

KARANTİNA SÜRECİNDE İLİŞKİLER

Küresel olarak, aniden, beklenmedik bir şekilde gelişen ve günlük yaşamın rutinini bozan, gerçek bir tehdit hissettiren, kayıplar yaşamamıza sebep olan, yoğun kaygı ve stres yaratan travmatik bir sürecin içindeyiz. Bu durumun ve sosyal izolasyonun getirdiği, yalnızlık, öfke, depresyon, kaygı, kayıp... vb. pek çok olumsuz duyguyu da yoğun olarak yaşamaktayız. Yaşadığımız bu travmatik süreçte verdiğimiz tüm bedensel (baş, mide ağrısı... vb.) ve zihinsel (odaklanamama, konsantrasyon eksikliği... vb.) tepkiler oldukça normal.

Unutmayın, durum anormal!

İletişim iletişim iletişim...

Etkili iletişim, mutlu ilişkilerin olmazsa olmazıdır. Etkili iletişim dediğimiz şey her bir bireyin içinden, aklından geçeni, karşı tarafa anlatabilmesi, anlaşılabilmesi, herkesin anlaşıldığını hissedebilmesi halidir. Özellikle bugünlerde etkili iletişim, ilişkiniz için çok önemli. Sizlere mutlu çiftlerin tartışmaları sırasında çok dikkat ettikleri ve uzak durdukları; kötü giden ilişkilerde ise yaygın şekilde gördüğümüz ve evlilikleri anlaşmazlıklara götüren iletişim biçimlerinden uzak durmanızı öneriyoruz.

1. Partnerinizi Eleştirmeyin! Partnerinizi değil, kendinizi tarif edin.

Eleştiri herhangi bir problemi eşinin kusuru olarak tanımlamak halidir. Yaşanan sorunun sorumlusu olarak partneri, hatta partnerin temel özelliklerini görmek halidir. Örneğin, “çok tembelsin,” “bir kere de bunu böyle yapmadığını göreyim,” “her zamanki gibi, senin vurdumduymazlığın,” demektir. “Sen hep” ya da “Sen hiç” ile başlayan ifadeler de eleştiriye ima eder. Eleştiri, eşinizin kişiliğinde yanlış bir şey olduğunu ima eder. Korona günlerinde de çiftlerin birbirlerini pek çok konuda eleştirdiklerinin farkındayız. Peki, eşinize söylediklerinizi daha yapıcı bir biçim de ona iletmek ister misiniz? Eşinizi eleştirmek yerine, problemle ilgili ihtiyaçlarınızı ve duygularınızı ifade etmenizi öneriyoruz.

Örneğin “Ev işlerinde bana hiçbir zaman yardım etmiyorsun” yerine “Ev işlerinden çok bunaldım. Bana biraz yardım etmene ihtiyacım var” demeyi deneyin.

2. Savunmaya Geçmeyin! Onun yerine küçük de olsa sorumluluk alın.

Savunma kişinin kendini koruma, masum olduğunu belirtme, algılanan bir saldırıyı geri püskürtme çabasıdır. Ancak iletişimde savunma, diyalogu kestiğinden ve savunma yapılan kişiyi yalnız bıraktığından, partnerler arasında ciddi sıkıntı yaratan bir durumdur.

Örneğin “Ev işlerinden çok bunaldım yardıma ihtiyacım var” dediğinde “Valla ben bu işlerin hiçbirinden anlamıyorum, bilsem yaparım” ya da “Ben de başka işlerle meşgulüm” demek yerine -ki bunların hepsi savunmadır- “Bunaldığını görebiliyorum. Sana nasıl yardımcı olabilirim” ya da “Son günlerde gerçekten çok yoruldun. Bana birazcık zaman ver. Birazdan yardıma geleceğim,” demeyi deneyin. Böylelikle partnerinize yalnız hissettirmiyor ve diyalogun sürmesini sağlıyor olursunuz.

3. Asla Partnerinizi Aşağılamayın, Küçümsemeyin!

Aşağılama kendini daha yüksek bir konumda görmek ve karşısındakini daha düşük bir konuma koyma halidir. “Ben senden daha iyiyim... daha akıllıyım... daha kibarım...” vb. kurduğunuz tüm cümleler, bu anlama gelen imalar hatta partnerinizi küçümsediğinizi gösteren yüz ifadelerinin tamamı, aşağılamadır. Hiçbir şekilde aşağılama ifadeleri kullanmayın ve ilişkinizde birbirinizi daha çok takdir etmek için özen gösterin; çünkü aşağılama kültürünün tek panzehiri takdir kültürüdür.

Örneğin “Senin bilgisizliğin yüzünden virüs kapacağız” demek yerine “Hastalanmamızdan çok endişeleniyorum. Bugünlerde kendimizi nasıl koruyacağımıza daha fazla dikkat et lütfen,” demeyi deneyin.

4. Tartışmanın Şiddeti Yükseldiğinde İçe Kapanmayın! Tartışmaya devam etmek yerine mola verin.

İlişkilerde tartışmaların şiddeti çok yükseldiği anlarda, partnerlerden biri bir anda içe kapanır, o sırada odada, tartışmanın içinde görünüyorsa da, tepki vermemeye, sabit bir yere bakmaya, bir anda şalteri indirmeye başlar. Biz bu duruma duvar örme diyoruz. Olan şey şu: kişi fiziksel olarak o kadar taşıyor ki, bir anda iletişim, etkileşim kesiliveriyor. Aslında bu durum tam olarak, bu tartışmaya 20 dakikalık bir ara vermeniz gerektiğini söylüyor. Çünkü tartışma sırasında kişilerin birbirlerini dinleyemez oldukları anlar, genellikle dinlemeye devam edemeyen partnerin kalp atışlarının yükselmesi (90’ın üstüne çıkar) ve fizyolojik olarak sizi dinlemeye devam edememesi anlamına geliyor. Bu durumda yapılabilecek en iyşey bu tartışmayı daha fazla uzatmadan ortalama 20 dakika bir mola vermektir. Bunu daha sonra konuşalım diyerek farklı yerlere geçebilir ve kendinizi rahatlatmak için sessizce oturma, rahatlatıcı müzik dinleme, meditasyon veya rahatlama egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz. En az 20 dakika sonra kendinizi daha rahat hissettiğiniz bir zamanda, partnerinizin yanına gidip konuşmaya kaldığınız yerden devam ettiğinizden emin olun.

Mahşerin Dört Atlısı Panzehirleri

Eleştiri	Yumuşak Başlangıç Yapın
Partnerinizin kişiliğine veya genel olarak özelliklerine sözlü olarak saldırma, yargılama hali	Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı kendinizden bahsederek “Ben” cümleleri kurarak anlatın.
Aşağılama	Takdir Kültürü Oluşturun
Partnerinize hakaret etme veya küçük düşürücü şekilde konuşma, dalga geçme taklit yapma yoluyla kendini yüceltme hali	Takdiri paylaşmayı iletişiminizin geneline yayın. Kendinize partnerinizin iyi özelliklerini hatırlatın. Olumlu eylemlerde bulunduğunda takdir edin.
Savunma	Sorumluluk Alın
Karşıdan gelen saldırıyı etkisizleştirmek ya da suçlamayı tersine çevirmek için, kendi mağduriyetine odaklanmak “ben masumum” deme hali	Partnerinizi ve yaşadığı sorunu anlamaya odaklanın, hak verdiğiniz noktaları belirtin ve hatalarınız için özür dileyin.
Duvar Örne	Kendinizi ve Partnerinizi Rahatlatın
Çatışma sırasında içe kapanma, mesafe koyarak ve uzaklaşarak onaylamadığını belirtme hali	Tartışmalarda mola verin ve psikolojik olarak rahatlatılacak şekilde zaman geçirin.

Birbirinizin Stresini Azaltın

Pek çok aile ve çift için korona virüs ve karantina yeterince stres yaratıyor. Bununla beraber pek çoğunuz bugünlerde aynı zamanda ekonomik kaygılar ve kaynakların tükenmesi korkusu, ailelerinizin hastalanması, çocukların okulları, sınavları ile ilgili belirsizlikler ve evdeki günlük rutinle ilgili yoğun stresli bir süreçten geçiyor. İşte tam da bu zamanda eşlerin birbirlerinin zorlu duygularını anlamaları ve birbirlerini duyduklarını, birbirlerine iletmeleri son derece önemlidir.

Bunu yapabilmek için size bir rutin öneriyoruz. Günde en az 20 dakika birbirinize zaman ayırın ve bu süreyi sadece sizi strese sokan durumları birbirinize sırayla anlatmaya ayırın. Partneriniz o gün ya da yakın zamanda stres yaşayacağını düşündüğü durumu size anlatacak, siz de partnerinize. Bu 20 dakika boyunca, partnerinizle konuşurken birbirinizi dinlemeye, göz göze bakmaya ve birbirinize duygusal olarak destek vermeye çalışın. Onu duyduğunuzu, anladığınızı iletmeniz yeterli. Bu egzersizde kesinlikle yapmamanızı istediğimiz şeyler partnerinizin duygusunu yok saymak (örneğin “bunda üzülecek bir şey yok” demek gibi) ve problemini çözmeye çalışmak. Her günün sonunda sadece dinlemek, anlamak ve duygusal destek içeren bir “stres azaltıcı sohbet” yapmanız, araştırmalar da gösteriyor ki, ilişkinizi güçlendiriyor ve koruyor.

7 Adımda Gün Sonu Sohbetleri

- ✓ **Her ikinizde gününüzün nasıl geçtiğini anlatın.** Her biriniz ortama 15 dakika, gün içinde neler yaşadığınızı ve nasıl hissettiğinizi anlatın.
- ✓ **İlgiyle ve şefkatle dinleyin.** Dinlerken odağınız sadece partnerinizde olsun. Anlamak için sorular sorun, şefkatle göz kontağı kurun.
- ✓ **Çözüm önermeyin.** Partneriniz sizden yardım istemediği sürece problemi çözmeye, duygularını değiştirmeye ve öneriler vermeye çalışmayın. Sadece yanında olun ve anlayın.
- ✓ **Anlamaya odaklanın.** Partnerinizin yaşadıklarını ve hissettiklerini anladığınızı ve anlamaya çalıştığınızı bilmesini sağlayın.
- ✓ **Partnerinizin tarafını tutun.** Partnerinize stres yaratan kişi ya da durumu değil, partnerinizi ve onun hissettiklerini destekleyin.
- ✓ **“Biz” olduğunuzu hissettirin.** Partnerinizin zorluklar karşısında yalnız olmadığını, onun yanında olduğunuzu hissetmesini sağlayın.
- ✓ **Güvende hissettirin.** Partnerinize dokunarak, merakla ve şefkatle dinleyerek, sarılarak, anlatarak, sevginizi hissettirerek güvenli bir alan sağlayın.

Tartışmalarınızı Yapıcı Hale Getirin

Şüphesiz bu dönemde tartışmalar kaçınılmaz olacak. Hem sürekli bir arada olmak ve kendine yeterince alan bulamamaktan hem de belki çok da üstünü açmadığınız temel farklılıklarınız yüzeye çıkmaya ciddi fırsat bulduğundan bu dönemde tartışmalar kaçınılmaz olacaktır. Salgının yarattığı kaygı ve üzüntünün getirdiği stres de cabası. Sadece eşler arasında değil, siz ve çocuklar, aile büyükleri ve siz, çocuklarınız veya ev için destek aldığınız bir yardımcı varsa siz ve yardımcınız arasında da tartışmalar ve gerginlikler çıkması son derece normal. Herkes daha gergin, dolayısıyla pişmanlık yaratan kavgaların yaşanması da kaçınılmaz. Bu süreçte tartışmaları daha hafif ve zararsız geçirebilmeniz, hatta tartışmalar sayesinde sorunlarınız hakkında konuşup daha iyi yollar deneyebilmenizi sağlayacak ipuçlarını sizinle paylaşalım!

Tartışmalara Daha Yumuşak Başlayın

Tartışmalar her zaman başladıkları havada sona ererler. Bir tartışmayı sert bir biçimde örneğin bir hakaret cümlesi ve yüksek sesle başlatırsanız en iyi ihtimalle bu gerginlik düzeyi ile bitirirsiniz. Ancak yumuşak bir başlangıç yaparsanız yani şikâyetinizi eşinizi eleştirmeden ve saldırıya geçmeden ifade ederseniz tartışma daha verimli olabilir. Yumuşak başlangıç için önerdiklerimiz:

- **“Sen” yerine “Ben” ifadeleri kullanın.** “Beni dinlemiyorsun” yerine “beni dinlemeni istiyorum” diye anlatın, ama partnerinizi değil, kendinizi anlattığınızdan emin olun
- **Açık Olun.** Olanları anlatın. Durumu hislerinizi ve duygularınızı paylaşın. Yargılama yapmayın. İkna etmeye çalışmadan, sadece durumu anlatmaya odaklanın.
- **Nazik Olun.** Tartışma sırasında da nazik olabilirsiniz. “Lütfen” “rica ederim” gibi cümleler kullanın.
- **Takdir edin.** Partnerinizin benzer durumu daha iyi idare ettiği zamanlar olduysa onun geçmişte yaptığı şeyleri takdir ederek bunu ne kadar özlediğinizi belirtin. “Eskiden beraber yemek yapardık hatırlıyor musun? Buna bayılırdım. Bu çok eğlenceliydi. Bunu yine yapalım” demeyi tercih edin.
- **Meseleleri biriktirip topluca aktarmak yerine şikâyetinizle ilgili konuyla sınırlı kalın.** Elinizdeki uzun bir liste hakkında tartışmak çok verimli olmayacaktır. Konular, sorunlar ortaya çıktıkça, sorun hakkında konuşun, hissettikleriniz hakkında konuşun, unutmayın, partneriniz hakkında değil.

Kırgınlıklardan ya da Kavgaдан Sonra Hızlıca Onarın

Bu dönemde yaptığınız tartışmaların bazıları daha olumsuz ve kırıcı olabilir. Dönüm noktası olma özelliği taşıyan bu salgın sürecinde yaşananlar daha fazla hatırlanacak. Kırgınlıkların ve kavgaların yarattığı yaralar da daha büyük olacak; onarmamanız durumunda! Tıpkı evlilik hazırlıkları, çocuk sahibi olduğunuz zaman etmiş olabileceğiniz kavgaların, yaşanan kırgınlıkların ve yalnız hissedilen zamanların bugün hemen her tartışmada yeniden hatırlanması ve hatırlatılması gibi.

Hızlı Davranın.

Tartışma sırasında partnerinizi kıracak ya da kavganın tansiyonunu yükseltecek herhangi bir şey söylediğinizde, hemen ama hemen özür dileyin, geri sarın, telafi edin. Hatta gerginlik yaratacak bir konuyu konuşmaya başlamadan önce bile telafi edebilir, olası kırgınlıkları daha oluşmadan önleyebilirsiniz.

Küslükleri Yasaklayın.

İlişkilerde küslük, mesafe koymak, sınırlı bir iletişim içinde olmak ya da iletişimi kesmek, bizim toplumumuzda sık başvurulan ve ilişkileri yıkıma götüren bir alışkanlıktır. Küslük telafi çabalarının ve onarma girişimlerinin tamamen başarısız olmasına sebep olur. İlişki içindeki her iki tarafı da yalnızlaştırır, çaresizleştirir, etkisizleştirir ve derin bir kayıp hissi yaşatır. Lütfen yapmayın. Açık olun. Bağışlayıcı olun. Partnerinizden gelen telafi girişimlerini gülümseyerek, içtenlikle kabul ediyor olun.

Tartışmalarınız Hakkında Konuşun.

Sizlere canınızı sıkan ve belki de birbirinizi incittiğiniz her kavgadan bir süre sonra oturup bu kavga ile ilgili bir konuşma yapmanızı öneriyoruz. Nasıl mı? “Kavgadan Sonra Konuşması” ile:

1. Duygular: Konuyla ilgili iki partner de sırayla kavga sırasında neler hissettiğini birbirine söyler. Örneğin; Kırılmış hissettim. Haksızlığa uğramış hissettim gibi.

2. Yaşananlar: Her partner sırayla olayın kendi açısından nasıl gerçekleştiğini, olay sırasında neler yaşadığını herhangi bir yorum katmadan ve karşı tarafı suçlamadan kendi bakış açısından anlatır. Sanki kavga anını video kaydını çektiniz ve sırayla kendi kameralarınızdan gördüklerinizi anlatıyormuşsunuz gibi.

3. Tetikleyiciler: Partnerler, tartışma sırasında yükseldikleri ve kendilerini asıl tetikleyen anı ya da anları sırayla söyler. Örneğin, “Yeterince dinlenilmediğimi hissettiğimde kontrolü kaybetmiş hissettim” gibi. Bu konuda neden bu kadar hassas olduklarını birbirlerine anlatırlar. “Sanırım bu benim yumuşak karnım...”

4. Sorumluluklar: Partnerler sırayla bu tartışmaya olan katkılarını söylerler “sesimi fazla yükselttim”, “o kelimeyi kullanmamalıydım...” gibi ve tartışmanın alevlenmesine sebep olan bu katkıları için sırayla birbirlerinden özür dilerler.

5. Gelecek Planları: Son olarak bir dahaki sefere yine böyle bir kavga edecek olurlarsa neyi farklı yapacaklarını ve partnerlerinden neyi farklı yapmalarını istediklerini anlatırlar. Örneğin, “bir dahaki sefere ben, biraz sakinleşip öyle konuşalım diyeceğim ve senden de bana bir daha o kelimeyi kullanmamamı istiyorum...” gibi.

Covid-19 sürecinde siz çiftler olarak, öyle umuyoruz ki evlerinizdesiniz ve ne yazık ki, yaşanan durumun yarattığı stres de ilişkilerinize bir yük olarak eklenmiş durumda. Bu süreci güçlü hatta güçlenerek geçirebilmeniz için bir dizi önerimizi sizlerle paylaşıyoruz. Umarız bu günleri, sağlıklı, güvenli ve daha güzel bir geleceği kurma gücüyle atlatıyor olursunuz, oluruz.

Mutlu İlişkiler Dileriz.

Rehberlik Servisi

Metin Sabancı Özel Eğitim Okulları

Kaynakça: Gottman Çift Terapisti ve Eğitmeni Psk. Filiz Kaya Ataklı & Özge Altan Aytun