



ISSN: 2146-1961

Çolakkadioğlu, O., Yavuz, Ç. B. & Yurtseveroğlu, E. (2023). Bağımlılığın Bileşenleri Modeli ile aşk bağımlılığına bakış, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 14(53), 1239-1256.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3357>

Makale Türü (ArticleType): Derleme Makale

BAĞIMLILIĞIN BİLEŞENLERİ MODELİ İLE AŞK BAĞIMLILIĞINA BAKIŞ

Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Doç. Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Osmaniye, Türkiye, colakkadioglu@gmail.com
ORCID: 0000-0002-3302-4928

Çılga Beril YAVUZ

Arş. Gör., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Osmaniye, Türkiye, berilyavuz08@gmail.com
ORCID: 0000-0002-7014-7046

Ezgi YURTSEVEROĞLU

Psikolog (YL Öğrencisi), Osmaniye Devlet Hastanesi, Osmaniye, Türkiye, eyurtseveroglu@gmail.com
ORCID: 0009-0002-0133-8970

Gönderim tarihi: 02.06.2023

Kabul tarihi: 17.08.2023

Yayım tarihi: 01.09.2023

Öz

Aşk bağımlılığı kavramı psikoloji literatüründe aşkın problematik taraflarının araştırılmasıyla birlikte son dönemlerde önem kazanan davranışsal bağımlılık türlerinden biridir. Bu çalışmada davranışsal bir bağımlılık türü olan aşk bağımlılığı Griffiths (1996) tarafından geliştirilen bileşenler modeli çerçevesiyle ele alınarak irdelenmektedir. Bileşenler modeli çerçevesinden bakıldığında bağımlılık türlerinin bir takım ortak bileşenleri olduğu öne sürülmüş; belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetmeden oluşan altı bileşenin, bağımlılık türlerinin ortak paydası olarak önerilmiş, aşk bağımlılığı bu bileşenler ile değerlendirilmiştir. Aşk bağımlılığının bağlanma stilleri ile olan ilişkisine değinilerek, kaygılı bağlanma stiline sahip olmanın aşk bağımlılığını arttıran bir risk faktörü olarak ele alınması değerlendirilmiştir. Aşk bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi beyin ödül yatağı üzerinde yaratmış olduğu değişiklikler aşk bağımlılığının belirtileri kapsamında ele alınmıştır. Aşk bağımlılığının klinik görünümü hakkında bilgi verilerek günlük yaşamdaki etkilerinin daha geniş bir bakış açısı ile ele alınması sağlanmıştır. Aşk bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi tanımlamak için Griffiths'in bahsetmiş olduğu bu belirtileri tanımak ve takip etmek önemlidir. Aşk bağımlılığını diğer bağımlılık türlerinden ayırt etmek ve bağımlılığın hangi seviyesinde olduğunu belirlemek; tedavi planlamasında ve gidişatın incelenmesinde yardımcı olabilir. Tüm bu bilgilerden hareketle, bu derleme çalışmasında aşk bağımlılığının davranışsal bir model kapsamında değerlendirilmesiyle birlikte ruh sağlığı alanında çalışan bütün uzmanlara aşk bağımlılığına dair açık ve anlaşılır bir rehber sunulması amaçlanmıştır. Bu genel amacın yanı sıra; aşk bağımlılığının bileşenler modeli kapsamında diğer kuramlar ile olası ilişkileri, aşk bağımlılığını etkileyen etmenler ve aşk bağımlılığın insan zihninin nöral yollarında meydana getirdiği değişimler açıklanmıştır. Aşk bağımlılığının klinik görünümü hakkında bilgi verilerek günlük yaşamdaki etkilerinin daha geniş bir bakış açısı ile ele alınması sağlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Aşk bağımlılığı, bağımlılığın bileşenleri modeli, aşk bağımlılığı etmenleri.

AN OVERVIEW OF LOVE ADDICTION WITH THE COMPONENTS OF ADDICTION MODEL

ABSTRACT

The concept of love addiction is one of the behavioral addiction types that has recently gained importance with the research of the problematic aspects of love in the psychology literature. In this study, love addiction, which is a type of behavioral addiction, is discussed within the framework of the components model developed by Griffiths (1996). When viewed from the framework of the components model, it has been suggested that addiction types have some common components; The six components consisting of salience, mood change, tolerance, withdrawal, conflict, and relapse were proposed as the common denominator of addiction types, and love addiction was evaluated with these components. By addressing the relationship between love addiction and attachment styles, it was evaluated that having an anxious attachment style as a risk factor that increases love addiction. The changes that love addiction has created on the brain reward pathway, as in other types of addiction, are discussed within the scope of the symptoms of love addiction. By giving information about the clinical appearance of love addiction, its effects in daily life were discussed with a broader perspective. In order to define love addiction as in other types of addiction, it is important to recognize and follow these symptoms mentioned by Griffins. To distinguish love addiction from other types of addiction and to determine the level of addiction; Based on all this information, it is aimed to present a clear and understandable guide on love addiction to all experts working in the field of mental health, together with the evaluation of love addiction within the scope of a behavioral model. In addition to this general purpose, within the scope of the components model of love addiction, possible relations with other theories, the factors affecting love addiction and the changes that love addiction causes in the neural pathways of the human mind are explained. By giving information about the clinical appearance of love addiction, its effects in daily life were discussed with a broader perspective.

Keywords: Love addiction, component model of addiction, factors of love addiction.

GİRİŞ

Aşk sayesinde insan yaşam döngüsünde birçok önemli duygu uyanmaktadır. Aşka sık sık “renkli gözlüklerle” bakarız. Birçoğumuz âşık olmanın doğası konusunda hemfikir olsak da bazen kimyasal yapısının patolojik doğasını daha az kabul ediyoruz (Redcay ve Simonetti, 2018). Aşkın geçmişine baktığımızda, yaklaşık olarak 4,4 milyon yıl önce evrimleşmiş olduğu görülür. Bu evrimleşmenin sonucunda ise, insan yaşamına farklı biçimde yararlar sağlanmıştır. Aşkın evrimleşmesi sayesinde, aşk sadece dürtüsel bir davranış olmaktan çıkmış, bir bağlanma aracı haline gelmiştir (Fletcher ve ark., 2015).

Aşk genellikle bir bağımlılık, gerçeğin tohumlarını içeren incelikli ve şiirsel bir mecaz olarak tanımlanır. Âşık olduğumuzda, sevdiğimiz kişinin duygularıyla dolup taşarız. Bu duygular, güçlü sosyal ve cinsel ödül deneyimleriyle birleşir ve bu koşullanma, onların güçlü bir pozitif değer benimsemelerine yol açar. Oluşturduğumuz keyifli anılar, bizi âşık olduğumuz kişiyle daha fazla deneyim aramaya ve sonunda inanılmaz romantizm ve özveri eylemleri gerçekleştirmeye istekli olmaya iter (Burkett ve Young, 2012). Bir kişinin davranışının diğer kişinin düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında ne ölçüde değişiklik yaratacağı, kişinin diğerine ne ölçüde bağımlı olduğunu gösterir. Diğerindeki değişim düzeyi, bir ilişkide iki birey arasındaki karşılıklı bağımlılığın veya karşılıklı etkinin derecesini gösterir. Aşk, yakınlık (intimacy), bağlanma/içsel yatırım yapma (attachment), güven, saygı ve sevgi gibi duyguları beraberinde getirmektedir. Romantik ilişkilerin aşk ile derin bir bağı bulunur. Bu bağ sayesinde âşık olan kişi romantik ilişkide diğer bireye karşı yoğun duygular hisseder. Bu duyguların yanı sıra, aşk bireyin hem fiziksel hem de duygusal yakınlık sağlamasına neden olur (Acevedo ve Aron, 2009). Genel yapısı itibari ile aşk dinamiktir. Romantik ilişki içerisinde yaşanan her deneyimden sonra bu dinamik yapının dengeleri yeniden canlanmaktadır (Sussman, 2010).

Romantik ilişkiler yapı itibari ile ikiye ayrılmıştır. Bunlardan birincisi; gelişmiş, olgunlaşmış, sağlıklı ilişkiler; ikincisi ise gelişmemiş, sağlıksız, patolojik ilişkilerdir. Sağlıklı bir romantik ilişki, partnerlerin ortak olarak geliştirebilecekleri bir ortam yaratır. Bu ortak faydanın sonucunda partnerlerin bireysel motivasyonları artar, ilişki içerisinde bulunan partnerler kendi benliklerini daha yakından tanıma fırsatı elde ederler. Sağlıksız bir romantik ilişki de ise, partnerler için faydalı olmayan bir ortam yaratır. Bu tür ilişkilerin genelde anahtar elementi obsesyonudur. İlişki içerisinde diğer partnere olan güven azdır, daha çok yapışma durumu görülmektedir. Bu tür bir ilişkide, her an bitebilirmiş algısı hakimdir ve ilişki durumu her iki partner içinde kaygıya neden olur (Sussman, 2010).

Âşık olma halinin psikolojik yapısı alanda yapılmış olan birçok araştırma tarafından incelenmiş, anlaşılmaya çalışılmıştır. Son zamanlarda psikoloji literatüründe aşkın problematik taraflarını araştırma eğilimi başlamıştır. Âşık olma hali; takıntılı, yoğun kaygıların eşlik ettiği, olumsuz yaşam koşullarına sebep olan bir hale büründüğünde, aşk bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Kwee, 2007; Stanbury ve Griffiths, 2007). Sussman’a (2010) göre sağlıksız bir ilişki kategorisinde yer alan aşk bağımlılığı, partnerlerden birinin günlük yaşamını kaplar, sürekli olarak kontrol edilemeyen bir davranış örüntüsü oluşturur ve son olarak, kötü yaşam olayları ile gider. Burkett ve Young’a (2012) göre aşk bağımlılığı sonuçları bakımından âşık olma durumundan

ayrışmaktadır. Âşık olan bir birey diğer partnerine güven duymaktadır, aşk bağımlılığında ise diğer partnere güven duyulmaz ve çoğunlukla yalancı olmakla, aldatmakla suçlanır. Aşk bağımlılığında obsesif yani takıntılı düşünce yapısı hakimdir.

Aşk'a yönelik bağımlılığın zaman oluştuğu varsayılmaktadır. Öyle ki, bu bağımlılık, ilk olarak bakıldığında takıntılı düşüncelerin ve zevk veren duyguların oluşturduğu yinelenen bir davranış örüntüsüne aittir (Fisher, 2006). Aşk bağımlılarının temel inancı, bütün duygusal zorlukların üstesinden gelen romantik ilişkilerin sihirli bir etkisi olduğuna inanmalarıdır (Peele ve Brodsky, 1992). Aşk bir bağımlılık türü olarak bilinmektedir. Tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi bireyin ödül merkezinde, bilişsel yapılarında değişiklikler meydana gelir. Aşk bağımlılığı olan birçok birey zamanda seks bağımlısı da olabilmektedir, fakat her aşk bağımlılığı olan seks bağımlısı değildir. Bunun yanı sıra aşk bağımlılığını ciddi boyutlarda yaşayan bireylerin seks bağımlılığından çok madde bağımlılığına daha yatkın oldukları da tespit edilmiştir (Keane, 2004).

Bu çalışmanın genel amacı davranışsal bir bağımlılık türü olan aşk bağımlılığını Griffiths'in (1996) bileşenler modeli çerçevesinde ele alarak irdelemektir. Bu derleme çalışmasında aşk bağımlılığının davranışsal bir model kapsamında değerlendirilmesiyle birlikte ruh sağlığı alanında çalışan bütün uzmanlara aşk bağımlılığına dair açık ve anlaşılır bir rehber sunulması amaçlanmıştır. Genel amacın yanı sıra; aşk bağımlılığını etkileyen faktörler ve aşk bağımlılığın insan zihninin nöral yollarında meydana getirdiği değişimler değerlendirilecektir. Bu amaçlara ek olarak aşk bağımlılığına neden olabilecek çeşitli etmenler ve bu etmenlerin arka planını açıklayan kuramlar ele alınarak, aşk bağımlılığına dair geniş bir perspektif sunulması amaçlanmıştır.

Aşk Bağımlılığı Kuramları

Aşk bağımlılığı hakkında ilk kapsamlı çalışma Peele ve Brodsky'nin (1975) Aşk ve Bağımlılık (Love and Addiction) adlı kitabıdır. Kitapta aşk bağımlılığı ile ilgili, kişilerin partnerlerine karşı tıpkı bir maddeye bağlanmak gibi bağımlılık süreci yaşadığı vurgulanmaktadır. Sonraki çalışmalar da bu bulguyu destekler nitelikte aşk bağımlılığının diğer davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılığı ile benzer bir örüntü yolunu takip ettiğini göstermiştir (Costa ve ark., 2021).

Kişisel bir ilişki bağımlılık yaratacak kadar zorlayıcı ve aşırı zarar verici olabilir. Burada "bağımlılık" teriminin mecazi olarak kullanmadığına dikkat etmek önemlidir; çünkü bu tarz bir ilişki gerçekten bağımlılıktır. Bu durum bağımlılığın, "bir kişinin bir duyuya, bir nesneye veya başka bir kişiye olan bağlılığının, çevresindeki veya kendi içindeki diğer şeyleri takdir etmesini ve bunlarla başa çıkma yeteneğini azaltacak şekilde olduğu ve böylece kişinin giderek daha fazla bağımlı hale geldiği" bir durum olarak nitelendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Aşk bağımlılığı yaşayan kişiler bu deneyimi tek doyum kaynağı olarak görmektedirler.

Kişilerin aşk bağımlılığı yaşamasında birkaç durumsal ve kişisel özelliklerin payı olduğu düşünülmektedir. Kültürel ve sosyal etkiler, kişinin acı duygusu ile ilişkisi, kaybetmeye duyulan korku, düşük benlik saygısı, bağımlı kişilik yapısına yatkınlık ve eyleme geçmede kendini ketlemek gibi etmenler önemlidir. Son olarak bireyin hayatında önemli ve yoğun stres yaşadığı bir dönemde olması aşk bağımlılığını tetiklediği belirtilmiştir. Diğer

bağımlılıklar gibi bağımlılık yapan aşk ilişkilerinde kişinin temel ihtiyaçlarını karşılarken diğer duygusal tatmin biçimlerini çok daha az ulaşılabilir hale getirilir. Bu durumu yalnızca içe odaklanma, aşıkların dikkatini çekme, diğer insanlar ve ilgi alanları için ilginin kaybolması, abartılı kıskançlık örüntüleri takip eder (Peele ve Brodsky, 1992).

Aşk bağımlılığı konusuna kuramsal açıdan bakıldığında genel olarak aşk ve romantik ilişkilerle ilgili kuramların içerisinde ele alındığı görülmektedir. Bu kuramlar Aşk Stilleri Kuramı (Lee, 1998), İlişki Düzeyleri Modeli (Levinger ve Snoek, 1972), Üçgen Aşk Kuramı (Sternberg, 1986), Stendhall'ın Tutkulu Aşk Kuramı (Gill, 2015), Tutkulu Aşk Kuramı (Berscheid ve Hatfield, 1974) ve Romantik Yakınlık Kuramıdır (Moss ve Schwebel, 1993). İlk olarak doğrudan Griffiths (1996) aşk bağımlılığına yönelik davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde Bileşenler Modeli ile kuramsal açıklamalar getirmiştir.

Bağımlılığın Bileşenleri Modeli

Bağımlılık alanında en çok ses getiren araştırmalardan birisi; Griffiths'in (1996) yaptığı çalışmalar ve bağımlılığı açıkladığı 'bağımlılığın bileşenleri' modelidir. Bu model, davranışsal bağımlılıkların, madde bağımlılığı gibi klinik belirti kümesinden özgünlükle ayrışmasına, bir yandan da ortak bir zeminde buluşmalarını sağlamıştır. Model ile davranışsal aşırılıkların bağımlılık kıstasında değerlendirilmeleri çok daha kolay hale gelmiştir. Brown (1993) ve Griffiths (1996) bağımlılık türlerinin bir dizi ortak bileşenden oluştuğunu öne sürmüş ve belirginlik (salience), ruh hali değişikliği (mood modification), tolerans (tolerance), yoksunluk belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict) ve nüksetmeden (relapse) oluşan altı bileşeni, bağımlılık türlerinin ortak paydası olarak önermiştir.

Griffiths (1996) aşk bağımlılığının özelliklerini 6 bileşen üzerinden açıkladığı bu modelinde aşk bağımlılığının bir davranışsal bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için 6 temel boyut olan; *belirginlik* (bir bireye duyulan aşk, kişinin hayatının tek ve en önemli parçasıdır, tüm duygu, düşünce ve davranışları aşık oldukları kişiye odaklanır); *tolerans* (aşık olunan kişiyle giderek daha fazla zaman geçirme ihtiyacı ve/veya onu düşünerek daha fazla zaman geçirmeye başlama); *duygu durum değişikliği* (duygusal sıkıntıyla başa çıkmanın bir yolu olarak aşık olunan kişiyle birlikte olmak ve/veya onu düşünmektir); *nüksetme* (aşık olunan kişiyle geçirilen zaman ve/veya onun hakkında düşünmek için harcanan zamanı durdurmada veya azaltmada zorluktur); *yoksunluk* (aşık olunan kişiyle birlikte değilken hayal kırıklığı, sinirlilik, kaygı, mide bulantısı ve mide krampları gibi fiziksel ve/veya psikolojik geri çekilme belirtileri göstermedir); ve *çatışma* (aşık olan kişinin, birine karşı meşgul edici sevgileri, meslekleri/eğitimi, diğer insanlarla arkadaşlıkları, boş zaman etkinliklerinin ve hobilerinin olmaması vb. gibi partnerinin diğer tüm yaşam etkinliklerine müdahale etme durumudur) bileşenlerini tanımlamıştır. Bağımlılığın bileşenleri modeli, uluslararası davranışsal bağımlılık literatüründe iyi bir şekilde doğrulanmış ve geniş çapta tanınmış olmasına rağmen, duygusal bağımlılık alanında (aşk bağımlılığı gibi) uygulanmamıştır (Costa ve ark., 2021).

Griffiths (2002), bir davranışın işlevsel olarak bağımlılık yapıcı olarak tanımlanması için tüm bu bileşenlerin mevcut olması gerektiğini savunmuştur. Bazı bireylerin, tam gelişmiş bir bağımlılık olmasa da bağımlılık yapıcı

unsurlar içeren davranışlarda bulduklarını belirtmiştir. Bileşenler modeline göre, *belirginlik (salience) değişkeni*; belirli bir faaliyetin kişinin hayatındaki en önemli faaliyet haline geldiği ve onların düşüncelerine (endişeleri ve bilişsel çarpıtmalar), duygularına (istek) ve davranışlarına (sosyalleşmiş davranışın bozulması) hâkim olduğu anlamına gelir. Bu durumda kişi yaşam kontrolünü kaybetmektedir. Aşk bağımlısı olan bir kişi, bir dahaki sefere partnerini ne zaman görebileceğini düşünebilir, onu görmek için can atabilir ve tüm sosyal etkileşimlerini onun için feda edebilir. Kısacası partneri yanında olmadığına bile başka konulara, işine, aktivitelerine vb... şeylere odaklanmada sorun ve partneri ile ilgili yoğun kaygı yaşayabilir. Bu kişilerde partner, yaşamlarında odak noktası haline gelmiştir. Bunun yanında sigara ve içki gibi bazı bağımlılık yapıcı maddelerin, diğer etkinliklerle eş zamanlı olarak yapılabilecek olması ve bu nedenle bu maddelerin bağımlılığın düşüncelerine hâkim olma veya tamamen meşgul olmasına yol açma eğiliminde olmadığı da unutulmamalıdır. Örneğin, sigara içen biri sigarasını yanında taşıyabilir ve yine de diğer günlük aktivitelerle meşgul olabilir. Griffiths'in (1995) kumar makinesi bağımlıları üzerine yaptığı çalışmalardan üç ayrı alıntı, kumarda belirginlik kavramını şu şekilde vurgulamaktadır: Kumar oynamak davranışsal bir bağımlılıktır ve kişiler fiilen meşgul olmasa bile bir dahaki sefere yapacakları davranışları belirgin bir şekilde düşüneceklerdir.

Ruh hali değişikliği (Mood modification) değişkeni; insanların belirli bir faaliyete katılmanın sonucu olarak bildirdikleri öznel deneyimlere atıfta bulunmaktadır. Kişinin depresif ruh halini yükseltmek ve gerçek hayattan kaçmak için madde/davranışlarını kullandığında ortaya çıkar (Young, 2004). Aşk bağımlılığında da partnerle bir arada olmak kendilerini daha iyi hissetmelerini ve günlük sorunlarını unutmalarını sağlar. Genelde bağımlılık nesnesi duygudurumlarını değiştirmenin bir yolu olarak veya belirli psikolojik ihtiyaçları karşılamak için kullanılır. Bu değişken aşk bağımlılarında, depresyon, kaygı, madde bağımlılığı ve stresle başa çıkma veya stresi yönetmede eksiklikler ile yakından ilişkilidir. Bu değişkende; bir kişinin seçtiği bağımlılık faaliyeti, farklı zamanlarda farklı ruh halleriyle ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, bir nikotin bağımlısı, güne başlamak için ihtiyaç duyduğu 'nikotin hücumunu' uyandırmak için sabah ilk iş olarak sigara kullanabilir. Günün sonunda, uyarıcı nitelikleri nedeniyle nikotini kullanmayabilirler, ancak aslında nikotini stres atmak ve rahatlamak için kullanıyor olabilirler. Örnekte görüldüğü gibi ruh halini değiştiren deneyimler, kumar gibi birçok davranışsal bağımlılıkta da yaygındır.

Tolerans (Tolerance) değişkeni; kişilerin önceki etkileri elde etmek için belirli aktivitenin miktarını arttırmalarının gerekli olduğu süreci ifade eder. Başka bir ifadeyle kişinin bir faaliyete, kişiye veya maddeye alışması ve başlangıçta sahip olduğu ruh halini yaratmak için gittikçe bu miktarı artırmasıdır. Aşk bağımlılığında başlangıçta partnerle olan birlikte zaman geçirme süresinin zamanla yetmemesi ve bu sürenin sürekli artırılması söz konusudur. Bir arada olunmadığı zamanlarda da sürekli iletişime geçilerek partnerin kendine ait kişisel, sosyal ve mesleki zamanlarını meşgul etme söz konusudur. Örneğin bir aşk bağımlısı potansiyel bir partnerden gelen basit bir telefon görüşmesinde heyecan duyabilir. Ancak birkaç aramadan sonra bağımlı olan kişi tolerans geliştirerek daha fazlasına ihtiyaç duyar. Örneğin daha fazla aranma, çiçek gönderilme veya bir akşam yemeği onda bu heyecan hissini oluşturur.

Çoğu kişi toleransı uyuşturucu ve alkol açısından düşünür. Örneğin bir eroin bağımlısının, bir zamanlar çok daha küçük dozlarda aldığı eroini sonrasında miktarını daha fazla artırma ihtiyacı hissetmesidir. Kumar bağımlılığında da tolerans, kumarbazın, başlangıçta çok daha küçük bir bahisle elde edilen ruh halini değiştiren bir etkiyi deneyimlemek için bahsin boyutunu kademeli olarak artırmasını gerektirebilir. Örneğin, Griffiths (1993), kumarbazların dahil olduğu deneysel bir durumda toleransın gözlemlenebileceğini gösteren bir araştırma yapmıştır. Griffiths yaptığı çalışmada düzensiz kumarbazların kalp atış hızlarının düzenli kumarbazlara göre oyun süresi boyunca dakikada yaklaşık 22 atış kadar daha fazla attığını ortaya çıkarmıştır. Griffiths (1993) tarafından çalışmanın, kumarda toleransın nesnel bir ölçüsünü gösteren ilk çalışma olarak görülebileceği ileri sürülmüştür.

Genelde tolerans, vücudun alkol gibi belirli bir kimyasalın artan dozlarına uyum sağlama yeteneğiyle ilişkilendirilir. Bu durum toleransın fiziksel ve psikolojik yönünü göz ardı etmemizi sağlar. Aşk bağımlıları için, tırmanan bir bağımlılığa dahil olan belirli bir miktarda fiziksel tolerans vardır. Burada kimyasallar kişinin kendi dışındaki bir kaynaktan alınmaz, bunun yerine tamamen içeriden üretilir. Vücudumuzda temelde sempatik ve parasempatik olmak üzere iki sinir sistemi vardır. Sempatik sinir sistemi bizi uyandırır, uyarır ve harekete geçirir. Bu bizim adrenalin sistemimizdir. Bizi canlı ve meşgul olmaya hazır hissettirir. Öte yandan parasempatik sinir sistemimiz bizi sakinleştirir, uyutur, rahatlamamıza yardımcı olur, bizi kapatır ve dünyadan kopmamızı sağlar. Bu bizim yatıştırıcı sistemimizdir ve kendimizi huzurlu ve mutlu hissetmemizi sağlar.

Aşk bağımlılığında, bağımlı, sempatik sistemi aşırı kullanır. Cinsel zirve arayışı, adrenalin ve heyecan üretir. Bu duruma alıştıkça adrenalin sıradan, normal, günlük bir duygu haline gelir. Diğer bir deyişle tolerans gelişir. Daha fazla heyecan yaratmak için daha fazla uyarılmaya ihtiyacınız olur. Aşk ve seks bağımlısı genelde aynı çıkmazdadır. Örneğin bir teşhirci kendini teşhir etmenin yeterli olmadığını görebilir ve bunu daha sık veya daha riskli durumlarda yapmaya başlayabilir. Bir aşk bağımlısı, daha sık çatışmalar ve uzlaşmalar olduğunda ilişkinin yoğunluğunu daha fazla hissettiği için, daha fazla tehlikeye ve fiziksel istismara tahammül etmeyi öğrenebilir.

Sempatik sinir sistemi fazla yüklenirken parasempatik sistem de daha fazla çalışır. Bağımlı kişi kendisini aşırı uyardıktan sonra, sakinleşmesi giderek daha fazla zaman alır. O halde uyku bir sorun haline gelebilir. Bir noktada, bir orgazm rahatlatma hissi uyandırmak için yeterli olabilir, ancak zamanla, bağımlı daha fazla orgazma ihtiyaç duyabilir veya uyuşturucu veya alkol almak gibi başka uyku sağlama yollarını kullanmaya başlayabilir. İki bağımlılık, yani kimyasallar ve seks, daha sonra birbirleriyle etkileşime girebilir ve her iki alanda da artan tolerans üretebilir (Griffin-Shelley, 1997).

Yoksunluk (Withdrawal) değişkeni; belirli bir aktivite kesildiğinde veya aniden azaltıldığında ortaya çıkan hoş olmayan duygu durumlarını veya fiziksel etkileri ifade eder. Aşk bağımlılığında vazgeçmenin belirtileri psikolojik (örneğin aşırı huysuzluk ve sinirlilik) veya fizyolojik (örneğin mide bulantısı, terleme, baş ağrısı, uykusuzluk ve diğer stresle ilgili reaksiyonlar) olabilir. Yiyecek, sigara, uyuşturucu, alkol, kumar, harcama veya çalışma bağımlılıklarından kurtulmayı başarmış olan aşk bağımlılarının çoğu, aşk bağımlılığını bırakma sürecinin diğer bağımlılıklardan daha uzun ve daha acı verici olduğunu belirtmişlerdir. Birçok kişi aşk bağımlılığının yoksunluk belirtilerini hafife alır ve onları kendilerinden uzaklaştırır (Griffiths, 2005).

Yoksunluk yaşama ile yüzleşmenin zorluğunun bir nedeni, bağımlılığın uzunluğu yani geçmişinin fazla olmasıdır. Çoğu aşk bağımlılığının kökleri, daha önce değilse de ergenlik dönemindeydir. Yoksunluk belirtileri, uyuşturucu bağımlılıklarında iyi bir şekilde belgelenmiştir (Orford, 2001) ve patolojik kumar oynama gibi davranışsal bağımlılıkların da yoksunluk belirtileri gösterdiğine dair literatürde artan kanıtlar vardır (Griffiths, 2004). Örneğin, Rosenthal ve Lesieur (1992), patolojik kumarbazların en az %65'inin yoksunluk sırasında uykusuzluk, baş ağrısı, mide rahatsızlığı, iştahsızlık, fiziksel zayıflık, kalp çarpıntısı, kas ağrıları, nefes almada zorluk, titreme gibi en az bir fiziksel yan etki bildirdiğini bulmuşlardır.

Biyolojik olarak aşk bağımlısının yüksek düzeyde uyarılmaya alışkın olan vücudu, yoksunluk sürecinden geçtiğinde metabolik dengesini yeniden kurmaya başlayacaktır. Doğal sürecin bir bağımlılık tarafından engellenmeden işlemesine izin verirsek, vücudumuz homeostaziye, yani bir dengeye veya dengeye ulaşmak için harika bir yeteneğe sahiptir. Süreç en az bir ay sürer ve bazı insanlar için tamamen normale dönene kadar üç ay, altı ay ve hatta bir yıl geçebilir (Griffin-Shelley, 2009).

Çatışma (Conflict) değişkeni; bağımlı ile etrafındakiler arasındaki veya belirli bir faaliyetle ilgili bireyin kendi içindeki çatışmaları ifade eder. Sürekli olarak kısa vadeli zevk ve rahatlama seçimi, olumsuz sonuçların ve uzun vadeli hasarın göz ardı edilmesine yol açar ve bu da bir başa çıkma stratejisi olarak bağımlılık faaliyetine olan görünür ihtiyacı artırır. Bağımlının hayatındaki çatışma, sonunda kişisel ilişkilerinden (eş, çocuklar, akrabalar, arkadaşlar vb.), çalışma veya eğitim hayatlarından (yaşlarına bağlı olarak) ve diğer sosyal ve eğlence faaliyetlerinden ödün vermeleri anlamına gelir. İntrapsişik çatışma, aynı zamanda, bağımlıların yoğun bir şekilde davranışla meşgul olduklarını ve kesmek ya da durdurmak istediklerini bilmeleri, ancak bunu yapamayacaklarını fark etmeleri ve öznel bir kontrol kaybı yaşamaları biçiminde de deneyimlenebilir (Griffiths, 2005).

Nüksetme (Relapse) değişkeni; belirli bir aktivitenin daha önceki modellerine tekrar tekrar geri dönme eğilimini ve hatta bağımlılığın doruğuna özgü en aşırı kalıpların bile yıllarca süren yoksunluk veya kontrolden sonra hızla geri yüklenmesini ifade eder. Bağımlılıklar nüksetme hastalıkları olup aşk bağımlılığı da buna dahildir. Bağımlılık hastalığından kurtulan çoğu insan da en az bir kez nüksetme görülür. Bu nedenle planlama ve önlemenin iyi yapılması gereklidir. Nüksetme aktif iyileşme durduğunda başlar. O nedenle iyileşmekte olan aşk bağımlısının iyi yapabildiği şeylere odaklanıp üretmeye çalışması çok önemlidir. Nüksetme davranışının klasik örneği, sigarayı bırakmış olan fakat bir süreliğine diyerek birkaç sigara içip ardından tam zamanlı sigara içmeye geri dönen kişilerdir. Kumar gibi davranışsal bağımlılıklar da dahil olmak üzere tüm bağımlılıklarda bu tür tekrarlamalar yaygındır (Griffiths, 2002).

Genel olarak nüksetmenin belirtileri, dürüst olmama, öfke/hayal kırıklığı yaşama, bitkinlik, kendine acıma, kendine aşırı güven, disiplinde azalma, gerçekçi olmayan beklentiler, korku, kaygı, aşırı duyarlılık, cinsel işlev bozukluğu, kendini ihmal, kendini izole etme ve samimiyet eksikliğidir. Nüksetme durumunda sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için ise, kişinin sağlıklı değerlendirme yapması, bağımlılığı hakkında bilgi sahibi olması, sosyal becerilerini geliştirmesi, uyarıların farkında olması önemlidir (Griffin-Shelley, 1997).

Uzmanların aşk bağımlılığını değerlendirirken dikkat etmesi gereken 6 bileşenin yanı sıra; Griffin-Shelley (1997) aşk bağımlılığının kişiler üzerinde gözlemlenebilen genel etkilerini tanımlamışlardır. Aşk bağımlılığından sıkıntı yaşayan bireylerde, bu bağımlılığın özellikle kişilerin zihinsel süreçlerinde derin etkileri olduğu tespit edilmiştir. Özellikle kişilerin konstrasyon eksikliğini tetiklediği, zihnin berraklığını bozduğu ve düşüncelerin kontrolünü zorlaştırdığını gözlemlenmiştir. Aşk bağımlılığının; düşünce çarpıklıklarının (yalan söylemek, inkâr etmek, rasyonalize etmek, küçümsemek ve yansıtmak) ortaya çıkmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Çoğu zaman aşk bağımlılarının, kökleşmiş ve alışkanlık haline getirdikleri için düşüncelerindeki çarpıtmaların hiç farkında olmadığını ve bu nedenle, kendi mantıklarını incelemek, düşünce ve duygularını ayırmak için sık sık yönlendirmeye ihtiyaç duyduklarını eklemiştir. Aşk bağımlılığında görülen yaygın bir duygu durumu ise karamsarlık ve umutsuzluktur.

Griffin-Shelley ve arkadaşları (1995), aşk bağımlısı olan bireylerin genellikle duygularını "dondurduğunu" veya "bastırdığını" ve bu şekilde kendisini uyuşturduğunu, duygusuz ve umursamaz hale getirdiğini belirtir. Gerçek bir duygusal yaşamın olmaması, bağımlı bireyi düzensiz bir tekne gibi bırakır.

Aşk bağımlısı olan bireyin yoğun duyguların eşlik ettiği ayrılık senaryolarında, kaybedilen ilişkinin özlemine çekmesi, eroin kullanıcılarının madde olmadığında yaşadığı sürece benzetilebilir (Atlam ve ark., 2015). Yoksunluk durumunda aşk bağımlılığının derecesine bağlı olarak depresyon, yalnızlık, kronik boşluk, haz kaybı gibi duygular ortaya çıkabilir ve intihar düşünceleri bile söz konusu olabilir (Griffin-Shelley, 1997). Kişinin bağımlı olduğu partneriyle ilgili tatmin edici hisleri ve takıntılı düşünceleri istek olarak tanımlanabilir. Aşk bağımlılığı gerçeğin çarpıtılması, risk alma ve kontrol kaybı gibi karakteristik özellikleri içinde barındırır (Fisher et al., 2010).

Tüm bağımlılıkların arkasındaki dinamiklerin oldukça benzer görüldüğü, en önemli faktörlerin ise düşük benlik saygısı, değersiz ve yararsız olma duygularının olduğu belirtilmektedir (Griffin-Shelley, 1997). Bağımlılıklar, bir kişinin öz-değerine korkunç bir zarar verir. Sürekli kontrol kaybı olması, tutulmayan sözler ve baştan çıkarılma karşısında zayıflık, bireylerde öz saygı eksikliği yaratmaktadır. Carnes (1983), aşk bağımlılarının sahip olduğu dört temel inancı şöyle tanımlamıştır: 1. "Ben temelde kötü, değersiz bir insanım." 2. "Kimse beni olduğum gibi sevemez." 3. "Başkalarına bağımlı olmak zorundaysam, ihtiyaçlarım asla karşılanmayacaktır." 4. "Seks benim en önemli ihtiyacım." Carnes, bu inançların bağımlılığın ilerici ve yıkıcı seyrine yönlendirdiğini söylemektedir.

Aşk bağımlılığının diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi tanımlamak için bahsedilen belirtileri tanımak ve takip etmek önemlidir. Aşk bağımlılığını diğer bağımlılık türlerinden ayırt etmek ve bağımlılığın hangi seviyesinde olduğunu belirlemek; tedavi planlamasında ve gidişatın incelenmesinde yardımcı olabilir. Aşk bağımlılığının şiddetini belirlemeye çalışırken başlama hızı, sonuçların ciddiyeti, bağımlılığın süresi ve risk miktarı gibi faktörler uzmanlar tarafından göz önünde bulundurulmalıdır (Griffin-Shelley, 1997).

Aşk Bağımlılığı Etmenleri

Bütün aşk ilişkilerinde bağlanmanın önemli bir yeri vardır. Bebeklikteki bağlanma stilleri yetişkin hayatındaki aşk ilişkilerini etkilemektedir (Feeney ve Noller, 1990). Bağlanmayla ilgili geliştirilen ilk kuramlardan biri Bowlby'a aittir. Bowlby'e (1982) göre, her insanın yakın duygusal bağlar kurmaya ihtiyacı vardır ve bağlanma ilişkisi kişinin psikososyal gelişimini etkilemektedir. Bebeklik döneminde bir bebeğin ihtiyacının ne ölçüde karşılandığına bağlı olarak temel güven ya da güvensizlik, anne baba ile kurdukları iletişim, ilgi, sevgi seviyesine göre yakınlık kurabilme kapasitesi geliştirirler. Bowlby bağlanma davranışının insanın tüm yaşamını şekillendirdiğini ve bağlanmanın; mutluluk, güvenlik ve özgüvenin temeli olduğunu belirtmektedir.

Bağlanma kuramına göre gelişim devamlılık gösterir, dolayısıyla ebeveynler ile erken yaşlarda yaşanan ilişkiler gelecekte kurulacak olan ilişkileri şekillendirmektedir. Bowlby'nın kuramında; her insanın kendini ve yaşamındaki önemli kişileri algılayış biçimine göre oluşturduğu zihinsel tasarımları vardır. İnsanlar eski anılar ve deneyimlerinden yola çıkarak yeni ilişkiler kurarlar. Kişilerle ilgili bilişsel ve duygusal beklentiler ilişkiyi yönlendirdiği gibi, kişinin yarattığı kendilik modeli de bağlanma figürlerinin gözünde ne kadar kabul veya ret göreceğini belirlemektedir. Bağlanma kuramcılarına göre, bu modeller yaşamın ilk aylarında oluşmaya başlar, hayat boyu gelişim ve değişim devam eder.

Bowlby'nın bağlanma kuramı, araştırmacıları erken çocukluk yaşantılarının yetişkinin bağlanma stilleri ve kimlik gelişimi ile ilişkisini incelemeye yöneltmiştir. Ainsworth'un (1978) tanımladığı bağlanma stillerinin üzerine yapılandırılmış bu çalışmalar çoğunlukla romantik ilişkiler üzerine odaklanmıştır. Bu alandaki öncü çalışmalardan biri Hazan ve Shaver'ın (1987), Ainsworth'un küçük çocuklardaki bağlanma stillerinin yetişkin romantik bağlanma stillerine uyarlanabileceğini gösterdikleri çalışmadır. Araştırmalarda, çocukluktan gelen bağlanma örüntülerinin yakın ilişkilerin kalitesini ve memnuniyet düzeyini yordayabildiği belirtilmiştir. Bartholomew ve Shaver (1998), çocukluktaki bağlanma figürleriyle ilişkilerin, ileride kişinin yakın ilişkisindeki duygularını ve beklentilerini etkilediğini belirtmişlerdir.

Güvenli bağlanma gösteren bebekler, anneleri yanlarındayken ondan uzaklaşıp çevreyle ilgilenir ve yabancılarla iletişime girme konusunda rahat davranırlar. Bu bebekler anneleri uzaklaşırsa fazla tedirginlik göstermez ve kısa süre içinde oyun oynamaya devam ederler. Anneleri geri döndüğünde sevinip ona sarılır ve onunla ilişkilerini sürdürürler. Kaygılı bağlanma gösteren bebekler, anneden ayrılıp çevreyle ilgilenmezler. Anneleri yanlarından ayrılıp geri dönerse ağlarlar ve bir yandan ona sarılıp bir yandan da iterler. Kaçınan bağlanma gösteren bebekler ise, anneleri yanlarındayken çevreyle ve yabancılarla ilgilenirler. Kaçınan bebekler duygularını anneleriyle paylaşmaz, annelerinden bağımsız bir biçimde çevreyi araştırır, anneleri yanlarından ayrılıp geri dönerse görmezden gelip oyunlarına devam ederler.

Bağlanma kuramıyla ilgili çalışmalar; çocukluktaki ebeveyn ilgisinin, yetişkinlerin güvenli bağlanma stili geliştirmesiyle ve ebeveyn reddinin ise güvensiz bağlanmayla ilişkisini göstermiştir. Feeney ve Noller (1990) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların bağlanma stilleri ile ilişki tipleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın

sonucunda; güvenli bağlanma stiline sahip olan kişilerin ilişkilerinde daha çok güven duygusu hissettikleri ve daha dengeli ilişki kurdukları, kaçınmacı bağlanma stiline sahip olanların çok az ilişki kurdukları, aşka dair beklentilerinin çok az olduğu, kaygılı bağlanma stilinde olanların ise; ilişkide daha çok birbirine bağlılığı istedikleri, buna rağmen diğer iki bağlanma stiline kıyasla daha az kalıcı ve dengede ilişki kurabildikleri belirlenmiştir.

Sophia ve ark. (2009) yaptıkları deneysel çalışmada aşk bağımlısı olan ve olmayanların bağlanma stillerini karşılaştırmıştır. Aşk bağımlılığı grubundaki katılımcılar ile kontrol grubunda yer alan katılımcıların bağlanma stilleri bakımından karşılaştırılmasının sonucunda; aşk bağımlılığı grubundaki bireylerin bağlanma stillerinin sıklıkla kaygılı bağlanma olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler daha çok ayrılma kaygısı ve ilişkinin yürütülmesi noktasında anksiyete yaşarlar (Fisher, 1990; Simon, 1982; Sophia ve ark., 2009). İlginç bir biçimde kontrol grubuna oranla aşk bağımlılığı grubunda, iş birliği kişilik özelliklerinin daha düşük seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Son olarak aşk bağımlılığı grubunda yer alanların ilişki içerisinde kendilerini tatmin olmuş hissedemedikleri, sevme şekillerinin ise bağımlı, sahiplenen, kendi ihtiyaçlarını daha geri planda tutan yapıda olduğu belirlenmiştir (Sophia ve ark., 2009). Bu çalışmanın sonucuyla tutarlı olan bir başka çalışmada ise bağlanma stilleri ile kişilik özellikleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda zarardan kaçınma kişilik özelliği kaygılı bağlanma stili ile pozitif yönde anlamlı korelasyon göstermiştir (Chotai ve ark., 2005).

Griffin-Shelley (1997), yaptığı bir çalışmada kaygılı bağlanma stilinde olan bireylerin partnerin bütün ilgisinin ona yoğunlaşmasını ve partnerini idealize etmek istediklerini ayrıca ilişki kurdukları partner ile arkadaş olabilmekle ilgilenmeyip, kendi geçmişlerine yakın düzeyde geçmişi olan bireyleri de partner olarak kabul etmek istemediklerini belirtmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip olanlar muhtemelen erken çocukluk döneminde yaşamış oldukları zorlu bağlanma süreçlerinden dolayı, daha çok ilgi beklemektedirler, dolayısıyla ilişkiden beklentileri ve istekleri aşk bağımlılarının beklentileriyle örtüşmektedir.

Aşk bağımlılığı ile ilgili olarak incelenebilecek önemli bir diğer faktör benlik saygısıdır. Literatürde benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki olduğuna dair önemli kanıtlar mevcuttur. Benlik saygısı ve bağlanma arasındaki ilişkide, bu ilişkiyi analiz eden çalışmalar, güvenli bağlanma stiline, güvensiz bağlanma stilinden daha yüksek benlik saygısı düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Literatürdeki veriler; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerle karşılaştırıldığında sosyal, romantik, fiziksel çekicilik ve spor alanlarında daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir. Ek olarak; güvensiz bağlanma ve düşük benlik saygısı, bireylerde mevcut romantik ilişkileriyle ilgili güvensizlik duygularını artırabilir ve kaygılı aşk olarak tezahür edebilir. Yapılan çalışmalar, patolojik aşk yaşayan insanların, sağlıklı ilişkileri olan insanlara göre daha düşük özsaygı ve öz-benlik seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. (Gori ve ark., 2023).

Aşk bağımlılığını etkileyen faktörler arasında kişilik faktörünün de önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Literatürde yer alan bir araştırma; popülasyonda bulunan aşk bağımlılarını, kişilik özellikleri ve karakter özellikleri bakımından incelemiştir. Çalışmada aşk bağımlılığı kategorisinde 50 kişi, kontrol grubunda ise herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmayan 39 kişi bulunmuştur. İki grup dürtüsellik, kişilik özellikleri,

bağlanma türleri, ilişki içindeki doyum ve sevme şekilleri açısından karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda ilişki bağımlılığı grubunda yer alanların dürtüsellik seviyelerinin kontrol grubuna oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca aşk bağımlılığı grubunda yer alan katılımcıların, kendini aşmışlık ve zarardan kaçınma gibi kişilik özellikleri açısından kontrol grubuna oranla daha yüksek skor aldıkları gözlemlenmiştir (Sophia ve ark., 2009). Bu kişilik özelliklerinden yüksek skor almak; bu kişilerin çevrelerinde bulunan insanlara yapışık ve bağımlı oldukları anlamına gelmektedir. Bu kişiler kaygılanmaya daha yatkın ve cezalandırılma isteğini daha yoğun hissederler ve ilişki ne kadar bozulmuş olursa olsun, terk edilme ve yalnız kalma korkularından dolayı ilişkiyi sürdürmeye çalışırlar (Moss, 1995; Norwood, 1985; Simon, 1982). Ek olarak; aşk bağımlılığı yaşayan kişilerin kendini yönlendirme özelliği çok düşük seviyelerde bulunmuştur. Bu durum azalmış kendine saygı seviyesiyle de tutarlıdır (Chotai ve ark., 2005).

Literatürde aşk bağımlılığı ve kişilik özelliklerini inceleyen bir başka araştırma olan Hatfield ve ark., (1989) yapmıştır. Çalışmalarının sonucunda, genç ergenlerde görece daha yüksek seviyede anksiyeteli olanlarda aşk bağımlılığının görüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca bu ergenler diğer ergen katılımcılara oranla daha çok başkaları tarafından kontrol edildiklerini bildirmişler. Bir başka çalışmada ise aşk bağımlılığından sıkıntısı olanların yüksek seviyede dürtüsel davrandıklarını, daha az geleneklere uydukları gözlemlenmiştir (Sophia ve ark., 2009).

Tüm bu süreçlerde insan zihninde ve nöral yollarda meydana gelen değişimler bağımlılık için önemli bir yere sahiptir. Aşk bağımlılığının tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi başarılı bir tanımlamaya sahip olabilmesi için bağımlılığın farmakolojik yönlerini, kültürel yanlarını, bireyin kişilik özelliklerini sentezleyebilmeli ve bağımlılığın değişen doğası açıklanabiliyor olmalıdır (Griffiths, 2005).

Aşk Bağımlılığı Nöropsikolojik Etkileri

Aşk bağımlılığı da diğer davranışsal bağımlılık türleri gibi beyinde yer alan ödül yolağını etkilemektedir. Aşk bağımlılığın haricinde âşık olmak da beyindeki ödül sistemini doğal yoldan harekete geçirmektedir. Bazı bireyler için, bu durum bir bağımlılık haline gelebilmekte ve beyin nörokimyasal yapısını değiştirebilmektedir (Boileau ve ark., 2015; Nestler ve Malenka, 2004). Aşk bağımlılığının oluşmasında beyindeki ödül yollarının, zayıf duyu düzenleme sisteminin etkili olabileceği düşünülmektedir. Delicesine âşık olma, yoğun cinsel çekim gibi durumlar beyin ödül yolağının; tıpkı uyuşturucu maddeler gibi etkilemektedir. Buna ek olarak; yemek, kumar, internet ve seks gibi diğer davranışsal bağımlılıklarda ilişki bağımlılığı ile aynı ödül yolağını paylaşmaktadır (Frascella ve ark., 2010).

Bağımlılığın patofizyolojisine bakıldığında, beyinde bulunan neredeyse bütün nörokimyasal sistemlerin aktive olduğu görülmektedir. Bu sistemlerin içinde dopaminerjik sistem; ödül sistemini pekiştirdiği için en önemlisi olarak kabul edilmektedir (Fletcher ve ark., 2015). Dopaminerjik sistem ve ödül yolları hem duygusallık hem de motivasyonellikle yakından ilgilidir. Ayrıca ödül ile alakalı çalışma motivasyonu ile de ilişkisi bulunmaktadır (Nestler ve Carlezon, 2006). Beyinde yer alan ödül sistemindeki, orta beyindeki ventral tegmental alandan Nucleus Accumbens'e giden dopamin yolundaki dopamin artışı bağımlılığın aktif kalmasını sağlar. Romantik

ilişkilerin başlangıcında yaşanan heyecanlanma ruh halini ilişkinin devam eden sürecinde canlı tutar (Nestler ve Malenka, 2004). Yüksek dopamin seviyesine sahip olan ödül ve yolaklar; aşk, madde ve diğer bağımlılık türleriyle aynı yolağı paylaşır (Fisher ve ark., 2016). Aşk bağımlılığında diğer bağımlılık türlerinden farklı olarak Oksitosin ve Vazopressin devreye girer bu da bağımlı hissetme durumuna katkıda bulunur (Burkett ve Young, 2012).

Beyinde aktive olan ödül sistemleri bağımlılıkla direkt olarak ilişkili olmakla birlikte, birçok çalışmada madde bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılık türleri ile olan ilişkisi kanıtlanmıştır. Birçok çalışmanın bulgularından hareketle; tutkulu aşkın ilk dönemlerini yaşayan bireylerin nöral aktivasyonları, madde bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılık türleri ile yakından ilişkilidir (Fisher ve ark., 2016).

Aşk Bağımlılığı Klinik Görünümü

Aşk bağımlılığı hakkında yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında bu bağımlılık grubunda yer alan kişilerin sergiledikleri bir takım ortak özellikler gözlemlenmiştir. Bunlar: yoğun odaklanmış dikkat durumu, coşkulu ruh hali, ruh halinde değişimler, obsesif düşünceler, duygusal ve fiziksel bağımlılık, romantik ilişkiyi sürdürmek veya elde etmek için uygunsuz, tehlikeli işler yapmaya isteklilik, kendi kontrolünün kaybetme, partnerle duygusal veya cinsel birleşme için özlem duymak gibi belirtilerdir (Fischer, 2014).

Aşk bağımlılığı olan bireyler tipik olarak aşk ilişkileri dışındaki diğer etkinliklere (örneğin, yakın arkadaşlar, hobiler ve spor) ve hayatın diğer alanlarına konsantre olamama nedeniyle okul veya iş sorunlarına karşı ilgi kaybı gösterirler (Earp ve ark., 2017). Aşk bağımlılığı olan bireyler, partnerlerinden uzaktayken olumsuz ruh halleri ve duygulanımlar yaşama eğilimindedirler ve partnerlerini stresli durumlarla başa çıkmanın bir yolu olarak görmek için güçlü dürtü ve istek duyarlar (Sussman, 2010). Kendisine iyi gelen bir hobiye artık zaman ayırmamak, sosyal ilişkileri geri planda tutmak, iş yerindeki ve evdeki görevlerini sürekli aksatmak gibi durumlar geliştirebilirler. Aşk bağımlılığı olan birey bahsi geçen olumsuz sonuçların farkında olsa bile yine de bu davranış örüntüsünü devam ettirir (Sussman, 2010; Fisher, 2006).

Redcay ve McMahon, (2019)'a göre kişilerde aşk bağımlılığında ötürü duygusal ve psikolojik değişimlerden söz etmek mümkündür. Aşk bağımlılığında âşık olunan kişi bir arzu nesnesine dönüştüğü için, o kişinin yokluğu; bağımlı tarafından günlük rutinde bozulmalara neden olur, kişi stresle baş etmekte, içinde bulunduğu ortama uyumlanmakta zorluklar yaşar. Sürekli partnere ulaşmak gibi obsesyon davranışları gözlemlenebilir. Burada partnerle yaşanan ilişkinin kalitesi önem teşkil etmez, olumsuz sonuçlardan bağımsız olarak aşk nesnesine ulaşma isteği ağır basar.

Sanchez ve John (2018) aşk bağımlılığının klinik görünümünü davranış örüntüleri olarak belirlemişlerdir. Bunlar; aşk bağımlılığı yaşayan bireyin partnerine olan aşırı ilgisinden dolayı aile, iş, arkadaşlık ilişkilerinde ve kişisel aktivitelerinde kısıtlamalar yapması, burada atıfta bulunulan davranış örüntüsü Griffiths (1996) teorisindeki belirginlik ilkesine karşılık gelmektedir. Kişinin zamanını ve hayatının gidişatını âşık olduğu nesne belirler. Partnerle zaman geçirme konusunda, partnerle birlikte direkt ve dolaylı yoldan yapılacak aktivitelerde kontrolü

kaybetmek aynı teorideki tolerans kavramına tekabül eder. İlişkiyi bitirme veya partnerden uzak durma konusunda başarısız girişimlerde bulunmak çatışma değişkenini açıklayan bir örnektir. İlişkinin getirmiş olduğu bütün olumsuz sonuçlara rağmen ilişkiyi sürdürmekte ısrarcı olmak yine aynı teorideki nüksetme değişkeni açısından yorumlanabilir. Bu çalışmada literatürde bulunan araştırmalardan hareketle aşk bağımlılığının klinik görünümü hakkında belli başlı özelliklerden bahsedilmektedir. Aşk bağımlılığına sahip olan bireyler hakkında daha çok araştırma yapılmasıyla birlikte bu bağımlılık türü hakkında daha ayrıntılı bir klinik görünüm profili tanımlanabilecektir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Son yıllarda bağımlılık kavramının insan hayatındaki önemi artmıştır. Bunun sonucunda davranışsal bağımlılık çatısı altında yer alan aşk bağımlılığı da gündeme gelmiş ve önem kazanmıştır. Alan yazında aşkın patolojik yönü olarak değerlendirilen aşk bağımlılığının nasıl deneyimlendiği çeşitli kuramlar perspektifinden ele alınmıştır. Özellikle Griffiths'in geliştirmiş olduğu Davranışsal Bileşenler Modeli çerçevesinde aşk bağımlılığının farklı yönleri incelenerek modelin ön gördüğü altı bileşen ışığında açıklanmıştır. Bu modele göre aşk bağımlılığı da diğer bağımlılık türlerinde görülen ortak özelliklere sahiptir. Griffiths'e göre bir davranışın bağımlılık kategorisinde değerlendirilebilmesi için bahsi geçen altı bileşeninde davranış örüntüsünde görülmesi gerekmektedir. Altı bileşenin ilki olan belirginlik bileşeninde bir bireye duyulan aşk, kişinin hayatının tek ve en önemli parçası olarak görülür, tüm duygu, düşünce ve davranışları âşık oldukları kişiye odaklanır, ikinci bileşen olan tolerans da âşık olunan kişiyle giderek daha fazla zaman geçirme ihtiyacı veya onu düşünerek daha fazla zaman geçirmeye başlama durumu gözlemlenir. Üçüncü bileşen olan duygu durum değişikliği duygusal sıkıntıyla başa çıkmanın bir yolu olarak âşık olunan kişiyle birlikte olmak veya onu düşünerek vakit harcamaktır. Dördüncü bileşen olan nüksetme âşık olunan kişiyle geçirilen zaman ve/veya onun hakkında düşünmek için harcanan zamanı durdurmada veya azaltmada zorluktur. Beşinci bileşen olan yoksunluk âşık olunan kişiyle birlikte değilken hayal kırıklığı, sinirlilik, kaygı, mide bulantısı ve mide krampları gibi fiziksel ve/veya psikolojik geri çekilme belirtileri göstermedir. Son olarak altıncı bileşen olan çatışma âşık olan kişinin, birine karşı meşgul edici sevgileri, meslekleri/egitimleri, diğer insanlarla arkadaşlıkları, boş zaman etkinliklerinin ve hobilerinin olmaması vb. gibi partnerinin diğer tüm yaşam etkinliklerine müdahale etme durumu olarak tanımlanmaktadır. Altı bileşeninde bir arada görüldüğü durumlarda aşk bağımlılığını diğer bağımlılık türlerinden ve ilişki içerisindeki diğer zararlı örüntülerden ayırmak kolaylaşmaktadır. Belirtilmiş olan altı bileşene ek olarak aşk bağımlılığında sıkıntı yaşayan kişilerin konsantrasyon eksikliği, dikkatinin ve düşünce kontrolünün zorlaşması, düşünce çarpıklıkları, partnere karşı obsesyon geliştirilmesi gibi bilişsel etkilerinde ortak olarak gözlemlendiğini belirtmişlerdir.

Aşk bağımlılığını oluşturan etmenlerin başında bebeklik döneminde bireyin bakım vereni ile geliştirmiş olduğu bağlanma türünün önemi vurgulanmaktadır. Kaygılı bağlanma geçmişine sahip bireylerin aşk bağımlılığı geliştirmeye daha eğilimli oldukları gözlemlenmiştir. Aşk bağımlılığının gelişmesindeki önemli faktörlerden bir diğeri benlik saygısıdır. Yapılan çalışmalar, patolojik aşk yaşayan insanların, sağlıklı ilişkileri olan insanlara göre daha düşük öz saygı ve öz-benlik seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Aşk bağımlılığının oluşmasında

beyindeki ödül yollarının, zayıf duygu düzenleme sisteminin etkili olabileceği düşünülmektedir. Tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi aşk bağımlılığında da beyin ödül merkezinde bir takım nörokimyasal değişiklikler meydana gelerek bireylerin duygu durumlarını ve davranışlarını etkilemektedir. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların aşk bağımlılığı kavramının kompleks yapısına dair farkındalık oluşturabilmesi için aşk bağımlılığının çeşitli klinik görünümleri hakkında bilgiye sahip olmaları önemlidir. Bu bağlamda Klinik görünümde gözlemlenen; tüm zamanını partnere ayırma veya bu istekte olmak, partneri kendi yaşam döngüsünden ayırmaya yönelik davranış geliştirmek ve ilişkiyi bitirmekte oldukça zorlanmak ve partnerden uzak duramamak gibi genel davranış örüntülerini bilmek, aşk bağımlılığın alandaki uzmanlar tarafından tanımlanmasında önemlidir.

Tüm bu bilgilere ek olarak bu çalışmanın sonucunda aşk bağımlılığının bileşenler modeli kapsamında açıklanmasıyla diğer davranışsal bağımlılık türleriyle olan bağı daha açık ve anlaşılabilir hale getirilerek aydınlatılmıştır. Aşk bağımlılığı hakkında gelecekte daha fazla klinik araştırma çalışmalarının yapılması, bağımlılığın bu türünün bilinmeyen yönlerinin aydınlatılmasında katkı sağlayacaktır.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Makale etik kurul izni gerektirmeyen bir çalışmadır.

Yazarların Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %40, ikinci yazarın katkı oranı %30 ve üçüncü yazarın katkı oranı %30'dur.

KAYNAKÇA

Acevedo, B. P. & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love?. *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65. <https://doi.org/10.1037/a0014226>

Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438.

Atlam, D. H., Yüncü, Z. & Totan, T. (2015). İlişki bağımlılığı ölçütlerinin Rasch Modeliyle değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 16(1), 18-25.

Bartholomew, K. & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. J. A. From & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). Guilford Press.

Berscheid, E. & Hatfield, E. (1974). A little bit about love'. T. L. Huston (Eds.), *Foundations of interpersonal attraction* (pp, 355-381). Academic Press.

Boileau, I., Nakajima, S. & Payer, D. (2015). Imaging the D3 dopamine receptor across behavioral and drug addictions: Positron emission tomography studies with [11C]-(+)-PHNO. *European Neuropsychopharmacology*, 25(9), 1410-1420. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2015.06.002>

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.

- Brown, R. I. F. (1993). Reversals and switching in multiple personality disorder. *Advances in Reversal Theory*, 267-282.
- Burkett, J. P. & Young, L. J. (2012). The behavioral, anatomical, and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction. *Psychopharmacology*, 224, 1-26.
<https://doi.org/10.1007/s00213-012-2794-x>
- Carnes, P. (1983). *Out of the shadows: Understanding sexual addiction*. Comp Care Publications.
- Chotai, J., Jonasson, M., Hägglöf, B. & Adolfsson, R. (2005). Adolescent attachment styles and their relation to the temperament and character traits of personality in a general population. *European Psychiatry*, 20(3), 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2004.11.008>
- Costa, S., Barberis, N., Griffiths, M. D., Benedetto, L. & Ingrassia, M. (2021). The Love Addiction Inventory: Preliminary findings of the development process and psychometric characteristics. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 651-668. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00097-y>
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fisher, M. (1990). *Personal love*. Duckworth.
- Fisher, H. E. (2014). The tyranny of love: Love addiction-an anthropologist's view. K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (pp. 237-267). Cambridge, MA: Academic Press.
- Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A. & Brown, L. L. (2016). Intense, passionate, romantic love: a natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other. *Frontiers in Psychology*, 687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00687>
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L. & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36.
<https://doi.org/10.1177/1745691614561683>
- Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L. & Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: carving addiction at a new joint?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1187(1), 294-315. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x>
- Gill, M. (2015). Self-control and uncontrollable passion in Stendhal's Theory of Love. *French Studies*, 69(4), 462-478. <https://doi.org/10.1093/fs/knv151>
- Gori, A., Russo, S. & Topino, E. (2023). Love addiction, adult attachment patterns and self-Esteem: Testing for mediation using path analysis. *Journal of Personalized Medicine*, 13(2), 247.
<https://doi.org/10.3390/jpm13020247>
- Griffin-Shelly, E. (1995). Adolescent sex and relationship addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 2(2), 112-127. <https://doi.org/10.1080/10720169508400074>
- Griffin-Shelley, E. (1997). *Sex and love: Addiction, treatment, and recovery*. Greenwood Publishing Group.
- Griffin-Shelley, E. (2009). Ethical issues in sex and love addiction treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 16(1), 32-54.

- Griffin-Shelley, E., Benjamin, L. & Benjamin, R. (1995). Sex addiction and dissociation. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 2(4), 295–306.
<https://doi.org/10.1080/10720169508400090>
- Griffiths, M. (1993). Fruit machine gambling: The importance of structural characteristics. *Journal of Gambling Studies*, 9, 101-120. <https://doi.org/10.1007/BF01014863>
- Griffiths, M. (1996). Behavioral addiction: an issue for everybody?. *Employee Counselling Today*, 8(3), 19-25.
<https://doi.org/10.1108/13665629610116872>
- Griffiths, A. (2002). *Wondrous difference: Cinema, anthropology, and turn-of-the-century visual culture*. Columbia University Press.
- Griffiths, M. D. (2004). Betting your life on it: Problem gambling has clear health related consequences. *British Medical Journal*, 329, 1055-1056. <https://doi.org/10.1136/bmj.329.7474.1055>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hatfield, E., Brinton, C. & Cornelius, J. (1989). Passionate love and anxiety in young adolescents. *Motivation and Emotion*, 13(4), 271-289. <https://doi.org/10.1007/BF00995539>
- Hazan C. & Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Keane, H. (2004). Disorders of desire: Addiction and problems of intimacy. *Journal of Medical Humanities*, 25, 189-204. <https://doi.org/10.1023/B:JOMH.0000036637.03254.38>
- Kwee, A. W. (2007). Constructing addiction from experience and context: Peele and Brodsky's love and addiction revisited. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 14, 221-237. <https://doi.org/10.1080/10720160701480535>
- Levinger, G. K. & Snoek, J. D. (1972). *Attraction in relationships: A new look at interpersonal attraction*, General Learning Press.
- Moss, E. (1995). Treating the love-sick patient. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 32(3), 167-173.
- Moss, B. F. & Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42, 7-31. <https://doi.org/10.2307/584918>
- Nestler, E. J. & Carlezon Jr, W. A. (2006). The mesolimbic dopamine reward circuit in depression. *Biological Psychiatry*, 59(12), 1151-1159. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.09.018>
- Nestler, E. J. & Malenka, R. C. (2004). The addicted brain. *Scientific American*, 290(3), 78–85.
<https://doi.org/10.1038/scientificamerican0304-78>
- Norwood, R. (1985). *Women who love too much. When you keep wishing and hoping He'll change*. Pocket Books.
- Orford, J. (2001). Addiction as excessive appetite. *Addiction*, 96(1), 15-31.
<https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2001.961152.x>
- Peele, S. & Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. Taplinger.
- Peele, S., Brodsky, A. & Arnold, M. (1992). *Truth about addiction and recovery*. Simon and Schuster.

- Redcay, A. & Simonetti, C. (2018). Criteria for love and relationship addiction: Distinguishing love addiction from other substance and behavioral addictions. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 25(1), 80-95. <https://doi.org/10.1080/10720162.2017.1403984>
- Rosenthal, R. J. & Lesieur, H. R. (1992). Self-reported withdrawal symptoms and pathological gambling. *American Journal on Addictions*, 1(2), 150-154.
- Simon, J. (1982). Love: addiction or road to self-realization, a second look. *American Journal of Psychoanalysis*, 42(3), 253-263. <https://doi.org/10.1007/BF01253492>
- Sophia, E. C., Tavares, H., Berti, M. P., Pereira, A. P., Lorena, A., Mello, C., ... & Zilberman, M. L. (2009). Pathological love: Impulsivity, personality, and romantic relationship. *CNS Spectrums*, 14(5), 268-274. <https://doi.org/10.1017/s1092852900025438>
- Stanbury, A. & Griffiths, M. D. (2007). Obsessive love as an addiction. *Psychology Review*, 12(3), 2-4.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17(1), 31-45. <https://doi.org/10.1080/10720161003604095>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction-A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>