

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

İlkim Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

Ben Kimim



İlkim Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

Ben Kimim

Gençlerden mesaj var!

Genç Olmak dizisi ergenlik ve ilk gençlik dönemlerindeki çocuğunuzu anlamak, yol göstermek ve kendi gençliğinizi sizlere hatırlatmak için hazırlanmış rehber kitaplardır.

**“BU ÇOCUKLUK DEĞİL, YETİŞKİNLİK DE DEĞİL
DAHA FARKLI ŞİMDİKİ YAŞANMIŞLIKLAR.
BİRİYİM... BİLİYORUM KİMSEDEN DEĞİLİM...
BELKİ DE SORU İŞARETİNDEN ÖNCEKİ KELİME
BEN KİMİM?”**

Psikolog, aile terapisti ve yazar İlkim Öz, *Ben Kimim*'de ailenin, kimlik arayışındaki gençlere hayatlarının en önemli dönemlerinden birinde nasıl yol göstereceğini anlatıyor.

9,95

ISBN 978-019-422-807-7



Instagram

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

İlkin Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

Ben Kimim

Gençlik Dizisi: GENÇ OLMAK

- 1. Ben Kimim**
- 2. Gençim Doğruyum**
- 3. Mesleğini Kendin Seç**

BEN KİMİM

İlkim Öz

Yayın Yönetmeni : Şahin Güç
Düzeltili : Hulusi Güven, Gamze Tuncel
Sayfa Tasarım : Elif Aydın Yavuz
Kapak Tasarım : Filiz Odabaş

Tür: Kurgu Dışı, Rehber Kitap
Ebat: 13 x 19,5
Kitap No: 1695
Kâğıt Gram: 60 gr

1. Baskı: Nisan 2019
ISBN: XXXXXXXXXXXXX
Yayınevi Sertifika No: 12330

©Martı Yayınları

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Martı Yayın Dağ. San. Tic. AŞ'ye aittir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Martı Yayıncılık

Martı Yayın Dağıtım San. Tic. AŞ
Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8 Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0 212 483 27 37 - 483 43 13 Faks: 0 212 483 27 38
www.martiyayinlari.com info@martiyayinlari.com

Baskı: MY Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8F Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 - SERTİFİKA NO: 34191

İlkin Öz

Psikolog, Evlilik ve Aile Terapisti

GENÇ OLMAK

Ben Kimim



Birkaç satır aşağıdaki söylemler öylesine doğru, öylesine yalın. Bu bir kimlik arayışı mı? Kendini bir yerlere sığdırmaya çalışmak mı? Yoksa birey olmak adına bulunduğu toplumda kendine saygın bir yer oluşturmaya çalışmak mı?

Genç olmak bir çaba mıdır insanı yorgun ve bitkin düşüren? Ya da nerde ve nasıl başladığı bilinmeyen bir yolculuk mudur?

Belki de birçok soru işaretini besleyen bir olgu genç olmak. Tıpkı şu sözde olduğu gibi “Soru işaretlerinin çengeli, yaşama tutunmamız içindir.” O halde genç olmak da yaşama tutunmamız içindir.

“Genç olmak...

Gençliği duyumsamak...

Benliğinin en derinliklerinde...

Hisleri algılamaya çalışmak...

Sonra el yordamıyla bulunduğu yeri aramak...

Ne öncesini ne de sonrasını kestirebilmek...

Haykırmak yüreğınle... Neredeyım?

Bu çocukluk değıl

Yetışkinlik de değıl

Daha farklı şimdiki yaşıanmışıllıklar.

Biriyım... Biliyorum kimseden değılim...

Belki de soru işaretinden önceki kelime

BEN KİMİM?"

Herkesin yüreğı ile zihni arasındaki köprüden, buna benzer fısıltılar geçmiştir.

“Ben kimim?” sorusu, genç insanın gerçekten de en büyük sorgusu. Bu sorgulama kiminde kendine, kiminde topluma kiminde ise aileye karşı olmakta.

Birlikte sorgulayıp, birlikte görmeye çalışarak, birlikte bulalım ve birlikte hissetmeye çalışalım gençlerin duygularını.

Duyguları paylaşıp, düşüncelerde buluşabiliriz. Sorular keşfedebilir, yanıtlar arayabiliriz. Zorlanabiliriz bu süreçte eğer işin kolayına kaçmazsak.

Yargılamayalım. Gençlerin sorularına, yanıtlarına kulak verelim; sorunlarına, isteklerine beklentilerine, yaşantılarına bakalım.

Gelin birlikte arayalım... Arayışlarına katılalım.

Genççe...

İlkin ÖZ

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM: GENÇ OLMANIN SANCILARI	9
Kaybolmuş Kimlik Kartı	11
Ailemin ve Toplumun Hangi Basamağında Duruyorum?	23
Neredeyim?	29
Kimliğimi Aramak Suç mu?	31
 2. BÖLÜM: BİN BİR ROL	 35
Bin Bir Rol	37
Evdeki Ben	39
Arkadaşlarımla Arasındaki Ben	42
Okuldaki Ben	45
İşimdeki Ben	50
Toplumdaki Ben	53
İçimde Yitip Gidiyorum	58
Ben Kimim?	60
 3. BÖLÜM: ÇOCUKLUKTAN GENÇLİĞE GELİŞİMİN ÇİZGİLERİ	 63
Gençliğin Geçmişi: Çocukluk	65
Hücrelerin Kilitlendiği Yer: Kişilik...	68
Kişiliğe Etki Eden Olumlu ve Olumsuz Faktörler	69
Anne Babalar Neleri Değiştirmeli?	71
Psiko-Sosyal Gelişim	74
Psiko-Sosyal Gelişimde Anne-Baba Tutumlarının Önemi	78
Bir Gereksinim Olarak Sevgi	80
Çocukluktan Kurtulmak Bazen de Kaçmak	84
 4. BÖLÜM: CİNSELLİĞİM NEREDE?	 89
Cinselliğim Nerede?	91
Genç Kız Olmak	94
Genç Erkek Olmak	100
Genç Olmak... Âşık Olmak	108
Sorunlarım... Sorularım	113

5. BÖLÜM: BİREY OLABİLMEK	115
Birey Olmak Bence...	117
Güvenmek, Güvenilmek	124
Toplum Bana Güveniyor mu?	125
Ailem Bana Güveniyor mu?	131
Ben Kendime Güveniyor muyum?	133
 6. BÖLÜM: BENİM GÖZLÜĞÜMDEN YETİŞKİNLER	 139
Benim Gözümden Yetişkinler	141
Yetişkinlerin En Önemli Özellikleri	142
Biz Gençlerle Yetişkinleri Ayıran Yollar	147
Yetişkinlerden Gençlik Masalları	154
Yetişkinler Nasıl Olmalı?	159
 7. BÖLÜM: TEPKİLERDE ÜÇ GENÇLİK TİPİ	 163
Tepkilerde Üç Gençlik Tipi	165
Küskün Gençlik	166
Kimdir Küskün Gençlik	167
Aktif-Tepkili Gençlik	172
Duyarsız Gençlik	176
 8. BÖLÜM: GENÇ İNSANIN YAŞAMDAN KAÇIŞI	 181
Genç İnsanın Yaşamdan Kaçışı	183
Alkol	184
Uyuşturucu	189
İntihar	192
İntihar, Geride Kalanlara Mesaj Olabilir	194
Ve Gençlere Birkaç Söz	198
 9. BÖLÜM: RUHSAL BUNALIMLAR, DEPRESYON	 201
Ruhsal Bunalmalar	203
Birkaç Psikoterapi Seansı	207
Yaşamaktan Bıktım	208
“Bedenimin İçi Bomboş ve Ruhum Yok Gibi...”	217
 10. BÖLÜM	 223
Anketleri Verirken	225
Anketleri Okurken	226

1. BÖLÜM

GENÇ OLMANIN SANCILARI

“GENÇ OLMAK BÜYÜMEKTEN
YORGUN DÜŞMEK
AMA TÜM ENERJİNİ TOPARLAYIP
YOLA YİNE, YİNE DEVAM
ETMEK...”

KAYBOLMUŞ KİMLİK KARTI

“O kadar yakınım ki kendime, uzansam tutabileceğim eğer engellemeseler. Eğer engellemeseler, belki de tüm dünyayı değiştirim kim bilir? Biliyorum ki o yürek var bende.”

Hangimiz hissetmedik böyle? Hangimiz içimizde dağları devirmedik? Devirdik devirmesine de çoğu kez biz de devrildik.

“Kendimi arıyorum,” dedi bazıları. Bazısı “Ben kimim?” dedi. Çoğu yaşayamadı gençliğini, bazıları gençliğinde yitip gitti.

Peki, nedir bu sendrom? Bu kendini arama sancıları? Bunca şikâyet, bunca acılı duyumsama neden? Nereden kaynaklanır gençlikte bu kimlik sancısı? Liseli gençlerden, üniversite öğrencisine; sokaktaki gençten, iş bulup çalışana, hepsinin buluştuğu bir nokta var: “Kimliğimi tescil

ettirmek istiyorum.” Bu hem duygusal hem de mantıklı isteğe kendini kabul ettirmek ya da bir başka deyişle kendi varlığını göstermeye çabalamak da denilebilir.

Hemen hemen tüm gençlerde aynı duyumsama aynı istek ve kanıtlama çabası var. Bir insan yaşamının en dinamik sürecindeyken neden ve kime karşı böyle bir varoluş mücadelesine girer?

- 1) Kendine
- 2) Ebeveynlerine ve akrabalarına
- 3) Sosyal hayata, okul ve arkadaşlarına
- 4) İş yerine ve patronlarına
- 5) Hayatın kendi işleyişine

Toplumlarda genç olmak bir başkaldırı, isteklerini elde etme davranışıyla paralel bir tepki olarak gözlemlenmektedir. Gençler aile içinde, sosyal hayatta ve yaşamda varoluşları adına beklentilerine ulaşmak istiyorlar.

Genç insanın bu anlamdaki beklentisi son derece doğaldır.

Yaşamda durduğum yer neresi ve nerede olmam gerekir? Hemen hemen her genç kendine bu soruları sorar. Araştırmalara göre söz konusu toplumsal sancı bu sorularla başlıyor. Genç olmanın muhteşem dinamikliği, çoğu kez bu soruların yanıtsız kalmasından dolayı, sancılı bir bekleyiş ve arayışa yönelebiliyor. Ardından da kaybolan

kişilik ve kimlikler oluşabiliyor. Bu nedenle, toplumumuzda yanlış kimliklere sahip yetişkinler var diyebiliriz. Gençliğinde varoluş mücadelesini sürdürürken, kaybolan kimliğini bulamayıp rastgele bir kimliğe bürünenlerin sayısı da az değildir.

Bu karmaşayı toplumların her kesiminden çoğu insanın yaşadığı bir gerçektir. Çoğunluk, kendisine çok uzak, kendisine çokça yabancıdır.

Kendi olamayan insanların yaklaşımlarını incelediğimiz zaman daha da sıkıntılı bir gerçeklik karşımıza çıkıyor; kendi olamayan, kendi varoluşunu gerçekleştiremeyen insan, kendi varoluşunu gerçekleştirmek isteyen de engelleyebilir. Bu engelleyiş son derece içgüdüsel bir davranıştır. Kendi mutsuzluğuna çare üretemeyen insanın genel davranışı, ne yazık ki mutlu olmak isteyen başkalarını engellemektir.

Terapi sırasında bir genç şöyle demişti: “Aslına bakarsanız siz ve ben ne kadar uğraşırsak uğraşalım, değiştirmeye gücümüz yetmeyecek gibi hissediyorum.” Ona: “Neyi değiştirmeye gücümüz yetmez?” diye sorduğumda şöyle yanıt verdi: “Toplumun gençlere ve ailemin de bana bakış açısını. Kendim olmama hiç izin vermeyecekler.”

Bu genç gibi düşünen yüzlerce, binlerce genç var. Neden izin vermiyoruz? Neden gençlerin kendileri olmasını engelliyoruz?

Yaygın anne baba tutumlarına baktığımız zaman şunları görürüz:

- 1) Gencin istek ve beklentilerini önemsememek,
- 2) Gencin yeteneklerini fark etmemek,
- 3) Genci yapması gerekenler konusunda baskılamak ancak kendi amaçlarına ulaşması için destek vermemek,
- 4) Genci eleştirmek, suçlamak, aşağılamak, dinlememek.

Yirmili yaşlardaki bir gencin babası kendisini şöyle ifade etmişti: “Biz ebeveynler suçlu değiliz, çünkü biz de gençken ailemiz tarafından böyle yetiştirildik.”

Amaç bir suçlu aramak değil hataları fark ederek sağlıklı çözüm üretmektir. Ebeveynler çocuklarına, anne babalarının yaklaşımını değil de kendi çocuklarına uygun yaklaşımlar oluşturmalıdır. Yetişkinler, gençlik yıllarında çektikleri sancıları tekrarlamamak adına yepyeni ve sağlıklı davranış modelleri geliştirmeyi seçmelidir.

Benlik saygısı, birey olabilme, varoluşu keşif, kabul görme, kararlılık, yaratıcılığı kullanma potansiyeli ve buna benzer birçok kişisel değer genç insanın hakkıdır.

Eğer genç insana, tüm bunları kullanma serbestliği (elde etme değil, çünkü zaten var) verilmezse genç, kendini geliştiremez ve mutsuzluğun basamaklarında takılıp kalabilir ve bu durumundan ötürü bir suçlu aramaya başlar. Yani sonuç yine bir arayışa varır. Geç kalınmış, suçluluk duygularıyla donatılmış, öfke, stres, başarısızlık dolu bir arayış.

Gençlerde Engellenmiş Kişisel Gelişimin Sonuçları

Yanlış Verilmiş Kararlar: Gence, aile tarafından çocukluğu ve ergenliği boyunca karar verme yeterliliği öğretilmez ve karar alma yetisi verilmez ise sonuç çok da iç açıcı olamayabilir. Çocuğun yapması gerekenleri ebeveyni yaptığı sürece, alması gereken minik kararları ebeveyni aldığı sürece, çocuk büyüdüğünde genç olduğunda kendisi için doğru kararlar alamayabilir. Bu şekilde büyütülen gençlerin günlük hayatlarında en ufak bir kararı almakta bile zorlandıkları bilinmektedir.

“Sen doğru karar veremezsin!” söylemleriyle baskılanan genç, gün gelip de karar vermek durumunda kaldığında, hatalı seçimler yapması pek de şaşırtıcı değildir.

Ebeveynlere Öneriler:

- Çocuğunuz henüz küçük yaşlardayken onu yaşına uygun kararlar alması konusunda destekleyin. Kıyafet seçimi, oyun kurma serbestliği vb. gibi. Hiç kuşkusuz sınırlar olmalıdır. Ebeveynin koyması gereken sınırlar çerçevesinde çocuğa karar alma, inisiyatif kullanma özgürlüğü tanınmalıdır.
- Çocuğun sosyal ilişkilerinde de aynı yaklaşım olmalıdır. Kreş ve ilkokul çağı çocukları arkadaşları ile ilgili şikâyetlerde bulunup, “Arkadaşıma ne söyleme-

liyim?” diye sorduğunda “Bu kararı sen verebilirsin canım.” şeklinde yaklaşılmalıdır.

- Çocuğunuzun aldığı bir kararda alay etmek, gülmek, aşağılamak, eleştirmek, beğenmemek, küçümsemek yerine doğrusunun nasıl olması gerektiğini sevecen bir dille ifade etmeniz en doğru yaklaşım olur.
- Özellikle ergenlik ve ilk gençlik dönemlerinde alınan kararlardan pişmanlık duymak olasıdır. Çocuğunuz size gelip “Keşke yapmasaydım.” dediğinde, keşke demek yerine, bu deneyimden mutlaka bir öğreti elde ettiğini ona söylemeniz, kişisel gelişimi adına büyük bir destek olacaktır.

Kendine Güvende Zorlanma: Gence, aile içinde güvenilmediyse ondan kendine güvenmeyi beklemek, çok iyimser bir beklenti olarak karşımıza çıkar.

Araştırma sonuçlarına göre gençlik dönemi, insanın özgüveninin yüksek olduğu dönemlerden biridir. Buna karşın toplumların çoğunda gençler üzerinde yapılan anket ve çalışmalarda kendine güvende zorlanma ve özgüven eksikliği tespit edilmektedir. Onay eksikliğinden kaynaklanan bu durum önce aile içinde sonrasında da sosyal ortamlarda şekillenir.

Çocukluk ve adölesan döneminde yeterince ilgi, sevgi ve onay almayan insanların gençlik yılları dâhil bir ömür boyu özgüven sıkıntısı çektiği bilinmektedir.

Ebeveynlere Öneriler:

- Çocuğunuzu daha anne karnındayken onaylamaya özen gösterin. Günümüzde artık biliyoruz ki bebekler anne rahmindeyken sevgiyi ve onayı hissediyorlar.
- Çocuğunuzu başardıklarında onu sevginizle sarılarak ve sözlerinizle ödüllendirin.
- Başarısızlıklarında suçlamak ve eleştirmek yerine, neden başarısız olduğunu birlikte bularak ona başarılı olma yolunu açın.
- Çocuğunuzu sadece akademik başarı olarak görmeyin ve öyle hissettirmeyin.
- Çocuğunuza ödevlerini yaptırmayın, yanlış da yapsa kendisinin yapmasına olanak tanıyın. Nasıl olsa okulda öğretmeni doğrusunu ona anlatacaktır.
- Çocuğunuz ödev yaparken yanında oturmayın. Bilemediği olursa gelip sorabileceği desteğini verin.
- Lise çağına gelmiş çocuğunuza sürekli olarak “ders çalış” diye ya da ne yapması gerektiği konusunda komut vermeyin. Bırakın yerine getirmedeği sorumluluklarının sonuçlarını yaşasın. Unutmayın ki ancak böyle büyüyecektir.
- Ergenlik ve gençlik dönemindeki çocuğunuzu, düşünceleri, kıyafeti, saçını, arkadaşları, olaylara ve dünyaya bakış açısı, hobileri, seçimleri konusunda eleştirip küçümsemeyin. Onunla sohbet ederek iletişim kurun ve siz de konu hakkındaki düşüncelerinizi onunla paylaşın.

“Senin bu şekilde düşünmene saygı duyuyorum, benim de bu konudaki fikrim şöyle...” şeklinde yaklaşırsanız, genç insan kendisini değerli ve önemli hissedecektir.

Sosyal Pasiflik: Genç insan, zamanında sosyalleşme-
de engellenmiş, sosyal aktivitelere katılmasına izin veril-
memiş ise kişi bunu yetişkinliği boyunca yaşayabilir. Her
çocuk üç yaşından sonra sosyalleşme ihtiyacı duyar. Bu
psikolojik ihtiyacı kreşler karşılar. Çocuk sosyalleşmeyi
ve bir gruba ait olma, grubun parçası olmayı çok küçük
yaşlara deneyimlemeye başlar.

Zaman içerisinde arkadaşlarıyla oynamasına, arkadaş
gruplarına katılmasına, arkadaşları ile belirli zamana sı-
nırları içinde dışarıda vakit geçirmesine izin verilmeyen
çocuk ve gençler sosyalleşemezler.

Aşırı koruyucu ebeveynler genç çocuklarını sürekli
kontrol ederek, onların arkadaşları ile sosyal ortamlarda
kendilerini geliştirmelerine izin vermezler.

Sosyal ortamlarda kendini ifade etmeyi deneyimleye-
meyen gençlerin sosyal pasif olma olasılıkları yüksektir.
Bu kişiler çoğunlukla toplum içinde olmaktan tedirgin
olan, grup içinde fikrini söyleyemeyen, kendini ortaya
koyamayan insanlar olurlar.

Ebeveynlere Öneriler:

- Çalışan anne olmasanız da çocuğunuzu üç yaş civarında kreşe göndermenizi önermekteyiz.
- 0-6 yaş döneminde aile içinde ve sonrasında sosyal ortamlarda çocuğunuzun bol bol kendini ifade etmesini destekleyin. Sözüünü kesmeyin, başkalarının yanında küçük düşürmeyin.
- Ergenlik dönemi sürecinde çocuğunuzun yetenek ve hobilerinde destekleyin. (Müzik, spor, vb.) Böylelikle çocuğunuz yeni sosyal gruplara girerek, gruba ait olma, işbirlikçi davranma gibi davranışlarını geliştirecektir. Bu onun sosyal pasif olmasını engelleyecek çok önemli bir deneyimdir.

İletişim Kurmada Güçlük: Kendi varlığını ortaya koyamayan genç insan, çevresiyle iletişim kurmada, kendini doğru ifade etmede zorlanacak ve başkalarını anlayabilme becerisini de yeterince geliştiremeyecektir. Biliyoruz ki diğer insanları tanımak, önce kendimizi tanımakla başlar.

İletişim, özellikle şimdilerde insanın en çok ihtiyacı olduğu becerilerden biridir. İnsanlar arası ilişkilerdeki sarsılmaların ve yıpranmaların hemen hemen hepsi, iletişim kurabilme güçlüklerinden kaynaklanmaktadır. Aile içinde, sosyal çevrede, arkadaşlar arasında, evlilikte eşler arasında iletişimsizliğin başlıca nedenlerinden biri, kişilerin kendilerini tam olarak tanıyamamalarından kaynaklanmaktadır.

Ebeveynlere Öneriler:

- Çocuğunuzu dinleyin.
- Konuşmasını kesmeyin.
- Onu dinlediğinizi mimikleriniz ve baş hareketlerinizle onaylayın.
- Ona düşüncelerini ifade edebileceği zeminler hazırlayın.
- Dünyada, ülkede, toplumda ve çevrede olan bitenle ilgili düşüncelerini sorun ve sohbet edin.
- Sosyalleşmesine izin verin.

Kendine Yabancılaşma: Kendini gerçekleştirme sürecinde engellerle karşılaşan gençlerde görülen duygu durumlarından başlıcaları şunlardır:

- a-*** Kendini keşfedememek ve yabancılaşmak,
- b-*** Kendini sevmemek, kendiyle barışık olmamak,
- c-*** Zihin karışıklığı ne yapmak istediğini bilememek,
- d-*** Amaç ve hedefler oluşturamamak,
- e-*** Başarısızlık duygusu,
- f-*** Özgüven eksikliği,
- g-*** Yaptıklarından hoşnut olmamak.

Unutmayalım ki insanın kendiyle barışık olması, başarı duygusuyla motive olması, onay görmesi, kendisini sevmesi ve özgüveni ruh sağlığı için en başta gelen gereksinimlerindendir.

Topluma Yabancılaşma: Kaybolmuş kimliğin bedellerinden biri de topluma yabancılaşma duygusu ve davranışıdır. Bu duygu ve davranış, sosyal pasifliğin bir üst basamağıdır. Kimliğini elde edememiş genç, ileriki yaşantılarında, topluma karşı, iç dünyasında büyük bir öfke geliştirir. Bulunduğu toplumda mutsuzdur ve o toplum zamanla onu hiç ilgilendirmez duruma gelir. Kendini toplumdan soyutlar ve yalnız bir yaşamı seçer.

İş Hayatında Başarısızlık: Genç insan, arzu ettiği mesleği seçemediğinde ve seçimleri onun yerine ailesi yaptığında, iş hayatına atıldığı zaman, gerekli doyumu elde edemez. Mesleği, toplumda ne kadar kabul görürse görsün, o mutsuzdur. Yaptığı iş kendi kişiliğiyle bağdaşmadığı için motivasyonu oldukça düşüktür ya da hiç yoktur. Böyle bir durumda başarılı olması da pek beklenemez ama ne çarpıcı bir gerçektir ki gerçek kimliğini bulana kadar da işini değiştirmez. Bazılarında bu durum, bir ömür boyu sürer.

Mutsuz Evlilikler: Kaybolmuş kimlik kartı, genç olmanın sancılarında bir ömür boyu yitip gidebilir. Bu “ömür boyu”nun içinde, eş seçimi, aile kurma gibi oldukça önemli süreçler de vardır. Şimdi düşünmenizi istiyorum, kendini tanımayan, kendiyle barışık olmayan, kendine güvenmeyen, kısaca kendi olamayan bir insan, mutlu bir evlilik sürdürebilir mi?

Evlilik hâlâ moda mı, değil mi diye tartışma konusu olan günümüzde, birbirini seven iki insanın evlenmesi kadar doğal ne olabilir? Evlilik iki kişilik, sorumluluk gerektiren bir yaşam biçimidir. Aşkın ve sevginin sürekliliğini devam ettirmek için verilen bir birliktelik kararıdır. Bu kararı alacak bireyler için ilk koşul ise kendileri olabilme şartıdır.

Geliştirici Anne Baba Olamama: Genç insana kendi olabilme özgürlüğünü vermemenin sonuçları birbirinden olumsuz ve kötü bir şekilde karşımıza çıkıyor. Görünen o ki en olumsuzu da buradaki düğümde yatıyor. Zincir, yukarıdaki sıralamaları izliyor ve burada kendini tekrarlıyor.

Genç insan, anne babası kendisine nasıl yaklaştıysa anne baba olduğunda çocuğuna benzer şekilde yaklaşıyor. Çünkü rol modelleri bu şekilde bilinçaltındaki ebeveyn şeması ve kodları kişinin farklı düşünmesini engelliyor. Yitirilmiş bir kimlikle, kimliğini yitirecek başka gençler yetiştiriyor. Bu durumda başka türlüünü beklemek de mucize olur.

Bütün bu nedenlerden dolayı, gençler kendilerine şu soruyu sormalı ve çoğu da soruyor: “Ben ailemin ve içinde bulunduğum toplumun hangi basamağında duruyorum?”

AİLEMİN VE TOPLUMUN HANGİ BASAMAĞINDA DURUYORUM?

İnsanın psikolojik dinamiklerinde, yaşamın neresinde olduğu ve hangi basamakta durduğu oldukça önemlidir. Önemlidir, çünkü kişi yaşamda bulunduğu yere göre hayat çizgisini düzenler, ona göre geleceğe ilişkin planlar yapar, beklentilerini bu “varoluşsal duruş”a göre geliştirir.

Birey olabilmemize ilişkin yaşamımızda birçok belirleyici güç vardır. Bu güçlerden kimisi olumlu olduğu gibi kimisi de oldukça olumsuzdur. Eğer ailemiz ve içinde bulunduğumuz toplum bize değer veriyor ve bu değeri hissettiriyorsa bu bizim için son derece kıymetli bir hayat motivasyonu olur. Düşüncelerimize ve kararlarımıza saygı duyulduğunu bilmek, bize birey olduğumuzu hissettirir. Bu duygu ise iç dünyamızda daha da büyümemize, kişiliğimizin gelişmesine yardımcı olur.

Bunun tam tersi de olabilir. Gerek ailemiz, gerekse içinde bulunduğumuz toplum, bizi hiçbir şekilde onaylamaz. Onaylamak bir yana, bize karşı duyarsız bile olabilirler. Ne yaptıklarımız ve yapmak istediklerimiz ne de yapamadıklarımız ve yapmak istemediklerimiz onları ilgilendirir. Böyle ortamlarda bireyselliğimizi ve kendimizi geliştirmek için yeterli olan potansiyel motivasyonu hissedemeyiz.

Terapilerde ve anket çalışmalarında gençlerin birincil gereksinmelerinin başında, aile ve toplum içinde bir yer bulma ihtiyacını görüyoruz. Bakın bu hassas konuda gençler neler diyorlar:

“Toplumda bilinmeyen bir kişiyim. Ama aile içinde umutla bakılan bir bireyim.”

(Lise son sınıf öğrencisi)

“Toplumda ve ailem içinde yerim nerede biliyor musunuz? Önemsiz bir yerde.”

(Üniversite birinci sınıf öğrencisi)

“Toplumda ve aile içinde sevildiğime ve sayıldığımı inanıyorum. Çünkü kararlarım, davranışlarım ve duygularım onaylanıyor.”

(Üniversite ikinci sınıf öğrencisi)

“Toplumda bir yerimin olabilmesi için, birtakım etiketlerim olması gerek. Örneğin işim, eşim ve sosyal çevrem. Kişiliğimin nasıl olduğu hiç önemli değil. İşim, eşim ve sosyal çevremın olması, toplumda bir yer edinmem ve ailede saygı görmem için yeterli. Benim ise şimdilik sadece güçlü bir kişiliğim var.

Ve ne ailem ne de toplum kişiliğimle ilgileniyor.”

(Üniversite birinci sınıf öğrencisi)

“Bu var ya bu, yani şu sözünü ettiğiniz... ‘toplumda ve aile içerisinde bir yerlere sahip olmak!’ Bu bir rüya, bu bir sanallık, bu boş bir beklenti. Çünkü böyle bir gerçeklik yok. Genç olduğunuz sürece, bu insanca haklara sahip değilsiniz. İşte gerçek bu.”

(Lise son sınıf öğrencisi)

“Aile içinde yerimi tam kestiremiyorum. Toplum içinde ise onu hiç deneyimlemediğim için bilemiyorum.”

(Üniversite son sınıf öğrencisi)

“Toplumdaki düzenin çarklarından biriyim. Bunu değiştiremiyorum. Hayatımı sürdürebilmem için bu düzenin kurallarına uymam gerek.”

(Üniversite son sınıf öğrencisi)

“Aslında bunun cevabını vermek zor. Bu soruyu ailem ve çevrem yanıtlamalı.”

(Üniversite birinci sınıf öğrencisi)

“Düşünce özgürlüğü olmayan bir toplumda, gençler de dâhil olmak üzere hiç kimse kendini tam olarak tanımlayamaz ve ifade edemez.”

(Üniversite birinci sınıf öğrencisi)

İlkim Öz

“Ailemin ve toplumun içerisinde ‘yersiz’ olduğumu düşünüyorum.”

(Lise ikinci sınıf öğrencisi)

“Eğer toplumda ve aile içerisinde bir yerim olsaydı, genç olmakla suçlanmazdım.”

(Üniversite üçüncü sınıf öğrencisi)

“Öğrenciyim. Yani topluma göre niteliksizim. Ailem içerisinde de pek farklı sayılmam.”

(Üniversite hazırlık öğrencisi)

“Aile içerisinde ve toplumda kendi doğrularımı açıkça söyleyemiyorum. Buna izin yok. Onun için nerede olduğumu ve kim olduğumu ben de pek bilemiyorum.”

(Lise son sınıf öğrencisi)

“Bazen bocalıyorum. Neden bocaladığımı da biliyorum. Çünkü şimdilik toplumun ve ailemin gözünde ben, ne yaptığını bilmeyen biriyim.”

(Üniversite hazırlık sınıfı öğrencisi)

“Toplumda ve aile içinde ‘söz hakkına’ sahip olmayan biriyim.”

(Üniversite üçüncü sınıf öğrencisi)

“Toplumdaki yerimi belirlemem zor. Bazen iyi bir gencim, bazen de saygısız ve kendi düşüncelerini savunan biri. Ailem içinse kendi hayatı ve düşünceleri olan küçük bir çocuğum. Ama önemli olan benim kim olduğum ve kabul görmem.”

(Lise son sınıf öğrencisi)

“Ben aile içinde ve toplumda bir yer edinememiş, ‘yaşlı’ bir gencim.”

(Üniversite son sınıf öğrencisi)

Okuduğunuz üzere, yanıtlar hiç de iç açıcı değil. Gençler, aile içinde ve toplumda, ne yazık ki kendilerini bir yerlere oturtamıyorlar. Bu durum gençlerin karamsarlığı değil de ailelerin ve toplumun karamsarlığı gibi görünüyor.

Ailelerin ve toplumun gençlere bakış açısındaki olumsuzluk psikolojideki “öğrenilmiş çaresizlik” kavramını çağrıştırıyor. Ve kendini tekrar eden çaresizlik.

Çaresizliğin oldu yerde zamanında yapılmayan durumlar var demektir. Bir şeylerin zamanı geçiyorsa, orada sorunlar var demektir. Yapılması gerekip de yapılmayanlar var demektir. Bunun acısını da birileri çekiyor demektir. Kimdir bu birileri? Bu birileri, elbette gençlerdir. Varoluşunu kanıtlamak için çabalayan ama hep engellenen gençler. Genç olmanın sancılarını, aile içinde, toplum içinde ve en kötüsü de kendi içinde çözümleyemeyen gençler.

Görünen o ki reçete değişimdedir. Toplumun ve ailelerin bilinçlenmesi, gençlere yaklaşımlarını değiştirmeleri, farkındalığın artması son derece önemlidir.

Bu satırları okuyan anne babalar, yetişkinler ve gençler olumlu yönde değişimi başlatabilir. Buna tüm yüreğimle inanmak istiyorum aksi halde gençler her zaman soracaklar: “Neredeyim?”

NEREDEYİM?

Siz de birçok insan gibi kendinize şu soruyu sormuşsunuzdur: “Neredeyim?”

Herhangi bir zamanda, herhangi bir yaşta, herhangi bir nedenle, “neredeyim” sorusu çoğu insanın zihninden geçmiştir. Çoğu insan benliğinde yerini arayan bu duyguyu hissetmiştir. “Neredeyim”in açıklaması ise şöyledir: “İçinde bulunduğum yaşam sürecinde, bulunduğum yeri belirlemek istiyorum.”

İnsan neden böyle bir ihtiyaç duyar? Bunun sebebi, kişiliğin oldukça önemli bir gereksinmesi olan “benlik saygısı”ndan ileri gelmektedir. Kişi, benlik saygısı olmadan, yaşamında adeta adım atamaz. Benlik saygısı beraberinde, kendini sevmek, kendiyle barışık olma duygularını getirir. Bu duygular ise yani kendini sevmek ve barışık olma, kişinin hedeflerini doğru belirlemesinde, amaçlarına ulaşabilmesi için ihtiyacı olan itici güçte (motivasyon), okulunda, işinde, sosyal ilişkilerinde “başarı”yı yakalamasında etkili birincil faktörlerdir. “Neredeyim?” sorusunun cevabı işte bu yüzden önemlidir.

Her insan benlik saygısını kazanabilmek için hem kendi iç dünyasında hem de çevreyle bir mücadele yaşar. Dürüstlük, doğruluk, ne istediğini bilmek, yeteneklerini keşfetmek, kendini kendine kanıtlamak, insanın kendisiyle yaptığı içsel mücadelelerden birkaçıdır.

Dış dünya ve çevre ile olan mücadelenin boyutlarıysa daha farklıdır. Orada yelpaze daha geniştir ve kontrol kişinin elinde değil, başkalarının elindedir. Okul ve iş çevresiyle, aile, arkadaşlar ve toplumun diğer bireyleriyle girilen mücadelede, kişi benlik saygısını olumlu yönde geliştirebilmelidir. Aksi halde pasif biri olarak yaşamını sürdürmek zorunda kalır. Kendini etkisiz ve pasif hissetmek ise insanın başına gelebilecek en olumsuz ruh halidir.

Gençlerin bu depresif ruh halinde olmamaları gerekiyor. Gençler istedikleri gibi, bulundukları yeri belirleyebilmeliler. Gençler kendileriyle ve çevreleriyle gerekli mücadeleleri yapabilmeliler. Sorgulayabilsinler, araştır-sınlar, sonunda doğruları keşfedip, bunların içinden kendi doğrularını bulsunlar. (Bkz. *Gencim Doğruyum*) Ömür boyu ihtiyaçları olan “benlik saygıları”nı kazanabilsinler.

Gençlere kulak vermeyi ihmal etmemeliyiz. Bir genç, bakın ne diyor: **“Kaybolmuş kimlik kartı diyorsunuz. Ben bu anlamda kendimi suçlu gibi hissediyorum. Eğer bu kimlik bana aitse ve ben bunu elde edemiyorsam suçlu benim. Bunu arkadaşlarla gece gündüz tartıştık. Ortaya başka bir suç daha çıktı. Daha doğrusu, sürekli suçlandığımız bir olay. Tek bir cümleyle bunu size ve tüm topluma aktarmak istiyorum: Kimliğimizi aramak suç mu?”**

Gençler neden böyle hissediyorlar. Gelin birlikte onların dünyasına kısa bir gezinti yapalım.

KİMLİĞİMİ ARAMAK SUÇ MU?

İnsan doğası gereği mükemmele yakın olanı ister. Ancak uygulamaya gelindiğinde durum farklı olabilir. Bir baba başka bir babaya, çocuğuna davranışlarının hatalı olduğuna dair uzun söylemlerde bulunur ama kendi çocuğuna biraz önce eleştirdiği davranışları yapabilir. Bir anne de bunu yapabilir. Komşusuna ya da arkadaşına, “Sen kızına çok baskı yapıyorsun,” der ama evde kendi çocuğuna belki de onun iki katı baskı yapabilir.

İnsan her şeyden önce kendi gerçekliğini kabul etmelidir. Çevreye kendini örnek ya da olması gereken anne babalar şeklinde gösterince, ebeveyn-çocuk ilişkisi sağlıklı olmaz. Şunu söyleyebilmeliyiz: **“Sen haklısın ama biliyor musun, ben de çocuğuma benzer şekilde hatalı davranıyorum.”** Bunu başkalarına olmasa da, kişinin kendisine itiraf etmesi, ilişkiyi doğru yöne ve kişiyi de doğru düşünce sistemlerine götürebilir.

“Kimliğimi aramak suç mu?” Evet, toplumumuzun gençleri böyle düşünüyor. Diyorlar ki, **“Ne yapsak nasıl hareket etsek hata yapmış olmakla suçlanıyor ya da hata yapacak olmakla tehdit ediliyoruz. Pasif oluyoruz, ‘neden aktif değilsin, aktif oluyoruz, ‘neden biraz durulmuyorsun’larla karşılaşılıyor. Bunu bir tek kendi anne babalarımız yapmıyor. Arkadaşlarımızın aileleri, öğretmenlerimiz, akrabalarımız ve toplumda genç ol-**

mayan diğer yetişkinler, sanki bizim kimliğimizi elde etmememiz için engel oluşturmaya kararlı gibiler."

İnsan bunları duyunca üzüyor, üzülmeye bir şeyler yapılmalı diyor. Çoğu kez söylenen birkaç sözcüğün bile, insanları düşünmeye yönelttiğine tanık oldum.

Bu kitabın diğer iki dizisinin yazılma amacı da budur: "Genç Olmak" dizisinde gerek *Gencim Doğruyum* gerekse şu anda okumakta olduğunuz *Ben Kimim* hem gençlere biraz olsun güç ve destek vermek hem de ailelerin ve toplumdaki diğer yetişkinlerin, gençliğe bakış açılarını olumlu yönde değiştirmelerine ışık tutmak amacını taşımaktır.

Hepimiz bilmeliyiz ve unutmamalıyız ki çocukluktan ergenliğe, ergenlikten de gençliğe geçen her birey, kimlik arayışlarını bu süreçte yaşar. Bu süreç insanın doğal gelişim basamaklarıdır.

Kimliğini ve kişiliğini geliştirmek isteyen gençlere destek olmak ebeveynlerin birincil görevidir.

Genç insan duygusal ve düşünsel anlamda kendi gerçeklerine ulaştığı zaman büyük bir rahatlık hisseder ancak bu süreçte engellenirse stres altında depresif belirtiler gösterebilir. Okul ya da iş hayatında başarısızlık, hayattan zevk alamama, dünyayı yaşamaya değer bir yer olarak görmeme, dikkat ve odaklanma sorunları, aşırı hassaslık ya da duygu küntlüğü (duyarsızlık), duygu-durum bozuklukları gibi belirtiler genç insanın ruhsal durumu-

nu-psikolojisini olumsuz yönde etkiler. Bu süreçte gençleri örselemek bir tarafa tam tersi onları anlamaya çalışmak, onların hislerini paylaşmak son derece önemlidir.

Bazı gençler bu süreci diğer gençlerden daha ağır yaşayabilmektedirler. Bu durumda profesyonel yardım almak, genç insanı ve ailesini oldukça rahatlatmaktadır. Kimi zaman ailesi genci uzmana getirirken, kimi zaman da genç kendi başına yardım almaya gelebiliyor. Kitabımızın 9. bölümünde yer verdiğim **“Birkaç Psikoterapi Seansı”**nda bu konudaki daha ayrıntılı yaklaşımları bulabilirsiniz.

Kimlik arayışının “yaşı” nedir diye soracak olursanız, bu yaşı kesin bir sınırla çizmek zor. Ergenlik dönemiyle başlayan bu süreç, bazen ne yazık ki bütün bir ömür boyunca sürebiliyor.

Toplumda ve aile içinde “nerede” olduğunu bilememek, kendi iç çatışmalarını çözmemek sıkıntılarla dolu bir yaşamı beraberinde getirebilir. Stres ve umutsuzluğun getirdiği depresyon, depresyonun sonucu olan psikosomatik rahatsızlıklar (psikolojik kökenli hastalıklar) pişmanlıklarla dolu bir hayatı oluşturabilir.

2. BÖLÜM

"BİN BİR ROL!"

“BAZEN ROLLER O KADAR
KARMAŞIK HALE GELİR Kİ
NEREDE NE ZAMAN NASIL
HAREKET EDECEĞİMİZİ BİLEMEYİZ
AMA DEDİKLERİ GİBİ,
AMACIMIZ NE DE OLSA İLAHLIK
DEĞİL İNSANLIK.”

/

BİN BİR ROL

Doğduğumuz andan itibaren bize çeşitli roller yüklenmeye başlar. Bebek, kız çocuğu, erkek çocuğu, evlat, torun, öğrenci, genç kız, delikanlı, arkadaş vb. Bu roller yaşamımızın ilerleyen zamanlarında gitgide daha da çoğalır: eş, ebeveyn, arkadaş, çalışan, amir, komşu vb. Bu rollerin her birinde bizden beklenenler birbirinden farklıdır. Annelik kimliğinizle iş arkadaşınıza yaklaşılamazsınız ya da baba kimliğinizle amirinizle konuşamazsınız.

Bizler hayatımızdaki bu farklı kimliklerdeki rolleri, deneme yanılma yoluyla ve ebeveynlerimizi rol model olarak geliştirir, deneyimleriz.

Okula başladığımızda, artık evdeki çocuk ve anne babamızın evladı rolünü bırakmak zorunda olduğumuzu bir şekilde öğreniriz. Artık orada, “öğrenci” kimliğimiz vardır ve biz öğrenci olmanın yüklediği rolleri yerine getirmeye çalışırız. Bunun yanı sıra ilk sosyal çevremiz olması dola-

yısıyla arkadaşlar edinir ve onlara karşı da “arkadaş olma” rolümüzü deneyimleyerek geliştiririz. Gitgide artan rollerdeki bu çeşitlilik, zaman zaman kafamızı karıştırır. Kimi zaman annemize ya da babamıza öyle davranırız ki bizi şöyle uyarmak zorunda kalırlar; “Beni arkadaşınla karıştırdın sanırım. Benimle arkadaşınla konuştuğun gibi konuşamazsın!”

Yaşımıza eklenen her yıl bize farklı roller yükler. Özellikle çocukluktan ergenliğe ve ergenlikten ilk gençliğe geçişte çoğalan bu roller, genç yetişkinlik dönemimizde de peşimizi bırakmaz. Sürekli gelişir ve değişiriz. Farklı çevrelere girer, farklı kişilerle tanışır ve onlara karşı farklı davranışlar geliştirmeye çalışırız. Üniversitedeki hocalarımıza, ilkokul öğretmenimize yaklaştığımız gibi davranamayacağımızdan, yeni tanıdığımız bir kişiye de çok eski bir arkadaşımıza davrandığımız gibi yaklaşamayız.

Tüm bunlar yaşamdaki rollerimizdendir. Ergenlik ile gençlik sürecinde çoğu kez genç insan bu roller arasında bocalama yaşar. Çevre gitgide büyüyordur, herkesin gençten beklentileri farklıdır. Gencin de herkesten beklentileri başka başkadır. Üstelik bir de içinde var olan kendine karşı rolü vardır ki işte onu kimseye açamaz, paylaşamaz, bazen kendi kendisini bile anlayamaz. Roller kördüğüm olduğu zaman sorunlar başlar. Genç insan içindeki kendisine ulaşamayınca ve roller arasında kaybolunca şu soruyu sorar: Ben kimim?

EVDEKİ BEN

“Dışarıda, yani dershanede, arkadaş çevremde bana çok farklı davranılıyor. Düşüncelerim soruluyor ve dinleniyor. Ancak evde böyle bir şey söz konusu değil. 16 yaşımdayım ama evde 5 yaşında çocuk muamelesi görüyorum.”

“Evdeki ‘ben’i arkadaşlarımdan görmesini asla istemem. Bu yüzden de arkadaşlarımla mümkün olduğunca ailemden uzak tutmaya çalışırım.”

“Ailemin beni sevdiğinden hiçbir kuşku yok. Ben de onları çok seviyorum ama beni kendi başıma bir birey olarak görmeyi bir türlü başaramıyorlar. Bu açıdan evin dışındaki çevrem, daha esnek.”

“Evde kendimi daha korunmaya muhtaç biri olarak hissediyorum. Dışarıda daha kolay kararlar veren ben, evde aynı kararlılığı yakalayamıyorum. Yaşım 19 olmasına rağmen, evde kendimi küçük bir çocuk gibi hissediyorum.”

“Ben 25 yaşımdayım. Çalışan bir genç kıyım. Annem babam ve ablamla birlikte yaşıyorum. İş yerimde ve arkadaşlarımla arasında kendimi özgür ve akıllı biri olarak

görürken evde aynı duygulara sahip değilim. Ailemin onayı olmadan hiçbir şey yapamam. Sanırım bu yetiştiriliş tarzımızdan. Ablam da aynı şeyleri hissediyor.”

“Evdeki ben mi? Bunu kimseye, size bile söyleyemem. Öyle farklıyım ki. Olmamak için çaba sarf etsem de!”

Gençler “evdeki kendilerini” bu ve bunlara benzer psikolojide hissediyorlar. Nedenlerine gelince çocuklarımızı büyütmek istemiyoruz. Şu ünlü “kontrol sendromu”ndan dolayı onların kontrolümüzden çıkmalarını istemiyoruz. Bizden habersiz bir karar almalarını, bize ters düşen düşünceler geliştirmelerini istemiyoruz. Onların her şeyinden haberdar olmak ve ellerimizi üzerlerinden bir an olsun ayırmak istemiyoruz.

Kendilerine özel, yazdıkları “günlük”lerini gizlice okumaya, telefon konuşmalarını yan odadan dinlemeye çalışıyoruz. Tüm arkadaşlarını tanımaya, beğenmediklerimizi elemeye çalışıyoruz. Duyarlılıklarını ya da sert tepkilerini eleştiriyoruz. Bizim gibi düşünmedikleri veya hissetmedikleri için, onlara kızıyoruz. Onlar da kendilerini evde hâlâ küçük bir çocukmuş gibi hissediyor ve evdeki kendilerini, başkalarına göstermemeye çalışıyorlar. Hem anne babalarını kırmak istemiyor hem de kişiliklerini ortaya koymaya çalışıyorlar. Dışarıda daha çok ken-

dileri, evde de daha çok ebeveynlerinin küçük çocukları oluyorlar. Bu ise sergiledikleri bin bir rolden sadece biri.

Ailedeki rolüyle, diğer rollerini dengeleyemeyen gençler, ciddi sorunlarla karşılaşabiliyorlar. Gençlerin psikolojik olarak ciddi sorunlar yaşamamaları için, anne babaların, onlara destek olmaları ve onların büyüdüğlerini kabul etmeleri, aynı zamanda bunu da gence hissettirmeleri son derece önem taşımaktadır.

ARKADAŞLARIM ARASINDAKİ BEN

“Arkadaşlık ilişkileri sosyal çevre ilişkilerindendir ve gençlik döneminde çok önemlidir. En azından benim için öyle. Annem ve babamla paylaşmadığım pek çok şeyi, arkadaşlarımla paylaşıyorum ancak evde ailemin bana davranış tarzları, bazen arkadaşlık ilişkilerimi de etkiliyor.”

“Arkadaşlarım arasındaki ben ile evdeki ben o kadar farklı ki bazen arkadaşlarımla, ‘evdeki ben’i ailemin de ‘arkadaşlarım arasındaki ben’i hiç tanımadıklarını düşünüyorum. Bu da beni ürkütüyor. Kendimden korkuyor gibi oluyorum.”

“Arkadaşlarımla yanındayken, konuşkan, girişken, saygılı, duyarlı davranışlar sergiliyorum. Evde ise aile bireylerine son derece saygısızım; onlarla pek konuşmam, odamdan çıkmam. Arkadaşlarımla bana değer verdiklerini bildiğimden olsa gerek, onlarla olduğum zaman mutluyum.”

“Arkadaşlarımla birlikteyken, çoğu kez rol yaptığımı düşünürüm, onların da rol yaptıklarını. Aslında

onlar da benim gibi sadece bu ortamda düşüncelerini serbestçe söyleyebiliyorlar. Evde durumlar tam tersi. O zaman kişilikli insanı oynamak neye yarıyor ki!”

“Arkadaşlarımla birlikteyken sürekli huzursuzumdur. Hele okul dışında bir yere gitmişsek devamlı saatte bakarım. Eve geç kalmaktan ve hata yapmaktan çok korkarım. Korkularım çok fazladır. Bir an önce kendimi eve atmak isterim. Eve gidince de bir an önce evden çıkmak. Dengesiz olduğumu düşünüyorum. Belki de evdeki baskılar yüzünden.”

“Bir iki arkadaşım var. Onlar da ailemin onayladığı kişiler. Arkadaş çevrem pek yok. İnsanlar benden sıkılıyor diye düşünüyorum. Çünkü ne konuşacağımı bilemem. Hele grup içinde hiç konuşamam. Evde dersiniz, orada da pek söz hakkı vermezler.”

“Arkadaşlarımdan arasındayken, kendimi çok farklı hissederim. İşte derim, kendi kendime gerçek ‘ben’ buyum. Evdeki ‘ben’ ise, annemle babamın küçük çocuğu.”

Gençler arkadaşları arasında kendilerini daha “iyi” hiss ediyorlar. Kendileri olabiliyorlar.

Bazıları ise grup içinde kendini yalnız hissedebiliyor. Özgüven problemleri yaşıyor. Evdeki baskıları, arkadaş gruplarına taşıyor, hiç arkadaşlık kuramıyor ve iletişim güçlükleri çekiyor.

Burada yine aile içinde, gence yaklaşım biçiminin ne kadar önemli olduğunu açıkça görebiliyoruz. Genç insan ya evdeki tutumunun tam tersi davranışlar sergiliyor ya da tümüyle dış çevreye kendini kapatıyor.

Araştırma sonuçlarına göre; aile içinde saygı ve kabul gören, kendisine gerçek anlamda değer verildiğini hissedenden, birey olması her zaman desteklenen gençlerde “rol çatışmaları” daha az yaşanıyor.

OKULDAKİ BEN

Gencin farklı rol geliştirmesi gereken süreçlerden biri de okul yaşantısıdır. Eğitim ve öğretim, daha sonra da mesleki eğitimin aktif olarak işlendiği okul yaşamında (6, 7, 8. sınıflar, lise ve üniversite yılları) genç, ergenlik ve gençlik sürecini yaşarken, kendisini farklı ruh halleri içinde buluverir.

“Okul içinde de farklı davranışlar sergileyebiliyorum. Örneğin teneffüslerde daha farklı davranıyorum, derslerde daha farklı. İlkokul birinci sınıftayken, bu ayrımı pek yapamazdım. Şimdi farkındayım.”

(Sekizinci sınıf öğrencisi)

“Okuldaki ‘ben’, sıkıntılı ve stresli. Sanırım, kurallarla dolu bir yer, beni gerginleştiriyor. Okulda özellikle sınıfta o kadar çok kural var ki bunlar canımı sıkıyor. İçimden gülmek gelse gülemiyor ya da konuşmak istesem konuşamıyorum. Okuldaki ben çok mutsuz ama evde de pek farklı bir ortam yok. Ben arkadaşlarımla olduğum zaman mutluyum.”

(Lise ikinci sınıf öğrencisi)

“Şu anda okuduğum bölümü isteyerek seçmediğim için okula gidip gelmek bana bir eziyet. Çoğu kez ye-

niden sınava girip istediğim bölüme girmeyi düşünüyorum ama tabii ki burası liseden çok farklı. Kendimi daha özgür ve saygın hissediyorum.”

(Üniversite birinci sınıf öğrencisi)

“Okulda, evdeki durumumdan daha farklıyım. En azından yapacağım herhangi bir şeyi anneme rapor etmek zorunda değilim. Okulda da sorumluluklarım var ama en azından herkesin gözü üzerinizde değil.”

(Lise birinci sınıf öğrencisi)

“Üniversite yaşamı bambaşka. Burada, okuldaki ben ile evdeki ben arasında çok fark var. Burada herkes olmasa bile birkaç hoca ve arkadaş tarafından ‘birey’ olduğunuzu hissediyorsunuz. Bence toplumumuzda biz gençlerin en büyük sorunu aile içinde ‘birey’ olarak görülmemek.”

(Üniversite üçüncü sınıf öğrencisi)

“Gerçekten de doğru. Şimdi bir an düşündüğümde okuldaki ben ile evdeki ben o kadar farklı ki. Belki de veli toplantılarından sonra, annemin bana şaşkın şaşkın, ‘Seni kutlarım, öğretmenlerin seni çok seviyor’ demesi bundandır. Çünkü ailem beni hiç de öyle görmüyor.”

(Lise üçüncü sınıf öğrencisi)

Genç insan, lise ve üniversite okul yaşamında kendini evdeki konumundan daha farklı hissediyor.

Birkaç olumsuz duyumsamanın yanı sıra gençler okulda, kendilerini evdeki ortamdan daha fazla birey olarak gördüklerini söylüyorlar. Bunun nedenleri arasında, okulda gence verilen sorumluluk, kendi hatalarının sonuçlarını yaşama (korunaksız ortam), kendini ifade etme şansının tanınması, yetişkinlerle (öğretmenlerle) iletişim kurma deneyimleri, düşüncelerinin dinlenmesi gibi faktörler sayılabilir.

Aile içinde ise durum farklıdır. Anne baba gence taşıyamayacağını sandığı için, çok fazla sorumluluk vermez. Hatta bazı ailelerde, çocuğa iyilik yapmak adına hiç sorumluluk verilmez.

Aileler, genç çocuklarının hatalarını, çevreye karşı örtbas etmeye çalışırlar. Düşük notlar, sınıfta kalmalar, başarısız okul yaşamı, akrabalarından ve konu komşudan saklanır. Hatta bazı ailelerde, anne bu durumu babadan saklar. Babaya her şey tozpembeymiş gibi gösterilir. Bunun nedeni ise anne çocuğunun üzülmesini ve babasıyla çatışmaya girmesini istemez.

Aile içinde, okuldan farklı diğer bir durum ise, yukarıdaki olaya çok bağlı olarak gelişir. Gence, kendi yaptığı hataların sonuçlarını yaşama olanağı verilmez. Yani kötü not alan genç, “nasılsa annem bunu babama söylemeyecek” diye düşünüp hatasını düzeltme yoluna gidemez.

İnsan yaşamı boyunca büyük küçük hatalar yapar. Kişiyeye doğruyu bulduranlar hatalarından tecrübe edinmesidir. Hatalar olmasa, doğrulara varamayız. Bizi doğrulara götüren hatalarımızın sonuçlarını kendimiz yaşarız. Yaşarken acı verir ama daha sonra bize yol gösterir, tekrar aynı hatayı yapmayalım diye.

Koruyucu ve aşırı koruyucu ailelerde yetişen gençler, bu deneyimi aile içindeki ortamda yaşayamazlar. Kaç yaşlarına gelirlerse gelsinler, onları koruyan ve kollayan anne babaları, aslında onlara iyilik yerine kötülük ettiklerinin farkında değildir.

Gencin evde ve okulda kendini farklı hissetmesinin nedenlerinden biri olan, kendini ifade etme olanağı da çoğu ailede var gibi görünse de aslında gerçek anlamda olmayabiliyor. İşte bu nedenle genç insan, okulda kendini daha çok birey olarak görürken evde bu duygusunu doyuramayabilir.

Ebeveynlere sorulduğu zaman çocuklarına birey olma özgürlüğünü tanıdıklarını ifade ediyorlar. Eylem ve uygulamada ise durumun böyle olmadığı gözlemleniyor. Çoğu aile bunu bilinçli olarak yapmıyor elbette.

Ebeveynlerin bilinçaltında çocuğun kontrolünü kaybetme korkusu aktif olabilir. Bunun yanı sıra gence söz hakkı verildiğinde anne babaların söz hakları kalmayacakmış gibi bir algı da olabilir.

Bir başka farklılığı da genç, yetişkinlerle kurduğu iletişimlerde yaşamaktadır. Eğer genç insan, anne babasıyla doyurucu iletişimlerde bulunamıyorsa, bunu okul yaşantısında, öğretmenleri ile deneyimler. Bazı gençlerin, okulların rehberlik servislerini kendi istekleriyle ziyaret etmeleri, oradaki iletişim doyurucu olmasındandır. Düşüncelerinin dinlenmesi ve yapılan düşünce alışverişi, gencin kendisini iyi hissetmesine neden olmaktadır.

Ailelerin tüm bu faktörler göz önüne alınarak gençlere daha farklı yaklaşımları gerektiğine inanıyorum. Anne babaların yaklaşımları olumlu yönde değiştiğinde gençler artık kendilerini “evdeki ben” diye ayırmayacaklardır. Sorumluluklar farklı olsa bile, aile içinde de kendilerini birey olarak hissedebileceklerdir.

İŞİMDEKİ BEN

“Çocukluğumdan bugüne kadar geçirdiğim süreçlere baktığım zaman, inanasım gelmiyor. Sanki birbirinden farklı kişilikler sergilemişim gibi geliyor. Bundan bir sene önce, henüz bir öğrenciyken, şimdi bir işim var. Bir gruba aitim. Fikirlerim dinleniyor, bana sorular soruluyor. Ama size bir şey itiraf etmeliyim ki, evde konumum hâlâ aynı. Bir türlü beni büyütüyorlar.”

“Artık bir maaşım var. Dört yıl okumamın sonuçlarını elde ediyorum diye düşünüyorum. İşimdeki ben daha kendine güvenli ve kendi ayakları üzerinde duruyor. Arkadaşlarımla arasında da kendimi aynı şekilde hissediyorum. Ama evdeki ben öyle değil. Hâlâ benimle şakayla karışık dalga geçebiliyorlar. En alındığım sözleri ise şu: ‘Okulu bitirip bir işe girdin diye kendini büyüdün mü sanıyorsun?’”

“23 yaşımıdayım ve 18 yaşımdan beri çalışıyorum. Lise mezunuyum. Birçok işte çalıştım, iş yerinde kendimi iyi hissediyorum. Ben olabiliyorum ama evde öyle değil. Hiç ama hiç değil.”

“İşyerinde kararlar almak durumunda kalıyorum ama bunu gönül rahatlığıyla yapamıyorum. Ya hatalı bir karar alırsam ya yanlış yaparsam korkusuyla panik oluyorum. Daha doğrusu oluyordum. Çünkü bu davranışımın dolayısı, beni bulduğum departmandan aldılar. Şimdiki yerim daha rahat. En azından karar almak zorunda değilim. Sanırım bu aileden gelen bir durum. ‘İşimdeki ben ile evdeki ben’ arasında aslında pek bir fark yok. Her iki yerde de hayata pasif katılıyorum. Arkadaş çevremde de aynı tablo var.”

“İşe ilk girdiğimde şok olmuş gibiydim. Özel bir sektördü ve her şey o kadar hızlı işliyordu ki yetişemiyordum. O zaman anladım ki evin ve okulun dışında bir hayat varmış ve çok farklıymış. İşimdeki ben mutlu. Dinamizme uyum gösterebildiği sürece.”

“İşyerimde yaratıcı, üretken ve aktifim. Arkadaş grubumda da aynıyım. Evde ise aynı durum söz konusu değil, çünkü izin yok. Evlenmem gerektiğini söylüyorlar. Eğer evlenirsem, kendi iznimi kendim çıkarabilirmişim.”

Genç insan, iş hayatına atıldığında ve bu süreçte ilerlediğinde gerçek anlamda ilk bireyselliğini yaşıyor. Okul yaşamından, iş hayatına geçişte zorlanan ve uyumlanan

gençler var. Zorlananlar, kendilerine yüklenen sorumlulukları taşıyamayanlar olabiliyor. Kimlik arayışı içerisinde gidip gelmek de bu zorlanmanın nedenleri arasında ciddi bir etken olarak karşımıza çıkıyor.

Kimi zaman da genç insan sadece iş yaşamında doyum yakalar. Saygınlığı, kabul görmeyi, hayatının bu kısıtlı alanında yaşar. Bazı insanlar vardır onların hayatında sadece iş vardır. Yani, “işimdeki ben” tüm yaşamdaki “ben”i kaplar. Durum böyle olunca da bu kişilerin özel yaşamlarında, duygusal hayatlarında, sosyal ilişkilerinde ve iç dünyalarında doyum, huzuru ve mutluluğu ne yazık ki yakalayamadıklarını görüyoruz.

TOPLUMDAKİ BEN

“Ben toplum içindeki yerimi görebilmek için, yaşadığım toplumda bazı kriterlerin olması gerektiğine inanıyorum. Bunlar da insanlık, özgürlük, çağdaşlık ve akılcılık. Bu kriterleri göremediğim bir toplumda, kendimi de hiçbir yerde ne yazık ki göremiyorum. Zaten toplum da beni görmüyor.”

“Toplumdaki ben, toplumun gençliğe ve bana anlayışla yaklaşmasını ümit eden ve bekleyen ben. Ben diğer arkadaşlarım kadar karamsar değilim. Bir gün bizi anlayacaklar diye ümitle bekliyorum.”

“Toplumdaki ben, çekinik, güvensiz, gözleri hep üzerinde hisseden biri. Her an hata yapma korkum var. O zaman sanki toplum beni silermiş gibi geliyor; ama düşünüyorum da zaten toplum beni pek fark etmiyor ve görmüyor.”

“Toplumdaki beni hiç sevmiyorum. Çünkü hep bir şeylere karşı çıkmak ve kavga etmek zorunda kalıyorum. O zaman da toplum beni sevmiyor, ben de toplumu sevmiyorum.”

“Toplumdaki ben, saygı görmüyor. Bu da hiç hoşuma gitmiyor.”

“Ben, toplum içinde sorumluluklarımı olabildiğince yerine getirmeye çalışıyorum. Toplum kurallarına uyuyor ve hiçbir çatışma yaratmamaya çalışıyorum. Ama toplum tarafından bir genç olarak önemsenmediğimi hissediyorum. Bu duygu da beni toplumdaki uzaklaştırıyor. Kısacası toplumdaki ben, sessiz biri.”

“Bireyi toplumdaki soyutlayamayacağımızı biliyorum. Küçük topluluklarda, örneğin sınıfımda, arkadaş grubumda kendimi çok daha iyi hissediyorum ama toplum daha büyük ve sınırsız bir grup ve biz gençlere önyargılı yaklaşıyor. Toplumdaki ben, mutsuz ve hayatından hoşnut olmayan bir durumda.”

“Evde, arkadaşlarımla arasında ve işimdeki beni tanımlamak daha kolaydı. Çünkü buralarda, olumlu ya da olumsuz ‘belirlenmiş’ bir şeyler vardı. Ama toplumdaki beni tanımlamam öyle zor ki. Nedenine gelince, belirleyebildiğim bir şey yok. Toplumdaki benim yeri yok gibi.”

“Neden böyle hissettiğimi bilemiyorum ama sanırım toplumda bir yerim olması için, okulumu bitirip asker-

liğimi de yapmam ve bir işe girip para kazanmam gerek. Hatta evlenip baba olmam gerek. Başka türlü toplumda bir yer edinmek mümkün değil gibi. Bu yüzden lise ikinci sınıfta okuyan bir genç olarak, toplumdaki ben için, *yok* diyebilirim."

"Üniversitede okurken, okulu bitirip bir işe girdiğimde, kendimi toplum içinde 'birey' olarak görebileceğimi ve toplumun da beni 'birey' olarak göreceğini sanıyordum. Şu anda yaklaşık bir buçuk yıldır çalışıyorum. Ama hâlâ ailemle oturduğum için, kendime toplumda bir yer bulamıyorum."

"Toplum, biz gençlerin sorunlarıyla ilgilenmediğı ve bizi 'genç' olmakla suçladığı için, toplumdaki ben üzgün, öfkeli ve ümitsiz."

"Toplumdaki ben, barış, sevgi ve dürüstlük istiyor ama toplum bundan habersiz gibi davranıyor. Biz gençleri ve düşüncelerini önemsemiyor. Toplumda kendimi, dinlenmeyen ve önemsenmeyen biri olarak görüyorum."

"Atatürk, bu ülkeyi gençlere emanet etmiş ama bunu sadece 19 Mayıslarda anımsıyoruz. Ben de ken-

dimi toplum içinde, sadece 19 Mayıs'da mutlu hissediyorum. Onun dışında toplumdaki ben için, mutsuz diyebilirim."

Genç insan, aile içinde, arkadaşları arasında, okulunda ve işinde kendini konumlandırabiliyor. Ancak söz konusu toplum olunca gençlerin çoğunluğu nedense kendilerini topluma ait görmüyorlar. Buna ek olarak başka bir problem de genç insan, bu saydığımız farklı sosyal ortamlarda da kendini farklı duygularda hissediyor. Farklı ortamlarda, farklı davrandıklarını çünkü kendilerine de farklı davranıldığını söylüyorlar.

"Eğer gerek aile içinde gerek okulda gerek arkadaşlarım arasında, gerekse toplumda aynı yaklaşımları görebilseydim, içinde böyle yitip gitmezdim."

Gence yaklaşımlar, o kadar farklı yelpazelerde seyreliyor ki gencin iç dünyasında fırtınalar yarattığı gibi fırtınaları daha da artırabiliyor.

Genç, aile içinde düşüncelerinin önemsenmediğini söylerken, okulda daha fazla dinleniyor arkadaş gruplarında ise kendini dünyanın merkezi olarak görürken, iş hayatına büyük bir ümit ile atılıyor ama toplum içinde arzu ettiği ve doğal beklentilerine uyan "birey olma" beklentisine ulaş-

mıyor. Bu kadar farklı alanlarda mücadele veren gençlerin çoğu da kendi içlerinde yitip gittiklerini söylüyorlar.

Genç insan eşittir sorun önyargılarını yıkmak, kimin görevi? Gencin kendi içinde yitip gitmesini önlemek kimin görevi?

İÇİMDE YİTİP GİDİYORUM

Bir insanın kendi içinde yitip gitmesinden daha üzücü olabilir ki? Hele bu insan henüz hayatın başında, gencecik bir insansa durum daha da ürkütücü geliyor.

İnsan kendini hangi nedenlerden dolayı böyle hisseder?

- Özgüvenini elde etme çabasıdayken engellendiğinde “sen anlamazsın” dendiğinde,
- Düşüncelerini söylemek isterken, susturulduğunda,
- Düşünceleri eleştirildiğinde,
- Duyguları yargılandığında,
- Sürekli öğüt verildiğinde,
- Desteklenmeyip eleştirildiğinde,
- Kabul görmediğinde,
- Kendi doğrularını geliştirebilmek için gerekli ortamı bulamadığında,
- Farklı ortamlarda, farklı yaklaşımlarla karşılaştığında,
- Birey olarak algılanmadığında.

Bu açıdan bakınca, genç olmak zor bir süreç olarak karşımıza çıkıyor. Hem yüreğinin coşkusuyla yerinde duramamak hem de birilerince durdurulmak. Hem içinde kendini aramak hem hayata, insanlara ve kendine dair

soru işaretlerini sorgulamak, onlara yanıt aramaya çalışmak ve yanıtlardan geri dönmek.

Birçok gençten duyduğumuz içinde yitip gitmek duygusu epeyce üzücü. Görüyoruz ki her genç coşku dolu değil. Her genç olması gerektiği gibi hayata tutunamıyor. Gençlerden başka hiç kimse, gençliği düşünmüyor. Gençlerden başka hiç kimse, gençliğin dinamiğini yaşamıyor. Görüyoruz ki gençliğini geride bırakıp yetişkin olan çoğu insan, gençliğini unutuyor.

Araştırmalar ve gençlerle yapılan çalışmalarda, gençlerin ben kimim sorusuna odaklandıkları belirlenmiştir.

BEN KİMİM?

“Kimim ben? Adıma genç diyorlar. Bundan başka hiçbir şey değilim ben.”

Gerçekten kimdir o? Yaşam basamaklarını birer ikişer çıkarken bir yerde durdurulan, gençliğini unutmak zorunda bırakılan mı?

Kimdir o? Anne babasından, bir iki saatliğine izin almak için onlara dil döken ve kendisine güvenilmeyen mi?

Kimdir o? Okulda kendini gösteren ama evde öğrenci kimliğinden çocuk kimliğine geçen mi?

Kimdir o? Duygusal olduğu için ayıplanan, kendi kendine kuşkuya düşen mi?

Kimdir o? Bir zamanlar çocukken, çocukça davranmaktan, şimdi gençken, genççe davranmaktan şikâyet edilen mi?

Kimdir o? Birey olmaya özlem duyan ama bunu başarması engellenen mi?

Sanki bir duvar var gençlik ile yetişkinlik arasında. Hem de çok kalın bir duvar. Duvarın bir tarafında gençlik rüzgârları eserken, diğer tarafta yetişkinlik etiketleri kol geziyor. Birey olabilmek duvarın yetişkinler tarafında. Eğer duvarın gençlik kısmındaysanız, bireyselliğinizi alabilmeniz için diğer tarafa geçmeniz gerekiyor.

Araştırmalara göre birden fazla rolü oynamak zorunda kalmak ve o rollerin içerisinde kaybolmak, gencin kimlik arayışını daha da zorlaştırıyor.

Evde anne babasından farklı yaklaşım gören genç, okulda başka yaklaşımlarla karşılaşılıyor. Gence, arkadaşları başka, toplum daha başka yaklaşıyor. Gençlikten yetişkinliğe geçişteki rolleri tamamlama sürecinde ise kendi içinde sorgulamalar başlıyor. Genç insan kendine ve topluma yabancılaşma sorunları yaşıyor. Bu etiketleri hatırlayacak olursak; erkeklerde askerliğini yapmış olmak, para kazanıyor olmak, evden ayrılmak, ayrı ev açmak ve evlenmiş olmak. Ardından da ebeveyn olmak.

İşte genç insanla, yetişkin insanı birbirinden ayıran etiketler. Toplumumuzda gençlikten çıkıp yetişkinlerin sınıfında yer almak için bu sıralamaları yerine getirmiş olmak gerekiyor.

Çoğu kez ailenizin önerdiği işlere giriyor, yine onların onayladığı kişilerle evleniyorsunuz. Toplum içinde gençliğinizde edinemediğiniz yerleri edinebilmek için, anne baba oluyorsunuz. O zaman sözünüz daha çok dinleniyor, daha fazla kabul görüyorsunuz. Sahip olduklarınız artıyor. İş, araba, ev, eş, çocuklar. Daha ne olsun. İşte süreç tamamlandı ve siz de artık bir bireysiniz. Gözünüz aydın, kurtuldunuz. Genç olmaktan kurtuldunuz!

“Ben kimim?” sorusu mu? Onu da artık duvarın diğer tarafındaki gençler düşünsün!

3. BÖLÜM
ÇOCUKLUKTAN GENÇLİĞE
GELİŞİMİN ÇİZGİLERİ

“İNSAN O KADAR
HIZLI GELİŞİYOR Kİ
ONA DİĞER İNSANLAR
YETİŞEMİYOR.”

GENÇLİĞİN GEÇMİŞİ: ÇOCUKLUK

İnsan o kadar hızlı ve dinamik bir gelişime sahiptir ki ona yetişmek, onu tutmak ya da ona, “Dur ve seni anlamam için biraz yavaşla,” demek mümkün değil.

Üniversiteyi bitirdikten sonra, çeşitli hastanelerin psikiyatri kliniklerinde çalıştım. Gerek hastalarla gerekse hasta yakınlarıyla olan görüşmelerim sırasında karşıma çıkan önemli bir gerçek vardı; insanın çocukluğu. Hemen hemen her vakada çocukluk dönemindeki psikolojik travmaların kişinin hayatını son derece olumsuz etkilediğini net bir şekilde gözlemliyorsunuz.

İnsanı tanımak ve anlamak için öncelikle çocukları tanımanız gerekiyor. İnsanın içinde bulunduğu ruh halini değerlendirirken, geçirmiş olduğu çocukluk dönemi, çocuklukta yaşadığı olumsuz yaşantılar, aile içi iletişimi, fiziksel, sözel ve psikolojik şiddete maruz kalıp kalmadığı,

ebeveyn ihmali gibi birçok faktör etkili rol oynamaktır. İnsanın geçmişinde kalan çocukluğu aynı zamanda onun geleceğini oluşturur. Bu gerçek her genç için de geçerlidir. Genç insanı sadece bugünüde değerlendirmek, salt genç olarak davranışlarını analiz etmek, onun yakın geçmişteki çocukluk yaşantısını yadsımak doğru olmaz.

Kişilik gelişimi çocuklukta başlayan bir süreçtir. Günümüz bilim insanları bebeğin anne rahminde oluşumundaki dönemde kişiliğinin oluştuğunu belirtmektedirler (*Çocuk ve Kişilik, Ailelere Rehber Kitaplar Dizisi: Çocuk Olmak*). Bu sürecin ilk yılı, sevgi ve güvenle başlar. Annenin bebeğiyle kurduğu güvenli sevgi bağı, bebeğin annesine sağlıklı bağlanmasına neden olur. Anneye güvenli bağlanma her insanın bütün hayatı boyunca kurduğu ilişkileri etkiler.

İlk bir yaşta, bebeğin karnının doyması, altının temizlenmesi, sevgi ihtiyacının karşılanması, bebeğin kendisini güven içinde hissetmesini sağlar. Bu nedenle, çocuk doktorlarının, psikolog ve psikiyatrların, davranış bilimcilerin önemle belirttiği gibi annenin bebeğini emzirmesi, bebek için çok önemlidir. Bu önem iki nedenden kaynaklanmaktadır. Birincisi, bütün doğal vitaminler anne sütünde vardır ve hiçbir hazır mama, anne sütünün besleyici niteliğine sahip değildir.

İkinci neden ise, bebeğin meme emerken annesinden aldığı sevgi, şefkat ve güven duygularıdır. Bebek, annesinin memesini emerken, hem karnı doyar, hem rahatlar

hem de kendini güven içerisinde hisseder.

Sağlık sorunlarından dolayı bebeğinizi emziremiyorsanız, bebeğinizin beslenme saatlerinde, biberonu aceleyle vermeyin. Bebeğinizi kucağınıza aldıktan sonra, birkaç dakika gülümsemelerinizle onu sevindirir. Bebeğinizi bir robotu besler gibi beslemeyin. Biberonla beslerken, ona dokunun, onu okşayın, ona şarkılar söyleyin. Bebeğinizle konuşun ve ona masallar anlatın. Bebeğinizi beslerken, asla televizyon izlemeyin. Başkalarıyla sohbet etmeyin. Gazete okumayın. Bebeğiniz sadece ve sadece kendisi ile ilgilendiğinizi bilmeli ve o müthiş sevgiyle güveni hissetmelidir.

Buradan da görüldüğü gibi çocuğun kişilik gelişiminde özgüvenle başlayan bir yolculuk var. Bu yolculuk doğduğu günden itibaren başlıyor. Kişiliğimiz, daha anne karnında ve doğduğumuz andan itibaren oluşmaya başlıyor ve gelişme sürecine devam ediyor.

Olumlu ve olumsuz etkilerle de şekilleniyor.

HÜCRELERİN KİLİTLENDİĞİ YER: KİŞİLİK

Kişilik, insanın kendine özgü duygu ve davranışlarının bir bütünüdür. Her hücremizde, kişiliğimize ait özellikler vardır. Bilim insanları şimdilerde genetik kopyalamalarla uğraşıyorlar ve hücreler kişilikte kilitleniyor. Kişiliğin birden fazla formülü var. Genlerimiz bunu biliyor.

Bunun yanı sıra, insanın doğup büyüdüğü ailesinin de kişilik gelişiminde etkili olduğunu biliyoruz. Ebeveyn tutumları da kişilik gelişimini olumlu ve olumsuz etkileyebiliyor.

Çocuğun kişiliğinin gelişimine katkıda bulunan en önemli etkenleri hatırlarsak;

- Onaylanmak
- Anlaşılmak
- Desteklenmek
- Güvenilmek
- Sevilmek

Çocuk duygu, düşünce ve davranışlarının onaylandığını, anlaşıldığını, desteklendiğini ve sevildiğini hissettikçe, kişilik gelişimini özgürce sürdürür. Aksi halde davranış bozuklukları geliştirmesi kaçınılmazdır.

KİŞİLİĞE ETKİ EDEN OLUMLU VE OLUMSUZ FAKTÖRLER

Kişiliği etkileyen olumlu ve olumsuz etkilere, olumlu olanlarına bakacak olursak: Anne baba sevgisi, anne babanın çocuğu yetiştirme yöntemlerinde tutarlı olmaları, anne babanın kendi içlerinde tutarlı olmaları, çocuğa kavga ve şiddetli tartışmaların yansıtılmaması, çocuğa kendisine güvenildiği duygusunun verilmesi ve bu duygunun pekiştirilmesi, anne babanın gerçek anlamda “mutlu ve güvenilir aile” modeli oluşturmaları, güvenilir anne modeli, güvenilir baba modelinin çocuğa yansıtılması, anne babanın çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamaları ve çocuğun anne babasıyla geçirdiği nitelikli saatler ve olumlu paylaşımları.

Çocuğun kişilik gelişimine etkileyen olumsuz etkenlerse şöyle: Anne baba sevgisinin ve ilgisinin yetersizliği; ailede, anne babanın çocuk yetiştirme yöntemlerinde birbirlerinden farklı görüşlerde olmaları ve bu farklılıkları çocuğa yansıtmaları; anne babanın kendi içlerinde tutarsızlıklar yaşamaları; çocuğun yanında yapılan kavgalar; çocuğu aşağılama, ödüllendirmeme, ceza ve dayak; anne babanın birbirleriyle olan kişilik çatışmaları; çocuğun aile içinde kendisini güvensiz ve yalnız hissetmesi; aşırı koruyucu ebeveyn; aile içi şiddet; travmalı boşanmalar; aşırı otoriter anne baba modeli; anne babanın çocuğun temel ih-

tiyaçlarını karşılayamaması; çocuğun anne ya da babadan uzun süre ayrı kalması ve paylaşımların yetersiz olması.

Şimdi de gençliğin gerisindeki çocukluk döneminde özgüven eksikliğinin belirtilerine birlikte bakalım. Çocuk kendi başına hiçbir karar alamaz ve karar alma durumunda da ima annesine ya da babasına danışır. Daha doğrusu sığınır. Hata yapmaktan son derece korkar. Hata yapacağı kaygısıyla hiçbir girişimde bulunamaz. İçine kapanık ve sessizdir.

Yaşlılarıyla kolay iletişim kuramaz. Onlardan korkar ve çekinir. Kendi kendine yemek yiyemez ve uyuyamaz. Karanlıktan, hayvanlardan, gök gürültüsünden vb. korkar. İştahsızdır. Yakınlardaki bir markete tek başına gidemez. Okul yaşantısı renksiz ve neşesizdir. Kendi haklarını koruyamaz, kendini savunamaz. Anne babasından korkar. Davranışları tutuktur. Sosyal iletişimi zayıftır. Aşırı hassastır. Arkadaş edinmekte zorlanır. İletişim kurduğu arkadaşları da kendisi gibi özgüven sorunu olan çocuklardır. Mutsuzdur ve kendisini sevmez.

İlk yıllarda temeli atılmaya başlayan özgüven, hatalı ebeveyn tutumlarından dolayı tam gelişmemiş ise çocuğun yaşamını oldukça olumsuz etkilemekte, gençlik süreci de bu olumsuzluktan nasibini almaktadır.

ANNE BABALAR NELERİ DEĞİŞTİRMELİ?

Anne babalar her şeyden önce, çocuklarına bakış açılarını değiştirmeliler. Çocuklarına güvenmeyi öğrenmeliler ki çocuklar da kendilerine güvenebilsinler. Çocuğun yeteneklerini ortaya koyabilmesi için fırsatlar yaratmalılar. Anne babalar kendi yetiştiriliş yöntemlerini çocuklarına uygulamamalıdır.

Çocuklarını başka çocuklarla kıyaslamamalıdır. Çocuğun kendi başına yapması gereken davranışlarda, çocuğa şans tanınmalıdır. Başarısızlıklarında onu aşağılayıp suçlamamalıdır. Çocuğa sorumluluklar vermeliler. Başarılı olduğunda ödüllendirmeliler (sözel ve davranışsal olarak). Çocuğun yanında kavga etmekten vazgeçmeliler. Aşırı koruyucu olmamalıdır. Çocuklarıyla empati kurmalıdır. Kendi korkularını, çocuğa yansıtmamalıdır. Çocuğa hayatı, kötü ve olumsuz olarak empoze etmemeli, karamsarlıklarını çocuklarına öğretmemeliler.

İşte anne babalar, tüm bu olumsuz yaklaşımlarını değiştirmeliler. Genç olmak kadar, çocuk olmak da kolay değildir. Size sürekli gösterilen doğrular ve yanlışlar arasında gidip gelmek, “yap”lar ve “yapma”larla uğraşmak. Cezalandırılmak, şiddet görmek, azarlanmak.

Ya da aşırı korunmak, hata yapmaktan korkutulmak, korkmak. Özgüvenini kazanamamak kolay değildir.

Sonra, bir türlü elde edemediğin özgüven eksikliğiyle ergen olmak, genç olmak. Konuşacak birilerini aramak ama ne anlatacağını da tam olarak bilememek.

Çocukluğuna ait geçmişini hatırlayamamak ama birkaç mutlu ya da mutsuz anıya takılıp kalmak. Kendine güvenmemenin sancılarını çekerken, başkalarının da sana güvenmediğini anlamak.

Ailenin, toplumun güvensizliğini hissetmek, Sonra sorunlu genç olmak, suçlu genç olmak. Tıpkı sorunlu çocuk, suçlu çocuk olduğu gibi. Çocuk ruh sağlığında anne baba tutumlarının önemi tahmin edilenden çok daha fazladır.

Çocuklukta Gelişim Aşamaları

Çocukluk dönemlerinin gelişim aşamalarına baktığımızda, çocuğun motor gelişimini (bebeğin kendisinin yaptığı fiziksel gelişimler. Kavrama, tutma, yakalama gibi), duysal gelişimini (beş duyusunun gelişimi), bilişsel gelişimini (zihinsel gelişimi), dil gelişimini, kişilik gelişimini ve psiko-sosyal gelişimini görüyoruz.

Çocukta hiçbir gelişim dönemi, birbirinden bağımsız değildir. Hepsi birbirine bir zincirin halkaları gibi bağlıdır. Çocuk, bebeklik döneminde başlattığı refleksleri ile kurduğu iletişimini, motor gelişimiyle, yani hareketleriyle çoğaltır, duyularıyla geliştirir, bilişsel gelişimiyle artı-

rır, dil gelişimiyle zenginleştirir. Tüm bu gelişim süreçlerinde çocuk kendi iç dünyasını, psikolojisini ve çevresini anlamaya çalışır. Sosyal gelişiminin içinde kişiliğini de geliştirmeye doğru adımlar atar.

Anne babasını ve çevresindeki diğer kişileri etkilediği gibi onlardan da etkilenir. Kendi iç zenginliğiyle çevreye açılmaya başlar, yani küçük sosyal bir varlık olma sürecine girer. O güne kadar sadece anne babası ve kendisi varken, artık dünyada başkalarının da olduğunu farkına varmaya başlar.

PSİKO-SOSYAL GELİŞİM

Psiko-sosyal gelişime, çocuğun yaşamdaki yerini belirleyen gelişim sürecidir, diyebiliriz. Psiko-sosyal gelişim sürecinde çocuk, daha önceden geliştirmiş olduğu yetenekleri, elde ettiği bilgileri, var olan özgüveni ve kendine ait benlik kavramının birikimiyle toplumun karşısına çıkar. Çocuğun, kendini gerçekleştirme bir başka deyişle kendini anlama ve değerlendirme yetisiyle çevreye uyum sağlama becerisi psiko-sosyal gelişimdir.

Çocuğun psiko-sosyal gelişiminin sağlıklı olması, ona içinde bulunduğu andan başlayarak birçok olumlu yaşantı kazandırır. Bu yaşantılar ergenlik ve gençlik sürecine önemli katkılar sağlamaktadır.

Çocuğun sosyal gelişimi, bütün çevresiyle kurduğu iletişim ağının daha da gelişmesi anlamına gelir. Çocuk sosyal gelişim sürecinde, kişiliğini de geliştirmeye devam eder. Özgüvenine olumlu yatırımlar yapar. Çevresindeki diğer bireylerle paylaşımlarda bulunmayı öğrenir. Çocuğun bu yeni döneme ne kadar uyum sağlayabileceği, anne babasıyla deneyimlediği yaşantılarla doğru orantılıdır. Ebeveyn tutumları çocuğun psiko-sosyal gelişimini olumlu ya da olumsuz olarak şekillendirir.

Çocuk için önce, yakın çevresi (anne, baba ve kardeş) varken, bu çevre zamanla genişler. Kreşe gittiğinde sınıf

arkadaşları, sınıf öğretmenleri, diğer sınıflardaki çocuklar, okul müdürü, arkadaşlarının anne-baba, kardeşleri ve daha sonra da ilkokuldaki çevresiyle çocuk hızlı bir sosyal gelişim sürecine girer.

Yeni insanları tanıma, onlarla etkileşime girme, paylaşımlarda bulunma, psiko-sosyal gelişim sürecinin sadece ilk basamaklarıdır. Aynı zamanda çocuk, bu yeni sosyal ortamda kendisini yeniden değerlendirmeye başlar. Pasif çocuklarla, korkak çocuklarla, girişimci, tembel, çalışkan, yaramaz, yaratıcı, içe dönük ya da aktif olan diğer çocuklarla kendini kıyaslar. Böylece çocuk, “kendini tanıma” anlamında yeni bir aşamaya girer. Bu nedenle çocuğun sosyal gelişimi, psiko-sosyal olarak değerlendirilmektedir. Çocuk, sosyal gelişim sürecinde iç dünyasını ayrı tutarak hareket etmez her ikisi de iç içedir.

Sosyal gelişim sürecinde çocuk, kendisini toplumda istediği yere getirebilmek için, olumlu adımlar atmak durumundadır. Bu olumlu adımlar için anne babasının desteği gerekir. Evin koruyucu atmosferinden çıkamayan ve sürekli olarak “sen yapamazsın”larla büyüyen çocuk, girdiği herhangi bir grupta şaşkına dönebilir.

Dışarıdaki sosyal hayatta kendisini koruyan, kendisinin yerine kararlar alan anne babası yoktur. Üstelik başka çocuklar rahat ve özgüven içerisindedir.

Bu durum, çocuğun ergenlik ve gençlik sürecine doğ-

rudan yansıyacağı için, anne babalar bu anlamda oldukça özenli ve bilinçli davranmalıdır.

Çocuğun psiko-sosyal gelişim sürecinde, anne baba eğer hatasını fark edip düzeltme yoluna giderse çocuğun iç dünyasında ve davranışlarında olumlu gelişimler ve değişimler görülür. Bu olumlu değişimler hiç kuşkusuz sonraki süreçlere de yansıyacaktır.

Psiko-sosyal gelişim süreci, uzun bir süreçtir. Başlangıcı bellidir ama sonu yoktur. Hepimiz yaşamımız boyunca bu süreci gerçekleştiriyor ve geliyoruz. Toplumdaki rollere, sağlıklı bir şekilde adapte olmaya, yenilerini eklemeye ve bu yeniliklere de uyum sağlamaya çalışıyoruz.

Anne babasıyla iletişimi sağlıklı olan çocuklar, toplumsal rollere çabuk uyum sağlarlar. Aynı zamanda da bir rolden diğerine geçişte zorlanmazlar. Çevresiyle iletişim kurmaya başladıktan sonra çocuk bazı rolleri öğrenmeye başlar. En başta kendine ait rol yelpazesini keşfeder. Artık sadece anne babasının çocuğu olmadığını, öğretmenin öğrencisi, yaşıtlarının arkadaşı ve bir topluma ait olduğunu fark eder. Bununla birlikte, çevresindeki diğer kişilerin de tek bir rolü olmadığını görür. Örneğin, anne babasının, anne baba olmaktan başka rolleri olduğunu anlar. Birbirlerine karşı karı koca olduklarını ve annesinin kendisine karşı sadece bir anne değil, aynı zamanda bir arkadaş da olduğunu keşfeder. Aynı durum baba için de geçerlidir.

ÇOCUKLUKTAN GENÇLİĞE GELİŞİMİN ÇİZGİLERİ

Bir önceki bölümde (Bin Bir Rol) genç insanın kimlik arayışında, roller içerisinde nasıl da bocaladığını gördük. Genç insanın bu bocalaması içinde bulunduğu yaşta değil, çocukluk döneminde başlar. Çocuk aile içinde ne kadar kabul görüyorsa, kişilik gelişimi ne kadar sağlıklı destekleniyorsa, düşünmesine ve kendi kararlarını almasına ne kadar izin veriliyorsa ileride içine gireceği rollerde zorluk çekmez. Yani çocuğun, dolayısıyla gencin psiko-sosyal gelişiminde ailenin etkisi oldukça büyüktür.

PSİKO-SOSYAL GELİŞİMDE ANNE BABA TUTUMLARININ ÖNEMİ

Yapılan araştırmalardan biliyoruz ki hem aile ve dış çevreden gelen öğretiler hem de çocuğun kendi iç dinamikleri, onun sosyal gelişimini oluşturuyor. Burada önemle üzerinde durulması gereken konu, anne baba tutumlarıdır. Anne babalar çocuklarına yaklaşımlarıyla, bu gelişim sürecini destekleyebilir ya da engelleyebilirler. Yeterince mutlu olmayan çocuklar, çevreleriyle iyi iletişim kuramazlar. Kendilerine güvenmeyen çocuklar, bulundukları çevreden dışarı adım atamazlar. Takdir edilmeyen ve cezalandırılan çocuklar, herhangi bir ortamda pasif ve ürkek kalırlar. Paylaşımında zorlanırlar.

Burada anne babaların yapması gereken en önemli yaklaşım, çocuklarına kendi sorunlarını çözme becerisini kazandırmalarıdır. Bunun çocuğa küçük yaşlarda verilmesi gereken bir özgürlük olduğunu düşünüyorum.

Araştırma sonuçlarına ve yapılan çalışmalara baktığımızda ne yazık ki pek çok ebeveynin çocuğunu kendine bağımlı yetiştirdiğini görüyoruz. Kişilik gelişimlerine bilmeden de olsa engel olabiliyorlar. Çocuklarını ailenin fiziksel ve duygusal olarak ayrılmaz bir parçası olarak görüyorlar. Hatta daha da ileri giderek, çocuğun da ken-

disini o şekilde görmesini istiyorlar. Bu durum ise çocuğa yapılan bir haksızlık oluyor.

Psiko-sosyal gelişim çocuğun önce kendi içinde sonra da toplumda kendi ayaklarının üzerinde durabilmesini sağlamaktır.

Psiko-sosyal gelişimi desteklemek için; çocuğu, kendi sosyal ortamında küçümsememek, arkadaşlarıyla iletişimini desteklemek, kendi çözebileceği sorunlarına, çözüm üretmesine olanak sağlamak, toplumsal başarısızlıklarında (çevresiyle iletişim kuramama, uyumsuzluk, okulda zayıf not, arkadaşlarıyla paylaşım güçlüğü gibi) onu suçlamak, cezalandırmamak, şiddetin her türünden uzak durmak, girişimlerini desteklemek, psiko-sosyal gelişiminde rastladığı karmaşalara çözüm getirmesine olanak sağlamak ve bireyselleşmesi için ona gerekli özgürlüğü tanımak gerekir.

Çocukluktan gençliğe geçişteki süreçte gelişim dönemlerine baktığımızda, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların bir arada olduğunu görüyoruz. Tüm bu gelişim dönemlerinde, çocuğun, ergenin ve gencin en temel ihtiyacının, sevmek, sevilme kısıacası sevgi ihtiyacı olduğunu biliyoruz.

BİR GEREKSİNİM OLARAK SEVGİ

Kaç kişi sevginin bir gereksinim olduğunu düşünür? Çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak ve onu iyi okullara göndermek yeterli olmamaktadır.

18 yaşındaki bir genç şöyle demişti: “Evimizde her şey var. Güzel eşyalar, pahalı giysiler; anne ve babamın ayrı ayrı arabaları, benim ve kardeşimin ayrı ayrı konforlu odalarımız. Hatta mutfakta iki buzdolabımız bile var. Görünürde her şey tamam gibi ama evimizde çok büyük bir eksik var: Sevgi.”

7 yaşındaki bir çocuğun da bu konudaki duygularını sizlerle paylaşmak istiyorum. “Ben aslında bana aldıkları pek çok şeyi istemiyorum. Zaten onlar bana sormadan alıyorlar. Ben, bana olan sevgilerini başka türlü göstermelerini istiyorum. Annemle babamın birbirlerini sevmesini istiyorum.”

Sevgi yediden yetmişe hepimizin ihtiyacıdır. Gerçek sevgi her zaman yaşamdaki olumlu olayların oluşumuna neden olur. Hiçbir zaman olumsuzluklarla insanı yıkıma uğratmaz. Öyle görünüyor ki pek çok insan yaşam mücadelesinden sevgiyi yansıtmaya pek vakit bulamıyor, sevgiyi çok sınırlı yaşıyor, sınırlı yaşıyor ve sınırlı paylaşıyor.

Ebeveynlerle görüşürken şunu sorarım; “Çocuğunuzun sevgi dolu bir ortamda büyüdüğüne inanıyor musunuz?”

Verilen yanıtlardan çoğu, ne yazık ki “hayır” oluyor. Anne babalar bu yanıtı verirken elbette çok üzülüyorlar.

Sevgiyi öğrenilen ve paylaşılan bir duygu ve dinamik bir etkileşim süreci olarak düşündüğümüz zaman, sevgi hayatımızın her saniyesinde pozitif bir güç olarak karşımıza çıkıyor. Sevgi dolu bir ortamda büyüyen çocuk, sevmenin ve sevilmenin mutluluğunu yaşarken, yeterince sevgiyle yaklaşılmamış çocukların sorunları oluyor. Nedir bunlar?

Bu çocuklar her şeyden önce mutsuz çocuklar ve gençler oluyorlar. Okulda ve iş yaşamında, aile baskısından dolayı başarılı olabiliyorlar ancak özel ilişkilerinde benzer başarıyı yakalayamıyorlar.

Çevrelerindeki insanlarla empati kuramıyorlar ve onları anlamakta zorluk çekiyorlar. Dolayısıyla, kendilerini de ifade etmekte zorlanıyorlar. Yetişkinlik dönemlerinde sinir hastalıklarına, bedensel ve psikolojik rahatsızlıklara daha kolay yakalanabiliyorlar.

Hem mutlu insanlara özeniyor hem de onlara kin besleyip, onlardan nefret edebiliyorlar. Kıskançlıkları diğer insanlara oranla daha fazla olabiliyor.

Sevgiden yoksun büyümüş çocuklar, yaşamdaki sorunlarını tek başına çözemeyen gençler ve yetişkinler olabiliyor, özgüven sorunları yaşayabiliyorlar.

Aile kurduklarında çocuklarına ya aşırı sevgiyle yönelip şımarık çocuklar yetiştiriyorlar ya aşırı koruyucu ya

da aşırı katı davranabiliyorlar. Çocuklarını başka çocuklarla kıyaslayabiliyorlar.

Hayatla ve kendileriyle barışık olmadıkları için, kendini gerçekleştirme süreçleri eksik kalabiliyor. Özgüven sorunu yaşadıklarından başkalarına güvenmeyerek kuşku insanlar olabiliyorlar.

Yaşam felsefeleri, “olumsuz” düşüncelerin üzerine olabiliyor. “Hayatta kimse mutlu olamaz, gerçek sevgi diye bir şey yoktur.” gibi.

Alkol ve uyuşturucu bağımlısı olma olasılıkları yüksek oluyor. Gerçek mutluluğu yakalayamadıkları için, sahte mutluluklar peşinde koşabiliyorlar. Gerçeklerden kopuk hayalperest olabiliyorlar.

Eş, anne, baba ya da hayattaki diğer rolleri üstlenmekte zorlanıp başarısız olabiliyorlar.

İnsanın yaşamda kendini huzurlu ve mutlu hissetmesi, amaçlarının olması, sorumluluk duygusunun gelişmesi, çözüm odaklı olması ve başarılı olması, rasyonel düşünmesi, ilişkilerinde paylaşımcı olabilmesi ve çevresiyle empati kurabilmesi için sevgi dolu bir ortamda büyümüş olması oldukça önemlidir.

Çağımızın vebası diye anılan stresin, çocuklarda ve gençlerde görülmesinin en büyük nedenlerinden biri, sevgiden uzak olmak, yeterince sevgiyi hissedememek ve yeterli sevginin olmadığı bir yaşamı deneyimlemek zorunda kalmak olabilir.

ÇOCUKLUKTAN GENÇLİĞE GELİŞİMİN ÇİZGİLERİ

Hayat karmaşasına kendimizi o kadar fazla kaptırıyoruz ki eşimizi, çocuğumuzu, arkadaşımızı, hatta kendimizi sevmeye bile vaktimiz olmayabiliyor. Sanki başkaları onları sevdiğimizi bilmek zorunda. Oysa sevgi, sözlerle ve davranışlarla ifade edilmediğinde kendini gösteremez.

Her yaştaki insanın, özellikle de çocukların ve gençlerin sevgiye çok büyük ihtiyacı var, anlayışa ihtiyaçları var, güvene ihtiyaçları, umuda ihtiyaçları var. Sevgi, o kadar muhteşem bir duygudur ki tüm bunları içinde yaşatır. Güven, umut, anlayış, destek, hoşgörü, hepsi sevgi duygusunda var.

Aynı zamanda sevgi ve bağlanma hormonu oksitosin insanın bağışıklık sistemini güçlendirerek, kişiyi fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklardan korumaktadır. Sevgiden ve sevmekten vazgeçmemek önemlidir.

ÇOCUKLUKTAN KURTULMAK BAZEN DE KAÇMAK

Büyükler, yetişkinlikten kaçmak ister, çocuklar çocukluktan. Aslında çocuk olmak, dünyanın en güzel duygusudur. Bu yüzden her zaman içimizdeki sağlıklı çocuğu yaşatmamız gerektiğine inanırım. Ona soluk aldirmek, onun isteklerine, özlemlerine kulak vermek ve hatta ara sıra çılgınlık yapmasına izin vermek güzeldir.

Evet çocuk olmak dünyanın en güzel duygusudur ama bu süreci mutlu yaşayabilen çocuklar için böyledir. Birçok çocuk, çocuk olmaktan kurtulmak, bir an önce büyümek ister. Bazıları da kaçmayı seçer.

“Genç olmak nedir?” diye gençlere sorduğum gibi çocuklara da, **“Çocuk olmak nasıl bir duygu?”** diye sorduğumda çocukların verdikleri yanıtların bazıları:

“Çocuk olmak, küçük olmak gibi bir şey. Ben hemen büyümek istiyorum. Çünkü küçükleri kimse dinlemiyor.”

(7 yaşında)

“Çocuk olmak hem iyi hem de iyi olmayan bir duygu. Çocuğum diye hem beni sevimli buluyorlar hem de daha küçüğüm diye hiçbir şeye izin vermiyorlar.”

(6 yaşında)

ÇOCUKLUKTAN GENÇLİĞE GELİŞİMİN ÇİZGİLERİ

“Çocuk olmak, küçük olmak. Annem hiçbir şeye izin vermiyor.”

(5 yaşında)

“Büyümeyi bekliyorum. Eskiden, bir gece yatacağım, sabah uyandığımda boyum uzamış olacak sanıyordum. Şimdi öyle olmayacağını biliyorum; ama büyüklere göre çocuk olmak demek, bir şey bilmemek demek.”

(9 yaşında)

“Annem, *Çocuk Olmak* diye bir kitap okuyor. Sizin kitabınızmış. Umarım, böylece çocuk olmayı anlar.

Çünkü bence çocuk olmak zor.”

(10 yaşında)

“Ben mutlu bir çocuğum. Bence çocuk olmak güzel bir duygu; ama bazı arkadaşlarıma göre, çocuk olmak, iyi değil, çünkü onlar çok mutsuz.”

(9 yaşında)

“Eğer çocuksanız, öğüt dinler ve o öğütleri yerine getirmezsensiniz, dayak yersiniz.”

(8 yaşında)

“Bence çocuk olmak, adı üstünde çocuk olmak işte. Çocuğuz ve ancak büyüdüğümüzde, kendimizi iyi hissedebiliriz.”

(11 yaşında)

Çocuklar büyüdüğü zaman, kendilerini daha iyi hissedeceklerini düşünüyorlar. Büyümeyi, bir doğum günü, bir doğum günü daha diye sayıyorlar. Yani yaşlarının büyümesini bekliyorlar. Çocukluğunu doya doya, keyfini çıkara çıkara yaşayan çocuk sayısı, her geçen gün daha da azalıyor. Bunun nedenleri arasında en belirgin etkenin de anne babaların çocuklarına daha az zaman ayırmaları olarak belirlenmiş durumda.

Aileler hiç kuşkusuz bu olumsuz yaklaşımları bilerek yapmıyorlar. Hayat şartlarının zorluğu, ebeveynleri bu şekilde etkiliyor. Aileler çocukları için, nitelikli yani kaliteli zamanlar yaratabilirler. Bütün bir gün boyunca değil ama sistemli olarak ayrılmış iki-üç saat (yoğun çalışan ebeveynler için) ve hafta sonlarının iyi değerlendirilmesi, aile içi iletişimi olumlu yöne taşıyacaktır. Böylece hem aileler çocuklarını daha iyi tanıyacaklar hem de çocuk ihtiyacı olan anne babanın ilgi ve sevgisine kavuşacaktır. Üstelik paylaşılan olumlu saatler anne baba ile çocuğu birlikte geliştirecektir.

Aile, çocuğa yeterince zaman ayırmadığında onu yeterince tanıma fırsatını kaybedebiliyor. Kendisiyle ilgilenilmeyen, ailesiyle paylaşımı olmayan ve azarlanan, fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kalan çocuklar, çocukluklarını yaşayamadıkları gibi, çocuk olmaktan bir an önce kurtulmak ve kaçmak isteyebiliyorlar.

ÇOCUKLUKTAN GENÇLİĞE GELİŞİMİN ÇİZGİLERİ

Çocukluktaki gelişim dönemlerini sağlıklı yaşayamayan, engellenen, desteklenmeyen çocuklar davranış bozuklukları geliştirebiliyorlar. Küçük yaşta sigaraya başlamak, yetişkinler gibi yürümeye çalışmak, yaşına uygun olmayan davranışlar geliştirmek, çocuğun çocukluktan kurtulma davranışlarından birkaçıdır.

Çocuğu tanımak, ona zaman ayırmak, çocuğun gelişim dönemleri hakkında bilgi sahibi olmak* çocukla nitelikli zamanları paylaşmak son derece önemlidir. 0-2 yaş bebeklik dönemini, 3-6 yaş okul öncesi dönemini, 6-12 yaş ve adölesan-ergenlik dönemini ve bu dönemlerin özelliklerini bilmek hem anne babaya hem de çocuğa olumlu katkılar sağlar. Böylece çocuk, çocukluktan kaçmak ve kurtulmak gibi olumsuz bir istek de duymaz.

* Psk. İlkin Öz. *Çocukta Gelişim Dönemleri, Ailelere Rehber Kitaplar Dizisi: Çocuk Olmak*

4. BÖLÜM

CİNSELLİĞİM NEREDE?

“ÇOĞU KEZ CİNSELLİKLE
İLGİLİ SORULAR SORMANIN
AYIP OLDUĞU
ÖĞRETİLDİĞİNDEN,
DOĞRU YANITLAR
YANLIŞ YERLERDE ARANIR.”

CİNSELLİĞİM NEREDE?

Cinsellikle ilgili soru sormanın ayıp hem de çok ayıp olduğunu düşünülduğünden, yanıtları çoğu kez yanlış yerlerde arayan delikanlılar, genç kızlar çoğunlukta. İşte bu nedenle, cinselliği çocuklarıyla konuşamayan anne babalar da çoğunlukta. Yine bu nedenle, cinselliği tabu olarak gören yetişkinler de çoğunlukta.

Gençler, cinsellikle ilgili doğru ve yeterli bilgileri nereden ediniyorlar?

Kitabı yazmadan önce, 17-23 yaş arası gençlere yanıtlamaları için 59 sorulu bir anket hazırladım. Anketteki sorulardan biri de şuydu: **“Cinsel bilgileri nereden ediniyorsun?”**

Verilen yanıtlar şöyleydi:

a) Aile

- b) Arkadaşlar
- c) Görsel ve yazılı basın
- d) Kimseye sormıyorum

İşaretlenen cevap seçeneklerinin içerisinde, ne yazık ki bir tane bile “a” seçeneği yani “aile” yok. İki seçenek işaretlenmiş: Biri, “arkadaşlar”, diğeri ise, “görsel ve yazılı basın.” Yanıtların çoğunda, her iki seçenek birden işaretlenmiş. Buradan da görüyoruz ki gençler, zihinlerindeki soruların yanıtlarını anne ya da babalarından öğrenemiyorlar. Onlara soru sormuyorlar. Bu durum çocukluktan başlayan bir süreç. Çocuğun, kendi bedeni ya da karşı cinsin bedeniyle ilgili sorularını pek çok aile yanıtlamıyor. “Ayıp, sus, terbiyesiz vb.” gibi ya da “büyüyünce anlatırım” şeklindeki yanıtlarla çocuğun soruları geçiştiriliyor. Cinselliğin “garip” veya “yasak” bir olgu olduğunu düşünerek büyüyen çocuk, zamanla aslında bunun “doğal” bir gelişim süreci olduğunu fark ediyor etmesine de, içine düştüğü çelişkili durumdan da bir türlü kurtulamıyor.

Sonunda bir şeyi kesin olarak öğreniyor. Bu konular, anne babayla konuşulmaz, onlara bu konularda sorular sorulmaz. Çünkü yasak. Sonuçta, bizim anketimizde de farklı bir sonuç çıkmadı. Ergenlik dönemindeki gencin ebeveyniyle güvenilir ve sağlıklı paylaşımlar yapabilmesi son derece önemlidir. Arkadaştan ya da çevreden

alınan yanlış bilgiler yerine, anne ve babadan “doğru” bilgiler edindiğinde birçok tatsız ve acı sonuç önlenabilir.

Bu konuda bir genç kızın söyledikleri gerçekten ilgi çekici;

“Genç olmak sürecinin ötesinde, genç olmakla aynı paralelde ama bizi daha çok yoran bir başka şey var o da cinsel kimliğimiz. Genç kız olmak, genç erkek olmak. Toplumlardaki köklü cinsiyet ayrımı, burada da karşımıza çıkmıyor mu?”

Bazen karşınızdaki genç o kadar gerçekçi konuşur ki ona verecek bir yanıt ya da söyleyecek bir söz bulamayabilirsiniz.

GENÇ KIZ OLMAK

“Ne zaman evde annemin istediğini yapmasam, ‘Ayıp ayıp sen artık bir genç kızsın,’ derdi. Genç kız olmayı, evde toz almak, bulaşıkları yıkamak olarak öğrendim önceleri. Aylık kanamalardan, göğüslerin büyümesinden ve bedenimde olacak diğer gelişmelerden annem bana hiç söz etmedi. Sorduğumda ise verdiği yanıt hep aynıydı ‘Büyüyorsun.’”

“Adet göreceğimi sınıftaki arkadaşlarımdan öğrendim. Bazılarının anneleri onlara anlatmıştı. Eve gelip anneme bunun doğru olup olmadığını sordum, ‘evet’ yanıtını alınca korkup ağlamaya başladım. O an bana korkunç bir olay gibi gelmişti. Annem bana başka bir açıklama yapmadı. Her şeyi kendim çözmeye çalıştım. O günlerde hep, keşke erkek olsaydım, diye düşünürdüm.”

“İleride anne olduğumda, kızıma ergenlik dönemiyle ilgili her şeyi anlatacağım. Aslında bütün anneler bunu yapmalı. Çünkü acısını yine bizler çekiyoruz.”

Birçok genç kızın, ergenlik dönemiyle ilgili şikâyetleri birbirine benzer şekilde. Bilgisizlikten, bilgilendirilmekten ve bu yüzden de korktuklarından bahsediyorlar.

Çocukluktan ergenliğe adım atılan döneme baktığımızda, gerek kızlarda gerekse erkeklerde psikolojik bir devrim görebiliyoruz. Gerçekten de insanın yaşamında ergenlik, psikolojik bir devrimdir. Bu devrim ergenliğin öncesinde hazırlanır ve zamanı geldiğinde patlamayla kendini gösterir. Yapılan araştırmalar sonucunda, ergenlik çağını, gerektiği gibi olumlu geçiremeyen genç kızların, ileride depresyona daha kolay girdikleri saptanmıştır.

Ergenlik dönemini iki boyutta inceleyebiliyoruz. Bunlardan birincisi fizyolojik, diğeri ise psikolojik değişimler. Çocukluktan yetişkinliğe olan yolculuğunda insan sürekli değişim içindedir. Yetişkinlikte de değişim rüzgârları esmeye devam eder ama ergenlikte olduğu kadar güçlü değişimler değildir.

“Hem bedenimde hem de ruhumda değişiklikler olduğunu hissediyordum. Ama açıkçası bu değişim nereden geliyor, nereye kadar sürecektir, bana neler olacak en ufak bir fikrim bile yoktu. Zaman zaman anneye açılmak istiyordum ama buna da cesaret edemiyordum. Benim için gerçekten zor günlerdi. Artık çocuk olmadığımı hissediyordum ama genç kız da değildim. Birilerinin bana açıklama yapması gerekiyordu ama bu da hiç olmadı.”

“Geçmişle gelecek, çocuklukla olgunluk arasında bir dünyada gidip geliyordum. Daha çok özgür olmak istiyordum ama aynı zamanda eskiye göre sorumluluklarımı daha çok fark ediyordum. Yetişkinlere benzemek istiyordum ama beni çok rahatsız eden bir duygum vardı kendime güvenemiyordum.”

Ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden olan özgüvendeki eksiklik ve zayıflığı yukarıdaki genç kızın yaşadığı gibi pek çok genç kız yaşayabiliyor. **“Geçici Özgüven Eksikliği”** olarak adlandırdığım kendine güvensizlik, gençlik sürecinde gencin iç dünyasında yeniden asıl yerini buluyor.

Burada önemli olan, annenin kız çocuğuna yakın olması, olumlu iletişimler kurması, onu desteklemesi, onun sorularına aydınlatıcı yanıtlar vermesidir. Özellikle âdet kanamalarından dolayı kendini yetersiz, kirli, dışlanmış hisseden genç kızlara, anneleri bu durumun çok doğal olduğunu, asla utanılacak veya iğrenilecek bir olay olmadığını anlatmalıdır.

Toplumların ahlak anlayışı, cinsiyet ve cinsel yaşamla ilgili soruların ve sorunların üzerinde durulmaması gerektiğini sessizce savunuyor.

Niye konuşamaz ki bir anne kızıyla? Anne kızından utanır mı? Anne kızının sorularına yanıt bulamaz mı? Anne, genç kız olmayı yaşamamış mıdır ki genç kız olma-

ya başlayan kızından adeta kaçsın? Ne ister ki genç kızlar, birkaç basit gerçekten başka? Doğru, gerçek ve sevgi dolu paylaşımdan öte bir şey beklerler mi annelerinden?

Annelerin kızlarına gelişim dönemleriyle ilgili bilgi vermemeleri büyük bir problemdir. Bazı anneler, kızlarına bu konuda bilgi vermek istediklerini ama fizyolojik olarak kendilerinin de yeterince bilgili olmadıklarını söylüyorlar. Yani insan bedenini ve kendi bedenlerini tanımıyorlar. Kimi anneler ise, kızlarıyla yüz göz olacakları için, cinsel konuları konuşmak istemediklerini belirtiyorlar. Kimi anneler de biz nasıl öğrendikse onlar da öyle öğrenir diyorlar.

“Bütün gün karnım ağrıyordu. Gece boyunca da karın ağrısından uyuyamadım. Sabah uyandığımda, ağlayarak annemin yanına gittim ve bana bir şeyler olmuş dedim. Annem odama geldi, yatağıma baktı ve ‘Bunun bir gün olacağını arkadaşların sana anlatmadı mı,’ dedi.”

Toplum ve aile baskısı yüzünden erkeklerden nefret eden genç kızlar olduğu gibi, erkeklerle sadece arkadaşlık kurabilen ve onlarla duygusal paylaşımlar yaşayamayan genç kızlarımız da var. Bunun yanı sıra, bu baskılardan dolayı, hatalı yollar seçen kızlarımız da var. Birkaç ay önce, tam üç kez intihar girişiminde bulunan on dokuz yaşında bir genç getirdi anne babası. Ailesi kızlarının

intihar girişimlerine bir türlü anlam veremiyordu. Kızın söyledikleri ise şöyleydi: “Üç kez kürtaj oldum ve her kürtajdan sonra ölmek istedim.”

“Bence anneler eğitilmeli. Onlar da çocuklarını eğitmeli. Genç kız olmaktan, kadın olmaktan utanmamayı öğrenmeliyiz. Çocuklarımızla konuşmayı öğrenmeliyiz; ama nasıl konuşacağımızı, neler konuşacağımızı... Ergenliğim bir kâbustu, genç kızlığım felaket. Genç kızlıktan kurtulmak için evlenmişim. Bunu şimdi anlıyorum. Tüm dileğim, kızım benim hissettiklerimi hissetmesin, yaşadıklarımı yaşamasın. Bunun için de biz annelerin eğitilmesi gerek. Tabii babaların da!”

“Cinselliğim nerede? sorusu, bence kaybolan kimlik kartımızın içinde yazıyor. Bence cinsellik de çok doğal. Diğer doğal arayışlarımız gibi.”

“Bir genç kız olarak, cinselliğimle ilgili sorularımın yanıtını arkadaşlarımdan başka bir yerde bulabilmiş değilim. Yanıtlar doğru mudur, yanlış mıdır bilemiyorum.”

“Kitabınız basıldıktan sonra, anne ve babama hediye etmeyi düşünüyorum. Belki o zaman beni anlayabilir ve benimle konuşabilirler.”

“Cinselliğimi, bekâretim olarak görmüyorum. Bundan çok daha önemli özelliklerim olduğuna inanıyorum. Dürüst olmak, insanlarla iyi iletişim kurmak, başarılı olmak gibi.”

“Cinsellik bireysel bir şeydir. Ailelerin bu konuda kızlarına yardımcı olmaları gerek diye düşünüyorum. Özellikle annelerin.”

“Yasaklar ne kadar çok olursa, o kadar cazip olur. Bize çoğu şeyi yasaklıyorlar. Genç kız olmak, yasaklı olmak gibi bir şey. Hem de nedenini niçinini bilmeden. Erkek arkadaşla gezmek yasak, telefonla konuşmak yasak, sohbet etmek yasak. Neden? Onlardan korkmak mı gerek. Anneme göre erkekler zarar vericidir. Ona bir gün sordum, peki sen neden bir erkekle evlendin?”

Genç kızın cinsel gelişimiyle ilgili eğitiminde en büyük görev anneye düşmektedir. Anne var, kızıyla konuşuyor, doğal olanı, doğru olanı ve gerçek olanı anlatıyor. Anneler var kendisiyle zamanında hiç konuşulmadığı için, o da kızlarıyla konuşamıyor.

İletişim çok önemli. Çocuklukta kurulmalı. İletişimden uzak aileler, iletişimden uzak toplumlar demektir. Bu ise kendinden uzak ve mutsuz insanlar anlamına gelir.

GENÇ ERKEK OLMAK

“Cinsiyet, pek çok genç için adeta kapalı bir kapıdır,” diyor W.B. Pomeroy ve devam ediyor: “Hemen hemen her konuda sahip olduğumuz konuşma özgürlüğü göz önüne alınırsa, cinsiyet konusundaki kısıtlamaların tuhaflığı dikkati çeker.”

Gerçekten de konu cinsellik olduğu zaman herkes susmayı seçer. Anne soru soran çocuğu babaya gönderir, baba ise anneye. Çocuk bu ikili suskunluk arasında yıllarca gider gelir. Kız da olsa erkek de olsa yol hep aynıdır.

Adölesan-ergenlik dönemindeki kızların bilgilendirilmesi kadar ergenlikteki erkek çocukların da, kendi durumları ve gelişimleriyle ilgili bilgilendirilmeleri gereklidir. Her çocuğun buna hakkı vardır. Hiçbir anne babanın bu bilgileri çocuğuna vermeme hakkı yoktur. Bu nedendir ki gelişmekte olan bir erkek çocuğunun da kendi bedeni ve bedenindeki değişimlerle ilgili bilgilendirilmesi en doğrusudur. Bilgi sahibi olmalı ki şaşırmasın, öfkelenmesin, büyük yanlışlar yapmasın; ilerideki hayatında kendisiyle ve toplumla barışık bir birey olabilsin.

Burada yine anket sonuçlarına bakarsak; **“Cinsellikle ilgili bilgileri nereden ediniyorsun?** sorusunun yanıtına, genç kızlarda olduğu gibi, genç erkekler de aynı cevapları

vermişler: Arkadaşlardan ve görsel-yazılı basından. Erkeklerin de hiçbir yanıt seçeneğinde “aile” yok. Oysa toplumda yaygın olan inanç, babaların oğullarıyla konuştuklarıdır.

“Ergenlik dönemimde babamın gözünün içine baktım ama bir gün bile beni yanına çağırıp hiçbir şey anlatmadı.”

“On altı yaşımıydım. Bir gün babam bana, seninle şöyle erkek erkeğe bir dışarı çıkalım, dedi. İşte dedim içimden, zamanı geldi. Babam geç de olsa bana bir şeyler anlatacak. Ertesi akşam, arabayla sokakları gezdik. Bana sigara içip içmediğimi, derslerimin nasıl olduğunu, okulda herhangi bir sorunum olup olmadığını ve ideallerimin neler olduğunu sordu. Yirmi dakikalık bir şehir gezisinden sonra, eve döndük. Hepsi bu kadar.”

“Liseye kadar çok utangaçtım. Kızların yüzüne bakamazdım. Lisede kızlara merhaba diyebildim. Şimdi üniversitedeyim hâlâ bir kız arkadaşım yok.”

“Babamdan o kadar korkar ve çekinirdim ki bedenimdeki değişikliklerin nedenlerini anneme sormuştum. O da bana, ben kadınum, bunları baban bilir, demişti.”

“Çocukken pipimden çok sık söz ederlerdi. Büyümeye başladığımda, sanki o organım artık yokmuş gibi davrandılar!”

“Ergenlik dönemimde, sanki beden ve kişilik değişimine uğruyor gibiydim. Babam beni hiç bilgilendirmediği için, bazı değişimlerden çok korktuğumu aynı zamanda da haz duyduğumu hatırlıyorum; ama her hazzın sonu, suçluluk duygusu olurdu. Hatta beni hapse atacıklarını bile düşünür, ağlardım.”

Kız çocuklarında ergenlik, âdet görmeye başlıyorsa erkek çocuklarında da koltukaltları ve cinsel bölgelerin tüylenmesi, penisin sertleşmesi, sesin kalınlaşması gibi belirtilerle başlar. Bu dönemde, kendi bedensel gelişimiyle ilgili bilgilendirilmeyen erkek çocuklar, tıpkı kızlar gibi suçluluk duyguları yaşarlar. İçlerine kapanırlar, kimseyle konuşmazlar, asileşirler, ters yanıtlar verirler, streslidirler.

İnsanın emeklemeyle başlayan gelişimi hiç durmadan devam eder. Eğer kendine yol gösterecek biri yoksa o da kendi yolunu kendi bulmaya çalışır. Cinsel gelişimle bilgilendirme açısından en şanslı olanlar ağabeyleri olanlardır. Onlar rahatlıkla ağabeylerine sorular yöneltebilirler.

“Merak ettiğim hemen hemen her şeyi benden dört yaş büyük ağabeyime soruyordum. Çoğu zaman yanıt-

ları benimle dalga geçer gibiydi ama yine de pek çok şeyi aydınlatıyordu.”

“Genç erkek olmak, birçok sorumluluk almak demek. Kendini bileceksin, karşı cinsi bileceksin. Kimseyi incitmeyeceksin. Okulunu başarıyla bitireceksin. Ailene sorun getirmeyeceksin. Grup içinde sevileceksin. Cinselliği bileceksin ama kötü sonuçları deneyimlemeyeceksin. Sanki mükemmel olmak gibi bir şey. Toplumun genç erkekten beklediği bunlar.”

“Bence biz, kızlardan daha şanslıyız. Bizim yaşayarak öğrenme gibi bir şansımız var. Kızların ise yok.”

“Cinselliğimi, sevdiğim insanla yaşamak isterdim. Ne yazık ki toplumumuzda bu mümkün değil. Cinsellik, sanki kötü bir şeymiş gibi karşılanıyor.”

“Kızlar, onlara sadece cinsel açıdan yaklaştığımızı sanıyorlar. Sanırım anneleri böyle söylüyor. O zaman onlar da bize cinsel açıdan mı yaklaşıyorlar? O halde yanlış olan ne?”

Önce insan olmak. Çocuklarımıza önce insan olmayı öğretmek, içinden cinselliği alıp bir köşede saklamadan. Çocuklarımıza düşünmeyi, dürüstlüğü, çalışkanlığı,

iyi ve doğru insan olma niteliklerini öğretirken, sevgiyi öğretirken, cinselliği es geçmek ne derece doğru? İnsan olmanın içinde hepsi var. Düşünceler, duygular, davranışlar. Cinselliği bu üçünden ayrı tutmak mümkün mü?

Babalar, oğullarıyla futbol oynarlar ama cinsellikten konuşmazlar. Babalar oğullarına dürüstlük, doğruluk hakkında öğütler verirler ama cinsellikle ilgili gerçekleri söylemezler. Anneler utanıyor dedik, babalar da mı utanıyor? İşte birkaç babanın düşüncesi ve yaklaşımı:

“Nedenini bilmiyorum ama oğlumla ergenlik döneminde çok uzaklaştık. Birden ne hissettim biliyor musunuz? Sanki o benden daha büyüktü. Bu tabii ki psikolojik bir şey. Ona gerekli bilgileri veremediğim için böyle hissetmiş olabilirim.”

“Sanki hiçbir bilgiye ihtiyacı yok gibiydi. Kendimi düşündüm. Benim babam da benimle konuşmamıştı. O halde konuşmak gerekmiyor diye karar verdim.”

“Ergenlik çağına kadar oğlumla çok yakındık. Ne zaman ergenlik dönemine girdi, aramızdaki iletişim de bitti.”

“Şimdi kocaman bir delikanlı; ama birbirimizden çok uzakız. Bu uzaklığı ona vermediğim cinsel eğitime bağlamak doğru mu?”

İşte yine karşımıza iletişim çıkıyor. İletişimin getirdiği paylaşma, paylaşmanın getirdiği güven bağı, güvenin getirdiği bilgi ve bilginin getirdiği özgüven.

İletişim→Paylaşma

Paylaşma→Anne Babaya Güven Bağı

Anne Babaya Güven→Doğru Bilgi

Doğru Bilgi→Özgüven (kendine güven)

Özgüven→Kendini Tanıma, Kendiyle Barışık Olma

Kendini Tanıma→Birey Olma

Gençlerle sağlıklı iletişim kurmak, ebeveyn ile genç arasında güvene dayalı ilişkiyi güçlendirir. Bu da genç insanın çevresi ve karşı cinsle iletişiminde özgüvenli olmasını sağlar.

“Lise sondayken yan sınıftaki bir kızdan çok hoşlanıyordum. İkimiz de üniversite sınavlarına hazırlandığımız için, ona bunu söyleme fırsatım olmadı. Sonra üniversiteyi kazandım ve anladım ki geçen seneki sebebim bir bahaneymiş. Şimdi başka bahaneler yara-

tıyorum. Onlara duygusal anlamda yaklaşıyorum; çünkü kızları tanımıyorum ve onlara güvenemiyorum."

Karşı cinsi tanımayan ve kendine güvenmeyen pek çok delikanlı var. Karşı cinsle yan yana geldiğinde elleri terleyen, konuşamayan, gülünç duruma düşeceğinden korktuğu için kendine kızıp öfkelenen gençlerin sayısı az değil. Burada konu flört etmek değil, kız-erkek arkadaşlığı. Paylaşmak, destek olmak, karşılıklı güven, dostluk, yardımlaşmak ve kendini doğru ifade edebilmek her gencin hayatını olumlu yönde etkiler. Gençler çoğu kez, karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyorlar. Çünkü iletişimin ilk deneyimlendiği yer ailedir. Aile içi iletişimi ne kadar iyi ise genç erkek veya genç kız, sosyal ortamlarda o kadar sağlıklı iletişim kurabiliyorlar.

"Evet, kızlarla iletişim kurmakta başarısızım. Bunu benim gibi bazı arkadaşlarım da yaşıyor ama kimileri de çok kolay iletişim kurabiliyorlar. Ben normalde utangaç biri değilimdir ama karşı cinsten birini görünce, sanki değişime uğruyorum."

"Genç bir erkek olarak cinselliğim nerede sorusunu, genç kızlar kadar soru işaretli yaşamadığımı sanıyorum. Toplum erkeklere daha çok yardım ediyor. En azından ben böyle düşünüyorum."

"Yurtta kaldığım sürece çok zor günler geçirdim. Biriyle konuşmak istedim. Birinin bana, seni seviyorum, demesini ve birine seni seviyorum demeyi. Ama nereden, nasıl başlayacağımı bilemediğim için yalnızlık çektim."

"Cinselliğim nerede? Aile içerisinde bunu çözemedim. Arkadaşlarla konuşurduk. Ama doğru olan nedir, çoğu zaman bilemezdik. Bir kız görünce heyecanlanır sonra da birbirimizle alay ederdik. Kızları arkadaş olarak görmezdik. Erkeklerle kızlar arkadaş olamaz derdik."

Cinsel eğitimsizlik, toplumların yarasıdır. Bu anlamda öncelikle anne babaların yani ailelerin eğitilmesi gerekmektedir.

Her ailenin eğitimi, toplumun eğitimi demektir.

GENÇ OLMAK... ÂŞIK OLMAK

Aşk; bir gençlik duygusu olarak ün salmıştır. Genç âşığa sevdalı denir. Gözü hiçbir şeyi görmez, aşk vardır sadece. Şiirler, besteler, filmler, romanlar, her şey aşk kokar. Davranış bilimcilere göre aşk bir takıntı ve mantığın çökme halidir.

Aşk ve âşık olmak, gençlikle bağdaştırılır ancak ebeveynler kendi çocuğunun âşık olmasından ürker ve korkarlar. Hemen yasaklar konulur. Derslerini çalış, telefonda uzun uzun konuşma vb. Bir anne şöyle demişti: “Kızımın melankolik olmasından korkuyorum.”

Genellikle aileler genç çocuklarının âşık olmasından tedirgin olurlar. Eyvah aşk geliyor! “Kızımı/oğlumu korumalıyım. Ne buluyor o kızda, aptal görünümlü bir şey. O oğlana nasıl âşık oldu anlamadım, serserinin teki. Onun yüzünden derslerini çalışmıyor. Akli fikri o kızda.”

“Âşık olmanın neresi kötü anlamıyorum. Âşık olduğum için annem bana kötü kız mısın sen demişti.”

“Evdekiler, benim âşık olduğumu anladıklarında büyük panik yaşamışlardı.”

“Duygularımı engellemeye çalışmışlardı. Babam her akşam odama girer, müzik dinleyip dinlemediğimi kontrol ederdi.”

“Hiç âşık olamadım. Sanırım korkudan.”

“İnsanlar, aşkın gençlik duygusu olduğunu yazıyor, çiziyor, söylüyor ama biz gençler âşık olduğumuzda bunu kabul etmiyorlar.”

“Genç olmak ve âşık olmak bence iç içe bir süreç. Ne yazık ki bu iki süreci de doya doya yaşayamıyoruz.”

“Sanki birinden hoşlanmak bir suç gibi. ”

Gençlerin dediği doğru olabilir mi? Aşk gençliğe mal ederiz de gençlerin âşık olmasını istemeyiz.

“Âşık olma adına o kadar korkutuldum ki âşık olduğumda, o insandan bir öcünden kaçır gibi kaçtım.”

“Âşık olduğum zaman ne yapacağımı ve ona nasıl davranacağımı bilemedim. Bu konuda annemden de yardım istemem mümkün değildi. Sanki bulaşıcı bir hastalığa tutulmuşum gibi âşık olduğumu saklıyordum.”

“Karşımdaki insana gerçekten çok özel ve çok güzel duygular hissediyordum ama ne bu duygularımı göstermeye ne de söylemeye cesaretim vardı.”

“Nedense çevremdeki arkadaşlarım, âşık olduğunda karşı tarafa belli etmemek gerektiğini savunuyorlar. Ben de onlardan etkilenmiş olmalıyım ki şimdiye kadar hiçbir kıza, ondan hoşlandığımı belli etmedim ancak bunun doğru olmadığına inanıyorum.”

“Cinsellikle ilgili soru sormak ne kadar ayıp ve yaksaksa, aşkla ilgili soru sormak da o kadar ayıp ve yasak. Aşk bir ayıp ve yasak olarak gösterdikleri sürece, sanırım âşık olduğumuzda nasıl davranacağımızı hiç bilemeyeceğiz.”

“Duygularımı belli etmemem gerektiği öğretildiği için âşık olduğumda da aynı şekilde davrandım. Sonuçta mutsuz oluyorsunuz. Yaptıklarınızdan değil, yapmadıklarınızdan.”

Duyguları başarılı ifade etmek gencin ilerideki yaşantısında ve evliliğinde ihtiyacı olan güven duygusunu beslemektedir. Araştırma sonuçlarına göre insanların çoğunluğu birbirine yeterince, “Seni seviyorum,” demiyor. Eşler arasında ve ebeveyn çocuk ilişkisinde sevgi ve onay

cümlelerinin yeterli kurulmaması, duygu bağlarının zayıflamasına neden olabiliyor.

Ailede bireyler arasındaki ilişkiler ihmal edildiğinde doyurucu, nitelikli ve güçlü olması beklenemez.

Aile çocuğa sevgi ve ilgiyle yaklaşır, onaylar ve sevgi dolu sözcüklerle iletişim kurarsa, çocuk da sevgisini ve duygularını ifade etmeyi o kadar öğrenebilir.

Genellikle olumlu duyguları saklamak gerektiğine inanılır. Olumlu duyguları söylemek için “daha uygun bir zaman” arayanlar, yaşamları boyunca pişman olabilirler.

Aşırı otoriter bir babanın katı kurallarıyla büyümüş oğlu, babasının ölmeden önce hastanede kendisine söylediği, “*Seni seviyorum oğlum*” cümlesinden nasıl etkilendiğini şöyle anlatmıştı: “Çocukluğum boyunca babamın ne bana ne de anneme bizi sevdiğini söylediğini hiç duymadım. Bizim evde kimse kimseye sevdiğini söylemez. Küfür ve kavga ise çoktur. Babamın ölmesine çok üzuldüm ama bana, beni sevdiğini söylemesi acımı hafifletti.”

İnsanların çoğunluğu seviyorum kelimesini cansız olan pek çok şey için, gün içinde sıkça kullanır. Arabamı seviyorum, bu filmi seviyorum, bu şehri seviyorum, bu yemeği çok seviyorum vb. Bunun yanı sıra kişi sevdiklerine eşine, çocuğuna, annesine sevdiğini söylemekte cömert davranamayabiliyor.

Ailesinde sevgi dili kullanılan çocukların özgüveni yüksek, kendisiyle barışık, ilişkilerinde başarılı, sosyal,

İlkim Öz

karşı cinsle iletişiminde güvenli oldukları saptanmıştır. Bu çocuk ve gençlerin ileride evliliklerinde eşlerine ve çocuklarına karşı sevgi ve güven bağlarını başarıyla kurabildikleri bilinmektedir.

SORUNLARIM... SORULARIM

Ergenlik sürecini ailesiyle olumlu iletişim kurarak geçiren gençlerin yanında, ne yazık ki bu kadar şanslı olmayan gençler çoğunlukta.

Bu anlamda gençlerin sorunlarına baktığımızda, karşımıza birkaç aşamada işleyen sorunlar basamağı çıkıyor:

Birincisi, ergenlik öncesinde çocuğa kendi bedensel gelişimi ve olacak değişimlerle ilgili **“Ergenliğe Hazırlayıcı Bilgi”** verilmemesi. Buna bağlı olarak çocuğun kendisini bekleyen sürece hazırlıksız olması.

İkincisi, ergenlik sürecinde, ailenin genci desteklemesi ve söz konusu cinsel bilgilendirmeden kaçınması. Bu süreci yaşayan gencin **“Ergenlikte Doğru Cinsel Eğitim”**den yoksun kalması. Bunun sonucunda yanlış ve kulaktan dolma bilgilerle yetinen gencin yaşadığı birçok olumsuzluk. Günümüzde internet ağında, çocuğun zihnini karıştıran ve yaşına uygun olmayan bilgi ve görsellere ulaşabilmesi de ayrı bir sorundur.

Diğer bir sorun, ailelerin gençlerin cinsel kimliklerini görmezden gelmeleridir. Çocuğun cinsel gelişimi aile tarafından izlenmeli ve takip edilmelidir. Çocuğunun cinselliğini görmezlikten gelen bir ailenin, onun gelişimini ve neler yapıp yapamadığını izlemesi nerdeyse imkânsızdır. Cinsel gelişimin izlenmesi ve sorunların paylaşılması ai-

lenin çocuğu ile kurması gereken iletişimin büyük bir parçasıdır. Genelde bu konuda anne baba tutumları şu şekilde olmaktadır; “Ben görmeyeyim, bilmeyeyim de ne yaparsa yapsın. Sorunlarını da çözmeyi öğrenir nasıl olsa.” Hatta bazı aileler, çocuklarının bu konuda bir sorunu olabileceğini bile düşünmediklerini belirtiyorlar.

Kısaca toparlayacak olursak, cinsel eğitim açısından genç insan, sorunlarını bu üç aşamada yaşıyor:

1. Ergenliğe hazırlayıcı bilgi ya çok az ya da yok
2. Ergenlikte doğru cinsel eğitim ya çok az ya da yok
3. Cinsel gelişimin izlenmesi ve sorunların paylaşılması ya çok az ya da yok

Aileler, bu üç aşamada çocuklarına yol göstererek rehberlik yapsalar birçok sorun ortadan kalkacaktır.

Görüyoruz ki, gençlerin sorunları, soru soramamaktan ve yanıtsız kalan sorulardan kaynaklanıyor. Bu konuda gençleri bilgilendirmedikçe, sorularına gerçekçi yanıtlar vermedikçe, onları yalnız bıraktıkça, onlarla paylaşımda bulunmadıkça, cinselliği konuşulmaması gereken ayıplar arasında gördükçe, başlarının çaresine bakmalarını bekledikçe, cinsel sorunları epeyce fazla olan ama bunları yadsıyan ve dolayısıyla daha büyük sorunlar yaşayan insanlar olacaklar.

Çözüm, bilgide ve eğitimde.

5. BÖLÜM

BİREY OLABİLMEK

“BEN SADECE TEKİM.
HER ŞEYİ YAPAMAM.
AMA YİNE DE
BİR ŞEYİ YAPABİLİRİM.
YAPABİLECEĞİMİ YAPMAYI
REDDETMEMEYİ.”

Hellen Keller

BİREY OLMAK BENCE...

Nedir birey olmak? Çok mu önemlidir? İnsan birey olmadan yaşayamaz mı? Birey olmak zor mudur? Herkes birey olabilir mi? Birey olmasak ne olur?

Hellen Keller'ın dediğı gibi tek olmak, tek olduğunu bilmek. Ama aynı zamanda her şeyi yapamayacağını da bilmek. Bunun yanı sıra çok önemli bir şeyi daha bilmek, yapabileceğın şeyleri yapmayı reddetmeyeceğini. Yani sorumluluk alabilmek. Kendi yapabilirliklerini ve sınırlarını bilmek, kendini aileye, çevre ve topluma doğru ifade edebilmek.

Bakalım gençler, **"Birey olmak sence ne anlam taşıyor?"** sorusuna nasıl yanıtlar vermişler.

"Kendine olan saygını koruduğın, diğer insanların duygu, düşünce ve davranışlarına saygı gösterebildi-

ğın ve toplumdan da aynı saygıyı görebildiğin sürece bireysin demektir."

(24 yaşında, kız, üniversite son sınıf öğrencisi)

"Birey olmak bence, kendi geleceğine özgürce, kendinin yön verebilmesidir."

(23 yaşında, erkek, üniversite son sınıf öğrencisi)

"Ailesine, kendisine ve topluma faydalı olabiliyorsa kişi burada zaten bir birey olarak kabul edilir diye düşünüyorum."

(20 yaşında, kız, üniversite 1. sınıf öğrencisi)

"Birey olmak deyince aklıma toplumu oluşturan insanlardan her biri geliyor."

(19 yaşında, erkek, lise son sınıf öğrencisi)

"Birey olmak, topluma yararlı olmak demek."

(17 yaşında, erkek, lise öğrencisi)

"Birey olmak bence, kişinin toplumdaki yerini belirlemesidir. Toplumun, kişinin aldığı kararlara saygı duymasıdır."

(22 yaşında, kız, lise mezunu, çalışıyor)

"Birey olmak bence, ailede ve toplum içinde yer edinebilmektir."

(23 yaşında, kız, üniversite öğrencisi)

“Bence ekonomik bağımsızlığına kavuşan insan, bireydir.”

(18 yaşında, erkek, lise öğrencisi)

“Birey olmak bence, sorumluluklarını bilmek, benmerkezci olmamak, bana ne dememektir.”

(17 yaşında, kız, lise öğrencisi)

“Birey olmak bence, bir insanın ailesine, topluma ve arkadaşlarına karşı görevlerini yerine getirip, onlar tarafından saygı ve sevgi görmesidir.”

(18 yaşında, kız, üniversite öğrencisi)

“Birey olmak, düşüncelerinde özgür olmak demektir.”

(20 yaşında, erkek, lise terk, çalışıyor.)

“Birey olmak, başkalarının istediği gibi değil de kendi istediğin gibi yaşamaktır.”

(22 yaşında, erkek, üniversite öğrencisi)

“Kendi sınırlarını belirleyerek yaşamak demektir.”

(21 yaşında, kız, üniversite öğrencisi)

“Birey olmak bence, üretken ve bağımsız olmaktır.”

(26 yaşında, kız, üniversite mezunu, çalışıyor.)

“Kendi kararını, kendinin verebilmesidir.”

(Erkek, 20 yaşında, lise terk, çalışıyor.)

“Birey olmak bence, çevrene ve topluma kendi varlığını hissettirebilmektir.”

(22 yaşında, erkek, üniversite öğrencisi)

“Yaşadığın toplumda bir yer edinmektir.”

(20 yaşında, kız, ortaokul terk, çalışıyor.)

“Birey olmak, kendini değerli hissetmek ve saygı görmektir.”

(18 yaşında, erkek, lise öğrencisi)

“Birey olmak, kendin olabilmektir.”

(23 yaşında, kız, lise mezunu, çalışıyor.)

“Birey olmak, kendini fark etmek, toplumdaki yerini belirlemek, çevrendekilerin seni kişiliğinle değerlendirmesidir.”

(18 yaşında, kız, lise mezunu, çalışıyor.)

“Kendi değerlerini oluşturabilmek ve ekonomik özgürlüğünü kazanabilmektir.”

(23 yaşında, erkek, üniversite öğrencisi)

“Birey olmak, problemlerini kendin çözebileceğin seviyeye gelmektir.”

(21 yaşında, kız, üniversite öğrencisi)

BİREY OLABİLMEK

“Toplumda söz sahibi olabilmektir.”

(24 yaşında erkek, üniversite öğrencisi)

“Birey olmak, kendini olduğun gibi kabul edebilmek, kusurlarını ve başarılarını objektif olarak görebilmek ve toplumca da kabul görmektir.”

(26 yaşında, kız, lise mezunu, çalışıyor.)

“Birey olmak sorumluluk isteyen bir şeydir. Toplumun sorumluluk verdiği kişi olmak demektir.”

(21 yaşında, erkek, üniversite öğrencisi)

“Kendi kişisel görüş ve kararlarını söyleyebilme cesaretine sahip olmak demektir.”

(22 yaşında, erkek, lise mezunu, çalışıyor.)

“Henüz kendimi birey olarak göremiyorum, çünkü henüz aileme muhtacım.”

(17 yaşında, erkek, lise öğrencisi)

“Birey olmak özgür olmak, üretken olmak, düşünen insan olmak, ideallere sahip olmaktır.”

(20 yaşında, kız, üniversite öğrencisi)

Lise öğrencisinden, liseyi bitirenine, lise terkten, çalışanına, üniversitede okuyanından, üniversite bitirenine, hem okuyup hem çalışanına, her gencin birey olmaya dair düşüncesi ve hepsinin de birleştiği ortak birkaç nokta var. Bunlardan birincisi, kendi kararlarını verebilmek, ikincisi toplum tarafından kabul ve saygı görmek, üçüncüsü de ekonomik özgürlüğünü kazanmış olmak. Genç insanımızın birey olmaktan çıkardığı sonuç bu üç noktada toplanıyor.

Birey olmaya ilişkin, diğer soru şöyle:

“Aile içinde kendini birey olarak görebiliyor musun?”

Bu sorunun yanıtına, ankete katılan gençlerden (örneklem grubu) yarısı “evet”, yarısı da “hayır” diye yanıtlamışlar. Yani, örneklem grubumuzdaki gençlerin bir kısmı kendini aile içinde birey olarak görürken, bir kısmı da kendini aile içinde birey olarak görmediğini ifade ediyor. Birey olarak görmeyenlerin nedenleri arasında, ekonomik açıdan aileye bağımlı olma ve kendi kararlarını kendi almasına izin verilmemesini ifade etmişler.

Bir başka soru ve yanıtı şöyle:

“Toplum içinde kendini birey olarak görebiliyor musun?”

Bu soruya, ankete katılan gençlerin çoğu hayır yanıtını veriyor. Nedenlere bakarsak; toplumda kabul görmeme, öğrenci kimliğinin birey olmayı önlemesi, para kazana-

mama, söz sahibi olamama, toplumun gençlere önyargılı davranması.

Çalışan gençliğe baktığımızda ise onlar da, kendilerini toplumda birey olarak görememelerini şu nedenlere bağlıyorlar: Evli olmamak, kendilerine ait bir evlerinin olmaması. Dolayısıyla onlar da bu sebeplerden toplumda kabul görmediklerini söylüyorlar. Toplumda kabul görmemek ise birey olamamanın göstergesi.

Gençlerin ancak yetişkin oldukları zaman, birey olabileceklerini hissetmeleri, onların ruh sağlıklarını zedeleyebiliyor. Birey olmak için; para kazanmak, kendine ait bir evinin olması, evli olmak, anne baba olmak şartlarını toplum yazılı olmasa da sözlü bir şartnameyle bildiriyor. Bunun yanı sıra, kendini bilmek, sınırlarını bilmek, kendi kararlarını veren kişi olmak özelliklerini, gençlere göre toplum pek de önemsemiyor. Okuyan gençlik, okulunu bitirdikten sonra, kendi birey olma değerlerinin geçerli olmadığını, başka şartlar gerektiğini belirtiyorlar.

Sorun, toplumun ve ailenin genç insana güvenip güvenmemesinden kaynaklanıyor olabilir. İnsanın en büyük içsel yani psikolojik gereksinmelerinden biri olan “güven duygusu”, genç insanda uzun yıllar doyurulmamış bir boşluk olarak kalabiliyor. Durum böyle olunca da sorunlar yaşamamak kaçınılmaz olabiliyor.

GÜVENMEK GÜVENİLMEK

İnsan, doğduğu andan itibaren kendine güvenli bir ortam arar. Karnının doyması, sıcak anne kucağı, altının temiz olması, onunla ilgilenilmesi, ninniler, masallar, gülümsemeler, çocukluktan başlayan güven gereksinmesinin doyurulduğu ilk basamaklardır. Bebek büyüdükçe anne babasına güvenmenin ötesinde bir başka gereksinmesi daha olduğunu keşfeder; “özgüven”. Diğer bir deyişle kendine güven.

Çocuk, özgüvenini ilk önce aile içinde deneyimler, sonrasında büyüdükçe elde ettiği bu özgüvenle girdiği sosyal ortamlarda güçlü olmayı ve uyumlanmayı başarır. Bu yüzden güvenilmek, güvenildiğini hissetmek, insanın özgüvenini geliştirmesi bakımından son derece önemlidir.

Özgüven eksikliği olan kişiler çocuklukları, ergenlikleri ve gençlikleri boyunca, kendilerine güvenildiğini hissetmemişlerdir. Bu duygunun eksikliği ya da yoksunluğu insanın başına gelebilecek en olumsuz durumlardan biridir. Tıpkı sevilmemeye duygusu gibi.

Çocukluk ve ergenlik basamaklarını geçen genç insan, gençlik sürecinde güven duygusuna daha da ihtiyaç duyar. Genç insan ailesinin kendisine güvenmediğini fark ettiği zaman depresif belirtiler gösterebilir. Asileşebilir ya da içine kapanabilir.

TOPLUM BANA GÜVENİYOR MU?

Genç insanın dünyasında fırtınalar yaratan bu soru, onun kendine olan güveninin derecesini de etkileyebilmektedir. Her genç bu etkilenmeyi, kendi kişilik yapısı çerçevesinde yaşamaktadır. Kimi fazla aklına takar, kimi umursamaz görünebilir, kimi bu güvensizliğin sancılarını çok acılı yaşarken kimi de gerçekten umursamayabilir.

Anket soruları arasında yer alan, **“Sence toplum gençlere güveniyor mu?”** sorusuna, anketi yanıtlayan gençlerin çoğunluğunun “hayır” demesi açıkçası üzücü. Gençler bu konuda pesimist (kötümser) ve karamsar olarak yaklaşıyor olabilirler. Gençler eğer bu konuda karamsar iseler onları bu karamsarlığa iten dinamikler olabilir. Öyle ya, bu gencecik, coşkulu, hayat ve sevgi dolu olan insanlar neden böyle düşünsünler? Düşünmenin de ötesinde neden böyle hissetsinler?

Gençlerle, toplumun gençlere güveni hakkında konuşurken, içlerinden biri şöyle demişti: **“Ben toplumun bana güvenebilmesi için askerliğimi zamanından önceye aldırıp askere gitmiştim. Döndüğümde biraz olsun güven ve kabul göreceğimi umuyordum. Ama öyle olmadı. Gerçekten hayal kırıklığına uğradım. Sonuçta ben de topluma güvenmiyorum.”**

Bu anlamda karşımıza bir başka gerçeklik çıkıyor, gençlerin toplumdan beklentileri. Gelin, birkaçının beklentilerine birlikte bakalım:

“Toplumdan beklentim, insanların birbirleriyle önyargısız iletişim kurmaları. Gençleri cahil, bilgisiz, tecrübesiz, sorumluluk duygusu gelişmemiş, asi olarak görüyorlar. Biz gençlere güvenmiyorlar.”

“Toplumumuz gençlere, özellikle üniversite gençliğine potansiyel ‘suçlu’ olarak bakmaktan vazgeçmelidir. Benim beklentim sadece bu.”

“Toplumdan beklentilerim, beni ben olarak kabul etmeleri, anlamsız kurallar ve katı değer yargıları yüzünden, farklı birisi olmamı istememeleri.”

“Herkesi, toplumun bir üyesi olarak görüp birey olarak kabul etmeleri. Gençlere daha saygılı davranmaları.”

“Toplumdan hiçbir beklentim yok.”

“Toplumdan beklentim, yetişkinlerle gençler arasında uzlaşma olması.”

“Biz gençler de toplumun bir üyesi olduğumuz için, toplumdan bizlere karşı saygılı davranmalarını ve bize her zaman güvenmelerini isterdim.”

“İnsanların birbirleriyle önyargısız iletişim kurmaları. Sosyal konulara duyarlılık göstermeleri. Maddi konulardan çok, kişilik, güven gibi konulara önem verilmesi.”

“Toplumdan beklentim, biz gençlere güvenmeleri.”

“Şu an toplumdan hiçbir beklentim yok.”

“Toplumdan, bu topluma ait bir genç olarak her şeyi bekliyorum; sevgi, saygı, hoşgörü ve güven.”

“Bireyin mutluluğu hedeflenirse, kültürel eğitimin toplumda yaygınlaşması, gençlerin düşüncelerine önem verilmesi.”

“Toplumdan beklentim, güvenilmek.”

“Biz gençleri, genç diye küçümsememeleri, bize güvenmeleri.”

“Toplumdan beklentim, özellikle gençlik konusunda daha duyarlı olmaları. Toplum adına verilen kararların, gençlerin de lehine olması.”

“Önyargılı düşüncelerden vazgeçmeleri. Toplum olarak eğitime ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum. Gençlere güvenmiyorlar.”

“Toplumdan beklentim yok.”

“Daha özgür ve gençlerine önem veren, duyarlı bir toplum istiyorum.”

“Toplumdan beklentim, sorunlarımıza karşı duyarlı olması. Biz gençleri bu sorunları yaratanlar olarak değil de, çözebilecek bireyler olarak görmesi. Kısaca gençlere güvenilmesi.”

“İnsanların birbirlerini insan olarak görmelerini istiyorum. Toplumun gençleri başka bir sınıfta değerlendirmesini ve biz mantıktan yoksun görmelerini istemiyorum.”

“Gençlere ilgi gösterilmesini istiyorum.”

“Toplumdan, içinde yaşadığım bir genç olarak sevgi görmek istiyorum. Toplum bana göre gençlere yeterince sevgi dolu yaklaşmıyor.”

“Toplumdan beklentim, bir an önce ‘toplum’ olduğunu anlaması.”

“Gençlere, saygı, sevgi, hoşgörü.”

“Toplumdan beklentim: hoşgörü.”

“Toplumun önyargılı olmaması, gençlere güvenmesi ve destek olması.”

“Biz gençleri ‘birey’ olarak görebilmeleri ve bireyselliğimize saygı duymaları.”

“Topluma güvenmek ve güvenilmek istiyorum.”

“Biraz da olsa anlayış.”

“İnsanlık, özgürlük, çağdaşlık, güven, akılcılık.”

“Gençlere daha çok fırsat verilmesi ve sorunlu gençlerle ilgilenilmesi, onların topluma kazandırılmaları.”

“Toplumdan beklentim, gençleri de birey olarak görmeleri ve güvenmeleri.”

“Gençlere karşı önyargılarını değiştirebilmeleri ve gençlere güvenmeleri.”

Görüyoruz ki gençlerin toplumdan beklentilerinin en başında gençlere güvenilmesi geliyor. Gençler, toplumun kendilerini birey olarak görmesini istiyor. Sevgi ve saygı bekliyorlar. Bazıları da o kadar öfkeli ki toplumdan hiçbir beklentileri olmadığını söylüyorlar.

Gençlerin bu konuda olumsuz duygu ve düşünceleri olmasına karşın toplumdan beklentileri hiç de olumsuz değil. Buradan da gençlerin ve gençliğin çok güzel ve çok önemli bir özelliğini gözlemliyoruz; gençler “umut” dolu.

Güven konusunda, toplumdan aileye indiğimiz zaman, daha farklı yanıtlarla karşılaşıyoruz.

AİLEM BANA GÜVENİYOR MU?

Gençler, genel olarak aileleri gençlere güvenmez bulurlarken, kendi aileleri için aynı düşünceye sahip değiller.

“Sence aileler gençlere güveniyor mu?” sorusuna çoğunluk hayır yanıtını verirken, “Senin anne baban sana güveniyor mu?” sorusuna çoğunluk evet yanıtını veriyor.

Gençler, kendi anne babalarının kendilerine güvendiklerini ama arkadaşlarının anne babalarının kendilerine güvenmediklerini söylüyorlar.

Buradan bir başka sonuç daha çıkarabiliyoruz. Ebeveynler kendi çocuklarına güveniyorlar ama başka gençlere güvenmiyorlar. Aileler çocuklarının arkadaşlarına güvenmiyorlar.

“Ailem bana güveniyor ama arkadaşlarıma asla. Oysa arkadaşlarım benim seçimim. O halde bana da aslında güvenmiyorlar diye mi düşünmem gerek?”

Güven güçlü bir duygudur. Diğer duygularda olduğu gibi davranış ve sözlerle ifade edilir. Davranışlar her zaman sözleri pekiştirir. Çocuğuyla güven bağı kuran ailelerde huzur ve sevgi ön plandadır.

Annen-baban sana güveniyor mu? “Evet.”

Çocuğunuza güveniyor musunuz? “Evet.”

İlkim Öz

Gençlere güveniyor musunuz? “Her zaman değil.”

Anne babalar kendi çocuklarının dışındaki gençlere güvenmiyorlar. Gençler de kendi ebeveynlerinin dışındaki anne babalara güvenmiyorlar.

BEN KENDİME GÜVENİYOR MUYUM?

“Ben kendime güvenmek istiyorum ama çevre bunu engelliyor,” diyor bir genç.

Bir diğeri diyor ki: “Kendime güvenmek için her şeye sahibim. “

**“Okulu bitirdikten sonra, işe girebileceğimi sanmış-
tım. Yaklaşık bir yıldır iş arıyorum. Bir mesleğim ol-
duğu halde, genç olduğum için iş başvurularımdan bir
sonuç alamadım. Genç olmak, tecrübesiz olmak demek-
miş onlara göre.”**

**“Ben kendime güveniyorum ancak bu güvenim za-
man zaman sarsılmıyor değil.”**

“İnsan ilişkilerinde kendime güvenemiyorum.”

**“Bir genç olarak, kendime güvenmem gerektiğini
biliyorum ama çoğu zaman hayat beni korkutuyor.”**

“Sosyal ortamlarda kendime güvenim azalıyor.”

“Yapabileceklerimi biliyorum. Bu da kendime olan güvenimi artırıyor ama yapabileceklerimi yapmam için fırsat tanınmıyor. Bu anlamda özgüvenimin sarsıldığı zamanlar oluyor.”

“Evet, kendime güveniyorum. Ama sosyal ortamlarda güvenin yerini korku alıyor.”

“Toplumun gence yaklaşımı ‘yapamazsın’ olduğu için kendime olan güvenimin sarsıldığı oluyor. Sonra bir şekilde toparlanıyorum.”

“Ben kendime güveniyorum. Fırsat verilse toplum için çok faydalı olacak işler yapabilirim.”

“Toplum biz gençlerin, kendilerine güvendiğine inanmıyor. İş görüşmesi sırasında, görüşme yaptığım kişi benimle, ‘Sen kendine ne kadar güveniyorsun!’ diye alaylı alaylı konuşmuştu.”

“Benim güven sorunum var. Hiçbir şeye güvenmediğim gibi kendime de güvenmiyorum.”

“Kendime güvenebilmem içi, önce birilerinin bana güvenmesi gerekiyor. Bunu tek başıma başaracağımdan emin değilim.”

“Bence gençliği ayakta tutan, hiç kimse ona güvenmediği halde, onun kendine güvenmesi.”

“Bazı anlamlarda evet. Bazı anlamlarda hayır. Bireysel olarak kendime güveniyorum. Toplum içinde kendime güvenmiyorum.”

“Başarısız olma korkum var. Bu da kendine bir güvensizlik.”

“Kendime güvenmeyi çok isterdim ama güvenmiyorum, birçok gencin hatta yetişkinlerin yaptığı gibi kendime güveniyormuş gibi davranıyorum.”

“Kendinize güveniyorsunuz da ne oluyor? Aileniz size güvenmezken, sizin kendinize olan güveniniz zaten yok oluyor.”

“Ben kendime güvendiğimi sanıyordum. Ama öyle olaylar yaşadım ki, güvenim zedelendi. Depresyona girdim ve bu yüzden psikoterapi aldım.”

“Çocukken kendime çok güvenirdim. En güçlü bendim. Ergenliğimde bu güvenim azaldı. Daha sonra özgüvenimi yeniden kazandım.”

“Bir yanım kendine güveniyor, bir yanım korkuyor.”

“İçimde müthiş bir potansiyel hissediyorum ama aynı zamanda da kaygılarım, korkularım var. Bazen kendime yabancılaşıyorum.”

“Toplum tarafından ‘birey’ olarak algılandığımı hissettiğim zaman, kendime güvenim olacak diye düşünüyorum.”

Salıncakta bir o yana bir bu yana sallanıyorlar gibiler. Hedefleri olmasına karşın erişmekte güçlük çekiyorlar. Özgüvenleri var ama kendilerine güvenilmediğini hissedip sarsıntılar yaşıyorlar.

Birey olmak istiyorlar ama birçoğu gençken bunu elde edemeyeceğini düşünüyor.

Ebeveynlere öneriler:

- Hayatı karamsar ve tehlikelerle dolu bir yer olarak göstermeyin.
- Çocuğunuza karşı rasyonel olun ama onu korkutmayın.
- Ona güvendiğinizi her fırsatta ifade edin.
- Hedef ve amaçlarıyla ilgili sohbet ederek ona zaman ayırın.

- Yeteneklerini keşfetmesine rehberlik edin ve destek olun.
- Korku ve kaygılarını dinleyin, küçümsemeyin.
- Sorunlarına çözüm üretebilmesi için ona yol gösterin.
- Aile içinde kavga ve şiddetten uzak durun.
- Arkadaşlarını tanıyın, eleştirmeyin.
- Arkadaşlarıyla siz de zaman geçirin, onları dinleyin.
- Sosyalleşmesine izin verin.
- Gelişimiyle ilgili doğru bilgileri paylaşım.
- Onun yapabileceklerini siz yapmayın, sorumluluk verin.
- Düşünce ve duygularını küçümsemeyin, anlamaya çalışın, saygı duyduğunuzu hissettirin.
- Empati kurun.
- Kendi çocukluğunuz, ergenliğiniz ve gençliğinizle asla kıyaslamayın.
- Başarılarında onaylayın, başaramadıklarında suçlamayın.
- Başarısızlığının nedenlerini bulmasını öğretin.
- Sorun odaklı değil çözüm odaklı bakış açısına yönlendirin.
- Ona sevginizi ve güveninizi sözleriniz ve davranışlarınızla gösterin.

6. BÖLÜM
BENİM GÖZLÜĞÜMDEN
YETİŞKİNLER

“SEVDİKLERİMİZE
BAZI KONULARDA
BÜYÜK SORU İŞARETLERİ
ARMAĞAN EDEBİLİRİZ.”

BENİM GÖZLÜĞÜMDEN YETİŞKİNLER

Hiç merak eder mi yetişkinler, gençler onlarla ilgili ne düşünür, ne söyler? Bazen sevdiklerimize en güzel hediye, onların zihninde ve yüreğinde bir soru işareti oluşturmaktır. Aşağıdaki söylemleri okuduktan sonra sizin de birkaç güzel hediyeniz olabilir.

YETİŞKİNLERİN EN ÖNEMLİ ÖZELLİKLERİ

İnsan içinde bulunduğu her gelişim döneminde bir önceki yaşanmışlıklarını unutma özelliğine sahiptir. Unutmadığımız zaman ise deneyim sahibi oluruz.

“Yetişkinlerin sence en önemli özellikleri nelerdir?”

- Yaşça büyük olmaları
- Birçoğunun iş sahibi olması
- Evli olmaları
- Mantıklı olmaları
- Tecrübeleri
- Cimri olmaları
- İnatçı olmaları
- Güvensiz olmaları
- Çekimser olmaları
- Gençleri yönetmek istemeleri
- Birçoğu sıradan insanlar
- Eleştirici olmaları
- Duygularını unutmaları
- Kendi inandıklarını değil toplumun inandığını yapmaları
- Yetişkinler haklıdır diye önyargılı olmaları
- Her şeyi bilirim sanmaları

BENİM GÖZLÜĞÜMDEN YETİŞKİNLER

- Cesaretli olmaları
- Bağımsız olarak karar verdiklerini sanıp yine de başkalarının etkisinde kalmaları
- Sorumluluklarını bilmeleri
- Özgür olmaları ama özgürlüklerinin kıymetini bilmemeleri
- Çağa ayak uyduramamaları
- Çok bildiklerini sanmaları
- Öğüt vermeyi sevmeleri
- Gençleri aptal sanmaları
- Gençlerin düşüncelerine önem vermemeleri
- Her şeye karışmaları
- Bazı konularda kendilerini üstün görmeleri
- En sevdiğim yanları tecrübeleri
- Hiçbir şeyi bizim gibi yaşamamış olmaları
- Kendilerini gençlerden farklı görmeleri
- “Biz gençken” diye söze başlamaları
- Yaşları büyük olduğu için gençleri küçük görmeleri
- Gençlere baskı kurmaları
- Kendilerinden başka insanları anlamak istememeleri
- Her şeyi bilirim tavırları
- Çoğu konuda bilgileri olmadığı halde her konuda fikirlerinin olması
- Doğruları sadece kendileriyle özdeşleştirmeleri
- En önemli şeyin toplumsal yargılamalar olduğunu düşünmeleri

- Sahiplenici olmaları
- Kendilerini kontrol edebilmeleri
- Coşkulu olamamaları
- Neşeli olmamaları
- Koruma içgüdüsüne sahip olmaları
- İstedikleri olmadığında öfkelenmeleri
- Kusursuzu mükemmeli aramaları
- İyi bir işlerinin olması
- Mevki sahibi olmaları
- Para kazanmaları
- Evli olmayı yetişkin olmak sanmaları
- Hayat tecrübelerinin doğruluğunu her alanda savunmaları
- Kişiliklerinin gelişmiş olması
- Gençleri yanlış anlamaları
- Olayları kabullenmemeleri
- Kendi kararlarını hep doğru olarak görmeleri
- Gençlerin düşüncelerini önemsememeleri
- Yaşın insana olgunluk verdiğiğine inanmaları
- Otorite kurmaya çalışmaları
- Hem sert hem yumuşak bazen iyi bazen çekilmez olmaları
- Sürekli öğüt vermeleri
- Çocuklarının iyiliğini düşünmeleri
- Fedakâr olmaları
- Değişime kapalı olmaları

BENİM GÖZLÜĞÜMDEN YETİŞKİNLER

- Sorun çözme yeteneklerinin gelişmiş olması
- Deneyimli ve tecrübeli olmaları
- Yol gösterici olmaları
- Sabit fikirli olmaları
- Aşırı mantıklı davranmaları
- Dedikodu yapmaları
- Bazılarının gençliklerini unutmuş olmaları

Gençlerin yanıtları birbirine benziyor. Olumsuz yaklaşımlarda yetişkinlerin önyargılı, aşırı koruyucu olması ve gençleri küçük görmeleri dikkat çekiyor. Olumlu yaklaşımlar da ise fedakârlık, mantıklı düşünme ve çocuklarının iyiliği için çaba göstermeleri yer alıyor.

Günümüz gençliğinin gözlüğünden yetişkinlerin en önemli özellikleri arasında bunlar görünüyor. Şimdilerin yetişkinlerine gençlik dönemlerinde aynı soruları sorsaydık, büyük olasılıkla benzer yanıtlar verirlerdi. Ortak yaklaşımlardan biri de yetişkinlerin bir zamanlar genç olduklarını unutmuş olmaları yer alıyor. Çocuklarıyla empati kurmayan, aşırı otoriter ve yeterince duygu bağı kuramayan ebeveynlerin çocukları, anne babalarını bu şekilde değerlendiriyorlar.

Yetişkinler sınırın diğer tarafına geçip hayat koşturmasına dalınca gençleri anlamak için yeterince çaba harcamıyor olabilirler mi? Böylelikle gençlerin bilinçaltındaki yetişkin ve ebeveyn şemaları da anne babalarının benze-

ri olabiliyor. Çocuk/genç anne babasını model alıyor ve benzer davranış biçimi tekrar ederek devam ediyor. Nesil farkı denilen gerçeklik bu şekilde oluşuyor olabilir.

Yapılması gerekenleri bir kez daha anımsarsak;

- Gençlere kendilerini ifade etme olanağı sağlanmalı.
- Gençlerin düşüncelerine önem verilmeli.
- Gençlere önyargılı yaklaşılmamalı.
- Medya aile ve gençlere destek vermeli, aileleri aydınlatacak nitelikte televizyon ve radyo programları yapmalı.
- Konunun uzmanları tarafından gençlere ve ailelere yönelik daha çok kitap yayınlanmalı, seminerler daha fazla düzenlenmeli.

BİZ GENÇLERLE YETİŞKİNLERİ AYIRAN YOLLAR

İnsan dünyadaki en akıllı ve mantıklı varlıktır. İnsanı diğer türlerinden ayıran bu özelliği insanın kendisiyle gurur duyma nedenidir. Bunun yanı sıra en yakınlarını anlamakta zorlanması, zaman zaman sevdiklerinden uzaklaşması ve kendine yabancılaşması, insanın kendi iç dünyasında duygusal çatışmalar yaşadığını göstermektedir.

İnsanın hoşgörülü, empatik ve sevgi dolu iletişimler kurmakta zorlanması, onun psikolojik travmalara ne kadar açık olduğunun bir göstergesi olarak karşımıza çıkıyor. Araştırma sonuçlarından biliyoruz ki kişinin psikolojik travmalara en açık olduğu yaşlar çocukluk dönemleri. Çocukluğunda aile içinde ihmal, ilgisizlik, iletişimsizlik, fiziksel, duygusal şiddet ve psikolojik ve cinsel istismara maruz kalanlar ileriki yıllarda travma sonrası stres bozuklukları yaşayabiliyorlar. Bu kişiler ebeveyn olduklarında ise ne yazık ki çocuklarına da travmalar yaşatabiliyorlar.

“Kimse kimseyi anlamak istemiyor gibi,” diyordu bir genç. “Anne babalarımız bile kendilerini bizden saklıyorlar.” Oysa güvenli sevgi bağıyla birbirine bağlı insanlar bir diğerinden ayrılmaz. Giderek daha da küçülen dünyalarımızda, birbirimiz olmadan yaşamamız çok zor. Kendimizi yakınlarımızdan saklamaya çalışmak duygu

durum bozukluğu olabilir. Başkalarına gereksinim duymadığı adına kişi kendini soyutlarsa, kendisini seven yakınlarının kendisine olan ihtiyacını da karşılayamaz.

“Sence, gençlerle yetişkinleri ayıran özellikler nelerdir?” sorusuna gençlerin yanıtları:

“Gençler daha ileri görüşlü. Yetişkinler daha tutucu. Gençler daha rahat, yetişkinler daha tedirgin. Gençler daha aktif, yetişkinler daha pasif.”

“Bence yetişkinler daha gerçekçi, gençler hayalci. Bu yüzden gençler daha umutlu, yetişkinler ise daha umutsuz.”

“Bana göre gençlerle yetişkinler arasındaki en belirgin ayırım, gençlerin hoşgörülü yetişkinlerin ise daha önyargılı olmaları.”

“Gençler yaratıcı, yetişkinler ise baskıcı. Bence yollarımız burada ayrılıyor.”

“Yaş, düşünce ve sorumluluk duygumuz farklı. Biz gençler sorumsuz davranabiliyoruz yetişkinler ise sorumluluklarını biliyorlar.”

“Yetişkinler detaylara önem veriyor ve yapacağı işi çok uzatıyor. Gençler ise daha enerjik, belki de aceleci.”

“Yetişkinler deneyimlerinden dolayı insanları tartıyor, gençler ise insanlara hemen güveniyor.”

“Gençler kolay affediyor, yetişkinler ise zor.”

“Yetişkinlerin bağımsızlığa ihtiyaçları yok. Biz gençlerin ise var. Bu yüzden aramızda çatışmalar doğuyor.”

“Gençler açık görüşlü, yetişkinler daha tutucu.”

“Bence gençlerle yetişkinleri ayıran en önemli özellik, yetişkinlerin duygusal değil mantıklı düşünceleri.”

“Gençler otoriter değil. Yetişkinlerde ise insanlar üzerinde otorite kurma saplantısı var gibi .”

“Yetişkinler söyler, gençler dinler.”

“Gençler asi, yetişkinler olgun.”

“Gençler çılgınlığı sever, yetişkinler durgunluğu.”

“Gençler canlı, üretken, yaratıcı, hareketli. Yetişkinlerin çoğu coşkusuz.”

“Yetişkin düşünürken, genç eyleme geçer.”

“Gençler idealleri için fedakârlık yapar, yetişkinler ise ideallerini düşünüp, gerçekleştiremediği için üzülür.”

“Genç, kendine inanır ama topluma güvenmez. Yetişkinin ise en güvendiği mekanizma toplumdur.”

“Yetişkinler mantıklarıyla biz duygularımızla hareket ederiz.”

“Hayata bakışımız, amaçlarımız ve yaşam biçimlerimiz farklı.”

“Eskiye, yavaşlı, olgun.”

“Gençler yeniliklerin peşinde koşar, yetişkinler yeniliklerden korkar.”

“Gençler, genç gibi yaşar; yetişkinler, yetişkin gibi.”

“Gençler kaygılıdır, yetişkinler sakin.”

“Yetişkinler gençlere özenir, gençler yetişkinlere. Yani her iki taraf da bulunduğu yerden memnun değildir. Bu benzeşen yönümüz. Ayrılan yönümüz ise biz onları örnek alırız, onlar bizi örnek almazlar.”

“Gençler deli doludur. Yetişkinler olgundur.”

“Gençler bugünde yaşar, yetişkinler dün ve yarında.”

“İsteklerimiz, ihtiyaçlarımız ve tepkilerimiz farklı,”

“Yetişkinlerin hataları ‘deneyim’ olarak anlatılır, gençlerin hataları ise yanlışlık olarak.”

“Yetişkinler, biz gençler kadar duyarlı değiller.”

“Yetişkinler gençlere karşı tedirgindir gençler yetişkinlere karşı rahattır.”

“Yetişkinler zor karar verir, gençler hemen.”

“Gençler yetişkinleri büyük, yetişkinler gençleri küçük görür.”

On sekiz yaşındaki kızından yakınan ve ona artık tahammül edemediğini söyleyen bir anneyle konuşmamız:

“Kızınızın çocukluk yıllarına dönerseniz onu büyütürken ne kadar özveride bulunduğunuzu hatırlarsınız. Kızınızın bebekliğini ve çocukluğunu anımsarsanız ona ve olaylara daha hoşgörülü bakabilirsiniz.”

“Ama o zaman ben çok gençtim. Her şeye karşı sabırlı ve hoşgörülüydüm.”

Hayat içerisine yaşanmışlıklar ve zorluklarla beraber kişinin tahammülünün, hoşgörüsünün azalması doğaldır. Çocuğa sözünü dinletmek, gence söz dinletmekten daha kolaydır. Ebeveyn çocuğuyla iletişimde sorun yaşamazken, ergenlik döneminde büyük sorunlar yaşayabilir. Bu dönemde anne babanın en iyi rehberi çocuğuyla empati kurması, onu anlamaya özen göstermesi ve kendi ergenliğini, ilk gençlik yıllarını hatırlaması olacaktır.

Ebeveynlerle yapılan çalışmalar gösteriyor ki yetişkinler çocukları üzerindeki kontrol davranışını bırakmak istemiyorlar. Hiç kuşkusuz çocuğun iyiliği için yapılan bu davranış zaman içinde çocuk ile ebeveyn ilişkisini zedeleyebiliyor.

Bir başkasını kontrol etme şansınız her zaman çok azdır, bu kişi çocuğumuz olsa bile. Onun da kişisel kararları, olaylara bakışı ve özgür iradesi vardır. İnsanı kontrol etmek boş ve yorucu bir çabadır. Ebeveynler çocukla-

BENİM GÖZLÜĞÜMDEN YETİŞKİNLER

rıyla duygu ve düşüncelerini paylaşarak, sağlıklı iletişim kurarak ilişkilerini yönetebilirler.

Çocuğu kontrol etmek yerine, ona sorumluluk vermek, kendi iç disiplinini oluşturmaya olanak tanımak, kendi kontrolünü geliştirmesini sağlar.

Sürekli dış sesle/ebeveyn tarafından kontrol edilen çocuklar yetişkin olduklarında da kendileri dışında birinin komutunu bekleyebilir. Arkadaşlarından, eşlerinden ebeveynlik bekleyen yetişkinler bu durumun çarpıcı örnekleridir.

YETİŞKİNLERDEN GENÇLİK MASALLARI

Yetişkinler kendi gençliklerine ilişkin mükemmel hikâyeler anlatırlar. Onlar hep anne babalarının sözünü dinleyen, büyüklerinin sözünden çıkmayan, okuldan eve gelince hemen ders çalışan, ilkokulda okumayı ilk söken, lisede hep takdir alan, örnek öğrenci, örnek genç, örnek evlattırlar. Hiçbir anne baba, gençliklerine ilişkin hatalarını, tembelliklerini, yanlışlarını anlatmaz. Şöyle söylemler vardır; “Amcan ders çalışmadığı için dedenden azar işitirdi bense çok çalışkandım” ya da “Teyzen çok yaramazdı ben ise anneannenleri hiç üzmedim.” Gençler böyle masallara artık inanmadıklarını söylüyorlar. Neden hep amca, teyze, hala, dayı yaramazdır da anne baba, istenen çocuk ve istenen genç özelliklerini taşır. Gençler, anne babalarından gerçekleri duymak istediklerini belirtiyorlar.

“Öyle olduğuna inanamıyorum. Anneme bir gün, sen hiç gençliğinde hata yapmadın mı? diye sorduşumda bana asla cevabını verdi ve üstelik şunları da ekledi: ‘İnanmıyorsan anneannene sorabilirsin.’”

“Ben kendilerini kandırdıklarına inanıyorum. Geçmişin üzerine bir sünger çekmiş gibiler. Özellikle

olumsuz olayları ve yanlış davranışlarını hatırlamıyorlar. Annemin ve babamın gençliğinde hata yapmaması imkânsız. Kimse kusursuz değildir. Kendilerini böyle yansıttıkları zaman aramızdaki güven yıkılıyor.”

“Babam gençliğinde kızlarla hiç flört etmediğini söyler. Buna inanmıyorum. Bana iyi model olacağını sanırken beni kendinden uzaklaştırıyor. Zaten model olmak sanırım daha küçük yaşlarda oluyor. Benim gibi on dokuz yaşında değil.”

“Annem gençliğinde hem mükemmel bir öğrenci hem de ev işlerinde annesine yardım ettiğini, arkadaşlarıyla gezmeye kesinlikle gitmediğini anlatıyor. Belki de doğrudur bilemiyorum. Ben lise sondayım, hem derslerime çalışıyorum, hem dershaneye gidiyorum hem de özel ders alıyorum. Bu durumda ev işlerine nasıl yardımcı olabilirim. Gezmeye gelince, saçımı taramaya bile vaktim yok ki!”

“Bence bizi kendi gençliklerine ilişkin masallarla kandırmaya çalışıyorlar. Onlar da insan. Biz onlardan mükemmel olmalarını ya da mükemmellik hikâyelerini duymak istemiyoruz ki.”

“Bazen düşünüyorum acaba ben de ileride çocuğumdan hatalarımı ya da tembelliklerimi saklayıp onlara dört dörtlük gençlik hikâyeleri mi anlatacağım? Kesinlikle bunu yapmayacağımı düşünüyorum. ”

Yetişkinler gençlere mükemmel modeller çizerek, onlara iyi örnekler oluşturduklarını sanırken gençleri kendilerinden uzaklaştırabiliyorlar. Gençlerin yetişkinlere olan güvenleri zedelenebiliyor.

Hiç kimse mükemmel değildir. Herkesin hayatında, yanlışları, hataları, pişmanlıkları olur. Anne baba olmak hatasız olmak değildir. Çocukla bunları paylaşmak sanıldığı kadar olumsuz değildir. Keyifli bile olabilir. Böylece onunla paylaşımlarınız artar. Genç bu sayede, annesinin ya da babasının kendisini daha iyi anlayabileceğini hissederek. Kendini iyi hissetmediğinde onlarla konuşabileceğini ve yargılanmayacağını bilir. Anne babasına güvenir.

“Okulu astığımda yolda babamla karşılaşmıştım. Dünya başıma yıkıldı sandım. Kendi kendime dedim ki ‘Oğlum ölümlerden ölüm beğen.’ Oysa beklediğimin tam tersi oldu. Eve geldiğimde babam, bana okulu astığı ilk günü anlattı. Nasıl heyecanlandığını, yakalanma korkusunu, akşam eve geldiğinde anlaşılmamı kaygısını. Aynı duyguları ben de yaşamıştım. Babamın da yaşamış olması önce bana çok garip geldi.

Sanki babalar okulu asmazmış gibi... Sonra bu sohbetten çok keyif aldık. Birbirimize duygularımızı anlatıp kahkahalarla güldük. Daha sonrasında, evden gizli bir daha okulu hiç asmadım."

"Erkek arkadaşım ile ilk buluşacağım gün, ne yalan söyleyip de evden çıkacağım diye düşünürken aşırı gerindim. Bir yandan ne giyeceğim, saçımı nasıl yapacağım, onunla ne konuşacağım kaygılarını yaşarken, bir yandan da annem ya anlarsa diye korkuyordum. Henüz daha öğlen olmamıştı ki annem yanıma gelip, 'Seni çok iyi anlıyorum. Ben de aynı duyguları ve korkuları yaşamıştım. Bunu her genç kız yaşar. Eğer onu bizimle tanıştıırırsan hem sen rahat edersin hem de o senin ailenle her şeyini paylaştığını görerek sana saygı duyar,' demişti. O kadar şaşırmıştım ki anlatamam. Annemin beni artık genç kız olarak görmesinin ötesinde onun da bir zamanlar benim hissettiklerimi hissetmiş olması ve bunları benimle paylaşması muhteşem bir olaydı. O günden sonra kendimi anneme çok daha yakın hissettim. Bir sorun olduğunda ona danışabileceğimi anlamak, birtakım şeyleri paylaşabileceğimizi bilmek, bana harika bir güven duygusu kazandırmıştı."

"Bilirsiniz her genç erkek, babasının arabasını gizlice alıp gezer. Ben de birkaç kez arabada müzik dinle-

me bahanesiyle yakınlardaki markete gidip gelmişim ki bir gece babam beni yanına çağırdı ve 'Eğer benim seni anlamadığımı sanıyorsan yanılıyorsun,' dedi. Kalbim küt küt atmaya başlamıştı, ellerim bir anda ter içinde kaldı ve ne yapacağımı bilemedim. Oysa babam oldukça sakin bir ses tonuyla, kolunu omzuma attı ve dedi ki: 'Bunu yapan tek sen değilsin oğlum. Şu karşıda duran baban da yıllar önce, bu heyecanı yaşamıştı.' Ona sadece, 'Yaa!' diyebildim sakinleşmeye de başlamıştım. 'Oğlum biz de bir zamanlar gençtik. Gençlikte bunlar olur. Ama bir dahaki sefere bana haber versen iyi olur.' İnanın ağzım açık kalmıştı. O günden sonra babama daha çok saygı ve daha çok yakınlık duydum. Üstelik arabayı da habersiz bir daha hiç kaçırmadım."

Bunlar söylemler de yetişkinlerden gençlik gerçekleri. Yetişkinler gerçekleri anlattıkları zaman, çocuklarıyla yakınllaşıyorlar, aralarına güven bağı güçleniyor, olumlu iletişim kurabiliyorlar.

YETİŞKİNLER NASIL OLMALI?

Gençler yetişkinlerin kendilerine karşı dürüst olmalarını, saygı ve sevgi göstermelerini istiyorlar. Aile içinde demokratik kuralların işlemesinden yanalar. Yetişkinlerin genç diye ayırım yapmalarını istemiyorlar.

Gençler, yetişkinlerden kararlarına saygı göstermelerini bekliyorlar. Manipüle edilmiş değil, açık şeffaf ilişki istiyorlar. Yetişkinlerden yıkıcı eleştiri yerine, hoşgörü ve paylaşıma dayalı davranışlar bekliyorlar.

Yetişkinlerin mantık adı altında salt kendi düşünce ve davranışlarını gençlere benimsetmeye çalışmalarını istemiyorlar.

Gençler, yetişkinlerin gençlik dönemlerini unutmalarını, içlerindeki çocukluğu ve gençliği canlı tutmalarını istiyorlar.

Yetişkinlerin, gençleri küçük görmesini, ayıplamalarını, alay etmelerini istemiyorlar. Gençler, yetişkinlerin kendilerini yeterince desteklemediklerini bundan yine gençlerin zarar gördüğünü düşünüyorlar.

Gençler, yetişkinlerin her an ebeveyn değil zaman zaman kendileri olmalarını istiyorlar. Böylece aralarında arkadaşlık, dostluk ilişkisi kurulacağına inanıyorlar.

Gençler yetişkin olmanın duygusuzluk demek olmadığına inanıyorlar. Yetişkinlerin de içlerindeki coşkulu ya-

şama sevincini, hayat motivasyonunu dışarı yansıtma ları gerektiğine inanıyorlar.

Gençler sorunlar yaşadıkları zaman aileleriyle rahatça konuşmak, birlikte çözüm yollarını araştırmak istiyorlar.

Gençler yetişkinleri sadece konuşurken değil aynı zamanda dinlerken de görmeyi arzu ettiklerini söylüyorlar.

Gençler yetişkinlerle çatışmak değil uzlaşmak istiyorlar.

Aile içinde sevginin ön plana olmasını önemsiyorlar.

Aile içinde kavga yerine huzur, eleştiri yerine onay suçlama yerine paylaşım beklediklerini ifade ediyorlar.

Yetişkinler nasıl olmalı sorusunun yanıtları arasında en çok yer alanlardan biri ise gençleri birey olarak gören ve değiştirmeye çalışmayan yetişkinler.

Çoğunlukla yetişkinlere gençler nasıl olmalı? diye sorulmuştur. Bu kez de gençlere sorduk. Gördük ki gençlerin arzu ettiği yetişkin modeli ütöpik değil. İsteklerini gerçekçi ve açık olarak dile getiriyorlar. Sevmek istediklerini, saygı görmek istediklerini, paylaşmak istediklerini ve birey olarak görölmek istediklerini söylüyorlar.

Gençlerin yetişkinlerden beklentileri her ne kadar gerçekçi olsa da orada da bir mükemmellik anlayışı var. Genç insan ebeveyninden kendisinden mükemmel olmasını istememesi gerektiğini söylerken aslında kendisi de ebeveyninden mükemmellik bekliyor.

Hiç kimse mükemmel değildir gerçeğini gençlere de hatırlatmak da fayda var. Anne babalarından mükemmel-

lik bekleyen gençlerin de ebeveynlerine karşı hoşgörölü, anlayışlı ve saygılı olması gerektiğı bir gerçektir.

Genç insan anne babasından beklediğı saygı, sevgi, anlayış, açık iletişim ve dürüstlüğü kendisi de ebeveynine göstermelidir.

7. BÖLÜM

TEPKİLERDE ÜÇ GENÇLİK TİPİ

“SORUNLARI
YADSIDİĞİMİZ SÜRECE
HAYAT
KOLAY OLMAYACAKTIR.”

TEPKİLERDE ÜÇ GENÇLİK TİPİ

“Kendisini eleştirebilenler daima genç kuşaktan olur,” demiş bir düşünür. Bu bölümün başlığını oluşturan üç gençlik tipi için yani küskün, tepkili ve duyarsız gençler için eğer kendimize biraz olsun ayna tutabilirsek belki genç kuşağa katılır ve onları anlayabiliriz. İşte kendini eleştirmeyi göze alanlar için fırsat. Gelin birlikte bakalım.

KÜSKÜN GENÇLİK

Nüfusunun yarıdan çoğunu gençlerin oluşturduğu bir ülkede, küskün gençlerin çoğunlukta olması üzücü ve düşündürücü bir durum.

Kimdir küskün gençlik, nerede yaşar ne yapar? Sorunları nelerdir, sorunlarını paylaşır mı? Kimlere küskündür, neden küsmüştür?

KİMDİR KÜSKÜN GENÇLİK?

Genç insan içinde bulunduğu durumdan hoşnut olmadığı halde durumu değiştirebilecek gücü ve ortamı bulamaz.

Çocukluğunu mutsuz bir aile ortamında geçiren, ergenliğini sorunlarla boğuşarak yaşayan ve gençlik dönemini yoğun depresyonlara maruz kalarak geçiren gençlerden birçoğu, bu ruh halini yaşamaktalar. İç dönlük, insan ilişkilerinde başarılı olamama, iletişim kurmada güçlük, karar almada zorlanma gibi nedenlerden dolayı, kendine, ailesine ve topluma sırt çeviren gençler küskün gençlerdir.

Aileleriyle yaşarlar ama mutsuzdurlar. Kimileri üniversitelerin yurtlarında çare arasalar da, yurttta kalmak da sorunlarına yeni sorunlar ekler. Kimi zaman hayatlarıyla ilgili değişim yapmayı düşünseler de uygulamaya geçemezler ve durdukları yerden bir adım bile ileriye gidemezler.

En büyük sorunları kendilerini ve çevrelerini sevmemeleridir. Daima başarısız olma kaygısını yaşasalar da başarılı olmak için de çaba göstermezler. İç dünyalarının çatışmalarını hiç kimseye paylaşmazlar. Anne babalarıyla paylaşımları yoktur çünkü evdeki ortam uygun değildir. Arkadaşlarıyla paylaşımları yoktur çünkü sağlıklı arkadaşlıklar kuramazlar. İnsanlara güvenmezler, ürkek ve kaygılıdırlar. Kendilerine olan güvenleri oldukça

azdır. Psikolojilerinden hoşnut değillerdir ancak bu durumlarını değiştirmek için de hiçbir adım atmazlar.

“Ben şu küskün gençlik tipine çok uyuyorum. Gerçekten de çevremdeki her şeye ve herkese küskünüm. Annem geçen sene öldüğü için ona küskünüm çünkü konuşacak hiç kimsem kalmadı. Babama küskünüm, zaten onunla hiç barışık olamadık. Sürekli emirler yağdırır ve bağırır. Lisedeki öğretmenlerime küskünüm çünkü beni derslerden nefret ettirdiler. Üniversite yaşantıma küskünüm bana bir şey verdiğine inanmıyorum. Mezun olduktan sonra ne olacağım meçhul. Arkadaşlarıma küskündüm. İyi bir dost olamadığım gibi iyi bir dost da bulamadım. Sevgilim yok. Amaçlarım, ideallerim yok. Kimseye güvenmiyorum. İnsanları sevmiyorum. Zaten sevilecek pek insan da yok gibi.”

(21 yaşında, kız)

“İnanın, içimde yaşamaya dair en ufak bir istek yok. Ben nasıl bir gencim anlamıyorum. Ailem de bunu söylüyor. Benim yaşımdaki gençlerin dinamik ve neşe dolu olduklarını vurguluyorlar. Onlar için en iyi yanım, diğer gençler gibi dağınık değil de derli toplu olmam. Ben kendimi zaten genç olarak görmüyorum. Sanıyorum, sorun aile içi iletişim, sevgi ve destekte yattıyor. Bunlar benim ailemin uzağından yakınından bile

TEPKİLERDE ÜÇ GENÇLİK TİPİ

geçmedi. İletişim yerine ceza, sevgi yerine kavga, destek yerine engel gördüm. Şimdi onlar bunun cezasını ödüyorlar. Ama benim de artık yapacağım bir şey yok. Değişmem. Değişmek de istemiyorum ki..."

(22 yaşında, kız)

"Açıkçası ne zaman böyle içime kapandığımı ben de tam olarak bilemiyorum. İlkokul yıllarımda yaramaz bir çocuktum. Babamdan çok dayak yediğimi hatırlıyorum. Sanırım ortaokul yıllarında yavaş yavaş hayatı sevmeye, kendimden nefret etmeye başladım. Şimdi 22 yaşındayım ve kendimi yüz yaşında gibi hissediyorum."

(Erkek)

"Her şeye ve herkese küskün olmak benim hayat tarzım gibi bir şey oldu. Her şeyden ve herkesten korkar durumdayım. Pozitif hiçbir düşüncem yok. Zihnim bir karamsarlık yuvası ve bu halime alıştım. Ben böyle yaşıyorum. Kendimin ve her şeyin dışındayım. Hiçbir şeyin içinde olmak istemiyorum. Çok uzun zamandır böyleyim."

(20 yaşında, kız)

"Sanki bu dünyaya ait değilmişim gibi geliyor. Hiçbir şey de bana ait değil. Annem ve babamı suçlamak istemem ama bana ne özgüven ne de mutluluk aşıladılar."

Çevremde gördüğüm gençlerin çoğu da sanki benim gibi. Ben odama girerim ve günlerce çıkmam. Yemek yemem, yataktan çıkmam, ders çalışmam. Kendimle kalmaktan korkuyorum ve canım hiçbir şey yapmak istemiyor.”

(18 yaşında, erkek)

“Evet, ben her şeye küskün bir gencim. Hayata, aileme, arkadaşlıklara, derslere, kendime. Barışık olmak nasıl bir duygudur bilemiyorum. İnsan kendini ve çevresini neden ve nasıl sever? Ben kendimi bildim bileli, ‘sen yapamazsın’, laflarıyla büyüdüm. Gerçekten de yapamıyorum. Hiçbir şeyi beceremiyorum. Artık böyle bir zorunluluğum da olmadığını düşünüyorum. İleride ne olacak, ben nasıl olurum bilemiyorum. Sanırım küskün gençten, küskün yetişkine transfer olurum.”

(21 yaşında, kız)

Daha çok genç kızlarda görülen bu depresif ruh hali, çocuk yetiştirme yöntemlerinin cinsiyet ayrımına dayalı olduğunu belirten araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Bazı genç kızlarda görülen depresif tutumları genç erkekler de yaşayabiliyor. Burada sadece birkaç gencin kendilerini ifadeleri var. Söylemlerin tümünü paylaşmak mümkün değil.

TEPKİLERDE ÜÇ GENÇLİK TİPİ

Çözüm toplumun ve ebeveynlerin eğitimiyle mümkündür. Anne baba okulları, aile terapi merkezleri, ergen ve gençlik psikolojik danışma rehberlik merkezleri daha da artırılmalıdır.

AKTİF-TEPKİLİ GENÇLİK

Kızıp öfkелendiğinizde gösterdiğiniz tepki öğrenilmiş davranış biçimlerinizden oluşur.

Hakkınızı arama cesaretini gösteremeyip sessiz kalabilir, küserek tepkinizi gösterirsiniz veya sözel ve davranışsal aktif tepkilerde bulunarak kendinizi ifade edersiniz. Bir başka tepkiniz de duyarsız kalmayı seçerek kendinizi korumak olabilir. Çünkü insanın tepkilerinin hepsi ya kendini ya da yakınlarını koruma amaçlı davranışlardır.

Pasif-küskün-depresif gençlik tepkilerinden sonra bir başka gençlik tepkisi daha dikkat çekmektedir. Bu gençler pasif kalmayan, aktif tepkili gençler olmaktadır. Bu gençler de diğer gençler gibi hayata ve olaylara pesimist, olumsuz ve umutsuz bakmaktalar. Tek farkları aktif olarak tepkilerini dışa vurabilmeleri. Bu gençler çevreyi, dünyayı, başkalarını eleştiren, ailelerini cezalandırmak için evden kaçan, okula gitmeyen, gruplar oluşturarak dikkatleri üzerlerine çekmeye çalışıyorlar. Yine de sosyal ilişkileri zayıf ve çevreleriyle sağlıklı iletişim kuramıyorlar.

Küskün gençlik tipinin ailelerinde onlara üzölme ve acıma göze çarparken, aktif-tepkili gençlerin ailelerinde gence kızma ve cezalandırma söz konusu. Toplum da aynı şekilde bu gençleri gözden çıkarmış ve onlara sev-

giyle yaklaşmıyor gibi görüntü vermektedir. Bu gençlerin şikâyetleri, ilgisizlik ve sevgisizlik.

“Babam bizimle hiç ilgilenmezdi. Bir gün olsun bizlerle konuştuğunu ya da duygularımızı paylaştığını bilmiyorum. İlkokuldayken onun ilgisini çekmek için ders çalışmazdım. Lisede öğretmenlerim babamı çağırıp da oğlunuzla ilgilenin desinler diye, okuldan kaçmaya başladım. Sonuç ilgi değil dayak oldu. Yine de yılmadım ve belki benimle ilgilenir diye birkaç kez evden kaçtım. Kimse benimle ilgilenmedi. Herkes tarafından suçlu gibi görünüyorum ama değilim. Sadece sevilmek ve ilgi istemiştım.”

(20 yaşında, erkek)

“Küçükken bir şeyler çaldım. Ergenliğimde çekilmez bir çocuktım. Yaşıtlarımı döverdim. O zamanlar annem benimle başa çıkamayacağını söyler dururdu. Gençliğim ise toplumun ‘serserilik’ diye nitelediği davranışlarla geçiyor. İçimden her şeyi kırmak ve herkese kızmak geliyor. Böyle rahatlıyorum. Susup klanlara ise aklım ermiyor.”

(21 yaşında, erkek)

“Okuldan öyle çok kaçtım ve yalan söyledim ki yediğim dayakların sayısını hatırlayamıyorum. Ailem

benimle konuşurdu ama sadece kardeşime kötü örnek olduğumu söylemek için. Aslında konuşma değil de tehditler ve bağırımlardı onlar. Aileme onlardan korkmadığımı kanıtlamak için yeni yalanlar söyler, okuldan yine kaçırdım. Üniversite sınavına bile onlara ders olsun diye girmedim. Ama hâlâ anladıklarını pek sanmıyorum."

(22 yaşında, kız)

"Ailemin ve toplumun koyduğu mantıksız tüm kurallara karşı geliyorum. Üzerimdeki baskıyı böyle ifade ediyorum herhalde."

(19 yaşında, kız)

"İnsanın anlaşılmadığını hissetmesi ve üstüne üstlük suçlanması feci bir şey. Sonuçta öfke nöbetleriyle tepki göstermeye başladım. Davranışlarımın çoğu kez hatalı olduğunu bildiğim halde önüne geçemiyorum."

(18 yaşında, erkek)

"Çevremdeki herkese ve kendime öfkeliyim."

(20 yaşında, erkek)

"İçimdeki duygulardan bazen ben de ürküyorum. İnsanlarla sürekli kavga halindeyim. En ufak bir şeye

**kızıyor ve karşımdaki insanı kırıyorum. İletişim soru-
num var. Zaten hep vardı. Bu yeni bir şey değil."**

(23 yaşında, erkek)

**"Annem dâhil hepimiz (biz üç kardeşiz ben en bü-
yüğüm) babamdan korkar. Annem alışverişten biraz
geç gelse, kız kardeşlerim okuldan geç gelseler evde
kıyamet kopar. Babam konuşmayı bilmiyor. Evde hep
terör estirir. Babamı o kadar eleştirmeme rağmen ben
de onun gibi oldum. Belki genlerle geçiyordur bilmi-
yorum. Ben de aşırı öfkeli, tepkilerimi kırıcı olarak
ortaya koyan biriyim. Geçen akşam eve sabaha karşı
geldim ve babamla müthiş bir kavga ettik. Duvarları
yumrukladım, camları kırdım. Geçen sene üniversite-
yi kazanamadım. Bu sene de kazanmayacağım. Bu ba-
bama ceza olacak diye düşünüyorum."**

(20 yaşında, erkek)

Aktif-tepkili gençlik tipinin paylaşımları da böyle. Hepsinin ortak tepkisi aileye yönelik görünüyor. Psiko-
lojik olarak sağlıklı bir ruh yapısına sahip olmayan bu
gençlerin suça eğilimli olma olasılıkları yüksek. Aile içi
sağlıklı iletişimin önemini bir kez daha görüyoruz.

DUYARSIZ GENÇLİK

Çevrelerine karşı duyarsızlık geliştiren gençlerin bu davranışları savunma mekanizması olarak da değerlendirilebilir.

Tepkiyi tepkisizlik olarak yansıtmak insanın çocukluk yıllarından getirdiği bir davranış biçimidir.

Bu gençler de olumsuz düşüncelere sahipler. Geleceğe karşı geliştirdikleri umutları çok az ya da yok. Birtakım idealleri var ancak ideallerini gerçekleştiremeyeceklerine inanıyorlar.

Siyasi, toplumsal hiçbir harekete yorum yapmıyor, “bana ne” diyorlar. Sanki bu toplumda yaşamıyorlar. Ailelerine de aynı duyarsız tepkileri gösteriyorlar. Onları hiçbir şey ve hiç kimse ilgilendirmiyormuş gibi davranıyorlar. Arkadaş ilişkilerinde de benzer davranışlar geliştirmişler. Dostluk ve arkadaşlık değerleri zayıf, sevme sevilme ihtiyaçları zedelenmiş. Duygu durum bozukluğu yaşamaktalar.

**“Ben hiçbir şey için üzülmem ve sevinmem. Ne öle-
ne üzülürüm ne doğana sevinirim. Zaten bu dünyaya
neden geldiğimizi de anlamıyorum. Neyse bu ayrı bir
konu. Adına duyarsızlık diyorsanız, doğrudur. Bu da
beni pek ilgilendirmiyor.”**

(18 yaşında, erkek)

“Olan ve olmakta olan hiçbir şey beni ilgilendirmiyor. İlgilendirmesi için beni bağlayan bir şeyler olmalı. Olmadığına göre ne için çaba harcayayım ki.”

(19 yaşında, kız)

“Geçenlerde bir arkadaşım öldü. Annem üzülmediğim için bana şaşırdı ve beni duygusuz olmakla suçladı. Duygusuz olmak benim seçimim değildi. Beni onlar yetiştirdi. Şimdi şikâyet ediyorlar.”

(22 yaşında, erkek)

“Derslerden kötü not alsam üzülmem. Kız arkadaşımından ayrılısam üzülmem. Dünya batsa umurumda değil bana ne.”

(17 yaşında, erkek)

“Gençlik eylemlerine inanın bir anlam veremiyorum. Neyi değiştireceklerini sanıyorlar ki. Boşuna uğraşıyorlar, boşuna zaman kaybı.”

(20 yaşında, erkek)

“Belki ailemin ve toplumun baskılarından, duyar-sız olmayı seçmiş olabilirim ama kimse benim için bir şeyler yapmıyorsa ben neden yapayım? Sınırlar içinde boğulmaktansa hiçbir şeye aldırmamak en iyi yol.”

(20 yaşında, kız)

**“Üç dört sene önceye kadar böyle değildim. Sevin-
cimi, üzüntümü başkalarıyla paylaşırdım. Şimdi buna
gerek duymuyorum. Çünkü kimse kimseyi anlamıyor.
En iyisi hareketsiz kalmak. Pasif değil ama duyarsız.”**

(23 yaşında, erkek)

**“Ne evde ne okulda ne de arkadaşlarım arasında olup
biten şeyler beni ilgilendiriyor. Etkilenmiyorum. Bazen
etkilenmeyi istiyorum ama olmuyor. Garip bir ruh hali.
Sanki uyuşmuş gibi oluyorsunuz ama kolay yaşam oldu-
ğu da kesin.”**

(21 yaşında, kız)

**“Hayatta hiçbir düşünce ve duygunuzu paylaşabi-
leceğiniz birileri olmazsa, ne yaparsınız? Kendinizi
soyutlarsınız. Benim de yaptığım bu.”**

(23 yaşında, erkek)

**“İnsanlar arasında sevgi olduğuna inanmıyorum.
Eğer olsaydı kadınlar doğurdukları çocuklarını sokağa
bırakırlar mıydı? Eğer sevgi olsaydı savaşlar olur muy-
du? Eğer sevgi olsaydı ayrılıklar olur muydu? Aileler
çocuklarını döverler miydi? Hayvanlara işkence olur
muydu? Sevgi yok, bu insanların kendini kandırması.
Sevgi varsa bizim evde neden yok?”**

(19 yaşında, erkek)

“Ben hiçbir şeye ait değilim. Bana ait olan da hiçbir şey yok. Bir şeyleri irdelemek bana anlamsız geliyor. İsteyen istediği gibi yaşar. Ailem o kadar eleştirici bir yapıya sahiptir ki ben herhangi bir şeyi eleştirmekten nefret ediyorum. Tepkisiz ve duyarsız olmak, yaşamak için en kestirme yol ama mutlu olduğum da söylenemez. Yalnız ve mutsuzum.”

(20 yaşında, erkek)

Yaşamamanın amacı mutlu olmaksa bu gençler neden yaşamın amacına ulaşmak yerine amaçsızlığı ve mutsuzluğu seçiyorlar sorusu bizi önemli yanıtlara ve sorunların çözümüne götürebilir. Gerek pasif-küskün gençlik, gerek aktif-tepkili gençlik, gerekse duyarsız gençlik, kendilerine bu maskeleri seçmişler. Kendilerini korumaya aldıkları için geçici de olsa rahatlıyorlar. Çoğu mutsuz ve mutsuz olmayı bir protesto haline getiriyor.

Aile çocuğun ruhsal durumundaki çöküşün farkına varıp gerekli önlemleri almazsa, bu duygusal sorunların boyutları daha da genişliyor ve gencin ruh sağlığını olumsuz yönde etkisi altına alabiliyor.

Psikolojik ve psikiyatrik sorunlar zamanında fark edilip önlemler alınmalıdır. Böylelikle pek çok davranış bozukluğu ve olası üzücü olaylar önlenabilir.

Sorunların çözümü, farkındalık, sevgi, iletişim, paylaşma ve eğitimidir.

8. BÖLÜM

GENÇ İNSANIN
YAŞAMDAN KAÇIŞI

"HER KAÇIŞ BİR TEPKİDİR..."

GENÇ İNSANIN YAŞAMDAN KAÇIŞI

İnsan zorlandığı için yaşamdan ve sorumluluklarından kaçır. Bu zorlanmanın yoğunluğu her gencin kişilik yapısına göre değişir. Bir önceki bölümde de gördüğümüz gibi kimi içine kapanır kimi aşırı tepkili olur kimi de ailesine, evine, okuluna, işine, çevresine uyum sağlamak için hiçbir çaba göstermez ve çevresinde olan bitene duyarsız kalır. Sonuç olarak bu tepkilerin hepsi kaçıştır.

Sorumluluktan kaçan ve yaşamdaki stresi yönetemeyen insan rahatlamak adına sığınacak materyaller arar. Kaçmak da insanın ruhunda baskı yaratır ve kişi rahatlayacağı bir ortam arar. Bunu yaşamda bulamayan insan, geçici rahatlama yollarını dener. Stres bozukluklarında alkolle sorunları bastırmak sıkça başvurulanan yollardan biridir.

ALKOL

Kaygı durumunu azaltmak için başvurulanan alkol, özellikle günümüz gençleri arasında oldukça yaygın bir alışkanlık haline gelmiştir. Genç insan yaşamından, ailesinden ve kendinden hoşnut değilse en kolay sığınabileceği kaçış yolu olarak alkol almayı tercih etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre gençlerde alkol kullanma yaşının ergenlik dönemine kadar inmiştir. Bu durum ciddi anlamda hem bireysel hem de toplumsal sorunların oluşumunu ve olumsuz sonuçlarını da hızlandırmaktadır.

Lise ve üniversiteli gençliğin kaçış yolu olarak kullandığı alkol, zaman içinde gençleri bağımlılığa dönüştürüyor. Alkol aldığı zaman rahatladığını zanneden genç, kandaki alkol oranının yükselmesiyle birlikte önce konuşma bozuklukları, yüzde kızarma, terleme ve denge-sizlikler yaşıyor. Zamanla daha alıngan, daha öfkeli, saldırgan davranışlar sergiliyor. Kitabımızın özünü oluşturan, ben kimim sorusunun yanıtını alkolde arayan genç gitgide kendinden uzaklaşıyor. Bozuk olan aile ilişkileri daha da olumsuzlaşmaya başlıyor. Çevresiyle olan ilişkileri giderek zayıflıyor.

Alkol alınmadığı zaman stres artar, stresten kurtulmak için alkol alınır, alkol alımı kişinin çevreden ve kendisinden uzaklaşmasına neden olur. Kısır döngüyle kendini

tekrar durum eğer iyileştirici önlemler alınmaz ve tedavi edilmezse, kötü sonuçlara varabilir.

Alkolü uzun süreli kullanan gençlerde, duygulanım ve düşünce bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Düşünce bozuklukları ve duygu kontrolsüzlüğü, öfke, kıskançlık, alınganlık, mutsuzluk, hayatı boş görme, suçluluk duyguları, pişmanlıklar, dikkat bozuklukları, insanlarla iletişim kurmakta güçlük, kendini değersizleştirmeyeyle birlikte kendinden nefret etme noktasına varabilmektedir.

Aile, çocuğunun ruh halini ve davranışlarını izlemelidir. İçeride kapanıklık, duyarsızlık ya da aşırı tepki verme, öfke kontrolsüzlüğü gibi olumsuz ruh halleri sergileyen çocuğa kızmak, eleştirmek yerine, sorunları dinlenmelidir.

Eğer durum daha da ileri gitmiş ve genç kendisiyle değil alkolle barışık olmaya başlamışsa zaman kaybetmeden profesyonel yardım almalıdır. Günümüzde psikiyatrik tedavi ve psikoterapiyle oldukça başarılı sonuçlar alınmaktadır. Terapi süresince aileye de çocuklarına nasıl yaklaşmaları gerektiğine ilişkin danışmanlık verilir. Uzun süren tedavinin sonucunda genç, ailesinin desteğiyle de sağlıklı benlik gelişimine ulaşmaktadır.

Bazen aile de umutsuz olabilir veya ceza, yasak koyarak kendini zaten baskı altında hisseden gencin daha da fazla tepkili olmasına neden olabilir. Bu da yanlış yoldur. Kendine, çevresine, hayatta karşı nefret ve öfke duyguları yoğun, depresif ve stresini sağlıklı yönetemeyen, içsel

dengeleri bozulmuş gence böyle baskılarla yaklaşmak onun ruhsal durumunu daha da zedeler.

Birkaç gencin alkolle olan yaşantılarından aktarımları:

“Kendimi kötü hissetmem için o kadar çok sebep vardı ki. Ailemle kavgalarım, okul başarısızlıklarım, arkadaşlarımla kötü iletişimim ve bunun gibi daha birçok şey. Beni rahatlatacak ve sorunlarımdan uzaklaştıracak bir şey olmalı diye düşünüyordum. Bir gün aklıma nereden geldiyse içki içmeyi düşündüm. Bir, iki derken olayı abarttım. Sabaha kadar içiyor, akşama kadar uyuyordum. Ne okul, ne dersler, ne baba korkusu her şey yok olmuş gibiydi. İçtiğim zaman aklıma hiçbir sorunum gelmiyordu, sızdığım zaman ise zaten sorunlarım yok oluyordu. Evde bu yüzden müthiş kavgalar oldu. Babam beni evden kovdu, annem ağladı, ona yalvardı. Bir süre sonra, hayattan büyük bir hızla koptuğumu hissetmeye başladım. Bir aile dostumuz, annemlere psikoloğa gitmemizi önerdi. Uzun zaman süren psikoterapi seansları sonucunda, hayatı ve kendimi sevmeyi öğrendim. Meğer bütün sorun buradaymış. Nedenler önemli değildi, önemli olan bendim. Kendime acımak yerine kendimi sevmeyi öğrendim.”

(19 yaşında, erkek)

“Alkolle on üç yaşımda tanıştım. Oldukça erken bir yaş. Her şeyden kaçmak ve sadece ona sığınmak zaman içinde bana en kolay yol geldi. Babam da hemen hemen her akşam içerdi. Annem bu yüzden babamı suçlardı. Babam ise annemi bana sorumluluk vermekle suçlardı. Ben arada yıllarca kaynadım gittim. Onların birbiriyle didişmeleri, benimle ilgilenmelerini engelledi. Bu da o zamanlar benim işime geliyordu. On sekiz yaşıma geldiğimde, kolumu bile kaldıramaz olmuştum. Artık kaçacak bir şeyler de kalmamıştı. Ya ölümü seçecektim ya da kendimi. Annemin ısrarlarıyla tedavi görmeye başladım. Babam bu tedavinin bir işe yaramayacağını söylüyordu. Tedavi bana yaradığı gibi, babama da yaradı. Şimdi yaşımda yirmi iki. Anladım ki hayatta sorunlar hep var. Önemli olan onlardan kaçmamak ve onlarla mücadele etmek. Kendimi ve hayatı seviyorum.”

(22 yaşında, erkek)

**“Alkol aldığım zaman, benim için problem olan her şeyden uzaklaşıyordum. Bu beni kısa süreliğine de olsa rahatlatıyordu. O zamanlar uykudan uyandı-
ğında, beni en çok rahatsız eden şey, suçluluk duygusuydu. Tedavi görmem gerektiğini aileme ben kendim söyledim. Onlar olayın pek farkında değillerdi. Hatta tedavilik bir şeyim olmadığını söylüyorlardı. Sonuç-**

ta hep beraber, annem, babam ve ben terapi seansları aldık. Onlar bana olan davranışlarını düzeltmeye çalıştılar, ben sevildiğimi ve anlaşıldığımı hissettim. Hayatın güzel yanlarının da olduğunu fark ettim. Kaçmanın sonu olmadığını anladım. Sizin de dediğiniz gibi, kendinden her kaçışın bir geri dönüşü vardır. Sınırdan döndüm. Şimdi kendimi ve çevremi seviyorum. Ruh sağlığım dengede ve mutluyum."

(23 yaşında, kız)

Alkolün neden olduğu cinayetler, intiharlar, trafik kazaları, şiddet ve boşanmalar az değildir. Gençlerimizin sorunlar karşısında alkole sığınmalarını önlemek için yapılması gerekenlerin başında, gence, iyi bir aile ortamı sağlamak ve ruh sağlığı yerinde anne baba modeli olmak gelmektedir. Yapılan araştırmalar, istikrarsız, güven duygusunun yeterli olmadığı, mutsuz ve huzursuz aile ortamlarında büyüyen çocukların, kaçışı seçen gençler olduğunu gösteriyor. Bu gençleri yeniden topluma, ailelerine ve kendilerine kazandırmak gerekiyor. Onları eleştirmek, ayıplamak, evden, okuldan kovmak, dövmek, cezalandırmak, şişeleri saklamak, onlara harçlık vermemek ya da işi iştenden geçmiş demek asla çözüm değildir.

Zaman kaybetmeden tedaviye başvurmak ve aile içi ilişkileri düzenlemek gerekmektedir.

UYUŞTURUCU

Gençlerin uyuşturucuya başlama nedenleri de alkole başlama nedenleriyle hemen hemen aynı. Gencin içinde bulunduğu stres, kaygı, korku ve zorlanmaların artışı, onu rahatlama ve gevşeme isteğine götürür. Bu yüzden kimi genç alkole sığındığı gibi kimi genç de kaçış yolunu uyuşturucuda bulur. Kısa süreli de olsa kaygıyı azaltmak, uyu-yabilmek, gerçeklerden uzaklaşmak ve sahte bir mutluluk, haz dünyasına dalmak için başvur ulan uyuşturucu, gencin hem kendisine hem de ailesine hayatı zehir etmektedir.

Alkol gibi kokusu olmadığı için ailelerin çok geç farkına vardıkları bu zararlı alışkanlığın pençesine düştük-ten sonra kendisini kurtarabilen birkaç gencin söylemleri:

“Uyuşturucuya ilişkin öylesine kötü deneyimlerim var ki kısa bir zaman öncesine kadar bunları konuşmak ve anlatmak bile istemiyordum. Neden başladığımı sorarsanız, benim hikâyem de diğerler inden farklı değil. Güvensizlik, başarısızlık, sevilmememe duygusu, kavgalarla dolu bir ev, kısacası mutsuzluk. Uyuşturucu çare değildi tabii ama bugün biraz rahatlayayım, yarın olmaz derken zaman geçti gitti. Ailem ise durumu iki sene sonra fark etti. Onu da annem babam değil, ablam anladı. Sonuçta uzun bir tedavi gördüm. Şimdi tabii ki

pişmanım ama geri dönüp de o yılları düzeltmek mümkün değil. Hâlâ korkularım var, hâlâ çok mutlu değilim ama en azından ruhsal ve fiziksel sağlığıma kavuştum. Kendime güvenebiliyorum. Tüm gençlere buradan seslenmek istiyorum. Sorumluluk ve sorunlardan kaçışın çözümü asla uyuşturucuda değil. Ben şanslıydım kurtuldum ama kurtulamayanlar o kadar çok ki.”

(23 yaşında, erkek)

“Benim hikâyem biraz farklı sanırım. Uzmanlara göre anne babam aşırı koruyucu davranmışlar. Ben ne istersem yapmışlar. Her şeyi benim yerime onların yapmasına o kadar alışmıştım ki zamanla özgüvenimle ilgili sorunlar yaşamaya başladım. Tek başıma hiçbir şey yapamıyordum. En kötüsü de sorunlarımı çözemiyordum. Uyuşturucuyla böyle tanıştım. Cesaret ve güven verdiği için. Çok hatalıydı. Şimdiki aklım olsa kesinlikle denemem.”

(24 yaşında, erkek)

Zorlanan genç alkole ve uyuşturucuya sığınabiliyor. Dünyada alkol, uyuşturucu madde bağımlılıklarının artması yaşadığımız çağın stres ve zorlanma çağı olduğunu gösteriyor. Her gencin zorlanmaya karşı iç dinamikleri farklıdır. Kimi sorunlara sağlıklı çözüm üretebildiği gibi kimisi de zorluklardan kaçmayı seçebiliyor.

Uyuşturucu kullanmaya başlayan gençte dikkatte ve düşüncede dağınıklık, duygulanım bozuklukları, iletişim kurma sorunları dikkati çekmektedir. Alkole kıyasla daha zor anlaşılması ve genci kısa sürede bağımlı yapması nedeniyle fark edilmesi daha güç ve tedavisi alkole göre daha uzun zaman almaktadır.

Araştırmalar gençlerin alkole ve uyuşturucu maddelere benzer yaşlarda başladıklarını gösteriyor. Buna ek olarak alkole birayla uyuşturucuya da esrarla başlandığı belirlenmiştir.

Yaşamdan ve kendinden kaçışı uyuşturucunun sahte konforunda arayan gençlerin aileleri, çocuklarını zaman kaybetmeden tedaviye başlatmalıdırlar. Sürekli uyku hali, iştahsızlık, kilo kaybı, içe dönüklük, halsizlik, isteksizlik belirtiler arasındadır.

Gence kızmak ve onu aşağılamak yerine ona yardım eli uzatılmalıdır. Unutulmamalıdır ki mutlu olan, kendine güvenen, sorunlarını kendi çözebilen, çevresiyle olumlu iletişim kurabilen, kendi kararlarını alabilen, hayatla ve kendisiyle barışık gençler uyuşturucuya sığınmaz. Nedenler araştırılırken ebeveynler de kendilerini analiz etmelidir.

İNTİHAR

Zorlanmanın sonucu olan ruhsal çöküntü tedavi edilmez ise intihar girişimleri ve intiharlar oluşabilir. İntihar ruhsal çöküntünün en acı veren sonucudur. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre intiharlar gerçek intiharlar ve intihar girişimleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Gerçek intiharlarda sonuç genellikle ölümdür, intihar girişimlerinde ise sonuç genellikle ölümle bitmemektedir. Gerçek intiharda kişinin amacı gerçek anlamda hayatını sonlandırmak iken intihar girişiminde amaç gerçekten ölmek değildir.

İntihar etme isteğini yaşamdan kaçışın belirtisi olarak anlamlandırabiliriz. Hayatla başa çıkamayan, aşırı stres karşısında mücadele etme dinamikleri zayıflayan, zorlanmaya dayanamayan, kendini ve yaşamı sevmeyen kişilerde, bazı akıl hastalıklarında ve ağır kişilik bozukluklarında rastlanmaktadır. Literatürlerde intihar, ruhsal hastalık, ruhsal çöküntü belirtisi olarak tanımlanmaktadır.

Yaşamla barışık ve kendini seven insanın hayatına son vermek istemeyeceğini düşünecek olursak intihar, intihar eden kişinin geride kalanlara çok ciddi bir mesajı olabilir.

Ülkemizde intihar yaşının 15 ile 30 arasında olduğu saptanmıştır.

İntihar vakalarının yüksek oranı ergenlik ve ilk gençlik yıllarında gerçekleşiyor. Ergenlik ve gençlik döneminde

bedensel, psikolojik ve toplumsal zorlanmalar, diğer yaşlara göre daha yoğun yaşanmaktadır.

Aile baskısı, aile içi şiddet, ihmal, cinsel istismar, okul başarısızlığı, sosyal çevre ile uyumsuzluk, yatkın kişilik, kişilik bozuklukları, düşünce bozuklukları, öz benlikte zedelenme, anlaşılmama duygusu, duygu durum bozuklukları, yakınlarından psikolojik destek ve yardım görmemek, intiharı düşündüren ve eyleme dönüştüren nedenler arasında yer almaktadır.

İlkim Öz

İNTİHAR, GERİDE KALANLARA MESAJ OLABİLİR

Yetişkinlerde ekonomik iflas, tedavisi mümkün olmayan hastalık ve akıl hastalıklarının intihara sebep olma yüzdesi fazladır. Araştırma sonuçlarına göre ergen ve gencin intiharları geride kalanlara bir mesaj olabilir.

Bu duygusal mesajlar beni anlamadınız, beni sevmediniz, sevginizi göstermediniz, bana yardım etmediniz içeriğini taşıyabilir.

Aile terapisine katılan bir çift ve kızlarıyla yaptığım seanslar sırasında, on beş yaşındaki kızlarını çok fazla baskıladıklarını ve bunun zorlanmaya neden olacağını paylaşmıştım. Baba şöyle demişti; “Ne yani bu da ablası gibi intihar mı edecek?” O güne kadar çocuklarının intihar ettiğinden hiç söz etmemişlerdi.

Gerçekten ölmek için intihar eden ve şans eseri kurtulan bir kızın sonradan söyledikleri şöyleydi:

“Gerçekten ölmek istedim. O an kendimi çok da fazla düşünmüyordum. Tek düşündüğüm, annemle babamı cezalandırmaktı. Beni üzdükleri ve anlamadıkları için beni kaybetmeleri gerektiğine inanıyordum. Ben ölünce arkamdan ağlayacaklar ve pişman olacaktı.”

(16 yaşında, kız)

Gencin söylediği bir cümle epeyce dikkat çekici. “O an kendimi düşünmüyordum.” İntihar girişiminde bulunan kişi kendini düşünebilse, zaten hayatına son vermek istemez.

Uzmanlara göre intihar girişiminin ardındaki düşünce karşı tarafı cezalandırmaktır. Hedef, kişinin kendisi değil, öfke duyduğu ve üzülmelerini istediği yakını veya yakınlarıdır.

Duygusal zorlanmalar yaşayan gencin, yaşamdan kaçışında intihara çok sık rastlanmaktadır. Sınav başarısızlığı nedeniyle artan intihar vakaları da gözlenmekte ve çocuk intiharları artmaktadır.

“Biz oğlumuzu kaybedeli üç sene oldu, bugün gibi hatırlıyoruz. Eşim ve ben çok düşündük ama intihar etmesini gerektiren belirgin bir sebep bulamadık. Oğlumuz birkaç sebepten dolayı ölmeyi seçti ve bizi cezalandırmak istedi galiba.”

(İntihar eden gencin yaşı 18)

“Eğer çok baskı ve zorlanma ise sebep, o zaman bütün gençler intihar etmeli, öyle mi? O bizi cezalandırmış olabilir ama ben de bir anne olarak yaptığından dolayı onu affedemiyorum.”

(İntihar eden gencin yaşı 20, kız)

“İnsan önce çılgına dönüyor. Sonra kendinden utanmaya başlıyor. Benim çocuğum intihar etti demek, insana zor geliyor.”

(İntihar eden gencin yaşı 16, kız)

“Sanırım ona çok yüklendik ve bunalıma girdiğini fark edemedik. Anne babalar bu konularda çok duyarlı olmalı. Her şey bir anda olup bitiyor. İnsan yapmadıklarını sonradan görüyor. Tarifsiz bir vicdan azabı.”

(İntihar eden gencin yaşı 17, kız)

“Kabul etmek istemiyorsunuz. İsyan ediyorsunuz. Bu büyük bir ceza gerçekten. Pişmanlık ise boş.”

(İntihar eden gencin yaşı 25, erkek)

İntiharı oluşturan nedenler arasında, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı da var. Yaşamdaki sorunlarla tek başına başa çıkamayan, baskılar karşısında zorlanan ve geçici rahatlama arayan gençlerin alkol ve uyuşturucu madde bağımlılıklarının sonucunda da intihar ettiklerini, intihar girişiminde bulunduklarını görüyoruz. Bu intiharların büyük bir kısmı da ne yazık ki ölümle sonuçlanmaktadır.

Toplumumuzda bu anlamda yaşanan acı gerçekler her geçen gün artmaktadır. Kişilik yapısının yanı sıra çocuğun, ergenin, gencin ailesi ve çevresiyle ciddi iletişim sorunları yaşaması tetikleyici sebep olabiliyor. İletişim becerisinin,

GENÇ İNSANIN YAŞAMDAN KAÇIŞI

çocukluk döneminde aşılması gerekiyor. Anne babanın, insan ilişkilerinde sağlıklı iletişim kurmayı öğretmesi, çocuğa doğru model oluşturmaları son derece önem taşıyor.

Çocuğumuza sorumluluğumuz ona sevgimizi hissettirmek, onu anlamak ve anladığımızı hissettirmek, ona saygı duymak, onu dinlemek, duygularını paylaşmak ve bizden yardım istediğinde ona destek olmaktır.

Ebeveynlikte sevginin sorumluluğu vardır. Sevdiğimiz varlığa zaman ayırarak bunu başarabiliriz.

VE GENÇLERE BİRKAÇ SÖZ

Zaman zaman sorumlulukların sana altından kalkamayacağı bir yük gibi gelebilir. Zaman zaman çevrende konuşup dertleşecek bir kişi bile bulamayabilirsin.

Düşüncelerin bazen beğenilmeyebilir, duyguların dinlenmeyebilir, kararların eleştirilebilir, her zaman onaylanmayabilirsin. Kendini iyi hissetmediğin günler olabilir.

Ailenle, arkadaşlarınla çatışabilir, öfkelenebilirsiniz.

Çevrendeki her olumsuzluğa saplanıp kalırsan, senin için yaşam bir olumsuzluklar zinciri olur ve zorlanırsın. Eğer çevrendeki olumlulukları, güzellikleri görmeye çalışırsan senin için hayat zorlukların yanında, mutluluk veren bir yolculuk olacaktır.

Unutma ki hayatta sorunlar daima var ve hep de var olacak. Sorunsuz, problemsiz ve sorumlulukların olmadığı bir yaşam biçimi yok. Önemli olan sorunları fark ederek onları aşmaya çalışmaktır.

Hepimiz hayatımız boyunca seçimlerimizin sonuçlarını yaşarız. Bu nedenle sorun odaklı değil çözüm odaklı olmayı seçmelisin.

Hayatının belli dönemlerinde uyum problemleri yaşayabilirsin. Sorunlardan kaçmak bir çözüm değildir. Kaçmak seni kendinden uzaklaştırır. Yaşanan sorunlar, bizim dene-

yimlerimizdir. Onlarla başa çıktıkça, çok önemli bir yönümüzü keşfederiz; bir başka sorunu daha çözebileceğimizi.

İçine kapanmayı ve yalnızlığı seçmemeye özen göster. Kendini ifade etmeyi, duygu ve düşüncelerini ailene ve yakınlarına ifade etme alışkanlığını edin.

Alkol ve uyuşturucu hiçbir zaman sorun çözücü değildir. Onlar aklımızı, zihnimizi, ruhumuzu ve davranışlarımızı uyuşturur. Bizim sağlıklı düşünmemizi ve hareket etmemizi, olumlu kararlar almamızı engeller. Alkol ve uyuşturucu sorunları asla uyuşturmaz tam aksine sorunların daha da büyümesine neden olur.

Her ne sebepten olursa olsun, kendini ciddi anlamda kötü hissettiğinde, canın hiçbir şey istemediğinde ve içinden ara sıra da olsa ölüm düşüncesi geçtiğinde, yakınlarından yardım istemekten çekinme. Bunun yanı sıra mutlaka ve mutlaka bir uzmana başvurun. Unutma ki sadece sen sorun yaşamıyorsun ve kesinlikle her sorunun bir ya da birden fazla çözümü vardır.

“Önemli olan kaç kere yere yığıldığın değil tekrar kalkıp kalkamadığındır.” Bu cümlede olduğu gibi yaşam boyu var olabilecek sorunlarla baş etme gücü her zaman sen de var. Bunu hiç ama hiç unutma.

9. BÖLÜM
RUHSAL BUNALIMLAR
DEPRESYON

“RUHUMUZA DEĞEN
HER İSTENMEDİK ETKİ
ZORLANMA YARATIR.”

RUHSAL BUNALIMLAR

Depresyon, ruhsal çöküntü anlamını taşıırken Dünya Sağlık Örgütü açıklamasına göre dünya nüfusunun %4,3'ü depresyon ve depresyonun getirdiği hastalıklarla mücadele etmektedir. Verilere göre ülkemizde ise nüfusun %4,4'ü depresyonda.

Günlük hayatta her insan depresif belirtiler gösterebilir. Kimisi işe/okula gitmekte zorlanırken kimisi çevresiyle iletişim sorunları yaşayabilir. Bazıları çabuk öfkelirken, bazıları hiçbir şeyle ilgilenmiyormuş gibi davranabilir. Bitkinlik, yorgunluk, isteksizlik, halsizlik, dikkati toplayamama, dalgınlık, unutkanlık, düşünce dağınıklığı gibi birçok belirtiler, gün içerisinde yaşanan depresif belirtilerdir.

Günümüz insanı, günlük yaşamında bir ya da birkaç depresif belirtilerle beraber yaşamaktadır. Özellikle haf-

tanın ilk iş ve okul günü olan pazartesi günlerinde insanların güne uyum sağlamakta zorluk çektikleri saptanmış ve şu meşhur “pazartesi sendromu” ortaya çıkmıştır. Ancak burada günlük yaşamda yaşanan geçici depresif belirtilerle, kalıcı ve şiddetli olan depresif belirtileri birbirine karıştırmamak gerekir.

Günlük yaşamda herhangi bir sebepten dolayı içinde sıkıntı hissettiğinizde yakın arkadaşınızla dertleşerek bu ruh halinden çıkarsınız. Ya da zihninizi işe/derse veremiyorsanız kısa bir gezinti, sevilen bir müziğin dinlenmesi, sevilen kişiyle yemeğe gitmek, dikkatinizi eski verimli haline getirebilir. Sürekli, kalıcı ve şiddetli depresif belirtilerde ise insanın sıkıntısını üzerinden atması bu kadar kolay olmaz.

Depresyon belirtileri:

- Olumsuz bir ruh hali
- İsteksizlik
- İlgisizlik
- Doyumsuzluk
- Kötümserlik, karamsar düşünceler
- Sevinçten uzak olma, neşesizlik, coşkusuzluk
- Kendini değersiz hissetme
- Kendini başarısız görme
- Unutkanlık
- Dikkatsizlik

- Kararsızlık
- Şüphencilik
- Yaşam motivasyonunda düşüş
- Suçluluk duyguları
- Gelecekte beklenenlerin olumsuz yönelmesi
- Düşünce ve duygulanım bozuklukları
- Hiçbir şeyden mutlu olamama hali
- Uyku bozuklukları
- İştah bozuklukları
- Cinsel istekte azalma

Ruhsal bunalımlar ve depresyon, gençlik çağında da kendini göstermekte, hatta çocukluk depresyonları da günümüzde artmaktadır.

Zorlanan her insan ve genç, depresyona girer diye bir sonuç ortaya konulamaz. Kimi gencin yaşamı birçok zorluklarla doludur ama sorunlarıyla başa çıkabilmekte ve depresif belirtiler göstermemektedir. Kimi gencin ise yaşamı gayet sıradan görünür ama depresyondadır. Bu durum, gencin kişilik yapısına, hayata bakış açısına, amaç ve hedeflerinin varlığına, aile içi iletişimine, rol modellerine, anne baba tutumlarına bağlı olarak değişim göstermektedir.

Genç insanın depresyona girmesinin nedenleri arasında, çocukluk çağında yaşanan olumsuz olaylar, hatalı anne baba tutumları, aşırı hoşgörölü ve koruyucu ebeveyn, ailede sık sık depresyon yaşayan kişiler (model alma, sorunlar

karşısında yenik düşmeyi öğrenme), travmalı anne baba ayrılığı, anne babadan birinin ölümü, kayıplar, cinsel taciz ve istismara maruz kalma, uzun süren ağır fiziksel hastalıklar, çocuğun aile içinde kendisini güven içinde hissetmemesi, psikolojik travmalar gibi nedenler yer almaktadır.

Eğer genç insanın depresyona girdiği fark edilmez ya da kabul edilmezse (bazı aileler çocuklarının depresyonda olduğunu kabul etmezler) ve onlara yardım için gerekli önlemler alınmazsa gençler, olumsuz yaşantılara maruz kalabilirler.

BİRKAÇ PSİKOTERAPİ SEANSI

Sorunun nedenleri bulunursa, sorunla başa çıkmak kolaylaşır. Kimi zaman kişi sorunlarıyla tek başına başa çıkamaz. Başa çıkabildiğini zannettikçe, sorunun boyutu büyüyebilir. Sorun büyüdüğü, zorlanma ve stres artar. Zorlanma arttıkça depresif belirtiler başlar. Kişi profesyonel yardım almazsa depresyona girebilir.

“YAŞAMAKTAN BIKTIM...”

E.B, 22 yaşında, üniversite öğrencisi. İlk görüşmeye geldiğinde oldukça bitkin, bakımsız, yılgın, yaşamaya karşı isteksiz bir hali vardı. Babasını iki yıl önce kaybetmişti ve o günden beri baş dönmesi, mide yakınmaları, ellerde titreme, uyku ve iştah bozuklukları, dikkat ve odaklanma sorunları, ağlama nöbetleri yaşamaktaydı. Bu ruh durumu zaman zaman artıyor ve onu yaşamdan uzaklaştırıyordu. Artık, zaman zaman yaşadığı bu şikâyetleri sıklaşmıştı. Son zamanlarda okula gitmiyor, evde yataktan çıkmıyor, çok az yemek yiyor ve sürekli bir mutsuzluk hali yaşıyordu. Kendine ilişkin bir şeyler anlatmaya başladığında, dalgın ve ne anlatacağını bilemeyen bir görünümü vardı.

“Size ne anlatacağımı bilemiyorum. Nereden başlayacağım onu da bilemiyorum. Şöyle söylesem sanırım her şeyi özetlemiş olacağım. Yaşamak bana çok zor geliyor ve yaşamaktan bıktım.”

Karşımda yaş olarak çok genç ama ruhsal olarak çok yaşlı biri duruyordu. Çökmüş bir görüntüsü vardı. Ona yaşamaya dair bu olumsuz düşüncelerini biraz daha detaylı anlatmasını önerdim.

“Başka insanlara yaşamak güzel ve kolay gelebilir ama bana çirkin ve zor geliyor. Yaşamaktan hiçbir zevk almıyorum. Zaten unutkanım, dikkatim çok az... artık araba da kullanmıyorum. Zaten okula zorla gidiyordum şimdi ondan da vazgeçtim. Çünkü aslında hiçbir şeyin anlamı yok, bunu anladım.”

Bir başka terapi seansında, çocukluk yıllarını konuştuk.

“Benim çocukluğum çok mutlu geçti. Diğer çocuklara göre, bu açıdan ben şanslıydım. Bir dediğim iki olmazdı. Özellikle babam gözümün içine bakardı. Nereye gitmek istesem, ne oyuncak istesem ya da giysi, hemen alınırdı. Annemle babamın kavgalarını ya da tartışmalarını da hiç duymazdım. Yani mutlu bir çocuktum.”

Çocukluğunu mutlu yaşadığını söyleyen E. ile daha sonraki seansların birinde:

“Ya çocukluktan sonrası?”

“Çok özgür yetiştim diyebilirim. Beni hiç kısıtlamadılar. Ne yapmak istesem ya da nereye gitmek istesem, bana karışmazlardı. Özellikle sorunlarım olduğunda, babam zorlandığımı hisseder ve hemen çözüm yolları arardı. Babam hayattayken her şey çok kolaydı. Babam her sorunumu ya da karşılaştığım her türlü zorluğu

çözerdi. Okulda devamsızlığım o kadar çok olmuştu ki neredeyse sınıfta kalacakken babam, rapor alarak durumu düzeltmişti. Öğretmenlerimle çatışmalarım olduğunda, gider onlarla konuşur ve olayı yatıştırırdı. Annemle hiç anlaşılamazdım, annemle bile aramızı düzeltirdi. O gitti ve ben yapayalnız kaldım. Onunla birlikte çözümler de gitti sanki."

O seansta E. uzun bir ağlama nöbetine tutulmuştu. Babasıyla birlikte çözümlerin de gittiğini söylediği psikoterapi seansından sonra, E.'nin durumunda farklılıklar görülmeye başladı. Biraz da olsa kendine bakmaya başlamıştı. En azından banyo yapıyordu. İştahında artma olmuştu. Dikkat dağınıklığı ve unutkanlığı devam ediyordu ama bitkinliği ve ilgisizliği azalmaya başlamıştı.

Başka bir görüşmemizde onunla "güven" konusunda konuştuk.

"Ben kimseye güvenmiyorum. Kendime de hiç güvenmiyorum. Güvenilecek biri olabileceğine de inanmıyorum. İnsanın kendini güven içinde hissedebileceğine de inanmıyorum. Ben sadece babam hayattayken, kendimi güven içinde hissediyormuşum. Bunu şimdi, yeni anlıyorum "

Diğer bir seansta konu kendini sevmeye gelmişti.
Çünkü kendisinden nefret ettiğini söylemişti.

“Biliyor musunuz, kendime kızıyorum, hatta kendimden nefret ettiğimi fark ettim.”

“Kendinden nefret ettiğini mi fark ettin?”

“Evet, aynen öyle. Çünkü yaptığım hataları fark ediyorum... Özellikle de babam hayattayken ona karşı yaptığım hataları fark ettikçe, kendimden nefret ediyorum.”

“Mesela?”

“Örneğin, ona yalan söyledim. Onu kandırırdım. O da bana inanır ve kızmazdı. Ona sarılıp onu sevdiğimi hiç söylemezdim. Şimdi düşündüğümde, babamı kullandığımı fark ediyorum. Öğretmenlerime, arkadaşlarıma, anneme karşı onu hep kalkan olarak kullandım. Onun bana olan sevgisini kullandım. Sorunlarıma çözüm bulması için onu kullandım. Bunu anlamak korkunç bir duygu.”

E., babasıyla ilişkisindeki bu duygularını keşfettikten sonra yeni bir çöküş girdi. Yine kendine bakmamaya, yine yemek yemeyerek kendini cezalandırmaya, depresif belirtilerini yeniden yoğun olarak yaşamaya başladı.

Yeniden dibe doğru gittiğini söylüyordu. Olumlu hiçbir duygusu olmadığını ve kimseyi görmek, kimseyle konuşmak istemediğini anlatıyordu.

“Hiç kimseyle görüşmek istemiyorum. İlk zamanlar arkadaşlarım arardı ama artık beni çok fazla arayıp sormuyorlar. Bu iyi çünkü artık, onlarla olan ilişkilerimde problemler çıktığında, bana çözümü gösterecek babam yok.”

Devam eden terapilerde, yansıttığı ve fark ettiği duygu ve düşünceleri gitgide sorunun nedenine doğru hızlı bir gidiş sergilemeye başlamıştı.

“Sanırım ben zorluklar karşısında elim kolum bağlı duruyordum. Sorunlarımı benim yerime babam çözüyordu.”

* * *

“İnsanlarla iletişim konusunda zayıftım ama babam bu zayıflıklarımı kapatıyordu.”

* * *

“Belki de annemle çatışmamın sebebi, onunla hiç konuşmamış olmamdı. Ondan isteklerimi ya da ona olan hoşnutsuzluğumu anneme benim yerime babam iletirdi.”

*** * ***

“Annem, babama göre daha sert bir insan. Ama artık onunla konuşabiliyorum. Keşke bunu daha önce yapsaydım.”

*** * ***

“Hayatı ikiye ayırdığımı fark ediyorum. İki sene öncesi ve sonrası olarak. Yani babamın ölümünden öncesi ve babamın ölümünden sonrası.”

E., bu gerçekleri fark etmeye ve kabullenmeye başladıktan sonra gerçek iyileşme süreci başladı. Artık seanslarda gülümsüyordu, neşeliydi. Kendine özen göstermeye başlamıştı. Ellerindeki titreme yok denecek kadar azalmıştı. Düzenli yemek yemeye başlamıştı. Birkaç arkadaşını telefonla aramıştı. Bunu izleyen bir terapide:

“Okuldan geliyorum. Bugün okula gittim. Hocalarımı ve arkadaşlarımı özlediğimi fark ettim. Sanki her

şeyden kaçıyormuşum gibi geldi birden ve denemeye karar verdim."

"Hayata geri dönüp sorunlarımla başa çıkmayı denemeye karar verdim. Başka bir kararım daha var. Kim olduğumu bulmak istiyorum. Ben kimim?"

E'nin hayat hikâyesine baktığımızda, sosyoekonomik düzeyi iyi ve yüksekokul mezunu bir anne babanın tek çocuğu olduğunu görüyoruz. Yaklaşık beş senelik bir tedaviden sonra annesi, E'ye hamile kalmış ve onu dünyaya getirmiş.

E., doğduktan sonra, annesi için de zorlu günler başlamış.

"Eşim hep kızımızla ilgilenmeye başlamıştı. Sanki bana olan sevgisi, aşkı, ilgisi, özeni ikiye bölünmüştü. Belki de bu yüzden kızımın hep çatıştık. Uzun yıllar hiç anlaşılamadık. Anne kız olarak hiç yakın olamadık. Benimle hiçbir duygusunu ya da yaptığını paylaşmazdı. Baba kız dertleşirlerdi. Eşim o ne hata yaparsa yap-sın, savunur, korurdu. İtiraf etmeliyim ki bazen kızımı kıskanır, eşime kızardım."

E'nin annesine göre kızı, hiçbir sorumluluk almamış. Mutlu bir çocukluğu, ergenliği ve gençliği olmuş ama bu babasının çabalarından kaynaklanmış.

RUHSAL BUNALIMLAR DEPRESYON

“Ben çoğu kez eşime, kızımıza kötülük ettiğini, zorluklarla biraz başa çıkmayı öğrenmesi gerektiğini söylemiştim. Böyle söylediğimde bana kızardı. Çocuğumuza destek olmamız gerektiğini söylediler.”

Annesine göre E, babasını kaybettikten sonra çok değişmişti. Annesi kızının olumsuz ruh halinin zaman içinde geçmesini beklemiş, ama daha da kötüye gittiğini görünce, durumun ciddi olduğuna karar verip uzman yardımına başvurmuştu.

Annesine göre eşi, çocukları olmadığı beş sene içinde oldukça zor günler yaşamış. Kızına karşı davranışlarındaki aşırılığın sebebi de buymuş.

E., aşırı hoşgörölü ve koruyucu olan babasını kaybettikten sonra, zorlanmaya başlamış çünkü babası onun hayatını kolaylaştıracak her şeyi yapmış. Babasının ölümüyle, E. hem paylaşım ve iletişim kuramadığı anne-siyle baş başa kalmanın hem de hayatta ne yapacağını bilememenin kaygılarıyla boğuşmaya başlamış. Babası hayatı ona daima tozpembe göstermiş ve E., babasının ölümüyle hayatın sadece olumlu yönlerinin olmadığını, zorluklarının da olduğunu anlayarak kendisini olumsuz bir ruh hali içinde bulmuş. Zorluklarla başa çıkma yollarını bilmediği için, yaşamdan ve kendinden yavaş yavaş uzaklaşmaya başlayarak, her şeyi reddetmeyi seçmiş.

Terapilerin sonucunda E. babasına yüklediği tüm güvenini, sorumluluğunu kendi üzerine almayı başardı. Depresyondan çıktı. Depresif belirtileri ve depresyonun getirdiği hem psikolojik hem de psikosomatik rahatsızlıkları geçti. Zorlanmalarla nasıl başa çıkacağını öğrenmeye başladı. Kendisine karşı daha hoşgörülü olmaya başladı. Babasına olan bağımlılığını, suçluluk duygularını yendi. Fiziksel olarak gayet sağlıklı, dinamik, neşeli olup hayatı sevmeye başladı. Üniversiteyi bitirmeye ve en önemlisi kendi olmaya karar verdi.

“BEDENİMİN İÇİ BOMBOŞ, RUHUM YOK GİBİ...”

S., beş kardeşin en büyüğü. Yaşı 25. Onun için her şey yolunda giderken, birden şiddetli baş ağrıları başlamış. Kendini bitkin ve halsiz hissetmeye başlamış. İlk görüşmeye geldiği gün, kendisini şöyle tanımlamıştı:

“Ben güçlü biriyim. Yani öyleydim. Her şeyle başa çıkar, her türlü zorluğun üstesinden gelirdim. Ama şimdi, sanki bedenimin içi bomboş ve ruhum yok gibi. Ne olur bana yardım edin!”

S., zor şartlarla büyümüştü. Hem okumuş hem çalışmıştı. Ailesine maddi manevi sürekli destek olmuştu. Ona göre, o güçlüydü. Çünkü çok zor günler geçirmiş ve o zor günlerde dahi kendisini hiç böyle isteksiz, bitkin hissetmemişti. Bir yıl önce evlenmişti. Evlendikten beş, altı ay sonra, şiddetli baş ağrıları ve diğer şikâyetleri başlamıştı.

“Bu durumda olmamı gerektiren hiçbir şey yok. Eşimi seviyorum. İşimde biraz sorunlar var ama ben daha büyük sorunlarla mücadele ettim. Sevdiğim biriyle evlenmeme rağmen, mutsuzum. Yaşamak eski güzel anlamını yitirdi. En çok da bu beni ürkütüyor.”

S.'nin aile yapısında, E'nin aile yapısına zıt bir durum söz konusu. Görüşmeler sırasında, annesinin S'yi güçlü olmak konusunda aşırı zorladığını görüyoruz. Babasının sürekli iş değiştirmesi ve parasızlık yaşadıkları uzun yıllar boyunca:

“Annem bana hep, sen benim en güçlü çocuğumsun derdi. En akıllı çocuğumsun. Okuman gerek. Okuyup mesleğini eline alacaksın ve baban gibi olmayacaksın. O zamanlar babama üzülürdüm ama annemin böyle demesi de çok hoşuma giderdi.”

Zamanla S. evde babasının rolünü üstlenmişti. Kardeşlerinin sorunlarıyla ilgileniyor, annesine dert ortağı oluyordu. Üstelik:

“Annem, hem okuyup hem çalışabileceğimi söylemişti. Orta birinci sınıftayken okul çıkışlarında, eve yakın olan bir bakkalda çıraklık yapıyordum. Sonra simit sattım. Sınıf arkadaşlarım beni görmesin diye onların olmadığı yerleri seçerdim.”

S. annesinin umutlarını boşa çıkarmamak için olanca gücüyle çalışmış. Evden okula, okuldan simit satmaya, eczane kalfalığına, pazarda limon satmaya kadar pek çok iş yapmış.

“Yaptığım işlerden hiç utanmadığımı hatırlıyorum. Üstelik annemi yanıltmadığım için de gurur duyardım. Ama annemle babamın kavgaları olurdu. Annem, babama, ‘Şu çocuktan utan. Onun kadar olmadın derdi.’”

S.’nin lise ve üniversite yılları da annesinin ve kardeşlerinin sorumluluklarıyla ve onların isteklerini yerine getirmek için çalışmakla geçmiş. Üniversitede tanıştığı eşiyle o zamanlar çok fazla beraber olamazlarmış çünkü S. çalışmak zorundaymış. Okulu bitirince sürekli bir iş bulmuş ve evlenmiş. Dediği gibi, evlenene kadar her şey yolundaymış ama evlendikten sonra, depresif yakınmaları başlamış. İşyerinde çıkan bazı sorunlar da S.’nin içinde bulunduğu zor ruh haline tuz biber ekmiş.

Psikoterapi seansları sonunda, S., aslında kendisinin annesinin söylediği kadar güçlü olmadığını fark etti. Bu yük onu yıllarca zorlamıştı.

Hep bir maskeyle yaşadığını fark etti. Evlendiğinde bu maskeden kurtulmak istediğini ama o zamanda, “güçlü maskesi” olmadan nasıl yaşayacağını bilemediğini anladı.

Tüm bunlara ek olarak, işyerinde de sorunlar çıktığında, kendi iş yaşamıyla babasının sorunlu iş hayatını özdeşleştirip ya ben de babam gibi olursam kaygılarının kendisini tehdit ettiğini fark etti. Zorlanmalara karşı mücadeleyle geçen uzun yılların ardından gelen böylesi yeni

İlkim Öz

bir zorlanma, onu depresyona sokuvermişti. Hem bedeni hem de ruhu isyan etmeye başlamıştı. Ona göre:

“Aslında bu isyanlar yıllar önce başlamış, bunu şimdi anlıyorum. Ama hem annem hem de ben isyanları susturmuş ve bastırmışız. Bu arada bedenim ve ruhum o kadar yorulmuş ki kendini bırakmış. İşte bu yüzden bedenimin içini boş ve ruhumu yok gibi hissediyordum.”

E. ve S. gibi pek çok insan var. Kimileri kendilerini yeniden kazanıyorlar, kimilerini ise ebediyen kaybediyoruz. Sonrasında pişman olmamak için ebeveynler çocuk ruh sağlığıyla ilgili doğru bilgiyle donanımlı olmalılar.

- Aileler çocuk yetiştirme konusunda bilinçlendirilmeliler. Anne baba okullarıyla, görsel, yazılı basın ve yayınlarla.
- Çocukların ve gençlerin ruh sağlığına toplum olarak daha duyarlı olmalıyız.
- Toplum olarak, “iletişim” kurma güçlüklerimizi yenmeliyiz.
- Sorunlarla başa çıkılamadığında, uzman yardımı almaktan utanmamayı öğrenmeliyiz. Psikoloğa gitmenin “delilik” değil, “akıllılık” olduğu bilincine varmalıyız.
- Toplumu oluşturan bireyler olarak birbirimize daha paylaşımcı davranmalıyız.

- Gençliği anlamaya, onlarla empati kurmaya ve onlardan olduğumuzu hatırlamaya çalışmalıyız.

Neşeyi, sevgiyi, sevinci, aşkı, çocukluğu, gençliği, coşkuyu, tutkuyu, amacı, hedefi, insanca değeri, insanca yaşamayı, insanlara insanca yaklaşmayı, desteklemeyi, yardımlaşmayı, paylaşmayı unuttuysak hatırlamamız gerekiyor. Belki de bu yüzden zorlanıyoruz; unuttuklarımızı hatırlayamamaktan.

10. BÖLÜM
ANKETLERİ VERİRKEN
ANKETLERİ OKURKEN

“ÇOCUKKEN
SEVİNCİMİZ EN ÖNDE KOŞAR.
ERGENLİKTE
ŞAŞKINLIĞIMIZ, KORKUMUZ, KAYGIMIZ.
GENÇKEN
SEVGİMİZ, YÜREĞİMİZ.
BÜYÜDÜK!
ŞİMDİ HER BİRİ AYRI YERE KOŞUYOR.”

ANKETLERİ VERİRKEN çok heyecanlıydım. Genç olmakla ilişkin nelerle karşılaşacağımı, en çok da gençlerin duygu ve düşüncelerini öğrenebileceğim için heyecanlıydım. Gencin aile ve toplum içinde kendini nerede gördüğünü merak ettiğim için heyecanlıydım. Üniversite gençliğinin, çalışan gençlerin, lise gençliğinin, okuyamayan gençlerin, büyükşehirde, köyde yaşayan gençlerin, psikoterapi alan, psikolog ne demektir duymamış olan gençliğin, kısacası tüm gençlerin “genç olma”yı nasıl yaşadıklarını anlayabileceğim için heyecanlıydım.

Soruları Ankara ve Ankara dışında birçok kentimize ulaştırdık. Sizleri tanımayı, soruları okuduğunuzdaki tepkilerinizi görmeyi çok isterdim.

ANKETLERE VERDİĞİNİZ YANITLARI OKURKEN büyük keyif aldım. Hepinizi kutladım. Size sarıldım. Duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaştım. Kimi zaman çok hoşuma gittiğinden güldüm kimi zaman gözlerim doldu, ağladım. Yazdıklarınızı okurken, sizinle oldum. Ülkem adına sevindim. Coşku duydum. Bazen de acı hissettim, size ulaşmak istedim.

Sonuçta bu kitabı sizler yazdınız. “Genç Olmak”ın *Ben Kimim* adlı bu kitabı sizlere ait. Sizin tarafınızdan tüm topluma yazılmış bir kitap bu. Ben sadece siz gençlerin duygu ve düşüncelerine aracı oldum. Ayrıca terapi seanslarına katılmış olup duygu ve düşüncelerini hepimizle paylaşan gençlerin ve anne babalarının da bu kitapta emekleri var.

Genç olmak, genç olmaktır. Bu kadar yalın. Genç olmayanların da yapacağı, genç olmayı hatırlamaktır. Bu da çok yalın.

Tüm gençlere teşekkürler...

İlkim ÖZ