

Siber kıyamet sanal aşkla mı geliyor yoksa?

Bir dönem internetin insan ilişkilerini bozacağı, yuvaları yıkacağı, bireyleri yalnızlaştıracağı konuşulurdu. Her ne kadar o dönem için tüm bunlar bir kıyamet alâmeti gibi algılansa da, bugün gelinen noktada tümünün gerçeğe dönüştüğünü görüyoruz. Artık aşklar sanal ortamda yaşanıp son bulurken, ihanetler de internette gerçekleşiyor ve bir uzmanın da dile getirdiği gibi ağzımızda "naylonumsu" bir tat bırakıyor.

haber **Pınar Akbıyık** pinarakbiyik@marketingturkiye.com

@pinaryildz





İnternetin hayatımızda ne çok şeyi değiştirdiğinin farkında mısınız? Bildiklerimiz, sevdiğimiz, iletişim biçimimiz, bilgiye ulaşma hızımız ve daha nice internetle beraber değişti, başkalaştı. Ancak internet beşeri konulardaki en büyük etkisini ikili ilişkilerde gösterdi. Artık hayatımızın aşkını evlilik ve tanışma (yurtdışında dating) sitelerinden arıyor, sevgilimizle sürekli online olarak görüşüyor, hatta aldatmalarımızı dahi yine internet üzerinden gerçekleştiriyoruz. Hâl böyle olunca akla geleneksel kadın-erkek ilişkilerinin ve buluşmalarının tarihe karışacağı geliyor.

Nitekim yurtdışında yapılan bir araştırma sonucu da bizi yakın gelecekte böyle bir değişimin beklediğini gösterir nitelikte. Dilerseniz önce araştırmanın sonuçlarına bir bakalım. Uluslararası online dating servisi AnastasiaDate'in yaptığı bir ankete göre yakın gelecekte erkeklerin dörtte biri aşkı kılını kıpırdatmadan internet üzerinden bulacaklar. Yine aynı araştırmaya göre 35 ila 55 yaş arası erkeklerin büyük çoğunluğu online buluşma yaşadıklarını ve bunların yüzde 65'i de bu buluşmalar sonunda özel birisiyle tanıştığını söylüyor.

Araştırmaya katılanların dörtte biri çekici bulduğu kadınlarla konuşurken hayli gergin olduğunu belirtirken; onlara internette yaklaşırken daha rahat ettiğini belirtiyor. Ankete katılan her beş erkekten biri kendi tipinin dışındaki insanlarla tanışabildiğini söylerken bunun nedeni olarak da online'daki partner seçeneklerinin çok daha fazla olmasını gösteriyor. Sanal dating ilk buluşmadaki gerginliği azaltıp sohbeti daha kolay hale getirirken; "geleneksel kur" adımlarını da belli bir şekilde değiştiriyor. Ankete katılanların yüzde 74'ü teknolojinin işleri daha kolay hale getirdiğine inanırken; geleneksel "dating" in gelecekte tamamen ortadan kalkacağı düşünülüyor.

Devir "tekil sosyallik" devri

Peki, araştırma sonuçları böyleyken psikologlar ve ilişki terapistleri sanal aşklar ve sosyal medyanın ilişkiler üzerindeki rolü hakkında ne düşünüyor? Uzmanlara göre internete dayalı ilişkilerin artması veya ilişkilerin internet üzerinde yürümesi uzun vadede toplumu ve aile hayatını nasıl etkileyecek? İşte uzmanların bakış açısıyla sanal aşklar ve ilişkiler...

Görüşlerine başvurduğumuz ilk isim Evlilik Terapistleri Enstitüsü'nden Psikolog Ezgi Başaran oldu. Son yıllarda internet ilişkilerinde ciddi bir artışın söz konusu olduğunu ve bireylerin sosyal paylaşım siteleri ile tekil sosyallik yaşadıklarını

düşünen Ezgi Başaran, bireylerin kendilerine internet üzerinde sosyal bir çevre oluşturduklarına dikkat çekiyor. İnternet ortamında başlayan sosyal yaşamın getirisi olarak internetle başlayan ilişkilerde de artış yaşandığını belirten Ezgi Başaran, "Bu tür ilişkilerde gözlemediğimiz başlıca sorun iletişim oluyor. Çiftlerin bize danışma sebeplerinin başında anlaşılama, yapıcı ve çözüme yönelik iletişim kuramamak yer alıyor. Eşinin kendisine yeterince değer göstermediği duygusu ağırlıklı olarak karşımıza çıkıyor" diyor.

Başaran'a göre internet ortamında başlayan ilişkiler daha az etkileşimin yani duyuların ön planda olmadığı bir tanışma ortamında gerçekleştiği için iletişim sınırlı ve yüzeysel oluyor. Bazen ise bireyler kendilerini internet üzerinde olmak istedikleri gibi tanıtıyor, bu da ilişki başladıktan sonra gerçek davranışlarla karşılaştıklarında bir hayal kırıklığı meydana getiriyor. Bu noktada da çatışma başladığını söyleyen Ezgi Başaran'ın dikkat çektiği noktalardan biri de internetin ilişkilere farklı bir boyut getirmesi...

Sadakatsizliği tetikliyor

İnternette başlayan ilişkilerin yanı sıra internetin ilişkileri bitiren ya da ilişki içi sorunun oluşmasında en büyük faktörlerden biri olduğunu kaydeden Başaran, sözlerine şöyle devam ediyor: "İnternet bazen çiftlerin sadakatsizlik konusundaki tetikleyicisi haline de gelebiliyor. Çiftlerden birinin cinsel içerikli sitelere girmesinin, internette başkalarıyla yapılan yazışmaların ya da sosyal paylaşım sitelerinde yayınlanan fotoğrafların ilişkide kavga konusu olduğuna sık sık şahit oluyoruz. Eşinin şifrelerini kırarak yapılan özel alana müdahaleler de ilişkide çatışmalar meydana getiriyor. Sorunlar sanal olunca, ilişkide de samimiyet ve yakınlığın boyutu



İlişkideki sorunlara taze kan sosyal medyada

"İnternet, ilişkileri samimiyetsizleştiriyor ve çiftleri birbirinden uzaklaştırıyor. İletişime ve romantizme ayrılacak vaktin büyük bölümünü internette özellikle de sosyal medyada harcıyorlar. İnternet ilişkilerinin ve internette yoğun vakit geçiren çiftlerin sorunlarının diğer ilişkilere göre daha yüzeysel olduğunu, böyle çiftlerin daha mesafeli olduklarını söyleyebiliriz. Bazı çiftler birbirlerini bir dedektif gibi sosyal medyadan takip etmeye başlıyorlar, iletişim ve güven duygusunun yerini şüphe ve bireysellik alıyor. Şaşkınlık yaratacak bir diğer gerçek de sosyal medyada birlikte mutluluk pozları veren birçok çiftin aslında ilişkilerinde sorunlarla baş etme yöntemi olarak sosyal medyayı kullanması. Dışarıya karşı mutlu gözükerek çatışmalı duygu durumundan ve yüzleşmeden uzak kalmayı deniyorlar. Gerçekten mutlu çiftlerin sevgileri ve ilişkileriyle ilgili sık sık paylaşımlarda bulunmadığı, ilişkilerini kendi içinde kendi olgunluğunda yaşadıklarını gözlemliyoruz."

Funda Tekelioğlu: "Kişinin idealize ettiği ilişki biçimi sanal ortamda, 'mı' gibi ilişkiler şeklinde yaşanabilir, gerçek ortaya çıkınca da çöküntü ağır olur."

değişiyor ve ilişki de sanal problemlere sahip oluyor. Bir diğer çarpıcı nokta da, ilişkide sorunlarla yüzleşmekten kaçınan çiftlerin internette daha fazla vakit geçirdiği. Bazen çiftlerin bir evin içinde ayrı koltuklarda ayrı sanal sosyallik yaşadıklarını ve bunun da iletişimi bozduğunu gözlemliyoruz." Bu süreçte zaman içinde sessizleştiğimizi, iletişimimizin bozulduğunu, sosyal medya diliyle konuştuğumuzu ve en ironik olayları



Erhan Özden
Evlilik Terapileri
Enstitüsü
Uzman
Psikolog

Cinsiyetini biliyorsunuz

"Bana kalırsa internet kadın – erkek ilişkisinin boyutunu değiştirmedir. Çünkü bir şekilde iletişim kurduğunuz kişinin cinsiyetini biliyorsunuz ve bu her ne kadar bedeninizle gündemde olmasınız bile karşınızdakinin cinsiyeti, bilinçdışı dünyanızın merkezinde duruyor. Hatta bu yüzden iletişim kurduğunuz kişinin adını bilmeseniz bile cinsiyetini bilmeden edemezsiniz."



Funda Tekelioğlu
Uzm. Psikolojik
Danışman Çift/
Aile Danışmanı

Emek harcanmıyor

"Çabuk tükenen, çabuk tüketilen ilişkilere doğru hızlı bir gidiş var. İlişkiye harcanması gereken bir emek var. Ancak ne yazık ki bu emek birkaç mesaj ya da sanal ortamdaki (aslında) kişiye özel olmayan jestlerin içine sıkıştırılıyor. Bütün ilişki biçimlerinde olduğu gibi kadın erkek ilişkisinde de ilişkiye emek vermek zaman ister, özen ister tıpkı bir fidanın büyütülmesi gibi. Sanal ortamda her şey bu kadar hızlı olurken, sosyal ortamda ilişkiye harcanması gereken zaman ve gösterilmesi gereken özen için zamansızlık söz konusu olabilir."



dahi gülüp geçilecek durumlar haline getirip paylaşımlarda bulunduğumuzu söyleyen Ezgi Başaran, bunun bireylere en büyük zararının içgörü ve farkındalıktan uzaklaşma yönünde olduğunu düşünüyor. "İnternette saatlerini geçirmelerine rağmen kendileriyle baş başa kaldıkları birkaç dakikada yalnızlık hissetmeleri, duygusal olarak bireyleri zorluyor. Sadece internet bağımlılığı için terapiye gelen danışanlarımız bulunuyor" diyen Başaran, internet bağımlılığının gelecekte daha da vahim bir boyuta ulaşacağını söylüyor.

"Sanal aşkların aile kavramını nasıl etkileyeceğini" sorduğumuzda ise Başaran, bu sorumuzu şöyle cevaplıyor: "Aile olmanın en temel noktasının paylaşım ve bütün olma kavramlarından geldiği düşünülünce 'biz' olmaktan ve geleneksel aile modelinden, 'ben' ve 'tek' olmaya doğru bir başkalaşım gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Yeni nesil ailelerde ilk versiyonlarını yaşadığımız bu model, daha sonra birbirinin özel hayatından, beğendiği filmlere kadar birbirini de internette takip edecek modellere dönüşecek. Zaman içinde internet toplumu ve bireyleri daha da yalnızlaştıracak birbirinden uzaklaştıracak." Bu durumun toplumsal olarak da bir duyarsızlaşmaya sebebiyet verebileceğini düşünen Başaran'a göre "biz olmaktan ben olmaya geçiş" ve bu değişim birçok ortak düşünce ve yapılanmayı da zaman içinde yok edecek.

Ağzımızda naylonumsu bir tat bırakıyor

İnternette başlayan ilişkilerin sayısının arttığını düşünen isimlerden biri de Evlilik Terapileri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Erhan Özden. İnternette başlayan

ilişkilerdeki sorunun insanların kendilerini değil hayallerini resmetmeleri olduğunu söyleyen Özden, "Halbuki 'siz' ile 'olmak istediğiniz' arasındaki fark genelde zıt şeklindedir. Yani paradoksal bir şekilde siz resmettiğinizin neredeyse tam tersisinizdir. Zaten bu yüzden resmeder, bu yüzden 'on the line' olursunuz. 'Out of the line' benliğiniz kaçtığınız, gölgelemek istediğinizdir çoğu zaman. Mesela seks düşkünü biri, online olarak muhafazakâr bir resim çizerken; kurallara bağlı bir memur kendini şehir şehir dolaşan bir turist olarak sunabilir" diyor.

Bunun gölgenizde sakladığınız ama hiçbir zaman taşımaya cesaret edemediğiniz arzularınızın nefes almasını sağlayacak bir yöntem olduğunu belirten Özden, bu kişisel paradoksun farkına varılamamışa ilişki reele taşındığında büyük bir sürprizle karşılaşılacağını belirtiyor ve "o da kaçtığınız benliktir" diye ekliyor.

Özellikle sosyal medyanın incitilmelere karşı korunaklı ve bu yüzden de sahte bir platform sunduğunu düşünen Özden'e göre siz fazla "kontrollü" bir sahada var olmaya çalışırsanız bu kontrol filtresine kimliğinizin, duygularınızın büyük bir kısmı takılacaktır.

"Normal hayatınızda gerçek hisleriniz, bakışlarınız, dokunuşlarınız karşılık bulamazsa narsistik bir incinme yaşarsınız, ancak budur zaten sizi gerçekleyen. Bu incinme riski olmazsa, ilişkiler heykelden kimliklere döner" diyen Özden, bu durumda internette dolaşırken bir heykel müzesinde gezer gibi hissedileceğini düşünüyor. Peki, internete dayalı ilişkilerin artması veya ilişkilerin internet üzerinde yürümesi

uzun vadede toplumu ve aile hayatını nasıl etkileyecek? Toplumun steril bir modelle inşa ettiği ilişkileri ve yaşam tarzını sosyal hayatın kurallarına uyarlamaya çalıştığını ifade eden Erhan Özden, bilindik aile tipiyle bilinmedik sanal yaşam modelinin birbirleriyle tanışmayı denediğini, ikisinin de birbirinden etkilendiğini bununla birlikte en büyük yarayı gerçek ilişkilerin aldığını düşünüyor. Artık ilişkilerin bir sanal ilişki kadar yüzeysel ve çoktan seçmeli, az çaba göstermeli, bol "standart replik"li yaşandığına dikkat çeken Özden, sözlerine şöyle devam ediyor: "Bu da ağzımızda naylonumsu bir tat bırakıyor. Sanki aradığımız gerçek duygu bu değildi gibi bir his. Naylonumsu tadı başka naylonumsu tatlarla değiştirerek etkisini azaltmaya çalışıyoruz ki bu da bizi kısır bir döngünün içine sokuyor. Bir türlü kendimizi ve ilişkilerimizi gerçekleştiremiyoruz. Bu perspektifte geleceğin dünyası tam bir siber dünya olabilir. Siberlik makinelerin insanlığı fiziksel olarak yok edeceği anlamında değil de insanların makineleşeceği kehanetine denk düşmektedir belki. Kim bilir belki siber kıyamet denilen budur."

Internet aşklarının algısı değişiyor!

Son dönemde internette başlayan ilişkilere bakış açısının da değiştiğini söylemek mümkün. Eskiden internette tanışmış olmak o ilişkinin ve taraflarının çevre tarafından "basit" algılanmasına neden olurken günümüzde bu tarz durumlar daha normal karşılanıyor. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Psikolog Dr. Burcu Sevim, internette başlayan ilişkilere en sık karşılaşılan sorunlar konusunda ise akla ilk olarak güvenlik ve güvenilirlik meselesinin geldiğini ifade ediyor. İnternet üzerinden tanıdığımız kişinin aslında bize "yansıtılan" kişi olduğunu söyleyen Sevim, "Karşımızdakinin gerçekten orada gördüğümüz kişi olup olmadığını bilemiyoruz, vücut dilini gözleyemiyoruz. Profilin sahibi idealindeki kişiyi yansıtıyor ya da bazı özelliklerini gizliyor olabiliyor. Yapılan çalışmalar en çok kilo, boy gibi fiziksel özellikler konusunda yalan söylendiğinin ya da çarpıtmalar yapıldığının altını çiziyor. Bunun yanında zaman zaman profili inceleyen kişi de kendi hayalindeki kişiyi orada gördüğüne inanmak istiyor. İnternet üzerinden karşılıklı bir illüzyon içinde kurulan ilişki eninde sonunda gerçek hayata taşınıyor ve o noktada da hayal kırıklıkları ve beraberinde umutsuzluk ortaya çıkıyor" diyor.

Kimileri için bir fırsat

Günümüzde internetin, kurulan kadın-erkek

ilişkilerine en büyük etkisinin öncelikle aşırı ulaşılabilirlikle ilgili olduğunu savunan Sevim, her an birine ve hatta birden fazla kişiye ulaşabiliyor olmanın ilişkilerin daha kolay yaşanabilir ve vazgeçilebilir olmasına yol açtığını düşünüyor. İnternetin sosyal yönden ilişki kurmakta ve birileriyle tanışmakta zorlanan ya da çevresi veya şartları uygun olmayan kişiler için bir fırsat sağladığını kaydeden Sevim, bu kişilerin internet üzerinden insanlarla iletişime geçerek hem kendilerini daha kolay ifade edebildiğini hem de fiziksel buluşmaların stresinden kurtulabildiklerini ifade ediyor. "Özellikle günümüzde yoğun çalışma hayatının getirdiği zaman sınırlılıklarını internet üzerinden insanlara ulaştırarak ve paylaşımında bulunarak aşmak mümkün... Ancak bir yandan da bu kadar kolay ulaşmak ilişkiden kolay vazgeçmeyi de beraberinde

Erhan Özden: "Artık ilişkiler bir sanal ilişki kadar yüzeysel ve çoktan seçmeli, az çaba göstermeli, bol 'standart replik'li yaşanıyor. Bu da ağzımızda naylonumsu bir tat bırakıyor."

getiriyor. Pek çok seçeneğin olması kişinin karar vermesini de zorlaştırır" diyen Sevim, ilişkilere en temel ihtiyaçlardan birinin de bağlanmak olduğunu altını çiziyor. Bütün bunların yanında internetin ilişkilere olumlu etkisinin de bulunduğunu savunan Sevim, bakın bunun nedenini de nasıl açıklıyor: "Kişinin yakınlık derecesini kontrol etmesi daha da mümkün olduğundan kimliğini gizleyerek kendisi hakkında daha açık ve doğru bilgiler verebiliyor. Bir anlamda kendisini daha rahat ortaya koyabiliyor. Çünkü yargılanma korkusu daha az. Bununla beraber gerçekte yaşanan reddedilme korkusu, internet üzerinden iletişimde daha az oluyor. Ayrıca kişi kendi istek ve ihtiyaçlarına uygun, ortak ilgi alanlarına sahip kişilere internet üzerinden daha kolay ulaşabiliyor. Bu kişilerin çevreleri ve yaşam tarzları hakkında daha kolay bilgi sahibi olunabiliyor." Sosyal medyanın bir anlamda iletişimi kolaylaştırmakta, kişinin ağını genişletmekte, bilgiye ulaşımı ve paylaşımı sağlamakta olduğunu söyleyen Sevim, bununla birlikte ilişkide bağlılığı ve sürdürülebilirliği olumsuz etkileyebileceğini de düşünüyor.



Çiftler artık daha mesafeli

"Teknoloji ve internetteki gelişmelere ayak uydurma zorunluluğu kaçınılmaz. İlişkilerde farklılıklar ister istemez oluşuyor. Bunun birçok avantajı olduğu gibi bir yandan da yerini dolduramayacağı ihtiyaçlardan uzaklaşma durumu söz konusu oluyor. İlişkilerin de teknoloji üzerinden yaşanması hiçbir zaman fiziksel yakınlığın ve paylaşımın yerini tutamaz. Burada kastedilen sadece cinsellik değil... İlişkinin bileşenlerinden olan tutku da yakınlık, güvenlik ve bağlanma hislerinin oluşması ve tutku yaşantısı fiziksel birliktelikle sağlanabilir. İnternet ve teknolojinin günlük hayata bu denli girmesi, insanların ve ilişkilerin bir anlamda otomatikleşip çabuk tüketilir olmasına yol açma ihtimali bulunuyor. Daha kişisiz daha sıradan yaklaşımlarla yaşanacak ilişkiler duygusal paylaşımların da azalmasına ve insanların 'kolay iletişim kurarken' bir o kadar da uzaklaşmasına neden olacak. Bu nedenle teknoloji olmadan yapamayacağımız hayatlarımızda birebir insan ilişkisi ile kurulacak kaliteli zamanlara da yer açmak önem taşıyor."