

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

TANIMLAMASI GÜÇ BİR DUYGU...

AŞK

Aslı Zülâl

Aşk, biz insanların yaşadığı en karmaşık, açıklaması en güç deneyimlerden biri. Aşkın tanımı kültürden kültüre, kişiden kişiye farklılık gösterse de, bilim adamları aşkın, onu insanlara özgü bir deneyim haline getiren yönlerini ortaya çıkarmaya çalışıyorlar. İnsanları birbirine yakınlaştıran bireysel ve toplumsal özelliklerden evrimsel geçmişimize ve kimyasallarla iletişime kadar, aşkı farklı açılardan inceleyen araştırmalar, insanoğlunun kendi kendini keşfetme çabasının birer parçası aslında...



“Aşk” sözü, farklı insanlar için farklı anlamlara gelebiliyor olsa da, çoğumuzun en iyi ve en kötü anıları hep aşkla ilgilidir. İnsanların kişisel dünyasında önemli bir yer tuttuğu için olsa gerek, çağlar boyunca insanların ortak eserlerinde de aşkın yeri büyük olmuş; sanatçılar, düşünürler aşkı tanımlamaya, anlamlandırmaya, başkalarına anlatmaya çalışmışlar.

Geçtiğimiz yüzyılda, bilim adamları da aşkı anlamaya çalışanlar kervanına katıldılar. Nasıl ve neden aşık oluruz, kimlere aşık oluruz sorularının yanıtını bulmak elbette kolay değil. Kimi yazarlar, insanların yalnızlık duygusunu yenmek için aşık olduğunu söylemişler. Örneğin, psikanalist Erich Fromm, başka bir insanla birleşme duygusunun, insanoğlunun en önemli gereksinimlerinden biri olduğunu söyler. Kimilerine göreyse, aşkı yalnızlık hastalığının çaresi olarak görmek yerine, insanların toplumsal ilişkilerinin tamamlayıcı bir ögesi olarak görmek daha doğru. İnsanoğlunun en karmaşık deneyimlerinden biri, karmaşık bir duygu, düşünce ve davranışlar bütünü olan aşk, günümüzde çeşitli yönleriyle bir çok araştırma yapanlara elbette psikologlar. Psikologların araştırma alanlarından biri, insanların eş seçiminde rol oynayan etmenler: Kim, kime, niçin aşık oluyor? Neden herhangi birine değil de, özellikle "A" kişisine aşık olunuyor? Kimlere ve neden aşık olunduğunun eksiksiz bir açıklaması yapılamasa

da, psikologlar, bir insanın bir başkasına yaklaşmasında önemli sayılan bazı etkenleri ortaya çıkarmışlar.

Aşkın Abece’si

Yaşamımız boyunca, yeryüzünde yaşayan milyarlarca insanın ancak çok

küçük bir bölümüyle tanışma şansımız var. Siz de gerçek aşkı henüz bulamadım diyenlerdenseniz ve rüyalarınızda ki eşin, gezegenin uzak bir köşesinde yaşadığına inanıyorsanız, bu düşünceyi bir yana bırakıp çevrenize daha dikkatli bakmanızı öneririz. Çünkü araştırmalar, iki insanın birbirine yaklaşmalarının en önemli koşullarından birinin, fiziksel yakınlık olduğunu, insanların genellikle okulda, işte ya da çeşitli toplantılarda sık sık gördükleri, en çok karşılaştıkları insanlara aşık olduklarını gösteriyor.

Araştırmaların eş bulmada önemli olduğunu vurguladığı bir başka etken benzerlik. Buna göre, zıt kutuplar birbirini çeker söyleminin tersine, insanlar genellikle, ortak ilgi alanlarına, değer yargılarına ve kendilerine benzer zekâ düzeyine sahip insanlara aşık oluyorlar. İlgi alanları ve görüşleri bizimkilere benzeyen insanlarla paylaşacak daha çok şeyimiz oluyor ve bu insanlarla daha kolay iletişim kuruyoruz. Psikologlar bu durumu, bize benzeyen insanlarla birlikte olmanın kişiye güven sağlamasına bağlıyorlar. Bize benzeyen in-

Feromonların Öyküsü

İlk feromon, 1956 yılında bulunmuştu. Bu, yetişkin ipekböceklerine ait güçlü bir cinsel çekim feromonuydu. Bir Alman araştırma ekibi onu yakıtılabilmek için 20 yıl çalışmıştı. Ekip, 500 000 dişi güvenin karnındaki bezleri aldıktan sonra ilginç bir madde buldu. Bu maddeden çok küçük bir miktar bile erkek güvelerin çiftleşme dansına başlamaları için yeterliydi. Araştırmacılar, ipekböceğinin Latince adı olan *Bombyx mori*’den esinlenerek bu maddenin adını "bombykol" koydular. Bu madde erkek güvelere "yanıma gel" mesajını iletirdi ve kilometrelerce öteden bile etkisini gösteriyordu. Araştırmacılar, tek bir dişi güvenin, kesesindeki bombykol’ün tümünü bırakması durumunda, çok kısa sürede bir milyar erkeği kendine çekebileceğini hesapladılar. Ancak, memelilerle uğraşırken bilim adamlarının karşısına bambaşka sorunlar çıkıyordu. Davranışları büyük ölçüde türe özgü ve önceden tahmin edilebilir olan böcekler göre memeliler çok daha karmaşık canlılardır. Davranışları birçok etkene göre değişebilir ve bunları anlamlandırmak güçtür. Bundan birkaç yıl önce bazı araştırmacılar, laboratuvar farelerinde benzer bir etki yaratan ve feromon olduğu düşünülen "aphrodisin" adlı bir maddeyi yalıtmayı başardılar. Farelerde güçlü etkiler yapan daha başka maddelerde var. Ancak bu maddelerin feromonların sezilmesinden sorumlu organ olan



VNO’yu mu yoksa koku alma organını mı, ya da her ikisini birden mi uyardığı henüz açıklık kazanmamış. İnsanlarda, feromonlar konusunda üzerinde çalışılması en güç memeliler. Ancak, insanların da başka insanlardan gelen bazı kimyasal mesajlara tepki verdiğini biliyoruz.

Feromonları ve VNO’yu anlamanın en dolaysız bilimsel yolu, belki de kalıtım araştırmalarıyla gerçekleşecek. 1995 yılında araştırmacılar, farelerde memelilerin feromon alıcılarını kodladığını düşündükleri bir gen ailesi buldular. VNO’daki sinir hücreleriyle ilgili genlerin sayısının 50-100 arasında olduğu tahmin ediliyor. Araştırmacıların hedefi, bu alıcılarla feromonların birbirilerine eşlenmesi. Bir sonraki aşamaya, sözünü ettiğimiz genlerin insanlardaki karşılığının bulunması olacak.

sanlarla bir araya gelmek, görüşleri-
miz, inançlarımız ve özelliklerimiz
konusunda bir tür doğrulanma sağlı-
yor. İnsanları birbirine çeken bir baş-
ka etkense, karşısındaki insanın da
kendilerinden hoşlandığını düşün-
mek. İnsanın, karşısındaki kişinin
kendisinden hoşlandığını ya da onu
sevdiğini farketmesi, ona karşı başka-
larına olduğundan daha olumlu dav-
ranmasına neden oluyor. Diyelim ki,
iş yerinde beğendiğiniz biri var, ve
onun sizi farketmesini istiyorsunuz.
Güzin Abla, herhalde size şöyle bir
öneride bulunurdu: "Yemek salonun-
da ve toplantılarda ona yakın oturma-
ya çalışın. İlgi alanlarını öğrenin; ona
ortak ilgi alanlarınızdan söz edin. Ve
bu arada, ona ondan hoşlandığınızı
belli etmeyi de unutmayın"... Ancak,
bütün bunlara rağmen ya "kimyanız
uyuşmazsa"?

Aşk Molekülü

Bilim adamları, yüz yıldan uzun bir sü-
redir feniletilamin maddesini (PEA) biliyor-
lar; ancak, son yıllarda bu maddenin aşk
duygularından sorumlu bir madde olduğun-
u keşfettiler. "Aşk molekülü" olarak da
adlandırılan bu madde, amfetamine çok
benzeyen doğal bir kimyasal. Beyinde feni-
letilaminin tetiklenmesi, göz göze gelmek
ve el ele tutuşmak gibi basit davranışlarla
bile olabiliyor. Araştırmacılar, kalp atışları-
nın hızlanması, ellerin terlemesi ve zor so-
luk alıp verme gibi tepkileri de beyinde
yüksek dozda feniletilaminin salgılanması-
na bağlıyorlar. Bilim adamlarına göre aşık
bir insanın duyguları, mutluluğun yarattığı
hoşluktan çok daha öte bir şey. Araştırmacı-
lar, insanlar aşık olduklarında bedenlerin-
de ne gibi kimyasal ve nörolojik etkinlikle-
rin gerçekleştiğini ortaya çıkarmaya çalışı-
yorlar; aşık olunca insanların iştahlarını
kaybetmelerinin ve uykusuz kalabilmeleri-
nin de bu kimyasaldan yüksek dozda salgı-
lanmasına bağlı olduğunu söylüyorlar. Aşk
konusundaki çalışmalarıyla tanınan antro-
polog Helen Fisher, sevgililerin birliktey-
ken duydukları heyecanla, birbirlerinden
ayrırken yaşadıkları stresi, ilaç bağımlıları-
nın davranışlarına benzetiyor.

Pek romantik sayılmasa da, yüksek
dozda PEA salınımının aşık olmaktan baş-
ka yolları da olduğunu belirtelim. Örneğin,
paraşütle atlamak ya da çikolata yemek gi-
bi. Bu nedenle olsa gerek çikolata, aşıkla-
rın birbirlerine armağan vermeyi düşün-
düklerinde ilk akla gelen yiyecek.

Aşkın Kimyası

Bilim adamları, birçok konuda ol-
duğu gibi, aşkı anlamak için de hay-
vanlar dünyasına bakmayı ihmal etmi-
yorlar. Hayvanların aşk yaşamında fe-
romonlar büyük önem taşır. Bunlar,
özel bezlerce salgılanan ya da idrar gi-
bi beden sıvılarında bulunan kimyasal
maddelerdir. Hayvanlar, kendi türleri-
nin öteki bireyleriyle feromonlar saye-
sinde haberleşir: Yiyecek, bireyin top-
luluktaki konumu, kendisine ait böl-
ge, cinsiyet ve çiftleşmeye hazır olma
gibi bilgileri, birbirlerine feromonlarla
bildirirler. Bu sinyaller burunda, VNO
adı verilen farklı bir bölge tarafından
alınır. Feromonlarla kokuların birçok
ortak yönü vardır. Her ikisi de havay-
la yolculuk yapan kimyasallardır. An-
cak feromonlar, koku duyusunun keş-
fedemeyeceği kadar düşük konsant-
rasyonlarda işe yarayabilirler.

Günümüzde, insanların kimyasal
sinyallerle bilinç dışı iletişim kurduk-
larına ilişkin merak uyandırıcı bulgu-
lar var. Yakın geçmişte insanların da
feromon ürettikleri ve feromonlar yo-
luyla haberleştikleri haberi, bilim
adamlarının ve kamuoyunun büyük il-
gisini çekmişti. Ancak, bu tür mesajla-
rın insanlar üzerindeki etkileri henüz
açıklığa kavuşmuş değil.

İnsanlarda feromonların bulunup
bulunmadığı konusunda araştırmalar
yapan Martha McClintock, bundan 30
yıl kadar önce, üniversitede oda arka-

daşı olan kızların adet dönemlerinin
bir süre sonra birbirlerine yaklaştığını
göstermişti. Bu araştırma, birbirine ya-
kın olmanın ve ilişkinin, beyinde yu-
murtlama döngüsünün belirlemesin-
den sorumlu biyolojik saatin ayarını
değiştirebileceğini gözler önüne ser-
mişti. Bu ayarlamının nedeni tam ola-
rak bilinmese de, bazı araştırmacılar
bu durumun, insanlarda feromonların
varlığına işaret ettiğini düşünüyorlar.
McClintock, 1998 yılında yaptığı yeni
bir araştırmada da, yumurtlama süre-
cinin farklı dönemlerinde koltukaltla-
rından alınmış kokusuz kimyasalların,
bunlara maruz kalan kadınların yu-
murtlama döngülerinin zamanlaması-
nı değiştirebileceğini ve bunun bilinç-
li bir biçimde yapılmadığını gösterdi.

Havayla yolculuk yapan kimyasal-
ların insanların eş seçme davranışları
üzerinde etkili olduğunu gösteren
araştırmalar da var. Bu araştırmaların
en ilginçlerinden biri, İsveç'li bilim
adamı Klaus Wedekind'e ait. Wede-
kind, 44 erkeğe birer tişört vererek
bunları iki gece boyunca giymelerini
istemiş. Erkekler bu süre boyunca ko-
kusuz sabunlarla yıkanıp kokusuz
kozmetik ürünleri kullanmışlar. We-
dekind bu araştırmada, farelerle yapılmış
bir araştırmanın sonuçlarının in-
sanlarda da geçerli olup olmayacağını
görmek istiyormuş. Daha önceki de-
neylerde farelerin, kendilerinininkiler-
den farklı bağımsızlık sistemi genlerine
sahip bireylerle çiftleşmeyi tercih et-



tikleri görülmüş. Kısaca MHC (major histocompatibility complex) adı verilen bu genler, bedenın yabancı hücreleri tespit edip yok etmesine yarayan kimyasalların üretilmesinde rol oynar. Genellikle, anne babanın MHC genleri birbirinden ne kadar farklıysa, çocuklarının bağışıklık sisteminin de o kadar iyi olacağı düşünülür. Wedekind, giyilmiş tişörtleri kutulara koyarak, araştırmaya katılan 49 kadına bunları koklatmış ve tişörtlerin sahiplerinin, kendileri için ne kadar çekici olduğunu değerlendirmelerini istemiş. Kadınların herbirine 7'şer kutu koklatılmış. Kutuların üçünde, bağışıklık sistemi genleri kadınlarınkine çok benzer olan erkeklerin giydiğı tişörtler varmış; kutuların üçüncüdeyse, MHC genleri kendilerinininkilerden farklı erkeklerin giydiğı tişörtler. Yedinci kutuya kontrol koşulu yaratmak için daha önceden hiç giyilmemiş bir tişört koyulmuş. Kadınlar, araştırmacıların önceden tahmin ettikleri gibi davranmışlar ve bağışıklık sistemi genleri kendilerinininkilere benzemeyen erkeklerin kokusunu tercih etmişler. Birçoğı da, MHC genleri kendilerinininkilere benzeyen erkeklerin tişörtlerinin, babalarını ya da erkek kardeşlerini anımsattığını; MHC genleri kendilerinininkilerden farklı erkeklerin tişörtlerininse eski ya da şimdiki erkek arkadaşları gibi koktuğunu söylemişler.

Wedekind'in araştırmalarını yönlendiren çalışmalardan biri, dişi farelerin hamile kaldıklarında MHC'yle ilgili tercihlerinin değıştiğinin gözlenmesi olmuş. Hamile farelerin, MHC genleri kendilerinininkilere benzeyen, büyük olasılıkla kendileriyle yakın akraba olan fareleri tercih ettikleri görülmüş. Wedekind'in araştırmasına katılan kadınların da küçük bir bölümünün, bağışıklık sistemi genleri kendilerinininkilere benzer erkeklerin tişörtlerini tercih ettikleri görülmüş. Bu kadınların doğum kontrol hapı kullandıklarını göz önüne alan Wedekind, hapların östrojen düzeyini yükselterek hamileliğe benzer bir etki yaptığını düşünüyor. Bu doğruysa, doğum kontrol hapı kullanan kadınlar, kimyasal nedenlerle yanılığa düşme riskinde olabilirler. Ancak Wedekind'in bulgularının feromonların etkisini mi yoksa kokuların etkisini mi

gösterdiğini kesin değıl. Kesin olan şeyse, kadınlarla erkekler arasında kimyasal açıdan "birşeylerin" geçtiğı. Wedekind'in araştırması, akla başka sorular da getiriyor. Örneğın erkekler de, bağışıklık sistemi genleri kendilerinininkilerden farklı kadınları mı tercih ediyorlar? Feromonlar, gelecekteki en heyecan verici araştırmaların konusunu oluşturacağı benziyor.

Cazibe Dedikleri...

Güzelliğın bakanın gözünde olduğu söylenir. Acaba gerçekten öyle mi, yoksa güzellik konusunda insanların kullandığı ortak bazı ölçütler var mı? Birçok bilim adamı, feromonların yanı sıra beden biçiminin, özellikle de simetrisinin, sağlık konusunda bilinç dışı bir mesaj vererek, bir kadınla bir erkek arasındaki ilk çekimi oluşturduğunu düşünüyor. Bu kurama göre asimetrik bedensel özellikler, altında yatan kalıtsal sorunlara ilişkin ipucu olarak kullanılıyor. Özellikle erkeklerin, simetrik özelliklere sahip kadınları daha çekici bulduğunu gösteren birçok araştırma var.

Çocukluk yıllarından başlayarak resimli kitaplardaki, filmlerdeki, reklamlardaki iri gözlü, minik burunlu, atletik bedenli güzelleri izleyen biz Dünyalıların, güzelliğe dair ortak değer yargılarının olması şaşırtıcı olmamalı. 1986 yılında Michael Cunningham adlı araştırmacı, bir okul yıllığından ve uluslararası bir güzellik yarışmasından alınmış 50 kadının fotoğraflarını insanlara göstererek, bu fotoğrafları çekiciliklerine bakarak notlandırmalarını istemiş. Daha sonra bu fotoğraflardaki organların birbirlerine olan görece boylarını ölçmüş. Bu yolla, insanların yüksek not verdikleri fotoğrafların ortak özelliklerini belirlemiş: İri gözler, küçük çene, küçük burun, büyük gözbebekleri ve büyük bir gülümseme... Daha sonra Cunningham ve arkadaşları, aynı yöntemle kadınların erkeklerde "güzel" bulunduğu özellikleri ortaya çıkarmışlar. Erkeklerin yüzlerinde kadınların çok çekici bulunduğu özelliklerin, iri gözler, geniş bir çene, çıkık elmacık kemikleri ve yine büyük bir gülümseme olduğu görülmüş. Kadınlarla erkeklerin seçimleri arasında benzerlikler olduğu ortada. Örneğın hem erkekler, hem kadınlar karşı cins-



Fiziksel çekiciliğın insanların ilk izlenimlerinde gerçekte ne kadar önemli olduğunu belirlemek için 1966 yılında yapılan bir araştırmada, Minnesota Üniversitesi'ne gelen 700'den fazla öğrenci, ilk haftalarında düzenlenen bir dansa araştırmacılar tarafından birbirlerine rasgele eşlenmişler. Öğrenciler, dans akşamı eşleriyle birkaç saatliğine sohbet etme fırsatı bulmuşlar. Daha sonra öğrencilerden bu buluşmayı değerlendirmeleri istenmiş ve eşleriyle bir daha görüşme isteklerinin ne kadar güçlü olduğu sorulmuş. Sonuç olarak, öğrencilerin eşlerini beğenip beğenmedikleri konusunda en belirleyici özelliğın fiziksel çekicilik olduğu görülmüş. Dahası, bu konuda kadınlarla erkekler arasında bir farklılık olmadığı da ortaya çıkmış. Buna benzer başka araştırmalarda da, tutumlara bakıldığında kadınların dış görünüşe erkekler kadar önem vermediklerini belirttikleri, ancak davranışlarının bunun tam tersini gösterdiğini görülmüş.

te, yeni doğanlar büyük gözlü olduğu için "bebek yüz" özelliğı olarak adlandırılan iri gözleri çok çekici buluyorlar. Araştırmacılar, bebek yüzü özelliklerinin insanlarda sıcaklık ve şefkat duygusunu uyandırdıkları için çekici bulunduklarını söylüyorlar.

Dış Görünüşe Verilen Önem

Çeşitli araştırmalar, dış görünüşleri açısından çekici olan insanların, arkadaş ve sevgili bulma açısından diğeri insanlara göre çok daha şanslı olduklarını gösteriyor. Dış güzelliğe verilen önem açısından kadınlarla erkekler

arasında bir farklılık var mı dersiniz? ABD’de yapılan araştırmalarda, erkeklerin fiziksel çekiciliğe kadınlardan çok daha fazla önem verdikleri görülmüş. Bu farklılığın başka kültürler için de geçerli olup olmadığına gelince, Texas Üniversitesi’nden evrimsel psikolog David Buss’un bir araştırmasına göz atmakta yarar var. Bu çalışmada, dünyanın farklı bölgelerinden 37 ülkeden insanlardan, eş olarak seçecekleri kişide bulunmasını istedikleri ve önemli gördükleri özellikleri sıralamaları istenmiş. Katılımcılara, bağlılık, iyi görünüm, yaş, iyi bir kazanç, zekâ, toplumsallık ve bekaret gibi özelliklerin kendilerince ne kadar önemli olduğu sorulmuş. Araştırmaya katılan erkeklerin hepsinin de, eş seçiminde gençliğe ve dış görünüşün çekiciliğine kadınlardan daha çok önem verdikleri ortaya çıkmış. Bu tercihin, bu ülkelerdeki evlenme yaşına da yansıdığı, erkeklerin kadınlara göre ortalama olarak 2-5 yıl daha yaşlı olduğu görülmüş. Erkeklerin gençlik ve güzelliğe verdikleri öneme karşın, araştırmadaki kadınların eşlerinde aradıkları en önemli özelliklerse, yaşça kendilerinden biraz daha büyük olması, gelirinin yüksek olması ve bağlılık. Tabii bu, fiziksel çekiciliğin araştırmaya katılan kadınlar açısından önemsiz olduğu anlamına gelmiyor. Kadınlar bu özellikleri de önemli buluyorlar; ancak, iyi bir kazanç ve bağlılık kadar değil.

Buss, kadınların ve erkeklerin eşlerinde aradıkları özelliklerin kültürler arasında bu denli benzerlik göstermesini, insan türünün evrimsel gereksinimleri açısından açıklıyor. Evrim, tıpkı başka hayvanlarda olduğu gibi, insanlarda da eş seçimine bazı ölçütler getiriyor. Örneğin erkekler, genç ve güzel görünümlü kadınları daha çekici buluyorlar, çünkü bu özellikler, kadının sağlıklı olduğu ve üreyebileceği konusunda birer ipucu aslında. Parlak saçlar, yumuşak bir ten gibi özellikler, aslında güzel görüldüğü kadar sağlığın da habercisi olabilir. Buss’a göre, kadınların kendilerinden yaşça daha büyük ve kariyer sahibi erkekleri çekici bulmasının nedeni de, bu erkeklerin çocuklarına iyi bir yaşam ve güvence sağlayabilecek olması. Gençlik ve çekicilik gibi özelliklerin kadınlar için daha az önem taşımasını da,

Kıskançlık ve Aşk

Birçok insan, kıskançlığın, bağlılığın bir göstergesi olduğu ve eğer kıskançlık yoksa bunun karşımızdakinin bizi sevmediği anlamına geldiği kanısındadır. Kimilerine göreyse kıskançlık, aşkın bir göstergesi olmaktan çok, sahip olmaya ve kontrol etme isteği duyulan şeyleri kaybetmekten kaynaklanan kaygının göstergesidir. Örneğin, ABD’de yayımlanan *Psychology Today* dergisinin okurları arasında yapılan bir araştırmaya katılanlar kıskançlığı, var olan ya da olması istenen bir ilişki tehlikeye girdiğinde ortaya çıkan duygu ve düşünceler olarak tanımlamışlar. Araştırmada, yoğun kıskançlık duygusunun, genellikle ilişkiyi kaybetmekten korkmak ve bunu hayal etmek sonucunda ortaya çıktığını söylemişler. Kıskançlık duygusu, rakibin belli özelliklerine gıpta edilmesiyle artabilir, çünkü, zaten dilediğimiz ama sahip olmadığımız özelliklere sahip kişileri kıskanma olasılığımız daha fazladır. Araştırmada, kadınların rakiplerinde en çok gıpta ettikleri özelliklerin çekicilik ve popülerlik, erkeklerinse zenginlik ve ün olduğu görülmüş. Kimi insanların başkalarına göre daha kıskanç olduğu söylenir. Bu çalışmada da, kendileri hakkındaki yargıları olumlu olmayan insanların, ilişkilerde kıskançlığı daha yoğun yaşadıkları ortaya çıkmış. Bir diğer bulguysa, ün, zenginlik, popülerlik ve dış görünüşün çekiciliğine daha çok önem veren insanların, kıskançlığı daha yoğun yaşadıkları.

Kadınlar ve erkekler, kıskançlık konusunda birbirlerinden farklı tepkiler veriyor olabilirler mi? Bir araştırmada, kadınlarla erkekler arasında bu açıdan da farklılıklar olduğu görülmüş. Örneğin, genel açıdan kadınların kıskançlık duygularını daha kolay kabullendikleri, erkeklerinse



daha çok inkar ettikleri görülmüş. Kadınların, en çok eşlerinin başka bir kadına aşık olmasını, erkeklerinse en çok, eşlerinin başka biriyle cinsellik yaşamasını kıskandıkları görülmüş. Bir başka farklılıkta, böyle durumlarda kadınların daha çok kendilerini, erkeklerinse, üçüncü kişiyi ve eşlerini suçladıkları. *Psychology Today* dergisinin araştırmasında kadınlarla erkeklerin davranış ve duyguları açısından farklı olmadıkları, ancak kadınların, eşlerinin eşyalarını karıştırmak ya da sorular sormak gibi davranışları erkeklerden daha çok yaptıkları görülmüş. Kıskançlık, bir ilişkinin gelişimine ve birlikte olma keyfine zarar verebilecek, rahatsız edici bir duygu. Hem erkekler hem de kadınlar için kıskançlığın, kaygı, depresyon, kırgınlık ve eşi tarafından çekici bulunmama, değersizlik gibi duygu ve düşüncelerle ilintili olduğu söyleniyor.

erkeklerin üreme yıllarının kadınlarınkinden çok daha ileri yaşlara kadar uzanabilmesi olarak açıklıyor.

Başka araştırmalarda da, bu konuda kültürler arasında küçük farklılıklar olsa da, insanların genelde çekicilik konusunda bazı ortak kriterlere sahip oldukları görülmüş. Bu benzerliklerden yola çıkan iki araştırmacı, Judith Langois ve Lori Roggman da, evrimsel geçmişimize bağlı olarak, insan türünün bireylerine çekici gelen bazı evrensel özelliklerin geliştiği varsayımından yola çıkmışlar. Bu varsayımı sınamak için ilginç bir araştırma düzenlemişler. Çoğu Avrupa kökenli, bazıları da İspanyol asıllı ve Asyalı olmak üzere, bazı öğrencilerin fotoğraflarını çekerek bunları bilgisayar ortamına aktarmışlar. Bu fotoğraflardan ikisini alarak bilgisayar yardımıyla birleştirmişler. Bu yöntemle ortaya iki fotoğrafın

özelliklerinin matematiksel ortalaması olan yeni bir yüz çıkmış. Araştırmacılar fotoğrafları aynı yöntemle birleştirmeyi sürdürüp 16 fotoğrafın ortalama özelliklerini taşıyan tek bir fotoğraf elde etmişler. Bir sonraki aşamada, insanlara hem bunu, hem de başlangıçtaki 16 fotoğrafı göstererek bunları çekicilikleri açısından sıralamalarını istemişler. Araştırmacıların beklentisi elbette ki, araştırmaya katılanların, karma fotoğrafı diğerlerine göre daha çekici bulmalarınıydı. Gerçekten de araştırmaya katılan erkekler de, kadınlar da 16 fotoğraftaki özelliklerin matematiksel ortalaması alınarak ortaya çıkarılmış fotoğrafları diğerlerine göre daha çekici bulmuşlar. Araştırmacılar bu durumu, karma fotoğrafta bireysel farklılıkların törpülenerek, ortaya bize bildik gelen, bu nedenle de çekici bir insan yüzünün çıkmasına bağlıyorlar.

Kimi araştırmacılara göre de, aşına yüzlerin bizlere çekici gelmesinin nedeni, tanımadığımız şeylerin tehlikeli olabileceği düşüncesiyle tercihlerimizi genellikle tanıdık, bildik şeylerden yana kullanmamız. Aslında aşinalık, daha önce sözettiğimiz, sık karşılaşmak, benzerlik ve karşılıklı hoşlanma gibi kavramların da altında yatıyor.

Özetle, evrimsel psikologlar, insanlarda eş seçimine ilişkin davranışların, üreme başarısını artıracak bir biçimde evrimleşmiş olduğu görüşünü savunuyorlar. Buna göre çocuk sahibi olma konusunda farklı rollere sahip oldukları için erkeklerle kadınların eş seçimiindeki tercihleri ve stratejileri de birbirlerinden farklı. Dişiler için üremek, hem zaman hem de enerji ve çaba açısından "masraflı"dır; bu nedenle de ne zaman ve kimi eş olarak seçecekleri konusunda erkeklere göre daha çok dikkat ederler. Bu açıdan bakılınca eş bulma ve üreme, erkekler için daha az şeye malolur. "Aşkın bununla ilgisi ne?" diyeceksiniz. David Buss ve arkadaşları, evrimsel bakış açısının, romantik ilişkilerde kadınlarla erkeklerin birbirinden farklı stratejilere sahip olmalarını açıkladığı görüşündeler. Buss, bu görüşü şöyle açıklıyor: Bir eş bulmak ve onu elinde tutmak, bireyin karşısındakine çekici gelecek özelliklerini gözler önüne sermesini gerektirir. Bu yolda insanlar, binlerce yıllık evrim sürecinde karşı cinsin dış görünüşüyle ilgili belli ipuçlarına tepki vermeyi geliştirmişlerdir. Üreme için erkeklere göre daha büyük bir bedel ödeyen dişiler, bir çocuk dünyaya getirme ve büyütme sürecinde kendilerine destek olacak erkekleri eş olarak tercih ederler. Erkeklerse, başarılı bir biçimde çoğalabilecek dişileri seçerler. Bundan şu çıkarılamayabiliriz: erkekler için eş seçiminde dişilerin sağlıklı olduğuna işaret eden yaş gibi etkenler ön plana çıkarken, kadınlar öncelikle kendileri-



nin ve çocuklarının gereksinimlerinin karşılanabileceğine işaret eden ekonomik başarı ve kariyer sahibi olma gibi özelliklere dikkat ediyorlar. Son zamanlarda yapılan birçok araştırmada da bu savı destekler nitelikte bulgular çıkmış ortaya. Evrimsel bakış açısının oldukça ilginç ve heyecan verici bir bakış açısı sunduğu bir gerçek. Ancak, gelecekteki araştırmalar insanlarda aşkın biyolojik "emirleri" ne ölçüde izlediğini ortaya çıkaracak.

Öte yandan bütün bu bulgular, bir başka bakış açısıyla da açıklanabilir: Dünyanın hemen her yerinde kadınların daha az güç, zenginlik ve toplumda daha düşük bir konuma sahip olduklarını göz önüne alalım. Eğer kadınlar ekonomik güvence için erkeklere bağımlı durumda kalıyorlarsa, eş seçiminde bu özellikleri de göz önünde bulundurmaları şaşırtıcı olmamalı aslında. Buna karşılık erkeklerin, eşlerini daha "hafif" sayılabilecek, dış görünüş gibi bir kriterle seçme özgürlükleri bulunuyor. Yani, eşitlik ilkesi çerçevesinde kadınların güzelliği ve gençliği, er-

keklerin kariyer ve ekonomik başarı gibi özellikleriyle dengeleniyor. Bazı araştırmacılar bu varsayımı sınamak için, farklı kültürlerde yaşayan kadınların, ekonomik rahatlıklarıyla eş seçiminde dış görünüme ne kadar önem verdikleri arasında bir bağlantı olup olmadığını araştırmışlar. Araştırma sonucunda, bu bağlantının varlığı saptanmış. Buna göre kadınların ekonomik rahatlıklarıyla, eş seçiminde dış görünüme verdikleri önem arasında doğru orantı var.

“İçinin Güzelliği Yüzüne Vurmuş”

Genelde, güzel bireylerin, daha toplumsal, dışa dönük, daha popüler ve daha mutlu insanlar olduğu düşünülüyor. Psikologlara göre, güzel insanların "iyi" de oldukları konusundaki önyargı, insanların bu görüşün doğrulanmasını sağlayacak biçimde davranışlarına neden oluyor. Maruz kaldıkları davranış biçimi, insanların davranışlarını ve kendileri hakkındaki görüşlerini, kendileri-



ne bakışlarını da etkiliyor. Dış görünüş bakımından çekici insanlar küçüklüklerinden itibaren çevrelerinden olumlu ve sıcak mesajlar alıyorlar ve bu da toplumsal becerilerinin gelişmesine neden oluyor. Bu duruma açıklık getirmek için düzenlenmiş bir araştırmada katılımcılara, başka bir katılımcı olduğu söylenen bir kadının fotoğrafı gösterilerek onun hakkında bazı bilgiler verilmiş. Katılımcıların bir bölümüne dış görünüş açısından çekici bir kadının fotoğrafı, başka bir gruba da çekici olmayan bir kadına ait bir fotoğraf gösterilmiş. Katılımcıların hepsine, bu kadınla birer telefon konuşması yapacakları bildirilmiş. Aslında gösterilen fotoğrafların ikisinin de katılımcıların telefonda konuştukları kadına ait olmadığını belirttim. Telefonda çekici bir kadınla konuştuklarını düşünen erkeklerin hepsinin, çekici olmayan bir kadınla konuştuğunu düşünen erkeklerden çok daha sıcak ve kibar konuştukları görülmüş. Dahası, telefondaki kadınların konuşma biçimlerinin de konuştukları erkeğin tarzına göre değiştiği görülmüş.

Daha sonra, bu olaylardan haberi olmayan başka katılımcılara da, kayıtlardan, yalnızca kadınların konuştuğu bölümler dinletilmiş. Bu aşamada da, erkeklerin çekici olduğunu sandığı için sıcak bir tavırla konuştuğu kadınları dinleyen katılımcılar bu kadınların daha çekici, daha canlı ve kendilerinden emin olduğunu düşünmüşler. Aynı araştırma kadınlarla erkeklerin rolleri değiştirilerek düzenlendiğinde, kadınların da çekici olduğunu düşündükleri erkeklerle telefonda konuşurken daha sıcak ve kibar konuştukları ve kadınların kendileri hakkındaki düşüncelerinden haberdar olmayan erkeklerin de onların bu davranışlarına uygun biçimde yanıt verdikleri görülmüş. Ancak, yine de güzelliğin bakanın gözünde olduğu özdeyişini anımsamakta yarar var.

Öte yandan, 1998 yılında Massachusetts Üniversitesi'nden araştırmacılar, yalnızca güzelliğin değil, "sağlığın da" bakanın gözünde olduğunu ortaya çıkaran ilginç bir araştırma yapmışlar. Araştırmaya katılanlara fotoğraflar gösterilerek fotoğraftaki insanların sağlık durumları konusunda düşünceleri sorulmuş. Katılımcılar, genellikle çekici yüzleri olan insanların başkalarına göre da-

ha sağlıklı olduğu varsayımında bulunmuşlar. Bu insanların gerçek sağlık durumlarına bakıldığında, çekicilikle sağlık durumu arasında neredeyse hiç ilişki olmadığı, çekici insanların sağlık durumunun öteki fotoğraflardaki insanlardan ne daha iyi, ne de daha kötü olduğu bulunmuş.

Ancak, güzellikle ilgili bu çıkarımların, bütün kültürlerle genellenemeyeceğini düşünenler de var. 1997 yılında yapılan bir başka çalışmada araştırmacılar, güzel insanların iyi de olduğu yargısının evrensel açıdan geçerli olup olmadığını ortaya çıkarmak için kolları sıvamışlar. Güney Kore'nin başkenti Seul'de yapılan araştırmada, hem erkeklerin hem de kadınların, kendilerine gösterilen fotoğraflardan yola çıkarak, dış görünüşleri bakımından çekici olan insanların toplumsal açıdan daha becerikli, daha arkadaş canlısı ve uyumlu olduklarını düşündükleri görülmüş. Ancak, Güney Kore'deki katılımcılarla Kuzey Amerikalı katılımcılar arasında belirgin bir farklılık ortaya çıkmış. Kişisel bağımsızlığın, bireyselliğin ve kendine güvenin vurgulandığı "bireyci" kültüre sahip ABD'li ve Kanadalı katılımcıların "güzel" tanımlamalarına kişisel güç de girerken, Korelilerin güzellik tanımlarında, kolektif kültürlerde değer verilen özellikler olan dürüstlük, başkalarını düşünme de yer alıyormuş.

Aşkı Tanımlamada Kültürün Rolü

Aşkın, kendisinin evrensel bir duygu olup olmadığı da tartışmalı konulardan biri. Aslında bütün kültürlerde insanların karşı cinsten bireylere duygusal bağlılık duyduğunu anlamak için edebiyat ürünlerine, efsanelere ve günlük yaşamlarına bakmak yeterli. Ancak, farklı kültürlerden insanların aynı duyguları yaşadıklarını söyleyebilmek bundan çok daha farklı bir durum; çünkü duygular, insanlara ya da olaylara verdiğimiz basit tepkiler değil, düşüncelerimizin ve bilişsel sistemimizin karmaşık türevleri. Dolayısıyla belli bir toplumsal ve tarihsel yapı içerisinde farklı anlamlar kazanabilirler. İster ki bir, ister açlık, isterse aşk olsun, duyguların evrensel bir niteliği vardır. An-

cak, farklı kültürlerde farklı biçimlerde ifade edilir ve deneyime dönüşür; deneyimlerin yorumu da kültürden kültüre farklılık gösterir.

Bu konudaki birçok araştırma ABD’de yaşayan araştırmacılarca, kendi kültürlerinde yaşayan insanların aşka bakışlarını temel alınarak yapılmış. Ancak kültürün, insanların deneyimlerini nasıl adlandıracakları ve yakın ilişkilerden beklentileri konusunda önemli rol oynadığını da kabul etmek gerekiyor. Örneğin, Japon kültüründe, çok güçlü ve olumlu duyguları tanımlamada kullanılan "amae" sözcüğüne Batı dillerinde karşılık gelen bir sözcük bulmak zor; buna en yakın sözcüğün "bağımlılık" olduğu söylenebilir. Oysa yetişkinlerin ilişkilerinde görülen bağımlılığa, Batı kültürlerinde sağlıklı bir ilişki biçimi gözüyle bakılır. Çinlilerin aşk ilişkilerine ilişkin en önemli kavramlardan biri gan qing. Gan qing, öteki insanın gereksinimlerini karşılamak için çalışarak ve ona yardım ederek ulaşılan durumu betimleyen bir kavramdır. Örneğin, birinin bisikletini tamir etmek ya da onun yeni bir şeyler öğrenmesine yardım etmek gibi. Aşk kavramının bir başka değişik örneği de Kore’den. "Jung" kavramı Koreliler için aşktan da fazlasıdır, insanları birbirlerine bağlayan şeydir jung. Bir ilişkinin başında çiftler birbirlerine aşık olabilirler. Ancak, jung henüz gelişmemiştir. Gelişmesi, karşılıklı yaşanan deneyimlere ve zamana bağlıdır.

Araştırmalar, Batı kültürleriyle Doğu kültürleri arasında bireylerin ve toplumun gereksinimlerinin tanımları arasında da büyük farklılıklar olduğunu gösteriyor. Bireylerin bağımsızlığının, kendi başının çaresine bakabilecek güçte olmasının vurgulandığı, insanların kişisel özelliklerine bakılarak değerlendirildiği Batı kültürlerinde, bütün

ilişkiler gibi aşk ilişkileri de bu çerçevede değerlendiriliyor ve kavramsallaşıyor. Öte yandan, kişileri öncelikle bir topluluğun bireyleri olarak gören kolektivist Doğu toplumlarında aşk da bireylerin toplumla bağları çerçevesinde ele alınıyor.

Bireyci toplumlarda romantik aşkın, evliliğin önemli önkoşullarından biri olarak görüldüğünü biliyoruz. Araştırmacılar, kolektivist kültürlerde aşkın evlilik için önemli bir önkoşul olmadığı varsayımında bulunmuşlar. Bireyci kültürlerdeyse aşk, oldukça kişisel ve arkadaşlarla aileyi bile bir süreliğine unutturan, her şeyin üstünde bir deneyimdir. Kişinin eş olarak kimi seçeceği ve kiminle evleneceği de büyük ölçüde kişisel bir deneyimdir. Buna karşılık kolektivist kültürlerde, aşık olan bir insan, ailesinin ve öteki topluluk üyelerinin dileklerini de hesaba katmak zorundadır. Evlilikler çoğu zaman “düzenleme” yoluyla olur; aileler anlaşarak gelinle damadı biraraya getirirler. Bu konuyu ele alan araştırmalarda da bu varsayımı destekleyen sonuçlar bulunmuş. Bu araştırmalara bakarak, romantik aşk kavramının bir yere kadar kültüre bağlı bir kavram olduğunu söyleyebiliriz. Herkes aşık olmuyor. En azından herkes aşkı aynı



biçimde tanımlamıyor. Örneğin antropolog William Jankowiak’ın yaptığı bir araştırmada, örneklem alınan 166 kültürün 148’inde romantik aşka dair kavramların bulunduğu görülmüş. Buna bakarak, romantik aşkın insan türü için evrensel bir durum olduğu söylenebilir. Ancak, kültürel kurallar bu duygusal durumun nasıl yaşanacağını, nasıl dışa vurulacağını ve nasıl anımsanacağını etkiliyor.

Aşkı “Sürdürebilmek”

Aşk denince ilk akla gelenler güzellik, çekicilik, karşılıklı çekim gibi kavramlar olsa da, araştırmaların ortaya çıkardığı başka bir bulgu da bütün bunların ilişkilerin yalnızca ilk aşamalarında önemli rol oynadığı. Yani, ilişkiler ilerledikçe bunların önemi azalıyor. Fiziksel çekim zamanla etkisini yitirdiğine göre ilişkinin ilerleyen aşamalarında hangi özellikler önem kazanıyor olabilir? Psikologlar elbette bunu da araştırmışlar ve ortaya ilginç bulgular çıkmış. Yakın ilişkiler zaman içinde geliştikçe, ortak bazı aşamalardan geçiyorlar. Ancak öncelikle başka bir insanla tatminkar bir ilişki kurmak açısından önemli kabul edilen bir etken söz edelim: Kişinin kendisine duyduğu sevgi. Araştırmacılar, bir ilişkide iki insanın birbirlerine yakınlık duymalarının ilk koşulunun, kişinin kendi kendisini sevmesi olduğunu söylüyorlar. Bununla anlatılmak istenen benmerkezcilik değil elbette; kişinin kendi gereksinimlerinin farkında olması ve kendi kendisine saygı duyması. İnsanlar kendi değerleri ve kimlikleri konusunda kendilerini güvende hissettikleri ölçüde aşk ilişkilerinde mutlu oluyorlar.

İlişkileri anlamamanın yollarından bir başka yolu, geçirilen aşamaları anlamak olduğu için, psikologlar bu aşamaları ortaya çıkarmaya çalışmışlar. Psikologlar, uzun süreli beraberliklerin içeriğini, kendi kendini kabul etme, eşlerin birbirlerini takdir etmeleri, bağlılık, iyi iletişim, gerçekçi beklentiler, ortak ilgi alanları ve çatışmalarla verimli bir biçimde yüzleşebilmek olarak özetliyorlar. Bu özelliklerin hiçbirisi durağan değildir; zamanla değişir, evrimleşerek birbirlerini etkilerler. Belki de aşk, yakalamak için peşinde koşulacak, pembe düşlerden oluşan bir şey değil, kişinin kendisini ve karşısındakini tanımasıyla, zamanla olgunlaşan bir yaşama bakış biçimidir.

Kaynaklar
Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. Social Psychology, Longman, 1998, 3. Basım.
Crooks, R., Baur, K. Our Sexuality, Brooks/Cole Pub., 6. Basım.
Stern, K., McClintock, M. K. "Regulation of ovulation by human pheromones", Nature, 392, 177-179.
Weller, Aron. "Human pheromones: Communication through body odour", Nature, 392, "The science of love"
<http://whyfiles.org/003love/main1.html>

