



TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

PANDEMİ SÜRECİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERİMİZ



Salgın haberiyle hepimizin yaşamında ani ve beklenmedik bir değişim meydana geldi. Bunun gibi bir anda olan ve yaşamın akışını etkileyen kriz durumlarında hepimizin verdiği tepkiler hem benzer hem kendine özgüdür. Salgının üzerimizde yarattığı etkiyi çeşitli alanlarda deneyimliyor olabiliriz; ancak biliyoruz ki romantik ilişkiler bu etkilerin en sık gözleendiği alanlardan biri... Bu dönemde gündelik yaşamımızın büyük bir kısmını paylaştığımız romantik partnerlerimizle eskisinden farklı şekillerde iletişim kurmak zorunda kalıyoruz. Kimimiz aynı ev içerisinde daha önce olmadığı kadar bir arada kalıyor; kimimiz ayrı evlerde ve rahatlıkla görüşemiyor; kimimiz ise salgın nedeniyle yalnızca telefon ve çevrimiçi görüşmeler gibi kanallarla iletişimini sağlayabiliyor. Partnerlerimizle fiziksel olarak uzak veya yakın da olsak bu dönem bizi eskisinden farklı iletişim yolları bulmaya itebiliyor. Bu olağanüstü dönemde yaşanan bireysel ya da ilişkisel zorlanmalar sürecin doğal getirilerinden biridir.

Salgın Döneminde Romantik İlişkilerde Karşılaşılabilecek Zorluklar

- **Partnerinizle iletişim kurmakta zorlanıyor olabilirsiniz.** Bunların bir kısmı süregelen ilişkideki zorlukların pandemiye bağlı stres verici koşullar altında şiddetlenmesi nedeniyle ortaya çıkabilirken, bir kısmı tamamen güncel durum ve bu duruma uyum sağlamanın zorluklarından kaynaklanıyor olabilir. Bu iletişim zorlukları öfke, sık sık tartışmaya girme, kendini partnerimizle etkileşimden geri çekme, çatışma aya da küslükler gibi farklı biçimlerde yaşanabilir...
- **Salgın sürecinin yarattığı stres ilişkinizdeki tahammülünüzü azaltabilir.** Bunun da etkisiyle **daha sık ve daha yoğun tartışma yaşıyor olabilirsiniz.** Düşüncelerinizin uyuşmadığı noktaların daha fazla farkına varmış ve bu durum sonucunda birbirinizle ya da ilişkinizle ilgili genellemeler yapıyor olabilirsiniz.
- **Kişisel alanınıza müdahale edildiğini düşünüyor ve bunalmış hissediyor olabilirsiniz.** Aynı evi paylaşan partnerler sürekli aynı ortamda kalmaktan dolayı sıkıntı yaşayabilirken, çevrimiçi yollarla iletişimi sürdüren partnerler ise sürekli telefona ya da mesajlara bakma zorunluluğundan kaynaklı bir baskı hissediyor olabilirler.
- **Ev içerisindeki sorumluluklar konusunda çatışmalar yaşıyor olabilirsiniz.** Evdeki iş bölümünün adaletsiz dağıldığı düşünmek sizi gergin ve partnerinize karşı öfkeli hissettirebilir.
- **Salgın döneminde yaşanan duygusal yoğunluk cinsel istek/isteksizlik konusunda sizi ve partnerinizi etkileyebilir.** Bu dönemde yaşanan duygusal durumun cinsel yaşantınızı etkilemesi oldukça normal bir durumdur. Kendinizi isteksiz, hevesiz, çekiciliğini kaybetmiş/çekim duymayan veya yeterince haz alamıyor hissetmeniz olağandır.
- **Salgın sürecinin sizin ve partneriniz üzerindeki etkisi ve bu etkilerle başa çıkma tarzlarınız farklı olabilir ve bu aranızdaki iletişim sorununu artırabilir.** Pandemi ile ilgili endişeleriniz partnerimizle farklı olabilir ve bu nasıl önlem aldığınızı etkileyebilir. Bu konudaki farklılaşmalar size ve partnerinize anlaşılmadığınızı hissettirebilir.



- **Partnerinizle sürekli benzer ev içerisinde veya çevrimiçi kanallar yoluyla zaman geçirmek size ilişkinizin monotonlaştığını hissettirebilir.** Bu ilişkinizdeki heyecanı kaybettiğinizi düşünmenize neden olabilir.
- **Partnerinizden uzaktaysanız ne zaman fiziksel olarak bir araya gelebileceğinizi bilememek ilişkideki motivasyonunuzu etkiliyor olabilir.** Sürecin ne kadar süreceğinin bilinmiyor olması çiftler arasındaki kaygıyı arttırabilir; öfke, üzüntü ve umutsuzluk gibi duygular açığa çıkabilir.
- **İlişkinizin pandemi öncesindeki niteliği, şimdiki duruma nasıl yaklaştığınızı etkileyebilir.** Özellikle yeni başlamış ya da çalkantılı bir ilişkiniz varsa, o zaman varolan koşullar altında ilişkinizin daha da kırılabilir olduğundan endişe duyabilirsiniz.

Romantik İlişkilerde Karşılaşılabilecek Zorluklarla Başa Çıkmak İçin Öneriler

- **Salgın sürecindeki deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz.** Pandemi süreci siz ve partneriniz için daha önce deneyimlemediğiniz bir süreç... Böyle ani değişime neden olan durumlarda sosyal desteğin psikolojik sağlığınız ve ilişkiniz üzerinde olumlu etkisi olacağını unutmayın! Bu dönemde kendi duygularınız ve yaşantınızı onunla paylaşmanız; hem size yalnız olmadığınızı hissettirebilir, hem de partnerinize destek olmak sürece ilişkin kontrol ve güven hissi yaşatabilir.
- **Partnerinizi dinleyin ve onun ne hissettiğini anlamaya çalışın.** Bazen ilişki içerisinde çiftler dinlenilmediklerini ve anlaşılmadıklarını hissediyor olabilirler. Özellikle salgın döneminde yaşanabilecek farklı deneyimler, partnerlerin birbirinden beklentisini değiştirebilmektedir. Kişilerin bazen yalnızca dinlenilmeye ve yanında olunduğlarının hissettirilmesine ihtiyaçları olduğunu hatırlayın.
- **Kendiniz ve partneriniz için bir rutin oluşturmaya çalışabilirsiniz. Rutinler kontrol duygunuzun oluşmasını sağlayarak güvende hissetmenizi destekleyebilir.** İçinde bulunduğumuz koşulda yaşanan belirsizlikler ilişkilerimizi etkileyebilmektedir. Partneriyle birlikte yaşayanlar için sabahları birlikte kahvaltı yapabilmek, akşamları birlikte yemek yemek, aynı ev içerisinde olsa da gününü partneriyle paylaşmak gibi rutinler; partneriyle uzakta olanlar için ise birbirine günaydın demek, gün içerisinde belli zamanlarda yapılan işe partneri dahil etmek, kararlaştırılan vakitlerde görüntülü görüşmek, gününü paylaşmak gibi rutinler buna örnek olarak verilebilir.
- **Partnerinizle güzel anılarınızı hatırlamak ve izolasyon döneminde ileride hatırlayabileceğiniz güzel anılar inşa etmeye çalışmak sizi destekleyebilir.** Sizi bir arada tutan güçlü yönlerinizi, sizi bir arada tutan unsurları, daha öncesinde zorlu durumların birlikte nasıl üstesinden gelebildiğinizi hatırlamak ve bunları partnerinizle paylaşmak iletişiminizi güçlendirebilir. Bu paylaşımı, yaşamış olduğunuz keyifli zamanlara ait fotoğraflarınıza bakarak pekiştirebilirsiniz. Bu fotoğrafların ait olduğu zamanda neler hissettiğinizi beraber paylaşıyor olmak, empati kurmayı kolaylaştırabilir. Bu paylaşımlar yoluyla partnerinizin ve kendinizin duygusal kabulünü daha kolay sağlayabilir, sahip olduğunuz bağı ve duygusal uyumu yeniden fark edebilirsiniz.
- **Partnerinizle pandemi sonrası ne yapacağınıza yönelik hedefler belirlemek, bu süreçteki motivasyonunuzu artırabilir.** Bu durum ilişkisini uzaktan sürdürmek durumunda olan



partnerler için, fiziksel olarak bir araya gelindiğinde yapabilecekleri etkinlikleri içerebilir. Ortak zevklerin ve yapmayı sevdiğiniz uğraşlar doğrultusunda partnerinizle birlikte hedefler belirleyebilirsiniz. Dilerseniz bu hedefleri bir kağıda yazarak; süreç içerisinde yeni maddeler ekleyebilirsiniz. Pandemi sonrasında listenizdeki maddeleri birlikte gerçekleştirebilir ve hayata geçirdiğiniz maddelere “tik” atabilirsiniz. Ancak; gelecek için hedefler oluşturmak kadar anınızı güncel koşullar dahilinde size iyi gelecek hale getirmeye çalışmanın da ilişkinizi destekleyebileceğini aklınızda bulundurabilirsiniz

Partnerinizle birlikte yaşamamız veya çevrimiçi yollarla iletişiminizi sürdürüyor olmanız koşulunda yaşadığınız zorluklar ile baş etmenizi kolaylaştırabilecek öneriler farklılaşabilmektedir.

Partneriyle Birlikte Yaşayan Çiftler İçin Öneriler

- **Ev içerisinde kendinize ait bir özel alan oluşturmaya dikkat edebilirsiniz.** Gerektiğinde ayrı bir odaya geçebilir, orada size iyi gelen bir uğraş ile ilgilenerek kendinize zaman ayırabilirsiniz.
- **Ortak uğraş alanları bulmaya, yeni etkinlikler denemeye özen gösterebilirsiniz.** Bireysel zaman kadar birlikte geçirilen zamanlar olması da ilişkiyi dengede tutmaya yardımcı olmaktadır. Bu dönemde size ve partnerinize keyif verebilecek film izleme, resim yapma, puzzle yapma, oyun oynama, egzersiz gibi etkinlikleri birlikte deneyimleyebilirsiniz. Yeni bir hobiyi birlikte keşfedebilirsiniz.
- **Ev içerisindeki sorumlulukları bölüşebilirsiniz.** Ev içerisindeki sorumlulukları partnerinizle görüşerek adil bir şekilde paylaşmanız; sizin ve partnerinizin üzerinde oluşabilecek yorgunluk, bitkinlik, toleransın azalması gibi durumların yaşanmasını önleyebilir. Birlikte ve iletişim kurarak yaptığınızda yemek yapmak, temizlik yapmak, tamirat gibi işler eğlenceli bir hale gelebilir.
- **Dışarıda yaptığınız rutinleri ev ortamına uyarlamayı deneyebilir; ev içerisinde “randevu” yaşayabilirsiniz.** Kimi çiftler için randevu bir akşam yemeğini güzel bir sofraya kurmak, randevuya çıkarmışçasına giyinip hazırlanmak şeklinde olabilirken; kimisi için içecek ve yiyeceklerini alarak sevdikleri filmi baş başa izlemek ve onun hakkında tartışmak olabilir. Siz ve partneriniz ilişkinizde nasıl randevular tercih ediyorsanız birlikte konuşarak, ev içerisinde kendiniz için özel günler oluşturabilirsiniz.
- **Cinsellik konusunda endişe ve isteksizlik gibi durumlar yaşıyorsanız bu konuda partnerinizle açıkça konuşabilirsiniz.** Bu dönemde cinsel istek konusundaki değişimlerin ve partnerinizle aranızda farklılıklar olmasının normal olduğunu unutmayın. Birbirinizi bu konuda konuşmaya teşvik edin; birbirinize saygı duyun ve kesinlikle birbirinizi zorlamayın.
- *Eğer çocuklarınız varsa, partnerinizle yalnız kalmanın sizin için daha zorlu olduğunu düşünebilirsiniz. Bu durumda yeni bir rutin oluşturma, ortak uğraş alanları bulma, sorumlulukları bölüşme gibi önerilerin bir kısmını ailenizle birlikte uygulayabilirsiniz. Ancak unutmamalısınız ki partnerinizle baş başa geçireceğiniz bir zaman oluşturmak ilişkinizi olumlu yönde etkileyecektir. Partnerinizle konuşarak bunu nasıl gerçekleştirebileceğiniz konusunda ortaklaşa hareket edebilirsiniz.



Partneriyle ilişkisini uzaktan sürdüren çiftler için öneriler

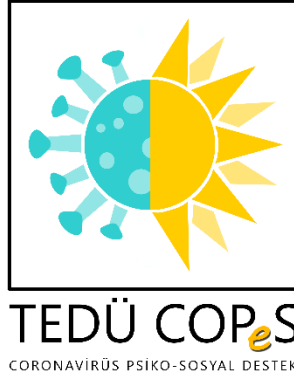
- **Görüntülü görüşme yollarını mesajlaşmaya göre daha sık kullanabilirsiniz.** Duygularımız çoğu zaman karşı tarafa mesajlaşma yoluyla kolayca ulaşamaz ve yanlış anlaşılmalara bir tartışmaya yol açabilir. Eğer süreç içerisinde bu kanaldan iletişim kuruyorsanız yüz yüze çevrimiçi görüşme yollarına baş vurmaya daha çok tercih edebilirsiniz.
- **İlişkinizde varolan bazı rutinleri yeni koşullara uyarlayarak çevrimiçi yollarla sürdürmeyi deneyebilirsiniz.** Bu rutinler kimi çiftler için görüntülü görüşerek yeni tarifler deneme, egzersiz yapma gibi örneklendirilebilecekken; kimi çiftler için çeşitli uygulamalarla çevrimiçi olarak birlikte film izlemek, birlikte seçtiğiniz bir kitabı okumak ve üzerine sohbet etmek olabilir. Siz ve partneriniz ilişkinizde nasıl rutinleri tercih ediyorsanız birlikte konuşarak çevrimiçi yollarla bu rutinleri sürdürebilirsiniz.
- **Randevularınız çevrimiçi görüşme şeklinde gerçekleştirebilirsiniz.** Partnerinizle konuşarak öncesinde olduğu gibi giyinip hazırlanarak görüntülü görüşme yoluyla kendinize bir özel bir buluşma ayarlayabilirsiniz. Randevunuzu görüntülü görüşerek “baş başa” bir yemekle değerlendirebileceğiniz gibi; çevrimiçi yollarla oyun oynayarak da keyifli bir zamana dönüştürebilirsiniz Çift olarak size ve ilişkinize en uygun tarzı yaratıcı yollarla kendiniz bulabilirsiniz.
- **Ortak uğraş alanları bulmaya, yeni etkinlikler denemeye çalışabilirsiniz.** Partnerinizle yapmaktan hoşlanabileceğiniz resim yapmak, yemek yapmak, oyun oynamak, yoga yapmak gibi çeşitli etkinlikleri iletişiminizi sürdürerek deneyebilir; süreç içerisindeki deneyimlerinizi birbirinizle paylaşabilirsiniz.
- **Bulduğunuz koşullar gereği partnerinizle konuşmakta zorlanıyorsanız, mümkünse yaşadığınız ortamda düzenlemeler yapabilir veya partnerinizle ortak bir zaman belirleyerek görüşebilirsiniz.** Ayrı bir odaya geçerek konuşmak, kulaklık kullanmak, yaşadığınız ortamı paylaştığınız kişiler varsa onların ve sizin rahatsız olmayacağınız zaman dilimlerini belirlemek yararlı olabilir.
- **Aranızdaki cinsellik ya da fiziksel temas, uzaklık nedeniyle etkilenmiş olabilir. İlişkinizin bu yanını çevrimiçi yollarla nasıl yaşayabileceğinizi konuşabilirsiniz.** Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta partnerlerin kendilerini rahat hissettikleri şekilde hareket etmeleri ve bir partnerin rızası olmaması koşulunda buna saygı duyulmasıdır.

Bu dönemde yaşamınızda birçok değişim bir anda ve beklenmedik şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Böyle zamanlar bizim için büyük ve önemli kararlar vermek; yaşamımızda büyük değişikliğe neden olabilecek durumları denemek için doğru zamanlar olmayabilir. Eğer ilişkiniz ile ilgili önemli bir karar vermeniz gerekiyorsa bunu salgın sonrasına erteleyebilirsiniz. **Ancak; ilişkide size ve veya partnerinize zarar veren yetersiz hissettirme, aşağılama, hakaret etme, kısıtlama, korkutma, fiziksel şiddet veya cinsel şiddet gibi herhangi bir şiddet durumu yaşıyorsanız harekete geçmeniz ve en kısa zamanda destek almanız gerekmektedir.** (Ayrıntılı bilgi için TEDÜ Toplumsal cinsiyet çalışmaları web sitesini ziyaret edebilirsiniz).



**Eğer salgın s¼recinde başa çıkmakta zorlandığınızı ve bu durumun sizi
veya çevrenizi olumsuz etkiledięini d¼ř¼n¼yorsanız l¼tfen bizimle
iletiřime geçin.**

BİRLİKTE BAŐEDEBİLİRİZ!



TEDU COPeS

İletişim:

copes@tedu.edu.tr

