

Tarsus Amerikan Koleji
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü Veli Bülteni
Kasım 2020, 3. Sayı

Anlaşılması Zor Dönem: Ergenlik

Ergenlik, ileride okyanusta yaşayabilmek için su dolu bir lavaboda dalmayı öğrenmektir.

Tıkadığım, içi su dolu banyo lavabosuna ilk defa kafamı daldırdığımda 14 yaşındaydım. Çoğunuz nefes almanın hayat kurtardığını sanırsınız, bir başka durumda (örneğin suyun altında) nefes vermek sizi hayatta tutar. Ne kadar sakin, kademeli ve kısmi nefesler verirseniz suyun altında o kadar uzun yaşarsınız. Ben de öyle yaptım.

Tasmamın ipinin annem ve babamda olduğunu, ne kadar salınmamı isterlerse o kadar geniş alana hareket edebildiğimi ilk defa 14 yaşında anladım. Bu yaşa kadar nasıl böyle yaşamışım diye soracak olursanız; bir zamana kadar küçük bir köpek yavrusu ile insan yavrusu arasında pek bir fark yokmuş. Fakat benimle büyüyen yavru köpekler artık hırlıyor ve ben artık düşünabiliyorum. Düşünüyorum demişken, yazık ki annemle babam artık çocuk olmadığımı ve düşünemediğimi fark etmediler.

Beni sakındıkları birçok şeyi onlar bu ihtimali düşünmezken deneyimliyorum. Aslında o kadar da kötü değil; bahane veya yalan hesap vermekten daha kolay. Aslında bu suyun altında nefes vermek gibi; ne kadar sakin, kademeli ve kısmi nefesler verirseniz suyun altında o kadar uzun yaşarsınız.

Elbette beni dinleyen ve anlayan veya hiç yoktan yargılamak yerine yalnızca endişelerini dile getiren bir ailem olmasını isterdim. Böylelikle suyun altında kalmak için kısmi nefesler vermek zorunda kalmazdım. Onlar benim şnorkelim olurlardı. Onun yerine kulaklarımda vurgun oldular. Hep dinlemeksizin, seçeneksiz ve açıklamadan bir şeylere ittiler, bir şeylerden çektiler.

Kulaklarım ağrıyor. Şu an 37 yaşındayım ve hala kulaklarım ağrıyor. Eşimin sesi babamın sesine karışmış, patronum annem gibi bakıyor ve ne zaman kendime dönsen kendimi su dolu bir lavaboda boğulur halde buluyorum.

Sanırım suların derinliklerinde ben 14 yaşındaki halimi, 14 yaşındaki halim ise bizi arıyor.

Çok dramatik ve karamsar bir öykü değil mi? Edebiyatın öncülüğünde gerçekler imgesel bir örtünün altına saklanıyor ve örtüye dokunduğumuzda bizlere “-ce e!” diyor.

Ergenlik dönemini çoğu kişi melankoli ve hüzün dönemi olarak gözlemler, tanımlar. Bu hüzün tam da yaşanması gereken bir hüzün olduğu için onurlu bir hüzündür. Çünkü insan ergenlikle beraber geçmiş yaşantısından, çocukluğundan, ailesinden uzaklaşır. Bu ergenliğin olmazsa olmazıdır. Tüm bu uzaklaşmalardan dolayı ergen melankoli ile hüzün yaşamaktadır ve bir taraftan tam da zorunlu olduğu için bu hüzün onurlu bir hüzündür. Ergenlik bu uzaklaşmaların ardından kendisini geçmiş ile gelecek arasındaki an, tamamıyla şimdi, kendini tarihlendirme süreci olarak karşımıza çıkar.

Burada kendini tarihlendirme süreci önemli, bu süreçte ebeveynlere büyük rol düşmektedir. Bu rolü anlamak için kendini tarihlendirme sürecine değinelim: Kendini tarihlendirme süreci evreleri ikiye ayrılır; unutkanlığa karşı koruma ve kişisel tarihten hareketle gelecekteki ilişkiler dünyasını oluşturma. Bu yolda ergen için ‘tarihçi çırağı’ ifadesi kullanılır. Peki tarihçi çırağı ergen ise tarihçi kim? Tarihçi ebeveynler. Ergen ‘Ben kimim?’ sorusuna bulamadığı yanıtı ‘Ben nerden geldim?’ sorusunu sorarak yanıtlanır. İşte burada, ben nerden geldim noktasında, uzaklaştığı ailesine, unuttuğu çocukluğuna geri döner. Bu sorunun yanıtı ebeveynlerde gizlidir. Bu yüzden ön ergenlik denilen dönemde her ergen ebeveynlerine kan bağları, soy ağacı ve en önemlisi çocuklukları ile ilgili sorular sorarlar. Bu hem unutmak istemedikleri çocukluklarına dair bir nevi terapidir, hem de kendilerini tarihlendirmede bir referans oluşturur. Bu dönemde ebeveynler iyi bir tarihçi olurlarsa, aile bağları o denli kuvvetlenecektir. Anne – baba iletişimi sağlıklı bir şekilde devam edecektir. Bu dönemde çoğu aile yapılmaması gereken ilk şeyi yapıp onlarla arkadaş olmayı denerler. Oysa ki ergenin o dönemde bir başka arkadaşına değil, tam tersine tarihçi rolünü iyi şekilde yapan, aile bağlarını kuvvetlendiren ebeveynlere ihtiyacı vardır.

Peki ebeveynler bu bağı ergenlikle beraber nasıl güçlendirecekler?

Çocukluk dönemiyle ergenlik dönemi arasındaki ihtiyaçlar çok farklıdır ve anne – baba iletişimi bu farklılıklar üzerinde değişim göstermelidir. Bu perspektifi oluşumunda, ergenlik döneminde ebeveynlere düşen en büyük sorumluluk; karşıdakini (ergeni) dinlemek, anlamaya çalışmak (anlayamayabilirsiniz), yargılamamak ve net yönergeler

vermemek. Basamakların başında yer alan iki kavram çok önemlidir: Dinlenmek, Anlaşılmak.

Aslında yalnızca ergenlik döneminde değil, ergenlik dönemiyle başlayarak hayatımızın her anında dinlenmek ve anlaşılmak isteriz, ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç ergenlik döneminde sağlıklı bir şekilde karşılanmışsa, yetişkinlik döneminde toplumla kurduğumuz diyalog da o ölçüde sağlıklı olur. Fakat bu ihtiyaç karşılanmamış ve hatta sürekli görmezden gelinmiş - bastırılmaya çalışılmışsa, o zaman yakın çevremizden tutun arabasına bindiğimiz taksiciyle dahi iletişimimiz bu eksikliğin nevrotik dışavurumundan nasibini alır.

Nevrotik dışavurumdan kastımız; agresiflik, kendini savunmayı saldırı pozisyonu üzerinden sağlamak, çözüm odaklı olmayan, sorun taşıyıcı üslup ve düşünce tarzı gibi çoğu zaman istemsiz, sonunda huzursuz eden veya pişmanlık yaşatan tutumlar.

Çocukluk döneminin travmaları ergenlik döneminde kendini gösterebilir. Ergenlikle beraber ebeveynlerini değerlendirmeye başlayan kişi, çocukluk dönemine dair düşük not verdiği ebeveynlerini cezalandırmak adına istenmeyen davranışlar sergileyebilir, zor bir ergenlik geçirebilir. Aslında bu dahi ebeveynler için bir fırsattır. Çocukluk döneminde oluşan yaralarla yaşamak yerine ergenlikle beraber bu yaraların gösterilmesi, ebeveynlerin yaralanan yerlere pansuman yapabilmelerine olanak sağlar. Bu pansuman aletlerini üstte sıralamıştık, tekrar etmekte fayda var: Dinlemek, anlamaya çalışmak (anlayamayabilirsiniz), yargılamamak, net yönergeler vermemek. Öykümüzde ifade ettiğimiz gibi [bir ebeveyn olarak] “şnorkel” olunmalı. Bkz. *“Elbette beni dinleyen ve anlayan veya hiç yoktan yargılamak yerine yalnızca endişelerini dile getiren bir ailem olmasını isterdim. Böylelikle suyun altında kalmak için kısmi nefesler vermek zorunda kalmazdım. Onlar benim şnorkelim olurlardı.”*

Saygılarımızla...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi