

BÖLÜM I



Ergenliğin Cevheri

Ergenlik, hayatın kafa karıştırıcı olduğu kadar şaşırtıcı bir dönemdir. Kabaca on iki ile yirmi dört (evet, yirmili yaşların ortasına kadar devam eder) yaşları arasında devam eden ergenlik, farklı kültürlerde hem ergenler hem de onları destekleyen yetişkinler için büyük zorluklar dönemi olarak bilinir. Ergenlik bu gruplardaki herkes için zorluk oluşturduğundan, farklı yaş gruplarından bu insanlara yardım etmek istiyorum. Şayet bu kitabı okuyan bir ergenseniz, umarım bu kitap kimi zaman çok sancılı kimi zaman da çok heyecan verici olan ve ergenlik diye adlandırılan bu bireysel seyahatinizde yardımcı olabilir. Şayet bir ergenin anne babası veya öğretmeni veya danışmanı veya

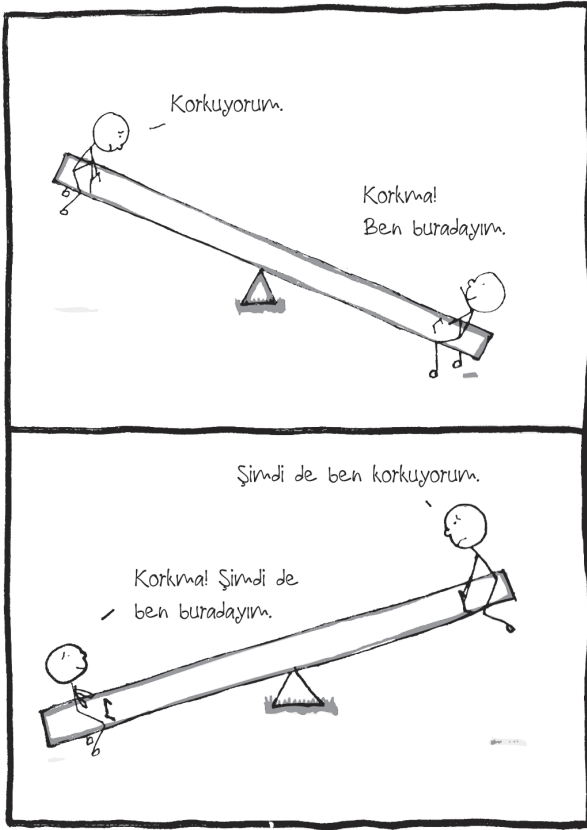
spor hocası iseniz yahut bir ergenle çalışan rehber iseniz umarım bu araştırma hayatınızda yer alan ve bu şekillendirici dönemden geçen ergene sadece hayatta kalabilmesi için değil, aynı zamanda başarılı olabilmesi için destek olmanız konusunda size yardımcı olabilir.

En başta, ergenlerle ilgili pek çok efsanenin olduğunu ve bilimsel çalışmaların, bunların çoğunun doğru olmadığını ortaya koyduğunu söylemeliyim. Bunların yanlış olmasından daha kötüsü, bu yanlış inanışların hem ergenlerin hem de yetişkinlerin hayatını zorlaştırmasıdır. Şimdi gelin, bu efsaneleri sona erdirelim.

Ergenlerle ilgili efsanelerin en güçlülerinden biri, öfke hormonlarının ergenlerin “delirmelerine” yahut “akıllarını kaybetmelerine” neden olduğudur. Bu tamamen yanlıştır. Evet, bu dönemde hormonlarda bir artış meydana gelir, ancak ergenlikte yaşananların nedeni hormonlar değildir. Artık biliyoruz ki ergenlerin yaşadıkları, temel olarak beyinlerinin gelişmesindeki değişimin sonucudur. Bu değişiklikler hakkında bilgi sahibi olmak, sizin bir ergen veya hayatında ergen bulunan bir yetişkin olarak daha düzgün bir şekilde yaşamanıza yardım edebilir.

Diğer bir efsane, ergenliğin bir olgunlaşmamışlık dönemi olduğu ve gençlerin “büyümesi” gerektiğidir. Duruma böyle dar bir açıyla bakıldığında ergenliğin herkes tarafından katlanılması, göğüs gerilmesi ve nihayet az sayıda savaş yarısıyla geride bırakılması gereken bir dönem olarak görülmesine şaşmamak gerekir. Evet, bu dönemdeki pek çok şeyin yeni ve yoğun olması nedeniyle ergenlik de kafa karıştırıcı ve korkutucu olabilir. Ve ergenlerin yaptıkları, yetişkinlere şaşırtıcı ve anlamsız görünebilir. Lütfen bana inanın, iki ergenin babası olarak, bu durum tecrübeyle sabittir. Ergen-

liğin hepimizin katlanması gereken bir dönem olduğu görüşü çok kısıtlayıcıdır. Aksine, ergenler ergenliği geçirirken sadece hayatta kalmaya çalışmayıp hayatlarındaki bu çok önemli dönem sayesinde gelişebilirler. Bununla ne demek istiyorum? Farklı şekillerde tartışacağımız temel fikir; ergenlikte yapılanların –sınırların zorlanması, bilinmeyeni ve heyecan vereni araştırma isteği– ergenlerin maceralı ve bir gayeye yönelik hayatlar yaşamalarını sağlayacak olan karakter özelliklerini geliştirebilmeleri için zemin hazırlamasıdır.



Bir Sen Bir Ben

Üçüncü bir efsane, ergenlik döneminde büyümenin, yetişkinlere bağımlılıktan kurtularak tamamen onlardan bağımsız olmayı gerektirdiğidir. Her ne kadar bizleri büyüten yetişkinlerden bağımsız olmaya itilmek tabii ve gerekliyse de ergenler, yetişkinlerle ilişkide olmaktan fayda sağlayabilirler. Yetişkinliğe doğru sağlıklı geçiş, “her-şeyi-kendim-yaparım” şeklinde izole olmak değil, karşılıklı bağımlılıktır. Bu dönemde, ergenlerin anne babalarıyla olan bağımlılık şeklindeki doğal bağı değişir ve arkadaşlık daha önemli hale gelir. Sonunda, çocukluktaki başkalarına bağımlılıktan kurtularak, ergenlikte ebeveynlerimizden ve diğer yetişkinlerden uzaklaşarak akranlarımıza yönelmeyi ve daha sonra da hem başkalarına bakmayı hem de başkalarından yardım almayı öğreniriz. Bu, dayanışmadır. Elinizdeki kitapta, bu bağımlılıkların doğasını ve yakın ilişki ihtiyacımızın hayatımız boyunca nasıl devam ettiğini inceleyeceğiz.

Bu efsanelerin ötesine geçtiğimizde onların maskeleydiği gerçek doğruları görebiliriz, böylece ergenlerin hayatları ve hayatlarındaki yetişkinler çok daha iyi hale gelir.

Maalesef başkalarının bizim hakkımızda inandığı, kendimizi nasıl gördüğümüzü ve davranış biçimimizi şekillendirebilir. Bu, gençlere ve yetişkinlerin çoğunluğunun onlara karşı olan (doğrudan veya dolaylı) –gençler “kontrol edilemezler”, “tebeldirler” ve “odaklanamazlar” gibi– negatif tutumlarını nasıl algıladıklarına gelince özellikle doğrudur. Araştırmalar, öğretmenlerine kendileri için “kısıtlı bir zekâya sahip” olduğu bilgisi verilen öğrencilerin, haklarında böyle bir bilgi verilmeyen öğrencilerden daha başarısız olduğunu göstermektedir. Ancak öğretmenlere aynı öğrenciler hakkında onların çok sıra dışı yetenekleri olduğu bilgisi verildiğinde öğrencilerin sınav sonuçlarında belirgin

bir yükselme gözlemlenmiştir. Kim oldukları ve onlardan ne beklendiği konularında negatif mesajlar alan ergenler, gerçek potansiyellerini gerçekleştirmek yerine, o aşağı seviyeye düşebilir. Tıpkı Johann Wolfgang von Goethe'nin dediği gibi: "İnsanlara, olmaları gereken hale gelmişler gibi davranırsanız kapasitelerini gerçekleştirmelerine yardımcı olursunuz." Ergenlik, bir "çılgın" veya "toy" olma dönemi değildir. O, gerekli bir duygusal yoğunluk, sosyal ilişkiler ve yaratıcılık dönemidir. Bu; nasıl olmamız gerektiğinin, neleri yapabileceğimizin, birey ve insan ailesi olarak nelere ihtiyacımız olduğunun özüdür.



Ergen Beyin Rehberi şu şekilde organize edilmiştir: I. Bölüm, ergenliğin özünü ve onun önemli boyutlarının anlaşılmasının gerek şimdi gerekse ömür boyu nasıl yaşama gücü vereceğini araştırır. II. Bölüm, ergenlik döneminde beynin nasıl büyüdüğünü ve böylelikle hayatın bu dönemde önümüze çıkarttığı fırsatlardan nasıl faydalanabileceğimizi açıklar. III. Bölüm, ilişkilerin kimliğimizi nasıl oluşturduğunu ve hem kendimizle hem de başkalarıyla güçlü ilişkiler kurmak için neler yapabileceğimizi araştırır. IV. Bölüm'de, ergenlikteki değişim ve zorlukların en iyi şekilde yönetilme yöntemlerine dalacağız. Bunu da hem hazır ve nâzır olarak hem de bu tecrübelerin içsel ve kişiler arası yönlerinin tamamen farkında olarak yapacağız. Her bölümün sonunda yer alan, beyinlerimizin ve ilişkilerimizin güçlenmesi için bilimsel olarak kanıtlanmış tavsiyelerin bulunduğu Zihin-sel Görüş Araçları kısımlarında bu süreç boyunca kullanılabilecek pratik tavsiyelerde bulunacağız.

Her birimizin etkin öğrenme şekli farklı olduğu için, I. Bölüm'den sonra bu kitabı size göre en uygun olan şekil-

de okuyabilirsiniz. Kavramları ve gerçekleri bilim ve hikâyelerle karıştırmaktan zevk alıyorsanız kitabı baştan sona okumak sizin için en uygunu olabilir. Eğer en iyi yaparak, yani pratikle öğreniyorsanız dört adet Zihinsel Görüş Araçları kısımları sizin için uygun bir başlangıç olabilir; bilim ve hikâyelere daha sonra da bakabilirsiniz. Kitabın yazılış şekli dolayısıyla, herhangi bir konuya doğrudan girmek isterseniz bunu önce ilgili bölümü okumak suretiyle yapabilirsiniz –örneğin ilişkiler için III. Bölüm yahut beyin için II. Bölüm. En iyi, hikâyelerle anlatılan tartışmalar yoluyla öğreniyorsanız önce IV. Bölüm'ü, daha sonra ilk bölümleri ve pratik önerileri okuyabilirsiniz. Biraz karıştırın ve sizin için en iyi yöntemi keşfedin. Bölümler ve Araçlar kısımları belli bir uyum içindedir, ihtiyaçlarınıza göre onları nasıl okuyacağınız size bağlıdır.

Bu kitabın amacı, hangi yaşta olursak olalım, dünyaya sağlık ve mutluluk getirmek için ergenliğin temel özelliklerini anlamak ve onları beslemektir.

ERGENLİĞİN FAYDALARI VE ZORLUKLARI

Ergenliğin temel özellikleri, beyindeki sağlıklı ve doğal değişikliklerle ortaya çıkar. Beyin hem idrakimizi hem de ilişkilerimizi etkilediğinden, beyin hakkında bilgi sahibi olmak bize içsel tecrübelerimizde ve toplumsal ilişkilerimizde fayda sağlar. Sizlere, bu birlikte yaptığımız seyahatte, beyni güçlendirecek aşamaları anlamanın ve öğrenmenin, nasıl daha dirençli bir beyin inşa etmemizi ve diğer insanlarla daha anlamlı ilişkiler kurmamızı sağladığını göstereceğim.

Gençlik yıllarımızda idrakimiz; hatırlama, düşünme, dikkat toplama, karar verme ve diğer insanlarla ilişki kurma konularında değişir. 12 ile 24 yaşları arasında, hayatımızda

daha önce hiç olmadığı kadar bir büyüme ve olgunlaşma patlaması yaşanır. Bu değişikliklerin doğasını anlamak, bize daha müspet ve üretken bir hayat yolculuğu oluşturmada yardımcı olabilir.

Ben iki ergen babasıyım. Aynı zamanda, hayatlarındaki bu heyecan verici dönemi doğru anlamları için çocuklara, gençlere, yetişkinlere, çiftlere ve ailelere yardım etmek üzere çocuk, ergen ve yetişkin psikiyatrisi alanında çalışan bir doktorum. Bir psikoterapist olarak çalışmanın yanında, akıl sağlığı hakkında eğitim de veriyorum. Bu iki rolü yerine getirirken beni en çok şaşırtan şey, hayatın ergenlik döneminin gerçekte cesaretin ve yaratıcılığın en güçlü dönemi olduğuna dair görüş bildiren bir kitabın olmayıştıydı. Gençlik yıllarımıza geldiğimizde hayatımız çok heyecanlıdır. Bunlar göz ardı edilecek yahut geçiştirilecek değil, bilakis desteklenecek değişikliklerdir. *Ergen Beyin Rehberi*, hayatın bu döneminin ergenler ve yetişkinler üzerindeki müspet yönleri üzerinde yoğunlaşma ihtiyacından ortaya çıkmıştır.

Ergenlik yılları zor olsa da kendine özgü ergen idrakinin ortaya çıkmasını destekleyen beyindeki değişiklikler, doğru kullanıldığında, sadece ergenlik yıllarımızda değil, yetişkinlik dönemine girdiğimizde ve yetişkin olarak yaşadığımız dönemde de bize yardımcı olacak yetenekler kazanmamızı sağlar. Ergenlik yıllarımızı nasıl yaşadığımızın, hayatımızın geri kalanını nasıl yaşayacağımız üzerinde doğrudan etkisi vardır. O yaratıcı özellikler; statükoya karşı durmaktan ve gençlik yıllarının enerjisinden kaynaklanan yeni kavrayış ve inovasyonlar marifetiyle aynı zamanda dünyamıza faydalı olur,

Her yeni düşüncesin, hissedişin ve davranışın müspet potansiyeliyle birlikte muhtemel menfilikleri de vardır. Ancak

ergenlik dönemindeki genç dimağın müspet özelliklerinden âzamî ölçüde istifade etmeyi öğrenmek ve bu özellikleri gelmekte olan yetişkinlik yıllarında en iyi şekilde kullanmak mümkündür.

Erken gençlik yıllarında beynimizde meydana gelen değişiklikler, ergenlik yıllarındaki idrakimizde dört özellik oluşturur: Orijinallik arayışı, sosyal ilişkiler, artan duygusal yoğunluk ve yaratıcı araştırmacılık. Beynin temel devrelerinde, ergenlik dönemini çocukluktan ayıran bazı değişimler vardır. Bu değişiklikler; gençlerin yeni şeyler denerken ödüllendirilme isteklerini, yaşlılarıyla farklı şekillerde ilişki kurmalarını, daha yoğun duygular hissetmelerini ve bir şeyler yaparken mevcut yöntemleri kullanmak yerine dünyada var olduklarını göstermek üzere yeni yollar keşfetmelerini etkiler. Bu her bir değişiklik, ergenlik dönemimiz boyunca düşüncelerimizde, duygularımızda, iletişimimizde ve karar vermemizde köklü farklılaşmaların ortaya çıkması için gereklidir. Bu müspet değişikliklerin yanında menfi ihtimaller de vardır. Şimdi ergen beyninin gelişmesinin bu dört özelliğinin artı ve eksilerini, hayatımızı nasıl fayda ve risklerle doldurduğunu görelim.

1. *Orijinallik arayışı*, hayatı daha iyi hissetmeyi ve hayatta daha anlamlı ilişkiler oluşturmayı sağlayan ergen beyninin devrelerindeki ödül ihtiyacından doğar. **Dezavantaj:** Heyecanı aşırı önemserken riski göz ardı eden sansasyon arayışı ve risk alma, tehlikeli davranışlar ve yaralanmalarla sonuçlanabilir. Hızlı harekete geçme dürtüsü, durup sonuçlarını düşünmeden bir fikri aksiyona çevirebilir. **Avantaj:** Orijinalliği araştırmanın, hayatın büyüleyiciliğine ve bir şeyleri yapmanın yeni yollarını tasarlama ve bir macezacı olarak yaşama isteğine dönüşmesiyle birlikte değişime açık olmak ve tutkulu yaşamak ortaya çıkar.

2. *Sosyal ilişkiler*, yaşlılarla bağlantıyı güçlendirir ve yeni arkadaşlıklar meydana getirir. **Dezavantaj:** Yetişkinlerden tamamen izole olmuş ve sadece yaşlılarıyla çevrelenmiş gençlerde riskli davranışlar artar. Yetişkinlerle yetişkin bilgisinin ve mantığının reddedilmesi bu riskleri artırır. **Avantaj:** Sosyal ilişki kurma isteği birbirini destekleyici arkadaşlıklar sağlar. Araştırmalar bu ilişkilerin hayat boyu sağlığın, uzun yaşamın ve mutluluğun kaynağı olduğunu göstermiştir.

3. *Artan duygusal yoğunluk*, hayata dirilik kazandırır. **Dezavantaj:** Yoğun duygusallık günümüzü yönlendirerek ani karar vermeye, huysuzluğa ve aşırı, bazen de gereksiz tepkiler göstermeye neden olabilir. **Avantaj:** Duygusal yoğunlukla yaşanan bir hayat, enerjiyle ve bu dünyada var olduğu için coşkunluk ve şevk veren istekle dolabilir.

4. *Şuurlu ve yaratıcı araştırmacılık*. Bir ergenin kavramsal düşünmeye ve soyut muhakemeye başlaması, onu mevcut durumu sorgulamaya, problemlere kapalı kutunun dışında düşünerek çözümler bulmaya, yeni fikirler üretmeye ve yeni buluşlara yönlendirir. **Dezavantaj:** Gençlik yıllarında hayatın anlamını araştırmak, kimlik bunalımına, akranlarının baskısına açık olmaya, amaç ve yönelim eksikliğine neden olabilir. **Avantaj:** Zihnimizin şuurlu bir şekilde dünyayı yeni yollarla düşünmeyi, görselleştirmeyi ve algılamayı, bunun yanı sıra muhtemel tecrübeler yelpazesini yaratıcı bir şekilde araştırmayı başarması durumunda, bazen yetişkin hayatını istila eden tekdüzelik hissiyatı minimize edilebilir ve yerine “sıradanın sıra dışılaşması” tecrübesinin tohumları atılabilir. Hayatı dolu dolu yaşamak için iyi bir strateji, değil mi!

Ergenliğin yaratıcı araştırmacılık ve orijinallik arayışı dönemlerinde paylaşabileceğimiz pek çok yeni fikir için beyin fırtınası yaparken koordinasyonu ve dengemizi kaybettiği-

miz, duygularımızın bir tsunami gibi bizi istila ettiği dönemde de başka bir beyin fırtınasına girebiliriz. Bu sadece zihinsel heyecanla değil, aynı zamanda zihinsel karmaşayla dolduğumuz zamandır. Ergenlikte her iki beyin fırtınası da ortaya çıkar.

Kısacası, ergenlikte beyindeki değişimler hem risk hem de fırsatlar yaratır. Seyahat eden genç bireyler yahut onlarla birlikte yürüyen yetişkinler olarak, ergenlik denizini geçiş şeklimiz, hayatımız olan gemiyi tehlikeli sulara veya heyecan veren maceralara yönlendirmemize sebep olabilir. Karar bizimdir.

ERGEN ZİHNİNİN GÜCÜNÜ VE KARARLILIĞINI YETİŞKİNLİĞE TAŞIMAK

İş hayatımda pek çok kere yetişkinlerin, hayatlarının tek düzeliğinden bahsettiğini duymuşumdur. Kendilerini “kapanı kısılmış” yahut “boşlukta” hissederler, orijinallik arayışlarını kaybetmişlerdir, aynı şeyleri tekrar ve tekrar yapmaktan çok sıkılmışlardır. Hayatlarının sosyal ilişkilerden yoksun olduğunu düşünürler –kendilerini izole ve yalnız hissederler. Çoğu için hayat duygusal yoğunluğunu kaybetmiştir, objeler cansız, hatta sıkıcı görünür. Bu bıkkınlık, umursamazlığa, hatta depresyon ve umutsuzluğa yol açabilir. Her şey önemsiz görünür; hiçbir şey diri ve hayatı gibi görünmez. Yetişkinler yaratıcı araştırmacılık potansiyellerini kullanmayı bıraktıklarında, hayatın önlerine çıkardığı problemlere yaklaşımları bilinen bir rutinin tekrarına döner ve hayal kurma camdan dışarı atılır. Anlayacağınız, hayat cansız hale gelir. Yetişkinler, ergen zihninin yaratıcı gücünü kaybettiklerinde hayatları canlılığını yitirir ve anlamsız hale gelir.