

**Psikoloji**, davranış ve zihinsel işleyişlerin bilimi olarak tanımlanıyor. Bu zihinsel işleyişler tüm düşünce, his ve eylemlerimizi kapsıyor. Yani hem içimizde nelerin olup bittiği, hangi fırtınaların kopup hangi suların durulduğu, hem de tüm bu deneyimlerimizin dışa nasıl yansıdığı önemli. Sağlıklı olansa kendi iç dengemizi bulabilmemiz.

Acaba dışa vurduğumuz gerçekten de düşünüp hissettiklerimiz mi? Bundan böyle bu sayfada beraber olacağız. Keyif almanız dileğiyle...

### PSİKO-AŞK

Psikoloji aşkı nasıl çalışıyor dersiniz? İşte bir örnek: **"Sternberg'in Üçlü Aşk Kuramı"** (1986). Sternberg'in Üçlü Aşk Kuramı'na göre aşk üç öğeden oluşuyor: Yakınlık, tutku ve adanmışlık. Sternberg, bu kavramların tanımını şöyle veriyor:

**Mahremiyet:** Aşk ilişkilerinde yakınlık ve bağlılık hislerini kapsıyor.

**Tutku:** Aşkta fiziksel çekimi, cinsel ihtiyaçları ve romantizmi açıklıyor.

**Adanmışlık:** İçinde bulunulan aşk ilişkisini sürdürme istencine karşılık geliyor.

Bu üç öğenin ilişkideki önemi, ilişkinin uzun mu yoksa kısa soluklu mu olduğuna bağlı olarak değişiyor. Örneğin, tutku öğesi kısa süreli ilişkilerde daha anlamlıken, adanmışlık ve mahremiyet hissi uzun süreli ilişkileri daha iyi tanımlıyor.

Sternberg, aşk çeşitlerini bu üç öğenin çeşitli birleşimleriyle açıklıyor. Peki ya sizin ilişkiniz hangisine giriyor?

**Hoşlanı ya da arkadaşlık:** Mahremiyet öğesi barındırıyorsa da tutku ve adanmışlık hisleri içermiyor.

**Romantik aşk:** Mahremiyet ve tutku hisleriyle örülü, ancak bu aşkta adanmışlığa yer verilmiyor.

**Arkadaşça Sevgi:** Taraflar birbirlerine karşı mahremiyet ve adanmışlık duyuyor. Ancak tutku söz konusu değil.

**Boş aşk:** Taraflar birbirlerine karşı yalnızca adanmışlık hissi duyuyorlar.

**Ahmakça aşk:** Adanmışlık ve tutku barındırır da, yakınlık ve bağlılık duyulmuyor.

**Çıldırta aşk:** Taraflar birbirlerine karşı yalnızca tutku hissediyor.



**Tamamlayıcı aşk:** Bu, en güçlü aşk formu. Taraflar birbirlerine karşı hem yakınlık, hem tutku, hem de adanmışlık hissi duyuyorlar.

Psikolojideki kimi "bağlanma" çalışmaları, nasıl bir aşık olduğumuzun çocukluğumuzda ane-babamızla nasıl bir ilişki içinde olduğumuzla ilintilendirilebileceğini ortaya koyuyor.

### PSİKOLOJİ VE SANAT

Şizofreni hastalığı duygusal karmaşalarla tanımlanıyor. Hastalar sosyal geri çekilme gösteriyor ve verdikleri duygusal yanıtlar içinde buldukları durumla çelişki gösterebiliyor. Örneğin, bir cenaze töreninde katıla katıla gülmeye başlayabiliyorlar. Tüm bunların yanı sıra, pek çok halüsinasyon ve sanrı deneyimleri yaşıyorlar. Halüsinasyonlar, ilgili bir dış uyaran olmadığı halde gerçekliği var sayılan yanlış duyu algıları. Kimse konuşmadığı halde sesler duyma gibi. Sanrıların doğru olmadıkları kanıtlanırsa bile sürdürülmeye devam edilen gerçek dışı inançlar. Örneğin, bir

şizofrenin peşinde ajanların olduğuna inanması.

Louis Wain (1860-1939), kedileri insana özgü davranışlarda bulunurken tasvir eden oldukça tanınmış bir ressam. Örneğin, tablolarında çay partisi veren kedilere rastlayabilirsiniz. Wain'in ölümünden on beş yıl kadar önce şizofreniye yakalandığı biliniyor. Hastalığının başlangıcından ölümüne dek kedi tasvirlerindeki değişim, duygusal çarpıklığının ve karmaşasının açık bir göstergesi gibi.



Derik Bayes / Guttman Mecloy Kolesiyonu. Life Pictures Service

Kaynaklar  
Dworetzky J. P., Psychology, West Publishing Company  
Budak S, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları

### PSİKOLOJİ SÖZLÜĞÜ

**İmkansız Şekil:** Fizik kurallarına göre gerçek yaşamda var olması mümkün olmasa bile, ilk başta algısal açıdan bize gerçekmiş gibi gözükken ve içinde çatışan öğeler barındıran şekiller.

Yandaki şekilde aykırılığı görebildiniz mi?

**Anlamsal Bellek:** "Ne zaman, nerede, nasıl" kazandığımızı hatırlamadığımız genel, tanımsal bilgileri içeren bellek. Örneğin, güneşin bizi ısıttığını biliyoruz. Ancak bu bilgiyi ilk ne zaman edinmiş olduğumuzu hatırlamıyoruz.



### NE, NASIL, NİÇİN?

Düşünün ki bir psikoloji deneyine gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılara oldukça dramatik bir film izlettiriliyor. Filmin sonunda gruptan bazı kişiler ağlamaya başlıyor. Araştırmacı, ağlayan katılımcıları destekleyerek her şeyin yolunda olduğunu, devam etmelerini ve rahatlamalarını söylüyor. Daha sonra ise, asistanları çabucak katılımcıların gözlerinden akan göz yaşlarını cam tüplerde topluyorlar. Araştırmacının aklındaki soru göz yaşlarının bir amacının olup olmadığı. Belki de göz yaşları üzüntülerimizin üstesinden gelebilmemiz için vücudumuzdan atmamız gereken kimi maddeler barındırıyor. Eğer öyleyse, bu madde duygularımızı etkileyen önemli bir kimyasal olmalı! İşte araştırmayı yürüten psikoloğumuzun aklındaki soru bu. Araştırmasının sonucu ne oldu dersiniz? Yanıtını bir sonraki sayımızda bulacaksınız.