

# Umutsuz Aşk, Bağımlılık mıdır?

Oğuzhan Vıçıl

Aşk... En büyük gerçek... En büyük hayal... En büyük güç... En büyük zayıflık... En büyük mutluluk... En büyük ızdırıp... En büyük ifşa... En büyük sır... Bütün bu tezat ifadeler, âşık olan kişinin sahip olduğu duygular. Âşık bu duyguların esiri olmuştur ve aşk öyle bir şeydir ki tarif edilemez, ancak yaşayanların belli bir derece anlamına muvaffak oldukları, her kişinin kendi konumuna ve deneyimine göre farklı şekillerde tezahür eden bir gizemdir.

İnsanlar aşk için yaşarlar, aşk için ızdırıp çekerler. Aşk uğruna mücadeleler verilmiştir, şiirler yazılmış destanlara konu olmuştur.

Âşık olan insan bedensel olarak bu dünyada olsa da, manevi olarak artık farklı bir boyuttadır. Her şey farklıdır onun için, uç noktaların insanıdır artık O! Aşkta sebep aranmaz. Meçhuldür o, hem seven için, hem de sevilen.

Aşk bir motivasyondur. Maşuka ulaşmak âşık için hayattaki en büyük gayedir ve âşık hayatının en büyük gayesine ulaşabilmek için artık her türlü riski almaya hazırdır. Yerine göre de her şeyden vazgeçmeye...



Peki, ya âşığı olduğu kişi tarafından reddedilmeye ne demeli? Tüm bu duygu yoğunlukları ve gel-gitleri arasında yorgun düşen, ama yılmayan ve sevdiğini elde edebilmek için tüm dünyaya meydan okumaya hazır olan insan, sevdiği tarafından reddedilince yıkılmaz mı? Neden kabullenemez bu durumu, neden duygularını ve hareketlerini kontrol edemez? İşte bu soruların cevabı, gerçekleştirilen güncel bir çalışma ile verilmeye çalışılıyor.

Helen E. Fisher liderliğinde gerçekleştirilen ve sonuçları geçtiğimiz Temmuz ayında *Journal of Neurophysiology*'de yayımlanan güncel bir çalışma, reddedilme sonucu oluşan derin ızdırıp ve üzüntü ile beynin motivasyon, ödül ve bağımlılıkla ilgili bölgeleri arasında bir ilişkili olduğunu gösteriyor.

*Ben seni unutmak için sevmedim,  
Gülmen ayrılık demekmiş bilemedim  
Bekledim sabah akşam yollarını  
Ölmek istedim, bir türlü ölemedim  
Aşk bu mu, sevdâ bu mu, hayat bu mu  
Kalp acı, dünya hüzün, göz yaş dolu...*  
Söz: İlham Behlül Pektaş

**Reddedilme ile Motivasyon,  
Ödül ve Bağımlılık Arasındaki İlişki**  
Reddedilme veya ayrılık sonrası beynin hangi bölgelerinin etkilendiğini belirlemek amacıyla, sevgililerinden

yeni ayrılmış olmalarına karşın hâlâ sırlılaşım âşık olduklarını belirten kadın ve erkeklerden oluşan 15 üniversite öğrencisi seçildi. Sevgililerinden ayrıldıkları günden bu güne ortalama 63 gün geçmişti ve katılımcıların hepsi de romantik duyguların yoğunluğunu ölçen Tutkulu Aşk Ölçeği (Passionate Love Scale) olarak adlandırılan psikolojik testten yüksek skor almışlardı. Katılımcılar, ortalama olarak uyanık geçirdikleri vaktin %85'lik bir kısmını sürekli kaybettikleri aşklarını düşünerek, onlar için matem tutarak ve tekrar sevdikleriyle birleşmeyi düşleyerek geçiriyorlardı.

Deneyde beyin aktivitelerini ölçmek için fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) tekniğinden yararlanıldı. İlk aşamada, katılımcılara sırlılaşım âşık oldukları kişilerin fotoğrafları gösterildi ve beyin aktiviteleri kaydedildi. Sonrasında romantik düşüncelerden kurtulabilmeleri için basit bir matematik testini çözmeleri istendi. İkinci aşamada, romantik açıdan herhangi bir duyguya sahip olmadıkları (nötr) kişilerin fotoğrafları gösterildi ve beyin aktiviteleri kaydedildi.

Deney sonucunda, duygusal bağ kurulan kişilerin fotoğraflarına bakıldığında, nötr kişilerin fotoğraflarına bakıldığında tepkilere nazaran beynin belli bölgelerinin daha fazla uyarıldığı gözlemlendi. Bu bölgeler:

- Motivasyon ve ödül merkezi ile ilgili orta-beyindeki ventral tegmental alan,
- Bağımlılık ve (bağımlı olunan şeye) şiddetli arzu duyma ile ilgili beyin nükleus akumbens ve orbitofrontal / prefrontal korteks bölgeleri. Bu alanlar özellikle uyarıcı madde bağımlılığında görülen dopaminerjik (nörotransmitter dopamin ile ilgili) ödül sistemi ile ilişkisi olduğu saptanan beyin bölgeleridir,
- Fiziksel acı ve sıkıntı ile ilgili beyin insüler korteks ve singulat anterior bölgeleri.

Araştırmacılara göre bu sonuçlar, aşk tutkusunun statik bir duygu olmaktan ziyade amaç odaklı bir motivasyon olduğunu ve romantik açıdan reddedilmenin bir çeşit bağımlılık olduğu savıyla örtüştüğünü gösteriyor. Bu da neden sevgiliden vazgeçmenin çok zor olduğunu açık bir şekilde gösteriyor. Çalışmada yer alan Dr. Arthur Aron, yoğun duygusal aşk ve reddedilme ile nöral sistem arasındaki ilişkileri anlamının önemli olduğunu, çünkü romantik açıdan reddedilmenin tüm dünyada depresyonda en başta gelen sebepleri arasında yer aldığını belirtiyor. Bu çalışma aynı zamanda, romantik açıdan reddedilme durumundaki aşkta görülen motifle daha önceki bilimsel çalışmalarla belirlenen mutlu aşkta görülen motifin temel olarak aynı unsurları barındırdığını ortaya koyuyor. Buna karşın aradaki en önemli fark, romantik açıdan reddedilen kişilerin beyinlerinde uyarıcı madde bağımlılığında uyarılan beyin bölgesi ile aynı merkezin uyarıldığı sonucunun bulgulanmasıydı.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, ayrıldıktan sonra zamanla, beyin bağımlılıkla ilgili sağ ventral putamen / pallidum alanındaki aktivitelerde azalma olması. Bu sonuç, zaman her şeyin ilacıdır savını desteklemesi açısından da oldukça ilginç bir kanıt sunuyor.

## Kederlendiği- mizde Dünya Gerçekten Kararıyor!

Oğuzhan Vıcal

İnsan kederlendiğinde, çok kötü bir haber aldığına, sevdiğini kaybettiğinde sanki gökkubbe üzerine yıkılmış gibi hisseder. Dünyası kararır ve küçülür. Öyle bir hâl alır ki sanki koskoca dünya kendisini boğacakmış gibi hisseder. Zaten duygusal bağlamda yoğun olan sanat yapıtları, keder ile karanlığı hep bir arada kullanmışlardır. Bahar ve yaz mutluluğu, umutları, gençlik dönemini ve aşkı temsil ederken sonbahar ve kış ise umutsuzluk, keder, yalnızlık ve hayatın son dönemlerini temsil eder. Merhum Yıldırım Gürses'in bir eserinde de zaten "Aşkım bahardı, Ümitler vardı, Sen gittin diye gönlüm karardı" derken bu duyguları ifade etmeye çalışmamış mıdır?

Belki de insanoğlunun var olduğu günden bugüne tecrübe ettiği tüm dünyanın kararması hissinin altında bu zamana kadar psikolojik etkenlerin yattığı düşünülürken, gerçekleştirilen güncel bir çalışma kederli olduğumuzda gerçekten de dünyayı farklı algıladığımızı ortaya koyuyor.

Dr. Leudger Tebarts van Elst liderliğinde gerçekleştirilen önceki çalışmalarda depresyon halinde olan hastaların siyah-beyaz kontrast farkını algılamada zorluk çektiklerini ortaya konmuştu. Geçtiğimiz aylarda *Biological Psychiatry* dergisinde yayımlanan ve bir öncekinin devamı olan bir çalışmada araştırmacılar, oftalmolojik (görme yolları hastalıkları ve cerrahisiyle ilgili) ve nöropsikiyatrik incelemeleri birleştirerek depresif belirti gözlenen hastalarda değişken siyah-beyaz kontrast seviyelerine bağlı olarak retina tepkisinin ne

olduğuna odaklandılar. Çalışma kapsamında depresyon halinde olan hastaların ve sağlıklı bireylerin desen elektroretinogram (PERG) değerleri ölçüldü. Desen elektroretinogram, genellikle satranç tahtası şeklinde olan ve karelerin kontrastı birbiri ardına değişen bir uyarı sonucunda (aydınlıktan karanlığa geçişte olduğu gibi) ortaya çıkan retina tepkisini ifade etmektedir. PERG, maküla ve gangliyon hücre fonksiyonlarının objektif olarak değerlendirilmesinde kullanılan önemli bir klinik testtir.

Deney kapsamında PERG testi uygulanacak katılımcılar üç grupta toplandılar. İlk grup depresyon teşhisi konmuş olan ve ilaç tedavisine devam eden 20 hastadan oluşuyordu. İkinci grup teşhisi konan 20 kişiden oluşmasına karşın bu kişiler herhangi bir ilaç tedavisi görmüyordu. Üçüncü grup ise 40 kişilik bir grup olup sağlıklı bireylerden oluşuyordu. Deney sonucunda depresyonda olan kişilerde, ilaç alsın almasın, önemli derecede düşük retinal kontrast değerleri saptandı. Bu da, sağlıklı bireylerinki kadar kontrast değişikliklerini ayırt edememeleri demek oluyor. Ayrıca depresyonun derecesi kötüleştikçe bu etkinin arttığı, yani çevrenin daha gri görüldüğü belirlenmiş.

*Biological Psychiatry* dergisinin editörü Dr. John Krystal, depresyon durumunda olan kişilerin dış dünyadaki kontrastı daha az algılayabildiklerini, bu nedenle de dünyanın daha az eğlenceli bir yer olarak görüldüğünü ifade ediyor. Bu çalışma aynı zamanda depresif kişilerin dış dünyayı nasıl algıladıklarına dair de önemli bilgiler veriyor.

Bu ilk bulguların doğrulanması için benzer deneylerin tekrarlanması gerekiyor. Ama araştırmacıların ifadesiyle, PERG testinin kullanılması hastaların buldukları depresif durumun şiddetini objektif olarak belirlemek adına çok önemli bir yöntem olmaya aday.

