

## **Ergenlik: Yine yeni bir ayrışma sancısı**

Hayatlarımızın ilk varoluşu, aldığımız ilk nefes, ilk çılgılık, ışığı belli belirsiz ilk sezişimiz... Doğanın mucizesi doğum, bir yandan da ilk travmamız. Güvenli anne rahminden çıkıp dünyaya ilk açılış, anneden ilk ve en temel ayrılış. Yine de anne kucağındayız, besleniyoruz, bakılıyorz, seviliyorz. Ufak ufak ayakta desteksiz durunca, minik adımlar takip ediyor ve yürümeye başlıyoruz. Merak ediyoruz, keşfediyoruz dünyayı. Anneden azıcık daha uzaklaşıyoruz ama arada göz ucuyla dönüp bakıp kontrol etmeyi de ihmal etmiyoruz. Okul önlükleri giydiriliyorz, öğrencilik adına evden, anneden ilk somut ayrılıkla karşılaşlıyoruz. Korkuyoruz, bırakmak istemiyoruz ama alışlıyoruz. Daha da büyüyoruz, bedenimizde değişimler fark ediyoruz, ruhsal olarak da kafamız karışık. Ergenlik diyorlar bu durumumuza. Dışarı çıkmak istiyoruz, arkadaşlarımızla vakit geçirmek... Sınırları kabul etmek artık iyice zor, boğulacak gibi hissediyoruz, garip bir öfke ve isteksizlik hali sarmış tüm bedenimizi. Kimse anlamıyor; yenilik arıyoruz, bize kimse karışmasın istiyoruz, kendi yolumuzu belirlemeye uğraşıyoruz. Dünyayı, toplumu, kendimizi keşfediyoruz; yetişkin oluyoruz. Aile kuruyoruz, kendi ailemiz “geniş aile” oluveriyor birdenbire. Hüzün, heyecan, sevinç yine iç içe... Çocuk sahibi oluyoruz, onun yukarıdaki her aşamasında aynı süreci, bu sefer ebeveyn koltuğunda otururken deneyimliyoruz: yeni bir ayrılık, yeni bir hüzün, tekrar zorluklar...

11-12’li yaşlardan itibaren çocuklar “çocukluk”tan çıkıp “genç” olmuşken ergenlik süreci tüm aileyi kasıp kavurabilir. Ergenlik dönemi deyince sadece gencin yaşadıkları akla geliyor, oysa bu dönem tüm aileyi içerir; aile bir bütün olarak ergenlik dönemini yaşamaktadır. Anne-baba bir yandan ergen çocuklarını anlamakta güçlük çekerken bir yandan da kendi ergenliğini hatırlamakta kendi anne ve babalarıyla ilişkisini yeniden sorgulamaktadır. Dengeler değişmekte; aile düzeninin bilindik yöntemleri işlevsiz kalmaya başlamıştır. Ergenin bedeninde ve ruhsal olarak yaşadığı değişimler tüm aileye sıçrar, çatışmalar sıklaşır, iletişim iyice zor hale gelebilir. Kutuplaşmalarla “aile içi dünya savaşları” baş gösterebilir, üstelik bu savaşlarda galip gelen de olamaz. Herkes kaybeder. Değişim salt ergenin bedeninde değil tüm aile dinamiğinde kaçınılmazdır artık.

Bu dönemin bu kadar yoğun geçmesinin temel nedeni, yazının başında bahsettiğimiz ayrılık deneyimlerinde yaşanan potansiyel tıkanıklıkların günün şartlarına göre şekillenip tekrar gündeme gelmesidir. Bu dönem, sağlıklı ele alındığında ayrışma

sürecinde yaşanan aksamalar veya eksikliklere telafi fırsatını verirken; sağlıklı ele alınamayıp çatışmalar çözülmediğinde gençlerin yetişkinliğinde sağlıklı ilişkiler kurmasında ve kendi ayakları üzerinde durmalarında zorluklar yaratacaktır.

Ergenlik dönemini gençlerin boyundaki, sesindeki, cinsiyet özelliklerindeki veya görünüşlerindeki değişime indirgemek, dönemin altında yatan dinamiği anlamakta bizleri çok eksik bırakır. Ergenlikte ana mesele aidiyet ve özerklik ihtiyacı arasındaki git-gel'lerin yarattığı iç çatışmadır. Gençler aileden bağımsız olmak, bireyselliğini ispatlamak için çabalarken; onların desteğine, sevgisine ve onayına olan ihtiyaçları çelişkili duyguları beraberinde getirir. Özellikle birbirine düşkün ailelerde, bireyler arası bağ o kadar yoğundur ki ancak yeterince şiddetli bir kuvvet gelişimsel olarak kaçınılmaz olan bu ayrışmayı mümkün kılar. Dolayısıyla aile içi gerilim artar, gençler otoriteye karşı koyar, söz dinlemez, öfke patlamaları yaşar, kurallar çiğnenir. Aslında gençler karşıt durarak ayrışma-bireyselleşmeyi egzersiz etmektedir ya da kendi gücünü sınamaktadır. Gizlilik artar, genç odasına kapanır, gizli günlükler tutulur, oda düzenine (veya düzensizliğine) karışılması ciddi kavgalara yol açar. Bu durum rastgele değildir aslında, gençlerin dünyasında önemli bir anlamı vardır. Bu dönemde gençler kendilerine ait ruhsal bir alana ihtiyaç duyarlar. Kendileri ile baş başa kalıp ihtiyaçlarını, isteklerini, hedeflerini, yaşam değerlerini, yani kendilerini anlamaya, tanımlamaya ihtiyaçları vardır. Dolayısıyla sorgulamalar da artar. Bu dönem, kişiliğini sentez ettikleri, birey olarak tavır ve tutumlarını belirledikleri dönemdir ve yetişkinliğe sağlam adım atmaları açısından çok önemlidir.

Aileler için de bu dönem oldukça kafa karıştırıcı bir hal alabilir. Ebeveynlerin çocuklarını anlamaya gayret göstermesi, onların içinde buldukları bu dönemin dinamiklerini farkında olmaları ve çocuklarının geçirdiği bu sürece dair kendi duygu ve ihtiyaçlarını gözden geçirmeleri önemlidir. Gençler için olduğu kadar, ebeveynler için de çocuklarının büyüdüğünü, bireyselleştğini görmek sevinç ve hüznün iç içe girdiği çelişkili duygular yaratabilir. Ebeveynler de çocuklarının geçirmekte oldukları değişim dönemine adapte olup onlar da kendilerini koşullar doğrultusunda değiştirebilmelidir. Anne-babaların en zorlandıkları alanlardan biri ergen çocuklarına nerede özgürlük tanımak nerede sınır koymak gerektiği konusundaki kritik çizgidir. Gençlerin ihtiyaçları belli sınırlar içerisinde güvende hissedebilirken, ayrı bir birey olarak tanınma ve fark edilme özgürlüğünü de yaşabilmektir. Gençler sınırları zorlar çünkü kendi sınırlarını keşfetmeye çalışmaktadırlar. Dolayısıyla anne-babaların, çocuklarına tehlikeli risklerden kendilerine zarar vermeyecek alanlarda inisiyatif kullanmalarına alan

tanımları; onların bağımsızlaşmasına izin verebildikleri ve yine de onların güvenliği için her zaman var oldukları mesajını vermektedir. Ayrıca gençlerin güvenli bir özgürlük yaşayabilmeleri adına anne-babaları tarafından içinde buldukları ruhsal veya bedensel değişimler, cinsel olgunlaşma, kadın-erkek ilişkileri hakkında sağlıklı bir şekilde bilgilendirilmiş olmaları önemlidir. Böylece güvenle yetişkinliğe adım atabileceklerdir; aksi takdirde büyümek için sabırsızlanmalarına rağmen yetişkinlik kokutucu görüldüğü için gençlerin çocuksu davranışlara saplanıp kalabildiği gözlenmektedir.

Çocukları ergenlik çağına gelen anne-babaların bu dönemde çocukları ile ilişkilerinde dikkat etmeleri gereken önemli noktaları toparlayıp sıralayacak olursak;

- Gençlerin kendi kimliklerini, ihtiyaçlarını belirleyebilmeleri ve bireyselliklerini keşfedebilmeleri adına onlara gerekli alanı tanımak önemlidir.
- Bu dönemde gençlerin arkadaşlarına yönelmeleri, zamanlarının çoğunu onlarla geçirmek istemeleri doğaldır. Evin dışında, sosyal ortamda bir gruba ait hissetmek onların sosyal gelişimi için de gereklidir. Bu durum, aileye karşı bir sırt dönüş olarak algılanmamalıdır.
- Ergenlik, gençlerin anne-babalarından ayrışabilmesini zorunlu kılar. Önemli olan, gençlerin ebeveynlerinden bir şeyler almış olarak ayrışabilmeleridir. Dolayısıyla ailelerin de buna hazır olabilmesi kritiktir. Ebeveynler, gençlere kendi bireyselliklerini yaşayabilecekleri alanı tanıyabilirken aynı zamanda onları anlamaya, dinlemeye hep açık olduklarını vurgulamalıdır. Bunu somutlaştırmak adına ailenin ortak keyif aldıkları aktiviteler rutinleştirilebilir. Örneğin, film günü, alışveriş günü, tabu oynama gecesi vs...
- Gençlerin bireyselleşme egzersizleri zaman zaman daha uç noktalara kayabilir ve gençler sınırları zorlayabilir. Bu durum, ergenlerin kılık kıyafetlerine ve/veya tavırlarına yansiyabilir. Bu tip davranışlarla ceza veya yasaklar aracılığı ile baş etmeye çalışmaktansa; bunların üzerine konuşabilmek, onlara cazip olabilecek alternatifler sunmak, aile içi ilişkinin yıpranmasını önler.
- Cinsel gelişim ve kız-erkek ilişkilerine dair gençleri bilgilendirmek önemlidir.
- Ders başarısızlığı, bilgisayar bağımlılığı gibi anne-babaların şikâyetçi olduğu durumlar yaşandığında, panik olup gençlere direk yüklenmektense bu davranışların başka duygusal sıkıntıların bir işareti olma ihtimali değerlendirilmeli, gençleri anlamaya çalışılmalıdır.

- Bu dönemde gençler özdeşleşebilecekleri modellere ihtiyaç duyarlar. Anne-babaların çocuklarına önce kendi davranışları ile rehber olabilmesi gerekir.
- Bu geçiş döneminde anne-baba tarafında bazen çocuk, bazen bir yetişkin gibi algılanan ergene karşı ebeveynler de nasıl davranacaklarını bilemeyebilir. Bu durum, gençler için kendi benlikleri ile ilgili kafa karıştırıcı olabilir ve anne-babaya karşı öfke ve güvensizlik yaratabilir. Anne babaların gençlere karşı tutarlı bir tavır sergilemesi önemlidir.
- Anne-babalar, bu dönemde kendi rolleri ile de karışıklık yaşayabilir. Çocuklarını anlamak adına bazen ebeveyn rolünün dışına çıkıp arkadaş, bir sırdaş gibi olmak isterler. Ancak sınır konması gereken durumlarda tekrar ebeveyn rolüne bürünürler. Bu değişimler hem genç, hem anne baba için tutarsız bir durum oluşturabilir ve başarısızlıkla sonuçlanır. Anne-baba kendisini yetersiz hissedebilir veya gençlerin “kendilerine özel” kalmasını tercih ettikleri durumlarda dışlanmış hissedebilir. Oysa ikisi de doğru değildir.

Ergenlik anne-babaları olgunluğa, çocukları yetişkinliğe taşırken kişinin kendine ve ilişkilerine dair içgörü kazanması için önemli bir fırsattır. Ergenlik bir sorgulama dolayısıyla bir dönüşüm fırsatıdır. Duygusal bağımsızlık kazanma, aidiyet hissini pekiştirmek, cinsiyet rollerin içselleştirilmesi, çatışan değerlerin uzlaştırılması, beklentilerin-arzuların yeniden değerlendirilmesi ve özkimliğin netleşmesi açısından sancılı ancak özünde kişiyi ileriye taşıyan yapıcı bir dönemdir. Bu yüzden diğer hayat aşamalarında olduğu gibi ergenliği de açıklıkla, hoşgörü ile beklemek, yaşamak ve geçirmek bakış açımızı nasıl ayarladığımızla ilgilidir...

**Reyan Kanyas Bencuya, M.A**  
**Klinik Psikolog**  
**Günce Psikolojik Danışmanlık Merkezi**