

Romantik İlişkiler ve Aşk

Romantic Relationships and Love

Hasan Atak, Nuray Taştan

ÖZET

Yakın ilişki ya da aşk, bazen kişisel bir ilişki, bazen kişisel ilişkilerin özel bir ögesi, bazen de bir insanın diğerine duyduğu belli bir duyguyu belirtmek için kullanılmaktadır. Aşk konusu son yıllarda psikolojinin çalışma alanı içinde yer alan temalardan biri olmuştur. Aşkın tanımı kültürden kültüre, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Aşk yakınlık, bağlanma, güven, saygı ve sevgi gibi duyguları beraberinde getirmektedir. Bu çalışmada Türkçe literatürde bu konudaki eksikliğin fark edilmesinden dolayı kuramsal olarak ele alınmıştır. Bu çalışmanın temel amacı, aşk konusunda farklı açıklamalar yapan kuramları ele almaktır.

Anahtar Sözcükler: Yakınlık, bağlanma, aşk, romantik ilişki

ABSTRACT

Intimacy or love is completely defined as a personal relationship or sometimes a specific component of personal relationships or even a particular emotion that someone feels for another. Love is appearing as a psychological concept in the area of psychology in recent years. The definition of love depends on culture and people. Love comes with the concepts such as intimacy, attachment, respect and mature love. In this context, love is evaluated conceptually in this paper in order to fill the lack of the papers on this subject in Turkey. The main purpose of this study is to evaluate the theories that have different approaches about love.

Keywords: Intimacy, attachment, love, romantic relationship

İnsanlar yalnız yaşayamayan, başkalarıyla birlikte var olan ve yakın ilişkiler (close relationship) arayan canlılardır. Yakın ilişki ya da aşk, bazen kişisel bir ilişki (personal relationship), bazen kişisel ilişkilerin özel bir ögesi ya da bir özelliği, bazen de bir insanın diğerine duyduğu belli bir duyguyu belirtmek için kullanılmaktadır. Burada önemli olan, yakın ilişki ya da aşk için her zaman bir “diğer” kişinin olması gerektiğidir.[1]

Aşk ya da romantik ilişki, insanların bazılarının aşkın yaşamlarına anlam kattığını düşünmeleri ve bilimsel olarak da aşkın insan yaşamında bazı işlevlerinin olduğunun belirtilmesi gibi nedenlerden dolayı oldukça önemlidir.[2] Aşk yakınlık (intimacy), bağlanma/işsel yatırım yapma (attachment), güven, saygı ve sevgi gibi duyguları beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada Pozitif Psikoloji akımının etkisiyle hem yurtdışı hem de Türkiye’deki ruh sağlığı literatüründe önemi gittikçe artan aşk konusu, Türkçe literatürde bu konudaki eksikliğin fark edilmesinden dolayı kavramsal ve kuramsal olarak ele alınmıştır. Bu çalışmanın temel amacı, aşk konusunda farklı açıklamalar yapan kuramları ve bu kuramların benzer ve farklı yanlarını ele almaktır.

Kavramsal Olarak Aşk

Aşk bütün toplumlarda, her kültürde ve tüm zamanlarda var olmuştur ve hemen hemen her insanın yaşamının bir döneminde en az bir kez yaşadığı ya da yaşamayı umut ettiği bir duygusal durumdur. Son 30 yılda psikolojinin çalışma alanı içinde yer alan aşk kavramı, çok daha uzun bir süreden beri başta edebiyat ve güzel sanatlar olmak üzere sanatın tüm dallarında en çok işlenen temalardan biri olmuştur.[3]

Aşkın tanımı kültürden kültüre, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Araştırmacıların aşkı ele alış biçimleri de, bakış açılarına göre değişmektedir. Bu bakış açılarının bazıları bireysel ya da toplumsal özelliklere, kimileri evrimsel geçmişe, kimileri de nöropsikoloji alanındaki bulgulara dayanmaktadır. Karmaşık bir duygu, düşünce ve davranışlar bütünü olan aşk, insanların toplumsal ilişkilerinin tamamlayıcı bir ögesidir. Aşka ilişkin farklı kuramcılar farklı tanımlamalar yapmıştır. Moss ve Schwebel’in aktardığına göre, Freud aşkı, cinselliğin yüceltilmesi olarak, Harlow bağlanma davranışı olarak ve Fromm ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayış olarak tanımlamıştır. Maslow ise, aşkı ikiye ayırmıştır.[4] Birincisi, kişinin güvensizliğiyle gelişen ve düşük düzeydeki duygusal ihtiyaçları ifade eden “yetersizlik aşkı (deficiency love)”, ikincisi ise, yüksek düzeyde duygusal ihtiyaçları içeren ve özellikle kendini ve diğerini gerçekleştirme isteğini ifade eden “aşık olmaktadır”. Tennov ise aşkı, bilişsel etkinliği devre dışı bırakan, geçici bağımlılık ve sevilen kişiye yönelik bedenini verdiği duyarlı tepki olarak tanımlamaktadır.[5]

Aşk hakkında yapılacak iyi bir tanımda aşkın geçici olduğu, kültüre göre şekil aldığı ve sınırlı bir doğasının olduğu kesinlikle vurgulanmalıdır. Ayrıca, aşk tanımı yapılırken aşkın bileşenlerinin ve her bir bileşenin diğer bileşenlerle

ilişkisinin de ele alınması uygun olacaktır. Aşkın, diğer insanı açıklık, paylaşılan içtenlik, varolan durumun değişmemesi ve ayrılmama isteği, “Seni daima seveceğim” ve “Seni hiç terk etmeyeceğim” gibi verilen sözler ve niyetler gibi öğeleri içerdiği söylenebilir. Aşkta önemli olan bir özellik de, aşkın her zaman bitmesi ya da sevgi, öfke ya da nefret gibi başka duygulara dönüşmesidir.[6]

Bilim dünyasında en temel sorulardan biri; aşkın, içten gelen bir eğilim mi olduğu yoksa, sosyal öğrenmelerle mi oluştuğu yönündedir ve bu görüşlerin ikisi de kabul görmektedir. Örneğin, etnografik çalışmalara göre, aşkta bireysel farklılıklar kültürel etkilerden daha önemlidir.[2] Genetik çalışmalara göre ise aşkta kalıtım kısmen etkiliyken, aşık olma stilinde kalıtım etkili değildir.[2,6] Pek çok araştırma, aşkın genel tek bir faktörden mi yoksa birkaç faktörden mi oluştuğu sorusuna yanıt bulmak için yapılmıştır. Bunların sonucunda, çeşitli duygu, davranış ve tutumları içeren tek bir temel aşk faktörü olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmacılar bu birleştirici faktöre rağmen çok daha fazla sayıda aşk türü olduğu görüşünde birleşmektedirler.[6]

Aşk ilişkilerindeki normallik ve patolojiyi inceleyen Kernberg, aşkı dinamik bir bakış açısıyla ele almış ve aşkın karşıdaki kişiye yöneltilmiş sevgi ilişkisinden ve cinsel bir arzuya dönüştürülmüş olan uyarılma ve agresif enerjilerden ibaret olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca Kernberg, aşkı kendilik (self) ve nesne tasarımlarının kaynaşmasıyla oluşan duyarlılık, karşıdaki kişiyle özdeşim, karşıdaki insanı ülküleştirme, tutkulu bir özellik taşıyan cinsel-nesne ilişkisi ve süperego yatırımlarından oluşan karmaşık bir duygusal yapı olarak açıklamaktadır.[7] Kernberg'e göre, aşk varoluşsal boyutta benlik sınırlarının terk edilmesidir. Aşk kavramının psikoloji çalışmalarında yer almasıyla birlikte, bazı araştırmacılar aşkın türlerini ya da bileşenlerini sınıflandırmaya çalışmışlardır. Aşkla ilgili literatür incelendiğinde ilk dikkati çeken, bu kavramın tanımlanmasında farklılıklar olması ve aşkın tanımlanmasında araştırmacılar tarafından dile getirilen güçlüktür. Aşk konusunda çalışma yürüten araştırmacıların karşılaştığı temel sorun, aşkın farklı kişiler için farklı şeyler ifade ediyor olmasıdır. Bu durum araştırmacıların farklı aşk türleri sınıflandırmaları yapmalarına yol açmıştır.[8]

Shaver, Hazan ve Bradshaw'ın Bağlanma Kuramı

Shaver ve arkadaşları, Bowlby'nin içsel çalışma modelleri, bu modellerin kişiğe yansımaları ve Ainsworth'un bağlanma türlerine ilişkin görüşlerini romantik aşka uyarlamaya çalışmışlardır.[9] Onlara göre bütün önemli sevgi ilişkileri Bowlby'nin ifade ettiği anlamda bağlanmalardır.[9]

Bağlanmayla ilgili en önemli kuramlardan biri Bowlby'e aittir. Bowlby farklı bir kuramsal anlayış öne sürmekle birlikte Freud'un erken bağlanma/sevgi ilişkisinin yaşam boyu sürdüğü görüşüne katılmaktadır. Bowlby'e göre, her insanın yakın duygusal bağlar kurmaya ihtiyacı vardır ve bağlanma ilişkisi kişinin psikososyal gelişimini etkiler.[10] Çocuklar fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığına bağlı olarak, temel güven ya da güvensizlik duygusu ve anababalarından aldıkları ilgiye bağlı olarak da yakınlık kurabilme kapasitesi geliştirirler. Bowlby'nin temel amacı, bebeklerin onlara bakan kişiye nasıl bağlandıklarını ve onlardan ayrıldıkları zaman yaşadıkları duygusal stresi açıklamak ve tanımlamaktır. Bowlby, aynı zamanda bağlanma davranışının insanın tüm yaşamını şekillendirdiğini söyler. Bu anlamda bağlanma, mutluluk, güvenlik ve özgüvenin temelidir.[9] Bowlby'e göre, bebekler annelerinden belli bir süre ayrıldıkları zaman, tahmin edilebilir bir dizi duygusal tepki göstermektedir. Bunlardan birincisi karşı koymadır. Bu tepki ağlama, bakıcıyı arama ve diğerlerinin sakinleştirici çabalarına karşı koyma gibi davranış biçimlerini içerir. İkinci tepki, çaresizliktir. Bu tepki pasif-hareketsiz kalma ve açıkça üzülme davranışlarını içerir. Üçüncü duygusal tepki ise sadece insanlara özgüdür ve kopma olarak adlandırılır. Bu tepki anne geri döndüğünde onu yok sayma ve ondan kaçınma davranışlarını içerir.

Bağlanma kuramına göre gelişim devamlılık gösterir, dolayısıyla anababalarla erken yaşlarda yaşanan ilişkiler gelecekte kurulacak olan ilişkileri şekillendirir. Bu görüş doğrultusunda bağlanma kuramındaki önemli bir kavram da "içsel tasarım modelidir". Bowlby'nin kuramına göre, her insanın kendini ve yaşamındaki önemli kişileri algılayış biçimine göre oluşturduğu zihinsel tasarımları vardır. İnsanlar yeni ilişkiler kurarken eski anıları ve deneyimlerine dayanan bu modellerden hareket ederler. Bu önemli kişilerle ilgili bilişsel ve duygusal beklentiler ilişkiyi yönlendirdiği gibi, kişinin yarattığı kendilik modeli de bağlanma figürlerinin gözünde ne kadar kabul ve reddedileceğini belirlemektedir. Bağlanma kuramcılarına göre, bu modeller yaşamın ilk aylarında oluşmaya başlar ve ileriki yıllarda da gelişmeye ve değişmeye devam eder.[11] Bağlanma kuramı içinde, gelişim sürecindeki çocuklukta yetişkinlik arasındaki sürekliliği vurgulayan ilk araştırmacı Bowlby olmuştur. Çocukluktan yetişkinliğe uzanan süreklilik görüşü bağlanma kuramcılarının çoğunu etkilemiş ve araştırmacıları yetişkinlik bağlanması üzerinde de çalışmaya yöneltmiştir. Konu üzerinde çalışan araştırmacılar, çocuklukta gelişen bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde de devam ettiğini öne sürerler.[11-13]

Bowlby'nin bağlanma kuramı, yetişkinlerle yapılan araştırmaları iki temel yönden etkilemiştir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, bir yandan anababa-

çocuk ilişkileri ile yetişkin ruh sağlığı arasındaki bağı açıklamaya, bir yandan da erken çocukluk yaşantılarının yetişkinin bağlanma stilleri ve kimlik gelişimi ile ilişkisini incelemeye yönelmişlerdir. Bowlby ve Ainsworth'un tanımladığı bağlanma stillerinin üzerine yapılandırılmış bu çalışmalar çoğunlukla romantik ilişkiler üzerine odaklanmıştır. Bu alandaki öncü çalışmalardan biri Hazan ve Shaver'ın, Ainsworth'un küçük çocuklardaki bağlanma stillerinin yetişkin romantik bağlanma stillerine uyarlanabileceğini gösterdikleri çalışmadır.[14] Çocukluk yaşantıları ve yakın ilişkiler konusunda görgül verilere dayalı çalışmalar da daha çok bağlanma kuramı çerçevesinde yapılmıştır. Araştırmalarda, çocukluktan gelen bağlanma örüntülerinin yakın ilişkilerin kalitesini, stabilitesini ve memnuniyet düzeyini yordayabildiği belirtilmiştir.[15]

Bartholomew ve Shaver, çocukluktaki bağlanma figürleriyle ilişkilerin, ileride kişinin yakın ilişkisindeki beklentilerini, duygularını, savunmalarını etkilediğini belirtmişlerdir.[16] Bağlanma kuramıyla ilgili çalışmalarda, çocukluktaki anababa sıcaklık ve ilgisinin, yetişkinlerin güvenli bağlanma stili geliştirilmesiyle ve anababa reddinin ise güvensiz bağlanmayla ilişkisi gösterilmiştir.[17] Literatüre bakıldığında, çocuklukta anababalarla ilişkiler ile yetişkinlerin yakın ilişkileri arasındaki bağa ilişkin bulguların çelişkili olduğu söylenebilir.[18] Çocuklukta oluşan bağlanma stillerinin yetişkinlerin romantik ilişkilerinde tekrarladığı görüşü kesin bir şekilde kanıtlanamamıştır. Parker, çelişkili bulgulara kullanılan farklı ölçeklerin, farklı örneklem gruplarının ya da benimsenen farklı yöntemlerin neden olabileceğini belirtmiştir.[19] Diehl ve arkadaşları, yetişkin bağlanmasıyla ilgili çoğu çalışmanın gençlerle yapıldığını, bu nedenle tüm yetişkinleri kapsayamayacağını öne sürmüşlerdir.[20] Ayrıca Parker erken yaşantıların kişilerarası ilişkileri biçimlendirdiğini, anababacocuk ilişkisindeki yetersizliklerin, bireyin kişiliğini etkileyerek değersizlik duygularına yol açtığını ileri sürer.[19]

Bowlby'nin kuramından yola çıkarak bağlanma ilişkilerinin türlerini belirlemeye çalışan Ainsworth ve arkadaşları, bebeklerin güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç farklı türde bağlanma ilişkisi gösterdiklerini bulmuştur.[21] Güvenli bağlanma gösteren bebekler, anneleri yanlarındayken ondan uzaklaşıp çevreyle ilgilenir ve yabancılarla iletişime girme konusunda rahat davranır. Anneleri uzaklaşırsa bebekler ya kısa bir süre ağlayıp sonra oyuna dalar, ya da fazla tedirginlik göstermezler. Anneleri geri döndüğünde sevinip ona sarılır ve onunla ilişkilerini sürdürürler. Kaygılı bağlanma gösteren bebekler, anneden ayrılıp çevreyle ilgilenmezler. Anneleri yanlarından ayrılıp geri dönerse ağlarlar ve bir yandan ona sarılıp bir yandan da iterler. Kaçınan bağlanma gösteren bebekler ise, anneleri yanlarındayken

çevreyle ve yabancılarla ilgilenirler. Bu tür bebekler duygularını anneleriyle paylaşmaz, bir bakıma annelerinden bağımsız bir biçimde çevreyi araştırır, anneleri yanlarından ayrılıp geri dönerse onunla ilgilenmez ve görmezden gelip oyunlarına devam ederler.[21]

Shaver ve arkadaşları, bağlanma türleriyle romantik aşkı ilişkilendirerek, kişilerin bebeklikteki bağlanma stillerinin, aşık oldukları kişilerle ilişkilerini belirlediğini savunmuşlardır.[9] Bu görüşe göre, güvenli bağlananlar başkalarına yaklaşmaktan ve başkalarının kendilerine yaklaşmasına izin vermekten rahatsız olmazlar ve terk edilme korkusu duymazlar. Bu tür bağlananlar, genellikle kendileri ve başkaları hakkında olumlu bir bakış açısına sahiptirler ve bir eşle duygusal bir yakınlık kurmada ve karşılıklı dayanışmada rahatırlar. Kaçınan bağlananlar, başkalarına fazla yakın olmaktan rahatsız olurlar çok fazla samimiyete ve yakınlığa izin vermezler. Başkalarına bağlanmak ve güvenmek onlar için güçtür. Kaygılı bağlananlar ise, aşık oldukları kişilerin kendilerini yeterince sevmeyi düşünürler ve eşleriyle mümkün olduğu kadar sıkı bir yakınlık kurmak isterler. Bu tür bağlananlar, sürekli olarak aşık oldukları kişiyi kaybetme korkusu yaşarlar.[9] Aşk, biliş, duygu ve davranışları içeren karmaşık ve dinamik bir sistemdir.[9] Ayrıca aşk, tek boyutlu bir olgu, bir tutum ya da basit bir fizyolojik uyarılma değildir. Bağlanma gibi, aşk da biyolojik temellere ve işlevlere sahiptir. Romantik aşk kişinin bağlanma geçmişine göre farklı şekiller alır.

Günümüzde Bowlby'nin öne sürmüş olduğu erken dönem duygu düzenleme stratejilerinin benlik ve başkaları modelleriyle kaynaşarak içselleştirildiği varsayımı, görgül çalışmalar yoluyla desteklenmektedir.[10] Ayrıca, bağlanma biçimine özgü bireysel farklılıklara bağlı olarak kişilerin farklı duygu düzenleme stratejileri uyguladıkları da ortaya konulmuştur.[21,22] Güvenli bağlanan bireylerde olumsuz duyguların farkına varma, sorunlarını kabul etme, problem odaklı baş etme ve sosyal destek alma gibi güven temelli stratejiler gözlenirken, kayıtsız bağlananlarda kendini başkalarından ayırma yoluyla olumsuz duyguyu bastırma ve yok eden aşırı düzenleyici stratejiler gözlenmektedir. Saplantılı bağlanan bireylerde ise iç aktivasyonu arttıran (hyperactivating) stratejiler, korkulu bağlananlarda ise başkalarından kaçınma ve olumsuz duyguya başa çıkamama gözlenmiştir.[23-26]

Aşk Stilleri Kuramı

Lee aşkı renklere benzetmiş, aşkın birden çok boyutu olabileceğini ve bu bağlamda çok boyutlu aşk biçimleri şeklinde sınıflandırılmasını önermiştir.[6]

Gökkuşığındaki bütün renkler kırmızı, sarı ve mavi olmak üzere üç ana renkten kaynağını almaktadır. Bunun gibi Lee'nin aşk çeşitleri de eros [tutkulu aşk], ludus [oyun gibi aşk] ve storge [arkadaşça aşk] olmak üzere üç ana aşk çeşidinden oluşur. Diğer aşk çeşitleri, bu üç ana aşkın bileşimiyle oluşur. Lee, aşkın bu üç ana çeşidine aşkın birincil renkleri adını vermiştir. [6]

Lee, tutkulu aşkı kırmızıya, oyun gibi aşkı sarıya ve arkadaşça aşkı ise ma-viye benzetir.[6] Lee'ye göre aşkı renklerle açıklamanın iki yararı vardır. İlk olarak, insanlar nasıl farklı renkleri tercih edebiliyorlarsa, benzer biçimde farklı aşk türlerini tercih edebileceklerinin farkına varırlar. İkinci olarak, geçmişte yaşanan aşk deneyimleri daha farklı değerlendirilebilirler. Mania (bağimli aşk), pragma (mantıklı aşk) ve agape (özgeci aşk) ise aşkın ikincil renklerini oluşturur. Bu ikincil stiller, birincil stillerin parçalarının bileşimi olarak ifade edilebilir. Örneğin mantıklı aşk (pragma), arkadaşça aşk ve oyun gibi aşkın bileşimidir; ancak, nitelik olarak bu ikisinden de çok farklıdır. Aynı şekilde bağımlı aşk (mania) tutkulu aşk ve oyun gibi aşkın bileşimidir, ancak çok farklı özelliklere sahiptir. Son olarak, özgeci aşkın (agape) tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın bileşimi olduğu söylenebilir. Bu altı aşk stili mantıksal olarak birbiriyle ilişkilidir ve her bir stil, diğer stillerden farklı özelliklere sahiptir. Lee'nin sınıflandırmasında, birincil ve ikincil olmak üzere toplam altı farklı aşk biçimi vardır.[6]

Bu sınıflandırmada yer alan aşk türlerinden tutkulu aşk, fiziksel çekiciliğe dayalı aşk türüdür.[6] Tutkulu aşklar, tercih ettikleri fiziksel özellikleri de açıkça tanımlayabilirler (örneğin sarışın, zayıf, renkli gözlü birini istiyorum, gibi). Tutkulu aşk genellikle çok güçlü bir fiziksel çekimle başlar ve cinsel yakınlık çok önemlidir. Bu aşk türünde, bireyler aşk için risk almaya hazırdırlar. Oyun gibi aşk, bağlayıcılığı düşük, eğlencesi ön planda, kısa süreli ve çok eşliliğe açık aşk türüdür. Aşkı oyun olarak görenler, aynı anda birden fazla kişiyle beraber olmaktan hoşlanırlar. Bu tür aşkta bireylerin tercih ettikleri ideal özellikler yoktur ve bu bireyler, yaşamlarını tek bir kişiyle geçirmeyi istemezler. Arkadaşça aşk, benzerlik ve birbirini gözetmeye dayanan, zamanla gelişen aşk türüdür. Arkadaşça aşklar için birlikte oldukları kişi ile çeşitli etkinlikleri ve ilgileri paylaşmak çok önemlidir. Onlar fiziksel etkileşime çok önem vermezler ve birlikte olacakları kişide bulunmasını istedikleri belirli fiziksel özellikler yoktur.[6]

Mantıklı aşk, devam edileğine ve olumlu gelecek sağlayabileceğine inanılan ilişkilerdeki eşlere duyulan aşk türüdür. Mantıklı aşklar sosyal ve kişilik özellikleri temel alarak, birlikte oldukları kişide uyum ararlar. Onlar için bir-

likte oldukları kişinin özellikleri (inanç, aile ve gelecek beklentisi gibi) çok önemlidir.[6]

Bağımlı aşk, kıskanç, güvensiz, biraz da patolojik bir aşk türüdür. Bağımlı aşıklar birbirlerine güvenmezler ve birlikte oldukları kişiyi kaybetme korkusu yaşarlar. Bağımlı aşıkların ilişkileri sorunlu olsa bile, genelde ilişkiyi bitiremezler. Böyle bir aşk türünde ilişkiyi bitirenler genellikle karşı taraf olur. Ayrıca, ayrılığın olumsuz etkilerini uzun süre üstlerinden atamazlar ve ilişkilerinde ve ilişkileri bittikten sonra acı çekmekten hoşlanırlar. Özgeci aşk, karşısındakini kusurlarına karşın karşısındakini seven, onun iyiliğini kendi iyiliğinden daha fazla düşünen bireylerin yaşadığı aşktır. Özgeci aşıklar aşkı vermeye inanırlar, çünkü herkes bunu hak eder. Onlar aşkı hissetmeyi görev gibi algırlar; ancak, aşktan ya da karşısındaki kişiden hiçbir beklentileri yoktur. Özgeci aşıklar genellikle bağışlayıcı ve destekleyicidirler.[6]

Lee'ye göre, bireyler dünyaya gözlerini açtıklarından itibaren çeşitli objelerle karşılaşır.[6] Bu objelere dokunduklarında bazılarının sert bazılarının ise yumuşak olduğunu hissederler. Bu objelerin bazılarının yeşil, bazılarının da mavi olduğunu görürler. Görülen bu renklerin farklılığını açıklamak, rengi tanımlamaktan daha zordur. Bunun gibi aşk çeşitlerinin farklılığını açıklamak aşkı tanımlamaktan daha zordur. Lee, bu zorluğa dikkat çekerek herkes için geçerli olan evrensel bir aşk çeşidinin de bulunmadığını vurgulamıştır.[6] Örneğin, “mavi renkli giysiler herkese yakışır” gibi bir genellemede bulunmak doğru olmadığı gibi, “herkese uyan tek bir evrensel aşk çeşidi vardır” gibi bir genellemede bulunmak da yanlış olur.

Kişilerarası İlişki Modelleri

Levinger ve Snoek'un İlişki Düzeyleri Modeli

Levinger ve Snoek'un modelinde, dört ilişki düzeyinden söz edilir.[27,28] İlk düzey olan sıfır ilişki (zero contact) düzeyinde, birbirinin varlığından habersiz iki kişiden söz edilmektedir. Fark etme (awareness) olarak adlandırılan ikinci düzeyde, kişilerde kişilerarası ilişki yoktur. Yalnızca kişilerden biri, diğerinin dış görünümünün farkına varmıştır. Yüzeysel ilişki düzeyinde ise, kişilerarasında ilişki vardır. Dördüncü düzeyde, karşılıklı ilişkiler yer almaktadır. Bu düzeydeki ilişkiler, kişilerin etkileşimlerinin yoğunluğu boyutunda değişmektedir. Bu kurama göre ilişkiler bu dört düzey arasında ileriye ve geriye doğru değişiklik gösterebilir. Bu kuramda ilişki ön planda ele alınmış ve birbirinden farklı türde ilişki ve ilişki düzeylerinden söz edilmiştir. [27,28]

Hinde'nin Kişilerarası İlişki Modeli

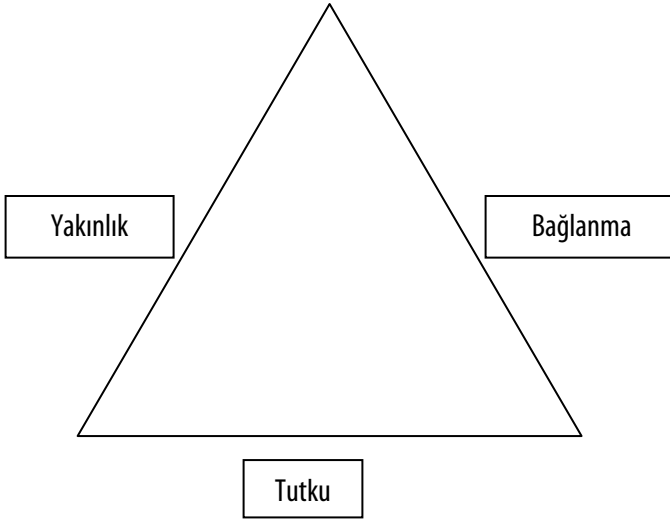
Bu görüşe göre ilişkiler davranışlar dizisi olmayıp, etkileşimler dizisidir.[2] Başka bir ifadeyle, bu görüşün odak noktası bireyler değil, bireylerin birbirleri üzerindeki etkileridir. Bu yüzden ilişkiler, onları meydana getiren kişilerin etkileşimlerinden doğarlar. Ancak, yalnızca o kişilerin davranış ve kişilik özellikleriyle açıklanamayacak özelliklere de sahiptirler. Ayrıca her ilişki bir ilişkiler ağı içerisinde yer alır ve bir yandan başka ilişkilerden etkilenirken, öte yandan da onları da etkiler. Bu modele göre, ilişkiler değişik boyutlarda tanımlanabilir. Bu boyutlar, etkileşimlerin içeriği, çeşitliliği, niteliği, farklı etkileşimlerin göreceli sıklık ve örüntülerinden doğan nitelikleri, ilişkideki kişilerin davranışlarındaki karşılıklı birbirini tamamlayıcılık, benzerlik, kendilerini ve ilişkide buldukları kişileri algılayış ve bu algıların ideal kişi ve ilişki kavramlarına benzerliği, kişilerin ilişkinin devam ve gelişmesine bağlılıkları olarak belirlenmiştir. İlişkiler, bu boyutlara göre şekil almaktadır. Bu boyutlardan en az bir tanesi bir ilişkide olabileceği gibi, bunlardan birkaçı da ilişkide yer alabilir.[2]

Üçgen Aşk Kuramı

Sternberg'e göre aşk, yakınlık, tutku ve bağlılık öğeleri olan bir kavramdır.[2] Bu üç öğe, bir üçgenin üç açısındaki her bir noktaya denk gelmektedir. Bundan dolayı, Sternberg'in kuramı "Üçgen Aşk Kuramı" olarak adlandırılmıştır. Şekil.1.'de üçgen aşk kuramına ilişkin Sternberg'in önerdiği model sunulmuştur.

Üçgen aşk kuramında yakınlık, kişilerarasındaki yakınlığı, karşılıklı anlayış, iletişimi ve duygusal açıdan sevgiliye bağlı olma duygularını içerir. Bunlara ek olarak, verilen ve alınan duygusal desteğe de işaret eder. Bu duygular, eşler arasında sıcak bir aşk ilişkisi yaşanmasına da yol açan duygulardır. Sevgili aşık olduğu kişiye yüksek bir değer yükler ve onun mutluluğunu artırmak için davranışlarda bulunur.[29] Bir ilişkide tutku, romantizm, fiziksel çekicilik, cinsellik ve beğenme gibi dürtülere önderlik eder. Cinsel arzular birçok ilişkinin tutku yönünü oluşturur. Aşkın tutku ögesi, sevgiliyle birleşmek için şiddetli özlem durumunu içerir. Tutku benlik saygısı, büyümek, egemenlik, kontrol, çekicilik, cinsellik gibi gereksinimlerin ve isteklerin geniş oranda ifadesidir. Ayrıca kişinin kendine güveni, başkaları üzerinde etki sahibi olması, kendini gerçekleştirme gibi konularda da tutkuların yaşanmasının önemli bir yeri vardır.[2] Bağlanmanın anlamı, bireyin birini sevdiğine karar vermesiyken, uzun dönemde kendini aşka adanmasıdır. Aşıklar birlikte iyi bir ilişki

sürdürebilirler, ancak bu durum her zaman böyle olmayabilir. Birey sevdiğine karşı gerçek aşk duyguları beslemese de, ona bağlı olduğunu hissedebilir ya da birey sevdiğine bağlı olmasa da, ona gerçek aşk besleyebilir.[29]



Şekil.1. Sternberg'in Aşk Üçgeni [2]

Yakınlık, tutku ve bağlanma öğelerinin farklı bileşimleri, üçgen aşk kuramı çerçevesinde tanımlanan sekiz aşk türünü ortaya çıkartır. Bunlar; [2,29]

1. Beğenme/Hoşlanma (Yakınlık): Bu aşk türü, bir kişinin bir diğer kişiye kendini yakın hissetmesi, ona karşı bir sıcaklık beslemesi; ancak, o kişiye karşı belli bir tutku ya da uzun süreli bir bağlanma hissetmemesi olarak açıklanabilir.
2. Çılgınca aşk (Tutku): Bu tür aşk, “bir görüşte aşk” sınıfına girer. Kişinin gerçekte aşık olduğu kişiye değil de, kafasında hayal ettiği kişiye karşı aşkın bir saplantı haline dönüşmesidir. Kişinin aşk nesnesinden fiziksel ve zihinsel olarak uyarılması durumu söz konusudur. Çılgınca sevme davranışı, seven kişi tarafından çok kolay bir şekilde ortaya konulur. Doğru koşullar altında bu tip aşk hemen ortaya çıkar ve kişi, zihinsel ve fiziksel olarak aşk nesnesinden çok çabuk uyarılma özellikleri gösterir.
3. Boş aşk (Bağlanma): Bir kişinin bir başka kişiyi sevdiğine karar vermesi ve bu aşkı devam ettirmesi; ancak, ilişkinin yakınlık ve tutku barındır-

maması sonucu boş aşk ortaya çıkar. Uzun yıllar süren, ancak doğal duygusal içeriklerin ve fiziksel çekimin zaman içinde yok olduğu ilişkiler bu tür aşka girer. Kültürden kültüre değişmekle birlikte, bu tür aşklar uzun ilişkilerin sonunda ya da başında olabilir.

4. Romantik aşk (Yakınlık+Tutku): Romantik aşk, beğenmenin yanı sıra, kişilerin birbirlerine karşı fiziksel ve zihinsel açıdan çekici gelmesi durumunda oluşur. Bu aşkın olması için, fiziksel ve duygusal olarak eşlerin birbirine karşı ilgi duyması gerekir. Bağlanma bu aşk türünde gerekli değildir. Bu tür aşkta gelecekte birlikte olmama durumu söz konusu olabilir.
5. Arkadaşça aşk (Yakınlık+Bağlanma): Bu tür aşk, uzun süren bir arkadaşlık ilişkisine benzer. Tutku unsuru ilişkide söz konusu değildir. Bir çok romantik aşk ilişkisi arkadaşça aşk ilişkisine dönüşebilir ve tutku ortadan kalkınca yerini yakınlık alır. Tutku, uzun zaman sonra ilişkide derinden hissedilen bağlılığa dönüşebilir. İnsanların arkadaşlığa dönüşen ilişkiler yaşama düşüncesine alışmaları kişiden kişiye değişir. Kimi insan bunu asla kabullenmezken, kimi insan da yaşamında romantizm olmadan yaşayamaz. Yeniden romantizm bulmak için yeni aşk aramaya çıkanlar olabilir; ancak bilinmesi gerekir ki, yeni ilişkiler de dönüp dolayıp arkadaşça bir durum alacaktır.
6. Aptalca aşk (Tutku+Bağlanma): Bu tür aşk Hollywood tarzı bir aşktır, filmlerde olduğu gibi insanlar tanışıp, ardından kısa bir süre içinde evlenirler. Zaman içinde gelişen yakınlık unsuru göz ardı edilip, yalnızca tutkuya dayanarak bir bağlanma yaratılır. Aptalca aşk, stresin oluşmasına uygun bir ortam yaratır. Çünkü tutku ortadan kaybolduğunda ya da azaldığında geriye yalnızca bağlanma kalır. Ancak, bağlanma da zaman içinde gelişir ve derinlik kazanır. Bu tür aşkta, bireyler tutkuyu ilişkinin temeline yerleştirirler; ancak, tutku azaldığında hayal kırıklığına uğurlarlar.
7. Mükemmel aşk (Yakınlık+Tutku+Bağlanma): Özellikle romantik ilişkilerde her insanın istediği aşk türüdür. Bu tür bir aşkı yaşamak zordur; ancak, bu tür bir aşkı elde tutmak, onu yaşamaktan daha da zordur.
8. Aşksızlık: Bu tür aşkta üç unsurun hiçbiri bulunmamaktadır. Bu tür ilişki, bilinen ve yaşanan kişilerarası ilişkilere iyi birer örnektir. Bu tür ilişkiler nedensel etkileşimleri içerir ve hatta bu tür ilişkide arkadaşlık bile söz konusu değildir. Bu ilişkiler zorunlu ilişkilendir.

Evrimsel Kökenli Biyolojik Aşk Kuramı

Evrimsel bakış açısıyla aşk insanların başarılı üremelerini sağlayan bir uyum mekanizmasıdır. Bu uyum, iki insanı onların bakımına gereksinimi olan bir bebeğin anababası olmaları için birbirine bağlamaktadır. Aşka ilişkin evrimsel yaklaşım, aşkın doğal olarak oluşan bir eylemler sınıflamasını temsil ettiğini savunur. Tüm aşk eylemleri, temelde bu sıralamayı izler. Üreme açısından değerli bir eşi kendine çekmek için karşı cinsin üyeleri tarafından arzulanan bazı kaynakları göstermek gereklidir. Dolayısıyla, aşk eylemlerinin ilk amacı kaynak sergilemedir. Aşk eylemleri, geçmişte var olduğu için ve üremeyi başarabilen bireylerde üreme işlevine yardım ettiği için bugün de vardır.[30,31] Aşk eylemleri temel amacı türü devam ettirmek olan bugüne ilişkin amaçlara hizmet eder. Bu yakın amaçlar, kaynak sergileme, sadakat ve koruma, bağlılık ve evlilik, cinsel yakınlık, üreme, kaynak paylaşımı ve anababalık yatırımdır. Bu amaçlar kendileri de başarılı şekilde üretken olabilecek çocuklar üretebilmek için başarılması gereken görevlerdir. Bu görevler tipik olarak zaman içinde oluşum sıralarına göre dizilmişlerdir. Bunların sıralaması; bir eşi kendine çekmek, o eşi elde tutmak, o eşle üremek ve son olarak da dünyaya gelen çocuklara anababa yatırımları yapmak şeklindedir.[31]

İstenilen bir eşi kendine çekmek için temel kaynakları göstermek önemlidir. Kaynak sergileme türünden aşk eylemlerine örnek olarak, kadının erkeğe yemek hazırlaması ve erkeğin kadına bir çiçek alması gibi davranışlar gösterilebilir.[32] Bu kaynak gösterilerinde cinsiyetler arasında farklılıklar vardır. Bunun nedeni, cinsiyetlerin eşit kaynaklara sahip olmaması ve belli kaynakların belli bir cinsiyet için kıt olmasıdır. Örneğin, kadınlar erkeklerin doğurganlığı fazla olan kadınlara yatırım yapacağını düşünerek doğurganlık kaynağını sergilerler. Genç kadınlar daha doğurgan olduğundan genç görünmeye çalışırlar. Erkekler ise, zenginliklerini sergileyerek, eşe ve ondan meydana gelecek çocuklara yapabilecekleri yatırımları gösterir. Erkekler kadınların doğurganlık gücünü, kadınlarda erkeklerin bu kaynaklara yatırım yapma isteğini değerlendirir. Kadınların üretkenlik değerleri fiziksel çekicilik, sağlık, yaş gibi ipuçlarıyla; erkeklerin çekicilikleri ise para, statü ve bunları kazanmak için gerekli hırs, çalışkanlık gibi kişilik özellikleriyle ilgili ipuçlarıyla değerlendirilir.[32]

Sadakat ve koruma amacına ulaşmayı sağlayan aşk eylemlerinin de evrimsel bir biyolojik temeli vardır.[33] Sadakat ve koruma amaçlarından ilki, eşlere bağlılığı garanti etmektir. Bu sınıftaki aşk eylemlerine örnek olarak, kadının diğer erkeklerle çıkmayı bırakması, erkeğin başka bir kadınla yaşayabileceği cinsel fırsata karşı direnmesi ya da kadın başka erkeklerle konuştuğunda erke-

ğin kıskanması gibi davranışlar gösterilebilir. Hem kadın hem de erkek korunması gereken bir yatırım yapmış olduğu için bu sadakat ve koruma her iki cinsiyette de görülür. Evrimsel yaklaşıma göre aşk, bağlanma, evlilik ve eş seçimi süreçlerinin merkezindedir. Aşk eylemlerinin amaçlarından birisi de evliliklerdir. Bu sınıftaki aşk eylemlerine örnek olarak, kişilerin birlikte gelecek planları yapmaları, evlilik kararı vermeleri ya da evlenmeleri gösterilebilir. Evlilik, kaynakların bağlanmasını garantiler ve çocuk doğurup büyütme için bir bağ oluşturur. Evlilik sırasında olduğu gibi evlilik öncesinde de aşk eylemlerinin dördüncü amacı cinsel yakınlıktır. Cinsel yakınlık duygusal yakınlığı da içerebilir ve en azından ilişkinin ileri dönemlerinde heteroseksüel aşkın önemli bir parçasıdır. Cinsel yakınlık, kadınlardan çok erkekleri meşgul eder. Çünkü kadınların erkeğe cinsel ulaşım açısından sınırlılıkları yoktur. Erkek ise bu açıdan daha sınırlıdır. Bu yüzden, kendini cinsel ilişkiye hazırlamak adına cinsel yakınlıkla daha fazla ilgilenir. [33]

Üreme aşkın beşinci amacıdır ve o olmaksızın ilk dört işlev yerine gelmiş sayılmaz.[34] Bu türdeki temel aşk eylemi örnekleri, bir kadının hamile kalması ya da çocuk sahibi olmasıdır. Ancak üremeyi çevreleyen aşk eylemleri gebe kalma ya da doğumla sınırlı değildir. Gebe kalmayla doğum arasındaki dokuz ay boyunca her iki cinsiyetin de sergilediği aşk eylemleri gelen bebeğin yaşamı için önemlidir. Cinsel yakınlık ve üreme bir kadının üretici değerinin göstergesi olarak görülebilirken, erkeğin de kaynaklarını (maddi destek, koruma) paylaşması üreticiliğinin yerine getirilmesi olarak görülmektedir. Erkeğin para, yiyecek, barınak gibi kaynakları paylaşması, kadının güvenliğini ve çocuklara yapılacak yatırımın nesnesini sağlama amacına hizmet eder. Erkeğin kaynak paylaşımı eşi ve çocuklarının yaşamı ve üreme başarısı için önemlidir. Bu kaynakları sağlamakta başarısız olan erkeklerin aileleri hastalığa, kötü beslenmeye ve başkalarının saldırılarına maruz kalmaya daha yatkındır. Aşk eylemlerinin yedinci amacı anababalık yatırımdır. Çocuklar dünyaya geldikten sonra beslenmeleri, korunmaları, eğitilmeleri ve sevlmeleri gereklidir. Sevgi türleri arasında en derin ve yoğun olanları, bir eş ve anababa olarak yaşananlardır. Evrimsel yaklaşıma göre, anababaların çocuklarına duyduğu sevgi çok önemlidir. Bu kurama göre, aşık olan iki birey tarafından dünyaya getirilen çocuklar bir eş bulup, kendileri de üreyebilecek olgunluğa gelemezlerse, aşkın ilk altı görevi evrimsel olarak başarıyla tamamlanmış sayılmamaktadır.[34,35]

Özetle, aşk eylemleri yedi amaca yöneliktir. Aşkla ilgili bu evrimsel yaklaşım, aşk eylemlerinin bu yedi amaca hizmet etmek için geliştiğini savunur. Bu evrimsel yaklaşımda aşkın, amaçlı davranışlar ya da aşk eylemleriyle ortaya

koyulduğu öne sürülmektedir. Bu davranışlar, eş seçimi, kaynak paylaşımı, gebelik gibi bugüne ait amaçlara hizmet eder. Bu amaçların başarılmasının üreme başarısıyla ilişkili olduğu varsayılır. Bu yaklaşıma göre aşkın anlaşılabilmesi için, belli aşk eylemlerinin, bu eylemlerin neye hizmet ettiğinin ve bunların doğal ve cinsel seçimle ilişkisinin ele alınması gerekir. Bu yaklaşımda aşkın ortaya konmasında cinsiyetler arası farklılığın önemli yeri vardır. Bunun sebebi üreme başarısında cinsiyetler arası biyolojik sınırlılık farklılıklarıdır. Bu yaklaşım kültürel bakış açısıyla çelişkili görülmektedir. Ancak Buss'a göre, bu bir yanlış anlamadan kaynaklanmaktadır.

Romantik Aşk Kuramları

Branden'e göre romantik aşk, iki birey arasında cinsel, duygusal ve ruhsal bir tutkunun gerçekleşmesinden dolayı her iki tarafın da birbirlerini ödüllendirdiği bir aşk türüdür.[36] Burada geçen ruhsal tutku, değer benzerliği olarak ele alınmaktadır. Romantik aşk kuramları incelendiğinde tutkulu aşk ve romantik yakınlık olmak üzere iki kuram dikkati çekmektedir.

Tutkulu Aşk Kuramları

Stendhall'ın Tutkulu Aşk Kuramı

Stendhall, tutkulu aşkı yedi süreçte ele alarak açıklamalarda bulunmuştur.[36] Bu süreçlerden ilki beğenme sürecidir. Beğenme sürecinde aşıklar, sevgilileriyle etkileşime girer. Birey, sevdiğini fiziksel olarak çekici bulmaya başlar. İkinci süreç ise beklenti sürecidir. Sevenler, sevdikleriyle geçirecekleri mutlu anlarını düşünürler. Bu bağlamda bireyler hayal kurarlar. Ümit süreci üçüncü süreci oluşturmaktadır. Taraflar aşık olup olmayacaklarına ilişkin yeterli ümidin olup olmadığını göz önünde bulundururlar. Bu süreçten sonra aşk doğmaktadır. Tutkulu aşkın doğmasıyla birlikte görülen bir diğer süreç de romantik çekicilik sürecidir. Beşinci süreç, billurlaşma sürecidir. Bu süreçte aşık, sevgiliyle birlikte yeni güzellikleri keşfeder. Birey, sevdiğiyle yaşamın daha da güzel olduğunu anlar. Stendhall'ın bu dönemi billurlaşma olarak ele almasının nedeni, tuz kristallerinin zamanla billurlaşması gibi keşfedilen güzelliklerin de zamanla gerçekleşmesidir. Billurlaşma döneminde birey sevdiğinin biricik ve tek olduğunu düşünür ve aşık olmanın, mutluluk verici olduğunun farkına varır. Bu sürecin sonunda, güçlü bir istek olan tutku ortaya çıkar. Birey, sevdiği tarafından geri çevrilme korkusu yaşamaya başlayarak yeni bir sürece girmektedir. Belirsizlik ve uzaklık, ayrılma sürecini başlatmaktadır. Birey sevgisinden şüphe duyarak, sevgisinin karşılıklı olup olmadığını düşünmeye baş-

lar. Son olarak ikinci billurlaşma dönemi devreye girer. Bu dönemde bireyler, bu aşkın sürüp sürmeyeceğini gerçekçi bir şekilde düşünmeye başlarlar. Sonuçta doğan aşk ya ölecektir ya da çabalarla yaşamaya devam edecektir.[36]

Hatfield, Berscheid ve Walster'in Tutkulu ve Arkadaşça Aşk Kuramı

Hatfield ve Walster'e göre tutkulu aşk diğerleriyle bir bütün olmak için duyulan yoğun istektir.[37] Karşılıklı olduğunda, bütünleşme arzusu ve haz ile ilişkilidir. Tutkulu aşta bireyin sevgiliye ulaşması bireyde, mutluluk duygusuna, heyecana, fiziksel uyarılmaya ve bireyin cinsel olarak doyum yaşamasına neden olmaktadır. Karşılık görmediğinde ise, boşluk, kaygı, endişe, kıskançlık duygusu, kuşku, acı, düş kırıklığına ve umutsuzluk duygularına yol açar. Hatfield ve Walster'e göre tutkulu aşkın en önemli özelliği, çok yoğun bir şekilde yaşanmasıdır. Tutkulu aşk psikolojik olarak derin uyarılma durumudur. Arkadaşça aşkın tutkulu aşktan belki de en önemli farkı, yakınlık kavramı konusundadır. Tutkulu aşta bireyler yakınlık özlemi içindeyken, arkadaşça aşta kişiler yakınlığı çoktan elde etmişlerdir. Hatfield'e göre, yakınlık insanların diğeri ile içten olmaya çalışma sürecidir; onların benzerliklerini, farklılıklarını, düşünce, duygu ve davranış biçimlerini keşfetmeleridir. Tutkulu aşk haz ve gizemle beslenirken, arkadaşça aşk yalnızca keyifle beslenir. Böylesi bir aşk, en azından bir süre, insanın bütün varlığını egemenliği altına alır ve günlük yaşamın diğer alanlarına çok az bir enerji kalır.[37]

Walster'in romantik aşk kuramı, insanların kendi duygularını yorumlamakta sosyal ya da fiziksel çevrenin koşullarından yararlandıkları savına dayanmaktadır. Walster'in görüşüne göre açık olma olayı, duyguları adlandırma ve sosyal öğrenmeyle açıklanabilir.[37] Toplumsal yaşantı boyunca bireyler, yazılı kaynaklardan, televizyonlardan aşık olmanın nasıl bir duygu olduğunun ve kimlere aşık olunabileceğini öğrenirler. Walster aşk ilişkisinin başlangıcına, sadece birey açısından bakmakta ve kendini anlamaya çalışan bir insan modeli öngörmektedir.

Berscheid ve Walster'in aşk kuramı, Schachter'in insanların kendi duygularını yorumlamakta sosyal ve fiziksel çevrenin koşullarından yararlandıkları görüşüne dayanmaktadır. Berscheid ve Walster diğer herhangi bir heyecansal duygu seti gibi romantik aşkında Schachter'in iki etmen kuramıyla açıklanabileceğini öne sürmüşlerdir.[37] Schachter, herhangi bir heyecansal yaşantının yoğun fizyolojik uyarılma ve uygun bilişsel adlandırmadan oluştuğunu savunmuştur. Yaptığı deneysel çalışmada adrenalin iğnesinin yol açtığı çarpıntı, terleme gibi genel fizyolojik uyarılmanın farklı durumlardaki deneklerce mutluluk ya da kızgınlık olarak yorumlanabildiğini ve buna uygun davranışlara

yol açabildiğini göstermiştir. O halde aşk, yoğun fizyolojik uyarılma ve bu aşk olmalı, benim için yaratılmış gibi adlandırmalardan oluşmalıdır. Bu kurama göre, kişi toplumsal yaşamı boyunca aşık olmanın nasıl bir duygu olduğunu öğrenir. Olumlu duygusal yaşantılar yoluyla uyarılma yaşadığında da çevresinde aşık olunabilecek model tanımına uygun birisi varsa kişi duygularını aşk olarak yorumlar. Bu görüşü destekleyen ilginç deneyler yapılmıştır. Bunlardan birisinde, tehlikeli ve sallanan bir köprü üzerinde bir kıza rastlayan erkek deneklerin, sağlam bir köprü üzerinde aynı kıza karşılaşan erkeklerden daha çekici buldukları görülmüştür. Walster'e göre, korkudan kalbi çarpan erkekler, bu çarpıntının kızdan kaynaklandığını düşünerek onu daha çekici bulmuşlardır.[37]

Berscheid ve Walster'in kuramı hoş olmayan heyecansal yaşantıların bile uyarıcı olacağını ve eğer aşık olmanın bir parçası olarak uygun biçimde adlandırılırlarsa, romantik aşk yaşantısını güçlendireceklerini de öne sürmektedir. Bu görüşü destekleyen ciddi kanıtlar yoktur. Ancak Driscoll ve arkadaşları, yaptıkları çalışmada anababaları ilişkilerine oldukça çok karışan çiftlerin birbirlerini, anababaları ilişkilerine çok az karışanlardan daha fazla sevdiklerini bulmuşlar ve bu bulgunun Berscheid ve Walster'in kuramıyla tutarlı olduğunu belirtmişlerdir.[37]

Romantik Yakınlık Kuramı

Moss ve Schwebel'e göre yakınlık, bireylerin sosyal gelişimlerini, kendilerini ayarlama düzeylerini ve fiziksel sağlıklarını etkilemektedir.[4] Özellikle yakınlık, gelişim dönemlerinin başarıyla atlatılmasında, arkadaşlıkların pekiştirilmesinde, mutlu bir evliliğin oluşmasında ve psikoterapilerde sağaltım başarısının gerçekleşmesinde tamamlayıcı role sahiptir. Bunların yanında yakınlığın fiziksel hastalıkların ve zihinsel bozukluklar oluşmasında da engelleyici olduğu da ortaya konulmuştur. Moss ve Schwebel romantik yakınlığı beş etkenle açıklamışlardır.[4] Bu etkenlerin tamamı bir ilişkide bulunursa, o ilişkinin ideal ilişki olduğu söylenebilir. Ancak, her zaman bu etkenlerin hepsi aynı ilişkide yer almamaktadır. Bunlar, bağlılık, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklıdır.

Aşk kavramının yakınlık gibi pek çok kuramsal ve işlevsel tanımlamaları yapılmıştır. Birçok tanımlama, bireylerin aşklarını yakınlığın bu beş etkenini göz önünde bulundurarak değerlendirdiklerini ortaya koymuştur.[4] Sternberg, aşkın yakınlık, tutku ve bağlılık olmak üzere üç ögesi olduğunu belirtmiştir.[2] Yakınlığı, yakın dostluk ve bağlılık; tutkuyu, aşk ilişkilerinde cinsel duyguları harekete geçiren bir etken ve bağlılığı birinin diğerini sevdiği-

nin ve aşklarını sürdürmelerinin kararı olarak tanımlamıştır. Moss ve Schwebel'e göre, Sternberg'in üçgen aşk kuramındaki aşkın üç ögesi ile yakınlığın beş etkeni aslında uyumaktadır.[4,29,38] Bilişsel ve duygusal yakınlık Sternberg'in yakınlığına; fiziksel yakınlık tutkuya; bağlılık ve karşılıklılık bağlılığa denk gelmektedir. Diğer farklılık, aşkın yakınlık kadar karşılıklılık üzerinde vurgu yapmamasıdır. Aşkta bireyler karşılıksız olarak aşk yaşayabilirlerken, karşılıksız yakınlık gerçekleşmemektedir.

Nöropsikolojik Açıklamalar: Aşkın Beyin Kimyası

Aşk, karmaşık insan duygularından biridir ve tek bir kuram ya da modelle açıklanamaz. Aşkın, hastalıklardan koruma ve iyileştirici özelliği de vardır. Araştırmacılar, beyin içindeki bazı biyokimyasalların, aşkla ilgili olduğunu bulmuşlardır. Bu bakış açısına göre, aşık olma süreci genetik, hormonlar ve psikolojik deneyimlerle oluşmaktadır. Bu etkenlerin bileşimi, uygun eşi bulduran içsel bir rehberdir. Bu içsel yol göstericiler "aşk haritası" olarak adlandırılır. Değişik kimyasal uyarılar, başkalarına karşı insanda romantik etkiler yaratabilmektedir.

Hormonal açıdan bakıldığında romantik aşkın sinyalleri, yanakların kızarması, kalp atışının hızlanması ve ellerin terlemesi şeklinde kendini belli etmektedir.[39] Aşık olduğunda asıl etki, beynin hipotalamus bölgesinden salınan çeşitli kimyasalların etkisiyle vücudun içinde meydana gelmektedir. Fischer'e göre insanlar dopamin, oksitozin, vazopressin, testosteron ve adrenalin gibi hormonların karmaşık kimyası nedeniyle aşık olmaktadır.[39]

Aşık olmaya başladığında hipotalamustan salgılanan kimyasallar beynin hipofiz bölgesine bir mesaj iletmekte, hipofiz ise kendi hormonlarını kan dolaşımına vermektedir.[39] Bu aşamadan sonra ise cinsellikle ilgili hormonlar hızlı bir şekilde kana karışmaktadır. Adrenalin, aşkın kalp atışının hızlanmasından ve terlemesinden sorumludur. Dopamin ise aşık birinin karşısındaki insanı aklından çıkaramamasından ve ona büyük bir tutkuyla bağlı olmasından sorumludur. Büyük bir tutkuyla yeni aşık olmuş kişilerin beyinlerinde dopamin üreten hücrelerin aktivitesinde artışlar olduğu kanıtlanmıştır. Reddedilen aşıklarda meydana gelen sıkıntuların kaynağının ise beyinlerinde dopamin molekülünün tükenmesi olduğu düşünülmektedir. Aşkın bağımlılık evresinde oksitozin ve vazopressin etkili olmaktadır. Oksitozin, doğum sırasında da salgılanır ve anne ile bebeği arasındaki bağın oluşmasında da etkilidir.[39]

Kimyasal cinsel çekiciler ya da feromonlar, bu süreçte etkin bir rol oynamaktadır.[36] Androstenol denilen erkek teninde bulunan kimyasal ve onun kokusu kadınlara çekici gelmektedir. Ancak, bu kimyasal, kadınlar yumurtlama döneminde değilse itici bir etki yaratmaktadır. Rafal ve arkadaşları androstenolün ilk kez erkek domuzlarda ve insanlarda, daha sonra tüm hayvanlarda bulunduğunu ve GABA_A reseptörleri gibi işlev gördüğünü belirtmişlerdir.[40] Aynı şekilde, copulines denilen ve kadınlarda yumurtlama döneminde salgılanan vajinal salgı erkeklerin ilgisini çeker ve erkekte hormon değişimine (özellikle testosteronun artmasına) neden olur. Grammer ve Jütte yaptıkları deneyde, bir grup kadın üniversite öğrencisine iki gece üst üste giymeleri için gecelik vermişler ve iki gecenin sonunda bunu erkek deneklere koklatmışlardır.[41] Bazı erkek katılımcılara ise hiç giyilmemiş gecelikleri koklatmışlardır. Sonuçta, erkek denekler tarafından kadınların giydiği gecelikler daha çekici bulunmuştur. Bu bulgu copulines'in işlevlerine kanıt olarak gösterilmiştir. Feromonun etkisine ilişkin deneysel kanıtlar da bulunmuştur. Uzun süreli ilişkilerde eşler arasında bağlanma gerçekleşir. Bu aşamada sevgilin yanında olmak, beyinde endorfin salgılanmasını uyarır ve bu, güvenlik ve sükunet duygusu verir.[42]

Oksitosin salgısı, fiziksel yakınlaşma olduğunda salgılanır ve cinsel doyum ve orgazm ile ilişkilidir. Sinding ve arkadaşları yeni doğan tavşanlarla yaptıkları deneyde, koku karışımlarının duyuşsal, bilişsel ve davranışsal etkilerini incelemişlerdir.[43] Sonuçta, koku karışımlarının insanda olduğu gibi tavşan yavrularında da algısal sisteme esneklik kattığını bulmuştur.

Nöroloji araştırmaları beyin görüntüleme teknikleri kullanarak insan beyninin sevdiği yakınlarının acılarını da kısmen hissettiğini belirlemiştir.[44] Singer, aralarında romantik ilişki bulunan 16 çiftle yaptığı araştırmada, bir odada çiftlerden kadın olanlar bir manyetik rezonans görüntüleme makinesi içine alınmış, sonra ya kendi eline, ya da eşinin eline bir saniye süreyle bir elektrik şoku uygulanırken beyninin görüntüleri izlenmiştir.[44] Bu deneyde kadınlar, erkeği göremiyor, ancak, bir ekrandan şokun kendisine mi, yoksa eşine mi uygulanacağını ve derecesini görebilecek şekilde odaya yerleştirilmiştir. Kadına şiddetli bir şok uygulandığında beyninin duygularla ilgili limbik bölgesinde acı bölgesi hareketlenmiştir. Ancak kadın, eşine şiddetli bir şok uygulanacağını öğrenince, acı bölgesi yine hareketlenmiştir. Bu deneyde, fiziksel olarak algılanan değil, zihinde canlandırılan acıya ilişkin beyindeki bölgeler, hem kişisel acı duyumunda, hem de eşe uygulanan acı sırasında harekete geçmiştir.[44]

Sonuç olarak, beyindeki bazı biyokimyasalların aşkla ilişkili olduğu ve beynin sevilen kişinin acısını algılayabildiği söylenebilir. Bu bakış açısına göre, aşk sürecinin genetik, hormonlar ve psikolojik deneyimlerle oluştuğu söylenebilir.

Aşka Gelişimsel Bakış: Ergenlik ve Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişkiler

Ergenler için özerk bir birey olmak önemlidir. Özerkliğin çocuklukta birlikte başlayan, ergenlikte önem kazanan ve yaşamın hemen her döneminde tekrar tekrar ortaya çıkma olasılığı olan bir gelişim görevi olduğu söylenebilir. Ayrıca, özerk bir birey olmak, ergenliğin en temel gelişim görevlerinden biridir.[45]

Ergenlik yılları boyunca tipik bir çocukluk özelliği olan bağımlılıktan, tipik bir ergenlik özelliği olan bağımsızlığa doğru bir hareketlilik yaşanır.[45] Bu bağımsızlık yönelimi, ergenin kimlik denemeleriyle ilişkilidir ve kendi cinsinden arkadaşlık yerine, karşı cinsten arkadaşlar edinme çabasını da içermektedir. Ergen, bu çabayla birlikte ilk flört ilişkilerini yaşamaya başlar. Çoğu anne baba çocukları belli bir yaşa gelinceye kadar flörtü yasaklar. Çoğu toplum, reşit olma yaşına kadar, anababalarının iznini almadan ergenlerin evlenmelerine izin vermez. Bazı toplumlarda ve alt kültürlerde ise, genç insanların flört ilişkisi yaşamasına asla izin verilmez ve evlenmelerine ancak onlar yetişkin olduğunda izin verilir.[46] Kimlik oluşturma süreci, yaşamdaki pek çok alanda denemeleri ve karar vermeleri içermektedir.[47,48] Bu üç alandaki deneme ve karar verme süreçleri ergenlikte başlamakla birlikte, beliren yetişkinlik döneminde tam olarak belirginleşmektedir. Örneğin, ergenlikte flört ilişkileri tam bir ilişki niteliğinde değildir ve bir iki hafta, ya da bir iki ay sürer. Beliren yetişkinlikte aşk çok daha yakın ve ciddi anlamlar taşır. Ergenlikte çıkma gruplarında [örneğin, danslar, toplantılar ve partiler] gerçekleşirken, beliren yetişkinlerin çıkmaları çift olarak çıkma şeklindedir ve daha çok fiziksel ve duygusal yakınlığı içermektedir. Hatta beliren yetişkinlik dönemindeki çıkma, cinsel ilişkilerle de sonuçlanmaktadır.[49] Ergenlikte flört ilişkilerinde ergen tarafından, “ben burada ve şimdi kimle olmaktan mutlu olurum?” sorusuna cevap aranırken, beliren yetişkinlerde “yaşamımı nasıl bir eşle geçirmeyi düşünüyorum” sorusuna cevap arama şeklindedir. Yani, ergenler ve beliren yetişkinlerin bakış açıları farklıdır.[47,48,50]

Toplumda ve ilişkiler ağı içinde beliren yetişkinler, karşılarındaki insanda hem kendisini çeken nitelikleri, hem de kendisine tatsız ve can sıkıcı gelen

nitelikleri öğrenir. Ayrıca, kendilerini daha yakından tanımak isteyenlerin, onları nasıl değerlendirdiklerini de görürler.[51] Başkalarının kendilerinde neyi çekici bulduklarını ve neyi tatsız ve can sıkıcı bulduklarını öğrenirler. Kimlik keşiflerine karşın, bireylerin beliren yetişkinlikte yaşadıkları aşk ve iş denemeleri her zaman olumlu sonuçlanmamaktadır. Bireyler, aşk konusunda bazen umutsuzluk ve reddedilme yaşamaktadırlar.[46] Beliren yetişkinlikte kızlar aşk ve cinsellikle ilgili konuları partnerleriyle daha sık, daha rahat ve daha açık tartışabilmektedirler. Erkekler ise, bu konuları daha az sıklıkla, daha az açık ve daha az rahatlıkta konuşabilmektedirler.[51] Araştırmalar ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemindeki konuşmaların, sıklıkla cinsel ilişki ve cinsel sağlık üzerinde olduğunu göstermektedir.[48]

Tartışma

Bu yazıda romantik ilişkiler ve aşk konusu kavramsal, kuramsal ve görgül olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda, insanların yakınlık ihtiyacı ile daima “bir başkasına” ihtiyaç duydukları ifade edilebilir. Bu bir başkası bebek için anne, çocuk için arkadaş ya da oyuncaklar, ergen için flört edilecek birisi, beliren yetişkin, yetişkin ve yaşlılar için ise romantik eş olabilir. Çocuğun yakınlık kurduğu arkadaşlarının yerini, ergenlikle birlikte karşı cinsten birileri alır. Bu, ilk romantik ilişki denemesidir ve kimlik oluşturma sürecinin bir parçasıdır. Romantik ilişkinin insan yaşamındaki ilk işlevinin yakınlık ihtiyacının karşılanması, ikinci işlevinin ise kimlik gelişimine katkı olduğu söylenebilir.

Ergenlikte başlayan romantik ilişkiler, daha çok bir oyun niteliğinde ve kısa sürelidir. Beliren yetişkinlikle birlikte ailesinden ayrılan bireyin romantik ilişkileri, daha uzun süreli ve daha kalıcı niteliktedir. Bu dönemdeki romantik ilişkiler, gelecekte birlikte yaşanılacak eşi bulma amacını da taşımaktadır. Yetişkinlik ve yaşlılıktaki romantik ilişkiler ise daha çok evlilik dışı olabilmektedir. Bu romantik ilişkiler, eşten sıkılma ya da eşi eskisi gibi çekici bulmama gibi nedenlerle, bir başkasına yönelme isteğiyle başlayabilir. Romantik ilişkilerin bu dönemdeki temel işlevi, yine yakınlık ihtiyacının giderilmesidir. Yaşlılıkta ise, buna ek olarak romantik ilişkileri bireyi yaşama bağlamak gibi bir işlevi daha vardır. Yaşamın hangi döneminde olursa olsun, romantik ilişkiler birey için istendik bir şeydir. Yine, yaşamın hangi döneminde olursa olsun, romantik ilişkiler bittiğinde bireyler acı, üzüntü, belki depresyon, kaygı ve benzeri olumsuz duyguları yaşamaktadırlar.

Aşk ya da romantik ilişki insanlar için gerçekten önemlidir. Bunu bilen araştırmacılar, aşkı inceleyerek kendi bakış açılarına göre bazı aşk kuramları

ortaya atmışlardır. Bunlardan Lee'nin tutkulu ve arkadaşça aşk biçimleri, Walster ve Walster'in tutkulu aşk ve arkadaşça aşk sınıflandırması ile uyumludur.[52] Benzer biçimde, Lee'nin sınıflandırması Sternberg'in yakınlık-tutku-bağlanma öğelerinin ilişkilerde az çok oluşunu temel alarak yaptığı aşk sınıflandırması ile örtüşmektedir.[37] Yine Hazan ve Shaver'in kaygılı bağlanma stili ile sahiplenici aşk; kaçınan bağlanma stili ile aşkı oyun gibi görme aşk biçimi ilişkilidir.[14] Ayrıca Thibaut ve Kelley'in ilişkilerin ödül-bedel temeli üzerine kurulu olduğunu önerdikleri kuramları, Lee'nin mantıklı aşk biçimi ile uyuşturmaktadır.[2] Berscheid ve Walster, romantik, tutkulu aşkta, fizyolojik uyarılmaya eşlik eden tutkulu aşkın uygunluğuna ilişkin bilişsel ipuçlarının varlığından söz etmektedir. Walster ve Walster buradan yola çıkarak, tutkulu aşk ve arkadaşça aşk olmak üzere iki genel aşk türü tanımlamışlardır.[52] Stenberg ve Grajek ise aşkı çok boyutlu ele almışlardır. Aşk çalışmalarında kavramsal ve metodolojik bir çerçeve geliştirmek amacıyla Kelly, Berscheid ve Walster'in bahsettiği tutkulu aşk ve özgeci aşk kavramlarının yanı sıra pragmatik aşktan da söz edilen bir model önermiştir.

Evrimsel kuramı test etmeye yönelik olarak psikologlar, insanların kısa romantik ilişkilerden evliliğe kadar farklı ilişki türleri içinde kullandıkları cinsel stratejilerle ilgili çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Kişilerarası çekim ve ilişkilerle ilgili çalışmalar yapan araştırmacılardan farklı olarak, evrimsel kuramcılar kadın ve erkeklerin farklı seçim baskıları ile yüz yüze olduklarını ve bu yüzden farklı cinsel stratejiler geliştirdiklerini düşünmektedirler. Bu kurama göre, erkekler sonsuz sayıda çocuk sahibi olabilecekleri için olabildiğince çok kadını dölleyerek üreme başarılarını en üst düzeye çıkarabilirler. Kadınlar ise tersine, az sayıda çocuğa sahip olabilirler, ancak hamilelikleri boyunca çocuk için büyük bir yatırım yaparlar. Sonuç olarak kurama göre, kadınlar, kaynaklarını onlara ve çocuklarına bağlayacak bir eş seçmek üzere daha seçici davranmaktadırlar.

Aşk ya da romantik ilişkileri ele alan psikoloji çalışmaları incelendiğinde, bu çalışmaların çoğunlukla gençler üzerinde ve onların aşk yaşantılarını belirlemek amacıyla yapıldığı söylenebilir. Aşk kavramı, 1970'lerin ortalarında sosyal psikoloji araştırmalarında önemli bir çalışma konusu olmuş; ancak aşkın bilimsel olmadığı yönündeki baskılar ve görgül çalışmaların romantik aşkın özünü yakalayamamış olması nedeniyle, bu konuya ilişkin araştırmalar azalmıştır. Ancak, aşk olgusu kavramsal olarak 1980'lerin ortalarında yeniden önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir. Romantik aşk ve cinsel istek üzerine yapılan çalışmalarda son birkaç yılda değişiklikler söz konusudur. Bu son araştırmalarda aşk ve cinsellik bir arada çalışılmaktadır. Genel olarak, roman-

tik ilişki ile stres, gereksinim giderme, çatışma, ilişki doyumu, depresyon, ilişki değerlendirme gibi konularda araştırmalar vardır. Örneğin Prager ve Buhremester yakın ilişkide kendini açmayı ele almışlardır.[54] Araştırmada kendini açmanın bilme-bilinme ve duyguları ifade etme gibi gereksinim giderici bir işlevi olduğu sonucuna varılmıştır. Romantik ilişkilerde çatışma olgusunu araştıran Hojjat cinsiyetler arasında çatışma konusunda anlamlı bir farklılık bulmuştur.[5] Hojjat, romantik ilişkilerde kadınların daha çok çatışma çıkaran, erkeklerin ise çatışmadan kaçan konumda olduklarını bulmuştur. Bregdan ve arkadaşları, ergenliğin ilk yıllarında karşı cins arkadaşlığını, romantik ilişkileri, özsaygıyı, anti-sosyal davranışları ve akademik performansları incelenmişlerdir.[55] Karşı cinsiyetteki akranları arasında “popüler” olan ergenlerde, romantik ilişki ile özsaygı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenlerde romantik ilişki ile akademik performans arasında negatif yönde anlamlı ilişkili saptanmıştır.

Büyükşahin, ailesiyle yaşayan ve yaşamayan kız ve erkek üniversite öğrencilerinden yakın ilişkisi olan ve olmayanların, bağlanma stillerinin duygusal ve sosyal yalnızlık hissetmelerinin ve stres düzeylerinin, benlik saygılarının ve başa çıkma stillerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır.[56] Araştırma sonuçlarına göre; yakın ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin, korkulu bağlanma stiliyle bağlı olmalarında farklılık gösterdikleri bulunmuştur. Yakın ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve stres belirtisi göstermeleri yönünden fark bulunmamıştır. Ayrıca, romantik beraberliği olmayan öğrencilerin duygusal yalnızlığı daha fazla hissettikleri bulunmuştur. Son olarak stresle başa çıkma stilleri açısından sadece iyimser stilde başa çıkma yönünden yakın ilişkisi olan ve olmayan gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gültekin çalışmasında başarılı kimlik statüsündeki öğrencilerin, kargaşalı kimlik statüsündeki öğrencilerden karşı cinsten bir yakın arkadaşına, okul, aile ve cinsellik konularında kendilerini daha fazla açtıklarını saptamıştır.[57]

Yakınlık, uzun süreli ilişkiler için önemli ve hemen hemen her türlü ilişkiler için geçerlidir. Öte yandan, kararlılık ve bağlanma bütün ilişkiler için önemli olmayıp, uzun süreli ilişkiler için önemlidir. Tutku ise, bütün ilişkiler ve uzun süreli ilişkiler için pek önemli değildir. Yakınlık, tutku ve bağlanma, değişik ilişkilerde düşük ya da yüksek düzeylerde bulunarak, ilişkiler arasındaki niteliksel farklılıkların açıklanmasında kullanılabilir. Bu üç ögenin düzeyleri, aynı ilişki içinde zamanla da değişiklik gösterebilir. İlk tanışma devresinde tutku en yüksek düzeyde iken, evliliğe yaklaştıkça yakınlık ve bağlanma dü-

zeyleri yükselir. Nikâhtan otuz yıl sonra ise tutkuda düşüş, bağlanmada ise artış gözlenir.

Aşk konusunda önemli noktalardan biri de aşkta ve ilişkideki çıkmazlar ve kavgalardır. Bu çatışmalar iletişimdeki farklılıklar yüzünden daha da karmaşık bir hal alabilir. İlişkilerdeki kavga ve çıkmazlara ilişkin geleneksel inanca göre kavga, bir ilişkide doyum yokluğu ve mutsuzluk belirtisidir. Yeni araştırmalar bu inancın kesin olarak doğru olmadığını, bazı kavgaların ilişkileri geliştirebildiğini öne sürmektedir. Bu araştırmalara göre, şuanda mutsuz olduklarını belirten çiftler, üç yıl sonra ilişkilerinin çok iyi olduğunu ve çok mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Duygu ve düşünceleri dışa vurmadaki tutarlılık, küçük sorunların büyümeden çözülmesini sağlar. Önemli olan, tartışmaların yapıcı ya da yıkıcı olmasıdır. Romantik ilişkileri kesintiye uğratan üç temel çıkmaz vardır. Korku/kızgınlık çıkmazında, erkekler eleştirildiğinde ya da içinden çıkılması zor olan duygusal sorunlar yaşandığında ortaya çıkmaktadır. Ürün/süreç çıkmazı, kadın ve erkeklerin görevlere farklı yaklaşması sonucunda ortaya çıkar. Bu çıkmazda, kadınlar bir sorunun çözümünde süreç odaklı, ışık tutan ve sorunu düşünen tarafken; erkekler sonuç odaklı ve belirsiz durumlardan rahatsız olan taraftır. Üstün güç/eşit güç çıkmazı ise, her çatışma durumunda çiftler arasında yaşanmaktadır. Çıkmazları etkin biçimde çözmek için; etkili iletişim, duygu ve düşüncelerin tutarlı bir şekilde ifadesi, yapıcı tartışma, birbirini anlamaya çalışma, farklılıkların tartışılması, çözüm için birlikte çalışma ve ödün vermede karşılıklı ver-al yaklaşımı bu önerilerden bazılarıdır. İyi ve verimli bir ilişki için, çıkmazları çözmeye yollarını bilmek gerekir. Kadınlar ve erkekler kavgada farklı roller üstlenmelerine karşın, her iki cinsiyete de çıkmazları çözmeye benzer öneriler sunulmaktadır. Gottman'a göre sakin olmayı öğrenme, savunma ya da saldırı şeklinde olmayan dinleme ve konuşmayı öğrenme, kendini partnerin yerine koymak ve onun ne hissettiğini anladığını yansıtmak ve bu üç kural için çalışmak, çabalamak ve pratik yapmak üzere mutlu bir ilişkinin dört anahtarı vardır.[58] Bu bilgiler dikkate alınarak, her ilişkide kavga ve çıkmazların olduğu, bu durumun normal olduğu, bunların farklılıklardan kaynaklandığı ve her çıkmazın bir çözümünün olabileceği söylenebilir

Sonuç

Aşkın her toplumda, her zaman ve her yerde bulunmaktadır. Aşk tek ve aynı olgu olmasına karşın, farklı kuramcılar aşka ilişkin farklı kuramlar ortaya atmışlardır. Aslında bu kuramların aynı olguyu yani “aşkı” tanımladıkları ve

aşkın özünün de -aşkın amacı ne olursa olsun- “yakınlık” olduğu söylenebilir. Son olarak, ilk insanlarla başlayan aşkın, bu dünyadaki son insanla son bula-çağını ifade etmek yanlış olmayacaktır.

Kaynaklar

1. Rotenberg KJ, Shewchuk VA, Kimberley T. Loneliness sex romantic jealousy and powerlessness. *J Soc Pers Relat* 2001; 18:7-19.
2. Sternberg RJ. *Cupid's Arrow: The Course of Love Through Time*. UK, Cambridge University Press, 1999.
3. Brown RA. Romantic love and the spouse selection criteria of male and female Korean college students. *J Soc Psychol* 1994; 134:183- 206.
4. Moss BS, Schwebel AI. Marriage and romantic relationship: the fining intimacy in romantic relations. *Fam Relat* 1993; 42:7-31.
5. Hojjat M. Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *J Soc Pers Relat* 2000; 17: 4-5.
6. Lee JA. Love styles. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):38-67. New Haven, Yale University Press, 1988.
7. Kernberg OF. *Love Relations Normality and Pathology*. New Haven, Yale University Press, 1995.
8. Heiss J. Gender and romantic-love roles, *Sociol Q* 1991; 32: 415-430.
9. Shaver P, Hazan C, Bradshaw D. Love as attachment: the integration of three behavioral systems. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):1-36. New Haven, Yale University Press, 1988.
10. Bowlby J. *Attachment and Loss*. New York, Basic Books, 1999.
11. Collins NL, Read SJ. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *J Pers Soc Psychol* 1990; 58: 644-663.
12. Fonagy P. Psychoanalytic theory from the viewpoint of attachment theory and research. In *Handbook of Attachment Theory and Research* (Eds J Cassidy, P Shaver):595-624. New York, Guilford Press, 1999.
13. Rothbard JC, Shaver PR. Continuity of attachment across the life span. In *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives* (Eds MB Sperling, N H Berman):32-40. New York, Guilford Press, 1994.
14. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol* 1987; 52: 511-524.
15. Kirkpatrick LA, Davis KE. Attachment style, gender, and relationship stability: a longitudinal analysis. *Pers Soc Psychol* 1994; 66:502-512.
16. Bartholomew K, Shaver PR. Methods of assessing adult attachment do they converge? In *Attachment Theory and Close Relationships* (Eds JA Simpson, WS Rholes):25-45. New York, Guilford Press, 1998.
17. Perris C, Andersson P. Experiences of parental rearing and patterns of attachment in adulthood. *Clin Psychol Psychother* 2000; 7:279-288.
18. Cassidy J. The complexity of the caregiving system: A view from attachment theory. *Psychol Inq* 2000; 11:86-91.

19. Parker G. Early environment. In *Handbook of Affective Disorders*, 2nd ed. (Ed ES Paykel):171-183. New York, Guilford Press, 1992.
20. Diehl M, Elnick AB, Bourbeau LS, Labouvie-Vief G. Adult attachment styles: their relations to family context and personality. *J Pers Soc Psychol* 1998; 74:1656-1669.
21. Mikulincer M, Goodman GS. *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving and Sex*. New York, Guilford Press, 2006.
22. Wei M, Russell DW, Zakalik RA. Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshmen college students: a longitudinal study. *J Couns Psychol* 2005; 52:602-614.
23. Declercq F, Willemsen J. Distress and post traumatic stress disorders in high risk professionals: adult attachment style and the dimensions of anxiety and avoidance. *Clin Psychol Psychother* 2006; 13:256-263.
24. Fonagy P. *Attachment Theory and Psychoanalysis*. New York, Other Press, 2001.
25. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess* 2004; 36:41-54.
26. Flora J, Segrin C. Relationship development in dating couples: Implication for relational satisfaction and loneliness. *J Soc Pers Relat* 2000; 17:26-54.
27. De Munck VC, Korotayev A. Sexual equality and romantic love: a reanalysis of roseblatt's study on the function of romantic love. *Cross Cult Res* 1999; 33:13-32.
28. Cramer D. Nature of romantic love in female adolescents. *J Psychol* 1992; 126:679-682.
29. Sternberg RJ. A triangular theory of love. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):68-99. New Haven, Yale University Press, 1988.
30. Buss DM. Love acts: the evolutionary biology of love. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):100-118. New Haven, Yale University Press, 1988.
31. Buss DM. The evolution of human intrasexual competition: tactics of mate attraction. *J Pers Soc Psychol* 1988; 54: 616-628.
32. Buss DM. Sex differences in human mate preferences: evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behav Brain Sci* 1989; 12:1-49.
33. Buss DM. The evolution of human mating. *Acta Psychologica Sinica* 2007; 39:502-521.
34. Meston C, Buss DM. Why humans have sex. *Arc Sex Behav* 2007; 36: 477-507.
35. Branden N. A vision of romantic love. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):218-231. New Haven, Yale University Press, 1988.
36. Hatfield E. Passionated and companionated love. In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes):191-213. New Haven, Yale University Press, 1988.191-213.
37. Sternberg RJ. A triangular theory of love, *Psychol Rev* 1986; 93:119-135.
38. Sternberg RJ. The psychology of intelligence. *Intelligence* 2002; 30:482-483.
39. Fisher H. *Why We Love? The Nature and Chemistry of Romantic Love*. New York, Henry Holt and Co, 2004.
40. Rafal MK, Herbert M, Pavel IO, Stefano V, Rogawski MA. The pheromone androst-enol (5 alpha-androst-16-en-3 alpha-ol) is a neurosteroid positive modulator of GABAA receptors. *J Pharmacol Exp Ther* 2006; 317:694-703.

41. Grammer K, Jütte A. Battle of odors: significance of pheromones for human reproduction. *Gynakol Geburtshilfliche Rundsch* 1997; 37:150-153.
42. Lübke KT, Hoenen M, Pause BM. Differential processing of social chemosignals obtained from potential partners in regards to gender and sexual orientation. *Behav Brain Res* 2012; 228:375-387.
43. Sinding C, Thomas-Danguin T, Crepeaux G, Schaal B, Coureaud G. Experience influences elemental and configural perception of certain binary odour mixtures in newborn rabbits. *J Exp Biol* 2011; 214:4171-4178.
44. Singer T, Seymour B, O'Doherty J, Kaube H, Dolan RJ, Frith CD. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science* 2004; 303:1157-1162.
45. Casper LM, Bianchi SM. *Continuity and Change in the American Family*. Thousand Oaks, Sage, 2002.
46. Arnett JJ. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol* 2000; 55:469-480.
47. Arnett JJ. *Adolescent and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. New Jersey, Prentice-Hall, 2001.
48. Lefkowitz ES, Bone TL, Shearer CL. Communication with best friends about sex-related topics during emerging adulthood. *J Youth Adolesc* 2003; 9:52-57.
49. Arnett JJ. *Emerging Adulthood*. New Jersey, Prentice-Hall, 2004.
50. Lefkowitz ES, Gillen MM, Shearer CL, Bone TL. Religiosity, sexual behaviors, and sexual attitudes during emerging adulthood. *J Youth Adolesc* 2003; 8:86-92.
51. Shifren K, Furnham A, Bauserman LA. Emerging adulthood in American and British samples: individuals' personality and health risk behaviors. *J Adult Dev* 2003; 10:56-67.
52. Hatfield E, Walster GW. *A New Look at Love*. Reading, MA, Addison-Wesley, 1978.
53. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process, *J Pers Soc Psychol* 1987; 52:511-524.
54. Prager CJ, Buhremester D. Intimacy and need fulfillment in couple relationships. *J Soc Pers Relat* 1998; 15:435-470.
55. Bredgan M, Vitaro F, Doyle AB, Markiewicz D, Bukowski M. Same sex peer relations and romantic relationships during early adolescence: interactive links to emotional behavioral and academic adjustment. *Merrill-Palmer Q* 2002; 48:77-103.
56. Büyüksahin A. Yakın ilişki kuran ve kuramayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi, 2001.
57. Gültekin A. Lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarının kimlik gelişim düzeyleri açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2001; 14:231-241.
58. Gottman JM. *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. New York, WW Norton, 2011.

Hasan Atak, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale; **Nuray Taştan**, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Yazışma Adresi/Correspondence: Hasan Atak, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Turkey.

E-mail: sternim_001@hotmail.com

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

The authors reported no conflict of interest related to this article.

Çevrimiçi adresi / Available online at: www.cappsy.org/archives/vol4/no4/

Çevrimiçi yayım / Published online 04 Ağustos/August 04, 2012; doi:10.5455/cap.20120431
