



Psikiyatrist Gözüyle

Dr. Med. Elif CINDIK
Master in Public Health

Yaş dönemleri

Sayın okurlarım Size bu yazımda insanların belirli yaşlara ulaşınca bunun kendi üzerilerindeki değişim üzerinde duracağım. **Altıncı dönem (tek başınalığa karşın yakınlık kurma):** 21- 40 yaş arasındır. Eğer kimlik krizi çözülmüşse cinsel yaşantı, arkadaşlık ilişkileri ve tüm sosyal iletişimler kişi için korkutucu olmaktan uzaktır. Bu aşamaya gelene dek elde edilen kimlik başkalarıyla kaynaşmaya başlar. Bu devredeki temel hedef bir başkası ile yakın iletişim kurulmasıdır. Başarılı ve düzenli bir evlilik ya da aile ilişki yapısı yakınlık kurma kapasitesine bağlıdır. Birlikteliğin kurulup, sürdürülebilmesi, bu aşamada bazı kişilerin sahip olup, kendini diğerlerinden ayrı kılan özelliklerin, kısaca benliğin kaybı korkusuna yol açtığından bunlardan kaçınma gözlenebilir. Bu da yalnız kalma duygusu ve kendi çevresine yüksek duvarlar örerek, korku, kuşku, risk alamama, birisini sevememeye yol açar. Yakın ilişki kurmamak, çevresindekileri kendisi için zararlı ya da tehdit edici görerek kendinden uzak tutmaya, bu amaçla kendi güvenlik çemberini çok dar tutarak, insanları bu alana sokmamak, kendinden uzaklaştırarak, gerekirse onlarla mücadele etme davranışlarına yol açmaktadır.

Yedinci dönem (yerinde saymaya karşı üretkenlik): 40-65 yaş arasındır. Kişi üretkenlik ile duraklama arasında seçimini yapma aşamasındadır. Bu dönemde üretkenlik, daha küçükleri, hayata yeni başlayanları olumlu amaca yöneltmek ve yükselen nesli oluşturmak ve yöneltmektir. Aynı zamanda ev dışında olup, monotonluğu kıran aktivitelerle uğraşmak anlamındadır. Bu döneme dek kişi ruhsal, sosyal ve cinsel gelişimini uygun hız ve rotada tamamlamamışsa, gerçek ve içten olmayan bir yakınlaşmaya gereksinim duyarlar. Geçmişteki sahte yükselme dönemi bitmiş ve çöküş öncesi duraklama dönemi başlamıştır. Aslında bu dönem çok öncelerden sinyallerini vermiştir. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuzluklar, bunların etkisini gidermeye çalışan kendini aşırı değerli, üstün görme türü gibi sahte rahatlatıcı düşünce ve hareket yapıları ve sonunda her şeye karşı inancın tükenmeye başladığı, hayata olumsuz bakışlar gibi... İletişim kurmak bu gibi durumda sadece obsesifçe bir yakınlık anlamındadır, gerçek bir dostluk değildir. Bu kişiler evlenip, çocuk sahibi olabilmelerine karşın gene de herkese uzaktırlar. Sanki kendileri çocuktur ve kendileri ile ilişki halindedirler. Bu dönemde alkol ve bağımlılık yapıcı madde kullanımına rastlanmaktadır. Bir dahaki sayımda burada buluşmak üzere hoşça kalın.

@ ruhsaltedavi@cindik.de