Ayala Malach Pines

Âşık Olmak

Sevgililerimizi neye göre seçeriz?



iletişim

AYALA MALACH PINES klinik, sosyal ve endüstriyel psikoloji alanlarında uzmanlaşmıştır ve İsrail'deki Ben-Gurion Üniversitesi'nin İdari Bilimler Fakültesi'nin İşletme bölüm başkanıdır. Hem Amerikan hem İsrail vatandaşı olan Pines, her iki ülkede de çift terapisti olarak yıllarca çalışmıştır. Kitaplarından bazıları şunlardır: *Couple Burnout: Causes and Cures, Romantic Jealousy: The Shadow of Love* (*Aşk ve Kıskançlık*, Okuyan Us Yayınları, 2005) ve *Career Burnout: Causes and Cures* (Elliot Aronson'la birlikte). Kitapları başta Fransızca, Almanca, İspanyolca, Macarca, Yunanca, Türkçe, Korece, Japonca, Çince ve İbranice olmak üzere pek çok dile çevrilmiştir.

Falling in Love. Why We Choose The Lovers We Choose
© 2005 Taylor & Francis Group, LLC

İletişim Yayınları 1512 • Psykhe 1
ISBN-13: 978-975-05-0802-8
© 2010 İletişim Yayıncılık A. Ş.
1. BASKI 2010, İstanbul

DİZİ EDİTÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan
DİZİN Ekrem Buğra Büte
BASKI ve CİLT Sena Ofset
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11
Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 03 21

İletişim Yayınları
Binbirdirek Meydanı Sokak İletişim Han No. 7 Cağaloğlu 34122 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

AYALA MALACH PINES

Âşık Olmak

Sevgililerimizi Neye Göre Seçeriz?

Falling in Love
Why We Choose The Lovers We Choose

ÇEVİREN *Mercan Yurdakuler Uluengin*

iletişim

En sevdiklerime:
Çocuklarım Itai'yle Shani'ye
Kocam Israel'e
Annem Judith'le babam Zeev'e

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 9

GİRİŞ
ÂŞIK OLMAK VE BU KİTAP HAKKINDA 11

BİRİNCİ KISIM
BİLİNÇLİ ROMANTİK SEÇİMLER 35

BİRİNCİ BÖLÜM
COĞRAFİ YAKINLIK: GÖRÜNMEZ ÇÖPÇATAN 37

İKİNCİ BÖLÜM
UYARILMA: AŞKIN İKSİRİ 51

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
GÜZELLİK VE KARAKTER 73

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BİR ELMANIN İKİ YARISI MI, ZIT KUTUPLAR MI? 105

BEŞİNCİ BÖLÜM
İHTİYAÇ TATMİNİ VE AŞKA KARŞILIK VERMEK:
SEV SENİ SEVENİ 129

ALTINCI BÖLÜM
ROMANTİK AŞKIN SEYRİ:
BİR SÜREÇ OLARAK ÂŞIK OLMAK 145

YEDİNCİ BÖLÜM
ERKEKLER, KADINLAR VE AŞK ÜZERİNE:
STATÜ VE GÜZELLİĞİN ROLÜ 165

İKİNCİ KISIM
BİLİNÇDIŞI SEÇİMLER 205

SEKİZİNCİ BÖLÜM
AŞKA AÇIK OLMAK 207

DOKUZUNCU BÖLÜM
ERKEKLER "ANNE"YE,
KIZLAR "BABA"YA ÂŞIK OLUR 231

ONUNCU BÖLÜM
İÇSEL ROMANTİK İMGE 253

ON BİRİNCİ BÖLÜM
DÖRT ÖYKÜ 289

ÜÇÜNCÜ KISIM
UZUN SÜRELİ İLİŞKİLERDE ROMANTİK AŞK 311

ON İKİNCİ BÖLÜM
SORUNLARI GELİŞİM FIRSATLARINA ÇEVİRMEK 315

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BİLİNÇDIŞI AŞK VE İŞ SEÇİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ 341

EK 1
ROMANTİK SEÇİM ATÖLYELERİ:
ROMANTİK ÇEKİM ŞİFRENİZİ NASIL KIRACAKSINIZ? 351

EK 2
BİR ROMANTİK İLİŞKİNİN ÇÖZÜMLENMESİ 363

EK 3
ARAŞTIRMA BULGULARI 365

KAYNAKÇA 371
FOTOĞRAF KAYNAKÇASI 393
DİZİN 395

TEŞEKKÜR

Etrafımda aynı zamanda çok değerli arkadaşlarım olan zeki, sevgi dolu ve cömert meslektaşlarım olduğu için kendimi şanslı bir kadın olarak görüyorum. Hepsi işi başından aşkın, çalışan insanlar oldukları halde, bu kitabın taslağını okumaya vakit ayırıp onu derin yorumlarıyla muazzam bir şekilde geliştirdiler. Çok eski arkadaşım sevgili Dr. Anya Lane, kitaba engin psikanalitik kuram bilgilerini kattı. Kendime örnek aldığım sevgili arkadaşım Dr. Lillian Rubin, kitabı kısa ve öz, anlatımını daha açık hale getirmeme yardımcı oldu. Akıllı ve sağduyulu ruh kardeşim Dr. Carole Pettiet, kitabı son kelimesine kadar okuyarak kitabın hem düzenini hem de üslubunu iyileştirmemi sağlayan paha biçilmez yorumlarda bulundu. Dr. Orenya Yanai, âşık olmanın mantıksızlığıyla ilgili fikirlerimi netleştirdi.

Fakat yine de en büyük teşekkürü, araştırmalarıma ve klinik çalışmalarıma katılıp dokunaklı, heyecan verici, şiirsel, romanlara taş çıkartan aşk hikâyelerini benimle paylaşan yüzlerce kişiye sunuyorum.

- Kitaptaki alıntılar, görüşülen kişilerin kimliğini gizli tutmak amacıyla değiştirilmiştir.
- Kitapta ele alınan vakaların pek çoğu, heteroseksüel çiftler için olduğu kadar eşcinsel çiftler için de geçerlidir.

ÂŞIK OLMAK VE BU KİTAP HAKKINDA

Aşk kusurlara daima kör,
Daima zevke yatkın,
Kural tanımaz, kanatlı, taşkın,
Kırar tüm zincirlerini zihnin.
— William Blake, "Poems", *William Blake's Notebook*

Aşk, gözü hatalara kör eder.
— Moşe İbn Ezra, *The Song of Israel*

EROS'LA PSYKHE

Psykhe tanrıçalar kadar güzeldi. Ölümlü kadının güzelliği öylesine dillere destan olmuştu ki, insanlar dört bir yandan onu görmeye gelip hayranlıkla izliyordu. Onu kıskanan aşk ve güzellik tanrıçası Aphrodite (Venus), oğlu Eros'a başvurdu. Eros, aşk oklarından ne dünyada ne de cennette kaçış olan, güzel kanatlı bir gençti. Aphrodite'in hain planına göre, Eros Psykhe'nin çirkin bir canavara vurulmasını sağlayacaktı. Ancak aşk tanrısı, güzeller güzeli Psykhe'yi görür görmez, kendi oklarından biri kalbine saplanmışçasına deliler gibi âşık oldu. Psykhe'nin gözlerini bağlayıp (bkz. Resim 1) büyülü şatosuna kaçırarak onu karısı



Resim 1. Yunan mitolojisinde aşk tanrısı olan Eros, ruhun kişileştirilmiş hali olan gözleri kapalı Psykhe'yi kollarında taşıyor. Âşık olduğumuz zaman, ruhlarımız, Eros'un kanatlarında gözleri bağlı halde havalanır.

yaptı. Psykhe'nin uyması gereken tek bir kural vardı: Eros'u asla görmeyecekti. Psykhe kendine hâkim olamayarak, bir gece elinde mumla, uyuyan kocasına bakacak oldu; fakat Eros'un güzelliğinden gözleri kamaştığı için eli titredi. Yanan mumdan akan kızgın bir damlayla uyanan Eros, karısının kabahatini anlayınca ortadan kayboldu. Kocasına umutsuzca âşık olup onu geri kazanmaya karar veren Psykhe, aralarında Aphrodite'in de bulunduğu tanrıları yardıma çağırdı. Çeşitli girişimlerden ve sıkıntılardan sonra, aşk tanrısını kendisinin bile geri çevirmeyeceğini anlayan tanrıların tanrısı Zeus'un (Iupiter) yardımıyla, Psykhe ölümsüzlüğe kavuştu; Eros'la evliliği de tanrılar tarafından onaylandı.

Böylece romantik aşkla (Eros) insan ruhu (Psykhe), sonsuza dek birleşmiş oldular.

Tanıştığımız andan itibaren bir şey beni ona çekti. Aslında o sırada başka biriyle birlikteydim, ama tavırlarında öyle bir şey vardı ki karşı koyamadım... Çok ama çok hoşlandığım birkaç erkekle daha aynı şey oldu. Daha ilk andan olacakları biliyordum. Ama şehvet değildi bu. Etrafta ondan çok daha yakışıklı

erkekler olduğu kesin. Onda özel bir şey ya da birkaç şeyin birleşimi vardı... bakışları, duruşu... bu tür hayvani şeyler.

Tuhaftır, onu ilk gördüğümde yanlış izlenime kapıldım. Arkadaşım Bob'ın güzel, sarışın komşusuydu. Bana hafif bir kız gibi gelmişti. Ama onu daha yakından tanıdıkça kesinlikle öyle olmadığını anladım. Bob'la çok sık görüştüğüm için onu da sık sık görüyordum; ona İtalyanca çalıştırıyordum. Sonradan anlaşıldı ki, İtalyancası benimkinden çok daha iyiymiş.

Onunla tanışmamı, ona deli gibi âşık olan bir arkadaşım istedi. İlk tanıştığımızda arkadaşımın onda ne bulduğunu hiç anlamadım. İkinci görüşmemizde biraz konuşma fırsatımız oldu da, arkadaşımın onu neden o kadar beğendiğini anladım. Çok ilginç biriydi, konuşması çok keyifliydi. Beni güldürüyordu, ona âşık oldum. Çok sevimli, komik ve sıcak geldi bana... O zamanki erkek arkadaşımdan hızla soğudum. Onunla daha fazla görüşebilmek için elimden geleni yapıyordum. Evinin önünden geçmek için bisiklet yolumu değiştirmiştim. Ama hiç oralı olmuyordu. Sonradan çok utangaç olduğunu öğrendim. Öteki çocukla beraber olduğumu sandığı için ortalığı karıştırmak istememiş meğer. Anlaması epey uzun sürdü. Sonunda, yaklaşık altı ay sonra çıkmaya başladık. Ben galiba "O çocuk tarihe karıştı," gibi bir şey dedim, o da "O zaman biz çıkalım," dedi. İşte ilişkimiz böyle başladı. Şu anda çok heyecanlı gidiyor. Her an beraberiz.

Verdiğim derslerden birini alıyordu. Dersle çok ilgileniyor, benimle çok vakit geçiriyordu. Zamanla iyi arkadaş olduk. Başta ona karşı bir çekim hissetmedim. Şimdiyse her şey bambaşka... Böyle bir ilişki yaşamayanlara acıyorum. Beni tamamlıyor. En güzel tarafı da beraber yaşamak... basit şeyler. Birbirimizi ve ilişkimizi seviyoruz. Bir keresinde bana telefonda "Sana âşık olmaya âşığım," dedi.

Aşkı kıvılcımlandıran nedir? Neden bir kişi o ateşi tutuşturur da, ondan daha uygun görünen bir başkası tutuşturmaz? İnsanlar tarih boyunca aşk iksirlerine, büyülere, dualara, cadılara ve efsunculara başvurarak aşkın esrarını çözmeye ve denetlemeye çalıştılar. Âşık olmanın çoğu kişinin yaşamındaki duygusal açıdan en yoğun, en coşkulu, en heyecanlı, en önemli deneyimlerden biri olduğu göz önünde bulundurulursa, bu hiç de şaşırtıcı değil. Alan Watts, âşık olmayı, mistik bir hayal görmeye benzeyen "ilahi bir çılgınlık" olarak tanımlıyor.[1]

> Âşık olmak, yıldırım çarpması gibi bir şey; o yüzden de mistik hayallere son derece benziyor... İnsanların [bu deneyimleri] nasıl edindiklerini bilmiyoruz, neden yaşandıkları da hâlâ tam olarak açıklanamıyor. Böyle bir deneyim yaşayacak kadar şanslı olup da bunu reddetmek, bana yaşamı inkâr etmek gibi geliyor. (s. 23)

Çiftler, aradan yıllar geçmiş olsa bile birbirlerine nasıl âşık olduklarını en küçük ayrıntısına kadar anlatabiliyor. Bazen, nadir de olsa, ilk görüşte âşık olunuyor.[2] Çoğunlukla aşk, uzun bir arkadaşlıktan sonra filizleniyor. Romantik çekimi kıvılcımlandıran, kimi zaman sevgilinin dış görünüşü, kimi zamansa muhteşem, sevilesi mizacı ya da iki kişiyi derinden etkileyen ortak bir deneyim oluyor. Hoşlanma doyurucu bir aşka, bir bağlılığa evrilebildiği gibi, yıkıcı, ıstıraplı bir ilişkiye de dönüşebiliyor. Kimi zamansa inceldiği yerden kopuyor. İşte o zaman kafamız karışıyor. Madem ortada sevecek bir şey yoktu, "Ben nasıl oldu da gidip bu değmez insana âşık oldum?" Kaçınılmaz yanıtımız şu: "Aşk gözümü kör etmişti." Yaramaz melek Cupido'nun masum kurbanlarına rasgele aşk oku fırlattığına inanan Romalılar gibi, pek çoğumuz aşkın rastlantısallığına inanıyoruz. (Bkz. Resim 2, Cupido.)

1 Watts, 1985.

2 Araştırmalarıma göre ilk görüşte aşk, ilişkilerin yalnızca %11'inde yaşanıyor.



Resim 2. Cupido. Roma mitolojisinde Cupido, aşk ve tutku tanrısıdır; Latince'de *cupido* tutku demektir. Aşk ve güzellik tanrıçası Venus'un oğludur. Yaramaz Cupido ne yaşa bakar ne de toplumsal sınıfa. Oradan oraya uçup, gerek tanrılara, gerekse ölümlülere rasgele ok atar. Bu oklara hedef olanlar, aniden âşık olup sonsuz bir tutkuyla yanmaya başlar. (Cupido, Yunan tanrısı Eros'la özdeştir.)

Görünen o ki, hem gerçek hem de mecazi anlamda *vuruluyoruz*. Sanki sakin sakin sokakta yürürken, birdenbire Cupido'nun okuna hedef olup düşüyoruz. Gerçekten de geniş bir aday yelpazesinden yaptığımız nihai romantik eş seçimini genellikle vurulma belirler. Bazı araştırmacılar, vurulmanın "doğası gereği tesadüfi" olduğunu öne sürer.[3]

Bu nedenle profesyonel olsun olmasın pek çok kişi, âşık olmanın evlenmeye yeter sebep olduğuna inanmaz. Ne de olsa aşkın gözü kördür; aşk mantıksız ve geçicidir. Halbuki bir hayat arkadaşı bulmak ciddi iştir. Evliliğin sonsuza dek sürme-

3 Lykken ve Tellegen, 1993.

si beklendiğinden, iyice düşünülüp taşınılır. Öyle de olmalıdır. Fakat acaba aşkın gözü gerçekten kör müdür?

AŞKIN GÖZÜ KÖR MÜDÜR?

Mevcut kuram ve araştırmalar, kendi araştırmalarım ve yıllara dayanan klinik çalışmalar sonucu, aşkın gözü kör müdür sorusunun yanıtının kesinlikle "Hayır!" olduğuna karar verdim. Bu kitapta tesadüfen ya da kazara âşık olmadığımızı, aksine gerek bilinçli gerek bilinçdışı yollarla kime âşık olacağımızı dikkatle seçtiğimizi göstermeye çalışıyorum. Sevgililerimizi nasıl ve neden seçtiğimizi bulmaya gayret ediyorum. Bu sorular tartışıldıkça, bize "yanlış" gibi görünen kararları neden bu kadar sık aldığımız da açıklığa kavuşuyor. Ancak kavramak ve anlamak yeterli değil. Bu nedenle kitabın son kısmında bu tür hataları bireysel ve ortak gelişim fırsatlarına çevirmeye yönelik adımlar öneriliyor. Aşkı arayanlar içinse kitabın her bölümünde somut ipuçları bulunuyor.

İKİ KÜLAH

Bu kitap, bir psikolog olarak başıma taktığım iki ayrı külahı temsil ediyor. Bunlardan biri, yıllardır çiftlerin ilişkilerinin çeşitli yönlerini incelemiş bir sosyal psikolog ve araştırmacıya ait.[4] Diğeriyse, ilişkiler konusunda yüzlerce bireyle ve çiftle çalışmış bir klinik psikoloğa ait. Ben her iki külahı da rahatlıkla takıp çıkarsam da, psikolojinin bu iki dalındaki meslektaşlarım genellikle birbirini hafife alırlar. Sosyal psikologlar, pek çok deneğin katıldığı kontrollü araştırmalar yapmaktan hoşlanır. Klinik psikologların genellikle hastalardan oluşan az sayıda kişiyle yapılmış klinik çalışmalarına dayanan verilerini en iyi ihti-

4 Araştırmalarım ve yayımlanmış kitaplarım, ilişki bıkkınlığı, romantik kıskançlık, cinsiyet psikolojisi ve jonglörlük (çalışan kadınların rol çatışması) gibi konuları kapsıyor.

malle bilimsellikten uzak bulurlar. Klinik psikologlarsa, sosyal psikologların karmaşık istatistiksel yöntem takıntısını sıkıcı, bulgularınıysa anlamsız ve önemsiz bulur.

Ben, her iki yaklaşımı da değerli ve bütünleyici buluyorum.[5] Bunların kullandığı araştırma yöntemleri (biri nitel, diğeri nicel) farklı olduğu gibi, âşık olmakla ilgili sordukları sorular da farklı. Sosyal psikoloji, nasıl âşık olunduğuna odaklanıyor. Romantik aşkın alevlenme olasılığını artıran koşullar nelerdir? Klinik psikolojiyse, neden belli bir kişiye âşık olduğumuza odaklanıyor. Sosyal psikoloji araştırmaları sayesinde insanlara, âşık olma olasılıklarını artırmak için neler yapabilecekleri ve girecekleri romantik ilişkilerin doyurucu olması için hangi ölçütleri kullanmaları gerektiği konusunda belirli, somut tavsiyelerde bulunmak mümkün. Klinik psikoloji kuramları sayesindeyse, insanlar neden belli kişilere ya da belli kategorilerdeki kişilere âşık olduklarını anlayabilirler.

Araştırmacılar, klinik psikologların bu tür sorularla uğraşmasını bilimsellikten uzak, bulgularınıysa temelsiz kabul ederken, klinik psikologlar da genellikle araştırmacıların bulgularını basit ve önemsiz bulur; ben çalışmalarımda her iki yaklaşımı da değerlendiriyorum. Romantik çekim şifrelerini hep birlikte çözmemiz gerektiğine inanıyorum. O nedenle bu kitapta (a) âşık olma ve romantik eş bulma olasılığını artıracak somut önerilerde bulunmaktan, (b) her birimizin kime âşık olacağını (veya kimi zaman neden aşktan uzak durmamızın daha doğru olduğunu) belirleyen romantik çekim şifrelerini çözecek ipuçları vermekten kaçınmıyorum. Kitabın ilk kısmında sosyal psikoloji bakış açısı, ikinci kısmında klinik psikoloji bakış açısı ele alınıyor; Üçüncü Kısım'daysa uzmanlığı çiftlerle çalışmak olan bir sosyal ve de klinik psikolog olarak benim bakış açım bulunuyor. Belli bir araştırmanın veya kuramın ayrıntılarını merak eden araştırmacılar, öğrenciler ve okurlar, bunlara dipnotlardan ulaşabilirler.

Bu kitap, bir yandan başkaları tarafından yapılmış araştırmaların ayrıntılı bir incelemesini içeriyor, diğer yandan da benim

5 Pines, 1999.

katkıda bulunduğum araştırmalara dayanıyor. Kitap boyunca özellikle üç nitel araştırma çok sık anılıyor. Bunlardan birincisinde yaklaşık 100 genç kadınla erkek, hayatlarındaki en ciddi romantik ilişkiye dair mülakata tâbi tutulmuştur.[6] Kültürlerarası bir çalışma olan ikinci araştırmada, Amerikalılarla İsrailliların âşık olma öyküleri karşılaştırılmıştır.[7] 100 çiftin katıldığı üçüncü araştırmadaysa, eşlerden her birinin diğerine âşık olma gerekçesiyle, sonradan ilişkide yaşadığı en büyük sıkıntının nedeni karşılaştırılmıştır.[8]

---

6 İlk araştırma Kaliforniya Üniversitesi'nde (Berkeley), gelişim psikologları Jeanne ve Jack Block tarafından yürütülen uzun süreli bir araştırma projesinin parçasıydı. Araştırma, yirmi beş yıl önce çocukların kişilik gelişiminde cinsiyete göre sosyalleşmenin etkisini araştıran ilk ve en önde gelen akademisyen olmakla kalmayıp, müthiş bir örnek insan ve bir hanımefendi olan Jeanne Block tarafından başlatılmıştı. Jeanne, beklenmedik bir zamanda kanserden öldü. Onu tanıyan herkes gibi ben de onu hayranlıkla severdim. Umarım bu kitapla onun hatırasını yaşatmaya ufak bir katkıda bulunmuş olurum. Jeanne ve Jack Block, 103 adet çocuğu 3 yaşından 23 yaşına kadar izlemiştir. 23 yaşında yapılan takip araştırmasının bir bölümünde bu gençlerden 93'üyle romantik ilişkileri hakkında ayrıntılı görüşmeler yapılmıştır. (Yirmi yıllık araştırma boyunca baştaki 103 katılımcıdan bazıları araştırmayı bırakmış, bazılarıyla da herhangi bir nedenle bu son aşamada görüşülmemiştir.) Bu 93 katılıncıdan bazılarının hiç romantik ilişkisi olmamış; bazılarıysa evlenmiş ve çocuk sahibi olmuştur. Kimileri evlenmekle kalmayıp, 23 yaşına kadar boşanmıştır. Bu görüşmeleri izledikten sonra deşifre ederek, onları niceliksel olarak çözümlememi sağlayacak bir kodlama sistemi geliştirdim (Bkz. Ek 2, Bir Romantik İlişkinin Çözümlenmesi). Bu kodlama sistemini kullanarak görüşmeleri iki deneyimli klinik psikologla beraber çözümledim (Ç.N. Bundan böyle bu görüşmeler "romantik çekim görüşmeleri" olarak anılacaktır). Bu çözümlemelerden elde edilen bilgiler kitap boyunca tartışılıyor (ve ekteki tablolarda özetleniyor). Araştırmanın finansal desteğini Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü hibesi (M11 16080) sağlamıştır. Bilgisayar uygulamaları için Adam Kreman'a, yardımları ve bu verileri kullanmama izin verdiği için de Jack Block'a teşekkür etmek istiyorum. Araştırmanın sonuçlarından bazıları "A Prospective Study of Personality and Gender Differences in Romantic Attraction" (Pines, 1998b) isimli bir makalede sunulmuştur.

7 İkinci kültürlerarası araştırmanın İsrail'de yapılan kısmı Tel Aviv Üniversitesi'nde ve Teknoloji, Sanat ve Bilim Enstitüsü'nde, psikoloji öğrencilerim Liat Bernstein, Keren Adir, Dana Talmor, Shalhevet Cohen, Michal Katz, Irit Noiberg, Rachel Radsevski, Sarit Reisman, Ruti Sharf ve Dalit Shoshan'ın yardımlarıyla gerçekleştirilmiştir. Her biri, 23 yaşlarındaki beşer erkek ve beşer kadınla görüşmüştür. Araştırmanın sonuçları "The Role of Gender and Culture in Romantic Attraction" (Pines, 2001) isimli makalede yayımlanmıştır.

8 Üçüncü araştırma, kitabın üçüncü kısmında ve "Fatal Attraction or Wise Unconscious Choices: The Relationship Between Causes for Entering and Breaking Intimate Relationships" (Pines, 1997) isimli makalede açıklanmaktadır.

Eğer bu araştırmalardan birine katılmış olsaydınız, aşağıdaki soruları yanıtlayacaktınız (kitabı okumadan önce bu sorular hakkında biraz kafa yormak, hatta yanıtlarınızı yazmak fena bir fikir olmayabilir):

EN CİDDİ ROMANTİK İLİŞKİNİZİ DÜŞÜNÜN

Şu anda romantik bir ilişki içinde misiniz? Yanıtınız hayırsa, yaşadığınız en ciddi ilişkiyi düşünün.
Tanıştığınız sırada hayatınızda neler oluyordu?
Nasıl tanıştınız?
İlk izleniminiz ne oldu?
Sizi en çok ne çekti?
Eğer âşık olduysanız, bu hangi aşamada oldu?
İlişki nasıl gelişti?
İlişkiniz nasıl(dı)?
Bu ilişkide sizin için en büyük gerginlik kaynağı ne(ydi)?
İlişki bittiyse, neden bitti?

Deşifre edilmiş görüşmeleri çözümlerken, âşık olmanın, önceki araştırmalarla kuramların hayati olarak kabul ettiği değişik yanlarını inceledim. Coğrafi yakınlık ve uyarılma gibi durumsal değişkenlerin gerçekten bir etkisi var mıydı? Âşık olmamıza yol açan, sevgiliye ait güzellik, kişilik gibi özellikler miydi? Benzerlik, ihtiyaçlarımızın karşılanması, arzulandığımızı hissetmek ne kadar etkiliydi?[9]

9 Görüşmeleri çözümlerken, âşık olma sürecinin, bazı aşk ilişkilerinin derin ve önemli bağlara dönüşmesine yardımcı olan farklı bileşenleri ve değişkenleri üzerine odaklandım. Şu gibi soruları inceledim: İlişkide kim daha çok iktidar sahibi? "Mesafe koyucu" kim, "takipçi" kim? İlişkideki cinsiyet rollerinin tanımları ne kadar katı? İlişki bir güven duygusu yaratıyor mu? İlişkideki yakınlık ve bağlılık düzeyi ne? Sevgililer ilişkinin içinde kendileri gibi davranabiliyor mu? İlişkideki çatışma sıklığı ne? Çatışmalar ne hakkında? Çatışmalarla nasıl baş ediliyor ve ne kadar başarılı olunuyor? Kıskançlık, kişi veya ilişki için bir sorun teşkil ediyor mu? Geçici ayrılıklarda ne kadar zorlanılıyor? Fiziksel veya duygusal istismar veya uyuşturucu kullanımı gibi belirtiler var mı? İlişki heteroseksüel mi, biseksüel mi, eşcinsel mi? Geleceğe dair planlar neler? Halihazırda ilişkisi olmayan kişilere de gelecekte nasıl bir insanla beraber olmayı arzuladıkları sorulmuştur. Ek 2'de çözümleme programı, Ek 3'teyse bu çözümlemelere dayanan verilerin bir kısmı sunulmuştur.

Bu araştırmaların çoğu âşık olmanın belli bir yanına odaklanırken, katılımcıların âşık olmanın kendileri için önemli yanlarından serbestçe söz ettiği romantik çekim görüşmeleri, bu büyüleyici sürecin bütün yönlerini eşzamanlı olarak incelememe olanak sağladı.

KİTABIN KONUSU

Kitabın ilk kısmında, yedi bölüm halinde tek bir soru yanıtlanıyor: Âşık olma olasılığını artıran nedir? Her bir bölümde bu sorunun yanıtlarından biriyle beraber, bu yanıtı destekleyen en ilginç, bilindik veya önemli araştırmalar ele alınıyor. İlk iki bölümde sevgiliyle hiçbir ilgisi olmayan, ama âşık olmayı kolaylaştıran *durumsal değişkenler* tartışılıyor.

Birinci Bölüm'de *coğrafi yakınlık*ın gizli bir çöpçatan olarak gücünü belgeleyen araştırmalar sunuluyor. Beraber yaşayan, çalışan veya vakit geçiren insanların sürekli temasları, hoşlanmayı ve çekimi teşvik ediyor.

İkinci Bölüm, *uyarılma*nın âşık olmadaki rolüne odaklanıyor. Aşkın iksirinin adrenalin olduğu, etkileyici araştırmalarla kanıtlanıyor. Acı bir kayıp veya heyecan verici bir başarı tarafından uyarılmış insanlar, Cupido'nun oklarına hedef tahtası oluyor. Tam uzun bir süreliğine yurtdışına gidecekken romantik eşiyle tanışan bir adamın sevgilisi, beklenen ayrılığın ilişkilerinin gelişimi üzerindeki etkisini anlatıyor:

İlk buluşmamız inanılmazdı. Eve gece saat ikide geldik, bütün gece sohbet ettik, sonra da uyuyakaldık. Bu kadar iyi anlaşmamız mucize gibiydi. İki ay içinde Avrupa'ya gidecekti. O iki ayın her anını beraber geçirdik. Her şeyin o kadar iyi gitmesi biraz şüphe uyandırıcıydı. Geçmişte ikimizin de kısa süreli ilişkileri olmuştu. Yalnız olmaktan memnunduk. Derken aniden birbirimizi keşfettik. Altı aylığına gidecekti; seyahati iptal etmeyi düşünmeye başlamıştı. O iki aya, üç yıllık bir ilişkiyi sığdırdık biz. Yurtdışındayken bana mektuplar yazdı, telefonlar etti.

Döndüğünde neredeyse 1.000 Dolarlık bir telefon faturası onu bekliyordu.

Farz edin ki size "*Siz* neden âşık oldunuz?" diye sordum. Yanıtınızın bir yerinde muhtemelen kalbinizi çalan kimi cazip kişilik özelliklerinden söz edeceksiniz. Bir yerindeyse büyük olasılıkla sevgilinizin dış görünüşüne ait çekici bir özelliği anacaksınız. *Güzellik, karakter* ve âşık olmada oynadıkları rol, Üçüncü Bölüm'ün konusu.

Bir kadın şöyle diyor: "Açıktı, cana yakındı, yakışıklıydı." Bir erkek şöyle diyor: "Çok alımlıydı, çekiciydi, ayakları yere basıyordu, konuşması kolay biriydi." Kadın, sevgilisinin fiziğinden en son, erkekse en başta söz ediyor. Bu bir tesadüf mü? Kuramları Yedinci Bölüm'de sunulan evrim psikologlarına göre, hayır.

Durumsal ve sevgiliye ait değişkenlere ek olarak, bir de âşık olma olasılığını etkileyen *ilişki değişkenleri* var. Bunlardan biri olan *benzerlik*, çöpçatanlığın altın kuralı. Dördüncü Bölüm'de, romantik çekimde benzerliğin (ilgi alanları, değerler, özgeçmiş, çekicilik, zekâ, hatta genetik yapı ve ruh sağlığı bakımından) rolü inceleniyor. Dünyanın dört bir tarafında yapılan yüzlerce araştırma, karşımızdakinde kendi yansımamızı görmeye bayıldığımızı gösteriyor. Genç bir kadın bunu şöyle ifade ediyor:

Çok ortak yanımız var. Örneğin ikimiz de ilk çocuğuz, dolayısıyla çocukluk deneyimlerimiz birbirine çok yakın ve ailelerimizdeki rollerimiz benzer. Güvensizliklerimiz de aynı.

Beşinci Bölüm'de tartışılan diğer ilişki değişkenleri, *karşılıklılık* (karşımızdakine çekici geldiğimizi bilmek) ve *ihtiyaç tatmini* (karşımızdakinin önemli bir ihtiyacımızı karşılaması). Gülerek *"Onda beni en çok çeken şey, beni çekici bulmasıydı,"* diyen adam, karşılıklılığa örnek oluşturuyor. *"Bana ihtiyacı vardı, kendisine saygı gösterecek birine gereksinim duyuyordu,"* diyen adamsa ihtiyaç tatmininden söz ediyor.

İnsanların ne zaman ve nasıl âşık olacağını etkileyen yedi de-

ğişken sunulduktan sonra, Altıncı Bölüm'de, bu değişkenlerin âşık olma *sürecinin* farklı aşamalarında oynadığı roller açıklanıyor. Tanışma aşamasında dış görünüş en önemli seçim ölçütü. Fiziği bizi iten bir kişi, harika biri olsa bile çoğu zaman daha baştan reddediliyor. Daha sonraki aşamalarda kişilik özellikleri, iyice sonraki aşamalarda da tutumlarda, değerlerde, ilgi alanlarında benzerlik daha önemli hale geliyor. İlk aşamadaki seçim kıstaslarını karşılayamayan biri ikinci aşamaya, ikinci aşamayı geçemeyen biriyse üçüncü aşamaya ulaşamıyor. Bir erkek bu sürecin ilk aşamasını şöyle tarif ediyor:

Başta beni ona en çok çeken şey, fiziğiydi. Sonradansa, harika biri olmasıydı. İyi bir insandı. Onda öyle bir şey vardı ki, ruhuma huzur veriyordu.

Yedinci Bölüm'ün konusu, aşkta *cinsiyet farklılıkları*. Erkeklerle kadınların romantik seçimlerinde farklı seçim ölçütleri mi rol oynuyor? Kadınlar gerçekten zengin ve başarılı erkekleri, erkeklerse genç ve güzel kadınları mı tercih ediyor? Evrim psikologlarının elinde, bu sorunun yanıtının evet olduğunu kanıtlayan hatırı sayılır miktarda çalışma var. Bu psikologlar, erkeklerle kadınların romantik seçimlerindeki cinsiyet farklılıklarını farklı evrimsel gelişimleriyle açıklıyorlar. (Bu açıklamaların başta toplumsal kurgu kuramcıları tarafından acımasızca eleştirildiğini belirtmekte fayda var.)

Bir kadın, kendinden büyük, hali vakti yerinde bir adama duyduğu çekimi şöyle tarif ediyor: *"Benden büyüktü. Benim yaşımdaki erkeklerden bir farkı vardı... Gidip istediği gibi para harcayabiliyordu... olgunluğu... Bilmiyorum."* Bir adam, güzelliğin cazibesini şöyle tarif ediyor: *"Gözlerimi kamaştırdı... Çok güzeldi, doğal ve dingin bir güzellik. Onda beni cezbeden esrarengiz bir şeyler vardı."*

Kitabın ilk kısmında, gözlemlenebilir, dolayısıyla da pek çok araştırmaya konu olmuş değişkenler ele alınıyor. Sosyal psikologlar özellikle hem fiziksel hem de toplumsal çevrenin bireyi nasıl etkilediğiyle ilgileniyor. Bunun sonucu olarak, bu kı-

sım, âşık olma olasılığını artıran dışsal değişkenlere odaklanıyor. Kitabın İkinci ve Üçüncü Kısımlarıysa temelde hem benim hem de başkalarının klinik deneyimlerine ve içsel şartları vurgulayan psikanalitik kurama dayanıyor: İçsel şartlar, kime âşık olacağımızı belirleyen içsel imgeler ve bilinçdışı kuvvetler gibi şeyleri içeriyor.

Sekizinci Bölüm'de, bazı kişiler kolayca yakın ilişkileri arayıp bulur ve o ilişkilerde mutlu olurken, bazılarının neden (o taraklarda bezleri olmadığı ya da "çok meşgul" oldukları için) aşktan kaçındığı; kimilerininse neden aşka umutsuzca bel bağlayıp olası romantik eşleri korkutup kaçırdığı gibi sorular soruluyor. Dokuzuncu Bölüm'de, Freud'un, kadınların kendilerine babalarını anımsatan adamlara, erkeklerinse kendilerine annelerini anımsatan kadınlara âşık oldukları yönündeki ünlü görüşü tartışılıyor. Onuncu Bölüm'de, kime âşık olacağımızı belirleyen içsel *romantik imge* ele alınıyor. On Birinci Bölüm'de, yakın ve doyurucu ilişkiler yaşamış ve aynı yaşta olduğu halde hiç yakın ilişki yaşamamış birer erkekle kadının ağzından anlatılan dört öykü aracılığıyla, romantik imgenin nasıl oluştuğu gösteriliyor.

Kitabın üçüncü ve son kısmında insanların neden genellikle romantik seçimlerinde hata yaptıklarına inandıkları ve görünürdeki bu hataların nasıl bireysel gelişim fırsatlarına çevrilebileceği sorusu yanıtlanıyor. Bu kısım neredeyse tümüyle benim çift terapisi deneyimlerime ve başka çift terapistlerinin yazdıklarına dayanıyor. Bu kısım, benim bireylerin en çok yakın bir ilişki çerçevesinde geliştiklerine dair inancımı yansıtıyor. Çift terapisi, haftada yalnız bir veya birkaç saat bir terapistin güvenli ve rahat odasında gerçekleşen bireysel terapiden çok daha zorlayıcı; o nedenle de bir o kadar yararlı.

On İkinci Bölüm'de 100 çiftin ilişkisi çözümleniyor. Bu çiftlerden çift terapisine katılan bazıları ayrıntılı bir biçimde ele alınıyor. Her bir vakada, çifti terapiye getiren sorun sunulup, tarafların kişisel tarihçelerindeki dönüm noktalarının yanı sıra, ilk karşılaşmalarından âşık olmalarına, bağlılığa karar vermelerinden sorunlarının dışarıdan yardım alacak kadar ciddileşmesine kadar, bir çift olarak tarihçeleri ele alınıyor. Bütün vakalarda çif-

tin âşık olmasına neden olan özelliklerle davranışların, ilişkinin ilerleyen aşamalarında da önemli rol oynadığı görülüyor. Bu bağlantı sayesinde, çiftlere ilişkilerindeki sorunları nasıl fırsata dönüştüreceklerini öğütleyen adım adım pratik öneriler veriliyor.

On Üçüncü Bölüm'de belli bir romantik eşi seçmemize yol açan bilinçdışı nedenlerle belli bir kariyeri seçme nedenlerimiz arasındaki ilişki kışkırtıcı bir biçimde ortaya konup, bu bağlantının çiftler açısından ne anlama geldiği tartışılıyor.[10]

Bir uyarı: Kitabın son bölümlerinde âşık olma olgusu, bilinçli hedefler, umutlar, hevesler ve ruhsal arayışlar yerine, çocukluk deneyimleriyle bilinçdışı kuvvetlere gereğinden fazla önem verdiği için eleştirilen psikodinamik bir bakış açısıyla tartışılıyor. Romantik aşk belli bir kültürel bağlamda var olduğundan[11] ve bugün insanlar aşktan tarihte ilk kez bu kadar fazla şey beklediğinden –hatta kimileri hayatlarının anlamını aşk ilişkilerinden çıkarmaya çalıştığından–[12] bu noktaya değinmekte fayda var. İnsanların ideallerini, umutlarını ve hedeflerini en az geçmişleri kadar tanımak, bu nedenlerle çok önemli.

Kitabın sonunda üç adet ek var. İlk ekte, kitap boyunca sunulan malzemeye dayanan ve kişilerin romantik çekim şifrelerini çözmelerini sağlamaya yönelik bir atölye yönetmeye ilişkin adım adım talimatlar sunuluyor. İkinci ekte, romantik çekim görüşmelerinde sözü edilen ilişkileri çözümlemekte kullanılan kategoriler bulunuyor. Bu ek, ilgilenen okurların aynı kategorilerden yararlanarak kendi ilişkilerini çözümlemelerine yardımcı olabilir. Üçüncü ekte, bu kategorilere dayanarak elde edilen araştırma verileri sunuluyor ve kendi ilişkilerini notlayan okurların, kendi puanlarıyla araştırma verilerini karşılaştırmaları sağlanıyor. Bu ek, pek çok okur için zaruri olmamakla birlikte, araştırmacılar ve öğrenciler burada tam aradıkları "somut" verileri bulabilirler.

10 Bu bölümün dayandığı araştırma, en iyi şu makalede açıklanmıştır: "Love and Work: Unconscious Choices and Their Relationship to Burnout" (Pines & Nunes, 2003).

11 Romantik aşkın belli bir kültürel bağlamda var olduğu önermesinin daha ayrıntılı bir incelemesi için, örneğin bkz. Lindholm, 1998.

12 Bu nokta, *Couple Burnout* isimli kitabımda (Pines, 1996) açıklanmıştır.

Özetle kitapta âşık olmakla ilgili aşağıdaki müthiş sorular ele alınıyor:

KİTAPTA ELE ALINAN, ÂŞIK OLMAYA DAİR SORULAR

- Âşık olma olasılığı hangi durumlarda artar?
- Bazı kişilere daha kolay âşık olunmasını sağlayan özellikler ve davranışlar nelerdir?
- Bazı ilişkilerin romantik aşkı teşvik etmesinin nedeni nedir?
- Âşık olma olgusunun altında nasıl bir seçim süreci yatar?
- Güzelliğin âşık olmak üzerindeki etkisi nedir?
- Kadınlarla erkeklerin âşık olmasına yol açan şeyler benzer midir?
- Erkeklerin kendilerine annelerini anımsatan kadınlara, kadınlarınsa kendilerine babalarını anımsatan erkeklere âşık olduğu doğru mudur?
- Neden kimileri kolayca âşık olup ilişkisinde mutlu olurken, kimileri bir ilişkiye girmeyi çok istediği halde bunu yapamaz ya da aşktan köşe bucak kaçar?
- Kime âşık olacağımızı nasıl belirleriz?
- Aşkın gözü gerçekten kör müdür?
- Kâbuslarımızdaki insana âşık olduğumuz doğru mudur?
- Bazıları neden sürekli kendilerine uygun olmayan kişilere âşık olur?
- Saplantılı aşkın dinamiği nedir?
- Âşık olma olayı beynin neresinde gerçekleşir?
- Âşık olma coşkusundan hangi beyin kimyasalları sorumludur?
- Neden aynı anda yalnız bir kişiye âşık olabiliriz?
- Kimi erkeklerle kadınlara pek çok kişinin deli gibi âşık olmasının nedeni nedir?
- Âşık olma aşamasının kısa süreli olduğu ve uzun süreli ilişkilerde bir etkisinin olmadığı doğru mudur?
- Romantik çekim şifresini kırmak mümkün müdür?

Şimdi de, aşk hakkında yazılmış olan, ama bu kitapta değinilmeyen bazı önemli noktaları ele alalım.

BU KİTABIN KONUSU DIŞINDA KALANLAR: AŞKIN ÇEŞİTLERİ, BİLEŞENLERİ VE BİÇİMLERİ

> Aşk öyle bir çelişkiler silsilesidir ve öyle sonsuz rengiyle biçimi vardır ki, hakkında ne söylerseniz söyleyin, muhtemelen doğrudur.
>
> — Finck, *Romantic Love and Personal Beauty*, 1891

Aşkın farklı çeşitlerini, bileşenlerini, yüzlerini ve biçimlerini tanımlayan çok sayıda kitap ve makale var. Yunan filozofları altı *aşk çeşidi* belirlemişti: Yakın arkadaşlar arasındaki aşk, fedakâr aşk, sahiplenmeci aşk, pratik aşk, oyuncu aşk ve romantik aşk (*eros*). Günümüz biliminsanları, yaptıkları geniş çaplı araştırmalarda bu aşk tarzlarının var olduğuna dair kanıtlar bulmuştur.[13]

Aşk çeşitleri, insanların romantik aşkı yaşama ve ifade etme biçimlerinde tutarlı farklılıklar olduğunu ortaya koysa da, bu kitapta her âşık olma deneyiminin, *her iki* tarafın gerek bilinçli gerek bilinçdışı öğeleri tarafından belirlendiği için, biricik olduğu varsayılmıştır. İster tutkulu, ister oyuncu, mantıklı ya da fedakâr olsun, bir kişi her romantik ilişkisinde farklı biri olacaktır, çünkü karşısındaki sevgili ve aralarındaki etkileşime getirdiği eşsiz öğeler farklıdır.

İyi bilinen bir diğer aşk modeli, Robert Sternberg'ün üçgen

---

13 Örneğin, bkz. Lasswell ve Lobsenz, 1980; J. A. Lee, 1998. Altı aşk çeşidinin Yunanca isimleri şöyledir: *Storge* (en yakın arkadaşlar), *agape* (fedakâr), *mania* (sahiplenmeci), *pragma* (pratik), *ludus* (oyuncu) ve *eros* (romantik). Bu altı aşk çeşidi aşağıdaki kutuda açıklanmıştır.

ALTI AŞK ÇEŞİDİ

Tutkulu aşk. Aşka âşıksınız ve aşk için her şeye katlanırsınız.

Oyuncu aşk. İlişkiyi, bağlılığa gerek duyulmayan zorlu bir macera olarak görüyorsunuz.

Arkadaşça aşk. Rahat, romantik olmayan, cinselliğin ikinci planda olduğu bir yakınlıktan keyif alıyorsunuz.

Mantıklı aşk. Karşılıklı uyumluluğu dert ediyorsunuz; mantık her şeye hükmediyor.

Sahiplenmeci aşk. Sahip olma ve sahiplenilme ihtiyacı sizi kuşatıyor.

Özverili aşk. Kendinize başkalarından daha az önem veriyor, kendinizi adıyor, fedakârlık yapıyorsunuz.

modelidir. Sternberg, *aşkın üç ana bileşeni*ni keşfettiğine inanır: Yakınlık, tutku ve bağlılık. Bu bileşenlerin varlığı veya yokluğu, aşkın farklı yüzlerini açıklar. İçinde yalnız yakınlık olan bir ilişki, hoşlanmadır. İçinde yalnız tutku olan bir ilişki, vurulmadır. İçinde yalnız bağlılık olan bir ilişki, boş bir aşktır. Bu modele göre, romantik aşkta tutku ve yakınlık olduğu halde bağlılık yoktur; hem yakınlığı, hem bağlılığı, hem de tutkuyu içeren aşk, mükemmel aşktır.[14] Bu kitapta Sternberg'ün vurulma, romantik aşk ve mükemmel aşk olarak adlandırdığı şeylerin arasındaki ilişki, bu üçünün birbiriyle Sternberg'ün zannettiğinden çok daha ilintili olduğu ve işin içinde üçten çok daha fazla bileşen olduğu varsayımıyla inceleniyor.

Aşk, yalnız onu oluşturan bileşenlerin çeşitliliğinden değil, aynı zamanda yöneldiği farklı kişilerden ve nesnelerden dolayı da farklı biçimler alabilir. Farklı *aşk biçimleri* arasında ebeveyn sevgisi, kardeş sevgisi, çocuk sevgisi, erotik aşk, özsevgi ve Tanrı aşkı gibi çeşitler bulunur.[15]

Çok farklı sevgi çeşitlerinin tek bir kelimeyle ifade edilmesi, psikanalist Theodore Reik'in yakınmasına yol açmıştır:

> Aşk [sevgi]*, sözcük dağarcığımızdaki en yorgun sözcüklerden biridir. Bu sözcüğün ölümüne kullanılmadığı bir alan yok gibi. Aşk, cinsler arasındaki bir duyguyu ifade etmekle kalmaz, aile bireyleri arasındaki duyguyu da ifade eder. Komşunuza, arkadaşınıza, hatta düşmanınıza, tüm insanlığa, evinize, toplumsal veya ırksal grubunuza, ulusunuza, gü-

---

14 Robert Sternberg'ün "üçgen aşk modeli", "aşkın temel bileşenleri" olarak kabul ettiği şeyleri tanımlar: Yakınlık, tutku ve bağlılık. Bu bileşenlerden hiçbiri yoksa sonuç "aşksızlık"tır. İçinde yalnız yakınlık olan bir ilişki "hoşlanma"dır. İçinde yalnız tutku olan bir ilişki "vurulma"dır. İçinde yalnız bağlılık olan bir ilişki "boş bir aşk"tır. İçinde hem tutku hem bağlılık barındıran bir ilişki "Hollywood usulü" budalaca bir aşktır. İçinde hem yakınlık hem bağlılık barındıran, ama tutku barındırmayan bir ilişki "dostça aşk"tır. "Romantik aşk"ta tutku ve yakınlık var, ancak bağlılık yokken; hem yakınlığı, hem bağlılığı, hem de tutkuyu içeren "mükemmel aşk" "eksiksiz aşk"tır (Sternberg, 1986).

15 Fromm, 1956.

(*) Türkçe'deki "aşk" ve "sevgi" kelimeleri, İngilizce'de "love" sözcüğüyle karşılanır – ç.n.

zel ve iyi olan her şeye ve Tanrı'ya karşı beslediğiniz duyguları belirtir. Tek bir sözcüğün bütün işlevleriyle bir tutulması inanılır gibi değil.[16]

Bu kitap, bu harika sevme biçimlerinden bir tek romantik aşk, yani Eros'un faaliyet alanı üzerine odaklıdır. Psikanalist Rollo May şöyle bir açıklama yapar:

> Eros, bizi ait olduğumuz şeylerle birleşmeye –kendi olanaklarımızla birleşmeye, kendi doyumumuzu keşfetmemize vesile olan hayatımızdaki önemli kişilerle birleşmeye– iten kuvvettir. Eros, insanı, kendini *arat*eye, soylu ve iyi yaşama adamaya iten özlemdir... Eskiler Eros'u tanrı, daha doğrusu cin ilan etmiştir. Bu, insanlık halinin temel bir gerçeğini, erosun bizi daima kendimizi aşmaya güdülediği gerçeğini ifade etmenin sembolik bir yoludur.[17]

Rollo May, romantik aşkla (eros) cinsellik arasında ayrım gözetir. "Seks bir ihtiyaç," diye yazar May, "eros bir arzudur." Eros, bir başkasını anlama halidir; erosta aranan cinsel tatmin değil, "dünyayı iyileştirme, geliştirme ve biçimlendirme"dir. Ancak çoğumuz için cinsellik, romantik aşkın önemli bir parçasıdır. Araştırmalar, bir ilişkide cinselliğin varlığının veya yokluğunun, ilişkinin duygusal gidişatını ve kişilerarası dinamiklerini etkilediğini göstermektedir.[18]

Romantik aşk üzerine yazanlar, aşka gösterdikleri ilgi her zaman takdir edilmeyen psikologlarla sınırlı değildir (bir keresinde Senatör Proxmire, vergi mükelleflerinin parasını ziyan eden aptalca ve önemsiz araştırmalara verilen Golden Fleece Ödülü'nü, aşkı ölçüp incelemeye çalışan sosyal psikologlara vermiştir). Şairlerle yazarlar, romantik aşk üzerine harika şiirler, öyküler, kitaplar yazmıştır. Filozoflar, tarihçiler, sosyologlar, antropologlar ve yeni yeni, aşkın kimyasını açıklayan biyo-

16 Reik, 1957, s. 9.

17 May, 1969, s. 72-73.

18 Regan, 1996.

loglarla biyokimyagerler, romantik aşkı incelemiştir. Şairlerin tasvirlerinin zenginliğiyle güzelliği, araştırmacıların çözümlemelerinin derinliğiyle inceliği bir yana, bu kitapta bilimin tek bir alanından yararlanılmıştır, o da psikolojidir.

Bu sınırlı, dolayısıyla da sınırlayıcı bakış açısına ek olarak, kitapta İtalyan sosyolog Francesco Alberoni'nin evlilik meyvesine dönüşebilen bir çiçek, bir "doğuş aşaması" olarak tanımladığı aşamadan,[19] yani aşk ilişkisinin âşık olma safhasından başka bir aşama ele alınmamıştır.

Âşık olma aşaması bir aşk ilişkisinin eşsiz bir aşaması –diğerlerinden daha yoğun bir aşama– olduğu halde, bazı psikoterapistler tarafından önemsiz bir aşama olarak değerlendirilir. Örneğin Scott Peck, aşkı "bilinçli bir ameliye" olarak, "kişinin benliğini, hem kendisinin hem de bir başkasının tinsel gelişimini beslemek için ortaya koyma istekliliği" olarak tanımlıyor. Bu tanıma göre Peck, haklı olarak âşık olmanın gerçek aşk olmadığı, çünkü bilinçli bir hareket olmadığı sonucunu çıkarıyor: Âşık olmak çaba istemez (ben de buraya âşık olduğunu inkâr etmeye çalışmanın hatırı sayılır bir çaba istediğini ekleyeyim). Peck, bunun en açık kanıtının, şu sinir bozucu gözlemde yattığını söylüyor: "Tembel ve disiplinsiz bireylerin âşık olma olasılığı, enerjik ve çalışkan bireylerinkiyle aynıdır." Dahası, âşık olma aşaması gerçek aşk değildir, çünkü "özellikle cinselliğe bağlı erotik bir deneyim"dir. Son kanıt da şudur: "Âşık olma deneyimi daima gelip geçicidir."[20]

Ben âşık olmanın yaşamın en harika, en heyecanlı, en sarsıcı ve en önemli deneyimlerinden biri olduğuna inanıyorum. En azından benim için öyle oldu. Dahası, âşık olmanın bir aşk ilişkisinin en önemli aşamalarından biri olduğunu düşünüyorum. Bu kitabın üçüncü kısmında göstermeye çalıştığım gibi, âşık olma aşaması, bir aşk ilişkisinin en müthiş ve doyurucu yanlarını açıklamakla kalmıyor, en zorlayıcı sorunlarını[21] ve bu sorunla-

19 Alberoni, 1983.

20 Peck, 1978, s. 81-84.

21 *Couple Burnout* (Pines, 1996) adlı kitabım, âşık olma aşamasından sonra yakın ilişkilerde neler olduğu konusuna adanmıştır.

rı giderme yollarını da açıklıyor.

Kitap hakkında belirtmeden geçemeyeceğim son bir husus daha var: Burada anlatılanlar, ele aldığı tarih dilimi ve hedeflediği Batı toplumu için geçerlidir. Çünkü âşıklar aşklarının zamansız ve sınırsız olduğunu sansa da, romantik aşk belli bir tarihî ve kültürel bağlamda var oluyor.[22]

Aşk, bir toplumsal kurgudur. Toplumların aşkın doğasına dair anlayışları farklıdır; farklı devirlerin kültürleri de aşkı farklı şekillerde tanımlar. Örneğin kimi devirlerde cinsel bir tarafı olması gerektiği düşünülen romantik aşk, başka devirlerde yüce ve aseksüel bir deneyim olarak tanımlanır.[23] Romantik aşk, yaşamın başlangıcından bu yana diğer aşk türleri arasındaki saltanatını kaybetmese de, evlilik için temel teşkil etme görevine son yıllarda terfi etmiştir. Aşkın evlilik için yeterince sağlam bir temel oluşturacağına ve evlilik boyu süreceğine dair evrensel bir umut söz konusudur.

ROMANTİK AŞK VE VAROLUŞSAL ANLAM ARAYIŞI

Yunan mitolojisine göre Eros bir tanrıdır (bkz. Bouguereau'nun *Eros*'u, Resim 3). Romantik aşk, zamane psikologları tarafından da kutsal olarak tanımlanmıştır. Pulitzer ödüllü psikolog Ernest Becker, romantik aşkı, kendimizi "kahraman" gibi hissetme, yaşamımızın "kozmik" düzende bir anlamı olduğunu görme, bizi "bütünüyle kavrayan", kendimizden "daha yüce bir şeyle birleşme" ihtiyacımızı karşılama yollarından biri olarak tanımlar. "Kozmik kahramanlık ihtiyacı" yaşamı doyurucu hale getiren "ilahi ideal"e dönüşen sevgiliye, bütün cinsel gereksinimlerin yoğunlaştığı kişiye odaklanır.[24]

Bugün romantik aşka bu kadar önem atfedilmesinin bir nedeninin, 21. yüzyılın başında, Batılı, laik bir toplumda yaşamamız olduğunun pekâlâ farkındayım. Otto Rank'in dediği gibi, bu

22 Lindholm, 1998.

23 Beall ve Sternberg, 1995.

24 Becker, 1973, s. 160.

tür toplumlarda insanlar, kendilerinden öncekiler için din neyse, aşktan onu, yani yaşamlarına bir anlam ve amaç katmasını beklerler.[25]

Romantik aşk, kendimizden daha büyük bir şeyle bağlantı kurmamızı sağlayan kişilerarası bir deneyimdir. Dindar olmayan ve herhangi başka bir ideolojiye mensup olmayan kişiler için romantik aşk, yegâne "ilahi" deneyim kabul edilebilir. Modern Batı toplumunda romantik aşka atfedilen eşsiz önem, Denis de Rougermont tarafından şöyle ifade edilir: "Bir medeniyetin arkasından bir yenisinin geldiği son 7.000 yıldır, hiçbir medeniyet romans denen aşkın böylesine propagandasını yapmamıştır."[26]



Resim 3. Yunan mitolojisine göre aşk tanrısı Eros (Roma mitolojisinde Cupido), aşk ve güzellik tanrıçası Aphrodite'in (Roma mitolojisinde Venus) oğludur ve kanatlı, çıplak bir oğlan olarak tasvir edilir. Tanrıların bütünüyle yaşadığı deneyimleri insanlar eksik yaşarlar. Ancak Eros'un oklarına hedef olan ölümlüler mutlak aşkı tadabilirler.

Özetle bu kitap, 21. yüzyılın başlarında laik Batılı toplumlarda yaşayan kişilerin (yalnız) romantik aşk ilişkilerinin (yalnız) âşık olma aşamasını, (yalnız) psikolojik bakış açısıyla ele almaktadır.

25 Rank, 1945.

26 de Rougemont, 1940/1983, s. 291-292.

KİŞİSEL BİR NOT

Giriş bölümüne başlarken, insanların tarih boyunca aşkın esrarını anlamaya ve onu sihirli iksirlerle ve büyülerle kontrol etmeye çalıştığını söylemiştim. Psikologlar, bu arayışa mesleki araçlarıyla, yani araştırmaları ve klinik çalışmalarıyla katıldılar. Genç bir kızken ben de âşık olmanın gizemini çözeceğimi ümit ettiğimi hatırlıyorum. Büyüyünce, sihirli iksirler kaynatmayı veya büyü yapmayı öğreneceğime, bir araştırmacıya ve bir çift terapistine gereken becerileri edindim. Ancak bugün bile, her şeyden çok insanların âşık olma öykülerine bayılıyorum. Çiftlerle uzaktan yakından ilgisi olan her atölyede katılımcılara romantik eşleriyle nasıl tanıştıklarını ve neden âşık olduklarını anlattırıyorum. Aynı soruları, ilişkisindeki sorunlar nedeniyle bireysel terapi gören her danışanıma ve bana çift terapisine gelen her çifte soruyorum. İnsanlar, ilişkilerindeki sorunlardan söz etmek üzere gelmiş olsalar bile (hatta özellikle o zaman) bunun iyi bir başlangıç noktası olduğunu düşünüyorum.

Bu benim onuncu ve yazması en zevkli kitabım oldu. Bu satırları yazarken yakın arkadaşlarımın "Tabii, tabii, sanki öteki kitapların farklıydı," dediğini duyar gibiyim. Aynı arkadaşlarım, çocuklarımı büyütürken "Bütün söylediklerimi geri alıyorum, en güzel yaş *buymuş*," demelerime de şahit olmuştu. Demek ki, bütün söylediklerimi geri alıyorum, çünkü romantik çekim şifrelerini çözmek ve sevgililerimizi neye göre seçtiğimizi keşfetmek, şimdiye kadar araştırdığım en ilginç konular oldu. Bu kitabı okuduktan sonra benimle aynı fikirde olacağınızı umuyorum.

AŞK HAYATINIZA TEŞHİS KOYUN: AŞAĞIDAKİ İFADELER SİZİN İÇİN NE KADAR DOĞRU?

Lütfen aşağıdaki sorulara 1'den 10'a kadar bir puan verin. İlk sorunun 1'le, diğerlerinin 10'la başladığına dikkat edin.

Aşk hayatınız nasıl? (1 = korkunç, 10 = harika, mükemmel)

İlişki(leri)nizde en önemli ihtiyaçlarınızın karşılanmadığını ne sıklıkla hissediyorsunuz? (10 = hiçbir zaman, 1 = her zaman)

Aşk ilişkilerinizde ödün veren tarafın siz olduğunu ne sıklıkla hissediyorsunuz? (10 = hiçbir zaman, 1 = her zaman)

Ne sıklıkla yanlış kişilere âşık oldunuz? (10 = hiçbir zaman, 1 = her zaman)

Ne sıklıkla gerçek ve mükemmel aşkı düşlüyorsunuz? (10 = hiçbir zaman, 1 = her zaman)

Sürmesini istediğiniz bir romantik ilişkinin bittiği ne sıklıkla görülüyor? (10 = hiçbir zaman, 1 = her zaman)

Tam size göre olan kişilerin kapılmış olduğunu ne sıklıkla düşünüyorsunuz? (10 = hiçbir zaman, 1 = her zaman)

Henüz doğru kişiyle karşılaşmadığınızı ne sıklıkla düşünüyorsunuz? (10 = hiçbir zaman, 1 = her zaman)

Aşk oyununda başarısız olduğunuzu ne sıklıkla düşünüyorsunuz? (10 = hiçbir zaman, 1 = her zaman)

Sizin için doğru olabilecek kişilerle tanışmakta güçlük çekiyor musunuz? (10 = asla, 1 = kesinlikle evet)

Puanınızı hesaplamak ve ne anlama geldiğini bulmak için, soruların yanına yazdığınız sayıları toplayıp, sonucu 10'a bölün.

Puanınız 9-10'sa, durumunuz harika. 7-8'se, iyisiniz. 5-6'ysa işler pek yolunda değil ve ciddi müdahale gerekiyor. Puanınız 1-4 arasındaysa, durumunuz bayağı kötü; profesyonel yardım alsanız iyi olur.

BİLİNÇLİ ROMANTİK SEÇİMLER

Âşık Olma Olasılığını Artırmak

Kitabın bu kısmında, âşık olma olgusunun çöpçatanların aşina olduğu yönleri, yani potansiyel eşleri belirlerken kullandıkları ana ölçütler ele alınıyor. Aşağıdaki öyküden de anlaşılacağı gibi, bu sırların tek meraklısı çöpçatanlar değil.

Birkaç sene önce, Kaliforniya'nın göz alıcı Big Sur bölgesinde yönettiğim bir atölyede, kırklarının başındaki bir adam "gerçek aşk"ını nasıl bulduğunu anlatmıştı. Bir dizi fırtınalı, yetersiz, yıkıcı ilişkiden sonra, kalbinin sözünden çıkıp romantik eşini tamamen mantığını dinleyerek seçmeye karar vermişti. Önceki ilişkilerine dayanarak kabul edemeyeceği şeyleri belirlemiş, haftalar boyu karşı cinste aradığı özelliklerin listesini hazırlamıştı. Sonuçta 68 maddelik bir liste elde etmişti!

Bu listeyi yapan kişinin fazla beklentili ve mantıksız biri olduğu sonucu çıkarılmasın diye, listedeki maddelerden çoğunun bir hayli makul olduğunu söylemeliyim. Örneğin romantik eşinin yaş ve boy bakımından kendisine yakın, tercihen birazcık kısa olmasını istiyordu. Çok şişman ya da çok zayıf olmaması ve makul derecede çekici olması önemliydi. Kendini geçindirebilen, bağımsız bir kadın olmasını, işini severek yapmasını, kendi ilgi alanları olmasını, ama yeni şeyler denemeye de açık olmasını tercih ediyordu. Ayrıca ortaya çıkacak sorun-

ları tartışıp çözmeye istekli olması da önemliydi. Bunların mantıksız talepler olmadığının en iyi kanıtı, listeyi yaptıktan kısa süre sonra kilisedeki bir grup aracılığıyla ölçütlerinin hepsine uygun bir kadınla tanışmasıydı. Bu ilişkide, öncekilerdeki gibi inanılmaz derecede yoğun, deliliğin kıyısında gezinen coşkunluk anlarının olmadığını kabul ediyordu, ama onu perişan eden korkunç anlar da yoktu. Güzel, sıcak, yakın bir ilişkileri vardı ve zamanla aralarında aşk da yeşermişti. Evlilik tellalı aracılığıyla evlenen Ortodoks Yahudi çiftler de, birbirini neredeyse hiç tanımayan karı-kocaların aşkının genellikle evliliğin içinde oluştuğunu söylüyorlar. Bu aşk ilişkisi "ilk görüşte aşk"tan (bizim romantik aşk prototipimize daha yakın bir aşk türü) farklı görünse de, bu ilişkileri yaşayan kişiler de, haklarında yapılan araştırmalar da, bu ilişkilerin genellikle sıcak, istikrarlı ve doyurucu olduğuna işaret ediyor.

Kitabın bu kısmında, yukarıda sözünü ettiğim listedeki gibi mantıklı değişkenler ele alınıyor. Bu, bu değişkenlerin her zaman çok aşikâr olduğu anlamına gelmiyor. Hatta ileriki bölümlerde göreceğimiz gibi, kimilerinin hiç aşikâr olduğu söylenemez. Ancak gözlemlenebilir olduklarından araştırmaya konu olabiliyorlar. Bunun sonucu olarak da, romantik çekimde oynadıkları roller pek çok araştırmada belgeleniyor. Bu araştırmaların en ilginç ve önemlileri sıradaki yedi bölümde sunuluyor. Bunlara dayanarak, her bölümde âşık olma olasılığını artırmaya yönelik öneriler bulunuyor.

COĞRAFİ YAKINLIK: GÖRÜNMEZ ÇÖPÇATAN

Sevdiğim yanımda değilse, ben de yanımdakini
severim.

– E. Y. Harburg, *Finian's Rainbow*

Güzel bir aşk için tavsiye: Uzaktakileri
sevme. Kendine yakınlardan birini bul.
Tıpkı düzgün bir evin,
inşasında yerel taşlar kullanması gibi.
Aynı soğuğu yemiş
aynı güneşten kavrulmuş taşlar.

– Yehuda Amichai, "Advice for Good Love," *Love Poems*

Mimi, Aaron'la tanıştığında, Aaron onda neredeyse hiç iz bırakmadı. Fakat aynı büyük bilgisayar şirketinde çalıştıklarından ve kahve molalarını aynı saatte verdiklerinden, karşılaşıp duruyorlardı. Bir keresinde Aaron kahveyle ilgili komik bir şey söyledi, Mimi de güldü. Böylece aralarındaki buzlar kırıldı; karşılaştıkça iki çift laf etmeye başladılar. Derken bir gün Aaron kendini tanıttı; Mimi de karşılık verdi. Kısaca işleri hakkında konuştular. Konuşma o kadar keyifli geçti ki, öğle yemeğinde devam etmeye karar verdiler. Yemekte, bilgisayarlara yönelik ortak ilgilerinin yanı sıra, özel yaşamlarında da benzer

durumda olduklarını keşfettiler. Mimi, hayatının en ciddi ilişkisini bitirmek üzereydi; Aaron da benzer bir adım atmayı düşünüyordu. Canlarını sıkan bu konuyu aynı dertten mustarip biriyle konuşmak ikisine de o kadar iyi geldi ki, öğle yemeklerinde düzenli olarak buluşmaya başladılar. Aralarında yakın bir arkadaşlık olduğuna, romanstan eser olmadığına inanıyorlardı. İkisi de artık yalnız olduğundan, şirketin yeni yıl partisine beraber gitmek onlara gayet doğal geldi. Aaron'ı iki dirhem bir çekirdek gören Mimi, onun ne kadar çekici bir erkek olduğunu daha önce nasıl fark etmediğine şaşırdı. Aaron'a gelince, Mimi'yi ilk gördüğü andan itibaren ne kadar hoş olduğunun farkındaydı, ancak bu konuda bir adım atmaya yeltenmemişti. Ne de olsa Mimi'yle arkadaşlardı. Gel gör ki, birbirlerine besledikleri derin şefkat ve aralarında yeni yeni kıvılcımlanan fiziksel çekim, güzel müziklerle, gecenin özel atmosferiyle ve alkolle (Mimi'nin kalkanlarını indirmesine bahane) birleşince, gece yarısı birbirlerine verdikleri öpücük ikisinin de aklından çıkmadı. Mimi'yi evine bırakan Aaron, gece orada kaldı. Bu, beraber geçirecekleri pek çok gecenin ilkiydi. Aralarında gelişen ilişki, öncesindeki arkadaşlıkları kadar derindi.

Okulda tanışır tanışmaz arkadaş olduk. Aslında ben onun ev arkadaşıyla çıkıyordum, o yüzden de evlerine çok sık gidip geliyordum. Önce çok yakın arkadaş olduk. Sonra da âşık olmaya başladık.

Aynı kahvecide çalışıyorduk. İşten sonra beraber bir şeyler yapmaya başladık. Bilmiyorum, çok iyi arkadaş oluverdik. En iyi arkadaşım o benim.

Onun çalıştığı yerde işe başlamıştım. Daha doğrusu patronumun patronuydu. Sık sık karşılaşıyor, birbirimizle sürekli dalga geçiyorduk. Derken flört etmeye başladık. Başta sadece sözle flört ediyorduk. Sonra sırf konuşmakla bile işler bayağı kızışmaya başladı. Sonra da bana çıkma teklif etti.

Aynı dersi alıyorduk. Bir akşam ödevimizi birlikte yapıp, sonra da bütün gece sohbet ettik. Sonra aynı şeyi tekrar tekrar yaptık. Daha önce annemle babam ve en yakın arkadaşlarım dışında kimseyle bu kadar fazla vakit geçirmemiştim. Onunla geçirdiğim her dakikaya bayılıyordum.

Bu alıntılar, yaşamlarının en ciddi ilişkisinden söz eden genç kadın ve erkeklerle görüşmelerimden alınmıştır. Bu görüşmeler çözümlendiğinde, vakaların yarısından çoğunda romansın birbirini önceden tanıyan iki kişi arasında başladığı görülüyor.[1] Çoğunlukla tanışıklık, iş ("aynı kahvecide çalışıyorduk"), okul ("derste yan yana oturuyorduk") veya oturulan yer ("aynı katta oturuyorduk") vasıtasıyla başlıyor. Elbette, âşık olabilmek için önce tanışmak gerekiyor. Aşk ilişkileri başka yollarla da (örneğin yazışmalarla) başlasa da, internet aşkları giderek yaygınlaşsa da, ilişkiler ilk yüz yüze buluşmadan sonra genellikle ya canlanıyor ya da sönüp gidiyor. Ancak yakında göreceğimiz gibi, fiziksel mesafenin romans üzerindeki etkisinin, bu kadar açık olmamakla beraber başka nedenleri de var.

COĞRAFİ YAKINLIĞIN ÇEKİM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bir dizi klasik araştırma göstermiştir ki, çift olması muhtemel iki kişinin arasındaki coğrafi mesafe azaldıkça, birbirleriyle evlenme olasılıkları artmaktadır. 1930'larda Philadelphia'da yapılan böyle bir araştırmada, 5.000 evlilik cüzdanı incelenmiştir. Çiftlerden %12'sinin evlilik başvurusunu yaptıkları sırada aynı adreste oturduğu, %33'ününse birbirine beş veya daha az sokak mesafede oturduğu görülmüştür. Olası çiftlerin arasındaki coğrafi mesafe arttıkça, evlenme oranı da önemli derecede düşmektedir.[2]

1 Görüşmelerin %63'ünde coğrafi yakınlık bir çekim nedeni olarak anılmıştır. Tanışıklık kadınlar üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olmakla beraber, bu konudaki cinsiyet farklılığının az ve önemsiz olduğunu (kadınların %67'sine karşılık erkeklerin %58'i) belirtmekte fayda var.

2 Bossard, 1932.

1950'lerde Ohio'nun Columbus kentinde yapılan bir başka araştırmada, evlenmek için başvuran 431 çiftle görüşülmüştür. Çiftlerden % 54'ünün ilk çıkmaya başladıklarında birbirine 16 veya daha az, %37'sininse 5 veya daha az sokak mesafede oturduğu ortaya çıkmıştır. Çiftlerin ikamet adreslerinin arası açıldıkça evlilik sayısı da düşmektedir.[3]

Coğrafi yakınlıkla çekim arasındaki ilişkiyi belgeleyen en önemli iki araştırma, üniversite yurtlarında gerçekleştirilmiştir. Buralarda kalan öğrencilerin çoğu önceden tanışmadığından, yurtlar, ilişkilerin nasıl geliştiğini incelemek için çok uygun ortamlardır.

Ünlü sosyal psikolog Leon Festinger, Massachusetts Institute of Technology'nin Cambridge kampusundaki evli öğrenci yurtlarında oturan öğrencilerin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Bu yurtlar, çimenlik bir avluya bakan U şeklinde binalardan oluşur. Binaların dış cepheleri sokağa, merkezleri avluya bakmaktadır. Festinger'ın çıkardığı meşhur sonuç, mimarın farkında olmadan bu binaların sakinlerinin arasındaki ilişki örüntülerini belirlemiş olduğudur.

Kişisel ilişkileri etkileyen iki önemli etken vardır: Dairelerin yeri ve aralarındaki mesafe. Kimin kiminle duygusal yakınlık kuracağını belirleyen en önemli etken, daireler arasındaki mesafedir. Birbirine yakın oturan kişilerin arkadaş olma olasılığı daha yüksektir. Bitişik dairelerde oturan komşuların arkadaş olma olasılığı, yan yana binalarda oturanlardan çok daha yüksektir. Daha doğrusu, aralarında beş daireden fazla mesafe olan kişilerin arasında yakın arkadaşlık kurulması bir hayli zordur. Vakaların üçte ikisinden fazlasında, yakın arkadaşlıklar kapı komşuları arasında kurulmuştur.

Dahası, bazı daireler, konumları dolayısıyla sakinlerine daha fazla fırsat sunmaktadır. Merdivenlere ve posta kutularına yakın oturanlar, daha fazla sayıda komşuyla ve daha sık karşılaşmıştır. Bu sık karşılaşmalar, iyi konumlanmış bu kişilerin başkalarıyla konuşma, tanışma, arkadaşlık kurma ve popülerleşme şansını yükseltmiştir. Diğer yandan, sokağa bakan dairelerde oturduk-

3 Clarke, 1952.

ları için yan komşusu olmayan kişiler, orta avluya bakan daire sakinlerinin ancak yarısı kadar arkadaş edinebilmiştir.[4]

İkinci araştırma, Ann Arbor'daki Michigan Üniversitesi'nin öğrenci yurdunda yapılmıştır. Sonuçlar yine öğrenciler arasında yakın kişisel bağların oluşmasını sağlayan şeyin uyumluluk değil, fiziksel mesafenin azlığı olduğunu göstermiştir. Oda arkadaşlarının yakın arkadaş olması, birbirinden birkaç oda ötede oturan kişilerden çok daha olasıdır.[5]

Polis akademisine yeni alınan bir gruba en iyi arkadaşlarının kim olduğu sorulduğunda, çoğu, soyadı kendisininkiyle aynı harfle başlayan birinin adını vermiştir. Neden mi? Çünkü odalardaki ve sınıflardaki oturma düzeni soyadına göre yapılmış; yani öğrenciler, soyadları kendilerininkiyle aynı harfle başlayan kişilerle oda ve sıra arkadaşı olmuştur. Sürekli fiziksel yakınlığın yakın bağlar kurmada, akranlık, ortak din, medeni hal, etnik köken, öğrenim düzeyi, örgüt üyeliği ve hobilerden daha etkili olduğu bulunmuştur.[6]

Yetmiş yıldır komşular, ev arkadaşları, sınıf arkadaşları, iş arkadaşları, örgüt üyeleri arasındaki çekimi inceleyen araştırmalar, fiziksel yakınlığın çekim üzerindeki etkisini teyit etmektedir. Öğrenciler, aynı dersi aldıkları, sınıfta yan yana oturdukları, beraber yaşadıkları veya yatakhanede komşu oldukları öğrencilerle daha yakın arkadaşlık kurma eğilimindedir. Büyük mağazalarda çalışan satış elemanları, beraber çalıştıkları veya birkaç reyon ötelerinde çalışan kişilerle daha yakın ilişki kurar. En önemlisiyse, kişilerin arasındaki fiziksel mesafe kısaldıkça, evlenme olasılıklarının artmasıdır.[7]

Bizi yakınımızdaki kişilere çeken şey sırf tembellik mi? Kaliforniyalı gençler arasında GUD kısaltması, *Geographically Undesirable*, yani "coğrafi açıdan istenmeyen" anlamında kullanılmakta ve çok uzakta oturanların flört etmek için ciddi olarak dikkate alınamayacağını anlatmaktadır. Peki yakınlığın güçlü

4 Festinger, 1951.

5 Newcomb, 1961.

6 Segal, 1974.

7 Berscheid ve Hardfield-Walster, 1978.

olumlu etkisini açıklayacak başka bir şey var mı? Bu konuya dair en ilginç açıklamalardan biri, fiziksel yakınlığın olumlu etkisinin "sürekli temas"tan[8] kaynaklandığını düşünen tanınmış araştırmacı Robert Zajonc tarafından getirilmiştir. Gerçekten de sürekli temas, yaşamlarımızın sıradan özelliklerinden dekorasyon malzemelerine, egzotik yiyeceklerden müziğe, insanlara kadar neredeyse her şeyi daha çok sevmemizi sağlamaktadır.

SÜREKLİ TEMAS

Klasik müzikten başka bir şey dinlenmeyen bir evde büyüyen bir arkadaşım, askerliğini yaparken Mısırlı şarkıcı Omm Kolthum'un kahraman kabul edildiği bir birliğe düştü. Başta kadının bitmez tükenmez inleyen nameleri onun için bir işkenceydi. Bu sonsuz eziyetten kaçmak için kulaklarını tıkıyor, yorganını başına çekiyordu. Ancak zamanla eziyet azaldı ve arkadaşım şarkılara alıştı. Derken bir gün, Omm Kolthum'a bayıldığını fark etti. Sonra da kadının inanılmaz sesini takdir etsinler diye ailesiyle arkadaşlarına eziyet etmeye başladı.

Robert Zajonc, Çince harflerden tanımadığımız insanların yüzlerine kadar hemen her şeyle sürekli temasın onları sevme olasılığımızı artırdığını göstermiştir. Zajonc, bir araştırmasında katılımcılara 12 insan fotoğrafı göstermiştir. Her resim 35 saniye süreyle, ancak kimileri yalnız bir kez, kimileriyse 2, 5, 10, hatta 25 kez gösterilmiştir. Araştırma sonucunda, resimler ne kadar sık gösterilmişse, katılımcıların o kişilere karşı olumlu duygularının o kadar arttığı ortaya çıkmıştır (Bkz. dipnot 8). Diğer bir deyişle, temas kısa olsa ve doğrudan iletişim içermese bile, bir kişinin yüzünü ne kadar sık görürsek, o kişiye karşı beslediğimiz olumlu hisler o kadar artar.

Sürekli temasın etkisine özellikle öğrencileri ilgilendiren bir diğer kanıt, bir üniversite kampusundaki büyük bir anfide elde edilmiştir. Dört genç kadın, bir dersin öğrencisiymiş gibi yapmış; kadınların hepsi diğer öğrencilerle ilişki kurmaktan kaçın-

8 Zajonc, 1968.

mış ve birincisi yalnız 1 derse, ikincisi 10, üçüncüsü 15 derse girmiş, dördüncüsüyse hiç derse girmemiştir. Dönem sonunda öğrencilere bu dört kadının slaytları gösterilip onlara karşı ne hissettikleri sorulmuştur. Öğrenciler kadınlarla kişisel temas kurmamış olduğu halde, hoşlanma dereceleri, onları derste görme sıklıklarıyla doğru orantılıdır. Derslerden hiçbirine girmeyen kadının en az sevildiği, bütün derslere giren kadınınsa en çok sevildiği bulunmuştur. Ayrıca kadınların derse girme sıklığı arttıkça, öğrenciler tarafından çekici, akıllı, ilginç ve kendilerine benzer bulunma olasılıkları da artmıştır.[9]

Temas, romantik çekimi artırmak amacıyla nasıl kullanılabilir? Hiç tanışmayan erkeklerle kadınlardan iki dakika süreyle birbirlerinin gözlerinin içine bakmaları istenmiştir – ki bu, tanımadık biriyle göz göze kalmak için çok uzun bir süredir. Sonuçta hem erkekler hem de kadınlar, bakıştıkları kişiye duydukları romantik çekimde artış olduğunu bildirmiştir.[10]

Sürekli temasın olumlu etkisi, muhtemelen doğamız gereği bilinmedik, yabancı şeyler karşısında kendimizi rahatsız hissetmemizden, bize bilinmedik şeylerin tehlikeli olabileceğini, dolayısıyla onlardan kaçınmamız gerektiğini söyleyen içsel bir programlanmadan kaynaklanıyor. Çocukken yabancılarla konuşmamayı öğreniriz; büyüyünce de sokakta yanımıza gelip kendini tanıtan, bizi tanımak istediğini söyleyen bir yabancıyı hoş karşılamayız. Çoğumuz böyle bir yabancının meczup ya da ayyaş olduğunu, bir şey satmaya çalıştığını, bizi bir şeye ikna etme peşinde olduğunu, hatta bize zarar vereceğini varsayar. Halbuki aynı yabancıyı her gün süpermarkette, otobüste ya da asansörde görüyor olsak, muhtemelen farklı tepki veririz. Birkaç kere karşılaştıktan sonra da, o kişi havayla ya da siyasetle ilgili fikrimizi soracak olsa, büyük olasılıkla olumlu bir tepki verir, konuşmayı gönül rızasıyla sürdürür, hatta tanışıklığı ilerletiriz. Sürekli temas, bize karşımızdaki kişinin veya şeyin zararsız olduğunu öğrettiğinden, rahatlayıp karşılaşmalarımızın tadını çıkarmaya başlarız.

9 Moreland ve Beach, 1992.

10 Kellerman ve diğerleri, 1989.

Sürekli temas, bize tanıdık gelen yabancılara da olumlu yaklaşmamızı sağlar.[11] Bir kişinin Harry Amca'ya, eski dostumuz Mary'ye ya da marketteki kasiyere benziyor olması, bize tanıdık, dolayısıyla da zararsız görünmesi için yeter de artar. Bu, bir çehreyle daha önce karşılaştığımızın tam olarak farkında olmasak bile böyledir. Bunu kanıtlayan bir araştırmada, katılımcılardan, araştırmacının önceden belirlediği iki kişiyle önemsiz bir konu hakkında konuşmaları istenmiştir. Konuşmadan önce o iki kişiden birinin fotoğrafı, katılımcıların bilincine varamayacağı kadar kısa süreyle bir ekrana yansıtılmıştır. Katılımcılar bu bilinçaltı temastan habersiz oldukları halde, fotoğrafı gösterilen kişiye yaklaşımları diğerinden daha olumlu olmuştur.[12]

Tamdık olana çekimin romantik çekim üzerindeki etkisi, fiziksel çekicilikten daha büyük olabilir. Bu kışkırtıcı sonuç, bir grup kadınla erkeğin, bir öbek fotoğrafın içinden evlenebilecekleri kişiyi seçtiği bir araştırmadan çıkmıştır. Bu fotoğraflardan bazıları sonradan birkaç kez bir ekrana yansıtılmış; sonunda katılımcıların romantik tercihlerini bir kez daha belirtmeleri istenmiştir. Hem kadınların hem de erkeklerin çoğu, ilk tercihlerini değiştirerek, fotoğrafını birkaç kez gördükleri birini seçmiştir.[13]

Sürekli temas, iş arkadaşlarının arasındaki romantik ilişkilerin sıklığını açıklamaya da yardımcı olabilir.[14]

Aynı kahvecide çalışıyorduk... Bilmiyorum, çok iyi arkadaş olduk.

Onun çalıştığı yerde işe başladım... Derken flört etmeye başladık. Aynı yerde çalışmak her şeyi hızlandırdı.

Tanıdık yüzleri tercih ettiğimizin farkında olmasak da, bu tercihin belirli yüzlere karşı hissettiğimiz çekim üzerinde

11 White ve Shapiro, 1989.

12 Bornstein ve diğerleri, 1987.

13 Thelen, 1988.

14 Pierce ve diğerleri, 1996.

önemli bir etkisi vardır. Hatta tanıdık yüzlere yönelik tercihimiz, kendi yüzümüzün kimi özellikleri için de geçerlidir. Bu, sürekli temasın kendimize ilişkin kanımız üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada çok güzel bir şekilde kanıtlanmıştır. Araştırmada, kadın katılımcılardan, yakın bir arkadaşlarıyla birlikte gelmeleri istenmiştir. Araştırmacılar, her katılımcının iki fotoğrafını çekmiştir. Bunlardan biri normal bir fotoğrafken, diğeri, kadınlar kendilerine aynada bakarken çekilmiştir. Kadınlarla arkadaşlarına hangi resmi daha çok beğendikleri ve hangisinde daha güzel göründükleri sorulmuştur. Kadınların, ayna karşısındaki fotoğrafları, arkadaşlarınınsa normal fotoğrafları tercih ettiği ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni açıktır: Kadınlar kendilerini genellikle aynada gördüklerinden, en sevdikleri görüntüleri budur. Onları genellikle ayna karşısında değil de tam karşıdan gören arkadaşlarıysa, normal fotoğrafları tercih etmiştir.[15]

Tanıdık yüzlere yönelik bu tercih, insanların kendilerine ve aile bireylerine benzeyen kişilere âşık olup evlenme eğilimlerini de açıklayabilir. Bu yüzleri ayna karşısından ve etrafımızdan bildiğimiz için, benzer özelliklere sahip kişiler bize tanıdık, dolayısıyla da sevimli ve çekici gelir.

Şairin görüşünün aksine, anlamı aşinalık doğurur. Televizyonda sık gördüğümüz yüzleri, radyoda sık duyduğumuz müzikleri, alışık olduğumuz yemekleri tercih ederiz. Reklamcılar, bir markayla veya yeni bir ürünle ne kadar sık karşılaşırsak, o markayı ya da ürünü tercih etme olasılığımızın o kadar arttığını bilirler. Aynı şekilde, yakın çevremizde oturan, çalışan, okuyan veya boş zamanlarını geçiren biriyle sürekli temas, o kişinin yanında kendimizi rahat hissetmemizi, ondan hoşlanmamızı, hatta kimi zaman o kişiye karşı romantik çekim duymamızı kolaylaştırır.

Bu süreç tersine de işler mi? Belli bir kişiyle sık sık görüşeceğimizi bildiğimiz için o kişiden hoşlanabilir, ona karşı çekim duyabilir, onun yanında kendimizi rahat hissedebilir miyiz? Sık sık karşılaşacağımızı (yanımızda çalışacağı, bizimle ay-

15 Mita ve diğerleri, 1977.

nı dersi alacağı, yan komşumuz olacağı için) bildiğimiz birini sıcak, sevimli ve cana yakın bulmak işimize gelmez mi? Soğuk, kötü, geçimsiz biriyle her gün beraber olmayı kim ister ki? Karşımızdaki kişinin sıcak, cana yakın ve sevimli olduğuna kendimizi ikna ettikten sonra, ona öyleymiş gibi davranır ve beklentilerimize yanıt verecek şekilde davranmasını sağlarız.

Bu kışkırtıcı kavram, şöyle destek bulmuştur: Kız öğrencilere, psikoloji bölümünün üniversite öğrencilerinin cinsel alışkanlıklarıyla ilgili araştırmasının bir parçası olarak başka öğrencilerle tanışıp bu alışkanlıkları tartışacakları söylenmiştir. Her bir katılımcıya, hem konuşacağı öğrenci, hem de bir başka katılımcının konuşacağı öğrenci benzer şekilde tarif edilmiştir. Sonuçta, katılımcılarda konuşacakları öğrenciyi daha çok sevme ve ona daha olumlu özellikler atfetme eğilimi açıkça görülmüştür.[16] Belli ki öğrenciler, cinsel alışkanlıkları gibi özel ve mahrem bir konuyu hoş ve sevimli biriyle tartışmayı tercih etmiştir.

Yakınlığın ve sürekli temasın etkileri hakkında söylenecek iki söz daha kaldı. Bunlardan biri, ayrılığın romantik çekim üzerindeki etkisi konusunda süregelen tartışmalarla ilgili: Coğrafi mesafe aşkı artırır mı, azaltır mı? İkincisiyse, fiziksel yakınlığın ve sürekli uyarının olumsuz etkileriyle ilgili: Yakınlık, çekimi olduğu kadar düşmanlıkla antipatiyi de artırır mı?

GEÇİCİ AYRILIK ROMANTİK AŞKI DESTEKLER Mİ, KÖSTEKLER Mİ?

Bir görüşe göre ayrılık, özlemi, dolayısıyla da romantik aşkı artırır. Uzaktayken, insanlar sevgililerinin gündelik yakınlık yüzünden gözden kaçabilen iyi özelliklerini net bir şekilde görüp değerini anlarlar. Gerçekten de evlilik bıkkınlığıyla ilgili araştırmalarım göstermiştir ki, özellikle erkeğin askere çağrılması gibi bir çeşit tehlike ve kaygı içeren geçici bir ayrılık, evlilikteki romantik kıvılcımı artırmaktadır.[17]

16 Darley ve Berscheid, 1967.

17 Pines, 1996.

Diğer görüşe göre "gözden ırak olan gönülden de ırak olur." Duygusal yakınlık, fiziksel yakınlıkla arttığı gibi, fiziksel mesafeyle de azalır. Beraber yaşamayan evli çiftlerin boşanma olasılığının beraber yaşayanlardan çok daha kuvvetli olduğu bulunmuştur.[18] Bu bulgulara bakarak bir sonuca ulaşmanın zorluğu, beraber yaşamayan çiftlerin ilişkilerinde zaten sorunlar olabileceği gerçeğinden kaynaklanmaktadır. Boşanmaya yol açan şey, fiziksel mesafenin kendisi değil, bu sorunlar olabilir.

O halde ayrılığın sevgililer üzerindeki etkisi hakkında ne diyebiliriz? Mitolojide yıllarca süren ayrılığa karşın aşkları derinliğinden ve yoğunluğundan bir şey kaybetmeyen Odysseus'la Penelopeia'nınki gibi romantik öyküler olsa da, ölümlü çiftlerin çoğu için uzun bir ayrılık, verilmesi güç bir sınavdır. Ancak ilişki samimi ve sevgi doluysa, ayrılık (hele kısaysa) romantik kıvılcımı artırabilir. İlişki yolunda gitmiyor, ayrılık da uzunsa, yalnız yaşamaya alışıp bu yeni hayatı tercih eder hale gelmek pekâlâ mümkündür.

SÜREKLİ TEMAS HEM OLUMLU HEM OLUMSUZ DUYGULARI PEKİŞTİRİR

Canımızı sıkan biriyle sık sık beraber olmak, o kişiyi sevmemizi sağlayacağına, olumsuz duygularımızı yoğunlaştırır. Polis kayıtlarına göre şiddet olaylarının çoğunun yabancılar değil, karı-koca, akraba, arkadaş, komşu gibi yakın ilişki içindeki insanlar arasında yaşanmasının nedeni de budur. Bir başka deyişle, sürekli temas, ilişkinin baskın duygusunu pekiştirir. Baskın duygu öfkeyse, sürekli temasla öfke artar. Baskın duygu çekimse, sürekli temasla çekim artar.

Bir araştırma, bu sonucu dolaylı olarak destekleyen bulgular ortaya çıkarmıştır. Araştırmada katılımcılara 20 farklı resim gösterilip her birini ne kadar sevdikleri sorulmuştur. Resimlerden bazıları 1, bazıları 5 veya 10 kez daha gösterilmiştir. Başta sevilen veya özel bir duygu yaratmayan resimler, birkaç kez

18 Rindfuss ve Stephen, 1990.

görüldükten sonra daha olumlu değerlendirilmiştir. Diğer yandan, sevilmeyen resimleri defalarca görmek, onların daha da itici bulunmasına yol açmıştır.[19]

AŞKI ARAYANLARA ÖNERİLER

Romantik bir ilişkinin gelişebilmesinin önkoşulu, bir tanışma fırsatıdır. Platonik aşk ilişkileri mektup ve telefonla da gelişmekle ve şimdilerde elektronik posta son derece heyecan verici ve doyurucu kabul edilmekle birlikte, çoğu kişi âşık olmak için yüz yüze tanışma ihtiyacı duyar. Yan yana oturan, çalışan, vakit geçiren insanların tanışma (ve romantik kıvılcımı yakalama) olasılığı artar.

Ancak bir kereliğine karşılaşmak yeterli değildir. Romantik ilişki görüşmelerimin çözümlemelerine göre, *vakaların yalnızca %11'inde aşk, ilk bakışta aşk* olarak tanımlanmıştır. Romantik kıvılcımın aşk ilişkisinin sürekli alevine dönüşmesi için, sürekli temas bir diğer önkoşuldur.

Sürekli olarak karşılaşmak da aşkı garantilemez. İlk izlenim olumsuzsa, teması kesip ilk izlenimin kaybolmasına zaman tanımak, sonra ilişkiye bir şans daha vermek en iyisidir. Aksi takdirde sürekli temas, baştaki antipatiyi aşka dönüştürmek yerine artıracaktır.

Romantik aşkı arayanlar için sonuç ortada. Hayatınızı iş, oturduğunuz yer veya hobileriniz yoluyla, romantik bir ilişki için mümkün olduğunca fazla adayla düzenli olarak görüşeceğiniz şekilde planlayın. İster arkadaşlık ister romantik ilişki söz konusu olsun, ilişkiye girmeyi isteyebileceğiniz tür insanlarla sürekli temasta bulunun. Sevdiğiniz veya sevebileceğiniz faaliyetlerde bulunmak, yalnız bu etkinlikler birbirine benzeyen kişilerin (romantik eş adayı seçenekleri açısından daha iyi bir grup olabilir mi?) tanışması için uygun fırsatlar olduğu için değil, ayrıca daha içten ve dolayısıyla daha mutlu bir yaşam sürmenize olanak verdiği için de önemlidir.

19 Brickman ve diğerleri, 1972.

Romantik bir ilişki için aday ararken, karşılaşmalar, kalabalık sokaklarda ya da barlarda görülen türden tek seferlik fırsatlar değil, düzenli olarak görüşmeye ve beraber zaman geçirmeye olanak tanıyan fırsatlar olmalıdır. Bu karşılaşmaların ya belli bir süresi olmalıdır (ruhsal inziva, kayak tatili, tırmanış gezisi gibi) ya da karşılaşmalar iş yerinde kafeteryada, apartmanda asansörün ya da posta kutularının orada, iki dönemlik bir derste veya belli zamanlarda yapılan atletik bir etkinlikte, sürekli temasa ve tanışıklığı ilerletmeye zemin yaratacak şekilde düzenli olarak tekrarlanmalıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

UYARILMA: AŞKIN İKSİRİ

Aşka bir top patlamasıyla başlamak
... İşte bu ilahi bir şey! Ya da bir borunun
öttürülmesiyle,
... İşte bu ilahi bir şey! İşte bu aşk.
– Yehuda Amichai, "Ideal Love", *Love Poems*

Uykudayım, ama kalbim uyanık. Dinle! Sevgilim
kapıyı vuruyor.
– Süleyman'ın Ezgiler Ezgisi, 5:2

Dan, Susan'la tanıştığında, hayatının en zor dönemlerinden birini geçiriyordu. Akıl sağlığını korumak için onu çok bunaltan işinden ayrılması gerektiğinin farkındaydı. Fakat eve ekmek getiren kişi olarak, ailesini tehlikeye sokacak bir adım atmaktan çekiniyordu. Karısı Annie'nin de işleri kolaylaştırdığı söylenemezdi. Geceleri çoğunlukla dışarıdaydı; onunla konuşmaya çalıştığındaysa soğuk ve uzak davranıyordu. Annie uzun süredir soğuk ve uzaktı. Dan, kendisine ne sevgi ne de saygı duyduğu bariz olan karısının evli kalmakta neden ısrar ettiğini anlamıyordu. Bir sene önce, Annie'nin evlilikdışı ilişkisinin ortaya çıkması üzerine Dan boşanmayı önermiş; Annie, Dan'i sevdiğini ve aileyi parçalamak istemediğini öne sürmüştü. Öte-

ki adamla görüşmeyi keseceğine söz vermiş ve en azından bir süreliğine sözünü tutmuştu. Annie'nin yeniden sık sık dışarı çıkmaya başlaması üzerine yine o adamla görüştüğü kuruntusuna kapılan Dan, Annie'nin peşine bir özel dedektif taktı. Dedektif, bir hafta sonra Annie'nin gerçekten de o adamla buluştuğunu, ancak beraber tenis oynadıklarını bildirdi. Tenis maçlarından sonra ne yaptıklarını henüz çıkaramamıştı, ama o hafta içinde öğrenecekti.

Dan sarsılmış, ama şaşırmamıştı; yanıtın bu olacağını bir şekilde biliyordu zaten. Dedektifin bir sonraki raporunu sabırsızlıkla bekledi. Aralarında cinsel ilişki olduğuna dair bir kanıt edinirse boşanmak isteyecekti. Ne var ki o gün dedektif burnu tıkalı bir şekilde telefon ederek gribe yakalandığını, yüksek ateşi olduğunu ve o gece çifti izlemesine olanak olmadığını haber verdi. Dan, bu işkenceye bir hafta daha katlanamayacağı için izleme işini üstlenmeye karar verdi. Tenis kulübü adamın oturduğu kasabadaydı ve adamın ismini biliyordu. Dan derin bir umutsuzluk içindeydi; bu yüzden gerçekten umutsuzca bir harekette bulundu: O gece, Annie evden çıktıktan sonra adamın evine telefon etti. Telefonu açan karısı Susan'a kendisini tanıttı. Kadın onu şaşırtarak, "Ne zamandır aramanızı bekliyordum," dedi. "Kocanızla karımın nerede olduğunu biliyor musunuz?" diye sordu Dan. "Elbette," dedi Susan. "Gelip kendi gözlerinizle görmek ister misiniz?" "İsterim aslında," diye yanıt verdi Dan. Bunun üzerine Susan ona buluşacakları yeri tarif etti. Buluştukları zaman Dan, Susan'ın güzelliğine ve canlı kişiliğine vuruldu. Birlikte karanlıkta oturmuş eşlerini gözetlerken aralarındaki çekim arttı. Susan öylesine seksi, sıcak ve açık, Dan'se öylesine karmaşık duygular içinde ve aşka öyle hazırdı ki... gerisi kaçınılmazdı.

Her şey ikimizin de üstüne üstüne geliyordu. Etraftaki onca insan, o çılgınlık, üniversite ortamı. İkimiz de hiç olmazsa bir tanecik yakın arkadaşımız olsun istiyorduk. Sınıfa girdiğimde gözüme ilk çarpan o oldu. Tam o sırada o da bana baktı. İkimiz de "Vaaaaay..." dedik.

İlişkimiz o kadar romantik bir şekilde başladı ki, ikimiz de aslında hiç ortak yanımız olmadığını kabul etmek istemedik. Şehir dışında bir partiye gitmiştik. Ben de sarhoştum, arabayı kullanan arkadaşım da. Çocuk yolun kenarına öyle bir çarptı ki, o arabadan sağ çıkmamız bir mucizeydi. O, tam arkamızdaki arabadaydı. Kazayı görünce durdular. O da arabadan indi, ben de. Koşup birbirimize sarıldık. İşte her şey böyle başladı.

Onunla, boşandıktan birkaç ay sonra tanıştım. Boşanma davasını ben açtığım halde boşanmak sonradan bana çok koymuştu. O zor zamanlarda hep yanımdaydı. Böylece başladı işte.

Annemin ölüp dünyanın başıma yıkıldığı sırada tanıştık. Ben yeniydim; o ise karşısındakinin duygularını incitmeyecek, özenli, düşünceli bir insandı. Benim istikrara ihtiyacım vardı; o ise bir başkası için sevgilisini terk edecek erkeklerden değildi. Annemin ölümünden dolayı perişandım... Birbirimize bakıp ihtiyaçlarımızı karşıladık.

Romantik çekim hakkında yaptığım görüşmelerin beşte birinde, ilişkinin kadınla erkeğin yaşamının fırtınalı bir döneminde başlamış olduğu görülüyor.[1] Kimi zaman duygusal hassasiyet, anne ya da babanın ölümü veya acı dolu bir ayrılık gibi bir kayıptan sonra artıyor. Kimi zamansa bir yurtdışı seyahati veya üniversite için şehir dışına yerleşmek gibi heyecanlı bir maceradan ya da bir kazadan mucize eseri sağ çıkmak gibi özellikle dramatik bir olaydan sonra ortaya çıkıyor.

1 Görüşmelerin %22'sinde romantik ilişki büyük duygusal fırtınalar esnasında başlamıştır. Kadınlar ilişkinin başlangıcında uyarılma halinden daha sık söz etse de (kadınların %24'üne karşılık erkeklerin %19'u), buradaki cinsiyet farklılığı önemsizdir. Bazı ilişkilerde kadın başta erkeğe çekim duymamış, ancak ihtiyacı olduğu bir anda erkek yanında olduğu için ona duyduğu minnet ve takdir duyguları zamanla aşka dönüşmüştür.

Korkmuş, kızgın, kıskanç, reddedilmiş bir insan, mutlu bir insan kadar âşık olmaya meyyaldir. Aslında bu tür güçlü duygulara eşlik eden fizyolojik uyarıyı yaşayan herkes, potansiyel olarak âşıktır. Bu, ilk kez Elaine Walster'la Ellen Berscheid tarafından ortaya konan iki etkenli aşk kuramının[2] temel önermesidir.

Terfi etmenin taze heyecanıyla yeni biriyle tanışan bir kadın, ona âşık olmaya sıradan bir gündekinden daha yatkındır. Aynı şekilde, korkunç bir kaybın yasını tutan bir adamın âşık olma olasılığı daha güçlüdür. Her iki durum da aşkın iki bileşeniyle ilgilidir: *Uyarı* ve bir *etiket*.

İki etkenli aşk kuramı, duygulara dair daha genel bir kuramdan türetilmiştir.[3] Bu kurama göre, tıpkı bir arabanın gideceği yere ulaşması için bizim motoru çalıştırıp güzergâh belirlememiz gerektiği gibi, belli bir duyguyu tanımlamak için de iki şeye ihtiyaç vardır. Bunlardan biri (ki bu, motoru çalıştırmaya benzer) genel bir uyarılmışlık halidir. Bu, bütün güçlü duygular için geçerlidir ve kalbin hızlı hızlı atması ve soluk soluğa kalmak gibi fizyolojik tepkileri içerir. İkincisi (ki bu, arabanın direksiyonunu belli bir yöne kırmaya benzer), uyarıyı açıklayan, aşk, öfke, korku, kıskançlık gibi duygusal bir etikettir. Farklı durumlar karşısında hissetmemiz gerekenleri, yani farklı uyarı hallerinin etiketlerini ebeveynimizden, öğretmenlerimizden, arkadaşlarımızdan, medyadan ve kişisel deneyimlerimizden öğreniriz. Örneğin her iki durumda da işin içindeki fizyolojik uyarı hali aynı olduğu halde, sevdiğimiz bir arkadaşımız bizi ziyarete gelince memnun oluruz, ancak karanlık bir sokakta takip edilirken kaygı duyarız. Ne hissetmemiz gerektiğini bilmek, gerçekte ne hissettiğimizi de önemli ölçüde etkiler.

Walster ile Berscheid, fizyolojik uyarıyla romantik etiketlerin romantik aşk deneyimi üzerindeki ortak etkisini şöyle açıklar:

2 Walster ve Berscheid, 1971.

3 Schachter, 1964.

Bir kişinin tutkuyla sevebilmesi için, önce fiziksel olarak uyarılması gerekir. Bu da kendini kalp çarpıntıları, heyecandan titreme, kızarma ve hızlı soluk alıp verme şeklinde gösterir. Kişi bir kez uyarıldıktan sonra geriye bir tek bu duygular bütününün tutkulu bir aşk olduğuna inanmak kalır. Ondan sonra da gerçek aşkı yaşamış olur. Baştaki fiziksel uyarı ilgisiz bir deneyimden kaynaklanıyor bile olsa... bir kere karşısındakiyle tanıştıktan, ona karşı bir çekim hissettikten ve bu deneyimi aşk olarak adlandırdıktan sonra, yaşadığı şey aşktır (s. 47).

Uzun veya ciddi bir ilişkiden yeni çıkmış birinin hiç vakit kaybetmeden yeni bir ilişkiye atılması durumunu hepimiz biliriz. Kendisini korunmasız ve yalnız hisseden ve bu yalnızlıkla baş edemeyen kişi, umutsuzca yeniden çift olmanın yollarını arar. Halk arasında bu tür aşk tavsiye edilmez, çünkü böylesi aşk, kırılgan ve geçici olarak kabul edilir.

Ölüm tehdidi, savaş aşkı olgusunu doğurur. Körfez Savaşı sırasında bu durum, İsrail'de, henüz tanışmış çiftleri de, ilişkileri savaş sayesinde perçinlenen yılların çiftlerini de, sığınaklarda uzun saatler geçirdikten sonra yeniden birleşen boşanmış veya ayrılmış çiftleri de etkilemiştir.

Kendilerini kaçıran kişiye âşık olan rehinelerin hikâyeleri bizi daima şaşırtır; heyecanlı tatiller ve alışılmadık maceralar sırasında başlayan romanslarsa hep hoşumuza gider. Gemide aşk olgusunu televizyondaki bir komedi dizisi bile tanımış; *Aşk Gemisi*'nin izleyicileri haftalarca açık deniz yolcularının karadakilerden çok daha heyecanlı ilişkilerini izlemek üzere televizyonlarının karşısına geçmiştir.

Pek çok kişi, ilkbahar aşkı olgusuna şahsen aşinadır. Bu harika aşk illeti, kışın uzun ve kasvetli günlerinden sonra, güneşle, açan çiçeklerle, temiz havayla birlikte, baharın ilk günlerinde kendini gösterir. Ancak bu bölümün başındaki kişisel deneyimlerden de anlaşılacağı gibi, yaşamdaki bütün önemli değişiklikler uyarıya yol açar. Okula ya da yeni bir işe başlamak gibi heyecanlı ama kaygı verici bir değişiklikten, taşınmaya veya

sevilen birini kaybetmeye kadar hayattaki bütün büyük değişiklikler âşık olma olasılığını artırır.

Kırklarının başında bir işkadını olan Cindy, artık bir erkekle ciddi bir ilişkiye girmek istemediğine karar vermişti. "Erkekler insanın başını ağrıtıyor," diyordu. "Aynı enerjiyi kariyerine yatırsan, eline daha çok şey geçer." Halbuki yaşayan tek yakın akrabası olan kız kardeşi kanserden ölünce, Cindy âşık oldu. Daha önce genellikle beraber olduğu, hayranlık duyduğu erkeklerden farklı birine tutuldu. İtalyan kökenli, basit, eğitimsiz bir adamdı. Sıcak ve şefkatliydi; kardeşinin hastalığının son aşamalarında da, ölümünden sonra da ona destek oldu. İlişkileri yaklaşık bir sene, yani Musevilikteki geleneksel yas dönemi süresince devam etti ve Cindy'nin yetişkinliğindeki en önemli romantik ilişki oldu.

UYARILMANIN ROMANTİK ÇEKİM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Geçtiğimiz otuz yılda, uyarılmanın romantik çekim üzerindeki etkisini belgeleyen önemli araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan pek çoğunu Arthur Aron yönetmiştir.[4] Aron, romantik çekim konusuyla, o zamanki kız arkadaşı, şimdiki karısı Elaine'e âşık olunca ilgilenmeye başladı. Kapsamlı bir literatür taramasından sonra, insanların zor kullanımı, gizem, yalnızlık veya güçlü duygular barındıran alışılmadık ve heyecanlı deneyimler yaşadıkları sırada tanıştıkları kişilere daha kolay kapıldıkları sonucuna vardı. Böyle bir deneyimi laboratuvar ortamında yaratabilmek için akla karayı seçti. Sonunda rol oynama yönteminin en iyi çözüm olduğuna karar verdi.

Araştırmada erkek öğrenciler, düşman tarafından esir alınan askerleri canlandırıyordu. Askerler, sorgucu rolündeki çekici bir kadın araştırma görevlisinden işkence görüp, ordu sırlarını vermeye zorlanıyordu. Sorgucu, askerlere, gözlerine "asit"

4 Arthur Aron'ın ilk çalışmaları, eşi Elaine'le birlikte yazdığı *The Heart of Social Psychology* (1989) isimli harika kitapta anlatılmıştır.

(aslında su) damlatarak "işkence" ediyordu. Deneklerden asidin dayanılmaz acılar verdiğini, gözlerini yaktığını, işkence devam ederse beyinlerini yakıp onları korkunç bir biçimde öldüreceğini hayal etmeleri ve "asit" gözlerine değdikçe bağırmaları istenmişti. Kendilerini rollerine kaptırıp ter döken öğrenciler, sonradan feci bir korku duyduklarını anlattılar. Kadın araştırma görevlisinin bile her gün altı askere "işkence" yaptıktan sonra sakinleştirilmesi gerekmişti. Yine esir düşmüş askerleri oynayan kontrol grubundaysa gözlere su damlatılmış, ancak onlara suyun, sorgulamanın en kolay ilk aşamasını temsil ettiği söylenmişti.

Sonuçlar ne oldu? Tüyler ürperten "işkenceler"e maruz kalan genç erkekler, sorgucularına karşı daha fazla çekim duydular; onu öpme ve ona yakın olma arzusu duyduklarını dile getirdiler. Ayrıca, sonradan yazdıkları öykülerde de daha fazla erotik ve romantik tema bulundu (Bkz. dipnot 4).

Benim en sevdiğim araştırmalardan olan bir diğer çalışmada, Vancouver'daki (British Columbia) Capilano Nehri'nin üzerindeki iki köprü kullanılmıştır.[5] Deney köprüsü, Capilano Kanyonu asma köprüsüdür. (Resim 4'te köprünün fotoğrafı görülüyor.) Capilano Kanyonu'nu kat eden çelik halatlara tutturulmuş ahşap plakalardan oluşan köprü, 1,5 metre genişliğinde, 137 metre uzunluğundadır. Köprünün uyarıcı etki



Resim 4. Capilano Kanyonu asma köprüsü.

5 Dutton ve Aron, 1974.



Resim 5. Tematik Algılama Testi (TAT) kartından esinlenen bir resim. Bu resmin hikâyesi nedir?

yaratan pek çok özelliği vardır: Yan yatar, hem ileri geri, hem sağa sola sallanır, insana her an düşecekmiş izlenimini verir; çelik halattan yapılma alçak korkulukları da bu izlenimi pekiştirir. 70 metre aşağıdaysa kayalar ve sığ ama hızlı bir akıntı vardır. Kontrol köprüsü, nehrin biraz daha yukarısında, sağlam, ahşap bir köprüdür. Ufak, sığ bir derenin üzerindeki bu köprünün yüksekliği yalnızca 3 metredir, korkulukları yüksektir ve ne yan yatar ne de sallanır.

Köprülerden geçen erkek denekleri karşı tarafta çekici, genç bir kadın karşılamıştır. Araştırma görevlisi olan kadın, araştırmanın hipotezinden habersizdir. Deneklere, psikoloji dersi için güzel manzaraların yaratıcılığın dışavurumu üzerindeki etkisiyle ilgili bir ödev hazırladığını açıklar, sonra da denekten kısa bir anketi yanıtlamasını ister. Anketin bir bölümünde denekten bir kadın fotoğrafına (Resim 5) dayanarak, kısa, dramatik bir hikâye yazması istenir.

Fotoğraf, Tematik Algılama Testi (TAT) denen izdüşümsel bir testin parçasıdır. Bütün izdüşümsel testlerde olduğu gibi, varsayılan, herkesin resmi kendi psikolojik süzgeçlerine göre farklı bir şekilde göreceği ve resme kendi benlik algısını yansıtacağıdır.[6] Örneğin, deneklerden biri kadının cinsel olarak faal olduğunu düşünüp, "Sabaha kadar seviştikten sonra yataktan kalkmış; gün ışığı gözünü almış," derken, bir diğeri cinsel-

6 Tematik Algılama Testi (TAT), Murray (1943) tarafından geliştirilmiştir.

liğin adını anmayıp, "Çok kötü bir rüya görmüş, onun etkisini üzerinden atmaya çalışıyor," veya "Bütün gün çalışmış, eve yeni gelmiş, fena halde başı ağrıyor," diyebilir.

Denekler anketi doldurduktan sonra araştırma görevlisi onlara teşekkür etmiş ve daha geniş bir zamanda deneyi daha ayrıntılı bir şekilde açıklayabileceğini belirtmiştir. Kopardığı kâğıt parçasına ismiyle telefon numarasını yazmış, konuşmak isteyen deneklerin onu arayabileceğini söylemiştir. Arayanları sınıflandırabilmek için, asma köprüden geçenlere adının Gloria; güvenli, ahşap kontrol köprüsünden geçenlereyse Donna olduğu söylemiştir.

Elleri ayaklarına dolaşarak asma köprüden geçen erkeklerin yazdığı öykülerin, ahşap köprüden geçenlerinkinden çok daha fazla cinsel ve romantik tema içerdiği görülmüştür. Fazla uyarılmış olan bu erkekler, sallanan köprünün ucunda kendilerine anket yapan genç kadına karşı romantik çekim duymaya ve onunla ilgilenmeye de daha yatkındır. Bu, "araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için" Gloria'yı arayan erkeklerin sayısının çok daha fazla –sekiz kat fazla!– olmasından da bellidir. Peki araştırmayla değil de Gloria'yla ilgilendiklerini nereden biliyoruz? Biliyoruz, çünkü kontrol amacıyla her iki köprüde aynı deneyi uygulayan erkek araştırma görevlisine telefon eden erkek denek olmamıştır.

Aron'ın diğer bir araştırması, elektrikli donanımla dolu bir odada yapılmıştır. Öğrenmeyle ilgili bir deneye katılan tamamı erkek gönüllüler, deneyin bir parçası olarak kendilerine elektrik verileceğini öğrenince şaşırmıştır. Kimilerine elektrik şokunun "bir hayli acılı" olacağı, kimilerineyse "ufak bir karıncalanma"dan ibaret olacağı ve "bu hissi zevkli olarak nitelendirenlerin bile" olduğu söylenmiştir. Her iki durumda da laboratuvarda aslında araştırmacının elemanı olan ikinci bir "denek" daha vardır. "Denek" çekici bir genç kadındır. Deneklerin tepkileri karşılaştırıldığında, burada da uyarılmanın ağır şok grubundaki erkeklerin genç kadına çok daha fazla çekim duymasına yol açtığı bulunmuştur. Bu erkeklerin kadına çıkma teklif etme ve onu öpme arzuları, diğer gruptakilerden faz-

ladır. TAT öyküleri de daha fazla romantik ve cinsel öğe içermektedir (Bkz. dipnot 5).

Romantik çekime yol açan uyarının korku ya da kaygı olması gerekmez. Cinsel uyarı da aynı işi görebilir. İşte bir örnek: Üniversitedeki beraberliklerle ilgili bir araştırmaya gönüllü olarak katılan erkek öğrencilere, o akşam çıkmaları kararlaştırılan kızı beklerken okuyacakları bir öykü verilmiştir. Deneklerden yarısı erotik bir öykü okurken diğer yarısı martıların yaşamıyla ilgili sıkıcı bir öykü okumuştur. Her iki gruba da aynı kızın resmi gösterilmiş ve kız, aktif, zeki, uyumlu ve özgür düşünceli olarak tasvir edilmiştir. Resimdeyse çekici bir sarışın vardır. Öyküleri okuduktan sonra erkeklere müstakbel damları hakkında ne düşündükleri sorulmuştur. Yanıtlar çözümlendiğinde, cinsel açıdan uyarılmış olan erkeklerin, kadını daha çekici ve seksi bulduğu görülmüştür. Dahası –ki bu bulgu benim çok hoşuma gidiyor– cinsel açıdan uyarılmış olan erkekler, kendi kız arkadaşlarına karşı da daha fazla çekim duyduklarını açıklamıştır.[7]

Pek çoğumuz sinemaya giderek düzenli olarak uyarılırız; kimilerimizse bu uyarıyı çekime dönüştürür. Gözleme dayanan ilginç bir araştırmada, sinemaya giden çiftlerin filme girmeden önceki ve çıktıktan sonraki gerek sözlü, gerek fiziksel aşk ve şefkat ifadeleri kaydedilmiştir. Çiftlerin bir kısmı bir aksiyon filmine gitmiş, bir kısmıysa daha az uyarıcı bir film izlemiştir. Aksiyon filmine giden çiftlerin filmden çıktıktan sonra birbirlerine daha şefkatli davrandıkları görülmüştür. Öteki filmin çiftlerin sevgi gösterileri üzerinde bir etkisi olmamıştır.[8]

Cinsel çekime dönüşebilen bir diğer güçlü duygu da öfkedir. Bu, iki üniversite sınıfının karşılaştırılmasıyla kanıtlanmıştır. Sınıflardan birinde profesör, son sınavdaki başarısızlıklarından ötürü öğrencileri fena halde azarlayarak sinirlendirmiştir. İkinci sınıfsa kontrol grubu olarak kullanılmıştır. Öfkeli grubun izdüşümsel bir testte yazdığı öykülerin cinsel içeriği, kontrol grubundan çok daha fazla uyarılmış olduğunu göstermiştir.[9]

7 Stephan ve diğerleri, 1971.

8 Cohen ve diğerleri, 1989.

9 Barclay ve Haber, 1965.

Bir kişiyi cinsel açıdan çekici bulduğumuz yanılgısına düşmek bile o kişiyi bize daha çekici gösterir. Bu şaşırtıcı bulgu şöyle kanıtlanmıştır: Erkek deneklere 10 tane yarı çıplak Playboy kızının slaytlarına bakacakları, bu sırada da kalp atışlarının dinlenip kaydedileceği söylenmiştir. Deneklere kendi kalp atışları değil, önceden kaydedilmiş olan kalp atışları, rasgele fotoğraflarda hızlanacak şekilde dinletilmiştir. Başka bir deyişle, erkekler kimi fotoğraflarda kalplerinin daha hızlı attığına inandırılmıştır. Ardından, 10 tavşan kıza çekiciliklerine göre puan vermeleri istenmiştir. Erkeklerin sözde kalp atışlarını hızlandıran kadınları çok daha çekici buldukları ve bu araştırmaya katıldıkları için kendilerine hediye edilecek tavşan kız posterini seçerken bu kadınların posterlerini tercih ettikleri görülmüştür. Aradan bir ay geçtikten sonra bile, tamamen ilgisiz bir bağlamda o 10 fotoğrafı notlamaları istendiğinde, aynı kadınları daha çekici bulmuşlardır.[10]

UYARILMAK YETMEZ

Şüphesiz, âşık olmak için uyarılmak yeterli değildir. Uyarıldıktan sonra bir de "doğru kişi"yle tanışmak gerekir. Erkek arkadaşıyla tanışmadan kısa bir süre önce babasını kaybeden bir kadın, ona âşık olmasına yol açan nedenleri şöyle sıralıyor:

Çok yakışıklıydı [fiziksel çekim]. *Biraz konuştuktan sonra kafasının da çok iyi çalıştığını fark ettim* [zekâya çekim]. *Evine yemeğe gittiğimde odası da, evi de çok hoşuma gitti* [benzer zevklere çekim]. *Onun yanında tuhaf bir şekilde rahattım. Çok iyi bir dinleyicidir. Beni çok iyi anlıyordu. Ne demek istediğimi anında anlıyordu ve bu benim alışık olmadığım bir şeydi. Anlaşılması zor bir insan olduğumu düşünüyorum, ama beni anladı. Yaptığı yorumlar her zaman tam on ikiden vuruyordu. Babam konusunda çok destek oldu, her zaman çok anlayışlıydı. Hep benimle ilgileniyor, benimle beraber olmaya hiç ha-*

10 Valins, 1966.

yır demiyordu. Daima benim için en iyi olanı istiyordu [özellikle babanın ölümünü izleyen yoğun duygusal dönemde, önemli ihtiyaçları karşılayan birine çekim]. *Daha ilk andan itibaren onun yanında kendim oldum, çünkü bir başkası olmaya halim yoktu. İlişkimiz dürüstlüğe dayanıyordu; bu da yeniydi benim için.* [Babasının ölümünün sebep olduğu savunmasızlık, yakınlığa daha açık olmasını sağladı.] *Farklıyız, ama birbirimizi tamamlıyoruz. Bende ne eksikse onda var* [tamamlayıcı olana çekim].

Aday çekiciyse, uyarılmak romantik çekimi artırır. Aday çekici değilse, sonuçlar farklı olabilir. Yüksek ve düşük uyarılmışlık hali yaratmak için, erkeklerden oluşan bir grubun bir kısmı 2 dakika, bir kısmıysa 15 saniye süreyle yerinde koşturulmuştur. Koşuktan sonra deneklere daha sonra tanışacakları genç bir kadının yer aldığı kısa bir video izlettirilmiştir. Kadın, profesyonel makyajla çekici ve itici hale getirilmiştir. Sonuçlar, kadının çekiciliğinin de, erkeklerin uyarılmışlık hallerinin de romantik çekimde etkili olduğunu göstermiştir. Kadın çekiciyse, erkeğin uyarılmış olması kadına duyduğu çekimi artırmıştır. Ancak kadın çekici değilse, erkeğin uyarılmış olması kadına duyduğu çekimi azaltmıştır.[11] Her iki kadının aynı kişi olduğunu ve erkeklerin tepkilerindeki değişikliğe makyajın yol açtığını unutmamak gerek.

Duygusal uyarının doğasının (korkunç bir kayıp veya müthiş bir başarı) romantik çekim üzerinde bir etkisinin olmaması, fakat romantik eş adayının fiziksel çekiciliğinin etkili olması ilginç. Farklı uyarı türlerinin etkisini araştıran bir çalışmada deneklere üç kaset dinletilmiştir: Birinde bir misyoner, ailesinin gözünün önünde hunharca katledilmiştir (olumsuz uyarı), biri Steve Martin'in en komik parodilerinden biridir (olumlu uyarı), biriyse kurbağaların fizyolojisi üzerine sıkıcı bir derstir (uyarı yok). Ardından her denek, daha sonra tanışacağı çekici ya da itici bir kadının (aynı kadın, farklı makyaj) göründüğü bir video izlemiştir. Sonuçlar bir kez daha göstermiştir ki,

11 White ve diğerleri, 1981.

hem uyarılmışlık hali, hem de kadının çekiciliği romantik çekimde etkilidir. Uyarılmış olan erkekler (ister komik, ister korkunç kaset tarafından) çekici kadını uyarılmamış erkeklerden (sıkıcı kaset tarafından) daha çekici bulmuştur. Uyarılmış erkekler, itici kadını uyarılmamış erkeklerden daha da itici bulmuştur (Bkz. dipnot 11). Bir başka deyişle, uyarı (gerek olumlu, gerek olumsuz), romantik eş adaylarına yönelik tepkilerimizi (çekim veya antipati) şiddetlendirir.

UYARILMA ROMANTİK ÇEKİMİ NEDEN ETKİLER?

Uyarılmanın afrodizyak etkisi nereden kaynaklanır? Bunun bir açıklaması, *hatalı atıf*tır: Uyarılmışlık hali, yanlışlıkla cinsel uyarılmışlık olarak yorumlanır; halbuki Capilano Köprüsü'nü geçen genç erkeklerde olduğu gibi, korku gibi bir başka şeyle bağlantılıdır.[12] Bir diğer açıklama, *uyarı transferi*dir: Beklenen elektrik şoku vb. bir uyarı, çekici bir kadının yarattığı uyarıya eklenir. Üçüncü açıklama, *tepki kolaylığı*dır: Örneğin, yerinde koşmanın yarattığı uyarılmışlık durumu, gerek olumlu gerek olumsuz bütün tepkilerimizi yoğunlaştırır.

Uyarıldığımız zaman, uyarının kaynağı da, bu kaynağın farkında olup olmamamız da önemsizdir. Uyarılma, bir romantik eş adayına duyduğumuz çekim de dahil, doğal tepkimizi otomatik olarak güçlendirir.[13]

Bu, İsrail'de bir salgın haline gelen halk dansı meraklılarının çok yakından bildiği dans aşklarını da açıklıyor. Bu dansın tutkunları haftada 4-5 kez dans ediyor. Dansın yarattığı fiziksel uyarıyla müziğin ve şarkı sözlerinin yarattığı duygusal uya-

12 Bir araştırmaya göre, hatalı atıf, laboratuvar ortamında bile deneklerde tanıştıktan sonraki iki dakika içinde aşk ve heyecan hisleri yaratabilir (Kellerman ve diğerleri, 1989). Ayrıca, uyarılmanın romantik çekim üzerindeki etkisini araştıran 33 araştırmanın sonuçlarını özetleyen bir meta-çözümlemede, uyarılmanın, belli belirsiz olduğu sürece çekim üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu bulunmuştur. (Burada *belirsizlik*le kastedilen, uyarının gerçek kaynağının algılanamamasıdır; bkz. Foster ve diğerleri, 1998.)

13 Allen ve diğerleri, 1989.

rı, dansçının partnerine duyduğu doğal çekim tepkisini güçlendiriyor. Çiftler, sevdikleri bir dansın, hoşlandıkları bir şarkının coşkusuna kapılmışken, birbirlerine karşı hissettikleri bu güçlü heyecanın hatalı atıftan ya da uyarı transferinden kaynaklandığını akıllarına getiriyor mu sizce? Muhtemelen hayır. Partnerlerinin dayanılmaz cazibesi dururken, duydukları heyecanı dansın yarattığı uyarıya yormaları da pek mümkün değil. Heyecanlanıyorlar, çekim duyuyorlar, cinsel açıdan uyarılıyorlar ve kimi zaman deli gibi âşık oluyorlar.

Gel gelelim, insanlar her uyarıldıklarında âşık olmazlar. Romantik eşlerinin dış görünüş, yaş, eğitim ve toplumsal sınıf bakımından da uygun bir eş olduğunu hissetmek isterler. Bu önkoşullar yerine gelmediği *ama* uyarıldıkları zaman, uyarılmışlık hallerini yanlış yorumlayıp âşık olduklarını sanma olasılıkları çok daha yüksektir.[14]

ENGELLER AŞKI KAMÇILAR

Libido dalgasını tepe noktasına çıkarmak için bir engel şarttır; insanoğlu tarih boyunca doyumun önündeki doğal engeller yetmeyince, aşkın tadını çıkarabilmek için kendi engellerini dikmiştir.

— Sigmund Freud, "The Most Prevalent Form of Degradation in Erotic Life"

Ümidim azaldıkça aşkım artıyor.

— Terentius, *Hadım*, I, M.Ö. 160

Aşkın öyküsü daima arayışında saklıdır.

— Lynn Freed, *The Mirror*

Ona beni düşlemeyeceği kadar yakınım.

— Wislawa Szymborska, *I am too close for him...*

14 Walster-Hartfield ve Walster, 1981.

Strephon beni öptüğünde bahardı,
Robin öptüğünde sonbahar,
Colin'se öpmeyip
Tek bir bakış attıydı.
Strephon'ın öpücüğünü verdim şakacılığına,
Robin'inkiniyse oyunculuğuna,
Ama Colin'in bakışlarındaki öpücük yok mu?
Gece gündüz aklımda.

— Sara Teasdale

Bazıları neden kendileriyle ilgilenmeyen kişilere kapılırlar? Onları cezbeden, işin güçlüğü müdür? Av sürmenin heyecanı mı? Kimileri için sahip olamamanın sahip olmaktan daha tahrik edici olduğu bir gerçek.

Halk şarkıları, hasret ve romantik aşk gibi güçlü duygulara dair en iyi bilgelik kaynaklarıdır. James Pennebaker'la meslektaşları, "Amerika'ya has bir buluş olan paralı müzik kutusu, ne zamandır sosyal psikolojik gerçeklere ilişkin zengin bir kaynaktır," diye yazar.[15]

Mickey Gilley'in kovboy şarkısına bakılacak olursa, "kapanış saatinde bütün kızlar güzelleşir." Barın kapanma vakti yaklaşıp eve yalnız dönme düşüncesi ağır bastıkça standartların düştüğü ve eldekilere duyulan çekimin arttığı doğru mudur? Pennebaker'la altı meslektaşı, bu hipotezi sınamak için epey eğlenceli bir araştırma yapmıştır. "Saygın bir Güney Üniversitesi'ne yürüme mesafesindeki üç içki lokalinden" birindeki müşterilerle konuşmuşlardır. Denekleri, o sırada karşı cinsten biriyle sohbet etmekte olmamaları koşuluyla rasgele seçmişlerdir. Hemcinsleri olan bir araştırmacı deneklere yaklaşıp, o gece orada bulunan karşı cinsten müşterilerin çekicilik derecelerini puanlamalarını istemiştir. Bu, saat 21.00'de, 22.30'da ve gece yarısı, barın kapanışına yarım saat kala olmak üzere üç kez tekrarlanmıştır. Bulgular, hem erkeklerin hem de kadınların çekicilik değerlendirmelerinde doğrusal bir artış olduğunu göstermiştir. Saatler ilerledikçe barın müşterileri daha

15 Pennebaker ve diğerleri, 1979.

bir çekici görünmeye başlamıştır. Sonraki bir araştırma, bunun alkol tüketiminden kaynaklanmadığını ispatlamıştır. Erkeklerin kadınları, kadınların erkekleri bulduğundan daha çekici bulmaları da dikkate değer.

Kızlar neden kapanış saatine doğru güzelleşir? Bunun bir açıklaması, *reaktans kuramı*dır: Hareket etme, düşünme veya hissetme özgürlüğümüz tehdit altındayken, bu özgürlüğü geri almaya güdüleniriz. İnsanların yitirdikleri şeyleri daha fazla istemesinin ve romantik aşk söz konusu olduğunda kendileriyle ilgilenmeyen veya sahip olmadıkları ya da olamayacakları kişileri arzulamasının nedeni budur. Hiç yaşanmayan öpüşmeler de bu nedenle bir türlü aklımızdan çıkmaz.

Reaktans kuramı, engellerin aşkı neden kamçıladığını da açıklar.[16] Bu kurama göre, aşkın kamçılanması için engellerin ilişkinin dışında olması (zorunlu ayrılık, ebeveynlerin karşı çıkması gibi) gerekir. Aşkın önündeki bu gibi engellere en iyi örnek, şüphesiz Romeo'yla Juliet'in trajik öyküsüdür. Bu öykü, yazıldığı tarihten yüzlerce yıl sonra bile içimizi burkmaya devam etmektedir.

Ebeveyn engeli aşkı gerçekten güçlendirir mi? "Romeo-Juliet etkisi"ni inceleyen araştırmacılar, gerek evli gerekse bekâr çiftlerde, ebeveynin karşı çıkmasıyla romantik aşk arasında olumlu korelasyon olduğunu bulmuştur. Ebeveyn engeli arttıkça aşk da artar.[17] Bu bulgunun, çocuklarının romantik seçimlerini onaylamayan ebeveynler için anlamı büyüktür.

Engeller çekimi artırır. Uğruna emek vermemiz, acı çekmemiz gereken kişileri genellikle daha çok severiz. Bu, kabul törenlerinin psikolojik anlamını açıklamaya da yardımcı oluyor. Bu konudaki ünlü araştırmalardan birinde, bir tartışma grubuna katılmak isteyen genç kadınların yüksek sesle açık saçık pornografik metinler okumayı da içeren utanç verici bir kabul sürecinden geçmesi gerekmiştir. Bu kadınlar, grubu, gruba ka-

16 Reaktans psikolojisi, özgürlüğümüz tehdit edildiğinde veya bize tanınmadığında onu geri almak için bir şeyler yapmaya güdülendiğimiz önermesine dayanır (Brehm ve Brehm, 1981).

17 Driscol ve diğerleri, 1971.

tılmak için böylesi bir çaba göstermesi gerekmeyen kadınlardan daha çok sevmiş ve daha değerli bulmuştur.[18]

Peki aşk oyununda erişilmezi oynayanların kazandığı doğru mudur? Erişilmezi oynamak, kolayca teslim olmaktansa güçlükler çıkarmak, engeller yaratmak anlamına gelir. Bu varsayım genel kabul görmekle birlikte, yapılan beş ayrı araştırma da "erişilmezlik etkisi"ni kanıtlamakta başarısız olmuştur. İnsanların zor beğenen eşlerden, bu zor beğenme başkalarına yönelik olduğu sürece hoşlandığı ortaya çıkmıştır.[19]

Bu sonuç, zor beğenmeyle red arasında büyük bir fark olduğu gerekçesiyle eleştirilmiştir. Çıkacağı insanlar konusunda seçici davranan bir kişi, bizimle çıkmayı reddeden, yani bizi kişisel olarak geri çeviren bir kişiyle aynı kefeye konamaz. Bu görüşü kanıtlayan bir araştırmada, tümü bekâr olan katılımcılara, karşı cinsten seçicilik düzeyleri birbirinden farklı bireyler hakkında bilgi verilmiştir. "Çok zor beğenen"lerin yalnız "istisnai" kişilerle çıktığı, "zor beğenen"lerin arkadaş seçimi konusunda dikkatli olup her önüne gelenle çıkmadığı, "kolay beğenen"lerin ise herkesle çıkmaya razı olduğu söylenmiştir. Sonuçlar, katılımcıların en çok "zor beğenen" olarak tanımlanan kişilere karşı çekim duyduğunu ve züppe olarak algıladıkları "çok zor beğenen"lerden hoşlanmadığını göstermiştir. Kadınlar, "çok zor beğenen" adaylara erkeklerden daha da olumsuz yaklaşmıştır.[20] Halk arasındaki bilgileri kısmen doğrulayan bu sonuçlar, erkeklerin değilse de kadınların erişilmezi oynayabileceğini düşündürmektedir.

RUH HALİ VE AŞK

Keyfimiz yerindeyken, hem kendimizden hem de etrafımızdakilerden daha bir memnunuzdur. Mutlu, doyumlu, heyecanlı, ilgili ya da meraklıyken, insanlara daha yakın davranır, da-

18 Aronson ve Mills, 1972.

19 Walster ve diğerleri, 1973.

20 Wright ve Contrada, 1986.

ha arkadaş canlısı olur ve kendimizi üzgün, bunalmış, umutsuz hissettiğimiz zamanlardan daha açık davranırız.[21] Ruh halimiz, duyduğumuz romantik çekimi de etkiler.[22]

Müzik, ruh halini değiştirdiği bilinen şeylerden bir tanesidir. Hoş bir müzik eşliğinde tanımadıkları erkeklerin fotoğraflarına bakan kadınların, onları aynı fotoğraflara müziksiz bakan kadınlardan daha çekici bulduğu görülmüştür. İlk gruptaki kadınlar, aynı erkeklerden daha fazla hoşlanmış ve onları fiziksel olarak daha çekici bulmuştur.[23]

İyi veya kötü haberler duymak da ruh halimizi, dolayısıyla da başkalarına karşı hislerimizi etkiler. Güzel haberlerle keyfi yerine gelen kişiler, yabancılara, üzücü haberler alan kişilerden daha rahat tepki verir.[24] Çekimin üzerindeki bu etki, neşeli veya üzücü filmler izlerken de görülür. Olumlu bir ruh hali, bu durumda da çekimi güçlendirir.[25] İnsanlar bunalmış veya tedirginken, bu duyguların nedeni ne olursa olsun, tanıştıkları kişilerden daha az hoşlanır ve onları daha olumsuz değerlendirirler.[26] Yeni tanıştıkları çekici kişilere olumlu tepki verme olasılıkları da daha düşüktür. "Moral yükseltici muamele" gören (komik bir film izleyen veya kendileriyle ilgili olumlu bir değerlendirme yapılan) erkekler, kendileriyle konuşmaya başlayan genç ve çekici bir kadına, "moral bozucu muamele" gören (iç karartıcı bir film izleyen veya kendileri hakkında olumsuz bir değerlendirme yapılan) erkeklerden farklı yaklaşmıştır. Morali yükseltilen gruptaki erkekler, kadına çok daha olumlu tepki vermiş, daha cana yakın, daha açık ve konuşmaya daha istekli davranmıştır.[27]

Ruh hali, çekimi neden etkiler? En temel, en basit şekliyle, bize kendimizi iyi hissettiren herkesi ve her şeyi sever, bize

21 Clark ve Watson, 1988.
22 Kaplan, 1981.
23 May ve Hamilton, 1980.
24 Veitch ve Griffit, 1976.
25 Gouaux, 1971, s. 94.
26 Shapiro, 1988.
27 Cunningham, 1986.

kendimizi kötü hissettiren kimseleri ve şeyleri sevmeyiz. Duyduğumuz çekim veya antipati, içimizde oluşan iyi ya da kötü hislere bağlıdır.

Daha karmaşık şekliyle, duygusal tepkimizin doğrudan sorumlusu olan kişiye, nesneye ya da olaya tepki vermekle kalmaz, bizde güçlü duygular uyandığı zaman etrafımızda bulunan tanımadık kişilere veya önemsiz nesnelere de tepki gösteririz. Söz konusu yabancı ya da nesne, zihnimizde o iyi ya da kötü duyguyla bağlantılanır. Bu bağlantıya *koşullanma* denir. Koşullanma bir kez gerçekleştikten sonra, aynı kişi ya da nesne bizde aynı duyguyu uyandırmaya devam eder.[28] İyi bir haber aldığımızda tesadüfen yanımızda bulunan kişiden bu yüzden hoşlanırız. Olumlu ruh halimizin sorumlusu o kişi değil, aldığımız iyi haberdir. Ancak yine de o kişiyle haberi aldığımız sırada hissettiğimiz olumlu duygular arasında bir bağlantı kurarız; bu da o kişiye karşı hislerimizin değişmesine yol açar. Koşullanmanın etkisi o kadar güçlüdür ki, nefret ettiğimiz bir kimsenin giydiği yıkanıp ütülenmiş bir gömleği, sevdiğimiz ve hayranlık duyduğumuz bir kimsenin giydiği yıkanıp ütülenmiş bir gömlekten daha itici kabul ederiz. Bir başka deyişle, önemsiz bir nesneyle bizde iyi ya da kötü duygular uyandıran bir kişinin arasındaki bağlantı, bizdeki duygunun, temiz bir gömlek gibi zararsız bir nesneye aktarılması için bile yeterlidir.[29]

ROMANTİK AŞKI BEKLEME HALİNDEN KAYNAKLANAN UYARI

İnsanların içinde romantik aşka dair çok büyük beklentiler yaratan bir kültürde yaşıyoruz. Hepimizin aşina olduğu, "ilk görüşte aşk", "bir elmanın iki yarısı", "birbirleri için yaratılmışlar" gibi ifadeler, romantik aşktan ve âşık olma deneyiminden çok şey beklememize yol açıyor. Romantik filmler, kitaplar ve büyük aşklarla ilgili efsaneler, bu beklentilerin oluşmasına yar-

28 Clore ve Byrne, 1974.

29 Rozin ve diğerleri, 1986.

dımcı oluyor. Bir ankete göre, katılımcıların %56'sı ilk görüşte aşka inanıyor.[30] Halbuki romantik çekim görüşmeleri çözümlendiğinde, görüşülenlerin yalnızca %11'inin bunu yaşadığı anlaşılıyor.

Batı toplumlarında yaşayanların çoğu, romantik aşkın ne demek olduğunu bilir ve hayatının bir döneminde bunu tatmıştır. Pek çok kişi için romantik aşk, dünyadaki en yoğun olumlu duygulardan biridir. Kimileri aşkın insanoğlunun varoluş nedenini açıklayabileceğine, seçme özgürlüğünün ve mutluluk arayışının bir tezahürü olduğuna ve evlilik için en doğru temeli oluşturduğuna inanır.[31]

Bu bölümün başında, iki etkenli aşk kuramını ele almıştım. Şimdi izin verin, bölümü üç etkenli aşk kuramıyla bitireyim. Üçüncü etken, *toplumsal beklentiler*dir. Âşık olmanın üç temel koşulu, (a) âşık olma beklentisi yaratan bir sosyo-kültürel ortam; (b) uygun bir aday (dış görünüş, kişilik, özgeçmiş ve değerler açısından); ve (c) "romantik aşk" etiketine mazhar olan bir uyarıdır.[32]

Romantik aşka dair beklentilerimizi yüksek tutan bir kültürde yaşadığımıza göre, ilk koşulu yerine getirdiğimiz ortada. Bu bölümü okuduğumuz için uyarılmanın önemini de biliyoruz ve bu durumu nasıl yaratacağımız ya da mevcut bir durumdan nasıl faydalanacağımız konusunda iyi kötü bir fikrimiz var. Geriye kalan, uygun kişiyi bulmak gibi ufak bir ayrıntı. Üç etkenli aşk kuramına göre, olası bir romantik eşin uygun kabul edilmesi için gereken iki önemli özellik, söz konusu kişinin dış görünüşü ve kişiliği. Bunlar da bir sonraki bölümün konusu.

---

30 Anket İsrail'de 240 erkek ve 253 kadınla yapılmıştır. Bunlardan %56'sı ilk görüşte aşka inandığını, %37'si inanmadığını, %7'siyse emin olmadığını söylemiştir. Buna ek olarak, görüşülenlerin %60'ı aşkın sonsuza dek sürebileceğine, %40'ıysa herkesin bir ruh ikizi olduğuna inandığını söylemiştir.

31 Bu nokta *Couple Burnout* (Pines, 1996) adlı kitabımda daha ayrıntılı bir biçimde ele alınmıştır.

32 Hartfield ve Rapson, 1993.

İşe yarar bütün aşk iksirlerinin adrenalin veya benzeri bir madde içermesi gerektiği kesin. Bu da vücudumuzdaki adrenalin seviyesinin doğal olarak arttığı zamanların kıymetini bilmemiz gerektiği anlamına geliyor, çünkü bu zamanlarda aşka daha açık oluyoruz. Yüksek fiziksel veya duygusal uyarı yaratan durumların arasında, dans, tenis, doğa yürüyüşü, aerobik, koşu, yurtdışı gezileri, uyarıcı kurslar, aksiyon filmleri, heyecan verici konserler ve manevi yolculuklar sayılabilir. Bize gerçekten keyif ve heyecan veren etkinlikleri seçmemiz en iyisidir. Romantik aşkı arayanlar için yerine gelmesi gereken başka şartlar da var: Seçtiğiniz faaliyetlerin aradığınız cinsiyet ve yaş grubu tarafından rağbet görmesi, bu bireylerin yakın bir ilişkiye girmeye açık ve serbest olmaları ve romantik eşiniz olmaya uygun olmaları.

Romantik eş adaylarıyla tanışma ortamı yaratmadan önce, ruh halinizi iyileştirmeye çalışın. Gerekirse tempolu bir müzik veya komik bir kaset dinlemek, eğlenceli bir kitap okumak veya moralinizi yükselten bir film izlemek gibi suni yollara başvurmaktan kaçınmayın. İyi bir ruh hali, geçici ve suni yollarla elde edilmiş bile olsa, adayların gözünüze daha çekici görünmesini sağlayacak, dolayısıyla sizi de daha çekici kılacaktır. Dışsal engellerin romantik çekimi güçlendirdiğini de unutmayın.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GÜZELLİK VE KARAKTER

Aşkların en şairanesi ahlaki meziyetlere değil... saçın modeline, cildin pürüzsüzlüğüne, elbisenin kesimine tâbidir.

— Leo Tolstoy, *Kroyçer Sonat*

Dünyanın en güzeli de olsa; güzellik yüzeyseldir.

— Ralph Venning, *Orthodox Paradoxes*, 1650

Erdem bile güzel bir vücutta daha erdemli olur.

— Vergilius, *Aeneid*

Barry oturmuş, konuşmayı dinliyordu. Hoşlandığı bir forumdu bu. Konular ilgi çekici, konuşmacılar genellikle iyiydi. Bu sefer aklı başka yerlerde olmalıydı ki, onu içeri girer girmez fark etti. Aceleden yanakları kızarmış, pırıl pırıl parlıyordu. Arkasındaki pencereden güneş geliyor, saçları bir hale gibi görünüyordu; güzel yüzündeki tatlı ifade onu adeta bir meleğe dönüştürmüştü. Barry yerine mıhlanmıştı. Bu cennete layık yaratık da kimin nesi, diye düşünüyordu. Bütün dikkatini kadının yüzündeki ifadelere, mimiklere verdiği için konuşmayı duyamaz olmuştu. Hiç şüphesiz hayatında gördüğü en güzel, en büyüleyici kadındı. Oturmuş, dikkatle konuşma-

yı dinliyordu. Bir ara bilgili, kendini iyi ifade eden ve zeki bir kadın olduğunu ele veren bir soru sordu. Kahve molası verildiğinde, Barry yaklaşıp onu dinlemek istedi. Etrafına toplanan bir grup insanla şakalaşıyor, gülüşüyordu. Çın çın çınlayan bir kahkahası vardı. İnsanları mıknatıs gibi kendine çektiği açıktı. Barry gruptan kahve almaya giden birinin peşine takıldı. Daha önce tanımadık birine hiç böyle yaklaşmamıştı, ama öğrenmek zorundaydı. "Kim o?" diye sordu. Adam, Barry'nin kimden bahsettiğini sormadı bile. Her şey ortadaydı. "Ne kadar tatlı, değil mi?" dedi. "Herkes sever onu. İçi de dışı kadar güzeldir. Gelin, sizi tanıştırayım." Tanıştırılıp da kadın güzel kahverengi gözlerini, pırıl pırıl gülüşünü ona çevirdiğinde, Barry anladı ki, âşık olmuştu.

Çok çekici ve çok güzeldi. Ben dış görünüşe çok önem veririm... Çekici, sakin, çekici olduğunun farkında. Girdiği ortamda bir ağırlığı var ve bunu çok iyi biliyor. Kendinden çok emin ve kendini çok iyi tanıyor. Sırf flört edilecek bir kadın değil. Aklı-başında, ciddi bir insan.

Her yönüyle iyi bir insan, gerçekten çok iyi, cana yakın, sıcak. Samimi, sıcacık bir hali vardı, hayat doluydu, mizah duygusu çok kuvvetliydi. Başımı döndürmedi, sadece çok sevimli olduğunu düşündüm. Ayakları yere basıyordu.

Onu çok güzel, çok çarpıcı buldum. Uzun siyah saçları vardı. İlk buluşmamızda bütün gece sohbet ettik. Çok ortak yönümüz vardı.

Beni ona ilk çeken, kişiliği oldu. Bir de çok seksi buldum onu. Kendini çok iyi taşıyor, iyi giyiniyordu. Çok sahici ve dürüst bir insan. Kendine güveni sonsuz, dışarıdan bakınca neredeyse kendini beğenmiş denebilecek kadar. Beni ona çeken de buydu.

Onunla ilgili ilk izlenimim, güzel, sessiz ve güvensiz bir kadın olduğuydu. Fakat konuşmaya başlayınca çok tatlı, çok harika

bir insan olduğunu keşfettim. Beni en çok cezbeden şey, onunla kafama eseni konuşabilmekti. Çok anlayışlıdır.

Yakışıklı sayılır. Çok tatlı, çok rahattır. Bana kendimi iyi hissettirdi.

Bir içim sudur. Uzun saçlar, mavi gözler. Çok nazik, çok tatlı görünüyordu.

Baştan itibaren çok şirin, çok tatlı, çok duyarlıydı.

Kişilik mi bizi daha çok cezbeder, yoksa dış görünüş mü? Romantik çekim görüşmelerinde, görüşülen kadınlarla erkeklerin %90'ı, neden âşık olduklarını açıklarken romantik eşlerinin kişilik özelliklerini anmıştır.[1] Görüşülenlerin yaklaşık üçte ikisi, çoğu erkek olmak üzere, romantik eşlerinin dış görünüşünden bahsetmiştir.[2] Bir başka deyişle, eğer bu ifadelere güvenecek olursak, kişilik özelliklerinin âşık olmadaki rolü, fiziksel özelliklerden büyüktür.

Sizin neden âşık olduğunuzu soracak olsak, büyük olasılıkla listenizin başlarında kalbinizi çalan cazip, hoş, ilginç birtakım özellikler gelir. Sevdiğiniz kişinin fiziğiyle ilgili özellikleri (özellikle eğer kadınsanız) ikincil sırada saymanız da mümkün. Peki dış görünüş *gerçekten* karakterden daha mı önemsiz? Ve kadınlar *gerçekten* dış görünüşten daha mı az etkileniyor? Yoksa insanlar (özellikle de kadınlar), romantik tercihlerinde dış görünüşün etkisini azımsamaya mı eğilimli? Bunu an-

---

1 Amerika'daki görüşmelerin %92'sinde, İsrail'deki görüşmelerin de %94'ünde, neden âşık olunduğu açıklanmaya çalışılırken, eşin karakterinin bir yönü anılmıştır. Kadınlar, kişilik özelliklerinden erkeklerden daha sık söz etmiştir (Amerika'daki görüşmelerde kadınların %96'sına karşılık erkeklerin %88'i). Yine de bu konudaki cinsiyet farklılığı az ve önemsizdir.

2 Amerikalıların %63'üyle İsraillilerin %70'i, yani daha küçük bir oran, dış görünüşten söz etmiştir. Ancak burada cinsiyet farkı büyük ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Daha kesin söylemek gerekirse, Amerikalı erkeklerin %81'ine karşılık kadınların %44'ü eşlerinin dış görünüşüne çekim duyduklarından söz etmiştir. Bu bulgu, birçok farklı araştırma tarafından da doğrulanmıştır. Örneğin, bkz. Feingold, 1990.

lamaya yönelik bir araştırmada, kadınlara olası romantik eşlerinin fotoğrafları gösterilip kişilikleri hakkında bilgi verilmiştir. Yalan makinesine bağlı olduklarını zanneden kadınlar, erkeklerin fiziksel çekiciliğinden daha çok etkilendiklerini kabul etmiş ve fiziksel açıdan çekici erkekleri daha arzulanır bulduklarını söylemiştir. Halbuki makineye bağlı değilken, erkeklerin fiziksel çekiciliğinin tercihleri üzerindeki etkisini geçiştirmişlerdir.[3] Görünüşe göre, özellikle kadınlar, toplumsal bir kural gereği fiziksel çekimin önemini itiraf etmekten kaçınmaktadır.

Araştırmalar göstermiştir ki, bir yüze 150 milisaniye süreyle baktıktan sonra verdiğimiz çekicilik puanı, aynı yüzü uzun uzadıya inceledikten sonra vereceğimiz puana çok yakındır. Olumlu veya olumsuz bu değerlendirme, biz bilincine varamadan yapılır.[4] Romantik çekim söz konusu olduğunda, karşımızdaki kişinin çekiciliğine ilişkin kanaatimiz de bir an içinde verilir.

Dış görünüş, bir seçim süzgeci yerine geçtiğinden, romantik bir ilişkinin başlangıcında hayati önem taşır. Bir kişinin fiziği iticiyse, onunla romantik anlamda yakınlaşma olasılığımız düşüktür. Ancak "Güzel ve Çirkin" hikâyesinden de bildiğimiz gibi, nadiren, itici görünüşlü bir kişiyle beraber vakit geçirmeye mecbur olup onu iyice tanıdığımızda, o itici görünüşün altında çekici özelliklerden oluşan gizli bir hazine yattığını keşfedebilir; başlangıçtaki kibrimize rağmen âşık olabiliriz. Aşağıdaki hikâye, tam bu duruma örnektir.

Kırklarının başındaki çekici bir dul kadın, yeni, anlamlı, yakın bir ilişkiye girmek istiyordu. Pek çok erkekle tanışmış, ancak hiçbiri ölen kocasıyla ve aralarındaki duygusal bağın derinliğiyle boy ölçüşememişti. Derken yakın arkadaşları, beraber vakit geçirmekten hoşlanacağını düşündükleri "hoş bir adam"la bir buluşma ayarladılar. Kadın kapıyı açıp adamı ilk gördüğünde, dış görünüş konusunda ne kadar hassas olduğu-

3 Hadjistavropulos ve Genest, 1994.

4 "Ruh halimizi ve eylemlerimizi belirleyen anlık değerlendirmeler"i inceleyen araştırma, John Bargh ve Shelly Chaiken (ve diğerleri) tarafından yapılmış ve *APA Monitor* dergisinin Eylül 1998 sayısında yayımlanmıştır (s. 13).

nu bilen arkadaşlarının onu bu kadar tuhaf bir adamla tanıştırmaya kalktığına inanamadı. Ölen kocası yakışıklı bir adamdı; onun ölümünden sonra çıktığı adamlar da çekiciydi. Gel gör ki bu adam kısa boylu, hatta sanki ondan bile kısa, toplu, yarı kel ve gözlüklüydü. Bu kadar çirkin bir erkekle romantik bir ilişkiye girebileceğine hiç ihtimal vermedi. Tanıştıktan sonraki birkaç saniye içinde, gecenin sonunda onu kibarca uğurlayıp bir daha da onunla çıkmayacağına karar verdi. Ancak bu gecelik "tombul"a mahkûm olduğundan ve en sevdiği lokantalardan birinde rezervasyonları bulunduğundan, programa sadık kalıp akşamı onunla geçirmeye karar verdi. Adamın zarif arabasıyla lokantaya giderken, hoş ve eğlenceli bir erkek olduğunu keşfetti. Lokantada, şaraptan anladığını ve kendisi gibi iyi yemekten hoşlandığını; ayrıca, işini seven, başarılı bir avukat olduğunu öğrendi. Dahası, harika bir mizah anlayışı olan, büyüleyici bir konuşmacıydı; o konuştuğundaysa dikkatle dinliyordu; duyarlı, şefkatli bir adama benziyordu. Masaları, lokantanın en son boşalan masalarından biri oldu. Kadın vaktin nasıl geçtiğini hiç anlamadığını ve beraberliklerinin her anının tadını çıkarmış olduğunu fark etti. Bu kadar iyi vakit geçirmeyeli yıllar olmuştu. Dolayısıyla, "tombul" ona yeniden buluşmayı önerdiğinde, baştaki kararlılığına rağmen seve seve kabul etti.

Ne yazık ki çoğumuz görünüşünü beğenmediğimiz kişileri daha baştan reddeder ve onlara kişiliklerini ortaya çıkarma fırsatı tanımayız. Tanımadığı bir adamla buluşmaktan son anda kaçan bir kadın bana şöyle demişti: "Onu kafede görünce içeri girmektan vazgeçtim. Ne gerek var? Öyle bir adamla çıkmam mümkün değildi." Güzellik yüzeysel olmakla birlikte, süzgeç görevi nedeniyle romantik ilişkilerde çok büyük bir güce sahiptir. Bu çekicilik süzgeci yüzünden, harika bir âşık veya ideal bir eş olabilecek pek çok kişi daha baştan elenir. Çekici olmayan kişilere yönelik bu önyargımız, kısmen de olsa, güzellikle aşk arasında bilinçli veya bilinçsiz olarak kurduğumuz bağlantıdan kaynaklanır.

Güzelliğe bürünmüş, yürüyor.

— Lord Byron

Güzellik, bütün tavsiye mektuplarından âlâdır.

— Aristo

Roma mitolojisinde, Venus hem güzellik hem de aşk tanrıçasıdır (bkz. Resim 6). Modern zamanlarda da çok sayıda araştırma, güzellikle aşk arasındaki bağlantıyı kanıtlamıştır.[5] Yeni tanıştığımız kişilerden güzel olanlara, pek güzel olmayanlardan daha kolay kapılırız. Elbette güzelliğin ne olduğu kişiden kişiye, devirden devre ve kültürden kültüre değişir.[6] Yine de araştırmalar defaatle göstermiştir ki, birisini çekici bulmakla, onu olumlu olarak değerlendirmek arasında anlamlı bir ilişki vardır. İster arkadaşımız, ister romantik eşimiz olacak olsunlar, çekici kişilerle tanışmak ve onları daha yakından tanımak isteriz.

Güzelliğin romantik çekim üzerindeki güçlü etkisini belgeleyen ilk araştırmalardan biri, bir üniversite partisinde yapılmıştır. Öğrencilerden oluşan bir jüri, dans salonuna giren diğer öğrencilerin çekiciliğini değerlendirmiştir. Katılımcıların kişilik özellikleriyle, çeşitli konulardaki tutumlarıyla ve zekâ puanlarıyla ilgili bir hayli bilgi sahibi olan araştırmacılar, öğrencileri bilgisayar yardımıyla bu özelliklere göre eşleştirmiştir. Bir mola sırasında öğrencilere o geceki kavalyelerinden/damlarından memnun olup olmadıkları ve onunla tekrar görüşmek isteyip istemedikleri sorulmuştur. Sonuçta, memnuniyet derecesinin, tekrar görüşme isteğinin ve tekrar görüşme olasılığının tek bir şeye bağlı olduğu anlaşılmıştır: Fiziksel çekicilik puanına. Kişilik özelliklerinin, zekânın ve benzer tutumlara sahip olmanın önemli bir etkisi bulunmamıştır.[7]

5 Hartfield ve Sprecher, 1986.

6 Hartz, 1996.

7 Walster ve diğerleri, 1966.



Resim 6. *Venüs Mars'ın Dönüşünü Bekliyor*, Lamert Sustris, yaklaşık 1560. Roma mitolojisindeki aşk ve güzellik tanrıçası Venus (Yunan mitolojisinde Aphrodite), kanatlı oğlu Cupido'yla (Eros) uzanmakta. Muhteşem altın tanrıça Venus, her gittiği yere güzellik götürür. Ayaklarının değdiği yerde çiçekler açar. Tek ulvi görevi, sevişmek ve başkalarının sevişmeşine ilham vermektir. Herkes tarafından arzulanır. Hem tanrılar, hem de ölümlüler, sesini duyar duymaz akıllarını kaçırır. Onsuz ne mutluluk ne de güzellik vardır. (Cameraphoto/Art Resource'un [New York] izniyle çoğaltılmıştır.)

Güzel olanın iyi olduğunu, çekici insanların olumlu özelliklere sahip olduğunu,[8] çekici erkeklerin daha erkeksi, çekici kadınlarınsa daha dişi olduğunu varsayarız.[9] Onları hem cinsellik, hem romans, hem evlilik için daha arzulanır eşler olarak görür; heyecan verici, seksi, ilginç, güvenli, huzurlu, sıcak, akıllı, güçlü, cömert, açık, verici, hoş, kibar, alçakgönüllü, duyarlı, cana yakın, dengeli ve ölçülü buluruz.[10] Hem toplumsal hem profesyonel açıdan ünlü ve başarılı olmalarını; evliliklerinin mutlu, hayatlarının dopdolu ve heyecanlı olmasını bekleriz (Bkz. dipnot 8). İşin iç yüzü öyle çıkmayınca da şaşırıp düş kırıklığına uğrarız.

8 Dion ve diğerleri, 1972.

9 Gillen, 1981.

10 Calvert, 1988.

Güzelliğe yönelik bu olumlu önyargı, insanların güzel bebeklerle[11] çocuklara karşı tutumlarında bile görülür. Güzel çocuklar arkadaşlarının arasında popüler olmakla kalmaz, anaokulu öğretmenlerinden daha yumuşak muamele görür ve daha az suçlanıp cezalandırılırlar (Bkz. dipnot 8).

Güzelliğe yönelik bu önyargı, küçük çocuklarda olduğu kadar, 60 yaşını aşmış kişilerde de görülmüştür.[12] Aynı önyargı hem erkeklerde, hem de kadınlarda görülür – gerçi erkeklerle kadınların çekici bulduklarını söyledikleri şeyler arasındaki fark, gerçekte çekici buldukları şeyler arasındaki farktan daha büyük olabilir.[13] Ayrıca güzellik, romantik ilişkilerdeki iletişimin niteliği gibi kimi özelliklerden daha önemli bulunmuştur.[14]

Güzel insanların üzerimizdeki olumlu ve olumsuz etkileri güçlüdür. Bu gerçek, erkeklerin fiziksel görünüşten daha çok etkilendiği düşünüldüğünden, genç erkeklerle güzel bir kadın araştırmacının katıldığı klasik bir çalışmada güzelce kanıtlanmıştır. Kadın, katılımcılardan yarısının karşısına fena halde çirkinleştirilmiş olarak çıkmıştır. Üzerine oturmayan zevksiz giysiler giymiş, ten rengine uymayan, kötü kesimli sarı bir peruk takmış, cildini yağlı ve itici gösteren bir makyaj yapmıştır. Kadın, tezi için psikoloji öğrencileriyle görüşen bir doktora öğrencisini canlandırmış; görüşmenin sonunda, katılımcıların her birine kişisel klinik değerlendirmesini sunmuştur. Erkeklerden yarısı olumlu, yarısı olumsuz değerlendirilmiştir.

Sonuçlar göstermiştir ki, erkekler, kadın çirkin olduğu sürece haklarında yapılan değerlendirmeyi önemsememiş; olumlu değerlendirilmiş bile olsalar kadından hoşlanmamışlardır. Halbuki kadın güzelken, ondan çok hoşlanmışlardır – ancak yalnız değerlendirmesi olumluysa. Olumsuz değerlendirilenler, kadından, çirkin olduğu zamankinden bile az hoşlanmıştır. Ancak yine de bu güzel kadınla başka araştırmalarda bir araya gelmek için bir şans daha istemişlerdir. Görünüşe bakılırsa, bu gü-

11 Karraker ve diğerleri, 1987.

12 Johnson ve Pittenger, 1984.

13 Feingold, 1990.

14 Sprecher ve Duck, 1994.

zel kadının kendileri hakkındaki fikri o kadar önemlidir ki, bu fikri değiştirebilmek için umutsuzca çabalamışlardır.[15]

NEDİR GÜZEL OLAN?

Güzellik, karşımızdakinin "güzel görüşü"/ "bizi güzel bulması" olmakla birlikte, neyin güzel kabul edildiğini büyük ölçüde toplumsal normlar ve modalar belirler.[16] 20. yüzyılın sonunda çekici kadını atletik yapı tanımlarken, daha önceki dönemlerde güzelliği dolgun vücut temsil etmiştir.[17] Belli bir kültürde neyin çekici olduğuna dair mevcut genel kabullere rağmen, çoğumuz bazı kişilerin bize neden çekici geldiğini tam olarak açıklamakta zorlanırız.

Bir grup erkeğe üniversite yıllıklarından ve güzellik yarışmalarından alınma kadın fotoğrafları gösterilip güzelliklerine puan vermeleri istendiğinde, erkeklerin iki tür yüzü çok çekici bulduğu ortaya çıkmıştır: Bebek yüzlü (büyük gözlü, küçük burunlu, küçük çeneli çocuksu bir yüz) ve seksi kadın (yüksek elmacık kemikleri, yüksek kaşlar, büyük gözbebekleri ve geniş bir gülümseme). Aynı özellikler hem beyaz, hem zenci, hem de doğulu kadınlarda çekici bulunmuştur.[18] Bir diğer kapsamlı kültürlerarası araştırmada, beş farklı kültüre mensup 17-60 yaş arası erkeklerle kadınların, büyük gözleri, küçük burunları ve dolgun dudakları çekici bulduğu görülmüştür.[19] Dünyanın her tarafında, hangi etnik grup söz konusu olursa olsun, ideal erkek ve ideal kadın yüzünün özelliklerine ilişkin kayda değer bir fikir birliği olması çok ilginç.[20]

Harvard'da beyin araştırmaları yapan Nancy Etcoff, güzele duyduğumuz çekimin ve güzelliğin tanımının kültüre bağ-

15 Sigall ve Aronson, 1969.

16 Banner, 1983.

17 Silverstein ve diğerleri, 1990.

18 Cunningham ve diğerleri, 1986.

19 Jones, 1995.

20 Cunningham ve diğerleri, 1995.

lı olmayıp genlerimize kazılı olduğunu öne sürmüştür. Güzellik, karşımızdakinin bizi güzel görmesi değildir: Hepimiz narin hatları olan, iri gözlü, küçük çeneli kadınları çekici buluruz, çünkü bu yüz biçimi bebekleri çağrıştırarak erkeklerde koruma arzusu uyandırır. Bu arzu, evrimsel bir işlevi olduğundan bugüne kadar gelmiştir.[21] Etcoff, vasat olanı çekici bulduğumuzu, ancak ortalama güzelliğe değil, ortalama hatlara çekim duyduğumuzu kanıtlayan pek çok araştırma saymaktadır. Bilgisayar yardımıyla yüzlerce dijital fotoğrafla oynayan biliminsanları, bu işlemle yaratılan insan yüzlerinin, bu yüzleri oluşturan esas fotoğraflardan daha çekici olduğunu göstermiştir. Karışımdaki fotoğraf sayısı arttıkça, yapay yolla yaratılan bu yüzlerin çekiciliği de artmaktadır. Ortalama olana duyduğumuz çekim, bir toplumdaki ortalama özelliklerin, belli özelliklerin ideal yansıması olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu ayrıca, çok çekici yüzlerin tamamen simetrik olduğu bulgusunu da açıklayabilir.[22]

Güzel bir yüzün yanı sıra, güzel bir vücut da hem kadınların hem de erkeklerin genel çekiciliği açısından önemlidir. Hatta yüzü güzel, ama vücudu çirkin bir kadın, vücudu güzel, ama yüzü çirkin bir kadından daha düşük bir çekicilik puanı almaktadır.[23] Kadınlarda en çekici vücut, ne çok zayıf ne çok şişman olan, normal kilodaki vücuttur.[24] Bir kadının vücudunun çekiciliğini etkileyen önemli bir diğer etken de göğüs ölçüsüdür. Büyük göğüslü seksi kadın stereotipine rağmen en çekici göğüs, ne çok büyük ne de çok küçük olandır.[25]

İlginç bir diğer fiziksel özellik de bel-kalça oranıdır. Gerek genç delikanlılar, gerek 85 yaşındaki erkekler, belleri kalçalarından %30 oranında dar olan kadınları çekici bulmaktadır.[26] İnce bel ve geniş kalça, kadınları korse giymekten estetik ameliyat ol-

21 Etcoff, 2000.

22 Gangestad ve Thornhill, 1997.

23 Alicke ve diğerleri, 1986.

24 D. Singh, 1994.

25 Kleinke ve Staneski, 1980.

26 Singh, 1993.

maya kadar varan çeşitli sağlıksız şeyler yapmaya iten, imkânsız bir fiziksel idealdir. Son otuz ila altmış yılda Miss America güzellik yarışmasını ve *Playboy*'un Ayın Tavşanı seçmesini kazananlar incelendiğinde, bu güzellerin bel-kalça oranlarında pek çeşitlilik olmadığı görülmüştür. İnce belle geniş kalça, bir kadının seksapelinin önemli bileşenleridir. Madonna buna efsanevi bir örnektir. (Madonna'nın kusursuz bel-kalça oranını Resim 7'de görebilirsiniz.)



Resim 7. Kadın seksapelinin efsanevi imgesi Madonna.

Eş adayı olarak erkekleri değerlendiren kadınlar da atletik bir yapıyı ele veren bir bel-kalça oranını tercih etmektedir.[27] Erkek vücudunu çekici kılan en önemli özellikler, kas yapısı, gelişmiş bir göğüs, geniş omuzlar, dar bir kalçayla bacaklar ve küçük bir popodur.[28] (İlginçtir ki, vücut geliştiren erkeklerin omuzları, kalçalarının neredeyse iki katıdır.) Boy, erkeğin çekiciliğini belirleyen bir diğer etkendir. Sekiz farklı araştırma, romantik çekimde "erkek uzun normu"nu belgelemiştir.[29] Gazetedeki arkadaş arama ilanlarına verilen yanıtlara göre, boylarının uzun olduğunu belirten erkekler, boyları hakkında bilgi vermeyen erkeklerden daha çok mektup almıştır.[30] Öğrencilere ideal eşleriyle ilgili boy tercihleri ve halihazırda bir ilişkileri olup olmadığı sorulduğunda, uzun boylu erkeklerin hatırı sayılır bir avantaja sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Erkeklerin boy avantajı, 1.80'den sonra azalmakta, kadınlardaysa böyle bir

27 Diamond, 1996.

28 Lavrakas, 1975.

29 Pierce, 1996.

30 Lynn ve Shurgot, 1984.

avantaj bulunmamaktadır.[31] Bir başka araştırmada, görüşülen kadınların %95'i kendilerinden uzun bir erkekle çıkmayı yeğlerken, erkeklerin %80'i kendilerinden kısa bir kadınla çıkmayı yeğlemiştir. Kısa boylu kadınların erkeklerle daha çok randevusu olduğu, erkeklerinse onları daha çekici olarak tanımladığı ve çıkmak için onları tercih ettiği bulunmuştur.[32]

Hem erkeklerin hem de kadınların çekici bulduğu bir diğer fiziksel özellik, vücut simetrisidir. Nancy Etcoff, elleri, ayakları, dirsekleri, topukları ve kulakları simetrik olan erkeklerin, kadınlara diğer erkeklerden daha çekici ve seksi geldiğini gösteren pek çok araştırmayı özetlemiştir. İlginçtir ki, simetrik bir vücudu olan erkeklerin genellikle yüzleri de simetriktir ve daha kaslı bir vücutları vardır; ayrıca daha uzun ve daha sağlam yapılı olurlar. Bunlar, cinsel yaşamlarına diğer erkeklerden üç-dört sene önce başlar; flört sürecinde daha erken cinsel ilişki kurar; üç-dört kat fazla cinsel eş değiştirir; cinsel eşlerine daha çok heyecan verir ve onlarla daha çok orgazm yaşarlar. Kadınların simetrik bir vücuda sahip olması da tercih sebebidir. Bu kadınların, vücudu daha az simetrik olan kadınlardan daha çok cinsel eşi olur ve daha doğurgandırlar (Bkz. dipnot 21).

GÜZELLİĞE YÖNELİK OLUMLU ÖNYARGIMIZIN NEDENİ NEDİR?

Güzelliğe duyduğumuz çekim konusunda farklı açıklamalar yapılmıştır:

- Çekici insanların yanında bulunmaktan hoşlanırız, çünkü onlarla beraberken, güzel sanat eserlerine bakarken olduğu gibi estetik keyif alırız.
- Dışı güzel olan şeylerin içinin de güzel olduğunu varsayarız. Bu varsayım, çekimi iki şekilde etkiler. Birincisi, güzel olan aynı zamanda iyiyse, çekici bir kişinin bize verdiği

31 Hensley, 1994.

32 Sheppard ve Strathman, 1989.

tatmin iki katma çıkmış olmakla kalmaz, aynı zamanda bizi daha çok tatmin eden biri de gözümüze daha çekici görünür. İkincisi, gerçekliği inançlarımız şekillendiriyor olabilir. Güzelliğin iyilik demek olduğuna inanır ve buna göre davranırsak, hareketlerimiz, çekici insanların kendilerinden beklediğimiz olumlu özellikleri sergilemesini sağlayabilir.

- Çekici kişilerin toplumsal becerileri daha iyi olabilir. Hayatları boyu etraflarındakilerle tatmin edici etkileşimler kurdukları için, insanları kendilerine daha da çeken toplumsal beceriler geliştirirler. Araştırmalar, çekici kişilerin iletişim becerilerinin gerçekten de daha iyi olduğunu göstermiştir.[33]
- Bizi güzel insanlara çeken, onlarla ilişki içinde olmaktan elde ettiğimiz toplumsal yarar, yani onlardan bize bulaşan şan olabilir. Vasat bir kişi, hemcinsi olan çok çekici bir kişinin yanında daha çekici algılanır. Aynı kişi, çok itici birinin yanında daha az çekici algılanır.[34]
- Bir diğer açıklama, herkesin hak ettiğini aldığı ve aldığını hak ettiği "adil bir dünya"ya inanma ihtiyacımızdır. Adil bir dünyada iyilikler iyi insanların, kötülüklerse kötü insanların başına gelir. Dış görünüşü olağanüstü olan kişilerin, iyi oldukları için bu fiziği hak ettiklerine inanmak isteriz. Gerçekten de adil bir dünyaya inanan insanların, olumlu kişilik özelliklerini güzel insanlara yakıştırdıkları ve onların hayatta başarılı olmalarını bekledikleri bulunmuştur.[35]
- Bu konuya son açıklama, güzellik stereotiplerinin evrimsel süreçlerin sonucu olduğuna ve soyu devam ettirmek ve hayatta kalmak için gerekli olduğuna inanan evrim psikologları tarafından getirilmiştir.[36] İnsanoğlunun evrimi bo-

33 Bu üç açıklama ve bunları destekleyen araştırmalar, Sharon Brehm'in *Intimate Relationships* (1992) adlı kitabında tartışılmaktadır

34 Geiselman ve diğerleri, 1984.

35 Dion ve Dion, 1987.

36 Buss, 1994.

yunca çekici erkeklerle kadınların eş bulma, üreme ve çocuklarını yetişkinliğe ulaştırma olasılığı daha yüksek olmuştur. Böylece genlerinin (dış görünüşlerinden sorumlu olan genler de dahil olmak üzere) sonraki nesillere aktarılmasını sağlamışlardır. Kadınlarda düşük bir bel-kalça oranı neden çekici kabul edilir? Çünkü bu biçim, doğurganlıkla ilişkilendirilir. Erkeklerde uzun boy ve atletik vücut neden çekici kabul edilir? Çünkü geçmiş zamanlarda uzun boylu, kaslı bir adam, avcı, koruyucu ve tedarikçi olarak, kısa boylu, sıska bir adamdan daha avantajlı bulunmuştur. İyi avcıların çocuklarının hayatta kalma, dolayısıyla da uzun boy ve atletik yapı genlerini sonraki nesillere geçirme şansı daha yüksektir.

Çekici insanlar gerçekten daha mı iyidir? Bunun yanıtı, kabaca hayırdır. Çekici insanların illa olumlu özellikleri, becerileri veya yetenekleri yoktur (Bkz. dipnot 5); ancak muhtemelen haklarındaki bu olumlu önyargımızı doğuran kimi önemli avantajları vardır. Daha iyi toplumsal becerileri olduğundan, daha popülerdirler (Bkz. dipnot 13). Daha çok arkadaşları ve hayranları (özellikle kadınların) vardır, karşı cinsle daha iyi iletişim kurarlar[37] ve cinsel yaşamları daha faaldir.[38] Keyfini sürdükleri bu büyük toplumsal kabulden ötürü, duygusal darbelere karşı daha korunaklı oldukları bile söylenebilir.[39] Çekici kişiler daha iyi işlerde çalışır, daha çok kazanırlar ve genellikle çekici olmayan kişilere kıyasla hayatlarından daha memnundurlar.[40] İşletme fakültesi mezunlarının yıllık fotoğraflarının incelenmesi sonucu, daha çekici mezunların ileriki yaşamlarında daha fazla gelir elde ettikleri anlaşılmıştır.[41]

37 Reis ve diğerleri, 1980.

38 Curran ve Lippold, 1975.

39 Archer ve Cash, 1985.

40 Umberson ve Houghs, 1987.

41 Frieze ve diğerleri, 1991.

Güzelliğin romantik çekimdeki önemine ve güzel insanlarla ilişkilendirdiğimiz olumlu stereotiplere rağmen, güzellik, ne mutluluğun ne de aşkta başarının garantisidir. Hatta güzelliğe karşı olumlu önyargılarımızın sonucu olan olumlu etkilerle olumsuz etkiler (istenmeyen cinsel teklifler ve hemcinslerin kıskançlık ve garez duyguları) birbirini götürüyor bile olabilir. Olağanüstü güzellikteki kadınlar genellikle burnu havada, küstah, maddeci ve sadakatsiz kişiler olarak algılanır.[42] Bu kadınların, güzelliklerinin erkekleri korkutup kaçırdığından şikâyet ettiğini çok duymuşumdur. Örneğin partilerde, güzel kadının tanışmak istediği erkekler ona yaklaşmaya dahi cesaret edemez. Bunun dışında, çekicilik, kişinin hemcinslerinde kıskançlık, güvensizlik ve düşmanlık yarattığı gibi, karşı cins tarafından sürekli rahatsız edilmek anlamına da gelir. Ayrıca, güzellik zamanla bozulduğundan, kaybı bir yıkım olabilir. Gençliğinde çok güzel olan bir kadın, ileriki yaşlarında sıradan bir kadın olabilir. Onu görenler nefeslerini tutup "Bir zamanlar amma güzeldin!" derler. Peşinden "Şimdi 10 üzerinden 10'luksun, o zaman 12'liktin!" diye açıklamaları bile bir işe yaramaz.

İyi bir fizik, maddi kazanç açısından avantajlı olmakla birlikte, özgüven açısından her zaman avantajlı değildir. Hatta tam aksi geçerli olabilir. Çekici insanlar karşı cinsle etkileşimde daha rahat olsalar dahi, her zaman daha özgüvenli olmayabilirler. Bunun nedeni, kendilerinden "gerçek" kişilikleri değil, yalnız dış görünüşleri sebebiyle hoşlanıldığından korkmalarıdır.[43] Terapi yaptığım güzel bir genç kadın, buna iyi bir örnekti. Sorunu, şiddetli bir özgüven eksikliğiydi, çünkü hayatı boyunca insanlar yalnız güzel yüzünü, uzun dalgalı sarı saçlarını, kocaman mavi gözlerini görmüş, ama açıkça ortada olan zekâsına kimse bakmamıştı. Acı ve kaygıyla, "Yaşlanıp güzelliğimi kaybedince ne olacağım peki ben?" diye soruyordu.

42 Cash ve Duncan, 1984.

43 Major ve diğerleri, 1984.

ÇEKİCİLİKTE DENKLİK

Seçtiğimiz sevgililerin çekicilik düzeylerinin kendimizinkine yakın olduğunu gösteren pek çok kanıt vardır. Gönlümüzde tanıdığımız en çekici insanla beraber olmak yatsa bile, çoğu zaman ödün verip, kendimizden ne daha çok ne daha az çekici biriyle beraber olmaya razı oluruz.

Bu benzerliğin etkin bir seçim sürecinden değil, şu şekilde işleyen bir eleme sürecinden kaynaklanıyor olması mümkündür: İlk birbirine çekilenler, en çekicilerdir. Geriye çekicilik düzeyi bakımından ikinci sıradakiler kalır. Bunlar da birleşince, sıra onların altındakilere gelir. Bu işlem geriye yalnız en az çekici olanlar kalıncaya dek sürer. En sona kalanlar, aralarından birini seçmek zorundadır.[44]

Bir film yıldızıyla veya ünlü bir güzelle romantik bir ilişkiye girme hayalleri kuran ve gündelik hayatlarındaki vasat ölümlülerle muhatap olmak istemeyenler, çekicilik düzeyi bakımından kendilerine denk birini seçmenin avantajlarını (ilişkide daha büyük tatmin ve daha başarılı bir ilişki) unutmamalıdır. Ayrıca, olağanüstü güzel bir insanla birlikte olmak, kişinin kendisi de aynı derecede çekici olmadığı takdirde çok büyük kıskançlıklara neden olabilir.[45] Çekici olmayan eş, bala üşüşen arılar gibi güzel sevgilisinin etrafında dolaşan, onu izleyen, isteyen, onunla flört eden ve ister açıkça ister üstü örtülü bir şekilde onu arzulayan hayranlar karşısında kendini haklı olarak tehlikede hisseder.

O SİZİN GÜZEL GÖRÜŞÜNÜZ

Kimisi daha alımlı.
Fakat hiçbiri onun kadar güzel değil.

– Natan Alterman, *Love Poems*

44 Kalick ve Hamilton, 1986.

45 Pines, 1998a.

Böylece buradayız, çırılçıplak iki sevgili.
Birbirimizin gözünde güzel – önemli olan da bu
– Wisława Szymborska, *Openness*

Bazı insanların güzelliği tartışmasız olsa da, kimilerine diğerlerinden daha güzel geldikleri de bir gerçektir. Çoğumuzun dahil olduğu ortalama çekicilik düzeyine inildikçe, öznel algılamanın etkisi artar. Aşağıdaki öykü, çekicilik algısının ne kadar öznel olduğunu göstermektedir. Genç bir adam, bir Uzakdoğu seyahatinde tanıştığı bir kadına deliler gibi âşık olur. Harika meziyetlerinin yanı sıra, kadın tam bir afettir. Onu arkadaşlarıyla tanıştıracağı günü iple çeker, fakat ülkesine döndüğünde arkadaşlarının kadını güzel bulmamakla kalmayıp bayağı da özelliksiz bulmalarına şaşırır.

Aynı şekilde, en iyi arkadaşının çok güzel olduğuna inanan bir kadın, erkekler arkadaşına hiç rağbet etmiyor diye hayal kırıklığına uğrayabilir. Diğer taraftan, erkeklerin, kendisinin tamamen özelliksiz bulduğu bir kadının etrafında pervane olmasına da hayret edebilir. Bize çekici gelen, bir başkasına hiç çekici gelmeyebileceği gibi, algılamalarımız, dış görünüşle hiç ilgisi olmayan şeylere bağlı olarak da değişebilir. Sevmeyi öğrendiğimiz kişiler bize başta olduğundan daha çekici görünürken, hor görmeyi öğrendiğimiz kişiler de daha çirkin gelebilir.

Güzelliğe karşı önyargıların adaletsizliği yüzünden cesareti kırılan çirkinlerin tesellisi, güzelliğin en doğru eş adayını bulmayı veya romantik ilişkilerde başarılı olmayı garantilememesidir. İlkokuldaki en çirkin arkadaşlarımdan biri, aramızda ilk evlenen olduğu gibi, evliliğini bugün de mutlu mesut sürdürmektedir Buna karşılık, lisenin en güzel kızı, çok geç evlendi ve iki kez boşandı.

Kendimizin ve romantik eş ya da eş adaylarımızın çekicilik düzeyini hesaplarken, dış görünüş, formülün bileşenlerinden yalnızca bir tanesidir ve önemi kişiden kişiye değişir. Zekâ, mizah anlayışı, toplumsal ve ekonomik statü, ilgi alanları gibi özellikler ve elbette kişilik, hem bizim hem karşımızdakinin çekicilik düzeyini değiştirebilir.

Sevdiğimiz kişilerin özellikleri

Yaklaşık kırk yıl önce sosyal psikologlar insanlara en sevdikleri kişilerin özelliklerini sorduklarında, insanı sevilebilir kılan özellikler listesinin başında dürüstlük, yeterlilik, yetenek, zekâ ve enerji yer almıştı.[46] Bundan otuz yıl sonra, aranan özellikler girginlik, canlılık ve duygusallıktan uzak olmaktı.[47] Dürüstlüğün önemi azalırken girginliğin önemi artmış, enerji/etkinlik seviyesinin önemiyse aynı kalmıştı. Bu tür araştırmaların kötü yanı, hoşlandığımız kişilerin bu özelliklere gerçekten sahip olup olmadığını, onlara bu özellikleri bizim atfedip atfetmediğimizi saptamanın zor olmasıdır. Muhtemelen, her ikisi de bir derece geçerlidir.

Genel çekicilik puanını hesaplama formülü

Çekimin farklı bileşenlerini bir formüle oturtup genel çekicilik puanını hesaplamak amacıyla matematiksel bir model kurulmuştur. Bu modele göre, çekim, bir kişinin özelliklerine verilen değerin doğrudan bir yansımasıdır. Model, her özelliğe rakamsal bir değer verilebileceğini ve bu değerin kişiden kişiye değişebileceğini varsayar. Bir kişinin özelliklerinin toplam değeri ne kadar yüksekse, o kişiye o kadar çekim duyulur. Örneğin zekâya gerçekten önem veriyorsanız, "zeki"ye çok olumlu bir puan (+4) verirken, "kararsız"a olumsuz bir puan (-1) verirsiniz. Genel çekicilik puanı, bütün özelliklerin değerleri formüle yerleştirildikten sonra hesaplanır.[48] Neden belli bir kişiyi çekici bulup bir diğerini hiç çekici bulmadığınızı öğrenmek istiyorsanız, bu modele göre en iyisi, her iki kişinin de özelliklerini çözümlemek, her özelliğin değerini formüle girmek ve bu kişilerin genel çekicilik puanlarını hesaplamaktır.

46 Lot ve diğerleri, 1960.

47 Krueger ve Caspi, 1993.

48 Anderson, 1981.

"Bir kişi ne kadar becerikli, yetenekli ve yeterliyse bize o kadar çekici gelir," şeklinde bir varsayım yapmak kolaydır. John F. Kennedy'nin başkanlığı sırasında bu konuyu araştıran ünlü sosyal psikolog Elliot Aronson, becerilerle çekim arasındaki ilişkinin o kadar da basit olmadığını kanıtlamıştır. Domuzlar Körfezi fiyaskosundan sonra Kennedy'nin popülerliğinin artması, Aronson'ın ilgisini çekmiştir. Konuya getirebildiği tek açıklama, Kennedy'nin önceleri fazlasıyla kusursuz olmasıdır. Genç, yakışıklı, akıllı, nüktedan, çekici ve atletiktir; çok iyi bir okuyucudur ve büyük acılar çekmiş bir savaş kahramanıdır. Ayrıca birkaç yabancı dil bilen güzel ve yetenekli bir karısı, biri kız, biri erkek iki harika çocuğu ve birbirine bağlı, zengin bir ailesi vardır. Utanç verici ulusal bir gaftan sorumlu olması, insani zaaflara sahip olduğunu göstermiş, dolayısıyla da onu daha sevilebilir kılmıştır.[49]

Aronson'la meslektaşlarının bu açıklamayı sınamak için yaptıkları araştırmada, katılımcılara, meşhur bir bilgi yarışmasına katılacak adayların çekiciliklerini değerlendirecekleri söylenmiştir. Katılımcılara, hazırlanan dört kasetten biri dinletilmiştir. İlk kasetteki aday kusursuza yakındır; ikincisi neredeyse kusursuzdur, ancak bir sakarlık yapar; üçüncüsü vasattır; dördüncüsüyse hem vasattır, hem de bir sakarlık yapar. Adaylara sorulan sorular, bilgi yarışmalarında genellikle kullanılan sorularla aynı zorluktadır. Kusursuza yakın olan aday, mülakat sırasında bir hayli bilgi ve beceri sergiler. Soruların %92'sine doğru cevap verir; lisedeyken takdir getiren bir öğrenci, okul yıllığının editörü ve atletizm takımının üyesi olduğunu mütevazılıkla açıklar. Vasat aday, soruların yalnız %30'unu doğru yanıtlar ve mülakat sırasında lisedeyken notlarının pek parlak olmadığını, yıllığın düzeltmeni olduğunu ve atletizm takımına kabul edilmediğini açıklar. Yaptığı sakarlık, kahvesini dökmektir. Mülakatın sonuna doğru bir patırtı olur, bir sandalyenin çekildiği duyulur ve sıkıntılı bir ses, "Hay Allah, yepyeni takım elbiseme kahve döktüm," der.

Sonuçlar, en çok, sakarlık yapan kusursuza yakın adayın çe-

49 Aronson, 1998, s. 356.

kici bulunduğunu; en az çekici bulunanın ise aynı sakarlığı yapan vasat aday olduğunu göstermiştir. Aronson, "Kahve dökme eyleminin çekici bir tarafı olmadığı açık," diye yazmıştır. "Ancak bu eylem, kusursuz kişiye sevimli bir boyut katmış, onu daha çekici kılmıştır. Halbuki aynı eylem vasat adayı daha da vasat, dolayısıyla da daha az çekici göstermiştir." (Bkz. dipnot 49)

Diğer bir deyişle, beceriklilik ve yeterlilik bir adayın çekiciliğini artırmakla birlikte, insani zaaflara sahip olduğunu görmek çekiciliği daha da artırır. Sonraki araştırmalar, Aronson'ın vardığı sonuçların kusursuz adaylarla rekabete girme eğilimindeki erkekler için daha geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Erkekler, hata yapan rakibi daha çok sevmiştir. Diğer yandan kadınlar, sakarlık yapmayan, marifetli kadınlarla erkekleri tercih etmiştir.

Romantik çekimde beceriyle yeterlilik önemli midir?

Neden âşık olduklarını anlatan kadınlarla erkeklerin söz ettiği kimi özellikleri inceleyelim.

Beni ilk çeken, gülümseyişi oldu. Çok mutlu görünüyordu. Durmuş, öylece gülümsüyordu bana. Ve çok güzel bir gülümsemesi vardı. Hep öyledir zaten. Yanımızda böyle bir erkeğin olması çok hoş. Canımızı sıkan her şeyi unutuyorsunuz. Halbuki ben bu tür şeyleri kolay kolay kafamdan atamam. O herkesten farklı. Olduğu gibi. Çok sakin ve komik. Çok hareketli. İstediğini yapıyor. Çok bağımsız. Ben de öyleyim, bu da beni mutlu ediyor.

Hem akıllı, hem dinamik, hem duyarlı, hem de iyi. Ona güvenmek çok kolay. İnsanlar ondan hoşlanıyor. Herkesle iyi geçiniyor. Sevmesi kolay bir kadın.

Çok komik ve hazırcevap. Beni ona neyin çektiğini tam olarak bilmiyorum, ama daha ilk dakikadan kendimi yanında rahat hissettim; sadece konuşmasından. Çok girgindir. Yanında ken-

dinizi hemen rahat hissedersiniz. İlginç, komik; hazırcevap, eğlenceli. Utangaç değil, dışadönük, benim aksime.

Çok çekici, zeki ve sanatçı ruhlu. Bir de hoşuma giden masum bir yanı var. Ona benzemeyen pek çok kişi tanıdım. Onun yanında kendimi bırakıyorum.

Ne bu örneklerde ne de bölümün başındaki alıntılarda, becerilerden veya yeterlilikten doğrudan söz ediliyor. Adı birkaç kez geçen özelliklerin arasında zekâ –ve onun yakın akrabası hazırcevaplık– yeterliliğe en çok yaklaşanı.

Peki bizi bir romantik eşe çeken özellikler nelerdir?

Bizi bir romantik eşe çeken kişilik özellikleri içinde hem erkekler hem de kadınlar tarafından en çok anılanlar, iyilik, cana yakınlık ve mizah anlayışı olmuştur. Erkekler tarafından birkaç kez anılan özellikler, konuşma kolaylığı, anlayışlılık, sıcaklık, tatlılık, akıllılık, enerjiklik, komiklik, özgüven ve sakinliktir. Kadınlar tarafından birkaç kez anılan özelliklerse, uyumluluk, duyarlılık ve zekâdır.

Buradan çıkan sonuç, bize kendimizi iyi hissettiren, sıcak, duyarlı, komik kişilere çekim duyduğumuzdur. İnsanların karı/koca adaylarında ne aradığını araştıran çalışmalarda da benzer bir liste bulunmuştur. Hem erkeklerin hem de kadınların listesinin başında sıcaklık ve düşüncelilik vardır.[50] Arkadaş arama ilanları incelendiğinde de, hem kadınların hem de erkeklerin romantik eş adayında aradıkları özellikler listesinin başında anlayışlılık ve mizah anlayışı gelmektedir.[51]

Bir araştırmada, erkeklere dair tasvirler okuyan üniversiteli genç kızların, gerek arkadaş, gerek romantik eş adayı olarak kadınsı erkekleri erkeksi erkeklere tercih ettiğinin bulunması, sıcaklık ve duyarlılığa verilen önemle açıklanabilir. Tasvir edilen erkeklerin çekiciliğini puanlamaları istendiğinde, bu kızlar

50 Goodwin, 1990.

51 Smith ve diğerleri, 1990.

kişilik etkenlerine başarı etkenlerinden daha fazla ağırlık vermiştir. Kadını erkekleri en çekici, erkeksi erkekleri de en itici bulmuşlardır. Bir erkeğin kadın-erkek eşitliğine inanması, kızların o erkeğe karşı hem platonik hem de romantik çekimlerinde en önemli etkendir.[52]

Bugün insanların karşı cinste aradıklarını söyledikleri kimi özellikler, onların anne-babalarının ve büyükanne-büyükbabalarının söyledikleriyle aynıdır. Kimileriyse (üniversiteli kızların, cinsiyet eşitliğine inanan erkekleri çekici bulması gibi) genç, modern insanlara özgüdür.

1930'ların sonuyla 1980'lerin başında (elli yıl arayla) romantik eş adaylarında çekici bulunan özellikler karşılaştırıldığında, duygusal dengelilik ve güvenilirlik önemini korumakla birlikte, karşılıklı çekimin daha bir önem kazandığı, cinsel saflığınsa önemini yitirdiği görülmüştür.[53]

Çılgın bir aşk macerasını düşündüğümüzde aklımıza ilk gelen özellikler, sıcaklık, duyarlılık ve mizah anlayışı değildir. O zaman insanlardan çekici buldukları ve romantik eş olarak tercih ettikleri kişileri tanımlamaları istendiğinde, neden bu özellikler karşımıza çıkıp duruyor? Bunun en bariz açıklaması, bu özelliklerin çılgın cinsel maceralardan ziyade yakın ilişkilere has olması. Âşık olmak çoğu zaman körlemesine fiziksel tutkudan ibaretmiş gibi gösterilse de, çoğumuza çekici gelen kişiler, yakın olabildiğimiz, bize anlaşıldığımızı ve sevildiğimizi hissettiren kişilerdir. Sıcaklık ve duyarlılık da önemlidir, çünkü çoğumuz kendimizden hoşnut olmak isteriz. Kendini seven kişi, onu seven ve ona kendini iyi hissettiren kişilerle beraber olmaktan hoşlanır. Sıcak, duyarlı, düşünceli insanlar, etraflarındakilere kendilerini iyi hissettirirler. Ve artık öğrenmiş olduğumuz gibi, kendini iyi hisseden, aşka daha açık olur.

52 Desrochers, 1995.

53 Hoyt ve Hudson, 1981.

Zarafet yanıltıcı, güzellik boştur.

– Özdeyişler, 31, 30

En ciddi romantik ilişkinizde sizi sevgilinize en çok ne çekmişti? Arthur Aron'la meslektaşları, son sekiz ay içerisinde âşık olan kadınlarla erkeklerden birkaç dakika boyunca bu deneyimi düşünmelerini, sonra da ayrıntılı bir biçimde tasvir etmelerini istemiştir. Anlatılan öyküler çözümlendiğinde, en çok anılan değişkenin ya fiziksel çekicilik ya da kişilik özellikleri olduğu görülmüştür. Bu ikisinin arasında ayrım gözetilmemiştir.[54]

Güzellikle karakter hem birbirini, hem de beraberce bizi etkiler. Güçlü bir mizah duygusu olan, sıcak, duyarlı bir kişi bize daha çekici görünürken, çok çekici bir kişi de sıcak, iyi, bilge ve heyecan verici görünebilir. İnsanları tutarlı bir şekilde algılama eğilimimize *hale etkisi* denir. Birini çekici buluyorsak, o kişiye zihnimizde çekicilikle ilişkilendirdiğimiz başka olumlu özellikler de atfederiz – karşımızdaki kişi o özelliklere gerçekten sahip olsa da, olmasa da. Bu etkiye en güzel örnek, âşık olmaktır. Âşık olmak, sevdiğimizi aşktan, tutkudan ve hayranlıktan bulanmış gözlerle görmemize yol açar.

Ayrıca kültürümüzdeki çekicilikle ilgili norm ve değerlerden de etkileniriz. 1990'ların arkadaşlık yarışmalarında ve ilanlarında kendisini "duyarlı" olarak tanımlayan erkek sayısı 1970'lerdekinden ve 1980'lerdekinden fazladır. Sevilenin kişilik özelliklerine hayran olmak, içinde yetiştirildiğimiz romantik idealin bir parçasıdır. Bugün insanların bundan söz etme eğiliminin sebebi de bu olabilir.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANETLER

Dış görünüşleri veya kişilikleri nedeniyle çekici bulduğumuz kişilerin, çekici insanlara yaraşır şekilde davranmalarını bekle-

54 Aron ve diğerleri, 1989.

riz. Bu beklentiler, beklentilerimizi gerçekleştiren davranışları teşvik eder. Edwin Ray Guthrie'nin bundan yaklaşık yetmiş yıl önce yazdığı bir kitapta,[55] bu sürece harika bir örnek verilmektedir.

Utangaç ve içine kapanık genç bir kadının sınıf arkadaşları, bir deney yapmaya karar verir. (Bir görüşe göre, bu fikri psikoloji hocaları vermiştir.) Amaç, bu utangaç arkadaşa kendini çekici ve arzulanabilir hissettirmektir. Öğrenciler, sınıfta, kantinde ve kampustaki diğer tüm toplumsal alanlarda kızın yanını boş bırakmazlar; içlerinden biri onu mutlaka bütün sosyal etkinliklere davet eder ve partilerde dansa kaldırır. Utangaç kızın baştaki tepkisi hayret ve kafa karışıklığı olur. Ancak zamanla bu girişimlerden hoşlanmaya başlar ve giyim kuşamına, saç modeline, konuşmasına ve davranışlarına yansıyan kadınsı bir özgüven kazanır.

Buradaki önemli merak konusu, bu olumlu değişimin farklı toplumsal durumlara da aktarılıp aktarılmayacağı olmuştur. Sınıf arkadaşları, bunu öğrenmek için kızın diğer derslerine de girerler; utangaç ve özelliksiz arkadaşlarının, çekici ve arzulandığından emin, özgüvenli bir kadın gibi davranmaya devam ettiğini görürler. Daha da şaşırtıcı ve anlamı bakımından daha heyecan verici olanı, bu dersleri alan, gerek deneyden, gerek gidişatından habersiz erkeklerin ona çekici bir kadın gibi muamele etmesidir. Dışarıdan teşvik olmaksızın onunla samimi bir şekilde ilgilenmiş ve peşine düşmüşlerdir.

Erkeklerin bu davranışları, utangaç kadının özgüvenini ve çekici ve arzulanabilir bir kadın olduğu algısını pekiştirmiş; o da buna göre davranmaya başlamıştır. Davranışları güven kazandıkça erkeklerle ilişkilerinde daha rahat hale gelmiş; dış görünüşüne dikkat ettikçe, etrafındaki erkeklerden daha çok ilgi görmüştür.

Zamanla bu deney, deneyi düzenleyen erkekleri de etkilemeye başlamış; erkekler, sınıf arkadaşlarını çekici buluyormuş gibi davranma zorunluluğundan kurtulmuştur. Onu gerçekten çekici bulmaya başladıklarından, ilgisini çekebilmek için bir-

55 Guthrie, 1938.

birleriyle yarışmaya koyulmuşlardır. Öğrencilerin gösterdiği ilgi, çirkin ördek yavrusunu güzel bir kuğuya dönüştürmüştür.

Sınıf arkadaşlarının ilgisi sayesinde çekiciliğinden şüphe duymayan bir kadına dönüşen utangaç kız örneği, Yunan mitolojisinde Pygmalion'un Galateia'ya duyduğu tutkulu aşkı hatırlatıyor (bkz. aşağıdaki kutu ve Resim 8).

PYGMALION'LA GALATEIA'NIN ÖYKÜSÜ

Pygmalion, Kıbrıs'ta yaşayan genç ve yetenekli bir heykeltıraştı. Kadınlardan nefret ettiğinden, hiç evlenmemeye ant içmiş; ancak (muhtemelen bu nedenle) bütün sanat dehasını güzel bir kadın heykeline yatırmıştı. Güzelliği bu heykelle yarışabilecek gerçek bir kadın yoktu. Heykel, cansız doğasını aştı ve bir an için kıpırtısız duran gerçek bir kadına benzedi. Efsaneye göre Pygmalion bu güzel heykele âşık oldu. Tutkulu ve sınır tanımaz bir aşktı bu. Âşık hiçbir erkek onun kadar acı çekmemişti. Heykelin baştan çıkartıcı dudaklarını öpüyor, ama karşılık alamıyordu. Ona sarılıyor, ama soğuk karşılanıyordu. Bu tuhaf aşk, aşk tanrıçası Venus'un dikkatini çekti. Genç adama yardım etmeye karar veren Venus, heykele can verdi. Pygmalion, sevdiğine Galateia adını vererek onunla evlendi.

Davranışlarımız, çevremizdekileri etkiler. Bir erkeğe dünyanın en iyi, en cömert adamıymış gibi davranan bir kadın, adamı cömertleştirir; bir kadına güçlü, becerikli biriymiş gibi davranan bir adam, kadının daha yeterli olmasını sağlar. Kendini gerçekleştiren kehanetlerin gücü, Mark Snyder'ın yaptığı bir araştırmada kanıtlanmıştır.[56]

Kadınlarla erkekler, sözde tanışma sürecini inceleyen bir araştırmaya katılmaya davet edilmiştir. Tek başlarına gelip farklı odalara alınan bu kişilerin, tanışmak için birbirleriyle telefonda konuşması istenmiştir. Telefon konuşmasından önce bir araştırmacı, erkeğin bulunduğu odaya girip Polaroid kamerayla bir fotoğrafını çekmiştir. Konuşmanın akıcılığını sağlamak için her katılımcıya telefonda konuşacağı kişinin fotoğra-

56 M. Snyder, 1993.



Resim 8. *Pygmalion ile Galateia*, Etienne Falconet, 18. yüzyıl.

fının gösterileceği açıklanmıştır. Aslında yalnızca erkeklere fotoğraf verilmiştir ve bu fotoğraflar, önceden çok çekici veya çok itici olarak sınıflandırılmış olan kimi kadınlara ait rasgele seçilmiş fotoğraflardır. Araştırmaya katılan kadınlara fotoğraf verilmemiş, erkeklerin elindeki fotoğraflardan da söz edilmemiştir. Telefonda yaklaşık on dakika boyunca istedikleri konuda konuşan bu çiftlerin sesleri, ayrı kasetlere kaydedilmiştir. Ardından hakemler yalnız kadınların seslerini dinleyip, onlara canlılık, sıcaklık, samimiyet, seksilik ve girginlik gibi özelliklere göre puan vermiştir. Araştırma sonucunda, çekici bir kadınla konuştuğunu zanneden erkeklerin telefon eşlerinin daha cana yakın, daha açık, daha cilveli konuştuğu görülmüştür. Bir başka deyişle, erkeklerin karşılarındaki kadının çekici olduğunu *düşünmesi*, kadının, onların beklentilerine cevap verir şekilde davranmasını sağlamıştır (Bkz. dipnot 56).

Sonuç ortada: Güzellikle karakter, en azından bir dereceye kadar karşılıklı etkileşimin ürünüdür. Bir kişinin dış görünüşüne ve kişiliğine dair algılarımız, o kişinin kendisiyle ilgili algılarını, dolayısıyla da davranışlarını etkiler; bu da bizim o kişiyle ilgili algılarımızı pekiştirir. Kendini gerçekleştiren keha-

netlerin gücü budur. Bu gücü kullanmak veya kullanmamaksa bize kalmıştır.

Birkaç sene önce izlediğim bir filmde, kendini Don Juan zanneden genç bir adam vardı. Karşılaştığı her kadına, en itici olanlar da dahil, dünyanın en seksi, en arzulanır kadını gibi davranıyor; böylece etrafındaki kadınlar da özellikle ona karşı seksi ve çekici davranmaya başlıyordu.

Kendini gerçekleştiren kehanetlerin ve olumlu yanılsamaların romantik ilişkiler üzerindeki etkisi olumludur. Doyurucu romantik ilişkiler, hiç olmazsa kısmen, insanların kusurlu romantik eşlerine hayranlıkla bakma becerisini yansıtır. Olumlu yanılsamaların yararlarını (veya bedellerini) inceleyen bir araştırma, bunu kanıtlamıştır. 100 çifte bir yıl zarfında üç kez "sevgililerini idealize etme" ve ilişkiden aldıkları tatmin düzeyleri sorulmuştur. Sevgiliyi idealize etmenin, kendini gerçekleştiren kehanetler gibi işlediği bulunmuştur. Sevgililer birbirini ne kadar idealize ederse, birlikte kalma olasılıkları o kadar güçlüdür – çatışmalar ve çekinceler olsa bile. Birbirini ilişkinin başında daha çok idealize etmiş çiftler, her görüşmede bir önceki görüşmeye göre ilişkiden aldıkları doyumda artış olduğunu ve daha az çatışma yaşadıklarını ifade etmiştir. Özellikle heyecan verici bulduğum bir diğer bulgu da, birbirine hayran olan çiftlerin, zamanla diğerinin kendileriyle ilgili algısını kabul etmeleri, yani romantik eşlerinin olumlu görüşü nedeniyle kendilerine daha olumlu bakmalarıdır. Aşkın gözünün kör olduğu yönündeki genel inanışın aksine, birbirine hayran eşler, bir nevi peygamberdir. Aşk ilişkilerini kendi görüşlerine göre biçimlendirirler.[57]

Freud, sevgilinin idealize edilmesini, "ideal benlik"in "yansıtılması" olarak açıklamıştır. Birey, üstün gördüğü özellik ve değerleri sevdiğine yansıtıp, bu özelliklerin onda mevcut olduğunu düşünür. Freud, ham âşık olma aşamasından olgun aşk aşamasına doğru ilerlerken, sevgiliyi idealize etmeyi bırakıp onu olgunlukla, olduğu gibi görmek gerektiğine inanır.[58] Sevgiliyi

57 Murray ve diğerleri, 1996.

58 Freud, 1914/1957.

idealize etmenin olumlu etkisiyle ilgili bulgular, bunun her zaman geçerli olmadığını göstermektedir. Olumlu yanılsamalar, âşık olma aşaması geçilip aşk başladıktan sonra da kendini gerçekleştiren kehanet etkisini sürdürmektedir.

SEVENİN KİŞİLİĞİ

Şimdiye kadar hep sevgilinin kişiliği üzerinde durduk. Ya sevenin kişiliği? Kimilerimizin aşka daha açık ve yakın ilişkilerde daha rahat olmasını sağlayan nedir? Eric Erikson, gerçekten yakın ilişkiler kurabilmek için, kendimize dair çok derin bir kavrayış sahibi olmamız ve kendimizi çok iyi tanımamız gerektiğini öne sürmüştür.[59] Kişilerin özkimlikleriyle ilişkilerindeki yakınlık durumlarını karşılaştıran bir araştırma, Erikson'ın haklı olduğunu ortaya çıkarmıştır.[60] Kişinin benlik duygusu ne kadar güçlüyse, yakınlaşma becerisi de o kadar büyüktür.

Kimlik duygusu gelişmemiş kişiler, ilişkinin içinde kendilerini kaybetmekten korktukları için yakınlıktan çekinirler. Bu kişiler âşık olduğunda, hisleri olağanüstü derecede yoğun ve boğucu olur ve saplantılı, gelgitli aşklar yaşanır.[61]

Saplantılı aşkın en güzel örneklerinden biri, adını 1942'de onu tanımlayan Fransız psikiyatristin adından alan *de Clerambault sendromu*dur. Bu sendromdan mustarip (çoğu kadın) hastalar, çoğu zaman kendilerinden çok daha üstün bir toplumsal sınıfa mensup bir kişinin kendilerine âşık olduğu sanrısına kapılır. Sanrılarının nesnesiyle temasları ya sınırlıdır ya da hiç yoktur. Söz konusu kişinin evli olması önemsizdir. O kişinin kendileriyle romantik açıdan ilgilenmediğini bildirmesi, hatta onları itici bulduğunu belirtip reddetmesi bile tevekkülle karşılanıp, aşkının çelişkili bir ifadesi kabul edilir. De Clerambault sendromunun pençesindeki kadın, aşk nesnesinin kendisine "kör kütük" âşık olduğundan, hatta önce onun âşık oldu-

59 Erikson, 1959.

60 Kacerguis ve Adams, 1980.

61 Sperling, 1987.

gundan ve aşkını gizli mesajlarla ilan ettiğinden emindir. Ayrıca o kişinin bu kadar gerçek bir aşkı asla bulamayacağından ve aralarındaki bağın herkes tarafından bilinip, saygıyla ve anlayışla karşılandığından da şüphesi yoktur. Kadının, aşklarını korumak için yapmayacağı şey yoktur. De Clerambault, İngiliz Kralı V. George'un kendisine âşık olduğunu zanneden elli üç yaşındaki bir Fransız kadının vakasını örnek verir. Kadın yıllarca kralın peşini bırakmamış, hatta birkaç kez Londra'ya gidip Buckingham Sarayı'nın kapısında beklemiştir. Bir keresinde sarayın pencerelerinden birinde bir perdenin kıpırdadığını görmüş ve bunu kralın ona gönderdiği bir işaret olarak yorumlamıştır. Ona göre bütün Londra halkı kralın ona âşık olduğunun farkındadır.

Kimlik duygusu ve özgüven, sevme ve sevilme yetimizi etkiler. Bolca aşk deneyimi olan kişiler, genellikle özgüveni yüksek, savunmacı olmayan kişilerdir.[62] Sevebilmek için, önce kendimizi sevmemiz ve sevilebileceğimize inanmamız gerekir.

Sevme yetisiyle ilgili bir diğer kişilik boyutu da *özgerçekleştirme*dir. Özgerçekleştirme, bir kişinin kendini, doğal yeteneklerini ve becerilerini geliştirmeye yönelik sürekli çabasıdır. Abraham Maslow, özgerçekleştirme ihtiyacını, insanoğlunun ihtiyaçlar hiyerarşisinin en tepesine yerleştirmiştir. Ona göre, kişinin kendini gerçekleştirmiş olması, sevme ve sevilme becerisinin temelidir.[63] Maslow'un kuramını destekleyen eski bir araştırmada, araştırmadan önceki üç yıl içinde romantik bir ilişkiye girmiş olan kişilerin, kendilerini, o süre boyunca yakın bir ilişkisi olmamış kişilerden daha fazla gerçekleştirmiş oldukları kanıtlanmıştır.[64] Daha sonraki araştırmalar, özgerçekleştirmeyle sevme yetisi arasında daha karmaşık bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kendini gerçekleştirmiş olmanın, bir yandan daha zengin ve daha doyurucu aşk deneyimleriyle, bir yandan da romantik ilişkilere daha az ihtiyaç duymakla bağlantılı olduğu bulunmuştur.[65] Bu, kendini gerçekleştirmiş kişilerin aşk ilişki-

62 Dion ve Dion, 1975.

63 Maslow, 1970.

64 Dietch, 1978.

65 Dion ve Dion, 1985.

lerinden daha çok keyif aldığı, ama onlara kendini gerçekleştirmemiş kişilerden daha az ihtiyaç duyduğu anlamına gelebilir.

Özgüven ve özgerçekleştirme, insanların sevme biçimlerini de etkiler.[66] Tam bir benlik duygusuna sahip olmayan ve kendini gerçekleştirmemiş, güvensiz kişiler, aşkta oyun oynamaya ve samimiyet düzeyi düşük, çatışma düzeyi yüksek ilişkiler yaşamaya daha yatkındır. Sağlam bir benlik duygusu olan kişiler, özgüven sahibi ve kendini gerçekleştirmiş kişilerdir ve bencil olmayan, romantik sevme biçimleri sergilerler. İlişkileri de genellikle bir hayli samimidir.[67]

AŞKI ARAYANLARA ÖNERİLER

Güzellik

Çekicilik düzeyi sizinkine denk bir sevgili arayın. Fiziksel güzellik, manken ve film yıldızı seçmelerinde önemli olabilir; ancak sevgili ararken en önemli kural, en çekici kişiyi seçmek değildir. En iyisi, çekicilik bakımından size benzeyen kişiler arasından en çekicisini seçmektir. Bu kurala uyanların daha uyumlu ve doyurucu romantik ilişkiler yaşamaları daha olasıdır.

Her ne kadar güzellik öznel ve yüzeysel olsa da, romantik ilişkilerde temel süzgeç olarak önemi büyüktür. Bu da pek çok kişinin gayet iyi bildiği bir şeye işaret eder: İlgilendiğiniz kişiyle buluşurken, elinizden geldiğince iyi görünmeye dikkat etmeniz gerekir. Birazcık çabayla daha hoş görünebileceğiniz halde dış görünüşünüz yüzünden reddedildiğiniz takdirde, olası romantik eşiniz bu derbeder görünüşün altında yatan hazineleri keşfetme fırsatı bulamayacaktır.

---

66 Yunan filozofları altı adet sevgi çeşidi belirlemişti: *Storge* (en yakın arkadaşların aşkı), *agape* (bencil olmayan, fedakâr aşk), *mania* (sahiplenmeci aşk), *pragma* (pratik aşk), *lodus* (oyuncu aşk) ve *eros* (romantik, erotik aşk). Bunlardan Giriş bölümünde kısaca söz edilmiştir.

67 Levy ve Davis, 1988.

Karakter

Aşkı bulmak için özel becerilere veya yeteneklere sahip olmanın gerekmemesi cesaret vericidir. Ancak sizin de olağanüstü becerileri veya yetenekleri olan bir sevgili aramamanız gerekir. Aşk arayışında size yol göstermesi gereken duygu durumu, zevk, neşe ve rahatlık olmalıdır. Bu ölçütlere göre, bu özellikler bir hayli öznel olmakla birlikte, sıcak, duyarlı, düşünceli ve tercihen mizah duygusuna sahip kişiler en iyi adaylardır.

Aşkı bulmak

Kendini gerçekleştiren kehanetlerin gücünden faydalanın. Olası romantik eşlerinize tam aradığınız –seksi, heyecan verici, çekici– kişilermiş gibi davranın. Sizin böyle davranmanız, içlerindeki bu özellikleri dışa vurmalarını sağlayacaktır.

Özgüveninizi geliştirmeye ve hem dış görünüşünüzü hem de kişiliğinizi iyileştirmeye bakın. Elbette bu öneriler muazzam bir çaba ister, çok zaman alabilir ve profesyonel yardım gerektirebilir. Yine de birinci yüzyıl şairi Ovidius'un *Aşk Sanatı*'nda yazdığı gibi, "Sevilmek için, sevilebilir olun."

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BİR ELMANIN İKİ YARISI MI, ZIT KUTUPLAR MI?

Türdeş kuşların sürüleri bir olur.

— Atasözü

Sığırcık kuzguna vardı, çünkü aynı türdendiler.

— Baba Kama, *Mişna*

NARKİSSOS'UN ÖYKÜSÜ

Narkissos çok yakışıklı bir delikanlıydı. Öylesine yakışıklıydı ki, bütün genç kızlarla su perileri ona âşıktı. Ancak Narkissos hiçbirini arzulamıyordu. Pek çok âşığı, reddedilmenin verdiği keder ve umutsuzluktan kendi canına kıydı. Fakat Narkissos kibirli, inatçı ve kalpsizdi. Derken bir gün, reddettiği bir hayranı intikam arzusuyla tanrılara yakarınca, haklı öfkenin tanrıçası Nemesis, Narkissos'u cezalandırdı. Su içmek üzere kıpırtısız bir su birikintisine eğilen Narkissos, suda yansımasını görerek kendisine âşık oldu. Karşılıksız aşkın korkunç acısını tadan bu sefer kendisiydi. Aşkını hiçbir zaman tatmin edemeyeceğini ve arzu nesnesine asla sahip olamayacağını biliyordu. Narkissos, bakışları sudaki yansımasına kilitlenmiş vaziyette, acı ve özlemden öldü. Su perileri onu defnetmeye gittiklerinde kendisini bulamadılar. Narkissos'un öldüğü yerde yepyeni ve çok güzel bir çiçek bitmişti. Bu çiçeğe onun ismi verildi.

Pek çoğumuz Narkissos gibi (bkz. Resim 9) kendi yansımamıza –yani bizimle benzer özelliklere sahip insanlara– âşık oluruz.

Çok ortak yönümüz vardı. İkimiz de fazlasıyla entelektüel, nevrotik ailelerden geliyorduk. İkimiz de çevreyle ilgileniyorduk, ikimiz de yüksek lisans yapmaya can atmıyorduk.

Aynı orkestrada çalıyorduk. Birbirimize benziyormuşuz gibi geliyordu bana... Kafamız genellikle aynı şekilde çalışıyordu.

Çok ortak yönümüz var. İkimiz de seveceniz, seyahat etmeyi seviyoruz, ikimiz de tenis oynuyoruz. Beraber yaptığımız her şeyden keyif alıyorum.

Fazla kiloları vardı, tıpkı benim gibi. Yanında kendimi rahat hissediyordum. Duyarlı ve sessiz kişileri çekici bulurum, çünkü ben de öyleyim.

O da benim gibi Kızılderili kökenli bir Amerikalı. Hatları ve ten rengi benim gibi.

Romantik çekim görüşmeleri çözümlendiğinde, vakaların üçte birinde iki taraf arasındaki benzerliğin baştaki çekimde etkili olduğu görülmüştür.[1] Çöpçatanların taraflar arasındaki benzerliğe (özellikle kişilerin özgeçmişlerindeki benzerliğe) verdiği önem ve benzerliği ele alan çok sayıdaki araştırma göz önünde bulundurulduğunda, benzerliğin romantik çekim üzerindeki etkilerini pek azımızın biliyor olması şaşırtıcıdır.

Romantik çekim görüşmelerine katılanlar, pek çok farklı alandaki benzerlikten söz etmişlerdir:

1 Romantik çekim görüşmelerinin çözümlemeleri, erkeklerin %28'ine karşılık kadınların %31'inin baştaki çekimde benzerliğin rol oynadığını söylediğini ortaya çıkarmıştır. Muhtemelen toplumsal homojenliğin daha fazla olmasından ötürü, İsrailli örneklem, benzerlikten Amerikalı örneklemden çok daha az söz etmiştir.



Resim 9. *Narkissos*, Caravaggio 1594-1596.

- aile geçmişi
- kişilik özellikleri
- dış görünüş
- düşünme biçimi
- hedefler ve ilgi alanları
- hobiler

Yukarıdaki bütün alıntılarda benzerlik, başta duyulan çekimi artıran ve ilişkinin gelişimine katkıda bulunan olumlu bir etken olarak anılmıştır. Kimin kime âşık olduğunu inceleyen araştırmalar, romantik eşlerde görülen benzerliklerin çok geniş

bir yelpazeye yayıldığını göstermektedir. Bu benzerlikler arasında yaş, kişilik özellikleri, dış görünüş, boy, kilo, göz rengi ve fiziksel kusurlar gibi diğer fiziksel özellikler, davranış biçimleri, profesyonel başarı, tutumlar, görüşler, zekâ, bilişsel karmaşıklık, sözel beceri, eğitim düzeyi, toplumsal ve ekonomik sınıf, aile geçmişi, kardeş sayısı ve cinsiyeti, aileye yönelik hisler, ebeveynin evliliğinin niteliği, ırk ve etnik grup, dindarlık, toplumsal ve siyasi bağlar, cinsiyet rollerinin kabulü, fiziksel ve duygusal sağlık, duygusal olgunluk, nevrotiklik derecesi, aileden ayrışmışlık derecesi, karamsarlık, depresyona yatkınlık, "yalnız kovboy" veya "sosyal bir hayvan" olmak, yalan söylemeye ve tutarsız davranmaya yatkınlık ve içki ve sigara kullanma alışkanlıkları sayılabilir.[2]

Çiftler arasındaki benzerlikleri istatistiksel yöntemlerle belgeleyen ilk çalışma, Viktorya İngilteresi'nde yaşayan psikolog Sir Francis Galton tarafından 19. yüzyıl sonlarında gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel korelasyon yöntemini geliştiren Galton, karı-kocalar arasında, yaş, ırk, din, öğrenim düzeyi ve toplumsal konum gibi akla ilk gelen değişkenlere ek olarak, boy, göz rengi ve zekâ gibi fiziksel ve psikolojik benzerliklerin de yüksek istatistiksel korelasyona sahip olduğunu bulmuştur.[3]

Galton'dan yüz sene sonraki çalışmalar da benzer sonuçlara ulaşmıştır. İnsanlar, kendilerine benzeyen kişileri sevgili veya eş olarak seçmeye yatkındır.[4] Buna ek olarak, çiftler kişilik

---

2 Benzerliğin eş seçimi üzerindeki etkisine dair literatür taraması şuralarda bulunabilir: Pines (1996); Brehm (1992); Berscheid ve Hartfield-Walster (1978).

3 Galton, 1884.

4 1499 Amerikalı çiftle yürütülen bir araştırmada, çiftlerin geniş bir bilişsel ve kişilik özelliği yelpazesinde benzer olduğu bulunmuştur (Phillips ve diğerleri, 1988). Britanyalı çiftlerle yapılan bir başka araştırmada, çiftlerin zekâ, içe dönüklük, dışa dönüklük ve tutarsızlık gibi çeşitli özelliklerinin benzer olduğu bulunmuştur (Taylor ve Vandenberg, 1988). Havai'de yapılan üçüncü bir araştırma, çiftlerin eğitim düzeyi, sözel beceri ve profesyonel başarı bakımından birbirine benzediğini göstermiştir (Nagoshi ve diğerleri, 1987). Araştırmaya çiftler ve kardeşleri katılmıştır. Araştırmacılar, kardeşleri, çiftleri ve çiftlerle kardeşleri karşılaştırmıştır. Çiftlerin benzerliğinin, hem benzer olana hem de benzer bir toplumsal çevreye duyulan çekimden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılara göre benzerlik, hem fiziksel yakınlıktan hem de kişisel tercihten kaynaklanmaktadır; yani insanlar aynı mahallede oturan, aynı

özellikleri ve özgeçmiş bakımından birbirlerine ne kadar benziyorsa, beraberken kendilerini o kadar rahat ve uyumlu hissederler; ilişkiden aldıkları haz da o oranda artar.[5] Dolayısıyla tutumları, mizaçları ve davranışları birbirine benzeyen çiftlerin, daha uzun süreli ilişkiler yaşaması beklenebilir.[6]

BENZERLİK ÇEKİMİ NEDEN ARTIRIR?

Akla ilk gelen açıklama, en basit olanıdır: Benzerlikler genellikle doyurucu, farklılıklarsa tatsızdır. Algılarını ve düşüncelerini benzer şekilde düzenleyen kişiler bile birbirine daha çok çekim duyar ve beraberliklerinden daha fazla keyif alır.[7] İnsanlar ayrıca kendileriyle benzer boy, cüsse ve kilodaki kişilere romantik çekim duyarlar. Görünen o ki, kısa boylu erkekler kısa boylu kadınlarla, uzun boylu kadınlarsa uzun boylu erkeklerle evlenme eğilimindedir. Şişman erkekler şişman kadınlarla evlenirken, zayıf kadınlar zayıf erkekleri tercih eder.[8]

Bir diğer ilginç konu, çiftlerin akıl sağlıkları ve ruhsal bozuklukları arasındaki benzerliklerdir. Örneğin şizofren kadınların eşlerinin de ruhsal hastalık belirtileri gösterdiği belgelenmiştir.[9] Depresyon geçirmiş kişilerle yapılan bir çalışmada, ka-

---

okula giden, aynı iş yerinde çalışan kişilerden zekâ ve kişilik bakımından kendilerine benzeyenleri seçmektedir. İçedönükler içedönükleri, dışadönükler de dışadönükleri seçer.

5 Mehrabian, 1989.

6 Hartfield ve Rapson, 1992.

7 Burleson ve diğerleri, 1997; Neimeyer, 1984.

8 Yaşamlarının dört evresindeki kiloları karşılaştırılan evli 330 çiftin genç olanlarında bile eşler arasında kilo bakımından benzerlik olduğu görülmüştür. Bu korelasyon olasılıkla insanların başta kendilerine dış görünüş bakımından benzer kişileri çekici bulması olgusunu yansıtmaktadır. Emeklilik çağında eşlerin kilolarının birbirine yakın olması (benzer yeme alışkanlıklarının ve benzer yaşam tarzlarının olası bir sonucu) fazla şaşırtıcı değildir (Schafer ve Keith, 1990).

9 Ruhsal sorun ihtimali bakımından benzerlik, kadındaki şizofreninin erken yaşta teşhis edildiği vakalarla sınırlıdır. Her iki eşin de ruhsal bir sorundan mustarip olduğu vakalarda çocuklarda da ruhsal sorunların ortaya çıkma olasılığının bir hayli daha fazla olduğunu belirtmekte fayda var (Parnas, 1988).

ulımcıların %41'inin hem anne hem de babalarının ruhsal sorunları olduğu bulunmuştur.[10] Ayrıca karamsar ve depresyona eğilimli kişilerin, kendileri gibi mutsuz kişilere çekim duyduğunu gösteren çalışmalar vardır. Ancak mutlu kişilerin mutlu kişilere çekim duyduğuna dair çok daha güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Tüm bu örneklerde duygusal donanımın çiftler arasındaki çekimi artırdığı ortadadır.[11]

Çiftler arasındaki benzerliklerin uzun ve etkileyici listesine bakınca, akla ister istemez bir soru geliyor: Bazı benzerlikler diğerlerinden daha önemli olabilir mi? Evrim psikoloğu David Buss, bu soruya bir yanıt aramış ve cevabın "Evet" olduğunu görmüştür. Daha önemli değişkenlerdeki benzerlik, çiftler arasındaki uyumu daha fazla etkilemektedir. Yaş, öğrenim düzeyi, ırk, din ve etnik grup, çiftler arasında en yüksek korelasyon gösteren ve ilişkiyi en çok etkileyen değişkenler olduklarından, en önemli değişkenlerdir. İkinci sırada tutumlar, görüşler, zihinsel beceriler, toplumsal ve ekonomik statü, boy, kilo, göz rengi, davranış biçimleri, kişilik, kardeş durumu ve fiziksel özellikler gelmektedir.[12]

Görünüşe göre, evleneceğimiz kişiyi seçerken, ilk olarak en önemli kabul ettiğimiz özellikleri bizden farklı olan kişileri eliyoruz. Karşımızdaki kişi ya çok genç ya da çok yaşlı oluyor: Kırk yaşına yaklaşmakta olan bir kadın "*Bana sırılsıklam âşık; ben de onu çok sevimli buluyorum; ama 25 yaşındaki bir çocukla asla ciddi bir ilişki yaşanmaz,*" diye serzenişte bulunuyordu. Ya da öğrenim durumu uygun olmuyor: "*İstediği kadar çekici ve de seksi olsun, lise mezunu bile olmayan ve hiç kitap okumayan bir kadınla önem verdiğim konuları asla tartışamam.*"

Karşımızdaki kişinin etnik veya dinî geçmişi bizimkinden çok farklı olabilir: "*Yahudi olmayan biriyle asla ciddi bir ilişki yaşayamam.*" Bu ilk elemeyi geçerlerse, olası eşlerimizin diğer özelliklerini sınamaya başlarız. Bu aşamada da karşımızdaki kişi bize ne kadar benziyorsa, sınavı geçme ihtimali o kadar yük-

10 Merikangas ve diğerleri, 1988.

11 Lock ve Horowitz, 1990.

12 Buss, 1985.

sektir. İkinci aşamada, olası eşimizin temel değerlerini sınarız: Sol eğilimli bir demokratın, son derece çekici ve her yönüyle uygun bile olsa, beyazların üstünlüğüne inanan bir ırkçıyla beraber olması düşünülemez. Eş adayının toplumsal ve ekonomik statüsü (en iyisi, eşimizin bizimkine denk veya biraz daha üst bir toplumsal ve ekonomik konumda olmasıdır) ve mizacıyla davranış biçimleri de eş seçiminde önem taşır.

Bütün bu benzerliklerin altında daha temel, daha derin bir genetik benzerliğin yatması mümkündür. Gerçekten de bazı araştırmalar, kişilerin kendilerine benzer genetik yapıya sahip romantik eşleri teşhis edip, romantik ilişki için onları tercih ettiğini göstermiştir.[13]

İnsanların kendilerine benzer kişilere âşık olup, bu kişilerle evlenmeyi seçtikleri açıkça görülmektedir. Kül Kedisi'yle prens ya da alımlı telekızla milyoner arasındaki aşk hikâyelerine gerçek hayatta pek rastlanmaz. Belki de bu tür hikâyelere ve bunlarla ilgili filmlere düşkün olmamızın nedeni de budur. *Pretty Woman* (Özel Bir Kadın) filminin özgün finalinde çift ayrılmış, ancak deneme gösterimlerinde halk bu sonu beğenmemiştir. Filmi bir masala benzetip masalsı bir son isteyen izleyicilerin istekleri yerine getirilmiştir. Bu tür mucizevi beraberlikler yaşansa bile genellikle evlilikle sonuçlanmaz. Sonuçlandığı ender durumlarda da, evlilik sık sık çatışmalara sahne olur.

Benzer kültürel ve toplumsal geçmişleri olan kişilerin beklentileriyle varsayımları da birbirine benzer. Bu, iletişim kurmalarını kolaylaştırıp çatışmaları engeller. İlişkide kimin neyi nasıl yapacağının konuşulması gerekmez; bunlar karşılıklı olarak bilinir ve kabul edilir. Tutum, ilgi alanı ve kişilik benzerlikleri de iletişimi kolaylaştırır; dolayısıyla bu bakımlardan benzeyen evli çiftler, evliliklerinde daha mutlu olup beraberlikten daha fazla haz alırlar.[14]

Çiftler arasındaki benzerlikler listesinden, romantik çekimde özel bir rolü olan beş değişkeni, daha ayrıntılı incelemeye tâbi tutmak üzere seçtim: Fiziksel benzerlik, tutum benzerliği, ki-

13 Rushton, 1988.

14 Caspi ve Harbener, 1990.

şilik benzerliği, psikolojik olgunlukta benzerlik ve genetik yapıda benzerlik.

FİZİKSEL BENZERLİK

"Siz akraba mısınız?" diye sordu kadın gülümseyerek. Benzerlikleri karşısında şaşkına dönen ilk kişi o değildi. Geldiklerinden beri birkaç kişi daha kardeş olup olmadıklarını sormuştu. Üstelik her ikisini de tanıyorlardı. Daha önce bu kadar benzeştiklerini nasıl fark etmemişlerdi? İkisi de minyondu; ikisinin de saçları gümüşi birkaç tutam dışında sapsarıydı; ikisinin de gözleri mavi, tenleri pembeydi. Fakat esas şaşırtıcı olan, yüz ifadelerindeki benzerlikti. İkisi de çok güleçti. Çocuksu, mutlu bir gülümsemeleri vardı; ikisi de şen mizaçlıydılar. Tabii ki birbirlerinden haberdarlardı. Birbirlerinin isimlerini gerek meslektaşlarından gerekse arkadaşlarından sık sık duymuşlardı. Şaşırtıcı olan, daha önce tanışmamış olmalarıydı. Nihayet tanışınca ikisinin de merakı uyandı. İkisi de birbirini beğendi ve tanışır tanışmaz aralarında çekim oluştu. Konuşmaya başladıklarında, kendilerini bildi bileli tanışıyormuş gibi rahattılar. Büyülü bir başlangıçtı.

Romantik ilişkilerin özellikle başında, fiziksel benzerliğin en önemli anlamı, iki tarafın çekicilik düzeyinin yakın olmasıdır. Bir çöpçatanlık şirketinde yapılan bir araştırma bu gerçeği doğrulamıştır. Söz konusu şirket, müşterilerine olası eşleriyle ilgili genel bilgiler ve beş dakikalık bir video sunmaktadır. Videoda eş adayları bir dizi standart soruya yanıt vermektedir. Müşteri, adaylardan birisiyle görüşmeyi talep ettiğinde, şirket söz konusu kişinin ismini ve telefon numarasını ilgiliye vermek için izin istemektedir. Şirket, gelişen romantik ilişkinin başarısını belirlemek amacıyla bir notlama sistemi uygulamıştır. Bir taraf ilgi gösterirken karşı taraf isminin açıklanmasını kabul etmezse, ilişkiye en düşük not verilmiştir. Çift iki veya daha çok kez çıktıysa, ilişkiye en yüksek not verilmiştir. Buna ek olarak şirket, video kayıtlarına dayanarak tarafların çekiciliklerine puan vermiş-

tir. Sonuçlar, müşteriyle eş adayının çekiciliği birbirine ne kadar yakınsa, aralarında romantik ilişki kurulma ihtimalinin o denli yükseldiğini göstermiştir.[15]



Resim 10. Evlenmek üzere olan bir çiftin dış görünüşlerindeki benzerlik.

Bir diğer araştırmada, çiftler dokuz ay boyunca izlenerek aralarındaki ilişkinin nasıl geliştiği incelenmiştir. Çiftlerin çekicilik dereceleri birbirine ne kadar yakınsa, ilişkiyi sürdürme istekleri ve zamanla birbirlerine âşık olma olasılıkları o denli yüksek, ayrılma olasılıklarıysa o denli düşük olmuştur.[16] Diğer araştırmalar, çıkmakta olan çiftler arasındaki benzerliğin birlikte yaşayan çiftlere göre daha düşük, birlikte yaşayan çiftlerin arasındaki benzerliğin de evli veya evlilik hazırlığındaki çiftlere göre daha düşük olduğunu belirlemiştir[17] (bkz. Resim 10).

Çiftler arasında önemli bir çekicilik farkının olduğu ender durumlarda, ilişkinin sürmesi, Güzel ve Çirkin'in romantik hikâyesinde olduğu gibi, daha az çekici olan eşin sahip olduğu olağanüstü özelliklere bağlanır. Ancak hikâyenin mutlu sonla bitmesi, çirkin canavarın, Güzel'in aşkı sayesinde uğursuz bir büyüden kurtulan yakışıklı bir prens olduğunun anlaşılmasıyla, yani esasında çekiciliklerinin denklenmesiyle mümkündür.

---

15 Folkes, 1982.

16 Greg White (1980) tarafından yapılan araştırmada, farklı bağlılık düzeylerindeki eşler izlenmiştir. Birbirine çekicilik bakımından daha çok benzeyen çiftlerin beraber kalma ve birbirine sevgi gösterme olasılığı ilişkinin başında daha yüksektir; ancak bu, nişanlı veya beraber yaşayan çiftler için geçerli değildir. Bu, çekicilik bakımından benzerliğin, romantik ilişkinin başındaki eleme sürecinin bir parçası olduğunu düşündürmektedir. Çift birbirine bağlandıktan sonra çekicilik bakımından benzerlik sıradanlaşıp ilişkideki önemini yitirir.

17 Örneğin, bkz. Brehm, 1992; Feingold, 1988.

Zamanla ilişkide fiziksel çekiciliğin rolü azalabilir; ancak eşlerden birinin birden büyük bir değişikliğe uğraması durumunda, uzun yıllar sürmüş bir evlilikte dahi önemli sorunlar yaşanabilir. Cinsel sorunları olan çiftlerle yapılan bir araştırmada, en ciddi sorunları yaşayanların, kendilerinin evliliğin başındaki kadar çekici kaldığını, ama karılarının çekiciliklerini önemli ölçüde kaybettiğini düşünen erkekler olduğu saptanmıştır.[18]

Eşlerin dış görünüşleri neden birbirine benzer?

- *Denklik kuramına* göre, eş seçerken hak ettiğimizi bulduğumuzu hissetmemiz önemlidir. Eşlerin çekicilik düzeyi birbirine ne kadar yakınsa, hem eşlerin kendileri, hem de çevreleri, ilişkinin daha adil olduğunu düşünür. Bir insan ne kadar çekiciyse, beraber olduğu kişiler de o kadar çekici olur; ne kadar iticiyse, beraber olduğu kişilerin de o kadar itici olacağını kabullenmek zorunda kalır.[19]
- İkinci açıklama, *sürekli temasın* olumlu etkisine dayanır. Doğduğumuz andan itibaren etrafımızda bize benzeyen aile bireyleri bulunur (bu, özellikle ebeveynimiz ve kardeşlerimiz için geçerlidir). Bu kişilerle sürekli temasımız sonucu, onlara, dolayısıyla da kendimize benzeyen kişilere yönelik bir tercih geliştirir, bu kişileri daha çekici buluruz. Bu sebeple, evli veya nişanlı çiftlerin fotoğrafları, gelişigüzel seçilmiş çiftlerin fotoğraflarından çok daha fazla benzeşir.[20]
- Üçüncü açıklama, çiftlerin zaman içinde giderek birbirine benzediğidir. Eşler benzer yiyecekler yer, boş zamanlarını benzer şekilde değerlendirir ve dış görünüşlerine aynı derecede önem verir. Bu görüşü kanıtlamak için, öğrencilerden, kendi liselerinden yirmi beş yıl önce mezun olan kişilerin fotoğraflarına bakmaları istenmiştir. Öğrenciler, bu

18 Margolin ve White, 1987.

19 Berscheid ve Hartfield-Walster, 1978.

20 Hinsz, 1989.

fotoğraflara bakarak kimin kiminle evli olduğunu çıkaramamış; ancak çiftlerin yeni çekilmiş fotoğraflarını gördüklerinde kimin kiminle evli olduğunu kolayca tahmin edebilmiştir. Diğer bir deyişle, yirmi beş yıl beraber yaşadıktan sonra, çiftler birbirine iyice benzemiştir.[21]

Acaba bu açıklamalardan hangisi doğru? Büyük ihtimalle hepsi. Hem kendimize benzeyen kişileri daha çekici buluruz, hem bizim kadar çekici olan eşlere kucak açarız, hem de beraber uzun seneler geçirdikten sonra eşimizle daha çok benzeşiriz.

TUTUM BENZERLİĞİ

İnsanlar, olası eşlerinin fiziksel özelliklerinin farkına varıp değerlendirdikten ve yeteri kadar çekici olduğuna kanaat getirdikten sonra, olası eşin, önem verdikleri konularla ilgili tutumlarını araştırmaya koyulurlar. İşte benzerlik ve çekim arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların çoğu bu alanda, yani tutum benzerliği alanında yapılmıştır. Sonuç her seferinde aynıdır: Tutumlar ne kadar yakınsa, çiftler arasındaki çekim de, ilişkiden alınan haz da o kadar fazla olur.

Otuz beş yıl boyunca romantik çekim alanında araştırmalar yürüten Don Byrne ve ekibi, insanların, tutumları kendilerininkine benzeyen kişilere daha fazla çekim duyduğunu kanıtlamıştır.[22] Daha önce gerçekleştirdiği bir araştırmada Byrne, bir grup öğrencinin gerçek tutumlarını belirlemekle işe başlamıştır. Diğer yandan bir jüriden her öğrencinin fiziksel görünüşünü değerlendirmesini istemiştir. Byrne daha sonra benzer tutumlara sahip olan ve olmayan öğrencileri eşleştirip birlikte zaman geçirmelerini sağlamıştır. Bu görüşmenin ardından, tutumları benzeyen eşlerin birbirlerine karşı daha fazla çekim hissettiğini tespit etmiştir. Bu çekim, karşı taraf hem güzel (veya yakışıklı) hem de tutumları yakın olduğunda en yüksek se-

21 Zajonc ve diğerleri, 1987.

22 Byrne, 1997.

viyesine ulaşmıştır. Dönem sonunda gerçekleştirdiği bir kontrolde Byrne, hem güzel (veya yakışıklı) hem de tutumları kendisininkine benzer bir öğrenciyle çıkan katılımcıların, çıktıkları kişinin ismini hatırlamaya ve tekrar görüşmeyi arzulamaya daha yatkın olduğunu belirlemiştir.[23]

Tutumlardaki benzerliğin romantik çekim üzerindeki etkileri uzun süredir bilinmekte. Charles Darwin de insanların birbirine çekim duymasını sağlayan etkenleri sıralarken, tutum ve ilgi alanlarındaki benzerliği en başa koymuştur.[24]

Milyonlarca okuruna "arkadaş bulmak ve insanları etkilemek" konusunda tavsiyeler veren Dale Carnegie, tutum ve ilgi alanlarındaki benzerliğin olumlu etkilerinden yararlanılmasını tavsiye eder: "Bir kişinin kalbine giden en kestirme yol, onun değer verdiği konulardan bahsetmekten geçer."[25] Kişilerin tutum ve ilgi alanlarında gerçekte benzerlik bulunmasa da, Carnegie varmış gibi davranılmasını önerir. Bence gerçek bir romantik ilişki arıyorsanız Carnegie'nin tavsiyesini pek ciddiye almayın. Karşınızdaki kişiyi kendinize çekmekle iş bitmez; sonra onunla yaşamanız da gerekir. Tutum ve ilgi alanlarınız farklıysa, bu bir hayli zor olur.

---

23 Byrne ve diğerleri, 1970. Don Byrne ile meslektaşları, tutumlarda benzerliğin çekim üzerindeki etkisine dair bulgularını tekrar tekrar doğrulamıştır (Byrne, 1971, 1997). Araştırmalarında şu yöntem kullanılmıştır: Katılımcılara farklı konulara ilişkin tutumlarının sorulduğu anketler (örneğin "Tanrı'ya inanıyor musunuz?", "Siyasi görüşleriniz nedir?") verilmiştir. Daha sonra, farklı bir araştırma olduğunu zannettikleri bir bölümde, ellerine bir başkasının doldurduğu anket verilmiş ve o kişi hakkındaki izlenimleri sorulmuştur. Anket, katılımcının daha önce belirttiği düşüncelere dayanarak, araştırmacı tarafından doldurulmuştur. Sözde başkasının doldurduğu bu anketler zaman zaman benzer, zaman zaman da farklı tutumları yansıtmıştır. Byrne ile meslektaşları, benzer tutumların farklı tutumlara *oranının* çekim düzeyini belirlediğini ortaya çıkarmıştır. Bu oran ne kadar yüksekse, çekim o kadar kuvvetlidir. Benzer tutumların sayısının ve farklı tutumların türünün herhangi bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgu, hem çok genç, hem çok yaşlı, farklı çevrelerden gelen ve farklı koşullarda yaşamış kadın ve erkekler için geçerlidir.

24 Darwin, 1910. Darwin ayrıca bir alandaki uzmanlığın veya üstün başarının hoş ve hayranlık uyandıran sadakat, dürüstlük ve iyilik gibi özellikler ve şefkat doğurduğundan söz etmiştir.

25 Carnegie, 1982.

Bizimle aynı tutumları paylaşan kişilere karşı neden çekim duyarız?

- Bizimle aynı tutumları paylaşan bir kişi, fikirlerimizi onaylar ve bize haklı olduğumuzu hissettirir.[26] Tutumlarının makul ve doğru bulunması herkesin hoşuna gittiğinden, böylesi bir toplumsal onay kişiyi tatmin eder; bizi bu açıdan tatmin eden kişilere karşı da çekim duyarız.[27]
- Dünyaya bizim bakış açımızdan bakan biriyle vakit geçirmenin hoş olacağına inanırız (Bkz. dipnot 27). Buna karşılık, karşımızdaki kişi bizden farklı görüşlere sahipse, daha önceki deneyimlerimize dayanarak, bu kişinin nahoş, ahlaksız, tehlikeli ya da düpedüz akılsız olduğu sonucunu çıkarabiliriz (Bkz. dipnot 26).
- Eğer kendimizi seviyorsak, kendimize benzer kişileri sevmemizden daha doğal bir şey olamaz (Bkz. dipnot 27).
- Karşımızdaki kişinin bize benzediğini fark ettiğimizde, bizden hoşlanacağını varsayar, dolayısıyla biz de ondan hoşlanırız. Karşımızdakinin bizden farklı olduğunu hissettiğimizde, ondan kaçınma eğiliminde olur, dolayısıyla o kişinin farklı çekim süzgeçlerimizden içeri girme olasılığını azaltırız (Bkz. dipnot 27).
- Bize benzeyen kişilere aşinalık duyarız. Bilindiği gibi aşina olan, yabancı olandan daha hoş ve rahatlatıcıdır.
- Tanıdık ortamlarda kendimize benzer kişilerle tanışma ve kaynaşma olasılığımız daha yüksektir. Onlarla aynı mahallede oturur, benzer derneklere üye olur, aynı okullara gider ve benzer eğlence alışkanlıklarına sahip oluruz.

Tüm bu mantık yürütme bir tarafa, romantik çekimin her zaman tutumlardaki benzerlikten doğmadığını da belirtmek gerekir. Birinden hoşlandığımız zaman, bizim tutumlarımızı paylaştığını varsayarız. Eğer sizden hoşlanıyorsam, doğal olarak tutumlarımızın benzer olduğunu, zevk ve tercihlerimizin uyuş-

26 Aronson, 1998.

27 Berscheid ve Hartfield-Walster, 1978.

tuğunu varsayarım. Duyduğum çekim, benzerlik yanılsaması yaratır; varsayılan bu benzerlikse, çekimi artırır.[28]

Varsayılan benzerliğin çekim üzerindeki etkisi *denge kuramı*yla açıklanabilir: İnsanlar zevklerini, bir denge kuracak şekilde, simetrik biçimde düzenlemek isterler. Birbirinden hoşlanan iki kişi bir konu üzerinde anlaşınca bir denge kurulur. Birbirlerinden hoşlandıkları halde bir konu üzerinde anlaşamazlarsa, onları dengeyi yeniden sağlamak için bir şeyler yapmaya (örneğin bir benzerlik yanılsaması yaratmaya) güdüleyen rahatsızlık verici bir hal oluşur.[29] İlginçtir ki, bize benzeyene karşı duyduğumuz çekim, bize benzemeyenden uzaklaşma isteğimizden daha büyüktür.[30]

Karşımızdakini iyice tanıdıkça, tutumlarımızın gerçekten benzeşip benzeşmediğinin meydana çıkacağını düşünebiliriz. Halbuki araştırmalar, karı-kocaların birbirlerine gerçekte olduğundan çok daha fazla benzediklerine inandığını ortaya çıkarmıştır.[31] Bu araştırmalardan birinde, çiftlere siyasi görüşleriyle ilgili sorular sorulmuş ve eşlerinin aynı sorulara nasıl cevap vereceğini tahmin etmeleri istenmiştir. Sonuçlar, eşlerin gerçek görüşleri arasındaki uyumsuzluğun, varsayılan görüşleri arasındaki uyumsuzluktan çok daha fazla olduğunu göstermiştir. Diğer bir bulgu, çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumun, tutumlarının benzer olduğuna inandıkça artmasıdır.[32] Bu bulgu, çiftlerin gerçekte birbirine çok benzemesinin şart olmadığını, sadece, doğru ya da yanlış, birbirlerine benzediklerine inanmaları gerektiğini göstermektedir. Tabii uyum uğruna çiftlerin benzer yanlarını ön plana çıkartıp, uyumsuz yanlarını gizliyor ya da geri plana itiyor olmaları da mümkündür.

Evlilikten alınan hazzın derecesini belirleyen en önemli değişkenlerden biri, çiftlerin cinsiyet rolü anlayışlarındaki ben-

28 Marks ve Miller, 1982.

29 Orive, 1988.

30 Singh ve Tan, 1992; Drigotas. 1993.

31 Örneğin, bkz. Byrne ve Blaylock (1963), Levinger ve Breedlove (1966) ve Berscheid ve Hartfield-Walster (1978).

32 Levinger ve Breedlove, 1966.

zerliktir.[33] Bu anlayış, erkeğe ve kadına farklı ve birbirini tamamlayan görevler (eve ekmek getiren erkek ve ev kadını gibi) atfedebilir ya da her iki cinse eşit roller ve görevler atfeden eşitlikçi bir yaklaşıma dayanabilir. İster geleneksel ister eşitlikçi olsun, her iki eş de aynı cinsiyet rollerine inandığında (örneğin, kadın eşitlikçi bir evlilik isterken erkek geleneksel bir evlilik istemiyorsa) daha mutlu bir evlilikleri olur. Bunun sebebi açıktır. Çiftler, kadın ve erkeğin evlilikteki rolleri konusunda mutabıksa, evlilik içi çatışma olasılığı önemli ölçüde azalır.

Cinsellikle ilgili tutumlar da doğrudan romantik çekimi ve evlilikten alınan hazzı etkiler.[34] Eşler arasında cinselliğe bakış bakımından farklılık olması, her iki eş için de cinsel doyumsuzluk anlamına gelir. Burada ilginç olan, hem erkek hem kadının cinsellikten ne kadar doyum aldığını öngörmek açısından kadının cinselliğe yaklaşımının daha önemli olmasıdır. Ayrıca çiftin cinsellik hakkında konuşabilmesi ve genel iletişim becerileriyle toplumsal becerileri, evliliklerindeki tatminle doğrudan ilişkilidir.[35]

Özetle tutumları, ilgi alanları ve toplumsal becerileri kendimize benzeyen kişilere çekim duyarız; kendimizi de, beğendiğimiz ve çekim duyduğumuz kişilere benzetiriz.

KİŞİLİK BENZERLİĞİ

"Türdeş kuşların sürüleri bir olur" atasözü, kişilikleri benzer bireyler arasındaki çekime atıfta bulunur. Bu bölümün başında yer alan alıntılar da –örneğin *"İkimiz de seveceniz"* ya da *"duyarlı ve sessiziz"*– bu çekime işaret ediyor. Bu çekim türü, çe-

33 Grush ve Yahl, 1979.

34 Smith ve diğerleri, 1993.

35 Burleson ve Denton, 1992. Toplumsal becerilerdeki ve iletişim becerilerindeki (ki buna, cinsellik hakkında konuşabilmek de dahildir) benzerlik, beraberinde çekimi ve evlilikten duyulan memnuniyeti getirir. Bu benzerlikler, hoş etkileşimlere zemin sağlayarak çiftin birbirine duyduğu çekimi artırır. Gerçekten de evli çiftlerin toplumsal beceriler ve iletişim becerileri yönünden rasgele bilgisayar tarafından eşleştirilmiş çiftlere kıyasla daha benzer olduğu bulunmuştur.

şitli araştırmalarla da belgelenmiş durumda.[36] Ancak kişilikleri benzeyen kişilerin arasındaki çekim, tutumları benzeyen kişilerin arasındaki çekimden çok daha zayıf. Görünüşe bakılırsa, tutum benzerliği ilişkinin başlangıç aşamalarında önemli bir eleme değişkeniyken, kişilik benzerliği, daha ileriki dönemlerde, ilişki geliştikçe önem kazanıyor. Gerçekten de, çeşitli araştırmalar benzer kişiliklere sahip çiftlerin evliliklerinde farklı kişiliklere sahip çiftlerden daha mutlu ve doyumlu olduğunu gösteriyor.[37]

Kişiliği bize benzeyen kişilere neden çekim duyarız?

- Fiziği ve tutumları bize benzeyen kişilere neden çekim duyuyorsak, o yüzden: Kişilik benzerliği, kendimize dair algılarımızı onaylar ve pekiştirir.
- Hayatımızı şekillendiren olaylara, değişimlere ve geçişlere rağmen kişiliğimizi dengede tutabilmek için, etrafımızı kendimize benzeyen kişilerle doldururuz.[38] Diğer bir deyişle, bize benzeyen kişileri sever ve eş olarak seçeriz, çünkü bu kişiler kendi kişiliğimizi dalgalanmalara karşı korur.
- *Narsisizm kuramına* göre, Narkissos'ta olduğu gibi, başkalarında, kendimizde görüp beğendiğimiz özellikleri severiz.[39]

Narsisizm kuramını sınayan araştırmalardan birinde, üniversite birinci sınıfta okuyan genç kadınlara bir kişilik testi uygulanmıştır. Altı ay sonra bu kadınlardan, sınıflarından en çok ve en az sevdikleri üçer kişinin isimleri istenmiştir. Sonuçlar, katılımcıların, sevdikleri kişilerle benzer, sevmedikleri kişilerle zıt kişilik özelliklerine sahip olduğunu göstermiştir.[40]

---

36 Örneğin, bkz. Richard ve diğerleri, 1990; Marioles ve diğerleri, 1996.

37 Örneğin, bkz. Caspi ve Harbener, 1990; Richard ve diğerleri, 1990.

38 Caspi ve Harbener, 1990. Kaliforniya Üniversitesi'nde (Berkeley) yapılan uzun süreli bir araştırmada, eş seçimi ölçütlerinin çözümlenmesi sonucunda, "homojenlik"in, yani benzerliğin evlilikte temel bir norm olduğu ortaya çıkmıştır.

39 Reader ve English, 1947.

40 Izard, 1960.

Benzer kişilikli insanlara duyduğumuz çekimin, tan olarak adını koyamadığımız ama sezgisel olarak algıladığımızbir benzerliğe, yani duygusal olgunluk alanındaki benzerliğine dayanıyor olması da mümkündür.

DUYGUSAL OLGUNLUK VE AKIL SAĞLIĞI BAKIMINDAN BENZERLİK

Aile terapisti Murray Bowen, duygusal olgunluğumuzı ve akıl sağlığımızı, kendimizi doğduğumuz aileden ayırıp bağımsız bir birey olarak gelişme becerimizin tanımladığına inanıyordu (Bowen, yakın ilişkiler kurabilme becerisinin, akıl sağlığı açısından ayrışma becerisi kadar önemli olduğunu savunan feminist psikologlarca eleştirilmiştir).

Bowen, insanları ailelerinden "ayrışmışlık" derecelerine göre sınıflandırmıştı. En alt sırada ailelerinden "ayrışmamış" kişiler yer alıyordu. Bunlar doğdukları aileden kopamamış, onlarla hâlâ iç içe olan insanlardı. En üst sıradaysa alelerinden tamamen "ayrışmış" kişiler yer alıyordu. Bunlar alelerinden ayrılabilmiş, olgun, bağımsız ve sağlıklı özkimlillere sahip insanlardı. Bize benzeyen kişilere çekim duyma lonusuna Bowen'm en önemli katkısı, insanların, ailelerinden kendileri kadar ayrışmış kişileri romantik eş olarak seçmeeğilimlerini tespit etmesiydi.[41] Eşlerden birisi (genellikle erkek) ailesinden çok daha ayrışmış gözükse de, Bowen her ikieşin de benzer bir ayrışmışlık seviyesinde bulunduğunu varsaymıştı. Benim klinik deneyimlerim de bu yönde: Bu çiftlerinarasında bir kriz patlak verdiğinde, sözde daha sağlıklı olan :ş işlevselliğinden kaybederken, daha az ayrışmış gibi görüne eş dizginleri ele alır.

Evlilik terapisti ve ilahiyat kökenli bir danışman olın Harville Hendrix, Bowen'ın fikirlerini yaygınlaştırmışur. Hndrix'e göre hepimiz gelişimimizin şu ya da bu evresinde birtakım psikolojik yaralar alır; en ağır yarayı aldığımız döneme talılıp ka-

41 Bowen, 1978.

lırız. Benzer bir gelişim aşamasında takılıp kalmış ve benzer psikolojik yaralar almış kişilere de çekim duyarız.[42]

GENETİK BENZERLİK

Genetik benzerliğin romantik çekim üzerindeki etkisi, yapılan en ilginç keşiflerden biridir. Evrim psikologları, doğal biyolojik bir mekanizmanın kime karşı cinsel çekim duyacağımızı belirlediğine inanmaktadır; çünkü eş seçimi gibi önemli bir konunun evrim sürecinden etkilenmemiş olması düşünülemez. Bu doğal biyolojik mekanizma bizi, bizimle optimal genetik benzerlik taşıyan eşlere yönlendirir. Genetik açıdan bizden çok uzak kişilere (örneğin farklı ırklara) çekim duymadığımız gibi, genetik açıdan bize çok yakın kişilere (örneğin aile bireylerine) de çekim duymayız.

Bu mekanizma, evrim psikoloğu Philip Rushton tarafından belgelenmiştir.[43] Rushton, kadınlar tarafından açılmış yaklaşık 1.000 adet babalık davasını incelemiştir. Bu tür davalar genetik testler yoluyla sonuçlandırıldığından, Rushton tüm bu ebeveynlere ait onar adet genetik özelliği inceleme imkânı bulmuştur. Babalık davasında taraf olan (birbirleriyle en az bir kez cinsel ilişkide bulunmuş olan ve şu ya da bu şekilde duygusal bir bağ taşıyan) bu çiftlerin arasındaki genetik yakınlık, aynı örnek havuzundan bilgisayar tarafından rasgele eşleştirilmiş çiftlerden daha fazladır. Buna ek olarak, babalığın kanıtlandığı durumlarda, kadınla erkek arasında, babalığın söz konusu olmadığı davalardakinden daha fazla genetik benzerlik bulunmuştur. Açıkça görülüyor ki, karşımızdakiyle aramızdaki genetik benzerliği bir şekilde algılıyor ve bunu romantik açıdan çekici buluyoruz.

Evrim psikoloğu Ada Lumpert, çiftler arasında genetik benzerlik bulunduğunu doğrulamakla kalmayıp, bu benzerliğe dayanan çekimin avantajları da olduğunu savunan bir dizi araştır-

42 Hendrix, 1992.

43 Rushton, 1988.

mayı kaynak gösterir. Bu araştırmalarda, çiftler arasındaki genetik benzerlik arttıkça doğurganlığın arttığı, düşüklerin azaldığı ve doğan çocukların daha sağlıklı olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu çiftlerin evliliklerinde daha fazla uyum, istikrar ve karşılıklı destek görüldüğü ve ortak yaşamdan daha fazla keyif alındığı bulunmuştur.[44]

ZIT KUTUPLAR BİRBİRİNİ ÇEKER

O gün kumsalda
istedim seni
çünkü farklıydın
ve de gülümsedin
ve senin dünyanın
benimkinden farklı olduğunu biliyordum.
— Rod McKuen, *Stanyan Street and Other Sorrows*

Araştırmalar ve büyüklerimiz bize türdeş kuşların sürülerinin bir olduğunu söylese de, halk arasında insan davranışıyla ilgili zıt bir görüş daha var: Zıt kutuplar birbirini çeker. Bu bölümü okurken, pek çok okurun aklından farklı olana duyulan çekim meselesi geçmiştir. Ne de olsa hepimiz biliyoruz ki, tıpkı bir mıknatısın zıt kutuplarının birbirini çektiği gibi, zıt kişilikler de birbirini çeker. Gelin, bu konuyla ilgili kanıtlara bakalım.

Görünüşte birbirimizin tam zıddıyız. O uzun boylu ve oturaklı, bense kısa boylu ve çılgınım. Dış görünüş ve davranış bakımından birbirimizin tam zıddıyız, ama çok iyi anlaştığımız için birbirimizi dengeliyoruz. Ya da belki zıt olduğumuz için bu kadar iyi anlaşıyoruz.

İlk bakışta biraz tuhaf gözüküyoruz, çünkü benim boyum 1.60, onunkiyse 1.96. Genellikle "İdeal bir çift gibi durmuyorsunuz," diyorlar. Ama bizi biraz tanıyınca fikirleri değişiyor. Birbiri-

44 Lumpert, 1997.

mizin ne düşündüğünü şıp diye anladığımızı görenler, "Tencere yuvarlanmış, kapağını bulmuş," diyor. İlişkimiz gerçekten yolunda gidiyor. Pek çok kişinin dikkatini çekecek kadar.

Son derece rahat bir insan. Ben öfkeden kudururken o kılını kıpırdatmadan oturabiliyor.

Politika konusunda genellikle tartışırız, çünkü farklı bakış açılarına sahibiz. Onun dünyası farklı; bilimle uğraşmıyor. Ben de ondan bankacılık ve ekonomi hakkında çok şey öğrendim. Çok keyifli.

Çok ilginç. Tamamıyla farklı çevrelerden geliyoruz.

Tüm bu alıntılarda, görüşülen şahıslar, eşlerinin kendilerinden farklı bir yönüne çekim duyuyor:

- kişilik ("*O oturaklı, bense çılgınım.*")
- dış görünüş ("*O uzun boylu, bense kısayım.*")
- dünya görüşü ("*Politika konusunda tartışırız... farklı bakış açılarına sahibiz.*")
- ilgi alanları ("*Benim işim bilim, oysa bankacı.*")
- çevre ("*Tamamıyla farklı çevrelerden geliyoruz.*")

Bu ilişkilerde, farklılık, ilişkiyi renklendiren olumlu bir öğe olarak görülüyor ("*Çok keyifli*", "*Çok ilginç*"). Gerçekten de zıtların birbirini çektiğine dair hem klinik hem tecrübeye dayalı bilgiler mevcut. Örneğin tamamen mantığıyla hareket eden erkeklerin duygusal kadınlara, sakin kadınların da saldırgan erkeklere çekim duymasına sık rastlanır. Araştırmalar, zıt karakterli eşlerin, özellikle de baskın bir eşi olan itaatkâr kişilerin, beraberliklerinden, eşleri kendilerine benzeyen kişilerden daha çok haz aldığını gösteriyor.[45]

45 Dryer ve Horowitz, 1997. Araştırmaları, ikili ilişkilerin iki boyutla tarif edilebileceği varsayımına dayalıdır: Bağlanma (ki bu, düşmanlıktan arkadaşlığa kadar uzanır) ve kontrol (bu da baskınlıktan teslimiyetçiliğe kadar uzanır). Araş-

Farklılıklar benzerliklerden daha heyecan verici olabilir. Bu konuyla ilgili ilk araştırmalardan biri, bize benzeyen birisi tarafından beğenilmek ne kadar hoş olsa da, fikirleri bizimkilerden farklı birisi tarafından beğenilmenin çok daha heyecan verici olduğunu ortaya koymuştur.[46] Bunun sebebi, bizim gibi düşünmeyen bir kişi bizden hoşlandığında, bizi görüşlerimizden dolayı değil, olduğumuz gibi sevdiğini varsaymamızdır.

Farklılıklar başka mükâfatlar da sağlayabilir. Bizden farklı görüşleri olan biriyle iletişim kurduğumuz zaman, yeni ve faydalı şeyler öğrenme olasılığımız daha yüksektir.[47] Kendimizi sıradan biri gibi değil de, özel ve farklı biri gibi hissetme ihtimalimiz de daha yüksektir.[48]

BENZERİMİZE DUYDUĞUMUZ ÇEKİM Mİ? ZIDDIMIZA DUYDUĞUMUZ ÇEKİM Mİ?

Bize benzeyenleri mi, yoksa benzemeyenleri mi daha çekici buluruz? Bizden farklı kişilerle olmanın faydalarına dair kanıtlar bir yana, romantik çekim konulu araştırmaların büyük çoğunluğu, benzerliğin çekim üzerinde çok daha büyük etkisi olduğunu göstermektedir. Birkaç örnek verelim. İdeal eş tanımında, benzerliğin en büyük etken olduğu tespit edilmiştir.[49] Kişilerarası çekimde, tutum benzerliğinin %81 oranında rol oynadığı görülmüştür.[50] Benzer eşlerin haz ve heyecan verici olduğu, farklı eşlerin itici olduğu bulunmuştur.[51]

---

tırmanın sonuçlarına göre, birbirini tamamlayan çiftler (biri baskın, diğeri boyun eğen), ilişkilerinde her ikisi de baskın veya her ikisi de teslimiyetçi çiftlere göre daha fazla tatmin olmaktadır. Birbirini tamamlayan çiftler, bağlanma boyutunda birbirine benzer, ancak kontrol boyutunda birbirini tamamlar; bu nedenle de ilişkilerini daha doyurucu bulurlar.

46 Jones ve diğerleri, 1971.

47 Kruglanski ve Mayseless, 1987.

48 Snyder ve Fromkin, 1980.

49 Rytting ve diğerleri, 1992.

50 Shaikh ve Suresh, 1994.

51 Krueger ve Caspi, 1993.

Bazı çift terapistleri, zıtlar arasındaki çekimi destekleyecek araştırmaların yetersizliğine dikkat çekmekle kalmıyor, bu tevatüre inanılmasını da tehlikeli buluyor. Onlara göre, "bir elmanın iki yarısı" ve "ideal ilişki" gibi kalıpları da içeren bir dizi gerçekdışı inanış, mutlak hayal kırıklığını garantiliyor. Bu tür gerçekdışı beklentilerin evlilik öncesi terapi seanslarında ele alınması gerektiğini iddia edenler dahi var.[52]

Madem zıtların birbirini çektiği görüşü bu kadar az destek buluyor, insanların hâlâ bu görüşe prim vermeleri neden? Bu sorunun cevabına ulaşmamızı sağlayacak bir ipucu, bir kadının şu sözlerinde gizli olabilir: "*Birbirimizin tam zıddıyız... ama birbirimizi tamamlıyoruz.*" Diğer bir deyişle, çekimi güçlendiren illa ki farklılık değil, uyumluluk.[53] Öyle görünüyor ki, genel olarak bize benzeyen –geçmişimiz, değerlerimiz, ilgi alanlarımız veya zekâmız bakımından– ama bizi önemli ve belirli bir kişilik özelliği yönünden tamamlayan kişileri çekici buluyoruz.[54]

Aile terapisti Murray Bowen'a göre, çiftleri birbirine çeken genel benzerlik, psikolojik olgunluk; bunu tamamlayan kişilik özelliğiyse, zıt bir "savunma mekanizması"dır (Bkz. dipnot 41). Örneğin zor durumlara hislerini bastırarak tepki veren bir erkek, hislerini dramatik biçimde ön plana çıkartan kadınlardan hoşlanabilir. Kendilerine benzeyen eşleri çekici bulanlarla zıt eşleri çekici bulanları birbirinden ayıran kritik bir özellik de, kendini olduğu gibi kabul edebilme yeteneği olabilir. Zehava Solomon, benzerlik ve uyumluluğun eşlerin romantik seçimleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Kendilerini olduğu gibi kabul eden kişilerin genellikle kendilerine benzer olarak algıladıkları eşler seçtiklerini, kendilerini kabul edemeyenlerinse, zıtları olarak algıladıkları eşler seçtiklerini keşfetmiştir. Solomon ayrıca, kendini olduğu gibi kabul edebilme yeteneğinin, insanların eşlerini "ideal eş"ten ne denli uzak gördüklerini ve buna razı olup olmadıklarını belirlediğini bulmuştur.[55]

52 Larson, 1992.

53 Nowicki ve Menheim, 1991.

54 Wilson, 1989.

55 Solomon, 1986.

Tekrar baştaki sorumuza, yani romantik çekimi benzerliklerin mi yoksa farklılıkların mı daha çok etkilediğine geri dönecek olursak, cevap, bunun söz konusu benzerlik ya da farklılıklara ve çiftlerin kendilerini kabul derecelerine ve zor durumlarla başa çıkma yöntemlerine bağlı olduğudur. Yine de benzerliğin daha çekici olduğu genelgeçer bir kuraldır. Buna ek olarak, eşleriyle birlikte olmaktan haz duyan kişiler, eşlerinin kendilerine benzediğini düşünür. Diğer bir deyişle, bir ilişkide tarafların birbirini ne derece benzer algıladığı, ilişkiden aldıkları hazzın bir ölçütü olabilir; aynı ilişki kimi zaman da taraflar birbirlerinin eksik yönlerini tamamladıkları için haz verebilir (Bkz. dipnot 45).

AŞKI ARAYANLARA ÖNERİLER

Beyaz atlı prensin uzak bir ülkeden dört nala gelmesini ya da gizemli bir prensesin bilinmeyen bir krallıktan çıkagelmesini beklemeyin. Geçmişi, dış görünüşü, zekâ seviyesi, tutumları, ilgi alanları ve duygusal olgunluk düzeyi bakımından size benzeyen birisiyle ölüm sizi ayırana dek beraber olma ihtimaliniz çok daha yüksek. Bu ideal eşi büyük olasılıkla size en yakın ve tanıdık ortamlarda bulacak olmanız da cabası. "Komşu kızı" ya da "komşu oğlu" belki de evlilik çatısı altında uyumlu ve mutlu bir şekilde yaşayacağınız kişinin ta kendisi. Tüm önemli özellikler bakımından size benzeyen kişilerin arasından, kişiliği sizinkini heyecan verici ve tatmin edici bir biçimde tamamlayan birisini seçin. Bu bölümde sunulan bilgilerin ışığında, böyle bir kişinin "sizin için yaratılmış" olma olasılığı bir hayli yüksek.

BEŞİNCİ BÖLÜM

İHTİYAÇ TATMİNİ VE AŞKA KARŞILIK VERMEK: SEV SENİ SEVENİ

Aşk, olsa olsa, almak istediğini vermektir.
— Rod McKuen, *Stanyan Street and Other Sorrows*

Nice insan vardır ki
aşkın bahsini duymamış olsa
asla âşık olmaz.
— La Rochefoucauld, *Özdeyişler*, 1665

Aşk, aşkın mayasıdır.
— Theodore Roethke, *The Motion*

Cuma gecesiydi. Herkes, kalın halının üzerine serpiştirilmiş koca yastıkların üzerine kurulmuştu. Büyük camlardan aşağıdaki okyanusun uğultusu duyuluyordu. Kaliforniya'nın muhteşem Big Sur bölgesinde "Romantik Çekim Şifresini Kırmak" isimli bir haftasonu atölyesinin ilk akşamıydı. Atölyede ele alacağımız konular hakkında birkaç dakika konuşup, örnek olarak "yaralı kuşlar" ve "kahramanlar" arasındaki bilinçdışı çekimi verdikten sonra, katılımcıları kendilerini tanıtmaya davet ettim. Katılımcıların ilişkilerini anlatışlarına bakılırsa, birkaçı için romantik şifreyi kırmak bir hayli acil bir ihtiyaçtı. Söz alan dördüncü kişi, küçük bir kız gibi yuvarlak suratlı, sevim-

li ama üzgün görünümlü, minyon bir genç kadındı. Gruba ciddi bir ilişkiyi daha yeni bitirdiğini ve kalbinin kırık olduğunu, çünkü daima yanında olacağına söz veren erkeğin onu müthiş bir hayal kırıklığına uğrattığını anlattı. Çok derinden yaralanmıştı. "Kanadı kırık, yuvadan atılmış bir kuş gibi hissediyorum kendimi," dedi gözünde yaşlarla. "Sevilmeye ve özen görmeye çok ihtiyacım var." Birkaç kişi daha konuştuktan sonra iri, erkeksi bir adama geldi sıra. "Benim de tıpkı size benzeyen bir kadınla ilişkim yeni bitti," dedi, dosdoğru üzgün kadına bakarak. "Bana mutlulukların da acıların da en büyüğünü o yaşattı. Onun için yapmayacağım şey yoktu, ama zamanla yaptığım hiçbir şeyin yeterli olmadığını anladım. Yıkıldım. Verdiğim şeyin önemli olduğunu, sevdiğim kadının hayatında bir fark yarattığını görmek istiyorum ben. Dürüst olmak gerekirse, kendimi onun kahramanı gibi hissetmek istiyorum." Kadın, ıslak gözleri hayranlıkla parlayarak ona baktı; o da bundan gözle görülür şekilde etkilendi. Diğer katılımcılar konuşurken onlar birbirlerine bakmaya devam ettiler. Aralarındaki çekim o kadar kuvvetliydi ki, kıvılcımların havada uçuştuğu görülüyordu neredeyse. Ara verildiğinde adam gidip kadının yanına oturdu. "Aramızda olanlara inanamıyorum," diye girdi konuya. "Galiba hep aradığım erkek sensin," dedi kadın. "Hayatım boyunca bunu duymayı bekledim," diye yanıtladı adam.

Kimin kime âşık olduğunu inceleyen araştırmalarda, sevilen kişinin tatmin ettiği ihtiyaçların ve birinin bizden hoşlandığını bilmenin önemli bir rolü olduğu gözlenmiştir. Kadınlarla erkeklerden özellikle sevgi dolu oldukları veya âşık olmakta oldukları bir zaman dilimini ayrıntılarıyla betimlemeleri istendiğinde, bu halin en sık rastlanan iki sebebinin şunlar olduğu görülmüştür: (a) Sevilenin, kişinin istediği, ihtiyaç duyduğu veya sevdiği bir şeyi sağlaması ve (b) sevilenin, kişiye sevgi, ihtiyaç veya takdir duyması.[1]

1 Shaver ve diğerleri, 1978.

Özenli ve düşünceli. Benimle beraber olmak onun için dünyadaki en önemli şey.

Konuşması çok kolay biriydi. Ona aklıma gelen her şeyi açabiliyordum. Çok anlayışlıydı.

Çok iyi bir dinleyicidir. Beni çok iyi anlıyordu. Ne demek istediğimi anında biliyordu ve bu benim alışık olmadığım bir şeydi. Anlaşılması zor bir insan olduğumu düşünüyorum, ama beni anladı. Yaptığı yorumlar her zaman on ikiden vuruyordu. Beni destekliyordu, cana yakındı, anlayışlıydı. Benimle sürekli ilgileniyor, benimle olmaya hiç hayır demiyordu. Benim için iyi olanı ister hep.

Benim için bir şeyler yapmaktan hiç gocunmadığı için sevdim onu.

Bu alıntılarda ve romantik çekim görüşmelerinin yarıdan fazlasında, görüşülenler, duydukları çekimi sevilenin önemli bir ihtiyacı karşılamasına ya da değerli bir şey sunmasına bağlamaktadır.[2]

Psikanalist Theodore Reik, insanların birbirlerine bencil nedenlerle âşık olduğuna inanıyordu. Ona göre, kendilerinde noksan olanı sezip, bunu romantik eşlerinde arıyorlardı. Böylelikle her eş, tam bir kişilik için gerekli bileşenlerin bir kısmını sağlıyordu.[3]

Romantik seçimlerdeki bu bencillik bilinçli olarak dile getirilmez. Hislerinden uzak, akılcı bir erkek, kendi kendine "İşte beni tamamlayacak biri," demez. Onun düşündüğü, benzer bir adamın bana gerçekten söylediği gibi, şöyle bir şeydir: "Şirin ve hayat doluydu. Sıcak, duyarlı biri gibi göründü bana. Ge-

2 Romantik çekim görüşmelerine göre, Amerikalıların %54'ü, İsraillilerinse %60'ı sevgilinin önemli bir ihtiyacı karşıladığını belirtmiştir.

3 Reik, 1964.

lip benimle tanışmak istedi. Ben tanımadığım insanların yanında kendimi genellikle rahatsız hissederim, ama onunla öyle olmadı. Onun yanında kendimi çok rahat hissettim." Aynı şekilde, entelektüel becerilerini ifade etmekte zorluk çeken duygusal bir kadın da "İşte beni tamamlayacak mantıklı bir adam," demez. Daha ziyade, böyle bir adamın karısının bana dediği gibi, şöyle düşünür: "Diğer erkeklerden farklı görünüyordu. Çok akıllı, kafası çalışan bir adama, gerçek bir entelektüele benziyordu. Ondan çok hoşlandım."

Romantik çekimin işlevine dair benzer bir fikir, Bernard Murstein tarafından ortaya atılmıştır. Murstein, kimin kiminle evlendiğini *toplumsal değişim kuramı*yla açıklamıştır.[4] Bu ekonomik davranış modeline göre, insanların romantik seçimleri, tıpkı alışverişte olduğu gibi, kazançlarını mümkün olduğunca artırıp zararlarını mümkün olduğunca azaltmaya yöneliktir. İlişkinin mükâfatları (sevgi, destek veya cinsellik gibi) ne kadar fazla ve masrafları (örneğin, insanın istemediği şeyleri yapmak zorunda kalması) ne kadar azsa, ilişki o kadar tatmin edici ve uzun ömürlü olur.

Murstein çekimin, her iki eşin ilişkiye getirdiği kişisel varlıkların ve borçların "gerçek piyasa değeri"ne bağlı olduğuna inanır. İnsanları, kendilerine en uygun "paketi" sunanlarla evlenmeyi seçen mantıklı yaratıklar olarak görür. Murstein'a göre aşk, iki kişinin en iyi "piyasa değeri"ni yakalamış olmaktan dolayı duyduğu karşılıklı tatmin hissidir. Diğer bir deyişle, mevcut en uygun fırsatı yakalamaktır.

Romantik seçimlerle ilgili bu hiç de romantik olmayan görüş, başka psikologlar ve sosyologlarca da paylaşılmaktadır. Onlar da bize en düşük bedelle en fazla şeyi sunan kişilere çekim duyduğumuza inanırlar.[5] İnsanlar meslektaşlarıyla, komşularıyla, arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerinde, mantıklı, hesaplı işadamları gibi davrandıklarına göre, eş seçerken daha da hesaplı davranmazlar mı? Tahmin edileceği gibi, piyasa ideo-

4 Murstein, 1976.

5 Örneğin bkz. Homans'ın klasik çalışmaları (1961) ve Thibaut ve Kelley (1959).

lojisinin yakınlığı metaya dönüştürerek aşk ve cinselliği kuşatıp değiştirdiği; insanların evlilikte kârlı çıkmak için piyasadaki seçenekleri mantıklı bir şekilde ölçüp biçtiği ileri sürülmüştür.[6] Ünlü sosyolog Erving Goffman da aşağıda böyle bir romantik seçimden söz ediyor:

> Toplumumuzda evlilik teklifleri öyle bir hal aldı ki, sanki erkek toplumsal vasıflarını değerlendirip geliyor ve kadına onunkilerin bir birleşmeyi veya ortaklığı engelleyecek kadar üstün olmadığını ima ediyor.[7]

Genç şehirli çalışan kesimin eşlerini seçerken birbirlerinin varlıklarını (yazlık evler, potansiyel gelir, öğrenim düzeyi ve aile gibi) dikkate aldığı söyleniyor.

Bu soğuk materyalizm âşık olmakla ilgili gerçekleri yansıtıyor mu? Romantik çekim araştırmasına katılan ve eşiyle iyi bir anlaşma yaptığını düşünen bir adam, yaptıkları "alışverişi" çok daha romantik sözlerle anlatmıştı:

> *Birbirimize uygunuz. Onun bana ihtiyacı vardı, kendisine saygı duyacak birini arıyordu, benim de ona ihtiyacım vardı... Böyle bir ilişki yaşamayanlara acıyorum. Beni tamamlıyor. Ondan uzak olmanın en acı tarafı basit şeyler: Alışverişe gitmek, öğlen yemek hazırlamak. En güzel tarafı beraber yaşamak. Birbirimizi ve ilişkimizi seviyoruz.*

Bu adam aşkı, müstakbel karısıyla ortak yaşamlarına getirdikleri başlıca "varlık" olarak tanımlıyor. Elbette aşk, çiftlerin ilişkilerine getirdiği varlıklardan yalnızca biri. *Kaynak kuramına* göre, insanlar altı çeşit kaynak kullanıyor: Sevgi (sıcaklık, şefkat, özen ve rahatlık); statü (ki bu insanın özdeğerini ya artırıyor ya azaltıyor); bilgi (veya tavsiye); varlık (para); mal mülk (eşya); ve hizmet (yemek yapmak veya araba tamiri gibi).[8]

---

6 Lee, 1998.

7 Goffman, 1952.

8 Foa ve Foa, 1980.

Alışverişlerin çoğunda aynı tür kaynakları değiş tokuş ediyoruz. Sevgi karşılığında sevgi, yardım ve hizmet karşılığında yardım ve hizmet sunuyoruz. Öğrencilere arkadaşlarının sunduğu bir şeye (sarılma, iltifat, ders notları gibi) nasıl karşılık verecekleri sorulduğunda, aynı tür karşılık verme eğilimi saptanmıştır: Sevgiye karşılık sevgi, hizmete karşılık hizmet.[9] Karşılıklılık kuralının önemli bir istisnası arkadaş arama ilanlarında bulunmuştur. Bu ilanlarda, romantik eş arayan kadınlar da erkekler de, farklı şeyler sunup karşı taraftan farklı şeyler beklemektedir.[10]

Dale Carnegie, *Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı* adlı eserinde ihtiyaç tatminiyle çekim arasındaki bağlantıyı bir tavsiyeye dönüştürmüştür. Birinin sizi sevmesini istiyorsanız, hepimizin önemli bir ortak ihtiyacını, yani takdir görme ihtiyacını karşılayın. O kişiye sahici bir ilgi gösterin, diye yazıyor Carnegie, hoş davranın, gülümseyin, o kişinin isminin, onun için duyması en tatlı ve en önemli sözcük olduğunu unutmayın. İyi bir dinleyici olun, onu kendisi hakkında konuşmaya yüreklendirin, ona kendini önemli hissettirin ve dürüstçe ve samimi bir şekilde onu takdir edin.[11] Carnegie'nin tavsiyeleri başka araştırmalarca da desteklenmiştir. Bizi takdir eden ve bize iltifat eden insanlardan hoşlanırız.[12]

İltifatların her zaman içten olmadığını bildiğimizden, takdirin arkasında bize bir şey yaptırma niyetinin olmadığını bilmek bizim için önemlidir. İnsanların nötr veya olumsuz bir değerlendirmedense, kendilerini olumlu değerlendiren kişilerden hoşlandıkları; ancak değerlendirenin niyetinden şüphelendikleri an hoşlanmaktan vazgeçtikleri kanıtlanmıştır.[13] Bu bulgu, çok çekici kişilerin neden performanslarıyla ilgili iltifatları ciddiye almadıklarını anlamamıza da yardımcı oluyor. Haklı olarak, çekiciliklerinin samimiyetsiz iltifatlara yol açtığını varsayıyorlar.

---

9 Brinberg ve Castel, 1982.

10 Davis, 1990.

11 Carnegie, 1982.

12 Örneğin bkz. Aronson ve Linder (1965) ve Jones'un araştırma dizisi (1964).

13 Jones, 1964.

Olumlu, hoş insanların bize iltifat etmesinden ve görüşlerimizi onaylamasından hoşlansak da, eleştiri yapabilen, özellikle de eleştirilerini başkalarına yönelten insanlara daha çok saygı duyarız. Bu kişileri itici olsalar dahi daha zeki buluruz. Bunu kanıtlayan bir araştırmada öğrenciler, *New York Times Review of Books*'ta çıkmış olan, üslup ve kalite açısından benzer iki kitap eleştirisi okumuştur. Eleştirilerden biri olumlu, diğeri olumsuzdur. Öğrencilerin olumsuz eleştirmeni daha zeki, ehil ve uzman; olumlu eleştirmeniyse kibar ve hoş bulduğu saptanmıştır.[14]

Eleştiriye açık olmak her zaman zordur. Carnegie'nin bir numaralı kuralı da bundan yola çıkar: Eleştirme, kınama, şikâyet etme! Saygı duyduğumuz birinden gelen eleştiriler en zorudur. Onaylanma ve kabulü önemli bir mükâfat, eleştiri ve reddiyse güçlü bir ceza olarak alan özgüvensiz kişiler için bu, iki kat daha zordur. Özgüvensiz kişilerin bir grup tarafından olumlu değerlendirildikten sonra o grubun üyelerine daha çok çekim duyduğu, olumsuz değerlendirmeler yapan üyelerdense uzak durduğu görülmüştür.[15] Dolayısıyla, özgüveni eksik kişilerin kendilerine şu soruyu sormaları gerekir: Hoş, iyi ve duyarlı, bana iltifat eden, iyi bir arkadaş olan ve bana ve benim için önemli olan şeylere gerçek bir ilgi gösteren bir romantik eşi mi tercih ederim, yoksa benden daha zeki, bilgili, eğitimli, bana bir şeyler öğretebilecek birini mi? Özgüveni eksik olan biri, zeki ve kendinden üstün birini romantik eş olarak seçtiğinde, sürekli yargılandığını ve eleştirildiğini hissetmesi kaçınılmaz olabilir.

Elbette herkes hoş, iyi, duyarlı, zeki ve bilgili bir eş ister. Ve de hoş bir kişilikle keskin bir zekâ aynı bedende bulunabilir. Burada dikkat çekmeye çalıştığım nokta, özgüvenin romantik seçimlerimiz üzerindeki etkisidir. Özgüveni eksik bir kişi hayranlık duyduğu birini seçtiğinde, eşlerden birinin hayran, diğerinin hayranlık duyulan olmasından dolayı bir asimetri oluşur. Bu asimetrinin ilişkinin ilerleyen evrelerinde sorunlara yol açması kaçınılmazdır. Ancak her iki eş de birbirine hayransa, sonsuza dek sürebilen pozitif bir karşılıklı hayranlık döngüsü oluşur.

14 Amabille, 1983.

15 Dittes, 1959.

Çoğumuz önemli psikolojik, duygusal, entelektüel, cinsel, tinsel ve toplumsal ihtiyaçlarımızı gerektiği gibi doyuran romantik eşleri tercih ederiz. Bu ihtiyaçları karşılayacak en uygun aday, kendi ihtiyaçları bizimkileri tamamlayan biridir.

ÂŞIKLARIN BİRBİRİNİ TAMAMLAYAN İHTİYAÇLARI

5. yüzyıl düşünürü Eflatun'un aşkın kaynağına dair ilginç bir kuramı vardır. *Sempozyum*'da "Aristofanes söylencesi"ni anlatırken bu kuramını açıklamıştır.

ARİSTOFANES SÖYLENCESİ

Tarihöncesi çağlarda, insanlar dört elli ve dört ayaklı, yuvarlak yaratıklardı; gövdeleri bir daire oluşturuyordu. Zıt yönlere bakan iki suratlı bir kafaları vardı. Bu insanlar çok arsızdılar; tanrılarınsa böyle bir küstahlığa tahammülü yoktu. O yüzden Zeus ceza olarak onları ortadan ikiye ayırıp, her iki yarıyı birbirini aramaya mahkûm etti. İnsan diğer yarısını bulduğunda, "çift, aşk, arkadaşlık ve yakınlıktan sarhoş" oluyordu... Bu buluşma ve birbirinin kollarında eriyip gitme hali, bu ikiyken bir olma durumu "atalarımızdan kalma o ihtiyaç"ın tam ifadesidir... Bunun nedeni, insan doğasının bir zamanlar tek, bizimse bir bütün olmamızdır. Bu bütünlük arayışına aşk denir.

Eflatun ilkel insanlığın üç tür insandan oluştuğunu anlatır: Erkekler, kadınlar ve bu ikisinin birleşiminden oluşan androjinler. Erkeklerin erkeklik organları, kadınların kadınlık organları varken, androjinlerin hem erkeklik hem de kadınlık organları vardı. İnsanlar ikiye bölündükten sonra erkeğin birbirine kavuşmaya çalışan yarıları eşcinsel, kadınnkilerse lezbiyen oldu. Androjin yarılarıysa karşı cinse çekim duyan heteroseksüellere dönüştü.

Bu Yunan söylencesine göre, insanlar kendilerinde eksik olanı romantik aşkta ararlar. Burada, tekrar o basit "zıt kutuplar birbirini çeker" formülasyonundan ziyade daha derin anlamıy-

la tamamlayıcılığın, karşılıklı önemli ihtiyaçları karşılama bakımından bir çekim nedeni olmasına geliyoruz.

İnsanların çoğu, ikiye bölünen androjinler gibi, cinsel organları kendisininkilerden farklı olan ve kendininkileri tamamlayan karşı cinsin üyelerine âşık olur. Bu biyolojik cinsiyet farklılıkları sıklıkla farklı cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilir.[16] Geleneksel evliliklerde erkekle kadının farklı özellikler ve beceriler sergilemesi ve farklı görevleri yerine getirmesi beklenir. Evi geçindirmek "erkeğin temel görevi"yken, annelik "kadının temel görevi"dir.[17] Sayıları gitgide artan eşitlikçi çiftlerde bile,[18] birbirini tamamlayan rollere duyulan çekim bâkidir. Yemek yapmaktan nefret eden bir kadın, mutfakta usta olan bir erkeği cazip bulurken, mekanik konularda beceriksiz bir erkek, bir kadın tamirciye özellikle hayran olabilir.

Robert Winch, aşkın, iki kişinin birbirinin önemli psikolojik ihtiyaçlarını azami düzeyde karşıladığı bir deneyim olduğuna inanır. Psikolojik ihtiyaçları bizimkileri tamamlayan insanları çekici buluruz ve onlarla evlenmeye eğilimliyizdir. Psikolojik ihtiyaçlar içerikleri bakımından (mantıksallıkla duygusallığın iç içe geçmesi gibi) birbirini tamamlayıcı olabileceği gibi, derece bakımından da (güçlü ve zayıf kontrol ihtiyacı gibi) tamamlayıcı olabilir. Winch, kırk yıldan fazla zaman önce yaptığı meşhur bir araştırmada, yirmi beş evli çiftle çocuklukları ve mevcut yaşamları hakkında ayrıntılı görüşmeler yapmıştır. Çiftler ayrıca bir dizi kişilik testine tâbi tutulmuştur. Çiftlerin psikolojik ihtiyaçları, yapılan görüşmelere ve kişilik testlerine dayanarak deneyimli beş psikanalist tarafından değerlendirilmiştir. Ortaya çıkan meşhur sonuç, insanların evlenmek için psikolojik ihtiyaçları kendilerininkine benzeyen değil, kendilerininkini tamamlayan bireyleri seçtiğidir.[19]

Romantik eşler birbirlerinin cinsel, entelektüel ve ruhani ihtiyaçlarını tamamlayabilir. Eşlerden biri yatakta aktif bir rolü

16 Pines, 1998c.

17 Barnett, 1993.

18 Rabin, 1995.

19 Winch, 1958.

seçerken diğeri pasifliği tercih edebilir; biri öğretmekten, diğeri öğrenmekten hoşlanabilir. İhtiyaçlar birbirini ne kadar bütünlüyorsa, ilişkide doyumu sağlamak o kadar kolaylaşır.

AŞKA KARŞILIK VERMEK: SEVİLDİĞİMİZİ BİLMEYE BAYILIYORUZ

Bazılarımız için bir romantik eşin en çekici tarafı, önce onun bizden hoşlanmış olmasıdır.

Beni ona çeken en önemli şey, onun beni seçmiş olmasıydı.

Telefon numaramı ele geçirebilmek için üç ayrı kişiden yardım istemiş.

Başta beni ona çeken şey, benden hoşlandığını bilmekti.

Ben çok utangaçım. Genellikle beni çekici bulan erkeklerden hoşlanıyorum.

Romantik çekim görüşmelerinin çözümlenmesi sonucu, ilişkilerin yaklaşık yarısında çekimin ilk aşamasında bir hoşlanma ve romantik ilgi belirtisinin önemli bir rolü olduğu bulunmuştur.[20] İstendiğini bilmek, bariz bir biçimde çekicidir.

Karşılıklı çekimin etkisini en iyi Elliot Aronson özetlemiştir: "Bir kişinin bir diğerinden hoşlanıp hoşlanmayacağının en önemli belirleyicisi, diğerinin o kişiyi beğenip beğenmediğidir. Dahası, birisinin sizden hoşlandığına inanmak bile sizinle o kişi arasında giderek daha olumlu hislerin oluşmasına yol açan bir dizi olayı başlatabilir."[21] Örneğin bir kadınla bir erkeğin bir partide ortak bir arkadaşları tarafından tanıştırıldıktan sonra kısa

20 Romantik çekim görüşmelerine göre, Amerikalıların %40'ı, İsraillilerinse %41'i için sevgilinin kendilerine duyduğu çekimin işaretleri, baştaki çekimde önemli bir rol oynamıştır. Kadınlar için bu oran %47, erkekler içinse biraz daha düşüktür (%35).

21 Aronson, 1998.

bir süre sohbet ettiğini farz edelim. Birkaç gün sonra kadın sokakta ortak arkadaşlarıyla karşılaşsın. Arkadaşı ona erkeğin partiden sonra onun hakkında hoş sözler söylediğini ve ondan hoşlandığını ifade ettiğini aktarsın. Kadın o erkeği bir daha gördüğünde nasıl davranır? Olasılıkla, erkeğin kendisini çekici bulduğu bilgisi kadının da erkekten hoşlanmasına yol açar; böylece erkeğe ondan hoşlandığını bildirecek şekilde muamele eder. Büyük ihtimalle daha çok gülümser, kendisi hakkında daha çok bilgi verir ve genel olarak erkeğin ondan hoşlandığını bilmeseydi davranacağından daha hoş davranır. Şüphesiz, kadının sıcak ve sevimli tavırlarından dolayı erkeğin duyduğu çekim ve meyil de artar. Erkek kadından hoşlandığını açığa vurdukça, kadın onu daha da çekici bulur ve bu böyle devam eder.

Çekimde karşılıklılık kuralı, birinin bizi çekici bulduğu yanılgısına kapıldığımız zaman bile geçerlidir. Yapılan bir araştırmada katılımcılar, birisinin kendilerinden hoşlandığına veya hoşlanmadığına inandırılmıştır. Kendilerinden hoşlanıldığını düşünen katılımcılar, söz konusu kişiyle karşılaşınca daha sevimli davranmıştır; daha sıcak, daha hoş tavırlar takınmış, kendileri hakkında daha çok bilgi vermiş ve o kişiyle daha sık fikir birliği içinde olmuştur. Konumuz açısından daha da önemli olan, kendilerinden hoşlanıldığını düşünen katılımcıların, bu karşılaşmadan sonra hakikaten daha çok sevilmesidir. Diğer bir deyişle, kendisinden hoşlanıldığını düşünen kişilerin davranışları, karşılarındakinin tam da böyle hissetmesini sağlamıştır.[22]

Bu bulgu, romantik çekimin kendini gerçekleştiren kehanet karakterini bir kez daha kanıtlamıştır. Bu silahı kullanmakta en usta kişi, sayısız kadına kendini dünyanın en çekici, en arzulanan kadını gibi hissettirmeyi başaran Don Juan'dır.

Arada romantik çekim olduğunu farz etmek, bu çekimin nesnesini olduğu kadar öznesini de etkiler. Bu önemli gerçek, eski Roma'da bile biliniyordu. Romalı şair Ovidius, romantik başarı peşindeki sevgililere nasihatlerinde şöyle demiştir: "Çoğu zaman rol yapan kişi gerçekten sevmeye başlar ve rolünü yaptığı kişiye dönüşür." (*Aşk Sanatı*)

22 Curtis ve Miller, 1986.

Aşk, aşkın mayasıdır. Aşağıdaki çocuk şarkısı, sevgi döngüsünü müthiş bir sadelikle tasvir ediyor:

> Sevgisini veren,
> Fazlasını alır.
> Sihirli bir bozuk para gibi,
> Sıkı sıkı tutanın elinde hiç kalmaz.
> Ödünç versen, harcasan, öyle çoğalır ki
> Taşıp yerlere dökülür.

Dikkat: Süren bir romantik ilişkide kişinin sevdiğinden çok sevilmesinin olumlu bir deneyim olmadığı (hele birisinin sizden hoşlandığını keşfetmek kadar olumlu olmadığı) açıktır. Böyle bir durum, suçluluk duygusuna, derken öfkeye, derken bizi çok seven veya sevilmek istediğimizden çok seven kişiye karşı olumsuz duygulara neden olabilir. Kendilerini karşılarındaki kişiyi çok fazla sevdikleri ilişkilerin içinde bulma eğiliminde olanlar, kimseyi sizi sevmeye zorlayamayacağınızın pekâlâ farkındadır. Aşkı elde edebilmek uğruna hile yapmanın, baştan çıkarmanın, talep veya tehdit etmenin de işe yaramayacağı kesindir. Sizinle ilgilenmeyen birine aşkınızı dayatmak, o kişinin olumsuz duygularını aşka çeviremez. Bir dereceye kadar değiştirebileceğimiz tek şey, kendi hislerimizdir. Aşk dolu bir hayat sürmek istiyorsak, aşka açık olmamız ve bizi sevmeye açık romantik eşler seçmemiz gerekir.

İHTİYAÇ TATMİNİ Mİ, AŞKA KARŞILIK VERMEK Mİ? AŞKTA HANGİSİNİN ROLÜ DAHA BÜYÜK?

Romantik çekimde sevildiğini hissetmenin rolü mü daha büyüktür, ihtiyaçları karşılamanın mı, yoksa şimdiye kadar tartıştığımız diğer değişkenlerin mi? İnsanların aşk ve evlilik için seçtikleri eşlerle ilgili anlattıkları ayrıntılı olarak değerlendirildiğinde, bu seçimi etkileyen on bir faktör bulunmuştur.[23] Bun-

23 Aron ve diğerleri (1989), üç çeşit aşık olma hikâyesini incelemiştir. Bunların

lardan bazılarını gözden geçirdik, bazılarınıysa ileriki bölümlerde ele alacağız:

Âşık olmayı etkileyen değişkenler

1. Tutumlar, geçmiş, kişilik özelliklerinde benzerlik
2. Coğrafi yakınlık
3. Arzulanan kişilik ve fizik özellikleri
4. Karşılıklı şefkat, karşımızdakinin bizden hoşlanması
5. İhtiyaç tatmini
6. Fiziksel ve duygusal uyarılma
7. Toplumsal etkiler, kurallar ve çevremizdekilerin onayı
8. Sevilenin sesindeki, gözlerindeki, duruşundaki, hareketlerindeki özel işaretler
9. Romantik bir ilişkiye hazır olmak
10. Baş başa kalma fırsatı
11. Duruma veya kişiye dair bir gizem

---

ilkinde, son sekiz ay içinde âşık olan öğrencilerden ayrıntılı hikâyeleri istenmiştir. Bu hikâyelerdeki değişkenlerin içerik çözümlemesi sonucu, karşılıklı hoşlanmanın hemen hemen bütün hikâyelerde görüldüğü ortaya çıkmıştır. Hikâyelerin çoğunda arzulanır kişilik özelliklerinden söz edilmiş, ihtiyaç tatminiyse hikâyelerin dörtte birinden daha azında görülmüştür. İkinci tür hikâyeler, "aşk ve bilinç" üzerine haftasonu seminerlerinin katılımcılarından elde edilmiştir. Ortalama yaşı 31 olan katılımcılardan "birisine kuvvetli bir çekim duyma" veya "âşık olma" ya da "arkadaş olma" deneyiminin tarif edildiği on dakikalık bir alıştırmaya katılmaları istenmiştir. Ellerine 11 x 14 cm.lik kartlar verilmiş ve bunun nasıl gerçekleştiğini, ne hissettiklerini ve sonunda ne olduğunu yazmaları istenmiştir. Âşık olma hikâyelerinden yüz tanesi, yüz tane arkadaş olma hikâyesiyle karşılaştırılmıştır. İçerik çözümlemesine göre, bu hikâyelerin üçte ikisinde karşılıklı hoşlanmadan ve güzellik ve karakter gibi arzulanır özelliklerden bahsedilmiştir. Benzerlik ve fiziksel/psikolojik yakınlığa, hikâyelerin dörtte biri ila üçte birinde rastlanmıştır. İhtiyaç tatmini, hikâyelerin yalnızca onda birinde anılmıştır. Hem uzun, hem de kısa aşk hikâyelerinin sonuçlarına göre bir anket oluşturulmuş, buna verilen yanıtlardan da üçüncü tür âşık olma hikâyeleri elde edilmiştir. Anketi yanıtlayanlardan en son âşık olma deneyimlerini hatırlamaları ve hislerini farklı ölçeklerde değerlendirmeleri istenmiştir. Yanıtlar çözümlendiğinde, karşılıklı şefkat ve arzulanır özellikler bir kez daha en sık tekrarlanan âşık olma nedeni olarak belirmiştir. İhtiyaç tatmini, ancak anketlerin üçte birinde anılmıştır. Arkadaş olma hikâyelerinde, benzerlik ve fiziksel/psikolojik yakınlığa daha fazla, karşılıklı hoşlanma, arzulanır özellikler ve ihtiyaç tatmininevse daha az ağırlık verilmiştir.

En önemli âşık olma deneyiminizde bu değişkenlerden hangileri daha büyük rol oynamıştı? Hangileri hiç oynamamıştı?

Arthur Aron'la meslektaşları, bu on bir değişkenin göreli etkisini araştırmak için, üç çeşit âşık olma hikâyesini incelemiştir. Bunlardan ilki, son sekiz ay içinde âşık olanların hikâyeleridir. Ortalama üç sayfalık bu hikâyeler çözümlendiğinde, bütün hikâyelerde karşılıklı hoşlanma ve çekimden söz edildiği ortaya çıkmıştır. İhtiyaç tatmini, hikâyelerin dörtte birinden azında bulunmuştur. İkinci tür hikâyeler, "âşık olma" ya da "arkadaş olma" hikâyelerini (nasıl olduğu, kendilerini nasıl hissettikleri, sonunda ne olduğu) 11 x 14 cm.lik kartlara yazan bir gruptan elde edilmiştir. Bu hikâyelerin üçte ikisinde karşılıklı hoşlanmadan bahsedilmiştir. İhtiyaç tatmini, hikâyelerin yalnızca onda birinde anılmıştır. Üçüncü tür hikâyeler, bir anket sonucu elde edilmiştir. Katılımcılara en son âşık olma deneyimleri sorulmuş, özellikle güçlü bir çekim hissettikleri anı hatırlamaları ve hislerini farklı ölçeklerde –örneğin, âşık olunan kişinin "ihtiyaçları karşılama" durumuna göre– değerlendirmeleri istenmiştir. Yanıtlar çözümlendiğinde, karşılıklı şefkat bir kez daha en sık tekrarlanan âşık olma nedeni olarak belirmiştir. İhtiyaç tatmini, ancak anketlerin üçte birinde anılmıştır (Bkz. dipnot 23).

Her üç âşık olma hikâyesi türünde de ihtiyaç tatmini neden bu kadar az anılmıştır? Bunun bir nedeni, ihtiyaçların, insanların kendilerine bile itiraf etmekten rahatsız oldukları bir konu olması olabilir. Hepimiz aşkın bencil güdülerden arınmış olduğunu düşünmeyi tercih ederiz. Ankette doğrudan, sevilen kişinin önemli bir ihtiyacı doyurup doyurmadığı sorulmuştur. Katılımcıların, bu ihtiyaçları karşılamanın romantik seçimlerindeki rolünü kabul etmek yerine toplumsal açıdan arzulanan cevabı vermiş olmaları mümkündür.

Romantik çekim araştırmasında en ciddi romantik ilişkilere ilişkin tasvirler, önemli ihtiyaçları karşılamanın baştaki çekimde ne kadar sık rol aldığını göstermiştir. Genç bir kadın *"Çok sevgi dolu ve ben mutlu olayım diye elinden geleni yapıyor. Mesela şampanya sevdiğimi bildiği için, ona her gidişimde şampan-*

ya alıyor," derken, erkeğin onun için yaptıklarının ona duyduğu çekimde ne kadar önemli bir rol oynadığını açığa vuruyor. Bir erkek *"Beni ona ilk çeken, bana bir şeyler alması oldu,"* derken, duyduğu çekimin kadının hareketleriyle ilişkili olduğu ortaya çıkıyor. Gerçekten de daha önce belirttiğim gibi, romantik çekim görüşmelerinin yarıdan fazlasında (ki bu oran Aron'ın araştırmalarında üçte birden düşüktü) ihtiyaç tatmini, baştaki çekimin bir parçası olarak anılıyor.

Özetle, ihtiyaç tatmininin romantik çekim üzerindeki etkisinin derecesi tartışmalı olmakla birlikte, böyle bir etkinin var olduğu açıkça ortada. Aşka karşılık vermeye gelince, onun temel rolü hakkında en ufak bir şüpheye yer yok.

Bu bölümü bitirmenin en güzel yolu, beraber çalıştığım çiftlere en sık aktardığım bulguyu paylaşmak olacak: Zamanla çiftlerin yakın bir ilişkide birbirine verdiği sevgi ve mükâfatlar, o ilişkiden kazandıkları sevgi ve mükâfatlara karşılık geliyor.[24] Sevgimizi gösterip düşünceli davrandıkça ilişkideki sevgi ve mükâfat seviyesini yükseltiyor, aynı zamanda bunlardan daha fazlasını elde etme ihtimalimizi de artırıyoruz.

AŞKI ARAYANLARA ÖNERİLER

Romantik eş ararken, hem aşka vermenin hem de ihtiyaç tatmininin gücünden yararlanmak akıllıca olur.

İhtiyaç tatmininden başlayacak olursak, hem kendi ihtiyaçlarınızı, hem de karşınızdaki adayın ihtiyaçlarını dikkate almanız önemli. Yani siz ne istiyorsunuz ve neleri vermeye hazırsınız? Bir ilişkide ihtiyaçlarınızın tatmin edilmesini istiyorsanız, önce bunların neler olduğunu keşfetmelisiniz. Özen görüp korunmak mı istiyorsunuz? Örnek alınmak istiyor ve hayranlık mı bekliyorsunuz? Dinlenmek ve onaylanmak mı istiyorsunuz? Zorlanmak ve uyarılmak mı? Ne aradığınızı tanımladıktan sonra onu bulma olasılığınız da artar. Eş adaylarının bu ihtiyaçları karşılama becerisine sahip ve buna istekli olduğundan

24 Robinson ve Price, 1980.

emin olmaya bakın. Aksi takdirde aramalarınızı başka bir yöne kaydırın. İnsanların kendilerininkilere benzer veya zıt ihtiyaçları olan kişileri çekici bulduğunu bilmek, arayışınızı daha bilinçli kılacak ve umarım sizi ihtiyaçları sizinkileri tamamlayan birine ulaştıracaktır.

Umut vaat eden bir aday söz konusu olduğunda en iyi strateji, dikkatli, açık, sıcak ve hoş davranmaktır. Ona ilgi gösterin, iyi bir dinleyici olun; onu dürüst ve samimi bir şekilde takdir edin. Daha da önemlisi, onun ihtiyaçlarına duyarlı olun ve sizden farklı hissetme, düşünme ve hareket etme hakkına saygı duyun – sizin ifade yöntemlerinizin daha doğru olduğundan şüpheniz olmasa bile. Duyarsızca ve aşırı vermek, bir romantik ilişki için özeni esirgemek ve mesafeli durmak kadar yıpratıcıdır.

Aşka karşılık vermekle ilgili bilgiler, bizi daha genel bir tavsiyeye götürüyor: Mükemmel eş elinde kalbinizin sihirli anahtarıyla çıkıp gelecek diye sevginizi kendinize saklamayın. Sevginizi karşınıza çıkan kusurlu ölümlülere de sınırsızca ve cömertçe sunmak, çevrenizdekiler tarafınızdan sevilmenizi sağlayabilir. Onların arasında da gerçek aşkınızı bulabilirsiniz. Aşk dolu bir hayat sürmek istiyorsanız, sevgi döngüsünü başlatmanız gerekir. Sonra bir gün "denize attığınız" sevgi, şaşırtıcı bir şekilde size geri döner.

Basit görünüyor, değil mi? O zaman neden pek çok kişi bunları yapmayıp kendini aşksız bir hayata mahkûm ediyor? Neden bazıları kendilerine işkence edenlere, acı verenlere, kendilerini reddedenlere çekim duyuyor? Neden onca kişi aşklarına karşılık vermeyenlere tutuluyor? Bu soruların cevapları, kitabın ikinci kısmında ele alınıyor.

ALTINCI BÖLÜM

ROMANTİK AŞKIN SEYRİ: BİR SÜREÇ OLARAK ÂŞIK OLMAK

Gerçek aşkın seyri.

— Shakespeare, *Bir Yaz Gecesi Rüyası*

Bu aşk filizi, bir daha görüştüğümüzde
Güzel bir çiçeğe dönüşmüş olabilir, yaz mevsiminin
olgunlaştıran nefesiyle.

— Shakespeare, *Romeo ve Juliet*

Onu ilk gördüğü an güçlü bir çekim duydu. Adamın uzun ince yapısında, kıvırcık kafasında, gözlerindeki muzip pırıltılarda bir şeyler vardı. Kalbini hızlandıran erkeksi bir enerji yayıyordu. Tanıştıkları zaman kendisine uzun uzun bakmasından, çekimin karşılıklı olduğunu anladı. Ertesi gün ülkeden ayrılacağını öğrendiği zaman yaşadığı düş kırıklığı anlamsızdı. Alt tarafı birkaç dakika sohbet etmişlerdi. Birkaç yıl sonra tekrar karşılaştıklarında kadın daha önce tanışmış olduklarını hatırlayamadı. Ama kalbi erkeği anında tanıyarak aynı yoğun çekimle ve tuhaf bir özlemle karşılık verdi. Yine bir partide, ortak bir arkadaşları tarafından tanışurıldılar ve onu, gözlerindeki ışıltıyı, erkeksi enerjisini yine çekici buldu. Adam onu dansa kaldırdığında, o enerjinin kendisini içine çektiğini hissetti. Karşı koymadı. Onunla olmak o ka-

dar doğal geliyordu ki, sanki onu oldu olası tanıyordu. Partinin gürültüsünden kaçmak için bahçeye çıktılar. Kıvrak zekâsından, mizah anlayışından büyülenmiş, kahkahalar atıyordu. Birkaç gün sonra tekrar buluştuklarında, adam onu kumsalda yürüyüşe davet etti. Nedense bu onu hiç şaşırtmadı. En sevdiği yeri ilk buluşma mekânları olarak seçmesinden daha doğal bir şey olamazdı sanki. Konuştukça ve onu tanıdıkça, aralarındaki benzerliklerin ne kadar fazla olduğuna hayret ediyordu. Kendisi gibi o da bol bol seyahat etmişti ve artık daha yerleşik bir hayat istiyordu. Geçmişleri benzerdi; benzer çocukluklar yaşamışlardı ve ikisi de birbirine bağlı ailelerin ilk çocuklarıydı. Her ikisi de yüksek lisans yapmıştı ve benzer kariyer hedeflerine sahiptiler. Ama en şaşırtıcı olanı, her ikisinin de yakın bir ilişkiden imkânsıza yakın bir şey beklemesiydi: Mutlak yakınlık ve mutlak özgürlük. Aşkları, kadının yaşadığı en tutkulu ilişki oldu. Evlendikten sonraki yıllarda da ilişkileri giderek daha derin ve güçlü bir hale geldi..

Birkaç kez çıkana kadar onu fiziksel olarak çekici bulmadım. Yani zamanla oldu. Iyice yakınlaşmamız bir seneyi buldu. Okuldan tanışıyorduk. Her yönüyle iyi bir insandı; arkadaş canlısıydı, sıcaktı. Cana yakın, sıcak bir yapısı vardı. Bir de hayat dolu, güleryüzlü bir insandı. Onu şirin buldum, çarpıcı değil. Mütevaziydı.

Muhteşemdi. Onu görür görmez tutuldum. Sonra tanımaya başladım. Ortak birkaç dersimiz vardı; ödevleri beraber yapıp takılıyorduk. Bir süre sonra çıkmaya başlayıverdik. Harika bir insandı; konuşması zevkli, tanıması, beraber vakit geçirmesi, dalga geçmesi ve yakın olması keyifli biriydi.

Başta ondan hoşlanmadım. Hem de hiç. O da benden hoşlanmadı. Ilk tanıştığımızda birbirimize ifrit olduk. Farklı şubelerde aynı işi yapıyorduk. Aynı eğitime katılmıştık; sınıfta boş tek bir sıra vardı, ben de onun yanına oturdum. Hoşlanmadım ondan. Bilmiyorum... Benimle konuşmaya o başladı, böylece ar-

kadaş olduk. Ben boşandıktan sonra hep yanımda oldu. Her zaman yanımdaydı, herhalde her şey böyle başladı. Duyduğum diğer çekimlerden çok farklıydı. Bana muamelesiyle, fikirleriyle, tutumlarıyla, hayatla ilgili genel değerleriyle ve görüşleriyle alakalı bir şeydi.

Derste yan yana oturuyorduk, zamanla iyi arkadaş olduk. Daha çok yakınlaşmayı o mu istedi, ben mi, hatırlamıyorum, ama öyle gelişti...

Onunla tanıştığımda ben üniversite birinci sınıftaydım, o son sınıfta. Aynı yurtta kalıyorduk. Çok iyi bir çocuktu, ama işte... Onunla pek ilgilenmemiştim, çünkü benden büyüktü. Üç yaş çok gibi geliyor insana. Ben birinci sınıf İngilizcesi alıyordum, o diplomasını almak üzereydi. Büyüktü işte. Bana yakın davrandı, birkaç kez çıkma teklif etti, ama daha öteye gitmedi. Kalbim küt küt atmıyordu. İlk görüşte aşk değildi. Arkadaştık, o kadar. Bir buçuk sene boyunca daha fazlası aklımdan bile geçmedi. Ama sonra yakınlaşmaya başladık. Telefonda çok sık konuşuyor; beraber daha çok şey yapıyorduk. Aynı şeylerden hoşlanıyorduk... Başta biraz gerginlik yaşandı, çünkü ben onu hâlâ arkadaş gibi görüyordum, onunsa niyeti başkaydı. Açıkçası harika hissediyordum kendimi.

Romantik çekim görüşmeleri çözümlendiğinde, ilişkilerin üçte birinde aşkın kademeli bir süreç olarak tanımlandığı görülmüştür. İlk görüşte aşksa, onda birlik bir orana sahiptir.[1]

Âşık olurken, farklı aşamalarda farklı değişkenler rol oynar. Bu sürecin perde arkasında kültür vardır. Doğuştan itibaren âşık olmaya ilişkin belli beklentilerle aşılanırız. Batı toplumlarında romantik ideal, bir erkekle bir kadının –hemcinslerin değil– tanışıp âşık olmasını, evlenmesini ve sonsuza kadar mutlu mesut yaşamasını öngörür. Birbiriyle yeni tanışan bir erkekle bir kadın, aralarında işlerin nasıl gelişeceğine dair aynı beklentileri taşırlar. Tanışma aşamasında (ki bu, çiftler aynı yer-

[1] Görüşülenlerin %33'ü yavaş yavaş, %11'iyse ilk görüşte âşık olmuştur.

de oturuyorsa veya çalışıyorsa ve tercihen uyarılmış haldelerse daha olasıdır) dış görünüş, özellikle de erkekler için önemlidir. Ama romansın kıvılcımlanması için çiftin birbirinin kişiliğinden hoşlanması gerekir. Kıvılcımın alevlenmesi, benzer geçmişlere, kişisel varlıklara, görüşlere ve duygusal olgunluğa sahip olmalarına bağlıdır. Romansın ilişkiye dönüşmesi için aşkın karşılıklı olması ve çiftlerin en önemli psikolojik ihtiyaçlarını doyurması gerekir.

Romantik ilişkiler farklı yollarla başlar. Aşk ilk görüşte başlayabileceği gibi (*"Onu ilk gördüğüm andan itibaren bir şeyler beni ona çekti"*), yıllarca süren bir arkadaşlıktan sonra da gelişebilir (*"Birbirimizi beş, hayır, dört yıldır arkadaş olarak tanıyorduk... Ben bir yurtdışı seyahatinden döndüğümde eski arkadaşlarımdan kimse yoktu ortalıkta. Ben de onu aradım. Giderek iyice ciddileştik"*). Romantik ilişki önemli bir buluşmayla başlayabileceği gibi (*"Buluşmamızı başkaları ayarladı. Bütün gece konuştuk"*) zamanla derin bir bağa da dönüşebilir (*"Başta ona karşı hiçbir şey hissetmedim, ama aynı projede çalıştığımız için sık sık konuşuyorduk. Giderek yakınlaştık. Ondan sonra ondan daha çok hoşlanmaya başladım"*). Bütün bu ilişkilerde, arkadaşlık veya salt fiziksel çekim gibi bir çeşit tanışıklık, tutkulu, romantik aşka dönüşüyor. Bu süreci belgeleyen pek çok araştırma da var.[2]

21. yüzyılın başındaki laik Batı toplumunda romantik aşk, eş seçiminde önemli bir öğedir. Geleneksel bazı toplumlardaki görücü usulü evliliklerde bile romantik aşk önemli bir kriterdir.[3]

Romantik ilişkiler farklı noktalardan başlayıp farklı hızlarda gelişse de, genellikle her iki tarafın da "Bu aşk!" dediği belli bir nokta gelir. Bu dönüm noktası, bir dizi fizyolojik değişikliği de beraberinde getirir.[4] Bu noktanın habercisi ve işareti sıklıkla özel bir bakışmadır. Victor Hugo, *Sefiller*'de (1862) bu bakışmanın gücünden söz eder:

---

2 Örneğin Berscheid ve Reis, 1998.

3 de Munck, 1998.

4 Fisher, 1998.

Bugün iki kişinin birbirine baktığı için âşık olduğunu söylemeye cüret edecek çok az kişi var. Ama aşk ancak ve ancak böyle başlar. Gerisi teferruattır ve arkadan gelir. İki ruhun bu kıvılcımla birbirini çarpmasından daha gerçek bir şey yoktur.

ÂŞIK OLMANIN AŞAMALARI

İnsanlar nasıl âşık olur? Romantik ilişkilerin, belli bir sırayla gerçekleşen belli bazı adımlardan geçtiği varsayımına dayanan çeşitli kuramlar vardır; dolayısıyla âşık olma süreci, niteliksel olarak birbirinden farklı bir dizi aşama olarak tanımlanır. Bazı kuramlara göre âşık olmak iki aşamada gerçekleşir; bazılarına göreyse üç, hatta dört aşamada. Ancak bütün aşama kuramları, farklı aşamaların arasında bir nitelik farkı olduğunu varsayar.

"İki aşamalı aşk kuramı"na göre, âşık olmak iki aşamalı bir eleme sürecidir. İnsanlar önce kendilerine uygun olmayan adayları eler; tanıştıklarında onları dikkate almaz ve derhal unuturlar. Buna tipik bir örnek, yaş elemesidir. Gençlerin birçoğu kendilerinden büyükleri fark etmez bile, çünkü onları romantik eş adayı olarak algılamazlar. Birisi seçim kriterlerimize uymuyorsa, onu fark etmeyiz. Dolayısıyla uygun olmayanlar görünmez hale gelir. İkinci aşamada, uygun olduğuna karar verilen adayların arasından en uygunu seçilir.[5]

Baştaki otomatik eleme, bize uygun eş adaylarını içeren kategoriyi dayatan toplumsal normlardan etkilenir. Robert Winch, âşık olup evlenmemiz mümkün olan kişi yelpazesini tanımlamak için "uygun eş adayı havuzu" terimini kullanmıştır.[6] Başka bir deyişle, ilk eleme aşamasını içinde yaşadığımız toplum veya altkültür belirler ve bu süreç daha biz kendi aşk filtrelerimizi kullanmaya başlamadan işlemeye başlar.

Çoğu toplumda özgeçmiş ve toplumsal varlıklar bakımından benzerlikler ana seçim ölçütü olarak kullanılır. Toplum-

5 Rodin, 1987.

6 Winch, 1958.

sal normlara göre, evlenecek çiftlerin aynı ırktan, toplumsal ve ekonomik sınıftan, dinden ve yaş grubundan olması tercih sebebidir. Bu toplumsal ilkelere uymayan bir kişi, örneğin genç bir kadınla evlenen yaşlı bir erkek, genellikle eleştirilir, küçümsenir ve alay ve dedikodu malzemesi haline gelir. Bu tür tepkiler, hedef aldıkları kişiye olduğu kadar, durumu kenardan izleyenlere de kimin uygun eş adayı olduğu, kimin olmadığı konusunda ders olur.

Toplumlar, romantik eşleri eleme sürecini iki temel yolla etkiler. İlk göze çarpan, toplumsal normların, norma uygun davrananları ödüllendirip başka yollara sapanları cezalandırmasıdır. Örneğin uygunsuz bir eş adayı, arkadaşlar ve akrabalar tarafından dışlanır ya da açıkça eleştirilir. Diğeriyse, birbirine uygun olduğu düşünülen kişilerin arasının yapılmasıdır. Okul, iş yeri ve kulüp partileri veya belli bir yaş grubundaki ve belli bir toplumsal ve ekonomik statüdeki bekârlar için düzenlenen sosyal etkinlikler buna örnek olarak verilebilir.[7] Toplumsal normları, ebeveynler, öğretmenler, arkadaşlar ve medya gibi toplumsal aracılar öğretir. Bunlar, uygun romantik ilişkileri ödüllendirip teşvik ederken, uygunsuz olanları caydırıcı hale getirir.

Aşk, ancak bu toplumsal eleme süreci tamamlanıp uygun bir aday bulunduktan sonra ortaya çıkabilir. Bir başka aşamalı aşk kuramına göre, bu da iki aşamada olur. İlk aşamada en önemli şey ortak değerler, ikinci aşamadaysa ihtiyaçların uyumlu olmasıdır.[8]

Bir romantik ilişkinin ilk aşamasında, dünya görüşü, değerler ve ilgi alanları özel bir önem taşır. Taraflardan yalnızca birinin önem verdiği bir değer üzerinde anlaşamamak bile bir romantik ilişki olasılığını zayıflatır. Dini bütün bir kadının bir ateisten hoşlandığını düşünelim. Kadın bu adamla bir hayat kurduğunu tahayyül edemediği sürece, adama duyduğu çekimi

7 Kerckoff, 1974.

8 Bu kuramdan esinlenen bir araştırmada, ilişkilerin devamlılığını öngören etkenler incelenmiştir. Değerler üzerinde fikir birliği, bir buçuk yıldan az süredir beraber olan çiftler için en önemli etkenken, daha uzun süredir beraber olan çiftler için en önemli etken tamamlayıcılıktır.

bastıracaktır. Şimdi de açık havada yaşamaktan hoşlanan, hayatını hayvancılıktan kazanan bir kovboyun, tiyatro ve operaya bayılan, şehirli bir editöre kapıldığını varsayalım. Bu iki kişinin aynı yerde çalışıp mutlu olma olasılığı bir hayli düşük olduğundan, aralarındaki ilişkinin romanstan öteye gitme ihtimali de düşüktür.

Birbirinden çok hoşlanan kişilerin bu aşikâr farklılıkları yok sayma becerisine sahip olduğunu ve aşklarının böyle müthiş uyumsuzlukları yenebilecek güçte olduğunu varsaydıklarını da unutmamalı.

Çiftlerin en derin psikolojik ihtiyaçlarını açık etmelerini sağlayan güven, ancak yakınlığın artmasıyla oluşur. Çoğu kişinin kalkanlarını indirip daha çocuksu, toy ve kimilerine göre nevrotik ihtiyaçlarını ortaya sermesi için, ilişkide belli bir güvenlik hissini yakalamış olması gerekir. Birbirini tamamlayan duygusal ihtiyaçların ilişkinin ilerleyen aşamalarında önemli hale gelmesi de bundandır.

En ünlü üç aşamalı aşk kuramı, bundan yirmi beş yıl kadar önce Bernard Murstein tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre, bir aşk ilişkisinin ilk aşaması olan "uyarı" aşamasında en büyük etkiye dış görünüş gibi harici özellikler sahiptir. İkinci aşama olan "değer" aşamasında çekim, esasen değerler ve ilgi alanlarındaki benzerliğe dayanır. Üçüncü ve son aşama olan "rol" aşamasında çift, kimliklerine ilişkin rolleriyle bir çift olarak –arkadaş, sevgili, ev arkadaşı, karı veya koca– işlevsel olup olmadıklarını sorgular.[9]

Uyarı aşamasında öğrenilenler, asgari etkileşimle öğrenilebilecek kadarıdır. Çekim, diğerinin fiziksel, zihinsel ve toplumsal vasıflarının bir yansımasıdır. Olası eşler birbirini değerlendirerek, kendi çekicilik derecelerine denk bir sonuca varır. İlişki ancak taraflar birbirinin çekicilik düzeyini kendisininkine yakın bulduğu takdirde ilerleyip değer aşamasına ulaşabilir.

9 Murstein, 1976. Bir romantik ilişkinin gelişimini üç bileşen de –uyarı, değer ve rol– etkilese de, bu bileşenlerden her biri yalnız bir gelişim aşamasında ana role sahiptir. Örneğin ikinci aşamada çekim her şeyden önce değerler bakımından benzerliğe dayanır; dış görünüş ve rollerin gereğini yapmaksa geri plandadır.

Bir kadınla bir erkek çıkmaya başladığında çeşitli konularla ilgili görüşlerinden söz ederler. Tutumlarının benzer olduğunu keşfederlerse, aralarındaki çekim artar ve bir birim olarak işlevsel olup olamayacaklarını tarttıkları rol aşamasına geçerler. Belli durumlarda ve rollerde nasıl davranmalıdırlar? Bayramlar ve yaş günleri nasıl kutlanacaktır? Kadının bağımsız bir kariyeri olmalı mıdır? Erkek yemek pişirmeli midir? Bu liste böyle uzayıp gider. Her iki taraf da diğerinin kendi beklentilerine uygun davrandığını ve ihtiyaçlarının birbirini tamamladığını görürse, ilişkinin tatmin düzeyi bir hayli yüksek olur.

Diğer aşama kuramlarında âşık olmanın dört aşamasından söz edilir. Bunlardan biri (derin psikolojik ihtiyaçlarda uyumluluktan ziyade) ödüller, roller ve normlar üzerine odaklıdır. Bir romantik ilişki şu aşamalardan geçer: İlk aşama olan "keşif" aşamasında ilişkinin kâr-zarar durumu değerlendirilir. İkinci aşama olan "pazarlık" aşamasında ilişki tanımlanır ve her iki eşe de en çok getiriyi sağlayan davranışlar öğrenilir. Üçüncü aşama olan "bağlanma" aşamasında eşler birbiriyle giderek daha fazla ilgilendikçe aralarında karşılıklı bağımlılık gelişir. Son aşama olan "resmileştirme" aşamasında hem çift, hem de çiftin sosyal çevresi, toplumun ilişkiyi onayladığı görüşüne sahiptir.[10] Görüldüğü gibi aşkın adı bile geçmedi!

Çok aşamalı bir diğer aşk kuramına göre, bütün romantik ilişkiler benzerliğe dayanan ve rahatlık ve yakınlık hisleri uyandıran bir çekimle başlar: "Sen de fırtınalı gecelerde şöminenin yanına kurulup kitap okumayı sever misin?! İnanamıyorum!!" Çiftler birbirlerinin yanında kendilerini rahat ve yakın hissettikçe daha derinlerdeki sorunlarını ve ihtiyaçlarını açığa vurmaya başlarlar. Bu açılma aşamasında empati kurdukları ve karşıdan empati gördükleri takdirde ilişki diğer aşamalara doğru ilerleyebilir. Bir aşk ilişkisinin son aşamaları, çift olmanın gerekleriyle ilgili rollerde uyumluluğu, ilişkiye bağlılığı ve çift olarak bir kimlik geliştirmeyi gerektirir.[11]

En karmaşık ve kapsamlı çok aşamalı aşk kuramlarından biri

10 Backman, 1981.

11 Lewis, 1973.

İsrailli psikolog Avner Ziv tarafından ortaya atılmıştır. Kuram, genç, yaşlı, evli, bekâr kadın ve erkeklerle yapılan görüşmelere dayanmaktadır. Bu kişilerden âşık olma deneyimlerini tasvir etmeleri istenmiştir. Görüşmeler çözümlendiğinde âşık olmanın duygusal, davranışsal, zihinsel ve toplumsal bileşenleri olduğu ortaya çıkmıştır. Ziv bu bileşenleri dört aşamalı bir âşık olma modelinde toplamıştır.[12]

İlk aşama olan "çekim" aşaması, geçmiş deneyimlerden ve eşlerin fiziksel özelliklerinden, özellikle de güzellikten etkilenir. İkinci aşama olan "inceleme" aşamasında eşler toplumsal uyumluluklarını (toplumsal ve ekonomik durum), entelektüel uyumluluklarını (eğitim ve ilgi alanları) ve duygusal uyumluluklarını (birbirlerinin yanında kendilerini rahat hissediyorlar mı?) gözden geçirir. Her iki taraf da bunun bir deneme aşaması olduğunun farkında olduğundan, mümkün olduğunca olumlu bir imaj çizmeye çalışırlar. Üçüncü aşama olan "kendini açma" aşamasında, daha derinlerdeki olumlu, olumsuz düşünceler ve duygular ortaya çıktıkça yakınlık oluşur. Dördüncü ve son aşama olan "karşılıklı beklentiler" aşamasında, her iki taraf da karşısındakinin beklentilerini öğrenir ve her alanda (ekonomik, duygusal, toplumsal ve cinsel) bu beklentilere karşılık vermek için bilinçli bir çaba gösterir.

İki kişi tanıştığında aralarında çekim varsa romantik ilişki başlar; yoksa, başlamaz. İlişki ilerleyip çiftler birbirini inceledikçe, ortada toplumsal, entelektüel veya duygusal uyumluluk yoksa ilişki biter. Uyumluluk varsa ilişki dönüşmeye devam eder. Yakınlık kuruldukça çiftler birbirlerine zaaflarını ve olumsuz yönlerini açmaya başlar. Taraflardan biri ortaya çıkan bu yeni şeyleri anlamadığı ve bunlardan ürktüğü takdirde ilişki biter. Birbirlerini anladıkları ve bu zaaflara empatiyle yaklaşabildikleri sürece, ilişki karşılıklı beklentiler aşamasına geçebilir. Eşler birbirlerinin ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılamıyorsa ilişki bitirilir. Her iki tarafın da ihtiyaçları ve beklentileri karşılanıyorsa sonuç aşk, yani her iki tarafın da bağımsızlığına saygılı, karşılıklı bir bağımlılıktır (Bkz. dipnot 12).

12 Ziv, 1993.

Bu aşamalı aşk kuramlarından hangisi doğru? Ya da daha doğrusu, içlerinde doğru olan var mı? Aşama kuramlarını değerlendirirken en önemli konu, aşamaların sırasıdır. Örneğin Murstein'ın kuramında (uyarı, değer, rol), değer aşaması her zaman rol aşamasından önce mi gelir? Yoksa çiftler değerlerle ilgili benzerliklerini incelemeden önce rol meseleleriyle uğraşabilirler mi ("Bir profesör karısı olabilecek mi?" veya "Onu ofisteki yeni yıl partisine götürebilir miyim?")? Bazı araştırmalar, yakın ilişkilerin gelişiminde belirli aşamalar olduğu yönünde fazla kanıt bulamamıştır. Bu araştırmalardan biri özellikle Murstein'ın aşama kuramına atıfta bulunmuştur.[13] Bir diğer araştırmada, yeni evli çiftlere ilişkilerinin nasıl geliştiği sorulmuştur. Anlattıkları hikâyeler çözümlendiğinde, tanışmadan evliliğe kadar giden süreçte farklı gelişim örüntüleri ortaya çıkmıştır.[14] Benim çözümlediğim romantik çekim görüşmelerinden de çiftlerin, ilişkilerinin gelişiminde farklı zamanlarda, farklı aşamalardan, farklı hızlarda geçtiği sonucu çıkmıştır.

Romantik ilişkilerin zamanla değişip dönüştüğü önermesini kabul etsek bile, farklı değişkenlerin hayati rol oynadığı kesin aşamaların var olduğunu kabul etmek zorunda değiliz. Gerçekten de, yakın bir ilişkinin gelişimini belirli aşamalar olmaksızın tanımlayan kuramlar da var. Bu kuramlardan birine göre, bir romantik ilişki şöyle gelişiyor:

Çift daha sık ve daha uzun süreli buluşmalar ayarlıyor. Birlikteyken kendilerini rahat hissediyor ve tekrar tekrar buluşmak için çaba harcıyorlar. Birbirlerine karşı daha açık, daha az ketum davranmaya başlayıp, olumsuz duyguları da ifade edebilir hale geliyorlar. Kendilerine has bir iletişim tarzı geliştiriyorlar. Birbirlerinin beklentilerini, duygularını, görüşlerini öngörebilme becerisi kazanıyorlar. Birbirlerinin davranışlarına ve amaçlarına uyum sağlıyorlar. İlişkiye yaptıkları yatırım ve ilişkinin onlar için anlamı giderek büyüyor. Amaçlarını belirlerken birbirlerini dikkate alıyorlar. Birbirlerine karşı giderek ar-

13 Stephen, 1987.

14 Surra ve Hyston, 1987.

tan bir şefkat, güven ve aşk duyuyorlar. İlişkilerini biricik ve değişilmez buluyorlar. Birbirlerini eş olarak görüyorlar.[15]

Bir diğer örnekte, bir romantik ilişkinin gelişimini tanımlamak için, eşlerin birbirini giderek daha fazla etkilemesi ve birbirine giderek daha bağımlı hale gelmesi esas almıyor. Eşlerin birbiri üzerindeki etkisi ve birbirine bağımlılığı arttıkça, ilişki daha yakın ve samimi hale geliyor. Bu zamanla gerçekleştiğinden, gerçek yakınlık, samimiyet ve aşk, yalnız uzun süreli ilişkilerde elde edilebiliyor.[16]

Çiftlerin birbirlerini fiziksel özelliklere dayanarak seçtiklerini, ama ancak psikolojik olarak benzedikleri takdirde beraber kaldıklarını ve evlendiklerini biliyor muydunuz? Bunun kanıtı da şu: Evli olan ve olmayan çiftler benzer sayıda ortak fiziksel özelliğe sahipken, evli çiftlerin ortak psikolojik özellikleri çok daha fazla (11'e 1).[17]

HUNİ BİÇİMLİ BİR ELEME SÜRECİ OLARAK ÂŞIK OLMAK

Bütün bunlar beni âşık olmanın huni biçimli bir eleme sürecinin sonucu olduğu önermesine getiriyor. Bu sürecin belirli aşamaları yok, ancak huninin çeşitli noktalarında "aşk süzgeçleri" var.[18] İlk beş bölümde bu aşk süzgeçlerini ele aldık. Artık bunların âşık olma sürecinde nasıl işlediğini görebiliriz.

Aşk hunisine girmek için, insanın romantik aşkı tanıyan ve yücelten bir toplumda büyümesi; âşık olmayı bekleyecek şekilde sosyalleşmiş olması (Giriş bölümünün konusu) gerekiyor. Coğrafi yakınlık (ilk bölümün konusu), ilk karşılaşma için olası aday havuzunu büyük ölçüde belirliyor. Bir duygusal uyarılmışlık hali (İkinci Bölüm'ün konusu), hoş bir karşılaşmanın romantik olarak adlandırılma olasılığını yükseltiyor. Olası eş-

15 Burgess ve Huston, 1979.

16 Kelley ve diğerleri, 1983.

17 Keller ve Young, 1996.

18 Pines, 1996.

ler, birbirinin heyecan verici fiziğini ve hoş kişiliğini (Üçüncü Bölüm'ün konusu), ancak âşık olmaya hazır olduktan, yani tanışıp uyarıldıktan sonra fark ediyor. Birbirinin farkına varıldıktan ve karşılıklı romantik ilgiye layık bulunduktan sonra, benzer değer ve ilgi alanlarına (Dördüncü Bölüm'ün konusu) sahip olup olmadıklarını ortaya çıkaran yürekten konuşmalar başlıyor. Aradaki benzerlik ne denli büyük olursa, huzur ve onaylanma hissi ve yakınlık isteği o denli artıyor. Aradaki uyumsuzluk ne kadar fazlaysa, ilişkiyi bozacak yanlış anlaşmalar ve çatışmalar o kadar fazla oluyor. Benzer olana çekim kuralının en önemli istisnası, tamamlayıcı olana duyulan çekim. İlgi ve yakınlık arttıkça, çiftin derinlerdeki psikolojik ihtiyaçları ve onlarla birlikte karşı tarafın bu ihtiyaçları karşılama becerisi ve isteği (Beşinci Bölüm'ün konusu) ortaya çıkıyor. Bu beceri ve istek ne kadar fazlaysa, karşılıklı çekim ve aşk o kadar büyük oluyor.

Bu uzun özet bile âşık olma sürecinin karmaşıklığının hakkını vermiyor. Belki böylesi daha iyi, çünkü sonuç, her çiftin kendi âşık olma deneyiminin biricik olduğuna ve dünyada başka kimse tarafından yaşanmadığına dair öznel inancı. *Aşk Güzel Şeydir*'in (1952) önsözünde bunu en iyi Han Suyin ifade etmiştir:

> Gerçekten başkalarının da vücutlarından bizim kadar haz ve mutluluk alabildiğini düşünüyor musun?
>
> Sevgili Aşk, bu dünyadaki göbekli, çirkin insanlar bile bizim kadar âşık olduklarını ve bunun sonsuza dek süreceğini sanıyor. Bütün âşıkların yanılsaması, kendilerini biricik, aşklarınıysa ölümsüz zannetmeleri.

Aşkın aşamaları konusunu en sevdiğim aşama kuramından söz etmeden kapatamazdım. İtalya'nın en önemli sosyologlarından biri olan Francesco Alberoni tarafından, *Âşık Olma ve Aşk* isimli kitabında öne sürülen iki aşamalı bir kuram bu.[19]

19 Alberoni, 1983.

Alberoni'ye göre, bir romantik ilişkinin en önemli aşamaları "âşık olmak" ve "aşk"tan ibarettir. Âşık olmak havalanmak ve uçmaksa, aşk yere inmektir. Âşık olmak bulutların tepesine çıkmak; aşk ayakları yere basmaktır. Âşık olmak bir çiçek, aşk bir meyvedir. Meyvenin kökeni çiçektir, ama ikisi farklı şeylerdir. "Ve çiçeğin mi meyvenin mi daha iyi olduğunu sorgulamanın gerçekten bir manası yoktur. Aynı şekilde doğuş aşamasının aşkın kendisinden daha güzel olup olmadığını sorgulamak da anlamsızdır. Biri, diğeri olmadan var olamaz. Hayat, ikisinden mamuldür."

Âşık olmak, hem fizyolojik hem psikolojik değişikliklere yol açan, insana enerji veren olumlu bir süreçtir. Arthur Aron, tutkulu bir aşkın insanların benlik kavramları üzerindeki olumlu etkisini göstermiştir. On hafta boyunca âşık olan ve olmayan öğrencileri izlemiştir. Yapılan karşılaştırma sonucu, âşık olan öğrencilerin daha özgüvenli ve benlik kavramlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, bu öğrencilerin, muhtemelen kişiliklerinin yok saydıkları veya değer vermedikleri kimi yanlarına sevgililerinin hayranlık duyması sonucu benlik tanımlarının kapsamını ve çapını genişlettikleri görülmüştür.[20] Bir başka deyişle, âşık olmak özgüveni artırır, benlik kavramını güçlendirir; bizi duygusal olarak büyütüp daha engin kişilikler geliştirmemizi sağlar.[21] Açıkça görülüyor ki, âşık olmak olumlu ve şiddetle tavsiye edilen bir deneyimdir.

ÂŞIK OLMA SÜRECİNDE CİNSİYET FARKLILIKLARI

Romantik çekim araştırmasında âşık olmayı bir süreç olarak tanımlayan kadınlarla erkeklerin oranı birbirine yakındır.[22] Ancak iki cinsin bu süreci tanımlayış biçimleri arasında önemli farklılıklar vardır. Erkekler başlangıçta öncelikli olarak kadın-

20 Aron ve diğerleri, 1995.

21 Aron ve Aron, 1986.

22 Erkeklerin anlattığı hikâyelerin %30'unda, kadınların anlattığı hikâyelerinse %35'inde âşık olmak bir süreç olarak tarif edilmiştir.

ların dış görünüşlerine çekim duyup, altta yatan hoş kişilikleri sonradan keşfetmektedir. Kadınlarınsa başlangıçta fiziksel çekim hissetmemesine sık rastlanır. Çekim, arkadaşlığın ve duygusal yakınlığın oluşumunu takip etmektedir. Daha doğrudan söylemek gerekirse, pek çok erkek için ilişkinin sebebi fiziksel çekimken, pek çok kadın için fiziksel çekime ilişki yol açar.

Aşağıda kadınların romantik ilişkilerinin gelişimini anlattığı örnekler yer alıyor:

İlişkimiz arkadaşça başladı. Aslında ben onun ev arkadaşıyla çıkıyordum; dolayısıyla da onların evinde çok vakit geçiriyordum. Böylece yakın arkadaş olduk. Birbirimizi iyice tanıdık. Aramızda bir ilişki başlamadan önce çok yakın arkadaş olduk. Öteki ilişkim biter bitmez de romantik bir ilişki başladı aramızda. Onu çok çekici buluyordum, çünkü onu çok seviyordum. O, tanıştığımız günden beri benden hoşlanıyordu zaten. Bana âşık olduğunu daha başta söyledi. Ben onunla ilgilenmiyordum. Derken ben de âşık oldum.

Başta onu çekici bulmuyordum, ama o zor zamanlarda yanımdaydı. Maço bir erkek değil. Hiç numara yapmam gerekmedi. Bana karşı her zaman iyiydi; moralim bozukken hep anlayış gösterdi. İlişkimiz hâlâ arkadaşlığa dayanıyor. O benim en iyi arkadaşım.

Onu pek seksi bulmuyordum. Başta sadece arkadaştık, sonra yakınlaşmaya başladık. İlk buluşmamızda ne beklemem gerektiğinden pek emin değildim. Ona sevgili gözüyle bakamıyordum. Belli ki onun açısından öyle değilmiş, çünkü başta ben onu arkadaş olarak gördüğüm için biraz gerginlik yaşandı.

Bunlar da erkeklerin romantik ilişkilerinin gelişimini anlattığı örnekler:

Ondan hoşlanıyordum. Ona sorsanız, ondan yanlış nedenlerle hoşlandığımı söyler, çünkü gözlerimi ondan alamıyordum. Gö-

güsleri büyükçedir; gözlerim sürekli oraya kayıyordu. O da bunun farkındaydı... İlişkiye başlamadan önce pek çok şey hakkında konuştuk.

Muhteşemdi. Onu ilk gördüğüm an çekici buldum. Sonra tanımaya başladım. Gerçekten harika bir insandı.

Başta tamamen cinseldi. Onunla öğrenci işlerinde tanıştım. Orada sekreterlik yapıyordu. Konuşmaya başladık. Fiziksel olarak da kişilik bakımından da ilginçti. Tanıdığım en iyi insanlardan biri.

Bu alıntılardan, pek çok erkek için baştaki cinsel çekimin baskın olduğu anlaşılıyor. Bu çekim, ilgilendikleri kadını dinlemelerini, ona dikkat ve destek vermelerini sağlıyor. Kadınların pek çoğu için dikkatten, dinlenilmekten ve destekten çekici bir şey yok ve âşık olmalarını bunlar sağlıyor. Bir kadının kalbini fethetmek isteyen erkeklerin kulağına küpe olsun.

Bu cinsiyet farklılığının nedeni ne? Açıklamalardan biri, cinsiyet stereotipleriyle ve kadınlarla erkekler için doğru kabul edilen flört davranışlarını tanımlayan cinsiyet rolleriyle ilgili:[23] Tanışma aşamasında ilk adımı erkeklerin atması bekleniyor. Kadınlar duydukları ilgiyi üstü kapalı bir biçimde flört ederek gösterebiliyor, ancak doğrudan bir girişimde bulunmuyor. Bir araştırmada, erkeklerin ilgisini çekmeye çalışan kadınların sergilediği elli iki adet sözsüz flört örüntüsü bulunmuştur.[24] Cinsel devrime ve bugünün ilişkilerine hâkim olan açıklığa ve hoşgörüye rağmen, ilk adımı atan kadınlara hâlâ sık sık kötü gözle bakılıyor.[25]

Genç bekârların ilk buluşma kurallarına göre, erkeklerin damlarının fiziksel görünüşünden, kadınlarınsa kavalyelerinin duygusal yakınlığından daha fazla etkilenmesi; ancak cinsel çekimin hem erkek hem de kadın için önemli olması bekleniyor.

23 Basow, 1992.

24 Moore, 1985.

25 Green ve Sandos, 1983.

Bütün bu beklentiler, etraflıca tanımlanmış bir toplumsal senaryonun parçası. Bu senaryo o kadar iyi bellenmiş ki, genç erkeklerle genç kadınlara bir ilk buluşmada yaşanacak olayların sırası sorulduğunda, verdikleri cevaplar arasındaki benzerlik insanı hayrete düşürüyor.[26]

Flörtte kadınlara düşen, çekici bir dış görünüş, bir konuşmayı sürdürebilme becerisi ve cinselliği –genellikle red yoluyla– kontrol etmek. Erkeklere düşense buluşmayı planlamak, hesapları ödemek ve cinsellik için adım atmak. Örneğin cinselliği başlatmak konusunda ipleri ele alarak bu kuralları bozan kadınlar, saldırgan ve erkeksi; kadınla hesabı paylaşmak isteyerek kuralları bozan erkeklerse cimri ve zayıf olarak algılanıyor. Bu kurallar, erkeklerle kadınlar arasındaki farklılıkları yapılandırıp daha da güçlendiriyor. Kuralları yıkmanın cezası, erkekleri de kadınları da onlara uygun davranmaya zorluyor.

Flört aşamasında olduğu gibi, flörtten ilişkiye geçiş aşamasında da cinsiyet farklılıkları var. Kadınlar flört aşamasında biraz daha temkinli davranırken, erkekler daha çabuk ve daha güçlü bir biçimde âşık olma eğiliminde.[27] Flörtten evliliğe geçerkense, kadınlar daha hızlı davranırken erkekler tedbiri elden bırakmıyor.

Kadınların özellikle cinsellikle ilgili temkini, flört senaryosunun bir parçası olarak işlediği gibi, bir toplumsal kuralın parçası olarak da işleyebilir. Örneğin Amerikalı kız öğrenciler arasında yapılan bir ankette, bu genç ve eğitimli kadınların %30'unun kimi zaman cinselliğe evet demek istediği halde hayır dediği ortaya çıkmıştır. Kadının cinselliğe yalandan ayak diremesi, kültürün dayattığı bir şey olduğu gibi flört oyununun da bir parçasıdır.[28] Her iki cinsin de toplumun dayattığı kurallara uygun davrandığı flört aşaması geçtikten sonra kadınla erkeğin benzer hızla ve benzer yoğunlukta âşık olması ise rahatlatıcı.

Âşık olma sürecindeki cinsiyet farklılıklarının bir diğer açık-

26 Rose ve Frieze, 1989.

27 Rubin ve diğerleri, 1981.

28 Muehlenhard ve Hollabaugh, 1988.

laması da, erkeklerle kadınların eş seçimine ilişkin doğal programlamasıdır. Evrim kuramının önemli bir konusu olan bu farklılık, bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak tartışılıyor. İleride göreceğimiz gibi, bu kurama göre, farklı evrimsel gelişimimiz, erkeklerle kadınlara farklı flört stratejileri dayatmıştır.[29] Gerçekten de erkeklerle kadınların cinselliğe ve aşka bakışları arasındaki fark, binlerce katılımcıyla yapılan pek çok araştırmanın sonucunda bulunan en önemli cinsiyet farklılıklarından biridir.[30] Çok acele etmemek kaydıyla buradan çıkarmamız gereken sonuç, erkeklerin cinsellik için aşkı, kadınlarınsa aşk için cinselliği kullanma ihtimalinin daha fazla olduğudur (Bkz. dipnot 23).

Bu ve bunun gibi cinsiyet farklılıkları evrimsel değişmezler olduğundan, evrim kuramcıları bunların evrensel olduğunu varsayar. Bu varsayım, evrensel ve biyolojik bir açıklamadan ziyade kültürel bir açıklamaya yakın duranlar tarafından bir hayli eleştirilmiştir. Birkaç Kuzey Amerika ülkesinde flört örüntülerini inceleyen bir antropoloji araştırmasının bulguları da bu eleştiriyi desteklemektedir. Bu araştırmaya göre flört, belli bir anlamı ve saptanmış sözel ve sözsüz içeriği olan, iyi tanımlanmış bir süreçtir. Bu sürecin öznel olarak deneyimlenen kısmı, güçlü karşılıklı çekim ve cinsel uyarı duygularının gelişimidir. Bunlar elbette yeni şeyler değil; ancak bu bulgular, âşık olma sürecinin farklı kültürlerde ortak olan ve olmayan bileşenleri karşılaştırıldığında daha bir anlam kazanıyor. Çünkü ortak olmayan bileşenler belli kültürlere has olduğundan, flört alanındaki cinsiyet farklılıklarının evrensel olmadığı sonucuna varmak mümkün oluyor.[31]

Bu, evrenselmişçesine sunulan evrim kuramlarının, erkeklerle kadınların belli kültürlerde eş seçimi sürecine nasıl bakığım betimleyen etnografik kuramlardan, kadınla erkeğin rolleri hakkında birtakım sığ varsayımlar içeren bir tanımdan öte bir şey olmayabileceğini düşündürüyor. Bir başka deyişle, âşık

29 Buss, 1994.

30 Hyde, 1990.

31 Perper, 1989.

olma ve eş seçimi alanında kadınlarla erkekler arasında kimi farklılıklar olsa da, bu farklılıkları açıklayabilen güçlü toplumsal ve kültürel etkiler de bulunuyor.

Dahası, pek çok kişinin kendi deneyimlerinden bildiği gibi, âşık olmanın kişisel ve mahrem bir yanı da var. Kişinin tanıştığı bütün nitelikli, münasip ve çekici eş adayları arasından belli bir kadını veya erkeği seçmesinin ardında yatan şey de bu zaten. Aşka sihrini kazandıran şey, dünyadaki bütün uygun kişilerin arasından o kişinin seçilmesi. *The Nut-Brown Maid* isimli 15. yüzyıl şiirinin mısralarıyla:

> Çünkü aklımın derinliklerinde, tüm insanlar içinde
> Salt senin için aşk besliyorum.

AŞKI ARAYANLARA ÖNERİLER

Aşk huninizi tanıyın. En yoğun, en önemli iki âşık olma deneyiminizi düşünün. İlk görüşte mi âşık oldunuz, yoksa âşık olmanız, uzun bir tanışma ve arkadaşlık sürecinden sonra mı gerçekleşti? Âşık olma biçiminizden (hızlı veya ağır) hoşlanıyor musunuz, yoksa onu değiştirmek ister miydiniz? Aşkla ilgili tercihlerinizi saptamak ilk adım. Bu konuda bir şeyler yapmak, sonraki aşama. Önceki bölümlerde âşık olma olasılığınızı nasıl artırabileceğiniz konusunda çeşitli pratik öneriler bulunuyor.

Aşk huninizi bir bütün olarak anladıktan sonra ilginizi belli aşk süzgeçlerinize yoğunlaştırabilirsiniz. En çok âşık olduğunuz iki kişiyi düşünün. Ortak özellikleri neydi? Dış görünüşleri mi, kişilikleri mi, zekâları mı, toplumsal statüleri mi, cinsel cazibeleri mi, size karşı davranışları mı, yoksa size âşık olmaları mı? Bu ortak özellik veya özellikler, onlardan çok sizin hakkınızda bir şeyler söylüyor. Bu müşterekler, sizin romantik eş seçerken kullandığınız süzgeçleri ele veriyor.

Aşk süzgeçlerinizi belirledikten sonra, bu süzgeçlerin gerçekte ne kadar size ait olduğunu değerlendirmeye çalışın. Bunlar size aslında pek uymayan ya da artık uymayan, ama benim-

sediğiniz bir toplumsal kuralın parçası mı? Kendinize ve eş adaylarınıza aşk süzgeçleriniz konusunda ne kadar dürüst davranırsanız, bu süzgeçlerden geçecek bir eş bulma olasılığınız da o kadar artar.

Sosyal çevrenizde geçerli olan flört kurallarının farkında olmak da önemli. Ancak gerçek ve samimi bir aşk ilişkisi istiyorsanız, bu kuralların cinsiyetle ilgili kısmını mümkün olduğunca hızlı bir şekilde terk etmeye hazır olun.

YEDİNCİ BÖLÜM

ERKEKLER, KADINLAR VE AŞK ÜZERİNE: STATÜ VE GÜZELLİĞİN ROLÜ

Ah ne güzelsin, aşkım, ah ne güzel! Peçenin ardındaki gözlerin güvercinler gibi. Saçların Gilat Dağı'nın yamaçlarından inen keçi sürüsü sanki... Al kurdele gibi dudakların, ağzın ne güzel! Saçlarının arasındaki yanakların nar parçası sanki... Sanki bir çift geyik yavrusu memelerin, zambaklar arasında otlayan ikiz ceylan yavruları...

... Tepeden tırnağa güzelsin aşkım, hiç kusurun yok. Farkı ne sevgilinin öbürlerinden, ey güzeller güzeli? Farkı ne ki, bize böyle ant içiriyorsun?

Sevgilimin teni pembe-beyaz, ışıl ışıl yanıyor! Göze çarpıyor on binler arasında. Başı saf altın, kâkülleri kıvır kıvır, kuzgun gibi siyah...

— Eski Ahit, *Ezgiler Ezgisi*

Terry, Tom'la tanıştığında aşk peşinde değildi. Peşinde olduğu şey televizyondu, çünkü ev arkadaşıyla evlerinde televizyon yoktu. Karşı daireden oturan çocukların televizyonu olduğunu fark etmişti. Akşam haberlerini izleme arzusu dayanılmaz hale gelmişti ve komşularının televizyonundan haberlerin ne zaman başladığını duyuyordu. Bir gün cesaretini toplayıp kapılarını çaldı. Kapıyı iri yarı bir çocuk açtı ve ona içtenlik-

le gülümsedi. Terry niyetini açıklayınca da onu elinin bir hareketiyle içeri davet etti. İçeride, salondaki kanepeyle koltuklara yayılmış üç kişi daha vardı. Neşeli ve dostane bir ortamdı. Haberler bittikten sonra Terry bir türlü iç karartıcı evine dönmek istemedi. Ona kapıyı açan Tom çok iyi bir çocuğa benziyordu; arkadaşlarıyla şakalaşıp birbirlerine takılmaları da hoşuna gitmişti. Önceleri her akşam haberleri izlemek için, sonra başka zamanlarda da onları ziyaret eder oldu. Zamanla Tom'la arkadaşlığı ilerledi ve ona karşı hisleri derinleşti. Tom her zaman yanındaydı, her zaman dinlemeye ve anlamaya hazırdı. O fazla konuşmuyordu, ama Terry'nin anlattıkları hakkında ne zaman yorum yapacak olsa daima sağduyulu ve işe yarar şeyler söylüyordu. Tıp öğrencisi olması da hoşuna gidiyordu. Hem şefkatli, hem de insana iyi bir statü sağlayan, geleceği parlak bir meslekti.

Tom Terry'yi ilk gördüğünde, onun güzelliğinden ve zarafetinden etkilendi. Uzun boylu, ince, upuzun bacaklı bir kızdı. Hayatta onun yeşil gözleriyle dalgalı kestane saçlarından daha güzel bir şey görmemişti sanki. Utangaç ve sessiz bir çocuktu; daha önce hiç kız arkadaşı olmamıştı. Terry'nin utanıp sıkılmadan konuşması onun işini kolaylaştırdı. O muhteşem gözlere bakıp, kalbi küt küt atarak onu dinlemeye bayılıyordu.

KADINLAR ÂŞIK OLMA NEDENLERİNİ ANLATIYOR

Beni kişiliği cezbetti. Ayrıca çok da seksiydi. Kendini çok güzel taşıyor, iyi giyiniyordu. Çok sahici ve dürüst bir insan. İnsana ukala gelecek kadar güveniyor kendine. Beni ona esas çeken buydu. Ayrıca çok sevgi dolu bir insan. Benim için yapmayacağı şey yok.

Onu ilk gördüğümde hava zifiri karanlıktı. Yıldızlardan bahsetmeye başladı. Astronomiden ve astrolojiden epey anlar gibi bir hali vardı. Ayrıca çok komikti ve ilginç bir mizah anlayışı vardı. Önce arkadaş olduk. Onunla konuşurken kendimi ra-

hat hissediyordum. Pek çok bakımdan uyumlu olduğumuzu düşündüm.

Bir partide tanıştık. Ben başka biriyle beraberdim. Araştırıp çalıştığım yeri öğrenmiş, peşime düşmüş. Çok tutkulu bir şeydi. Bence yakışıklıydı. Çok ketumdu ve bu bana çekici geliyordu. İlişkiyi sıcak tutuyor, bu da onu özel biri yapıyor. Her zaman meşgul. Üç işi var ve durmadan çalışıyor.

Önce o beni fark etti. Benden çok büyük görünüyordu, ama beni dinlemeye her zaman hazırdı. Çok güvenilirdir. Bir şeyi yapacağım diyorsa mutlaka yapar. Bana özen gösterir ve çok şefkatlidir. Beni şımartır.

ERKEKLER ÂŞIK OLMA NEDENLERİNİ ANLATIYOR

Çok güzel bir kadın. Beni ona ilk çeken fiziği oldu. Sonralarıysa bana çok benzemesi. Bana karşı vericidir. Bana çok değer verir.

Onu güzel bulduğumu hatırlıyorum. Başta beni en çok dış görünüşü cezbetti. Sonralarıysa harika bir insan oluşu. Çok iyidir. Öyle bir yanı vardı ki, daima içimi rahatlatırdı.

Çok çekici, çok güzeldir. Benim için güzellik başkaları için olduğundan daha önemlidir. Çekici olduğunun bilincinde, bir ağırlığı var, farkındalığı fazla, ciddi bir insan.

Onu çok çarpıcı buldum. Gerçekten çok hoşlandım. Kız tavlamayı sevmem; ama o kadar etkilenmiştim ki, yanına yaklaşıp havadan sudan konuşmaya başladım. Bir hafta sonra çıkmaya başladık.

Çok güzel. Ondan hoşlandım. Onunla konuştum ve çok ortak yönümüz olduğunu keşfettim. Doğru tepkileri veriyordu, eğlenceli ve akıllıydı.

Bu alıntılar kadınlarla erkeklerin romantik seçimleri arasında bir cinsiyet farklılığı olduğunu düşündürüyor mu? Kitabın ilk bölümlerinde sunulan çekim değişkenlerinin çoğu böyle bir farklılığa işaret etmiyordu. Erkekler de kadınlar da yakınlıktan, uyarıdan, hoş kişiliklerden, benzerlikten, ihtiyaç tatmininden ve kendilerine âşık olunmasından eşit derecede etkilenir gibiydi.[1] İki cins arasındaki en büyük farklılık, dış görünüşe verilen önemdi. Erkeklerin çoğu, kadınlarınsa yarısından azı baştaki çekimi dış görünüşün tetiklediğini belirtmişti. Dahası, erkekler dış görünüşün romantik çekimde çok daha büyük rolü olduğunu söylemişti.[2] Dış görünüşün romantik çekim üzerindeki etkisinde bir cinsiyet farklılığı olduğu başka araştırmalarca da belgelenmiştir.

Bu konudaki en ikna edici kanıtlar, farklı tür araştırmaları (anketler, arkadaş arama ilanları vb.) gözden geçiren Alan Feingold tarafından sunulmuştur. Bütün bu araştırmalarda varılan sonuç aynıdır: Fiziksel cazibe kadınlar için de önemli olsa da, erkekler için çok daha önemlidir.[3] Kadınlarla erkeklerin an-

1 Coğrafi yakınlığın etkisinde bir cinsiyet farklılığı saptanmıştır: Erkeklerin %58'ine karşılık kadınların %67'si bundan etkilenmiştir. Uyarının etkisinde bir cinsiyet farklılığı yoktur: Erkeklerin %19'una karşılık kadınların %24'ü bundan etkilenmiştir. Çekici kişilik özelliklerinin (erkeklerin %88'ine karşılık kadınların %96'sı) ve benzerliğin etkisinde de cinsiyet farklılığı yoktur: Erkeklerin %28'ine karşılık kadınların %31'i. Çekimde karşılıklılığın (erkeklerde %35, kadınlarda %47) ve ihtiyaç tatmininin (erkeklerin %53'ü, kadınların %54'ü) etkisinde de cinsiyet farklılığı yoktur.

2 Anlamlı bir cinsiyet farklılığının görüldüğü tek değişken (hem Amerikalı, hem de İsrailli örneklemde) fiziksel çekimdir: Amerikalı erkeklerin %81'ine karşılık kadınların %44'ü bunu önemli bir çekim nedeni olarak saymıştır ($X^2 = 12,8$, $df = 1$, $p = 0,000$). Buna ek olarak, eşlerine âşık olmalarına yol açan şeyleri tarif ederken, erkekler fiziksel çekimin daha önemli bir rol oynadığını söylemiştir. 7 maddeli bir ölçekte erkeklerin ortalaması 4,2'yken, kadınlarınki 2,8'dir ($t = 4,0$, $p = 0,001$). Dış görünüşe verilen önem, özellikle cinsiyet rollerini katı bir biçimde ve stereotipik olarak tanımlayan erkeklerde görülmüştür. Fiziksel çekimden ilişkinin başındaki önemli bir değişken olarak söz etmekle cinsiyet rollerini katı ve stereotipik bir biçimde tanımlama eğilimi arasındaki korelasyon $r = 0,34$'tür ($p = 0,001$).

3 Alan Feingold'un (1990) çalışması bir "meta-analiz"dir. İlgilenenler için meta-analizin ne olduğu konusunda birkaç kelime daha etmek isterim. Bilimin fark-

ketlere verdiği yanıtlar arasındaki farklılığın gerçek davranışları arasındaki farklılıktan daha fazla olması da dikkate değerdir. Bir başka deyişle, erkekler kadınların dış görünüşünden söylediklerinden daha az; kadınlarsa erkeklerin dış görünüşünden söylediklerinden daha fazla etkilenmektedir. Söyledikleri, kişisel tercihlerden çok toplumsal beklentileri yansıtıyor olabilir.

KİMİNLE EVLENİLECEĞİNE KARAR VERİRKEN DİKKATE ALINAN ÖZELLİKLER LİSTESİ

Aşağıda insanların evlenmeye karar vermeden önce ciddi olarak dikkate aldığı özelliklerin listesi bulunmaktadır. Lütfen aşağıdaki özelliklere sahip biriyle evlenmeyi düşünüp düşünmeyeceğinizi belirtiniz (1 = asla, 7 = kesinlikle):

____ sizden 5 ve üstü yaş küçük
____ daha önce evlenmiş
____ çocukları var
____ uzun süre aynı işte çalışma olasılığı düşük
____ farklı bir dine mensup
____ farklı bir ırka mensup
____ sizden çok daha az para kazanacak
____ sizden çok daha fazla para kazanacak
____ fiziksel olarak çekici değil
____ sizden daha eğitimli
____ sizden daha eğitimsiz
____ sizden 5 ve üstü yaş büyük

Bu liste, farklı toplumsal sınıflardan 19-35 yaş arası 13.000'den fazla bekâr kadın ve erkekten oluşan, alışılmadık derecede

---

lı alanlarındaki bilgi miktarında patlama yaşanınca, büyük miktardaki bu araştırma verilerini anlamlı bir biçimde özetleyecek istatistiksel tekniklerin geliştirilmesi zaruri olmuştur. Meta-analiz, işte böyle bir özettir. Araştırma bulgularının istatistiksel olarak özetlendiği bir çeşit literatür taramasıdır. Belli bir konu üzerine yapılmış pek çok araştırmanın tek bir sayıyla ifade edilen özetidir. Meta-analiz, bulguların anlam derecesini değerlendirirken örneklem boyutunu da hesaba katar. Böylece pek çok araştırmaya dayanan tek bir genel bulgu, çok fazla sayıda deneği temsil edebilir.

büyük ve temsili bir örnekleme sunulmuştur. Sonuçlar güzellik ve gençliğin erkekler için, para kazanma becerisinin de kadınlar için daha önemli olduğunu göstermiştir. Kadınların fiziksel olarak çekici olmayan ve kendilerinden 5 ve üstü yaş büyük biriyle evlenme olasılıkları, o kişi kendilerinden daha iyi para kazanıyorsa ve daha eğitimliyse daha yüksektir. Diğer taraftan, erkeklerin kendilerinden 5 ve üstü yaş küçük, istikrarlı bir iş hayatı olmayan, kendilerinden çok daha az kazanan ve daha eğitimsiz bir kadınla evlenme olasılığı daha yüksektir.[4]

Bir diğer araştırmada mayolu ve giysili model fotoğrafları kullanılmıştır. Bir kez daha, erkekler için potansiyel eşin "fiziksel özellikleri"nin "görsel taramasını yapma"nın, "kabul edilebilir eş havuzu" oluşturmak için yeterli olduğu bulunmuştur. Kadınlarda, cinsel ilişki ve evlilik gibi "yüksek yatırımlı ilişkiler"e uygun kabul edilebilir eş havuzu oluşturmak için, hırs, statü, baskınlık gibi "fiziksel olmayan özellikler" gereklidir.[5]

Erkekler fiziksel çekiciliği el üstünde tutarken, kadınlar çoğunlukla toplumsal ve ekonomik statü, hırs, güçlü bir karakter ve zekâ peşindedir. Erkeklerin güzelliğe, kadınlarınsa statü ve hırsa daha kolay kapıldığının göstergeleri, farklı kültürlerden yüzlerce deneğin katıldığı pek çok araştırmada mevcuttur. Cazip kişiliklere ve mizah anlayışına duyulan çekimde bir cinsiyet farklılığı bulunmamıştır; kadınlar da erkekler de bu özelliklere eşit derecede değer vermektedir (Bkz. dipnot 3).

Kadınların finansal kaynaklara daha fazla ağırlık vermesi kişisel ekonomik yetersizliklerden mi kaynaklanır? Her zaman değil. Bir araştırmaya göre, genç kadınların para kazanma bek-

4 Sprecher ve diğerleri, 1994.

5 Weiderman ve Allgeier, 1992. Araştırmada, gençlerle orta yaşlı kadın ve erkeklerden kendi para kazanma potansiyellerini değerlendirmeleri ve bir eş seçerken kullanılan ölçütlere, önemlerine göre puan vermeleri istenmiştir. Sonuçlara göre, erkekler "güzel bir dış görünüş"e, kadınlarsa "ekonomik potansiyel"e daha yüksek puan vermiştir; yani şaşılacak bir şey bulunmamıştır. Ancak genç kadınların kazanmayı beklediği parayla, potansiyel eşlerinin kazanmasını istedikleri para arasında bir korelasyon vardır. Kendi gelirleri ne kadar yüksekse, eşlerinin gelir düzeyi de o kadar önemli hale gelmektedir. Bu korelasyonun daha ileri yaştaki kadınlarda bulunmaması, romantik çekimi etkileyen şeylerin yaşamın farklı aşamalarında değiştiğini düşündürmektedir.

lentisi yükseldikçe, eş adaylarının gelir durumuna verdikleri önem de artmakta ve bu adayların kazanmasını bekledikleri gelir de yükselmektedir.[6]

KADINLARLA ERKEKLER NE TALEP EDİYOR, NE SUNUYOR?

Bin adet "arkadaş arama" ilanının incelenmesi sonucu, erkeklerin "doğurganlık değerine dair işaretler" (dış görünüş ve gençlik), kadınlarınsa "kaynak edinme becerisine dair işaretler" (olgunluk ve o andaki veya gelecekteki finansal güvence) aradığı saptanmıştır. Kadınlar ayrıca erkeğin zaman, duygu, para ve statü gibi kaynakları sunma arzusunu da araştırmaktadır. Kadınlar da erkekler de, karşı cins tarafından aranan özellikleri sunmaktadır.[7] (Resim 11'deki ilan örneklerine bakınız.)

Fiziksel çekimin özel bir öğesi olan seksapelin erkeklerin,[8] iletişim kalitesininse kadınların romantik seçimlerinde daha önemli olduğu bulunmuştur.[9] Genç erkeklerle kadınlara farklı yakınlık ve bağlılık derecelerindeki kabul edilebilir eşlerin fiziksel görünüşleri ve profesyonel konumlarıyla ilgili sorular sorulduğunda, kadınların cinsel ilişkinin, evlilik ihtimali bulunan yakın bir duygusal beraberlik bağlamında olmasını tercih ettiği, hatta bunda ısrarcı olduğu görülmüştür.[10]

---

6 Townsend ve Wasserman, 1998. Araştırmada, şu alanlardaki cinsiyet farklılıklarını kanıtlamak için model fotoğrafları ve mayolu modeller kullanılmıştır: (a) romantik çekimi görsel tarama yöntemiyle belirleme becerisi ve (b) kadınlarla erkeklerin görsel taramaya ek olarak ihtiyaç duydukları bilgi türleri. Sonuçlar göstermiştir ki, erkekler için potansiyel bir eşin "fiziksel özellikleri"nin görsel taraması yeterlidir. Kadınlarda kabul edilebilir eş adayı havuzunu oluşturmak için, eşin hırs, statü ve baskınlık gibi "fiziksel olmayan özellikleri" önemlidir.

7 Greenlees ve McGrew, 1994. Buna ek olarak, ciddi olmayan ilişkileri tercih eden erkekler, uzun süreli, tekeşli ilişkileri tercih eden kadınlara göre rasgele cinsel ilişkilere daha yatkındır.

8 Cunningham, 1986.

9 Sprecher ve Duck, 1994.

10 Townsend ve Levy, 1990.

YAZAR, 65+, eğitimli, ahlaklı, konuşkan, dengeli, feministleri anlayan birini arıyor. Liberal demokrat. El yazınızla elliyüz kelimede kendinizi anlatın.

DÜRÜST, ÖZENLİ, HIRİSTİYAN, balık eti, esprili ve eğlenceli, bekâr beyaz bayan. Çoğu spordan, konuşmaktan ve sarılmaktan hoşlanıyor. 27-42 yaş arası bekâr/boşanmış beyaz erkek arıyor. Uyuşturucu, alkol kullanmayanlar ve yalnız ciddi olanlar başvursun.

DOĞA AŞIĞI Dağda yaşayan, 53 yaşında mavi gözlü iş kadını. Birlikte kanoya binmek, yürüyüş yapmak, şöminenin karşısında romantik yemekler yemek için eğlenmeyi seven 50-65 yaşında iş sahibi erkek arıyor.

BEYAZ ERKEK ARANIYOR. Entelektüel züppe, 1.63 veya daha uzun olmalı. Mizah anlayışı önemli. Ben 40'larımda, çok çekici beyaz bir kadınım. Kumral saç, kahverengi göz, 1.58 boy, 57 kg.

GÜNEŞ VE KUMSAL 51 yaşında bekâr beyaz bayan, kumsaldan, tekneye binmekten, dışarıda yemekten, sinemadan, seyahatten, dans etmekten hoşlanıyor. Benzer zevkleri olan, şefkatli, finansal ve duygusal açıdan güvenli bir bey arıyor.

21 YAŞINDA BEKÂR BEYAZ BAYAN, 19-26 yaşında bekâr beyaz erkek arıyor. Çözüm aşktır, ama aşkı beklerken romantizm de bazı güzel sorular ortaya atar.

AKTİF, NEŞELİ, BEKÂR İŞ KADINI, uzun süreli ilişkiye hazır. 41 yaş, 1.61 boy, "kilolu", kahverengi saç, ela göz. Zeki, açık fikirli, iyi kalpli, anlayışlı, maneviyatı kuvvetli, yumuşak, esprili ve karakterli birini arıyor. Posta kutusu 700.

HAYAT ARKADAŞI ARANIYOR: Boşanmış bekâr erkek, ömür boyu mutlu olacağı 64 yaş altı, sigara kullanmayan, ince veya balık eti, hissi, tutkulu, şefkatli, sevgi dolu, kot yerine klasik giyinen, el tutuşmayı, folk ve pop müziğini, yavaş dansları, sinemayı, video izlemeyi, yemek yapmayı, dışarıda yemeyi, bazı sporları, iskambili, zevkli sohbetleri, sessizliği, bahçeyle uğraşmayı, ev hayatını seven beyaz bayan arıyor. Posta kutusu 705.

ÖZEL BAYAN ARANIYOR: Bekâr beyaz erkek, 35 yaş, 1.78 boy, uyuşturucu/hastalık yok, atletik yapı, yakışıklı, saygılı, sadık, anlayışlı, himayeci, çekici, cana yakın. Sarılmaktan, romantizmden, yemek yemekten, sahilde yürüyüş yapmaktan hoşlanan bekâr bayan arıyor. İlgilenenler bu numaraya mesaj bıraksın: 8634.

BEKÂR BEYAZ İŞ KADINI, 34 YAŞINDA, SİGARA KULLANMAYAN çarpıcı kumral. Istikrarlı bir ilişki için uzun boylu, güçlü, dinamik, mavi gözlü İrlandalı erkek (bekâr/boşanmış iş adamı, 32-40 yaş) arıyor. Golfü, beyzbolu, eğlenmeyi, romantizmi, gülmeyi, iletişimi, çocukları sevmeli.

ÇEKİCİ, 39 YAŞINDA, boşanmış, iş sahibi, Hıristiyan, zenci bayan, arkadaşlığa değer veren 41-50 yaş arası, zeki, dürüst ve sevgi dolu, uyumlu, boşanmış, iş sahibi, Hıristiyan, zenci bey arıyor. Uyuşturucu ve sigara kullanmayan, finansal güvencesi olan, özenli, sporu, sinemayı, dışarıda yemeyi, müziği vs. seven, hastalıksız. Fotoğraf tercih edilir.

ARTİSTİK BAYAN EINSTEIN, 30-36 yaş arası, kendisi gibi kara mizahtan hoşlanan, yaratıcı, esprili erkek arıyor.

O ÖZEL KİŞİ ARANIYOR: Beni mi arıyordunuz? Zeki, kendini iyi ifade eden, yaratıcı, şefkatli, şakacı, bilge, düşünceli, sessiz, iletişim becerisi olan 50 yaşında bekâr beyaz bayan, 45+ kafası çalışan, çekici, bekâr/boşanmış, beyaz, iş sahibi erkek arıyor.

1.58 ENERJİ KÜPÜ ince, dans etmekten, swing müzikten, sinemadan, seyahatten, bisiklete binmekten, yürüyüşten, bahçeyle uğraşmaktan hoşlanan, sigara kullanmayan bekâr beyaz bayan, hayatın güzel yanlarını paylaşmak için eğlenmeyi seven, 55-65 arası enerji dolu, sigara kullanmayan, bekâr beyaz erkek arıyor.

BENİM RHETT BUTLER'IM SEN MİSİN? Bu Scarlet'i dize getirecek 45-55 arası bekâr/boşanmış, sigara kullanmayan iş sahibi erkek aranıyor. Atılgan, çüretkâr, uslanmaz bir romantik olmalı. Golf ve/veya danstan hoşlanması tercih sebebi.

Resim 11. Arkadaş arama ilanları. Kadınlarla erkekler ne sunuyor, ne arıyor?

Erkeklerin cinsellikle daha çok ilgilendiğinin bir başka kanıtı da, bir ilişki içindeyken bir yenisini aramaya daha meyyal olmalarıdır.[11]

Kadınlarla erkeklerin romantik eşleriyle ilgili *yaş tercihleri* de farklıdır. ABD, Filipinler, Avrupa ve Hindistan'daki arkadaş arama ilanları incelendiğinde, genç erkeklerin kendileriyle yaşıt, yaşı ilerlemiş olan erkeklerinse kendilerinden genç kadınlar aradığı ortaya çıkmıştır. Kadınların yaş tercihleri zamanla değişmemekte, ancak hep kendilerinden büyük erkeklere yönelik kalmaktadır.[12] Son elli yılda çıkartılan evlilik cüzdanlarının incelenmesi sonucu da, erkeklerin %75'inin karısından büyük olduğu görülmüştür.[13]

Gördüğümüz gibi, kadınlarla erkeklerin boy tercihleri de farklıdır. Kadınların çoğu kendisinden uzun erkekleri tercih ederken,[14] erkeklerin çoğu kendisinden kısa kadınları tercih etmektedir. Esasında kısa boyun erkek için dezavantajı, uzun boyun avantajından fazladır.[15]

Kadınlar kocalarına hayranlık beslemeyi tercih etmekle kalmayıp kendilerinden daha üstün özelliklere sahip erkeklerle evlenmekte, erkeklerse kendilerinden daha niteliksiz kadınlarla evlenme eğilimi göstermektedir. Bunun sonucu olarak pek çok evlenmemiş kadın dünya siyasetinin, bilimin ve iş dünyasının üst mevkilerinde yer alırken; pek çok evlenmemiş erkek hapishanede, toplumsal merdivenin en alt basamaklarında kalmaktadır.

Kadınlarla erkeklerin çekici bulduğu kişilik özellikleri de farklıdır. Bunlardan biri baskınlıktır. Dört ayrı araştırma, erkeklerin baskınlık ifadelerinin seksapellerini artırdığı bulmuş-

---

11 Yarab ve diğerleri, 1998. Araştırmalara göre, erkekler ayrıca eşlerinden başka biriyle ilgili fantezi kurmaya kadınlardan daha yatkındır.

12 Kenrick ve Keefe, 1992. Evrim kuramına göre bu seçimler, genç bir kadını durmuş oturmuş bir erkekle eşleştirerek, her iki cinsin de başarılı bir biçimde üreme potansiyelini artırır.

13 Patterson ve Pettijohn, 1982. İnceleme, 1928-1978 yılları arasındaki elli yıllık dönemde verilmiş evlilik cüzdanlarını kapsamaktadır.

14 Pierce ve diğerleri, 1996.

15 Jackson ve Ervin, 1992.

tur. Kadınların baskın davranışlarıysa, onları erkekler için çekici kılmamaktadır. İlginçtir ki, baskın davranışlar erkeklerin seksapelini artırdığı halde, kendilerinden hoşlanılma derecesini artırmamıştır.[16] Baskın erkeklerin kadınlara hitap edebilmek için yardımseverlik, empati kurabilme becerisi ve işbirliği yapma arzusu gibi başka özellikler de sergilemesi gerekmektedir.[17] Kadınlar işbirliği yapan, yardımsever erkekleri fiziksel ve cinsel açıdan çok daha çekici; toplumsal açıdan da eş adayı olarak daha arzulanabilir bulmaktadır. Bir başka deyişle, baskın erkekler, ancak yardımdan ve işbirliğinden kaçınmadıkları takdirde itaatkâr erkeklerden daha çekicidir. Baskın ve bencil erkekler, kadınlara çekici gelmemektedir.[18]

ROMANTİK ÇEKİMDEKİ CİNSİYET FARKLILIKLARI NEREDEN KAYNAKLANIYOR?

Romantik çekimdeki cinsiyet farklılıklarına neyin yol açtığı sorusuna yanıt vermeye çalışan iki kuram da –biri evrim kuramı, diğeri psikanalitik kuram– romantik çekimdeki cinsiyet farklılıklarının gerçek olduğu varsayımından yola çıkar. Diğer taraftan, iki farklı toplumsal kuramın bu soruya verdiği farklı yanıtlar, bu cinsiyet farklılıklarının gerçek olmadığı varsayımına dayanır. Bu toplumsal kuramlardan biri cinsiyet rolü stereotiplerinin işleyişindeki farklılıkları açıklamakta; diğeriyse romantik çekimdeki bireysel farklılıkların cinsiyet farklılıklarından daha önemli olduğunu savunmaktadır. Bu açıklamalarla ilgilenmiyorsanız, bu bölümün sonundaki tavsiyelere atlayabilirsiniz. İlgilenenler için her kuramın getirdiği açıklamaları ayrıntılı bir biçimde tartışacağım.

16 Sadalla ve diğerleri, 1987.

17 Ellis, 1992. Muhtemelen bu erkekler çocuklarına yatırım yapmaya daha yatkın olduğundan kadınlara çekici gelmektedir.

18 Jensen-Campbell ve diğerleri, 1995. Kadınların baskın, ancak yardımsever erkeklere duyduğu çekim, genç kadınların (a) erkeğin baskın olduğu veya olmadığı ve (b) yardımcı ve işbirlikçi davranıp davranmadığı iki videodan birini izlediği üç araştırma tarafından belgelenmiştir.

ROMANTİK ÇEKİMDE CİNSİYET FARKLILIKLARI: EVRİM KURAMI

Evrim kuramına göre, romantik çekimdeki cinsiyet farklılıkları, iki cinsin genetik olarak varlığını sürdürebilmesi için farklı gereklilikler olmasından; bu gerekliliklerin de eş seçimi için farklı ölçütler dayatmasından kaynaklanır. Erkeklerde evrim, gençlik ve güzellik gibi kadının üreme yeteneğine ilişkin özelliklerin tercih edilmesini gerektirir. Kadınlardaysa, para kazanma potansiyeli ve statü gibi erkeğin kaynak edinme becerisine ilişkin özelliklerin tercih edilmesi gerekir. Sadece kadınlar doğum yapabildiğinden, kadınların gebelik, doğum ve emzirme sürecinde yavrularına yaptıkları yatırım erkeklerinkinden çok daha büyük, belli bir süre içinde yapabilecekleri yavru sayısı ise çok daha azdır. Halbuki erkekler ergenlikten başlayarak ölene dek yavrulayabilir. Bu nedenlerle iki cins, karşı cinste farklı özelliklere çekim duyar. Kadın, kendine ve yavrularına bağlanacak ve onların geçimini sağlayacak bir erkek; erkekse yavrularını doğuracak bir kadın arar.

Kadın başarıyı, erkek gençlik ve güzelliği sever

Cinsiyet farklılıklarının evrimi, Darwin'in kuramının temel temalarındandır. Charles Darwin, evrimin, çevresel koşullara daha iyi adapte olabilen farklı özelliklerin tercih edildiği sürekli bir değişim sürecinde gerçekleştiğine inanır. Bu "doğal ayıklanma" süreci, çevrelerine daha iyi uyum sağlayabilenlerin lehine işler. "Başarılı uyum"un kanıtı basittir: Sonraki nesillere daha çok yavru bırakabilmek.[19] Modern evrimciler Darwin'in bu temel kavramlarına ebeveynin yavrunun doğumu ve yetiştirilmesi için harcadığı enerjiyi belirten "ebeveyn yatırımı" terimini de eklemiştir.[20] Cinsler arasında ebeveyn yatırımı bakımından fark ne kadar büyükse, romantik çekim ölçütleri arasındaki fark da o kadar büyüktür.

19 Darwin, 1871.

20 Örneğin bkz. Buss ve Schmitt (1993), Trievers (1972), Trost ve Alberts (1998).

İnsanlarda cinsler arasındaki farklılıklar, sperm ve yumurtanın arasındaki farkla başlar. Yavaşça hareket eden yumurta, hızla hareket eden spermden 50.000 kat büyüktür. Erkekler her gün yüz milyonlarca sperm üretirken, kadınlar ayda yalnız bir yumurta salar. Evrim psikoloğu Ada Lumpert, bu nedenle kadının yumurtasının kıymetli olduğunu, erkeğinse spermlerini gönül rahatlığıyla dağıttığını savunur. Sperm boldur ve erkeğin kaybedecek bir şeyi yoktur. Ne kadar uzağa ve ne kadar hızla yayılırsa, başarı şansı o kadar yüksektir. Kadın, bebeği karnında dokuz ay boyunca taşır; doğumdan sonra da onu besler, ona bakar. Erkek, spermini eşinin rahmine aktarmak için hoş bir on dakika harcar; buna kadını hastaneye yetiştirmek için harcadığı vakti katsak bile, ikisinin bu işe ayırdığı zaman arasındaki fark çok büyüktür. Kadının ebeveyn yatırımı erkeğinkinden çok daha fazla olduğundan, kadının mümkün olduğunca çok sayıda sağlıklı yavru yapmasının yolu temkinden, erkeğinkiyse aceleden geçer. Kadın yavrularına çok daha fazla vakit ve enerji yatırımı yaptığı için, yavruların hayatta kalacaklarından daha baştan emin olmak ister.[21]

Kadının temkiniyle erkeğin acelesi, erkeğin cinsel ilişkiye girmek için baskı yaptığı, kadınınsa "Sabret," diyerek direndiği stereotipik durumu doğurur. Böylece erkek sabreder, kadınsa onun sadakatini değerlendirir. Erkek seviştikten sonra da onunla kalacak mıdır? Yavruları büyütürken ona yardım edecek midir? Erkek bunları yapacağına söz verir. Böylece sevişirler ve kadın, erkeğin verdiği söze rağmen kalkıp gitme ihtimaliyle yüzleşir. Yalancılık yaygın bir stratejidir ve sonsuz aşk sözünü herkes verebilir. Kadının kendisini koruması gereken en büyük tehlike, erkek tarafından terk edilmektir. Bu nedenle içgüdüleri yalancıları tespit etmek üzere ayarlanmış olan kadın fazlaca temkinle kendini kollar. Çekip gitmeyen ve kendisine el veren sadık bir erkek arar (Bkz. dipnot 21).

Romantik çekim görüşmeleri incelendiğinde, sadakatin gerçekten de kadınlar için önemli bir özellik olduğu görülmüştür:

21 Lumpert, 1997.

Çok güvenilirdir. Bir şeyi yapacağım diyorsa, mutlaka yapar.

Dürüst, ahlaklı, akıllı, sorumluluk sahibi; insanın aradığı her şey onda var.

İnsanlara yardım etmek için yapmayacağı şey yoktur; ona güvenebilirsiniz. Bazı erkeklerin kadınlara oynadığı oyunları oynamaz.

Ona güvenebiliyorum. Sorumluluk sahibi.

Biliyorum ki nereye gideceğini söylüyorsa oradadır.

Sosyobiyolog David Buss da evrimsel süreçlerin kadınlarla erkekler için farklı kur stratejileri oluşturduğunu vurgulamıştır. Kadınların sahip olabilecekleri çocuk sayısı daha az olduğundan ve onlara bakmak zorunda olduklarından, kendilerine ve çocuklarına bakabilecek erkekler ararlar; erkekleri statü, varlık, hırs ve sebat gibi göstergelerin ışığında, para kazanma becerilerine göre ölçüp biçerler; pahalı restoranlar ve hediyeler gibi erkeğin ekonomik kaynaklarını ele veren aşk ifadelerine kapılırlar. Buna karşılık erkekler ergenlikten ileri yaşlara kadar çocuk sahibi olabildikleri için kadınları gençliklerine, sağlıklarına, güzelliklerine bakarak değerlendirir ve bir kadının doğurganlığını simgeleyen şefkat gösterilerini çekici bulurlar.[22] Buss, 33 ülke, 6 kıta ve 5 adadaki 50'den fazla araştırmacıyla, 10.000'e yakın katılımcının katıldığı büyük bir kültürlerarası araştırma düzenlemiş ve para kazanma potansiyeli ve fiziksel çekiciliğe verilen önem konularında istikrarlı bir cinsiyet farklılığı tespit etmiştir. Kadınlar ağırlığı erkeğin para kazanma potansiyeline (hırs ve sıkı çalışmaya) verirken, erkekler ağırlığı kadının doğurganlığına ilişkin işaretlere (gençlik ve güzelliğe) vermiştir.[23]

Pek çok başka araştırmada, belli bir kültür veya eş seçiminin belli bir alanı mercek altına alınmıştır. Örneğin Kenya'da-

22 Buss, 1994.

23 Buss ve diğerleri, 1990.

ki Kipsigis kadınlarının eş tercihleriyle ilgili bir araştırmada, bu kadınların, erkeklerin sahip olduğu oturmaya elverişli arazi metrekaresini dikkate alarak "yüksek kaliteli damızlık" tercih ettiği bulunmuştur. Dahası, Kipsigis kadınları öncelikli olarak bekâr erkekleri, sonra tekeşli erkekleri, son olarak da çokeşli erkekleri tercih etmiştir. Bunun nedeni, erkek zengin olsa bile birden fazla kadınla evli olunca çocuklara sunulanların niteliğinin düşmesidir.[24]

Hindistan'da yapılan bir araştırmada dış görünüşün hem erkek hem de kadın için önemli olduğu, ancak kast ve ekonomik güvencenin çekiciliğinin iki cins için farklı olduğu görülmüştür. Hintli erkekler, kadın benzer bir kasta mensup olduğu sürece eş adayının ekonomik güvencesini görmezden gelebilmekte; kadınlarsa, erkek ekonomik güvence sunabildiği sürece erkeğin kastını görmezden gelebilmektedir.[25]

Kadınlar ve erkekler, aşk ve cinsellik

Evrim psikologları, ebeveyn yatırımının hem kuşlarda hem de insanlarda eş seçiminde etkili olduğuna; ancak insanların eş arayışında ve flört döneminde romantik çekimin "etken madde" olarak araya girdiğine inanmaktadır.[26] Romantik aşk, insan çiftleri arasındaki bağı koruyabilmek için evrim kuvvetleri tarafından oybirliğiyle seçilmiştir. O halde insanlardaki, özellikle de erkeklerdeki rasgele cinsel ilişkileri neyle açıklayabiliriz? (Bkz. dipnot 7) Evrim kuramına göre, erkekler iki değişik "üreme stratejisi" geliştirmiştir: Kısa vadeli çiftleşip spermlerini yayan "kaba" erkek ve uzun vadeli çiftleşip yavrularını büyüten "baba."[27] Erkekler kısa vadeli çiftleşme için cinselliğe açık kadınlar, uzun vadeli çiftleşme içinse sadakat ararlar. Kısa vadeli cinsel eşler, uzun vadelilerden farklı çekim taktikleri gerektirir. Gerçekten de farklı eş çekme taktiklerinin etkinliği değerlendi-

24 Mulder, 1990.

25 Suman, 1992.

26 Trost ve Alberts, 1998.

27 Kirkpatrick, 1998.

rildiğinde, uzun vadeli bir eş arayan (baba olmak isteyen) erkekler için "kaynak potansiyelinin dışavurulması"nın, kısa vadeli eş arayan erkekler içinse "kaynakları derhal sunma"nın en etkin taktikler olduğu bulunmuştur.[28]

17-43 yaş arası erkeklerle kadınlara müstakbel eşlerini kendilerine çekmekte kullandıkları taktikler sorulduğunda da benzer bulgular ortaya çıkmıştır. Uzun süreli bir eş arayan kadınlar, erkeği kendilerine çekmek için mazbut davranışlar sergileyip cinsel sadakatlerini vurguladıklarını belirtmiştir. Kısa süreli bir eş arayan kadınlarsa mümkün olduğunca fazla sayıda erkekten "ebeveynlik öncesi yatırım" alabilmek için cinselliklerini öne çıkarmaktadır. Çocuklara yatırım yapılması gerektiğine inanan erkekler, kadınları kendilerine çekmek için bu yöndeki niyetlerini ve becerilerini vurgulamaya diğer erkeklerden daha yatkındır. Bu erkekler ayrıca cinsel sadakatlerini vurgulamaya eğilimlidir. Çocuklara yapılacak yatırımı önemsemeyen erkekler, kadınları kendilerine çekmek için cinselliklerini ve onlara duydukları çekimi sergilemektedir.[29]

Karşı cinse çekici gelebilecek özelliklerinizi vurgulamak, meşru ve kabul edilebilir bir taktik sayılabileceği gibi, aldatmaca olarak da görülebilir. Tahmin edileceği gibi, "çiftleşme stratejileri"ndeki "aldatmaca örüntüleri"nde de cinsiyet farklılıkları vardır. Erkekler hemcinsleriyle konuşurken genel başarılarını, özellikle de cinsel fetihlerini abartmaya eğilimlidir. Diğer taraftan, kadınlarla konuşurken bağlılıklarını, dürüstlüklerini ve kaynak yaratma becerilerini abartırlar. Kadınlar erkeklerle beraberken, bir eş çekme stratejisi olarak dış görünüşlerini güzelleştirmeye çalışırlar.[30]

Erkeklerle kadınlar arasındaki en büyük farklardan biri, aşksız cinselliğe yaklaşımlarıdır.[31] Bu konuda yapılan en ünlü

28 Schmitt ve Buss, 1996.

29 Cashdan, 1993.

30 Tooke ve Camire, 1991.

31 Son yıllarda cinsiyet farklılıklarının psikolojisi üzerine muazzam sayıda araştırma yapılmıştır. Matematiksel kabiliyette, sözel kabiliyette, mekânsal oryantasyonda ve saldırganlıkta cinsiyet farklılıkları gibi konular üzerine (bunların çoğunda cinsiyet farklılığı çok değildir) yüzlerce araştırmayı ve binlerce ka-

araştırmada, genç erkeklerle kadınlar, (a) bir buluşma, (b) bir cinsel eş, (c) bir erkek/kız arkadaş, (d) bir karı/koca ve (e) tek gecelik bir ilişki için, 24 farklı özelliğe ilişkin asgari ölçütlerini belirlemiştir. Cinsiyet farklılıklarının en çok büyüdüğü alan, geçici cinsel ilişkilerdir. Erkeklerin bu alandaki ölçütleri kadınlarınkinden değişmez biçimde ve önemli ölçüde düşüktür. Karı/kocalar için belirlenen ölçütlerdeyse böyle bir fark bulunmamıştır.[32]

Erkeklerle kadınların kısa ve uzun vadeli ilişkilerle ilgili asgari standartlarını karşılaştıran bir araştırma da benzer bulgulara ulaşmıştır. Bir kez daha, her iki cinsin de uzun vadeli ilişkiler için daha yüksek asgari standartlar belirlediği; kısa vadeli eş adaylarını değerlendirirkense, kadınların erkeklerden çok daha seçici olduğu bulunmuştur.[33] Büyük bir üniversite kampusunda yapılan eğlenceli bir araştırmada, çekici bir genç kadınla erkek, karşı cinsten öğrencilere yanaşıp onlarla yatmayı teklif etmiştir. Genç kadının yanaştığı erkeklerden %75'i bu teklifi kabul etmiş; erkeğin yanaştığı kadınlarınsa hiçbiri buna yanaşmamıştır.[34]

---

ulımcıyı kapsayan meta-analizler yapılmıştır. Örneğin saldırganlıktaki cinsiyet farklılıklarını inceleyen 143 araştırmayı kapsayan bir meta-analiz, cinsiyetin, açıklanan varyansın yalnız %5'inden sorumlu olduğunu ortaya çıkarmıştır (Hyde, 1984). Benzer şekilde, sözel yetenekteki cinsiyet farklılıklarını inceleyen 165 araştırmayı (ve 1.418.899 katılımcıyı) kapsayan bir meta-analiz, puanların %99'unun cinsiyet haricindeki etkenlerden etkilendiğini göstermiştir (Hyde ve Linn, 1988). 100 araştırmayı (ve 3.985.682 katılımcıyı) kapsayan bir meta-analiz, matematik becerilerinde daha da küçük –sıfıra yakın– bir cinsiyet farklılığı bulmuştur (Hyde ve Linn, 1986). Mekânsal oryantasyondaki cinsiyet farklılıklarını inceleyen 172 araştırmayı kapsayan bir meta-analiz, cinsiyetin, varyansın %5'inden azını açıkladığını göstermiştir (Hyde, 1981). Çeşitli alanlarda cinsiyet farklılığının olmadığını tekrar tekrar kanıtlayan bu bulgulara bakacak olursak, cinsel yakınlıkla ilgili tutumlardaki cinsiyet farklılığının büyük ve önemli olduğunu ortaya çıkaran bir meta-analizin sonuçları ayrı bir değer kazanıyor. Söz konusu araştırma, kadınlarla erkekler arasındaki cinsellik ve yakınlığa ilişkin farkların, bulunan en büyük cinsiyet farklılıklarından olduğunu göstermiştir. Bunlar, sözel ve sayısal becerilerdeki ve mekânsal oryantasyondaki cinsiyet farklılıklarından çok daha fazla ve uzağa atış yapabilme becerisindeki farklılığa yakındır (Hyde, 1993).

32 Kenrick ve diğerleri, 1993.

33 Regan, 1998.

34 Clark ve Hatfield, 1989.

Cinsel açıdan erkekler kadar faal kadınlara ne demeli? Cinsel olarak fazlasıyla faal erkekler ve kadınlarla yapılan görüşmelerin sonucunda, (yalnızca) kadınlarda cinsel eş sayısının fazlalığının duygusal kırılganlıkla ve erkeğin ilişkiye yatırım yapma niyetine ilişkin kaygılarla ilintili olduğu bulunmuştur. Bu da, kadınların cinsel hazla sevgilinin duygusal bağlılığını birbirinden ayırmakta çektiği güçlüğün bir yansıması olabilir.[35]



Resim 12. Başarılı erkekle güzel kadının ilahlaştırılması. Yeni evli Donald Trump'la Melania Knauss, New York'ta birlikte bir akşam geçiriyor.

Bu bölümde sözü edilen bütün araştırmalar, evrim kuramcılarının hükmünü desteklemektedir: Resim 12'deki meşhur örnekte görüldüğü gibi, kadın erkeğin başarısına, erkekse kadının güzelliğine âşıktır.

Evrim kuramına yönelik eleştiriler

Evrim kuramı popülerleştikçe ona yönelik eleştiriler de artmıştır. Bu kuramı eleştiren bir biyolog, evrim kuramcılarının "yumurtayla sperm arasındaki masum asimetri"den, kadının sadakati, erkeğin rasgele cinsel ilişki merakı, kadının çocukların bakımına orantısızca katkısı ve emeğin cinslere eşitsiz dağılımı gibi "büyük sonuçlara" atladığına dikkat çekmiştir.[36] Kuramı eleştiren bir primatologsa, evrim kuramcılarının "mahcup kadın" fikrinin, "bunu çürüten yaygın ve kolayca ulaşılabilir kanıt yığınına rağmen" bir türlü değişmediğini savunmuştur. Peki bu fikir neden geçerliliğini bu denli korumaktadır? Kültürel uyum yüzünden. Erkeğin rekabetçiliğine ve rasgele ilişkilerine,

35 Townsend, 1995.

36 Hubbard, 1990.

kadınınsa seçiciliğine, cinsel baskılamasına ve flörtözlüğüne yönelik evrimsel açıklamalar popüler kültürdeki pek çok öğeye uygun düştüğünden, mahcubiyet evrim literatüründe kadının en çok adı geçen özelliklerinden biri haline gelmiştir.[37]

Romantik çekimdeki cinsiyet farklılıklarına gelince, evrim kuramı birbiriyle çelişen davranışları (mahcup kadınların neden cinselliklerini vurguladıkları, önlerine gelenle yatan erkeklerin neden cinsel sadakati vurguladıkları gibi) açıklamak için aynı kavramları kullanır. Bu kuramsal esnekliğe rağmen, evrim kuramına uymayan birçok bulgu vardır. Ayrıca romantik çekimdeki ve eş seçimi stratejilerindeki cinsiyet farklılıklarının başka inandırıcı açıklamaları da mevcuttur.

Evrim kuramına ters düşen kuramların çoğu, romantik çekimdeki cinsiyet farklılıklarına toplumsal açıklamalar getirir. Evrim kuramı romantik aşka biyolojik bir amaca yönelik kültürel bir araç gözüyle bakarken,[38] toplumsal kuramlar, normlar ve cinsiyet rolü stereotipleri gibi toplumsal kuvvetlerin oynadığı rolü vurgular.

ROMANTİK ÇEKİMDE CİNSİYET FARKLILIKLARI: TOPLUMSAL KURAMLAR

Romantik çekimdeki cinsiyet farklılıklarına evrim kuramının getirdiği açıklama da, daha ileride tartışılacak olan psikanalitik açıklama da, bu farklılıkların gerçek olduğu varsayımına dayanır. Bu cinsiyet farklılıklarının gerçek olmadığı varsayımına dayanan toplumsal açıklamalar, bütün bu kuramlara meydan okur. Bu toplumsal kuramlardan birine göre, romantik çekimdeki cinsiyet farklılıkları, toplumsal normlar, cinsiyet stereotipleri, toplumsal roller ve güç farklılıkları gibi toplumsal kuvvetlerin işleyişinin bir sonucudur. Kadınlarla erkeklerin farklı cinsiyet rollerine ve kurallarına göre sosyalleşmesi ve her ikisi için farklı normların geçerli olması, bir eş adayıyla ilgili farklı

37 Hrdy, 1988.

38 de Munck, 1998.

tercihleri zorunlu kılar.[39] Toplumsal kurgu kuramına dayanan bir diğer toplumsal açıklamaya göre, gerçeklik toplum tarafından inşa edilir. Romantik çekim de dahil olmak üzere kadınlarla erkekler arasındaki pek çok alandaki benzerlik, farklılıklardan çok daha fazladır. Romantik çekimdeki bireysel ve kültürel farklılıklar, cinsiyet farklılıklarından daha çok dikkate alınmalı ve vurgulanmalıdır.

Cinsiyet stereotipleri ve romantik çekim üzerindeki etkileri

Çekimdeki cinsiyet farklılıkları konulu pek çok araştırmayı gözden geçiren altı araştırmacı, bu farklılıkların "ortak, belki de temsili bir stereotipten" kaynaklandığına ikna olmuştur.[40] Cinsiyet stereotipleri, erkeklerle kadınların yalnız cinsiyetlerinden dolayı belirgin psikolojik ve karakteristik özelliklere sahip olduğu yönündeki katı ve fazla basitleştirilmiş inançlardır. Bu tür genellemeler çoğu zaman belli bir kültürde yaygın kabul görür.[41] Cinsiyete göre ayrım, bilinen her insan toplumunda en temel sınıflandırmalardan biri olmakla birlikte, emek ayrımı ve kadınlarla erkeklerin davranışları ve özellikleri kültürden kültüre farklılık gösterir. Bunun sonucunda, insanların "erkeksi" ve "kadınsı" gibi sözcüklerle ilgili çağrışımları, içinde yaşadıkları toplumu ve belli bir altkültürü yansıtır.

---

39 Nevid'in çalışması (1984), evrim kuramcılarının araştırmalarında elde edilen sonuçlara benzer sonuçlar veren, ancak toplumsal bir kuram tarafından açıklanan araştırmalara bir örnektir. 500 genç erkekle kadın, hem kısa süreli cinsel hem de uzun süreli anlamlı ilişkiler için romantik eş seçimini etkilemeleri bakımından fiziksel özelliklerin, demografik değişkenlerin ve kişisel özelliklerin önemini değerlendirmiştir. Sonuçlar, bir kez daha erkeklerin olası romantik eşlerinin fiziksel görünüşünü, kadınlarınsa kişisel özelliklerini daha çok vurguladığını ortaya çıkarmıştır. Ancak anlamlı, uzun süreli bir ilişki bağlamında, erkekler de kadınlar da çeşitli kişilik özelliklerini fiziksel özelliklerin önünde tutmuştur. Evrim kuramcılarının genetik programlamanın etkisiyle ilgili açıklamasının aksine, bu bulgular, cinsiyet rolü stereotiplerinin ve geleneksel cinsiyet rollerinin erkeklerle kadınların romantik tercihleri üzerindeki etkisiyle açıklanmıştır. Hepimiz kültürümüzde baskın olan cinsiyet stereotiplerinden etkilendiğimizden, genellikle bu stereotiplere uyan eşleri tercih ederiz.

40 Benton ve diğerleri, 1983.

41 Basow, 1992.

Stereotiplerin işlevi (varsa) nedir?

Stereotiplerin işlevinin –varsa– ne olduğu sorusunun cevabı açık görünüyor: Toplumsal bilgileri daha hızlı işlememizi sağlamak. Duyularımızla algıladığımız sonsuz bilgi miktarını işlememiz mümkün olmadığından, bu bilgileri bilişsel kategorilere, yani şemalara ayırarak düzenleriz.[42] İnsanları (kendimiz de dahil), ırk, din, millet, meslek ve tabii cinsiyet gibi farklı toplumsal şemalara göre sınıflandırırız.

Bu görünür işlevlere bakacak olursak, stereotipler zararsızdır. Altı üstü bizi her an boğmakla tehdit eden bilgi okyanusunu anlamamıza yardımcı olan bilişsel şemalardır. Sorun şudur ki, bütün bu bilgileri düzenleyip işlerken bazı hatalar yaparız ve bu hatalar genellikle istikrarlıdır. Buna iyi bir örnek, ait olmadığımız grupları, ait olduğumuz gruplardan daha homojen görme eğilimimizdir. Bu nedenle, kadınlar erkeklerin erkek stereotipine, erkeklerse kadınların kadın stereotipine gerçekte olduklarından daha yakın olduğunu varsayar. Bunun kanıtlandığı bir araştırmada kadınlarla erkekler "Bir yarışmayı kaybetmek insanı bunalıma sürükler," veya "Birine bakmak, bir sevgi ifadesidir," gibi erkek ve kadın stereotiplerini tanımlayan cümleleri incelemiştir. Kadınlar da erkekler de karşı cinsin gerçekte olduğundan daha büyük bir yüzdesinin bu cümlelerle hemfikir olduğunu varsaymıştır.[43]

Stereotipler doğaları gereği kendi kendilerini pekiştirip kendini gerçekleştiren kehanet gücüne erişirler. İşte bir örnek: Birbirini görmeyen kadınlarla erkeklerden, bir sinyal panosunu kullanarak bir iş arkadaşlarıyla farklı görevlere dair işbölümü yapma-

42 Şemalar, yeni bilgileri nasıl işlediğimizi belirleyen, deneyimle kazanılan bilişsel çerçevelerdir. Oluşturulan bir şema yeni bilgilerin hazmedilmesini, açıklanmasını, işlenmesini ve hatırlanmasını sağlar. İnsanları toplumsal şemalara göre sınıflandırırız. Bu şemalardan kimilerine biz de aitizdir; kimilerineyse değilizdir. Ait olabileceğimiz, ırk, din, milliyet, meslek, siyasi görüş ve elbette cinsiyet gibi şeylerle tanımlanan pek çok toplumsal grup vardır. Bir cinsiyet şeması, erkeklerle kadınlara ilişkin toplumsal inanışları yansıtan bir bilişsel çerçevedir. Cinsel şemalar insanların cinsel-romantik işaretlere, cinsel arzuya ve romantik bağlanmaya nasıl tepki vereceğini etkiler (Cyranowski ve Andersen, 1998).

43 Park ve Rothbart, 1982.

ları istenmiştir. Bu görevlerden kimileri (bir elektrik prizini tamir etmek gibi) stereotipik olarak erkek işleri, kimileri (bir yaş günü pastasını süslemek gibi) kadın işleri, kimileriyse (bir sandalyeyi boyamak gibi) nötr işlerdir. Erkeklerin üçte birine karşılarındaki kişinin erkek, üçte birineyse kadın olduğu söylenmiş, kalan üçte birineyse hiçbir şey söylenmemiştir. Sonuçta erkek olduğu zannedilen kadınların daha erkeksi, kadın olduğu zannedilen kadınlarınsa daha kadınsı görevler seçtiği görülmüştür. Bunun nedeni, kadınların, erkeklerin beklentilerine uygun davranmasıdır. Karşılarındakinin kadın olduğunu düşünen erkekler daha erkeksi işleri kendilerine ayırmış ve ortaya bir çatışma çıktığında uzlaşmaya yanaşmamıştır. Bu davranışlar, kadınların, erkeklerin beklentilerine cevap verir şekilde davranmalarına yol açmıştır. Bir başka deyişle, erkeklerin cinsiyet stereotiplerine dayanan beklentileri, bu stereotipleri doğrulayan davranışları doğurmuştur.[44] Erkek olduğu zannedilen kadınlarla gerçekten kadın olanların davranışları arasındaki fark, bunların binlerce yıl boyu evrilen, doğuştan gelen cinsiyet farklılıkları olmadığını düşündürmektedir. Bu farklılıklar daha ziyade cinsiyet rolü stereotiplerinden ve kendini gerçekleştiren kehanetlerden kaynaklanmaktadır.

Cinsiyet stereotipleri normatif davranışları tanımlar

Stereotiplere göre davranmak toplumsal kabulün teminatıdır. Kabul görmek ve popüler olmak çoğumuz için önemli olduğundan, cinsiyet stereotiplerine göre davranma zorunluluğu hissederiz. Romantik bir ilişkinin tanışma aşamasında iyi bir izlenim bırakmak önemlidir. Bu bizi cinsiyet stereotiplerine her zamankinden daha uygun davranmaya sevk eder.

Alışılmadık derecede çekici bir eş adayıyla buluşmayı umduğumuz zaman, cinsiyet stereotiplerine uygun davranma ihtimalimiz daha yüksektir. Bunu kanıtlamak için yapılan klasik bir araştırmaya dört grup kadın katılmıştır: Bir gruba tutucu görüşlere sahip çekici ve zeki bir Ivy League öğrencisiyle, ikinci grubaysa serbest fikirli, çekici ve zeki bir Ivy League öğrencisiyle ta-

[44] Skrypnek ve Snyder, 1982.

nışacakları söylenmiştir. Üçüncü gruba tutucu görüşlere sahip, çekici olmayan, vasat bir üniversitenin vasat bir öğrencisiyle tanışacakları, dördüncü grubaysa serbest fikirli, çekici olmayan, vasat bir üniversitenin vasat bir öğrencisiyle tanışacakları söylenmiştir. Kadınlardan kendilerini tarif etmeleri istenmiş ve bu tasvirlerin buluşacakları erkeklere verileceği söylenmiştir. Aynı kadınlar daha önce bu araştırmayla ilgisi olmayan bir başka araştırmada kendilerini bir kez daha ayrıntılı olarak tasvir etmiştir.

Sonuçlar, çekici ve tutucu bir adamla tanışacaklarına inanan kadınların kendilerini daha kadınsı ve daha az zeki olarak tanımladığını göstermiştir. Çekici ve serbest fikirli bir adamla tanışacaklarına inanan kadınlar kendilerini daha az kadınsı, ama daha zeki olarak tanımlamıştır. Çekici olmayan bir adamla tanışacaklarını düşünen kadınlar önceki tanımlarıyla oynamamıştır. İlk iki grubun kendilerini sunma biçimlerindeki farklılık, kendi görüşleriyle (tutucu veya serbest) ilgili değildir.[45]

İşte çelişki burada ortaya çıkıyor. Kadınlar da erkekler de kendileri için belirlenmiş cinsiyet rollerini oynuyor, ancak sonuçlardan şikâyet ediyorlar. Çiftler birbirlerine stereotiplere uydukları için çekici geliyorlar. Kadın erkeği güçlü; sessiz, erkeksi, girişken ve becerikli olduğu için çekici buluyor. Erkek kadını sıcak, duyarlı, açık ve konuşkan olduğu için çekici buluyor. Ancak sonradan kadın erkeğin konuşmamasından, erkekse kadının dırdırcılığından şikâyet ediyor.[46]

Erkekle kadının geleneksel cinsiyet rollerine sahip olduğu ilişkilerin ideallikten uzak ve genellikle stereotipik olmayan ilişkilerden kötü olduğunu gösteren kanıtlara rağmen, insanlar neden stereotipik olarak erkeksi ya da kadınsı eş adaylarına çekim duyuyor? Bu soruya verilen yanıtlardan biri şöyledir: Stereotiplere duyulan çekim, eski genetik kalıpların ve geçmişteki değerlerin insanları yapmaya sevk ettiği şeylerle modern kültürel değerlerin dayattığı (daha eşitlikçi yakın ilişkiler gibi) şeyler arasındaki bir çatışmayı yansıtmaktadır.[47]

45 Zana ve Pack, 1975.

46 Tavris, 1992.

47 Ickees, 1993.

Cinsiyet stereotiplerinin gerçeklik payı var mı?

Carol Martin, cinsiyet stereotiplerinde gerçeklik payı olmadığına inanmaktadır. Martin, öğrencilere erkeklerle kadınları karakterize eden özellikler sorulduğunda bilindik stereotiplerin sayıldığını; ancak kendilerini tanımlamaları istendiğinde bu stereotiplerin neredeyse tamamen ortadan kalktığını göstermiştir.[48] Cinsiyet psikolojisi derslerimde benim yaptığım bir alıştırma da aynı şeye işaret ediyor. Öğrencilerimden erkeksilikle ve kadınsılıkla ilişkilendirdikleri özellikleri yazmalarını istiyor; sonra bütün listeleri tahtada özetliyorum. En sık anılan özellikler hep cinsiyet stereotiplerine ait oluyor. Yazdıkları özelliklerden hangilerinin kendilerini tanımladığını sorduğumdaysa, şaşkınlıkla çok azının kendileri için geçerli olduğunu görüyorlar.

Stereotiplerin temelsiz olduğunu kanıtlayan başka araştırmalar da vardır. Kadınlarla erkeklere kişisel olarak kendilerinin ve hemcinslerinin değer verdiği tutum ve özellikler sorulduğunda, her iki cinsin değerleri birbirine çok yakın çıkmıştır. Her iki cins de dürüstlük, sorumluluk sahibi olmak ve açık fikirlilik gibi özelliklere değer vermektedir. Bu özellikler, cinsiyet rolü stereotiplerini inceleyen araştırmalara dahil olmayan özelliklerdir. Buna rağmen karşı cinsin değerleri sorulduğunda stereotipler hemen belirmiştir. Kadınlar erkeklerin başarıya, erkeklerse kadınların anaçlığa verdiği önemi abartmıştır. Demek ki cinsiyet farklılıkları gerçekte stereotiplerde görünenden daha azdır.[49]

Bir başka araştırmada, 800 kadına üç anket verilmiştir: "Benlik algısı", "ideal kadın" ve "erkeklerin gözünde ideal kadın". Bu üç ankete verilen yanıtlar karşılaştırıldığında, kadınların benlik algılarıyla ideal kadın algıları arasında ufak bir tutarsızlık bulunmuştur. Halbuki kendi ideal kadın algılarıyla erkeklerin sahip olduğunu düşündükleri ideal kadın algısı arasında çok büyük farklılıklar görülmüştür. Erkekler ideal kadını tanımladığında, yanıtları kadınların ideal kadın tanımlamalarıyla

48 Martin, 1987.

49 Unger, 1975.

benzer bulunmuş, ancak kadınların erkek gözünden ideal kadın tanımlarıyla arada çok büyük farklılıklar olduğu görülmüştür. Erkeklerin ideal kadınları, kadınların zannettiği kadar tutucu değildir.[50] Erkekler kendilerini, ideal erkeği ve kadınların gözünden ideal erkeği tanımladıkları zaman da benzer bulgular ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde, erkeklerin kadın gözünden ideal erkek algısıyla kadınların gerçek idealleri arasında büyük bir tutarsızlık bulunmuştur. Erkekler, kadınların aile babalarını tercih ettiğine inanmaktadır. Halbuki erkeklerle kadınların ideal erkek tanımları arasında büyük benzerlikler vardır.

Cinsiyet stereotipleri, erkeklerle kadınların birbirine nasıl davranması gerektiği, kime çekim duymaları gerektiği ve bu çekimi nasıl ifade etmeleri gerektiği konusunda açık mesajlar iletir. Yakışıklı erkekler erkeksi, güzel kadınlarsa kadınsı bulunur.[51] Erkeklerin "kadınsı" kadınlara, kadınlarınsa "erkeksi" erkeklere kapılması beklenir (Bkz. dipnot 41). Ancak gerçekte böyle mi olur?

Kadınlarla erkekler gerçekte neyi çekici buluyor?

Kadınlarla erkeklerin neyi çekici bulduğunu inceleyen araştırmalardan birinde, erkeklerin de kadınların da erkeğin araç kullanma becerisiyle kadının ifade becerisini kendinde birleştiren, stereotiplerden uzak –androjin– eşleri stereotipik eşlere tercih ettiği ortaya çıkmıştır.[52]

Kadınları en çok cezbeden erkek türleri incelendiğinde, "eser miktarda kadınsılık taşıyan erkeksilik"in en çekici bulunduğu keşfedilmiştir. Bu araştırmada, genç ve eğitimli kadınlar, iki erkeğin araba tamiri, kariyer fırsatları ve romantik niyetler gibi konulardaki sorulara verdikleri yanıtları ya teypten dinlemiş ya da bunların deşifre edilmiş hallerini okumuştur. Yanıtların bir kısmı stereotipik olarak erkeksi etkinlik ve ilgi alanlarını, bir kısmıysa stereotipik olarak hem erkeksi hem de ka-

50 Steinman ve Fox, 1970.

51 Gillen, 1981.

52 Green ve Kenrick, 1994.

dınsı etkinlik ve ilgi alanlarını yansıtmak üzere düzenlenmiştir. Sonuçta kadınlar stereotipik olmayan, androjin erkekleri "erkeksi" erkeklerden daha hoş, akıllı, ahlaklı, ruhsal bakımdan sağlıklı, uygun ve dürüst bulmuştur.[53]

Bir başka araştırmada, genç kadınların, kadınsı erkekleri hem arkadaş hem de romantik eş olarak erkeksi erkeklere tercih ettiği bulunmuştur. Erkeğin gelir düzeyi, ancak arzulanabilir kişilik özelliklerine sahip olması durumunda romantik çekiciliğini artırmaktadır. Bu, kadınların parayı ancak kişilik koşulları sağlandıktan sonra dikkate aldığını düşündürmektedir. Aslında bir erkeğin kişilik özellikleri, romantik çekiciliğini başarı etkenlerinden daha fazla etkilemektedir. Erkeğin kadınlar açısından çekiciliğini en fazla etkileyen şey ise, kadın-erkek eşitliğine inanmasıdır.[54]

Stereotipik maçoları çekici bulmak, kadınlar için tehlike teşkil edebilir. Geleneksel cinsiyet rollerine bağlı kalan "aşırı kadınsı" kadınlar maço erkekleri çekici bulmakta, koca ve yatak arkadaşı olarak tercih etmekte ve onların eski ve halihazırdaki erkek arkadaşlarına benzediğini düşünmektedir. Bu kadınlar ayrıca rıza vermedikleri cinsel ilişkileri daha çekici bulmakta, bunlara daha yatkın olmakta, bu gibi durumlarda daha az öfkelenmekte ve cinsel açıdan daha çok tahrik olmaktadır. Bu bulgular, maço, saldırgan ve zorba erkeklere, yani cinsel saldırganlığa ilişkin riskleri işaret etmektedir.[55]

Stereotipik kadınları çekici bulmak tehlikeli olmasa da, özgüven eksikliğinin bir göstergesi olabilir. Benlik kavramları güçlü olmayan erkeklerin geleneksel kadınları, özgüveni yüksek erkeklerinse modern, geleneksel olmayan, açık fikirli kadınları daha çekici bulduğu bir araştırmayla kanıtlanmıştır. Bunun nedeni, açık fikirli kadınların geleneksel kadınlardan daha girişken, özgüvenli ve bağımsız algılanması ve özgüven eksikliği olan erkeklerin bağımsızlık ve kontrol hislerine yönelik bir tehdit olarak görülmesidir. Kendilerini tehdit altında hisseden

53 Cramer ve diğerleri, 1993.

54 Desrochers, 1995.

55 Maybach ve Gold, 1994.

bu erkekler, egolarını korumak için geleneksel olmayan kadınları reddederler. Kendinden emin bir erkek kadınları bir tehdit olarak görmediği için, iddialı ve bağımsız kadınları eleştirme ihtiyacı da hissetmez.[56]

Toplumsal kuramcılar, romantik çekimdeki cinsiyet farklılıklarının toplumsal kuvvetlerle açıklanabileceğine inanmaktadır. Bunlar genetik programlamanın değil, farklı toplumsal gerçekliklerde yaşamanın bir sonucudur.[57] Toplumsal normlar, stereotipler ve toplumsal güç farklılıkları bir eş adayında neyin çekici olduğunu belirler.[58] Kadınlar kendilerinden büyük, uzun, bilge ve eğitimli erkekleri seçer, çünkü onların toplumsal gücü daha fazladır. Aynı şekilde erkekler de kendilerinden küçük, kısa, daha az zeki ve daha az eğitimli kadınları seçer, çünkü bu şekilde toplumsal güçlerini korumaları daha kolaydır. Kadınlar da erkekler de romantik seçimlerinin güç dengelerinden etkilendiğinin genellikle farkında değildir. Cinsiyet rollerine göre sosyalleşmiş olmaları ve kabul edilebilir toplumsal normlar hayatlarını kolaylaştırır.[59]

Kadınlarla erkekler için geçerli olan cinsel kurallar farklıdır.[60] Bunlara göre rasgele cinsel ilişkiye giren bir erkek playboy veya Don Juan, aynı şeyi yapan kadınsa sürtüktür. Playboy etiketi daha olumlu, sürtükse olumsuz olduğundan, etiketler ya da daha doğrusu arkalarındaki normlar, erkeklerle kadınlar için farklı davranış biçimleri dayatır. Cinsel kurallardaki bu farklılıklar, erkeklerle kadınların rasgele cinsel ilişki tekliflerine verdikleri farklı tepkileri de açıklayabilir.[61] Rasgele cinsel ilişkiye yaklaşımlarında önemli bir cinsiyet farklılığı olması, kadınlarla erkeklerin cinsellik veya romantik çekim düzeyinde bir farklılık olduğu anlamına gelmez. Kadınların cinselliğe kar-

56 Grube ve diğerleri, 1982.

57 Dion ve Dion, 1973.

58 Aron ve Aron, 1986.

59 Low, 1990.

60 Chafetz, 1975.

61 Hyde, 1993. Dahası, rasgele cinselliğe yaklaşımdaki cinsiyet farklılığını kanıtlayan meşhur araştırma, iş evlilik için eş seçmeye gelince erkeklerin de kadınlar kadar seçici olduğunu göstermiştir (Kenrick ve diğerleri, 1993).

şı ilgisizliği veya bu alanda erkekler kadar faal olamaması gibi stereotipler, gerçeklik payı bir hayli düşük inanışlardan öte bir şey değildir.[62] Erkeklerle kadınların bir ilişkiden cinsel beklentileri net normlar tarafından düzenlenir. Erkekler genellikle yaklaşık 9-11, kadınlarsa 15-18 buluşmadan sonra cinsel birleşme olmasını beklerken,[63] erkekler kadınlarla buluşmalarında genel olarak daha fazla cinsel faaliyet beklentisi içindedir.[64]

Cinsiyet stereotipleri, eş adaylarında ne aradığımızı ve onlara ne sunduğumuzu etkiler.[65] Ne yazık ki ergenliğin sonunda kişilikleri cinsiyet stereotipleri tarafından şekillenmiş olan genç erkeklerle kadınlar, bu stereotiplerden etkilenmeye ve romantik ilişkilerini bunlara göre yaşamaya devam ederler.[66] Bunun sevindirici tarafı, stereotiplerin gençlerin romantik ilişkilerinin erken safhalarında daha etkili olması, istikrarlı uzun süreli ilişkilerdeyse etkisini kaybetmesidir.[67]

ROMANTİK ÇEKİMDE CİNSİYET FARKLILIKLARI: PSİKANALİTİK KURAM

Şimdi, romantik çekimdeki cinsiyet farklılıklarını açıklamaya çalışan üçüncü ilginç kurama geçiyoruz. Ünlü feminist psika-

62 Small, 1992.

63 Cohen ve Shotland, 1996.

64 Leigh ve Aramburu, 1996.

65 Davis, 1990. Evrim bakış açısını destekler gibi sunulan araştırmalar bile cinsiyet stereotipleriyle açıklanabilir. Arkadaş arama ilanı araştırmasında kadınların erkek stereotipine uygun düştüğü için ekonomik konum gibi özellikleri, erkeklerinse kadın stereotipine uygun düştüğü için çekici dış görünüşü vurguladığı söylenebilir.

66 Pines, 1998b. Romantik çekimde kişilik ve cinsiyet farklılıklarını incelediğim bir araştırmanın sonucu şöyledir: Gençlerin on sekiz yaşındaki kişiliklerinin cinsiyet rolü stereotiplerinden birine yakınlık derecesi, yirmi üç yaşındaki yakın ilişkilerini belirlemektedir.

67 De-Raad ve Boddema-Winesemius, 1992. Bu Felemenk-Alman araştırmasında genç bekârların stereotipik tercihler gösterdiği (erkeklerin dış görünüşe, kadınların finansal imkânlara ağırlık verdiği), ancak daha büyüklerin sürekli bir ilişkiye değer verdiği ve ev ve çocukları, bekâreti ve hırsı daha çok arzuladığı bulunmuştur.

nalistlerden birkaçı romantik çekimde cinsiyet farklılıklarının varlığı konusunda evrim kuramcılarıyla aynı fikirde olmakla birlikte, bunları farklı çocukluk deneyimleriyle ve bizimki gibi ataerkil toplumlarda büyüyen kızlarla oğlanların gelişim sürecinde üstlendiği farklı görevlerle açıklamıştır.[68]

Bu psikanalistler, aşkta cinsiyet farklılıklarını açıklamaya çoğumuzun dile getirmeye bile tenezzül etmediği bariz bir gerçekle başlamışlardır. Şair Adrian Rich'in dediği gibi hepimiz "kadından doğmayız."[69] İster kadın ister erkek olalım, hepimizi dünyaya getiren bir kadındır. Bu basit biyolojik gerçeğin muazzam bir psikolojik anlamı vardır. Bebeği doğurup emziren kadın olduğu için, çoğu toplumda kadın, biyolojik anne olmadığı hallerde bile daima bebeğin birincil bakıcısıdır. Lillian Rubin, "Kızlarla oğlanların nasıl kadınlarla erkeklere dönüşeceğini [ve] dolayısıyla yetişkin yaşamımızda birbirimizle nasıl ilişki kuracağımızı belirleyen daha önemli bir erken yaşam gerçeği yoktur," diye yazmıştır.[70]

Yaşamın ilk aylarında bebeğe bir kadın (genellikle kendi annesi) baktığından, oğlanların da kızların da ilk "aşk nesnesi" bir kadındır. Bebeğin ilk bağlandığı ve ilk sembiyotik ilişkisini kurduğu kişi de odur. Bu ilişki, yetişkinin romantik aşk ilişkilerinde yeniden yaratılmaya çalışılır. Gelişimin bu ilk aşamalarında, bebeğin kadına sevgisi hem duygusal hem erotiktir. Kendisini başkalarından ayırma becerisini kazandığında, kızlar için de oğlanlar için de anne, ilk özdeşleşme nesnesidir.

Olgun bir kişilik geliştirebilmek için kızların da oğlanların da yapması gereken iki şey vardır: Ayrı ve bağımsız bir benlik duygusu ve başkalarını anlama becerisi geliştirmek.[71] Bunların gerçekleştirilmesi, oğlanlarla kızlarda farklı olan cinsiyet kimliklerinin gelişimiyle ilgilidir.

Oğlanlar erkeksi bir cinsiyet kimliği geliştirebilmek için an-

68 Örneğin bkz. Nancy Chodorow, 1978; Dorothy Dinnerstein, 1976; Lillian B. Rubin, 1983; ve Jean Baker Miller, 1976.

69 Rich, 1976.

70 Rubin, 1983.

71 Blatt ve Blass, 1996.

nelerine duydukları duygusal bağı baskılamak ve babalarıyla özdeşleşmek zorundadır. Bu aşamada onları penisleri tanımladığından ("Benim de babam gibi penisim var, onun için babam gibi ben de erkeğim"), penis erkekliğin merkezi haline gelir. Bebeklikten gelen anneyle özdeşleşme baskılanır ve bebekliğe özgü ihtiyaç ve duygulara karşı duvarlar örülür. Anneden bu erken ayrılığın bir sonucu olarak, temel erkek benliği ayrı ve bağımsız hale gelir. Erkeklerin çoğu için bağımsızlık ve katı ego sınırlarını muhafaza etmek kolaydır, ancak iş yakınlığa gelince zorluk çekerler. Diğer bir deyişle, erkekler gelişimsel görevlerinden ilkini, yani benliklerini tanımlamayı kolayca gerçekleştirirken, ikincisinde, yani ilişki kurmada güçlük çekerler. Âşık oldukları zaman yeniden bir kadınla duygusal bağ kurarlar. Çocukluktan gelen anneyle sembiyoz özlemi ile kendini bunun içinde kaybetme kaygısı arasındaki çelişki, yakın ilişkilerde de tekrarlanır. Bir yandan bir kadınla yakın ve samimi olma özlemi çekerken diğer yandan bundan ürkerler (Bkz. dipnot 70).

Kızların cinsel kimliklerini oluşturmak için anneden ayrışmalarına gerek yoktur. Bunun sonucu olarak kadınların çoğu için kadın kimliklerini oluşturmak, anne gibi olmak, yakınlaşmak kolayken, bağımsız bir benlik geliştirmek ve katı ego sınırları koymak zordur. Bir başka deyişle, kadınlar gelişimsel görevlerden ikincisini kolayca gerçekleştirirken, ilkinde, yani benliklerini tanımlamada zorluk çekerler.

Bu gelişimsel süreçlerin sonucunda, bağımsızlık ve ayrılık üzerine kurulu erkek benliği rekabet ve başarıyla tatmin olurken,[72] ilişki kurmaya dayanan kadın benliği yakın bir ilişkinin içinde olmakla tatmin olur.[73] Oğlanlarda anneye duyulan duygusal bağlılık baskılanmakla birlikte, çocukluktan kalma bedensel bağlılık, yani anneyle ilişkinin erotik ya da cinsel yanı baki kalır ve ileride diğer kadınlara aktarılır. Kızlarda anneye erotik bağlılık yadsınmalı, babaya çevrilmeli, ileriki yaşamda da başka erkeklere aktarılmalıdır; ancak anneyle duygusal ilişki ve onunla özdeşleşme bozulmadan devam eder.

72 Pleck, 1977.

73 Miller, 1976.

Kadınlar annelerine duydukları cinsel çekimi baskılayıp duygusal bağı sürdürdüklerinden, aşk ilişkilerindeki duygusal bağ baskındır. Onlar için duygusal bağın olmadığı yerde doyurucu bir cinsel ilişki olamaz. Diğer taraftan, erkekler annelerine duygusal bağlarını baskılayıp cinsel çekimi sürdürdüklerinden, romantik ilişkilerinde cinsel bağ baskındır. Bu nedenle "erkekler için herhangi bir ilişkinin erotik yanı her zaman için öncelikli kalırken, kadınlar için duygusal yan daima daha belirgindir." (Bkz. dipnot 70)

Psikolojik gelişim ayrıca, sözcüklerin ve cinselliğin anlamının iki cins için farklı olmasına da yol açar. Oğlanlarda anneyle kurulan bağ çok erken yaşta baskılandığından, erkekler kadınlar gibi hisleri sözcüklerle ilişkilendirmezler. Erkekler için yakınlığın merkezinde fiziksel bağ vardır, kadınlar içinse sözcükler (Bkz. dipnot 70).

Bu farklı çocukluk deneyimlerinin sonucunda kadınlar yakın ilişkilerinde erkeklere kıyasla daha çok bağlılık, yakınlık ve güvence ararlar; erkeklerse eş adaylarında çekici bir dış görünüş ve seksapel peşindedirler. Gerçekten de kadınlar romantik bağlılık görüşmelerinde romantik ilişkilerini tasvir ederken, erkeklerin aksine yakınlık, bağlılık ve güvence düzeyinin yüksek olduğu ilişkilerden söz etmişlerdir. Erkeklerse, daha önce de belirttiğimiz gibi, sevgililerinin dış görünüşünün romantik çekimde daha önemli bir rolü olduğunu açığa vurmuştur.[74]

74 Araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların eşlerini en iyi arkadaşları olarak tanımlama ve yakın ilişkilerinde daha yüksek yakınlık, bağlılık ve güvenlik düzeyinden söz etme eğilimi erkeklerden çok daha fazladır. Kadınlar ilişkinin içinde kendilerini erkeklerden daha çok "kendisi" gibi hissetmekte ve eşlerini erkeklerden daha çok anladıklarını göstermektedir. Erkeklerin ilişkileri genellikle süre bakımından daha kısa ve cinsiyet rolü stereotiplerine daha uygundur: Kadınların eşlerini en iyi arkadaşları olarak tanımlama (erkeklerin %21'ine karşılık kadınların %34'ü; $X^2 = 9,2$; $p = 0,01$) ve ilişkilerini anlatırken daha yüksek yakınlık (erkeklerin ortalaması = 3,9, kadınların ortalaması = 4,9; $t = 3,5$; $p = 0,001$), bağlılık (erkeklerin ortalaması = 3,5, kadınların ortalaması = 4,4; $t = 3,1$; $p = 0,02$) ve güvenlik (erkeklerin ortalaması = 4,1, kadınların ortalaması = 4,7) düzeylerinden söz etme olasılıkları da daha yüksektir. Kadınlar ilişkinin içinde daha çok kendileri gibi davranabilmekte (erkeklerin ortalaması = 4,3, kadınların ortalaması = 4,9; $t = 3,1$; $p = 0,002$) ve eşlerini erkeklerden daha iyi anlamaktadır (erkeklerin ortalaması = 2,9, kadınların ortalaması = 3,4; $t = 3,1$; $p = 0,002$). Diğer yandan, erkekler ilişkilerini cinsiyet rolü stere-

Bu süreçlerin sonuçlarından biri, eşlerden birinin (genellikle kadının) kovalayan, diğerinin (genellikle erkeğin) kaçan konumunda olduğu bir yakınlık dansıdır. Bu yakınlık dansı, farklı çiftlerin yakın ilişkilerinin farklı aşamalarında farklı şekillerde yaşanır.

Bunun uç bir örneği, kadınlar için özellikle can sıkıcı olan bağlanma fobisi yaşayan erkeklerdir. Bu tür bir erkek genellikle kadınların başta dikkatini çekmeyen, ancak kadının peşine müthiş bir heves ve kararlılıkla düşerek görmezden gelinmeyi imkânsız hale getiren erkektir. En etkileyici özelliği, sevgisini gösterebilme becerisidir. Çoğu erkeğin aksine bu adam saatlerce duygularından bahsedebilir, kırılganlığını, bağlılığını gösterebilir ve gerçekten samimi görünebilir. Bu sözlü duygusallık seli karşısında şaşkına dönen kadın gerçek aşkı bulduğuna inanmaya başlar. Ancak nihayet teslim olup muradına ereceğinden emin bir şekilde bu aşka karşılık verdiği an, erkek ortadan kaybolur. Kadın başta adamın başına kötü bir şey geldiğini sanır. Ne de olsa bir buluşmalarına gelmediği ya da arayacağını söylediği saatte aramadığı görülmemiştir. Kadın onu aramaya başladığında nerede oturduğunu bile bilmediğini fark eder. Ne zaman buluşsalar erkek onun evine gelmiştir; kadınsa bunu

---

otiplerine daha uygun bir biçimde tanımlamıştır (erkeklerin ortalaması = 3,3, kadınların ortalaması = 2,6; $t = 2,3$; $p = 0,02$). Kadınların yakın ilişkileri genellikle erkeklerinkinden daha uzun sürmektedir. Erkeklerin ortalama ilişki süresi 18 ayken, kadınlarınki 26 aydır ($t = 2,1$; $p = 0,03$).

Erkekler yakın ilişkilerini anlatırken genellikle kadınlarla ilişkilerinden söz etmiştir. Aynı şekilde, kadınlar da yakın ilişkilerinden söz ederken erkeklerle ilişkilerini anlatmıştır. O halde bu tarifler arasında nasıl bu kadar büyük farklılıklar olabilir? Sanki ortada iki ilişki vardır: Belirleyici özellikleri fiziksel çekim ve cinsiyet rolü stereotipleri olan "erkek ilişkisi" ve yakınlık, bağlılık ve güvenlikle ve eşlerin birbirinin en iyi arkadaşı olduğu duygusuyla tanımlanan "kadın ilişkisi." Kafa karıştıran bu bulgunun bir açıklaması, bunun yapay olması ve 23 yaşındaki kadınlarla erkekler arasındaki duygusal olgunluk düzeyinin farklılığından kaynaklanmasıdır. Bir diğer olası yorum, kadınlarla erkeklerin aynı ilişkileri tarif etmesi, ancak farklı toplumsallaşma ve evrimsel programlamaları nedeniyle bu ilişkilere dair algılarının farklı olmasıdır. Bu farklılıklar yüzünden yakın arkadaşlıklar, yakınlık, bağlılık ve güvenlik kadınlar için daha önemlidir ve bu etkenleri aşk ilişkilerinde fark etme olasılıkları daha güçlüdür. Diğer taraftan, fiziksel çekim erkekler için daha önemli olduğundan, onlar da ilişkilerinde bunu daha çok fark ederler.

adamın aşkının bir diğer kanıtı olarak yorumlamıştır. Adamın nerede çalıştığını bilmez; bu konuda elle tutulur bir şey söylememiştir ve kadının ne iş yaptığıyla daha ilgili gözükmesi kadının onurunu okşamıştır. Adamın ailesini de arkadaşlarını da tanımaz, çünkü hep kadının ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirmişlerdir. Yavaş yavaş beyaz atlı prensin gerçekten yok olduğunu anlamaya başlar. Bu gibi erkekler, sembiyoz ihtiyaçlarını ancak kadın onlarla ilgilenmediği sürece ifade edebilirler. Kadın aşklarına karşılık verdiği anda ilişkinin içinde kendilerini kaybetme kaygıları su yüzüne çıkar ve kaçıp giderler. Kadın, erkeğin ortadan kayboluşunun travmasını atlatıp ondan ümidi kestikten sonra, erkek çekip gidişiyle ilgili kötü bir açıklama sunarak her zamanki kadar istekli bir şekilde yeniden ortaya çıkabilir. Kadın çok geçmeden anlar ki, böyle bir erkeği elde tutabilmenin tek yolu onu reddetmektir.

ROMANTİK ÇEKİMDE ÖNEMLİ CİNSİYET FARKLILIKLARI YOKTUR: TOPLUMSAL KURGU KURAMI

Bu bölümün başından beri dış görünüşün erkekler için daha çekici olduğu gözlemini (evrim kuramı, toplumsal kuram ve psikanalitik kuram tarafından saptandığı ve açıklandığı haliyle) tekrarlayıp durdum. Tesadüf bu ya, ben bu bölümü yazarken en yakın kız arkadaşlarımdan ikisi sevgili arıyordu. (Biri liseden arkadaşımdı; diğeriyle on sekiz yaşını bitirmiş kadın-erkek bütün İsrailliler için zorunlu olan askerlik görevimizin acemilik ve subaylık kısmını beraber yapmıştık.) Her ikisi de birer evlilik geçirmişti ve her ikisi de uzun süreli sevgililerinden yeni ayrılmıştı. Bu üç kuramı da inkâr edercesine, ikisi de sevgili adaylarının dış görünüşüne çok önem veriyordu. Bir tanesi bana çok uygun ve çok kibar görünen adaylardan biriyle sırf koca bir göbeği olduğu için çıkmamaya karar verdiğini söylemişti. Onunla bir lokantada tanışmış ve çok iyi vakit geçirmiş, ancak kendini bir türlü koca göbekli bir adamla yakın bir ilişkinin içinde tahayyül edememişti. Diğeri internetten tanıştığı,

yaş ve statü bakımından uygun (ikisi de aynı prestijli liseden ve üniversiteden mezundu, ikisi de yüksek teknoloji şirketlerinde yönetici olarak çalışıyordu), ilginç ve cana yakın bulduğu bir adamla fotoğrafını gördükten sonra ilişiğini kestiğini söylemişti. Bu kadar itici görünüşlü bir adamla yakın bir ilişki sürdürmeyi düşünemiyordu. İtiraf etmeliyim ki, benim de tutkuyla âşık olduğum bütün erkekler yakışıklıydı. Peki bütün bunlar, biz kadınlar hakkında ne ifade ediyor?

Toplumsal kurgu kuramına göre, romantik çekimde bireysel farklılıklar cinsiyet farklılıklarından daha önemlidir. İster kadın ister erkek olalım, hepimizin romantik seçimlerini etkileyen kendimize has bir çekim örüntümüz vardır. Gerçekten de yakın arkadaşlarımın kocalarını veya erkek arkadaşlarını neden çekici bulduklarını gayet iyi anlayabildiğim halde, ben onlara asla çekim duymamışımdır. Zaten romantik çekimde kadınlarla erkekler arasındaki benzerlikler, farklılıklardan daha çoktur.[75]

Toplumsal kurgu kuramı, gerçekliğin toplumca inşa edildiği varsayımına dayanır.[76] Herkesin aynı anda deneyimlediği tek bir "gerçeklik" yoktur. Farklı kültürler dünyayı kendilerine has bir biçimde anlarlar. Yine de insanlar bu toplumsal kuralların edilgen alıcıları değildir. Dünyaya ilişkin algılarını etkin bir biçimde inşa ederken kültürü kılavuz olarak kullanırlar. Toplumsal kurgu kuramının öne sürdüğü fikirler yakın ilişkilerin[77] ve romantik aşkın[78] da içinde bulunduğu pek çok alana uygulanmıştır. Romantik aşk, bir toplumsal kurgu olarak görülür. Toplumların romantik aşkın doğasıyla ilgili anlayışları farklıdır; aynı toplumda bile aşk, farklı tarihlerde ve dönemlerde farklı şekillerde değerlendirilmiştir. Birleşik Devletler gibi karmaşık yapılı bir toplumda, romantik aşka ilişkin farklı görüşler taşıyan farklı altkültürler ve etnik gruplar vardır.[79] Kültürel et-

75 Bkz Beall ve Sternberg, 1995; Benjamin, 1998; deLamater ve Hyde, 1998; Eagly, 1987; Goldner, 1998; Hyde, 1990; Tavris, 1992.

76 DeLamater ve Hyde, 1998.

77 Gergen ve Gergen, 1992.

78 Beall ve Sternberg, 1995.

79 Jacobson ve Christensen, 1996.

kiler, doğuştan gelen biyolojik ve evrimsel etkilere önemli ölçüde ağır basar.

Toplumsal kurgu kuramcıları, erkeklerle kadınların bir eşte benzer şeyler aradığını gösteren araştırmaları kaynak göstermektedir. Gerçekten de bir eşte en çok arzulanan özellikler incelendiğinde, bu konuda bir cinsiyet farklılığı görülmemektedir.[80] Evrim kuramı araştırmalarında bile bir eş adayının en önemli özellikleri, kadınlar için de erkekler için de iyi yüreklilik ve düşünceliliktir.[81] Bir üniversitede ve bir çöpçatanlık kulübünde yapılan araştırmalar da aynı sonuçları vermiştir. Erkekler de kadınlar da bir eş adayında aradıkları özellikler listesinin başına iyi yüreklilik, düşüncelilik, dürüstlük ve mizah duygusu gibi özellikleri koymuştur.[82] Arkadaş arama ilanları çözümlendiğinde de, bir eş adayında en çok aranan özelliklerin anlayış ve mizah duygusu olduğu ortaya çıkmıştır.[83] İlişki kurulduktan sonra eşin duyarlılığı ve empati ve yakınlık kurabilme becerisi hem kadınların hem de erkeklerin ilişkiden aldığı hazzın derecesini etkilemektedir. Bir araştırmada, kadının güvenli, bağlılığa ve cinsel sadakate dayalı bir ilişkiyi erkekten daha çok istediğine dair bir kanıt bulunamamıştır. Araştırmaya katılan kadınların da erkeklerin de çoğu bu yakınlık özelliklerine eşit önem vermiştir.[84]

Cinslerin cinselliğe yaklaşımlarındaki farklılıkları inceleyen araştırmalar gözden geçirildiğinde, kadınların cinselliğe karşı güçlü bir ilgisinin olduğu ve bu alanda erkekler kadar faal olabildikleri görülmüştür. Dahası pek çok toplumda, özellikle de Batı toplumlarında, evli olmayan kadınlar ceza veya eleştiri kaygısı duymaksızın düzenli olarak cinsel ilişki yaşamaktadır. Genel olarak kadınlar cinselliklerini bir zamanlar düşünüldüğünden çok daha serbestçe ifade edebilmektedir.[85] Flört dönemindeki cinsellik, çiftin libidosuyla ve yaşıyla bağlantılıdır.

---

80 Goodwin, 1990; Smith ve diğerleri, 1990.

81 Buss ve Barnes, 1986.

82 Goodwin, 1990.

83 Smith ve diğerleri, 1990.

84 Cochran ve Peplau, 1985.

85 Small, 1992.

Burada yalnız tecrübe ve vücuduyla barışık olmak değil, libidonun kadınlarda ve erkeklerde ne zaman zirve yaptığı da önemlidir. Kadınlar cinsel olarak tepe noktasına otuzlu ve kırklı yaşlarda ulaşırlar – ki bu erkeklerinkinden daha geçtir.[86]

Toplumsal kurgu kuramcılarının cinsellik anlayışı, erkeklerle kadınlar arasındaki farklılıkları vurgulamaktan ziyade bireylerin öznel deneyimlerini vurgular. İster heteroseksüel ister eşcinsel olsun, iki cinsel eş arasındaki ideal ilişki "öznelerarası"dır; yani iki bireyin birbirine nesneden ziyade özne gibi davrandığı ve diğerinin biricikliğinden keyif aldığı bir ilişkidir.[87] Öznelerarası bir ilişki, kadınla erkek için farklı ve katı roller belirleyen, cinsiyet rolleri stereotiplerine uygun bir ilişkinin antitezidir. Jessica Benjamin, Long Island'da büyümüş bir arkadaşından duyduğu bir fıkra vasıtasıyla öznelerarası bir ilişkiyi tasvir etmektedir:

> Yaz ortasında, mehtaplı bir gecede atnalı yengeçleri sahile çıkmış, kabuklarını takırdata takırdata çiftleşiyormuş. Sonra hepsi birer sigara yakıp birbirine sormuş: "Benim için çok güzeldi. Ya senin için?"

"Elbette burada komik olan, insan öznelerarasılığının yengeçlere atfedilmesi: Birbirinin hazzıyla meşgul olmak, benim deneyimimle seninki arasındaki kaçınılmaz farka saygı göstermek."[88]

Madem bireysel farklılıklarımız bu kadar fazla ve onlara odaklanmak yakın ilişkilerimiz için bu kadar faydalı, o halde neden bunca insan, bunca araştırmacı ve kuramcı, kadınlarla erkeklerin bir eş adayında farklı şeyleri çekici bulduğuna inanıyor? Carol Travis'e göre "insanoğlu dünyayı ve üzerinde yaşayanları zıtlara ayırmaya bayılıyor": Biz/onlar, iyiler/kötüler ve gayet tabii kadınlar/erkekler.[89] Batılı düşünme tarzı düalizme

86 Ayrıca kadınlar birden fazla orgazm yaşama kabiliyetine de sahip.

87 Goldner, 1998.

88 Benjamin, 1998.

89 Tavris, 1992.

ve zıtlara vurgu yaparak insan yaşamına dair pek çok ya hep/ya hiç tarzı kısır soru soruyor.[90] Yalnız insan mıyız, yoksa memeliden başka bir şey değil miyiz? Bizi doğa mı şekillendiriyor, yoksa çevre mi? Her şeyi ayırdıktan sonra, aynı dürtüyle aralarındaki farklılıklara vurgu yapıyoruz. Çocuklarını tasvir etmeleri istenen ebeveynler, onları genellikle zıtlıklarına göre anlatırlar; biri melek gibiyse, diğeri neredeyse her zaman şeytanın tekidir. Bu aşırı basitleştirme eğilimi yüzünden benzerliklerin farklılıklardan daha fazla olduğu gerçeği göz ardı edilir.

ROMANTİK ÇEKİMDE CİNSİYET FARKLILIKLARI: TOPLUMSAL KURGU KURAMINA KARŞI EVRİM KURAMI

Toplumsal kurgu kuramı, romantik çekimdeki cinsiyet farklılıklarına kültürel kuvvetlerin etkisiyle ortaya çıkan önemsiz farklılıklar olarak bakar; evrim kuramıysa bunları doğuştan gelen biyolojik farklılıkların önemli sonuçları olarak görür. Erkeğin dış görünüşü, kadınınsa statüyü çekici bulmasının aralarındaki en büyük farklılık olduğu varsayılır. Batılı düşünme tarzına uygun soru şudur: Bu kuramlardan hangisi doğru? Bu soruyu yanıtlamak için romantik çekim görüşmelerini gözden geçirip, İsrailli gençlerle Amerikalı gençlerin yanıtlarını karşılaştırdım.[91]

Bu "kültüre göre cinsiyet" karşılaştırmasının sonuçları, hem evrim kuramını hem de toplumsal kurgu kuramlarını kısmen destekler niteliktedir. Evrim kuramının öngördüğü gibi, erkekler sevgililerinin dış görünüşünden kadınlardan daha çok bahsetmişlerdir; ancak statüden bahsetme sıklıkları kadınlarınkinden farklı değildir. Diğer yandan kültürün, statünün bir çekim nedeni olarak görülmesi üzerinde bir etkisi vardır. İsrailliler den bir hayli fazla sayıda Amerikalı, sevgililerinin statüsünü çekici bulmaktadır. Ayrıca evrim kuramının öngörmediği cinsi-

90 Peng ve Nisbett, 1999.

91 Pines, 2001. Bu araştırmada romantik çekim görüşmelerini çözümleyerek, 93 genç Amerikalı kadın ve erkeğin yanıtlarını 89 İsraillininkiyle karşılaştırdım.

yet farklılıkları da ortaya çıkmıştır: Kadınlar, uyarıyı romantik çekime yormaya erkeklerden çok daha meyyaldir. Bulunması beklenen cinsiyet farklılıklarından bazıları da bulunamamıştır: Erkeklerin, ihtiyaçlarını karşılayan bir kadını çekici bulma olasılıkları kadınlarınkinden farklı değildir.[92]

Bu bulgular bu bölümde sözü edilen diğer bulgularla birleşince, evrim kuramının bazı kısımlarıyla toplumsal kuramların katkılarını birleştiren entegre bir romantik çekim kuramına ihtiyaç olduğu akla geliyor. Böyle birleşik bir yaklaşım sunmaya yönelik bazı girişimler olduğu gibi, bunu imkânsız bulanlar da var. Örneğin araştırmalar biyolojik ve toplumsal etkilerin birleşebildiğini gösterdiği halde, evrim psikolojisiyle toplumsal kurgu kuramı kadar farklı yaklaşımların "birleşemeyeceği"ni savunanlar var (Bkz. dipnot 78).

Bana gelince, ben evrim kuramının, psikanalitik kuramın, toplumsal kuramın ve toplumsal kurgu kuramının birleştirilmesinin yalnız mümkün değil, ayrıca gerekli olduğunu da düşünüyorum. Bu kuramların her biri, kadınlarla erkeklerin âşık olma deneyimlerinin önemli bir yanının altını çiziyor. Kitabın ilerleyen kısımlarında (Onuncu Bölüm) tarif ettiğim biyolojik kuvvetler, yani âşık olmanın fiziksel heyecanı âşık olma deneyimini etkiliyor ve kadınlarla erkeklerde farklı şekilde tetikleniyor. Farklı çocukluk deneyimleri kadınlarla erkeklerin romantik seçimlerini etkilerken, toplumsal normlar ve stereotipler de flört oyununun kurallarını belirliyor. Her şeye rağmen âşık olmak, âşık olan herkes için en mahrem ve en eşsiz deneyim olmaya devam ediyor.

92 Kültüre göre cinsiyet karşılaştırmasının sonuçları şöyledir: Erkeklerin %80'i, kadınlarınsa %53'ü, neden âşık olduklarını anlatırken eşlerinin dış görünüşünü anmış; ancak erkeklerin de, kadınların da %4'ü konumdan bahsetmiştir. Kültür, konumun önem derecesini etkilemektedir. Görüşülen Amerikalıların %8'i eşlerinin konumunu çekici bulurken, İsraillilerin neredeyse hiçbiri (%0) bundan söz etmemiştir. Amerikalılar, fiziksel/psikolojik yakınlıktan (Amerikalıların %63'ü, İsraillilerin %46'sı) ve benzerlikten (Amerikalıların %30'u, İsraillilerin %8'i) de daha çok etkilenmektedir. Kadınların, uyarıyı romantik çekime atfetme olasılığı erkeklerden anlamlı derecede daha yüksektir: Kadınların %30'una karşılık erkeklerin %16'sı. Erkeklerin, ihtiyaçlarını karşılayan birine çekim duyma eğilimi de kadınlarınki kadardır: Erkeklerin %56'sına karşılık kadınların %58'i.

Aşkı arayanlar bütün bunlardan ne ders çıkartmalı? Tabii ki en basitinden, özellikle kadınlar için ve de özellikle ilk buluşmada, dış görünüşten mümkün olduğunca fazla puan toplamaya çalışmanın önemli olduğu sonucu çıkarılabilir. Erkekler içinse başarılı ve bağlanmaya hazır görünmek önemlidir. Bu, çekici bir adayla karşılaşan çoğu kişinin uyguladığı hazır bir yöntemdir. Ancak toplumsal kurgu kuramcılarının önerdiği gibi, hem erkeklerin hem de kadınların iyi yürekli, düşünceli ve eğlenceli bir eş aradığı sonucunu çıkarmak da mümkündür. Neyse ki bunlar biraz çabayla edinilebilecek ve geliştirilebilecek özelliklerdir. Ne var ki, toplumsal kurgu kuramcıları bir şey daha söylüyorlar: Her birimiz eşsiz birer bireyiz ve bu biricikliğimiz hemcinslerimizle benzerliklerimizden ya da karşı cinsle farklılıklarımızdan daha önemli.

Ben bunları yazarken, genç bir adam terapi için bana başvurdu. Avukatlık diplomasını yeni almış, varlıklı ve destekleyici bir aileden gelen, yakışıklı, zeki bir çocuktu. Bütün bunlara rağmen hiç yakın bir ilişkisi olmamıştı. Böyle bir ilişkiyi çok istemesi ve bunu kurmakta hep başarısız olması ona ortada bir sorun olduğunu düşündürmüş, bu nedenle de terapiye başlamıştı. Bu seansta, kadınlarla tanıştığı zaman "gerçek benliğini", yani içindeki "duyarlı, savunmasız, kolayca kırılan" yanı dışa vurmakta zorlandığından söz etti. "Kadınlar, erkeğin güçlü ve kendinden emin olmasını bekliyorlar," dedi. Olduğu gibi davranmayıp erkek stereotipine uygun davrandığı için, o kadar arzu ettiği yakınlığı kendinden esirgemiş oluyordu.

Bu delikanlının önünde iki seçenek vardı: Ya flört oyununu oynayıp erkeksi bir maske takacak ya da biraz risk alıp gerçek kişiliğini sunacaktı. İlk seçeneği biliyordu ve yoluna öyle devam ederse, karşılığında eline kadınların taktığı maskelerden başka bir şey geçmeyecekti. İkinci ve daha korkutucu seçeneği seçtiği takdirde, hoşlandığı kadınlar onu kendi sözcükleriyle "zayıf ve kadınsı" olarak algılayıp reddedebilirdi. Peki gerçek benliğini ortaya koyduğu için onu reddeden bir kadınla yakın-

laşmayı gerçekten ister miydi? Böyle bir kadınla evlendi diyelim, kadın onun gerçek kişiliğini keşfedince ne olacaktı? Gerçek kişiliğini gören pek çok kadın onu reddetse bile –ki bu olasılık düşük olsa bile kuşkusuz nahoş bir deneyim olurdu–, gerçek yakınlık peşinde olan bir kadın bulma ihtimali bir hayli artacaktı. Böyle bir kadın, bir erkek maskesi yerine gerçek kişiliğini ortaya koyduğu için onu çekici bulacak ve olasılıkla o da kendi kişiliğini ortaya koyacak, dolayısıyla da gerçek yakınlığa doğru ilk adımı atarak cevap verecekti.

Tanışma safhası atlatıldıktan sonra stereotiplerin ve toplumsal normların ötesine geçip gerçek yakınlığı bulmayı uman okurlar için, seçilecek yol, buraya varmanızı sağlama olasılığı en güçlü olan yol olmalıdır.

BİLİNÇDIŞI SEÇİMLER

Sevgililerimizi Nasıl Seçeriz?

Yüreğin bir bildiği vardır, aklın hiç haberdar olmadığı.

— Blaise Pascal

Âşıklarla akil insanlar birbirini anlayamaz...
Çünkü ucuz şarapla sarhoş olan âşıklar
mutluluktan mutluluğa koşar...
Taş kalpli mantık tutkunlarıysa
İnkârla içten içe yanar.

— Mevlânâ

İnsanlar coğrafi yakınlık ve uyarılma gibi durumsal değişkenlerin âşık olma üzerindeki etkilerini duyunca, sık sık eğlenmeyle karışık bir hayret ifade ediyorlar. Ancak bu değişkenlerin etkilerini kabul etmekten ve çoğunlukla kendi hayatlarından örnekler vermekten geri kalmıyorlar. Özgeçmiş ve tutumlardaki benzerliğin, hoş bir kişiliğin ve güzelliğin, yani sevgilinin özelliklerinin etkisini duyduklarındaysa daha az şaşırıyorlar. Bunlar âşık olmaya dair "ninelerimizden kalma" bilgiler çünkü. Karşılıklı çekim, ihtiyaç tatmini, âşık olma süreci ve romantik çekimdeki cinsiyet farklılıkları konulu araştırmalar, şu ya da bu şekilde bildiğimiz şeyleri anlamlandırmamıza yardımcı oluyor.

Ne var ki, âşık olmaya ilişkin bilinen ve bilinçli etkenler ayrıntılı bir biçimde tartışıldıktan sonra bile sanki bir şeyler eksik kalıyor. Ne kadar ilginç ve eğlenceli olurlarsa olsunlar, araştırmalarla kuramların ıskaladığı şey, en önemli, en anlamlı ve en esrarengiz öğe, yani aşkın büyüsü. Araştırmalar neden özgeçmişleri ve tutumları bize daha çok benzeyen, kişiliği daha hoş, fiziği daha etkileyici ve daha sık gördüğümüz biri dururken, gidip bir başkasına âşık olduğumuzu açıklamıyor. Kuramlar neden tanımadığımız halde hayatımız boyu tanıdığımızı zannettiğimiz bir kişinin "ayaklarımızı yerden kestiğini", bize kendimizi "evimizde" hissettirdiğini ve "ruh ikizimizi" bulduğumuzu düşündürdüğünü açıklamıyor. Neden bütün ölçütlere göre bizim için çok daha uygun olan bir diğer kişi yüreğimizi çarptırmıyor? Bunlar, kitabın ikinci kısmında ele alınan sorulardan bazıları. Burada âşık olmanın bilinçdışı süreçlerine odaklanacağız. Bilinçli olmadıklarından, bu süreçlerin doğrudan gözlemlenmesi ve deneysel olarak incelenmesi kolay değil. Bunun sonucu olarak da bu İkinci Kısım, ampirik araştırmalardan çok klinik bulgulara dayanıyor.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

AŞKA AÇIK OLMAK

Benedick: Yüreğimi yokladım ve taştan olmadığını gördüm; ama gerçekten kimseye âşık değilim.

Beatrice: Tanrı'ya ve soğukkanlılığıma şükürler olsun... çünkü köpeğimin bir kargaya havlaması, bir erkeğin aşk yeminlerinden daha hoş gelir kulağıma.

– Shakespeare, *Kuru Gürültü*,
1. Perde, 1. Sahne

Rachel'a gına gelmişti artık. Arkadaşı Sandy kendini yine salondaki kanepeye atmış, değmeyecek aptal bir adamla olmayan ilişkisi bittiği için hıçkıra hıçkıra ağlıyordu. Sandy gibi zeki, başarılı, çekici bir kadını ve harika bir arkadaşı saplantılı bir şekilde bir erkekle yakın bir ilişki aramaya iten neydi? Aşağı yukarı birkaç haftada bir Rachel'ın evine yeni bir aşk hikâyesiyle geliyor, her seferinde de bunun hayatının aşkı olduğunu iddia ediyor, evleneceklerinden ve ömür boyu mutlu olacaklarından emin gözüküyordu. Sonra Rachel onu bir süre görmüyor, bu arada Sandy bıkmadan usanmadan yeni aşkının peşin-

den koşuyor, derken adam artık buna tahammül edemediğini söylüyor ve ilişki bitiyordu. Rachel yakın ilişkilerden uzak duruyordu. Bir parkın yanına iliştirilmiş minik evini seviyordu. Parka bakan büyük pencerenin dibine oturup hayatındaki huzur ve sükûnet için Tanrı'ya şükrediyordu. İşini seviyor, işten çıkıp güzelce dekore edilmiş rahat evine gelmekten hoşlanıyordu. Sandy'nin bir türlü uzak duramadığı yürek parçalayan deneyimlerin düşüncesi bile dayanılmaz geliyordu ona. Başka türlü ilişkilerin de mümkün olduğunu biliyordu elbette. Yıllardır mutlu bir evlilik sürdüren ortak bir çocukluk arkadaşları vardı, ama böyle bir ilişki bulmak Rachel'a çok zahmetli ve çok güç bir iş gibi geliyordu. Bu arada yalnız yaşamaktan da en ufak bir şikâyeti yoktu.

Bekârım, erkek arkadaşım da yok. Hiç erkek arkadaşım olmadı desem yeridir... İnsanlar özel biriyle beraber olmanın değil, biriyle beraber olmanın peşinde sanki. Erkeklerden iyi arkadaşlarım oldu, ama romantik ilişkiye gelince duygusal olarak hiç hazır hissetmedim kendimi. Buna alışık değildim. Genellikle çok hızlı ilerliyorlardı, ben de rahatsız oluyordum. Erkeklerle arkadaş olmak konusunda bir sorunum yok, ama romantik bir şeye girmek benim için dert. Bir şeyler bana hep yanlış geliyor... fikir olarak ürkütüyor.

Biraz utangaçım. Kadınlarla ilişki peşinde olmadım hiç. İsterdim, ama zahmet etmedim. Evlenmek, çoluk çocuğa karışmak isterim, ama bekâr hayatı bana uyuyor. Acelem yok. Bir gün olur nasıl olsa. Arada bir sokakta bir çift görünce düşünüyorum. Pek sosyal değilim. Sevgililik hoşuma gitmiyor.

Erkek arkadaşım yok. Hiç ciddi bir ilişkim olmadı. Bunun esas nedeni benim. Böyle ilişkilere çok bağlanıyordum. Artık anlıyorum ki değişmesi gereken benim. Yavaş yavaş erkekler bana yaklaşmaya başlıyor. Önceleri o kadar muhtaçtım ki, etrafıma bir duvar örülüydü sanki.

Hiç romantik ilişkim olmadı sayılır. Arkadaşlarım filan oldu, ama romantik ilişkilerin fiziksel kısmıyla ilgili ciddi sorunlarım var. Hoşlandığınız kişiler her zaman sizden hoşlanmıyor. Onlara ne hissettiğimi söylemiyorum. Çok zor, çünkü yanlış anlıyor olabilirim... Beni korkutuyor.

Ciddi ilişkileri hakkında görüşülen kadınlarla erkeklerin onda biri, yirmi üç yaşına kadar romantik bir ilişkileri olmadığını söylemiştir.[1] Bu kişilerin romantik yakınlaşmaları bir-iki buluşmadan öteye gitmemiştir. Görüşülenlerden bazılarıysa yıllar süren, çok yakın ve çok doyurucu ilişkilerden söz etmiştir. Bazıları böyle bir ilişkiyi sadece bir kere yaşamış, bazılarıysa iki, hatta üç kez yaşamıştır. Tamamı erkek olmak üzere az sayıda kişi de dört ve daha fazla sayıda önemli ilişki yaşamıştır.

Kimileri kolayca, yoğun bir şekilde ve arka arkaya âşık olur; bazıları aşksız yaşayamayacağını bile söyler. Kimileriyse hiç âşık olmamıştır ve romantik aşkın yoğunluğuna ilişkin bütün o hikâyelerin abartmaca, hatta düpedüz yalan olduğuna inanır.[2] Bunlardan yakışıklı, saygın bir gazeteci, bana tutkulu aşkın bir icat olduğunu söylemişti. Pek çok kadına şehvet duymuştu; cinsel tutkunun nasıl bir şey olduğunu gayet iyi biliyordu; ama hiç âşık olmamıştı.

Neden kimileri aşkı ve romantik ilişkileri kolay ve doyurucu bulurken kimileri umutsuzca gerçek bir ilişki aradığı halde başarısız oluyor? Neden kimileri Bouguereau'nun tablosundaki genç kız gibi bu ilişkilerden tamamen kaçıyor, kendini Eros'un oklarına karşı korumaya çalışıyor (Bkz. Resim 13)? Bu önemli sorunun yanıtı basit değil. İngiliz çocuk psikanalisti John Bowlby tarafından geliştirilen "bağlanma kuramı" bu konuya önemli bir açıklama getiriyor.[3]

---

1 Görüşülen Amerikalıların %12'si, İsraillilerinse %5'i yirmi üç yaşında hâlâ başından hiç romantik ilişki geçmediğini söylemiştir. Erkeklerin %2'sinin dört veya daha fazla ciddi ilişkisi olmuştur.

2 Tennov, 1979.

3 Bowlby, 1982.

Bowlby'ye göre, yetişkin aşk ilişkileri üzerindeki en derin etkiye sahip etken, erken çocukluk deneyimleriydi. Bunun temeli, bebeğin ilk sürekli sevgi ilişkisi olan bağlanmaydı. Bağlanma becerisi doğuştan gelir, ancak aldığı biçim, bebeğin "birincil bakıcısı"yla, yani genellikle annesiyle arasındaki ilişkiye bağlıdır. Bir bebeğin birincil bakıcısıyla güvenilir ve sürekli bir bağ kurmaya ihtiyacı vardır ve bu bağ koptuğunda ya da yitirildiğinde bebek ağır, hatta onarılmaz bir biçimde yaralanır. Bowlby, insan yavrularının bağlanma ihtiyacının evrimsel gelişmenin sonucu olduğunu düşünüyordu. Bebekler "güçlü ve bilgili bir bakıcı"yla yakın bir ilişki kurup bu ilişkiyi korumaya yönelik bir davranış repertuvarıyla doğuyordu. Ancak bu yakınlığın korunması yalnız bebeğin repertuvarıyla değil, bakıcının becerileriyle, isteğiyle, duyarlılığıyla ve erişilebilirliğiyle ilgiliydi. Bebeğin bakıcısıyla yaşadığı deneyimler içselleştirilip benliğin ve ötekinin zihinsel modellerine dönüşüyordu. Bu "içselleştirilmiş çalışma modelleri" bebeğin benlik duygusunun ve öteki algısının nasıl gelişeceğini ve sonradan diğer ilişkilere nasıl genelleneceğini belirliyordu. İçsel modeller bebek büyüdükçe değişiyordu, çünkü genetik olarak mühürlenmiş oldukları halde çevresel etkilere açıktılar. Arala-



Resim 13. Genç kadın kendini Eros'a karşı koruyor (Bouguereau, 1880).

rında –en başta– romantik bağlanmanın da bulunduğu bütün yetişkin bağlanma örüntülerinden bu içsel modeller sorumluydu.

Bowlby'nin bağlanma kuramının ana önermeleri şunlardır:

- Yetişkinlerin yakın ilişkilerine, erken çocukluk ilişkilerindeki deneyimlerin üzerine inşa edilen içsel çalışma modelleri kılavuzluk eder.
- Bu modeller, bireylerin sevilmeye layık olup olmadıkları ve başkalarının sevgi ve desteğine güvenilip güvenilmeyeceği gibi inançlarını biçimlendirir.
- Bu modeller ayrıca bireylerin birbirleriyle etkileşim biçimlerini ve bu etkileşimleri nasıl yorumladıklarını da etkiler.

Birincil bakıcı sürekli, dengeli, güvenilir ve duyarlı biriyse, bebek sevgi içinde kendini güvende hissetmeye başlar ve yetişkinliğe ulaştığında aşk ilişkilerinde kendini rahat ve doymuş hisseder. Birincil bakıcı sürekli, dengeli ve güvenilir değilse ve bebek terk edilmiş ya da reddedilmişse, bebek sevgiye dair bir kaygı ve kararsızlık örüntüsü geliştirir, yahut yakın ilişkilerin bütün tehlikelerinden uzak durmaya gayret eder.

John Bowlby bağlanma kuramının babasıysa, öğrencisi Mary Slater Ainsworth ampirik annesidir. Mary Ainsworth'le öğrencileri, yetmiş altı bebekle annelerini evlerinde gözlemlemiş; beslenme, ağlama, sarılma, göz teması ve gülümseme gibi işaretlere bakarak, annelerin bebeklerine yanıt verme tarzlarını incelemişlerdir. Bütün anne-bebek çiftleri, her biri dört saat süren on sekiz gözlem seansında toplam yetmiş ikişer saat boyunca gözlemlenmiştir.[4]

Araştırmanın en meşhur ve en özgün kısmı, bir yaşındaki bebeklerin annelerinden ayrıldıkları, "yabancı ortam" diye adlandırılan duruma verdikleri tepkilerin izlenmesidir. Bunun için anneyle bebek oyuncaklarla dolu bir odaya alınmış, cana yakın bir araştırma görevlisi onları selamlayıp bebeği oyuncaklarla oynamaya davet etmiştir. Anneler odayı üç kez üçer daki-

[4] Ainsworth ve diğerleri, 1978.

kalığına terk etmiş, bu sürede bebekler gözlemlenmiştir. Bu üç dakikalık sürelerin ikisinde araştırma görevlisi odadadır, üçüncüsünde ise bebek yalnızdır. Ainsworth, bebeğin oyuncaklarla dolu odaya, annesinin gidişine ve annenin dönüşüne verdiği tepkilere dayanarak üç örüntü saptamıştır.

Bebeklerin yaklaşık üçte ikisini oluşturan "güvenle bağlanmış" çocuklar odayı kendi başlarına keşfetmekten çekinmemiş, ancak arada bir dönüp bakarak annenin odada olduğundan emin olmak istemiştir. Annenin odadan çıkmasına karşı çıktıkları veya ağladıkları halde, anne döndüğünde onu sevinçle karşılamış, sıklıkla da kucağa alınmak için kollarını uzatıp anneye sarılmışlardır. Yatıştırılmaları nispeten kolay olmuştur.

Bebeklerin yaklaşık yüzde onunu oluşturan "kaygıyla bağlanmış" veya "kararsız" çocuklar, kaygılı ve güvensiz haller sergilemiştir. Annelerine yapışma eğilimi göstermiş, odayı kendi başlarına keşfetmekten korkmuşlardır. Anne odadan ayrıldığında fazlasıyla endişeli ve tedirgin davranmış, çoğunlukla da bir hayli ağlamışlardır. Anne döndüğünde hem ona yaklaşmak istemiş, hem de öfkeyle ondan uzaklaşıp yatıştırma çabalarına karşı koymuşlardır.

Bebeklerin yaklaşık yüzde 20-25'ini oluşturan "kaçınan" çocuklar, ilk başta bağımsız çocuklar izlenimini vermişlerdir. Annelerine sığınmadan yeni ortamı araştırmaya başlamış ve annenin orada olup olmadığını kontrol etmemişlerdir. Anne odadan ayrıldığında bundan etkilenmemiş gibi göründükleri halde, kalp atışları ölçüldüğünde aksi ortaya çıkmıştır. Anne döndüğü zamansa onu yok saymış veya ondan kaçınmışlardır.

Ainsworth'le ekibi anne-bebek çiftlerini kendi evlerinde gözlemlediğinden, bebeklerin bağlanma tarzlarıyla annelerin ebeveynlik tarzları arasında bazı bağlantılar kurabilmiştir. Güvenle bağlanmış olan bebeklerin anneleri, çocuklarının açlık işaretlerine ve ağlamasına daha çabuk tepki vermekte, çocuğun gülümsemesine de derhal karşılık vermektedir. Kaygılı bir şekilde bağlanmış olan bebeklerin anneleri, çocuklarının ihtiyaçlarına karşı tutarsız ve tepkisizdir. Kaçınan bebeklerin anneleriyse bebeklerini fiziksel veya duygusal olarak reddetmek-

tedir (Bkz. dipnot 4). Bir başka deyişle, laboratuvarda görülen üç bağlanma örüntüsü, bebeklere nasıl muamele edildiğiyle doğrudan bağlantılıdır. Güvensiz bebekler annelerinin reddiyle veya tutarsızlığıyla başa çıkmak için bazı stratejiler geliştirmektedir.

Kaygılı bebek annenin ilgisini çekmek, ondan karşılık ve sevgi görmek için umutsuzca çabalar. Yeterince yüksek sesle yalvardığı ya da etkileyici bir sahne yarattığı takdirde, annenin suçluluk duygusuyla ona karşılık verdiğini sezer. Kaygılı bebeğin annesine yapışmasının ve tepki vermediği zaman onu cezalandırmaya çalışmasının nedeni budur. Bebek, annesine ve ondan karşılık görme çabasına bağımlıdır.

Kaçınan bebek, tam tersi bir stratejiyi benimser. Bu bebek, ihtiyaçlarını ve duygularını baskılamayı ve yok saymayı öğrenir. Bebek annesine öfkelidir ve ona kaygılı bebek kadar bağlanmış olduğu halde ondan uzaklaşır. İlgi çekme çabaları rencide edici ve yaralayıcı bir biçimde reddedildiğinden, bebek kendisini reddeden anneye "Sana ihtiyacım yok ki. Kendi başımın çaresine bakabilirim ben!" der. Kimi zaman bu tepkiye büyüklük duyguları da ("Ben mükemmelim ve kimseye ihtiyacım yok") eşlik ederek narsisist bir kişiliğin tohumları atılabilir.

Annenin ilgisizliği sıklıkla kendi çocukluğunda maruz kaldığı duygusal yoksunluktan kaynaklanır. Bebeğinin duygusal ihtiyaçları, ona büyük gayretle baskılamayı başardığı kendi çocuksu ihtiyaçlarını anımsatır. Bu anıların onun içinde yarattığı öfke, depresyon ve red çocuğa yansıtılır. Böylece sorun bir nesilden diğerine aktarılarak kuşaklar boyu sürer.

Daha sonraki araştırmalarda, bebeklikte oluşturulan bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte de devam ettiği kanıtlanmıştır. Yetişkinlerin yakın ilişki örüntüleri, birincil bakıcılarıyla, çoğunlukla da anneleriyle kurdukları ilişki türünden yoğun bir biçimde etkilenir.[5] Bu araştırmalardan en bilindik bir dizisinde Philip Shaver ve Cindy Hazan, Ainsworth'ün çalışmalarından esinlenerek bir yetişkin romantik bağlanma ölçütü kullan-

5 Bartholomew ve Horowitz, 1991; Shaver ve Clark, 1994.

mıştır.[6] Yüzlercesinde olduğu gibi, bu çalışmalarda da üç romantik bağlanma tarzı ortaya çıkmıştır:

Güvenli: Güvenli bir bağlanma tarzına sahip yetişkinler, başkalarına bağlanmakta ve başkalarının kendilerine bağlanmasında sakınca görmezler. İnsanlarla duygusal olarak yakınlaşmak onlar için kolaydır. Sevgi ve saygıya mazhar olduklarına inanırlar. İnsanlara güvenebilirler; insanların niyetlerinin iyi olduğuna ve kötü günde yardıma koşacaklarına inanırlar. Yakın ilişkilere kolaylıkla girer ve yalnız kalmaktan ya da birisiyle fazlasıyla yakınlaşmaktan çekinmezler. Terk edilmek de bağlanmak da kafalarını çok meşgul etmez; duyarlılık notları yüksek, kompülsif verme alışkanlıkları azdır.

Kaygılı-kararsız: Kaygılı-kararsız bir bağlanma tarzına sahip yetişkinler, başkalarının onların istediği kadar yakınlaşmaya gönülsüz olduğunu düşünürler. Sık sık sevgililerinin kendilerini sevmediğinden ya da o ilişkiyi sürdürmek istemediğinden endişe ederler. O kadar yüksek bir yakınlık ve bağlılık seviyesi ararlar ki, onları yapışkan ve boğucu bulan eş adaylarını kaçırırlar. Güvensizdirler ve ilişkilerine fazla yatırım yaparlar. İnsanların kendilerine hak ettikleri değeri vermediğini düşünme eğilimindedirler ve genel olarak insanları güvenilmez bulurlar. Aynı sevgiliden defalarca ayrıldıkları sık görülür. İlişkilerinde kıskançlurlar. Benlik kavramları sağlam değildir ve kendileri hakkında gereğinden fazla şeyi ortaya dökerler. Terk edilmekten, aşklarına karşılık alamamaktan ve çok yakın ve bağımlı olmaktan korkarlar. Kompülsif verme alışkanlıkları fazla, duyarlılıkları düşüktür.

Kaçınan: Kaçınan bir bağlanma tarzına sahip yetişkinler yalnız olma eğilimi gösterirler. Başkalarıyla yakınlaşmaktan huzursuzluk duyar; başkalarına bağlanmayı ve onlara tamamen güvenmeyi güç bulurlar. Birisiyle çok samimi oldukları zaman rahatsız olurlar; sevgilileri genellikle onlardan rahatsız-

6 Hazan ve Shaver, 1987; Shaver ve Hazan, 1993.

lık duyacakları kadar yakınlık bekler. Çok ayrılık yaşar, ama ilişkilerinin bitiminden nispeten daha az yaralanırlar. Yalnızlığı seven, yakınlık gerektiren ilişkilerden rahatsızlık duyan, sadakatsizliğe eğilimli kişilerdir.

DÖRT BAĞLANMA TARZI (BARTHOLOMEW, 1990)

Güvenli: Benim için başkalarıyla duygusal olarak yakınlaşmak kolay. Başkalarına bağlanmak da başkalarının bana bağlanması da beni rahatsız etmiyor. Yalnız olmak veya başkalarının beni kabul etmemesi beni endişelendirmiyor.

Korkak-Kaçınan: Başkalarıyla yakınlaşmak beni biraz rahatsız ediyor. Duygusal olarak yakın ilişkiler istiyorum, ama başkalarına bağlanmakta ya da onlara tamamen güvenmekte güçlük çekiyorum. Bazen kendimi bırakıp başkalarıyla çok yakınlaşırsam zarar göreceğimden endişe ediyorum.

Kafası meşgul: Başkalarıyla duygusal olarak tamamen yakın olmak istiyorum, ama genellikle insanlar benim kadar yakınlaşmaktan kaçınıyorlar. Yakın ilişkilerim olmadığı zaman kendimi huzursuz hissediyorum, ama bazen insanların bana benim onlara verdiğim kadar değer vermediğini düşünüyorum.

Vazgeçmiş-Kaçınan: Yakın ilişkiler beni huzursuz ediyor. Benim için bağımsız olmak ve kendi kendime yetmek çok önemli. Başkalarına bağlanmamayı, onların da bana bağlanmamasını tercih ediyorum.

Bağlanma tarzları kişilerin cinsel tarzlarını da etkiler. Güvenli bireyler yeni cinsel deneyimlere açıktır, ancak bunu mevcut bir ilişki bağlamında gerçekleştirirler. Sarılmaktan oral seksе kadar neredeyse tüm fiziksel ve cinsel temas biçimlerinden zevk alırlar. Tek gecelik ilişki yaşama veya aldatma ihtimalleri daha düşüktür. Kaygılı bireyler ilişkinin fiziksel, besleyici yanlarından hoşlanır, ancak cinsellikten daha az zevk alırlar. Kaçınan bireyler cinsellik dışında neredeyse hiçbir fiziksel temas biçiminden fazla hoşlanmazlar; tek gecelik ilişki yaşama ve aşksız cinselliği keyifli bulma ihtimalleri daha yüksektir.

ABD'yi temsil eden binlerce kişilik bir örneklemle yapılan bir yetişkin bağlanma tarzı araştırması, araştırma evreninin %59'unun güvenli, %25'inin kaçınan, %11'ininse kaygılı bir bağlanma tarzı olduğunu göstermiştir.[7] Bu oranların Ainsworth'ün yirmi yıl önce bebeklerde gözlemlediği oranlara bir hayli yakın olması bence inanılmaz bir şey.

Kim Bartholomew, "kaçınan" kategorisini ikiye ayırarak dört bağlanma kategorisi oluşturmuştur.[8] Bağlanma tarzınızı merak ediyorsanız, Bartholomew'un ölçeğini kullanarak kendinizi bu dört kategoriye göre değerlendirebilirsiniz (bkz. yukarıdaki kutu).

Fiziksel istismar ve ciddi ihmal gibi çocukluk sorunlarının güvensiz bağlanma biçimleriyle istikrarlı bir bağı olduğu bulunmuştur. Ebeveyndeki psikopatolojinin de güvensiz bağlanmayla kuvvetli bir bağı olduğu saptanmıştır. Ebeveyndeki madde bağımlılığının kaçınan bağlanma tarzıyla, çocukluktaki finansal güçlüklerinse güvensiz bağlanma tarzıyla ilgili olduğu kanıtlanmıştır. Yetişkin bağlanma tarzlarının kişilerin romantik ilişkilerinde nasıl davrandıklarıyla bağlantısı da defalarca ispatlanmıştır.[9]

Bağlanma tarzları on iki aylıktan itibaren ölçülebilir ve önemli bir çevresel değişiklik olmadığı sürece yetişkinlikte de varlığını sürdürür.[10] Bağlanma tarzları stresle baş etme becerisini, örneğin çiftlerin kaygı verici bir duruma nasıl tepki verdiklerini de etkiler. Yapılan bir araştırmada, kadınlara "çoğu kişide stres yaratan" bir faaliyete katılacakları, kocalarınaysa sıradan bir faaliyete katılacakları söylenmiştir. Faaliyetin başlamasını bekleyen çiftlerin görüntüleri kaydedilmiştir. Çekilen filmler incelendiğinde, çiftlerin bağlanma tarzlarına dayanarak bekleme odasındaki davranışlarının öngörülebildiği kanıtlanmıştır. Güvenli kadınlar kocalarıyla yakınlaşmaya çalışmış, kaçınan kadınlarsa mesafeli durmuştur. Erkekler de benzer bir davranış

7 Michelson ve diğerleri, 1997.

8 Bartholomew, 1990.

9 Brennan ve Shaver, 1995.

10 Stein ve diğerleri, 1998.

örüntüsü sergilemiştir. Güvenli erkekler karılarına gerek sözlü olarak gerek fiziksel temasla destek vermiş, kaçınan erkeklerse karılarından uzak durmuştur. Kararsız kadınlarla erkekler tutarlı bir davranış örüntüsü göstermemiştir.[11]

BAĞLANMA KURAMININ VE ARAŞTIRMALARININ DEĞERLENDİRMESİ

Bağlanma kuramı, sayısı giderek artan araştırmalara ilham vermekle birlikte hatırı sayılır bir miktar eleştiriye de hedef olmuştur. Kimileri Ainsworth'ün "yabancı ortam"ını, verileri gerçek hayata genellenemeyecek yapay bir durum olmakla eleştirmiştir. Kimileri anneyle bebek arasındaki ilişkinin sonuçlarına gereğinden fazla vurgu yapılmasını eleştirmiştir. Baba etkisiz eleman mıdır? Ya kardeşler, nineler-dedeler, diğer akrabalar, öğretmenler ve yakın arkadaşlar? Kimileriyse herkesin sorunlarından anneleri sorumlu tutma eğilimini eleştirmiştir. Kötü biten bir romantik ilişkinin insan üzerindeki etkisi, yaşamın ilk aylarında annenin ona nasıl davrandığından daha önemli değil midir? Bir diğer grupsa çocukluk deneyimlerinin aşırı vurgulanmasını eleştirmiştir. Ne de olsa yaşamımız boyunca evrilmeye ve ilişkilerimizden bir şeyler öğrenmeye devam ederiz.

Ainsworth'ün bu eleştirilere yanıtı şöyle olmuştur: Hem kendisi hem de Bowlby, içsel bağlanma modelimizin çevresel etkilere duyarlı olduğuna ve insanların bizi yaşamımız boyu etkilemeye devam ettiğine inanmaktadır. Daha sonraki çalışmalarında bağlanma kuramını bebeklikle sınırlamayıp, akrabalık, arkadaşlık ve elbette cinsel eş bağlarını da içerecek şekilde, yaşam boyu kurulan "sevgi bağları"na doğru genişletmiştir.[12]

Örneğin Bowlby, başarılı bir psikoterapide terapistin terapideki birey için önemli bir bağlanma figürü haline gelebileceğini iddia etmiştir. Psikoterapist bir bağlanma modeli olarak içselleştirildiğinde, danışanın kendisine ve başkalarına ait içsel-

11 Simpson ve diğerleri, 1992.

12 Ainsworth, 1989.

leştirilmiş çalışma modellerini korkusuzca masaya yatırabilmesini sağlayan bir güvenlik ve güven duygusu yaratmak kolaylaşır. Böylesi sağaltıcı bir ilişki, çocuğun annesiyle ilişkisi kadar öncelikli ve uzun olmadığı halde, kişilerin bağlanma tarzlarını değiştirmede etkili olabilir.

ÖZGÜVEN VE AŞKA AÇIK OLMAK

Âşık olduğunuz zaman ne hissediyor, nasıl davranıyorsunuz? Kendinize ve size sunulan aşka güveniyor musunuz? Yakınlaşmaktan kaçımıyor musunuz? Kaçınıyorsanız, yakın bir ilişki içinde olmamanızın nedeni bu mu, yoksa gerçekten etrafınızda uygun aday mı yok? Bir ilişkiye girmek için yanıp tutuşuyor, ancak kaygı ve kararsızlıklarınızla eş adaylarını korkutup kaçırıyor musunuz? Bağlanma kuramının meyvesi olan bütün öngörülerin ve araştırmaların ışığında, benlik kavramımızın ve özgüvenimizin sevgiyi verme ve alma becerimizi etkilediği ortadadır. Daha eski bir araştırmada, en sık âşık olan gençlerin daha özgüvenli ve daha az savunmacı olduğu ortaya çıkmıştır.[13]

Başkalarını sevebilmek için önce kendimizi sevip saymamız gerekir. Bağlanma araştırmaları, güvenli bireylerin kaçınan ve kaygılı bireylere kıyasla daha özgüvenli, daha az nevrotik, daha dışa dönük, daha uyumlu ve yeni deneyimlere daha açık olduğunu göstermiştir.[14]

Başkalarını sevebilmek için önce kendimizi sevip saymamız gerektiği sonucu psikolojide yeni bir şey değildir. Eric Erikson kırk yılı aşkın bir süre önce, yakın bir ilişki kurup onu sürdürebilmek için güçlü ve olumlu bir benlik duygusu geliştirmemiz gerektiğini savunmuştur.[15] Benlik duygusu güçlü olan kişilerin benlikleri gelişmemiş kişilere oranla daha yakın ilişkiler kurduğu bulgusu, Erikson'ı haklı çıkarmaktadır.[16] Benlik duy-

13 Dion ve Dion, 1975.

14 Mickelson ve diğerleri, 1997; Shaver ve Brennan, 1992.

15 Erikson, 1959.

16 Macerguis ve Adams, 1980.

gusu gelişmemiş kişiler, ilişkinin içinde kaybolmaktan korktukları için yakınlıktan kaçınırlar. Bu kaygıları da yersiz değildir. Âşık olduklarında aşkları o kadar güçlü olur ki, genellikle onları ele geçirip yaşamlarının ana odağı haline gelir. Bu da kompülsif, yıkıcı, umutsuz bir aşkı doğurur.[17]

Özgüven daima aşka daha açık olmak anlamına gelir mi? Hayır. Yüksek özgüven, beraberinde uygun bir sevgiliye dair yüksek beklentileri ve standartları da getirir. Yapılan bir araştırmada, çekici, iyi giyimli, genç bir adam, yaptıkları kişilik testinin sonuçlarını bekleyen kadınlara tek tek yaklaşmıştır. Adam, bekleyen kadınla konuşmaya başlamış, ondan hoşlandığını belli etmiş ve ona çıkma teklif etmiştir. Tam o sırada araştırmacı içeri girerek testin sonuçlarını vermek üzere kadını başka bir odaya almıştır. Kadınların yarısına özgüveni yükseltmeyi hedefleyen olumlu değerlendirmeler okunmuştur. Diğer yarısınaysa özgüveni ve benlik kavramını sarsmayı hedefleyen olumsuz değerlendirmeler okunmuştur. Araştırmacı daha sonra kadınlara farklı kişiler (örneğin bir öğretmenleri veya arkadaşları) hakkında ne düşündüklerini sormuştur. Sonra da "sayfada yer kaldığı" bahanesiyle bekleme odasındaki genç adamı değerlendirmelerini istemiştir. Olumsuz değerlendirilen kadınlar daha güvensiz davranmış ve bekleme odasında kendileriyle ilgilenen adamdan daha çok hoşlandıklarını ifade etmiştir.[18] Güvensizliğimiz ve kendimize dair şüphelerimiz ne kadar fazlaysa, bizden hoşlanan kişilerden hoşlanma ve onları takdir etme eğilimimiz o kadar fazla olur.

Özgüvenin romantik eş arayışını nasıl etkilediğini inceleyen bir araştırmadan da benzer bulgular çıkmıştır. Bu araştırmada bir zekâ testi yapan erkek öğrenciler, performansları hakkında yanlış bilgilendirilmiştir. Kimilerine olağanüstü derecede iyi bir sonuç aldıkları, kimilerineyse korkunç bir başarısızlığa uğradıkları söylenmiştir. Mola sırasında araştırmacıyla denek kahve içerken bir araya gelmiştir. Kafede araştırmacıyla işbirliği yapan bir kadın beklemektedir. Araştırmacı denekle beraber içeri girdiğinde, yalnız başına oturan işbirlikçisini "keş-

17 Sperling, 1987.

18 Walster, 1965.

fetmiş", onun yanına oturmuş ve deneği tanıştırmıştır. İşbirlikçi, makyaj, saç biçimi ve giyimiyle zaman zaman çekici, zaman zamansa itici hale getirilmiştir. Araştırmacı, deneğin genç kadına romantik ilgi gösterip göstermediğine dikkat etmiştir. Onun daha uzun oturmasını sağlamaya çalışmış mıdır? Kahvesini ısmarlamayı teklif etmiş midir? Yeniden buluşma isteğini belirtmiş midir? Telefon numarasını almaya çalışmış mıdır? Bu gözlemler çözümlendiğinde, zekâ testindeki üstün başarılarından dolayı kendilerinden daha emin olan öğrencilerin, çekici genç kadına daha çok ilgi gösterdiği ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan, testten çok kötü bir sonuç aldıkları için kendilerine daha az güvenen öğrenciler, itici genç kadına daha çok ilgi göstermiştir.[19]

Sevgi, takdir ve saygı ihtiyacımız, kendimizden emin olmadığımız ölçüde artar ve bize bu mükâfatları sunan kişileri çekici bulma ihtimalimiz de bir o kadar artar. Kendimizden ne kadar eminsek, onaylanma, kabul ve sevgi ihtiyacımız o kadar azalır. Daha seçici davranırız ve bize sevgisini her sunana âşık olma olasılığımız azalır. Tıka basa doymuş bir kişi tatlı konusunda seçici davranabilirken, karnı aç biri önüne ne konsa yer. Aynı şekilde, güvensiz bir kişinin kalender meşrep davranması ve reddedilme ihtimali daha düşük, sevilme ve onaylanma ihtimali de daha yüksek olduğu için daha az çekici birini seçmesi olasıdır.

Kadınlarda özgüven genellikle fiziksel çekicilikle bağlantılıdır. Nesnel hakemler tarafından çekicilikleri değerlendirilmiş olan kadınlardan, romantik tercihlerini anlatmaları istenmiştir. Bütün kadınların doktor veya avukat gibi yüksek statülü erkekleri hademe veya garson gibi düşük statülü erkeklere tercih etmesi şaşırtıcı değildir. Ancak çekici olmayan kadınlar elektrikçi veya tezgâhtar gibi orta seviyedeki erkeklerle çıkmayı kabul ederken, çekici kadınlar buna razı olmamıştır.[20]

Bu bizi özgüvenle çeşitli sevme biçimleri arasındaki ilişkiye geri getiriyor.[21] Kendini gerçekleştirmemiş güvensiz kişilerin

19 Kiesler ve Baral, 1970.

20 Rubin, 1973.

21 Özgüvenle farklı sevme biçimleri arasındaki ilişkiden Üçüncü Bölüm'ün sonunda bahsedilmiştir.

aşkta oyun oynamaya daha eğilimli olduklarını ve yakınlık düzeyi düşük, çatışma düzeyi yüksek ilişkiler yaşadıklarını hatırlayacaksınız. Halbuki özgüvenli ve kendini gerçekleştirmiş kişiler, bencil olmayan romantik aşk tarzlarına daha eğilimlidir ve ilişkilerinin başlıca özelliği yüksek yakınlık seviyesidir.[22]

ÂŞIK OLMANIN ÖNÜNDEKİ PSİKOLOJİK ENGELLER

Aşka hazır olma meselesi, yakın ilişki sürdürmekten aciz bireylerle çalışan klinik psikologların önemli bir ilgi alanıdır. Şu anda ben de biri erkek, diğeri kadın olmak üzere böyle iki kişiyle çalışıyorum. Her ikisi de fiziksel olarak çekici, akıllı ve hoş insanlar. Her ikisi de umutsuzca bir ilişki istiyor. Her ikisinin de bir buluşmadan birkaç haftaya kadar sürmüş, ancak arzuladıkları yakınlığa dönüşmemiş kabarık bir ilişki listesi var.

Harika bir dansçı olan erkek, sık sık dans partnerlerine âşık oluyor. Onları açıkyürekliliğiyle, duygularından rahatça bahsedebilmesiyle, sevgisini ifade edebilme becerisiyle büyülüyor. Sevgilileri ilk buluşmadan sonra posta kutularına bıraktığı şiirden etkileniyor ve bu destansı aşk hikâyesinde onunla birlikte rol almaya can atıyor. Bu halleri bir, iki, hatta üç hafta sürdükten sonra sıkıntıya dönüşüyor. Adam onlara fazla geliyor. Posta kutunuzu her açışınızda, elinizi paltonuzun cebine her soktuğunuzda, açtığınız her çekmecede bir aşk şiiri bulmak heyecanlı değil, boğucu oluyor. Terapi sırasında yazdığı şiirlere göz atmayı kabul etmem üzerine, bir sonraki seansa 682 şiir getirdi. Kadınlar bu taşkın sevgiden uzak durmaya çalışıyor ve ona biraz daha mesafeye ihtiyaçları olduğunu söylüyor; ancak o, gerçek duygularına sırtını çevirmeyip sevgisini ifade etmekte ısrarcı davranıyor. Buna tahammül edemeyen kadınlar sonunda ondan ayrılıyor.

Danışanlarımdan kadın olanıysa, işi dolayısıyla pek çok erkekle tanışan çekici bir işkadını. Güzelliği, zekâsı ve kadınsı cazibesiyle erkekleri büyülüyor, onları peşine takıyor. O ise seve

22 Levy ve Davis, 1988.

seve karşılık verip delicesine âşık oluyor ve her defasında gerçek aşkı bulduğuna inanıyor. Bu karşılıklı heyecan bir-iki hafta böyle devam ettikten sonra, erkekler arayı açmaya başlıyor; çünkü ettiği telefonlarla, cömert hediyeleriyle ve fiziksel varlığıyla (habersiz evlerini temizleyip yemek yaparak onları şaşırtmaktan hoşlanıyor) onları bunaltıyor. Erkekler biraz kişisel alana ihtiyaçları olduğunu ima ettikleri zamansa, hislerini ifade etmeden duramayan samimi bir insan olduğunda ısrar ediyor. Onları aşkıyla boğmaya devam ettiği için, erkekler her defasında ona harika bir insan olduğunu ve verdiği bunca sevgiyi hak etmediklerini söyleyerek er ya da geç çekip gidiyorlar.

Âşık olmanın ve yakın bir ilişkiyi sürdürmenin önündeki psikolojik engelleri ele alan en ünlü psikanalistlerden biri Otto Kernberg'dir. Kernberg, sevme yetisinin bireyin gelişmişlik seviyesini yansıttığına inanmaktadır.[23] Âşık olmak ve bir aşk ilişkisini sürdürebilmek için, kişinin belli bir duygusal derinliğe ve olgunluğa erişmiş olması gerekir. "Kişinin başkalarını olduğu kadar kendi benliğini de derinlemesine anlama kapasitesi, birbirini seven iki kişi arasında kurulacak derin ve uzun ömürlü bir ilişkinin temel önşartı gibi görünüyor."(Bkz. dipnot 23)

Kernberg, insanların sevme yetisini aşağıdaki beş maddelik ölçeğe göre tanımlıyor:

Sevme beceriksizliği: Ölçeğin bu en uç noktası, cinsel sevgi içeren ilişkiler kurma beceriksizliğini temsil ediyor. Narsisist, şizofren bir kişilik yapısının uç örneklerini karakterize ediyor. (Narsisist bir kişiliği, büyüklük sanrıları ve sonsuz bir hayranlık beklentisi betimliyor. Kişinin kendisiyle bu kadar meşgul olması, yakın ilişki kurmasını engelliyor. Şizofreniyse, algıda, güdülenmede ve duygularda önemli bozukluklara yol açan ciddi bir ruh hastalığı.)

Rasgele cinsel ilişkiler: Bu ikinci örüntü her zaman olmasa da genellikle heteroseksüel. Narsisist kişilik bozukluğunun daha hafif bir biçimi olarak beliriyor. Bundan mustarip kişiler

23 Kernberg, 1974, s. 79.

yakın ilişki kurma yetisine sahip oluyor; ancak başkalarına kendi doyumları için birer araçmışçasına muamele ettikleri için, yakın ilişkileri gelişmemiş, eksik ve genellikle cinsellik odaklı oluyor.

Sevilenin ilkel idealizasyonu ve çocuksu bağımlılık: Üçüncü örüntü, bağımlılıkla tanımlanıyor ve manik-depresif kişilik bozukluğunu ifade ediyor. (Bu rahatsızlıktan mustarip kişilerin insan ilişkileri tutarsız oluyor ve mutlak idealizasyonla mutlak red arasında gidip geliyor. Ayrıca duygusal olarak dengesiz, fevri ve gerçek veya hayali bir terki umutsuzca önlemeye çalışan kişiler oluyorlar.)

Tam cinsel doyum almaksızın istikrarlı ilişkiler kurabilme becerisi: Dördüncü örüntü, daha önemsiz kişilik bozukluklarını ve nevrozları temsil ediyor. (Psikanalitik kurama göre nevrozlar, kaygı yaratan bilinçsiz bir çatışmadan kaynaklanan bozukluklardır. Kaygı, bireyi gerçekliği çarpıtan çeşitli savunma mekanizmaları kullanmaya iter.)

Sağlıklı bir cinsellik ve ötekine karşı duyarlılık içeren derin yakın ilişkiler: Bu beşinci örüntü, ölçeğin olumlu ucudur.

Ölçekteki farklı seviyeler, "gelişimsel başarısızlık"ın yaşandığı aşama tarafından belirlenen olgunluk veya "kişilik düzeni" seviyesini temsil eder.[24] Gelişimsel başarısızlığın ne olduğunu anlamak için normal gelişimin ne olduğunu anlamamız gerekir.

Kişiliğimiz, ünlü psikanalist Margaret Mahler'ın "psikolojik doğum" adını verdiği bir gelişim sürecinin ürünüdür.[25] Mah-

24 Kernberg'in kişilik gelişimi ve düzenine ilişkin görüşlerinin geleneksel nesne ilişkileri kuramından biraz farklı olduğunu belirtmekte fayda var. Teşhis bakımından da kendine özel. Örneğin narsisist şizofrenik kişiliğin teşhisi, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Dördüncü Basım (*DSM-IV*; Amerikan Psikiyatri Derneği, 1994) adlı eserde yer almıyor. Bunlardan biri I. Seviye, diğeriyse II. Seviye hastalıklardan.

25 Mahler ve diğerleri, 1975.

ler, psikolojik doğumun fiziksel doğumla aynı şey olmadığına inanır. Meslektaşlarıyla birlikte "sıradan annelerin normal çocuklarını" doğumdan üç yaşına dek izlemiştir. Yaptıkları gözlemler sonucu, psikolojik doğumun aşağıdaki aşamalardan başarıyla geçtikten sonra gerçekleştiği kanısına varmışlardır:

Otistik aşama: Bebeğin yaşamındaki ilk aşamadır. 0-2 ay arasıdır. Bu aşamada bebek yalnız içsel ihtiyaçlara tepki verir ve uyku süresi uyanıklık süresinden fazladır.

Sembiyotik aşama: 2-5 ay arasıdır. Bebeğin duyarlılığı ve dış uyaranlara tepkisi artınca, bebek sembiyotik aşamaya geçer. Bu aşamada benlik yoktur; bebek kendini annesinden ayrıştıramaz. Bu sembiyoz, bu anneyle bir olma durumu; sevme yetisi ve ilerideki aşk ilişkileri için bir temel taşıdır. Bu aşamadan başarılı bir biçimde geçilmesi, annenin annelik yapma becerisine, bebeğinse bunu kabul etme becerisine bağlıdır.

Anneden ayrışma ve bağımsız bir benlik geliştirme: Bebeğin annesi ünlü çocuk doktoru ve psikanalist Donald Winnicott'un dediği gibi "yeterince iyiyse", bebek annesinden ayrışıp bağımsız bir özkimlik oluşturmaya başlayabilir. Winnicott, duygusal açıdan sağlıklı bir bebek yetiştirmek için kusursuz bir anne olmanın gerekmediğini, "yeterince iyi bir anne" olmanın yeterli olduğunu söyleyerek tedirgin annelere büyük bir iyilik yapmıştır.[26] Anneden ayrışıp bağımsız bir benlik geliştirme süreci dört aşamada gerçekleşir:

- Ayrışma, 6-9 ay arası. Bu aşamada bebek dünyayı gözleriyle, elleriyle, ayaklarıyla ve ağzıyla keşfeder. Ayrışmanın başlangıcı, yumruğunu emmeye başlayan bir bebekte gözlemlenebilir. Bebeğin yüzündeki hayret ve sonsuz merak ifadesi, hem ağzındaki hem de yumruğundaki hissin kendine ait olduğunu ve bunu istediği zaman tekrarlayabileceğini anlamaya başladığının işaretidir. Bebeğin ilk gerçek-

26 Winnicott, 1976.

lik sınavının bu olduğunu söyleyenler vardır. Bebek ancak kendisiyle kendisi olmayanı ayırt ettikten sonra şeyleri, yani insanları, ilişkileri ve eşyaları içselleştirmeye başlayabilir. Bebeğin ilk sevgi nesnesi olan anne, ilk içselleştirilen şeydir. Bebek anneden ayrışmaya başladığında, anneye ait bazı şeyleri içselleştirir. İçselleştirilen bu öğeler, bebeğin bağımsız iç dünyasının parçası haline gelir.

- Pratik, 10-16 ay arası. Bebek anneyi ya da anneye ait bazı öğeleri içselleştirdikten sonra ondan ayrılmaya tahammül edebilir. Bu aşamada bebek, anneden ayrılma pratiği yapmaya başlar. Dünyayla aşk yaşamaktadır; heyecan doludur, giderek bağımsızlık kazanır. Bebek, bu aşamanın başında emekler, sonundaysa yürür. Bu aşamadaki çocuklar "anneden uzaklaşma" oyununa bayılırlar. Annenin bu uzaklaşmaya tahammül edebilmesi ve çocuğunun ihtiyaç ve tercihlerini tanıyarak bağımsız benliğinin oluşumunu teşvik etmesi gerekir. Anne çocuğun bağımsızlığını teşvik edip ihtiyacı olduğunda yanına koşarsa, çocuk ayrılığın keyifli ve heyecan verici bir şey olduğunu ve sevgiyi yitirmek anlamına gelmediğini öğrenir.
- Yakınlaşma, 17-24 ay arası. Bu ikmal aşamasının belirleyici özelliği, bağımsızlık giderek artarken zaman zaman geri adımların atılmasıdır; ayrılığın ardından anne sevgisine koşulur. Annenin çocuğun kendisinden uzaklaşmasına izin vermesi, ancak yeni kazanılmış bu bağımsızlık ürkütücü hale geldiğinde ona sarılıp yanında bulunması önemlidir.
- Bireyselliğin pekiştirilmesi, 24-36 ay arası. İçselleştirilen sevgi nesnelerinden oluşan iç dünyası, çocuğun tutarlı duygusal ilişkiler kurmasını, isteklerini erteleyebilmesini, zorluklarla başa çıkabilmesini ve bağımsız bir benliğin tadını çıkarmasını sağlar.

Çocuk bu dört aşamayı başarıyla atlattığında, "psikolojik doğum" gerçekleşmiş olur. Bu, zorluklarla başa çıkma, bağlanma, başkalarını kabul etme ve ayrılığa ve çatışmalara göğüs gerebilme becerisi olan, eşsiz ve tutarlı bir özkimliğe sahip bağımsız

bir kişiliğin gelişimine yönelik ilk adımdır. Bireyselleşmiş bir kişi, ilk heyecan geçtikten sonra bile, zorluklara, hayal kırıklıklarına ve saldırılara rağmen uzun süreli aşk ilişkileri sürdürebilir. Bu kişiler doyumu erteleyebilir, kaygıya tahammül edebilir ve bağımsız bir ego sahibi olmaktan dolayı memnuniyet duyarlar. Kendilerini ötekinden ayırt edebilir ve ötekinin bağımsız kimliğinden keyif alabilirler.

Bu süreç boyunca, çocuksu sembiyoz özlemiyle bağımsızlık ihtiyacı arasındaki çatışma ve ilişkinin içinde kaybolma korkusu kendisini gösterir. Bu çatışma yetişkinlerin romantik ilişkilerinde tüm gücüyle geri döner ve yakınlıkla bağımsızlık arasında gidip gelme şeklinde seyreden bir yakınlık dansına dönüşür.[27]

İŞLER YOLUNDA GİTMEYİNCE

Bu gelişim aşamalarından herhangi birinde bir travma yaşanması, ayrılık korkusuna veya kendini ilişkinin içinde kaybetme korkusuna neden olabilir. Ayrılık geçici bile olsa, ölümcül bir ürküntüye sebep olup kalıcı izler bırakabilir. Ebeveynin kaygıları çocuğun bağımsızlık dürtüsünü boğduğunda, çocuk kendini kaybetme korkusu geliştirip, güçlü bir mesafe koyma, bağımsızlık ve özerklik ihtiyacı edinebilir. Çocuğun yakınlık ihtiyacı, bağımsızlığı vaktinden önce teşvik eden veya ihtiyaç duyduğunda çocuğunu savunmayan bir ebeveyn tarafından zedelendiğinde, çocuk terk edilme korkusu ve alışılmadık derecede kuvvetli bir yakınlık ve birleşme ihtiyacı geliştirir. Bu bilinçdışı gereksinimler, yaşamının ileriki dönemlerinde çocuğun romantik eş seçimlerini ve çiftlerin arasındaki dinamiği etkiler.[28]

---

27 Yakınlık ve bağımsızlık çelişkisi, her birimizde ve bütün romantik ilişkilerde bulunuyor. Bunların ikisi de tercih edilmiyor ve ikisi de sürekli mevcut olmuyor. Daha ziyade aralarında süregelen bir etkileşim var. Romantik ilişki içindeki çiftler, bunların her ikisine de bilinçli bir biçimde izin vermek ve yakınlıkla bağımsızlık arasında gidip gelmek durumunda.

28 Farklı kişilik bozukluklarından kaynaklanan yakınlık güçlüklerinden söz eden bir diğer kuramcı da Masterson'dır (1981). Manik-depresif kişilik bozukluğu

Ayrışma-bireyselleşme sürecindeki başarısızlık, ayrı, bağımsız bir benlik oluşturulamamasına yol açar.[29] Benlikleri bu kadar kırılgan olan kişiler, bazen "ödünç alınmış bir benlik" geliştirirler. Ailelerinin veya başkalarının değerlerini benimserler. Ailelerinden ayrılamaz ve tüm duygusal enerjilerini ailelerine yatırırlar. Benlik kırılgansa, kişi sürekli onaylanmaya ihtiyaç duyar ve eleştiriye ya da redde katlanamaz. Hayatın amacı sevilmek ve başkalarınca kabul edilmektir. Bu kişiler hep başkalarının istediği gibi olmaya çalışırlar. Halbuki olgun bir benliğin sınırları vardır; bu nedenle olgun bir benliğe sahip kişiler, başkalarının fikirleriyle taleplerinden daha az etkilenirler.

Bütün bunlar bizi, sevme becerisinin duygusal derinliği ve olgunluğu yansıttığına inanan Otto Kernberg'e geri getiriyor. Olgunluk seviyesi, ayrışma-bireyselleşme sürecinde başarısız olunan gelişim aşaması tarafından belirleniyor. Sevme becerisi bir bütün olarak tanımlanabilir. En üst noktasında, tam cinsel doyumlu, derin ve istikrarlı bir ilişki kurabilme becerisi yer alır; bu, anneyle sembiyozdan ayrılma ve bağımsız ve ayrışmış bir benlik geliştirme sürecindeki başarının bir işaretidir. En alt noktasında ise, aşk ve cinsellik içeren yakın bir ilişki kurma acizi yer alır; ki bu da, bireyselleşmede ciddi bir başarısızlığa işaret eder. Gelişim sürecindeki başarısızlık ne kadar erken aşamada yaşanmışsa ve yol açtığı sarsıntı ne kadar büyükse, sev-

---

beraberinde birleşme, coşma ve geri çekilme ihtiyacı; narsisist kişilik bozukluğu beraberinde, ancak ötekinin aynasındaki olumlu yansımayla ilişki kurulabilen bir kendine düşkünlük getirir. Masterson, manik-depresif kadınların narsisist adamlarla evlenme sıklığı, bu ilişkilerde yaşanan dramatik patlamalar ve iki narsisistin birbirlerine tuttukları aynalarda var olmaları gibi konulara dikkat çekmiştir.

29 Annenin bebeğin kendini geri çekmesine dayanamadığı, bebeğin onunla kurduğu sembiyozdan uzaklaşmasından kaygı duyduğu hallerde, bebek, narsisist ihtiyaçlar, çocuksu bir bağımlılık ve bunlar arasında kararsızlık gibi sembiyotik kalıntıları içselleştirir. Benlik, ("içe yansıtma" denen) bu patolojik içselleştirmelerin etrafında gelişir ve her ikisinin de uç noktaları –yetersizlik ve aşağılık hisleriyle beraber büyüklük hisleri, teslimiyetçilik ve saldırganlık gibi– yetişkinde görülebilir. Bir kişide büyüklük kompleksinin izlerini görüyorsak, aşağılık kompleksinin de izlerini bulacağımızdan emin olabiliriz. Bir kurbanın teslimiyetçi benliğiyle karşılaştığımızda, aynı kişinin saldırganlığına, düşmanlığına ve yıkıcılığına dair izler de bulacağımız kesindir.

me kabiliyetinin o kadar sekteye uğramış olduğu düşünülebilir (Bkz. dipnot 23).

Ayrışmış, bireyselleşmiş bir benliğin ruhsal sağlığın göstergesi olduğu bakış açısının, bir erkek modeli –ruh sağlığı ideali, gerçekte bir erkek stereotipinden ibarettir– olduğu için feminist yazarlar tarafından eleştirildiğini belirtmeden geçmemeli.[30] Normal gelişim olarak tanımlanan şey, annenin ortak ebeveynliğin taraflarından biri olmaktan ziyade, çocuğun birincil bakıcısı olduğu ataerkil topluma özgüdür.[31]

ŞİZOİD KİŞİLİK BOZUKLUĞU

Sevme kabiliyeti ve kabiliyetsizliğiyle ilgili bu bölümü, bu konuyla en yakından ilgili kişilik bozukluğu olan şizoid kişilik bozukluğundan söz etmeden bitiremeyiz. Bu rahatsızlıktan mustarip kişiler, cinsel aşk ilişkileri de dahil olmak üzere bütün yakın ilişkilerden kaçınır ve herkese şüphe ve mesafeyle yaklaşır. Yakın ilişkiler, onları kontrol etmekle ve iç dünyalarını ele geçirmekle tehdit eder. Evlendiklerinde veya yakın bir ilişki içindeyken eşlerine çok az ilgi gösterir, düşüncelerini ve hislerini paylaşmazlar. Sosyal ilişkilere karşı neredeyse tamamen ilgisizdirler; bir sohbeti sürdürmek gibi temel toplumsal becerilerden de mahrumdurlar. Başkalarından gelen övgüye karşı da yergiye karşı da tepkisizdirler. Duygusal ifade biçimleri sınırlı olduğundan, genellikle soğuk ve mesafeli insanlar olarak algılanırlar. Sosyal çevreleri kısıtlıdır. Yakın ilişkilerinin sayısı azdır. Eğer varsa, arkadaşlarının sayısı bir elin parmaklarını geçmez; son derece yalnızdırlar. Sosyal temasları sırasında duygusal sorunlar ortaya çıktığında müthiş bir rahatsızlık duyar ve kuramsal veya soyut tartışmalar açarak duygularını tartışmaktan kaçınırlar. Sosyal yaşamları çok fakir olduğu halde, iç dünyaları fantezi ve hayallerle doludur.

Şizoid kişilik bozukluğuna sahip kişilerin yakın ilişkilerden

30 Örneğin bkz. Benjamin (1998); Goldner (1998); Tavris (1992).

31 Örneğin bkz. Chodorow (1978) ve Dinnerstein (1976).

yoksun olmalarını bir sorun olarak algılamadıklarını ve değişmek istemediklerini belirtmekte fayda var.[32] İstediği halde yakın ilişki kuramayanların durumu bunlardan bir hayli farklıdır. Bu durum onlarda büyük sıkıntı yaratır ve bunu değiştirmek için çırpınırlar.

AŞKI ARAYANLARA ÖNERİLER

Çocukken bize gösterilen veya bizden esirgenen sevgi konusunda elimizden fazla bir şey gelmese de, yetişkin olarak bağlanma tarzları ve bu tarzların yakın ilişkileri nasıl etkilediği konusunda bilinçlenmek bizim elimizdedir.

Sevme ve sevilme kabiliyetinizden memnun musunuz? Yakın ilişkileriniz samimi ve tatminkâr mı? Yoksa hayatınız boyunca umutsuzca yakın bir ilişki mi aradınız? İnsanlarla yakınlaşmaktan kaçındınız mı? Yakın bir ilişki için yanıp tutuştuğunuz halde, duygularınızın yoğunluğu yüzünden eş adaylarını korkutup kaçırdınız mı? Yıllarca boş yere uygun kişiyi aradığınız için suçu eşlerinize atmak veya "uygun aday yok" bahanesine sığınmak yerine, aşk arıyorsanız, farkındalık ışığını kendinize tutarak, aşk hayatınızın sorumluluğunu üstlenebilirsiniz. Bunun yolu, genel olarak insanlara, özel olarak da eş adaylarına neden öyle davrandığınızı anlamaktan geçer. Bunu kendi başınıza yapamadığınız takdirde profesyonel yardım almayı düşünebilirsiniz. Farkındalık hayatınızı anında değiştirmeyebilir; ancak doğru yolda atılmış önemli bir adımdır.

---

32 Fairbairn (1952/1992), psikopatolojide şizoid kişiliğin araştırılmasından daha büyüleyici ve daha verimli bir alan olmadığına inanıyor. Psikopatolojik hastalıkların en zorlarından olmakla birlikte, içine kapanıklığı nedeniyle şizoidin kendini inceleme kabiliyeti ortalama insanınkinden çok daha ileridir. Fairbairn ayrıca herkesin şizoid dönemleri olduğuna inanmaktadır. Hepimizin bildiği bu dönemlere örnek olarak, zaman zaman iyi tanıdığımız bir kişinin yanında veya bildiğimiz bir ortamda duyduğumuz yabancılık hissi veya bir olayı daha önceden yaşamış olma hissi (*déjà vu*) verilebilir.

DOKUZUNCU BÖLÜM

ERKEKLER "ANNE"YE, KIZLAR "BABA"YA ÂŞIK OLUR

İnsanoğlunun erotik yaşamındaki sayısız tuhaflık ve âşık olma sürecinin kompülsif karakteri, çocukluğa başvurmaksızın ve çocukluktan kalma etkiler olarak alınmaksızın neredeyse anlaşılmazdır.

– Sigmund Freud, *Three Essays on the Theory of Sexuality*

Şimdiki zaman da, geçmiş zaman da
Belki de gelecek zamanda mevcut

– T. S. Elliot, *Four Quartets*

Lea, Hava Kuvvetleri'nden kimseyle ilişkiye girmemeye kararlıydı. Efsanevi bir askeri pilotun kızı olarak, böyle bir kariyerin eş ve çocuklara nelere mal olduğunun gayet iyi farkındaydı. Babasına hayrandı, ama onun yokluğu yüzünden çok acı çekmişti. Bildiği tek şey, Hava Kuvvetleri'nden kimseye âşık olmayacağıydı.

Derken Hava Kuvvetleri'nin büyük partisi geldi çattı. Babası, onu birliğinin yeni yıldızı Jim'le tanıştırdı. Jim, babasının gençliğine benziyordu. İnce-uzundu, köşeli suratı bronzlaşmıştı ve koyu renkli gözleri zekâ ve muziplikle parlıyordu. Babasını çok sevdiği ve ona hayranlık duyduğu ortadaydı. Onlara bakarken içi kıskançlıkla sızladı. Jim gelip yanına oturduğunda ve delici

gözlerini ona diktiğinde, kalbi hızlı hızlı atmaya başladı. Kendisine rağmen, ona karşılık vermeden duramadı.

Jim, gözlerini Lea'dan alamıyordu. Onda bu kadar etkileyici olan ne? diye düşündü. Tabii ki çok güzeldi; bir de hayran olduğu komutanın kızıydı. Ama başka bir şey daha vardı; nabzını hızlandıran, kanını damarlarına hücum ettiren bir şey. Sanki onu tanıyor gibiydi, ki bu imkânsızdı. Onu daha önce görmemiş olduğundan emindi. Öyleyse neden doğduğu günden beri onu tanıyor gibiydi? Hal ve hareketleri, bakışları, gülümsemesi ona bir şeyi, birini hatırlatıyordu. Hayretle, annesiyle Lea'nın arasında tekinsiz bir benzerlik olduğunu keşfetti. İnanılmazdı. Ama vücudunun gösterdiği tepki daha da inanılmazdı. Daha önce hiçbir kadına bu kadar hızlı ve güçlü bir çekim duymamıştı. Onu elde etmek için her şeyi yapabileceğini biliyordu. Evlenmek istediği, çocuklarının annesi olmasını istediği kadın oydu.

KADINLAR, ÂŞIK OLDUKLARI ERKEKLERİ ANLATIYOR

Galiba babama benzeyen, çok tasasız ve açıkyürekli erkekleri çekiyorum. Genellikle onun özelliklerine sahip erkeklerden hoşlanıyorum.

Bana babammış gibi davranmasını sağlamaya çalışıyorum. Beni babam gibi şımartsın diye uğraşıyorum. Kırılganlığıyla, insanlara karşı güveniyle, babama benziyor.

Kariyer odaklı olması babama benziyor. İşinden çok söz ediyor. Eve geldiğinde aklı işinde oluyor. Babam da öyleydi. İzin versem, benim yerime kararları o alacak. Bir de tepesi çabuk atıyor. Bu yönü de babam gibi.

Kararlılığı bakımından babama benziyor. Ne yapıyorsa, elinden gelenin en iyisi olsun diye uğraşıyor. İkisi de bana çok düşkün.

ERKEKLER, ÂŞIK OLDUKLARI KADINLARI ANLATIYOR

Karıncayı bile incitemeyen yapısı ve uysallığı anneme benziyor. O zaman da kendini suçlu hissediyorsun; bencillik etse öyle hissetmezsin. Annem de öyledir.

Annem gibi, çok sıcak ve sevgi dolu. Bana çok iyi bakıyor ve annemin bir zamanlar yaptığı gibi şımartıyor beni.

Annemle kumaşları bir. Çok makyaj yapmıyor, gündelik giysiler giyiyor. Annem gibi de rahat bir insan.

Bana çok bağımlı; bu yönü anneme benziyor. Bir de beni pek çok yönden şımartıyor; mesela bana sürekli bir şeyler alıyor.

Bazen annem rahatsız edilmek istemez. Bu açıdan benziyorlar.

Viktorya döneminde yaşamış harika bir düşünür olan Sigmund Freud, yetişkin aşk ilişkilerinin bilinçdışı kökenleriyle ilgili ilk psikanalitik kuramı oluşturmuştur. Pek çok kuramcı ve araştırmacı da Freud'un kavramlarını genişletip geliştirerek romantik aşkın kökenlerine dair kendi kuramlarını yaratmıştır. (Bunlardan biri Sekizinci Bölüm'de gördüğümüz, Bowlby'nin bağlanma kuramıdır.)

Yüz sayfayı bulmayan *Three Essays on the Theory of Sexuality* adlı kitabında Freud, romantik aşkı psikanalitik kurama göre açıklamış ve kadınlarda ve erkeklerde normal ve sapkın romantik seçimlerin kökenlerini tanımlamıştır.[1] Freud'un tanımladığı karmaşık sürecin fazlasıyla basitleştirilmiş bir hali, hepimizin aşina olduğu bir formüldür: Erkek ona annesini anımsatan bir kadına, kadın da ona babasını anımsatan bir erkeğe âşık olur. Bu romantik seçimlerin nedenleri "biliçdışı"dır, yani birey bunların farkında değildir.

1 Freud, 1905/1962.

Eşiniz annenize ya da babanıza benziyor mu? Romantik bağlanma görüşmelerinde, erkeklerin kadınlardan çok daha büyük bir oranı bu soruya yanıt olarak romantik eşlerinin annelerine benzediğini; kadınların da erkeklerden çok daha büyük bir oranı romantik eşlerinin babalarına benzediğini ifade etmiştir.[2] Bu da Freud'un görüşünü kısmen desteklemektedir.

Freud, bize karşı cinsten ebeveynimizi hatırlatan kişileri çekici bulmamızın evrensel, biyolojik temelli, erken çocukluk dönemindeki gelişim süreçleriyle ilgili bir fenomen olduğuna inanıyordu. Ona göre romantik aşk, "libido" adını verdiği cinsel dürtünün toplum tarafından kabul edilen bir ifadesiydi. Libido, doğuştan getirdiğimiz içgüdüsel cinsel enerjiydi ve bizi ihtiyaçlarımızı doyurmaya iten biyolojik açlık veya susuzluk dürtüsünden çok farklı değildi. İnsanlar farklı libido seviyeleriyle dünyaya geliyordu; kimilerininki yüksek, kimilerininki düşüktü, ama çoğu kişi ortalama bir libido seviyesine sahipti. Libido, insan soyunun devamını sağlıyordu.

Yunanların bebeğin annesine bağlanma içgüdüsüne, romantik aşkla ilişkilendirilen bir sözcüğü (Eros) yakıştırması ilginç. Bir zamanlar sözcüğün kökeninde yaşam gücüne ilişkin çağrışımlar daha güçlüymüş. Freud da Eros'u yaşama içgüdüsü olarak görüyordu. Bunun karşısındaysa Thanatos, yani bilinçdışı ve yıkıcı ölme arzusu, ölme içgüdüsü vardı.

Yaşamın ilk yıllarının bireyin yetişkin kişiliğinin temelini oluşturduğunu ilk Freud vurgulamıştı. Kişiliğin beşinci yılın sonunda oluştuğuna, sonraki gelişimin de bu temel yapının üzerine kurulduğuna inanıyordu. Başka psikanalistler de Freud'un formülünü hem bebekliğin ilk günlerini kapsayacak şekilde geriye doğru, hem de ilkgençlik, yetişkinlik, orta yaş ve

2 Kadınların çok daha büyük bir yüzdesi eşlerinin babalarına benzediğini (Amerikalı örneklemde kadınların %78'ine karşılık erkeklerin %31'i; İsrailli örneklemde kadınların %27'sine karşılık erkeklerin %3'ü) söylemiştir. Erkeklerinse çok daha büyük bir yüzdesi eşlerinin annelerine benzediğini (Amerikalı örneklemde erkeklerin %50'sine karşılık kadınların %43'ü; İsrailli örneklemde erkeklerin %21'ine karşılık kadınların %11'i) söylemiştir. İsraillilerle Amerikalılar arasındaki kültürlerarası farklılıklar, Amerikalı örneklemin psikolojik açıdan daha eğitimli ve Freud'un görüşlerinin popüler biçimlerine daha aşina olmasıyla açıklanabilir.

yaşlılık gibi yaşamın ileriki aşamalarını kapsayacak şekilde ileri doğru genişletmiştir.

ÇOCUĞUN PSİKOSEKSÜEL GELİŞİMİ

Freud'un kuramına göre, olgun bir cinsel kimlik edinebilmek için, bir çocuğun doğuştan gelen biyolojik dürtülere yanıt olan farklı psikoseksüel gelişim aşamalarından başarıyla geçmesi gerekir. Bu aşamalardan her biri, cinselliğin, hazzın ve içgüdüsel dürtünün odağı olan vücudun bir "erojen bölge"si ve bu libidinal dürtüyü tatmin eden bir "nesne" tarafından tanımlanır.

Yaşamın ilk aşamalarında bebeğin libidosu kendisine yöneliktir; kendisine duyduğu sevgi narsisist, kendi vücudundan aldığı zevk de "otoerotik" bir zevktir. Sonraları, eğer gelişim sağlıklı ve normalse, bebek libidosunu dışarıya yönlendirmeye ve kendisinden başkalarını sevmeye başlar. Sevdiği kişiler böylece bebeğin "aşk nesneleri" haline gelir.

Psikoseksüel gelişimin ilk aşaması, yaşamın ilk yılını kapsayan "oral" dönemdir. Bu dönemde bebeğin cinselliği ağız merkezlidir. Ağız yoluyla alınan zevkin ana kaynağı yemek ve yemeği "kendine katmak"tır; buna emmek ve dişler çıktıktan sonra ısırmak da dahildir. Yemek ve ısırmak şeklinde kendini gösteren bu iki oral etkinlik türü, yetişkinlikte görülen pek çok özelliğin prototipidir. Oral yoldan "kendine katma"dan alınan zevk, mal veya bilgi edinmek gibi farklı "kendine katma" türlerine dönüşebilir. Oral saldırganlık, tenkit ve alaycılık gibi ısırmanın başka türlerine veya metaforlarına dönüşebilir.

Oral dönemde bebeğin aşk nesnesi, beslendiği memedir. Bundandır ki "annesinin memesini emen bir çocuk, bütün sevgi ilişkilerinin prototipi haline gelmiştir. Bir nesneyi bulmak, esasında onu yeniden bulmaktan ibarettir (s. 88)" (Bkz. dipnot 1). "Memede doyduktan sonra uykuya dalan çocukların yüzlerinde, ileride cinsel orgazm deneyiminden sonra tekrarlanan bir doyum ifadesi bulunur (s. 388)."[3]

3 Freud, 1917/1963.

Cinsel etkinlikle beslenme arasındaki bağ ortadan kalktıktan sonra bile insanın ilk cinselliğinin önemli bir bölümü geride kalır ve yaşamın o ilk döneminde unutulan mutluluğu geri getirecek olgun bir aşk nesnesinin seçimine hazırlık yapmaya yardımcı olur. Bu gelişim aşamasında anne çocuğa "sevmeyi öğretir (s. 89)" (Bkz. dipnot 1). Bir başka deyişle, annenin sevgisi, yetişkinin romantik aşkı için gereklidir. Ancak sevginin fazlası da azı da zararlıdır. Romantik ilişkilerde aşkın eksikliği veya kaybı öylesine kaygı yaratır ki, yakın bir ilişki içindeki kaygılı kişi, terk edilmiş bir çocuk gibi davranır. Diğer yandan sevginin fazlası, kişinin kısa bir süre için bile olsa aşksız kalmasını veya sevgi düzeyi düşük ilişkileri idare etmesini güçleştirir.

İkinci aşama, yaşamın ikinci yılını kapsayan "anal" dönemdir. Bu aşamada çocuğun cinselliği anüs merkezlidir ve dışkıyı tutup bırakmaktan alınan keyifle ifade bulur. Tuvalet eğitimine ve ebeveynin dışkılamayla ilgili tutumlarına bağlı olarak, çocuk belli özellikler ve değerler geliştirir. Ebeveyn katıysa, çocuk dışkısını tutup ileride cimri ve inatçı biri haline gelebilir. Veya ebeveynin uyguladığı baskıya tepki olarak en uygunsuz zamanlarda öfkeyle dışkısını yapar. Bu, dağınıklık, öfke nöbetleri, zalimlik ve acımadan yıkıp yok etme gibi özelliklerin ilk örneğidir. Diğer taraftan, dışkısını yaptıktan sonra ebeveyn çocuğu bol bol övüyorsa, çocuk dışkı üretmenin son derece önemli olduğuna ikna olup, yetişkinliğinde yaratıcılık ve üretkenlik sergileyebilir.

Oral ve anal dönemlerde erkeklerle kızlar arasında bir fark yoktur. Bu erken aşamalardaki çocuklar otoerotiktir ve her iki cins için de aşk nesnesi annedir. Üçüncü aşama olan fallik dönemden itibaren kızlarla erkeklerin psikoseksüel gelişimleri farklılaşır.

"Fallik" dönem 3-5 yaşları arasındadır. Bu aşamada üreme organlarının işlemesiyle ilişkili cinsel hislere odaklanılır. Fallusla vajina kızlar için de erkekler için de büyüleyicidir. Mastürbasyon yapar ve başkalarının cinsel organlarına ilgi göstermeye başlarlar. Bu dönemde çocuk cinselliği doruk noktasındadır ve yetişkin cinselliğini biçimlendirmektedir. Ancak cin-

sel dürtü kızlarla erkeklerde farklıdır. Karşı cinse duydukları "doğal" çekimden dolayı erkek annesine, kız da babasına çekim duyar. Mastürbasyondan alınan zevk ve ona eşlik eden fanteziler, Ödip kompleksinin zeminini hazırlar.

Freud sayesinde ünlenen Yunan tragedyasına göre (bkz. aşağıdaki kutu), Kral Oidipus, babasını öldürüp annesiyle evlenmiştir. Freud, Oidipus gibi, her erkek çocuğun annesine âşık olduğuna ve babasını kendisine düşmanlık besleyen bir rakip olarak gördüğüne; her kız çocuğun da babasına âşık olduğuna ve annesini kendisine rakip gördüğüne inanıyordu. Erkek çocuk annesine sahip olup babasını ortadan kaldırmak, kız çocuksa babasına sahip olup annesini yerinden etmek ister. Anneye duyulan cinsel çekim yasak olduğundan, erkek çocuk, güçlü rakibinin kendisine zarar vereceğini zanneder. Korkuları, üreme organlarına zarar geleceği yönündedir, çünkü şehvet hislerinin kaynağı onlardır. Babasının bir kıskançlık krizi esnasında bu suçlu organları yok edeceğinden korkar. Bu "hadım edilme kaygısı", çocuğu babasıyla özdeşleşmeye iter. Babayla özdeşleşme, oğula zarar gelmeyeceğinin garantisidir ve çocuğa annesine duyduğu cinsel çekimi babası aracılığıyla tatmin etme fırsatı verir.

OİDİPUS'UN ÖYKÜSÜ

Thebai Kralı Laios'la karısı İokaste'nın bebeği doğduğunda, Delphoi kâhini krala bir gün oğlu tarafından öldürüleceğini söyler. Laios bu korkunç kehanetten kaçmak için bebeğin ayaklarını bağlayıp, kısa sürede öleceğini umarak onu ıssız bir dağa bıraktırır. Ne var ki hizmetçilerden biri bebeğe acır ve onu Korinthos Kralı Polybos'a verir. Polybos, bebeğe "yaralı ayak" anlamına gelen Oidipus ismini vererek onu evlat edinir.

Oidipus büyüyünce, Delphoi kâhininin korkunç bir kehaneti yüzünden Korinthos'taki evini terk eder. Kâhin, Oidipus'un babasını öldürüp annesiyle evleneceğini söylemiştir. Oidipus evini terk edip sürgüne giderek bu zalim kaderden kaçabileceğini sanmıştır. Yolculuğu sırasında, bir yol ayrımında gerçek babasıyla tanışır. Yanında dört adamı olan Laios, Oidipus'u yoldan çıkarıp ona vurmaya çalışır. Öfkelenen Oidi-

pus, Laios'la adamlarına saldırıp onları öldürür. İçlerinden yalnızca biri sağ kalır ve haberi Thebai'ye götürür. Gerçeği söylemeye utanan adam, Thebai halkına krallarının bir soyguncu çetesi tarafından katledildiğini söyler. Kentlerinin başındaki bir başka felaketle meşgul olan halk, hikâyeyi doğrulamakla uğraşmaz. Bir kadın suratına ve memelere sahip kanatlı bir aslan görünümündeki Sphinks isimli bir canavar, kentin girişine oturmuş, gelen geçene bilmece sormaktadır. Bilmeceyi doğru cevaplayanın geçmesine izin vermekte, cevaplayamayanıysa öldürmektedir. O vakte kadar kimse bilmeceyi doğru cevaplayamamış ve hepsi telef olmuştur. Kent kuşatma altındadır ve açlık başgöstermek üzeredir. Derken bilge ve cesur Oidipus Thebai'ye gelerek Sphinks'in bilmecesini çözmek ister. "Hangi yaratık sabah dört, öğlen iki, geceyse üç ayak üstünde yürür?" diye sorar Sphinks. "İnsan," diye yanıtlar Oidipus. "Bebekliğinde dört ayak üzerinde emekler, yetişkinliğinde iki ayak üzerinde yürür, yaşlanınca da bastonuna dayanır." Doğru cevap budur. Bunu duyan Sphinks kendini öldürür; Thebai halkı artık özgürdür. Oidipus'u kurtarıcı olarak gören halk, ona tahtı teklif eder. Oidipus seve seve kabul eder; öldürülen Kral Laios'un dul karısıyla evlenir ve Thebai kralı olur.

Yıllar sonra, Oidipus'la İokaste'nin iki çocuğu büyüdüğünde, korkunç bir salgın Thebai'yi vurur. Oidipus, Delphoi'ye ulak göndererek Apollo'yu acilen yardıma çağırır. Geri gelen ulak şöyle der: Salgın, Kral Laios'un katili bulunup cezalandırılmadan bitmeyecektir. Oidipus dört bir yanda kralın katilini arar. Derken dehşetle katilin kendisi, Kral Laios'unsa öz babası olduğunu keşfeder. Babasını öldürüp annesiyle evlendiği gerçeği ortaya çıkınca Oidipus gözlerini kör ederek Thebai'yi terk edip, yanında kızlarından biriyle sürgüne gider. Annesi/karısı intihar eder. Oidipus, sürgünde geçen pek çok seneden sonra zalim kaderiyle barışır. Anlar ki, hata kendisinde olmasa bile davranışlarından kendisi sorumludur.

"Anatomi alın yazısıdır," demiştir Freud. Cinsler arasındaki anatomik farklılıklar bu aşamada kızların farklı bir süreçten geçmesine ve Ödipal karmaşanın farklı bir biçimde çözümlenmesine neden olur. Erkek çocuk fallusunu keşfederken, kız çocuk klitorisini keşfeder ve verdiği zevkten ötürü onu fallusun

dengi olarak görür. Erkeklerin çıkıntı duran şanlı cinsel organının yanında bir çukurdan ibaret olan kendi cinsel organının niteliksizliğini fark etmesi, ciddi sonuçları olan sarsıcı bir deneyimdir. Kız, bu hadım edilmişlik halinden annesini sorumlu tutarak ona gücenir. Sevgisini o değerli fallusa sahip olan babasına aktarır. Babasına ve diğer erkeklere duyduğu sevgide hep bir imrenme vardır, çünkü onda olmayan bir şeye sahiptirler. "Penis kıskançlığı", erkeklerdeki hadım edilme kaygısının kadınlardaki karşılığıdır. Penis kıskançlığı, kızın bir fallus sahibi olma arzusunu ifade eder. Kız çocuk, fallusu olanlara imrenir ve tıpkı erkek çocuk gibi, onun noksanlığını bir ceza olarak, yani hadım edilmişlik olarak yorumlar. O, değerli bir şeyi kaybetmiş olduğunu zanneder; erkek çocuksa onu kaybedeceğinden korkar. Kız çocuğun penis kıskançlığıyla erkek çocuğun hadım edilme kaygısına bir arada "kastrasyon kompleksi" denir.

Erkek çocuğun Ödip kompleksi, hadım edilme kaygısının baskısıyla, babayla özdeşleşme yoluyla çözülür. Çocuk, babasını taklit ettiği sürece babasından ona zarar gelmeyeceğini ve büyüyünce annesi gibi bir kadınla evlenebileceğini umar. Kız çocuğun Ödip kompleksi, penis kıskançlığının baskısıyla, anneyle özdeşleşme yoluyla çözülür. Kız çocuk, annesini taklit ettiği sürece, babası gibi bir koca bulabileceğini hayal eder.

Freud, ilk yazılarında kızlardaki Ödipal karmaşadan "Elektra kompleksi" olarak söz etmiştir. Yunan tragedyasında Elektra babasına âşıktır ve erkek kardeşini ikna ederek, babalarını aldatıp ölümüne yol açan annelerini öldürtür. Freud'un kendine has entelektüel dürüstlüğüyle, kadınların psikoseksüel gelişimini erkeklerinki kadar net bir şekilde anlamadığını itiraf ettiğini de belirtmeden geçmeyelim. Nitekim Karen Horney gibi kadın psikanalistler, Freudcu kadın cinselliği anlayışını eleştirmiş ve kadınların cinselliği deneyimledikçe, kayıp gibi bir aşağılık duygusundan ziyade, olumlu bir deneyim yaşadığını iddia etmiştir. Horney ayrıca kadınların erkeğin muhteşem penisine değil, ataerkil bir toplumda penis sahibi olmanın insana bahşettiği toplumsal güce imrendiğini öne sürmüştür.[4] Bu eleştiri-

4 Horney, 1922/1973, 1967.

ye, bu bölümde Freud'un kuramının değerlendirildiği kısımda tekrar değineceğiz.

Erkek çocuğun erkeksi bir cinsiyet kimliği geliştirebilmesi için Ödipal karmaşayı (babasıyla özdeşleşerek) çözmesi gereklidir; aynı şey, kadınsı bir cinsiyet kimliği geliştirebilmek için annesiyle özdeşleşen kız çocuk için de geçerlidir. Ödipal karmaşanın çözümlenmesi, hem erkek hem de kız çocuğun kendilerini ilk aşk nesnelerinden ayırıp yetişkinliklerinde onun yerine başkalarını koymaları, yani ebeveynlerinden başkalarına âşık olmaları için de gereklidir.

Freud, bu normal gelişimin önünü kesen iki süreç tanımlamıştır: "Fiksasyon" (saplanma) ve "regresyon" (gerileme). Fiksasyon, gelişimin geçici veya kalıcı olarak durmasıdır. Erken bir gelişim aşamasına saplanan çocuk, yetişkinliğinde o aşamaya özgü doyumu aramaya devam eder. Örneğin yetişkinlikte sigara içmekten veya aşırı yemekten doyum sağlamak, oral fiksasyonun işareti olabilir. Fiksasyon, bir ihtiyacın fazlaca karşılanmasından veya yeterince karşılanmamasından doğabilir.

Regresyon, erken bir gelişim aşamasına geri dönüştür. Örneğin kocasıyla anlaşmazlıkları olan evli bir genç kadın, ebeveyninin güvenli yuvasına dönebilir. Regresyon genellikle daha önceki bir fiksasyonun sonucudur; yani kişi daha önceki bir fiksasyon aşamasına geri dönmeye meyillidir.

Ödipal dönemi başarıyla geçemeyen çocuklar bu aşamaya saplanır ve kendilerini çocukluktaki aşk nesnelerinden ayıramazlar. Böyle erkekler annelerine âşık kalır ve büyüdüklerinde başka kadınları tam anlamıyla sevemezler. Çoğunlukla evlenir ve daima "harika bir anne" olan karılarına "taptıklarını" ilan ederler. Ancak "bilinmez bir nedenle" karılarına cinsel açıdan çekim duymazlar. Halbuki diğer bütün kadınları cinsel açıdan çekici bulur, ama onların hiçbirine âşık olmazlar. Aşkları tek bir anneye, yani karılarına aittir. Bu bölünmeye "fahişe/Meryem kompleksi" adı verilmiştir.[5] Ödip kompleksleri çözümlen-

5 İster erkek olsun ister kadın, çoğu kişinin cinsellikle anneliği ayrı düşündüğünü belirtmekte fayda var. Bir kadın seksi olarak tanımlanıyorsa, anne olarak

memiş bazı erkeklerse, kadınlara çekim duyup her defasında bu kez aradıkları mükemmel kadını bulduklarına inanarak kolayca âşık olurlar. Çok geçmeden bu kadının da o olmadığını anlarlar; arayışlarına kaldıkları yerden devam eder, ancak hiçbir zaman o kadını bulamazlar.

Ödipal karmaşalarını çözememiş kadınlar babalarına âşık kalırlar. Aralarında Anna Freud gibi yaşamı boyunca babasına bağlı kalıp hiç evlenmeyenler de vardır[6] (Anna Freud'la babasının fotoğrafını Resim 14'te görebilirsiniz).



Resim 14. Sigmund Freud ve kızı Anna (1913). Tanınmış bir psikanalist ve *Ego ve Savunma Mekanizmaları* kitabının yazarı olan Anna Freud, hayranlık beslediği babasının çalışmalarını devam ettirmiş ve hiç evlenmemiştir.

Kimileriyse babaları kadar üstün bulmadıkları, dolayısıyla da acımasız eleştirileri hak ettiğini düşündükleri adamlarla evlenirler. Ödipal fiksasyona sahip kadınlar, genellikle cinsel açıdan tepkisizdir. Bu kadınların sahip olduğu cinsel sorunlar, fahişe/Meryem kompleksine sahip erkeklerde olduğu gibi, ensest tabusuyla açıklanabilir. Karı veya koca psikolojik olarak anne ya da babayı temsil ettiğinden, cinsel açıdan yasaktır.

Ödipal fiksasyon çok ciddi olmasa bile etkileri gözden kaç-

görülmez: anne olduğu belirtilmişse de kötü bir anne olduğu varsayılır. Bkz. Friedman ve diğerleri, 1998.

6 Anna Freud, otuz yılı aşkın bir süre Dorothy Burlington adında bir kadınla birlikte yaşamıştır. Bu ilişkinin doğası hakkında bir hayli spekülasyon yapılmıştır. Fakat cinsel ilişki olsun veya olmasın, bu ilişki şüphesiz bir temel bağlanma ilişkisidir.

maz. Buna iyi bir örnek, annesini temsil eden kendinden yaşlı bir kadına âşık olan genç adam veya baba sevgisini veya otoritesini temsil eden kendinden yaşlı bir erkeğe âşık olan genç kadındır.

Oral, anal ve fallik dönemlerin bütününe "pregenital" aşamalar adı verilir. Bunlar, narsisist ve otoerotiktir; yani çocuk cinsel dürtülerini kendi gövdesini uyarıp yöneterek doyurur.

Dördüncü aşama, uzamış bir "latans" (uyuklama) evresidir. Beş yaşından ergenliğe kadar uzanan, cinsel dürtülerin baskılandığı hareketsiz yılları kapsar. Erkek çocuğun anneye, kız çocuğun da babaya olan aşkı unutulur ve cinsel dürtüler, bu aşamaya ismini veren bir uyuklama evresine geçer. Çocuk okula başladığı için libidosu farklı uğraş ve kişilere yönelir. Daha önceki aşamalarda kaygı yaratan pek çok deneyim bu aşamada baskılanır. Erken çocukluk deneyimlerinin üzerine bir unutkanlık perdesi çekilir.

Beşinci aşama olan ve ergenliği kapsayan "genital" aşamada, cinsel dürtüler olanca gücüyle geri gelir. Üreme organları yine ilgi odağı olmakla birlikte, bundan önceki aşamaların narsisist sevgisi başka aşk nesnelerine yöneltilir. Ergen, başkalarını sevmeye ve aile dışından kişilere (genellikle de karşı cinse) cinsel çekim duymaya başlar. Ancak Ödipal aşamadaki aşk nesneleri, ergenlikteki aşk seçimlerini etkiler. Aile içindeki aşk nesnelerine, güçlü duygusal enerjilerle beslenen yenilenmiş bir "libidinal kateks", yani libidinal enerji yöneltilir. Bunlar artık ensest tabusunu doğurduğundan, bilinçdışında kalmak zorundadır. Bu yaştan itibaren ergenin görevi, ebeveyninden ayrışarak ayrı ve bağımsız bir birey haline gelmektir.

Erkek çocuk için bu, anneye yönelik libidinal enerjiyi, aşk nesnesi haline gelecek aile dışından bir kadına; kız çocuk içinse babaya yönelik libidinal enerjiyi, aşk nesnesi haline gelecek aile dışından bir erkeğe yönlendirmek demektir. Bir aşk nesnesi bulmak, aslında onu yeniden bulmaktır. Ebeveyne yönelik çocuksu arzunun yerine cinsel eşe yönelik arzu konur.

Yetişkinliğe ve cinsel olgunluğa eriştikten sonra bile oğlanın anneye, kızınsa babaya olan sevgisi, tek başına olmamakla bir-

likte, kime âşık olacaklarını ve kiminle evleneceklerini en çok etkileyen şeydir. Ebeveyne duyulan sevgi çok önemli olmakla birlikte, bu sevgi çocuğun tecrübe ettiği tek sevgi türü değildir. Çocukluktaki önemli diğer etkiler, insanların birden fazla cinsel yönelim geliştirmesine neden olur.

Freud, bütün insanların doğuştan biseksüel olduğuna; herkesin hem hemcinslerine hem de karşı cinse çekim duyduğuna inanıyordu. Bu, eşcinselliğin temeliydi. Çoğu kişide eşcinsel dürtüler sosyalleşme kuvvetleri tarafından uykuda tutuluyordu. Freud, eşcinselliğe izin veren toplumlarda bunu seçen kişi sayısının fazlalığının, toplumsal kuvvetlerin baskısına delil olduğunu düşünüyordu.

Ergen kızlarla erkeklerin hemcinsleriyle kurdukları derin, duygusal arkadaşlıkların delalet ettiği eşcinsel çekimin yaygınlığına rağmen, Freud her iki cinsin de çocukluk deneyimlerinin onları heteroseksüel çekime ittiğini düşünüyordu. Erkeklerde annenin sevgisine ve özenine ilişkin çocukluk anıları, onları aşk nesnesi olarak kadınları seçmeye itiyordu. Buna ek olarak, çocukken anneye cinselliklerini ifade etmelerini engelleyen babayla rekabete girme deneyimi de çekimi hemcinslerinden uzaklaştırıyordu.

Bu iki kuvvetin işleyişi kadınlarda da görülebilir. Genç kızların cinsel davranışları, en azından Freud'un zamanında anneleri tarafından acımasızca eleştirilip cezalandırıldığından, kadınlar hemcinslerine düşmanlık hisleri beslemeye başlarlar. Bu tutum, onları aşk nesnesi olarak erkekleri seçmeye yöneltir. Buna ek olarak, başka kadınlarla aralarındaki rekabet de hemcinslerine cinsel çekim duymalarını engeller.

Yine de Freud, değişik cinsel "sapma" ve "sapkınlık"larda ortak ve evrensel bir olgunun varlığını gözlemliyordu. Bu, cinsel dürtülerimizin çok farklı biçimlerde tatmin edilebileceğinin göstergesiydi. Normal cinsel tepki olarak kabul edilen şeylerin ne olduğu, utanç, tiksinme ve acıma gibi kısıtlayıcı ve yönlendirici kuvvetlerin ve toplumun dayattığı ahlaki ve yasal normların bir sonucuydu. Diğer bir deyişle, uygarlık, insan cinselliğinin gelişimini ve özgürce ifadesini denetleyip biçimlendiriyor-

du. "Normal" kabul ettiğimiz cinsel davranışlar, kısıtlayıcı toplumsal kuvvetlerin bir ifadesinden ibaretti. Freud, cinsel sapma ve sapıklıkları inceleyerek normal insan cinselliğinin kökenleri ve gelişimi hakkında bilgi edinilebileceğine inanıyordu.

Freud'un romantik aşk ve eş seçimiyle ilgili görüşlerini ana hatlarıyla özetlemek gerekirse, yukarıdaki tartışmadan aşağıdaki temel maddelere ulaşılabilir:

- Romantik aşk, hem fiziksel hem de duygusal bileşenleri olan cinsel dürtünün, yani libidonun toplum tarafından tanınan bir ifadesidir.
- Libido, âşık kişinin cinsel etkinliğini doyuma doğru yönlendirir.
- Bütün insanlar doğuştan biseksüeldir; her cins, karşı cinsten kişilere olduğu gibi hemcinslerine de çekim duyar. Çoğu kişide eşcinsel dürtüler, sosyalleşmenin bir sonucu olarak uyuklama halinde kalır.
- Çocukların ebeveynlerine duyduğu cinsellikten uzakmış gibi görünen sevgiyle romantik aşkın kaynağı aynıdır. Yetişkin aşkı, çocukluktaki sevgiye tekabül eder.
- Yetişkinlerin romantik ve cinsel deneyimleri, Ödipal aşamada yaşadıkları çocukluk deneyimleriyle ilişkilidir.
- Yetişkinlerin libidoları, Ödipal aşamadaki aşk nesnelerine önemli ölçüde benzeyen kişilere aktarılır. Bir erkek için bu anne, kadın içinse babadır.
- Yetişkin insan, ilk aşk nesnesinin –anne veya babanın– içsel bir imgesini temsil eden bir âşık arar. Bu içsel, çocuksu imge, ebeveynin gerçekte nasıl biri olduğundan epey farklı olabilir.
- Âşık olmak, ilk aşk nesnesiyle yeniden bir araya gelmeyi temsil eder.
- Küçük çocukların ebeveynleriyle ilişkileri yetişkinliklerinde yaşayacakları yakın ilişkileri önemli ölçüde etkilediğinden, ebeveynle çocuklukta yaşanan bir kopukluğun yetişkinlikteki aşk yaşamı üzerinde ciddi etkileri olması şaşırtıcı değildir.

Freud'un hem kızların hem de erkeklerin romantik eşlerinde Ödipal aşamada libidolarının saplandığı aşk nesnesini bulmaya uğraştıkları yönündeki görüşünü ve çocuğun sevgisinin ve cinselliğinin ilk nesnesinin anne ya da baba olduğunu kabul edersek, yetişkinler neden ebeveynlerini aşk nesnesi olarak seçmez diye sormak da mantıksız olmaz. Freud'a göre bunun cevabı, genetik kodlamamızda bulunan ve bizi aile bireylerimize cinsel çekim duymaktan alıkoyan ensest tabusudur. Bu, yanında büyüdüğümüz kişilere karşı doğal olarak gelişir. Bu önemli nokta, Freud'un fikirlerine ters düşse de, çocukların neden ebeveynlerine cinsel çekim duymadıklarını, ancak yetişkinlerin nasıl kendi çocuklarına cinsel çekim duyabildiklerini de açıklar: Çünkü çocuklarıyla beraber büyümemişlerdir. Ergenlikteki cinsel olgunlaşmayla birlikte karşı cinsten ebeveyne Ödipal çekim yeniden başladığında, ensest tabusu libidoyu aile dışından aşk nesnelerine yönlendirir.

Freud, yönlendirmeye ek olarak, yasak bir aşk seçimini toplum tarafından kabul gören bir seçime çevirmenin bir yolu daha olduğunu öne sürmüştür: Yüceltme. Freud, buna örnek olarak Leonardo da Vinci'nin Meryem tablolarını gösterir. Bu tablolar ona göre Leonardo'nun erken yaşta ayrıldığı annesiyle yakınlaşma arzusunun yüceltilmiş bir ifadesidir.[7]

Yönlendirme ve yüceltmenin işleyiş biçimi, yetişkin aşk nesnelerinin neden her zaman ilk aşk nesnesine önemli derecede benzediğini veya onu temsil ettiğini açıklar.

Âşık olmanın Freud'un pek bilmediği bir de fizyolojik bileşeni vardır. Ona göre "popüler akıl, fi tarihinden beri" âşık olmanın "sarhoşlukla" akraba olduğu hipotezine bağlı kalmıştır. Freud "cinsel arzunun kimyası" hakkında "hiçbir şey bilmediğimizi" çekinmeden itiraf etmiştir. Hatta "dişi ve eril olmak üzere iki cinsel varlık (s. 482)" olup olmadığına bile karar verememiştir (Bkz. dipnot 3). Cinsel uyarı, âşık olan kişinin cinsel etkinliğini yönlendirerek, doyuma ulaşmaya ve birikmiş olan cinsel gerilimi rahatlatmaya iter. Cinsel dürtü, âşık olmanın en

7 Freud, 1910/1957a.

belirleyici özelliklerinden olan yoğun bir arzuyla ifade edilir. Romantik aşkta cinsel, fiziksel ve güdüsel dürtü, onu toplum tarafından kabul edilir kılan safi duygusal bir hal alır.

ROMANTİK AŞKTA SEVGİLİNİN İDEALİZE EDİLMESİ

Âşık olduğumuz zaman genellikle sevgilimizi idealize ederiz. Onda mevcut olan veya olmayan harika özellikler görür, başkaları için apaçık ortada olan kusurlaraysa kör gözlerle bakarız. Freud, bu aşk körlüğüne *cinsel açıdan aşırı değer biçme* demiştir. Freud, âşıkken idealize etme eğilimini, benlikten sevgiliye "libidinal narsisizm" akışının kanıtı olarak tanımlamıştır. Burada sevgili, "ego ideali"nin yerine geçer. Ego ideali, ebeveynin onayladığı ve ödüllendirdiği özellikleri ve değerleri içeren "süper ego"nun bir parçasıdır. Süper ego, ebeveynin çocuk için yorumladığı değerlerle ideallerin içsel bir temsilidir. Âşık kişi ego idealini sevgiliye yansıtır. Hem süper egoda mevcut olan hem de bireyin edinmeyi umduğu ve üstün bulduğu değerlerle özellikler sevgiliye yansıtılır ve sevgilide mevcutmuş gibi algılanır.[8]

Freud, iki adet romantik aşk biçimi belirlemiştir: "Narsisist aşk" veya kendini sevme ve "anaklitik aşk", yani ebeveyne benzeyen bir kişiye duyulan aşk. Narsisist aşkta kişi kendine benzeyen, olmak istediği veya bir zamanlar olduğu ya da kendinin bir parçası olan narsisist bir aşk nesnesine âşık olur. Anaklitik aşk nesnesi çocuğu besleyip ona bakan kadına, yani anneye ya da çocuğu koruyan erkeğe, yani babaya benzeyebilir. Bazı narsisist aşk vakalarında sevgili erişilmez bir ego idealinin ikamesi haline gelir. Sevgilinin hayranlığı, narsisist bir kendini sevme ihtiyacını karşılamaya yarar. Çok ciddi vakalarda, "kusursuz" aşk nesnesi bütünüyle "alçakgönüllü ve fedakâr" egonun yerine geçer. Bu gibi durumlarda birey hayran olduğu zorbaya, yani sevgiliye kendini tamamen teslim eder.

Freud, anneye ya da babaya, yani anaklitik aşk nesnesine

8 Freud, 1914/1957b.

benzeyen birine âşık olmanın olgun bir yetişkin aşkının göstergesi olduğuna; kendine benzeyen birine, yani narsisist bir nesneye âşık olmanınsa üstesinden gelinmesi gereken çocuksu ve geriletici bir dilek olduğuna inanıyordu. Narsisist aşktan anaklitik aşka geçildiğinde, kişi kendi ego idealinin yansımasını sevgilide görmek yerine diğerini olduğu gibi sever. Olgun aşkta kişi, hayran olduğu eşin olumlu özellik ve ideallerini içselleştirmekle zenginleşir. İçselleştirilen bu değerler ve özellikler, kişinin psişesini genişletip zenginleştiren psişe parçaları haline gelir.[9]

Bu noktada "Michelangelo fenomeni"nden, yani eşin, ideal benliğin heykeltıraşı olma durumundan söz etmek ilginç olur.[10] Lynn Sharon Schwartz'ın *Rough Strife* adlı kitabının bir paragrafında bu şöyle açıklanmaktadır:

> Sık sık yıllar önce, aşklarının ilk heyecanıyla Floransa'da gördükleri Michelangelo heykellerini düşünüyordu. Sanatçının, pürüzsüz ve eşsiz ideal biçim belirene dek fazlalıkları, yüzeysel donukluğu yonta yonta ortaya çıkardığı, taşların içine gizlenmiş figürleri. Ivan'la birbirlerinin çekici ve keskisiydiler.

Michelangelo fenomeni, her iki eşin de birbirini kendi ego idealine yaklaştıracak şekilde yonttuğu karşılıklı bir örüntüdür. Bu olgunun romantik aşk ilişkilerinde var olduğunu belgeleyen dört ayrı araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar ayrıca eşlerin birbirlerini ideallerine yaklaştırdıklarını hissetmelerinin, ilişkideki doyum ve canlılık duygularıyla bağlantılı olduğunu da göstermiştir (Bkz. dipnot 10).

---

9 Benliğin bir ifadesi olarak romantik aşk, Arthur ve Elaine Aron'ın yazdığı bir kitabın konusudur (1986).

10 Drigotas ve diğerleri, 1997.

FREUD'UN ROMANTİK AŞK KURAMININ DEĞERLENDİRMESİ

Freud'un kuramı, âşık olmamızda rol oynayan bilinçdışı süreçleri anlamamıza önemli katkılarda bulunmuştur. Daha sonraki psikanalitik düşünürler, Freud'un kavramlarını temel alarak çocuğun yaşamındaki ilk deneyimlerin, bir aşk nesnesi seçiminde Ödipal aşamadaki deneyimlerden daha önemli olduğuna kanaat getirmiştir. Kimileriyse Freud'un cinsel dürtünün kişilik gelişiminde oynadığı role bu kadar ağırlık vermesine karşı çıkmış ve hem kadınların hem de erkeklerin romantik seçimlerinden anne kadar babanın da sorumlu olduğunu düşünmüştür. Buna ek olarak, Freud'un yetişkin patolojisinde görülen olgu ve süreçlerden yola çıkarak normal ve evrensel çocuk gelişimi hakkında bilgi edinilebileceği varsayımına karşı çıkanlar da vardır. Bazı araştırmacılar işi hadım edilme kaygısının ve penis kıskançlığının nadir görüldüğünü ve her çocuğun başından geçen evrensel deneyimler olmadığını kanıtlamaya kadar götürmüştür.[11] Kimi araştırmacılarsa, Ödipal çağdaki çocukların insanların cinsiyetini anlamak için üreme organlarından çok saç boyuna ve giysilere dikkat ettiğini göstermiştir.

Freud'un kuramını en sık eleştirenler, aralarında kendi öğrencilerinin ve takipçilerinin de bulunduğu kadın psikanalistler olmuştur. Bunlar Freud'un kadın cinselliğiyle ilgili fikirlerinin, Viktorya döneminde yaşamış bir erkeğin peşin hükümlerinden etkilendiğini savunmuştur. Bu eleştiriyi ilk yapanlardan ve en tanınmışlarından biri Karen Horney'dir.[12] Horney'in fikirleri Freud'un kuramının çerçevesine uygundur, ancak Freud'un kadın psikolojisiyle ilgili düşünce hatalarını düzeltmek arzusundadır. Horney, Freud'un, penis kıskançlığının kadın psikolojisi için belirleyici bir etken olduğu görüşüne karşı çıkmıştır. Ona göre kadın psikolojisi, güven eksikliği ve aşk ilişkilerine aşırı önem vermek üzerine kuruludur ve dişi üreme organlarının anatomisiyle pek az ilgilidir. Freud'un aksine Hor-

11 Nathan, 1981.

12 Horney, 1922/1973, 1967.

ney, kız çocukların aşk nesnesi olarak anneden babaya yöneliş-lerinin karşı cinse duydukları, kökeni kadın cinselliğinde olan çekimden kaynaklandığına inanmaktadır.

Horney, çocuklar üzerindeki gözlemlerine dayanarak, kadın cinselliğinin ilkel olduğunu, erken bir yaşta ortaya çıktığını ve kız çocuğunu, kökeni biricik ve tercih edilen anatomisinin farkındalığında yatan eşsiz bir cinsel kimliğe doğru yönlendirdiğini savunmuştur. Kız çocuklarda gördüğü baştan çıkarıcı davranışların, giyinip süslenme alışkanlığının bu görüşü desteklediğine inanmıştır. Diğer bir deyişle, bir kız çocuğun babasına duyduğu çekim, düş kırıklığının telafisi veya penis kıskançlığı değil, her şeyden önce, onun kadın cinselliğinin erken bir ifadesidir. Kıskançlığa gelince, Horney kadınların erkeklere imrendiğini kabul etmiş, ancak falluslarına değil, ataerkil bir toplumda bu organın onlara sağladığı hak ve ayrıcalıklara imrendiklerini savunmuştur. Kızlardaki penis kıskançlığının cinsel dürtülerini doyurma becerilerinin kısıtlanmasına ve yasaklanmasına (mastürbasyonun sıkı sıkıya yasaklanması gibi) bağlamıştır.

Erkeklerle yaptığı psikanaliz çalışmalarında Horney, "rahim kıskançlığı"nın (erkeklerin, kadının doğum yapma yeteneğine imrenmesi) izlerine rastlamıştır. Horney, erkeklerin kadınları hafife almasının, değersiz bulmasının, onlar hakkındaki olumsuz düşüncelerinin ve ilgisizliklerinin temelinde, kadının hamile kalma, doğum yapma ve emzirme yeteneğine duydukları kıskançlığın yattığını düşünmektedir. Erkeklerin hadım edilme kaygısındaysa bir kadın korkusu görmüştür. Erkeğin başarılı olma ve fethetme ihtiyacı, ona göre, bilindışı aşağılık duygularının aşırı telafisinden ibarettir.

Postmodern feminist psikanalistler, Freud'un bütün fikirleriyle, özellikle de "anatomi almyazısıdır" deyişiyle çatışma halindedir. Örneğin Virginia Goldner'ın görüşü aşağıdaki gibidir:

> Freud, sözde anatomik farklılıkla işe başladı. Üreme organlarına saplanmış bu toplumsal ayrımdan yola çıkarak, artık güven telkin etmeyen bir zincir halinde, heteroseksüelliğin

normatif baskınlığına ve cinsiyetin erkek/kadın olarak birbirini tamamlayan iki ayrı kutba bölünmesine ulaştı... Bu gelişim anlatısında üreme organları cinselliği, o da cinsel kimliği belirliyor... Bugün, o cümledeki terimlerin her biri şüphenin gölgesinde.[13]

Bu ve bunun gibi eleştirilere rağmen, Freudcu kuramın âşık olmanın bilinçdışı süreçlerini anlamamıza paha biçilmez katkılarda bulunduğuna şüphe yok. Bu kuramdan hareketle ulaşabileceğimiz en önemli sonuç, birisine şans eseri âşık olmadığımız; bilinçsiz bile olsa, dikkatle ölçüp biçerek âşık olduğumuz. Romantik seçimlerimiz, onların tamamen farkında olmasak bile çocukluk deneyimlerimizden etkileniyor. Bu deneyimlerse kızlarla erkekler tarafından farklı şekillerde yaşıyor.

AŞKI ARAYANLARA ÖNERİLER

Tekrar tekrar âşık oldukları insan tipinde bir terslik olduğunu sezen ve bundan rahatsız olan okurlarım, sorunun kaynağının kendilerinde ya da daha doğrusu bilinçdışı romantik seçimlerinde olma olasılığı üzerinde durabilirler. Bu, yakın ilişkilerinde yaşadıkları sorunların her zaman kendilerinden kaynaklandığı anlamına gelmez. Ne de olsa romantik seçimlerin esas nedenleri, denetimleri dışındaki erken çocukluk deneyimlerinde gizlidir. Ancak aynı nedenle, sorunlar yalnız romantik eşlerinin hatası da değildir.

Bilinçli olmasalar da, romantik seçimlerimizden biz sorumluyuz. Kral Oidipus, hayatının son günlerinde, babasını öldürüp annesiyle evlenmek kendi hatası olmadığı halde, yaptıklarından kendisinin sorumlu olduğunu anlamıştı. Biz de, suç bizde olmasa bile romantik seçimlerimizin tüm sorumluluğunu üstlenmeliyiz. Sorumluluk almak daima tavsiye edilen bir stratejidir, çünkü olumlu değişimler doğurmakta suçu eşe atmaktan çok daha etkindir. Romantik çekim şifremizi kırdığımız za-

13 Goldner, 1998.

man hangi senaryoya uyacağımızı, hangisini değiştireceğimizi biz belirleyebiliriz.

Freud'un kuramı tek bir yaklaşım önerir: Romantik eşinizle karşı cinsten ebeveyniniz arasında benzerlikler bulmaya çalışın. Annenizin ya da babanızın en dikkat çeken özelliklerini –fiziksel, duygusal, davranışsal, zihinsel ve mizaca dair– listeledikten sonra bunları romantik eşinizin özellikleriyle karşılaştırın. Aralarında benzerlikler var mı? Bu benzerlikler sizin hakkınızda ne söylüyor?

ONUNCU BÖLÜM

İÇSEL ROMANTİK İMGE

Birlikte mutlu olacak, aşkı kana kana içecek ve
içinde kendimizi kaybedeceğiz.
Sevgilim bana, ben de sevgilime aidim.

– Eski Ahit, *Ezgiler Ezgisi*

Bu nedenle adam anasını babasını bırakıp karısına bağlanacak ve ikisi tek beden olacak.

– Yaratılış

Bırakıyorum, beni icat etsin
Gözlerindeki yansımanın
Resminde. Dans ediyorum, dans ediyorum
Aniden kanatlanmışçasına.

– Wisława Szymborska, "Drinking Wine", *Miracle Fair*

Ben bu bölümü yazarken, bir sabah arkadaşım Chuck'la en sevdiğimiz kafe olan French Hotel'in kafesinde buluştuk. Hayatlarımızda neler olup bittiğini konuştuktan sonra, "Şu anda ne yazıyorsun?" diye sordu Chuck. "İçsel romantik şifremizi ve onu nasıl kıracağımızı," diye yanıt verdim. "Gerçekten mi?" diye sordu. "Madem öyle, yabancılara yardım etmeye başlama-

dan arkadaşına yardım etsene biraz." Chuck'ın aşk hayatı hakikaten uzman bir şifre kırıcı gerektiriyordu. Her ikisi de varlıklı New England'lı ailelerden gelen üniversite profesörü bir babayla ev hanımı bir annenin oğluydu. Sürekli doğulu kadınlara âşık oluyordu. Son sevgilileri Hintli, Japon ve Vietnamlıydı. Her birine delice âşık olmuş, hepsiyle de uzun süreli ilişkiler yaşamıştı. Üçü de egzotik, güzel, akıllı, profesyonel anlamda başarılı kadınlardı, ama hiçbiri annesine benzemiyor, hiçbiri onun gibi davranmıyordu. Chuck'ın egzotik ve hırslı kariyer kadınlarına âşık olmasına neden olan içsel romantik imge nasıl bir şey olabilirdi?

Bu soruyu birkaç saat enine boyuna tartıştıktan sonra, Chuck'ın tutkuyla âşık olduğu üç kadının da ebeveynlerine önemli ölçüde benzediği, ayrıca ilişkilerinin de ebeveynlerinin birbiriyle ve oğullarıyla ilişkilerinden önemli öğeler barındırdığı anlaşıldı. Bu kadınlar, Chuck'ın aksine, babası gibi zeki ve kariyerlerinde başarılıydılar. Annesi gibi de güzel, zarif ve otoraklıydılar. Hem annesi hem babası gibi, Chuck'ta biraz daha yakınlaşma arzusu uyandıran bir mesafeleri vardı. Bu kadınların ne kalplerini ne de ilgilerini tamamen ele geçirdiğini hissedebilmişti; tıpkı küçükken annesiyle babasının bütün ilgisini çekemediği gibi. Kadınların Chuck'ın mutlak hayranlığını ve saygısını doğallıkla kabul etmesi şeklindeki dinamik, evde şahit olduğu, dünyaca ünlü bilimadamıyla ona hayran olan karısı arasındaki ilişkinin yeniden canlandırılmasıydı. Peki Chuck'ı böylesine büyüleyen bu öğeler neden egzotik bir ambalajla sunuluyordu? Yanıt, büyük ihtimalle Chuck'a küçükken bakan, şefkatli doğulu dadıda saklıydı.

Annemle babamın güzel bir karışımı gibi. Çok merhametli, sevecen, duyarlı, anlayışlı. Beni sevgiye boğuyor ve annem gibi durmadan sırtımı sıvazlıyor. Ama babam gibi sabit fikirleri de var. Bazı şeyler hakkında fikrini hayatta değiştiremezsiniz.

Babamın iyi yönleri var onda. Mesela çok çalışkan, dürüst, dakik, güvenilir. Ama aynı zamanda da şefkatli. Babam öyle de-

gildir. Çok şefkatli, annem gibi. Bana çok değer veriyor ve beni annem gibi destekliyor. Annemin pek çok özelliği onda da var.

İnatçı keçiliği babama benziyor. Ama gerçekten iyi bir insan. Bu da anneme benziyor.

Benim kendimi özel hissetmem lazım; beraber olduğum insan kendini bana adamalı. Bu da sözle değil, davranışlarla olan bir şey. Mesela babam hep bana beni sevdiğini söylemiştir, ama hiç öyle davranmamıştır. [Erkek arkadaşımla] da böyle. Bana beni sevdiğini söylüyor, ama davranışlarına bakınca aynı sonuç çıkmıyor. Hareketleri yüzünden bunun doğru olup olmadığını sorguluyorum. İkisiyle de böyle; duyuyorum, ama hissetmiyorum. Ayrıca benim için "Beni kırdın," ya da "Kırılıyorum," konumuna geçmek kolay. Neredeyse bunu bekliyor gibiyim. Annemle babama duygularımdan bahsetmezdim. Çatışmadan çekinirdim. Hâlâ duygularımı tanımlamakta ve ifade etmekte zorlanıyorum. Hislerimi dile getirme pratiğim hiç olmadı; hâlâ da yok.

Romantik ilişkiniz, küçükken ebeveyninizle olan ilişkinize benziyor mu? Bu soruyu yanıtlayan kadınlarla erkeklerin çoğunluğu evet demiştir.[1] Bazı durumlarda ilişkinin niteliği bakımından benzerlik bulunmuştur. "Erkek arkadaşımla ve ebeveynimle olan ilişkimin arasındaki benzerlik, boğucu olmaları." "Bir kez daha, karşımdakinin beklentilerini karşılayama-

1 Ebeveynleriyle ilişkileri ile en ciddi romantik ilişkileri arasında benzerlik olup olmadığı sorulduğunda, görüşülenlerin %70'i (kadınların %83'üne karşılık erkeklerin %55'i) evet yanıtını vermiştir. Bu alandaki cinsiyet farklılığının, kadınların ilişkilerinin ebeveynleriyle ilişkilerine daha çok benzediği anlamına gelmediğini varsayabileceğimiz için, başka bir açıklamaya ihtiyacımız var. Olası bir açıklama, kadınların kısmen daha çok psikolojik kitap okuduklarından psikolojik düşünmeye erkeklerden daha aşina olması, dolayısıyla da çocukluklarındaki ilişkilerle yetişkinliklerindeki ilişkiler arasında benzerlik kurmasıdır. Bu açıklamayı, Amerikalılarla İsrailliler arasındaki kültürlerarası karşılaştırma da desteklemektedir. Görüşülen İsraillilerin %30'u (%38'i kadın, %21'i erkek) çocukluklarında ebeveynleriyle sahip oldukları ilişkiyle mevcut romantik ilişkileri arasında benzerlik bulmuştur. Tekrarlamak gerekirse, hem kültürel farklılıkları hem de cinsiyet farklılıklarını psikolojik eğitim farkıyla açıklamak, iki kültürdeki yakın ilişkilerin farklı dinamikleriyle açıklamaktan çok daha kolaydır.

dığımı hissediyorum." Bazı durumlardaysa benzerlik dış görünüşte, mizaçta veya davranışlardadır. "Vücut yapısı babama benziyor; ince ve uzun." "Annem pasiftir, erkek arkadaşım da öyle." "Annem gibi çok tatlı olabiliyor, ama sinirlenmeyegörsün, annemin bana attığı 'bakışı' atıyor."

Yetişkinlikteki ilişkilerini çocukken ebeveynleriyle olan ilişkilerine benzeten kişilerin, romantik eşleriyle anne ya da babaları arasında benzerlik kurmaları şaşırtıcı değil. Şaşırtıcı olan, bu benzerliğin yakın ilişkileri üzerindeki olumlu etkisi. İnsanların anne-babalarıyla olan ilişkileri ile yetişkin yaşamlarındaki romantik ilişkileri arasındaki benzerlik ne kadar fazlaysa, kendilerini o ilişkide o kadar güvende hissediyor, oldukları gibi davranabiliyor, daha az çatışma yaşıyor ve çıkan çatışmaları daha iyi idare edebiliyorlar.[2]

Hem kendi klinik deneyimlerim hem de meslektaşlarımmkiler, ebeveynle çocuklukta kurulan ilişkinin kişilerin yetişkin romantik ilişkileri üzerinde, insanların öznel algılarına dayanan bu verilerden daha da fazla etkisi olduğunu düşündürüyor. Terapi gören çiftler için en önemli aydınlanma anlarından biri, çocuklukta ebeveynleriyle sahip oldukları ilişkiyle birbirleriyle yaşadıkları romantik ilişki arasındaki bağın ne kadar güçlü ve derin olduğunu keşfettikleri an oluyor. Böyle bir bağın keşfedilmesi, eşlerin birbirlerinde anlamakta veya kabullenmekte zorlandığı bazı özellikleri anlamalarına yardımcı oluyor. Bunun örnekleri, dört farklı kişinin hem çocukluklarını hem de romantik ilişkilerini anlattıkları bir sonraki bölümde (On Birinci Bölüm) sunuluyor. Bu hikâyeleri okurken, insanların çocukluk deneyimlerinin romantik ilişkileri üzerindeki bariz etkisine dair farkındalığının ne kadar düşük olduğu göze çarpıyor.

---

2 Çocuklukta ebeveynleriyle sahip oldukları ilişkiyi romantik eşleriyle olan ilişkilerine daha çok benzeten kişiler, eşlerini de annelerine ($r = 0,31$; $p = 0,004$) ve babalarına ($r = 0,41$; $p = 0,000$) benzetmiştir. Kendilerini ilişkinin içinde güvende hissettiklerini ($r = 0,24$; $p = 0,03$), kendileri gibi davranabildiklerini ($r = 22$; $p = 0,047$) ve çatışmaları giderebildiklerini ($r = 0,29$; $p = 0,009$) ifade etmişlerdir. Tarif ettikleri romantik ilişkilerde, ebeveynleriyle eşleri arasında benzerlik görmeyen kişilere göre daha az çatışma yaşanmaktadır ($r = 0,23$; $p = 0,036$).

Âşık olmak çok güçlü bir duygusal deneyimdir. Bu deneyimin baskın bileşeni birliktelik, bağlanma ve bir olma hissidir. İncil'de, *Ezgiler Ezgisi*'ndeki kadının "Sevgilim bana, ben de sevgilime aidim," sözleri asırlardır aşk şarkılarında yankılanmaktadır. Âşıklar, ego sınırlarının eriyip gittiğini ve tek bir birime dönüştüklerini hissederler. Bu eriyip bir olma halinde anneyle ilkel sembiyotik bağa dönüşü görmek pek çok bakımdan mümkündür. Her iki eş de tıpkı çocukluğun Cennet Bahçesi'nde olduğu gibi, bütün duygusal ihtiyaçlarının eksiksiz karşılandığını hisseder.[3] İncil bile bize bunun böyle olması gerektiğini söyler: "Bu nedenle adam anasını babasını bırakıp karısına bağlanacak ve ikisi tek beden olacak" (Yaratılış, 2:22). Erkeğin karısıyla birleşip gerçekten yakın bir ilişki kurabilmesi için, anne-babasından ayrılıp bağımsız bir birey olması gerekir. Kime âşık olacağımızı özenle seçeriz. Bu seçimi yaparken bize kılavuzluk eden, içsel ve genellikle bilinçdışı *romantik imgemiz*dir. İçsel romantik imgemizi erken yaşta oluştururuz. Önceki iki bölümde (Sekizinci ve Dokuzuncu Bölümler) gördüğümüz gibi, romantik imge, çocukların yaşamlarının ilk yıllarında edindikleri güçlü duygusal deneyimlerin üzerine kurulur. Anne, baba ve çocuklukta çocuğun hayatında önemli rol oynayan diğer kişiler, içsel romantik imgenin gelişimini iki şekilde etkiler:

- Çocuğa gösterdikleri ya da göstermedikleri sevgi yoluyla. *"Babam hep bana beni sevdiğini söylemiştir, ama hiç öyle davranmamıştır. [Erkek arkadaşımla] da böyle. Bana beni sevdiğini söylüyor, ama davranışlarına bakınca aynı sonuç çıkmıyor."*
- Birbirlerine gösterdikleri ya da göstermedikleri sevgi yoluyla. *"Onunla ilişkimdeki bir şey annemin babama davranışlarını hatırlatıyordu: Fazlasıyla sabır gösteriyor, fazlasıyla dinliyordu."*

Freud, karşı cinsten ebeveynin âşık olmada oynadığı rolü vurguladıysa da, içsel romantik imgenin kapsamı bir hayli ge-

3 Weinberg, 1997.

niş görünüyor. Bu imge, hem annenin hem de babanın olumlu ve olumsuz yönlerinin, birbirleriyle ilişkilerinin ve çocukla ilişkilerinin yeniden canlandırılmasını içeriyor. Ebeveynin cinsiyetinin bir etkisi olmakla birlikte, çözülmemiş sorunların daha büyük etkiye sahip olduğu anlaşılıyor.

Bu yeniden canlandırmanın nasıl gerçekleştiğine dair farklı kuramlar bulunuyor. Bunların arasında içsel "nesneler"in rolüne odaklanan nesne ilişkileri kuramı, kimi "arketipler"e odaklanan Jungcu kuram ve "mühürleme"ye odaklanan evrim kuramı da var. Bu bölümde bu kuramları, çocukluk deneyimlerinin içsel romantik imgeyi ve dolayısıyla âşık olma deneyimini nasıl etkilediğini anlamamıza bulundukları katkılara dikkat ederek sunuyorum.

KİME ÂŞIK OLACAĞIMIZI NASIL BELİRLİYORUZ?: NESNE İLİŞKİLERİ KURAMI

Nesne sözcüğü her ne kadar cansız şeyleri çağrıştırsa da, nesne ilişkileri kuramında çok farklı bir anlamda kullanılıyor. *Nesne*, bireyin psişesinin bir parçası haline gelmiş bir kişinin, şeyin, ilişkinin veya olayın içsel temsiline deniyor. Aç bebek, annesinin içsel imgesine sahip olmadığı için ağlar. Anneyi "içselleştirdikten" sonra, bebek annenin geçici yokluğuna dayanabilir. Yetişkinlerde içselleştirilmiş anne nesnesi, hem kişinin kendi annesinin somut bir temsilini, yaşamının farklı dönemlerindeki halini, hem de kültürel stereotiplerden ve annelik söylencelerinden etkilenen soyut bir temsilini barındırır.

İnsanları ve olayları nasıl algıladığımızı, yaşımızdan, genetik yapımızdan ve geçmiş deneyimlerimizden oluşan bir süzgeç belirler. Bebek annesini elli yaşındaki birinin algıladığından farklı algılar. İçselleştirilen bütün imgeler psişede saklı durur. Anne-babalarımızın ihtiyarlayınca ne kadar yaşlı ve çelimsiz göründüğüne hayret etmemiz bundandır; bu yeni imgeler, ebeveynin genç ve kuvvetli olduğu çocukluk imgeleriyle çelişir.

Nesne ilişkileri kuramcıları, iç dünyamızın nesnelerden ve *nesne ilişkileri*nden –farklı nesneler arasındaki ilişkileri nasıl algıladığımızdan– oluştuğunu varsayar. Romantik eşler arasındaki ilişkiler de tıpkı başkalarıyla kurulan yakın ilişkiler gibi, nesne ilişkileridir.

Nesne ilişkileri kuramcılarının en önde gelenlerinden biri Margaret Mahler'dır.[4] Çalışmalarını ayrıntılı bir biçimde ele aldığım Sekizinci Bölüm'de de belirttiğim gibi, Mahler bir yenidoğanın kişiliği olmadığına inanır. Kişilik, *psikolojik doğum* adını verdiği bir gelişim sürecinden sonra ortaya çıkar.[5] Bebeğin gelişiminin ilk aşaması olan sembiyotik aşamadaki anneyle bir olma deneyimi, ileride romantik ilişkiler kurabilme becerisinin temel taşıdır. Psikolojik doğum, 6 ayla 3 yaş arasında gerçekleşir. Çocuk bu aşamalardan başarıyla geçtiği takdirde "özkimliğin ilk seviyesi" oluşur. *Ayrışma-bireyselleşme* süreci yaşam boyu devam eder, ancak özellikle ergenlik, evlilik ve ebeveyn olma hallerinde belirginleşir. Bu süreci başarıyla tamamlayan kişi, istikrarlı aşk ilişkileri kurabilen, *ayrışmış* kişilikli bir bireydir.

Bir başka deyişle, bir başkasına gerçekten âşık olabilmek ve o kişiyle yakınlaşabilmek için, kendi yansımamızı o kişide görmemizden çok, bireyselleşmiş olmamız gerekir. Hepimiz, âşık olduğumuz kişiyle yekvücut olma ihtiyacıyla ayrı olma ihtiyacı arasında, birliktelikle bireysellik arasında bir denge kurmaya uğraşırız.[6] Eşlerin ailelerinden "ayrışmışlık" düzeyi, yakın ilişkinin niteliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Esasında diyebiliriz ki, anneyle kurulan ilk ilişki sevgi dolu ve sıcaksa "iyi bir evliliğe doğru ilk, hatta belki de en önemli adım atılmış sayılır."[7]

---

4 Nesne ilişkileri kuramının Margaret Mahler (1974) dışındaki en önemli kuramcıları Melanie Klein (1959), Ronald Fairbairn (1952) ve Donald Winnicott'tur (1965).

5 Mahler, 1974.

6 Blatt ve Blass, 1996.

7 Dicks, 1967, s. 37.

Anneyle kurulan ilk ilişki sıcak ve sevgi dolu değilse ne olur? Anne veya babanın davranışları çocuk tarafından red, terk ya da zulüm olarak algılandığında, çocuk bu "kaygı verici nesne"den vazgeçemez ve onu değiştiremez. Bu kaygıyla, sevilen/nefret edilen ebeveynin bazı yönlerini içselleştirerek baş eder. Böylece ebeveynini iç dünyasında idare etmeye çalışır. Kaygı veren nesne, bireyin kişilik yapısının birer parçası haline gelen, baskılanan ve bilinçdışı *içe yansıtmalar* olarak kalan çeşitli "bölünmeler"e maruz kalır.[8]

İçe yansıtmalar hem çocuksu ihtiyaçların kalıntılarını hem de ebeveynin bu ihtiyaçlara verdiği tepkileri içerir. Ego gelişerek içe yansıtılan bu öğelerin etrafında farklı şekillerde düzenlenir. Ego, bebeğin çaresizliğini yansıtan bir aşağılık ve değersizlik duygusu geliştirebileceği gibi, bebeğin ebeveynin her şeye kadir olduğu algısını yansıtan bir üstünlük ve kudret duygusu da geliştirebilir. Benlik bu bilinçdışı içe yansıtmaların etrafında gelişir ve her iki uç noktayı da barındırabilir. Küstah ve kibirli birinin davranışlarında üstünlük yanılsamasına sahip bir benliğin yansımasını görüyorsak, aynı kişide baskılanan, aşağılık duygusuna sahip, güvensiz bir benliğin yansımasını da bulacağımızdan emin olabiliriz. Kendini her zaman kurban, faydalanılan, istismar edilen konumunda gören biriyle karşılaştığımızda, aynı kişide kurbanın yansımasına ek olarak, baskılanan, düşmanca, saldırgan ve yıkıcı bir yansıma da bulacağımız kesindir.

Çoğu zaman birey bu ikiliğin yalnızca bir kısmının farkındadır. Son örneğimizde birey, olasılıkla kurban konumundaki benliğinin farkında, ancak düşmanca, saldırgan benliğinden habersizdir. Bilindik paranoid örneğini kullanacak olursak, mazlum kurban yansıması benliğin içsel düzenini idare ederken, yok sayılıp baskılanan saldırgan zalim yansıması başkalarına yansıtılır. Bireyle ilişkisi olan kişiler içe yansıtılan bu bilinçdışı öğelere uygun olarak saldırgan, terk eden, zalim kişiler olarak algılanırlar. Bütün bunlar, kişinin karşısına çıkan insan-

8 Givelber, 1990.

ların, o kişinin içsel nesne dünyasının ve nesne ilişkilerinin ışığında algılanıp anlaşılacağı anlamına geliyor.

Âşık olmak, baskılanan, benlikten "bölünmüş bir parça"nın bilinçsizce eş olarak seçilmesidir (Bkz. dipnot 7). Eş, benliğin o baskılanan yanını ifade ettiği veya karşısındaki böyle algıladığı zaman bu yanın benlikte var olduğunu kabul etmeye gerek kalmaz. Çocukken sevilmediğini düşündüğü için kendini sevilmeye değer bulmayan bir kadın, olasılıkla sevgisini göstermeyen bir erkek seçecektir. Böylece kendinde memnun olmadığı şeyler için onu suçlayabilecektir. Çocukluğunda kendini değersiz hisseden bir erkek, olasılıkla eleştirel ve yargılayıcı bir kadını kendine eş seçecektir. Böylece aşağılık duyguları için onu suçlayabilecektir. Kadın kocasının kendisine sevgisini göstermediğinden, erkek karısının bitmeyen eleştirilerinden şikâyet etmeye devam etse de, her ikisi de eşlerinden ayrılmayacaktır; çünkü memnuniyetsizliğinize dışarıdan bir sebep bulmak, o hislerle doğrudan yüzleşmekten daha kolaydır.

İnsanlar romantik eşlerinde daima kendilerinde baskılanmış olan yanları ararlar. Ancak çocukluklarındaki red, terk veya zulüm gibi sarsıcı deneyimler sebebiyle ailelerinden ayrışamamışlarsa, bu baskılanmış ve yok sayılmış yanlara ilişkin duyguları genellikle olumsuz veya değişkendir. Bu baskılanmış yanların varlığını inkâr etme ihtiyacı özellikle güçlü olduğundan, bunları ifade edecek bir eş bulma ihtiyacı da o denli güçlüdür.

Bu kişiler, bir eş adayında baskılanmış bir yanlarını bulduklarını zaman "çılgınca âşık" olurlar. Aşkları başkalarına aşırı, yıkıcı, hatta kaçıkça görünebilir; ancak bilinçdışı ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda son derece mantıklıdır. Âşık olduktan sonra farkında olmadan sevgililerini bu baskılanmış ve yok sayılmış yanı ifade etmeye teşvik ederler. Bu da kendilerindeki bu bölünmüş yanı, kendilerinde değil, eşlerinde eleştirmelerine ve kontrol etmeye çalışmalarına olanak verir.

Diğer taraftan, ailelerinden ayrışmış ve makul bir biçimde bir araya gelmiş bir çiftte kişilik farklılıkları birbirini tamamlayan, değerli ve keyifli şeyler olarak algılanır. Böyle bir ilişkinin içindeki hafif kompülsif koca, karısının spontanlığından

ve içinden geldiği gibi davranmasından hoşlanabilir; karısıysa, kocasının ayrıntılara önem vermesini ve dikkatle plan yapmasını hoş bulabilir.

Bu bölümün başında sözlerinden alıntı yaptığım kişilerin arasında bitkin görünümlü, üzgün suratlı bir adam vardı. Kız arkadaşına neden âşık olduğunu şöyle dile getirmişti: "*Neşe dolu, kendinden emin, çekici. Görür görmez mutlu olduğum insanlardan biri. Her zaman gülümseyen, iyimser insanlardan.*" Yavaş konuşan, yavaş hareket eden bir kadınsa erkek arkadaşına "enerjik ve dinamik" olduğu için âşık olduğunu söylemişti.

Başkalarını sevebilmek için önce kendimizi sevmemiz gerektiği yönündeki genel görüşün aksine, psikanalist Theodore Reik, kendimize ilişkin algımız ne kadar olumsuzsa âşık olmaya o kadar yatkın olduğumuzu gözlemlemiştir. İnsanlar kendilerinde bir şeylerin eksik olduğunu hisseder ve bu eksik nitelik veya nitelikleri bir eşte ararlar. Âşık oldukları zaman, gerçekleşmemiş bütün fantezilerini sevgililerine yansıtırlar.[9]

Benliğin *bölünmüş yanlarının yansıtılması* her iki eşte de olur; her iki eş de yok sayılan ve baskılanan yanlarını eşi vasıtasıyla ifade etmeye çalışır. Örneğin bir kurbanla (annesi) istismarcı (babası) arasındaki şiddet dolu çatışmaya dair sarsıcı çocukluk deneyimlerini içselleştirmiş bir kadın, kendini kurban olarak görür. Çatışmanın iki tarafını bölmüş, şiddet dolu istismarcı kısmı baskılamış ve onu eşine yansıtmıştır. İstismarcıyla kurban arasındaki içselleştirilmiş çatışma, eşler arasında sürekli bir çatışma haline gelir. Bölünen benlik, bölünmüş bir çifte dönüşür. Kadın, bilinçdışı, ilkel, şiddet dolu, baskılanmış, bölünmüş benliğini yansıtacak düşmanca, saldırgan bir erkeğe ihtiyaç duyar. İçselleştirdiği çatışma, onu bu ihtiyacı karşılayacak birini bulmaya iterek, onun gibi tatlı ve kibar bir kadının saldırgan ve kaba bir adamda ne bulduğunu anlayamayan ailesiyle arkadaşlarını hayrete ve yılgınlığa düşürür. Yanıt basittir: Onda bölünmüş yanını bulmaktadır.

Kadının sevgilisi de çocukluğunda istismarcıyla kurban arasındaki şiddet dolu bir çatışmayı içselleştirmiştir. Ancak onun

9 Reik, 1964.

durumunda bölünüp baskılanan yan, kurban tarafıdır. Kadınla ilişkisinde bu yanı yaşayıp onu idare edebilmektedir. Ayrışmamış çiftler, sorunlu erken nesne ilişkilerini böylece romantik ilişkilerine taşırlar (Bkz. dipnot 7).

Yansıtma ilkel, bilinçdışı bir ihtiyacı temsil ettiği için, yansıtan birey çoğunlukla yansıtmaya uygun olmayan davranışları "görmez." Bunun sonucunda kadın erkeğin davranışlarını, öyle olmadığı zamanlarda bile düşmanca ve saldırgan olarak değerlendirir. Benzer şekilde, erkek de kadını öyle olmadığı zamanlarda bile kurban gibi görür. Bu örnekte görüldüğü gibi, eşlerin sahip oldukları içselleştirilmiş çatışmalar aynıdır ve birbirini tamamlayan, bilinçdışı ve baskılanmış bölünmüş benliklerini birbirlerine yansıtırlar. Dahası, her eş diğerinin kendisine yansıttığı yanlarla özdeşleşir. Bunun sonucu, *yansıtmalı özdeşim* adı verilen büyüleyici bir dinamiktir.[10]

Yansıtmalı özdeşim, muhtemelen nesne ilişkileri kuramının âşık olmayı anlamaya yönelik en önemli katkısıdır. Bu, çiftlerin kendi benliklerinin baskılanmış kısımlarını eşlerine yansıtmakla kalmayıp, birbirlerinin yansıttıklarını da içselleştirerek onlarla özdeşleştikleri anlamına gelir. Karısını saldırgan, güçlü, ebeveynvari, otoriteli bölünmüş yanı üzerine yansıtılan erkek bu yansıtmayı içselleştirir, onunla özdeşleşir ve kendini karısının gördüğü gibi görmeye başlar. Aynı şekilde, kocasının bölünmüş kurban yanı üzerine yansıtılan kadın bu yansıtmayla özdeşleşir ve kendini kocasının gördüğü gibi, zayıf, çocuksu ve güçsüz görmeye başlar. Her eşteki içsel, bilinçdışı çatışmalar böylece çiftin çatışma örüntüleri olarak dışsallaştırılır. Bir başka deyişle, çiftin çatışmaları, eşlerin her birinin içsel çatışmalarının yeniden canlandırılmasıdır. Tarafların bütünlüğü ne kadar azsa, ihtiyaçları o kadar çocuksu ve çatışmaları o kadar yoğundur.

İki kişi âşık olduğunda birbirlerine bölünmüş ve baskılanmış yanlarını yansıtmaya başlarlar. Bağımsızlık ve özerklik ihtiyacını yok saymayı öğrenmiş bir kadın bunu kocasına yansıtır. Bu, erkeğin olduğundan daha bağımsız ve özerk görünmesine yol

10 Örneğin bkz. Dicks (1967), Framo (1990), Meissner (1978) ve Ogden (1979).

açar. Bağlanma ihtiyacını yok saymayı öğrenmiş bir erkek bunları karısına yansıtır; karısı da gerçekte olduğundan daha bağımlı ve düşkün davranır. Yansıtmalı özdeşim her ikisinin de kendilerine yansıtılanlarla özdeşleşmesine yol açar. Çoğu zaman bizim dışarıdan gördüğümüz, kadınla erkeğin sözde doğal cinsiyet rollerini rahatça oynadığı geleneksel bir evliliktir. Ancak zaman zaman bu stereotipik rollerin eşlerden biri veya her ikisi için de bedeli bir hayli ağır olur. Buna iyi bir örnek, yansıtmalı özdeşim nedeniyle özellikle kocasını da ilgilendiren konularda karar verme ve bağımsız hareket etme becerisini tamamen kaybeden bağımlı bir kadındır. Kocası, kendi arzu ve ihtiyaçları, kadının hareketlerinin tek ve en önemli dayanağı olmalıymış gibi davranmaktadır.[11]

Bazı kadınların kendilerini istismar eden erkeklere âşık olması ve onlarla ilişkilerini sürdürmesi de benzer bir süreçle açıklanabilir. Psikanalist ve aile terapisti Virginia Goldner'a göre bu kadınların çoğu, sevilmenin ve sevilebilir olmanın kadının özverisine bağlı olduğu mesajıyla büyür ve "erkeksi" güçleriyle hırslarını bölüp tanımamaya başlar. Bu gibi kadınlar, kırılganlıkla erkeksi duruşu muazzam derecede tatmin edici bir şekilde birleştiren çocuk-adamlara âşık olma eğilimindedirler. Bu "yaralı asker"in onlara ihtiyaç ve hayranlık duyması, sonradan patlayacak olan istismarı olduğu gibi gölgede bırakan yeni bir başlangıç yanılsaması yaratır. İstismarcı adam, "kadınsı", kırılgan, kurban benliğini bölüp tanımamaya başlar. Böyle çiftler, kapalı ve yıkıcı bir *nesne bağımlılığı* sisteminde birbirlerinin kalbine birer kördüğüm atarlar.[12]

Aile terapisti Murray Bowen, insanların kendileriyle benzer ayrışmışlık seviyesinde bulunan, ancak savunma tarzları veya karakterleri zıt olan romantik eşlere âşık olduğunu düşünmüştür.[13] Savunma mekanizmaları, benliği bilinçdışı kaygı farkındalığından koruyan davranış örüntüleridir. Çiftler genellikle birbirlerinin savunma tarzlarını tamamlarlar. Örne-

11 Low, 1990.

12 Goldner, 1998a.

13 Bowen, 1978.

gin duygu sellerinin yarattığı kaygıyla duygularını hepten bastırarak baş eden bir erkeği ele alalım. Bowen, bu adamın benzer bir ayrışmışlık seviyesindeki, ancak savunma mekanizmaları zıt olan –yani histerik eğilimleri olan, duygularını dramatize eden, aşırı ifade eden ve abartan– kadınlara çekim duyacağını öngörmüştür. Kaygılarıyla fobik hale gelerek baş eden bir kadın, kaygılarını yok sayan ve onlarla çılgın spor dallarına ve maceralara merak salarak baş eden erkeklere çekim duymaya eğilimlidir. Aynı şekilde, eşlerden biri (genellikle kadın) duygusal, diğeriyse (genellikle erkek) mantıklı görünebilir; biri bağımlı, diğeri oldukça bağımsız, biri aktif, diğeri pasif görünebilir. Bütün bu durumlarda farklı savunma ve karakter tarzları, altta yatan ayrışmışlık ve duygusal olgunluk seviyesindeki benzerliği maskeler.

Çiftlerin birbirini tamamlayan savunma tarzlarından en sık karşılaşılanları şunlardır:[14]

- Eşlerden biri baskın ve saldırgan, diğeri yumuşak başlı ve mazoşisttir.
- Eşlerden biri duygusal açıdan mesafeliyken, diğeri şefkat ihtiyacındadır.
- Eşlerden biri çaresiz ve bakıma muhtaç, diğeri her şeye kadirdir.
- Her iki eş de sürekli ve düşmanca bir iktidar savaşı içindedir.

Bazı örüntüler her yerde karşımıza çıkmakla birlikte, her ilişkinin eşlerden her ikisinin de bilinçli ve bilinçdışı, içselleştirilmiş, baskılanmış ve yansıtılan yanlarına dayanan biricik bir duygusal örüntüsü vardır.

Romantik eşler ailelerinden ayrışmışlarsa, aralarındaki yakınlık, bireysellik kaybolmaksızın meydana gelir. Bu çiftler kendilerini birbirlerine yakın hissettikleri kadar birbirlerinin kişisel gelişimini de desteklerler. Bu, eşlerin ailelerinden ayrışmamış olduğu durumlarda neredeyse imkânsızdır. Çiftlerin ayrışmışlık seviyeleri düşükse, bağımsız bir kimlik yaratmaya yö-

14 Mittelman, 1944.

nelik bütün çabalar ilişki üzerindeki tehditler olarak algılanır. Diğer eş kırılarak, dolayısıyla da ya saldırganlaşarak ya da kendini geri çekerek tepki verir; duygusal taşkınlar sık, iletişimse zayıftır. Ayrışmamışlık, çiftin güvensizlik ve yetersizlik hislerinden kendilerini sorumlu tutmalarını engeller. Onun yerine birbirlerini suçlar ve eşleri biraz farklı olsa güvensizlik ve yetersizlik hislerinin ve acının hemen geçeceğine tüm yürekleriyle inanırlar.[15]

Ayrışmamış eşler bilinçdışı çocuksu ihtiyaçlarını ve kaygılarını onları tatmin edemeyecek eşler vasıtasıyla tatmin etmeye çalıştığından, kaçınılmaz sonuç kırgınlık, ümitsizlik, düş kırıklığı, kaygı, düşmanlık ve bitmez tükenmez çatışmalardır. Her iki eş de pes etmeyince, öfkeli, kaygılı, kırgın bir aşk örüntüsü gelişir. Düşmanca bir ölüm-kalım bağlılığı oluşur. En ufak çatışma büyüyerek başka anlamlar kazanır. Bu çiftler birbirlerini çok sevdiklerini, birbirleri olmadan yaşayamayacaklarını, ama birbirlerine verdikleri acıyla da yaşayamadıklarını ifade ederler.

Ayrışmada başarısızlık, aileden kopamama sonucunu da beraberinde getirebilir ve bunun romantik ilişkiler üzerindeki etkileri çok ciddidir. Ayrı ve bağımsız bir benlik duygusu noksan olduğundan, duygusal enerjinin tümü aileye yöneltilmiştir. Bu, aileye karşı gözle görünmez bir sadakatle ifade bulabilir; bireyi ebeveynine bağlayan bir "ödenmemiş borçlar defteri" olabilir. Öyle ki, eşe kendini tamamen adamak, aileye sadakatsizlik olarak algılanabilir.[16] Karısının bütün itirazlarına rağmen her gün annesini ziyaret etmek isteyen, ona günde birkaç kez telefon eden ve yemeklerini onun evinde yiyen bir adam buna örnek olarak verilebilir. Kadının şikâyet ettiği halde adamla beraber kalması, ayrışmışlık seviyesinin kocasınınkine yakın olduğunu, ancak muhtemelen kendisini ailesiyle teması keserek gösterdiğini düşündürür. Kısacası kadının, bilinçdışı bile olsa, adamla kalmak için haklı bir nedeni vardır.

Buna bir başka örnek, ailesinde kendini "ihmal edilmiş çocuk" olarak gören kadındır. Bu tip kadın romantik eşinden ço-

15 Meissner, 1978.

16 Boszormeny-Nagy ve Ulrich, 1980.

cukluktaki yaralarını ve gördüğü ihmali tamir etmesini ve çocukken ondan esirgenen sevgiyi vermesini bekler. Bu kadının esasında "yanlış kaynaktan beslendiği," çocukluktan kalma alacaklarını romantik ilişkisinin içinde tahsil etmeye çalıştığı çok açıktır (Bkz. dipnot 16). Bu kadar ihmal edilmiş bir çocuğun, kendisini "iyi ve şefkatli bir baba" olarak gören bir adama âşık olma ihtimali yüksektir.

Yukarıdaki iki örnekte de düşük bir ayrışmışlık seviyesi söz konusudur. Çiftin ayrışmışlık düzeyi, elbette her iki eşin ayrışmışlık düzeylerini yansıtır. Bu düzey düşükse, her iki eş de ilişkiye beraberlerinde çocukluktan beri taşıdıkları sorunlu nesne ilişkilerini getirirler. Ailesinden ayrışmamış bir erkek, ailesinden ayrışmamış kadınları kendine çeker ve onları çekici bulur. Bu kadınlarla, çocukken annesiyle yaşadığı çatışma ve gerginliklerin aynılarını barındıran ilişkiler kurar.

İçselleştirilmiş sorunlu nesneler, yani *patojen içe yansıtmalar* anne ya da babadan herhangi biriyle sorunlu ilişkilerden veya onların arasındaki ilişkiyi gözlemlemekten doğabilir. Çocukken babasının annesini aldattığına ve annesinin acısına ve çaresiz öfkesine şahit olan bir kadın, hem "aldatılan kurban"ı hem de "sadakatsiz hain"i içselleştirir. Yetişkinliğinde, içe yansıttığı bu öğelerden her ikisi de bu kadının romantik ilişkilerinde etkin bir role sahiptir. Bu rollerden birini bir ilişkide, diğerini bir başka ilişkide oynayabilir veya aynı ilişkinin içinde her iki rolü birden üstlenip, kocasını aldatmakla kocasının şüpheli ilişkileri yüzünden kıskançlık krizleri geçirmek arasında bir çelişki göremeyebilir.

Patojen içe yansıtmalar ve bilinçdışı motivasyonlar, insanların neden kendilerine hiç uygun olmayan kişilere âşık oldukları gibi, başka türlü anlaşılması zor davranışları açıklamaya yardımcı olabilir. Neden, eşin benliğin baskılanmış bir yanını temsil etmesidir. İnsanların, yaşamlarını bir kâbusa dönüştüren kişilerle ilişkilerini neden sürdürdüklerini anlamak da kolay değildir. Bunun nedeni de, çekilen acıların sorumluluğunu eşe yüklemenin, insanın içine bakıp acısına dokunmasından daha kolay olmasıdır. Patojen içe yansıtmalar ve bilinçdışı motivas-

yonlar, âşığın bağımlının uyuşturucusu yerine geçtiği saplantılı aşkları da açıklar. Böyle saplantılı aşklar, yoğun duygular ve görünürde romantik seçimlerde bir mantıksızlık yaratır. Muazzam acılara, öfkeye, hayal kırıklığına ve bitmeyen çatışmalara rağmen âşıklar çılgınca âşık olduklarında ısrar eder ve birbirlerini bir türlü bırakamazlar.

Özetle, nesne ilişkileri kuramına göre:

- İnsanlar, bilinçli olmasa bile etkin bir şekilde romantik ilişkilerini yaratırlar.
- Romantik seçimler üzerinde en büyük etkiye özellikle ihmal, red ve terk gibi çocukluk deneyimleri sahiptir. Bunun doğrusal bir açıklaması vardır: Çocukluk deneyimleri, yetişkinlerin aşk ilişkilerinde yeniden canlandırılır.
- Çift ilişkileri, her iki eşin çocuklukta kendi ebeveyniyle sahip olduğu ilişkiden en çok etkilenen nesne ilişkileridir.
- Rasgele âşık olunmaz. İnsanlar, her zaman öyle görünmese de içselleştirilmiş nesnelerine ve nesne ilişkilerine uygun birini dikkatle seçerler. Çünkü böyle biriyle çocukluk deneyimlerini yeniden canlandırabilir ve çocuklukta karşılanmayan ihtiyaçlarını karşılamayı umabilirler.
- Böyle birini bulduklarında müthiş bir heyecan, sevinç ve umut hisseder ve bu deneyimi âşık olmak olarak adlandırırlar.
- Çiftlerin bilinçdışı gereksinimleri genellikle birbirini tamamlar ve bunları tatmin etmek için işbirliği yaparlar. Yazıya dökülmemiş anlaşmalar yapılır: "Eğer beni sakinleştireceksen, kaygılarını ben ifade ederim," veya "Sen benim adıma hissedersen ben de senin adına düşünürüm."
- Aşk ilişkilerinde görevini başarıyla yerine getirme ve sevme becerisi, bir bireyin çocukluk deneyimlerine bağlı olan ayrışmışlık düzeyini yansıtır. Çocuğun ebeveyniyle ilişkisi sıcak ve sevgi doluysa, o kişi ayrışır ve olgun ve tatminkâr aşk ilişkileri kurabilir hale gelir. Çocuğun ebeveyniyle ilişkisi kaygı dolu ve yaralayıcıysa, o kişi ayrışamadan büyür ve ancak çocuksu aşk ilişkileri kurabilir.

- Ayrışmamış çiftlerin ilişkileri, hem olumlu hem olumsuz olmak üzere güçlü duygular uyandırır ve saplantılı aşka dönüşebilir.
- İnsanlar kendileriyle benzer bir ayrışmışlık seviyesine sahip, ancak savunma tarzı zıt kişilere âşık olma eğilimindedir: İstismarcıyla kurban, sadistle mazoşist gibi. Bir eşte belli bir çatışma veya patoloji bulunduğunda, aynısının diğer eşte de bulunacağı varsayılabilir.

Nesne ilişkileri kuramına yönelik eleştiriler ve Heinz Kohut'un katkıları

Bazı kuramcılar, nesne ilişkileri kuramını bir bağımsızlık, ayrışmışlık ve bireyselleşmişlik ideali önerdiği için eleştirmiş ve sağlıklı gelişim ve sevme becerisi için başkalarıyla ilişkide ve bağlantıda olmanın önemini vurgulamıştır.[17] Örneğin benlik psikoloğu Heinz Kohut özgüvenimizin ve sağlığımızın ilişkilerimizden doğduğuna ve ilişkilerimizle bütünleşmiş olduğuna inanmaktadır. Ona göre annenin onayına duyulan ihtiyaç asla geride bırakılmaz, ancak sevgiliye aktarılır.[18]

Kohut, âşık olmayı, sevilenin kusursuz, temel bir *kendilik nesnesi* olduğu ve sevenin narsisist ihtiyaçlarını tamamen karşıladığı bir hal olarak değerlendirir. Yaşamın başında ebeveynler benliğin parçaları veya kendilik nesneleri olarak algılanırlar. Çocuğun empati kurma ve özdeşleşme ihtiyaçları tatmin olduğunda, yavaş yavaş önce ebeveynini, sonra diğerlerini ayrı olarak kabul edebilir. Bu temel ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman, başkaları daima kendilik nesnesi olarak kalır ve benliğin birer parçası olarak görülürler.

Yeni insanlar tanımak bu kişilerde merak değil, kişinin benlik imgesi üzerinde yaratacakları etki nedeniyle kaygı uyandırır. Sevilenin idealize edilmesi, kişinin kendini hayranlık duyduğu bir kendilik nesnesinin parçası olarak tecrübe etme ihtiyacını karşılar. Kişi kendisinde noksan gördüğü güç, bilgelik ve güzellik

17 Josselson, 1992; Klein, 1976.

18 Kohut, 1977.

gibi özellikleri sevgiliye atfeder. Sevilenle birleşmek güvenlik ve huzur demektir. Âşık çiftlerin yaşadığı bu birleşme, birbirleri için kendilik nesnesi olmalarından kaynaklanır.[19]

KİME ÂŞIK OLACAĞIMIZI NASIL BELİRLİYORUZ?: JUNGCU KURAM

Sana sayısız defa, sayısız biçimde âşık olmuş
gibiyim,
Bir hayattan diğerine, bir dönemden ötekine,
sonsuza kadar...
Şimdi bu aşkların tümünü ayaklarına seriyorum,
sende sonlandılar,
İnsanoğlunun tüm aşkları, geçmiş ve gelecek:
Evrensel neşe, evrensel hüzün, evrensel yaşam,
Tüm aşkların hatıraları bizim aşkımızda eriyor
Ve geçmiş, gelecek tüm ozanların şarkıları.

— Rabindranath Tagore, *Unending Love*

Göğe gitsen
Yıldız olur
Seni yakalarım
Okyanusa gitsen
Yayın balığı olur
Seni yakalarım.

— T. F. McIlwraith, "The Bella Coola Indians",
Man's Love Song

Carl Gustav Jung, Freud'un uzun süre veliahtı olarak gördüğü, parlak bir İsviçreli psikiyatristti. Jung, Freud'un kuramındaki ana kavramları reddedince araları bozulmuştu. Freud, insan davranışının biyolojik dürtüler ve kişisel tarihçe tarafından koşullandırılmış olduğuna inanırken, Jung amaçlar, arzular ve bireysel ve ırksal tarihçe tarafından koşullandırılmış olduğu-

19 Kohut, 1971.

na inanıyordu. Jung, insan psişesinde biyolojik ihtiyaçları tatmin etmeye yönelik dürtüler değil, sürekli bir bütünlük arayışı görüyordu. Freud'un aksine, bireyin kişiliğinin, önceki nesillerin birikmiş deneyimleri tarafından mevcut haline getirilmiş, ecdadın tarihçesinin bir ürünü ve muhafazası olduğuna inanıyordu.[20] Jung engin mistisizm, din, mitoloji, antropoloji ve klasik edebiyat bilgilerine dayanarak, *kolektif bilinçdışı* kavramını oluşturmuştur. Bu, kişisel bilinçdışından daha derin ve daha güçlüdür. Kişisel bilinçdışı bireyin dürtülerini ve deneyimlerini içerirken, kolektif bilinçdışı karanlık, bilinmeyen kökenlerine varıncaya kadar, bütün insan ırkının dürtüleriyle deneyimlerini içine alır. Bu hatıralarla deneyimler, tarih boyunca nesilden nesle aktarılmıştır. Farklı kültürlerdeki, Jung'un *arketip* adını verdiği benzer imge ve simgeleri incelemekle bunlar hakkında bilgi edinmek mümkündür.

Arketipler, tüm insanların ortaklaşa kullandığı evrensel "düşünce biçimleri"dir. İnsan ırkının birikmiş deneyimlerine dayanırlar ve efsanelerin, ritüellerin, hayallerin, sanat eserlerinin ve rüyaların evrensel simgeleri olarak ifade edilirler. Arketipler "doğa-ana" veya "bilge adam" gibi insan olabileceği gibi, yaşamak istediğimiz mükemmel bir yer ya da Cennet Bahçesi gibi insanların bir zamanlar yaşadığı mükemmel bir yer de olabilir; mükemmel yaşamın imgesi, "kusursuzluk"un arketipi gibi "olma halleri" de olabilir. Doğuştan getirdiğimiz doğum, yeniden doğum, ölüm, Tanrı, şeytan, birlik, enerji, kahraman ve çocuk arketipleri gibi anne ve baba arketipleri de hepimizde ortaktır. Bu son ikisi evrensel simgelerdir. Jung, kendi annemiz ve babamızla kurduğumuz ilişkinin doğuştan gelen bu arketiplere dayanarak oluşturulduğuna inanmıştır.

Jung, bazı arketipleri diğerlerinden fazla vurgulamıştır; çünkü başka nedenlerin yanı sıra, klinik çalışmalarında bunların izlerine rastlamıştır. Bu arketiplerin kişiliğin içinde ayrı sistemlere dönüştüğünü düşünmüştür. Bunlardan biri, en güçlü ve tehlikeli arketip olarak gördüğü, en ilkel ve hayvansı dürtüleri içeren "gölge"dir. Bu, hoşlanmadığımız veya saklamayı öğren-

20 Jung, 1964.

diğimiz, içimizdeki "karanlık"tır. Gölge aynı zamanda yaratıcılığın, canlılığın ve spontanlığın kaynağıdır.

Jung'un kuramındaki en önemli arketiplerden ikisi *anima* ve *animus*tur. Jung, insan psişesinin androjin olduğuna ve birbirini tamamlayan kadınsı ve erkeksi öğeler içerdiğine inanmıştır. Bu ikiliği, yarısı kadın, yarısı erkek olan bir yaratık olan Hermaphroditos temsil eder. Her erkeğin psişesinde bir kadın, yani anima, her kadının psişesinde de bir erkek, yani animus vardır. Erkeksi ve kadınsı öğelerin bir araya gelip bütünleşmesi, hem bireyin gelişiminde oynadıkları rolden, hem de cinsler arasında romantik aşk, iletişim ve anlayışı sağlamalarından ötürü, insan ırkının uyum ve hayatta kalma ihtiyaçlarına hizmet eder.

Latince'de erkek psişesi anlamına gelen *animus*, dişi bilinçdışındaki "erkek ilkesi"nin, erkeksi arketipin kişileştirilmesidir. Jung, bütün kadınların bilincinde oldukları dişi kişiliklerinin altında uyuyan bir de eril kişilikleri olduğuna inanmıştır. Animus, kadınların erkeklerle olan evrensel deneyimlerinin bir ürünüdür. Kadınlar, asırlar boyu erkeklerle yaşamaktan, güç, hırs, inisiyatif, cesaret, nesnellik ve bilgelik gibi erkeksi özelliklerde ifade bulan içsel bir "erkeksi ses" geliştirmişlerdir. Bunlar kadını "kutsal bir görev"e kendini adamaya iter. Animusun iç sesi kuvvetli, ısrarcı ve zaman zaman soğuk ve mesafelidir. Bu ses, hakkını savunmayı ve insanlarla durumları kontrol etme becerisini vurgulayan bir sestir.

Olumlu animus, kadının dış dünyada yaratıcı çalışmalar ve etkinlikler yoluyla "benliğe bir köprü" kurmasına yardımcı olur. Efsanelerde ve halk hikâyelerinde, parlak zırhıyla gelip güzel bakireyi korkunç bir tehlikeden veya esir düşmekten kurtaran Beyaz Atlı Prens, olumlu animusun simgesidir. Animus, kadınların psikolojik gelişiminin farklı aşamalarında Tarzan gibi "kaslı bir adam", İngiliz şairi Shelley gibi "romantik bir kahraman", Ernest Hemingway gibi bir "eylem adamı" veya Mahatma Gandhi gibi bir "tinsel kılavuz" olarak belirebilir.

Ölümün temsil ettiği olumsuz animus, kadını insanlarla, özellikle de erkeklerle olan bağlarını terk etmeye iter. Meşhur

bir olumsuz animus figürü, baştan çıkarıcı katil Mavi Sakal'dır (Bkz. aşağıdaki kutu).

MAVİ SAKAL'IN HİKÂYESİ

Zengin ve esrarengiz Kont Mavi Sakal, genç ve masum bir kadını baştan çıkarıp evlenmiş ve onu şatosuna getirmiş. Şato hazinelerle doluymuş. Mavi Sakal, genç karısına bütün hazinelerin onun olduğunu söylemiş. Günlerden bir gün birkaç günlüğüne bir yere gitmek zorunda kalmış. Şatodaki bütün odaların anahtarlarının bulunduğu koca anahtarlığı karısına getirip istediği anahtarı kullanabileceğini, ancak içlerinden küçücük bir tanesini ne olursa olsun kullanmaması gerektiğini söylemiş. Mavi Sakal gittikten sonra karısı içindeki arzuya karşı koyamamış. Merakına yenik düşerek, yasak anahtarın açtığı kapıyı aramaya koyulmuş. Uzun uzadıya arayıp taradıktan sonra, şatonun karanlık bodrumunda anahtarın uyduğu kilidi keşfetmiş. Heyecan içinde o gizli kapıyı açtığında, karşısında dehşetle Mavi Sakal'ın eski karılarının cesetlerini bulmuş.

Animus, kadınların erkeksi özellikler ve davranışlar sergilemelerine neden olur. Ayrıca kadınları erkekleri anlamaya ve onlara karşılık vermeye güdüleyen ortak bir imge olarak da iş görür. Bir kadın bir erkeğin doğasını animusu sayesinde tam olarak anlayabilir. Ancak erkeğin kişiliğini dikkate almaksızın animusunu ona yansıttığı takdirde, onu yanlış da anlayabilir. Sağlıklı kadınlar, animuslarında temsil bulan ortak bilinçdışlarıyla, ilişkide oldukları gerçek erkeklerin temsil ettiği gerçekliğin talepleri arasında bir ayrım yapabilir ve uzlaşma sağlayabilirler.

Latince'de kadın psişesi anlamına gelen *anima*, erkek bilinçdışındaki "dişi ilkesi"nin, kadınsı psikolojik eğilimlerin, kadınsı arketipin kişileştirilmesidir. Erkeklerin bilincinde oldukları eril kişiliklerinin altında uyuyan dişi kişiliktir ve erkek kişiliğinden farklıdır. Anima, erkeklerin kadınlarla olan evrensel deneyimlerinin bir ürünüdür. Erkekler, asırlar boyu kadınlarla yaşamaktan, içsel bir "kadınsı ses" geliştirmiştir. Bu ses,

duygularda, ruh hallerinde, gelecekteki olaylara ilişkin sezgilerde, doğaya ve mantıksızlığa duyarlılıkta ve sevme becerisinde ifade bulur. Anima, erkekleri insanlarla, özellikle de kadınlarla bağ kurmaya iter.

Halk hikâyelerinde ve masallarda, kendisini kurtaracak bir kahramana ihtiyaç duyan güzel prenses, olumlu animanın simgesidir. Kimi zamansa efsanelerde, kahramanın tehlikelerle dolu serüveninde yolunu aydınlatan, ruhani, ışıl ışıl bir kadın figürüdür. Olumsuz anima, bilinçdışının karanlık yanını temsil eden "tinsel dünya"yla ve "karanlık güçlerle" bağlantı kuran cadılar ve büyücülerle –her şeyi bilen, tehlikeli rahibeler– ifade edilir. Olumsuz animanın erkekleri ölüme iten tehlikeli ve kötü niyetli güzellerle temsil edildiği de olur. Yunan mitolojisindeki Sirenler veya Alman mitolojisindeki Lorelei'lar gibi, büyüleyici sesleriyle denizcileri baştan çıkarıp ölümcül dalgalara çeken güzel su yaratıkları bunlara örnektir. (Bir sanatçının Lorelei resmi için Resim 15'e bakınız.)



Resim 15. Güzel Lorelei'lar tatlı şarkılarıyla erkekleri ölüme davet ediyor (Jung, 1964).

Anima, erkeklerin kadınsı özellikler sergilemelerine neden olur ve onları kadınları anlamaya ve onlara karşılık vermeye güdüleyen ortak bir imge olarak görev yapar. Bir erkek, animası sayesinde kadın doğasını tam olarak anlayabilir. Bir erkeğin animasını, âşık olduğu kadın türüne bakarak keşfetmek mümkündür. Ancak erkek, kadının kişiliğini dikkate

almaksızın animasını ona yansıttığı takdirde, onu yanlış da anlayabilir. Sağlıklı erkekler, tıpkı sağlıklı kadınlar gibi, animalarının temsil ettiği ortak bilinçdışlarıyla, ilişkide oldukları gerçek kadınların temsil ettiği gerçekliğin taleplerini uzlaştırma becerisine sahiptir.

Hem anima hem de animus olumlu da olabilir, olumsuz da, yıkıcı da, şahane de. Dişi taraf bir erkekteki tek yönlü erkeksiliği düzeltip onu daha yumuşak, daha duyarlı, daha kolay iletişim kuran biri kılabilir. Aynı şekilde, erkeksi taraf bir kadındaki tek yönlü kadınsılığı düzeltip onu daha girişken, kendini daha iyi ifade eden ve daha faal hale getirebilir. Bir erkek animasını görmezden geldiğinde anima talepkâr, saplantılı ve inişli çıkışlı bir hal alabilir. Bir kadın animusunu görmezden geldiğinde animus kollarını kavuşturup inatla yaratıcılığını ifade etmeyi reddedebilir. Kadınların rüyalarındaki zalim gardiyanlarla sadist Nazi muhafızları, kadının animusunu ihmal ettiğine işaret edebilen olumsuz animus figürlerine; erkeklerin rüyalarındaki zalim cadılarla tehlikeli derecede cazibeli kadınlarsa, erkeğin animasını ihmal ettiğine işaret edebilen olumsuz anima figürlerine örnektir.

Jung'un animayla animusun arketipler olduğu ve ortak bilinçdışının parçası olduğu yönündeki düşünceleri, nesne ilişkileri kuramının da evrim kuramının da açıklayamadığı ilginç bir olguyu açıklamaya yardımcı olur: Bazı kadınlarla erkekler vardır ki, pek çok kişiyi kendilerine çılgınca âşık ederler. Bunlar arketipik erkeksiliği ve kadınsılığı temsil eden kişilerdir. Bu anima figürlerine iki meşhur örnek, Madonna, yani seksi kadın ve Greta Garbo, yani esrarengiz kadındır. James Dean'le Humphrey Bogard da meşhur animus figürleridir.

İçine dönük, esrarengiz, perimsi, kendini aşka bırakmayan *femme fatale*ler, anima yansıtmalarını diğer kadın türlerinden daha çok çekerler. Bunun nedeni, erkeklerin neredeyse her şeyi yansıtabilmesi ve belirsizlikleri ve esrarları bu denli büyüleyici yaratıkların etrafına sonsuz fanteziler örebilmesidir.

Animayla animus birer arketip olduğundan, farklı kişilerde benzer olabilirler; ancak aynı zamanda bireyin bilinçdışının

parçası olduklarından, rüyalarda o birey için uygun bir simgesel ifadeyle belirirler. Jung, erkeklerin animasının anneleri, kadınların animusunun da babaları tarafından şekillendirildiğini düşünüyordu. Animayla animus, âşık olmanın üzerindeki etkileri nedeniyle, bireyin hayatında olduğu kadar insan ırkının neslini sürdürmesinde de çok önemli bir role sahiptir. Her erkeğin içinde belli bir kadına ait olmamakla birlikte belirgin bir biçimde bir kadına ait olan ebedi bir imge vardır; aynı şey, içlerinde bir erkek imgesi taşıyan kadınlar için de geçerlidir. Bu imge temelde bilinçdışı olduğu için sevgiliye yansıtılır ve romantik çekimin ana nedenidir.

Bir erkek kendisine animasını hatırlatan bir kadınla tanıştığında, tepkisi ani ve kuvvetlidir. Kadına bilindışındaki imgeyi yansıtır ve artık kadının kendisini değil, ona yansıttığı şeyi görür hale gelir. Eğer çoğu zaman olduğu gibi adam da kadına animusunu hatırlatıyorsa, kadın da ona bilinçdışı imgesini yansıtır. Bu karşılıklı yansıtma her iki taraf tarafından "âşık olma" olarak tecrübe edilir.

Madem anima erkeklerin uygun romantik eşlerini bulmalarını sağlıyor, o halde eşcinsel erkekler ne olacak? Eşcinsel erkeklerin anima figürünün dişiden ziyade eril bir figür olabileceği öne sürülmüştür.[21] Lezbiyen kadınların animus figürünün de erilden ziyade dişi bir figür olduğu iddia edilebilir.

Bir erkeğin animası belli bir kadına (veya erkeğe) yansıtıldığında, söz konusu kişi, erkeğin animasmın özelliklerine sahipmiş gibi algılanır. Bu anima özelliklerinin mevcudiyetine dair algı, erkeğin ne zamandır aradığı ve özlediği "o" ideal kadına âşık olmasına yol açar. Kadınlar âşık olurken de benzer bir süreç yaşanır.

Anima, bilinçli olmasa bile erkek psişesinin bir parçası olduğu için, animasına benzer bir kadın bulmak, erkeğe onu bütün hayatı boyunca yakından tanımış olma yanılsamasını yaşatır. Psişesine kazınmış imge vasıtasıyla, bir anlamda onu *gerçekten* büyün hayatı boyunca tanımıştır. Ona öylesine sırılsıklam ve çaresizce âşık olur ki, bu aşk etrafındakilere delilik gi-

21 Hopcke, 1992.

bi görünür. Psikolojik farkındalıktan yoksun erkeklerin bir kadına yansıtma yaptıkları an, animalarını tanımaya en çok yaklaştıkları andır.

KİME ÂŞIK OLACAĞIMIZI NASIL BELİRLİYORUZ?: EVRİM KURAMI

Tıpkı Jungcu kuram ve nesne ilişkileri kuramı gibi, evrim kuramı da erken çocukluktaki sevgi deneyimlerinin yetişkin aşk ilişkilerinde hayati bir rol oynadığını varsayar. Burada, çocukluktaki sevgi bağlarının yetişkinlikteki romantik ilişkilerde canlandırılmasını açıklayan temel kavram, arketipler veya nesne ilişkileri yerine *mühürleme*dir.

Evrim kuramına göre, insanlar çevresel etkilere her daim açık evrimsel programlara göre gelişirler. Çevresel etkilerin bizi özellikle kuvvetli bir biçimde yoğurup şekillendirdiği "kritik dönemler" vardır. Bu şekillendirme sürecine "mühürleme" adı verilir. Mühürleme, her canlı türünün yavrularının yaşamının kritik bir döneminde çok hızlı bir şekilde meydana gelir. Bu sırada beyinde muhtemelen geri çevrilemez sinirsel değişiklikler meydana gelir. Dolayısıyla davranışların üzerinde çok önemli uzun vadeli etkileri olur.

Sevgi gibi kavramlar beyinde, bir sinir ağının içinde yaratılır. Bir kavram beyne kazındıktan sonra dünyayı anlamlandırmak için onu kullanmaya devam ederiz. Evrim psikoloğu Ada Lumpert, çocukluktaki anne sevgisi deneyiminin yetişkinlikteki romantik çekim üzerindeki etkisine en uygun örneği verir.[22] Lumpert, ilk sevginin, iyi veya kötü, hayat boyu orada kalmak üzere çocuğun beynine mühürlendiğini yazar. Soğuk ve saldırgan bir anneyle büyüyen bir erkek çocuğun beyninde böyle bir sevgi ilişkisi örüntüsü bulunur. Büyüyüp becerikli ve yakışıklı bir delikanlı haline geldiğinde, genç kadınların ilgisinden hoşlanmaya başlar ve içlerinden en çekici, en tatlı olanını seçme özgürlüğüne sahiptir. Ne var ki, o gidip en kötü kalpli-

22 Lumpert, 1997.

sini, en soğuğunu seçer. En iyi arkadaşı ona neden böyle aptalca bir şey yaptığını sorduğunda, bizim delikanlı ilginç bir yanıt verir: "Soğuk ve kötü niyetli olduğunu biliyorum, ama o kıvılcımı bir tek onunla hissediyorum." Ne dediğinin farkındadır. Kötü kalpli kadın, beyninin cevap verdiği tek kadın türüdür. Beyin hücrelerinin tepkileri elektrikseldir; kıvılcıma benzer bir şey üretmelerinin nedeni de budur. İyi yürekli, tatlı bir kadın, bu delikanlının "romantik aşk tesisatı"nı ateşleyemez; o nedenle de böyle bir kadını romantik açıdan çekici bulamaz. Delikanlı kötü ve soğuk sevgilisiyle evlenince, beyninde başka mühürlemeler kıvılcımlanır. Saldırgan ve soğuk annesi çocukken onu kırmış, utandırmış, öfkelendirmiştir. Bunun sonucunda beyninde sevgi, utanç, acı ve öfke hatları birleşmiş, hepsi birden yetişkin ilişkilerinde kıvılcımlanıp canlanır hale gelmiştir. İlişkinin ilerleyen dönemlerinde bu eski mühürlemeler yeniden ortaya çıkıp kendilerini çiftin hayatının gerçeklerine dayatacaktır. Kadın "Çöpü çıkarır mısın?" gibi zararsız bir şey söylediğinde erkek öfke, acı ve utançla karşılık verecektir: "Çöpü hep bana çıkarttırıyorsun. Senin gözünde benim değerim bu kadar işte." Başta çocukluğundaki çevreye çekim duyarken, sonraları aynı çevre çocukluğa ait acıları geri getirir.

Çocukluk deneyimleri beyinlerimize mühürlenmiştir ve hayatımızın geri kalanında yeniden yakalamaya çalıştığımız tanıdık dünyalar haline gelirler. Bunlar, çocukluğumuzdaki mekân, koku, tat ve beraber büyüdüğümüz kişilerin zihinlerimizde kazılı bıraktığı olumlu izlerdir. Bu olumlu izler romantik çekimi de yönlendirir. Her bir fiziksel biçim, renk, kişilik, davranış ve tutum öğesi mühürlenebilir ve yetişkinlikte arzulanabilir. Bu, Lumpert'a göre, sık sık dış görünüş, kişilik, tutumlar veya beceriler bakımından ebeveynimize benzer romantik eşler seçmemizin nedenidir (Bkz. dipnot 22).

Cinsellik araştırmacısı John Money'in yazılarında sözünü ettiği aşk haritası da olumlu mühürlere benzer bir mekanizmadır.[23] *Aşk haritası*, bir zihin haritasıdır; beyinde, kime âşık olacağımızı ve bizi cinsel açıdan neyin uyaracağını belirleyen dev-

23 Money, 1986.

relerle dolu bir şablondur. Çocuklar bu haritaları ebeveynlerine, ailelerine, arkadaşlarına ve yaşam deneyimlerine dayanarak 5 ila 8 yaşlarında, hatta daha bile önce geliştirirler. Büyüdükçe aşk haritaları, fizyonomi, yapı, renk ve tabii huy ve edep de dahil olmak üzere ideal sevgili imgesinin bilinçaltı şablonlarını oluşturur. Aşk haritaları ayrıca heyecan verici ve cinsel açıdan uyarıcı bulacakları mekân türlerini, etkileşim türlerini ve erotik faaliyetleri de içerir. Çoğumuz çocukluğumuzda aile bireyleriyle çevrili olduğumuzdan, yetişkinliğimizde aile bireylerimize, dolayısıyla da bize benzeyen kişileri çekici bulmamızdan daha doğal bir şey yoktur (Bkz. dipnot 23).

Peki benzerlik arttıkça romantik çekim de artıyorsa, neden aile bireylerimize çekim duymuyoruz? Buna evrim kuramcılarının verdiği yanıt, Freud'un bu soruya verdiği yanıtın aynısı, yani ensest tabusudur. Ensest ilişkiler, insan ırkının gelecekte karşılaşabileceği yeni sorun ve zorluklara yeni çözümler getirecek genetik çeşitliliği azaltır. Bir biçimde bütün insan toplumlarında mevcut olan ensest tabusunun evrenselliği, evrim bilimadamlarına bunun doğal ayıklanmanın bir sonucu olduğunu ve genetik yapımızda kodlanmış olduğunu düşündürmektedir. Olumlu mühürleme benzer olana duyulan çekimi kolaylaştırırken, olumsuz mühürleme de fazlasıyla benzer olandan kaçınmayı, itici bulmayı kolaylaştırır. Olumsuz mühürleme, beraber büyüdüğümüz kişileri cinsel açıdan çekici bulmamızı engeller. Bu kişiler beynimize olumsuz bir biçimde mühürlenir ve bizde tutku uyandırmaz. Bu olumsuz mühürleme, benzer olana duyulan çekimi yok ederek ebeveynimize ve kardeşlerimize cinsel çekim duymamızı önler.

Olumsuz mühürlemenin işleyişine bir örnek, Joseph Shefer'ın doktora tezinde bulunabilir.[24] Shefer araştırmasında 2.679 adet İsrailli kibutz üyesinin evlilik kayıtlarını incelemiştir. Bu evli çiftlerin yalnız 14'ü aynı kibutzda büyümüştür. Bu 14 çiftten yalnızca 5'i altı yaşından önce "çocuk evi"nde beraber yaşamıştır. Bu 5 çiftin de hiçbiri o altı yılın tümünü beraber geçirmemiştir. Shefer, bu olguyu ensest tabusunun bir uzantısı

24 Shefer, 1971.

olarak açıklamıştır. Küçük yaşta beraber yaşayan kibutz çocukları, "bez kardeşleri"ne karşı, biyolojik kardeşlerine olduğu gibi olumsuz mühürleme geliştirmiştir (Bkz. dipnot 24).

Bu iki mekanizmanın (olumlu mühürleme ve olumsuz mühürleme) birleşik etkilerinden dolayı bize benzeyen, ama çekirdek ailemizden olmayan birine âşık oluruz.

ÂŞIK OLMANIN FİZYOLOJİSİ

Aşkların en safı ve tatlısı
Dudaklarında bir arzu öpücüğüyle gezer.

– John Boyle O'Reilly

Kollarımda yatıyor Aminta, tüm vücudu
titreyerek...
Ufak hareketlerle inip kalkan göğüsleri nefes
nefese...
İç çekiyor, öpüşüyoruz: Uyanıyorum ki her şey
bitmiş.

– Aphra Behn, *The Dream*

Bir kere âşık olduktan sonra, evrim kuramcılarının bizi üremeye itmek için evrildiğine inandığı kimyasal bir süreç başlar. Bu süreç çeşitli hormonları ve "aşk ve şehvetin simyasını" betimleyen bir tıp doktoru olan Theresa Crenshaw'un *aşk tugayı* dediği diğer maddeleri içerir.[25] Âşıkken, bu sürecin tetiklenmesi için sevgiliyi görmemiz, düşünmemiz, hatta hayal etmemiz bile yeterlidir. Her şey ismi uzun minik bir molekülle, feniletilamin (PEA) ile başlar ve feromonları ve cinsellik hormonu dehidroepiandrosteronu da (DHEA) içerir.

Aşk molekülü olarak da bilinen *PEA molekülü*, çikolatanın içinde fazla miktarda bulunur. Çikolata hediye etmenin dünyanın dört bir yanında flört ritüellerinin bir parçası haline gelmesi belki de bundandır (Bkz. dipnot 25). PEA, beynimizin üret-

25 Crenshaw, 1996.

tiği doğal bir amfetamindir ve âşık olmakla ilişkili öfori, heyecan, sevinç ve coşku gibi duyguların sorumlusudur. Beyindeki PEA seviyesi yükseldiği zaman bir cinsel heyecan ve duygusal canlılık hissi oluşur. Âşık çiftlerin bütün geceyi sevişmekle veya derin, yürekten sohbetlerle geçirebilmesinin, dalgınlıklarının, cinsel uyarılmışlıklarının ve iyimserliklerinin, hayat dolu ve canlı olmalarının kimyasal nedeni budur.[26] PEA ayrıca iştahı da bastırır. Âşık çiftlerin sıklıkla birbirleri dışında her şeye karşı iştahlarını kaybettiklerini söylemeleri muhtemelen bundandır. Yüksek PEA seviyeleri, ilk görüşte aşkı ve aşk bağımlılığını açıklamakta kullanılmıştır. Bazı kişiler PEA hücumuna bağımlı hale gelerek "aşk müptelası"na dönüşürler. PEA seviyesi, çikolata yemenin yanı sıra, meşrubat içmek, diyet hapı almak, aşk romanları okumak (özellikle kadınsanız) ve pornografik filmler izlemekle (özellikle erkekseniz) de yükseltilebilir (Bkz. dipnot 25).

Feromon, koku vasıtasıyla iletilen cinsel bir sinyal yerine geçen kimyasal bir maddedir. Hayvanlar âleminde cinsel feromonlar flört ve çiftleşmeyi idare eder. İnsanlarda, bilinçaltından cinsel kokularımızı etkileyerek cinsel çekimi yönlendirir. Ergenlikte, koltuk altlarında, meme uçlarının etrafında ve cinsel organlarda bulunan bezler, karşı cinsi çeken bir koku yaymaya başlar. Antropolog Helen Fisher, her insanın kokusunun biraz farklı olduğunu ve hepimizin bir "kişisel koku imzası" olduğunu söylemiştir. Kokular, erotik hisler de dahil, güçlü duy-

26 Fisher, 1992. Daha sonraki bir makalesinde Helen Fisher, çiftleşme ve üreme için hem insanlarda hem de diğer memelilerde görülen üç ana duygu kategorisi belirlemiştir: Cinsel dürtü, çekim ve bağlanma. Her duygu kategorisi farklı bir sinirsel bağ grubuyla ilintilidir ve bunların her biri üremenin belli bir yanını kontrol etmek üzere evrilmiştir. Cinsel dürtü her şeyden önce cinsel hormonlar olan östrojen (kadında) ve androjenle (erkekte) ilintilidir. Bu dürtü, bireyleri cinsel birleşmeye güdülemek için evrilmiştir. Çekim sistemi en çok beyindeki çeşitli sistemleri etkinleştiren sinir iletiçiler olan katekolaminlerle ilintilidir. Bu sistem, eş seçimini kolaylaştırmak ve bireylerin çabalarını tercih edilen eşler üzerinde yoğunlaştırmalarını sağlamak amacıyla evrilmiştir. Bağlanma sistemi, her şeyden önce üreme sistemi de dahil olmak üzere beyindeki çeşitli sistemleri düzenleyen amino asitler olan peptidlerle ilintilidir. Bağlanma sistemi bireyleri olumlu toplumsal davranışlarda bulunmaya yönlendirmek ve ebeveynlik görevlerini üstlenmelerini sağlamak üzere evrilmiştir (Fisher, 1998).

gular uyandırabilir. Kokusunu beğendiğimiz biriyle tanıştığımız zaman, o koku içimizde o kişiye duyduğumuz çekimi güçlendiren bir tutku uyandırır (Bkz. dipnot 26).

DHEA, diğer cinsel hormonların çoğunun türetildiği, çok işlevli bir cinsel hormondur. Doğal bir afrodizyak görevi görerek cinsel arzuyu artırır. DHEA, göğüslerde ve pubik bölgede yoğunlaşmıştır ve buralardan erotik kokular yayıp erotik hisler alarak bu iki erojen bölgeyi faaliyete geçirebilir.

Cinsel çekimin ve uyarımın kimyasına dişi cinsellik hormonu östrojen, eril cinsellik hormonu testosteron, cinsel dürtüyü artıran bir sinir iletici olan dopamin ve sevgililerin birbirine dokunmasını ve bağ kurmasını sağlayan dokunma hormonu oksitosin de dahildir (Bkz. dipnot 25). Bu kimyasallar beyinden vücuda mesajlar göndererek bir zincirleme tepkimeye neden olur; uyarıyı artırarak, âşık olmakla ilişkilendirdiğimiz yüksek bir cinsel uyarılmışlık haline ve baş döndüren bir heyecana yol açar.

Âşık olma beynin neresinde gerçekleşir? Beyin araştırmacısı Paul MacLean'in meşhur çalışmaları[27] sayesinde âşık olma deneyiminin insan beyninde gerçekleştiği fiziksel yer tespit edilebilmiştir. MacLean, "üç beyin"den veya daha doğrusu insan beyninin üç katmanından söz etmiştir:

Beyin kökü. İnsanlarla sürüngenlerde ortak olan, beynin en ilkel kısmıdır. Saldırganlık, kendi alanını koruma, kendini koruma, çiftleşme ritüellerini de içeren ritüeller ve üreme gibi içgüdüsel davranışlardan sorumludur. Bu beyin katmanı ayrıca nefes alma, uyku ve kan dolaşımı gibi fiziksel faaliyetlerden de sorumludur.

Limbik sistem. Beyin kökünün etrafındaki katmandır ve insanlarla primatlarda ortaktır. Bu beyin katmanı öfke, korku, mutluluk, üzüntü, iğrenme, nefret ve tutku gibi güçlü duygulardan sorumludur.

27 MacLean, 1973.

Korteks. En son evrilen beyin katmanıdır. Limbik sistemi içerir ve insana hastır. Bu beyin katmanı bilişsel işlevlerden sorumludur. Bilinçli, uyanık, mantıklı ve çevresiyle ve gerçeklikle temas halindedir. Karar vermemizi, düşünmemizi, plan yapmamızı, tepki vermemizi ve yaratmamızı sağlar. Eşyanın içindeki mantığı, düzeni ve nedenselliği bulmamızı sağlayan, "ben" dediğimiz beyin katmanıdır (Bkz. dipnot 27).

Bu analize göre, âşık olmanın duygusal coşkusunun limbik sistemde gerçekleştiği ortadadır.

Özetle, ister nesne ilişkileri kuramındaki bir aşk nesnesinden söz ediyor olalım, ister Jungcu kuramdaki bir arketipten, ister evrim kuramındaki mühürlemeden veya bir aşk haritasından, görünen o ki, nihayetinde aynı şeyden söz ediyoruz: Âşık olacağımız kişiyi seçmemizde önemli bir rol oynayan içsel bir romantik imgeden.

İÇSEL ROMANTİK İMGE VE ÂŞIK OLMAK

Sevgililer: Aradığınız kişi
sizinledir
İster içeride arayın, ister dışarıda,
O sizinledir.
– Shah Nimattuffah, *The One Whom You Seek Is With You*

Bilinmeyen güzel aşkım
yaşıyor, nefes alıyorsun
belki benden çok uzaklarda, belki de çok
yakınımda,
ama hâlâ hiçbir şey bilmiyorum
hayatının kumaşını dokuyan ipler,
ya da yüzünü benzersiz kılan hatlar hakkında.
Bilinmeyen güzel aşkım,
Bu gece beni düşünmeni istiyorum
tıpkı benim seni düşündüğüm gibi

bana benzemez altın bir rüyada değil de,
olduğum gibi, yaşayan bir insan gibi
gerçekliği çarpıtmadan keşfedilemeyen.
— Michel Quoist, *My Beautiful Love as Yet Unknown*

Her birimizin bir içsel romantik imgesi, romantik seçimlerimizi büyük oranda belirleyen bir romantik şifresi vardır. Klinik kuramların çoğu bu modeldeki olumsuz ve bilinçdışı öğelerin rolünü vurgulasa da, insanlar aşk ilişkilerinden bahsederken romantik imgenin olumlu yanlarını öne çıkarma eğilimindedir. Bu olumlu yanlar bizi çocukluğumuzda ebeveynimizle olan ilişkimizin olumlu yanlarını çoğaltacak bir romantik eş aramaya iter.

Benzerlik, güven duygusunda. O kişinin size ne olursa olsun kucak açacağını bilmekte.

Bana baba gibi davranmasını sağlamaya çalışıyorum. Babam gibi beni şımartsın diye uğraştım. Ama insanlara açılması, sıcaklığı, sevgi doluluğu da anneme benziyor.

Anneme çok benziyor; özenli, akıllı. Herhalde bu kadar iyi anlaşmamız bundan. Ben annemle, babamla olduğundan daha yakınım; o da anneme benziyor.

İlişkimizi tasvir etmek için kullandığım sözcüklerin çoğu annemle ilişkimi anlatmak için kullanacağım sözcükler: Kahkaha dolu, eğlenceli, karşılıklı saygıya dayalı, dürüst, güvenli. Annemin bana davranış biçimini ideal buluyorum. Dürüstlük, güven, bağımsızlık... Annem bana bunları verdi; iyi ilişkilerimde de bunlar oluyor.

Romantik modelimizin olumlu yanları çocuklukta ebeveynimizle olan ilişkimizin iyi yanlarını yeniden canlandırmamıza yardımcı olurken, olumsuz yanları, bizi olumsuz çocukluk deneyimlerimizi telafi edecek ve isteyip de alamadığımız şeyleri verecek bir eş bulmaya iter:

Sevgisi ve bana düşkünlüğü babama benziyor, ama babam gibi cimri değil, beni daha çok şımartıyor. Bir de babam gibi işine geleni değil, ben ne anlatırsam onu dinliyor. Bana düşkünlüğü anneme de benziyor, ama onun gibi bana ne yapmam gerektiğini söylemiyor. Sadece önerilerde bulunuyor.

Onunla kendimi son derece rahat hissediyordum. Annem ve babama hiçbir zaman tam olarak açılmamıştım. Onunla daha açıktım.

Birbirimizi çok daha iyi anlıyoruz; o da beni anlamak için daha çok uğraşıyor. Annemle babam gibi onaylayıp kınamıyor.

Onda da aynı tuhaf duygu ve mantık karışımı var, ama galiba o babamdan daha duyarlı ve insanları anlamaya daha istekli. O sizi dinlerken kendinizi dünyadaki en önemli kişi sanıyorsunuz.

Kimi zaman ebeveynle çocuk arasındaki ilişki, red veya istismar üzerine kuruludur. Elbette bunun romantik eş seçimi üzerindeki etkisi bir hayli önemlidir.

Fiziksel olarak ürkünçtü. İçinde önemli derecede saldırganlık vardı ki bu, babamın ben küçükkenki haline benziyordu.

Olumsuz alışkanlıklarımdan biri onu öfkeden kudurtmaya çalışmam; çünkü çok sakin ve diplomatik ve hiç zıvanadan çıkmıyor. Ama ben onu delirtebilirim, yapıyorum da. Babamla da böyleydik. Tepesinin attığını görmek beni rahatlatırdı.

Bana yapmam gerekenleri söyleyiş tarzı anneme benziyor. Bana baskın çıkacak birini istiyordum. Beni koşulsuz sevecek birini istiyordum. Nedense annemin beni koşulsuz sevmediğini düşünüyordum.

Romantik imgelerimiz ebeveynimizin ve çocukluğumuzdaki diğer önemli kişilerin olumlu ve olumsuz özelliklerinden nasi-

bini alsa da, olumlu özelliklerin yarattığı etkiyle olumsuz özelliklerin yarattığı etki arasında büyük bir fark vardır. Maalesef –veya benim bu konuya bakmayı tercih ettiğim gibi, neyse ki– olumsuz özelliklerin romantik imgemiz üzerindeki etkisi daha fazladır. Bunun nedeni bazı psikologların düşündüğü gibi kâbuslarımızdaki insanlarla evlenmeye karar vermemiz değil, büyük olasılıkla bu özelliklerle ilgili çözülmemiş meselelerimizin olmasıdır. Romantik imgemize uygun olan kişi, bu meseleleri çözmemize en çok yardımcı olabilecek kişidir. Ebeveynimizin olumsuz özelliklerini taşıyan insanlara âşık olmamızın nedeni budur.[28]

Annesi aldatılan kadın örneğinde, kadının mantığı onu sadakatine güvenebileceği bir erkek bulmaya sevk etse de, o çoğu zaman gidip babası gibi bir Don Juan bulur. Çocukluğundaki travmayı tekrar yaşamayı istediğinden değil, ancak babasına benzeyen bir adam ona çocukluğunda sahip olamadığı şeyi, yani bir Don Juan'ın sadakatini verebileceği için o adama tutulur. Buradaki çelişki, kadının babasına benziyor diye gidip bir Don Juan'a âşık olması, onunla evlenmesi, ancak ondan her şeyden çok kendisine ve yalnız kendisine babasından farklı davranmasını beklemesidir. Seksi, çekici, kadınları seven ve etrafı daima ona hayran kadınlarla dolu olan kocasının, sadık ve sevecen bir koca olmasını istemektedir. Annesinin bir eş olarak sahip olamadığı, kendisininse annesiyle özdeşleşmesi sonucu bir çocuk olarak sahip olamadığı güvenliği ona ancak sadık bir Don Juan verebilir. Kocası onu aldatıp bu bilinçdışı ihtiyacı tatmin edemese bile, çocukluğundaki bu travmanın kendisine ve hayatına daha hâkim olduğu bir dönemde tekrarlanması onun üzerinde iyileştirici bir etki yaratabilir.

Kimi zaman romantik imge, kişinin, çözülmemiş meselelerinin olduğu ebeveyninin tam zıddı bir romantik eş seçmesine yol açar. Çocukken annesinin babasını aldattığına şahit olan bir adam, en dikkat çekici özelliği sadakat olan bir kadına âşık olabilir. Sonra ya bu sadakatin ve beraberinde gelen güvenliğin tadını çıkarır ya da patolojik bir kıskançlığa kapılarak, onu ne-

28 Hendrix, 1992.

densizce ihanetle suçlar. Kadının tekrar tekrar sadakatini kanıtlama çabaları, çocukluğundaki yaraları iyileştirmeye yarayabilir. Böylece karısının, babasını boynuzlayan annesinin aksine, ona sadık olduğuna ikna olur.[29]

Romantik imgemize ciddi bir nedenle uygun düşen insanları çekici buluruz. Uygunluk; kişilik, dış görünüş veya davranış bakımından olabilir. Böyle biriyle tanıştığımız zaman, ona romantik imgemizi yansıtırız. Beğendiğimiz kişi de bize kendi romantik imgesini yansıtır ve her iki taraf da bu yansıtmalarla özdeşleşirse, bu karşılıklı yansıtma ve özdeşleşme hali âşık olmak olarak tecrübe edilir. Âşık olan çiftlerin birbirlerini hayatları boyunca tanımış gibi hissetmeleri bundandır. Âşık olduğumuz kişi, psikolojik yaşamımızın dinamiğinde çok önemli bir rol oynadığından, böyle birini bulmak çok büyük bir deneyimdir. Âşıksak ve aşkımıza karşılık alıyorsak, mutlak anlamda mutlu oluruz. Gerçek aşkı bulduğumuza, aşkımızın sonsuza dek süreceğine, bir daha asla yalnızlık, acı, keder çekmeyeceğimize yürekten inanırız. Aşk dünyayı toz pembe gösterir ve yaşamımıza anlam katar.[30]

AŞKI ARAYANLARA ÖNERİLER

Romantik imgemiz, kime âşık olacağımızı belirleyen içsel bir romantik şifredir. Önemli ölçüde bilinçsiz olan bu romantik imge nasıl bilinçli hale getirilebilir? Bunun keyifli yollarından biri, idealinizdeki aşk ilişkisini tahayyül etmektir. Sizin için böyle bir ilişkinin ve mükemmel sevgilinin en önemli özellikleri nelerdir? Bunları belirlemek için eski sevgililerinizle veya yakın arkadaşlarınızla ilişkilerinizi ipucu olarak kullanabilirsiniz.

Daha çok tavsiye edilen diğer yöntem, romantik imgenizin geçmişte âşık olduğunuz insanlar üzerindeki yansımasına bakmaktır. Bu kişiler sizin aşk nesnelerinizi, animanızı veya animusunuzu, olumlu mühürlemelerinizi, aşk haritanızı temsil

29 Pines, 1998a.

30 Pines, 1996.

eder. Tutkuyla âşık olduğunuz herkesi acele etmeden –mümkün olduğunca ayrıntılı ve net bir şekilde– hatırlamaya çalışın. Bu, kimi zaman bir veya iki kişiyi, kimi zamansa pek çokların hatırlamak anlamına gelebilir. Nasıl olursa olsun, o kişilerin, onlara âşık olmanıza yol açan en sevilesi özelliklerini –fiziksel, duygusal, davranışsal– hatırlayıp kaydetmek önemli. Sevgililerinizin ortak özellikleri var mı? Sevgililerinizin annenizle, babanızla veya her ikisiyle birden ortak özellikleri var mı? Bu ortak özellikler sizin romantik imgenizi temsil ediyor; bunlar, romantik çekim şifrenizi oluşturan öğeler.

Eğer yüzlerce kısa âşık olma deneyimi yaşadıysanız ve bir zamanlar âşık olduğunuz kişilerin hiçbiri birbirine veya çocukluğunuzdaki önemli kişilere benzemiyorsa, bu, bir aşk müptelası olduğunuz ve belli bir kişiden ziyade âşık olmaya âşık olduğunuz anlamına gelebilir.

Geçmişteki aşk deneyimleriniz sıkıntılı veya acı doluysa ve romantik imgenizin size dayattıklarından memnun olmadığınıza karar verdiyseniz, başlıca iki seçeneğiniz var. Bunlardan biri, güçlü bir fiziksel ve duygusal çekim duyduğunuz kişilerden kaçınıp, onların yerine beraberken kendinizi özgür ve rahat hissettiğiniz, yakın ve güvenilir arkadaşlarınız olan veya arkadaşlığından hoşlandığınız kişileri seçmek. Bunlar, romantik eş olarak sizi tutkunun doruklarına çıkarmaz; ancak alıp umutsuzluğun dibine de vurmaz. Diğer seçenek, geçmişteki sorunlu ilişkilerinizin şanssızlık olduğunu varsaymak yerine romantik seçimlerinizin sorumluluğunu üstlenmek, romantik imgenizi çözümlemek, romantik çekim şifrenizi kırmak ve birer felaket reçetesi olan şeyleri gelişim fırsatlarına çevirmek. Bu seçeneği tercih eden okurlar, On İkinci Bölüm'de bu güç ama heyecan verici ve faydalı işe nasıl girişeceklerine dair tavsiyeler bulacaklar.

DÖRT ÖYKÜ

Gece boyunca yatağımda
sevgilimi aradım;
...Onu bulduğum zaman
Tuttum onu, bırakmadım,
Anamın evine,
Beni doğuran kadının odasına götürünceye dek.

– Eski Ahit, *Ezgiler Ezgisi*

Denizlerin de doğduğu bir yer vardır, doğduğu gibi
sığ kaynaklar;
Aşksa dilencilerde de aşktır, krallarda olduğu
kadar.

– Sir Edward Dyer, *Love Is Love*

Kitaptaki çeşitli alıntıları okurken, konuşan kişileri veya tasvir edilen ilişkileri merak etmiş olabilirsiniz. Bu bölümde bu merakı kısmen gidermeyi umuyorum. Kitabın ilk on bölümünde, âşık olmanın belli bir yüzünü göstermek için, farklı görüşmelerden alıntılar kullanılmıştır. Bu bölümdeyse, görüşülen kişilerden dördünün aile ortamlarını ve romantik ilişkilerini sunuyorum.

Bu kitabın dayandığı üç niteliksel araştırmanın katılımcılarından dördünü derinlemesine çözümleme yapmak için seçtim. Bunlardan biri kadın biri erkek olmak üzere ikisi, söz ettikleri romantik ilişkilerdeki yakınlık düzeyi bakımından mümkün olan en yüksek puanı aldıkları için seçildiler. 23 yaşında biri evliydi, biri de sırılsıklam âşık olduğu, en iyi arkadaşı olarak tanımladığı, uzun süreli, derin, yakın ve de fazlasıyla doyurucu bir ilişki yaşadığı biriyle evlenmek üzereydi. Yine biri kadın, diğeri erkek olan diğer iki kişi, aynı kategoride en düşük puanı aldıkları için seçildiler. 23 yaşına gelene dek ikisinin de yakın bir ilişkisi olmamıştı. Yaşadıkları ilişki başlangıçları karşılıksız ve yakınlık ve samimiyetten uzaktı.

Her hikâye, o kişinin çocukken anne ve babasıyla olan ilişkisiyle başlıyor ve en önemli yakın ilişkisiyle devam ediyor. Her hikâyenin sonundaki tabloda o romantik ilişkinin sayısal bir analizi bulunuyor.[1] Bu romantik ilişkileri çözümleyene kadar bu dört kişinin çocukluk deneyimleri hakkında hiçbir şey bilmediğimi özellikle belirteyim. Bunları, anlattıkları farklı yakın ilişki deneyimlerine dayanarak bu dört genci seçtikten sonra öğrendim. Hikâyelerin dördünde de çocukluk deneyimlerinin romantik seçimlerimiz üzerindeki etkisinin ne kadar güçlü olduğunu ve bunun ne kadar az farkında olduğumuzu görmek müthişti.

JILL

Jill, çok sevilen bir tek çocukmuş. Kendini bildi bileli annesiyle yakınmış. Annesi onu *"her gittiği yere götürüyor"* ve Jill ondan *"kısa bir süre için bile olsa"* ayrılmakta güçlük çekiyormuş. *"Çok meşgul"* olan babasıyla o kadar yakın değilmişler, ancak onunla da ilişkisi sıcak ve sevgi gösterileriyle doluymuş. Babası

1 Bu dört tablo, kitap boyunca sunulan romantik görüşmelerin nasıl çözümlendiğini göstermektedir. Tablolar, ilgilenen okurların araştırmanın Ek bölümlerini ve orada sunulan sayıların nasıl elde edildiğini anlamalarını sağlayacak; dilerlerse kendi ilişkilerini çözümlemelerine de yardımcı olacaktır. Çiftlerin böylesi bir çözümlemeyi Ek 2'de sunulan formun kopyalarını kullanarak ayrı ayrı yapmasını, sonra da puanlarını karşılaştırmasını tavsiye ederim.

onun düşünceleriyle *"ilgileniyor,"* fikirlerinin *"onun için önemli olduğunu hissettiriyor"*muş.

Jill'in babası, baba rolünü aile reisi rolünden daha iyi oynuyormuş. Jill'e sık sık sarılıyor, ona bol bol onu sevdiğini söylüyormuş. Jill televizyon izlerken onun kucağına oturuyor, babasının anlattığı komik, eğlenceli hikâyelere bayılıyormuş. Ne var ki babası aynı iş yerinde uzun süre barınamıyor, evin maddi yükünü omuzlarında hisseden annesiyse sık sık kendini kaybediyormuş. *"Hemen hemen her zaman haklı nedenleri var"*mış, ama yine de sonrasında kendini çok kötü hissediyor ve Jill'le olanlar hakkında uzun uzadıya konuşuyormuş. Ekonomik güçlüklerden dolayı tek odalı bir dairede, kendi küçük dünyalarında yaşıyorlarmış.

Jill'in çocukluğuna dair en sarsıcı deneyim, dört yaşındayken bir keresinde dehşet içinde terk edildiğini sanmasıymış. Annesi ve babasıyla birlikte, arabayla uzaktaki akrabalarını ziyarete gitmişler. O uzun ve yorucu yolculuktan sonra, babası mışıl mışıl uyuyan Jill'i arabadan alıp akrabalarının evindeki misafir odasına yatırmış. Annesiyle babası Jill'in o yorgunlukla kolay kolay uyanmayacağını düşündüklerinden, akrabalarıyla yakındaki bir kafeye gitmişler. Yaklaşık bir saat sonra eve döndüklerinde, Jill'i salonun ortasında çığlık çığlığa bağırırken bulmuşlar. Korkudan ve yorgunluktan felç olmuş gibiymiş.

Salıncaktan düşüp kolunu kırmak, alnını yarmak, üst üste ciddi kulak enfeksiyonları geçirmek gibi sarsıcı sayılabilecek başka deneyimler Jill için o kadar sarsıcı olmamış, çünkü annesi şefkatiyle, güven ve yatıştırıcılığıyla hep yanındaymış. Hastalandığı zaman annesiyle babası onu bir yere göndermez; annesi çorba yapar ve o günü televizyon izleyerek geçirmesine izin verirmiş. Bir keresinde Jill okulda o kadar utanç verici bir şey yaşamış ki, bir daha kimsenin yüzüne bakamayacağından eminmiş. Annesi, onu ertesi güne kimsenin bir şey hatırlamayacağına ikna etmiş. *"Haklıydı da! İnanılmazdı. Nasıl da bildi?"* diye anlatıyordu Jill hayretle.

Jill, ebeveyninin saygısı, sevgisi ve ilgi seli gibi tek çocuk olmanın pek çok avantajının farkında olduğu kadar, ödediği be-

delin de farkındaymış. Bu bedel, sık sık yalnız kalmak ve gereğinden hızlı büyümekmiş. Jill, bir kardeşi olsa çok iyi olacağını düşünüyor. *"Tek çocuk olduğum için, çocuk olmam ve çocuk gibi davranmam gereken bir yaşta yetişkinlerle ve yetişkinlerin sorunlarıyla haşır neşirdim."*

Annesiyle babasının gözbebeği olan genç bir kadın ne tür bir romantik ilişki seçer ve sürdürür? Jill evli ve kocasıyla yakın olduğunu ifade ediyor. *"Kesinlikle en iyi arkadaşım o. Daha önce kimseyle bu kadar yakın olmadım. Kulağa hoş gelmese de öyle. Ona söyleyemeyeceğim şey yokmuş gibi hissediyorum. Ne demek istediğimi hep anlıyor; ben de onun ne demek istediğini anlıyorum. Bazen tartışıyoruz, ama genellikle aynı frekanstayız. Leb demeden leblebiyi anlıyoruz."* [Bu son cümle, sembiyotik bir ilişkinin işareti.]

İlk tanıştıklarında Jill, kocasının "salağın teki" olduğunu düşünmüş. İkinci karşılaşmalarında ilk kez konuşmuşlar. Jill onunla çıkmak istemiş, ama süreceğini düşünmemiş; çünkü kocası taşralı olduğu için gönlünü eğlendirip hayatını yaşamayı tercih eder diye düşünmüş. Çok geçmeden yanıldığını anlamış. Onu en çok çekenin ne olduğu sorulduğunda şöyle diyor: *"Tasasız bir hali vardı. Enerji doluydu, bezgin değildi."* Birlikte vakit geçirmeye ilk başladıklarında çok kibarmışlar: "Müsaitsen sana gelebilir miyim?" Derken *"işler çığ gibi büyüyerek her anı beraber geçirmeye"* dönüşmüş.

Jill evliliğini *"yakın, güvenli, sevgi dolu, esinlendirici ve sürekli gelişen"* bir şey olarak tanımlıyor. *"Hayatımın bu alanı hallolmuş vaziyette; bu sayede bu konuya kafa yormadan başka alanlarla ilgilenebiliyorum. Birbirimizi çok seviyoruz ve bunu sık sık gösteriyoruz. Beraber olduğumuz, bu desteğe sahip olduğumuz için daha yaratıcı olabiliyor, başka alanlara açılabiliyoruz. Bize daha çok seçenek tanıyor. Yeni şeyler deneyebiliyor; tinsel olarak, cinsel olarak, zihinsel olarak değişiyor, büyüyorum."*

Jill'in kocasıyla kurmuş olduğu yakın, güvenli, sevgi dolu ilişkiyle çocukluğunda ebeveyniyle kurmuş olduğu yakın, güvenli, sevgi dolu ilişki arasında gözle görülür bir benzerlik olduğu halde, Jill bunun farkında değil. Sorulduğu zaman şöyle

yanıt veriyor: *"Bilmiyorum... Biz birbirimizi daha iyi anlıyoruz, o da beni anlamaya daha istekli... Yakınız ve birbirimize karşı inanılmaz derecede dürüstüz."*

Babasının *"ekmeğini kazanmakta başarısız"* olduğunu düşünen bir kadının evliliğindeki çatışma alanları neler olabilir? Yanıt şöyle: *"O benim kadar hırslı değil, bunu anlayamıyorum. Şöyle bir anlaşma yaptık: Ben tam gün okula gidiyorum, o çalışıyor; ben mezun olunca o okula gidecek, evi ben geçindireceğim. Bu konuda çok tartışıyoruz. Önce tartışıyor, sonra moral yükseltici sohbetlere başlıyoruz. Bundan nefret ediyorum. Tartışmaktan nefret ediyorum. Ama bence sağlıklı bir şey."* Jill'in kocasıyla kavgalarının yalnız içeriğinin değil (neden daha hırslı değilsin?), gidişatının da (önce kavga etmek, sonra oturup konuşarak ve çözümleyerek barışmak) Jill'in annesiyle babasının kavgalarına ve Jill'in annesiyle kavgalarına benzediği ortada.

Annesiyle *"çok yakın"* olan, ondan kısa bir süre için bile ayrılmakta güçlük çeken ve bir saatlik bir "terk"i çocukluğunun en sarsıcı deneyimi kabul eden bir kadın ayrılığa nasıl yaklaşır? Görünen o ki, Jill'le kocası evlendiklerinden beri bir günden fazla ayrı kalmamışlar. *"Kalsak, bütün gün telefonda oluruz."*

Jill, güvenli bağlanma tarzına bir örnek teşkil ediyor. Kocasıyla son derece yakın, neredeyse sembiyotik ilişkisinde, çocukken annesiyle sahip olduğu son derece yakın, neredeyse sembiyotik ilişkisini yeniden canlandırıyor. Evliliğinde ebeveyniyle yakın, sevgi dolu, güvenli, saygılı ve açık ilişkisinin duygusal tonunu tekrarlamakla kalmayıp onların çözülmemiş sorununu da tekrarlıyor: Baskın, kolay parlayan bir kadın ve sevecen, hırssız bir adam.

JILL'İN ROMANTİK İLİŞKİSİNİN ÇÖZÜMLENMESİ

Flört sayısı: 4 (ortalama bir sayı)
Önemli yakın ilişki sayısı: 1 (kocasıyla ilişkisi)
Bu ilişkinin süresi: 30 ay
Çocuk sayısı: 0
Baştaki çekimde uyarılmanın rolü: Yok

Baştaki çekimde fiziksel/psikolojik yakınlığın rolü: Yok
Baştaki çekimde benzerliğin rolü: Var
Baştaki çekimde eşin duyduğu çekimin rolü: Yok
Baştaki çekimde dış görünüşün rolü: Var
Baştaki çekimde eşin kişilik özelliklerinin rolü: Var
Baştaki çekimde eşin toplumsal statüsünün rolü: Yok
İlk görüşte aşk: Hayır
Eş "en iyi arkadaş" olarak adlandırılıyor mu? Evet
İlişkiye bağlılık: 7 (mutlu bir evlilik)
İlişkideki güven duygusu: 7 (çok yüksek, tam güven hissediyor)
İlişkide kendisi olabilmek: 7 (tamamen kendisi gibi davranıyor)
İlişkideki yakınlık: 7 (çok yüksek, sembiyoz, "leb demeden leblebiyi anlamak")
İlişkideki iktidar: 4 (her iki eş de eşit iktidar sahibi)
Takipçi/mesafe koyucu: 4 (her iki eş de ilişkiye eşit derecede yatırım yapıyor)
Eşe duyulan fiziksel çekim: 5 (fiziksel çekimden söz edildi)
Romanstan önceki arkadaşlık: 3 (önceden birbirlerini fazla tanımıyorlardı)
Stereotipik cinsiyet rolleri: 2 (cinsiyet rollerinden söz edilmedi, bir sorun değil)
Çatışma sıklığı: 4 (ara sıra kavga)
Çatışmalarla başa çıkma becerisi: 6 (her şeyi konuşmak ve çözmeye çalışmak)
Çatışmalar nasıl çözülüyor? Konuşarak
İstismar: Kesinlikle hayır
Ayrılığa katlanma becerisi: 3 (zorlanıyor)
Kıskançlık ilişkide sorun oluyor mu? 2 (kıskançlıktan hiç söz edilmedi)
Kıskançlık kişisel bir sorun mu? 2 (kıskançlıktan hiç söz edilmedi)
Eş önemli bir ihtiyacı karşılıyor mu(ydu)? Evet
Eş babaya benziyor mu? Evet
Eş babadan farklı mı? Evet
Eş anneye benziyor mu? Evet
Eş anneden farklı mı? Evet
Eşle ve ebeveynle ilişki birbirine benziyor mu? Evet (yakın ve dürüst)

STEVE

Steve de tek çocukmuş. Annesiyle babası o daha bebekken boşanmış ve babasını pek görmemiş. Çocukluğu boyunca annesinin çeşitli erkek arkadaşları olmuş; bazıları da annesiyle beraber yaşamış. Ancak ne annesi ne de erkek arkadaşları ebeveyn olarak yeterli olduklarından, Steve çoğu zaman anneannesiyle dedesinin evinde kalıyormuş. Hatta küçükken annesini kız kardeşi sanıyormuş. Ziyaretine gelir, bir süre oturur, sonra gidermiş. Steve ancak ilkokula başladıktan sonra annesinin yanına taşınmış. Annesinin *"talepkâr, tutarsız ve zalim"* olabildiğini, çok *"alışılmadık"* bir yaşam tarzı ve arkadaş çevresi olduğunu, arkadaşlarından bazılarının *"delice ve korkunç şeyler yapan"* uyuşturucu satıcıları olduğunu keşfetmiş. Annesi ona, birisi onları öldürmeye geldiği takdirde vurulmamak için kapıyı nasıl açması gerektiğini öğretmiş. Steve'e göre annesi *"hiçbir şeyi herkes gibi yapmıyordu. Hile yapma ve yalan söyleme pahasına sürekli sistemin etrafından dolanmaya çalışıyordu. Çalışmayı sevmiyor, evde oturup hiçbir şey yapmamayı tercih ediyordu."* Sık sık evden çıkıp Steve'i sefil ve korkmuş bir halde tek başına bırakırmış. Steve annesinin ne kadar zalim ve kindar olduğunu bildiğinden, onunla şaibeli tanıdıklarının arasında kalmaktan korkuyormuş.

Steve'in anneannesi ve dedesiyle ilişkisi, annesiyle olan zorlu ve karmaşık ilişkisinin aksine harikaymış. Onların evinde normal hayatı tadıyormuş. Dedesi onu balık tutmaya, bovling oynamaya, lunaparklara götürüyormuş. Annesinin evine taşındıktan sonra Steve sık sık daha güneş doğmadan uyanır, giyinir ve evden kaçarmış. Anneannesiyle dedesinin evine gitmek, onlarla kahvaltı etmek, sonra da dedesinin yaptığı işleri seyretmek istermiş.

Babası onu terk etmiş, annesinin erkek arkadaşlarıysa onda dehşet uyandırmış olsa da, dedesi Steve'in hayatında olumlu ve önemli bir erkek figürüymüş. Sağduyulu ve bilgili, şefkatli ve güçlüymüş. *"Anneannem dışında kimse ona neyi nasıl yapacağını söyleyemezdi."* Bir keresinde gürültücü, terbiyesiz bir adamı sırf torununun küfür duymasını istemediği için kibarca sessiz

olmaya davet edip susturduğuna şahit olmuş. Bunda iri yapısının da payı varmış. Steve'in dedesi *"iri elli, iri ayaklı, çok iri bir adam"*mış. Kavga çıkarmaya hevesli insanlar bile dedesinin geldiğini görünce derhal yatışırmış.

Steve'in dedesi *"hep bir şeyler yapar, her zaman bir projeyle meşgul"*müş. *"Tamirat yapmayı, elleriyle bir şeyler üretmeyi sever"*miş. Ve şefkatli bir insanmış. Kendi annesine bile bakmış – annesi ona pek annelik yapmadığı halde. Muhtemelen Steve'in durumuyla özdeşleştiği için dedesi çocukluğunda ona karşı hep sevecenmiş ve ona çok iyi bakmış. Steve'e ne istese veriyormuş: Elektrikli trenler, bisikletler, seyahatler. Noel Steve için harika bir zamanmış, çünkü *"bir ton hediye"* alırmış. Steve oturup dedesiyle televizyonda maç izlemeye, geceleri onların yatağına gitmeye bayılırmış.

Steve'in anneannesi *"her şeyi"* hallediyormuş. Yemek yapıyor, temizlik yapıyor, Steve'i doktora götürüyor, ona sürekli ne yaptığını, canını neyin sıktığını, sorunlarını halledip edemediğini soruyormuş. Steve onu da çok seviyor, ama kendini dedesine daha yakın hissediyormuş. Genç bir yetişkin olarak bile kendini anneannesiyle dedesine çok yakın hissettiğini anlatıyordu. *"Elimden geliyorsa onlar için yapmayacağım şey yok."*

Steve gibi annesiyle karmaşık ve çocuğa faydasız bir ilişkisi olan bir erkeğin yakın ilişkileri nasıl olur? Bu adam babasını bile tanımamıştır ve hayatındaki en istikrarlı, derin ve önemli erkek figürü dedesi, en şefkatli figürse anneannesi olmuştur. O sırada yakın bir ilişkisi olup olmadığı sorulduğunda Steve "Hayır," diye yanıt veriyor. Hiç romantik ilişkisi olmuş mu? *"Hayır, pek sayılmaz." "Çok zor, çünkü yanlış anlayabiliyorum. Nihayet çıkmak istediğiniz biriyle tanışıyorsunuz, ama o her zaman sizinle çıkmak istemeyebiliyor."*

Steve bir kez âşık olmuş. *"Gerçekten âşık olduğum tek kadın, bir sene önce çıktığım kızdı. Onu yıllardır tanıyordum. Benim grubumla takılıyordu. Onu sık sık görürdüm. Bir gece aynı bardaydık ve bakışmaya başladık. Sonra konuştuk filan. Erkek arkadaşından yeni ayrılmıştı. Birbirimizden hoşlandık*[m?], *ama harekete geçecek anı kolluyorduk*[m?]."

Onu neyin çektiğini açıklaması zor olmuyor. *"İri bir kız, 1.83 filan. Onu gördüğüm an ondan hoşlandım. Kızıl saçlar, iyi bir aile, hem de ilginç, çok bağımsız bir kız. Her şeyi hoşuma gitti. Her şeyin merkezindeydi, herkes onu tanıyordu. Grubumuzdaki kızların çoğu kendilerine bir erkek arkadaş bulup onun yoluna gittiler. O öyle yapmadı."*

Steve, sevdiği kadının ona karşılık vermesi için elinden geleni yapmış. *"Her cuma ona çiçek gönderdim. Elimde şarap ve peynirle kapısını çaldım, ne gerekiyorsa yaptım. Özel bir kızdı ve özel bir ilişki olsun istedim. Ona çok alan tanıdım. Her gece aramadım. Ona bütün erkekler gibi 'Seni seviyorum,' demedim. Sorunlardan biri de bu zaten. Ben hissettiklerini dile getiremeyen erkeklerdenim ve bu bayağı zor. Çünkü belki de yanlış anlıyorum."*

Steve'in bütün uğraşlarına rağmen ilişki yürümemiş. Sevdiği kadın onu reddetmiş. *"Bir keresinde yaş gününde benimle çıkacaktı. Sonra buluşmayı kahvaltıya, sonra da öğle yemeğine çevirdi; en sonunda da bana bir ilişkiye hazır olmadığını anlatan bir vaaz verdi. Ben de geri çekildim. Ben de onun istediği tür bir ilişkiye hazır hissetmedim kendimi. İlişkinin fiziksel kısmıyla, bütün o kız-erkek meselesiyle ilgili epey sorunum vardı. O başka erkeklerle ilişkilerinin fiziksel kısmında rahattı. Ama benimle birlikteyken başka sorunlar da olduğunu seziyordu. Dört ay boyunca onunla düzenli olarak görüştüm, onunla vakit geçirmeye çalıştım. Sürekli çok meşguldü."*

Yine de ilişki hakkında ne düşündüğü sorulduğunda Steve onu şöyle tanımlıyor: *"Heyecan verici, keyifli, büyüleyici, ama ürkütücüydü. Onunla konuşmaktan hoşlanıyordum. Yaptığı işlere hayrandım. Sırf yanında olmak bile keyifliydi. Ona hediyeler vermek, onu götürebileceğim yerleri düşünmek hoşuma gidiyordu. Müthiş mutluydum, ama aynı zamanda da korkuyordum, ilişki oyununu bilmediğim için. Onun ne istediğini bilmiyordum. Daha önce hissetmediğim onca his ödümü patlatıyordu. Böyle hisler içindeyken biriyle ilişki kurmak çok zor. O hiçbir şeyi yanlış yapamazdı. Onu baş tacı etmiştim."*

Âşık olduğu kadının annesine benzerliğiyle ilgili soruya Steve şöyle yanıt veriyor: *"Bir benzerlik görmemeye çalışıyorum.*

ama benzerlikler vardı. Bu aslında çok kolay, ama beynimdeki resmi bozmak istemiyorum. Kendinden çok emindi. Hayatını kendi idare ediyor, nasıl üste çıkacağını biliyordu. Bana onu bunu yapmamı söyleyiş tarzı anneme benziyordu. Bana baskın çıkacak birini istiyordum." Steve'in âşık olduğu kadının sevgi dolu anneannesiyle dedesine değil de onu reddeden annesine benzemesi gerçekten ilginç.

Steve, kaygılı-kararsız bağlanma tarzına bir örnek. İlişki bittikten sonra Steve yalnız iki kadınla çıkmış. Bunlardan biri Steve'le ilgileniyor gibiymiş, ancak Steve onunla ilgilenip ilgilenmediğinden emin değilmiş. Esasında Steve tam olarak ne istediğinden emin değil. İstediği şey, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, kaygı dolu, acılı çocukluk deneyimlerini yeniden canlandırabileceği, güçlü ve baskın bir diğer kadınmış gibi görünüyor.

STEVE'İN ROMANTİK İLİŞKİSİNİN ÇÖZÜMLENMESİ

Flört sayısı: 3 (çok az)
Önemli yakın ilişki sayısı: 1
Bu ilişkinin süresi: 4 ay
Çocuk sayısı: 0
Cinsel tercih: Heteroseksüel
Baştaki çekimde uyarılmanın rolü: Var
Baştaki çekimde fiziksel/psikolojik yakınlığın rolü: Var
Baştaki çekimde benzerliğin rolü: Yok
Baştaki çekimde eşin duyduğu çekimin rolü: Yok
Baştaki çekimde dış görünüşün rolü: Var
Baştaki çekimde eşin kişilik özelliklerinin rolü: Var
Baştaki çekimde eşin toplumsal statüsünün rolü: Var
Eş, önemli bir ihtiyacı karşılıyor mu(ydu)? Evet
İlk görüşte aşk: Evet
Eş "en iyi arkadaş" olarak adlandırılıyor mu? Hayır
İlişkiye bağlılık: 2 ("esasında hiçbir şey olmadı")
İlişkideki güven duygusu: 2 (çok düşük, "korktum")
İlişkide kendisi olabilmek: 2 (pek sayılmaz)
İlişkideki yakınlık: 2 (çok düşük, "flört oyununu bilmiyorum")

İlişkideki iktidar: 2 (iktidara diğer taraf sahip, "idare edilmek istiyordum")
Takipçi/mesafe koyucu: 2 (görüşülen kişi ilişkide takipçi rolünde)
Eşe duyulan fiziksel çekim: 6 (güçlü fiziksel çekimden söz edildi)
Romanstan önceki arkadaşlık: 3 (önceden birbirlerini fazla tanımıyorlardı)
Stereotipik cinsiyet rolleri: 5 (cinsiyet rollerinin tersine çevrildiğinden söz edildi)
Çatışma sıklığı: 3 (nadir, karşı çıkmaya cesaret edememiş)
Çatışmalarla başa çıkma becerisi: 2 (çok düşük, sorunlar konuşulmuyor ve çözülmüyor)
Çatışmalar nasıl çözülüyor? Kaçarak
İstismar: Muhtemel (red biçiminde duygusal istismar)
Ayrılığa katlanma becerisi: 3 (acı çekiyor)
Kıskançlık ilişkide sorun oluyor mu? 2 (kıskançlıktan söz edilmedi)
Kıskançlık kişisel bir sorun mu? 2 (kıskançlıktan hiç söz edilmedi)
Eş babaya benziyor mu? Bilinmiyor
Eş babadan farklı mı? Bilinmiyor
Eş anneye benziyor mu? Evet
Eş anneden farklı mı? Evet (kariyer sahibi)
Eşle ve ebeveynle ilişki birbirine benziyor mu? Evet

MARY

Mary'nin annesiyle babası o küçükken ayrılmışlar. Babası yeniden evlenmiş, annesi evlenmemiş. Babası başarılı bir iş adamıymış, annesiyse ev kadını. Mary, annesiyle babası ayrılmadan önce bile babasını nadir görüyormuş. Baba sabah erkenden işe gidiyor, gece geç saatte geliyormuş. Sık sık iş gezilerine çıkıyor, bazen aylarca dönmüyormuş. Boşandıktan sonra çocuklarını sık sık yemeğe götürdüğü bir dönem olmuş; onlar da bunun "*tuhaf*" olduğunu düşünmüşler, çünkü beraber yaşarken onun yemek yediğini hiç görmemişler.

Mary, dört kardeşin ikincisiymiş. Annesinden çok kardeşle-

riyle vakit geçiriyormuş. Annesi onlara başlarının çaresine bakmayı öğretmek için onları kendi hallerine bırakmayı seçmiş. Mary, başka çocukların anneleriyle çok daha yakın olduğunu hissedermiş. Kardeşlerinden biriyle kavga ettiği zaman, annesi olayı dinlemeyi reddeder ve kendi başlarına *"halletmelerini"* söylermiş. Cevabın bu olacağını bildikleri için annelerine yaklaşmaktan kaçınırlarmış. Mary, annesinin en gözde deyişini anımsıyor: *"Bir numarayı hallet."* Bunun anlamını çıkaramadığını da anımsıyor. Mary, annesini *"başkalarını yargılamayan, ama kendi çocuklarına gelince son derece eleştirel"* biri olarak tanımlıyor. Örneğin bir keresinde Mary'nin ablasını bir dersten B aldığı için haksız yere eleştirip yeterince çalışmamakla suçlamış. Mary'nin dış görünüşünü de eleştirirmiş. Mary daha annesinin kucağında küçücük bir kızken bile ona *"Biraz kilo versen iyi olur,"* der ve ona kendisini kötü hissettirirmiş.

Bu olayı bir yetişkin olarak anımsayan Mary, *"o yaşta kafasını kilosuna takmaması gerektiğini"* düşünüyor. Annesi Mary'nin saçlarını da beğenmez, ona sürekli *"saçlarını kestirmen lazım,"* veya *"saçların çok ince, perma yaptırman lazım,"* gibi şeyler söylermiş. Sık sık Mary'nin kilosu ve görünüşü konusunda tartışırlarmış. Ancak en acı verici olay, bir gün Mary annesinin kucağında otururken yaşanmış: *"Anneme onu sevdiğimi söyledim. Onu sevmediğimi, ona ihtiyacım olduğunu, çocuk olduğum için ona bağlı olduğumu söyledi. Onu sevmediğimi söylediği zaman kendimi reddedilmiş hissettiğimi hatırlıyorum. Çok kırıcıydı."*

Mary'nin babası *"çok kapalı"* ve duygusal açıdan uzak bir adammış. Çocukları onu hiç anlamamış. Boşanmadan önce kendisine araba almış. Ailecek kullandıkları *"idare eden"* bir arabaları varken *"aniden evin önünde bir araba daha peydahlan"*mış. Çocuklar başta onu komşulardan birinin sanmışlar. Derken bir gün babalarının kullandığını görüp şaşırmışlar. Sordukları zaman babaları *"Bize bir araba daha gerektiğine karar verdim,"* demiş. Çalışma masası *"salonun bir köşesinde durduğu için"* çalışacak bir yere ihtiyacı olduğunu söyleyerek, kiraladığı bir daireyi göstermiş onlara. Bütün bunlar çocuklara mantıklı gelmiş, ama tabii ki o esasında çocukları evi terk ettiği fikrine yavaş

yavaş alıştırmaya çalışıyor, onlarsa anlamıyormuş. Onlara boşanmadan bahseden Mary'nin annesi olmuş. Çok daha önceleri de, Mary *"kötü bir şeyler olduğunu"* hissediyor, ama ne olduğunu bilemiyormuş.

Mary kendisini babasına hiç *"yakın hissetme"*miş. Onunla ilişkisini *"mesafeli ve ağır"* olarak tanımlıyor. Babasının çocuklarıyla ilişkisinin önemli bir kısmını, uzun iş gezilerinden hediye getirmek teşkil ediyormuş. Çocuklar hediyelerden hoşlanıyormuş hoşlanmasına, ama bu ilişkiyi *"diğer çocukların babalarıyla normal ilişkisine"* benzetemiyorlarmış.

Babası onları lunaparka götürmek gibi (bu annelerinin yapmayı reddettiği bir şeymiş) *"güzel şeyler"* yaparmış, ama alettlere onlarla beraber binmek yerine *"kenarda durup fotoğraf çeker"*miş. Çocuklar indikleri zaman onu çoğunlukla ortalıkta bulamaz, etrafta koşuşturup onu ararlarmış. *"Bu hiç normal gelmiyordu. Güzel şeyler yapıyordu, ama kendisi ortalıkta değildi. İçinden gelerek yapmıyordu."*

Mary babasının *"genel olarak çocuk sevmediğini ve onlardan rahatsızlık duyduğunu"* hissediyormuş. Kendi çocuklarına karşı *"sabırlı"*ymış ve ödevlerine seve seve yardım edermiş. Evcil hayvanlardan nefret eder, çocuklarının evcil hayvanlarından da rahatsız olurmuş. Çocuklarıyla çok az ortak yönü varmış, ancak *"çaba sarf ediyor"*muş. Mary *"sırf daha çok beraber"* oldukları için kendisini annesine daha yakın hissediyormuş. Mary'nin canı acıdığında ya da hastalandığında onunla annesi ilgileniyormuş. *"Bana çorba yapar, ateşime bakardı. Bana özen gösterir, ilgilenirdi. Hoş bir şeydi bu."* Babası *"ortalıkta değil"*miş.

Çocuk sevmeyen ve çocuklarıyla *"mesafeli"* ve *"ağır"* bir ilişki sürdüren bir babanın çocuklar üzerindeki etkisi ne olur? İlgisiz, kusur bulan ve zaman zaman reddeden bir annenin çocuklar üzerindeki etkisi ne olur? Romantik ilişkilerle ilgili sorulara Mary şöyle yanıt verdi: *"Şöyle... Bekârım, erkek arkadaşım da yok, olmadı da. Hiç erkek arkadaşım olmadı diyebilirim. Lisede hiç kimseyle çıkmadım. Üniversitede birkaç kişiyle çıktım. Beş yılda herhalde on kişiyle çıkmışımdır. Çok sayılmaz. Bunların çoğunu da bir daha görmedim. Üniversiteye başladığımdan be-*

ri korkunç bir önyargım var, o yaştaki erkeklere karşı daha da güvensizim. Bu işler pek çok kişi için sıkıntıdan başka bir şey değil sanki. İnsanlar belli biriyle olmaktan çok, biriyle olmaya hevesliymiş gibi geliyor bana. Birkaç tane iyi erkek arkadaşım oldu, daha doğrusu iki tane, ama iş romantik ilişkiye gelince, duygusal olarak hazır değildim işte. Alışık değildim. Çoğu benden daha hızlı ilerliyordu, ben de çok rahat hissetmiyordum kendimi, onun için ilişkiyi bitiriyordum. Bu bir süre gerçekten canımı sıktı; özellikle de birinci ve ikinci sınıfta. Benim neyim var? diye düşünüp durdum. Sonra baktım, madem ben daha ağırdan alıyorum, demek ki öyle olması gerekiyor. Bu da sorun değil."

Mary, birkaç kez çıktığı iki erkekle bile mesafesini korumuş. *"Hep ilişkinin benim fikrim olmadığı duygusu vardı. Erkeklerle arkadaş olmak konusunda bir sıkıntım yok, ama romantik ilişkiler bayağı zorluyor. Bir şeyler bana yanlış geliyor. Çoğu zaman birini çekici bulma şansımın bile olmadığını hissetmişimdir. En azından ikisiyle, hoşlandığım o iki kişiyle, birilerine karşı romantik çekim duyabildiğimi gördüm, ama işi o kadar hızlı ilerlettiler ki kendimi rahatsız hissetmeye başladım. Bütün olay korkuttu beni; o yüzden de benim için bitti, sonra da bitti zaten." "Ama kendimi çok iyi hissettiğim söylenemez. Neden, bilmiyorum. Sanırım ortada söylenmeyip de varsayılan çok şey vardı. Ben arkadaşlığın daha uzun süreceğini varsaymıştım ve öyle olmamasına şaşıyordum, sorunum buydu. Kız arkadaşlarımın birçoğunun erkek arkadaşı olmuştu ya da uzun süredir aynı çocukla beraberdiler ya da pek çok erkekle çıkıyorlardı. Kıyaslayınca ben bir şeyleri yanlış yapıyormuşum gibi hissediyordum, ama duyduğum rahatsızlık ağır basıyordu. Onun için, herhalde ben farklıyım, hepsi bu, diye düşündüm."*

Mary, kadınlardan faydalandığını düşündüğü erkeklere saygı duymuyor. *"Hatırlıyorum da mesela bir tanesinin kız arkadaşı vardı, o yüzden sadece arkadaşız sanıyordum; onu çekici de buluyordum, ama sadece arkadaştık. Diğer yönde bir adım attığı zaman ona olan saygımı kaybettim. Ertesi gün gördüm onu. Öfkeli gibiydi, ama aramızda yaşanmayanlar için öfkelendiğini sanmıyorum. Herhalde gururu incinmişti. Erkeklerin kız arkadaşlarına*

kötü davranması benim gücüme gidiyor. Bizim sınıftaki bir çocuk 'Dersten sonra buluşup konuşalım mı?' diye sormuştu. Biraz tuhaf geldi, ama olur dedim. Sanırım yaklaşık bir haftadır arkadaştık, sonra bir anda bana ilgi göstermeye başladı, ki bence öyle bir şey yoktu. Ona çekim duyacak kadar tanışıyormuşuz gibi bile gelmiyordu bana. Bak, dedim, her şey çok hızlı ilerliyor. Ben buna alışık değilim. Ondan sonra benden hoşlanmaz oldu."

Erkeklerle deneyimlerini çözümlerken, Mary şöyle dedi: *"Herhalde kısmen benim hatam. İyice tanımadan erkeklere güvenmiyorum; eğer o arada bana aşırı ilgi gösterirse ya da fiziksel temasa geçerse, onun için doğru kişi olmadığıma karar veriyorum. Partilere gitmeyi seven bir sürü arkadaşım var. Biri onlara ilgi gösterdiği zaman tek gecelik ilişkiden öteye gitmiyor, bir daha da görüşmüyorlar. Ben bunlarla uğraşmak istemedim, o yüzden de hayır dedim. Eminim ilişkiyi gerçekten sürdürmek istesem bir yolunu bulurdum. Ama çok çabuk ürküyorum."*

Hiç yakın bir ilişkisi olmadığı halde, Mary evlenip çocuk sahibi olmayı hayal ediyor. *"Bir gün evlenip çocuk yapmak istiyorum galiba, ama arkadaşlıkla başlasın istiyorum. Arkadaş olduğum birkaç tane erkek var ve bence bu çok güzel. Zaten bence böyle başlaması gerekiyor, partinin birinde sarhoş olarak değil."* Gelecekte nasıl biriyle ilişki yaşamak istediği sorulduğunda şöyle diyor: *"Çocuk... çocuk seven biri demek geldi içimden. Bilmem neden. Benim çocuk yapma isteğim çok fazla değil, ama nedense çocukları ve hayvanları seven erkekler beni çekiyor; cinsel ilişkinin ötesinde canlıları önemseyen birisi."* Mary'nin aklına neden ilk bu özellikler geliyor? Mary farkında değil, ama biz farkındayız, çünkü babasının çocuk sevmediğinden, evcil hayvanlardan nefret ettiğinden söz ederken canının nasıl acıdığını hatırlıyoruz. Mary, babasından farklı birinin özlemini çekiyor, *"sevgisini gösterebilen biri"*nin. Mary'nin başka şartları da var: *"Ve de akıllı biri. Çok yapışkan biriyle beraber yaşayabileceğimi de sanmıyorum. Herhalde şu anda çok soğuk görünüyorum, bu konuda biraz çaba göstermem lazım, biliyorum. Ama yine de her şeyi benimle beraber yapması gerekmeyen birine ihtiyacım var."* Bu ideal eşi tasvir etmek bile Mary'de kaygı uyandırıyor. *"Nedense bu-*

nun ürkütücü bir şey olduğunu düşünüp duruyorum, ama öyle olmamalı. Arkadaşlar arasında bir şey olmalı; o yüzden yarın olmuş, on yıl sonra olmuş, çok önemli değil. Bence yakın gelecekte olacak bir şey değil. Benim her şeyi ağırdan almam gerekiyor, aceleye gelemiyorum. Ne kadar yavaş olursa o kadar iyi."

Mary'nin yakın bir ilişkinin düşüncesinden bile kaygılanması, kaçınan bir bağlanma tarzını akla getiriyor. Mary çok erken yaşta, daha ebeveyniyle, özellikle de annesiyle sevgi ilişkisinde bir güven duygusu yakalayamadan bağımsız olmaya itilmiş. Mary'nin içinde güvenli, sıcak ve sevgi dolu bir yakın ilişki modeli yok. Çocukken sevildiğini ve kendisine değer verildiğini hissetmediği için, kendi sevilebilirliğine inancı da yok.

MARY'NİN ROMANTİK İLİŞKİSİNİN ÇÖZÜMLENMESİ

Flört sayısı: 1 (çok az)
Önemli yakın ilişki sayısı: 0
Cinsel tercih: Heteroseksüel
İlişkiye bağlılık: 1 (hiç yakın ilişkisi olmamış)
Yakın ilişkiyle ilgili bütün sorular: Geçersiz
Baştaki çekimle ilgili bütün sorular: Geçersiz
Eşin ebeveyne benzerliğiyle ilgili bütün sorular: Geçersiz

JACK

Jill gibi, Jack de çok sevilen bir tek çocukmuş. Ufak bir üniversite kasabasında büyümüş. Babası üniversitede hoca, annesiyse ev hanımıymış. Jack'in ebeveyniyle ilişkisi hep *"çok sıcak"* olmuş. Onlara karşı olumsuz bir şeyler hissettiğini bile hatırlamıyor. Çocukken ona sık sık sarılmış, kucaklamışlar. Üçü birlikte restoranlarda yemek yer, babasının iş gezilerine beraber giderlermiş. Annesiyle babası küçük yaştan itibaren ona eşit davranmış. Onu, yetiştirilmeyi istedikleri şekilde yetiştirmişler. Jack'in kardeşi olmadığı gibi, annesiyle babasının kardeşleri de uzakta yaşıyormuş. Ama annesiyle babası *"daima*

yanında"ymış. Jack, beyzbol oynamak gibi *"baba-oğul bir şeyler yapmak"* istediğinde, babası bütün meşguliyetine rağmen onun için vakit yaratırmış.

Ancak Jack'in babası *"katı ve talepkâr"*, annesiyse *"tatlı ve anlayışlı"*ymış. *"Tamam, geçti,"* diyen hep annesiymiş. Jack bir yerini kestiğinde yara bantını yapıştıran, yemek yapan, aileye, eve, köpeğe bakan, *"evin içinde sürekli dolaşıp annelere has şeyler"*i yapan hep oymuş. *"Her zaman bir şeylerle meşgul"*müş, ama bundan mutlu ve mesut görünüyormuş.

Disiplini kuran, Jack'in babasıymış. Jack'i harçlığını keserek cezalandırırmış, ki bu *"bayağı işe yarıyor"*muş. Annesi bu işlere karışmazmış. Jack'in notları beklediği gibi gelmediğinde veya *"bahçede kestirme yolu seçip bitkilere basmak"* gibi yapmaması gereken bir şeyler yaptığında, babası *"çok sinirlenir"*miş. *"Bu gibi şeylerde çok katı"*ymış. Fikirlerini zorla kabul ettirmeye çalışan, *"güçlü kişilikli, dayatmacı"* bir adammış. Yine de Jack babasının onu sevdiğinden ve ona değer verdiğinden hiç şüphe duymazmış. Babası sinirlenip onu cezalandırdığında *"haksız yere olmadığını"* da bilirmiş.

Jack'in babası *"korkutucu görünmekle birlikte hiç de öyle değil"*miş. Öğrencileri onun odasına gitmeye korkar, gittikten sonra da kendilerine "Neden bunu daha önce yapmadım?" diye sorarlarmış. Jack hep babasını memnun etmeye uğraşmış. Babası onun rol modeliymiş; Jack onun gibi olmak istiyormuş. Babası, işi başından aşkın olduğu halde Jack, annesi ve köpekleriyle birlikte bir şeyler yapmaya zaman ayırır, haftasonları da bahçede projeleriyle uğraşırmış.

Jack babasına hayran olduğu halde kendisini annesine daha yakın hissedermiş, çünkü birlikte çok daha fazla zaman geçirirlermiş. Küçükken kreşe gönderilmeyip annesiyle kalmış. Babası eve gelince *"aile"* olurlarmış. Haftasonları da genellikle ailecek vakit geçirirlermiş.

Jack, anne-babası tarafından reddedildiğini hiç hissetmemiş; aksine, tam zıddı geçerliymiş. Ona gösterdikleri sevgi ve ilgi *"bazen fazla bile gelir"*miş. Korumacı bir anne-babaya sahipmiş; onun nerede olduğundan sürekli haberdar olmak isterler-

miş. Aynı zamanda kuralcıymışlar; Jack'in yapmaktan hoşlandığı her şeye izin vermezler, ama Jack bazen yine de yaparmış.

Çocukluğunda annesi ve babasıyla bu kadar yakın olan bir erkek nasıl bir romantik ilişki kurar? Jack'e soracak olursak, *"harika bir ilişki."*

"Resmi olarak, baş başa, dört yıldır çıkıyoruz; ama ondan önce de bir senemiz var, yani beş sene. Bayağı ciddiyiz. Herhalde birkaç yıla kadar evleniriz. İş durumlarına filan bağlı. Eğer önümüzü görebilsek hemen yarın evlenirdik."

"Tanıştığımızda ben üniversite ikideydim, o birdeydi. Okul başlar başlamaz tanıştık. Bir arkadaşımın komşusuydu; hep beraber takılmaya başladık. Aslında komik, çünkü başta onun hakkında yanlış bir izlenime kapılmıştım. Başta, arkadaşım Bob'un komşusu olan sarışın kızdı benim için. Partilerden çıkmayan kızlara benzetmiştim, ki tamamen yanılmışım. Onu iyice tanıdıkça anladım ki öyle bir kız değil. Ona İtalyanca çalıştırıyordum; sonradan öğrendim ki İtalyanca konusunda yardıma filan ihtiyacı yokmuş! İlişki kendiliğinden başladı sayılır. Önce sinemaya gitmeye, dışarı çıkmaya başladık."

Onu en çok çeken şeyin ne olduğu sorulduğunda Jack şöyle diyor: *"Çok tatlıdır. Bu birincisi. Beraber vakit geçirmesi keyiflidir. Komiktir. İnsanı eğlendiren saf bir tarafı vardır. Çok iyi anlaşıyorduk. Ödevlerimiz filan konusunda birbirimize fikir danışıyorduk. Birbirimizin hazırladığı ödevleri düzeltiyorduk. Arkadaşlarımızla aramızda sorunlar olduğu zaman birbirimizle dertleşiyorduk. Artık öyle bir noktaya geldik ki, başkaları yerine birbirimizle olmayı tercih ediyoruz. İkimiz de birbirimizi yalnız bırakmayacağımızı biliyoruz."*

Jack ilişkisini *"sıcak, destekleyici, keyifli, sevgi dolu ve heyecanlı"* olarak tanımlıyor. *"O benim içimi biliyor, ben de onun; dolayısıyla birbirimizin ne hissettiğini her zaman biliyoruz. Aramızda hep bir sıcaklık var. Onunlayken hep mutluyum. Onunla televizyon izlemek bile arkadaşlarımla veya yalnız televizyon izlemekten daha keyifli. Bulaşık yıkamak gibi saçma sapan işler bile onunla daha güzel. Hiçbir şey sıkıcı değil. Hep aynı şeyleri yapmıyoruz. Sürekli değişik bir şeyler oluyor. Monotonluktan sıyıran ufak tefek değişiklikler."*

Romantik ilişkisiyle ebeveyniyle ilişkisi arasındaki benzerlikler sorulduğunda, Jack bazı şeyler buluyor: *"Beni sevdiğini biliyorum, annemle babamın da beni sevdiğini biliyorum. Hepsi bana değer veriyor, ama o kadar. Ben de hepsine değer veriyorum, öyle bir benzerlik var. İnatçı keçiliği biraz babama benziyor. Ama gerçekten iyi bir insan, bu yanı da anneme benziyor. Ben de çok inatçıyım. İkimiz de fedakârlık yapıyoruz, ama ikimiz de kendi dediğimiz olsun istiyoruz, ikimiz de inatçıyız."*

Farklılıklara gelince, Jack şunları söylüyor: *"Onun bu vakte kadar yapmamış olduğu bazı şeyleri ben yapmışım; sonra beraberce yapıyoruz. Mesela yeni yemekler yapmak gibi; bizim evde bu hep yapılırdı. O öyle yetiştirilmemiş. Normalde yapmayacağı yeni şeyleri denediğini görmek çok hoş. Annemle babam, bizden büyük oldukları için benim bugüne kadar yaptığım her şeyi yapmışlar. Her şeyi yapmamış birine yakın olup bunları onunla beraber tekrar yaşamak güzel."*

Ayrılık, Jack'e zor geliyor. *"Çok üzülüyorum. Kendimi işlere vermeye çalışıyorum. Onu çok özlüyorum. Telefonda çok sık konuşuyoruz; her gün en az yarım saat, bazen günde birkaç kez. Bir şeyler eksik kalıyor. Anlatamıyorum."*

İlişkideki çatışmaların sayısı bir hayli az. *"Kavga etmiyoruz. Tartışmalarımız oluyor, ama avaz avaz bağırıp çağırmıyoruz. İkimiz de inatçıyız. Ama kavga ettiğimiz bir konu yok. Son zamanlarda ikimiz de stres altındaydık, o yüzden ikimiz de kendimizi biraz ihmal edilmiş hissettik. Bana o bana fazla ilgi göstermiyormuş gibi geldi; ona da ben ona ilgi göstermiyormuşum gibi gelmiş; onun için biraz gerginlik yaşandı. Ama ne olup bittiğini ikimiz de fark ettik. Konuştuk. Oturup her şeyi konuşarak hallediyoruz. Çok yakınız, onun için hemen içimizi boşaltıyoruz."*

Jack'in ilişkisi hakkında anlattıklarına dayanarak, güvenli bir bağlanma tarzı olduğunu söyleyebiliriz. Jack, nişanlısıyla kurduğu yakın, sevgi dolu, eşitlikçi ilişkide çocukluğunda ebeveyniyle sahip olduğu yakın, sevgi dolu, demokratik ilişkiyi yeniden canlandırıyor. Yakınlık, güvenlik, karşılıklı saygı ve kimi zaman bildiğini okumak yönündeki ısrar, çocukluğunda annebabasıyla olan ilişkisine benziyor.

JACK'İN ROMANTİK İLİŞKİSİNİN ÇÖZÜMLENMESİ

Flört sayısı: 4 (ortalama)
Önemli yakın ilişki sayısı: 2 (biri lisede)
Bu ilişkinin süresi: 60 ay
Çocuk sayısı: 0
Cinsel tercih: Heteroseksüel
Baştaki çekimde uyarılmanın rolü: Yok
Baştaki çekimde fiziksel/psikolojik yakınlığın rolü: Var
Baştaki çekimde benzerliğin rolü: Var
Baştaki çekimde eşin duyduğu çekimin rolü: Yok
Baştaki çekimde dış görünüşün rolü: Var
Baştaki çekimde eşin kişilik özelliklerinin rolü: Var
Baştaki çekimde eşin toplumsal statüsünün rolü: Yok
Eş, önemli bir ihtiyacı karşılıyor mu(ydu)? Evet
İlk görüşte aşk: Hayır
Eş "en iyi arkadaş" olarak adlandırılıyor mu? Evet
İlişkiye bağlılık: 6 (evlilik planlarının yapıldığı çok iyi bir ilişki)
İlişkideki güven duygusu: 7 (çok yüksek, tamamen güveniyor)
İlişkide kendisi olabilmek: 7 (kesinlikle evet, tamamen kendisi gibi davranıyor)
İlişkideki yakınlık: 7 (çok yüksek, çok yakın ve samimi hissediyor)
İlişkideki iktidar: 4 (her iki eş de eşit iktidar sahibi)
Takipçi/mesafe koyucu: 4 (her iki eş de ilişkiye eşit derecede yatırım yapıyor)
Eşe duyulan fiziksel çekim: 5 (fiziksel çekimden söz edildi)
Romanstan önceki arkadaşlık: 4 (önceden arkadaştılar)
Stereotipik cinsiyet rolleri: 2 (cinsiyet rollerinden söz edilmedi, bir sorun değil)
Çatışma sıklığı: 3 (az)
Çatışmalarla başa çıkma becerisi: 6 (her şeyi konuşmak ve çözmeye çalışmak)
Çatışmalar nasıl çözülüyor? Konuşarak
İlişkide istismar belirtileri var mı? Hayır
Ayrılığa katlanma becerisi: 3 (çok üzülüyor)

Kıskançlık ilişkide sorun oluyor mu? 2 (kıskançlıktan hiç söz edilmedi)
Kıskançlık kişisel bir sorun mu? 2 (kıskançlıktan hiç söz edilmedi)
Eş babaya benziyor mu? Evet
Eş babadan farklı mı? Evet
Eş anneye benziyor mu? Evet
Eş anneden farklı mı? Evet
Eşle ve ebeveynle ilişki birbirine benziyor mu? Evet

JACK'LE JILL VE MARY'YLE STEVE

Çocukken sevilip sayılan Jack'le Jill'in daha 23 yaşında uzun süreli, yakın, sevgi dolu ve eşitlikçi ilişkiler kurmuş olduğunu; ebeveyni ayrılmış olan ve onlar tarafından reddedildiğini hisseden Mary'yle Steve'inse hiç yakın ilişki kuramamış olduğunu görüyoruz. Bu bir tesadüf mü? Belki, ama daha büyük olasılıkla, çocukken sevginin nasıl deneyimlendiği –hem nasıl yaşandığı, hem de nasıl gözlemlendiği– bu dört kişinin de içsel romantik imgesini etkilemiş. Jack'le Jill, ebeveynleriyle çocukken sahip oldukları sevgi dolu ilişkiyi şu anki yakın ilişkilerinde yeniden canlandırmakta. Mary'yle Steve ise, çocukken ebeveynlerinden gördükleri reddi ve acı dolu çağrışımları karşı cinsle ilişkilerinde yeniden canlandırmakta.

Çocukluktaki aile ilişkilerinin genç yetişkinlerin romantik yakınlık derecesini belirlediği başka araştırmalarca da kanıtlanmıştır.[2] Bu, benim bireysel terapide ve çift terapisinde çalıştığım yüzlerce kişi için de geçerli. Burada sözü edilen, çocukluk deneyimlerinin basit bir canlandırması, bir tür "tekrar kompülsiyonu" değil, olumlu olanı tekrarlayıp olumsuz olanın üstesinden gelme fırsatı. Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, çocukluk yaralarını tamir etmek için yakın bir romantik ilişki gibisi yok.

2 Örneğin Feldman ve diğerleri, 1998.

Bu bölümde sözünü ettiğimiz dört genç gibi, çoğumuz çocukluk deneyimlerimizin aşk ilişkilerimiz üzerindeki güçlü etkisinden bihaberiz. Maalesef çocukken sevilmeyen ve hatta reddedilen kişiler, yetişkinliklerinde tatminsiz aşk ilişkilerinde acı çekmeyi sürdürüyor. Böyle tatminsiz ilişkileri olup da eşlerini suçlama kolaycılığından kurtulmaya niyeti olanlar, ailelerinin onlara dayattığı bu örüntülerden sıyrılmaya çalışabilirler. Bu karmaşık ve güç işe nasıl girişilip nasıl gerçekleştirileceği bir sonraki bölümün (On İkinci Bölüm) konusu.

Tatminsiz aşk örüntülerinden kurtulmak, çocukluk deneyimlerinin ve bilinçdışı güçlerin görünmez bağlarını fark etmenin yanı sıra, hedefler, umutlar ve arzular bakımından da bilinçli bir yatırım gerektirir. Bu, somut olarak, hayallerinizdeki ilişkiyi ayrıntılı biçimde gözünüzde canlandırmak anlamına gelir. Sabah uyandığınızı düşünün: Yanınızda uyuyan sevgilinin nasıl görünmesini, sizde nasıl hisler uyandırmasını isterdiniz? Beraberken ve ayrı ayrı neler yapardınız? Kahvaltınız nasıl geçerdi? Gün içinde haberleşir miydiniz? Öğle tatilinde buluşur muydunuz? İş çıkışı ne yapardınız? Akşamı, geceyi, haftasonunu nasıl geçirirdiniz? Kafanızdaki resim ne kadar net olursa onu gerçekleştirme olasılığınız da o kadar fazladır.

ÜÇÜNCÜ KISIM

UZUN SÜRELİ İLİŞKİLERDE ROMANTİK AŞK

İnsanlar birbirlerini
acılarına merhem olarak kullanıyor. Birbirlerini
varoluşsal yaralarının,
gözlerin, cinsel organların, ağızların, açık ellerin
üzerine sürüyorlar.
Birbirlerine sıkıca sarılıyor, hiç bırakmıyorlar.
– Yehuda Amichai, "People Use Each Other", *Love Poems*

Beni kanatlarının altına al,
annem ol, kız kardeşim ol,
göğsün başıma sığınak,
yasak dualarıma yuva olsun.
Sana bir sır vereceğim:
Ruhum yandı tutuştu;
Dünyada aşk var, diyorlar,
Peki aşk nedir?
– Haim Nahman Bialik, "Let Me Under Your Wing", *Songs*

Kırklı yaşlarının başındaki çekici bir çift olan Kitty'yle Owen, odamda, birbirlerinden mobilyaların izin verdiğince mesafeli oturuyorlar. 22 yıllık evlilikten sonra umutlarını kaybetmiş ve pes etmeye hazır haldeler. Boşanmayı düşü-

nüyorlar. Onlara şöyle bir soru sormamı aslında hiç beklemiyorlar: "Birbirinize neden âşık oldunuz?" Ama ben uzman olduğum için, lütfedip yanıtlıyorlar. Anlaşılıyor ki, tanıştıklarında Kitty 20 yaşında ve evden ayrılmaya can atar vaziyetteymiş. Owen "iri, babacan ve aklıbaşında"ymış. Kitty onun geniş omuzlarından, sakinliğinden, kibarlığından, onu ilgiye boğmasından, dinleme kabiliyetinden hoşlanmış. O sırada 27 yaşında olan Owen da Kitty'nin karşısında kendini baba gibi hissetmiş. "Ben bir kız çocuk yetiştirdim," diye açıklıyor gülümseyerek. Kitty'nin mizacını ve "çingenemsi seksapelini" sevmiş. "Onu gözden kaçırmak olanaksızdı," diye anımsıyor. Utangaç ve içine kapanık bir erkek olan Owen, Kitty'nin vahşi tensel enerjisini zevkli bulmuş. Yıllar süren evlilikleri ve Owen'ın desteği ve teşviki sayesinde Kitty büyüyüp gelişmiş. Şu anda kendi ilgi alanları var; müzik ve dansla ilgileniyor ve profesyonel anlamda gelişiyor. Bu, Owen için zor olmuş; "kıskanç ve boğucu" bir insana dönüşmüş. Kibarlığı ve sakinliği Kitty'nin canını sıkmaya başlamış. Kitty'nin evlilikteki huzursuzluğu, kocasına karşı cinsel ilgisizliği ve başka erkekleri gözle görülür biçimde çekici bulması, Owen için büyük bir gerginlik kaynağı haline gelmiş.

Yani görüyoruz ki, Kitty, Owen'a pedervari sükûneti yüzünden âşık olmuş, ancak şu anda sıkıntıdan boğulduğu için ondan boşanmak istiyor. Owen'a gelince, o da Kitty'ye çingeneleri andıran mizacı, cinsel cazibesi ve ilgi odağı olması yüzünden âşık olmuş; şimdiyse bu özellikler evliliklerindeki en büyük huzursuzluk kaynağı.

ÂŞIK OLMANIN ÇİFTLERİN UZUN SÜRELİ ROMANTİK İLİŞKİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu kitabın önceki iki kısmı araştırmalara, kuramlara ve niteliksel görüşmelerin çözümlenmesine dayanıyordu; üçüncü ve son kısımsa her şeyden önce bir çift terapisti olarak benim deneyimlerime dayanıyor. On İkinci Bölüm'de bakışımız bireyden çifte yöneliyor ve âşık olmak ile çiftin sonradan karşılaşabilece-

ği sorunlar arasındaki ilişki ele alınıyor. Bu bölüm, çocukluğumuzun çözülmemiş meselelerini çözmek ve hayatımızı anlamlandırmak için yakın bir ilişkiden daha iyi bir fırsat bulamayacağımız yönündeki şahsi inancıma dayanıyor.

Çoğu kişi bir terapist seçerken güvendiği birinin tavsiyesine, terapistin yazdığı bir kitaba veya söz konusu terapistin yaptığı ve kişinin hoşuna giden bir konuşmaya dayanıyor. Yani bu seçim, mantıklı gerekçelere dayandırılıyor. Ancak kime âşık olacağımızı her şeyden çok bilinçdışımız belirliyor. Âşık olmak, bir hayli mantıksız görünebilen, öyle olması da gereken yoğun bir duygusal ve fiziksel deneyim: Âşık olmamızı meziyetlerimiz ya da mantığımız sağlamıyor. Onuncu Bölüm'de söz edildiği gibi, âşık kişinin beynindeki elektriksel faaliyetler mantıksal düşünme merkezi olan kortekste değil, güçlü duyguların ve uzun süreli belleğin merkezi olan limbik sistemde gerçekleşiyor.

Mantıklı olmasa da çoğu zaman bilinçdışı romantik seçim, yerinde bir seçim oluyor; çünkü bizi, çocukluğumuza ait çözülmemiş bir meseleyi halletmemizi sağlayabilecek birini seçmeye yönlendiriyor. Böyle birini bulmak bu yüzden romansı kıvılcımlandırıp coşku ve heyecana sebep oluyor. Yapılan seçim tehlikeli bile olsa (örneğin çözülememiş olan mesele fiziksel istismara ilişkinse) prensipte yerinde bir seçim sayılıyor, çünkü yaşanan travmayı yalnız tekrarlamayı değil, iyileştirmeyi de hedefliyor.

Âşık bir çiftin birbirini seçme süreci, her iki tarafın biliçdışı tarafından yönetiliyor. Çiftin bireysel temel sorunları birbirine geçerek, çiftin temel sorunu haline geliyor. Yıllarca beraber yaşayan çiftler terapiye gelip, sorunlardan, çatışmalardan, kırgınlıklardan ve düş kırıklıklarından oluşan karmakarışık yumakları ayıkladıklarında, pek çok sorunun ortasında o temel sorun beliriyor.

Yakında göreceğimiz gibi, çözülmemiş çocukluk meseleleri ile yakın ilişkilerde yaşanan sorunların arasındaki bağlantıyı anlamak yalnızca bir ilk adımdır. Daha sonra her iki tarafın da çift olarak sorunlarındaki payının sorumluluğunu üstlenmesi, eşinin temel meselesine empati göstermesi ve –en zoru– eşte en

fazla gerginlik yaratan davranışları değiştirmeye çalışması gerekir. Bu çaba, çiftlerin sorunlarını hem kişisel hem de çift olarak gelişim fırsatına çevirmesini bireysel terapide olduğundan daha etkin bir biçimde sağlar. Bu gelişim fırsatı, yakın ilişkilerinden varoluşsal anlam çıkarmayı uman kişiler için daha da önemlidir.[1] On Üçüncü Bölüm'de bu bakış açısı, insanların varoluşsal anlam yüklediği iki alan olan bilinçdışı aşk ve iş seçimleri ele alınarak genişletiliyor.

1 Yalom, 1980; Pines, 1996.

SORUNLARI GELİŞİM FIRSATLARINA ÇEVİRMEK

"Güreş müsabakası." Gülüyor. "Evet, hayat böyle de tanımlanabilir."
"Peki hangi taraf kazanıyor?" diye soruyorum.
"Hangi taraf kazanıyor?"
Yamuk gözler, çarpık dişlerle bana gülümsüyor.
"Aşk kazanıyor. Aşk her zaman kazanır."

– Mitch Albom, *Tuesdays with Morrie*

Dünyada tek değildir hiçbir şey,
İlahi kanun gereği
İç içe geçmişken her şey,
Ben neden bir olmayayım seninle?

– Sir Edward Dyer, *Love Is Love*

İlişkilerinin başında kadın erkeğin mizah anlayışını çekici bulmuş. *"Çok komiktir, hep anlatacak bir fıkrası vardır."* Sonraları mizah anlayışı canını sıkmaya başlamış. *"Hayatımda olup bitenler hakkında ciddi ciddi konuşulmuyor onunla."*

Erkek, başta kadının deliliğini çekici bulmuş: *"Çok, çok çekici, komik ve hazırcevaptı. Her zaman çatlakça bir şeyler geçerdi aklından."* Sonradan ilişkiyi bitiren bu delilik olmuş. *"Ciddi duygusal sorunları vardı."*

Erkek, başta kadının utangaçlığını ve duyarlılığını çekici bulmuş: *"Çok düzgün bir insandır; gerçekten çok utangaç ve içine kapanık; insanlara karşı çok duyarlı."* Sonradansa şöyle diyor: *"Bu kadar duyarlı olması canımı sıkıyor, çünkü insanların onun hakkında ne düşündüğünün her zaman aşırı derecede farkında. Bu kadar utangaç ve içine kapanık olması canımı sıktı."*

Başta kadın erkeğin sakinliğine kapılmış, kayıtsızlığından etkilenmiş. *"Onu çok beğeniyordum. Çok sessizdi ve hiç açılmıyordu."* Şimdi bu kayıtsızlığa kırılıyor ve bunu kendisine karşı ilgisizliğinin bir göstergesi olarak görüyor. *"Bana benim hakkımda, hayatım hakkında hiçbir şey sormuyor, ilgilenmiyor. İlişkimiz karşılıklıymış gibi hissetmiyorum."*

"Kendine çok güveniyor, neredeyse burnubüyüklük derecesinde. Beni çeken de buydu, üzen de."

Bu alıntılarda eksik olan, eşin çekim ve gerginlikle ilgili bakış açısıdır. Öğrenmiş olduğumuz gibi, âşık çiftlerde çekimin nedenleri çoğu zaman birbirini tamamlayıcı niteliktedir. Kadın erkeğin kayıtsızlığını çekici bulduysa, erkek de muhtemelen kadının duygusal yoğunluğunu çekici bulmuştur. Sonraları kadın erkeğin hırssızlığından şikâyet ediyorsa, erkek de olasılıkla kadının ısrarcılığından şikâyet etmiştir. Tasasızlık, her şeyi ciddiye alma ve hırs kutupları her ikisinde de mevcuttur ve hem kendi içlerindeki hem de ilişkilerindeki temel sorunu yansıtmaktadır. Susan'la Robert buna iyi bir örnek.

SUSAN'LA ROBERT

Susan'ın en acı veren çocukluk hatıralarından biri, annesinin arkadaşları geldiği zaman evden yollanmakmış. Susan onların sohbetlerine katılmaktan hoşlanıyor, bu da annesini çileden çıkarıyormuş. Susan'ın yalvarmalarına kulak asmayan annesi onu dışarı çıkarıp kapıyı suratına çarpıyormuş. Susan ahşap verandada hıçkırarak arkasından kilitlenen kapıyı yumrukladığını, kendisini içeri alması için annesine yalvardığını hatırlıyor. Robert'ın en acı veren hatıralarından biri, güzel ve zarif annesinin

bitmez tükenmez taleplerinden kaçması. Robert odasına saklanıp, üzerinde oturduğu ufak kilimin okyanusun ortasında bir sal olduğunu hayal edermiş. Böylece annesinin öfkeli, talepkâr sesi uzaklardaki bir fırtına gibi gelir, onu artık ürkütmezmiş.

Robert'la Susan tanıştıklarında ikisi de kırklı yaşlarının başında ve başlarından pek çok yıkıcı ve tatminsiz ilişki geçmiş vaziyetteymiş. Yeni kararlar ve başlangıçlar zamanı olan Noel tatilinde tanışmışlar. Robert bir yıl boyunca küçük bir tekneyle dünyayı dolaşmış, yeni dönmüş; Susan'sa bu defa ne olursa olsun mezun olmayı kafasına koyarak üniversiteye geri dönmüş. Ortak bir arkadaşlarının evindeki yemekte tanışmışlar. Robert'ın sessiz erkeksiliğinde, bağımsızlığında, maceraperest ruhunda Susan'ın hayalgücünü canlandıran bir şeyler varmış. Robert'ın ona gözle görülür şekilde hayran kalması gururunu okşamış. Sakin, rahatlatıcı, ona kendini güvende hissettiren bir hali varmış. Susan'ın güzelliğiyle duruşu Robert'ın nefesini kesmiş. Güçlü kişiliği, kullandığı dilin inceliği ve ilgi alanları başını döndürmüş. Böyle bir kadının kendisi gibi ilkel bir yabaniye dikkat edebileceğini aklı almıyormuş. Susan'ın verdiği sıcak tepkiler Robert'ı heyecanlandırmış ve hiç ummadığı kadar mutlu etmiş.

Robert'la Susan birbirlerine deliler gibi âşık olmuşlar. İkisi de bu kez ömürlerinin geri kalanını beraber geçirecekleri doğru kişiyi bulduklarına inanıyorlarmış. Birkaç ay sonra Robert bir ev almış; çok geçmeden Susan da onun yanına taşınmış. Tanıştıktan bir sene sonra evlenmişler.

Bu harika başlangıca rağmen, Susan'la Robert'ın ilişkisi kaygı verici yüzleşmelerle doluymuş. Susan'a en zor gelen şey, duygusal bir kıyamet anında, ona en çok ihtiyaç duyduğu anda Robert'ın "kaybolma" eğilimiymiş. Robert'ın uzaklaştığını hisseder hissetmez Susan onu olaya dahil etmek için bazı "hadiseler" çıkarıyor, ama yaptığı ya da söylediği hiçbir şey işe yaramıyormuş. Robert iyice uzaklaşıyor, "kaplumbağa gibi" saklanıyormuş. Robert'a en zor gelen şeyse Susan'ın öfke dolu, nedensiz "saldırıları"ymış. Fırtınanın yatışacağını umarak kendini geri çekiyor, ancak bir sonuç alamıyor; geri çekilerek işleri daha da zorlaştırıyormuş. Çift terapisine geldiklerinde Susan

da Robert da birbirine bir hayli kırgındı ve evliliklerinden hayal kırıklığına uğramışlardı.

Terapi sırasında Robert'la Susan bireysel temel sorunlarını ve bunları bir çift olarak temel sorunlarını meydana getirecek şekilde nasıl birleştirdiklerini anlamaya başladılar. Susan, tıpkı küçüklüğündeki kırık kalpli, reddedilmiş kız çocuğu gibi, dışlanmışlık duygusuyla Robert'ın "kapı"sını yumruklayıp kendisini içeri alması için yalvardığını anladı. Ancak kapının diğer tarafında onu reddeden annesi değil, o yumruklardan korkmuş ve onun isteklerini karşılayamayacağından korkan bir oğlan vardı. Robert'a gelince, o da tıpkı küçüklüğündeki kaygılı çocuk gibi, Susan'ın taleplerinden kaçıp kendisini odasına kapattığını anladı. Halbuki kapının diğer tarafında onun hislerine duyarsız, talepkâr annesi değil, onun sevgisine ihtiyaç duyan kırgın bir kız çocuğu vardı. Korkup saklanan oğlanla içeri alınmak için yalvaran kırgın kız imgesi, Robert'la Susan'ın ne yapmaları gerektiğini anlamalarına yardımcı oldu. Susan, Robert'ın sevgisine ve desteğine ihtiyacı olduğu zaman bunu sesini yükseltmeden veya saldırmadan belirtmesi gerektiğini, çünkü bu istek ne kadar yüksek sesle dile getirilirse Robert'ın ona olgun bir yetişkin olarak yanıt verme olasılığının o kadar düşük olduğunu anladı. İhtiyaçlarını ona sakin bir şekilde anlattığı takdirde, Robert yanında olacaktı. Robert, Susan'dan uzaklaşmanın fırtınayı engellemeyip daha da güçlendirdiğini anladı. Susan'ın duygularına yanıt verdiği ve kendi duygularını ifade ettiği takdirde öfkesi yatışacaktı.

İlişkilerin büyüleyici tarafı, iki kişi âşık olduğunda, her bir tarafın duygusal olarak büyümek için yapması gereken şeyin genellikle eşin kendisinden beklediği şey olmasıdır. Susan'ın çocukluğundaki yarayı sarmak için Robert'tan en çok beklediği şey, Robert'ın duygusal olarak büyümek için vermesi gereken şeyin ta kendisidir. Susan'ın sesini duyurmak için kapıları yumruklayan reddedilmiş küçük bir kıza dönüşmek yerine, yetişkin gibi davranmayı ve isteklerini, istediğini alabilecek şekilde ifade etmeyi öğrenmesi gerekmektedir.

Görünüşte basit –uygulamada ikisi için de çok zor– olan bu

değişiklik, Susan'la Robert'ın yetişkinlikte bile hâlâ bocaladıkları acı dolu çocukluk deneyimlerine hâkim olmalarını sağlamıştır. Ne de olsa Susan'ın, taleplerle baş etme stratejisi geri çekilmek olan bir adama (bu strateji çocukluğunda onu kurtararak varoluşsal bir anlam kazanmıştır) âşık olması tesadüf değildir. Robert'ın isteklerini kuvvetli bir biçimde ifade etmeyi öğrenmiş güçlü bir kadına (bu strateji çocukluğunda onu kurtararak varoluşsal bir anlam kazanmıştır) âşık olması da tesadüf değildir.

Susan'ın taleplerini gürültülü bir şekilde ifade etme dürtüsünü kontrol etmek için gösterdiği cesurca çaba ve Robert'ın sakince ifade edildiğinde bu taleplere verdiği yanıt, Susan'ın çocukluk yarasını sarmasına yardımcı olmuştur. Robert'ın kaçma dürtüsünü kontrol etmek için gösterdiği cesurca çaba ve Susan'a destek olabildiği zaman Susan'ın gösterdiği minnettarlık ve sevgi, Robert'ın çocukluk yarasını sarmasına yardımcı olmuştur. Başta çok güç olan, ama zaman ve pratikle kolaylaşan bu değişiklikler, evliliklerini sıcak, sevgi dolu ve tatminkâr bir ilişkiye dönüştürmüştür.

ÖLÜMCÜL CAZİBE Mİ YOKSA SAĞDUYULU BİLİNÇDIŞI SEÇİMLER Mİ?

> Aşk gözle değil, akılla görür,
> Ondandır ki kanatlı Cupido kör resmedilir.
> — William Shakespeare, *Bir Yaz Gecesi Rüyası*

Çiftlerin birbirlerine âşık olma sebepleri ile ilişkide sonradan ortaya çıkan sorunlar, hatta kimi zaman ayrılık sebebi arasındaki bağlantı pek az araştırmanın konusudur. 60 evli çiftle yapılan bir araştırma, en can sıkıcı özelliğin, çoğunlukla başta başlıca çekim nedeni olarak sayılan bir özelliğin abartılmış hali veya onun bir sonucu ya da onun tam zıddı olduğunu göstermiştir.[1]

Bir başka araştırmada Diane Felmlee, eşte hoşnutsuzluk yaratan özelliklerin, başta çekimi yaratan özelliklerin olumsuz bir

1 Whitehouse, 1981.

tercümesi olduğunu göstermiştir.[2] Felmlee, bu duruma *ölümcül cazibe* adını vermiştir. Burada "ölümcül" sözcüğü, "ileride gözün açılmasıyla sonuçlanacak bir dizi gelişmenin habercisi olması anlamında" (s. 296) kullanılmıştır. Felmlee "Romantik eşe başta duyulan çekimin sorumlusu olan özellikle sonradan hoşlanılmayan özellik sıklıkla aynı özelliğin boyutlarıdır," (s. 297) demiş ve böylesi ölümcül bir çekimin gerçekleşebileceği üç ana koşul belirlemiştir. Bunlardan ilki, aşkın insanın gözünü kör ettiği ve olasılıkla olumsuz özelliklerin pek önemsenmediği bir vurulma hali veya yoğun, tutkulu bir aşktır. İkincisi, başta çekim yaratan özelliklerden birinin sivrilip kolayca göze batar hale gelmesidir. Böyle özellikler genellikle aşırı uçlardadır ve uç noktalardaki olumlu özelliklerin olumsuz boyutlarının olma olasılığı bir hayli yüksektir. Örneğin başarılı olduğu için çekici bulunan bir eş, çok geçmeden işkolik olarak görülebilir, çünkü çok çalışmadan başarıya ulaşıldığı pek görülmemiştir. Üçüncü olarak, spontanlık gibi kısa vadede çekici ve doyurucu gelen kimi özellikler, uzun süreli bir ilişkide sorun haline gelebilir.

Felmlee, ölümcül cazibeyi daha iyi anlayabilmek için öğrencilerden biten en son romantik ilişkilerini anlatmalarını istemiş, sonra da ilişkiler ve ayrılıklar hakkında özel sorular sormuştur. İlişkilerle ilgili kısımda öğrencileri sevgililerine çeken özellikler, ayrılıkla ilgili kısımdaysa sevgililerinde en az çekici buldukları özellikler sorulmuştur. *İyi* gibi sözcüklerle *bana iyi davranıyordu* gibi cümleler kategorilere ayrılmıştır. İlişkilerin %29,2'sinde ayrılık nedeninin, başta çekimi yaratan niteliğin aynısı olduğu bulunmuştur (Bkz. dipnot 2).

Çiftlerle yaptığım çalışmalar, bana bu durumun Felmlee'nin verilerinde görülenden daha yaygın olduğunu düşündürüyor. Bana çift terapisine ve çift gruplarına gelen yüzlerce çiftin neredeyse hepsinde, ilişki romantik aşka dayanıyorsa, çifti birbirine çeken özelliklerle sonradan sorunlarının odağı haline gelen özellikler arasında bir bağlantı bulmak mümkündür.[3]

Bana terapiye gelen çiftlere mutlaka sorduğum sorulardan

2 Felmlee, 1995.

3 Pines, 1997.

biri şudur: "İlk tanıştığınızda sizi birbirinize çeken neydi?" Sonra onlara çekim nedenleriyle onları terapiye getiren sorun arasındaki bağlantıyı göstermeye çalışırım. Aynı şekilde, çift gruplarında mutlaka yaptığım bir alıştırma, katılımcılara önce başta onları birbirlerine neyin çektiğini, sonra da birbirlerinde en zor buldukları özelliği sormaktır. Bu ikisinin arasında neredeyse her zaman bir bağlantı vardır.[4] Bunu ölümcül cazibe olarak, insan meziyetlerinin karanlık yüzü olarak gören Felmlee'nin aksine, ben bunu "sağduyulu bilinçdışı bir seçim" olarak görüyorum (Bkz. dipnot 3).

Diğer psikodinamik terapistler[5] gibi ben de hem romantik çekimde hem de ilişki sorunlarında bilinçdışı güçlerin işbaşında olduğuna inanıyorum. Bilinçdışımız bizi, çözülmemiş bir çocukluk sorunumuzun yansıması olan bir "temel sorun"la başa çıkmamıza yardımcı olabilecek bir eş seçmeye itiyor. Temel sorunumuz terk edilme korkusuysa, bilinçdışımız bizi bu korkuyu kontrol altına almamızı sağlayacak bir eş seçmeye yönlendiriyor. Bunun için temel sorunu ilişkinin içinde boğulma korkusu olan birinden daha uygunu olabilir mi? İnsanlar birbirlerine bu nedenle âşık oluyor. Seçimleri birbirini tamamladığından, beraberce çift olarak temel sorunlarını oluşturuyorlar. Ann'le Ed buna iyi bir örnek. Onlar, Felmlee'nin ölümcül cazibe kategorisine dahil sayılmazlar, ancak yine de âşık olmalarına yol açan özelliklerle ilişkilerini cehenneme çeviren özellikler arasında gözle görülür bir bağlantı var.

ANN'LE ED

Otuzlu yaşlarının sonunda kariyer sahibi bir çift olan Ann'le Ed, boşanmadan önce son çare olarak çift terapisine gelmişti. Ann'in temel şikâyeti, Ed'in hem ona hem de başkalarına karşı

4 Pines, 1996.

5 Örneğin bkz. Bowen (1978), Dicks (1967), Freud (1921), Hendrix (1992), Kernberg (1974) ve Meissner (1978). Psikodinamik bakış açısı, Onuncu Bölüm'de, nesne ilişkileri kuramı kapsamında ele alınmıştır.

"duyarlılık ve düşüncelilikten tamamen yoksun" olmasıydı. Ed'in en büyük şikâyetiyse, Ann'in onu her zaman gafil avlayan ve *"anlaşılmaz ve tamamen yersiz"* bulduğu öfke nöbetleriydi. Halbuki ilk tanıştıklarında Ed, Ann'in *"ilk bakışta göze çarpan güzelliğine ve keskin zekâsı"*na ek olarak, güçlü ve dinamik kişiliğine de çekim duymuştu. *"Dürüst, alaycı ve komikti,"* diye anlatıyordu gülümseyerek. Ann'e gelince, o da *"Ed'in aklından ve düşünme biçiminden"* olduğu kadar, *"rahat kişiliğinden"* de hoşlanmıştı. *"Hayattan nasıl zevk alınacağını biliyordu; hoş ve uyumluydu, kompleksleri, sorunları yoktu."*

Ann de Ed de aşksız evlerde büyümüştü. Ann'in annesiyle babası o daha küçükken boşanmıştı; Ed'in annesiyle babasıysa sık sık kavga ederdi. Ed'in dindar babası Ed'i onunla birlikte ibadet etmeye ve saygı gösterilerine zorlardı. Ed'e çocukken en zor gelen şey, babasının bağırış çağırış ve zaman zaman dayak içeren öfke nöbetleriydi. Ed'in annesi kocasını sevip saymasa da Ed'e karşı sıcak, sevgi dolu ve ilgiliydi. Ann'in çocukluğundaki en zor deneyim, onun sevgisini ve ihtiyacını görmezden gelerek, boşandıktan sonra uzaklara taşınan sevgili babasını kaybetmekti. *"Annelik görevlerinde çok itinalı"* olan annesi, Ann'in duygularına karşı duyarsız, ihtiyaçlarına karşı da tepkisizdi.

Ed'in temel sorunu, babasının öfke nöbetlerinden korkması ve ibadete ve babasının hak etmediği saygı gösterilerine zorlanmaya içerlemesiydi. Ann'in temel sorunu, yakın çevresinin onun ihtiyaçlarına ve isteklerine cevap vermediğini düşündüğü için çektiği acıydı. Babasının duygularını ve dileklerini anlama arzusu ve ona duyduğu özlem, insanlara karşı büyük bir duyarlılık geliştirmesine sebep olmuştu. Bu temel sorunların birleşimi, Ann'le Ed'in bir çift olarak temel sorununu meydana getiriyordu. Ed, insanlara doğru gelen, ama ona uygun gelmeyen davranışlara *"zorlanmaya"* dayanamıyordu. Böyle durumlara *"anlayışsız ve düşüncesiz"* davranarak tepki veriyordu. Ann bu duyarsızlığa kızgınlık ve öfkeyle karşılık veriyor; Ed onun *"yersiz saldırılarını anlamıyor"*du. Ann, bu anlayışsızlığı, Ed'in mutlak duyarsızlığının bir başka göstergesi olarak yorumluyor-

du. Böylece her ikisi de çocukluklarındaki sarsıntıları ilişkilerinde yeniden canlandırıyordu.

İlk tanışıp âşık olduklarında birbirlerinde en çok neyi çekici buldukları çözümlendiğinde, Ann'le Ed'in çözülmemiş çocukluk sorunlarıyla baş etmek için birbirlerine sundukları fırsatların aslında bir derece farkında olduğu söylenebilir. O sırada Ed, Ann'in *"güçlü kişiliği"*ni, *"dürüstlüğü"*nü, *"alaycılığı"*nı ve *"keskin zekâsı"*nı çekici bulmuştur. Bu özellikler ona heyecan verici ve keyifli gelmiştir. Şimdiyse o keskin zekâyla alaycılık *"yersiz eleştiriler"*e, güçlü dürüst kişilikse Ed'i tehdit eden *"nöbetler"*e dönüşmüştür. Ann, başta Ed'in rahat, sorunsuz duruşunu ve hayattan zevk alma kabiliyetini çekici bulmuştur. Şimdi onu *"duyarsız ve anlayışsız"* bulmakta, *"tamamen kendine odaklı"* görmektedir. Ann'le Ed'in çekici buldukları şeylerle ilişkilerini krize sokan şeyler arasındaki ilişki bariz olduğu halde, onları "ölümcül cazibe" kategorisine sokmak doğru değil, çünkü çekimi ve sıkıntılarını anlatmak için farklı sözcükler ve cümleler kullandılar.

Ed'le Ann, bilinçdışı romantik seçimlerin bizi psikolojik sorunlarımızın üstesinden gelme fırsatı sunan eşler seçmeye yönelttiği bilgisine bir örnek. Ed gibi bir adam eşinin ihtiyaçlarına duyarlı davranmayı öğrenince, bu onun bir insan olarak muazzam biçimde gelişmesini sağlar; böylece babasının öfke patlamalarından ve taleplerinden kendini korumak için üzerine giydiği kalın zırhı çıkarabilir. Ed'deki bu değişiklik, elbette Ann için iyileştirici bir deneyim olacaktır. Ann gibi bir kadın öfkeden köpürmeden tepki vermeyi öğrenince, bu onun bir insan olarak muazzam biçimde gelişmesini sağlar; böylece terk edilme korkusundan korunmak için insanları ürkütüp kendinden uzaklaştırmak yerine, onları etrafında tutacak şekilde kendini ifade etmeyi öğrenir.[6] Ann'deki bu değişiklik Ed için şüphesiz iyileştirici bir deneyim olacaktır.

---

6 Ann gibi bir kadın, olasılıkla öfke nöbetleriyle sevgililerini kendinden uzaklaştıracaktır, çünkü böylece çocukken babası tarafından terk edildiklerinde hissettiği çaresizliği hissetmek yerine, terki bir anlamda kendisi kontrol etmiş olacaktır.



Resim 16. Shakespeare'in *Bir Yaz Gecesi Rüyası*'nda adı geçen "kör resmedilmiş kanatlı Cupido."

Felmlee'ye göre, ölümcül cazibenin, "aşkın gözü kördür" diye ifade edilen duruma yol açan vurulma aşamasında oluşması daha olasıdır. Ed ve Ann gibi çiftlerden edinilen klinik deneyimlere göre, Yunan mitolojisinde gözü görenlerden daha iyi gören "körler" ve Shakespeare'in *Bir Yaz Gecesi Rüyası*'nda "kanatlı Cupido'nun kör resmedilmesi" gibi, aşk, seçimlerinde son derece haklıdır (Bkz. Resim 16).

Tek bir örnek yeterli olmadığından, "Baştaki Çekim ve Sonraki Gerginlik" kutusunda, son yıllarda çalıştığım yaklaşık 100 çiftin içinden rasgele seçtiğim 10 kısa örneği sunuyorum. Her bir vakada çiftin âşık olmasına yol açan çekim unsurlarıyla ilişkinin ilerleyen aşamalarında önemli bir huzursuzluk kaynağı haline gelen unsurları sıralıyorum.[7] Bunların her birinde çifti birbirine çeken nedenlerle sonraki gerginlikler arasında bariz bir bağlantı bulunuyor. Bunlara ek olarak, karıyla kocanın söz ettiği şeylerin birbirini tamamladığı açıkça görülüyor.

Eşlerin çekim nedenleriyle gerginlik nedenleri arasındaki bariz bağlantıya rağmen, bunların birbirini tamamladığı gi-

7 Ayrıntılar için bkz. Pines (1997).

bi bir sonuca ulaşmak kimi eleştiriler doğurabilir. Terapiye gelen çiftlerin özel bir grup olduğu; böylesi bir gözü açılma halini yaşamış olma ve daha fazla bilinçdışı, çözülmemiş soruna sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ileri sürülebilir. Profesyonel eğitimlerinin veya işverenlerinin gelişim programlarının bir parçası olarak atölyelere katılan kişilerin deneyimleri, durumun böyle olmadığını düşündürüyor. Terapideki çiftlerin aksine, bu kişiler kendileri ve ilişkileri hakkında bir şeyler öğrenmeyi seçmiş olmuyorlar. Yine de onlar da şaşkınlıkla âşık olma nedenleriyle sonraki sıkıntı, hayal kırıklığı ve hoşnutsuzluklarının arasında bir bağlantı görüyorlar.

Yüzlerce çiftin katıldığı ilişki bıkkınlığıyla ilgili araştırmalarımda da, başta çifti birbirine çeken özelliklerin zamanla bu bıkkınlığa yol açtığını gördüm (Bkz. dipnot 4). Kocasına *"güçlü, sessiz bir tip"* olduğu ve bunu *"çok romantik"* bulduğu için âşık olan bir kadının, sonradan kocası *"iletişim kurmadığı"* için evliliğinden bıktığını görebiliyoruz. Karısına *"güçlü kişiliği"* nedeniyle âşık olan bir adamın, karısı *"her konuda"* onunla *"tartıştığı"* için evliliğinden bıktığını görebiliyoruz.

"Sağduyulu bilinçdışı seçimler" bulgusuna gelebilecek bir diğer eleştiri, çiftlerin aralarındaki çekime dair söyledikleriyle gerginlikleri hakkında söylediklerinin nesnel kodlama ölçütlerine tâbi tutulmamış olması. Kuramıma uygun düşen kanıtları ararken, insanları ortada olmayan bir örüntüyü görmeye yönlendirmiş olabilirim. Bu eleştiriye verecek iki cevabım var. İlki şu: İnsanlar çekimi yaratan özelliklerle ilişkilerinde huzursuzluk kaynağı haline gelen özellikler arasındaki bağlantıyı tanıyınca (benim yardımımla veya kendiliklerinden), bunu derhal mantıklı buluyor ve bundan heyecan ve memnuniyet duyuyorlar. İkincisi de şu: Birazdan göreceğimiz gibi, bu bağlantıyı görmek çiftlerin üzerinde olumlu bir etki yaratıyor.

BAŞTAKİ ÇEKİM VE SONRAKİ GERGİNLİK

Çekim

Kadın: Yılmaz bir takipçiydi, bana arzulandığımı ve hayranlık uyandırdığımı hissettirdi.

Erkek: Rüya gibi bir kadındı, yaklaşılmazdı.

Gerginlik

Kadın: Bana nefes aldırmıyor; her zaman dibimde.

Erkek: Bana beni istediğini hiç hissettirmiyor.

Çekim

Kadın: Bana güven duygusu verdi, hep yanımdaydı, güvenilirdi.

Erkek: Esrarengiz bir tarafı vardı.

Gerginlik

Kadın: Çok sıkıcı.

Erkek: Asla tam olarak yanımda değil; gerçek bir yakınlık yok aramızda.

Çekim

Kadın: Gözü yükseklerde, başarı vaat eden bir erkek gibi duruyordu.

Erkek: Evimi yuvaya dönüştürecek bir kadın gibiydi.

Gerginlik

Kadın: Çok seyahat ediyor, her tür insanla tanışıyor, hiç evde olmuyor.

Erkek: Çok evcil, hiç heyecan verici değil.

Çekim

Kadın: Çok akıllı ve becerikli görünüyordu.

Erkek: Bana saygı duyuyordu. Kabul ve takdir edildiğimi hissettim.

Gerginlik

Kadın: Bana kendimi aptal ve beceriksiz hissettiriyor.

Erkek: Kendinden hoşnut değil, ama beni suçluyor.

Çekim

Kadın: Kaya gibi güçlü, yaslanabileceğim biriydi.

Erkek: Sıcak, duyarlı ve çok nazikti.

Gerginlik

Kadın: Duvar gibi; hiçbir konuda fikrini değiştiremezsiniz.

Erkek: Fazla duyarlı, fazla nazik.

Çekim

Kadın: Babacan ve bilge bir hali vardı, bana bakabilecek biri gibiydi.

Erkek: Korunmaya ihtiyacı olan küçük bir kızdı sanki; kırılgan ve duyarlıydı.

Gerginlik

Kadın: Babacan tavırları ve sakinliği beni çileden çıkarıyor; onu silkelemeye çalışıyorum.

Erkek: Çocuksu nöbetlerine tahammül etmek çok zor.

Çekim

Kadın: Sağduyulu, olgun ve hayat hakkında bilgili biri gibi görünüyordu.

Erkek: Yaşam doluydu, doğaya bayılıyordu, dünyaya açıktı.

Gerginlik

Kadın: Bana sürekli bir şeyler öğretmeye ve beni eve bağlamaya çalışıyor.

Erkek: Eve bakmıyor, ev kadını değil.

Çekim

Kadın: Çok uysal biri gibiydi.

Erkek: Enerjisi hoşuma gitti. Çok faaldi, her şeyin merkezindeydi.

Gerginlik

Kadın: Hakkını savunmuyor, girişken değil.

Erkek: Her bahaneyle patlıyor, krizler geçiriyor, istekleri konusunda çok ısrarcı.

Çekim

Kadın: Beni başının üzerine koyup etkilemeye çalıştı. Bana kendimi çok özel hissettirdi.

Erkek: Ondan etkilenmiştim. Çok kabiliyetli ve kendinden emin görünüyordu.

Gerginlik

Kadın: Sorumsuz bir çocuk gibi davranıp beni kötü anneyi oynamaya zorluyor.

Erkek: Beni küçümsediğini hissediyorum. Benim isteklerime saygı duymuyor, kendini esirgiyor.

Çekim

Kadın: Bana hayrandı. Dünyasının merkezi bendim.

Erkek: Güzel ve zekiydi; arkadaşlarımın hepsi imreniyordu bana.

Gerginlik

Kadın: Kıskanç ve sahiplenici. Güvensizliği beni deli ediyor.

Erkek: Beni eleştiriyor ve küçümsüyor. Buna kırılıyorum.

İÇERİK FARKLILIKLARI

Bazıları âşık olur, âşık olduğu kişiyle evlenir ve hayatının sonuna kadar mutlu mesut yaşar. Bazılarıysa aynı endişe verici aşk örüntüsünü defalarca tekrarlayıp durur. Çok üzerine düştüğü veya çok mesafeli ve kendini sakınan bir tip olduğu için bir sevgiliden ayrılıp, gider bir başkasına âşık olur. Çocukluklarında mahrum oldukları şeylerin ve o zamanki sıkıntılarının farkında olan ve bunlardan ne pahasına olursa olsun kaçınmaya kararlı olan kimileri, gidip çözülmemiş sorunlar yaşadıkları ebeveynin tam zıddına âşık olurlar. Ancak zıddı seçmek de aynı sorunla, ama zıt taraftan haşır neşir olmak anlamına gelir. Gary ve Joan'un örneklerinde göreceğimiz gibi, başta insana çekici gelen özellikler bile sonradan soruna dönüşür.

Gary, ABD'nin Doğu kıyısında yaşayan, birbirine bağlı, İtalyan kökenli kalabalık bir aileye mensuptu. Ailesinin baskısından ve hayatının her alanına karışmasından bunalıyor, bitmez tükenmez, kalabalık, gürültülü aile toplantılarından nefret ediyordu. Ailesinden, özellikle de *"boğucu"* annesinden kaçmak için Batı kıyısına taşındı. Annesinin tam zıddı olan kadınlarla beraber olmaya başladı. Annesi kısa boylu, şişman, esmer, yüksek sesle konuşan, ama sıcak ve sevgi dolu bir kadındı; Gary'nin âşık olduğu kadınlar hep uzun düz saçlı ve mesafeli tavırlı, uzun boylu, sıska sarışınlardı. Mutfağında kendisini bulan annesinin aksine, yemek yapmaktan da hoşlanmıyorlardı. Gary tekrar tekrar bu *"soğuk sarışınlar"*a âşık oluyor, ama çok geçmeden heyecanını kaybediyordu. Her defasında sorun, uzun boylu, sıska sarışının yeterince sıcak, sevecen ve anaç olmamasıydı.

Joan, kendini *"bir ejderhanın kuyruğuna bağlanmış, çılgınca savrulurmuş"* gibi hissettiği fırtınalı bir aşk ilişkisini güçlükle bitirdikten sonra kocasıyla tanıştı. Kocası, babasının aksine *"harika bir insan"*dı. Ona huzur dolu, güvenli bir hayat vaat etti ve sözünü tuttu. Karısının üzerine titreyen, üç çocuğunu da seven bir adamdı. Küçükken erkek kardeşiyle beraber ilkel, şiddet dolu babasından dayak yiyen Joan, ona kucak açan kocasının ve onun sıcacık ailesinin kıymetini biliyordu; kocasıyla beraber çocukları için kurdukları yuvayı seviyordu. Kocası ona inanıyor, bu da onun özgüvenini artırıyordu. Bu yeni özgüven sayesinde iş dünyasında başarılı oldu; işteki başarısıysa özgüvenini iyice güçlendirdi. Ancak özgüveni arttıkça kocasının desteğine ve sevgisine olan ihtiyacı azaldı. Onun sunduğu, ilişkinin başında çok çekici ve önemli bulduğu o huzurlu güven duygusu can sıkıntısına dönüştü. İstismar dolu çocukluğundan alışık olduğu dramın ve heyecanın ortadan kalkması özgüvenini inşa etmesine yardımcı olmuştu, ama artık bu hareketsizliğe tahammül edemiyordu.

İnsanlar çocukluklarına ait bir sorunu romantik ilişkileri, terapi veya önemli bir yaşam değişikliği vasıtasıyla çözebildikleri zaman, tamamen farklı bir ilişkiye hazır hale gelirler. Bunlar, genellikle çocukluğa ait çözülememiş sorunun fazla travmatik

olmadığı, istismar, ihmal veya red içermediği durumlardır. George buna iyi bir örnek.

George, kalabalık, fakir bir ailenin ortanca çocuğuydu. Altı tane kardeşi vardı. Çok çalışkan bir çiftçi olan babası nazik, iyi yürekli bir adamdı. Annesi, para kazanmaktaki başarısızlığından ötürü babasını durmadan eleştiren, güçlü, baskın bir kadındı. Evdeki ortam sıcak ve sevgi dolu olduğu halde, parasal zorluklar ağır geliyordu. George, annesiyle babasının hediye alacak parası olmadığı için arkadaşlarının yaş günü partilerine katılamadığı zamanları acıyla hatırlıyor. Büyüdüğü zaman George, varlıklı, orta sınıf bir ailenin kızına âşık oldu. Kadının *"klas"*ına ve üstün davranışlarına hayrandı ve karısı olmayı kabul ettiği için ona müteşekkirdi. Karısının, onun kullandığı sözcükleri düzeltmek gibi *"kibar"* yöntemlerle ifade ettiği, ona ve ailesine tepeden bakan tavırları, George'un annesiyle babasının evliliğini yeniden canlandırmasına yardımcı oluyordu.

George'u farklı bir tür ilişkiye hazırlayan önemli yaşam değişikliği, işadamı olarak büyük bir maddi başarı elde etmesiydi. Bu başarının ona getirdiği saygınlık ve ün, George'a özgüvenini kazandırdı. Karısı aralarındaki statü farkını korumaya uğraştıysa da, George artık o üstün tavırlarının yersiz olduğunu düşünmeye başlamıştı. Nitekim bir sonraki romantik ilişkisi, derin profesyonel saygıya dayanan bir arkadaşlıkla başladı. Başta yalnız iş ilişkisi kurduğu, başarılı bir kariyer kadınıydı. Kadın George'a hayrandı ve ona parlak bir işadamı ve heyecan verici bir erkek gözüyle bakıyordu. Kadının bu algısı ve onunla kurduğu ilişki, fakirlik içinde geçen çocukluğundan ona yadigâr aşağılık ve kırılganlık duygularından kendini kurtaran yeni George'a çok daha "doğru" geliyordu.

Bilinçdışı romantik seçimlerin esasen sağduyulu seçimler olduğu varsayımı, en kolay, çocukluklarında ciddi istismara uğramış oldukları halde aynı davranışları çekici bulan kişiler (özellikle de kadınlar) örneğiyle çürütülebilir. Böylesi bir romantik seçim, bariz nedenlerle hayli yanlış bir seçim gibi görünür. Ancak bu zor, hatta trajik örneklerde bile, çekimin çocukluktaki o travmayla baş etmeye yönelik bilinçdışı bir dürtü-

ye dayandığını iddia etmek mümkündür. Bu bakımdan da seçim anlamlıdır. Bu gibi örneklerde, istismarcı eş bu davranışlarının altında yatan sorunlar üzerinde çalışmaya istekli olmadığı sürece, çocukluğunda istismara uğramış bir kadının istismarcı ilişkilerden kaçınmasının tek yolu, güçlü bir çekim duyduğu erkeklerden uzak durmaktır.[8]

Kimi zaman, içselleştirdikleri yıkıcı ve faydasız örüntülerin farkında olan kişiler, özellikle de bu örüntüleri tekrarlayan zor yakın ilişkileri olduysa, bunları tamamen yok saymaya karar verip, kendilerine iyi yürekli bir ruh eşi seçerler. Böyle birisi genellikle yakın bir arkadaştır; tutumları, ilgi alanları yakındır; iyi, düşünceli ve güvenilir bir kişidir. Ne yazık ki böyle biri çoğunlukla cinsel açıdan heyecan verici değildir. Böyle arkadaşlık ilişkileri sıcak, keyifli, huzurlu ve rahattır, ancak sınır tanımaz "çılgın" tutkulardan da uzaktır.

Yapılan her seçimin olumlu ve olumsuz yanları vardır. Çocukluktaki bir travmayı iyileştirmeyi hedefleyen, bilinçdışı güçlerin yönlendirdiği bir romantik seçimin özelliği, güçlü, kıvılcımlar yaratan bir fiziksel çekim, yoğun duygusal heyecan ve saplantılı aşktır. Çocukluktaki travma ne kadar ciddiyse, aşk o kadar saplantılı ve tutkulu olur. Geçmişi yok sayıp, yakın, iyi ve anlayışlı bir arkadaşla bir ilişki kurmaya yönelik bilinçli bir romantik seçim, kolay, rahat, keyifli, ama daha az heyecanlı, daha az inişli çıkışlı bir ilişkinin reçetesidir.

İLİŞKİ SORUNLARINDAN GELİŞİM FIRSATLARINA

Baştaki çekimle çiftin sonradan karşılaştığı sorunların arasındaki ilişkinin önemli ve pratik bir sonucu vardır. Buradan, yakın bir ilişkinin, çözülememiş aile sorunlarının üzerine gitmek

8 İstismarcı eş bu davranışlarının altında yatan meseleleri çözmeye niyetliyse, feminist psikanalitik kuram, bu tür davranışların çocukluktaki belirteçleriyle ilgili önemli bilgiler sunmaktadır. Bunlardan bazıları bu kitabın Onuncu Bölümü'nde açıklanmıştır. Virginia Goldner'ın "Violence and Victimization in Intimate Relationships: A Feminist Intersubjective Perspective" (1998a) adlı makalesi, bu konudaki derin ve ayrıntılı makalelerden biridir.

için çok iyi bir fırsat olduğu sonucu çıkarılabilir. Bir çift, başta âşık olmalarına sebep olan şeylerin sonradan nasıl ilişkilerinin temel sorunu haline geldiğini anladığında, suçluluk duyma ve suçlama eğilimi azalır. Bu döngüyü kırmak, kişilerin ilişkilerindeki sorunlardaki paylarını çok daha kolay kabul etmelerini sağlar. Bu önemlidir, çünkü aileyle ilgili sorunlar neredeyse her zaman çiftin sorunlarının merkezindedir.[9]

Çiftin sorunları, çoğunlukla çocukluktaki ilişkilerden yetişkin ilişkilerine taşınan eski çatışmalarla baş etmeye, onları düzeltmeye, alt etmeye, canlandırmaya veya silmeye yönelik, mükerrer girişimlerdir. Çiftler içsel çatışmalarını birbirleriyle çatışarak çözmeye çalışırlar. Çocukluklarındaki kaygı verici, tehdit edici deneyimlerden kaynaklanan kaygı ve sıkıntılarıyla, yakın ilişkilerini ailelerindeki örüntülere uyacak şekilde biçimlendirerek baş ederler. Bunu genellikle bu üç yoldan birini kullanarak yaparlar: Çözülmemiş bir sorunları olan anneye veya babaya önemli bir biçimde benzeyen birine âşık olurlar; eşlerini bilinçsizce annelerinin veya babalarının davrandığı gibi davranmaya iterler; ya da içsel romantik imgelerini eşlerine yansıtır ve ortada böyle bir benzerlik olmadığı halde, eşlerini annelerine veya babalarına benziyormuş gibi algılarlar.[10]

Bu gibi yakın ilişkilerde ve genel olarak yakın ilişkilerde yaşanan duygular, arkadaşlık, iş arkadaşlığı veya komşuluk gibi diğer insan ilişkilerinde görülmeyen bir yoğunluğa sahiptir. İlişkinin başında yoğun olumlu duygular yaratan romantik eş, ilişkinin ilerleyen aşamalarında bir o kadar yoğun olumsuz duygular yaratma kabiliyetine sahiptir. Çiftin çatışmaları, önemsiz konular hakkındaymış gibi görünseler bile varoluşsal anlam taşır gibi algılanırlar. Gerçekten de bir çiftin çatışması, en derin anlamıyla varoluşsal bir çatışmadır. Çift terapistleri, evliliği, iki ailenin çiftin hayatını kimin yöneteceğini belirlemek için temsilcilerini savaş alanına gönderdiği bir savaşa benzetirler.

9 Bu, aralarında Bowen (1978), Dicks (1967), Framo (1980), Givelber (1990) ve Meissner (1978) gibi pek çok önde gelen çift terapisti tarafından vurgulanmıştır.

10 Onuncu Bölüm'de belirtildiği gibi, bu dinamikler ilk dile getirildiğinde, eski aile hayaletleri görüşlerini bulandırdığı için pek çok kişi eşini olduğu gibi görememiştir.

Çift terapisi esnasında çiftler birbirleriyle ilgili algılarında yaptıkları hataları tespit etmeyi öğrenirler. Bir kadın kocasının kızgın olduğunu sanırken adamın aslında kırgın olduğunu, bunu defalarca teyit ettikten sonra anlayabilir. Kendilerine itiraf etmeyip de birbirlerine yansıttıkları duyguları tanımayı öğrenirler. Söz konusu kadın, o ana kadar yadsıdığı kendi öfkesiyle karşılaşmıştır. Bu kavrayış, her iki eşte de daha tam, bütüncül ve güvenli bir benlik duygusu ve diğerinin farklı, bağımsız ve tehdit teşkil etmeyen bir insan olduğu algısını yaratır.

Çift çatışmaları üzerinde çalışmak, bireysel sorunların çözülmesini de sağlar. Bu, çiftlerin çocuksu duygularını ve ihtiyaçlarını yendiği anlamına gelmez. Olgun ve sağlıklı bir yakın ilişkide bu zaten gerekli değildir. Böylesi ilişkilerde eşler, birbirlerinin çocuksu ihtiyaçlarına tahammül gösterebilir ve onları karşılamak için çaba göstermeye heveslidir.

Birbirlerini kabul etmeyi öğrenen çiftler, o ana kadar yok saymaya onca uğraştıkları, yadsıdıkları ve baskıladıkları yanlarıyla beraber kendilerini kabul etmeyi de öğrenirler. Ötekini koşulsuz şartsız kabul etmek, özellikle de o çocuksu ve düşkün tarafları kabul etmek empati gerektirir. Empati, diğerinin hislerini hissedebilmektir. Bu, tanımlı ego sınırları olmayan ayrışmamış bireyler için ürkütücü olabilir. Böyle kişilerin güvenli bir benlik duyguları yoktur; o nedenle, eşin hissettiğini hissetmek, kendi hislerini yadsımak veya onlardan vazgeçmek anlamına gelir. Burada eşi dinleme ve empati gösterme becerisi bir kez daha ayrı ve bireyselleşmiş bir benliğin varlığına işaret etmekle kalmaz, onu geliştirmeye de yardımcı olur.

ÇİFTLERİN SORUNLARI GELİŞİM FIRSATLARINA NASIL ÇEVRİLİR?

Çiftlerin sorunlarını gelişim fırsatlarına çevirmenin ilk adımı, farkındalık yaratmaktır. Bu farkındalık, birbirinize âşık olma nedenlerinizi, birbirinizde en çok sorun ettiğiniz şeyleri ve bu ikisinin arasındaki bağlantıyı keşfetmekle başlar. Her iki tarafın

da ailesini incelemekte fayda vardır: her iki eşin de hem annesiyle hem babasıyla ilişkisine, ebeveynlerin birbiriyle ilişkisine ve bu üç ilişkinin arasındaki bağlantıların her biriniz ve bir çift olarak temel sorununuz açısından anlamına bakmak gerekir. Bu aşamanın sonunda her ikiniz de neden bu ilişkinin içinde olmayı seçtiğinizi anlamalı ve çift olarak sorunlarınızdaki payınızın sorumluluğunu üstlenmelisiniz. Romantik seçiminizin sorumluluğunu üstlenmek, sonuçlarını denetlemeye de yardımcı olur. Bu sorumluluk alma durumu veya *kendine odaklanma*, farkındalığımızı eşinizden kendinize doğru çevirmenizi gerektirir; böylece, çok daha kolay olan, ilişkideki sorunlardan ve düş kırıklıklarından dolayı eşi suçlama çözümünü bertaraf eder.

İkinci adım, pek çoğumuz için daha zor olan adımdır: Empati göstermek. Çiftler, birbirlerini dinleyip empati göstermeyi öğrenebilirler; ancak çiftin ayrışmışlık düzeyi ne kadar düşükse bu o kadar güç olur. Davranışsal evlilik terapisinin en temel ve önemli tekniklerinden biri olan *aynalama* yöntemi, başlangıç için iyi bir yöntemdir. Şöyle uygulanır: Eşler sırayla, diğer eşi yargılamaksızın, eleştirmeksizin veya ona saldırmaksızın önemli bir sorundan bahsetmeye davet edilir. Diğer eşe dinlemesi, açıklayıcı sorular sorması, ancak duyduklarını veya anladıklarını kendi sözcükleriyle yansıtmaktan veya *"aynalamaktan"* başka bir tepki vermemesi öğütlenir. Konuşan eş, dinleyen eşin "anlamadığını" hissediyorsa, dinleyici anlayana kadar tekrar tekrar açıklama yapabilir.

Harville Hendrix, bu klasik alıştırmaya çok önemli olan empati bileşenini eklemiştir. Onun alıştırmalarında, dinleyicinin konuşanın söylemek istediğini anladığı belli olduktan sonra, sorunun bütün boyutları ele alınıp "Bu kadar mı?" veya "Başka bir şey var mı?" gibi sorular sorularak tartışılır. Sonra dinleyici, konuşanın kişiliğinin, tarihçesinin ve deneyimlerinin bu hisleri tamamen anlaşılır kıldığını ifade ederek empati göstermeye teşvik edilir. Empatinin ifade edilmesi konuşan kişi için harika bir şey olduğu gibi, ifade eden kişinin kişisel gelişimi için de önemli bir itici güçtür.[11]

11 Hendrix, 1992.

Üçüncü adım, davranış değişikliğidir. Çift, ilişkilerinin dinamiğini anladıktan ve birbirlerinin duygularına ve ihtiyaçlarına empati gösterebilmeye başladıktan sonra, birbirlerine en çok arzuladıkları şeyi vermeleri de daha kolay olur.[12] Çift ilişkilerinin özel dinamiğine bakılırsa, eşin dileğini gerçekleştirme çabası, kişisel gelişimi sağlamanın en etkili yoludur. Ne de olsa eş, kendinde baskılanmış veya diğer eşe yansıtılmış olan yanların ifade edilmesini istemektedir. Yani bir kadın kocasını sevindirmek için daha akılcı davrandığında veya bir erkek karısını sevindirmek için en derinlerde yatan duygularını ifade ettiğinde, hem karı, hem koca, hem de evlilikleri gelişir.

ÖZET VE SONUÇLAR

Bu bölümde ve kitabın genelinde söylenenlere dayanarak bazı çıkarımlar yapmak mümkündür:

- Yakın bir ilişki, çözülmemiş çocukluk sorunlarıyla başa çıkmak için en iyi fırsatlardan biridir.
- Kime âşık olacağımızı mantıktan çok bilinçdışı kuvvetler belirler.
- Bilinçdışı seçim, çocukluk deneyimlerimizi yeniden canlandırabileceğimiz birinden yanadır; böylece eş, hem annenin hem de babanın en önemli özelliklerini kendinde toplar.
- Anneyle babanın olumsuz özelliklerinin romantik seçimler, özellikle de saplantılı aşklar üzerindeki etkisi, olumlu özelliklerinkinden daha güçlüdür; çünkü onların açtığı yaralar veya yoksunluklar iyileşmek ister.
- Çocukluk yaraları ne kadar sarsıcı ve bunları açan ebeveyn ile sevgili arasındaki benzerlik ne kadar fazlaysa, âşık olma deneyimi o kadar yoğun olur.
- Âşık olurken, anneyle sembiyoza, ego sınırlarının olmadığı o kusursuz birliğe dönüş yaşanır. Bu nedenle aynı anda yalnız bir kişiye âşık olabiliriz. Kayıp cennete dönüş,

12 Hendrix, 1988.

sevgilinin çocuksu ihtiyaçlarımızın tümünü karşılayacağı beklentisini canlandırır.

- Âşık olmak içsel romantik imge tarafından yönlendirildiğinden, sevgililer birbirlerini doğduklarından beri tanıyormuş gibi hissederler. Âşık olurken çocukluktaki belirli, iz bırakan deneyimler yeniden canlandırıldığından, sevgililer eşin "bir ve tek" olduğunu ve onun kaybına dayanamayacaklarını düşünürler.
- Bir çift âşık olduğunda yaptıkları bilinçdışı seçim karşılıklı ve tamamlayıcıdır ve her iki eşin de temel sorunlarını ifade etmesini sağlar. Beraberce, sonradan çatışmalarının çıkış noktası olacak, çift olarak temel sorunlarını yaratırlar.
- Çözülmemiş çocukluk sorunlarıyla sonraki sorunlar arasındaki bağlantıyı anlamak, suçluluk duyma ve suçlama eğilimini azaltır ve her iki eşin de ilişkide yaşanan sorunlardaki paylarını üstlenmelerini sağlar.
- Birbirlerinin duygularını dinleyen, empati kuran ve karşılarındakinin istediklerini vermeye çalışan eşler, romantik kıvılcımı sonsuza kadar canlı tutabilirler.
- Empati göstermek ve eşin istediklerini vermek, bireysel gelişimin en iyi yoludur. Eşler geliştikçe ilişki de gelişir. Gelişimse, ilişki bıkkınlığının antitezidir.[13]

SON OLARAK, YİNE AŞKA FARKLI BAKIŞ AÇILARI ÜZERİNE

Kafa sayısı kadar
Akıl olduğu gibi,
Yürek sayısı kadar da
Aşk türü var.

— Leo Tolstoy, *Anna Karenina*

Giriş bölümünde belirtmiş olduğum gibi, bu kitapta pek çok sevgi çeşidinden yalnızca biri üzerinde duruluyor: Romantik

13 Pines ve Aronson, 1988.

aşk. Romantik aşk da yalnızca ilişkiler bağlamında ele alınıyor; aşkın tek taraflı veya karşılıksız olduğu durumlar hariç tutuluyor. Romantik aşkın tek bir aşaması, yani âşık olma aşaması inceleniyor. İlişkide sonradan ortaya çıkan çiftlerarası sorunlara yalnızca bu son bölümde değiniliyor; ancak bu bölümde bile sorunlar âşık olma aşamasına bağlanıyor. Bu kitap, âşık olmaya ilişkin pek çok bakış açısının arasından psikolojik bakış açısına odaklanırken, biyolojik, tarihsel, toplumsal ve kültürel bakış açılarına kısaca değiniliyor. Her âşık olma deneyiminin, iki kişinin bilinçli ve bilinçdışı, baskılanmış ve yansıtılmış yanları arasındaki etkileşime dayanan biricik bir psikolojik dinamiği olduğu ileri sürülüyor. Eşlerin kendilerine has olan bu yanlar, kişinin her iki ebeveyni ve onların arasındaki ilişki tarafından belirleniyor. Âşık olmak eşsiz bir deneyim olduğu için, âşık olmanın tanımı hiç yapılmıyor. Okurlar, kendi kişisel ve biricik tanımlarını düşünmeye davet ediliyor.

Âşık olmayı etkileyen bilinçdışı etkenlerin üzerine yoğunlaşılması, geçmişin, özellikle de çocukluğumuzun romantik seçimlerimizi tek başına etkilediği izlenimini yaratabilir. Bu kesinlikle doğru değildir. Kitabın ilk bölümünde gördüğümüz gibi, çevresel, durumsal, mizaca ait, toplumsal, kültürel, fizyolojik, hatta genetik etkenler âşık olma üzerinde etki sahibidir; eş seçimindeyse daha da önemli bir role sahiptir. Bunlara ek olarak, mantıklı değerlendirmeler, toplumsal ve ailevi baskılar, geleceğe yönelik planlar, ruhani arayışlar ve romantik idealler de romantik seçimlerimizi etkiler.

Araştırmalar göstermiştir ki, insanların aşk ilişkilerinden beklentileri ve romantik idealleri, romantik ilişki deneyimlerini etkilemektedir.[14] Romantik kadere, potansiyel eşlerinin onlara kısmet olduğuna veya olmadığına inananların romantik ilişkinin başında yaşadığı doyumla ilişkinin ömrü arasında kadere inanmayanlara kıyasla daha güçlü bir bağlantı vardır. Bu kişiler ayrıca ilişkide sorunlar yaşarken kaçınma stratejileri kullanmaya ve ilişkinin baştan beri yanlış olduğunu söyleyerek ilişkiyi bitirme sorumluluğunu üstlenmeye daha yatkındır. Di-

14 Morrow ve O'Sullivan, 1998.

ğer yandan, başarılı ilişkilerin emek istediğine ve geliştirildiğine inananların flörte daha uzun vadeli bir yaklaşımları vardır; bunlar, ilişkiyi korumaya yönelik stratejiler kullanırlar ve ilişki bitse dahi başından beri yanlış olduğunu iddia etmezler.[15]

Demek ki romantik ideallerin ve romantik ilişkilere dair beklentilerin bir etkisi var. Ama bize kime âşık olacağımızı, neden âşık olacağımızı söylüyorlar mı? Hayır. Romantik aşka dair bu en büyüleyici soruya bence en iyi cevabı, her biri kendi terminolojisini kullanarak içsel romantik imgeyi tanımlayan psikodinamik kuramlar veriyor. Bu kuramlar, insanların kendilerine ebeveynlerini, özellikle de çözülmemiş sorunlar yaşadıkları ebeveynleri ciddi şekilde anımsatan kişilere âşık olduğunu öne sürüyor. Çözülmemiş sorun ne kadar büyükse âşık olma deneyimi o kadar yoğun yaşanıyor. Çocuksu ihtiyaçlar tatmin edildiğinde havalara uçulurken, bu ihtiyaçlar karşılanmadığında tıpkı çocukluktaki gibi diplere vuruluyor.

Romantik imgelerimiz karmaşıktır ve birden fazla kişiye uyarlanabilir, çünkü: a) ebeveynler hem olumlu hem olumsuz özellikleri olan karmaşık bireylerdir; b) çocukluğumuzda kimi olumlu kimi olumsuz çok sayıda insan ve deneyimle karşılaşırız; c) bizim de ebeveynimizle ilişkimiz çok katmanlı ve karmaşıktır; d) romantik imgemiz hayatımız boyu evrilmeye devam eder. Bu nedenlerledir ki, her sevgiliyle ayrı bir etkileşim örüntüsü oluştururuz. Kişi, güvenlik ihtiyacı gibi bir temel sorununu çözen birine âşık olabileceği gibi, bu ihtiyacı doyurduktan sonra, dram ve heyecan isteyen zıt ihtiyaçlarını karşılayan birine âşık olabilir. İnsanlar kimi zaman sevgiliyi görmeyip, kendi romantik imgelerinin yansımasına âşık olurlar.

Her romantik ilişkinin kendine has duygusal örüntüsü olsa da, bütün romantik ilişkilerin ortak bir dinamiği vardır: Sembiyoz ve bireyselleşme arayan kuvvetler arasındaki sürekli bir savaş. Sembiyoz isteyen kuvvetleri, anneyle kurulan ilk sembiyozun güvenliğine dönme özlemi; bireyselleşme isteyen kuvvetleriyse, yaşama anlam verecek eşsiz ve önemli bir şey yapma arzusu kamçılar (Çoğu kişide bu kuvvetler iş dünyasında ifa-

15 Knee, 1998.

de bulur, ki bu da bir sonraki bölümün konusudur). İnsanlar âşık olduklarında, birleşme ve sembiyoz isteyen kuvvetler kazanır. İlişkilerin çoğunda, günlerle, aylarla veya yıllarla ölçülebilen bir sürenin sonunda, bireyselleşme isteyen kuvvetler güçlenir. İlişki sembiyotik aşamada takılıp kaldığında ortaya çıkan, eşlerin birbirinden ayrı birer birey olarak benlik duygularının olmadığı, boğucu bir ilişkidir.[16]

Romantik kıvılcımın canlı kaldığı yakın ilişkilerin belirleyici özelliği, yakınlık ve güvenlik ihtiyacıyla bireyselleşme ve özgerçekleştirme ihtiyacının arasında bir denge kurulmuş olmasıdır. Bu ilişkilerde her iki eş de birey olma hallerinden ve ego sınırlarından o kadar memnundurlar ki, yakınlık bir tehdit veya tehlike unsuru olarak algılanmaz. Bu kişiler arasındaki birleşme deneyimleri de (örneğin orgazm sırasında) ürkütücü bir şeyden ziyade keyifli bir şey olarak yaşanır. Bu ilişki türü, "kök ve kanatlar" benzetmesiyle açıklanabilir (Bkz. dipnot 4).

Kök-ve-kanatlar türü ilişkilerde, "kökler" yakınlığı, birlikteliği, güvenliği ve bağlılığı; "kanatlar" bireyselleşmeyi, özgerçekleştirmeyi ve kendini ifade etmeyi simgeler. Birliktelik, özgerçekleştirmeyi destekler; özgerçekleştirmeyse birlikteliği güçlendirir. Âşık olmakla ilgili bu kitabın bağlamında daha da önemli olan, bu tür ilişkilerde çiftlerin âşık olma aşamasındaki romantik kıvılcımı sonsuza kadar canlı tutabilmesidir.

Âşık olmanın ve romantik bir ilişki içinde olmanın insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi olumludur. Romantik bir ilişki içindeki insanlar kendilerini ideal benliklerine daha yakın ve kendilerinden daha memnun hissederler.[17] Diğer bir deyişle, âşık olmak kendi başına olumlu bir deneyim olmakla kalmaz, kişinin duygusal yaşamı ve romantik ilişkinin ömrü bağlamında da önemli bir deneyimdir.

Bilgelerimizin Öğretileri'nde şöyle denmiştir: "Her şey öngörülmüş olsa da seçme özgürlüğü bahşedilmiştir; ve evren faziletle yargılansa da, her şey çalışmaya bağlıdır" (Mişna 15). Mişna (Sözlü Kanun) genellikle her şeyin Tanrı tarafından belir-

16 Bader ve Pearson, 1988.

17 Campbell ve diğerleri, 1994.

lendiği, yine de insanların özgür iradelerinin olduğu şeklinde yorumlanır. Bir psikolog olarak, ben bunu farklı yorumlamayı tercih ediyorum: İçimize kazılı genetik yapımız ve çocukluk deneyimlerimiz görünüşümüzü, kişiliğimizi ve kendimize, başkalarına ve aşka karşı temel tutumlarımızı etkilese de, aşk seçimlerimizde bu programlamaya uyup uymayacağımıza veya nasıl uyacağımıza biz karar verebiliriz. Kendimize ve başkalarına olumlu gözlerle bakmak bizi evrenin yargılandığı faziletlere bağlar; ancak son tahlilde, aşk ilişkilerimiz de dahil hayatımızdaki her şey, onlar için harcadığımız emeğe bağlıdır.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BİLİNÇDIŞI AŞK VE İŞ SEÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

İnsan nasıl çalışacağını ve nasıl seveceğini biliyorsa, bu dünyada ihtişam içinde yaşayabilir.
– Leo Tolstoy, Valerya Aresenyev'e mektup, 9 Kasım 1856

Lynn küçük bir çiftçi kasabasında büyümüştü. Dört kardeştiler. Babası ufak bir üniversitede din hocası, annesiyse hemşireydi. Lynn her zaman annesiyle yakın olmuştu. Onun tarafından sevildiğini, değerli bulunduğunu hissediyordu; ancak depresif eğilimleri olan, sık sık kendi dünyasına kapanan içine dönük babası onu "görmüyormuş" gibi geliyordu. Lynn babasının gözüne girmek için çok çabalıyor, okulda yüksek notlar alıyor, onun ruh halini duyarlılıkla takip ediyor, ama bir sonuç alamıyordu. Yetişkinliğinde bu çocukluk dinamiği Lynn'in romantik seçimlerini etkilemekle kalmayıp kariyer seçimini de etkiledi. Çekici, hayat dolu, başarılı, erkekleri peşinden koşturan bir kadındı. Ne var ki sürekli babası gibi depresif erkeklere âşık oluyordu. Bunlardan üçüyle de evlenmişti. Bu erkekler ona ve hayat dolu oluşuna hayran olmakla beraber, kendilerine ve depresyonlarına o kadar düşkündüler ki, onu tam olarak görmüyorlardı. Lynn onlara çok "derin" göründükleri ve kendisine hayran oldukları için âşık oluyordu. Sonradan depresyonlarıyla onun enerjisini de tükettikleri ve onun ger-

çekte kim olduğunu görmedikleri için ilişkiden yoruluyordu. Lynn'in kariyer seçimi terapistlik oldu. Enerjisini ve duyarlılığını insanlara yardım etmekte kullanabileceğini ve hastaları tarafından "gerçekten görüleceğini" düşünüyordu. Bu alanda da "nedense" kendini öncelikle depresif erkeklerle çalışırken buldu. Bu adamları gerçekten anlıyordu; onlar da bunu hissedip hep ona geliyorlardı. Terapistlikten bıkmasına da, tıpkı babası gibi, bu erkeklerin "onu gerçekten görmemesi" neden oldu.

Lynn'in romantik seçimleriyle kariyer seçiminin çocukluk yarasını iyileştirmeye yönelik bilinçdışı bir arzudan kaynaklandığı görülüyor. Hem kariyerinde hem de evliliklerinde yaşadığı bıkkınlıksa, Lynn'in her iki durumda da çocukluk travmasını iyileştireceği yerde onu tekrarladığını acıyla fark etmesinden kaynaklanıyor.

İnsanların kariyer ve eş seçimleri, kim olduklarının aynasıdır. Sizin hakkınızda elle tutulur bir şeyler öğrenmek istiyorsam, ne iş yaptığınızı ve kiminle evli olduğunuzu öğrenirim; böylece büyük ihtimalle en zengin ve önemli bilgileri edinmiş olurum. Daha derin bir seviyede, her iki seçim de psişemizin çalışma biçiminin dışa yansımasıdır. Dahası iş ve aşk, yaşamımızın en önemli alanları olduğu için, bu alanlardaki seçimler yaşam kalitemizi önemli ölçüde etkiler.

Freud, sevme ve çalışma becerisinin psikolojik olgunluk göstergesi olduğunu düşünüyordu. Sağlıklı yaşam sürdürmede işin ve aşkın önemi deneysel olarak da belgelenmiştir.[1] Yine de aşk araştırmaları genellikle aşkın işle, iş araştırmaları da genellikle işin aşkla ilişkisini yok sayarak,[2] "ayrı dünyalar efsanesi"ne boyun eğer.[3]

Bu bölümde, "bilinçdışı seçimler" kavramı aşk alanından iş alanına doğru genişletiliyor ve aralarındaki büyüleyici ilişki, kariyerle ilişki bıkkınlığı bağlamında ele alınıyor.

---

1 Örneğin bkz. Barnett, 1993; Baruch, Barnett ve Rivers, 1983; Hazan ve Shaver, 1990; Lee ve Kanungo, 1984.

2 Hazan ve Shaver, 1990.

3 Kanter, 1977.

Fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk hali[4] olarak yaşanan bıkkınlık, iyi güdülenmiş ve kendini adamış bireylerin şevklerini kaybettikleri bir yıpranma sürecidir.[5] Başta "yanmamış" olsanız, sönemezsiniz. Bıkkınlık aşamasına ulaşan kişi, şu ya da bu biçimde "Yeter. Artık dayanamıyorum," demektedir. Bıkkınlık, 1970'lerin ortasından bu yana sık araştırılan bir konu haline gelmiştir. Yalnızca son on yılda bu konuda yayımlanan araştırma sayısı 2000'e yakındır. Bu araştırmalar, geniş bir yelpazeye yayılan meslek gruplarında bıkkınlığı incelemiş; farklı fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal belirtilerini araştırmış; ve bireylere ve toplumun geneline ne kadar pahalıya patladığını göstermiştir.[6] Bu araştırmaların büyük çoğunluğu hizmet sektöründe kariyer bıkkınlığı konusuna odaklanmıştır. Evlilik bıkkınlığına değinen araştırma sayısı pek azdır.[7] Bıkkınlığı açıklamak için farklı kavramsal formüller kullanılmıştır.[8] Bunlardan en yenisi de psikanalitik varoluşçu bakış açısıdır.[9]

Varoluşçu bakış açısına göre bıkkınlık, insanların, hayatlarının anlamlı, yaptıkları şeylerinse yararlı ve önemli olduğuna inanma ihtiyacından kaynaklanır. Victor Frankl'a göre "yaşamda anlam bulmaya çalışmak insanoğlunun başlıca güdüleyici gücüdür."[10] Ernest Becker buna, yaptığımız şeylerin anlamlı olduğuna inanma ihtiyacımızın, ölümlülüğümüzden duyduğumuz öfkeyle başa çıkma yöntemi olduğunu eklemiştir. Ölümü yadsıyabilmek için kendimizi kahraman gibi hissetmemiz, ya-

4 Pines ve Aronson, 1988.

5 Örneğin bkz. Freudenberger, 1980, s. 13; Maslach, 1982, s. 3; Pines, 1993, s. 386; Pines ve Aronson, 1988, s. 9.

6 Örneğin bkz. Maslach ve Leiter, 1997; Schaufeli ve diğerleri, 1993.

7 Örneğin bkz. Leaman, 1983; Pines, 1996.

8 Örneğin bkz. psikanalitik kuram (Fischer, 1983; Freudenberger, 1980); Jungcu kuram (Garden, 1989, 1995); toplumsal karşılaştırma kuramı (Buunk ve diğerleri, 1994); toplumsal değişim kuramı (Schaufeli ve diğerleri, 1996; Van Yperen ve diğerleri, 1992) ve denklik kuramı (Van Dierendonck ve diğerleri, 1994).

9 Örneğin bkz. Pines, 2002b.

10 Frankl, 1976, s. 154.

şamlarımızın bir anlamı olduğunu ve büyük "kozmik" resimde bir fark yarattığımızı bilmemiz gerekir. İnsanlar, kültürleri tarafından belirlenen bir "kahramanlık sistemi"ne göre "kahraman" olmayı seçerler. Varoluşsal arayışın en yaygın yanıtı iş, ikincisiyse aşktır.[11]

Varoluşçu psikanalistlere göre,[12] iş alanındaki özgerçekleştirme bizi ölüm korkumuzdan koruyorsa, yakın bir ilişki, yani bir başkasıyla birleşme durumu da bizi yaşama korkumuzdan korur. Romantik aşk, hayran olduğumuz ve kendimizden üstün gördüğümüz biriyle bir bağ kurmamızı sağlar (Bkz. dipnot 11). İşlerinden (veya aşk ilişkilerinden) varoluşsal anlam duygusu elde etmeyi umanlar, mesleklerine (veya aşk ilişkilerine) kararlı ve güdülenmiş bir biçimde, yüksek beklentilerle başlarlar. Başarısız olduklarını, işlerinin (veya yakın ilişkilerinin) anlamsız olduğunu, bir fark yaratmadıklarını hissettikleri zaman, kendilerini çaresiz ve umutsuz hisseder ve zamanla işten veya ilişkiden bıkarlar.

KARİYER SEÇİMİ

İnsanların işlerinden veya yakın ilişkilerinden varoluşsal anlam çıkarmaya çalıştıkları varsayımını kabul edersek, ele almamız gereken bir sonraki soru, bunu neden belli bir meslek veya kişi vasıtasıyla yaptıklarıdır. Bir kişi varoluşsal anlama hemşirelik vasıtasıyla ulaşırken, diğeri neden öğretmenlikle, bir diğeriyse yöneticilikle ulaşır? (Neden belirli bir kişiyle beraber olmayı seçtiğimiz, zaten bütün kitabın konusudur.) Bu soruyu yanıtlamaya yönelik pek çok girişim olmuştur. Bunların çoğunda tutumlar, beceriler, ilgi alanları, kaynaklar, sınırlamalar, başarı ölçütleri ve farklı iş alanlarındaki fırsatlar gibi etkenler ele alınmıştır. Psikanalitik kuram, bu araştırma ve tecrübelere önemli bir katkıda bulunarak, bilinçdışı kariyer seçimleri boyutunu eklemiştir.[13]

11 Becker, 1973.

12 Örneğin bkz. Yalom, 1980.

13 Örneğin bkz. Obholzer ve Roberts, 1997.

Herhangi bir meslek seçiminin bilinçdışı belirleyicileri, bireyin kişisel ve ailevi tarihçesini yansıtır. İnsanlar kendilerine önemli çocukluk deneyimlerini yeniden yaşatan, çocukluklarında gideremedikleri ihtiyaçlarını gideren ve aile mirası olarak devraldıkları meslek hayallerini ve beklentilerini gerçekleştiren meslekleri seçerler.[14] Kariyer seçimi böylesi önemli meseleleri içerdiğinde, bu mesleklere yüksek umutlar ve beklentilerle, egoyla ve tutkuyla başlanır. En büyük tutkular genellikle çocuklukta çözülmemiş bir sorunu veya "metaforik yara"yı içerir ve onu çözüp iyileştirme umudundan güç alır. Başarı, çocukluk yaralarını iyileştirir. İnsanlar başarısız olduklarını, işlerinde çocukluk sarsıntılarını onaracak yerde tekrarladıklarını hissettikleri zaman bıkkınlık duyarlar. Aşağıda bu dinamiğin hemşirelerde nasıl işlediğini göreceğiz.

Hemşirelere neden bu mesleği seçtikleri sorulduğunda yanıtların arasında olmazsa olmaz bir tanesi vardır ki, o da hasta ve ölüm döşeğindeki insanlara yardım etmekle ilgilidir.[15] Bu yanıtların düşündürdüğü idealize hemşire imgesi –kollarında hasta veya ölümün eşiğindeki birini taşıyan bir Florence Nightingale– müthiş bir kontrol arzusuna işaret eder. Hangi insan ilişkisinde hemşirenin muhtaç haldeki hastasının üzerindeki kontrolü kadar kontrol vardır? Bu kavramı destekleyen bazı araştırmalar, bilinçli veya bilinçsiz kontrol ihtiyacının hemşire olma kararında önemli bir rol oynadığını gösteriyor.[16] Benim hemşirelerle yaptığım çalışmalarda da çoğunlukla kontrolsüzlükle ilgili sarsıcı bir deneyim ortaya çıkmıştır (Bkz. dipnot 15). Bu vakalardan birinde, hemşireye kaderi üzerindeki denetiminin ne kadar az olduğunu fark ettiren, 12 yaşında kaldırımda yürürken kendisine bir taksinin çarpması ve bu yüzden aylarca hastanede yatmasıydı. Bir diğer vakada, hemşirenin çocukluğunun geçtiği, doğayla ve bir sürü yakın arkadaşla iç içe olduğu, kendini "serada bir çiçek" gibi hissettiği şehir dışındaki evden, ağaç değil, duvarlarla dolu, kendini "yapayalnız" his-

14 Pines ve Yanai, 2001.

15 Pines, 2000a.

16 Örneğin bkz. Ellis ve Miller, 1993.

settiği şehre taşınmanın sarsıntısı söz konusuydu. Günlerce ağlayıp annesiyle babasına taşınmamak için yalvarmış, fikirlerini değiştiremeyince de kendini "çaresiz ve güçsüz" hissetmişti. Üçüncü bir vakada, hemşirenin yaşadığı sarsıntı, onu nefret ettiği bir dinî okula gönderen baskıcı babasının karşısında hissettiği acizlikti. "Çok gözyaşı döktüm, ama hiçbir faydası olmadı. Gücüm yoktu. Korkunçtu," diye hatırlıyordu duygularını. Sarsıcı bir çocukluk deneyimiyle yetişkinlikteki kariyer seçimleri arasında benzer bir ilişki öğretmenlerde,[17] yöneticilerde,[18] ve girişimcilerde[19] de bulunmuştur.

İnsanları hemşire, yönetici ve öğretmen olmaya farklı psikodinamik nedenler sevk eder. Hemşirelerin çoğunlukla kontrol yoksunluğuyla ilgili sarsıcı bir deneyim yaşamış olduğu bulgusu, kısmen de olsa, narkoz altındaki, felçli veya bir başka biçimde acz içindeki hastaların üzerinde denetim kurabilecekleri bir kariyer seçmiş olmalarını açıklayabilir. Öğretmenler genellikle olumsuz anlamda ilgi odağı oldukları, utanç ve kaygı verici, kendilerini yalnız hissettikleri sarsıcı bir deneyimden söz ederler. Bu da kısmen de olsa kendilerine hayran, eğitilebilir, esinlendirilebilir, biçimlendirilebilir, yapılandırılabilir bir sınıf dolusu öğrencinin önünde durmalarını gerektiren bir kariyer seçmelerini açıklayabilir. Yöneticiler sıklıkla babanın gerçek veya psikolojik yokluğuyla ilgili sarsıcı bir deneyim yaşamışlardır. Yönetici olma arzusu, bilinçdışı bir güç ve etki özlemini (baba olmak) ve kurumun takdirini kazanma isteğini (metaforik bir baba) ifade eder. Bunların sonucu olarak, bıkkınlık nedenleri de genellikle mesleklere özgüdür. Hemşirelerde en sık rastlanan bıkkınlık nedeni, acılarını dindiremedikleri hastaların çektiklerine şahit olmaktır. Öğretmenlerde, disiplin sorunları ve motivasyonsuz, dikkatsiz, kayıtsız, arsız ve küstah öğrencilerdir. Yöneticilerdeyse, gerçek bir fark yaratmak ve her şeyi "doğru" yapmak için gereken yetkiye veya kaynaklara sahip olmamaktır.[20]

17 Pines, 2002c.

18 Pines, 2000b.

19 Pines, 2002a.

20 Pines, 2002b.

Görünen o ki, aşk ilişkileri kadar kariyer seçimleri de çözülmemiş çocukluk meseleleriyle başa çıkma fırsatı sunuyor. Bilinçdışı aşk seçimleri de kariyer seçimleri de bireyin kişisel ve ailevi tarihçesini yansıtıyor. Çocukluğumuzdaki önemli deneyimleri tekrar yaşamamızı ve çocukluğumuzda giderilmemiş ihtiyaçlarımızı gidermemizi sağlayan bir kariyer ve bir romantik eş seçiyoruz. Bilinçdışı kuvvetler ve içsel imgeler yalnız kime âşık olacağımızı değil,[21] seçeceğimiz kariyeri de etkiliyor (Bkz. dipnot 14). Tıpkı bilinçdışı nedenlerle romantik eş seçerken olduğu gibi, bilinçdışı nedenlerle kariyer seçerken de çocukluğumuzdaki deneyimleri yeniden canlandırıp, tercihen onlarla başa çıkma fırsatı arıyoruz. Olumsuz deneyimlerin aşk seçimlerinde de kariyer seçimlerinde de daha büyük etkisi var, çünkü bunların yarattığı yaraların ve yoksunluğun iyileştirilmesi gerekiyor. Saplantılı aşkta olduğu gibi, çocukluktaki yaralar ne kadar sarsıcıysa, kariyerle ilgili saplantılar ve kendini adama hali de o kadar yoğun oluyor.

Madem romantik seçimler de kariyer seçimleri de bilinçdışı kuvvetler tarafından yönlendiriliyor ve çözülmemiş çocukluk meselelerini kontrol etmeyi hedefliyor, o halde bunların arasında bir ilişki olması da mantıklı görünüyor. İşle aşk arasındaki ilişki, gerçekten de işteki stresin aileye,[22] kariyer bıkkınlığının da evliliğe yansıtılmasını[23] belgeleyen araştırmalarca fark edilmiştir. Kariyer veya ilişki bıkkınlığı nedeniyle terapiye başvuran kişilerin bunları birbirine karıştırma eğilimi ilginçtir. Kariyer bıkkınlığı nedeniyle terapiye gelen bir kişi, ufak bir keşif gezisinden sonra esas sorunun evlilikte olduğunu veya evlilik bıkkınlığı nedeniyle terapiye gelen bir kişi, esas sorunun işte

21 Psikanalitik ekol yazarları arasından romantik seçimlere değinenler: Bowen, 1978; Dicks, 1967; Freud, 1917/1963; Mittelman, 1944.

22 Örneğin bkz. Boles ve diğerleri, 1997; Eckenrode ve Gore, 1990; Golembiewski, 2000; Hochschild, 1999; Kinnunen ve Mauno, 1998; Pensa, 1999; Valtinson, 1998; Zedeck, 1992.

23 Örneğin bkz. Bulka, 1984; Jackson ve Maslach, 1982; Jayaratne ve diğerleri, 1986; Westman, 2001; Westman ve Etzion, 1995.

olduğunu fark edebilir. Belli ki yaşamın bir alanındaki doyum, diğer alanındaki doyumla ilişkilendirilmekte; bir alandaki stres de diğer alana yansımaktadır (Bkz. dipnot 2).

Benim yürüttüğüm kültürlerarası bir araştırmada da kariyer bıkkınlığıyla ilişki bıkkınlığı arasında bir ilişki bulunmuştur.[24] Benzer eğitim ve sosyoekonomik konum şartlarını sağlamak için, bu araştırmaya, hem aile hem kariyer sahibi olacak yaştaki sosyal bilimler yüksek lisans/doktora öğrencileri katılmıştır. Katılımcılar, Amerikalı, İngiliz, İsrailli, Finli, Portekizli ve İspanyol'dur. Araştırma, her altı grupta da kariyer bıkkınlığıyla ilişki bıkkınlığı arasında fazla yüksek olmayan, ama anlamlı korelasyonlar bulmuştur (Bkz. Ek 3, Tablo 5).

Altı farklı ülkeden altı ayrı örneklemde bile kariyer ve ilişki bıkkınlığı arasında benzer korelasyonların bulunması, bu korelasyonların kültürel etkilerden çok, bu iki yaşam deneyiminin arasındaki doğal bir ilişkiyle ilgili olduğunu düşündürmektedir. Kariyer ve ilişki bıkkınlığı arasındaki korelasyonların bu ikisi arasındaki gerçek bir ilişkiden kaynaklanmayıp, insan eliyle yapılma bir şey olması, yani her ikisini araştırırken benzer bir ölçüt kullanılmış olmasından kaynaklanması da mümkündür. Ancak insanların aşk ve iş seçimleriyle ilgili klinik kanıtlar (bu bölümün başındaki Lynn'in durumunda olduğu gibi) bunun aksini düşündürmektedir.

Yapaylıkla ilgili açıklamaya bir alternatif de, kariyer ve ilişki bıkkınlığı arasındaki korelasyonun, insanların hem aşktan hem de işten varoluşsal anlam çıkarma çabasından ve her iki alanda da başarısız oldukları duygusundan kaynaklanıyor olmasıdır.

---

24 Araştırma, Pines ve Nunes'da (2003) açıklanmıştır. Araştırmaya 109 İsrailli (%38 erkek, %62 kadın, ortalama yaş 31,8, evlilik süresi 7 yıl), 838 Portekizli (%51,6 erkek, %48,4 kadın, ortalama yaş 35,4, evlilik süresi 10 yıl), 317 İspanyol (%51,1 kadın, %48,9 erkek, ortalama yaş 34, evlilik süresi 6,7 yıl), 144 Britanyalı (%86 erkek, %14 kadın, ortalama yaş 38,9, evlilik süresi 6,7 yıl), 54 Amerikalı (ortalama yaş 41,8, evlilik süresi 7,4 yıl) ve 110 Finli (%64 erkek, %36 kadın, ortalama yaş 33,5, evlilik süresi 5,8 yıl) katılmıştır. Finlilere ilişkin verileri Timo ve Tuula Laes; Portekizli, İspanyol ve Britanyalılara ait verileri Renato Nunes toplamıştır. Amerikalılara ilişkin veriler Dale Larson tarafından toplanmıştır. Her altı örneklemde de kariyer bıkkınlığıyla ilişki bıkkınlığı arasında orta dereceli, ama anlamlı bir korelasyon görülmüştür.

İşe bağlılıkla aileye bağlılık arasında orta dereceli bir korelasyon bulan bir araştırma[25] da bu yorumu desteklemektedir. Araştırmanın sonuçları, insanların işlerine ve aile yaşamlarına benzer bir azim ve bağlılık duygusu taşıdıklarını düşündürmektedir.

Psikanalitik varoluşçu bakış açısına göre, bu korelasyonun nedeni, hem kariyer hem de ilişki bıkkınlığının altında yatan nedenlerin benzerliğidir. İnsanların hem kariyer hem aşk seçimleri aynı çocukluk travmasını tekrarlayarak iyileştirme arzusu tarafından güdüleniyorsa, ikisinin arasında bir ilişki olması da doğaldır. Bu, çok sayıda klinik deneyimle de desteklenmektedir. Lynn'in hikâyesi buna yalnızca bir örnekti. Sırada iki tane daha var.

Babası tarafından taciz edildiği için çocukken kendini tamamen çaresiz hisseden bir hemşire, bilinçsiz olarak bir profesyonelin kontrolüyle hastanın çaresizliğini bir araya getiren bir meslek seçerek ve uyuşturucu bağımlısı bir adamla evlenerek bu çocukluk yarasını iyileştirmeye çalışıyordu. Kariyer ve evlilik bıkkınlığının sebebi, hastalarını ve kocasını iyileştirememenin verdiği çaresizlik ve çocukluğundaki travmayı iyileştirmek yerine tekrarlıyor olma duygusuydu.

Sık sık öfke nöbetleri geçiren, "çok çabuk parlayan" bir babası ve "duygusal olarak düz" bir annesi olan bir muhasebeci, annesinin onu "babasına çektiği" için tasvip etmediğini hissediyordu. Hem muhasebeci olma, hem de tutkusuz, "kardeş kardeş" yaşayacağı bir eş seçme kararı, "babası gibi" olmama arzusundan kaynaklanıyordu. Kariyer ve evlilik bıkkınlığının sebebi, tutkusuz bir çalışma ve aşk hayatının yaşamaya değer olmadığını acıyla fark etmesiydi.

Çiftlerin kariyer ve aşk seçimleri arasındaki ilişkiden söz ederek bu bölümde bireyin üzerinde olan odağı çiftin üzerine kaydırmamız mümkündür. Örneğin insanlar mesleki hayallerini gerçekleştirmelerini sağlayan (veya gerçekleştirememelerine yol açan) kişilere mi âşık olurlar? O mesleki hayalleri kendileri adına gerçekleştiren birilerine mi âşık olurlar? (Doktor olamadıysam, hiç olmazsa doktor karısı olurum.)

25 Marks ve MacDermid, 1996.

Kariyer bıkkınlığıyla ilişki bıkkınlığı arasındaki ilişkiden çıkan en önemli dolaylı sonuç, kişinin sorunu hangi alanda olursa olsun, aradaki bu ilişkiyi mercek altına yatırmanın önemli olduğudur. Bu ilişkiyi ele almak, ilgiyi altta yatan nedene yöneltir, ki çoğu zaman bu neden, her iki seçimden de sorumlu olan, çözülmemiş bir çocukluk meselesidir.

PRATİK SONUÇLAR

Kariyer bıkkınlığıyla ilişki bıkkınlığı arasındaki ilişki ve bir taraftan insanların hem işlerinden hem de evliliklerinden varoluşsal anlam çıkarmada başarısız olmaları, diğer taraftan benzer çözülmemiş çocukluk deneyimleri, aşağıdaki üç genel adımla tedavi yaklaşımına çevrilebilir:

- Kişinin aşk ve iş seçimlerinin bilinçdışı nedenlerini ve seçilen kariyerle yakın ilişkiden elde edilmesi umulan varoluşsal anlamı belirlemek.
- Kişinin işinden ve yakın ilişkisinden neden varoluşsal anlam çıkaramadığını ve bu başarısızlık hissinin yaşamın o alanındaki bıkkınlıkla ilişkisini belirlemek.
- Kişinin hem işinden hem de yakın ilişkisinden varoluşsal anlam çıkarabilmesini sağlayacak somut değişiklikleri belirlemek.

EK 1

ROMANTİK SEÇİM ATÖLYELERİ: ROMANTİK ÇEKİM ŞİFRENİZİ NASIL KIRACAKSINIZ?

Romantik çekim atölyelerinde, bu kitap boyunca sunulan malzemeler bir araya getirilip uygulanır. Bu malzemeler, pratikle birleştirildiğinde en etkili hale gelir. Atölye katılımcıları, içsel romantik imgeler ve romantik seçimlerimizdeki rolleri hakkında bilgi edinmekle kalmaz, başarısız ilişkilerindeki kendi paylarının farkına varmalarına, ilişkilerindeki sorunların kaynağını anlamalarına ve bu sorunların üstesinden gelmelerine yardımcı olacak, kişiselleştirilmiş ve bireyselleştirilmiş yeni ve olumlu yöntemler öğrenme fırsatını da yakalar. Etrafta başkalarının olması, katılımcıların kendilerini biricik zannetme yanılgısını kırmak bakımından da önemli bir avantajdır: Sorunlarının kendilerine has olmadığını ve aynı sorunları yaşayan pek çok normal, topluma uyum sağlamış insan olduğunu fark ederler.

Atölyenin büyük faydalarından bir diğeri, insanların, yoğun programlarından ve alışıldık etkinliklerinden zaman çalıp, yaşadıkları ilişki sorunlarının üzerine destekleyici bir ortamda yoğunlaşmalarını ve bunu benzer sorunlar yaşayan veya geçmişte yaşamış olan kişilerle beraber yapmalarını sağlamasıdır. Romantik ilişkilerdeki sorunları gelişim fırsatları olarak görme bakış açısı, bireyselleşmiş rehberlik ve sosyal destek, bir romantik seçim atölyesinin ayırt edici özellikleridir.

Romantik seçim atölyelerindeki etkinliklerin sihirli bir tarafı yoktur. Bu atölyeler etkilidir, çünkü insanların yakın ilişkilerindeki sorunları, gelişmeyi vurgulayan yöntemlerle halletmeye yönelik, yoğunlaşmış ve somut girişimlerdir. Sunulan etkinlikler bir atölye ortamında kullanılabileceği gibi, birey veya çift terapisinde de kullanılabilir. Aşağıdaki Romantik Seçimler kutusunda, böyle bir atölyenin ilanı görülmektedir.

Atölyelerin katılımcı sayısı 8 ile 100 arasında değişebilir; ancak ideal sayı 12-20 civarındadır. Yaş, özgeçmiş veya sorunlar bakımından homojen olabileceği gibi, heterojen gruplar da olabilir. Atölyenin süresi yarım günle bir hafta arasında değişir. Yoğun bir haftasonu programı veya bir haftalık yatılı bir program olarak ayarlanabileceği gibi, 2-3 saatlik birkaç buluşma veya bir dönemlik uygulamalı bir ders olarak da yapılabilir.

ROMANTİK SEÇİMLER: KİME ÂŞIK OLACAĞIMIZI NASIL BELİRLİYORUZ?

Âşık olduğumuz zaman, sevgilimizin mükemmel bir insan olduğuna inanmakla kalmaz, bizim için mükemmel olduğundan da şüphe duymayız. Zamanla genellikle ikisinde de yanıldığımızı fark ederiz. Gözümüz açılmış, hayal kırıklığına uğramış vaziyette, âşık olduğumuz kişileri nasıl seçtiğimizi ve neden genellikle doğru kişiler olmadıklarını merak ederiz.

Bu atölyenin katılımcıları, doğru veya yanlış, kendi romantik seçimleriyle ilgili kuramları ve araştırma bulgularını keşfedecek. Daha da önemlisi, atölye, hem mevcut romantik ilişkileri iyileştirmek hem de gelecekte aynı yanlışlardan kaçınmak için neler yapılabileceğini araştırmalarına yardımcı olacak. Atölye, grup tartışmaları ve uygulamalı alıştırmalar yoluyla romantik seçimlerimizin bilinçli ve bilinçdışı nedenlerini daha iyi anlamamızı sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Buna ek olarak, yakın ilişkilerin niteliğini artıracak araçlar da sunmaktadır. Bu atölye, romantik seçimlerini daha iyi anlamak isteyen, özellikle de bir türlü "doğru seçim"i yapamayan herkese ve de romantik seçimleriyle ilgili sorunları olan bireylerle çalışan psikolojik danışmanlara uygundur.

Atölye katılımcıları ilk bir araya geldiğinde, ister tek günlük bir atölyenin ilk saati olsun, ister beş günlük bir atölyenin ilk seansı, bütün katılımcıların kendilerini gruba tanıtmalarına vakit ayırmak çok önemlidir. Sırayla (vakit kısaysa kısaca, vakit müsaitse uzun uzadıya) ilişki durumlarını (kaç tane ciddi ilişkileri olduğu, hangi sorun yüzünden atölyeye geldikleri) ve atölyeden beklentilerini anlatırlar.

Tanışma kısmının bir diğer şekli de katılımcıların en ciddi, en son veya en tipik romantik eşlerinin kendileri ve onlarla ilişkileri hakkında neler söyleyebileceğini anlatmasıdır. Bu yöntem, katılımcıların, kendi bakış açılarından ziyade eşlerinin kendileriyle ilgili algılarına ve kendileriyle ilişkinin güçlüğüne odaklanmalarını sağlar.

Tanışma bölümünün iki amacı olduğu söylenebilir: İlk olarak, grup önderine grubun özel ihtiyaçları hakkında bir fikir vererek, atölyenin bu ihtiyaçları karşılayacak şekilde yönetilmesini sağlar. İkinci olarak, katılımcılara atölyede bulunan, grup önderi haricindeki insan kaynakları hakkında fikir verir. Grup üyeleri arasındaki etkileşim, atölyenin önemli bir bileşenidir ve en derin çalışmalar genellikle dört kişilik gruplarla yapılır. Tanışma kısmını dikkatle dinlemek, katılımcıların kendilerine beraber çalışmaya uygun en az bir, tercihen üç kişi seçmelerine olanak sağlar. Ayrıca grup önderinin bu tanıtımlara verdiği tepkiler, grup normlarını sözsüz bir biçimde belirlemek için iyi bir fırsattır: Örneğin dürüstlük ve açıklık saygıyla ve hoş karşılanırken, eleştiri, yargı ve saldırılara mahal verilmez.

İlk birkaç katılımcı kendi romantik ilişki hikâyesini anlattıktan hemen sonra, atölyenin, katılımcıların biriciklik yanılsamalarının yerle bir olacağı bir yer olduğu bariz bir biçimde ortaya çıkar. "Benim de ...'nınkine benzer bir hikâyem/sorunum var," cümlesi defalarca farklı biçimlerde kurulur. Bu cümleyi dile getirenler, çoğu zaman kendilerini benzer ilişki türlerinin içinde bulmaya yatkın kişilerdir. Kimi zamansa yaşamın farklı bir aşamasında veya farklı bir ilişkinin içinde olan, ama aynı sorunu

geçmişte yaşamış kişiler bu cümleyi dile getirir. Her durumda katılımcılar yalnız olmadıklarını ve benzer sorunlarla boğuşan başkaları da olduğunu net bir biçimde kavrarlar.

Bütün katılımcılar kendilerini tanıttıktan ve romantik ilişki hikâyelerini anlattıktan sonra, eğer haftasonuysa veya bir haftalık bir atölyeyse, onları bir çiftin ilişkisinin ne kadar besleyici olabileceğini hatırlatacak sözsüz bir faaliyete yöneltmek mümkündür. Gruptaki (heteroseksüel) kadın-erkek sayısı eşitse ve yerlere yumuşak halılar döşeliyse, katılımcılar ikişer ikişer ayrılıp birbirlerinin ayaklarına veya başına masaj uygulayabilir, başı kaldırma gibi hareketler yapabilirler (cinsel çağrışımları olabilecek faaliyetlerden uzak durmak en iyisidir). Odada yalnızca sandalyeler varsa, katılımcılar, biri oturmak, diğeri sandalyenin arkasında ayakta durmak suretiyle birbirlerine el ve omuz masajı yapabilirler.

Grup fiziksel temastan rahatsız olacak gibi görünüyorsa, başka bir sözsüz faaliyet daha uygun düşebilir. Örneğin katılımcılara pastel boya ve büyük bir kâğıt verip (bunları bulundurmak her zaman iyidir) aşk hayatlarını simgeleyen bir resim çizmeleri istenebilir. Bu çizimler sonradan atölye boyunca duvara asılabilir. Çizimleri çözümlemek de mümkündür, ancak bu yapılmasa da olur. Ne olursa olsun katılımcılara çizdikleri simgeyi açıklama fırsatı verilmelidir. Diğer grup üyeleri, teşhis koymaksızın veya yargılamaksızın kişisel yorumlarını yapabilirler.

İkinci gün (tek günlük bir atölyede bu, ilk kısımdır), âşık olma olasılığını artıran değişkenlerin (bu kitabın ilk beş bölümünü kapsayan kısım) ve içsel romantik imgenin (bu kitapta Sekizinci ila Onuncu Bölümler) kısaca sunumuyla başlar. Elbette atölyede sunulan kuramsal malzemeler, bu kitapta sunulan malzemelere tekabül etmektedir. Bu bilgileri kitaptan değil de atölyede edinmek, katılımcıların malzemeye edilgen bir şekilde maruz kalmamalarını ve bunların kendi yaşamlarındaki karşılıklarını deneyimlemelerini sağlar. Bu Ek'in devamında, bu uygulamalı öğrenmenin hangi yöntemlerle gerçekleştirildiği açıklanmaktadır. Biraz sonra anlatacağım alıştırmanın birkaç bölümü vardır. Bunların bazıları büyük gruplarla, çoğu dörtlü grup-

larla, bazıları da yalnız yapılmaktadır. Yarım günlük bir atölyede yalnız ilk üç bölüm yapılabilir.

Seçme ve seçilme durumunun yaratacağı kaygı ve rahatsızlığı bertaraf etmek için, katılımcılara yakın ilişkilerinde kendileriyle aynı sorunları yaşayan (aynı şekilde veya zıt yönde) kişileri belirledikleri tanışma seansı hatırlatılır. Bu kişilerden birini, destek gruplarının bir üyesi olarak seçmeleri istenir. Sonra her ikilinin aynı sorunları paylaşan bir diğer ikili seçmesi istenerek, dörtlü bir grup oluşturulur. Bu dörtlülerin içinde yakın arkadaşlar veya birbirini iyi tanıyan kişiler bulunmamalı ve her iki cinsten de en az bir kişi bulunmalıdır. Bu son kuralın nedeni (Yedinci Bölüm'de belirtildiği gibi), aşk sorunlarının genellikle cinsiyetle ilgili olmasıdır. Bir erkeğin, eşinin kendisinde şikâyetçi olduğu sorunu bir başka kadının ağzından duyması çok ama çok değerlidir.

Dörtlü gruplar oluşturulduktan sonra (8 katılımcının olduğu bir atölyede yalnız iki grup, 100 katılımcının olduğu bir atölyedeyse 25 grup olabilir), çok aşamalı bir alıştırmaya başlanacağı açıklanır. Alıştırmanın ilk aşaması için her gruba 10 dakika (vakit kısıtlıysa 5 dakika) süre tanınır ve grup üyelerinden birinin zaman tutması tavsiye edilir. İlk aşama âşık olmaya odaklıdır; dolayısıyla ilişkinin ileriki aşamalarına veya sonuna değinmekten kaçınılmalıdır.

İlk aşamada katılımcılardan sırayla romantik eşleriyle (en ciddi olanıyla veya en sonuncusuyla) nasıl tanıştıklarını, tanıştıkları sırada hayatlarının ne durumda olduğunu (iş, ilişki geçmişi vs.) ve en önemlisi, en çok neyi çekici bulduklarını anlatmaları istenir. Katılımcılar "güzellik" gibi genellemelerden kaçınmalı ve güzelliğin nesini çekici bulduklarını özel olarak belirtmelidir. Sevgili güçlü ve erkeksi midir, yoksa nazik ve zeki görünüşlü mü? Kendinden emin ve hanımefendi mi, yoksa seksi ve şehvetli mi? Alıştırmanın bu kısmının benim favorim olduğunu söylemeden geçemeyeceğim. Bu alıştırma sırasında hep dörtlülerden birine katılıp, dokunaklı, kimi zamansa sihirli âşık olma hikâyelerini büyük bir zevkle dinlerim.

Tanınan süre sona erdiğinde grupları durdurmak genellikle

güç olur, çünkü çok iyi vakit geçirirler. Bu aşamadan sonra katılımcılar ilişkilerindeki sorunlardan ve eşlerinin kendileri için en çok sıkıntı yaratan kişilik ve davranış boyutlarından söz etmekte daha rahat davranırlar. Bu da alıştırmanın ikinci kısmındaki görevleridir. Gruplara bu aşamada da 5-10 dakika süre tanınır. Katılımcıların eşlerinden şikâyet etmelerine izin verilmeyegörsün, bunu büyük bir hevesle yapmaya başlarlar.

Alıştırmanın üçüncü ve en önemli aşamasında amaç, katılımcıları eşlerine neyin çektiğiyle, ilişkilerinin veya eşlerinin onlarda en çok gerginlik yaratan sorunu arasındaki ilişkiyi bulmaktır. Bu noktayı açıklarken örnekler (On İkinci Bölüm'de birçoğunu gördüğümüz gibi) son derece yararlıdır: "Güçlü ve bağımsız" göründüğü için bir kadını çekici bulan bir erkek, sonradan hep onun sözü geçtiği için sıkıntı duymuştur; "çok romantik" bulduğu "güçlü, sessiz bir tip" olduğu için bir erkeği çekici bulan bir kadın, sonradan erkek iletişim kurmadığı için ondan boşanmıştır.

Bazı kişiler, özellikle de psikolojik düşünmeye alışık olmayanlar bu alıştırmayı zor bulabilirler. Destek grubu (dörtlünün diğer üyeleri) burada faydalı olabilir. Bir çifti birbirine neyin çektiğiyle sonradan sıkıntılarının başlıca sebebi olan şey arasındaki bağlantıyı görmek, terapideki çiftler veya ilişki bıkkınlığı atölyesi[1] katılımcıları için olduğu kadar, romantik seçimlerindeki sorunun ne olduğunu anlamaya çalışan bireyler için de önemlidir.

Bütün atölye katılımcıları (gerekirse grup önderinin yardımıyla) bu bağlantıyı bulduktan sonra, alıştırmanın sonraki aşamalarında işlerine yarayacak bireysel çalışmalar yapmaları gerekir. Bu, 10-15 dakika süren, kalem-kâğıtla yapılan bir çalışmadır. Kâğıt üzerinde iki liste yapılıp, sevgilinin en çekici ve en zorlayıcı özellikleri özetlenir. Bu, esasında alıştırmanın ilk iki aşamasında elde edilen bilgilerin yazılı bir özetidir.

Alıştırmanın sonraki kısımları romantik imgelerle (Sekizinci ila Onuncu Bölümler) ilgilidir. Bir rahatlama alıştırmasın-

1 İlişki bıkkınlığı atölyesinin ayrıntıları için, Pines, 1996'da Dokuzuncu Bölüm'e başvurunuz.

dan (solumaya konsantre olmak veya vücudun her tarafını tepeden tırnağa gevşetmek gibi) sonra, katılımcılar mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde, çocukluklarında olan ve anne-babalarını içeren güç bir olayı hatırlamaya davet edilir. Sonra destek gruplarına (yaklaşık 10 dakika boyunca) hem olayı (ne olduğunu, ne hissettiklerini, ne düşündüklerini ve ne yaptıklarını) hem de olayın onlara kendileri ve hayat hakkında ne öğrettiğini anlatırlar.

Daha sonra ellerine kalem-kâğıdı alıp yine iki liste yaparlar. Listelerin birine anne-babalarının (veya eğer çocuklukta çocuk için önemli ebeveyn figürleri idiyseler, üvey anne-babalarının veya büyükanne-büyükbabalarının) olumlu özelliklerini, diğerine de olumsuz özelliklerini yazarlar. Bu iki liste, romantik imgelerinin temel yapı taşlarıdır. Katılımcılar (her biri yaklaşık 10 dakika boyunca), destek gruplarına ebeveynlerini ve çocukluktaki yaşam tarzlarını anlatırlar.

Grup üyelerinin kurması istenen bir sonraki bağlantı, romantik çekim şifresinin kırılmasını gerektirir. Bu, yaptıkları iki liste arasındaki bağlantıdır: Biri romantik eşlerinin (olumlu ve olumsuz) özellikleri listesi, diğeri ebeveynlerinin (olumlu ve olumsuz) özellikleri listesi. Romantik eşlerinin, ebeveynleriyle ortak veya tam zıt olan özelliklerinin yanına bir yıldız koymaları söylenir. Sonunda ortaya çıkan, çoğunlukla yıldızlarla dolu bir sayfadır.

Eşin ebeveynle ortak veya zıt özelliklerinin yanına yıldız koyulmasının sebebi, bilindik bir psikolojik olgudur: Çocuklukta çözülmemiş bir meselemiz olan ebeveyne tıpatıp benzeyen (soğuk ve reddeden veya her şeye karışan ve boğucu) bir romantik eş de seçsek, onun tam zıddı bir eş de seçsek, aynı çözülmemiş meseleyle uğraşırız. Bunun kanıtı (ki bunun sağlaması katılımcılara parmak kaldırtarak yapılabilir), grup üyelerinin çoğunun en az üçer yıldız koymuş olmasıdır. İçsel romantik imgenin romantik seçimlerimiz üzerindeki etkisi işte bu kadar güçlüdür.

Alıştırmanın bir sonraki aşaması, önceki aşamalarda edinilen bilgiler ışığında kişinin yakın ilişkilerdeki temel sorununu ortaya çıkarmaktır. Bunun ilk kısmı yine tek başına yapılır. Ka-

tılımcılara, romantik eşlerinin veya ilişkilerinin en çok sıkıntı yaratan yanlarının listesini bir kez daha inceleyip onu ebeveynlerinin olumlu ve olumsuz özellikleri listesiyle karşılaştırmaları ve bu karşılaştırmaya dayanarak kendileri için yakın ilişkilerde en önemli olan şeyi, yani *temel ihtiyaçlarını* bulmaları söylenir. Bu temel ihtiyaç büyük olasılıkla ebeveynlerinden de, eşlerinden de alamadıkları ve romantik ilişkilerinde kendisini gerginlikle gösteren bir şeydir. Temel ihtiyaçlar genellikle sevilme, güven duyma, kendini özel hissetme, saygı görme, biricik olma ihtiyacı gibi "basit" şeylerdir. Bu ihtiyacın karşılanmaması neredeyse her zaman ilişkideki ana gerginlik kaynaklarıyla ilintilidir: "Sürekli geç kalması bana ve benim vaktime saygı duymadığını gösteriyor." "Telefonda saatlerce arkadaşlarıyla konuşması benim onun için özel biri olmadığımı gösteriyor." Kişinin temel ihtiyacını tespit etmek, başarılı bir yakın ilişki arayışını kolaylaştırabilir. Olası bir romantik eş kişinin temel ihtiyacını tatmin etmeye gönülsüz veya bundan acizse, başka bakımlardan son derece çekici bile olsa böyle bir eşten uzak durmak en iyisidir.

Alıştırmanın son aşaması bütün grupça yapılır. Bu aşama, insanların grup önünde söz verdikleri takdirde davranışlarını değiştirmeye çok daha yatkın olduklarını keşfeden, Amerikan sosyal psikolojisinin babası Kurt Lewin'in çalışmalarından esinlenerek hazırlanmıştır. Katılımcılar sırayla, gelecekteki ilişkilerinde temel ihtiyaçlarını gidermek ve böylece yakın ilişkilerine daha büyük şans tanımak için neyi farklı yapacaklarını açıklarlar. Bu süreç, yapısı bakımından tanışma seansına benzemekle birlikte içeriği farklıdır. Katılımcılar bu aşamada ilişki sorunlarından söz etmek yerine, bu örüntüleri değiştirmek için neler yapabileceklerinden söz ederler.

Kişinin romantik ilişkilerindeki örüntünün sorumluluğunu üstlenmesi, önemli bir kavramın yansımasıdır: *Kendine odaklanma.* Pek çok kişi için kime âşık olacaklarını bilinçsizce bile olsa dikkatle seçtiklerini, dolayısıyla da ilişkide olanlardan eşit derecede sorumlu olduklarını kabul etmek kolay değildir. Kendine odaklanmayla birlikte bir güç duygusu gelir.

Uygulamalı bir atölyenin avantajı, başkalarının (hem grubun geneli, hem de dörtlü gruplar) varlığı olmakla birlikte, bütün bu süreç bireysel terapide de uygulanabilir. Burada sunulan çok aşamalı süreç, deneyimsiz danışmanlar için iyileştirici gücü yüksek bir yapı sunmaktadır.

Bu süreci tamamlamak 2 ila 5 gün sürebilir. Çok aşamalı alıştırma bittikten sonra zaman kalırsa *rol oynama* yönteminden yararlanılabilir. Rol oynama yöntemi, grupta başka insanlar olmasından faydalanır ve katılımcılardan biri belirli bir ilişki sorunu üzerinde çalışmak istediğinde veya buna gönüllü çıktığında ya da tanışma seansında katılımcılardan birkaçının ortak bir ilişki sorunu olduğu anlaşıldığında kullanılabilir. Sorunu üzerinde çalışmaya gönüllü olan kişiden sorunu mümkün olduğunca ayrıntılı bir biçimde anlatması istenir. Sonra gruba aralarında konuşan kişiyle veya tarif ettiği sorunlu ilişkinin diğer tarafıyla kendini özdeşleştiren biri olup olmadığı sorulur. El kaldıran iki kişi odanın ortasına oturtulur ve sorunu tartışır. Çoğu zaman rol oynayan kişiler sorunlarla özdeşleşip, hararetli ve duygusal bir tartışmaya girerler. Bu süreç, her iki tarafta da üçer veya dörder kişi olana kadar tekrarlanabilir (kimi zaman bütün grup iki tarafa ayrılır). Bu alıştırma, başkalarının da aynı sorunu yaşadığını açık ederek, insanların eşsiz olma yanılsamalarını kırar. Ayrıca insanlara sorunlarının başkaları tarafından tartışılmasını dinleme ve böylece onunla ilgili daha nesnel bir bakış açısı kazanma fırsatı verir. Grubun geri kalanı da ilişki sorunlarının ne kadar evrensel olduğunu görerek kendi sorunlarını tartışmaya açmaya yüreklenir. Bir haftalık bir atölyede, katılımcıların çoğuyla bu süreci tamamlamak mümkündür. Bir haftasonu atölyesinde genellikle bunu yalnızca birkaç kişiyle yapacak kadar vakit vardır. Grup üyelerinden çoğu rol oynamaya katıldığı için, onlar da süreçten başkaları vasıtasıyla faydalanırlar.

Kullanılabilecek bir diğer alıştırma, *sosyodrama*dır. Bu, özellikle grubu cinsiyete göre taraflara bölen bir sorun gibi (örneğin yakın ilişkiler için tekeşlilik mi daha iyidir, yoksa açık ilişki mi?) normatif sorunlar tartışılırken kullanışlı olur. İşe oda-

nın ortasından hayali bir çizgi geçirmekle başlanır. Çizginin iki tarafı iki farklı ucu temsil eder (yalnız tekeşli bir ilişkinin gerçek yakınlığa ve derin ve bağlı bir aşkın gelişmesine izin verdiğini düşünenlere karşı, ancak romantik eşi tamamen özgür bırakarak eşinizi ve ilişkinizi sevip sayabileceğinizi düşünenler). İki gönüllüden, inandırıcı ve kararlı bir biçimde bu iki karşıt uç görüşü –kendi görüşleri o kadar uç olmasa bile– sunmaları istenir. İki karşıt görüş açıklandıktan sonra bu görüşleri güçlendiren bilgiler ekleyebilecek yeni gönüllüler aranır. Sonra bütün katılımcılara hayali çizginin kendilerine yakın buldukları tarafına geçmeleri ve hararetlenen tartışma esnasında fikir değiştirdikleri takdirde yerlerini değiştirmeleri söylenir.

Atölyenin son kısmı, gelecekle ilgili planlara ayrılmalıdır. Bunu başlatmanın bir yolu, *yönlendirilmiş imgelem* yöntemini kullanarak katılımcıları üç yıl sonraki hayatlarının sıradan bir gününü ayrıntılı olarak düşünmeye sevk etmektir (benzer bir alıştırma, On Birinci Bölüm'ün sonunda da önerilmişti). Bu faaliyeti, bir rahatlama alıştırmasından sonra, katılımcılar rahatça yere uzanmışken yapmak en iyisidir. Yönlendirilmiş imgelem, üç yıl sonraki bir cuma sabahı uyandıkları dakikayla başlayarak, ayrıntılı bir biçimde gece uyudukları âna kadar sürer. Yakın bir ilişkiyle ilgili hislere, düşüncelere ve etkinliklere özel vurgu yapılır. Örneğin sabah uyandıklarında yanlarında biri var mıdır? O kişinin kim olduğunu kestirebilirler mi? O kişi hakkındaki hisleri nedir? Ne yaparlar (dönüp sarılırlar mı, uyur gibi mi yaparlar)? Kalktıktan sonra kahvaltılarını yalnız mı ederler, eşleriyle mi? Gün içinde haberleşirler mi? Akşam ne yaparlar? Yönlendirilmiş imgelemi cuma gününden başlatmak, haftasonu etkinlikleriyle ilgili planlara da değinilmesini sağlar.

Geleceği tasavvur ederken imgelemden yararlanmak, katılımcılara atölyede öğrendiklerini kullanarak romantik imgelerini yeniden yapılandırma ve hayatlarının önceliklerini, kendileri için en iyi şey yakın bir ilişki olacak şekilde belirleme olanağı sunar. Sonradan katılımcılardan, geleceğin yaptıkları tahminlere göre gelişme olasılığını artıracak somut bir plan oluş-

turmaları ve bu eylem planını grubun önünde açıklamaları da istenebilir.

Atölyenin sonunda geri-bildirim ve vedalaşmalara vakit ayrılır. Bu işe yabancı olarak başlayan katılımcılar, kucaklaşarak (grup kucaklaşması güzel bir veda davranışı olur) ve derinden hissedilmiş ve ifade edilmiş duygularla birbirlerinden ayrılırlar. Çoğunlukla telefon numaralarının, e-posta adreslerinin değiş tokuş edildiği görülür; daha sonra da görüşmek ve hayallerindeki ideal yakın ilişki arayışı sürecinde birbirlerini gelişmelerden haberdar etmek üzere sözleşirler.

EK 2

BİR ROMANTİK İLİŞKİNİN ÇÖZÜMLENMESİ

Cinsiyet: Erkek/Kadın
Yaş: _____
Flört sayısı: _____ (1 = hiç ilişkisi olmamış, 7 = sürekli çıkıyor)
Cinsel tercih: Heteroseksüel/eşcinsel/biseksüel
Önemli yakın ilişki sayısı: _____
Bu ilişkinin süresi: _____ yıl, _____ ay
İlişkinin durumu: _____ (1 = hiç ilişkisi olmamış, 7 = mutlu bir evlilik)
Çocuk sayısı: _____

Baştaki çekimde uyarılmanın rolü: Var/Yok
Baştaki çekimde fiziksel/psikolojik yakınlığın rolü: Var/Yok
Baştaki çekimde benzerliğin rolü: Var/Yok
Baştaki çekimde eşin duyduğu çekimin rolü: Var/Yok
Baştaki çekimde dış görünüşün rolü: Var/Yok
Baştaki çekimde eşin kişilik özelliklerinin rolü: Var/Yok
Baştaki çekimde eşin toplumsal statüsünün rolü: Var/Yok
Eş önemli bir ihtiyacı karşılıyor mu(ydu)? Evet/Hayır
İlk görüşte aşk: Evet/Hayır
Eş "en iyi arkadaş" olarak adlandırılıyor mu? Evet/Hayır

İlişkiye bağlılık: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
İlişkideki güven duygusu: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
İlişkide kendisi olabilmek: _____ (1 = kesinlikle hayır, 7 = kesinlikle evet)
İlişkideki yakınlık: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
İlişkideki iktidar: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
Takipçi/mesafe koyucu: _____ (1 = siz takip ediyorsunuz, 4 = iki eş de eşit derecede hevesli, 7=siz mesafe koyuyorsunuz)
Eşe duyulan fiziksel çekim: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
Romanstan önceki arkadaşlık: _____ (1 = tanışmıyorduk, 7 = çok yakın arkadaştık)
Stereotipik cinsiyet rolleri: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
Çatışma sıklığı: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
Çatışmalarla başa çıkma becerisi: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
Çatışmalar nasıl çözülüyor? Konuşarak/kavga ederek/kendini geri çekerek
İstismar: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
Ayrılığa katlanma becerisi: _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
Kıskançlık ilişkide sorun oluyor mu? _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)
Kıskançlık kişisel bir sorun mu? _____ (1 = çok az, 7 = çok fazla)

Eş babaya benziyor mu? Evet/Hayır
Eş anneye benziyor mu? Evet/Hayır
Eş babadan farklı mı? Evet/Hayır
Eş anneden farklı mı? Evet/Hayır
Eşle ve ebeveynle ilişki birbirine benziyor mu? Evet/Hayır

Burada sunulan kategoriler, kitap boyunca sözü edilen görüşmelerin çözümlenmesinde kullanılan kategorilerdir.

EK 3

ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırma bulguları, Ek 2'de sunulan kodlama kategorileri kullanılarak elde edilmiştir.

SEVGİLİLERİMİZİ NEYE GÖRE SEÇERİZ?

- Bilinçli değişkenler
  Kişilik %92 (%88 erkek, %96 kadın)
  Dış görünüş %62 (%81 erkek, %44 kadın)

- Durumsal değişkenler
  Coğrafi yakınlık %62 (%58 erkek, %67 kadın)
  Uyarı %22 (%19 erkek, %24 kadın)

- Sevgiliye dair değişkenler
  Sevgilinin bizi çekici bulması %41 (%35 erkek, %47 kadın)
  Sevgilinin önemli bir ihtiyacı karşılaması %54 (%53 erkek, %54 kadın)
  Benzerlik %30 (%28 erkek, %31 kadın)
  Sevgilinin en iyi arkadaşımız olması %25 (%21 erkek, %28 kadın)

- Bilinçdışı değişkenler: Romantik imgemizin yapı taşları
  Ebeveynlerle ilişkiyle benzerlik %69 (%55 erkek, %82 kadın)
  Sevgilinin babaya benzemesi %56 (%31 erkek, %78 kadın)
  Sevgilinin anneye benzemesi %47 (%50 erkek, %43 kadın)
  İlk görüşte aşk %11 (%9 erkek, %13 kadın)

Tablo 1. **Cinsiyete ve Ülkeye Göre Çekim Değişkenleri: Oranlar**
(Pearson Ki-Kare; df = 1)

	Cinsiyet		Ülke	
	Erkek	Kadın	ABD	İsrail
Uyarı	%16	%30	%22	%25
Ki-Kare	4,6*		(anlamsız)	
Fiziksel/psikolojik yakınlık	%52	%57	%63	%46
Ki-Kare	(anlamsız)		4,8*	
Benzerlik	%19	%20	%29.50	%8
Ki-Kare	(anlamsız)		12.2**	
İhtiyaç tatmini	%56	%58	%54	%60
Ki-Kare	(anlamsız)		(anlamsız)	
En iyi arkadaş	%21	%34	%25	%31
Ki-Kare	3,6*		(anlamsız)	
Eşin çekimi	%35	%46	%41	%40
Ki-Kare	(anlamsız)		(anlamsız)	
Dış görünüş	%80	%53	%63	%70
Ki-Kare	13,8***		(anlamsız)	
Kişilik	%89	%97	%92	%94
Ki-Kare	4,0*		(anlamsız)	
İlk görüşte aşk	%7	%12	%11	%8
Ki-Kare	(anlamsız)		(anlamsız)	
Statü	%4	%4	%8	%0
Ki-Kare	(anlamsız)		6,9 (p= 0,14)	

* p<0,05
** p<0,001
*** p<0,0001

Tablo 2. **Varyans Analizi (ANOVA)**
Cinsiyete ve Ülkeye Göre Çekim Değişkenleri: Ortalama

	ABD		İsrail		ANOVA		
	Ortalamalar						
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Ülke	Cinsiyet	İnter.
					F p	F p	F p
Fiziksel çekim	4,2	2,8	4,5	3,4	3,8*	26***	
Statü veya baskınlık	2,6	2,5	2,1	2,3		5,6*	
Arkadaşlık	3,2	3,5	2,9	2,8			
Ciddi ilişkiler	1,2	1,5	1,5	1,8	4,5*	4,1*	
Flört sayısı	3,5	3,4	3,7	3,1		8,3**	5,2*

* p<0,05
** p<0,001
*** p<0,0001

Tablo 3. **Varyans Analizi (ANOVA)**
Cinsiyete ve Ülkeye Göre İlişki Değişkenleri

	ABD		İsrail		ANOVA		
	Ortalamalar						
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Ülke	Cinsiyet	İnter.
					F p	F p	F p
Fiziksel çekim	4,2	2,8	4,5	3,4	3,8*	26***	
İlişki süresi	17	25	24	24			
Kendi olmak	4,3	4,9	5,0	4,9			
Ayrılığa tahammül	4,2	3,9	4,0	3,7		3,2*	
Takipçi/mesafe koyucu	4,2	4,1	4,1	3,9			
Güvenlik	4,1	4,7	4,9	4,8	4,8*		
İlişkideki iktidar	4,0	4,0	4,1	3,9			
Çatışma sıklığı	4,0	4,2	4,0	3,9			
Yakınlık	3,9	4,9	4,8	4,8	3,0*	10,0**	6,0*
Bağlılık	3,5	4,4	3,9	4,2		9,4**	
Kendini anlama	3,5	3,8	3,5	3,5			
Çatışmalarla başa çıkma	3,4	3,9	4,3	4,4	10,9**		
Cinsiyet rolü stereotipleri	3,3	2,6	2,3	2,6	5,8*		
Eşi anlama	3,0	3,4	3,3	3,4		bn 4,8*	
İlişkide kıskançlık	3,0	3,2	2,8	2,7			
Kişisel kıskançlık	2,4	2,8	2,6	2,3			4,3*

* p<0,05
** p<0,001
*** p<0,0001

Tablo 4. **İlişki Değerleriyle Pearson Korelasyon Katsayıları**
(Yalnız Anlamlı Korelasyonlar Belirtilmiştir)

	Erkek ve Kadın		Erkek		Kadın	
İlişki süresi ile	r	P	r	P	r	P
Bağlılık	0,46	0,0001	0,74	0,0001		
Güvenlik	0,42	0,0001	0,57	0,0001		
Yakınlık	0,39	0,0002	0,37	0,015	0,32	0,03
Kendisi olma	0,39	0,0002	0,38	0,01	0,34	0,02
Eşi anlama	0,37	0,0004	0,36	0,02	0,30	0,04
Kendini anlama	0,33	0,002	0,36	0,02		
İlişkide kıskançlık	0,29	0,006	0,37	0,01		
Çatışma sıklığı	0,25	0,02				
Bağlılık ile	r	P	r	P	r	P
Güvenlik	0,65	0,0001	0,71	0,0001	0,56	0,0001
Eşi anlama	0,6	0,0001	0,51	0,0004	0,65	0,0001
Yakınlık	0,57	0,0001	0,51	0,0004	0,54	0,0001
Kendisi olma	0,57	0,0001	0,53	0,0003	0,54	0,0001
Çatışmalarla başa çıkma	0,53	0,0001	0,36	0,02	0,64	0,0001
İlişki süresi	0,46	0,0001	0,74	0,0001		
Kendini anlama	0,43	0,0001	0,38	0,01	0,41	0,004
Flört sayısı	0,27	0,009			0,34	0,02
Ciddi ilişkiler	0,24	0,03				
Çatışma sıklığı	-0,23	0,03			-0,48	0,0001
Önceden arkadaşlık	0,22	0,03				
İktidar	0,22	0,04				
Baskınlığa çekim	-0,22	0,04				
Fiziksel çekim	-0,21	0,04				
İktidar ile	r	P	r	P	r	P
Mesafe koyucu olma	0,8	0,0001	0,86	0,0001	0,71	0,0001
Güvenlik	0,54	0,0001	0,59	0,0001	0,49	0,0005
Ayrılığa tahammül	0,51	0,0001	0,43	0,004	0,66	0,0001
Baskınlığa çekim	-0,22	0,04	-0,46	0,002		
Bağlılık	0,22	0,04				
İlişki sayısı	0,22	0,04				
Cinsiyet rolü stereotipleri			0,44	0,004	-0,39	0,007
Flört sayısı			0,33	0,03		
Mesafe koyucu olmak ile	r	P	r	P	r	P
İlişkideki iktidar	0,8	0,0001	0,86	0,0001	0,71	0,0001
Ayrılığa tahammül	0,68	0,0001	0,66	0,0001	0,71	0,0001
Güvenlik	0,48	0,0001	0,57	0,0001		
Baskınlığa çekim	-0,27	0,01	-0,48	0,001		
Cinsiyet rolü stereotipleri			0,4	0,01	-0,37	0,01
Flört sayısı					-0,42	0,003

Tablo 4. **İlişki Değerleriyle Pearson Korelasyon Katsayıları (devamı)**
(Yalnız Anlamlı Korelasyonlar Belirtilmiştir)

	Erkek ve Kadın		Erkek		Kadın	
Yakınlık ile	r	P	r	P	r	P
Kendisi olma	0,82	0,0001	0,87	0,0001	0,73	0,0001
Eşi anlama	0,71	0,0001	0,78	0,0001	0,51	0,0003
Çatışmalarla başa çıkma	0,65	0,0001	0,70	0,0001	0,60	0,0001
Güvenlik	0,62	0,0001	0,56	0,0001	0,70	0,0001
Bağlılık	0,57	0,0001	0,51	0,0004	0,54	0,0001
Kendini anlama	0,44	0,0001	0,56	0,0001		
Önceden arkadaşlık	0,41	0,0001	0,49	0,0008		
İlişki süresi	0,39	0,0002	0,37	0,015	0,32	0,03
Cinsiyet rolü stereotipleri	-0,38	0,0002	-0,31	0,04	-0,37	0,01
Cinsiyet rolü stereotipleri ile	r	P	r	P	r	P
Eşi anlama	-0,43	0,0001	-0,32	0,04	-0,51	0,0003
Yakınlık	-0,38	0,0002	-0,31	0,04	-0,37	0,01
Çatışmalarla başa çıkma	-0,35	0,0009	-0,3	0,05	-0,35	0,02
Fiziksel çekim	0,34	0,001	0,34	0,03		
Önceden arkadaşlık	-0,31	0,004	-0,42	0,005		
Kendisi olma	-0,28	0,008			-0,54	0,0001
Kendini anlama	-0,25	0,02			-0,34	0,02
Ciddi ilişkiler			0,5	0,002		
İktidar			0,44	0,004	-0,39	0,007
Mesafe koyucu olma			0,4	0,01	-0,37	0,01
Güvenlik					-0,49	0,0005
Aynlığa tahammül					-0,45	0,002
Baskınlığa çekim					0,44	0,003
Bağlılık					-0,33	0,03
Kişisel kıskançlık					0,29	0,05

Tablo 5. **Kariyer Bıkkınlığı ve İlişki Bıkkınlığı**
(Pearson Korelasyonları)

Örneklem	n	r	p
İsrailliler	109	0,34	0,01
Portekizliler	838	0,33	0,01
İspanyollar	317	0,30	0,01
İngilizler	144	0,31	0,01
Finler	110	0,35	0,01
Amerikalılar	54	0,34	0,01

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S., "Attachment beyond infancy", *American Psychologist*, sayı 44, 1989, s. 709-716.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E. ve Wall, S., *Patterns of attachment*, Hillsdale, Erlbaum, New Jersey, 1978.

Alberoni, F., *Falling in love*, Random House, New York, 1983 (*Aşık Olma ve Aşk*. Düzlem Yayınları, 1990).

Alicke, M. D., Smith, R. H. ve Klotz, M. L., "Judgments of physical attractiveness: The roles of faces and bodies", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 12, 1986, s. 381-389.

Allen, J. B., Kenrick, D. T., Linder, D. E. ve McCall, M. A., "Arousal and attribution. A response facilitation alternative to misattribution and negative reinforcement model", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 57, 1985, s. 261-270.

Amabille, T., "Brilliant but cruel: Perceptions of negative evaluators", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 19, 1983, s. 146-156.

American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4. baskı, derneğin kendi yayını, Washington DC, 1994.

Anderson, N. H., *Foundations of information integration theory*, Academic Press, New York, 1981.

Archer, R. P. ve Cash, T. F., "Physical attractiveness and maladjustment among psychiatric inpatients", *Journal of Social and Clinical Psychology*, sayı 3, 1985, s. 170-180.

Aron, A. ve Aron, E. N., *Love and the expansion of self*, Hemisphere, New York, 1986.

Aron, A. ve Aron, E. N., *The heart of social psychology*, Lexington Books, Massachusetts, 1989.

Aron, A., Dutton, D. G., Aron, E. A. ve Iverson, A., "Experiences of falling in love", *Journal of Social and Personal Relationships*, sayı 6, 1989, s. 243-257.

Aron, A., Paris, M. ve Aron, E. N., "Falling in love: Prospective studies of self-concept change", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 69, 1995, s. 1102-1112.

Aronson, E., *The Social Animal* (7. baskı), Freeman, San Francisco, 1998 (*Toplumsal Hayvan*, Us Yayınları, 1995).

Aronson, E. ve Linder, D. E., "Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 1, 1965, s. 156-171.

Aronson, E. ve Mills, J., "The effect of severity of initiation on liking for a group", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 59, 1972, s. 177-181.

Backman, C. W., "Attraction in interpersonal relationships", der. R. Turner ve M. Rosenberg, *Sociological perspective in social psychology* içinde, Basic Books, New York, 1981, s. 235-268.

Bader, E. ve Pearson, P.T., *In quest of the mystical mate*, Brunner/Mazel, New York, 1988.

Banner, L. W., *American beauty*, Knopf, New York, 1983.

Barclay, A. M. ve Haber, R. N., "The relation of aggressive to sexual motivation", *Journal of Personality*, sayı 33, 1965, s. 462-475.

Barnett, R., "Multiple roles, gender, and psychological distress", der. L. Goldberger ve S. Breznitz, *Handbook of stress* (2. baskı) içinde, Free Press, New York, 1993.

Bartholomew, K., "Avoidance of intimacy: An attachment perspective", *Journal of Social and Personal Relationships*, sayı 7, 1990, s. 147-178.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M., "Attachment styles among young adults: A test of a four-category model", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 61, 1991, s. 226-244.

Baruch, G., Barnett, R. C. ve Rivers, C., *Lifeprints: New patterns of life and work for today's women*, McGraw-Hill, New York, 1983.

Basow, S., *Gender stereotypes and roles*, Pacific Grove, Brooks Cole Publishing, California, 1992.

Beall, A. E. ve Sternberg, R. J., "The social construction of love", *Journal of Social and Personal Relationships*, sayı 12, 1995, s. 417-438.

Becker, E., *The denial of death*, Free Press, New York, 1973.

Benjamin, J., "How was it for you? How intersubjective is sex?", American Psikoloji Derneği'nde sunulan bildiri, Boston-Massachusetts, Ağustos 1998.

Benton, C., Hernandez, A., Schmidt, A., Schmitz, M., Stone, A. ve Weiner, B., "Is hostility linked with affiliation among males and with achievement among females? A critique of Pollak and Gilligan", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 45, 1983, s. 1167-1171.

Berscheid, E. ve Hartfield-Walster, E., *Interpersonal attraction* (2. baskı), Random House, New York, 1978.

Berscheid, E. ve Reis, H. T., "Attraction and close relationships", der. D. T. Gilbert ve diğerleri, *The handbook of social psychology* içinde, McGraw-Hill, Boston 1998, cilt 2, s. 193-281.

Blatt, S. J. ve Blass, R. B., "Relatedness and self definition: A dialectic model of personality development", der. G. G. Noam ve K. W. Fischer, *Development and vul-*

nerabilities in close relationships içinde, Hillsdale, Elbaum, New Jersey, 1996.

Boles, J., Johnston, M. W. ve Hair, J. F., "Role stress, work-family conflict and emotional exhaustion: Inter-relationships and effects on some role related consequences", *Journal of Personal Selling and Sales Management*, sayı 17, 1997, s 17-28.

Bornstein, R. F, Leone, D. R. ve Galley, D. J., "The generalizability of subliminal mere exposure effects: Influence of stimuli perceived without awareness on social behavior", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 53, 1987, s. 1070-1079.

Bossard, J. H. S., "Residential propinquity as a factor in mate selection", *American Journal of Sociology*, sayı 38, 1932, s. 219-224.

Boszormeny-Nagy, I. ve Ulrich, D., "Contextual family therapy", der. A. S. Gurman ve D, P. Kniskern, *Handbook of family therapy* içinde, Brunner/Mazel, New York, 1980, s. 159-186.

Bowen, M., *Family therapy in clinical practice*, Jason Aronson, New York, 1978.

Bowlby, J., *Attachment and loss*, cilt 1, *Attachment* (2. baskı), Basic Books, New York, 1982.

Brehm, S., *Intimate relationships*, McGraw-Hill, New York, 1992.

Brehm, S. S. ve Brehm, J. W., *Psychological reactance: A theory of freedom and control*, Academic Press, New York, 1981.

Brennan, K. A. ve Shaver, P. R., "Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 21, 1995, s. 267-283.

Brickman, P., Redfield, J., Harrison, A. A. ve Crandall, R., "Drive and predisposition in the attitudinal effects of mere exposure", *Experimental Social Psychology*, sayı 8, 1972, s. 31-44.

Brinberg, D.M. ve Castel, P. A., "A resource theory approach to interpersonal interactions: A test of Foa's theory", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 43, 1982, s. 260-269.

Bulka, R. P., "Logotherapy as an answer to burnout", *International Forum for Logotherapy*, sayı 7, 1984, s. 8-17.

Burgess, R. L. ve Huston, T. L., *Social exchange in developing relationships*, Academic Press, New York, 1979.

Burleson, B. R. ve Denton, W. H., "A new look at similarity and attraction in marriage: Similarities in social-cognitive and communication skills as predictors of attraction and satisfaction", *Communication Monographs*, sayı 59, 1992, s. 268-287.

Burleson B. R., Kunkel, A. W. ve Szolwinski, J. B., "Similarity in cognitive complexity and attraction to friends and lovers", *Journal of Constructivist Psychology*, sayı 10, 1997, s. 221-248.

Buss, D. M., "Human mate selection", *American Scientist*, sayı 73, 1985, s. 47-51.

Buss, D. M., *The evolution of desire: Strategies of human mating*, Basic Books, New York, 1994.

Buss, D. M., Abbott, M., Angleitner, A. ve Asherian, A. ve diğerleri, "International preferences in mate selection: Evolutionary hypothesis tested in 37 cultures", *Behavioral and Brain Sciences*, sayı 12, 1990, s. 1-49.

Buss, D. M. ve Barnes, M., "Preference in human mate selection", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 50, 1986, s. 559-570.

Buss, D. M. ve Schmitt, D. P., "Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating", *Psychological Review*, sayı 100, 1993, s. 204-232.

Buunk, B. P., Schaufeli, W. B. ve Ybema, J. F., "Burnout, uncertainty, and the desire for social comparison among nurses", *Journal of Applied Social Psychology*, sayı 24, 1994, s. 1701-1718.

Byrne, D., *The Attraction Paradigm*, Academic Press, New York, 1971.

Byrne, D. "An overview (and underview) of research and theory within the attraction paradigm", *Journal of Social and Personal Relationships*, sayı 14, 1997, s. 417-431.

Byrne, D. ve Blaylock, B., "Similarity and assumed similarity of attitudes between husbands and wives", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, sayı 67, 1963, s. 636-640.

Byrne, D., Ervin, C. E.ve Lamberth, J., "Continuity between the experimental study of attraction and real life computer dating", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 16, 1970, s. 157-165.

Calvert, J. D., "Physical attractiveness: A review and reevaluation of its role in social skill research", *Behavioral Assessment*, sayı 10, 1988, s. 29-42.

Campbell, W., Sedikides, C. ve Bosson, J., "Romantic involvement, self discrepancy and psychological well-being", *Personal Relationships*, sayı 1, 1994, s. 399-404.

Carnegie, D., *How to win friends and influence people*, Pocket Books, New York, 1982 (*Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı*, Epsilon Yayınları, 2009).

Cash, T. E ve Duncan, N. C., "Physical attractiveness stereotyping among black American college students", *Journal of Social Psychology*, sayı 122, 1984, s. 71-77.

Cashdan, E., "Attracting mates: Effects of parental investment on mate attraction strategies", *Ethology and Sociobiology*, sayı 14, 1993, s. 1-23.

Caspi, A. ve Harbener, E. S., "Continuity and change: Assortive marriage and the consistency of personality in adulthood", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 58, 1990, s. 250-258.

Chafetz, J. S., *Masculine/feminine or human?*, Peacock Press, Itasca-Illinois, 1975.

Chodorow, N., *The reproduction of mothering*, University of California Press, Berkeley-California, 1978.

Clarke, A. C., "An examination of the operation of propinquity as a factor in mate selection", *American Sociological Review*, sayı 27, 1952, s. 17-22.

Clark, L. A. ve Watson, D., "Mood and the mundane: Relations between daily life events and self reported mood", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 54, 1988, s. 296-308.

Clark, R. D. ve Hatfield, E., "Gender differences in receptivity to sexual offers", *Journal of Psychology and Human Sexuality*, sayı 2, 1989, s. 39-55.

Clore, G. L. ve Byrne, D. (1974). "A reinforcement-affect model of attraction", *Foundations of interpersonal attraction* içinde, der. T. L. Houston, Academic Press, New York, 1974, s. 143-170.

Cochran, S. D. ve Peplau, L. A., "Value orientation in heterosexual relationships", *Psychology of Women Quarterly*, sayı 9, 1985, s. 477-488.

Cohen, B., Waugh, G. ve Place, K., "At the movies: An unobtrusive study of arousal attraction", *Journal of Social Psychology*, sayı 129, 1989, s. 691-693.

Cohen, L. L. ve Shotland, R. L., "Timing of the first sexual intercourse in a relationship: Expectations, experiences and perceptions of others", *Journal of Sex Research*, sayı 33, 1996, s. 291-299.

Collins, N. L. ve Read, S. J., "Adult attachment: Working models and relationship quality in dating couples", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 58, 1990, s. 644-663.

Cramer, R. E., Cupp, R. G. ve Kuhn, J. A., "Male attractiveness: Masculinity with a feminine touch", *Current Psychology Development, Learning, Personality, Social*, sayı, 12, 1993, s. 142-150.

Crenshaw, T. L., *The alchemy of love and lust*, Putnam, New York, 1996.

Cunningham, M. R., "Measuring the physical in physical attractiveness: Quasi-experiments in sociobiology of female facial beauty", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 50, 1986, s. 925-935.

Cunningham, M. R, Roberts, A. R., Barbee, A. P., Druen, P. B. ve Wu, C. H., "Their ideas of beauty are, on the whole, the same as ours: Consistency and variability in cross-cultural perception of female physical attractiveness", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 68, 1995, s. 261-279.

Curran, J. P. ve Lippold, S., "The effects of physical attraction and attitude similarity on attraction in dating dyads", *Journal of Personality*, sayı 43, 1975, s. 528-539.

Curtis, R. C. ve Miller, K., "Believing another likes or dislikes you: Behaviors making the beliefs come true", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 51, 1986, s. 284-290.

Cyranowski, J. M. ve Andersen, B., "Schemas, sexuality and romantic attachment", *Journal of Penonality and Social Psychology*, sayı 74, 1988, s. 1364-1379.

Darley, J. M. ve Berscheid, E., "Increased liking as a result of the anticipation of personal contact", *Human Relations*, sayı 20, 1967, s. 29-40.

Darwin, C., *The descent of man and selection in relation to sex*, Appleton, NewYork, 1871 (*Seksüel Seçme*, Onur Yayınları, 1977).

Darwin, C., *The expression of emotion in man and animals*, Appleton, New York, 1910.

Davis, S., "Men as success objects and women as sex objects: A study of personal advertisements", *Sex Roles*, sayı 23, 1990, s. 43-50.

de Munck, V. C., "Lust, love, and arranged marriages in Sri-Lanka", *Romantic love and sexual behavior: Perspective from the social sciences* içinde, der. V. C. de Munck, Praeger, Westport-Connecticut, 1998, s. 285-300.

de-Raad, B. ve Boddema-Winesemius, M., "Factors in the assortment of human mates: Differential preferences in Germany and the Netherlands", *Personality and Individual Differences*, sayı 13, 1992, s. 103-114.

de Rougemont, D., *Love in the Western World*, Pantheon, New York, 1983 (Özgün eserin yayımlanma tarihi 1940).

Desrochers, S., "What types of men are most attractive and most repulsive to women?", *Sex Roles*, sayı 32, 1995, s. 375-391.

Diamond, J., "The best ways to sell sex", *Discover*, sayı 17, 1996, s. 78-86.

Dicks, H. V., *Marital tensions*, Basic Books, New York, 1967.

Dietch, J., "Love, sex-roles and psychological health", *Journal of Personality Assessment*, sayı 42, 1978, s. 626-634.

Dinnerstein, D., *The mermaid and the minotaur: Sexual arrangements and human malaise*, Harper and Row, New York, 1967.

Dion, K., "Physical attractiveness and evaluations of children's transgressions", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 24, 1972, s. 207-213.

Dion, K. K., Berscheid, E. ve Walster, E., "What is beautiful is good", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 24, 1972, s. 285-290.

Dion, K. K. ve Dion, K. L., "Self-esteem and romantic love", *Journal of Personality*, sayı 43, 1975, s. 39-57.

Dion, K. K. ve Dion, K. L., "Personality, gender and the phenomenology of romantic love", *Self, situation and social behavior: Review of personality and social psychology* içinde, der. P. Shaver, cilt 6, Sage Publications, Beverly Hills-California, 1985, s. 209-238.

Dion, K. L. ve Dion, K. K., "Correlates of romantic love", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı 41, 1973, s. 51-56.

Dion, K. L. ve Dion, K. K., "Belief in a just world and physical attractiveness stereotyping", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 52, 1987, s. 775-780.

Dittes, J. E., "Attractiveness of groups as function of self-esteem and acceptance by group", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, sayı 59, 1959, s. 114-140.

Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., Wieselquist, J. ve Whitton, S. W., "Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon", Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık kongresinde sunulan bildiri, Chicago-Illinois, Ağustos 1997.

Drigotas, S. M., "Similarity revisited: A comparison of similarity-attraction versus dissimilarity-repulsion", *British Journal of Social Psychology*, sayı 32, 1993, s. 365-377.

Driscoll, R., Davis, K. W. ve Lipetz, M. E., "Parental interference and romantic love", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 24, 1971, s. 1-10.

Dryer, D. C. ve Horowitz, L. M., "When do opposites attract? Interpersonal complementarity versus similarity", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 72, 1997, s. 592-603.

Dutton, D. G. ve Aron, A. P., "Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 30, 1974, s. 510-517.

Eagly, A. H., *Sex differences in social behavior: A social role interpretation*, Erlbaum, Hillsdale-New Jersey, 1987.

Eckenrode, J. ve Gore, S. (der.), *Stress between work and family*, Plenum, New York, 1990.

Ellis, B. H. ve Miller, K. I., "The role of assertiveness, personal control and participation in the prediction of nurse burnout", *Journal of Applied Communication Research*, sayı 21, 1993, s. 327-342.

Ellis, B. J., "The evolution of sexual attraction: Evaluative mechanisms in women". *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* içinde, der. J. H. Barkow, L. Cosmedes & Tooby, Oxford University Press, New York, 1992, s. 267-288.

Erikson, E. H., "Identity and the life cycle", *Psychological Issues*, sayı 1, 1959, s. 1-171.

Etcoff, N., *Survival of the prettiest*, Ancorbooks, New York, 2000.

Fairbairn, W. R. D., *An object-relations theory of personality*, Basic Books, New York, 1952.

Fairbairn, W. R. D., "Schizoid factors in the personality", *Psychoanalytic studies of personality* içinde, Routledge, New York, 1992, s. 2-27 (Özgün eserin yayımlanma tarihi 1952).

Feingold, A., "Matching for attractiveness in romantic partners and same sex friends: A meta-analysis and theoretical critique", *Psychological Bulletin*, sayı 104, 1988, s. 226-235.

Feingold, A., "Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 59, 1990, s. 981-993.

Feingold, A., "Gender differences in mate selection preferences: A test of the parental investment model", *Psychological Bulletin*, sayı 112, 1992, s. 125-139.

Feldman, S. S., Gowen, L. K. ve Fisher, L., "Family relationships and gender as predictors of romantic intimacy in young adults", *Journal of Research on Adolescence*, sayı 8, 1998, s. 263-286.

Felmlee, D. H., "Fatal attractions: Affection and Disaffection in intimate relationships", *Journal of Social and Personal Relationships*, sayı 12, 1995, s. 295-311.

Festinger, L., "Architecture and group membership", *Journal of Social Issues*, sayı 7, 1951, s. 152-163.

Fisher, H. E., *Anatomy of love*, Norton, New York, 1992 (*Cinsel Aşkın Anatomisi*, Varlık Yayınları, 2004).

Fisher, H. E., "Lust, attraction and attachment in mammalian reproduction", *Human Nature*, sayı 9, 1998, s. 23-52.

Foa, E. B. ve Foa, U. G., "Resource theory: Interpersonal behavior as exchange", der. K. J. Gergen, M. S. Greenberg & R. H. Willis, *Social exchange: Advances in theory and research* içinde, Plenum, New York, 1980, s. 77-94.

Folkes, V. S., "Forming relationships and the matching hypothesis", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 8, 1982, s. 631-636.

Foster, C. A., Witcher, B. S., Campbell, W. K. ve Green, J. D., "Arousal and attraction: Evidence for automatic and controlled processes", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 74, 1998, s. 86-101.

Framo, J., "Integrating families of origin into couple therapy", der. R. Chasin, H. Grunebaum & Herzig, M., *One couple four realities: Multiple perspectives on couple therapy* içinde, Guilford Press, New York, 1990, s. 49-82.

Frankl, V. E., *Man's search for meaning*, Pocket Books, New York, 1976 (*İnsanın Anlam Arayışı*, Okuyan Us Yayınları, 2009).

Freud, A., *The ego and the mechanisms of defense*, International Universities Press, New York, 1946 (*Ego ve Savunma Mekanizmaları*, Bağlam Yayınları, 1989; *Ben ve Savunma Mekanizmaları*, Metis Yayınları, 2004).

Freud, S., *Group psychology and the analysis of the ego* (standart baskı), Hogarth Press, Londra, 1955, cilt 18, s. 65-143 (Özgün eserin yayımlanma tarihi 1921) (*Kitle Psikolojisi*, Cem Yayınları, 1998).

Freud, S., *Leonardo da Vinci: A study in psychosexuality* (standart baskı), Hogarth Press, Londra, 1957, cilt 11 (Özgün eserin yayımlanma tarihi 1910) (*Sanat ve Edebiyat* içinde, Payel Yayınları, 1999).

Freud, S., *On narcissism: An introduction* (standart baskı, 14. bölüm), Hogarth Press, Londra, 1957, s. 73-102 (Özgün eserin yayımlanma tarihi 1914) (*Narsizm Üzerine ve Schreber Vakası*, Metis Yayınları, 1998).

Freud, S., *Three essays on the theory of sexuality*, Basic, New York, 1962 (Özgün eserin yayımlanma tarihi 1905) (*Eşeysellik Üzerine Üç Deneme*, İdea Yayınevi, 2000).

Freud, S., *Introduction lectures on Psychoanalysis* (3. bölüm), Hogarth Press, Londra, 1963 (Özgün eserin yayımlanma tarihi 1917) (*Ruhçözümlemesine Giriş Konferansları*, Payel Yayınları, 1998).

Freudenberger, H. J., *Burn-out: The high cost of high achievement*, Doubleday, New York, 1980.

Friedman, A., Weinberg, H. ve Pines, A. M., "Sexuality and motherhood: Mutually exclusive in perception of women", *Sex Roles*, sayı 38, 1998, s. 781-800.

Fischer, H., "A Psychoanalytic view of burnout", *Stress and burnout in the human service professions* içinde, der. B. Farber, Pergammon, New York, 1983, s. 40-45.

Frieze, I. H, Olson, J. E. ve Russell, "Attractiveness and income for men and women in management", *Journal of Applied Social Psychology*, sayı 21, 1991, s. 1039-1057.

Fromm, E., *The art of loving*, Harper and Row, New York, 1956 (*Sevme Sanatı*, *Payel Yayınları*, 1995) (*Sevme Sanatı*, Öteki Yayınevi, 1997; *Sevme Sanatı*, Say Yayınları, 1998).

Galton, F., "The measurement of character", *Fortnightly Review*, sayı 36, 1884, s. 179-185.

Gangestad, S. W. ve Thornhill, R., "Human sexual selection and developmental Stability", der. J. A. Simpson ve D. T. Kenrick, *Evolutionary social psychology* içinde, Erlbaum, Mahwah-New Jersey, 1997.

Garden, A. M., "Burnout: The effect of psychological type on research", *Journal of Occupational Psychology*, sayı 62, 1989, s. 223-234.

Garden, A. M., "The purpose of burnout: A Jungian interpretation", der. R. Crandall ve P. L. Perrewe, *Occupational stress: A handbook. Series in health psychology and behavioral medicine* içinde, Taylor ve Francis, Philadelphia, 1995, s. 207-222.

Geiselman, R. E., Haight, N. A. ve Kimata, L G., "Context effects in the perceived physical attractiveness of faces", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 20, 1984, s. 409-424.

Gergen, M. M. ve Gergen, K. J., "Attributions, accounts and close relationships: Close calls and relational resolutions", der. J. H. Harvey, T. L. Orbuch ve A. L. Weber, *Attributions, accounts and close relationships* içinde, Springer, New York, 1992.

Gillen, B., "Physical attractiveness. A determinant of two types of goodness", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 7, 1981, s. 277-281.

Givelber, F., "Object relations and the couple", der. R. Chasin, H. Grunebau ve M. Herzig, *One couple four realities: Multiple perspectives on couple therapy* içinde, Guilford Press, New York, 1990, s. 171-190.

Goffman, E., "On cooling the mark out: Some aspects of adaptation to failure", *Psychiatry*, sayı 15, 1952, s. 451-463.

Goldner, V., "Theorizing gender and sexual subjectivity: Modern and post-modern perspectives", İsrail Psikoterapi Derneği'nde sunulan bildiri, İsrail, Kasım 1998.

Goldner, V., "Violence and victimization in intimate relationships: A feminist intersubjective perspective", İsrail Psikoterapi Derneği'nde sunulan bildiri, İsrail, Kasım 1998.

Golembiewski, R. T., "Family and work: An integrating design", *Handbook of organizational consultation* (2. baskı) içinde, der. R. Golembiewski, Dekker, New York, 2000.

Goodwin, R., "Sex differences among partner preferences. Are the sexes really very similar?", *Sex Roles*, sayı 23, 1990, s. 501-513.

Gouaux, C., "Induced affective states and interpersonal attraction", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 20, 1971, s. 37-43.

Green, B. L. ve Kenrick, D. T., "The attractiveness of gender-typed traits at different relationship levels: Androgynous characteristics may be desirable after all", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 20, 1994, s. 244-253.

Green, S. K. ve Sandos, P., "Perceptions of male and female initiators of relationships", *Sex Roles*, sayı 9, 1983, s. 849-852.

Greenlees, I. A. ve McGrew, W. C., "Sex and age differences in preferences and tactics of mate attraction: Analysis of published advertisements", *Ethology and Sociobiology*, sayı 15, 1994, s. 59-72.

Grube, J., Kleinhesselink, R. ve Kearney, K., "Male self-acceptance and tion toward women", *Personality and Social Psycbology Bulletin*, sayı 8, 1982, s. 107-112.

Grush, J. E. ve Yehl, J. G., "Marital roles, sex differences and interpersonal attraction", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 37, 1979, s. 116-123.

Guthrie, E. R., *The psychology of human conflict*, Harper, New York, 1938.

Hadjistavropoulos, T. ve Genest, M., "The underestimation of the role of physical attractiveness in dating preferences: Ignorance or taboo?", *Canadian Journal of Behavioral Science*, sayı 26, 1994, s. 298-318.

Hartfield, E. ve Rapson, R. L., "Similarity and attraction in intimate relationships", *Communication Monographs*, sayı 59, 1992, s. 209-212.

Hartfield, E. ve Rapson, R. L., *Love sex and intimacy: Their biology, psychology and history*, Harper Collins, New York, 1993.

Hartfield, E. ve Sprecher, S., *Mirror, mirror... the importance of looks in life*, State University of New York Press, Albany, 1986.

Hanz, A. J., "Psycho-socionomics: Attractiveness research from a societal perspective", *Journal of Social Behavior and Personality*, sayı 11, 1996, s. 683-694.

Hazan, C. ve Shaver, P. R., "Romantic love conceptualized as an attachment process", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 52, 1987, s. 511-524.

Hazan, C. ve Shaver, P. R., "Love and work: An attachment-theoretical perspective", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 59, 1990, s. 270-280.

Hendrick, S. S., "Self disclosure and marital satisfaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 40, 1981, s. 1150-1159.

Hendrix, H., *Keeping the love you find*, Pocket Books, New York, 1992.

Hensley, W. E., "Height as a basis for interpersonal attraction", *Adolescence*, sayı 29, 1994, s. 469-474.

Hinsz, V. B., "Facial resemblance in engaged and married couples", *Journal of Social and Personal Relationships*, sayı 6, 1989, s. 223-229.

Hochschild, A. R., *The time bind: When work becomes home and home becomes work*, Henry Holt, New York, 1999.

Homans, G., *Social behavior: Its elementary forms*, Harcourt Brace, New York, 1961.

Hopcke, R. H., "The male soul figure", Men's Center Forum'da sunulan konuşma, *The Men's Center Foundation*, Berkeley-California, 1992.

Horney, K., "On the genesis of the castration complex in women", *Psychoanalysis and women* içinde, der. J. P. Miller, Brunner/Mazel, New York, 1973, s. 49-66 (Özgün eserin yayımlanma tarihi 1922).

Horney, K., *Feminine psychology*, Norton, New York, 1967 (*Kadın psikolojisi*, Öteki Yayınevi, 1995; *Kadının Ruhsal Yapısı*, Payel Yayınları, 1998).

Hoyt, L. L. ve Hudson, J. W., "Personal characteristics important in mate preference among college students", *Social Behavior and Personality*, sayı 9, 1981, s. 93-96.

Hrdy, S. B., "Empathy, polyandry, and the myth of the coy female", *Feminist approaches to science* içinde, der. R. Bleier,. Pergammon, New York, 1988, s. 119-146.

Hubbard, R, *The politics of women's biology*, Rutgers University Press, New Brunswick-New Jersey, 1990.

Hyde, J. S., "How large are the cognitive gender differences? A meta analysis", *American Psychologist*, sayı 36, 1981, s. 892-901.

Hyde, J. S., "How large are gender differences in aggression? A developmental meta analysis", *Developmental Psychology*, sayı 20, 1984, s. 722-736.

Hyde, J. S., "Meta-analysis and the psychology of gender differences", *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, sayı 16, 1990, s. 55-73.

Hyde, J. S., "Sex, love and psychology", Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık kongresinde sunulan bildiriden, Toronto, Agustos 1993.

Hyde, J. S. ve Linn, M. C., *The psychology of gender: Advances through meta analysis*, Johns Hopkins University Press, Baltimore-Maryland, 1986.

Hyde, J. S. ve Linn, M. C., "Gender differences in verbal ability: A meta analysis", *Psychological Bulletin*, sayı 104, 1988, s. 53-69.

Ickes, W., "Traditional gender roles: Do they make, and then break, our relationships?", *Journal of Social Issues*, sayı 49, 1993, s. 71-86.

Izard, C. E., "Personality similarity and friendship", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, sayı 61, 1960, s. 47-51.

Jackson, L. A. ve Ervin, K. S., "Height stereotypes of women and men: The liability of shortness for both sexes", *Journal of Social Psychology*, sayı 132, 1992, s. 433-445.

Jackson, S. E. ve Maslach, C., "After-effects of job-related stress: Families as victims", *Journal of Occupational Behavior*, sayı 3, 1982, s. 63-77.

Jacobson, N. ve Christensen, A., *Integrative couple therapy*, Norton, New York, 1996.

Jayaratne, S., Chess, W. A. ve Knukel, D. A., "Burnout: Its impact on child welfare workers and their spouses", *Social Work*, sayı 31, 1986, s. 53-59.

Jensen-Campbell, L. A., Grazino, W. G. ve West, S. G., "Dominance, prosa orientation and female preference: Do nice guys really finish last?", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 68, 1995, s. 427-440.

Johnson, D. E. ve Pittenger, J. B., "Attribution, the attractiveness stereotype, and the elderly", *Developmental Psychology*, sayı 20, 1984, s. 1168-1172.

Jones, D. (1995), "Sexual selection, physical attractiveness and facial neoteny: Cross cultural evidence and implications", *Current Anthropology*, sayı 36, 1995, s. 723-748.

Jones, E., *Ingratiation*, Appleton Century Crofts, New York, 1964.

Jones, E., Bell, L. ve Aronson, E., "The reciprocation of attraction from similar and dissimilar others: A study in person perception and evaluation", *Experimental social psychology*, der. C. G. McClintock, Holt, Rinehart & Winston, New York, 1971, s. 142-183.

Josselson, R. E., *The space between us*, Jossey-Bass, San Francisco, 1992.

Jung, C. G., *Man and his symbols*, Dell, New York, 1964 (*İnsan ve Sembolleri*, Okuyan Us Yayınları, 2007).

Kacerguis, M. A. ve Adams, G. R., "Erikson's stage resolution: The relationship between identity and intimacy", *Journal of Youth and Adolescence*, sayı 9, 1980, s. 117-126.

Kalick, S. M. ve Hamilton, T. E., "The matching hypothesis reexamined", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 51, 1986, s. 673-682.

Kanter, R., *Work and family in the United States: A critical review and agenda for policy*, Sage, New York, 1977.

Kaplan, M. F., "State disposition in social judgment", *Bulletin of the Psychonomic Society*, sayı 18, 1981, s. 27-29.

Karraker, K. H., Vogel, D. A. ve Evans, S., "Responses of students and pregnant women to newborn physical attractiveness", Amerikan Psikoloji Derneği'nin yıllık kongresinde sunulan bildiri, New York, Agustos 1987.

Keller, M. C. ve Young, R. K., "Mate assortment in dating and married couples", *Personality and Individual Differences*, sayı 21, 1996, s. 217-221.

Kellerman, J., Lewis, J. ve Lard, J. D., "Looking and loving: The effects of mutual gaze on feelings of romantic love", *Journal of Research in Personality*, sayı 23, 1989, s. 145-161.

Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H. & Huston, T. L. ve diğerleri, "Analyzing close relationships", der. H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey ve diğerleri, *Close relationships* içinde, Freeman, San Francisco, 1983, s. 20-67.

Kenrick, D. T, Groth, G. E., Trost, M. R. ve Sadalla, E., "Integrating evolutionary and social exchange perspectives on relationships: Effects of gender, self-appraisal and involvement level on mate selection criteria", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 64, 1993, s. 951-969.

Kenrick, D. T. ve Keefe, R. C., "Age preferences in mates reflect sex differences in human reproductive strategies", *Behavioral and Brain Sciences*, sayı 15, 1992, s. 75-113.

Kerckoff, A. C., "The social context of interpersonal attraction", *Foundations of interpersonal attraction*, der. T. L. Hustoa, Academic Press, New York, 1974, s. 61-78.

Kernberg, O., "Barriers to falling and remaining in love", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, sayı 22, 1974, s. 486-511.

Kernberg, O., "Love, the couple, and the group: A psychoanalytic frame", *Psychoanalytic Quarterly*, sayı 129, 1980, s. 78-108.

Kiesler, S. B. ve Baral, R. Z., "The search for romantic partner: The effects of self-esteem and physical attractiveness on romantic behavior", der. K. Gergen ve D. Marlow, *Personality and social behavior* içinde, Addison-Wesley, Reading-Massachusetts, 1970, s. 155-165.

Kinnunen, U. ve Mauno, S., "Antecedents and outcomes of work-family conflict among women and men in Finland", *Human Relations*, sayı 51, 1988, s. 157-177.

Kirkpatrick, L. A., "Evolution, pair-bonding and reproductive strategies: A reconceptualization of adult attachment", der. J. A. Simpson ve diğerleri, *Attachment theory and close relationships* içinde, Guilford Press, New York, s. 353-393.

Klein, G. S., *Psychoanalytic theory*, International University Press, New York, 1976.

Klein, M., *The psychoanalysis of children*, Hogarth, Londra, 1959.

Kleinke, C.L. ve Staneski, R. A. "First impressions of female bust size", *Journal of Social Psychology*, sayı 110, 1980, s. 123-134.

Knee, C. R., "Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping and longevity", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 74, 1988, s. 360-370.

Kohut, H., *The analysis of the self*, International Universities Press, New York, 1971.

Kohut, H., The restoration of the self, International Universities Press, New York, 1977 (*Kendiliğin Yeniden Yapılanması*, Metis Yayınları, 1998).

Krueger, R. F. ve Caspi, A., "Personality, arousal, and pleasure: A test of competing models of interpersonal attraction", *Personality and Individual Differences*, sayı 14, 1993, s. 105-111.

Kruglanski, A., E. ve Mayseless, O., "Motivational effects in the social comparison of opinions", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 53, 1987, s. 834-842.

Lahm, H., Weismann, U. ve Keller, K., "Subjective determinants of attraction: Self perceived causes of the rise and decline of liking, love and being in love", *Personal Relationships*, sayı 5, 1988, s. 91-104.

Larson, J. H., "'You're my one and only': Premarital counseling for unrealistic beliefs about mate selection", *American Journal of Family Therapy*, sayı 20, 1992, s. 242-253.

Lasswell, M. ve Lobsenz, N., "Styles of loving: Why you love the way you do", *Ballantinc*, New York, 1980.

Lavrakas, P. J., "Female preferences for male physique", *Journal of Research in Personality*, sayı 9, 1975, s. 324-334.

Leaman, D. R., "Needs assessment: A technique to reverse marital burnout", *Journal of Psychology and Christianity*, sayı 2, 1983, s.47-51.

Lee, J. A., "Ideologies of lovestyle and sexstyle", der. V. C. de Munck ve diğerleri, *Romantic love and sexual behavior. Perspectives from the social sciences* içinde, Praeger, Westport-Connecticut, 1998, s. 33-76.

Lee, M. D. ve Kanungo, R. N. (der.), *Management of work and personal life*, Praeger, New York, 1984.

Leigh, B. G. ve Aramburu, B., "The role of alcohol and gender choices and judgments about hypothetical sexual encounters", *Journal of Applied Social Psychology*, sayı 26, 1996, s. 20-30.

Levinger, G. ve Breedlove, J., "Interpersonal attraction and agreement: A study of marriage partners", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 3, 1966, s. 367-372.

Levy, M. B. ve Davis, K. E. "Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics", *Journal of Social and Personal Relationships*, sayı 5, 1988, s. 439-472.

Lewis, R. A., "A longitudinal test of the developmental framework for premarital dyadic formation", *Journal of Marriage and the Family*, sayı 35, 1973, s. 16-25.

Lindholm, C., "The future of love", der. V. C. de Munck ve diğerleri, *Romantic love and sexual behavior. Perspectives from the social sciences* içinde, Praeger, Westport-Connecticut, 1998, s. 17-32.

Lock, K. D. ve Horowitz, L. M., "Satisfaction in interpersonal interactions as a function of similarity in level of dysphoria", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 58, 1990, s. 823-831.

Lot, A. J., Lot, B. E., Reed, T. ve Crow, T., "Personality trait description of differently liked persons", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 16, 1960, s. 284-290.

Low, N, "Women in couples: How their experience of relationships differs from men's", der. R. Chasin, H. Grunebaum & M. Herzig, *One couple four realities: Multiple perspectives on couple therapy* içinde, Guilford Press, New York, 1990, s. 249-268.

Lumpert, A., *The evolution of love*, Praeger, Westport-Connecticut, 1997.

Lykken, D. T. ve Tellegen, A., "Is human mating adventitious or the result of lawful choice? A twin study of mate selection", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 65, 1993, s. 56-68.

Lynn, M. ve Shurgot, B. A., "Responses to lonely hearts advertisements: Effects of reported physical attractiveness, physique and coloration", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 10, 1984, s. 349-357.

Macerguis, M. A. ve Adams, G. R., "Erikson's stage resolution: The relationship between identity and intimacy", *Journal of Youth and Adolescence*, sayı 9, 1980, s. 117-126.

MacLean, P. D., *The triune concept of the brain and behavior*, Toronto University Press, Toronto, 1973.

Mahler, M., "Symbiosis and Individuation: The psychological birth of the man infant", *The Psychological Study of the Child*, sayı 29, 1974, s. 98-106.

Mahler, M. S., Pine, Eve Bergman, A., *The psychological birth of the human infant*, Basic Books, New York 1975 (*İnsan Yavrusunun Psikolojik Doğumu*, Metis Yayınları, 2003).

Major, B. Carrington, P. L ve Carnevale, P. I. D., "Physical attractiveness and self-esteem: Attributions for praise from other-sex evaluator", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 10, 1984, s. 43-50.

Margolin, L. ve White, G. L., "The continuing role of physical attractiveness in Marriage", *Journal of Marriage and the Family*, sayı 49, 1987, s. 21-28.

Marioles, N. S., Strickert, D. P. ve Hammer, A. L., "Attraction, satisfaction, and psychological types of couples", *Journal of Psychological Type*, sayı 36, 1996, s. 16-27.

Marks, S. R. ve MacDermid, S. M., "Multiple roles and the self: A theory of role balance", *Journal of Marriage and the Family*, sayı 61, 1996, s. 476-490.

Marks, G. ve Miller, N., "Target attractiveness as a mediator of assumed attitude similarity", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 8, 1982, s. 728-735.

Martin, C. L., "A ratio measure of sex stereotyping", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 52, 1987, s. 489-499.

Maslach, C., *Burnout: The cost of caring*, Prentice Hall, Englewood Cliffs-New Jersey, 1982.

Maslach, C. ve Leiter, M. P., *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*, Jossey Bass, San Francisco, 1997.

Maslow, A., *Motivation and personality*, Harper and Row, New York, 1970.

Masterson, J. F., *The narcissistic and borderline disorders*, Brunner/Mazel, New York, 1981 (*Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları*, Litera Yayıncılık, 2006).

May, J. L. ve Hamilton, P. A., "Effects of musically evoked affect on women's interpersonal attraction and perceptual judgment of physical attractiveness of men", *Motivation and Emotion*, sayı 4, 1980, s. 217-228.

May, R., *Love and will*, Dell, New York, 1969 (*Aşk ve İrade*, Okyanus Yayınları, 2008).

Maybach, K. L. ve Gold, S. R., "Hyperfemininity and attraction to macho and non-macho men", *Journal of Sex Research*, sayı 31, 1994, s. 91-98.

Mehrabian, A., "Marital choice and compatibility as a function of their trait similarity-dissimilarity", *Psychological Reports*, sayı 65, 1989, s. 1202.

Meissner, W. W., "The conceptualization of marriage and family dynamic from a psychoanalytic perspective", der. T. Paolino ve B. McCrady, *Marriage and marital therapy: Psychoanalytic, behavioral and systems therapy perspectives* içinde, Brunner/Mazel, New York, 1978, s. 25-88.

Merikangas, K. R., Weissman,, M. M., Prusoff, B. A. ve John, K., "Assortative mating and affective disorders: Psychopathology in offspring", *Psychiatry*, sayı 51, 1988, s. 48-57.

Mickelson, K. D., Kessler, R. C. ve Shaver, P. R., "Adult attachment in a nationally representative sample", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 73, 1997, s. 1092-1106.

Miller, J. B., *Toward a new psychology of women*, Beacon Press, Boston, 1976.

Mita.T. H., Dermer, M. ve Knight, J., "Reversed facial images and the mere-exposure hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 35, 1977, s. 397-601.

Mittelman, B., "Complementary neurotic reactions in intimate relationships", *Psychoanalytic Quarterly*, sayı 13, 1944, s. 479-491.

Money, J., *Lovemaps: Clinical concepts of sexual erotic health and pathology, paraphilia and gender transposition in childhood, adolescence and maturity*, Irvington, New York, 1986.

Moore, M. M., "Nonverbal courtship patterns in women: Context and consequences", *Ethology and Sociobiology*, sayı 6, 1986, s. 237-247.

Moreland, R. L. ve Beach, S. R., "Exposure effects in the classroom: the development of affinity among students", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 28, 1992, s. 255-276.

Morrow, G. D. ve O'Sullivan, C., "Romantic ideals as comparison levels: Implications for satisfaction and commitment in romantic involvements", der. V. C. De Munck, *Romantic love and sexual behavior: Perspectives from the social sciences* içinde, Praeger, Westport-Connecticut, 1988, s. 171-199.

Muehlenhard, C. L. ve Hollabaugh, I. C., "Do women sometimes say no when they mean yes? The prevalence and correlates of women's token resistance to sex", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 54, 1988, s. 872-879.

Mulder, M. B., "Kipsigis women's preferences for men: Evidence for female choice in mammals?", *Behavioral Ecology and Sociobiology*, sayı 27, 1990, s. 255-264.

Murray, H. A., *Thematic apperception test (TAT) manual*, Harvard University Press, Cambridge-Massachusetts, 1943.

Murray, S. L, Holmes, J. G. ve Griffin, D. W., "The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 71, 1996, s. 1155-1180.

Murstein, B. I., *Who will marry whom?*, Springer, New York, 1976.

Nagoshi, C. T., Johnson, R. C. ve Ahern, F. M., "Phenotype assortative mating versus social homogamy among Japanese and Chinese parents", *Behavior Genetics*, sayı 17, 1987, s. 477-485.

Nathan, S. G., "Cross cultural perspective on penis envy", *Psychiatry*, sayı 44, 1981, s. 39-44.

Neimeyer, G. J., "Cognitive complexity and marital satisfaction", *Journal of Social and Clinical Psychology*, sayı 2, 1984, s. 258-263.

Nevid, J. S., "Sex differences in factors of romantic attraction", *Sex Roles*, sayı 11, 1984, s. 401-411.

Newcomb, T. M., *The acquaintance process*, Holt, Rhinehart and Winston, New York, 1961.

Nowicki, S., Jr. ve Menheim, S., "Interpersonal complementarity and time of interaction in female relationships", *Journal of Research in Personality*, sayı 25, 1991, s. 322-333.

Obholzer, A. ve Roberts, V. Z., *The unconscious at work*, Routledge, Londra, 1997.

Ogden, T. H., "On projective identification", *International Journal of Psychoanalysis*, sayı 60, 1979, s. 357-373.

Orive, R., "Social projective and social comparison of opinions", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 54, 1988, s. 953-964.

Park, B. ve Rothbart, M., "Perceptions of out group homogeneity and levels of social categorization", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 42, 1982, s. 1051-1068.

Parnas, J., "Assortative mating in schizophrenia", *Psychiatry*, sayı 51, 1988, s. 58-64.

Patterson, C. E. ve Pettijohn.T. F., "Age and human mate selection", *Psychological Reports*, 1982, sayı 51, s. 70.

Peck, S., *The road less traveled*, Simon ve Schuster, New York, 1978 (*Az Seçilen Yol*, Akaşa Yayınları, 2007).

Peng, K. ve Nisbett, R. E., "Culture, dialectics, and reasoning about contradiction", *American Psychologist*, sayı 54, s. 741-754.

Pennebaker, J. W., Dyer, M. A., Caulkins, R. S., Litowitz, D. L., Ackerman, P. L., Anderson, D. B. ve diğerleri, "Don't the girls get prettier at closing time: A country and western application to psychology", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 5, 1979, s. 122-125.

Pensa, E. (1999). "Family and professional choices: Conflict or complicity?", der. U. Gielen ve L. Anna ve diğerleri, *International approaches to the family and family therapy. Series on international and cross cultural psychology* içinde, Unipress, 1999, s. 273-289.

Perper, T., "Theories and observations on sexual selection and female choice in human beings", *Human Sexuality and Biocultural Perspective* (özel sayı), 1989.

Phillips, K., Fulker, D. W., Carey, G. ve Nagoshi, C. T., "Direct marital assortment for cognitive and personality variables", *Behavior Genetics*, sayı 18, 1988, s. 347-356.

Pierce, C. A., "Body height and romantic attraction: A meta-analytic test of the male-taller norm", *Social Behavior and Personality*, sayı 24, 1996, s. 143-149.

Pierce, C. A., Byrne, D. ve Aguinis, H., "Attraction in organizations: A model of workplace romance", *Journal of Organizational Behavior*, sayı 17, 1996, s. 5-32.

Pines, A. M., "Burnout-An existential perspective", der. W. Schaufeli, C. Maslach ve T. Marek, *Professional burnout: Developments in theory and research* içinde, Taylor ve Francis, Washington DC, 1993, s. 33-52.

Pines, A. M., *Couple burnout*, Routledge, New York, 1996.

Pines, A. M., "Fatal attraction or wise unconscious choices: The relationship between causes for entering and breaking intimate relationships", *Personal Relationship Issues*, sayı 4, 1997, s. 1-6.

Pines, A. M., *Romantic jealousy*, Routledge, NewYork, 1998.

Pines, A. M., "A prospective study of personality and gender differences in romantic attraction", *Personality and Individual Differences*, sayı 25, 1998, s. 147-157.

Pines, A. M., *Psychology of gender (Ibranice)*, Open University Press, Tel Aviv, 1998.

Pines, A. M., "How people choose whom to fall in love with, and why this question is important for psychotherapists", *American Psychological Association*, Boston-Massachusetts, 1999.

Pines, A. M., "Nurses' burnout: An existential psychodynamic perspective", *Journal of Psychosocial Nursing*, sayı 38, 2000, s. 1-9.

Pines, A. M., "Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective", *Journal of Clinical Psychology In Session: Psychotherapy in Practice*, sayı 56, 2000, s. 1-10.

Pines, A. M., "The role of gender and culture in romantic attraction", *European Psychologist*, sayı 6, 2001, s. 96-202.

Pines, A. M., "The female entrepreneur: Burnout treated using a psychoanalytic existential approach", *Clinical Case Studies*, sayı 1, 2002, s. 171-181.

Pines, A. M., "A psychoanalytic existential approach to burnout: Demonstrated in the cases of a nurse, a teacher and a manager", *Psychotherapy: Theory/Research/Practice/Training*, sayı 39, 2002, s. 103-113.

Pines, A. M., "Teacher burnout: A psychodynamic existential perspective", Teachers *and Teaching: Theory and Practice*, sayı 8, 2002, s. 121-140.

Pines, A. M., "Attachment styles and burnout", *Work and Stress*, sayı 18, 2004, s. 66-80.

Pines, A. M. ve Aronson, E., *Career burnout: Causes and cures*, Free Press, New York, 1988.

Pines, A. M. ve Nunes, R., "The relationship between career and couple burnout: Implication for career and couple counseling", *Journal of Employment Counseling*, sayı 40, 2003, s. 50-64.

Pines, A. M. ve Yanai, O., "Unconscious determinants of career choice and burnout: Theoretical model and counseling strategy", *Journal of Employment Counseling*, sayı 38, 2001, s. 170-184.

Plato/Eflatun, *The symposium*, der. B. Jowett, Tudor, New York, 1956, s. 315-318 (*Symposion*, Kabalcı Yayınevi, 2007).

Pleck, J., "The work-family role system", *Social Problems*, sayı 24, 1977, s. 417-427.

Rabin, C., *Partners as Friends*, Routledge, New York, 1995.

Rank, O., *Will therapy and truth and reality*, Knopf, New York, 1945.

Reader, N. ve English, H. B., "Personality factors in adolescent female friendships", *Journal of Consulting Psychology*, sayı 11, 1947, s. 212-220.

Regan, P. C. "Of lust and love: believes about the role of sexual desire in roman¬tic relationships", *Personal Relationships*, sayı 5, 1996, s. 139-157.

Regan, P., "Minimum mate selection standards as a function of perceived mate value, relationship context, and gender", *Journal of Psychology and Human Sexuality*, sayı 10, 1998, s. 53-73.

Reik,T., *Of love and lust*, Grove Press, New York, 1957.

Reik, T., *The need to be loved*, Bantam, 1964.

Reis, H. T., Nezlek, J. ve Wheeler, L., "Physical attractiveness in social interaction", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 38, 1980, s. 604-617.

Rich, A., *Of woman born*, Norton, New York, 1976.

Richard, L. S., Wakefield, J. A. ve Lewak, R., "Similarity of personality variables as predictor of marital satisfaction: Minnesota Multiple Personality Inventory (MMPI) item analysis", *Personality and Individual Differences*, sayı 11, 1990, s. 39-43.

Rindfuss, R. R. ve Stephen, E. H., "Marital noncohabitation: Separation does not make the heart grow fonder", *Journal of Marriage and the Family*, sayı 52, 1990, s. 259-27.

Robinson, E. A. ve Price, M. G., "Pleasurable behavior in marital interaction. An observational study", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı 48, 1980, s. 117-118.

Rodin, J., "Who is memorable to whom? A study of cognitive disregard", *Social Cognition*, sayı 5, 1987, s. 144-165.

Rose, S. ve Frieze, I. H., "Young singles' scripts for a first date", *Gender and Society*, sayı 3, 1989, s. 258-268.

Rozin, P., Millman, L. ve Nemeroff, C., "Operation of the laws of sympathetic magic in disgust and other domains", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 50, 1986, s. 703-712.

Rubin, L. B., *Intimate strangers: Men and women together*, Harper and Row, New York, 1983.

Rubin, Z., *Liking and loving*, Holt Reinhart, New York, 1973.

Rubin, Z., Peplau, L. A. ve Hill, C. T., "Loving and leaving: Sex differences in romantic attachments", *Sex Roles*, sayı 7, 1981, s. 821-835.

Rushton, P., "Genetic similarity, mate choice, and fecundity in humans", *Ethology and Sociobiology*, sayı 9, 1988, s. 329-334.

Rytting, M., Ware, R. ve Hopkins, P., "Type and the ideal mate: Romantic attraction or type bias?", *Journal of Psychological Types*, sayı 24, 1992, s. 3-12.

Sadalla, E. K., Kenrick, D. T. ve Vershure, B., "Dominance and heterosexual attraction", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 52, 1982, s. 730-738.

Schachter, S., "The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional states", *Advances in experimental social psychology* içinde, der. L. Berkowitz, Academic Press, New York, 1964, cilt 1, s. 49-80.

Schafer, R. B. ve Keith, P. M., "Matching by weight in married couples: A life cycle perspective", *Journal of Social Psychology*, sayı 130, 1990, s. 657-664.

Schaufeli, W. B., Maslach, C. ve Marek, T. (der.), *Professional burnout. Recent developments in theory and research*, Taylor ve Francis, Washington DC, 1993.

Schaufeli, W. B., Van-Dierendonck, D. ve Van Gorp, K., "Burnout reciprocity: Toward a dual-level social exchange model", *Work and Stress*, sayı 10, 1996, s. 225-237.

Schmitt, D. P. ve Buss, D. M., "Strategic self-promotion and competitor derogation: Sex and context effects on the perceived effectiveness of mate attraction tactics", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 70, 1996, s. 1185-1204.

Segal, M. W., "Alphabet and attraction: Unobtrusive measure of the effect of propinquity in a field setting", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 30, 1974, s. 654-657.

Shaikh, T. ve Suresh, K., "Attitudinal similarity and affiliation need as determinants of interpersonal attraction", *Journal of Social Psychology*, sayı 134, 1994, s. 257-259.

Shapiro, J. P., "Relationships between dimensions of depressive experience and evaluative beliefs about people in general", *Personality and Social Psycholology Bulletin*, sayı 14, 1988, s. 388-400.

Shaver, P. R. ve Brennan, K. A., "Attachment styles and the 'Big Five' personality traits: Their connection with each other and with romantic relationship outcomes", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 18, 1992, s. 536-545.

Shaver, P. R. ve Clark, C. L., "The psychodynamics of adult romantic attachment", der. J. M. Masling ve R. F. Bornstein, *Empirical perspectives on object relations theories* içinde, American Psychological Association, Washington DC, s. 105-156.

Shaver, P. R. ve Hazan, C., "Adult romantic attachment: Theory and evidence", der. D. Perlman ve W. Jones, *Advances in personal relationships* içinde, Jessica Kingsley, Londra, 1993, cilt 4, s. 29-70.

Shaver, P. R., Hazan, C. ve Bradshaw. D., "Love as attachment: The integration of three behavioral systems", der. R. J. Sternberg ve M. Barnes, *The psychology of love* içinde, Yale University Press, New Haven-Connecticut, 1988, s. 68-99.

Shaver, P. R., Schwartz, J., Kirson, D. ve O'Connor, C., "Emotion knowledge: Further exploration of the prototype approach", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 52, 1978. s. 1061-1086.

Shefer, J., "Mate selection among second-generation Kibbutz adolescents and adults: Incest avoidance and negative imprinting", *Archives of Sexual behavior*, sayı 1, 1971, s. 293-307.

Sheppard, J. A. ve Strathman, A. J., "Attractiveness and height: The role of status in dating preferences, frequency of dating, and perception of attractiveness", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 15, 1989, s. 617-627.

Sigall, H. ve Aronson, E., "Liking for an evaluator as a function of her physical attractiveness and nature of the evaluation", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 5, 1969, s. 93-100.

Silverstein, B., Carpman, S., Perlick, D. ve Purdue, L., "Nontraditional sex-role aspirations, gender identity, conflict and disordered eating among college women", *Sex Roles*, sayı 23, 1990, s. 687-695.

Simpson, J. A., Roles, W. S. ve Nelligan, J. S., "Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 62, 1962, s. 434-446.

Singh, D., "Adaptive significance of female physical attractiveness: role of waist to hip ratio", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 65, 1993, 293-307.

Singh, D., "Body fat distribution and perception of desirable female body shape", *International Journal of Eating Disorder*, sayı 16, 1994, s. 289-294.

Singh, R. ve Tan, L. S., "Attitudes and attraction: A test of the similarity attraction and dissimilarity-repulsion hypothesis", *British Journal of Social Psychology*, sayı 31, 1992, s. 227-238.

Skrypneck, B. J. ve Snyder, M., "On the self-perpetuating nature of stereotypes about women and men", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 18, 1982, s. 277-291.

Small, M. F., "The evolution of female sexuality and mate selection in humans", *Human Nature*, sayı 3, 1992, s. 133-156.

Smith, E. R., Becker, M. A., Byrne, D. ve Przybyla, D. P., "Sexual attitudes of males and females as predictors of interpersonal attraction and marital compatibility", *Journal of Applied Social Psychology*, sayı 23, 1993, s. 1011-1034.

Smith, J. E., Waldorf, V. A . ve Trembath, D. L., "Single male looking for thin, very attractive ...", *Sex Roles*, sayı 23, 1990, s. 675-685.

Snyder, C. R. ve Fromkin, H. L., *Uniqueness: The human pursuit of difference*, Plenum, New York, 1980.

Snyder, M., "When belief creates reality: The self fulfilling impact of first impressions on social interaction", der. A. M. Pines ve C. Maslach, *Experiencing social psychology* (3. baskı) içinde, McGraw-Hill, New York, s. 24-77.

Solomon, Z., "Self acceptance and the selection of a marital partner: An assessment of the SVR model of Murstein", *Social Behavior and Personality*, sayı 14, 1986, s. 1-6.

Sperling, M., "Ego identity and desperate love", *Journal of Personality Assessment*, Sayı 51, 1987, s. 600-605.

Sprecher, S., Cate, R. ve Levin, L., "Parental divorce and young people's beliefs about love", *Journal of Divorce and Remarriage*, sayı 28, 1998, s. 107-120.

Sprecher, S. ve Duck, S., "Sweet talk: The importance of perceived communication for romantic and friendship attraction experienced during a get-acquainted date", *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı 20, 1994, s. 391-400.

Sprecher, S., Sullivan, Q. ve Hartfield, E., "Male selection preferences: Gender differences examined in a national sample", Journal of Personality and Social Psychology, sayı 66, 1994, s. 1074-1080.

Stein, H., Jacobs, N. J., Ferguson, K. S., Allen, J. G. ve Fonagy, P., "What do adult attachment scales measure?", *Bulletin of the Menninger Clinic*, sayı 62, 1998, s. 33-82.

Steinman, A. ve Fox, D. J., "Attitudes toward women's family role", *Family Coordination*, sayı 19, 1970, s. 363-368.

Stephan, W. A., Berscheid, E. ve Walster, E., "Sexual arousal and interpersonal perception", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 20, 1971, s. 93-101.

Stepnen, T., "Taking communication seriously? A reply to Murstein", *Journal of Marriage and the Family*, sayı 49, 1987, s. 937-938.

Sternberg, R. J., "A triangular theory of love", *Psychological Review*, sayı 73, 1986, s. 119-135.

Suman, H. C., "Toward choosing a mate: Perceived dimensions of mate selection", *Journal of Personality and Clinical Studies*, sayı 8, 1992, s. 143-146.

Surra, C. A. ve Hyston, T. L., "Mate selection as a social transition", der. D. Perlman ve S. Duck, *Intimate relationships: Development, dynamic and deterioration* içinde, Sage, Newbury Park-California, 1987, s. 88-120.

Tavris, C., *The mismeasure of women*, Simon ve Schuster, New York, 1992.

Taylor, M. ve Vandenberg, S. G., "Assortative mating for IQ and personality due to propinquity and personal preference", *Behavior Genetics*, sayı 18, 1988, s. 339-345.

Tennov, D., "Love and limerence: The experience of being in love", *Stein and Day*, New York, 1979.

Thelen, T., "Effect of late familiarization on human mating preferences", *Social Biology*, sayı 35, 1988, s. 251-601.

Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H., *The social psychology of groups*, Wiley, New York, 1959.

Tooke, W. ve Camire, L., "Patterns of deception in interpersonal and intrasexual mating strategies", *Ethology and Sociobiology*, sayı 12, 1991, s. 345-364.

Townsend, J. M., "Sex without emotional involvement: An evolutionary interpretation of sex differences", *Archives of Sexual Behavior*, sayı 24, 1995, s. 173-206.

Townsend, J. M. ve Levy, G. D., "Effects of potential partners' physical attractiveness and socioeconomic status on sexuality and partner selection: Sex differences in reported preferences of university students", *Archives of Sexual Behavior*, sayı 19, 1990, s. 149-164.

Townsend, J. M. ve Wasserman, T., "Sexual attractiveness: Sex differences in assessment and criteria", *Evolution and Human Behavior*, sayı 19, 1998, s. 171-191.

Trievers, "Parental investment and sexual selection", *Sexual selection and the descent of man 1871-1971* içinde, der. B. Campell, Adline-Atherton, Chicago, 1972, s. 136-179.

Trost, M. ve Alberts, J. K., "An evolutionary view on understanding sex effects in communicating attraction", der. D. J. Canary ve diğerleri, *Sex differences and similarities in communication: Critical essays and empirical investigations of sex and gender in interaction. LEA's Communication Series* içinde, Erlbaum, Mahwah-New Jersey, s. 233-255.

Umberson, D. ve Houghs, M., "The impact of physical attractiveness on achievement and psychological well being", *Social Psychology Quarterly*, sayı 50, 1987, s. 227-236.

Unger, R. K., "Sex stereotypes revisited: Psychological approaches to women's studies", *Harper and Row*, New York, 1975.

Valins, S., "Cognitive effects of false heart rate feedback", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 4, 1966, s. 400-408.

Valtinson, G. R., "A multi-sample confirmatory analysis of work-family conflict", *Dissertation Abstracts International*, sayı 59 (3-B), 1998, s. 1401.

Van Dierendonck, D., Schaufeli, W. ve Sixma, H. J., "Burnout among general practitioners: A perspective from equity theory", *Journal of Social and Clinical Psychology*, sayı 13, 1994, s. 86-100.

Van Yperen, N. W., Buunk, B. P. ve Schaufeli, W. B., "Communal orientation and the burnout syndrome among nurses", *Journal of Applied Social Psychology*, sayı 22, 1992, s. 173-189.

Veitch, R. ve Griffitt, W., "Good news bad news: Affective and interpersonal effects", *Journal of Applied Social Psychology*, sayı 6, 1976, s. 69-75.

Walster, E., "The effect of self-esteem on romantic liking", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 1, 1965, s. 184-197.

Walster, E., Aronson, V, Abrahams, D. ve Rottman, L., "The importance of physical attractiveness in dating behavior", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 4, 1966, s. 508-516.

Walster, E. ve Berscheid, E., "Adrenaline makes the heart grow fonder", *Psychology Today*, Haziran 1971, s. 47-62.

Walster, E., Walster, G. W., Piliavin, J. ve Schmidt, L., "Playing hard to get: Understanding an elusive phenomenon", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 26, 1973, s. 113-121.

Walster-Hartfield, E. ve Walster, G. W., *A new look at love*, Addison Wesley, Reading-Massachusetts, 1981

Watts, A., "Divine madness", *Challenge of the heart* içinde, der. J. Welwood, Shambhala, Boston, 1985.

Weiderman, M. W. ve Allgeier, E. R., "Gender differences in mate selection criteria: Sociobiological or socioeconomic explanation?", *Ethology and Sociobiology*, sayı 13, 1992, s. 115-124.

Weinberg, H., "On two psychodynamic approaches to love, couple relationships, and marital therapy", *Sihot* (konuşmalar), sayı 11, sayı, s. 93-99.

Westman, M., "Stress and strain crossover", *Human Relations*, sayı 53, 2001, s. 557-591.

Westman, M. ve Etzion, D., "Crossover of stress, strain and resources from one spouse to another", *Journal of Organizational Behavior*, sayı 16, 1995, s. 169-181.

White, G. L., "Physical attractiveness and courtship progress", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 39, 1980, s. 660-668.

White, G. L., Fishbein, S. ve Rutstein, J., "Passionate love: the misattribution of arousal", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 41, 1981, s. 56-62.

White, G. L. ve Shapiro, D., "Don't I know you? Antecedents and social consequences of perceived similarity", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 23, 1989, s. 75-92.

Whitehouse, J., "The role of the initial attracting quality in marriage: Virtues and vices", *Journal of Marital and Family Therapy*, sayı 7, 1991, s. 61-67.

Wilson, W., "Brief resolution of the issue of similarity versus complementarity in mate selection using height preference as a model", *Psychological Reports*, sayı 65, 1989, s. 387-393.

Winch, R., *Mate selection: A study of complementary needs*, Harper and Row, New York, 1958.

Winnicott, D. W., "Ego distortion in terms of true and false self", *The maturational process and the facilitating environment* içinde, der. D. W. Winnicott, Hogarth Press, Londra, 1976, s. 140-152.

Winnicott, D. W., *The family and individual development*, Basic Books New York, 1965.

Wright, R. A. ve Contrada, R. J., "Dating selectivity and interpersonal attractiveness: Toward a better understanding of the 'elusive phenomenon'", *Social and Personal Relationships*, sayı 3, 1986, s. 131-148.

Yalom, I. D., *Existential psychotherapy*, Basic Books, New York, 1980 (*Varoluşçu Psikoterapi*, Kabalcı Yayınevi, 2001).

Yarab, P. E., Sensibaugh, C. C. ve Algeier, E. R., "More than just sex: Gender differences in the incidence of self-defined unfaithful behavior in heterosexual dating relationships", *Journal of Psychology and Human Sexuality*, sayı 10, 1998, s. 45-57.

Zajonc, R. B., "Attitudinal effects of mere exposure", *Journal of Personality and Social Psychology*, (Tematik özel ek 9), sayı 2, 1968, s. 1-27.

Zajonc, R. B, Adelman, P. K., Murphy, S. T. ve Niedenthal, P. M., "In physical appearance of spouses", *Motivation and Emotion*, sayı 11, 1987, s. 333-335.

Zana, J. J. ve Pack, S. J., "On the self fulfilling nature of apparent sex differences in behavior", *Journal of Experimental Social Psychology*, sayı 11, 1975, s. 583-591.

Zedeck, S. (der.), *Work, families and organizations*, Jossey-Bass, San Francisco, 1992.

Ziv, A., *Psychology: The science of understanding human beings (Ibranice)*, Am Oved, Tel Aviv, 1993.

Resim Kaynakçası

Kitaptaki görsel malzemenin telif sahiplerini belirlemek ve bulmak için elimizden geleni yaptık. Verilen bilgiler eksik bulunduğu takdirde, gerekli eklemeleri seve seve yapacağımızı belirtmek isteriz.

RESİM 1. Bouguereau, "Psykhe'nin Kaçırılışı", 1895 (yağlı boya).

RESİM 3. BAL 179901 "Cupido", 1891 (yağlı boya), William-Adolphe Bouguereau (1825-1905), Roy Miles Esq./Bridgeman Art Library, Londra/New York.

RESİM 6. Sustris, Lambert, "Venüs Mars'ın Dönüşünü Bekliyor", Louvre, Paris, Fransa. Cameraphoto/Art Resource'un (New York) izniyle çoğaltılmıştır.

RESİM 8. Giraudon/Art Resource, New York S0031146 34062 Siyah-beyaz baskı. Falconet, Etienne, "Pygmalion Yaptığı Heykeli Seyrederken" (Pygmalion ile Galateia), Musée des Arts Décoratifs, Paris, Fransa.

RESİM 9. Caravaggio, "Narkissos", 1597 (yağlı boya), Palazzo Barberini, Roma, Italya.

RESİM 16. BEN44372 "İlkbahar: Cupido"dan detay, Sandro Boticelli (1444/5-1520), Galleria delgi Uffizi, Floransa, Italya/Bridgeman Art Library, Londra/New York.

afrodizyak etki 63, 282
aile sorunları 331, 332
Ainsworth, Mary Slater 211-213, 216, 217
Alberoni, Francesco 29, 156, 157
anaklitik aşk 246, 247
anal dönem 236
androjin eşler 136, 137, 188, 189, 272
anima/animus 272-276
arkadaşlık 38, 40, 41, 48, 95, 136, 148, 162, 217, 294, 299, 308, 331, 332, 364, 367-369
Aron, Arthur 56, 140, 157
Aronson, Elliot 91, 92, 138
aşağılık 227, 239, 249, 260, 261, 330
aşık olma aşaması (*bkz.* uyarı) 25, 29, 31, 99, 100, 337, 339
aşk bağımlıları 281
aşk haritası 278, 283
aşk nesnesi 100, 192, 235, 236, 242-246, 248, 249, 283
aşk senaryoları 160, 251
aşk sorunlarıyla başa çıkmak 127, 225
aşk tarzları 26, 221
aşk
  aşkı arayanlara öneriler 48, 71, 102, 127, 143, 162, 202, 229, 250, 287, 310
  aşkta özgüven 87, 93, 96, 101-103, 135, 157, 189, 218-221, 269, 329, 330, 395, 398
  bağlanma kuramı 209-211, 217, 218, 233
  bilinçdışı seçimler ve 319, 325, 342, 395
  engellerin kamçı etkisi 66
  fiziksel hareketler 60
  Freud'un kuramı ve 233-246, 248-251
  güzellik ve 11, 15, 31
  hazır olmak 208, 221
  iki aşamalı kuram 149, 156
  psikolojik engeller 221, 222
  romantik 69-71
  ruh hali ve 67-69
  uzun bir ilişkiden sonra 55
  üç aşamalı kuram 151
  ayrıca bkz. romantik aşk ve ilişkiler
aşkın fizyolojisi 54, 62, 148, 157, 245, 280, 337, 395
aşkın önündeki engeller
  ayrışma-bireyselleşmede başarısızlık 227, 259
  psikolojik engeller 221, 222
  şizoid kişilik bozukluğu 228, 229

ayrıca bkz. çocukluk deneyimleri, bilinçdışı seçim
aynalama 334
ayrı dünyalar efsanesi 342
ayrışma 121, 193, 224, 225, 266
ayrışmamış çiftler 263, 265, 266, 269

bağımlılık 152, 223, 227
bağımsız benlik 192, 193, 224, 227, 266
bağımsız kimlik 265
bağlanma aşaması 152
bağlanma fobili erkek 195
bağlanma kuramı
güvenle bağlı 212
kaçınan 216, 304
kaygılı-kararsız bağlanma 298
bağlanma tarzları 212, 215, 216, 218, 229
Bartholomew, Kim 216
baskınlık 170, 171, 173
baştaki çekim 106, 138, 142, 143, 168, 293, 294, 298, 304, 308, 324, 326, 331, 363
beceri 32, 85, 86, 91, 93, 101, 103, 108, 110, 119, 132, 137, 156, 177, 179, 180, 210, 228, 249, 278, 344
Becker, Ernest 30, 343
bencillik 131, 233
Benjamin, Jessica 199
benlik algısı 58, 187
benlik duygusu 100, 102, 192, 210, 218, 266, 333
benlik kavramı 157, 218, 219
benzer zevkler 61, 172, 396
benzerlik
aşkı arayanlara öneriler 127
çekimi güçlendirmek ve 109-112
dış görünüş ve 112, 113
duygusal olgunluk ve ruh sağlığı ve 121
genetik benzerlik 122, 123
kişilik ve 119-121
neden 114- 115
tutumlar ve 115-118
Berscheid, Ellen 54
beyin kökü 282
bıkkınlık 342, 343, 345, 346, 350
bilinçdışı kaygı 264
bilinçdışı öğeler 26, 260, 284
bilinçdışı seçim
aşkta 341, 342, 344, 347-350
ilişkilerde 206
bireysel temel sorunlar 313, 318
bireyselleşme 227, 338, 339
bireyselliğin pekiştirilmesi 225
birincil bakıcı 192, 210, 211, 213, 228
boşanma 47, 51, 52, 53, 300, 301, 311, 312, 321
Bowen, Murray 121, 126, 264, 265
Bowlby, Jo 209-211, 217, 233
boy tercihleri 35, 83, 86, 108-110, 172, 173
Buss, David 110, 177
Byrne, Don 115, 116, 118

Carnegie, Dale 116, 134, 135
cinsel açıdan aşırı değer biçme 246
cinsel alışkanlıklar 46
cinsel baskılama 182
cinsel cazibe 162, 312
cinsel çekim 60; 122, 159, 194, 237, 242, 243, 245, 279, 281, 282
cinsel davranışlar 243, 244
cinsel devrim 159
cinsel dürtüler 234, 242-245, 248, 249, 281, 282
cinsel faaliyet 191
cinsel kimlik 193, 235
cinsel organlar 137, 236, 239, 281, 311
cinsel sadakat 179, 182, 198
cinsel saflık 94
cinsel saldırganlık 189
cinsel sapmalar 244
cinsel senaryo 160, 251
cinsel sorunlar 114, 241
cinsel uyarılma 60, 63, 161, 245, 281, 282
cinsel zevk 215, 235, 237, 238
cinsellik 28, 79, 119, 132, 160, 161, 173, 178-180, 182, 190, 198, 199, 215, 223, 227, 240, 243, 244, 278, 280, 282

cinsellik hormonu (DHEA) 280, 282
cinsiyet farklılıkları
  âşık olmak ve 335, 336
  evrim kuramı ve 161, 174, 175, 178, 182, 196, 198, 200, 201
  psikanalitik kuram 174, 191, 196, 201
  romantik çekim ve 174, 175
  toplumsal kurgu kuramı 196-198
cinsiyet kimliği 192, 240
cinsiyet rolü anlayışları 118
cinsiyet rolü sosyalleşmesi
cinsiyet rolü stereotipleri 174, 182, 183, 185, 187, 191, 194, 195, 367-369
coğrafi yakınlık
  aşkı arayanlara öneriler 48, 49, 162, 163, 202, 203
  ilişkiler ve
  olumsuz etkileri 46
  sürekli temas ve 42-49
  üniversite yurdu araştırmaları 40
Crenshaw, Theresa 280

çekim aşaması 153
çekim taktikleri 178
çekim (fiziksel)
  benzer zevkler 61
  dış görünüş 61
  zekâ 61
  ayrıca bkz. güzellik, coğrafi yakınlık, benzerlik
çift çatışmaları 333
çocuk cinselliği 236
çocukluk deneyimleri 21, 24, 192, 194, 201, 210, 217, 242-244, 250, 256, 258, 262, 268, 278, 284, 290, 298, 309, 310, 319, 335, 340, 345, 350
çocukluk ilişkileri 211
çocukluk travması 342, 349

Darwin, Charles 116, 175
Darwin'in kuramı 175
davranışsal evlilik terapisi 334
davranışsal özellikler 153, 251, 288, 343
De Clerambault sendromu 100
değer aşaması 151, 154
değişim kuramı 132, 343
denge kuramı 118
denklik kuramı 114
depresyon 108-110, 213, 341
dış görünüş
  arketipler 258, 271, 272, 275, 277
din 150
doğal ayıklanma 175, 279
doğurganlık değeri 171
dopamine 282
duyarlılık 93, 94, 214, 223, 274, 322, 341
duygular kuramı 54
duygusal duyarlılık 223, 321-323
duygusal ifade 228
duygusal olgunluk 108, 121, 127, 195, 265, 396
duygusal özellikler 287, 288
duygusal sağlık 108
duygusal yoksunluk 213
dürüstlük 90, 116, 179, 187, 198, 284, 353

ebeveyn sevgisi 27
ebeveyn yatırımı 175, 176, 178
ego ideali 246, 247
ekonomik statü 89, 110, 111, 150, 170
Elektra kompleksi 239
empati 152, 153, 174, 198, 269, 313, 333-336
ergenlik 175, 177, 242, 245, 259, 281
Erikson, Eric 100, 218
erişilmezlik etkisi 67
Erojen bölge 235, 282
Eros 11, 12, 15, 26, 28, 30, 31, 79, 102, 209, 210, 234
erotik faaliyetler 279
esrar 14, 32, 275
eş seçimi 15, 108, 111, 120, 122, 148, 161, 162, 175, 177, 178, 182, 183, 244, 281, 285, 337
eşcinsel çift 10
eşcinsellik 233, 234
eşin idealize edilmesi 99, 100, 246, 269

eşitlikçi ilişkiler 309
Etcoff, Nancy 81, 82, 84
etiket 54, 70, 190
evlilik bıkkınlığı 46, 343, 347, 349
evlilik
  bıkkınlık 46
  eşleri belirlemek 35
  görücü usulü 148
  kaynak kuramı ve 133
  psikolojik özellikler 155-157
  tatmin 119
  teklifi 133
  toplumsal değişim kuramı 132, 343
evlilikdışı ilişkiler 51
evrim (insan) 85
evrim kuramı 161, 173-176, 178, 181, 182, 196, 198, 200, 201, 258, 275, 277, 283

fahişe/Meryem kompleksi 240, 241
fallik dönem 236, 242
farkındalık (geliştirmek) 229, 277, 333
Feingold, Alan 168
Felmlee, Diane 319-321, 324
femme fatale 275
feniletilamın (PEA molekülü) 280
feromonlar 280, 281
fiksasyon 240, 241
Fisher, Helen 281
fiziksel cazibe
  bakımından benzerlik 112-114
  bedeli 87
  benzer zevkler 61
  evrim kuramı ve 161, 174-178, 277, 279, 280, 283
  güzellik 65, 66
  özgüven ve 96, 101-103, 157, 189
  zekâ 61
  ayrıca bkz. güzellik
fiziksel istismar ve ihmal 216, 313
fiziksel özellikler 75, 108, 110, 115, 153, 155, 170, 171, 183
fiziksel yakınlık
  aşkı arayanlara öneriler 48, 49, 162, 163, 202, 203
  ilişkiler ve
    olumsuz etkileri 46
    sürekli temas ve 42-49
    üniversite yurdu araştırmaları 40
fizyonomi 279
flört stratejileri 161
flört
  cinsellik ve 84, 198, 281
  cinsiyet farklılıkları ve 159-161
  ayrıca bkz. evlilik
Frankl, Victor 343
Freud, Sigmund 23, 99, 233-235, 237-241, 243-246, 248-251, 257, 270, 271, 279, 321, 342
Freudcu kuram
  anal dönem 236
  analitik aşk 248
  aşkı arayanlara öneriler 250, 251
  cinsel aşırı değer biçme 246
  cinsel dürtüler 234, 242-245, 248, 249, 281, 282
  cinsel sapmalar ve sapkınlıklar 244
  çocuğun psikoseksuel gelişimi 235
  değerlendirmesi 248
  ebeveyn sevgisi 27
  ego ideali 246, 247
  Elektra kompleksi 239
  Eros 234
  fahişe/Meryem kompleksi 240, 241
  fallik dönem 236, 242
  genital aşama 242
  hadım edilme kaygısı 237, 239, 248, 249
  içe yansıtmalar 260, 267
  latans evresi 242
  libidinal kateksler 242
  libido 64, 198, 199, 234, 235, 242, 244, 245
  narsisist aşk 246, 247
  oral dönem 235
  Ödip kompleksi 237, 239
  penis kıskançlığı 239, 248, 249
  pregenital dönem 242
  süper ego 246
  Thanatos 234
  yönlendirme 235, 242, 245, 281
  yüceltme 245

Galton, Sir Francis 108
gelişim programları 325
gelişimsel başarısızlık 223
genetik benzerlik 122
  aşka karşılık vermek 138-140, 205
  "erkek uzun" normu 83
  kendini gerçekleştiren kehanet 95-99
  psikanalitik kuram 191-196, 344
  ruh hali ve 67-69
  sürekli temas ve 42-46
  toplumsal kurgu kuramı 196-200
genital aşama 242
Gilley, Mickey 65
Goffman, Erving 133
Goldner, Virginia 249, 264
gözlerin açılması 325, 352
Guthrie, Edwin Ray 96
güvenle bağlanmış 212
güvenli bağlanma tarzı 293
güvenlik 151, 194, 195, 218, 270, 307, 338, 339, 367-369
güzellik
  algısı 89
  aşk ve 78-80
  aşkı arayanlara öneriler 102, 103
  çekicilik ve 87, 207
  evrim kuramı ve 277, 279, 280
  güzelliğe yönelik önyargılar 80, 84, 86, 87, 89
  güzelliğin bedeli 87
  karakter ve 21, 73, 75, 90, 95, 98
  kişilik/dış görünüş ve 73-77
  tanımı 81

hadım edilme kaygısı 237, 239, 248, 249
hale etkisi 95
hatalı atıf kuramı 63, 64
Hazan, Cindy 213
hazır olmak 141
Hendrix, Harville 121, 334
heteroseksüel çekim 243
hırs 170, 171, 177, 191, 254, 264, 272, 293, 316
hizmet sektörü 343
hizmetler 133, 134, 237, 272, 343
Horney, Karen 239, 248, 249
Hugo, Victor 148

ırk 108, 110, 184

içe yansıtmalar 227, 260, 267
içsel nesneler 261
içsel romantik imge 23, 253, 254, 257, 258, 283, 284, 309, 332, 336, 338, 351, 354, 357
idealize etme 99, 100, 246
ihtiyaç tatmini ve aşka karşılık vermek
  aşkı arayanlara öneriler 143
  birbirini tamamlayan ihtiyaçlar ve 136
  hangisi daha iyi? 140-143
  önemi 129
iki aşamalı aşk kuramı 149
iktidar 19, 265, 294, 299, 308, 364, 367-369
iletişim becerileri 85, 119
ilişki bıkkınlığı 16, 325, 336, 342, 347-350, 356, 369
ilk görüşte aşk 14, 36, 69, 70, 147, 281, 294, 298, 308, 363, 366
inceleme aşaması 153
insan psişesi 271, 272

Jung, Carl Gustav 270-272, 275, 276
Jungcu kuram
  anima ve animus 272
  arketipler 258, 271, 272, 275, 277
  gölge figürü ve 271
  kolektif bilinçdışı 271

kaçınan bağlanma tarzı 216
kaçınan bireyler 215
kadın cinselliği 239, 248, 249
kadın kişiliği 274
kadınsı arketip 273
kafası meşgul bağlanma tarzı 215
karakter
  aile meseleleri 331, 332, 334, 337
  aşk ve 78-80
  aşkı arayanlara öneriler 102, 103
  güzellik ve 73-77
  kişilik özellikleri 93-95

kişilik/dış görünüş ve 73-77
romantik çekim ve 92, 94
sevgilinin kişiliği 100
karşılıklı beklentiler 153
kastrasyon kompleksi 239
kaygı 218, 219, 304, 317, 318
kaygı yaratan nesne 242
kaygılı-kararsız bağlanma tarzı 214, 298
kaygıyla bağlanmış 212
kaynak kuramı 133, 397
kendilik nesnesi 269, 270
kendine odaklanma334, 358
kendini açma aşaması 153
kendini ifade etme 323, 339
Kernberg, Otto 222, 223, 227
keşif aşaması 152
kısa süreli eşler 20, 25, 179, 183
kıskançlık 16, 19, 54, 87, 88, 231, 237, 267, 294, 299, 309, 364, 367-369
kimlik 100, 101, 151, 152, 192, 193, 235, 265
kişilik bozukluğu 222, 223, 226-228
kişilik düzeni 223
kişilik özellikleri (*bkz.* karakter) 21, 22, 75, 78, 85, 93, 95, 107, 108, 120, 141, 168, 173, 183, 189, 294, 298, 308, 363
kişilik yapısı 222, 260
Kohut'un kuramı 269
kolektif bilinçdışı 271
korkak-kaçınan bağlanma tarzı 215
korteks 283, 313
koşullanma 69
"kök ve kanatlar" türü ilişki 339
kritik dönemler 277
kültürel etkiler 162, 348
kültürel stereotipler 258

latans dönemi 398
libidinal kateksler 242
libido 64, 198, 199, 234, 235, 242, 244, 245
limbik sistem 282, 283, 313
Lumpert, Ada 122, 176, 277, 278

MacLean, Paul 282
Mahler, Margaret 223, 259
mal mülk 133
Martin, Carol 187
Maslow, Abraham 101
Maslow'un kuramı 101
Michelangelo fenomeni 247
Money, John 278
Murstein, Bernard 132, 151, 154
Murstein'in üç aşamalı aşk kuramı 151
mühürleme 258, 277-280, 283, 287

narsisist aşk 246, 247
narsisizm kuramı 120
nesne bağımlılığı 264
nesne ilişkileri kuramı 223, 258, 259, 263, 268, 269, 275, 277, 283, 321
nevrozlar 223

oral dönem 235
oral saldırganlık 235
otistik aşama 224

ödünç benlik 227
öfke 47, 54, 213, 236, 278, 282, 317, 322, 323, 349
ölümcül cazibe 319-321, 323, 324
östrojen 281, 282
özgerçekleştirme 101, 102, 339, 344
özgüven
aşk tarzları ve 218-220
özkimlik 100, 121, 224
öznelerarası ilişkiler 199

patojen içe yansıtmalar 267
pazarlık aşaması 152
PEA molekülü 280
penis kıskançlığı 239, 248, 249
Pennebaker, James W. 65
pratik 24, 26, 102, 162, 225, 319, 331, 350, 351
pregenital dönem 242
psikanalitik kuram 9, 23, 174, 191, 196, 201, 223, 233, 331, 343, 344
psikodinamik kuramlar 338
psikolojik doğum 223-225, 259
psikolojik olgunluk 112, 126, 342

psikolojik özellikler 155
psikolojik yara 121, 122

rahim kıskançlığı 249
rasgele cinsel ilişki 171, 178, 181, 190, 222
reaktans kuramı 66
regresyon (gerileme) 240
Reik, Theodore 27, 131, 262
rekabet 92, 193, 243
resmileştirme aşaması 152
Rich, Adrian 192
rol aşaması 151, 152, 154
romantik aşk ve ilişkiler
  aşamaları 149-155
  âşık olmak 145-157
  bilinçdışı seçim 205, 206
  cinsiyet rolleri 157-162
  eleme süreci 155
  Freudcu kuram 231-251
  sevgilinin idealize edilmesi 246, 247
  uyarılma 69, 70
  uzun süreli 311-314
  ve coğrafi yakınlık 46, 47
romantik bağlanma tarzları
  güvenli bağlanma tarzı 293
  kaçınan bağlanma tarzı 216
  kaygılı-kararsız bağlanma tarzı 214, 298
romantik çekim görüşmeleri 18-20, 24, 39, 48, 53, 70, 75, 106, 131, 137, 138, 143, 147, 153, 154, 176, 181, 194, 200, 234, 289, 290, 312, 364
romantik çekim
  cinsiyet farklılıkları 168-170
  dış görünüşte benzerlik 112-115
  evrim kuramı 173-178, 277-280, 283
  karakter ve 90-94
  tutumlarda benzerlik 115-119
  uyarılmanın etkileri ve 59-64
romantik ımge
  aşkı arayanlara öneriler 287, 288
  evrim kuramı ve 161, 174, 175, 178
  fizyolojisi 280-283
  içsel 23, 253, 254, 257, 258, 283, 284, 309, 332, 336, 338, 351, 354, 357
  Jungcu kuram ve 270-276
  nesne ilişkileri kuramı ve 275
  psikolojik doğum 259
  saplantılı aşk ve 260
romantik kıskançlık 16
romantik tercihler 44, 753, 183, 220
Rubin, Lillian 9, 192
ruh hali 67-69, 71, 76, 341
ruhani arayışlar 337
Rushton, Philip 122

savunma tarzları 264, 265
sembiyotik aşama 224, 259, 339
sembiyotik ilişkiler 192, 292, 293
sevgi bağları 217, 277
sevgilinin kişiliği 100
Sharon, Lynn 247
Shaver, Phillip 213
Shefer, Joseph 279
Snyder, Mark 97
Solomon, Zehava 126
sperm 176, 178, 181
statü 89, 110, 111, 133, 150, 162, 165, 166, 170, 171, 175, 177, 197, 200, 220, 294, 298, 308, 330, 363, 366, 367
statü ve güzellik
  erkekler ve 165, 167-170
  erkeklerle kadınlar ne ister 171-174
  kadınlar ve 166
stereotipler 85, 87, 159, 174, 182-188, 190, 191, 194, 195, 199, 201, 203, 258, 367-369
süper ego 246
sürekli temas (*bkz.* coğrafi yakınlık) 20, 42-49, 114

şemalar 184
şizofreni 109, 222, 223
şizoid kişilik bozukluğu 228

tanışma aşaması 22, 147, 159, 185
Tavris, Carol 197
tekrar kompülsiyonu 309

Tematik Algılama Testi (TAT) 58
temel sorunlar 313, 318, 321, 322, 336
tepki kolaylığı 63
Testosteron 282
Thanatos 234
toplumsal aracılar 150
toplumsal beceriler 85, 86, 119, 228
toplumsal beklentiler 70, 169
toplumsal değişim kuramı 132
toplumsal etkiler 141, 201
toplumsal gerçeklik 190
toplumsal kurallar 197
toplumsal kuram 174, 182, 190, 196, 201
toplumsal kuramlar
  aşkı arayanlara öneriler 202, 203
  ayrıca bkz. Freudcu kuram
toplumsal kurgu kuramı 183, 196, 197, 200, 201
toplumsal onay 117
toplumsal statü 162, 294, 298, 308, 363
tutumlar 22, 78, 80, 108-110, 115-120, 127, 141, 147, 152, 180, 205, 206, 236, 278, 331, 340, 344
tutumlarda benzerlik 400
uyarı transferi 63, 64
uyarı aşaması 151
uyarılma
  aşk iksiri olarak 51-53
  aşkı arayanlara öneriler 71
  cinsel uyarı 60
  hatalı atıf kuramı ve 63, 64
  romantik aşk kaynaklı 69, 70
  romantik çekimin etkisi 56-61
  ruh hali ve aşk 67-69
  türleri 61-63
uyarıya fizyolojik tepkiler 54
uygun aday havuzu 136, 218, 229
uyumluluk 41, 93, 126, 152, 153
uzun bir ilişkiden sonra aşk 55
uzun süreli ilişki 25, 109, 155, 172, 183, 191, 196, 226, 254, 290, 309, 311-313, 320
uzun süreli romantik ilişkiler 312

üreme stratejileri 178

vazgeçmiş-kaçınan bağlanma tarzı 215

Walster, Elaine 54
Winch, Robert 137, 149
Winnicott, Donald 224

yabancı ortam 211, 217
yakınlaşma aşaması 225
yalancılık 176
yalnızlık 55, 56, 287
yansıtmalı özdeşim 263, 264
yaş-tercihi 173
yoğunluk 160
yönlendirme 235, 242, 245, 281
yüceltme 245

Zajonc, Robert 42
zekâ 21, 61, 78, 87, 89, 90, 93, 108, 109, 126, 127, 135, 146, 162, 170, 219-221, 231, 322, 323
zihinsel yorgunluk 343
Ziv, Avner 153

Âşık olmak, çoğu insanın yaşamındaki duygusal açıdan en heyecanlı, en coşkulu, en karmaşık, en derin ve en önemli deneyimlerden biri. İnsanların tarih boyunca aşk iksirlerine, büyülere, fallara ve dualara başvurarak aşkın esrarını çözmeye ve denetlemeye çalışmalarına bu nedenle şaşmamak gerek. Uzun yıllardır çift terapisti olarak çalışan Ayala Malach Pines, *Âşık Olmak*'ta bu eşsiz deneyimin kapsamlı bir çözümlemesini yapıyor. Romantik aşkın kodları nelerdir? Çiftleri birbirine çeken nedir? Engeller aşkı kamçılar mı? Aşkın gözü gerçekten kör müdür? Zıt karakterler birbirini tamamlar mı? Kadınların ve erkeklerin aşktan beklentileri nerelerde benzeşir, nerelerde ayrışır? Kızlar babalarına, erkekler de annelerine mi âşık olur? Aşkı bulmak herkes için mümkün müdür? Âşık olma ihtimalini artırmanın yolları var mıdır? Uzun süreli ilişkilerin sırrı nedir? Kitap bu gibi soruların cevabını ararken, mitolojiden edebiyata, resimden sinema ve eğlence dünyasına kadar geniş bir yelpazeden seçilmiş örnekler ışığında, *kime neden ve nasıl* âşık olduğumuz sorusunun izini sürüyor.

Klinik, sosyal ve endüstriyel psikoloji alanlarında uzman olan Pines, âşık olmayı bilinçli ve bilinçdışı boyutlarıyla ele aldığı kitabında, coğrafi yakınlık, uyarılma, zamanlama, güzellik, benzerlik gibi değişkenlerin kişilerin âşık olma sürecinde oynadığı rolleri irdeliyor. Yazar, kapsamlı bir araştırmanın sonucu olan bilimsel bulgularını klinik deneyiminden gözlemlerle birleştirirken, akıcı anlatımıyla hem konuya akademik açıdan ilgi duyanlara hem de aşkı anlamak ve bulmak isteyenlere eşsiz bir kaynak sunuyor.

İLETİŞİM 1512
PSYKHE 1

ISBN-13: 978-975-05-0802-8