

Pandemide Çift İlişkileri:

Ayrı Kalan Çiftler

Pandemi sürecinde ayrı kalan çiftler hem bireysel hem de ilişkisel anlamda zorluk yaşarlar. Bireysel olarak hissedilen umutsuzluk, korku, kaygı ve hüzün, ilişkilerde de zorluklara, çatışmalara, bazıları için ise uzaklaşma/kopma hislerine sebep olabilir. Ancak sağlıklı iletişim kurabilen çiftler uzak mesafede de olsalar ilişkilerinden doyum almaya devam ederler. Görsel ve dokunsal iletişimin eksik olduğu bu süreçte, sözel iletişim biçiminizin ilişkiniz üzerindeki etkisi çok daha belirleyici oluyor. Açık iletişim ve duygu paylaşımı, ilişkinizi daha yakın, güvenli ve eğlenceli bir alana dönüştürebilir. Peki bunu sağlamak için neler yapabilirsiniz?

- Partnerlerden biri duygu ve düşüncelerini paylaşırken, diğeri onun yaşadığı sorunu hemen çözmeye çalışmak yerine sadece dinleyip anlamaya çalışabilir. Duyduğunu tekrar edebilir. Doğru anlayıp anlamadığını teyit edebilir. Partnerler için duyulduğunu bilmek ve partnerinin orada olduğunu bilmek genel olarak yeterli desteği sağlayacaktır.
- Gün içindeki deneyimlerinizi partnerinizle paylaşmak hem iletişim halinde olmanıza hem de aranızdaki mesafenin yakınlığa engel oluşturmadığını hissetmenize yardım eder. “Sıkıcı” detayları paylaşmaktan çekinmeyin.
- Birbirinizin olumlu taraflarının, bu süreçte yapabildiklerinin altını çizerek bunlar için birbirinizi takdir edebilirsiniz.
- İhtiyaçlarınız her gün değişebilir, bir gün daha kendi başınıza kalmak iyi gelirken başka bir gün paylaşım ihtiyacınız artabilir. Bu farklı ihtiyaçlarınızı partnerinizle paylaşmaktan çekinmeyin.
- Size iyi gelen ilişkisel rutinlerinizi korumaya çalışmak yararlı olacaktır. Örneğin, uyumadan önce yapılan sohbetleri korumak ve bunları birlikte geçirilen daha kaliteli ve özel zamanlar olarak görmek duygusal yakınlığı arttıracaktır.
- İlişkiniz için yeni rutinler de yaratabilirsiniz. Günün belli saatlerinde birlikte online randevu yapabilir, aynı yemekleri pişirip görüntülü konuşmayla karşılıklı yemek yiyebilirsiniz, birbiriniz için giyinebilirsiniz.
- Sırayla birinizin özel gününü kutlayabilirsiniz. Kimin özel günü ise tamamen onun hoşuna giden müzik, yemek, giysiler, sohbet konuları üzerinden gidebilirsiniz.
- Online platformlarda hoşunuza giden oyunları oynayabilirsiniz.
- Birlikte online müzeleri gezebilir, birlikte online konserlere katılabilirsiniz.
- Fiziksel olarak ayrı kalmak, ilişkinizdeki cinselliğin de değişmesine yol açabilir. İçinde bulunduğunuz bu yeni durumu konuşmak ve isteklerinizi paylaşmaktan çekinmeyin. Bu yeni durumda birlikte yeni bir cinselliğin konuşulmasına alan açılması partnerlere iyi gelecektir. İçinde bulunduğunuz koşulları değerlendirerek kendinizi rahat hissettiğiniz ve hissetmediğiniz alanları partnerinizle paylaşmaya çalışın. Size rahatsızlık veren durumlar konusunda açık olun. Fiziksel olarak mesafeli olsanız da karşılıklı sınırların ve rızanın hala geçerli olduğunu unutmayın. Sizin ve partnerinizin güvende hissettiğiniz alanları bulmaya özen gösterin.
- Cinsellikle ilgili konuşmayı bir oyun haline dönüştürebilirsiniz. Öncesinde birbirinize dair merak ettiğiniz şeylerle ilgili sorular hazırlayarak birbirinize sorabilirsiniz. Örneğin; “En çok dokunmamı sevdiğin yer neresi?”, “En uçuk fantezin ne?”, “Benimle ilgili en çok neyi özledin?”, “Yan yana olabildiğimizde ilk ne yapmak istiyorsun?”...
- Her ikiniz de kendinizi rahat hissediyorsanız partnerinizle ortak bir karara vararak güvenli olduğundan emin olduğunuz platformlar üzerinden Sexting tercih edebilirsiniz. Ancak Sexting’de partnerlerden hiçbiri kendini cinsel içerik yazmak ya da paylaşmak zorunda hissetmemelidir.

- Taraplardan biri bu konuda rahat hissetmiyorsa, endişeleri varsa ya da o sırada bu konuda istekli değilse bu durum partnerler arasında açıklıkla konuşulmalı ve saygıyla karşılanmalıdır.
- Sadece kendiniz için zaman ayırmayı da ihmal etmeyin. Kendi iyilik haliniz hem ilişkinize hem de partnerinize vereceğiniz desteğe olumlu katkı sağlayacaktır.
- Programlarınızı partnerinizle zaman geçirebilecek şekilde karşılıklı organize etmek yararlı olabilir. İş, okul vb için ayrılan zamanın dışında sizin için ne zaman partnerinizle özel şekilde vakit geçirmenin mümkün olduğunu belirleyin. Bu özel zamanı ayarlamak özellikle kalabalık evlerde salgın günlerini geçiren ayrı kalmış çiftler için diğer aile üyelerinin programlarını da gözden geçirmeyi gerektirebilir.
- İçinde bulunduğunuz durumun geçici olduğunu hatırlamak ve partnerinize hatırlatmak bu süreci daha az stresle geçirmenize yardımcı olur. Belirsizliğin özellikle çok zorlayıcı olabildiği bu salgın günlerinde, bir araya gelecekleri zamana dair ortak planlar yapmak ve hayaller kurmak çiftlerin içlerinde buldukları durumla daha kolay baş etmelerine yardımcı olacaktır.
- Teknoloji, iletişim konusunda çok destekleyici olsa da sahip olduğumuz tek araç değildir. Online şekilde yüz yüze görüşmek çift ilişkisi için çok destekleyici ve etkili bir araçtır, bununla beraber fiziksel imkanlar da araştırılabilir. Partnerinize ait bir eşya, bir giysi, birlikte bir anınızı hatırlatan bir obje vb. nesnelere ilişkinizdeki yakınlık duygusunu destekleyecektir.
- Gün içinde çok katı bir plan ve programdan ziyade, zorunluluklarınız dışında kalan zamanı esnetmeye çalışın. Bu esneklik partnerinizle ilişkinizde spontan planlara da yer açacak ve karşılıklı yakınlık duygusunu destekleyecektir.
- İçinde bulunduğunuz durumun olumlu yanlarını samimiyetle bulmaya çalışmak hem size hem de partnerinize iyi gelecektir. Salgın günlerinde, özellikle kaygının ve stresin yoğun şekilde hissedildiği bu zamanlarda hem bireysel iyi oluşunuz hem de çift ilişkiniz için bu olumlu yanı araştırmak çok yararlı olacaktır.
- Bu süreci her ilişkinin ve her bireyin farklı şekilde deneyimlediğini unutmayın. Partnerinizle oldukça farklı deneyimlere, duygu ve düşüncelere sahip olabileceğinizi kendinize hatırlatın. Bunları paylaşma konusunda içten olmaya özen gösterin, partnerinizi de bu konuda cesaretlendirin. Deneyimlerinizi paylaşabilmek ilişkinizde deneyimlediğiniz destek ve yakınlık hissine iyi gelecektir. Yeni deneyimlere ve paylaşımlara açık olmaya çalışın.
- İçinde bulunduğunuz durumun yeni ve özel bir durum olduğunu kabul etmek, zorlukları kıyas yapmadan deneyimleyebilmeye ve kaygınızı azaltmaya yardımcı olacaktır. Elinizden geleni yapmaya çalışmak ve bunu partnerinize hissettirmek hem size hem de partnerinize güven ve rahatlık hissettirecektir. Bu dönemden eskisinden daha kopuk, daha az iletişim halinde ya da daha kaygılı hissetmenin oldukça normal olduğunu hatırlamaya çalışın.

Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr



**İstanbul
Bilgi Üniversitesi**

**Psikolojik Danışmanlık Merkezi
COVID-19 Odaklı Çalışmalar**