

YAKIN İLİŐKİLER

Romantik AŞk

Dr. Öğr. Üyesi ÖZGÜR GÜLDÜ

KAYNAK: Dönmez, A. (2009). Yakın İliŐkiler Psikolojisi. Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.

Aşkın Kaynağı

Aşk,

hepimizin anlamını bildiğine inandığımız bir sözcüktür.

“Büyük romantik yeğinlikle sevme” olarak tanımlanabilir.

- sevilenlerin iyilik ve mutluluğunu isteme
- bunun için çalışma gibi niteliklere sahiptir.

Romantik Aşk

“ Birisine doğru çekilme, aşık olma, aşk yaşama ve sevme” niteliklerinin eşit aralıklarla sıralandığı bir boyuttur.

Aşık Olma,

- ✓ Birbirlerine doğru güçlü bir şekilde çekilen insanların duygularını derinleştirmeleri ve ilişkiyi sürdürmeyi istemeye başlamasıyla doğar.

Bağlanma, başarılı bir aşkın temelidir.

- ✓ İnsanların bağ kurmaya ihtiyaçları vardır. Bağ kurmanın bir şekli, büyük ölçüde bir bebek/bakıcı etkileşimini içerir. Bu etkileşimin bir bölümü bağlanma adı verilen coşkusal duygulanmayla gelen fiziksel yakınlıktır.
- ✓ Üç geleneksel bağlanma stili vardır: *Güvenli, kaçınmacı ya da kaygılı (kaygılı/kararsız).*

Romantik Bağlanma

Bağlanma,

iletişim, çatışma, duygusal düzenleme, ilişkisel nitelik ve ilişki kararlılığı
da içinde olmak üzere zamanla romantik ilişkilerin birçok yönüyle
ilişkilendirilmiştir.

Farklı bağlanma stillerine sahip olan insanlar, romantik ilişkilerinden
ve ilişki ortaklarından farklı şeyler bekleyebilirler.

**Örneğin; güvenli kişiler yakınlığı hoş karşılarken, kaçınmacı kişiler
bundan korkabilir. Kaygılı kişiler terk edilmekten korkabilirler.**

Diamond (2001),

Bağlanmanın fizyolojik etkilerinin de ele alınması gerektiğini belirtmektedir.

***Bağlanma, temel bir gereksinim olan ait olma gereksiniminin
bir anlatım biçimidir.***

**Bu nedenle de,
*evrimsel kalıtımın bir parçasıdır.***

Aşk Kuramları

Evrimsel Psikoloji

(sosyo-biyoloji ve genel evrim kuramının bir dalı)

Bu kurama göre aşk,

Bebeklerini besleyip koruyacak olan yetişkin ana babaları birbirlerine bağlamak için evrim geçiren daha ilkel duygusal bağlanmanın çağdaş bir sürümüdür.

Böyle bir bağlanma çocukların ve türlerin hayatta kalmasını kolaylaştıracaktır.

Toplumsal Yapısal ve Toplumsal Öğrenme Kuramı

Bu kurama göre aşk,

davranışlarımızın büyük bölümünde olduğu gibi evrimsel kalıtımımızın bir parçası olarak dayatılmamıştır. Aksine toplumsal ve kültürel olarak yapılandırılmış ve öğrenilmiştir.

Benliđi Geniřletme Kuramı

(Aron ve Aron, 1996)

Bu kurama göre,

İnsanlar deneyimleri, insanları hatta sahibi oldukları şeyleri kendi benlik kavramları içinde kaynaştırarak büyüme ve benliklerini geliştirmeye çalışırlar.

Benliđi genişletmenin en son amacı benliği büyütmek değil, evrende var olan her şeyle bütünleştirmektir.

Bařka biri ile paylaşılan aşk, genişletmenin en temel kaynağıdır.

***En İyi Örnek Yaklaşımları
(Fehr 1998, 1993)***

Bu yaklaşıma göre aşk,

bütün özellikleri açısından değil, en iyi örnek adı verilen en iyi ya da en temsil edici özellikler grubu açısından ele alınmalıdır.

Romantik aşk ilişkisinde *tutkusal ve cinsel yönler* önemli olmakla birlikte *bakıcılık, arkadaşlık, dürüstlük, güven ve saygı* özelliklerinin hala cinsellik ve tutkudan daha önemlidir (Regan, Kocan ve Whitlock, 1998).

Aşk Yolları

(Marston, Hecht ve Robers, 1987)

Aşkın iletişimsel yönlerini vurgulayan bir yaklaşımdır.

Etkin aşk, sezgisel aşk, güvenli aşk ve geleneksel romantik aşkı sınıflandırmaktadır.

Her aşk türü birbirinden farklı yollarla dışa vurulur.

Örneğin;

Sezgisel aşk da sözsüz iletişim vardır.

Etkin aşk da ise duygular açığa vurulur ve tartışılır.

Üçgen Aşk Kuramı
(Sternberg, 1987)

Bu kurama göre aşk,

Yakınlık, tutku ve bağlanma olmak üzere üç ana bileşenden oluşur.

Aşksız aşk (her üç bileşende yok), sevgi (öncelikle yakınlık), delicesine aşk (öncelikle tutku), boş aşk (öncelikle bağlanma), romantik aşk (yakınlık ve tutku), arkadaşça aşk (yakınlık ve bağlanma), aptalca aşk (tutku ve bağlanma), kusursuz aşk (üç öge de var)

Tutkulu ve Arkadaşça Aşk

Tutkulu Aşk,

Yeğın uyarılma ve bir ortakla kaynaşmadan oluşur ve duygu yüklüdür.

Arkadaşça Aşk,

Kişinin yaşamına bağladığı bir ortağa ilişkin derin ve kalıcı duygusal yaklaşımdır.

Kalıcı romantik ilişkilerin korunabilmesi için hem tutku hem de arkadaşlık gereklidir.

Aşk Biçemleri

Tutkulu, Yeğın Aşk (Eros)

Oyunsu Aşk (Ludus)

Arkadaşça Aşk (Storge)

Mantıklı Aşk (Pragma)

Bağımlı, Sahiplenici Aşk (Mania)

Özgeci Aşk (Agape)

- ✓ Bu altı temel aşk biçemi içinde en çok tercih edileni özgeci aşk, en az tercih edilen ise oynusu aşk biçemidir.
- ✓ Aşk ilişkisi ortakları aşk biçemleri açısından da benzer tercihlerde bulunma eğilimindedirler.

İlişkilerde Yakınlık

Yakınlık

Yakın etkileşimler değişik bir dizi bağlamda olabilir fakat belirli bir sıklık ve zaman içerisinde süreklilik kazandıklarında yakın ilişkileri oluştururlar.

Zamanla ve sürekli etkileşimle yakınlık deneyimi gerçek bir yakın ilişkiye götürür.

Yakınlık deneyiminde etkileşim çok önemlidir. “Açılma, dinleme ve etkileşimin doyuruculuğu” gibi olgular etkili etkileşim özellikleridir.

Yakın etkileşimde hem sözlü hem de sözsüz (gözle iletişim, öne eğilme gibi) davranışlar yer alır.

Yakınlık Bağlamı

Romantik yakınlığın başarılması birçok düzey ve bağlamda dinamik bir süreçtir.

Bireysel Bağlam

Bir çiftteki ortaklar bireysel olarak alınmalıdır. Mizaçları, kişilik özellikleri, daha önceki aile deneyimleri ve daha önceki romantik bağları vb. üzerinde durulmalıdır.

İlişkisel Bağlam

Yakınlıkta uyumluluk, açılmada karşılıklılık, duygusal alışveriş vb. olmak üzere ilişkisel etkileşimi içerir.

Geniş Bir Toplumsal Ağ Bağlamı

Yeni bir ilişkideki romantik ortaklar kalabalıktan uzakta kendileri için daha fazla zaman ayırmaya gereksinim duyarlar.

Toplumsal - Kültürel Bağlam

Toplumsal-kültürel baskılar bölücü olabilir ya da ortakların birbirlerine daha sıkı sarılmalarına neden olabilir ve aralarına engel koymaya çalışan dış güçlere karşı tepki olarak yakınlıklarının derinliğini arttırabilirler.

Yakın Bağlam

Bir ilişkinin belirli davranışlarla belli edildiği bir süreçtir.

Karşılıksız Aşk

Aşkın acı bir yönü de karşılıksız kalabilmesidir. Herkes tarafından yaşanabilecek bir durumdur bu.

Karşılıksız aşk,

sevgisini sunan birisinin diğer kişi tarafından anlaşıldığı fakat sevgisinin o kişiden karşılık görmediği aşktır.

Aşktan Kurtulma

Aşkın genellikle kurtulunması gereken bir şey olmaktan çok, tadına varılması gereken bir şey olarak düşünülür. Aslında birçok kez ihtiyaç duyulan ayakta kalma ve iyileşmedir.

Yitik bir aşktan kurtulmak hiç de kolay olmamasına karşın değişik stratejiler süreci kolaylaştırabilir.

Yitik bir aşta sonra iyileşme zaman alıcıdır.

Kendisi için bir destek sistemi oluşturmalıdır.

Ortağı anımsatıcı şeylerden uzak durulmalıdır.

Acının farkında olunmalı, yaşanmalı ve tüketilmelidir.