

Bir Ergenin Kişilik Yapılanması Üzerine

**DİNAMİK YÖNELİMLİ
KISA-YOĞUN-ACİL
PSİKOTERAPİ (BEP)**

Taşkın YILDIRIM

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 295
Psikanaliz Serisi: 3

Bir Ergenin Kişilik Yapılanması Üzerine
Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi (BEP)

Taşkın YILDIRIM

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-625-7309-01-1

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi

Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok

No:118 No:54 K:13 Zeytinburnu – İSTANBUL

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK
ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 243 2397

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK
ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi
Bayramoğlu*” Dış Kapı No: 285 D:29, Darıca / KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

Bir Ergenin Kişilik Yapılanmasında Dinamik Psikoterapinin Kullanımı

Dinamik yönelimli psikoterapi, danışanın kendini ve yaşamını geçmiş, şimdi ve gelecek bağlamında anlamasına ve anlamlandırmasına yardım sürecidir. Amaç, semptomun hemen ortadan kaldırılmasına odaklanmak değil, semptoma yol açan kaynakların değerlendirilmesi, savunma mekanizmalarının ele alınması, egonun işlevlerinin geliştirilerek danışanın kendi ayakları üzerinde durabilmesinin sağlanmasıdır. Bunun danışan açısından, bir ihtiyacın farkındalığı ile başlaması beklenir. Peki, psikoterapi sürecine danışan sorununu nasıl getirir? Semptomlarının asıl kaynakları nelerdir ve bunlar nasıl sorgulanır? Danışanın nesne ilişkileri nasıl kurulmuştur? Dinamik terapiye uygun mudur? Danışanın terapiyi tamamlamadan ayrılma (drop out) ihtimali var mıdır? Hangi savunma mekanizmalarını kullanmaktadır ve bunların işlevsellikleri ne düzeydedir? Danışanın intihar riski var mıdır? Ne çeşit bir ilişkidir dinamik yönelimli psikoterapi ilişkisi? Sürecin daha başında direnç ve transferans olgularıyla nasıl çalışılır? Terapötik alians nasıl kurulur? Terapötik kontrat nasıl yapılır? Başlı, ortası, sonu ve hatta sonunun sonrasında neler olur? Ve gerçekten bu süreç işe yarar mı? Bu çalışma, yukarıda sıralanan sorulara, kuramsal anlatımların yanında, kendiyile ve çevreyle yaşadığı sorunlarından kurtulmak isteyen lise son sınıf öğrencisiyle yazarın yürüttüğü psikoterapi içerikleri üzerinden cevap vermeyi hedeflemektedir.



Yazar, psikolojik danışman ve danışman eğitimcisidir. Ergen ve yetişkin sorunları ile baş etmede dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikoterapi uygulamaları, toplum ruh sağlığı, süpervizyon eğitimi alanlarında bilimsel çalışmalar yürütmektedir. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana bilim dalında Öğretim Üyesidir.

Yazar Hakkında

1995 yılında İnönü üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı lisans eğitimini, 1999 yılında aynı üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsünde "Disiplin Cezası Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tezi ile Yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. 2000-2006 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında Araştırma Görevlisi olarak çalışmıştır. Bu yıllar arasında Psikiyatri Eğitim ve Danışmanlık Merkezi tarafından verilen Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi Eğitimini (BEP), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sosyal Psikiyatri Programı tarafından verilen kriz ve krize müdahale, Gençlerde İntihar Davranışı ve İntiharı Önleme, Halk Sağlığı, Psikiyatrik Semiyoloji, Epidemiyoloji, Psikiyatrik Hastalıklarda Tanı, Tedavi, İzlem ve Koruyucu Hizmetler, Aile Değerlendirme ve Danışmanlık alanlarında eğitimler almıştır. Yine bu yıllar arasında Yeditepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi ve Temel Tıp Bilimleri Bölümü ile Tıbbi Hipnoz Derneğinin düzenlediği Tıbbi Hipnoz eğitimini tamamlayarak yeterlik ve uygulama sertifikası almıştır. Hacettepe Üniversitesinde Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nilüfer Voltan-Acar'ın 2001-2006 yılları arasında asistanlığını yürütmüş, "Sosyal Fobik Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapinin Etkililiği" konulu teziyle doktora eğitimini tamamlamıştır. Askerlik görevinin ardından 2008 yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana bilim dalı Yardımcı Doçent kadrosuna atanmıştır. O tarihten bugüne aynı ana bilim dalında öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Bu yıllar arasında Ana Bilim Dalı Başkanlığı, Fakülte Kurulu Üyeliği, Türk Psikolojik

Danışma ve Rehberlik Derneği Etik Kurul Üyeliği görevlerini yürütmüştür. 2014 yılında ”*Lise Öğrencilerinin Gelişimsel ve Travmatik Sorunlarını Çözmeye Yönelik Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma Uygulaması*” projesi TÜBİTAK tarafından fon desteği almaya hak kazanmıştır. 2014-2016 Yılları arasında Proje Malatya’da öğrenim gören lise öğrencileri, onların aileleri ve öğretmenleri ile geniş kapsamlı bir çalışmayla yürütülmüştür. Bu proje içeriği açısından önemli olmasının yanı sıra TÜBİTAK-1001 tarafından Sosyal ve Beşeri Bilimler alanında İnönü Üniversitesi’nin destek gördüğü ilk proje olma niteliğini de taşımaktadır.

Psikolojik danışman ve danışman eğitimcisi olan Yıldırım; ergen ve yetişkin sorunları ile baş etmede dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikoterapi uygulamaları alanlarında bilimsel çalışmalar yapmaktadır. Lisans düzeyinde Krize Müdahale, Kişilik Kuramları, Grupla Psikolojik Danışma; Lisansüstü düzeyde Bireysel Psikolojik Danışma Teknikleri ve Uygulamaları, İleri Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması, Psikolojik Yardım Sürecinde Değerlendirme derslerini yürütmektedir. Aralık 2018 de, İnönü Üniversitesi Sürekli Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi bünyesinde Psikolojik Danışma Ünitesi açılmasında aktif rol almış, özellikle üniversitenin halka sunduğu sertifika programları ve eğitim hizmetlerine psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin de eklenmesine katkı sağlamıştır. Bu kapsamda adı geçen birimde alan uzmanlarından oluşan bir ekip ile toplum ruh sağlığı, etkin anne-baba eğitimleri, ergen ve yetişkinlerle eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal sorunların çözümünde profesyonel çalışmalar yürütülmektedir.

*Bir süre sonra meslektaşım da olacak biricik kızım
Gülay Yıldırım'a*

İÇİNDEKİLER

Yazarın Önsözü	ix
Teşekkür	xviii

1. BÖLÜM

Ergen, Sorgulama Cesareti, Farkındalık ve Terapötik Sistem Üzerine.....	1
--	---

2. BÖLÜM

Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi Hakkında.....	20
--	----

3. BÖLÜM

Ergen ile Terapötik Süreç: İlk karşılaşmadan Vedaya	93
---	----

4. BÖLÜM

Terapinin Etkililiğine Dair	338
-----------------------------------	-----

5. BÖLÜM

Yazarın BEP'e Dair Söyledikleri.....	354
--------------------------------------	-----

6. BÖLÜM

Son Söz	360
Kaynakça	366
Dizin	388

Yazarın Önsözü

Dinamik yönelimli psikoterapi, danışanın kendini ve yaşamını geçmiş, şimdi ve gelecek bağlamında anlamasına ve anlamlandırmasına yardım sürecidir. Bu sürecin danışan açısından, bir ihtiyacın farkındalığı ile başlaması beklenir. Peki, psikoterapi sürecine danışan sorununu nasıl getirir? Danışanın nesne ilişkileri nasıl kurulmuştur? Dinamik terapiye uygun mudur? Semptomlarının asıl kaynakları nelerdir? Danışanın terapiyi tamamlamadan ayrılma (drop out) ihtimali var mıdır? Hangi savunma mekanizmalarını kullanmaktadır ve bunların işlevsellikleri ne düzeydedir? Danışanın intihar riski var mıdır? Semptoma yol açan kaynak nasıl sorgulanır? Dinamik yönelimli psikoterapi ilişkisi ne tür bir ilişkidir? Süreçte direnç, transferans, terapötik alyans nasıl çalışılır? Başı, ortası, sonu ve hatta sonunun sonrasında neler olur? Ve gerçekten bu süreç işe yarar mı? Kitap, yukarıda sıralanan sorulara yanıtlar, kuramsal anlatımların yanında, kendiyile ve çevreyle yaşadığı sorunlarından kurtulmak isteyen lise son sınıf öğrencisiyle yazarın yürüttüğü psikoterapi içerikleri üzerinden verilecektir. Bu açıdan çalışma, siz okuyuculara, çalışmanın yazarı olarak bana ve her iki tarafa bazı avantajlar sağlama hedefini taşımaktadır. Bunları aşağıdaki başlıklar altında toplamayı uygun buldum.

Çalışma okuyucuya;

- 1. Genelde psikoterapi sürecini, özelde ise dinamik yönelimli kısa-yoğun-acil psikoterapi sürecini kavrama fırsatı verecektir:** Psikolojik danışma/psikoterapi hizmeti sunan alan çalışanları, sıklıkla psikolojik danışma uygulamalarını yabancı literatürde yer alan çeviri kay-

naklardan kuramsal ve sınırlı uygulama kesitlerini okuyarak öğrendiklerini; ancak, psikolojik danışma uygulama sürecinin formüle edilerek rapor edildiği, danışma sürecinde işe yarayan ve yaramayan stratejilerin sunulduğu ve kültürel özelliklerin de dikkate alınarak danışma oturumlarının betimlendiği akademik kaynakların yetersiz olduğunu belirtmektedirler. 1950'li yıllarda ilk kez Carl Rogers bir oturumunu taş plağa kayıt etmiş ve bunu okuyunca büyülenmişim. O kaydı dinlemek veya kaydın bire bir deşifresini okumak terapötik yardım mesleği çalışanları ve adayları için ne olağanüstü bir kaynak olmuştur kim bilir. Bu plak, ilgililer açısından oturum içeriğini bilişsel kavramanın ötesine geçirip duyuşsal ve psikomotor öğrenme için büyük fırsattı herhalde. Michael Jackson'ın dediği gibi *"Dünyadaki en iyi eğitim, ustaları çalışırken izlemektir."* Bu alanda bunun yapılabilmesi için bazı engellerin varlığını bilmekteyim. Bunlardan ilki eğer gerçek danışanla çalışılıyor ise o kişiden izin almak gerekir. Tabii bir de terapistin kendi performansının başkalarının gözlenmesi konusunda tavrı önemli belirleyicilerdir. Öğrenciliğim ve öğreticiliğim sırasında anladım ki, öğrenci teorik olarak dinler, sınıf içi etkinliklerle kurgusal danışan-danışman etkinliklerinde provalar yapılır. Sonra öğrencilere haydi kendinize danışan bulun komutu verilir ve sonra öğrenci gider çevresini tarar ve birini bulur. Sonra oturumlar yapılır, onlarca sayfa deşifreler yazılır. Bu sayfalarca metnin bir kısmı (öğrenci şanslı ise) süpervizör tarafından okunur, geribildirim notları yazılır/verilir... Sonra böyle devam eder. Uygulama süreci biter. Öğrenci

terapötik sistemin uygulama dersinde hocasından notunu alır ve kendini, ya danışman olarak yeterli ya da yetersiz görür. Ben, bu sürece kurgusal danışma süreci, bu süreçte çalışılan danışana gerçek olmayan danışan demeyi tercih ediyorum. Öğrenciliğim ve meslek yaşamım boyunca danışman/terapist yetiştirmede farkında olduğum bir sorundu bu. Bu sorunun çözümü ise bir ihtiyaç. Freud'un *Olgu Sunumları*; Irvin Yalom'un *Aşkın Celladı, Her gün Biraz Daha Yakın, Annem ve Hayatın Anlamı*; Vamık Volkan'ın *Atlarla Yaşayan Kadın, Kozmik Kahkaha* kitapları bundan dolayı çok etkileyici gelmişti bana. Bu ihtiyaç, alanda öğretici olduğum süreç içerisinde (özellikle lisans ve lisansüstü uygulama derslerinde) sık sık psikoterapötik sistemi benimle çalışan öğrencilerim tarafından dillendirilmişti. Öğrenmek için daha hazır ve motive olmuş öğrenciler çalışacakları kuramın terapötik sürecinin olabildiğince tümünü içeren kayıtlar aramaktalar. Kuramı teorik olarak bilmek, hatta sözlü veya yazılı bir sınavda tüm sorulara kusursuz yanıt verebilmek dahi terapötik sistemi uygulama adımına geldiğinde işlemez olabiliyor çünkü. Ameliyatı cerrahlar teoride öğrendikleriyle gerçekleştiremezler... Terzilik, Berberlik, Şoförlük kitaptan ve teorik eğitimden öğrenilemez. Psikoterapi/psikolojik danışma işi de böyledir. Öğrenci iken benim bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaları derslerinde hocalarıma sorduğum ve şimdi biz terapötik sistemi usta-çırak ilişkisi şeklinde öğreten eğitimcilerle (süpervizörlere) sorulan sorulardan biri: "Hocam sizin veya bu kurama dayalı çalışan bir uygulamacının bir çalışma

yazısı, deşifresi, çalışma sırasındaki işlemlerini görebileceğimiz (bir oturum bile yeter) kaydı var mı? Gerçi sadece bir oturum veya oturumun bir kısmı öğrenciyi ne kadar tatmin edebilir? Bazen süpervizörler tarafından tüm sürecin içinden seçilen parçaları öğrencilere gösterip-okutup-anlatıp terapötik kültürü kazandırmaya çalışmak fayda yerine zarar verebilir diye düşünmekteyim. Sadece terapinin tümünden iyi veya kötü bir kısım seçildiğinde öğrenci terapi sürecinin o kesit olduğunu, oturumların tümüne genelleyip gerçeklerden kopabilir. Öğrenci teorik düzlemde edindiği bilgileri uygulamaya koymadan önce eksik bir parçanın tamamlanmasına ihtiyaç duyuyor. Bu eksik parça, daha önce bu süreci çalışanların uygulamalarını incelemektir. Anlatmaya çalıştığım şu; psikoterapi, başı, ortası ve sonu olan bir hikâyedir. Bu süreci öğrenmek için eğitim alanlara ilgili kuramın uygulama sürecinin tüm adımlarını göstermek büyük avantaj sağlar. Psikoterapi/psikolojik danışma uygulamalarını öğrenen öğrencilere ve alanda deneyime ihtiyaç duyan stajyerlere ve hatta stajyerleri değerlendiren süpervizörlere bu tür (kuramı ve uygulamasını bütüncül şekilde anlatan) kaynakların faydalı olacağını düşünmekteyim. Bu kitabı yazmamdaki motivasyonlarımdan biri budur.

Çalışma okuyucuya;

- 2. Ergenlerle yürütülen terapötik çalışmalarda onların kendine özgü yönlerini, gelişimsel ve travmatik sorunlarını nasıl ifade ettiklerini, uygun bir ortamda konuşmaya, dinlemeye, gelişmeye nasıl açık olabileceklerini kavrama fırsatı verecektir: Ergen ile yürütü-**

len terapötik çalışmalar bazı açılardan yetişkinlerle yapılan çalışmalardan doğası gereği farklı olacaktır. Ergenin kendini ifade ederken kullandığı sıfat, kavram ve jargonların bir araya getirdiği cümlelerin, bu cümlelerin beden dili ile uyumunun, ilgilerinin, tutkularının, korkularının, tepkilerinin olduğu gibi yazıya döküldüğü raporlar ergenlerle çalışan uygulamacılara destek sağlayabilir. Yukarıdaki dizelerden olmak üzere; bu çalışma okuyucu ergen ile yürütülen psikoterapi sürecinin ne kadar eşsiz, dinamik, zor ve aynı zamanda kolay olduğunu görme fırsatı sunabilir.

Çalışma okuyucuya;

- 3. Kimlik karmaşası krizini yaşayan bir ergenin yalnızlığını, çaresizliğini, hayallerini, planlarını ve korkularını bir film tadında duyumsama fırsatı verecektir:** Yaşam evreleri içerisinde her gelişim döneminin kendine has gelişim ödevleri ve krizleri olsa da ergenlikte bu daha da fazla önem arz eden bir sorunsaldır. Delikanlı denir onlara; akılları havadadır; isyankârdırlar. Uzmanların gözünde kolaylıkla borderline, depresif, obsesif, narsist, şizoid, çekingen, bağımlı kişilik oluverirler. Toplumla bakarsanız ne çocuk, ne büyüktürler. Her şeyi çabucak abartan, sakar, kimseyi beğenmeyen, ayna karşısında (şimdilerde internet ve araçları) zamanını tüketen hayalperestlerdir. Devam edelim mi? Peki, tüm güçlülük algısı içinde iken en küçük başarısızlıkta kendini değersizleştiren ve artık düştüğü zeminde kalkamayacağı düşünen ve sanki bunu diğerlerine göstermek için ek çaba sarf edip yere/zemine yapışan (güçlü) kurbanlardır.

Hatta bu yeni nesilden kimseye fayda gelmez... Bunlara kaldıysa aile, ülke, dünya yandı gülüm keten helvasıdır! Bazı uzmanlar alfabenin harfleriyle (Y, Z) tanımlar onları... Bu ve benzeri onlarca tanımlayıcı sıfat ile hem kendileri hem de ebeveynleri için bir an önce atlatılması dilenen sorunlu yıllar (ateşli hastalıkmiş gibi) olarak sistemdeki yerini alır ergenlik dönemi. Bu dönem, aileleri, eğitimcileri, politika yapımcıları düşündüren bir gelişim evresidir. Çünkü bu kaotik süreçleri içerisinde ergenlere destek verilmez ise geleceğe konulan ipotek çok büyük olabilir. Bu kitabı, buna dair medyada yer bulan haberler, bu sorunsal üzerine yapılan filmler, yazılan öykü ve romanlara ek bir katkı olarak da görmek mümkündür. Tüm boyutları ile profesyonel bir terapi ilişkisinde ergeni ve dönemin etkilerini sunan bu rapor ailelere, eğitimcilere, diğer ilgilenenlere kuramsal ve teorik bilginin ötesinde farklı bir algılayış sağlayabilir. Hatta ergenlerle empati kurma imkânı verebilir.

Çalışma okuyucuya;

- 4. Sosyokültürel nedensel etkenlerin de bireyin yaşamındaki soruna yol açan patojenler olabildiğinin kanıtlarını görme ve bu etkenleri daha özenli sorgulama zemini verecektir:** Hastalık ya da uyumsuzluğa yol açan etkenler üç başlıkta toplanmaktadır. İlki **biyolojik nedensel etkenlerdir**. Bu etmenlerin içerisinde nörotransmitter ve hormon anormallikleri, genetik yatkınlıklar, mizaç, beyinde işlev bozukluğu ve virüsler yer alır. İkincisi **psikolojik nedensel etkenlerdir**. Bu başlığının altında ise; erken dönem yoksunluk ya da travmalar, yetersiz

anne babalık tarzları, evlilikte geçimsizlik ve boşanma ve uyumsuz akran ilişkileri sıralanır. Bu noktada özellikle psikiyatrik ve psikolojik sorunlar gündeme geldiğinde hem toplum hem de profesyoneller sadece bu iki neden önemliymiş izlenimi veren tepkiler vermektedirler. Ben bu eksik bakışın toplum ruh sağlığına zarar verdiğini iddia ediyorum. Nedir göz ardı edilen üçüncü ayak? Bu **sosyokültürel nedensel etmenler**dir. Yani sosyal grubun dokusundan, yapısından, kültürün oluşturduğu vasattan kaynaklanan ajanlardır bunlar. Zaten çok iyi biliyorsunuz bu nedensel etmenleri. Düşük sosyoekonomik statü ve işsizlik, ırk-cinsiyet-etnik köken ayrımcılığı ve önyargı, sosyal değişim ve belirsizlikler, kentsel şiddet kaynakları olarak şiddet ve evsizlik vb. Herhangi bir hastalık ya da uyum sorunu yaşayan bireyin önce biyolojik muayenesine önem verilir sorun yoksa ardından psikolojik değerlendirmesine özel bir yer açılır. Oysa biyopsikososyakültürel canlı diye (üzerine basa basa) vurgulanan insanoğlunun sağlığı ve sağlıksızlığında bu üçüncü ayak (sosyokültürel) sadece popülist söylemlerde yerini alır. Kuşkusuz bunun bazı pratik gerekçeleri olabilir. Burası hekim ya da psikolojik destek hizmeti profesyonelinin sınırlarını aşan bir alandır. Toplumun aile ve sosyal politikalar sistemi, ekonomi sistemi, eğitim sistemi, endüstri sistemi, şehir ve planlama sistemi, güvenlik ve emniyet sistemi, adalet sistemi gibi neredeyse devletin tüm birimlerini ilgilendiren alt yapıdır burası. Hatta psikoterapi kuramlarının birkısmı veya uygulamacıları o kadar bireyle ve sadece semptomuyla ilgilidir ve bundan dolayı bu

ayağı dışarıda tutarlar ki (çözüm odaklı terapiler, hümanist kuramlar, bilişsel kuramlar) psikoterapi süreçlerinde bu ayağı sorgulamaz, neredeyse bireyin biliş sistemleri ve kendilik sistemleri ile çalışmayı sorunun tanımlanması ve çözümü için yeterli görürler. Oysa dinamik ve sistematik kuramlar bireyi bir kültür, sosyal sistem içerisinde görür ve bu görülebilirlikten dolayı danışanın doğumundan önce başlayan ve şimdiye kadarki sistemi içerisinde ele alır. Bu çalışmada özellikle ergen ile terapötik süreç içeriklerine dikkat edildiğinde sosyokültürel etmenlerin bireyin hikâyesindeki yerini anlamak açısından dikkatten kaçmasına izin verilemeyecek kadar önem taşıdığı anlaşılacaktır.

Çalışma yazara/bana;

1. Sanırım artık yazmamın zamanı geldi, madem akademisyenim ve bu alanda yoğun bir çalışma süreci geçirdim, o zaman ortaya koyduğum ürünü pazara taşıyıp tezgâha koyayım, bakalım değer ediyor mu merakıma yanıt bulma fırsatı verecektir.
2. Uzun süredir bu alanda okuyan, dinleyen, öğrenen ve öğreten olarak alan yeterliklerimin daha rahat ve özgür bir ifade platformunda (kitap olarak yayınlanması ile) yer almasının konforunu deneyimleme fırsatı verecektir. Düşünsenize, bu kitabın dışında size tüm bu içeriği hangi yayınlı ve hangi platformda eksiksiz sunabilirdim. Makale mi? Hayır... Konferans-sempozyum-panel-çalıştay-bildiri? I ihhh

Çalışma hem okuyucu hem de yazara:

Bu çalışmada sunulan Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi, ergen ile yürütülen terapi süreci, terapi içeriği ve sonuçlarına dair veriler zamanda değerini koruma iddiasını taşımaktadır. Sonraki yıllarda bu çalışmaya bakıldığında da bir ergen ve onunla yürütülen psikoterapi süreci özgünlüğünü koruyacaktır. Yani gelecekte okuyucunun ve yazarın 10-20 yıl önceki veriler diyerek içeriği değersizleştirme kolay olamayacaktır. Bu açıdan çalışma, Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans ve lisansüstü programlarında verilen Kişiliğin Gelişimi ve Uyum, Kişilik Kuramları, Ergenlik Dönemi ve Uyum Sorunları, Psikolojik Danışma Kuramları, Krize Müdahale, Bireysel psikolojik Danışma Uygulamaları, Psikolojik Yardım Sürecinde Değerlendirme ve Formülasyon derslerine kaynaklık edebilir.

Teşekkür

Öncelikle dört büyük ustama minnet borçluyum. Kendileri birer dev ve omuzlarından ileriye bakma fırsatını sundukları için şanslıyım.

-Lisans eğitimim sırasında kendisinden aldığım Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerine Giriş dersinde bana bu mesleği sevdiren, tutku ile öğrenmem için rol model olan, akademik gelişimim süresince desteğini esirgemeyen Hocam Prof. Dr. Süleyman Doğan'a teşekkür ederim.

-2000-2006 yılları arasında Hacettepe Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programında asistanı olduğum, bilimsel bakışı, etik anlayışı, bitmek bilmez çalışma enerjisi ile büyülediğim doktora danışmanım Prof. Dr. Nilüfer Voltan-Acar'a teşekkür ederim.

-Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi eğitmenim ve doktora tezimin bu konuda yapılmasını destekleyerek yolumu açan ve felsefik derinliğine hayran olduğum Prof. Dr. Yıldırım Beyatlı Doğan'a teşekkür ederim.

-Bütüncül Psikoterapi ve hipnoz eğitmenim, terapötik süreçte terapistin rahatlığı ve cesaretinin sürecin kapısını açan anahtar olduğunu öğrendiğim ve bu işin bilimsel ve felsefik boyutlarının yanında sanatsal yanının da olduğunu kavratan idolüm Psikoterapi Enstitüsü Başkanı ve Eğitmeni Uzm. Dr. Tahir Özakkaş'a teşekkür ederim.

-Kitabın redaksiyonu için ayırdıkları değerli zaman ve emekleriyle süreci benim için kolaylaştıran Hocam Dr. Öğretim Üyesi Yüksel Çırak'a, yüksek lisans ve doktora eğitimi

sırasında usta-çırak ilişkisi içinde uzun dönem birlikte çalışmanın onurunu taşıdığım öğrencim ve meslektaşım M. Siyabend Kaya'ya ve şimdi birlikte çalıştığım doktora öğrencim Öğretim Görevlisi Metin Çelik'e teşekkür ederim.

-Tüm süreç boyunca teknolojik ve motivasyonel desteği ile çalışmayı tamamlamama katkı sağlayan ODTÜ Bilgisayar ve Teknoloji Öğretmenliği Bölümü Öğretim Elemanı Sonay Caner'e ne kadar teşekkür etsem azdır. Teşekkürler Sonay.

-Bu kitaptaki olgu sunumu TÜBİTAK 1001 Araştırma Projeleri Desteği Programı kapsamında 114K170 Nolu "Lise Öğrencilerinin Gelişimsel ve Travmatik Sorunlarını Çözme-ye Yönelik Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikolojik Danışma Uygulaması" başlıklı sonuç raporunun bir bölümünden alınmıştır. Yazar, bu projenin yürütücüsüdür. Bu projeyi özgün, gerekli, desteklenmeye değer bulan TÜBİTAK bilim heyetine, anılan heyetin raporu sonucunda 180. 000 TL fon sağlayarak katkı veren TÜBİTAK'a ve 50. 000 TL fon sağlayarak ek destek veren İnönü Üniversitesi BAP Birimine ve bu projede katkısı olan proje ekibine teşekkür ederim.

Ergen, Sorgulama Cesareti, Farkındalık ve Terapötik Sistem Üzerine

”-Sorgulanmamış bir hayat yaşanmaya değmez.”

Sokrates

Antik çağ filozoflarından Sokrates’e göre, sorgulanmamış hayat yaşanmaya değmez. O’na göre, eğer erdemli ve sağlıklı olmak isteniyor ise kendini bilmek ilkesi izlenmesi gereken bir kuraldı. ”Kendini bil” in anlamı “kendini bilme” düsturunu işleme soğan kendine dikkat etme ve fark etme ihtiyacı idi. Bu aynı zamanda yaşama sanatının, toplumsal ve kişisel hayatın temel kuralıydı (Erol, 2012). Hegel’de, bilincin gelişimi, üç aşamalı olarak gerçekleşir. Bilinç, birinci aşamada, kendinde bilinç olarak saf halde, kendi kendisiyle özdeşlik halindedir. İkinci aşamada, kendinin-bilinci olarak bilincin kendine dönmesi, kendi kendini tanımak için kendini konu yapmasıdır. Bilinç, saflığından sıyrılarak kendine bakar, içeriksel bir özellik kazanır, kendisi-için-bilinç haline gelir. Bu aşamada, “öteki” ortaya çıkar. Ötekiyle ilgili olarak istek, arzu ve düşünceler oluşur. Üçüncü aşamada, bilincin mutlaklaşması olarak

iki aşamanın sentezinin gerçekleştirilmesidir (Yenişehirlioğlu, 1995). Hegel, insanı “kendi kendinin farkında olan yaratık” olarak tanımlamaktadır. Bireyin farkındalığını arttırması, kendini sorgulaması, kendini bilmesi, kişisel ve toplumsal yaşam içerisinde seçimlerini yapması ve yaptığı seçimlerinin sorumluluklarını alması, gerektiğinde kendini ve dünyayı değiştirmesi için desteklenmesi de gerekmiştir.

Bu kapsamda bireyin belki de kendi yaşamını sorgulayabileceği en etkili evrelerden biri ergenlik sürecidir. Ergenin bunu yapabilmeye muktedir olmasının gerekliliklerinden biri geçmişte (doğum öncesi, bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk) yaşananlardır. Eğer zekâsı da yetiyorsa epigenez bir oluşumun sonrasında artık bu aşamaya gelen insan evladı şimdi kendini ve kendi dışındaki sistemi farklı bir zihinlilikle algılar, düşünür ve sorgular. Burada zekâ derken kastettiğim şey, Jean Piaget’in bilişsel gelişim kuramının son evresi olan soyut işlem basamağının kazanımları. Ergen, eğer Piaget’in bilişsel gelişim kuramının soyut işlem aşamasında ise ve işler yolunda gider ise artık doğumunda anne-babasının kendisi için aldığı kimlik belgisini yeterli bulmamalı; ben kimim? Neyim? Ne olmalıyım? Ne olmamalıyım? Fiziksel özelliklerimle, psikolojik özelliklerimle, sosyal yeterliklerimle, akademik becerilerimle aktör/aktrist olarak sahnede alkış (ödül) alır mıyım? Cinsel kimliğimden menün muyum? Nelerden korkuyorum? Neleri çok istiyorum? Hayallerim ile gelecek planlarım neler? Duygusal olarak uygun partner bulabilecek miyim? Benim beğendiğim beni beğenecek mi? Gelecekte ne olursam, hangi mesleği yaparsam mutlu olurum? Ailemi hangi seçimlerimle gururlandırırım? İdeolojik yanım nasıl oluşacak? Neye inanıyorum? Neden inanıyorum? Gerçek dostluk nedir? Aşk nedir?

Kime güvenebilirim? Kendime hangi açılardan güvenemem? Bunlar gibi milyonlarca soru sorar. İşte bana göre bu evre filozof olmanın temel adımıdır. Gerekli midir? Kesinlikle. Ama değişen bedensel, duygusal, zihinsel, ahlaki, fizyolojik alanlar içerisinde bu kadar çok soruya cevap aramak büyük bir baskı oluşturur. Bana göre ergenlik, bireyin bugüne kadar öğrenmiş olduğu yetersiz, eksik veya başkasının düşünceleri ve deneyimlerini sırtına alarak bilmediği zorlu ve stresli yollarda kendi gibi yürümeyi öğrenmek zorunda olduğu bir çağdır. Bu zorlu ve stresli yollarda spektrumun başından sonuna bu baskı nereye düşer? Çok yoğun yaşanırsa ne olur? Şimdi gelin birlikte literatüre bir göz atalım;

Parman (1998) ergenliğin büyümek ve değişmek olduğunu ifade ederken, bunun bir başkalaşma (metamorfoz) olduğunu savunmaktadır. Fransız psikanalist Françoise Dolto ergenliği ikinci doğum olarak tanımlar. Doğum, fetüs halinden bebek haline geçişi, ergenlik de çocukluktan erişkinliğe geçişi ifade eder. Dolto, ergenlerin de tıpkı yaşamın başlangıcındaki bebekler gibi kırılğan ve dayanıksız olduğunu belirtir. Eğer yaralanırlarsa bu yaranın izini tüm yaşamları boyunca taşırlar (Akt., Parman, 1998). Dolayısıyla ergenlik bireyin zayıf ve savunmasız olduğu bir dönemdir. Bireye, kendisinin ve çevresinin dikkatle odaklandığı fırtınalı bir dönem olan ergenlik, gelişim dönemleri içerisinde en yoğun stres faktörlerinin bulunabileceği evredir (Adams, 2000; Dacey ve Kenny 1994; Kullaksızoğlu, 2014; Özbay ve Öztürk, 1992).

Psikanalitik okullar içerisinde Ego Psikolojisi Okulunun temsilcilerinden biri olan Erik Erikson'un kişilik kuramına göre ergenlik döneminde (12-18 yaş) içinde bulunulan evre "Kimliğe Karşı Rol Karmaşası" olarak kavramsallaştırılır.

David Elkind'ın yazdığı, Ali Dönmez'in Türkçeye çevirdiği (1979) **Erik Erikson: İnsanda Gelişimin Sekiz Evresi** adlı makalesinde, ergenlik dönemini şöyle ele almıştır:

”-Ergenlikte kimlik bunalımı-kimlik kazanmaya karşı rol karışıklığı (Identity versus Role Confusion); Çocuk ergenliğe girdiği zaman (aşağı yukarı 12-18 yaşları) psikanalitik kurama göre bir erken çocukluk problemi olan ”aile romantikliği”nin yeniden uyanışı ile karşılaşır. Sorunu çözmeye izlediği yol kendi kuşağından romantik bir ortak, bir eş aramak ve bulmaktır. Ergenliğin bu yönünü yadsımamakla birlikte, Erikson başka problemlerin varlığını da vurgular. Ergen fizyolojik olduğu kadar ruhsal olarak da olgunlaşır ve bedenindeki değişimler sonucu yaşadığı yeni duygu-duyum ve isteklere ek olarak dünyaya bakışında, dünyaya ilişkin düşüncesinde yeni birçok yollar geliştirir. Başka şeyler yanında ergenler artık başka insanların düşünceleri hakkında düşünebilir ve öteki insanların kendileri hakkında ne düşündükleri üzerinde kafa yorabilirler. Aynı zamanda ülküleştirilmiş aileler, dinler, toplumlar düşünebilir, bunları yaşadıkları aile, din ve toplumla karşılaştırabilirler. Son olarak ergenler, toplumun tüm çelişkili yönlerini uyumlu bir bütüne dönüştürecek kuram ve felsefeler geliştirmeyi başaracak duruma gelirler. Tek sözcükle ergen bir ülküyü gerçekleştirmenin onu düşünmek kadar kolay olduğuna inanan sabırsız bir ülkücüdür. Erikson, bu dönemde ortaya çıkan kişilerarası ilişkiler boyutunun olumlu ucunda kimlik duygusunun, olumsuz ucunda ise rol karışıklığı duygusunun yer aldığı savında bulunur. Bu demek oluyor ki, yeni bulunmuş bütünleyici yetilerinin ışığında ergene düşen, bir oğul, bir öğrenci, bir atlet, bir izci, bir gazete satıcı-

sı vb. olarak kendi hakkında öğrendiklerinin tümünü bir araya getirmek ve geleceğe hazırlanırken kendisinin bu farklı imgelerin, geçmişle bağlantılı ve anlamlı bir bütün içinde örgütlemektir. Genç kişi bu çabasında başarılı olduğu ölçüde psikososyal bir kimlik duygusuna, kim olduğuna, nerede bulunduğu ve nereye gidiyor olduğuna ilişkin bir sezgiye ulaşacaktır. Ana babanın gelişim bunalımlarının sonuçlarının belirlenmesinde daha doğrudan etkili olduğu önceki evrelerin tersine, bu evrede ana babanın etkisi çok daha dolaylıdır. Eğer ergen ana babası sayesinde- ergenliğe yaşamsal bir güven, özgürlük, girişkenlik ve beceriklilik duygusu ile geçerse anlamlı bir kimlik duygusu geliştirmesi olasılığı çok daha artmış olacaktır. Kuşkusuz ergenliğe büyük ölçüde bir güvensizlik, utanç, suçluluk ve aşağılık duygusu ile giren kişi için de bunun tam tersi geçerli olacaktır. Bu söylenenlerin ışığı altında, sonuç olarak, denilebilir ki, başarılı bir ergenliğe ve bütinleşmiş bir psikososyal kimlik duygusunun kazandırılmasına hazırlık kundakta başlamak zorundadır.” (s. 34, 35).

Bu dönemde; bedenın değişimlerine ve yeni emosyonlarına uyum sağlayabilme, ebeveynlerden ayrılmaya hazırlık yapabilme, bağımsızlığın aşamalarını kazanabilme, değerleri sorgulayabilme, yaşam felsefesini oluşturabilme, yakın kişisel ilişkileri keşfetme ve meslek seçme ergenin gelişimsel görevleridir. Bu dönemin olası sorunları/krizleri içerisinde menarj, cinsel ilişki sorunu, liseden mezun olma, üniversiteye giriş, ana-baba ile yaşam tarzı konusunda çatışma, karşı cinsle ilişki kopması, meslek seçiminde kararsızlık, başarı/başarısızlık vb. yer alır (Sayıl ve diğ., 2000). Bu dönem içerisinde ergenin kendiyile ve diğerleriyle yaşadığı çatışmaların yoğunluğu

(ergenin otoritenin yönlendirmelerine karşı durması, kuralları sorgulaması, hızlı ve şaşkıncu duygusal-davranışsal değişimler yaşaması, gelecekle ilgili endişeleri ve geleceği yapılandıracak sınavlar konusunda obsesyonları olması vb.) lise yıllarına karşılık gelmektedir.

Ergenlik dönemi sorunları genel olarak gelişimsel sorunlar ve travmatik sorunlar olarak iki gruba ayrılabilir. **Gelişimsel sorunlar**, geçmişte çözülmemiş derin ve bastırılmış olan bir konudaki mücadeleyi yansıtan, kişilerarası ilişkiler ile ilişkili olan sorunlar olarak tanımlanabilir (Szmukler, 1987). Yaşam değişikliği ya da değişim krizleri olarak da adlandırılan bu sorunlar birey tarafından olumlu olarak yaşanan durumlardır (Sonneck ve diğ., 2000). Ergenlerin genel olarak yaşadıkları gelişimsel **sorunlar anne-baba iletişim sorunu** (Bruner, 1999; İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2008; Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010; Parman, 2013; Szmukler, 1987; Totan ve Yöndem, 2007; Türküm, Kızıldağ, Bıyık ve Yemenici, 2005), **akranlar ile ilgili sorunlar** (Adams, 1995; Aydın, 1999; Clasen ve Brown, 1985; Derlan ve Umaña-Taylor, 2015; Kalkan, 2008; Kaner, 2000; Kıran-Esen, 2003; Kulaksızoğlu, 2014; Ryan, 2000; Sarı ve Tekbıyık, 2012; Solberg, Olweus ve Endresen, 2007; Solberg ve Olweus, 2003; Sumter, Bokhorst, Steinberg ve Westenberg, 2009; Yavuzer, Karataş, Civildag ve Gündoğdu, 2014), **karşı cins ve romantik ilişkiler ile ilgili sorunlar** (Furman, 2002; Kalkan, 2008; Kalkan ve Özbek, 2011; Kuttler ve Greca, 2004; Küçükarslan ve Gizir, 2013; La Greca ve Harrison, 2005; Malik, Sorenson ve Aneshensel, 1997; Szmukler, 1987; Smith ve Williams, 1992; Zimmer-Gembeck, 2002; Zimmer-Gembeck, Siebenbruner ve Collins, 2001), **depresif duygulanımla ilgili sorunlar** (Anderson, Dimidjian ve Miller, 2012), **akademik**

başarısızlık (Sonneck ve diğ., 2000; Yıldırım, 2000), **kendilik algısı ile ilgili sorunlar** (Parman, 2013; Yousefi, Hassanive Shokri, 2009), **gelecek tasarımı** (Mello, Anton-Stang, Monaghan, Roberts, & Worrell, 2012; Salami, 2008; Sulimani-Aidan, 2015; Şahin ve Yıldız, 2006; Uluçay, Özpolat, İşgör, & Taşkesen, 2014; Vignoli, 2015) **sınav kaygısı** (Alotaibi, 2015; Bagana, Raciü ve Lupu, 2011; Dan, Bar Ilan ve Kurman, 2014; Kaya, 2015; King, Ollendick ve Gullone, 1991; Ringeisen ve Raufelder, 2015) **ve öğrenci-öğretmen ilişkisi** (Bowen, Richman, Brewster, & Bowen, 1998; Brewster ve Bowen, 2004; Standage, Duda ve Ntoumanis, 2006; Şimşek, 2011).

Yaşam doğrusu üzerindeki en zorlu dönemlerden biri olan ergenlik döneminin aynı zamanda travmatik sorunların yaşandığı ve ergenlerin travmadan en çok etkilenen yaş grubu olduğu (Suomalainen, Haravuori, Berg, Kiviruusu ve Marttunen, 2011) bilinmektedir. Bireyin ana rahminden ölümüne kadar içinde bulunduğu gelişim evresini sağlıklı geçirmesi ve bu dönemler içerisinde gelişim görevlerini yerine getirmesi sadece kendi uyumuna değil toplumsal uyuma da etki eder. 1900 ile 1991 yılları arasında yaşamış ABD'li fizikçi ve eğitim bilimleri profesörü Robert James Havighurst insan gelişimi ve eğitim teorisini geliştirmiş ve *gelişim görevleri* kavramını ortaya koymuştur. Havighurst'e göre bireyin yaşamındaki belli bir dönemde ortaya çıkan; başarılması (kazanılması) gereken; başarıyla elde edildiğinde daha sonraki dönemlerde, mutluluğa ve çevreye uyuma yol açan; başarılmadığı durumlarda ise, kişide mutsuzluğa ve zorluklara yol açan ve her dönemde yaşanması gereken, gelişim görevleri (ödevleri) bulunmaktadır. Örneğin; 0-3 yaşlarında konuşmayı öğrenemeyen bir çocuk, sonraki dönemlerde konuşma güçlüğü çeker. 12-18 yaş

döneminde (ergenlikte) olumlu kimlik gelişimi kazanamayan bir birey, genç yetişkinlik döneminde sorun yaşar. Havighurst (1972), bu görevleri; kişinin yaşamında başarılı olabilmesi için gereken beceri, bilgi, işlev ve tutum olarak tanımlamıştır. Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında olduğu gibi, herhangi bir aşamayı başarılı şekilde tamamlayamama, o döneme ilişkin sorun yaşama, sonraki tüm aşamaları olumsuz etkileyen bir sorun ya da krizdir (Dacey ve Kenny, 1994).

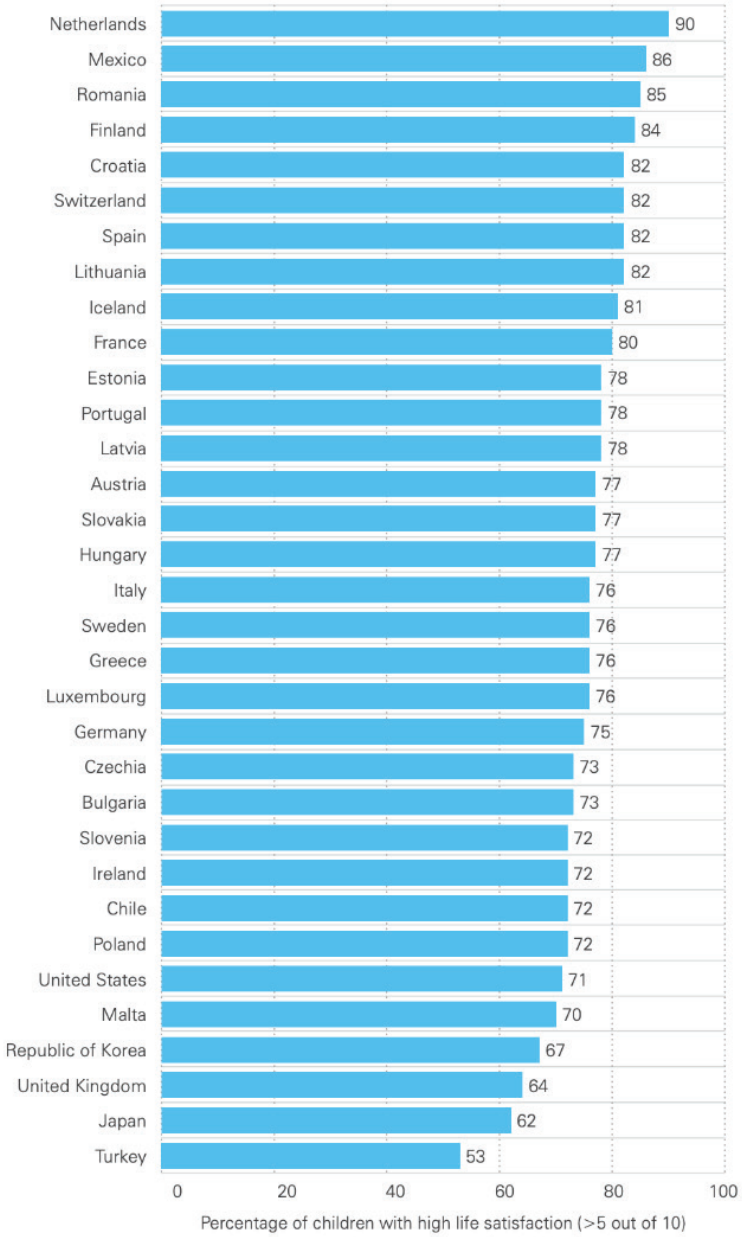
Gelişimsel dönem görevleri içerisinde beklenmeyen, aniden ve travmatik şekilde ortaya çıkan ve dağılmaya yol açan problemlere ise (tecavüz, kaza, terör, intihar sonucu gibi bir yakın kaybı, çocuk kaybı, iflas vb.) **travmatik kriz/sorun** denilmektedir. Bu dönemde bazı ergenler sosyal destekten yana avantajlı olmanın yanı sıra, kolayca kendilerini yıkıcı eleştiriye tabi tutarak sorun yaşar ve yaşatabilirler. Ayrıca bu yıllar en çok suça karışma ve intihar girişimlerinin olduğu dönemdir. Ortalama on beş yaşında başlayan bu dönem ile intihar girişimlerinin yoğunlaştığı yaşlardaki paralellik dikkat çekicidir. Verilere göre intihar girişimleri 15–24 yaş grubunda diğer yaşlara göre daha fazladır (Aşkın, 1999; Oltmanns ve Emery, 1995; Sayıl ve diğ., 2000; Walsh, 2002). Travmatik kriz olan kendi canına kıyma/intiharın dinamiği ile bu yaşların özelliği nasıl ele alınmalıdır? Bu yaşlar arasında intiharı belirleyebilecek olaylara bakıldığında, gerçek ya da sembolik anlam taşıyan kayıplar, yakın çevre ile iletişim sorunları, uyum sorunları, bağlı olma duygusu, kendini yıkıcı eleştiri, yetersizlik gibi belirleyiciler sıralanabilir (Sayıl ve diğ. 2000). Ergenlerin yaşadığı travmatik sorunlar genel olarak **boşanma ve ayrılma** (Amato, 1994; Amato, 2000; Hamama, & Ronen-Shenhav, 2012; Heifetz, Connolly, Pepler, & Craig, 2010; Kaplan ve diğ., 2014; Ko-

gos, & Snarey, 1995; Majzub, & Mansor, 2012; Mechanic, & Hansell, 1989), **ölüm** (Ayaz, İmren, & Ayaz, 2012; Balk, 1996; Balk, 1991; Brent, Melhem, Masten, Porta, & Payne, 2012), **evi terk etme** (De Man, 2000; De Man, 1993; Duru & Arslan, 2014; Şimşek, 2013), **suç ve yasal konular** (Adams ve Berzonsky, 2003; Gullotta ve Adams, 2005; Kılıç, 2013; Şenses, 2011), **madde kullanımı** (Akkuş, 2010; Alikashifoğlu ve Ercan, 2009; Demir, 2006; Parman, 2013), **hırsızlık yapma** (Şenses, 2011; Şenses, Akbaş, Baykal ve Karakurt, 2014), **intihar** (Aktepe, Kandil ve Topbaş, 2005; Evans, Hawton ve Rodham, 2004; Foto Özdemir ve Şener, 2004; Roy, Nielsen, Rylander, Sarchiapone, ve Segal, 1999; Roy, Rylander, ve Sarchiapone, 1997; Ulusoy, Demir ve Baran, 2005), **başkasına zarar verme** (Durmuş ve Gürkan, 2005; Kapçı, 2004; Kepe nekçi ve Çinkır, 2006; Moeller, 2001; Uysal, 2003; Yavuzer, Gündoğdu ve Dikici, 2008), **kendine zarar verme** (Favazza ve Conterio, 1989; Favazza ve Rosenthal, 1993; Feldman, 1988; Van der Kolk, Christopher ve Perry, 1991), **afet ve kazalar** (Dizer, 2008; Mirza, Bhadrinath, Goodyer, & Gilmour., 1998; Udwin, Boyle, Yule, Bolton, & O’Ryan, 2000; Yule, ve diğ., 2000), **hastalıklar** (Boztepe, 2012; Eser, Liman, & Bilge, 2012; Hampel, Rudolph, Stachow, Lab-Lentzsch, & Petermann, 2005; Kirel, Şimşek, Toker, & Çolak, 2012; Nichol, ve diğ., 2002) ve **ihmal ve istismar** (Charak, & Koot, 2014; Kaplan, ve diğ., 2014; Kaya ve Çeçen-Eroğul, 2013; Krahe, 2000; Manocha ve Mezey, 1998) olarak sıralanmaktadır.

Son zamanlarda yazılı ve görsel basında her gün ergenlerin yaşadıkları gelişimsel (ilişki kuramama, meslek seçimi sorunları, akademik başarı sorunları, depresyon) ve travmatik (yas, intihar, kaza, suç karışma vb.) sorunlarla ilgili haberler yer

almaktadır. Daha önce vurgulandığı gibi ergenlik, kimlik ve kişiliğin yapılandırıldığı yoğun bir dönemdir. Bu dönemde gelişimsel ve travmatik sorunlar yaşayan ergene, bu sorunların ortadan kaldırılması için dinamik ve etkili bir müdahale yöntemi sunulamaz ise meslek seçiminde, karşıt cinsle iletişiminde, akademik başarısında, kendi ve diğerleri ile ilişkilerinde ve özellikle gelecek tasarımında telafi edilmesi güç kayıplar yaşayacaktır.

Birleřmiř Milletler Çocuklara Yardım Fonu'na (UNICEF) bağlı Innocenti araştırma merkezi tarafından "Etki alanları-Zengin ülkelerde çocukların refahını ne şekillendiriyor?" başlıklı rapora değinmek yerinde olacaktır. Avrupa Birliđi (AB) ile Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD) ülkeleri arasında yapılan araştırmada, çocukların bedensel ve ruhsal sağlıkları, eğitim durumları ve toplumsal koşullara ilişkin ülkelerden alınan resmi verilerin değerlendirildiği bu çalışma ülkemiz yazılı basınında da yer buldu. Haber "UNICEF'in araştırmasında Türkiye son sırada", " UNICEF araştırması: 15 yaşındaki çocukların en mutsuz olduğu ülke Türkiye" (www.dw.com), 2020), "Türkiye'deki Çocuklar Mutsuz: Türkiye UNICEF'in Araştırmasında Son Sırada Yer Aldı" (Ürgir, 2020), "UNICEF araştırması: Türkiye'de 15 yaşındaki çocukların yarısı hayatından memnun değil" (Özkan, 2020) başlıklarıyla verildi. Bu başlıklara yol ačan, raporun (UNICEF Innocenti, 2020) 12. Sayfasında yeralan "15 yaşında yaşam doyumunu yüksek olan çocukların yüzdesi" başlıklı grafik idi:



Aslında araştırmayı yürüten UNICEF Innocenti ekibi, yeterli kaynaklara sahip dünyanın birçok zengin ülkesi çocuklara iyi bir çocukluk imkânı sunmakta başarılı değil vargısına ulaştı. Yine bu raporda çocukların ruh sağlığı ile ilgili karřılařtırılmalđ guvenilir veriler olmasa da intiharın 15-19 yařlarasđ ergenler için yaygın ölüm nedeni olduğu belirtildi.

Mutluluk kavramđ felsefik, psikolojik, sosyolojik olarak ayrı ayrı tartışılabilir ve üzerine yüzlerce saat konuşma yapılabilir. Duygulanımların uyarıcđyla uyumlu olması, acđ, keder, hzn, çaresizlik vb. duyguların yařanmasđ gereken anlarda da mutlu olmak hali patolojiyi temsil eder. Bu açıdan durumu ele alırken “mutlu mu?” sorusunu sormaktan daha önemlisi; “kendilik tasarımı nasıl oluşmuş?” “Sağlıklı bir kimlik oluşumuna sahip mi?” sorularını sormaktır. Birey ancak bu sayede yaşama etkili ve özgün bir iz koyabilir, anda, meknda görece daha sağlıklı tepki verebilir.

Kendilik tasarımı ve sağlıklı kimlik oluşturma geçmiş-şimdi-gelecek bağlamında ergenin kendisiyle ve diğerleriyle ilişkisine de ipotek koyan bir oluşumdur. Celal Odağ Nevrozlar-2 kitabında (2001) Volkan ve Akhtar ın ergenlikte sağlıklı kimlik oluşumuna dair görüşlerini şu şekilde derlemiştir:

“Volkan, kendilik ve nesne tasarımlarının ayrđřması ve ardından bütünleşmiş bir kendilik tasarımının gelişmesiyle en erken çocukluk dönemlerinde kimlik süreçlerinin bařladıęđ görüşünde. Volkan kendilik tasarımlarının bütünleşmesiyle çocukta bir aynılık tasarımının bařladıęđđne sürüyor ve bunu “ekirdek kimlik” diye tanımlıyor. elirdek kimliğim 3 yaşında başlayıp ödipal ve latens dönemde geliřtięđ adolesanlarda da kristalleřtięđ kanısında. Ayrıca çocukluktaki özdeşleşmeler büyük bir ölçüde

kendilik tasarımlarında özümser (absorbe) ve geriye dönük olarak çekirdek kimliği ergenlik dönemine dek etkiler. Görüşüne göre ergenlik döneminde bireyler iç dünyalarını yeniden araştırır ve irdelerler, böylece çekirdek kimlik kristalize olur ve formasyonu tamamlanarak kalıcı bir aynılık duygusu gelişir. Akhtar kimlik özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır: 1- Kalıcı aynılık duygusu ve değişik kişilere karşı aynı kişilik özelliklerini gösterebilme, 2- Kendilik duygusunun sürekliliği, 3- Doğallık ve içtenlik, 4- Gerçekçi bir beden imajı, 5- İçsel dayanıklılık (stabilite) duygusu ve buna bağlı olarak yalnız kalabilme, 6- Belirli bir kümenin değerleriyle uyumlu olabilme ve içselleştirilmiş bir üst benlik. Volkanı'n görüşleri kimlik gelişmesinde hangi ruhsal öge ve işlevlerin önemli olduğuna ışık tutarken Akhtar gelişmiş ve yapılanmış kimliğin özgün özelliklerini tamamlamaktadır.” (s. 119, 120).

Nitekim 14 Ağustos 2020 tarih ve 31213 sayılı Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Yönetmeliği'nin Üçüncü Bölüm- Öğretim kademelerine göre rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri başlığı altındaki 7. maddesinin 7. fıkrası;

”Ortaöğretim kademesinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ;öğrencinin bireysel özelliklerini değerlendirip sağlıklı bir kimlik oluşturması ,ergenlik dönemindeki değişimlere uyum sağlaması ,değerlerini fark etmesi ve kendi değerleri ile toplumsal değerler arasında bağ kurabilmesi ,verimli ,sistemli ve planlı çalışma alışkanlığı kazanması ,kariyer hedefleri doğrultusunda üst öğrenim ,meslek ve iş alanlarına yönelmesi amacıyla yürütülür“ . demektedir.

Ülkeler, geleceğin bilgi ve teknolojisini üretecek ve kendilerinden sonraki nesilleri yetiştirecek olan ergenlerin biyopsikososyal gelişimlerinin önündeki engelleri ortadan kaldırmakla yükümlüdürler. Aslında, ergenlik dönemi (doğası gereği), uygun bir terapötik (rahatlatıcı, değiştirici, iyileştirici) ortam oluşturulduğunda ergenlerin kendilerini kolaylıkla ifade edebilecekleri bir dönemdir. Çoğu kez ergenlerin konuşmamlarının, içe kapanmalarının, dinlemiyor görüntülerinin arkasında ergen ile konuşmayı veya onu konuşturmayı becerememek yatar. Gelişim basamaklarınızdan geriye hızlıca bakın ve kendi ergenliğinizi hatırlayın. Daha çok ciddiye alınma ihtiyacı, sözü kesilmeden dinlenilme ihtiyacı, her ne söylerseniz veya söylemeden söylersem dediğiniz (kaba-saba, salak-saçma, uçuk-kaçık, olur-olmaz bile olsa) içerikleri dikkatle dinleyen ve değersizleştirilmeden, küçük düşürmeden karşılayan yetişkinlerin varlığı, onları dünya dışı varlıklar ve çok büyük değerler sınıfına koymanıza yol açmaz mıydı? Daha çok şiir yazılan, daha çok günlük tutulan, daha çok hayal kurulan, daha çok sırdaş edinilen, zihinde uçuşan sorulara daha çok cevaplar aranan bu gelişim evresinde ergenler nasıl olur da konuşmazlar? Belki de onlarla etkili iletişim kurmak için önce ergenlik döneminin gelişim özelliklerini bilmeye ve daha da önemlisi bu özellikleri bilimsel bulgular olarak kabul etmeye gerek vardır. Bu aynı zamanda profesyonel de bir çalışma alanıdır da. Okullarda rehberlik servislerinde çalışan psikolojik danışmanlar öğrencilerin diğerleri ile kuramadığı iletişimi kurup, bilimsel yöntem ve araçlarla onların fenomenal alanlarını yüzeye çıkartırlar. Böylece de önleyici, geliştirici, uyum arttırıcı, ayarlayıcı, tamamlayıcı, krize müdahale edici, iyileştirici işlevleri sağlayarak ruh sağlığını korumaya yönelik mesai yaparlar.

Okullarda çalışan psikolojik danışmanların, okul öncesi ve ilkokul öğrencileri göz önüne alındığında lise dönemi ergenleri ile yüz yüze çalışmaları gerekir. Çünkü ergenlerin bilişsel, duyuşsal, sosyal ve cinsel gelişimlerinin doğası gereği kendilerini birebir anlatma ve insanlar tarafından anlaşılma beklentileri diğer dönemlere göre daha yüksektir. Ve yine, belki de kendilerini ifade etmek için en konforlu yer (gerekli hallerde) terapi odası, en konforlu süreç ise psikoterapidir. Çünkü, ergen ve/veya 3. kişiler açısından bir şeyler yolunda gitmemekte veya daha iyi gitmesi için merak ve kaygı yüklü bir motivasyon bilinçte durmaktadır. Psikoterapide ergen, problemin doğası ve etkilerini düşündüğü kadar problemi yaşayan kendini ve diğerlerini (sistem) de düşünmek zorunda kalır. Ergen terapi koltuğunda aynı zamanda kendine farklı açılardan odaklanmış bir nesne konumundadır. O, ideal benliği ile gerçek benliğini, kendisi ile diğerlerini incelemek için bir isteğe/arzuya sahiptir. Yukarıda da söylediğim gibi, zaten bilişsel gelişim aşamalarından soyut işlem döneminde olmak bunu gerektirir. Terapistin işi de bu sorgulamayı yapmasında ergene uyguladığı kuram çerçevesinde bir ortam (terapötik koşul-ilke ve becerilerle yüklü) sunmaktır.

Bir ergen ile baştan sona terapötik sistemi çalışmak eşsiz bir deneyimdir, ancak ergenlerle terapi sürecini çalışmak bazı açılardan çok güç olabilmektedir. Ergenlerle çalışırken yaşanabilecek güçlüklerden biri, sizinle çalışmaya dair motivasyonu düşük ise direnç olgusunun (ne kadar etkili ele alır ve çalışırsanız çalışın) terapiyi etkisizleştirebileceği gerçeğidir. Eğer sürece ve size dair olumlu atıfları yoksa ve sizden bunu değiştirmek için samimi bir çaba göremez iseler iş birliğine yanaşmazlar. O durumda onlarla ve onlar için çalışmayı do-