

Uzun Süreli İlişkilerde Çeşitli Nedenlerle Ayır Kalmak Zorunda Olan Çiftler için İpuçları



Uzun süreli ilişkilerde iş, eğitim, askeri görevler veya ailevi yükümlülükler sebebiyle zaman zaman çiftler birbirlerinden ayrı düşebilirler. Uzaktayken yaşanan bireysel zorluklar – umutsuzluk, korku, kaygı ve hüzn – ilişkiler üzerinde stres yaratabilir ve çatışmalara hatta bazen uzaklaşmalara sebep olabilir. Fakat sağlıklı iletişim kurabilen çiftler, mesafelerine rağmen ilişkilerinden doyum almaya devam edebilirler. Özellikle partnerimizin yanında olamadığımız durumlarda, sözel iletişimin biçimi ve açıklığı, ilişkinin yönünü belirleyici bir rol oynar. Açık iletişim ve duygu paylaşımı, ilişkiyi daha yakın, güvenli ve eğlenceli bir hale getirebilir. Peki, fiziksel mesafeler arasında sağlıklı bir ilişkiyi sürdürebilmek için neler yapılabilir?

Uzun Süreli İlişkilerde Çeşitli Nedenlerle Ayır Kalmak Zorunda Olan Çiftler için İpuçları



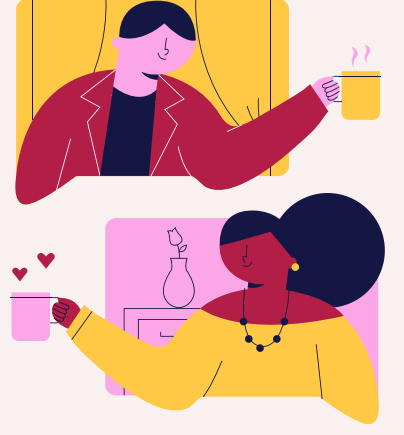
- Gün içindeki deneyimlerinizi partnerinizle paylaşmak hem iletişim halinde olmanıza hem de aranızdaki mesafenin yakınlığa engel oluşturmadığını hissetmenize yardım eder. “Sıkıcı” detayları paylaşmaktan çekinmeyin. Ancak bunu yaparken kendinizi sürekli paylaşım yapmak zorunda hissetmediğinizden emin olmak faydalı olacaktır. Uzak mesafe ilişkisi tarafların birbirlerinin her yaptığından haberdar olduğu, aşırı bağımlılık içeren bir ilişki olmak zorunda değildir.
- Duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetmek hepimize iyi hissettirir. Diğer taraftan partnerler birbirlerinden uzak olduğunda duyulmak, anlaşılmak ve paylaşmak adına daha fazla şey yapmamız gerektiğini hissedebiliriz de. Partnerlerden biri duygu ve düşüncelerini paylaşıırken, diğerinin onun yaşadığı sorunu hemen çözmeye çalışmak yerine sadece dinleyip anlamaya çalışması çoğu zaman yeterli olur. Dinleyen kişi duyduğunu tekrar edebilir, doğru anlayıp anlamadığını teyit edebilir. Partnerler için diğerinin orada olduğunu, onu dinlediğini ve anladığını bilmek değerlidir. Partnerler birbirinden uzak olduğunda; duyulmak, anlaşılmak için daha fazla şey yapmamız gerekiyor gibi hissedebiliriz ancak unutmamamız gerekir ki ilişkiler en nihayetinde eşlik etmektir.
- Birbirinizin olumlu taraflarının, uzak kalınan bu süreçte yapabildiklerinin altını çizerek bunlar için birbirinizi takdir edebilir, sohbetlerinizde bunlara yer verebilirsiniz.

Uzun Süreli İlişkilerde Çeşitli Nedenlerle Ayır Kalmak Zorunda Olan Çiftler için İpuçları



- Size iyi gelen ilişkisel rutinlerinizi korumaya çalışmak yararlı olacaktır. Örneğin, uyumadan önce yapılan sohbetleri korumak ve bunları birlikte geçirilen daha kaliteli ve özel zamanlar olarak görmek duygusal yakınlığı arttırabilir.
- İlişkiniz için yeni rutinler de yaratabilirsiniz. Günün belli saatlerinde birlikte online randevu yapabilir, aynı yemekleri pişirip görüntülü konuşmayla karşılıklı yemek yiyebilirsiniz.
- Rutinlerinizi birbirinizin yanındaymış gibi sürdürmek elbette imkânsız olacaktır, bu gerçeklik zaman zaman acı da gelebilir ama alternatifler üretmeye çalışıyor olmanız ilişki için çabaladığınızı gösterir. Bu da oldukça yeterli ve değerlidir. Böyle zamanlarda şu soruyu sorabilirsiniz: “Bu rutin, ilişkimizde hangi ihtiyacımızı karşılıyor?” bu gibi sorular o ihtiyaca uygun alternatifler üretmenize yardımcı olarak, daha tatmin olmuş hissetmenize yardımcı olabilir.
- Fiziksel olarak ayrı kalmak, ilişkinizdeki cinselliğin de değişmesine yol açabilir. Fiziksel mesafenin varlığında cinselliğinize yeni bir oyun alanı sağlayabilirsiniz. İçinde bulunduğunuz bu yeni durumu konuşmak ve isteklerinizi paylaşmaktan çekinmeyin. Bu yeni durumda birlikte yeni bir cinselliğin konuşulmasına alan açılması partnerlere iyi gelebilir, kendi cinselliğinize dair keşif alanı açmak da ilişkinize yeni bir doyum alanı açabilir. İçinde bulunduğunuz koşulları değerlendirerek kendinizi rahat hissettiğiniz ve hissetmediğiniz alanları partnerinizle paylaşmaya çalışabilirsiniz. Size rahatsızlık veren durumlar konusunda açık olmak önemlidir. Fiziksel olarak mesafeli olsanız da karşılıklı sınırların ve rızanın hala geçerli olduğunu unutmayın. Sizin ve partnerinizin güvende hissedebileceği alanları bulmaya özen gösterin.

Uzun Süreli İlişkilerde Çeşitli Nedenlerle Ayır Kalmak Zorunda Olan Çiftler için İpuçları



- Programlarınızı partnerinizle zaman geçirebilecek şekilde karşılıklı organize etmek yararlı olabilir. Dilerseniz iş, okul vb için ayrılan zamanın dışında sizin için ne zaman partnerinizle özel şekilde vakit geçirmenin mümkün olduğunu belirleyebilirsiniz.
- Gün içinde çok katı bir plan ve programdan ziyade zorunluluklarınız dışında kalan zamanı esnetmeye çalışın. Bu esneklik partnerinizle ilişkinizde spontane planlara da yer açabilir ve karşılıklı yakınlık duygusunu destekleyebilir. İlişkiniz, ortak hayalleriniz ve geleceğiniz için çabalamak çok değerli olsa da bireyselliğinize alan açmak, kendinize zaman ayırmak, kişisel olarak size iyi gelen şeyleri keşfetmek de faydalı olacaktır. Unutmayalım ki “ben” ve “sen” olmadan “biz” yoktur.
- İçinde bulunduğunuz durumun geçici olduğunu hatırlamak ve partnerinize hatırlatmak bu süreci daha az stresle geçirmenize yardımcı olur. Belirsizliğin özellikle çok zorlayıcı olabildiği zamanlarda bir araya gelecekleri zamana dair ortak planlar yapmak ve hayaller kurmak çiftlerin içlerinde bulundukları durumla daha kolay baş etmelerine yardımcı olabilir.
- Teknoloji, iletişim konusunda çok destekleyici olsa da sahip olduğumuz tek araç değildir. Online şekilde yüz yüze görüşmek çift ilişkisi için çok destekleyici ve etkili bir araçtır, bununla beraber fiziksel imkanlar da araştırılabilir. Partnerinize ait bir eşya, bir giysi, birlikte bir anınızı hatırlatan bir obje vb. nesneler ilişkinizdeki yakınlık duygusunu destekleyebilir.



Uzun Süreli İlişkilerde Çeşitli Nedenlerle Ayır Kalmak Zorunda Olan Çiftler için İpuçları



- Zorunlu ayrılık süreçlerini her ilişkinin ve her bireyin farklı şekilde deneyimlediğini unutmayın. Partnerinizle oldukça farklı deneyimlere, duygu ve düşüncelere sahip olabileceğinizi kendinize hatırlatın. Bunları paylaşma konusunda içten olmaya özen göstererek, partnerinizi de bu konuda cesaretlendirmek size iyi gelebilir. Deneyimlerinizi paylaşabilmek ilişkinizde deneyimlediğiniz destek ve yakınlık hissini arttırabilir.
- İçinde bulunduğunuz durumun olumlu yanlarını samimiyetle bulmaya çalışmak hem size hem de partnerinize iyi gelecek, hem bireysel iyi oluşunuz hem de çift ilişkiniz için bu olumlu yanları araştırmak çok yararlı olabilir. Yeni deneyimlere ve paylaşımlara açık olmaya çalışmak her zaman işe yarabilir. İçinde bulunduğunuz durumun yeni ve özel bir durum olduğunu kabul etmek, zorlukları kıyas yapmadan deneyimleyebilmeye ve kaygınızı azaltmaya yardımcı olabilir. Elinizden geleni yapmaya çalışmak ve bunu partnerinize hissettirmek hem size hem de partnerinize güven ve rahatlık hissettirebilir. Bu dönemde eskisinden daha kopuk, daha az iletişim halinde ya da daha kaygılı hissetmenin oldukça normal olduğunu hatırlamaya çalışın.

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr

Uzun Süreli İlişkilerde Çeşitli Nedenlerle Ayır Kalmak Zorunda Olan Çiftler için
İpuçları

Güncellenmiş Versiyon Temmuz 2024

