

Aşk denildiğinde aklınıza gelen sorular nelerdir?

Ben en çok aşkın görünen yüzünün arkasındakileri merak ederim.Aşkın görünen yüzü tarifim; dizlerinin bağının çözülmesi, düşüncelere dalıp gitme, ondan başka bir şey düşünememek, sürekli yanında olma isteği, kalp çarpıntısı, uyuyamama,iştah azalması,yüz kızarması gibi... daha da artırabileceğimiz birçok cümleyi içerir. Aşkın görünmeyen yüzünü düşünürken de kendime sorduğum bazı sorularım var benim. Gelin beraberce bilimin, sosyologların, psikologların, psikiyatristlerin,filozofların ve şairlerin gözüne kafamızdaki soruları cevaplayalım...

Aşk nedir?

Aşkın kesin sınırlarla çizili bir tanımını yapmamız mümkün değil.Herkesin kendine ait bir aşk tanımı vardır.Aşk, sosyal antropologlara göre "cinsel bir tutkudur. Şairlerin özlemleri ve duygulu şarkılarıdır." Psikologlara göre, "aşk hem normal hem de nörotik olmaktadır, yaratıcı ve yıkıcıdır." Filozoflara göre, "aşk erkekler için başkadır, kadınlar için başka. Ama herkes için iyiliğin ve kötülüğün, güzelliğin ve çirkinliğin başlıca kaynağıdır veya aşık olana dek, o güne kadar hiç aşık olmadığınızı anladığınız bir durumdur.

Can Yücel'e göre;
Sebepsiz sevmektir aşk, nedeni olmadan bağlanmak birine.
Gözlerine baktığında erimektir içten içe,
Ellerini tuttuğunda titremektir tüm benliğimle
Hatta sarıLamamktır utançtan,
Çünkü utanmaktır sevmek aslında,
Sevmek nedir aslen?
Ölmek mi uğruna?
Yaşamak mı onunla?
Sevmek mi ömür boyunca?
yoksa ayrılmak mı gerekince?
Nedir insanı başkasına bağlayan?
Güzelliğimi?
bilmez kimse bu soruların cevabını..
Kimi sever güzeline,
Kimi sever özelini...

Neden aşık oluruz?Aşkı başlatan şey nedir?

Birbirini hiç tanımayan bazen tamamen başka ailelerden gelen ve farklı eğitimi olan

iki kişinin aşk yaşaması.. Günümüzde bilim adamlarının açıklamakta zorlandıkları konulardan biri bu. Bazı kişiler ilk görüşte aşık olur, bazıları da yıllarca aşkı arar durur. Aşkı başlatan "şey" nedir? Sadece karşıdaki kişinin çekiciliği, dış görünüşü veya davranış biçimi mi bunda etkili? Yani aşık olmak için karşı tarafın yakışıklı veya güzel ve bunun yanında çekici olması gerekli mi? Son zamanlarda yapılan bilimsel araştırmalar, çiftlerin aşkın başlangıcında bunlardan çok ilk karşılaşmalarında elde ettikleri izlenimin ve duyguların çok önemli olduğunu gösteriyor. Bu ilk karşılaşma sırasında her iki taraf da birbirini çocukluk çağında elde ettikleri ve artık bilinçaltında depolanmış bulunan kusursuz arkadaşın özellikleri ile karşılaştırır. Bu kusursuz arkadaş özelliklerine bir uyum sağlandığında da aşkın ilk kıvılcımları oluşur.Beynimizde ya da başka bir deyişle bilinçaltımızda bulunan ideal eşle ilgili verileri kesin olarak bilmemiz olanaksız. Fakat yine de her iki cins için de belli bazı kriterlerin ilk anda karşı cinsteki bir bireyin beğenilmesinde önemli olduğu kesin.

Aşkın kimyası nedir?

Bilinçaltında depolanan kusursuz arkadaş özelliklerine uygun biriyle karşılaştığımızda aşkın ilk kıvılcımıyla birlikte kimyası da işin içine giriyor. Uyarılan beyin ile aşkın ilk fazı olan büyüleyici fazda feniletilamin, dopamin ve norepinefrin salgılıyor.Feniletilamin, aşkın molekülü olarak tanımlanıyor.İlk görüşte aşktan sorumlu kimyasal. Görsel uyanlar salınımını artırıyor. Aşkta ortaya çıkan gözbebeklerinin büyümesi, karında kan çekilmesine bağlı kramp tarzı duygu, dudaklarda ve cinsel organlarda kanlanmanın artması gibi etkilere neden oluyor.Aşk gülücüklerinin nedeni ve bulutlar üzerinde yürüyor gibi hissetmemizin kimyasalı.Cazibe, heyecan ve herşeyin iyi olduğu duygusunda rol oynar. Romantik filmler seyretmek feniletilamin düzeylerini yükseltiyor. Belki de insanların ilk aşklarını hep hatırlıyor olmalarının sebebi, bu kimyasalın salınımının en yüksek olduğu an olabilir ve böylece bu beynimize kazınıyor olabilir. Dopamin; beynin "ödül kimyasalı" olarak da bilinir. Aşık olunan kişiye karşı ilgi ve dikkatin artmasına neden olur. Dünyamız o kişi üzerine odaklanır.İlk aşkın başlamasında; hiperaktivite,kısa süreli hafıza,

uykusuzluk,konuşkan, coşkulu, öforik ve seksi olma,gıda alımının azalması, dopamin etkilerine bağlanıyor.Aşık olduğumuz kişiyi düşündüğümüzde salınımı artar.

Feniletilaminde,mesolimbik dopamin salınımını artırır.Norepinefrin;aşkta kalp atış hızından sorumludur.

Bu üç kimyasalın karışımı ile aşk ve aşkın ilk fazı oluşur.Bu üç kimyasalın 6 ayda 3 yıl arası zaman diliminde salınımı azalır. Gerçek bir aşk var ise ikinci faza geçilir. İkinci fazda endorfinler rol oynar.Endorfinler; ilişkide sükunet,içtenlik,sıcaklık,güven ve bağlılık verir.Ne kadar çok sever ve sevilirsek endorfin salınımı o derece artar.İkinci faz birinci faz gibi heyecan verici etkileyici değildir fakat ilişkideki bağlılığın temellerinin atıldığı dönemdir.İlişkide bağlılığı artıran ve aşkın üçüncü fazında etkili olan hormon oksitosindir.Oksitosin özellikle kadınların gebelik ve emzirme dönemlerinde yoğun olarak salınımının arttığı bir hormondur.Bence aşkın devamlılığını sağlayan aşık olunanla ilişkiyi sürdürme yolunda en etkili hormon oksitosin.Aşkın doğasını bilimsel yöntemlerle anlatmaya çalışan Michel Odent, "Aşkın Bilimsel Yüzü" kitabında bu hormondan bolca bahsediyor. İngiliz yazar Odent, oksitosinin tüm duygu ve düşünceleri değiştirebileceğini iddia ediyor. Orgazm sırasında bolca salgılanan bu hormon sevecen bir davranış, dokunuş, kucaklayışla bile ortaya çıkıyor. O ortaya çıktıkça aşk duyguları da kabarıyor. Peki bu hormonu herkes eşit seviyede mi salgılıyor? Kesinlikle hayır! Stres bu hormonun salgılanmasını negatif yönde etkiliyor.

Aşkın kimyasıyla ilgili ilk bulunan hormonlardan biri de feromonlardır(kişiye ait cinsel kokular). Aslında aşık olan kişilerin birbirlerinin kokularını beğendikleri eskiden beri biliniyordu fakat bu durumun gerçekten feromonlarla ilgili olduğu henüz kanıtlanmış durumda değil.Ayrıca İnsanlar 'andrestenol' ve 'andrestenon' adlarında misk benzeri iki tür koku da üretiyorlar. Bu kimyasal maddeler koltuk altlarımızdaki ter bezleriyle, tükürükle, idrarla, meniyle ya da genital organların yanındaki bezler tarafından salgılanıyor. Bu kokular onca kıyafete rağmen algılanabilirse insanı çıldırtıyor. Buna dair ünlü söz bile mevcut: Napolyon Josephine'e yazdığı bir mektupta "Üç

gün sonra evdeyim sakın yıkanma,” diyor. Buna benzer kokular parfümlerde kullanılmaya çalışıyor. Ve araştırmalara göre parfümlerdeki bu tür kokuların kadınlar çok daha kolaylıkla farkına varabiliyorlar. Zaten kadınlar koku salgılamak ve koku almak konusunda erkeklerden daha üstünler. Erkekler ise damardan östrojen yediklerinde kokuyu salgılayabiliyorlar. İşte ispatı: Araştırmacılar bir odada erkek hormonu bulunan bir karışımı buharlaştırmışlar. Bu buharı onlarca sandalye arasından birine püskürtmüşler. Odaya alınan 840 kadından 810'u oturmak için bilin bakalım hangi sandalyeyi tercih etmiş!

Aşkî herkes aynıymı yaşar?

Aşıkların aşkı yaşama şekli birbirinden farklıdır. Bazı aşıklar aşkı hoşkulu, neşeli ve hayatın vazgeçilmez bir rengi olarak yaşar. Bazı aşıkların da aşkı yaşama şekli tedavi gerektirecek kadar yoğun ve takıntılıdır. Kimi aşıklar yalancı aşkı, kimi aşıklar şüpheli aşkı, kimi aşıklar kendine olan aşkını çoğaltmak için aşkı yaşar. Kimi aşıklar oyuncudur, kimi aşıklar aşka bağımlıdır, kimi aşıklar kuralcıdır, kimi aşıklar da çekingen. Sonuç olarak hayatı nasıl yaşıyorsa aşkı yaşama şeklimizde o şekilde yol alıyor.

Neden aşkımız biter?

Aşk sırasında kişilerin beyinde salgılanan huzur veren ve iyi duygular yaşatan hormonlardan bahsetmiştik. Bu rahatlatıcı hormon salgısı da aşık olan kişilerin birbirine daha fazla tutku ile bağlanmasını sağlar. Sonuçta aşık olan kişiler birbirinin yakınında oldukça hormon salgıları ve hoş giden duygulanma şiddeti artacaktır. Aşıklar bu etkiyi artırmak için bilerek veya bilmeyerek ellerinden geleni yaparlar. Bu güzel duygular birçok erkek veya kadında aşk arama alışkanlığını yaratır. Birçok erkek veya kadın sadece bu güzel duyguları yaşayabilmek için kendilerini aşkın kollarına bırakır. Bu hormonların salgılanması ne yazık ki sürekli değildir. Bir süre sonra, yaklaşık altı ay ile üç yıl arası zaman diliminde hormon düzeyleri düşer, aşık çift ayrılmasa da birbirlerine karşı duygularının yoğunluğu azalmaya başlar. Artık her ikisinde de aşk belirtileri yoktur. Bu dönem evli çiftler için ayrıca önem kazanır, dünyada çeşitli ülkelerde yapılan istatistik çalışmalarında evliliğin dördüncü yılı boşanmaların en sık görüldüğü dönem olarak bulunmuştur. Aslında Yazar Kenan Kalecikli'nin de dediği gibi 'aşkın ömrü yüreğimiz kadardır'.

Aşık olmak ruhsal bir hastalık mıdır?

Bir anlamda evet! Ama bu, aşk yaşamayın anlamına da gelmiyor elbette. Psikolog Helen Fisher'e göre aşk bir 'takıntılı olma' hali. Olayın temel ekseninde bu var. Kontrol edilmesi veya önüne geçilmesi çok zor. Bazı psikiyatristler aşk halini obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve gerçeği değerlendirmenin bozulduğu kısmi psikotik süreç olarakta açıklayabiliyorlar. Böyle düşünmelerini aşk ve bu hastalıklarda olan beyindeki kimyasal değişimlerin benzer olmasıyla açıklıyorlar. Kimyasal benzerlikler OKB ve Aşk da serotonin düşüklüğü, gerçeği değerlendirmenin bozulduğu kısmi psikotik süreç ve aşk da dopamin artışı. İtalya Pisa Üniversitesi'nden Psikiyatrist Donatella Marazziti de araştırmış. Marazziti, ruhsal dengeyi sağlayan serotonin hormonunun kandaki miktarını incelemiştir. Psikiyatristin vardığı sonuca göre aşık olanlarda serotonin miktarı normal değerinin yüzde 40 altında. Zaten dengede olmayan ruh hali, bir de sevdiğinden yoksun kalırsa, iyice altüst oluyor. Depresyon, korku ve anksiyete ortaya çıkıyor.

Edebiyatta anlatılan ölümsüz aşkları günümüzde yaşamak mümkün mü?

Her dönemin insan tipi farklı olabilir. O dönemin insanları, toplumsal baskılar, tarihte yaşananlar nedeniyle öyle şeyler yaşama-ya uygundu. Oysa günümüz insanı, özgürlüğüne daha düşkün, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade ediyor. Rahat yaşam koşullarına bir an önce ulaşmak istiyor. O hikayelerdeki insan tipinden zaten uzağımız. Bizden önceki nesillerin bir insana bağlanırken kullandığı yöntemleri, biz günümüz dünyasında kendi ilişkilerimizde kullanamıyoruz. Kişisel değişimler ile insanın hayat ve aşkı yaşam şekli de değişebiliyor.

Aşık olmanın kuralları var mı? Çalışarak veya aşk içeren kitaplar okuyarak aşık olabilir miyiz?

Ne diyordu Sezen Aksu, o unutulmaz şarkısında? Ben her bahar aşık olurum/Rüzgar olur, yağmur olurum/Filizlenir anılarda gururum /Taşar içimden ruhum... Gerçekten her bahar aşık olmak mümkün mü, niye bazıları daha çok aşık oluyor. 'Zen ve aşık olma sanatı' kitabının yazarı, psikolog Brenda Shoshanna'ya göre aşık olmak dünyanın en gerçekçi, dürüst ve olgun eylemi. İnsana yaşam enerjisi veriyor, kendini olumlu olarak koşullandırmayı sağlıyor. Aşkın kuralı, kanunu yok. Nasıl aşık olurum

diye bakabileceğiniz bir yol gösterici kitap da bulamazsınız. Ama yine de aşık olmak yol gösteren bir kaç taktik var. Bunları geliştirebilmek için de daha önce bahsettiğimiz aşkın vücudun kimyasını nasıl etkilediğini bilmek gerekiyor.

Ve dışarıya açılmak, bir arayış içerisinde olduğunuzu diğerlerine belli etmek işe yarıyor. Bilimsel olarak da önemli olan, dopamin sistemini harekete geçirmeyi başarmak! Küçük bir yaklaşma bile aslında beyindeki dopamin seviyesini yükseltebiliyor. Ama bunun için de seçici olmamayı önermiyoruz!

Aşk ile seks ne kadar iç içedir?

Aşk ile seksin ilişkisi tabularımızla ilişkilidir. Ruhen ve bedenen sekse hazır aşık iki olgun insanın çeşitli tabular yüzünden seksten uzak durması; içinde bir şeylerin eksik kaldığı aşktır. Seks aşkın tek temeli olmamakla beraber mutlaka yaşanması gereken bir durumdur. Psikiyatrist Prof. Dr. Mehmet Sungur romantik bir aşkın cinsel arzuları artırdığını, aşkın cinsellikten haz almanın garantisi olduğunu ve 'aşkla yapılan seks ziyafet gibidir, aşksız olan ise sıradan bir yemektir' cümleleri ile aşkla seksin ne kadar iç içe olduğunu çok güzel tanımlıyor.