

Ergenlik Dönemi

Bülten 10

Aile Çalışmaları Birimi

Mayıs-Haziran



Bu sayıda:

Ergenlerin Cinsiyet Kimliğinde Açılma Süreci (Coming Out) 2-3

Ergenlikte Kimlik Oluşumu 4-5

Ergenlik ve Cinsellik Üzerine 6-7

Ergen Olmak Üzerine 8-9

Ergenlerin Cinsiyet Kimliğinde Açılma Süreci (Coming Out)



“Ortaya çıkmak” veya “açığa çıkmak”, kişinin cinsiyet kimliğini ve/veya cinsel yönelimini kabul etme, anlama ve başkalarıyla paylaşmaya yönelik bir yolculuktur. Bazıları için hızlı veya kolay olabilirken, bazıları için daha uzun ve zor olabilir. Lezbiyen, gey, biseksüel veya ikili cinsiyette kendini tanımlamayan ergenler için ebeveyn

desteğinin bu yolculukta önemli olduğu unutulmamalıdır. Ergen, bu duygulanımın ne anlama geldiğini anlamlandıramayabilir. Çocuklar anaokulundan önce cinsiyetlerini keşfetmeye başlayabilirler, bu nedenle “açılma” ve ardındaki duygulanımı başkaları ile paylaşma her an gerçekleşebilir. Toplum, aile, din, kültür gibi faktörler, toplumsal cinsiyet üzerindeki etiketlemelerinden dolayı ergenin duygudurumunu ve açılma sürecini etkileyebilmektedir. LGBTQ+ gençlerin bu aşamada korkmuş veya gergin hissetmeleri yaygın bir durumdur. Meyer (2003)’e göre, LGBTQ+ bireylerin yaşadığı stres kaynaklarından vurgulanan ilk olgu kişinin kimliği nedeniyle kendine yönelik olumsuz tutum ve inançların içselleştirilmesinden oluşan damgalamadır.

Aile Desteği

Açılma sürecinde aile tepkilerinin çocukların psikolojik iyi oluş hallerine etkisi olduğunu göstermektedir (Ryan ve ark., 2009). Bu süreçte de



aile desteğini arttırarak, aile reddi ile doğabilecek depresyon ve anksiyete etkilerini azaltmak çok önemlidir. Onların yargılanmadan ilgi alanlarını keşfedebilecekleri güvenli alanlar yaratarak aileler bu süreçte önemli bir rol oynayabilir. Cinsiyet ile ilgili çeşitli sosyal katılım sağlanarak ergenler aileler tarafından desteklenebilir. Ayrıca diğer aileler ile cinsiyet eğitimine katılabilir, çeşitli kurumlardan (örn. Spod) destek veya rehberlik alınabilir.

Aile Reddi & Psikoloji İlişkisi

Ergenlik döneminde yüksek düzeyde aile reddi bildiren LGBTQ+ ergenler ve genç yetişkinler, düşük düzeyde aile reddi bildiren akranlarına kıyasla:
İntihara teşebbüs ettiğini bildirme olasılığı 8.4 kat daha fazla,
Yüksek düzeyde depresyon bildirme olasılığı 5.9 kat daha fazla,
Korunmasız cinsel ilişkiye girdiğini bildirme olasılığı 3.4 kat daha fazladır.

Tanımlar

Cinsel Yönelim: Bir kişinin başkalarına karşı duygusal, cinsel ve/veya ilişkisel çekiciliğidir. Cinsel yönelim genellikle heteroseksüel, biseksüel veya homoseksüel olarak sınıflandırılabilir.
Cinsiyet Kimliği: Bir kişinin içsel olarak hissettiği, kültür ve heteronormatif etiketlerden veya toplum tarafından kabule ihtiyacının olmadığı, bireyin kendini tanımladığı cinsiyettir. Bu nedenle bazı insanlar kendilerini erkek ya da kadın olarak tanımlayabilirken, bazıları da hem erkek hem kadın olarak, veya kendini ikili cinsiyet sisteminin dışında tanımlayabilir.

Bu eğitimlerde reddedilme davranışları, damgalama ve cinsiyeti tanımlayan terminolojiye hakim olunarak genç yetişkinin önemsendiğini hissettirmek önemli bir faktör olacaktır. Araştırma (Ryan ve Chen-Hayes, 2013), ebeveynlerin çok azı LGBTQ+ çocuklarının deneyimleri ve endişeleri hakkında herhangi bir profesyonelle konuştuğunu gösteriyor. Ebeveynler LGBTQ+ çocuklarına nasıl davranabileceği, onları nasıl incitebileceği konusundaki endişelerini ve korkularını gerekli profesyonel yardımları alarak ifade etmelidir. Bu adım, çocuk ve ebeveyn arasında bir köprü kuracaktır. Aileler bazen, çocuklarda ve ergenlerde cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğinin normatif gelişimi konusunda farkındalık sahibi olmayabilir. Bu konuda konuşabilmek, ergen ve çocuklar üzerindeki desteği arttırabilecektir. Çocuklar, gençler ve ailelerle çalışan kurumlar, aileleri dahil etme ve destekleme konusunda eğitim vermelidir. Diğer bir durumda, çocuklar ve ergenler cinsel azınlık olarak sınıflandırma, homofobik söylemlere ve damgalanmaya maruz kalabilir. Toplumu oluşturan ailenin çocukların ve ergenlerin cinsiyet kimliğini ve cinsel yönelimini açığa çıkarma sürecinde destek olması, ayrıca toplumdaki söylemlerin önüne geçebilecek ve diğer nesiller için de önemli desteği oluşturabilecektir.

Psk. Asrın Yenihayat

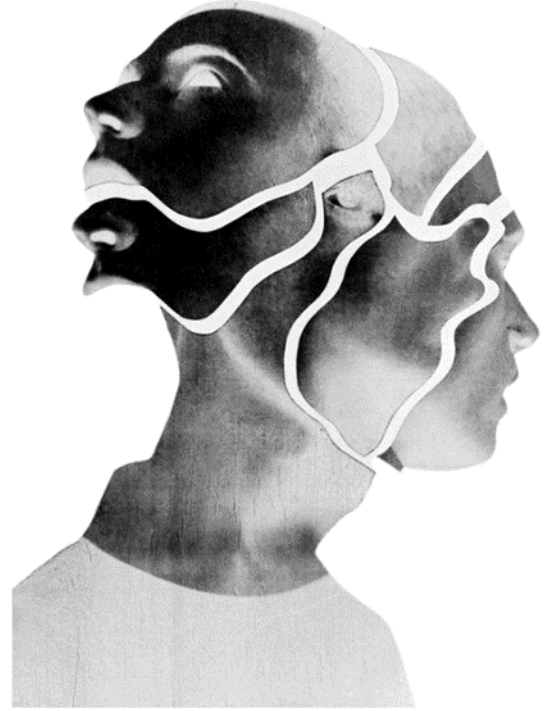
Referanslar

- Meyer I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Ryan, C. (2009). Supportive families, healthy children: Helping families with lesbian, gay, bisexual & transgender children. San Francisco, CA: Family Acceptance Project, Marian Wright Edelman Institute, San Francisco State University.
- Ryan, C., & Chen-Hayes, S. (2013). Educating and empowering families of LGBTQ K-12 students. In E. S. Fisher & K. Komosa-Hawkins (Eds.), *Creating school environments to support lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning students and families: A handbook for school professionals* (pp. 209-227). Routledge.

Ergenlikte Kimlik Oluşumu

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel olgunlaşmanın yanı sıra sosyal anlamda geliştiği, duygusal ve psikolojik olarak kendini daha derinlemesine tanımaya başladığı ve kimlik duygusu inşa ettiği bir süreçtir. Kişinin varoluşsal mizacına ek olarak, bebeklik ve çocukluk dönemi yaşantılarının kimlik oluşumunda çok büyük bir yeri olduğu gibi, ergenlik döneminde yaşanan gerek aile içi gerekse aile dışındaki sosyal etkileşimlerin ve muhatapların rolü de bir o kadar önem taşımaktadır.

Kimlik oluşumu bakımından kişinin ebeveynleri ile kurduğu özdeşim oldukça önemli bir konudur. Bu noktada özdeşim, kişinin çocukluk döneminde bilinçdışı bir şekilde ebeveynlerinin tutumlarını, özelliklerini, değer yargılarını ve davranışlarını benimseyip içselleştirmesi anlamında kullanılmaktadır (Budak, 2017). Bu içselleştirmeler eşliğinde varılan ergenlik dönemi itibariyle ve sosyal hayatın genişleyerek çeşitlenmesi vasıtasıyla akranlar ve öğretmenler gibi figürler, ergen bireyin örnek aldığı rol modellere dahil olmaktadır. Erken ergenlik dönemiyle birlikte bireyde hızla gelişen davranışsal ve özellikle fiziksel değişimler; beraberinde de bu değişimlere ayak uydurma çabası görülmektedir (Derman, 2008). Büyümenin getirdiği farklılıkları zamanla keşfetmeye ve bunlara uyum sağlamaya çalışan ergen birey, aynı deneyimi yaşamakta olan akranları ile vakit geçirmeye ve onların tutum ve davranışlarını gözlemleyip içselleştirmeye meyilli olabilmektedir. Her ne kadar ailenin elzem konumu devam etmekte olsa da, ergenler için bir arkadaş grubuna dahil olabilmek ve onlar tarafından kabul görmek, benlik saygısı kazanımı bakımından oldukça önemlidir (Atalay, 2018). Yakın arkadaşlıkların belki de önem sırasında birinci konuma geldiği ergenlik döneminde ergenlerin, özellikle hemcinslerinden oluşan arkadaş grupları ile vakit geçirme eğilimleri; onların kimlik oluşumu ve spesifik olarak cinsiyet rollerini içselleştirmeleri bakımından kritik bir yer tutmaktadır (Derman, 2008). Aileden gelen tutum ve akran ilişkilerinin birleşimi ile şekillenmeye başlayan kimlik, ergen bireyin toplum ile olan ilişkisinin de temellerini oluşturmaktadır (Atalay, 2018).





Ergenlik dönemi ilerledikçe, kişide özgürleşme ve otonomi ihtiyacı artış göstermektedir. Otonomi ihtiyacı ile beraber ergen, kendini anne ve babasından ayırıştırma ve onlara kendisinin farklı bir birey olduğunu kabul ettirmeye yönelik tutumlar içerisinde bulunabilmektedir (Derman, 2018). Gelişim basamakları göz önünde bulundurulduğunda ergenliğin en belirgin ihtiyaçlarından olan otonomi arayışı, aslında ergenlikte sağlıklı bir süreçtir. Bu ihtiyacın beraberinde ergen birey, attığı adımlar sayesinde yapmak istedikleri ve yapabileceklerinin sınırı ile karşılaşmaktadır ve büyüyebilme adına bu sınırları aşma girişimlerinin olması oldukça doğaldır. Bu noktada, ailelerin hem bu ihtiyacı görüp desteklemesi hem de çocuklarının ihtiyacı olan noktalarda ona gerekli sınırları koymaları gerekmektedir. Ergenlerin halen oluşmakta olan ve çevresindeki birçok öğeden oldukça etkilenen kimlikleri, onlar her ne

kadar itiraz etse de ebeveynler tarafından konacak bazı sınırlara ihtiyaç duymaktadır. Fakat gereğinden fazla konan sınırlar ve kısıtlamalar, kimlik oluşumu sürecini negatif yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, hayattaki yerlerini ve dengelerini bulma arayışında olan ergen bireylere dengeli bir tutum ile yaklaşmak, onların bu süreci daha kolay bir şekilde atlatmasına oldukça fayda sağlayacaktır.

Psk. Zeynep Özlem Altınok

Referanslar

Atalay D. (2018). Ergenlerin Anne-Baba Tutum Algısı ve Arkadaşlık İlişkileri ile Duygu Düzenlemelerinin İncelenmesi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı*. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Budak B. (2017). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.

Derman O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi*. (63), 19-21. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri.

Görsel 1: The Age Of Collage 3, Bespoke Publishing. <https://uk.gestalten.com/products/age-of-collage-3>

Görsel 2: Public Servise of New Hampshire, The Northwest Utilities System.

Ergenlik ve Cinsellik Üzerine

Gelişimsel basamakların en çalkantılı dönemi olan ergenlik, farklı toplumlarda başlangıç ve bitiş yaşları değişiklik gösterse de Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 10 ile 20 yaş arasındaki dönem ergenlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe atılan bu adımda yaşanan yoğun ve hızlı duygulara, değişimlere Bion (1987) "duygusal çalkantı" (emotional turbulence) adını vermiştir. Bu yoğun çalkantılarının temelinde yatan en büyük sebep ise hormonal ve cinsel değişimlerdir. Bu yazıda da cinselliğin ergenlik dönemindeki önemine, ergen bireylerin cinselliğinin nasıl şekillendiğinden bahsedilecektir.



Kızlarda ergenlik ilk adet dönemi ile başlarken erkeklerde ise ilk verimli sperm üretimi ile başlamaktadır. Genel anlamda baktığımızda ise doğurganlık özellikleri ilk defa bu dönemde görülmeye başlanır. Psikanalitik kurama göre ise, latans döneminde bastırılan cinsellik ergenlik döneminde tekrar gündeme gelmiştir. Latans döneminden önce, ödipal dönemde anne ve babaya karşı olan aşk düşleminin geri gelmesi, ergenlerde büyük bir sarsıntıya yol açar. Çünkü bu sefer annesine âşık olan bir erkek ergen birey artık onunla çiftleşebilir durumda olur, aynı şekilde babasına âşık olan kadın ergen birey ise babasından hamile kalabilir hale gelir. Bahsedilen düşlemler bilinçdışı gerçekleşir tabii ki ama onları bastırmanın da bir sonucu vardır. Bu düşlemlere karşı gelindiği için ortaya çıkan eylem, agresyondur. Ergenlerin anne babalarına karşı olan bu agresif eyleme dökmenin sebeplerinden bir tanesi ensestüel düşlemlerin tiksindiriciliği sonucu ortaya çıkar. Öte yandan bu tiksintinin aşılabilmesi, ötekinin varlığını kabul etmekten geçer (Diem-Wille ve Mcquade, 2021). Yani, anne babadan kopup dışardaki diğer insanlara arzu beslemek ve âşık olmak, ergenleri bu çalkantıdan kurtaracak bir çözümdür. Bu sebepten ergenler bu dönemde çocuksu ilişkilerden, romantik ilişkilerini yaşadıkları döneme adım atmış olurlar.

Kendi cinsel kimliklerini keşfederken de ergenlik öncesi deneyimlerinin, özellikle ödipal dönem deneyimleri büyük bir önem taşır. Freud'a göre insanlar doğduklarında biseksüel doğarlar ve sonrasında ya aynı yerde kalır ya da heteroseksüel veya homoseksüel cinsel yönelimlerini kazanırlar. Bunun belirgin olduğu ve aslında bilinç düzeyine geldiği nokta ise ergenlik dönemidir. Ergenlerin hem erkek hem de kadınlarla cinsel birliktelik yaşama dürtüsü, tümgüçlülüğün de getirdiği kendi istediklerinin peşinden koşma arzusu hem büyüleyici hem de sarsıcı bir durum haline gelir.



Öte yandan, çocukluk çağının bitişi ve yetişkinliğe adım atılan bu dönemdeki en büyük mesele ergenin bireyselleşme çabasıdır. Cinsellik ise bu bireyselleşme çabasında büyük bir rol oynar (Parman, 2008). Ergenler bu dönemde kendilerinde olan bedensel, ruhsal ve toplumsal değişimleri sorgularken aslında kendi varlıklarını da ortaya koymaya çalışırlar. Bu yüzden bergelik dönemi onlar için bu kadar sarsıcıdır. Yani, bu dönüşümler sadece cinsel organları üzerinden değil, ruhun ve bedenin bütün varoluşuyla kendini gösterir (Parman, 2010).

Peki ebeveynler bu zorlu dönemde çocukları için ne yapabilir? Öncelikle ergenin yaşadığı sarsıntıyı ebeveynler de derinden hisseder ve yaşar. Bu dönem, onlar için de oldukça zorlu bir dönem

haline gelebilir. Cinsel oryantasyon eğitimi ergenlik döneminde oldukça büyük bir öneme sahiptir. Kadın ve erkek ergenler için bu süreçte yaşayabilecekleri cinsel değişimlerin bilgisinin verilmesinin, ergenin sağlıklı bir cinsel kimlik geliştirmesine olan katkısı büyüktür. Ataerkil toplumda daha çok erkek cinselliği üzerinden eğitimler verilse de her ergene nasıl mastürbasyon yapabileceği, güvenli cinsel ilişki yöntemleri ve rıza/onay kavramlarının anlatılması gerekir. Kimi zaman bu eğitim okullarda verilse de ergenin güvenli ortamında, yani aile ortamında ergeni utandırmadan ve anlayabileceği şekilde söylenmesi gerekir. Kadın ergenler için annelerinin veya güvende hissettiği başka yetişkin bir kadın bireyin, erkek ergenler için de babalarının ya da güvende hissettiği başka yetişkin bir erkek bireyin bu oryantasyonu vermesi, gencin ileride daha sağlıklı bir cinsel hayata sahip olmasına olanak sağlayacaktır.

Psk. Ebrar Yıldırım

Referanslar

- Bion, W.R. (1987). *Clinical Seminars Four Papers*. Fleetwood Press
- Diem-Wille, G. ve Mcquade, B. (2021). *Psychoanalytic perspectives on puberty and adolescence the inner worlds of teenagers and their parents*. Taylor & Francis Group.
- Parman, T. (2008). *Ergenlik Ya da merhaba hüznün*. Bağlam Yayınları.
- Parman, T. (2010). *Ergenliğin yüzleri*. Bağlam Yayınları.

Ergen Olmak Üzerine



Ergenlik dönemini bir 'aradalık' ya da 'arada olma' dönemi olarak tanımlayabiliriz (Şahin, 2022). Artık çocukluktan çıkmıştır ama henüz yetişkin de olunacak erişkinliğe erişilememiştir. Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki köprü olarak düşünebiliriz ergenliği. Bu öyle bir köprüdür ki altında çalkantılı ve dalgalı bir denizi barındırır adeta. Groot (1960) ergenlikteki yüklü bir atmosferden bahseder: Hislerin yoğunluğu ve derinliği,

ani ve beklenmedik mod değişiklikleri ve güçlü dürtülere sahip olmak gibi. Ergenlik ani bir değişimdir ve 'cinsellik yüklü yeni bir bedendir' (Şahin, 2022). Duygular çocukluk-takine göre daha yoğun ve dalgalı yaşanır. Bu sarsıcı durum ergeni kaygı duymaya, umutsuzluğa ve agresyona itebilir çünkü bundan sonra o bir çocuk değildir. Bunun anlamı, kendi sorumluluğunu almaya başlaması, ebeveynlerinden uzaklaşmaya başlaması ve artık bir çocuk gibi davranmaması gerektiğini bilmesi olabilir. Çocukluktakine nazaran ergenlikte yaşanan karmaşalar, gariplikler ve uygunsuzluklar kişiyi daha çok utanç ve suçluluk hissetmeye yöneltebilir. Psikoterapi sürecinde çoğu yetişkin, geriye dönüp baktığında çocukluktaki anılarından değil de daha çok ergenlikteki anılarından utanç ve suçluluk duyduğunu belirtmiştir (Groot, 1960). Yine terapi sürecinde, çocukluk anılarının yanında ergenlikteki anılara da bir dönüş vardır ve yetişkinlikteki duygulanımın kökleri o anıların da yansımasıdır.

Ergenlik dönemi daha çok utanç ve suçluluk yüklü negatif duyguların yaşanmasından kaçınmakla, bunları bastırmakla ya da inkâr etmekle geçer. Aynı zamanda bu dönem anne ve babanın her şeye yetemediğinin anlaşıldığı ve artık kişinin bir nebze kendisine dönmeye başladığı bir dönemdir. Ayrıca, bu dönem narsisistik kırılmaların yaşanmasına da gebe bir dönemdir, ki bu görece daha sağlıklı bir gelişim için önemlidir. Önemli olsa da bu kırılmalar yine kaygı ve agresyonu doğurabilir.

Bir ergen tolere edemediği dürtülerini, hayal kırıklıklarını ve çatışmalarını zekâsıyla ya da kendine özgü özellikleriyle kendisinden atmaya ya da bastırmaya eğilimlidir (Groot, 1960). Bu kaçınmalar sırasında ergen birçok farklı yola başvurabilir. Hatta, kaçınma ve bastırmaların yanı sıra anne ve babanın boyundurluğu altından çıkma çabası da vardır. Bütün bunlara bulunduğu çözümler ergenin bedeni



üzerinden gerçekleşebilir. Şahin (2020) kendine zarar verme eğilimlerinin anne-baba bedeninden çıkmaya çalışması ile ilgili olduğundan bahseder. Ergen, kendine bazı ritüeller oluşturup yetişkinliğe adım atmaya çalışabilir: Alkol ve madde kullanımı ya da kendine zarar vermek gibi. Bu yüzden, bu tür davranışların altında yatan motivasyonları psikoterapide derinlemesine araştırmak gerekir. Yani, ergen kendine zarar vererek salt olarak hayatını sonlandırmak amacıyla olmayabilir. Ayrıca, pratikteki deneyimleri de baz alarak bir terapi çalışmasında ergeni olabildiğince bunun kendine ait bir çalışma olduğunu anlamasına teşvik etmek gerekir. Bazı ergen danışanlar muhtemel bir aksaklıkta kendisi yerine terapist ile anneleri üzerinden iletişim kurmaya yatkın olabilir. Bu durumu olabildiğince tersine çevirmek gerektiği kanısındayım.

Kln. Psk. Melike Lâl Ustalar

Referanslar

Groot, J. L. D. (1960). On adolescence. *The psychoanalytic study of the child*, 15(1), 95-103.

Psikanaliz Defterleri 5, Çocuk ve Ergen Çalışmaları, Eksiklik, Ayrılık ve Ötesi. (2020). En Uzak Sahile Gitmek: Eksiklik ve Ergenin Öznelliği, 174-184. Alper Şahin, Yapı Kredi Yayınları.

Psikanaliz Defterleri 9, Çocuk ve Ergen Çalışmaları, Çocuk, Ergen ve Bedeni. (2022). Ergen, Beden ve Giysin Sınırları Arasında: İğence Dair Bir Deneme, 87-94. Türkü Şahin, Yapı Kredi Yayınları.

Görsel 1: Old Age, Adolescence, Infancy (The Three Ages), Salvador Dalí

Görsel 2: Adolescence, André Lerot

PUAM Aile Çalışmaları Birimi

Çırağan Cd., Osmanpaşa Mektebi
Sk., No:4-6 34353 Beşiktaş/İstanbul

PUAM Aile Çalışmaları Birimi olarak ailenin temel alındığı araştırmalar ve toplum yararına uygulamalar yürütmekteyiz. Bireysel zorluklara yol açan ve sosyal yaşamda da sıklıkla kendini gösteren problemlerin, çocukluk dönemi aile yaşantılarından etkilendiği görülmektedir. PUAM Aile Çalışmaları Birimi olarak amacımız, aile bireylerinin bireysel, çift ve grup olarak psiko-sosyal gelişimi ve iyi oluşu için bireyleri bilinçlendirmek ve farkındalıklarının gelişmesini sağlamaktır. Bu yolda ebeveynlik tutumunun önemine vurgu yapmayı, böylece uzun vadede psikolojik olarak daha sağlıklı bir toplum inşa edilmesine katkı sağlamayı hedeflemekteyiz.



İletişim

puam.aile@rc.bau.edu.tr

Kapak Çizeri:

Melissa Nur GÜN: mng_2098@hotmail.com