Korona Zamanında İlişkiler: Çok Uzak ve Çok Yakın

Korona virüsünden korunmak ve sevdiklerimizi korumak için evden çıkmamaya çalışıyoruz. Eğitim de artık çevrim-içi olarak sürdürülüyor. Bu ani değişen düzen ilişkilerimizi de iki şekilde etkileyebiliyor.

1. Normalde yüz yüze olan ilişkilerimizi bilgisayar, telefon ya da tablet ekranından sürdürüyoruz.
2. Normalde aynı ortamda kesintisiz bu kadar uzun süreler geçirmiyor olduğumuz aile ve ev arkadaşları ile de daha fazla yan yana vakit geçiriyoruz.

Her iki durumun da ilişkilerimizi zorlaştıran ve kolaylaştıran yanları var. Şu anda genel olarak kaygı düzeyi de yüksek olduğundan ilişkilerde çatışmalar ve tahammülsüzlüklerimiz artabilir. Ancak, bize en iyi gelecek olan şey yine ilişkilerimiz olacaktır. Bu nedenle, çok uzak kalmanın ve çok yakın durmanın ilişkilerdeki etkileri üzerine biraz düşünmemiz iyi olur.

# ÇEVRİM İÇİ YAKINLIK VE UZAKLIK

Yakın ilişkilerimizde fiziksel bir aradalık hali bize genelde daha rahat ve güvende hissettirir. Çevrim-içi ilişkilerin başında bazen bir balayı dönemi yaşanabilir. Bir yandan bu yeni iletişim yolunun özelliklerini keşfetme, ekran görüntüleri alma, çevrim-içi partiler vermenin eğlencesi yaşanırken, bir yandan da istediğimizde sevdiklerimize dokunamamak, sarılamamak, gözünün içine bakamamak zor gelmeye başlayabilir. Daha önce uzaktan ilişki yürütmüş olanların bileceği gibi, bu bir aradalığın kaybı özlem, üzüntü ve bazen öfke ve haksızlığa uğramışlık hissettirebilir. Bu duygular çok yoğunlaştığında, ilişkiden koptuğumuzu düşünebiliriz.

İlişkinin her türlüsü karşılıklı olarak emek verildiğinde güzelleşir. Çevrim-içi ilişkilerimiz de farklı değil. Yakın ilişkilerimizin bu dönemde daha sağlıklı yürüyebilmesi için aşağıdakilere dikkat etmek iyi olabilir.

* + Beden dillerimiz, biz farkında olmadan, karşılıklı olarak birbirimizi daha iyi anlamamızı sağlar. Görüntülü haberleşmelerde dahi, bu dilin büyükçe bir kısmını duyamayız. Bu nedenle duygu ve düşünceleri dillendirmek daha büyük önem kazanır. Karşınızdakinin ne hissettiğinizi siz söylemeden bilmesini beklemeyin, içtenlikle paylaşın.
	+ Kaygı düzeyi ve mahrumiyet hissinin çok arttığı bugünlerde, bu olumsuzlukları ilişkilerinize yansıtmamaya çalışın. Bir şeyler ters gittiğinde karşınızdakini suçlamadan önce içinde bulunduğumuz zeminin hepimiz için zorlayıcı olduğunu kendinize hatırlatın.
	+ Çoğu iletişimimiz evden ve ekrandan olunca, bazen karşımızdaki kişiler de birer “görüntü”ye dönüşebiliyor. Oysa sevdiklerimiz birer nesne değil özne olarak hayatımızdaki varlıklarını sürdürdüğünde ilişkilerimiz çok daha keyifli ve sağlıklı olur. Karşınızdakinin ne hissediyor, ne bekliyor, ne düşünüyor olabileceğini de aklınızda bulundurun.
	+ Çevrim içi haberleşmelerinizde -özellikle de birisi sizinle önemli bir konu paylaşırken, bir derdini anlatırken, duygularından bahsederken- dikkatinizi karşınızdakine vermeye

ve başka bir şeyle oyalanmamaya çalışın. Diğer bir deyişle, bir yandan konuşmanız devam ederken bir yandan başka bir şey seyretmeyin, telefonunuza bakmayın.

* + Bazen yan yana ve yüz yüze iken söylemekten çekinilen şeyler arada bir ekran varken daha rahat dillendirilebilir. Bu durumun rahatlatıcı tarafları olduğu kadar ilişkiyi zorlayıcı yanları da olabilir. İletişim kurduğunuz kişinin duygularını, beklentilerini ve içinde bulunduğu durumu göz önünde bulundurmayı unutmayın. Karşınızdakinin iletişim biçimi değiştiyse ve bu size görülmediğinizi ve duyulmadığınızı hissettiriyorsa bunu açıkça paylaşın.
	+ Özellikle romantik ilişkilerinizde, yüz yüze görüşemediğiniz için daha uzak ya da kopmuş hissedebilirsiniz. Bu duygunuzu ve neden böyle hissediyor olabileceğinizi partnerinizle konuşmak işe yarayacaktır.

# EV İÇİNDE YAKINLIK VE UZAKLIK

Üniversite dönemi ayrışma-bireyselleşme açısından kritiktir. Erken çocukluk döneminde kendimizi ailemizden ayrı bir varlık olarak tanımlama sürecinden geçeriz ve bu süreçteki dertlerimiz çoğunlukla beliren yetişkinlik döneminde de kendisini gösterir. Kendimizle ötekiler arasındaki sınırı netleştirmeye çalıştığımız, bir çoğumuzun artık “kendi hayatı”na baktığı bu dönemde, evde birlikte kalmak sınırları bulanıklaştırabilir ve/veya çatışmalar çıkarabilir. Sınırlar, uzaklıklar ve “fazla yakınlık”lar herkes için farklı olabilir. Aşağıda bu sınırlara ve bu yeni zeminde her defasında yeniden kurulan ilişkilerinize dair üzerine düşünebileceğiniz bazı öneriler var.

* Aynı evde yaşamak, sürekli birlikte vakit geçirmek anlamına gelmek zorunda değil. Zaten herkes için farklı açılardan zor olabilecek bu süreçte aynı evde yaşayan insanların, birbirlerinin kişisel alanlarına saygı duyması ve ayrı vakit geçirebilme kapasitelerini geliştirmeye çalışmaları önemli. Paylaşılabilecek deneyimlerin yanında, ilişkilerde bazen tamamen ayrı kalmaya ihtiyaç duyulabilir. İhtiyaç duyduğunuzda kendinize böyle bir alan açmanız, başkası ihtiyaç duyuyorsa ona da saygı göstermeniz bir arada yaşamanızı kolaylaştırır.
* Birlikte geçireceğiniz zamanları, evdekilerin programına bakarak ortak oluşturmaya çalışmak iyi gelebilir. Birlikte her gün bir film izlemek, bir oyun oynamak gibi etkinlikler planlamak birlikte geçirilecek zamanı hem daha keyifli hale getirebilir hem de yapılandırıp sınırlandırabilir.
* Ev içinde adaletli iş bölümü yapmak da önemlidir. Bir diğerinin yükünü hafifletmek, herkesin becerisi uyarınca ev içine somut katkı sunması önemlidir. Dayanışma duygusu ilişkilerdeki gerginlik ve çatışmayı azaltacağı gibi herkese daha güvende hissettirir.
* Evde çalışanlar ve eğitimini sürdürenler varsa, onların zaman ve mekan sınırlarına saygı göstermek önemlidir. Sizin sınırlarınıza saygı gösterilmediğini düşünüyorsanız, bunu herkes ile açıkça paylaşın. Bir başkasının iş ve okul düzeni sizin hareket alanınızı kısıtlıyorsa, bundan şikayet etmeyin ya da ötekini suçlamayın. İlişkiler iki tarafın da ihtiyaç ve sınırlarına göre esneyebilir.
* İlişkilerde tekrar eden döngüler, bu döngülerde çeşitli rollerimiz ve karşımızdaki kişide uyandırdığımız roller vardır. Evde bu kadar uzun vakitleri bir arada geçirdiğimizde, özellikle aile ilişkilerimizde bu döngülere bağlı çatışmalar sıklaşabilir. Bu dönemi bu rolleri ve döngüleri anlamaya çalışmak, ilişkilerde bilmediğimiz yönleri keşfetmek için bir fırsat olarak değerlendirebilirsiniz.
* Duygularınızın alevli olabileceği böyle kritik dönemlerde, çıkabilecek çatışmalar da daha yoğun yaşanabilir. Biraz uzak kalabilme imkanını önceden yaratabilmek iyi bir fikir olabilir. Bir çeşit “ilişki kriz planı” önceden düşünülüp oluşturulabilir. Sakinleşince her şey daha açık ve suçlayıcı olmayan bir dil üzerinden konuşulabilecektir.
* Kaygı bulaşıcı bir duygudur. Evde herkes bir aradayken birisi çok kaygılandığında, bu genel olarak herkesin kaygı düzeyini etkileyecektir. Kaygılanan bir kişinin sadece yanında durmak ve dinlemek yardımcı olabilir. Kaygılandıran durumu anlamaya çalışmak, karşınızdakinin de sizin gibi korkabileceğini düşünmek ve ona destek olmak, sizi de iyileştirir. (Bknz. Kaygı ve Rahatlama Teknikleri)

Çevrim içi veya aynı evde, yakın ilişkilerimizin böyle hayatın akışını değiştiren olaylarda değişmeden durması neredeyse imkansız. Birçoğumuz için yeni olan bu süreçte zorlandığımız durumlarda bize iyi gelecek şey yine sevdiklerimizle kuracağımız ilişkiler olacaktır.