

Prof. Dr. Özgür Öner

*Aşkın Antropolojik, Evrimsel,  
Psikolojik ve Biyolojik İncelemesi*

# Aşkın Kimyası



DESTEK YAYINLARI: 1352  
PSİKOLOJİ: 14

**ÖZGÜR ÖNER / AŞKIN KİMYASI**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,  
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalhoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Özlem Esmegül  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı  
*Sayfa Düzeni:* Işıl Ilgıt Şimşek  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ekim 2020  
4. Baskı Kasım 2020  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-986-9

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari  
www.destekmedyagrubu.com



Deniz Matbaa Mücellit - Çetin Koçak  
Maltepe Mahallesi Hastane Yolu Sok No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul  
Sertifika No. 48625



Prof. Dr. Özgür Öner

*Aşkın Antropolojik, Evrimsel,  
Psikolojik ve Biyolojik İncelemesi*

# Aşkın Kimyası





## İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA..... 11

### I. BÖLÜM

KİMYASAL AÇIDAN AŞK ..... 13

Psikiyatri Açısından Aşk..... 13

Aşk, Fena Halde Madde Bağımlılığına Benzer ..... 21

Beyinde Ödül ve Motivasyon Sistemi ..... 23

Madde Bağımlılığının Nörobiyolojisi ..... 26

Madde Bağımlılığıyla İlgili  
Belirtilerin Zamanla Değişimi ..... 30

Aşkın Nörobiyolojisi ..... 30

Aşk ve Madde Bağımlılığı Arasındaki Fark ..... 32

Dünyaca ünlü âşıklar..... 35

### II. BÖLÜM

EVİRİMSEL AÇIDAN AŞK ..... 45

Evrim Nedir, Nasıl İşler? ..... 45

Evrimsel Psikoloji ..... 48

İnsanın Eşleşme Stratejisi ..... 50

Eş Pazarı.....	59
Evrimsel Açıdan Aşk.....	64
Evrimsel Açıdan “Eşini Tutma” Taktikleri .....	66
Evrimsel Açıdan Kıskançlık Meselesi .....	68
Evrimsel Bakış Açısıyla Eş Değiştirme .....	69
Dünyaca ünlü âşıklar.....	77

### III. BÖLÜM

AŞKIN EVRENSELLİĞİ .....	81
Aşk Bir Modern Zaman İcadı mıdır?.....	81
Dünyaca ünlü âşıklar.....	103

### IV. BÖLÜM

#### AŞK ÜZERİNE PSİKOLOJİK KURAMLAR

VE AŞKIN SINIFLANDIRILMASI.....	109
Tutkulu Aşk Ölçeği .....	109
Aşk Stilleri.....	114
Aşk ve Bağlanma.....	121
Aşk Üçgeni Teorisi .....	124
Aşk Öyküleri Teorisi .....	128
Halkın Değerlendirmesiyle Aşk.....	128
Ortak Hikâye Olarak Aşk .....	129
Aşk Bir Duygu mudur? .....	130

Aşkın “Bayeşçi” Açıklaması ..... 134

Dünyaca ünlü âşıklar..... 143

## V. BÖLÜM

AŞKIN KARANLIK YÜZÜ VE SONU ..... 147

Kıskançlık ve Haset ..... 147

Evrimsel Açıdan Kıskançlık ..... 149

Karanlık Üçlü:

Narsisizm, Psikopati ve Makyavelizm ..... 154

Patolojik Aşk ..... 167

Karşılıksız Aşk..... 170

Musallat Aşk..... 172

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR..... 183





*Beni en zor durumlarda destekleyen  
ve hep arkamda olan  
sevgili eşime...*



## YAZAR HAKKINDA

Özgür Öner, 1974 yılında Ankara'da doğdu. Ortaöğrenimini Ankara Atatürk Anadolu Lisesi, lise öğrenimini Ankara Fen Lisesi'nde tamamladı. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde aldığı tıp eğitimi sonrasında, uzmanlığını yine aynı üniversitenin Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi bölümünde tamamladı. 2013-2015 yılları arasında, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışmalarına devam ederken 2014'te Profesör oldu ve Anabilim Dalı Başkanlığı görevini yürüttü. 2016'da Bahçeşehir Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı Başkanı olarak ders vermeye, çeşitli kurum ve kuruluşlara danışmanlık yapmaya, danışanlarını kendi kliniğinde görmeye ve bilimsel çalışmalarını İstanbul'da sürdürmeye başladı.

2002 yılında, Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi Boston Çocuk Hastanesi Mental Health and Developmental Disabilities Research Training Programı'nda Türkiye'den seçilen ilk ve en genç araştırmacı unvanı ile araştırma görevlisi olarak çalıştı. Aynı yıllarda Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Fakültesi'nde eğitimini tamamlayan Öner, halen aynı programın ve National Institute of Mental Health (Amerikan Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü) tarafından desteklenen Global Mental Health (Küresel Akıl Sağlığı) Programı'nın Bilimsel Koordinatörlüğü ve Boston Çocuk Hastanesi'nde Araştırma Danışmanlığı görevlerini sürdürmektedir.

Öner; kaygı bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, yeme bozuklukları, davranış bozuklukları, tik bozuklukları, kişilik bozuklukları, depresyon, sosyal ilişki sorunları, öğrenme sorunları, madde kullanımı gibi psikiyatrik sorunlarda çocuk, ergen ve yetişkinlere danışmanlık vermekte, bireysel, aile ve grup terapileri yapmaktadır.

Prof. Dr. Özgür Öner, şu ana kadar 70'in üstünde uluslararası bilimsel yayın yapmış, yerli ve yabancı kitaplarda bölümler yazmış, kendi alanında birçok bilimsel ödül almıştır.

## I. BÖLÜM

### KİMYASAL AÇIDAN AŞK

*“Herkes âşık olunmuyor ama herkes âşık oluyor...”*

#### **Psikiyatri Açısından Aşk**

*“Gözlerinin içine başka hayal girmesin...”*

Aşk bir durumdur, bozukluk değil. Çünkü hemen hemen bütün insanların yaşadığı ve zaman zaman da içinde bulunduğu bir haldir. Ancak yaygınlığına rağmen, birçok insan için aşk; acılı, kederli ve kaygılı bir süreçtir. Bu nedenle, yapısında “bozulma” potansiyeli taşıdığı söylenebilir.

Aşk, tekil bir durum değildir. Dolayısıyla ilkönce “aşk” dediğimiz olguyu doğru tarif etmek gerekir.

Kitapta temel olarak ele alınan “aşk” romantik ve tutkulu aşktır. Yani “aşk” deyince çoğumuzun anladığı ilk şey...

Aşk zamanla başka bir hale yani destekleyici bir sevgi haline dönüşebiliyor. Ama bizim ana konumuzu oluşturan tutkulu aşk, çok daha hareketli, zorlayıcı ve bir o kadar da tatmin edici olabilen, cinsel arzulardan ayrılması güç görünen veya mümkün olmayan bir süreç.

Aşk elbette ki bir süreç... Çünkü bir anda olup biten bir deneyim değil. Kendine göre bir seyri, iniş ve çıkışları var.

Aşk bir bozukluk değilse de, insanın normali de değildir. Yani insan âşıkken, biyolojik olarak normali dışında, farklılık gösterir. Söz konusu bu biyolojik fark, psikolojik, davranışsal, fizyolojik ve bilişsel farklılıklara da yol açar kuşkusuz.

“Âşık bir insan, tam olarak kendinde değildir, yargılama yetisi bozulmuştur” demek hiç de yanlış bir tarif olmaz. Bu nedenle âşık kişi, çeşitli istenmeyen durumlara açık ve duyarlı hale gelebilir.

Aşkı zor hale getiren bir diğer özelliği de istemli cereyan ediyor olmamasıdır.

“Ben şu adama veya şu kadına âşık olmak istiyorum, bu yönde çaba göstereyim de ona âşık olayım” diyemezsiniz.

Aşk, olur.

Başınıza gelir.

Size çarpar.

Aşk, kontrol edebileceğiniz, “Gelsin gitsin, başlasın bitsin” diyebileceğiniz bir süreç değildir. Sizin hazır olup olmamanıza, o anda yaşadığınız diğer sorunlarınıza ve planlarınıza bakmaz.

Gelir ve çarpar!

Siz de bahtınıza düşeni yaşarsınız. Bazen çok güzel, bazen de çok acı verici bir deneyim düşebilir bahtınıza.

Aşkı, bir tür bozukluk ya da hastalık hali olarak tanımlayanlar olmuştur tarih sahnesinde...

Örneğin İbni Sina, aşkı “bir hastalık” olarak tarif eder. Tedavisiyle ilgili önerilerini de büyük bir ciddiyetle sıralar.

İbni Sina, aşk hastalığını tarif ederken, hastanın hayallerle ve obsesif düşüncelerle aşırı yüklendiğini ve ciddi depresyon belirtileri gösterdiğini söyler.

Fiziksel olarak bu hastalık öz bakımda azalma, kurumuş ve çökmüş gözler, tekrarlayıcı şekilde gözleri kırpma, aşırı gülme

ya da ağlama, uygunsuz duygulanım, uyku sorunları, terleme, kalp çarpıntı, ritim sorunları, derin ve düzensiz nefes alma gibi belirtiler gösterir.

Antik Yunan'da da aşk iyi tanınır ve tedavisi bazen çok zor bir durum olarak kabul edilir. Özellikle karşılıksız, tutkulu bir aşk, kesinlikle tedavi edilmesi gereken, aksi halde ölümcül olabileceği düşünülen riskli bir deneyimdir.

Antik Yunan'da Kral Seleucus'un özel doktoru olan Erasistratus, kralın oğlu Prens Antiochus'ta başlayan ve tanısı konulamayan bir hastalıkla baş etmeye çalışır.

Prensin yatağa düşmesine ve hızla kilo kaybetmesine neden olan bu rahatsızlığı iyileştirmek için, saraydaki bütün kadınları prensin önünden tek tek geçirir ve bu sırada prensin vücudunun verdiği tepkileri ölçer. Üvey anne Kraliçe Stratonice prensin önünden geçerken, prensin yüz ifadesi değişir, beti benzi solar, nabızı fazlasıyla hızlanır.

Değişimi fark eden doktor hemen tanıyı koyar ve baba krala acı gerçeği söyler. Kral, bunun üzerine inanması zor bir karar verir ve oğluluyla karısının evlenmesine rıza gösterir.

Elbette gerçek hayatta bu tip sorunların bu kadar kolay çözümlenmesini beklemek fazla iyimserlik göstermek olacaktır. Daha olası bir ihtimalle, kralın doğurgan dönemdeki eşini kaybetme riski karşısında, oğlunu uzak bir diyara sürmesi olabilirdi diye düşünmekten kendimi alamıyorum.

İlerleyen bölümlerde de göreceğimiz gibi, gerçek aşk, sevdiğini hiç kimseye verememe, kimseyle paylaşamama tepkisini içerir.

İbni Sina'ya göre tedavide ilk adım, sevilen kişinin kim olduğunu saptamaktır. Bu saptamayı yapmak için hastaya isimler söylenir ve bu sırada nabızı sayılır. Hangi isim söylendiğinde nabız değişikliği oluşuyorsa, o kişiden şüphe edilir.

Bazen bunun için yapay çatışmalar ve sorunlar bile yaratılırdı. Eğer tanı kesinse, tedavideki ilk öneri hastanın âşık olduğu kişiyle evlendirilmesidir. Eğer evlilik mümkün değilse, hastanın başka birine âşık olması için uğraşılır. Âşık olduğu diğer kişi suçlanır, aşağılanır, hastanın dikkati başka aktivitelerle dağıtılmaya çalışılır.

İbni Sina, ilginç şekilde ayırıcı tanıda hastada daha önceden var olan depresyon ve kaygı gibi sorunların ele alınmasını öneriyordu. Yani aşk hastalığı bir uyum sorunuydu ve diğer duyu durum bozukluklarından farklıydı. Ancak antikçağdaki yazında aşk hastalığının çoğu zaman depresif değil saldırgan özellikler gösterdiğini de belirtmeliyiz.

Jacques Ferrand'ın 1645'te yayımlanan *Erotomani veya Aşk veya Erotik Melankolinin Nedenleri, Temelleri, Belirtileri, Gidişi ve Tedavisi* isimli kitap, bu konuda bir klasik olarak kabul edilir.

Ferrand'a göre hastalığın tedavisinde cinsel ilişki, sevilen kişinin kötülenmesi, aşağılanması ve hastanın dikkatinin dağıtılması önemlidir.

Önerdiği diğer tedavi yöntemi ise neredeyse kansız kalana kadar âşık kişiden kan alınmasıdır.

Modern değerlendirmelere baktığımızda, aşkın bazı psikiyatrik bozukluklara benzer özelliklerle tarif edildiğini ve karşılaştırıldığını görüyoruz. Aşkın karşılaştırıldığı psikiyatrik bozukluklar obsesif kompulsif bozukluk ve madde bağımlılığı...

Obsesif kompulsif bozukluk iki temel belirtiden oluşur. Kişinin aklına tekrarlayıcı şekilde gelen, saçma olduğunu bildiği halde aklından atamadığı rahatsız edici düşünce ve görüntülere obsesyon, bu obsesyonları azaltmak amacıyla yapılan davranışlara ve düşüncelere ise kompulsiyon denir.