

Koronavirüsü Evliliğinize de Bulaşacak mı?

Evde karantina altında birlikte haftalar geçirmek mi? COVID-19 evliliğinizi test edebilir.

Orijinal Makale: Cara Gardenswartz

Hazırlayan: Psikolog Merve Ağırbaşı

“... ne yapmamız gerektiği hakkında konuşmayı bırakmıyor ... durmadan sosyal mesafeden bahsediyor, stok yapıyor, borsadan korkuyor. Artık günlük sohbetimiz bu ... Ve evden çıkamıyorum, arkadaşlarımı göremiyorum ya da normalde yaptığım gibi spor salonuna gidemiyorum.” bu ifadeler size de tanıdık geldi mi?

Bardağın taşmasına son bir damla kaldı gibi mi hissediyorsunuz? Bu aralar “Eşinizle ve çocuklarınızla evde olmayı mı tercih edersiniz yoksa B seçeneği mi?” sorusuyla başlayıp, daha B seçeneği açıklanmadan önce kişinin “B” şıkkını seçmesi üzerine yapılan, sık karşılaştığımız bir espri var. Bu espri aslında en iyi ilişkilerde bile birbirimizden ayrı bir alana ihtiyacımız olduğunu bize tekrar hatırlatır nitelikte.

Araştırmalar, doğal afetlerin yakın ilişkilerdeki güçlü yönleri ama aynı zamanda da sorunları öne çıkarabileceğini göstermiştir. 1989'da çiftlerle ilgili yayınlanan bir çalışmada travma sonrası normalden daha fazla boşanma başvurusunda bulunulduğu ortaya çıktı. COVID-19 ile başa çıkmaya çalıştığımız bugünlerde de Çin Wuhan şehrinde boşanma başvuruları arttı. Ayrıca boşanmalara ek olarak izolasyon zamanlarında aile içi şiddetin de arttığı gözlenmektedir.

Partnerlerden birisi ya da her ikisi de ev dışında çalıştığı için çoğu çift genellikle günün çoğunluğunda birbirinden ayırır. Ama şu anki koşullarda iki partnerin de bütün günü birlikte geçirmeleri gerekiyor. Kişilerin günlük rutinlerinde yaşanan dramatik değişimler ve 7/24 birlikteliğe ek olarak çiftleri etkileyen diğer faktörler ise; sağlık kaygısı, potansiyel işsizlik, finansal güvensizlik, yaşlı ebeveynlerin bakımı, ev dışında sosyal bağlantı eksikliği, çocuk bakımı ve gelecek hakkındaki genel belirsizlik şeklinde sayılabilir.

İlişkide halihazırda hassas/zayıf noktalar varsa, bu stres faktörleriyle ortaya çıkma olasılıkları daha da yüksek. Bütün bu stres faktörleri ile birlikte bütün gün (ve gece) birbirlerinin mizaçsal farklılıklarının etrafında olmak, yüzeyin altında fokurdayan sorunları gündeme getirebilir.

Ek olarak, çiftler stres sırasında farklı baş etme mekanizmaları kullanabilirler. Örneğin, bir eş riskle mücadele ederken; diğeri hayatı olabildiğince normal ve düzende tutmaya odaklanabilir. Bir eş proaktif bir yaklaşım sergilerken; diğeri daha pasif ve umutsuz olabilir. Bu farklılıklar çiftlerin çatışmasına neden olur ve çift hafifletici, uzlaşmacı adımlar atmazsa bu kutuplaşma ilişkileri sona erdirebilir.

Ne yapmalı?

Seks yapın! Çatışma için- ve yakınlığı artırmanın da bir yolu olarak- yaygın bir çözüm yolu seks. Enfeksiyon, mali durum ve çocuklar hakkında endişeleriniz varken bu aklınızdaki listede en başta yer almayabilir. Ancak romantik bağlantı her zamankinden daha da işlevsel. Eşiniz seks yapmaya hazır değilse bu konuda söylenmemeye veya onu utandırmamaya çalışın, çünkü bu onu daha da kötü hissettirecektir.

El ele tutuşma, sarılma, masaj teklif etme ya da yatıştırıcı ve rahatlatıcı herhangi bir şey de bağ kurmanıza yardım edecektir.

Savaşlarınızı seçin. Partnerinizin sizi rahatsız eden her şeyine tepki vermediğinizden emin olun. Eşiniz huysuzsa bunun muhtemelen sizinle ilgili olmadığını unutmayın. Ancak, önemli bir konuda tepki vermeniz gerektiğinde yani tabiri caizse savaş seçmeniz gerektiğinde, “sen böyle yaptın...” yerine “ben böyle hissettim” ve “ihtiyacım var” ifadelerini kullanın.

Israrla ilişki sorunlarının üstüne gitmeyin. Zor konuları tartışmak için bir sınır belirleyin (örneğin günde bir kez 20 dakika). Ve bittiğinde, kenara koyun. Belki de programınızda bir “çatışma / endişe zamanı” planlayabilirsiniz. Ayrıca, ikinizin de durum çok hararetlendiğinde mola isteyebileceğiniz ve daha sonra devam edeceğinize dair bir kuralınız olsun.

Bireysel zaman planlayın. Eğer evinizde birden fazla odanız varsa farklı bir odada kendinize zaman ayırın. Ayrı bir odanız yoksa de yapay sınırlar oluşturmak adına kulaklık takabilirsiniz.

Egzersiz yapın. Online egzersiz veya yoga yapabilir, eğer uygun koşullar varsa dışarıda yürüyüş yapabilirsiniz. Bu konuda faydalanabileceğiniz birçok (hatta bazıları ücretsiz olarak) çevrimiçi kaynak mevcut.

Bir hobi bulun. Belki de artık aylardır dolabınızda duran dans ayakkabılarınızı dışarı çıkarmanın vakti gelmiştir! İlginizi çeken konularda online derslere bakıp başlayabilirsiniz. Hobi edinmek bir beceri geliştirmenin, üretken ve neşeli bir şeyi kendi başınıza yapmanın eğlenceli bir yoludur. Yeni bir dil öğrenmek de deneyebileceklere güzel bir örnek olabilir.

Pijamalarınızdan kurtulun ve meşgul olun. Uyanın, duş alın ve kıyafetlerinizi giyin. Kendinize işleri tamamlamayı, bir proje veya bir beceri üzerinde çalışmayı, meditasyon yapmayı ve dışarıda yürümeyi içeren günlük bir program hazırlayın.

Online uygulamalar aracılığıyla diğer insanlarla sosyalleşin. Örneğin, FaceTime veya Zoom aracılığıyla bir yemek programlayın ve arkadaşlarınızla/ ailenizle yemek yiyin ya da sanal oyunlar oynayarak oyun gecesi düzenleyin. Böylece etkileşim kurduğunuz tek kişi eşiniz olmayacaktır.

Mali konularla ilgili çatışmalardan kaçının. Dikkatinizi krizin geri kalanında hayatta kalmanın yollarına odaklamaya çalışın. Tahmin edilmezlik faktörü olduğu için fazla ileriye odaklanmamaya çalışın. Kriz sırasında belirsizlikler azaldıkça gün ve haftalar şeklinde planlamalarla ilerlemeye çalışın.

Son olarak, siz ve eşinizin daha fazla yardıma ihtiyacı varsa, online bireysel ve çift terapi seansları sunan psikologlara başvurun. Ortaya çıkan zorlukların bazıları hakkında konuşacak bir terapistle sahip olmak paha biçilmez olacaktır.

Kaynak: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-discomfort-zone/202004/will-coronavirus-infect-your-marriage>