

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Ergenlerin Duygusal Yaşamı

Uyumlu, Yetenekli ve Şefkatli
Ergenler Yetiştirmek



Dr. LISA DAMOUR

Çeviren: Şeyma Tahan

Sola Unites

ERGENLERİN DUYGUSAL YAŞAMI

Translated from the English Language edition of THE EMOTIONAL LIVES OF TEENAGERS: Raising Connected, Capable, and Compassionate Adolescents by Lisa Damour, originally published by Lisa Damour. Original English language Copyright © 2023 by Lisa Damour. This edition arranged through AnatoliaLit Agency. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Lisa Damour tarafından “THE EMOTIONAL LIVES OF TEENAGERS: Raising Connected, Capable, and Compassionate Adolescents” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser AnatoliaLit Telif ve Tercümanlık Hizmetleri Ltd. Şti. aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811379

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2024

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa

Çeviren: Şeyma Tahan

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: THE EMOTIONAL LIVES OF TEENAGERS: Raising Connected, Capable, and Compassionate Adolescents

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ERGENLERİN DUYGUSAL YAŞAMI

UYUMLU, YETENEKLİ VE ŞEFKATLİ
ERGENLER YETİŞTİRMEK

Dr. LISA DAMOUR

Çeviren: Şeyma Tahan



Hatırı sayılır bir süre boyunca tutarsız ve öngörülemez bir şekilde davranmasının bir ergen için normal olduğunu düşünüyorum, dürtüleriyle savaşmak ve bunları kabul etmek... Ebeveynlerini sevmek ve onlardan nefret etmek... Onlara karşı isyan etmek ve onlara bağımlı olmak... Bir daha asla olamayacağı kadar idealist, sanatkâr, cömert ve fedakâr olmak ama aynı zamanda tam tersi, benmerkezci, bencil, hesapçı olmak... Aşırı zıtlıklar arasındaki bu tür dalgalanmalar hayatın başka herhangi bir döneminde son derece anormal kabul edilebilirdi. Fakat bu dönemde yetişkin kişilik yapısının ortaya çıkmasının uzun zaman almasından başka bir anlam taşıyor.

-Anna Freud (1958)

Duygularının insan deneyiminin normal bir parçası olduğunu keşfetmek, çocuklar için derin bir tesellidir.

-Haim Ginott (1965)

Çok daha iyi olan diğer yarım D'ye...

İÇİNDEKİLER

Giriş 11

Bölüm Bir

Ergenlik Dönemi Duyguları 101: Üç Büyük Efsaneyi Aşmak 21

- Efsane #1: Duygu, Mantiğın Düşmanıdır 23
Ergenlerin İçgüdülerine Güvenmeyi Öğrenmelerine Yardımcı Olmak 26
Bir Uyarı: Ergenlerin Kararları Bağlama Bağlı Olabilir 29
Efsane #2: Zor Duygular Ergenler için Kötüdür 33
Duygusal Rahatsızlık Gelişimi Teşvik Eder 35
Ergenler Ne Zaman Duygusal Acıdan Korunmalıdır? 39
Efsane #3: Daha Yoğun ve Güçlü Duygulara Sahip Olduklarından Ergenler Psikolojik Olarak Kırılıktır 42
Duygusal Olmak Kırılan Olmak Demek Değildir 45
Ne Zaman Profesyonel Destek Gereklidir? 49

Bölüm İki

Cinsiyet ve Duygular 55

- Cinsiyet Farklılıkları Neden Önemli? 57
Toplumsal Cinsiyet Kuralları Erken Başlıyor 59
Empati ve Saldırganlıkta Cinsiyet Farklılıkları 60
Kızlar ve Öfke 65
Toplumsal Cinsiyet ve Siyahi Gençlerin Yetişkinleştirilmesi 68
Psikopatolojideki Cinsiyet Farklılıkları 70
Kızların Öfkeyle Başa Çıkmalarına Yardımcı Olmak 72
Erkek Çocukların Duyguları Hakkında Konuşmalarına Yardımcı Olmak 74

Akranlar Toplumsal Cinsiyet Kurallarını Nasıl Pekiştiriyor (ve Bu Konuda Ne Yapmalı)? 78
Kötü Muamelenin Kökleri 83
Ergenler ve Özsaygı 87
Geleneksel İkili Cinsiyetin Ötesinde 90

Bölüm 3

Büyük Değişim: Ergenlik Gündelik Hayata Nasıl Yeni Bir Duygusal Yön Veriyor? 95

Yoğun Yapım Aşamasındaki Beyin 96
Çocuğunuz Neden Onunla Konuşma Şeklinizden Nefret Eder? 100
Artan Sürtüşme ve Bununla Başa Çıkma Yolları 106
Risk Arayışı ve Ergenleri Güvende Tutma Yolları 111
Çevrimiçi Hayat 115
Teknolojiyi Yerde Kullanmak 119
Romantik Olan ve Olmayan Akran İlişkileri 121
Neden Ergenler Okulu Sevmez? 126

Bölüm Dört

Duyguları Yönetmek, Birinci Bölüm: Ergenlerin Duygularını İfade Etmelerine Yardımcı Olmak 131

Duygular Hakkında Konuşmak İşe Yarar 134
Dinlemek, Gerçekten Dinlemek, Fark Yaratır 136
Empati Düşündüğümüzden Daha Faydalıdır 139
Ergenlerin Duygularını Ayrıntılarıyla İfade Etmelerine Yardımcı Olmak 141
Ergenlerin Açılmasını Sağlamak 143
Ergenlerin Etkileşim Koşullarını Belirlemesini Sağlamak 147
Konuşma Fırsatını Değerlendirme ve Konuşma Başlatma 150

Ebeveynlik Hatalarını Kabullenme ve Telafi Etme 152
Sözsüz İfadeye Değer Vermek 157
Sağlıksız Duygusal İfadenin Farkında Olmak 162

Bölüm Beş

Duyguları Yönetmek, İkinci Bölüm: Ergenlerin Duygusal Kontrolü Yeniden Kazanmalarına Yardımcı Olmak 165

Duyguların Kontrol Altına Alınması Gerektiğinde 168
Dikkat Dağıtma-Duygusal Düzenleme için Önemli Bir Araç 170
Küçük Zevkler, Önemli Ruh Hâli Kontrolü 174
Uykuyu Önemsemek 176
Bilinçli Nefesler-Gülünç Sesler, İşler Yolunda! 180
Bir Ergene Nasıl Tavsiye Verilir? 183
Düşünceyi Düzelterek Duyguları Değiştirmek 185
Ergenlerin Yeni Bir Bakış Açısı Kazanmalarına Yardımcı Olmak 190
Ebeveynler Olarak Kendi Duygularımızı Yönetmek 193
Zararlı Duygusal Kontrolü Fark Etmek 197

Sonuç 201

Teşekkür 203

Notlar 205

Tavsiye Edilen Kaynaklar 236

Yazar Hakkında 239

Giriş

Haziran 2021’de, ortaokuldan tanıdığım bir arkadaşımın telefon aldım. Son konuşmamızdan bu yana hayatlarımızda ve ailelerimizde neler olup bittiğinden kısaca bahsettikten sonra “Seni aradım çünkü... Will için çok endişeleniyorum. Bir şey danışabilir miyim?” diye sordu.

“Elbette.” dedim ve oğlu Will’in büyük kızım gibi lise son sınıfa geçmek üzere olduğunu hatırladım.

“Birkaç hafta önce kocamın şirketinin bizi Seattle’a göndereceğini öğrendik. Yaz sonunda taşınıyoruz ve Will bu duruma çok üzülüyor. Denver’daki arkadaşlarını ve okulunu çok seviyor ve son sınıftan hemen önce onu buradan uzaklaştıracağımızla inanamıyor. Çok huysuz ve son birkaç gündür sürekli gözleri doluyor. İşleri yoluna koymak için ne diyeceğimi bilmiyorum, depresyona girmiş olabileceğinden endişeleniyorum.”

“Ruh hâli her zaman mı kötü, yoksa inişli çıkışlı mı?” diye sordum.

“İniş çıkışlı. Taşınma konusu aklına gelmediği zamanlarda aslında iyi görünüyor. Sevdiği şeylerle uğraşıyor ve arkadaşlarıyla takılırken çok mutlu. Ama taşınma konusu açıldığında çok ama çok üzülüyor. Ne yapacağımı bilmiyorum. Endişelenmeli miyim onu da bilmiyorum.”

“Dinle,” dedim, “Depresyonda olduğunu sanmıyorum. Ama iletişim hâlinde olalım. Ruh hâli inişli çıkışlı olmaktan çıkıp çoğu zaman kendini sinirli, uyuşuk ya da kederli hissetmeye başlarsa bunu bilmek isterim. Bana anlattıklarından özellikle taşınma konusunda mutsuz olduğu, bu yüzden üzgün ve kızgın hissettiği anlaşılıyor.”

Arkadaşım “Kesinlikle.” diye karşılık verdi.

“Ama ben bunları endişe edilecek şeyler olarak görmüyorum. Aslında bu duyguların onun akıl sağlığının iyi olduğunun kanıtı olduğunu düşünüyorum.”

“Gerçekten mi? Nasıl yani?”

“Son sınıftan hemen önce, hele ki Denver’da mutluyken taşınacağınız için üzülmesi tamamen normal bir tepki. Aslında bu durum onu hiç rahatsız etmeseydi Will için endişelenirdim.”

“Bu gayet mantıklı, evet.” dedi arkadaşım, “Peki ona nasıl yardımcı olabilirim?”

“Yapabileceğin iki şey var. İlk olarak, doğru tepkiyi verdiği konusunda Will’i rahatlat. Onu bu kadar üzgün görmek senin için ne kadar zorsa, bu acı veren duyguları hissetmek de muhtemelen onun için o kadar rahatsız edicidir. Hissettiklerinin mantıklı olduğunu bilmesini sağlayarak içinin rahatlamasına yardımcı olabilirsin. İkinci olarak, muhtemelen sonbaharda yerleşene kadar bu durumdan mutsuz olmaya devam edeceği gerçeğiyle barışmaya çalış. Üzüntüsünü engellemeye veya bastırmaya çalışmak yerine, dikkatini hissettiği sıkıntıyı yönetme yollarını bulmasına ver.”

Zor duygular, ergenlerin kusuru değil özelliğidir. Bu her zaman böyle olmuştur ancak günümüzde bu durumun daha az anlaşıldığı görünmektedir. Özellikle son on yıl, genel olarak duygular, özellikle de ergenlik dönemini karakterize eden yoğun duygular hakkında konuşma ve düşünme biçimimizde büyük bir değişikliğe işaret etmektedir.

Açıkça söylemek gerekirse, zaman içinde bir noktada mutsuz olmaktan korkmaya başladık.

Yaklaşık otuz yıl önce klinik psikolog olarak çalışmak üzere ilk lisansımı aldığımda, insan deneyiminin beklenebilir ve temel bir yönü olarak en hoştan en az hoş olanlara kadar duyguların geniş yelpazesini kapsayan bir eğitim programına katılmışım.

Eğitimim bana ergenlerin duygusal dünyalarını gözlemci ve korkusuz bir bakış açısıyla değerlendirmeyi öğretti. Psikoterapiyi her zaman, ilgilendiğim ergenlere içsel yaşamları hakkındaki merakımı paylaşımları için rehberlik ettiğim bir iş birliği olarak görmüşümdür. Duygularının her birinin bir anlamı olduğu, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü, endişe ve bunlar gibi zor duyguların nedenleri onlar için belirsiz olsa da bunların bir nedeni

olduğu şeklindeki dile getirilmeyen varsayımdan yola çıkarak çalışıyoruz. Elbette daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için yanlarında olsam da çalışmamızın amacını, rahatlatmaktan ziyade içgörü kazandırmak oluşturuyor. Ergenler ne hissettiklerini ve neden hissettiklerini anladıklarında, bir anda daha önce sahip olmadıkları seçeneklere sahip oluyorlar.

Benim için bu, şüphe götürmez bir durum. En üzücü veya rahatsız edici duyguları bile ofisimde kucaklamanın öneminden hiçbir zaman şüphe etmedim veya bunu sorgulamadım. Ancak muayenehanemde çalışırken, genç bireylerin duygularını keşfetme, anlama ve kabul etme süreçlerini izlerken ve onlar çok ihtiyaç duydukları ve hak ettikleri rahatlamayı yaşarken, çevremdeki kültürün değiştiğini hissettim. Yirmi yıl önce, kendimi hâlâ acı veren duyguların hayatın doğal bir parçası olduğunu isteksizce de olsa kabul eden daha geniş bir toplumun parçası olarak hissediyordum. Bugün ise rahatsız edici duyguların nasıl olup da önlenmesi ya da mümkün olduğunca çabuk ortadan kaldırılması gereken psikolojik durumlar olarak görülmeye başladığını anlamaya çalışıyorum.

Ne değişti? İnsanı yapan temel unsurlar nasıl kabul edilemez hâle geldi?

Bu durumun tam olarak nasıl ortaya çıktığını kesin olarak bilemiyorum ancak birkaç fikrim var. Eğitim aldığım dönemden bu yana, psiko-mantıksal sıkıntılara bakış açımızdaki değişimi açıklamaya yardımcı olabilecek şu üç eğilim ortaya çıktı: Etkili psikiyatrik ilaçların yaygınlaşması, sağlıklı yaşam endüstrisinin yükselişi ve ruh sağlığı bozukluklarından muzdarip gençlerin sayısının artması. Şimdi bunları teker teker ele alalım.

1950'lerden bu yana antidepresanlar mevcut ancak Prozac'ın piyasaya sürüldüğü 1980'lerin sonlarına kadar yaygın olarak reçete edilmediler. Bu noktada belirtmeliyim ki Prozac ve son yıllarda geliştirilen diğer birçok psikiyatrik ilaç, hayatları önemli ölçüde iyileştirmiş ve kimi zaman da kurtarmıştır. He- kimler 1987 yılında Prozac reçete etmeye başlamadan önce,

Dr. Lisa Damour, *NEW YORK TIMES* EN ÇOK SATAN listesinde yer alan “Baskı Altında” ve “Güçlü Kızlar” adlı kitaplarından sonra ebeveynlerin, ergenlik çağındaki çocuklarının yoğun ve çoğu zaman endişe verici duygusal yaşamlarını ve bu kritik gelişim aşamasında onları nasıl destekleyeceklerini anlamalarına yardımcı olacak, acilen ihtiyaç duyulan bir rehber.

Gençler akademik baskı, sosyal medya stresi, gelecekle ilgili endişeler ve kendi zihinsel sağlıklarıyla ilgili endişelerle boğuşurken, kendilerinin ve ebeveynlerinin kaygılı ve bunalmış hissetmesi doğaldır. Ama bu şekilde olmak zorunda değil.

Bu kitabı okuyan ebeveynler şu sorulara cevaplar alacaklardır:

- Ergenlerin duygusal gelişiminin normal seyrinde neler beklenmeli ve ne zaman endişelenmeye başlamalılar?
- Duygularının insafına kalmış gençleri desteklemeye yönelik stratejiler, böylece onların psikolojik olarak farkında olmalarını ve duygularını yönetme konusunda beceri kazanmalarına nasıl destek sağlanmalı?
- Evdeki sürtüşmeler, artan kaygılar, riskli davranışlar, arkadaşlıklar, sosyal medyanın çekiciliği ve daha fazlası gibi ergenlikle birlikte gelen ortak zorluklara nasıl yaklaşılmalı?
- Gençlerle bağlı kalmanın en iyi yolları nelerdir ve ergenlerin ihtiyaç duyduğu ve istediği türden ilişki nasıl sağlanabilir?

Aydınlatıcı, gerçek hayattan örneklerin yanı sıra açık, bilime dayalı açıklamalarla “Ergenlerin Duygusal Yaşamı”, ebeveynlere çocuklarını yetişkinliğe giden inişli çıkışlı ama dönüşümsel yolculukta dengede tutmak için ihtiyaç duydukları somut ve pratik bilgileri veriyor.

