

Karantina Sürecinde

İLİŞKİLER



[psikolojistambul](http://psikolojistambul.com)

Özel Psikoloji İstanbul
Aile Danışmanlığı Merkezi
www.psikolojistambul.com

“Hayatta hiçbir şey
korkmak için değildir, her
şey anlaşılacak içindir.
Şimdi daha fazlasını anlama
zamanı, böylelikle daha az
korkabiliriz.”

- MARIE CURIE

Bizler Uzm. Psikolog Filiz Kaya Ataklı ve Psk. Dr. Özge Altan Aytun olarak, iki ilişki uzmanı ve Gottman Çift Terapisi eğitmenleri olarak bir araya geldik ve bu salgın sürecinde, en iyi bildiğimiz şeyi anlatmak, doğru bilgiyi yaymak için sizlere bu rehberi hazırladık.

Güvenlik hissinin bunca sarsıldığı, günlük yaşamın bunca alt üst olduğu bu günlerde, ilişkilerle ilgili öğrenmek, gelişmek ve derinleşmek isteyenlere... Anlayalım, bilinçlenelim, doğru bilgiyi yayalım ve güvende kalalım diye...

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 paylaşmanın huzurunu yaşıyoruz. Umarız bu günleri, sağlıklı, güvenle ve daha güzel bir geleceği kurma gücüyle atlatıyor olursunuz, oluruz.

Mutlu İlişkiler Dileriz.

FİLİZ KAYA ATAKLI

ÖZGE ALTAN AYTUN

İLİŞKİ KORUMA KILAVUZU



Çok mutlu ve güçlü bir evliliğe sahip olsanız bile, bir süre önce eşinizle 7 gün 24 saat aynı evde kalmaya başladınız. Başlayabildiniz diye umuyoruz. Dünyada kimse bu yeni duruma alışkın değil ve her gün salgınla ilgili gerçeklik değişiyor. Bu ortamda herkes farklı koşullara uyum sağlamaya çalışıyor. Pek çoğumuz hiç alışkın olmadığı şekilde evden işlerini yürütmeye, aynı zamanda çocukları ile ilgilenmeye, evdeki temizlik ve hijyeni sağlamaya aynı zamanda da kendine kişisel bir alan yaratıp kitap okumaya çalışıyor. Bütün bunlara ayak uydurmaya çalışırken hem kendiniz ve aileniz hem büyükleriniz için hastalığa yakalanma kaygıları taşıyor, ekonomik olarak küçük ya da büyük kayıplar yaşıyorsunuz. Ve belirsizlik... Şüphesiz sisli bir yolda önünü görememeye benziyor... Bu daha ne kadar sürecek? Nereye kadar devam edecek?

Çin'deki bir haber karantinada kalan çiftlerin karantina sonrası boşanma oranlarında ciddi bir artış olduğu yönünde. Biz de bu karantina süreci bitip de partnerinizle biriktireceğiniz olumsuz anılar üst üste gelip ilişkilerinizi hırpalamadan yetişmek istedik. Çünkü aslında böyle bir dönemde ilişkinizi gerçek anlamda güçlendirebilir ve bu süreçten mutlu ve sağlam bir takım olarak da çıkabilirsiniz.

Sizlere bir arada olduğunuz bu süreçte hem yakınlığınızı artıracak hem çatışmaları daha yapıcı bir şekilde yönetmenizi sağlayacak ve de partnerinizle beraber ortak güçlü bir anlayışa sahip olmanızı sağlayacak bir dizi beceriyi paylaşmak istiyoruz. Bu paylaşacağımız becerileri "Az az sık sık" mottosu ile günlük hayatınızın bir parçası haline getirirseniz bu süreçten bir çift olarak çok daha iyi çıkacağınızı biliyoruz...

Küçük Değişimler Zaman İçerisinde Büyük Değişiklikler Yaratabilirler

Covid-19 SOHBETLERİ



Çift olarak yaşanan süreç ile ilgili konuşmanız önemli. Bazı insanlar, olumsuz duyguları ve konuları konuşmaktan hiç hoşlanmadığından, üzerinde etki edemeyecekleri bir problem hakkında diyalog kurmaktan çekinebilir, covid ve içinde bulunulan süreçle ilgili sessiz kalabilir, durumu yok sayıyor olabilirler. Belki de çoktan konuştunuz bunları, ama biz yine de hatırlatalım. Bu kadar zorlu bir dönemde, duygularınızı ve düşüncelerinizi yok saymadığınızdan emin olun. Aksi durum, her birinize aynı ev içinde yalnız hissettirecek ve ilişki problemlerinin sert biçimde ortaya çıkmasına sebep olacaktır. Her biriniz içinize, derine bakıyor ve soruları karşılıklı olarak yanıtlıyor olun.

Partnerinizin yanıtlarına gerçek bir ilgi gösterin, ilgiyle dinleyin; onu anladığınızı hissettirin, rahat bir şekilde anlatmasını sağlayın ve şefkat verin; hissettiği duyguları empati ile dinleyin; olumsuz duyguları çözmeye, geçirmeye çalışmayın, sadece anlayın ve şefkat gösterin.

- Salgın ve bu süreçle ilgili neler düşünüyor ve nasıl hissediyorsun?
- Bu süreçte seni en çok zorlayan şey ne?
- Senin için bu süreç nasıl gelişti? Duygu ve düşüncelerin için dönüm noktaları neler?
- Bu sürece ilişkin endişelerin, kaygıların kara senaryoların neler?
- En çok neyi diliyor ve keşke böyle olsa diyorsun?
- Bu süreçte neye ihtiyacın var?
Ben seni nasıl rahatlatabilirim?
- Sana nasıl daha güvende hissettirebilirim?
- Bu süreçte kişisel alan-zaman hakkında ne düşünüyor, nasıl hissediyorsun? Neye ihtiyacın var?
- Bu süreçte çift olarak ayakta kalmak için sence neler yapmalıyız? (Duygusal olarak, finansal olarak vb.)



Bu yaşadıklarınız sizi nasıl etkiledi? Sizde neleri değiştirdi?

Partnerinizle birlikte bir keşfe ıkın!

- Bütün bu süreç sona erdiğinde neleri farklı yapacaksınız?
- Neleri daha çok neleri daha az yapacaksınız?
- Nerelere daha çok gitmek istersin?
- Kimlerle daha fazla zaman geçirmek istersin?
- Nelerin daha değerli olduğunu fark ettin?

Neler kıymetlendi senin için?

- Yaşam stilinde / stilimizde, gelecek planlarımızda değiştirmek istediğin neler var?



Travmatik bir durum içindeyiz.

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 durumun içindeyiz. Durumun ve elimizdeki az sayıda reçeteden biri olan sosyal izolasyonun getirdiği, yalnızlık, öfke, depresyon, kaygı, kayıp... vb. pek çok olumsuz duyguyu da yoğun olarak yaşamaktayız. Ki bu duyguların da, konsantrasyon güçlüğü, odaklanamama hali gibi zihinsel ya da baş ağrısı, mide ağrısı vb. gibi bedensel tepkilerin tamamı, yaşadığımız bu travmatik sürece verdiğimiz tepkiler, ki hepsi normal. Unutmayın, durum anormal!



Bu süreç boyunca stresli olmak, kaygılı olmak, üzgün hissetmek, öfkeli hissetmek, korku hissetmek, bunları dolu dolu hissetmek son derece NORMAL. Çiftlere hatırlatmak istediğimiz şey şu ki, hepimiz bu duyguları farklı farklı yaşıyoruz. Bazen bu o kadar iki uçta bir farklılıktır ki, birbirimizi anlamakta zorluk çeker ve çatışmalar yaşıyoruz. Partnerinizin duyguları nasıl yaşadığını öğrenirseniz, birbirinizi anlayabiliyor, destek verebiliyor, güvende hissettirebiliyor olursunuz. Tüm bu olumsuz duyguların panzehiri GÜVENLİK hissi. Olumsuz duyguları olduğu gibi anlıyor ve kabul ediyor olduğunuzda ancak, bu duygunun içindeki ihtiyacınızı görebilir, kendinize ve partnerinize güvende hissettirecek, işe yarayan reçetelere ulaşabilirsiniz. Hem fiziksel hem de psikolojik sağlığınız için, ilişkinizin güçlenebilmesi ve güçlü kalabilmesi için bu reçeteler özellikle bu dönemde çok çok önemliler.



Duygularınızı yok saymayın.

Corona salgını ile pek çok duyguyu bir arada yaşadığımız bugünlerde kendimizi ifade etmeye ve iletişim becerilerine her zaman olduğundan çok daha fazla ihtiyacımız var. Duygularla ilgili pek çok şeyi, yaklaşımımızı, felsefemizi çocuklukta ediniyoruz. Büyürken içinde bulunduğumuz ailede duygular nasıl ele alınıyorsa, nasıl gösteriliyorsa ve nasıl tepki veriliyorsa, hayat ya da ilişkiler bizi aksi bir yöne doğru sürüklemeyse, bizler de onu öğreniyor, öyle davranıyoruz. Her bir duyguya yaklaşımımız da yaşadıklarımıza, deneyimlerimize göre belirleniyor.

Örneğin kaygı duygusunu ele alalım. Bazı insanlar kaygılanmaktan hiç hoşlanmazlar. Kaygılandıkları zaman bu duyguyu atlatmaya bazen dikkatlerini başka şeylere vererek bu duyguyu yok saymaya çalışırlar. Bazıları içinse kaygı duygusunu hissetmek son derece normaldir. Böyle hissetmeyi normal karşılar hatta bunu yararlı bulurlar. Onları plan yapmaya daha ayık tutmaya yarayan verimli bir duygu olarak görürler kaygıyı. Bu iki durumda da bir yanlış



yoktur esasında. İkisi de siz büyürken ailenizde ve çevrenizde bu duyguyla ilgili deneyimlediklerinizle ilgilidir. Birinci kişi kaygılandığı anda, “aaa bunda korkacak ne var ki! Bak bak bak burada ne varmış” karşılığını almış bir çocuk olabilir mesela. Diğer çocuk ise kaygılandığında duyulmuş ve “hmm, sanırım bundan korkuyorsun, ne yapabiliriz acaba?” diye karşılanmış bir başka çocuktur ya da ebeveynleri çocuklarının yanında kaygılarını ve planlarını paylaşmış, bu örüntüyle büyümüş olabilir.

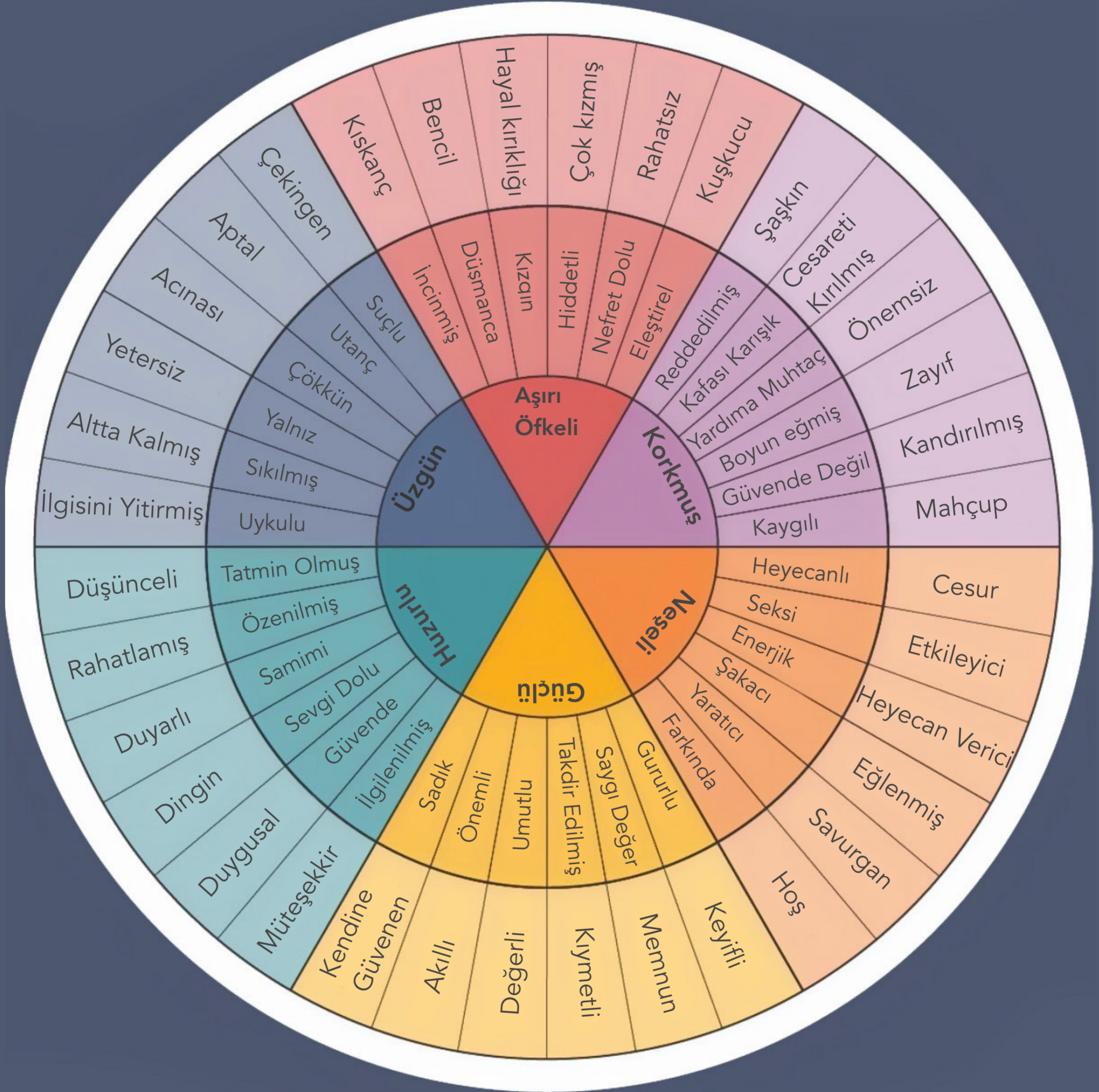
Her durumda, sizin ve partnerinizin duygulara ilişkin öğrendiklerini ve duygu felsefenizi, her bir duyguyla ilgili ne hissettiğinizi paylaşmanız son derece yararlı olacaktır. Şimdi eşiniz ve sizin bu duyguları nasıl yaşadığınızı ve hissettiğinizi anlamanız için size bir sohbet öneriyoruz. Birbirinizin bu duygularla ilgili geçmişine gidin ve bugünkü halini almadan önce hangi duraklarda neler deneyimlediğini keşfedin! Aşağıdaki soruları, Stresli Olmak... Üzgün hissetmek... Öfkeli hissetmek... Korku hissetmek... gibi bütün duygulara uyarlayarak birbirinize sorun ve birbirinizi daha yakından tanıyın istiyoruz.



- Sen büyürken kaygı ile ilgili yaşadıkların nelerdi?
- Ailende kaygı nasıl yaşanırdı? Seni küçükken neler kaygılandırırıldı?
- Kaygılı olduğun zaman neler yapardın?
- Kime yaklaşabilirdin, kiminle konuşurdun?
(aile bireyleri, öğretmenlerin, ya da başka biri...) ya da sen kaygılıyken seni kim teselli ederdi?
- Ailen kaygıyı nasıl karşılardı? Nasıl tepki verirlerdi?
- Kardeşlerin senin kaygılı olmanı nasıl karşılardı?
- Annen kaygılı olduğu zaman nasıldı? Baban kaygılı olduğu zaman nasıldı?
- Ebeveynlerin birbirlerinin kaygılarını nasıl karşılardı?
- Kardeşlerin kaygılı oldukları zaman nasıl olurdu?
- Ebeveynlerin kardeşlerinin kaygılarını nasıl karşılardı?



Duygu Çarkı



The Gottman Institute

Developed by Dr. Gloria Willcox

Çeviren: Psk. Esra Naz ÖZEL

İletişim iletişim iletişim...

Mutlu ilişkilerin olmazsa olmazıdır iletişim, etkili iletişim. Her bir bireyin içinden, aklından geçeni, karşı tarafa anlatabilmesi, anlaşılabilmesi, herkesin anlaşıldığını hissedebilmesi halidir etkili iletişim dediğimiz şey. 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 boşanmaya 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 *“Bu zamanda böyle düşüncesizce harcama yapamazsın,” yerine “Şu süreçte harcadığımız para ile ilgili çok endişeleniyorum. Harcamalarımıza biraz dikkat edebilir misin?” demeyi deneyin.*

Ya da *“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. Eşiniz size bir istekle geldiğinde de, talebi savuşturmak yerine küçük de olsa bir sorumluluk aldığınızdan emin olun.

Örneğin *“Ev işlerinden çok bunaldım yardıma ihtiyacım var” dediğinde “Valla ben bu işlerin hiçbirinden anlamıyorum, bilsem yaparım” ya da “Ben de başka işlerle meşgulüm, durmaksızın ben de birşeyler yapıyorum” demek yerine -ki bunların hepsi savunmadır- “Bunaldığınızı görebiliyorum. Sana nasıl yardımcı olabilirim” ya da “Son günlerde gerçekten çok yoruldu. 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. Aşağılama evliliklerde boşanmanın en büyük habercisidir ve ilişkiniz için çok tehlikelidir. Araştırmalar, eşlerden birinin sık sık eşi tarafından aşağılanmaya maruz kaldığında, daha çok bulaşıcı hastalıklara yakalandığını göstermektedir. Aman bu dönemde dikkat! Aşağılamak yerine, yapabileceğiniz en iyi şey, yaşadığınız sıkıntı ve probleme ilişkin duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade etmenizdir. 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.*

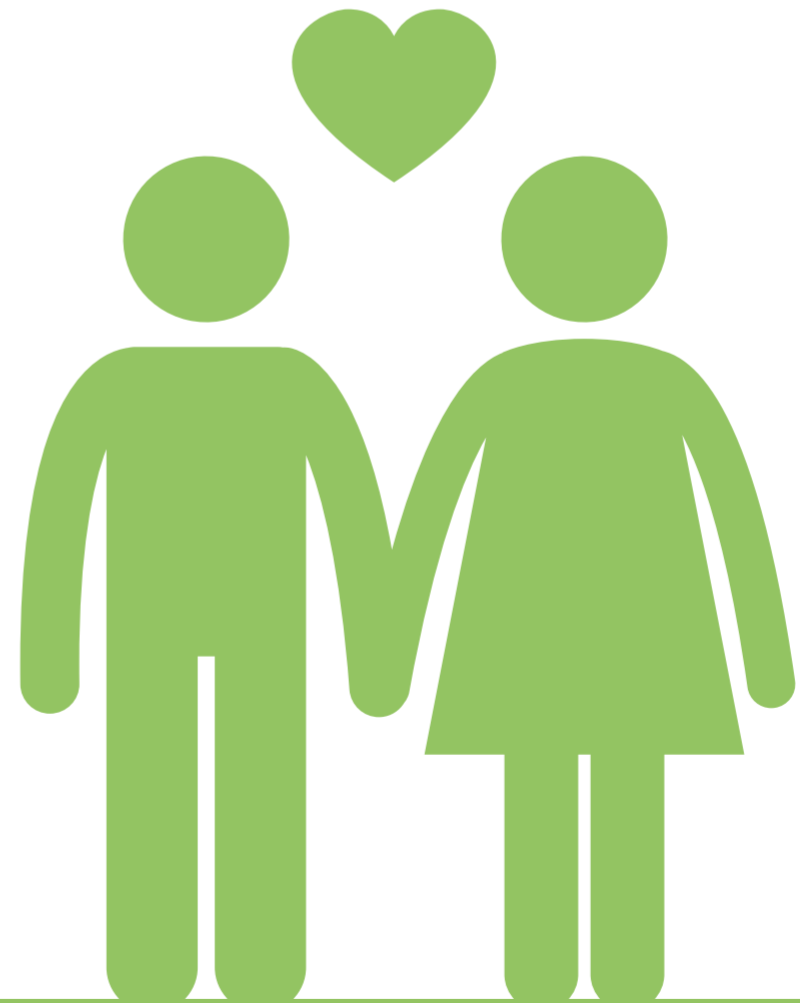
4. Tartışmanın Şiddeti Yükseldiğinde İçe Kapanmayın!

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 iyi şey 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. Şunu da belirtmeden geçmeyelim ki, duvar örme davranışı erkeklerde daha fazla görülür.

**Unutmayın, önemli olan
ne söylediğiniz değil nasıl
söylediğinizdir**



Mahşerin Dört Atlısı Panzehirleri

ELEŞTİRİ

Partnerinizin kişiliğine veya genel olarak özelliklerine sözlü olarak saldırma, yargılama hali



YUMUŞAK BAŞLANGIÇ YAPIN

Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı kendinizden bahsederek, 'Ben' cümleleri kurarak anlatın.

AŞAĞILAMA

Partnerinize hakaret etme veya küçük düşürücü şekilde konuşma, dalga geçme taklit yapma yoluyla kendini yüceltme hali



TAKDİR KÜLTÜRÜ OLUŞTURUN

Takdiri paylaşmayı iletişiminizin geneline yayın. Kendinize partnerinizin iyi özelliklerini hatırlatın. Olumlu eylemlerde bulunduğu takdir edin.

SAVUNMA

Karşıdan gelen saldırıyı etkisizleştirmek ya da suçlamayı tersine çevirmek için, kendi mağduriyetine odaklanmak, 'ben masumum' deme hali



SORUMLULUK ALIN

Partnerinizi ve yaşadığı sorunu anlamaya odaklanın, hak verdiğiniz noktaları belirtin ve hatalarınız için özür dileyin.

DUVAR ÖRME

Çatışma sırasında içe kapanma, mesafe koyarak ve uzaklaşarak onaylamadığını belirtme hali

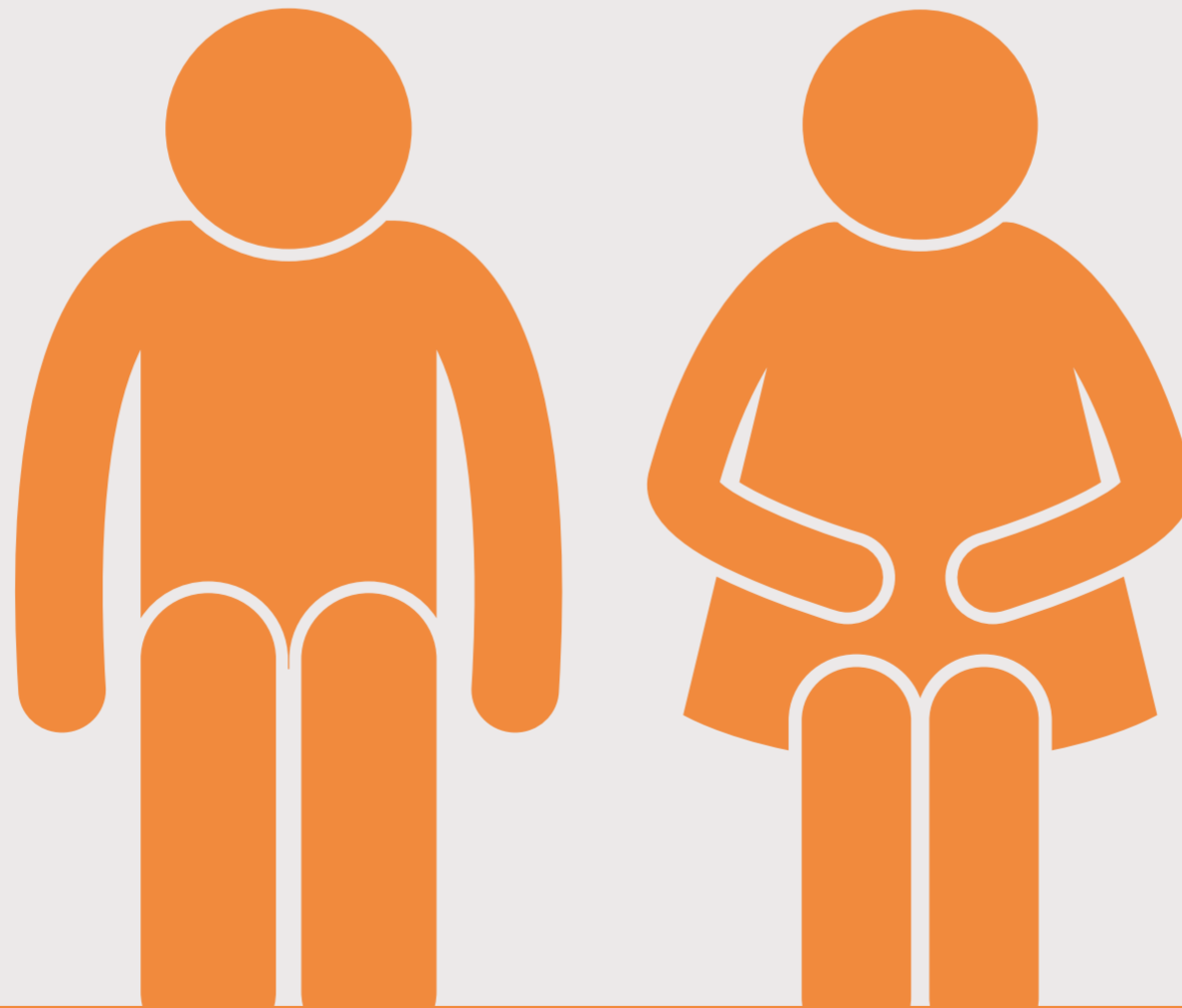


KENDİNİZİ VE PARTNERİNİZİ RAHATLATIN

Tartışmalarda mola verin ve psikolojik olarak rahatlatacak veya gevşemenizi sağlayacak şekilde zaman geçirin.

İlişkinizde Yakınlığı Arttırın

Mutlu ilişkilere sahip çiftlerin en önemli özelliklerinden biri birbirleriyle iyi arkadaş olmaları ve yakın kalabilmek için ilişkilerine özen göstermeleri. Bu salgın süreci, yarattığı tüm stresle birlikte bireyler ve ilişkiler üzerine ciddi bir yük bindirse de, “EVDEKAL” reçetesi ilişkiler için bir fırsat da sunuyor: yakınlık için zaman ve alan fırsatı!



Birbirinizle İlgili Bilgileri Güncelleyin

Hayatın koşuşturmacası içinde partnerinizle eski yakınlığınızı kaybetmiş olabilirsiniz. Şimdi oldukça zaman var, beraber olduğunuz bugünleri birbirinizle ilgili bilgileri güncellemeye ayırabilirsiniz. Bunun için size bir çalışma önerimiz var. Partnerinizin psikolojik iç dünyasını, endişelerini, streslerini, sevinçlerini ve hayallerini ne kadar iyi biliyorsunuz? Bilgilerinizi tazeleyin!

Aşağıda sizinle uzun bir soru listesi paylaşıyoruz ve her bir sorunun uzun uzun sohbet etmenizi sağlayacağını umuyoruz. Bu çalışma, partnerinizle ilgili daha fazla şey öğrenmek için harika bir yoldur. Soruların aklınıza getirdiklerini konuşmaya, derin sohbetlere devam edin lütfen. Konuşulan konu herhangi bir gerilim ortaya çıkarırsa da, bir kenara not edin. Daha sonra bu konu hakkında ayrıca konuşmanız gerekiyor anlamına gelir bu sadece. Unutmayın amacınız birbirinizi daha iyi tanımak. Her bir soruyu sırayla birbirinize sorup, cevapları ilgiyle ve merakla dinlemek bir yöntem olabileceği gibi, cevapları birbiriniz için tahmin etmeye çalışarak, soruları bir çeşit oyuna da çevirebilirsiniz. Bu koşulda partnerinizin

soruya ilişkin tahmini doğru ise ne güzel, değilse de kendinizi daha iyi anlatmak ve partnerinizi daha iyi tanımak için her bir yanlış cevabı fırsat olarak görün. Dilerseniz yorulana kadar soruları yanıtlayabilir ya da her güne 3/5 soru ayırarak, yeni bir ilişki rutini oluşturabilirsiniz. Aklınıza yeni sorular gelirse bizimle paylaşmayı unutmayın. Birbirinize karşı nazik olun, ilgiyle ve merakla dinlemeye odaklanın ve eğlenmenize bakın.



Karantina Öncesinde Rutin Bir Günün [24 Saatin] Detayları Nelerdi?

1. Şu ana kadar gerçekleştiremediğin en büyük hayalin nedir?
2. En yakın iki arkadaşın kimdir?
3. En sevdiğin müzik grubu, besteci veya enstrüman nedir?
4. Yakın gelecekte karşılaşacağın olası sıkıntılar nelerdir?
5. Karantina öncesinde rutin bir günün (24 saatini) detayları nelerdi?
6. En sevdiğin akrababan kimdir?
7. En büyük felaket senaryon nedir?
8. En sevdiğin çiçek hangisidir? Neden?
9. Sevişmek için en sevdiğin zaman nedir?
10. Kendini en becerikli hissettiğin konu/iş nedir?
11. En sevdiğin yemek/meyve/tatlı/atıştırmalık hangisidir?
Bunlarla ilgili anıların neler?
12. Cinsel olarak seni neler baştan çıkarır?
13. Senin için ideal bir akşam nasıldır? Nasıl geçmelidir?

Hmm...



- 14.** Kendin için hedeflediğin kişisel gelişimler neler?
- 15.** En çok ne tarz hediyeleri seversin?
Neler sana hediye gelsin istersin?
- 16.** En güzel çocukluk anılarının neler?
- 17.** Senin için ideal bir tatil nasıldır? Nasıl geçmelidir?
- 18.** Seni en çok ne rahatlatır? Rahatlamak için seçtiğin yöntemler neler?
- 19.** Hayatta en güvendiğin destekçin kimdir? Neden?
- 20.** En sevdiğin spor nedir? Sana nasıl hissettirir?
- 21.** Boş zamanlarında neler yapmaktan hoşlanırsın?
Bu yıllar içinde nasıl değişti?
- 22.** Senin için ideal bir hafta sonu nasıldır? Nasıl geçmelidir?
- 23.** En sevdiğin filmler hangileridir? Senin için anlamı nedir?
- 24.** Hayatında yakın zamanda olacak önemli olaylar nelerdir
ve bu konuda nasıl hissediyorsun?
- 25.** En sevdiğin koku nedir? Sana nasıl hissettirir?
- 26.** En iyi çocukluk arkadaşın kimdir? Onunla nasıl anılarının var?
- 27.** En büyük rakiplerinden ya da düşmanlarından biri kimdir?
Anlat bana.

Hmm...



- 28.**Senin için en ideal iş ne olurdu? Neden?
- 29.**Hayattaki en büyük korkun nedir?
Bununla ilgili neler yapıyor, yapmak istiyorsun?
- 30.**En sevdiğin tatil (bayram, yılbaşı vb.) nedir?
Nasıl geçirmekten hoşlanıyorsun?
- 31.**En çok öğrenmek istediğin şeyler neler?
- 32.**Bu aralar en çok üzüldüğün şey nedir?
Bununla ilgili neye ihtiyacın var?
- 33.**Seni endişelendiren sağlık sorunları nelerdir?
Sence neden özellikle bunlardan endişeleniyorsun?
- 34.**Neler okumaktan keyif alırsın? Neden?
- 35.**En kötü çocukluk deneyimin nedir? Anlat bana.
- 36.**Hayatta en çok hangi iki kişiye hayranlık duyarsın? Neden?
- 37.**İkimizin de tanıdığı kişiler içinde en sevmediğin kişi kimdir?
Neler seni rahatsız ediyor?
- 38.**Şu anda hayatındaki en büyük iki isteğin,
hayalin ve umudun neler?
- 39.**En sevdiğin hayvan hangisidir? Nedenlerini anlat bana.



Birbirinize İlgil, Şefkat ve Takdir Gösterin

Bu zor dönem eşlerin birbirinin hatalarını bulması, eleştirmesi ve parmaklarını göstererek “sana bunu böyle yapmaman gerektiğini söylemişim” demek yerine partnerlerdeki olumlu şeyleri görüp takdir etme zamanı. Her gün eşinizin yaptığı gerçekten iyi olan şeyleri bulun ve onu takdir edin. Yüzüncü kez bile olsa size kahve yaptığı için ona teşekkür edin. Bu zor dönemde bu kadar çok şeyle başa çıkmaya çalıştığı için onu takdir edin! Takdir etme kültürünü ilişkinize getirmek ve bunu bir alışkanlığa dönüştürebilmeniz için aşağıdaki egzersizi düzenli olarak yapmanızı öneriyoruz.

Partnerinizin kişiliğinin olumlu yönlerini görmemiz çok önemlidir. Çoğu zaman, ilişkide bir sorun olduğunda, çiftler, ilişkilerine ve birbirlerine ilişkin olumlu yönleri görmezler. Birkaç dakikanızı ayırın ve aşağıdaki kişilik özellikleri açısından eşinizi düşünün. Eşinizin temel olarak en çok yansıttığını düşündüğünüz, en az üç, en çok beş özelliğini işaretleyin. Ardından onunla bu özelliğini neden takdir ettiğinizi, yakın zamandan bir örnek vererek paylaşın.

Örnek: *Sevgi dolu olmanı çok beğeniyor ve takdir ediyorum. Bugünlerde ben kafamı pencereden bile uzatmaya korkarken, sen kediler aç kaldılar, yesinler diye her akşam kapının önüne yemek koyuyorsun. Bu sevgi dolu olma haline hayranım.*

- 1.** Sevgi Dolu
- 2.** Komik
- 3.** Bağlı
- 4.** Tatlı
- 5.** Hassas
- 6.** Saygılı
- 7.** İlgili
- 8.** Rahat
- 9.** Cesur
- 10.** Anaç
- 11.** Sadık
- 12.** Güzel
- 13.** Zeki
- 14.** Düzenli
- 15.** Aktif
- 16.** Yakışıklı
- 17.** Düşünceli
- 18.** Becerikli
- 19.** İlginç
- 20.** Yardımsever
- 21.** Cömert
- 22.** Atletik
- 23.** Çekingen
- 24.** Sakin
- 25.** Adil
- 26.** Neşeli
- 27.** Maceracı
- 28.** Canlı
- 29.** Dürüst
- 30.** Duyarlı
- 31.** Yeniliklere açık
- 32.** Harika bir partner
- 33.** Güçlü
- 34.** Zarif
- 35.** Güvenilir
- 36.** Harika bir ebeveyn
- 37.** Enerjik
- 38.** İçten
- 39.** Sorumlu
- 40.** Kendine Güvenli

- 41.** Seksi
- 42.** Dikkatli
- 43.** Bağımlı
- 44.** Koruyucu
- 45.** Mert
- 46.** Oyuncu
- 47.** Şefkatli
- 48.** Tatlı
- 49.** Yaratıcı
- 50.** Hoş görülü
- 51.** Sıcak

- 52.** Bağışlayıcı
- 53.** Hayal gücü geniş
- 54.** İyi bir arkadaş
- 55.** Yiğit
- 56.** Güçlü
- 57.** Eğlenceli
- 58.** Heyecan Verici
- 59.** Kibar
- 60.** Esnek
- 61.** Çekici
- 62.** Tutumlu

- 63.** Nazik
- 64.** Anlayışlı
- 65.** İlginç
- 66.** Utangaç
- 67.** Pratik
- 68.** Destekleyici
- 69.** Katılımcı
- 70.** Şehvetli
- 71.** Diğer...
(Sizin öneriniz)



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 önemli.

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.

Bu sohbeti yaparken partnerinize:

- Gerçekten ilgi gösterin
 - Merakla dinleyin
- Partnerinizin tarafında olun
 - Onu anladığınızı gösterin
 - Şefkat ve rahatlık sağlayın
- Duygularını paylaşın-empati kurun
 - Problemi çözmeye çalışmayın

7 Adımda Gün Sonu Sohbetleri

1 Her ikiniz de gününüzün nasıl geçtiğini anlatın.

Her biriniz ortalama 15 dakika, gün içinde neler yaşadığınızı ve nasıl hissettiğinizi anlatın.

2 İlgiyle ve şefkatle dinleyin.

Dinlerken odağınız sadece partnerinizde olsun. Anlamak için sorular sorun. Şefkatle göz kontağı kurun.

3 Çözüm önermeyin.

Partneriniz sizden yardım istemediği sürece problemi çözmeye, duygularını değiştirmeye, öneriler vermeye çalışmayın. Sadece yanında olun ve anlayın.

4 Anlamaya odaklanın.

Partnerinizin yaşadıklarını ve hissettiklerini anladığınızı ve anlamaya çalıştığınızı bilmesini sağlayın.

5 Partnerinizin tarafını tutun.

Partnerinize stres yaratan kişi ya da durumu değil, partnerinizi ve onun hissettiklerini destekleyin.

6 "Biz" olduğunuzu hissettirin.

Partnerinizin zorluklar karşısında yalnız olmadığını, onun yanında olduğunuzu hissetmesini sağlayın.

7 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 tüyoları 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 şikayetinizi 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 şikayetinizle 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 Kavgedan 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.

Ortak Bir Anlayış Geliştirin

Şüphesiz en çok da bu zamanda eşinizle biraz daha fazla ortak hissetmeye, takım gibi hareket etmeye ihtiyaç var. Aynı zamanda belirsizlik ve kaos dönemlerinde kontrol edebildiğimiz, sürdürebildiğimiz ve tekrar eden rutinler olması kaygıyı azaltıyor ve iyi hissettiriyor.

“Bu virüs ve yaşattıkları düşmanınız ve bütün bu koşullarla eşinizle beraber güçlü birtakım olarak üstesinden gelebilirsiniz” yaklaşımını, hayata geçirebildiğinizde bu hem ilişkinizi hem de sağlığınıza güçlendirecektir. Bunu sağlamak için daha derinden bir bağ kurmanız gerekiyor. Bunu yapabilmenin yolu da ortak bir anlayış geliştirmek ve spontane & plansız giden günlerin kontrolünü biraz daha ele almak. Bunun için size bazı önerilerimiz var.



Anlam sohbetleri yapın.

Bazı kavramlar siz ve partneriniz için farklı anlamlar içerir. Sırf bu anlayış farklılıkları nedeniyle, bazen kendinizi partnerinizle büyük bir çatışmanın ortasında bulabilirsiniz. Çünkü bazı temel kavramların anlamları hepimize göre değişir. O kavramı doğduğunuz günden itibaren nasıl öğrendiğiniz, deneyimleriniz, o kavramla ilgili sizin ve yakınlarınızın başınızdan geçenler bambaşka olduğu için eşiniz ve sizin için aynı anlama gelmiyor olabilirler.



Örneğin karantinadasınız ve “evde kalmak” kavramı her biriniz için bambaşka anlamlar ifade ediyor olabilir. Sizin için evde kalmak özgürlüğünüzün kısıtlanması ve kapana kısılmış gibi hissetmek anlamına geliyor olabilir. Partneriniz için ise “evde kalmak” zorunlu da olsa güven, huzur ve konforlu hissetmek anlamına gelebilir. Dolayısıyla bu kavramın birbiriniz için ne anlama geldiğini bilmezseniz anlaşmazlık yaşamaz ve anlayış göstermeniz daha zor olur. Çünkü sıklıkla, her birimiz hayatı kendi penceremizden okur ve herkes için de tek pencere buymuş gibi varsayabiliriz. Size yine bir başka keşif öneriyoruz. Aşağıdaki kavramların sizin ve partneriniz için anlamını keşfetmek için zaman ayırın, ilgiyle ve merakla sorup, ikna etmeye çalışmadan, etkilemeye çalışmadan dinliyor ve anlatıyor olun.

Aile Olmak

Güvenlik

Sağlık

Evde Kalmak

Temizlik-Düzen

Çalışmak

Para

Sabır

Çocuk yetiştirmek

Disiplin

Cinsellik

Özgürlük

Eğlenmek

Yaşadığını Hissetmek

Diğer...

Bu kavramları konuşurken, daha derin bir anlayış geliştirmenize yardımcı olacak sorular ise, şu şekilde:

- Bu konu senin için ne anlama geliyor?
- Bu konuyla ilgili bakış açını oluşturan geçmişte bir hikaye veya anı var mı? Bunun senin geçmişin veya çocukluğunla ilgisi var mı?
- Şu anda bu konuya ilişkin yaşadıkların sana ne hissettiriyor?
- Bu konuyla ilgili ne istiyorsun ve neye ihtiyaç duyuyorsun?



İlişkinize Özel Ritüellerle Bir Rutin Oluşturun.

Günlük yaşamımız radikal şekilde değişti. Rutin kalmadı, ki **rutin güvende hissettirir**. Alışkanlıklar güvende hissettirir. Tüm alışkanlıkların işlevi, yaşamımızı öngörülebilir kılmasıdır; kontrol bizde hissi vermesidir. Yarın belirli ve kontrol bende ise herşey yolunda diyebiliyoruz. Bugünlerde her gün yapmakta olduğunuz veya yapmak istediğiniz rutinlerle ilgili eşinizle konuşmalar yapın. Aşağıdaki listede rutin haline getirmek isteyeceğiniz bazı aktivitelerin listesini paylaştık. Her bir başlıkla ilgili konuşurken şu soruları birlikte yanıtladığınızdan emin olun.

1. Bunun sizin için anlamı nedir?
2. Ne zaman yapılmalı?
3. Ne kadar sıklıkla yapılmalı?
4. Her seferinde ne kadar sürmeli?
5. Kim başlatmalı?

6. Bir sonraki adımda ne olmalı?
7. Nasıl sonlandırmalı?
8. Bunun bir rutin haline gelmesi için hayatınıza nasıl adapte edebilirsiniz?

Günlük ve haftalık rutini oluşturmak için ritüel listesi

Yemek zamanları

Çift olarak beraber vakit geçirme

Aile ve arkadaşlarla uzaktan görüşme

Ailecek birlikte vakit geçirme

Stres azaltıcı konuşma

Uyku zamanları

İş ve çalışma saatleri

Ev işleri

Kişisel alan ve zaman yaratma

Temizlik ve hijyenle ilgili rutinler

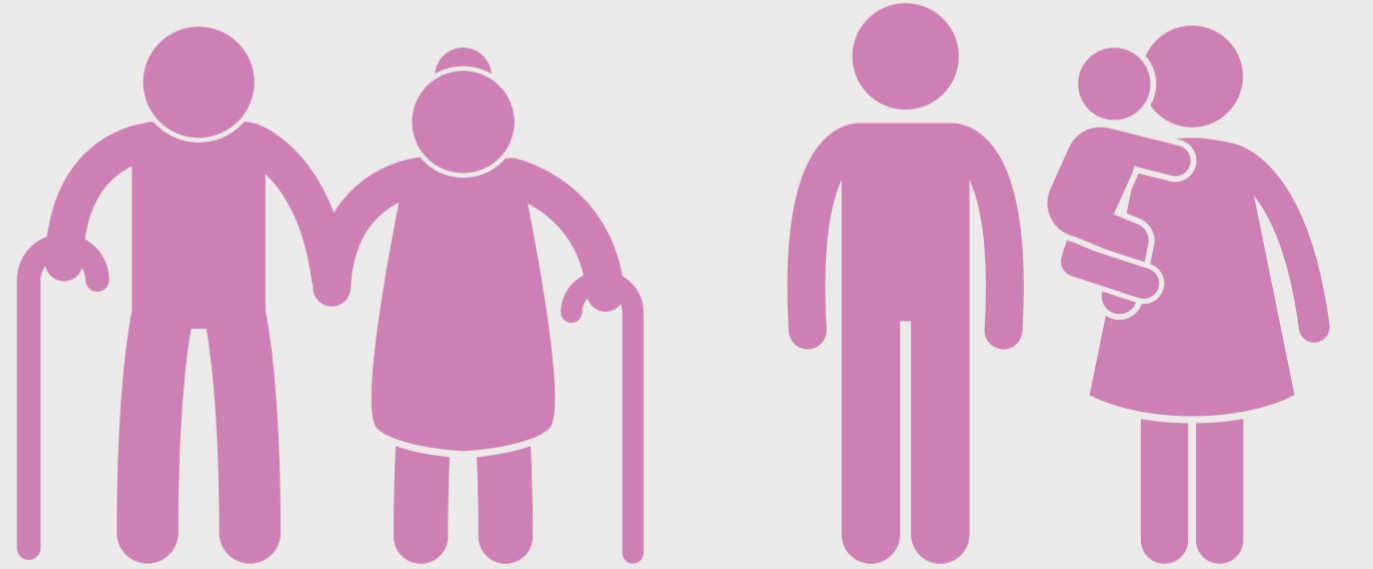
Market, Pazar vb. alışveriş rutinleri

Bu sürece denk gelen özel günler



**İLİŞKİNİZE DEĞER
VERDİĞİNİZ VE
ZAMAN AYIRDIĞINIZ
İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.**

FİLİZ KAYA ATAKLI | ÖZGE ALTAN AYTUN



[psikolojistانبul](http://psikolojistانبul.com)

Özel Psikoloji İstanbul
Aile Danışmanlığı Merkezi
www.psikolojistانبul.com