

Âşık Beyin: Sevgililer günü için özetleme

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 12 Şubat 2013 23:10 -

Aşkın öyküsü insanlık tarihinde ne zaman başlar bilinmez ama dinsel bakışla Âdemin Havva'yı görmesiyle başlar. Tutkusu ile yasak elmayı yer. Bilimsel bakış açısından ise aşk muhtemelen H. Neanderthalensis'lerin 350 bin ile 30 bin yıl öncesinde evrim sahnesine girmesi ile başlar. Neanderthallerin mezarlarında değişik bölgelerden toplanmış, parlak ve çok renkli çiçeklerin polenleri bulunmuş ve bunlar bir şekilde ölenle aralarındaki sevgi/bağ/aşk ile ilişkilendirilmiştir. Nanderthallerden beri başlayan aşk, bugün antropolojik yapılan çalışmalarla, Dünyamızdaki 166 toplumun 147'sinde kelime veya kavram olarak tespit edilmiştir. Kalan 19 kültürde ise yeterli ve uygun sorular sorulamadığı için olup-olmadığının anlaşılamadığı öne sürülmektedir. Bu nedenle aşk evrensel veya evrensel olmasa da evrensele yakın bir duygudur.

Peki, neden aşk duygusu var?

Bu soruyu psikiyatriler, teologlara veya evrim biyologlarına sorduğunuzda farklı farklı yanıtlar alırsınız. Psikiyatriler soracak olursanız, psikanaliz bakış açısı ile aşkın ödipal baskılanmış sevginin dışı vurumu olduğunu ve süper egonun göklere çıkardığı nadide bir çiçek olduğunu söyleyeceklerdir size. Ödipal baskılanmaya göre, erkek çocuklar annelerine, kız çocuklar babalarına âşıktır ve 6 yaş civarlarında bu baskılanır. Daha sonra aynı anne-baba özelliklerine benzer bir karşı cinsle karşılaşılınca tutkulu aşk ortaya çıkar. Din bilimciler göre ise insani aşk, ilahi aşkın küçük bir yansımasıdır. O büyük aşka ulaşmak için bir küçük deneyimdir. Ya da İlahi Aşk'a ulaşmak için çıkılan basamaklarından biridir. Güzel bir öyküsü var bunun. Adamın birisi oğlunu Anadolu'dan alıp Bağdat'a bir şeyhin yanına götürmüş. "Bunu müridin yap, Allah yolunu öğrensin demiş". Şeyh çocuğa "Evladım, bekleyen var mı?" demiş. Çocuk da "evet, köyde sevdiğim var" deyince, Şeyh "evladım gönlünde birisi olanın bizimle işi olmaz. Al babası geri götür, evlendir" demiş. Adam köye dönmüş ve bu kez küçük oğlunu kapıp Bağdat'a gitmiş. Şeyh'in karşısına çıkmış ve Şeyh sormuş "Evladım hiç âşık oldun mu?". Çocuk "hayır efendim" demiş. Şeyh babasına dönerek "Babası bunu da götür. Âşık olsun, ondan sonra getir!" demiş.

Yunus ve Mevlana'nın aşkı İlahi Aşk'ın tutkulu halleridir. Halk öykülerine konu olmuş Leyla ile Mecnun, Kerem ile Aslı, Ferhat ile Şirin, Tahir ile Zühre'nin aşkı insani küçük basamaklardır.

Sinirbilimsel olarak aşk, basit emosyondan, duygu durumundan çok daha fazlasıdır. Duygusal olarak; maşuku (sevileni, âşık olunanı) takıntılı ve tekrarlı düşünür kişi. Neredeyse uyanık zamanının %85'ini buna ayırır. Kişinin kendi öncelikleri değişir ve zorlantılı olarak sürekli bir yakınlık arayışına girer. Kaygı, korku azalır ve aşkın duygusu ile risk alma kolaylaşır. Ektazi, öfori ve mutluluk hali kişide hâkim olur ve maşuk için ölünebilir. Maşukun tüm nesnelere neredeyse onun uzantısı olarak görülür. Basit bir çöpüne bile sevgiyle bakılır ve "kutsal gibi" değer verilir. Diğer yandan aşkın yoğun fizyolojik bedensel yansımaları vardır. Bunlar arasında iştah azalması, yemekten içmeden kesilme, nabız artışı, çarpıntı, terleme, titreme, barsak hareketleri, mide asidi ve yutma sıklığı artması sayılabilir. Uzun asırlar boyunca, bu fizyolojik yansımalar dolaylı insanların kalpleriyle âşık olduğu düşünülmüştür. Bu kadar duygusal ve fizyolojik yansımaları olan bir duygunun beyinde bir karşılığı olması beklenir.

Özetle, âşık kişiler maşuklarını gördüklerinde derin beyin yapılarında ödül-mükâfat bölgelerinde

Âşık Beyin: Sevgililer günü için özetleme

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 12 Şubat 2013 23:10 -

haz kimyası okyanusuna düşmüş olurlar. Beyin kabuğunda çalışmada azalma çıkar. Özellikle alın lobu bölgesi çalışması azalır. Alın lobu beyin bölgesi insanlar için akılsallaştırma, niyet ve karar verme ve mantıksal çıkarımlar için en önemli bölgedir. Mantığın ve sosyal kurallara uymanın, ahlakın ve saygının kaynağıdır. Âşıklarda bu bölgede çalışmada azalma, işlevlerde zayıflama ve kayıpla sonuçlanır. Bu durumda Aşk-ı Memnu (Yasak Aşk) gibi filmlerin temel dayanağını oluşturur ve Behlül amcasının eşi Bihter'e âşık olup yasak aşk yaşayabilir. Çünkü mantığın ve toplumsal ahlakın kuralları için ilgili beyin bölgeleri yeterli çalışmamaya başlamıştır. Ya da Truva'nın çöküşüne neden olan, Truva prensi genç Paris'in Yunanistan'daki misafirliğinde Sparta kralı Menelaos'un eşi Helen'e âşık olup, onu Truvaya kaçırmasına ve ardından kızan Menelaos'un kardeşi Agamemnon'u alıp Truva kapısına dayanmasıyla sonuçlanır. Sonrası bildiğiniz gibi Truva atı ve Truva'nın yok oluşu... Mantığın kuralları işlemez olur aşk olunca. Bir şekilde aşk gelir akıl gider. Âşık olanlar bu nedenle aptalca ve mantıksız riskler almaya eğilimli olurlar. İmkansız aşk olduğu konusunda kendilerini ikna etmeye çalışanlara aldırılmazlar.

Aşk takıntılı bir hastalık mıdır?

Herkes bir dereceye kadar aşkın bir takıntılı hal olduğunu kabul eder. Sürekli olarak sevilen (maşuk) düşünülür. Bu süre, tutkulu ve sıırsıklam âşıklarda uyanık zamanın %85'ini kapsayabilir. Sürekli maşuku görme ve dokunma isteği tekrarlar durur düşüncelerinde. Yapılan araştırmalarda, takıntı bozukluğu olan psikiyatrik hastalıklardaki gibi kimyasal değişiklikler tespit edilmiştir tutkulu âşıklarda. Tutkulu aşk bir çeşit takıntıdır ve beyin kimyası açısından ömrü 12-18. ay kadardır. Çünkü araştırmalara göre, bu süre sonunda beyin kimyasındaki değişiklik normale döner.

Aşk insanın zihnini canlandırır ve gençleştirir mi?

Tutkulu ve sıırsıklam aşk döneminde dopamin okyanusunda yüzmek, âşık şairler ve müzisyenler için yaratıcılığın başlıca kaynağıdır. Aşkın beyni gençleştirdiği bilimsel olarak gösterilmiştir. Aşıkarda, beyin hücrelerini yenileyen, yaşamını uzatan ve yeni bağlantılar oluşmasını sağlayan beyin hormonu olan sinir büyütme hormonu beyinde ve kanda belirgin yükselir. Aşk bitinde tekrar normal insanların kan seviyesine döner.

Peki gerçekten aşk bedensel ağrıya duyarlılığı azaltır mı?

Aşıkların, sevgililerini görmeleri ya da ellerini tutmalarının, kişinin hissettiği ağrıyı %10-15 oranında azalttığı gösterilmiştir. Yabancı bir yüzü görmek veya bir nesnenin fotoğrafını görmek ise ağrı ölçümünde bir artışa neden olduğu gösterilmiştir. Yani maşukun/sevgilinin/sevilenin elini tutmak veya fotoğrafını görmek ağrı skorunda olumlu bir düşmeye neden olmakta ve daha az ağrı hissetmektedirler. Sevgi ve sevilen desteğinin ağrıyı azalttığı düşünülürken, ağrı durumlarında âşıkların bir arada olması veya hiç olmaz ise fotoğraflarının görülecek şekilde yakınlarda bulundurulması non-farmakolojik ağrı azaltıcı olarak işe yarayabilir. Diğer yandan, aşkta mutsuz olanların neden sürekli baş-boyun-bel ve diğer ağrıları yaşadıklarını anlamak bu çalışma sonuçlarına göre daha kolay olmaktadır.

Âşık Beyin: Sevgililer günü için özetleme

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.

Salı, 12 Şubat 2013 23:10 -

Reddedilen âşıklarda ne olur beyinde?

Aşk oyununda sıklıkla karşımıza çıkar. Her reddedilen aşıkta öncelikle bir reddedilmeye itiraz ortaya çıkar ve ardından obsesif bir şekilde maşukunu geri kazanma isteği içine girer. Çünkü haz ve ödül kaynağı kaybolacaktır. Ancak bir süre sonra geri kazanmada başarısız olduğunda artık kaybetmiştir ve durumu kabullenmeye başlar. Bu dönemde sıklıkla umutsuzluk, kızgınlık, öfke, sosyal izolasyon ortaya çıkar. Reddedilenlerin %40'ında depresyon belirtileri ortaya çıkarken, %12'sinde orta-ağır şiddette depresyonla sonuçlanır. Bu dönemde aynı zamanda saldırganlık, intihar ve hatta cinayetler görülebilir.

Reddedilenlerin beyinlerinde ne oluyor? Reddedilen ve halen uyanık zamanlarının %85'ini maşuklarını düşünerek (rüyalarındaki boğuşmaları dâhil değil buna!) geçiren kişiler üzerinde yapılan beyin görüntüleme çalışmasında, tutkulu âşıklarla aynı beyin bölgelerinin aktif olduğu tespit edilmiştir. Reddedildikleri durumda bile, tamamen aşk içinde yaşayanlarla aynı bölgeler. Mutlu âşıklardan farklı olarak sağ beyin bölgesinde, insanların yakınları ölünce çalışmaya başlayan, yas bölgesinde belirgin çalışma olduğu gösterilmiştir. Yani aşkta reddedilme, beyinde ölüm ve yas benzeri bir uyarılma yaratmaktadır. Sonunda Peyami Safa'nın ölümle benzettiği duruma geliriz: "Marifet bize yâr olmayan sevgiliyi kalbimizin içinde öldürmek! İşte en haklı, en masum, en kudretli ve en muhteşem cinayet..."