

Antidepresan Olarak Aşk, Bas Kast (Çev. Özden Saatçi, 2016), Omega

Die Liebe und Wie Sich Leidenschaft Erklart, Bas Kast (2004)

Yelda İBADI*

Doi: 10.32739/usmut.2022.7.13.12

Aşk, kulağa çok belirsiz ve hatta mistik gelen bir kavram olsa da farklı bağlamlarda insanların temel birtakım ihtiyaçlarına işaret eder. Eş seçimi bağlamında aşkı düşündüğümüzde üreme ve türün devamlılığının sağlanması gibi biyolojik ve evrimsel süreçlerle ilişkili ihtiyaçların karşılanmasında rol oynayan temel faktörlerden biri iken, bağlamı romantik ilişkiye kaydığında ait olma, sevgi, saygı gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir işleve sahiptir. Antidepresan olarak aşk her iki bağlamı da sırasıyla ele alarak aşk ile ilgili yapılmış olan araştırmaların derlendiği bir kaynak oluşturmaktadır. Orijinal dili Almanca olan kitabın adı “ Die Liebe und Wie Sich Leidenschaft Erklart/ Aşk ve Tutku Kendini Nasıl Açıklar” şeklindeyken Türkçe çeviride “Antidepresan Olarak Aşk” ismi tercih edilmiştir. Kitap okuyucuya eşleşmenin aşamalarını, eş seçimi faktörlerini ve romantik ilişkilerin devamlılığını sağlayan faktörleri bilimsel çalışmaların sonuçlarına dayalı olarak sunmaktadır. Kitabın yazarı olan Alman bilim yazarı Bas Kast, Konstanz Üniversitesi ve Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nde psikoloji ve biyoloji eğitimi almıştır. Alman haftalık gazetesi Die Zeit ve diğer dergilerde serbest yazar olarak, ardından Berlin merkezli Der Tagesspiegel gazetesinde editör ve muhabir olarak çalışmıştır. 2003- 2020 yılları arasında yayınlanmış sekiz farklı popüler bilim kitabı bulunmaktadır.

Antidepresan olarak aşk on bölümden oluşmaktadır ve bölümlerin ana başlıkları; giriş: hızlandırılmış aşk kursu, baştan çıkarma sanatı, güzelliğin kimyası, aşktan sevgiye, kıskançlık, bizi ayıran şey, geçmişin sesleri, bizi bir arada tutan şey, sonsöz: aşk öğrenilebilir şeklinde planlanmıştır. Bu dizim aşkın biyolojik etkenleri ve görünümünden romantik ilişkilere dönüşme sürecine doğru ilerlemekte ve ilişkilerin kalıcılığını yahut bitişini gösteren faktörlerle sonuçlanmaktadır. İlk olarak “Giriş: Hızlandırılmış Aşk Kursu” başlıklı bölümde 2000 yılında Andreas Bartels ve Semir Zeki tarafından gerçekleştirilen, aşkın nörobiyolojik etkisini ele alan önemli bir çalışma yer almaktadır. Bu çalışmada, Londra’da yaşayan ve kendini ‘truly, madly & deeply in love’ olarak tanımlayan yani ‘delice’ aşık olan 11 kadın ve 6 erkeğe aşık oldukları kişilerin fotoğrafı gösterilerek beyin aktivitesinin kaydı alınmıştır. Sonuçlar amigdala ve sağ prefrontal korteks aktivitesinde azalma göstermiştir. Bu da şu demektir; aşk mutlu eder, daha cesur ve yumuşak olmayı sağlar. Pisa Üniversitesi’nde yapılan bir başka çalışmada ise katılımcılar hayran olunan insanla ilgili obsesyon benzeri yoğun düşünceler bildirmiş ve ‘delicesine aşık’ kişilerde serotonin seviyesinde hastalık derecesinde düşüş

* Doktorant, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Doktora Programı; Arş. Gör., Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji (Türkçe) Bölümü yelda.ibadi@uskudar.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1448-0936>

görülmüş, bu da aşık olunduğunda hüznü ve huzursuz hissetmek ile ilişkilendirilmiştir. Bu da aşkla ilişkili bir ikilemin biyolojik görünümünü ortaya koymaktadır. Sevgilinin yokluğunda duyulan yoğun acı, huzursuzluk ve sürekli düşünce ile sevgili görüldüğünde duyulan mutluluk... Aşkın bu gibi biyolojik etkilerinin yanında 'Aşkın Mantiğı' başlığı ile sevgide deneyim ve temel bilginin etkisi üzerinde durulmuş ve boşananların üçte birinin 3 yıl içerisinde yeniden evlendiği ve çiftlerin ikinci evliliklerini, sanki hiçbir şey öğrenmemiş gibi daha sıklıkla bitirdiği belirtilmiştir.

İkinci bölüm olan Baştan Çıkarma Sanatı kapsamında "tutkunun uyandırdığı yer" başlığı ile yazar "kime, neden âşık oluruz?" sorusunun cevabını aramıştır. Flört araştırmalarının temel olarak Romalı Şair Ovidius'un (MÖ 43-MS18) 'Ars Amatoria' (Sevme Sanatı) isimli eseri işaret edilmiş ve bu eser ilk baştan çıkarma kılavuzu olarak tanımlanmıştır. Ovidius "Kalbini ciddi anlamda hepsini yakalayabileceğin umuduyla doldur. O zaman onları yakalarsın da... Sakın saçların diken gibi çirkin bir biçimde kırılmasın... Sakın burun deliğinden bir kıl görünmesin... Sakın kötü kokan bir ağızdan iğrenç bir nefes çıkmasın... İlk kıvılcımın çakması sadece özgüven ve dış görünüme değil, koşul ve duruma da bağlıdır. Tutku heyecanın olduğu yerlerde, tiyatrodaki, 'cins atların koşusunda', endişe uyandıran deniz savaşları ya da gladyatör oyunlarında uyanır." gibi önerilerde bulunmaktadır. Ovidius'un bu önerilerinden yaklaşık iki bin yıl sonra Dutton ve Aron tarafından yapılan ve çok bilindik bir çalışma olan Aşk Köprüsü: Capilano Köprüsü deneyi de Ovidius'un son önerisini desteklemektedir. Capilano Köprüsü dünyanın en büyük asma köprüsüdür ve 1 metre genişliğinde, 140 metre uzunluğundaki bu köprü yerden 70 metre yükseklikteki ahşap bir asma köprüdür. Civarında geçişi sağlayan, Capilano köprüsüne alternatif olarak nehrin dar kollarından birinin üzerinde, 3 metre yükseklikte dayanıklı bir başka köprü bulunmaktadır. Deney sırasıyla her iki köprüde de aynı koşullarda gerçekleştirilmiştir. Bir kadın araştırmacı köprüden geçmekte olan erkek katılımcılara yaklaşarak manzaranın yaratıcı ifadeye olan etkisinin incelendiği bir araştırmaya katılmak isteyip istemediklerini sormuş ve katılımcılar sözde araştırmayı tamamladıktan sonra 'deney hakkında merak ettikleri daha fazla bir şey varsa' kendisini arayabileceklerini belirterek telefon numarası vermiştir. Capilano köprüsü üzerindeki erkeklerin yarısı telefonla geri dönüş yaparken güvenli köprüden geçen katılımcıların 8'de 1'i geri dönüş yapmıştır. Aynı senaryoda erkek araştırmacı yer aldığı anda ise telefonla geri dönüş yapan hiç erkek katılımcı olmamıştır. Bu sonuçlar şu şekilde açıklanmaktadır: Yüksek ve sallanan köprü katılımcı için 'dikkat, tehlike' anlamına gelmektedir. Bu durum da adrenalini salgılanmasına yol açar. Bedenin tepkisine zihin bir neden arar ve alternatif uyarıları değerlendirir. İki muhtemel neden vardır; köprü veya kadın. Bu noktada beyin yanlış bir yorumlama neticesinde adrenalini salgısına gerekçe olarak kadın araştırmacıyı seçer. Artık açıklama 'eğer bu kadın dizlerimi titretiyorsa, içim bir hoş oluyorsa, o zaman onu çekici bulmuş olmalıyım'dır. Dış uyarıların ve biyolojik süreçlerin yorumlanmasının âşık olma durumunu nasıl etkilediğini anlama gayesiyle yürütülen bir başka deneysel çalışmada Valins laboratuvarına davet ettiği katılımcılara playboy modellerinin yarı çıplak fotoğraflarını göstererek hangilerini daha çekici bulduklarını puanlamalarını istemiştir. Ancak, deney esnasında katılımcıların göğsüne bir mikrofon yerleştirilmiş ve hoparlörden kendi kalp atışlarını duyabilecekleri söylenmiştir. Ancak bu noktada bir manipülasyon yapılmış ve katılımcılar kendi kalp atışlarını değil deneyciler tarafından önceden kaydedilmiş kalp atım seslerini duymuşlardır. Bu bağlamda rastlantısal olarak modellerin bir kısmında daha hızlı kalp atım sesi verilirken diğerlerinde yavaş kalp atım sesi katılımcılara sunulmuştur.

Sonuçta hızlı kalp atım sesi verilen fotoğraflardaki kadınlar katılımcılar tarafından daha çekici olarak değerlendirilmiştir ve tekrar test sonuçları da aynıdır. Bu da demektir ki âşık olduğumuz için kalbimiz çarpmaz, kalbimiz çarptığı için âşık oluruz.

Baştan Çıkarma Sanatı'nın son kısmında David Givens ve Timothy Perper'in bar, disko, kafe ve içkili toplantılardaki doğal gözlemlerine yer verilmiştir. Burada araştırmacılar aşk senaryosunun ana hatlarını çizmiştir. 1. aşamada biri dikkatimizi çeker ve o kişiyle göz göze gelinir. Bu aşamayı kadın yönetir, bakışlar ve mimikler sinyalleri belirler. 2. aşamada karşılıklı yaklaşma gerçekleşir ve sohbet başlatılır. Bu aşamada sözcüklerin seçimi ve sohbet başlatma stratejisi önemlidir. Michael Cunningham üç farklı strateji ve bunların etkisini göstermiştir. Örneğin; "Seninle tanışmayı çok isterim" gibi bir giriş dolaysız stratejinin, "Çalan grubun adı ne" gibi bir giriş masum stratejinin, "Daha çok içeceğime bahse girerim" küstah stratejinin ürünleridir. Sonuçlar masum stratejinin en etkili yöntem olduğunu gösterirken dolaysız stratejinin ortalama bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Küstah strateji ise %80 oranında reddedilme ile sonuçlanmakta ve en başarısız strateji olarak öne çıkmaktadır. 3. aşamada sohbet derinleşir. Bu esnada karşımızdaki insana giderek daha fazla yöneliriz ve bunu ilk 'rastlantısal' dokunuşlar izler. Grammer ve meslektaşları bu aşamayı inceledikleri, bu amaçla birbirini tanımayan genç erkek ve kadınlardan oluşan 45 çifti video film izlemek üzere bir odada baş başa bıraktıkları çalışmalarında çok sayıda kadının, erkeği çekici bulmadığını söylese bile erkeğe bazı flört sinyalleri gönderdiğini görmüştür. Bu belirgin olmayan sinyaller kadına erkeği rahatça test etme olanağı sağlamaktadır. Sonuçta kadınların bunu bir koşulda derhal sonlandırdığı görülmüştür: Erkek çok fazla konuştuğunda. Nitekim sürekli konuşan biri konuştuğu insanı değil kendisini odak noktası haline getirir. Flörtte geçerli en önemli kural şudur; önemli olan ilginç değil, olabildiğince ilgili olmaktır. 4. aşama aşkın koreografisi olarak adlandırılmıştır ve bu aşamada kadın ve erkeğin fiziksel hareketleri arasında bir uyum oluşur. David Givens ve Timothy Perper: «Flört olayında» her çift kendi kişisel aşk koreografisini geliştirdiğini söylemektedir. Kadın ve erkek karşılıklı olarak birbirinin hareketlerini takip eden ve aynı döngüyü izleyen bir koreografiyi takip etmektedir.

Bir diğer başlıkta "Güzelliğin Kimyası" ele alınmıştır. Eş seçimine ilişkin en temel bilgiler Charles Darwin'in Evrim Kuramına dayanmaktadır ve cinsel seçilime ilişkin Darwin'in fikirleri bugün halen geçerliliğini korumaktadır. Miller insanın bugün sahip olduğu gelişmiş kabul edilen özellikleri de bu teoriyle temellendirerek "İnsan ruhunun en etkileyici yetenekleri tavus kuşunun kuyruğuna benzer. Medeniyetimizin beşiğinde flört etmek vardır." demiştir. Öyleyse bu aşamada "Dış Görünüşün Rolü Nedir?". Elaine Hatfield, Freshmen Welcome Week deneyi olarak bilinen çalışmayı gerçekleştirmiştir. Katılımcılara katılacakları bir parti için partnerlerinin kişilik özelliklerine bağlı olarak bilgisayar tabanlı bir uygulama ile belirleneceği söylenerek kişiler arasında rastgele eşleştirilmiş ve parti sonunda katılımcılara partnerlerini beğenip beğenmediklerine ilişkin sorular sorulmuştur. Katılımcıların partnerlerini beğenip beğenmemeleri tek bir şeye bağlıdır; dış görünüşe. Alan Feingold gerçekleştirdiği meta-analizinde çekici insanların daha avantajlı olduğunu görmüştür. Buna göre, görünüş eğer hoşumuza giderse bu insanın daha birçok hayranlık duyulacak özelliği olması gerektiğini varsayabiliriz. Diğer yandan, ele alınan bir başka başlık "Erkekler ve Kadınlar ne ister?" yani Uygun Eş Seçimindeki Ölçüt Nedir? sorusudur. Bu açıdan kadınlar ve erkekler arasında çok belirgin bir farklılık vardır. Erkeklerin istediği 'doğurgan bir kadın' dır. Doğurganlıkla ilgili en belirleyici faktörlerden biri yaştır. David Buss 37 farklı

kültürden 10.000'in üzerinde erkek katılımcıyı dâhil ettiği çalışmada erkekler tarafından en çok tercih edilen kadın yaşının 25 olduğunu görmüştür. Bu yaş aynı zamanda kadın doğurganlığının en yüksek olduğu yaştır. Doğurganlığın bir başka belirleyicisi ise östrojen hormonunun miktarıdır ve bu hormonun miktarı kadınların fiziksel görünümünde belirgin farklılıklar ortaya koymakta ve bu özellikler erkekler tarafından ayırt edilebilmektedir. Östrojen hormonu özellikle yüz şeklini belirler ve daha büyük gözler, küçük çene, dolgun dudaklar, ince kaş, pürüzsüz cilt östrojen hormonunun yüksek olmasının bir sonucudur ve bu özellikler erkekler tarafından daha fazla tercih edilmektedir. Kadınlar için ise bir ikilem söz konusudur. Kadınlar için erkek seçimindeki önemli bir faktör testosteron miktarıdır. Testosteron miktarına bağlı olarak erkeklerde daha yüksek kas, cinsel istek, egemenlik ve etkileme arzusu, güçlü bağışıklık sistemi görülmektedir. Özellikle güçlü bağışıklık sistemi kadın tarafından çocuğun daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olması için bir tercih sebebidir. Testosteron da tıpkı östrojen gibi dış görünüme etki eder ve köşeli ve belirgin çene kemiği, göz üstü kemiği çıkık, gözler küçük, gür kaşlar, ince dudaklar yüksek testosteronun göstergesidir. Ancak Perret ve meslektaşları gerçekleştirdikleri çalışmada kadınlara bir bilgisayar uygulaması üzerinden nötr yüzler sunarak bunları tercih edecekleri erkek tipine göre yukarıda belirtilen özelliklere dayalı olarak daha erkeksileştirme veya kadınsılaştırma imkanı vermişlerdir. Sonuçta ise kadınlar yüzleri daha kadınsılaştırmıştır. Bu sonuç daha kadınsı, yani daha düşük testosteron düzeyine sahip erkeklerin daha az dominant, daha cana yakın, daha dürüst, daha duyarlı, daha dayanışmacı yani yavruların sorumluluğunu alacak, iyi baba olacak erkekler olacağı şeklinde değerlendirilmiştir. Ancak, eş seçiminde kadınlar için zamanlamanın da önemi büyüktür. Zira yumurtlamadan önceki 5 gün kadınlar için 'çok tehlikeli' bulunmaktadır. Bu dönemde kadınlar birden bire daha erkeksi yüzleri tercih etmeye başlar (Baker&Bellis; akt. Kast). Bu döneme ilişkin bir başka bulgu ise Randy Tornhill ve Steven Gangestad tarafından ortaya konmuştur. Yumurtlama dönemlerinde kadınların koku duyusu değişir ve kadınlar 'simetrisinin kokusu' nu alır. Sadece doğurganlık dönemindeki kadınlar simetrik erkeklerin kokusunu alır ve onları tercih eder. Koku Major Histokompatibilite Kompleksi (MHK genleri) (Wedekind &Füri) ile ilişkilidir ve kadınlar MHK profili kendilerinden mümkün olduğunca farklı olan erkeklerin beden kokusunu tercih eder. Böylelikle kadınlar doğacak çocuğun oldukça renkli bir MHK molekül karışımı ve yine etkili bir savunma sistemiyle donatılmış olmasını güvence altına almış olur ve bu faktör yakın akraba evliliklerinin önüne geçmeyi sağlar.

"Aşktan Sevgiye" başlığıyla kitap aşkın biyolojik süreçlerinden romantik ilişkiye geçişi ve romantik ilişkinin sürdürülmesindeki veya sürdürülememesindeki faktörleri ele almıştır. Bu bağlamda Tennov'a göre derin duygular çoğu zaman aynı koşullarda ortaya çıkar ve "Arzu kendimizin arzulandığını hissettiğimizde başlar. Eğer başkalarının seni sevmesini istiyorsan onlarla içtenlikle ilgilen. Çünkü birine sayıldığını, sevildiğini, özel biri olduğu duygusunu vermek hepimizin kullanabileceği en güçlü afrodisyaktır." Ancak Aron ve meslektaşları genç, yaşlı, yeni âşık ve yıllardır evli kişilere 'Eşinize âşık olduğunuz anı hatırlıyor musunuz?' sorusunu sormuş ve bizde derin duygular uyandıranın, herhangi birinin gösterdiği ilgi değil, çekici birinin gösterdiği ilgi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Romantik ilişki bağlamında düşünüldüğünde olağanüstü bir eşin belirleyicileri: Karşılıklı çekim ve sevgi, Duygusal açıdan dayanıklılık, Güvenilirlik, Hoş bir karakter ve Zekâdır. İlişkiler için partnerler arası benzerlikler ve farklılıkların etkisine bakıldığında ise 'Öldüren cazibe' olarak tanımlanan süreç görülmektedir. Diane Felmlee'ye göre bu kavram bizi başlangıçta kişinin

kendisine çeken o özelliğinin çoğu zaman, bizim daha sonra o insandan ayrılmamıza neden olması şeklinde ifade edilmektedir. Bu önermeye bağlı olarak 301 katılımcıya ‘Son ilişkiniz neden bitti?’ diye sorulmuş ve sonuçta öldüren cazibe etkin faktör olarak bulunmuştur. Öyleyse, zıtlıklar –önceleri- birbirini çekebilir. Buna ek olarak, Keller ve meslektaşlarına göre yeni çiftler özellikle bedensel açıdan birbirine benzerler, her şeyden önce aynı çekiciliğe sahiptirler. Ayrıca birbirine benzeyen iki insan sadece birbirlerini daha iyi anlamaz, karşılıklı birbirlerini onaylarlar da. Weisfeld ve meslektaşlarına göre çiftler birbirine ne kadar çok benziyorsa, evliliklerinde de o kadar mutludurlar.

Tüm bunların ardından bir sonraki başlıkta “Bizi Ayıran Şey” sorgulanmaktadır. İyi Kavga-Kötü Kavga ilişkilerin gidişatını etkiler mi? Gottmann Aşk Laboratuvarı adını verdiği laboratuvarında, ayrılık belirtisi olan kavga şeklinin kadının kaba giriş yapması ve erkeğin kadının şikâyetine anlayış göstermeyi reddetmesi ile başarılı evliliklerde kavga şeklinin ise kadınların şikâyetlerini daha dikkatli ifade etmesi ve erkeklerin hemen kırılarak tepki göstermemesi, sözü edilen sorunu ciddiye alması ile karakterize olduğunu görmüştür. Bu bağlamda, kadın ilişkinin ‘barometresidir’ ve birlikteliğin ne durumda olduğu kadından anlaşılabilir. İlişkiyi ayrılığa götüren faktörleri ise Gottmann ve arkadaşları “Mahşerin Beş Atlısı” olarak tanımlamaktadır. İlk atlı eleştiridir ve sessizce ama koşar adım yaklaşır. İkinci atlı savunmadır. Savunma, eleştiriyi tetikler ve çoğu zaman karşı saldırıya dönüşür. Üçüncü atlı aşağılamadır ve ilişkinin ölümü için en etkili zehirdir. Gottmann aşağılamayı ‘aşkın sülfirik asidi’ olarak tanımlamaktadır. Kast bu noktada Theodor Adorno’nun ‘Güç gösterisine meydan vermeden kendini güçsüz gösterebildiğin yerde sevilirsin ancak’ sözüne değinmektedir. Dördüncü atlı geri çekilmedir. Geri çekilme bir çeşit duvar örmedir. Eşlerinden uzaklaştıkça bir kavgadan da kaçınmış olurlar, aynı zamanda evliliklerinden de kaçınırlar. Son atlı ise güç gösterisidir ve bu aşama karşı tarafın gereksinimlerini etkin biçimde yok saymaktır. ‘Bizi Ayıran Şey’ ise son evredir. Bu evrede eşler birlikte ama yalnızdır. Evliliğin son evresi dört aşama ile açıklanmıştır. İlk aşamada kişiler birliktelikteki sorunların ciddi ve çözümsüz olduğunu hisseder. Bu sorunlar kişilerin canını sıkar, her şey olumsuz görünür ve çıkış yolu bulunamaz. İkinci aşamada kişiler sorunları eşleriyle tartışmayı anlamlı bulmaz ve konuşmanın ilişkiyi iyiye götüreceği umudunu kaybetmişler. Üçüncü aşamada eşler birbirini teğet geçerek yaşamaya başlar. Herkes kendi istediğini yapar ve artık ortak yapılan çok az şey vardır. Aynı evde yaşarlar ama birlikte değil, oda arkadaşı olarak yaşamaya devam ederler. Dördüncü aşamada eşler birlikteyken yalnızlardır; anlaşamadıklarını, yalnız ve izole yaşadıklarını düşünürler ve yakınlığı özlerler. Bu aşamalar genellikle yakınlık arayışıyla sonuçlanır ve yaygın olarak boşanma nedeni aldatmadır. Diğer yandan evliliklerde ‘Lanetli 4. Yıl’ olarak tanımlanan dönem evliliklerin yaygın olarak bittiği en belirgin dönemdir. Helen Fisher 62 ülkenin 1947-1989 yılları arasındaki evlilik istatistiklerini incelemiş ve en yüksek boşanma oranının evliliklerin dördüncü yılında gerçekleştiğini göstermiştir.

Kitabın son aşamalarında Bas Kast “Geçmişin Sesleri” ile kişilerin geçmişlerinin ilişkiye etkisini ve mutlu ilişkileri etkileyen faktörleri ele almıştır. Yazarın ilk çıkarımı şudur: Mutlu çiftler farklı düşünürler. Farklılıktan kasıt kişilerin düşünce biçimlerindeki kişilerarası farklılıklar değil, mutsuz çiftlerin düşünce biçimine kıyasla görülen farklılıklardır. Buna göre eşler bir aksilik yaşandığında bunun sebebini eşe değil, koşullara atfederler. Öyleyse, birlikte olduğumuz insanın davranışını kendimize açıklama şeklimiz, ilişkimizin başarısına veya başarısızlığına önemli ölçüde katkıda bulunur. Kişilerin düşünme biçimlerini etkileyen değişkenler, kitabın bir sonraki başlığında John Bowlby’nin bağlanma kuramında aranmıştır.

Buradan elde edilen çıkarıma göre yetişkinliğimizde çocukluğumuzda öğrendiğimiz kadar severiz. Sevgi Tarzı bir sonraki başlıkta bağlanma tarzına atıfla kullanılmıştır ve sevgi tarzımızın değişip değişmeyeceği sorgulanmıştır. Baldwin ve Fehr bağlanma/ sevgi tarzının insanların yaklaşık %70'inde aynı kalsa da %30'unda değişebildiğini belirtmektedir. Bu, bebeklik döneminde bakım veren ile ilişkimiz sonucu oluşan bağlanma süreçlerinin her ne kadar yetişkinlikte kurduğumuz ilişkileri etkilese de, değiştirilemez olmadığını ortaya koymaktadır. Ancak bu biçimler bir gecede oluşmaz, öyleyse bir gecede değişmesi de beklenmemelidir.

Yazar, bizi ayıran şeyleri ele aldıktan sonra, bir sonraki adımda 'Bizi Bir Arada Tutan Şey'i anlamaya çalışmıştır. Gottman ve De Claire başarılı çiftlerin farklı kavga ettiklerinin, başka türlü düşündüklerinin ve eşlerinin davranış biçimini olumlu yorumladıklarının altını çizmiştir. Sonuçta önemli olan çiftlerin ne konuştukları ya da ne yaptıkları değil, birbirlerine nasıl uyum sağladıklarıdır. Öyleyse, 'Özel Hayat Nasıl Oluşur?'. Bas Kast Aşkın 5 formülünü vermiştir. Bir numaralı aşk formülü sevgidir. Bu formülün bileşenleri: Eşe sevgi göstermek, eşi desteklemek ve anlık romantizmdir. Aşk samimi, önemsiz şeylerde var olur. İki numaralı aşk formülü biz duygusudur. Biz duygusu açısından bakıldığında üstün geldiğimiz her kavgada, beraberliğimiz yine bir şeyler kaybetmiştir. Üç numaralı aşk formülü kabullenmedir. Daniel Wile'e göre eş seçmek sorun seçmektir ve bazı yönlerden ilişki, olumlu yanlarını beğendiği ve sevdiği madalyonun olumsuz yanlarıyla da başa çıkma denemesidir." Dört numaralı aşk formülü olumlu hayallerdir; mutlu çiftlerin bakışı pembedir ama yine de çok keskindir. Beş numaralı aşk formülü sıradan günün telaşı ile tarif edilmiştir. Arthur Aron'a göre aşkı canlı tutma reçetesi günlük yaşamın rutinini kırmakta ve devamlı yeni, ilginç, heyecanlı şeyleri denemekte yatar. Tüm bunlara dayanarak kitabın son sözü şudur: aşk öğrenilebilirdir. Dahası, aşkı ihmal eden kişiyi aşk da ihmal eder!

Bas Kast, kitabını bu şekilde yapılandırmıştır. Kitap her ne kadar kişisel gelişim kategorisinde yer alsada eş seçimi ve romantik ilişkilerle ilgili yapılan bilimsel yayınların bir derlemesidir. Her ne kadar ilişkilerin başlangıcından bitimine kadarki süreci ele alınarak yapılandırılmış olsa da bazı sorunlu noktalar bulunmaktadır. Öncelikle, kitabın başında yer alan ve kimi neden çekici bulduğumuzu ya da 'âşık' olduğumuzu açıklayan süreçlerle kitabın sonundaki vurgulanan 'aşk'ın öğrenilebilirliğinin çelişip çelişmediği tartışmaya açıktır. Bir yandan ilk bölümdeki aşk biyolojik süreçlerle daha fazla açıklandığı için öğrenilmediği savunulabilse de Capilano köprüsü deneyi ve Valins'in kalp atım ritmi aldatmacası ile katılımcıları manipüle ettiği çalışması, aşkın dışsal etkilerle de oluşturulabileceğini göstermektedir. Özünde bu da aşkın öğrenilebilir/edinilebilir veya edindirilebilir bir olgu olduğunu göstermektedir. Ancak, kitabın başında bir duygu veya olgu olarak tanımlanan aşk ile kitabın ikinci kısmında 'ilişki' olarak ele alınan aşkın aynı şey olmadığı aşıkârdır. Zira ilişki birden fazla kişi arasında oluşan ve yapılandırılabilen bir sistemdir. Aşk ise ikinci bir kişi ile doğrudan iletişimi veya karşılıklılığa dayalı bir etkileşimi gerektirmez. Diğer yandan, ikinci kısım bu yazı içerisinde romantik ilişki olarak belirtilmiş olsa da esasında evli çiftlerle yapılan çalışmalara dayanmakta ve evlilikle ilişkili süreçleri ele almaktadır. Fakat romantik ilişkiler evlilikle açıklanmak veya sonuçlanmak zorunda değildir. Bu kitabın kısıtlılığı, yazarın veya bilimsel açıdan bu çalışma alanının muhafazakârlığına yorulabilir. Benzer bir kısıtlılık yahut eleştiri de kitabın heteronormatif yapısı olabilir. Bu kısıtlılık da bir önceki eleştiri ile benzer bir gerekçeye dayandırılabilir. Sadece yazarın ilişkilere heteronormatif bakış açısına sahip olduğunun söylenmesi doğru olmayacaktır. Bu alan yazında yer alan birçok çalışma,

ilişkileri kadın-erkek taraflar üzerinden ve kadın-erkek karşılıklılığı ile tanımlayacak şekilde yapılandırılmaktadır. Sonuç olarak Bas Kast, Antidepresan Olarak Aşk ile alan yazında yer alan çalışmaları akıcı bir anlatımla herkesin erişimine sunan sade bir anlatım oluşturmuş ve bu kapsamda ilişki çalışmalarına da kayda değer bir katkı sunmuştur.