

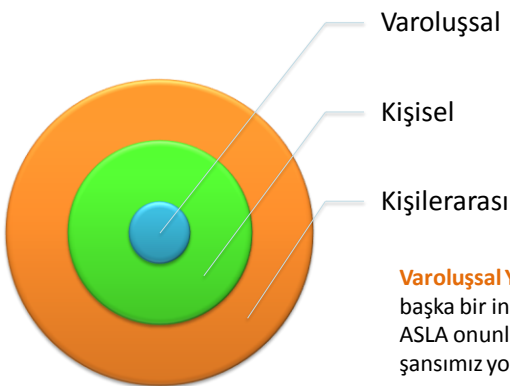
SBF 122 – Psikolojiye Giriş ve ED

VIII. Yakın İlişkiler: Aşk
(Intimate Relationships: Love)

Doğan Kökdemir, PhD
Zuhal Yeniçeri, MA

<http://www.kokdemir.info/courses/sbf122>

Yalıtım (Isolation)



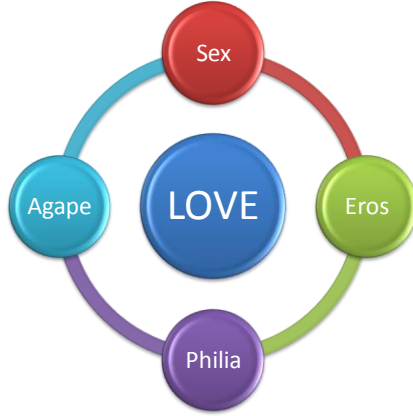
Varoluşsal Yalıtım → sadece anlamsal olarak bile başka bir insanın deneyimlediği herhangi bir şeyi ASLA onunla BİREBİR AYNI olarak deneyimleme şansımız yoktur.

I-Sharing yapabileceğimiz bir insanı ararız. Eğer o yoksa, **Me-Sharing** "hiç yoktan iyi" tercihimizdir.

Ancak yine de diğer insanlarla bağ kurmaya çalışırız. Bağlılık bizi ölümlülük bilgisinden koruyan araçlardan birisidir. Bunu yaparken de "özel" kişileri bulma ümidimizi sürdürürüz.

Aşk Bir Seçimdir

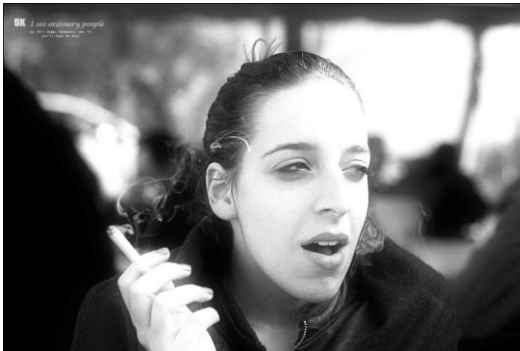
Olgun bir insan için aşk diğer insana ulaşmanın yollarından birisidir. **İlgi** ister, **seçilmek** ister, **davranış** ister ve bunların **sorumluluğunun alınmasını** ister.



I – Thou vs. I – It



Aşk ve Döngü



"I See Ordinary People" | Model: Dilara Turan | (c) Doğan Kökdemir



Bireyci ve Toplulukçu Kùltürler



- Aşk, bütün kùltürlerde olumlu bir deneyim olarak görünmez.
 - Bireyci toplumlarda evlilik için aşk önemli bir kriterdir.
 - Yüksek evlilik oranları, düşük doğum oranları ve yüksek boşanma rakamları
 - Toplulukçu kùltürlerde aşk evlilik için birincil derecede önemli değildir.
 - İnsanlar önce evlenip sonra aşık olmayı tercih edebilirler.

Sanal Aşk (Virtual Love)



- "Online" çıkma (dating) insanları sanal olarak buluşturur.
 - Bu yolu seçerek arkadaşlık edenler genel olarak:
 - Belirli düzeyde bir yakınlık (intimacy) hissettiklerini rapor etmektedirler
 - Ancak, aynı kişiler "gerçek" hayatlarında benzer duyguları hissetmediklerini söylüyorlar
 - Bu nedenle, gerçek dünyada istediği düzeyde ilişki sağlayamayanların bu yolu tercih ettikleri söylenebilir.

Tutkulu Aşk (Passionate Love)



- Diğer kişiye duyulan yoğun duygu
- Vücudumuzda da hissettiğimiz bir duygu
 - heyecan
 - karında uçuşan kelebekler 😊
 - sıcaklık hissi
 - beyin kimyasında değişiklikler
 - dopamine bombardımanı

Arkadaşça Aşk (Companionate Love)



- Birbirine sıkı sıkıya bağlı olan iki kişi arasındaki duygu.
 - Sadece aşıklar değil yakın arkadaşlar arasında da olabilir
 - Diğer kişinin bize duyduğu aşk, saygı ve anlayışın belirli olması sayesinde gelişir
 - Gerçek – tabanlı aşktır
 - Çiftlerin katkısını gerektirir
 - Yeni kuşakların oluşması için gerekli olan bir aşk türüdür
 - Tutkulu aşka kıyasla daha uzun sürer

Karmaşık Bir Duygu Olarak Aşk



Kylie Minogue &
Nick Cave
"Where the Wild
Roses Grow".



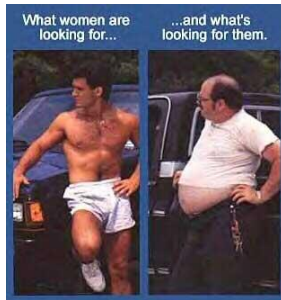
Leonard Cohen
"Dance Me to the
End of Love".



Victor Hugo
"Notre Dame de
Paris".

- "Her güzellik benim olmalı, her güzellik ölmeli..."
- "Benimle aşkın sonuna kadar dans et, uzun süre danset, hiç bırakmadan dans et."
- "Aşk – Şeytani Aşk – Cennet Bahçesi"

Cinsiyet Rollerini ve Aşk



- Kadınlar genellikle, bir erkeğe duygusal olarak bağlandıktan sonra onu cinsel olarak daha çekici bulma eğilimindedir
- Kadınlar – erkeklere kıyasla – duygusal yakınlığa daha fazla önem veriyorlar
- Bu, eşcinseller çiftler için de geçerli
- Erkekler öncelikle cinsel özelliklere, kadınlar ise bağlanma ile ilgili özelliklere bakıyorlar.

Karmaşık Bir Duygu Olarak Aşk



Kylie Minogue &
Nick Cave
"Where the Wild
Roses Grow".



Leonard Cohen
"Dance Me to the
End of Love".

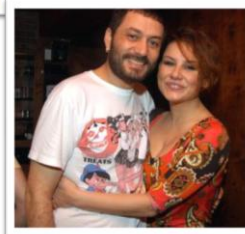


Victor Hugo
"Notre Dame de
Paris".

- "Her güzellik benim olmalı, her güzellik ölmeli..."
- "Benimle aşkın sonuna kadar dans et, uzun süre danset, hiç bırakmadan dans et."
- "Aşk – Şeytani Aşk – Cennet Bahçesi"



Aşk'ı Onaylamak



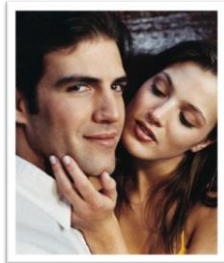
- Sosyal Onaylamama ilişkileri Zedeler
- Yaş, etnik sınıf, din,... gibi farklılıkları olan çiftler toplum tarafından genelde onaylanmazlar.
- Bu onaylamama hali çiftlerin ilişkilerinin bozulmasına neden olur.

İlişkide Eşitlik



- “Romantik Hakçalık (Equity) mutluluğa neden olur
- İnsanlar mutlaka da kendi kazançlarını en üst düzeye çıkarmak için uğraşmazlar önemli olan verdikleri ile aldıklarının eşit olmasıdır.
- Eğer kişi partnerine göre çok daha fazla kazançlıysa suçluluk hissedebilir ama ilişkiden yine de tatmin alır.
- Yeterli kazancı elde etmediğini düşünen kişiler kızgınlık ve depresyon hissedebilir ve ilişkiden tatmin olmazlar.

Özsaygı ve Aşk



- Düşük özsaygılı aşıklar partnerlerinin kendilerini ne kadar sevdikleri konusunda sürekli bir şüphe içindedirler
- kendilerine yönelen olumlu geribildirimleri almakta bile problem yaşarlar
 - ilişkide sürekli bir güvence ararlar
 - duygusal olarak kendilerini diğerine muhtaç hissedebilirler
 - partnerlerinde de hata olduğunu düşünür ve bu sayede olası bir ayrılığa hazır olurlar
- Yüksek özsaygılı aşıklar genellikle kıskançlık ve şiddet içeren davranışlarda bulunabilirler
- aşk bir oyun olarak görürler ve narsistiklerdir
 - dönecek, bencil ve duyarsız olabilirler

İlişkide Sorunlar Başladığında...



- İlişkide sorun olduğunda insanlar farklı stratejiler kullanırlar
- Sadakat (loyalty) → çiftler, sorunların kendiliğinde hallolmasını umarak beklerler
- İhmal (neglect) → çiftler, birbirleri ile daha az zaman geçirirler ve problemi görmezden gelirler
- Kaçış (exit) → çiftler, ilişkinin sorun çözmeye değmeyeceğini düşündükleri için ilişkiden uzaklaşırlar
- Dile getirmek (voice) → çiftler, problemlerini tartışırlar, çözüm ararlar ve ilişkiyi kurtarmaya çalışırlar