

Svagito R. Liebermeister

Sevginin Kökleri



**Bir Aile Dizilimi Rehberi:
Bize engel olan bağları anlayıp
özgürlüğün yoluna ulaşmak**

SEVGİNİN KÖKLERİ

Bir Aile Dizimi Rehberi:

Derin bağların/ilişkilerin tutsaklığından özgürlüğe

SVAGITO R. LIEBERMEISTER

Telif Hakkı © Svaigito R. Liebermeister
2009 BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye’de BUTİK Yayınları’na aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal ismi
“**The Roots of Love**”
olup eser birebir olarak çevrilmiştir.

Editör: Seda Toksoy
Türkçeye Çeviren: Feride Gürsoy

Baskı, Cilt
İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0216 466 74 96

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/260
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Teşekkür

Öncelikle hem kişisel yaşamımda hem de terapist olarak çalışmalarımı en büyük ilham kaynağım olan ruhsal rehberim Osho'ya duyduğum şükranı ifade etmek isterim. Geleneksel değerleri cesaretle sorgulamayı, yaşamı daha derin bir açıdan görmeyi ve tüm insan deneyiminin özündeki gizemi takdir etmeyi ondan öğrendim

Bert Hellinger'e terapi dünyasına katkısı olan Aile Dizimi yaklaşımından ötürü şükran doluyum. Bu yaklaşım, hem kişisel hem de profesyonel açıdan gözümü yepyeni boyutlara açtı.

Bana koşulsuz sevgiyi öğreten annemi ve özgürlüğe saygı duymayı öğreten babamı minnetle anıyorum. Yolculuğumu paylaşan ve sevincimi, serüven duygumu uyandırmaya her zaman hazır olan sevgili partnerim ve eşim Meera'ya da şükran borçluyum.

Bu kitap projesine benimle başlayan Savita'ya ve benimle bitiren Subhuti'ye teşekkür ederim. Onların yardımı ve cesaretlendirmeleri olmadan yazmaya başlayamazdım bile. Subhuti yazılarımı daha kolay okunur ve anlaşılır yapmasa bu kitap böyle olmazdı.

Aile Dizimi çalışmasındaki bütün öğretmen ve partnerlerime teşekkür ederim. Özellikle Suravi'ye, bu terapi yöntemine İspanya'da kazandırdığı popülerlikten dolayı ayrıca teşekkür ederim. Güvenleri ve sevgileriyle yüreğime dokunan tüm öğrencilere ve katılımcılara yaşamımı, çalışmamı ve anlayışımı zenginleştirdikleri için teşekkürlerimle; onların dizimlerinden pek çok vaka öyküleri (gizliliği korumak amacıyla isimleri, kimi zaman ülkeleri de değiştirilerek elbette) bu kitapta yer aldı.

Giriş

Herkesin bir annesi bir babası vardır. Bu o kadar evrensel ve bariz bir gerçektir ki öyle olduğu aklımıza bile gelmez. Ancak bunlar yaşamımızın en önemli iki ilişkisidir. Ana babamız aracılığıyla fiziksel olarak dünyaya geliriz, onlar aracılığıyla yaşama doğarız. Mistik Osho'nun dediği gibi, "Varlığınızın yarısı annenizden, yarısı babanızdan oluşur. Burada olma nedeniniz onlardır; eğer onlar olmasaydı siz de olmazdınız. Size tüm olanlar bir anlamda onlardan dolayı olur... Herkesin bunu anlaması gerekir."

Farkında olsak da olmasak da hepimiz ebeveynimize derinden bağlıyız. Ya onlara sevgi duyarız ya da öfke, ya yanlarında olmak isteriz ya da çok uzaklarında. Ebeveynine kayıtsız kişiye çok nadir rastlanır.

"Aile" ya tüm acıların kaynağı ya da sağlıklı bir toplumun temeli olarak tanımlanır. Aile ilişkilerinin dinamikleri onlarca yıldır bilimsel çalışmalara konu olmuştur.

Aile Dizimi, Alman terapist Bert Hellinger tarafından geliştirilmiş, kısa zamanda dünyaya yayılmış, nispeten yeni bir terapi yöntemidir. Bu yöntemin özünde aile sistemlerini yöneten ve tüm kültürlerde geçerli olan temel yasaların keşfi yatar.

Bu kitap Aile Diziminin temelindeki görüşleri anlamak isteyenler için yazıldı. El kitabı olarak

kullanılabilir. Kitapta bu yöntemin temel noktalarını sade bir dille anlattım ve bakış açımı terapiyle sınırlamadım. Bert Hellinger'in keşiflerini özetledim, kendi deneyimlerimi ekledim ve insanların Aile Diziminin derinliklerine nüfuz edebilmeleri için meditasyonu paralel ve bütünleyici bir yaklaşım olarak sundum.

Verdiğim vaka örneklerinin çoğu birkaç ülkeyi kapsayan kendi çalışmalarımıdır. Hangi ülkeler olduğunu örneklerde belirttim.

Elinizdeki kitaptan Aile Dizimi seansları vermek isteyenler eğitim kitabı olarak yararlanabileceği gibi kişisel ilişkilerini ve aile ilişkilerini daha derinden anlamak isteyenler de faydalanabilir.

Birinci kısımda, ebeveyn-çocuk ilişkisini yöneten yasaları ve bunların içine doğduğumuz köken aile üzerindeki uygulamalarını ele aldım.

İkinci kısımda, kadın-erkek ilişkisinin özelliklerini ve eşimizle daha sağlıklı ilişki kurmanın yollarını inceledim.

Üçüncü kısımda, Aile Dizimi seanslarında uygulayıcının göz önüne alması gereken bazı konulara değindim.

Dördüncü kısımda, meditasyon açısından Aile Dizimini ele aldım. Bu yöntemin insanları "düzeltmek" için değil, insanın kendi gerçeğine yaklaşması, davranışlarımızı neyin yönlendirdiğini ve ötesinde bizi neyin beklediğini anlaması için bir atlama taşı olduğunu anlattım.

Yine dördüncü kısımda, Hellinger'in çalışmasıyla pek çok medi-tasyon tekniği geliştiren Hintli mistik Osho'nun yaklaşımlarını birleştirdim. Osho'nun aralarında Aile Dizimi gibi yöntemlerin de olduğu psikoterapiye temel yaklaşımı, bunun zihni temizleyip kişiyi meditasyonun sessizliğine ve sükunetine hazırlamakta etkili olduğu yönündedir.

Özel İfadeler

Aile Diziminin kendine has bir kelime dağarcığı vardır. Kitapta ilerledikçe anlamlar da yerine oturacak.

Gene de burada birkaç noktayı açıklamak istiyorum:

Dizim sırasında **aile bireyi** kelimesini o kişinin yerinde duran temsilcisi için kullanırız. Genelde gerçek aile bireyleri dizimde yer almaz.

Dizimi **danışan** için yaparız. Baktığımız onun aile ilişkileridir. Dizimi yöneten kişiye **terapist** ya da **uygulayıcı** deriz. İkisini de kullanırız.

Temsilci, danışan tarafından aile bireylerinden birini veya danışanın kendisini temsil etmek üzere dizime yerleştirilen kişidir.

Çözüm cümlesi uygulayıcının, temsilci veya danışana dizimdeki bir başkasına söylemesi için önerdiği cümledir.

Kader kelimesi, tüm iyi ve zor yönleriyle kişinin yaşamının aldığı şekli ifade eder. Hareket ya bir temsilcinin yaptığı fiziksel hareketi ya da içte hareketlenen bir hissi ifade eder.

Kilitleme veya **düğümleme**, kişinin aile bireylerinden biri veya toplumsal bir grupla duygusal

olarak iç içe geçmiş ilişkisini ifade eder.

Bir şeye “**büyük**” veya “**küçük**” dediğimizde, söz konusu olan fiziksel boyut değildir. Kitapta anlatacağım gibi bu sözlerle ifade edilen kişinin psikolojik tavrıdır.

BİRİNCİ KISIM - AİLE DİZİMİNİ ANLAMAK

1 - AİLE SİSTEMLERİ: İŞLEYİŞLERİ

Yüzyılı aşkın bir süre önce, modern psikolojinin kurucusu Sigmund Freud, çocuk-ebeveyn ilişkisinin psikolojik gelişimimizi en ince ayrıntısına kadar etkilediğini fark etti. Özellikle annemizle ilişkimizin bizi besleyip büyüttüğü kadar, nevroz, karmaşa ve ümitsizliğe de neden olabileceğini keşfetti.

Böylece tüm psikolojik sorunlarımızdan annemizi sorumlu tuttuğumuz bir sürece girdik. Barındırdığı doğruluk payı, sorunlarımızın faturasını annelere kesmenin moda haline gelmesini körükledi. Terapi gruplarında ebeveyni, özellikle de anneyi suçlamak mutsuzluğumuzun alışlagelmiş izahı oldu.

Derken, 1960’larda R.D. Laing ve Thomas Szasz gibi öncü psi-kiyatristler, yalnız ebeveynleri değil, tüm aile dinamiğini anlamaya çalışarak, küçükken aile ortamında deneyimlenen çelişkili mesajların nevrotik ve psikotik davranışlara neden olduklarını fark ettiler. Sorunlu çocukları ve mutsuz yetişkinleri, aile sisteminin bir parçası olarak tedavi etme yöntemi, psikoterapi dünyasında çoğunluk tarafından hızla benimsendi.

Üzerinde düşündüğümüzde, bu söylenenler kulağa hiç de mantıksız gelmiyor. Kuantum fiziğinde de gördüğümüz gibi, karmaşık sistemlerin atom parçacıklarından oluşan bölümleri, birbirleriyle karşılıklı etkileşim halindedir. Aynı şey küresel hava hareketleri, besin zincirleri ve insanlık ailesi gibi tüm büyük sistemler için de geçerlidir.

Aile sistemlerini yöneten kurallar ve etkenler, Virginia Satir ve diğerleri tarafından daha da geliştirildi. 1990’larda, yenilikçi Alman psikoterapist Bert Hellinger, aile ve kurumlarla yapılan çalışmalara yepyeni bir boyut katarak dünya çapında dikkatleri üzerine çekti. Günümüzde 25 ülkede kurum ve aile dizimleriyle çalışan danışmanlar, terapistler ve pratisyenler Hellinger yaklaşımını kullanmakta.

Klasik psikanaliz eğitimi almış olan Hellinger, psikolojik gözlem ve aile sistemi teorisini bir araya getirdi. Bunları, misyonerlik yıllarında gözlemlediği Güney Afrika’daki Zulu kabilelerinin aile ilişkilerine yaklaşımlarına ilişkin kişisel deneyimiyle bütünleştirdi. Bu farklı öğeleri bir araya getirerek, kısa ve etkin bir terapi sistemi olan Aile Dizimi ya da Sistemik Dizimler terapisini oluşturdu.

Hellinger, yeni yönteminde, Jacob Moreno’nun geliştirdiği psi-kodrama ile Virginia Satir’in yarattığı aile heykelinin bazı öğelerini olduğu gibi, bazılarını da değiştirerek kullandı.

Psikodrama, katılımcının çocukluğundaki duygusal sorunları sahnelemeyle ortaya çıkarır. Danışanın kendisi, bir grup katılımcıyla birlikte aile rollerini sanki sahneye mişçesine canlandırırlar. Amaç, danışanın sorunlarını ortaya çıkarmak ve çözümlenektir. Çoğu zaman, ailede o sırada yaşanmakta olandan daha sağlıklı ve olumlu çözümler ortaya çıkar.

“Aile Sistemi Terapisi’nin Anası” olarak bilinen Satir’in aile heykelinde katılımcılar, ailede yaşanmış olayları daha sembolik bir yöntemle canlandırırlar. İnsanlar arasındaki mesafelerin ve duruş şekillerinin, kişilerin birbirleriyle ilişkilerine ayna tuttuğunu ilk fark eden Satir olmuştur. Satir, çalışmalarına, katılımcının gerçek ailesini kullanarak başlamıştır. Ancak aile bireylerinin gelmediği bir gün, onlar için rasgele seçtiği temsilcilerin, aile bireylerinin duygularını aynı şekilde hissettiklerini keşfetti.

Hellinger, gerçek aile bireyleri yerine sadece temsilcilerini kullanarak ve hatta onlara katılımcının kişisel yorumundan etkilenmeden, yalnızca içlerinden geldiği gibi davranma özgürlüğü vererek

Satir'in bu keşfini bir adım daha ileri götürdü.

Hellinger, aynı zamanda, transaksyonel analizin kurucusu, Kanada doğumlu psikiyatrist, Eric Berne'in de çalışmalarından yararlandı. Berne, herkesin çocukluğunda yaratılmış gizli bir "yaşam senaryosuna" göre hareket ettiğini ve bu senaryonun günışığına çıkarılıp bilincine varılırsa, değiştirilebileceğini gözlemlemiştir.

Ancak Berne, danışanın kişisel yaşamının gerisine bakmamıştı. Hellinger ise kişinin bu "yaşam senaryosunu" önceki nesilden devralıp sanki kendi yazgısıymış gibi sahiplendiğini fark etti. Gizli yaşam senaryosunun keşfiyle hem Berne hem de Hellinger "çözüm cümleleri" üreterek, kişiye belirli bir senaryonun bağlayıcılığından çıkmasında yardımcı oldular.

Hellinger'in çalışması diğer terapi yöntemlerine çok şey borçludur. Ancak, Aile Diziminin parçalarının toplamından çok daha fazla olduğunu belirtmekte fayda var. Kendi içinde organik bir yapıya sahip olan bu sistem, bugüne kadar tasarlanmış en derin ve güçlü terapilerden biridir. 20 dakikalık kısacık bir seansta bile ailemiz ve kendimiz hakkında derin gerçeklerle yüzleşip yaşamımızın daha iyiye doğru gitmesini sağlayacak radikal değişimlerle iyileşme, dönüşüm ve özgürleşme yaşayabiliriz.

Dizim Nedir?

Aile Dizimi tekniği basit görünüşüyle insanı yanıltır. Aile dinamiğini görmek isteyen bir kişi, içlerinden aile bireyleri ile kendisine temsilciler seçeceği bir grup insanla bir araya gelir. Temsilcilere hiçbir açıklama ya da talimat vermeden onları içinden geldiği şekilde aile bireylerinin "yerlerine" yerleştirir.

Böylece önümüzde bir ailenin portresi belirir: Her bir aile bireyinin diğeriyle yakınlık derecesi, birbirlerine duydukları sevgi, acı veya uzaklık hissi hakkında bilgi veren bir görüntü ortaya çıkar.

Dizimde yer alan temsilciler, hiç tanımadıkları ve haklarında bilgi sahibi olmadıkları halde, yerlerini aldıkları aile bireylerinin duygularını çok kısa bir süre içinde hissetmeye başlarlar -bu olgu aile bireylerinin bildirdikleriyle birçok kez doğrulanmıştır. Temsilcinin, yerini aldığı aile bireyine ait bir fiziksel rahatsızlığı hissetmesi ve yaşamasına da oldukça sık rastlanır.

Bir seferinde, katılımcının dedesini temsil eden kişi, sağ bacağında güçlü bir acı duyar.

Sorguladığımızda dedenin savaş sırasında bacağından yaralandığını öğreniriz. Bir başka sefer ise boğazında acı hisseden temsilci, temsil ettiği kişinin boğularak öldüğünü öğrenir. Sık sık rastlanan bir başka olgu ise, temsilcilerin içlerinden gelen sözlerin tam da temsil ettikleri kişinin söyleyeceği türden sözler olmasıdır.

Nasıl olduğunu mantıklı bir şekilde açıklayamasak da, bu eşzamanlılık olgusuna Aile Diziminde öyle sık rastlanır ki artık kanıksanmıştır. Sanki rasgele seçilen kimselerin, temsil ettikleri insanların hisleri ve algılarına ulaşabildikleri özel bir enerji alanı vardır. Bir aile sisteminin enerji alanına ayak basarak, o sistemdeki ilişkilerin gerçeklerini anında algılayabiliriz. Bu olgu değişik uzmanlarca "morfojenetik alan", "bilgilendirici alan" veya "bilme alanı" olarak adlandırılır.

Seans sırasında, temsilciler yerlerini değiştirip verilen kısa cümleleri tekrarlarlar. Bu cümleler aracılığıyla temsil edilen aile bireylerinin arasındaki ilişkiler, gerçek boyutlarıyla ortaya çıkar. Seans

ilerledikçe temsilciler birbirlerine göre konum değiştirerek kendilerini en rahat hissettikleri konumu bulurlar.

Danışan, seansın büyük bölümünde edilgen bir gözlemci olarak kalsa da, çoğunlukla sona doğru kendi temsilcisiyle yer değiştirerek dizime katılır. Katılımı nasıl olursa olsun, çoğunlukla bu kişi, ailesiyle ilgili yaşadığı endişe, sorunlar ve baskı konusunda yeni bir bakış açısı kazanır ve rahatlar.

Diğer bir deyimle, Aile Dizimi, çok kısa bir sürede danışanı olumlu bir iyileşme sürecine sokan oldukça etkili bir yöntemdir.

Kolektif Alanın Parçasıyız

Bu çalışmada deneyim kazandıkça, yoktan var olmuş, soyutlanmış bireyler olmadığımızı anlarız. İstesek de istemesek de ait olduğumuz aile sisteminin ayrılmaz bir parçasıyız. Ailemizin bizi büyüttüğü toplum ve kültürün de iliklerimize işleyerek bizi doğrudan etkilediğini keşfederiz.

Bire bir terapiler danışanı soyutlar. Danışanın yaşamını şekillendirmiş ilişkiler üzerine onunla kendi başına, birey olarak çalışılır. Aile Dizimi ise bütüne bakar. Tıpkı zihin-beden ilişkisini dinamik bir sistem olarak ele alan holistik (bütüncül) tıp gibi, Aile Dizimi de bireyi, organik bir bütün olan aile sisteminin parçası olarak ele alır.

Seans sırasında terapist, aile üyelerinin yerlerini veya birbirlerine söyledikleri cümleleri değiştirdiğinde, temsilcilerin bu değişimden nasıl etkilendikleri açıkça görülür. Örneğin, dizimin başında aile bireylerinin göremeyeceği bir noktaya yerleştirilen danışanın ölmüş erkek kardeşi, ailenin merkezine, herkesin görebileceği bir noktaya getirildiğinde, yarattığı etki yalnızca söz konusu temsilci üzerinde değil, tüm aile bireyleri üzerinde gözlemlenebilir.

İnsanlar bariz bir rahatlamaıyla derin nefes alabilir ya da tam tersine rahatsız olup ağlamaya başlayabilirler. Aile Dizimi seansına katılan herkes, duygusal olarak bağlı olduğumuz kolektif alanın bir parçasını içimizde nasıl barındırdığımızın daha fazla bilincine varır. Huzurlu bir yaşama giden yolun, kendimiz ve ait olduğumuz geniş sistemle daha büyük bir ahenk içinde olmaktan geçtiğini anlarız.

Aile Dizimi çalışması, kimsenin kendi başına bir ada olmadığını anlamamızı sağlar. Hiçbirimiz bağsız, soyutlanmış varlıklar değiliz. Bu dünyaya ailemizden bağımsız geldiğimiz ve bizden sonraki nesillerden de bağımsız olduğumuz düşüncesi bir yanılsamadır. Her birimiz, özellikle de aile bireylerimiz ve onları tanıyalım, tanımayalım atalarımızla bağlantılıyız. Aile Dizimi bu deneyimi bize ilk elden yaşatır.

Aile Dizimi, biz farkında olmaksızın yaşamımızı etkileyen atalarımıza kalbimizi açmamızı sağlayarak nesiller boyunca bize akan yaşam gücüyle köklerimizizi derinleştirmemizi sağlar.

Aile Diziminden Kimler Yararlanır?

Öyle ya da böyle her birimizin bir ailesi vardır. Farkında olmasak da ailemizle ilgili

çözümlememiş bir şeyler taşıyoruz. Kısaca, annesi ve babası olan herkesin bu terapi yaklaşımından kazanacağı bir şey vardır.

Hellinger yaklaşımına göre aile üyelerinin dizimini yapma fırsatı bulan herkes, aile bireylerinin birbirleriyle ilişkilerinin gerçeğe uygun bir şekilde yansıtıldığını ve saklı kalmış, kendisi için önemli bir mesajın gün yüzüne çıktığını fark eder.

Ancak Aile Dizimi seansının tek konusu aile sorunları değildir. Bir sevgili bulamamanız ya da ilişkilerinizin kısa süreli olması; sevmediğiniz bir işte çalışıyor ya da geçim zorluğu çekiyor olmanız; hatta psikosomatik kökenli bir hastalığınızın olması ya da yaşamı boş ve anlamsız bulmanız gibi ailenizden bağımsız görünen sorunları da kapsar.

Aile Dizimi yöntemiyle, yaşamınızda duygusal ya da işlevsel zorluğa neden olan her şeye bakabiliriz. Bu psikolojik zorlukların çoğu çözümlenmemiş aile sorunlarına dayanır. Mutlu yaşamamızı engelleyen sorunlar nedensiz ortaya çıkmazlar. Kişisel sorunlarımızın, beraber büyüdüğüm insanlar ve önceki nesilleri de kapsayan genel bir uyumsuzluktan kaynaklandığını görmek rahatlamamızı sağlar.

Aile Dizimi Oluşturmak

Diyelim danışan kişi, Aile Dizimi terapistine bir sağlık sorunu nedeniyle geldi. Örnek olarak, kökleri psikolojik sorunlara dayanan ve sık görülen bir cilt hastalığı olan sedef hastalığını ele alalım. Danışan, kocası ve çocuklarını içeren güncel ailesinin değil de içine doğduğu köken ailesinin dizimini yaparak hastalığı hakkında bir şeyler anlayacağını düşünüyor olsun.

Dizimi oluşturmak için terapist öncelikle, danışanın köken ailesindeki önemli bireylerden biraz daha fazla sayıda kişiden bir grup oluşturur. Seansın başında danışan babası, annesi, kendisi ve belki de aile sistemine dahil olan bazı önemli bireyler için gruptan temsilciler seçer. Sonradan başkalarını da ilave etmesi istenebilir. Kimlerin önemli olduğuna ileriki sayfalarda değineceğiz.

Danışan, sezgilerini dinleyerek her temsilciyi ellerinden tutar ve mekandaki alana yerleştirir. Bunu yaparken hiçbir şey söylemez ve tamamen içinden geldiği gibi, onları uygun gördüğü yönlerde doğru yerleştirir. Temsilciler konuşmazlar ve özel bir şekilde durmaları istenmez. Her kişi yerleştirildiği yerde ayakta durur.

Bu, dizim yapmanın klasik yoludur. Danışanın, aile içindeki ilişkiler hakkındaki içsel kanısı, mekan kullanmasıyla kendiliğinden ortaya çıkar.

Bir grubun olmadığı bireysel seanslarda terapist yastık, iskemle, kağıt, hatta ayakkabı gibi çeşitli nesnelere aile bireylerini temsil etmek için kullanabilir. Ancak aile sistemi bir grup çalışması kapsamında ele alınıyorsa aile bireylerini diğer katılımcılar temsil eder.

Danışan bir kez ailesini dizdikten sonra oturur ve olan bitene edilgen bir gözlemci olarak katılır. Temsilcilerin yerlerini almalarıyla aile bireyleri arasındaki ilişkiler ortaya çıkmaya başlar.

Terapistin ya da uygulayıcının işlevi, ailesinin diziminin gösterdikleri ışığında danışanın sorununun nereden kaynaklandığını bulmaktır. Böylece çözüme doğru bir hareket başlatabilir. Bu hareket sırasında temsilcilere buldukları konumda ne hissettiklerini sorar ve onları sistem içinde daha uyumlu hissedecekleri şekilde yeniden yerleştirir.

Şu anki amacım sistemin temel işleyişini göstermek olduğundan, bu örneği daha ileri

götürmeyeceğim. Kitabın ilerleyen bölümlerinde seansların nasıl geliştiklerini görmek için pek çok fırsatımız olacak.

Tek Seans Metodu

Dizim, danışanın kendi sorununu anlamak veya içgörü kazanmak için samimi bir dürtüsü ya da acil ihtiyacı olduğunda en iyi sonuca ulaşır. Çoğu danışan, gerçek sorununun ne olduğunu bilmese ve ortaya çıktığında şaşırırsa da, dizimi ne amaçla istediğini bilmesi çözüme yardımcı olur.

Aile Dizimi, bir dizi seanstan değil, tek bir seanstan oluşur. Terapist ya da uygulayıcı — bu terimleri dönüşümlü kullanacağız -aile içindeki bir dinamiği ele alarak, danışanın ortaya çıkan çözümü anlamasına ya da yaşanan değişimi içselleştirmesine yardımcı olur ve seans noktalar. Böylece yaşanan deneyimi danışanın kendi kendine ve kendi zamanında içselleştirmesine olanak tanır. Bir süre sonra danışanın bilincinde yeni bir farkındalığın belirmesiyle yeni bir dizim ihtiyacı doğabilir. Ancak bu da kendi başına tek bir dizim olarak ele alınır.

Aile üyelerini temsil eden katılımcıların daha önceden bir deneyime ya da danışanın geçmişi hakkında bir bilgiye sahip olmaları gerekmez. Genelde temsilcilerle temsil edilenlerin aynı cinsiyette olmaları dışında kimin kimi temsil ettiğini önem taşımaz.

Seanstan sonra danışanın yapması gereken bir çalışma yoktur. Seansın, danışan üzerinde bıraktığı iz, bilinçaltının derinliklerinde sessizce etkisini gösterir. Danışanın kendi içinde derin bir yerle temasa geçmiş olması yeterlidir.

Danışan dizim ertesi kendi aile dinamiğine ilişkin yeni anlayışı doğrultusunda yaşamında birtakım değişiklikler yapmak isteyebilir. Ancak bu entelektüel bir karar veya planla değil, kendiliğinden olacak, bir değişim söz konusuysa varlığının derinliklerinden yükselip onu ele geçirecektir.

Değişimi başlatan anlayışımızın derinliğidir. Ağzınıza götürdüğünüz eriğin aslında bir taş olduğunu anladığınızda onu çiğnemezsiniz. Kişisel gelişiminizin değişmesine neden olan bir anlayışın sonunda artık eskisi gibi davranamayacağınızı bilirsiniz.

Bazı aile çatışmaları göz ardı edemeyeceğiniz şekilde ortaya dökülmüş olabilir. Bunları değişik bir açıdan görerek nasıl davranmanız gerektiğini kavrayabilirsiniz.

Dizim sırasında olanları algılayışımızın ve kabul ettiğiniz derinliği çok önemlidir. Diyelim seans sırasında eski eşiniz ve kızınızla ilişkiniz konusunda bir şey açığa çıktı. Seansın ardından kendi kendinize “kızımın sorumluluğunu daha fazla üstlenmeliyim” kararını verebilirsiniz. Bir baba olarak, kızınıza bundan böyle daha fazla destek vermek artık doğru gelebilir.

Aile Dizimi terapisi, sorunları geleneksel psikoloji gibi “çalışarak çözme” tutumunu benimsemez. Bu terapi yönteminin farklı bir yolu vardır. Danışan, dizime kendisi için bir şeyin “çözülmesi” fikriyle başlayabilir. Ancak çalışmanın ana hedefi, kendimiz ve ailede yaşanan kilitlenmeye ilişkin gerçekle yüzleşmektir. Anlamlı bir şey görürüz ve bu kendi içinde yeterlidir. Genelde seanslarda ilişkiler değişir ve insanlar çözüme doğru ilerlerler ama böyle olmadığı zamanlar da vardır.

İnsanlar sadece huzur ve uyumun önemli olduğunu düşünme eğilimindedir. Bunu anlayışla karşılacak da sığ bir düşünce olduğunu yadsıyamayız. Zor bir durumda kaçmadan kalabilmek ve anlayış ile içgörünün kendi süreçleri içinde olgunlaşmalarını beklemek daha doğrudur. Bazen terapist, dizimde hiçbir değişim olmadan dizimi sona erdirebilir. İstenilen sonuca ulaşmak için gerekli hareket tam da

bu olabilir. Bizzat Hellinger pek çok kez danışana “Senin için bir şey yapamam” demiştir. Bu cümle kulağa ağır gelse de danışanı çözüme götürecektir hareketi başlatacak yegane yol olabilir. Genelde gerçek değişim seanstan sonra olur, seans sırasında değil. Diğer bir deyişle, kendinize ilişkin eski, katı inanç ve fikirlerinizden kurtulursunuz. Daha doğal, daha özgür ve özgün olduğunuzu hissettiğinizde yaşamın büyük güçleri artık sizi yönlendirebilir. İçsel gelişim doğal bir süreçtir, planlı bir “edim” ile elde edilemez.

Tipik bir Aile Dizimi Seansı

40 yaşlarında bir Avusturyalı olan Max, insanlarla temas kurmakta zorlanmaktaydı. Kendisini içe dönük olarak tanımlıyor, iç dünyasında olup biteni ifade etmede yetersiz hissediyordu. Seansa başlamadan yaptığım görüşmede annesinin kendi babasını 3-4 yaşlarında kaybettiğini öğrendim.

25 kişilik gruptan kendisi ve ailesi için temsilciler seçip yerleştirmesini istediğimde Max, annesiyle babasını yan yana, kendini de önlerine, sırtı onlara dönük olarak yerleştirdi. Bütün temsilcilerin yüzü aynı yöne bakmaktaydı. Anne bakışlarını oğluna, oğluysa üzgün bir ifadeyle yere dikmişti.

Temsilcilere nasıl hissettiklerini sordum. Anne oğlunun kendisi için çok önemli olduğunu ve kocasıyla pek ilgilenmediğini söyledi. Max’ın temsilcisi ana babasını göremediğini ve kendini çok üzgün hissettiğini ifade etti.

Ölmüş büyükbabayı temsilen birini seçip oğlun önünde yere uzanmasını istedim. Anne oğluna bakmaya devam ederken oğul gidip dedesinin yanına uzandı. Anne bu durumdan rahatsızlık duydu, oğlu ise büyükbabasının yanında huzurluydu.

Oğlu ayağa kaldırarak anneden kendi babasının yanına uzanmasını istedim. Anne yeni yerinde kendini iyi hissetti. Oğul ise derin bir nefes alarak babasının yanına gitti ve ona sarıldı.

Herkesten ayağa kalkmalarını istedim. Anneyle babasını yüz yüze çevirdiğimde anne gözyaşlarına boğularak babasına sarıldı. Bunun üzerine herkesi yeniden dizdim. Bu dizime çözüm dizimi de diyebiliriz: Önce büyükbaba, sol yanına anne, sonra baba, son olarak da oğul.

Bu noktada temsilcisini çıkarıp Max’ı dizime soktum. Büyükbabasına bakıp önünde saygıyla eğilerek, “Sevgili dede, seni saygıyla hatırlıyorum!” demesini istedim. Sonra annesine baktı ve ona “Sevgili anne, babanın kalbimde bir yeri var. Ben sadece bir çocuğum ve babanın yerini alamam. Lütfen beni oğlun olarak gör ve babama gitmeme izin ver” dedi. Bunun ardından babasına gidip ona sevgi ve rahatlama hissiyle sarılarak “Sevgili baba, lütfen beni yanında tut!” dedi.

Şimdi burada neler olup bittiğine bir bakalım:

Annenin oğluna dikilen bakışları, onu oğlu olarak değil, kendi geçmişinden önemli bir insan olarak gördüğüne işaret eder. Oğlun yere bakması, bir ölüye baktığını belirtir —yere bakan kişinin ölmüş birine bakıyor olma olgusu pek çok dizimle doğrulanmıştır. Her iki gözlem de temsilcilerin hisleriyle desteklenir. Görünüşe göre oğul annesi için bir şey yapmaktadır.

Annenin babasını küçük yaşta kaybettiğini bildiğimizden, Max’ın büyükbabasına baktığı sonucunu çıkarabiliriz. Sonraki bölümlerde değineceğim gibi Max, annesinin küçük yaşta yaşadığı kaybın yası tutulamamış acısını üstlenirken bir yandan da büyükbabasıyla özdeşleşmiştir. Annesinin babasını

temsil ederek, annesiyle doğal olmayan duygusal bir bağ kurmaktadır. Bu bağ artık bir yetişkin olmasına rağmen annesinden ayrılmasını engeller; kendi babasıyla bir bağ kurmasını zorlaştırarak, içindeki eril güce kavuşmasına da imkan vermez. Bütün bunlar Max'ın dile getirdiği sorunu besleyen unsurlar olabilir.

Başlangıçta yukarıda söz ettiklerimiz, ispatlanmamış bir hipotezden ibarettir. Geçerliğini anlamak için temsilcilerin davranışlarını gözlemlememiz gerekir. Bunun için de “kayıp” kişiyi —yukarıdaki örnekte büyükbabadır bu— dizime sokarak hipotezimizi sınarız. Eğer bu hareket temsilciler üzerinde bir etki yaratmazsa muhtemelen yanlış yoldayızdır. Ancak yukarıda olduğu gibi güçlü bir etki yarattıysa, hipotezimiz büyük olasılıkla doğru demektir.

Yukarıdaki örnekte, Max'ın büyükbabasıyla özdeşleştiğini, temsilcisinin dedenin yanına gitmesinden anlarız. Bu hareketle sorunun çözümü de ortaya çıkar: Annenin kendi babasıyla yarım kalmış ilişkisini tamamlayarak onu kaybetmenin acısıyla yüzleşmesi, oğlunun da annesini bu acıyla bırakarak babasına yaklaşması gerekmektedir.

Çözüme doğru atılan her adımla, temsilcilerin, özellikle de danışanın rahatlamasını tüm katılımcılar hissetmişti. Max omuzlarından ağır bir yük kalkmış gibi durmaktaydı.

Tüm bunlar, doğru yolda olduğumuzu, sorunu anladığımızı, çözüme ve rahatlamaya doğru gittiğimizi gösteren işaretlerdir. Aile kilitlenmelerinin altındaki nedenleri anlamak onları çözmemizi sağlayan anahtarlardır. İlerleyen bölümlerde bunları inceleyeceğiz.

2 - VİCDAN: YAPTIRIM GÜCÜ

Davranışlarımızı neyin yönlendirdiğini, bize neyin “doğru”, neyin “yanlış” olduğunu, yapmamız ve yapmamamız gerekenleri söyleyenin ne olduğunu sorguladığımızda, vicdan adı verilen içsel duyumla karşılaşırız. Hangi değerlerin izlenmesi, hangilerinin izlenmemesi gerektiğini bize aklın vicdan mekanizması bildirir.

Peki bu değerleri nasıl ediniriz? Doğduğumuz ve ait olduğumuz ülke, kabile, mezhep gibi sosyal gruplardan öğreniriz. Bu değerleri edinmemizi sağlayan başlıca kaynak, ailemiz ve özellikle de ebevey-nimizdir.

Sosyal bir gruba ait olmamız hayatta kalmamızı sağlar. Bir gruba ait olma isteği, kabileden dışlanmanın ölümle eşdeğer olduğu, ilkel göçebeler olarak yaşadığımız zamanlardan kalma köklü bir içgüdüdür. Ait olma güdüsü istisnasız her birimizin iliklerine işlemiştir.

Ait olduğumuz sosyal grubun değerlerini öğrenme ve onları uygulama isteğimiz, hayatta kalma güdümüzle bire bir bağlantılıdır. Çaresiz ve bilgisiz bir halde doğarız. Ailemiz hayatta kalmamızı ister ve bizi “doğru” büyümemiz, “doğru” davranışlar edinmemiz, “doğru” şeyler yapmamız için yönlendirir. Topluluğun yeni bir üyesi olarak kabul görmemizi ve uyum sağlamamızı ister.

Şekerleme kağıtlarını yan bahçeye attığınızda, bağırarak bahçede oynadığınız ya da oyuncaklarınızı komşunun garaj kapısında unuttuğunuzda ana babanızın komşular ne diyecek diye nasıl endişelendiklerini hatırlıyor musunuz? Ya annenizin yüzündeki panik ifadesini?

Aslında yaşadıkları korkunun nedeni, kapı komşusundan çok, derinlerden yükselip vicdanı harekete geçiren hayatta kalma güdü-südür. Altta yatan asıl korku, hem kendileri hem de çocuklarının sosyal tecride uğraması ve reddedilmesidir. Reddedilmek, kolektif hafızanın bilinçaltı düzlemlerinde ölüm anlamına gelir.

Siz de eğer okuldaki sosyal bir gruptan dışlandıysanız, sözünü ettiğimiz korkuyu tanımış olmalısınız. Bu korkunun kökleri çok eskilere uzandığından, başınıza gelen olayla orantısız büyüklükte bir travma yaşamış olabilirsiniz.

Vicdan sosyal bir barometre gibidir: Kendimizi huzurlu, masum ve rahat hissetmemiz, kuralları izlediğimizi ve aidiyet hakkımızın güvencede olduğunun göstergesidir. Suçluluk duyuyorsak, kurallara karşı gelmişizdir. Aile, sosyal dernekler, din, ülke, futbol takımı gibi birden fazla gruba aidiyet ihtiyacımız olduğundan, hepsi için ayrı bir vicdan yapılandırırız. Ancak bu grupların çoğu benzer değerleri paylaşırlar.

Hatta annemizle babamıza ilişkin olarak bile birbirlerinden hafifçe farklılaşan iki ayrı vicdanımız vardır. Çocukken, babanın neyi sevdiğini, annenin ne gibi beklentileri olduğunu çabucak kavrar ve onlara göre davranmayı öğreniriz. Örneğin, kavanozdan şeker alan bir çocuk, boğazına düşkün babasına karşı hiçbir rahatsızlık duymazken, sağlığına düşkün annesine karşı suçluluk duyabilir.

Böylelikle vicdan günlük yaşamımızı yönlendirir. İşin ilginç yanı, yaşlandıkça, bu içsel davranış kodunun bize özgü, kişisel ve tamamen özgür irademizle edindiğimiz inanç ve görüşler olduğunu sanırız. Bizi doğru davranışa zorlayan her neyse, karakterimizle öyle bir kaynaşmıştır ki, onun kişiliğimiz ve kimliğimizin bir parçası olduğuna inanırız.

Vicdan mutl ak değildir. Bir kültürde “doğru” olan, bir diğesinde “yanlış” olabilir. Batı toplumlarında bir hediyeye aldığımızda teşekkür etmemiz nezaket gereğidir. Oysa Hindistan’da verilen

hediyeye teşekkür etmek saygısızlık olarak algılanabilir.

Bir dinde tabu olan bir davranış bir diğerinde normal karşılanabilir. Hıristiyanlar gün batımından sonra şarap içip yemek yerler. Oysa Jain dinine mensup biri bunu aklından bile geçiremez. Hindular çocuklarına erken yaşta eş bulurlar, ancak Musevi veya Hıristiyanlar bunu garipser.

Grubumun kurallarıyla çelişkili davranmam beni derin bir iç çatışmaya sokar. Bir gruba ait olmaya ne kadar ihtiyacım varsa o kadar uyumlu olurum ve kendi grubumun değerler sistemiyle diğer grupları arasında o kadar ayırım yapmam gerekir. Çelişkili vicdan sistemlerinin çatışması, tüm savaşların ve mezhep çatışmalarının temel nedenidir. Son yıllarda, fanatik teröristlerin, dinleri ve inançları adına vicdan huzuruyla yaptıkları korkunç olaylara tanık olduk.

Değer yargılarımız katılaştıkça, vicdanın üzerimizdeki baskısı da artar. Kendilerini en ahlaklı hissedenler, aile, din ve kültürel değerlere sıkı sıkıya bağlı olanlardır.

Kişisel Vicdan: Aidiyet İhtiyacı

Kişisel vicdanı bireysel olarak hissederiz. Kendimi suçlu hissettiğimde, yaptığım yanlışları derhal düzelterek rahatsız edici suçluluk duygusundan kurtulmaya çalışırım. Böylece grubuma aidiyetimi sağlayan kurallara bağlılığım konusunda endişelerimi gidermiş olurum. Ofiste sekreteriyle flört eden koca, eve dönerken karısına çiçek alma zorunluluğu hissedebilir. Bakkaldan şeker almak için annesinin cüzdanından para aşırın çocuk, annesine her şeyi itiraf etmeden uyuyamayabilir.

Kişisel vicdanın kökeni çocukluğun erken dönemleridir. Çocuğun en büyük isteği öncelikle anneye, sonra da babaya ait olmaktır. Çocuk, ana babasını şartsız sever, çünkü hayatta kalması bu sevgiye bağlıdır. Memelilerdeki en derin, en güçlü güdü olan aidiyet güdüsü sayesinde doğa, çocuğun hayatta kalmasını sağlar. Çocuk annesine böylesine bir bağlılık duymasa ölüp gideceğinden, anneye yakın olabilmek için her şeyi göze alır.

Büyüdükçe, bağlanma ihtiyacımız genişler ve ailemizin diğer üyelerini de içine alarak kendimize bir aile kimliği oluştururuz. Aileden sonra sıra başka insanlarla tanışmaya ve daha büyük bir topluluğa bağlanarak kendimize sosyal bir kimlik edinmeye gelir.

Kişisel arkadaş gruplarından dünya çapındaki dini organizasyonlara uzanan sosyal bir ortaklığa ait olma dürtüsü, dünyada bir yere ve bir duruşa sahip olma ihtiyacımızı tatmin eder.

Aidiyet ihtiyacımız o kadar güçlüdür ki, ülkemizden ayrıldığımızda ait olduğumuz topluluğun adetlerini abartarak yerine getiririz. Örneğin, Toronto'daki Asya mahallesinde yaşayan Hintli bir kadın, kendi ülkesinin geleneklerine, Delhi'de yaşayan ablasından daha bağlı ve dininin gereklerine daha sadık olabilir.

Bu kişinin dahil olduğu grup, diğer dinlerin sayıca üstünlüğü karşısında yok olmaktan korkarak birbirine kenetlenerek kendi ırklarından olmayanları dışlayabilirler. New York City'deki Orchard Street'den Londra'daki Brick Lane'e kadar dünyanın tüm göçmen toplulukları, grup kimliklerini korumak ve varlıklarını sürdürmek için bir araya gelip diğerlerini dışlarlar.

Kısacası herkesin bir topluluğa ait olma ihtiyacı vardır. Her topluluk, doğru ve yanlışla ilişkin düşüncemiz aracılığıyla aidiyet hissi yaratarak bizi yöneten bir "sistem"dir. Kişisel vicdanın gerektirdiği doğrultuda yaptığımız her hareket, sistemle bağımızı güçlendirdiği gibi ona karşı yaptığımız hareketler bağımızın zayıflamasına neden olur. Ait olma hissimizi tehlikeye atacaktır bir şey

yaptıysak, vicdanımız rahatsız olur, suçluluk hisseder ve cezalandırılmayı bekleriz. Hatta çoğu zaman bu cezayı biz isteriz, çünkü ceza bizi, toplumsal cezaların en kötüsü olan “dışlanmak”tan kurtarır.

Gördüğümüz üzere, aidiyet hissi ve bir birey ya da topluluk karşısında hissettiğimiz sadakat, ilişkilerimizin önem derecesiyle orantılıdır. Önce de belirttiğim gibi ilk ilişkimiz, yani ebeveynimizle aramızdaki bağ en güçlüsüdür. İnsan temasını ilk kurduğumuz kişi olan annemize bağımız ise hepsinden güçlüdür.

Denge İhtiyacı

Kişisel vicdanımız, aidiyet hissi kadar güçlü olmayan ama gene de önemli bir güç tarafından daha yönetilir. Buna denge duyarlığı diyebiliriz. Denge karşılıklıdır. Örneğin, ben size bir hediye verdiğimde, siz de bana karşılığında bir şey vermek istersiniz. Sizden bir karşılık aldığım da size bir şey daha vermek isterim.

Alışverişi eğlence veya sevgiyle yaptığımızda, aramızdaki bağı derinleştiren bir momentum yaratırız. İlişkiler bu dengeleme çabasının çeşitliliğiyle zenginleşip gelişirler. Bu denge hissi, ilişki kurmamızı sağlar ve insanları bir arada tutan bağıllık mekanizmasının bir parçasıdır.

Bir hediye aldığımızda karşılığında bir şey vermeyi görev biliriz. En azından bize hediye verene teşekkür etme zorunluluğu hisseder ve o teşekkürü etmeden kendimizi rahat hissetmeyiz. Aynı şekilde, eğer hediyeyi ben vermişsem, karşılığında bir teşekkürü hak ettiğimi düşünür, bunu duymazsam boşluk hissederim.

Çoğu zaman ya bize bir şeyler vermiş birine borçluyuzdur ya da biri bize borçludur. Böylece zamanla dostluklar ve yakın ilişkiler usulca derinleşir.

İhtiyacı olan yeğeninize, üniversiteye gidebilmesi için 1000 YTL verdiğinizi, sonra da size teşekkür etmek için getirdiği çiçeklere “Hayır, teşekkür ederim” dediğinizi düşünün. Eğer bu çiçekleri kabul etmez ya da gereğince önemsemezseniz, yeğeninizin size minnettarlığını gösterme ihtiyacını engelleyerek onu gücendirebilirsiniz. Hediyeyi reddetmek, ilişkiyi tehlikeye atmaktır. Bir anlamda, yeğeniniz bu yüklü parayı almanın yarattığı vicdan rahatsızlığından çiçekler yoluyla kurtulmaya çalışıyordur. İlişkideki dengeyi korumak istiyorsanız, gülleri sevmesiniz, hatta kokularına alerjik bile olsanız, çiçekleri nezaketle kabul etmeniz gerekir.

Denge olumlu olduğu kadar olumsuz durumlar için de geçerlidir. Nasıl bize gösterilen sevgi ve şefkate karşılık vermek istersek, yaralandığımız veya canımız yandığında da aynı şekilde karşılık vermek veya gördüğümüz zarara karşı tazminat almak isteriz. Haksızlığa uğramış olanlarımız, insanoğlunun “dişe diş” kavramına yatkınlığını iyi bilirler. Yaşamımız boyunca gölgesini hissettiğimiz ilkel bir yaptırım gücüdür bu. Kişisel vicdanımız, uğradığımız “haksızlığın” bedelini karşı tarafa ödetmemiz için diredir. İntikam ihtiyacı öylesine temel bir insanlık yasasıdır ki, ülke sınırlarının, dinlerin, teknolojik farklılıkların ötesine geçerek efsanelerin, edebiyat ve sinemanın vazgeçilmez konusu olarak her yerde karşımıza çıkar.

İhanet, yalan ve duygusal yaralanmaların sadece edebiyat, sinema ve efsanelerin konusu değil, gerçek hayatımızın da ayrılmaz parçaları olduğunu hepimiz biliriz.

Sosyal Düzen ve Görgü Kuralları

Kişisel vicdanımızın yönettiği bir başka alan da sosyal ilişkilerimizdir. Bir topluluk içinde münasebetsiz veya acemice davrandığımızda ne olur? Örneğin, resmi bir akşam yemeğinde balığı tatlı bıçağıyla keserseniz ya da şarabı su bardağıyla içerseniz, bir opera galasına bahçe gömleğiyle, samimi bir ev partisine gece tuvaletiyle giderseniz? Eğer giyiminiz duruma uygun değilse, siz de çevrenizdekiler kadar kendinizin farkında olur ve bundan rahatsızlık duyarsınız.

Sosyal düzen, ait olduğunuz topluluğun sosyal düzenlemelerini bilmenizi ve uymanızı sağlayan kolektif bir çağrıdır. Kişisel vicdanın bu ilkesi saydığımız diğer iki ilkeye göre daha az bağlayıcı olsa da insanı gülünç duruma düşürebilir. Japonya’da erişte çorbasını höpürdeterek içmek bir gelenektir —böylece beğeninizi gösterirsiniz. Ancak Avrupa’da yemek yerken ses çıkarmak görgü kurallarına aykırıdır ve çorbayı höpürdetmeden içmekte ne kadar zorlanırsak zorlanalım, elimizden geldiğince bu kurala uymaya çalışırız.

Aynı şekilde bazı Orta Doğu ve Pasifik ada ülkelerinde, ev sahibine yemeği beğendiğinizi göstermek için yemekten sonra geçirmek gerekir. Oysa bunu İngiltere’de yaparsanız, kınayan bakışlara maruz kalırsınız.

Sosyal düzene bağlı vicdanı çiğnemek diğer iki ilke kadar suçluluk duymamıza neden olmaz. Daha kolay atlatsak da, derinden etkilenebiliriz. Yıllar önce çiğnemiş olduğumuz görgü kuralları bugün bile yüzümüzü kızartabilir.

Kişisel vicdanın etkilerini özetlersek: Kabul gören davranışları ihlal etmem suçluluk hissetmeme neden olur; beni yanlış yaptığım şeyi düzeltmeye zorlar; aldığuma karşılık vermeme sağlar ve doğru yerde doğru davranışları sergilememi sağlayarak beni sosyal düzenin bir parçası kılar.

Kolektif Vicdanımız

Kolektif vicdan çok daha kuvvetli, gizli ve sinsi bir güçtür. Görünmez şekilde işler. Karşı geldiğimizde varlığını bize suçluluk duyurarak belli etmez; nereden geldiğini anlamayız ve doğrudan tanımlayamayız. Gene de varlığını sürdürür.

Kolektif vicdan, bireyin aklını mesken tutup yaptığı seçimlerle kendini göstermek yerine ailenin bütününde işler ve yukarıda değindiğim gibi, bundan aile bireylerinin haberi bile olmaz.

Tıpkı elektrik akımını ancak ampulü aydınlatmasıyla tespit edebildiğimiz gibi, kolektif vicdanı da ancak insan davranışları üzerindeki etkilerinden tanıyabiliriz.

Aile Diziminde bize düşen, kolektif vicdanı teşhis etmektir. Bu vicdanın yasalarını anlayıp gün ışığına çıkararak, bize göstermeye çalıştığını ve yaptırmak istediğini kavrayarak aile sistemindeki dengesizliğin düzelmesine ve danışanın yaşanmış olanı kabul etmesine yardımcı oluruz.

Şimdi bu kuralları ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Kişisel vicdanın üç amacı olduğu gibi kolektif vicdanın da üç ilkesi vardır: Aidiyet, Düzen ve Denge.

Aidiyet Yasası

Ailenin bir parçası olan herkesin, o aileye aidiyet hakkı eşittir. Her bir aile üyesinin, kim olduğundan, aileye ne zaman katıldığından, ne yaptığından bağımsız olarak aile içindeki yerine ilişkin eşit hakkı vardır.

Bir çocuğun yetenekli bir müzisyen, diğerinin hasta veya özürlü, bir diğerinin ise anti-sosyal davranışlar gösteriyor olması aidiyetlerini etkilemez. Geniş aile kapsamında birinin genç ölmüş veya intihar etmiş olması bile bu kişinin aidiyet hakkını değiştirmez. Herkesin aileye ait olması ve eşit saygı görmesi gerekir.

Hiyerarşi Yasası

Aile üyeleri, aile sistemine geliş sıralarına göre kıdemlenirler. Önce gelenler, sonra gelenlerden daha “üst”tedirler. Ağabeylerin, ablaların, kardeşlere göre öncelikleri vardır; ilk eş, ilk eş olarak, ikinci eş ise üçüncü eşten önce hatırlanmalıdır vb.

İlk gelen ilk, son gelen son gelir — kronolojik düzenin mutlak önceliği vardır. Bu yasa, ahlak kurallarına göre düzenlenmiş ve insan elinden çıkmış bir yasa değildir. Tümüyle varoluşsaldır; aile sistemine doğduğumuz anda yürürlüğe girer.

İlk gelene öncelik vermek, kolektif bilinçaltımıza nakşolmuştur. Bunu, günlük yaşamımızda da sezgisel olarak biliriz. Örneğin, bilet kuyruğuna girdiğimizde ya da uçakta yer ayırtığımızda, önce başvuranlara en iyi yerlerin verildiğini hepimiz biliriz; yeni işe alınan biri, yıllardır orada çalışan birinden üst pozisyona getirildiğinde, herkes bunun “haksızlık” olduğunda hemfikirdir.

Aile için de aynı yasa geçerlidir. İçimizin derinliklerinde, geliş tarihimiz temelinde işleyen bir hiyerarşi yasası vardır. Bir aile üyesi “olması gereken yerde” değilse veya “yerinin verdiği yetkiyi” aşıyorsa, hiyerarşi yasası hemen yürürlüğe girer. İngilizce, bu yasayı ifade eden deyimlerle doludur: “Konumu bunu yapmaya uygun değildi”, “Çizgiyi aştı”, “Bunu söylemek ona düşmezdi” gibi.

Denge Yasası

Bir aile üyesine önceki kuşaklarda yapılmış haksızlık ya da bir aile üyesinin bir başkasına yaptığı haksızlık, aynı ailenin sonradan gelen bir üyesi tarafından dengelenmelidir.

Daha önce de belirttiğim gibi, kişisel vicdan söz konusu olduğunda iyiliğe de, haksızlığa da denge adına karşılık verme ihtiyacımızın farkındayızdır.

Ancak aile sistemi, daha büyük bir gücün etkisindedir. Bu güç bizi kendi yanlışlarımızın bedelini değil, atalarımızın yanlışlarının bedelini ödemeye zorlar. Geçmişte aile sisteminin sahne olduğu tüm olumsuzluklar, eğer kefaretları zamanında ödenmediyse, sonraki nesillerde kendilerini göstereceklerdir. Bedende sinsice fırsat kollayan bir virüs gibidir bu.

Dolayısıyla burada söz konusu olan, “Dişe diş” ya da “Sen bana ben de sana” gibi anında cezalandırma değildir. Kuşaklar ötesi bir ölçekte işleyen çok daha derin, çok daha kapsamlı bir olgudur. İncil’deki “babaların günahlarını çocukları taşır” ibaresinin yankı-sıdır. Sözgelimi, büyükbabamın öldürdüğü metresinin kefarecini benim ödüyor olmamdır.

Kastettiğimin, nasıl davranmamız gerektiğini belirleyen bir ahlak kuralı olmadığına özellikle altını çizmek istiyorum. Tasarlanmış bir davranış kodu değil, varoluşsal bir gerçektir. Bu yasalar, etik konularda mantık yürüterek değil, akademik çevrelerde gerçeğe “fenomenolojik” yaklaşım olarak bilinen, salt gözlem sonucu keşfedilmiştir.

Kısacası, aile sisteminde işler böyle yürür ve sistemin en önemli yasasına göre aileden biri yaptıklarının sorumluluğunu üstlenmediği takdirde, onun sorumluluğunu aileden bir başkası üstlenecektir. Kolektif vicdan, kefaretilidini, biz onu görüp yüzleşip çözene kadar nesilden nesle aktarır.

Kişisel vicdan yaptığım bir yanlış dengememi ister. Kolektif vicdan ise, ben bilincinde bile olmadan, belki de hiç tanımadığım bir aile bireyi adına bir şeyleri dengememi ister.

Kişisel olanla suçluluk duyarım, kolektif olanla bilincimin dışında bir güç tarafından yönetilirim. Bu da bize zihinlerimizde bizi yaptığımız her şeyden ve hareketlerimizin başkaları üzerindeki etkilerinden sorumlu tutan kolektif bir düzlemin yer aldığını gösterir. İster kabul etsin ister etmesin, herkes sorumluluk sahibidir.

Kişisel ve kolektif vicdan arasında, olgunlaşma arzumuzu doğrudan ilgilendiren bir fark daha vardır. Kişisel gelişim, kendi ayaklarımızın üzerinde durabilmemiz demektir. Ailemize karşı hissettiğimiz tüm görev ve yükümlülüklerin yarattığı vicdan azabına rağmen kendi başımıza durabilmemizdir. Oysa kolektif vicdan söz konusu olduğunda, bu “bir başınalığı” ancak bir dereceye kadar başarabiliriz. Başka bir deyişle, bu yaşamla birlikte bize gelen kaderi taşımaya hazır olmalı, bir ailenin ve bu ailenin tarihçesinin bir parçası olduğumuz gerçeğini kabul etmeliyiz. Ancak kabullenmeyle bunun ötesine geçebiliriz -daha önce değil.

Tüm Sistemin Esenliği

Kolektif vicdan her üyeye eşit davranır. Aralarındaki farklarla ilgilenmez ve bütünü sağlıklı bir şekilde hayatta kalabilmesine çalışır. Bu yasa, her üyenin aileye aidiyet hakkını korur ve insanları sistemdeki yerlerinde tutar.

Nesiller arasındaki sürekliliğin saygıyla korunduğu geleneksel toplumlarda bu yasalar tüm sosyal ilişkilerin temelini oluşturur. İlkel kabilelerin hepsinde hiyerarşi vardır ve yaşlılara hürmet edilir. Yaşlıların, genç nesillerden ayrıcalıklı bir rolleri vardır. Günümüz dünyasında yitirmiş olduğumuz bir öncelik yasası çerçevesinde yaşarlar.

Batı dünyasında ise birey dokunulmaz olmuştur. Çocukların babalarının isteklerine karşı gelmeleri olağan karşılanır. Oysa ilkel topluluklarda büyüklerin isteklerine karşı gelmek düşünülemez bile. Katı hiyerarşi yasalarıyla korunan topluluğun çıkarı, kişisel çıkardan önce gelir. Topluluktaki herkes bunu bilir, sadakatle uyar ve kendine düşen sorumluluğu üstlenir.

Örneğin, duyduğum gerçek bir hikayeye göre, göçer Afrika kabilelerine mensup, bacağı kötü sakatlanmış bir adamın ailesine, hastanedeki doktor, bacağın kesilmesi gerektiğini, aksi takdirde

adamın yaşamını yitireceğini söyler ve ameliyat izni ister.

Yerliler hemen karar vermek yerine köylerine döner, aralarında toplanırlar. Geri döndüklerinde hayret içinde kalan doktora, ameliyatı istemediklerini söyleyerek adamı ölüme terk ederler.

Batılı zihinlere acımasızca gelen bu karar, aslında kolektif alanın, bu kültürlerdeki her seçimi nasıl yönettiğinin bir göstergesidir. Topluluğun çıkarı her şeyin üstündedir. Bu insanlar göçebe olduklarından dolayı sürekli hareket halinde olup hayvanlarını yiyecek bulacakları çayırılara götürmek zorundadırlar. Tek bacaklı bir adam topluluğun ilerlemesini yavaşlatarak hayatta kalma olasılığını azaltacaktır. Bu yüzden ölüme terk edilir.

Adamın kendisi de dahil herkes durumun farkındadır ve karara saygı duyar.

Kişisel Olana Karşı Kolektif Olan

Kolektif sosyal yasalarının işleyişini ilkel kabilelerde görebiliriz. Buna karşılık aynı yasaların 21. yüzyılın modern ailelerindeki işleyişlerini görmek güçtür.

Kişisel vicdan, bazılarımızın diğerlerine göre daha fazla aidiyet hakkı olduğu inancıyla topluluk içerisinde farklı değerler oluşturmaya çalışır. Örneğin, ben topluluğun değerlerine hizmet eden bir şeyler yaptığımda topluluğa karşı gelen ve uyum sağlamayan birinden daha çok aidiyet hakkım olduğunu düşünürüm.

Bu düşünce, İncil'deki meşhur "savurgan oğul" meselini hatırlatır. "İyi" oğul, babasıyla evde kalıp ona yardım ettiğinden babasının mirasını gezip sefahat sürerek çarçur etmiş ağabeyinden daha fazla hakka sahip olduğunu düşünür. Ona göre, besiye çekilmiş kuzu, bir baltaya sap olamamış ağabeyinin değil, kendi onuruna çevril-melidir.

Daha güncel bir örneği ele alacak olursak, yıllarca bir şirkette sadakatle çalışmış biri, işe hep geç gelip kırtasiye malzemelerini yürüten bir diğerinden daha fazla hakkı olduğunu düşünür.

Ancak bu kişisel hak görme, bireysel çıkarla kolektif çıkarı çatışmaya sokar. Kolektif vicdan ayırım yapmaz. Kolektif vicdana göre, her üyenin aile içinde eşit aidiyeti, her çalışanın şirket içinde eşit hakkı vardır.

Aile Diziminde kolektif vicdanın kişisel vicdandan çok daha güçlü olduğunu gözlemleriz. Hatta bazen kolektif yasalar adına, insanlar kendi kişisel vicdanlarıyla çatışacak şeyler yapabilirler.

"Savurgan oğul" örneğine dönelim. Bütün aileye ben destek olurken ağabeyim aileyi terk etti diye mirasına el koyup "Bu parayı ben ondan çok hak ediyorum" derken kişisel vicdanım rahattır. Ancak ağabeyimi dolandırmak, bilinçdışında kendimi cezalandırma ihtiyacı doğurur ve paranın tümünü batırırım. Böylece kolektif vicdanın etkisiyle yanlış dengeler ve kendimi ağabeyimle eşit seviyeye getiririm. Bu dengeyi hayattayken kendim kurmayacak olursam sonraki kuşaklardan birinin bunu benim için yapması gerekebilir.

Geleneksel topluluklarda insanlar arası benzerlikler teşvik edilirken bireysel farklılıklar topluluğun selameti adına bastırılırdı. Temel ihtiyaçların karşılanmasının öncelik olduğu yaşam tarzında, böylesine bir yönlendirme topluluğun hayatta kalması için gereklidir. Kuraklık, sel baskınları, açlık, soğuk, vahşi hayvanlar ve savaşlar gibi zor yaşam şartlarında varolabilmenin tek yolu topluluğun çıkarlarını gözetmektir.

Günümüzde, zengin Batı toplumlarında, grubun hayatta kalma çabasının baskısı ortadan kalkmıştır.

Sosyal evrimin doğal ilerleyişi, kişisel seçimlerimize daha fazla özgürlük tanıdığı gibi, bireysel farklılıklar ve çeşitliliği cesaretlendiren bir alan da yaratmıştır.

Bu nispeten yeni eğilimin olumsuz tarafı, aile bağlarımızın neredeyse tamamen unutulmuş olmasıdır. Oysa bu bağları yöneten yasalar bizi unutmadılar. Varlıklarını sürdürdükleri gibi, davranışlarımızı yönlendirmeye de devam etmekte.

Günümüzün asi delikanlısı, istediğini yapmakta özgür olduğunu düşünebilir. İstediklerini yapmakta ve farklı yaşamakta dedesinden daha özgür olduğu bir açıdan doğrudur. Ancak başka bir boyutta, sosyal grubuna derinden bağlıdır ve bu kolektif bağ onu bazı davranışlara, hatta kendi özgürlük anlayışına aykırı davranışlara bile zorlayabilir.

Kendisine Tracy diyeceğim genç bir Avustralyalı kadının hikayesini hatırladım. Tracy, ergenlikte yaşadığı hamileliğin ve kızını evlatlık olarak verme kararının geçmişte kaldığına inanarak özgür bir yaşam seçer. Genç yaşta uyuşturucuları keşfeder, hippie olur ve yıllarca Hindistan'da gezer.

Evlatlık verilen çocukların, öz ana babalarını araştırmalarına izin veren kanun yürürlüğe girer ve 40 yaşındaki Tracy, kızıyla görüşmeyi kabul eder. Kısa bir süre sonra kızı intihar ederek kendi küçük kızını anneannesine bırakır. Aslında bu hareket ailenin kolektif vicdanını rahatlatacak bir dengeleme çabasıdır. Kitabın ilerleyen bölümlerinde, dengeleme ihtiyacıyla ilgili başka örnekleri de ele alacağız.

Kişi, aile bağlarının yarattığı kilitlemeleri aşmak istiyorsa, önce ailesinin kolektif vicdanını anlamalı ve bu vicdanla uyumlanmalıdır. Denge sağlanıp eski hesaplar kapandığında, her şey ve herkes doğru düzene yerleştiğinde, kişi ancak ve ancak o zaman kendi bireysel seçimlerini keşfedecek kadar özgürleşir.

Aile Dizimi adını verdiğimiz çalışmanın amacı da budur.

3 - DIŞLANMA: DIŞLANAN KİM?

Hellinger'in ortaya çıkardığı en şaşırtıcı ve güçlü aile dinamiklerinden biri, ailenin yeni bir üyesinin, yani bir çocuğun, ailenin önceden gelen bir üyesiyle farkında olmadan özdeşleşmesidir. Sanki kopyasıymış gibi o kişinin duygularını taşır ve yaşamını oynar. Genellikle ailede kimse bunun farkına varmaz ve kendini buna zorunlu hisseden kişi, temsil ettiğini hiç tanımamış bile olabilir. Bu şaşırtıcı fenomenin arkasındaki giz nedir? Avusturyalı Max'dan ilk bölümde söz etmiştik. Max'ın annesi çok küçük yaşta babasını kaybetmişti. Bu kadar küçük yaşta ebeveyninden birini kaybetmenin acısı dayanılmazdır. Ebeveynle çocuk arasındaki bağ öylesine güçlüdür ki, çocuk bu ayrılık ve kayıpla doğrudan baş edemez. Baş etmenin tek yolu ölümün acısını hafızasından silmektir. Max'ın annesi, babasının öldüğünü göz ardı ederek onu yaşamından dışlamaya çalışır. Aslında bu bir acıdan kaçma çabasıdır. Ancak acıdan kaçış yoktur ve ihtiyaç duyduğumuz babayı bu şekilde unutamayız. Böylece Max'ın annesi takılı bir plak gibi babasının öldüğü noktada kalmıştır ve babasının gitmesine izin vermez.

Ölü babasıyla ilişkisini tamamlaması için babasının ölmüş olduğunu tam anlamıyla kabul etmesi ve bu kaybın acısını tekrar dene-yimlemesi gereklidir. Oysa yıllardır kaçtığı tam da bu acıdır. Her şeyi geride bırakmayı umsa da, kalbindeki yara ve aile sistemindeki derin çatlak buna izin vermez. Her aile üyesinin hatırlanmasını isteyen kolektif vicdanın etkisiyle, ailenin yeni neslinden olan Max, aile sisteminde annenin unutulmuş babasını temsil eder. Her çocuk gibi Max'ın da annesinin sevgisine, ilgisine ve annesiyle özel bir bağ kurmaya ihtiyacı vardır. Bu her normal ebeveyn-çocuk ilişkisinde görülen doğal, sağlıklı ve gerekli bir ihtiyaçtır.

Ancak Max, annesinin kendine tamamen açık olmadığını hissetmiştir. Ne olduğunu tam olarak anlamasa da annesinin kalbinin küçükken kaybettiği babasıyla gizlice bağlı olduğunu sezer. Dede-siyle özdeşleşip sanki dedesiymiş gibi davranarak, annesinin sevgi ve ilgisini çekmeye çalışır. Kendi annesine babası gibi davranır. Buna “ebeveynleşme” deriz.

Sizin de düşünebileceğiniz gibi kolektif vicdanın istekleri küçük bir çocuk için oldukça ağırdır. Max, annesinin babasıymış gibi davranarak doğal akışa karşı gelir ve annesine sevgi vermeye çalışır. Oysa annesinden sevgi alması gereken odur. Bir çocuk olarak duygusal anlamda açlık çekip boşluk hissetse de annesiyle bir bağ kurmayı başarmıştır. Yetişkin olduğunda da annesinden ayrılamaz ve böylece kendini başka bir kadına veremez. Max, kendi babasının oğlu gibi davranamadığından ihtiyacı olan ilgiyi ve erkek desteğini babasından alamamıştır. Böylece kendi erkekliğine olan güveni zarar görmüştür.

Kısacası çocuk bir türlü kendi olamaz ve nedeni hakkında hiçbir fikri yoktur. Annenin kendi babasını başarısızca unutma çabası, temel bir kilitlenmeye ve gittikçe artan sorunlara neden olur. Max, annesinden alamadığı sevgi ve desteği, çocuk gibi davranarak eşinden veya baba olduğunda kendi çocuklarından almaya çalışacaktır. Böylelikle kendi çocukları da ondan almak yerine, ona vermeye başlayacak ve düğüm olmuş ilişkiler yumağı nesilden nesle aktarılacaktır.

Hatta Max, annesinin ölü babasına duyduğu bağlılık derecesine göre yaşam karşıtı bir eğilim bile geliştirebilir. Kazalara açık veya intihara eğilimli bir hale gelebilir. Kolektif vicdan iş başındadır. Unutulmuş, dışlanmış ya da kayıp akrabayı sisteme dahil ederek ailede herkesin yerini almasını ve hatırlanmasını ister.

Yaşanılmamış acı, birini unutmamızın en büyük nedenidir. Bir insan bu acıyla karşılaştığında ne kadar küçükse başa çıkması da o kadar zor olur. Özellikle küçük yaşta kaybedilmiş bir anne veya babanın acısı ıyl a baş etmek çok zordur. Bir çocuk gibi ne kadar derinden, masumca ve açık yürekle seviyorsak sevdiğimizi kaybetme durumunda yaşadığımız acı da o kadar yoğun olur. Böylesine bir acıyla başa çıkmak için gerekli olgunluğa çocuk henüz ulaşmamıştır.

Kayıp ne kadar küçük yaşta yaşanılmışsa, sonuçları da çocuk için o kadar ağırdır. İnsanın ego gelişiminde “nesne ilişkileri teorisini savunan psikologlara göre, ebeveyninden birini erken kaybetmek çocuk kimliğinin sağlıklı gelişimini bozma riski taşır.

Dışlanan Babaanne

Bir başka örneğe göz atalım:

35 yaşındaki, İtalyan Antonella, yıllardır bir erkekle ilişki yaşamamış olmasının nedenlerine bakmak istemişti. Dizime başlamadan önce yaptığımız konuşmada, kendisi ergenlik çağındayken babasının aileyi terk ettiğini, 20 yıl boyunca da ortaya çıkmadığını öğrendim. Büyükbabası (yani babasının babası) kendi karısını (yani babaannesini) iki çocuğuyla evden yollamış, üçüncü çocuk olan Antonella'nın babasıyla yalnız yaşamaya başlamıştı.

Antonella'nın, 25 kişilik gruptan kendi annesi, babası ve kendisi için üç temsilci seçip onları dizmesini istedim. Babasını karşısına kendisiyle yüz yüze yerleştirdi. Annesini de babasının yanına koydu. Antonella'nın temsilcisi çok rahatsız olduğunu ve anneye baka-madığını belirtti. Baba ise tüm dikkatinin Antonella'da olduğunu söyledi. Anne kendini dışarıda hissetmekteydi.

Dizime babaanne için bir temsilci kattığımızda Antonella'nın temsilcisi rahatladı. Baba da rahatlamış ve dikkati annesine yönelmişti. Antonella babaannesine karşı büyük bir sevgi duyduğunu ifade etti. Büyükbabayı da dizime eklediğimizde Antonella, babaanneyi evden yolladığı için ona kızgın olduğunu söyledi.

Bu ailede neler olmaktadır?

Ailedeki dışlanmış kişi babaannedir. Antonella onunla özdeşleşerek bu yükü üstlenmiştir. Evden yollanan kendisi olmadığı halde, Antonella, büyükbabasına babaannesinin duymuş olduğu öfkeyi duyar.

Bu olay bir çocuğun, kör sevgi olarak tanımlayacağımız sevgisiyle, aile bireylerinden birinin kaderine nasıl bilinçsizce müdahale ettiğinin ve sonra bu müdahalenin sonuçlarını kendi yaşamında nasıl taşıdığına tipik bir örneğidir. Genç Antonella, öfkesini çoktan ölmüş büyükbabasına değil de kendi babasına ve diğer erkeklere yöneltir ve erkeklerle ilişki kurmakta zorlanır.

Buna “çifte aktarım” deriz.

Antonella babaanesi gibi davranır — öznenin kimliğinde aktarım.

Antonella'nın öfkesi büyükbabaya değil de babasına ve diğer erkeklere yönelmiştir - duyguların nesnesinde aktarım.

Verdiğimiz örnekte durum biraz daha karmaşıktır. Antonella'nın babası, kızının büyükbabası olan kendi babasıyla yaşamak zorunda bırakıldığından, annesi ve ablalarını gizliden gizliye özler ve babasına da gizliden gizliye öfke duyar.

Antonella'nın babası, çocuk olarak kendi ana babasına güvenemez ve onlardan sevgi alamaz. Anne

yoktur, babaya da öfke duymaktadır. Kendi yaşamında annesini arayacak ve onu karısında veya kızında bulmaya çalışacaktır. Bir yandan da babasıyla özdeşleşip onun yaptığını yapma konusunda — aileyi terk etme — güçlü bir dürtü hissedecektir ve nitekim babasının yaptığını yapar.

Dizimde Antonella kendisini babayla karşı karşıya konumlandırarak büyükbaba ile babaanne arasındaki çatışmayı yansıtır. Baba, bir yandan kendi babasıyla özdeşleşip onun suçluluk duygusunu taşıırken öte yandan annesini aramaktadır. Antonella babaan-nesiyle özdeşleşir, öfkeli ve öfkelerini babasına yönlendirir. Babasının kendi ailesini terk etmesi ise kızgınlığını pekiştirir.

Peki çözüm nedir? Öncelikle Antonella, babasının özgür olmadığını görerek rahatlar. Babası çocukken kendi kontrolü ve anlayışı dışındaki olaylara kilitlenmiştir. Bunun farkına varması babasına açılmasını sağlar.

Antonella, babaanneyi onurlandırıp dedesiyle aralarındaki çatışmayı onlara bıraktığı an, çocuk olarak ailedeki yerini alabilir. Ancak o zaman babasını ne kadar özlemiş olduğunu fark eder ve babasının kendi çocukluğunun izin verdiği ölçüde elinden geleni yapmış olduğunu görür.

Babasının ailesiyle kurulmuş olan karmaşık bağdan kurtulur ve annesine bakabilmeye başlar. Hatırlarsanız, dizimin başında annesine hiç bakamıyordu. Sonunda annesine gider ve müthiş bir rahatlama hisseder. Öfkeyi, şüpheyi ve güvensizliği geride bırakıp erkeklere de yeni gözlerle bakabilir.

Bu örnekte, çatışmanın kaynağını tespit edip ait oldukları yere, büyükbaba ve babaanneye bırakabildik.

Dışlanma nedir?

Antonella örneğinde gördüğümüz gibi dışlanmış veya unutulmuş kişi mutlaka zamansız ölmüş biri olmak zorunda değildir. Aile sisteminde hak ettiği yer esirgenmiş, onaylanmamış bir akrabaya daha sık rastlanır.

Dışlanma birçok olasılık içerebilir. Söz konusu akraba, aile içinde görmezden gelinmiş, bahsi edilmeyen, değersiz görülmüş biri olabilir; sakat veya zeka özürlü olduğu için aileden uzaklaştırılmış olabilir. Uzun süre hastanede kalmış ya da yatılı okula gönderilmiş veya en önemlisi evlatlık verilmiş olabilir. Hatta davranışları yüzünden aile sevgisinden mahrum bırakılmış biri bile olabilir.

Öyküler ve efsaneler, ihmal edilmiş ruhlarla, şu veya bu nedenle hatıralarına saygı duyulmayan, dışlanmış kimselerle doludur.

Dizim öncesindeki konuşmamızda, dışlanmış kişinin kim olduğu, aile resmine kimi dahil etmemiz gerektiği konusunda ipuçları ediniriz. Dizim sırasında bu kişiyi dizime eklemenin diğerleri üzerinde etkisi olup olmadığını gözlemleyerek hipotezimizi sınarız.

Antonella'nın aile geçmişini dinlerken önemli kişinin babaanne olabileceğini düşündüm ama yine de bu hipotezi dizim esnasında sınamam gerekti. Temsilcilerin tepkileri doğru yolda olduğumu, yani “kayıp” kişiyi bulduğumu doğruladı. Babaanne doğru kişi olmasaydı dizime girdiğinde diğer temsilciler hiçbir şey hissetmezlerdi.

Geçmiş Tamamlamak: Dışlanmış Dahil Etmek

Aile Dizimi iyileştirici bir çalışmadır. Amacı aile ilişkilerini yeniden gözden geçirmek ve dışlanmış üyeyi aileye geri kazandırmaktır. Yaşandığı zaman tamamlanamamış ve yarım kalmış bir şeyi tamamlamaya çalışır. Aslında tüm terapiler bir tamamlama çalışmasıdır. Eksik gelişimleri tamamlayıp psikolojik kalıntıları ortadan kaldırmayı hedeflerler.

Tüm kişisel olgunlaşma ve bireysel gelişim çalışmalarının temel ilkesi, kişilikte reddedilip dışlanmış ne varsa ortaya çıkarıp kabul edilmesini sağlayarak yürekte bunlara yer açmaktır. Aynı şekilde, önceki nesillerde dışlanmış aile bireylerinin de aileye dahil edilmesi, tanınması ve sevgiyle anılması gerekmektedir.

Bu ilkenin özünde kavranması gereken, reddettiğimiz şeyin reddedildiği sürece büyük güce sahip olduğudur. Reddetme çabamız reddedilenin güçlenmesine ve bizi izlemesine neden olur. Hortlak sandığımız şey, onun hortlak olduğuna inanmamızdan güç alarak peşimizi bırakmaz. Onun rüzgarda sallanan bir örümcek ağı olduğunu keşfettiğimizdeyse korku geçer. Bakmaya tahammül edemediğimiz şeye bir kere “evet” deyip de baktığımızda, içimizde bir şeyler değişir. Bu salt bir kabullenme değildir. Aynı zamanda korktuğumuz hortlaklara kendimizi açmak ve onlara duyduğumuz sevgimizle yüzleşmektir.

Sevmediğimiz yanlarımıza yüreğimizi açma ilkesi tüm psiko-terapinin temelini oluşturur. Zihnin bodrum katına, bilinçaltı katmanlarına attığımız her şey bin kat güçlenerek geri gelir ve bizi cezalandırır.

Buradaki ana tema acıdır. Bahsettiğimiz sorunların hepsi acıdan kaçma çabalarımız sonucu ortaya çıkar. Hatta bir adım daha ileri gidip tüm sorunların acıdan kaçma çabasından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Aslında aklın en etkin işlevlerinden biri bizi her türlü rahatsızlıktan korumaktır. Bunu yaparken tercih ettiği yöntem ise dikkatimizi dağıtmaktır. İyileşme süreci ancak acının yaşamın bir parçası olduğunu ve psikolojik acının da tıpkı diğer acılar gibi kaçınılmaz olduğunu anlamamızla başlar.

Doğa ölüme karşı yargısızdır. Genç ölmekle yaşlı ölmek sadece iki ayrı katedir. Biri diğerinden daha acıklı değildir. Erken ölümü bir trajedi olarak algılamamız ve ölümü elimizden geldiğince uzağımızda tutmamız gereken bir felaket olarak görmemiz, tamamen insanlığa has ve gerçeğe aykırı bir davranıştır.

Zor bir kaderi olmuş ya da genç ölmüş birini, ona acımadan hatırlamamızın tek yolu, ölümün tarafsızlığını kavramaktır. Aile Diziminde iyileşme sürecini başlatmak için ulaşmaya çalıştığımız nokta budur.

Kör Sevgiden Bilinçli Sevgiye

Max ve Antonella örneklerinde açıkça gördüğümüz gibi çocuğun hangi aile bireyini temsil ettiğini, kiminle özdeşleştiğini bulup bu kişiyi dizime herkesin görebileceği şekilde yerleştirmek çok önemlidir. Söz konusu kişiye sevgiyle bakılıp hatırlandığında, onu temsil etme gereği ortadan kalkar. Böylece çocuk kendi olma özgürlüğüne kavuşur. Artık başkasıyla özdeşleşmekten kurtulmuştur.

Özdeşleşme eylemi, çocuğun diğer kişiyi kendinden ayrı biri olarak görememesi demektir. Kolektif bilincin dışlanmış kişiyi aileye dahil etme çabasıdır. Üstelik başarısız bir çabadır, çünkü çocuk tarafından temsil edilse de söz konusu kişi dışlanmaya devam etmektedir.

Max büyükbabasına, Antonella da babaannesine sevgi ve saygıyla baktıkları anda onlarla özdeşleşmeleri son bulur. Çocuk asıl konumuna döner. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde iyileşme süreci başlar. Max annesine bakıp küçük yaşta kaybetmiş olduğu babasına ve bu kayıpla gelen acıya saygı duyduğunu söyleyerek annesiyle sevgi bağını tekrar kurabilir. Antonella da babasına, babaannesini hatırladığını söyleyerek, babasıyla sevgi bağını kurar.

Söz konusu ebeveyn çoğu zaman büyük bir rahatlama hisseder, kimi zaman bastırıldığı acı ortaya çıkar, kimi zaman da kendi ana babasını bırakmakta zorlanır. Her durum eşsizdir ve kendine özgü bir şekilde gelişir. Önemli olan acının tekrar yaşanarak gömülü sevginin yeniden gün ışığına çıkarılmasıdır. Gerçek şifa bu sevgidir.

Max kendi kör sevgisinin sonucu büyükbabasıyla özdeşleşmiştir. Büyükbabasıyla karşılaştığında artık onunla özdeşleşmesine gerek kalmaz. Sevgisi bilinçlenir ve bu bilinçli sevgiyle yaşlı adamı onurlandırabilir. “Sevgiyle onurlandırma” eylemi, Max’ın bundan böyle büyükbabasını temsil etmesini olanaksız kılar.

Annesine duyduğu sevgi de Max’ı yönlendirmiştir. Anneye ait olma ihtiyacı Max’ı, annesinin acısını dindirerek onun sevgisine kavuşma çabasına itmiştir. Buna “kör” ya da “bağlı” sevgi deriz. Çocuk kendi vicdanı doğrultusunda, ebeveyninin acısına yardım amacıyla her şeyi yapabileceğini ve buna hakkı olduğunu düşünür.

Çocuklara özgü büyümlü düşünmedir bu: “Birinin acı çekmesi gerekiyor, ben ana babamın yerine acı çekersem, onlar daha az acı çeker.” Ne yazık ki doğru değildir ve üstüne üstlük acı ikiye katlanır. Kör sevgi, kolektif vicdanın “kutsal düzen” yasasına karşı gelir ve sonunda herkes kaybeder. Gelecek bölümde bu konu üzerinde duracağım.

Aile Sistemine Kimler Dahildir?

Birinci derece akrabaların tümü kolektif vicdana dahildir. Bunlar ebeveynler, genç ölen veya ölü doğmuş olanlar da dahil tüm çocuklar ile babaanne, anneanne ve büyükbabalarıdır. Halalar, dayılar, amcalar ve teyzeler de dahildir, ancak onların çocukları dahil değildir. Bazı durumlarda büyük-büyükbaba ve büyükanneler de dahil olabilirler. Aile Diziminde geniş aile kapsamındaki önemli akrabalar bunlardır.

Akraba olmayan ama aralarında yaşanmış olaylardan ötürü bir aile üyesiyle güçlü bir bağı olan kişiler de aile sistemine dahildir. Bu kişiler kolektif vicdanın yasalarına tabi olurlar. Onlar da sonradan gelen bir aile bireyi tarafından temsil edilebilirler. Anne ya da babanın daha önceki sevgilisi, şimdiki eş için yer açıyorsa onun da sisteme dahil edilmesi gerekir.

Aile bireylerinden birine kötülük yapmış kişiler de sisteme dahildir. Naziler gibi etnik temizlik yapmış ya da iç savaşta yer almış kişiler buna örnektir (bu konuları 7. Bölümde inceleyeceğiz). Tam tersi de geçerlidir. Yani aile üyelerinden zarar görmüş —cinayete kurban gitmiş ya da iş hayatında dolandırılmış— biri de dizime dahil edilmelidir.

Örnek Vakalar

Dışlanmış bir aile bireyinin çocuk tarafından nasıl temsil edildiğine ve bu kişinin sisteme geri getirilmesinin önemine örneklerle bakalım.

Dizimde, kadın katılımcı, ilk çocuğu olan zeka özürlü kızını, kendi için seçtiği temsilcinin karşısına yerleştirir. Sorduğumuzda katılımcının ablasının sakat ve ölü doğduğunu öğreniriz. Katılımcının zeka özürlü kızı bunu duyunca yere uzanmak ister. Ölü doğan ablayı dizime soktuğumuzda zeka özürlü kız rahatlar. Her iki hareket de zeka özürlü kızın, ölü doğan teyzesini temsil ettiğine işaret etmektedir. Büyükbaba ve çocuklarının bir bölümü Naziler tarafından öldürülür. Kadın katılımcı, Nazi kurbanları olan dedesi, amcaları ve halaları için temsilciler yerleştirdiğinde, hem dedesine hem de toplama kampında ölen diğerlerine karşı kayıtsız kalır. Nazileri temsilen birini dizime sokana kadar dizim ilerleme kaydetmez. Nazi temsilcisinin girmesiyle katılımcı rahatlar ve ona bir çekim hissederek gidip yanında durur. Bu hareket, aile sisteminde Nazilerin dışlandığını, hafızalardan silindiğini ve sonuç olarak da bir çocuğun onları temsil etmesi gerektiğini gösterir.

Başka bir kadın katılımcı, kızının kendisine saygı duymadığından şikayetçidir. Kocasının kendinden önce saygısızca terk ettiği bir ilk eşi olduğu ve kızın da bu ilk eşle özdeşleştiği ortaya çıkar. Kıza ne hissettiği sorulduğunda, babasına kızgın olduğunu, annesini de kışkırdığını ifade eder. İlk eş dizime girip anne ve baba tarafından onurlandırıldığında ortam rahatlar.

Özetle: Aile Dizimi çalışması, kolektif vicdanın ihtiyaçlarıyla uzlaşmak ve aile üyelerinin her birini sayarak hayatımızda huzur yaratacak şekilde sevgiyle hatırlamaktır.

Yukarıdaki örneklerde aileye ait biri dışlandığında, kolektif vicdanın o kişinin hatırlanmasını talep ettiğini gördük. Aksi takdirde, kolektif vicdanın etkisiyle, aileye sonradan gelen bir çocuk, unutulmuş kişiyi aileye hatırlatmak ve aile bağı içinde yer almasını sağlamak amacıyla o kişiyle özdeşleşir. Böylesine karmaşık bir manevraya rağmen, çocuk temsil ettiği kişinin başarısız bir kopyası olmaktan öteye geçemez ve esas kişinin de dışlanmasına engel olamaz. Gerçek durumun farkına varmak, her iki bireyin de özgürleşmesi için gerekli varoluşsal değişimi sağlar.

Dışlanmış kimse, ailedeki hak ettiği konuma gelip hatırlanarak saygıyla anıldığında, kolektif vicdan tatmin olur ve herkes rahatlayarak huzur bulur. Dışlanmış kişiyi bu nesilde temsil eden ancak bu şekilde yükünü bırakıp özgürleşebilir.

4 - KUTSAL DÜZEN

Düzen” kelimesinin pek çok anlamı vardır: “Evi çok düzenlidir” cümlesindeki gibi derli toplu bir kişiliği tanımlayabilir ya da “Bu düzen değişmeli” cümlesindeki gibi toplumu veya hükümeti oluşturan kuralların tümünü ifade edebilir.

Aile Diziminde ise “düzen” kelimesini hem kronolojik olarak kimin kimden önce geldiğini, yani belli bir sırayı ve önceliği tanımlamak hem de kişilerin yerli yerinde olma hallerini ifade etmek için kullanıyoruz. Bu iki tanımın harmanlanmasından “düzen” kelimesinin bizim kullandığımız anlamı ortaya çıkıyor.

Hellinger’in kendisi buna “sevgi düzeni” der ve kastettiği, ilk gelenin ilk geldiği, son gelenin son geldiği ve aile sistemindeki sevginin ancak bu düzene saygı gösterildiğinde sağlıklı bir şekilde aktığıdır. Düzen kelimesinin yüzeysel anlamı yaşama geliş sırasıyla ilgilidir. Ancak kelimenin derininde bir rahatlık ve ahenk hissi vardır. Bir başka deyişle, dünyaya geliş zamanı kişinin aile içindeki konumunu belirler ve bu düzene uyulduğunda her şey sağlıklı bir şekilde akar, sistem de rahatlar.

Aile sisteminde gizli kapaklı dengesizlikler olmadığı takdirde, köken aile için en doğru dizim, önce ebeveynlerin, sonra da büyükten küçüğe doğru çocukların saat yönünde yerlerini almalarıdır.

Bazı durumlarda çocuklar ebeveynlerinin karşısında onlarla yüz yüze dururlar. Ailenin bir daire şeklinde durduğunu farz edersek, bu da saat yönünde bir yerleştirmedir. Bu düzenlemede her aile üyesi kendisini “ait oldukları yerde” ve rahat hisseder.

Sözünü ettiğimiz düzen, aile psikologları veya terapistleri tarafından yaratılmamıştır. Varoluşsal bir düzendir. Dizimler sırasında ilk olarak Hellinger tarafından keşfedilmiş, daha sonra diğerleri tarafından onaylanmıştır. Algılarımız yoluyla bize ulaşan bilgileri, zaman ve mekan içerisine aklımızla yerleştirerek bizi çevreleyen dünyayı algılarız. Aynı olgu içimizde taşıdığımız aile resmi için de geçerlidir. Zihnimiz, her aile bireyinin özel konumuna bir anlam yükler.

Çözümlememiş aile kilitlenmeleri, çoğunlukla aile bireylerinin yeniden konumlandırılmasını gerektirir. Her yeni dizimde, aile bireylerinin temsilcilerinden aldığımız bilgiler doğrultusunda en uyumlu konumlandırmayı araştırıp keşfederiz.

Aile sistemine ayak basma ya da bu sistemin bir parçası olma zamanı, kişinin aile içindeki yerini belirleyerek dizimdeki konumunu ortaya çıkarır. Kolektif vicdan bu konumlandırmaya bekçilik eder. Yani esasında aile içindeki herkes doğru yerde durup durmadığını içten içe bilir. Farkında olsak da olmasak da, hepimizin zihninde geliş sırasına göre belirlenmiş katı bir “aile düzeni” vardır.

İrlanda doğumlu Maureen örneğine bir göz atalım. Yedi kardeşlerken dört kardeşlerini doğumdan hemen sonra veya anne karnındayken kaybetmişler. Maureen yaşamının çeşitli alanlarında sürekli bir kafa karışıklığı ve güvensizlik duymaktan ve belli bir proje ya da kariyer hedefine odaklanıp sonuçlandırmakta zorlanmaktan şikayetçiydi.

Öncelikle aile düzenini kurdum: İlk olarak ebeveyni yerleştirip sonra yaş sırasına göre sağdan sola tüm çocukları onların karşısına dizdim. Dizime Maureen’in ölmüş abla ve ağabeylerini de dahil ettim. Bu basit yerleştirme, danışana derin bir rahatlama getirdi. İlk kez, aileye ait herkesin orada olduğunu ve ailede hakkı olan yerde durduğunu hissetmişti.

Duruma daha da netlik kazandırmak için Maureen’in kendisini dizime katarak sırayla kardeşlerinin

önünde durmasını, her birine, “Sen ikincisin” ya da “Sen benden önce geldin, erken gittin, ben de bir süre sonra yanına geleceğim” ya da “Ben daha büyüğüm, sen daha küçüksün ve sen de ailimize aitsin, senin de bir yerin var” demesini istedim. Böylece Maureen, tüm kardeşlerinin aile içindeki yerlerini onurlandırdı.

Oldukça basit gözüktü de bu deneyimin Maureen üzerinde güçlü ve iyileştirici bir etkisi oldu. Yaşamında ilk defa ölmüş abla ve ağabeyleriyle yüzleşti, onlarla konuştu ve en önemlisi aile içinde kendi yerini bularak, konumuna ilişkin kafa karışıklığını çözdü.

Aile bireylerinin temsilcileri ve özellikle de Maureen, her çocuğun aileye aidiyet hakkının tanınmasıyla huzura kavuşmuştu.

Dizimde kişinin konumu, ya “düzene” ya da “düzensizliğe” işaret eder. Örneğin kız çocuk babasının yanına, annesi de kızının yanına yerleştirilmişse, kızın konumu ailede fazla önemli olduğunun göstergesidir. Aile sistemindeki bir dengesizlikten dolayı annesinin yerini almıştır. Bunun sonucu olarak babasına eşiymiş gibi davranıp annesini küçümseyecektir.

Dizimde yer alan herkes bir şeylerin doğru gitmediğini derhal hissedebilir. Ancak anneyi babanın yanına koyup kızı da annenin yanına yerleştirdiğimizde, aile bireylerinin temsilcileri rahatlarlar.

Daha karmaşık sistemler de vardır. Örneğin ebeveynlerden birinin bir ilk eşi ve hatta bu eşten çocukları olabilir. Böyle bir durumda ilk eş ve çocukların, düzende ilk gelmeleri, ikinci eş ve çocukların saat yönüne, yani sisteme geliş zamanlarına göre, onlardan sonra yer almaları gerekir. Herkes kendi gerçek konumunda olmalıdır ve bu konum kesinlikle başkası tarafından alınmamalıdır. Sonraki bölümlerde göreceğimiz gibi eski eşlerin unutulması büyük sorunlara yol açar.

Dolayısıyla düzen, sadece ebeveyn ve çocuklar arasındaki ilişkiyi değil, aileye sonra katılanla öncekiler arasındaki konumu da tanımlar.

Şimdi sizi, bahsettiğim temel dinamikleri anlamana yardımcı olacak hayali bir oyuna davet ediyorum.

Önce birkaç küçük nesne bulun; kalem, para, CD kapakları, gözlük kabı, çiçek, kol saati gibi. Ne tarafa baktığınızı bilmeniz için her nesnenin kendisi ya da üstündeki desen bir yön göstermeli. Nesnelere masaya yerleştirin ve oyunu oynarken birkaç dakikalığına rahatsız edilmeyeceğinizden emin olarak rahatça oturun.

Hazır olduğunuzda gözlerinizi kapatın ve köken ailenizin her bir bireyini gözünüzün önüne getirin. Buna, hiç sözü edilmeyen gölge bireyleri de katın. Her birine zaman ayırarak, onlara karşı hissettiklerinizin farkına varın. Kimleri kolay hatırlıyorsunuz, kimleri hatırlamakta zorlanıyorsunuz? Hatırlamakta zorlandıklarınıza biraz daha zaman ayırın.

Şimdi, topladığınız küçük nesnelere arasında her bir aile bireyini temsil edecek bir nesne seçip masanın üzerine birbirlerine göre yerleştirin. Her “kişinin” hangi yöne baktığını belirleyin.

Önünüzde oluşan resme bakın ve herkesin konumlarına göre birbirleriyle nasıl hissettiklerini hayal edin. Kim kime bakıyor? Kim dışlanmış? Kim doğru yerde değil? Kim gitmek istiyor? Şu ana kadar aklınıza gelmemiş eksik biri var mı?

Bu oyunu tam bir seansa çevirmeyeceğiz ama böylesine kişisel bir dizimde bile karmaşık dinamiklerin hemen ortaya çıkıp çıktığını görüyoruz.

Sevgi Düzeni: Ebeveynler ve Çocuklar

Her ailede önce ebeveyn gelir — ebeveyn olmasa çocuk da olmazdı.

Bir başka deyişle, ana babanın çocuklarına verdikleri ilk ve en önemli armağan, yaşamıdır. Kişi sadece bir çocuğu doğurduğu için ana babadır; ana babalığın özü budur. Bu bir paket anlaşmasıdır. Ebeveyn-çocuk ilişkisinin bu tanımına hiçbir şey eklenip çıkarılamaz. Bu anlamda tüm ana babalar eşittir ve eşit yeterlidir.

Doğumdan sonra çocuk sürekli ana babasından beslenir. Büyümesi için gerekli besinin temini, dış tehlikelerden korunma, eğitim yıllarında sevgi desteği vb. ana babadan gelir. Bu süreç, çocuk kendine yeterli bağımsız bir yetişkin olana dek sürer.

Ana baba verir, çocuk alır. Aile Dizimi açısından bu tek taraflı akışı anlamak çok önemlidir. Ebeveyn ancak tam teslimat yapabilir, çocuk da ancak tam teslimatı alabilir.

Bu anlamda, ebeveyn-çocuk ilişkisi oldukça dengesizdir ve çocuk hiçbir zaman kendine verileni geri ödeyemez. Ana babanın verme eylemi çoğumuza doğal gelse de, bolluk derecesi ve sürecin uzunluğu takdiri şayandır. Doğumdan yetişkinliğe kadar hiç durmadan devam eder. Çocuğun geri ödeyebileceğinden kat kat fazlası verilmiştir. Onların hakkını ödemenin tek yolu minnet hissedip bunu onlara ifade etmektir.

Sonunda çocuk kendisine verilen armağanı ana babasına değil de kendi çocuğuna vererek geri öder. Doğa, bu şekilde yaşamı gözeterek nesilden nesle salt bireyin değil, tüm türün sürekliliğini sağlar. Görmüş olduğumuz gibi, aldığımız her hediyeye eşit değerde bir karşılık vermek isteriz, ancak bu çocuğun başarabileceği bir şey değildir. Ana babalarının yaptıklarını görüp de geri ödemeye dengeleyememek, çocukların ebeveynleri için önemli bir şey yapma arzularının altındaki nedendir. Ana babasının acı çektiğini gören bir çocuk buna dayanamaz ve bir başkasının yükünü ya da kaderini yüklenemeyeceğini anlayamadan, onları bu kaderden kurtarmaya çalışır.

Çocuk kendi ailesine “yardım” etme çabasıyla suçluluk duygusundan kurtulur. Ancak bu tutum ebeveynliğin doğal düzenine karşıdır. Bu düzende çocuk alır, ana baba verir. Buna karşı gelen bir çocuk kendi ana babasına ebeveynlik yaparak onları çocuklaştırır ve tüm ilişki alt üst olur.

Bazen de çocukların ebeveynlerine öfkeli olduklarına tanık oluruz. Aslında bu öfke, aldıklarına karşılık verememe duygusuyla başa çıkma çabasıdır. Sonunda çocuk öfkesini mazeret olarak kullanarak ailesini terk eder. Oysa bu terk ediş yüzeyseldir. Öfke duyduğumuz bir kimseyi asla terk edemeyiz. Öfke de, sevgi gibi bağlayıcı bir ilişkidir.

Çocuklarda bu iki davranış şeklini görürüz: Ya ana babaya öfke duyarlar ya da onlar için her şeyi yapmak isterler. Her iki davranış şeklinde de çocuk ana babadan ayrılamayıp onlara bağlı kalır.

Bu durumun üstesinden gelmenin doğal ve olgunluk gerektiren yolu, ana babamızın bizim için yaptıklarına derin bir minnet duymamız ve bunu onlara ifade etmemizdir. Bu hareketimizle bir yandan onlarla bağ kurarak güçleniriz, öte yandan onlardan ayrıлып kendi başımıza kalırız.

Ana Babaya Saygı

Aile Dizimine göre aile düzenine saygı gösterilmediğinde, aile bireyleri arasında uyumsuzluk baş göstererek önce gerginliğe, daha sonra da çatışmaya neden olur. Bu çalışmada yaptığımız gibi aile düzenine saygı gösterdiğimizde uyum sağlanır. Buna “Kutsal Düzen” adını vermemizin nedeni, düzenin aile sistemindeki denge ve uyumun sağlanmasındaki merkezi önemidir. Yoksa buradaki

“kutsal” kelimesinin dini bir anlamı yoktur.

Çocuk ebeveynine sevgi ve minnet duyarsa geştalt değişir. Onlara, “Bana yaşam verdiğiniz için teşekkür ederim” veya “Siz olmasaydınız ben de burada olamazdım” dediğinde onların varlığını kendi yaşamında kucaklar ve kendisine katkılarını tam olarak içselleştirip bütünlüğüne ulaşır.

Aile Diziminde bu düzeni tanımlamak için kullandığımız basitleştirilmiş dil, başta size garip gelebilir. “Büyük” ve “küçük” gibi her türlü imayı içeren kelimeler kullanırız — örneğin çocuk fiziksel olarak kendi ana babasından büyük olabilir.

Aile Diziminde kullandığımız bu basitleştirilmiş dilin nedeni, ruhun bunları gerçek olarak algılaması ve bu sözcüklerin daha derin bir varoluşsal düzene hitap etmeleridir. Bir seans sırasında çocuk babasına “Sen büyüğün, ben küçüğüm” derse “Kutsal Düzeni” dile getiriyordur. Fiziksel büyüklüğe değil, öncelik sırasına gönderme yapıyordur — ana baba çocuktan büyüktür, çünkü çocuğun varlığının kaynağıdır.

Ana babamıza oranla kendi “küçüklüğümüzü” benimsediğimizde, onlardan enerji ve güç alır ve bunu kendi çocuklarımıza aktarabiliriz. Öte yandan kendimizi daha “büyük” hissederek ebeveynimize vermeye çalışırsak, kendi çocuklarımızdan ya da eşimizden alma çabasına girer ve ilişkilerimizi altüst ederiz.

Ortaya çıkan duruma göre aileye duyulan saygıyı ifade etmenin değişik yolları vardır. Örneğin ana babası arasındaki çatışmada taraf tutan çocuğun geri çekilerek çocuk olduğunu ve karışmaya hakkı olmadığını hatırlaması gerekebilir. Ebeveyne saygı duymak demek onların bizim için yaptıkları seçimleri şartsız kabul etmek anlamına da gelebilir.

Söylediklerimiz, bir yetişkine yersiz ve haksız görünebilir. Özellikle de ebeveynimizin acımasızca ya da aptalca davrandığını düşünüyörsak asiliğimizi veya müdahalemizi haklı görebiliriz. Ancak Aile Diziminde neden-sonuç ilişkisi önemlidir ve yargı yoktur. Öncelikli olan, katılımcının içinde bulunduğu durumdan nasıl çıkacağıdır ve ailenin huzursuz ruhlarını huzura erdirmek istiyörsak, “Kutsal Düzen”i görüp gözetmemiz gerekir.

Almanya doğumlu Hanna, babasını hiç görmemişti. Annesi, Amerikalı bir askerle ilişkisinden olan Hanna dünyaya geldikten sonra bir Almanla evlenmişti. Hanna’ya ikinci eşinin gerçek babası değil de üvey babası olduğunu söylememiş, kızı gerçeği yıllar sonra öğrenmişti.

Hanna, annesini ve öz babası olan Amerikan askerini yerleştirerek bir dizim başlattı. Yüzleri birbirlerine dönüktü. Uzunca bir süre sonra anne adama doğru ilerledi, ancak adamdan bir tepki gelmeyince geriye bir adım atıp yana bakmaya başladı.

Dizime Hanna için de bir temsilci dahil ettiğimizde anne utanç ve öfke duydu ve Hanna’nın babasını görmesini engelleyecek şekilde durdu. Hanna’nın annesine “Sana yardımcı olacaksak babama bakmam ve onu aramam” cümlesini söylemesini istedim. Anne rahatladı ve birden derin bir acı duyarak ağlamaya başladı.

Hanna dizimde kendi yerini aldı ve annesinin acısını görerek, bu acıyı annesiyle bıraktığını belirtti. Ancak bu cümleyi söyledikten sonra gerçek babasına bakabilmişti.

Kayda değer değişim, annesinin kendisine öz babasından bahsetmeme kararını Hanna’nın onaylaması ile gelmişti. Ailemizin bizim için verdiği kararları kabul etmemiz onlarla doğru bir ilişki içine girmemizi sağlar. Böylece masumiyetimizi yeniden kazanıp sorumluluklarını onlara bırakırız. “Kutsal Düzen” yeniden kurulmuştur.

Ana babamızın geçmişte yaptıklarına öfkelenir, şikayet eder ve onları yanlış yapmakla suçlarsak kendimizi onlardan üstün görürüz. Kutsal Düzen açısından bakıldığında onları “küçük”, kendimizi

“büyük” yapmaya çalışarak kolektif vicdanı ihlal ederiz. Sonunda da yaptığımız ihlali dengelemek amacıyla kendimizi cezalandırırız.

İnsan ilişkilerini yöneten, ancak iyi anlaşılammış yasalardan birine burada açıklık getirmemiz önemlidir: Reddedtiğimize bağlanırsınız. Ebeveynimizden her şikayet ettiğimizde onların bize yaptıkları katkıya “hayır” der, bize verdiklerini geri çeviririz. Onları reddederek kendimizi ayrı ve özgür kıldığımızı sanırız ama onlardan böyle olumsuz bir yolla ayrılabilmemiz mümkün değildir. Reddetme bağlayıcı bir ilişki türüdür.

Biz ana babamızız. Onlara “evet” dediğimizde kendimize de “evet” demiş oluruz. Bu boyun eğmekten en gel en bir “evet” değil, kabul etmekten gelen bir “evet”tir; mevcut duruma “evet” demektir. Böylece kendimizde sahip çıkmadığımız parçalara da “evet” demiş oluruz. Babamın sevmediğim yönleri büyük olasılıkla kendimde de sevmediğim yönlerdir. Ana babama tüm yüreğimi açıp onları içime aldığımında kendimi de tüm yüreğimle kabul ediyorum demektir.

Birey olarak olgunlaşmamız için ana babamızı hatalarıyla kabul edip bizi bu dünyaya getirdikleri için minnet duymamız gerekir. Söylediğimin kolay olduğunu iddia etmiyorum. Ana babamız başka türlü olsalardı biz de daha iyi durumda olurduk inancı çok yaygındır. Daha anlayışlı olsalardı, daha çok destek verselerdi, daha az eleştirip daha az katı olsalardı... hatta belki daha katı olsalardı. Bazılarımız daha da ileri giderek, başka bir ana babaya sahip olsalar daha iyi durumda olacakları inancıyla, arkadaşlarının ya da televizyon dizilerinin ideal ana babalarına özenirler.

Oysa farklı bir ana babayla ben de ben olmazdım. Başka bir ana baba isteyerek başka biri olmak isterim. Sürekli başka biri olmaya çabalarsam kendimle nasıl mutlu olabilirim ki?

Kutsal Düzen açısından kendimle huzur bulmamın tek yolu vardır: Sahip olduğum ana babayı şükranla onurlandırmak. Bu ruhsal ve kutsal bir harekettir ve derin saygıyı ifade eder. Ana babanızı onurlandırdığınızda sadece onları değil, onların ana babalarını, büyükanne ve büyükbabalarını.yani sizden önce gelmiş herkesi onurlandırırız. Geldiğiniz yer, sizi buraya getirenler, yaşamın sizden akışı karşısında saygıyla eğilirsiniz.

Yaşamınızın kaynağı ve köklerinizin önünde derin bir hürmetle eğilmektir bu.

Onuru İfade Etmek

Ebeveynine öfkeli olan ve onlardan almış olduklarından başka şey bekleyen insanlar, kabul etme halinden çok ümit etme halinde yaşarlar. Yaşamlarında alttan alta bir muhtaç olma ve beklenti vardır. Kendilerini kurban olarak görüp güçlerini kaybeder ve değişim olasılıklarını da yok ederler. Alamadıkları sevgiye yoğunlaşarak aldıkları ve hatta belki hâlâ onlara akmakta olan sevgiyi gözden kaçırmaları. Ana babalarından sürekli daha fazlasını isteyerek onlara takılıp kalırlar.

Çoğumuz bir ara bu ikilemde kalmışızdır. Ne zaman gücümüzün yetmediği bir şeyi değiştirmek istesek, değiştirmeye çalıştığımız şey bizi tutsak eder. Hissettiğimiz rahatsızlık ve huzursuzluktan dolayı değiştirmeyi istediğimizi sanırız. Oysa aslında huzursuzluğu yaratan değiştirme arzumuz ve bunu başaramıyor olmamızdır.

Böylece bu mutsuz çıkmazda yaşarız: Tüm dikkatimizle beğenmediğimize odaklanmışızdır, sahip olduklarımızdan zevk almayı unuturuz. Böylece çocuk ne ana babadan ayrılabilir ne de onları tam olarak yüreğine alabilir. Ancak onlara “Bana verdikleriniz için teşekkür ederim” cümlesini içtenlikle

söylediğinde bu bağdan kurtulup ilerlemeye başlayabilir. Aykırı gibi gelse de onlardan özgürleşme olanağı ancak ana baba önünde saygıyla eğilip onları onurlandırdığında ortaya çıkar.

Aile Dizimi seansında, bu onurlandırmayı ifadenin pek çok yolu vardır. Bunlardan bir tanesi katılımcıyı temsil edenin veya katılımcının kendisinin, anne ya da babasına şunları söylemesidir: “Sen benim annemsin, bana verdiğin yaşamdan dolayı sana teşekkür ederim. Bu büyük armağanı tüm getirdikleriyle alıyorum. Ödemiş olduğun bedel için teşekkür ederim. Ben de bir bedel ödüyorum. Yaşamımla güzel bir şey yapacağım ki tüm bunlara değsin. Sen benim için doğru annesin, ben de senin için doğru çocuğum. Sen büyüksün, ben küçüğüm. Sen verirsin, ben alırım.”

Böylelikle katılımcı, annesinin aile içindeki yerini saydığını gösterir. Bu şekilde onurlandırma ana babadan ayrılmanın tek yoludur. Diğer yollar eksik kalacaktır. Sözüünü ettiğimiz, tüm çocuklar için geçerlidir. İster ana babaları tarafından istismar edilmiş ister özürlü olsunlar, hiç fark etmez.

Yükün Sevgiyle İadesi

Max ve Antonella örneklerinde gördüğümüz gibi çocuklar, büyükanne ve büyükbabayı ailede temsil etmek adına onlarla özdeşleşebilirler. Örneğin Max, dedesiyle özdeşleşerek, annesinin acı dolu yükünü kendi üzerine alıp annesini çocuk konumuna sokuyordu.

Kolektif vicdan büyükbabayı torunu aracılığıyla aile resmine sokarak kimsenin dışlanmamasını sağlamaya çalışır. Ancak bu, çocuğun “küçük”, annenin “büyük” olmasını gerektiren Kutsal Düzen yasasını ihlal etmektedir.

Ortaya bir çatışma çıkar. Çocuk ana babaya duyduğu sevgiden dolayı onların psikolojik yüklerini üstlenmek ister. Oysa onların yüküne azıcık yardım etmesi bile rollerin değişmesine, çocuğun onlardan büyük bir hale gelmesine ve Kutsal Düzeni ihlal etmesine neden olur.

Kolektif vicdan, çocuğun aleyhine ve olgunlaşma sürecine karşı çalışır. Çocuk içinden çıkılması güç bir duruma mahkum olur. Çıkması güçtür, çünkü annesinin acısını yüklenmemesi annesine ihanet gibi gelir ve bundan suçluluk duyar.

Ancak hiç kimse bir diğerrinin kaderini yaşayamaz. Hiç kimse bir başkasının psikolojik yükünü taşıyamaz. Gene de her çocuk derin ve ilkel bir hayatta kalma dürtüsü ile -aidiyet ihtiyacıyla- ana babası yerine acı çekmek ister. Ebeveyne derin biyolojik bağlılıktan kaynaklanan bu kör sevgi, bazı durumlarda çocuğun ana babasının yerine ölmek istemesine yol açacak kadar güçlüdür. Buna “kör sevgi” dememizin nedeni çocuğun yapmaya çalıştığı şeyin imkansızlığını görememesidir. Hepimizin bu hayatta yaşadığımız acılar ve olaylarla tek başımıza başa çıkmamız gerektiğini kavrayamaz.

Yetişkin olmakla çocuk olmak arasındaki fark budur. Büyümek demek ayrı varlıklar olduğumuzu ve başkalarının yaşamlarını yaşayamayacağımızı anlamaktır. Ancak daha önce de belirttiğimiz gibi çocukların zengin bir hayal dünyaları vardır ve her çocuk kendisi acı çektiğinde ana babasının daha az acı çekeceği gibi bir büyülü düşünceye sahiptir.

Ancak sonuç hep aynıdır: Acı yarıya ineceğine ikiye katlanır. Bir kişi acı çekeceğine iki kişi acı çeker. Çocuk annesinin acısını üstlenme çabasıyla, annesinin kendi acısıyla kendi başına yüzleşip baş etme hakkını ihlal eder. Annesinin de kendisini sevdiğini ve kendi travmalarıyla çocuğuna acı çektirmek istemeyeceğini anlamaz. Çocuğun acıyı yüklenme çabası hiçbir işe yaramadığı gibi annenin

yükünü de ağırlaştırır.

Evli ve çocuk sahibi bir katılımcı dizim başlatır. Dizimde temsilcisi, ailesinden uzaklaşarak, kendisi küçükken intihar eden babasına yakınlaşmak ister. Babasının acısını yüklenmeye çalışan çocuk durumuyla gene karşılaşılıyor. Ancak babanın temsilcisi ne olduğunu anlayıp öfkelenir. Baba oğlunun kendi kaderine karışmasını veya kaderini yüklenmesini istemeyerek oğlunu ailesine geri iter.

Başkasının acısını üstlenme çabasının hiçbir işe yaramadığını görmek, kör sevgiden bilinçli sevgiye doğru atılan önemli bir adımdır. Aile Dizimi çerçevesinde çocuğun bilinçsiz sevgisi, “Sevgili anne, sen yaşamında çok acı çektin, artık senin yerine ben çekeyim” derken, bilinçli sevgi, “Sevgili anne, bana verdiğin yaşamdan ve tüm yaptıklarından dolayı sana çok teşekkür ederim. Yaşamında acı çektiğini gördüm ve acını kendin taşıman için sana bırakıyorum” demektir.

Bu çok daha olgun bir yaklaşımdır, ancak sanki anneden ve tüm sorunlardan kurtulmak istercesine soğuk ve mesafeli bir şekilde yapılamaz. Sadece içten ve sevgiyle yapıldığında yük anneye iade edilir, aksi halde biz taşımaya devam ederiz.

Acı yükünü iade, zor bir harekettir. Çocuk bu derin hareketi yaptığında annesine ait olma, ona yakın olma özleminden doğan güçlü bir suçluluk duygusuyla yüzleşir. Anneye yükünü taşımasında yardım etmemek çocuğun suçluluk duymasına neden olur. Gelecek bölümde suçluluk duygusunu derinlemesine irdeleneceğiz.

Aile Dizimi seansında katılımcının, kör sevgiden bilinçli sevgiye geçmeye ne kadar hazır olduğunu tartmaya çalışırız. Bu yatırımdan vazgeçmek pek de kol ay değildir. Ana babamız için bir şeyler taşıyarak kendimizi onlara derinden bağlı hissediyoruz ve bu bağı kaybetmek istemeyiz. Aslında hiçbirimiz kendi başımıza ayakta durma peşinde değiliz. Ancak ana babamıza “Tüm bunları sana bırakıyorum ve her şey için teşekkür ediyorum” dediğimizde, kendi başımıza kalırız.

Büyümenin başka yolu yoktur. Ana babamıza derinden teşekkür edip bizim için yeterli özveride bulduklarını söylersek artık onlardan bir beklentimiz kalmadığını belirtmiş oluruz. Ancak çoğumuz sıcak aile yuvasından uçmaya direnç gösterir. Onların kanatları altındaki yerimiz, ne kadar boğucu olursa olsun, uçup dünyadaki gerçek yerimizi keşfetmekten daha az riskli ve daha güvencelidir. Bu yüzden yetişkin olduğumuzda bile çocuk kalırız.

Kendi ayaklarının üstünde durmak insana büyük güç kazandırır, ancak ailemizden bağımsız olmaya hazır olmak ve onlarla ilişkimize bilinçli sevgiyi getirmek cesaret isteyen bir adımdır.

5 - AİLEDE SUÇLULUK DUYGUSU: DENGE İHTİYACI

Bireyin, ait olduğu sosyal grubun değerlerine bağlı kalmasını sağlayan suçluluk duygusunun vicdana nasıl hizmet ettiğini gördük. Suçluluk duygusunu hepimiz biliriz; davranışlarımızla topluluğumuzun değerlerine karşı geldiğimizde bizi etkisi altına alır.

Alma-verme dengesi konusunda da suçluluk duygusunu nasıl deneyimlediğimizi gördük. Örneğin, birini üzsem yaptığımın bedelini ödeyene kadar kendimi kötü hissederim. Peşimi bırakmayan suçluluk duygusu davranışlarımın sorumluluğunu henüz almadığımı ve kişisel dengeyi sağlayamadığımı gösterir.

Denge yasasına göre, böyle bir durumla baş etmenin en doğru yolu, yapmış olduğumu fark etmek, “suçluluğumu kabul etmek” ve davranışlarımın sonuçlarını kavrayarak dengeyi tekrar kuracak bir harekette bulunmaktır. Buna “sorumluluk almak” denir. Birçok farklı şekilde gerçekleşebilir; örneğin, dikkatsizlikten kaynaklanan bir hatayı telafi etmek için ofiste geç saate kadar çalışmak, çocuk istemediği halde kendinden hamile kalan kadından olma çocuğuna babalık sorumluluğunu almak gibi.

Sorumluluk aldığımızda ya da suçluluk duygumuzu üstlendiğimizde artık suçluluk duymayız; tam tersine hafiflemiş hissederiz. Temeldeki anlayış, hareketlerimizin sonuçlarıyla yüzleşmekte yapayalnız olduğumuz ve suçu hiç kimseye, ne bir hoca, eş ne de ana babamıza atamayacağımızdır. Hareketlerimize bahane bulmak, haklı çıkarmak ya da şikayetçi olup başkalarında hata bulmaya çalışmak, masumu oynayarak sorumluluktan kaçmaktır. Suçluluk duygusundan bedelini ödemediği kurtulmaya çalışırız. Bu sahte masumiyetten vazgeçip “suçluluğumuzu” kabul etmek insanın psikolojik olgunluğu için gereklidir.

Bununla birlikte, dizim yasalarının dinamikleriyle toplumun kabul ettiği ahlak sisteminin iki ayrı şey olduğunun altını çizmekte fayda görüyorum. Aksi takdirde, Aile Dizimi yasaları ahlaki değerler olarak algılanıp sosyal tartışmalarda bir silah olarak kullanılabilir. Örneğin ABD’deki kürtaj karşıtı olan “yaşama hakkı” taraftarları gibi.

Bu kimseler, kadının hamile kalarak artık anne olduğunu ve çocuğu doğurarak sorumluluğunu yerine getirmesi gerektiğini savunabilirler. Kadını hamile bırakan adam da artık bir babadır, o da dengeyi sağlamak için anneyi desteklemelidir.

Oysa bu bir yanlış anlamadır. Aile Diziminde önemli olan, baştan geçen olayın gerçekliğini kabul etmektir. “Yapmamız gereken” konu dışıdır. Adam bir kadını hamile bırakarak baba olur. Kadın hamile kalarak anne olur. Gerçek budur. Ancak bu insanların bu gerçekleri kabul ettikten sonra sorumluluklarını nasıl üstlenecekleri bir dış otoriteye, sosyal veya dini bir davranış etiğine değil, tamamen kendilerine kalmıştır. Kadın sorumluluğunu kabul edip gene de kürtaj yaptırmayı seçebilir. Kürtaj konusuna döneceğiz.

Aile Dizimi terapisine duyduğumuz ihtiyacın, davranışlarımızın sorumluluğundan kaçma alışkanlığımızdan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Bu kaçış, aile sisteminde dengenin bozulmasına neden olan bir yük haline gelir. İster dengeyi bozan kişi tarafından olsun, ister bir kuşak sonra onu temsil eden biri tarafından, bu yük aile sistemi içinde taşınır. Aile Dizimi terapistinin işlevi, danışanı etkileyen dengesizliği aile sisteminde bulmak, sorumluluğun nereye ait olduğunu görüp ortaya çıkarmak ve katılımcının buna uygun adımı atmasını sağlamaktır. Kişinin gerçek sorumluluğunu keşfetmesi ve buna yönelik adım atması hem çok zordur hem de kişisel gelişim için çok önemlidir.

Aile Dizimi yasaları ahlak değerleri değildir. Kökleri biyolojik hayatta kalma arzusuna dayanır. Bu yasalar, bireyin topluluğuna aidiyetini koruyarak topluluğun düşman bir çevrede bile ayakta kalmasını sağlamak için binlerce yıl boyunca gelişmiş yasalardır.

Bu bağlamda hayatta kalmayı sağlayan şeyler “doğru”, birey ya da topluluğu tehlikeye atan şeyler ise “yanlış”tır. Bu kadim yasaları anlamamız ve onurlandırmamız gerekir. “Yanlış” yapılmış her şey dengelenmek ister, aksi takdirde aile bireyleri bunları yüklenip gereksiz acı çekeceklerdir.

Kolektif Suçluluk Duygusu

Sonraki kuşakların, ailenin önceki kuşaktan üyeleri adına neler taşıdıklarını görememeleri, dengeyi sağlama ihtiyacını iyice karmaşık hale getirir. 2. Bölümde değindiğim gibi, kişisel suçluluk duygusundan çok daha derin, güçlü ve görünmez bir suçluluk duygusu hissedilir. Öyle ki bu suçluluk hissini bilinçli olarak farkında olmasak da zihnimizin daha derin bir düzlemi bunu bilir. Bu derin düzlem, modern psikolojinin kurucularından Carl Gustav Jung tarafından “kolektif bilinçdışı” olarak adlandırılmıştır.

Bazı Aile Dizimi uygulayıcıları buna “ruh” derler. Ancak bu terim kafa karışıklığına yol açabilir, çünkü bahsettiğimiz gerçekten de zihnin derinliklerinde saklı bir düzlemden başka bir şey değildir. Zihnimiz ve özümüzde yer alan bilincin ayrı ayrı şeyler olduğunu anlamak çok önemlidir. Özümüzde yer alan bilinç, mistiklere göre bütünüyle insan zihninin ötesindedir. Bu konuya kitabın 4. Kısımında tekrar değineceğim.

Ne ad verirsek verelim, zihnimizin bu derin düzlemi, aile sistemimize karşı sorumluluğumuzla onun yasalarına uyma zorunluluğumuzun farkındadır. Örneğin, hiç önemsemeden birçok kez kürtaj geçirmiş bir kadın, davranışının bedeli olarak rahim kanserine yakalanabilir. İlk karısını ve çocuğunu önemli bir neden olmadan terk eden biri, kendine yeni bir eş bulamayabilir. Bize zamanında ne kadar kötü davranmış olurlarsa olsunlar, ailemizi reddedersek bunun bedeli olarak kendimizi cezalandırıp acı çekebiliriz.

Yalnızca kendi davranışlarımızı değil, bizden önceki kuşaktan bir aile bireyinin davranışlarını da dengelemeye çalışabiliriz. Kız kardeşleri evlatlık verilmiş bir babanın oğlu, yetimler yurdu kurabilir. Ailesi başkalarını sömürerek zenginleşmiş bir kadın, sürekli para kaybedebilir. Cinayet işlemiş birinin torunları, intihara yatkın olabilirler.

Dengeleme arzusu, yapılan hareketin boyutlarına oranlı olarak kuşaktan kuşağa aktarılır. Pek çoğumuz Kennedy ailesinin sonu gelmeyen öyküsünü biliriz. Bir başkan, üç senatör ve birkaç da politikacı çıkaran New England’ın köklü ailesi, küçük bir şehir nüfusunun yaşayacağından fazla zamansız ölüm, sosyal skandallar ve ciddi trajediler yaşamıştır.

Kimileri aileyi uğursuz olarak niteleyebilir ama Aile Dizimi uygulayıcısına göre Kennedy ailesinin sonradan gelen kuşağı, kendilerinden önce gelenlerin neden olduğu dengesizliklerin kefareti ödemektedirler. Kennedy ailesinin öyküsünün düğümlerini çözüp gerçek sorunun nerede yattığını bulmak, her Aile Dizimi terapisti için müthiş bir deneyim olurdu.

Aile sistemindeki davranışları dengeleme ihtiyacı, kolektif vicdanımızın üçüncü ilkesidir. Buna “denge yasası” adı verilir.

Denge, iki karşıt ucun birbirleri arasındaki uyumu arayışlarıdır ve evrensel bir ilkedir. Taocuların

yin-yang sembolünde siyah ve beyaz karşıtlar tek bir daire içinde karşılıklı yer alır. Hinduların karma yasasına göre geçmiş yaşamdaki davranışlar şimdiki yaşamımızı etkiler. Hatta Karl Marx ile George Hegel'in diyalektik kavramında tez ile antitez, sentezi oluştururlar. William Blake, bu olguya şiirlerinde, "karşıtlıklar olmasa hiç gelişemezdik" sözleriyle değinmiştir.

Ailelere baktığımızda, aile sisteminde tüm olan biteni dengeye oturtmak üzere işleyen kolektif vicdanla karşılaşırız. Önceki kuşaktan biri davranışlarının sorumluluğunu üstlenmediği takdirde denge yasası, sonraki kuşaktan bir çocuğun bu kişinin sorumluluğunu üstlenmesini sağlar.

Aile Diziminde denge yasası diğer yasalardan ayrı çalışmaz. Üç temel yasa olan aidiyet, düzen ve dengeyi ayrı ayrı ele almış olsam da, pratikte bunlar birlikte işlerler ve iç içe geçmişlerdir. Aşağıdaki örneklere bir göz atalım:

• Danışanın annesi uzun yıllardır şizofrendir. Anneannenin 11 kürtaşı olduğunu öğreniriz. Dizim sırasında danışanın annesinin (anneannenin kızı), annesinin suçluluk duygusunu dengelemek için hastalandığı ortaya çıkar. Hem kürtaşıyla alınan çocuklarla, hem de annesiyle, yani hem kurbanlarla, hem de suçlu işleyenle özdeşleştiği için şizofren olmuştur.

Bir Bask ailesinin üç bireyi ayrılıkçı ETA grubuna üyedir. Bu grup bölgeyi, İspanyol yönetiminden kurtarmak adına pek çok suç işlemiştir. Danışanın dayısı, İspanyol polisi tarafından bir kaza kurşunuyla ölmüştür. Dizim sırasında, ailedeki ETA üyelerinin suçluluk duygusunu üstlenerek kendini öldürttüğü ortaya çıkar.

Danışanın ağabeyi kaybolur ve bir daha izine rastlanmaz. Öldüğü varsayılır. Danışan ise ya öldürüleceği ya da birini öldüreceğinden korkmaktadır. Geçmişte mafya tarzı bir organizasyonda yer almıştır. İki kardeşin de babası, kendi annesini öldürüp intihar etmiştir. Arka plandaki dinamiğe baktığımızda çocukların kendi babalarının işlediği suçun bedelini ödemek istediklerini görürüz (denge yasası). Kendi ana babalarının yaşamlarını kopyaladıklarından kardeşlerden biri kaybolmuş, diğeri de cinayet eğiliminin korkusuyla yaşamaktadır.

Kadın danışan, 10 nesil önceki bir hükümdarın soyundan gelir. Kendisi ve babası soylu bir aileden gelmekle övünürler. Babası komünist rejim sırasında işkence görür, danışanın kendisi de sürekli maddi zarardadır. Dizim sırasında, hem kendinin hem de babasının hükümdar dedenin işlediği suçların bedellerini ödedikleri ortaya çıkar. Hükümdarı dizime soktuğumuzda, kendi otoriter yönetiminde ezilen insanlara karşı kayıtsız olduğunu görürüz. Atalarımızın başkalarını sömürmelerinin bedelini çoğunlukla sonraki kuşaklar öder.

Örneklere gördüğümüz gibi, kendileri için içinde olmasalar bile sonraki kuşaklar, atalarının yaptıklarının kefaretni ödemek isterler. Aynı şekilde, eğer atalarından biri haksızlığa uğramışsa, yeni kuşak intikam almak ister. Ülkeler, dinler ve kültürler arasındaki bitmeyen çatışmaların nedenlerinden biri de budur (6. Bölümün konusu).

Burada önemli olan nokta, bütün bu olan bitenin kimse farkına varmadan, bilincinde olmadan gerçekleşmesidir. Geçmiş kuşaktaki söz konusu kişiyi hiç tanımıyor olduğumuzdan, mantığımız, bazı davranış biçimlerimizi kişisel yaşamımızdaki olaylara bağlar. Gene de hiç tanımıyor bile olsak kolektif vicdan o kişinin suçunu taşımamızı ister.

Ailedeki Suçluluk Duygusunun Çözümü

Dizim sırasında yapmaya çalıştığımız, katılımcının ya da ondan önce gelen bir aile bireyinin işlediği suçu ortaya çıkarmak ve sorumluluğun kime ait olduğunu bulmaktır.

Bir cinayet işlendiyse bunun açıkça ortaya konup cinayeti işleyenin katil olarak tanımlanması gerekir. Aynı şekilde, eğer biri karısını terk etmişse ya da bir başkasının mirasına el koymuşsa bunların açıkça ortaya çıkarılması gerekir. Kimse bağışlanamaz ya da kendini bağışlayamaz. Her birimiz hareketlerimizden yüzde yüz sorumluyuzdur.

Bir anne, terörist bir gruba üye olan ağabeyine duyduğu sevgiden dolayı onun cezalandırılmasını engellemek isterse, büyük olasılıkla kendi çocuğu dayısının işlediği suçların bedelini ödeyecektir. Denge Yasası yürürlükte. Çocuk, ancak dayısının sorumluluğunun ortaya çıkmasıyla rahatlayacaktır.

Hepimiz yüreğimizde hareketlerimizin sorumluluklarını ve bu sorumlulukları bizden başka kimsenin taşıyamayacağını biliriz. Babanızı ya da ağabeyinizi çok seviyor olabilirsiniz ama sevginiz onları sorumluluklarından kurtaramaz. Bunu bilinçle anlayıp kabul ettiğimizde, kolektif yasalara teslim olur ve huzura kavuşuruz. Bu huzur, ailenin “doğru düzen”indeki yerimizi aldığımızda hissettiğimiz huzurdur.

Verdiğimiz örneklere geri dönüp, anlattıklarımızın dizimde nasıl geliştiklerine bakalım:

11 kürtaj olmuş anneanne suçunu hissediyordu ve kürtajla alınmış çocuklarının yanına uzanarak ölmek istedi. Kızı ise annesinin yükünü taşımak yerine, sorumluluğunu ona iade ederek onu bırakmakta zorlanıyordu.

Bask ailesinde, sonraki kuşaktan bir çocuğun, kendinden önce gelenlerin işlediği suçların bedeli olarak ölmesi (annenin ağabeyi kendini öldürtmüştü), ailede ETA üyeleri olduğunu açıkça kabul etmekten daha kolaydı. Sırrı saklamak ve suçu üstlenmek, olanı açık açık kabul edip sorumluluğu sahibine teslim etmekten daha kolaydı.

Kendi annesini öldüren baba, bunun bedelini oğlunun ödemesini istemedi. Dizimde oğlunu ısrarla kendinden uzaklaştırıp torununa doğru itti. Oğlu ve torunu kendini izlemek istediklerinde rahatsızlık duydu ve bunu saygısızlık olarak algıladı.

Hükümdar, soyundan gelenlerin kendi yaptıklarının kefareti ödediklerini görünce yumuşayarak hükmettiği insanlara bakmaya başladı. Kayıtsızlığı kayboldu ve insanlaştı.

Bizi çözüme götüren ilk adım, gerçekte yaşanmış olanı gün ışığına çıkarmaktır: Aile sistemi içinde geçmişte olmuş ve dengeyi bozan olayı sorumlusuyla ortaya çıkarmaktır.

Sonraki adım olayın içeriği doğrultusunda değişebilir. Suçlu kişi sorumluluğunu kabul ederek acıyı sona erdirmek isteyebilir. Annesini ve kendisini öldüren baba örneğindeki gibi. Ancak genç kuşaktan bir kişi, atasına sorumluluğunu hatırlatmak zorunda da kalabilir. Kendisine, insanları sömürmüş olduğu gerçeğinin hatırlatılması gereken hükümdar örneğinde gördüğümüz gibi.

Annesini öldüren baba, yere, annenin yanına uzandığında aralarındaki sevgi açıkça görülür. Bunun üzerine, bize danışan olarak başvuran oğlu rahatlama hisseder. Hükümdar, sömürdüğü kişilere yüreğini açtığında, 11 kürtajlı olan anneanne, çocuklarının yanına uzandığında, Bask ayrımcısı, kurbanları için yas tuttuğunda çözüm başlar.

Huzura kavuşmak için, kurbanla katil, sömürenle sömürülen, dolandırıcıyla mağdur birbirleriyle ve yaşanmış olanla yüzleşme-lidir. Dizim sırasında bu kişilerin birbirlerine bakmalarını isteriz ve çocuk-danışanın araya girmesine izin vermeden aralarında olan biteni gözlemleriz.

Söz konusu yüzleşme çok zaman alabilir. Hatta bazen tek bir dizimde gerçekleşmeyebilir. Ancak çoğu zaman çözüme giden bir hareket başlar. Genelde, her ikisinin de ölmüş olduğu ve ölümden

herkesin eşit olduğu gerçeğinin hatırlanmasıyla çözüme ulaşılır. Danışanın, kimin suçunu taşıdığını anlamak için, önceki kuşaktan aile bireylerini dizime dahil edip danışanın kime yakınlık duyduğunu, kime çekim hissettiğini gözlemleriz. Böylece çözüme doğru bir hareket başlar.

Genelde dizimlerde, önceki kuşaktan birinin sorumluluğunu kendi üstümüze alarak o kişiyi güçten düşürdüğümüze tanık oluruz. Yaşamlarına dolaylı olarak müdahale eder ve yarım kalmış işlerini bitirmelerine izin vermeyiz. Bu, ölmüşler için olduğu kadar yaşayanlar için de geçerlidir.

Bir başkasının hareketlerinin sorumluluğunu üstlenmek, aslında o kişinin insanlık gururunu çiğnemek demektir. Örneğin, eğer anneannemiz kocası ya da genelde erkekler tarafından aşağılanmış ve öfkesini göstermemeyi seçmiş ya da gösterememişse, ona yardım etmek adına onun yerine öfkelenmemiz, aslında neyin doğru olduğunu ondan daha iyi biliyormuşuz gibi haddimizi aşmaktır. Bu davranış “Kutsal Düzen” yasasını çiğner. Bu yasa, iyi niyetli “küçük” aile bireylerinin “büyük” aile bireylerine yardım etmesine izin vermez.

Daha önce de değindiğim gibi, herkes kendi hareketlerinden sorumludur. Kimse kimsenin sorumluluğunu üstlenemez ve denediği halde başarısızlığa ve daha fazla acıya neden olmaya mahkumdur. Suçu işleyen bunu içten içe bilir ve genelde başkalarının karışmasını istemez. Huzur ve barışa, ancak mağdur olanla mağdur eden arasında özgün bir çözüme ulaştığımızda varabiliriz. Özgün çözümden kastedilen, sevginin bu ikili arasında akmaya başlamasıdır. Bu zaman alır. Bir sonraki bölümde bunu ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

Özet

Son üç bölümde ele aldığımız düzen, denge ve aidiyet ilkelerini kısaca özetleyecek olursak:

Aidiyet Yasası, aile sistemindeki herkesin sistem içinde eşit konuma ve diğer bireyler kadar orada olma hakkına sahip olduklarını gösterir. Sistemde kimse iyi veya kötü olarak yargılanamaz. Kimsenin sisteme daha fazla ya da daha az aidiyet hakkı olamaz.

Kutsal Düzen Yasası, hepimizin eşsiz olduğunu gösterir. Aile sisteminde herkesin geliş sırasına göre özel bir konumu vardır. Kimse o kişinin yerini alamaz.

Denge Yasası, yaptıklarımızın tüm sorumluluğunun kendimize ait olduğunu gösterir. Sistemin içinde yapılan hareketler tüm sistemi etkiler. Çevremizde olanlar bizi etkiler, biz de çevremizde olanları etkileriz. Her bir birey, davranışları neye yol açarsa açsın, sonuçlarına tek başına katlanmak zorundadır.

6 - SUÇLU İLE KURBAN

Suçlu-kurban konusu, önceki bölümlerde incelediğimiz denge ve aidiyet yasalarıyla yakından ilgilidir. Neden olduğunu hep birlikte göreceğiz. İki kişi arasında ciddi bir çatışma çıktığında, çevredekilerin ilk tepkisi kimin “haklı”, kimin “haksız” olduğunu tespit etmektir. Söz konusu iki kişi, aralarındaki çatışmadan ciddi zarar görürlerse, hukuk sistemi devreye girerek kimin haklı, kimin haksız olduğuna karar verir. Bu durumda, haklı-haksız ayırımına bizim dışımızdaki bir irade karar vermiş olur.

Ancak hukuk neye karar verirse versin, işlenen suçların kendilerine has bir etkileşimleri vardır ve yer aldıkları aile sisteminin kolektif psikolojisini derinden etkilerler. Suçluyla kurban arasında ise özel bir ilişki vardır ve bunu ayrıca ele almak gerekir.

Cinayet işleyen ya da ciddi bir saldırganlık yahut yaralama veya haksızlık yapan bir kişinin, kurbanıyla arasında, kendi aile bireyle-riyle olandan daha güçlü bir bağ oluşur. Bu güçlü bağdan dolay, zarar görmüş kişi akraba olmamasına rağmen aile sistemine dahil olur ve her sistem üyesi gibi sistemdeki yerini ve hatırlanmasını gözetken kolektif vicdanın etkisi altına girer.

Dizimlerde bağlılık dinamiğinin çift taraflı işlediğini gözlemleriz. Kurban, suçlunun aile sistemine dahil olduğu gibi, suçlu da kurbanın aile sistemine dahil olur.

Savaşta yer alan veya toplama kampında bulunan bir kişinin aile sistemine, kendisiyle aynı kaderi paylaşanlar kadar kendisine zulmedenler de -2. Dünya Savaşındaki Naziler gibi- dahildirler. Saldırganlık veya haksızlık içeren her ölüm kalım meselesi böylesine bir bağ oluşturur.

Kişisel vicdan ve değer yargıları, aile üyelerini taraf tutmaya, görüş oluşturmaya ve kimin haklı kimin haksız olduğu konusunda karar vermeye zorlar. “İyi” ve ahlaklı olanla “kötü” ve ahlaksız olan arasında seçim yapmaya çalışılır. Kimin yanlışlık yaptığına karar vermek için bazılarını suçlayarak dışlar, bazılarıyla da empati kurarak özdeşleşiriz.

Ancak zihnin derinlerindeki kolektif bilinç dışında böyle ayrımlar yoktur. Önceden de gördüğümüz gibi kolektif vicdan, herkesin yerli yerinde olmasını, her bir bireyin de ayrımcılığa tabi tutulmadan hatırlanmasını ister. Söz konusu kişinin, bir despot veya canavar mı, yoksa bir kahraman mı olduğuyla ilgilenmez. Kolektif vicdana göre her suçlu, her kurban, her mağdur ve her diktatör eşit aidiyet hakkına sahiptir.

Geleneksel ahlak değerlerimizin daha yüzeysel anlayışıyla, aile bireylerini kötü ya da yanlış olarak yargıladığımızda onları dışlamış oluruz. Onları görmezden gelir, yaşamlarımızdan çıkarır, kalbimiz ve aile albümlerinden atarız. Anılarını, bize verdikleri rahatsızlığı hissedemeyeceğimiz kadar derine gömüp varlıklarını unutturuz.

Ancak çıkmaz şuradadır ki aile bireyleri, aile sisteminden birini ne kadar ısrarla dışlamaya çalışırlarsa —örneğin bu kişinin katil olduğunu varsayalım— kolektif vicdan da bu kişinin aile içinde temsil edilmesini o kadar zorunlu kılar ve bu görevi yeni kuşaktan biri devralır.

Varlığı reddedilen kişilerden asla vazgeçilemediğine dizimlerde tekrar tekrar tanık oluruz. İster beğenin ister beğenmeyin, bu kişi yeni nesilden biri tarafından temsil edilecektir.

Tahmin ettiğiniz gibi, kimimiz bu acı ilacı yutmakta zorlanıyoruz. Bir ya da daha fazla aile bireyini soykırımda kaybetmiş Musevi bir aileye, Nazi ölüm taburlarını aile sisteminin bir parçası olarak görüp kabul etmek hakaret gibi gelebilir. Önceki kuşaktan aile bireylerinin, toplama kamplarındaki

korkunç tıbbi deneylerde parmağı olduğunu düşünen bir Alman ailesi, bunu görmezden gelmeyi tercih edebilir.

3. Bölümde gördüğümüz örneği hatırlarsak kadın damıyan, Naziler tarafından öldürülen öz dedesini, ancak dizime Nazileri temsil eden birini yerleştirip onları da aile sistemine dahil ettiğimizde fark edebildi. Nazi temsilcisinin girmesiyle bir rahatlama hissedip onun yanında durmak istedi. Bu hareket, katılımcının suçu işleyenlerle özdeşleşip kurban olan dedesini reddettiğini gösteriyordu. Naziler aileden dışlanmış ve hatıraları bastırılmıştı.

Bir örneğe daha bakalım:

İsveçli Anna, babasının kendisine karşı saldırgan tutumundan şikayetçidir. Dizimde kendisini babasının tam karşısına yerleştirerek aralarındaki çatışmayı gözler önüne serer.

Ailesinin geçmişine ilişkin sorular sorduğumuzda kendi büyükbabasının (babasının babası) öldürüldüğünü öğreniriz. Dedeyi (kurban) ve onu öldüren kişiyi (katil) temsilen iki kişiyi dizime eklediğimizde Anna'nın babasının katille, Anna'nın da dedesiyle, yani kurbanla özdeşleştiğini görürüz.

Ailede her iki taraf da temsil edilir ve dedeye yapılan genç kuşak tarafından tekrar edilir. Baba, katille özdeşleşip saldırgan olur ve bu saldırganlığını kızına yöneltir. Kızı ise kurbanla özdeşleşmiştir. Kurban-fail arasındaki çatışma kızıyla babası arasında oynanır. Bu bir çifte aktarımdır.

Peki neden böyle olur? Dizim dinamiklerinde, kurbanın tüm dikkatinin katile, katilin de tüm dikkatinin kurbanı odaklandığını görürüz. Böylece aralarında çok güçlü bir bağ oluşur. Anna'nın aile sisteminde baba, kendi babasının katiline yönelttiği dikkati kendine çekmek için çareyi katille özdeşleşmekte bulur. Kendi kızı da, babasının kendi babasına ilgisini fark edip kurban olan dedesiyle özdeşleşerek babasının dikkatini çekmeye çalışır. Aslında babayla kızı arasında yaşanan şiddet, çocuğun ebeveyninin dikkatini çekme çabasından başka bir şey değildir.

Nasıl açıklarsak açıklayalım, çözüm hep aynıdır. Yapılması gereken kökteki çatışmayı ortaya çıkarıp suçluyla kurbanı aralarına kimsenin girmesine izin vermeden birbirleriyle yüzleştirmektir. Anna dedesinden ayrılıp onun kaderine saygı göstermelidir. Babasının kendi babasına duyduğu sevgiye tanık olduğunda, ilgiye duyduğu istekten vazgeçip babasıyla yaşadığı çatışmadan sıyrılabilir. Annesinin yanında güven bulur.

Bu dizimlerde, kurban ile suçlu arasındaki bağın şaşırtıcı gücünü görürüz. Bunu iyice belirginleştirmek için, her ikisini de dizime dahil etmemiz gerekir. Aralarındaki bağ, ailelerine duydukları bağdan güçlüdür. Yeni kuşakların da, ne kadar zor olursa olsun bu dinamiğe saygı göstermeleri gerekir.

Ailenin yeni üyeleri, kurban adına intikam alma ya da suçlu adına cezalandırılma eğiliminde olabilirler ama daha önce de gördüğümüz üzere bu hareketler acıyı çoğaltmaktan başka bir işe yaramaz. Bu işlere karışma hakları yoktur. Ancak karışma arzusuna karşı koymaları zordur, böylece söz konusu akrabaya ihanet ederek onu yüzüstü bıraktıklarını düşünürler.

Yargıç Rolünden Vazgeçmek

Geçmişin düğümlerinden özgürleşmek istediğimizi zannederiz ama bunun için hem kolektif hem de

kişisel vicdana karşı gelmemiz gerektiğinden özgürleşmekte zorlanırız.

Böylesine bir adım atmak için yargıçlık rolümüzden vazgeçmemiz gerekir. Taraf tutamayız. Suçu işleyeni cezalandırma isteğimize vazgeçmemiz gerektiği gibi kurbanı acımayı da bırakmalıyız. Hatta tam tersini yapıp kurbanı onurlandırmalı ve suçludan uzaklaşmalıyız. Yargıç rolünden vazgeçmek, iyi ve kötünün ötesine geçerek doğru-yanlış ayrımını geride bırakmamızı gerektirir. Suçu işleyene iade ederiz. Kurbanı ise kendi kaderiyle baş başa bırakmanın dışında bir seçeneğimiz olmadığını kavrarız.

Tüm bunları yaparken, kendi ailemizle yakınlığımızdan vazgeçip bunun yaratacağı suçluluk duygusuyla baş edebilmeliyiz. Ailemizle fazlasıyla özdeşleşmiş ve onlara çok bağlıysak büyük resmi gözden kaçıırız.

Suçluyu nasıl tanımladığımızı da dikkat etmeliyiz. Birini öldürene katil denir. Ancak katil kelimesi, bu kişinin insanlık özüne bir hüküm niteliğinde olmamalıdır. Söz konusu kişiye katil dememizin nedeni birini öldürmüş olmasıdır ve bu kişi işlediği suçun sonucuna katlanmak zorundadır. Ancak, sürekli ve alışkanlık halini almış cinai bir niyet ifade eden bir terim kullanılmıyorsa “birini öldürmüş kimse” tanımlaması, daha isabetli ve hiçbir mahkumiyet barındırmayan bir ifade olurdu. Bu şekilde o kişinin insanlığına karşı yargılı davranmadan, öldürme eyleminin altını çizmiş olur, söz konusu kişiyi, aidiyet ve denge yasaları doğrultusunda aile sistemine daha kolayca dahil edebiliriz.

Aynı şey kurban için de geçerlidir. Kişi, eğer bir cinayete kurban gitmiş ya da kötü bir şekilde acı çekmişse, çaresiz, acınacak biri olarak değil, her şeyiyle tam bir insan olarak anılmayı hak eder.

Kaza sonucu sakatlanmış ve tekerlekli iskemleye mahkum olmuş bir kadın, salt özrüyle ilişkili olarak algılanır. Oysa sakatlığı yaşamının yalnızca bir parçasıdır. Tekerlekli iskemleye bağlı olsa da her kadın gibi öncelikle kadındır. Tekerlekli iskemlede oluşu bir başkasının sorumsuzca araba sürüşünden kaynaklanıyorsa, telafi bekleyen biz olamayız. Ancak ve ancak onun böyle bir hakkı vardır. Eğer bunu kendimize iş edinir ve başkaları adına intikam almaya kalkışırsak söz konusu kişinin insanlık itibarını zedeleriz.

Olayları bu açıdan görmek kolay değildir ve esaslı bir içgörü ile olgunluk gerektirir. Aile dinamiklerinin temel ilkelerini görmemiz, anlamamız ve desteklememiz gerekir. Ne yazık ki bu ilkeler, kişisel hak hukuk anlayışımızla hiç bağdaşmayabilirler.

Bu Dinamiği Seansta Ortaya Çıkarmak

Aile Diziminde genel olarak yaptığımız, kimin dışlandığını bulmak, kurban ya da suçluyla kimin özdeşleştiğini ortaya çıkarmaktır. Temsilcilerin, danışan tarafından yerleştirilişleri ve hissettikleri duygular ile fiziksel tepkilerinden aradığımız bilgiye ulaşırız.

Genellikle danışanı, özdeşleştiği aile bireyinin karşısına yerleştiririz. Bu hareketimiz, danışanın özdeşleştiği kişiye duyduğu sevgiyi ortaya çıkarır. Bir başka yol da danışanı, bu kişinin yanına yerleştirmektir. Burada kendini daha rahat hisseder. Aradaki sevginin gün ışığına çıkmasıyla danışan, kendi davranışlarının arkasındaki motivasyonun önceki kuşaktan bir aile bireyine duyduğu sevgi olduğunu anlar ve bu anlayış içinde derin bir değişime neden olur.

Bu kadarını özümsemek bile başlı başına bir iştir. Kimi zaman danışan, hareketlerinin gerisindeki motivasyonu gördüğünde, kurbanın veya suçlunun kaderini taşımaktan vazgeçer ve yaşamına yeni bir

yön verir. Kimi zaman tam olarak vazgeçemese de, özdeşleşmenin yükü hafifler ve masumiyetinin bir kısmını geri kazanır.

Özdeşleşme Nedir?

Özdeşleşme genelde bilinçdışı ve farkına varılmadan gerçekleşen bir süreçtir. Biriyle özdeşleştiğimde o kişiyi tam olarak göremem, çünkü onunla bir olmuşumdur. Tıpkı burnunu televizyon camına yapıştırarak seyretmeye benzer. Ekrandaki görüntüleri seçemeyecek kadar televizyona yakınızdır.

Ancak bilinçli olarak geri adım atıp özdeşleştiğim kişinin gözlerine baktığımda her şey değişir. Özdeşleştiğim kişiyle doğrudan göz göze bakışmak ondan farklı olduğumu hissetmemi sağlayarak beni bu anın gerçekliğine getirir. Bu bakışma sayesinde, özdeşleşmeden çıkarak karşı taraftan ayrı olduğumu algıları.

Özdeşleştiğim kişinin başından geçeni ancak bu şekilde görüp eğer kurbanısa kaderine, suçluysa da yaşadığı suçluluk duygusuna saygı duyabilirim. Benim müdahalem olmadan kişinin kendi kaderini taşıyabileceğine güvendiğimi, yaşamında başından geçenlere saygı duyduğumu göstermiş olurum.

İdeal koşullarda, katılımcıyı en çok rahatlatan, kurbanla suçlu arasındaki uzlaşmaya tanık olmaktır. Bundan dolayı, dizimlerde her ikisinin de temsil edilmesine özen gösterip karşılıklı yerleştiririz ve birbirlerinin gözlerine bakmalarında ısrar ederek gelişmeleri gözlemleriz.

Kurbanın ya da suçu işleyen temsilcileri acı, nefret, şiddet, çaresizlik, suçluluk, utanç gibi yoğun duygular yaşayabilirler. Bu duygular, duruma ve hareketin çözüme ne kadar yaklaştığına bağlı olarak kendilerini gösterir.

Dizimin son aşamasında suçluyla kurban yan yana uzanabilir. Bu onların ölmüş olduğunu gösterir. Eğer suçu işleyen hâlâ hayat-taysa ölmeyi hak ettiğini gösterir. Bazen de birbirlerine sarılarak kavuşurlar. Her dizimde böylesine olumlu ve iyileştirici bir sonuca ulaşamayabiliriz. Uzlaşma hareketi ancak asıl suçlu ile asıl kurban arasında gerçekleşebilir. Danışan onlardan biriyle özdeşleşmişse geriye bir adım atıp sahneyi onlara bırakmalıdır. Aksi takdirde, uzlaşma hareketi engellenir.

Kurbanla suçlu birbirleriyle yüzleştikleri anda iyileşme süreci başlar ve bir kere başladıktan sonra ne kadar sürede tamamlanacağına hiçbir önemi yoktur. İki karşıt güç birbirlerine çekilirler. Birbirine karşıt iki enerjinin, karşıtlıkları oranında birbirlerine çekilmeleri evrensel bir ilkedir. Bu ilke bağlamında her zaman uzlaşmaya, barışa doğru içsel bir hareket vardır.

Kurbanla suçlunun, dizim sırasında yan yana uzandıklarında hissettikleri rahatlama bunun göstergesidir. Uzlaşma ölümdedir. Bu, bir ya da birkaç dizim sonunda tamamlanacak bir süreç değildir. Ölmüşlerin boyutunda, kendi zamanında tamamlanır.

Dizimde, iki hasmın dürüstlük ve içtenlikle karşılaşmalarını sağlamak dışında bir şey yapmayız. Bu karşılaşma, aileye sonradan katılan bir çocuk olarak taraflardan biriyle özdeşleşmiş danışanın durumunu değiştirir. Aynı şekilde çocuğun taraf tutmamasını ve her ikisinin arkasındaki daha büyük bir güce bakmasını isteyerek hem kurbanın hem de suçlunun yaşanmış olanla yüzleşmesini sağlarız. Böylece iki taraf için de bir adım atılmış olur.

Ulusal ve Kültürel Çatışmalar

Karşıt güçlerin çatışmasına aile sistemlerinde sık rastlarız. Karşıtlığın olduğu oranda onları bir araya getirmeye yönelik güçlü bir kolektif eğilim de vardır. Bu uzlaştırma çabası içinde genç kuşaktan bir aile bireyinin körü körüne dışlanmış tarafla özdeşleşerek onu temsil etme çabası hiçbir işe yaramadığı gibi, çatışan tarafların gerçek bir uzlaşmaya varmasını da engeller.

Milletlerarası ve ülke sınırları dahilindeki karşıt politik görüşlerin çatışması da bir tarafa karşı diğer tarafla özdeşleşme dinamiğine dayanır. Ne zaman iç savaş geçirmiş bir ülkenin vatandaşlarıyla çalışsam, iç savaşın çoğu zaman kuşaklardır aile içinde sürdürdüğünü gözlemlerim.

Barcelona'dan Sebastian'ın annesiyle babası İspanyol'dur. Babasının babası, iç savaşta Cumhuriyetçilerin yanında yer almış, savaş sonunda 7 yılını bir toplama kampında geçirmiştir. Annesinin ailesi ise, Cumhuriyetçileri bastırdıktan sonra İspanya'yı diktatörlüğüyle yıllarca idare etmiş milliyetçi General Franco taraftarıdır.

Dizim yapıldığında anneye babanın ayrı durduklarını ve çocukların da iki tarafa bölünmüş olduğunu gördük. Danışan, babasından çok annesine yakın duruyordu. Anne, sanki düşmanymış gibi kocasına bakamıyordu. Beliren resim, birbirleriyle savaş halindeki iki bölüğü çağırıyordu. İç savaşın iki cephesi ebeveyn ve çocuklar tarafından temsil ediliyordu. Savaşın ön cephesi bu ailenin tam ortasından geçmekteydi.

Sebastian anneye yakın dursa da gözleri toplama kampına kapatılmış dedesindeydi. Dedesiyle özdeşleşmişti. Dizimde annenin, milliyetçilerle özdeşleşmesinin etkisiyle, tek oğlunu Cumhuriyetçi bir aileden gelen kocasından uzak tuttuğunu görmekteydik.

İç savaş sırasında her iki taraftan da ölenleri dizime dahil edip yere yan yana uzanmalarını sağlayınca annenin içinde bir şey çözüldü ve kocasına bakmaya başladı. Bu hareket danışanı rahatlatmıştı.

Dizimin sonuna doğru danışan, iç savaşın iki cephesine ve dedesine, yargılamadan, yüreğinde yer vermeyi başardı.

Genelde uzlaşma, karşı tarafların, savaş kayıplarına bakmalarıyla sağlanır. Her iki taraf da uzun bir süre yalnız kendi kayıplarına değil, karşı tarafın kayıplarına da —yani tüm ölenlere— bakarak beraber yas tutarlar ve bu onların yakınlaşmasını sağlayarak çatışmayı sonlandırır.

Banu, 30'lu yaşların başında hoş bir Türk kadınıdır. Terk edilmekle ilgili sorunu olduğunu dile getirir. Ne zaman bir erkekle ilişki kursa terk edileceğinden korkmaktadır. Erkek kardeşine de psikolojik olarak sınır kişilik bozukluğu (borderline) teşhisi konmuştur.

Dizimde, babanın aileden uzağa yöneldiğini ve erkek kardeşin de onun yolunda durduğunu gördük. Sorumuz üzerine baba tarafının Osmanlı İmparatorluğu'nun çöküşüyle Yunanistan'dan göçe zorlanmış Türkler olduğunu öğrendik. Türkler, Yunanistan'dan yeni kurulmuş Türkiye Cumhuriyeti'ne, Yunanlılar da eski Osmanlı bölgelerinden Yunanistan'a sürülmüşlerdir. Yeni ülke sınırlarının belirlendiği bu dönemde büyük ölçekte nüfus değişimi olmuştur. İki tarafta da pek çok insan ölmüştür.

Öncelikle Yunanistan ve Türkiye için iki temsilciyi, arkasından da Hıristiyanlık ve İslam dinleri için iki temsilciyi dizime eklediğimizde bu iki toplum, iki din arasında asırlardır süren çatışma ortaya çıktı ve çatışmanın bu ailede nasıl devam ettiğini gördük.

Banu'nun babası, ailesinin, anayurdu Yunanistan'a duyduğu özlemi taşımaktaydı. Aile servetinin büyük bir bölümünün geride kalması da duyduğu özlemin acısını derinleştirerek Hıristiyanlığa karşı

öfke duymasına neden olmuştu. Oğlunun, yani Banu'nun erkek kardeşinin ailede dışlanmış ve nefret edilen Hıristiyan Yunanlılarla özdeşleşmiş olduğunu, ancak aynı zamanda Türk ve Müslüman olmakla bu destanda kurban rolünü de üstlendiğini gördük. İçinde yaşadığı bu bölünme, psikolojik rahatsızlığını açıklar görünüyordu. Danışan olan Banu ise Türklükle özdeşleşmiş ve babasıyla ailesi adına Hıristiyanlara öfke duymaktaydı.

Danışan için çözüm, yaşananlardan aynı ölçüde zarar görüp pek çok ölü veren Hıristiyanları onurlandırmakta yatıyordu. Böylece Banu hem çatışmaya karışmaktan çekildi hem de baba tarafının yaşadığı acıya saygı göstermiş oldu. Yaşadığı terk edilme korkusu, Yunanistan'daki evlerini terk etmek zorunda kalan babaannesini ile büyükbabasının korkusuydu. Banu, babasının ilgisini çekmek için onlarla özdeşleşmişti.

Bu dizimde bir sonraki adım, İslam ile Hıristiyanlığı temsil eden kişilerin öncelikle birbirlerine, sonra da aralarındaki savaşın kurbanlarına bakmalarıydı.

Yukarıdakine benzer pek çok duruma tanık oldum. Örnek verecek olursam: Aileleri milliyetçilerle komünistler arasındaki savaşta bölünmüş Tayvanlı danışanlar; Fransız sömürgecilerle Vietnamlı milliyetçiler arasında bölünmüş Fransız-Vietnamlı danışanlar; Katoliklerle Protestanların çatışmasını ailelerinde halen yaşayan Kuzey İrlandalı danışanlar.

Bu gibi çatışmalar söz konusu olduğunda, aile sisteminde her iki tarafın da temsil edildiğini bilmeliyiz. Hangi taraf daha çok dışlanmışsa aile sisteminde o kadar yer tutar. Gerçek huzur ve birliğe ancak her iki tarafın da yüreğimizde buluşmasına izin verdiğimizde ulaşabiliriz.

Bert Hellinger'in önerdiği bir meditasyonla bu buluşmayı destekleyebiliriz. Aşağıda bu meditasyonun bir uyarlamasını sunuyorum:

Gözleriniz kapalı, rahat bir şekilde oturun. Aile bireyleri arasında yaşanmış bir çatışmayı hayalinizde canlandırın. Birkaç kuşak öncesine gidebilirsiniz.

Birbirleriyle çatışan iki kişiyi ya da iki tarafı belirleyin ve hayalinizde önce bir tarafa, sonra diğer tarafa bakın.

İçinizde yargılama ya da taraf tutma eğilimi olup olmadığına bakın. Yüreğinizin yavaşça iki tarafa açıldığını hissedin, özellikle de yargılı olduğunuz ve kucaklamakta zorlandığınız kişi, millet veya dine yüreğinizde büyük bir yer açın.

Şimdi her iki tarafın da yüreğinizde buluşup bir olduğunu imgeleyin.

Hellinger, şizofreni vakalarının çoğunda, aile içinde gizli bir cinayet olduğunu ve şizofren kimsenin aynı anda hem katil hem de kurbanla özdeşleştiğini ortaya çıkardı. Buna göre, şizofrenide gördüğümüz çift kişilik, her iki tarafın da tek bedende temsil edilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumda çözüm, ailedeki cinayeti ortaya çıkararak danışanın özdeşleşmelerden kurtulmasına yardımcı olup karşıt tarafların kavuşmasını sağlamaktadır.

Uygulamacı Olarak Bu Dinamikle Çalışmak

Kurban ile suçlu dinamiğiyle çalışan bir Aile Dizimi uygulayıcısı olmanın şartı değer yargılarından tamamen kurtulmuş olmaktır. Taraf tutmamayı başarmalı ve taban tabana zıt iki yönü kapsayacak kadar genişlemeyi bilmelidir. Bunun için de uygulayıcıların kendi aile dinamikleriyle çalışmış ve artık yargıyla ahlakın ötesinde durabiliyor olmaları gerekir. Yargısız olmak şarttır.

Aynı zamanda uygulayıcı, dahil etme bölümünü kabul edilemez bulup direnç gösterecek danışanlara da hazırlıklı olmalıdır. Bunun ne kadar zor olduğunu günümüz Almanya'sının 3. Reich dönemine ilişkin tavrında gözlemleyebiliriz. Almanlar bugün bile, Nazi'lere tarih kitaplarında yer vermekte ve onların da kendileri gibi Alman olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Genel eğilim, Nazileri kişisel hafızalardan silip hiç varolmamışlar gibi davranmaktır. Bir diğer aşırı tutum da, Nazilerin var olduklarını kabul eden Almanlar arasında "Bir daha hiç olmasın diye olanları her zaman hatırlayacağız" yaklaşımıdır. Bu yaklaşım da geçmişi geride bırakmanın bir diğer yoludur.

Hellinger, yukarıdaki düşüncelerinden ötürü, vatani Almanya'da çok tartışma konusu olmuştur. "İyi" ya da "kötü"yü parmağıyla işaret etmeden, yanlışlığı doğruyu yargılamadan, kolektif vicdanın doğası ve aidiyet yasası gibi dizim dinamiklerini, toplumda kabul görsün diye allayıp pullamadan bize sunar.

Pek çoğumuz için tarafsız duruşu anlamak ve savunmak zordur. Ne var ki yaşamın gerçeği budur. Dizimlerde çözüm süreci çoğunlukla suçluların dahil edilmesiyle başlar, kurbanlarla değil. Dışlanmış olan suçlulardır, kurbanlar değil. Suçluları yargılayıp varlıklarını görmezden geldikçe daha çok suçlu yaratmaya devam edeceğiz. Kolektif vicdan, asla kimsenin unutulmasına izin vermez. Günümüz Almanya'sında yükselen Neo-Nazi hareketleri de bunun delilidir.

Atalarımızın içinde buldukları çatışma ve savaşları bitirmenin yolu inkar veya üstümüze almak değildir.

7 - YAŞAYANLAR VE ÖLMÜŞLER

Çoğumuz yaşamla ölümü birbirlerine karşıt olarak algılarız. Sanki ölüm elden geldiğince ertelenmesi gereken bir felakettir. Ya sürekli bir ölüm korkusuyla yaşarız ya da ölümün kaçınılmazlığıyla yüzleşmemek için başka işlerle oyalanıp ölüm yokmuş gibi davranırız. Ölmüşlerle hayattakiler ayrı boyutlara ait olsalar da kolektif vicdanda süreklilik vardır. Bunu anlamadığımızdan ailenin ölmüş bireyleriyle hayatta olan bireyleri arasında kesin bir ayırım yaparız.

Ölüm konusuyla yüzleşmeyi göze aldığımızda, bizden önce yaşamış aile bireylerinin, kendilerinden sonraki aile sistemi üzerindeki etkilerini ve yeni kuşakları nasıl şekillendirdiklerini açıkça görebiliriz.

Ataları hürmetle anarak onlara tapınmanın, tüm ilkel kabilelerde merkezi önemi vardır. Belki de ölmüşlerin davranışlarımızı pek çok açıdan yönettiklerini sezgisel olarak bilirler. Ölmüşlerin aslında tam olarak ölü olmadıklarını; yaşamış olduklarının bugün bizim yaşamımızın bir parçası olduğunu ve başlarından geçenlerin bizi etkilediklerini bilmektedirler.

Bir dizimde atalarımızın yaşamımızın bir parçası olduğunu gözlemlediğimizde iki karşıt yönde bizi farklı sonuçlarla etkilediklerini de görmeye başlarız. Kuşaklar ötesinden onlarla nasıl ilişki kurduğumuza bağlı olarak üzerimizde olumlu veya olumsuz etkileri vardır.

Amcanız çok genç yaşta ölmüş olsun. Babanız, kendi ağabeyini, ağabeyi olarak hatırlarsa, ölmüş olduğunu kabul ederek onunla sevgiyle vedalaşırsa, bunun sizin üzerinizde olumlu bir etkisi olacaktır. Öte yandan babanız ve ailesinin, ağabeyin varlığını görmezden gelmesi sizi olumsuz etkiler. Olumsuz etki, kolektif vicdanın ailedeki herkesin hatırlanması gereğinden kaynaklanır. Bu doğrultuda amcanızı aileye hatırlatma görevini yüklenmenize neden olur.

İngiltere’den Harold, ölmüşlerin yaşayanları nasıl etkilediklerine iyi bir örnektir. Harold, kendini babasına yakın hissetmediğini ve babasının hayattayken kendisine pek ilgi göstermediğini paylaşmıştı.

Harold’un dizimini yaptığımızda, büyükbabasının (babasının babası), birkaç yıl boyunca Birinci Dünya Savaşının ön cephelerinde savaştığını ve insanlık dışı şartlarda yaşayarak dehşetli ölümlere tanık olduğunu öğrendik. Dizimde de ailesinden uzağa, ölülerin, birlikte savaşıırken ölen silah arkadaşlarının yanına gitmek istedi.

Harold’un temsilcisi, büyükbabasının acısına tanık olup savaşta ölenleri onurla andığında, büyükbaba oğluya torununa ilk defa baktı. Bunun üzerine baba da kendi oğlu olan Harold’a döndü. Bu hareketten önce baba, kendi babası gibi ölüme yoğunlaşmış ve çocuğuna bakmamıştı. Gördüğümüz gibi, savaş kurbanları akraba olmamalarına rağmen aile sistemi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilirler. Bu örnekte, büyükbabayla silah arkadaşları arasındaki güçlü bağ, ölmüşlerin, hatırlanmayı bekleyen dışlanmış “aile bireyleriyle” aynı etkiye sahip olmalarına neden olur. Psikoterapi, kendimizde reddettiğimiz parçalara yönelmemizi nasıl sağlıyorsa, Aile Dizimi de geçmişte unutulmuş kişilere yönelmemizi sağlayarak aile sistemimize ait olanlara açılmamıza yol açar. Onları şimdi, bu anda hatırlamalı ve yüreğimizde hak ettikleri yeri vermeliyiz.

Aile geçmişinde unutilan kişiler genelde alışılmışın dışında kaderleri olanlardır. Sıra dışı durumlarda acı çekmiş, genç ölmüş, intihar etmiş, suç işlemiş ya da şiddete maruz kalmış kimselerdir. Bazen günah keçisi, bazen çapkın, bazen de kaçak olmuşlardır. Haklarında konuşmamayı tercih

ettiklerimizdir.

İşte özellikle bu haklarında konuşmamayı tercih ettiklerimiz hatırlanmak ister. Hatırladığımızda, genellikle arada kötü duygular, dargınlıklar olmadığını ve bize iyi temennilerde bulduklarını görürüz. Bu hatırlama aile içinde iyileşmeye neden olur.

Ölmüşlerden Hayır Dua

Aşağıdaki örnekte ölmüş bir kişinin nasıl hayır dua sunduğunu göreceğiz:

İtalyan danışan Rosella'nın anneanesi, ilk çocuğunu, yani Rosella'nın büyük teyzesini doğum sırasında kaybetmişti. Teyze ailede unutulmuştu.

Dizimde Rosella, kendisi, annesi ve anneanesi için seçtiği temsilcileri yüzleri aynı yöne dönük ve birbirlerini göremeyecekleri şekilde yerleştirdi. Bu yerleştirme aile sisteminde birinin eksik olduğunu gösterir.

Eksik kişinin büyük teyze olduğunu varsayıp aynı yöne bakan üç kadının önüne teyze için bir temsilci yerleştirdik. Rosella'nın temsilcisi bir anda rahatladı, teyzesini gördüğüne memnun olmuştu. Teyzenin ölmüş olduğunu belirtmek için yere uzanmasını istediğimizde Rosella da gidip onun yanına uzandı. Bu da teyzesiyle arasında güçlü bir bağ olduğunu göstermekteydi.

Rosella'nın temsilcisine ayağa kalkıp annesinin yanına gitmesini söyledim. Bunun üzerine anneanne ölü kızına yaklaştı. Anneanne yaşadığı kaybın acısını hissederek ağlamaya başladı ve diz çöküp Rosella'nın teyzesini kucakladı. Bu hareket dizimdeki herkese dokundu, herkes rahatlamıştı.

Çözüm için kadınları düzene göre yerleştirdim: Önce anneanne, sonra teyze, ardından Rosella'nın annesi ve son olarak da Rosella'nın kendisi (bu noktada Rosella temsilcisiyle yer değiştirdi). Ardından anneanneden ilk çocuğu olan teyzeyi, ikinci çocuğu olan Rosella'nın annesine şu cümleyle tanıştırmasını istedim: “Bu senin ablan. Çok erken gitti. O birinci, sen ikincisin.”

Teyze ile Rosella'nın annesi, iki kız kardeş birbirlerine sevgiyle baktılar. Anne, “Seni gördüğüme ve ablam olmana sevindim. Kalbimde hep bir yerin olacak” dedi ve Rosella'yı göstererek ekledi: “Bu benim kızım, lütfen ona dostça bak.”

Rosella önce anneannesinin, sonra da teyzesinin önünde saygıyla eğildi ve “Sevgili teyze, ben senin yeğenimim, lütfen hayır duanı eksik etme” dedi.

Teyze şefkatle gülümsedi.

Sonra Rosella annesine bakarak, “Sevgili anne, ablanın kalbimde bir yeri var. Onu ne kadar özlediğini biliyorum. Benimle kaldığın için teşekkür ederim” dedi.

Rosella ile annesi kucaklaştılar, dizim bu şekilde son buldu.

Görüldüğü üzere, hak ettiği yerde hatırlanmayan ölmüş bir aile bireyinin, tüm aile üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Anneanne ilk çocuğunun yasını tutmamıştır. Belki de onu kaybetmenin acısıyla başa çıkamamıştır. Bilinçdışı bir şekilde peşinden ölüme gitmek ister. Böyle durumlarda Rosella'da da gördüğümüz gibi, aileye sonradan katılan çocuk, “Senin yerine ben giderim” der. Bunun olası bir sonuçlarından biri olarak Rosella yaşamı dolu dolu yaşamak yerine bir ölü gibi yaşayabilir.

Ölü teyze dizime dahil edilip yası tutulunca bir şey tamamlanır ve teyze Rosella'yı kutsar. Rosella bunun üzerine geçmişi peşinden sürüklemeksizin yaşamada daha özgür olacaktır. Dizimde kullandığımız cümleler, kayıp kişiyi şükranla hatırladığımızı ve aile düzenine saygı gösterdiğimizi

ifade ederek çözüme katkıda bulunurlar. Bu örnekte bütün kilitlenmenin kaynağı, büyükanne ile ilk çocuğu arasındaki çözümlenmemiş sevgi bağı idi.

Ölmüşlerden aldığımız hayır duaları olumlu ve güç vericidir. Onları içtenlik ve açık yüreklilikle hatırladığımızda onlar tarafından da tanınır ve kendimizi rahatlamış, korunmuş ve desteklenmiş hissederiz. Onları hatırlamadığımız veya yaşamımızdaki önemlerini anlayamadığımızda bize verebilecekleri destekten mahrum kaldığımız gibi onlara da tutsak oluruz. Kolektif vicdanın etkisi altında onların kaderleriyle özdeşleşir ve kendi yaşam hedeflerimize yönelemeyiz.

Ölmüşleri Bırakamamak

Ölümü yüreğimizi dağlayan birini unutmayı seçmek acıdan kaçma çabamızın en yaygın şeklidir.

Ancak bazılarımız bunun tam tersi bir yol izlerler. O da ölen kişinin anısına sıkı sıkıya sarılmaktır. Bu da oldukça yaygın bir davranış biçimidir. Bize acı vereni kolaylıkla hatırlıyorsak, onu unutamayarak yaşanılanın doğal bir şekilde sonlanmasına izin vermiyoruz demektir.

Buna örnek olarak sürekli yasta olan aileleri gösterebiliriz. İngiltere Kraliçesi Viktorya'nın tarihe geçen yası buna iyi bir örnektir. Kocasını Prens Albert'in ölümünden sonra yaşamı boyunca karalar giymiş ve çocuklarını da bu şekilde giyinmeye zorlamıştır. Kendimizi ölen hakkında durmadan konuşurken, onu yüceltirken ya da ona övgüler dizerken buluyorsak benzer bir davranış içindeyiz demektir.

Aile sisteminin genç kuşakları bu şekilde davranırsa bir anlamda saygısızlık etmiş olurlar. Bu davranış kolektif vicdanı ihlal eder. Kaybedilen kişi bizden önce gelmiştir ve başına gelen kendi kaderidir. Onu kaybetmiş olmamız ona sahip olduğumuz anlamına gelmez. Yaşamının sonu tamamen kendine aittir ve ailenin genç bireylerinin bu işe karışmaya hakları yoktur.

Ölmüşleri unutamayanlar, onların aile sistemindeki önemlerinin ve yerlerinin farkında olabilirler ama buna rağmen onları huzur içinde bırakamazlar. Ölmüşlerin dikkatini çekmenin pek çok yolu vardır; zamanında onları hak ettikleri şekilde seveemediğimizi düşünüp gittiklerinde sevgimizi abartmak; bizi geride bıraktıkları için bize borçlu olduklarını düşünmek; bize acı vermek için öldüklerini düşünüp onlara kızgın olmak bunlardan bazılarıdır.

Ancak dizimlerde tekrar tekrar ölmüşlerin kendi kaderleriyle barışık olduklarını ve arkamızdan hayır dualarını eksik etmediklerini görürüz. Sorun onların tarafında değildir. Sadece biz, soyun devamını sağlayan bizler, yaşamla aynı fikirde değilizdir.

Kendi Önemi Abartmak

Geçmişten kurtulamamızın en yaygın nedenlerinden biri sorumluluk duygusudur. Sanki sevdiğimiz ölüm nedeni bizimle doğrudan bağlantılıymış gibi ölümlerinden kendimizi sorumlu tutarız. Örneğin bebeği zatürreden ölen bir anne, çocuğunu hastalıktan korumada yetersiz kaldığını düşünür. Suçluluk hisseder ve başka türlü davranırdı çocuğunu ölümden kurtarabileceği

düşüncelerine kapılır.

Kendimizi sorumlu ve suçlu hissederek, farklı bir sona ulaşmanın kendi ellerimizde olduğu izlenimine kapılırız. Olanın gerçekliğini kabul etmek yerine kendimizi suçlayarak işkence çektiririz. Anne, bebeğini sevgi ve şükranla hatırlayarak yaşamına devam etmek yerine, kendi acısına ve suçluluk duygusuna odaklanıp ölmüş bebeğiyle bağını korur. Bu devam ederse diğer çocuklarını göremez hale gelir. Tüm ilgisi, yanı başında oynayan hayattaki çocukları yerine ölmüş çocuğuna yönelmiştir.

Bu senaryonun daha az belirgin bir başka boyutu vardır: Anne, çocuğunun ölümünden dolayı kendini suçlama noktasında takılıp kaldığında, sadece kendi kaderine değil, bebeğinin kaderine de müdahale etmiş olur. Bebeğine, kendinden bağımsız bir varoluş tanımaz, onun kendine özgü bir kaderi olduğunu kabul etmez. Bebeğini kendisinin uzantısı, kaderini de kendisinininkiyle bir olarak görür. Söz konusu bir bebek olduğunda annenin böylesine bir özdeşleşme yaşamasını anlamak nispeten daha kolaydır. Ne de olsa bebek ana rahminden yeni ayrılmıştır. Ancak aynı davranışın ölmüş bir ablaya veya kocaya gösterildiğine de tank oluruz. Kişi aynı yoğunlukta bir suçluluk yaşayabilir, ancak ölenlerin bağımsız bir kadere sahip olma haklarını göz ardı etmiş olur.

Bunun bir örneğiyle kısa süre önce yaptığım bir dizimde karşılaştım. Danışan kadının kız kardeşi toplama kampında öldürülmüştü. Danışan, tüm yaşamı boyunca kendisi hayattayken kız kardeşinin ölmüş olmasından suçluluk ve sorumluluk duymuştu.

Şimdi bu davranış ne anlama gelir? Öncelikle danışanın, olayların daha farklı sonuçlanabileceğini düşündüğünü gösterir; başka türlü davransaydı kardeşi belki de hâlâ hayatta olurdu. Oysa bu hiç gerçekçi bir düşünce değildir; yapabileceği hiçbir şey yoktu.

Kendini sorumlu tutmanın ikinci anlamı, kardeşini kaybetme acısıyla yüzleşmemesidir. Üçüncü anlamı, bu şekilde kardeşinin kaderine müdahale etmesidir. Kardeşinin kaderinde ölmek, kendi kaderindeyse yaşamak vardır. Suçluluk duyarak kendini yaşamdan alıkoyar ve hem kendi hem de kardeşinin kaderine saygısızlık etmiş olur.

Dördüncü anlamı ise kendi çocuklarına tam bir annelik yapamayacak kadar meşgul olmasıdır.

Kendi kardeşinin öldürüldüğünü görmek hiç şüphesiz son derece yıkıcı bir deneyimdir. Belki de hiç kimse böylesine bir deneyimden sonra yaşamını normal bir şekilde sürdüremez. Acı verici, yaşamının zor, suçluluk duymanın ve kadere isyan etmenin kolay olduğu bir durumdur.

Ancak şu bir gerçek ki, hepimizin kendi zamanımızda, kendi özgün yolumuzda ilerlemek ve bunu ölmüş sevdiklerimize takılıp kalma kilitlenmesi olmaksızın yapmak zorundayız. Bağımlılıklarımızın arkasındaki süreci anlamak onlardan özgürleşmemizin ilk adımıdır.

Doğum Sırasında Ölüm

Dizimlerde en güçlü etkiye sahip olaylardan biri annenin doğumda ölümüdür. Etkisi birkaç kuşak sürebilir. Annenin ölümü kolektif vicdan tarafından neredeyse cinayetle bir tutulur. Anneyi hamile bırakan onu öldürmüş gibi algılanır. Evet, anneye sevişerek ve onu hamile bırakarak ölümüne giden yolu başlatmıştır, ancak sonuç bu olsa da kasıtlı olarak yapılmamıştır.

İlkel kültürlerde, kabileye yeni üyeler kazandırmakta kadının oynadığı rol, bu olayın kolektif vicdanda neden “suç” olarak algılandığının açıklaması olabilir. Genç ve doğurgan bir kadını

kaybetmek kabilenin devamlılığı için bir tehlikedir.

Kolektif vicdanın dahil etme ve denge taleplerini karşılamak için, aslında ortada bir suç olmadığı halde, genç kuşaktan bir aile bireyi, erkekleri veya çocuk yapmayı reddederek suçluluk duygusunu üstlenebilir.

Çözüm gerçekte yaşanmış olanı ortaya koyup olan biteni bilinçli bir şekilde algılamamızdadır. Böylesine bir dizimde, doğum sırasında ölen annenin merkeze yerleştirilerek, onurlandırılması ve herkesin onun önünde saygıyla eğilmesi gerekir. Onu bu şekilde dahil edip hatırladığımızda hamile kalarak aldığı riske saygı göstermiş oluruz. Özellikle eski kuşaklarda doğumun bir ölüm kalım meselesi olmasına rağmen anne doğurmayı göze almıştır. Bu bakış açısı anneye itibar kazandırır.

Ancak çoğu zaman bu yeterli olmaz. Kolektif vicdan kocayı olaydan sorumlu tuttuğundan koca dışlanmış kalır. Kocayı dizime dahil ettiğimizde genç kuşaktan aile bireyleri ona bakmak ve onurlandırmak istemez, onu bir tehlike olarak algırlar. Bu tutum gerçeğin yanlış yorumlanmasından kaynaklanır. Kolektif vicdanın güçlü olduğu kadar adil olmaktan uzak ve kör olduğunu da görürüz. Çözüm, hayatını kaybeden kadınla kocasının yüzleşmesiyle aralarındaki sevginin ortaya çıkmasında yatar. Bu sevgiyi görmek herkesi etkiler. Kadın yaşamını, erkeğe karısını ve bazı durumlarda çocuğunu kaybetmiştir. Kayıplarını birbirleriyle paylaşırlar. Arada sevgi vardır, risk vardır ve annenin ölmüş olduğu gerçeği vardır. Bu açığa çıkarıldığında ve özellikle kendilerinin de aynı sevgi aracılığıyla yaşama geldiklerini anladıklarında, yeni kuşak yaşananandan güç kazanır.

Günümüzde doğum sırasında ölüm nispeten azalmışsa da çocuklar annelerini genç yaşta kaybedebilirler ve bu onlar için bir yıkımdır. Annenin çocuklukta kaybedilmesi, hayatta deneyimlenebilecek en ağır olaylardan biridir. Özellikle de yaşanan acı, zihnin bilinçaltı katmanlarına itilip bilinçli akıl tarafından “unutulduğundan”. Bu konuyu gelecek bölümde ele alacağız.

Gerçek İnsanlar, Gerçek Olaylar

Dizim sırasında ölmüşlerin temsilcileri, danışanın geçmişindeki kanlı canlı insanları mı, yoksa onun zihnindeki anılarını mı temsil ederler? Aynı soru danışanın hayatta olan aile bireyleri için de geçerlidir. Söz konusu kimselerin hiçbiri fiziksel olarak odada olmadıklarına göre gerçekten burada mıdır?

Kolektif vicdan, ölüyle yaşayan arasında bir ayrım yapmaz. Dizim sırasında, ister ölü ister yaşayan birinin yerinde dursunlar, temsilcilerin aile sisteminden olanları temsil etmekle kalmayıp kolektif bir alan içerisinde onların ta kendisine “dönüştükleri” anlayışıyla hareket ederiz.

Elbette canlandırdıkları ölümlere benzeyip hortlaksı bir görünüme bürünmezler ama gizemli bir şekilde bu insanları yansıtır. Onların acılarını hissedip geçmişlerindeki gerçekleri sezerler; dışlanmış ve unutulmuş aile bireylerini hatırlayıp onları onurlandırarak kuşaklar arasında oluşmuş kilitleri çözme gücüne sahiptirler. Bu anlamda temsilciler gerçek insanlardır.

Bu anlayış bir teori ya da varsayıma dayanmaz. Hellinger ve diğerlerinin deneysel gözlemlerine dayanır. Özetle, aile dizimlerinde hep gerçek insanlarla çalışırız. Bu insanlar bizim zihnimizde yer alıyor olabilirler ama onlar birer hatıradır, düş ürünü değil. Bilinç-dışının hayal ve fantezileriyle uğraşmayız. Gerçek kişilerin zihnimizi etkilediklerini bilerek gerçek kişilerle ve zihnimizde iz bıraktığını bildiğimiz gerçek olaylarla çalışırız.

Bu olaylar hakkında üretilmiş öykülerle ilgilenmeyiz. Danışanın olay hakkındaki düşüncesine ya da ana babasının ona “nasıl” ve “niçin” öyle davrandıklarına, haklı mı haksız mı olduklarına bakmayız. Yalnızca olayların kendileriyle ilgileniriz. Gerçek olaylar, zaman ve mekan içindeki yerleriyle bu çalışmanın ana malzemesidir. Gerçekten olmuş olanlar önemlidir. Dizim dinamiğini bizim gerçeklere ilişkin yorumlarımız veya yargılarımız değil, yalnız ve yalnızca gerçeklerin kendisi etkiler.

Dizimde ortaya çıkan duygular gerçek olayların sonucudur. Burada uygulayıcının duygular konusunda sorması gereken soru şudur; danışan, olayla yüzleşip duygusal ifade yoluyla olayı aşarak çözüme doğru mu ilerliyor, yoksa acıdan korunmak için duygularının arkasına mı saklanıyor? Birincil duyguyla ikincil duygu arasındaki fark budur. Birincil duygu yaşandığında kişiyi güçlü kılar; ikincil duygu ise onu zayıf düşürür. Bu konuya 21. Bölümde tekrar değineceğiz.

Görüşme sırasında duygularını susmak bilmeden ifade etmek isteyen katılımcılar, çoğunlukla bir şeyi değiştirmektense konuşmak isteyenlerdir. İçinde buldukları durum hakkında kendi yorumları vardır ve teorileriyle inançlarının bozulmasını istemezler.

Yaşadıkları olayın can alıcı noktası uzun analizlerin içinde kaybolup gider.

Örnek verecek olursam; büyükbabası İkinci Dünya Savaşında bir toplama kampında öldürülmüş bir danışanla çalışmışım. Dizim öncesindeki konuşmamızda, büyükbabasının ölümünün onda derin bir acıya neden olduğuna dikkatini çekmememe rağmen, babasıyla aralarında olan biteni anlatmaktan ve babası hakkındaki şikayetleri dile getirmekten kendini alamıyordu.

Büyükbabasına olanın gerçekliğiyle yüzleşmemek için konuyu başka yerlere çekerek babası için taşıdığı acıyı da hissetmekten kaçınıyordu. Oysa büyükbabasının ölümünün sade gerçeğiyle yüzleşmesi yalnızca acıyı değil, babasına duyduğu derin sevgiyi de ortaya çıkaracaktı. Ona, babasına duyduğu öfkeye yoğunlaşma ve analiz etme döngüsünden kurtularak büyükbabasının başından geçene yoğunlaşmasını ve diğer hikayelerin tümünü unutmamasını önerdim.

Çoğunlukla hikayelerin amacı terapistin kafasını karıştırarak devre dışı bırakmaktır. Diğer bir deyişle acıdan ve rahatsızlıktan korunma çabasıdır. Bu yüzden Aile Diziminde katılımcılardan ailedeki önemli olayların farkına varmalarını ve üzerlerindeki etkilerini hissetmelerini isteriz.

Bazen de Ölmüşler Hayattakilerden Öğrenirler

Şimdiye kadar gördüğümüz tüm vaka örneklerinde, hayattaki-lerin ölmüşlerden öğrenmeleri gerekenlere değindik. Dersimizi tam olarak içselleştirip şifaya kavuşmamız için öncelikle ölmüşlerimize borcumuzu ödememiz gerekir. Aile Diziminde bunu gerçekleştirerek geçmişe ait yüklerimizin bir bölümünü bırakıp yaşamımızda daha özgürce ilerleyebiliriz.

Bunun için, ölmüş kişinin temsilcisini dizime yerleştirip, yaşayan kişinin onunla göz göze gelmesini sağlarız. Bazen de, daha önce bahsettiğimiz gibi, ölenin önünde saygıyla eğilip onu sevgiyle hatırlamak gerekir. Bu genelde yeterlidir. Ölen kişi kendini hatırlanmış, onaylanmış hisseder ve bir şeylerin tamamlanmasından tatmin duyar; bakışı sevgi ve şefkatle dolar. Kimi zaman da yaşayanı kutsamak ister, bu durumda da hayatta olan ölmüş olandan bir şey almış olur.

Bazı durumlarda “Artık huzura erdim” ya da “Seninle gurur duyuyorum” veya “Senin kendi yaşamını yaşamanı istiyorum”, hatta “Lütfen benim yaşadıklarına burnunu sokma” benzeri mesajlar verebilir. Böylelikle yaşayan kişi ölüden bir şey öğrenmiş olur. İçinde bir şeyler değişir ve huzurla

dolar.

Bazı durumlardaysa bu dinamik tam tersine işler. Ölmüş, yaşayandan öğrenir. Özellikle kaza sonucu ve ani ölümlerde buna rastlarız. Bu durumlarda ölmüş olan kişi öldüğünün farkında olmayabilir. Sanki hâlâ yaşıyormuş gibi davranır ve hayalet gibi olur. Yaşayan birinin çevresinden ayrılamaz ve yaşayan kişi onu hisseder.

Paul, çocukken yaşadığı tekne kazasında erkek kardeşini kaybetmiştir. Artık bir yetişkin olmasına rağmen kardeşinin varlığını hâlâ yanında hisseder. Kardeşini dizime yerleştirdiğimizde kendisini bir ölü gibi hissetmediğini ve sanki hâlâ hayattaymış gibi ağabeyi ile iletişim kurmaya çabaladığını görürüz. Ağabeyine çok bağlı olduğunu anlarız.

Bu durumda ölü kardeşe ölmüş olduğunu hatırlatırız. Paul, dizimde kardeşine “Sen benim kardeşimsin ve bir kazada boğuldun. Sen öldün, ben yaşıyorum” cümlesini söyler.

Ölü kardeş bunu duyduğu anda bir rüyadan uyanırcasına, Paul’ün kurtulduğunu, kendisinin öldüğünü ve artık beraber olmadıklarını fark eder.

Bu sıra dışı örnekte, ölmüş, yaşayanların dünyasına değil, ölülerin dünyasına ait olduğunu anlamalıdır. Bunu anladığında hem ağabey hem de kardeş birbirlerini bırakırlar. Gerçeğin onaylanması ve hayalin son bulmasıyla iki taraf da rahatlar.

Ölmüşlerle hayatta olanlar ayrı boyutlara ait olsalar da kolektif vicdandan eşit etkilenirler. Bazen yaşayanlar ölmüşleri unuturlar. Bu durumda ayrı boyutlarda olduklarını unutmadan onları bilinçlice hatırlamaları gerekir. Daha nadir olsa da, bazen de ölmüşlere artık yaşayanların dünyasında var olmadıklarını hatırlatmak gerekir. Bu şekilde ölünün ölmesine izin verilmeli, yaşayan kişi de hayatının dizginlerini eline alarak dolu dolu yaşamalıdır.

8 - ANNEYE YÖNELİMİN KESİNTİYE UĞRAMASI

Bert Hellinger, aile dinamiği çalışmasında acıya yol açan iki temel neden tanımlıyor. Birincisi genellikle aile sisteminde önceki kuşakta oluşmuş bir kilitlenmedir. Bunu önceki bölümlerde inceledik. İkincisi ise bireyin kişisel yaşamında deneyimlediği anneye “yönelme” hareketinin engellenmesidir.

Kilitlenmeler için dizim seansı önersek de ikinci sorun için Hel-linger farklı bir müdahale önerir. Bu müdahale, Almanya’da çocuklarla yaptığı çalışmalarıyla tanınmış öncü psikologlardan Dr. Jirina Prekop’un geliştirdiği “Tutma Terapisi”ne benzer.

Anneye yönelme güdüsü, her çocukta doğal olarak vardır. Bu hareketi “birincil sevgi” olarak da tanımlayabiliriz. Bu çok güçlü ve şartsız bir sevgidir ve doğa çocuğun hayatta kalmasını bu sevgiyle güvence altına alır. Aynı şekilde anne de çocuğuna bakma güdüsü taşır. Bu iki doğal güdü anneyle çocuk arasında derin bir bağ oluşmasını sağlar.

Çocuğun anneye “yönelme” hareketinin kesintiye uğraması, çocuğun anneden, hatta bazen babadan bile duygusal olarak uzaklaşmasına neden olur. Bu olay çocuğun kişisel yaşamındaki bir travmadan kaynaklanır ve bugüne kadar tartıştığımız kilitlenme sorunlarıyla hiçbir ilgisi yoktur.

Böyle bir olay genelde anne karnında, doğum esnasında ya da hemen sonrasında, yani çocuk çok küçükken olur. Çocuk için çok acı vericidir. Belki de en yıkıcı travma annenin doğumdan hemen sonra ölümü ya da bir nedenden ötürü çocuğuna uzunca bir süre bakamaması gibi anneyle bebeğin erken ayrılmasıdır. Çocuğun prematüre doğması ve kuvözde kalması veya annenin hastalanması da buna neden olabilir.

Savaş zamanı yaşanan bir hamilelik gibi anne veya çocuğun yaşamlarını tehlikeye sokan bir dış tehdit de bunun nedenlerinden-dir. Rahimdeyken, doğum sırasında veya hemen sonrasında olan ve anneden erken ayrılmaya yol açan veya yaşamı tehlikeye sokan tüm olaylar, çocuğun anneye yönelimini kesintiye uğratmış olabilir. Bu yönelim kesintiye uğradığı veya bir süreliğine kesildiğinde yarım kalır ve tamamlanamaz.

Söz konusu durumun önemini kavramamız için hayatta kalması tamamıyla anneye bağlı yeni doğmuş bir bebeği düşünmelisiniz. Hem anneye bağımlıdır hem de onunla bütündür; henüz kişisel sınırlarını geliştirmemiş ve kendisiyle annesi arasındaki ayrımın bilincine varmamıştır.

Normal yetişme sürecinde kişi, bireyselleşme dediğimiz olgunlaşma sürecine girerek anneyle birliğinden yavaşça sıyrılır ve kendini bir birey olarak görmeye başlar. Bebek büyür çocuk olur ve büyümeye devam ederek kendi kişiliğini oluşturur, sınırlarını belirler. Çocuk anneyle bir olmaktan çıkarak yavaş yavaş kendisiyle bir olma dönüşümünü yaşar. Bu çocuk gelişiminin temel modelidir.

Çocuk olmak ebeveynden ayrılma sürecidir. Çocuk zamanla yetişkin olur ama henüz kişiliği oturmamıştır. Kendi ayakları üzerinde durabilmesi için başından epeyce bir olay geçmesi gerekir. Çocukluğu süresince ana babası ona ihtiyacı olan yaşam desteğini verir.

Ancak çocuk anne veya babasından birini küçük yaşta kaybederse bu, olgunlaşma sürecine ve onlara bağımlı olduğu zamana denk gelir. Geçiş döneminde ebeveynden birini kaybetmek veya onlardan uzun süreli ayrı kalmak derinden yaralayıcı bir deneyimdir. Bu olay ne kadar küçük yaşta başa geldiyse o kadar ağır bir travmaya neden olur. 18 aylıktan erken olduğu hallerde bu bölümde açıkladığımız durum oluşur. Anne her çocuk için en önemli kişi olduğundan ona yönelimin kesintiye uğraması

genelde en ağır travmadır.

Çocuk böylesine bir ayrılığın acısını bir yetişkin gibi hazmede-meyecek kadar narin ve hamdır. Deneyimin tam etkisini hazmedemez ve şoka girer. Zihni duvarlarla ve oyalayıcı şeylerle doludur. Kendini nasıl gösterirse göstereceği zihninin bir bölümü cenderededir ve bir plak gibi burada takılmıştır.

İhmal edilmiş bir bebeğin ne hale geldiğini çocuk gelişimi araştırmalarından iyi biliriz. Başta kırgınlık ve ümitsizlikle ağlar. Uzunca bir süre sonra sessizleştiğinde tatmin olmuş bir bebeğin sessizliği değil, vazgeçmiş, annesinin dikkatini çekme çabasını bırakmış, kasılıp kendi içine çekilmiş bir bebeğin sessizliğidir bu.

İçeride çekilmiş çocuk ihtiyacı olanı istememeyi öğrenmiştir. Annesine uzanmayı bırakmıştır. Yaşamını sürdürmesi için gerekli güdüyü izleyip ihtiyacı olanı annesinden alma yetisini, anne geri dönmüş ve vermeye hazır olsa bile artık kaybetmiştir. Çocuğun güvensiz ve içe kapalı bir kişilik geliştirip geliştirmeyeceği veya yetişkin olduğunda insanlarla arasına mesafe koyup koymayacağı anneden ayrılığın süresine bağlıdır. Böyle bir kişilik tipik olarak diğerlerine belli bir mesafeye kadar yaklaşır ve o noktadan sonra doğrudan kişiye uzanıp sevgiye ulaşacağına etrafında daireler çizmeye başlar. Hepimiz yaşamımızda canımızın yanacağını düşündüğümüz zamanlarda kendimizi korumak için benzer bir davranışta bulunuruz. Birinden sevgi ve şefkat isteyebilir ve doğrudan uzanmaktansa korkuya yenik düşerek durup geri atabilir ya da etrafında daireler çizip o kişiyle aramızda belli bir mesafeyi koruruz. Böylece bu çok istediğimiz, özlem duyduğumuz şeye kavuşma olasılığını ortadan kaldırırız.

Bunun nedeni elbette reddedilme korkusudur. Kendini böyle bir davranış kalıbına kaptırmış bir yetişkin o an için yaşadığı reddedilme dersinin yanı sıra, sürekli geçmişi tarafından bilinçaltı yoluyla yönlendirilerek çocuklukta yaşadığı acı dolu reddedilme deneyimini tekrarlama ihtiyacındadır.

Çoğu nevrotik davranışın kaynağı budur. Doğrudan hedefe yönelip istediğimizi almaktansa, yana ya da arkaya doğru hareket eder veya daireler çizerek tatminsiz bir şekilde başladığımız noktaya geri döneriz.

Bağı Yeniden Kurmak

Erken çocuklukta yaşanmış senaryoyu anladığımızda terapi seansının çözümü ortaya çıkar. Terapist, ebeveyn-çocuk arasındaki bağı ve sevgi akışını yeniden kurmayı deneyerek, engellenmiş hareketin tamamlanmasına çalışabilir. Danışanın, anneye geçmişte kesintiye uğramış yönelimin tamamlanmasına yardımcı olabilir.

Anne rolünü kendisi oynayarak, danışanın güvenli bir ortamda, çocukken anneyi bulamadığında hissettiği acıyı ufak dozlarda hissetmesini sağlayabilir. Danışan bu sefer yalnız değildir. Acıyı hissettiğinde terapist annesi olarak onu tutmaktadır. Böylece danışan, çocuklukta yaşadığını yetişkin hayatıyla sağlıklı bir şekilde bütünleştirebilir.

Hellinger bu durumda bir dizim yapmak yerine, güvenli bir ortamda terapistin danışanın karşısına oturup danışandan kollarını kendisine doğru uzatmasını ister. Böylelikle terapist onu tutabilir. Aynı zamanda danışandan derin nefesler almasını isteyerek, danışanın bir çocuk olarak ana sevgisine duyduğu temel ihtiyaçla ve ihtiyacının karşılanmamasının verdiği acıyla bağlantı kurmasını sağlar. Danışan tüm bunları yaşarken, terapistin yapması gereken tek şey onu bir annenin bebeğini tutar gibi

tutmasıdır. Bu basit tekniğin etkisi derindir.

Danışan, anneden ayrı düşerek ölümlle yüzleştığı travmatik deneyimden beri belki de hiç dokunmadığı bu derin acıyı bir dereceye kadar tekrar yaşar. Geçmişte hayatta kalabilmek için acıyı dondurmuş, hislerini uyuşturmuştur. Ancak şimdi terapistin kollarında tüm bunları güvenli bir şekilde deneyimleyebilir.

Böylece ayrılmanın olumsuz deneyimi üzerine kavuşmanın ve desteklenmenin olumlu deneyimi yerleşir. Bu iyi bilinen bir NLP (Neuro-Linguistic Programming) tekniğidir. Olumsuz deneyim, olumlu bir deneyimle örtülerek silinir. Olumlu deneyim bedende kök salar, çünkü şimdi anne rolündeki terapist danışanı tutmaktadır.

Terapistin yapacağı bu tutma hareketi seans boyunca yapması gereken tek şey olabilir. Terapistin sabırlı ve destekleyici olması gerekir, çünkü danışan geçmişte yaşadığı terk edilme deneyimine dönerek terapisti fiziksel olarak itmeye çalışabilir. Her şeye rağmen terapist danışanı tutmaya devam etmelidir.

Terapist deneyim kendiliğinden tamamlanana kadar danışanın geçtiği tüm aşamalar sırasında onu kollarından bırakmamalıdır. Deneyimin kendiliğinden tamamlanmasıyla kastedilen danışanın derin ve yavaş nefes almaya başlayıp iyice sakinleşerek huzur bulmasıdır. Danışan terapistin kollarından ayrılarak ona bakmaya hazır olduğunda, anne rolündeki terapist iyileşme sürecine katkıda bulunması için annesine söyleyeceği bazı cümleler önerebilir. Ayrıca danışanın bilinçli olarak annesine kendisini doğurduğu için teşekkür etmesi ve böylece anneden sevgi alma eylemini tamamlaması gerekir.

Kesintiye uğramış yönelim tek seansta tamamlanmayabilir ve her bireye göre değişik şekilde gelişebilir. Danışanın aile sisteminden kaynaklanan başka sorunları da vardır. Terapist en önemli sorunu seçip diğer konuları başka zamana bırakmalıdır. Tek seansta iki farklı uygulama doğru değildir.

Danışanın sorununun, anneye yönelimin kesintiye uğramış olmasından mı, yoksa aile içi kilitlenmelerden mi kaynaklandığına seans öncesi yaptığımız konuşmada aldığımız bilgilere göre karar veririz. Anneden erken ayrılıp ayrılmadığı ya da o yaşlarda bir travma yaşayıp yaşamadığı bu konuşmada ortaya çıkar.

Daha önce de belirttiğim gibi yönelimin kesintiye uğraması babayla ilişkili de olabilir. Babanın çocuk küçükken ölmesi örneğinde olduğu gibi. Böyle bir durumda, babayla çocuğun bağlanmasında aracı olarak anneye başvurmak yardımcı olabilir. Tüm çocuklar için anne en önemli figürdür ve danışanı babasına tanıştırmaları gerekebilir. Bazı durumlarda hem anne hem baba çocuğu beraber tutarlar.

Çözüm hareketinin ebeveyninden geldiği tek durumun erken dönemde kesintiye uğramış yönelim olduğunu gözden uzak tutmamak önemlidir. Çocuk tek başına hareket edemez. Annenin ona gitmesi gerekir. Danışan, bu travmayı yaşadığında henüz bir bebek olduğundan kendisi için hiçbir şey yapabilecek durumda değildir. Anne rolünü alan terapist, öz annenin yapmadığı veya yapamadığını yapar ve çocuğu tutarak onunla ilgilenir.

Tüm diğer durumlarda çözüm hareketinin çocuktan gelmesi gerekir. Çocuk bir şey istiyorsa anneye gitmelidir. Bunun tersi söz konusu olamaz. Normal bir dizim sırasında çocuk anne babaya gider, önlerinde eğilir ve onlardan almaya açık olur. Bu hareket sırasında ebeveynin rolü vericiliktir ve tüm varlığıyla yer alması önem taşır.

9 - HASTALIKLARIN ARKASINDAKİ AİLE DİNAMİKLERİ TEMEL KİLİTLENME KALIPLARI

Bizden önce gelen bir aile bireyinin yaşamıyla nasıl kilitlendiğimizin çeşitli kalıplarını gördük. Bu kalıplar, yalnızca psikolojimiz ve davranışlarımızı etkilemekle kalmaz, kanser, depresyon, kalp hastalığı veya multipl skleroz gibi bakteri ve virüs kaynaklı olmayan bazı hastalıklara da neden olabilirler.

Bireyin, aile sistemindeki dışlanmış biriyle özdeşleşip onun duygu ve davranışlarına bürünmesiyle kilitlenme oluşur. Birey sanki bu kişiye “dönüşmekte”, onun acısını tekrar ederek hatırasını canlı tutmak amacıyla bilinçdışı bir çabayla onunla özdeşleşmektedir.

Hellinger buna iyi bir örnek vermiştir: İlk çocuğunu zamansız yitiren bir ailenin diğer çocukları, üzerlerinde kendi isimleri yazan fincanlar kullanırlar. Çocuklardan birine genç ölmüş ağabeyinin fincanı verilir. Bu hareket aslında ölen ağabeyiyle çocuk arasındaki özdeşleşmenin onaylanmasıdır. Böyle bir durumdaki çocuk büyüme sürecinde kendi yaşamını yaşadığını, kendi davranış ve duygularına sahip olduğunu düşünse de aslında ağabeyinin hayatını canlandırma-bilecektir.

Kilitlenmelerin kimsenin seçimi olmadığını, bunlara kolektif vicdan dediğimiz bilinçdışı bir kolektif gücün neden olduğunu açıklamıştık. Bir aile üyesinin, kendini bu güçten özgürleştirmesinin ne kadar zor olduğuna da değinmiştik. Danışan, özdeşleşmekte olduğu aile bireyinin kim olduğundan, bu kişinin başından neler geçtiğinden tamamen habersiz olabilir. Hatta bu durum, ailede gizlenen bir sır varsa daha da karmaşık bir hale gelmiş olabilir.

Özdeşleşmenin etkisi, aile içindeki dengesizliğe neden olan olaya bağlı olarak, duygusal bozukluklar, psikosomatik rahatsızlıklar ve psikoz olarak kendini gösterebilir. Kişi gerçekte kendi olmadığı, kendine yabancı olduğundan, diğerleriyle ilişki kurma yetisi de etkilenir. Özdeşleşme, dışlanmış kişinin tespit edilip danışanın onu ayrı bir birey olarak algılaması ve varlığını onaylayarak onun kaderinin ayrı olduğunu anlamasıyla çözülür. Bu süreci kolaylaştırmak için meydana gelmiş kilitlenmeleri açacak çözüm cümleleri kullanırız. Bazı durumlarda, danışan karşısındakinin ayrı bir birey olduğunu kavrayana kadar bu cümleleri ona tekrarlatmamız gerekebilir.

Böylelikle danışan bir adım geri atabilir. İyileştirici bir etkisi olan bu geri adım, korunma amacı ile bir başka aile bireyine, büyük olasılıkla da ebeveyninden birine yakınlaşmasını gerektirir. Örneğin danışan, annesinin ailesinden biriyle özdeşleşmişse babasının etki alanına girmesi daha doğrudur.

Hellinger, hastalık ve acıya yol açan aile kilitlenmelerinin nedeni olarak üç temel kalıptan söz eder. Onları, “izlemek”, “yerini almak” ve “suçun kefareti” olarak adlandırır.

Bunlara sırasıyla göz atalım.

İzlemek (Peşinden Gitmek)

Kişinin köken ailesinde erken ölüm varsa, örneğin ebeveyninden biri kaza, hastalık, cinayet veya savaş sonucu ölmüşse, ailedeki çocuklardan biri, “senin peşinden gelmek istiyorum” eğilimini göstererek

kaza geçirmeye, hastalanmaya veya intihara yatkın olur. Sanki sembolik olarak sırtını yaşama dönmüş ve ebeveynine “Sen öldüysen ben de yaşamak istemiyorum. Peşinden ölüme geliyorum” demektedir.

Burada gördüğümüz çocuğun kör sevgisidir. Çocuk, ana babasına bilinçlice bakabilse ve onların kendisi için ne hissettiklerini kav-rayabilse, onların peşinden ölüme gitmeyi aklından bile geçirmezdi. Ana babaların büyük bir bölümü çocuklarının yaşamalarını ister.

Çocuğun ölmüş bir aile bireyini bilinçdışı bir biçimde izlemek istemesinin örneklerine önceki bölümlerde rastladık. Örneğin ilk bölümde Max, erken ölen büyükbabasının peşinden gitmek ister; 7. Bölümde bir danışan, toplama kampında ölen kız kardeşini izlemek ister; gene aynı bölümde Rosella, teyzesinin peşinden ölüme gitmek ister.

Üstlenmek (Yükü Üstlenmek)

Rosella aynı zamanda anneannesine “senin yerine ben yaparım” der. Bir başkasının yükünü üstlenme çabası ailede acıya yol açan ikinci senaryodur. “Yükü üstlenme” senaryosu aileden birinin peşinden ölüme gitmek isteyen bir ebeveynle başlayabilir. Anne ya da babasında bu eğilimi hisseden çocuk, “Sevgili anne/baba sen öleceğine ben öleyim” der. Diğer bir deyişle, ebeveyninin eğilimini kendi üzerine alarak kör bir sadakatle onu kurtarmaya çalışır. “Senin yerine ben” dinamiği, çocuğun hasta annesi için hasta olmasına ya da başka bir yolla ailedeki acıyı üstlenmesine neden olur.

Hellinger, hem para hem de kalacak yer sıkıntısı çeken yoksul bir ailede, annenin tekrar hamile kalmasıyla yaşananları buna örnek olarak vermiştir. Küçük çocuklardan biri, yaşanan sıkıntının aileye yeni bir bireyin katılmasıyla artacağını anlayınca hastalanır ve sonunda ölümlerine kendine göre bebeğe yer açar.

Çocukların bir kişinin yükünü veya acısını bir başkası taşıya-bilirmiş gibi büyülü bir inanca sahip olduklarına daha önce de değinmiştik. Sanki aile büyüklerinden birinin hastalığını üstlenerek o kişiyi kurtarabilirlermiş gibi. Bu çocukça düşünce yüreğimizi sız-latsa da gerçek hayatla bağdaşmaz. Artık ailede bir yerine iki hasta vardır.

Çocuk bu hareketinin doğuracağı sonuçları, yani kendisine ait yükü çocuğunun üstlenme çabasını seyreden bir annenin nasıl hissedeceğini bilebilse, böylesine yanlış bir işe kalkışmazdı. Kör sevgide kişi yalnızca kendini görmektedir. Bilinçli veya bilgece sevgide ise kişi tüm sonuçları görür ve diğer kişilerin neden öyle davrandıklarını anlar.

Aile Dizimi seansındaki can alıcı nokta kör sevgiden bilinçli sevgiye geçiştir. Bu geçiş ancak danışanın, ana babasıyla yüzleşip onların ne istediklerini ve hissettiklerini doğrudan görmesi ve artık bir yetişkin olmasına rağmen nasıl çocukça davrandığının farkına varmasıyla gerçekleşir.

Yükü bırakmak ve aradaki bağa sırt dönmek her zaman kolay değildir. Ayrılmak için yalnız kalmayı göze almalı, duyacağımız suçluluk hissine katlanmalı ve cesur olmalıyız. Yardım etme dürtüsüne rağmen yapabileceğimiz hiçbir şey olmadığının bilincine varmamız gerekir. Aile Diziminde sık sık uyguladığımız “onurlandırma” hareketi bizi bu dönüm noktasına getirir. Saygıyla eğilip bilinçsizce almış olduğumuz yükü iade eder ve ayağa kalkıp kişinin kaderini kendisine bırakırız. Ancak ve ancak o zaman gerçek anlamda ayrılıp kendi yolumuza gidebiliriz.

Örneğin, 3. Bölümde Antonella, babaannesinin dedesine duyduğu öfkeyi üstlenip kendi babasına aktarıyordu; 5. Bölümdeki danışan, babasının taşıdığı katil eğilimini — babası kendi annesini

öldürmüştü — üstlenmişti; 6. Bölümde ise kurban ve suçluların yüklerini üstlenme konusunda pek çok örnek gördük.

Suçun Kefareti

Hastalıkların bir başka nedeni de Hellinger'in "suçun kefareti" olarak adlandırdığı eğilimdir. Kişisel suçluluk duygusu da bu kapsama girer. Örneğin kürtajın derin etkilerini anlamadan, bu sıradan bir şeymiş gibi defalarca kürtaj olmuş bir kadın kefareti olarak rahim kanseri geliştirebilir. Ya da annesini reddeden bir kadın kendini cezalandırmak için göğüs kanseri geliştirebilir. Kolektif vicdan ana babanın reddedilmesine izin vermez.

Kefareti başka bir aile bireyinin suçunu üstlenmeyi de kapsar. Danışan, denge bölümünde gördüğümüz gibi birinin yükünü üstlenmiş de olabilir. Örneğin eğer bir katil işlediği suçun cezasını çekmediyse, çocuk dedesinin suçunu üstlenerek hastalanabilir ya da intihara yeltenebilir.

5. Bölümde buna örnek olarak 11 kürtaj geçirmiş annesinin suçunu üstlenerek şizofren olan bir anneyi; ailedeki terör örgütü üyelerinin suçlarına karşılık kendini öldürten bir aile bireyini gördük.

Bunlar dizimlerde gördüğümüz temel kilitleme kalıplarıdır ve dengesi bozulmuş aile sistemlerinin tetiklediği hastalıkların psikolojik kökenlerini oluştururlar.

Hastalıklar

Çoğu kez hastalığı kurtulmamız gereken bir düşman olarak görürüz. Oysa hastalık bedenimizin bize yolladığı ve deşifre edilmeyi bekleyen bir mesajdır. Bazen beden derin bir psikolojik konuyu veya duygusal bir yarayı hastalık yoluyla iyileştirmeye çalışıyor olabilir. Bunu keşfederek mesajı çözebiliriz. Bazen de hastalık tüm çabamıza rağmen anlaşılabilir. Bunun da kendi anlayışımız ve kontrolümüzün dışında olduğunu kabul etmemiz gerekir.

Her iki durumda da kişinin, toplum tarafından da benimsenmiş olan ve hastalığı savaşılmaması gereken bir düşman olarak gören anlayıştan kurtulması gerekir. Oysa savaşçı tutum ne yazık ki günümüzün yüksek teknolojiye sahip tıp dünyasında çok yaygındır. Hastalığı "fethetme" düşüncesinden yola çıkılır. "Kanser Fethedin" gibi kitap başlıkları bu tutumu özetler. Böylece kontrolün bizde olduğunu ve daha fazla bilimsel bilgi ile karmaşık ve pahalı tıp gereçleriyle hastalığı yenebileceğimizi düşünürüz.

Hastalıklara dizim çerçevesinde baktığımızda ise bize çoğunlukla dışlanmış birini gösterdiklerine tanık oluruz. Hastalıktan kurtulma çabası aile sistemindeki dışlanmış kişiden "kurtulma" çabası gibidir. Bu anlamda hastalık kolektif vicdanın iyileşme çabasıdır. Hastalığı yüreğimizle kabul etmek, dışlanmış kişiyi de yüreğimize kabul etmektir. Böylelikle bazen hasta olma ihtiyacı da ortadan kalkar. Kolektif alan iyileştiğinde kişi de iyileşir.

Musevi bir aileden gelen danışan, Musevilerce tatil olarak kabul edilen Cumartesi şiddetli bir baş ağrısına tutuluyordu. Kendini dindar saymıyor, atalarının Musevi oluşunu önemsemiyordu. Dizim

sırasında aneannesinin Polonya'dan kaçtığını ve ailesinin büyük bir bölümünü de soykırımında kaybettiğini öğrendik. Atalarını yürekten onurlandırıp onlara, "Ben de Musevi'yim" dedikten sonra baş ağrıları geçti ve bir daha tekrarlamadı. Kronik hipermet-ropluğu bunun yan etkisi olarak büyük ölçüde geriledi.

Danışanın fiziksel rahatsızlıkları ona unutmış olduğu köklerini hatırlatıyordu. Kolektif vicdan bu denli önemli şeylerin unutulmasına izin vermez. Köklerini bilinçle hatırlayıp nereden geldiğini ve yaşanmış olanları içselleştirdiğinde baş ağrısına gerek kalmadı.

Kısaca, hastalığımızla uzlaşmaya ve onun köklerini anlamaya hazır olduğumuzda, hem dışlanmış kişiyi hatırlayıp hem de hastalığımızı iyileştirebiliriz.

Bununla birlikte, gizemlerin karşısında alçakgönüllü olmayı bilmemiz gerekir. Bir tedavi yönteminin tıbbi ya da psikolojik tüm sorunları çözeceğini düşünmek gerçekçi değildir. Yaşam bize bazı şeyleri gösterir ve zihnimize anlamamızı sağlar. Ancak pek çok şey de zihnin sınırları dışında kalır. Hastalıkla uğraşmak yaşamın gizemli yönü ve insan zihninin sınırlarıyla barışık olmayı gerektirir.

Dizimlerde bazen hasta kişinin, hastalığıyla gizli bir anlaşma içinde olduğunu görürüz. Bu konuda deneyimli bir terapist, danışanın hastalığını anlatırken yüzünde beliren gizli tebessümü fark eder. Bu tebessüm aslında aile sistemindeki dışlanmış bireyle yaşadığı özdeşleşmenin gizli bir onayıdır.

Danışanın fiziksel bir sorunu veya hastalığı hakkında bir sorusu varsa uygulanacak yaklaşımlardan biri hem danışan hem de hastalık için birer temsilci seçmektir. İki temsilcinin etkileşiminden, hastalığı temsil edenin danışanın köken ailesinden dışlanmış ya da reddedilmiş biri olup olmadığını anlayabiliriz.

Daha önce de söz ettiğim gibi danışan, dışlanmış kişiyi bilinçli olarak yüreğine aldığı anda hastalanma ihtiyacından kurtulabilir. Ancak dizimlerde esas amacımız danışanı iyileştirmek değildir. Amacımız saklı olan gerçeği ışığa çıkarmaktır. Bir sorundan kurtulmak veya gerçeği değiştirmek yerine ona ışık tutmak, bir kişiye ya da bir olaya açılmamızı sağlar. Hastalık yaşamın bir parçasıdır ve kişinin aile dinamiklerine yeni bir açıdan bakması hastalığını iyileş-tirmeyebilir. İyi terapide hedef yoktur ve sonuçlara atlamadan olayı önyargısız olarak ele almak bu sanatın inceliğidir.

Rahimde Tümör

Orta yaşlı bir Amerikalı olan Nora, rahmindeki tümörün gerisindeki dinamiği anlamak istiyordu. Nora ve tümör için birer temsilci seçtik, aralarında biraz mesafe olacak şekilde onları yüz yüze yerleştirdik. Tümörün temsilcisi hemen yere bakmaya başladı. Bu hareket bir ölüye baktığının göstergesidir. Tümörün temsilcisi, Nora'nın temsilcisine bakamıyordu.

Nora'ya tümörün kimi temsil ettiğini sorduğumda, uzun uzun dizime bakıp "Galiba babamı" dedi. Kimin öldüğünü sordum. "Ben 5 aylıkken annem" diye yanıtladı.

Anne için bir temsilci seçip iki temsilci arasına, tümörün temsilcisinin baktığı noktaya uzanmasını söyledim. Ardından, tümörün temsilcisine artık tümörü değil, danışanın babasını temsil ettiğini söyledim. Hem annenin hem de Nora'nın temsilcisi derinden etkilenmişti. Baba bir süre sonra Nora'ya bakabildi. Anneden ayağa kalkıp kızına bakmasını istedim. Çocuk annesine yaklaşamıyordu, çünkü annesine yönelimi çok erken bir dönemde kesintiye uğramıştı (8. Bölümde konuya değinmiştik).

Annesine kendi başına gidemezdi. Bir süre bakiştılar. Anneden kızına yaklaşıp onu tutmasını istedim. Annenin bu hareketinden biraz sonra danışanın temsilcisi ağlamaya başladı.

Bu noktada Nora'nın temsilcisinin yerine dizime girmesini ve bu sarılışı onun deneyimlemesini istedim. Ağlamaya başladı, görünür biçimde yumuşamıştı. Annesine bakarak ona "Teşekkür ederim" demesini söyledim. Bunu dedikten sonra annesinin gözlerine baktı ve "Artık kalabilirim" diye ekledi. Bu cümle hayatta kalma niyetini ve yaşama isteğini gösterir. Babasına bakıp ona da, "Artık seninle kalacağım. Lütfen beni çocuğun olarak gör" dedi.

Baba da kızına "Sana bakacağım ve seni kızım olarak görüyorum" dedi. "Bana anneni ve annene duyduğum sevgiyi hatırlatıyorsun" diye ilave etti. Bu sözler Nora'ya dokundu ve babasına gidip onu kucakladı. "Artık senin çocuğun olarak kalacağım" diye tekrar etti.

Bu durumda "Senin çocuğun olarak" cümlesi ve annenin tanınması, çocuğun annenin yerini almasını engellemek açısından önemlidir. Babasının ona gelmesi yerine Nora'nın babasına kendi ayaklarıyla gitmesi de önemlidir. Annesine gidemez, çünkü annesini kaybettiğinde çok küçüktür ama babasına gidebilir.

Gördüğümüz örnekte hastalık, çocuğun annesine bilinçsiz olarak "seni ölümünde izlemek istiyorum" demesi anlamına geliyor olabilir.

Annesini bilinçli olarak yüreğine aldığında, onun peşinden ölme ihtiyacı ortadan kalkabilir. Ancak burada bir kez daha terapistin esas işinin söz konusu dinamiği ortaya çıkarmak olduğunun, hastalığı iyileştirmek olmadığını altını çizmek istiyorum. Hastalığın iyileşmesi bir yan etki olabilir, ancak ana kaygımız değildir. Hatta sonradan danışana dizimin etkisini, hastalığın iyileşip iyileşmediğini sormak bile danışanın yaşamına inceden bir müdahaledir.

Multipl Skleroz

İngiliz Jennifer, son yılda hızla ilerleyen multipl skleroz hastalığının nedenine bakmak istiyordu. Kendisi ve hastalığı için birer temsilci yerleştirdiğimde Jennifer'ın saldırgan bir tutum sergilediğini fark ettik. Yumruklarını sıkıyordu, katil enerjisi taşır gibi görünmekteydi.

Bir süre sonra dizimi kesip ailesi hakkında sorular sordum. Baba tarafından dedesinin ilk eşinin, doğum sırasında bebeğiyle birlikte öldüğünü öğrendik.

Daha önce de gördüğümüz gibi doğum esnasında ölen bir anne, aile sisteminde sanki cinayete kurban gitmiş gibi algılanır. Bu olay danışanın saldırgan tutumunu açıklamaktadır.

Bu bilgi üzerine yeni bir dizim oluşturarak büyükbaba, ilk eşi ve ölen bebek için temsilciler yerleştirdik. Çocuk yere uzandı. Büyükbaba ile eşine kendi içsel hareketlerini izlemelerini söyledim. Büyükbaba yoğun bir iç çatışması yaşamaktaydı. Önce karısıyla çocuğuna sırtını dönmek istedi — karısının ölümünden suçluluk duymaktaydı — sonra geri gelerek yavaşça karısına yaklaştı. Birbirlerine yakın durdular. Karısı önce başını onun omzuna koydu, sonra gidip çocuğunun yanına uzandı. Büyükbaba çok sarsılarak ağlamaya başladı. Sonra o da gidip yanlarına uzandı. Danışan ile babası olan biteni izlemekteydi. Çok etkilenmişlerdi. Birbirlerine yaklaşıp kucaklaştılar.

Multipl skleroz, sara ve panik atak gibi hastalıklar genel olarak bastırılmış katil enerjisinin sonucudur. Hellinger, bu hastalıkların, ailedeki bir cinayet ya da cinayet olarak algılanan bir olayı

gösterdiklerini söyler. Danışan bu enerjiyi üstlenir ve hastalık, üstlendiği saldırganlığı bastırma çabası sonucunda oluşur. Yukarıdaki örnekte çözüm, büyükbaba ile ilk eşi arasındaki sevginin ortaya çıkıp kimsenin cinayete kurban gitmediğinin ve bu ölümden herhangi bir şekilde sorumlu olmadığını anlaşılması ve ilk eşle ölen çocuğun onurlandırılmasıyla gerçekleşir.

Şizofreni vakalarında çoğu zaman ailede bir cinayet olduğunu görürüz. Şizofren kişi aynı anda hem kurban hem de katille özdeşleşmektedir, çünkü ikisi de aileden dışlanmıştır. Bu çifte özdeşleşme, şizofreni hastalığında ve manik depresyonda görülen çift kişiliğin altındaki nedenlerden biridir.

Aile Dizimiyle çeşitli hastalıklar arasındaki ilişki başka kitaplarda ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Onun için burada daha fazla örnek vermeyeceğim. Hellinger'in kendisi kanser ve şizofreni hastaları da dahil olmak üzere çeşitli hastalarla pek çok araştırma yapmış ve hastalıkların arkasında bazı dinamikler olduğunu keşfetmiştir. Biz burada bunlara kısaca değindik. Dizimlerde bu bilgilerden geçerli hipotezler olarak yararlanılabilir.

Hastalık için öne sürülen dinamiklerin belli bir dizimin gerçekleriyle bağdaşıp bağdaşmadığını doğrulamak şarttır. Terapist teorileri gerçeği yansıtacak şekilde uyarlamaya açık olmalıdır. Hellinger'in "fenomenolojik yaklaşımı" budur. Kişi fenomeni izler ve her türlü katı düşünce ve yargıyı bir kenara bırakarak bu gözlemlerden sonuca ulaşır.

İKİNCİ KISIM - GÜNCEL İLİŞKİLERİ ANLAMAK

10 - KADIN-ERKEK İLİŞKİSİ

Aile sisteminde iki temel ilişki vardır: Biri ebeveyn çocuk arasındaki hiyerarşik ilişki, diğeri karıkoca veya birlikte yaşamaya karar vermiş kadınla erkek arasındaki eşit ilişkidir.

Bu bölümde eşitler arasındaki ilişkinin özelliklerini anlamaya çalışacağız. Kadın-erkek ilişkisinin, ebeveyn-çocuk ilişkisinden nasıl farklı olduğunu ve ondan ne şekilde etkilendiğini irdelleyeceğiz.

Bir çocukla yetişkin arasındaki farka baktığımızda ilk dikkati çeken, çocuğun görece çaresizliği ve kısıtlı sorumluluğuna karşı yetişkinin yaptıklarından daha fazla sorumlu olmasıdır.

Büyüme için sorumsuzluktan ve başkalarının bakımına muhtaç olma duygusundan vazgeçmemiz gerekir. Çoğumuz bunun farkında olsak da eşimizin bakımına ihtiyacımız varmış gibi davranıp ihtiyacımız karşılanmayınca da hayal kırıklığına uğrarız. Kendi kendimize bakmanın doğal sürecine direnip başkası tarafından korunup kollanmak isteriz.

Alma Verme Dengesi

Ebeveynle çocuk arasındaki ilişkiye baktığımızda hemen bir dengesizlik göze çarpar. Çocuk yetişkine bağımlıdır; anneyle baba verir, çocuk alır. Çiftler arasındaki ilişki ise dengelidir. Karşılıklı bir alışveriş vardır ve her iki taraf da hem alan hem veren roll erini az çok eşit olarak oynarlar.

Temelde erkek kendinde eksik olanı kadından alır ve kadında eksik olanı ona verir; kadın da kendinde eksik olanı erkekten alır ve erkekte eksik olanı ona verir. İki de dengeli bir değiş tokuşa, karşılıklı olarak bir şeylere ihtiyaç duyduklarını göstermeye hazır olmalıdırlar.

Bu alışverişin maddi, cinsel, duygusal, ruhsal ve zihinsel, kısaca her alanda gerçekleşmesi gerekir. İlişkiyi ayakta tutan, çiftler arasındaki bağlılığı derinleştiren güç budur. Birbirleriyle alışverişleri arttıkça aralarındaki bağ da o oranda güçlenecektir.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde, bağ kendiliğindedir; çocuk istese de istemese de ana babasına biyolojik olarak bağlıdır. Kadın-erkek arasındaki ilişkide ise beraberlik seçime dayalıdır. Aralarında değiş tokuşla bir bağ yarattıktan sonra ayrılmaları zorlaşır. İnsanlar istediklerini yapma özgürlüklerini kaybetmekten korktukları için çok vermek ve çok almaktan çekinirler.

Ebeveyn-çocuk ilişkisindeki ana dinamiği, “Sen büyüksün, ben küçüğüm, sen verirsin, ben alırım” cümlesiyle ifade ederiz. Kadın-erkek ilişkisinde ise birbirlerine söylemeleri gereken, “Bende senin ihtiyacın olan bir şey var ve bunu sana sunmaya hazırım, sende de benim ihtiyacım olan bir şey var ve bunu da senden almaya hazırım” cümlesidir.

Sorunların Başladığı Yer

Eşler ilişkilerine kendi ailelerinden taşıdıkları yüklerle gelirler. Bundan dolayı ebeveyn-çocuk

ilişkinin kadın-erkek ilişkisinde önemli bir etkisi vardır. Kişi, aile düzeni ve doğal hiyerarşiye aykırı davranarak kendi ana babasına “vermeye” kilitlenmişse, karşılığında eşinden alarak durumunu telafi etmeye çalışır. Eşini ebeveyni olarak görür. Her şey tersine döner.

Dengeyi sağlamanın ve durumu düzeltmenin yolu, kişinin ebeveyniyle ilişkisinde “küçülmesi”, yani ana babayı oynayacağına çocuk rolüne dönmesi ve eşiyile ilişkisinde de “büyümesi”, yani sorumluluk alarak ilişkide daha verici olmasıdır.

Kadın-erkek ilişkisi, aralarındaki alışveriş sırasında, dengenin bozulmasıyla dengeyi sağlama arzusu arasında gider gelir. Eşler arasındaki gerginlikler de bu dinamik kapsamında yer alır.

Ancak çoğu zaman sorunun daha derinden kaynaklandığını görürüz. Örneğin, bir çocuğun ebeveynine davrandığı gibi eşine davranan bir kadını ele alalım. Kendini çaresiz ve bağımlı hale getirerek erkeğe, ona verebileceği değerli hiçbir şeyi olmadığını ve erkeğin ona verdiğiinden kat kat fazlasına ihtiyacı olduğunu bildirmektedir. Yetişkin olmasına rağmen muhtaç konumdadır; sınırsız destek ister ve olayları yönlendirerek bakımını garantilemeye çalışır.

Hasta annesine yaşamı boyunca bakmış bir kadının diziminde, kadın kocasına muhtaç bir çocuk gibi yaklaşır. Güncel ailesini dizdiğimizde kadın, sanki anne olan o değilmiş gibi çocuklarıyla birlikte durur. İlişkide daha çok alan odur. Sonunda çocuklarını kocasına bırakıp giden de o olur. İlişkiyi terk eden taraf genellikle daha çok alan taraftır.

Ancak bu durumda koca da karısının gitmesinden sorumludur. Dizimde kocanın karısına düzenli olarak ebeveyni gibi davrandığına ve sanki kendinin hiçbir şeye ihtiyacı yokmuşçasına, karısının istemesini bile beklemeden tüm ihtiyaçlarını karşıladığına tanık oluruz. Böylece karısına onun her isteğini karşılamaya hazır olduğunu, ancak ondan hiçbir şey almaya ihtiyacı olmadığını bildirmiştir. Karısının dengeyi kurmak, ilişkide kocasıyla eşit olmak, bir eş ve anne olarak sorumluluk almayı öğrenme şansı kalmamıştır.

Bir başka ilişki örneğinde de erkeğe bir prens gibi davranıldığına tanık oluruz. Sonunda ayrılan erkek olur. Dengenin onarılmaz halde bozulduğunun tipik bir göstergesidir. Genelde almak vermektense daha zordur. Alan kişi geri verme baskısı hisseder ve eğer böyle bir şansı yoksa ayrılır. Söz konusu adamın bir sonraki ilişkisinde eşi ondan daha çok şey isteyerek ilişkinin daha sağlıklı yürümesini sağladı. Böylece adam bir erkek olarak kendi değerinin ve kendi ihtiyaçlarının daha çok farkına varabilmişti.

Eşlerden biri bilincinde olmaksızın diğerinden ebeveyni olmasını ister veya diğeri için ebeveyn rolü üstlenirse ikisi arasındaki eşitlik bozulur ve ilişki dengesini yitirir. İlişki kuran kadınla erkeğin birbirlerinden bir şey istemeleri ve aynı zamanda da birbirlerine borçlu olduklarının bilincinde olmaları gerekir. İlişkilerin püf noktası her iki tarafın da karşıdakinin geri verebileceği ya da geri vermek isteyeceği kadar vermek veya karşıdakinin alabileceği kadar almayı bilmektir. İlişki dinamiğinin bu derinliklerini görebilmek keskin bir bakış gerektirir. Dengesizlikler genelde eşler ne olup bittiğini anlayamadan oluşur. Bol keseden vermek veya doymak bilmeden almak erken çocukluk döneminde kişinin davranış kalıbı haline gelmiş olabilir. Dengesizlik arttıkça ilişkiden kopma eğilimi başlar.

Yakın bir geçmişte bana danışmaya gelen genç bir çifti örnek alalım. Kadın eşini iki çocuğuyla bırakıp gitmişti. Ona göre sorunun nedeni kocasının yaşamış olduğu bir kaçamaktı ve terapiye gitmelerini isteyen kendisiydi.

Seans sırasında sorunun kadında olduğu ortaya çıktı. Problem, kadının en ufak sorunda kocasını terk etme eğilimiydi. Bunu daha önceki ilişkilerinde de yaşamış, meydana gelen ufak aksaklıkları bahane

edip erkekleri suçlayarak terk etmişti. Bu ilişkide erkeğin daha çok veren ve az isteyen taraf olduğu ortaya çıktı. Erkeğin eğilimi de, eşininkiyle damışıklı dövüş olarak, kendini yetersiz ve değersiz görüp tüm suçu üstlenmekti.

Kadının erkeklere duyduğu öfkenin sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı oldum. Bu öfke annesinden aldığı bir duyguydu. Annesi de babasını terk etmişti. Erkeğe de kendine düşenden fazlasını yüklenmemesi için ne yapması gerektiğini gösterdim. Çift ilişkilerini sürdürmeler de barış içinde ayrılmayı başardılar.

Kadın ve erkeğin sevgili oldukları her ilişkide, birbirlerinden taleplerde bulunmaları doğaldır. Elbette bunun yanı sıra iyi niyetli bir değış tokuşla dengeyi kurma gayreti de şarttır. Eşlerden biri ihtiyaçlarını göstermeye hazır değıl ve alamıyorsa ya da vermek istemiyorsa sorunlar baş gösterir. Aynı şekilde eşlerden birinin sürekli ebeveyn ya da çocuk gibi davranması da sorun yaratır. Her iki durumda da ilişki içinde dengesizlik söz konusudur ve düzeltilmediğı takdirde genellikle boşanmayla son bulur.

Evli bir Fin olan Lars, 8 aylık kızları için aşırı bir endişe duyuyor, kızlarının bakımı konusunda karısının sorumluluklarını da üstleniyordu. Bu davranış Lars'ın kendi gücüne ve "erkekliğı"ne duyduğu özgüven eksikliğini ortaya koymaktaydı. Lars'ın babası kendi babasını küçük yaşta kaybetmişti. Aile sisteminde erkekleri sıraya dizdik. Lars babasının, babası da büyükbabanın önünde durdu. Lars, babası ile büyükbabasından akan gücü hissettikçe kendi ailesi konusunda rahatladı. Sonunda gülererek, "Artık kendimi daha az önemli hissediyorum" dedi. Bu cümle bize babasının acısını onun yerine taşıdığını ve kendini babasına karşı sorumlu hissettiğini gösteriyordu. Bundan dolayı güncel ailesinde bir koca ve baba olarak yeterli güce ulaşamamıştı.

Dengeyi sağlama konusundaki isteğimizde samimiysek, bize yaşam verenlerin önünde çocuk, ilişki için seçtiğimiz kişiyle yetişkin, çocuklarımızla da ebeveyn olmalıyız. Ana babamız bizi yeterince sevmeyi diye sızlanmayı bir kenara bırakıp yetişkin olarak dünyadaki yerimizi ve ebeveynlik rolümüzün sorumluluğunu almalıyız. Aile dinamiğı açısından baktığımızda yaşamda önemli olan ne yaptığımız ve nasıl davrandığımızdır; bunları yaparken hissettiklerimiz değıl. Baba olan bir erkek çocuklarına karşı sorumludur, çünkü baba olmayı seçmiştir. Bu tek başına yeterli bir nedendir, bu açıdan baba olma konusunda ne hissettiğı konu dışıdır.

Sosyal kişilik konusundaki Aile Dizimi modelini şöyle özetleyebiliriz: Ana babamıza karşı biz küçüküz, onlar büyükler; çocuklarımıza karşı biz büyüküz, onlar küçükler; eşimizle ilişkimizde ise eşitiz.

Yetişkin bir ilişkide kendimizi zaman zaman "küçük" hissediyorsak veya eşimize o çocukmuş gibi davramıyorsak, köken ailemiz ya da önceki eşimizle tamamlanmamış bir sorundan ötürü ilişkimizde dengeyi kuramamışız demektir. Yaşanan dengesizlik tek taraftan kaynaklandığı gibi her iki eşin sorumluluğı da olabilir.

Bazı durumlarda iki tarafın da çözümlenmemiş sorunlarının aralarında işlevsel bir uyum sağladığına tanık oluruz. Her iki taraf birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayacak rolleri öyle bir uyumla oynarlar ki aralarındaki sorun hiç ortaya çıkmayabilir. Örneğin bir mazoşistin bir sadiste ihtiyacı vardır. Hükmetmeyi seven biri hükme-dilmeyi seven birine ihtiyaç duyar ve böylesine iki kişi birbirlerini bulursa mükemmel bir uyum sergileyebilirler. Kendine anne arayan bir adam kendine çocuk arayan bir kadın bulabilir. Kadınlara saygı duymayan bir adam erkeklerden saygı hak etmediğini düşünen bir kadın bulabilir.

Olumlu ve Olumsuz Değiş Tokuş

Alma verme dengesinde bir sarkaç hareketi vardır. Ben senin için bir şey yaptığımda, bu hareketimin yarattığı momentumla sen de benim için bir şey yapmak istersin. Bu bilimsel bir iş kontrolu değildir. Kişisel vicdanımızla yaratılmış doğal bir ilişki dinamiğidir.

Yapıcı yönde işlediğinde ilişkideki etkisi kolayca gözlemlenir: Birbirimizle uyumlu bir alma verme gelgitinde ilerleriz. Sana sevgim, sana bir şey verme isteği uyandırır ve sen de benden güzel bir şey aldığımda onun karşılığını verme arzusu duyarsın. Böylece sarkacın her sallanışı ilişkiyi derinleştirir. Buna yapıcı değiş tokuş deriz.

Ancak sarkacın salınımı ilişkide zor, acı verici, köstekleyici, yani kısaca yıkıcı şeyler yaptığımızda da aynı şekilde işler. Eğer ben sana kötü davranırsam, maddi veya duygusal olarak onayın olmadan senden bir şey alırsam, sende de büyük olasılıkla onayım olmadan benden bir şey alma arzusu uyandırırım.

Eşini aldatmış bir kadını örnek alalım. Bir başka erkekle beraber olmuş ve bu hareketiyle ilişkisini yaralamıştır. İlk bakışta kocanın yeterince anlayışlı olup karısını affetmesinin en uygun ve medeni davranış olduğunu düşünebiliriz.

Ancak bu düşünce aile dinamiği kurallarına göre geçerli değildir. Denge Yasasına göre kadının ilişkide dengeyi yeniden sağlamak için gerçek bir fedakarlıkta bulunması gerekir. Kocasını, karısından vermekte zorlanacağı bir şey istemelidir; kadın çok değer verdiği bir şeyden kocasına değerli bir şey vermek adına vazgeçmelidir. Örneğin, kocasıyla hafta sonu dağlara gitmek için kendisi adına önemli bir iş toplantısından vazgeçmesi gibi. Gücendiren taraf kişisel bir özveride bulunmalı ve yaptığı göstermelik bir jest değil, gerçek bir özveri olmalıdır.

Bağışlayıcılık Hıristiyan kökenli toplumlarda önemli bir erdem olarak kabul edilir. Aile sisteminde ise karşındakini küçük düşürmektir. Bağışlayarak kendimizi eşimizden daha ahlaklı, daha bilge bir konuma yükseltiriz. Kimsenin kimseyi bağışlamaya ya da kimseden af dilemeye hakkı yoktur. Aksi takdirde ilişkinin dengesi bozulur. İşin ilginç, af dileyen kişi diğerinden bir şey istemektedir, oysa asıl yapması gereken davranışının neden olduğu sonuçlara katlanmaya hazır olduğunu göstermektir. “Üzgünüm” demekle “Lütfen beni affet” deme arasında bir fark vardır. “Affeden” eş, büyük olasılıkla konuyu tekrar tekrar gündeme getirir. Bu, ilişkide eşitliğin bozulduğunun işaretidir.

Başka örnekler: Kadın kendi köken ailesinin kaderiyle kilitlenmiş olduğundan kocasına çok açık değildir. Koca da bir kaçamak yaşayarak bunu “dengeler”. Evli sevgilisinden çocuğu olan bir başka kadın, sevgilisinin karısından boşanmayıp çocuğu büyütmesine yardımcı olmamasının intikamını, çocuğuyla görüşmesini engelleyerek alır.

Yıkıcı yöndeki alma verme gelgiti budur. Sarkacın her bir hareketinde, bir taraf diğer tarafın yaptığından biraz eksik bir kefaret isterse, ilişki zedelenmez ve denge yeniden sağlanır. Öte yandan dengeyi sağlamak adına yapılan hareket, işlenen suçtan daha büyükse ilişki çıkmaz bir döngüye girer ve yıkıcı değiş tokuş derinleşir. Karşı taraf daha yıkıcı davranarak kendine yapılandan daha fazla acıya neden olmuş ve intikam hissine yenik düşmüştür.

Aldatılan koca, eşine sırtını dönüp birçok kadınla ilişkiye girerse aralarındaki sevgi kısa sürede zedelenir. Dengeyi, intikam alarak kurma çabası ilişkiyi çökertir. Sağlıklı bir ilişkideyse, koca kendine yapılan yanlışa daha az yıkıcı bir karşılıklı bulunarak, yapıcı değiş tokuşa dönmeye olanak sağlar.

Yapıcı değiş tokuşta aramızdaki sevgi karşımızdakine biraz daha fazlasını vermemize; yıkıcı değiş tokuşta aramızdaki sevgi karşıda-kine biraz daha azını vermemize neden olur.

Birbirimize yaptığımız iyi ve kötü hareketlerin günlük olarak tartılıp dengelenmesi, özenle ayarlanması gereken ince bir işmiş gibi görünebilir. Ancak hepimiz, aldığımızdan fazla mı veriyor, yoksa verdiğimizden fazla mı alıyor olduğumuzu yüreklerimizde biliriz. İster kabul edelim ister etmeyelim, gücenerek verip vermediğimizi ya da karşıdan çok şey isteyip istemediğimizi özümüzde biliriz.

Bilinçli zihnimizin yüzeyinde bu bilginin farkında olmayabiliriz. Onları açıkça kabul etmek istemiyor da olabiliriz. Ancak daha derin bir düzlemde ilişkide denge olup olmadığını anlarız ve bunun sonucu olarak da bir dizim seansında gerçek çoğunlukla ortaya çıkar. Sonuç başlangıçta bizim için yeterince açık değilse de üçüncü kişiler, yani çiftle çalışan terapist ya da uygulayıcı için yeterince açıktır.

İtalyan bir adam yabancı bir kadına aşık olur ve kadını ülkesindeki işini bırakarak kendisiyle İtalya’da yaşamaya çağırır. Kadın sonunda razı olur. İşinden ayrılarak adamla yaşamaya Milano’ya gider. Ancak henüz havaalanındayken müstakbel eşinin, elindeki bavulu görmekten ve “İşte seninle olmaya geldim” cümlesini duymaktan hiç de hoşnut olmadığını fark eder.

“Kurban” rolüne girip adamı suçlamak yerine, sorunu ustalıkla ortaya dökerek adamın gerçek duygularını açıklaması için fırsat yaratır. Sonunda adamdan dönüş biletini almasını ister ve adam bu isteği yerine getirir. Adamın dönüş biletini alması, kadının kurban rolüne girmemesine ve duyduğu kişisel gücenmeyi aşmasına, adamın da verdiği sözü tutmamaktan ötürü duyduğu suçluluk duygusunu yenmesine yardımcı olur.

Bu, hak ettiğimizi nasıl istememiz ve borcumuz olanı nasıl ödememiz gerektiğini gösteren basit bir örnektir. Denge kavramı bu ihtiyacın farkına varmamızı sağlar. Eğer “masum” olan isteğini dile getirmezse, Denge Yasasına göre kendini “erdemli kişi”, eşini de “günahkar kişi” rolüne sokmuş olur.

Pek çok ilişkiyi “masum” olanın kibri yıkmıştır. İlişkideki dengenin bozulmasındaki en büyük sorumluluk, güveninin ihanete uğradığını düşünen, kendini haklı bir hiddet içinde bulan ya da kendini karşı taraftan erdemli görendedir. “Günahkar eş” yanlış yapmış olabilir ama yanlışının bilincindedir. Günahkarlar azizlerden daha alçakgönüllü ve daha az kibirli olurlar.

Diğer yanağı dönmek, Hıristiyanlıkta erdemli bir davranış olarak önerilir. Ancak İncil’de yer alan bu iyi bilinen öğüt, dostlar ve sevgililerin aralarında kurmaya çalıştıkları doğal dengeyi zora sokar. Denge Yasasına göre bazen biz eşimizden bazen de eşimiz bizden bir şey isteme hakkına sahiptir. İlişkiyi sürdürmek için eşimizin bizden ne istediğine kulak vermemiz gerekir.

Karşı taraftan bir şey istemek yakınlık gerektirir. İlişkiyi sınar ve sınırlarını keşfetmemizi sağlar. Sınırlarımızı ve gücümüzü haksızlık etmeden kendi kendimize keşfetmemiz gerekir. Bunları ilişkide herkes kendi başına çözmelidir; incelik isteyen ve zor öğrenilen bir sanattır ama kişisel olgunlaşma sürecinin bir parçasıdır. Tüm zayıflıklarımız ve yanlışlarımızla insan olduğumuzun ve ne kadar anlayışlı olursak olalım şartsız seveemediğimizin göstergesidir.

İlişkilerde Bağlılık

Bir kadınla bir erkek seviştikleri an aralarında bir bağ oluşur. Bu biyolojik bir bağdır.

Günümüzdeki korunma yöntemleri olmasa doğma olasılığı yüksek olan bebeğin bakımını sağlamaları için anayla baba arasında doğanın yarattığı bir bağdır. Doğa bu şekilde türümüzün devamını güvenceye almaya çalışır. Çoğu kişi bu dürtüyü sevgiyle karıştırır, çünkü iki kişiyi birbirine bağlar ve ayrılmalarını zorlaştırır.

Bu bağı yanında sevgi ve şefkat olabilir de olmayabilir de. Aşkla seks bir arada yaşandığında aradaki bağ daha da güçlü olur. Genel olarak insanların ilk sevgilileriyle aralarında çok güçlü bir bağ oluşur. Bağın gücü her yeni sevgiliyle azalır.

Önceki sevgililerle yaşanan ayrılık acısı daha sonra yaşadıklarımızdan çok daha güçlüdür. En acılı olanı da ilk sevgiliyle yaşanan ayrılık acısıdır. Ayrılığa yaşanan acının boyutu, iki kişi arasındaki bağına orantılıdır. Beş veya altıncı eşten ayrılırken daha az acı hisseder ve kendimizi daha çabuk “toparlarız”.

Sonraki ilişkilerde, biyolojik bağ daha zayıf olsa da sevgi kalitesi öncekilerden daha derin olabilir. Bu açıdan bakıldığında sevgi ile bağına iki ayrı şey olduğunu kolayca kavrayabiliriz.

Özel bir bağı değerlendirirken her duruma kendi içinde bakmamız gerekir. Örneğin tek gecelik bir beraberlik güçlü bir bağ oluşturmasa da böyle bir ihtimal içerdiğini göz önüne almalıyız. Tecavüz durumunda oluşan bağ tek gecelik bir ilişkiden daha güçlüdür, çünkü şiddet içerir; eğer bir kadın kendi isteği dışında teslim alınmışsa, bu hareketin yol açtığı acı ve öfke sevgiden daha güçlü bir bağına oluşmasına neden olur.

Bazen biriyle fazla düşünmeden öylesine sevişiriz ama biriyle seviştiğimiz anda özel bir durum oluşur ve bunun hakkını vermemiz gerekir. Aile dinamiklerindeki bilinçdışı etkenleri anlama açısından her cinsel ilişki ne kadar kısa süreli olursa olsun tanınmalı ve kayda alınmalıdır.

Oluşmuş bir bağı yok etmek pek de kolay değildir. Sevgiliyi bırakmanın tek yolu, onun yaşamımızdaki önemini kabul etmek ve ona şükran duymaktır. Bunu yapmadığımız takdirde, gerçek anlamda ayrılamayız. Aramızdaki bağ devam eder ve yeni bir sevgilinin bize yaklaşmasını engeller. Hatta yeni eş eski eşe bir yakınlık duyarsa — erkek eski eşinden hiçbir kayıp ya da acı hissetmeden nedensiz bir şekilde ayrılmışsa — yeni sevgili de eski eşle aynı kaderi paylaşacağını düşünerek bu erkeğe güvenemez.

Seansa gelen bir çift istedikleri yakınlık derecesine ulaşamadıklarını dile getirmişlerdi. Kadının eski kocasından bir kızı vardı. Her iki adamı da dizime soktuğumuzda kadının temsilcisi dikkatini eski eşe yöneltti ve şimdiki sevgili kenarda kaldı.

Kadına bu dizimde ne gördüğünü sorduğumda “Bu adamla evlenmek bir hataydı” diye cevap verdi. Bu cümle, kendisine şiddet uyguladığı anlaşılan eski eşine hâlâ kızgın olduğunu ve onu aşmadığını gösteriyordu. Eski eşini gitmeye bırakmamıştı. Öfkesi güçlü bir bağ oluşturmuştu ve kendini yeni bir ilişkiye veremiyordu.

İlk ilişkinin etkisi güçlüdür ama bu, ilk ilişkinin diğerlerinden daha üstün olduğu anlamına gelmez. Ancak yaşamımızda tüm yaptıklarımızın bir etkisi ve sonuçları olduğunu anlamamız gerekir. Bu özellikle de mahrem ve biyolojik bir işlevi olan cinsellik için geçerlidir.

Aradaki bağına gücü çiftin, aralarında yaşanan iniş çıkışlara rağmen beraberliklerini sürdürme kararını da etkiler. Bağ zayıfsa çift ilk zorlukta ayrılma kararı alır. Bağ güçlüyse zor dönemleri atlatıp beraber kalmaya devam ederler.

Bağına başka yönleri de vardır. Eşler arasındaki sevgi, bağına güçlenmesini sağladığı gibi, sağlıklı bir değiş tokuşla işleyen alma verme eylemi de bağına güçlenmesine yardımcı olur.

Söylediklerimize bakıldığında, Aile Dizimi açısından insanların derin bağlar oluşturmak için sınırlı

bir kapasiteleri varmış gibi görünebilir. Daha önce belirttiğim gibi gençken kurulan bağlar daha güçlüdür ve her yeni ilişkide gitgide zayıflar. Çok ilişki sonrasında güçlü bir bağ kurma ihtimalimiz düşüktür.

Bir ya da çok ilişki yaş amış olmayı iyi veya kötü olarak nite-lendiremeyiz. Ancak her seçimin kendine has ve diğer seçimlerden farklı sonuçları vardır. Bazı seçimlerin sonunda diğer olasılıkların artık bize kapanmış olduklarını anlamamız gerekir. Yaşamımız yaptığımız seçimlerle şekillenir. Bu yüzden yapmış olduklarımız ve halen yapmaya devam ettiklerimizle yüzleşmemiz gerekir.

Her cinsel ilişkinin, derin bir sevgi duymadan yaşanmış bile olsa, hayatınız üzerinde büyük ya da küçük bir etkisi vardır. Birlikte olmanız bu etkiyi yaratır ve bunun farkında olmak önemlidir. Örneğin, bir dizim sırasında danışan kendini hâlâ kilitlenmiş hissettiği bir ilişkiyi bitirmek istiyorsa eski eşine şu cümleleri söylemelidir: “Beraber olduğumuz zaman için sana teşekkür ederim. Bana çok şey verdi ve bana verdiklerin benimle kalacaklar. Ben de sana verdiklerimi sevgiyle verdim ve sende kalabilirler.”

Kadın bu cümleleri söyleyerek, erkeğin kendi hayatında olduğunu kabul eder ve onunla ancak bu şekilde barışabilir. Karşımızdaki-ni yürekten onurlandırdığımızda eski ilişki tamamlanır, enerjimiz özgürleşir ve yeni biriyle ilişki kurmaya hazır oluruz.

Sevgiyle başladığımızı ancak sevgiyle son verebiliriz. Bir kişiyi ne kadar çok seversek, ayrılırken o kadar acı duyarız. Bu acıyı duymak hem gereklidir hem de iyileştirici; karşımızdakinin yaşamımızdaki etkisinin farkında olduğumuzu gösterir. Bunu yapmadığımızda zihnimizin ve yüreğimizin derinlikleri hâlâ bağlı olduğumuzu bilir ve ilerlememize izin vermez. Kabul ettiğimizde ise zenginleşir ve güçleniriz, karşımıza çıkan yeni fırsatlara sevgiyle ve bütünüyle yaklaşmaya hazır oluruz.

İlişkilerde Düzen

Daha önce de değindiğimiz gibi, Kutsal Düzen Yasasına göre önce ebeveynler, sonra çocuklar gelir. Ancak güncel ailede çiftlere baktığımızda önce ve sonra yoktur. Kadınla erkek ilişkilerine aynı zamanda başladıklarından zamanlama açısından ikisinin arasında öncelik yoktur.

Bununla birlikte pek çok Aile Dizimi seansında, aile bireylerinin ilk sırada erkeğin durmasını tercih ettiklerine tanık oluruz. Bunu anlamak pek de zor değildir; geleneksel olarak erkek eve ekmek getiren ve evi koruyan roledir. Sistem içinde ailenin dış refahını sağlar ve dış güvenliğinden sorumludur. Kadın ise çocuklara daha yakındır ve ailenin “iç işlerinden” sorumludur. Bu yüzden erkek, eğer ailenin dış işlerinden sorumluyorsa dizimlerde çoğunlukla ilk sıradadır.

Erkeğin ilk sırada olmasını kesin bir kural olarak almamak gerekir. Uygulayıcı, her danışan için en doğru sırayı bulmalıdır. Cinsiyet ayrımcılığı ve kadınların küçük görülmesini ima eden her konuda çok hassas olduğumuz günümüzde bu da tartışmalı bir konudur.

Günümüzde bazen kadınlar ailenin dış güvenliğinden sorumlu ve ilk sırada olabilirler. Ayrıca bazı özel durumlar kadının ilk sırada olmasını gerektirebilir. Örneğin, kadının ailesinde çok ağır — doğum sırasında ölen bir anne gibi — bir olay yaşanmışsa. Böyl e bir durumda, geçmişin acılarına saygı dolayısıyla kadının ilk sırada durması gerekir. Kısaca kadınla erkeğin aile içindeki işlevleri, oynadıkları roller veya geçmişlerindeki olayların ağırlıkları aile düzeninde ilk kimin duracağını

belirler. Düzen kelimesiyle kastettiğim, aile temsilcilerini birbirleriyle en rahat hissettikleri konuma yerleştirmek için kullandığımız saat yönündeki sıralamadır.

Erkek önceliğini daha iyi anlamak için kabile kültürlerine yeniden bir göz atalım. Aile Diziminin kökleri atalarımızın kadim mirasına, yani aileye yönelik dış tehlikelerin gerçek bir ölüm kalım meselesi olduğu zamanlara dayanır. İlkel toplumlarda karısı ve çocuklarının, aslında bütün bir kabilenin güvenliğinden erkeğin sorumlu olmasını kimse sorgulamaz. Bu konumdaki rolü, tehlike zamanlarında tüm ailenin erkeği izlemesini gerektirir, yoksa onları koruyamaz.

Bu gibi durumlarda erkeğin önceliği tartışmaya açık değildir. Otoritesi tartışılmaz, çünkü bu otoriteyi sorgulamak herkesi tehlikeye atabilir. Bu yüzden Aile Diziminde güvenlikten sorumlu olan önce gelir, bu konumda olan da genelde erkektir.

Bununla birlikte, ailenin temeli kadındır, özellikle de anneyle. Yaşam veren ve çocuklardan sorumlu olan odur. Erkeğin yaptığı her şey “kadınlığın” hizmetinde olmalıdır. Burada “kadınlık” derken, kadının şahsına hizmetten bahsetmiyoruz — kadına hizmet eden bir erkek ona annesi gibi davranma tehlikesi yaşar — bahsettiğimiz kadınlığa hizmettir, yani kadını korumak, çocukların rızkını sağlamak ve kabilenin güvenliğinden sorumlu olmak. Erkek aile için çalışır; otoritesini kadınının, çocuklarının ve gelecek kuşakların hizmetinde kullanmalıdır. Bert Hellinger, “Kadın erkeği izler, erkekse kadınlığa hizmet eder” der. Bu söylem tartışmalara yol açarak kadın üzerindeki erkek egemenliğini ve erkeğin üstünlüğünü desteklediği şeklinde algılandı. Ancak bu cümleyi mecazi olarak almalıyız. Aslında Hellinger, erkek kendi şovenliğine tutsak olmadan kadınlığın hizmetinde olur ve aile için maddi refahı sağlarsa kadın da erkeği izler demektedir

Bir kez daha buranın idealist, felsefi ve modern sosyal prensiplerin tartışma alanı olmadığını altını çizmek istiyorum. Burada aile dinamiklerinin temel kurallarına bakıyor ve geçmişten taşıdığımız yüklerden kurtulmak için onları anlamaya çalışıyoruz. Aile Dizimi seansında terapist bu kuralların danışana rahatlık, huzur ve özgürlük getirmesi için her durumda nasıl uygulanması gerektiğini bilmelidir.

Kadınla erkeğin farklı ülkelerden geldiği bir çifti ele alalım. Kadının erkeğin ülkesine yerleşmesi halinde ilişkinin yürüme ihtimali, erkeğin kadını izlemesinde olduğundan daha fazladır.

Geleneksel olarak çoğu kültürde de genç gelin kocasının evine ya da onun yaşadığı yere gider ve evini orada kurar. Erkeğin kadının yerine gitmesine ender rastlanır ve gittiğinde de işler iyi yürümez. İmkansız değildir, ancak sorun doğuracak engeller çıkması olasılığı daha fazladır. Öte yandan, bu kalıplar bir dizim seansında görülebilirse bu zorlukları anlayarak dengeyi sağlama ve sorunları çözme şansımız vardır.

Günümüzde Avrupa, ABD ve gelişmiş ülkelerde yaşam koşulları değişti, bu toplumsal değişimleri göz önünde bulundurmalıyız. Özellikle de kadın erkek rollerindeki radikal değişimler dikkate alınmalıdır. Kadınla erkeğin eskisi gibi tanımlanmış belirgin rolleri kalmamıştır. Bugün bulunduğumuz noktaya bir süredir devam eden birbirimize benzeme sürecinin sonunda geldik ve bu durumu iyi veya kötü olarak nitelendiremeyiz. Aslında epey uzun bir zamandır kadın-erkek rolleri karışmaya başlamıştı. Seksen yıl öncesine kadar pek çok toplumu bir arada tutan cinsel ahlak kuralları, sınıf ve cinsel ayrımcılık, teknolojik olarak gelişmiş ülkelerde yok olmaya başladı.

Aile Diziminde aileyi ve ilişkileri bulduğumuz halleriyle, hiçbir ideolojik önyargıya kapılmadan taze bir bakışla inceleriz. Bir aile ya da ilişkideki en iyi çözümü bulmanın yolu hem geleneksel hem de modern bakış açılarını bir yana bırakmaktan, her vakaya tarafsız yaklaşıp gözlemleyerek her

durumu kendi içinde ele almaktan geçer.

Cinsiyet rolleri konusunda yaşanan karmaşanın son yıllarda artması her iki cinsin de kendine güvenlerini yitirmelerine yol açtı. Bu konuda bize Aile Dizimi rehberlik yapabilir. Aile Dizimi, aile bireyleri ve özellikle çiftler arasındaki rolleri inceleyerek, insanların bir kadın ve bir erkek olarak doğal güçlerine kavuşmalarına ve aile bütünü içinde doğru yerlerini bulmalarına yardımcı olabilir.

11 - İlişkilerde Olgunlaşmak

Eş aramak tüm hayvanlarda olan doğal bir dürtüdür. İnsanlar da bunun istisnası değildir. Kadınla erkek arasındaki cinsel çekim onları bir araya getirmekle kalmaz, hem bir arada tutar hem de çocuk yaparak aile olmalarını sağlar. Türün devamını çocuklar sağlar, ancak olay, dişi ve erkek dediğimiz iki kutbun arasındaki çekimle başlar. Buna hayvanlarda çiftleşme adını veririz. İnsanlar da ise aşk, seks ya da evlilik olarak adlandırılır.

Olayın cinsel boyutuna baktığımızda, kadınla erkeğin bir mıknatısın eksi-artı kutupları gibi, kendi kontrolleri dışında hatta kendilerine rağmen işleyen bir çekim gücüyle birbirlerine çekildiklerini görürüz. Erkek ne kadar erkek, kadın da ne kadar dişiye aralarındaki zıtlık o kadar büyük, çekim de o kadar güçlü olur.

Kadınla erkek yakın olmak, birbirlerinde erimek ve bir olmak isterler. Bunu yapmak için öncelikle aralarındaki farkları ortadan kaldırmaları gerekir. Aştaki en derin özlemlerden biri aradaki farkları yok ederek sevgiliyle bir olmaktır. Ancak birbirlerine çekilmelerini sağlayan zıtlık kaybolduğunda birbirlerinden uzaklaşıp tekrar bu çekim gücünü bulmaya çalışırlar. Sevgilileri bir araya getiren birincil hareketle sevgilileri birbirinden uzaklaştıran ikincil hareketi her ilişkide gözlemleyebilirsiniz. Yani sevgilileri birbirlerine doğru çeken ve birbirlerinden uzaklaştıran sürekli bir hareket vardır.

Cinsel kutuplar iki eş arasında derin bir fark barındırır. Bu farkın en iyi ifadesi “erkekler Mars’tan, kadınlar Venüs’ten” sözleridir. Aralarındaki güçlü çekime paralel olarak kadınla erkeğin huzuru bulmalarını ve birbirlerine yakınlaşmalarını engelleyen de işte bu farktır. Bu da ilişkide bir ikilem oluşturur.

Marslıyla Venüslü aynı dünyayı iki farklı gözle görürler. Ancak ikisi de gördüklerini diğeriyle paylaşma özlemi çeker. Erkek kadınının kendi bakış açısını paylaşmasını, kadın da erkeğinin kendi hissettiklerini anlamasını ister. Örneğin kadın erkeğin nasıl bu kadar mesafeli, inatçı ve yaşadığı duygusal iniş çıkışları anlamaktan uzak olduğunu kavrayamazken erkek de kadının olaylar karşısında neden daha mantıklı davranmadığını ve duygusal olarak neden daha istikrarlı olmadığını anlayamaz. Başka bir deyişle, kadın da erkek de ötekinin, dünyayı kendi gördüğü gibi görmesini, kendi hissettiği gibi hissetmesini, kendi duyarlılıkları, beklentileri ve değerleri ardından tanınmasını ister.

Karşı Kutba Saygı Duymak

İlişkide öğrenilecek temel derslerden biri karşı tarafa, hem farklı hem de eşit olduğu için saygı duymaktır. Kişi cinsiyetler arasındaki ayrımı anladıktan sonra, bunu yok etmek veya manipüle etmek yerine bundan zevk almayı öğrenebilir. Erkek için kadın bir gizem olarak kalır, aklını kurcalayan ama hiç çözemediği ve çözmesine gerek de olmayan bir bulmaca olarak, kadın içinse erkek anlaşılmazdır; birbirlerini tam olarak anlamalarına gerek de yoktur.

Kişi zıt kutupta olanı eşit olarak kendine kattığında bütünlüğe kavuşur. Çinlilerin meşhur yin-yang sembolünde olduğu gibi. Böylece görünürde zıt olanlar birbirlerinin tamamlayıcısı olur ve iki eş de

yarımdan fazlasına ulaşırlar.

Örneğin, Martin ve Stephanie 10 yıldır beraber olan Alman bir çifttir. Stephanie'nin hiç strese girmeden birkaç işle uğraşabilme yeteneği ve daldan dala atlayan hızlı bir zekası vardır. Martin ise hiç böyle değildir.

Martin bir işe kalkıştığında strese girmemesi için tek bir şeyle uğraşması ve onu tamamlarken hiçbir şekilde rahatsız edilmemesi gerekir. Martin Stephanie gibi beş işi bir arada yapmaya çalıştığında strese girer ve her şeyi altüst eder.

Çatışma da, Stephanie kendi kaotik tarzıyla bir işe giriştiğinde Martin onun da kendisi gibi iş içinde kaybolup karmaşaya düşeceğinden ve işi yavaşlatacağından korkarak ona kendi çalışma sistemini benimsetmek istediğinde ortaya çıkar.

Martin, Stephanie'ye kendi tarzını benimsetme eğilimini bir yana bırakıp ona karışmadan tanık olabilirse, o zaman ilişkilerinin zenginleşmesine de olanak tanımış olur. Böylece, "Demek ki bu da onun tarzı. İşe yarıyor ve benim sistemim kadar geçerli" diyebilir ve daha az sistematik ve hedef odaklı olan dişi prensibi kavrayışı derinleşir. Hatta belki de işleri yapmanın yeni bir yolunu keşfederek içinde gizli kalmış bir gücü ortaya çıkarabilir.

Kadın-erkek ilişkisindeki ilk sınavlardan biri de budur. Aşık olup beraber yaşamayı istemek başkadır, sevdiğin kişiyle birlikte öğrenip büyüyebileceğin bir ilişkiyi sürdürmek ise bambaşka ve çok daha zor bir şeydir .

Aynı Cinsiyet: Zayıf Kutupluluk

Şimdiye kadar heteroseksüel ilişkilerden söz ettik. Homoseksüel ilişkilerde ise farklı bir durum vardır. Eşcinsel ilişkilerde iki karşıt enerji olan dişi ve erkek prensiplerinin arasındaki manyetik çekim eksiktir.

Uzun süreli eşcinsel ilişkilerde bir eşin "dişi", diğerinin de "erkek" rolünü üstlendiği doğru olsa da, genel olarak heteroseksüel ilişkilerdeki kadar zıt kutuplar yoktur. Eşcinsel çiftlerin birbirleriyle daha gerilimsiz ve uyum içinde olmaları daha kolaydır. Ancak bunun da olumsuz yanı, aralarındaki dinamik gerginliğin ve gizemin az olmasından dolayı, ilişkideki kişisel gelişme ve dönüşümün de az olmasıdır.

Genel olarak eşcinsel çiftler aralarındaki ilişkiden derin bir ilişki sürdüren heteroseksüel çiftler kadar çok şey öğrenemezler.

Aile Farklılıklarını Sindirmek

Heteroseksüel bir aşk ilişkisinde farklılıkların kabulünün ne kadar zorluk yarattığını gördük, bir de eşlerden birinin kendi köken ailesine sıkı sıkıya bağlı kaldığını düşünün.

Dünyaya bakış açımızı, inançlarımızı ve değer yargılarımızın çoğunu köken ailemizden ediniriz.

Karşı cins hakkındaki izlenimlerimiz de ailemizden, özellikle annemizin erkeklere bakışıyla

babamızın kadınlara bakışından etkilenir. Bundan dolayı ilişkilerde öğrenilmesi gereken ikinci önemli ders, eşinizin sadece karşı cinsten olmakla kalmadığı, aynı zamanda sizinkinden farklı, hatta bazen apayrı bir kültürün inanç ve değerlerini benimsemiş bir aileden geldiğidir.

Aşık olduğunuzda yaşamınıza aldığınız sadece bir erkek veya bir kadın değildir; sevgiliniz yaşamınıza tüm ailesiyle girer. Bu durumda siz yalnızca cinsiyet olarak size zıt birini sevmeyi değil, aynı zamanda eşinizin ana babasına ve ailesindeki farklılıklara saygı göstermeyi de öğrenmelisiniz. Bu iş ilkinden zor olabilir.

Örneğin, Protestan bir kadına aşık olmuş bir Katolik olduğumuzu varsayalım. Eğer kendi ailenize ve Katolik çocukluğunuza sadık kalırsanız ve eşiniz de kendi Protestan ailesine sadık kalırsa, aynı dine mensup olmanıza rağmen uzlaşmakta zorlanacağınız farklı pratik ve inanç sistemleriniz vardır. Bu da eşinize gerçek anlamda yakınlaşmanızı engelleyebilir.

Bu birliktelikten çocuklar doğduğunda sorunlar artar. Eşiniz çocuğunuzun kendi ailesine göre yetişmesini, siz ise babası olarak kendi ailenize göre yetişmesini istersiniz. Böyle bir durumda çocuğun yetiştiriliş tarzı sürekli bir çatışmaya neden olur.

Eşinize yakınlaşmak ve saygı duymak için onun geldiği kültürü ve inanç sistemini tanıyıp anlamamız ve belki de kendi sisteminiz kadar değer vermeniz gerekir. Bunu yapabilmek içinse kendi ailenizle aranızda biraz mesafe koymanız şarttır. Her ikinizin de ailenizden belli bir uzaklıkta durmanız ve onları geride bırakabilmeniz gerekir.

Bu zor bir adımdır. Sizin de, eşinizin de ailelerinizin değerleriyle derin özdeşleşmeden uzaklaşmanız gerekir. Bu durumda siz bir Katolik olarak eşinizin Protestan geçmişinin kendinizinkinden ne daha iyi ne de daha kötü olduğunu kabul etmelisiniz.

Bu da kolay bir iş değildir. Katolik olan ailenize, onların değerlerinin Protestanlıktan daha iyi olmadığını söylediğinizi kafanızda bir canlandırın. Büyük bir olasılıkla sanki onlara sadakatsizlik ediyormuş ya da onları terk ediyormuş gibi suçluluk duyarsınız.

İspanyol bir kadın olan Lorena, Kübalı eski eşinden iki çocuk sahibidir. Seanstan beklentisi, onu terk edip ABD'ye yerleşen eski eşiyi içsel olarak barışmaktır. Ağır ilerleyen dizime Küba ve İspanya için iki temsilci koyduğumuzda olaylar hızlanır. Küba'yı temsil eden kişi İspanya'nın temsilcisine yumruğunu sallar, İspanya'nın temsilcisi bir adım geri atar. Lorena'nın eski eşinin, Küba'yla özdeşleştiği ortaya çıkar. Kübalıların, İspanyolların sömürgeciliğine ve Karayipleri fethetmelerine duyduğu milliyetçi nefreti taşımaktadır. Bir İspanyol eşle kalmak kendi atalarına ihanet anlamına geldiğinden onu terk etmiştir. Lorena ilişkideki dinamiği anlayarak Küba ve tüm Kübalılar önünde derin bir saygıyla eğildiğinde eski eşiyi sonunda içsel olarak barışıp onu çocuklarının babası olarak onurlandırabilir.

Yakın bir geçmişte Alman sevgilisi olan İsraili bir kadına danışmanlık seansı verdim. Alman sevgilisi ona evlenme teklif etmişti. Ancak kızın Musevi annesi bu teklifi duyduğunda kızıyla tüm ilişkisini kesti. Üstüne üstlük kızın İsraili arkadaşları annesinin tarafını tutup "Zavallı annene neler yaptıyorsun?" diyerek ona tembihlerde bulundular.

Bu genç kadın, yukarı tükürse bıyık aşağı tükürse sakal misali neye karar verirse versin zorlanacaktır. Ya sevgilisiyle evlenip annesine karşı suçlu duruma düşecek ya da evlenmeyip sevgilisine karşı suçlu duruma düşecektir.

Annesinden ayrılmayı kabullenip belli bir suçluluk hissiyle yaşamayı göze alması gerçek bir olgunluk gerektirir. İşte kişisel gelişme için ihtiyacımız olan tam da böylesine bir içsel güçtür. Kendi köken ailemize duyduğumuz yakınlıktan vazgeçmek demek daha yalnız ama kendi içimizde daha

sağlam durmak demektir.

Eşimize saygı duymak ve onunla kalabilmek için kendi ailemizden uzaklaşmanın getirdiği suçluluk duygusuna katlanmaktan başka çaremiz yoktur. Her iki eşin de kendi köken ail elerinden uzaklaşabilme kapasiteleri, aralarındaki ilişkide kurabilecekleri yakınlık derecesini belirler. Bu genelde ilk karşılaştıkları anda, ilişkinin en başından bellidir.

Olumsuz Bağlılık Daha Güçlüdür

İçinde büyüdüğümüz değer yargılarına duyduğumuz olumlu bağlılıktan başka, ailemize karşı olumsuz bir tepkiye de sahip olabiliriz. Çoğu kişi ailesini acı ve öfkeyle terk edip ailesinin değerlerine açık açık karşı çıkarak başka ailelerin değerlerini üstün tutar. Önceki bölümlerde incelediğimiz aile dinamikleri açısından olaya baktığımızda, aileye karşı olumsuz tepki, kişinin daha da güçlü bir aile bağı oluşturmasına ve aile değerlerine bilinçaltından sıkı sıkıya bağlanmasına neden olur. Bu tip bağlılık, ailesinden ayrılamayanların bağlılığından daha güçlüdür. Buna paradoks yasası denir: Karşı olduğumuz ve olmak istemediğimize dönüşürüz çünkü reddettiğimiz bizi bağlar. Öfke ters dönmüş sevgidir.

Eşin Kilitlenmelerine Saygı Göstermek

Hepimiz şu ya da bu şekilde köken ailemizle ilgili çözülmemiş bir şeyler taşıyoruz. Aile bireylerinin acılarını sırtlanır veya farkında olmadan onlardan biriyle özdeşleşiriz. Bir kadınla bir erkek bir araya geldiğinde, sadece diğer tarafın ailesine değil, aynı zamanda eşinin kendi ailesi için taşıdığına da saygı göstermelidirler. Eşimizin büyük bir olasılıkla ailesiyle ilgili birtakım kilitlenmeleri vardır.

Bu kilitlenmeler ilişkiyi sınırlar ve çözülene kadar ilişki sınırlı kalır. Yani her ilişkinin bir gelişme olanağı, bir de sınırları vardır. Bu da ailemize ne kadar bağlı olduğumuzla ilgilidir.

Eşler birbirlerinin kilitlenmelerini aşmalarına yardım etmek istediklerinde, örneğin bilinçsizce eşinin eksik bir ebeveyninin yerini doldurmaya çalıştığında aslında bu sınırlara saygısızlık etmiş olur. Bu dolaylı olarak eşine ve eşinin ailesine beslediği sevgiye saygısızlıktır. Bunun yerine yapmamız gereken eşimizin ne taşıdığını görmek, kendi taşıdıklarımızın farkına varmak ve bu ikisini birbirinden ayı tutmaktır.

Genelde bir ilişkideki en temel zorluklardan biri de budur: Erkek annesiyle çözülmemiş bir sorununu karısıyla, kadın ise ancak babasıyla çözümleyebileceği bir sorunu kocasıyla çözmeye çabalar. Eşimizin acısını dindirmeye çabalamamızın arkasındaki asıl neden acıya karşı dayanıksızlığımızdır. Birbirimizi teselli etmeye çalıştığımızda bu çoğu zaman sevgiden değil, kabul etmekte zorlandığımız kendi acımızı hatırlamaktan kaynaklanır.

Eşimizle mümkün olduğunca yakın olmak isteriz. Ancak annesiyle kilitlenmiş bir adam karısına, babasıyla kilitlenmiş bir kadınsa kocasına fazla yaklaşamaz. Kadın, kocasının annesine duyduğu bağlılığı yok etmeye çalışmaktansa ona, “Annene beslediğin sevgiye saygı duyuyorum” demelidir. Eğer kocası kendisini annesinin yerine koyuyorsa ona, “Ben senin annen değilim” deme hakkına sahiptir, ancak onu değiştirmeye veya sorununu aşmasına yardımcı olmaya hakkı yoktur.

Aile dinamiği açısından baktığımızda kimseyi kilitlenmelerinden kurtaramayız ve böyle bir şey yapmak da bize düşmez. Ne kadar çabalarsak ilişki o kadar zarar görür. Örneğin Lorena'nın, Kübalı eşiyle ilişkisini yürütmek için gösterdiği çaba, eşini daha da çok kızdırarak sonunda onu terk etmesine

neden olur. Bunun yerine eşinin Kübalı atalarına duyduğu sevgiye kendini katmadan tanık olabilseydi eşinin kalma olasılığı daha yüksek olurdu.

Bu tip sorunlar farklı biçimlerde karşımıza çıkar. Bazen danışma seanslarına eşleri tarafından yollanan kocalar gelir. Kadınların “kocalarını yola sokmak” adına yaptıkları bu iyi niyetli davranış, kocalarda ister istemez bu davranışı sabote etme arzusu uyandırır. Aslında kadın annelik taslayarak, eşinin annesiyle olan ilişkisine müdahale etmektedir. Bu yüzden erkek, kendisi ve gururu için bu çabayı sonuçsuz bırakıp karısının kendi annesi olmadığını kanıtlamak zorunda kalır.

Olgun bir ilişkide eşler birbirine, “Köken aileden ne getirdiğini görüyorum ve buna saygı duyuyorum. Seni değiştirmeye ya da kurtarmaya çalışmayacağım” der. Aynı şekilde eşler kendileri hakkında diğere, “Bu benim ailem için taşıdığım ve ana babama sevgimden dolayı yapmam gereken. Lütfen bana müdahale etmeden bunu taşımama izin ver” diyebilmelidir.

Bir diğere acısı karşısında kendi çaresizliğimizi kabul etmek kolay değildir ve ilişkilerin çoğu burada tökezler. Ancak çaresizliğimizi kabul etmeyi başarırız, her aşk ilişkisinin kişisel gelişme açısından ne büyük bir fırsat olduğunu anlayabiliriz. İlişkilerimizdeki yüzeysel davranışların altındaki derinlikleri ve yürürlükteki aile dinamiklerini görmemiz çok önemlidir.

Eşler mutsuz olmalarına rağmen ilişkiyi bırakamıyorlarsa büyük olasılıkla karşı tarafı ebeveynlerinden biri yerine koymuşlardır. Diğere olmadan yaşayamayacağımızı düşünüyorsak, çaresiz ve bakıma muhtaç bir çocuğun ebeveynine hissettiğini hissediyor ve eşimizi sıradan bir insan olarak değil, şeytanın ta kendisi ya da üzerimizde büyük güce sahip bir tanrı olarak görüyoruz demektir. Eşitlerin ilişkisinde buna yer yoktur. Böylesine yansıtmanın olmadığı normal bir ilişkide, diğere olmadan yaşamak zor görünse de imkansız değildir ve ayrılık gerçekleştiğinde yalnızlığa ne kadar çabuk uyum sağladığımıza şaşarız.

Olgun bir ilişkinin sıradan doğasını hatırlatmak ve çocukluktan kalma yansıtmalardan sıyrılmasına yardımcı olmak için dizim sırasında danışana, “Ben sensiz yaşayabilirim, sen de bensiz yaşayabilirsin” cümlesini önermek yararlı olabilir.

Derinleşen İlişki

Bir ilişkide derinleşmek için kişinin kendi köken ailesinden ayrılması gerektiğini belirttik. Derinleşmekten kastettiğimiz ise her iki eşin karşılıklı etkileşimleri sonucu gelişerek olgunlaşmasıdır. Bunun nasıl gerçekleştiğini anlamak için çocuk-ebeveyn ilişkisinin kökenine ve çocuğun yetişkinliğe nasıl geçtiğine bakmalıyız.

Çoğu kabile toplumlarında genç bir oğlanın çocukluktan erkekliğe geçişi özel törenlerle kutlanır. Özellikle ergenlik çağında çocuğun annenin otoritesinden babanın otoritesine geçişi çok önemlidir. Bu törenler sonunda oğlan artık kadın akrabalarıyla aynı yerde yatamaz; annesine yakınlığından vazgeçmek zorundadır, erkekliğe adım atmıştır ve geri dönemez.

Artık erkek olmuştur ve erkeklerin himayesine girmesi gerekir. Erkekliğe adım atma töreniyle babasının eril gücüne ulaşır. Babadan gel en bu gücü alır ve kendisine mal eder. Bu onu olgun bir yetişkin yapar. Bundan böyle ancak olgun bir yetişkin olarak bir kadınla ilişkiye girebilir.

Modern Batı toplumunda yetişkinliğe geçiş dönemleri daha az belirgin olsa da hâlâ vardır. Oğlan odun kesen, arabayı veya motosikleti tamir eden veya gölde avlanmak üzere balık ağını hazırlayan

babasını taklit eder. Bunlar içteki değişimi gösteren dışavurumlardır ve böylece çocuk babasının gücünü ve enerjisini içselleştirebilir.

Kız çocuklar için durum farklıdır. Kız çocuk da yaşama annesine yakın olarak başlar ama olgunlaşıp belli bir yaşa geldiğinde babasını yücelterek ona yakınlaşır. Olgunlaşan kız çocuğu, uyanmakta olan cinselliğini babasıyla ilişkisi aracılığıyla keşfettiğinden tüm dikkati babada toplar. Aralarında hiçbir cinsel bağ yoktur ama yaşamındaki ilk erkek babasıdır ve kadın erkek arasındaki çekimi babasıyla keşfetmesi son derece doğaldır. Babayı baştan çıkarmayı ve böylelikle babanın temsil ettiği erkek enerjisiyle oynamayı öğrenir.

Ancak bu çekime rağmen kız çocuk belli bir yaşta babasına duyduğu yakınlıktan vazgeçip anneye geri dönmelidir. Bu bir çeşit anneye teslimiyettir. Annesinin babasının karısı olduğunu kabullenerek babasıyla oynadığı çocukça ilişkiden vazgeçtiğinde kendi kadınlığına da sahip çıkabilir. Böylelikle anneyi yeniden en önemli ebeveyni olarak onurlandırır. Bu onurlandırma ilkinden farklıdır. Annesi aracılığıyla kendi dişi gücü gelişir, annesinden kadınlığı öğrenir, eş arama ve anne olma konularında kadınlığın özünü içselleştirir.

Dolayısıyla oğlan için tek hareket söz konusudur, anneden uzaklaşıp babaya yakınlaşmak. Kız çocuk içinse iki hareket vardır: Anneden uzaklaşıp babaya yakınlaşmak ve sonra anneye geri dönmek.

Ebeveynle Yakınlığı Ortaya Çıkarmak

Eşlerden birinin annesine ya da babasına yakınlık derecesinin ilişkiyi nasıl etkilediğini dizim sırasında görmek çok kolaydır. Örneğin bir çifti temsilen kadınla erkeği karşı karşıya yerleştiririz. Erkeğin yanına annesini, kadının da yanına babasını koyarız. Temsilcilerin hissettikleri rahatsızlık yüzlerinden okunur. Erkeğin enerjisi annesine yöneliktir ve eşine kendini veremez, kadının enerjisi de erkeğine değil, babasına yöneliktir.

Ancak ne zaman erkeğin babasını yanına ya da arkasına, kadının da annesini yanına veya arkasına yerleştirsek ikisi de kendilerini daha güçlü hissederek eşlerine ilgi duymaya başlarlar. Denemek için kadının arkasına bir sıra kadın, erkeğin de arkasına bir sıra erkek dizersek dişi ve erkek enerjilerin gözle görülür şekilde güçlendiğini fark ederiz. Bu basit gösteri kadınla erkeğin uzun süreli bir ilişki kurmak için neye ihtiyaçları olduğunu gözler önüne serer. Erkek annesiyle yakınlığından vazgeçip babasına, kadınsa babasından vazgeçip annesine yönelmelidir.

Sevgi ilişkisinde derinleşmek için karşı cinsteki ebeveyninden vazgeçmek temel şartlardan biridir. Eşler bunu gerçekleştirdiğinde erkek kendi erkekliğiyle bağını güçlendirir, kadınsa kendi kadınlık niteliklerini geliştirir. Her ikisi de kendileriyle aynı cinsteki ebeveyninden cinsel kimliklerini içselleştirmeyi öğrenirler.

Ne zaman bir danışanla bu mesele üzerine çalışsam temsilcilerin davranışlarından sorunun nerede olduğu hemen ortaya çıkar ve danışanın karşı cinsteki ebeveyninden ayrılıp ayrılamadığı, “anasının küçük prensi” veya “babasının biricik prensesi” olarak kalıp kalmadığı -kendisiyle aynı cinsteki ebeveyni onurlandırıp onurlandırmadığı- açıkça belli olur.

Eğer bir kadın güçlü bir erkekle yüzleşemezse, annesine dönmeli ve eşyle ilişkisinde derinleşmeden önce annesinden enerji almalıdır. Bu süreç zaman alabilir ve kişinin, kadınla erkek

arasındaki olgun bir ilişkiye ne derece hazır olduğuna bağlıdır.

Eşimizle yakınlaşırken nerede zayıf olduğumuzu fark edip ana babamızdan ne almamız gerektiğini keşfedebiliriz. Bu ya aynı cinsteki ebeveyne yakınlaşmamızı ya da karşı cinsteki ebeveynden uzaklaşmamızı gerektirir. Böylece eşimize nasıl yakınlaşacağımızı anlar ve ilişkideki gerçek yerimizi bulabiliriz.

Egzersiz

Bu egzersiz, vicdanın etkileriyle ailedeki suçluluk duygusunu ve bunların neden olduğu çatışmaları hayalinizde canlandırarak anlamanıza yardımcı olacaktır.

15 dakika boyunca sessiz kalabileceğiniz bir yere rahatça oturun. Gözlerinizi kapatın. Her Pazar kiliseye giden koyu bir Katolik aileden geldiğinizi düşünün. Artık üniversitede olduğunuzdan kendinize ait fikirleriniz var ve aileniz istemeyerek de olsa onlardan farklı bir yaşam tarzı sürdürdüğünüzü kabullenmiş. Sınıf arkadaşlarınızdan birine aşık oluyorsunuz. Bu kişinin ideal eşiniz olduğunu düşünüyorsunuz. Birkaç sefer buluştuktan sonra Musevi bir aileden geldiğini öğrenmenize rağmen sizin için hiçbir şey değişmiyor.

Senaryo

Birkaç hafta beraber olduktan sonra yeni sevgilinizi anne babanızla tanıştırmak istiyorsunuz ve onlar da bir gece ikinizi akşam yemeğine davet ediyorlar. O gün geldiğinde anne ve babanızın sevgilinizi sorguya çekeceklerini biliyorsunuz.

Kendinizi bu durumda nasıl hissedersiniz?

Yemek masasında oturduğunuzu farz edin.

Anne babanıza baktığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Sevgilinize baktığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Senaryo

Ebeveyniniz hakkında konuşmaktan kaçınıyorsunuz ve sevgilinizin evinize yaklaşmasını bile istemiyorsunuz.

İlişkiniz ilerledikçe kendinize şunları sorun: Anne babanızın evine gittiğinizde ve sevgiliniz hakkında soru sorduklarında kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Durumu nasıl açıklıyorsunuz?

Kendinize bir de şunları sorun: Ortak geleceğinizi düşündüğünüzde sevgilinize karşı neler hissediyorsunuz? Gerçekleşme olasılığı görüyor musunuz? Ayrı tutmaya çalıştığınız bu iki dünyayı nasıl dengeleyeceksiniz?

Bu egzersiz vicdanın nasıl işlediği ve köken ailemize yönelik vicdanımızın eşimize yönelik vicdanımızla sık sık nasıl çatıştığı üzerine size bir fikir verebilir.

12 -Bir İlişkinin Evrimi

Bir kadınla erkek arasındaki sevgi ilişkisi, başlangıçta lazer ışını gibi nokta hedefli yoğunluğundan çıkarak zamanla geniş bir alana yayılır. Başlangıçta sevgililer sadece birbirleriyle ilgilenirler, dünyayı unutmışlardır. Her ikisi de kendi istek ve ihtiyaçlarını yeryüzünde karşılayabilecek tek kişinin öteki olduğundan emindir.

Aşıkların birbirlerine duydukları hislerle sarhoş oldukları bu balayı döneminde, üçüncü şahıslar davetsiz misafirdir. Günlük yaşamın ayrıntılarıyla ilgilenmedikleri gibi beraberliklerinde çıkabilecek sorunları da görmezden gelirler. Sevgililer kendilerini eşlerine öyle bir kaptırırlar ki onun hissettiğini hisseder, sorunlarıyla uğraşır ve onun ilgi alanlarına merak sararlar. Eşleri mutluyduysa mutlu, mutsuzsa mutsuz olurlar ve onlardan bir an bile ayrı kalmak istemezler. Eşlerine doyamaz ve onsuz yapamazlar.

Ellyn Bader ve Peter Pearson, Efsanevi Eşin Peşinde (In Quest of the Mythical Mate) adlı kitaplarında aşk ilişkilerindeki bu iç içe geçme aşamasına “sembiyotik aşama” adını verirler. Sevgiliyle bir olma ve onunla özdeşleşme aşamasıdır bu. İki kişi aralarında bir bağ oluşturmak ve diğeriyle kaynaşmanın ne demek olduğunu anlamak istiyorsa ilişkilerdeki bu balayı döneminden geçmeleri gerekir.

Bu dönemde farklılıkları görmezden gelir, benzerlikleri abartırız. Karşımızdakini gerçekte olduğu gibi görmez, bir hayal dünyasında yaşarız. Bu duyguların altında saklı bazı biyo-kimyasal nedenler vardır: “Gerçek aşkı” yaşadığımız dönemde bedenimizde salgılanan hormonlar, beynimizin haz duyma bölgelerini harekete geçirir ve beynin mantıklı seçim bölgesini engeller. Diğer bir deyişle, romantik aşk biyolojik bir süreçtir; doğa, çiftin bebek sahibi olmasını ve ilk emzirme döneminde bir arada kalmasını sağlayarak türün devamını güvenceye alır.

İngilizce’de bu döneme “aşka düşmek” denir ve gerçekten de bir çeşit düşüştür. Her şeyin abartıldığı, hayaller içinde kaybolup biyolojik dürtümüze yenik düştüğümüz ve doğaya teslim olduğumuz bir süreçtir. “Aşka düştüğümüzde” düşüncesizce hareket ederiz. Başka hiçbir gücün bizi ikna edemeyeceği değişiklikleri bir anda yapıveririz. Sevgilimizle bir arada olabilmek için düzenli işimizi bırakır, ailemizle vedalaşır eşyalarımızı topladığımız gibi kendimizi yeni bir ülkede bile bulabiliriz.

Romantik aşkın biyolojik bir dürtü olması, önemli olmadığı anlamına gelmez. Belki de ayrı “ben”liğimizin duvarları ilk defa yıkılmaktadır. “Aşka düşmek”, egomuzun sınırlarını, psikolojik savunmalarımızı, koruma kalkanlarımızı aşmanın ve kendimizden büyük bir şeyle bütün olmanın ilk deneyimidir.

Bu ruh halindeyken sevişmenin, insanı kendinden geçiren mistik bir niteliği vardır. Cinsel birleşmenin derinliklerinde sonsuzluğun eşler tarafından bir an için bile olsa deneyimlenebileceğini savunan Hint ruhani öğretisi Tantra’nın ilk adımıdır. Orgazm sırasında deneyimlenen meditasyon hali, ilişkinin romantik dönemi geçtikten sonra kişiyi kendi ruhani arayışına yönlendirebilir.

Beyindeki hormon dengesinin yeniden kurulup akılcı karar verme mekanizmasının işlemeye başlamasıyla, ilişkinin balayı dönemi hayal kırıklıklarıyla aniden bitebilir. Karşımızdakine pembe gözlüklerden bakmak yerine onun hatalarını ve eksiklerini görmeye başlarız. Bir zamanlar tutkuyla sevdiğimiz gibi insana özgü zaafıya sahip olduğunu görmek ağır gelebilir.

Bazen o kadar büyük bir farkla karşılaşırız ki diğerinin değiştiğini ya da bizi kandırdığını, hatta bize ihanet ettiğini sanırız. Daldan dala atlayan kişiler bu noktada ilişkiyi bitirir. Böylece gelecekte tekrar aşık olarak hormonal değişimin getirdiği deneyimi yeniden yaşama şansları olur.

Halbuki bu nokta aynı zamanda, daha gerçek ve uzun süreli bir beraberliğin başlayabileceği andır. Olgunlukla sevmeyi ancak bu noktada öğrenebiliriz. Balayı döneminde her şey kolaydır, çünkü sizden bir şey beklenmez. Bedenin biyolojik süreci sizin yerinize çalışmaktadır.

Oysa şimdi sevgilinizi yeni tanımış gibi baştan aşağı gözden geçirirsiniz. İyi ve kötü yönlerini, erdemlerini ve hatalarını görürsünüz. Bu yabancıyla yakınlaşmaya ve onunla birlikteliği keşfetmeye başlıyorsunuz.

Balayı dönemi geride kaldığında, eşler kendi sınırlarını koymayı ve aralarındaki farkları görmeye başlarlar. Bader ve Pearson bunu “farklılaşma” dönemi olarak adlandırır. Bu yazarlar, aşk ilişkisinin aşamalarını, annesiyle sembiyotik bağından adım adım ayrılarak kendi benliğinin farkına varan ve onunkinden farklı istek ve tercihlerini dile getiren çocuğun büyüme aşamalarına benzetir.

Sağlıklı bir ilişki, içinde ayrı görüşler ve farklılıklar barındırır. Eşler sevgililerinin garipsedikleri, beğenmedikleri yönlerini sevmeyi ve kabul etmeyi öğrenirler. Hellinger yerinde bir seçimle, bu dönem için “ikinci görüşte aşk” ifadesini kullanır. İkinci görüşte aşk, biyolojik bir dürtü değildir. Daha az tutkulu, daha az kontrol dışıdır. Hayal kırıklığıyla başlasa da, her iki eşin bu engeli bilinçli bir adımla aşıp yeni bir uyum aşamasına geçmeleri kişisel bir başarı olacaktır onlar için.

“Aşka düşme” aşamasından sonra bu aşamaya “aşkla yükselme” diyebiliriz. Hayallerimizin, hayal kırıklıklarımızın ve farklılıklarımızın üzerine çıkıp kalbimize kendimizden farklı bir kişiyi alma kapasitemizi genişletiriz. Şimdi eşimize yeni bir gözle bakabiliriz. Onu, artık olmasını istediğimiz gibi değil, gerçekte olduğu gibi görürüz. Aynı zamanda, beklentilerimizi karşılama konusunda sınırlı olduğunun farkına varırız. Yaşamımızın bazı yönlerini kolayca paylaşabileceğimizi, bazı yönlerinde ise eşimizin kendimizden çok farklı olduğunu ve buralarda birlikteliğin mümkün olamayacağını anlarız.

Çoğu kişi için bundan sonrası atılması zor bir adımdır. Fazlasıyla büyük bir mücadele gerektirir. Bu anlaşmazlık döneminden geçmeye dayanamazlar ve ayrılmayı seçerler. Bir bölümü de ilişkiyi Bader & Pearson’ın “düşmanca bağımlı çift” olarak adlandırdıkları duruma sokarlar. Bu durumda her iki eş de birbirinden hoşlanmaz, mutsuzluklarından diğerini sorumlu tutar ama yaşamı tek başına göğüslemektense kendilerinden ödün vererek birlikte yaşamayı sürdürürler.

Aşkla Genişlemek

Aşk ilişkisinin sürmesi için dışlamayı değil dahil etmeyi bilmek gerekir. İlişki genişleyerek daha fazla insanı kucaklamalıdır. Bir ilişki olgunlaştığında üçüncü şahıslar ilişki için tehdit unsuru olmaktan çıkıp ilişkiye davet edilirler. Ne de olsa ilişkiler doğa tarafından çocuğun beslenip gelişmesi için tasarlanmıştır ve hiçbir şey yeni doğmuş bir bebekten daha “işgalci” değildir. Bu yeni

varlık, ana babasının yaşamına girdiği anda çiftin inziva hali ve özel hayatı sona erer. Çift yaşamlarına yeni birini sokarak aralarındaki ilişkiyi genişletir. Çocuğun doğumunun çoğunlukla ilişkinin gelişmesine yol açmasının nedeni de budur. Çifti bir arada tutacak yeni bir neden vardır. Sevgileri ve yaratıcılıklarının ortak bir amacı vardır ve böylece birbirlerini daha iyi tanıma fırsatı elde ederler. Çocuksuz eşler bu dönemde ilişkiyi ayakta tutmakta daha çok zorlanırlar. Birlikte büyüyüp gelişmek için birlikte yürütecekleri bir projeye, bir işe başlama ihtiyacı hissedebilirler.

Bir aşk ilişkisinin dinamiklerini temsilen iki kişinin dizime her yerleştiriliş biçimi, ayrı bir durumu ifade eder. Örneğin eşlerin başka yönlere bakması, birbirlerinden çok üçüncü bir kişiyle ilgilendiklerini gösterir. Dizime dahil edilmesi gereken bu kişi, eski bir eş ya da köken aileden biri olabilir.

Genel olarak sevgililer karşılıklı yüz yüze yerleştirilirler. Bunun nedeni daha önce de belirttiğimiz gibi gözlerinin birbirlerinden başka kimseyi görmemesidir. Ancak birbirlerine olan bu düşkünlükleri sonsuza kadar süremez ve eğer uzun süredir birlikte olan bir çift danışan tarafından bu şekilde karşı karşıya yerleştirilirse ilişkide ciddi bir çatışma olduğunu anlarız.

Öte yandan eğer biriktirilmiş bir proje ya da hedef belirlenmiş tam anlamıyla “ortak” olarak, iş kurmuş ya da çocuk sahibi olmuşlar-sa, genelde yan yana yerleştirilir ve aynı noktaya ya da aynı kişiye bakarlar. Bu şekilde birbirlerini destekledikleri gibi ilgileri de kendilerinin dışında bir şeye yoğunlaşmıştır.

Bir dizimde yer alan çocuklar dizimde en çok ebeveynlerini yan yana görmekten ve onlara yakın olmaktan hoşlanırlar. Eğer çift karşılıklı durup birbirlerine bakıyorsa çocuklar bir adım geri çekilip onlardan uzaklaştıklarında kendilerini daha güvende hissederler.

Örneğin bir dizimde danışan, ana babasını karşılıklı yerleştirir; aralarında ciddi bir çatışma olduğu bellidir. İki çocuk da ebeveynine çok yakın, neredeyse tam ortalarında durmaktadır. Bu durumdan gergin ve mutsuz oldukları açıkça görülür. Terapist, çocukları ana babadan birkaç adım uzaklaştırdığında derin bir rahatlamayla nefes alıp birbirlerine bakar ve gülümserler. Çocuklar aralarından çekildiğinde anneyle baba birbirlerini görür ve bugüne kadar çocukların yardımıyla yüzleşmekten kaçındıkları bir şeyle yüzleşmek zorunda kalırlar.

Sınırlara Saygı Göstermek

İlişkiler gitgide baştaki hayal dünyasından, temeli gerçeklere dayanan, ayakları yere basan bir yöne doğru gelişir. Daha önce de sözünü ettiğimiz gibi bu zor bir süreçtir. Aslında bu dönemde eşler artık hayali bir şeyi sanki gerçekmiş gibi gösterme çabasını bırakarak sonunda rahat bir nefes alırlar. Ne de olsa sürekli heyecan içinde yaşamak çok yorucudur.

30’lu yaşların ortasındaki Robert, danışmanlık seansına gelmişti. Sevgilisinin, başta umduğu kadar kendini ilişkiye veremediğini fark ettiğini belirtti. Balayı döneminde hissettiği yüksek beklentiden vazgeçmediğinden, sevgilisine içerlemekteydi. Seans sırasında düş kırıklığını bir başkasının varlığına gereksinim duymadan, tek başına göğüslemenin kendisine nasıl bir içsel güç kazandırdığını gördü. Sevgilisini annesinin yerine koyduğunu fark etti. Bu farkındalıkla, sevgilisinin kendi yaşamını

sürmeye ihtiyacı olduğunu anladı ve bu anlayışla da kendi yaşamını sürme özgürlüğünü kazandı.

Böyle bir durumda her iki eşin de ilişkiden ne istediklerini yeniden keşfetmeleri ve birliktelikleri için ortak bir zemin bulmaları gerekir. Çift daha önce “biz” kelimesini kullanırken artık “ben” kelimesi daha sık duyulur. Gerçekten de “biz” kelimesiyle “ben” kelimesi arasında bir denge olmalıdır. Çiftin ortak yönleri “biz”, bireysel yönleri ise “ben” ile ifade edilir. Eğer eşler sadece “biz” diyorsa, köken aileleriyle kilitlenmiş olduklarını, sadece “ben” diyorsa da bu, kendi kişiliklerini kaybetme korkusuyla eşlerini güvenli bir mesafede tutmakta olduklarını gösterir.

Sağlıklı bir ilişkide hem “biz” hem de “ben” vardır. Böylece eşler hem kendilerini kaybederek diğeriyle bütün olabilirler hem de kendi sınırlarını ve kişiliklerini koruyabilirler. Kendi yaşamlarından tatmin duyan iki bütünleşmiş insan, ideal olarak, hem birbirlerini besleyen hem de birbirlerine ilham veren bir bağ oluşturmayı başarırlar.

Her ilişki bu yönde gelişmez kuşkusuz. Eğer erkek hâlâ annesine bağlıysa karısının ihtiyaçlarını karşılayamamasına tahammül edemez. Eğer kadın hâlâ babasıyla aşk yaşıyorsa kocası Beyaz Atlı Prens gibi davranmadığında hayal kırıklığına uğrar. Böyle durumlarda genelde “Babanın Küçük Prensesi”yle “Annenin Küçük Prensi” eşleşirler ve ikisi de kendilerini tam anlamıyla ilişkiye veremez.

Öte yandan eğer taraflardan biri büyümeye başlarsa -örneğin babanın “küçük kızı” büyüyüp kadınlığa adım atarsa- ilişkinin devam etmesi için diğeri eşin de büyümesi gerekir. Dengi dengine deyişi bu durumun güzel bir ifadesidir. Aşk ilişkisinde olup bitenlerden her iki taraf yüzde elli-elli sorumludur.

Aşkı dansa benzetmek yerinde bir mecazdır. Eşlerden biri ileri adım attığında diğeri geri adım atar; biri sağa doğru hareket ettiğinde diğeri onunla uyum sağlamak için kendi soluna doğru hareket eder. Böylece eşler arasında sürekli bir hakimiyeti alma ve diğeri bırakma, ileri gitme ve geri çekilme, kişisel sınırları koyma ve diğeri teslim olma alışverişi vardır. İlişkinin ilerlemesi için enerjinin bu ileri geri dansı iki yöne doğru sürekli devam etmelidir.

Sevgililer ne zaman ilişkide bir araya gelseler sevgilerinin sınırları olduğunu deneyimleyeceklerdir. Bu sınırları kabul ettikten sonra ilişkileri gerçekçi ve sürekli bir hale gelebilir. Buna ek olarak eşler kendi köken aileleriyle sorunlarını çözdükçe, ilişkilerinde karşılıklı olarak daha rahat iletişim kurarlar ve aşkları olgunlaşır.

30’lu yaşların başlarında olan Güney Amerikalı Claudia, çocuklarının kendisine ait sorunları taşıdıklarından endişe duymaktaydı. Dizimde kendisiyle kocasını yan yana, çocuklarını da hemen önlerine yerleştirdi. Ancak çocukların sırtı onlara dönüktü ve hepsi aynı yöne bakmaktaydı. Anne de baba da kendilerini rahatsız hissediyorlardı.

Ailesi hakkında biraz daha bilgi istediğimizde Claudia’nın annesinin 20 yıldır şizofren olduğunu öğrendik. Anneyi dizime eklediğimizde Claudia ağlayarak ona sarıldı.

Çocukları çiftin yanına, kendilerini daha iyi hissettikleri yere yerleştirdik. Bu şekilde anneye baba yüz yüze geldiler, annesi de Claudia’nın yanında durdu. Kocasını bir karmaşa yaşadığını belirtti ve amcasının şizofreni hastası bir erkek kardeşi olduğu ortaya çıktı. Babasını yanına yerleştirdiğimizde kendini daha iyi hissetse de karısına fazla yaklaşmadı.

Her ikisi de aileleri adına yük taşıdıklarını ve bu kilitlenmelerin birbirlerine fazla yaklaşmalarına izin vermediğini gördüklerinde aralarında yeni bir denge kuruldu ve bu da belirli bir rahatlama getirdi. Diğeri ve diğeri için yaptığına saygı duyarak aralarında belli bir mesafeye razı oldular.

Bir sonraki adımda Claudia'nın, annesinin çektiği acıyı görmesini, ona teşekkür ederek onunla arasına mesafe koymasını istedik. Böylelikle annesine yardım etme ihtiyacından kurtulabilecekti. Claudia annesine "Benim için yaptıkların yeterli, sana teşekkür ederim. Artık yaşamımı gayet iyi idare ediyorum. İki oğlum var ve onlarla gurur duyuyorum" dedi. Gururla oğullarına baktı ve kendi sorunlarını onlara aktarma endişesi taşımadan onlara gülümseyebildi.

Dengesi Bozulan Sevgi

Her iki tarafın hayal dünyasında yaşadığı bir ilişki sorunlu olabileceği gibi uyumlu da olabilir. Ancak eğer bir taraf hayal dün-yasındayken diğer taraf uyanıyor ve bilinçleniyorsa sorun çıkması kaçınılmazdır. Eğer birlikte kalırlarsa iki olasılık söz konusudur: Ya daha az olgun eş, diğerindeki değişimle cesaretlenerek kendini gel iştirmek ister ya da daha olgun olan eş, geri adım atarak ödün vermeye başlar. Ayrılık korkusu fazla ise ikinci olasılık gerçekleşecektir. Gerçek olgunluk ise kişinin ayrılık korkusuna yenik düşmeden, kendi başına kalmaya hazır olmasıdır.

Günümüzde bir ilişkinin yürümesi ve sağlıklı gelişmesi için, balayı döneminden sonra, her iki eş için de ilişkinin öncelik haline gelmemesi gereklidir. Aksi halde bu, diğer kişiyi gözünde büyütme, ondan çok şey istemek ve ona da çok vermek anlamına gelir. Sonuçta siz de, eşiniz de beklentileri karşılayamadığınız gibi ilişkiyi çıkmaza sürükleyen bir gerginliğe neden olursunuz.

Başka bir ifadeyle: Sevgilinizi kendinizden ne kadar yükseğe yerleştiriyorsanız onu o kadar ebeveyniniz yapıyorsunuz demektir. Romeo ve Juliet ya da Sinderella ile Beyaz Atlı Prens gibi birbirini yücelten iki "olağanüstü" insan arasındaki ilişki muhtemelen kısa sürer ama sıradan zaafı olan iki sıradan insanın beraber gelişme şansları yüksektir.

Eğer danışan, sevgilisinden ayrılıp ayrılmama sorunuyla danışmanlık seansına gelirse, hangi yolun olgunlaşmaları için daha doğru olduğuna bakmak gerekir. Sevgilisiyle birlikte kalıp deneyimledikleri zorlukları beraber göğüslemeleri, çatışmayla baş edebilecek yetiyi geliştirerek evlilikte tek başına ayakta durma gücünü bulmaları mı daha doğrudur? Yoksa er ya da geç her ilişkinin bir sonu olduğunu anlayıp birbirleriyle işlerinin bittiğini ve artık yollarının ayrıldığını kabullenmeleri mi?

Karşılarına çıkan ilk engelde eş değiştirmek, sevgi bittiği halde diğerine yapışıp kalmak kadar çocukçadır. Her ikisi de ebeveyninden birine bağlılığın devam ettiğini gösterir — çoğunlukla erkek annesine, kadın da babasına bağlıdır.

Doğası gereği sevgi değişken bir olgudur. Kadınla erkek arasındaki sevgi diğer sevgi türlerinden daha da değişkendir. Ebeveynle çocuk arasındaki ilişki biyolojik olduğundan daha sağlamdır. Kendi seçimimiz değildir. Doğumla kurulmuştur, dolayısıyla değiştirmek elimizde değildir. Ancak bir kadınla bir erkek arasındaki ilişki özgür seçimle olur. Seçimi kendimiz yaparız, işte bu nedenle bu kadar hassas bir denge söz konusudur. Bizi bir araya getiren gizem bizi her an birbirimizden uzaklaştırabilir de. Bu hassas denge aşkla gelen endişeyi de açıklar; bu kadar hassas bir şey kolaylıkla bozulabilecektir.

"Bir ilişkide artık büyüyemiyorsanız ayrılma zamanı gelmiştir" cümlesi, ilişkiler hakkında söylenecek son sözdür.

Eski Eşleri Saygıyla Anma

Bir aşk ilişkisini öfkelenmeden ve çirkin davranışlara kapılmadan bitirebilmek gerçek bir sanattır. Artık hiçbir şeyin eskisi gibi olmadığını anladığınızın, ikinizin de yeni durumu kabullendiğinizin ve ayrı yollarda ilerlemekte anlaştığınızın göstergesidir.

Özen gerektiren bu dönemde, ayrılığa neden olan davranışlarınızın sorumluluğunu almak ve kendi sorumluluğunuzdan ne daha azı ne de daha fazlasını taşımamak çok önemlidir. Daha azını taşımak, çocuk gibi davranıp suçu diğere yüklemektir; daha fazlasını taşımak ise haksız bir sorumluluğu yüklenerek, eşinize sorumluluk bırakmayıp ona çocuk muamelesi yapmaktır.

Geçmiş ilişkilerin yükünü taşıdığınız sürece gelecek ilişkileriniz de yürümez. Ailenizle oluşturduğunuz olumsuz bağ nedeniyle onlardan kopamamanız gibi eski sevgilinizi, “eğer farklı davransaydı beraberliğimiz sürerdi” şeklinde suçlamak da hâlâ bir hayal dünyasında olduğunuzu gösterir.

Tayvanlı Lin Shu’nun ilk evliliğinden 21 yaşında bir oğlu ile 17 yaşında bir kızı vardı. Çocuklarıyla birlikte ikinci kocasıyla yaşıyor ama ilk eşine hâlâ öfke duyuyordu. Dizim öncesindeki konuşmamızda kendisi 10 yaşındayken annesinin intihar ettiğini öğrendik.

Dizimi açtığımızda ilk eş resmin dışındaydı -yani dışlanmıştı. İkinci eş sanki çocukların babası oymuş gibi asıl babanın durması gerektiği yerde durmaktaydı. Danışanın temsilcisi ise kendi de bir çocukmuş gibi çocuklarının yanında duruyordu. İkinci eş de, çocuklar da kendilerini son derece rahatsız hissediyordu.

İlk kocayı dizime ekleyerek onu tüm grubun karşısına yerleştirdiğimizde herkes rahatladı. Çalışmanın devamında Lin Shu’nun, dışladığı ilk eşini saygıyla anmasına ve bilinçsizce annesini ölümünde izlemek isteğinden dolayı ilk eşine kendini verememesinin sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olduk. Bu yeni anlayış hem danışanın hem de ilk eşin birbirlerine açılmalarını sağlayarak ayrılıkları hakkındaki suçlamaları ortadan kaldırır.

Sonraki adım Lin Shu’nun bir anne olarak sorumluluk almasına yardımcı olmaktı. Kendi annesi bunu yapamadığından intihar etmişti. Burada davranış kalıplarının kuşaktan kuşağa nasıl geçtiğini görürüz. Tıpkı annesinin kendinden önceki bir aile bireyini izlediği gibi, kendisi de annesini izlemekteydi.

Lin Shu’ya güç vermek için annesine duyduğu öfkeden kurtulmasına ve onu sevgiyle bırakmasına yardımcı olmamız gerekiyordu. Bunu ancak annesinin kendi köken ailesiyle kilitlendiğini anladığında yapabilecekti. Bu süreç içinde çocukların rahatlayıp rahatlamadıklarını ve annelerine güvenmeye başlayıp başlamadıklarını adım adım gözlemledik. Çocukların tepkileri, Lin Shu’nun annelik sorumluluğunu üstlenip üstlenmediğini açıkça gösterecekti.

Bu dizim, kişinin kendi ailesinden taşıdıkları yüzünden bir ilişkinin nasıl sona erdiğini gösteriyor. İyileşmenin ancak şimdi, şu anda gerçekleşebileceğini ve her iki eşin de huzur bulmaları için geçmişleriyle kilitlenmelerini kabul etmeleri gerektiğini de ortaya koyuyor.

42 yaşında olan Amerikalı Renee, kocasından ayrılmıştı. 13 yaşındaki kızları babasıyla kalmıştı. Kocanın daha önceki evliliğinden üç oğlu vardı. Renee, 4 aylıkken annesi tarafından evlatlık verilmişti.

Temsilcilerin yerleşimi Renee’nin kızının dizimde fazla “büyük” olduğunu gösteriyordu. Annesine de babasına da kızgındı. Babasının ilk eşiyse özdeşleşerek babasına kızgın bir sevgili gibi

davranmakta, Renee'nin kendisini evlatlık veren annesine duyduğu öfkeyi tekrarlayarak annesine de onu bıraktığı için kızmaktaydı.

Bir süre sonra babanın ilk eşini dizime dahil ettik. Kız, özellikle de babası ilk eşine duyduğu sevgiyi dile getirdiğinde rahatladı. Danışan olan anne, bu kadına, "İlk eş olarak seni tanıyorum. Lütfen kızıma dostça bak" diyerek onu ilk eş olarak onurlandırdı.

Sonraki adım, Renee'nin, kendisini dünyaya getirdiği için teşekkür ederek annesiyle barışmasını sağlamak ve annenin kendisini verme kararını kabul ederek ondan uzaklaşmasına yardımcı olmaktır. Böylece kendini evlatlık alan anneye yönelebilecektir. Renee kendi kızına bakarak ona, "Seni vermedim" ve "Ben de başta anneme kızgındım" dedi. Bu Renee'ye güç verirken kızının da öfkesinden sıyrılıp ona doğru ilerleyebilmesine yardımcı oldu.

Sonunda danışan, kızına gururla bakabildi. Kızı artık annesine yakın durmaktan hoşnuttu. Bundan böyle annesiyle beraber yaşamasının kendisi için daha doğru olacağı da ortaya çıkmıştı. Bu örnek, eski eşleri onurlandırmanın önemini gösterdiği gibi eşlerin yarım kalmış işlerinin ilişkilerini nasıl engellediğini de gösterir. Aynı örnekte, aileden bir çocuğun —Renee'nin kızı— ebeveynden birinin eski eşiyile nasıl özdeşleştiğini de gördük. Eski eş bir kayıp yaşamıştır ve kolektif vicdan bunu dengelemek için sonraki evlilikten olan çocuğun eski eşi temsil etme işini üstlenerek ebeveynine karşı kızgın ya da üzgün bir sevgili gibi davranmasına neden olur.

Renee'nin ilişkisinin devam etmemesinin iki nedenine göz atalım: Renee, ikinci eş olarak, kocasının ilk karısına vefa duyar ve kendini kocasına tam olarak veremez — bu duruma özellikle ilk evlilikten çocuklar olduğunda rastlanır. Kendini tam olarak ilişkiye veremeyecek bir adam seçer. Onu bebekken evlatlık veren öz annesine duyduğu bağlılıktan dolayı kendini kocasına tam olarak veremez. Bu olay boşandıktan sonra kızını neden yanına almadığını açıklar — annelik gücüne ihtiyaç duymaktadır. Buradaki en önemli hareket danışanın, kendisini dünyaya getirdiği için annesine teşekkür ederek onu bırakmasıdır. Sonraki adımlar nispeten kolaydır: İlk eşten kızına dostça bakmasını istemek, kocasına kendisiyle bir çocuk sahibi olduğu için teşekkür etmek, ikisinin de ilişkiye kendilerini tam olarak veremeyeceklerini kabul ederek artık bir anne olarak çocuğunu desteklemeye hazır olduğunu ifade etmek.

Barış İçinde Ayrılmak

Eski eşten barış içinde ve sevgiyle ayrılmanın yolu, danışanın eski eşe şükran duyabilmesinden geçer. Bu da ancak, danışanın ilişkide yaşananları gerçekçi olarak kabul etmesi ve kendine düşen sorumluluğu üstlenmesiyle mümkündür. Eğer gerçek ifade edilir ve durum tüm gerçekliğiyle kabul edilirse yukarıdaki örnekte olduğu gibi her iki eş de rahatlayacaktır.

Diğer durumlarda, danışanın eski eşine şu cümleleri söylemesini isteyebilirim: "Beraber geçirdiğimiz zamanı şükranla anıyorum. Verdiklerin için sana teşekkür ederim. Benimle kalacaklar. Sana verdiklerimi de sevgiyle verdim ve seninle kalabilirler. Yaşadığımız zorluklarda kendi payımı üstleniyor, senin payını da sana bırakıyorum. Artık yoluna gidebilirsin. Lütfen bırak, ben de yoluma gideyim."

Kimi zaman da kişinin, “Senin izlediğine de, kendi izlediğime de saygı duyuyorum” cümlesini söylemesini isterim. Burada “izlemek” sözüyle kastettiğimiz bazen yaşamımızı yönlendiren bizden büyük bir güç, bazen de köken ailedeki kilitlenmelerdir.

Bazen de danışanı eski eşinin önüne yerleştirerek bir zamanlar birbirlerine duydukları sevgiyi onurlandırması için ifade edilmesi gerekenin ne olduğunu sorarım. Eski eşin temsilcisinin gösterdiği tepki, danışanın onu yürekten onurlandırıp onurlandırmadığını ortaya koyar. Eski eş onurlandırıldığını hissettiğinde her türlü bağı geride bırakıp resimden çıkmaya hazırdır.

Bu, ayrılmanın sevgi dolu yoludur. Bu deneyimler bize, eski eşler yollarını ayırsa bile sevgi dolu bir tavrın sürebileceğini gösterir. Sevginin birlikte ya da ayrı olmakla bir ilişkisi yoktur. İlişkide olmakla birine karşı sevgi dolu olmak iki ayrı şeydir. Bunu boşanmış ebeveynlerde görebiliriz; artık ilişkide olmasalar bile çocuk sahibi oldukları için aralarındaki güçlü bağ devam eder. Dene-yimlediğimiz pek çok seansın bize tam bir ayrılığın ancak sevginin kabulüyle gerçekleşebildiğini gösterdi. Diğer bir deyişle gerçek sevgi özgürleştirir.

13 -Çocuk Sahibi Olmak

Kadınla erkek arasındaki ilişki, doğalarındaki çocuk sahibi olma dürtüsüyle gelişir. Yaşamın devamlılığını ve türün tta kalmasını sağlamak doğadaki en temel dürtüdür. Kadınla erkeğin bir araya gelerek bağlanmalarını ve yeni yaşam yaratmalarını, yani bebek sahibi olmalarını ister. Çocuğun hayatta kalmasını sağlayan kadınla erkek arasındaki bağdır. Bundan dolayı onları birleştiren güçlü bağ cinsellikle kurulur, sevgiyle değil. Kadınla erkek arasındaki bağ, ebeveyninin bakımı olmadan hayatta kalması olanaksız olan çocuk büyüyene kadar onları bir arada tutar.

Bu ortamda büyüyen sadece çocuk değildir. Çocuk da ana babasının büyümesine yardımcı olur. Aileye yeni bir bireyin katılmasıyla eşler, ilişkilerine bu yeni geleni dahil ederek sınırlarını genişletir ve kendilerini aşarlar. Kişisel isteklerinin, sevip sevmediklerinin bir önceliği kalmaz. Bir ya da birden çok çocuk sahibi olma kararları tüm yaşamlarını şekillendirecektir. Daha büyük ve daha kuvvetli bir biyolojik gücün kendilerini kullanmasına izin vererek kararlarının tüm sonuçlarını göze alır, kişisel sınırlarının ötesine geçer ve güç kazanırlar.

Çocuk sahibi olmak istemeyen sevgililer genişleme konusunda aynı biyolojik dürtüyü duymazlar. Ancak onlar da kendilerini ortak bir projeye ya da kişisel gelişimlerine adanarak benzer bir kendini aşmaya ve güce ulaşabilirler. Burada önemli olan kendilerini, kişisel isteklerinin ötesinde yürekte hissettikleri bir konuya adanmaları ve bunun tarafından yönlendirilmeye izin vermeleridir. Böylelikle onlar da sınırlarını genişletebilirler.

Önceki bölümlerde ebeveyn-çocuk ilişkisine hep çocuğun açısından baktık. Bu bölümde aynı konuya ebeveyn açısından bakacağız. Bir bakımdan ikisinde de aynı Aile Dizimi kuralları geçerlidir: Çocuğun çocuk, ebeveynin ebeveyn olması gerekir. Ancak ebeveyn olmanın zorluğu çok farklıdır. Ebeveyn olmak kendi gücüne sahip çıkıp çocuğa şartsız vererek anne ya da baba olmanın sorumluluğunu almaktır. Bu gerçekleştiğinde çocuk rahattır ve ana babası adına hiçbir şey taşımak zorunda kalmaz; ana babasından geleni rahatça alır. Bir süre sonra aldıklarıyla dolar ve yetişkin olduğunda kendisine verileni çocuklarına aktarabilir. Yaşam bu doğal döngüyle kuşaktan kuşağa akar. Doğa bu şekilde türün devamını sağlar.

Öte yandan, eğer ana baba çocuğu başka nedenlerden istemiş-lerse, örneğin, kadın hamile kalarak erkeği bağlamak istemiş ya da eşlerden biri veya her ikisi yaşamın anlamsızlığıyla yüzleşmemek için çocuk yapmışlarsa bu, belki de kendi ana babalarından yeterince alamamış olduklarını gösterir. Bunun sonucunda çocukluklarında alamadıklarını şimdi kendi çocuklarından almaya çalışırlar.

Daha önce de gördüğümüz gibi çocuklar ana babalarının ihtiyaçlarına çok duyarlıdır ve sahip oldukları güçlü ve derin aidiyet dürtüsünden dolayı onlar için her şeyi yaparlar. Ana babalarına vermek isteyerek aile düzenine göre hadlerini aşarlar. Bu hareket içlerinin boş kalmasına ve yetişkin olduklarında kendi çocuklarından almak istemelerine neden olur. Bunun böyle sürmesiyle geçmişin yükleri kuşaktan kuşağa aktarılır.

Anneyle baba, sorumluluklarını üstlenip veren taraf olmanın gücünü deneyimlediklerinde, ana baba rolü ve ebeveynlik yükümlülükleri onlara ağır gelmez. Kafalarını nasıl iyi bir ana baba olunacağına yormazlar. Çocuklarına vermek onları tatmin etmeye yeter, çocukları da doyumlu ve huzurlu yetişir. Ebeveyn iyi bir ana baba olup olamadığı konusunda sürekli endişe içindeyse çocuk da bunu algılayarak tedirgin ve güvensiz büyür.

Hatırlamamız gereken bir başka nokta da çocuğun büyürken aldıklarının yarısını annesinden, yarısını da babasından aldığıdır.

Çocuk annesiyle babasını tek bedende birleştirmiştir. Eğer anne ya da baba çocuğunu gerçekten seviyorsa, aynı zamanda eşini de sevmelidir, çünkü eşi sevdiği çocuğun bir parçasıdır. Hiç kimse eşinden nefret ederken bu kişiyle yaşamış olduğu cinsel birleşmeden doğan çocuğunu sevemez. Önceki örneklerden birinde gördüğümüz gibi eşlerden biri, “bu adamla evlenmek hataydı” dediği anda kendi çocuğuna da sevgisiz davranmış olur. Bu tutum, ilişkide sevginin tanınmadığının başlıca göstergesidir ve Aile Dizimine benzer sorunla gelen katılımcılara bunu açıkça göstermek gerekir. Bir önceki bölümde, sevginin göz ardı edildiği durumlarda, çocukların ana babalarının eski eşlerini nasıl temsil ettiklerini görmüştük.

Her çocuk ana babasının beraber olmasını ister, çünkü bu şekilde kendini bütün hisseder. Sadakati bölünmez. Burada anneye babanın ayrılmasının doğru olmadığını söylemiyoruz. Söylediğimiz, çocuklarını gerçekten seven ebeveynin eski eşine karşı bir sevgi ve minnet duyması gerektiğidir. Bu durumda anneye baba, ilişkilerine devam etmeseler de çocuk huzurludur -bunun örneklerini önceki bölümde görmüştük.

Bir başka önemli nokta ise bir erkekle bir kadının çocuk sahibi oldukları anda, kendi ebeveynlerine veda etmiş olmalarıdır. Artık bu rolde kendileri vardır. Eğer bu veda adımını atmazlarsa çocuklarına gerçek anlamda ebeveynlik edemezler ve sonunda çocuklar ana babalarının köken ailelerindeki kaderleri yüklenmek zorunda kalabilirler.

Avustralya'nın Sidney kentinden Patricia iki kız çocuk annesiy-di. Güncel ailesini dizdiğinde çocukların farklı yönere baktıklarını gördük. Biri yukarı, biri yere bakıyor, ikisi de anneye bakmıyordu. Annenin bakışlarıysa onlardaydı.

Köken ailesinde ne olduğunu sorduğumuzda Patricia hem annesinin hem de babasının küçük yaşta iki kız kardeşlerini kaybettiklerini anlattı. Ölü teyze ile halalar dizime katılıp yere uzandıklarında Patricia'nın iki kızı da onlara karşı güçlü bir çekim hissetmişti. Seansın devamında danışanın annesinin kız kardeşlerinin peşinden ölüme gitmek istediğini gördük. Ancak danışan annesine, “Senin yerine ben giderim” derken şimdi de kızları Patricia'ya aynı şeyi söylemekteydi.

Bu noktada Patricia annesini, ölmüş kız kardeşlerinin acısıyla yalnız bırakmaya hazır değildi; hareketinin sonuçları olarak iki kızının ölüme çekildiğini ve kendi hayatlarını yaşayamadıklarını görmesine rağmen Patricia, annesiyle kalıp ısrarla ona yardım etmek istemekteydi. Bu dinamiği ve danışanın daha fazla ilerlemeye hazır olmadığını gördükten sonra dizime son verdik. Çalışmayı daha sonra tekrar ele alıp başlamış olan hareketi tamamlayabilirdik. Patricia annesinin önünde saygıyla eğilerek “Artık kardeşlerine gidebilirsin. Ben çocuklarımla kalacağım” diyerek onu onurlandırmaya ve kardeşlerine gitmesine izin vermeye hazırdı. Böylece çocuklarıyla yüzleşecek gücü buldu ve onlara “Ben annenizim ve sizinle kalıyorum” dedi. Bu sefer ilk iki seanstaki gibi gözyaşlarına boğulmamıştı, kızlarını kucaklamaktan mutluluk duydu.

Burada annesiyle kendi kızları arasında kalmış bir annenin iç çatışmasını görüyoruz. Sonunda kızlarına duyduğu sevgi galip gelerek annesiyle vedalaşmasını sağlamış, bir anne olarak kızlarıyla kalabilmişti. Ana baba olmak kişinin olgunlaşmasına yol açar ve kişiyi bütünleştirerek köken ailesinden biriyle yaşadığı düğümü çözebilir.

Gördüğümüz gibi, çocuk sahibi olmak bir çeşit sınav olabilir. Aile sisteminizdeki çözülmemiş düğümlerle yüzleşmenize, gerçeklerle karşı karşıya kalmanıza ve birini beslemek, ona bakmak, ana

babalık yapmak için kendi kaynaklarınıza ulaşmanıza yardımcı olur. Sizi, çocuksu tavırlarınızı bir yana bırakıp olgunlaşmaya davet eder. Bu sınavı göğüsleyip göğüsleyememek tamamen bireyin kendisine kalmıştır.

Aile sistemi yasalarına göre ebeveyn, çocuklarını da ilgilendiren bazı kararları onlara danışmadan alma sorumluluğunu üstlenmelidir. Günümüzde güce ve bütünlüğe ihtiyaç duyan bazı ebeveynlerin kararsız kaldıklarında çocuklarına danışmalarına sık sık rastlarız. Bunun çocuk için iyi olduğunu düşünseler de aslında kendilerinin ana baba olacak güce ve sorumluluğa sahip olmadıklarının bir göstergesidir.

Bu hassas bir konudur. Burada otoriter ya da “çocukların görüldüğü ama duyulmadığı” eğitim sistemlerini savunmuyoruz. Ancak sosyal akımlar bir uç görüşten diğer uç görüşe giderler; otoriter eğilimden otorite karşıtı eğilime ve sonra tekrar gerisin geriye. Ebeveyn bir karar aldı mı bu karar gerçekten çocuğun lehine olmalıdır. Dizimde ebeveynin, sadece kendine ve geçmiş kilitlenmelerinden kaynaklanan sorunlarına mı odaklandığı, yoksa çocuğuna karşı sorumlulukla mı davrandığı belirgin olarak ortaya çıkar.

Çocuklar genelde yaşamlarını etkileyecek kararlar alamayacak kadar toy ve deneyimsizdirler. Eğer onlara danışılırsa her şey, ortadaki olayı anlayacak ve özgün bir seçim yapacak kadar anlayış kapasiteleri olup olmadığına bağlı olacaktır. Örneğin eğer anneyle baba ayrılıyorsa hangisiyle kalacağı seçimi çocuğa bırakılmamalıdır. Bu, çocuğa “Kimi daha çok seviyorsun?” demekle aynıdır. Çocuğu çıkmaza sokar.

Eğer anneyle baba, çocuğun kiminle yaşayacağına kendileri karar verirse çocuk masumiyetini koruyarak her ikisini de eşit sevmeyi sürdürebilir. Kızınıza sizinle mi, yoksa babasıyla mı kalmayı tercih ettiğini sormamız her yaştaki çocuğa ağır gelir. Eşler genelde kendi aralarında dostça bir uzlaşmaya varamadıklarında bu çareye başvururlar. Ancak çocuktan böylesine hayati bir karar vermesi nasıl beklenebilir ki? Çocuk içinden anasını da babasını da sever. Eğer dışından birini izlemeye zorlanırsa diğerini içsel olarak izleyecektir.

Buna uç bir örnek olarak babası sabıkalı bir çocuğu ele alalım. Anne, ona benzememesi için çocuğun babasıyla görüşmesini engeller. Çocuk babasıyla görüşmeyerek annesinin isteğine uysa da okulda suçlar işleyerek dışlanmış babasına sevgisini ifade eder.

Çocuklar Varken Ayrılmak

Ayrılan çiftlerin sorunlarından bahsettik. Arada çocuk varsa eşler arasındaki bağ daha güçlü olur ve ayrılık daha zordur. Ancak hepimiz bazen çiftlerin yollarını ayırmaları gerektiğini biliriz. Ne kadar zor olursa olsun bu onların hakkı ve özgürlüğüdür.

Çocuğun iyiliği için en büyük tehlike ana babasının kötü bir şekilde, suçlamalar ve kavgayla ayrılmasıdır. Hatta bazen aralarındaki tüm bağları koparırlar. Bu çocuğun sırtında acı dolu bir yükür, çünkü annesiyle babasına bağlılığı umutsuzca bölünmüştür.

Bu travmatik durumda, bariz olan gözden kaçır: Her çocuk hem annesinin hem de babasının ürünüdür. Ayrılık ne kadar acı olursa olsun, kadınla erkek aralarına ne kadar mesafe koyarlarsa koysunlar, çocuklarına her baktıklarında diğer eşi hatırlayacaklardır. Çocuk özünde bir kadınla bir erkeğin aralarındaki sevginin ürünüdür ve aralarındaki sevgi bitse de bu gerçek değişmez.

Çoğu çiftin inkar ettiği ve kabullenmekte zorlandığı gerçek, karşılıklı sevgilerinin çocuklarında devam ettiğidir. Baba oğluna veya kızına baktığında bir açıdan eski eşine de bakmaktadır. Birçok boşanmış babanın dediği gibi “Çocuğumu seviyorum ama eski karımdan nefret ediyorum” diyemez. Aile sistemi terapisine göre eski eşinden nefret ediyorsan çocuğunu da tam anlamıyla sevemezsin. Bundan dolayı çocuğun iyiliği için ana babanın sevgiyle ayrılması gerekir.

Mahkeme çocuğun velayetinin kimde olması gerektiğine çeşitli verilere bakarak karar verir. Ancak Aile Dizimindeki genel kural, çocuğun diğer eşi daha çok seven ebeveynle kalmasıdır. Çocuğa her bakışında onda gördüğü eski eşinin varlığını yüreğiyle kabul eden ve ilişkide paylaşılanlar için sevgi ve minnet hissedebilen ebeveynle kalmalıdır.

Her zaman olmasa da çoğunlukla, ayrılıktan sonra en kızgın taraf kadındır. Annenin eski eşine öfkeli olduğu bir durumda çocuk anneden çok babayla kendini güvende ve mutlu hissedeceğinden velayetin babaya verilmesi daha uygundur. Ancak her vaka kendi özelliklerine göre ele alınmalıdır. Köken ailedeki kilitlenmeler ile bunların ebeveynler üzerindeki etkileri de göz önüne alınmalıdır. Genel bir kural olarak çocuk daha az yük taşıyan ebeveynle güvendedir ve bu kural çift ayrı olsa da olmasa da geçerlidir.

İspanyol bir kadın kocasından boşanmıştı. Evliliklerinden iki oğulları vardı. Dizim sırasında kadının büyükbabasının iç savaş sırasında kurşuna dizildiğini öğrendik. Kendisi de büyükbabasını vuranla özdeşleşmişti. Kendi kilitlenmesini anladığında eski kocasını onurlandırıp ona, “Özür dilerim, seninle kalamadım” diyebilecekti. Böyle bir durumda çocukların babalarıyla kalmaları daha güvenlidir.

Babası ve büyükbabası Mafya üyesi olan bir adam, evli ve iki çocuk sahibiydi. Dizimde çocukların Mafya kurbanlarıyla özdeşleştikleri ortaya çıktı. Anneleriyle olmaları onlar için daha güvenli olacaktır.

Çocuğun yaşı da göz önüne alınmalıdır. Küçük bir bebek elbette annesiyle kalmalıdır.

Baba çocuğuna, “Sana baktığımda anneni ne kadar çok sevdiğimi hatırlıyorum” ya da annesi ona, “Baban gibi olmanın benim için bir sakıncası yok” dediğinde çocuğun üzerindeki yük hafifler. Bu sözler hissedilerek, içtenlikle söylendiğinde çocuk rahat ve nispeten mutlu olacaktır.

Danışan Kimdir?

Dizimde ele aldığımız sorunların doğası gereği, kimin için seans yaptığımız hakkında baştan kesin bir fikrimiz olması önemlidir. Danışanın sorunu, ebeveyniyle yaşadığı bir kilitlenme mi, yoksa bir ebeveyn olarak çocuğuyla yaşadığı bir sorun mudur?

İlk durumda, sorumluluğu çocuktan alıp ebeveynine vermemiz gerekir. Böylece çocuğun yükü hafifler ve masumiyetini korur. Ancak danışan, çocuğuyla yaşadığı bir soruna bakmak isteyen bir anneyse, yapmamız gereken yetişkin bir kadın olarak kendi gücünün farkına varmasını ve sorumluluğunu almasını sağlayarak çocuğuna yüklenmesini engellemektir.

Dizimi kimin için yaptığımızı bilmek önemlidir, çünkü hangi açıdan yaklaştığımızı göre seans farklı gelişir. Dizimler sırasında ebeveyn-çocuk ilişkisindeki uzlaşma hareketinin çocuktan gelmesi gerektiğini gördük. Çocuğun ebeveynine gitmesi gerekir. Eğer ebeveyn çocuğuna giderse, ondan bir

şey istediğini gösterir ve bu da çocuk için bir yükür. Adam, ağlayarak oğluna yaklaşır, kucaklaşırlar. Adamın bir yetişkinden çok, bir çocuk gibi davrandığı ortadır. Babasını arkasına getirdiğimizde ağlamayı keser ve kendini daha güçlü hisseder. Oğlu rahatlamıştır.

Kardeşler Arası Rekabet

Seansa, kız ya da erkek kardeşiyle yaşadığı sorundan dolayı gelenlere de sık rastlarız. Bu dizimlerde çoğunlukla kardeşler arasında yaşanan çatışmanın ya ebeveyne ya da akrabalara ait olduğu ortaya çıkar. Ailenin önceki bireyleri arasındaki çatışma, akrabalardan biriyle özdeşleşmiş çocuklar tarafından tamamlanmaktadır; çocuklar “doğru” yerlerinde değillerdir; birileriyle kilitlenmişlerdir.

Kimi zaman böylesine bir çatışmayı çözmek için kardeşleri aile düzenindeki hiyerarşiye göre yerleştirmek yeterli olur. Ancak eğer çatışma buna rağmen devam ediyorsa bu, özdeşleşmenin çok derin olduğu anlamına gelir. Bazen kız kardeşler arasındaki çatışma, anne resme dahil edildiğinde çözülebilir. Eğer bu işe yaramazsa kızlardan birinin anneyi onurlandıramadığını, annenin yerini aldığını ve kardeşlerinin de bundan rahatsızlık duyup ona direndiklerini anlarız. Kökteki asıl çatışma dizim sırasında çözülrse, kız kardeş aile düzenindeki doğru yerine döner ve uyum sağlanır.

Kardeşine söyleyeceği bir çözüm cümlesi, “Senden biraz daha büyük/küçük olsam da ben sadece senin kardeşimim. İkimiz de çocuğuz” olabilir. Böylelikle aynı ebeveynin çocukları olarak aynı geminin yolcuları olduklarını birbirlerine hatırlatmış olurlar.

Kimi zaman çocuk küçük yaşta ölen ağabeyini ya da ablasını izlemek ister ya da ölmüş kardeşin ailedeki yerini doldurması gerektiği duygusuna kapılır. Buradaki çözüm, unutulmuş çocuğu resme dahil ederek danışanın onu görüp onurlandırmasını sağlamaktır. Bazen hayattaki kardeşin ölmüş kardeşe, “Sen benim sevgili erkek/ kız kardeşimsin ve biraz erken gittin ama ben seni sevgiyle hatırlıyorum. Biraz daha kalırsam lütfen bana dostça bak. Vakti geldiğinde ben de yanına geleceğim” demesi iyileştirici olabilir.

14 - Sevginin Boyutları

Sevgi ve ilişki konusunu eşler arasındaki karşılıklı alışveriş açısından ele aldık. Ancak sevgi çok boyutludur ve farklı düzlemlerde işler. Bu bölümde sevginin yaşamımızda kendini nasıl gösterdiğini ele alacağız.

Cinsellik

Sevginin ilk ve en temel boyutu cinselliktir. Cinsellik hayvansal bir enerjidir ve yaşamın temelidir. Cinsel arzu, türün devamlılığıyla bağlantılıdır ve kadın-erkek ilişkisinde doğal olarak önemli bir yeri vardır. Tıpkı yemek ve uyumak gibi bedende şiddetle kendini hissettiren biyolojik bir dürtüdür. Cinsel birleşme çiftler arasında bağ oluşturur. Daha önce de belirttiğimiz gibi cinselliğin yanında sevgi varsa bu bağ daha da güçlenir.

Sevgi olmadan yaşanan cinsellik bir enerji alışverişidir. Karşı tarafa saygı veya minnet duymamızı gerektirmez ve bazen dizim sırasında karşılıklı yaşanmış bir sömürü olarak ortaya çıkar; beden biyolojik ihtiyacını doyumak için diğeri kullanılmıştır. Eğer durum böyleyse, karşı tarafta sevgi beklentisi yaratmadan bunun ifade edilmesi gerekir. Aslında her iki taraf da ne olup bittiğini yüreğinden bilir ve bunu gizliden onaylamıştır. Ancak bunun açıkça ifade edilmesi iki taraf için de rahatlatıcı olur.

Bazen insanlar karşı tarafın sadece seks istediğini söyleyerek cinsel birleşme konusunda suçlayıcı bir tavır takınırlar ve aralarında olup biten konusunda kendi sorumluluklarını üstlenmek istemezler. Böyle bir durumla karşılaşan uygulayıcı, dizim sırasında eşlerden birinin diğere, “Seni kullandım” demesini isteyerek, bu kişinin sadece cinsel haz peşinde olduğunu açıkça ortaya koymalıdır. Diğer taraf da buna, “Beni kullanmana izin verdim” cümlesiyle cevap verir. Bu cümleler olaya açıklık getirerek bir tarafın kurban rolünden çıkmasını, diğer tarafın da utanç ve suçluluk duygusundan kurtulmasını sağlar. Her iki taraf da cinsel açıdan tatmin olmak istemiştir ve işin içine suçlama veya beklentiler girmeden olduğu gibi kabul edildiğinde bunda bir yanlış yoktur.

Gerçekleri olduğu gibi görmek ve kabul etmek, eşlerin birbirlerine karşı sorumlu davranmalarını sağladığı gibi aralarında bir denge oluşmasını da sağlar. Böylece birbirlerine saygı göstermiş olurlar. İlişkileri cinsel boyutun yanı sıra ayrı bir boyut daha kazanır, çünkü saygı, bir sevgi biçimidir.

Aile dinamikleri açısından, cinsel birleşme olduktan sonra onu reddetmek ve suçluluk hiçbir yarar sağlamaz. Çok kısa ve sık bir birliktelik bile hatırlanmalı ve onurlandırılmalıdır.

Sevgi

Biyolojik boyutun ötesine geçtiğimizde sevgi psikolojik bir ihtiyaç ve diğere duyulan ilgi,

duyarlık ve şükran gibi insan yüreği niteliklerinin deneyimlenmesidir. Sevgi olmasaydı kendimizi dünyada soyutlanmış, yalnız hissederdik. Bu anlamda sevgi bir alma ve verme ilişkisidir, iki kişi arasında saygı ve şükranla yapılan bir değiş tokuştur. Sevgi sayesinde karşımızdakini bir nesne olarak değil, insan olarak algılarız.

Eğer cinsel ilişki yaşayan iki kişi aynı zamanda birbirlerini seviyorlarsa, birbirlerine şükran da duyarlar. Sadece kendi ihtiyaçlarının değil, eşlerinin ihtiyaçlarının da farkındadırlar. Karşı tarafa ihtiyacı olanı verip ihtiyaçları olanı karşıdan alırlar. Sevginin bu boyutunda karşı tarafa duyduğumuz ihtiyacı göstermeye hazır olmamız önemlidir. Söz konusu olan, ebeveyninden almaya muhtaç bir çocuğun ihtiyacı değildir; kadın ya da erkek olarak kendi natamamlığının farkında olan bir yetişkinin ihtiyacıdır.

Seks gibi sevgi de karşılıklı bir enerji değiş tokuşudur ama bu sefer işe yakınlık, güven ve saygı gibi nitelikleriyle yürek boyutu da eklenmiştir. Verdiğim hediyeleri aldığı için ve kendi hediyelerini de benimle paylaştığı için eşime şükran duyarım. Böylece birbirimize daha yakın, uyum içinde ve hayatla daha barışık oluruz.

Genelde terapilerde sevginin ilişkilerdeki ifadesiyle karşılaşırız. Aile Dizimindeki “sevgi, düzeni izlemelidir” anlayışı, ebeveyn-ço-cuk arasındaki ilişkiyle eşler arasındaki ilişkinin farklı doğalarını göz önünde tutar. Ancak ilişki kendi içinde bir sonuç değildir, sevgiyi keşfin yoludur; sevmek ve sevilme konularında bir yaşam dersidir. İlişkimiz anlayış ve farkındalıkla birleştiğinde bize sevgiyi tümüyle öğretme kapasitesine sahiptir. Böylece nesne olmadan sevmeyi, sevgi dolu dostluk halini öğrenebiliriz. Sevgi, belli birine değil de, herkese açık olduğunda şefkate dönüşür.

Şefkat

Mistikler sevginin yüksek bir boyutundan bahseder. Bunu en iyi şefkat kelimesiyle ifade edebiliriz. Şefkat bir alma verme ilişkisi değildir; tamamen vermedir ve karşılığında alma beklentisi yoktur. Aslında bir ilişki de değildir. Şefkat, bir olma hali, sevginin taşması, paylaşmanın en saf şeklidir. Sıradan sevgide eşimiz bize verdiği için şükran duyarız, şefkate ise karşı taraf bizden aldığı için şükran duyarız. Bu şekliyle şefkat koşulsuz sevgidir. Hiçbir şey istemez ve bu nedenle karşılıklı ihtiyaçları dengeleme dürtüsüyle sınırlanmamıştır; kontrat yoktur, belirlenmiş bir düzen yoktur, beklenti yoktur; cinsiyetin ötesindedir, ne kadın ne erkek olmakla ne de iki kişinin aşkıyla sınırlıdır. Şefkat sevginin saf şeklidir ve ne akrabalık ne de cinsiyet tanır.

Bu da şefkatin aile sistemi terapisinde incelediğimiz ilişkilerin ötesinde olduğu anlamına gelir. Ancak gene de burada şefkate değinmek istememin nedeni sevginin en yüksek hali olması ve özellikle de aile dinamiklerinin ötesinde var olmasıdır.

Şefkati hepimiz biliriz. Günlük yaşamlarımızda çoğumuz şartsız sevgi anları yaşamış, karşılığında hiçbir şey beklemeden vermiş, sadece paylaşmanın zevki için kismetimizi çevremize dağıtmışızdır. Bu üç hale — cinsellik, sevgi ve şefkat — değinmemin nedeni sevginin çok boyutlu olduğunu, teori ve kavramlarla açıklanamayacağını göstermektir. Yaşam konusunda teoriler geliştirmek beynimizin akılcı, mantıklı bölümünün işidir. Mantık, doğası gereği her şeyi pratik ifadelerle açıklama arayışındadır ve bir formüle sığdıramadığı şeylerden rahatsızlık duyar. Bu açıdan baktığımızda ilişkiler hakkındaki tüm fikirler ve teoriler -ki bunlara Aile Dizimi de dahildir- sevgiye ilişkin her

şeyi açıklayamazlar; anlayış için sundukları kalıplar küçük kalır. İlişki dinamikleri önemli içgörüler sunar ama sevginin kendisi bir gizemdir ve hep öyle kalacaktır. Dizimlerde ilişkileri gözlemlerken bunu hatırlamamızda fayda vardır. Çoğu zaman dışarıdan biri olarak, insanları harekete geçiren sevginin muhteşem gücünü hayranlıkla izleriz. Sevgiyi tanımlamak veya anlam çıkarmak olanaksızdır. Neyse ki buna yeltenmemiz de gerekmez; yaşamımızda belirip kendini ifade etmesi yeterlidir.

Kendimizi Keşfetmek

İlişki teorisi konusunda bir başka sorun da kişisel gelişimin diğer boyutlarını görmezden gelmesidir. Bert Hellinger'in, bir ilişkinin yürümesi için erkeğin erkek olması ve dişi niteliklerini geliştirmemesi, kadının da kadın olması ve erkek niteliklerini geliştirmemesi gereklidir şeklindeki görüşlerine katılmıyorum.

Bu görüş sadece belli bir çerçevede, karşılıklı ihtiyaçlara dayalı ve kadınla erkeğin birbirine bağlılığının önemli olduğu sıradan ilişkilerde geçerli olabilir. Ancak iki eşin ilerleyerek kendilerini daha derinlemesine keşfetme arzularını kapsam dışı bırakır.

Herkesin psikolojik açıdan hem dişi hem de erkek yönleri olduğunu öne süren ilk Batılı düşünür, C. G. Jung'dur. Erkek daha çok erkek tarafıyla özdeşleşir ve dişi yanı zihninin bilinçdışı bölümünde saklı kalır. Bu saklı unsur yaşamına giren kadın tarafından ona geri yansıtılır. Hatta pek çok açıdan, çekim duyduğu kadınların seçiminde kendi içindeki dişinin rolü büyüktür. Aynı şekilde kadın da daha çok kendi dişi yönüyle özdeşleşir ve erkek yanı bilinçdışı kalarak birlikte olduğu erkek tarafından ona geri yansıtılır.

Jung'un teorisi geniş bir çevre tarafından kabul görür ve hatta Tantra gibi bazı kurslar, erkeğin "içindeki dişiyi", kadının da "içindeki erkeği" keşfettiği çalışmalar sunar. Bu tür Tantrik keşiflerin ana hedefi her iki tarafın da sevişme deneyimine zenginlik katarak karşı cinsin sevişirken neler hissettiğini anlamaktır. Bu keşif, ilişkilerde karşı tarafın düşünme şeklini, isteklerini ve deneyimlerini anlamamıza da yardımcı olur.

Amacım kadın erkek karşıtlığının psikolojisini tartışmak olmasa da, insan dinamiklerinde kendini anlama aşamalarının farklı modelleri olduğunu, kadın-erkek ilişkilerinin de farklı boyutlara sahip olduğunun altını çizmeden geçemeyeceğim. Aile Dizimi yardımıyla ilişkilerin bir boyutunu anlarız. Bu geçerli bir boyuttur ama hikayenin tümü değildir.

Başkalarıyla kurduğumuz her ilişkide aslında kendimizi keşfederiz. Bir diğerine duyduğumuz ihtiyaç, kendi bireyselliğimizde sahip çıkmadığımız parçalarımızı keşfetmeye ve kendi bütünlüğümüze duyduğumuz ihtiyaçtır. Aslında diğeri yoluyla kendimizle ilişki kurarız. Bastırdığımız, sakladığımız ve keşfedilmemiş tüm yönlerimizi sevmeyi ve onlara sahip çıkmayı öğreniriz.

Kendi bütünlüğüne ulaşmış bireyler olduğumuzda diğerlerine duyduğumuz bağımlılık azalır, hatta belki tamamen ortadan kalkar. O zaman sevgi bir ihtiyaç veya bağımlılık olmaktan çıkar ve yeni bir nitelik kazanır. Gelişmemiz için iki şey gereklidir: Bir başkasına ihtiyaç duyduğumuzun farkına vararak yakın ilişkinin zorluklarına hodri meydan demek ve bunu yaparken anlayışımızı ve sevgimizi ilişkinin bilinen boyutunun ötesine taşımak.

15 -Özel Konular: Ensest, Kürtaj, Evlat Edinme, Eşcinsellik, Aşk Üçgenleri

Kimi okurlar bu bölümde ele alınan ensest, kürtaj, evlat edinme, eşcinsellik ve aşk üçgenleri gibi köken veya güncel ailede karşılaşılabileceğimiz bazı özel durumlara tartışmalı bakış açımızdan rahatsızlık duyabilir.

İnsanların tek başına deneyimlerken bile zorlandıkları bu tip durumlarla çalışmanın güçlüğü, insanlığın başından beri var olmalarına rağmen pek çok ahlaki değer, görüş ve tavırlarla içinden çıkılmaz bir hale gelmiş olmalarıdır. Ahlaki değerlere bağlı kalanlar olayların nasıl olması gerektiğine dair sabit inançlara sahiptir ve bu katılıkları olayları açıkça görmelerini engeller. Hatta ahlakçılar yardım etmek bir yana, yaşamın getirdiği zorluklara insanların kendi özgün çözümlerini bulmalarını da olanaksız hale getirirler. Bu da yabancılaşmanın, mutsuzluğun ve çözümlenmemiş sorunların artmasına neden olur.

Aile Dizimi terapisinde bu durumları anlamak ve danışanlara yardımcı olmak istiyorsanız, tüm ahlaki değerleri, ideolojileri, inanç sistemlerini ve iyi ile kötüye ilişkin tüm görüşlerinizi geride bırakmanız gereklidir. Bir hareketin ya da durumun bazı sonuçları olduğunu ifade ettiğimizde sözünü ettiğimiz dizim sırasında gözlemlediğimiz sonuçlardır: Sorunu, neye yol açtığını, hangi adımların danışanı rahatlatıp çözüme götüreceğini görürüz. Başka bir deyişle, son derece pragmatik olan bu yaklaşım danışanın yararına odaklanmıştır. Bireyin ya da genel olarak toplumun bu durumlarla nasıl baş etmesi gerektiği konusunda son sözü söylemek gibi bir iddiası yoktur.

Bu bölümde ele aldığımız konuların temelindeki aile dinamiklerine kısa bir bakış atacağız. Amacımız bu konuları tanıtmak. Her birine ayrıntılarıyla yer vermek bir yandan bu kitabın amacını aşarken (onları konu alan pek çok kitap yazılmış durumda), olası bütün durumları kapsayan tek bir değişmez çözüm de mevcut değildir.

Ensest ve Cinsel Taciz

Tacizin kim tarafından gerçekleştirildiğine ve ölçüsüne bağlı olarak pek çok çeşidi vardır. Genel olarak, geçmişinde cinsel tacize uğramış bir kadın dizim seansına geldiğinde terapist iki şey gözlemler: Ortada bir bariz suç u vardır ki bu babadır, bir de sahne arkasında gizli suçlu vardır, bu da annedir. Anneyi de işin içine katarak onu kısmen sorumlu tutmanın babanın davranışını mazur göstererek sorumluluğunun olanca ağırlığından kaçmasını sağlayacağını düşünenler anne ile baba arasında söze dökülmemiş bir anlaşma olduğu fikrine karşı çıkabilirler.

Anlaşılır bir tepkidir bu ama eğer onun sonucunda annenin rolü bilmezden gelinecekse danışanı çözüme ve iyileşmeye götürmeye hizmet etmeyecektir. Bu konunun ele alındığı dizim seanslarında annenin ya güncel ailesini terk etmek istediğine ya eşine cinsel olarak kapalı olduğuna ya da her ikisine birden tanık oluruz. Genelde anne, kendi köken ailesi adına taşıdığı bir yükten dolayı kocasından uzak durmakta, bu da ilişkide dengesizliğe yol açmaktadır; kadın ilişkiye eşit olarak

katılamaz veya katılmaz ve kocasını cinsel olarak geri çevirebilir. Bu eğilimini dengelemek için bilinçsiz bir şekilde kendisi yerine kızını sunar.

Londra’da yaşayan Natasha, Rus bir aileden geliyordu. Çocukluğunda babasının cinsel tacizine uğramıştı. Dizimde anne gözlerini uzaklara diyor, ne kocasını ne de kızını görüyordu. Baba kızına bakıyor ama çocuk olarak görmek yerine ona cinsel bir çekim duyuyordu. Bu dinamik annenin eş olarak yerini almamasından ötürü kızının onun yerine geçtiğini ve danışanla babası arasında ensest ilişkinin nasıl doğduğunu göstermekteydi.

Danışanla görüşmemizde annenin neden uzaklara baktığına ilişkin bir fikir edindik. Anne tarafı 19. yüzyılın sonlarındaki Musevi katliamında Rusya’dan kaçmak zorunda kalmış Musevi bir aileydi.

Anne, Rusya’ya ve bütün ailesine özlem duymakta, orada yaşananlara hâlâ içten içe öfkelenmekteydi.

Karşısına büyükannesi, büyükbabası ve Rusya için birer temsilci yerleştirdiğimizde anne kendini daha iyi hissetti ve sonunda dönüp kızına, danışanımıza bakabilecek hale geldi. Natasha, dönüp kızına yani danışana bakabilir. Böylece artık annesinin yerini alma gereğini duymaz olan Natasha derinden rahatlamıştı.

Çözüm cümleleri enseste neden olan dinamiği yansıtıyordu. Annesine, “Sana duyduğum sevgiyle senin yerini aldım”, babasına ise, “Anneme sevgimden dolayı yaptım” dedi. Bu cümlelerle birlikte ana babasına duyduğu sevgiyle hareket eden masum çocuk konumuna geri dönecek, duyduğu sorumluluk hissini tümüyle onlara bırakabilecekti.

Cinsel taciz konularının ele alındığı Aile Dizimi seanslarında karşılaştığımız dinamiklerin tipik bir örneğidir bu ve çocuğun ensest ilişkiye girme nedenini ortaya koyar: Babanın temsilcisi kızına cinsel arzu duyar, annenin temsilcisi ise başını çevirir. Çalıştığımız temsilcilerin danışanla hiçbir bağlantıları ya da seanstan hiçbir kişisel çıkarları olmadığını göz önüne alırsak, benzer durumlardaki genel davranış kalıbının, ebeveyn arasında kız çocuğun annenin yerine sunulduğu sessiz bir anlaşmaya işaret ettiğini söyleyebiliriz.

Dolayısıyla her iki ebeveyn de eşit ölçüde sorumludur: Baba bariz suçludur, anne gizli suçlu. Genelde ensest ilişkilerde tüm suç babaya yüklenir ve annenin oynadığı rol ve suçluluk payı göz ardı edilir.

Çözüm için, çocuğun anne sevgisiyle hareket edişine ışık tutmamız gerekir. Bu olduğunda anne-kız arasındaki bağ normalde yeniden kurulur. Böylece çocuk annenin yerini alma yükümlülüğünden kurtulur ve yeniden çocuk olabilir. Bu noktada babanın kızına duyduğu cinsel ilgi de ortadan kalkar. Sonuçta babanın cinsel eş olarak istediği karısıdır, kızı sadece onu temsil etmiştir.

Bu dinamikler ortaya çıktığında danışanın, babasına duyduğu öfke, acı ve suçluluk duygusunu aşması kolaylaşır ve babasının yaptığı yanlışın sorumluluğuyla suçluluk duygusunu ona bırakabilir. Eğer danışan öfkeye ya da suçluluk duygusuna takılıp kalırsa kendi yapmadığı bir şeyin olumsuz sonuçlarını taşımaya devam eder. Bunlar ona değil, babasına aittir.

Öfkeli kalmak danışan için daha da fazla sorun yaratır ve her türlü çözümü engeller. Öfke iki insanı sıkıca birbirine bağlar ve babayla oluşmuş cinsel bağın tanınmasını engelleyerek gelecekteki cinsel ilişkileri zora sokar.

Daha önce de belirttiğimiz gibi ilk cinsel ilişki güçlü bir bağ yaratır ve eğer yaşamın geri kalanındaki cinsel ilişkilerin başarılı olması isteniyorsa bu bağın tanınması gerekir. Tacize uğramış kız çocuk babasına duyduğu olumsuz duygulara kilitlenip babasını suçlamaya devam ederse bu bağ göz ardı edilir ve çözüme ulaşamaz. Bu da kızın travmayı aşarak başka bir eşe yönelmesini engeller.

Unutulmaması gereken bir başka nokta da, yaşananın açıkça yanlış olmasına rağmen kızın,

babasıyla arasındaki enest ilişkiden bir tür haz almış olabileceği, ne kadar çarpık olursa olsun bir sevginin de işe karışmış olabileceğidir. Danışan, suçu işleyene karşı bir suçlama ve mahkum etme tavrı içinde olduğu sürece bunu kabul edemez ve diğer cinsel ilişkilerinden zevk alması zorlaşır.

Danışan, yaşadığı deneyimden haz aldığına dair imada bulunulmasına başta kırılabilir. Ancak bu dinamik pek çok dizimde ortaya çıkmıştır ve göz ardı edilmemesi gereklidir.

Danışanın öfkesini haklı gören, öfke duygusunu enest işlemiş bir pedofilin yaptıklarına karşı haklı bir tepki olarak destekleyen terapiler, danışanın çözüme ulaşmasını engeller. Öfke boşalımıyla uzun zamandır bastırılmış duyguların dışa vurulması başlangıçta yardımcı olsa da esas çözüme ulaşturmaz.

Bir dizim seansında çözüm, kızın annesine, “Sana sevgimden yaptım”, babasına da, “Anneme sevgimden yaptım” cümlelerini söyledikten sonra ikisine birden, “Ben sadece bir çocuğum. Masumum. Yaşanılanın sorumluluğunu ve suçluluk duygusunu size bırakıyorum” demesinde bulunabilir.

Tacize uğramış çocuğun masumiyeti iade edilmeli ve olaydaki çocuk rolüne geri dönmelidir. Bu bir kere açıklık kazanıp çözümlendiğinde danışan babasına duyduğu öfkeyi tümüyle geride bırakabilir.

Babasına seslenmesinin bir başka yolu da ona, “Senin yaptığın yanlıştı. Ben sadece bir çocuğum. Yaptığının sorumluluğunu ve suçluluk duygusunu sana iade ediyorum ve bunun sonuçlarıyla seni yalnız bırakıyorum” demesidir. Bu sözlerin öfke ve suçlamayla ya da kurban olunduğu duygusuyla değil, sakın ve tarafsız bir şekilde söylenmesi önemlidir. Eğer bunlar sükunetle söylenemiyorsa hâlâ ortaya çıkarılmayı ve anlaşılmayı bekleyen bir şey var demektir.

Terapist, danışanın suçu işleyene duyduğu düşmanlığa ortak olmamaya dikkat etmelidir. Eğer buna dikkat etmezse danışana yardım etme şansını kaybeder. Terapist, danışanın sorunlarında taraf tutmadan, onun çıkarını yüreğiyle korumaya özen göstermelidir. Yargılarımızı bir kenara bırakıp tarafsız bir şekilde, danışan için en iyi olanı yüreğimizde tutarak olanları gözlemlemeyi başardığımızda, çözümler çok daha kolay ve açıkça belirir.

Terapistin, çocuğun başından ne geçmiş olursa olsun özünde her iki ebeveyne de ait olmak istediğini de göz önünde bulundurması gerekir. Bu gibi durumlarda aile bağının muazzam gücüne tanık oluruz. Ebeveynin acımasız, saldırgan veya bir çocuğu yetiştirmekte yetersiz kaldığı fikrine kapılabiliriz. Ancak unutmayın ki çocuğun gözünde ana babasının nasıl olduklarının bir önemi yoktur; onun ana babasıdır onlar.

Kürtaj

Ardından sorunlara yol açan kürtajın kendisi değil, kadının buna yaklaşımıdır. Aile Diziminde tekrar tekrar gördüğümüz gibi ister kürtaj, ister cinayet, ister erken ölüm olsun, aile sisteminde kilitlenmelere neden olan hiçbir zaman olayın kendisi değil, kişinin bilinçsizce bu olayla nasıl baş ettiği, daha doğrusu nasıl baş edemediğidir. Bu da bir olayın, ayrılık acısının bütünüyle kabul edilmemesi ve sorumluluğunun üstlenilmemesi anlamına gelir; bir şeyler yarım kalmıştır, kişi bu noktada takılıp kalır.

Kürtaj konusunun ele alındığı dizimlerde, doğmamış çocuğun temsilcilerinden kendi kaderleriyle barışık olduklarını, doğmuş olmaktan çok ebeveyninin çocuğu olarak tanınmak istediklerini görürüz. Bu kabul görme isteği Aile Dizimi dinamiklerinin temel konusudur: Yaşadığımız tüm cinsel ilişkilerin

onurlandırılması nasıl gerekiyorsa, erken ölen, evlatlık verilen, kürtaj edilen ya da ölü doğan tüm rahme düşen çocukların da onurlandırılması gerekir. Her hamileliğin hatırlanması önemlidir. Bir kürtaj vakasında ne olduğunun anlaşılması ve çözüm ile iyileşmeye ulaşılması için Bert Hellinger basit ama güçlü bir ritüel önerir. Kürtaj edilen çocuk annesinin önünde yere oturur. Anne çocuğuna bakar, elini başına koyarak ona, “Ben senin annenim, sen de benim çocuğumsun. Ben her şeyi aldım. Sen her şeyi verdin. Şimdi yüreğimde sana büyük bir yer veriyorum” der. Genelde bu cümleler anneyi muhtemelen daha önce bilincinde ve farkında olmadığı acısıyla yüzleştirir. Bu ritüeli baba da yapabilir.

Seans sırasında annenin yaşanmış olanın sorumluluğunu alıp alamayacağı ortaya çıkar. Katılık, mazeret bulmaya çalışma ya da çocuksu hareketler sorumluluk almadığının göstergesidir. Bazen çocuğuyla yüzleşme gücünü kazandırmak ve çocuğunun kaderini görmesini sağlamak için annenin arkasına kendi annesini yerleştiririz.

Anne bir kez çocuğunu kabul ettiğinde eşine de bakabilir ve ikisi de birbirlerinin sorumluluklarını onaylayabilirler. Anne bir süre yas tuttuktan sonra çocuğunu bırakarak huzura kavuşmasına izin verir.

Böyle bir seansta, anne ya da babanın içtenliğini sınamak önemlidir. Uygulayıcı olarak bunu ebeveynin yaşadığı acının niteliğinden ve çocuğun temsilcisinin tepkisinden anlayabiliriz. Daha önce bu bölümde değindiğim gibi, ebeveynlerle çalışırken söyledikleri veya yaptıklarının samimiyetini, çocuklarının gösterdikleri tepkilerden anlayabiliriz. Eğer çocuk rahatlama hissederse ebeveyn içtendir; eğer çocuk hiçbir şey hissetmezse ebeveyn samimi değil ya da ebeveyn olarak şu an sorumluluk almaya hazır değildir.

Dizimlerde kürtajın aile sisteminde önemli olaylar olduğunu, bu şekilde de kabul edilmeleri gerektiğini görürüz. Danışanın, doğmamış çocuğuna karşı sevgi hissetmesi ve kendisi için yaptığı fedakarlığı görmesiyle iyileşme başlar. Danışan, hissettiği suçluluğun etkisiyle başka çaresi olmadığı konusunda ısrar ediyorsa, olaydaki sorumluluğunu almaya direniyor demektir. Bir şeyi usa vurmamak, rasyonelleştirmek, sorumluluk almaktan ve yaşanan kaybın acısını hissetmekten ustalıkla kaçmanın yollarından biridir.

Hellinger önceleri, kürtajın iki yetişkinin özel meselesi olduğu ve diğer çocukları etkilemediği görüşündeydi. Daha sonra bu görüşünü yeniden gözden geçirerek çiftin diğer çocuklarının da bu durumdan etkilendiklerini söyledi. Benim görüşüme göre kürtajın diğer çocukları etkilemesi, kaç kürtaj yapıldığına, kaçınıcı ayda yapıldığına ve anne için bu deneyimin ne derece acı verici ya da travmatik olmuş olduğuna bağlıdır.

Eşlerden biri kürtaj yanlıysa, cinsel ilişkinin biyolojik boyutta tamamlanmasına “hayır” demektir ve bu da bir anlamda sevgilisine “hayır” demesi anlamına gelir. Çoğu kürtaj vakasının ardından ilişkinin kaldığı yerden devam edememesinin ve çoğunlukla sona ermesinin nedeni de budur. Çift bir arada kalsa da kürtajın gerçekleştiği noktada ilişkinin aslında bitmiş olduğu gözlemlenebilir.

Kürtaj her zaman ilişkiyi kesintiye uğratar. Eğer eşler sonrasında beraberliklerine devam ederlerse bu yeni bir ilişkidir ve daha önce de belirttiğimiz gibi yeni bir ilişkinin yürüyebilmesi için eşler arasında daha önce yaşananların başarıyla çözümlenmiş olması gerekir.

Aile Diziminde, hamilelikle ilgili tüm kararların mutlaka birtakım sonuçlara neden olduğuna tanık oluruz. Örneğin, kürtaja karşı olanlar genelde istenmeyen hamileliklerin çözümü için bebeğin evlatlık verilmesini savunurlar. Ancak birazdan göreceğimiz gibi, annenin çocuğunu evlatlık olarak verme kararı, çocuğa acı çektirme, aile sistemini yıpratma ve sonradan gelenler üzerinde ağır bir yük

oluşturma olasılıklarını barındıran, son derece önemli bir karardır. İstenmeyen çocuğun dünyaya getirilmesi önerilen bir başka çözümdür ki bu da talihsiz çocuğun büyük acı ve eziyet yaşamasına yol açabilir.

Buradaki önemli nokta, bir seçeneğin diğerinden daha iyi olması değil, her hareketi sonuçlarıyla ele almamız gerektiğidir.

Evlat Edinme

Bir çocuk evlatlık verildiğinde annesinden, babasından dolayısıyla da köklerinden koparılmış olur. Evlatlık verme kararı çocuğu istemedikleri için ebeveynin ortak kararı olabileceği gibi anneye babanın —örneğin bir kazada- ölmesi nedeniyle de olabilir. İkinci durumla çocuk yetişkin olduğunda daha kolay baş edebilir.

Eğer çocuğun öz ana babasından ayrılması gerekiyorsa, Aile Dizimi açısından büyükanne-büyükbaba, teyzeler, halalar, amca ya da dayılar gibi yakın akrabalarına verilmesi en uygundur. Yakın akrabalarıyla kalmak biyolojik köklerinden uzaklaşmadığı için çocuğun nispeten az sorun yaşamasına neden olur. Bu mümkün değilse ikinci bir seçenek, çocuğun bakıcı bir aileye verilmesidir, çünkü bu durumda kendi soyadını taşımaya devam eder, gerçek ailesinin kim olduğunu bilir ve bir şekilde onlarla bağını korur.

Evlat edinmede ise çocuk özgün kimliğini kaybedebileceği gibi gerçek ebeveynini hiç tanımamış bile olabilir. Sıkça gördüğümüz gibi evlat edinmeler çocuğun değil, sorumluluklarını ya da kaderlerini kabul etmeyen asıl veya evlat edinen ebeveynin yararı gözetilerek gerçekleştirilmektedir. Örneğin bir çift, çocuk istemesine rağmen kısırlıktan veya başka bir nedenden dolayı çocuk sahibi olamıyorsa evlat edinerek çocuksuz kalmayı kabul etmeye razı olmaz. Böylece çocuk evlat edinildiğinde yeni ailesi ona sanki gerçek ailesiymiş gibi davranır, kimi zaman evlat edinilmiş olduğu bile saklanır. Kendine hayat veren ana babayı kaybetmiş ya da onlar tarafından verilmiş olmak her çocuk için güçtür. Kendini istenmemiş hisseder. Bu konuyu ele alan dizimlerde, evlat edinilen kişinin gerçek ebeveynine, özellikle de —örneğin Çin ya da Hindistan’da kız çocuklarıyla yapıldığı gibi- verilmesinin şart olmadığı durumlarda verildiği için öfke duyduğunu görürüz.

Ancak daha önce de gördüğümüz üzere, öz ana babaya öfkeli olmak aradaki bağın sürmesi anlamına gelir ve böylece gerçek ana babanın bir gün geri gelip kendisini alacağı umuduna bilinçdışı bir şekilde tutunmasına yol açabilir. Bir çocuğun ebeveyni tarafından verilmiş olma gerçeğinin dönüşü olmadığını kabul etmesi çok zordur.. bilinçaltında durumun değişeceğine dair bir umut hep vardır.

Annenizin sizi 9 ay karnında taşıması, dünyaya getirmesi, sonra da başkasına vermesi büyük bir acı verebilir. Nihai bir ayrılık ne kadar acı olursa olsun bu gerçekle yüzleşmek ve onu kabul etmek danışanın geçmişi bırakma ve kendi yolunda ilerleme gücünü bulmasının tek yoludur.

Dizimde evlatlık verme durumunun olası çözümlerinden biri danışanın öz ana babasına bakıp “Bana yaşam verdiğiniz için teşekkür ederim. Sizden tek aldığım bu oldu ve bunu büyük bir armağan olarak alıyorum. Artık benim için verdiğiniz karar doğrultusunda yeni ebeveynime gidiyorum. Beni sonsuza kadar verdiniz, ben de artık yüreğimden gitmenize izin veriyorum” demesidir. Bu çözüm genelde dizimdekilerin tümünü rahatlatır.

Danışan, öz ana babasının kararını ve bu kararın kesinliğini kabul ettiğinde ilk defa olarak kendisini

evlat edinen aileyle derinden bir bağ kurabilir ve onlara kendisini yetiştirdikleri için şükran duyabilir. Böylece danışan, “Hayatta kalmama yardım ettiniz, teşekkür ederim” ya da “Artık sizleri yeni ebeveynim olarak alıyorum” diyebilir.

Bu cümleler değişmez formüller olarak alınmamalıdır. Her dur um kendine özgüdür ve her dur um için en iyi çözümler ne olacağını söylemenin bir yolu yoktur. Buradaki en önemli nokta, danışanın hem gerçek ailesi hem de onu evlat edinen aile karşısında çocuk konumunu korumasıdır. Bu aynı zamanda ailesinin onu verme kararını kabul etmesi anlamına gelir.

Bunun yanı sıra, seansın kimin için yapıldığı konusuna da dikkat etmek gerekir. Seans, evlatlık verilen çocuk için mi yapılıyor-dur, yoksa evlat edinen yetişkinler için mi? Bu konudaki açıklık dizimin akışını belirleyecektir. Genel bir kural olarak çocuk sorumluluğu ebeveynine bırakarak masumiyetini, ebeveyn de sorumluluğunu üstlenerek itibarını geri kazanmalıdır.

Dizim sırasında ortaya çıkabilecek bir başka durum da evlat edinen ailenin çocuğu öz ana babasından aldıkları için suçluluk duyuyor olmasıdır. Özellikle Üçüncü Dünya ülkelerinden yoksul bir çocuğu evlat edinen zengin ve gelişmiş bir ülkeden gelen ebeveynlerde görülen kibir, karşılaşılabileceğimiz diğer bir olgudur. Her iki durumda da yapılması gereken, evlat edinen ailenin, çocuğu dünyaya getirdiği için öz ana babayı onurlandırmasıdır. İşleri onların yerini doldurmak değil, onların yapamadığını ya da yapmak istemediğini sürdürmektir. Aynı şekilde öz ana baba da evlat edinen ailenin, çocukları için yaptıklarını onurlandırmalı ve çocuklarını verme kararlarının dönüşü olmadığını kabul etmelidir.

Kolektif vicdan, bizim iyi niyetli oluşumuz, yardımseverliğimiz ya da yoksullarla gösterdiğimiz şefkatle ilgilenmez. Kolektif vicdanın ilgilendiği kararlarımızın ve sonuçlarının tüm sorumluluğunu üstlenip üstlenmediğimizdir.

Eşcinsellik

Aile Dizimlerinde eşcinsellik vakalarının arkasında çoğunlukla özel bir aile dinamiği bulunmuştur. Bir eşcinselle iki açıdan bakılabilir: Biyolojik cinsiyetini saptamada zorluk yaşayan biri olarak. Eşcinsellik heteroseksüel normunun dışında olduğu için aykırı biri olarak. Daha önce de gördüğümüz gibi aile kilitlenmelerinin temelinde özdeşleşme vardır; güncel aileden biri köken aileden biriyle özdeşleşmiştir. Bu eşcinsel için de geçerlidir; kadın ya da erkek, kişi çoğunlukla köken aileden biriyle özdeşleşmiştir, eşcinsel eğilime yol açan da budur.

Hellinger bir çocuğun eşcinsel olmasının üç ana nedeni olduğunu söyler:

Eşcinsel bir erkeğin durumunda erkek çocuk köken ailesinden bir kadını temsil etmektedir. Ailede kız çocuk olmadığından iş erkek çocuğa düşmüş ve özdeşleşme sonucunda eşcinsel olmuştur.

Anne, çocuğun babaya yaklaşmasına izin vermez; baba böylece dışlanır, erkek çocuk da annenin etkisinde kalır.

Çocuk önceki kuşaklardan dışlanmış bir aile bireyini temsil etmek zorunda kalmıştır, eşcinsel olarak kendini de dışlanan biri haline getirir.

Bu üç olasılıktan ilki kökleri en derine inendir ve eşcinselliğin yaşam boyu süren değişmez bir cinsel kimlik olmasına yol açma olasılığı yüksektir. Diğer ikisi ise daha değişkendir. Altıncı Bölümden hatırlayacağınız Barselonalı Sebastian’ı annesi babasından uzak tutmaktadır. Sebastian bir

yandan da, toplama kampında kalmış ve dışlanmış büyükbabasıyla özdeşleşmektedir. Sebastian'ı eşcinsel olmaya sevk eden iki unsur vardır, ancak danışanın seansa geliş nedeni eşcinsellik olmamıştır.

Danışan, altta yatan aile dinamiğiyle yüzleşse bile eşcinsellik nadiren tersine çevrilebilir. Eşcinseller de cinsel tercihlerini değiştirmeyi pek düşünmezler. Genel olarak konuşursak, danışanın seansta bakmak istediği konuya odaklanıp ona bir çözüm bulmak seans sırasında ortaya çıkabilecek eşcinsellikten çok daha önemlidir. Homoseksüellik, içine doğduğumuz aileyle bize gelen ve hepimizin bir şekilde taşıdığı pek çok kaderden biridir.

Çok Eşlilik ve Aşk Üçgenleri

Evli bir erkek ya da kadının evlilikleri dışında sevgilileri olması ne anlama gelir? Aşk üçgenleri yeni bir şey değildir. Kralların cariyeleri, politikacıların ve sanatçıların metresleri olmuştur. Toplum da bu duruma içinde olduğu zamana ve ülkenin ahlak atmosferine bağlı olarak çeşitli tepkiler verir. Örneğin günümüzde Tayvan'da, eşlerin ikisinin de bir sevgilisi olmasına rağmen evliliklerini sürdürmeleri sıra dışı sayılmaz; hatta bu kişi her ikisinin de tanıdığı ve bir başkasıyla evli biri bile olabilir. Avrupa ülkeleri ve ABD'de gizli tutulsa da çiftlerin zaman zaman evlilik dışı ilişki yaşamalarına sık rastlanır.

Bu olguya Aile Dizimi açısından bakarsak, ilişkiyi yaşayan eş sağlam ve güvenilir bir eş değildir. Başka kapıları açık tutarak her an kaçmaya hazır olduğunu gösterir. Aynı şekilde, ilişkisi olan birini seçmek, seçen kişinin de bir ilişkiye kendini bağlamaya hazır olmadığına göstergesi olabilir.

Sadakatsiz kocanın davranış kalıbının ardında pek çok neden olabilir. Bunlardan en sık rastladığımız biri bu kişinin babasıyla yakın olması gerekirken annesinin etkisinden çıkamamış olmasıdır. Böylece, bu adamın bir sevgilisi olduğunda, onu başta arzu edip cinsel olarak çekici bulsa da, ilişki ilerlediğinde annesi olarak görmeye başlar. Kadın bir kere onun annesi olduğunda tüm cinsel çekiciliğini kaybeder ve erkek bu rolü doldurması için başka bir kadın arar.

Aynı şey babasının kızı olarak kalarak annesinden uzak duran ve onun dışı gücünün eksikliğini yaşayan kadın için de geçerlidir. Erkeğe duyulan özlem babaya duyulan özlem; ona tam olarak kendini verememek ise babası karşısında bir partner olarak yetersiz kaldığı duygusunu yansıtır, böylece bir başkasına ihtiyaç duyar. Hellinger'in dediği gibi, annesinin oğluya babasının kızı tutkulu bir aşk yaşayabilirler ama ilişkiye sadık kalamazlar.

İlişki risk almaktır. İlişkinin sürüp sürmeyeceğini, bir sonraki anda ne olacağını hiçbir zaman bilemeyiz. Yaygın bir korku, yedekte bir sevgiliniz yoksa tek başınıza kalabileceğinizdir, bundan ötürü birden fazla sevgiliye sahip olmak daha güvenli gelir. Ancak yalnız kalma gücüne veya kapasitesine sahip değilsek, kiminle beraber olursak olalım, ilk eş olmadan yaşayamayacağımız duygusuna kapılırız. İlk eşimiz hâlâ kopamadığımız ebeveynimizi temsil eder. Yeni sevgilileri olmasına rağmen evli kalmaya devam eden çiftler genelde bu kategoriye girer.

Aile dinamiklerine göre ilişkide olan bir erkek, başka biriyle ilişki kurup bu ilişkisinden çocuk sahibi olursa, yapması gereken, ilk ilişkisini bırakıp ikinci ilişkiye gitmesidir. Eski eşini beraber geçirdikleri zaman için onurlandırıp ilişkinin artık bittiğini kabul ettiğinde kendini yeni eşine ve özellikle de yeni çocuğuna tümüyle adayabilir. Bu hareket, yaşananın sorumluluğunun bir yetişkine

yaraşır biçimde üstlenilmesidir.

Aile sistemi terapisinde, yeni sistemin eski sistem üzerinde önceliği vardır. Eğer erkek eski ailesini yenisi için terk etmezse, bunun bedelini çocuğu ödeyecektir. Yeni ailedeki çocuklardan biri ebeveyninin ilk eşini temsil etmeyi üstlenir. Bunun da nedeni ilk eşin onurlandırılmamış olmasıdır; erkek, eski eşyle kilitlemesi sürdüğü sürece onu onurlandıramaz.

Dolayısıyla, yaygın görüşün aksine ilk eşi terk etmek saygısızca ya da acımasızca bir davranış değil, tam tersine yerinde ve karşıdakini gözeten bir çözüm olabilir. Çoğu durumda damşan için asıl sorun, ilk aileye ve onun tüm temsil ettiklerine dört elle sarılmaktan vazgeçmek, sonra da ayrılığın acısını yaşamak olur.

Tek bir aile sisteminde, Kutsal Düzen kuralına göre, ailenin ilk gelen bireylerinin sonradan gelenlere göre öncelikleri vardır. İki aile sistemi arasında ise bunun tam tersi geçerlidir: Yeni ailenin eski aileye önceliği vardır. Eğer bir erkek başka bir kadınla çocuk sahibi olursa eski eşini bırakıp yeni karısı ve çocuğuyla olmalıdır.

Kendi ailemizden de bu şekilde ayrılırız: Genç bir kadın bir erkeğe aşık olur, kendi ailesini kurar ve köken ailesiyle olan bağından vazgeçer. Yeni ailesi ve çocukları köken ailesine duyduğu sevgiden daha önde gelir. Aynı şekilde, yeni bir ilişkiye başlamak ve hatta beraber bir çocuk yapmak kişiyi güncel ailesinden uzaklaştırarak yeni bir duruma getirir, bunun da eskiye göre önceliği vardır.

Her iki durumda da, işin özünde doğanın yeni aileye öncelik vererek türün devamını nasıl gözettiğine tanık oluruz.

ÜÇÜNCÜ KISIM - AİLE DİZİMİ YAPMAK

16 - Dizim Oluşturma Aşamaları

Hem terapistin hem de danışanın seansa başlamadan önce durup içsel bir berraklık kazanmaları önemlidir. Buradaki en büyük düşman aceleciliktir. Bazı uygulayıcılar sanki danışan bozulmuş bir makine, terapist de onu anında tamir edecek tamir-ciymiş gibi aceleyle danışana, “Sorunun nedir?” ya da “Neye bakmak istiyorsun?” sorularını soruverirler. Bazen de başlamak için sabırsızlık duyan danışandır ve hislerinin derinliğine inmektense sanki önceden yazılmış bir metni okurmuşçasına yaşamında olan biten hakkında kurguladığı hikayeyi anlatmaya başlar.

İnsan aklının entelektüel ve mantık boyutları göreceli olarak yüzeyseldir ve sonuca çabuk ulaşmak ister. Oysa derin boyutların daha yavaş bir temposu vardır ve nüfuz edilmesi daha zordur — bu derin düzlemde yaşamımız boyunca değişmeden kalan pek çok şey vardır. Bu yüzden danışanla terapistin birbirlerini anlamaları ve dörtlü harekete geçmeden önce içinde oldukları ana “ulaşmaları” çok önemlidir. Bazen başta hiçbir şey söylenmese bile, kendimizi ana açıp zaman tanıdığımızda, içsel bir algılama süreci başlatmış oluruz.

Bir süre sonra terapist danışana gelme nedenini, bir sorusu mu, yoksa onu rahatsız eden bir sorunu mu olduğunu sorabilir. Danışan cevap verdiğinde terapistin onun uzun hikayelere dalmasına izin vermemelidir. Birkaç basit cümle yeterlidir. Hellinger bir keresinde, katılımcılara kendilerini ifade etmek için üç cümlelik hak tanıdığını, bundan fazlasının terapistin kafasını karıştırmak için yaratılan bir sis perdesi olduğunu ve çözüme bir şey katmadığını söylemiştir. Benim kişisel yaklaşımım daha az katı olsa da Hellinger’e katılıyorum: Çoğu danışan sadece sorunları hakkında konuşmak ister, aslında çok da değişmek istemezler. “Sorunlarını” defalarca kendilerine ve diğerlerine tekrar etmeleri onlarla yüzleşmemenin bir yoludur. Uzun bir hikaye, uzun bir analizin habercisidir ve süreç içinde terapist, olay “hakkında konuşma” tuzağına düşerse çözüm için enerjisi kalmayabilir.

Pek çok çalışma şekli ve her uygulayıcının kendi tarzı veya tarzları vardır. Burada bir seansın gelişimindeki genel ilkelerden söz edeceğim.

Gerçek Sorunu Teşhis Etmek

Danışanın sorununu açık seçik ifade edip edememesi önemlidir, örneğin, “Babamla anlaşamıyorum” ya da “Kızım benimle konuşmak istemiyor” veya “İlişki kurmakta zorlanıyorum” gibi. Bu ilk yanıtlar kişinin sorunuyla ne kadar bağlantıda olduğunu ifade eder ve seansın hemen başlayabileceğini mi, yoksa danışanın gerçek sorununu ortaya çıkarmak için terapistle daha çok zaman mı geçirmesi gerektiğini ortaya koyar.

Yakın bir geçmişte, Tayvan’da benimle dizim yapmak isteyen orta yaşlı bir kadınla çalıştım. Tüm aile bireylerini ve başlarından geçenleri bir kağıda yazmıştı. Öyle hızlı konuşuyordu ki nefes almayı unutuyordu. Sezgilerim bana anlattığı konuyla çalışmanın doğru olmadığını söyledi ve susup gözlerini kapamasını istedim. Konuşmak için gözlerini her açışında ben usulca sessiz kalmamız gerektiğini belirttim. Tek bir sözün dahi edilmediği birkaç dakika sonunda, içinde bir şeyler hareketlendi ve ben hiçbir şey yapmadan gözlerinden yaşlar boşandı. Konuşmasıyla örtmeye çalıştığı derin hisle

yüzleşiyordu. Hafifçe başını eğdi, sakinleşti. Gözlerini açtığı anda değişmiş görünüyordu. Tatmin olduğunu söyledi. Başka bir şey yapmadık. Hiçbir şey sormadım. Yaşanan yeterliydi.

Böyle durumlar istisnadır. Genellikle terapist danışandan, köken ve güncel aileleriyle ilgili bilgi alır. Bu bilgiyi dinlerken çok dikkatli olmak gerekir, çünkü danışanın sesindeki ufak bir değişim ya da yüzünde dalgalanan bir his, gerçek sorunun nerede olduğunu gösterir. Bu ipuçlarını değerlendiren deneyimli bir terapist, seansa doğru noktadan başlar ve tüm aile tarihçesini dinlemesine gerek kalmaz.

Bazen durum açıkça ortaya çıkmaz ve terapist, aile sistemine ait bireyler ve ailede olup bitmiş önemli olaylar hakkında danışandan daha ayrıntılı bilgi isteyebilir. Hellinger, “ruhun hareketleri” dediği yeni yaklaşımında bu uygulamayı büyük ölçüde değiştirmiştir ve kişiden ailesiyle ilgili ayrıntılı bilgi istemeye gerek duymaz. Danışanın anlattıklarından çok onun genel görünüşü, beden duruşu ve enerjisine ilişkin sezgilerine güvenmeyi bilir. Bu konuyu 21. Bölümde ayrıntılı olarak ele alacağız.

Önce Hangi Aileyi Ele Almalı?

Danışanla yaptığı ön görüşmeden sonra uygulayıcı ya da terapistin hangi sistemi dizeceğine karar vermesi gerekir: Köken aileyi mi, yoksa güncel aileyi mi? Bazen bir aile sistemiyle başlanır ve sonradan dizime diğer sistemden kişiler eklenebilir — bunun bir sakıncası yoktur. Nasıl olacağı tamamen danışanın sorununa ya da sorunlarına ve önceliğin nerede olduğuna bağlıdır. Genel olarak, danışanın kişisel tarihinde, en yakın zamanda yaşamış olduğu sorunlarla işe başlarız, eğer çözülemiyorsa geçmişe gideriz. Kısaca, genel bir kural olarak öncelikle güncel aileye bakarız — özellikle de çocuklar varsa— ve danışanın sorununun kökü oraya uzansa da köken aileyi daha sonra ele alırız.

Güncel ailenin üzerinde ısrarla durmamız, danışanın kendi yaşamıyla ilgili vermiş olduğu tüm kararların sorumluluğunu almasının ne kadar önemli olduğunu vurgulamak içindir. Örneğin, kişi çocuk sahibi olmaya karar verdiği anda, geçmişten taşıdıklarının hiçbir önemi yoktur; kararından tümüyle sorumludur ve hiçbir “mazeret” kabul edilemez. Aile dinamikleri, yaşamımızda yaptığımız seçimlerin, nelere yol açabileceklerini anlamadan bilinçsizce veya düşüncesizce yapılmış olsa bile, sonuçlarına katlanmamızı talep eder. Başka bir deyişle, kendimizi bir çocuk gibi hissetsek bile kendi çocuğumuz dünyaya geldiği anda bir yetişkin ve ebeveyn oluruz. Daha önce de belirttiğim gibi aile dinamiklerinde önemli olan davranışımızdır, onun hakkında ne hissettiğimiz değil. Aile sistem terapisinin bu önemli boyutunu çoğu kişi kavrayamaz ve sonuçta olanla yüzleşmekten çok kişisel duyguya önem verirler.

Dolayısıyla genel olarak, güncel aileyle başlarız ama bunun sadece genel bir kural olduğunu ve bazı durumlarda geçerli olmadığını vurgulamak istiyorum. Örneğin, köken ailede acil çözüm bekleyen çok önemli bir olay olabilir. Her danışan kendine özgüdür ve terapist nereden başlayacağını, hangi aile sistemiyle çalışacağını her seferinde yeniden gözden geçirmelidir.

Kimlerin Temsil Edilmesi Gerekir?

Terapist nereden başlayacağına karar verdikten sonra sıra dizimde kimlerin temsil edileceğine ve danışanı çözüme götürecektir önemli bireylerin sistemde kimler olduğuna karar vermeye gelir. Bu adım kolay görünse de seans boyunca hedefimizin aile sistemindeki diğer bireylere değil de, sadece danışanın yaşamına daha fazla anlayış ve iyileşme getirmek olduğunu aklımızdan çıkarmamız gerekir.

Genel bir ilke olarak, en az sayıda temsilciyle çalışırız —daha az sayıda insanla çalışmak daha çok sayıda insanla çalışmaktan iyidir. Örneğin, danışanın birçok kardeşi olabilir ve hepsi de sisteme aittir. Ancak bu dizimde hepsine gerek yoktur. Çok fazla temsilci dizimin gücünü azaltıp gereksiz karışıklık yaratabilir. Eksik birisi olduğunu fark ettiğinizde sonradan ekleyebilirsiniz.

Kişisel olarak, ben önemli olduğunu düşündüğüm aile bireylerini dizime sonradan dahil etmeyi tercih ederim. Böylece herkes bu kişinin resme girmesiyle yaratılan etkiyi görüp hissedebilir. Eğer bir etki yaratmıyorsa bunu görmem de önemlidir, çünkü baştaki hipotezimin yanlış olduğunu anlarım.

Uygulayıcı, dizimde kimlerin yer alacağına karar verdiğinde, danışandan katılımcılar arasından aile bireyleri (annesi, babası, balası vb.) için temsilciler seçmesini ister. Bazen uygulayıcı olarak temsilcileri kendim seçerim.

Temsilcinin temsil ettiği aile bireyine benzemesi hiç önemli değildir. Hatta danışanın seçim yaparken benzerlik aramaması daha iyidir; bu, danışanın temsil edilecek kişinin karakter veya fiziksel görüntüsünün ötesindeki özümüyle temasta olduğunu gösterir.

Eğer dizimde pek çok temsilciye gerek varsa, karışıklığı önlemek için dizime başlamadan, ailenin önce gelen bireylerinin sıranın başında durduğu doğal düzene göre bir sıra oluşturmak ve herkesin hangi aile bireyini temsil ettiğini tekrar etmekte fayda vardır. Bundan sonra danışan, her temsilciyi iki elinden tutup daha önceden belirlenmiş bir plana göre değil de, tamamen sezgilerine göre onları ortadaki alana yerleştirir. Danışan her temsilciyi, onlara hiçbir şey söylemeden ve talimat vermeden birbirlerine ilişkili olarak dizer. Ayrıca temsilcilerden özel bir duruş şekli de istememelidir. Bu süreç tamamlandığında, dizim ortaya çıkmıştır ve danışan yerine döner. Terapistle danışan beraberce, beliren aile resmine bakarlar. Bu resim bir izlenim yaratır ve her gözlemci üzerinde bir etkisi vardır.

Bazen dizim yapmanın bu klasik yolundan ayrılırız. Bu konuyu 21. Bölümde daha ayrıntılı ele alacağım. Bu durumlarda, temsilcileri danışan yerleştirmeyiz ve temsilciler hiçbir şey söylemeden kendi iç dürtülerini dinleyerek hareket ederler.

Geribildirim almak

Dizim yapmanın klasik yönteminde, terapist ortadaki aile resmine ve neyi işaret ettiğine baktıktan sonra temsilcileri tek tek dolaşarak konumlarında ve diğer aile bireylerine karşı kendilerini nasıl hissettiklerini, hissettikleri fiziksel bir şey olup olmadığını sorar.

Bu geribildirim süreci etkilidir, çünkü her temsilci aile sisteminin genel enerji alanından ve kendisinin bu alandaki özgün konumundan etkilenir. Geribildirim kişinin, “karakter” özellikleriyle ilgili değildir; aile bireyinin karakteriyle ilgili bilgi toplamaktan özellikle kaçınılırız. Biz bu kişinin nasıl biri olduğunu değil, kişiyi derinden harekete geçirenin ne olduğunu peşindeyizdir.

Deneyimli bir uygulayıcı, temsilcinin dizimdeki yerinde kendini nasıl hissettiğini aşağı yukarı bilir ve bu bilgi ona nasıl ilerleyeceği konusunda rehberlik eder. Ancak bazen her temsilciye doğrudan

sorarak ayrıntılı bilgi almakta da yarar vardır. Temsilcinin cevabı kendi kişiliğiyle renklense de bunun bir önemi yoktur. Önemli olan, belli bir yerde dururken ne hissettiğidir. Farklı temsilcilerin aynı aile bireyini temsil ettiklerinde benzer şeyler hissetmeleri “bilgi alanı”yla bağlantıda olduklarını gösterir.

Aslında herkes, hem uygulayıcı hem de temsilciler bu bilmeceyi beraber çözer. Temsilciler aile bireyleriyle özdeşleşirken uygulayıcı da dışarıda kalarak genele bakar. Uygulayıcı, ne aile bireyleriyle ne de danışanla özdeşleşmemelidir. Danışan için en iyi olanı yüreğinde tutarken tarafsız konumunu korumalıdır — bu konuya gelecek bölümde tekrar değineceğiz.

Teşhisten Çözüm

Seansın bu bölümünde terapist, kendi sezgileri aracılığıyla veya temsilcilerden aldığı geribildirimle, aile sisteminde yaşananlara ön “teşhis” koyarak çözüme ilerleyebilir. Bunu yaparken temsilcilerin yerini değiştirebilir, onlardan içsel hareketlerini izlemelerini isteyebilir, “eksik” kişileri dizime ekleyebilir, ihtiyaç duyduğunda danışandan ek bilgi isteyebilir ve temsilcilerin birbirlerine söylemeleri için çözüm cümleleri önerebilir.

Uygulayıcı bu hareketleri, kendi gözlemlerine ve temsilcilerden aldığı sözlü veya sözsüz geribildirime dayanarak yönlendirir. Her adımla aile sisteminin gizli gerçeğinin farklı düzlemleri ve danışanın içinde bulunduğu kilitlemeler ortaya çıkar. Dizimin amacı, daha önce tartıştığımız Kutsal Düzenin ilkeleri, aidiyet ve denge kuralları doğrultusunda herkesin aile sistemi içinde daha uyumlu olacağı yeri bulmaktır.

17 - Uygulayıcının Yaklaşımı

Aile Dizimi seansı yönetmek isteyen kişinin ne gibi özellikleri olmalıdır? Terapist nasıl bir yaklaşım içinde olmalıdır? Bu bölümde uygulayıcının seans vermeye başladığında farkında olması gereken şeyleri ve uygulayıcının seans sırasında rahat olması ve doğru çözümler sunmasında destekleyici kişilik niteliklerine göz atacağız.

İnsanlara yardım etmek isteyen bir terapistin iki önemli niteliğe sahip olması gerekir: İlki, danışanla çalışırken “sevgi” niteliğini geliştirmeli, ikincisi de, belirli bir ağırlığı olmalıdır. Bu iki kalite birleştğinde en iyi “mesafeli sevgi” olarak tanımlayabileceğimiz yaklaşımı oluştururlar. Mesafeli sevgi pek aşına olduğumuz bir şey değildir. Çoğumuz kadınla erkek arasındaki çekimden kaynaklanan tutkulu “ateşli sev-gi”yi veya doğanın aileyi bir arada tutmak için tasarlamış olduğu, ebeveyn çocuk arasındaki bağlayıcı sevgiyi biliriz. Mesafeli sevgi şefkate benzer. Belirli bir ağırlığı olmak ise derlenmiş bilgi ve teorilere saplanıp kalmadan, geleceği-geçmişini düşünmeden şu ana açık olmak, burada ve şimdi olana hazır olmaktır. Pek çok mis tük bu “anda olma” halini bir meditasyon hali olarak tanımlarlar.

Anda Olmanın Nitelikleri

Anda olmanın terapist için iki anlamı vardır: 1) Önceki danışanlar ve sorunlarıyla ilgili deneyimlerinin kalıplaşmış fikirlerinden vazgeçmeli, her yeni insana temiz gözlerle bakmalı ve ilk defa karşılaşıyormuş gibi soruna yaklaşmalıdır. Bir başka deyişle, hem Aile Dizimi konusundaki geçmiş deneyiminin getirdiği derin anlayışla hareket etmeli hem de bu geçmişi an be an bırakabilmelidir.

2) Terapistin danışan için neyin “iyi” olduğuna ilişkin tüm planları, önceden oluşturulmuş tüm formülleri bir yana bırakması da gerekir. Danışan için neyin iyi olduğunu terapist bilemez, hatta hepimiz gibi terapist de belki kendisi dışında kimse için neyin iyi olacağını bilmez. Elbette bazı fikirleri olabilir, genelde tüm terapistlerin vardır. Ancak başkaları için neyin işe yarayacağını neyin yaramayacağını önceden bilmenin yolu yoktur. Kimsenin de bunu bilmesi gerekmez, çünkü hiçbir danışanın, hatta hiç kimsenin bir başkası tarafından korunmaya ya da kurtarılmaya ihtiyacı yoktur - bir başkasını kurtarma isteği veya niyetinin özünde kibir vardır. Aile Diziminde iyi bir terapist, seansın nasıl sonuçlanacağına dair tüm fikirlerini geride bırakıp kendini açık sorgulama haline, keşfe, denemeye ve en çok da “bilmemeye” teslim etmelidir.

Eğer bir uygulayıcı bu iki şeyi yapabilirse -geçmişle geleceği unutup kendini bilmeme haline bırakabilirse- anda olma niteliği kendiliğinden ortaya çıkar. Artık terapistin danışandan bir beklentisi yoktur. Hiçbir beklentisinin olmadığı an durumu olduğu gibi kabullenir. O zaman sevginin yeni bir boyutu ortaya çıkar. Anda olmakla sevgi bir arada var olurlar, ya ikisi de vardır ya hiçbiri yoktur.

Önyargısız Çalışmak

Verdiğim eğitimlerde, yalın ve önyargısız olmanın yardım sektöründe çalışmayanlar ve terapist olmayanlar için daha kolay olduğunu gözlemledim. Bunun nedeni “amatörlerin” hazır düşünce kalıpları olmaması, dolayısıyla dizim sırasında ortaya ne çıkarsa çıksın, yalnızca gözlemlenmede özgür olmalarıdır. Olanlara ilişkin gereksiz varsayımlar ve sonuçlar ortaya atma eğilimine yol açabilecek psikolojik teoriler ve diğer uzmanlık bilgisinden yoksundur onlar.

Örneğin, tüm aile bireylerinin tek yöne baktığı bir dizim düşünün. Her gözlemci için bu temsilcilerin bir yere ya da birine baktıkları ortadır. Eğer zihnimizde bir teori olmaksızın bu resmin etkisini göstermesine izin verirsek varabileceğimiz sonuçlardan biri, ailede eksik biri olduğudur - bu resme bir şeyin etkisinde kalmadan bakan uygulayıcı için durum ortadadır. Ancak kişinin zihni psikolojik teorilerle doluyorsa, bu kadar basit ve bariz bir gerçeği bile gözden kaçırabilir. Bu gözlemi yapmak yerine danışanın akli dengesini yorumlamaya çalışıp onun nevroitik olduğu ya da depresyon geçirdiği kanısına varabilir. Bu örneği eğitim sırasında gerçekten yaşandığı için veriyorum; profesyonellerin nerede zorlandığını açıkça göstermekte.

Aile Dizimi terapisti için en doğru yaklaşım önyargılardan olabildiğince sıyrılarak gözlemlenmek, gördüğü resmin ne anlama geldiğini kendine sormak ve ondan sonra geçmiş deneyiminden edindiği bir hipotezle çalışmaya başlamaktır. Hipotezin bu durumda geçerli olup olmadığını sınaması ve eğer değilse başka bir şey deneyecek kadar esnek olması da ayrıca önemlidir. Bir terapist ne kadar açık görüşlüyse, o anda gördüğü resmin tüm gerçekliğiyle içine işlemesine izin vermesi de o kadar kolay olur. Yargısız gözlemlenmek, çoğu terapist de dahil pek çok kişi için zordur; genellikle gözlemlenmesi gereken yerde neler olup bittiğine dair bir yorum geliştirir ve bazen gözlemlenme yorumu birbirinden ayıramaz hale gelirler. Her şeyi etiketleyip hızla bir sonuca ulaşmak üzere eğitilmişlerdir. Bu da sıra dışı ya da aykırı olanın ortaya çıkmasını engeller.

Eğitim kurslarımda, katılımcıların gözlemlenme sanatını öğrenebilecekleri egzersizler yaparız. Danışanın beden dilini fark edip bunu ona yargısızca yansıtarak, uygulayıcı ile danışan arasında bir iletişim sağlarız. NLP (Neuro-Linguistic Programming), “aynala-ma” olarak adlandırıldığı, karşıdakine ayna olma sürecini ayrıntılarıyla araştırmış ve danışanda özel bir güven duygusu yarattığını saptamıştır.

Kendini Gözlemlenme Sanatı

Bir terapistin geliştirmesi gereken sadece başkalarını gözlemlenme niteliği değildir. Bundan daha da önemlisi kendini gözlemlenme-yebilmesidir. Ne yazık ki terapi eğitimlerinin çoğunda bu gerekli niteliğin değil öğretilmesi, sözü bile edilmez. Eğitimlerin büyük çoğunluğunda danışanla nasıl iletişim kurulacağına odaklanılır ama bunun insanın kendisiyle bağlantısını kesmeden nasıl yapılacağı konusunda pek bilgi verilmez. Katılımcılar bir eğitimin parçası olarak yoğun bir kişisel terapiden geçip danışana yansıtma tehlikeleri olan kişisel sorunlarıyla, karanlık noktaları ve çözülmemiş sorunlarıyla yüzleşirler ama bu tuzağa düşmemenin tek yolu olan kendi düşünce ve duygularını gözlemlenme sanatı onlara öğretilmez.

Bu kendini gözlemlene haline, yani içinden geçenleri an be an izlemeye “merkezlenme” adını verebiliriz. Uygulayıcının duruma önyargısız, beklentisiz ya da düşünce kalıplarıyla sınırlanmadan yaklaşmasını sağladığından, terapi için son derece önemli bir niteliktir. Merkezlenmek demek, terapistin, kendini kaybederek danışana “yardım etmeye” ya da onu “kurtarmaya” yeltendiği, kişisel bir tavır takındığı anları fark etmesi demektir. Bilinçli olup olmadığımızın farkına varmak, danışan ve onun sorunları içinde kaybolmamak demektir.

Kişinin merkezlenme niteliğini geliştirmesinin pek çok yolu vardır. Merkezinde kalmayı aynı zamanda “kendinde dinlenme” olarak da ifade edebiliriz. Bu konuyu kitabın dördüncü kısmında daha ayrıntılı açıklayacağım.

Kendini gözlemlene pratiğinin önemli yararlarından biri de, uygulayıcının belli bir psikolojik yöntemin sürekli tekrarlanmasından oluşan “profesyonel terapist” alışkanlığına kapılmasını engellemesidir. Terapist rolüyle özdeşleşme iyi terapist olmak isteyen kişinin karşısındaki en büyük zorluktur, çünkü bu durumda danışanın acısıyla özdeşleşip onun sorunlarını sınıflandırıp hazır formüllü çözümler sunarak danışanla şu an burada ortaya çıkan gerçeği taze ve masum gözlerle göremez olur.

Aile Diziminde, danışanın diğer aile bireyleriyle özdeşleşmesinin nasıl bir acıya neden olduğunu ve bu acının nasıl bir gücü olduğunu gördük. Acı insanları oyalar, yaşamlarını doldurur ve onlara bir amaç verir: Acıdan kurtulmanın yolunu bulmak. Aynı zamanda kişisel önem ve güç hissi verir. Terapist danışanın, acı yoluyla hissettiği güç ve önem duygularına yaptığı yatırımı desteklememeye dikkat etmelidir.

Eğer terapist danışanın acısına kendini kaptırmaz, merkezinden sapmadan duygusal olarak dışında kalabilirse -ki bu soğukluk ve ilgisizlik değildir-, işte o zaman danışanın sorununu tahtından indirip gücünü azaltabilir. Terapistin kendini kaptırmama yeteneği, danışanı kendi derin gerçeğiyle yüzleştiren en önemli özelliğidir.

Korkuyla Yüzleşmek

Terapistin işi, danışanın şu anki yaşamı ve bu yaşamın şu an sunduklarıyla barışık olması ve ortaya çıkan sonuçları kabul etmesine yardım etmektir. Bunun için terapistin belli bir olgunlukta olması, öğretilen ve ancak yaşam deneyimiyle kazanılan hayata güven niteliğiyle dolu olması gerekir. Kişisel deneyimleri doğrultusunda, kendi yollarında çalışan farklı uygulayıcılar hep olacaktır.

Aile dizimi uygulayıcısının duyduğu korku, büyüme sürecinin getirdiği olgunlukla kaybolur. Terapist yaşamı olduğu gibi kabul edebiliyorsa cesareti artar ve olanı korkusuzca görebilir. Danışanı koruma ihtiyacı böylece ortadan kalkar. Danışan ölüme bile gitse.

Bir dizimde olanı görmek, yüksek sesle ifade etmek ve sonuçlarına müdahale etmeden durmak cesaret ister. Bert Hellinger’in Der Austausch - “Değişim” kitabından kendi çevirimle yaptığım alıntı gibi: “Eğer kişinin gerçeği olduğu gibi görüp söyleme cesareti varsa bundan hiçbir kötülük çıkmaz, çünkü gerçeğin kendisi hiçbir zaman kötü değildir. Tek kötü olan gerçeğe bakan korkudur, çünkü o anda bir şey bilinçaltımıza itilir ve oradan aleyhimize çalışmaya başlar.”

Danışan düşündüğümüzden daha esnektir ve terapist onun gerçekle başa çıkma kapasitesine güvenmelidir. Zaten genelde korkan terapisttir, danışan değil. Terapist kendi sezgisine güvenerek o

anda gördüğü gerçeği dile getirirse, kaldırması ağır bir durum bile olsa danışan üzerinde olumlu bir etki bırakır ve danışan çoğunlukla sonradan terapistte teşekkür eder. Dizimde ortaya çıkan gerçeği danışana, “Ölmek istiyorsun” cümlesiyle ifade etmekte belli bir güç saklıdır. Ancak eğer terapist bu mesajı, “Sanki ölmek istiyorsun gibi görünüyor” diyerek yumuşatmaya, kurtarıcıyı oynamaya veya dizimde bir şeyle yüzleşmesi gereken birinin bundan kaçmasına yardım etmeye örneğin, ölü babasının yanına uzanmak gibi- çalışırsa danışana yardım edemez, danışan iyileşemez ve değişim fırsatı kaçar.

Aile Dizimi terapisti olarak işimiz danışanın gerçeğe yüzleşmesini sağlamaktır, insanları kurtarmak değil. Kendi ayakları üzerinde durma gücünü ve kendini kurtarma fırsatını veren gerçeğin ta kendisidir. Dizimi aydınlatan, şu an açığa çıkan gerçektir.

İçtenlik gereği

Terapistin hem cesur hem de içten olması gerekir. Cesareten bahsettik, ancak içtenliğin de önemli bir yeri vardır. Buradaki anlamıyla içtenlik, uygulayıcı olarak kendi sınırlarını görüp neyin altından kalkıp neyin kalkamayacağını bilmektir. Eğer uygulayıcıyı kendini korkutan bir durumla karşılaşırsa, buna da saygı gösterip bu dizimle çalışamayacağını kabul etmelidir.

Korkunun deneyimsizlikten ya da başka bir nedenden kaynaklanmasının bir önemi yoktur. Nedenini bilmeye gerek de yoktur. Kişisel olarak ben, belli sorunlarla çalışamayacağını söyleyen uygulayıcıya, tam tersini söyleyip olduğundan fazlası gözükmeye çalışandan daha çok güvenirim.

Bu korku, terapistin kendinde yabancı olduğu ya da tabu olan yönünü inceleyip araştırması için bir davetiyedir. Bu yönüyle yüzleşmesi, onu çalışmasına dahil etmesinin ilk adımıdır. Terapistin başından benzer bir olayın geçmiş olması işini kolaylaştırabilir. Ancak bundan, bir terapistin sadece kendi başından geçen sorunların benzerleriyle çalışabileceği anlamını çıkarmamak gerek örneğin, tacize uğramış bir danışana yardım etmek için terapistin de tacize uğramış olması gerektiğini söylemiyorum. Ancak terapistin tacize uğrayan bir kişinin yaşadıklarından öğrenecek tevazu sahibi olması ve bu kişinin içinde büyüdüğü aile ortamını anlaması gerekir.

Herkes kendi bireysel sınırlarının ötesinde büyüyebilir. Terapist, danışanla empati kurmaya açık olduğunda ondan öğrenerek kendisini dönüştürebilir. Kendi yaşadıklarının dışında, farklı yaşamların, farklı dürtülerin, özverilerin, hırsların, endişelerin ve davranış biçimlerinin olduğunun bilincine varır.

Aile Dizimi uygulayıcısı kendi sınırlarına meydan okumaktan asla vazgeçmemeli ve yeni olasılıklara açık olmalıdır. Demek istediğimiz, karanlık bir yönüyle karşılaştı diye çalışmasından vazgeçmemelidir. Bir terapist kendi sınırıyla karşılaştığında —ki bu sürekli olur- bunun ötesine nasıl geçeceğini araştırıp bulmalıdır. Örneğin, bu alanda daha deneyimli birinin gözlemine başvurabilir.

Aile Dizimi terapisti, aslında tüm terapistlerin yapması gerektiği gibi, kendini olgunlaşmaya adanmış olduğundan zaman zaman aşamayacağını düşündüğü duvarlara toslayabilir. Önüne çıkan engeli aşmayı öğrenene kadar kafasını tekrar tekrar duvara vurması gerekebilir. İyi gitmeyen ve terapisti zorlayan seanslar terapist için genelde başarılı olduğu seanslardan daha önemlidir ve bunu göz ardı etmemek gerekir. Seans iyi gittiğinde kendine güveni artsa da bir şey öğrenmez. Seans kötü gittiğindeyse terapistin başta tevazu olmak üzere öğreneceği pek çok şey vardır.

Kişisel Vicdanın Ötesi

Terapistin kör noktalarına Aile Dizimi açısından baktığımızda, büyük olasılıkla kendini köken ailesine bağlayan kişisel vicdanı tarafından sınırlandırıldığını, bazı insanları veya durumları olduğu gibi görmekte veya kabullenmekte zorlandığını gözlemleriz. Örneğin, kadın bir terapistin annesi, babasından dayak yemiştir, terapist kalbini danışanın saldırgan kocasına açmayı kendi annesine ihanet olarak algılar ve bunu yapmakta zorlanır.

Daha uç bir örnek verecek olursak: Geçmişte tecavüze uğramış bir terapistte aynı nedenden dolayı bir danışanın başvurduğunu varsayalım. Bir yandan danışanı iyi anlasa da öte yandan eğer kendisi tecavüzcüsüyle içinden barışamadıysa, danışanın da barışmasını sağlamakta zorlanır.

İlk örnekte, annesi dayak yiyen terapist, büyük olasılıkla annesinin erkeklere duyduğu öfkeyi taşıyordur. Burada sormamız gereken soru: Erkeklere öfkeli bir kişi, bir başkasının erkeklere yüreğini açmasına yardımcı olabilir mi? Bu durumda, tıpkı saldırgan babanın dışlandığı gibi danışanın kocası da dışlanır ve kimse de bunun farkına varmaz. Danışanla özdeşleşmek çözümü engeller. Danışanla empati kurmak başka şey, danışanın sorunlarıyla özdeşleşmek bambaşka bir şeydir, farkı gözetmek önemlidir.

Özdeşleşmede danışanla terapist arasındaki fark ortadan kalkar. Danışanın acısı terapistin acısı, endişesi terapistin endişesidir. Özdeşleşme bilinçsizce olur ve terapistin dizime ve sonucuna büyük ölçüde duyguyu yatırımı yaptığı bir konuyu kapsar.

Empati ise daha bilincinde olduğumuz bir histir. Sempatı duymaya benzer ama danışanı yola sokmaya ya da bir şekilde değiştirmeye çalışmaz. Empati, zihnimiz, yüreğimiz ve hatta bedenimizle bile danışanın acısını hissedip aynı anda da bu acının bize ait olmadığını bilme durumudur. Terapist, acıya açıldığı ya da bunu istediği sürece acıya bu sanki kendi acısıymış gibi esir düşmeden onu algılayabilir, hissedebilir, derinden ve varoluşsal olarak anlayabilir.

Özdeşleşme fazladan bir deri gibidir. Empati ise bir şapka: Terapist bu şapkayı ister takar ister çıkarır.

Annesi kocası tarafından dövülen terapist örneğinde, bu kadın annesiyle — annesinin kişisel seçimleri, yargıları ve yaşadıklarının sonuçlarıyla — arasına belli bir mesafe koymalıdır. Diğer bir deyişle, annesiyle ilişkisinde bir oranda suçluluk duymayı kabul etmesi gerekir. Eğer bunu yapabilirse, danışanın sorunuyla, taraf tutmadan veya kalıplaşmış düşüncelerle körleşmeden çalışabilecek güce kavuşur.

Burada altını çizdiğimiz, uygulayıcının kendi aile sistemiyle derinlemesine çalışmış olması ve kişisel vicdanının ötesine geçmiş olmasının önemidir. Dayakçı eski kocasına öfke duyan bir kadın terapist, tecavüze uğrayan danışanına yardımcı olamaz. Bu söylediğimiz aşikar olsa da Aile Dizimi terapisti olarak çalışan, ancak kendi ebeveyninden biriyle hâlâ kavgalı olan pek çok kişiyle karşılaştım.

Ebeveynle Bağ Kurmak

Aile Dizimi uygulayıcısının kendi ebeveyniyle sağlıklı bir bağ kurması önemlidir; anasıyla babasını

yüreğine alması gerekir. Bunu yaptığında danışanın ebeveynini de yüreğine alacak gücü ve duygusal desteği bulur. Terapist, ancak danışanın ana babasını kim olurlarsa olsunlar ve ne yapmış olurlarsa olsunlar saydığı ve onurlandırdığında -ki bunun için öncelikle kendi ana babasını saymalı ve onurlandırmalıdır- danışana gerçek anlamda yardım edebilir.

Hellinger, ebeveynini reddeden kişileri pek çok kez geri çevirmiştir. Ancak, Hellinger'in ebeveynlere duyduğu saygı yapmış olduklarına değil, özde kim olduklarına, özlerinde ana ve baba oldukları gerçeğine duyulan saygıdır. Bu ikisi arasındaki fark önemlidir ama pek çok kişi bunu kavrayamaz: Bir hareketin çirkinliğiyle, bu hareketi yapan kişinin özünde insan olmasının arasındaki duygusal ayrımı kavramak gerekir.

Terapist, danışanın ebeveynini sadece ana baba oldukları için saygıyla onurlandırdığında derin bir düzlemde danışanı da onurlandırmış olur. Eğer bunu danışanın kendi ana babasına karşı tavrından bağımsız olarak yaparsa, danışanın yaşamındaki açılıma da ayak uydurmuş olur. Böylece anın gereğini yerine getirecek güce kavuşur. Buna, dizimi başlatmamak ya da seansı yarısındaiken “kesmek” gibi son derece etkili “terapi-dışı” müdahaleler de dahildir.

Aktarıma Meydan Vermemek

Aile Diziminde, danışanın, ebeveynine duyduğu sevgiyi terapistine aktarması anlamına gelen aktarım kavramıyla çalışmayız. Tam tersine aktarımı cesaretlendireceğimize baştan itibaren engelleriz.

Aktarım genelde danışanın terapisti ideal ebeveyn durumuna koymasındadır. Bazı psikanaliz okullarında, terapist aktarımı destekleyerek danışanın sorunlarını çözmek için bir yöntem olarak kullanır. Aile Diziminde ise ebeveynin yerini almayız: Tersine, baştan itibaren danışanın kendi ebeveyniyle doğrudan bağlantı kurmasını destekleriz. Böylece aktarım en aza indirilmiş olur. Asgari aktarım ile Aile Dizimi uygulayıcısının danışana çocuk gibi davranma gereği ortadan kalkacak ve ta başında yaşamının tüm sorumluluğunu danışanın kendi ellerine bırakacaktır.

Uygulayıcı, danışan adına sorumluluk almayarak onun sorunlarını çözmek ya da uygun çözümler üretmek yükümlülüğü altına girmez. Onun işi danışanın kendi ebeveyniyle sağlıklı ve derinden bağlantı kurmasına yardımcı olmaktır. Alçakgönüllü bir yaklaşım sergileyerek danışanla arasında hiçbir bağımlılığın oluşmasına izin vermemelidir.

Bir sorunu “çalışarak çözme” fikri Aile Dizimine yabancısıdır. Her bir seansın kendi içinde tam olmasının nedenlerinden biri de budur. İzlenen yöntem oldukça farklıdır: Uygulayıcı ya da terapist, danışanın ailesinin sistemik ya da bilgi alanını dizim yoluyla oluşturur ve temsilcilerin konumlarını denetler. Bu alana ayak basarak izlenimler ve birtakım anlayışlar edinir ve bunları danışana geri yansıtır. Bunu yaptıktan sonra geri çekilerek bu yeni anlayışla danışanı baş başa bırakır; sonrasında danışanın bununla ne yaptığını bilmesine gerek yoktur.

Bir başka deyişle, uygulayıcının rolü, kendinden büyük bir güçle bağlantı kurup bu güce aracı olmak — bu gücün kendisini kullanmasına izin vermektir. Böyle düşünüldüğünde uygulayıcı bir şey yaptığını iddia edemez; sadece kendisini açık tutmuştur. Çoğunlukla, seansın vardığı nokta onun için de şaşırtıcı olur. Aslında iyi bir terapist dizimden neredeyse danışan kadar çok şey öğrenir ve bu sayede anlayışını geliştirir.

Dolayısıyla terapistin seansa ne yapabileceği ve seansın ne kadar ilerleyebileceği pek onun elinde değildir. Aile dizimi portresine bakar ve hareket kendi kendine durana kadar altta yatan dinamiklerle ilerler. Hareket durduğunda terapistin de durup geri çekilmesi gerekir, çünkü ancak söz konusu aile sistemi içindeki çözüm hareketinin o aşamada ilerlemeye hazır olduğu ölçüde ve kendisi de bu hareket ve güçle bağlantıda olduğu sürece ilerleyebilir. Deneyimi artıkça gücün yolundan çekilmeyi ve bu güce izin vermeyi öğrenir.

Yeni bir uygulayıcı çok çaba gösterip fazlasıyla güçlü bir yardım etme isteğiyle veya aile sistemini huzura kavuşturma kararlılığıyla danışana baskı yapabilir. İyi bir terapist ne zaman ilerleyeceğini, ne zaman geri çekileceğini öğrenmiştir ve her ikisini de korkusuzca yapar. Sabır ve alıcı bir bekleme yetisi gereklidir. Uygulayıcı edilgen bir bekleme halinde kalabilirse yeni bir kavrayış veya içgörü kendiliğinden belirir. İçgörünün belireceğine güvenmeli kaybolduğunda da güveni sarsılmamalıdır, böylece ne zaman ilerleyeceğini, ne zaman duracağını sezgisel olarak bilir.

Kısaca, Aile Dizimindeki temel yaklaşım, öncelikle sorunun ne olduğunu görmek, gördüğünle barışık olmak, kabullenme halinde kalarak dizimdeki doğal dinamiğin bir sonraki adımı ortaya çıkarmasına izin vermektir — bu da terapistin yaşamın rehberlik etmesinden başka bir şey değildir.

Beklenmedik Çözümler

Gerçek çözüm hep “doğaçlama” olur; planlanmamış ve beklenmediktir. Terapist seansın nereye gideceğini bilmez. Belli bir dizim terapistin daha önce karşılaştığı bir düzine seansı anımsatsa da, hiçbir dizim birbirinin aynı değildir ve farklılıklar çalışma sırasında ortaya çıkar.

Birinde aile dinamiği çözüme ulaşır ve herkes derinden etkilenir, tıpi tıpına aynı duran bir diğer dizimdeyse hiçbir şey kımıldamaz ve herkes kendini tükenmiş hisseder. Bu gizemli öngörülmezlik niteliğini, çözmeye ya da sonucu “düzeltmeye” çalışmadan korumak önemlidir. Başlangıçta bunu yapmak rahatsız edici olabilir. Hele terapistin bulduğunu düşündüğü hipotez uygulamada işe yaramamış ve aklına da yeni bir şey gelmiyorsa.

Çoğu dizimde terapistin nasıl ilerleyeceğini bilemediği bir boşluk olur. Bu boşlukta kalmak ve bir şeylerin ortaya çıkmasını beklemek zordur, çünkü terapist, okuduğu tüm kitapların, tüm öğrendiklerinin, bu durumda olmasını öngördüğü tüm olasılıkların dışında yeni bir içgörü beklemektedir. Bu bir uygulayıcının öğrenmesi gereken en önemli şeylerden biridir. Gerçek anlayış boşluktan doğar.

Gizemli ve sezgisel olana açık olmanın önemini belirttikten sonra, bu kitaptaki yaklaşımımı, aile sisteminde olanların ussal açıklamalarına ya da entelektüel anlayışına karşı olmadığını söyleyerek dengelemeliyim. Sonuçta bu kitabın kendisi kuralların ve dinamiklerin akılcı açıklamasıdır. Ancak terapistin, Aile Dizimi terapisini yönlendiren büyük güçlerin farkında olmasının önemine de değinmek zorundayım. Bu güçleri anlamaktan aciziz ve büyük olasılıkla da hep böyle kalacağız. Yaşam özünde gizemlidir ve Aile Dizimi bu gerçeği yansıtır.

Enerji Alanlarını Gözetmek

Her aile sisteminin kendine özgü bir enerji alanı vardır ve bu alan dizim başladığında kendiliğinden oluşur. Bu enerji ya da bilgi alanı sayesinde temsilciler aile sisteminde olan biteni algılayıp danışana ve terapistte bildirebilirler. Uygulayıcı rolünderken, bu enerji alanının oldukça farkında olurum ve mekanda dolaşırken olabildiğim ölçüde duyarlı olarak saygılı davranırım. Örneğin, aile sisteminde iki kişi arasında bir çatışma yüzeye çıkıyorsa onların doğrudan önlerinde durmamaya veya aralarından geçmemeye özen gösteririm. Bir yabancı olduğumu ve ilişkilerine saygı duymam gerektiğini bilirim. Bazen bir temsilcinin nasıl hissettiğini algıla-yamazsam yanında durarak ne hissettiğini anlamaya çalışırım ama genellikle temsilcinin kendi içsel gözlemleri konusundaki geribildirimine güvenirim.

Dizim sırasında rahatsızlık yaratacağı ya da temsilcileri etkileyebileceği için mekanda gereksiz hareket olmasına göz yummam. Katılımcılardan dizim sırasında odadan çıkmamalarını ve oda içinde yer değiştirmemelerini rica ederim. Süreç bir kez başladığında, herkes yerinde olmalıdır. Bazen dışarıdan gelen en ufak bir hareketten bile etkilenen çok hassas enerjilerle karşılaşırız.

Daha önce de belirttiğim gibi, terapist danışanın yararı için çalışır, dolayısıyla bu da aile sisteminde dışlananlar adına çalışmaktır, çünkü danışanı en çok etkileyen dışlanmış kişilerdir. Bu konuyu gelecek bölümde açıklayacağız. Terapist, yargılanmış, görmezden gelinen, saygı duyulmayan kişiyi bulup yargılamadan, tarafsız bir şekilde bu kişi için iyi olanı yüreğiyle hissetmelidir. Bunu ancak, aile sistemindeki asıl enerji kaynağının dışlanmış bireyde olduğu anladığında yapabilir ve terapistte çözüm hareketini başlatacak gücü veren enerji de budur.

Diyelim ailede bir cinayet olmuş ve katil aile bireyleri tarafından mahkum edilerek aileden dışlanmış olsun. Terapist danışanı çözüme ulaştırmak için geçmişteki her saldırganı olduğu gibi söz konusu katile de yüreğini açmalıdır. Eğer terapistin katil karşısında ahlaki bir yargısı veya mahkum edici bir tavrı varsa danışanın aile kilitlenmesinden kurtulmasına yardım edemez. Yüreğini saldırganı açmak bazen zor gelir, çünkü terapist tüm grubun veya toplumun, dizimle ortaya çıkan yargısı karşısında tek başına durabilmelidir. Ancak, eğer danışanı gerçekçi bir çözüme başarıyla yönlendirecekse, kendi görüşünü sinsice etkileyen her türlü ahlaki yargıyı ve toplumsal değerleri bir kenara bırakması şarttır.

İyileşme Hareketlerini Desteklemek

Bir terapistin görevi, hareket ne yöne giderse gitsin ona izin vermektir. Bazı durumlarda hareket danışanı ölüme bile götürebilir. Örneğin, eğer dizimde danışanın çocukken ölen babasını bilinçsizce izleme isteği ortaya çıktıysa, terapist hoşlansa hoşlanmasa da buna izin vermelidir. Böyle bir durumda danışandan yerde yatan ölü babasının yanına uzanmasını isteyebilir. Terapist, danışanı babasını izlemekten vazgeçirme isteğine direnip dizimin geldiği noktadan rahatsızlık duysa da, bu harekete güvenmelidir.

Eğer terapist bu hareketin sonuna kadar gitmesine izin verirse çocuk, yaptığına doğru olmadığına kendiliğinden uyanabilir; çocuk, Kutsal Düzen yasasına yönelik bir içgörü edinmeye, babasını izlemenin doğru olmadığını anlamaya başlamıştır. İşte dizimin bu kadar ileri gitmesine izin verilmesinin nedeni tam da budur: Bir dönüm noktası kendiliğinden ortaya çıkar ve gelinek noktanın aşırılığı, danışana yaptığına doğru olmadığını gösterir. Üstelik danışan, babasını temsil eden kişiden,

babasının kendisi için mutlu bir yaşam dilediğini duyabilir.

Aile Diziminde, terapist iki tür hareketle çalışır: İyileşme hareketleri ve kilitlenme hareketleri (bu hareketleri 21. Bölümde ele alacağız). Terapist öncelikle kilitlenme hareketinin ortaya çıkmasına yardım eder ve ardından aile sistemi içinden iyileşme hareketinin çıkmasını destekler. Örneğin, babasını ölümünde izlemek isteyen danışan, kilitlenme hareketindedir. Hareketin sonuçlarını derinlemesine deneyimlediğinde, ayağa kalkıp ölmüş ebeveyni önünde saygıyla eğilip ona arkasını dönerek kendi yaşamına ilerleyebilir.

Bu, iyileşme hareketinin kendiliğinden ortaya çıkmasıdır. Ancak babasının yanında yatıp kalması da olasıdır. Terapist bir seansa başladığında nereye varacağını bilemez ve temsilcilerin içlerinden gelene saygı göstermelidir. Böyle bir durumda temsilci, öncelikle kilitlenme hareketini hisseder ve bir süre sonra iyileşme hareketi kendini gösterir.

Büyük resme baktığımızda, her sistemin kendini iyileştirmek istediğini ve tüm canlılar gibi sağlık, süreklilik ve hayatta kalma dürtüsüne sahip olduğunu görürüz. Ancak bunun nasıl ve ne yolla gerçekleşeceğini, ne kadar süreceğini Aile Dizimi terapistinin bilmesine olanak yoktur.

18 - Uygulayıcı İçin Kılavuz

Bert Hellinger, Aile Dizimi seansı yönetirken önceliğinin aile resminin bütününe ilişkin bir izlenim edinmek olduğunu emiştir. Bunu, “Gözlerim öncelikle sistemde eksik olanları, reddedilen veya sevgiden mahrum kalanları arar” sözleriyle açıklar ve ekler; “Yüreğim dışlananlardır, bunun için de onları sisteme geri getirebilirim. Bu biriyle taraf olmak değil bütünle olmaktır. Dışlanmış kişiyle olduğumda diğerlerini yeni bir yaklaşıma zorlarım ve ben bütünü göz önünden ayırmadıkça diğerleri de dışladıkları kişilerle ilişkiye girer.”

Daha önce de belirttiğimiz gibi uygulayıcı, aile sisteminden dışlanmış kişinin tarafında olmalıdır. Ancak bu kişinin kim olduğu baştan belli olmayabilir. Genellikle uygulayıcı, dizimde gördüklerinden ve danışanla seans öncesi yaptığı konuşmadan elde ettiği bilgiler ışığında bir hipotez, teori ya da akıllıca bir tahmin geliştirerek seansa başlar. Dışlanmış olan ya zor bir kaderi olan ya da hatırasıyla aile bireylerini kedere boğandır.

Dışlanmış kişiyi bulmanın önceliği vardır, çünkü — önceden de belirttiğimiz gibi- birini dışlama kararı sonradan gelen aile bireyleri için ağır sonuçlara yol açar. Aile sistemindeki herkesin aileye ait olmakta ve tanınmaktaki eşit hakkını koruyan kolektif vicdan, sonradan gelen bir aile bireyini dışlanmış kişiyi temsil etmeye zorlayarak aileyle kilitlemesine neden olur.

Terapistin aile geçmişiyle ilgili soru sormasının temel nedeni, eksik veya dışlanmış kişiyi bu şekilde tespit etmeye çalışmasıdır. Eğer ailede birinin dışlandığıyla ilgili bir kanıt bulursa bunun üzerine bir hipotez geliştirir ve dizimde ortaya çıkan dinamiklerle hipotezini sınar. Bu kişinin resme katılmasının istenilen etkiyi yaratıp yaratmadığına bakar.

İki Temel Soru

İlerlemenin yollarından biri budur. Diğerinde ise önemli tüm aile bireylerinden bir dizim oluşturulur ve ortaya çıkan resme göre terapist iki soru sorar:

Kim eksik?

Kim dışlanmış, unutulmuş veya bu aile sistemi tarafından görmezden geliniyor?

Kim gitmek istiyor?

Kim aileyi terk etmek istiyor — kimin enerjisi aileden dışarı çekiliyor?

Dışlanmış bir aile bireyi genelde dizimin kenarında, diğerlerinden uzakta ya da arkal arında durur...ve kimse onu görmez. Kendini dışlanmış ve yalnız hisseder, görülmediğini, sevilmediğini veya saygı duyulmadığını düşünür. Uygulayıcı onun veya diğer temsilcilerin konumunu herkesin onu görebileceği şekilde değiştirdiğinde tüm aile bireylerinde gözle görülür bir değişiklik olur. Herkes canlanır veya olan bitenle ilgilenmeye başlayarak duygulanır; ayrıca, dışlanmış kişi de rahatlar ve yükünün hafiflediğini hisseder.

Aile sistemini terk etmek isteyen kişi gözlerini uzaklarda bir yere ya da birine dikmiştir veya sanki ölü biri varmış gibi yere bakıyor-dur ya da sadece ailenin diğer bireylerinden uzaklaşmak istiyordur. Bazen bu kişinin gitmesine izin vermek ailenin geri kalanını rahatlatır; bazı zamanlar ise bu kişinin

peşinden gitmek isteyen ya da onu engellemek için önünde duran bir çocukla karşılaşırız.

Yere veya uzaklara bakmak dizimde birinin eksik olduğunu gösterir ve uygulayıcı danışana ailede ne olduğunu sorabileceği gibi hiçbir şey sormadan temsilcinin baktığı yere birini yerleştirebilir. Bu hamle çoğunlukla gitmek isteyenini rahatlatır ve eksik kişiye duyulan sevgi açığa çıkar. Birinin aileyi terk etmek istemesinin altındaki asıl neden dışlanmış kişiye duyduğu sevgidir. Dışlanmış kişinin aile sisteminde onurlu bir yer bulmasıyla bazen gitmek isteyen onun yanında durup aileyle kalmaya kendini hazır hissedebilir.

Tüm aile bireylerinin tek bir yöne baktığı dizimlerde, bu dinamik çok çarpıcı bir şekilde sahnelenir. Böylesine bir dizim istisnasız her zaman sistemden bir ya da birkaç kişinin eksik olduğunu gösterir. Nazilerin elinden kurtulan Musevi ailelerde bu dizimle çok karşılaşırız. Ailenin sonradan gelen bireyleri hep beraber aynı yöne —ölmüş olanlara- bakıyorlardır. Katledilenler sisteme alındığında herkes rahatlar ve ailenin tüm dikkatinin onlarda toplandığı açıkça görülür.

Aile Diziminde birçok olası senaryo vardır, bu nedenle seansın nasıl ilerleyeceği konusunda kesin kurallar verilemez. Her seansın kendine has bir dinamiği vardır. Ancak genel olarak uygulayıcının bu iki temel soruyu izlemesi yararlı olur: Kimin eksik olduğunu ve kimin gitmek istediğini bulmak. Böylece kimin dahil edilmesi, kimin tanınması ve onurlandırılması, kimin gitmesine izin verilmesi ve kimin kendi kaderiyle baş başa bırakılması gerektiği açıkça anlaşılır.

Kimi zaman, ebeveyninden biri kendini suçlu hisseden bir akraba ya da erken ölen bir yakınına gitmek ister. Çocuk bu isteğe saygı duymalı ve ebeveyninin gitmesine izin vermelidir. Bu durumlarda çocuğun ebeveyninin isteklerine saygı duyup onun kaderine müdahale etmemesi önemlidir; bu saygılı tavır, ebeveyni zorla tutmaya çalışıp ona yakın olmaya çabalamaktan, ondan taleplerde bulunmaktan çok daha olgun ve yüksek bir sevgiyi barındırır.

Dizimdeki iyileştirici hareketin temelleri bunlardır: Bir aile bireyine yakınlaşmak veya ondan uzaklaşmak; birine yüreğini açmak ya da gitmesine izin vermek.

Çoğu zaman, danışan ebeveyninden birine fazla yakındır ve huzur bulup çözüme ulaşması için bu yakınlıktan vazgeçip diğer ebeveynine yakınlaşması gerekir. Bu sadece onun için değil, ana babası için de rahatlatıcı olur.

Danışanın bağlı olduğu ebeveyninden ayrılmaya hazır olup olmaması ise apayrı bir sorudur. Anne ya da babasından ayrılmak çocukta suçluluk duygusuna yol açtığından, danışan masumiyetini koruyabileceği kolay yolu seçer ve kilitlenmeyi sürdürür. Bu yakınlığa sırt çevirmek ve yalnız kalmayı göze almak çoğu kimse için çok zordur. Terapistin tek yapabileceği danışana değişim fırsatını sunmaktır; kimseyi bu fırsatı kullanmaya zorlayamaz.

Ancak, danışana yardımı dokunabilecek önemli bir hatırlatma yapabilir: Sistemin Kutsal Düzenine göre herkesin ailede bir yeri vardır; çocukların çocuk, ebeveynin ebeveyn olması gerekir.

Üç İlke

Vicdan nasıl üç yasaya göre hareket ediyorsa uygulayıcının da üç ilkeye göre hareket etmesi gerekir: Dışlanmışları dahil eder, gitmek isteyeninin gitmesine izin verir ve doğru düzeni kurar. Bu ilkeler uygulayıcıya yol gösterir ve ikinci derecedeki sorunlarla oyalanmasını önleyerek dizimdeki harekete

odaklanmasını sağlar.

Uygulayıcı becerilerini kullanarak, kendiliğinden gelişen hareketi izler. Örneğin, eğer birinin aileden ayrılmak istediğini görürse — ki bu ebeveynden biri olabilir — bu kişinin, baktığı yöne doğru birkaç adım atmasını isteyerek, diğer temsilciler üzerinde bu hareketin etkisini gözlemler. Belki de birinin dahil edilmesi gerekiyordur, o zaman da uygulayıcı bu kişinin aile resmine girmesiyle yaratılan etkiyi gözlemler.

Bir hareket diğerine yol açar, böylece adım adım, dizimin enerjisi terapisti belli bir yöne doğru çeker. Kimi hareket, temsilcileri duygulandırır, kimi yakınlaşmalarına neden olur. pek çok olasılık ortaya çıkar ve bu üç ilke akılda tutulduğu sürece bütün bu olasılıklar izlenebilir.

19 - Dizimi Destekleyen Üç Öge: Düzen, Gerçek, Enerji

Aile Dizimi seansında uygulayıcı, dizimin başarısı için gerekli üç ögeyi aklında tutmalıdır. Aile Dizimi terapisti olan Alman asıllı Bertold Ulsamer, bunları “düzen, gerçek ve enerji” kavramlarıyla açıklar. Bu üçü seansın neden derinleşemediğini veya çıkmaza girdiğini anlamamıza yardım eder. Bu bölümde, söz konusu üç ögenin neden önemli olduklarını ve dizimde nasıl kullanılacaklarını açıklayacağım.

Düzen

“Düzen” ögesi terapistte, her aile bireyinin aile hiyerarşisinde-ki yerini ve konumunu aklında tutması gerektiğini hatırlatır. 4. Bölümde ayrıntılı olarak ele aldığımız gibi, aile sistemindeki düzen, her bir aile bireyinin ne kadar zamandır o ailenin parçası olduğunu ifade eder.

Dizimdeki düzen ya da düzensizlik temsilcilerin yerleştirilmesiyle ortaya çıkar. Uygulayıcının kimin baba, kimin çocuk, kimin “büyük”, kimin “küçük”, kimin önce, kimin sonra geldiğini hatırlaması gerekir. Böylelikle temsilcilerin konumlarına uygun davranıp davranmadıklarını anlayabilir. Örneğin, çocuk gerçekten çocuk gibi mi davranıyordur, yoksa ebeveyn gibi mi; ebeveyn, konumuna uygun mu davranıyordur, yoksa çocuk gibi mi; aile bireylerinden birinin diğerine söylediği Kutsal Düzene uygun mudur?

Dizim sırasında bir kadın, kendini babasının yanına, annesini de kenara doğru yerleştirir. Uygulayıcı bu resimden, kızın annesinin yerini alarak babasının yanında karısıymış gibi durduğunu ve annesini çocuk gibi gördüğünü anlar. Düzen bozulmuştur ve bu kadın annesinin yerini gasp ettiği için gizliden gizliye kendini cezalandıracaktır. Terapist anneyle kızın konumunu değiştirir. Anneyi babanın yanına, kızı da karşılıklarına koyar. Anne de baba da yeni yerlerinin “doğru” olduğunu hisseder ve kız başlangıçta direnç gösterse de bir süre sonra o da bunu onaylar. Terapist kızdan, annesinin önünde saygıyla eğilip ona, “Ben sadece bir çocuğum. Hiçbir zaman senin yerini alamam. Özür dilerim. Aptalca davrandım. Sen büyüksün, ben küçüğüm” demesini ister. Böylece yeniden kurulan düzenle tüm aile rahatlar ve huzur bulur.

Bir başka dizimde çocuğun, babasının acısını yüklediği ortaya çıkar. Çocuktan babasına, “Senin için her şeyi yaparım, bedeli mutluluğum olsa bile” demesi istenir. Temsilciler bu söylenenlerin gerçekliğini onayladıktan sonra terapist doğal düzene uygun cümleler önerir: “Sevgili baba, acımı sevgiyle sana bırakıyorum, çünkü ben sadece senin çocuğum. Benim için yaptıklarına teşekkür ederim. Ben de kendi yaşamımda seni onurlandıran bir şey yapacağım. mutlu olacağım” gibi. Düzene göre, sonradan gelen aile bireyi, yani çocuk, ailede kendinden önce gelen kimsenin kaderine karışamaz ve onlar adına bir şey taşıyamaz.

Uygulayıcı yardım etmek adına, danışanın düzene saygı göstermesi için ısrar edebilir. Köken ailesinde çocuk olan danışan direnç gösterse bile, ondan ebeveyni önünde saygıyla eğilmesini isteyebilir. Bu tip müdahaleler, bazı kişilerde derin içgörülere yol açar. Bu kişiler kendilerini hafiflemiş hisseder ve farkında olmadan başka bir aile bireyinin yükünü taşıdıklarını anlarlar.

Uygulayıcı danışanın saygıyla eğilme hareketinin yüzeysel mi kaldığını, yoksa içinde derin bir yere mi dokunduğunu ayırt edebilmelidir. Eğer dirençle karşılaşır, danışanın aile dinamiklerindeki başka bir düğüme, örneğin bir aile büyüğüyle özdeşleşmeye öncelik vermelidir. Bunun ne olduğu sistemdeki temsilcilerin hareketleriyle açığa çıkar.

Genel bir kural olarak, terapist öncelikle sistemdeki enerjinin nereye gitmek istediğini gözlemler — bu konuya hemen geri döneceğim — ve seans ilerledikçe düzeni kurmayı destekleyen diğer öğeleri dizime sokar. Ancak düzeni dayatmakla enerjinin kendiliğinden harekete geçmesine izin vermek arasında hassas bir denge vardır ve bu konuda ustalaşmak deneyim ister.

Düzenin tanınmasını sağlamak için ısrar etmek daha “yönetici” bir yaklaşımdır, ancak çok ileri gidilirse çalışma mekanik ve yüzeysel olur ve danışan direnç gösterir. Üstelik sanki her şey terapistin elindeymiş ve temsilcileri yeniden konumlandırıp “doğru” şeyi yapmak onun ustalığına kalmış gibi gerçeğe bağdaşmayan bir izlenim yaratır.

Öte yandan terapist, zaman zaman otoritesini kullanmalıdır. Aksi halde sadece temsilcileri, nerede durmak istediklerini, diğer aile bireyleriyle nasıl hissettiklerini gözlemlemekle yetinirse herkes kilitlenmesi içinde kalırsa dizim çıkmaza girebilir ve hiçbir çözüm bulunmaz. Terapist, dışarıdan biri olarak sistemdeki kişilerin göremeyeceklerini gördüğünden şüpheye düşmeden sezgilerini ve içgürüsünü kararlılıkla izleyebilmelidir.

Bir dizimde terapist, danışanın bir Nazi saldırganıyla özdeşleştiğini fark ederek danışandan saldırganın yanında durmasını istemişti. Başta direnç göstermesine rağmen danışan denileni yaptı ve gerçekten de saldırganın yanında kendini daha iyi hissetti. Saldırgana, “Senin için hissediyorum” demesi istendi ve söylediğinde cümlenin doğruluğu ortaya çıktı.

Yönetici yaklaşıma çok fazla güvenildiğinde, terapistin, önündeki sistemin enerji alanını hissetmeden, önceden edinmiş olduğu fikirleri dayatması tehlikesi ortaya çıkar. Terapistin önerilerini istemeden izleyen temsilciler bunu bazen hissederler. Bu şekilde varılan tüm çözümler yüzeyseldir ve bir zorlanma hissi taşır. Aslında bu, deneyimsiz uygulayıcıların kendi güvensizliklerini saklama çabasından başka bir şey değildir. Böyle durumlarda, temsilcilerin verilen direktiflere tepkilerini yakından izlemek ve ilerleyişi yavaşlatmak gerekir. Az müdahale her zaman fazlasından iyidir. Yönetici yaklaşımdaki bir diğer sorun da hassas enerjiler ve gizli kilitlenmelerin gözden kaçırılma olasılığıdır.

Dizim sürecinde terapist de öğrenir. Müdahaleleri temsilcilerin tepkilerine göre olmalıdır.

Terapist, temsilcilerin aralarındaki etkileşimi gözlemleyip onlardan aldığı geribildirimle arka plandaki aile dinamiğini ve karmaşık düğümleri adım adım kavrar.

Gördüğümüz gibi, ardışık düzeni, kimin kime önceliği olduğunu bilmek dizime rehberlik eder.

Terapistin, Aile Diziminin temel yasalarına sırtını yaslamasına, genel bakışı ve yönü kaybetmemesine ve temsilciler arasındaki enerji hareketleri ve duyguları içinde kay-bolmamasına yardımcı olur.

Böylece terapist, bir aile sisteminde neden düzensizlik olduğunu, huzur ve dengenin sağlanması için ne gerektiğini kolayca kavrayabilir.

Planlı çalışmaya alışkın uygulayıcılar aile sistemindeki doğal düzeni kolayca kurabilirler, ancak sezgisel olan ve enerjiyle çalışmaya yatkın uygulayıcılar, kimin çocuk, kimin ebeveyn olduğunu kendilerine sık sık hatırlatmak zorunda kalabilirler. Aile bireylerinin birbirleri için neler hissettiklerini ortaya çıkarmak önemli olsa da, esas önemli olan Kutsal Düzenin tanınmasıdır.

Örneğin terapist, kendisini ısrarla annesinden üstün gören bir çocukla karşılaştığında, ona, “Büyük hissediyorum ama küçüğüm” dedirtmesi işe yarayabilir. Kendini çocuk gibi hisseden bir babayı ele

alacak olursak, çocuklarına, “Kendimi küçük hissetsem de, sizin babanızım” diyebilir. Buradan da anlayacağımız gibi Aile Diziminde önemli olan yaşamın gerçekleridir —başka bir deyişle doğru aile düzenidir — bizim hissettiklerimiz değil.

Gerçek

Bu bizi “gerçek” olarak ifade ettiğimiz ikinci kavrama getirir. Gerçek kelimesiyle -bazen yerine “olgular” kelimesini de kullanabiliriz- ailede yaşanmış tüm olayları, aile sistemine ait olan bütün bireyleri ve onların yaptıklarını kastederiz. Bunları genelde dizime başlamadan önce danışanla yaptığımız görüşme sırasında öğreniriz ama seans başladıktan sonra gerekirse danışandan daha fazla bilgi de istenebilir.

Bilgi Toplamak

Bildiğimiz gibi ölmüş aile bireyleri de sistemin bir parçasıdır. Bu nedenle terapist erken ölüm olup olmadığını sorabilir. Erken ölümden kastımız, danışanın çocukluğunda ebeveyninden ya da kardeşlerinden birini kaybetmesidir. Büyükannesiyle büyükbabasını çocukluğunda kaybetmesi erken ölüm sayılmaz. Diğer önemli aile olayları hastalık, kazalar, birinin aileyi terk etmesi veya uzaklaştırılması, birinin savaşa katılması veya savaş zamanını yaşamasıdır. Suç işleyen aile bireyleri ya da suça kurban gidenler gibi ana babanın erken ayrılması veya ikisinden birinin önceden bir sevgilisinin olması da önemlidir. Aynı zamanda danışanın ana babasının iki ayrı ülkeden gelip gelmediklerini veya bir ülkeden ayrılığa zorlanıp zorlanmadıklarını öğrenmekte de fayda vardır.

Uygulayıcı bu bilgileri seanstan önce yaptığı görüşmede öğrenir ama bu bilgilerden hangilerinin seansla doğrudan bağlantılı olduğunu zamanla keşfedecektir. Aile Diziminde asgari bilgiye ihtiyaç vardır; aile hikayelerinin ayrıntılarına girmenin gereği yoktur.

Doğal olarak, çoğu danışan bu olaylar karşısında duygulanır, hatta çok yoğun duygulara bile kapılabilir ve bazen de danışan bilgileri doğrudan, yorum katmaksızın aktarmakta zorlanır. Kimi zaman ise yaşanmış olay o denli yıkıcıdır ki danışan bunu paylaşamaz.

Eğer danışan gereksiz bilgi vermeye başlarsa, örneğin, “babam hep kızgındı” ya da “annem hiç mutlu değildi” gibi veya ailede olanlar hakkında uzun bir hikaye anlatmaya başlar veya zorlandığı bir konuda analiz yapmaya kalkışır, uygulayıcı sözünü kesip Aile Dizimi için gerekli olan bilgilerin ne olduğunu ona açıklamalıdır.

Danışanın dikkatini önemli olana çekmenin yollarından biri, sorunu ya da ailesini birkaç cümleyle özetlemesini istemektir. Olayları yorumlamak terapisti bilinçsiz bir şekilde yanlış yönlendirerek gerçek sorundan kaçma çabası olabilir. Danışanı birkaç cümleyle sınırlayarak terapist kendi dikkatinin dağılmasını önler.

Çok konuşan danışanlar çoğunlukla derin bir acıdan kaçarlar. Onlardan sadece işin özünü

aktarmalarını istemek genel stratejilerini bozarak asıl sorunla yüzleşmelerine yol açar. Kişiden yavaşlamasını ya da cümleler arası derin nefes almasını veya sessizce bir süre oturmasını istemek de aynı işe yarar. Bazı danışanlar, “bilgi” veriyoruz diye insanı bilgi yağmuruna tutarlar. Bu durumda terapistin seans için önemli olan ve en güçlü etkiye sahip olayları seçmesi gerekecektir.

Danışanın ailesiyle ilgili pek bir şey bilmediği durumlarda az bilgiyle çalışmak mümkündür. Bu durumda terapist, dizimdeki temsilcilerin geribildirimine ve hareketlerine daha çok bağımlıdır. Danışan önemli olayları sonradan hatırlayabilir, özellikle de bu olaylar dışlanmış bir kişiyle bağlantılıysa.

Çoğunlukla danışan hangi bilginin önemli olduğunu bilmez. Bu nedenle Aile Diziminin nasıl işlediğini başta açıklamakta fayda vardır. Eğer danışan hiçbir bilgi sunamıyorsa terapist ona neyin önemli olduğunu anlatabilir veya grup içindeyse önce diğerlerinin dizimlerini seyretmesini isteyebilir.

Tüm farklı senaryoları ele almamıza olanak olmasa da, aile sistemine kimin dahil olduğunu ve danışanın kiminle zorluk yaşadığını öğrenmek her zaman işe yarar.

Bu ön görüşmede terapist, bilgi toplamanın yanı sıra, danışanın kendisi, duyguları ve ailesinde olup bitenler konusundaki farkın-dalık düzeyini anlayabilir. Bu da terapistte danışanın dizimden ne kadar faydalanabileceği hakkında fikir verir.

Bazı terapistler bilgi toplamak için soru kağıdı dağıtırlar. Bu yöntem danışanların, olayları ve insanları hatırlatmasını sağlar. Ancak şahsen, danışanın bana sadece yazdıklarını okumasına kesinlikle izin vermem. Ben danışanın bu konuları bizzat anlatmasını isterim, çünkü böylece hangi olayların ve hangi aile bireylerinin onun duygularını tetiklediğini tespit edebilirim. Aile sistemindeki dengesizlikleri bulmak için bu bilgiler önemli ipuçları sunar.

Bilgilerin Seansta Kullanımı

Dizim sırasında gerçekten çalışmak demek, aile sistemindeki bilgileri hatırlayarak onları çalışmaya dahil etmek demektir. Örneğin, bir katilden kurbanına, “Seni öldürdüm” ya da kadının kendini terk etmiş kocasına, “Senden iki çocuğum var” veya çocuğun kendisini evlatlık vermiş ebeveynine, “Beni verdiniz” demesini istemektir.

Bu olgular dizimde doğrudan gözükmezler. Bu yüzden terapist bu bilgileri dahil etmenin yollarını bulmalıdır. Aile bireylerinin birbirlerine söyleyebilecekleri, hiçbir duygusal ya da ahlaki ima taşımayan, kısa, doğrudan ve bilgilendirici cümleler kullanabilir. Örneğin, kadın hâlâ eski eşine aşık olabilir ama gerçekte artık başka bir adamla evlidir ve ondan çocukları vardır. Bunun açıkça ve doğrudan ifade edilmesi gerekir.

Hastalıktan erken ölmüş bir baba çocuğuna, bu şekilde gitmenin kendi seçimi olmadığını ifade etmelidir. Eğer intihar ettiyse durum farklıdır ve o zaman, “Gitmek istedim” diyebilir. Bu cümleler aile bireylerini yaptıklarıyla ya da olup bitenle, yani gerçekte yüzleştirir.

Terapistin işlevi gerçeğe itibarını geri kazandırmaktır. Bundan ötürü tarafsız kalması ve gerçekleri korkusuzca ifade etmesi gerekir. Örneğin, katile katil demesi ya da ilerlemiş bir kanser hastasının ölümle yüzleşmesine yardım etmesi gerekir. Eğer terapist, “mutlu bir tablo” peşindeyse ve çıplak

gerçekten korkuyor ya da insanlara sorumluluklarını hatırlatmaktan çekiniyorsa, gerçeğin gücü dizime yansımaz ve çözüme de belirsizlik hakim olur.

Danışana bir olayda tam tamına ne olduğunu sorup belirsizliğe yer vermemek önemlidir. “Taciz” gibi genel terimler yerine olanı tam olarak ifade eden açıklamalar istemekte yarar vardır. Genel bir kural olarak danışan, kendi yaşamının gerçeğinden korunmaya muhtaç değildir ve olayların açıklığa kavuşmasından rahatlama duyar. Eşini sevmeyen bir adamın ona, “Seni kullandım” demesi, “Sana başta ilgi duydum ama zamanla kayboldu” demesinden daha doğrudur. “Seni öldürmek istiyorum” demek, “Kendimi saldırgan hissediyorum” demekten daha etkilidir.

Genel olarak, soyut ifadeler yaşanmış olayın doğrudan ifadesine kıyasla zayıf kalır. Danışanın ebeveynine, “Seni onurlandırıyorum” demesi, “ Annene sevgine saygı duyuyorum ve acımı sana bırakıyorum” demesinden daha kolaydır. Aynı şekilde, danışan eski eşiyile barışık olduğunu söyleyebilir ama iş eşinin ortak çocukları üzerindeki hak hukuk meselesine gelince bambaşka bir gerçek ortaya çıkabilir.

Terapist, danışanın gerçeği reddettiği zaman duyduğu hislerle, gerçeği kabul ettiğinde duyduğu hisler arasındaki farkı anlayabil-melidir. Bu ayrım önemlidir, çünkü amaç, hiçbir yere götürmeyen hayalleri desteklemek değil, insanları yaşanmış olanların gerçeğiyle yüzleştirmektir. Gerçekle yüzleşmek insanın kendi gücüne ve insan olarak bütünlüğüne kavuşmasının tek yoludur. Terapistin de işi, danışanın gerçekle barışmasını sağlamaktır. Böylece danışan, yaşadığı yalandan kurtulabilir.

Babasını çok küçük yaşta kaybetmiş bir danışan, gözleri yaşlı olarak terapistte, babasının anısına sıkı sıkıya sarılmazsa yaşamını sürdüremeyeceğini anlatır. Terapist, danışana şimdi 40 yaşında ve çocuk sahibi biri olarak yaşamının büyük bir bölümünü babası olmadan sürdürdüğünü hatırlatır. Danışan kapıldığı duygulardan anında sıyrılır ve gülümser.

Çoğu terapist, yaşamın getirdiklerine “evet” demekten mi, yoksa yaşamın getirdiklerini beğenmemekten mi kaynaklandığına bakmadan danışanın duygularını yaşamasını destekler. Acı veren bir durumla yüzleştğinde danışan elbette güçlü duygular hissedecektir ama bu genelde kısa sürer. Çoğunlukla kişi gerçeği kabul ettiği anda belli bir güce kavuşur ve rahatlar.

Annesini erken kaybeden bir kadın, sanki annesi ölerek kendisine ihanet etmişçesine ona öfke duymaktadır. Annesinin ölümüyle ve bu kaybın getirdiği acıyla yüzleştğinde danışan, kendini yenilenmiş hisseder ve annesine duyduğu sevgi ve saygıdan dolayı artık mutlu yaşayacağını söyler.

Enerji

Sıra üçüncü öge olan enerjiye ve enerjinin bir dizimi nasıl etkilediğine geldi. Enerji hareket, duyu, dürtü, canlılıktır; dinamik, yaşamsal ve değişkendir. Herkesin hissedebileceği ama teori, fikir ve kavramlar arasında gözden kaçan bir şeydir. Seans ilerledikçe, uygulayıcı temsilcileri, onların beden dillerini, nasıl hareket ettiklerini, ifade ettikleri duyguları ve hislerini gözlemler. Bu belirtiler uygulayıcıya dizim boyunca rehberlik eder ve bir sonraki adımı bulmasına yardımcı olur.

Enerji her zaman şu anla ilgilidir; şimdi olmaktadır ve odadaki herkes ona tepki verir. Bazen iki temsilci arasında yaşanan güçlü bir çekimde olduğu gibi sistem içindeki enerji dinamiği baştan belli olur. Bazen de belli belirsizdir ve farkına varmak terapistin maharetine kalmıştır. Enerji, dizimde hayat olup olmadığını belirler. Dizimi izlemek heyecan verici midir, yoksa sıkıcı ve yorucu hale mi

gelmiştir.

Uygulayıcı, danışanın, her temsilcinin, tüm ailenin ve diğer katılımcıların enerjileriyle bağlantı halinde olmalıdır. Edilgen katılımcıların davranışları bile bize dizim konusunda fikir verir. Örneğin, sıkılmış ve saatlerine bakıyorlarsa, dizimi kesme ya da yeni bir yönde sürdürülme zamanı gelmiştir.

Seans sırasında terapist, temsilcileri çeşitli şekillerde yerleştirebileceği gibi birbirlerine söylemeleri için çeşitli cümleler de önerebilir. Bunları yaparken her adımın temsilcileri nasıl etkilediğini yakından izlemelidir. Örneğin, dışlanmış bir kimse dizime girdiğinde dizimdeki herkesin bu kişiyi göreceği şekilde dönmesi ya da danışanın derin bir nefes alması, terapistin yaptığı hareketin doğruluğunu onaylar.

Terapist, danışanla karşılaştığı ilk andan itibaren onunla enerji düzleminde bir etkileşime girer. Bu enerji zihin ve sözcükler yoluyla ifade bulduğu kadar duygular ve beden dili yoluyla daha derin düzlemlerde de iletişim kurulur. Danışanın sözlü ifadesiyle oturma şekli ve hareketleri çoğu zaman çelişkilidir ve söylenenler başka, gösterilenler ise bambaşka olabilir. Danışanın gerçekte ne söylemek istediğini deşifre etmek de terapistin işidir. Danışanla sadece zihinsel boyutta çalışmak yüzeysel kalır. Öte yandan, danışanla sadece duygusal ve fiziksel boyutta çalışıldığında hedef ve yön belirsizleşir.

Terapist sürekli olarak danışanın söylediklerinin yüreğine dokunup dokunmadığının farkında olmalıdır. Bunu söylenenlerle özdeşleşmeden, hangilerinin gerçek olduğunu anlamak için yapar.

Aile Diziminde teorik ve akademik yaklaşım kullananlar, danışanın sözel ifadesine aşırı önem verirler. Daha sezgisel ve enerjiye duyarlı olanlar ise danışanın sözlerin arkasındaki gerçek hislerini algılayabilseler de, duygusal iniş çıkışlar içinde kaybolup seansa bir yön vermekte zorlanabilirler.

Dizim, aile sistemindeki gizli enerjiyi açığa çıkarır. Aile bireyleri arasındaki sevgi de buna dahildir. Temsilcilerin durdukları konum, fiziksel tepkileri, yüz ifadeleri ve sözleri enerjinin açığa çıkmasını sağlar. Daha belirsiz olan enerjilerse, terapistin temsilcilere nasıl hissettiklerini ve ne deneyimlediklerini sormasıyla belirgin hale gelir.

Enerjinin farkına varmak, enerjiyi hissetmek bir sanattır. Terapist bu yeteneği deneyimle kazanır. Örneğin, oğul babasının önünde eğildiğinde, deneyimli bir terapist hareketin isteksizce ve dirençle mi, yoksa sevgi ve saygıyla mı yapıldığını hemen anlar. Annesiyle çocuğu arasındaki kucaklaşmada, danışan annesine gerçekten bir çocuk gibi sarılıp kendini onun kollarına bırakıyor mudur, yoksa yetişkin konumunu koruyarak “küçük” olan annesiymiş gibi mi sarılıyordur? Dizimlerde farkına varılması gereken böyle pek çok ince ve önemli ayrıntı vardır.

Fark edilmesi çok önemli olan bir başka nokta da, aile sisteminin hangi kanadında daha çok enerji olduğudur; anne ve annenin köken ailesinde mi, yoksa baba ve babanın köken ailesinde mi? Ayrıca uygulayıcı, sistemin bütünü gözden kaçırmamalı, hemen o anda çözülmesi gerekenle o kadar da önemli olmayanları birbirinden ayırmalı, danışan için en iyi olanı yüreğinde tutarak tüm resmi ayrıntıların içinde kaybolmadan algılamalıdır.

Uygulayıcı, sistemdeki enerjiye saygı göstermezse hiçbir çözüme ulaşamaz. Temsilcileri “doğru” düzene göre yerleştirebilir ama temsilciler öyle bir direnç gösterirler ki sonunda vazgeçmesi gerekir. Yorulduğunu ya da çok çabaladığını hissetmek terapist için önemli bir işarettir. Bunlar genelde enerjiyi izlemediğini gösterir. Böyle bir durumla karşılaşan terapist, temsilcilere nerede duracaklarını söylemek yerine, onlardan nerede durmak istediklerini, bir yöne çekilip çekilmediklerini öğrenebilir. Bu da ailedeki kilitlemenin nerede olduğunu gösterir.

Bu bir takım çalışmasıdır: Temsilciler temsil ettikleri aile bireylerini ve içlerinde olup biteni

hissederler, uygulayıcı da bu dinamiklerin ortaya çıkmasını sağlayan bir koordinatör konumundadır. Pek çok farklı enerji düzlemi vardır. Dizimlerde ilk ortaya çıkan enerji, genelde kilitlenmiş enerjidir ve “kör” ya da “bağlı” sevgiyle ilişkilidir. Örneğin, ölmüş babasının yanına uzanmak isteyen oğul, babası olmadan yaşamak istemediğine işaret eder. Seans ilerledikçe aile bireyleri, daha bilinçli bir sevginin farkına vardıkları derin bir enerji boyutuna ulaşabilirler. Böylece oğul ayağa kalkıp ölü babasıyla gözlerinde yaşlarla vedalaşarak yüzünü kendi yaşamına dönebilir. “Ruhun Hareketleri” bölümünde enerji hareketlerini daha ayrıntılı ele alacağız. Burada hatırlamamız gereken, dizimde sadece enerjiyi izlemenin de yetersiz olduğudur. Herkesin içinden gelen hareketi izlemesi dizimi çözüme götürmeyebilir. Hareket çocuğun “kör sevgisinin” etkisinde olabilir. Olumlu ve iyileştirici bir nitelik kazanması için danışanın sevgisi daha bilinçli, daha olgun ve gerçekle daha bağlantılı olmalıdır. Sisteme düzen kavramını dahil etmek — örneğin birine sadece bir çocuk olduğunu hatırlatmak -duruma daha fazla bilinç getirmenin başka bir yoludur.

Üçü de Gerekli

Enerji, düzen ve gerçek öğelerinin üçünün de seansta beraber yer almaları gerekir. Dizimde bir duraksama varsa bu öğelerden biri eksiktir. Uygulayıcı ya düzene saygı göstermeyi unutmuş ya aile hakkındaki önemli bir gerçeği atlamış ya da sistemin enerjisine karşı yeterince duyarlı olamamıştır. Eksik olan öğenin dahil edilmesiyle çözüme doğru bir adım daha atılır.

20 -İyileştiren Cümleler

Aile Dizimi seansında, terapist temsilcilerin doğrudan birbirleriyle konuşmasına izin vermez. Onların iletişimlerine aracılık yapar, diğer aile bireylerine karşı neler hissettiklerini sorar ve birbirlerine söylemeleri için cümleler önerir. Bunun nedeni açıktır: Birbirimizle günlük konuşmalarımızda genelde hissettiklerimizin sorumluluğunu almayız; daha çok başkalarını suçlar ve gerçek hislerimizi açıklayacağımıza insanların bize ne yaptıkları üzerine yoğunlaşırız.

Bunun dışında bilincimizin derinliklerinde neler olup bittiğinden bile bihaber olabiliriz; örneğin, birine kızgın olduğumuzu söylerken aslında o kişiye özlem duyuyor olabiliriz. İkincil his bu şekilde birincil hissi örter. Bu yüzden günlük konuşmalarımızda sorunları çözmek yerine onları sürdürürüz, kişisel çatışmaları iyileştirmek yerine onları ateşlendiririz, kendimizi savunurken konumumuzu katılaştırır ve çözümü daha da ulaşılmaz kılarız. Çoğu zaman insanlar bu “iletişimin” ardından kendilerini daha kötü hissederler.

Aile Diziminde bunun önüne geçmek için iletişime terapist aracılık eder. Terapist iletişime, bir sorumluluk hissi, tarafsız bir bakış açısı ve gerçeğe daha uygun cümleler katar. Aile sistemindeki herhangi birini desteklemekten bir çıkarı olmaması buna olanak sağlar. Cümleyi verdiği kişiden, içinde gerçeklik barındırıp barındırmadığına dair aldığı geribildirimle sonraki adımını belirler.

Bu şekilde, dizim yavaş yavaş derinleşir ve aile bireylerinin birbirlerine söyledikleri suçlama, af dileme ve kendini haklı çıkarma döngüsünden kurtulup gerçeklik kazanmaya başlar. Deneyimli bir terapist ilişkideki sorunun temelini oyalanmadan ulaşabilir.

Örneğin danışan, yaptıklarından dolayı bir aile bireyini suçlu-yorsa, terapist ona, “Beni terk ettiğin için sana kızgınım” demesini önerebilir. Bu hissi bir kez ortaya çıkardıktan sonra, danışanın daha derin bir gerçekliği deneyimlemesi için, “Seni çok özledim” cümlesini önerebilir. Buna ek olarak bu hislerin yaşanmış olayın gerektirdiğinden çok daha güçlü olduğunu fark eden danışan, erken ölmüş ebeveyninin acısını hatırlayıp, “Annemi çok özledim, çok erken öldü. Bunun seninle bir ilgisi yok; sorumlu sen değilsin; sen annem değilsin” cümlelerini söyleyebilir. Yetişkin biri olarak annesinin çocukken ölümünün, uzun süreli ilişkiler kurmasını engellediğini anladığında, eski eşine, “Seni kendime eş olarak seçtim, çünkü beni terk edeceğini biliyordum” diyebilir.

Bu cümlelerin yardımıyla, ailedeki temel kilitlenmelere ilişkin daha fazla farkındalık ortaya çıkar ve danışan kendi davranışlarının sorumluluğunu almaya başlayabilir. Seans öncesi görüşmede danışanın geçmişiyile ilgili bilgi edinen ve dizimin enerjisinin nasıl geliştiğini izleyen terapist, danışanın sorunuyla ilgili bir hipotez geliştirir. Bu hipotezin doğruluğu verilen cümlelerle sınıanır.

Eğer uygulayıcı danışanın geçmişiyile ilgili fazla bilgiye sahip değilse Aile Dizimi dinamikleri konusundaki genel anlayışına güvenmelidir — örneğin, eşler birlikteliklerinin geldiği noktadan eşit derecede sorumludurlar gibi. Aile sistemindeki Kutsal Düzen bilgisi de burada yardımcı olur. Danışan kendisini terk eden eşler buluyorsa, bilinçaltından buna ihtiyacı var demektir. Alta yatan neden ortaya çıktığında, terk edene yönelik suçlama ortadan kalkar ve danışan rahatlar. Ancak, tüm bu hipotezlerin dizim sırasında doğrulukları sınıanmalıdır.

Dizim sırasında terapist, belli bir çizgideki cümleleri tekrarlatır, “Sen büyüksün, ben küçüğüm” ya da “Sen verirsin, ben alırım” ya da “Seni onurlandırıyorum” gibi. Bu cümlelerle tekrar tekrar karşılaştık. Bazı uygulayıcılar bunlara “ruhun cümleleri” dese de, bu cümlelerin insan zihninin derin,

kolektif düzleminin ifadeleri olduğunu ve bu düzlemde gerçek olarak kabul gördüklerini söylemek daha doğru olur. Bu cümleler genelde günlük yaşamımızda birine söyleyeceğimiz türden cümleler değildir; aile sisteminin davranışlarımızı görünmez bir şekilde etkileyen doğal düzenine gönderme yaparlar.

Ancak cümleler zamanından önce temsilcilere verilirse, aykırı ve yüzeysel kaçarlar. Oysa kilitlenmenin yüzeye çıkmasıyla verilen cümleler insanları derinden etkiler ve kişisel acılarının nedenleri konusunda derin bir içgörü kazanmalarını sağlar. Dolayısıyla, eğer bu cümlelerin yürekte hissedilip danışana iyileşme getirmesi isteniyorsa onları dizimde kullanmanın zamanlaması çok önemlidir.

Genel olarak, cümleler Aile dizimi seansının üç temel ögesiyle ilişkilidir: Aile sistemindeki düzen, bu sistemdeki enerji ve ailede olan bitenin gerçekliğiyle. “Sen önce, ben sonra geldim” ya da “Ben sadece çocuğum” gibi cümleler düzeni yansıtır. Sistemdeki enerjiyi, duygusal ifade içeren, “Sana kızgıyım”, “Kendimi çok büyük hissediyorum” gibi veya kişinin hareket etmek istediğini gösteren, “Senin peşinden gelmek istiyorum”, “Ayakta duramıyorum, yere uzanmak istiyorum” gibi cümleler yansıtır. Gerçeği yansıtan ise içlerinde hiçbir yorum ve yargı barındırmayan, “Sen beni öldürdün”, “Seni terk edip başkasıyla evlendim”, “Bir kaza geçirdim ve öldüm” gibi cümlelerdir.

Cümlelerin güçlü ve etkili olabilmesi için basit, kısa ve sade olmaları gerekir; hiçbir suçlama ve yargı taşımamaları, yüksek ve net bir sesle söylenmeleri önemlidir. Bazen temsilcinin üzerinde nasıl bir etki bıraktığını anlamak için cümleyi birkaç kez tekrarlatmak gerekebilir. Eğer cümle uygun değilse kişi bunu söylemeyi reddeder veya söylerken hiçbir şey hissetmediğini belli eder.

Cümlede gerçeklik payı varsa, söyleyen kişiye anında güç kazandırır. Gerçek, bu anlamda, güç verir. Bunun ne olduğu hiç önemli değildir; onunla yüzleşmek ve ifade etmek yeterlidir. Örneğin, danışan ölmüş bir aile bireyini izliyorsa uygulayıcı bu gerçeği, “Senin peşinden ölüme geliyorum” cümlesiyle ortaya çıkarmalıdır ve gerçeği yumuşatmaya çalışmamalıdır.

Bazen, terapist danışana, davranışlarının diğerleri üzerinde ne gibi sonuçlara neden olacağını göstermek için bazı cümleler önerebilir. Örneğin, güncel ailesini terk etmek isteyen bir anneye kızı, “Sen gidersen, sana duyduğum sevgimden babamın yanındaki yerini alacağım” dediğinde, hareketinin sonucunu açıkça görmek anne için bir dönüm noktası olabilir ve kalmaya karar verebilir. Uygulayıcı, insanların içindeki gücü ortaya çıkarmak için sonuçları açıkça belirtmekten kaçınmamalıdır. Bu bazen uç noktalara gitmeyi gerektirse bile; örneğin aile bireylerinden biri cinayet işlemiş birine, “Sen ölmeyi hak ettin” diyebilir. Kendi babasını ölümünde izlemek isteyen bir babaya oğlu, “Gidersen ben de peşinden geleceğim” diyebilir.

Seansın başında verilen cümleler genelde herkesin gördüğü gerçekleri yansıtır. Ancak gitgide derinlerdeki gerçekler de ifade edilmeye başlar. Bazen hiç cümle kullanmadan başlamak ve sistemdeki enerjinin belli bir gerçeği ortaya çıkarmasına izin verdikten sonra iyileştirici cümleleri ileri sürmek daha doğru olabilir.

Bir aile sisteminin daha derin düzlemlerdeki gerçeklerini ortaya çıkarmak, bir soğanı kat kat soymaya benzer. Uygulayıcının deneyimi, olayların ötesini sağa sola sapmadan görebilmesi çok önemlidir. Eğer terapist, sistemin enerjisiyle bağlantıda kalır, yorum yapmaktan kaçınır ve belli bir hedef belirlemezse, gerçek kendiliğinden ortaya çıkar.

Bazen, önceki bölümde de değindiğimiz gibi, bir cümlede iki ögeyi birleştirmek yararlı olabilir. Örneğin, “Çocuk gibi hissetmeme rağmen babamın” cümlesinde, hem duygu enerjisi hem de aile düzenine saygı vardır; “Seni terk ettim ve canımı yaktığım için üzgünüm. Bunun sonuçlarını

taşıyacağım” cümlesi durumun gerçekliğini ve terk eden kişinin duygusunu ifade eder; “Erken ölen ağabeyine sevgine saygı duyuyorum ve bu acıyı sana bırakıyorum” cümlesinde hem gerçek hem de düzenin tanınması vardır.

Cümleleri kullanırken, onları temsilcilerin yüreklerine derinden nüfuz edemeyen, etkisiz, basmakalıp formüller haline getirme tehlikesine karşı uyanık olmak gerekir. Terapist acele ediyorsa ve sistemdeki enerjinin cümleleri doğru ve etkili kılacak şekilde olgunlaşmasını beklemiyorsa benzer bir tehlike söz konusudur. “Yanlış” zamanda verilen “doğru” cümle etkisiz kalabilir. Terapist, sistemin enerji alanına duyarlı olmalıdır. Bu “duyarlık” beklenmedik içgörü-lere yolu açarak özgün ve farklı cümlelerin belirmesini sağlayabilir —daha önce de belirttiğimiz gibi başlangıçta ne kadar benzer olurlarsa olsunlar, her Aile Dizimi seansı farklıdır.

Cümlenin gücü herkesin üzerindeki etkisiyle tartılır. Gerçeği öyle bir açıklıkla dile getirir ki bunu duyan aile bireylerinden kimse eskisi gibi kalamaz. Bazen bir kilitlenmeyi abartıp herkesin görmesini sağlamak da işe yarayabilir. Örneğin, annesi tarafından babasıyla görüşmesi engellenen bir oğlun annesine, “Hep seninle kalacağım” demesi gibi. Terapist kişiden gerçeğin tam tersini söylemesini de isteyebilir. “Hepsi senin hatan” gibi bir cümle danışanı kışkırtarak söylediğinin gerçekçi olmadığını fark etmesini sağlayabilir.

Hellinger bu tür çelişik müdahalelere sıkça başvurur. Önerdiği cümleler sorunu pekiştiriyor görünse de aslında dönüşüm tohumlarını başarıyla ekmektedir.

Cümleler yoluyla, dizimde ortaya çıkan bir enerji ya da hareketi de abartabiliriz. Örneğin, danışana ya da temsilciye, “Gitmek istiyorum” cümlesi yerine “Ölmek istiyorum” cümlesini önerebiliriz. Erkek çocuğa ailesindeki erkeklerin hepsini karşısına dizip, “Ben hepinizden güçlüyüm” dedirtebiliriz. Danışan söylediğinin saçmalığını anında fark eder ve hareketlerinin nereye vardığını görerek tutumunu değiştirebilir. Daha önce de belirttiğimiz gibi bir cümlenin etkisi, iyileştirme veya değiştirme gücünü, dizimdekilerin tepkilerinden anlayabiliriz. İçinde hem güç hem de gerçek barındıran bir cümle, danışanın ailesiyle ilişkisini kalıcı bir şekilde değiştirebilir.

21 -Ruhun Hareketleri

Birkaç sene önce Hellinger, çalışma yöntemini değiştirerek terapistin seansa çok az müdahalede bulunduğu ve temsilcileri hareket ya da cümlelerle yönlendirmenin önemli ölçüde azaldığı “Ruhun Hareketleri” yöntemini geliştirdi. Bu yeni çalışma yönteminde uygulayıcı, dizim sırasında kendiliğinden ortaya çıkan enerjiye ve bu enerjinin hareketler ve beden dili yoluyla kendini ifade etmesine öncelik tanır.

Kitabın başında “ruh” kelimesinin kullanımına karşı uyarıda bulunmuştum. Ruh kelimesi, hem insan zihninin derin düzlemlerini hem de zihnin ötesindeki bilinci ifade eden belirsiz bir terimdir. Ancak Hellinger bu terimi bir yöntemin adı olarak belirlediğinden ben de burada kullanmayı doğru buluyorum.

Ruhun Hareketleri çalışması, temsilcinin ailenin sistemik alanına ayak basmasıyla önyargısını ve niyetini bir kenara bırakabilmesine ve içinden gelen dürtüyü fark ederek izleyebilme yetisine dayanır.

Ugulayıcı temsilcileri, bedenleri nasıl hareket etmek istiyorsa öyle hareket etmekte özgür bırakır; örneğin temsilci, bir aile bireyinden uzaklaşmak ya da birine yakınlaşmak veya yere uzanmak ya da sistemden çıkmak isteyebileceği gibi, içinden yükselen titreme gibi bambaşka bir ifade yolu da sergileyebilir. Bu hareketlerin konuşma olmaksızın gerçekleşmesi önemlidir.

Terapist bu şekilde hareket edecek temsilcilerin sayısını genelde en fazla üç kişiyle sınırlamalıdır. Aksi takdirde aynı anda hareket eden çok sayıda temsilci karışıklık ve karmaşaya neden olur. Bazen iki kişi, hatta kimi zaman tek kişi bile yeterli olabilir. Aile sistemindeki diğer bireylerin orada oldukları hayal edilir ve yerleştirilenler tüm sistemi temsil ederler.

Temsilcilerin sistemik alanın enerjisiyle hareket ettikleri bu yöntemde, kitabın başında belirttiğimiz gibi danışanın temsilcileri tek tek seçip yerleştirmesine gerek yoktur. Terapistin belli roller için temsilciler seçip onları karşılıklı yerleştirerek aralarındaki sözsüz iletişimi gözlemlemesi kimi zaman yeterlidir.

Bir süre sonra bir hareketlenme başlar ya da bedensel ifadeler belirir. Örneğin, temsilcilerden biri titremeye başlayabilir ya da bir adım geri atar, yere bakar, uzaklara bakarak aile bireylerinden biriyle kilitlenmeye işaret eder. Terapist eksik kişiyi dizime dahil eder ve bunun diğer temsilciler üzerindeki etkilerini gözlemler. Bir süre sonra, temsilcilerden birinin diğerine bakması ya da yere uzanması gibi bazı hareketler önerebilir. Temsilcilerin birbirlerine söylemeleri için bazı cümleler de verebilir. Ancak müdahalelerini her zaman en azda tutar.

Kimi zaman, çözüme giden hareket kendiliğinden ortaya çıkar ve terapistin hiçbir şey yapmasına gerek kalmaz. Ancak terapistin tüm dikkatiyle orada olmasının önemli bir etkisi vardır; o katalizördür, Tao'nun temelindeki “yapmadan yapmak” yaklaşımıyla değişimi olası kılar.

Bu yöntem klasik çalışma biçiminden çok farklı görünse de aslında aynı şekilde ailenin düzen, denge ve aidiyet yasalarına dayanır.

“Ruhun Hareketleri” adı, yaşamın hiçbir durağanlık barındırmayan sürekli bir akış olduğunu ve insanların bilincinde olmadan sürekli etkisi altında kaldığı —adına ister “varoluş” ister “evrensel doğa” diyelim- daha büyük bir gerçeğe bağlı olduklarını ifade eder. “Dizim” kelimesiyle “çözüm” fikri ise, belli bir aile durumunun durağan olduğu ve değişimin ancak bir “kilitlenmiş dizimden” aile düzeninin “yerli yerine oturduğu” daha sağlıklı bir dizime geçmesiyle mümkün olabileceği izlenimini uyandırır.

Bu doğru değildir; yaşam devam eder ve sürekli akışın içindeki birey kişisel gelişmenin sonu olmadığını keşfeder. Sorunlarımızın nihai “çözümünü” ya da “yanıtını” bulmak kişisel gelişmenin ve öğrenmenin de sonu olurdu.

Bu açıdan bakıldığında bir aile dizimi sürekli akış içindeki ilişki dinamiğinin bir anlık resmine benzer. Bir nehrin fotoğrafını çekmek gibidir: Fotoğraf durağan görünebilir ama nehrin kendisi sürekli hareket ve değişim halindedir. Aynı ırmağın başka zaman çekilen fotoğrafı çok farklı olur; yatağı değişmiştir, derinleşmiş ya da sığlaşmıştır, ırmak daha hızlı veya daha yavaş akıyordur.

Ruhun Hareketleri yöntemi bu dinamik gerçekliği yansıtır. Aynı zamanda sistemi değiştirenin terapist olmadığını gösterir. Terapist sadece hareketlerin gerçekleşebileceği ve ifade edilecekleri alanı yaratır. Bu yöntemde terapist daha edilgendir.

Kilitlenme Hareketleri, İyileşme Hareketleri

Ruhun Hareketlerinin farklı düzlemleri vardır: Bazı hareketler kilitlenmeyi ifade eder, bazıları da iyileşme hareketleridir. Kilitlenme hareketleri acıya neden olur, iyileşme hareketleri ise çözüme götürür. Terapistin bu yöntemle çalışabilmesi için bu iki hareketi birbirinden ayırt etmesi gerekir.

Örneğin, çocukla ebeveynin kucaklaşmaları kilitlenmenin de ifadesi olabilir çözümün de. Çözüm hareketi çocuğun ebeveyne gitmesiyle olur ve ebeveyn çocuk kendisine gelene kadar bekleyecek güçte olmalıdır — bunun tek istisnası 8. Bölümde açıkladığımız engellenmiş harekettir. Eğer kucaklaşmak için ebeveyn çocuğa giderse bu genellikle ebeveynin bir şeye ihtiyaç duyduğunu gösterir ve bu durumda çocuğun duraksadığı gözlemleriz. Çocuk büyük bir olasılıkla ebeveynin köken ailesinden birini temsil etmekte ve çocukluğunu yaşayamamaktadır. Böyle bir durumda, terapist müdahale ederek ebeveynin çocuğa yüklenmesine engel olur.

Uygulayıcı ikisi arasındaki farkı görebilmeli ve kilitlenme hareketi ortaya çıktığında müdahale edebilmelidir. Bazı durumlarda ise iyileşme hareketinin başlayabilmesi için kilitlenmenin altındaki sevginin ortaya çıkması beklenir.

Kilitlenme hareketi yarım kalmış bir şeyin başarısız şekilde tamamlanma çabası, travmatik bir durumun tekrar tekrar yaşan-masıdır. İyileşme hareketi ise geçmişten bir olayın tamamlanmasını ve o noktada düğümlenmiş sevginin yeni bir yöne doğru akmasını sağlayarak çözüm getirir. Bir şeyin tamamlanması için bir dizi adım gerekebilir. Örneğin, bizden önce gelen aile bireyini “onurlandırmak” için onun önünde eğiliriz ama ancak doğrulduğumuzda hareket tamamlanır. Danışan, kendinden önce gelenin karşısında eğilerek önce ona yaklaşır, sonra doğrulur, arkasını döner ve kendi yaşamına doğru ilerler.

Ailelerinden ayrılmak isteyen kişiler önce onların karşısında saygıyla eğilmelidir; yoksa hiçbir zaman tam anlamıyla ayrılamazlar. Ebeveynini yüreğine almayan danışan kendini katı bir pozisyona

sokabilir ve onlardan gerçek anlamda ayrılmayı başaramaz. Bazıları ise kolaylıkla eğilir ama onları bırakamadıklarından tekrar doğrulmak istemezler. Danışan ebeveyninden ayrılmak gibi bir istekle gelirse çoğunlukla önce tam tersini yapmalıdır; onlara yaklaşmalı ve yaşamındaki rolleri için teşekkür etmelidir. Danışan ancak bu şekilde geçmişin yüklerini sırtlanmaksızın kendi yoluna gidebilir.

Bazen hareketle çalışmak dizimi, sadece düzenin kurulmasıyla çalışmaktan çok daha derine ulaştırabilir.

Kadın bir danışan doğumundan hemen sonra babasını kaybetmişti. Terapist babanın ve danışanın temsilcilerini dizime yerleştirerek içlerinden gelen hareketleri izlemelerini söyledi. Danışanın temsilcisi başta babasına bakmak istemeyerek başını çevirdi ama bir süre sonra merakı uyandı ve bakmaya başladı. Bir süre sonra içindeki derin acıyla yüzleşti ve ağlamaya başladı, epey uzun bir süre sonra ise babaya yaklaştı. Bütün bunlar hiçbir konuşmanın olmadığı, terapistin hareketlerin ortaya çıkması için alan sağlamaktan başka hiçbir şey yapmadığı uzun bir zaman içinde gerçekleşmişti.

Aynı durumu daha geleneksel bir yaklaşımla ele alacak olsaydık, terapist danışanın önce babaya bakmasını, ardından onun önünde eğilerek ailedeki Kutsal Düzene göre onun baba oluşunu saygıyla kabul etmesini isterdi. Ancak bu iki yaklaşımı karşılaştırdığımızda ikinci yöntem daha yüzeysel kalıyor ve yüreğe işlemiyor. Enerjilerin yavaşça ortaya çıkmasına izin vermek bambaşka bir derinlik getirir.

Ruhun Hareketlerinde, kimsenin önceden öngöremediği pek çok ince düzlemler enerji ve hareket ortaya çıkar. Bunlar çözüme derinlik ve anlam kazandırır.

Ruhun Hareketleriyle çalışmak için görünürde hiçbir şey olmayan anlarda da terapist sabırla beklemeyi bilmelidir. Dizimi nereye götüreceğini bilmesede temsilciler aracılığıyla ortaya çıkan güçlü enerjiye güvenmelidir. Bunun için de cesaret, temsilcilere çözüm cümleleri vermeyerek kontrolü elden bırakacağı ve hareketi yönlendirmeden durabileceği belirli bir kişisel disipline gerek vardır. Bu hareketler yüzeye çıkarken söylenecek tek bir söz bile rahatsızlık yaratabilir. Yoğun duygularla ağlamak üzere olan birine, “Kendini nasıl hissediyorsun?” demeye benzer. Uygulayıcının doğru zamanda müdahale etme becerisi deneyim ve duyarlılıkla gelişir.

Genel olarak, “klasik” dizim yöntemi olan Kutsal Düzenle çalışmak “doğru” olsa da daha yüzeyseldir ve yüreğe daha az dokunur. Öte yandan Ruhun Hareketlerindeki “yapmadan yapma” yöntemi gündelik algılarımızın ardında yatan derinliklere ulaşabildiği gibi, doğru ve iyi hakkındaki fikirlerimizin ötesindeki bir gerçeği ortaya çıkarabilir.

Daha büyük bir bilgelik

Ruhun Hareketi yaklaşımı, yaşamın mantık veya zihin yoluyla kavrayabileceğimizden daha büyük bir bilgeliğe sahip olduğunu ve iyileştirenin ne terapist ne danışan ne de temsilciler değil, bu bilgelik olduğunu kabul eder. Bedeniniz yaralandığında olduğu gibidir: Yarayı temizleyip merhem ve yara bandı kullanarak iyileşmeye yardımcı olsak da bedendeki yarayı iyileştiren esas gücün yanında yaptığımızın sözü bile edilmez.

Aynı şekilde, her iyileşmenin özünde, Hellinger’in “büyük ruh” dediği daha büyük bir yaşam gücü olduğunu söyleyebiliriz. Gözlemlediğim pek çok dizim sonunda edindiğim kişisel deneyime göre

hepimizin içinde uzlaşmaya ve çözüme giden derin bir hareket vardır. Eğer dizim sırasında bu derinliğe ulaşıp ana babamız aracılığıyla yaşamın tümünü sevebilirsek iyileşme kendiliğinden gerçekleşir. Aile Dizimine bu açıdan baktığımızda, ana babamızı onurlandırmak spiritüel bir eylemdir; şikayet etmeden, ebeveynimiz farklı olsaydı her şey farklı olurdu gibi düşüncelere kapılmadan yaşama bize geldiği haliyle “evet” demektir. Ana babamıza değil, onlar aracılığıyla bize ulaşan yaşama bakmaktır. Bu açıdan tüm ebeveynler mükemmeldir; hepsi yaşam verirler, bundan ötürü de hem “iyi” hem de “doğru”durlar.

Aile Dizimi terapisi danışana, yaşam ve yaşamın gelgitleriyle uyum içinde var olabileceğinin farkındalığını ve duyarlılığını geliştirme fırsatı verir. Bu uyum, bu birlik halinde olmamız bizi iyileştirir. Her spiritüel terapi gibi Aile Diziminin de temel hedefi yolumuz-daki engelleri kaldırarak tüm sorunlarımızın yaşama gösterdiğimiz direncimizden kaynaklandığını anlamamızı sağlamaktır. Bu süreç, yaşamda sadece bizden daha büyük bir şeyler olduğunu değil, bu şeylerin anlayışımızın ötesinde olduğunu da bize öğretir. Bu gizeme güvenmemiz ve saygı duymamız çok önemlidir.

Aile Dizimi çalışmasına yeni başlayan bir terapistin Ruhun Hareketlerinden önce klasik dizim yapması iyi olacaktır. İkincisi, yani temsilcilere içlerinden geldiği gibi hareket etme özgürlüğünü vermek daha kolay gibi görünse de, temsilcinin derinden gelen bir hareketi mi, yoksa kişisel fikrini mi izlediğini anlamak için deneyimli bir göze ihtiyaç vardır. Kişi ancak klasik yöntemde kullanılan aile düzeni gibi temel araçları öğrendikten sonra, onlar olmaksızın da etkili bir şekilde çalışmaya başlayabilir.

Uygulayıcının deneyimi artıkça, aile sistemindeki enerjinin kendiliğinden hareket etmesine güvenip izin verebilecektir. Ancak o zaman bile, içinden geldiği gibi hareket edecek temsilci sayısını kısıtlamakta yarar vardır. Bunu sadece karışıklığı önlemek için değil, aynı zamanda seansın danışana odaklı kalması için yaparız. Dizim belli bir danışan için açılır; terapist bunu göz önünde bulundurarak her bir aile bireyine çözüm bulma çabasına girmemelidir.

Örneğin, eğer danışanın annesi kendi köken ailesinden birini izlemek istiyorsa, çalışmanın danışana çözüm aramaya yönelik olduğunu göz önünde tutarak annesini hayatta tutmaya çabalamak-tansa danışana odaklı kalmak -belki babasına yakınlaşmasını desteklemek- gerekir. Görünen köy kılavuz istemez diyebilirsiniz ama uygulayıcıların pek çoğu bu önemli noktada yanlış yola saparlar.

Geçmiş ve Şimdi

Bazen terapist, geçmişi ne zaman kurcalayıp şimdiki zamana ne zaman odaklanacağını kestirmekte zorlanabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, danışanın geçmiş olayları ebeveynini suçlamayı sürdürerek onları onurlandırmamak için bir bahane olarak kullanıp kullanmadığıdır —şöyle yaptılar, böyle yaptılar diye şikayet ederek onlara yukarıdan bakmayı kendine hak olarak görebilir. Geçmiş olayları hatırlamak danışanın bir kilitlenmeyi anlamasına yardımcı olarsa geçmişe dönmek doğru olabilir ama değişmesi ve ebeveynini kabul etmesi gereken taraf onların çocuğu olan danışandır, ebeveyn değil.

Örneğin, eğer danışanın babası evlatlıksa ve sürekli ebeveynine doğru çekiliyorsa, kendi oğlu “babam gerçek bir baba olamadı” düşüncesinde olabilir. Ancak terapist bu bakış açısını desteklemez. Doğrusu bunun tam tersidir: Baba kendi ebeveyninin yaptığı yapmamıştır, kendi çocuğunu

vermemiştir ve bu belli bir güce sahip olduğunu gösterir. Babasının gücünü görüp takdir etmesini sağlamak için oğla, “Beni vermediğin için teşekkür ederim” cümlesi önerilmelidir. Önemli bir başka nokta da, çocuğun aile sırlarına ilişkin olarak köken ailesi hakkında neleri bilmesi, neleri bilmemesinin kendisi için daha yararlı olduğudur. Ebeveynde suçluluk duygusu yaratan bir olay gibi çocuğun üstüne vazife olmayan bazı sırların sır olarak kalması, buna karşılık unutulmuş bir kardeş gibi çocuğun bilmesinde yarar olan bazı sırların da ortaya çıkması gerekir.

Genel olarak, geçmişe bakmak ancak danışanın ana babasına daha fazla sevgi ve anlayışla yaklaşmasını ve güncel yaşamının sorumluluğunu almasını sağlayacaksa anlamlıdır.

Bazı kişiler şu anki yaşamlarının sorumluluğunu alma isteksizliklerine bahane bulmak için geçmişte kurcalarlar. Terapist, danışanın yaşamını değiştirmesine yardım etmek istiyorsa buna izin vermemelidir. Geçmişe, danışanın enerjisi tamamen bugüne dönebilsin diye yarım kalan bir şeyi tamamlama niyetiyle gidilmelidir. Dolayısıyla hem şimdide dolu dolu yaşamaya hem de geçmişteki hangi olayların bizi şu anı doya doya yaşamaktan alıkoyduğunu anlamaya ihtiyacımız vardır.

Farklı Duygular

Bir başka önemli nokta da farklı duygu çeşitlerini ayırt edebilmektir. Bazı duyguların dibi yoktur ve tamamlanamayarak insanı tüketirler. Hellinger bunlara “ikincil” duygular der. “Birincil” duygular ise genelde kısa, güç verici ve belli bir duruma uygun tepkilerdir. İkincil duygular kişinin acı veren bir gerçekle yüzleşmesini engeller ve daha derin bir duyguyu örter; örneğin, danışan acıyla yüzleşmektense öfkelenmeyi ya da öfkesini göstermektense ağlamayı seçebilir. Bazen ikincil duygu, bir başka aile bireyinden bir şey almak için manipülasyon aracı olarak kullanılır — çocukların sık sık annelerine yaptıkları gibi.

Birincil duygular ise bir duruma doğrudan verilen tepkidir. Kısa sürerler ve danışan akmalarına izin verirse kendini hemen yenilenmiş, güçlenmiş ve ne gerekiyorsa yapmaya hazır hisseder. Bir terapist olarak kişinin bu ikisi arasındaki farkı anlaması ve ikincil duygulara izin vermemesi gerekir. Örneğin, eğer danışan ağlıyorsa, terapist kendine bu duygunun danışanı güçlendirip bütünleştirdiğini mi, yoksa zayıf mı düşürdüğünü sormalıdır. Cevabı bulmak için biraz beklemek gerekebilir, eğer duygu uzun bir süre tamamlanmadan devam ediyorsa ikincil duygu olma ihtimali güçlüdür. Birincil duygular danışan için her zaman rahatlatıcıdır, kısa sürer ve kişiyi öncesine oranla daha güçlü kılarlar.

Dizim sırasında sık sık gördüğümüz bir duygu çeşidi daha vardır. Bunlara “sistemik” duygular diyebiliriz. Aile sisteminde başkasına ait olan bir duygu danışan tarafından taşınmaktadır ve geri verildiğinde sanki omuzlardan yük kalkmış gibi bir hafifleme yaşanır.

Terapist, danışanı rahatsız edici bir duyguyla yüzleşmekten koruyan savunmayla, duygunun sağlıklı bir şekilde boşalması arasındaki ifade farkını anlayabilmelidir. Örneğin, öfke ifadesiyle çoğu kez kendi çaresizliğimizi saklar ve sevginin getirdiği acıdan kaçmak isteriz.

Enerjinin Yükselmesine İzin Vermek

Daha önce de belirttiğim gibi, aile sistemleri birbirlerine benzer görünseler de her sistem benzersizdir. Ailelerinde benzer kaderler yaşamış iki kişi olabilir ama birinin diziminde her şey kolaylıkla yerine otururken diğerinde hiçbir şey çözümlenmeyebilir. Bunun pek çok nedeni vardır; örneğin, aile hakkındaki önemli gerçekler gün ışığına çıkmamış ya da danışan asıl sorunu görmezden geliyor olabilir. Terapistin yapabileceği tek şey durumu olduğu kabul etmektir. Burada terapistin becerisini de göz ardı etmemek gerek; bazı kilitlenmeleri kolayca çözerken diğerlerinde zorlanıyor olabilir.

Dizimde enerjinin hazır olmasını sağlamak açısından — örneğin, sevginin ya da öfkenin kendiliğinden ortaya çıkması gibi— zamanlama önemlidir. Terapist sabırlı olmalı, durumu zorlamamalı ve ne olması gerektiği konusundaki fikirlerini her an bir yana bırakmaya hazır olmalıdır. Hareket kendi zamanı içinde gerçekleşir ve müdahalesiz geçen uzun bir süre boyunca danışan kendi ebeveyniyle karşı karşıya öylece durabilir. Beklemenin kendisi yapmaktan çok daha etkili olabilir, tabii eğer zekice bir beklemeyseniz: Merkezlenmiş, dikkatli ve her an harekete hazırsanız. Eğer bir süre sonra hiçbir hareket olmazsa terapist enerjinin bittiğini anlayabilmeli ve dizime son verebilmelidir. Bu tip çalışmalarda enerjiye duyarlı olmak önemlidir. Aynı zamanda doğru düzeni bilmek de dizime yön ve netlik kazandırır.

Hem “klasik” Aile Dizimi hem de Ruhun Hareketleri yöntemlerinin kendilerine has yararları ve mahzurları vardır. Cümleleri sık sık kullanmak yüzeysel ya da basmakalıp olabilirken doğru zamanda verilen bir cümle dizime açıklık getirebilir. Kendiliğinden beliren bir harekete izin vermek derinlik sağlasa da, ardından iyileştirici bir cümle gelmezse belirsiz kalabilir.

Ruhun Hareketleri yönteminin, Aile Dizimine kıyasla daha çok tartışmaya yol açtığı şüphe götürmez — hatta Aile Dizimi terapistleri arasında bile tartışma yaratmıştır. Her iki yöntemin arkasındaki yaratıcı deha olan Hellinger’in, Ruhun Hareketleri çalışmasında daha gizemli ve belirsiz olmaktan çekinmemesi bunun nedeni olabilir.

DÖRDÜNCÜ KISIM - AİLE DİZİMİNDE MEDİTASYONUN YERİ

Bu bölümde Aile Dizimini meditasyon açısından ele alacağım. Meditasyonun, hem kendimizi tanımamıza hem de özdeşleşmeye neden olan bağların bilinçdışı doğasını görmemize yardımcı olarak aile dinamikleriyle ilgili anlayışımızı nasıl derinleştirdiğini açıklayacağım.

Aile Dizimi terapisti olarak kişisel deneyimim bana, insanlara yardımda esas etkenin terapi yöntemi veya tekniğinden çok, sürece rehberlik eden uygulayıcının farkındalığı veya bilinç düzeyi olduğunu gösterdi. Temelinde meditasyon, kişisel farkındalığı artırma yöntemi olduğundan hem terapistlerin hem de danışanların olabildiğince bilinçlenmelerine yardımcı olur.

22 - Meditasyon Sanatı

Bu bölümde meditasyonun ne olduğunu, terapi sürecine ve Aile Dizimine olası katkılarını ayrıntılı olarak ele alıyorum. Meditasyon sözcüğünün iki geleneksel kullanımı vardır: Kişinin kendi zihninin derinliklerini gözlemlemesine ve içsel gerçeğini keşfetmesine yarayan meditasyon yöntemlerinin hepsini kapsar. Meditasyon sözcüğü bu anlamıyla zihnin nasıl işlediğini gözlemek ve zihnin ötesinde yer alan bilinç hallerine ulaşmak için kullanılan belli bir tekniğe gönderme yapar.

Aydınlanmış bilinç, düşünme sürecinin bittiği, sadece sessizlik, huzur ve dinginliğin hüküm sürdüğü bir devamlılık hali anlamına gelir. Bu olma halinin çeşitli tanımları vardır: Zen rahipleri bunun için “Zihnin Yokluğu” veya daha renkli olarak “Gürleyen Sessizlik”, Hintli mistikler “Samadhi” veya “Moksha”, Hıristiyan mistikler ise “anlayışın ötesindeki huzur” ifadelerini kullanmışlardır.

Meditasyon yöntemlerinin amacı sürekli ve kalıcı bir meditas-yon haline ulaşmak olduğundan iki tanım da birbiriyle yakın bir ilişki içindedir.

Bu bölümde meditasyon sözcüğünü, insanların derinliklerindeki gerçeğe ulaşmalarını sağlayarak içsel huzur ve sessizlik deneyimi kazanmalarına yardımcı olan yöntemlerin tamamını kapsayan ilk anlamıyla kullanıyorum. Bu noktada son 28 yıldır, Hintli mistik Osho'nun rehberliğinde deneyimlediğim pek çok değişik meditas-yon tekniğini çeşitli terapi yöntemleriyle iç içe kullandığımı belirtmek yerinde olur.

Tıpkı Aile Diziminde olduğu gibi meditasyon sırasında da düşüncelerimiz, arzularımız ve ümitlerimizden ötede bir şeyle bağlantı kurmaya çalışırız. Mistikler bu “şeye” varlığımız, yüksek benliğimiz, özümüz, maneviyat veya Tanrı der. Hellinger buna “ruh” der. Ne isim verdiğimiz in pek önemi yoktur. Ben herhangi bir ideolojiyi yansıtmadığından “içsel varlık” ifadesini tercih ederim.

Genelde günlük yaşamımızdaki bilincimizle içsel varlığımızın farkında olmayız. Dış dünyanın koşuşturmaları, yapılması gerekenler, yetişmesi gereken işler, buluşmamız gereken kişiler, bir de üstüne kendi ruh halimiz, duygularımız, fikirlerimiz, inanç ve tavırlarımız, yani kısaca dış olaylar ve bitmek bilmeyen zihinsel ve duygusal gevezeliğimiz içinde kaybolur gideriz.

Bütün bunların gerisinde duranın, bunların tümünü fark edenin, bir anlamda bunların tümüne seyirci kalanın farkına bile varmayız. Bu izleme ya da tanık olma sadece çevremizde olan bitene değil, aynı zamanda olan bitene bizim verdiğimiz tepkilere de tanıklık etme, kısacası an be an nasıl hissettiğimize tanık olmaktır.

Örneğin, “Öfkeliyim” demekle “Öfkenin içimde yükseldiğinin farkındayım” demek aynı şey değildir. Kulağa aynı gelebilir, ancak deneyimsel ve varoluşsal olarak farklıdır. Meditasyon aralarındaki bu farkta gizlidir. Bu küçük ayrımda olayları izleme kapasitemizin farkında olmamız vardır. Bu fark sayesinde, başımıza gelen her şeye tanık olana ulaşırız. Tüm zamanların mistikleri özümüzün bu — her şeyi izleyen ama hiçbir şeyden etkilenmeyen- olduğunu söylerler. Osho, tanık olmanın tüm özgün meditasyon tekniklerinin kökeninde yer aldığına dikkatleri çekerek, meditasyon sanatının daha ulaşılır ve gündelik bir hale gelmesine katkıda bulundu. 108 meditasyon tekniği içeren kadim Hint metni Vigyan Bhairav Tan-tra konusunda yaptığı yorumlara bakacak olursak, tüm tekniklerin temelindeki sürekli farkındalık halinin ısrarla üzerinde durduğunu görürüz. Sinemada oturup film seyretmeye benzer bu. Perdede sürekli hareket vardır ve eğer iyi bir yapımsa

bir ya da birden çok karakterle özdeşleşiriz. Kendimizi ağlarken, gülerken veya başrol oyuncularının içinde bulduklarını zor durumdan kurtulmaları için endişeyle dua ederken bulabiliriz.

Bununla aynı anda bilincimizin bir yanı bunun film olduğunu bilir; sırtımızı koltuğa yaslayıp eğlenmemiz için tasarlanmış bir hikaye izlemekteyizdir, bunun da bizimle hiçbir ilgisi yoktur. Bunu hatırladığımızda rahatlasak da unuttuğumuz an adalelerimiz gerilir, filmin bir parçası olur, duygulanır ve heyecanlanırız.

Meditasyon da buna benzer. Yaşamımız boyunca başımıza ne gelirse gelsin, ne hissederseniz hissedelim, bilincimizin derinliklerindeki koltuğunda oturup bütün bunları sessizce izleyen biri vardır. Bu izleyicinin başına hiçbir şey gelmez, tüm olaylar filmde rol alanın başına gelir. Gerçekte her ikisi de biziz: Yüzeyde rol yaparız, özümüzde izleyen. İzleyen derin gerçeğimizdir, ancak çoğumuz içsel varlığımızın bu derinliklerine incek farkındalığa henüz ulaşmadığımızdan başrol oyuncusuyla daha çok özdeşleşiriz.

İçsel varlığımızın keşfiyle ortaya çıkan önemli niteliklerden biri kendimizi olduğumuz gibi kabul etme ya da kendimizi sevmeye halidir. Bu keşifle dış dünyada aradığımız huzur ve bütünlük hissini başından beri kendi doğamızın özünde olduğunun derin anlayışına ulaşıyoruz. Bu anlayış, kendimizi yargılamamızın, eleştirmemizin ve kendimizden şüphe duymamızın sonu olur. Kendimizi olduğumuz gibi kabul eder ve düzeltip değiştirmeye çalışmadan, yaşama bu haliyle “evet” deriz.

Aile Dizimi meditasyona bu açıdan benzer: Her ikisinde de olayların nasıl olması gerektiği konusundaki isteğimizin değil, gerçekte nasıl olduğunun peşine düşeriz. Hellinger kitaplarından birine çok yerinde olarak “Kabul Etmenin Özgürlüğü” adını vermiştir. Meditasyonun sunduğu da budur: İçe bakmak, olanı görmek ve ona “evet” demek.

Kendimize ve yaşamımızdaki olaylara “evet” demenin hissini katılımcılara tattırmak için çalışmalarında küçük bir egzersiz yaparım. Bu basit ama etkili tekniği yıllarını meditasyonla terapiyi bağdaştırmaya adanmış Amerikalı psikoterapist Sagarpriya DeLong Miller geliştirmiştir.

Bu egzersizde, katılımcılardan odanın içinde bedenlerini kontrol etmeden, içlerinden ne geliyorsa onu yaparak hareket etmelerini isteriz. Bunu yaparken kendi kendilerine, “Eğer bedenime evet dersem yaparım” cümlesini, bedenleri o an kendiliğinden ne yapmak istiyorsa onunla tamamlayarak yüksek sesle söylerler. Örneğin sağ kolu havada dolaşan birinin, “Bedenime evet dersem kolum yukarıya kalkar”, koşmaya başlayan birinin, “Bedenime evet dersem odanın içinde koşarım” demesi gibi.

Katılımcılar, bedenlerinin kendiliğinden ne yaptığını yüksek sesle söyleyip an’a tanık olurken, içlerindeki hislerin niteliğinde bir değişim olup olmadığını da gözlemlerler. Bir süre sonra hissettiklerini tek kelimeyle tanımlamaları istendiğinde, “genişlemiş”, “rahatlamış”, “hafif”, “neşeli”, “canlanmış” gibi olumlu bir deneyimi çağrıştıran kelimeleri seçerler.

Meditasyon teknikleri de benzer deneyimler sunar. Örneğin, yüzyıllardır uygulanan bir Budist yöntemi olan “Vipassana”, hiçbir şey yapmadan sessizce oturmak, dikkati nefese, bedendeki duyumlara ve zihinden geçen düşüncelere vermektir. Beliren hiçbir his ya da düşünce değerlendirilip yargılanmaz. Meditasyonu yapan kişi, olan her şeyi fark edip izleyerek, bu yöntem sayesinde kendini olduğu gibi kabul eder ve içsel dinginliğe, yaşamla ahenk içinde olduğu hissine kavuşur.

Meditasyonda kişi bir şeyi değiştirmeyi veya tedavi etmeyi değil, içsel varlığının ve bilincindeki tanığın farkına varmayı amaçlar. Bu olduğu anda tüm çaba ve mücadele sona erer. Bundan ötürü pek çok mistik, benliğimizin gerçek doğasını deneyimlememiz için rahatlama ve çabasız var olma yöntemlerini öğretirler.

Aile Diziminde katılımcılar, kendi aileleriyle ilişkilerini gözden geçirip köklerini kabullenerek hepimizi harekete geçiren evrensel yaşam gücüyle temas kurarlar. Kişi ebeveynine şükran duyduğunda kendini de derinden kabul etmiş demektir ve böylece tüm yaşamla uyum içinde olur.

Kişi kendi ailesine bağlılığını görüp anladığında davranışlarının nedenlerini de anlar. Kendini bu şekilde kabul ettiğinde başka bir şey, kişiliğin yüzeysel düzlemlerine değil de içsel varlığa, ruha ya da öze ait ölümsüz bir şey ışımaya başlar.

Böyle anlarda spiritüel bir nitelik ortaya çıkar. Bir an için gözünüzde engelli birini canlandırın. Sıradan insanların yaptığı ve dene-yimlediği pek çok şeyi yapamayan birini. Çoğu “normal” insan, bu kişiye aciz gözüyle bakar, bu kişi de kendini aciz hissediyor olabilir. Ancak eğer kaderini tümünden kabul edip barışırsa diğer insanların hiçbir zaman deneyimleyemeyeceği bir güce kavuşur.

Aslında yaşama yönelik itirazımız ve isyanımız da sakatlık gibidir. Çocukluğumuz farklı olsaydı, ana babamız farklı davransaydı, ilişkimizde farklı bir tutum izleseydik vb. şimdi her şeyin yolunda olacağını sanırız. Kişisel geçmişimizde pişmanlık duymak için sonsuz fırsat vardır. Ancak yaşananların gerçekliğini değiştirmek elimizde olmadığına göre, böyle davranarak kendimizi bir şeylerden mahrum ederiz. Oysa kendimizi ve geçmişimizi olduğu gibi kabul edebilirsek, bu kabullenişin bize sunduğu olumlu deneyimleri kaçırmamış oluruz.

Aile Diziminde olduğu gibi meditasyonda da kendimizden büyük bir şeyle ahenk içinde olmaya çalışırız. Hellinger buna “Büyük Ruh” der, ben “Varoluş” sözcüğünü tercih ediyorum. Kanımca kişisel büyüme ve olgunluk bu büyük güçle gitgide daha barışık olup ondan ayrı olmadığımızı anlamaktan geçer.

Aile dinamiği açısından bu söylediğim, ebeveynimizi ve ailemizin tüm bireylerini yüreğimize alarak geçmişte yaşananları “iyi” ya da “kötü” diye yargılamadan, hatta yorum bile yapmadan kabul etmek anlamına gelir.

Bu gerçek bir kişisel başarıdır. Yapması hiç de kolay değildir. Ana babası öldürülen bir kişi için bunun ne anlama geldiğini gözünüzde bir canlandırın. Katile duyduğu nefretten vazgeçip ebeveynini gerçekten onurlandırmanın tek yolunun onların kaderine saygı duymak olduğunu anlaması gerekir. Kişi bunu yapmayı başardığı an hem kişisel hem de kolektif vicdanın ötesine geçer.

İşin ilginç yanı, kişi vicdanın esaretinden kurtulmak istediğinde tam tersi olur. “Ailem için taşıdığım yükleri geride bırakmak istiyorum” diyen, o yüklerin esiridir. Gerçek bir kurtuluş, kişinin ailenin kaderini kabullenmesini ve yükleri taşımaya razı olmasını gerektirir. Başka bir deyişle, atalarımız için taşıdıklarımızı bırakmaktan çok, taşıdıklarımızdan kurtulma fikrini bırakmamız gerekir. Buna rıza gösterdiğimiz an geçmişin pençesinden kurtulup yepyeni bir güce ve özgürlüğe kavuşuruz.

Meditasyon da aynı deneyimi sunar. Varlığımızın merkezine yaklaşip kişiliğimizle özdeşleşmemizi kırdığımızda kendimizi olduğumuz gibi kabul ederiz. Kendimizle ilgili bir şeyleri değiştirme arzusu yerine yaşamın bize verdiklerine gönülden razı oluruz.

Her arzu bir engeldir. Buna bir şeyleri geride bırakma arzusu da dahildir. Osho’nun söylediği gibi: “Bir şeyleri aşmak deneyimle olur. Elinizde olan bir şey değildir. Yapmanız gereken bir şey yoktur. Pek çok deneyim yaşarsınız ve bu deneyimler sizi giderek olgunlaştırır.”

Meditasyon konusunda eklemek istediğim bir iki nokta daha var: Düzenli meditasyon yaparsak iç dünyamızı, yani bedensel duyumların, düşüncelerin, duyguların dünyasını gözlemlene alışkanlığı ediniriz ve duyarlılığımız artar. Böylece aile bireylerinin yerinde duran temsilciler içlerinde olan değişimleri daha kolay fark eder ve daha doğru algırlarlar. Kişisel davranışlarına ve inançlarına seyirci kalmayı öğrenen danışan da, onlarla özdeşleşmekten kurtularak aile sisteminin kendinden

önceki bireyleri adına üstlenmiş olduğu yükleri daha kolay bırakabilir.

23 - Bireysel Seans ve Seminerler Bireysel Seanslar

Aile Dizimi genelde bir grup çalışmasıdır. Ancak temsilci bulmanın zor olduğu durumlarda bireysel seans da verilebilir. Danışanın aile bireylerinin dizimdeki konumlarını belirlemek için semboller kullanırız. Bu sembollerin aile bireyinin nereye baktığını anlamamızı sağlayacak şekilde bir yönleri olmalıdır.

Kimi uygulayıcılar ayakkabı kullanır, kimi bir yanı işaretli kağıt kullanır. Ben yastık kullanırım ve yönü belirtmek için de bir kenarına peçete koyarım. Yanımda fazladan ayakkabı bulundurmadığımdan ve dizime uzaktan baktığımda yastıkları kağıtlardan daha rahat görebildiğimden bu yöntemi tercih ederim. Bireysel seanslarda aile bireylerinin hangi nesnelere temsil edileceği konusunda hayal gücünüzü kullanabilirsiniz. Dikkat edilecek nokta ne yöne baktıklarının açıkça anlaşılıyor olmasıdır.

Aile bireylerini temsil edecek sembollerin seçiminden sonra terapist danışandan onları dizime yerleştirmesini ister ya da benim tercih ettiğim gibi danışan sembollerden birini alıp terapist verilir ve o kişiyi düşünerek sembolü tutan terapisti odada o kişinin yerine yerleştirir. Terapist elindeki sembolü baktığı yön belirgin olacak şekilde yere koyar. Bu işlem tüm aile bireyleri yerlerine yerleşene kadar sürer.

Bu yöntem daha uzun sürse de, terapist elindeki yastıkla aile bireyinin yerine yerleşirken o bireyle ilgili fikir edinebilir.

Tüm aile bireyleri yerleştirildikten sonra, terapist danışanın dizime bakmasını ve gördüklerini, özellikle de bu portrede gördüğü en çarpıcı şeyi kendisiyle paylaşmasını ister. Ardından terapist de dizimdeki ilişkilerle ilgili kendi izlenimlerini danışanla paylaşır. Diğer bir seçenek de terapistin tek tek her yastığın üstüne çıkarak ne hissettiğini danışana aktarmasıdır.

Bazen danışandan da aynı şekilde her kişinin nasıl hissettiğini hayal etmesini isteyebiliriz. Burada danışanın diğer aile bireylerini hissedebilme kapasitesi önemli olsa da bu uygulama çoğunlukla sonuç verir. Danışanın her aile bireyinin neler hissettiğini deneyimlemesi onun için ilginç bir tecrübedir. Bu noktada terapistin dikkat etmesi gereken, danışanın aile bireyleriyle ilgili geçmişteki fikirlerini değil, şu anda gerçekten ne hissettiğini aktarmasıdır.

Bazı seanslarda danışandan bir aile bireyine, yani o kişiyi temsil eden yastığa bakarak, söylemesi için bir cümle vermekle işe başlayabiliriz. Başka bir seçenek de terapistin diğer aile bireylerinin yerlerinden geribildirimde bulunmasıdır. Her seans farklı gelişir; terapist neyin işe yarayacağı ve ne kadar ileri gidilebileceği konusunda kendi sezgilerine güvenmelidir.

Sembollerle çalışmak gerçek temsilcilerle çalışmaya benzer: Yerlerini değiştiririz, cümleler veririz, danışandan seans süresince yaşadığı duygu iniş çıkışlarının farkında olmasını isteriz. Terapist gerçek insanlarla çalıştığında kolayca gördüğü enerji değişimlerini bireysel seansta göremez. Temsilcisz çalışmanın bir mahsuru bu olsa da grup çalışmasına pratik bir alternatiftir ve benzer sonuç verir.

Bireysel seansın asıl zorluğu yetersiz bilgiyle önceki kuşaklara gitmemiz gerektiğinde ortaya çıkar. Temsilciler olmadan her bir aile bireyinin nasıl hissettiğini salt yastıklara ya da diğer sembollere bakarak anlamak zordur.

Bu nedenle bireysel seansta, terapist şimdiki zamana yoğunlaşmalı ve çalışmayı aile

dinamiklerinin bu yönüyle sınırlamalıdır. Aynı zamanda sembol sayısını sınırlı tutmasında da yarar vardır. Kimi zaman danışanı annesinin ya da babasının önüne yerleştirmek başlangıçta yeterli olabilir. Danışan ebeveyninin önünde uzunca bir süre durur ve terapist, enerjisi ve beden dilindeki değişiklikleri gözlemleyerek danışandan bir cümle söylemesini ya da bir harekette bulunmasını ister. Grup çalışmasında terapist, bir danışanla yaptığı seansa daha sonra devam etmek üzere ara verebilir. Böylece danışan arkasına yaslanıp diğer insanların aile sistemlerini izleme fırsatı bulur. Bireysel çalışmada böyle bir şansımız yoktur. Danışan bir seans istemiştir ve kısıtlı bir süresi vardır. Bundan dolayı seansa başlamadan önce doğru yaklaşımı belirlemek için ön konuşmaya biraz daha zaman ayırmak, hatta kısa bir meditasyon yaparak danışanın duygularını hissetmesine ve sorununu tespit etmesine yardımcı olmak gerekebilir.

Seminerler: Grup Çalışmaları

Aile Diziminin güzelliği ve eşsizliği grup çalışmalarında ortaya çıkar. Temsilciler danışan tarafından yerleştirildikleri andan itibaren danışan, önündeki dizimde oynanan ilişkilerin gözlemcisidir. Bunların içine işlemesine izin vermek ya da görmezden gelmek kendi seçimine kalmıştır.

Çoğu zaman danışan oturur ve önünde olan bitenin yüreğine dokunmasına izin verir. Danışanın aile sistemiyle ilgili fazla bir bilgimiz olmasa da temsilcilerin o ailenin enerji alanının bir parçası haline gelmesiyle dizim gelişmeye başlar. Bu yöntem danışanın direncini bertaraf etmenin son derece zeki ve etkin bir yoludur. Terapist temsilciler üzerinden dolaylı bir şekilde danışanla çalışmış olur.

Seminerlerde en az 15, en fazla 50 kişiyle çalışırım. Daha küçük gruplarda kadın erkek sayısının dengeli olmasını sağlamaya çalışırım.

Seminerlerde, her katılımcıya kişisel dizim yapacağım garantisini vermem. Sadece gözlemlemek ya da farklı dizimlerde temsilci olarak rol almak bile herkesin farkındalığını artırarak yararlanmasını sağlar. Kişisel deneyimime göre kendi diziminin yapılmasında ısrar eden katılımcılar, çalışmanın özünü iyi kavrayamamış olanlardır. Pratikte kimin dizimini yaptığımızın pek bir önemi yoktur; herhangi birinin dizimi, katılımcıyı etkileyerek içinde çözüme ve iyileşmeye giden hareketi başlatabilir. Genelde o anın enerjisine, yani “doğru” kişinin “doğru” zamanda diziminin yapılacağına güvenirim. Katılımcıların çözüme zorla varılmayacağını anlamaları ve çözümün kendi zamanında gerçekleşeceğine dair güven geliştirmeleri önemlidir.

Bulduğum yere göre genelde katılımcıların sandalyelerde oturmalarını tercih ederim. Böylece herkes dizimi rahatça görebilir ve yerde oturmanın neden olduğu rehavet ve uyuşukluk sorunu ortadan kalkar. Sandalyeler daire şeklinde dizilir. Yanımdaki sandalye dizimi yapılacak danışana ayrılmıştır ve dizim dairenin ortasında yapılır.

Seminerin başında Aile Dizimiyle ilgili birkaç açıklamada bulunduktan sonra kısa bir “paylaşım” geçerim. Buna aşağıda tekrar değineceğim. Tipik bir grup çalışması bireysel dizimlerden, paylaşımlardan, egzersiz ve farklı meditasyonlardan oluşur.

Paylaşım

Bu grup paylaşımı Bert Hellinger'in bir uygulamasıdır, ben de ufak tefek değişikliklerle aynı kullanırım. Paylaşımında sırayla herkes ne hissettiğini veya şu an neler yaşadığını birkaç cümleyle özetler. Seminerin başındaki ilk paylaşımında herkesten kendini kısaca tanıtmalarını ve neden geldiğini söylemesini, sonunda da seminere katılmaktan ne kazandığını paylaşmasını isterim.

Paylaşım genelde kısa sürer. İnsanların uzun uzun öykülerini anlatmalarına ya da yaşamlarındaki olayları yorumlamalarına izin vermem; bazen grup enerjisinin nereye odaklandığını anlamak için herkesten o an ne hissettiklerini tek kelimeyle ifade etmelerini istediğim de olur.

Paylaşımlarda kimse bir diğeri üzerine yorumda bulunamaz, herkes eşit konuşma hakkına sahiptir ve paylaşımının kişisel olması gerekir —yani sadece kendileri hakkında konuşabilirler. Aile Dizimi uygulayıcısı herkesin bu kurala uymasına özellikle dikkat etmelidir.

Grubun bütün olarak nasıl hissettiğini, dizim yapmaya en çok kimin hazır olduğunu veya kimin sorununun şu an için en uygun olduğunu anlamak istediğimde paylaşım yaparım. Özellikle yoğun bir dizimden sonra, katılımcıların kendilerini etkileyen şeyi içsel-leştirmelerini sağlamak veya çalışmaya devam etmek üzere grubun enerjisini toparlamak için paylaşım yapmak da yarar sağlar.

Bazen biriyle hemen çalışmak için paylaşımı keserim ve sonra bıraktığım yerden devam ederim.

Egzersizler

Çalışmalarında zaman zaman herkesin katıldığı bazı egzersizler yaparız. Bunlar, içte olan enerji hareketlerini tetikleyerek katılımcıları seansa hazırlar. Sürekli oturup izlemeyi dengelemek için bu egzersizlerle fiziksel enerjiyi harekete geçiririz. Bedenle zihin birdir ve Aile Dizimi gibi “iç hareketin” veya psikolojik çalışmanın yoğun olduğu durumlarda bedeni hareket ettirerek denge sağlamakta yarar vardır. Bu nedenle her gün çeşitli aktif meditasyonlar, dans ve egzersizler yaparız.

Katılımcıların bu egzersizler için verdiği talimatlara birebir uymalarını beklemem. Her katılımcının farklı bir doğası ve farklı bir huyu vardır. Bir egzersizden kimi çok memnun kalırken bir başkası aynı egzersizden hiç haz almayabilir.

İlk paylaşımından sonra, katılımcılar kendilerine bir eş bularak karşılıklı otururlar ve kendi köken aileleri, ana babalarının aileleri, aile sistemlerine dahil olanlar ve olmuş önemli olayları hatırlatan sözlü bir meditasyon yaparız. Aile Dizimi için önemli sayılan olayları meditasyon sırasında belirtirim. Meditasyon bittikten sonra eşlerine ailelerini anlatmalarını söylerim. Eşlerden ise sessizce dinlerken yüreklerine neyin dokunduğunun farkına varmalarını isterim. Bu meditasyon katılımcıların aile sistemleri ve sistemde yaşanmış önemli olaylarla temasa geçmelerini sağlayarak onları çalışmaya hazırlar.

Seminer boyunca kullandığım bir başka egzersizde de eşler karşılıklı ayakta durur; biri kendi çocuk halini, diğeri ise bu kişinin ebeveynini oynar.

Ebeveyni oynayan eşin tek yapacağı orada bulunmaktır. Çocuk ebeveynine bakar ve onun karşısında kendini nasıl hissettiğinin farkına varır. Kendini ebeveyninden “büyük” mü, “küçük” mü hissettiğini, ona yakınlaşmak mı, yoksa ondan uzaklaşmak mı istediğini fark eder. İçinden geldiğinde ve içinden

geldiği şekilde ebeveyni önünde saygıyla eğilmesini isterim. Sonra eşler rolleri değiştirirler ve sonunda kendilerinde ve karşı tarafta gördüklerini birbirleriyle paylaşırlar. Böylece kendi ebeveynleriyle ilişkilerinin gerçekte nasıl olduğunu görebilirler. Gerçek, çoğu zaman düşündüklerinden çok farklı çıkar.

Bazen katılımcıları dört ya da beş kişilik küçük gruplara ayırırım; her grupta bir danışan, bir uygulayıcı ve temsilciler olur. Uygulayıcı danışanın annesi, babası ve kendisi için birer temsilci seçmesini isteyerek küçük bir dizim yapar. Bu dizimde fazla derine inilmez; katılımcıları sürece hazırlamak için oluşturulan bir aile portresidir. Uygulayıcı rolündeki kişi, temsilcilerin konumlarında ne hissettiklerini sorabilir ama iletişim düzenini kurmak dışında bir müdahalede bulunmaz. Eğitim seminerlerinde bu egzersizi daha ileri götürürüz.

Uzun seminerlerde uyguladığım bir başka egzersizde ise — 4. Bölümde anlattığım gibi— katılımcılardan sembol olarak kullanmak üzere şekilli, ufak nesnelere getirmelerini isterim. Üç kişilik gruplara ayrılarak her katılımcı, yerde veya masa üstünde kendi köken ailesinin dizimini, aile bireylerini sembollerle temsil ederek oluşturur. Her katılımcı sırayla aile portresini oluştururken diğerleri de ortaya çıkan resmi izler ve gördükleri hakkında yorum yapar. Katılımcı sırayla her sembolün yerindeki aile bireyinin neler hissediyor olduğunu anlamaya çalışır.

Başvurduğum pek çok başka strüktür ve egzersiz vardır. Örneğin bilincin nasıl işlediğini veya ebeveyninizin destek enerjisini arkanızda hissederken sevgilerinize yönelmenin nasıl bir his olduğunu göstermek için çeşitli egzersizler kullanırım ama burada hepsini anlatacak yerimiz yok. Yukarıdaki örnekler size genel bir fikir vermeye yetecektir.

Meditasyonlar

Geçen bölümde meditasyonla ne kastettiğimi belirtmiştim.

Aile Dizimi çalışması, zihnimizi işgal eden çatışmaları temizleyip kendi hislerimizi, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı gözlemlememizi destekleyerek meditasyonda derinleşmemize yardımcı olur.

Öte yandan meditasyon ise içsel gerçeğimiz ve hareketlerimizle ilgili farkındalığımızı artırarak dizimin derinleşmesine yardımcı olur. İki karşılıklı birbirlerini destekler.

Grup çalışmalarında, yapılandırılmış meditasyonlar kadar yönlendirici meditasyonlar da kullanırım. Örneğin sabahları başlarken ve akşamları bitirirken belirli aşamaları olan aktif meditasyonlar yaparız. Bu meditasyonlar fiziksel aktiviteyle başlayıp sükunet ve tanık olma aşamalarıyla sona erer. Osho tarafından geliştirilmiş iki aktif tekniği çoğunlukla tercih ederim. Bunlar sabah yapılan Dinamik meditasyon ile akşamları yapılan Kundalini meditasyonudur. İki de birer saat sürer ve dizim sırasında insanların içine dokunmuş, duygularını harekete geçirmiş, kışkırtılmış şeylerin içselleşme-sine yardım eder.

Sözlü olarak rehberlik yaptığım meditasyonlar ise daha kısa sürer ve günün herhangi bir anında yapılabilir. Katılımcıları çalışmanın bir sonraki evresine hazırlar — günün ilk diziminden önce ya da çay molasından sonra gibi. Çok yoğun bir dizimin ardından katılımcıların duygularını sindirmeleri ve işlemeleri için de kullanılır.

Bu meditasyonlar terapist tarafından yönlendirilir ve o anda grubun ihtiyacına göre kendiliğinden ortaya çıkarlar. Aşağıda seminerlerimde sık sık kullandığım sözlü meditasyonlardan birkaç örnek veriyorum. Aşağıdaki talimatları katılımcılara yavaş yavaş, önerilerimi algılamaları için aralarda zaman bırakarak söylerim. Katılımcılar ayakta veya oturuyor olabilirler.

1. Atalardan Güç Almak

Gözlerinizi kapatın. Babanızın sağ omzunuzun, annenizin de sol omzunuzun arkasında durduğunu hayal edin. Nasıl hissettiğinizin farkına varın. Ebeveyninizden biri size diğerinden daha mı yakın duruyor?

Şimdi ebeveyninizin arkasında onların ana babalarının durduğunu hayal edin; annenizin arkasına kendi ana babasını, babanızın arkasına ise onun ana babasını yerleştirin.

Şimdi ise büyükanne ve büyükbabalarınızın arkasına kendi ana babalarını yerleştirin, sizin büyük büyükanne ve büyük büyükbabalarınızı.. .Zamanda geri gittikçe sayı artar ama tek bir kişiyi bile dışarıda bırakamayız; her biri kendi aldığı yaşamı bir sonrakine aktararak sizin varlığınıza katkıda bulunmuştur.

Sırtınızı tüm arkanızda duranlara yasladığınızı ve onların sizi desteklediğini hissedin. Atalarınızdan oluşan bu uzun kuşaktan gücün size akışını hayal edin.

Köklerini Hissetmek

Dizlerinizi hafifçe bükerek ayakta durun ve bacaklarınızın köklerinize olduğunu hayal edin. Altınızdaki toprağın derinliklerine uzansınlar.

Nefes alırken, köklerinizin beslenmek için toprağın iyice derinlerine indiğini hissedin. Dizlerinizi her nefes alışınızla biraz bükün.

Nefes verirken dizlerinizi düzeltin ve yerden güç alıyormuş gibi ayaklarınızla yeri iterek göğe doğru uzanan bir ağaç gibi yükselin.

Nefesinizin ritmine göre dizlerinizi büküp düzelterek, derinlerden beslenip göğe uzanmayı uyumlu bir salınımla sürdürün.

Buna bir süre devam edin.

Şimdi bu iki kökünüz olan bacaklarınızdan birinin annenizden, birinin de babanızdan geldiğini düşünün. Bu köklerin toprakta ne kadar derine gittiğini, atalarınızın ne kadar geriye uzandığını hayal edin. Atalarınızın çoğunu tanımadınız ve hiçbir zaman tanımayacak olsanız da hepsi sizi destekler ve besler. Şimdi bu iki ailenin sizin içinizde, cinsel bölgenizde birleştiğini hayal edin. Bedeniniz-deki tüm hücreler eşit olarak annenizle babanızın bu buluşmasından oluşur.

Sinemada Film İzlemek

Gözleriniz kapatın, bedeninizi ve bedeninizde gerginlik olup olmadığını duyumsayın. Bacaklarınızı, ellerinizi, boynunuzu, omuzlarınızı, vs. Hiçbir şeyi değiştirmeden sadece izlemekle yetinin. Bedeninizin hangi bölümünde kendinizi rahat, genişlemiş, hafif veya sevinç dolu hissettiğinizi duyumsayın.

Nefes alış verişinizi ve nefesinizin ritmini izleyin. Yapmak istediğiniz ve içinizden gelen tüm hareketlerle duyguların farkına varın. Bu hisleri engellemeden izlemekle yetinin. Aynı şekilde zihninizden geçen tüm düşüncelerin de farkına varın.

Şimdi bir sinema salonunda, rahat bir koltukta oturduğunuzu hayal edin. Bütün bu düşünceler, imgeler, hareket ve duygular önünüzdeki sahnede yer alsın. Müdahale etmeden, yargılamadan ve değiştirmeden gözlerinizin önündeki filmin kendiliğinden gelişmesine izin verin.

Her filmde olduğu gibi güzel, sevgi ve neşe dolu anlar kadar, keder ve korku dolu anlar da deneyimleyeceksiniz. hepsi gelip geçer, her şey değişir ve siz sadece seyredersiniz.

Bunlar sözlü meditasyon örneklerinden bazılarıdır. Sözlü medi-tasyonlar çoğunlukla grubun o anki enerjisine göre gelişen ve önceden planlanmamış meditasyonlardır; amacı katılımcıyı, kişiliğinin derinlerine inmesini sağlayarak kendi dizimine hazırlamaktır.

Bu egzersizler basit görünebilir ama derin bir etkileri vardır. Annemiz babamız, atalarımız yaşamla bağlarımızdır. Onlar hakkında hissettiklerimiz yaşam hakkında hissettiklerimizdir. Fiziksel boyuttaki kaynağımızı temsil ederler ve bunu hepimiz bir şekilde biliriz. Etkisi ister olumlu ister olumsuz olsun, bu anlayış herkese derinden dokunur.

Bu sözlü ve yapılandırılmış meditasyonların yanı sıra, bir de meditasyonun bizi terapinin bir adım ötesine götüren bir özelliği vardır. Bu konuyu gelecek bölümde ele alıyorum.

24 -Çalışmanın İçeriği Terapi ve Meditasyon

Terapi, iyileşmeye giden veya içimizdeki doğal denge arayışını destekleyen yollardan biri olarak tanımlanabilir. Bu anlamıyla terapi, bizi şimdiki halimizden “daha iyi”, daha sağlıklı kılmayı amaçlar. Bunun için de daha sağlıklıyla ne kastettiğimizi tanımlamak gerekir.

Beden ve hastalıkları söz konusu olduğunda neyin daha sağlıklı olduğunu tanımlamak nispeten kolaydır ama aynı kavramı bin bir sorunla karşılaştığımız gündelik yaşam tarzımıza uygulamaya kalktığımızda işimiz zorlaşır ve genel bir standart belirlememiz neredeyse olanaksız bir hale gelir.

Sağlıklı bir insan kendini mutlu, zinde ve dengede hisseder gibi bir genelleme yapsak da biraz araştırdığımızda bir insanı mutlu eden bir şeyin, bir diğerinin “mutluluk” tanımına hiç uymadığını görürüz.

Kimi iş hayatında daha kendine güvenli, kararlı ve dinamik olup kariyerinde yükselmek isterken, kimi daha huzurlu, sessiz ve rekabetten uzak bir hayatın hayalini kurar. Kimi yalnızlıkla baş etme gücünü geliştirirken, kimi diğerleriyle yakınlaşma yeteneğini geliştirme ihtiyacı duyar.

Bu tip konular üzerinde çalışan terapileri genel olarak “kişisel gelişim” başlığı altında toplayabiliriz; bunların amacı bireyin arzuladığı mutluluğa ulaşması için gerektiğini düşündüğü değişimlere yardım etmektir. Ancak söz konusu arzular, Aile Dizimi seansında sıkça tanık olduğumuz yaşamın derin güçleriyle çatışyorsa, ulaşılan sonuç kısa ömürlü olacaktır.

Bu tür kişisel gelişim çalışmalarında terapist, danışanın kendi varlığını tanıyıp gerçeği kabullenmesine yardım etmektense, onun kim olmak istediğiyle ilgili hayallerini ve fantezilerini destekliyor olabilir. Hatta bu hayaller kişinin kendisine bile ait olmayıp medya ve kültürün beyinlerimize soktuğu toplumsal değer ve akımlardan ibaret olabilir.

Böyle bir terapiden sonra danışan “daha mutlu” olduğunu söyleyebilir. Ancak dürüstçe içine baktığında, bir yandan kişiliğinin bazı bölümlerini bastırmaktan öte yandan öğrendiği bazı davranışları kişiliğine eklemeye çabalamaktan eskisinden daha gergin ve korku dolu olduğunu fark eder. Yeni edinilmiş toplumsal maske her an düşebilir ve düştüğünde altından farklı bir gerçek ortaya çıkar.

Kalıcı mutluluğun tek yolu vardır: Mutluluğum dışarıya, dış dünyanın arzularımı yerine getirip getirmeyişine mi bağımlı, yoksa kendi içimden mi filizleniyor? Eğer dış dünyaya bağlıysa mutluluğum geçici olacaktır; eğer varlığımın doğal bir niteliğiye, özgün olarak bana aittir.

Bu açıdan baktığımızda, gerçekten yardımı dokunacak terapi, kişiyi hayallerine değil, kendi içine yönlendiren terapidir. Terapist de meditasyon konusunda kendi kişisel anlayışına sahip ve deneyimli olmalıdır, çünkü gördüğümüz gibi meditasyon insanın kendi iç dünyasıyla tanışık olma sanatından başka bir şey değildir.

Meditasyon temeline dayanan terapi kişinin hayallerini desteklemeye değil, şu an yaşanana derinden bir güven geliştirmesine yardımcı olur. Bu da kişinin, yaşamın gündelik iniş çıkışlarından etkilenmeyen bir iç huzura ulaşmasını sağlar.

Ayrımını yapmamız gereken iki çeşit mutluluk vardır: Biri, bizi neyin mutlu edeceğine dair insan zihninin yarattığı mutluluktur ve tüm arzularımızı, hayallerimizi ve fantezilerimizi içerir. Bu tip mutluluğun hiçbir sakıncası veya ayıplanacak bir yanı yoktur. Yalnızca bu mutluluğun sürmediğini ve arkasından hep hayal kırıklığı ve tatminsizlik getirdiğini akıldan çıkarmamak gerekir. Eminim siz de bir süredir arzuladığınız bir hedefe ulaştıktan çok kısa bir zaman sonra yeni bir şeylerin peşine düştüğünüzü gözlemlemiştirsinizdir. Osho ve diğer mistiklerin altını çizdikleri gibi insan zihni kronik bir tatminsizlik alışkanlığına sahiptir. Bu yüzden dış dünyaya bağımlı tüm mutluluklar geçici olmaya mahkumdur.

Diğer tür mutluluk ise içimizdeki derinlikten yükselir ve kendi içsel varlığımızla temasta olmamızdan kaynaklanır. Bu mutluluk daha uzun sürelidir, çünkü dışa bağımlı değildir. Bir deneyimden çok, alttan alta akan sürekli bir olma halidir. Derinden gevşediğimiz ve zihnimiz meşgul olmadan uyanık kalabildiğimiz anlarda yüzeye çıkar.

Mutluluğun ilk çeşidini hepimiz tanırız, çoğumuz ikincisini de belli ölçülerde deneyimlemiştir. Terapist danışanla çalışırken bu ikisi arasında ayırım yapabilmelidir.

Aile Diziminde kör ve bilinçli sevgi olarak iki çeşit sevgiden söz ettiğimiz gibi çocuğun ebeveynine yakın olmaktan duyduğu sevinçle, onları bütünlükleriyle insan olarak görmekten duyduğu sevincin iki ayrı şey olduğundan da söz ettik. Birincide çocuk “mutludur” ve ebeveyninin acı dolu yükünü taşıyor olsa da kendini masum hisseder, çünkü onlarla kilitlenmiş ve onlara bağılıdır. İkincide ise ebeveyni için taşıdığı yükü onlara geri verdiğinden kendini yalnız ve hatta suçlu bile hissediyor olabilir. Ancak aynı zamanda kendini daha hafif hissederek yeni ve farklı bir mutluluk deneyimi yakalar. Bu, yaşama olgun ve yetişkin bir noktadan bakmanın getirdiği mutluluktur. Dizginlerin geçmişin elinde olmamasından gelen bir mutluluktur.

Terapist danışanda çocuksu sevgiyle yetişkin sevgiyi doğru tespit edebilmelidir.

Aile Dizimi Yapmanın İki Yolu

Önceki bölümlerde bahsettiğim gibi, Aile Dizimine iki farklı yaklaşım vardır. Her ikisi de danışan için değer taşır.

İlki aile dizimini aile kilitlenmelerini anlamamıza ve aile sistemine bağlı sorunların üstesinden gelmemize yardım eden terapötik bir yöntem olarak görür. Bu şekliyle diğer terapi yöntemlerine benzer. İnsan doğasına ilişkin içgörüler sunarak artık dünyada yaygın olarak kabul gören psikoloji bilgisine katkıda bulunur.

İkinci yaklaşımdaysa Aile Dizimi, bizi derinden harekete geçiren güçle kişisel ve kolektif vicdanın ötesinde içsel varlığımızla temas kurmaya hazırlayacak şekilde ilişki kurmanın bir yolu olarak görülür. Bu yaklaşımın daha spiritüel bir boyutu vardır ve belki de bundan ötürü Bert Hellinger çalışmasının bu yönüne “uygulamalı felsefe” adını verir. Biz de “meditatif yaklaşım” diyebiliriz. Genel olarak terapi beden, zihin ve duygularımızla çalışıp birlikte uyumlu bir şekilde işlev görmelerini sağlayarak bireyi çatışma, stres ve gerilimden kurtarmayı hedefler. Öte yandan meditasyon ise bunlardan başka bir şey olduğumuzun, beden ve zihnin ötesinde de var olduğumuzun farkındalığıdır. Bu anlamda meditasyon terapinin doruk noktasıdır, çünkü ancak köklerimiz meditasyonun derinliklerine ulaştığında stresten gerçek anlamda kurtulabiliriz.

En “sakin zihinde” bile gerginlik vardır. En uyumlu sistem bile dengesini kaybederek çatışmaya düşebilir. Gerçek çözüm beden ve zihinden ibaret olmadığımızı, yaşam sahnesinin bir varoluş oyunu olduğunu ve bizim de bu oyunun oyuncularını olduğumuzu hatırlamamızdır. Oysa biz bu oyunu gerçek sanmaktayız.

Kanımcı gerçek terapi, kişiyi spiritüel arayışa hazırlayandır. Kişi kendini geliştirme isteğinde içtense sonunda, “Ben kimim?” sorgu-lamasıyla kendi derinliklerini keşfedecektir.

Terapi yararlı bir ilk adımdır. Zemin açıp, yıkıntı-döküntüleri ortadan kaldırarak bizi içsel yolculuğa hazırlar. Stres ve gerginlik içindeyken meditasyona gücümüz olmayacaktır. Bu nedenle çoğu kişi önce terapi yoluyla psikolojik yüklerinden kurtularak ruhun gerçek doğasına doğru yolculuklarına başlayabileceklerini görecektir.

Bir Gerçeklik Modeli

Aile Diziminde, bireyin onu oluşturan kolektifin, yani ailenin bir parçası olduğunu ve bu durumun davranışlarını yönlendirdiğini öğreniriz. Böylece sadece bireyin geçmişine değil, daha büyük bir sisteme ve bu sistemin danışan üzerindeki etkilerine de bakarız. Ancak bireyi salt aile geçmişinin bir ürünü olarak ele almak da doğru değildir. Evet, bir anı anda kişi hem anası hem babası olsa da aynı zamanda fazlasıdır — çok boyutlu ve eşsizdir.

Bireyin karmaşık yapısını açıklamak için tek model yetmez. Durduğumuz yerin açısına göre aynı ağacın farklı boyutlarını görürüz. Kendimize de farklı açılardan bakıp farklı terapi yöntemlerini kullanarak değişik içgörüler edinmeliyiz. Böylece sonunda kendimize doğrudan tanık olabiliriz. Hellinger bunu, “Yaşamın doluluğu tek bir yöntemle indirgenemez” sözleriyle dile getirir.

Bir an için kadın-erkek ilişkisine geri dönelim. Aile Diziminin bu konuda söylediği pek çok şey vardır. 10. Bölümde ele aldığımız alma verme dengesi de bunlardan biridir. Aşk ilişkisini sadece bu yönüyle gören bazı kişiler, ilişkiyi bir iş anlaşmasına çevirip sürekli ne kadar verip ne kadar aldıklarının hesabını yapabilirler. Bu davranış sevginin kendiliğindenliğini bozmakla kalmaz, kısacık bir an için bile olsa da iki sevgilin bir olup sevgide doruğa ulaşma, düşüncelerini geride bırakarak kişisel ötesinde esrime haline girme yetilerini de yadsır.

Kişi bastığı toprağı kendi keşfedeceğine elindeki haritaya odaklanırsa bu hataya düşebilir. Bir model ya da harita ya da bir başka görüş açısı kendi görüşümüzü zenginleştirebilir ama asla kişisel deneyimin ve keşfin yerini tutamaz. Kadınla erkeğin arasındaki aşk ilişkisi ne tek ne de bir düzine modelle tanımlanabilecek kadar uçsuz bucaksızdır. Sevgiyi anlamamanın tek yolu onu yaşamaktır.

Bu nedenle olsa gerek, mistikler felsefi açıklamalardan kaçınırlar. Örneğin, Zen üstatları, doğrusal, ussal düşüncenin bir yana bırakılmasını kışkırtmak için verdikleri çelişkili mesajlarla tanınır, bir an önce söylediklerinin tam tersini söyleyerek katı düşünce ve inançların ötesindeki derin farkındalığa güvenirlere.

Aşk ilişkisine dönersek, eğer sevgi bilinçliyse zaten hesap kitap yapmaya gerek kalmadan alma verme arasında kendiliğinden bir denge oluşur. Aynı şekilde eğer ebeveynimize sevgimiz belli bir farkındalık ve olgunluğa ulaşmışsa zaten saygıyla eğilmeyi ve Kutsal Düzen konusunda öğrendiklerimizi de içinde barındırır. Hatta bunların ötesine geçmemizi de sağlar. Gerçek anlamıyla şükran ve saygı duymak, bunlar, kendimize hatırlatmamıza gerek kalmaksızın doğal ve içten

davranışımız haline geldiğinde olacaktır.

Aşkın (Transandantal) Bakış

Aşkın bakışta tüm gerçekler görelidir. Örneğin, ebeveynin vermesi çocukların da alması gerektiğini söyledik; biyolojik açıdan bu doğrudur. Ancak ilişkinin spiritüel boyutuna bakacak olursak, farkındalığı daha yüksek, yani sevgi, şefkat dolu olan kişi, farkındalığı daha düşük olana verir. Bu anlamda çocuklar ebeveynine verebilirler ama bu veriş maddi değildir ve hiyerarşiyle ilgisi yoktur. Yapmadan “eylemsiz” vermedir. Çocuğun varlığı armağanın kendisidir, tabii ebeveyn almaya açıksa.

Biyolojik boyutta yaratıcılığın en yüksek ifadesi doğumdur. Hem kabilenin hem de türün devamlılığını sağlar. Ruhsal açıdan bakıldığında ise doğum her hayvanın yerine getirdiği son derece sıradan ve dünyevi bir eylemdir. Oysa insanın bilinçlenerek kendini, içsel varlığını bir anlamda yeniden dünyaya getirmesine bugün artık olabilecek en yüksek yaratıcı edim gözüyle bakılmakta. Her iki açı da nereden baktığınıza bağlı olarak doğrudur.

Benzer bir örneği, saygı ve onurlandırma konusunda da verebiliriz. Aile Dizimine göre, ebeveynimiz bize yaşam verdiği ve salt ebeveynimiz olduğu için saygımızı hak eder. Eğer bunu mutlak gerçek olarak kabul edersek bazı sorunlarla karşılaşmamız kaçınılmazdır. O zaman, insanlığın binlerce yıldır muzdarip olduğu, sosyal otoritelere kör bir saygıyla boyun eğme hastalığına yakalanırız.

Günümüzde, bu yaklaşımların ne anlama geldiğinin daha bir farkındayız. Bir insana kim olduğu veya kaç yaşında olduğundan çok söylediği ve yaptıklarından ötürü saygı duymak günümüz toplumunda daha geçerlidir. Başka bir deyişle, ebeveyn sadece saygıyı hak ederse saygı görmelidir, baba olduğu veya anne olduğu için değil. Her iki bakış açısı da doğrudur ve görünürde çelişkili olsalar da aslında ikisi de farklı gerçekleri ifade ederler.

Babasının ne yaptığından bağımsız olarak ona saygı duymak çocuğun babasının tüm yaptıklarını onaylaması anlamına gelmez.

Aynı şekilde babasının tüm davranışlarını onaylamaması da babası olan kişiye saygısızlık edip onu yargıladığı anlamına gelmez.

Geçmişte babalar iş, zanaat ve mesleki becerilerde oğullarından daha yetkin olurlardı. Oğul babasının yaptığı işi ondan öğrenirdi. Bu durumda babaya saygı duymak hem doğal hem daha kolaydı. Oysa günümüzde sosyal sınıflarda sınırların belirsizleşmesi, iş becerilerinde ve özellikle bilgisayar ve teknolojik alanlarda gerçekleşen hızlı değişim sonucu, babanın deneyimi ya yaptığı işin zamanı geçtiği ya da oğl u başka bir iş dal ı seçtiği için oğl unun işine yaramaz hale gelmiştir. Bu durumda oğul babadan daha bilgili olabilir ve ona tepeden bakabilir.

Dolayısıyla babaya saygı duymak demek onun dediğini yapmak anlamına gelmez. Günümüzde saygı ve şükran duyguları geçmişte anl aşıldığı gibi kör bir boyun eğme değildir. Birini adım adım takip etmekle ona şükran duymak iki farklı şeydir; aslında tarihe bakarsak takipçilerin şükran dolu değil, öfke dolu olduklarına tanık oluruz.

Saygı duymayı ve onurlandırmayı yürekte anlamak kolay değildir. Eğer kişi ancak hak ederse ona saygı duyulur anlayışını benimsersek kör takipçiler olmaktan kurtuluruz ama pek çoğunun yaptığı gibi ebeveynimizi yargılama ve suçlama tuzağına düşer ve Aile Diziminin bahsettiği ebeveyn salt ebeveyn

olduğu için saygıyı hak eder anlayışını kavramakta zorlanırız.

İnanç Sistemlerinin Ötesine Geçmek

İnsan zihni ve ruhu üzerine çalışan her model, ister Aile Dizimi, ister Reich'çı beden tipleri, Enneagram'ın kişilik tipleri ya da Jung'un içsel kadın erkek arketipleri olsun, kişinin farkındalığını artırmaya yarar. Ancak bu modeller kolaylıkla salt bilgiye dönüşüp sınımadan doğruluğuna inandığımız, başkasından edinilmiş şeyler olarak da kalabilirler. Bu tehlikeyi gözden uzaklaştırmadan, karşımıza çıkan yöntemleri kendi anlayışımızı derinleştirmek veya kendimiz ya da görüşlerimiz hakkındaki eskimiş inançlarımızı sorgulamak için kullanmalıyız.

Çoğu zaman belli bir yöntem sayesinde anlayışları derinleşen kişiler o yöntemle fazlasıyla özdeşleşirler. Böylelikle yöntem bir inanca, katı bir bakış açısına dönüşür. Bu sadece danışanların değil, uygulayıcıların da başına gelebilir; her öğretici bir ideolojiye dönüşebilir ve dönüşmesi tehlikelidir. Tehlike, kişinin kendi sorgulamasını yapmadan ve kendi deneyimlerini yaşamadan bir şey bildiğini zannetmesindedir. Hellinger söylediklerinin sadece belli şartlarda belli bir an için geçerli olduğunu ve söylenenlere daha fazlasını yük-lememek gerektiğini defalarca öğrencilerine belirtmiştir.

Burada sıradan bir öğreticiyle üstat arasındaki farkı görürüz. Sıradan öğretici bir model, yöntem ya da sistemle ilgili bilgiyi tutarlı bir şekilde sunarak öğrencilerine kolaylık sağlar ve kendilerini güvende hissettirir. Oysa üstat, görüşü henüz sunarken öğrencilerinin zekasına ve uyanıklığına meydan okuyup inanç sistemlerini çökertir, yerine de yenilerini vermez. Öğreticiyle kendimizi güvende ve rahat hissederiz. Üstatla kendimizi tedirgin ve güvensiz hissederiz, çünkü kendi doğrularımızı bulmayı bize bırakır.

Çoğu kişi belli bir modeli veya yöntemi benimseyerek ne yapmaları ve yaşamı nasıl görmeleri gerektiğini bildiklerini zannederler. Böylece yaşamı her an masum, açık yürekle, geldiği gibi karşılamanın belirsizliğinden korunurlar. Şahsen Aile Diziminin bir "doğru" davranış rehberi olarak algılanmasına karşıyım. Bu kitapta sunulan tüm fikirlerin, buna Hellinger ve Osho'nunkiler de dahil, bir hipotez olarak kabul edilip her okuyucu tarafından kişisel olarak sınanmasını tercih ederim.

Bir dizi kişisel seans ve başka dizimlerde pek çok kez temsilci olarak yer almalarına karşılık bazı danışanların sanki kendilerini tanıma aşamalarından geçiyor gibi görünüp aslında bunu gerçekten yapmadıklarını fark ettim. Bu danışanların "doğru" çözüm cümlesini, kimin karşısında "eğilmeleri" gerektiğini bilmelerine rağmen bunu mekanik bir şekilde ve sanki dinsel bir ritüel yerine getirmiş gibi yaptıklarını gözlemledim.

Aynı şekilde bazı uygulayıcıların çözüm cümleleri önerir ya da soru sorarken her bir danışanın ve durumunun benzersiz olduğu yaklaşımını benimsemeden, kafalarında önceden oluşturdukları fikirler doğrultusunda davrandıklarına tanık oldum. Örneğin, bazı durumlarda danışanın babasına duyduğu öfkeyi göstermesi, babasının önünde saygıyla eğilmesinden daha doğrudur. Özellikle de eğilmeyi, öyle olması gerektiği için yapıyorsa. Ya da uygulayıcının belli bir noktada ve durumda nasıl ilerleyeceğini bilmediğini itiraf edebilmesi çok daha samimi bir davranıştır.

Önemli olan açık kalmak, sorgulamak ve kendi deneyimine güvenmektir. Bu noktada, önceden

söyledikleriyle çelişse bile görüşlerini sürekli değiştirmekten çekinmeyen, Hellinger'in esnekliğine duyduğum hayranlığı belirtmek isterim. Aynı şekilde gerçeğin hiçbir zaman ödünç alınmadığı ve aktarılamadığı anlayışını, kişisel sorgulamanın bireysel sorumluluk temeline dayandığını ısrarla savunan mistik Osho'yu da saygıyla anıyorum. Herkes kendi benzersiz yolunda olgunlaşıp evrimleşmelidir. Teori her zaman kişisel deneyimi takip etmelidir, tersi değil.

Aile Dizimini Öğrenmek

Dizim yapmak sadece danışanın değil, temsilciler ve uygulayıcının da öğrendiği bir eğitim sürecidir. Bu eğitimin birkaç düzlemi vardır:

Aile bireylerinden birinin yerinde duran temsilci, o kişinin duygularıyla bağlantı kurduğunda yaşamında hiç deneyimlemediği bir şeyle karşılaşabilir. Aynı şekilde uygulayıcı, açıklığı ve empatisi sayesinde, dizimdekilerle kurduğu iletişim sonucu yeni deneyimler edinir. Bu şekilde, uygulayıcılar ve temsilciler kişisel olarak yaşamadan birtakım yaşam deneyimleri edinirler.

Aile Dizimini bir terapi aracı olarak öğrendiğimizde vicdanın işlevi, her ailede olan "sevgi düzenleri" ve aile sistemini yöneten yasalar konusunda derin bir anlayış kazanırız.

Ancak uygulayıcılar, insanlara yardım etme sanatında Aile Dizimi dışında da beceriler geliştirebileceklerinin farkında olmalıdırlar. Örneğin bir uygulayıcı, temel danışmanlık ve iletişim becerisini, kendi merkezinde kalmayı, yansıtma olgusuyla ilgili farkındalığını -örnekleri çoğaltabiliriz- geliştirmelidir.

Bunlara ek olarak, beden dilini öğrenmek ve danışanın söyledikleriyle bedeninin söylediklerinin çok farklı olabileceğini bilmek de önemlidir. Genelde dizimlerde söylenenden çok bedenin ifadesine bakarız. Duygusal boşalım çalışmasında deneyimli olmanın da faydası vardır. Böylece hangi duyguların destekleneceğini, hangilerinin desteklenmeyeceğini öğreniriz.

Aile Dizimi Yasalarının Derin Anlamları

Daha önce belirttiğim gibi Aile Diziminde, bizi derinden harekete geçiren yasaların farkına varırız. Bunları daha geniş bir açıdan ele aldığımızda bize terapinin çok ötesine geçen değerli bir anlayış sunarlar.

Aidiyet Yasası

Aidiyet yasası varoluşta hepimizin bir yeri olduğunu gösterir. İster aziz ister günahkar olsun, hiç kimse yeri üzerinde daha fazla veya daha az hak iddia edemez. Mistiklerin de dediği gibi ufacık bir ot, devasa bir yıldız kadar gereklidir. Hiçbir şey dışlanamaz ve kıyaslanamaz. Dışlayarak iyi-kötü,

alt-üst, güzel-çirkin ayrımı yapan insan zihnidir. Ancak gerçekte hiçbir şey dışlanamaz, çünkü bizi çevreleyen varoluş evrenseldir, her şeyi kucaklar ve her şeyi kapsar; her şey varlığını ve etkisini sürdürür.

Düzen Yasası

Düzen yasası hepimizin benzersiz olduğunu, iki kişinin asla aynı olmayacağını, dolayısıyla herkesin evrende kendi özel yeri olduğunu ve bu yerin bir başkası tarafından doldurulamayacağını ifade eder. Bu, benzersizliğimizle yerimizin güvenceye alındığı Kutsal Düzenin bir başka ifadesidir.

Denge Yasası

Denge yasası her hareketimizin sonuçları olduğunu bize hatırlatır; hiçbir şey gözden kaçmaz. Biz çevremizi etkileriz ve çevremiz de bizi etkiler. Ne bağımlı ne de bağımsızız; daha ziyade geniş bir karşılıklı bağımlılık ağında yer almaktayız. Bu bir sarkaç gibidir. Sarkacı bir tarafa doğru ittiğinizde yaptığınız ona öteki tarafa gidecek ivmeyi kazandırmaktır. Yaşamda denge vardır, deniz yükselir, ardından alçalır, yazın ardından kış, gecenin ardından gündüz gelir; çok çalıştıktan sonra dinlenmek gerekir; birinin canını yaktığımızda kendi canımızı da yakarız. Herkes her an yaptıklarından sorumludur ve her zaman sorumlu kalacaktır. Hellinger buna “kendi suçluluğunu taşımak” der ki bu aynı zamanda kendi sorumluluğunu taşımak anlamına gelir.

Ölmüşleri Onurlandırmak

Ölmüşlerin ne kadar önemli olduklarının farkına vardığımızda yaşamla ölümün birbirlerine ait olduklarını da anlarız. İkisi de diğeri olmadan var olamaz. Hatta ölüm olduğu için yaşam değerlidir. Karşıt kutuplar gereklidir. Sınıfta öğrenciler beyaz harfleri kara tahtaya yazdıkları için okuyabilirler. Aynı şekilde yaşam dansı ölümün rahminden doğar ya da Gautam Buda'nın “shunyata” olarak adlandırdığı hiçlikten veya boşluktan doğar. Ölmüşlerini hatırlamayan bir toplumun varoluşsal gücü yoktur.

Kurban ve Suçlular

Kurbanla suçlu arasındaki bağa ışık tuttuğumuzda aslında her zıtlığın organik bir bütünün parçası

olduğunu ve diğeri olduğu için var olduğunu görürüz; suçlu olmadan kurban olamaz, tersi olamayacağı gibi. Karşılıklı birbirlerini tanımlarlar. Hatta karşıt kutuplar her bireyin içinde vardır: Bir taraf ortadadır, diğeri gizlidir ve ancak fırsat bulduğunda ışığa çıkar. Çoğunlukla kurbanların içinde gizli şiddet vardır, katiller ise kendilerini kurban olarak görürler. Birbirlerine ait olan kutupları ayırmaya çalışıp ayrı tutma çabası insan zihnine özgüdür. Onları ne kadar ayırmaya çalışırsak birbirlerine çekimleri o kadar güçlenir.

Yaşamla Barışık Olmak

Bir danışan yüreğini ailesinin tüm bireylerine açtığında, yaşamla derinden barış sağladığı ruhsal bir hareket başlatır. Aile sistemindeki “kötüler” de “iyilerle” aynı temel güçlerin etkisi altında hareket eder. Bu açıdan herkes eşittir, kimse daha üstün, kimse daha aşağı değildir.

Birini yargılayıp mahkum ettiğimizde, aslında yaptığımız onun aidiyet hakkını ihlal etmektir. Bu da herkesi şartsız kabul eden yaşam gücüne karşı gelmek demektir. İnsanların neden bazı hareketlerde bulduklarını anlayamayız ama bu bize onları mahkum etme hakkını vermez. Ne kadar uğraşırsak uğraşalım, bir kişiyi o davranışa neyin ittiği ya da olayların nasıl böyle geliştikleriyle ilgili ancak sınırlı bir anlayışa sahip olabiliriz. Yaşamın büyük bir bölümü gizemli ve kavrayışımızın ötesindedir. Tek yapabileceğimiz bu gizem ve bilinmezlik karşısında saygıyla eğilmektir.

Yaşamdaki tüm önemli olaylar kendiliğinden olur. Asla bizim eyleme dökmeye çalıştığımız fikirlerle değil. Sevgi buna iyi bir örnektir: Sevgiyi yaratamaz ya da neden olduğunu anlayamayız. İşte sevgiye güzelliğini veren de bu anlaşılmaz ve gizemli niteliğidir. Yaşamın gizemli hareketleri bizi dalga gibi sürükler; bir şey anlık olarak yüzeye çıkar ve sonra gene bilinmeyen içinde kaybolur gider.

Gördüğümüz gibi yaşam zıtlar arasında hareket eder; çatışma ve çözüm, sevgi ve nefret, pozitif ve negatif, kadın ve erkek gibi zıtlar arasında. Bu noktada, eğer sadece huzur ve barışı deneyimleyecek olsaydık yaşamı muhtemelen sıkıcı bulacağımızı hatırlamakta fayda vardır. Bu yüzden yaşamda çatışmaya giden bir hareketle, çözüme, iyileşmeye giden bir hareket vardır. Özellikle hareketlerle çalıştığımız dizimlerde buna tanık oluruz. Eğer eşler arasında çatışma varsa, uzlaşmaya doğru derin bir hareket de vardır; tamamlanması zaman alsa da hareket açıkça gözlemlenir.

Daha önce de belirttiğim gibi dizim yapmak, hareketin şu anki durumunun resmini çekmek gibidir. Bu resme bakarak hareketi bir sonraki adıma götürebiliriz.

Ailesi eski Doğu Almanya’daki Danzig şehrinden gelen Brigit-te ile bir seans yapmıştım. Aile Ruslardan batıya kaçarken varını yoğunu kaybetmişti. Annesi daha önce bir Rus ile evlenmiş, adam onu ilk çocukları doğduktan sonra terk etmişti. Brigitte ikinci çocuğuydu.

Dizimde büyükannenin, yani Brigitte’nin anneannesinin Ruslara çok kızgın olduğunu gördük. Kızının da, yani danışanın annesinin de başarısız bir çabayla bir yandan bir Rus ile evlenerek uzlaşma sağlamaya çalıştığına bir yandan da annesine bilinçaltından sadık kalıp kocasını kaybederek, annesinin acısını tekrarladığına ve aynı öfkeyi hissettiğine tanık olduk.

Ancak bir kuşak sonra Brigitte, şiddetin Almanlar tarafından başlatıldığını da göz önünde tutarak, Almanlarla Ruslar arasındaki iyileşme hareketini tamamlayabilirdi. Brigitte annesine ve büyükannesine, “Ben Rusları da seviyorum” dedi.

Brigitte’nin sözleri dizimdeki temsilciler üzerinde bir anda derinden iyileştirici bir etki yaratmıştı.

Diğer çatışmalarda olduğu gibi burada da, kişinin öfkesinden ve özdeşleşmesinden vazgeçmesi ve suçlamalara girmeden yaşananların acısıyla yüzleşmesi gerekmektedir. Hem Almanlar hem de Ruslar bu savaşta büyük acılar çekmiştir. Bu gerçeğin farkına varmak, karşıt güçlerin buluşmasını ve barışmanın gerçekleşmesini sağlar. Barışma sadece sonradan gelen bir aile bireyinin yüreğinde gerçekleşse bile. Bu aynı zamanda “diğer tarafın” da daha büyük bir güç tarafından yönetildiğini ve bu anlamda çaresiz olduğunu kabul etmektir.

Özgürlüğe Giden Yol

Olaylara daha geniş bir açıdan baktığımızda aslında yaşamda hiçbir karşıtlık olmadığını anlarız. Tüm zıtlar bir bütüne aittir. Sadece bir tarafla özdeşleştiğimizden çatışma yaşarız. Gautam Buda’dan beri pek çok mistik, özdeşleşmenin acı çekmeye neden olduğunu, özdeşleşmeyi kırmanın ise gerçek kurtuluş olduğunu söyler. Doğal olarak pek çok şeyle özdeşleşiriz: İşimizle, ilişkimizle, ülkemizle, inancımızla, etnik grubumuzla ve en çok da kendi zihnimiz ve bedenimizle. Daha önce de belirttiğim gibi, meditasyon özümüzde bunların hiçbiri olmadığını farkına varmanın yoludur. Aile Dizimi de özünde aynı içgörüyü vererek bizi meditasyona yakınlaştırır.

Örneğin, Brigitte Rusları sevdiğini söylediği anda, Alman atalarıyla ve onların öfkeleriyle özdeşleşmesinden kurtulmuştur. Aslında Almanlarla Rusların eşit olduklarını, her iki tarafın da eşit acı çektiğini söyleyerek, her iki tarafın da insan olduğunu, yani her türlü yüzeysel kimliğin altındaki derin gerçeği ima eder. Kim olduğumuzu ve nereden geldiğimizi kabul edip saygıyla andığımızda ulusal etiketlerin ötesine geçebiliriz.

Özdeşleşme doğal bir aşamadır ve büyümemiz için gereklidir. Kişisel bir kimlik edinmemizi sağlar. Ancak yaşamı daha derinden olgunlukla anlamak bizi her tür sınıflandırmanın ötesine götürür. Bu şekilde aşkınlık bir eylem değil, köklerimize duyduğumuz derin saygının yan ürünüdür.

Osho’nun dediği gibi “Anlayıştan sonra eyleme yer kalmaz. Anlayış eylemin ta kendisidir. Odaya ışık getirerek karanlığı kovmak anlayış değildir. Anlayış ışığın kendisidir. Anladığınız anda, kurtulacak bir acı da kalmaz. Anlayış sizi içten temizler.”

Burada saygıyla özdeşleşme arasındaki farka dikkat çekmek istiyorum. Özdeşleşme bilinçsizce gerçekleşir. “Ona” karşı “bunu” seçtiğimizde, özdeşleştiğimiz kişiyle bir oluruz. Saygı ise kimseye veya hiçbir şeye karşı değildir. Ayrı ayrı varlıklar olduğumuzun bilincine varmamız iki tarafı da özgür kılar ve geriye sevginin tatlı kokusu kalır.

Brigitte için büyükannesine saygı duymak demek onu görmek, yaşadığı koşulları anlamak, öfkesinin nedenini kavramak ama acısıyla öfkesini ona bırakmaktır. Bıraktığı anda Brigitte büyükkan-nesiyle kör bir özdeşleşmeden kurtulur ve diğer tarafı, Rusları da görür. İki taraf da onu bağlamaz.

Saygı ve onurlandırma kavramları sıkça yanlış anlaşılır. Aslında kişinin bunlarla ilgili bir şey yapmasına gerek yoktur, bir tarafla özdeşleşmeleri, sadakat yemini etmeleri gerekmez. Gerçek saygı anlayıştan doğar; bir kişiyi ve tüm yaşadıklarını müdahale etmeden kabul etmenin yan etkisidir.

Belki de bu yüzden Hellinger eskiden sık sık kullandığı, “Seni onurlandırıyorum” gibi çözüm cümlelerini artık pek kullanmaz oldu. Sevgi bir eylem değildir. Sevgi birini yürekte saymak ve her birimizin içinde olduğu yalnızlığı tanımaktır.

Özgürlük de çokça yanlış anlaşılan bir kelimedir. Çoğu kişi özgürlüğü, istediğini yapmak zanneder.

Oysa gördüğümüz gibi gerçek özgürlük ancak derin bir içgörü ve farkındalıkla gelir. Genelde insanlar özgürlük kelimesini, bir çocuğun ebeveynine “hayır” demesi ya da bir yetişkinin sevgilisinden ayrılması gibi bir amaca bağlı kullanırlar. Bu amaç ilişkinin bağıni gevşetmekten ibarettir. Olumsuz bir özgürlüktür bu; söz konusu olan, “bir şeyden” özgürleşmedir ama olumlu veya yaratıcı bir hedefi yoktur. Ancak “bir şey için” özgürleşme boyutunu keşfettiğimizde yaşama gerçekten “evet” der ve yaşamla doyum buluruz.

Bu anlamda terapinin işlevi bize “bir şeyden” özgürleşme deneyimini, meditasyonun işlevi ise, ikinci adım olan “bir şey için” özgürleşme anlayışını kazandırmaktır. Bir başka deyişle, psikolojik yüklerden kurtulmak iyi bir ilk adım olsa da, yaşama gerçek anlamını veren işin ruhsal boyutudur. Aile Diziminin bir terapi yöntemi olarak başarısı bu iki özgürlüğü bir arada sunmasındadır. Danışan bu yönetime kişisel bir sorunu çözmek için gelir ve yaşamın akışına ait derin bir anlayışla özünde kim olduğunu keşfetme yolculuğuna çıkar.

- EK - Sık Sorulan Sorular

Ne sıklıkta dizim yapmalı?

Aile Dizimi tek seanslık bir yöntemdir ve bu yönüyle kişisel sorunu “çalışarak çözme” yöntemini benimseyen diğer terapilerden ayrılır. Üç yıl boyunca her hafta seansa gitmenize gerek yoktur. Dizim danışanın kendi gerçeğiyle derinden yüzleşmesini sağlayarak diğer aile bireyleriyle nasıl kilitlendiği konusunda yeni bir anlayış kazanmasına yardımcı olur ve böylece noktalanır.

Bu çal ışma yaşamda yeni bir yön bulmak ya da yeni bir bakış açısı kazanmak gibidir. İşte bir şeyler hareketlenir ve bu hareketlenmeyle ayrıntılar kendiliklerinden çözülür. Ancak tüm önemli kilitlerin tek seansta çözülmediği de olur. Özellikle de köken ailede karmaşık ilişkiler çoksa. O zaman bir dizim daha yapılır. Benzer şekilde danışan hem güncel hem de köken ailesi için birer dizime gereksinim duyabilir. Ya da aradan geçen süre sonunda danışan ailesiyle ilgili yeni bir şeyler öğrenmiş, yeni içgörüler kazanmış olarak tekrar dizim yapmak isteyebilir.

Danışan derinden etkilendiğinde dizimi tekrar edip etmemek aklına gelmez bile. Dizimde gördüklerini içselleştirme süreci seanstan sonra uzunca bir süre devam eder.

Dizimden sonra neler yapmalı?

Bu sorunun altında dizimde ortaya çıkan sonucu kontrol etme isteği yatar. Genelde dizimden sonra yapılacak en iyi şey ne yapacağını düşünmeyi bırakıp, ailenin durumuyla ilgili varılan derin anlayışla “yapma”nın ötesindeki değişimlerin kendiliğinden gerçekleşeceğine güvenmektir.

Seansın sonunda kişinin yaşam tarzının veya tavrının değişmesi gerektiğini savunan uygulayıcılar danışanın hayatına müdahale etmiş olurlar. Danışanın seanstan sonra ne yaptığı terapistin işi değildir. Dolayısıyla bir seansın başarılı mı başarısız mı olduğunu ölçmekte kullanılan değerlendirmeler bu yöntemde uygulanamaz.

“Çözüm odaklı” ne demektir?

Aile Dizimi çözüm odaklı bir yaklaşımdır dediğimizde, terapistin dizim sırasında danışan üzerinde neyin olumlu etkisi olduğunu görüp bunu en az müdahaleyle desteklemesini kastederiz. Kimi zaman bir cümle önerir veya birine sırtını dönmelerini ya da gözlerini açmasını söyler. Bunlar durumun gelişmesi için yeterli olabilir. Aile Dizimindeki tehlikelerden biri, kilitlenmenin nedenlerini keşfetme

çabası içinde kaybolmaktır. Bundan dolayı terapist danışanın yararına olmayacaksa ne aile sistemiyle ne de bir olayla ilgili meraka kapılmamalıdır. Uygulayıcı bir yönetici ya da rehber değildir. O daha çok koordine edendir. Sorunun çözülmesini engelleyen kilit taşıyı arar. Bunu bulduğunda her şey kendiliğinden yerine oturur. Dizime fazladan temsilci sokmak gibi gereğinden fazlasını yapmak dikkatin asıl konudan sapmasına ve seansın etkisinin azalmasına neden olur.

Danışanı dizime sokmak ne kadar önem taşır?

Genel olarak dizimde danışanın kendisinin mi yoksa temsilcisinin mi duruyor olduğu fark etmez, çünkü çalışırken tüm aile sisteminin enerji alanını göz önüne alırız. Aile Diziminin özelliği ve güzelliği, danışanın bir izleyici, bir tanık olarak kalabilmesi ve doğrudan katılmadan yüreğinin etkilenmesine izin vermesidir. Bir anlamda, uygulayıcı danışanla doğrudan değil, dolaylı olarak çalışmaktadır. Sistemik alanda temsilcilerle çalışan bu yöntem, danışanın yüzleşmek istemediği gerçeklere direncini dolaylı yoldan bertaraf etmiş olur. Böylece danışan gördüklerini kendi zamanında ve kendine özgü bir şekilde, uygulayıcının gerçek veya hayali beklentileriyle uğraşmadan içselleş-tirebilir. Özgürdür. Danışanı çoğunlukla seansın sonunda ailedeki yerini doğrudan hissetmesi veya bir aile bireyini onurlandırması için dizime yerleştiririz. Ancak uygulayıcı danışanın bunu kaldıramayacağını veya sonucu almaya hazır olmadığını hissedebilir. Bu durumda danışan, oturduğu yerde izleyici olarak kalır.

Dizim ne zaman yarıda bırakılır?

Genelde, ilerlemek için yeterli enerji olmadığında, verilen bilgide önemli eksiklikler olduğunda ya da uygulayıcı danışanda güçlü bir dirençle karşılaştığında dizimi bırakması gerekir. Dizimi yarıda bırakmak bir ceza değildir. Tam tersine, danışanın yaklaşımını değiştirmekte son derece etkili bir müdahaledir. Böylece sonradan dizime kaldığı yerden devam edilir.

Bazen, dizimin çıkmazda olup olmadığını anlamak, durdurmak mı, yoksa yeni bir içgörü ya da belirsiz bir düğümün ortaya çıkmasını sabırla beklemek mi gerektiğine karar vermek ustalık ister.

Kişi bir başkası için dizim yapabilir mi?

Dizime aslında tek bir aile bireyi katılıyor olsa da bundan tüm aile sisteminin etkilendiğini biliyoruz. Yani kişi orada olmasa bile onun için bir dizim yapılabilir ve üzerinde iyileştirici bir etkisi olabilir. Bu “vekaleten” dizimleri eğitim seminerlerinde yaparız. Örneğin, öğrencilerden biri

uygulayıcı olarak yaptığı bir dizimi sunar ve böylece odada olmayan birinin dizimine bakmış oluruz. Eğitimci, danışanı tanımadan dizimini yapmış olur ve öğrencisi danışanla nasıl ilerlemesi gerektiği konusunda yeni bir anlayış kazanır.

Ancak bunun dışındaki durumlarda, kişinin yardım istemesi ve kendisi yokken diziminin yapılmasına izin vermiş olması gerekir. Eğer danışan terapistle dizim yaptırmak için gittiyse, bu ona izin verdiğini gösterir ve bir eğitim seminerinde ele alınabilir. Ancak yardıma ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz bir arkadaşınıza, onun Aile Dizimi eğitiminin konusu olacağını söylemeden dizimini yapmaya yeltenmek ayrı bir şeydir ve desteklenmemelidir.

Dizimden sonra hiçbir değişim olmazsa?

Kişisel dönüşüm, insanın kendisi ve yaşamıyla ilgili anlayış ve bilincinin gelişme sürecidir. Bazen yaşamımızda bir şeyin değişmesini ne kadar çok istersek, değişim o kadar zor olur. Bu da yaşadığımız şeyin nedenini tam olarak anlamadığımızı gösterir, çünkü anladığımız anda kurtulmak istediğimiz alışkanlığımız, davranışımız, durumu değiştirme arzumuz yok olur ve bu noktada değişim kendiliğinden gerçekleşir. Biz yapmayız. İçsel dönüşümün sırrı budur.

Dizim yapmak istemenin nedeni bir şeyi değiştirmek değil, bir şeyi daha iyi anlamak olmalıdır, çünkü Aile Dizimi “kabul etmenin özgürlüğü”dür. Yararını hemen görürsünüz, gelecekte değil. Ancak etkisi kalıcıdır.

Kısaca, eğer dizimden sonra bir değişim yaşanmamışsa, bir gerçek henüz gün ışığına çıkmamıştır ya da anlayış yeterince derinleşmemiştir —bu danışan veya terapistin anlayışı olabilir— ya da danışan henüz bir bağıllıktan vazgeçmeye hazır değildir.

Nesneler, Duygular ve Soyut kavramlarla dizim

Bazen terapist dizime soyut bir kavramın temsilcisini dahil eder. Örneğin, temsilci bir ülkeyi, Tanrıyı, ölümü, kaderi, savaşı, hastalığı temsil etmek için seçilebilir. Hatta bazen dizim bu şekilde başlar. Örneğin amansız bir hastalık söz konusu olduğunda ölümü temsilen biri seçilebilir. Alkolizm gibi sorunları veya korku gibi duyguları da bu şekilde temsil edebiliriz.

Bu durumlarda özellikle dikkat ederim, çünkü bu çalışmada esas konumuz ilişkilerdir ve duygularımız ilişkiler sonucu oluşur. Genelde bir ülkeyi temsil eden kişinin aslında danışanın köken ailesinden birinin veya bir grubun yerinde durduğu ortaya çıkar. İstismar ya da hastalığın temsil edildiği durumlarda da benzer olayla karşılaşırız; bunlar, çoğunlukla sonradan hatırlanan dışlanmış bir aile bireyini temsil ederler.

Bununla birlikte, bazen bir seansın enerjisini hareketlendirmek için soyut bir kavramın temsilcisini dizime eklemek asıl sorunu açığa çıkarabilir. Örneğin, savaş için bir temsilciyi dizime soktuğumuzda danışan, aile geçmişinin bireyin kontrolü dışında büyük bir hareketle şekillenmiş olduğunu

kavrayabilir; zamansız ölen bir annenin yanına kaderin temsilcisini yerleştirdiğimizde, oğlu yaşamın derin, bilinmeyen güçleri karşısında hepimizin ne kadar çaresiz olduğunu hatırlayabilir.

Hastalık ya da kişinin kendi ölümlüyle yüzleştiği durumlar dışında dizime soyut bir kavramla başlamayı tercih etmem. Aksi halde dizim derinlik ve açıklıktan yoksun kalabilir. Örneğin, eğer danışan, bir kadına kırgınsa danışan ile öfkesi için birer temsilci seçmek bizi olasılıkla pek uzağa götürmeyecektir. Genelde danışanı ve öfke duyduğu kadını ya da bu kadının aileden simgelediği kişiyi yerleştirmek daha doğru olur. Ancak dizimlerde soyut kavramları bu şekilde kullanıp başarılı sonuçlar elde eden uygulayıcılar olduğunu da belirtmeliyim.