

***SOSYAL PSİKOLOJİ***

***AŞK NEDİR?***

***ZİNET KILIÇ***

***160314119***

## AŞK NEDİR?

Mitolojik yazında aşk, her şeyden önce bir tanrıdır; ölümsüz tanrıların en eskisi ve en güzelidir; hem tanrıların hem de insanların elini ayağını çözen, yüreklerini, akıl ve istem güçlerini ellerinden alan, eylemi zorunlu olan bir güçtür. Bu güç, birleştirici ve hareket ettiricidir; tanrıların doğumu (teogonia), kozmik doğum(kozmogonia) ve üreme (genesis) işlerini düzenler.<sup>1</sup>

Eski Yunan felsefesinde aşk, etik ve toplumsal boyutuyla sorunsallaştırılmıştır. Örneğin, Aristoteles'te aşk ölümsüzlüğü arama, Epikürcülerde haz duygusunu yüceltme, Stoacılar da tensel güzellik yardımıyla dostluk kurma, Çicero'da ise hiç bir şey beklemeden karşılıksız sevilen insana yönelik bağlıdır.<sup>2</sup>

Mitolojide tanrısal bir güç olarak da sunulan aşk, Pythagoras'ta, üremenin yanında kendisine karşı zafer kazanılması ve denetlenmesi gereken tensel bir tutkuya dönüşür. Parmenides onu, her şeyi güden ve çekip çeviren daimon olarak niteler; ayrıca tüm sancılı birleşmelerin ve doğumların, onun egemenliğinde olduğunu ileri sürer. Herakleitos, aşkın, karşıt cinslerin uyumundan (harmonia), bir araya gelmesinden (sympherei) doğduğunu' ima eder; onu karşıtları birleştirici bir güç olarak konumlandırır.<sup>3</sup>

Aristophanes için aşk insanları ölçsüzlükten vazgeçirebilen tek güçtür. Diotima'ya göre "aşk şeylerin aşkıdır", bu şeyler bir aşığın ya da Eros'un kendisinde eksikliğini

---

<sup>1</sup> ( Aydın,H.(2018)

<sup>2</sup> (Kargı,B.(2018)

<sup>3</sup> ( İmamoglu ,F (2015)

duyduğu şeylerdir. Aşkın konusu, aşık kimsenin arzuladığı şeyler, onun sahip olmadığı, bizzat olmayan ve yoksun olduğu şeylerdir.<sup>4</sup>

Platon aşkı, “kopma ve yeniden birleşme mitosu” ile ele alır, burada bölünmüş tek varlık kaybolmuş yarısı ile yeniden birleşir. Ve;

Aşk siyaseti, savaşları, politikaları, toplumları oluşturur. Her ne kadar bu işlevi göz ardı edilse de aşk insanın kendisini, benliğini eriterek ikileşmeye doğru atılım sergilemesini sağlar.<sup>5</sup>

Aşkın yaygın olarak incelenmeye başlanmasıyla beraber farklı araştırmacılar aşk kavramı üzerinde çeşitli tanımlar ve aşk türlerini açıklamaya yönelik çeşitli sınıflandırmalar yapmışlardır. Bunlardan Lee (1973, 1977, 1988) aşkın tek bir türü olmadığını belirterek, çok boyutlu olarak aşkı ele almıştır. Lee’nin bu sınıflandırmasında tutkulu aşk (eros), oyun gibi aşk (ludus), arkadaşça aşk (storge), mantıklı aşk (pragma), sahiplenici aşk (mania) ve özgeci aşk (agape) olmak üzere altı aşk çeşidi vardır.<sup>6</sup>

Araştırmacıların aşkı ele alış biçimleri , bakış açılarına göre değişmektedir ; Örneğin Moss ve Schwebel’in aktardığına göre , Freud aşkı , cinselliğin yücelmesi olarak ; Harlow bağlanma davranışı olarak ve Fromm ilgi , sorumluluk , saygı ve anlayış olarak tanımlamıştır. Maslow ise aşkı ikiye ayırmıştır ; birincisi kişinin güvensizliği ile gelişen ve düşük düzeydeki duygusal ihtiyaçları ifade eden yetersizlik aşkı, ikincisi ise ; yüksek düzeyde duygusal ihtiyaçları içeren ve özellikle kendini ve diğerini gerçekleştirme isteğini ifade eden aşık

---

<sup>4</sup> (Bal, M.(2017)

<sup>5</sup> (Yöyen.Kiriş Yılmaz, N.(2014)

<sup>6</sup> (YÜKSEL, N.(2014)

olmaktır son olarak Tennov ise aşkı , bilişsel etkinliği devre dışı bırakan ,geçiçi bağımlılık ve sevilen kişiye yönelik bedenin verdiği duyarlı tepki olarak tanımlanmaktadır.<sup>7</sup>

Tarihsel ve güncel anlamda, aşkın yüzlerce, binlerce tanımı yapılmıştır ve gelecekte de yenileri eklenecektir bunlara.<sup>8</sup>

### **AŞKIN BİYOLOJİK BOYUTU**

Aşk biyolojik açıdan yaklaştığımızda genlerimizi nesillere aktarabilmemiz için doğanın bize oynadığı bir oyundur. Bu oyunda baş rolü beynimiz üstlenir. Nefes alıp vermek,kalp atışları gibi basit vucüt fonksiyonlarımız buradan yönetilir ve aşk burada başlar.<sup>9</sup>

Buss (1988; 1989; 1995), neslin sürdürülmesine hizmet eden bir dizi aşk eyleminden söz eder. Bu eylemlerin amaçları kaynak sergileme, tekellilik, bağıllık ve evlilik, cinsel yakınlık, üreme, kaynakları paylaşma ve ana babalık yatırımı şeklinde sıralanır. Erkekler sahip oldukları maddi kaynakları, kadınlar doğurganlık kapasitelerinin yüksekliğini öne çıkarma eğilimindedir. <sup>10</sup>

### **AŞKIN NÖROLOJİK BOYUTU**

Aşık olmanın belirtileri; terleme , kalp çarpıntısı, karın ağrısıdır , bu belirtileri yaşadığımızda aşık olduğumuzu düşünürüz. Bu düşünce ön beyinde oluşur; ön beyin mantığın karar mekanizmasının ve düşünme yetimizin bulunduğu kısımdır . Sürüngen

---

<sup>7</sup> (ÖZTEP , İ.(2016)

<sup>8</sup> (Gökçe Türk,E.(2017)

<sup>9</sup> ( Gözcü,B.(2018)

<sup>10</sup> (Durma , H. , Ercan, H.(2019)

beynimizden gelen uyarılmaları alır ve mutluluk hissimizin devamlılığını sağlamak için AŞK olarak adlandırır.<sup>11</sup>

Bu durumdan vücutta salgılanan dopamin, noradrenalin, feniletilamin sorumlu. Dopamin yoğun mutluluk , yoksunluk ve bağımlılıkla , noradrenalin adrenaline benziyor , adeta ayakları yerden kesiyor ve kalp çarpıntısına neden olup heyecan yaratıyor. Helen Fisher dopamin ve noradrenalin hormonunun birlikte salgılanmasıyla sevinç, yoğun enerji, uykusuzluk, yoksunluk, iştah azalması ve artmış dikkate neden olduğunu, aşık olunduğunda vücudun bu hormonlardan oluşan aşk iksiri salgılamaya başladığını belirtiyor.<sup>12</sup>

Aşkın tespit edildiği beyin bölgesinin, aşk dışındaki bazı faaliyetlerde de etkili olduğu görülür. Aşktan kaynaklanan aşırı mutluluk, kıskançlık, gurur ve utanç gibi hislerle etkileşen hipotalamus, aşırı alkol veya kokain alımında da etkinleşebilir maddelerin etkisi geçince ayılma ile etkinliğini kaybeder. Madde alımı hipotalamusu etkileyerek içsel durumu değiştirebildiği gibi, aşkta benzer bir işlevi yerine getirir (Fisher, 2005: 40).<sup>13</sup>

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<sup>14</sup>.

---

<sup>11</sup> (Gözcü, B. (2018)

<sup>12</sup> (Meşe, N. (2019)

<sup>13</sup> (Akdemir, N. (2014)

<sup>14</sup> (Atak, H. Taştan, N. (2014)

## AŞK VE KISKANÇLIK

Pines, kıskançlığı, değerli bir ilişkiye veya onun yitirilmesine ya da bozulmasına yol açabilecek bir tehlikenin algılanması durumunda verilen karmaşık bir tepki olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımlamaya göre kıskançlık , değer verilen bir ilişkinin devamına karşı hissedilen tehdit algısına verilen tepkidir.<sup>15</sup>

Romantik kıskançlık, belli bir yatkınlık ile belirli bir başlatıcı olay arasındaki etkileşimin sonucudur ve tetikleyici bir olay yaşanmadığı sürece kıskançlığa yatkınlık kendini göstermeyebilir (Pines,1992). Romantik kıskançlık bileşenlerinin ve yoğunluğunun her bireyde değişiklik göstermesi gibi romantik kıskançlığı başlatan olayın düzeyi de kişiden kişiye farklılaşmaktadır.<sup>16</sup>

Romantik kıskançlık, sıklıkla ilgi ve aşkın bir işareti olarak yorumlanmakta, aşk gibi romantik ilişkinin altında yatan bir çeşit taahhüt olarak görülmekte ve kıskançlığı tetikleyen faktörlerin temelini aşkın da temelindeki özellikler olması sebebiyle aşkın gölgesi olarak kabul edilmektedir (Ze-ev, 1990). Ancak diğer yandan kıskançlık, yaşanış düzeyine bağlı olarak ciddi ilişki sorunlarının ortaya çıkışına zemin hazırlıyor ve ironik bir şekilde aslında korumaya çalıştığı ilişkiye ve aşka zarar veriyor olabilir .<sup>17</sup>

Romantik ilişkilerde yaşanan kıskançlık hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilen bir durumdur. İlişkideki partnerlerin birbirleriyle ne kadar ilgilendiklerini aşkı ve sevgiyi gösterebilmesi ve ilişkisel ve cinsel bağları güçlendirebilmesi kıskançlığın yararlı yönlerini gösterirken; şiddet ve flört problemleri gibi sonuçlar kıskançlığın zararlı yönlerine işaret etmektedir.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> (Curun,F.Çapkın,M.(2014)

<sup>16</sup> (Tortamış,M.(2014)

<sup>17</sup> (Çlik ,. Y. (2014)

<sup>18</sup> (Hosoglu,R. Sevim,S.(2019)

Pfeiffer ve Wong (1989) duygusal kıskançlığı korku, öfke, güvensizlik, üzüntü gibi hislerle ilişkilendirirken; Wreen (1989) kıskançlığı güvensizlik, kaybetme korkusu ve duygusal soğukluk ile ilişkilendirmiştir bununla birlikte romantik ilişkide korku, öfke, güvensizlik veya duygusal soğukluk gibi duyguların ilişkinin niteliğini de olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Sağlıklı bir ilişki güvensizlik, korku, ilgisizlik, değersizlik gibi durumların aksine; güven, ilgili olma, değerli hissetme gibi duygu durumlarını içermektedir. Bu sebeple, ilişkide sağlıklı bağlanma gerçekleştirmiş bireylerin romantik kıskançlıklarının da daha düşük düzeylerde olması beklenir.<sup>19</sup>

Honore de Balzac'ın ise sahiplenmenin esas olduğu iki tür aşk ayrımına değinir; hükmeden (köleleştiren) aşk ve itaat eden (adayıcı) aşk (Rony, 2004: 225). Bu iki aşk türünde de sahiplenme ve bu sahiplenmenin doğurduğu kıskançlık esastır. Sahiplenme ve onun doğurduğu kıskançlık, kişinin kendini fazla sevmesi ile başka birine kendini teslim etmesi korkusundan veya yenemediği bir aşağılık kompleksinden son olarak ise, sadakatsizlik hissi ile rakip biri söz konusu olduğunda doğar. Sevilen kişiyi başka kimseyi sevmemesi için muhafaza etme veya alçaltma isteği sahiplenmeyi doğurur (Rony, 2004: 225).<sup>20</sup>

### ***PLATONİK AŞK KAVRAMI***

Aşkın platonik boyutundan söz ederken, bu aşkın, yaygın olarak ve basitçe, tek taraflı aşk olarak bilinen, daha üst bir anlatımla iki sevgilinin birbirine kavuşamaması tarzında anlaşılan ve kaynağını Platon'dan alan, bu sebepten dolayı da —literatüre Platonik (Eflatuni) Aşk adıyla geçen bu anlayış, geçici güzelliklere değil, güzellik ide'sine, salt güzelliğe duyulan aşkın ifadesidir. Platonik aşkın en güzel örneklerinden biri hepimizin bildiği gibi Türk edebiyatında Leyla ile Mecnun, Batı edebiyatında da Romeo ve Juliet hikâyeleridir.

---

<sup>19</sup> (Bayalan , Y.(2018)

<sup>20</sup> (Akdemir Genç , N.(2014)

Platonik aşkın haz veren bir acısı, arabesk bir havası da vardır. Bu durumdan ötürü kişi incinebilir , bir süre üzülebilir fakat bunun uzum yıllar devam etmesi, bir takıntı haline gelmesi, kafasında bunu devam ettirmesi bir sorundur. Bunun altında birçok neden olmakla birlikte en önemlileri kişinin kendine verdiği değerle,içinde hissettiği eksikliklerle, ilişki kurmada yaşadığı hassasiyetler ve cinsellikle ilgili çekinceleriyle ilişkilidir.<sup>21</sup>

## AŞK VE SEVGİ

Aşk ve sevgiyi dilimizi farklı şekilde tanımlamak mümkündür.<sup>22</sup>

Romantik aşk ve sevgi aynı şekilde oluşsa dahi, yaşanma biçimleri ve süreçleri bakımından oldukça farklıdır. Aşkın ve nefretin beyinde kaynaklandığı nokta aynıdır (Roche, 2005). Fakat sevgi özellikle yapısı bakımından aşktan farklılık gösterir.<sup>23</sup>

Aşkı sevgiden ayıran en önemli fark şu: Aşk şöyle der, “Seni seviyorum çünkü sana ihtiyacım var”, sevgi ise “Sana ihtiyacım var çünkü seni seviyorum.” Aşk bir ihtiyaç, sevmek ise bir sanat. Aşk bulunan, sevgi ise büyütülüp geliştirilen ve özen gerektiren bir yaşantı. Aşk yakıcı, sevgi ısıtıcı. Aşk bencil, sevgi verici. Aşk tutkulu bir duygu olarak yaşanırken, sevgi farkındalıklı, dingin ve doyurucu bir şekilde yaşanıyor.<sup>24</sup>

Aşkın yoruculuğuna karşı sevgi daha açıktır, bu yüzden daha munistir, dinlendiricidir. Bunlara rağmen belirtildiği gibi, aşkı sevgiden soyutlamak da mümkün değildir. Sevgiyi

---

<sup>21</sup> (Dikme, N.(2015)

<sup>22</sup> (Köse,Karaca.B.(2014)

<sup>23</sup> (Akdemir Genç, N.(2014)

<sup>24</sup> (Sungur,M.(2017)



mutlaka aşk kelimesi ile birlikte kullanılmayabilir, fakat aşktan söz ediliyorsa, mutlaka sevgiden de söz etmek gerekir. Çünkü sevgisiz aşk olamaz (Özden, 2007).<sup>25</sup>

Özetle aşk, eğer karşındakinin beklentilerini karşılırsan devam ederim der, bu durum ipotekli bir sevgidir ve karşındakini baskı altına alır. Burada sevilen sevdiğini kaybetmemek için sevgiyi kazanmasını sağlayan özellikleri kaybetmeye çalışır. Sevgide kişi olan ve olmayan tüm özellikleri ile sevilir, gerçek sevgide karşılaştırmalar , eğerler , çünküler olmadan sevilir.<sup>26</sup>

## **AŞK VE FEDAKARLIK**

Fedakarlık davranışı bir kişinin, partnerinin ya da ilişkisinin iyiliği için kendi çıkarlarından vazgeçmesi olarak tanımlanmıştır . Sınırlı sayıda olmakla birlikte evlilik ilişkilerinde fedakarlık üzerine yapılan çalışmalar, kişilerin evlilikten sağladıkları doyum düzeyi düşük olsa da yaptıkları fedakarlıklar adına evliliklerini sürdürmeye devam ettiklerini; ilişkilerinde daha fazla fedakarlık yapmak isteyen çiftlerin ilişkilerine daha bağlı ve ilişkiden daha çok doyum sağlıyor olduklarını (Van Lange ve ark., 1997) göstermiştir. Whitton, Stanley ve Markman (2007) ise yaptıkları bir çalışmada, geçmişte yaptıkları fedakarlıkların kişisel menfaatlerine zarar verdiğini düşünen kişilerin, evlilik doyumu ve ilişkiye bağlılık düzeylerinin düşük olduğunu; buna karşılık, yaptıkları fedakarlığı hem ilişkileri için faydalı hem de kişisel çıkarlarıyla uyumlu olarak algılayan kişilerin evlilik doyumu ve bağlılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermişlerdir<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> (Yüksel ,R.(2014)

<sup>26</sup> (Uyumaz,F.(2017)

<sup>27</sup> ( Topçu, Ç.,Tezeri E.(2016)

## AŞK NEDEN ACI VERİR

Aşk yaşanırken sonsuza kadar yaşanacakmış gibi gelir ancak aşk bir noktada biter. Aşk acısına getirebileceğimiz en basit tanım ise bizi seven varlığa bağlayan bağın aniden kopmasıyla oluşan duygulanımdır; seçtiğimiz kişi ile bizi bağlayan bağın aniden kopuşuyla oluşan itkisel sarsıntı halinin ‘ben’ tarafından algılanmasıdır.<sup>28</sup>

Her ilişkide karşımızdaki kişiyle beraber şekillenmeyle birlikte yeni bir ‘ben’ ortaya çıkar. Bu yeni ‘ben’ karşımızdaki kişiden beslenen aynı zamanda onu besleyen iki kişilik birliktelik ve bir olma duygusuyla beslenir; Partner ile aramızdaki bağın kopuşu ve kendilik imgemizin zedelenmesi sonucunda oluşan acı bir anlık bir sürede oluşsa da gelişmesi ve ilerlemesi karmaşık bir süreci takip eder. Bir kopuşla başlar psikik sarsıntı ile devam eder ve ben’in sarsıntıya karşı savunmacı tepkisi ile son bulur.<sup>29</sup>

## SAPLANTILI AŞKLAR

İtalya’nın Pisa Üniversite’sindeki psikiyatri profesörlerinden Donatella Marazitti, çoğu aşık olan kişininde takıntılı davranışlar sergilediğinden yola çıkarak obsesif kişilerle aşık kişilerin beyin fonksiyonlarında benzerlikler olup olmadığını araştırdı. Marazitti ,aşık olan kişilerin beynini incelediğinde serotonin fonksiyonlarında bir azalma gözlemledi. Aşık olunanların kanında daha düşük serotonin vardı , tıpkı obsesif kişilerde gözlemlendiği gibi.<sup>30</sup>

Saplantılı aşk, Borderline (sınır) ve antisosyal kişilik bozukluklarında terk edilmeye tolerans gösterememe ve bunun sonrasında saplantılı davranışlar (şiddet ve zarar verme)

---

<sup>28</sup> ( Hotlar,D.(2017)

<sup>29</sup> ( Hotlar,D(2018)

<sup>30</sup> (Demiriz, B.(2009)

sergileme şeklinde ortaya çıkabilir. Gerçeklik algısının bozulduğu Psikotik bozukluklarda da aşık olunan kişiye yönelik saplantılı davranışlar geliştirilebilir. (sürekli bulunduğu yerde bekleme ,fiziksel-duygusal zarar verme ve telefonlaırsarla rahatsız etme gibi ) <sup>31</sup>

Wegscheider-Cruse'dan aktaran Mukba'ya göre ilişki bağımlılığı, bir kişi veya nesneyle meşgul olma ve bu kişi ve nesneyle ilgili aşırı bağımlılık gösterme (duygusal, sosyal ve bazen de psikolojik olarak) şeklinde nitelendirilen özel bir durumdur (bkz. Wegscheider-Cruse, aktaran Mukba, 2013, s. 10). Self ise, ilişkide bağımlı olmada, diğerlerine bakıcılık yapabilmek için enerji gereksiniminin, ilişkide limit koymadaki zorlukların, diğerlerinin onayına bağımlılığın ve otoriteye karşı zorlukların bir araya geldiğini belirtmiştir. Bu ifadelerden yola çıkarak saplantılı aşk, olumsuz yaşantılarının etkisiyle bireyde oluşan düşük özsaygı, duyguları bastırma, diğerlerine odaklanma ve kendilik inkârı içeren ve genel hayatı olumsuz etkileyen davranış örüntülerinin bütünüdür.<sup>32</sup>

## İLAHİ AŞK

“Elinin, gözünün, ayağının çift olması yerindedir. Ama gönül ve sevgili iki olunca iş değişir, bu uygunsuz düşer. Sevgili bir bahanedir, sevgili yalnız bir bahanedir; Sevgili yalnız bir Tanrı'dır. (Mevlana) İlahi aşk insanın kendisinden geçerek her şeyde Allah'ın varlığını görmesi yani birlik âlemine ulaşmasıdır.”<sup>33</sup>

İslâmî literatürde aşk, ilâhî ve beşerî aşk olmak üzere başlıca iki anlamda kullanılmakla birlikte ilâhî aşka “hakîkî aşk”, beşerî aşka da “mecâzî” veya “uzrî aşk” da denilmektedir. Beşerî/Mecâzî aşk, insanın insanı veya diğer yaratıkları sevmesi, Hakk'ın

---

<sup>31</sup> (Erdoğan, H.T.(2017)

<sup>32</sup> (Ali,G. Onay,O.(2015)

<sup>33</sup> (Bolelli , N.(2015)

Cemâl sıfatından varlıklara yansıyan güzelliklere duyulan aşktır. İlâhî/Hakîkî aşk Allah'ın kulu sevmesi ve kulun Allah'ı sevmesi şeklinde iki taraflı sevgiye denilmektedir.<sup>34</sup>

Mevlânâ'ya göre, 'aşk' da 'muhabbet' gibi, Allah'ın bir sıfatıdır. Daha da önemlisi, onun görüşünde, aşk ve muhabbet Allah'a nispetle bir hakikattir; insana nispetle bir mecazdır. Mevlânâ, aşkın tek taraflı olmadığını; aksine karşılıklı –iki taraflı- olduğunu belirtir. “Hiçbir âşık yoktur ki, sevgilisinin vuslatını arasın, dilesin de sevgilisi onu aramasın, dilemesin!”<sup>35</sup>

Uğruna bir ömür bağışlanan, yanıp yakınılan bu eşsiz sevgili. Allah'tır. Âşk'da Allah'a karşı aşırı sevginin kemale erişti, âşığın âşkta yok oluşudur. Gerçek ilhama mazhar olmuş, gerçek yokluğu zevk edinmişlerin en büyük arzusu ilâhî vuslat'tır. Mevlâna, bu yolun coşkun âşığıdır, aşktan doğmuş, aşkla yoğrulmuştur.<sup>36</sup>

Aşkın kaynağı, var oluşu ve sebebinin başka bir ifadesi ise tasavvuf alanında yapılan çalışmalarda yer almıştır. „Ben bir gizli hazine idim. Bilinmeyi istedim ve alemi yarattım.“ sözü de aşkın varlığına tasavvufi bir açıklama getirerek alemin temelinin, sebebinin ve özünün aşk olduğunu belirtir (Tüfekçi, 2008).<sup>37</sup>

Âlemin yaratılmasının, var olmanın sebebi ve sırrının esasını teşkil eden “aşk” tasavvufta başta gelen hususlardan birisidir. Yaratılmışa ve başta insana aşk yakışır. Allah aşkı yanmaya ve ölmeden önceye taliptir ; Gerçek âşıklar, bundan dolayıdır ki tekke erbabına ve diğer insanlara aşk içinde olmalarını talep ederler ve “Aşk olsun!” derler.<sup>38</sup>

---

<sup>34</sup> (Kuşlu,A.(2018)

<sup>35</sup> (Kuşpınar, B.(2017)

<sup>36</sup>(Önder, M.(2014)

<sup>37</sup> (Yüksel, R.(2014)

<sup>38</sup> (Kaya , D.(2014)

## AŞK VE CİNSELLİK

Aşk, sadece cinsel bir dürtü değildir ancak psikokojik, emosyonel, nörobiyolojik ve duygusal yapı taşları içermesi cinselliği de beraberinde getirir. “Aşkın içtenlikli doğası, eğer sevgiliyle fiziksel birleşme arzusu basit bir “cinsel itki” düzeyine indirgenirse, o denli de yanlış tanınmış olur” (Simmel, 2004: 165). Lakin ondan tamamen ayrı düşünülürse, bir o kadar yanlış anlaşılmış olur. Bu görüşlerden yola çıkarak aşkın cinselliği beraberinde getirmesi kaçınılmazdır, insan bedeni fizyolojik ve ruhsal olarak bunu gerektirmektedir.<sup>39</sup>

Schopenhauer’e göre, bedenin ihtiyaçları temel olarak insanın hayatta kalması ve türün üremesini hedefler. Cinsellik, bireyin değil türün, şimdiki neslin değil gelecek neslin, mutluluğun değil bugünkü tabirle genlerin hizmetindedir. Aşk, tür için (gelecek neslin niteliği) en uygun birleşmeleri teşvik etmek için doğanın tuzağından (hilesinden) başka bir şey değildir (s.135-152).<sup>40</sup>

Aşk kabul edilemez cinsel duyguların sarmaladığı süslü bir ambalajdır. Kişiler temelde bulunan ve bilinçli farkındalık düzeyinde kabul edilmesi örseleyici olan bazı cinsel nitelikli arzu ve eğilimleri aşk meşru kılıfı içinde gizleyerek yaşarlar. O yüzden aşık olunan kişilerin tamamına yakını aşık oldukları kişilerle bir biçimde cinsel nitelikleri bir paylaşım içine girerler.<sup>41</sup>

İki ayrı cinsiyete bakıldığında ise kadınlar cinselliği aşk, sevgi , mutluluk yakınlık diye tarif ederken, erkekler fiziksel ihtiyaç ve zevk olarak cinselliği tarif etmektedir. Bu iki

---

<sup>39</sup> (Akdemir Genç, N.(2014)

<sup>40</sup> (Çelik, H.(2015)

<sup>41</sup> (Güllü , İ.(2011)

cins arasındaki farklı tarif erkeklerin cinselliği kadınlardan daha keskin bir şekilde aşktan ayırdığını göstermektedir.<sup>42</sup>

Sonuç olarak cinselliğin aşka en yakın tanımını Eric Fromm tarafından cinsel sevgi olarak yapılır: “Bir başka insanla tümüyle bir potada erime, onunla tek vücut olmaya duyulan şiddetli istektir. Bu yapısından dolayı özeldir” (1982: 57).<sup>43</sup>

## **AŞK VE KİŞİLİK BİÇİMLERİ**

Shaver ve arkadaşları, Bowlby'nin içsel çalışma modelleri, bu modellerin kişiliğe yansımaları ve Ainsworth'un bağlanma türlerine ilişkin görüşlerini romantik aşka uyarlamaya çalışmışlardır. Onlara göre bütün önemli sevgi ilişkileri Bowlby'nin ifade ettiği anlamda bağlanmalardır.<sup>44</sup>

Bu görüşe göre, güvenli bağlananlar başkalarına yaklaşmaktan ve başkalarının kendilerine yaklaşmasına izin vermekten rahatsız olmazlar ve terk edilme korkusu duymazlar. Kaçınan bağlananlar, başkalarına fazla yakın olmaktan rahatsız olurlar çok fazla samimiyete ve yakınlığa izin vermezler. Kaygılı bağlananlar ise, aşık oldukları kişilerin kendilerini yeterince sevmediğini düşünürler ve eşleriyle mümkün olduğu kadar sıkı bir yakınlık kurmak isterler; bu tür bağlananlar, sürekli olarak aşık oldukları kişiyi kaybetme korkusu yaşarlar.<sup>45</sup>

Davies'in (1996) yılında İngiliz üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada aşk biçimleri ve kişilik özellikleri arasında olumlu bir ilişki görülmüştür. Bu çalışmada dışadönük kişiler tutkulu aşk ve aşkı oyun gibi yaşama eğiliminde olduğu gözlenirken , nerotizm sahiplenici aşk ile olumlu mantıklı aşk ile olumsuz yönde ilişki göstermiş ve ilişkiyi

---

<sup>42</sup> Kozacıoğlu , A.(2015)

<sup>43</sup> (Akdemir Genç , N.(2014)

<sup>44</sup> (Curun , F.(2014)

<sup>45</sup> (ATAK, H. (2014)

gerçekçi olmayan bakış açısıyla değerlendirme , kontrol yetersizliği ve çelişkili tutumlar gösterme olarak tanımlar. Psikotiz ise aşk oyunu ile olumlu ancak özgeci ve arkadaşça aşk ile olumsuz ilişkisi olduğunu bulgulamıştır<sup>46</sup>

Flört ilişkisi olan çiftlerin, evli/nişanlı çiftlere göre birbirlerine daha sahiplenici biçimde bağlandıkları belirtilmiş yani bu çiftler evli ya da sözlü/nişanlı çiftlere göre ilişkilerinde daha çok duygusal olma ve sürekli olarak birlikte oldukları kişiyi kaybetme korkusu yaşama eğilimindedirler. Ayrıca, insanlar gençken aşkı daha çok oyun gibi görür, daha tutkulu ve sahiplenici olarak ilişkilerine bağlanır yaş ilerledikçe daha çok mantıklı ve arkadaşça ilişkileri tercih ederler . ‘Beklentisiz özverili aşk’, ‘Romantik ve tutkulu aşk’ ve ‘Sahiplenici aşk’ türlerini yaşayanların, ‘Oyunlarla gelişen aşk’ı yaşayanlara göre daha mutlu oldukları görülmüştür.<sup>47</sup>

## AŞK VE DELİLİK

Aşk, benlikten şartlı tahliyedir. <sup>48</sup>

İlkçağlardan günümüze kadar ortaya konan sözlü ve yazılı edebî metinlerde de aşkın delilik hâllerini görmek mümkündür. Âşıklar, yaşamın merkezine aşkı koyup sevgiliye koşulsuz bağlanır ve delice hareket ederek bireysel ve toplumsal düzeni temsil eden normların dışına çıkar. İnsanı, toplum içinde yaşamaya götüren ve toplumun da normlarına uygun bir birey olmasını sağlayan unsurların başında akıl ve irade gelir ; akıl ve irade, insana gerek bireysel gerekse sosyal yaşamında bazı aidiyet ve roller yükleyip onu olumsuz kabul edilen davranış biçimlerinden uzaklaştırır; buna karşılık âşık, aklına ve iradesine söz geçirmekte zorlanır, tüm dikkatini sevdiği kişi üzerine yoğunlaştırır.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> (Bayraktar Süngü ,E.(2014)

<sup>47</sup> (Yüksel , R.(2014)

<sup>48</sup> (Öncü , Ş.(2016)

<sup>49</sup> (Oltacı, N.(2017)

## **AŞK EGOYA NEDEN ZARAR VERİR?**

Aşk, tahripkar olabilir, ötekine aşkın sürdürülebilmesi için, benlik değersizleştirilir yani ilişkilerde kendinden ödün vererek yapılan yatırımlar, kendini yok sayma ve tamamen karşıdakine odaklı yaşama ve onu mutlu etme arzusunun herşeyden önce gelmesi; aşkın kişinin benliğini tamamen yok etmesinin göstergesidir. Ego, istek ve arzularını alt benlikten alır. Aşk ise bir alt benlik fonksiyonudur. <sup>50</sup>

Aşık olan kişide muhakeme ikinci plana düşmüş öncelik duyguların olmuştur. Aştan anlaşılan şey romanstır; Güzel bir aşk yaşamak için romansı mahfeden ve artıran şeylerin iyi bir sentezi gerekir. Aşkın kendine ait bir disiplini vardır. <sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> (Oltaca , N.(2017)

<sup>51</sup> (İlksen , Ç.(2014)



## KAYNAKÇA

(tarih yok).

(2014). *Aksaray üniversitesi islami ilimler dergisi*.

ALİ GÜLTEKİN, O. O. (2016). *ESKİŞEHİR OSMAN GAZİ SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ*.

ATAK, H. (2014).

Aydın, H. (2018). *Felsefe Dünyası Dergisi*, 33-34.

Bal, M. (2015). *Düşünme Dergisi*.

Bayalan, Y. (2018).

BOLELİ, N. (2017). *BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ YAŞAYAN DİLLER ENSTİTÜSÜ DERGİSİ*.

ÇELİK, H. (2015).

ÇELİK, H. (2015).

ÇETİN, İ. (2014).

Çiden Topçu, E. T. (tarih yok). *psikolojik danışma*.

DEMİRİZ, B. (2009).

DENİZ, M. C. (2014).

Dikme, N. (2015).

Dogan, S. (2015).

ERDOĞAN, H. T. (2017).

Ferzan Curun ,Muharrem apkın. (2014). *Asos Journal*.

İMAMOĞLU ,F.(2015)

Genç, N. A. (2014). Yüksek lisans tezi.

Gökçe, E. (2017). *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.

Gözcü, B. (2018).

GÜLLÜ, İ. (2014).

Hakan Durmaz, H. E. (2019). *Journal of education*.

Hasan Atak, N. T. (2014).

HASAN AYDIN. (tarih yok).

HATLAR, D. (2017).

HATLAR, D. (2018).

İLHAN, N. (2018). *AVRASYA ULUSLARARASIARAŞTIRMA DERGİSİ*.

Karaca, B. K. (2014).

KAYA, D. (2014).

Kızıldağ, Ş. (2017). *Eğitim ve psikoloji ölçme ve değerlendirme dergisi*.

KUŞLU, A. (2017). *NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ İLAHİYAT FAKÜLTES  
DERGİSİ*, 185-210.

KUŞPINAR, B. (2017).

OLTACA, N. (2017).

ÖNCÜ, Ş. (2018).

ÖZTEP, İ. C. (2016).

Rümeysa Hoşoglu, S. S. (2019).

Sevgi Dogan. (2015).

Sevgi DOGAN 2015. (tarih yok).

Sungur, M. (2017). *Psychologies*.

SÜNGÜ, E. B. (2014).

Uyumaz, F. (2017).

Yasa, M. (2018).

Yılmaz, N. K. (2014). *Akademik Sosyal Araştırma Dergisi*, 436-444.

YÜKSEL, R. (2014).