

## ROMANTİK İLİŞKİLERİN GÜCÜ

Aslı Saçaklı

sacakliasli@gmail.com

Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Diğeriyle yakın ilişki içinde bulunmak, sosyal bir canlı olan insan için kaçınılmaz bir durum olarak görülebilir. Bu kaçınılmazlık, Bowlby'nin (1973) vurguladığı gibi, bireyin kendisine ve dış dünyaya yönelik bir kavrayış biçimi sahibi olmasını olanaklı kıldığı için ayrıca önemlidir. Elimde net bir istatistik yok fakat romantik ilişki üzerine yazılmış şiirlerin, bestelenmiş şarkıların ve çekilmiş filmlerin; ebeveynlerle, kardeşlerle ya da arkadaşlarla olan ilişkiler üzerine olanlardan çok daha fazla olduğunu tahmin etmek pek de zor değil diye düşünüyorum. Bu durum, özellikle yetişkinler için, romantik partner kaynaklı yakın ilişkilerin, başka kaynaklı (ebeveyn, kardeş, arkadaş vb.) yakın ilişkilerden farklı bir yerde olabileceğini düşünmek için küçük bir ipucu olabilir. Romantik ilişkilerin; sayısız şiir yazdıran, şarkı yaptıran, film çektiren gücünün evrimsel açıklaması nedir? Romantik ilişki içinde olmak kişiye neler sağlayabilir? Romantik ilişki ne zaman kişiye olumluluktan çok olumsuzluk getirmeye başlar? Bu yazının amacı, bu konular üzerine odaklanarak romantik ilişkilerin, bir başka deyişle aşkın, gücünü çeşitli bilimsel bulgular yardımıyla açıklamaya çalışmaktır.

Yeni doğmuş bir insan yavrusunu düşünün. O yavru, savunmasızlığın ve yardıma muhtaçlığın somut bir hali gibidir. Bu nedenle; yavrunun hayatta kalmasına yönelik endişe verici olan ihtiyaçlarıyla (karnının doyurulması, altının temizlenmesi vb.) doğrudan ilgilenecek bir insana ihtiyacı vardır. Yavru ve ona doğrudan bakım sağlayacak olan insan arasındaki ilişkinin güçlü olmasının, bebeğin hayatta kalması için ne denli önemli olduğunu hayal edebiliyor musunuz? Bowlby, bu önemli ilişkiyi üzerinde durmuş ve onu bağlanma olarak isimlendirmiştir (1973). Bebeğin hayatta kalıp kalmayacağını belirlemesi üzerindeki baskın rolü; bağlanmanın, yavruyla ilgilenecek kişiyi ve yavruyu birlikte tutmaya yönelik evrilmiş bir mekanizma olduğunu düşünmek için güçlü bir kanıt olarak görülebilir (Fisher, 1998). Aşk kavramını, bağlanmanın bahsettiğimiz muhtemel evrimsel yönü ile ilişkilendirerek yeni bir bakış açısı sunmayı başaran çalışmalar vardır. Fisher'ın bulgularına göre (1992) kişilerin evlilikleri ortalama olarak 4 yıl sonra bir başka ifadeyle, birbirine aşk ile yaklaşan ve bir arada olmaya yönelik büyük bir istek duyan iki bireyin arasındaki bu güçlü duygu; 4 yıl sonra, yani muhtemelen dünyaya getirmiş oldukları yardıma muhtaç yavru hayatta kalmak için en kritik olan dönemi atlattığında boşanma ile sonuçlanmaktadır. İnsanlık tarihinde etkileyici pek çok iz bırakmış olan aşk kavramının, bir yavrunun hayata gelip kendini ,doğduğu an'a kıyasla, hayata tutunma açısından daha güçlü hissedeceği zaman gelene kadar iki insanı bir arada tutmaya yönelik evrimleşmiş bir mekanizma olduğunu düşünmenin biraz garip hissettirdiğini düşünmeden edemiyorum. Yavru ve bakım veren arasında olan ve evrimsel psikoloji bilmeyen insanları adeta büyüleyen ilişkinin bir fonksiyonu olabilir mi aşk? Ya da iki ayağımız üstünde yürümeye başlamasaydık ve böylece insan yavrusu bu kadar savunmasız doğuyor olmasaydı, aşkın gücünden hiç bahsetmeyecek miydik acaba?

Romantik ilişkilerin, kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki rolünü açıklamaya yönelik yapılmış çeşitli bulgular vardır. Grewen, Anderson, Girdler ve Light (2013) tarafından, en az 6 aydır evli olan ya da birlikte yaşayan çiftlerin katılımıyla gerçekleştirilmiş olan çalışma; stresin kardiyovasküler sistem üzerindeki olumsuz etkisinin önlenmesinde, romantik partnerin rolü üzerinde durmaktadır. Bu çalışmada; katılımcılar, stresli durum öncesinde romantik partneri ile etkileşim kurdurulanlar (10 dakika boyunca elini tutma ve 20 saniye boyunca sarılma) ve romantik partneri ile etkileşim kurdurulmayanlar olarak iki gruba ayrılmışlardır. Bu aşamadan sonra, tüm katılımcılar stresli bir duruma maruz bırakılmışlardır (konuşma yapma görevi). Stresli durum öncesinde partneri ile etkileşim içinde bulunan kişilerin, etkileşim içinde bulunmayan kişilere kıyasla daha düşük kalp atışına ve kalp basıncına sahip oldukları bulunmuştur. Kısacası; romantik partner ile kurulan etkileşim, stresin kardiyovasküler sistem üzerindeki olumsuz etkisinin üstesinden gelinmesine yardımcı olmuştur.

Braithwaite, Delevi ve Fincham (2010) tarafından, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada; romantik ilişki içinde olan ve olmayan kişiler arasında; fiziksel ve zihinsel sağlık açısından anlamlı bir fark olup olmadığını araştırılmıştır. Sonuçlar, romantik ilişki içinde olan bireylerin, romantik ilişki içinde olmayan bireylere kıyasla çok daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olduklarını ve daha düşük obezite değerleri aldıklarını göstermiştir. Ayrıca; romantik ilişki içinde olan kişilerin alkol kullanımı ile ilgili problemlerinin (fazla alkol tüketmek, alkollüyen araba kullanmak vb.), yalnız kişilere oranla çok daha az olduğu bulunmuştur.

Markey, Markey ve Gray (2007) tarafından yapılmış olan çalışma; kişilerin, romantik partnerlerinin onların sağlıkları üzerindeki etkisine yönelik algılarına odaklanmıştır. 105 çift ile yürütülen çalışma sonunda; katılımcıların, romantik partnerlerini, onların sağlıklarını olumlu şekilde etkileyen kişiler olarak algıladıklarını bulunmuştur. Ayrıca; kişiler, romantik partnerlerinin, yemek yeme ve fiziksel aktivitede bulunma davranışları bakımından kendilerini etkileyen kişiler olduklarını düşünmektedirler. Bu çalışma; romantik ilişki içinde olmanın gücünün, ilişki içindeki kişi tarafından, farkındalıklı bir şekilde deneyimlendiğinin kanıtı olduğu için önemlidir. Yani aşkın gözü o kadar da kör değil diyebiliriz.

Tüm bu bahsedilen olumlulukları yaşamak için yalnızca bir romantik partnere sahip olmak yeterli midir? Cevap, tahmin etmenin hiç de güç olmayacağı gibi, hayır. Bir romantik ilişki içinde olmanın, kişi üzerinde pek çok olumlu etkisi olabileceği gibi pek çok da olumsuz etkisi de bulunabilir. Hangi durumlarda bu olumlulukların ortaya çıkmasının kolaylaştığı ve hangi koşullarda bu olumsuzlukların minimuma indirebileceği, sosyal psikolojinin önemli konularından biri diye düşünüyorum çünkü bunların bilinmesi, sosyal hayatın kaçınılmazlıklarından biri olan ve

insan yaşamı üzerinde doğrudan etkisi bulunan romantik ilişkilerin, nasıl daha kaliteli yaşanabileceğine dair kişilere bilimsel bilgiler verebilmenin en önemli yolu olarak görülebilir. Algılanan partner duyarlılığı, “romantik partnerin birey üzerindeki gücünün, olumlu ya da olumsuz olmasının bağlı olduğu faktör nedir?” sorusuna verilebilecek en önemli cevaplardan biridir. Algılanan partner duyarlılığı; kişinin, partnerinin onu onaylayıp onaylamadığına, anlayıp anlamadığına ve ona ilgi gösterip göstermediğine yönelik sübjektif algısı olarak ifade edilebilir (Reis, Clark ve Holmes, 2004). Algılanan partner duyarlılığının, içinde bulunduğu romantik ilişkinin bireye iyi gelip gelmediğinin tespit edilmesinde önemli bir etken olduğunu kanıtlayan çeşitli bulgular vardır.

Algılanan partner duyarlılığının, sağlık üzerindeki rolü üzerine yapılan boylamsal bir çalışma; kişilerin 10 yıl sonraki günlük stres hormonu grafiklerinin, buldukları zamanda rapor ettikleri algılanan partner duyarlılığı değerleri yardımıyla öngörülebileceğini bulmuştur. Sonuçlar, partnerini duyarlı olarak algılamayanların profillerinin, algılayanların profiline kıyasla çok daha fazla sağlıksızlık ipucu içerdiği ortaya çıkarılmıştır (Slatcher, Selcuk ve Ong, 2015). Bu çalışma, duyarlı olarak algılanan partnerin stresi dengeleyici rolünü ve duyarsız olarak algılanan partnerin stres karşısında savunmasız kalınmasına sebep olduğunu gösterdiği için önemlidir. Stresin kardiyovasküler sağlık (Ginty, Kraynak, Fisher ve Gianaros, 2017), bağışıklık sistemi (Khansari, Murgo ve Faith, 1990) ve biliş (Li ve ark., 2008) üzerindeki olumsuz etkileri düşünülünce, algılanan partner duyarlılığının gücü dikkate alınmaya değerdir.

“İnsanlar neden bir romantik ilişki içinde olmak ister?” sorusunun en yaygın cevaplarından biri, “mutlu hissetmek için!” olabilir. Romantik ilişkilerin mutluluk ile ilişkilendirilmesinde de algılanan partner duyarlılığının gücü dikkate çekmektedir. Selçuk, Günaydın, Ongadi ve Almeida (2016) tarafından yapılmış olan çalışma, algılanan partner duyarlılığı ile mutluluk arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmaktadır. İki binden fazla evli çift ile yürütülen boylamsal çalışma sonunda; algılanan partner duyarlılığı yüksek olan katılımcıların, 10 yıl sonraki hedonik (haz odaklı) ve eudaimonik (anlam odaklı) mutluluklarında anlamlı bir artış görülmüştür. Ayrıca; mutlulukla ilişkisi olabileceği düşünülen çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri vb.) kontrol edildiğinde, algılanan partner duyarlılığı yüksek kişilerin eudaimonik mutluluklarında, 10 yıl sonunda bir artış olduğu gözlemlenmeye devam edilmiştir. Bu çalışma, daha mutlu hissetmek için romantik ilişkinin gücünden faydalanmak isteyen kişilerin odaklanması gereken kritik noktaya dikkat çektiği için önemlidir.

Duyarlı olarak algılanmayan bir romantik partnere sahip olmanın olumsuzlukları, tolere edilebilir düzeyde midir? Algılanan partnerin duyarlılığının yıllar içerisinde azalması, üstesinden gelinebilir bir durum mudur? Boylamsal bir çalışmadan elde edilen bulguya göre (Stanton, Selçuk, Farrell, Slatcher ve Ong, 2019), partnerin duyarlılığının azalması, günlük hayatta karşılaşılan stresle başa çıkma konusunda duygusal olarak zayıflamayla ilişkili bulunmuştur. Çalışmayla ayrıca; algılanan partner duyarlılığındaki

düşüşün, uzun vadede bireyin yaşamını kaybetme riskinin yükselmesi ile bağlantılı olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu bulgular, yakın ilişkilerin, birey için ne kadar tehlikeli olabileceğine dikkat çektiği için önemlidir. Romantik ilişkiler çok güçlüdür ve bu gücün yönünün nereye doğru gittiğini kontrol etmek bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları için oldukça önemlidir. Yalnız olmak, duyarsız olarak algılanan bir romantik partnerle birlikte olmaktan daha iyi olabilir mi? Sanırım bu sorunun yanıtı gerçekten düşünmeye değer.

## Kaynaklar

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. II. Separation: Anxiety and anger*. London, England: Penguin Books.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R. ve Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12.
- Fisher, H. E. (1992). *Anatomy of love: The natural history of monogamy, adultery, and divorce*. Touchstone.
- Fisher, H. E. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*, 9(1), 23-52.
- Ginty, A. T., Kraynak, T. E., Fisher, J. P. ve Gianaros, P. J. (2017). Cardiovascular and autonomic reactivity to psychological stress: Neurophysiological substrates and links to cardiovascular disease. *Autonomic Neuroscience*, 207, 2-9.
- Grewen, K. M., Anderson, B. J., Girdler, S. S. ve Light, K. C. (2003). Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity. *Behavioral Medicine*, 29, 123-130.
- Khansari, D. N., Murgo, A. J. ve Faith, R. E. (1990). Effects of stress on the immune system. *Immunology Today*, 11, 170-175.
- Li, S., Wang, C., Wang, W., Dong, H., Hou, P. ve Tang, Y. (2008). Chronic mild stress impairs cognition in mice: From brain homeostasis to behavior. *Life Sciences*, 82(17-18), 934-942.
- Markey, C. N., Markey, P. M. ve Gray, H. F. (2007). Romantic relationships and health: An examination of individuals' perceptions of their romantic partners' influences on their health. *Sex Roles*, 57(5-6), 435-445.
- Reis, H. T., Clark, M. S. ve Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. D. Mashek ve A. Aron, (Ed.), *The handbook of closeness and intimacy içinde* (201-225). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Ong, A. D. ve Almeida, D. M. (2016). Does partner responsiveness predict hedonic and eudaimonic well-being? A 10-year longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 78, 311-325.
- Slatcher, R. B., Selcuk, E. ve Ong, A. D. (2015). Perceived partner responsiveness predicts diurnal cortisol profiles 10 years later. *Psychological Science*, 26(7), 972-982.
- Stanton, S. C., Selçuk, E., Farrell, A. K., Slatcher, R. B. ve Ong, A. D. (2019). Perceived partner responsiveness, daily negative affect reactivity, and all-cause mortality: A 20-year longitudinal study. *Psychosomatic Medicine*, 81, 7-15.