

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

## RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

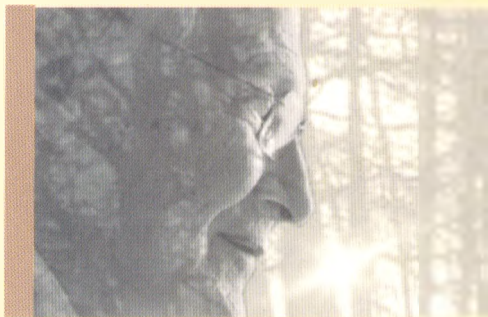
### Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

# Sevginin Saklı Simetrisi

Bert Hellinger  
Gunthard Weber  
Hunter Beaumont



# Sevginin Saklı Simetrisi

Bert Hellinger

Gunthard Weber

Hunter Beaumont

*“Bütün büyük kötülükler, başkalarından bir şekilde daha iyi olduklarını sananlar tarafından işlenmiştir ve onları yargılayanlar da kendilerinin daha iyi olduklarını düşündüklerinden onlar da kötülük yapma tehlikesi altındadır. Sözelimi eski Doğu Almanya’nın gizli polisi korkunç şeyler yaptı. Şimdi kurbanları tarafından yargılanıyorlar fakat onları ihbar edenler de onlara benzemek gibi büyük bir tehlikeyle karşı karşıya. Casusluk, gözetleme ve korku sürüyor. Yalnızca şimdi başkaları yapıyor bunu. Önceki kurbanlar şimdi artık suçlu ve her şeyi daha iyi bildiklerini sanıyorlar -tıpkı daha önce gizli polisin yaptığı gibi. Kötülük azalmadan devam ediyor.”*

Hellinger’in kurucusu olduğu aile dizimleri, insan yaşamı, bedeni ve ruhuna ait sorun, hastalık ve krizlerinde birçok danışana şifa olmuş bir yöntemdir ve dünyada ve Türkiye’de hızla yayılmaktadır.

Elinizdeki kitapta suç, masumiyet, erkek-kadın ve anne-baba-çocuk arasındaki sevgiye dair konuları ve ailelerde sevginin akmasını sağlayan saklı kalıpları bulacaksınız.

*“Sevgi düzenlerinin içgörüsünü kazanmak bilgeliktir. Düzenleri sevgiyle izlemek ise tevazu”.*

## İÇİNDEKİLER

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| Teşekkürler                                                      | 7          |
| Önsöz                                                            | 9          |
| Giriş                                                            | 15         |
| <b>BİRİNCİ KISIM: Yakın İlişki Sistemlerinin Fenomenolojisi</b>  | <b>27</b>  |
| Birinci Bölüm Suçluluk, Masumiyet ve Vicdanın Sınırları          | 29         |
| İkinci Bölüm Erkek ve Kadın: Ailenin Temeli                      | 67         |
| Üçüncü Bölüm Ebeveyn ve Çocuklar                                 | 147        |
| Dördüncü Bölüm Aile Grubunun Vicdanı                             | 223        |
| Beşinci Bölüm Sevgi ve Büyük Ruh                                 | 273        |
| <b>İKİNCİ KISIM: Psikoterapötik Düşünceler</b>                   | <b>289</b> |
| Altıncı Bölüm Terapötik Tavır                                    | 291        |
| Yedinci Bölüm Birkaç Yararlı Müdahale                            | 353        |
| Sekizinci Bölüm Sistemik Psikoterapide Spesifik Konular          | 418        |
| <b>EK: Hellinger'in Çalışmasının Gelişimi Üzerindeki Etkiler</b> | <b>451</b> |

## TEŞEKKÜRLER

Bu çalışmada pek çok kişinin cömert katkıları var.

Süreci bütüncül ve sistemik açıdan düşünmeyi öğreten  
John B. Cobb'a,

zemini hazırlayan K.E. ve H.A.'ya,

dilbilgimle üslubumu düzeltmek ve virgüllerle aramda-  
ki kaypak ilişkiyi desteklemek üzere zamanı ve becerisini  
cömertçe sunan John Hobbs'a,

yürekli ve özenli eleştirisinden yararlandığım Deb Bus-  
man'a,

sunduğu ortam, yüzleştirme ve eleştiri için, ilişkiler  
üzerine bildiklerimin pek çoğunu onunla öğrendiğim ka-  
rım Colleen'e,

yaşamımı çok değerli kılan çocuklarım Erik ve Jesse'ye,  
her şeyi mümkün kılmış ana babama,

doğrudan ve dolaylı katkıda bulunan, adlarıyla sayama-  
yacağım -dostlar, akrabalar, öğrenciler, meslektaşlar ve  
eleştirmenler- pek çok kişiye,

bu çalışma ve bolca destek ile ilgisinden ötürü Bert Hel-  
linger'e.

yürekten şükranlarımla

Hunter Beaumont

## ÖNSÖZ

“Lao-tzu’nun Göçü Sırasındaki Tao te Ching’in Köken Efsaneleri” adlı şiirinde Bertolt Brecht, bir gümrük memurunun, dağlara çekilmeden önce Lao-tzu’yu bilgisini deklare etmek için nasıl durdurduğunu anlatır:

*Kayalıklar arasındaki dördüncü günlerinde*

*Keser bir gümrük memuru yollarını:*

*“Deklare edecek değerli bir şey var mı?” - “Hayır.”*

*Öküzleri güden oğlan,*

*“Öğretirdi o” der.*

*İşte bu şekilde deklare edilmiş olur bilgisi.*

*Heyecanlanır görevli, sorar:*

*“Ne! Kâr ediyor muydu bu işten bari?”*

*Yanıtlar sığırtaç: “Yumuşacık suyun,  
zamanla güçlü kayaları nasıl mağlup ettiği  
bilgisini edinmişti o.*

*Güçlünün zayıf olduğunu anlıyorsun, değil mi?”*

Sonradan öğrendiğime göre Lao-tzu’nun kitabı Bert Hellinger için de önemliydi.

Yıllardır, Bert Hellinger’in çalışması üzerine hemen hiçbir şey yazılmamış olmasına üzüliyordum. Bu duygumu daha pek çok kişi de paylaşıyordu. Bununla birlikte onun,

başkalarının ya gerçeğin açıklanması ya da önyargılarının onaylanması gibi ele alacağı bir şey yazma konusundaki ihtiyatlı yaklaşımını da gayet iyi anlayabiliyorum. “Ruh rüzgâr gibi hareket eder” demişti Hellinger. Yazıya dökülen, gerçek hayatla bağlantısını, canlılığını öyle kolay yitiriyor ki aşırı basitleştirilmiş, eleştiri süzgecine tutulmadan genelleştirilmiş, değişmeyen kalıplarla içi boş cümlelere dönüşmüş bir şey haline geliyor.

Bert Hellinger “En iyisi söylenemez. Onun bir altındaki de yanlış anlaşılır.” der. Onun geliştirdiklerini iletmenin en iyi yolunun yazmak olduğuna ilişkin kuşkularım, görüşlerinin kişisel olarak benim ve psikoterapi çalışmamdaki danışanlarım için taşıdığı değeri bir çok kez tecrübe etmem üzerine giderek yatıştı. Emekliye ayrılma niyeti -1997’de 72 yaşına gelmişti- hem onu bir kez daha çalışırken izleme isteğimi hem de öğretilerini başkaları için erişilir kılma kararımı pekiştirdi. 1990 yılında “gümrük memuru” olmak için iznini istediğimde kabul etti.

İlk tasarım, seminerlerden birini videoya kaydederek yazıya aktarılacak kayıtları yayımlamaktı. İkinci semineri kaydedişimin ve bana “Sevgi Düzenleri” ile “Vicdanın Sınırları” derslerinin kopyalarıyla diğer materyali vermesinin ardından bu planın yeter nitelikte olmadığını anladım. Elinizdeki kitap, onun aile ilişkileri ile sistemik psikoterapiye ilişkin görüşlerini bütünleştirme ve çalışmasına ilişkin genel bir bakış sunma girişiminin sonucu.

Bu kitapta, Bert Hellinger’in kendi sözcükleriyle konuşmasını sağlamaya çalıştım, mümkün olan yerlerde de seminerlerinin kayıtlarını ilave ettim. Görüşlerimin onunkiler-

den farklılaştığı noktalarda, her okurun metinle kendi yolunca yüzleşeceği umuduyla eleştirel yorumlarda bulunmaktan kaçındım.

Neden Bert Hellinger'in sistemik psikoterapisini anlatmayı seçtim? Meslek yaşamım boyunca büyük bir çeşitlilik gösteren psikoterapi okulları ve yaklaşımlarının pek çok grup çalışmasıyla eğitim seminerine katıldım. Bert Hellinger ile 1970'lerde yaptığım üç seminer hafızamda kalıcı bir yer etti. Her seminerde içimdeki işleyişini yıllar sonrasında hâlâ sürdüren, beni dengeleyen, karmaşa yaşadığımda beni yeniden kendime getiren bir şey yaşadım. Görme biçiminin doğruluğu beni etkiledi -onu bugün yine bir "gören" olarak düşünüyorum. Sorunlu kalıpları onun kadar çabuk görüp tanıyan, bu kadar etkili müdahale eden ve ruhun, psikoterapide çok az değinilmiş alanlarını böylesine kusursuz bir zamanlama ve sevgi dolu bir mizahla değişim olanağına yeniden açan başka bir terapist tanımıyorum.

Bir katılımcı olarak, yaptığını nasıl yaptığını keşfetmenin gerektirdiği mesafeden yoksundum; sözgelimi, "gelip geçici anda mevcut olan iyiyi" nasıl uyandırdığını, hikâyelerinin nasıl kurulduğunu, aile dizimlerini güçlü terapötik müdahaleler haline gelecek şekilde indirgeyip yoğunlaştırmayı nasıl başardığını anlayabilecek kadar uzaktan bakamıyordum. Önceleri onun, trajik aile kilitlenmelerinin arka planına ilişkin görüşleri yabancı gelmişti ve aslında ne demek istediğini anlamaksızın iletişim biçimine direnç göstermiştim.

Onun düzenlediği grup çalışmalarına katılanları açık, meydan okuyucu, yol gösterici, yüreklendirici, aynı zaman-

da da belirli bir sonuca yatırım yapılmamış bir ortam bekler. Aynı anda ayrı ve yakındır, böylece güç çatışmalarının önüne geçer. Kişilerin getirdiği her bir meseleyle (ait olma, bağ, sevgi, ilişkilerin başarı ve başarısızlığı, kaçınılmaz olana boyun eğme, ölümlülük ve ölüm gibi konulardır bunlar) açıklamasını amansızca insan doğasının derinliklerine ve yaşamlarımızın varoluşsal boyutuna doğru genişletir. Bundan ötürü katılımcılar derinden etkilenir ve sözlerindeki şirsellik, doğrudan ruha seslenmesini sağlar.

Söyledikleri çoklukla geçmişe yönelik görünmekle birlikte hisleri ve sezgileriyle gerçekleştirmemiş iyiliklere ulaşma olanaklarını açığa çıkaracak çözümler için hiç durmaksızın ufkunu tarar. Aile dizimleri iyileşmeye yönelik doğal derin gücünü geliştirmiştir, çünkü sözel olmayan enformasyona, bilinç eşiği aşamasındaki bir geçiş riti gibi erişim sunarlar. Geride bırakılması gereken eski ile ufukta beliren yeni bir araya gelir ve bir olurlar.

Bu kitabın içeriğinin yanlış anlaşılma ve sepsik ya da öfke keli kişiler tarafından reddedilme olasılığı vardır. Kolay etkilenen kişiler okuduklarını evrensel gerçekler olarak yorumlama eğilimi gösterecektir. Hellinger söylediklerini her zaman bunlar ebedi ya da mutlak gerçeklermiş gibi ifade eder, ancak dikkatli bir gözlemin ortaya koyacağı gibi terapötik müdahaleleri belirli bir terapi bağlamı dahilinde belirli bir bireye yöneliktir. Özel saptamaları genel gerçekler ve davranış kuralları haline getirmeye kalkışırsanız kabuğu tutup meyveyi atmış olursunuz. Sık sık, bir aile diziminin ardından farklı hiçbir şey yapmamayı, bunun yerine, gerekli ve yerinde bir eylem açıklığa kavuşana kadar dizimi ruh-

ta işlemeye bırakmayı önerir.

Dizim kayıtlarını okurken, biri çıkıp eleştirmeden genellemeye kalkıştığında Bert Hellinger'in ne çabuk geri çekildiği göreceksiniz. Hellinger kendisini düşünceleriyle gözlemlerinin belirli teorik kalıplara dökülmesine karşı da savunur. "Teorinin fazlası uygulamaya ayak bağıdır." Ben de onun bu konuda gösterdiği yoldan gittim. Çalışmasını fenomenolojik olarak görür. Hellinger için, yapılması gereken, mevcut durum gerçekten görüldüğünde ortaya çıkar. "Kendimi karanlıktaki bir duruma neler olduğunu bilmek-sizin açıyorum. Soru şu: Karanlıkta saklı bir gerçeğe nasıl ulaşırım? Akan bir alana dalıyor, parçası oluyorum ve o benim ötelere uzanıyor. Şeyler bu alanda, kimi ışıklı bölgelere doğru hareket ederek her ne ise OLAN'dan bir şeyleri açığa çıkarıyor. Buna açılıyor ve bir şeyin bana gelmesini bekliyorum. Şu imge, süreci betimliyor; bir kapı bulana dek karanlıkta duvarları yoklayarak yol alıyorum. Aydınlık bir yer bulduğumda beni aydınlatanın ne olduğunu dolu ve olgun bir sözcükle tasvir etmeye çalışıyorum. Doğru sözcük bulunduğunda sözcüğün hedefi olan kişiler onu rasyonel düşüncenin ötesindeki bir düzlemde kavrarlar. Doğru sözcük, nasıl olduğunu anlamasalar da onlara dokunur ve etkiler."

Bu kitap size dokunan "doğru sözcük" ise bundan mutluluk duyacağım.

Gunthard Weber

## GİRİŞ

Aile terapisti Bert Hellinger'in dikkatinizi ele geçirmek, önyargıları altüst etmek ve berrak düşünceyi teşvik etmek gibi bir becerisi var.

Okula geri dönecek olursa karısının kendisiyle birlikte geçirecek yeterli zamanı olmamasından endişelenen bir erkeğe, "Erkek olmanın bütün amacı dişiye hizmet etmektir";

Kocasının başka bir yere geçmesi nedeniyle iş değiştirmesinin adil olmadığını düşünen bir kadına da, "Biliyordun, çoğu aile kadının erkeği izlemesi halinde daha iyi işlev görür" demişti.

Her ikisi de öfkeden hop oturup hop kalkmıştı. Erkek, Hellinger'in feminist, kadın da şoven olduğuna inanmıştı, onun ne demek istediğini anlamaları zaman aldı.

Hellinger, olabilecek en zorlu sorunlarla (ağır hastalık ve ölüm, intihar, aldatma, ayrılık ve boşanma, ensest, kürtaj) karşılaşan ailelerle çalışırken dingin şefkati içinde son derece kararlı, her zaman sevgiyi yeniden canlandıracak çözümler, olanaklar peşindedir. İnsanlara acılarının ortasında umudu ve yapıcı eylemi bulmalarında yardımcı olmayı bu kadar sıklıkla başarması şaşırtıcıdır. Bununla birlikte, savunmasız ve dışlanmış savunurken katı ve sevimsiz olabilir. Çoğu gözlemi çok endişe verici ve kışkırtıcıdır:

“Pek çok şoven erkek bir kadına bağımlıdır, pek çok militan feminist de erkeklere takılı kalmıştır.”

“Suçluluk ve masumiyet iyi ve kötü ile aynı değildir. Dinsel ve politik canavarlıklar sözgelimi, çoğunlukla vicdan huzuruyla işlenir.”

Söyle söyler: “Gözlemlediğimi, insanları şaşırtsa da korkmadan söylediğimde onların uyanmalarını ve nerede durduklarını, şeyleri nasıl gördüklerini düşünmelerini sağlarım. İzlemenin iyi olduğu otorite kendi ruhunuzdadır.” Uyanmak manipölasyona karşı en iyi korunmadır. İnsanların kendi deneyimlerine danışmalarına yardım etmek, düşüncesizce verilmiş onaylarını almaktan çok daha iyidir.

Yönettiğim bir psikoterapi grup eğitim çalışmasının ardından bir akşam Hellinger’i ilk kez bir bant kaydından dinlerken öfke ve hayranlık arasında gidip gelmiştim. “Bir psikoterapist nasıl böyle dogmatik ve ahlakî şeyler söyleyebilir?” diye düşündüm. Ama sonra sözlerinin daha derin anlamı dikkatimi çekti. İlk öfke parlamalarının ardından merakla kapıldım: “Ahlak dersi vermiyor, tanımlıyor.” diye düşündüm. “Danışanlarımın ve benim defalarca yaptığımız şeylerin içyüzünü tanımlıyor. Gerçekte neyin nasıl olduğunu.” Ertesi gün, ödünç aldığım bantı geri vermek yerine yeniden dinledim. Bert Hellinger’in “Sevgi Düzenleri” adlı ders kaydıydı bu.

Sonraki iki yıl boyunca bantı ne zaman arkadaşlarımla ya da psikoterapi eğitim gruplarımın katılımcılarıyla birlikte dinlesem, çoğu, benim başta sahte bir otoriteyle konuştuğu inancıyla duyduğum alerjik tepkiyi gösteriyordu: “Sana gerçeğin ne olduğunu söyleyeyim.” Fakat gözlemlerini dinleyip tartıştıkça Hellinger’in, ailelerde sevginin akmasını sağlayan

saklı kalıpları bulup ortaya çıkarma, tanımlama konusunda olağanüstü bir yeteneği olduğu açıklık kazanmaktaydı.

Söylediği aslında şu: “Bu benim gözlemlemiş olduğum. Pek çok insanın sevgiyi serbest bırakmasına yardımcı oldu. Deneyimimi size sunuyorum ama söyledigimi değişmez bir şey olarak kabul etmeyin. Kendiniz doğrulayın.” Bir süre sonra söylediklerini sözcüğü sözcüğüne almamıza gerek kalmadı -tanımladıklarının gerçekleştiğini kendi çalışmamızda görebiliyorduk- ama önceki inançlarımızın çoğunu terk etmemiz gerekmişti.

Bert Hellinger, sevgiye ilişkin bir şeyi, yakın ilişkiler yaşayan insanları ele geçirerek yaşamlarını değiştiren bir şeyi yeniden keşfetti: Sevginin gelişmesini istiyorsanız, gerektirdiğini yapıp ona zarar vereni yapmaktan da sakınmanız lazımdır. Sevgi, Büyük Ruh’un saklı düzenini izler. Bu kitapta belgelenen terapi çalışması sevgiye zarar verdiğimiz ya da gereklerini bilmezden geldiğimizde olanları gözler önüne seriyor. Yakın ilişkilerimiz düzene girdiğinde yaşanan iyileşmeyi de gösteriyor. Çocukların masum sevgisinin zarar verici olanı nasıl da körlemesine devam ettirdiğini ve ailenin daha önceki bireylerinin sevgi düzenine getirdiği zararın tıpkı bir ırmağın üst tarafında suya gömülen bir kayaya parçasıyla oluşan dalga ve dalgacıkların çok daha aşağılara kadar kıvrılıp kabarması gibi daha sonraki aile üyelerinin hayatlarını nasıl etkilediğini gözler önüne seriyor.

Sistemik sevgi düzenleri bizi, çevrenin bir ağacı etkilediği kadar çok etkiliyor. Ağaç kendini, yerçekimi kuvveti ve güneşin çekimiyle uyumlayabilirse doğal olarak boyuna uzuyor. Ve dalları da dengeli bir şekilde uzuyor. Bu şekilde en sağlam

duruşu kazanıyor. Eğer ağaç kendini alışılmış bir biçimde uyumlayamıyorsa örneğin bir vadide büyümekteyse o zaman kendini rüzgârın, toprağın, yerçekiminin ve güneşin sistemik etkileşiminin elverdiği kadar düzgün büyüyecek şekilde ayarlıyor. Böyle bir ağaç düz uzayan bir ağaçtan daha az iyi değildir fakat daha az sağlam ve vadideki akrabasından daha kısa olabilir. Her iki ağaç da aynı doğa yasalarına tabidir ama yaşam alanları üzerlerinde farklı baskılar uygular ve her biri kendi koşullarında en iyi biçimde sistemik dengesi bulur.

İlişkilerin sistemik yasalarını hava akımlarının oluşturduğu hortumlara da benzetebiliriz. Çöl kumlarını ya da dökmüş yaprakları önlerine katıp dönerek havaya fırlatana kadar bunları göremeyiz. Hortumu ancak görünür dünyadaki etkisinden tanırız. Sevgi düzenleri ailelerimiz ve yakın ilişkilerimizde dönerek esen dinamik, sistemik güçlerdir. Yaprakların hortumu bildiği gibi biz de türbülanslarının neden olduğu kargaşayı acı ve hastalığımızda anlarız. Bunun tersine, uyumlu akışlarını da dünyadaki esenlik hissinde görürüz.

Her acı ve hastalığın nedeni ilişkilerimizdeki kargaşa değildir kuşkusuz fakat böylesi sistemik kargaşadan kaynaklanan acı konusunda çoğu kez yapabileceğimiz bir şeyler olduğundan bu, çalışmamızda özel bir yer tutar. Sevginin serpilmesini sağlayan sistemik yasaları anlarsak acı çeken birey ve ailelere çözümler bularak psikolojik yaşam alanlarını değiştirmelerinde yardımcı olabiliriz. Danışanların sevgi düzenlerine yaklaşımını ve bir ömür boyu sürmüş nefret, öfke ve istismarın ardından bile olsa yumuşak, yakın bir sevgi içinde kendiliklerinden eridiklerini gözlemlemek insanı derinden etkiler. Fakat tek başına irade gücüyle ça-

balamak bir ilişkide sevginin gelişmesini sağlayan sistemik dengeyi sağlamaya yetmez. Bert Hellinger'in dediği gibi, "Sevgi düzenlerinin içgörüsünü kazanmak bilgeliktir. Düzenleri sevgiyle izlemek ise tevazu".

Yakın ilişkilerde sevgiyi engelleyen sistemik güçler -Sattürn'ün halkalarının güzelliği ya da tek bir hücrenin hareketi gibi- çıplak gözle görülemediği için algı gücümüzü onları inceleyebilecek şekilde artırmamız gerekir. Bert Hellinger'in ilişki sistemlerindeki normalde saklı işleyen dinamikleri görünür hale getirmede kullandığı araç aile dizimidir.

Bir aile dizimi yapılırken katılımcı, diğer grup üyeleri arasından aile bireylerini temsil edecek temsilciler seçer ve onları birbirleriyle ilişkilerinde ailedeki gerçek ilişkiler nasıl hissediliyorsa o şekilde "hissedilen" konumlara getirene kadar mekan içinde hareket ettirir. Temsilciler, gerçek aile ilişkiler sisteminin canlı modelleri haline gelir. İnanılmaz olan, aile diziminizi aslına uygun bir biçimde yaptığınızda temsilcilerin, aile bireylerinininkine çok yakın şeyler duyumsayıp hissetmeye başlamalarıdır -temsil ettikleri hakkında bir *önbilgiye sahip olmaksızın*.

Temsilcilerin, kendilerine yabancı kişilerin semptomlarını hissetmesinin nasıl mümkün olabildiğini bilmiyoruz. Bert Hellinger de "Bu olguyu açıklayamıyorum ama öyle olduğunu görüyorum ve kullanıyorum " diyerek bu konuda spekülasyonlara girmeyi reddeder. Kuşkucular, tanımadıkları kişileri temsil edenlerin bu insanların hissettiklerini, neye ihtiyaç duyduklarını, onlara neyin yardımcı olacağını kendi bedenlerinde deneyimlediğine inanmakta hayli güçlük çeker. Dizim kayıtlarında ve izleyen vaka raporlarında bu olgunun pek çok örneği bulunuyor. Fakat eğer bir kuşku-

cuysanız olguyu bizzat yaşamadıkça ikna olmayacaksınız demektir. Bununla birlikte, bir aile diziminde, tıpkı dökülmüş yaprakları harekete geçiren hortumlar gibi saklı sistemik dinamiklerin de temsilcilerin duygularını harekete geçirme olasılığına açık kapı bırakmadıkça bu kitapta sunulan malzemeyi anlamayacaksınız.

Farklı okullardan terapistler yakın ilişkiler sisteminde işbaşında olan saklı dinamikleri gün ışığına çıkarmada aile dizimlerini otuz yılı aşkın bir süredir kullanıyor. Yöntemi Bert Hellinger keşfetmedi ama yıkıcı dinamikleri görünür hale getirmenin ötesinde nasıl genişletilebileceğini o ortaya çıkarmıştır. Hellinger, aynı yöntemin, insanların ne yapabileceğini görmelerine yardımcı olacak şekilde nasıl kullanılacağını ve aile dinamiklerini sevginin gerektirdiği saklı sistemik düzenlerin sevginin serbestçe akışını sağlayacak şekilde yeniden kurulacağı biçimde değiştirmede temsilcilerin tepkilerinin nasıl kullanılabileceğini bulmuştur. Buna da inanmak güçtür fakat bir aile diziminin iyi bir çözüm getirmesinin ardından bazen *orada bile bulunmamış* aile bireylerinin davranışları iyiye doğru değişir.

Ampirik olarak gözlemlenmiş olguların<sup>1</sup> sunumu olmakla birlikte bu kitap bilimsel literatürün alışılmış yöntemlerinin ötesine geçiyor. Bilim dili kesinlik gerektirir ancak bu ruhu ikna etmez. Öte yandan metaforlarla yüklenmiş şiir ve hikâyeler ruhu anlam araştırmasına teşvik eder fakat pek çok farklı yorumla açıktırlar. Bilimsel incelemeler şeylerin herkesin üzerinde hemfikir olacağı tek bir nokta olacak şekilde saptanması-

---

<sup>1</sup> Bert Hellinger, Gunthard Weber ve Heidelberg Sistemik Araştırma Enstitüsü'ndeki çalışma arkadaşları bu çalışmaya ait geniş bir video arşivi oluşturmakta ve hem süreç hem de sonuç araştırması yürütmektedirler.

la başarıya ulaşır, iyi bir şiirinse pek çok anlamı vardır.

Hellinger'in dil sevgisi, felsefe, hikâyeler ve şiirlere duyduğu ilgi ve insanların gündelik şikayetlerinin ardında gizli varoluşsal meselelere nüfuz etme yetisi elinizdeki kitaba bilim kitaplarında rastlanan mesafeli ifadeden farklı bir samimiyet getiriyor. Yaşayan bir dili var; yalnızca bilgi vermek değil, dokunmak ve heyecanlandırmak istiyor. Bu anlamda kitap yakın ilişkilerle ilgilenen herkes için edebiyat ya da uygulamalı felsefe kitabı.

Bert Hellinger spiritüelliği bilimsellik ve edebiyattan ayırmaya da karşı çıkıyor. Psikoterapötik ana akımın tersine “ruh” ve “yürek” sözcüklerini serbestçe ama gayet spesifik bir anlamda kullanıyor. Ona göre ruh kendini deneyimde dışa vurur ve gerçek olarak hissedilir. Ruh zihin ile bedenden ayrı olmakla birlikte onların arasında kendi evindedir. Arzu ve özlem sözgelimi, düşüncelerden ibaret olmayıp bir acı, burulma ya da yangı olarak hissettiğimiz şeylerdir. Bununla birlikte bedensel bir yanık, kesik ya da bere acısıyla aynı değil, arada bir yeredirler. Ruh yalnızlık, umut, özlem, başkalarına yakınlık ve sadakat gibi şeyleri tanır. Kulak verecek olursak neye gereksindiğini, neyi sevdiğini bize söyler. Bu çalışmanın yüreği, insanların ruhun sevdiği ve gereksindiği şeyleri toplumsal şartlanma, dinsel önyargı ve politik ideolojinin kör baskılarından ayırt etmeyi öğrenmelerine yardımcı olmada atıyor.

Bert Hellinger'in ruhsallığı gerçekçi, kapsamlı, tutkulu ve hayata evet diyen bir ruhsallık. Acıları ve büyüklükleriyle mücadele eden sıradan insanların günlük hayatlarını içine alıyor. Bu bizi, yaşamın üzerine çıkmak istemekten çok yaşamın içine çeker. Yaşamda potansiyelini gerçekleştirmeyi arzu eden

ruhu sınırlayan şeylerle boğuşan herkese seslenerek basit ve sıradan olanı kutluyor. Bu kitap kendi ruhunuzu ve Büyük Bütünün Ruhunu nasıl dinleyeceğinizi hatırlamak üzerine.

Kitap, ünlü Alman psikiyatristi ve aile sistemleri psikoterapisti Gunthard Weber'in Bert Hellinger'in grup çalışmalarından bazılarını kayda geçirip yayına hazırlama önerisiyle yola çıktı. O zamanlar Hellinger'in çalışması üzerine pek az yayın vardı. Weber'in başlangıçtaki düşüncesi malzeme-yi küçük bir profesyonel psikoterapist çevresine sunmaktı. *Zweierlei Glück*'ün (İkili Mutluluk) Almanca baskısı herkesi şaşırtarak bir *bestseller* oldu, ulusal çapta büyük beğeni kazandı ve tartışma yarattı.

Bert Hellinger ile birlikte bu İngilizce versiyonu Weber'in Almanca kitabını çevirerek hazırlamaya başladık, ardından üç yıl süren bir çalışmayla genel okur için yeniden yazmaya giriştik. Diyaloğumuz sonucu materyali baştan sona yeniden düşündük, yazdık ve düzenledik. Yeni malzeme ekleyerek bazı konuları genişlettik, diğer bazı noktaları da açıkladık ya da dışarıda bıraktık. Okura gerçek ilişkiler içindeki gerçek kişileri anlattığımızı anımsatmak üzere terapötik çalışmadan bazı dizim kayıtları ekledik. Şu andaki haliyle elinizdeki kitap ortak bir çaba ürünüdür. Gunthard Weber ile ben Hellinger'in çalışmasının düzenlenmesine, uyarlanmasına, açıklanmasına ve geliştirilmesine yardımcı olduk fakat özgün bütünleştirme bizzat Hellinger'e aittir.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Uzun meslek yaşamı boyunca pek çok farklı etki Hellinger'in çalışmasında bütünleşmiştir; okur, birçok tanıdık psikoterapi anlayışı ve tekniğini kimi şaşırtıcı biçimler altında görüp tanıyacaktır. Bunlara metin içinde dipnot düşmek yerine, Bert Hellinger'in mesleki yaşamıyla ilgili bir ek bölüm oluşturduk. Bu bölümde, Bert Hellinger'in mesleki yaşamının kısa tarihini ve çalışmalarını okuyucuların bilgilerine sunuyoruz.

Kitap beş farklı tür malzeme içermekte:

**Metin.** Metin, özünde Bert Hellinger'in derslerinden oluşuyor. Burada kullandığı dil, amacının zihinden ziyade ruha seslenmek oluşuyla yoğun, şiirsel, hipnotik, neredeyse kahince. Çıkarılan parçalar oldu fakat yeni bir şey eklenmedi. Hellinger ile benim terapi uygulamalarımızdan alındılar.

**Hikâye ve şiirler.** Ayrıca belirtilmedikçe bütün hikâye ve şiirler Bert Hellinger'in özgün eserleridir., Okur kimi zaman çok bilinen hikâyelerle karşılaşacaktır. Ancak bunların da şaşırtıcı yeni kurguları Bert Hellinger'e aittir.

**Sorular ve cevaplar.** Sorular ve Bert Hellinger'in cevapları, grup çalışmaları, seminerler, halka açık konferanslar ve özel söyleşiler gibi çok çeşitli kaynaklardan derlendi ve yazı dilinin gerekleri göz önünde bulundurularak yayına hazırlandı. Bazı durumlarda benim bile açıklık adına yanıtlanmasına gereksindiğim sorular sorduğum oldu. Cevapları sözcüğü sözcüğüne grup çalışmalarında söyledikleri olmaktan çıktı gerçi ama belirgin bir şekilde onun üslubunu ve düşüncesini yansıtmaktalar. Seminerlerinin tipik bir özelliği olan o hoş alışveriş tadını da yakaladılar.

**Dizim kayıtları ve video bantların kayıtları.** Bunlar gerçek klinik çalışmanın aslına sadık kayıtları. Açıkça anlaşılabilirlik sağlamak amacıyla gözden geçirildiler ve konu dışı malzeme hariç tutuldu, ancak olabildiğince “gerçekten olanları” yansıtmaktalar. Her kayıt için geçerli olduğu gibi burada da Bert Hellinger'in kusursuz zamanlaması ile sıcaklığı, mizah duygusu ve varlığı sadece kısmen iletilebildi. Pek çok kişi bize video bantları izlemenin malzemeyi anlamalarına büyük ölçüde yardımcı olduğunu söyledi.

Kimileri Hellinger'in ne kadar nazik olduğunu görüp şaşırdılar. Bazı dizim kayıtlarının sonuna başka kaynaklardan konuyla ilgili soru ve cevaplar ekledik, bunları da açıkça belirttik. Temsilcilerin dizimler sırasındaki hareketleriyle birbirlerine göre duruşlarının zihinde canlandırılabilmesini kolaylaştırmak amacıyla basit şemalar kullandık. Bazı okurlar bu şemalara zor alıştıklarını söylediler fakat terapistler çalışma konusunda bilgi edinmede bunları yararlı buluyor. Bulduğumuz en iyi çözüm buydu. Bazı okurlar şemaları atlayabilir. Dizim kayıtlarını okurken çoğu katılımcının profesyonel psikoterapist değil, hayatlarında karşılarına çıkan meseleleri ele alan sıradan insanlar olduğunu akıldan çıkarmayın.

**Ek düşünceler.** Hellinger'in kimi saptamaları tartışma yaratmış ve yanlış anlaşılmıştı. Birkaç noktada kendi düşüncelerimi ilave ettim. Kaygılarımı her zaman paylaşmasa da ikimiz de bu ek düşüncelerin okur için yararlı olacağı umudunu taşıyoruz.

Metni okurken kendinize düzenli olarak Hellinger'in sevginin saklı simetrisini açıklarken insanların aile dizimlerinde deneyimlediğini anlattığını hatırlatmanızda da yarar var. Hellinger, "İşte benim için doğru olan!" diyen derin "ruh hissinin" ne getirdiğini tasvir ediyor; yoksa ne kendimizi uymaya zorlamamız gereken etik ilkelerden dem vuruyor ne de "yapmak zorundasın", "yapmamalısın" mesajlarıyla süperegoya sesleniyor. Sesi, ruhta farklı bir algı organı, şeylerin doğal düzeninin yankılarını işiten bir "kulak" arıyor.

Geleneksel olmayan ilişkiler sürdüren kimi okurlar, malzemenin kendilerini ne kadar ilgilendirdiğini sordular. Bizler

aile terapistleriyiz ve çalışmamız her şeyden önce geleneksel ailelerle kadın-erkek ilişkilerine yönelik. Bununla birlikte, pek çok yalnız yaşayan kişi, çocuksuz çift -heteroseksüeller kadar eşcinseller de- sunduğumuz bakış açısından derinden etkilenmiştir. Mutlu, sevgi dolu, anlamlı yaşamlar süren pek çok yalnız yaşayan insan ve çocuksuz çiftin varlığı, bu tür ilişkileri destekleyen sevgi düzenleri olduğunun kanıtıdır. Onlar, geleneksel aileler halinde yaşayanlarla pek çok ortak meseleyi paylaşıyor fakat sevgilerinin gelişmesi için düzene koyacakları bazı farklı meseleleri de bulunuyor. Konu, mutlu olmak için geleneksel bir aileniz olmak zorunda olması değil ama eğer sevginizin serpilmesini istiyorsanız size özgü yaşam durumunda sevgiyi engelleyen ve destekleyen sevgi düzenlerini tanımak ve onları sevgiyle izlemek zorunda olmanız.

Hellinger'in gözlemleri öncelikle Avrupa kültürlerinde toplumsallaşmış aileler üzerinde yapılmıştır. Asya, İslam ve Afrika kültürlerinden de bazı başlangıç deneyimleri topladık. Spesifik rollerle adetlerin büyük bir çeşitlilik göstermesine karşın sevgi bu kültürlerde de aynı sistemik yasalara tabi görünüyor. Doğrulanması için daha dikkatli bir gözlemi beklemek zorunda olan ilginç bir olasılık bu.

İrmaklar karmaşık sistemlerin metaforu olarak kullanılabilir; bu kitapta da hikâye ve vakalar arasından akan pek çok ırmakla karşılaşacaksınız. Bir ırmağın kıyısında oturup akıntısının zihinlerimizi ele geçirmesine izin verirken değişimin sürekliliği ile büyük döngüleri -bulutlar, yağmur, nehir, okyanus ve bulutların tek bir büyük sistemin aşamaları olduğu olgusunu- hatırlamış oluruz. Aşağıdaki öykü Bert Hellinger'den esinlendi ve bütün verdiklerinden ötürü şük-

ranlarımla ona sunuyorum. Bu, sevgili okur, senin için de bir dalma ve yüzme çağrısı.

### *Kaynak*

Genç bir adam, ırmağın kıyısında oturmuş, dalgacıkları, girdapları seyretmekteymiş. Akıntının çekimini zihninde hissederek “Nereden geliyor ırmak?” diye sormuş. Iрмаğın kaynağını bulmak üzere yola koyulmuş.

İrmağı, kollarından birinin diğerlerinden daha geniş olduğu yere kadar izlemiş. Keşfini kutlamaya zaman bulamadan yağmur başlamış, her yanı küçük derecikler almış. Genç adam oraya buraya koşturmuş, sonunda diğerlerinden daha uzun olan küçük ırmağı bulmuş. Tam kutlamak üzereymiş ki bir ağaca tünemiş, gagasıyla kuyruğundan sular damlayan bir kuş görmüş. Genç adam durmuş, geri dönüp büyük bir dikkatle bakmış; kuşun gagası kuyruğundan birazcık daha yüksekteymiş. Adam, bu son keşfini anlatmak üzere geri dönmek için acele etmiş.

Eve geldiğinde herkes döne döne yolculuğunu ve keşfini anlatmasını istemiş, her anlatışında başarısını hayret ve hayranlıkla karşılıyorlarmış. Zamanla hikâyesini anlatmanın çekimine öylesine kapılmış ki ırmağa gitmez olmuş.

Onu seven yaşlı bir adam gencin içinde bulunduğu tehlikeyi görerek yardımına koşmuş. Berrak ve tatlı bir sesle, “Soruyorum da kendime” demiş, “yağmur nereden geliyor acaba?”

Genç adam umutsuzluğa kapılmış: “Göge tırmanıp onca yağmur damlasını sayacağım merdiveni nerden bulmalı, ya bulutlar? Nasıl izlemeli onları?” Geri dönmüş, utancını saklamak için ırmağa atladığı gibi kendini akıntısına bırakmış.

“İyi bir karşılık bu oğlum” diye düşünmüş yaşlı adam. “İçine dal. Akıntıyı hisset, bırak ırmak seni taşıсын. Yuvaya dönüş özlemi bu, kaynağına doğru akış.”

Hunter Beaumont

## BİRİNCİ KISIM

### Yakın İlişki Sistemlerinin Fenomenolojisi

## BİRİNCİ BÖLÜM

### Suçluluk, Masumiyet ve Vicdanın Sınırları

Ruh ışıık huzmeleri altında uyurken, bir gecede yok olmak üzere bir gecede doğmuş bir Göz'den bakmaz isek, kapılır gideriz bir yalana.

-William Blake

İnsanların huzurlu ya da huzursuz bir vicdan yolunda yaptıklarını dikkatle gözlemleyecek olursak vicdanın sandığımızdan farklı olduğunu görürüz.

- Huzurlu ya da suçlulukla yüklü bir vicdanın iyi ve kötü ile hiçbir ilişkisi yoktur; en kötü canavarlıklar ve haksızlıklar vicdan huzuruyla işlenirken başkalarının bizden beklentileriyle örtüşmeyen iyi bir şey yaptığımızda vicdan azabı, suçluluk hissederiz. Suçluluk ya da masumiyet olarak hissettiğimiz vicdanı kişisel vicdan olarak adlandırıyoruz.

- Kişisel vicdanımızın pek çok farklı ölçütü vardır; farklı ilişkilerimizin her biri için -annemizle, babamızla ilişkimizde, kilise, işyeri, yani ait olduğumuz her toplulukta- kişisel vicdanın da farklı bir ölçütü geçerlidir.

- Kişisel vicdanın yanı sıra sistemik vicdanın da etkisi altındayızdır. Bu vicdanı ne hisseder ne de iştir, ancak zararın bir kuşaktan diğerine aktarılışındaki etkilerini deneyimleriz. Gözle görülmeyen sistemik vicdan, onun dina-

mikleri ve sevginin saklı simetrisinin düzenleri, elinizdeki kitabın temel konusunu oluşturmaktadır.

- Hissettiğimiz kişisel vicdan ile duyumsamasak da etkisini bizim üzerimizden gösteren sistemik vicdandan başka, bizi daha büyük bütüne götüren üçüncü bir vicdan mevcuttur. Bu üçüncü vicdanı izlemek büyük, hatta belki spiritüel bir çaba gerektirir, çünkü bu vicdan bizi ailemizin, dinimizin, kültür ve kişisel kimliğimizin gereklerinden koparır. Onu sevecek olursak bizden o güne dek bildiklerimizi geride bırakarak Daha Büyük Bütünün Vicdanını izlememizi ister. Bu vicdan sözcüklerin ötesinde ve gizemlidir; daha yakından tanıdığımız kişisel ve sistemik vicdanın yasalarıyla da işlemez.

### *Soru*

Vicdanımızı binicisini tanıyan bir at, yönünü onlara göre saptamak üzere yıldızları tanıyan bir dümenci gibi tanıyoruz. Ama ata pek çok binici biniyor. Pek çok dümenci de farklı yıldızları nirengi alarak gemiye yön veriyor. Soru da gelip şuna dönüşüyor: Peki binicilere kim kumanda edecek ve kaptan hangi yönü tutacak?

### *Yanıt*

Öğrenci Usta'ya sorar: "Söyle bana, nedir özgürlük?"

"Hangi özgürlük?" diye sorar Usta:

"İlk özgürlük ahmaklıktır. Binicisini kişneyerek üstünden atan soylu beygire benzer. Ama ardından daha da gerilir dizginleri.

İkinci özgürlük pişmanlıktır. Gemi karaya oturduktan sonra tahliye sandalına bineceği yerde enkazda kalan dümenciye benzer.

Üçüncü özgürlük anlamaktır. Ahmaklık ve pişmanlığın ar-

dından gelir. Rüzgârda salınan başağa benzer, zayıf olduğunda eğilmeyi bildiği için ayakta kalır.”

“Hepsi bu mu?” der öğrenci.

Usta yanıtlar: “Kimileri ruhlarının gerçeğini aradıklarını söyler. Oysa Daha Büyük Ruh onlar aracılığıyla düşünmekte ve aramaktadır. Tıpkı doğa gibi o da pek çok hata kaldırır ama hile yapmaya kalkışanları da yenileriyle değiştirir. Düşünmelerine izin verdiklerine ama, sınırlı bir özgürlük tanır. Ve kendini ona bırakan bir yüzücüyü taşıyan ırmak gibi alır onları, karşı kıyıya taşır.”

## KİŞİSEL VİCDAN VE SUÇLULUK İLE MASUMİYET DUYGULARIMIZ

Çeşitli ilişkilerimizde temel ihtiyaçlar karmaşık bir etkileşim içindedir:

1. Ait olma, yani bağlanma ihtiyacı.<sup>1</sup>
2. Alma verme dengesini koruma, yani denge ihtiyacı.<sup>2</sup>
3. Toplumsal uzlaşma ve öngörülebilirlikle gelen güven, yani düzen ihtiyacı.

Bu üç farklı ihtiyacı dürtülerin ve içgüdüsel tepkilerin baskısıyla hissederiz; zorlayarak ve kontrol ederek boyun

---

<sup>1</sup> Konrad Lorenz, hayvanlar arasında iz bırakma olgusunu tasvir etmiştir. John Bowlby ve öğrencileri bir anne ile çocukları arasında gelişen bağı betimlemiştir. Bert Hellinger, cinsel eşler arasındaki, onları aralarındaki sevgiden bağımsız bir şekilde birbirlerine bağlayan bağı önemini görmüştür. Ancak burada sözü edilen bağ, öncelikle bireyi referans topluluğuna bağlayan toplumsal bağıdır.

<sup>2</sup> Aile dinamiklerindeki dengeli alışveriş gibi aile sistemlerinde etkisini gösteren gizli sadakat ve bağların önemi Ivan Boszormenyi-Nagy tarafından ortaya konmuştur.

eğmemizi talep eden ve meydan okuyan güçlerle karşı karşıya kalırız. Seçeneklerimizi sınırlar ve hoşumuza gitsin ya da gitmesin, kişisel isteklerimiz ve hazlarımızla çatışan hedeflere teslim ederler.

Bu ihtiyaçlar, diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaya yönelik temel insanî gereksinimimizi hem yansıttıkları hem de olası kıldıkları için ilişkilerimizi sınırlarken bir yandan da mümkün kılarlar. İlişkilerimiz, bu ihtiyaçları karşıladığımız ve birbirleriyle dengelediğimizde başarılı olur, bunu yapamadığımızda ise işlevlerini yerine getiremeyerek yıkıcı bir hal alırlar. Diğerlerini etkileyen her eylemimizde kendimizi suçlu ya da masum hissederiz. Işığı durmaksızın karanlıktan ayırt eden göz gibi içsel bir organ da sürekli olarak ilişkilerimize neyin hizmet ettiği, neyin engel olduğunun ayrımını yapmaktadır.

Hareketlerimiz ilişkilerimizi tehlikeye attığı ya da zarar verdiğinde *suçluluk*, onlara hizmet ettiğinde ise *masumiyet* hissederiz. Suçluluk ya da masumiyet deneyimimizi -yani ilişkilerimize neyin hizmet ettiği ya da tehlike oluşturduğu algımızı- *kişisel vicdan* olarak adlandırıyoruz. Dolayısıyla suçluluk ve masumiyet hislerimiz özünde, bizi daha yüksek ahlakî değerlere yönlendirmeleri şart olmayan toplumsal olgulardır. Tersine, *suçluluk* ve *masumiyet hislerimiz* bizi hayatta kalmamız için gerekli topluluklara bağlarken çoğu kez iyi ve kötüye de körleştirirler.

## FARKLI İHTİYAÇLAR FARKLI DAVRANIŞLAR GEREKTİRİR

Aidiyet, alma verme dengesi ve toplumsal uzlaşma ihtiyacımız, içinde bulunduğumuz sosyal grupların varlığını sürdürmek üzere birlikte etki ederler, ancak her bir ihtiyaç kendine özgü hedeflere kendine özgü suçluluk ve masumiyet hisleriyle ulaşmaya çalışır. Böylece, hizmet edilen ihtiyaç ve hedefe göre suçluluk ve masumiyeti farklı biçimlerde yaşarız.

- Aidiyetimiz tehlikeye girdiğinde suçluluk kendini dışlanma ve yabancılaşma olarak hissettirir. Aidiyet ihtiyacı karşılandığında masumiyeti derin kabul ve yakınlık olarak hissederiz.

- Alma-vermemiz dengede değilse suçluluk, borçlu olma ve yükümlülük olarak hissedilir. Alma verme dengeye girdiğinde masumiyeti yetki ve özgürlük olarak hissederiz.

- Toplumsal bir düzenden ayrıldığında suçluluk, günah ya da ayrılmanın sonuçlarından ve cezalandırılmaktan korku olarak hissedilir. Toplumsal düzene saygı duyulduğunda masumiyeti, vicdan sahibi olma ve sadakat olarak hissederiz.

Vicdan, bir ihtiyacın hizmetindeyken yasakladığını başka bir ihtiyacın hizmetindeyken talep eder ve bir ihtiyacın hizmetinde yasakladığını başka bir ihtiyacın hizmetinde onaylayabilir. Örneğin:

## *Sevgi ve Dûzen*

Anne, ailenin bir kuralını çiğneyen oğlunun gidip bir saat yalnız başına oynamasını söyler. Ona bir saat boyunca kendi odasında kalmasını söylemiş olsaydı, sosyal düzen ihtiyacını karşılamakla beraber çocuk sevgi ve aidiyet açısından ihmal edilmiş olacağından kendini haklı olarak yalnız hissederdi. Bu nedenle çoğu ebeveyn gibi bu anne de çocuğunu cezanın bir kısmından bağışlar. Anne sosyal düzenin gereklerini bütünüyle yerine getirmemiş olsa ve bundan ötürü suçlu olsa da masumiyet ile sevgiye hizmet etmiştir.

Vicdan, birbirleriyle çatışsa bile bütün bu ihtiyaçlara hizmet eder ve bunların kendi aralarındaki çatışmayı da biz vicdan çatışması olarak yaşarız. Bir ihtiyaca göre kendini masum hisseden biri aynı anda başka bir ihtiyaç açısından kendini suçlu hisseder. Masumiyet evinde bir oda kirala-yan, çok geçmeden suçluluğun da devren kiralananmak zorunda olduğunu anlar. Vicdanımızı izlemeye ne kadar çalışırsak çalışalım, hem suçluluk hem de masumiyeti birlikte hissederiz -bir ihtiyaç açısından masumken başka bir ihtiyaç açısından suçlu olduğumuzu duyumsarız. Suçluluğun olmadığı bir masumiyet hayalden ibarettir.

### **Bağ Vicdan Tarafından Nasıl Korunur?**

Ait olma ihtiyacımıza hizmet eden vicdan, bizi hayatta kalmamız için gerekli olan kişiler ya da gruplara bağlar ve onların bize sunduğu koşulları sorgulamaz. Meşe ağacı yeti-şeceği zemini seçemese de çevresinden etkilenir ve açık bir arazide, bir ormanın derinlikleri, korunaklı bir vadi ya

da yüksek ve rüzgârlı bir tepede bambaşka şekillerde gelişir. Aynı şekilde, çocuklar da içlerine doğdukları topluluklara soru sormaksızın uyum sağlar ve sanki içlerine nakşolmuşçasına bu topluluklara bağlanırlar. Genç çocuklar ailelerine bağlılıklarını, ailelerinin onları desteklemesinden ya da ihmal etmesinden bağımsız olarak, sevgi ve iyi talih olarak algırlar. Aile neye inanırsa inansın ve ne yaparsa yapsın, genç çocuklar için ailenin değerleri ve alışkanlıkları iyi olarak algılanır.

Vicdan, aidiyetin hizmetindeyken bağıımızı artıran ya da tehlikeye atan her şeye tepki verir. Grubumuza bağıımız güvence altında olmayı sürdürürken vicdanımız temizdir. Grubumuzun normlarından uzaklaştığımızda ise vicdanımız suçluluk duygusuyla dolar ve aidiyet hakkımızın tehlikeye gireceği ya da zarar göreceğinden korkarız. Atın burnuna uzatılan havuç ile binicinin elindeki kamçı gibi çalışan suçluluk ve masumiyet aynı hedefe hizmet eder. Ailemiz ve yakın çevremizle bağıımızı kıskançlıkla koruyarak onlarla aynı şekilde davranmak üzere bize yön verirler.

Bağıımızı koruyan vicdan, ait olduğumuz toplulukların güvenilmez inançları ve batıl itikatlarının üzerinde değildir ve bizi daha büyük bir gerçeğe götürmez. Bunun yerine, yasakladığının ne olduğunu görmemizi, bilmemizi ve anımsamamızı güçleştirerek bu inançlara hizmet eder ve onların varlıklarını sürdürmesini sağlar. Hayatta kalmamızda ve esenliğimizde temel bir önemi olan bağ ve aidiyet neyi algılayabileceğimizi, neye inanıp neyi bilebileceğimizi de belirler.

### ***Aşıkâr Olanı Vicdan Huzuruyla İnkâr Etmek***

Bir doktor, gruba kız kardeşinin bir sabah arayarak kendisini iyi hissetmediğini, gelip bir bakmasını istediğini, kardeşinin tıbbi görüşüne ihtiyaç duyduğunu söylediğini anlatmıştı. Doktor gidip muayene etmiş, ardından bir saat boyunca açık seçik bir tanıya varamadan konuşmuşlardı. Kardeşine bir jinekoloğa görünmesini salık vermiş, kardeşi de onu dinlemiş ve aynı akşam sağlıklı bir oğlan çocuğu dünyaya getirmişti.

Doktor kardeşinin hamile olduğunu anlamadığı gibi kendisi de hekim olmasına rağmen kadın da hamile olduğunun farkında değildi. Ailelerinde çocukların hamilelikten haberdar olmalarına izin verilmezdi. Aldıkları onca tıbbi eğitim de bu algı engelini ortadan kaldırmalarına yetmemişti.

### **Her Bir Topluluk İçin Farklı Bir Ölçütümüz Vardır**

Bağın hizmetinde hareket eden vicdanın gözettiği yegâne ölçüt, ait olduğumuz topluluğun değerleridir. Bu nedenle farklı gruplardan gelen kişilerin farklı değerleri vardır, birkaç topluluğa dahil olan insanlar da her bir toplulukta farklı bir biçimde hareket ederler. Toplumsal bağlam değiştiğinde bizi bu yeni durumda korumak üzere vicdan da bu kalemun gibi renk değiştirir. Annemizle bir vicdanımız, babamızla başka bir vicdanımız vardır; aile vicdanımız ile işyeri vicdanımız, kilise ile akşamları dışarı çıkma vicdanımız da birbirinden farklıdır. Bu farklı durumların her birinde vicdan, aidiyetimizi korumaya, bizi de terk edilmek ve kayıplardan korumaya çalışır. Bizi, bir çoban köpeğinin koyunları bir arada tutuşu gibi diğerleriyle birlikte hareket edene dek havlayıp ısırarak grubumuzun içinde tutar.

Ancak bizi bir ilişki içinde masum kılan başka bir ilişkide büyük bir suçluluk duymamıza neden olabilir. Bir hırsız çetesinde üyeler çalmak zorundadır, bunu da vicdan huzuruyla yaparlar. Başka bir toplulukta çalmak yasaklanmıştır. İki durumda da topluluğun üyeleri gruplarının aidiyet koşullarını çiğnemenin cezası olarak aynı suçluluk ya da masumiyet hislerini yaşarlar.

Bir ilişkiye hizmet eden başka bir ilişkiye zarar verebilir. Örneğin cinsellik bir ilişki için doyum ifade ederken başka bir ilişkinin ihlalidir. Peki bir ilişkiye aidiyetimiz bir diğerine bağımızla çatıştığında ne olur? Bize bir ilişkide suçluluk hissettiren başka bir ilişkide bizden talep edildiğinde ne olur? İşte o zaman aynı edim için farklı yargıçlar karşısına çıkmış oluruz; biri bizi suçlu bulurken diğeri masum ilan edebilir.

## **Bağımlılık Bağı Güçlendirir**

Vicdan bizi grubumuza en güçsüz ve en savunmasız olduğumuzda en güçlü bağlarla bağlar. Topluluk içinde güç ve bağımsızlık kazandıkça bağ da vicdan da gevşer, ancak zayıf ve bağımlı kalırsak aynı zamanda itaatkar ve sadık da oluruz. Ailelerde çocukların konumu budur; işyerinde daha alt düzey çalışanların; orduda askere yazılanların; kilisede cemaatin durumu da öyledir. Grup içinde güçlü olanın yararına diğer herkes vicdan huzuruyla sağlıklarını, mutluluklarını, yaşamlarını tehlikeye atar, kendilerini suçlu duruma düşürebilirler. Hattâ liderleri sözüm ona “daha yüksek emeller” adına onları vicdansızca kötüye kullandığında

bile... Güçlüye boyun eğen uysallar, başkalarının kirli işlerini yerine getiren cellatlar, çobanlarının peşinden mezbahaya giden sadık koyunlar, kefareti üstlenen kurbanlardır bunlar. Ana babaları ve akrabaları için kendilerini mücadeleye atan, kendilerinin planlamadığı şeyleri sırtlanan, yapmadıkları şeylerin kefareti ödeyen ve yaratmadıkları ağırlıkları taşıyan çocuklardır.

### **Yer Yok**

Ömrünün sonlarına gelmiş yaşlı bir adam huzur bulmasına yardım etmek üzere bir dost arar. Genç bir adamken oğluna hafif bir ceza vermiş, çocuk da o gece kendini asmıştır. Oğlun tepkisi babanın cezasıyla öylesine oransızdır ki yaşlı adam kaybının ve suçluluğun korkunç ağırlığından ömür boyu kurtulamamıştır.

Dostuyla konuşurken aklına birden intiharından birkaç gün önce oğluyla yaşadığı bir konuşma gelir. Karısı sofrada yakında bir çocukları daha olacağını söylemiştir. Oğlan kendini kaybederek “Aman tanrım!” diye bağırır, “Yeterince yerimiz yok”.

Bu konuşmayı anımsayan yaşlı adam trajediyi de daha geniş bir çerçeveden kavramıştır. Oğlu ebeveyninin yoksulluk yükünün bir kısmını üstlenmek ve diğerine yer açmak üzere kendini asmıştır -hafif bir cezaya tepki olarak değil. Oğlunun sevgi de duyduğunu anlayan ihtiyar, aradığı anlamı bulur. “Sonunda, sakin bir dağ gölünün kıyısında otururcasına huzur buldum” der.

### **Aidiyet Farklı Olanların Dışlanmasını Gerektirir**

Vicdan aidiyetin hizmetinde bizi bir topluluk içinde birbirimize bağlarken farklı olanları dışlamaya ve kendimiz için talep ettiğimiz aidiyeti onlar için reddetmeye iter. O zaman onlar için korkutucu bir hale geliriz. Aidiyetimizi ko-

ruyan vicdan, bizi çoğumuzun suçluluğun en kötü sonucu olarak korktuğumuz şeyi yapmaya götürür; farklı olanları dışlarız. Fakat biz onlara vicdan huzuruyla kötü davranırken onlar da bize karşı kendi gruplarının vicdanı adına davranırlar. Aidiyeti koruyan vicdan topluluk içinde kötü-lüğe izin vermezken grup dışındakiler karşısında bu engeli kaldırır. O zaman da vicdanımızın kendi grubumuzun üyelerine yapmamızı yasakladığı şeyi vicdan huzuruyla başkalarına yaparız. Dinsel, ırksal ve ulusal çatışmalar bağlamında, vicdanın grup içi kötülüğü baskılamasına karşın aynı vicdan bu topluluk üyelerinin vicdanları rahat bir şekilde farklı topluluklara ait olanlara karşı zulüm ve cinayet işlemesine izin verir.

Dolayısıyla suçluluk ve masumiyet iyi ve kötü ile eşanlamlı değildir. Yıkıcı, kötü şeyleri bunlar eğer hayatta kalmamız için gerekli olan topluluklara hizmet ediyorsa vicdan huzuruyla yapar, buna karşılık aynı gruplara aidiyetimizi tehlikeye atıyorsa yapıcı bir eyleme suçluluk duyarak gireriz.

### ***Ek Düşünceler***

Güney Afrika gizli polisinin eski üyelerinin Hakikat ve Ulaşma Komisyonu önündeki tanıklığı uluslararası düzeyde dikkatleri üzerine çekti. İfadeler, burada tanımladığımız olguyu mükemmel bir biçimde resmetmekte. Nelson Mandela hükümetinin önceki faaliyetlerini kamu önünde ifade edecek olan eski gizli polis çalışanlarına af kararı, sosyal gruplara aidiyetin iyi ve kötü algısını nasıl etkilediğinin açıkça görüldüğü bir atmosfer yaratmıştı. Apartheid sırasında gizli polis çalışanı sıfatıyla iyi bir şey yaptıklarına, tehlikedeki uluslarını savunma amacıyla hareket ettiklerine inanarak işkence etmiş, öldürmüşlerdi. Şimdi farklı bir

politik bağlamda ise affı da güvenceye alarak çoğu geçmişteki faaliyetlerini farklı bir ışık altında görüyor, içten ve derin bir pişmanlık duyuyordu. (H.B.)

## Suçluluk ve Masumiyetin Aldığı Görünümler Aldatıcı Olabilir

Suçluluk ve masumiyet çoğunlukla giysilerini değiş tokuş ederler, böylece suç masumiyet gibi görünürken masumiyet de suç kılığına bürünür. Dış görünüş aldatıcıdır, gerçeği ancak nihai sonuca bakarak bilebiliriz.

### *Oyuncular*

*Rakip ilan ederler birbirlerini  
karşı karşıya oynarlar,  
ortak bir tahtada  
pek çok taş  
ve karmaşık kurallarla  
hamle hamle  
eski Satranç Oyunu'nu.*

*Oyunda  
pek çok taş  
feda eder her biri  
Üstünlük peşindedirler  
yapılacak hiçbir hamle kalmayana kadar.  
Sonra oyun biter.*

*Yerlerini ve renklerini değiştirerek  
yeni tura başlarlar  
aynı eski Satranç Oyununa  
Ama yeterince oynayan,  
çoğu zaman kazanan*

*çoğu zaman kaybeden  
ustası olur*

*-iki tarafın da.*

Suç ve masumiyet görünümünün aldatıcı olabilmesi gibi topluluk vicdanı çocuğun yaşam deneyimini de adım adım biçimlendirir. Çocuğun mevcut durum algısını aile inançlarıyla renklendirir.

### ***İyi Olmayı Öğrenmek***

Çocuk bahçeye çıkar, hayretle bakar büyüyen şeylere. Anne-si, “Bak” der, “Ne kadar güzel”. Çocuk artık sözcüklere dikkat etmek zorundadır; bakmak ve işitmek kesintiye uğramıştır, var olanla doğrudan ilişkisinin yerini değer yargıları almıştır. Çocuk, olan ile büyülenme deneyimine güvenemez olur, artık iyi ve güzeli tanımlayan dışsal bir otoriteye boyun eğmek zorundadır.

Vicdan böylece tahtta hak iddia eden büyük bir sahtekar haline gelir. İyi ve kötünün bilgisi yerine suçluluk ve masumiyet hislerini geçirir. Uzlaşmanın getirdiği iyilik çeşitli topluluklara ait olmanın yarattığı sahte görünümü aşmak zorundadır. Vicdan konuşur; dünya ise var olur.

## **VİCDAN VE ALMA VERME DENGESİ**

İlişkilerimiz -ve suçluluk ile masumiyet deneyimlerimiz- alma ve verme ile başlar. Verdiğimizde hak sahibi, aldığımızda da borçlu olduğumuzu hissederiz. Bu ikisi arasındaki gidiş geliş her ilişkideki suç ve masumiyetin ikinci

temel dinamiğini oluşturur. Hem alan hem de veren ancak eşit bir biçimde alıp vermiş olduklarında huzur bulacaklarından bu bütün ilişkilerimize hizmet eder.

### ***Bir Sevgi Armağanı***

Afrika'daki bir misyoner yeni bir bölgeye tayin edilir. Ayrılacağı sabah, küçük bir miktar parayı ayrılık hediyesi olarak kendine sunmak isteyen bir adam, saatlerce yürüyerek ziyaretine gelir. Para 30 sent kadardır. Adamın kendisine teşekkür ettiği ortadadır; hastalandığında misyoner onunla ilgilenmiş, birkaç kez ziyaret etmiştir. 30 sentin bu adam için çok büyük bir miktar olduğunu bilir. İçinden, parayı, belki üstüne biraz daha koyarak iade etmek geçtiyse de bu düşüncesinden hemen vazgeçer, adama teşekkür ederek parayı kabul eder. Sevgiyle vermiştir, şimdi yine sevgiyle almak zorundadır.

Birinden bir şey aldığımızda masumiyetimizi ve bağımsızlığımızı yitiririz. Aldığımızda kendimizi verene karşı borçlu ve minnettar hissederiz. Bu borçluluğu rahatsızlık ve baskı olarak algılar, karşılığında bir şeyler vererek aşmaya çalışırız. Verme ihtiyacı duymaksızın gerçekten alabilmemiz mümkün değildir. Almak suçluluğun bir biçimidir.

Bütünüyle aldığımız ve karşılığını da aldığımızdan biraz fazlasıyla verdiğimizde bu alışverişin hizmetindeki masumiyet kendini hak sahibi olmanın rahatlatıcı duygusuyla gösterir. Tümünü alıp ihtiyaçlarımızı tatmin ettiğimiz ve karşılığında da tümünü verdiğimizde kendimizi masumca tasasız ve hafif yürekli hissederiz.

İnsanların ilişkilerdeki alma verme ile ilgili masumiyeti edinmek ve korumak için benimsediği üç tipik davranış kalıbı vardır.

## Oruç

Kimileri yaşama katılımlarını en aza indirerek masumiyet hayaline dört elle sarılır. İhtiyaç duyduklarını tümüyle almak ve şükran duymak yerine içlerine kapanarak kendilerini hayattan geri çekerler. İhtiyaçlardan ve mecburiyetlerden bağımsız olduklarını hisseder ve ihtiyaç duymadıkları için de alma gereği duymazlar. Kimseye minnet duymadıklarından kendilerini masum hissederler ama bu sadece ilgisiz bir gözlemcinin masumiyetidir. Ellerini kirletmelerine gerek olmadığından kendilerini çoğu zaman üstün ve özel görürler. Bununla birlikte yaşam sevinçleri kendilerini hayatla ilgilenme sıklıklarıyla sınırlı kalır, bu doğrultuda da boşluk ve tatminsizlik hissederler.

Bu tavır depresyonla boğuşan çoğu kişide gözlemlenebilir. Yaşamın sunduklarına kapıları açmayı reddetme davranışı ebeveynnden biri ya da her ikisiyle ilişkilerinde gelişmeye başlamış, daha sonra diğer ilişkilere ve yaşamın iyi şeylerine de aktarılmıştır. Bazıları, almayı reddedişlerini kendilerine verilenin yerli ya da gereksindikleri olmadığından yakınlara haklı çıkarır. Diğerleri ise dikkati, verenin hataları ya da sınırlarına çeker, ama sonuç aynıdır; edilgen ve eli boş kalırlar. Örneğin ebeveynini -ana babalarının ne yaptığına bakmadan- iten ya da yarılamanlar kendilerini genelde eksik ve yitik hissederler.

Ana babalarını olduğu gibi kabul edip onların verdiği her şeyi almayı başarmış kişilerde bunun tam tersini gözlemliyoruz. Ebeveynleri onlara kötü davranmış bile olsa bu alışış sürekli bir güç ve destek akışı olarak yaşarlar. Bu onların kendilerinin de bolca alıp verebildiği başka ilişkilere girmelerini sağlar.

## Yardım

Bazı başkaları da, kendilerini hak sahibi hissetmeye yetecek kadar vermedikçe ihtiyaçlarını yadsıyarak masumiyetlerini korumaya çalışır. Almadan önce vermek geçici bir kudret hissi yaratır. Ancak bu his ihtiyaç duyduğumuz bir şeyi almak zorunda kaldığımız an dağılıp gider. Kudretli olduklarını sanarak başkalarından bir şey almayı reddedenler gerçekte, “Senin kendini bana borçlu hissetmen, benim kendimi sana borçlu hissetmemden iyi” demektedir. Çoğu idealistin benimsediği bu tavrın yaygın olarak bilinen adı “yardımcı sendromu”dur.

İhtiyaçtan kurtulmaya yönelik bu benmerkezli çaba özünde ilişkilerin düşmanıdır. Almaksızın yalnızca vermek isteyen, üstünlük hayaline dört elle sarılır, hayatın cömertliğini elinin tersiyle iter ve partneriyle eşitliği yadsır. Diğerleri çok geçmeden almayı reddedenlerden hiçbir şey istemez olur, içerler ve kendilerini geri çekerler. Bu nedenle kronik yardımcılar çoğu zaman yalnızdır ve acı çekerler.

## Alabildiğine Alma Verme

Alma vermede üçüncü ve en güzel yol, her iki taraf da dolu dolu alıp verdiğinde oluşan bereketli alışverişin ardından duyulan hoşnutluktur. Bu alışveriş ilişkinin yüreğidir: Veren alır, alan verir. Her ikisi de eşit bir biçimde veren ve alandır.

Bu masumiyette yalnızca alma verme dengesi değil, alınıp verilenlerin hacmi de önemlidir. Küçük şeylerin alınıp verilmesi kazanç getirmez; büyük çapta alma verme ise bi-

zi zenginleştirir. Çok alıp çok da verme beraberinde bolluk duygusu ve mutluluk getirir.

### ***Hacmi Artırmak***

Karısını seven adam ona bir şey vermek ister. Kadın da onu sevdiğinden armağanını şükranla kabul eder ve bunun sonucunda o da verme ihtiyacı hisseder ve kocasına bir şey verir ve işi sağlama almak için aldığından biraz daha fazlasıyla karşılar. Kadın sevgiyle verdiği için erkek de onun verdiğini almak ister ve karşılığını kendisi de aldığından birazcık daha fazlasıyla verir. Bu şekilde vicdan dinamik bir dengesizliği sürdürür ve çiftin sevgi dolu ilişkisi alma ve vermenin çoğalmasıyla devam eder.

Böylesi bir sevinç avucumuza gökten düşmez; yakın ilişkilerde ihtiyaç duyma ve almaya istekli oluşumuzun bir sonucudur. Böylesi yüksek hacimlerde bir alışverişle kendimizi hafif ve özgür, adil ve hoşnut hissederiz. Alma verme-deki masumiyeti tanımanın bütün yolları arasında, öbürlerine kıyasla en derinden doyum veren de budur.

### ***Karşılıklılığın Olanaksız Olduğu Durumlarda Alma Vermeyi Dengelemek***

Kimi ilişkilerde alan ve veren arasında aşılma bir uçurum vardır. Bunun örnekleri arasında ebeveyn ve çocuklar, öğretmenler ve öğrenciler arasındaki ilişkiler sayılabilir. Ana baba ve öğretmenler özünde verici, çocuklarla öğrencilerse alıcıdır. Elbette ebeveyn çocuklarından, öğretmenler de öğrencilerinden alır. Bununla birlikte bu uçurumu ancak azaltır, kapamaz. Dengenin karşılıklı vermeyle sağlanmadığı bütün durumlarda denge ve hoşnutluğun başka yol-

lardan edinilmesi gerekir.

Bir zamanlar ebeveynler çocuk, öğretmenler de öğrenci olmuştur. Alma verme dengesini, kendilerinin önceki kuşaklardan aldıklarını sonraki kuşaklara aktararak sağlarlar. Çocuklar ve öğrenciler de aynını yapabilir.

Börries von Münchhausen bunu aşağıdaki güzel şiirin-  
de şöylece betimliyor:

### ***Altın Top***

*Sevgi adına verdi babam bana,  
ödeyemedim borcumu.  
Çocuktum, bilemedim armağanının değerini.  
Büyüdüm, katılaştım, pek bir erkek oldum.  
Oğlum geçiyor şimdi erkekliğe,  
tutkuyla seviliyor, kimsenin tutmadığı yeri tutuyor  
babasının yüreğinde.  
Bir vakitler kendi aldığımı  
veriyorum,  
ondan gelmemiş olanı,  
ondan almadığımı,  
bana geri vermeyecek olana.*

*Erkek olup erkek gibi düşündüğünde  
kendi yolundan gidecek,  
benim de kendiminkinden gittiğim gibi.  
Gıpta etmeden, özlemle  
izleyeceğim, ona verdiğim sevgiyi  
kendi oğluna verişini.  
Bakışım yaşam oyununu izler  
zamanın derin geçitlerinde -  
Her biri gülümseyerek fırlatır altın topu,  
kimse de onu kendisine fırlatana atmaz  
gerisin geriye.*

Ana baba ve çocuklar, öğretmenler ve öğrenciler arasında olduğu gibi bazı başka durumlarda da alma verme dengesinin sağlanamadığı olur. Böyle durumlarda -sözgeli-mi çocuğu olmayanlar- aldıklarını başkalarına vererek borçluluk duygusundan kurtulabilirler.

## **Minneti İfade Etmek**

İçten bir teşekkür etmek, verebileceklerinden daha fazlasını almak zorunda olanlar için, alma vermeyi dengelemenin başka bir yoludur. Minnet ifadesini başka şeyler vermimiz mümkün ve yerindeyken bundan kaçınmak amacıyla kötüye kullanmamalıyız, fakat bu kimi zaman yegâne karşılık olur. Engelli kimselerin, ağır hastaların, ölüm döşeğindekiilerin, bazen de aşıkların durumunu buna örnek olarak verebiliriz.

Böyle durumlarda, denge gereksiniminin yanı sıra işin içine temel bir sevgi de girerek sosyal sistemin bireylerini birbirlerine çeker ve yerçekiminin gezegenlerle yıldızları bir arada tutması gibi bir arada tutar. Bu sevgi alma ve vermeye eşlik eder, ifadesi de şükrandır.

İçten bir minnet duyan, “Sana karşılığını verip veremeyeceğime bakmaksızın veriyorsun, ben de armağanını şükranla alıyorum” onayını vermektedir. Böyle bir minneti kabul eden de “Sevgin ve armağanımı görüp kabul etmen, bana verebileceğin başka her şeyden daha değerli benim için” diye onaylamaktadır.

Minnetimizle birbirimize verdiğimiz onaylamakla kalmaz, birbirimiz için ne olduğumuzu da onaylamış oluruz.

## ***Tanrı'ya Layık Minnet***

Adamın biri, tehlikeli bir durumda hayatı kurtulduğu için kendini Tanrı'ya çok borçlu hissediyormuş. Bir dostuna, ne yap-sa da minnetini Tanrı'ya yaraşır bir biçimde ifade etse diye sor-muş. Dostu ona bir öykü anlatmış:

Bir kadını bütün kalbiyle seven bir adam varmış, ona evlenme teklif etmiş. Kadınsa başka planları olduğunu, evlenemeyeceğini söylemiş. Günün birinde, birlikte yolda yürürlerken kadın adımı-nı bir arabanın önüne atmış, adam tutup çekmese ezilip gidecek-miş. Kadın dönmüş ona ve “Şimdi seninle evlenirim!” demiş.

Sence bu adam kendini nasıl hissetmiştir, diye sormuş dostu. Diğeri yüzünü buruşturmuş ama yanıt vermemiş. “Görüyor mu-sun” demiş dostu, “Belki Tanrı da sana karşı böyle hissediyordur”.

Kendi edinimimiz olmayan iyi talihi tehdit edici, kaygı verici bir şey olarak algılama eğilimimiz vardır; gizliden gizliye, mutluluğumuzun başkalarının ya da kaderin düş-manlığını uyandıracağına inanırız. Hepimiz mutluluğun bir tabuyu yıktığını ve sanki mutlu olmak kendimizi tehlikeye atmakmış gibi bizi suçlu duruma düşürdüğünü hissetme eğilimi içindeyizdir. İçten şükran bu kaygıyı azaltır. Bu-nunla birlikte, başka birinin talihsizliği karşısında talihli ol-duğumuzun onayı tevazu kadar cesaret de gerektirir.

## ***Savaşın Eve Dönüş***

Çocukluk arkadaşları savaşa gönderilmiş. Tarifsiz tehlikeler-le karşı karşıya kalmışlar, pek çoğu öldürülmüş ya da yaralanmış, aralarından ikisi sağ salim evlerine dönmüşler.

İçlerinden biri, büyük bir sükunet, kendiyle barış içindeymiş. Kaderin bir cilvesiyle kurtulduğunun farkındaymış, yaşamı-nı bir armağan, bir lütuf gibi kabul etmiş.

Öteki, diğer eski askerlerle birlikte kendini içkiye vermiş, dönüp dolaşıp geçmişiyeniden yaşıyormuş. Kurtulduğu tehlikeler, yaptığı kahramanlıklarla övünmeyi seviyormuş. Sanki bütün bir deneyim boşuna yaşanmış gitmiş gibiymiş onun için.

## **Alma ve Verme Sevgiyi Zorunlu Kılar Sevgiyle de Zorunlu Kılınır**

Yakın ilişkilerde alma vermeyi düzenleyen, karşılıklı bir denge ihtiyacıdır. Ancak eşler arasında her ikisi de dōnemsel bir dengesizlik yaşamaya istekli olmadıkça anlamlı bir alışveriş gelişemez. Yürümeye benzer bu. Durağan bir denge halini koruduğumuzda olduğumuz yerde dururuz, hareketliliği bütünüyle yitirdiğimizde de düşer ve düştüğümüz yerde yatar kalırız. Fakat dengemizi ritmik bir biçimde kaybedip yeniden sağlayarak ileri doğru hareket ederiz. Denge sağlandığı an ilişki ya sona erer ya da yeni bir alma verme ile yenilenerek sürdürülebilir.

Yakın ilişkilerde eşler, değiş tokuşlarında farklı olmakla birlikte eşittir. Alıp vermeleri negatif kadar pozitif denge içinde oldukça sevgileri de sürer. Durağan bir dengeye geldiklerinde alma vermeleri son bulur. Eşlerden biri vermeden alırsa diğeri çok geçmeden daha fazla verme arzusunu yitirir. Taraflardan biri almadan verdiğinde diğeri, çok geçmeden almayı artık istemez olur. Dolayısıyla ilişki, birinin diğerrinin karşılayabileceği ya da karşılamak istediğinden fazla verdiğinde biter. Sevgi, vermeyi verenin verme kapasitesiyle olduğu gibi almayı da alanın alma kapasitesiyle sınırlar. Bu, eşler arasındaki alma verme dengesinin aynı an-

da sevgileri ve ilişkilerini de sınırlaması anlamına gelmektedir. Bu şekilde denge ihtiyacımız sevgiyi hem zorunlu kılar hem de sınırlandırır.

Ancak sevgi dengeyi de zorlar. Eşlerden biri diğerine acı ya da zarar verirse, alma verme dengesini korumak üzere zarar gören de karşılığını benzer bir acı ya da zarar vermek zorundadır. Ama bunu sevgiyi yok etmeden yapmalıdır. Zarar gören kişi, kendisini sevginin gerektirdiği karşılığı vermeye tenezzül etmeyecek kadar üstün görürse dengeyi sağlamak olanaksız olur, ilişki de tehlikeye girer. Örneğin, eşlerin karşılaşacağı zor durumlardan biri, eşlerden birinin başka bir ilişkisi olmasıdır. Diğer eşin inatla masumiyete sığınması, böylece de suç ve masumiyeti iki karşıt uç haline getirmesi yeniden uzlaşmayı da imkansız hale getirir.

Öte yandan, zarar gören tarafın, kendisini suçlu hale getirerek karşılık vermesi ve aldığı yaranın bir kısmını da karşı tarafta açması, ilişkilerine devam etmelerini sağlayabilecektir. Ama eğer yaralanan kişi eşini seviyor, ilişkinin sürmesini de istiyorsa karşılığı kendi gördüğü zarar kadar olmamalıdır; zira aksi takdirde onları bir arada tutmaya devam edecek bir eşitsizlik olmayacaktır. Daha fazla da olmamalıdır, çünkü o zaman da yanlış yapan zarar görecektir ve misilleme isteğinin haklı olduğunu hissedecek, zarar döngüsü de böylece tırmanacaktır. İncinme biraz azıyla iade edilmelidir. O zaman hem sevginin hem de adaletin gereği yerine getirilmiş, alma verme de kaldığı yerden sürdürülebilir hale getirilmiş olur. Sevgi bu şekilde dengeyi zorunlu kılar.

Kimileri böyle durumlarda sevginin bolca akabilmesini sağlayan barışmanın, masum olanın adil bir bedel isteyerek

suçlu konuma geçmedikçe mümkün olamayacağı düşünce-sinden rahatsızlık duyar. Ancak ağacı meyvesinden tanıma-mız gibi bu yaklaşımı benimseyen çiftleri diğer yaklaşımla ya-sayan çiftlerle karşılaştırmamız, yakınlık ve sevgi için neyin gerçekten iyi, neyin zarar verici olduğunu görmemize yeter.

### ***Çıkış Yolu***

Bir adam dostuna karısının 20 yıldır kendisine içerlemekte ol-duğunu anlatır. Evlendiklerinden birkaç gün sonra ana babası, ye-ni arabalarını kullanacak başka kimse olmadığından adamdan ken-dileriyle birlikte altı haftalık bir tatile çıkmasını istemişler, adam da karısını bırakıp onlarla gitmiştir. Sonradan davranışını ne kadar açıklamaya çalışırsa çalışsın, özürler dilesin, eli boş kalmıştır.

Dostu bir öneride bulunur: “Ona, kendisi için bir şey seçme-sini veya yapmasını söyle. Öyle ki bu seçim, senin ona yaptığının karşılığı olsun.”

Adamın gözleri ışıldar. Sorunlarını çözecek anahtar bu söz-lerdedir.

Kimi zaman eşler birbirlerini giderek daha fazla yarala-yarak sevgilerini zedeleyen şey iyi imiş gibi davranırlar. Ne-gatif değiş tokuşları tırmanır ve onları mutsuzluklarında sı-kı sıkıya birbirlerine bağlar. Alma verme dengesini sürdür-rüler gerçi ama sevgiyle değil. Bir ilişkinin kalitesini alma verme hacminde ve dengenin genelde iyide mi, yoksa za-rarda mı gerçekleştirildiğinde görebiliriz. Bu bize aynı za-manda zayıflamış bir ilişkiyi nasıl onarabileceğimizi ve do-yum verir hale getirebileceğimizi de gösterir; eşler zarar üzerine kurulu değiş tokuştan iyi üzerine kurulu olana ge-çer ve bunu da sevgiyle artırır.

## Sahte Çaresizlik

Kişi haksızlığa uğradığında çaresizce acı çeker. Kurbanın çaresizliği ne kadar büyükse haksızlık yapanı da o kadar sert bir biçimde yargılarız. Ancak incinen eşler, verilen zarar geçip gittikten sonra kolay kolay çaresiz kalmazlar. Eğer hasar fazlasıyla büyük olmuşsa ilişkiye son vermek ya da eşlerinden adil bir kefarete talep etmek, böylece de suça bir son vererek yeni bir başlangıç sağlamak yönünde eyleme geçme seçenekleri vardır.

Kurbanlar harekete geçme olanağından yararlanmayacak olurlarsa bunu onlar adına başkaları yapar, ancak bir farkla: Kurban adına hareket edenlerin yol açtığı zarar ve haksızlık, kurbanların kendi adlarına harekete geçecek olmaları yol açacaklarından çoğunlukla çok daha büyük olur. İnsan ilişkileri sistemlerinde bastırılan içerleme daha sonra kendilerini en az savunabilecek olanlarda yeniden ortaya çıkar; çoğu zaman bunlar, önceki bir öfkeyi kendilerine aitmiş gibi yaşayan çocuklar ve torunlardır.

### *Sahte Şehit*

Evleneli hayli olmuş bir çift bir seminere katılır. İlk akşam kadın arabalarını alıp gider, ertesi gün tam vaktinde yeniden görünür. Dosdoğru kocasının karşısına geçtiği gibi bütün grubun ortasında gayet kıskırtıcı bir tavırla aşığının yanından geldiğini bildirir.

Bu kadın gruptaki diğerleriyle birlikteyken kocası kadar in-ce, dikkatli, empatik ve duyarlıdır. Kocasıyla olduğunda ise başkalarına karşı ne kadar nazıkse ona karşı da o kadar hırçın davranmaktadır. Diğerleri, kocanın kendisini hiç savunmadığını gö-

rerek olup bitene anlam veremezler.

Derken, kadının çocukken annesi ve kardeşiyle yaz tatillerinde şehirden gönderildiği, babasının ise metresiyle birlikte kentte kaldığı ortaya çıkar. Metresiyle birlikte arada bir ailesini ziyarete gitmiş, karısı her zaman dostça davranmış, ortada hiçbir yanlış yokmuşçasına hizmetini ikisinden de esirgememiştir. Ama öfkesi için için kaynamış, kızgınlık ve acısını bastırmış ama çocuklar bunun farkına varmıştır.

Annenin davranışını övgüye değer bulabiliriz. Ama bu sahte masumiyettir ve etkisi de yıkıcıdır. Kız, annesine yapılan haksızlığın öcünü kocasını babasının davranışından ötürü cezalandırarak alıyor, bir yandan da babasına sevgisini tam da onun gibi davranarak gösteriyor ve kocasına, babasının annesine davrandığı gibi davranıyordu. Annenin kocasına öfkesini göstererek yüzleşmesi daha iyi bir çözüm olurdu. Erkek o zaman bir karar vermek zorunda kalır, ya karşılıklı bir anlaşmaya varır ya da net bir ayrılığa giderlerdi.

Yerinde bir davranışın mümkün olduğu yerde kurban acı çekmeye devam edecek olursa bunu çok geçmeden yeni masum kurbanlar ve zulmedecek suçlular izleyecektir. Yanlışla -bu yanlışı yapan biz bile olsak- yüzleşmek için elimizden geleni yapmak yerine kötülüğün bir parçası haline gelmekten masumiyete sığınarak kurtulabileceğimizi sanmak bir hayalden ibarettir. Eşlerden biri masumiyeti tekeline almaya kalkışırsa diğerinin suçunun sonu gelmez, sevgileri de bundan olumsuz etkilenir. Kötülüğu görmezden gelen ya da ona edilgen bir şekilde boyun eğerler masumiyetlerini koruyamamakla kalmaz, adaletsizliğin de tohumlarını ekerler. Sevgi, gerektiği yerde suçlu duruma düşme cesareti gerektirir.

## Zamansız Başışlama

Aynı şekilde zamanından önce başışlamak da bir yüzleşmenin üstünü kapayarak ya da bunu erteleyerek yapıcı bir diyaloga engel olur ve bunun sonuçlarıyla baş etmeyi ailedaki başkalarına bırakır. Haksızlığa uğrayan, sanki kurbanların böyle bir yetkisi varmış gibi yanlış yaparı suçundan kurtarmaya çalıştığında bu özellikle yıkıcı bir hal alır. Eğer uzlaşma isteniyorsa haksızlığa uğrayanın tazminat ya da kefaret hakkı doğmakla kalmaz, bunu talep etmeye zorunludur da. Hareketlerinin sonuçlarını üstlenmek, yanlış yaparın yalnızca yükümlülüğu değil, hakkıdır.

### *İkinci Kez*

İkisi de evli bir erkekle bir kadın birbirlerine aşık olurlar. Kadın hamile kaldığında eşlerinden ayrılıp evlenirler. Kadının daha önceki evliliğinden çocuğu olmamıştır. Adamınsa annesine bıraktığı bir kızı vardır. Adam ve yeni eşi, erkeğin ilk karısına karşı suçluluk duyar, kadının kendilerini başışlayacağını umarlar. Gerçekteyse kadın, çiftin mutluluğunun bedelini kendisi ve kızı ödediği için son derece içlerlemıştır.

Adam ile kadın bir dostlarına başışlanma isteklerini söylediklerinde dostları, bu arzularının karşılanması, eski eşi kendilerini gerçekten affetmesi halinde ne olacağını hayal etmelerini ister. Bunu yapmaya çalışmanın suçlarının olanca ağırlığını hissetmekten kaçındıklarını, başışlanma arzularının adamın ilk eşinin onuru ve gereksinimlerine haksızlık olduğunu fark ederler. İlk eşi ile çocuktan kendi mutlulukları için büyük bir özveri talep etmiş olduklarını teslim etmeye ve zarara uğrayan bu ikisinden gelecek bütün adil talepleri karşılamaya karar verirler. Çok geçmeden de kararlarının arkasında duracaklardır.

Kurbanın tazminat talepleri yerinde olduğu sürece sevgiye hizmet edilmiş olur.

## **Bağışlama ve Barışma**

Gerçek anlamda iyileştirici olan bağışlayıcılık, suçlu kişi kadar kurbanın da onurunu korur. Bağışlayıcılığın bu türü kurbanın taleplerinde aşırıya kaçmamasını ve suçlunun önerdiği yerinde bir tazminat ve kefareti kabul etmesini gerektirir. İçten bir pişmanlığı ve yerinde bir kefareti kabul eden bağışlayıcılık olmaksızın barışma mümkün değildir.

### ***Bir “Demek Öyleymiş Ha” Deneyimi***

Bir kadın aşığıyla birlikte olmak için kocasından boşanır. Aradan yıllar geçer, kadın kararından pişmanlık duymaya başlar. Eski kocasını hâlâ sevdiğini, o yeniden evlenmemiş olduğu için onunla yeniden evlenmek istediğini fark eder. Duygularını ona da açtığında adam olumlu ya da olumsuz bir yanıt vermez ama konuyu bir danışmana açmayı kabul eder. Danışman ona bu görüşmeden ne beklediğini sorar. Adam şöyle bir güler ve “Bir demek öyleymiş ha deneyimi!” der.

Danışman kadına, erkeğe yeniden onunla birlikte yaşamasını ilginç kılacak ne sunabileceğini sorar. Kadın bunu düşünmediğini, verecek inandırıcı bir cevabı olmadığını söyler. Beklendiği gibi adam temkini elden bırakmaz ve herhangi bir vaatte bulunmaz.

Danışman, kadının her şeyden önce eski kocasına acı verdiğini kabul etmesini ve bunu onarmaya hazır olduğuna inandırmasını önerir. Kadın bunu bir süre düşündükten sonra eski kocasının gözlerine bakarak ve inandırıcı bir biçimde “Sana yaptığımın ötürü gerçekten üzgünüm. Yeniden karın olmak istiyorum. Seni seveceğim, seninle ilgileneceğim, böylece mutlu olacak

ve bana güvenebileceksin” der.

Adam fikrini söylemez. Danışman ona, “Çok incinmiş olmalısın ve bunun tekrarlanması riskini almak istemiyorsun” der. Erkeğin gözleri dolmuştur, danışman devam eder: “Senin gibi, acı verilen kişiler çoğunlukla kendilerini ahlakî olarak üstün hissederek ve karşılındakini reddetme hakları olduğunu sanırlar.” Ve ekler: “Böyle bir masumiyet karşısında suçlu kişinin hiçbir şansı yoktur.” Adam gülümser ve eski karısına döner.

“Bu senin ‘demek öyleymiş!’ deneyimindi. Şimdi ücretimi öde” der danışman: “Bu deneyimle ne yapacağın sana kalmış. Ben bilmek bile istemem.”

## Acı Vermek Zorunda Olduğumuzda

Yakın bir ilişkide eşlerden biri ayrılığa karar verdiğinde bunun onun özgür ve bağımsız bir seçimi olduğunu düşünme eğilimimiz vardır. Ancak çoğu zaman bu eş harekete geçmeyecek olursa zarar görecektir. Böylece roller değişir ve suç ile sonuçları tersine çevrilir. Belki de ruh büyümek için daha fazla alana ihtiyaç duyduğundan ayrılık gerekmiştir. Terk edilen zaten acı çekmektedir. Böyle durumlarda acının önüne geçilemez. Hareket seçeneklerimiz kısıtlıdır, önlenemez acıdan yapıcı bir şey çıkması için buna yol açmak ya da acı çekmek zorunda kalırız. Çoğunlukla eşler, ayrılımalarının diğerinde yol açtığı acıyı telafi edecek kadar acı çekecekleri bir durumda kalırlar.

Eşler ayrıldığında yeni bir şansı olan yalnızca giden değildir. Geride kalanın da yeni bir başlangıç yapma şansı vardır. Ama eğer eşlerden biri acıya takılır kalır da ayrılığın sunduğu yapıcı olanakları bir yana iterse ayrılan eşin yeni bir yaşama başlamasını güçleştirir. Böylece ayrılığa rağmen

birbirlerine sıkı sıkıya bağı kalmış olurlar.

Öte yandan, geride kalan daha iyi bir şey için bu fırsatı tanıyacak olursa eski eşine de özgürlük ve kurtuluş sunacaktır. Talihsiz bir durumdan gerçekten iyi bir şey çıkarmak böyle durumlarda bağışlayıcılığın en yapıcı biçimidir, çünkü ayrılık sürse de barıştırıcı olmuştur.

## **Kadere Boyun Eğmek**

İnsanlar başkaları pahasına bir avantaj elde ettiklerinde, bunu durduramayacak ya da değiştiremeyecek bile ol-salar suçluluk hissederler. Aşağıda bunun iki örneğini bulacaksınız.

### ***Senin Yaşamın Pahasına***

Bir erkek çocuğu dünyaya gelir, annesiye doğum sırasında ölür. Çocuğu annesinin ölümünden sorumlu tutmak kimsenin aklına gelmez ama suçsuz olduğunu bilmek çocuğun suçluluk duygusunu da yatıştırmaz. Kader doğumunu annesinin ölümüne bağladığından suçun baskısı acımasızca sürmekte ve bu kişi yapmadığı bir şeyin kefareтини ödemek üzere yaşamına nafile ve bilinçsizce başarısızlığı davet etmektedir.

### ***Patlayan Lastik***

Adamın birinin araba lastiğı patlar, direksiyon kontrolünden çıkarak başka bir arabaya çarpar. İkinci aracın şoförü ölür, adam-sa hayatta kalır. Arabasını güvenli bir biçimde sürmüş olmasına rağmen yaşamı diğerinin ölümüne bağı kalmıştır; suçluluk duygularından kurtulamaz. Perişan halinin ölen adamı onurlandırmak yerine aşağıladığının bilincine varana dek hiçbir şey başaramaz.

Kader ya da talihin elindeki böylesi suç ve masumiyet karşısında çaresizizdir. Özgürce seçilmiş hareketlerimizden ötürü suçlu olmuş ya da bir ödölü hak etmiş isek gücümüzü ve etkimizi koruruz. Ama yukarıdaki örneklere benzer durumlarda dizginlerinin elimizde olmadığı güçlerin avucunda olduğumuzu, yaşamımız ya da ölümümüze, kurtuluşumuz ya da yok oluşumuza, gelişimimiz ya da çöküşümüze iyi ya da kötü eylemlerimizden bağımsız olarak onların karar verdiğini görürüz.

Talih karşısında böylesi bir kırılğanlık çoğu insan için öylesine korkutucudur ki kendi edinimleri olmayan iyi talihlerini zarafetle kabul etmek yerine saçıp savurmayı, yaşamın eli açıklığını geri çevirmeyi yeğlerler. Olaydan sonra kazanılmamış kurtuluş ya da hak edilmemiş acının kırılğanlığından kaçınabilmek için çoğunlukla kişisel bir suç yaratmaya ya da iyi eylemler biriktirmeye meylederler.

Bir başkası pahasına bir avantaj elde etmiş insanlar arasında avantajlarını sınırlamak üzere intihar edenlere, hasta düşenlere ya da kendilerini gerçekten suçlu duruma düşürecek bir şey yapıp ardından bunun sonuçlarının acısını çekenlere sık rastlanır. Bütün bu çözümler büyülu düşünmeyle ilgilidir ve bizzat kazanılmamış iyi talihle baş etmenin çocukça bir biçimidir. Gerçekte suçluluğu azaltmaktan çok artırırılar. Sözelimi yukarıdaki örnekteki gibi annesi onu dünyaya getirirken ölmüş bir çocuk daha sonraları mutluluğunu sınırlar ya da kendi hayatına son verirse annesinin özverisi boşuna olacak ve dolaylı olarak çocuğunun ölümünden de sorumlu kılınmış olacaktır.

Çocuk eğer “Anne, ölümün boşuna olmamalı. Senin

için yaşamımı iyi bir şey haline getireceğim, çünkü değerini biliyorum” diyebilecek olursa kaderin elindeki suçun baskısı iyi bir şeyin itici gücü haline gelerek çocuğun başkaları için olanaksız olan hedeflere ulaşmasını sağlayabilecektir. O zaman annenin ölümünün iyi bir etkisi olacak, çocuğa da uzun bir zaman boyunca huzur verecektir.

Burada da işin içindeki herkes dengeye yönelik bir baskı altındadır. Kaderden bir şey alan karşılığını benzer bir şeyle vermek ya da bu eğer mümkün değilse kefaretinin başarısızlığa uğrayarak ödemek ister. Ama kader bizim taleplerimize, telafi ve tazminat girişimlerimize tümünden kayıtsız olduğundan nafile çabalarlardır bunlar.

### **Kader Karşısındaki Tevazu**

Kaderin ellerindeki acımızı taşınması bu kadar güç kılan masumiyetimizdir. Kendi eylemlerimizden ötürü suçluysak ve cezalandırılmışsak ya da yapılan haksızlık karşısında masumsak ve kurtarılmışsak bu durumun ahlakî bir düzenin, adalet kurallarının ve adil bir oyunun sonucu olduğunu düşünürüz. İyi davranışımızla suç ve masumiyeti kontrolümüz altına aldığımıza inanabiliriz. Ama eğer başkaları değerleri ya da değersizliklerine bakılmaksızın yok olurken biz kişisel suçumuz ya da masumiyetimizden bağımsız bir şekilde kurtulmuşsak işte o zaman talihin güçleri karşısında tümünden savunmasız olduğumuzu, önlenemez bir biçimde suç ve masumiyetin kaprisli doğasıyla yüz yüze geldiğimizi anlarız. Suç ve hasar trajik boyutlara ulaşp da kaderimiz haline geldiğinde kaderle barışma ancak tela-

fiden tümüyle vazgeçmemizle mümkün olacaktır.

Bize kalan tek olanak teslimiyet, kaderin ya lehimize ya da aleyhimize çalışan değiştirilemez gücüne boyun eğmektir. Bu şekilde bir teslimiyeti mümkün kılan içsel tavra *tevazu* adını verebiliriz; alçakgönüllü bir bağışlayıcılık ve gerçek çaresizliğe boyun eğmedir bu. Böyle durumlarda hem suçlu hem de haksızlığa uğrayan kaçınılmaz kaderlerine tevazu içinde boyun eğdiklerinde suç ve telafiye bir son vermiş olurlar. Bu, başkalarının ödediği bedelden bağımsız olarak yaşam ve mutluluğun -sürdüğü sürece- tadına varmalarını sağlar. Kişisel suç ve masumiyetin ötesinde kendi ölümleriyle yaşamın getirdiği zorluklara rıza göstermelerini de mümkün kılar.

### *Torunum Nerede?*

Araba kullanmayı yeni öğrenmiş genç bir adam kaza geçirir. Yanındaki koltukta oturan büyükannesi ölümcül bir yara alır. Ölmeden hemen önce bilinci yerine geldiğinde “Torunum nerede?” diye sorar. Torunu yanına getirildiğinde “Kendini suçlama” der ona. “Ölme vaktim gelmişti.”

Gözyaşları içinde, birden aklına geleni dile getirir genç adam. “Ölümünün vasıtası olmanın ağırlığını taşımaya teslim oluyorum. Zamanı geldiğinde senin için iyi bir şey yapacağım” der ve günü geldiğinde de yapar.

Bu tevazu bize ciddiyet ve ağırlık kazandırır. Gerçek bir tevazu hissettiğimizde yalnızca bizim kaderimizi belirlemediğimizin, kaderimizin de bizi belirlediğinin bilincine varırız. Talih, sırrına ermediğimiz -ermemizin de gerekmediği- yasalar doğrultusunda lehimize ya da aleyhimize çalışır.

Tevazu, kaderin avucundaki suç ve iyi talihe verilecek uygun karşılıktır. Bizi daha az talihli olanlarla aynı düzleme koyarak onları onurlandırmamızı sağlar. Bunu da onların pahasına edindiğimiz avantajı küçülterek ya da hiçe sayarak değil, ödedikleri yüksek bedele şükran duyarak ve bu arada bu durumdan başkalarının da nasıl yararlandığını görmemizi sağlayarak yapar.

## TOPLUMSAL DÜZENİN HİZMETİNDEKİ VİCDAN

Yakın ilişkilerde sevginin başarıya ulaşması için gereken üçüncü unsur düzendir. “Düzen” her şeyden önce, toplumsal grubun ortak yaşamını belirleyen kural ve sosyal uzlaşmaları içerir. Bütün kalıcı ilişkiler bireyleri bağlayıcı ölçütler, kurallar, inançlar ve tabular geliştirir. Böylelikle ilişkiler, düzeni ve yapısı olan ilişki sistemleri haline gelir. Bu sosyal uzlaşmalar bütün grup üyelerinin ayak uydurduğu yüzeydeki uzlaşımı oluşturmakla birlikte, topluluktan topluluğa büyük farklılıklar gösterebilir. Bu düzenler aidiyetin sınırlarını çizer: Uyanlar kalır, uzlaşımına uymayanlarsa çok geçmeden gruptan ayrılır. Bu sistem dinamiğini havadaki bir kuş sürüsünü izlerken açıkça görebiliriz. Sürü içinde her bir kuş kendi yolundan gider, ancak diğerlerinin yolundan fazlaca uzaklaştığında sürüden ayrıldığını görürüz. Toplumsal düzenler topluluğumuz içinde davranışımızı dayatır ve rollerimizi, yerine getirdiğimiz işlevleri biçimlendirir ama onları çiğnediğimizde, bağ ya da alma verme dengesini ihlal ettiğimiz zamanki gibi derin bir suçluluk duymayız.

## *Ek Düşünceler*

Eski zamanlarda kişinin topluluğu ya da ailesinden dışlanmasının sonuçları günümüzdekinden çok daha ciddi olmalıydı (bununla birlikte dışlanma kimi kırsal kesimlerde derin sonuçlara yol açmayı bugün de sürdürmekte). Hızla değişen toplumsal düzenler çağında yaşıyoruz, bu sosyal evrim esneklik, hareketlilik ve kişisel seçim olanağıyla aynı anda yabancılaşma, karmaşa ve köklerin yitimini de artırırken net bir aidiyetin doğal olarak verdiği esenliği sınırlandırabiliyor. Kişilerin terapiye getirdiği bireysel ve ailevi sorunların çoğu eski sosyal ve ailevi düzenlerin çöküşü ve bir yandan zaman sınavını verecek, diğer yandan da sevgiye hizmet edecek yeni düzenler geliştirmenin zorluğundan kaynaklanıyor. Örneğin, erkeklerle kadınların rolleriyle aralarındaki işbölümünü tanımlayan geleneksel düzenler öylesine büyük bir hızla değişmekte ki çoğu çift durumlarına uygun yenilerini geliştirmek için olağanüstü bir çaba sarf etmek zorunda kalıyor. Bu yeni düzenlerin çocuklar ve sevgileri üzerinde uzun vadede ne kadar öngörülmez etkileri olduğunu, çabalarının her zaman başarıyla sonuçlanmadığını sıklıkla gözlemliyoruz. Bir zamanlar topluluklarının kendiliğinden verdiği normların sunduğu düzeni birlikteliklerine getirmek için çok çalışıyorlar. Çoğu, aileleri içindeki bağ ve alma verme dengesini, bunlar grup ya da topluluklarının geleneksel sosyal düzenlerinden ayrılrsa da koruyabileceğini keşfetmekten hoşnutluk duydu. (H.B.)

## **DAHA BÜYÜK BÜTÜNÜN SİSTEMİK VICDANI**

Bağ, alma verme dengesi ve toplumsal uzlaşımın hizmetinde bilinçli bir şekilde hissettiğimiz suçluluk ve masumiyet duygularının yanı sıra ilişkilerimizde bir de hissetmediğimiz, saklı bir vicdan işbaşındadır. Bu sistemik bir vicdandır, suçluluk ve masumiyete ilişkin kişisel duygula-

rın üzerinde yer alır ve diğer düzenlere hizmet eder. Bunlar insan ilişkileri sistemlerini biçimlendiren ve dayatan saklı doğal yasalardır. Ve bunlar kısmen biyoloji ve evrimin doğal güçleridirler; kısmen, yakın ilişkilerimizde kendini gösteren karmaşık sistem dinamikleridir; kısmen de ruhta etkisini gösteren sevginin saklı simetrisi güçleridir bunlar.

Doğrudan farkında olmasak da bu saklı vicdanın düzenlerinin etkilerini, ihlal edildiklerinde acı, uyulduklarında ise zengin ve istikrarlı sevgi olarak hissederiz. Kişisel vicdanımızı izlediğimizde çoğunlukla sevgi düzenlerini çigneriz. Aileler ve yakın ilişkilerdeki trajediler -daha sonraki bölümlerde de göreceğimiz gibi- çoğunlukla bağ, alma verme ve toplumsal uzlaşmayı koruyan vicdan ile aile sistemini koruyan saklı vicdan arasındaki çatışmalarla ilişkilidir. Sevgi ise kişisel vicdan ile toplumsal uzlaşma sevginin saklı simetrisi ile düzenlere boyun eğdiğinde gelişir.

## **Büyüyü Bozmak**

Sevginin saklı simetrisinin gizemini çözmek isteyen insan karmaşık bir labirente girmek, beraberinde de, gümüşüne çıkan yolları uçurumun dipsiz karanlıklarına götürenlerden ayırmak için pek çok ip götürmek zorundadır. Karanlıkta yolumuzu hissetmek zorundayız. Suç ve masumiyetin ötesindeki iyinin sırlarını çözmeye çalışırken kuruntu ve hayaller duyularımızı uyuşturup anlayışımızı felce uğratırlar. Çocuklar bu gerçeküstüne bebekleri leyleklerin getirdiği söylenerek sürüklenirler. Bitkin mahkumlar da ölüm kampının giriş kapısının üzerindeki “Çalışmak öz-

gürleştirir” tabelasını gördüklerinde bu gerçeküstülüğü hissetmiş olmalıdırlar.

Bununla birlikte pek çok kişi labirente girme, karanlığa dikkatle bakma ve yanlış inanç büyüsünü bozma cesaretini gösterdi. Böylelikle de çocukları Fareli Köyün Kavalcısının büyüsünden kurtarmak için köşede sakince bekleyerek önlerinden geçerken karşıt bir ezgi çalan ozana ya da çılgın zorba imparatora tezahürat yapıp duran kalabalığı bir süre izledikten sonra diğerlerinin görüp de kabul etmekten korktuğu gerçeği “Kral çıplak!” diye bağırان oğlana benzerler.

### *İmparatorun Yeni Giysileri*

Akademik bir sempozyumda tanınmış bir felsefe profesörü, en büyük kişisel özgürlüğün, bireyin başka kimseye bağımlı kalmayıyla gerçekleşeceğine ilişkin görüşünü etkileyici bir biçimde savunmasının ardından büyük alkış alır.

Alkış tufanı dindiğinde dinleyicilerden biri ayağa kalkıp yüksek ses ve çocuksu bir yalınlıkla “Söylediğiniz doğru değil!” der. Öfkeli bir şok dalgası salonu kaplamıştır.

Dinleyiciler yatıştığında ekler adam: “Her an pek çok şeye bağımlı olduğumuzu herkes görebilir; soluduğumuz havaya, yemeğimiz olacak besinin tohumlarını eken çiftçiye, dostlarımız ve ailemize. Hepimiz daha büyük bir bütünün parçalarıyız ve onun bize bağımlı olduğu gibi biz de ona bağımlıyız. Olanı görmeyi reddetmek ve şeylerin olduklarından farklı olduğu hayaliyle yaşamaya mahkum olmak nasıl bir özgürlüktür ki? Benim sevdiğim özgürlük, gerçeği her nasılsa öyleyse kabul etmekten ve buna da rıza göstermekten gelendir. İşte o zaman borçlu olduğumu tümüyle ödeyebilir, borcumdan kurtulabilir, bana verileni bütünüyle alabilir ve ihtiyaç duymada özgür olurum.”

İlişkilerimizde gözden uzak işbaşında olan sevginin sistemik simetrisinin zekası sevgiyi korur. Onu takip etmek anlamaktan daha kolaydır. Eğer bizim için önemliyse, onu içe dönüşümüzde ve ilişkilerimizin dikkatli gözleminde görebiliriz. Yasalarını ancak kendimiz ve başkaları için yaptıklarımızın sonuçlarını, sevginin azalıp çoğalmasını görek fark edebiliriz.

Kişisel vicdanın sınırlarını nasıl göreceğimizi, bu sınırların bize nerede yardımcı oldukları kadar onları nerede aşmamız gerektiğini, sevgiyi destekleyen Daha Büyük Ruhun zekasını nasıl tanıyabileceğimizi ileriki bölümlerde ele alacağız.

Suçluluk ve masumiyet duygularının ötesindeki bilginin yoludur bu ve sevgiye hizmet eder.

### ***Yardımcı Keşifler***

Daha fazla bilgi peşinde koşan genç bir adam bisikletine atladığı gibi yollara düşmüş. İçini keşif heyecanı sarmış, coşkusu sınır tanıımıyormuş. Her zaman gittiği yerlerin çok ötelere uzanmış ve yeni bir yol bulmuş. Yönünü gösterecek işaretler yokmuş artık burada. Gözlerinin görebildiği ile pedallara asılan ayaklarına güvenmek zorundaymış. Sadece bir sezgiden ibaret olan, artık deneyimin kendisi olmuştur.

Yolu geniş bir ırmağın kıyısında son bulduğunda bisikletinden inmiş. Yola devam etmek için her şeyi kıyıda bırakmak, bastığı sağlam yerin güvenliğini terk ederek kendini kendisinden büyük güçlere teslim ederek akıntıya bırakmak zorunda olduğunu görmüş. Duraksamış, ardından geri çekilmiş.

Bu onun ilk keşfi olmuş.

Eve dönüş yolunda başkalarına yardımcı olacak pek az şey öğrendiğini farketmiş, bu öğrendiği çok az şey de hemen hemen

hiç iletilemeyecek şeylermiş. O sırada aklına çamurluğu takırdayan başka bir bisikletliyi takip ettiği gelmiş. Ona, “Hey, çamurluğun takırdıyor!” diye bağırdığını. Diğ erinin “Ne?” dediğini. Daha da yüksek sesle “Çamurluğun diyorum!” diye haykırdığını, “Takırdıyor!”

Berikin in “Seni işitemiyorum, çamurluğum takırdıyor da” diye yanıt verdiğini.

Onun kendisinin bu yardımına hiç de gerek duymadığını fark ediş ini düşünmüş.

İkinci keş fi de bu olmuş.

Kısa bir süre sonra yaş lı bir öğretmene sormuş: “Başkalarına yardım etmeyi nasıl başarıyorsun? Danış mak için pek çok insan geliyor sana. Onların işlerini pek az bilsen de kendilerini daha iyi hissederek ayrılıyorlar yanından.”

“Eğer biri” diye karş ılık vermiş öğretmen, “Cesaretini yitirir de yola devam etmek istemezse sorun nadiren bilgi eksikliğidir. Asıl sorun, cesaret gereken yerde güvenlik istemek, zorunluluğun seç enek bırakmadığı yerde de özgürlük peş inden koş maktır. Böylece olduğu yerde döner durur. Bir öğretmen dış görünüm ile hayallere direnir. Merkezini bulur ve yelkenlerini aç an bir geminin rüzgâr ı beklemesi gibi yardımı olacak bir sözcüğün gelmesini bekler. Yardım isteyen biri geldiğinde öğretmen, ziyaretçinin kendi gitmesi gereken yerde bekler ve eğer bir yanıt gelirse her ikisi için de gelir, çünkü her ikisi de dinleyicidir.

Ve eklemiş: “Merkezde beklemek çaba gerektirmez.”

## İKİNCİ BÖLÜM

### Erkek ve Kadın: Ailenin Temeli

Ailenin temeli bir erkekle kadın arasındaki cinsel çekimdir. Bir erkek bir kadını arzuladığında, bir erkeğin gereksinip de sahip olmadığını arzular. Bir kadın bir erkeği arzuladığında da kadın olarak kendinde eksik olanı arzular. Erkek ve dişi birbirlerini karşılıklı belirleyen ve bütünleyen tamamlayıcı bir çift oluştururlar. Her biri diğerinin gereksindiğidir, her biri diğerinin öyle oluşuna gereksinir. Sevgi başarıya ulaşacaksa olduğumuzu vermek, eşimizden de gereksindiğimizi almak zorundayız. Kendimizi vererek, alarak ve eşimize sahip olarak erkek ya da kadın olur ve onunla bir çift oluştururuz.

Cinsel yakınlıkta sevginin ifadesi ve kimi zaman tek başına cinsel ilişki çoğunlukla eşleri istesinler istemesinler onları birbirine bağlar. Bağlı kuran niyet ya da seçim değil, bedensel eylemin kendisidir. Bu dinamik, bazı tecavüz ve ensest kurbanlarının suçlulara karşı takındıkları koruyuculukta gözlemlenebilir ve bu rasgele cinsel karşılaşmalar ömür boyu sürecektir izler bırakır.

Bir çift ilişkisinin bu en mahrem yönüne ad koyma ve onaylamada çekingen kalmamızın nedeni cinsel tutkunun kimi çevrelerde hâlâ alçaltıcı ve hafifmeşrep sayılmasıdır. Oysa cinsel birleşme olabilecek en büyük insanî edimdir. İnsanın başka hiçbir eylemi, düzen ve yaşamın zenginliği-

le daha uyumlu değildir; dünyanın tamlığına katılımımızı daha büyük bir bütün halinde ifade etmez ya da beraberinde böylesine derin hazlarla bunun sonucu olarak böylesine aşk acıları getirmez. İnsanın, başka hiçbir eylemi birbirimizi aldığımız, birbirimizi tanıdığımız ve aşk içinde birbirimize ait olduğumuz bu deneyim kadar ödülleri sunmaz, daha büyük riskler barındırmaz, bizden daha fazlasını istemez, bizi bilge, bilen kılmaz. Cinsel edimle kıyaslandığında tüm diğer insan edimleri bir girişten, tekrardan, avuntu ya da sonuçtan -güçsüz bir taklitten- ibaret görünür.

Sevginin cinsel ifadesi, olabilecek en alçakgönüllü eylemdir aynı zamanda. Başka hiçbir yerde kendimizi böylesine bütün olarak açmaz, en derin kırılگانlığımızı gözler önüne sermeyiz. Başka hiçbir şeyi eşlerin birbirlerine en mahrem benliklerini gösterdiği ve benlikleri birbirlerine emanet ettiği o içteki yeri koruduğumuz gibi derin bir utançla korumayız. Sevginin cinsel ifadesiyle erkekler ve kadınlar ana babalarını geride bırakarak birbirlerine bağlanır ve İncil'de tanımlandığı gibi tek vücut haline gelirler.

Hoşumuza gitsin ya da gitmesin, cinsel birleşmelerinin sonucu olarak çiftler arasında özel ve çok derin bir anlamda kopmaz bir bağ oluşur. Onları yalnızca bu edim bir çift haline getirir ve yalnızca o bir ebeveyn olmalarını sağlayabilir. Bundan ötürü cinsellikleri bir biçimde -örneğin engellemeler ya da eşlerden birinin kısırlaştırılmasıyla- sınırlandırılmışsa, çift istese de aralarında tam bir bağ kuramayacaktır. Bu, eşlerin cinselliğın risklerinden kaçındığı ve ayrılmaları halinde daha az suçluluk ve sorumlulukla karşılaşacakları platonik ilişkiler için de geçerlidir. Eşler bir

kez cinsel yakınlığı paylaşarak bir bağ oluşturdıklarında yaralanma ve suç olmaksızın ayrılma da mümkün olmaz. Birliktelikleri hiç yaşanmamış gibi çekip gitmeleri mümkün değildir artık. Bağlanma ayrılmak isteyen ebeveynler için güçlük olduğu kadar çocukları da kaprisli ya da ben-merkezli ayrılıklardan korur.

Cinselliğin çiftin bağlanmasında oynadığı can alıcı rol tenin ruh üzerindeki üstünlüğü gibi tenin bilgeliğini de gözler önüne serer. Bedensel ihtiyaç, arzu, özlem ve cinsel aşk, akıl ve ahlakî irade ile kazandıklarımızdan daha az değerliymiş gibi, teni ruha kıyasla azımsama eğiliminde olabiliriz. Bununla birlikte bedensel arzu, aklın ve erdemin gelip sınırlarına dayandığı ve geri çekildiği noktada gücünü, kimi zaman da bilgeliğini ortaya koyar. Arzu, aklın soğuk sınırlamaları güçsüz düştükten ya da duyarsızlaştıktan sonra bile hizmete devam etmek üzere yükselir. İçgüdüsel bedensel dürtülerimizden kaynaklanan daha yüksek akıl ile daha derin anlam, ussalık ile iradeyi yenerek dizginlerini ele geçirir. Bunlar yaşamın yüreğine daha yakın ve daha uzun sürelidir.

### ***Ruh İsteklidir, Ten ise Bilge***

*Kimileri bedenini,  
ruha kıyasla  
pek bir az kaldığını söyler,  
Akıl ve Ahlakî İrade'nin seçtiklerinden  
daha azmış gibi cinsel arzudan ve  
özlemden doğan.*

*Oysa arzu  
yüreklilik sergiler ve bilgelik  
İrade ile Aklın sinip çekildiği  
ve Hayata hizmete cesaret  
edemediği yerde.*

*Tenin Arzusunda  
daha yüksek bir akıl saklıdır,  
daha derin bir anlam da orada  
alev alev yanar  
akılcılığı gölgede bırakıp  
iradeye galebe çalarak.  
Arzudur Hayatın Yüreğine  
daha yakın olan,  
boynu kıldan ince  
ve daha kalıcı olan.*

*Tendir iradeyi yöneten.  
diyorum ki,  
Ruh isteklidir,  
Ten ise Bilge.*

### ***Ek Düşünceler***

Hellinger'in, cinsel arzunun yaratıcı ve hayatı onaylayan doğası üzerinde ısrarla duruşu, "tenin arzularını" bir baş belası hat-ta günahkarca bulanlar ve cinselliği ebeveynlikle bağlantısız, bir haz kaynağından ibaret görenlerle açıkça çatışmaktadır.

"Erkek" ve "dişi", diğer şeylerin yanı sıra, üreme için gerekli fizyolojik farklılaşmaya işaret ediyor. Bu anlamda erkek ve dişi birbirlerine gereksinir, birbirlerini tamamlar ve bütünlerler. Ancak erkeklik ile dişiliği tek başına bu biyolojik boyuta indirgemek ciddi bir hata olur. Bununla birlikte, psikoterapötik çalışmamız onun önemini azımsayan ya da görmezden gelen insanların

yakın ilişkilerinde düzenli olarak sorunlarla karşılaştığını göstermekte. Hellinger erkekle kadın arasındaki sevginin cinsel ifadesinden söz ederken sevgi içeren cinsel ilişkilerin diğer biçimlerini dışlamıyor ya da azımsamıyor fakat ebeveynliğin bu kaçınılmaz yönünü onurlandırmak üzerinde ısrarla duruyor.

Artan sayıda erkek ve kadın geleneksel olmayan aileler halinde yaşıyor. Çocuğu olmayan ya da çocuk isteyen yalnız insanlar ve çiftler olduğu gibi erkekleri arzulayan erkekler ile kadınları arzulayan kadınlar var. Bir nüfus patlaması karşısında doğa giderek ebeveynlikten vazgeçen çiftler talep ediyor ve onları insanıcılık ve sevginin alternatif ifadeleriyle donatarak destekliyor. Yine de çalıştığımız çoğu insan ebeveyn olmaktan vazgeçışı acı dolu bir kayıp olarak hissediyor ve kayıplarını küçültmeden kabul edebilmek, hayatlarına anlam ve sağlıklı bir ailede ebeveyne kendiliğinden gelecek derin ruhsal doyumu getirecek yaşama biçimleri bulmak için çok çaba sarf ediyorlar. Başarılı olduklarında yaptıklarıyla yaşama hizmet edip onun tarafından da desteklendiklerini hissediyor ve hayatın cömertliği ile gizemine tümüyle katılıyorlar. Yine de çoğu, çocuklu ailelere özlemle bakmaya devam ediyor ve ebeveyn olmanın nasıl bir şey olduğunu merak ediyorlar. Bu özellikle de yaşlanıp ölüme yaklaştıklarında böyle oluyor. Ne kadar yerinde olursa olsun kayıpları ağır bir yükür ve görölüp takdir edilmeyi hak eder. (H.B.)

## ARZUYU GÖZETMEK

Eşlerden birinin cinsel arzusu karşılık bulmadığında diğeri elinde geri çevirme gücünü tuttuğu için zayıf bir konomda kalır. Arzuyu karşılayan tarafın herhangi bir risk alması gerekme de daha güçlü görünür. Arzu duyan, cömert ve verici olmaktan ziyade muhtaç ve alıcı görünür; karşılayan ise sevgi dolu olsa da almaksızın veriyor ve yar-

dım ediyor görünür. Bu dinamikte arzulayan tarafın, kendisi vermeksizin almış gibi şükran duyması gerekir, arzuyu karşılamayan ya da karşılayan ise veriş bir alış içermiyor-muş gibi kendini özgür, hatta belki de üstün hisseder.

Bazı eşler verici olmanın güç ve üstünlüğüne tutunur ama bu şekilde birlikteliklerine zarar verirler. Bir ilişkinin zaman içinde başarılı olabilmesi için geri çevrilme riski kadar vermenin sevinç ve hazları da paylaşılmalıdır. Güçlü kültürel tabuları yıkmayı gerektirdiğinden arzulamak çoğu kadın için hâlâ zordur; arzularını ortaya koyduklarında geri çevrilebilir ya da korkutulabilirler. Bununla birlikte tera-pide bir kadının -bunu yalnızca hayalinde söylese de- annesine “Bazen kocamla sevişmek için can atıyorum” demesiyle çoğu zaman ilginç bir şey olur.

Arzularını gözeten eşler, arzu ortaya konulduğunda en mahrem benliğin açık ve yaralanabilir olduğunu, diğerinin, onu karşılamayacak bile olsa arzuya saygı göstermek zorunda olduğunu onaylayacaktır. Arzu ettiğimizde özellikle yaralanabilir hale geliriz, bu nedenle bir eş, arzu hissedip bunu ifade ettiğinde küçük düşürücü bir geri çevrilme riskiyle karşı karşıya bırakılmamalıdır. Çiftler bunu onurlandırırırlarsa yeniden arzu duyma riskini göze alabilirler, ilişkileri de derinlik ve yakınlık kazanır. Her ikisinin de arzu duyması ve diğerinin arzularına saygı ve sevgiyle yaklaşması gerekir. Cinsellik ilişkinin hedefi olduğu kadar ona hizmet de ettiğinde hem cinsellik hem de sevgi ilişkisi daha derin, özgür ve daha hakiki olur.

Erkekler ve kadınlar içerdği çıplak bağımlılık ve yıkıcı geri çevrilme tehlikesiyle birlikte böylesine derin bir ihti-

yaçtan korku duydukları için pek çok insan karşı cinsi kendi içinde geliştirme yoluna koyulur. Erkekler, kadın olabilirlermiş gibi kadınlar gibi olmaya, kadınlar da erkek olabilirlermiş gibi erkek gibi olmaya çalışır. Bunda başarılı olurlarsa bir eşe ihtiyaçları da ortadan kalkar ve kurdukları ilişkiler özü itibariyle bir kolaylaştırıcılık konusu haline gelir.

Bir erkekle kadın arasındaki ilişkinin vaadini yerine getirebilmesi için erkeğin erkek, kadının da kadın olması gerekir. Bir erkekle kadın arasındaki ilişkide kadın erkeğe ancak o erkek kaldığı sürece ilgisini sürdürür, tersi erkek için de geçerlidir. Yani, bir kadını eşit bir eş olarak sevmeyi arzulayan bir erkek, tamamlanmamışlığını sürdürerek ihtiyacını korumak zorundadır. Dişil olanı kendi içinde geliştirmek yerine eşinin bunu ona bir armağan olarak sunmasına izin vermeli ve sunduğu dişili de almalıdır. Bir erkeği sevmeyi arzulayan bir kadın da erili eşinden kabul etmek zorundadır. Hem erkek hem de kadın diğerinin sahip olduğuna gereksinir ve diğerinin ihtiyaç duyduğuna sahip olursa tamamlanmamışlıkları ve verme yetilerinde eşittirler. Her ikisi de sınırlarına saygı gösterip ihtiyaçlarını koruduklarında karşılıklı gereksinimleri birbirlerini tamamlar ve aralarındaki alma verme bağlarını güçlendirir.

Sistemik bakış, erkeklerin dişili kendi içlerinde, kadınların da eril potansiyellerini kendi içlerinde geliştirmesi gerektiğini ileri süren yaygın düşüncenin tam karşıtıdır. Böyle yapanlar, kendilerinde eksik kalanı onlara vermesi için bir eşe gereksinmez ve çoğunlukla da yalnız yaşamayı yeğlerler.

## *Basso Continuo\**

Bir çift ilişkisi barok bir konser gibi idare edilir: En güzel melodi çeşitleri üstte akarken altta da sürekli bas (basso continuo) ezgileri destekler ve onlara yön, ağırlık ve derinlik verir. Bir çift ilişkisinde sürekli bas “Seni alıyorum, seni alıyorum, seni kırım olarak, kocam olarak alıyorum. Seni kendime alıyor, kendimi de sana sevgiyle veriyorum”dur.

## EŞLER ARASINDAKİ SEVGİ

Eşler arasındaki sevgi ilk ve en yakın sevgimizden yani çocukken ana babamıza duyduğumuz sevgiden vazgeçmeyi gerektirir. Oğlan kendisini ancak annesine -sevgi ya da içerleme dolu- bağı çözüldüğünde eşine bütünüyle vererek erkeklığe adım atar. Kendisini eşine verebilip kadın olması için kızın da babasına bağının çözülmesi zorunludur. Başarılı bir birliktelik erken dönemde ana babamızla aramızdaki -oğlanın anneye, kızın babaya- çocuk bağının feda edilmesini ve dönüşümünü gerekli kılar.

Oğlan doğum öncesi ile ilk yaşlarını esas olarak annesinin etki alanında geçirir. Orada kalacak olursa annesinin etkisi ruhunda güçlü bir akıntı olarak hissedilir ve dişili en

---

\* Basso continuo (Sürekli bas): “Barok dönem müziğinin bir başka özelliği ise hiç kuşkusuz, bu dönemin bir yerde içeriğini belirlemiş olan basso continuo’dur. Continuo müzisyeni (klavyeli veya telli bir çalgıda) melodiye iyi bir zemin hazırlayacak ve armoniyi dolduracak bas bölümünü verirdi. Zaman zaman iki continuo müzisyeni olurdu. Bunlardan birisi çello, keman veya fagot gibi ağırlıklı çalgıya yardımcı olurken, diğeri armoniyi sağlıyordu. Continuo’nun kullanılması en basit anlamıyla kısaca şöyle anlatılabilir: Bir ses veya çalgı için yazılmış melodik bölüm üstte, bir bas çalgı da altta armonik uyumu sağlamaya çalışır. Müziksel uygulama bunların arasında yapılandırılır.” *Tarih İçerisinde Müzik Sanatı*, Dr. Lütfü Erol. Kaynak: [www.msxlabs.org/forum/muzikhol/17972-muzik-tarihi.html](http://www.msxlabs.org/forum/muzikhol/17972-muzik-tarihi.html) -Ç.N.

önemli, en güçlü etki olarak tecrübe eder. Annesinin başat etkisi altında becerili bir baştan çıkarıcı ve aşık haline gelebilir belki ama kadınları takdir eden ve uzun süreli sevgi ilişkilerini koruyabilecek bir erkek olarak gelişmez. Kendi çocukları için güçlü ve adanmış bir baba da olmaz. Eşitlerin ilişkisine tümüyle katılabilir bir erkek haline gelmek için önce yaşamının ilk ve en yakın aşkını yani annesini bırakmak ve babanın etki alanına girmek zorundadır.

Eskiden bir oğlanın annesinden ayrılması toplumsal olarak yapılandırılıyor ve kabul töreni ile geçiş ritleri tarafından destekleniyordu. Bu ritüelden geçen çocuk babasının dünyasında sağlam bir yer edinir, annesinin evine bir çocuk olarak dönemezdi. Kültürümüzde bir vakitler bu süreci desteklemiş olan biçimsel ritüeller ortadan kalktı; annenin etki alanından çıkmak çoğunlukla acı verici bir güçlük oluşturmakta. Eskiden oğlan çocukların analarının etki alanından çıkıp babalarınınkine girmelerine yardımcı olan askerlik hizmeti bile çoğu genç erkek için pratik değerini yitirdi.

Kızlar da yaşama annelerinin etki alanında başlarlar, ancak onların dişili ve erilin çekimini deneyimlemesi erkek kardeşlerinininkinden farklı bir yol izler. Babası kız için bir hayranlık kaynağıdır ve her şey yolunda giderse babasının sevgisinin istikrarlı güvenliğinde erkekleri çekme sanatı uygulamasını yapabilir. Ancak eğer babasının etki alanında kalacak olursa bir “babasının kızı” haline gelir. Birinin sevgilisi olabilir belki ama kadınlığı içinde tümüyle olgunlaşmaz; eşit bir eş, çocukları için de cömert, verici bir anne olarak bağlanmakta zorluklar yaşar. Kadın olmak için kızın

hayatındaki ilk erkekten -babadan- ayrılması ve dönüp annesinin yanında durması gerekir.

## Sorular ve Yanıtlar

**Soru:** Çocuğun hem babası hem de annesiyle dengeli bir ilişkisi olamaz mı?

**Hellinger:** Elbette. Erkek çocuklar babalarının etki alanına girdiği, kız çocuklar da annelerinin etki alanına döndüğünde olan da budur. Gerçek hayattaki insanlara baktığınızda babasıyla bağlantıda olan bir oğlun, ona bağlı kalan bir oğla kıyasla annesine daha fazla saygı ve takdir duyduğunu görürsünüz -ve anne de hiçbir şey kaybetmez. Aynı şekilde, babasının etki alanından annesininkine dönen bir kız da ne babasını kaybeder ne de babası onu yitirir. Tersine, babasına daha fazla saygı ve takdir duyar. Daha da önemlisi, oğullar babalarına, kızlar da annelerine yakın olduğunda ana babaların ilişkisi de güçlenir. Bunun sonucunda da ailede karmaşa olmaz.

**Soru:** Seni doğru mu anladım: Annemin kadınlık hakkını onayladığımda onun yanındaki doğru yerimi alırım, öyle mi?

**Hellinger:** Hayır. Annesinin kadınlık hakkını onaylama ya da yadsıma yetkisi olduğunu varsayan bir kız, kendini annesinden üstün görmektedir.

**Soru:** Peki ya sadece onu kabul edersem?

**Hellinger:** Kabul etmek senden yana daha üstün bir cömertliğe işaret eder. Kendi kadınlığını annenin bir armağanı olarak kabul edip olumlamak ise tevazudur.

**Rainer** (*gruptan bir katılımcı*): Ana-çocuk ilişkisi üzerine

bu kadar çok şey yazılması, buna karşılık baba-çocuk ilişkisi üzerinde pek az durulması tuhaf değil mi?

**Hellinger:** Kızın mı var, oğlun mu?

**Rainer:** 8 yaşında bir kızım var.

**Hellinger:** O halde onu annesinin etki alanına dönme-ye bırakmanın vakti gelmiş.

**Rainer:** Evet. Kızımı kendi yoluna bırakma süreci üzerine çok düşündüm ama bir yandan da bunu sağlamak için yapacak bir şeyim olmadığını biliyorum.

**Hellinger:** Elbette var.

**Rainer:** Demek istediğim, onu zorlayamam. Böyle bir şeyi ben olduramam.

**Hellinger:** Pekala da oldurabilirsin!

**Rainer:** Ama istediğim bu değil ki benim.

**Hellinger:** Nihayet. Sonunda açık bir mesaj aldık. Söylediklerim, eyleme ilişkin kesin hususlar içeriyor -yoksa nefesimi harcamazdım.

**Rainer:** Ne yapabilirim peki?

**Hellinger:** Bir kere, ona baktığında ondaki karını takdir edebilirsin.

**Rainer:** Harika bir fikir. Bunu sevdim (*güler*).

**Hellinger:** Ya da kızına en az annesi kadar harika olduğunu söyleyebilirsin.

**Rainer:** Canımı sıkan diğer bir şey de...

**Hellinger:** (*Sözünü kesip gruba seslenerek*) Konuyu değiştiriyor ama olsun. İşin ciddiye bindiğini anladı. Durumu ele alması gerektiğini görmeye başladı. Bazen babası ona tutunurken kızın annenin etki alanına dönmesi güç olur. Babanın ihtiyacını karşılayabileceğini sanarak kendisini önemli

hisseder ama çocuğun boyunu aşan bir iştir bu. Eşe kıyasla kız bir teselli ödülünden ibarettir.

**Soru:** Dün gece, yatağa yatışımda anne ve babanın “etki alanlarını” düşündüm. Maço bir erkeğin annesine fazlasıyla uzun zaman bağlı kalmış biri olduğunu söylemiştin. Peki ya kadınsı bir erkek? Babanın etki alanında fazlasıyla kalma sonucu mudur bu sence?

**Hellinger:** Hayır. Bu açıdan maço bir erkekle kadınsı bir erkek aynıdır -her ikisi de annenin etki alanında kalmıştır. Bir Don Juan da annesinin, erkeklige geçememiş oğludur. Pek çok kadını olursa kadınlığa sonsuza dek katılabileceğini ümit eder. Pek çok eşi olmaya gereksinmek annenin etki alanında takılıp kalmışlığın özelliğidir. Annesinin etki alanından çıkmış bir erkek, ihtiyacını bir eşten alabilir ve kendisi de verebilerek bir eş haline gelir. Hava atan, kasılan maço tipler annelerinin sevgilisidirler.

**Soru:** Etki alanı kavramını biraz daha açabilir misin?

**Hellinger:** Kavramları tanımlamaktan kaçınmaya çalışıyorum. Burada tartıştığımız doğru ya da yanlış kavramlar değil. Ben zor durumları onlarla daha iyi baş etmemizi sağlayacak ve ihtiyaç halindeki insanlara daha fazla yardımı dokunacak şekilde tasvir etmeye çalışıyorum. Bundan fazla yapılacak bir şey yoktur. Tanımlarımızın “gerçek” olduğunu iddia ettiğimiz an, bunlar güvenilir bir teori olur çıkar ve anında gözden düşer. Burada tanımladığım mutlak “doğru” değil. Yıllardır çiftler ve ailelerle sürdürdüğüm çalışmamda gözlemlediğim kimi dinamiklerin fenomenolojik bir tasviri. Bunu burada bırakmak istiyorum. Lütfen söylediklerimden kastettiğimden fazlasını çıkarmayın.

Yani birinin etki alanında olmak, o kişinin etkisi altında olmayı tasvir ediyor yalnızca. Örneğin kız çocuk için babasının hoşuna gitmek özellikle önemliyse kız onun etkisi altındadır. Ya da, bazı ailelerde anne ile oğul babaya tepeden bakmak ve ona sözde alçakgönüllülük göstermek üzere gizlice anlaşılır. Söylemek istediğim temelde bu.

**Soru:** Bir kız çocuk da ilk ilişkisini annesiyle yaşar. Eğer annesinin etki alanına dönmesi gerekiyorsa demek ki önce annesinden ayrılıp babasına gitmiş olmak zorundadır ki geri dönebilsin.

**Hellinger:** Çok doğru! (Güler) Bunun kadınlar için bu kadar kolay olmasının nedeni de budur: Onlar geri gidebilir. Bir oğul dişili, kendini bunu bırakamayacak kadar güçsüz hissedeceği ölçüde gücü her şeye yeten, çekici ve kapsamlı bir öneme sahip bir şey olarak deneyimler. Kendi gücüyle bundan ayrılamaz. Oğlan olmaktan çıkıp erkek olarsa babası, büyükbabası ve erkek dünyası ile bağlantı kurmak zorundadır. Annesinin etki alanından çıkmak için gereksindiği gücü bulacağı yer burasıdır.

**Soru:** Bir kız annesinin etki alanında kalsa bir şeyden yoksun kalmaz mı? Ayrılması, ardından geri dönmesi önemli değil midir?

**Hellinger:** Doğru. Önce babasına gitmeli, ardından annesine dönmelidir. Yalnızca annesinin etkisini tanıyacak olursa babasıyla erilin çekimini deneyimlememiş olur.

**Soru:** Bir kadın babasını terk etmemişse bir erkeği bütünüyle kabul etmede sorun yaşayacağını söyledin. Bunu düşünüyorum da.

**Hellinger:** Bir kadın babasına bağlı kalırsa genelde içten

içe onun için annesinden daha iyi bir eş olacağına inanır. Bir ocuğun inancıdır bu. Onun eşi olmanın gerçek sonuçları-na samimiyetle bakacak olursa bu ocuk inancını yetişkin bir çerçeveye oturtur. Babasıyla arasındaki sağlıksız bağı bir yana bırakmasında yardımcı olacak bir cümle vardır. Babasına, “Annem senin için benden biraz daha iyi” diyebilir.

**Soru:** Kadındaki eril ile erkekteki dişil nedir? Eril ve dişil nedir? En azından senin görüşün ne?

**Hellinger:** şimdiye dek pek anlayamadığım bir şey bu (*güler*). Bir erkek için kadına ilişkin bir şeyler daima saklı kalır, kadın içinse erkeğe dair bazı şeyler. Ben henüz erili bile tümüyle anlamadım. Ama sözünü ettiğimizin kavramsal anlayışla bir ilgisi yok. Eril ve dişil üzerine bir teori atmıyorum ortaya. Aile dizimlerinde ve ilişkilerinde insanların ne deneyimlediğini tasvir etmeye ve sizlere de ancak tecrübe edilerek tanınabilir bazı şeylerle temas kurmanız için bir alan açmaya çalışıyorum. Bir deneyimi entelektüel olarak anlamaya çalışmak ateşi elle tutmaya benzer. Böyle şeyleri entelektüel olarak kavramaya çalışırsanız ateşten geriye bir kül kalır elinizde.

**Soru:** Bana öyle geliyor ki senin burada tanımladığın şu bildik Oedipus hikâyesinin farklı bir dilde olanı. Senin tanımladığın ile psikanalitik Oedipus kompleksi arasında bir fark göremiyorum.

**Hellinger:** Senin sorun fenomenolojiye ilişkin temel bir yanlış anlama içeriyor. Buradaki bir deneyimini hemen ardından bildik bir şeyin çerçevesine yerleştirirsen yeni hiçbir şey gözlemleyemezsin.

Psikanaliz, ebeveyn-ocuk ilişkisine dair elbette derin bir

anlayışa sahiptir ama benim burada tasvir ettiğim Oedipus kompleksiyle aynı şey değil. Psikanalitik düşünce sistemik düşünceden farklıdır. “Oedipus kompleksi” dediğin anda sistem dinamiğinin fenomenolojisi gözden kaybedilir ve sen, zaten bildiğin psikodinamik yapıyla baş başa kalırsın. Farklı bir düşünce dünyasında ilerlemektesin şu anda. Ben bir şeyin bir diğerine nasıl yol açtığından ya da bilinçdışı süreçlerden söz etmiyorum. İnsanların yaptıklarını, gerçekten gördüğüm bir şeyi tasvir ediyorum. Onların gerçek duygu ve davranışlarını tasvir ediyor, bunların birbirleriyle sistemik olarak nasıl bir ilişki içinde olduklarına bakıyorum. Burada söz konusu olan nedensellik değil, yalnızca sistemik ilişki. Psikanalitik teoriden farklı bir soyutlama düzeyidir bu.

İnsan ilişkilerinin sistem dinamikleriyle ilgileniyorsanız dikkatinizi insanların gerçekte ne yaptığına odaklamanız gerekir. Fenomenolojik yöntemdir bu. Aksi takdirde elinizde deneyimden koparılan sözcükler ve kavramlar olacaktır yalnızca. Bu da kimseye gerçek anlamda yardımcı olmaya yetmez.

## ERKEKLİK VE DIŞILIĞI CANLANDIRMAK

Eşler bir ilişkiye girdiklerinde her biri birlikteliklerine kendi bireyselliğini getirir ve birlikteliklerinde onu kaybeder. Kadın kocasının erkekliğini onaylar ama onun erkekliğine meydan okur ve erkekliği ondan alır; erkeğin erkekliği ilişkileri sırasında azalır. Aynı şekilde, erkek de kadının kadınlığını onaylar ama aynı zamanda ona meydan okuyarak kadınlığını ondan alır; kadın daha az kadın hale gelir. İlişki-

leri her ikisi için de heyecan verici olmayı sürdüreceksen erkeklik ve dişiliklerini sürekli canlandırmak zorundadırlar.

Erkek erkekliğini erkeklerin arkadaşlığında, kadın da dişiliğini kadınların arkadaşlığında yeniler. Dolayısıyla erkeklik ve dişiliklerini tazelemek üzere arada bir ilişkilerinden çıkmak zorundadırlar. Erkekler ya da kadınlar arasındaki alışverişin içeriği önemsizdir. Bu bir kahve sohbeti, bar, kulüp, farkındalık yükseltici bir grup çalışması ya da spor takımında olabilir. Önemli olan, diğer erkekler ya da diğer kadınlarla birlikte olmak ve kendi aralarında toplandıklarında erkeklerle kadınlar ne yapıyorsa onu yapmaktır. Çift bunu yaparsa ilişki yaratıcı gerilimini korur ve gelişip derinleşmesini sürdürür. İlişkinin bu unsuru, bir sevgi ilişkisinde çiftin birbirine gereksindiği her şeyi verebileceğini kabul ideal romantik aşk kavramında göz ardı edilmiştir.

## EŞLER ARASINDAKİ BAĞ

Erkek ve kadın arasındaki bağ, erkeğin kadını *kadın*, kadının da erkeği *erkek* olarak istemesini gerektirir. Birbirlerini başka nedenlerden ötürü istemeleri halinde ilişkileri tümüyle gelişmez. Örneğin eğlence, aksesuar, ailenin geçiminin sağlanması ya da birinden birinin zengin veya yoksul, Katolik ya da Protestan, Yahudi ya da Müslüman, Hindu ya da Budist olması; veya birinin diğerini fethetmek, korumak, iyileştirmek, kurtarmak istemesi; birinin diğerini özünde çocuklarının babası ya da anası olarak istemesi. Bu tür nedenlerle bir araya gelen eşler, ciddi krizleri atlattıklarını sağlayacak birliktelik gücünü geliştirmezler.

Eğer erkek anne arayan bir oğul, kadın baba arayan bir kız çocuk olarak kalırsa ilişkileri, yoğun ve sevgi dolu bile olsa yetişkin kadınlarla yetişkin erkeklerin ilişkileri olmaz. İlişkilere -teslim etsinler ya da etmesinler- anneleri ya da babalarıyla ilişkilerinde bulamadıkları bir şeyi bulma umu-duyla giren insanlar kendilerine ebeveyn aramaktadır. Böyle bir durumda gelişen aidiyet de çocuk ile ebeveyn arasındadır. Kimi zaman, kendine anne arayan bir erkek, oğul arayan birini; ya da bir baba arayan kadın, kız evlat ümit eden birini bulur. Böyle çiftler bir süre çok mutlu olabilirler ama çocukları olursa onlar ve çocukları, birlikteliklerini yeni duruma uydururlarken sorunlar yaşayacaklardır.

Sevgi, eşlerden biri diğerine karşı ebeveyn otoritesiyle davranarak onu eğitmeye, iyileştirmeye ya da yardım etmeye kalkıştığında da aynı şekilde sınırlanır. Her yetişkin artık büyümüş, nasıl davranacağını öğrenmiştir; tekrar ebeveyn gibi davranmanın sevgiye zarar vereceği kesindir. Kendisine bir çocuk gibi davranılan tarafın -ailesinden kopmaya çalışan bir çocuk gibi- ilişkiden çekilerek tepki göstermesi ve kurtuluşu ilişki dışında aramasının şaşılacak yanı yoktur. Yakın ilişkilerdeki çoğu güç çatışması eşlerden birinin diğerine çocuk, ana ya da baba gibi davranmasından doğar.

## **İkinci İlişkilerde Bağlanmak**

İkinci bir sevgi ilişkisi ilkinden farklıdır, çünkü taraflar eşlerin önceki bağlarını hisseder. Bunu yeni partnerlere daha ihtiyatla yaklaşmamızda ve kendimizi verişimizdeki yavaşlıkta ve onları daha öncekiler kadar serbestçe almamız-

daki yavaşlıkta görebiliriz. Her iki partner de ikinci ilişkilerini ilkinin gölgesinde yaşar; ilk eş ölmüş olsa bile böyledir bu. Bu nedenle ikinci bir ilişki ancak ilk bağ tanınıp onurlandırıldığında, yeni eşler ilk eşleri izlediklerini ve onlara borçlu olduklarını bildiğinde başarılı olabilir.

İkinci birlikteliğimiz ilkiyle aynı güç ya da nitelikte olmaz, olması da gerekmez. İkinci bir ilişkinin daha az mutlu ya da sevgi dolu olduğu anlamına gelmez bu. Aslında, ikinci bir ilişki genelde ilkinden daha mutlu, ikinci bir aşk daha doyum vericidir. Bununla birlikte bağın yoğunluğu genelde her ilişkide biraz daha azalır. İkinci bir boşanmaya eşlik eden suçluluk ile sorumluluk hissinin genelde ilkindekinden daha az olmasının ve ikinci bir boşanmanın çoğunlukla ilkinden daha kolay ve daha az acı verici olmasının nedeni de budur. Bağın gücünü ayrılığa eşlik eden suçluluk, acı ve kayıp duygusunun şiddetiyle ölçebiliriz.

### *İkinci Karım*

Bir erkek, bağın her ilişkide biraz daha azaldığı gözlemine karşı çıkmıştı. İkinci karısına bağının ilk karısına olandan çok daha güçlü olduğu düşüncesinde direniyordu.

Bu adam ile ikinci karısının birlikte çok mutlu olduklarını, aşklarının gerçek ve derin olduğunu herkes görebilirdi. İlk evliliğinin ne kadar acı ve zarar verici olduğunu anlattı; bir daha asla o kadar yaralanabilir olmak istemediğini anlamıştı. İlk evliliğini sürdürmesinin bir nedeni oğluna yakın kalmak olmuştu. İkinci karısıyla çocukları yoktu.

İkinci evliliği kötüye gidip ilkinde benzeyecek olsa ne olacağı sorulduğunda, böyle bir şeyin olacağını hayal bile edeme-

mekle birlikte daha önce yaşadıklarını tekrarlamadan ayrılacağı cevabını verdi. İşte o an, ikinci karısını daha fazla sevmesine rağmen ona bağının ilk karısına olandan daha az güçlü olduğunu anladı.

### *Sevgililer*

Küçük bir kasabadan gelen kadın liseden mezun olduktan kısa bir süre sonra ilk sevgiliyle evlenmişti. Dört çocukları ve normal bir hayatları vardı. Kocasını 50'lerinin sonlarında ölmüş, kendisi ise bir yirmi beş yıl daha yaşamıştı. Hiçbir zaman başka bir erkek aramadı, ikinci bir ilişki düşünmedi. "Başka bir erkekle olduğumu hayal edemiyorum. Biz her zaman birlikteydik" diyordu.

84 yaşındaki bir kadın üç kocasının da ölümünden sonra hayatta kalışını anlattı. İlk iki kocasını iki farklı savaşta yitirmiş, üçüncüsü ileri bir yaşta eceliyle ölmüştü. "Üçüncüsü aralarında en nazik olanıydı ama ben en çok ilkini özleyorum. Öyle gençtik ki o zamanlar, öylesine aşıktık ki" diye anlattı.

### *Seminerlerden Örnekler*

**Soru:** Kocama ilk karısını sordum. Onun hakkında konuşması yaralayıcı olsa da iyi de geldi bana.

**Hellinger:** Kısa bir zaman önce bir grup çalışmasına kız arkadaşıyla birlikte bir adam katılmıştı. Evlenmeye karar vermişler. Adam daha önce evliymiş, bu evlilikten de bir oğlu varmış. İlk karısı, oğlu ve şimdiki kız arkadaşı ile erkeğin mevcut ailesinin dizimini yaptık. Ona kimin eksik olduğunu sorduğumda "Ha, evet, son evliliğimden önce de bir evlilik geçirmiştik ama öğrenci aşkıydı ibaretti, fazla bir önemi yoktu" dedi. Bu karısını dizime dahil ettik ve be-

lirleyici kişinin o olduğu anında anlaşıldı. Tanınmamış ya da onurlandırılmamıştı. Dizim ilerledikçe adamın ikinci karısının temsilcisi, onu ilk karısıyla bilinçdışı bir dayanışmadan ötürü terk ettiğini açıkça anladı. Kız arkadaş ile onun müstakbel kocasını dizime kattığımızda, kadın erkeğin yanında durmaktan rahatsızlık hissetti, ondan biraz uzaklaştırıldığında ise kendini daha iyi hissetti. İkinci ya da üçüncü eş için tipik bir konumdur bu.

İkinci bir eş kocasını ilk eşin kendine güveniyle alamaz. Erkeği almıştır almasına ama ilk karısıyla önceki çocukları vermiştir onu. Suçluluk duygusu kadının ödediğı bedel olur. Ondan uzak durarak erkeğin üçüncü karısı olduğunu ve diğer ikisini izlediğini görebilecekti. Bu konumda, onların erkeğin yaşamındaki rollerini onurlandırması daha kolay olmuştu.

Bir sonraki çalışmada kız arkadaş kendini gerçekten dibе vurmuş hissettiğini söyledi. Diğer dulları düşündüğünde gerçekten hiçbir şansı olmadığını hissetmişti. Ona, “Tümüyle onurlandırılmak zorunda olan üç kadın var; ilki, ikincisi ve üçüncüsü” dedim.

**Soru:** Bir çift tanıştıklarında ilk eşlerinden boşanmalarını geride bırakmış olduklarında da geçerli midir bu?

**Hellinger:** Bu, herkes için kazanç ve kayıp arasındaki farkla ilişkilidir; motivasyonlar, ahlakî değerler ya da kişisel hikâyelerden bağımsızdır. İlk partnerler eşlerini yitirmiş, onu ikinciler kazanmıştır. Bir ebeveyni yitiren çocuklar da varsa durum daha da ağırlık kazanır. Yeni eşler eskilerinin yerini alır, ancak önceki eşlere karşı sistemik yükümlülükleri ve suçluluk duyguları, yeni partnerlerini daha önceki

eşlerini aldıkları gibi bütünüyle almalarına engel olur.

Durum, onların kazancının ilk eşin kaybı olduğunu, önceki partnerler onları bırakmamış olsa yeni partnerleriyle olamayacak olduklarını kendi içlerinde kabul etmeleriyle düzelir. Sistemdeki tüm diğerlerini onurlandırmak sistematik dengenin sağlanmasında kritik bir rol oynar. Bir erkek ile ikinci karısı o zaman birbirlerine daha yakın olabilirler, fakat ilk eşe karşı hâlâ bir yükümlülükleri vardır ve ilişkileri asla bir ilk ilişkiyle aynı olmayacaktır. Aynı şey elbette kocasını başka bir kadın pahasına elde eden bir kadın için de geçerlidir. Eşlerin önceki partnerlere karşı borçlu olduklarını teslim etmeleri, suçluluk hislerinin farkına varma iznini kendilerine vermeleri ve ilişkileriyle birlikte gelen suçluluk ile borçluluğu kabul etmeleri halinde yeni bir ilişkinin başarı şansı yükselmiş olacaktır. İlişkileri o zaman derinleşir ve daha az yanılısma içinde olurlar.

## ALMA VE VERMEYİ DENGелеMEK

Eşler birbirlerine denkse, birbirlerini terazinin farklı şeylerle ama eşit ağırlıkta dolu kefeleri gibi dengelemekteyse sevgi gelişir. Terazinin kefeleri gibi ilişki sistemleri de taraflardan birinin gereksinimleri ya da katkılarının geçici olarak ağırlık kazanmasıyla bir yana yatar. Eğer biri belirli bir zaman çok güçlüyse sevgi, diğerinin de başka bir zaman eşit bir biçimde güçlü olmasını gerektirir; eğer birinin özel potansiyelleri ya da sorumlulukları varsa diğerinin de sunacağı eşdeğerde bir şeyi olması gerekir. Birbirlerine denk işler sevgileri de eşitlerin ilişkisi içinde gelişebilir.

Birbirinin dengi olmak demek eşlerin kendilerini birbirlerine eşit bir biçimde vermesi ve birbirlerini de eşit bir biçimde alması; birbirlerine eşit bir biçimde ihtiyaç duyması, ihtiyaçlarını eşit bir biçimde karşılaması; birbirlerinin işlev ve değerlerini eşit bir biçimde tanıyıp saygı duymaları demektir. Eşit olmakla birlikte farklıdırlar. İlişkileri ancak o zaman bir eşitler ilişkisi olabilir.

Birbirine denk olmak eşlerin alma verme dengesini korumalarını sağlar ve her biri diğerine sunabileceğini verirken diğerinden de gereksindiğini tümüyle alır. Sevginin gerektirdiği alma vermenin temel dengesi, eşlerden birinin daha fazla vermesi ya da almasının adet haline geldiğinde ya da sevgiyle verilen sevgiyle alınmadığında tehlikeye düşer.

### **Sınırlayıcı Rol ve Normları Aşmak**

Erkek ve kadınların rolleri ile fonksiyonları büyük ölçüde kültürün, sınıf ve sosyal grubun normlarına bağlı olduğu için bunlar gruptan gruba, kültürden kültüre büyük farklılıklar gösterirler. Ancak sevgi, kültürün alışkanlık ve geleneklerinden daha temel olan doğal yasalara bağlıdır ve kimi zaman bizden ailemiz ve kültürümüzün yasakladıklarını talep eder.

Kültürel alışkanlık ile sevginin talep ettiği arasındaki farkı anlamınıza bir benzetme yardımcı olabilir. Her ülkede insanlar yemeklerini kendilerine özgür tarifler, belirli ot ve baharatlarla pişirirler. O ülkede yaşayan çocukların ağız tadı da bu yemeklere göre gelişir. Fazla baharat kullanılmayan bir mutfakın kültüründe yetişmiş birisi, bol baharat tük-

ketilen başka bir ülkenin yiyeceklerini yiyemeyebilir. Bazı-  
larının bayıla bayıla yediği böcek ya da yağlı balıklar başka-  
larına iç kaldırıcı gelebilir. Hangi tariflerin seçildiği, nasıl  
yiyeceklerden hoşlanıldığı büyük ölçüde öğrenilmiş seçe-  
neklerdir. Öte yandan doğanın zekası yaşamak için ne ye-  
memiz gerektiğini, neyin zehir olduğunu, uzak durulması  
gerektiğini belirler. Neyi nasıl yiyeceğimiz çoğunlukla bir  
uzlaşım ve yiyeceğin bulunabilirliği konusudur; fırsat ve  
ihtiyaç olduğunda da değiştirilebilir. İster açlık isterse aşırı  
beslenme kaynaklı olsun, kötü beslenme hastalık, nihaye-  
tinde de ölümle sonuçlanır. Bu değiştirilemez olan doğal  
yasadır. Erkeklerin ve kadınların rolleri ile fonksiyonlarına  
yön veren sosyal gelenekler de tıpkı tarif ve baharatlar gibi  
gruptan gruba büyük değişiklikler gösterir. Fakat bütün  
kültürlerin ötesinde bazı şeyler sevgiyi besler, bazı başka  
şeyler ise ona zarar verir.

İki kişi bir birliktelik için bir araya geldiğinde her biri  
ilişkiye kendi köken ailesinin değerlerine bağlı olarak er-  
kekler ve kadınların rolleriyle fonksiyonlarına dair bir iliş-  
ki modeli getirir. Yıkıcı bile olsalar bu eski kalıplara uyduk-  
ları takdirde kendilerini iyi hissederlerken daha iyi bile ol-  
salar yeni kalıplar benimseyip eskileri bir yana bırakırken  
de suçlu hissederler. Sevginin başarıya ulaşması için çoğu  
zaman eşlerin onları referans gruplarına bağlayan vicdani  
zorunlulukların üzerine çıkmaları gerekir. Dolayısıyla, sev-  
ginin bedeli çoğu zaman suçluluktur.

### ***Suça Rıza Göstermek: 1***

Birbirlerine sıırıslıkılam aşık genç bir çift ilişkilerinin eşitlik temelinde olmasına karar verir. Sistemik denge hislerini dikkatle izlemektense katı bir denge anlayışı oluşturarak bütün işlerini tam bir dürüstlükle aralarında yüzde elli yüzde elli paylaşırlar. Bu düzenleme çocuk sahibi olmaya karar verene dek ciddi bir sorun çıkmaksızın işler. Sonunda, bitmiş tükenmiş, hayal kırıklığı içinde ayrılığın eşğine gelerek danışmana başvururlar. Bir ilişkide eşitliğin yegâne ölçüsünün karşılıklı denge ve doyum hissi olduğunu anlamaya başlarlar. Görev ve sorumluluklarını doğruluktan çok içsel denge duyularını gözeterak paylaşdırdıklarında çok geçmeden sağlıklarına kavuşurlar, sevgi de aralarında yeniden akmaya başlar.

### ***Suça Rıza Göstermek: 2***

Diğer bir aşık genç çift de ilişkilerini dinleri doğrultusunda yaşamaya karar verir. Kadın-erkek rol ve fonksiyonlarını inançlarının gereklerine göre bölüşürler. Kadın evde kalarak bu dinden kadınların yaptıklarını yapar, erkek de çalışır ve bu sistemde erkeğe uygun görülen işleri yapar. Bu tarz bir ilişkinin sevinç getirdiğı, sevgilerini geliştirdiğı o dinden başka çiftlerin tersine bu genç çift mutsuz olur. Mesleki bir eğitim almış olan kadın çalışmayı ve diğer çalışanlarla beraber olmayı özlediğini keşfeder, şefkatli ve oyuncu bir yapısı olan erkek ise çocuklarıyla daha fazla vakit geçirememenin eksikliğini hisseder. Bir dostlarının yardımını ister, uzun ve sıkıntılı bir sürecin sonunda başlangıçtaki denge anlayışlarının üzerine çıkarak birlikteliklerinin içsel akışına kulak vermeyi, böylece sevgilerini destekleyen daha kapsamlı bir denge bulmayı başarırlar.

Her iki çift de aynı sistemik sorunla karşılaşmış ve sorunu suça rıza göstererek çözmüştür. Vicdanlarının kendine öz-

gü gerekleri farklı da olsa her birinin ilişkilerine getirdiği sosyal inançların ötesine geçerek gerçek bir sistemik dengenin varlığı ya da yokluğunu hissetmeyi öğrenmesi gerekmiştir.

### *Aşkın İki Biçimi*

Güney Amerikalı bir kadın Kuzey Avrupalı bir erkekle evlenir. Kadın, erkeğin Avrupalılara özgü mesafeli tavrının vaat ettiği istikrara özlem duymaktadır, erkeğe kadının içinde yanan duygusal sıcaklık ve canlılığa. Ancak ilk çocuklarının dünyaya geliştinden hemen sonra sorun yaşamaya başlarlar. Erkek mesafesini koruyarak bir kadının kişisel alanına saygı göstermeye alışmıştır. Fazla yakınlıktan korkar. Kadın onun mesafeli tavrını saygı değil, terk edilmek olarak algılar ve panikle, içerlemeyle tepki gösterir. Adam kadının “mantıksız ateşi”nden korkup talepleri ve uyguladığı kontrole içerleyerek daha da geri çekilir. İkisi de diğerinin farklı bir davranış benimsemesini ümit etmektedir. Farklılıkları çok geçmeden tırmanır ve birbirleriyle konuşamaz hale gelirler.

Birbirlerine ve çocuklarına besledikleri sevgi, farklılıklarının doğurduğu acıyı dizginlemeye ancak yetmektedir. Çözümü ancak ikisinin de kimliklerinden -kültürel ve ailevi alışkanlıklarıyla iletişim tarzlarından- parçaları feda etmesiyle bulabilir ve birlikte olmanın üçüncü bir yolunda anlaşırılar.

İlişkilerde eşitliği koruyan sistemik vicdan iyi niyet veya öyle olduğunu varsaymakla yönlendirilmez. Bir ilişkide partnerlerin rol ve fonksiyonlarının dengede olup olmadığı ancak sevgilerinin ölçüsü ve aldıkları doyumda görülebilir, eşlerin ileri sürdükleri ya da inandıklarında değil. Kimi zaman dengesizlik ancak zaman içinde su yüzüne çıkar.

Bir ilişkinin başarılı olması için eşlerin kendi ailelerinden

getirdikleri değer ve davranış kalıplarını dikkatle yeniden değerlendirmesi ve bunlardan bazılarını ilişki için daha iyi olanlarla değiştirmeleri gerekir. Bu yapılırken her iki aileye de, diğerinin standartlarını karşılamasa bile saygı duyulmalıdır. Örneğin, eğer aynı dine mensup değillerse, her iki aileyi de saymak ve belki başka bir inana geçerek ya da sosyal bir hizmette aktif görev alarak inançlarını yeni bir düzlemde birleştirmek günümüzde geçmişe kıyasla çok daha kolaydır.

Bu süreci şöyle bir benzetme ile tasvir edelim: İki kişi bir ırmağın iki kıyısında durmuş. “Benim yerim burası” diyerek birbirlerini çağırarak yetinirlerse hiçbir şey değişmeyecek, ırmak, bağırıp durmalarına aldırmadan aralarından akmaya devam edecektir. Eşit eşlerin ulaşabildiği sevgiyi tanımak istiyorlarsa ikisinin de ırmağa dalması ve kendilerini akıntıya bırakmaları gerekecektir. Ancak o zaman bir araya gelebilir, ırmağın gücünü hissedip hayatın neler sunduğu, neler de talep ettiğini anlayabilirler.

İnsanlar köken aileleriyle ilişkilerinde yaralandıkları ya da zarar gördüklerinde bu yara ve kuşkuyu yeni ilişkilerine taşırlar. Eski sistemlerini yenisine getirmenin önüne geçemezler. Aslında, köken aileye çözülmemiş bağlar ilişkilerde yaşanan temel sorunlardan biridir.

### ***Kocam, Büyükannem***

Erkekle kadın aralarında derin bir bağ olduğunu hisseder, kendilerini yine de anlayamadıkları ciddi çatışmaların içinde bulurlar.  çocukları olmasına rağmen altı aydır ayırırlar. Bir gün, gittikleri terapist, kadının yüz ifadesinin değiştiğini, kocasını mantıksızca azarlayan yaşlı bir kadın görünümü aldığını fark eder. “Kim bu yaşlı kadın?” diye sorar. Kadın bir süre düşünür, sonra

birden, bar sahibi büyükbabasının büyükannesini sık sık herkesin önünde küçük düşürerek saçlarından sürüklediğini hatırlar.

Kadın bu anıyla birlikte kocasına karşı çoğu zaman hissettiği öfke ile büyükannesinin büyükbabasına duyduğu arasındaki benzerliği farkeder. Kocasına öfkelendiğinde onu büyükannesinin büyükbabasını gördüğü gibi görmektedir. Ancak artık kocasını gerçekte nasılsa öylece görebilecektir.

Bazen insanlar ilişkilerine karşı gönüllü seçilmiş bir grubun üyeliği karşısında davrandıkları gibi davranırlar. Aidiyet hislerinin gereklerine dikkatle kulak vermek yerine hedefleri, süreyi ve ilişkilerinin yapısını dilediklerince belirleyebilirmiş, bunları gönülleriince değiştirebilirmiş gibi hareket ederler. Bir sevgi ilişkisinin ancak aralarındaki bağa ve bu bağın gereklerine saygı duydukları takdirde gelişebileceğini çok geç olmadan anlayamayabilirler. Sevgi ile sistemik düzenin karşılıklı bağımlılığı kaçınılmazdır.

Aziz Augustine'in "Önce sev, sonra istediğini yaparsın" önermesi başarısızlığa mahkumdur. Çoğu kişi sevginin tek başına yeterli olduğu ya da ilişkide eksik olan her şeyin yerini doldurabileceği gibi yanlış bir inanca sahiptir. Sevginin tek başına yeterli olduğu hayali bizi yapabileceklerimizle yapamayacaklarımızın sınırlarını görebilmekten alıkoyar.

### *Sevgim Onu Değiştirecek*

Genç bir kadın, ebeveyninin istememesine rağmen içki, kumar ve kadınlara düşkün bir adamla evlenir. Birlikte geçirdikleri pek çok mutsuz yılın ardından adam, kadını üçü hâlâ bakıma muhtaç dört çocuklarıyla yoksulluk içinde bırakarak ölür. Kadın bir dostuyla konuşurken gençliğinde, yeterince sevecek olursa aşkının kocasını değiştireceğine inandığının farkına varır. İnan-

cının yanlış olduğunu kendine itiraf etmektense ona daha da fazlasını vererek kocasıyla kalmış, kibrinin bedelini de acı çekerek ödemiştir. Annesinin de babasını düzeltmeyi umduğunu, babasının düzeltilmesi yolundaki bütün çabalara başarıyla karşı durduğunu da böylece hatırlamıştır.

Sevgi, sistemik düzenin ortaya çıkan niteliği olduğundan ancak sistemik denge ortamında gelişir, akar ve çiçek açar. Sistemik dengesizliği sevgi fazlasıyla telafi etme çabaları başarısızlığa mahkumdur. Bereketli bir topraktaki tohum gibi sevgi de toprağı değiştirmeye kalkışmaz. Sevgi insanlar arasında gelişir ve bizler için temel önemdedir ama ona hayat veren daha büyük sistemi etkileyemez. Bizlerin birbirimize duyduğumuz sevginin galaksi ve yıldızların daha büyük evreninde küçük bir rolü vardır ancak.

## **Eşler Arasındaki Hiyerarşi**

Vals ve tango gibi kimi danslar, güzelliklerinin doruğuna partnerlerin beceri ve tavırlarında birbirlerine denk olması ve birinin yönetmesi, diğerinin de onu izlemesiyle ulaşır. Usta dansçılar, her iki partnerin becerilerinin erkeğin yönetmesi, kadının da onu izlemesini doğal bir hale getirdiğinde danslarının aktığını, kendilerini en iyi hissettikleri zamanın da bu olduğunu dile getirirler.

Zaman, ağırlık ve işlev yakın ilişkilerde kimin başı çektiği, kimin onu izlediğini birlikte belirler. Eşler ilişkiye aynı anda girdiklerinden zaman faktörü etkisini yitirir, ancak kardeşler arasında büyük kardeşler küçüklere göre önceliklidir.

Dış görünüşe karşın ebeveyn arasındaki ilişkilerde kadın hemen her zaman daha büyük bir ağırlığa sahiptir. Belki de hamilelik, doğum ve çocukların bakımı sırasındaki dolaysız bedensel yakınlık nedeniyle annenin çocuklarla arasındaki bağ doğal olarak yakın ve güçlüdür. Onlar aracılığıyla yaşama da bağlanır ve kocasının ancak çok çalışarak edineceği bir önem kazanır. Böyle bir kadın, ailenin etrafında organize olacağı bir merkez oluşturur ve kocasından daha sınırlı kısıtlıymış gibi görünse de güvenli bir hoşnutluk ve özgürlük yansıtır ki bunlar paradoksal bir biçimde taşıdığı daha büyük ağırlığın sonucu olmuştur.

Ancak annelerinin yanında gereğinden uzun zaman kalan çocuklar bağımsızlıklarını kazanmada zorluk yaşarlar. Ve eşlerden biri ağır bastığında uyumlu eşler arasında görülen olgun sevgi onların arasında gelişemez. Bu doğrultuda, dizimlerde, ailenin çekim merkezinin uygun bir biçimde erkeğin etki alanına kaydırılmasıyla bütün aile bireylerinin kendilerini anında daha iyi hissettiklerini sıklıkla gözlemleriz. Çocuklar, yaşamı keşfetmeleri için gereken güçlü güvenliği böylece hisseder, çiftin aşkı da yeniden alevlenerek can bulur.

Çoğunlukla sevgi kadının erkeği dilinde, ailesi ve kültüründe izlemesi ve çocukların da onu izlemesini kabul etmesiyle beslenir. Kocaları ailenin esenliğiyle içtenlikle ilgileniyor ve erkeğin dışıye hizmet ettiği yönündeki gizemli sistemik yasayı anlıyorlarsa kocalarını izlemek kadınlara doğal ve iyi gelecektir. Erkekler ve aileleri bu hizmetten kaçınıldığı, çarpıtıldığı ya da tümüyle yerine getirilmediği takdirde ağır sonuçlarının acısını çekecektir.

Temelini zaman ve ağırlığın oluşturduğu hiyerarşinin

yanı sıra işlev bölümü de eşlerden hangisinin başı çekeceğini belirlemede rol oynar. Bu çoğu ülkede değişmekle birlikte çalıştığımız aileler, kadının esasen ailenin iç esenliğinden, erkeğin de dış güvenliğinden sorumlu olması ve onun peşinden gidilmesiyle genelde hâlâ daha iyi işlev görmektedir.

İşlevlerin bu geleneksel bölümünün kimi ailelerde korunamayacağı, korunmasının da gerekmediği açıktır. Kimi zaman erkekler savaş koşulları ya da gelirini kaybetmek veya hastalanmaları, sakat düşmeleri gibi nedenlerle ailelerini koruyamazlar. Bazı erkekler, annelerinin etki alanından çıkıp babaları, büyükbabaları ve sağlıklı erkekler dünyası ile bağlantı kurma hareketini tamamlayamamış olduklarından sağlıklı bir biçimde başı tutacakları güçten yoksun olurlar. Bazı kadınlar, babalarının etki alanıyla bağlarını sürdürdükleri ve anneleri, büyükanneleri ve kadınlığın ilksel gücüyle bağ kuramamış olduklarından izlemeyi reddederler. Diğer bazıları ise erkeği izleyemez, çünkü köken ailelerinde çok zor bir durum ya da trajik bir talihsizlik gibi nedenlerle hâlâ önemli bir işlevleri vardır. Bu durumda kadın kocasını izlemek zorunda değildir, ancak çocukların, onları kendi ailesinin etki alanının daha büyük güvencesine götüren erkeği izlemelerini kabul etmek zorunluluğu geçerliğini sürdürür. Bazı zamanlar erkeğin ailesindeki zarar öyle büyüktür ki aile huzur ve iyi bir düzeni ancak erkek ve çocukların kadının alanına girmesinde bulabilir; erkek bu durumda kadını izlemek zorundadır. Böyle çiftler alma verme dengelerinin korunması ve kadının kocasının annesi ya da babasının ikamesi haline gelmemesi için fazladan çaba sarf etmek zorundadır.

## Örnek

Bir grup çalışmasında katılımcı bir kadın, erkeğin başı çekmesi, kadının da onu izlemesi halinde sevginin daha kolay akacağı düşüncesine şiddetle tepki göstermişti. Başı dik, ilk kocasının kendisine nasıl şiddet uyguladığını, ikinci kocasının kızını taciz etmeye başladığını, üçüncü kocasının da, iyi ve sevgi dolu bir adam olmakla birlikte hayatta hiçbir hırsının olmadığını, vasaat geliri ve yalın hayatından gayet memnun olduğunu sayıp döktü. “Siz şimdi bana bu erkekleri izlemek zorunda mı olduğumu söylüyorsunuz?” dedi. Grup lideri bir süre sessiz kaldıktan sonra yanıtladı: “İzlemiş olsaydınız da sevgiye hizmet edilemeyecekmiş. Ama bir an için şimdiki eşinizin arzu ettiğiniz gibi değiştiğini ve sizin ve ailenizin bütün sorumluluğunu üstlendiğini hayal edin. Nasıl hissederdiniz kendinizi?” Kadın hiç duraksamadan, gözleri parlayarak yanıtladı: “Sonunda rahatlar, gevşerdim.”

Çoğu kadın, bir aile sistemi simetrik hale geldiği ve kendilerini, ailesinin gerçek hizmetinde başı çeken erkeği doğallıkla izlerken bulduklarında derin bir rahatlama, hoşnutluk ve kolaylık hissettiklerini hayretle keşfeder. Erkekler de sundukları hizmet kabul gördüğü ve gereğince değerlendirildiğinde çoğunlukla alışılmadık bir dönüşüm yaşarlar.

## Ek Düşünceler

Hellinger'in bu gözlemi hayli tartışma yaratmış, kimileri onu yanlış anlayarak kadınların geleneksel rol ve işlevlere dönmesinin savunuculuğunu yaptığını sanmışlardır. Kuşkusuz bu gözlemler ilk bakışta kadın hareketiyle elde edilmiş pek çok avantajı meydana okuyor görünmektedir. Birlikte çalıştığımız ailelerin yaklaşık üçte ikisi, erkeğin başı çekmesi, kadının da uygun bir biçimde onu izlemesine olanak sağlayan saklı simetriyi bulmaları

halinde daha mutlu olmuşlar ve daha iyi işlev göstermişlerdir. Bu gözlem, ahlakî bir tavır olmaktan çok öte, böyle bir simetrisinin bulunması halinde bütün aile bireylerinde, özellikle de çocuklarda anında hissedilen bedensel bir tepkiyi tanımlamaktadır. Dizimlere temsilci olarak katılan çoğu kadın, bu saklı simetrisinin kendilerinde uyandırdığı “doğruluk” hissini, bunun çocukları nasıl özgürleştirdiğini hayretle (kimi zaman biraz da mahcubiyetle) bedeninde hissetmiştir. Ailelerinin esenliğini korumak çoğu erkeğin normalde sahip olduğu en derin hislerden biridir; bunda başarısız olmak derin yaralar açar. Çoğu erkek, çabaları “yeterince iyi” olduğu ve hizmetleri kabul ve takdir gördüğünde yükselen saygınlık ve heyecanları karşısında hayrete kapılmış (biraz da mahcup olmuştur).

Bunun tek başına toplumsallaşmanın bir sonucu mu, yoksa evrim unsurlarının da işin içinde mi olduğu açık değil. Evrim açısından baktığımızda, döllenme bir kez gerçekleştikten sonra babanın ana ve çocuğa kıyasla daha fazla hareket kabiliyeti olması ve onların hayatta kalışlarıyla esenliklerine katkıda bulunarak hayata hizmet eden bir işlevi sürdürmesi gibi bir spekülasyonda bulunabiliriz. Bert Hellinger “Bunun neden böyle olduğunu bilmiyorum ama ruhta derin bir hareket olduğunu ve ailede özellikle de çocuklar üzerinde güçlü bir olumlu etkisi olduğunu görüyor, buna da saygı gösteriyorum” der ve bu olguya bir açıklama getirmez.

Bazıları “izleme” kavramını boyun eğmek ya da daha altta olmakla, bazıları da hükmetme ve savaşırlığı “başı çekmek ya da yönetme” ile karıştırmaktadır. Evrimden farklı olarak sevgi, her iki eşin de eşit bir biçimde katılımını ve ilişkileri boyunca eşit önemde olmalarını şart koşar. Sevgi, birlikteliklerinin simetrisinin hakiki olmasını ve yanlış iddialar ya da iyi niyetlerle yanılgıya sürüklenmemesini gerektirir.

Her durum kendi içinde eşsizdir, dizimler de belirli bir ailede kimin başı çekmesi, kimin izlemesinin yerinde olacağının belirlenmesinde bir araçtır. (H.B.)

## ÖLÜME DOĞRU BÜYÜMEK

İlişki derinleştikçe ve ömrü uzadıkça ölüm de o kadar işin içine girer ve bir parçası haline gelir. Bir ilişkiye bize doyum getirmesi ve ihtiyacımıza ya da yalnızlığımıza son vermesi beklentisiyle girebiliriz. Gerçek ise nihayetinde ölüme doğru yol aldığıdır. Bir ilişkide sevgi büyüse bile eşlerin her birinin ruhunda ilişkinin dolduramayacağı bir tamamlanmamışlık kalır. Bu derin ve son derece insanî eksikliği ele almak bizi yaşamın daha büyük gizemlerine, spiritüel ve dinsel boyuta götürür. Yanılsama solup öldükçe ileri yaşlarda canlılıklarını sürdüren çiftler hem ilişkinin hem de bu daha büyük gizemlerin sınırlarına gelir dayanır. Eşlerinin hiçbir eşin yapamayacağı gibi tatmin edeceği umudunu bir yana bırakarak birbirlerine daha sevgi dolu bakar, birbirlerini bir zamanların beklentilerinden kurtararak sonucu gözle görülmez olan bir sürece teslim olurlar.

Zamanın akışı her yakın ilişkiyi kendi sonuna doğru taşıyarak yenilere yer açar. Örneğin, bir çocuk dünyaya geldiğinde ebeveyn özgürlüğünü yitirir ama çocuk sahibi olmanın sevinci ile ebeveyn olmanın doyum hissi feda ettiklerinin yerine geçer. Erkekle kadın arasındaki bir ilişkinin yoğunluğu ilk çocuklarının dünyaya gelişiyle doruğa ulaşır. Bunun ardından ilişki yön değiştirerek dışa döner; diğer unsurlar giderek artan bir rol oynamaya başlar ve başlangıçtaki birlikteliğin yoğunluğu giderek azalır. Yakınlık üzerindeki bu özveriler yerindedir, ayağımızı yeniden yere basmamızı, bir ilişkinin ne olabileceğine dair naif beklentilerden kurtulmamızı sağlarlar.

Her kriz, çiftin ölüm alıştırmayı yapmasını sağlar. Eşlerin değer verdikleri bir şeyden vazgeçmelerini gerektirir ama sevgileri de daha derin, daha sağlam bir düzlemde sürer. Gerçekçi olmayan beklentiler birer birer soyulup atıldığında eşlerin gerçek kimlikleri de daha fazla ortaya çıkar ve oldukları gibi görülüp sevebilir, partnerlerini de böylece görüp sevebilirler. Böyle bir sevgi yanılsamanın ötesindedir ve mevcut durum, yani gerçek temelinde sürer.

Her bir feragat ve kayıpla ilişkiye giren “yeni”, daha mütevazı ve daha rahattır. Aynı zamanda sevgileri, birlikliklerinin başlangıcında olanlarınkine kıyasla ruhu daha besleyici bir hale gelir. Çiftin ilişkisi yere bastığı ve daha mütevazı olduğunda ölüme yaklaştımlardır, onunla dost olmaları gerekir. İşte bu nedenle, mutlu bir evlilik sürdüren yaşlı çiftlerin yüzlerinde çoğunlukla derin bir dinginlik görrebilirsiniz; kayıp ve ölümden korkmuyorlardır artık.

### ***Tamlık***

*Genç adam yaşlıya sordu:*

*“Nedir ömrünü neredeyse geride bırakmış seni,  
yaşamı önünde uzanan benden ayıran?”*

*Yanıtladı yaşlı adam:*

*“Ben daha çoğum.”*

*“Gerçi, gelen yeni gün,  
daha fazla görünür geçenden,  
olmuş bitmiştir çünkü eskisi.  
Ama gelmemiş olsa da yeni gün  
eskisinin olduğunu olabilir ancak,  
çünkü o da büyüyecektir solarak.  
O da dün gibi tepeye tırmanır öğleye doğru  
En sıcak olmadan sıcak zirveye ulaşır*

Ve bir süre orada kalır  
Artan ağırlığıdır onu aşağı çeken  
Zaman ilerledikçe akşamın derinliklerine doğru çekilir  
Ve bir gün önceki gibi gelip geçtiğinde tamamına erer

“Ama hiçbir şey gerçekten kaybolmaz.

Kalır,  
çünkü olmuştur,  
geçmiş olsa da  
gösterir etkisini,  
ve ardından gelen yeniyle  
çoğalır.  
Gelip geçen bir buluttan düşen  
bir damla gibi,  
karışır okyanusa,  
kalıcı olana...

Ancak olabileceksen öldürmediğimiz,  
düşünüp de yapmadığımız,  
düşüncesini bile tamamlamadığımız...  
İşte bunlar, deneyimlemeden bilinmeze bıraktıklarımız.  
Bunlardır bedelini ödemekten korktuklarımız  
bunlardır kaybolacak.  
“Yaşanmamış her şey sonsuza dek kayıptır.”

“Doğru ve uygun zamanın tanrısı, işte bu yüzden  
gencecik biri gibi görünür gözümüze,  
önünde bukleleri,  
ardında keli olan.  
Önünde buklelerinden yakalarız onu,  
arkasında boşluğu kavrar ellerimiz.”

Sordu genç:  
“Ne yapmalıyım,  
senin olduğun olmak için?”

Yanıtladı yaşlı:  
“Ol!”

## ÖZEL KONULARA İLİŞKİN SORU VE CEVAPLAR

### Kürtaj ve İlişki Üzerindeki Etkileri

**Soru:** Kürtaj ya da düşük aile sistemini nasıl etkiler?

**Hellinger:** Düşükler, annenin sağlığı tehlikeye girmedikçe genelde sistemi etkilemez. Benim gözlemim, bir kürtajın normalde ailedeki diğer çocukları değil, ebeveynin ilişkisini etkilediği oldu. Başka kültürlerde farklı olabilir ama kültürümüzde kürtajın, ebeveynin kürtaja ilişkin bilinçli inançlarından (bu gerçi aileden aileye de farklılıklar gösterir) bağımsız olarak ruh üzerinde derin bir etkisi oluyor.

Kürtajda yaşanan ana sorun, insanların olmuş bir şeyi olmamış kılabilirlermiş gibi yaklaşımlarıyla ortaya çıkıyor. Aslında eşler bir kürtajın suçluluk ve sonuçlarının ağırlığını çocuğu dünyaya getirmenin yükünden daha kötü buluyor çoğu kez.

Bazı durumlarda kürtaj, eldeki seçenekler arasında en az yıkıcı olan olabilir, ancak ağır bir bedeli olan bir seçektir. Kürtaj kararlarını onurlandırıp saygı duyduğum ailelerle çalıştım. Kararı bilinçli bir şekilde almış ve seçimlerinin sonuçlarını çocuğa saygı ile kabul etmişlerdi. Doğmamış çocuk önlerinde görülmeye gereksinen ve bunu hak eden bir kişi olarak belirmişti. Kürtaj kararı, beraberinde getirdiği bütün acı ve suçluluk ve çocuktan istenilenin tüm farkındalığıyla doğmamış çocuğun varlığında (huzurunda) alınabilirse, karar derin bir acı verir. Böyle bir çocuk aldırma, kendi seçimlerimizin sonuçlarını üstlenmekten kaçınmak üzere yaptırılan bir kürtajdan nitelikçe çok farklıdır.

Eşler üzerindeki etkisi uzun sürer ama bir yandan da onları birbirlerine daha da yaklaştırarak sevgilerini derinleştirme potansiyeli vardır.

Kürtajın sık rastlanan sonuçlarından biri de ilişkinin bitmesidir; ebeveyn birlikte kalmak istiyorsa yeni bir başlangıç yapmaları gerekir. Eşler evli değilse çoğu zaman birbirlerinden uzaklaşırlar. Kürtaj evlilik içinde gerçekleşmişse cinsel ilişki çoğunlukla güçleşir ya da bütünüyle son bulur. Böyle olması şart değildir ve çözümler vardır ama eşler eğer hareketlerinin sonuçları ile suçluluk duygularından - belki yaptıklarının ciddiyetini hafife alarak ya da doğmamış çocuklarıyla bir insan, bir şahıs gibi yüzleşmekten kaçınarak- kaçmaya çalışırlarsa ihmallerinin bedelini başka bir yerde öderler.

Hamilelikte olduğu gibi kürtajda da her iki eşin sorumluluğu eşittir; eşlerden biri ilişkilerine ya da kendilerine zarar vermeksizin sorumluluğunu diğerinin üzerine atamaz.

**Soru:** Dışlanan aile bireylerinin önemini düşündüm de, acaba kardeşlerin bir kürtaj yaşandığını bilmeleri önemli midir?

**Hellinger:** Bu onları ilgilendirmez. Ebeveyn arasında özel bir konudur ve öyle de kalmalıdır. Bunun diğer çocuklar için sorun oluşturduğu bir vaka görmedim pek.

**Soru:** Bir kürtajın ardından ilişkilerin kesintiye uğradığını söyledin. Aldırılan dört ya da beşinci çocuk bile olsa bu böyle midir?

**Hellinger:** Gözlemim bu oldu, evet.

**Soru:** Peki ya çocuk başka bir erkek ya da kadındansa?

**Hellinger:** Bu durumda yaşanmış olduğu şekliyle evlilik

biter. Eşler kürtajın ardından birlikte kalsalar da ilişkilerinin öncekinden farklı olacağı kesindir. Çocuk evlilik sürerken başka biriyle yapılmışsa bu yeni bir sistemin başlangıcıdır ve eski ilişki her durumda biter. Kimileri kürtaja zararsız bir şey gözüyle bakar ama bundan geçen erkek ve kadınlarla çalışıyorsanız sonuçlarının çoğu kez beklenenden çok daha ciddi olduğunu görürsünüz.

**Soru:** Babanın haberinin olmadığı bir durumda ne olur?

**Hellinger:** Anne ona söylemiyorsa ilişkileri zaten bitmiştir. Erkek bilmiş olsa bir tavır alması gerekecektir. Bir kürtaj, alma verme içinde uç bir durumdur, çünkü çocuk her şeyi verir, ebeveyn de her şeyi alır. Kürtajdan haberi olmayan babaların da çocuğun ölümünden sağladıkları bir çıkar, eylemlerinin de hâlâ sonuçları vardır. Bilmeye hakları vardır ve onlara söylenmelidir.

Bazıları bir kürtajın ardından kendilerini ölüme mahkum eder. Ciddi bir hastalık kapar ya da intihar ederler. Böyle kararlar yalnızca depresyon ya da yüzeysel bir suçluluktan ötürü alınmamıştır ve derinlemesine anlaşılmayı hak ederler. Doğmamış bir çocuktan hayatından vazgeçmesi istenmişse ebeveyn bunun boşuna olmamasına çalışmakla yükümlüdür. Çocuğu, ölmektense dolu dolu yaşayarak onurlandırıcaklardır.

Aldırılmış bir çocuk bir aile diziminde yer aldığında bunun ebeveyn ve çocuğun temsilcileri üzerinde olağanüstü bir etkisi olur. Nasıldı senin için Claude? (*Claude, grup çalışmasında daha önceki bir dizimde, kaldırılmış bir çocuğu temsil etmiştir.*)

**Claude:** Kendimi yapayalnız hissettim. Hiçbir hayatîyet hissetmiyordum.

**Hellinger:** Çok sık görülen bir tepkidir bu. Çocuk kendini yalnız, itilmiş, terk edilmiş hisseder; görülmediği ve kabul edilmediğini. Çözüm, dizimdeki ebeveyn den biri ya da her ikisinin çocukla (sembolik olarak, dokunma yoluyla) temas kurması ve çocuğu yüreklerine almalarıdır. Çocuk o zaman kaderini kabul edebilir. Böyle bir çözüm ancak ana baba içten bir acı duyuyor ve acılarını kabul ediyorsa mümkündür. Acılarına dayanmaya hazır oluşları çocuklarını onurlandırır ve çocukla yeniden temasta olmalarını sağlar.

Küçük çocuklar ana babaları için ölmeye hazırdır. Ölümle yaşamın iç içe olduğunu, birbirinden ayrılamayacağını içgüdüselce bilirler, onun için de hayata her ne pahasına olursa olsun dört elle tutunma ihtiyaçları yoktur. Ebeveyn aldırılmış bir çocuğu bir şahıs olarak görebildiği ve bu çocuğun hayatını kendileri için feda ettiğini teslim edebildiğinde sisteme huzur gelir. Huzur ancak çocuk gerçek bir “öteki” olarak tanındıktan ve ana babanın yüreğine alındıktan sonra gelir.

Dizimde, çocuğun temsilcisinin ebeveynin önünde oturarak sırtını onlara dayaması ile iyileştirici bir ritüel yapılabilir. Ebeveyn ellerini çocuğun başına yaslayarak bağlantıyı sevgi ve acıyla hissedebilir. Bunun çoğu zaman bütün dizim üzerinde iyi bir etkisi vardır ve ebeveyn çocuğun kendileri için gerçek bir şahıs haline gelmesine izin verebilirse derin bir değişim gerçekleşir. Hem anne hem de baba kendilerine kayıplarının ve çocuktan istemiş olduklarının acı-

sını hissetme izni verdiğinde derinden bir kefarete ve barışma ortaya çıkabilir. Acıları çocuklarını onurlandırır; kendisini dahil edilmiş, yer ve huzur bulmuş hissetmesini sağlar. Ebeveyn, acı ve suçluluklarını kabul ederek bütün haline gelir ve bütünlükleri onlara güç verir. İlişkileri yeniden büyüyecek, ancak bu yeni bir düzlemde gerçekleşecektir. Ebeveynlerden yalnızca biri acı hissederse ilişki çöker ve genelinde ayrılırlar.

Kürtajdan sonra başka bir iyileştirici egzersiz de ebeveynin çocuğu elinden tutup dünyadaki iyi şeyleri gösterdiklerini hayal etmeleridir. Belki bir ya da iki yıl boyunca çocuğa, tıpkı hayattaki bir çocuğa olduğu gibi, yaptıklarını, gezdikleri yerleri gösterdiklerini hayal ederler. Bunun ardından çocuk gerçekten ölmüş ve huzur bulmuş olabilir.

Büyük bir dikkat ve azami saygıyla yapılması gereken bir egzersizdir bu. Tam bir farkındalık ve rıza ile acı çekme yoluyla, insanların bir sevinç ve neşe maskesinin ardına saklandığında elde edemeyecekleri bir tamlik kazanılır. Bu tamlik suçluluk ve kayıplarının tamlığına rıza göstermelerinin ödülüdür. Çocuğun hatırasına iyi ya da özel bir şey yapılabilir. Büyük bir şey olması gerekmez ama başka türlü yapılmayacak olan bir şey olmalıdır bu.

Seminerlerde kürtaj konusu ortaya çıktığında kaçınmak için elimden geleni yaparım. Böyle durumlarda kazanılanlarla kaybedilenlerin neler olduğunu bilebilmek imkansız olduğu için en iyi -ya da en az yıkıcı- çözümün ne olduğunu bilmek de çok güçtür. Sunduklarım birkaç genelleme, ancak her durum farklıdır ve terapistin gerçek vaka-daki gerçek kişilere büyük bir dikkatle bakması gerekir.

Ben yalnızca ailelerle çalışmalarında gördüklerimi aktardım, bu konuda daha fazlasını söylemek istemiyorum. Çok zorlu bir konu bu. (*Uzun bir sessizlik*) Size meditatif bir öykü anlatayım.

### **Konuk**

Bir vakitler Vahşi Batı'nın olduğu yerde sırt çantalı bir adam ıssız topraklarda gezinmekteymiş. Saatlerdir yollardaymış, güneş tam tepesinde, kendisi de susuzluktan yanmaktaymış. Ufukta bir çiftlik evi görüp “Tanrı’ya şükürler olsun, nihayet başka bir Tanrı kulu” diye düşünmüş. “Orada bir mola verir, içecek su isterim, belki verandaya oturur, biraz sohbet ederiz ben yeniden yola koyulmadan önce.” Bunun ne hoş olacağını hayal etmiş.

Ama eve yaklaştığında çiftçinin bahçede çalıştığını görmüş. “Herhalde çok meşguldür. Zamanı yoktur, onu rahatsız edecek olursam canı sıkılır. Benim kaba biri olduğumu düşünür” diye geçirmiş aklından. Sonunda bahçe kapısının önüne geldiğinde çiftçiye bir el sallayıp yoluna devam etmiş.

Çiftçi de onu uzaktan görmüş ve sevinmişmiş. “Tanrı’ya şükür” diye düşünmüş, “Nihayet başka bir Tanrı kulu. Umarım buraya gelir. Birlikte bir şeyler içer, belki verandada oturur, o yola devam etmeden önce biraz sohbet ederiz.” İçeri girip içecek soğuk bir şeyler hazırlamış.

Gezin yaklaştığında ise çiftçi, “Acelesi olduğu kesin” diye düşünmüş, “Şimdi onu lafa tutarsam güç duruma düşürmüş olurum. Üstüne vardığım duygusuna kapılabilir. Ama belki de susamıştır ve kendiliğinden gelir. En iyisi bahçeye çıkıp meşgulumuş gibi yapayım. O zaman beni görecektir ve istediği bir şey varsa da isteyecektir.” Gezin geçerken el sallamakla yetindiğinde çiftçi “Tuh!” diye geçirmiş içinden.

Gezin yürümüş, yürümüş. Güneş yakıcıymış, susuzluğu da öyle. Ufukta başka bir ev görene dek saatler geçmiş. “Bu kez, rahatsızlık bile verecek olsam çiftçiye yaklaşacağım” diye düşün-

müş. “Öyle susadım ki artık bir şeyler içmem şart.”

Çiftçi gezgini uzaktan gördüğünde “Of Tanrı'm!” diye geçirmiş içinden. “Bir bu eksikti. Yapacak o kadar çok işim var ki, kimseyle uğraşamam şimdi.” Başını kaldırmadan çalışmaya devam etmiş.

Gezgin, onun dışarı çıktığını görmüş, peşinden gidip “Çok susadım. Bana içecek bir şeyler verebilir miydiniz acaba?” diye sormuş. “Onu başımdan atamam, doğru olmaz şimdi” diye düşünmüş çiftçi. Böylece adamı içeri alıp içecek bir şeyler vermiş.

Yabancı, “Bahçenizi gördüm” demiş. “Bu işten anlayan ve bitkileri seven birinin elinden çıktığı belli.” “Bahçeciliği seviyor-sun demek?” demiş çiftçi. Sonra verandaya oturmuş, uzun zaman konuşmuşlar. Yabancı sonunda, “Artık yola koyulmam gerek” demiş. “Ama güneş batmak üzere” diye karşılık vermiş çiftçi. “Geceyi burada geçir. Sabah erkenden kahvaltımızı yaparız, yoluna ondan sonra gidersin.” Yabancı kabul etmiş.

Güneş battığında verandaya oturup batı göğünün gece ışıkları altında devleşmesini izlemişler. Karanlıkta yabancı, kendisini her adımında izleyen birinin varlığını hissetmeye başlayalı dünyasının nasıl değiştiğini anlatmaya koyulmuş. Başlangıçta başka birinin hep yanında olduğuna inanmak istememişmiş. Ama bakmış, durduğunda öteki de duruyor, yürüdüğünde o da yürüyor. Yol arkadaşının kim olduğunu anlaması biraz vakit almış. “Benim ayrılmaz eşlikçim, ölümüm” demiş. “Varlığını öyle kanıksadım ki artık yanımda olmasa özlerdim onu. Benim en hakiki ve yakın dostum o. Yanlış doğrudan ayırt edemez olduğum-da bir süre duruyor, onun yanıtını bekliyorum. Kendimi ona teslim ettim, onun orada, benim burada olduğumu da biliyorum. Kendi arzularıma dört elle sarılmaksızın onun mesajının bana gelmesini bekliyorum. Merkezimde olduğumda, cesaretim de yerindeyse ondan bana bir sözcük geliyor ve çakan bir ışık gibi karanlığı aydınlatıyor, açık seçik oluyor içim bunun ardından.”

Çiftçi bu konuşmayı tuhaf bulmuş ve gözlerini sessizce karanlığa dikmiş. Uzun bir zaman sonra kendi ölümünü yol arka-

daşı olarak görmüş ve karşısında başını eğmiş. Kendi ölümüne saygısını sunarken hayatının geri kalanı değişime uğramış gibiymiş; ayrılığın eşiğindeki bir aşk gibi değer kazanmış ve böyle bir aşk gibi de taşarcasına dolmuş.

Sabah olduğunda birlikte kahvaltı etmişler. “Sen gitsen de” demiş çiftçi, “dostum kalıyor”. Dışarı çıkmış, el sıkışıp vedalaşmışlar. Yabancı yoluna gitmiş, çiftçi de tarlasına dönmüş.

## ***Seminerlerden Örnekler***

**Adrian:** *(Adrian, Jennifer ile yaşamak üzere karısını ve çocuklarını terk etmiş, Jennifer de ondan hamile kalmıştır.)* Jennifer’in, partnerimin bugün muhtemelen kürtaj yaptıracığını söylemek istedim sadece, bu konuda benim elimden gelen hiçbir şey yok. *(Sesi alçalır.)* Bazen kendimi o kadar karmaşa içinde ve çaresiz hissediyorum ki. Yapabileceğim bir şeyler olsun isterdim ama 400 kilometre uzakta, burada oturmuş kalmışım. Kabul etmekten başka yapacak şey yok.

**Hellinger:** Adrian, eğer senin isteğine rağmen bunu yaptırırsa ölüm seni yoklamış olacak. Senin bir parçan da ölmüş olacak *(durur)*. Bu da Jennifer ile ilişkinin muhtemelen bittiği anlamına geliyor. Jennifer’i kaybedebilirsin, ilk aileni kaybedeceğin ise kesin. Buna rıza gösterip göstermede özgürsün. Bu ölüme razı olursan içinde yeni bir güç gelişebilir. Paylaştığın suçtan, doğmamış çocuğun feda edilmesinden ve ailenin kaybından gelir bu güç. Bütün bunlara rıza gösterirsen omuzlarından bir yük kalkar ama eğer kolay bir çıkış yolu bulmaya çalışırsan taşıyacak ağır bir yük edinarsın. *(Adrian derin nefesler almaktadır, kendine acıma haline girmiştir.)*

**Hellinger** (*gruba*): Şu anda yaptığı kendine zarar verici. Yerinde olmayan bir ağırlığı ve benmerkezciliği var; onun kaybı hiç kuşkusuz çocuğunkinden daha az.

**Adrian** (*usulca*): Çok şey istiyorsun.

**Hellinger**: İyileşme seçeneği her zaman en kolayı değildir. (*Durur.*) Gösterdiğin tepkinin yerinde olmayan dramatik bir niteliği var. Enerjini kendine acımaya yönlendirerek etkili eylemden uzaklaşıyorsun. Bunun hiçbir yararı yok. Pekala, bırakalım da bir süre daha gevişini getir.

**June**: Kürtaj konusunda söylediklerin beni derinden etkiledi. Kendi yaşadığım kürtajın çok acısını çekiyorum (*ağlamaya başlar*), çok da öfkeliyim.

**Hellinger** (*uzun bir sessizliğin ardından*): Öfkenin bu türü dikkat dağıtıcıdır. Sorumluluğun başka birinin üzerine atıldığının göstergesidir. Sorumluluk payını kabul etmen gerek, çünkü bir kürtajda senin sorumluluk payın partnerinin ya da başka birinin üzerine atılamaz.

**June**: Kocamla ayrılmaktan ne zaman söz etmeye başladığımızı hatırlamaya çalışarak bunu düşünüyordum. Tam bir buçuk yıl önceydi -kürtajdan kısa bir süre sonra. Üçüncü çocuğumuz olacaktı.

**Hellinger** (*June'un, bakışını kocasından çevirip başka bir yöne baktığı dizimini kastederek*): O çocuğa bakıyordun, June. (*June yeniden ağlamaya başlar, bu kez daha içtendir.*) Bırak, acı içinde hak ettiği bütün yeri kaplasın. Çocuğu onurlandıran iyileştirici bir acı bu. Doğmamış çocuğunun kurbanının boşuna olmaması için ne yapman gerektiğini görmene yardım edecek. (*Bir süre ara verdikten sonra*) Bu konuda başka sorusu olan var mı?

**Louis:** Aile sisteminde düşüğün rolü üzerinde biraz daha durabilir misin?

**Hellinger:** Daha önce de söylediğim gibi, düşükler genelde aile sistemini etkilemez, erkekle kadının ilişkisini ise nadiren etkiler. Bunlara olağan şeyler gözüyle bakmalı, kişisel bir suçla bağdaştırılmamalıdır. Örneğin, düşük yapan bir anne kendini suçlu hissedebilir ve “Ne yaptım da buna neden oldum?” diye düşünebilir. Yerinde bir soru değildir bu. Böyle bir şey sormak haddini aşmaktır, insanı deliye çevirmekten başka işe de yaramaz. Bir terapist çıkıp da “Beş düşüğünüz olmuş, demek ki bundan bir şekilde sorumlu olmalısınız” diyecek olursa bunu yıkıcı bir müdahale olarak görürüm.

**Louis:** Bir danışanım (erkek) için sormuştum. Rüyalardan biri ailesinde düşükler yaşandığı kuşkumu uyandırmıştı, bunu da doğruladı. Önemli olabilir mi diye onun için merak etmiştim.

**Hellinger:** Bunlar onun kardeşleri miymiş?

**Louis:** Evet.

**Hellinger:** Demin söylediğimin bir istisnası gibi görünüyor. Onun için önem taşıyor olabilir. Eğer böyleyse onun için çözüm, kaderlerini onurlandırmak ve onlara, “Siz dünyaya gelmediniz. Ben dünyaya geldim. Siz ölüsünüz, ben yaşıyorum” demek olacaktır. Bunun ardından hayatta kalan, bu konuda elinden gelen hiçbir şey olmasa da diğerleri ölmüşken yaşıyor olmanın suçluluğuyla baş etmesi gerekecektir. Sihirli formülü biliyorsun: “Sen öldün. Biraz daha yaşayıp sonra ben de öleceğim.” Bu formül yaşayanla öleni yeniden birbirine bağlar ve hayatta olanın, ölmüşten bir şe-

kilde faydalandığını hissetmesine gerek kalmaz.

Senin getirdiğin bu örnek, kısıtlı bir gözlemden kapsamlı genel bir teori yaratmaya kalkışmanın ne kadar tehlikeli olduğunu gösteriyor. Sana genel kanılarımı sunuyorum ama bunların çalışmakta olduğunu insanların gerçek vakasında neler olduğuna bakışına engel olmalarına izin verme.

## Yapay Döllenme

**Soru:** Ya yapay döllenme? Çocuk sahibi olamayan bir çiftle çalışıyorum. Yapay döllenmenin mümkün olabilmesi için çok uzun bir sürece girmek üzereler. Bunun onlar için sonuçları nelerdir?

**Hellinger:** Sperm erkekten oldukça bir sorun olmamalı.

**Soru:** Hayır, bir sperm bankasından aldıklarını kullanmak istiyorlar.

**Hellinger:** Bunu neden yapıyorlar ki? Başka bir erkeğin spermini kullanırlarsa ilişkilerinin sınırlarının dışına çıkmış olurlar ve ayrılma tehlikesiyle karşılaşır. İlişkileri daha şimdiden tehlikeye girmiş olabilir zaten. Çoğu insanın bunun önemli olmadığına inandığını biliyorum ama benim gözlemlerim farklı oldu. Eşler, istedikleri halde çocuk sahibi olamamak gibi özellikle zor bir kaderle karşı karşıya olduklarında bu kadere değiştirmek için ne yapacakları konusunda son derece dikkatli olmalıdırlar. Kadere teknolojik müdahalelerle değiştirmek çoğu insanın düşünmek istediği kadar kolay değildir; sistem için beklenmedik, normalde de kabul etmek istediklerinden daha büyük sonuçları olur. Örneğin, kocanın çocuğu olamıyor,

karısı da hamile kalmak için başka biriyle yatıyor ya da suni dölleme yaptırıyorsa kocasını olduğu gibi kabul etmiyordur, bu da ilişkileri için kötüye işarettir. Kadın ilişkisini sürdürmeyi arzu ediyorsa eşini, kısıtlılıklarıyla beraber olduğu gibi kabul etmesi iyi olacaktır. Aksi takdirde, ayrılığın getireceği bütün sonuçları göze alarak birlikte ondan ayrılmalıdır.

### *Onunla Evleneceğim*

Hastalığı nedeniyle çocuk sahibi olamayan bir adam, karısına onu hamile bırakacak birini bulmasını, doğacak çocuğu kendi çocuklarıymış gibi yetiştirmelerini söyler. Kadın, bunu kabul eden tanınmış bir aktör bulur, hamile kalır ve sağlıklı bir kız çocuğu dünyaya getirir. Bundan kısa bir süre sonra evlilikleri yıkılır. Kadın başka bir erkek bulur, yeniden hamile kalır ve onunla evlenir. İlk kızı, babasının annesinin ilk kocası olduğunu sanmaktadır. Ama işin tuhafı, televizyonda ne zaman o aktörü görse “Onunla evleneceğim” demektedir. Kadın sonunda çocuğa gerçeği söyler.

### **Çift Çocuklardan Önce Gelir**

**Soru:** Eşlerin çocukların ihtiyaçlarını her şeyin üzerinde gördüğü pek çok aileyle çalışıyorum. İzlenimim, çocukların onlara çok fazla özgürlük ya da dikkat verildiğinde kendilerini güvende hissetmedikleri. Ebeveyn-çocuk ilişkilerini senin nasıl gördüğünden söz edebilir misin?

**Hellinger:** Ailedeki temel ilişki, baba ile anne arasındakiidir. Ebeveynliğin temelidir bu. İyi ana babalığın gerektirdiği güç çiftin ilişkisinden doğar. Bu ilişki iyi ve ailenin de temeli olduğu sürece çocuklar kendilerini güvende hissederler.

Çocukların kendilerini en iyi hissettikleri durum da babalarının kendini ve çocuklarının varlığında karısını onurlandırması ve sayması, annelerinin de kendini ve çocuklarının varlığında kocasını onurlandırıp saymasıdır. O zaman ebeveynin çocuklarıyla ilişkisi süreklilik kazanır ve birbirleriyle ilişkileri de doyum bulur; çocuklar, onların birbirlerine sevgisinin taçlandırılması ve tamamına erdirilmesidir. Çocuklar, ana babaları birbirlerini sevdiğinde kendilerini özgür hissederler.

Buradaki can alıcı nokta, sevginin yönü ve niteliğidir. Babanın kızına sevgisinin iyi bir etkisi varsa bu sevgi kızına karısı üzerinden akıyordur; onun üzerinden gider. Aynı şey annenin oğullarına kocası üzerinden akan sevgisi için de geçerlidir. Ebeveyn çocuklarını bu şekilde sevdiğinde çocuklara sevgileri onları birbirlerine daha da yaklaştırır, çocuklar da kendilerini özgür ve güvende hisseder.

Bir erkekle bir kadın bir araya geldiklerinde önce bir çifttirler, ebeveynlik bundan sonra gelir. Eşlerin ilişkisi ebeveyn ilişkisinden önce gelir ve ona göre önceliği vardır. Birliktelikleri tezahürünü çocuklarında bulur; çocukları onların erkekliği ile dişiliğinin ifadesidir. Bir erkekle bir kadın fiziksel ve görsel olarak çocuklarında birleşirler.

Hayatın ve türün devamı onların bir çift haline gelmesinin biyolojik fonksiyonu olmakla birlikte çiftin ilişkisi çocuklarıyla ilişkilerine göre sistemik önceliğini korur. Ebeveynin çocuğa sevgisi onların bir çift olarak birbirlerine besledikleri sevginin uzantısı ve taçlandırılması olmalıdır. Bu böyledir, çünkü çift olarak sevgileri önce gelir ve bir ağacın köklerinin dallarını beslemesi gibi bu sevgi de ço-

cukları destekler ve besler.

Bir ailede ebeveyn, çocuklarına duydukları sevginin bir çift olarak birbirlerine besledikleri sevgiden daha önemli bir hale gelmesine izin verdiğinde sevgi düzeni bozulur ve aile işlev bozukluğu gösterme tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Çözüm, çift ilişkisine çocuklarıyla ilişkilerine göre öncelik verilmesidir. Bir dizimde bu olduğunda anında görebilirsiniz: Çocuklar ebeveynlerini bir çift olarak deneyimler, rahatlarlar, herkes de kendini daha iyi hisseder.

### ***Baba Erkek Gibi Davrandığında***

Erkekle kadın, erkek çocukluğundan beri karşılanmamış ihtiyaçlarının bu şekilde karşılanacağını umduğu, kadın da onu bir annenin çocuğunu sever gibi sevmek istediği için evlenirler. Çocukları olana dek de durumlarından gayet hoşnut yaşarlar. Ardından, kadının sevgisi olması gerektiği gibi gerçek oğluna akmaya koyulur. Kocasını ihmal edildiğini hissederek kıskanmaya ve karısının dikkatini çekme konusunda oğlula rekabete girmeye başlar. Kadın kocası tarafından terk edildiğini hisseder ve eşiti olacak bir partnerin özlemini duyar.

Oğulları ikisinin arasında kalmıştır, ne birine ne diğerine geçince bağlanamaz ve derin bir depresyona sürüklenir.

Babası, bir kadınla ilişkideki erkek ve oğlunun babası olarak karısının yanındaki doğru yerini aldığında oğul depresyondan kurtulur; huzur bulmuş ve nihayet bir çocuk olabilmıştır.

### **Yalnız Yaşayanlar ve Çocuksuz Çiftler**

**Soru:** Ben yalnız yaşıyorum, çocuk sahibi olabileceğim yaşı da geçirdim. Söylediklerinle kendimi dışlanmış ve değersizleştirilmiş hissediyorum. Tanımladığın simetride be-

nim gibiler için bir yer yok mu?

**Hellinger:** Yalnız yaşayan erkeklerle kadınlar ve çocuk-suz çiftler hayatlarında sevgi ve anlam bulmaktan elbette dışlanmazlar ama yüzleşmeleri ve çözümlemeleri gereken bazı özel konuları vardır. Senin de kendi deneyiminden bileceğin gibi yalnızlıkla yüzleşmek ve hayata bir anlam bulmak çocuğu olmayan yalnız bir kişi için özellikle acı verici olabilir. Çok zor bir durum olabilir bu. Benim ilgilendiğim, bu durumdaki insanların sevgi ve anlam potansiyellerinin gerçekleşmesini sağlamak için neler yapabilecekleri.

Yaptığımız dizimlerde hepimizin ailemizin kaderi ve suçunda payımız olduğunu gördük. Sistemimizde diğerlerinin yaptıklarının sonuçlarının açısından payımızı aldığımız gibi bizim yaptıklarımızın da onları etkilediği anlamına gelir bu. Yalnız yaşamayı özgürce seçmiş olanlar seçimlerinin sonuçlarını da özgürce kabul eder ve genelde terapiye gerek duymazlar. Ancak pek çok insan, öyle olmayı istediği için değil, sistemik bir kilitlenmeye takılı kaldıkları ya da kendilerine ait olmayan bir borcu ödedikleri için yalnızdırlar. Sözelimi bir baba karısına kötü muamele eder, kadın da kendisini ona bağımlı hissettiğinden ayrılmadan buna katlanır. Kızları erkeklere ve yakın ilişkilere karşı ömür boyu sürececek bir güvensizlik geliştirir ve yalnız kalır. Yalnız yaşayan biri olarak mutlu olmak için hayatını, evlenmiş olsa yapacağından çok daha farklı düzenlemek zorundadır. Çoğu açıdan evli arkadaşlarına kıyasla daha fazla özgürlük sahibidir ama bunun için ağır bir de bedel öder. Bir eşe bağlı olmanın ve bir anne olarak kendisine yönelen talepleri karşılamanın paradoksal bir biçimde getirdiği özgürlüğü tanıyamaz.

Bunu söylemenin pek revaçta olmadığını biliyorum ama kadının doyum ve olabilecek en büyük psikolojik ağırlık ve itibarı kazanmasının çok sayıda çocuk ve büyük, sevgi dolu bir aile sahibi olmaktan geçtiği aileler hâlâ mevcut. Böyle kadınlara bazı ülkelerin kırsal kesiminde rastlayabilirsiniz. Yüzlerinden derin bir dinginlik okunur, etraflarına huzur ve yaşamda kök salmışlık hissi yayarlar. Yalın ve tümüyle doğal bir büyüklüktür onlarınki. Bu daha düşük bir ölçüde olsa da kocaları için de geçerlidir. Böyle ebeveynlere yönelen talepler olağanüstüdür; akışa bırakmayı, sabırlı olmayı ve hayatın kendilerine verdiğini almayı öğrenmeleri gerekmiştir.

Doyumu büyük bir ailesi olmakta bulma yolu kültürümüzde hem kadınlar hem de erkekler için engellenmiştir ama bunu küçük görmede özgür olduğumuz anlamına gelmez bu. Bu derin ve doğal insanî doyum artık mümkün olmadığından kadınlar, öncelikle de meslek sahibi olarak başka tatmin kaynakları aramak zorundadır. Kültürel olarak gelişmiş bir hayal, bir kadın için kariyerin evde çocuklarla kapanıp kalmaktan daha tatmin edici olduğu yanılması da onların yanındadır. Bir ofiste oturup gün boyu bilgisayara bakmanın aslında çocuklarla birlikte evde olmaktan daha doyurucu olduğunu ben hayal edemiyorum. Ancak bu hayalin, kültürün evriminin onlardan talep ettiğini yapabilmeleri ve yaşamlarında yine de tatmin bulmaları için kadınlar için gerekli olduğuna inanıyorum.

Kadınlar çoğunlukla bu imkanın kaybolup gittiğinin farkında bile değil ya da bunun bir kayıp olduğunu inkar ederek bir yana itiyorlar. Böyle yaptıklarında, bir zamanlar

kadınlığın en büyük doyum kaynağı olanı küçük görüyor ve artık mümkün olmayana tepeden bakıyorlar. Çocuk sahibi olmak değersizleştiriliyor, ev idaresi değersizleştiriliyor ve erkekler değersizleştiriliyor. Bu da kadınların kendilerini bir kariyere adanmasını sağlıyor ama bedeli de kadın olmanın önemli bir yönüyle temaslarını ve buna saygılarını yitirmeleri oluyor.

Her şeyde böyledir bu; bir şeyi yapmak başka bir şeyi yapmamak demektir. Yaptığımız her şey, yapmamaya karar verdiklerimizle, gerçekleştirilmeden kalan seçilmemiş potansiyellerle kuşatılmıştır. Seçilmemiş olan küçümsenir ya da tepeden bakılırsa seçilmiş olan değerinden ve öneminden kaybeder. Öte yandan, seçilmemiş ve gerçekleştirilmemiş olanakların tümünü onurlandırır ve değer verirsek bu, seçilmiş olanın değerini artıracaktır.

İnsanlar için çocuk sahibi olmanın veya bir ilişki yaşamının mümkün olmadığı gibi arzu edilebilir de olmadığı durumlar vardır. Vazgeçtiklerinin değerinin tümüyle farkında olan ve seçimlerini bilinçli olarak yapan kadınlar kadınca olanı bu üstü örtülü değersizleşmeden kurtarabilir ve tamlığını yeni yaşama biçimine taşıyabilirler. Erkekler de erkekçe olanı aynı şekilde kurtarabilir. Seçilmemiş olanı onurlandırmak yaşamlarına farklı bir nitelik getirir. Kayıp olanaklardan bilinçli bir vazgeçişle başka bir şey kazanılmıştır.

Böyle bir kayıp tanınır, kabul edilir ve aile ya da ilişkiden bunları *değersizleştirmeden* vazgeçme yolunda bilinçli bir karar alınırsa seçilmemiş olan seçilmiş olana bir şeyler eklemiş olur. Kaybı tanıma ve kabul etme süreci ruhta etkisini gösterir ve bambaşka bir düzlemde olumlu bir şey geti-

rebilir. Gerçekleştirilmeden kalsa da seçilmemiş olan onurlandırılıp değer verildiğinde etkisini göstermeyi sürdürür.

## **İhtiyaçların Karşılanması Sevgi İçin Yeterli Değildir**

**Soru:** Şefkat ve sahip çıkılma ihtiyacımın gerçekten farkına vardım. Aşık oldum ve bir süreliğine doğru eşi bulduğumu, bütün ihtiyaçlarımın da karşılandığını hissettim. Derken bir şeyler değişti veya o beni terk etti ya da ben ona ilgimi kaybettim.

**Hellinger:** Aslında çoğu ilişki bu şekilde, birinin ihtiyaçlarını ve özlemlerini karşılayacak bir eş aramasıyla başlar. Sorun, çoğunlukla diğerkinin de aynı şeyi aramasıdır. Aşık olmanın içimizdeki çocuğun gereksinimlerini yeniden harekete geçirdiğini ve partnerin anne yerine konulması eğilimi doğurduğunu sanıyorum. Erkekler ve kadınlar ihtiyaçlarını karşılayacak birini aramaya koyulduklarında içten içe bir anne ararlar, bu da hayal kırıklığıyla sonuçlanmaya mahkumdur.

Bir ilişki zor bir girişimdir ve gelgeç bir maceradan, bu uzun sürmüş bile olsa çok farklıdır. Bir ilişki, en azından benim bir ilişkiden anladığım şekliyle, bambaşka bir derinliğe sahiptir. Senin de söylediğin gibi, birkaç aylığına bir erkek bulmuş olabilirsin ama hayatını seninle birlikte geçirmeyi isteyeceği anlamında seni ciddiye almaz. Sen onu istediğini elde etmenin fırsatı olarak gördüğün için o da ilişkiyi senin de onun gereksinimlerini karşılayacağını geçici bir fırsat olarak görecektir.

Bu bakış bir aşk serüveni için yeterince geniş ama kalı-

cı bir ilişki için çok dardır. Ama eğer yüreğinde kadınlığının tüm itibarına, tüm gücü ve derinliğine layık bir vizyonun -tüm insan potansiyeline layık bir vizyonun- gelişmesine izin verirsen sana buna layık bir karşılık verebilecek bir erkekle karşılaşabilirsin. Aşk gelişir -içine belki biraz da aşık olmayı alır- ise ne âlâ. Aşık olmak kördür, aşk ise uyanık. Aşk diğerini gerçekten olduğu gibi kabul etmek ve istemektir. Bu çok derinde bir şeye dokunur ve aşkın gelişmesini sağlar.

İşte sana yaşlı bir adamın genç bir kadına öğüdü.

**Bruno:** Duygulardan açılmışken, sözünü etmek istediğim bir his var. Anlamaya çalışıyor ve bundan konuşmamızı istiyorum. Daha önce bunu hissettiğimi hiç hatırlamıyorum, karşısında nasıl davranmam gerektiğini de pek bilemiyorum. Benim için doğru kadını bulduğum duygusu bu. Sadece bu. Doğru insan o. Tutku ya da arzu yok ortada, yalnızca benim için doğru kişi olduğu hissi var.

**Hellinger:** Bu cümle kuşkumu uyandırırdı benim. “Harika biri” olsaydı farklı olurdu ama tutku ya da arzu olmaksızın “Doğru kişi” dediğinde onunla ilişkisinde sanki pek az şeyi değiştirmen gerekecek birini kast ediyormuşsun gibi geliyor bu kulağa.

**Bruno:** Tam isabet! (*Grupta gülüşmeler.*) Öte yandan çok da hoş, böylece olduğum gibi olabilirim.

**Hellinger:** Hayır, iyi değil ve çok kısa sürede bir yük haline gelecektir. Değişimin gerekli olmadığı duygusu ilişkini sağlıklı olmayan bir biçimde kısıtlar. Onun yalnızca “iyi” olması daha iyidir, senin de öyle.

## Eşcinsel Çiftler

**Soru:** Ben eşcinselim ve öyle görünüyor ki senin yaklaşımda eşcinsellerin yeri yok. Bir erkeğin bir kadınla ilişkide “erkek” ya da bir kadının bir erkekle ilişkide “kadın” haline gelmesini söylemen bana ne ifade edebilir? Heteroseksüelliği insan olmanın yegâne yolu yapıyor bu.

**Hellinger:** Önce, sistemik görüşe ilişkin birkaç şey söylemek isterim. Herkes, içinde yaşadığı ilişki sisteminin ayrılmaz bir parçasıdır ve herkes bu sistemlerin işleyişinde eşit değere sahiptir; aile sisteminde *herkes* sistem için gereklidir.

Bir sosyal sistemdeki farklılıklar onun kalıcılığı ile sağlamlığına katkıda bulunur. Bireyleri farklı olmaları nedeniyle gruptan dışlamaya çalışan vicdan, her bir bireyinin sisteme aidiyetini koruyarak sistemi bütün olarak dengelemeye çalışan sistemik vicdandan farklı bir düzlemde çalışır. Birisinin farklı olduğu için sistemden dışlanmasının aile sisteminin daha genç bireyleri üzerinde çok ciddi sonuçları vardır. Daha gençlerin, eşcinsel olduğu için aileden dışlanmış daha yaşlı bir akrabayla özdeşleşmeleri nedeniyle korkunç acılar çektiği pek çok vaka gördüm. Herkesin kendine özgü itibar ve değerine bu temel bağlılık, farklılıkları açıklıkla görmemizi sağlar.

Bunu belirttikten sonra eşcinsel çiftlerin kaçınılmazca karşılaştığı bir olguya değinelim: Sevgileri onları birbirlerinden çocuk sahibi olmaya götüremez. Üremenin heteroseksüellikte ısrar etmesinin görmezden gelinemeyecek sonuçları vardır. Çocuk olmayan herhangi bir ilişkide partnerler yalnızca birbirleini incitebileceklerinden, daha az suçluluk-

la ayrılabilirler -yalnızca birbirlerini incitirler. Ebeveynler ayrıldığında ise bunun çocukları üzerinde çok ağır sonuçları vardır ve onların zarar görmemeleri için ebeveyn çok dikkatli olmak zorundadır. Eklenen bu suç ayrılmayı ebeveynler için daha zor bir hale getirir ama paradoksal bir şekilde ilişkilerini de destekler. Çocuğu olmayan çiftler -eşcinsel çiftler de dahil olmak üzere- bu sonuçların, onları kriz dönemlerinde bir arada tutacak desteğinden yoksundur.

Diğer çocuksuz çiftler gibi eşcinsel çiftler de uzun süreli sevgi ilişkileri ister, özellikle de ilişkilerinin hedefi ve amaçları konusunda açık ve bilinçli kararlar almaya ihtiyaç duyarlar. Kimi amaçlar diğerlerine göre ilişkilerde uzun süreli istikrar sağlanmasına daha fazla yol açar. Örneğin yalnızlıktan ya da boşluk hissinden kaçınmak uzun sürebilecek bir eşitler ilişkisini destekleyen bir amaç değildir.

Hayatta herkesin bir yolu vardır, bunun bir kısmını biz seçeriz, bir kısmınıysa hayat getirir ve gerçek anlamda seçilmemiştir. Baş etmenin zor olduğu kısım da budur. Çalıştığım eşcinseller -cinsel yönelimlerinin özgür seçimleri olduğunu savunanlar bile- sistemik dinamiklere kilitlenmiş, sistemlerinde başkalarının yaptıkları ya da çektiklerinin sonuçlarını kendi hayatlarında yaşamaktaydılar. Sistemin hizmetine alınmış ve çocukluklarında maruz kaldıkları sistemik baskılara karşı kendilerini savunamamışlardı. Dolayısıyla bu, yani aile adına bir şey yüklenmiş oldukları gerçeği onların baş etmesi gereken ikinci bir unsurdur.

Eşcinsel olmayı “geride bırakmak” isteyen biriyle pek çalışmadım. Eşcinsel kişilerle çalıştığım da eşcinsellik ana konu değildir. Ben yalnızca hayatın zenginliğini kısıtlayabi-

lecek kilitlenmelere ışık tutmaya çalışırım; kimsenin cinsel yönelimini değiştirmeye çalışmak gibi bir niyet de gütmem.

Sistemik kilitlenmelerin eşcinsellikle ilintili olarak üç kalıbı olduğunu gözlemledim, ancak bunların eşcinselliğin nedeni olup olmadığını bilmiyorum:

- Aynı cinsten bir çocuk mevcut olmadığından karşı cinsten bir çocuk bir kişiyi temsil etmek zorunda kalır. Sözelimi, hayatta kalan başka bir kız çocuğu olmadığı için bir oğlan çocuğunun ölmüş ablalarından birini temsil etmesi gerekir. Ya da başka bir oğlan, babasının haksızlığa uğramış ilk nişanlısını temsil edecektir. Gördüklerim arasında en acı verici ve zor kalıp budur.

- Çocuk, aile sisteminden dışlanmış -ya da sistem tarafından kötülen- birini (bu kişi aynı cinsten bile olsa) temsil etmek zorunda kalmıştır. Bu kalıbı yaşayan eşcinseller “marjinal” konumundadırlar. Örneğin, bir erkek çocuğu, annesinin, frengiye yakalanarak nişanı atan ilk nişanlısıyla sistemik olarak özdeşleştirilmişti. Nişanlı onurlu bir davranış göstermiş olmasına rağmen çocuğun annesi tarafından aşağılanmış, küçük görülmüştü. Çocuğun aşağı görüldüğü duygusu bu adamın yaşamış olması gerekene çok benzerdi -bunlar sanki çocuğun kendi duygularıymış gibiydi.

- Çocuk karşı cinsten ebeveyninin etki alanında tutsak kalır ve aynı cinsten ebeveyni almaya yönelik psikolojik hareketini tamamlayamaz.

### ***Yararı Olsa Acıma Katlanırdım***

Terapistler için bir eğitim çalışmasında bir kadın köken ailesinin diziminde yerini almıştı. Dizim sırasında, bildiği ama kabul etmediği bir gerçeğe ilk kez görsel olarak yüzleşti; aile sistemin-

deki kayıp, ihtiyaç ve zararın boyutuyla. Üç kuşakta hasar görmemiş tek bir ilişki görülmüyordu. Ebeveyninin ilişkisi nefret ve küçümseme doluydu. 8 yaşından evden ayrılabilirdiği 18 yaşına kadar babasının duygusal ve cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için de o seçilmişti. Cinsel ilişkiler şiddet ve acı doluydu ve annesinin bilgisi dahilinde, onun üstü örtülü rızasıyla gerçekleşiyordu.

Daha önceki terapisinde kadın öfkesini, acısını ve ihanete uğradığı hissini araştırmış, rahatlamakla birlikte kalıcı bir çözüm elde edememişti. Babasının temsilcisinin karşısında durduğunda terapist, “Ona ‘Acıyor!’ de” demesini önerdi. Bunu söylediğinde çok derinlerden gelen gözyaşlarına boğuldu ve aynı anda kendiliğinden ekledi: “Yararı da olmadı. Yalnızlığını gideremedim. O korkunç yalnızlığına bir yararı olsa acıma dayanabilirdim.” Kollarını babasını temsil eden adamın boynuna doladı, adam da ağlıyordu, şefkatle kucaklaştılar ve uzun süre öylece kaldılar. Babasına duyduğu çocuk sevgisini ve kendini ebeveyninin iyiliği için feda etmeye gizlice hazır olduğunu bir yetişkin olarak ilk kez bilinçli olarak hissetmişti.

Bir süre sonra ona, “Sana söz veriyorum, bir daha hiçbir çocuğun benim gibi yaralanmayacak. Bedelini ben ödeyeceğim. Bu iş bende son bulacak” dedi. Ardından gruba dönüp “Ben lezbiyenim” dedi. Bunu büyük bir yalınlıkla ve durumuyla orantılı insanca bir saygınlıkla yapmıştı.

Bir yıl sonra, kaderin ona verdiği rolü, daha önce bilinçsizce taşıdığı ve değiştiremediğini bilinçli bir seçim olarak kabul etmenin özgülleştirici etkilerini hissetmeye devam ediyordu.

Bu açıdan bakıldığında eşcinsellik ağır bir bedel ister. Cinsel yönelmelerini onaylamayı ve mutlu, sevgi dolu, anlamlı bir hayat kurmayı başaranlar; kaderleriyle savaşanlara ya da bunu ister bilinçli ister bilinçsiz seçsinler, kayıplarını küçük görenlere veya yapabilecek olsalar onu değiştirmek isteyenlere kıyasla çok farklı bir içsel destek bulurlar.

## Sadakatsizlik ve Üçlü İlişkiler

**Soru:** Kocamın yıllardır başka bir kadınla ilişkisi var. Önceleri bunu kabullenmek benim için zor oldu ama zaman içinde onu değiştirmeye çalışmaktan vazgeçtim. Sadakatsizlik ve evlilik dışı ilişkilerden biraz söz edebilir misin?

**Hellinger:** Bir kadın davranışını düzeltmeye çalışıp onun için en iyisini kendisi bilirmiş gibi davranarak kocasına çocuk muamelesi yaptığında erkek genelde bir sevgiliye gider. Sevgilisi asıl partneri olmuştur. Eğer karısıyla iyi bir ilişkisi olmasına rağmen yine de bir sevgilisi varsa, aşığı büyük olasılıkla annesini temsil etmektedir. Aynı şey muhtemelen aşığı olan kadın için de geçerlidir: Ya kocası tarafından çocuk muamelesi görmekte ya da aşığında babası ya da annesinin yerine geçecek birini aramaktadır.

Kural olarak, üçlü ilişkiden hoşnut olan bir kadın babasının kızıdır. Bir çözüm arayacak olursa bunu babasının etki alanından çıkıp annesinin etki alanına dönerek bulacaktır. Üçlü ilişki yaşayan bir erkek çoğunlukla annesinin oğludur, onun için de çözüm babasının alanına geçmektir.

Evlilik dışı bir ilişki çoğunlukla ahlakî açıdan kabul edilmez bir şey olarak görülür. Böyle bir durumda sözüm ona masum partner kimi zaman diğeri üzerindeki hak talebi kendi tekeline ve sürekli imiş gibi davranır. Haddini aşmaktır bu. İlişkileri kollayan vicdan böyle hak iddialarından etkilenmez. Bu vicdan sadece bağın gerçek niteliğini ve alma verme ekolojisini gözetir. Eşini sevgiyle geri kazanmak yerine incinen partner çoğu kez, ihtiyaç ve arzuların karşılanıp karşılanmadığına aldırmadan hayatında sadece

kendisinin olması talebiyle eşine eziyet eder. Ancak bu davranış eşini geri kazanmasını sağlamaz.

Ben daha gerçekçi bir şey ileri sürüyorum. Sadakate derin bir saygım var ama “Sana bir anlam ifade etmesine ve istediğini almana iznin olan yegâne insan benim” talebini dayatan sadakat değil bu. Sizin için önem kazanan bir insanla her zaman karşılaşabilirsiniz ve tıpkı yol açtığı acı ve kayıp gibi bu olgunun da sayılması gerekir. Böyle bir karşılaşmanın ilişki üzerinde gayet olumlu bir etkisi olabilir. Nasıl olacaksa olsun, gerçekten tatmin edici bir karar ancak sevgiyle mümkündür.

## Kıskançlık

**Soru:** Kıskançlıktan söz eder misin? Kıskançlık nöbetlerine kapılıp eşimin akla hayale gelmedik şeyler yaptığını kuruyorum.

**Hellinger:** Kıskançlığın sistemik doğasını sonuçlarına dikkatle bakarak görebiliriz. Bazen kıskançlık çifti birbirine yaklaştırabilir. Sözelimi kadının kıskançlığı çocuklarıyla kocasını geçici bir maceradan ya da başka bir kadının ailesine müdahalesinden koruyabilir. Ama çoğu kez istediğini ileri sürdüğü şeyin tam tersine yol açarak eşleri birbirlerinden daha da uzaklaştırır. Kıskançlık nöbetlerine kapılıyorsan duruma dürüstçe bak; seni eşinden uzaklaştıran sistemik bir baskı keşfedeceksin muhtemelen. Kıskanan, eşinin gitmesini istemektedir bilinçsizce.

Eşimizi gitmeye itmemize neden olan birçok bilinçdışı sistemik dinamik vardır:

- Örneğin, eskiye dayanan bir sevmeye layık olmadığımız ya da mutsuzluğa yol açacağımız inancı. Bazı insanlar terk edileceklerinden korkar ve partnerlerini bilinçsizce iterler. Terk edilmek seçilmiş bir ayrılığa tercih edilecek bir şeymiş gibi, korktuklarını gerçekleştirirler.

- Ailemizin inanç ve örneklerine sadık olmak. Sözelimi, birbirlerini bütünüyle almadıkları, ayrıldıkları ya da ilişkileri sürerken ikisinden birinin zamanından önce öldüğünde ebeveyniniz nasıl davranmışsa öyle davranmak.

- Sistemin borçlu olduğu başka birisiyle bilinçdışı özdeşleşme. Örneğin, bir kadın yaşlı ebeveyninin bakımını üstlenmiştir, bu nedenle evlenmez. Onunla bilinçdışı özdeşleşen genç yeğeni de evlenmez.

- Kişisel bir yükümlülüğü telafi etmek. Sözelimi erkek şimdiki ilişkisine girmek için önceki ailesini terk etmiştir. İkinci karısı onu çok kıskanır ve ayrılmak ister. Aile dizimi yapıldığında kadının, erkeğin önceki ailesiyle dayanışma içinde ve onlara karşı yükümlü olduğunu hissettiği anlaşılır.

Eşlerden biri kıskanıyorsa ilişki çoğunlukla aslında bitmiş ama taraflar bunu henüz kabul etmemekte ya da görmek istememektedir. Eğer her iki eş de isterse, kıskançlığın patlak verdiği ilişkiyi yeniden düzene sokmak kimi zaman mümkündür ama bu onları birbirlerinden uzaklaştıran sistemik baskılarla yüzleşmelerini gerektirir. Genelde, belki suçluluk, yalnızlık ya da kaybetme veya yetersizlik korkusu gibi acı verici bir deneyimle karşılaşmaları gerekmektedir. Birbirlerine “Seni er geç kaybedeceğim” diyebilirler. Hakiki bir biçimde söylemesi çok acı veren bir cümledir bu

ama ilişkideki düzeni yerine getirebilir.

Çoğu zaman da, kıskançlık bir kez su yüzüne çıktıktan sonra eşlerin ilişkiyi düzene sokması mümkün olmaz. Bu durumda iki tür acı arasında bir seçim yapmak zorundadırlar: Ayrılık acısı ya da doyum vermeyen bir ilişkiyi sürdürme acısı. Sürdürmeyi seçerlerse değişeceği umudu ve beklentilerinden vazgeçerek ilişkilerini nasılsa öylece devam ettirmeye razı olmaları onlar için daha iyi olacaktır. Yapabilecekleri en kötü seçim de doyum vermeyen bir ilişkide her şeyin değişeceği umudunu koruyarak kalmaktır. Ancak çoğu çiftin tercihi de bu olur.

### *Seninle Olduğu Sürece Varlığından Mutluluk Duy*

Bir kadın, terapi grubuna kocasına kıskançlığıyla eziyet ettiğini, davranışının mantıksız olduğunu bilse de önüne geçemediğini anlatmıştı. Kıskançlığından söz ederken, grup lideri bunun sistemik işlevini görmüş, kadına bir çözüm önermişti. “Kocanı er geç kaybedeceksin. Seninle olduğu sürece varlığından mutluluk duy” dedi. Birkaç gün sonra kocası grup liderini arayarak “Teşekkür ederim. Karıma yeniden kavuştum” dedi.

Kocası yıllar önce aynı grup lideri yönetimindeki bir çalışmaya yedi yıl birlikte olduğu bir kadınla katılmıştı. Adam çalışması sırasında kadına daha genç bir kız arkadaşı olduğunu, onunla evlenmeyi planladığını söylemişti. İkinci bir grup çalışmasına da hamile kalışından kısa bir süre sonra evlendiği yeni eşiyle geldi. Dışardan bakıldığında yeni karısı adamın daha önceki eşiyle hiçbir bağı yokmuş gibi davranıyordu. Ancak kıskançlıkla ve herkesin ortasında yaptığı baskıyla eşinin üzerinde hak iddia etmeye devam ediyordu. İçten içe, kocasıyla eski eşi arasındaki bağı hissediyor ve onların ayrılımlarındaki payından ötürü suçluluk duyuyordu. Dolayısıyla kıskançlığı kocasının hareketlerinin sonucu değil, eski eşe içten içe duyduğu borçluluk hissindendi.

Kıskançlık onu içsel kocasından ayırmıştı. Bu da kocasının ilk eşi ile arasında hâlâ varolan bağı yansıtmakta ve kadının ilk eşle dayanışmasının ifadesi olmaktaydı.

Bu içgörüyü rağmen yıllar sonra boşandılar.

## Sevgi Özgürlüğe Sınırlar Koyar

**Soru:** Sistemik kilitlenmelere ilişkin söylediklerine bakacak olursak sanki her şey önceden belirlenmiş gibi görünüyor. Senin “eşitlerin ilişkisi” dediğin şeyi yaşamak isteyen partnerlerin herhangi bir kişisel özgürlüğü var mıdır, yoksa her şey sistemik sınırlarca mı belirlenmiştir?

**Hellinger:** Her ilişkide sınırlar farklı bir biçimde konur; bazıları daha geniştir, daha fazlasına izin verir, bazıları daha kısıtlayıcıdır. Suçluluk, senin kendi ilişki sisteminin sınırlarını aşmanla başlar. Sınırlar dahilinde kendini özgür ve masum hissedersin. Belirgin sınırlar olmaksızın özgürlük ya da masumiyet de yoktur. Bu süreci okul çocuklarında açıkça görebiliriz. Öğretmenleri net sınırlar koymamışsa altüst olurlar. Sınırlar sınandığı ve açıkça belirlendiğinde özgürlük de kolaylıkla seçilebilir olur.

Doyum bir ilişkinin sınırları dahilinde bulunur. Sınırların ötesine geçtiğimizde ilişkiye kimi zaman geri dönüşü olamayacak bir şekilde zarar veririz. Örneğin bazen, çiftin ilişkisinde sınırlar çok dardır ve eşlerden biri (ya da her ikisi) sınırları esnetmek ve yeni özgür alanlar yaratmak için kendisine bir aşık bulur. Sınırlar fazlasıyla gevşer de eşleri birlikte tutanın ne olduğu belirginliğini yitirirse ilişkileri tehlikeye düşer. O zaman geri dönmek ve sınırlarını yeni-

den tanımlamak ya da ayrılmak zorundadırlar.

Birliktelikleri özgürlüklerine sınırlar koyar ve bu sınırlar her ilişki sisteminin ayrılmaz bir yönüdür. Bir noktada seçim özgürlüğümüz seçimlerimizin aidiyet hissimiz üzerindeki etkileriyle sınırlanır. İlişkinin sınırlarının ötesine geçmeyi seçebiliriz. Ama bu durumda suçluluk bedelini ödemek, kendi mutluluğumuzun ve eşimizin mutluluğunun üzerindeki sonuçlara katlanmak ve ilişkimizi tehlikeye atmak zorunda kalırız. Sistemlerin doğal bir yasasıdır; bir sistemin başka bir sisteme evrilmeksizin değiştiremeyeceği bir sınır vardır.

### **Ayrılık**

**Soru:** Ayrılma sürecine girmiş birçok çiftle çalışıyorum. Bazen gayet iyi yürüyor, bazen de korkunç sorunlar çıkıyor. Bunu etkileyen sistemik dinamikler var mıdır?

**Hellinger:** Partnerlerini yaralamak istemedikleri ya da diğerinin ne düşüneceğinden, ne söyleyeceğinden korktukları için kendilerini kötü bir durumdan çıkabilecekleri kadar özgür hissedene dek bazen insanlar uzun bir süre acıya katlanırlar. Genelde kişilerden biri yeni ve daha büyük bir alan ister ve bu birisini inciteceği için bu yönde adım atma hakkını kendinde bulmaz. Acısı, partnerinin acısını ortadan kaldıracakmış ya da hareketini başkalarının gözünde kabul edilebilir kılacakmış gibi davranır. Boşanma sürecinin bu kadar uzun zaman almasının nedenlerinden biri de budur.

Boşanma, sonunda gerçekleştiğinde her iki taraf da yeni bir başlangıç fırsatlarıyla bunun risklerine açılmış olur. Eğer partnerlerden biri yeni bir başlangıç yapma fırsatını

geri çevirir, iyi bir şey yaratma olasılığını görmezden gelir ve bunun yerine acısına dört elle sarılırsa diğer partnerin özgür olması güçleşir. Öte yandan, her ikisi de önlerinde uzanan olanakları kabul eder, bundan iyi bir şeyler çıkarırsa ikisi de özgür ve yüksüz olur. Boşanma ve ayrılık durumlarında bu, bütün bağışlayıcılık olanakları arasından en iyisidir, çünkü boşanma gerçekleştiğinde bile uyum getirir.

Bir ayrılık iyi gitmediğinde çoğu kez suçun üzerine atılacağı biri aranır. Taraflar kaderlerinin ağırlığından başka birini suçlayarak kurtulmaya çalışır. Kural olarak bir evlilik eşlerden biri hatalı, diğeri hatasız olduğu için bitmez; birinden biri, köken ailesinin çözülmemiş sorunlarına kilitlendiğinden ya da farklı yönlelere yöneldikleri için biter. Partner suçlanarak farklı bir şey yapılmış olabileceği ya da yeni bir davranışın evliliklerini kurtarabilecekken kurtaramadığı yanılsaması yaratılmış olur. Böylece durumun ciddiyeti ve derinliği görmezden gelinir ve eşler sorumluluğu birbirlerine atmaya, birbirlerini suçlamaya başlarlar. Bu yanılsamayı ve yıkıcı suçlamayı aşmada çözüm her ikisi için de kendilerini, ilişkilerinin sona ermesinden doğan derin kedere bırakmaktır. Keder çok uzun sürmez ama çok derinlere iner ve son derece acı vericidir. Bir kez kendilerine kederlerini sonuna kadar yaşama izni verdiklerinde konuşulması gerekenleri konuşabilir, düzenlenmesi gerekenleri açıklık, mantık ve karşılıklı saygı çerçevesinde düzenleyebilirler. Bir ayrılıkta öfke ve suçlama çoğu zaman acının ikamesidir.

İki insan temiz bir biçimde ayrılmayı başaramıyorsa bunun nedeni çoğunlukla verilenleri birbirlerinden bütünüyle almamış olmalarıdır. Bu durumda birbirlerine, “Bana

verdiğin iyi şeyleri alıyorum. Güzel bir şeydi bu ve çok değer veriyorum. Sana verdiğim her şeyi memnuniyetle verdim, saklamak sana kalmış. Aramızda yürümeyen şeylerde kendi sorumluluğumu üstleniyor, seninkini de sana bırakıyorum. Artık seni huzurla bırakıyorum” demek zorundadırlar. Bunu birbirlerine içtenlikle söylemeyi başarırlarsa barış içinde ayrılabilirler.

Kimi zaman böyle durumlarda yalın bir öykü anlatmanın yararı olur.

### **Son**

Sırt çantaları ağzına kadar dolu iki kişi birlikte yola koyulur. Yolları çiçek açmış bahçelerden, çayırlardan geçmektedir, pek mutludur ikisi de. Derken yol dikleşir. Sonunda aralarından biri erzakını tüketir ve oturur. Diğeri bir süre daha tırmanır, ilerler. Yol artık kayalarla kaplı ve daha da güçleşmiştir. Nihayet ikincisi de yiyeceğini tüketip oturur. Aşağıda uzanan çayırın harikula- den renklerine bakar ve ağlamaya başlar.

Eşler çoğu kez, ilişkiye katılımları gönüllü seçilmiş bir klüp üyeliğiymiş de serbestçe sona erdirilebilirmiş gibi davranırlar. Ancak sevgiyi koruyan bilinçdışı ve katı vicdanın öğrettiği başka bir şeydir. İlişkilerimizi sona erdirmede öz- gü- r olsaydık ayrılık daha az acı verici olurdu. Frederich Hölderlin bunu bir şiirinde tasvir eder:

### **Âşıklar**

*Ayrılın! Ne de akıllıca görünüyordu, ne kadar iyi.  
Peki neden böyle sarsılmışız şimdi,  
aşkı katletmişiz gibi sanki?  
Ah! Ne az tanıyoruz kendimizi!  
Saklı bir Tanrı var içimizde, tutan dizginlerimizi.*

Ciddi bir eşitler ilişkisinde eşimize bağlıyızdır ve acı, suçluluk olmaksızın ayrılamayız. Eşler sorumsuzca ayrılırsa sonuçları her zaman yıkıcı olur. Örneğin, eşlerden biri, “Kendim ve kendi gelişimim için bir şeyler yapmaya gidiyorum, sana ne olacağı kendi sorunun” dediğinde boşanmanın ardından çocuklardan birinin ölmesi ya da intihar etmesi hiç de az rastlanır bir durum değildir. Böyle bir ayrılığı çocuk, kefaret gerektiren bir suç gibi algılar. Bağ sevginin hem ödülü hem de bedelidir.

### ***Anne, Gidişinin Sonuçlarını Sana Bırakıyorum***

Kadın kocasından keyfi bir biçimde ayrılmış, kızı ayrılığın hemen ardından ağır bir hastalığa yakalanmıştır. Aile diziminde annenin temsilcisinin kendini en iyi hissettiği yer çemberin dışı ve çocukların babalarının yanına yerleştirildiği an olmuştur. Kızı ona “Anne, gidişinin sonuçlarını sana bırakıyorum” dediğinde kendini özgür hissetmiş, dizimdeki herkes de bir ahenk geldiğini duyumsamıştır.

**Soru:** Bir ayrılığın sorumsuzca olduğuna kim karar verecek?

**Hellinger:** Kimse; yalnızca hissedilir bu. Bir ayrılık olduğunda sorumsuzca olup olmadığını herkes anında bilir.

## DİZİM KAYITLARI

### ERNEST VE BİR ÇOCUĞUN İNTİHARI

Bir aile diziminin ardından Ernest, eve ölmüş bir çocuğun fotoğrafının asılması önerisine tepki gösterir.

**Ernest:** Oğlumun (*intihar etmiş*) resmini asacak olursam diğer çocuklar altüst olur. Ölmüş kardeşleriyle ilgileri olmasın, intiharı onlara hatırlatılmasın istiyorlar.

**Hellinger:** Eğer duyguları böyleyse onların da intihar eğilimine girme tehlikesi vardır. Ailenin dizimini yapıp neler olduğuna bakabiliriz. İster misin?

**Ernest:** Evet.

**Hellinger:** Pekala. Mevcut aileni dizeceğiz. Kaç çocuğun var?

**Ernest:** İki çocuğum daha var.

**Hellinger:** Kendini öldüren delikanlı kaçınıcıydı?

**Ernest:** En küçükleri.

**Hellinger:** Senin ya da eşinin önceden bir ilişkiniz var mıydı?

**Ernest:** Hayır.

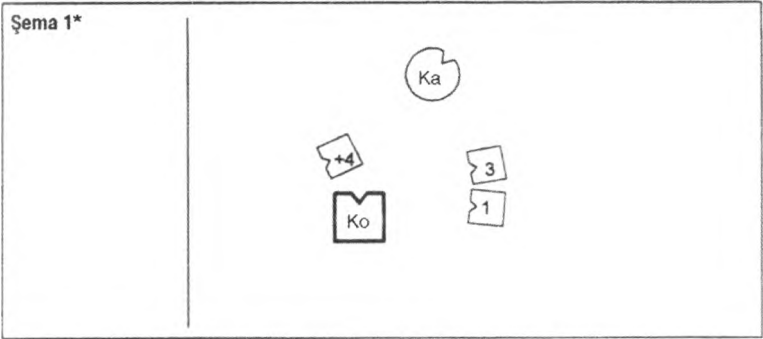
**Hellinger:** O halde sana, karına ve üç çocuğunuza ihtiyacımız var. Kalk ve dizimi yap. Nasıl yapıldığını gördün. Kendi temsilcinle başla ve onu yerleştir. İçine yoğunlaş. Aklına gelenlerin bize bir yararı dokunmaz. Duruma hislerinle gir ve herkesi doğru hissettiğin yere yerleştir. (*Ernest, karısının dışında bütün diğer temsilcileri yerleştirir.*) Ya karın?

**Ernest:** Onu yerleştiremiyorum.

**Hellinger:** Bu ne demek?

**Ernest:** Görmek istemiyor.

**Hellinger:** O halde onu, görmek istemeyen birinin durmak zorunda olduğu yere yerleştir.



**Açıklama:** Ko, Koca: Ernest'in temsilcisi; Ka, Kadın: Ernest'in karısının temsilcisi; 1-Birinci çocuk, oğul; 3-Üçüncü çocuk, oğul; +4-İntihar eden dördüncü çocuk,oğul

**Hellinger:** Baba nasıl?

**Ernest'in temsilcisi:** Bu yüzleşmede kendimi çok gergin hissediyorum, içimde başka neler olduğunu söyleyemeyeceğim.

**Hellinger:** Kadın nasıl?

**Ernest'in karısı:** Boğazım sıkılıyor sanki, kollarım da felç olmuş.

**Hellinger:** En büyük çocuk nasıl?

**İlk çocuk:** Üzerimde büyük bir ağırlık hissediyorum, kalbim çarpıyor.

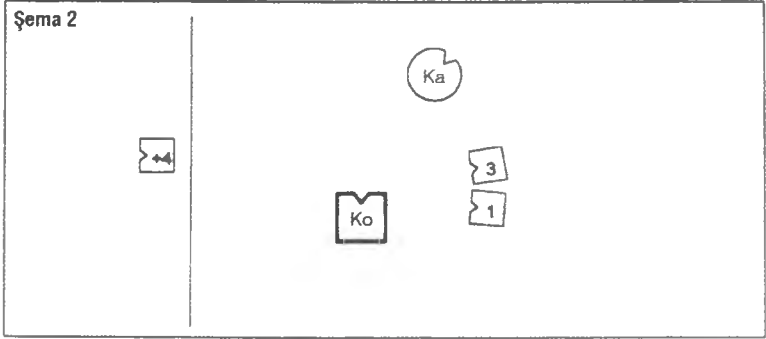
**Üçüncü çocuk:** En küçük kardeşimden korkuyorum. Herkesin başka bir tarafa bakması beni mutsuz ediyor.

Kimse kimsenin gözlerinin içine bakmıyor.

**Hellinger:** En küçüğün duyguları nasıl?

**Ölmüş çocuk:** Kalbim çarpıyor, titriyor, nefes alamıyorum.

**Hellinger (ölmüş çocuğa):** Dışarı çık ve kapıyı arkandan kapa.



**Hellinger:** Baba için ne değişti?

**Ernest'in temsilcisi:** Rahatladım.

**Hellinger:** Anne için?

**Kadın:** Daha iyi (şaşırmıştır).

**Hellinger (ilk çocuğa):** Ya senin için?

**İlk çocuk:** Daha kötü.

**Üçüncü çocuk:** Çok daha iyi. Çok daha rahat nefes alabiliyorum.

**Hellinger (gruba):** Bir çocuk neden intihar eder? Sevgiden. Temsilcilerin rahatlatma tepkileri bu ailenin birinin ortadan kaybolmasına gereksindiğini gösteriyor. Soru, gerçekte kimin gitmesi gerektiği.

(Ernest'e): Gitme baskısı altında olan aslında kimdi?

**Ernest:** Öyle çoktular ki. Büyük ana babamın kuşağın-

da bile.

**Hellinger:** Hepsi öldü demek?

**Ernest:** Bir dayımla babaannem, onlar da intihar etti.

**Hellinger:** Her ikisi de intihar etti demek?

**Ernest:** Evet. Sonra benim iki erkek kardeşim. Gençken öldüler, bir de küçük kız.

**Hellinger:** Senin kızın mı?

**Ernest:** Benim kızım, çok küçüktü (*grupta hayret mırıltıları*).

**Hellinger** (*gruba*): Unutulmuş kişilerin ölmüş bile, olsalar varlıklarını nasıl sürdürdüğünü görüyor musunuz? (*En küçük oğlun temsilcisini dizime geri getirir.*)

(*En küçük oğlun temsilcisine*): Kendini dışarıda nasıl hissettin?

**Ölmüş çocuk:** Daha iyi.

**Hellinger:** Dışarı çıkmadan önceki yerini al. Senden daha küçük bir kız kardeşin olduğunu duydu mu?

**Ölmüş çocuk:** Evet.

**Hellinger** (*Ernest'e*): Ölen kızın en büyükleri miydi?

**Ernest:** İkinci çocuğumuzdu.

**Hellinger:** Onu dizime yerleştir. (*Ernest onu ölen kardeşinin yanına yerleştirir.*)

(*Ernest'e*) İçine yoğunlaş. Tam olarak nereye gitmek zorunda? Dizimin bütününe bak ve yerinin neresi olduğunu hisset.

**Ernest:** Burası (*erkek kardeşinin yanı*), burada ölümle beraber. Orada (*diğer kardeşlerin yanında*) ise hayatla.

**Hellinger:** Bu bir düşünce. Duygu değil.

(*Gruba*): Dizim bir anlayışa göre yapılırsa işe yaramaz.

**Ernest:** Burada, ölümle beraber.

**Hellinger:** Takılıp kaldığın bir teoriden ibaret bu.

(Ernest'in temsilcisine) Kızın yeri neresi?

**Ernest'in temsilcisi:** Annesinin yanı.

**Hellinger:** Neresi?

**Ernest'in temsilcisi:** Solu. (Temsilci gösterilen yere gider.)

**Hellinger** (kadının temsilcisine): Sana göre tam yeri neresi olmalı?

**Kadın:** Birden buz gibi oldum. Onu göremiyorum.

**Hellinger:** Sana göre nerede olmalı?

**Kadın:** Karşımda.

Şema 3\*



**Açıklamaya ek:** +2-Bebekliğinde ölen ikinci çocuk, kız.

**Hellinger** (kadına): Onu kollarına al. Nefes al. (Anne ile kız sevgiyle kucaklaşırlar.)

(Ernest'e) Neden öldü?

**Ernest:** Nefes alamıyordu. Akciğerleri gelişmemişti. Sadece iki gün nefes alabildi.

**Hellinger** (Ernest'in temsilcisine): Şimdi nasılsın?

**Ernest'in temsilcisi:** Yüreğim sıcacık.

**Hellinger** (en küçük oğla): Sen nasılsın?

**Ölmüş çocuk:** Şimdi çok daha iyiyim.

**Hellinger** (gruba): Kız buradayken o kalabilir.

(En büyük oğula) Ya sen?

**İlk çocuk:** Rahatladım.

**Üçüncü çocuk:** Ben de ama kızın buraya, yanımıza gelmesini isterdim.

**Hellinger:** Bunu daha sonra yapacağız.

(Ölmüş kıza) Sen nasılsın?

**Ölmüş kız:** Küçük bir bebekken az kalsın öldüğümü hatırlıyorum. Nefes alamıyordum, astım ve bronşit şikayetleriyle sık sık sanatoryuma yatırılırdım.

**Hellinger:** Bu senin kişisel anın. Şimdilik yalnızca rolünde kal. Anlaşılan Ernest seni yalnızca şans eseri seçmiş. Peki annenin yanında olmak nasıl senin için?

**Ölmüş kız:** İyi.

**Hellinger:** Peki anne nasıl?

**Kadın:** Kendimi daha sakın hissediyorum. Burada çok da ısındım.

**Hellinger** (gruba): Artık aile için bir düzen bulmaya çalışabiliriz, yani onlar için iyi bir düzen olabilecek şeyi arayacağız.

(Hellinger ebeveyni yan yana yerleştirir, kız, sırtını onlara dayayacağı şekilde önlerine oturtur. Diğer çocuklar karşılarındadır.)

Şema 4



**Hellinger** (ebeveyne): Ellerinizi usulca ölmüş kızın başına ya da omzuna koyun ki gerçekten sizinle birlikte olduğunu hissetsin. Çocuğunuzun varlığını hissederken birbirinize bakın.

(Ölmüş kıza) Orada kendini nasıl hissediyorsun?

**Ölmüş kız:** Tehdit altında.

**Hellinger:** Tehdit altında mı? O halde erkek kardeşlerinin yanına git... iyice yaklaş onlara... aralarına gir, yerin orası.

Şema 5



**Hellinger:** Nasıl oldu?

**Ölmüş kız:** Korunduğumu hissediyorum.

**İlk çocuk:** İyi.

**Üçüncü çocuk:** Benim için de iyi.

**Ölmüş oğul:** O kadar iyi değil.

**Hellinger** (Ernest'in temsilcisine): Sen nasılsın?

**Ernest'in temsilcisi:** İyi.

**Kadın:** Sağ yanımda hafif bir kramp hissediyorum.

**Hellinger** (ebeveyne): Yerlerinizi değiştirin. Böyle daha mı iyi, daha mı kötü?

**Kadın:** Daha iyi.

**Ernest'in temsilcisi:** Daha iyi.

Şema 6



**Hellinger** (*en küçük oğula*): Sen şimdi nasılsın?

**Ölmüş oğul:** Kalbim çarpıyor ve başlangıçta olduğu gibi titriyorum.

**Hellinger** (*Ernest'e*): Bir kere daha soruyorum, ailede ne oldu?

**Ernest:** Daha önce mi?

**Hellinger:** Kim öldü?

**Ernest:** Babaannem, sonra dayım, çok küçük yaştaki iki erkek kardeşim ve babam.

**Hellinger:** Demek ki bütün bir ölmüşler geçidi var elimizde. Baban öldüğünde kaç yaşındaydı?

**Ernest:** 55.

**Hellinger:** Babaannen nasıl öldü?

**Ernest:** İntihar etmiş.

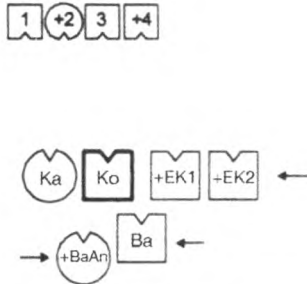
**Hellinger:** Kaç yaşındaydı?

**Ernest:** 34.

(*Hellinger, ebeveynden bir kez daha yer değiştirmelerini ister.*)

Ardından dizime Ernest'in babasının, küçük erkek kardeşlerinin ve babaannesinin temsilcilerini dahil eder. Doğru konumlar bulunana kadar temsilcilerin yardımıyla pek çok pozisyon denenir.)

Şema 7\*



**Açıklamaya ek:** +EK1-Ernest'in erken ölen erkek kardeşi; +EK2-Ernest'in erken ölen erkek kardeşi; Ba-Ernest'in 55 yaşında ölen babası; +BaAn-Ernest'in 34 yaşında intihar eden babaannesi.

**Hellinger** (Ernest'in temsilcisine): Onların hepsini gördüğünde kendini nasıl hissediyorsun?

**Ernest'in temsilcisi:** İyi hissediyorum. Babam bana güç veriyor.

**Hellinger** (en küçük oğula): Sen kendini şimdi nasıl hissediyorsun?

**Ölmüş çocuk:** Çok daha iyi. Ama hâlâ büyükbabamı açıkça görmeye ihtiyacım var.

**Hellinger:** Tamam, onları biraz kaydıralım. O senin için en önemli kişi.

**Ölmüş çocuk:** Büyükbaba da geldiğinde kendimi anında daha iyi hissettim.

**Hellinger** (gruba): Benim önsezim, ailede bu kadar

ölüm ve intihar ile Ernest'in bilinçdışı bir biçimde, kendinden önce ölen herkesi izlemek için intihar etmeyi istemiş ya da genç yaşta ölmesi gerektiğini hissetmiş olduğu. En küçük oğlu bunu onun yerine yapmış.

Bu, ciddi hastalık, sık kazalar ya da intihar yaşanmış çoğu ailede gördüğümüz bir dinamiktir. Adı da "Sevgili Baba, sevgili Anne, sen gideceğine ben gideyim"dir. Burada da durum bu. Ernest'in yaptığı ilk dizim bunu açıkça gösterdi -en küçük oğul, onu gitmekten alıkoymak üzere babasının önünde duruyordu.

(*Ernest'e*) Seninle ne yapmamız gerek? Orada olmanın nasıl bir duygu verdiğini anlamak için dizimdeki yerini al.

**Ernest:** Başka bir sezgim var.

**Hellinger:** Önce dizimdeki yerini al. (*Ernest dizimdeki yerini alır. Hellinger onun tepkisini izler.*)

(*Gruba*) Bunu gereğince yapabileceğini sanmıyorum. Bu dinamiği gerçekten çözebilmek için fazlasıyla yaşlı. Buna saygı göstermemiz gerek. Yapabileceklerimize yaşımızla konmuş sınırlar vardır. Aslında en kötüsü geride kalmış. En küçük oğlu intihar etmiş, onu kurtarmak için artık çok geç.

Soru, diğer oğulları için bir şeyler yapıp yapamayacağımız. Ölmüş oğluna yüreğinde bir yer verip ona, "Bunu benim için yaptığını biliyorum ve yaşamını bende sürdürmen için seni yüreğimde taşıyorum. Senin için iyi bir şey yapacağım (bu onun için her ne olacaksa)" derse diğer çocuklarını kurtarabilir. Bunu diğer oğullarına da söyleyebilir: "Onun yüreğinde bir yeri var. Sizlerin de kalplerinizde ona yer açmanızı istiyorum. Aranızda duran ve bize ait olan kız

kardeşinize de bakın.”

İşte bu bir sevgi düzeni ve sevgiyle varılan bir çözüm olurdu.

(*Ernest'e*) Senin için yeterince açık mı? (*Ernest başıyla onaylar, sessiz kalır, temsilciler yerlerine döner.*)

(*Gruba*) Sorunuz var mı?

**Katılımcı:** Oğlum hayatını sürekli tehlikeye atıyor. Bir şey olana dek beklemek zorunda mıyım?

**Hellinger** (*soruyu soran kadına uzun süre baktıktan sonra usulca*): Bunu senin için mi yapıyor?

**Katılımcı:** Bilmiyorum.

**Hellinger:** Bunu senin için yapıyor. Bunu söylerken gözlerinde bir pırıltı vardı. Çözüm sende. (*Durur*) Başka sorusu olan var mı?

**Katılımcı:** Daha önce söylediğin bir şeyi biraz daha açar mısın? Ernest'in bir çözüm bulmak için fazla yaşlı olduğunu söyledin. Bu bir kışkırtma mıydı? Bir şeyleri hızlandırdın.

**Hellinger:** Yapılması gerekeni yapmıştı. Bunun nasıl olduğu önemli değil. Ona bir bak, nasıl da ışıldıyor yüzü bana bakarken.

## Konuyla İlgili Sorular

**Soru:** Danışanlardan çok şey istiyorsun gibime geliyor. En uç sınırlara dayandığını kendin de söylüyorsun. Ama çalışma kendiliğinden devam etsin, belirli bir güç toplansın diye bir noktada birden durduğunu da fark ettim. Bu süreci nasıl anladığını açıklayabilir misin?

**Hellinger:** Danışanla birlikte onun hareketleriyle kaderin sonuçlarının tüm alanını gözden geçiriyorum. Bunu da kolay ve hoş olanla sınırlamıyorum. Danışanlarla sistemlerinin sınırlarına, sistemlerinin durduğu sınırlara gidiyorum. Aslında bu, eninde sonunda ölümle karşılaşmamız anlamına geliyor ve onlarla birlikte ölebilecekleri ya da korkunç bir şey olabileceği olasılığına bakıyorum. Onlara eşlik ediyor, korkusuzca, duraksamadan onlarla birlikte uç sınırlara gidiyorum. Oradaki her şeye enine boyuna bakıyoruz.

Bir kez bunu yaptıktan sonra sistemlerinde işbaşında olan gerçeklik alanlarını görmüş oluyoruz. Bütün alanı araştırmış ve sınırların nerede olduğunu görmüş oluyoruz. İyi kadar kötude de neyin mümkün olduğunu sadece uç sınırlara gidip dayanarak bilebiliriz. Bu danışana güç verir ve herkes için iyi olan bir sonucu da böylece arayabiliriz.

Kimi zaman çözüm, kaçınılmaz olanı ve sınıra dayanmış olduğumuzu, daha kolay ya da mümkün olan başka hiçbir şey olmadığını kabul etmek zorunda oluşumuzdur. Ama genelde olası bir çözüm daha vardır. Başka bir imkan olduğunda buna uç sınırlara dayandıktan sonra daha kolay ulaşabiliriz. Danışan durumun gerçekliğini görebilir ve bunun ardından kendisi için en iyi ve uygun olan yolu seçebilir.

**Soru:** Söylediklerinin çoğu kulağa dogmatik geliyor. Yine de insanların ardı ardına getirdiği çok ağır durumlar ve izleyiciler arasındaki kişilerle bazen ortaya çıkan saldırganca tartışmalar karşısında içsel dinginliğini ve merkezinde kalmayı nasıl sürdürdüğünü görüp şaşıyorum. Bana derinden dokunan ruhsal inceliğini de görüyorum. Nasıl olu-

yor da hem merkezinde kalabiliyor, hem algı açıklığını koruyabiliyorsun?

**Hellinger:** Dinginlik ve algı açıklığını mümkün kılan, yaşama her nasıl ise öylece, değiştirme niyeti gütmeksizin rıza göstermektir. Bu da temelde dinsel bir tavidir, çünkü beni ondan ayırmaksızın daha büyük bir bütünle uyum haline getirir. Ben, daha iyi bildiğim iddiasında değilim. Sistemde zaten işbaşında olan iç güçlerin kendiliklerinden yapacaklarından daha iyi bir şey başarmayı da ummuyorum. Korkunç bir şey gördüğümde bu da yaşamın bir yönüdür; kabul ederim. Güzel bir şey gördüğümde ona da rıza gösterir, kabul ederim. Yaşama olduğu gibi rıza gösterme demek olan bu tavra ben “tevazu” diyorum. Algıyı mümkün kılan da yalnızca budur. Bu olmaksızın algıyla arama dilekleri, korkular, yargılar -benim kurmacaları- girer.

Göz önünde bulundurulması gereken bir şey daha var. Sevgi düzenleri katı yapılar değildir. Sürekli değişirler, andan ana farklıdır. Gözümüze sadece kısa bir an görünen zengin bir çeşitlilik barındırırlar. Ailelerdeki sorunlar benzer olsa da her aile diziminin farklı olmasının nedeni de budur. Bir düzenin belirli bir şekilde olduğunu gördüğümde gördüğümü söylerim. “Gerçek-gerçekdışı” ya da “yanlış-doğru” açısından bakmaya alışmış bazıları söylediğimi genel bir gerçek saptaması olarak duyma eğilimindedir. Oysa değil! Belirli bir anda bir anlığına görülen gerçeğin tespitinden ibaret. Yalnızca o an için geçerli ve o anda da bütünüyle gerçek. Biri çıkar da gördüğümü anlık bağlamından ayırıp genel bir ilke haline getirirse dogmatik görünecektir. Ama söylediklerimi alıp bunu başkaları yapar -ben değil.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Ebeveyn ve Çocuklar

Ana baba ile çocuklar arasındaki sevgi, diğer ilişkilerde de olduğu gibi bağ, alma verme ve işlevlerin gereğince paylaştırılması zorunluluğu altındadır. Diğer sevgilerden farklı olarak ebeveyn-çocuk arasındaki sevgi, alma verme arasındaki eşitsizliğin korunmasıyla başarıya ulaşır. Ana baba ile çocuklar arasındaki ilk sistemik sevgi düzeni, ebeveynin vermesi, çocukların da almasıdır.

Çocukların ana babalarından -onların kim oldukları ve yapmış olabileceklerinden bağımsız olarak- aldıkları en değerli şey, yaşam fırsatıdır. Yaşamı ebeveyninden alırken çocuklar ana babalarını ve onların kendileri için olası yegâne ebeveyn olan ana babalarını da alırlar. Çocuklar ebeveynin kendilerine verdiği yaşama hiçbir şey ekleyemez, çıkarmaz ya da geri çeviremez. Kendilerini ana baba olarak çocuklarına verdiklerinde ebeveynin de buna bir şey eklemesi ya da bundan bir şey esirgemesi mümkün değildir.

Ebeveyn ile çocuk arasındaki ilk alma verme, armağan ya da ayrıcalıkların alınıp verilmesinden farklıdır. Çocuklar ebeveyninden yaşamı aldıklarında, ebeveynin daha önce kendi ana babasından aldığını alırlar. Bir anlamda çocuklar, ana babaları ve onların ana babalarıdır. Çocuklar kendilerine verilen yaşamı takdir ettiğinde, ebeveynlerini her nasıl-

salar öylece *ebeveyn olarak* aldıklarında sevgi de başarıya ulaşır. Çocukların gelişmek için gereksindiği başka her şey başka biri tarafından verilebilir, yaşamı ise onlara ancak ana babaları verebilir.

### ***Bana Sahip Olduğun İçin Mutluyum***

Aile sistemleri konulu bir grup çalışması sırasında bir işadamları gruba, annesinin sırtında yük olmadan özgürce yaşayabilmek için kendisini çocukken evlatlık verdiğini anlattı. Onu evlat edinen aileyle büyümüş, annesiyle de ilk kez, 20 yaşına geldiğinde karşılaşmış. Grup çalışmasına katıldığında 40 yaşını geçmiş, annesini de toplam üç ya da dört kez görmüştü. Ertesi gün, annesinin kursun olduğu kent yakınlarında yaşadığını hatırladı ve o akşam ziyaretine gitti. Sonraki gün grup çalışması sırasında evine gidişini ve ona “Anne, bana sahip olduğun için mutluyum” deyişini anlattı. Yaşlı kadının gözleri parlamış, içi huzur bulmuştu.

Ana babalar çocukları tarafından alındıklarında, çocukların gözlerinde bir ışık çıktığını gördükleri ya da onların, “Bana sahip olduğun için mutluyum” dediklerini işittiklerinde derin bir hoşnutluk duyar. Çocuklar da -yukarıdaki adamın yaptığı gibi- ebeveynlerini oldukları gibi aldıklarında huzur bulurlar.

Ana baba çocuklara yaşamın ötesinde başka şeyler de verir. Onlara bakar, avantajlar, dezavantajlar, iyi ya da kötü fırsatlar sunar. Çocuklar isteseler bile ebeveynleriyle ilişkilerinde verme alma eşitsizliğini bozamazlar. Alma vermedeki bu dengelenemez eşitsizlik çocukların uğraşmak zorunda olduğu Sevginin ikinci Düzenini oluşturur.

Küçük çocukları öz ana babasına bağlayan bu sevgi, ana babanın ne yaptığının ya da ne yapamadığının ayrıntı-

larına kördür. Çocuklar, sevginin farklılığa tahammülü yokmuş gibi davranır -yalnızca benzer olmak onları bir arada tutacak, farklı olmaksızın ayrılık ve kayba yol açacakmış gibi davranırlar. Hareketleri, çocuk ruhunun “Benzer benzere bağlıdır” diyen büyümlü düşüncesine tanıklık eder.

Sevgiye ilişkin bu bilinçdışı varsayım, çocuğun ana baba-sına onlara benzeyerek bağlı olma dürtüsüne yol açar. Bu, ebeveynini açıkça taklit eden küçük çocuklarda kolayca görülür, ancak çocuk sevgisinin bu yönü yetişkinlerin iç dünyasında da işbaşında kalır ve aile ilişkilerinde önemli bir rol oynar. Sevgiyle harekete geçen çocuklar ana babalarını acıda bile izler ve bu çoğunlukla bilinçdışı bile olsa ana babalarının uğradığı talihsizlikleri de taklit ederek sürdürürler.

### *İyi Bir Kız*

35 yaşındaki kadın gruba boşandığını anlatmıştı. Mutlu bir evliliği, üç de çocuğu olmuştu. Boşanması için tatmin edici bir neden gösteremiyordu ama gayet katı bir tutum sergiliyordu, düşünmesi için getirilen önerileri anında reddediyordu. Sonraki bir oturumda terapist ona anne babasını sordu. Babası bir uçak gemisinde arkadaşlarının hayatını kurtarmaya çalışırken ölmüştü. Terapist, o sırada annesinin kaç yaşında olduğunu sorunca “Annem babamı 35 yaşındayken kaybetti” yanıtını verdi. Bunun üzerine terapist sordu: “Senin ailede iyi bir kız kocasını 35 yaşında kaybetmek zorunda mıdır?”

Kör sevgiyle harekete geçen kız, annesi gibi yapmış, ikinci bir kayıp ilkinde dengeleyebilirmiş, boşanması sadakatinin göstergesiymiş gibi annesinin kaybını paylaşmıştı. Çocuklar bilinçsizce ebeveynleriyle acılarında eşitlenmeyi

amaçlar. Bağlayıcı sevgileri gözlerini kör edecek ve acılarını onlardan alarak ana babalarıyla ilgilenmenin çekiciliğine karşı duramayacakları kadar derindir. Sevgiyle ve iyi bir şey yaptıkları inancıyla hareket ederler gerçi ama ebeveynlerinin ebeveyni gibi olmaya başlar ve ana babalarının en büyük korkusunu gerçekleştirerek kendilerine zarar verirler. Kör sevgileri ebeveynlerine bağlarını korur, ancak ebeveyn gibi davranarak ve ana babalarından almak yerine onlara vermekle alma verme akışını tersine çevirerek ellerinde olmadan acıyı sürdürürler. Ana baba ile çocuklar arasındaki sevgi, onların eşit olmayan taraflar olarak kalmasını, ebeveynin vermesini, çocukların da almasını talep eden bir aile içi hiyerarşisine tabidir. Dolayısıyla üçüncü *sevgi düzeni* de, sevginin çocukların çocuk, ana babanın da ana baba olduğunda, yani zamana ve işlev doğrultusundaki aile içi hiyerarşiye saygı gösterildiğinde başarılı olacağını söyleyendir.

## EBEVEYN İLE ÇOCUKLAR ARASINDAKİ ALMA VERME

Hem çocuklar hem de ebeveyn, sevgiye zarar verecek şekilde verip almaya eğilimlidir. Sevginin neye izin verdiği konusundaki yanlış anlamalar yaygındır, sonuçlarıysa çoğunlukla acı verici olur. Ebeveyn ile çocuklar arasındaki alma vermenin karşılıklı vermeyle dengelenemeyeceği olgusu onların başka çözümler aramalarını gerektirir.

Ebeveyn ile çocuklar arasında sık rastlanan üç davranış kalıbı sevgiye zarar verir:

1. Çocukların ebeveyni olduğu gibi almayı reddetmesi.
2. Zarar verici bir şeyi ebeveynin vermeye çalışması, ço-

cukların da alması.

3. Ebeveynin çocuklardan almaya, çocukların da ebeveyne vermeye çalışması.

### **Ebeveyni Olduğu Gibi Almayı Reddetmek**

Ana babalarını her nasıl iseler öylece almak yerine kimi zaman çocuklar, ana babalarını sanki ebeveynin ebeveyn olma hakkını kazanması gerekirmiş gibi değerlendirebileceklerini sanırlar. Aslında şöyle söylemektedirler: “Senin bu yönün hoşuma gitmiyor, o halde benim babam değilsin” ya da “Bana ihtiyaç duyduğumu vermedin, o halde annem olamazsın”. Gerçeğin absürd bir çarpıtılışıdır bu. Ebeveyn ebeveynliğe, çocuğun anne rahmine düşüşü ve doğumuyla girer, yalnızca bunlardır onları çocuğun ana babası yapan. Bu ilk verme almada herhangi bir şeyi değiştirmek konusunda çocuklar mutlak olarak güçsüzdür.

Çocuklar ebeveynleriyle bir çözüm bulmaları, onları oldukları gibi kabul etmeleri halinde içsel bir sağlamlık yaşarlar. Ebeveynlerinden birini ya da her ikisini yüreklerinden dışlamaları halindeyse kendilerini eksik hissederler. Bir ebeveyni küçük görmenin ya da dışlamanın sonucu her zaman aynıdır; çocuklar pasifleşir ve kendilerini boş hissederler. Bu da depresyonun sık rastlanan bir nedenidir.

Ana babaları tarafından incitilmiş bile olsalar çocuklar şunu söyleyebilir: “Evet siz benim ebeveynimsiniz. Sizde ne var idiyse bende de var. Sizi ebeveynim olarak tanıyor ve bunun benim için doğuracağı sonuçları kabul ediyorum.

Verdiğinizden iyi olanı alıyor ve kaderinizle uygun göreceğiniz biçimde baş edeceğinize güveniyorum.” O zaman, belki çok kötü bir durumdan en iyiyi çıkarmak gibi çoğunlukla zor bir işe girişebilirler.

### *Han*

Zihni anılar ve kayıplarla dolu bir adam doğduğu kentin sokaklarında dolanmaktaymış. Orada olan bitenlerin çoğu kendinden saklı yaşanmaktaymış, çoğu kapı da kilitliymiş. Geçmişi geride bırakmak istermiş ama bir şeyler elini kolunu bağlamaktaymış. Yoluna devam edebilmek için önce kutsamasını kazanmak zorunda olduğu bir kötü ruhla boğuşmaktaymış sanki. Böylece kendini ileri doğru gitme arzusuyla durduğu yerde kalma ihtiyacı, gitmekle kalmak arasında kapana kısılmış hissediyormuş.

Bir parka gelmiş, sıralardan birine oturup arkasına yaslanmış, derin nefes almış. Gözlerini kapamış. İç gücüne güvenerek yaşadığı karmaşayı olduğu gibi olmaya bırakmış ve giderek sakinleştiğini hissetmiş. Bütün bir çeşitlilik ve zaman bolluğu ile ahenk içinde, rüzgârdaki sazlıklar kadar esneklemekteymiş.

Kendini, isteyen herkesin girebileceği açık bir ev gibi hayal etmiş. Gelen herkes bir şey getiriyor, biraz kalıyor, sonra gidiyormuş.

Ardı arkası gelmeyen bir hareket varmış bu evde, bir şey getirenler, kalanlar ve gidenler. Her yeni gelen bir şeyler getiriyor, kaldığı sürede yaşıyor, zamanı geldiğinde ayrılıyormuş.

Dışlanmış ya da çoktan unutulmuş pek çok insan giriyormuş bu eve. Onlar da bir şeyler getiriyor, bir süre kalıp ayrılıyorlarmış. Pek istenmeyenler bile içeri giriyor, beraberlerinde bir şeyler getiriyor, diğerlerine katılarak bir süre kalıyor, sonra gidiyorlarmış.

İçeri her giren, daha önce gelenler ve daha sonra geleceklerle karşılaşmış. Bu kadar kalabalık olduklarından herkes paylaşmak zorundaymış. Yeri olan herkesin sınırları varmış. Bir şey isteyen kendisi de vermek zorundaymış. Girenler kaldıkları süre-

ce büyüyorlarmış. Başkaları gittikten sonra geliyor, daha başkalarının gelmesi gerektiğinde de gidiyorlarmış. Böylece gelmelerle gitmelerin evinde herkese yetecek zaman ve yer varmış.

Adam oturup hayal kurarken kendini evinde rahat hissediyormuş. Gelmiş, gelen, gelecek olan herkesle rahatmış; getirmiş, getirmekte, getirecek oldukları her şeyle; kalmış, kalan, kalacak ya da ayrılmış herkesle de olduğu gibi rahatmış. Eksik kalan ne varsa şimdi tamamlanmış gibi gelmiş ona. Uzun bir mücadelenin sona erdiğini, ayrılmanın artık mümkün olduğunu. Zamanı geleceğe dek beklemiş, sonra açmış gözlerini, etrafına bakmış, ayağa kalkmış ve gitmiş.

Eğer ebeveyni oldukları gibi almayı reddederlerse çocuklar ana babalarının suçluluk duygularına katkıda bulunurlar. Ana babanın bakımının yetersiz olması nedeniyle çocuklar mutsuz olur, bir başarısızlık ve acı döngüsüne kapılırlarsa ana baba, hayat verdikleri çocukların incinmesinden ötürü suçludur. Çocuklar çocukluklarında her neyin acısını çektiler ise bunu aşır mutlu, doyum veren hayatlar sürdürmeyi öğrenirlerse ebeveynleri rahatlar. İyi yaşamları olduğundan bu çocuklar ana babalarına besledikleri içerlemelere dört elle sarılmaz; kendilerine verilen yaşamı alır ve onu yapabildiklerince dolu dolu yaşarlar. Ancak pek çok insan yaşamı tümüyle almak ve ana babalarının eski suçluluk duygularını bir yana bırakmalarına yardımcı olmak yerine mutsuz kalmayı yeğler.

### ***Babayı Olduğu Gibi Almayı Reddetmek: Bir Örnek***

**Katılımcı:** Babalarını onurlandıran çocuklar üzerine bir sorum var. Birkaç yıldır yoğun bir biçimde bir aileyle çalışı-

yorum. Ebeveyn boşanmış, baba başka bir kentte yaşıyor. Çocuklar, annelerine durmadan şiddet kullanmış babalarını büyük bir nefretle itiyor. Çocuklar, bir çok kez babalarının annelerini dövdüğüne şahit olmuşlar. Ayrıca okul çağındaki oğlanlara cinsel tacizde bulunduğunu da ortaya çıkarmışlar. Adamsa değişmek için içten bir çaba sarf ediyor ve bir tür barışmanın gerçekleşmesi umuduyla onlarla durmadan temas kurmayı deniyor. Mektuplar yazıyor, armağanlar gönderiyor ama çocuklar onunla hiçbir ilişki istemiyorlar. Aile albümündeki resimlerini bile yırtıp parçalamışlar.

**Hellinger:** Çocuklar kaç yaşında?

**Katılımcı:** 10 ile 18 arası. Anneleriyle yaşıyor ve babalarını bir daha görmek istemediklerini söylüyorlar.

**Hellinger:** Pekala. Öncelikle çocukların babalarına besledikleri nefret büyük olasılıkla kendilerine değil, annelerine ait. Çocuk nefretinden ibaret olamayacak kadar yoğun. Annelerinin nefretini üstlenmeleri ise onları nefretin sonuçlarından korumaz. Bunu anlamak çok önemli -yaptığımız her şeyin sonuçları vardır, bunun çocuklarımız için de sonuçları vardır. Yıkıcı bir şeye ahlakî bir gerekçe getirmek eylemi sonuçlarından muaf kılmaz, zarar verici hareketlerin sonuçlarını güdülen iyi niyetler de hafifletmez.

Çocukların annelerine kendi nefretiyle baş etme izni vermeyi öğrenmelerinin yararı olacaktır. Stratejik bir müdahale onlardan annelerine şöyle söylemelerini istemek olurdu: “Babamıza karşı beslediğin bütün bu nefreti senin için biz taşıyacağız.” Bunu onlara önerebilirsin ama açıklama yapma. Bu herkesin olanları düşünmeye başlamasının ilk adımı olurdu.

İnsanlar başkalarının duygularına kilitlendiğinde onlarla dolaylı bir biçimde çalışmak daha iyidir. Böylece, cümleyi onlara önerdikten sonra beklenmedik sonuçlu uzun bir hikâye anlatmayı deneyebilirsiniz. Size gerçekten de yaşanmış bir şeyin öyküsünü anlatayım örnek olarak.

### *Anneyle Nereye Kadar?*

Karım ve ben bir keresinde bir psikosomatik hastalıklar hastanesi müdüründen orada kalan hastalarla çalışmak üzere bir teklif almıştık. 14 gün boyunca çok yoğun bir çalışma yaptık. Hepsinin her sabah özel bir programı vardı, akşamları da Primal Grup Terapisine katılıyorlardı.

Birlikte çalıştığım, son derece depresif bir kadın vardı. Bir terapi seansı sırasında buz gibi bir nefretle keşke babam savaşta ölmüş diye bağırdı. Ertesi gün, babasına ne olduğunu sordum. Başından yaralandığını, sık sık öfke patlamaları yaşadığını ve annesiyle kendisi için dayanması çok zor çılgınca şeyler yaptığını anlattı. Ondan nefret etmeye başlamışlar, keşke ölmüş diyorlarmış. Konuşma biçimine bakarak kızın annesinin nefretini hissedip ifade ettiğinden kuşkulandım. Kendi nefreti değildi bu.

Sonraki görüşmemizde çocukları olup olmadığını sordum. İki oğlu olduğunu söyledi. “Oğullarından biri babanın yolundan gidecek” dedim. Yüzüme baktı ama hiçbir şey söylemedi. Evliliğinin nasıl olduğunu sordum. Çok iyi olmadığını söyledi. Kocasını ona ve çocuklara iyi bakıyordu, onunla kalmasının nedeni de buydu ama fazla da sevmiyordu adamı.

Onu birkaç gün sonra gördüğümde çok depresif ve huzursuzdu. Ne olduğunu sorduğumda, küçük oğlunun kaldığı sorunlu çocuklar yurdundan bir mektup aldığını söyledi. Çocuk intihar eğilimi göstermiş. Ona birkaç gün önce söylediğimi teyit ediyordu anlattıkları ama aradaki bağlantıyı görmemişti, ben de bir şey söylemedim. Sonra, “Onu öyle çok seviyorum ki” dedi. Ama bunu söyleme biçimi içten görünmüyordu. Bunun kulağa pek

sevgi gibi gelmediğini, onun oğlundan böyle söz etmesini duymanın beni üzdüğünü söyledim. Öfkelenip beni kovdu.

Ertesi gün onu görmeye gidişime şaşırmıştı. Oğlunun yanında olduğunu ve ona “Babandan nefret ediyorum ama seni seviyorum” dediğini hayal etmesini istedim. Dedigimi yaptıktan sonra, “Oğlun bunu söylediğini duysa karşılığı ne olurdu?” diye sordum. “Bilmiyorum” dedi. “Peki herhangi bir tepki gösterebilir miydi?” Usulca “Hayır” diye yanıtladı. “Onu deli eden de bu” dedim.

Aynı odada, annesinin kendisini bir hastaneye bırakıp gittiği genç bir adam da vardı. Bir dizi bakıcı aile yanında kalmış, hayli acı çekmiş ama kaderini de açıkça kabul etmişti. Kadına bu genci göstererek, “Ona bak” dedim, “Çok acı çekmiş ama psikotik olmamış. Annesiyle nereye kadar gideceğini biliyor”.

Onlara böyle korkunç bir hikâye anlatırsan belki saklı dinamiği kavrarlar. Baba olmanın babanın iyi ya da kötü olmasıyla hiçbir ilgisi yoktur. Baba veya anne olmak iyi ile kötünün ötesinde bir süreçtir. Çocuk yapmak temelde hayata hizmet eder, dolayısıyla onurlandırılması ahlakî yargılara bağlı değildir.

Size başka bir örnek vereyim. Bir grup çalışmasında bir doktor babasının SS’ler için doktor olarak çalıştığını, toplama kamplarında insanlar üzerinde yürütülen pek çok deney yönettiğini anlatmıştı. Savaştan sonra suçlu bulunmuş ve ölüm cezasına çarptırılmış ama bir yolunu bulup kurtulmuş ve ortadan kaybolmuş. Oğlun sorusu, “Babam konusunda ne yapmalıyım?” idi. Ona, “Baban anneni hamile bıraktığı anda SS subayı değildi” dedim. “Bunlar iki ayrı şey ve sen de onları ayrı tutabileceğin gibi buna mecbursun da.”

Bu doktor gibi, bir çocuğun da babasını babanın hare-

ketlerinin sorumluluğunu üstlenmeksizin *babası* olarak tanınması mümkündür. Böyle durumlarda çocuklar babalarının eylemlerini önemsememek ya da bağışlamak zorunda değildir; “Ne yaptıysan bu senin sorumluluğundur. Sen hâlâ babamsın. Ne yapmış olursan ol, birbirimize bağlıyız. Bana hayat verdiğin için mutluyum. Yaptığın korkunç bir şey bile olsa ben senin oğlunum, yargıcın değil” diyebilirler. Böyle bir durumda çocuğun başka ne seçeneği vardır ki?

Bu ayrım senin vakandaki çocuklar için de çok önemli. Babalarının yaptığı ondan bir süre ayrı olmalarını gerektiriyor fakat nefret bu kadar güçlü olduğu sürece ayrılmayı başaramazlar. Nefret babalarına bağlar onları. Dürüstçe, “Yaptığın bizim için çok zordu ve seni bir süre görmeyeceğiz ama hâlâ bizim babamızsın ve bize verdiğin yaşamın zevkine varıyoruz” derlerse özgür olacaklardır.

Belki anneye de yardım edebilirsin. Muhtemelen sistemindeki biriyle özdeşleşmiştir ve nefretindeki abartı bu özdeşleşmeden geliyordur. Belki çocukların onun nefretini üstlendiği gibi o da başka birisinin nefretini üstlenmiştir. Eğer kilitlenmişse olanları açıkça düşünmesi zor olacaktır. Ailesinde neler olduğunu ortaya çıkarmasının yararı olabilir. Nefretin ait olduğu kişiyi bulabilirse bunu ona geri verebilir. O zaman da yalnızca kendi öfkesi ve onunla kocası arasında olması gereken başka her ne ise onunla baş etmesi gerekecektir.

Çocuklarının ilerde babalarının davranışını taklit ederek onun gibi olma tehlikesi vardır. Eğer kadın içtenlikle bir çözüm arayacağı yere ulaşacak olursa onun için sistematik çözüm şöyle söylemek olurdu: “Babanızla evlendim,

Çünkü onu sevdim ve sizi gördüğümde onu hâlâ seviyorum.” Bunu dürüstçe söyleyebilse çocuklar da serbest kalırdı. Ama herhalde böyle bir şey önermeye cesaret edemedin, değil mi?”

**Katılımcı:** Hayır, edemezdim!

**Hellinger:** Etkili bir müdahale olurdu bu. Elbette ona bunu inançla, gerçek bir şefkatle sunman gerekirdi. Böyle bir şeyi bir teknik olarak söyleyemezsin.

**Katılımcı:** Mahkeme çocuklarla babanın temasta olup olamayacağını karara bağlayacak. Anne ziyaret hakkına itiraz ediyor.

**Hellinger:** Şimdilik temas olmaması gerektiği konusunda ona katılıyorum. Ben olsam babaya ziyaret hakkından şimdilik vazgeçmesinin yerinde olacağını söylerdim. Eğer böyle yaparsa eylemlerinin sonuçlarını kabul etmiş olur, çocukların da ona saygı duyması kolaylaşırdı. Mahkeme adli ölçülere göre kararını verecektir ama zaten çoğu zaman psikolojik olarak en iyiden yana karar alırlar. Babanın karara itiraz etmesini yüreklendirmezdim.

## **Zararlı Olanı Alıp Vermek**

Ebeveynin çocuklarına vermemesi, çocukların da alması gereken şeyler arasında borçlar, hastalıklar, yükümlülükler, şartların ağırlığı, sana yapılan ya da senin yaptığın haksızlıklar ve kişisel başarıyla edinilmiş ayrıcalıklar vardır. Bütün bunlar ana babanın kişisel çaba ya da koşullar dolayısıyla edindiği veya sıkıntısını çektiği şeylerdir. Önceki kuşaktan sonrakine vasiyetname ile bırakılmamışlardır,

onun için de ebeveynin sorumluluğu olarak kalırlar. Çocuklarını böyle şeylerin negatif etkilerinden korumak ana babanın görevidir; çocuklar da kaderin verdiği her ne ise onunla nasıl bir yol seçerlerse seçsinler baş etme konusunda ana babaya güvenmek zorundadır. Ebeveyn zarar getireni verir ya da çocuklar bunu alırsa sevgi yara alır.

Daha genç bir insanın kendini, daha yaşlı olanın ödül ve ayrıcalıklarını kendisi edinmeksizin almaya yetkili hissetmesinin farklı türde negatif sonuçları vardır.

### ***Daha İyi Bir Avukat***

Genç bir avukat, babasının çok başarılı avukatlık işini devralır. Babasından daha az deneyimli, belki de daha az yetenekli olduğundan önemli müşterilerin çoğu çok geçmeden ayrılır. Gelir kaybıyla yaşam standartlarındaki düşüşü kabul etmek yerine, bunu kendi çabasıyla elde etmemiş olsa bile babasıyla aynı başarıya hakkı varmış gibi davranır. İyi para ödenen ama yasa dışı işlere girer.

Yaptıkları kısa sürede ortaya çıkar ve birkaç yıllığına mesleğinden men edilir.

### ***Aktris Annem***

Kader hem yetenek hem de şans verdiği çok tanınmış bir aktrise cömert davranmıştır. Onun kızına ise o kadar cömert olmamıştır. Kızı yine de annesiyle aynı başarıya sahip olmanın hakkı olduğu duygusunu taşır ve bunu başaramadığında depresyona girerek intihar eğilimi gösterir. Annesi kendisine yaşam verdiği gibi talih ve yetenek de verebilirmiş gibi ondan nefret etmeye başlar.

En sonunda, başka bir meslekte kendi hayatını kurar ve mütevazı başarıların, mutlu bir aile yaşamının ve annesiyle iyi bir dostluğun tadına varır.

Çocuklar kendilerini ana babalarından farklılaştırmak ve haklarıyla sorumluluklarının sınırlarını bilmek zorundadır. Bu da ebeveynlerine karşı saygı ve sevgilerini gösterir.

Ebeveynin şartları doğrultusunda çocukların avantajları ve dezavantajları vardır. Kendilerine bu şekilde verilen çocuklar yeniden kendi avantaj ve borçlarını yaratırlar. Ancak çocuklar, ana babalarının kendi çaba ya da sıkıntısıyla elde ettikleri şeylerde kendilerini hak sahibi hissederse sevgi zarar görür. Örneğin, çocuklar miras beklediği ya da talep ettiğinde bu, aileleri parçalayan, sevgiyi mahveden acı kavgalara yol açabilir.

Bir miras ebeveyninden çocuklara armağandır ve her armağan gibi, veren nasıl dilerse öylece verilebilir. Çocuklardan biri her şeyi alırken diğerlerinin hiçbir şey almaması halinde bile içerlemenin hiç de iyi etkileri olmaz. Miras, kazanılmış bir şey değildir ve başka birinden daha az pay düştüğü için yakınmak yerinde olmaz. Bununla birlikte, daha fazla almış olanlar daha az alanlara adil bir pay verme, böylece sistemin huzur ve ahengini güvenceye alma konusunda kendilerini özgür hissedebilirler. Daha az alanlar hoşnutsuz olarak daha fazlasını -miras sanki bir hakmış gibi- talep ettiklerinde sevgi akışında dalgalanmalar yaşanır.

Kimi zaman çocuklar ebeveynlerinden zararlı bir şey alır, kimi zaman da ana baba, bu sanki iyi bir mirasmış gibisine çocuğa bir yükümlülük, içerleme ya da borç yüklemeye çalışır. Kader farklı ölçülerde avantaj ve talihsizlik getirir. İnsanlar talihsizliği bir yana bırakabilir ya da sonuçlarından kaçabilir belki ama bazen de bunu yapamaz ve kaderin cilvesinin sonuçlarının acısını çekmek zorunda

kalırlar. Kaderin böyle silleleri, onu anlayan ve kendini ona bırakanlara güç de verir. Bu şekilde elde edilen iyi nitelikler, önceden ödenmiş bedellerinin yeniden ödenmesine gerek olmadan başkalarına aktarılabilir. Acı çekerek elde edilmiş bilgelik ancak, sistemin diğer üyeleri cesaret, saygı ve müdahale etmeme akıllığı gösterdiklerinde aktarılabilir. Sözgelimi, kaderin getirdiği kaçınılmaz acı ve kayıpları zarafetle kabul etmiş büyükanne ve büyükbabalar, torunlarına özgürce verir ve onlar tarafından da sevilirler. Ama daha genç bir kişi -sevgiyle hareket etse bile- daha yaşlı olanların yük ya da yükümlülüklerini üstlendiğinde bu daha yaşlı kişilerin en şahsi alanına tecavüz etmiş ve güçlerini ellerinden almış olur.

Ana baba kendi ebeveynlerinden yeterince almamışsa ya da ilişkileri içinde kendi aralarında yeterince alıp vermemişlerse bir ailedeki alma verme düzeni altüst olur. Bunun sonucunda duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını çocuklarından isterler ve çocuklar kendilerini bu beklentiye karşılamaktan sorumlu hissedebilir. O zaman da ebeveyn, çocuk gibi alırken çocuklar da ebeveyn gibi verir. Daha yaşlıdan daha gence akmak yerine alma verme ağırlık ve zaman akışına karşı hareket eder. Bir dağ deresi nasıl yamaçtan doruklara doğru akamazsa, böyle bir verme de kendi hedefine ulaşamaz.

### ***Baba Çocuk Gibi Davrandığında***

Genç bir çift, 6 yaşındaki oğullarıyla terapiye gelmişti. Çok zor bir çocuk olan oğullarıyla baş etme konusunda yardım arıyorlardı. Duygusal bir patlama sırasında baba oğluna sıkıca sarı-

lip onunla konuştu. Baba, kendisi bir çocukmuş gibi konuşuyor, oğlunun onu bir baba gibi anlaması gerekirmiş gibi kendi ihtiyaç ve duygularından bahsediyordu; oğlan işin içinden çıkamadı.

Terapist babanın arkasında oturarak ona şöyle söyledi: “Benim senin baban olduğumu hayal et. Bana yaslan ve oğlunla bir baba gibi konuş.” Adam söyleneni yaptı ve bir çözüm kendiliğinden geldi. Sonunda oğluyla oturarak onun ellerini tuttu, karısı da iki kızlarıyla karşlarına oturmuştu. Anne ve kızları gibi baba ve oğul da birlikte huzurluydular. Güzel bir resimdi.

Sonraki seansta baba yere uzanıp oğluyla oyun oynadı. Güle oynaya boğuşuyorlardı. Oğlan birden öfkelenip odadan çıktı. Konuşmalarına kulak misafiri olan terapist, baba bir çocuk gibi konuşmaya döndüğünde ve düzen yeniden bozulduğunda oğlanın öfkelendiğini fark etti.

Ebeveynin karşılanmamış duygusal ihtiyaçları varsa, birbirlerine ya da kendi ana babalarına yönelmeleri yerinde olacaktır. İsteklerini karşılamak ve güven sağlamak üzere çocuklarına yönelecek olurlarsa ailedeki rol ve fonksiyonlar tersine döner. Bu *ebeveynleştirmedir*, çocuklar kendi ebeveynleri karşısında ana baba konumunu üstlenirler. Çocuklar kendilerini bu sürece karşı koruyamazlar. Çocukların kendilerini ebeveyninden sorumlu hissettiği, ebeveynin de çocuklarından yetişkin partnerler gibi davranmasını beklediği bu kalıba takılan ailelerde bunun acısını herkes çeker. Çocuklar ailede abartılı ve yersiz bir önem kazanırlar ve hiçbir çocuk ana babasının duygusal ihtiyaçlarını karşılayamayacağı, hissettiği boşluğu dolduramayacağı için başarısızlığa da mahkumdurlar. Ebeveyn de çocuklarına yapmak istemediğini yapmaktan kendini alamaz. Ahlakî gerekçeler ve mantıklı haklı çıkarmaların değil, yalnızca

gerçek sevgi deneyiminin önemi vardır. Sevgi akışı hissedilebilir ama hesaba kitaba gelmez: Çocuklar ebeveynleriyle rahat olup olmadıklarını bilirler.

## Seminerlerden Soru ve Cevaplar

**Soru:** Bir kız evlat kendisini sanki annesinin annesi ya da babasının annesi gibi olduğunu hissettiğinde ebeveynleştirme midir bu?

**Hellinger:** Benim tanımım daha belirgindi: Ebeveynleştirme, çocuğun ebeveyn konumunu üstlenişidir. Daha kapsamlıdır bu, çünkü biz münferit bir çocuğa ve onun hissettiklerine değil, bir bütün olarak aile sisteminin kuşaklar boyunca sürmüş kalıplarını ortaya çıkaracak dinamiklerine bakıyoruz. Örneğin bir anne, kızına karşı usdışı güçlü bir içerleme hissediyordu. Aile sistemine baktığında kendisinin annesine nasıl da içerlediğini hatırladı ve bunun kızına duyduğuyla aynı olduğunu keşfetti. Annesine beslediği kilitlenmiş sevgi kızına sevgisini de kilitlenmişti. Bir aile dinamiği olarak ebeveynleştirmedir bu. Bireysel duygulardan fazlasıdır, dolayısıyla ailenin bütününde olanları görmeye çalışmanızı gerektirir.

Çocuklar kendilerini ebeveynin ruhsal koşullarından sorumlu mu tutarlar? Bir ebeveyn ya da partnerin verebileceğini, kendilerinin ise veremeyeceğini vermeye mi çalışırlar? Sözelimi, “Bunu yaparsam annem hastalanır” ya da “Şunu yapmazsam babam bizi terk eder” diye mi düşünürler? Ebeveynleştirme aile dizimlerinde anında ortaya çıkar. Böyle bir çocuğun temsilcisi çoğu kez kendini gergin, hu-

zursuz hissetmeye başlar. Bu kişinin özdeşleştiği şahıs -mesele kayıp bir büyükanne ya da eş- sisteme getirildiğinde çocuk derhal sakinleşir.

**Soru:** Çocukların ana babalarından onları alarak ayrıldığını söyledin. Bana öyle geliyor ki çocuklar ebeveynden aralarına net bir sınır çizerek ayrılır. Bu konuda ne dersin?

**Hellinger:** Çocuk ana babasına, “Bana verdiğiniz yeterli değildi ya da yanlış şeydi, bana hâlâ borçlusunuz” diye şikayet ettiğinde onlardan ayrılamaz. Bu talepler çocuğu ana babasına o şekilde bağlar ki onlardan hiçbir şey alamaz. Çocuklar eğer ebeveynlerini ve onların vermiş olduğu iyi şeyleri olduğu gibi alırlarsa bu alışları taleplerini ortadan kaldırır ve saçma gösterir. Yoksa ana babalarına bağlı kalır ve ne alabilir ne de ayrılabilirler.

Kişinin ana babasını almasının tuhaf bir etkisi vardır; ayırır. Ebeveyne karşı yapılmış bir şey değil, onlarla ilişkiyi tamamlayarak çemberi kapatan bir şeydir. Ebeveyninizi almak demek, “Bana verdiğiniz her ne ise alıyorum. Pek çok şey verdiniz ve yeterliydi. Daha neye gereksiniyorsam bunu kendim üstlenecek ve başka birinden alacağım. Artık sizden gönül huzuruyla ayrılıyorum” demektir; “Bana verilmiş olanı alıyorum ve artık ana babamdan ayrılabilir olсам da ben ana babama, onlar da bana sahip.”

Bir grup çalışmasında çok başarılı bir doktor sormuştu: “Ne yapmam gerek? Ana babam durmadan işlerime burunlarını sokuyorlar.” Ona, “Ana babanın istedikleri zaman hayatına karışma hakları var! Senin de kendi yoluna gitmek ve kendin için doğru olduğunu *senin* düşündüğün her şeyi yapmaya hakkın var” dedim.

Ana babasını almayan çocuklar bu açığı telafi etmek zorundadır. Kendini gerçekleştirme ve aydınlanma arayışı çoğunlukla gerçekte henüz-alınmamış-ana ile henüz-alınmamış-baba arayışıdır. Anne ya da baba alındığında Tanrı arayışı çoğu kez sona erer ya da farklı bir hâl alır. Pek çok kişi, “orta yaş bunalımlarının” daha önce reddedilmiş bir ebeveynin başarılı bir biçimde alınmasıyla çözüldüğünü keşfetmiştir.

**Soru:** Söylediğinden anladığım kadarıyla annemin yanında yer almam, onu almam benim için önemli. Dürüst olmam gerekirse bunu ne çocukken ne ergenliğimde ne de yetişkin bir kadın olarak yaptım. Bugün yapabileceğim bir şey var mı?

**Hellinger:** Evet, var. Yanında dur ve ona bir kız evladın sevgisiyle bak. Anneni almak gerçekte içsel bir süreçtir.

**Soru:** Peki ya ondan yana hiçbir bilgi yoksa şu anda? Annem kendisini hiçbir zaman bir erkeğin eşit eşi olarak görmeye layık hissetmedi, bütün ömrünü babamın gölgesinde geçirdi. Her zaman kadının kocasının hizmetinde olması gerektiğine inanan kadın tipinin mükemmel bir örneğidir. Onun etki alanına geçecek olursam neler olur?

**Hellinger:** Ana babamız bizlere hayat vermiştir, bunu yapabilecek olanlar da yalnızca onlardır. Başkaları bize buna ilaveten gereksindiklerimizi verebilir. Aslına bakılırsa yaşamı ebeveynimizden almayız; hayat bize onların kanallarıyla çok uzaklarda bir yerden gelir. Onlar bizim yaşamın kaynağıyla, ebeveyn olarak kusurları, eksikleri her ne ise bunların ötesinde olanla bağlantımızdır. Onlarla temas halinde olduğumuzda bu daha derin kaynağa ulaşırız; bu kay-

nak pek çok sürpriz ve gizem barındırır. İnsanlar ana babalarına bakıp hayatın kaynağının bilincine vardıklarında güzel bir şey olur. Sevgi, alanın hem bu armağanı hem de veren onurlandırmasını ister. Yaşamı seven ve onurlandıran, yaşam verenleri de kendiliğinden sever ve onurlandırır. Hayatı küçük ya da değersiz gören ve ona saygı duymayan kişi, yaşamı verenlerin de onurunu lekeler. İnsanlar hem armağanı hem de onu veren alıp onurlandırdıklarında armağanı ışımaya başlayana dek ışığa tutarlar ve armağan onların kanalıyla kendilerinden sonra gelenlere aksa da armağanı veren onun ışıltısıyla aydınlanır.

### *Ek Düşünceler*

Annemiz ya da babamızdan aldıklarımızda eksik kalan bir şeyler olduğu duygusundaysak olması gerekenin ne olduğuna dair bir imgemiz vardır. İyi ebeveyn imgesidir bu. Ana babamızı almak, bu iyi imgelere yüreğimizde yer vermek ve bazısını burada iyi işler yapmaya bırakmaktır. Bu, ebeveyni tarafından incitilmiş bile olsa birçok insana açık bir seçenektir. Kişinin ebeveynini alması negatif olanın inkarı değildir; çocukların, ana babalarının yüreklerinin derinliklerine, onların takıldığı kalıplara çocuklarının da takıldığını gördüklerinde acı çektikleri yere dokunmasını sağlar. İnsanlar ebeveynlerini bu derinlikte görmeyi başardıklarında değişirler -ebeveynleri de öyle.

Hellinger, ebeveynimize onların kaderi çerçevesinden bakma olanağını tanımlıyor. Başarısızlıklarını, acı ve hayal kırıklıklarını, kaderleriyle ellerinden gelen en iyi şekilde baş edeceklerine güvenir ve çocuk olarak aile hiyerarşisindeki yerimizi hatırlarız. Bunun ötesinde yaşamın onlar kanalıyla bize akan büyük gizeminin önlerinden geçişini görürüz.

Gerçek ana babamız bu iyiliğin bir parçasını sergiliyorsa bu bizim için elbette daha kolay olacaktır -hemen her ebeveyn de za-

man zaman bunu yapar. Terapi gruplarımızda katılımcıları bazen bir deneye davet ederiz. Kendi oğullarını ya da kızlarını onlara aktarılmış aile sorunlarının sıkıntısını çekerken hayal ederler. Bu, çocuğu olmayanlar için bile acı verici bir imgedir her zaman. Sonra onlardan çocuklarının kabul etmeyi başarıp sorunu aştıklarını canlandırmalarını isteriz. Çocukların iyi olanı alıp külfeti geride bırakmayı başardığını hayal ederler. Büyük bir rahatlama-  
dır bu ebeveyn için.

Hellinger gerçek bir hareketi, hakiki insanların hakiki başka insanlarla yaptığı bir eylemi tanımlıyor. Yani gerçek ana babayı almayı ve onları üzüntülü bir çocuğun değil, sevgi düzeni içinde yer alan bir yetişkinin gözleriyle görmeyi. Pek çok insan anne babalarıyla ilişkilerini düzene koyabilmiştir. Böylece başlarına ne kadar korkunç şeyler gelmiş olursa olsun aile sistemine sevgi geri döner. Bunu yapabildiklerinde sistemdeki herkes -ebeveyn, kendileri, çocukları- sonucu hisseder. (H.B.)

## ANA BABA VE ÇOCUKLAR ARASINDAKİ HİYERARŞİ

Sağlıklı, mutlu çocuklar ile sevgi dolu ebeveyne her kültür, din ve sosyal sınıfta rastlanabilir. Bu da çocuk yetiştirmenin pek çok başarılı yolu olduğu, bunların farklı olduğu, hatta birbirleriyle çelişebileceği anlamına geliyor. Bununla birlikte sevgi bizden bağlanma, alma verme dengesi ve her kültürde uygun sosyal düzenler kurmamızı istiyor, ancak bunları nasıl başaracağımız konusunda da bize geniş bir alan tanıyor.

Bir ailenin bütün bireyleri hiyerarşiyi izlediğinde sevgi sorunsuzca akar. Daha önce de gördüğümüz gibi, aile hiyerarşisi üç ölçütü yerine getirmek zorundadır: Zaman, ağırlık ve işlev.

Zaman açısından aile hiyerarşisi yukarıdan aşağıya, daha öncekinden daha sonrakine doğru ilerler. Zaman gibi bu hiyerarşi de durdurulamaz ya da akışı tersine çevrilemez; çocuklar her zaman ebeveyninden sonra gelir, daha gençler her zaman daha yaşlıları izler. Konrad Ferdinand Meyer yukarıdan aşağıya olan bu hareketi “Roma Çeşmesi” adlı şiirinde şöyle tasvir ediyor:

*Fıskırıyor sular,  
dökülürken mermer bir çanağı dolduruyor  
Taşıyor bu çanak,  
altındaki ikinci çanağı doldurarak.*

*Dolup taşınca ise  
bir üçüncüsüne...  
Hepsi alıp veriyor,  
dingin ve hayat dolu.*

Baba ile anne arasındaki ilişki onlar ebeveyn olmadan öncesinden vardır. Çocuğu olmayan yetişkinler vardır ama biyolojik ana babası olmayan çocuk yoktur. Sevgi, ana babanın küçük çocuklarına bakmasıyla başarıya ulaşır, tersiyle değil. Bundan ötürü karıkoca arasındaki ilişkinin ailede önceliği vardır.

Zamana göre öncelik kardeşler arasında da geçerlidir. Yaşamın başlangıcına en yakında olanlar, daha uzun süre yaşamış olanlardan alır. Büyük küçüğe verir, küçük büyüktan alır. İlk çocuk ikinci ve üçüncüye verir, ikinci ilk çocuktan alır, üçüncüye verir, bebeklerse herkesten alır. En büyük çocuk daha fazla verir, en küçük çocuk daha fazla

alır. Bu nedenle en büyük çocuğa çoğu zaman telafi edici ayrıcalıklar tanınır, ebeveynin ileri yaşındaki bakımında da en küçük çocuk daha fazla sorumluluk alır.

Yeni ilişki sistemlerinin de daha eski sistemlere göre önceliği vardır. Bu, bir sistem içinde daha yaşlı üyelerin daha sonra gelenlere önceliği dinamiğinin tersidir. Tıpkı ikinci evliliğin ilk evliliğe önceliği olması gibi, çift ilişkisinin de köken aileyle ilişkiye önceliği vardır. Bu ilke gözetilmediğinde -ebeveyn eş ve çocuklardan, ilk eşler de yenilerden daha önemli kaldığında- ilişkiler sıkıntıya girer.

Ağırlık açısından ailedeki en önemli ilişki baba ile anne arasındakidir; bunun ardından ebeveyn-çocuk ilişkisi, daha geniş aileyle ilişkiler ve son olarak da özgürce seçilmiş diğer gruplarla ilişkiler gelir. Sıra dışı ağır bir kaderi taşıyan bireylerin de zamanın belirlediği normal düzenin ayarlanmasını gerektirecek kadar sistemik ağırlığı olabilir.

## **Çocukları Ebeveynin Önüne Koymak: Seminerlerden Örnekler**

**Louis:** Annem bir keresinde bana babamla benim yüzünden kaldığını söylemişti. Bunu yeterince onurlandırmadığımı düşünüyorum.

**Hellinger:** Onurlandırman da gerekmez, en azından bu anlamda. Annen, babanla kalışının nedeninin sen olduğunu söylerken sana bütün gerçeği söylemiyor. Onunla kalışının nedeninin sen olduğunu düşünürsen kendine fazla önem atfetmiş olursun. Babanla kalmış, çünkü hareketlerinin sonuçlarını kabul etmiş. Bunu kendisi ve baban için yapmış, onun için değil. Tümünden farklı bu. Sen onların kararlarına ve an-

laşmalarına katılmamışsın, dolayısıyla anneni kendi hareketlerinin sonuçlarını kabullenmeye hazır olduğu için onurlandırabilirsin, bunu senin için yapması nedeniyle değil.

Buna onun senin için yaptığı bir şey olarak bakarsan gerçeği çarpıtmış olursun. Öte yandan, hareketlerinin sonuçlarını kabul etmeye hazır olduğunu görürsen, hem anneni hem de babanı onurlandırırısın. Bu şekilde ifade ederek baban ile annen arasındaki yakınlığa odaklanmış olursun. Diğer biçimde dile getirecek olursan odağın annen ile senin aranızdaki yakınlığa kaymış olur.

Ebeveynin hamilelik nedeniyle evlenmesinde de aynı dinamik geçerlidir. Çocuk için değil, daha ziyade hareketlerinin sonuçlarını kabul ettikleri için evlenirler. Çocuk, ana baba arasındaki anlaşmada aktif bir rol oynamaz ama kendisini, özellikle de mutsuz bir evlilik söz konusuysa çoğunlukla sorumlu hisseder. Böyle çocuklar tümüyle suçsuzdur ve kendilerini sorumlu hissetmeleri gerekmez. Yine de pek çok çocuk böyle hisseder ve kendilerine abartılı bir önem atfetmiş olurlar.

Ebeveyninin evliliği nasıldı?

**Louis:** Kısmen çok yakın. Annemi sık sık babamın kucağına oturmuş görürdüm ama anlaşılan cinsel sorunları da vardı. Annem onu bir seferinde cinsel olarak geri çevirmiş, sonradan bana babamın onu cinsel olarak bir daha istemediğinden yakınmıştı.

**Hellinger:** Annenle baban arasında sırdaşığa itilmek üzerine bir şey söylemek istiyorum sana. Ebeveynin arasında her ne oluyorsa seni hiç ilgilendirmez! Doğru terapötik adım, sana söylediği ne varsa yapabildiğince çabuk unut-

mandır! Yüreğini ve ruhunu bu konudan arındır. Unutma becerisinde ustalaşmak iyileştirici bir kaynaktır. Bu tür unutma spiritüel bir disiplindir. (*Louis duraksamadan başıyla onaylar.*) Tepkin fazla hızlıydı. “Fazla hızlı” bir kafa sallama gerçek bir anlaşmanın yerine geçer.

**Soru:** Her yaştaki çocuk için geçerli midir bu?

**Hellinger:** Evet, seni hiçbir yaşta ilgilendirmeyecek bazı şeylerle kilitlenme yaşanabilir. Bir anne, sözgelimi, çocuklara çocukların babasıyla arasındaki cinsel yaşamın ayrıntılarından bahsetmemelidir. Ebeveynnden birinin çocuklar -ya da başkalarına- böyle bir mahremiyetten küçültücü bir biçimde söz etmesi zarar vericidir. Cinsel mahremiyetimiz hepimizin incinmeye son derece açık olduğu bir noktadır ve ebeveyn arasında buna saygı gösterilmezse ilişkilerinin sonu olur. Ebeveynin mahrem yaşamı çocukları ilgilendirmez ve çocuklar bunun içine sürüklenmemelidir. Kendilerini buna karşı koruyamazlar, fakat daha sonraları, işittiklerini unutabilirler! O zaman zarar vermez. Eğer iyi bir içsel hüküm ve sevgiyle unutulursa bu konu gerçekten unutulur.

**Soru:** Annem bana ilk kocasıyla arasındaki mahrem şeylerden söz ederse ne olur peki?

**Hellinger:** Hiçbir farkı yoktur. Ona, “Beni yalnızca babam ilgilendiriyor. Seninle ilk kocan arasında olanları bilmek istemiyorum, seninle babam arasında olanları da” diyebilirsin.

**Soru:** Ya yeni eşe önceki ilişkinin mahremiyetinden söz etmek?

**Hellinger:** Bu da bir güven ihlalidir. Seninle önceki eşin

arasında özel olan, korunmalı ve sır olarak saklanmalıdır. Önceki ilişkinin mahrem ayrıntılarını ortaya dökersen yeni eşin sana güvenmekte güçlük çekecektir.

**Soru:** Ebeveynin evlilik dışı ilişkileri de mi çocukları ilgilendirmez?

**Hellinger:** Doğru, çocukları hiç ilgilendirmez!

**Soru:** İkinci ilişkiden çocuklar varsa?

**Hellinger:** O durumda bu bir sır değildir ve onları doğrudan etkiler. Bilmeye hakları vardır.

**Soru:** Çocuklarının eski aşk mektuplarını okumalarına izin veren ana babalar biliyorum.

**Hellinger:** Benim ana babam olsalar mektuplarını okumazdım.

**Soru:** Babanın eve metresini getirdiği, annenin buna son veremeyecek kadar zayıf olduğu bir aileyle çalışmıştım. Bu durumda oğullar araya girip babaya o kadını evin dışından bırakmasını söyleyebilirler miydi?

**Hellinger:** Varsayımsal soruları yanıtlama ya da genellemeler yapma konusunda çok ihtiyatlıyım. Bununla birlikte çocuklara, annelerinin durumla muvafakat içinde -hiç değilse, elindeki seçeneklerden ehveni şer bir seçim yapmış- olduğunu varsayımlarını söylemek yerinde bir tavsiye olurdu. Oğulların evden olabildiğince çabuk ayrılmaları da makul ve yerinde olurdu. Çocukların ebeveynin ilişkisine karışması her zaman zorluk yaratır.

**Soru:** Eski karım beni durmadan kızlarımın önünde küçük düşürüyor. Eski karımın davranışı konusunda yapabileceğim bir şey olmadığının farkındayım ama kızlarım için bir şey yapabilir miyim?

**Hellinger:** Hiçbir şey, kesinlikle hiçbir şey. Belki bir gün onlara insanların unutmayı nasıl öğrendikleriyle ilgili bir öykü anlatabilirsin.

## **Sistemik Kilitlenmeler**

Ebeveynin dışı karşı çocuklarının çıkarlarına aykırı davrandığı durumlarda onların sevgi düzenlerinin geçmişte kalmış bir sistemik ihlali ile kilitlenmiş olduklarını düşünebiliriz. Ana babalar doğal olarak kendilerinin acısını çektiği şeylerden evlatlarının uzak kalmasını arzu eder ve çocukları acı çektiğinde kendileri de acı çeker; çocuklarının yaşadığı cesaret kırıklığı ve başarısızlığı bilirler. Ebeveynin acısı kör bir biçimde çocukların acı çekmesiyle dengelendiğinde bu kişiden kişiye, kuşaktan kuşağa aktarılır ve sonu gelmez. Aile dizimleriyle çalışmak sıklıkla aileler içinde nesilden nesile aktarılan zarar ve acı verici tekrarlayan kalıpları gün ışığına çıkarır.

Çocukların sevgisi sınır tanımaz, yaşam deneyimleri ise sınırlıdır, dolayısıyla onlar için ana babalarıyla acıda birleşmek son derece ayartıcı bir şeydir. Anne depresifse çocuklar da depresif olmaya doğru çekilir. Baba çok içiyorsa çocuklar onun acısını, belki hayatta başarısız olarak taklit etmek için baskı hissetmeye başlar. Ama olgunlaşan sevgi çocukların çocukluğun kör sevgisini giderek geride bırakıp yetişkinler gibi sevmeyi öğrenmelerini ister. Zararlı olanı tekrar etmek yerine olgun sevgi onların aile kilitlenmelerinden kurtulmalarını gerektirir. İşte o zaman ana babaların çocuklarına yönelik en derin beklenti ve umutlarını ger-

ekleştirmiş olurlar. Çocuklar ne kadar iyi durumdaysa ebeveyn de o kadar iyidir.

Çocuklar k r sevginin olumsuz etkilerini, ana babalarının gerçek dileklerini (ocuklarının mutlu ve doyumlu olması) görüp gereğini yerine getirerek ortadan kaldırırlar. Ebeveynlerinin acı çektiğini görmek, yine de daha büyük sevgiye itaat etmek, hayatta başarılı olmaya çalışmak ve ana babalarının en derin arzularını gerçekleştirmeye çalışmak çocuklardan büyük cesaret ister.

Çocuklar ana babaları gibi olmak istemekle birlikte bir yandan da onların kaderlerinden korkarlar. Bu nedenle ebeveynlerini dışsal olarak reddedebilir ve onları gizliden gizliye taklit etmekle birlikte ebeveynlerinden farklı olmaya çalışırlar. Böyle ocuklar, şatafatlı bir şekilde ana babalarından farklı olma gösterisi sergilemelerine rağmen bilindişi onlar gibi davranır ve aşağı yukarı ebeveynlerinin yaşadıklarına benzer hayat durumlarını kendilerine çeker ya da bunlara tepki verirler. Çocuklar ebeveyne “Hiçbir koşulda size benzemeyeeğim” dediklerinde onları k r  k r ne sevmeye devam etmekte, sıkı sıkıya onlara bağlı kalmaktadırlar. Kendilerine rağmen ana babalarının örneğini izlemeye adanmışlardır ve tam da onlar gibi olurlar. Çocuklar ana babaları gibi olmaktan korktuklarında, benzemek istemediklerini sürekli gözlemlemek zorunda olduklarından gözlerini onlardan alamazlar. O zaman da tam ana babalarına benzemelerinin şaşılacak bir yanı yoktur.

Bir erkek, ailesinin değer ve geleneklerini kurduğu ilişkiye taşır, aynını kadın da yapar. Ancak değerleri ve gelenekleri çoğunlukla oldukça farklıdır. Çocuklar dışsal ola-

rak daha baskın ebeveyni, içsel olarak ise diğerini izler. Sözgelimi eğer babanın değerleri ağır basıyorsa çiftin çocukları dışarıda bu değerleri izlerken ruhsal olarak annenin değerlerini benimserler. Daha sık rastlanan durum, annenin değerlerinin ağır basması ve çocukların dışsal olarak bunları izlemesidir. Bunun sonucunda babayı reddetmiş görünseler de içten içe -genelde de ne yaptıklarının farkında olmadan- onu taklit ederler.

Ebeveynden birinin değerlerinden ayrılışında çocuk genelde diğer ebeveynin değer sistemini izlemektedir. Bu nedenle ana babadan birine itaatsizlik çoğu zaman diğerine gösterilen bir tür sadakat ve itaatkarlıktır. Çocuklar ebeveynden birinin doğrudan ya da dolaylı “Annen/baban gibi olma” mesajını alırsa sadakatleri onların yasaklanan bu ebeveyn gibi olmalarını gerektirir.

### ***Baban Gibi Olmana Rız Olacağım***

Bir kadın alkolik kocasından boşanır ve oğullarının bakımı kendisine verilir. Kadın çocuğun eski kocasına benzemesinden endişe etmektedir. Terapisti ona, çocuğun babasını izlemeyi seçmede özgür olduğunu, onu babasına benzeme yönündeki sistemik gerekten kurtarmak istiyorsa oğluna, “Sana verdiğim her şeyi alabilirsin, babanın sana verdiği her şeyi de alabilirsin. Benim gibi olabilirsin ya da baban gibi olabilirsin” demesini söyler. Kadın, “Peki ya alkolik olur çıkarsa?” diye karşı çıkar. Terapist, “Evet, o zaman bile!” diye karşılık verir: “Ona ‘Baban gibi olmana rıza göstereceğim’ dersin. Sınav budur.”

Bu tür bir iznin etkisi ve etkisi azalan ebeveyne gösterilen saygı, oğlun babasına sevgisini, onu alsa da kilitlenme-

lerini dışarıda bırakarak onurlandırmasını sağlar. Anne “Sakın baban gibi olma” demiş olsa oğul babasına bağıını onurlandırmak üzere tam da bunu yapmaya zorlanacağı sistemik baskı altına girecek, kendisini bu baskıdan koruyamayacaktır.

Ebeveynlerden birine dışsal, diğerine içsel olarak sadık kalarak çocuklar aileyi bir arada tutabilirler, ancak sistem, üyelerinin doğal ve çabasız sevgi olarak yaşayacağı dengeyi sağlamayı başaramaz. Bu nedenle ebeveynlerden biri asla diğerine karşı gerçek bir zafer kazanamaz. Örneğin çocuklar bir boşanmadan kötü durumda çıkan ebeveyni gizlice, kimi zaman yıkıcı sonuçlarıyla birlikte, taklit ederler.

Sonucu iyiye gitmemiş evlat edinmeler ve üvey ebeveyn üvey evlat ilişkilerinde sorun yaşadığında bunun nedeni sıklıkla üvey ebeveynin veya evlat edinmenin öz ana babayı tamamlamaktan ziyade onların yerini almak istemesidir. O zaman öz ana babasına sadakati çocuğu yeni aileyi sabote etme baskısı altına sokar.

## EBEVEYN-ÇOCUK İLİŞKİLERİNDE ZOR KONULAR

### Çocukların Bakımı

**Soru:** Çocukların velayetinin kime verileceği konusunda mahkemeler için çok iş yapıyorum. Kimi zaman boşanmalar çok çirkin bir hal alıyor ve tavsiyede bulunmak çok zorlaşıyor. Bu sorun üzerine bir şeyler söyleyebilir misin?

**Hellinger:** Boşanmanın ardından çocukların bakımının kime verileceği sorusu, aslında çözülmesi pek düşündüğün

kadar zor bir soru değildir. Karar alırken sana yol gösterebilecek iki sistemik ilke vardır: 1) Çocuklar, onların varlığında diğer ebeveyne en çok değeri veren ebeveyne gitmelidir. 2) İlişkiyi terk eden taraf çocukların bakımıyla ödüllendirilmemelidir.

Gerçek hayatta en sık rastlanan, babanın çocuklarında annelerine değer vermesidir, bunun tersine daha az rastlanıyor. Durum böyle bile olsa anne çocukların bakım hakkını almak istiyorsa, eski kocasının onlardaki niteliklerine değer vermeyi öğrenerek çocuklarını alma hakkını kazanır. Aksi takdirde çocuklarına onların yalnızca yarısını isteyip değer vererek zarar verir.

**Soru:** Hangi ebeveynin diğerine çocukların varlığında daha fazla değer verdiğini nereden anlarsın?

**Hellinger:** Bunu anında görürsün, kendilerine karşı dü-rüst iseler bunu onlar da bilir. Ebeveyne bir bakman yeter; hangisi olduğunu hemen görürsün.

**Soru:** Peki birbirlerine eşit ölçüde değer veriyor olmazlar mı?

**Hellinger:** Varsayımsal bir itiraz bu. Birbirlerine eşit ölçüde değer veriyor olsalar boşanmalarına ya da en azından çocukların velayeti için savaşmalarına gerek kalmazdı.

**Soru:** İki ilke var: “Çocuklarının varlığında diğer ebeveyne en fazla değer veren taraf velayet hakkını almalıdır” ve “İlişkiyi bırakan taraf çocukların bakımıyla ödüllendirilmemelidir”. Bu iki ilkeye de uyanın aynı kişi olması şart mı?

**Hellinger:** Önemli olan, çalıştığınız gerçek insanlara dikkatle bakmaktır. Danışanlarınızın ihtiyaçlarına hizmet ediyorsa terapötik ilkelerin iyileştirici bir etkisi vardır ama

insanları ilkelere uydurmaya çalışmamalısınız. Konuların karmaşıklığı iki cümlede kavranılamaz; bunlar yararlı kılavuzlardan ibarettir.

Nihayetinde çocukların bakımını kimin alacağına ebeveyn karar vermelidir, terapist değil. Yeniden evlenme ya da yalnız yaşama kararını da ebeveyn alır. Örneğin boşanmış bir erkek çocukların velayetini almışsa ve yeniden evlenmek istiyorsa, kararını çocuklarının onayına dayandırması yerinde olmaz. Kendisi için doğru olanı yapmalı, çocuklar da bunu kabul etmelidir. Çocuklar eşit partnerler değildir ve böyle konularda sanki öylelermiş gibi onlara danışılmamalıdır. Bununla birlikte yeni eşi sevmek zorunda da değildirler hiç kuşkusuz.

**Soru:** Ama mahkemeler çocuklara velayete ilişkin soru soruyorlar.

**Hellinger:** Biliyorum. Hukuki düşünce ile sistemik düşünce kimi zaman farklı olabiliyor. Benim burada sözünü ettiğim, psikolojik dinamikler ve çocuklar için en iyisinin ne olacağı.

Ebeveyn velayet konusunu kendi aralarında dostça karara bağlarsa çocuklar da birine karşı diğerini seçmek gibi güç bir karardan esirgenmiş olur. Ana babalar çoğunlukla, velayetin verildiği tarafın çocukları kendilerinden uzaklaştıracağını düşünür. Ama imkansızdır bu. Çocuklar ebeveyninden yalnızca biriyle bile yaşasa her zaman her ikisinin de çocukları olarak kalacaklardır. Ebeveyn ne şekilde hareket ederse etsin, çocukların, ana babanın, artık bir çift olmasalar da daima ana babaları olarak kalacağını açıkça bilmeleri gerekir.

## Evlat Edinme

**Soru:** Bir evlat edinme ajansında sosyal hizmet görevlisi olarak çalışıyorum. Çocukların evlatlık mı bakılmak üzere mi verilmelerinin yerinde olacağı konusunda sık sık görüşümüze başvuruluyor. Sorunlu evlat edinme vakalarıyla da karşılaşyoruz. Bize yardımcı olacak sistemik kılavuzlar var mı acaba?

**Hellinger:** Çocuklar kendi ebeveynlerince yetiştirilemiyorsa en iyi seçenek muhtemelen ana babalarının ebeveyni yanında kalmalarıdır. Onlar alabilirse çocuklara genelde iyi bakılır, durumun değişmesi halinde ana babalarına dönmeleri de daha kolay olur. Büyük ebeveyn hayatta değilse ya da çocuklara bakamayacak durumdaysa ikinci seçenek teyze/hala ya da dayı/amcadır. Evlatlık verme son çaredir ve sadece ailede kimsenin durumu uygun değilse düşünülmelidir.

Ailelerle çalışma deneyimimden hareketle, işin can alıcı noktasının üvey ebeveynin niyetleri olduğunu söyleyebilirim. İçtenlikle çocuğun yararına hareket ediyorsa evlat edinmenin başarıya ulaşma olasılığı yüksektir. Üvey ebeveyn, çoğunlukla çocuğun çıkarından çok kendilerininkini düşünür. Genellikle çocukları olamıyordur ve doğanın onlara koyduğu sınırlara baş kaldırmaktadırlar. Dolaylı olarak çocuktan kendilerini hayal kırıklıklarına karşı korumasını istemektedirler. Durum böyleyse, temel alma verme dengesi ile ilişkinin düzeni daha başlamadan bozulmuştur ve ebeveyn, hareketlerinin sonuçlarının acısını çekmeye veya çocuğun acı çekmesine hazırlıklı olmalıdır.

Eğer ebeveyn çocuğun esenliğinden ziyade kendi ge-

reksinimlerini düşünerek bir çocuk evlat ediniyorsa, aslında yaptıkları, kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için çocuğu öz ana babasından almaktır. Bu, çocuk hırsızlığının sistemik karşılığıdır, dolayısıyla aile sistemi üzerinde ciddi olumsuz sonuçlar doğurur. Öz ana babanın çocuğu evlatlık vermesinin arkasındaki nedenlerin fazla önemi yoktur; üvey ana baba çoğu kez eşdeğer bir bedel öder. Örneğin, yanlış nedenlerle gerçekleştirilmiş bir evlat edinmenin ardından çiftlerin boşanmasına sık rastlanır. Bir partneri feda etmek, biyolojik ana babayı çocuklarından etmenin kefaretidir. Birlikte çalıştığım ailelerde, yerinde olmayan nedenlerden ötürü evlat edinmenin sonuçları arasında boşanma, hastalık, düşük ve ölümlere rastladım. Bu dinamiğin kendini en yıkıcı biçimde ifadesi de çiftin öz çocuklarından birinin hastalanması ya da intihar etmesi idi.

Dolayısıyla evlatlık edinilen çocuklar arasında üvey ebeveyne içerlenmesi ve kendilerine verileni takdir etmemeleri nadir rastlanan bir şey değildir. Böyle ailelerde üvey ebeveyn çoğunlukla kendisini içten içe biyolojik ana babadan üstün hisseder, çocuk ise, belki bilinçdışı, öz ana babasıyla dayanışma sergiler.

Bazen biyolojik ebeveyn çocuklarını gerekli olmasa da evlatlık verir. O zaman çocuk, öz ana babasına haklı bir içerleme duyar, ancak hedefi haline gelen üvey ebeveyn olur. Öz ana babanın yerini almışlarsa durum onlar için daha da kötüdür. Üvey ebeveyn, sadece biyolojik ana babanın yerine hareket ettiğinin bilincindeyse olumsuz duyguların hedefi öz ana baba olarak kalır ve üvey ebeveyn hak ettiği takdiri alır. Bu onlar için olduğu kadar evlat edinilen ço-

cuklar için de büyük bir rahatlamaadır.

Üvey ya da bakıcı ebeveyn çocuğun çıkarına davranıyorsa biyolojik ana babanın ikamesi olduklarına ya da onu temsilen hareket ettiklerine (gerçek ana babaya onların yapamadığını tamamlayarak yardım ettiklerine) dair içsel bir hisleri olur. Önemli bir işlevleri vardır ama üvey ana baba olarak, kim olurlarsa, ne yapmış olurlarsa olsunlar, öz ebeveyninden sonra gelmektedirler. Bu düzen gözetildiğinde çocuk üvey ebeveyni kabul edebilir ve sayabilir.

Bir grup çalışmasına katılan bir adam karısından ayrılmış, evlatlık aldığı çocuğun velayet hakkı konusunda tasalanmaktaydı. Aile dizimini yaparken çocuğu kendisiyle karısı arasına yerleştirdi. “Evlat edinmeyi kim istedi?” diye sordum. Karısının istediğini söyledi. Ona, “Evet ve karşılığında kocasını feda etmiş” dedim. Çocuğu temsil eden adam birden kendisini zayıf hissetti ve dizlerinin üzerine çökecekmiş gibi hissettiğini söyledi. Bunu yapmasını istedim. Arkasında öz annesi dururken diz çöktü. Yüzünü ona döndüğünde büyük bir rahatlama hissettiğini söyledi. Üvey ebeveynin temsilcilerinden çocuğun arkasına geçmelerini istedim, bu şekilde öz annesi önünde diz çökerken ona bakabileceklerdi. Onu izlerlerken bir çift haline geldiklerini hissettiler.

Çocuklar evlat edinildiğinde ebeveyne verilen adlar arasında açık bir ayırım yapmak gerekir. Öz ana babasıyla üvey ebeveyni için farklı isimler kullanmak, örneğin “anne ve baba” ile “anneciğim ve babacığım” demek çocuğa açıklık kazandırır. Üvey ebeveyn çocuğu “oğlum” ya da “kızım” sözcükleriyle kimliklendirmemelidir. Çocuğa ilettikleri

mesaj daha ziyade, “Bu, bize öz ana babasını temsilen bakmamız için verilen çocuk” olmalıdır. Bu mesajın bambaşka bir niteliği vardır.

Her bir durum için hazır bir çözüm yoktur. Önemli olan, üvey ebeveynin öz ana babaya derin bir saygı duyması ve bu saygıyı da çocuğa açıkça göstermesidir. Çoğu durumda evlat edinilen çocuğun, bunun bir evlat edinilme olduğunun açıklığını sürdürmesi için kendi soyadını muhafaza etmesi daha iyidir.

**Soru:** Peki ya çocuk üvey babasının veya ebeveyninin adını almak isterse?

**Hellinger:** İhtiyat öneririm. Çocuklar sezgisel olarak üvey ebeveynin ne istediğini hisseder ve sanki bunu kendileri de istiyormuş gibi davranır. Üvey ana baba, dikkati kendi gereksinimleriyle dağıtmadan, çocuk için neyin iyi olduğuna dikkatle bakmalı ve bunu yapmalıdır. Çocuğun, onların ihtiyaçlarının bunlar kendisine aitmiş gibi sözcüsü olmasına da izin vermemelidirler. Ebeveyn çocuk için neyin gerçekten iyi olduğunu keşfettiğinde bunu çocuk da doğal olarak isteyecektir. İkinci bir evlilikte üvey babanın durumu açıktır: Anne öz babayı sayar ve onurlandırırsa çocuk için hiçbir sorun olmayacaktır. Aynı şey üvey anne için de geçerlidir.

**Soru:** Eşlerden biri, önceki evliliğinden bir çocuğu yeni evliliğine getirdiğinde yeni partner bu çocuğu evlat edinmeli midir?

**Hellinger:** Genel olarak bunu tavsiye etmem. İyi değildir, çünkü çocuğun bu durumda kendi babası ya da annesini inkar etmesi gerekir. Ama siz çocuğa bakın, onun için en

tyisinin ne olduğunu göreceksiniz. Bir çocuk için ebeveyni-  
ni inkar etmek çok güçtür. Size başka bir örnek vereyim:

Bir kadın umutsuzluk içinde beni aramıştı. Üvey baba-  
sı ölüm döşeğindeydi ve kendisi ona karşı ikircikli duygu-  
larının üstesinden gelememişti. Ölürken yakınında olmak  
istiyordu ama yanına gitmeye de bir türlü gönlü elvermi-  
yordu. Annesinin bu adamla evlenmek için yıllar önce ba-  
basından boşandığını, adamın da kendisini evlat edindiğini  
anlattı.

Ona evlatlık işlemini feshetmesini önerdim. Duraksadı,  
bana teşekkür edip telefonu kapadı. Aradan bir zaman geç-  
tikten sonra bunu yaptığını söylemek için aradı. Durum  
anında değişmiş, ölüm döşğinde üvey babasıyla birlikte  
olmayı başarmıştı. İkinci telefonundan kısa bir süre önce  
ölmüştü adam. Kendisini onunla ve durumla huzur içinde  
hissediyordu artık. Bir şeyleri gerisin geriye düzene soktu-  
ğunu açıkça anladığını söyledi. Ailedeki doğru yerini de ye-  
niden kazanmıştı.

**Soru:** Ebeveyniyle onların ana babalarının bir trafik ka-  
zasında öldüğü iki çocuk tanıyorum. Bir amca ile bir teyze  
çocuklara bakmaya hazır olduklarını bildirdiler. Çocuklar  
için akrabalarıyla kalmaları, yani birbirlerinden ayrılmaları  
mı, yoksa bir bakıcı aileye birlikte verilmeleri mi daha  
önemlidir?

**Hellinger:** Çocukları, amca ile teyzeyi tanımadan söyle-  
mek güç. Teyze ile amcanın neden birer çocuğu almaya ha-  
zır olduklarını bilmiyoruz ama bu bana onların öncelikle  
çocukların çıkarlarıyla ilgili olmadığını düşündürüyor. Bel-  
ki kendilerini zorunlu hissediyorlar. Yoksa birinden biri

çocukların ikisinin birden bakımı için gerekeni yapardı. Ortada açıkça hafifletici sebepler olmadıkça çocukların birlikte yaşayabilecekleri bakıcı bir ailede kendilerini daha mutlu hissedeceklerinden kuşkuluyum.

Sıklıkla, çocukluklarını bakıcı bir ailenin yanında (ya da evlat edinilerek) geçirmiş insanların çocukları bakıcı aile olarak almak ya da evlat edinmek istediğini gözlemledim. İhtiyacı olan çocuklara böyle bakıcı ebeveyn tarafından iyi bakılır, çünkü bakıcı ana baba kendi almış olduklarını aktarırlar böylece. Mükemmel bir dinamiktir bu.

**Thomas:** Yaşadığım şehirde bir çiftin kendi çocukları yoktu. Bir çocuk evlat edinmek için gelişmekte olan bir ülkeye defalarca gidip geldiler, dünyanın parasını döktüler. Çocuğu alır almaz adam sinir krizi geçirdi ve üç aylığına hastaneye yatırıldı. Hastaneden çıkar çıkmaz ikinci bir çocuk evlat edindiler. Yaşadıklarının korkunç olduğunu düşünüyorum.

**Hellinger:** Kim bilir? Çocuklara bak ve “Bir şekilde başaracaklar” diye düşün.

**Thomas:** Başka bir sorum var. Bir arkadaşım...

**Hellinger** (sözünü keserek): Hayır, hayır, hayır! Ben ne dedim az önce?

**Thomas:** Çocuklar bir şekilde başaracak.

**Hellinger:** Evet, ama ondan önce, “Çocuklara bak” dedim. Sen nereye bakıyordun?

**Thomas:** Haklısın. Ebeveyne bakıyordum ben.

**Hellinger:** Aldıklarından iyisini hak etmiyorlar. Eylemlerinin farkındalar. İnsanların neler yaptığı hayret verici.

On sekiz yıl kadar önce Peter isimli bir adamla çalışı-

yordum. İki yaşındayken annesi şizofrenik bir dönem geçirmiş ve onu duvara fırlatmış. Babası onları doktora götürmüş. Peter'in yaralarının ciddi olmadığını saptadıktan sonra ebeveynle birlikte yan odaya geçmiş, çocuğu bekleme odasında yalnız bırakmışlar. Bir süre sonra kapı açılmış, doktor başını içeri uzatmış. Peter, doktorun bakışını hâlâ hatırladığını anlatmıştı. "Başaracaksın" der gibiymiş bu bakış. Hepsi bu imiş. Yaşamı boyunca istikrarını korumak için tutunduğu çıpa olmuş bu. Görüyorsun, doktor doğru olanı yapmış. Çocuğa bakmış.

**Soru:** Yeğenim, erkek kardeşimin oğlu, üvey babası tarafından evlat edinildi. Çocuk şimdi üvey babasının adını taşıyor. Yeni aile çocuğun erkek kardeşim ve bizimle bütün temasını kesti. Çocuk için benim yapabileceğim herhangi bir şey var mı?

**Hellinger:** Pek yok. Onun için ne yapabileceğini düşünüyorsan yüreğinde sevgi var demektir. Bu duygunun yüreğinde işlemesine izin verir, bir yandan da iyi bir fırsat çıkana dek bir şeyler yapma dürtüsüne karşı durabilirsen çocuk için iyi bir şey yaparsın. İyi bir fırsatın çıkana kadar yıllar geçmesi gerekebilir.

## Çocuk Büyütmek

**Soru:** Kliniğimizde çocuklarıyla ağır sorunlar yaşayan pek çok aileyle çalışıyoruz. Anne ile baba çocuklara farklı şeyler söylüyor, çocuklar da doğru şeyi yapmak konusunda gerçek bir kafa karışıklığı yaşıyorlar.

**Hellinger:** Ebeveynler çocuklarını yetiştirmede sorun ya-

şıyorlarsa çoğunlukla değerler, amaçlar ve öncelikler konusunda ahenkli bir sistemleri yok demektir. Böyle durumlarda onlar için çözüm, her iki köken ailenin de değerlerinin adil bir biçimde temsil edileceği ortak bir sistem üzerinde anlaşmaktır. Bu karşılıklı sistem, her ikisinin başlangıçtaki sistemlerinden daha kapsamlıdır ve bir anlamda her iki partnerin de önceki aile değerlerinden vazgeçmeleri gerekir. Bu da güçtür, çünkü ikisi de kendisini kendi ailesi karşısında suçlu hisseder. Bir değer sisteminin doğru, diğerinin yanlış olduğu inancı süreci daha da güçleştirir. Ebeveyn tek bir değer sisteminde birleştiği zaman, çocuklarıyla yüzleştiklerinde birbirleriyle dayanışma içinde olduklarını hissederler, çocuklar da onların ortak değer sisteminde kendilerini güvende hissederek ana babayı kendi istekleriyle izlerler. Ebeveyn birleşmemişse çocuklar aynı anda ve aynı evde iki farklı değer sistemiyle yaşamak zorunda kalır. Bu da kafa karıştırıcıdır.

Bir ana baba bana kızlarının davranışıyla ilgili ne yapmaları gerektiğini sormuşlardı. Anne kızına sınırlar koymasına gerektiğini düşünüyor ama kocasının desteğini arkasında duyumsayamıyordu.

Çocuk yetiştirirken gözetilecek üç ilke önerdim:

1. Bir baba ile anne, kendi ailelerinde önem verilen şeylere ya da noksanlara göre çocukları için neyin iyi olduğuna ilişkin farklı görüşlere sahiptir.

2. Bir çocuk, *her iki ebeveynin de* önemli ya da noksan addettiği şeyi doğru olarak kabul eder ve izinden gider.

3. Ebeveynden biri çocukları yetiştirirken diğerinin değerlerini ortadan kaldırırsa çocuklar kendiliklerinden, de-

gerleri geçersiz kılınan bu ebeveynle birlik olurlar.

Sonra onlara kızlarının onları nerede ve nasıl sevdiğine dikkat etmelerini istedim. Bakıştılar ve yüzleri aydınlandı. Babaya, kızına arada bir, annesine iyi davrandığında kendini ne kadar iyi hissettiğini bildirmesini önerdim.

## Gayrı Meşruluk

**Soru:** Ebeveynin çocuklara yaşamlarının mahrem detaylarından bahsetmemesi gerektiğini söyledin. Çocuklarına onların evlilik dışı ya da gayrı meşru olduğunu söylememiş birçok ebeveynle çalışıyorum. Bunun çocuklar için iyi olduğuna inanamıyorum.

**Hellinger:** Toplumda böyle şeyler üzerine ahlakî hükümler verme eğilimi var, yargı olumsuz olacaksa konuşmak istenilmemesi anlaşılır bir şey. Böyle bir duruma ahlakî olarak yargılamaksızın baktığında, bizim burada yaptığımız gibi, her şeyin olduğu gibi olmasında bir sorun olmadığını görürsün. Günahlarımızdan sıkça iyi şeyler de çıkar, ahlakçıların kavrayabileceğinin ötesindedir bu. Seni yargılayan ve yaptığının doğru mu yanlış mı olduğuna bakan birinin önünde böyle derin konulardan konuşamazsın.

**Thomas:** Ben gayrı meşru bir çocuğum, annemle büyüdüm. Beş yıl önce babamı buldum ama onun diğer oğullarını tanımıyorum. Babam onlara benden söz etmek konusunda istemiyor.

**Hellinger:** Önceki grup çalışmasında benzer durumda bir kadın vardı. Gayrı meşru idi, babası evlenmiş, oğulları olmuştu, kadını kardeşlerine göstermek istemiyordu. Kadı-

nın oğulların karşısına çıkıp kendisini kız kardeşleri olarak tanıtmaması için bir neden göremiyordum ben.

Daha sonra bana telefon ederek işlerin nasıl gittiğini anlattı. Bir partiye davetliymiş, babası ve üvey kardeşleri de oradaymış. Partinin sonunda kadın, babası ve oğulları dışında herkes gitmiş, onlar da konuşma fırsatı bulmuş.

Senin yerinde olsaydım Thomas, onları ziyaret ederdim. Ama bunu yaparsan papazlık mesleğini bırakman tehlikesi de var.

**Thomas:** O da neden?

**Hellinger:** Tanrı arayışının ardında sık rastlanan nedenlerden biri de arayanın babasız olması ve babasını aramasıdır. Baba bulunursa Tanrı arayışının o kadar da önemi kalmaz -ya da farklı bir hal alır. Her şey İsa ile başladı. Bildiğimiz kadarıyla o da babasız büyümüştü.

Seninle bir şiir paylaşayım:

### *Yol*

*Yaşlı babasının yanına gitmiş oğul ve  
"Baba, gitmeden beni kutsa".  
"Benim kutsamam" demiş baba,  
"Sana, bilgiye giden yolda  
eşlik etmemdir bir süre".*

*Güneş doğarken sözleştikleri yerde  
çıkılmışlar yola.  
Dar vadinin gölgesinde tırmanmışlar bir dağa*

*Zirveye ulaştıklarında  
gün de sona ermekteymiş.  
Gene de görebilmişler bütün bir ülkeyi dört bir yandan.*

*Taa ufka dek ışık içindeymiş.*

*Güneş batmış,  
bütün ışıkları beraberinde götürerek  
Gece olmuş.  
Ve gecenin karanlığında  
birçok uzak yıldızın ışımakta  
olduğunu görmüşler.*

## **Yaşlı Ana Babaya Bakmak**

**Soru:** Ebeveynim yaşlanıyor ve giderek daha çok benim bakımımı gereksinim duyuyorlar. Benim de bir ailem ve işim var. Eşim ve çocuklarıma vermek ile onlara verme sorumluluklarımı nasıl dengeleyebilirim?

**Hellinger:** ocuklar yaşlı ana babalarına bakmakla sorumludurlar. Ancak çoğu ocuk, ebeveyni yaşlandıkça kendisini bekleyenlerden korkar. Bunun nedeni, onlar ne isterse yerine getirmek zorunda olduğunu sanmasıdır. Kendilerini böyle bir sorumluluk altında hissettiklerinde de korkuları anlaşılır. Çocuklar için çözüm, ana babalarına, “Sizin için doğru olanı yapacağız” demeleridir. Bambaşka bir şeydir bu ama gerçekten doğru olan, ebeveynin de çocukların da ilk düşündüğünden farklı olabilir.

Bu sorunun ardında belirli bir dinamik vardır: Çocuklar ana babalarını oldukları gibi göremezler. Kaç yaşında olurlarsa olsunlar, ana babalarıyla karşılaştıkları an 5-6 yaşında bir ocuk gibi davranmak için güçlü bir itki duyarlar. Ebeveyn de kaç yaşında olurlarsa olsunlar çocuklarını 5-6 yaşındalarmış gibi görür ve ona göre davranır.

Bu genel kuralın karşılaştığım tek istisnası, bir seminere katılmış bir psikiyatristti. Kızıyla gerçekten eşit olduklarında ısrar ediyordu. Daha sonra kadınla birlikte kahve içerken “sazancığın” söz etti durdu. Derken bu sazancığın kim olduğunu sordu birisi. “Kızım!” diye yanıtladı. Sazancık 35 yaşındaydı. (*Gölmeler*) Bulduğum tek istisna da bu oldu işte.

Gerçekten gerek duyulanlar düzenlenebilir, ayarlanabilir çoğunlukla.

Bir grup çalışmasında çok başarılı bir işkadını hastaneye yatırılan annesine telefon etmek istediğini söyledi. Anne, kızının kendisini evine almasını ve bakımını üstlenmesini çok istiyordu. Kadın işinin gerekleri nedeniyle bunu yapamayacağını düşünmekteydi. Ona, “Annenin önceliği var. Önce annene bak, sonra işle ilgilenirsin” dedim. Bunun imkansız olduğu cevabını vererek karşı çıktı. “Bir süre bu fikirle yaşa sadece. Önceliği olduğunu, önemli olduğunu biliyorsun. Bırak işlesin içinde” dedim.

Çoğu zaman öyle olur; kişi doğru olanı yapmaya hazırlandığında çözüm de beklenmedik bir biçimde gelir. Çok nitelikli bir hemşireden yaşlı bakımı alanında iş aradığına dair bir telefon geldi. Ücreti yüksekti ama kadının imkanı vardı, seve seve ödeyecekti. Çözüm de bulunmuştu.

Çocuklar bu sorumluluğu ta başından özgürce kabul ettiklerinde ebeveyn onları serbest bırakmayı daha kolay bulur, çünkü onlara gereksindiklerinde çocukların yanlarında olacağını bilirler. Çocuklar da, ebeveynlerini terk etmediklerini bildiklerinden kendilerini ayrılmada özgür hissediler. Sonunda kendilerinin de yaşlı ana babalarına verebilecek olmaları çocuklar için rahatlatıcıdır.

## Ensest

**Soru:** Ailelerde yaşanan sorunların genelde yanlış sonuçlanan sevgi girişimleri olduğunu söyledin. Bu ensest için de geçerli midir? Ensest konsundaki görüşlerinden söz edebilir misin?

**Hellinger:** Ensest karmaşıktır, pek çok biçimde çıkar karşımıza, bu nedenle genellemeler konusunda dikkatli olmalıyız. Kimi zaman şiddet ve suistimal o kadar zarar verici olur ki cinsel yönü arka plana düşer. Bu durum, ensestin öncelikle cinsel oluşundan tamamen farklıdır. Ama evet, ensestin çoğu zaman yanlış giden bir sevgi girişimi olduğunu gördüm.

Enseste alışılmış yaklaşımda terapistler aileye bir bütün olarak bakmazlar. Daha ziyade iki birey görürler: Normalde erkek olan suçlu ve genellikle kızı ya da üvey kızı olan kurban. Bazı terapistler suçluyu, kurbanı önüne geçemediği cinsel arzuları ya da duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya zorlayan insanlık dışı bir hayvan olarak görme eğilimindedir. Aile sisteminin daha geniş bağlamını görmezler. Ben, “Enseste bakıştaki kurban-suçlu modeli çocuğa gerçek bir yarar sağlıyor mu?” diye sorarım. Can alıcı soru budur. Üzerinde çalıştığım vakaların büyük bir çoğunluğunda hiçbir yararı yok görünüyor.

Sistemik psikoterapinin temel ilkesi her zaman çocuklara bakmamız ve onları bütün aile ilişkileri sistemi bağlamında dinlememizdir. Bu ailede neler oluyor ve çocuk için en iyisi nedir, diye sorarız. Çocuğun huzur bulması için ne gerek? Zihnimizdeki suçlu ve kurban imgeleri, dikkatli ol-

mazsak ilgili bireyleri ve tüm aile bağlamını görmemize engel olabilir. Çözüm her çocuk için farklıdır, onun için terapistin tetikte olması gerekir. Önceden edinilmiş bir fikri feda etmek her zaman bir çocuğu feda etmekten iyidir.

Aileye bir bütün olarak baktığınızda çoğunlukla ebeveynin bir sorunu olduğunu, çocuğun da bunu çözmelerine yardımcı olmak üzere işin içine çekildiğini görürsünüz. Ensest çoğu zaman bir aile problemi ve ancak ebeveynin işbirliğiyle gerçekleşebilir. Kışkırtıcı bir şekilde söyleyeceğim, bu şu anlama geliyor: her iki ebeveynin de -erkek ön, kadın arka planda olmak üzere- buna katıldığı ve her ikisinin de sorumluluğu paylaştığı. Ensest bir aile problemiyse çözüm ancak aile durumunun bir bütün olarak açıkça görülmesiyle mümkündür. Bu durumlarda çocukların her iki ebeveyni de sorumlu tutacak cesarete ihtiyacı vardır.

Yaygın bir biçimde ensest, ailedeki -her zaman olmasa da genellikle ebeveyn arasındaki- verme alma dengesini telafi girişimidir. Durum bu ise suçludan bir şey esirgenmiştir, sözgelimi bu kişinin aile için yaptıkları yeterince takdir görmemiştir. Bu biçimde ensest ailedeki verme alma dengesini düzeltme girişimidir. Ensestin elbette pek çok başka biçimi de vardır, ancak sık rastlanan bir kalıp, kıızı olan bir annenin çocuğu olmayan bir adamla evlenmesidir. Yeni kocasının onunla kızının geçimini sağlamasına, esenlikleriyle ilgilenmesine rağmen bu çabaları değerlendirilmez, takdir edilmez, görmezden gelinir ve kimi zaman küçültülür ya da alay edilir. Eşler arasında erkeğin daha fazla vermesi, kadının da daha fazla almasıyla bir verme alma dengesizliği oluşur. Bu durumdaki bir kadın yeni koca-

sına şükranını içtenlikle ileterek verme almayı dengeleyebilir: “Evet, doğru, sen veriyorsun, ben alıyorum ve yaptığını derinden takdir ediyorum.” O zaman dengesizliğin düzeltilmesi böyle yıkıcı bir düzleme tırmanmayabilir.

Bununla birlikte, eşler arasındaki değiş tokuşta bundan başka bir açık daha varsa -örneğin cinsellikleri ya da duygusal ihtiyaçlarında- sistemin bütününde bir dengesizlik gelişir. Bu durumlarda kadın cinsel açığı adama kızını sunarak kapamaya çalışır (annenin bunu bilinçli bir şekilde bile yaptığı ailelerle çalıştım) ya da kızını ona o şekilde terk eder ki adam kızla telafi edici bir ilişkiye doğru çekilir. Anneye yardımcı olmak ve adamı çekip gitmekten alıkoymak için kızın kendisini baba ya da üvey babaya sunduğu bir iki aileyle bile çalıştım. Ensestin daha ender bir biçimi de ailedeki bir dengesizliğin düzeltilmesine yardım eden bir oğlan çocukla olandır.

**Soru:** İçimdeki her şey annenin suçu üstlenmesi gerektiği fikrine karşı çıkıyor.

**Hellinger:** Olayın içindeki insanlardan çok ideallerinle ilgileniyorsan böyle olur. Sen suçlayacak birini arıyorsun. Ben kimseyi suçlamakla ilgilenmiyorum. Çözüm arıyorum. Bir çözüm bulmak için insanları yaşadıkları durum içinde görmem, ailenin dinamiklerini anlamam gerekiyor.

Amaçlarım her zaman son derece spesifik: Bana gelen insanlara bir çözüm arıyor ve bunun ötesine geçme ayartıcılığına karşı duruyorum. Çözümler ailenin her bireyi için farklıdır. Ailedeki herkes -erkek, kadın ve çocuk- en azından bilinçdışı olarak ailede bir sorun olduğunu bilir, dolayısıyla bizim, sistemdeki herkesin kendi payının sorumlu-

luğunu kabul etmesini ve saygınlığını korumasını sağlayacak bir çözüm aramamız gerekir.

Verme alma dengesizliğinde yardımcı olmaya ve enses-tin diğer türlerine kandırılmış bir çocuk için çözüm, dü-rüstçe annesine “Anneciğim, buna senin için razı oldum”, babasına da “Bunu annem için yaptım” diyeceği yere git-mektir. Bazen, erkek de oradaysa çocuğa, “Bunu annem için yapıyorum ve onun için yapmaya razı oluyorum” de-dirtirim. Kimileri “razı oluyorum” sözcüğüne karşı çıkarlar fakat kurbanlar bunun önemli olduğunu teyit eder.

Bu cümleler ailede *halihazırda işbaşındaki* dinamikle-rin adını koyar ve *çocuğun sevgisini gün yüzüne çıkarır*. Bu cümleleri içtenlikle söyleyen çocuk, ebeveynine beslediği masum sevginin arkaik güzellik ve gücünü seslendirmektedir. Ruhlarının derinliklerinde, çocuklar ebeveynleri için en acı verici ve yıkıcı özverileri çoğunlukla bilinçdışı olsa da isteyerek yaparlar. Sistemik açıdan çocuk ailedeki bir dengesizliği düzeltmek için feda edilmiştir ve sevgisiyle bu-na en azından bilinçdışı bir şekilde razı olmaktadır. Çocuk için çözüm, gerçeği söylemek, sistem dinamiğine adını koymak ve sevgisini açıkça ilan etmektir. Annenin ensest-teki payını açıkça adlandırarak çocuk kendini ebeveynin problemini çözmeye yardım etme konusundaki bilinçdışı anlaşmadan çeker. Cümle, yaşanan şeyde annenin suç ortaklığını adlandırır, ancak babayı suçundan kurtarmaz.

Bu derin sevgiyi görmenin ve kabul etmenin etkisi iyi-leştiricidir. Cümleler çocuklara yanlış da olsa iyi bir şey yapmaya çalıştıklarını hatırlatır. Onlar sevgilerini bilinçli olarak hissettiği, biz de bunu görüp kabul ettiğimizde iyi

olduklarını *bilirler*. Büyük bir rahatlamadır bu. Kurbanlar sözcükleri içtenlikle söylemeyi başardıklarında ebeveynlerinin problemine kilitlenmelerinden kurtulurlar. Bunu yapmaları için ana babalarının değişmesini beklemelerine gerek yoktur. Ebeveynlerinin ne yaptığına, sorumluluklarını kabul edip etmediklerine ve pişmanlık duyup duymadıklarına bakmadan kendi yollarına gitmede özgür olurlar.

**Soru:** Ama kızın hissettiği bu olmaz. İstemediği yaptığı ve kurban olduğu duygusunu taşır ve bu cümleleri söylemeye direnir.

**Hellinger:** Tanımı gereği bir kurban, olanı engelleyemeyen bir kişidir. Kurbanlar herhangi bir şeyi değiştirmek istiyorlarsa gerçek güçleriyle temasa geçmeleri gerekir. Çocukların güçleri sevgileridir. Cümlelerin yaptığı da budur: Çocuğun sevgisini açığa çıkarırlar. Sistemdeki herkese çocuğun yaptığına ailenin problemini çözmeye çalışmak olduğunu açıkça anlatırlar.

Bunun gibi cümleler önerdiğinizde, çocuğun ruhunun *zaten söylemekte* olduğu cümleleri, son derece duyarlı bir şekilde dinlemek zorundasınız. Bunları bulduğunuzda kıza dikkatle bir armağan, gizliden gizliye hissettiği ama dile getiremediği şeyi ifade eden sözcükler sunarsınız. Yeterince derinden kulak verir ve doğru kelimeleri bulursanız ruhu mesajı anlar: “Sen sevgiyle hareket ettin. Elinden gelenin en iyisini yaptın ama artık problemi yetişkinlere iade etmende hiçbir sorun yok. Bu onların problemi ve onunla baş edebilirler.” Mesaj genelde buna benzer bir şeydir. Cesaret gerektirir fakat pek çok kız gizliden gizliye hep hissettiklerini yüksek sesle söylemeyi rahatlatıcı bulmuştur.

Doğru cümleleri bulduğunuzun kanıtı etkileridir. Doğru ifadeyi bulmuşsanız bir kız ya da yetişkin bir kadın cümleleri dener ve birden bedeninde bir değişim hissederek iyi olduğunu kendisi bilir. İzlemesi gerçekten dramatik ve güzel bir süreçtir bu. Kendini rahatlamış hisseder, çünkü cümleler sevgisini, bağımlılığını, dolayısıyla da masumiyetini ortaya koymuştur. Çocuğa özdeğerine, saygınlığına ve sevgisinin görülüp kabul edilmesine giden yolu yeniden bulmasında yardım edilmesi mutlak bir önem taşır.

**Soru:** Ama ya diyelim 15 yaşında, durumunun hâlâ sürdüğü bir kızla çalışıyorsan?

**Hellinger:** Cümleler en çok da o zaman etkilidir. Bir çocuk ailedeki en zayıf konumdadır, dolayısıyla ensesti durdurmak için yapabilecekleri sınırlıdır. Ailede işbaşında olan saklı dinamiğe adını koyarak herkesin sorumluluğunu ortaya çıkardığımızda ensesti durdurma olasılığı da artacaktır.

**Soru:** Cümlelerin baba üzerindeki etkisi nedir? Baba, böyle bir ifadede edilgen bir katılımcıya indirgeniyor. Ama aynı zamanda eyleme geçmiş, babalığını ihlal etmiş ve kendi çocuğunu suistimal etmiş biri o. Ne yapabilir?

**Hellinger:** Sistemin düzenini onarmak için bir şeyler yapmayı ciddi bir şekilde istiyorsa uyması gereken birkaç genel ilke var, ancak ayrıntılar değişecektir.

Her şeyden önce, hareketlerinin sorumluluğunu tümüyle kabul etmelidir. Suçlanmış ve hüküm giymişse kara ve cezaya rıza gösterdiğini hissetmek zorundadır. Sonra kızıyla yüzleşmeli, onu ve yaptığının onun için taşıdığı sonuçları gerçekten görmelidir. Ona içtenlikle bütün sorum-

luluğu taşıdığını ve hareketlerinin tüm sonuçlarını üstlendiğini, elini ondan çekeceğini ve rahat bırakacağını söylemek zorundadır.

Yapılanı yapılmamış kılmak mümkün olmadığından bu olaydan iyi bir şey çıkmasına bakmak zorundadır. Amacını -iyi yönündeki değişim- yerine getirdiğinde suçluluk gidecek kaybolur. Bir üvey baba yoğun bir kişisel psikoterapi-den geçmiş, sonra eğitim alarak kendisi başka erkeklerle çalışan bir terapist olmuştu. Üvey kızıyla ilişkisi mesafeli fakat içtendi. Kız onu sayabiliyordu, bu durumda kızın kendisini sayması da daha kolay oluyor.

**Soru:** Suçluya karşı alınan mahkeme kararlarının nasıl olup da çocuğa bir çözüm getirmediğini hep merak etmişimdir.

**Hellinger:** Suçluyu cezalandırmak çocuk için bir çözüm getirmeye yeterli değildir. Gözetilmesi gereken önemli bir sistemik davranış yasası vardır: Üyelerinden biri itildiği ya da dışlandığında sistem kesintiye uğrar. Çözüm, sistemin bütününe saygı görmesini, dışlanan kişinin sisteme geri alınmasını ve sorumluluktan herkesin kendine düşen payını kabul etmesini gerektirir.

Sistemik bir biçimde çalıştığınızda, danışan için bir çözüm arıyor bile olsanız sistemin bütünlüğüne hizmet etmek ve onu korumak zorundasınızdır. Bu nedenle, dışlanmış olanlara bağlantı kurmanız gerekir. Suçluya yüreğinizde bir yer vermeyi başaramadıkça bütün sistemle çalışamazsınız. Daha geniş sistemik dinamikler bağlamında neler olduğunu giderek görmeye başlarsınız ve bu daha geniş bakış açısı iyileşme için daha fazla seçenek sunar. Benim sü-

rekli dışlanmışlar ve nefret edilenlerle birleşmemin nedeni de budur.

**Soru:** Yaşanana sistemdeki herkesin -anne, üvey baba ve çocuk- katıldığını mı söylüyorsun? Hepsinin de sistemik dinamiklerin baskısı altında hareket ettiklerini ve suçlu ile kurbanı uç kutuplara yerleştiren bir terapistin aslında probleme katkıda bulunduğunu?

**Hellinger:** Ensest sistemik bir problemi çözme girişimi ise herkes işin içindedir. Babaya karşı bir savaşta annenin yanında yer almak terapisti bekleyen yaygın bir tuzaktır; erkeğin yanlışını görmek kolaydır. Terapistler bazen bu sapkınlık karşısında oldukça duygusal davranır ama bu aileyi daha da bölmekten başka bir işe yaramaz. Terapistlerdeki bu duygu yoğunluğunun nereden geldiğini merak ediyorum. Neden sükunetimizi koruyup çocuk için iyi bir çözüm bulana kadar fenomenolojiyi incelemeyelim? Terapistlerdeki bu duygu yoğunluğu beni ihtiyatlı kılıyor. Bir şeyler olmaktadır, yoksa terapistin duyguları bu kadar güçlü olmazdı. Bir şeylere haddinden fazla önem veriliyor. Kurbanla birlik olan terapistler suçlunun sistemden dışlanmasına yardım ederler, annenin sorumluluk payını gözden kaçırırlar ve çocuğun *her iki ebeveyne de* beslediği sevgi ve sadakati görüp kabul etmezler. Bu da durumu kurban için daha kötü bir hale getirir.

Bunu nasıl anladığımı anlatayım size.

### ***Kötünün Yanında Durmak***

Bir grup çalışmasında psikiyatrist bir kadın, öz babasının tecavüzüne uğramış bir danışanını anlatmıştı. Danışanına yapılan-

dan dehşete kapılmış, babanın ne alçak bir yaratık olduğunu vurgulamaktaydı. Onu durumun dizimini yapmaya ve terapist olarak ailedeki yerini almaya davet ettim. Danışanının yanında durdu. Danışanın temsilcisi de dahil olmak üzere dizimdeki herkes bir anda öfke duydu ona. Bütün sistem huzursuzlaştı, kimse ona güven duymuyordu. Sonra onu babanın yanına yerleştirdim, herkes anında sakinleşti ve güven duydu. O zamandan beri, kötünün yanında durmanın terapist için gayet iyi bir pozisyon olduğunu sıkça gözlemledim.

Kurban ve suçlu sistemik olarak birbirlerine bağlıdır ama bunun ne şekilde olduğunu çoğu zaman bilmezsiniz. Bağlantı açıklığa kavuştuğunda sistemi yeniden dengeye getirmek için neyin gerektiğini anlayabilirsiniz. Bir suçluya çalıştığımda onu suçuyla yüzleştiririm. Bunu söylemeye gerek yok. Ama çoğunlukla insanlar, suçlu suçunu kabul ettiği ya da cezalandırıldığında kurban için bir şeylerin değişeceğini sanıyor. Uygulamada hiçbir şey değişmez. Bir kez durumun içinden çıktıklarında enstest kurbanları, suçluların davranışlarından bağımsız bir şekilde kilitlenmelerden kendi başlarına kurtulmak üzere harekete geçebilirler ama bunun için intikam fikrinden vazgeçmeye hazır olmaları gerekmektedir.

**Soru:** Bu enstest kurbanlarının ebeveynlerini bağışlamaya teşvik edilmeleri gerektiği anlamına mı geliyor?

**Hellinger:** Bir çocuğun enstesten ötürü ebeveynini bağışlamasının yersiz ve imkansız olduğunu gördüm. “Yaptığınız benim için kötüydü ve *sizi* sonuçlarıyla birlikte bırakıyorum. Olana rağmen hayatımdan iyi bir şey çıkaracağım” diyebilir. Ya da : “Bana karşı büyük bir hata işlediniz

ve bunu bağışlamak zorunda değilim. Bunu yapmaya hakkım yok.” Her iki ebeveyniyle aynı anda yüzleşebilir ve onlara, “Hatalı olan *sizsiniz*, ben değil. Ve sonuçları *siz* üstlenmek zorundasınız, ben değil” diyebilir. Böylece suçu ait olduğu yere, ebeveyne gönderir ve onların sorumluluklarından uzaklaşır. Çocuğun ebeveynine yoğun suçlamalarda bulunmasına gerek yoktur. Aralarında onu serbest kılacak bir açıklık olması yeterlidir.

Aynı şekilde, onunla ensest ilişkiye girmiş bir baba da kızından affetmesini isteyemez. İsterse kızın hakkı ve görevini aşan bir şey istemiş olur. *Kendi* hareketlerinin sonuçlarını sınırlandırmasını ondan isteyerek *kızını* bir kez daha suistimal edecektir. “Yaptığımdan pişmanım” ya da “Sana karşı suç işledim” diyebilir. Ama hareketlerinin bütün sorumluluğunu kendisi taşımaya devam etmek ve sonuçlarını kendisi çekmek zorundadır. Ancak bunun ötesinde geçip de çocuğun sırtına ek bir yük yükleyemez.

**Soru:** Yani çocuklar bize getirildiğinde ve cinsel taciz olduğunu ortaya çıkardığımızda çocukları koruyabilir, belki onların ebeveynlerinden uzaklaşmalarına yardımcı olabiliriz ama ebeveyne karşı harekete geçmemeliyiz.

**Hellinger:** Çocuk için bir çözüm düşünüldüğü sürece, deneyimim bu. Ebeveyninin sorumluluğunu görmesine, kendisini herhangi bir suç karşısında masum hissetmesine yardım etmek zorunda olmanıza rağmen çocuğun önünde ebeveyni kötüleyici konuşmalar bile yapmamanız gerekir. Ebeveyne karşı kovuşturma başlatmayı gerektirecek durumlar olabilir; bununla birlikte benim deneyimim, çocuğun ana babasına karşı tanıklık etmek zorunda kaldığında

acısının arttığı oldu.

**Soru:** Sistemik bir problemde bir neden-sonuç halkası vardır, oysa sen çoğu zaman kadını başlangıç noktası olarak seçiyorsun. Erkeğin ne yapmış olup da kadının o şekilde davranmasına yol açtığı seni pek ilgilendirmiyormuş gibi görünüyor.

**Hellinger:** Evet, çoğu kez böyle yapıyorum. Bunun birkaç nedeni var. Birisi, bir önyargıyı en başından düzeltmek. Hatırlayın, sistemik çalışmada insanları ahlakî olarak yargılamayız. Kurbanların -çocukların- özgürce sağlıklı, doyum verici yaşamlar sürdürmesi, kendilerine de başkalarının yaptıklarını daha başkalarına yapmaya iten sistemik baskıdan kurtulmaları için ailenin yeniden dengesini bulmasında yardımcı olmanın yollarını arıyoruz. Sistemik denge, işleyen dinamikte herkesin yerini saptamamız halinde gerçekleştirilebilir ancak. Suçlu genelde erkek olduğu için sorumluluğu çoğu kez zaten ortadadır. Bütün bu olayda genelde o kadar açık olmayan kadının payıdır. Dolayısıyla çoğunlukla gözlerimi oraya çevirerek başlarım. Kadını suçlamıyorum ama aileyi bir bütün olarak anlamak için arka planda neler olduğunu ortaya çıkarmam gerekiyor.

**Soru:** Ama çocuk, özellikle de çok küçük bir çocuk çok derin bir yara alıyor. En azından ben başka türlü olabileceğini düşünemiyorum.

**Hellinger:** Aşırı dramatik bir hale getirmekten kaçınmanız gerek. Kurbanları gerçekten *görecektir* olursak, çok çeşitli deneyimler aktarırlar. Deneyim kimi zaman şiddet dolu ve aşağılayıcı, kimi zaman daha şefkatli, hatta belki sevgi dolu bir ilişkidir. Bazı durumlarda enstestin cinsel tema-

sın asla gerçekleşmediği, ancak sonraki ilişkilerde çetin sorunlara yol açan bir tür söz konusudur. Bu tür ensest ya-sada bile belirlenmemiştir.

Çoğu durumda ensest *kurbanları* kendilerini suçlu his-sederler. Size bir örnek vereyim.

### *Suçlu bir Kurban*

Grup çalışmasına katılan bir kadın babası ile amcası tarafın-dan cinsel tacize uğramıştı. Yıllarca ciddi ruhsal sorunlar yaşa-mıştı, kendisinden nefret ediyordu, defalarca intihara teşebbüs etmişti. Bir grup çalışmasına katılacak olursa herkesin onun kö-tü olduğunu görebileceği ve kendisini öldürmek isteyecekleri gi-bi bir kuruntusu vardı.

Kötü olma duygusunu araştırmasını istedim, yaptı. Grubun ortasında, bakışlarını yere dikip kötülük hissederek oturdu. Bir-den amcasını hatırladı ve ayaklarının önünde yattığını hayal etti. Onun intihar ettiğini anımsadı. Hayalinde ona bakmaya devam ederken yüz ifadesi sertleşti ve yaşlandı. Kendisine ait bir ifade değildi bu, “Ona böyle tepeden ve nefret dolu bakan kim?” diye sordum. Annesi olduğunu söyledi. Çalışma ilerledikçe anı parça-ları bir araya geliyordu, sonunda, annesinin kayınbiraderiyle bir kaçamağın ardından hamile kaldığı ortaya çıktı. Yani amcası san-dığı adam babası, babası sandığı adam da amcasıydı.

Çocuğun öz babasının intihar etmesi annesini rahatlatmıştı ama çocuk, adam kendisini onun yüzünden öldürmüş, katiliymiş gibi kendisini onun ölümünden sorumlu hissediyordu. Öznefre-ti ile kendini öldürme girişimleri suçluluk duygularının dışavurumuydu.

Tacize uğramış pek çok kız böyle suçluluk duyguları yüzünden ilerde bir kurban mesleği edinir. Fahişeler ara-sında çocukluğunda tacize uğramış pek çok kişi vardır; ço-

cukken yaşadıklarını yetişkinliklerinde sürdürürler. Ensest ve cinsel taciz kurbanı olan rahibelere rastladım; görünüşe göre, işlediklerini hissettikleri günahın kefareti için ödeme girişimi olarak manastıra kapanmışlardı. Diğer kurbanlar, acısını çekmiş olduklarının bedelini daha da fazla hastalık ve acı ile ödeyerek ruhsal hastalıklara yakalanırlar ve kimi-si intihar eder. Kimileri, kendilerini çeşitli biçimlerde suis-timal edilmeye bırakarak, sanki “Vicdan azabı çekmene ge-rek yok, çünkü ben gerçekten değersiz bir kişiyim” der gi-bi suçluları sonuna kadar savunur. Bazılarının da kendileri birer suçluya dönüşür.

Burada çocuk için ek bir sorun vardır: İlk cinsel dene-yim, ensest bir ilişki bile olsa, normal olarak özellikle yo-ğun bir bağ yaratır. Birisiyle erken bir cinsel karşılaşma ile aralarında bağ kurulmuş çocuklar, bunun bilincine varıp bağı, içerdiki sevgiyi görüp kabul ederek ele almadıkça da-ha ilerdeki cinsel ilişkilerinde sorun yaşarlar.

### ***Annemin Borcunu Ödemek***

Grup çalışmasında bir kadın cinsel sorunundan söz etti. Ne-redeyse 30 yıldır evliydi, yetişkin çocukları vardı ve kocasına hâ-lâ aşıktı. Ama ne kadar uğraşsa da kendisini onunla istediğı gibi bir cinsel tutkuya bırakamıyordu.

Deneyimini incelediğinde yetişkin bir aile dostlarıyla yaşad-ığı erken cinsel tecrübelerini hatırladı. Aile diziminde adamın, ni-şanlı olduğı, kadının annesini etkilemek için 17 yaşında orduya katıldığını anımsadı; yedi yıllık ağır bir savaştan kurtulmuş, bir yedi yılı da korkunç koşullar altında bir savaş tutsakları kampın-da geçirmişti. O tutsakken annesi babasıyla evlenmek üzere ada-mı terk etmişti. Annesi yaz tatillerinde onu adamın yanına gön-deriyordu.

Kadın, dizimde adamın temsilcisinin karşısında durduğunda ona karşı eleştirel ve nefret doluydu. Annesinin daha sonra adamı çocuk taciziyle suçlaması üzerine erkeğin hapse girdiğini hatırladı. Derken birden gözyaşlarına boğuldu ve adamın temsilcisinin boynuna sarıldı, boşanmış, ağlıyordu. Zihni anılarla dolmuştu; onu ne kadar çok sevdiği, kendisini anlayan tek insanın o olduğu, adamın saatlerce onunla konuştuğu, erkeğin yalnızlığının ve acısının yüreğine ne kadar dokunduğu...

Çok genç de olsa vücudunu ona kendi isteğiyle vermiş olduğunu fark etti; inceliğinden zevk aldığını, acısını hafifletmekten gurur duyduğunu. Bedeninde onunla arasında derin bir bağlantı hissediyor, duygularının normal olduğu konusunda grubun onayına ihtiyaç duyuyordu. Bu ilk aşkı hatırlarken tazelenmiş görünüyor, yüzü ışıık saçıyordu ama yine de ona sevgi dolu bir ifadeyle, böyle bir deneyim için fazlasıyla genç olduğunu söyleyebildi.

Birkaç ay sonra terapist yazdığı mektupta kocasına ve kendisine ikisinin de bunca zamandır sabırla bekledikleri tutku ve hazzı sunmaktan ne kadar mutlu olduğunu anlatıyordu.

**Soru:** Çocuklar enestte gerçekten haz duyabilir mi?

**Hellinger:** Pek çok kişi bunun korkunç bir şey olduğunu düşünüyor, biliyorum ama bazı çocuklar enest deneyimlerini zevk verici, hatta güzel bulmuştu. Bu durumlarıdaki çocukların haz da yaşadıklarını kabul etmelerine izin vermek gerekir. İnsanlar çoğunlukla onlara kötü bir şey olduğunu söylerler, o zaman da -özellikle de deneyim haz verici olmuş ise- masum oldukları konusunda güvenceye ihtiyaç duyarlar. Böyle durumlarda çocukların, başkaları ne düşünürse düşünsün, tecrübelerini -cinselliğin çekici olabileceğini- kabul etmesine izin verilmelidir.

Bir çocuğun seksi merak etmesi ve çekici bulduğu bir şeyi deneyimlemek istemesi gayet yerindedir. Çocuğun me-

rakı normal ve sağlıklı olarak kabul görmezse cinselliği çok kötü bir ışık altına konmuş olur. Tartışma yaratacak başka bir şey söyleme pahasına, cinsellik kötü ya da pis değildir - ensest bile olsa. Çocuk bunu duyduğunda rahatladığını hissederek.

**Soru:** Dediyini şu şekilde anladım: Çocuk belki de baştan çıkarıcıydı ve bunun onu suçlu yapmadığını anlaması çok önemlidir.

**Hellinger:** Çocuğun bazen baştan çıkarıcı olması son derece normaldir. Bununla eleştirilmemeli. Baştan çıkarıcı olmasına neden izin verilmesin ki? Babası karşısında böyle olması onun bir yetişkin gibi seks istediği anlamına gelmez; kadın olmayı öğreniyor, alıştırmasını yapıyordur sadece. Aradaki bu farkı anlamak ve sınırları korumak babanın sorumluluğudur. Kızına koruma sunmak onun işidir. Babanın ihtiyaçlarını karşılamaksa kızın değil.

**Soru:** Çocukların ensestten zevk aldığı saptaman bende çok çelişik duygulara yol açıyor. Geçen hafta, çalıştığım klinikte bir film gördük; filmdeki kızlar bunu çok farklı tanımlıyordu.

**Hellinger:** Aramızda bir iletişim kuracaksa söylemiş olduğumu, senin söylediğimi düşündüğün şeye çevirme dürtüsüne yenilmemek zorundasın. Ben “Çocuklar ensestten zevk alır” demedim; ayrıca, bir ailede olanlara ilişkin objektif gerçeği bir filmde de edinemezsin. Her filmin vermek istediği bir mesaj vardır. Danışanının filmdeki kızlarla aynı şeyi yaşadığını varsaymamalısın.

**Soru:** Bunu biliyorum fakat çocuğun ensestten zevk aldığını varsaymak iyi bir fikir değil.

**Hellinger:** Bu tam da benim söylediğim şey! Dikkatle çocuğa bak ve onu dinle! O zaman bileceksin. Danışanın hakkında bir filmde gördüğün veya bir kitapta okuduğun şeyler temelinde karar verme. Her çocuk farklıdır. *Eğer zevk verici olmuşsa*, çocuğun zevk aldığını kabul etmesine izin verilmelidir. *Ve eğer böyle idiyse* bunu senin de görmeye hazır olman gerekir. O zaman çocuğa, cinselliği çekici bulsa ya da merak etse bile masum olduğu güvencesini verebilirsin. *Eğer acı verici ya da aşağılayıcı olmuşsa* bunun da tanınmasına izin verilmelidir. Ensest sorumluluğunun tümüyle yetişkinlere ait olduğu tartışılmaz bir gerçektir ama bedelini ödeyen çocuk olur. Aile sistemleri böyle çalışır.

**Soru:** Suçlunun şiddete başvurması fark eder mi?

**Hellinger:** Şiddet, sonuçları hem çocuk hem de suçlu için dramatik bir biçimde ağırlaştırır. Ben yine de kurban ile suçluya yardım yeteneğimi engelleyecek şeylerden sakınırım. Ruhun, trajedinin ardından yaşamı destekleyen gücü mucizevidir, onun için ağır hasarın olduğu yerde bile hâlâ umut vardır.

## DİZİM KAYITLARI

### EVLATLIK VERİLMİŞ BİR ÇOCUK: LESLIE

Evlat edinilmiş çocuklar, evlat edinen ebeveyn ve çocuklarını evlatlık vermiş ana babalar için düzenlenen büyük bir grup çalışmasına katılanlardan biri de Leslie idi. Çalışması, evlat edinmenin bazı beklenmedik karmaşık yönlerini ortaya koyarak zor durumlarda çözümlerin ne olabileceğini gösterdi.

**Hellinger:** Sana nasıl yardımcı olabiliriz?

**Leslie:** İlişkilerde sorun yaşıyorum ve durmadan hastalanıyorum. Hiç dinmeyen, o bir yerlerde kendimi evimde hissedebilme özlemimle bağlantılı olduğu duygusunu taşıyorum bunun. Üvey ana babam 14 günlükken beni hastaneden almış. Galiba hâlâ o ilk teması bulmaya çalışıyorum.

**Hellinger:** Hastalıkların neler?

**Leslie:** Çocukken sürekli bademciklerim şişerdi. Şimdiyse adına “kendini kaybetmek” dediğim çeşitli psikosomatik rahatsızlıklarım var.

**Hellinger:** Benim ne yapmamı istiyorsun?

**Leslie:** Kitabını okudum, bitirdiğimde “İşte bu!” dedim, “Yapmak istediğim bu”. Durumu aydınlığa kavuşturabilmeye ya da en azından yeni bir bakış açısı edinmeye dair büyük umutlarla buradayım işte.

**Hellinger:** Evli misin?

**Leslie:** Evet ama kocamdan ayrım.

**Hellinger:** Çocukların var mı?

**Leslie:** 13 yaşında bir oğlumuz var.

**Hellinger:** Kiminle kalıyor?

**Leslie:** Yarı bende yarı babasında, duruma göre değişiyor.

**Hellinger:** Öz ana baban hakkında ne biliyorsun?

**Leslie:** Hiçbir şey. İsimlerini biliyorum. Nerede olduklarını ortaya çıkarabilirdim herhalde ama istemedim.

**Hellinger:** Evlat edinmeyle ilgili ne söylendi sana? Seni evlatlık veren kimmiş?

**Leslie:** Üvey ana babamın bildiği kadarıyla annemmiş. Yoksulluk yüzünden.

**Hellinger:** Ya baban?

**Leslie:** Bilmiyorum. Bana bütün söylenen bu oldu.

**Hellinger:** Biz bu sistemin bir dizimini yapalım şimdi: Baban, annen, sen ve üvey ana baban. Dizimin nasıl yapıldığını görmüş müydün?

**Leslie:** Sayılır. Kafam epey karışık şu anda.

**Hellinger:** Babanı, anneni, sen ve üvey ebeveynini temsil edecek kişiler -kimi istersen- seçiyorsun. Üvey ana babanın kendi çocukları var mı?

**Leslie:** Hayır, çocukları olamamış. (*Temsilcileri seçer.*)

**Hellinger** (*Leslie'ye*): Tamam, şimdi temsilcileri omuzlarından tut ve onları birbirlerine ilişkilerine göre yerleştir. İçine yoğunlaş ve yerleştirmeyi tümüyle yoğunlaşmış bir halde yap. Sen temsilcileri hareket ettirmeye başladığın an dizim kendiliğinden ortaya çıkacak. (*Temsilcilere*) Siz de içinize yoğunlaşmış bir halde kalın ve mekan içinde hareket ettikçe duyularının ve hislerinizin nasıl değiştiğine dikkat edin.

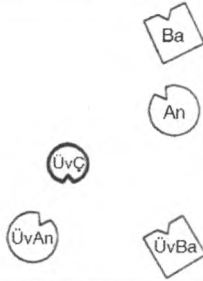
**Hellinger** (*temsilcilere*): İçinizde neler olduğunu soracağım siz de deneyiminizin ne olduğunu olabildiğince kesin

bir biçimde söyleyeceksiniz. Annede neler oluyor?

**Anne:** Babanın dizimden çıktığını hissediyor ve onun peşinden gitmeye çekiliyorum. Önce kızın yaklaşacağını sandım ama durdu sonra.

**Hellinger:** Ya baba?

Şema 1\*



**Açıklama:** Ba-Öz baba; An-Öz anne; ÜvBa-Üvey baba; ÜvAn-Üvey anne; ÜvÇ-Üvey çocuk.

**Baba:** Kendimi son derece kederli hissediyorum. Midede koca bir yumru var. Burada kendimi kayıp ve çok üzgün hissediyorum.

**Hellinger:** Çocuk ne durumda?

**Leslie'nin temsilcisi:** Üvey ana baba da geleli kendimi çok daha iyi hissediyorum. Ama kafam hâlâ çok karışık.

**Hellinger:** Üvey anne nasıl?

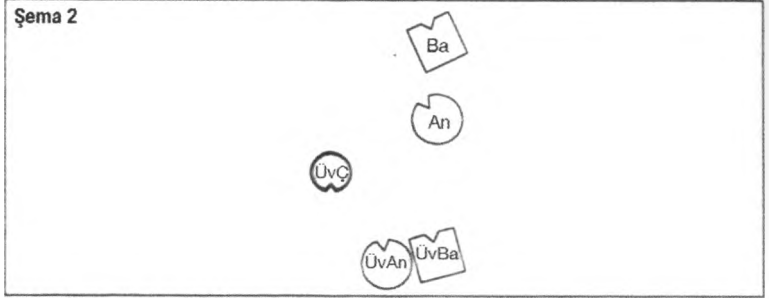
**Üvey anne:** Buraya yerleştirilmeden önce kalbim çarpıyordu. Burada kendimi güvende hissediyorum, çocuğu da görebiliyorum. Aramızdaki mesafeyi de hissediyorum. Onu göremesem de üvey babanın da burada olması beni tedirgin ediyor. Şu anda onu hiç göremiyorum.

**Hellinger:** Kocanı demek istiyorsun?

**Üvey anne:** Evet.

**Hellinger:** Üvey baba nasıl?

**Üvey baba:** Burada kendimi biraz yalnız, biraz da üzgün hissediyorum. Ailemle fazla bir temasım yok. Köşede duruyorum, bu da bana biraz güvende olduğum hissi veriyor ama yalnızım. *(Hellinger üvey anneyi kocasının yanına alır.)*



**Hellinger:** Böyle nasıl?

**Üvey anne:** Daha iyi.

**Üvey baba:** O nahoş soyutlanmışlık ve yalnızlık gitti. Şimdi daha iyi. Yardım ya da destek gibi bir şey hissediyorum.

**Hellinger** *(Leslie'nin temsilcisine):* Senin için ne değişti?

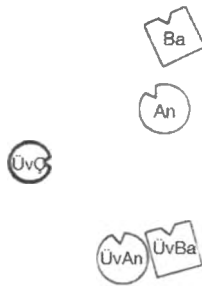
**Leslie'nin temsilcisi:** Şimdi daha güç. Solumda ve sağımda o kadar boşluk var ki. Üvey ebeveyn dizime katıldığında daha iyiydi ama şimdi yeniden boş. *(Hellinger onu herkesi göreceği şekilde çevirir.)*

**Hellinger:** Şimdi nasıl?

**Leslie'nin temsilcisi:** Daha iyi. Ana babama karşı hiçbir şey hissetmiyorum gerçi ama şimdi hiç değilse görebiliyorum onları.

**Hellinger** *(anneye):* Anne için ne değişti?

Şema 3



**Anne:** Burada durdukça dönüp çocuğa bakmayı daha da çok istiyorum. Artık daha fazla görüş alanımda ama daha da uzak. Dönmek ve ona yaklaşmak istiyorum.

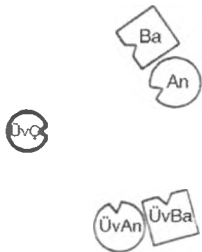
**Hellinger:** Doğru hissettiğin şekilde dön.

(Babaya) Baba için nasıl oldu bu?

**Baba:** Muazzam bir ağırlık hissediyorum, sanki herkes terk etmiş beni.

**Hellinger:** Dön ve annenin yanında dur.

Şema 4



**Hellinger** (Leslie'nin temsilcisine): Böyle nasıl?

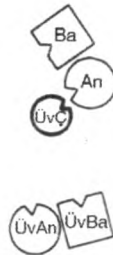
**Leslie'nin temsilcisi** (derinden sarsılmıştır): Anneye gitmek istiyorum.

**Hellinger:** Git o zaman. (Leslie'nin temsilcisi anneye gider,

kucaklar ve hıçkırarak ağlar.)

**Hellinger** (kucaklaşmalarının sona ermesini bekledikten sonra): Leslie'yi yerine götürüyorum şimdi. (Leslie'ye) Annene git. (Leslie hızla annesine gider ve onu sıkı sıkı kucaklar.) (Leslie ile annesi kucaklaşırken babaya) Senin içinde neler oluyor?

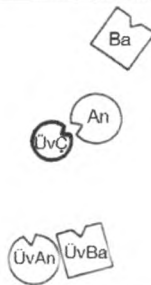
Şema 5



**Baba:** Kendimi hâlâ yalnız ve yitik hissediyorum. Benim için en iyisi gitmek olurdu. Kendimi buraya aitmiş gibi hissetmiyorum.

**Hellinger:** O zaman dön ve bir adım uzaklaş.

Şema 6



**Hellinger** (babaya): Böyle nasıl?

**Baba:** Kendimi burada daha hafif hissediyorum.

**Hellinger** (*Annesinden usulca uzaklaşan Leslie'ye*): Anne-nin gözlerine bak ve ona "Anneciğim" de.

**Leslie** (*gözyaşlarını tutmaya çalışarak*): Anneciğim.

**Hellinger**: "Anneciğim, lütfen."

**Leslie**: Anneciğim, lütfen.

**Hellinger**: Annede neler oluyor?

**Anne**: Hiçbir şey anlamıyorum. Her şey öyle çabuk oluyor ki ama kızı alabilirim. Beni aşılıyor bütün bunlar.

**Hellinger**: Ona "Üzgünüm" de.

**Anne**: Üzgünüm.

**Hellinger** (*Leslie'ye*): Ona "Lütfen bana kızın olarak bak" de.

**Leslie**: Lütfen bana kızın olarak bak.

**Hellinger**: "Lütfen anneciğim."

**Leslie**: Lütfen anneciğim. (*Anne kız sıkıca kucaklaşırlar. Leslie hıçkırarak ağlamaktadır.*)

**Hellinger**: "Lütfen anneciğim, lütfen."

**Leslie**: Lütfen.

**Hellinger** (*Biraz sakinleştğinde Leslie'ye*): Derin nefes al. Anneni yüreğine alıyormuşsun gibi. Derin ve sakin.

(*Üvey anneye*): Üvey anne için böyle nasıl?

**Üvey anne**: Önce kızımı kollarıma almak istermişim gibi hissettim. Ona doğru öylesine çekiliyordum ki ama sonra kımıldayamadım, çünkü başka bir yerde duruyordu. Aynı anda kocamın hafif dokunuşunu hissettim. Çok güven vericiydi. Sonra kızımın gerçekten öz annesini bulduğunu fark ettim ve bunun onu ne kadar mutlu ettiğini gördüm. Ben de mutlu oldum.

**Hellinger**: Ya üvey baba?

**Üvey baba:** Birisinin yerini bulduğunu görmek memnunluk veriyor insana. Derinden dokundu bana. Kızın babasına karşı da adlandıramadığım bir şey hissediyorum. Sanki bir şey, bana ait olmayan bir sorumluluk taşımış gibi hissediyorum.

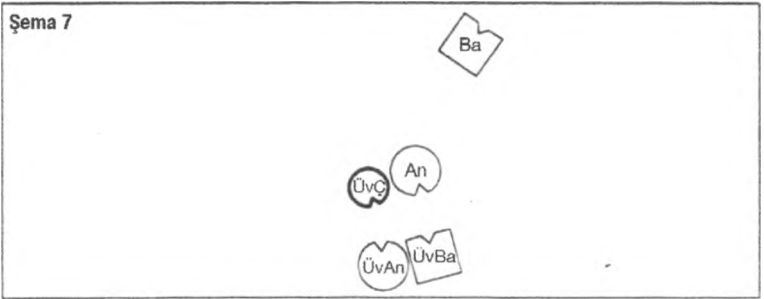
**Hellinger:** Anne şimdi nasıl?

**Anne:** Çok iyiyim.

**Hellinger** (*annesinin kollarından ayrılan Leslie'ye*): Ona bak ve “Seni annem olarak alıyorum” de.

**Leslie:** Seni annem olarak alıyorum. (*Anne kız, doğalca yeniden kucaklaşırlar.*)

**Hellinger** (*anneye*): Şimdi onu elinden tutup üvey ana babasına götürebilirsin. Duygularının sana göstereceği şekilde onların önünde eğil ve “Teşekkür ederim” de.



**Anne** (*iyice eğilmiştir*): Teşekkür ederim.

**Hellinger:** “Kızıma baktığınız için teşekkür ederim.”

**Anne:** Kızımı aldığınız için teşekkür ederim.

**Hellinger:** “Ve ona ihtiyacı olanı verdiğiniz için.”

**Anne:** Ve ona ihtiyacı olanı verdiğiniz için.

**Hellinger:** “Bunu yaptığınız için size büyük saygı duyuy-

yorum.”

**Anne:** Bunu yaptığınız için size büyük saygı duyuyorum.

**Hellinger** (Leslie'ye): Senin için nasıl bu?

**Leslie:** Çok güzel. Bana gerçekten çok şey verdiler.

**Hellinger:** Onlara bak ve sen de “Teşekkürler” de.

**Leslie** (üvey ebeveyni önünde kendiliğinden yerlere kadar eğilerek): Teşekkür ederim.

**Hellinger** (üvey anne): Bu senin için nasıl?

**Üvey anne:** İyi. Ama üvey kızımı kollarıma alıp kucaklamayı hâlâ istiyorum.

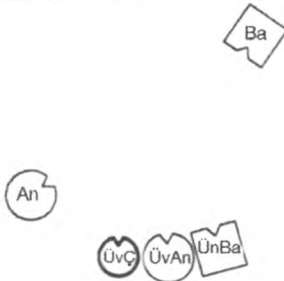
**Hellinger:** Sana engel olabilecek hiçbir şey düşünemiyorum. (Leslie ile üvey anne sevgiyle kucaklaşırlar. Leslie üvey babayı da kucaklar.)

**Hellinger** (Leslie üvey babayı kucaklarken öz babaya): Sen nasılsın?

**Baba:** Pek iyi değilim. Omuzlarımda hâlâ muazzam bir yük hissediyorum, midemdeki yumru da geçmedi. Diğerleriyle hiçbir temasım yok.

**Hellinger:** Dön ve onlara bak. (Hellinger Leslie'yi üvey annesinin yanına, annesini de sol tarafta biraz uzağa yerleştirir.)

Şema 8



**Hellinger** (*Leslie'ye*): Babana bak ve ona "Seni babam olarak alıyorum" demeye çalış.

**Leslie**: Böyle hissetmiyorum.

**Hellinger**: Bu bir ilk adım. Bir dene. Ona bak ve "Seni babam olarak alıyorum" de. (*Üvey anne, yüreklendirmek için Leslie'nin sırtını okşar.*)

**Leslie** (*baba başını eğdiğinde gözyaşlarını tutarak*): Seni babam olarak alıyorum.

**Hellinger**: "Lütfen bana kızın olarak hayırdua et."

**Leslie**: Lütfen bana hayırdua et.

**Hellinger**: Babaya nasıl geliyor bu?

**Baba**: Kaçıp gitmek istiyorum. Dayanamıyorum buna.

**Hellinger** (*Leslie'ye*): Bir kez daha tekrarlamayı dene: "Seni babam olarak alıyorum."

**Leslie**: Seni babam olarak alıyorum.

**Hellinger**: "Ve senden aldığımı onurlandırıyorum."

**Leslie**: Ve senden aldığımı onurlandırıyorum.

**Hellinger**: "Ve seni sevgiyle kendi yoluna gitmeye bırakıyorum."

**Leslie**: Ve seni sevgiyle kendi yoluna gitmeye bırakıyorum. (*Leslie'nin gözlerinden yaşlar boşalır, baba başını öne eğerek ve ağlar.*)

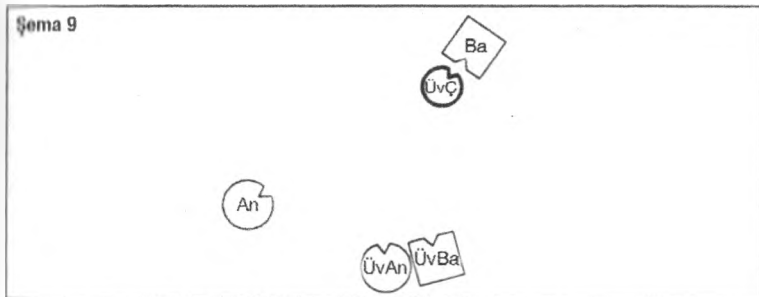
**Hellinger**: Ona git (*Leslie babasına gider. Kucaklaşırlar. Baba hıçkırarak ağlar.*)

**Hellinger** (*babaya*): Derin nefes al, acı uçup gidecektir. Derin nefesler alıp ver.

(*Leslie'ye*): Babanla nasıl hissediyorsun kendini?

**Leslie**: Burada daha güçlü olması gereken benmişim gibi hissediyorum.

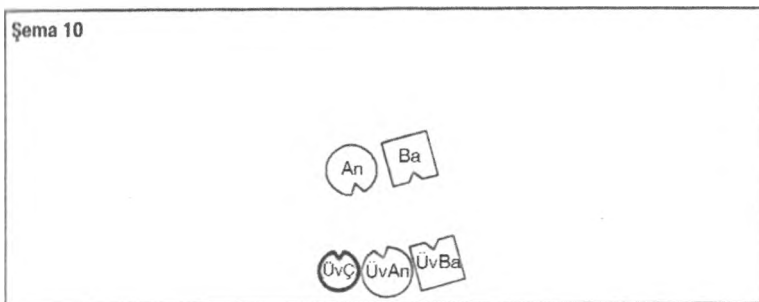
Şema 9



**Hellinger:** Evet. Öyle. Üvey annenin yanındaki yerine dön. (Üvey annesinin yanına gider, el ele tutuşurlar.)

**Hellinger (babaya):** Leslie'nin annesini elinden tut ve onunla birlikte üvey ebeveynin karşısına geçin. (Biyolojik ebeveyne) Önlerinde eğilin ve onlara teşekkür edin. (İkisi de saygıyla eğilir, sonra üvey ebeveyne bakarlar.)

Şema 10



**Anne:** Teşekkür ederim.

**Baba:** Teşekkür ederim.

**Hellinger:** Üvey ana babaya nasıl geliyor bu?

**Üvey baba:** Benim için daha iyi. Şükranlarını kabul edebilirim.

**Üvey anne:** Benim için de iyi. Üvey kızım yanımda ol-

duğu için mutluyum.

**Hellinger** (*Leslie'ye*): Sen Şimdi nasılsın?

**Leslie**: Kardeşlerimi arıyorum.

**Hellinger**: Bir sonraki adım bu. Onları ve ailene ait diğer herkesi -büyük anne ve babanı- arayabilirsin. Sence üvey annen sana bu konuda destek olur mu?

**Leslie**: Çok da değil ama çalışır.

**Hellinger** (*üvey anneye*): Ona “Buna iznin var” de.

**Üvey anne**: Buna iznin var.

**Hellinger**: “Ve sana yardım edeceğim.”

**Üvey anne**: Ve sana yardım edeceğim.

**Hellinger** (*gruba*): Bir çocuk izin olmaksızın böyle bir Şey yapamaz. Çocuğun üvey ebeveynin izin ve desteğine ihtiyacı vardır. (*Leslie ve temsilciler yerlerine oturur.*)

**Hellinger**: Bu dizimde ailelerde işbaşında olan sevginin gücünü ve kimi zaman ne kadar saklı olduğunu açıkça görebildik. Ne tür çözümlerin mümkün olduğunu, sevgi gün yüzüne çıktığında nasıl bir iyileştirici enerjinin serbest kaldığını, sevginin de gün ışığına çıkarılmasının ne kadar kolay olabildiğini gördünüz.

Bunun gibi bir aileye bakarsak kimi suçlayabiliriz ki? Kim, bu beş kişiden herhangi birini suçlamaya cesaret edebilir? Bir Şekilde hepsi kilitlenmiş. Temsilcilerin geribildirimlerine bakıldığında, çocuğu evlatlık verme hareketi babadan gelmiş görünüyor. En fazla suçluluk hisseden ve kefaref olarak ayrılmayı en fazla isteyen oydu. Çocuğun annesine gitmesi bu nedenle daha kolaydı. Bunu açıkça gördük.

Kişi, Leslie'nin yaptığı kadar büyük bir konsantrasyonla dizim yaptığında temsilcilerin tepkilerinin ailedeki ger-

çek duruma ilişkin bilgi verdiğini varsaymanın isabetli olduğunu düşünüyorum. Temsilciler, insanların hissettiğini gerçekten de hissediyor görünüyor. Bunun bilimsel olarak doğrulanamayacağı ortada, ancak temsilcilerin tepkilerinin bizi iyi bir çözüme götürdüğünü de açıkça görebildik. Artık Leslie'nin içinde taşıyacağı çok farklı bir öz ana baba resmi var, aynı şey üvey ebeveyni ile kendisine ilişkin imgeler için de geçerli. Artık yüreğinde onların yeni bir resmi olduğundan kendisi de değişti. Sonra bir de şu tuhaf olgu var: Bu insanlardan bazılarıyla karşılaşırsa üvey ana babasının da öz ebeveyninin de (eğer onları bulabilirse) değişmiş olduğunu görecektir. Bu bir aile sistemi ve bir kısmını daha sevecen olacak şekilde değiştirdiğimizde bütün de değişir. Sistemin diğer üyeleri de etkilenmiştir.

**Soru:** Öz babanın rolünü açıklayabilir misin? Söylenenlerin hepsini işitemedim de. Zaten her şey çok hızlı olup bitti. Anlamadım.

**Hellinger:** Dizimde babanın temsilcinin tepkisine baktığımda onun bu işin içinde olmayı hiç istemediği izlenimini aldım. Bunun nedeni de sanıyorum suçluluk hissetmesiydi. Durmadan uzaklaşmak istemesinin nedeni buydu. Çocukla hiçbir alışverişi olsun istememesinin dizimdeki konumu üzerinde ciddi sonuçları vardı. Açıkçası, babalık haklarını bir yana attığında ondan umudumu kesmiştim.

İnsan bir çocuğu evlatlık verdiğinde genelde anne ya da baba olarak çocuk üzerindeki haklarından da vazgeçmiş olur. Ama o zaman bile bazen bir çözüm vardır. Anne bile çocukla yüzleşmede zorluk çeker, çünkü o da kendisini suçlu hissediyordur.

**Katılımcı:** Çok hızlı gelişti.

**Hellinger:** Bunun gibi durumlarda ne kadar hızlı ilerlese azdır. Anne, ancak çocuk “Seni annem olarak alıyorum” dediğinde anne olarak kabul edildiğini hissetti ve kızı karşısında duyduğu suçluluk duygusunu aşabildi.

Bunun babayla işe yarayacağını sanmıyordum fakat kız ondan hayırduasını istediğinde yüreği yumuşadı ve temas mümkün hale geldi. Sevginin aktığı yerde suçluluğun yıkıcı etkisi çözülür gider. Kız ona o zaman gidebildi, baba da ona doğru adım atabildi. Gördüğümüz şeyin ardındaki dinamik buydu.

**Soru:** Babaya ilişkin başka bir sorum var. Çocuğu evlatlık vermekten ötürü duyduğu suçluluk duygusu nedeniyle sırtını dönüp gitmek istediğini söyledin. Köken ailesine bağı nedeniyle de sırtını dönmüş, çocuk da bu durumu kabul etmek zorunda olamaz mıydı? Sonunda arkasını dönmesi durumun gerçeğine daha yakın değil mi? Çocuğun babası yanında durduğunda gerçeği inkar olmuyor mu? Çünkü baba aslında başka şeylerle ilgili ve arkasını dönüp gitmek istiyor.

**Hellinger:** Ben yalnızca ön planda olana bakıyorum. Ne gibi kilitlenmeler ve ilişkiler içinde olursa olsun, baba eylemlerinin sonuçlarını üstlenmek zorundadır. Kilitlenmeler babanın hareketlerini sonuçlarından kurtarmaz. Diğer ilişkileri onun hareketlerini anlamamıza yardım edebilir fakat yaptığıının sonuçlarını ortadan kaldıramaz. Bunun gibi bir durumda, hareketlerinin sonuçlarıyla yüzleşemezmiş gibi davranmamalıyız. Bu onu küçük görmek olurdu. Kadını hamile bırakmayı başarmış olsa da zaten çocuk gibi dav-

tanıyordu. Duyguları bir çocuğun duygularıydı. Ancak çocuğun babası o ve ona kolaylık olsun diye başka türlüymiş gibi davranırsak gerçeğe hizmet etmemiş oluruz.

Eğer danışan o olsaydı o zaman kilitlenmesini elbette araştırabilirdik ama bunu bugün yapmış olsak dikkatimiz asıl kişi olan Leslie'den ayrılırdı. Baba sahnenin ortasında olur, çözüm arayan çocuk kenara itilirdi. Çalışmanın kimin için yapıldığı konusunda açık seçik bir fikrimiz olmalı, bu hiyerarşiyi de korumalıyız.

**Katılımcı:** Danışanın o olmadığı ortada olduğu için babanın köken ailesiyle çalışmamızı önermemiştim zaten. Sadece, baba olarak rolünü yerine getirememesi ve sorumluluğunu taşıyamaması nedeniyle gitmek istediği gerçeğini kabul etmek daha gerçekçi görünüyor. Onu, senin yaptığın gibi, resme iyi bir güç olarak getirip yerleştirmekten daha gerçekçi görünüyor böylesi.

**Hellinger:** Sana bir soru sorayım buna karşılık. Yüreğinde kimin daha iyi bir yeri var; babanın mı, kızın mı? Önemli bir soru bu. Bir durumdan en fazla etkilenenlerin yüreğinde iyi bir yer bulması terapi için önemlidir. Bu da genellikle çocuklar olur. Çocuklara yüreğinde bir yer verir, yetişkinleri de eylemlerinden sorumlu tutarım. Babanın kilitlenmesine rağmen baba gibi, annenin de kendi kilitlenmesine rağmen anne gibi hareket edeceğine güvenirim.

Terapistler ile sosyal hizmet görevlileri kimi zaman yetişkinler için çok kaygılanırlar. “Kim bu zavallı anne? Ona nasıl yardım edebiliriz? Zavallı anne, çocuğu nasıl yetiştirebilecek ki?” diye sorarlar. Sonra da anneye çocuk, çocuğa da, sanki elden çıkarılacak bir nesneymiş gibi davranırlar.

Ben farklı hareket ederim. Çocuğun yanında yer alır, başka herkesi de eylemlerinin sonucundan sorumlu tutarım. Sorumluluğu gerisin geriye yetişkinlere yükleyerek çocuğu rahatlatacak bir çözüm ararım. Yetişkinlerin yaptıklarının sonuçlarını taşımak durumunda kalan çoğu zaman çocuklar olur.

**Katılımcı:** Üzerinde durduğun bu nokta açık. Belki de ben kendimi açıkça ifade edemedim. Ben de çocuğu düşünüyorum. Şöyle söyleyeyim: Babanın ondan uzaklaştığı gerçeğini görmek ve bunu bir olgu olarak kabul etmek çocuk için daha iyi olmaz mıydı? Birlikte yaşaması gereken gerçek bu.

**Hellinger:** Hayır. Çocuğu ebeveyne dönüştürür bu. O zaman daha büyük bir insan gibi anlamak ve hareket etmek zorunda kalır, baba da, eylemlerinin hiçbir sonucu yokmuşçasına bir çocuk gibi hareket eder. Ebeveynin ebeveyn gibi davranacağına güven duyduğumuzda neler olabildiğini hep birlikte gördük.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Aile Grubunun Vicdanı

Çocuk, eş ve belki ebeveyn olmamızın yanı sıra, -aile grubumuzdan bir birey ne yapmış ya da başına ne gelmiş olursa olsun- daha uzak akrabalarımızla da ortak bir kader paylaşıyoruz; iyi olsun kötü olsun, bir bireyin yaşadıkları bizi ve tüm diğerlerini de etkiler. Ailemizle ortak bir kaderin paylaşıldığı bir duygu paylaşımı oluştururuz.

#### *Kader Rüzgârı*

Bir grup çalışmasında bir adam, ergenliği sırasında yüksek bir tepede oturup köyünün başka bir dine mensup komşu yerleşimlerle nasıl saldırıya uğrayıp yakılıp yıkıldığını izlediğini anlatmıştı. Aralarından bazılarını tanıyıp sevdiği bu adamlara duyduğu nefreti tasvir etti. İzlerken aklına gelen fikirden söz etti: Bunlardan birinin ailesinde dünyaya gelmiş olsam ne hissederdim, diye sormuş kendine. Bir rüzgâr ruhumu birkaç yüz metre öteye savursaymış da annem yerine o kadınlardan birinin karnına düşseymişim? O zaman zafer duyguları ve gurur ile dolardı içim, onların şimdi olduğu gibi; acı ve öfkeyle değil, benim şimdi olduğum gibi. Bizden nefret eder, onları severdim o vakit.

Bu delikanlının hayatının gidişatı yaptığı ya da yapamadığı bir şeyden ötürü değil, sadece bir aileye değil de diğerine ait oluşuyla kader rüzgârlarından etkilenmişti.

Bir aile grubunun bireylerini birbirlerine bağlayan bağ zaman ve uzaklığı da aşar, böylece aile bireyleri öleli çok olmuş ya da uzaklarda yaşayan ailenin diğer üyeleriyle de bağlıdır.

### ***Anneannemi Serbest Bırakıyorum***

42 yaşında bir kadın annesi tarafından terk edildiğini, onu büyük ebeveyninin büyüttüğünü anlatmıştı. Grup çalışmasının sonucunda, hayatında ilk kez annesiyle arasında derin bir bağ hissetti. O akşam annesi arayarak anneannesinin beklenmedik bir şekilde, kadının grup çalışmasıyla hemen hemen aynı sıralarda öldüğünü bildirdi. Kadın, kendi annesiyle derin, içsel bir temas kurmanın anneanneyi huzur içinde ölmek için serbest bıraktığından emindi.

Sistemik psikoterapi, bunları birbirine bağlayan mekanizmaları açıklayamasak da zamanla ilişkili benzeri anekdotlarla doludur.

### ***Ben Senin Oğlunum***

Genç bir baba eşiyle oğlunu trajik bir kazada kaybeder. Birkaç yıl sonra ikinci bir kadın ondan hamile kalır ve adam, kadınla çocuğun başına da benzer bir şey geleceği paniğine kapılarak onları terk eder. On bir yıl sonra, bir grup çalışması sırasında, büyük bir pişmanlık içinde olduğunu, çocuğuyla temas kurmak istediğini söyler. Grup lideri sabırlı olmasını önerir, adam da somut bir adım atmaz.

Bir hafta sonra bir mektup alır: “Sevgili Ray, adım Daniel. Senin oğlunum. 11 yaşındayım. Kaykay ve futbol seviyorum. Seninle yakında tanışmak istiyorum.”

Sevginin ailelerde gelişmesini sağlayan sistemik düzenleri tam olarak tanımlayabilmek çok zordur. Bu düzenler toplumlar ya da bireyler tarafından icat edilmiş ve harfiyen uyulması gereken sosyal ya da ahlakî yasalardan çok daha esneklerdir. Şartlara ya da gelgeç bir isteğe göre değiştirilebilen oyun kurallarından da farklıdırlar. Buradaki düzenler basittir. Sevgi ne gerektiriyorsa gerektirir ve bireylerin bu gereklerin farklı olması isteginden etkilenmez. Bir yasayı çiğnediğiniz gibi bir düzeni çiğneyemezsiniz, sevgi düzenleri ise, onları bilmezden gelmede ısrar eden bireyleri parçalayabilir. Sevginin gerektirdiği gibi hareket etmezseniz solar ve ölür ama çoğu kez de böylesine bir ihmalin tazminini talep eder.

İlişkilerde sevgi düzenlerine boyun eğmek bir tevazu edimidir. Böyle bir boyun eğiş sınırlama değil, tam tersine özgürlük ve hayat getirir. Sizi alıp götüren bir ırmağa benzer. Akıntı yönünde yüzerseniz bir yandan diğerine dilediğiniz gibi ilerlemekte özgür olursunuz.

Aşağıdaki kişiler hayatta olup olmadıklarına bakılmaksızın aile sistemine aittirler:

- Çocuklar
- Ebeveyn ve onların kardeşleri
- Ebeveynin ana babası ve kimi zaman daha üst kuşaktaki ebeveynlerden bir ya da daha fazlası
- Sistemde birine yer açmak için kenara çekilmiş herhangi başkaları; örneğin, ebeveyn ya da onların ana babalarından birinin eski eşi ya da sevgilisi -ayrılmış, boşanmış ya da ölmüş olsa bile- veya kaybı, talihsizliği, gidişi ya da ölümlüyle bir aile bireyine yarar sağlamış biri.

## ***Bakkal Dükkanı***

Bir kadın hayatını bir türlü düzene sokamıyordu. Aile diziminde ebeveyninin yaşlı bir çiftten küçük bir bakkal dükkanı satın aldığı ortaya çıktı. Yaşlı çift bakkalı oğullarına devretmeyi düşünmüş ama çocuk öldürülmüştü. Kadınlı akrabalı olmasa da dolaylı olarak ölümünden kazançlı çıktığı için aile sistemine bu çocuk da dahildi. Hiç tanımamış olsa da öldürülen bu insana borçluydu. Dizime o da dahil edildiğinde kadın yatıştı. Çocuğun ölümünün taşıdığı önemi görüp kabul etmenin olumlu bir etkisi olmuştu üzerinde. Çok geçmeden, hayatında uzun zamandır arzu ettiği değişiklikleri yapmaya başladı.

## **AİLE GRUPLARININ DÜZENLENİŞİ**

Gördüğümüz gibi, aidiyet, verme alma dengesi ve iyi bir düzen korunduğunda sevgi, ilişkilerimizde başarılı olur. Bu geniş ailemiz için de geçerlidir, ancak bunların yanı sıra beş dinamik, aile sistemlerinde sevginin başarısını zorunlu kılar: 1) Aidiyet hakkını onurlandırmak, 2) Sistemin bütünlüğünü korumak, 3) Zaman temelli hiyerarşiyi korumak, 4) Sistemler arasındaki önceliği gözetmek, 5) Zaman sınırlarını kabul etmek.

### **Aidiyet Hakkını Onurlandırmak**

Aileleri tarafından kaçınılmış, dışlanmış, hatta belki unutulmuş da olsa bireyler diğer aile üyelerini etkilemeye devam ederler. Grubun herhangi bir bireyi üzerinde bilinçsizce de olsa bir etkileri olduğu sürece onlar da aile sisteminin üyeleridirler. Herhangi bir kişinin başka bir üye üzerin-

de görünür ya da gizli bir etkisi yoksa o artık sistemin bir üyesi olmaktan çıkar. Aileye aidiyet üyelerin kararları ya da inançlarına değil, yalnızca etkiye bağlıdır.

Sistemdeki herkes eşit aidiyet hakkına sahiptir ve hiçbir üye onun yerini inkâr edemez. Bir aile sistemi bireylerinden birinin diğerine “Benim ait olma hakkım var, seninse yok” mesajını verdiğinde altüst olur. Bu, örneğin, üyeler acı çekmiş ya da feda edilmiş veya herhangi bir hata yapmış birini -belki çocukken ölmüş bir kız kardeş veya aklını yitirmiş bir amca- hafızalarından sildiğinde olur. Aile bireyleri suç işlemiş, aileye utanç vermiş ya da aile değerlerini çiğnemiş birini doğal olarak dışlamak eğilimindedir, ancak başlangıçtaki gerekçe ne olursa olsun, herhangi bir üyenin dışlanması sisteme sonradan gelenler için yıkıcıdır.

Ciddi ruhsal ya da bedensel rahatsızlıkları olan insanların aile dizimleri bu tür dışlama eylemlerini sıkça ortaya koyar. Hastalıkları çekenler bağlantıların farkında olmamalarına rağmen kendi yaşamlarında dışlanmış ya da unutulmuş kişilerin kaderini yeniden canlandırmaktadır. Üyeler kimin dışlanmış olduğunu unutabilir ama sistem unutmaz. Aidiyet hakkı olanların dışlanması aile sistemini altüst eden dinamikler arasında en sık rastlanandır.

## **Bütünlüğü Korumak**

Geniş ailenin bireyleri, aile çemberindeki herkese yüreklerinde onurlu ve saygın bir yer verdiklerinde kendilerini tam ve bütün hissederler. Yalnızca kendileri ve kişisel mutluluklarıyla ilgilenenler kendilerini bütün hissetmez-

ler. Aile bireylerinden biri dışlanmış bir kişiyi yüreğinde hatırladığında fark derhal hissedilir. Aile ve benliğin içsel imgeleri daha bütün bir hale gelir ve kişi kendini daha tam hissederek.

### *Annemin Aşığı*

Bir kadın ailesinin dizimini yaptığında bütün temsilciler rahatsızlık, huzursuzluk, gerginlik hissettiklerini söylemişlerdi. Annesinin çok genç ölmüş ilk sevgilisi ile babasının, annesiyle ilişkiye girip terk ettiği ilk karısı dizime dahil edildi. Bu iki kişinin dizime katılmasıyla temsilciler birden rahatladı. Kadın dizimdeki kendi yerini aldığıanda göğsünde bir “açılım” ve derin bir “doğruluk” hissi duyduğunu aktardı. Dizimi izleyen günlerde kendisini algılayışının değiştiğini, sanki daha genişlemiş ve daha huzurlu bir hale geldiğini anlattı.

Onun bedeninde duyumsadığı “açılım”a, aile çemberinden dışlanmış olanları yeniden anımsayanlarda çok sık rastlanır. Sistemin dışlanmış bireyleri farkındalığa geri getirildiğinde benlik algımız değişir. Sistemler bütündür ve bir ilişki sistemindeki bireyler kendilerini ancak bütün sistem içlerinde temsil edildiğinde bütün hissederek.

### **Sistem İçi Hiyerarşiyi Korumak**

Varoluş ve zamanın aşikâr ve doğal yasaları aile sistemleri için de geçerlidir. Varlık zaman ile nitelenir: Öncekiler sonrakilerden önce olur. Zaman varlığa ardışıklık ve biçim kazandırır. İlişki sistemlerinde bu, sisteme önce girenin daha sonra gelenler üzerinde belirli bir önceliği olduğu anla-

mına gelir. Ebeveynler sisteme çocuklardan, ilk doğan ikinciden vb. önce gelir. Zaman, ailede saygı gösterilmek zorunda olan doğal bir hiyerarşi oluşturur.

İşlev bozukluğu gösteren ailelerde daha genç bir kişi daha yaşlı olana ait sorumluluğu, işlevi, ayrıcalık ya da suç üstlenerek aile hiyerarşisini çoğu kez altüst eder. Buna bir örnek, babasının işlediği suçun cezasını çeken ya da annesi için babasından daha iyi bir koca olmaya çalışan bir oğuldur. Daha öncekilerin işlev ve sorumluluklarını üstlenerek zaman hiyerarşisini bozan daha genç kişiler çoğunlukla bilinçsizce öz yıkım ve başarısızlık eğilimiyle tepki verirler. Öncelik düzeni sevgiden hareketle ihlal edildiğinden bu dinamığe yakalanmış kişiler işledikleri suçı görmezler. Ailede olayların trajik bir hal almasında -örneğin, intihar ya da ruhsal kökenli akıl hastalığı vakaları ya da sonraki kuşaklardan birinin suça yönelmesi- bu tür ihlaller önemli yan unsurlardır.

Ailede sevgiyi destekleyen zaman doğrultusundaki öncelik düzenleri, mevcut iki ailenin birleşmesiyle daha da karmaşık bir hale gelir. Eşler önceki ilişkilerinde olmuş çocuklarını yeni ilişkilerine getirdiğinde birbirlerine sevgileri, çocuklarına yönelik sevgilerinin önüne geçmez. Bu ailelerde başarılı sevgi genellikle eşler ile çocukları arasındaki daha önceki bağın, birbirlerine duydukları daha yeni sevgiye önceliği olmasını gerektirir; bunun ardından bir eşitler ilişkisindeki erkek ile kadın olarak birliktelikleri; son olarak da birlikteliklerinden olacak çocuklara bağları gelir.

Kişi bunu katı bir dogma olarak almamalıdır, ancak ikinci evliliklerde çoğu problem de eşlerden birinin diğeri-

nin önceki çocuklarını kıskanmasından doğar; yani kıskanan eş, yeni sevginin çocuklarla ana ya da baba arasındaki önceki sevgiye göre önceliği olmasını istemektedir.

### *Seni Kızına Bağlılığından Ötürü Seviyorum*

Çift boşanmaya karar verir, kızları annesinde kalacaktır. Adam artık çocuk istememektedir, daha sonra çocuk istemeyen bir kadınla evlenir. Birkaç yıl sonra ilk karısı aniden ölür, çocuğu onunla ve üvey annesiyle yaşamak üzere yanlarına gelir.

Çocuk ile üvey anne birbirlerini pek sevmezler. Adamın sevgisinde hak talep eder, onun gözünde öncelik edinmek için durmadan yarışır. Adam çocuğuna duyduğu sevgi ile karısına beslediği arasında ikiye bölünmüştür.

Çiftin ayrılığı düşünmeye başladığı bir kavganın ardından kadın, durumun sistemik anlamını anlamasına yardımcı olan arkadaşısıyla karşılaşır. O akşam kocasına, “Kızın ve ilk eşine sevgini gördüğümde senin ne kadar vefakâr olduğunu görüyorum. Seni bundan ötürü daha da çok seviyorum” der.

İkinci bir ilişkinin başlangıcında olan bir kadın, “Çocuğuma sevgime saygı göstermeyen bir erkeği sevemezdim” demişti.

### **Farklı Sistemler Arasındaki Önceliği Korumak**

İki ilişki sistemi arasındaki öncelik düzeni, tek bir ilişki sistemindeki öncelik düzeninden farklıdır. Burada yeni sistemin eskisine önceliği vardır. Sözgelimi bir çift aile kurduğunda yeni ailenin eşlerin köken ailelerine önceliği vardır, tıpkı ikinci bir evliliğin ilkinde göre öncelikli olması gibi.

Deneyim, sistemler arasındaki öncelik düzenini gözet-

memeleri halinde ailelerin sorunlarla karşılaştığını göstermektedir. Örneğin, genç bir çiftin ebeveynlerine sevgileri birbirlerine karşı beslediklerinin önüne geçmişse öncelik düzeninde bir kargaşa yaşanmaktadır. Eğer ilişkilerinin başarılı olmasını istiyorlarsa bu konuyu ele almaları gerekir.

İkinci birliktelikler özel zorluklar getirir. Yeni ailenin başarılı olması için yeni sistemin ilkinde göre önceliği olmak zorundadır, ancak yeni eşlerden biri daha önceki ilişkisinden olma çocuğunu yeni ilişkiye getirirse, çocukla arasındaki bağ ve sevgi yeni eşle arasındaki bağ ve sevgiye önceliğini korumak zorundadır. Yeni eşin önceki ilişkiden çocuğa göre öncelik talep etmesi yahut çocuktan öz ana ya da babasına duyacağı sevgiyi beklemesi halinde çiftler problem yaşarlar.

Kişi bir ilişki içindeyken eşinden başka birinden çocuk sahibi olduğunda ilişkisi normalde sona erer. Yani, bir kadının evliliği sırasında başka bir erkekten çocuk sahibi olduğunda onunla yeni bir sistem kurmuş olur. Kural olarak ilk ailesini bırakarak yeni eşine gitmek zorundadır. Kocasıyla kalmayı seçecek olursa çocuk için yegâne sağlam yer öz babasının yanı olacaktır.

Yeni bir sistemin öncekine önceliği, evliliği sırasında başka bir kadından çocuğu olmuş erkekten de ailesini terk ederek yeni kadın ve çocuğa gitmesini ister. Bununla birlikte ilk eşi ve çocuğu desteklemeye devam etmek zorundadır. Böyle durumlarda eski eşler ve çocuklar çok ağır bir bedel öder, ancak deneyim, tüm diğer çözümlerin ilgili herkes için daha da büyük acılarla sonuçlandığını göstermektedir.

Bir çocuğun doğumu aile sistemlerinde derin bir etki yaratır.

## Zaman Sınırlarını Kabul Etmek

Bütün bireylerinin yerleri olması ve anımsanmaları gerek-mekle birlikte ailenin, uygun bir zaman geçtikten sonra geçmişte kalanı unutmamasına da izin verilmelidir.

### *Kutup Ayısı*

Sirkte yaşayan bir kutup ayısı varmış. Öyle küçükmüş ki kafesi, dönemiyormuş bile içinde. Yalnızca iki adım öne, iki adım da arkaya atabiliyormuş.

Sirk sahibi onu bir hayvanat bahçesine vermiş. Kutup ayısının burada açık havada dolanabileceği bir açık alanı olmuş. Ama hâlâ iki adım öne, iki adım arkaya atıyormuş.

Aylardan biri neden böyle yaptığını sormuş.

“Öyle uzun zaman bir kafeste yaşadım ki” olmuş yanıt.

Tıpkı hatırlamak ve unutmak ile geçmiş ve gelecek gibi ölüm ve yaşam da birbirlerinden ayrılamaz. Her yaşamın er geç sona ereceğinin farkında olmak bir ailenin bireylerinin her durumda neyin yapılması, neyin yapılmaması gerektiğini görmelerine yardımcı olur.

Ailelerde geçmişte kalan şeylere -iyi ve acı veren yaşantıların anılarına- dört elle tutunmak gibi güçlü bir eğilim vardır. Bir aile grubunun üyeleri geçmişte kalması gereken bir şeye tutunduğunda geçmiş onları tutsak alır ve şimdiki zamanda yersiz kalan bir şekilde etkisini göstermeyi sürdürür. Bu durumda eski kaybolup gidemediğinden yeninin oluşması güçleşir. Böylesi sistemik kilitlenmelerden çıkmak ve bitmeyi hak eden her şeyi serbest bırakmak büyük bir disiplin gerektirir. Bir aile grubunun bütün bireyleri, et-

kileri temelli geçmişte kalmış olumlu ve olumsuz her şeyi geçip gitmeye bırakmak zorundadır.

### ***Bir Dul Çocuklarının Merakını Nasıl Uyandırdı***

Kadın genç yaşta dul kalır. Kocasını sevmiştir, huzur içinde yatmaya bırakamaz. Yeni bir ilişki aramak yerine kocasının ölümünün ardından hayattan zevk almamaya karar vermiştir. Evden ayrılmalarına dek çocuklarıyla yaşar, sonra kocasıyla paylaştığı eve çekilerek gece gündüz onu düşünmeye başlar. Buruklaşır, depresif bir hale girer.

Çocuklarından ayrı, kendine ait bir yaşamı yoktur. Çocukları onu ziyaret etmekten hiç zevk almasalar da ziyaret etmediklerinde de suçluluk duyarlar. Ziyaretine gitmenin sevinçten yoksunluğu ile onu yalnız bırakmanın doğurduğu suçluluk arasında sıkışmış, annelerine içерlemeye ve uzak durmaya başlarlar. Kadının yalnızlığı ile burukluğu arttıkça artar.

Bir dostun yardımıyla, geçmişe tutunmanın çocuklarıyla arasındaki sevgiye zarar verdiğini anlar. Bir emekliler grubuna girer, yeni arkadaşlar ve ilgi alanları bulur ve geçmişi geçmişte bırakır. Bir süre boyunca çocuklarını neredeyse unuttur.

Çocuklar onun hayatını merak etmeye başlar ve çok geçmeden merakları ile onu ziyaret etme isteklerine karşı koyamaz olurlar.

Geçmişi geçmişte bırakmak ile geleceğe nasıl gelecek ise öylece izin vermede zarafet vardır. Bir ağacın yapraklarının her biri aynı kalıba göre biçimlendirilmiştir ama her bir yaprak farklıdır. Her güz sarı, kırmızı ya da altın rengi alır, sonra da dökülürler. Her bahar, aynı temel kalıba göre biçimlendirilmiş farklı yapraklar yeşilin canlı, yumuşak tonlarında yenisinden ortaya çıkar. Sistemik dinamizmin gizidir bu. Değişim sürekli; tekel yapraklar solar ama ağaç ayakta kalır. Ağaç da

ölür fakat orman kalır. Solmuş yapraklara dört elle tutunmak hafızayı avutur belki ama ağaca yararı dokunmaz. Bunun gibi, aile üyeleri de doğar ve ölür; bir zamanlar iyi ya da kötü olana tutunmak yaşamı doğal akışından alıkoyar.

### *Savaşın Bittiğini Fark Etmeyen Adam*

Otuz Yıl Savaşlarını izleyen korkunç yıllarda insanlar saklandıkları ormanların derinliklerinden yavaşça çıkar ve çiftlikleriyle evlerini yeniden inşa etmeye koyulurlar. Tarlalarını yeniden eker, hayatta kalan pek az hayvana bakarlar. Bir yıl sonra ilk hasatlarını barış içinde yaparlar. Hayvanları da çoğalmıştır, kutlarlar.

Köyün sınırında pencerelerine tahtalar çakılmış bir ev vardır. Kimi zaman önünden geçenler içerden ses geldiğini sanırlar ama yapacakları o kadar çok şey vardır ki içeri bir göz atmaya yanaşmazlar.

Bir gece, yaralı, küçük bir köpek, kapalı evin kapısında oturup inler. Bir avuç harç dökülür, bir taş düşer. Ufak delikten bir el uzanıp küçük köpeği içeri çeker. İçeride gerçekten de biri vardır; barışın dış dünyaya geri döndüğünü henüz fark etmemiş biri. Küçük köpeği kollarında tutar, avutucu sıcaklığının içine aktığını hisseder. Küçük köpek uyuyakalır. İçerdeki, ufak açıklıktan dışarıya bir göz atar, göklerdeki uzak yıldızları görür ve taze gece havasını içine çeker.

Çok geçmeden günün ilk ışıkları doğu ufkunda parlamaya başlar, bir horoz öter ve küçük köpek uyanır. İçerdeki, küçük köpeğin yerinin arkadaşlarının yanı olduğunu görür ve duvardaki açıklıktan geçmesine yardım eder, onun evine koşmasını seyreder.

Güneş gökte yükseldiğinde birkaç çocuk evin önünden geçer. Aralarından birinin elinde sulu, kırmızı bir elma vardır. Açıklığı fark eder, gözünü dayayıp içerde huzur içinde uyuyan adamı görürler.

Özgürlüğe kısa bir bakış içerdekine yetmiştir.

Tıpkı geçmişe tutunmanın özgürlüğü sınırlaması gibi geleceği kontrol altında tutmaya çalışmak da sınırlar. Daha büyük sistemik düzenlerin nasıl işlediğini sezgisel olarak hissedebiliriz, çözümler ise çoğu zaman şaşırtıcı ve bizim bulduğumuz ya da dilediğimizden farklı olur. Bu nedenle, ailelerin üyeleri olarak kaderin akışını belirleyebileceğimizi düşünürsek kendimizi aldatmış oluruz. Tersı yönde ne düşünürsek düşünelim, kimi zaman onu etkileyebilsek de belirleyemeyeceğimiz için geleceğe her nasıl gelecek ise öylece teslim olmak zorundayız.

### *Hüküm*

Zengin bir adam ölür, cennet kapısını tıklatır. Aziz Petrus kapıyı açıp arzusunun ne olduğunu sorar. Zengin adam, “Dünyaya iyi bir manzarası olan birinci sınıf bir oda istiyorum” der. “Ayrıca her gün en sevdiğim yiyecekler, bir de günlük gazetelerin getirilmesini.”

Aziz Petrus duraksar ama zengin adamın dediği de dediktir. Aziz Petrus omuzlarını silkip ona güzel bir dünya manzaralı birinci sınıf bir oda verir, gözde yiyecekleriyle günlük gazeteleri getirir. “Pekala, işte istediklerin. Ben bin yıl sonra uğrarım” der. Odadan çıkıp kapısını kilitler.

Bin yıl geçer, geri döner ve kapıdaki gözetleme deliğinden içeri bakar. “Sonunda geldin” diye bağırır zengin adam. “Ne korkunçmuş bu cennet!”

Aziz Petrus başını kederle iki yana sallar. “Yanılıyorsun” der. “Sen cehennemi seçtin.”

## **AİLE GRUPLARINDA KİLİTLENMELER**

Aile üyeleri aile grubunun saklı düzenlerinin yara almasını kişisel vicdanlarında suçluluk duyguları olarak ya-

şamazlar. Verilen zararlar sadece getirdikleri acılarda, özellikle de kendi yapmadıklarının sonuçlarının acısını çeken çocuklarda görünür hale gelir. Bir ailenin dinamikleri bütün üyelerini tam bir katılım ile bağlar. Bir kuş pek çok yöne uçabilir ama sürünün bir bütün halinde döndüğünü görürüz. Her kuş, sürünün daha büyük bütününe itaat eder ve bu teslimiyetle de gruba aidiyetini korur.

Benzer bir şekilde aile bütünü de her bir üyeyi öyle sıkı bağlarla bağlar ki üyelerden birinin yükümlülükleri ya da sınırları diğer bireyler tarafından borç ya da yükümlülükler olarak yaşanır. Bu şekilde herhangi bir aile üyesi ailenin diğer bireylerinin borç ve ayrıcalıklarıyla körlemesine kilitlenebilir (düşünce, kaygı ve duygularında, çatışma ve amaçlarında). Bir bütün, parçalarını nasıl sınırlarsa aile çıkarları dahilinde bireysel mutluluk ve acılar da öyle sınırlıdır.

### ***Nasıl Huzur Bulabiliriz?***

Televizyon için yapılmış bir belgeselde bir mağaranın yanında genç bir adam görüntüleniyordu. Mağarada üç katman halinde yatan binlerce ceset bulunmuştu. İlk katmanda belirli bir siyasi görüşün yandaşı olup da yapılan haksızlıkların cezası olarak başka bir politik grubun taraftarlarınca öldürülmüş olanlar yatıyordu. İkinci katmanda, ilk partinin yandaşlarınca birkaç yıl sonra katledilmiş bu ikinci partinin taraftarları vardı. Ülkedeki güçler dengesi yine değişmişti; üçüncü katmanda, düşmanlarınca öldürülerek cezalandırılmış ilk partinin üyelerinin bedenleri yer alıyordu.

Üçüncü katmanda öldürüleli neredeyse elli yıl olmuş akrabaları bulunan genç adama bu öldürmelerinin sonunun gelip gelmeyeceği soruldu. Genç adam, “Analarımızın çığlıklarını duyup katledilen oğulları için döktükleri gözyaşlarını gördükçe nasıl huzur bulabiliriz?” diye karşılık verdi. “Kayıplarının intikamını almak zorundayız.”

Belgeseldeki bu adam özgürce hareket ettiğini sanıyordu ama özgür değildi. Körce sevdiği için, doğumundan çok önce başlamış, ondan itaat bekleyen ve işin trajik yanı, ölümünden çok sonralara kadar da sonu gelmeyecek bir trajedi ağına dolanmıştı.

Bir ailenin münferit üyelerini birbirine bağlayan sevgi körce işlediğinde kör itaat talep eder ve münferit üyeler bu işleyişin dinamiklerinin içgörüsünü kazanıp onu dönüştürmedikçe bilmeksizin kör sistemik adalet yasalarına -göze göz, dişe diş- boyun eğler. Böylece zarar bir kuşaktan diğerine aktarılır ve geniş aile huzur bilmez.

Aile içinde işbaşında olan sistemik yasalar bir çocuğun sevgisine karşılık vermez. Aile grubunda etkisini gösteren denge dürtüsü sevgiden daha temeldir ve bireysel sevgi ve mutluluğu geniş aileyi dengede tutmak adına feda etmeye hazırdır. Aile sistemlerinin dinamiklerine karşı duran sevginin mücadelesi en büyük trajedilerin başı ve sonudur. Kişinin kendini bu savaş alanından çekmesi sevgi düzenlerinin içgörüsünü kazanmayı ve bunların yolundan da sevgiyle gitmeye hazır oluşu gerektirir. Sevginin saklı simetrisinin içgörüsünü kazanmak bilgeliktir, onu sevgi ile izlemekse tevazu. Sevginin saklı simetrisi, önce gelenler hiyerarşinin daha üstlerindeki yerlerini yeniden kazanırken, kişinin kendine şişirilmiş bir önem atfetmeyi bir yana bırakarak aile içinde belirlenmiş olan yerine dönmesini ister.

Mağaranın ağzındaki genç adam seviyor fakat sevgisi, bir çocuğun sevgisi. Ve konumuna uymayan bir sorumluluk üstlenmek onu yoldan çıkarıyor. Çocuk sevgisi, geçmişteki ölümlerin boşluğunu daha fazla ölü doldurabilirmiş

gibi dengeyi körce intikam almada arıyor. “Annelerimizin çılgınlıklarını” duyup gözyaşlarını görüp onlara sevgiyle, “Büyük bir kayıp sizinki. Acınıza saygı duyuyorum. Sizi sevdiğim için bu kılıca davranmayacağım ve size en büyük onuru acınızı size emanet ederek vereceğim. Acınız sizde ben-dekinden daha iyi ellerde” demedikçe barış ve huzur aile klanına dönmeyecektir. Yüreğinde her büyükanne torunlarının huzur içinde yaşamasını ister. Daha önce gitmiş ölü-lerin daha sonra gelenler üzerinde o zaman iyi bir etkisi olacaktır. Daha büyük sevgidir bu.

### **Kilitlenmenin Farkına Varmak**

**Soru:** Sistemik bir kilitlenmenin işbaşında olduğunu nasıl anlarsın? Dikkatimizi çekecek herhangi karakteristik bir işareti var mıdır bunun?

**Hellinger:** Geçmişten kalan bitmemiş durumlar kendilerini daha sonraki ilişkilerde tepkisel ve yersiz eylemler ile orantısızca yoğun duygularda gösterir. Başka birisiyle özdeşleşmenin “pek kendim gibi değilim” ya da “bir şey kanıma girdi” şeklinde ifade edilebilecek duygusal bir niteliği vardır. Birisi söz konusu durumla açıklanamayacak sıra dışı yoğunlukta duygu ya da davranışlar sergilediğinde ortada bir çeşit sistemik kilitlenme olduğundan kuşkulabilirsiniz. Aynı şey kişinin başka biriyle konuşmada açıklanamaz bir güçlük çektiği veya -görünmez çatışma ve kaygıların etkisi altındaymış gibi- anlaşılmasız bir şekilde tepki verdiği durumlar için de geçerlidir. Haklı olma konusunda fanatik bir tutum sergileyenler çoğu kez kilitlenme içindedirler. Abartılı bir burukluk ve

şiddetle “savaşıyorlar” ise sistemde başka birini temsil etmekte olmaları mümkündür. Mevcut ailede bir günah keçisi varsa çoğu durumda önceki kuşakta da bir günah keçisi vardır ve buna dikkatle bakmak yarar sağlar. Abartılı, yersiz ya da vurgulu bir tepki ya da duygu bir özdeşleşme olabilir.

Kilitlenmeleri ima eden bu işaretleri algılamanızı geliştirirsiniz. Tıpkı müzik kulağınızın çalışmayla daha iyi bir hale gelmesi gibi bu algınız da uygulamayla gelişir. Başlangıçta yalnızca apaçık farkları duyarsınız ama deneyimle ince nüansları da sezilebilir olur. Size bir örnek vereyim.

### ***Ailedeki Yanlış Hedefi Vurmak***

Genç bir adamın anlayamadığı güçlü bir intihar eğilimi vardı. Yaşamı diğer açılardan yolunda görünüyordu. Bu dürtüleri araştırırken gruba, küçük bir çocukken dedesine “Ne zaman ölüp gideceksin?” diye sorduğunu anlattı. Dedesi gülmüş geçmiş ama soru küçük oğlanı rahatsız etmeye devam etmişti. Bu cümle sistemde yerine oturmuyordu. “Bu cümle sistemde başka birine ait ama sistemin en zayıf üyesinin ağzından çıkıyor ve yanlış hedefi vuruyor. Asıl gönderici ile asıl hedefi bulmamız gerek” dedim.

Daha sonra küçük oğlanın diğer büyükbabasının sekreteriyeye uzun bir serüven yaşadığını ve karısının bu sırada vereme yaktalandığını ortaya çıkardık. Cümle, babasının babasına aitti. Onun karısına karşı ne hissetmiş olacağını hayal etmek güç değildi: “Neden ölüp başka birine yer açmıyorsun ki sen?” Büyükbabanın dileği yerine gelmiş, karısı ölmüştü.

Ancak sonraki kuşaklar onun suçunun kefareтини ödemeyi üstlendi. Önce, oğullarından biri büyükbabanın karısının ölümünün yararlarının tadını çıkarmasına engel oldu; sekreterle kaçtı. Sonra da torunu (danışan) meşum cümleyi aldı ama diğer büyükbabasına söyledi, ardından cümle kendi aleyhine döndü, intihar eğilimi haline geldi.

**Soru:** Bir dizimde duyguların ne zaman başka birinden alındığı, ne zaman o kişilerin kendilerine ait olduğunun göstergeleri var mıdır?

**Hellinger:** Hayır, her zaman olmaz. Bazen dizim sırasında ortaya çıkarlar. Belki biri başlangıçta durum içinde bir şey ifade etmeyen bir şey hisseder. Aktarılmış bir duygu olabilir bu. O zaman hipotezi sınayacak bir test balonu yollarım. Temsilcilerin tepkileri ortada bir özdeşleşme olup olmadığına genelde güvenilir bir göstergesidir.

## Özdeşleşme

Kilitlenmeleri çözmenin önemli bir yönü ailede kimin eksik, kimin dışlanmış olduğunu ortaya çıkarmak, sonra da bu kişiyi farkındalık alanına getirerek aile birimini tamamlamaktır. Dışlanmış bir kişi kural olarak acı çekmiş ya da bir haksızlığın kurbanı olmuş biridir. Bu kişiye diğer aile üyeleri çoğunlukla kötü gözle bakmış ve aile sisteminden ahlakî gerekçeler ve doğruculukla dışlamışlardır. Geride kalanlar kendilerini bunun ardından ahlakî olarak daha üstün hisseder. Merkezi dinamik, sistemde birinin ahlakî bir gerekçeyi kullanarak sistemde doğrulanmamış bir ayrıcalık ileri sürüp “Ait olmaya benim senden çok hakkım var” demesidir.

Bir grubun bütünlüğünü korumak için bütün üyelerini hatırlama baskısı, daha sonra gelen birinin dışlanmış bu kişiyi temsil etmesini talep eder. Grubun bütünlüğü sıklıkla *özdeşleşme* -daha genç birinin bilinçdışı bir şekilde daha önceki, dışlanmış bir kişinin rollerini, işlevlerini ve çoğu kez duygularını üstlenmesi- ile korunur.

**Soru:** Bir yıl kadar önce üvey bir kız kardeşim olduğumu öğrendim. Haber babamın ölümünden sonra geldi. Ebeveynim arasında bir aile sırrı imiş. Ailedeki diğerlerinin tepkileriyle çok sarsıldım. Ona tek telefon eden ben oldum ama buluşmadım, şimdiyse teması kaybettim.

**Hellinger:** Onunla özdeşleşmiş görünüyorsun. Onun duygularını almışsın, sözgelimi ait olmaya hakkı olmamak. *(Soruyu soran birden ağlamaya başlar.)* Evet, bu onun duygusu.

**Soru:** Duygunun bana ait olmadığını mı söylüyorsun?

**Hellinger:** Hissediyorsan senindir ama öyle görünüyor ki kız kardeşinin hissetmiş olacağı şeyle bağlantılı bir şey hissediyorsun. Onun yanında oturup şöyle söylediğini hayal ederek değiştirebilirsin bunu: “Sen benim kardeşimsin, ben senin kardeşimim.” Üzüntün onu onurlandırır. *(Kadının ruh hali bir anda değişir. Yüzü, gözyaşlarının arkasından ışıkmaktadır.)*

Aile grubu dışlanana, bilmezden geline, unutulmuşu, tanınmamış, ölmüşü anımsayarak yeniden içine alır. Grubun meşru bir üyesi dışlandığında sonraki kuşaktan biri bu haksızlığı benzeri bir haksızlığa uğratarak telafi etmek zorunda kalır. Bu hizmete alınanlar kaderlerini seçmezler. Gerçekte ne olduğunun farkında bile değillerdir ve kendilerini buna karşı koruyamazlar. Dışlanan kişinin kaderini yeniden canlandırır ve bu kişinin deneyimini ona ait suçluluk, masumiyet ve tüm diğer duygularla birlikte yeniden yaratırlar.

### ***Kayıp Bir Kişiyle Karşı Cins Özdeşleşmesi***

Carla, bilgisini ve yaşam deneyimini kullanamadığı şikâyetiyle grup çalışmasına gelmişti. Aile içinde olup biteni öğrenme

ya da anlamının kendisine yasak olduğu inancını taşıyordu. Çalışma bir dizimle başladı. Burada kayıp bir kişiyle olası bir özdeşleşme aranmıştı:

**Hellinger:** Aile sisteminden dışlanmış biri var mıydı?

**Carla:** Annemin bir nişanlısı varmış.

**Hellinger:** Dışlanmış kişi o olabilir. Dizime ekleyelim. *(Dizime annenin nişanlısı için bir temsilci yerleştirildiğinde diğerleri için bir iyileşme olduğu anında görülür.)*

**Carla:** Şimdi hatırladım; annem onun kendisi için yaptığı bütün resimleri bana vermişti. Hepsini sakladım. Bir süredir aklımda yoktular ama hep sevdim bu resimleri. Benim için özeller.

**Hellinger:** Annenin eski nişanlısıyla özdeşleşmiş görünüyorsun Carla. Eğer doğruysa bu, babanla iyi bir ilişki kurmak senin için güç olmuş olmalı, onun rakibini temsil ediyordun zira. Annenle bağın da zor olmuş olmalı, çünkü onun yalnızca kızı değildin, sevgilisini de temsil ediyordun onun için. Buna ek olarak, bir erkekle özdeşleşmiş olduğun için kadın olarak berrak bir benlik bilinci geliştirmen de güç olmuş olmalı. Çözüm senin için babanı işaret ederek annenin eski nişanlısına “Benim için doğru kişi o”, ardından babana, “Benim için doğru kişi sensin, diğer adamla bir işim olmayacak artık” demek olurdu. Bunun ardından anası ve babası olan bir çocuk konumuna geri dönebilir, nişanlıdan ayrılabilirdin, onun kaderini yeniden canlandırma baskısı da dağılabilirdi. *(Dizimde de bu yapıldı.)*

**Carla** *(dizimin ardından):* Ama öğrenebilmek için ne yapabilirim? Sorum buydu benim.

**Hellinger:** Kendine biraz zaman tanı. İçsel resimlerin dönüşümlerini tamamlayıp etkilerini tam olarak göstermeleri bir iki yıl alabilir. Annenin çok sevmiş görüldüğü bir adamla özdeşleşmeyi bırakmanın yaratacağı boşluk da olacak. Sistemde daha uygun ama daha az önemli bir konuma dönmek belirleyici bir adım.

**Carla** (*rahatlamıştır*): Evet, ben çocuğum!

**Hellinger:** Çok doğru! İlk öğrenilen de bu.

Özdeşleşme tuhaf, neredeyse tekin olmayan bir olgudur. Aile grubundaki bütünlüğe ilişkin sistemik dinamik daha önceki dışlanmış bir kişinin haklarını savunurken daha sonra gelenin haklarıyla ilgilenmez. Daha önceki bir kişi için ve başkalarına haksızlık yapılması pahasına işleyen ham bir adalettir bu ve haksızlık kuşaktan kuşağa aktarılır.

### *Dinmeyen Hasret*

Genç bir kadın açıklayamadığı, dinmeyen bir hasretin sıkıntısını çekiyordu. Bu tuhaf duyguyu aile dizimi sırasında araştırırken hissettiğinin kendi özlemi olmadığını, kendisinden büyük üvey kız kardeşine ait görüldüğünü anladı. Babası ilk eşinden boşanmış, yeniden evlenmişti ama ilk evliliğinden olan kızının onu bir daha görmesine izin verilmemişti. Danışan, ablasının izini Avustralya'ya kadar takip etti, onunla iletişim kurdu ve Almanya'ya ziyaretine gelmesi için bilet yolladı. Ama kader değişmeyecekti. Üvey ablası havaalanına giderken ortadan kayboldu, bir daha da bulunamadı.

Özdeşleşme sistemik bir tekrar zorlanımına benzer. Dışlanmış bir kişiye adalet getirmek için geçmişi yeniden yaratmaya ve yeniden üretmeye çalışır. Ama böyle bir ada-

let ilkel ve kördür, hiçbir çözüm de getirmez. Bu dinamikte, sonradan gelen kişiler daha önceki birinin kaderine kilitlenir. Hareketlerinin altında sevgi de olsa yersiz bir sorumluluk üstlenirler. Daha sonra gelen biri, olayın ardından daha önceki kişi için herhangi bir şeyi düzene sokamaz. Geriye dönük böyle bir adalet sistemik dengesizliği süresiz olarak devam ettirir.

### ***Kimi Temizlemeye Çalışıyor?***

Bir terapist, süpervizyon grubuna el yıkama takıntılı bir kadından söz ediyordu. Süpervizör, terapisti “Sistemindeki hangi kadını temizlemeye çalışıyor?” diye sordu. Terapist soruyu danışanına sorduğunda cevap ortaya çıktı; savaştan sonra halası ailenin geçimini sağlamak için fuhuşa başlamış, frengi kapmıştı. Aileye yardım etmek için böyle yapmasına ve esenliklerine büyük katkıda bulunmasına rağmen onlar tarafından dışlanmış, tek başına ölmüştü.

Başka birinin suçu ve trajedisi çoğunlukla kişinin kendisinininkinden daha kolay taşınmış gibi görünür, ancak birisinin trajedisini üstlenmek yaşama evet diyen bir enerji yaratmaz. Talihsizlik güç verici olarak kullanılacaksa ait olduğu kişiye gönderilmeli ve bu kişinin ona dayanabileceğine güvenilmelidir.

**Soru:** Dışlanan kişilerle özdeşleşmiş olanlar bilgilerini nasıl alır? Nelerdir buradaki kanallar?

**Hellinger:** Nasıl işlediğini bilmiyorum. Aile dizimleriyle ailelerde gözlemlenebilen bir olgu bu sadece. Nasıl olduğunu anlamıyorum, neyse ki bir çözüm bulmak için nasıl işlediğini bilmek de gerekmiyor. Teorik açıklamalardan ka-

çınıyorum. Söylediğim şeyler gözlemlediklerim, bundan başka bir şey iddia etmiyorum. Şeyleri ufak tutmaktan hoşlanırım ben.

**Soru:** Sistemde biri dışlanmış bir kişiyle özdeşleştiğinde bu sonraki kuşaklarda da devam edecek midir?

**Hellinger:** Bir zaman sınırı var görünüyor. Özdeşleşmenin etkisi zamanla azalır ve bir süre sonra tamamen kaybolur. Sözelimi bir torun büyükbabasıyla -nedeni her ne olursa olsun- özdeşleştiğinde ve bu torunun kendi çocukları olduğunda çocuklar olasılıkla büyük büyükbabalarıyla özdeşleşme yaşamayacaklardır. En azından ben pek görmedim bunu.

**Soru:** Büyük ebeveynin kardeşleriyle özdeşleşme olabilir mi?

**Hellinger:** Nadiren ve bu ancak uç trajik vakalarda olur görünüyor. Ben belki iki ya da üç örneğine rastladım.

**Soru:** Sistemik terapi ile hipnoterapide *şimdi* ve *burada* çok önemlidir. Senin çalışmada geçmişin önemini nasıl görüyorsun?

**Hellinger:** Bana öyle görünüyor ki geçmiş ve şimdi birbirinden ayrılamaz bir kutupsallık oluşturuyor, ben de her ikisiyle birlikte çalışıyorum.

**Soru:** “Çifte aktarım” terimiyle neyi kastettiğini açıklayabilir misin?

**Hellinger:** Ailede ne bastırılmışsa kendilerini en az savunabilecek durumda olanlarda yeniden yüzeye çıkar. Bir ailede bu kişiler çocuklar ve torunlardır. *Çifte aktarım* özdeşleşmenin bir alt çeşididir. Daha sonraki bir kişi daha öncekinin duygularını özdeşleşme yoluyla üstlendiğinde ilk

aktarım gerçekleşir. Dışlanmış kişinin duygularının suçlu tarafa değil de bir kez daha aktarılacak masum birine karşı dışa vurulmasıyla da ikinci aktarım olur. Kurbanın gerekli adımı atamayacağı kadar zayıf olduğu durumlar da dahil olmak üzere ilişkilerde yaşanan sorunların büyük bir çoğunluğu bu dinamiği sergiler. Bu tür sorunlar yalnızca bireyle-re değil, bütün aileye aittir ve ailede herhangi biri aileden başka birine karşı işlenmiş suç u telafi etmeye çağrılabilir.

### *Ailemdeki Katil*

40 yaşında bir erkek, şiddete başvuracağı ve birini boğarak öldüreceği ya da kendisi boğularak öldürüleceği korkusuyla psikoterapiye gelir. Karakteri ya da davranışının analizi hiçbir açıklama getiremez. Kendisine, "Ailede bir katil var mıydı?" diye sorulur.

Araştırıldığında dayısının bir katil olduğu ortaya çıkar. Aynı zamanda aşığı da olan bir çalışanı olmuştur. Bir gün ona bir kadının resmini göstererek gidip saçlarını tam onunkiler gibi kestirip boyatmasını söyler. Sevgilisi saçlarını bu şekilde yaptırdıktan bir süre sonra adam onunla yurtdışına gider, kadını öldürür ve yeni elemanı ve aşığı olacak olan resimdeki kadınla birlikte döner. Ancak yakalanır ve yeğeni psikoterapiye geldiğinde ömür boyu hapis cezasını çekmeye devam etmektedir.

Terapist, dayının ailesi, özellikle de büyük ana babası hakkında ek bilgi ister ve böyle bir eylem için dürtünün nereden gelmiş olabileceğini sorgular. Danışan büyükbaba konusunda hiçbir şey bilmemektedir ama anneannesi dindar ve sevilen bir kadındır. Daha sonra aile tarihini araştırır ve şunu ortaya çıkarır: Üçüncü Reich sırasında bu dindar kadın, erkek kardeşinin de yardımıyla kocasını eşcinsellikle suçlamıştır. Sonuç olarak adam tutuklanmış, toplama kampına gönderilmiş, orada da öldürülmüştür.

Dindar annearne asıl katildi ve şiddet güdüsü ondan geliyordu -en azından dürtüyü izleyebildiğimiz kadarıyla. Danışanın dayısı aile sisteminin vicdanınca ölen babasının adına hareket etmeye çağırılmıştı. Dayı annesini esirgemiş, babasına yapılan haksızlığı bilinçsizce sevdiği bir kadını öldürerek telafi etmişti. Her iki ebeveyninin yaptıklarını tekrarlamış, ikisiyle de dayanışmasını göstermişti: Cinayet ile annesi, hapse girmesiyle de babası ile. Danışan, bu haksızlık zincirinin sistemik çalkantısını kendisinde şiddete başvurma korkusu ile yaşamaktadır.

Çifte aktarım olumlu yönde de çalışır. İşte bir örnek:

### *Tuhaf Bir Sevgi*

Bir grup çalışmasına katılanlar arasında, en küçüğü 3 yaşında bir kız olan üç çocuk sahibi bir erkekle kadın da vardı. Erkeğin kızına beslediği derin duygular baba-kız bağı gibi görünmüyordu. Aralarında öyle yakın ve tatlı bir şey vardı ki bakana dokunuyordu ama yakınlıkları bir şekilde yerinde değildi. Ensest gibi değildi ama bir baba ile kızı arasındaki normal duyguya da benzemiyordu. Bir şeyler doğru değildi.

Erkeğin babasının -kızın büyükbabasının- çok küçükken ölmüş bir ikiz kız kardeşi olduğu ortaya çıktı. Adamın kızına beslediği duygular, babasının ikiz kız kardeşine karşı hissettiğini yansıtıyordu. Duygular aktarılmıştı.

Adam, grup çalışmasından bir ay kadar sonra bir mektup yazdı. Hepsinin çok mutlu olduğunu söylüyordu. Kızı için tam doğru baba olduğunu açıkça hissetmekteydi. Kızının isminin Claudia olmasına rağmen neden ona hep Didi dediklerini de birden anlamıştı. Didi, ölmüş ikizin adıydı ama o zamana dek kimse fark etmemişti bu bağlantıyı.

Bu bir kilitlenmeydi ama bir çoğu kadar yıkıcı değildi. Aynı zamanda bir çözümdü.

**Soru:** Birisiyle özdeşleşmişsem bundan nasıl çıkarım?

**Hellinger:** Daha önceki kişilerin kaderlerini tekrar eden daha genç insanlar sorunun ne olduğunu anladığında özdeşleşme çözülebilir. O zaman dışlanmış kişiye bakabilir ya da onun yanında durarak yüreklerinde ona sevgi dolu bir yer verebilirler. Bu sevgi bir ilişki yaratır ve dışlanmış kişi bir dosta, koruyucu meleğe, destek kaynağına dönüşür. Bir özdeşleşme sonuçta ilişkinin karıştıdır. Birisiyle özdeşleştiğimde o kişi gibi hissedip hareket ederim ama kendimden farklı algılamadığımdan onu sevemem. Bir insanı ancak kendimden ayrı algıladığımda sevebilirim. Birini kendimden ayrı olarak sevdiğimde de sevgim, bende olabilecek herhangi bir özdeşleşmeyi çözüp ortadan kaldırır. Özdeşleşilmiş kişi de ailedeki uygun yerine dönebilir böylece ve sistemin dengesi yeniden kurulur.

Özdeşleşmeler bilinçli olarak yaşanmadığından duyguları izlemek çözümlerine yardımcı kılavuzlar sunmaz, duyguları ifade etmeyi öğrenmek de özdeşleşmeyi çözmez. Yani, sorun bir özdeşleşme ya da ailedeki bir dengesizliğe bağlıysa terapist danışanın kendiliğinden bir çözüm bulabilecek durumda olmasını bekleyemez. Bu tür çözümler ancak grup dinamiklerine bilinçli bir bakış ile bulunabilir.

Fiziksel bedende buna paralel bir olgu vardır. Farkında olmadığımız, yine de zarar veren pek çok tehlikeli koşul vardır, örneğin radyasyon. Her şeyin yolunda olduğuna dair yanıltıcı duyguya rağmen ilişki sistemlerinde sıklıkla trajik şeyler yaşanır. Danışanın bir çözüm bulmasına yardım-

cı olacak sistemik süreçleri anlamak terapisteye düşer. Bir çözüm beraberinde hafifleme, huzur ve hoşnutluk hissi getirir. Bir aile diziminde dışlanan bir üye ailede saygın bir yere döndüğünde ve düzen ile tam aidiyet gerçekleştiğinde aile sisteminin değiştiğini ve ailenin sükunet bulunduğunu gerçekten görürsünüz.

Bununla birlikte, aile sistemlerine ilişkin teorik bilgiye dayanma konusunda ihtiyatlı olmanız da gerekir, çünkü yaygın konularda her zaman yeni ve orijinal çeşitlemeler çıkar ve her aile farklıdır. Çalışma her zaman deneme-yanılma yöntemine göre yapılır; aralarından işe yarayanını bulana dek çeşitli olasılıklarla çalışmanız gerekir. Rahatlama olmamışsa teoriniz size ne derse desin, çözümü bulamamışsınız demektir.

Bir ailenin bir noktadaki trajediyi başka bir trajediyle eşleştirerek kendini dengeye getirme eğilimi, üyelerinin dengeyi daha yüksek bir düzlemde -sözgelimi, hatalarını tekrarlamak yerine dışlanmış üyeleri onurlandırarak- aramaya istekli oluşlarıyla önlenabilir. Bu, daha genç üyelerin daha yaşlı olanların verdiklerini alması ve onları eylemlerinden bağımsız bir biçimde saymalarıyla mümkündür. Sistemin huzur bulması için bir noktada geçmişin, ister iyi ister trajik olsun, geçmişte kalmasına izin vermek zorunludur. Ruhta konuk olarak yeniden yer bulduklarında dışlanmış üyeler korkutucu olmaktan ziyade hayırdüa, kutsama kaynağına dönüşürler. Sisteme ait herkes diğer üyelerin yüreklerinde uygun bir yer aldığı anda sistemdeki herkes kendini bütün ve huzur içinde hisseder.

Eğer izin verirseniz, tanımladığını yaratan bir öykü sizlere:

## *Geri Dönüş*

Bu bir çağrı size, geçmişe bir yolculuk, yıllar önce pek çok şeyin yaşanmış olduğu bir yeri ziyaret çağrısı, tıpkı ateşkesten seneler sonra güçlerinin sındığı savaş alanında bir yürüyüşe çıkan eski askerlerin yaptığı gibi. Artık tehlike geride kalmış, güçlükler aşılmış. Toprağın yaraları örtülmüş. Otlar çoktan uzamış, çayırlar çiçek açmış, ahududu çalıları meyvelerle ağırlaşmış, kokuları havaya sinmiş. Yeri bulmak zor bile olabilir; hatırladığımızdan öyle farklı ki, yolumuzu bulmak için yardıma ihtiyacımız var.

Tehlikeyle baş etmek için ne çok, ne farklı yollara başvuru-  
yoruz, ilginç! Çocuk iri bir köpek gördüğünde donup kalıyor. Annesi gelip çocuğu tutuyor veya kollarına alıyor. Gerilim gidiyor, gözyaşları boşanıyor. Çok geçmeden çocuk, bu güvenli kollar-  
larda dönüp sakince köpeğe bakıyor. Kimi zaman kendi kanımızı görmeye dayanamıyor, başımızı çevirsek acıyı pek az hissediyoruz. Başını çevirmek, her bir duyunun diğerlerinden bağımsız çalışması, duyuların tek bir olaya hep birlikte odaklanmaktan çıkmaları ne de rahatlatıcı. Yaşadığımıza kapılıp gitmiyoruz o zaman, olanı görebiliyor, olanı duyabiliyor, olanı hissedebiliyor ve olanın korkularımızdan bağımsız olduğunu biliyoruz.

Bu yolculuk, arzularımız doğrultusunda her birimize her şeyi görme olanağı sağlıyor ama hepsini bir anda değil; her şeyi deneyimleme ama korunmasızca değil. Bu şekilde, önem taşıyan, önemi olmayandan ayırt edilebiliyor. Ve isteyen, kendi yerine başka birini gönderebiliyor, evinde, en sevdiği koltuğa rahatça kurulmuş, gözleri kapalı seyreden bir hayalci gibi. Hayalci çıkıyor yolculuğa ve çözümlenmesine gerek duyduğu her şeyle karşılaşabiliyor ama hâlâ evinde, güvenli uykusunda da olabiliyor.

Yolculuk bizi bir vakitler zengin ve ünlüyken şimdi bomboş bir hayalet şehre dönmüş bir kente götürüyor. Altın çıkarılmış madenler harabe halinde, boş evler olduğu gibi duruyor, opera salonu iyi bir onarımdan geçmiş, izleyicisini bekliyor. Ama her şey terk edilmiş, anılardan başka şey kalmamış.

Buralara yolu düşen her kim olursa bir rehber arıyor ve bu-

luyor ve onu izleyerek anıların uyandırıldığı yere ulaşıyor. Burası, çok zaman önce acı verici şeylerin yaşandığı yer. Şimdiyse güneş, terk edilmiş kenti ısıtarak ısıtmakta. Bir vakitler yaşamla dolup taşan sokaklar sakın.

Yolcu, sokaklarda bir aşağı bir yukarı yürüyor, anımsadığı evi buluyor ama içeri girmede duraksıyor. Rehber, güvenli olup olmadığını, bir zamanlar orada olanlardan nelerin geride bırakıldığını görmek için eve tek başına giriyor.

Dışarıda bekleyen yolcu boş sokakta etrafına bakıyor, komşuları, eski dostları hatırlıyor; kahkahaları, hafif yürekli, yaşama sevinciyle dolu bir çocuğun yaramazlığını, yeni şeyler deneme merakını, serüveni büyük bilinmeyene, korkunun büyük heyecanına meydan okuyuşa doğru itişini. Zaman böylece geçiyor.

El sallıyor rehber. Yolcu kapıdan içeri giriyor ve anımsadığı çocuğun o geçmiş zaman sorunlarını aşmasına kimlerin yardımcı olabileceğini biliyor. Güçlü, sevgi ve bilgi dolu kişiler olmuş vaktinde bunlar. Sanki şimdi buradalarmış gibi, sesleri işitilebilir, destekleyici güçleri hissedilebilir gibi. Rehber yolcuyu elinden tutuyor ve birlikte ilerliyorlar.

Yolu gösteren eli sıkıca tutmuş, yolcu sakince odaya bakıyor, önce bir şey görüyor, sonra başka bir şey, derken her şeyi tam da yaşanmış olduğu gibi görüyor. Tuhaf! Bir merkezde yoğunlaşarak bir rehberin eşliğinde bakıldığında her şey ne kadar da farklı görünüyor. Yolu kapanalı çok olmuş anılar güven içinde geri dönüyor, pek çok parça bütün içindeki yerini buluyor. Yolcu, anlayana dek sabırla bekliyor.

Anılarla birlikte eski duygular da yüzeye çıkıyor ve acıyla, hissediyor insan sevgisini. Eve dönmek gibi; intikamın, doğru ve yanlışın ötesinde neyin zamana direndiğini bilerek, kaderin olacağına vardığına, tevazunun iyileştirdiğine ve ruhun yumuşaklığının huzur getireceğine güven duyarak dönmek gibi eve. Yolcu derin derin soluyor, nicedir tutulmuş gerilimler şimdi çöl toprağına akan su gibi akıp gidiyor.

Rehber dönüyor ve “Belki de buradan sana ait olmayan bir

şeyleri sırtlanıp götürmüştün” diyor: “Birinin suçunu belki ya da bir hastalığı. Ya da bir inancı ya da senin olmayan bir duyguyu. Belki dönüp sana zarar veren bir karardı bu. Bütün bunları ait oldukları yerde, burada bırakmalısın.”

Sözler etkisini gösteriyor. Derin bir soluk veriyor yolcu, rahatladığını hissediyor, en sonunda ağır bir yükün omuzlarından kalktığını. Rehber bir kez daha konuşuyor: “Belki alıp götürmen gereken bir şeyi bırakmıştın. Bu bir yetenek ya da arzu olabilir, bir suç veya masumiyet, belki bir anı ya da umut veya hayatı dolu dolu yaşama cesareti. Yitirdiğini ya da bıraktığını al, seninle birlikte geleceğine taşı.”

Bu sözler de etkisini gösteriyor. Terk edileni yeniden gözden geçirip sahip çıkılmayı onca zamandır özlemle bekleyene sahip çıkarak yolcu bastığı yeri duyumsuyor, kişisel gerçeğinin, rüzgârı arkasına almış bir yelken gibi doldukça dolduğunu.

Rehber yolcuyu daha da ötelere götürüyor, gizli bir kapıya ulaşıyorlar. Açıyor ve en sonunda barışma getireni buluyorlar.

Bu eski yerde çözümlenecek bir şey kalmamış artık. Kendini hazır hisseden yolcu rehberle teşekkür ediyor, arkasını dönüp dönüş yoluna koyuluyor. Evine geldiğinde bu yeni bulunmuş özgürlük ve güce alışmak için gereksindiği zamanı tanıyor kendine. Ama içten içe de gelecek yolculuğunu planlıyor, bu kez yeni ve bilinmeyen bir diyara yapacağı o yolculuğu.

# DİZİM KAYITLARI

## KÖKEN AİLEDE BAĞ 1

Aşağıdaki vaka, profesyonel sistemik terapistler için düzenlenen bir eğitim çalışmasının video kaydından alınmıştır. Bu çalışmaya, ölümcül hastalıkları olan yirmiyi aşkın kişi, hekimleri ya da psikoterapistleriyle birlikte davet edilmiş ve çekirdek grubu oluşturmuşlardı. Ruh sağlığı profesyonellerinden meydana gelen daha büyük bir grup da çalışmayı izlemişti. Her hastanın hekim ya da psikoterapistinin de katılımı ile tedavilerin sürekliliği sağlanmıştı. Aşağıdaki dizim, iki günlük seminerin ilk çalışmasıydı. Kısa bir giriş konuşması ile “mini müdahaleler” içeren konuşmalar bu kayda alınmamıştır. Irene 30’lu yaşlarının ortalarında.

**Hellinger:** Merhaba. Adın ne ve seni buraya getiren ne oldu?

**Irene:** Ben Irene. Kanserim.

**Hellinger:** Ne kanseri?

**Irene:** Lenf.

**Hellinger:** Ne zamandır?

**Irene:** Yaklaşık bir yıldır. Daha önce mesane kanserim vardı. Aldırmam gerekti, şimdi de lenflere sıçradı.

**Hellinger:** Gel, yanıma otur. Sana ailene ilişkin birkaç soru soracağım, sonra aile dizimini yapacağız. Evli misin?

**Irene:** Evet.

**Hellinger:** Çocukların var mı?

**Irene:** Evet, iki oğlum var.

**Hellinger:** Sen ya da kocanın daha önce önemli başka bir ilişkisi olmuş muydu?

**Irene:** Hayır.

**Hellinger:** Senin ya da onun ailesinde bir çocuk ölümü?

**Irene:** Evet, benim ailemde.

**Hellinger:** Kim?

**Irene:** Erkek kardeşim. 14 aylıkmış.

**Hellinger:** Neden öldü?

**Irene:** Üç günlük bir kızamık. Atlatamamış.

**Hellinger:** Kardeşin senden büyük müydü, küçük mü?

**Irene:** Benden bir yaş küçüktü.

**Hellinger:** Önce köken aileni dizeceğiz. Yani babanı, anneni, seni ve erkek kardeşini. Köken ailede başka biri var mı?

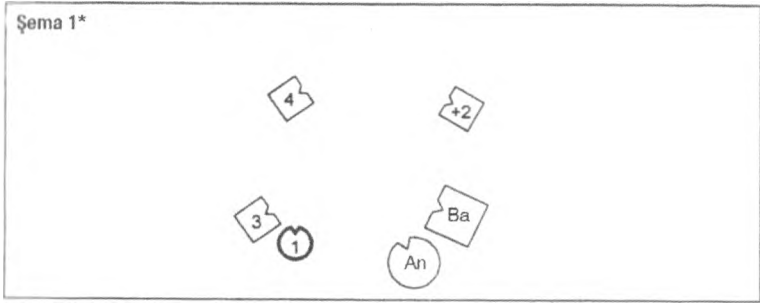
**Irene:** Hayatta olan iki erkek kardeşim var.

**Hellinger:** Daha önce aile dizimi yapmış mıydın? Nasıl olduğunu biliyor musun?

**Irene:** Evet.

**Hellinger:** Tamam, başla. Babanı temsil edecek birini seç. (*Irene duraksar*) Haydi, kimi seçtiğinin önemi yok. Sonra ailenin diğer üyeleri için de temsilciler seç. Başlangıçta ölmüş erkek kardeşini almayacağız. Temsilcileri dairenin ortasına topla sen sadece. (*Irene bunu yapar.*) Tamam, şimdi onları birbirlerine göre konumlandır -konuşmadan. Birer birer ellerinden tut ve yerlerine götür. Hislerini izleyerek yap bunu. Nasıl yapacağını düşünmenin bir yararı olmaz. (*Temsilcilere*) Sizlerin de konuşmasına gerek yok. İçinize yoğunlaşın ve Irene sizi yerlerinize götürürken hislerinizin

ne şekilde değiştiğine dikkat edin. (Yerleştirmeyi tamamlayan Irene'ye) şimdi çevrelerinde dolaş. İyice içine yoğunlaş ve diziminin doğru olup olmadığını yokla, değişmesi gereken bir şey varsa değiştir. Yavaşça. şimdi ölen erkek kardeşini temsil edecek birini seç ve dizime yerleştir. Sonra dizimi gorebileceğin bir yere otur.



**Açıklama:** Ba-Baba; An-Anne; 1-Irene'nin temsilcisi; 2-14 aylıken ölen ikinci ocuk, erkek; 3-üçüncü ocuk, erkek; 4-Dördüncü ocuk, erkek.

**Hellinger:** Baba kendini nasıl hissediyor?

**Baba:** İyi, çok rahat.

**Hellinger:** Tuhaf, yle görünmüyorsun. (Anneye) Sen nasıl hissediyorsun?

**Anne:** Kalbim çarpıyor. Çocuklar çok uzakta, ayrı. Kendimi iyi hissetmiyorum.

**Hellinger (Irene'nin temsilcisine):** Sen nasıl hissediyorsun?

**Irene'nin temsilcisi:** Annemden çok uzağım ve erkek kardeşimin yanında kendimi iyi hissediyorum.

**nc ocuk:** Ben de yle. Kız kardeşimin burada olmasından mutluyum. Erkek kardeşimin ne yaptığından hiç

haberim yok.

**Hellinger** (*dördüncü çocuğa*): Sen nasıl hissediyorsun?

**Dördüncü çocuk**: Ailemle hiçbir bağlantım yok. Tek görebildiğim ölmüş kardeşim. Buradan gitmek istiyorum. Başım ağrıyor.

**Hellinger** (*ölmüş kardeşe*): Sen nasıl hissediyorsun?

**Ölmüş kardeş**: O diğer kişilerin kim olduğunu bilmiyorum. Ben ters yöne bakıyorum. Kendimi pek iyi hissetmiyorum (*güler*).

**Hellinger**: Tahmin edebiliyorum. (*Irene'ye*) Babanın ailesinde önemli olmuş olabilecek ne yaşanmış?

**Irene**: Babası erken ölmüş, babam dördüncü sınıftayken. Babasının ölümünden gerçekten çok acı çekmiş. Bir meslek öğrenememiş, çünkü annesi çok zayıf biriymiş ve bir daha da toparlayamamış kendini.

**Hellinger**: Bunun bize bir yardımı olmaz. Bir karakter tasviri bu. İşe yarayacak olanlar gerçekten yaşanan şeyler. Örneğin, babasının erken ölümü. Babanın babası için bir temsilci seç ve dizime ekle. (*Büyükbabayı yerleştirmekte olan Irene'ye*) Irene, dikkat et! Dizimi başlatırken de yeterince dikkatli değildin. Çalışmayı kesmem gerekiyordu neredeyse, çünkü yeterince ciddiye almıyordun. İçine yoğunlaşmamıştın. Biliyor musun, kanseri olan kişilerde sık olur bu; içlerinde yoğunlaşmış değildirler. Kimi zaman gerçekte bir çözüm bulmaktan kaçınırlar. Bilinçdışı, ölmenin kendileri için daha kolay olduğuna inanırlar. Temsilcileri gereken saygıyla yerleştirmemiş olmana rağmen seni devam etmeye bırakıyorum, çünkü kanserlilerin bu sorunu olduğunu biliyorum. Pekala, babanın babasının yeri nerede? Devam et ve yerleştir onu.

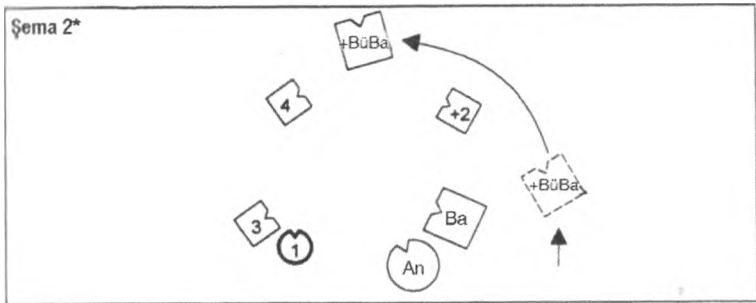
**Irene:** Sorun şu ki onu nereye yerleştirmem gerektiğini hissedemiyorum.

**Hellinger:** Evet, ruhundan -senin için neyin doğru olduğunu hissedenden yanından- kopuksun. (*Babanın temsilcisi-ne*) Babanın nerede durduğunu hayal ettiğinde, neresi olurdu bu yer? (*Gruba*) Fark ettiniz mi? Bakışlarıyla bana anında gösterdi babasının nerede durması gerektiğini. Burada dururdu (*büyükbabayı bu noktaya götürür*).

**Hellinger** (*ölmüş erkek kardeşe*): Büyükbaban orada dururken kendini nasıl hissediyorsun?

**Ölmüş kardeş:** Öncekinden biraz daha iyi.

**Hellinger:** Evet, bunu yüzünden görebiliyorum. (*Gruba*) Terapist, dizimdeki her hareketin etkilerini sürekli izler. Temsilcilerin spontan tepkileri en yararlı bilgiyi verir. (*En küçük kardeşe*) Nasılsın?



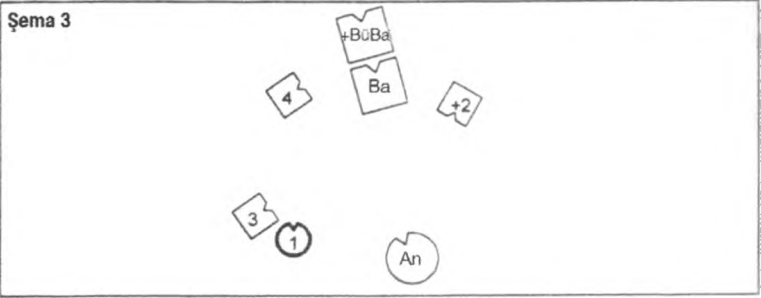
**Açıklamaya ek:** BüBa-Irene'in, babası 10 yaşındayken ölen dedesi

**Dördüncü çocuk:** Çok daha iyi.

**Hellinger** (*babaya*): Ya sen?

**Baba:** Daha iyi.

**Hellinger** (gruba): Bu ailedeki dinamiğe ilişkin bir hipotezim var. Bu ailede babanın kendi babasını takip etmek istediğinden kuşkulaniyorum... Size göstereyim. (*Babayı büyükbabanın arkasına yerleştirir.*) (*Irene'nin 2 ve 4 numaralı kardeşlerine; ölmüş olanla en küçüğü*) Siz ikiniz, şimdi ailenizi karşımıza alacak şekilde dönün.



**Hellinger** (gruba): Ah, annenin anında gösterdiği tepkiyi fark ettiniz mi? (*Anneye*) Kendini şimdi nasıl hissediyorsun?

**Anne:** Daha iyi (*rahatlamayla derinden iç geçirir*).

**Hellinger** (yüzü ışıldamaya başlayan en küçük kardeşe): Evet, nasıl hissettiğin ortada. (*Onun da gözlerinin parladığı ölmüş kardeşe*) Senin de! (*Irene'nin temsilcisine*) Pekala, sen şimdi nasıl hissediyorsun kendini?

**Irene'nin temsilcisi:** Ölmüş kardeşime baktığımda biraz tuhaf.

**Hellinger:** Babanla ilişkin nasıl?

**Irene'nin temsilcisi:** Onun burada olması beni rahatsız etmiyor.

**Hellinger** (*Irene'ye*): Pekala, ne yapacağız bu aileyle?

**Irene:** Her birinin başka bir yöne bakmayacağı şekilde

bir araya getirelim.

**Hellinger:** Bu kadar basit olduğuna inanıyor musun gerçekten? Onları ortalıkta dilediğimiz gibi itekleyip pozitif bir etkisi olmasını bekleyebileceğimize? Buraya gel ve dizimdeki yerini al ki seninle doğrudan çalışabileyim. (*Irene'nin temsilcisine*) Artık oturabilirsin. Çok teşekkürler. (*Irene dizimdeki yerini alır.*)

**Hellinger:** Büyükbabanın duyguları nasıl?

**Büyükbaba:** Çok iyi değil. Ben öldükten sonra geride kalanlara ne olduğunu bilmiyorum.

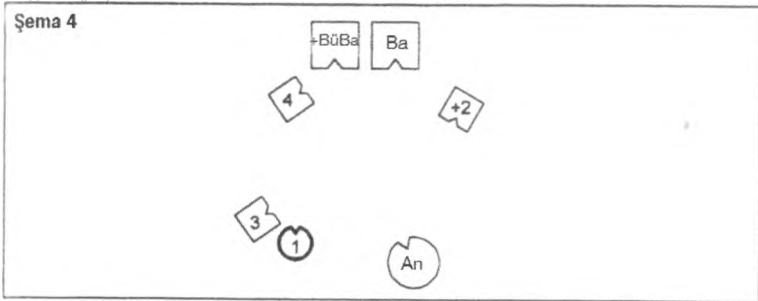
**Hellinger (babaya):** Sen nasıl hissediyorsun, daha mı iyi, daha mı kötü?

**Baba:** Bir şekilde daha iyi ama babamın yüzünü göremiyorum.

**Hellinger:** Şimdi onu çevirip seni de yanına yerleştireceğim.

**Hellinger (babanın babasına):** Senin için nasıl böyle?

**Büyükbaba:** Nihayet bütün vaziyeti görebiliyorum. Karmakarışık!



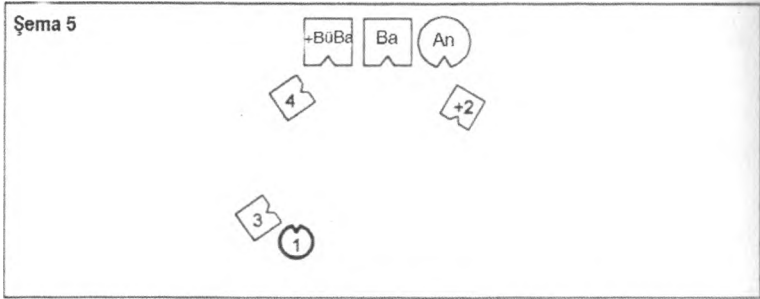
**Baba:** Öncekinden daha iyi hissediyorum kendimi. Gö-

rüş açım daha geniş.

**Hellinger** (*anneye*): Şimdi kocanı görebiliyorsun yine. Böyle nasıl senin için?

**Anne**: İyi.

**Hellinger**: Git ve onun yanında dur.



**Anne**: Böyle daha iyi.

**Hellinger** (*gruba*): Aslında öncekiyle aynı konum bu (*anne yeniden kocasının yanında durmaktadır*) ama şimdi ölmüş büyükbaba da var. Erken ölmüş birinin sisteme dönüşünün yarattığı farkı görebilirsiniz. (*Irene'ye*) Sen şimdi nasılsın?

**Irene**: Daha önce herkesin sadece kendisi için baktığını hissediyordum, şimdi biraz daha iyi. Özel bir birliktelik hissediyorum.

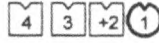
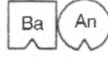
**Hellinger**: Ölmüş kardeşinle nasıldı? Ailede anılıyor muydu, yoksa unutulmuş muydu?

**Irene**: Hayır, anılıyordu. Çok sık değil ama zaman zaman aklımıza gelirdi.

(*Hellinger büyükbabayı biraz yana alır, çocukları da yaş sırasına göre ana babanın karşısına yerleştirir.*)

**Hellinger** (*Irene'ye*): Burada olmak nasıl senin için?

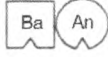
Şema 6



**Irene:** Oldukça iyi. Gerçekten fazla bir şey hissedemiyorum. Duygularım kopuk biraz.

**Hellinger:** Dönmeyi dene. *(Hellinger onu arkasını aileye döneceği şekilde çevirir ve biraz yana alır.)*

Şema 7



**Hellinger (babaya):** Kızının orada duruşu sende ne değiştirtiyor? Böyle daha mı iyi, daha mı kötü?

**Baba:** O kadar iyi değil.

**Anne:** Daha kötü.

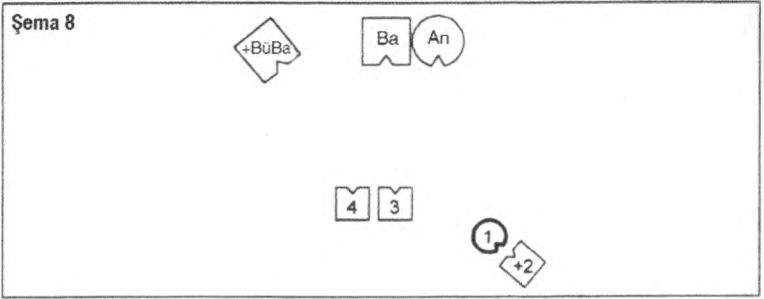
**Hellinger (ölmüş kardeşe):** Senin için?

**Ölmüş kardeş:** Benim için de daha kötü.

**Üçüncü çocuk:** Benim için de.

**Dördüncü çocuk:** Daha kötü.

Şema 8



**Hellinger** (*Irene'ye*): Senin için böyle nasıl?

**Irene:** Burada yalnız başıma kendimi iyi hissediyorum ben. (*Grupta şaşkınlık mırıltıları.*)

**Hellinger** (*ölmüş kardeşe*): Seninle küçük bir deneme yapmak istiyorum. Buraya gel, kız kardeşinin karşısında dur ve ona bak.

**Hellinger** (*uzun bir sessizliğin ardından Irene'ye*): Neler oluyor?

**Irene:** Ağlamak üzereyim, bilmiyorum neden.

**Hellinger** (*ölmüş kardeşe*): Sen nasıl hissediyorsun?

**Ölmüş kardeş:** Pek bilemiyorum. Onun (*Irene*) ne kadar sarsıldığını hissedebiliyorum.

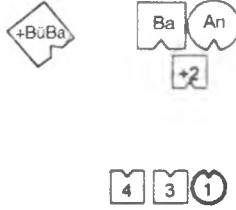
**Hellinger:** O bu kadar sarsılmışken sen kendini nasıl hissediyorsun, daha mı iyi daha mı kötü?

**Ölmüş kardeş:** Daha mı iyi, daha mı kötü? Daha iyi galiba.

**Hellinger:** İçinde neler oluyor gerçekte?

**Ölmüş kardeş** (*gülerek*): Aslında ben de çok etkilendim ama bu “daha mı iyi”, “daha mı kötü”, cevabını veremiyorum.

**Hellinger** (*Irene'ye*): Önceki yerine git şimdi. (*Ölmüş kardeşe*) Sen de sırtını onlara dayanarak annenle babanın önünde yer alabilirsin. (*Ebeveyne*) Omzuna şefkatle elinizi koyun.



**Hellinger** (*gruba*): Bu çocuk aileden koparılmış. Görebiyor musunuz bunu? Ebeveyninin yanına gitmesine izin verildiğinde ne kadar da derinden etkilendiğini görüyor musunuz? Ebeveyni onu koparmış olmalı. (*Irene'ye*) Sende neler oluyor şimdi?

**Irene:** Duygularım yine kesildi, o kadar ki neler olduğunu bile söyleyemiyorum. Düşünemiyorum bile. Boş bir odayım sanki.

**Hellinger** (*gruba*): Bunlar, deyim yerindeyse ölü bir kişinin duyguları. Peki ailede ölü olan kim? Erkek kardeş.

**Ölmüş kardeş:** Az önce gerçekten duygusallaşmıştım.

**Hellinger** (*gruba*): Onlarla ne yapmanın yerinde olacağını bilmiyorum. Son dizimden ve deneyimlediğimizden yola çıkarak Irene'nin bilinçsizce erkek kardeşini izlemeye çalıştığını, hastalığındaki unsurlardan birinin de bu olduğunu tahmin ediyorum; onu izlemek, onunla olmak istiyor. (*Uzun bir sessizlik*) Onu durdurmak için yapabileceğim bir şey olduğunu sanmıyorum. (*Irene'ye*) Seni kim durdurabilirdi?

**Irene:** Kendim mi?

**Hellinger:** Kendi kendini saçlarından tutarak kaldırılabileceğine gerçekten inanıyor musun?

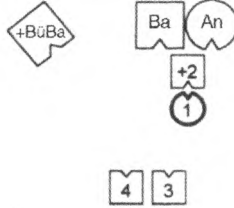
**Irene:** Bilmiyorum. Kim?

**Hellinger:** Ben birisini biliyorum.

**Irene:** Kim? *(Hıçkırarak ağlamaya başlar.)*

**Hellinger:** Nefes al, aç gözlerini. *(Usulca)* Gel benimle. *(Kolundan tutarak onu ölmüş erkek kardeşinin önüne götürür.)*

Şema 10



**Hellinger** *(Irene'ye):* Kollarını ona dola. *(Erkek kardeşin temsilcisi duraksar.)* Git ve kız kardeşine sarıl, her şey yolunda. *(Ağlamaya devam eden Irene'ye)* Derin nefes al, ağzını açık tut. Kardeşinin adı neydi?

**Irene:** Peter.

**Hellinger:** "Sevgili Peter" de ona.

**Irene:** Sevgili Peter.

**Hellinger:** "Ben de geliyorum" de. *(Irene duraksar. Ona, usulca)* Bunu ona söylemende sorun yok.

**Irene:** Ben de geliyorum.

**Hellinger:** Nefes al. Ağzını aç. "Ben de geliyorum" de.

**Irene** *(derin nefesler alır, hıçkırıklar arasından):* Ben de geliyorum. Ben de geliyorum.

**Hellinger:** Derin nefes al ve serbestçe akmasına izin ver: "Ben de geliyorum."

**Irene:** Ben de geliyorum. *(Uzun sürmüş ağlaması giderek sakinleşir. Kardeşinin temsilcisi onu şefkatle kollarında tutmaktadır.)*

**Hellinger** (ölmüş kardeşe): Irene bunu söylediğinde kendini nasıl hissediyorsun?

**Ölmüş kardeş:** Onu rahatlatmak istiyorum.

**Hellinger:** Elbette. “Irene, kal” de ona.

**Ölmüş kardeş:** Kal, Irene.

**Hellinger:** “Daha sonra gelmen yeterli.”

**Ölmüş kardeş:** Daha sonra gelmen yeterli. *(Irene yeniden ağlamaya başlar.)*

**Hellinger** (uzun bir sessizliğin ardından Irene sakinleşmiştir): Irene, sanırım şimdilik bu kadarı yeterli. Tamam mı? *(Irene başıyla onaylar.)* Güzel. *(Temsilcilere)* Yardımınız için teşekkürler. Yerlerinize dönebilirsiniz artık. *(Gruba)* Ciddi hastalıklar, intihar ya da intihar teşebbüsleri veya kazalar, psikoterapide sıklıkla gördüğümüz sevgiden -küçük bir çocuğun sevgisinden- kaynaklanan şeyler arasında yer alır. Küçük çocuklar büyülü bir inanç sistemi doğrultusunda severler. Küçük bir çocuk için sevgi şu anlama gelir:

“Nereye gidersen git, seni izleyeceğim. Ne yaparsan yap, ben de yapacağım” ya da “Seni o kadar seviyorum ki hep seninle olmak istiyorum”. Yani: “Seni hastalığında izleyeceğim” ve “Seni ölümünde izleyeceğim”. Kim böyle severse, doğal olarak ciddi bir hastalığa açık olacaktır.

Ama kişi bu şekilde sevilenin kim olduğunu nasıl hissedecektir? Hastalığı ya da ölümünün bir çocuğun hastalanmasına yol açtığını gördüğünde kendini nasıl hissedecektir? *(Ölmüş kardeşin temsilcisine)* Nasıl bir duygu uyandırıyor bu?

Kötü, değil mi? Elbette! Tepkilerinle bunu açıkça gösterdin. (*Gruba*) Dizimlerde her zaman, ölenlerin, hasta olanların ve zor bir kaderi olanların hayatta olanların iyiliğini istediğini görürüz. Bir ölüm ya da talihsizlik yeterlidir. Ölüler hayatta olanlara iyi gözle bakar. Seven yalnızca çocuk değildir; acı çekmiş ya da ölmüş olanlar da sever. Sistemik iyileşmenin başarıya ulaşması için Irene ölmüş kardeşinin sevgisini görüp kabul etmek ve kaderini onurlandırmak zorunda. (*Irene'ye*) Erkek kardeşinin iyi dilekleri seni iyileştirebilir. Bu bir çözüm olabilir. Senin için tamam mı böyle?

**Irene:** Daha da iyisi.

**Hellinger:** Güzel. Çok iyi yaptın. Bunu, sevgisinin gücünü ruhuna al. Tamam mı?

**Irene:** Evet.

**Hellinger:** Güzel! (*Gruba*) Pekala, bu bizim ilk dizimizdi. Saklı bir aile dinamiğini -bir hastalığın nedeni ya da en azından katkıda bulunan bir unsuru olabilecek bir dinamiği- gün ışığına çıkarmanın kimi zaman mümkün olduğunu görebildiniz. Ama aynı zamanda aile dinamiğinin, iyi bir etkisi olacak bir çözüm için nereye bakılacağını gösterdiğini de görebildiniz. Sorunuz var mı?

**Irene:** "Sevgisini gör ve kabul et, kaderini onurlandır" derken ne demek istediğini pek anlayamadım.

**Hellinger:** Bir çocuk öldüğünde ailenin diğer üyeleri korkuya kapılma eğilimi gösterir. Bunun nedeni kısmen, onların da belki bilinçsizce, çocuğu izlemeyi istemelerine yol açacak türdeki sevgiyi hissetmeleridir. Korkularını dizginlemek için duygularını donuklaştırırlar. Çocuğu yürekleriyle zihinlerinden gerçek anlamda koparırlar. Çocuktan söz edebilirler ama

duygularından kopmuşlardır. O zaman da, çocuk ölmüş bile olsa aile sistemi üzerindeki donuklaştırıcı etkisi, duyguların donuklaştırılması devam eder. Sevginin başarıya ulaşması için çocuk, sanki hayattaymış gibi ailede yer almak zorundadır. Ailenin hayatta kalmış üyeleri çocuğa besledikleri duyguları ve acılarını yaşamak zorundadır. Çocuğun bir resmini asabilir ya da hatırasına bir ağaç dikebilirler. Ama en önemlisi, hayatta kalanların ölmüş olanı kendileriyle birlikte hayatta götürmeleri ve çocuğa duydukları sevginin yaşamasına izin vermeleridir. (*Irene'ye*) Çocuklarını ölmüş erkek kardeşine gösterebilirsin örneğin. (*Gruba*) Pek çok insan ölümler gitmiş gibi davranır. Oysa nereye gidebilirler ki? Fiziksel olarak olmadıkları aşikardır ama yaşayanlar üzerinde devam eden etkileriyle bir yandan da vardır. Ailede uygun yerlerini aldıklarında ölmüş insanların dostça bir etkisi olur. Aksi takdirde kaygıya yol açarlar. Doğru yerlerini aldıklarında yaşayanlara, ölmeleri gerektiği hayalini desteklemek yerine yaşamlarında destek olurlar.

## Konuyla İlgili Sorular

**Soru:** Rolümdeyken bana gerçekten yabancı bir şeyler hissettim, ve bana yabancı şeyler düşündüm. Sanki başka biriydim, gerçekten de temsil ettiğim insan haline gelmiş gibiydim. Neden oluyor bu? Bu olgudan söz edebilir misin?

**Hellinger:** Dramatik, öyle değil mi? Neden olduğunu bilmiyorum. Yalnızca öyle olduğunu görüyor ve bunu kullanıyorum. Gözlemciler, kendileri de temsilci olma fırsatı edinene dek bu olgunun gücüne inanamaz bazen. Temsil-

ciler kendilerini rollerine bırakmaya özellikle istekli olduğunda ulaşılabilir hale gelen enformasyon, gizemin sınırlarında dolanır.

Bir keresinde bir kadın doktor, dizimde bir anneyi temsil ediyordu. Birden göğsü ve sol kolunda keskin bir acı hissetti ve soğuk terler dökmeye başladı. Bir an, kalp krizi geçirmekte olduğundan korktu. Temsil ettiği annenin altı hafta önce şiddetli bir kalp krizi geçirmiş olduğu ortaya çıktı. Başka bir temsilci, sara nöbeti semptomları göstermeye başladı, temsil ettiği adamın sara hastası olduğunu öğrendik. Böyle şeyler sürekli olur. Bunları açıklayamıyorum, açıklamaya da çalışmıyorum. Gözümün önünde kalmak istiyor, spekülasyondan kaçınıyorum ama dizimde ortaya ne çıkarsa çıksın, güvenmeyi de deneyimle öğrendim. Temsilcilerin spontan bedensel tepkileri, sistemin, üyeleri üzerindeki etkisine ilişkin yararlı bilgiler sunar.

**Soru:** Ama temsilciler kendi içlerindeki role yansıtıyorlar mı? Söylediklerinin role ilişkili olduğunu nereden biliyorsun?

**Hellinger:** Evet, bazen temsilcilerin kendi yaşamlarından malzemeyi dizime getirdiği anlaşılır. Bu durumda terapist, onları dizimden çıkarmalı, yerlerine başkalarını koymalıdır. Kimi zaman roller o kadar kötüdür ki temsilcileri bu rollerde uzun süre bırakamazsınız, sözgelimi bir katili ya da çocuk tacizcisini temsil ettiklerinde ya da buna benzer bir şey. Çünkü rolün negatif etkisi çok güçlü olabilir. Ama bu istisnalar bir yana, gelen her ne ise sadece ve sadece rolün işlevi olarak ele alırım. Bu tavır çalışmanın hijyenini korur. Kişisel mevzularınız üzerindeki çalışmanız rol-

deki deneyiminize karışıyor, büyük bir kafa karışıklığı yaşıyorsunuz, terapistler de genel bakışı kaybeder.

Benim, insanların kişisel konularını bir role yansıttıkları duygusuyla onları dizimden çıkardığım oldu ama yerlerine gelen temsilcilerin tıpatıp aynı şekilde tepki verdiğini gördüm. Tecrübem, temsilcilere, sisteme ilişkin yararlı bilgiler sunduklarına hemen her zaman güvenilebileceğini yönünde.

**Soru:** Bazen, kişileri belli belirsiz kımıldattığında bedenimde kayda değer bir değişim hissettim. Sonunda da bedenim bütünüyle rahatladı, “şimdi oldu” duygusu geldi. Bu yerindelik ve rahatlatma hissinden söz edebilir misin biraz?

**Hellinger:** Dizimdeki herkes bu rahatlamayı hissettiğinde sistemin dengeye yaklaştığını ve sistemdeki herkesin uygun yeri ile işlevini bulduğunu varsayırım. Bu dizimlerde işbaşında olan ve bedenin rahatlatma ve yerindelik hissini destekleyen sistemik yasalara “sevginin saklı simetrisi” adını veriyorum.

Sevginin saklı simetrisi, bedendeki tanımladığın “yerindelik” hissini sağlayacak olan şeydir. Ailede iyileşme ve iletişimi destekler. Bu grup çalışmasının bütün amacı da ailelere bunu bulmalarında yardımcı olmayı öğrenmek. Bir sistem, düzenine yaklaştıkça sevginin ne kadar kolay ve derinlemesine aktığını gördünüz. Temsilciler bile deneyimlediklerinden etkilendiler. Bu yaklaşımı ailelerin nasıl işlev gördüğüne ilişkin diğerleri gibi bir teori değil de fenomenolojik kılan da bu fiziksel “yerindelik” hissidir. Bu tepkiyi görene dek dener, dikkatle gözlemleriz. Bu çalışmada da ima sevgi ve anlamın serbest akışını destekleyecek çözüm

ve sistemik olasılıklar ararız.

**Soru:** Erkek kardeşinin sevgisinin onu iyileştirebileceğini söyledin ama öldüğünde bebekmiş kardeşi. Burada gördüklerimiz onun ailesinde gerçekten yaşanan değildi. Bir bebeğin kız kardeşini hakikaten sevdiğini nereden biliyoruz ki?

**Hellinger (gruba):** Ben yalnızca gerçekten olduğunu görebildiğim şeyleri ele alırım. Bu dizimin sonunda buradaki herkes Irene erkek kardeşiyle yüzleştğinde çok güçlü bir şeyin olduğunu hissetti ve gördü. İyilik ve sevgiyi hepimiz hissettik. Görüp hissettiğimiz erkek kardeşin sevgisinin etkisiydi. Onun, erkek kardeşinin temsilcisi karşısında hissettiğinin -hepimizin hissettiğinin- tanımlayıcı bir metaforu bu. Hepimizin tanık olduğu iyi dinamığın bir adı. Şu anda gerçek olan şey, bu iyi dinamik. Umut veriyor. Sonuç onun için ne olursa olsun, bu iyi dinamikten daha fazlasının, ailesinde bundan önce işbaşında olandan da daha azının olması Irene için daha iyi olacaktır.

**Soru:** Ortada şaşırtıcı bir hareket olduğunu hepimiz gördük, sanıyorum herkes de derinden etkilendi ama Irene'nin bekleyebileceği sonuç açısından bu çalışma ne anlama geliyor? Kanseri iyileşebilir mi? Böyle bir çalışmanın uzun vadeli etkileri üzerine yapılmış bir araştırma var mı?

**Hellinger:** Sorunu doğrudan cevaplamayacağım. Sırası değil şimdi. Açıklayacağım. Senin de dediğin gibi güçlü bir dinamığın ortaya çıkışını gördük, nihai sonucu da bizim kontrolümüzde değil. Gelecek her fayda benim "erkek kardeşinin sevgisi" dediğim şeyden gelecek. Bu, Irene'nin sistemindeki yeni dinamik ve onun (ya da bizim) odağını bu

dinamiği hissetmekten kaydıran her türlü ayartıcılığa karşı koymak zorundayız. Sevgi dinamiğinin içindeki işleyişine dikkatinizi bütününü verdiğinizde, sonuncu düşünmenize kıyasla farklı bir zihin halinde olursunuz. Sonucu düşünmeye başlarsanız dikkatinizi dağıtır, sevginin iyi etkisini durdurmuş olursunuz.

Terapist olarak çalışırken asla sonucu düşünmememin nedeni de budur. Bilmek bile istemem. Sonucu düşünmeye başlayacak olursam karşımdaki insanlara ne olduğunu göremez olurum. Dikkatim gelecekte gezinir ve kendi çıkarıma olan şeyler yapmaya çalışırım, bunlar danışanın yararına olmayabilir. O zaman da az önce görüp hissettiğimiz türden bir sevgi ortaya çıkamaz. Ortaya çıkacak her şifa buluş tamamen ve yalnızca aile sistemi dahilindeki sevgiden kaynaklanır ve sonucu beni ilgilendirmmez. Ailenin, üyelerinin sevgisinin görünür hale gelip akışa kavuşacağı bir çözüm bulmasına yardımcı olmama izin verilmiş olabilir ama hizmetim bununla sona ermiştir; çekilmek ve sevgilerinin iyi etkisine güvenmek zorundayımdır.

Böyle bir çalışmanın ardından içerdiki kişileri unutup rahat bırakırım ki işlerini uygun gördükleri biçimde tamına erdirebilsinler. Sevgilerinin iyi etkisine güvenirim ve bu güven nedeniyle de özgürlüklerine dokunmamam gerekir. Değişme ya da değişmeme özgürlüğünü onlara bırakırım. Sevgi bozulmaksızın ya da saygısızlığa uğramaksızın daha fazlası yapılamaz.

Bu tecrübelerin burada gördüğünüzden daha fazlası olduğunu iddia etmiyorum, kanseri iyileştirdiğimi de ileri sürmüyorum hiç kuşkusuz. Burada daha küçük şeyler be-

nim yaptıklarım, daha basit ve mütevazı: Ben yalnızca insanlara aile sistemlerinde iyi dinamikler bulmalarında, “onlara kendi yollarında” yardımcı olmaya çalışıyorum. Şaşırtıcı bir iyileşme olursa onlar adına çok sevinirim ama bunu öğrenmek istemem. İşlediğini hepimizin hissedebildiği sevgi benim için yeterli.

### *Ek Düşünceler*

Terapisti Irene’nin bu dizimi izleyen yedi ay boyunca semptomlarından kurtulduğunu bildirdi: Ailesiyle yaşamı dingin ve sevinç doluymuş. Sonra, kendisini iyi hissetmeyerek hastaneye kaldırılmış. Doktorları yeni bir metastaz bulgulamamış, daha fazla tedavi görmeden birkaç gün içinde taburcu edilmiş. Sonraki üç ayı evde ailesiyle huzur içinde geçirmiş ve son bir kez hastaneye kaldırıldıktan birkaç gün sonra ölmüş. (H.B.)

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### Sevgi ve Büyük Ruh

Kişisel ilişkilerimizin ve ait olduğumuz sosyal sistemlerin yanı sıra daha büyük ilişki sistemlerinin de üyesiyiz. Bizim yakın ilişkilerimizde destekleyen çeşitli sevgi düzenleri diğer ilişki sistemlerine uyarlanamaz. Daha büyük bütünlüklerle ve meta sistemlerle, sözgelimi Tanrı'yla -ya da dünyanın ardındaki gizemi her nasıl adlandırırıyorsa onunla -ya da kaderle, yaşamın bütünlüğü ile uğraşıyorsak bu düzenleri ve ilkeleri bunlara uyarlayamayız. Uyarlamaya kalkışmak absürd sonuçlara yol açar.

Çocuklukta deneyimlediklerimizi anımsayarak, çocukların ebeveynlerine yönelerek iyi bir baba ya da iyi bir anne araması gibi Tanrı'ya veya dünyanın ardındaki gizeme yönelebiliriz. O zaman da çocuklar gibi inanır, onlar gibi ümit eder, güven duyar, sever ve deneyimimizin ötesinde olandan da çocuklar gibi korkarız.

Veya, geniş ailemizin üyeleri olarak deneyimlediklerimizi anımsayarak, kader ya da yaşamın ardındaki gizemle aile üyelerimize olduğu gibi ilişkilendirip bir azizler alayında onlarla kan kardeşmişiz gibi davranabiliriz. Ama o zaman, bir ailede olduğu gibi, ne tanıdığımız ne de etkileyebildiğimiz katı bir yasa uyarınca seçilebilir ya da reddedilebiliriz.

Yahut, özgürce seçilmiş toplulukların üyeleri olarak

deneyimlediklerimizi anımsayarak, dünyanın gizemine sanki onun iş ortağıymışız gibi katılabilir, onun temsilcileri ya da sözcüleri gibi davranarak yaşam bize karşılıklı verme alma ve karşılıklı kâr zararı kontrol etme izni veriyormuş gibi akitler, sözleşmeler yapabiliriz.

Ya da dünyanın ardındaki gizeme, ortada bir aşık ile sevdiğinin ya da, bir gelinle damadın olduğu yakın bir ilişkiymişiz gibi yaklaşabiliriz.

Veya gizemle, ebeveynin çocuklarıyla olduğu gibi ilişkilendirir, dünyasında yanlış bulduğumuzu söylemeye ve düzelme talep etmeye cüret edebiliriz. Ve bu dünyanın her nâsılsa o halinden hoşnut olmayarak kendimizi ve başkalarını kurtarmaya kalkışabiliriz.

Ama başka bir yol daha vardır. Dünyanın gizemiyle ilişkilendiğimizde, tıpkı okyanusta yüzerken ona dökülen ırmakları, hedefimize vardığımızda da yolu unuttuğumuz gibi, bildiğimiz ilişkiler için geçerli olanları unutabiliriz.

### ***Yokluk ile Varlık***

*Mutlak'ın peşinde bir keşiş,  
pazar yerinde bir tüccardan  
sadaka ister.*

*Tüccar yüzüne bakar keşişin  
Bakar ve susar.  
Elindekini uzatırken sorar ona:*

*“Nasıl oluyor da yaşaman için  
sana gerekeni benden istiyor,  
ama bir yandan da bunu sana sunan*

*beni ve işimi  
kendinden ve yaptığın işten aşağı görebiliyorsun?”*

*Yanıtlar keşiş:*

*“Ardında olduğum Mutlak’a kıyasla,  
her şey aşağı kalıyor doğrusu.”*

*Bu cevap yetmez tüccara,  
ikinci bir soruyla dener onu:*

*“Varsa eğer böyle bir Mutlak,  
ulaşabileceğimizin ötesinde olmalı.  
Nasıl olur da birisi, O uzun bir yolun  
sonundaymış gibi arayıp bulmaya kalkışır?  
İnsan nasıl olur da O’nu sahiplenebilir  
ya da diğerlerinden daha fazla hak iddia edebilir üzerinde?  
Veya tersine, eğer varsa bu Mutlak,  
insan nasıl olur da uzaklaşabilir O’ndan,  
iradesi ve şefkatinden ayrı düşebilir?”*

*Karşılık verir keşiş:*

*“Sadece en yakınlarından ayrılabilen,  
ve Burada ve Şimdi’ye bağlarını koparabilen  
işte yalnızca o erişecektir Mutlak’a.”*

*Tüccar ikna olmak bilmez  
ve başka bir soruyla sınar onu:*

*“Bir Mutlak varsa,  
herkese yakın olmalı,  
görünen ve sürüp gidenin ardında saklı olsa da,  
tıpkı her Varlık’ta bir Yokluk’un,  
Şimdi ve Burada Geçmiş ve Gelecek’in  
gizli olduğu gibi.*

“Gözümüze geçici ve sınırlı görünen  
Varlık’a kıyasla Yokluk,  
ne zamanda sınır tanır  
ne de mekânda,  
tıpkı Şimdi ve Burada ile kıyaslandığında  
Geçmiş ve Gelecek’in  
olduğu gibi.

“Ama tıpkı Geçmiş ve Gelecek’i  
Şimdi ve Burada yaşadığımız gibi  
Yokluk’u da Varlık’ta yaşarız.

“Gece ve ölüm gibi  
bir bilinmez olan Yokluk da  
bağrında geleceği taşır.  
Ama öyle anlar da vardır ki,  
Mutlak, aniden aydınlatır Şimdi’yi,  
yıldırımın geceyi aydınlattığı gibi  
bir göz açıp kapayana kadar.

“İşte Mutlak da tıpkı öylece  
yaklaşır yanımıza  
ve Burada Şimdi’yi aydınlatır.”

Bu kez keşif bir soru sorar tüccara:  
“Doğruysa bu dediklerin,  
peki nedir kalan  
senin ve benim ellerimizde?”

Tüccar yanıtlar:  
“Bize kalan,  
kısa bir süre için  
bu dünyadır.”

## DAHA KÜÇÜK BİR INANCI DAHA BÜYÜĞÜ İÇİN TERK ETMEK

Bir grup çalışması katılımcısının babası tarikatından ayrılmış aile kuran ve birçok çocuğu olan eski bir rahipti. Dizimde tarikatla ailesi arasında kalmıştı.

**Hellinger:** Bu dizime bakarsan, manastırda kalsaymış babanın işinin daha kolay olacağını görebilirsin. Çoğu zaman böyledir, bu nedenle söylüyorum. Kişi bir vakitler Tanrı'ya ait idiyse ve ardından kilisesi ya da tarikatından ayrılmışsa, orada kalmış olsa sürdürceğine kıyasla daha kısıtlı bir hayatı olur. Bu, kısıtlamaların daha fazla olduğu Katoliklerde, Protestanlardakinden daha belirgindir. Ancak sonuna kadar giderlerse kiliseyi tümüyle bırakabilirler, yani daha küçük bir inancı geride bırakarak daha büyük olana yönelmektir bu da.

Size Tanrı'ya özel bir biçimde ait olabileceğinizi ve yaradılışla uyum içinde hareket ederseniz Tanrı'nın öfkelenip intikam peşinde koşacağını öğretiyorsa inanç yıkıcıdır. Tıpkı suç ve masumiyet gibi inanç ve inançsızlık da ruhta ayrılmaz bir biçimde birbirine bağlıdır. Ve suç ile masumiyet arasında nasıl durmadan gidip geliyorsak inanç ve inançsızlık arasında da öyle gider geliriz.

Bize dünyanın kötü olduğunu öğreten bir tür dinsel inanç vardır. Bu inancı izleyecek olursam *olduğu* haliyle yaradılıştan, dolaylı olarak da Yaratıcı'sından ayrılmak zorundayımdır. Bunu yapabilmek için gördüğüm ve yaşadığım her şeye sırtımı dönmem ve ona ilişkin bütün bildiğimin, başkalarının kendilerine açıkladığına inandıkları olan

başka bir Tanrı'ya yönelmem gerekir. Bu Tanrı'ya ilişkin bütün bildiğim budur. Kişisel hiçbir deneyimim olmamıştır onunla, sadece başkalarının ne demiş olduğunu bilirim. Dolayısıyla bu Tanrı'ya duyulan inanç, tanıklığı benim için bağlayıcı hale gelen başka birinin bildirdiğine inançtan ibarettir. Eğer bu Tanrı'ya tapmayı ve yolundan gitmeyi dilersem yaşayıp gördüklerimden vazgeçmek, bunları inkar etmek ve başkalarının, kendilerine açıklandığını iddia ettiklerine inanmak zorundayımdır.

Dinin bu türü kültür ve aile geleneği ile aktarılır. İnsanların bu tür dini benimsemesinin nedeni öncelikle ailelerinin benimsemiş olmasıdır. Onların gözünde, böyle bir inancı reddetmek ailelerini reddetmektir. İster Müslüman, ister Katolik, Yahudi, Protestan ya da Budist olsun, dine sırt çeviren herkesin benzer bir suçluluk duymasının nedeni de budur. İnancın bu türü bundan dolayı, Katolik inancının, Protestan inancının, İslam ya da Budizm'in içeriğinden tümüyle bağımsızdır. Burada söz konusu olan gerçek bir Tanrı ya da Büyük Ruh deneyimi değil, aileye sadakat ya da sadakatsizliktir.

Dünyaya olduğu gibi rıza göstermeye dayalı din ile inanç insanları birleştirirken belirli bir mezhep ya da topluluğun inancı insanlar arasında duvarlar örер. Dünyayı olduğu gibi kucaklayan ve seven dinsel deneyim sınır tanımaz.

Dünyayı olduğu gibi kabul edip sevenler tek bir topluluğun sınırları içinde kalamazlar. Topluluklarının sınırlarının ötesine geçerek dünyanın bütünlüğünü her nasıl ise öylece kucaklarlar. Dünyaya duyulan bu sevgi ve onu böylece sevenlerin yaptığı hareket -topluluklarının ötesinde dünya-

nın daha büyük bütünlüğüne yönelmek- korkan, nefret eden ve bölen inançtan çok farklı bir nitelik taşır. Bu sevgi yaşamın birliğindeki çeşitliliği kucaklar, korur ve besler.

### *Müritler*

Kişi, ülkesi, kültürü ve ailesi içine doğar. Daha çocukken Tanrı ve peygamberlerle ilgili anlatılan hikâyelerin büyüüne kapılır ve onlar gibi olmak için derin bir özlem duyar. Ideali ile tümüyle özdeşleşene, onun gibi düşünüp konuşmaya ve hareket etmeye başlayana dek uzun bir alıştırma sürecine girer.

Ama bir şeyler, der kendi kendine, bir şeyler eksiktir daha. En uzak yalnızlıkta belki de geriye kalmış son sınırı da aşmak için uzun bir yola koyulur. Çoktan terk edilmiş eski bahçelerin önünden geçer. Yalnızca yabancı güller yetişmektedir buralarda, bir de her yıl verdikleri meyveler, onları isteyecek kimse olmadığı için öylece yerlere düşen yüksek ağaçlar.

Yürümeye devam eder.

Çölün eşiğine ulaşır.

Çok geçmeden onu bilinmeyen olduğu bir boşluk kuşatır. Bu çölün ortasında istediği her yöne gidebileceğini keşfeder. Hangi yöne giderse gitsin boşluk aynı kalacaktır. Bu yerin büyük yalnızlığının zihninde onu bir yöne götürecek bütün hayalleri yokettiğini farkederek.

Onu çeken güce bırakır adımlarını, dolanır durur. Algılarına çoktan güvenmez olmuştur ki kaynağı görür, orada, önünde. Toprakta fışkırmakta, sonra çabucak toprağa sızmaktadır. Ama suyun eriştiği yerde Cennete dönüşmektedir çöl.

Hâlâ derin bir hayret içindeyken etrafına baktığında iki yabancı gelmiş olduğunu görür. Kendisinin yaptığını yapmışlar onlar da. Onun gibi onlar da ideallerine kavuşmuş, kendi Tanrılarını ve peygamberlerini takip etmişlerdir. Onun gibi çölün yalnızlığında kim bilir belki son bir sınırı aşmak için uzun bir yola koyulmuşlardır. Ve kaynağı bulmuşlardır.

Birlikte eğilir, aynı sudan içer, hedeflerine neredeyse ulaştıklarına inanırlar. Sonra isimlerini söylerler birbirlerine: “Ben efendim Gautama Buda ile bir oldum.” “Ben efendim İsa ile bir oldum.” “Ben efendim Hazreti Muhammed ile bir oldum.”

Derken gece çöker. Başlarının üzerinde ezelden beri olduğu gibi yıldızlar ışıldar, sonsuz uzaklıklarda ve dingin. Bu sonsuzluğun büyüklüğü karşısında huşu içinde sessizleşirler. Aralarından biri, bir anlığına efendisinin de insanın güçsüzlüğünü, gelip geçiciliğini ve bu büyüklük karşısında teslim olması gerektiğini öğrendiğinde ve suçtan kimsenin kaçamayacağını anladığında neler hissettiğini duyumsar.

Çok ileri gittiğini anlar. Şafağı bekler, evine dönüş yoluna koyulur ve sonunda çölden kurtulur. Yolu bir kez daha terk edilmiş bahçelerin önünden geçer ve kendisine ait olduğunu düşündüğü bahçenin önünde son bulur. Kapıda yaşlı bir adam durmaktadır. Onu beklemiş gibidir. “Senin gibi uzaklardan dönen biri nemli ve bereketli toprağı sever” der yaşlı adam; “Topraktan çıkan her şeyin doğduğu gibi öleceğini ve öldüğünde de yaşayan her şeyi beslediğini bilir.”

“Evet” diye yanıtlar gezgin, “Toprağı teslim oluyorum.” Ve bahçesine şefkatli bir özenle bakmaya başlar.

## DİZİM KAYITLARI

### GRACE: "KALBİMDE YAŞIYORSUN"

**Grace:** Soykırımından hayatta kalan bir ana babanın ikinci çocuğuyum, sanıyorum hayatımı belirleyen bu. İkincisi de savaş sonrası Almanya'da büyümüş olmam.

**Hellinger:** Savaş sonrası Almanya'da mı büyüdün?

**Grace:** Evet. Bunun hayatımda gördüğüm etkisi bir türlü ilişki kuramıyor olmam.

**Hellinger:** Ebeveynin nasıl hayatta kalmış?

**Grace:** Ana babam Asya'ya kaçan Polonya Yahudileriydi. Ben savaşın sonunda doğmuşum. Savaştan sonra Almanya'da mülteci olarak kalmışlar ben de sonunda şans eseri Alman olmuşum.

**Hellinger:** Akrabalarından ölen olmuş mu?

**Grace:** Hemen hepsi. Annemle babam, bir de halam hariç.

**Hellinger:** Ölenleri söyle.

**Grace:** Hangi birini söyleyeyim? Yapamam ki. İsimlerini bilmiyorum.

**Hellinger:** Demek istediğim büyükbaban, büyük ebeveynlerin.

**Grace:** Hepsi.

**Hellinger:** Dördü de ölmüş mü?

**Grace:** Evet.

**Hellinger:** Başka kim?

**Grace:** Herkes. Annemin dört kız, bir erkek kardeşi varmış, hepsi gitmiş. Babamlar yedi kardeşmiş, bir kız kardeşini kurtarmış, diğer hepsi ölmüş. Annem de babam da ailele-

rinin en küçükleriymiş, yani diğer aile bireyleri çokluk çocuğa karışmış. Annemle babam savaş patlak verdiğinde evli degillermiş. Koskoca bir şey. Ayırt edemiyorum artık.

**Hellinger:** Ben temsilciler seçeceğim.

**Grace:** Belki bir şey daha söylemem gerek. Babam da annem de bana hep halalarımından birine benzediğimi söylerlerdi.

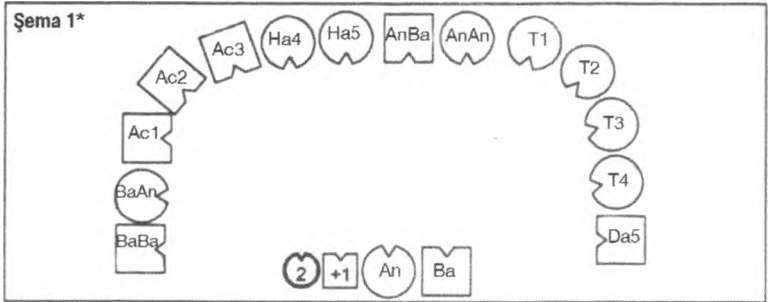
**Hellinger:** Benzemelisin de gerçekten. Hayatlarını kaybeden büyük ebeveynlerin ve bütün amcalar, dayılar, halalar ve teyzeler için temsilciler seçeceğiz. Kız ya da erkek kardeşlerin var mı?

**Grace:** Bir kız, iki de erkek kardeşim vardı ama erkek kardeşlerimden biri daha bir günlükken öldü. Ben birinci çocuğum, aslında ikinci çocuğum.

**Hellinger:** İlk çocuk öldü mü?

**Grace:** Evet.

**Hellinger:** Ona da ihtiyacımız var. Annenin ailesiyle babanın ailesinden hayatlarını kaybeden herkes için temsilciler seç.  
(Grace temsilcileri seçer.)



**Açıklama:** +1-İlk çocuk, ölmüş, erkek; 2-İkinci çocuk (Grace'in temsilcisi); An-Anne; Ba-Baba; AnBa-Annenin babası; BaAn-Babaanne; AnAn-Anneanne; BaBa: Babanın babası; T1-İlk teyze; Ac1-İlk amca; T2-İkinci Teyze; Ac2-İkinci Amca; T3-Üçüncü Teyze; Ac3-Üçüncü Amca; T4-Dördüncü Teyze; Ha4-İlk hala; Da5-Dayı; Ha5-İkinci hala.

**Hellinger** (Grace'e): Şimdi onlara bak, her birine. (Babaya) Onu elinden tut ve ailendeki herkese götür, önlerinde saygıyla eğilin.

(Grace ile babası babanın babası önünde eğilirler.)

**Hellinger** (Grace'e): Acelemiz yok, gereğince zaman tanı kendine. (Uzun bir sessizlik) Ona bak ve "Sevgili büyükbaba..." de. (Grace ağlamaya başlar.)

**Grace:** Sevgili büyükbaba...

**Hellinger:** "Bak bana..."

**Grace** (ağlamaya devam ederek): Bak bana...

**Hellinger:** "Dostça."

**Grace:** Dostça.

**Hellinger:** "Ben hâlâ hayattayım."

**Grace:** Ben hâlâ hayattayım.

**Hellinger:** "Yaşamımı özel bir armağan olarak alıyorum."

**Grace:** Yaşamımı özel bir armağan olarak alıyorum.

**Hellinger:** "Sen de kalbimde yaşıyorsun."

**Grace:** Sen de kalbimde yaşıyorsun. (Grace ile büyükbabası kucaklaşırlar.)

**Hellinger** (Grace'e): Derin nefes al. (Uzun bir sessizlik) (Babaya) Şimdi de onu büyükannesine götür ve aynı şeyi yapın.

(Grace ile babası büyükanne önünde eğilirler.)

**Hellinger:** "Sevgili büyükanne..." de.

**Grace:** Sevgili büyükanne... (ağlamaktadır.)

**Hellinger:** "Sana saygı duyuyorum."

**Grace:** Sana saygı duyuyorum..

**Hellinger:** "Ben hayattayım, sen ölmüşsün ama dostluğunu esirgeme."

**Grace:** Ben hayattayım, sen ölmüşsün ama dostluğunu

esirgeme.

**Hellinger:** Ona git. *(Grace ile büyükannesi kucaklaşırlar.)*  
Şimdi her birinin önünde saygı ve sevgiyle eğilin. *(Grace ile babası her bir amca ve hala önünde saygıyla eğilir.)* *(Anneye)*  
Şimdi de sen onu elinden tutarak ana babanla erkek ve kız kardeşlerine götür. Önlerinde derinden eğilin.

*(Grace ile annesi annenin babası önünde saygıyla eğilir. Grace dedesiyle kucaklaşır.)*

*(Grace'e)* Hayırduasını iste ondan.

**Grace** *(Sessizce ağlayarak):* Lütfen hayırduanı esirgeme benden.

**Hellinger:** "Yüreğimde yerin var" de.

**Grace:** Yüreğimde yerin var.

**Hellinger:** "Benim içimde hâlâ yaşıyorsun."

**Grace:** Benim içimde hâlâ yaşıyorsun.

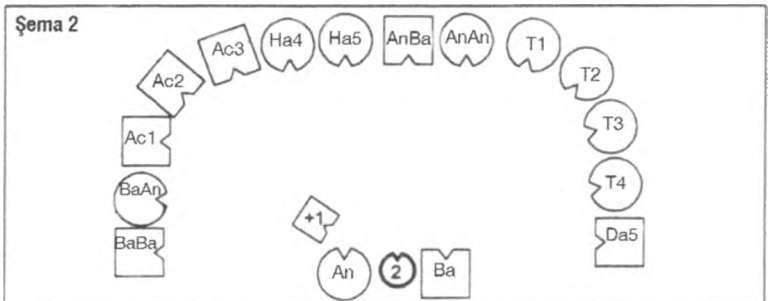
**Hellinger** *(Grace'e):* Şimdi anneannene git.

*(Grace anneannesiyle kucaklaşır, sonra annesi ile birlikte bir bir bütün teyzelerle dayıların önünde eğilirler.)*

Şimdi de erkek kardeşini kucakla.

*(Ölmüş erkek kardeşini kucaklar.)*

Şimdi seni ebeveyninin arasına yerleştireceğim.



**Hellinger:** Babana ve annene bak. Kendini nasıl hissediyorsun?

**Grace:** Artık kendimi güvende ve emin hissediyorum. Erkek kardeşime bir şey söylemek istemiştim.

**Hellinger:** Evet, söyle.

**Grace** (*erkek kardeşine*): Sen kolay yolu seçtin.

**Hellinger** (*Grace'e*): Ona, "Seni özledim" de.

**Grace** (*gözyaşlarıyla*): Seni özledim.

**Hellinger:** "Sen benim ağabeyimsin."

**Grace:** Sen benim ağabeyimsin.

**Hellinger:** "Ben senin küçük kardeşinim."

**Grace:** Ben senin küçük kardeşinim.

**Hellinger** (*temsilcilere*): Deneyimlerinizi dinlemek isterim.

**Babanın babası:** Çok kederli ve sarsılmış ama o hayatta olduğu için çok da mutlu ve hoşnut.

**Babanın annesi:** Ben çok mutluydum, içimden "Seni aptal kız, git de hayatını yaşa, bizler için tasalanma" diye geçiyordu.

**En büyük amca:** Ben kendimi çok üzgün ve sarsılmış hissediyordum, ona karşı da çok sıcak duygularla doluydu içim, iyi şeyler diledim.

**İkinci amca:** Ben kendimi çok üzgün hissediyordum ve kalbimin sana açıldığını.

**Üçüncü amca:** Çok üzgündüm, sürekli titriyordum, bir motor gibi. (*Durur*) Bir idam mangası karşısındaymış gibi hissettiğim bir yer de oldu.

**En büyük hala:** Çok etkilenmiştim, seninle karşılaşma ve hayatta olduğunu öğrenme fırsatım olduğu için de çok mutlu oldum.

**İkinci hala:** Çok üzgündüm ve senin yaşamını istiyordum.

**Annenin babası:** Çok etkilendim, aynı anda sevinç, acı ve gurur duyuyordum.

**Anneanne:** Çok kederli, çok da gururluydum, kucaklaştığımızda da büyük bir sıcaklık hissettim.

**Büyük teyze:** Seninle karşılaştığımda ürperiyor, titriyordum, büyük bir heyecan duydum.

**İkinci teyze:** Yüreğim gerçekten acıyordu, sonra seninle kucaklaştığıma çok mutlu oldum.

**Üçüncü teyze:** Yüreğim sevgiyle, gerçekten hayatta olman, yaşamın için umutla doldu.

**Dördüncü teyze:** Üzgündüm, seni kucaklamak istedim.

**Dayı:** Benim tam olarak nerede ve ne zaman öldüğümü bilip bilmediğini bilmediğim için çok üzgün hissediyordum kendimi. Ama geri gelebildiğim ve seni görebildiğim, sen de beni gördüğün için çok da mutlu oldum.

**Hellinger:** Baba nasıl hissediyor?

**Baba:** İçim kızıma sevgi ve ebeveynim, kız ve erkek kardeşlerimle karşılaşabildiği, kızıma onları ilk kez gereğince tanıtabildiğim için şükranla doluydu. Çok anlamlıydı benim için bu.

**Hellinger:** Ya anne?

**Anne:** Ben, özellikle de şu son dakikalarda kızımdaki ışığı hissettim ve yüreğim bu ışığı kucaklama isteğiyle sızladı; öyle çok insan kaybetmiştim ki ve o ölmemiş diye düşündüm.

**Hellinger:** Erkek kardeşi?

**Ölmüş erkek kardeş:** Başlangıçta çok kopuktum, sonra

tanındığımı gördüğümde ve bana ihtiyaç duyulduğunu hissettirdi, o zaman da kardeşlik ve koruyuculuk duygularıyla doldu içim.

**Hellinger:** En iyi dileklerim ve huzur sizlerle olsun. Hepinize teşekkürler. (*Uzun bir sessizliğin ardından izleyicilere*) Almanya'da pek çok insan bize unutmamamız gerektiğini söyler, yaşananları hatırlamamız gerektiğini. Kendilerini daha üstün hissedenlerden suçlayıcı bir tonda sıklıkla duyuyoruz bunu, ruh üzerinde kötü bir etkisi vardır. Hatırlamanın doğru yolu burada yaptığımız gibidir; yası ölümlerle birlikte tutmak, onlarla bir olmak. Bunun ruh üzerinde iyileştirici bir etkisi vardır; bundan başka her şey tersi etkiyi yaratır. (*Uzun bir sessizlik.*) Toparlanmak için biraz zamana ihtiyacım var. Umarım anlarsınız (*uzun bir sessizlik*).

## İKİNCİ KISIM

### Psikoterapötik Düşünceler

## ALTINCI BÖLÜM

### Terapötik Tavır

Sistemlerle başarılı bir çalışmanın en önemli unsuru terapistin tavrıdır. Sistemik çalışma yapmak isteyenler, teknikleri ve süreçleri öğrenmekten daha önemlisi, çalışmaya yol gösteren temel yönlendirme ve değerleri öğrenmek zorundadır. Bu şekilde çalışan terapistler zayıflıklar yerine kaynaklarla, sorunlar yerine çözümlerle ve değişim için gereken en az müdahale ile çalışmayı yeğler. Her şeyden öte, kendilerine teori, inanç ya da ideolojinin yol göstermesi yerine görünür olana bakarlar.

### GÖRMEK

**Soru:** Sıklıkla bir insanı *görmekten* söz ediyorsun. Bundan ne kastettiğini biraz açar mısın?

**Hellinger:** “Gözlemlemek” ile “görmeyi” birbirinden ayırıyorum. “Gözlemlemek” sözcüğü, bütünün algılanması pahasına tekil ayrıntıları gözlemlemek anlamına geliyor. Birinin davranışını gözlemlediğimde onun ne yaptığını gözlerim ama kişi bir bütün olarak dikkatimden kaçır. İnsanları gördüğümdeyse onları bir bütün olarak alırım. O zaman da, yaptıklarının pek çok ayrıntısı gözümden kaçır gerçi ama anında onlara ilişkin esas olanı anlar, kavrar, bu-

nu da “Öteki” olarak o kişiye hizmet için yaparım.

Diğer kişiyi bu şekilde görmek ancak ona gizli bir niyet gütmeksizin yöneldiğimde mümkündür. Bir insanı bu şekilde görmek ilişki yaratır. Bu şekilde olmak belirli bir yakınlık ister, bununla birlikte bireysel farklara derin bir saygı ve belirli bir mesafenin korunmasını gerektirir. Görmede, her bir kişi eşsiz muamelesi görür ve daha sonra aşılması gereken hiçbir norm oluşturulmaz. Doğru-yanlış yargılamasının görmede yeri yoktur; yalnızca sevgiye hizmetin ve çözüm arayışının yeri vardır.

Diğer insanı görmek bana hizmet zorunluluğu da getirir. Ne istersem onu yapabileceğimi hayal edebilirim ama birini içinde bulunduğu durumda *gördüğümde* ve neye gereksindiğini *gördüğümde*, durumun benden beklediğini yerine getirecek şekilde *olmaya* uyumlanırım.

Terapötik çerçevede yalnızca görmek çözüm arayışına hizmet edebilir, *görmek* ise ancak sona doğru yarar sağlar. Teşhis ve gözlemlerin kendileri bir çözüme hizmet etmedikçe görmenin teşhis ya da ampirik gözlemlerde bulunmaya yararı yoktur. Çözüm ve tamamlanma getiren görmektir, nesnel gerçek değil. Görmek her zaman şu sorularla ilişkilidir: “Danışanın durumu benden şu anda ne istiyor?” ve “Ne yapmaya iznim var?” Terapist olarak kendime bu soruları sorar ve kendimi diğerinin hizmetine sunarım. Biri bana bir şey söylediğinde kendime onun için yerinde olanın ne olduğunu sorarım. Eğer danışanı gerçekten görmeyi başarmışsam tek tek ikimizin olduğundan daha büyük bir şeyle temastayım demektir. Önümdeki amaç yardım etmek bile olamaz o zaman; amacım danışanı daha bü-

yük bir düzen bağlamında görmektir. Görmek böyle işler ve terapötik müdahalelerin, bir yandan iyileştirici bir güç olurken saygı ve sevgi dolu kalmasını sağlar.

Onlara gördüğümü söylediğimde insanların nasıl da değiştiği ilginçtir. Görmek, görülen kadar göreni de etkileyen yaratıcı bir süreçtir. Görmenin anlamadığım sırları da vardır ama bunlar da görülüp kullanılabilirler.

Danışana neler olduğu konusunda bir fikriniz varsa ve söylemekle söylememek arasında kalmışsanız o insanı *görmeye* çalışın. Bunu başarırısanız fikrinizin ona yardımcı mı olacağını, yoksa güçsüz mü kılacağını göreceksiniz. Görmek sizin öldürebileceğiniz bir şey değildir. Kendimi birisine açtığımda gördüğüm beni çoğu kez hayretler içinde bırakır. Çoğunlukla düşünerek asla ulaşamayacağım şeyler görürüm. Görmek içimi korku ve huşuyla doldurur ama gördüğümünden kaçınacak, kendimi geri çekecek olursam -birisini incitme korkusuyla olsa bile bu- değerli bir şeyi kötüye kullanmışım gibi ruhumda bir şeyler kapanır.

**Soru:** Görmekle sezgi aynı şey midir?

**Hellinger:** Sezgiyi daha farklı yaşarım, görmek sezgiden fazlasıdır. Sezgiyi, şimşek gibi çakıp bana nereye gideceğimi gösteren, beni anında geleceğe yönlendiren bir anlayış olarak deneyimlerim. Sezgi, ben hiçbir şey yapmaksızın, anında gelir. Görmek farklıdır. Karmaşık bağlantılara açılmam ve onların içimde işlemelerine, beni etkilemelerine izin vermem demektir görmek.

Vicdanı da böylece anladım. Uzun süre insanların vicdanlarını dinleyerek hareket ettiklerini, vicdanlarıyla davrandıklarını ileri sürdüklerinde ne olduğunu anlayamamış-

tım. Devasa bir olgu bu, hâlâ da tümüyle anlayabilmiş değilim. Ama tam da anlayamadığım için neler olduğunu görmeye çalıştım. Dikkatimi üzerine toplayarak, ona açılarak ama aktif bir biçimde anlamaya da çalışmadan bıraktım benim üzerimde işlesin. Yıllar aldı, derken birden, vicdanın aslında ne olduğunu ve nasıl çalıştığını gördüm. Vicdan, sistemik dengenin, referans sistemimizle uyum içinde olup olmadığını bilmemizi sağlayan algısal bir organdır. Sistemden dışlanmamız halinde üstlenmemiz gereken sonuçlar konusunda bizi uyarır veya sisteme aidiyetimizin sürdüğü güvencesini verir. Vicdan huzurunun, grubuma aidiyetimi sürdürmeye hakkım olduğu duygusundan ibaret olduğunu gördüm. Vicdan azabı ise yalnızca aidiyetimi sürdürmeme izin olup olmadığı konusunda tasalanmam gerektiği anlamına gelir.

Olgunun karmaşıklığı içinden işin özü birden açıklık kazanmıştı. Bu açıklığın da yaptığım her şey üzerinde muazzam bir etkisi oldu. Bu sürece fenomenolojik yöntem adını veriyorum. Belirli bir şey başarma -örneğin, bir inancı teyit etmek ya da bir geleneği yüceltmek- gibi bir niyet gütmemediğimde işliyor ancak. Bilmenin son derece mütevazı, yalın, temel bir yöntemi bu.

Bu tanımladığımı dile getiren bir şiir size. Yolu işaret ediyor ama dolaylı bir biçimde. Şiir, psikoterapötik bilgi kuramının bir özeti.

## **İki Tûr Bilgi**

*Bilgin, Bilge'ye sorar;*

*“Nedir parçanın bütündeki yeri?*

*Ya da nasıl ayrılır çok bilmek bütünü bilmekten?*

*Yanıtlar Bilge;*

*“Dağılıp giden bulduğunda orta noktayı*

*ve toparladığında gücünü,*

*işte o zaman bütün olur.*

*Çünkü ancak bu orta nokta ile çokluk*

*özle dolar*

*ve gerçek olur.*

*İşte o zaman içerdiği öz, yalın görünür gözümüze,*

*çok az...*

*Tıpkı içimizde yaklaşmamızı bekleyen*

*o sakın güç gibi.*

*Bundan ötürü Bütün'ü deneyimlemek*

*ya da dile getirmek için her bir şeyi*

*bilmem,*

*söylemem,*

*elde etmem,*

*yapmam gerekmez.*

*“Şehre ulaşmak isteyen*

*tek bir kapıdan girer.*

*Bir kez çalınan çanın sesi*

*yankılanarak çoğalır.*

*Olgun bir elmayı dalından koparan*

*hiç de onun nerelerden geldiğine kafa yormadan*

*alır eline, âfiyetle yer.”*

*Bilgin, “ama”, diye karşı çıkar;*

*“gerçeğin peşinde olan, tüm ayrıntıları bilmek zorundadır.”  
Karşılık verir Bilge;  
“Ancak geçmişi bilir insan her şeyiyle.  
Gelecekteki gerçekse belirsizliklerle doludur  
ve yeni,  
tohumun ağacı sakladığı gibi saklar sonunu.”*

*“İşte onun için,  
çok bilme uğruna  
bir adım sonrasında olanı,  
elinden kaçırır.  
Sapı samana karıştırır.  
Ve ancak odun yapar ağaçtan.”*

*Bilgin, bütün bunların, aradığı yanıtın  
yalnızca bir parçası olduğunu söyler.  
“Birazcık daha,” der Bilge'ye, “birazcık daha konuş.”*

*Bilge ise elini kaldırır;  
“Başlangıçta” der, “bir fıçı sıra gibidir Bütün,  
tatlı ve bulanık.  
Berraklaşması için mayalanması gerekir  
ve yeterli zaman...  
Ve o zaman tadına bakmak yerine onu içersen  
dumanlanır kafan, ayakların yalpalanır.”*

## PARTNERLERİN DİYALOĞU

**Soru:** Grup çalışmalarının kendine özgü bir atmosferi var; açıklığın, eleştirel tetiktelik ve güvenin bir karışımı. Güçlü bir topluluk duygusu var, yine de herkes kendisi için burada. Kimi zaman insanların ne kadar samimiyetle eleştiri ve kuşkularını dile getirdiklerini görmek beni şaşırttı.

**Hellinger:** Ancak insanların uyanık, eleştirel ve saygılı olduğu bir ortamda söylenecek çok şey olabilir. İnsanlar ağızından çıkacak her söze takılıp kaldığında söylediklerine çok dikkat etmek zorundayımdır. Öte yandan, katılımcıların, eleştirmeden kabul etmek yerine, onların iç deneyimlerine karşı söylediğim her şeyi dikkatle sınıadıklarından eminsem epeyce risk alabilirim. Diğer, deneyim araştırılmasında ortağım oluyorsa eşitler arasında bir diyalog ortaya çıkabilir. Risk alma özgürlüğüm, diğerine duyduğum güvenin sonucudur ve her ikimize de büyük ödüller sunar.

Gruplarda topluluk duygusu ancak bireylerin kendi içlerine yoğunlaşıp merkezlenmeleriyle gerçekleşir. Bir grubun üyeleri kendi içlerinde merkezlenmemişlerse bilinçdışı zihinleri onları kendilerine yabancılaştırabilen grup dinamikleri karşısında savunmasız kalır. Üyelerin bireyler olarak kendi içlerinde yoğunlaşmalarını, merkezlenmelerini sağlayan psikolojik mekanizmalar ile onları daha büyük gruba bağlayan grup dinamikleri büyük ölçüde bilinçdışıdır. Kendi içinizde yoğunlaşma ve merkezlenme bir gruptaki bütün bireylerin bireylerini kaybetmeksizin daha büyük bir bütünün parçaları haline gelmesini sağlar. Yoğunlaşma ve merkezlenme bireylerin topluluk duygusunun temelidir.

Kişilerin kendi içlerinde merkezlendiği, aynı anda da birbirleriyle bağlantı halinde olduğu bir grupta gerçekleştirilen terapide hem danışan hem de terapist, grubun desteğini hissederek güvenle bireysel terapide korkutucu olacak bir yoğunluğa erişebilirler.

## İYİ İLE KÖTÜNÜN ÖTESİNDEKİ BÜTÜNCÜL DÜŞÜNCE

**Soru:** İnsanların deneyimlerini dinledik. Aralarından bazıları bana düpedüz kötü göründü. Çocuklarını suistimal edenler vb. Sen yine de hiç yargılamıyor görünüyorsun.

**Hellinger:** İnsanları gördüğümde, onları yaşadıklarının çerçevesinde, daha büyük bütünler bağlamında, ait oldukları gruplar ve alt kültürlerin içinde görürüm. Bütün ilişkisi sistemleri bu tür bütünlerdir. İnsanları daha geniş bağlamlarında gördüğünüzde seçim özgürlüğü, kişisel sorumluluk ve iyi ile kötüye bakışınız değişir. Kötülüğün çoğunun, belki de hepsinin insanların kişisel olarak kötü olmasından değil, daha büyük ölçekte bir şeyin tutsağı olmalarından kaynaklandığını görürsünüz. Kötü, büyük ölçüde sistemik kilitlenmenin sonucudur; gerçek anlamda kişisel değildir.

İyi ile kötü sistemik olarak birbirine bağlıdır. İnsanlarla sistemik olarak çalışmak istiyorsanız ahlakî yargıların ötesinde, daha büyük sistemik olguları ve bunların bireyler üzerindeki etkilerini görmeyi sağlayacak bir konum bulmak zorundasınız.

Örneğin, bir sistemin üyelerinden biri ahlakî üstünlük pozisyonu üstlendiğinde, sisteme, yargılanan ve meydan okunan kişiden daha fazla ait olma hakkı olduğunu ileri sürmektedir. Bunun sonuçları ise her zaman feci olur. Felsefi ya da teolojik olarak, insanların davranışları nedeniyle evrenin daha büyük düzeninin parçası olmaktan çıktığını düşünmek anlamsızdır. Bireyler, kaderin onlara oynamaları için verdiği rolleri seçmez, bununla birlikte rollerinin daha büyük bütün üzerinde etkileri vardır.

Sözelimi, Beyaz Gül<sup>1</sup> üyeleri olan öğrenciler, ana akımdan, alışılmıştan farklı olan son derece bağlı bir topluluğa aitti ve gruplarına bağlılıklarından ötürü de yaptıklarını yapabildiler. Topluluk üyelikleri ölüm korkusunu aşmalarına yardım etti ve yapmış olduklarını yapmalarını sağladı. Beyaz Gül öğrencilerini Nazilerle kıyaslayacak olursak, iki topluluğun farklı şeylere değer verdiği ve bireylerinden bekledikleriyle iyi davranış tanımlarının çok farklı olduğu ortadadır. Bununla birlikte, iki grupta da üyeliği zorlayan sistemik dinamikler benzerdir: Diğerlerinin yaptığını yaparsanız ait olabilirsiniz, yoksa gruptan atılırsınız. Ait olduğumuz topluluklar nasıl hareket ettiğimizi belirler ve çoğu durumda bu grupları biz seçmeyiz.

Sistemik açıdan görüldüğünde iyi ve kötüye ilişkin bireysel inançlar arasındaki ana farklar keyfidir. Hiçbir grup diğer daha büyük gruplar için neyin daha iyi olduğunu bilmez. Kazanan Naziler olmuş olsa Beyaz Gül üyelerine suçlu gözüyle bakıyor olacaktık muhtemelen ama Naziler yenilgiye uğradığından onları şimdi kahramanlar olarak görmede özgürüz. Çoğu kişinin iyi ile kötüye ilişkin inançları yalnızca ait oldukları grupların ölçütlerince belirlenmiştir ve herhangi birinin bu sınırların ötesine geçebilmesi son derece güçtür. Bir grubun ahlakî sınırlamalarının ötesine geçmek daha büyük bir sistemik düzenle özdeşleşmeyi gerektirir. Bu gerçekten ahlakî bir harekettir ve arkadaşlarınızın, ailenizin iyi dediği şeyi ihlal etmenin getirdiği suçluluk duygusu ile yabancılaşmaya katlanmaya istekli ve bunu ya-

---

<sup>1</sup> Beyaz Gül, Münih'te öğrencilerin oluşturduğu Nazi karşıtı bir gruptu. Üyelerin çoğu faaliyetleri nedeniyle tutuklandı ve idam edildi.

pabilecek durumda olmayı gerektirir.

Sistemik psikoterapide ahlakî yargılardan toptan kaçınmak ve herkesin temelde iyi olduğu, kilitlendiklerinde kötü şeyler yaptıkları yaklaşımını benimsemek daha basit ve yararlıdır. Bu şekilde onları görmede, nasıl kilitlendiklerini, kilitlenmenin çözülmesi için gerekenin ne olduğunu anlamaya çalışmada özgürlüğünüzü korursunuz. Kendinizi ahlakî açıdan onlardan üstün görmeye takılmadığınız için onlarla çalışırken sizi nasıl etkilediklerine de dikkat edebilirsiniz. Böylece herkes eşitlik ve insan onurunu korumuş olur. Herhangi bir psikoterapide kişisel kötülük fikrinden uzak durmak iyidir.

Ancak, yaptıklarımızın da sonuçları vardır ve bir kilitlenme ya da grubumuzun inançları nedeniyle hareket etmiş bile olsak hepimiz suçu taşır, başkalarına verdiğimiz zarar ne ise sonuçlarını öderiz.

**Soru:** Çalışmada çok hoşuma giden bir şey var; gösterdiğin saygı. Bizim genelde iyi ya da kötü dediğimiz bireysel farklara saygı gösteriyorsun.

**Hellinger:** Sana bunu nasıl yaptığımı söyleyeyim: Ben her zaman iyi bir çözümün ne olabileceğini düşünüyorum. Incil’de bir söz vardır, ağacı meyvesinden, günü de sonundan tanırırsınız, der. Önemli olan, bunun nasıl sonuçlanacağı. Gerçekten görürsen, masum olduklarını ileri sürenlerin gerçekte fazla bir iyilik yapmadığını görürsün.

Gerçeklik durmadan beklentilerimizle çelişir. Sistemik terapide iyi ile kötüye ilişkin pratik bir kural vardır: Genelde insanların size söylediğinin tersi söz konusudur. Bunun istisnasını nadiren gördüm. Babanın kötü kişi olarak sunul-

duğu dizimlerde otomatik olarak annenin yıkıcılığına ve kilitlenmesine bakarsınız. Eğer kötü kişi olarak gösterilen anne ise anında babaya bakmaya başlarsınız.

**Soru:** Nazi döneminde Almanya'da insanlar eleştiren yargı ve kuşkudan tümenden uzaktı. Koyun gibi izlediler. Aynı koşullarda benim daha iyisini yapacağımı söylemiyorum ama durumu benim için ağırlaştıran da bu: Ne zaman bir otoriteye güvenip peşinden gideceğime, ne zaman kuşkulanıp direneceğime nasıl karar veririm?

**Hellinger:** Batı dűřüncesinde temel bir hata olduđunu dűřünüyorum. Bireylerin karar verme ve kaderlerini biçimlendirme gücü olduđunu sanıyoruz ama kontrolün elimizde olmadıđı ve bireysel seçim özgürlüđümüzü etkileyen pek çok büyük gücün -tarihsel güçler sözgelimi- etkisi altındayız. Dođu Bloku ülkelerindeki deđiřimleri dűřünün. Bunları tek bir birey, hatta Gorbačov bile gerçekleřtirmedi. Milyonları önüne katan ve ister desteklemiş isterse karřı çıkmış olsunlar hayatlarını deđiřtiren tarihsel bir süreçti bu.

Yıkıcı ya da kötü diye analadığımız da insanları yakalayıp önüne kattığı gibi sürükleyen böyle bir güçtür. Kötü, kavrayışımızın ve kontrolümüzün ötesinde bir şeye hizmet eder.

**Soru:** Peki ya kişisel sorumluluk? Kaderin gücü kişisel sorumluluğumuzu ortadan kaldırır mı?

**Hellinger:** Soruyu psikoterapi açasından mı, yoksa ahlakî açağan mı soruyorsun? Birisini kişisel olarak sorumlu olmakla yargıladığında ima ettiğin, o kişinin farklı bir şekilde davranması gerektiği ya da davranabileceği ve böyle yapmış olsa olayların daha iyi sonuçlanmış olacağıdır. Kişinin ne yapması gerektiğini bildiğini ima edersin. Ahlakî olarak

üstün bir tavidir bu, hiçbir terapötik değeri de yoktur. Soruyu terapi açısından sorarsan, insanların iyileştiren bir çözüm bulmalarına yardımcı olmak ya da yanlış gitmiş olanı düzeltmek daha iyidir. Ahlakî soruyu sorarsan dikkatini, hiçbir seçim özgürlüğünün olmadığı geçmişe odaklamış olursun. Terapötik soru dikkati, düzeltici eylemin hâlâ mümkün olabileceği şimdiye odaklar.

**Soru:** Yani kaderin avucundayız ve hiçbir özgür seçim ve sorumluluğumuz yok, öyle mi?

**Hellinger:** Son derece uç bir konum öne sürüyorsun. Bu senin gerçek deneyimin miydi, yoksa varsayımsal bir dikkat dağıtıcı mı atıyorsun ortaya?

Açıkça bir şeylerin nasıl sonuçlanacağını etkileyebiliriz ve kontrolünün elimizde olmadığı bir şeyin tutsağı bile olsak yaptıklarımızdan sorumlu *olduğumuz* ortada. Ancak sadece daha ufak şeylerde seçim özgürlüğümüz var. Hareketlerimizin ilişki sistemlerimiz ve daha büyük bütün için sonuçlarından sorumlu olmaya devam ediyoruz. Gerçekten önemli olan da bu sorumluluktur. Kişisel suçluluk duyalım ya da duymayalım, sonuçlar bakidir. Soru yalnızca yaptığı-mıza ve bunun gerçek sonuçlarının ne olduğuna dürüstçe bakma cesaretimiz olup olmadığıdır.

**Soru:** Ben sorumluluğun yalnızca kişisel olarak tanımlanabileceğini, sadece bireyin sorumlu olduğunu düşünüyorum. İnsanların yaptıklarından tarihi ya da toplumları sorumlu tutamazsın.

**Hellinger:** Evet, birey özgür olduğunda kişisel olarak sorumludur. Ama bireyler olayların büyük akışına kapıldığında özgür değildirler. Bireyler, yaptıklarının -belki kendi-

lerinden çok başkaları üzerinde- sonuçları olması anlamında kişisel olarak sorumludurlar ama özgür seçim çoğu zaman son derece sınırlıdır. Hareketlerini özgürce seçmemiş bile olsan sonuçlarının sistemik sorumluluğunu taşırsın.

## HAREKETLERİN SONUÇLARI VARDIR

**Soru:** Yani binlerce Yahudi'yi gaz odalarına gönderen toplama kampı gardiyanlarını -ya da subaylarını- yargılamazdın, öyle mi?

**Hellinger:** Tam tersi! Onları yargılıyorum. İnsanlığa karşı korkunç suçlar işlediler ve eylemlerinin sonuçlarını kabul etmek zorundalar. Bununla birlikte, kendilerinden daha büyük bir şeye kilitlenmişlerdi. Onları eylemlerinden sorumlu tutmak, aynı anda da çok daha büyük bir şerre kilitlenmiş olduklarını görmek, ahlakî olarak kötü insanlar olmakla yargılamaktan ve kendilerini onlardan ahlak olarak daha üstün hissetmekten farklıdır. Ahlakî açıdan mı, yasal açıdan mı, yoksa sistemik olarak mı düşündüğüne karar vermek zorundasın. Bütün büyük kötülükler, başkalarından bir şekilde daha iyi olduklarını sananlar tarafından işlenmiştir ve onları yargılayanlar da kendilerinin daha iyi olduklarını düşündüklerinden, onlar da kötülük yapma tehlikesi altındadır. Sözelimi eski Doğu Almanya'nın gizli polisi korkunç şeyler yaptı. Şimdi kurbanları tarafından yargılanıyorlar fakat onları ihbar edenler de onlara benzetmek gibi büyük bir tehlikeyle karşı karşıya. Casusluk, gözetleme ve korku sürüyor. Yalnızca şimdi başkaları yapıyor bunu. Önceki kurbanlar şimdi artık suçlu ve her şeyi daha

iyi bildiklerini sanıyorlar -tıpkı daha önce gizli polisin yaptığı gibi. Kötülük azalmadan devam ediyor.

Herhangi bir ahlakî doğruluk konumu ileri sürüp başkaları için doğru olanın ne olduğunu bilirmiş gibi hareket etmek daha büyük sistemik düzenlere her zaman zarar verir.

**Soru:** Beno ile çalışırken, Beno'nun zeka geriliği olan erkek kardeşini Üçüncü Reich zamanında bir kuruma gönderdiği için babasının bir katil olduğunu söyledin. Dediğini izleyecek olursak bana öyle geliyor ki Beno'nun babası katil değildi. Çocuğu o öldürmedi, Naziler öldürdü. O şartların kurbanıydı, tıpkı çocuğun da olduğu gibi. Demek istediğim, belirli bir tarihsel durumda kültürel ahlaka kapılıp gitmiş, oğlunu bir yurda vermişti. Bu senin -bir katil olarak- tanımlamandan farklı. Bunu cinayet olarak adlandırmak tutarsız.

**Hellinger (gruba):** Bu sorunun sizi nasıl etkilediğine dikkat edin. Zayıflatıcı bir müdahale bu, çünkü durumu ciddiyetinden uzaklaştırıyor. Soruyu soran bizi ahlakî konuları tartışmaya çağırıyor. Adamın katil olduğunu söylerken eylemlerinin ailesi üzerindeki sonucuydu tanımladığım. Onu kişisel olarak kötü olmakla suçlamamıştım. Zamanının koşullarının tutsağı olduğu ortada ama bu onu harekete geçirenin ne olduğuna ilişkin çalışmamızda bir fark oluşturmuyor. Çocuk ölmüş. Ele aldığımız bu; ölümünün Beno üzerindeki etkisi. Bu bir ölüm kalım sorunu. Ağırlığı var. Çocuktan ailesinin çıkarları için hayatını feda etmesi istenmiş. Büyük bir fedakarlık bu. Bu çapta bir haksızlık olduğunda ailede başka birinin telafi etmesine yönelik bir baskı olur. Beno'nun bilmeden yaptığı da buydu.

Bir baba hafifletici nedenlerle bile olsa çocuklarından birini öldürdüğünde çocuğun ölmüş olduğu gerçeği değişmez. Hem o hem de ailenin diğer üyeleri bu olgu ve sonuçlarıyla birlikte yaşamak zorundadır. Babanın kilitlenmelerini görmek sonuçları değiştirmez. Değiştirseydi, kilitlenmenin bütün sonuçlarını kurban taşır, fail ise hiçbirini taşımazdı. Çılgınlıktır bu! İnsanları eylemlerinden sorumlu tutmak, haklarında iyi ya da kötü insanlar olarak hüküm vermekle aynı şey değildir.

## YARDIM ETMENİN İLKELERİNİ ANLAMAK

**Soru:** Biri kapsamlı bir konu getirdiğinde kimi zaman tek bir cümleyle yanıt veriyor, başka birine geçiyorsun. Birkaç gün sonra bu konuya döndüğün oluyor.

**Hellinger:** Eğer onlara içtenlikle saygı duyuyorsan insanlara yardım etme ya da onları kurtarma isteğini bir yana bırakmak büyük önem taşır. Bize bu konuda yardımcı olan eski bir önemli keşif vardır: Kasıtlı bir “eylemsizlikle” hareket edebilirsiniz. Niyetli bir hareket olmaksızın aktif bir biçimde hazır bulunmak, eylemsizlik yoluyla eylemde bulunmaya yönelik birleşik bir güç yaratır. Eylemsizlik geri çekilme ya da kendinizi tutma değildir. Kendinizi tutma hiçbir iyi sonuç vermez. Lao-Tzu “Tao te Ching”de eylemsizlik ilkesini çok güzel tasvir etmiştir.

## Öğretmen

*Eylem içinde olup eylemde bulunmadan,  
öğreterek, konuşmadan,  
önündedir bütün varlıklar.  
Gelenlere verir kendini esirgmeden,  
sahiplenmez onları, ikna eder,  
tutmaz onları, dokunur.  
İşi sona erdiğinde kalmaz,  
özgür bırakır onları.  
Asılıp kalmadığı için  
terk de edilmez.*

Terapist, kendi içinde gördüğünü dile getirmese, terapistin gördüğü çoğu kez danışanın aklına gelir. Terapist aktif olarak hiçbir şey yapmadığında danışanın çözümü bulması kimi zaman daha kolay olur. Eylemsizliği aktif bir biçimde uygulamak çok güçtür ama danışanı da keşfetmekte özgür kılar. Her durumda, terapistlerin danışanların onların müdahaleleriyle ne yaptığı üzerinde hiçbir kontrolü yoktur.

Bir zamanlar, İsa ile konuşmak üzere yola koyulan zengin genç adamın hikâyesini düşünmüştüm. Bunun terapi için iyi bir model olduğu sonucuna vardım. Terapist, danışanın değişmeden ayrılma özgürlüğüne saygı göstermek zorundadır. Bireysel özgürlüğe -başarısızlığa uğrama ve takılıp kalma özgürlüğü de dahil olmak üzere- temelden saygılı olma meselesidir bu. İyi terapinin ilişkilerde müdahale ve belirli amaçlar olmaksızın hazır bulunma niteliği vardır. Yani, danışanı etkileme girişimlerinden bir noktaya kadar vazgeçmek zorundayız. Bu tür bir hazır bulunma, iyileşmenin gerçekleşebileceği boş bir alan yaratır. Değişime yöne-

lik asgari gereğın ötesindeki her şey danışanı zayıflatır. Genelde terapide azdan çoğı yoktur.

**Petra:** Kimi zaman düşüp ölene kadar terapi yapabileceğimi hissediyorum ama aslında hiçbir işe yaramadığı cluygusunu da barındırıyorum içimde.

**Hellinger:** ...düşüp ölene kadar mı?

**Petra:** Evet ve hiçbir şeyin olduğu yok.

**Hellinger** (*usulca*): Kendini önemsemeye takılmışsın.

**Petra:** İnsanlar acı çektiğinde yardım etmek çok önemli benim için.

**Hellinger:** Hissettiğinin arkasında ne olduğunu ortaya koyan küçük bir hikâye anlatayım sana. Ama uyarmam da gerek; gerçekten anlayacak olursan öykünün çok ciddi sonuçları olacaktır.

### *İnanç*

Adamın biri, İsa'nın "Ayağa kalk, al yatağını ve evine git" demesi üzerine hasta adamın "Ama istemiyorum" diyecek olsa nasıl tepki vereceğini tartışan iki kişinin konuşmasına kulak misafiri oluşunu anlatır.

Tartışanlardan biri şöyle söylemiştir: "İsa muhtemelen bir süre sessiz kalır, sonra havarilerine döner ve 'O, Tanrı'ya benden daha fazla saygı duyuyor' derdi."

**Soru:** Erkek kardeşlerimin bütün çocukları evlatlık. Hepsi başka ailelerden gelme ve aralarından biri hiç de iyi bir durumda değil. Onlara nasıl yardım edebilirim?

**Hellinger:** Şu anda en fazla, problemi olduğu yerde bırakarak. Kendi çözümlerini sen müdahale etmeksizin bulacaklardır.

**Soru:** Mesela meditasyon yapamaz mıyım, eğer zamanı gelmişse?

**Hellinger:** Grup çalışmalarımın birine kızı, ailesinin itirazlarına rağmen şizofren bir adamla evlenmiş bir terapist katılmıştı. Çiftin çocukları olmuş. Bir an gelmiş, anne (katılımcı terapist) ile kız sürekli bir çatışma içinde yaşamaya başlamışlar, bir terapist için özellikle zor bir durum. Terapist kadına iki yıl boyunca kızıyla hiçbir temas kurmasını, onu iki yıllığına kendi haline bırakmasını önerdim. İki yıl sonra bu terapistten bir mektup aldım. İki yıldır ilk kez gittiği kızının ziyaretinden dönmüştü, görüşmelerinin gayet iyi geçtiğini bildiriyordu.

**Soru:** Erkek kardeşime çocuklarına ilişkin hiçbir şey söylemedim henüz.

**Hellinger:** Bazıları iyi niyet meşalelerini dünya samanlığı üzerine atmaktan bir türlü alamaz kendini (*kahkahalar*). Adamın biri bana iki arkadaşın hikâyesini anlatmıştı: Biri hastalanır ve dostu gece boyu onun başında nöbet tutar. Sabah olduğunda hasta yatan iyileşmiş, onu seyreden ise ölmüşmüş.

Kardeşinin çocukları yardımına ihtiyaç duyarlarsa sana gelecek ya da neye gereksindiklerini bir şekilde bildireceklerdir. O zamana kadar eylemsiz hazır bulunma uygulaması yapabilirsin. Bunu başarırsan bambaşka bir yardım etme anlayışına ulaşmış olursun. Yardımcılığa soyunanların düştüğü en yaygın hata, başkalarının gerçekten istediği ya da çözümseyebileceğinden fazlasını yapmaktır. Onlara nasıl yardım edileceğini anlamana yardımcı olacak bir hikâye sana:

## Şifa

Bir vakitler Aram ülkesinde (bugünkü Suriye'de) savaş meydanlarındaki yürekliliği ve gücü dört bir yana nam salmış yaşlı bir general yaşarmış. Günün birinde bu yaşlı adam hastalanmış, hiç kimseyle temas kuramaz olmuş, karısıyla bile. Cüzammış.

Bir köleden, onun ülkesinde bu hastalığı iyileştirebilen biri olduğunu duymuş. Böylece taraftarlarından büyük bir alay toplamış, 10 okka gümüş, 6 bin altın sikke, 10 tören giysisi ve bizzat kral tarafından yazılmış bir takdim mektubunu da yanına alıp bu şifacıyı bulmak üzere yollara koyulmuş.

Uzun bir yolculuk ve pek çok maceranın ardından şifacının yaşadığı eve varmış, içeri seslenmiş. Refakatçileri, hazineleri ve kralının yazdığı takdim mektubu ile öylece durmakta, beklemekteymiş kapının önünde. Ama farkına varan olmamış. Sabrı taşmak üzereymiş, sinirlenmeye de başlamış. Yan tarafta küçük bir kapı açılmış, bir hizmetkar çıkıp yanına gelmiş. “Üstadım sana gidip Ürdün Nehri’nde yıkanırsan iyileşeceğini söylememi istedi” demiş.

General aptal yerine konduğunu düşünmüş. “Ne?” diye bağırılmış. “Bu da sözüm ona şifacı olacak, öyle mi? Hiç değilse kendi gelebilir, Tanrısına seslenir, uzun ve karmaşık bir tören yapar ve bedenimdeki her bir yaraya eliyle dokunabilirdi. Bunun bir yardım dokunabilirdi bana. Ama hayır, bu şarlatan çıkmış, gidip Ürdün Nehrinde yıkanmam gerektiğini söylüyor.” Öfkeyle döndüğü gibi gerisin geriye, evine gitmiş.

Hikâye aslında burada bitiyor ama bu bir peri masalı olduğundan iyi bir sonu olmalı. Onun için...

Yaşlı general evine döndüğünde köle yanına gelmiş, “Sevgili Efendim” demiş usulca, “şifacı senden olağanüstü bir şey istemiş olsa yapardın dediğini. Bir gemiyle uzak diyarlara yelken açmanı, tuhaf Tanrılara tapınmanı, servetini tepip yıllar sürecektir te-fekküre çekilmeni istemiş olsa, hiç kuşkusuz yapardın bunları. Ama o senden sadece sıradan bir şey istedi.” General ikna olmuş.

Ürdün Nehri'ne gitmiş, hâlâ da pek akıllı yatmış değilmiş bu işe, neredeyse kendine rağmen ırmağın sularında yıkanmış, öfkeli ve sessizmiş. Beklediklerinin tersine bir mucize olmuş ve iyileşmiş.

Evine döndüğünde onu sağlığına kavuşmuş gören karısı neler olduğunu sormuş. "Kendimi gayet iyi hissediyorum" diye yanıtlamış general, "Ama bundan başka hiç öyle kayda değer bir şey olmadı".

## SORUNLAR YERİNE ÇÖZÜMLERLE ÇALIŞMAK

**Soru:** Gruplarla çalıştığım da ve danışanların problemlerinin dizimini yaptığım da çoğu kez hiçbir şey olmuyor.

**Hellinger:** Sana nedenini söyleyebilirim bunun. *Görmüyorsun.* Bir soruna sorun olarak baktığında bir sorunun olur. Ancak bir çözüm aradığında görmek işe yarar. "Probleminin dizimini yapan" bir danışanın olduğunu söylüyor-  
san problemin tanımına ya da herhangi bir teşhise takılmış-  
sın demektir. Kendine "Ne olmalı? Danışan nereye varmak  
istiyor ve oraya varmak için ihtiyaç duyduğu ne?" diye sor-  
maya çalış. O zaman tünelin ucundaki ışığı görmeye başla-  
yabilir ve akışa katılabilirsin. Bir çözüm bulmak için proble-  
leme ihtiyacın yok. ✕

Elbette psikoterapide problemleri, nedenlerini anlamak  
çözümlerinin yolunu açabilirmiş gibi ele almak saygın bir  
gelenektir. Fakat probleme takılıp çözümü görmezden gel-  
mek işten bile değildir. Sistemik bir bakış açısından prob-  
lemler başarısızlıkla sonuçlanmış sevgi girişimleridir ve  
problemi problem olarak sürdüren sevgi onun çözümüne  
yönlendirilebilir. Terapötik görev, her şeyden önce danışa-

nın sevgisinin hangi noktada olduğunu ortaya çıkarmaktır. Bu noktayı bulduğumda terapötik kaldırıcı da elime aldım demektir. Danışanın yerinde ve olgun bir sevgi yolu bulmasına yardımcı olunarak problem çözülür; problemi sürdüren de aynı sevgidir onu çözen de.

**Soru:** Bir kadının, kocasının annesinden ayrılmadığı için kendisini ona bütünüyle vermeyişinden yakınması kıskançlık mıdır?

**Hellinger** (*uzun bir sessizlik*): “Annene beslediğin sevgiye saygı duyuyorum” demesinin yararı olur muydu? (*Gruha*) Odağın probleminden çözüme kaydırılmasının iyi bir örneği bu. Yaratıcı güç problemlere ilişkin değil, sadece çözümlere ilişkin çalışır. Çözüme yönelik hareket sevgidir ve görmek sadece iyi niyetler ile sevgiye hizmet eder. Birisiyle bir problemle karşı karşıya geldiğimde ya da problemi ona tanımladığımda kendimi bir basamak yukarı yerleştirmiş olurum, oysa eşitler olarak bir çözüm aramaktayızdır.

Diğer bir sorun da bir çözüm bulunduktan sonra kişinin buna ilişkin bir de teori istemesinden doğar. Teoriye dönecek olursanız çözümü kaybedebilirsiniz. Bir teori her zaman, açıklamaya çalıştığı deneyimden daha azıdır ve tecrübenin bütünlüğünü aktaramaz. Bir şey olduğunda ve ben onu bir teoriyle açıklamaya çalıştığımda bütün ulaştığım buzdağının ucu olur. Teoriden kaçındığım bir noktaya yavaşça gelişimin nedeni de budur. Şeylerin nasıl olduğuna ya da olması gerektiğine ilişkin bir teoriyle çalışmak yerine gerçek insanlarla geniş bir deneyim birikimim var ve çeşitli gerçek durumları isabetli bir şekilde tasvir etmek ve koleksiyonuma eklemek için çok çalışıyorum. Bu şekilde her

zaman yeni deneyimlere açık oluyorum. Teorimle çelişecek bir şey görmekten endişelenmeme gerek kalmıyor, müdahalelerimi teorimin izin verdiği kadarının doğrultusunda sınırlandırmaya, bunların yanlış ya da doğru olduğunu kendime kanıtlamaya gerek duymuyorum. Müdahalelerimin yararlı olup olmadığını görmede özgürüm. Yeni ve beklenmedik bir şey olduğunda koleksiyonum için başka bir tecrübe oluyor bu.

**Soru:** İnsanların söylediklerini büyük bir dikkatle dinlemenden ama problemlerinin tasvirine takılıp kaldıklarını fark ettiğin an da sözlerini kesmenden çok etkileniyorum. Çok önemli bu.

**Hellinger:** Evet. İnsanlar problemlerini tasvir ettiklerinde sizi dünya görüşlerine ikna etmek isterler. Dünya görüşleri problemlerini doğrulamaktadır. Güçlü bir çekimdir bu. Onun için problem tasvirlerini hızla kesmeniz gerekir. Bunu yapmazsanız onların inanç sistemlerine takılırsınız. İnanç sistemlerine bir kez takılınca da bunun dışında bir şey görmek güçleşir, o zaman çözüm bulmalarına yardımcı olamazsınız.

Bir kadın, hipnozla çalışıp çalışmadığımı sormuştu bana bir seferinde. “Bazen,” dedim. “Kendisine hipnoz sonrası telkin vermiş bir psikiyatristle çalışmış ve bu telkinlerden zarar görmüş bir danışanım var burada” dedi. “Onu yenisinden hipnoza sokarak bu telkinin ne olduğunu ortaya çıkarabilecek ve ilkini engelleyecek başka bir telkin verecek birine ihtiyacı var.” “Çılgınlık bu” dedim. “Kuruntu. Ben bu şekilde çalışmam.”

Durdurmak bu gibi durumlarda en önemli şeydir. Size

çılınca bir dünya görüşünün gerçekmiş gibi kabul ettirilmeye çalışıldığını anladığınız an problem tasvirlerini durdurmanız gerekir. Doğru bir tanım söz konusu olsaydı problem de çözülmüş olurdu. Problem çözülmemişse tasviri, tanımı gereği yanlıştır.

Kural olarak problemler bir çözümden kaçınılacak şekilde ifade edilir. Bir gruptakilerin bütün problem tasvirlerini dinlememe gerek olmayışının nedeni budur. Şüphesiz hepsi yanlıştır. Doğru tanımlamış olsalar sorunlarından konuşmaz olurduk. Bir problemin doğru tanımı sorunun çözümünü barındırır. —

**Soru:** Ben çoğunlukla birinin sözünü kesme konusunda güvenmiyorum kendime.

**Hellinger:** Bir grupla çalışıyorsan, söylenenin ilintili olup olmadığını grubun bildiğine genelde güvenebilirsin. Grup huzursuzlaşıyorsa söylenenin yararlı olmadığını işaretidir bu. O zaman konuşan kişiyi durdururum. Birebir çalışıyorsan danışana nazikçe ilgini kaybetmeye başladığını söyleyebilir, kendisinin de bir fark algılayıp algılamadığını sorabilirsin. Süreçlerine ilgilerinin uyandırılıp uyandırılmadığına bak. Biraz daha az sert bir durdurma yoludur bu onları.

**Soru:** “Problemin doğru tasviri” ile ne kastettiğini anlamıyorum. Bir sorunun pek çok tasvir seçeneği, farklı anlama biçimleri olduğunu, çoğunun da yararı olabileceğini düşünüyorum ben.

**Hellinger:** Bir seçim meselesi değildir doğru olan; ya işe yarar veya yaramaz. “Doğru tasvir” çözüm sunan ilk tasvirdir. Yalnızca bir tanesine gerek vardır. Fakat iyi bir çözüm danış-

şanın bunu uygulayacağı anlamına gelmez. İnsanların bir yola, sözgelimi acı çekme yoluna koyulduklarında bu yolu çarpıtılmış ya da kör bile olsa sevgiyle yürüdüklerini anlamak önemlidir. Onların izni olmadan müdahale etmemelisin.

### ***Bilge Vuruş***

Güney Denizi'nde bir yerlerde şafak sökerken küçük bir maymun, elinde sallayıp durduğu çok ağır bir hindistancevizi, palmiyenin tepesine tırmanmış, avazı çıktığı kadar bağırmaya koyulmuş. Sesi duyan bir deve biraz yaklaşmış, başını kaldırıp ağacın tepesine bakmış ve "Ne oluyor?" diye sormuş.

"Filler kraliçesini bekliyorum da" demiş maymun. "Şu hindistancevizini kafasına çalacağım ki göreceksin ya da düşünecek hali kalmayacak." "Peki ama asıl mesele ne ola" diye düşünmüş deve.

Öğle olmuş, oradan geçen bir aslan, küçük maymunun çıkardığı gürültüyü işitmiş, kaldırmış başını, sormuş: "İstediğin bir şey mi var?" "Evet" diye bağırarak küçük maymun. "Filler kraliçesi. Şu hindistancevizini fırlattığım gibi kellesini dağıtacağım onun." "Peki ama asıl istediği ne?" diye düşünmüş aslan.

Öğleden sonra bir gergedanın yolu düşmüş oraya, küçük maymun merakını uyandırmış, başını kaldırıp sormuş: "Pekala, nedir sorunun?"

"Filler kraliçesini bekliyorum. Göremez, işitemez olana dek şu hindistancevizini vuracağım kafasına." "Gerçekten de bir sorunu var mı?" diye düşünmüş gergedan.

Akşam üzeri filler kraliçesi gelmiş. Sırtını palmiyenin gövdesine dayayıp bir güzel kaşımış. Dallarına uzanıp birkaç yaprak koparmış hortumuyla. Ağacın tepesinden çıt çıkmıyormuş. Başını kaldırıp da küçük maymunu gördüğünde "Bir ihtiyacın var mı?" diye sormuş.

"Hayır, hiçbir ihtiyacım yok" diye karşılık vermiş maymun. "Doğruya doğru, bugün biraz bağırıp çağırdım ama ciddiye almadıysındır tabii, öyle değil mi?" Filler kraliçesi, "Gerçekten de bir

şeye ihtiyacı var ama” diye geçirmiş içinden. Sonra uzaktan sürüsünü görüp ayağını yere vurmuş.

Küçük maymun sakince düşünmüş. Bir süre sonra elinde hindistanceviziyle ağaçtan inmiş, kırılıp açılana dek bir kayaya vurmuş. Sonra sütünü içmiş, etini yemiş meyvenin.

## “DİRENCİ” YERİNİ BULAMAYAN SEVGİ OLARAK ANLAMAK

**Soru:** Direnci hiç yorumlamıyor gibisin. Ben direnci olabildiğince çabuk görüp teşhis etmeye çalışmak üzerine eğitim aldım, sen ise bu konuya aldırımıyorsun sanki.

**Hellinger:** Zaman içinde, danışanların güçlerini sorunlarına dört elle tutunmada ve çözümden kaçınmada kullanmaya yönelik güçlü bir eğilim olduğunu anladım. Bu, psikolojik sorunların, mutsuzluğun ya da semptomların grubumuza aidiyetimizi sürdürme iznimiz olduğuna dair bize içsel bir güvence sunması ile ilgili. Acı çekmekle, çocuk ruhumuzda ailemize karşı suçlu olmadığımızı kanıtlarız. Acı çekmek ailemize ait olma hakkımızı güvence altına alarak korur. Sistemik kilitlenmeden kaynaklanan her mutsuzluk beraberinde, ait olduğumuzu bilmenin derin hoşnutluğunu getirir.

O nedenle problemlerimize çözümler bulmak korkutucu ve nahoştur. Asıl korku, aidiyetimizi kaybetme korkusudur ve bu, suçluluk, ihanet, gözden düşme ve ait olduğumuz grubun inancını kırma şeklinde kendini gösterir. Bir çözüm bulmaya çalıştığımızda o zamana dek itaat etmiş olduğumuz aile kurallarını çiğnediğimizi sanır ve suçluluk

duyarız. Çözüm ve mutluluk tehlikeli görünür, çünkü bizi yalnızlaştıracaklarına inanırız. Öte yandan problemler ve mutsuzluk bir aidiyet hissi verir. Bu tür bir aidiyet insanlar için çoğunlukla mutluluktan daha önemlidir.

Bu dinamik nedeniyle çözümlere çoğu kez suçluluk eşlik eder ve değişim bu suçlulukla yüzleşmeyi gerektirir. Terapistler bu tür bir acıya acıma duyarlarsa durumun yalnızca bir yüzünü görmüş olurlar. Sistemik nedenli acı çekmenin her zaman güvenlik ve masumiyetle el ele gittiğini anlamak yardımcıları için çok önemlidir. İnsanlardan değişmelerini istemek masumiyetten vazgeçmelerini istemektir.

## DUYGU TÜRLERİNİ AYIRT ETMEK

**Soru:** Ben her zaman insanları duygularına yaklaştırmaya çalıştım, sen ise neler hissettiklerini ifade ederlerken durduruyorsun onları çoğu zaman. Bunu yaptığında çoğunlukla çok güçlü bir etkisi oluyor ve danışan gerçek adımlar atabiliyor. Bu konuda bir şeyler söyleyebilir misin?

**Hellinger:** Duyguları dört çeşide ayırıyorum: Birincil duygular, ikincil duygular, sistemik duygular ve meta-duygular.

Birincil ve ikincil duygular arasındaki temel fark, birincil duygular yapıcı eylemi desteklerken ikincil duyguların başka türlü, değişime destek olacak enerjiyi tüketmesidir. Etkili eylem üreten duygular insanı güçlendirir, etkili eyleme engel olan ya da eylemsizliği haklı çıkaran veya etkili eylemin yerine geçen duygularsa insanları zayıf düşürür. Yapıcı eylemi destekleyen duygulara *birincil duygular*, diğerlerine *ikincil duygular* adını veriyorum.

Birincil duygular basittir ve karmaşık tanımlar gerektirmez. Teatral, abartılı bir yanları olmaksızın yoğunurlar. Bu nedenle heyecanlandırıcı ve yoğun olmalarına rağmen kendine güven ve sükunet hissi verirler. Elbette, gerçekten dramatik durumlar söz konusudur, dramatik duygular da yerindedir; örneğin, savaş alanında askerlerin duyduğu korku ile bizim bir karabasan görürken duyduğumuz korku arasındaki fark gibi.

Terapide ele alınan duyguların çoğu ikincil duygulardır. Bunların temel işlevi kişinin başkalarını etkili bir eyleme geçemeyeceğine ikna etmesi olduğu için dramatik ve abartılı olmak zorundadırlar. İkincil duyguların avucundaysanız kendinizi zayıf hissederseniz, yanınızdakiler de yardım etme ihtiyacı duyar. Duygular yeterince dramatikse yardıma soyunanlar bu durumda yapabilecekleri gerçekten hiçbir şey olmadığını fark etmezler.

İnsanlar ikincil duygulara tutunduğunda gerçeğe bakmaktan kaçınmak zorundadırlar. Gerçek, ikincil duyguların korunması ve değişimden kaçınılması için gerekli olan içsel imgelerle çatışır. İkincil duygulara asılan kişiler terapide çoğunlukla gözlerini kapar, özel dünyalarına çekilirler. Sizin sorduklarınızdan farklı sorulara cevap verirler ama genelde yaptıklarının farkında değildirler. Gözlerini açıp dünyaya bakmalarını hatırlatmanızın yararı olur. Onlara “Bakın buraya. Bana bakın” derim. Gözlerini açabilip gerçekten görüyorlar, hissettikleri duygu yine de sürüyorsa bu genelde birincil duygudur. Ama gözlerini açıp baktıktan kısa bir süre sonra duyguyu kaybediyorlarsa ikincil duygulara takılmış olduklarını anlarsınız.

Terapi ya da hayatta birincil duygular ortaya çıktığında orada bulunan herkes doğal bir şefkat duyar ama aynı zamanda da kendini uygun bir karşılık vermede özgür hisseder. Birincil duygularla kişi güçlü kalır ve etkili bir şekilde harekete geçme yetisini korur. Çünkü birincil duygular belirli bir amaca yöneliktir, fazla uzun sürmezler. Gelir, işlerini yapar ve giderler yine. Dolambaçlara sapmazlar. Yerinde dışavurum ve etkili, yerinde eylemle çözülürler.

İkincil duygularsa daha uzun sürer ve ifade edildiklerinde iyiden çok kötüye giderler. İkincil duyguların dışavurumunu teşvik eden terapilerin bu kadar uzun sürmesinin nedeni de budur.

Kontrolü kaybetmeye ilişkin, düzeltmek istediğim yaygın bir yanlış kanı daha vardır. Primal terapiden öğrendiğim bir şey bu. Çoğu kişi ihtiyaçlarına ya da ısrarlı duygularına teslim olacak olursa kontrolü kaybedeceğini sanır. Doğru değildir bu. Kendinizi birincil bir duyguya, sözgelimi birincil ayrılık acısına, haklı öfkeye, derin özleme ya da yönelime bıraktığınız, duyguya tümüyle güvendiğinizde duygunun ve ihtiyacın kendisinde doğal bir kontrol vardır.

Birincil duygular sadece iyi oldukları sürece devam ederler. Birincil bir duygu içindeyseniz utanç verici bir şey yapmayacaksınız, çünkü duygunun kendisinin gayet belirgin bir utanç sınırı vardır. Birincil duygu sergileyen birinin alaya alınması ya da küçük görülmesi son derece nadirdir. Tersine, diğerleri genelde derinden etkilenir ve duyguyu paylaşırlar.

Bu yalnızca birincil duygular için geçerlidir. İkincil duyguların benzeri utanç sınırı yoktur, ikincil duyguları dışa vururken kendinizi gülünç duruma düşürmeniz çok

mümkündür. Size göz kulak olmaları konusunda ikincil duygulara bel bağlayamazsınız.

İkincil duyguların belli bir cazibesi vardır. Dramatik, heyecan uyandırıcıdır ve canlılık yanılsaması yaratırlar. Ama böyle bir canlılığın bedeli de kişinin zayıf ve çaresiz kalmak zorunda oluşudur.

Açıklama ve yorumlar danışanın dikkatini de dağıtır. Onu etkili bir biçimde birincil duygularına götürmek yerine, ikincil duyguları sürdüren imgelerde tutsak bırakabilir.

Örneğin acı birincil ya da ikincil olabilir. Birincil acı güçlü bir ayrılık acısıdır. Acıya teslim olur, onu işini görmeye bırakırsak er geç tamamına erer, biz de yeniden özgür oluruz. Ama insanlar çoğunlukla acıya teslim olmaz, bunun yerine onu ikincil acıya, kendine acıma ya da başkalarını kendine acındırmaya çevirir. Böyle ikincil bir acı temiz ve sevgi dolu bir ayrılışın önünü tıkayıp kayıp olgusunu inkar ederek bütün bir ömür sürebilir. Birincil acının cılız bir ikamesidir.

Birincil suçluluk duygusu düzeltici harekete götürür. Suçumuzu kabul edersek düzeltmek için mümkün ve gerekli olanı doğal olarak yapar, değiştirilemez olanla da birlikte yaşarız. İkincil suçluluk duyguları eylemi tasaya dönüştürür. Değişim yolundaki eylemin itici gücü değildirler, aslında değişimin önüne geçerler. Bir köpeğin kemik için tasalanması gibi insanlar da iyi bir problem için yıllarca endişelenebilirler ama hiçbir şey değişmez. Kendilerine ve başkalarına eziyet ederler ama ortada hiçbir verimli değişiklik yoktur. Herhangi bir nedenle olumlu değişimden kaçınmak isteyenler birincil suçluluk duygularını ikincil suçluluk duygularına çevirmek zorundadır.

Misilleme arzusu da birincil ya da ikincil olabilir. Birincil misilleme barışma getirir ve hem incinen hem de inciten tarafı özgür kılıyorsa yerindedir. İkincil misilleme yaralanma getirir ve sistemik dengesizliği sürdürerek çözümünü engeller. Bunun bir örneği, önceki kuşaklardan devralınan kan davasıdır. İntikamcılar, acısını kendilerinin çekmediği suçların intikamını alma ihtiyacı duyar ve eylemleri de çoğunlukla hiçbir suç işlememişlere yöneliktir.

Öfkenin birincil ve ikincil biçimleri vardır. Birincil öfke bir ilişkiyi arındırır ve iz bırakmadan geçer. Birisine duyulan ikincil bir öfke çoğunlukla bizim bu kişiye yaptığımız bir şeyi izler; öfkelenmesi gereken aslında odur. Biz ona öfkelenerek öfkesine el koyarız. İkincil suçluluk duyguları gibi ikincil öfke de çoğu kez eylemsizliğin bahanesidir. İlişkilerde ikincil öfke kimi zaman kişinin istediğini doğrudan dile getirmesinden kaçınmak üzere kullanılır: “Neye ihtiyacım olduğunun hiç farkında olmadın zaten.” Başka bir örnek de, hak ettiğini düşünmesine rağmen zam alamamış bir çalışandır. Patrona gidip zam pazarlığı yapmak yerine eve gidip karısına, çocuklarına öfkelenir.

Acı birincil olduğunda danışanlar çekmeleri gerekeni çeker, sonra hayatlarının parçalarını bir araya getirip yaşamalarına yeniden başlarlar. İkincil olduğunda, acının yeni bir raunduna geçerler. Bir şeyden yakınmak genelde, olana, mevcut duruma rıza göstermenin ikincil çarpıtılmasıdır.

Neyin güçlendirdiği, neyin zayıf düşürdüğü pek çok başka alana da uyarlanacak bir ayrımdır. Örneğin enfeksiyon alanı. “Bu bilgi çözüme mi götürüyor, yoksa çözüme engel mi oluyor?” diye sorabilirsiniz kendinize: Bu bil-

gl "Eylemi destekliyor mu, mani mi oluyor? Olanlar insanları güçlendiriyor mu, zayıflatıyor mu, iyi yönde değişim için eyleme destek mi oluyor, köstek mi?" İnsanlara yardım ederken onların "duygularını dışa vurmalarından" çok, yapıcı değişimle ilgileniyorum. Duyguları dışa vurmanın kimi zaman yararı olur ama çoğunlukla değişimin yolunu kapar. 4

Terapistlere benim önerim bütünüyle ikincil duygularla çalışmaktan kaçınmaları, danışanın dikkatini belki uygun bir fıkra anlatarak dağıtmaları ya da odağını kaydırmalarıdır. Niyetim danışanın deneyimlerini değiştirmek değil, dikkatini, kendi çözümlerini bulmasının önkoşulu olan birincil duygulara çekmektir.

**Soru:** Gücsüzleştiren duygularla güçlendiren duygular arasındaki ayrım benim için yeni, merakımı da çok çekti. O kadar yalın ki. Ama ağlamamın beni zayıf mı düşürdüğünü, yoksa başka bir şey yapmada özgür mü kıldığını bilemiyorum.

**Hellinger:** Kuvvet, belirli bir duygusal el çekme ile gösterir kendini. Bunun nasıl bir kendini tutma olduğunu biliyor musun?

**Soru:** Dişini sıkmak.

**Hellinger:** Pek değil. *Kendini tutamamanın* ne olduğunu biliyorsun, dolayısıyla kendini tutma altına etmemektir. Dişini sıkma ile aynı değildir pek; yeterlik ve kuvvet barındırır. Zayıflatan duygularla nasıl çalıştığımı izleyebilirsin. Bu duyguları tanımayı öğrenebilirsin. Manipülatif bir yanları vardır; kişi bunu kendi yapamazmış gibi birilerine bir şeyler yaptırmaya yöneliktirler. Harekete geçmemenin özrü, probleme dört elle tutunmanın usavurulması olarak kullanılırlar. İkincil bir duyguya takılıp kalan bir danışanla yol alamamanızın nedeni de budur.

Duyguların üçüncü türünü sistemden alınmış duygular oluşturur. Yani kişinin kendi hisleri sandığı aslında başka birine ait duygulardır. Çoğu insan için hissettiklerinin kendisine değil de başka birine ait olduğunu düşünmek tuhaftır. Ancak ne kadar tuhaf da görünse dizimlerde çok sık karşılaşılır, teşhisi de çok kolaydır. Onun bir kez orada olduğunu görürseniz başka durumlarda da görmeye başlarsınız. Başka birine ait duygular hissettiğiniz her zaman sizin yapmadığınız bir şeye takılmışsınız demektir. Durumu değiştirme girişimleriniz de bunun için başarısızlıkla sonuçlanır.

**Soru:** Bunu sıklıkla yaşamış olduğumdan sistemdeki başkalarından devraldığımız duygular konusu çok ilgimi çekiyor. Bazen abartılı ve yersiz bir öfkeye kapılıyorum. Ardından, öfkelenen sanki ben değilmişim gibi berbat hissediyorum kendimi.

**Hellinger:** Evet, bu tür bir kızgınlık ve öfke çoğunlukla abartılı bir sistemik adalet gereksinimiyle ilişkilendirilir. İntikam ihtiyacı çoğunlukla sistemden alınmıştır; geçmişteki biri için adaleti yerine getirme gereksinimi. Bu tür duygular, haksızlık sizin kendinize yönelik olduğunda normalde çok daha az yoğunudur. Tıpkı rüyaların kimi hisleri yoğunlaştırdığı gibi, geçmişinizden biriyle özdeşleşmek de duyguları öyle yoğunlaştırmaktadır sanki.

**Soru:** Benim baş etmede en fazla güçlük çektiğim duygular bunlar.

**Hellinger:** Elbette. Böyle duygularla gereğince baş edebilmek için içsel bir arınma sürecinden geçmen gerekir. Sana ait olması yersiz olan sistemik kirlilikten temizlenmen.

**Soru:** Çoğunlukla insanların, özellikle de kocamın beni

kırdığını hissediyorum. Gerçekten çok hızlı olup bitiyor, engel olmak için hiçbir şey yapamıyorum sanki. Yıllarca kontrol altına almaya çalıştım ama hâlâ çok kolay kırılıyorum. Üstlenilmiş bir duygu olabilir mi bu acaba?

**Hellinger:** Emin olmak için dizim yapmamız gerekirdi ama ifade biçimine bakarsak, pekala olabilir. Belki gerçekten yaralanmış biriyle özdeşleşmişsindir.

Dördüncü bir türü de benim *meta-duygular* adını verdiklerim oluşturur. Bu duyguların bambaşka bir niteliği vardır. Arkalarında güçlü heyecanlar (emotion) olmayan duygulardır bunlar. Saf, yoğunlaşmış enerjidirler. Cesaret, tevazu (yaşamı olduğu gibi kabul etmeye istekli olmak), dinginlik, pişmanlık, bilgelik ve derin doyum meta-duygu örnekleridir. Bunlardan başka, meta-sevgi ile meta-saldırganlık da vardır.

Meta-saldırganlığın bir örneği, sevgi dolu bir cerrahın ameliyat sırasında deneyimlediği ya da bir terapistin bazı zamanlar hissettiğidir. Kötüye kullanılmayan, stratejik müdahalelerin gerektirdiği disiplin meta-saldırganlıktır. Eğer suistimal edici manipülasyonlara dönüşmeyecek de danışanın ihtiyaç ve çıkarlarına hizmet edecekse stratejik müdahaleler terapistten mutlak bir özdisiplin ve muazzam bir enerji ister.

Hakiki pişmanlık bir meta-duygudur. Pişmanlık içtense kişi kendi içinde yoğunlaşır ve kendisi için neyin uygun olduğunu bilir. Bundan sonra yaptığı anında mümkün, uygun ve etkili olacaktır.

Ruhları için doğru olmayan bir şey yapmak üzere olduklarından kendini kötü hissedenlerin yaşadığı da bir meta-duygudur. Buna daha yüksek bir düzenin vicdanı da diyebiliriz.

Grubumuz yıkıcı bir yola takılıp kaldığında bizi peşlerinden sürüklenmekten alıkoyan tek şey bu olur kimi zaman.

Ruh için neyin doğru olduğunu hissetmek sisteminimizden miras aldığımız bir senaryoyu hayata geçirmekten de korur bizi. Senaryonun bir etkisi vardır; yaptığımız ve yaşadığımızı, inandığımız ve algıladığımızı etkiler ama kendi bireyliğimizin doyum bulmasına yolu açmaz. Diğer yandan, meta-vicdanın farkındalığı gelişmişse gerçekten yerinde olanın ne olduğuna ilişkin bir ölçüt mevcuttur. Bu durumda sistemik dinamik ve senaryoların dayattığı sınırlar giderek ortadan kalkar.

Bütün meta-duyguların tacı bilgeliktir. Bilgelik cesaret, tevazu ve yaşam enerjisiyle ilişkilidir. Neyin gerçekten önemli, neyin önemsiz olduğunu anlamamıza yardım eder. Bilgelik pek çok şey bildiğim değil, içinde olduğum durumda neyin yerinde, neyin yersiz olduğunu seçebilmemdir. Kişisel bütünlüğümün her bir durumda ne gerektirdiğini bana söyler. Bilgelik her zaman eylemle ilişkilidir. Bilge bir kişinin hareketleri ilkelere dayanmaz; bunun yerine, durumun gerektirdiği doğrudan algılanır. Hakikaten bilge olanın davranışlarının çoğu kez şaşırtıcı olması da bundandır.

Meta-duygular ortaya çıktığında armağan gibi deneyimlenirler. Onları olduramazsınız; lütuf olarak kendiliklerinden gelirler. Olgun bir meyve gibi, yaşam deneyiminin ödülüdürler.

Meta-sevgi, yaşam armağanının hayatlarımızın her alanında, özellikle de ilişkilerde hissedebildiğimiz temel özelliğidir. Birincil sevginin yanı sıra meta-sevgi ilişkilere güç ve güvenlik kazandırır, gerçek sorumluluğun, güvenilirlik ve vefakârlığın kaynağıdır.

## ACI ÇEKMEYİ SEÇMEK VE KADERİN ELİNDEKİ ACI

**Soru:** Anonim Alkoliklerdenim. Grup toplantılarındaki açıklık ve güven atmosferinden çok etkilendim. Bütün üyeler çok acı çekmiş. Sorum şu: Bu şekilde bir etkilenme sağlıklı, mutlu, sevinç dolu bir şekilde de olabilir mi, yoksa bir topluluk ve aidiyet duygusunun yaratılması için bir şekilde acı çekilmesini mi gerektirir?

**Hellinger:** Sorun cevabını da içerir görünüyor, dolayısıyla sanıyorum bana zaten anladığın bir şeyi sormaktasın. Bu tür bir topluluk, belirli bir ölçüde acı ve suçluluk olmaksızın mümkün görünmüyor bana. Acı ve suçluluk toplulukları bir arada tutan kuvvetli güçlerdir.

**Soru:** Ama topluluk duygusunu sürdürmek için acı çekmeyi de sürdürme gibi bir ayartıcılığı yok mu bunun?

**Hellinger:** Elbette ama niyetli acı, topluluk duygusu yaratmaz. Sadece kaderin avucundaki acı, onun içinden geçenlere güç ve bilgelik getirir. Yapay ya da nevrotik acının hiçbir yararı yoktur. Kasıtsızlık Anonim Alkoliklerin programının önemli bir parçasıdır. Burada kimse kimseyi değiştirmeye çalışmaz.

## GÖRÜŞLERDEN ZIYADE OLGULARLA ÇALIŞMAK

**Soru:** Dört yıl kadar önce, senin seminerlerinden birinde köken ailemin dizimini yapmıştım. Bu seferse senin arka planda olanla nasıl çalıştığını gözlemledim. Annemin ailesinde bir şeyler ters gitmişti. Annem ana babasını çok küçük yaşta kaybetmiş, teyzesinin yanında büyümüş, çok katı bir kadınmış.

**Hellinger:** Saygısızca tanımlamalardan, “katı” sözcüğün gibi negatif nitelendirmelerden sakınırım. Karakter tasvirleri konu dışıdır. Bu düzlemdeki bilgi dikkat dağıtıcı ve kafa karıştırıcı olur. Böyle tanımlamalara başvurulmadığında insanların hayatlarındaki gerçek olaylar önemlerini geri kazanırlar. Olayların kendilerinden çok yorumlarına önem vermek, psikanalizin kültürümüz üzerindeki olumsuz etkilerinden biridir. Saçmadır bu! Söylemek istediğimin bir örneğini vereyim size.

### ***Babanın Ölümünü Unutmak***

Terapistler için düzenlenen bir grup çalışmasında katılımcılardan çocukluklarının en önemli olaylarını anlatmalarını istedim. Bir adam, büyükbabasının elini onun başına koyuşunu anlattı. Çok önemliymiş bu onun için. Sonra gerisine yediği şaplağı, düştüğünü vesaire ve 5 yaşındayken babasının öldüğünü. Gruba bu olayların en önemlisinin hangisi olduğunu sordum. Babanın ölümü dışında diğer bütün olayları bir tahmin eden çıktı. Psikanalizin saptırmasıdır bu.

Annen teyzenin yanında yaşamaya başladı, teyzen de ona bakmaya hazırlandı -nokta. Bütün süreci esaslı bir şekilde kısaltır bu. İnsanların karakter tasvirleri dizimlerde hiçbir fark yaratmaz. Bize yararı olan, yalın olaylar ve dizimdekilerin tepkileridir. Böylece kafadaki yükü hafifletebilirsin, tamam mı?

**Soru:** Onu pek az görsem de teyzemin kocasına karşı bir çekim hissediyorum. Bütün bildiğim, onun mülteci kampında bize çok yardım etmiş olduğu. Bunun dışında -herhalde böyle söylememem gerekiyor ama- kaçığın tekiydi.

**Hellinger (gruba):** Bu ifadenin etkisini hissedebiliyor

musunuz? Olanları tasvirinin sonunu “kaçığın tekiydi” ile getirerek çözüm olasılığını düşürdü. Çözüm her zaman onur ve saygıyla iç içedir. Onurlandırılmayı hak eden bir şey söyledi: “Mülteci kampında bize çok yardım etmiş.” Ama takdiri inkar eden bir şey ekledi. İyi şeyleri olumsuz şeylerle örtmek deliliktir. Böyle aptalca şeyler yapmak gerçeği çarpıtır. Başka bir şey var mıydı?

**Soru:** Hiç yok (*güler*).

## YORUMLAR ANCAK DANIŞANIN SEVGİSİNE DOKUNDUĞUNDA İŞE YARAR

**Soru:** Bana öyle geliyor ki senin yaptığın yeniden yorumlamak ya da olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemek. Yeniden çerçevelemeyi bilinçli olarak mı kullanıyorsun?

**Hellinger:** Bir yorum ancak yerinde olduğunda işe yarar, yüreğe de dokunmak zorundadır. Burada uygulanan terapötik ilke budur. Yorumlar sadece danışanın sevgisine dokunduğunda, onu harekete geçirip onayladıklarında etkili olur. Yorumun yerinde olup olmadığını belirlemedeki ölçütümüz de danışanın tepkisidir.

Dikkat etmezseniz, zararlı bir durumun pozitif yeniden çerçevelenmesi durumun ciddiyetini bayağılaştıran kaprisli bir müdahale haline gelebilir ve işe yaramaz. İşe yarayan türde bir yorum ve yeniden çerçeveleme *olanı görmekten* doğar. Böyle bir yorumla, görmüş olduğumu danışanın farkındalığına sunarım. Etkili yorumlar ve yeniden çerçeveleme gerçeğe dayanır.

“Gerçek” sözcüğü üzerine pek çok tartışma var. Konstrüktivistler bu sözcüğü kullanmaktan hoşlanmazlar ama ben,

sevdığım bir tanım buldum: Hayata hizmet eden, onu yükseltendir gerçek. Dikkatinizi verecek olursanız, bir ifadenin gerçek olup olmadığını bu şekilde hemen o anda hissedebilirsiniz. Gerçekse bedeniniz buna canlılıkla karşılık verir, gerçek değilse de kasılma, katılaşma veya cansızlık hissiyle. Bir yorum gerçek olduğunu danışanlar anında hisseder; bedenlerinde bir rahatlama, belirgin bir “bu doğru” hissi duyumsarlar. Gerçeği tanımlamak zordur ama onu hissetmek zor değildir. Yaşamın benden ne istediğine ilişkin tanımlara ihtiyacım yoktur; uyanıksam, farkındaysam bunu hissederim. İnsanlar kavram ve amaçlarını genellikle istemediklerine, yaşamın gereklerine uymayanlara göre tanımlarlar.

Terapistler olay ya da kişileri yorumladıklarında danışanların yaşamlarının kontrolünü ellerine almaya çalışır ve kontrol sanki mümkünmüş gibi hareket ederler. Ego şişmesidir bu. Gördüğümü tanımlamak onu yorumlamakla aynı şey değildir. Bir olayın hakiki bir önemi olduğunu görüyorsam peşine düşer, beni nereye götürecektse oraya giderim -benim onu kontrol etmeye çalışmamdan ziyade o bana yol gösteriyordur. Mütevazı bir tavidir bu, terapisti şişirilmiş bir önemlilik duygusundan da korur.

## AŞIRI YORUM VE ŞİŞİRİLMİŞ ÖNEMLİLİK DUYGUSUNDAN SAKINMAK

**Soru:** Bir yıl kadar önce erkek kardeşime sara teşhisi kondu, birkaç yıl önce de kız kardeşim kansere yakalanmıştı. Köken ailemin dizimini yapmak istiyorum ki ailemde neler olduğunu ortaya çıkarayım ve yeniden düzene koyabileyim.

**Hellinger:** Bu düşünce akışı çok çekici. Bana öyle geliyor ki bu olayları sistemik olarak açıklama girişimin çizgiyi aşıyor ve senin “yeniden düzene koyabileceğin” bir şey olduğu örtülü varsayımın da şişirilmiş önemlilik duygusu.

İnsanlar durumu “yeniden düzene sokabilmeleri” için, “Kanser olmama yol açacak ne yanlış yaptım?” ya da “Ailemdeki çılgınlığın ardındaki psikolojik dinamik nedir?” diye sorduklarında çizmeyi aşarlar. Yeterince anlasalar “düzene sokabileceklermiş” inancıyla yola çıktıklarında, davranışlarını değiştirerek hastalıkları ya da ailelerinin kaderinin dizginlerini ellerine alabileceklermiş gibi davranırlar. Başımıza kontrolümüz dışında da şeyler geldiği gerçeğiyle yüzleşmekten kaçınmak istemektedirler. Böyle şeylerle karşılaştığımızda kadere boyun eğmemiz, önünde eğilmemiz gerekir. Şişirilmiş önemlilik hissi nedeniyle kaderi kontrol altına almaya çalışmanın ruh üzerinde çoğunlukla negatif bir etkisi vardır.

Yakın bir geçmişte bir sistemik terapist aradı beni. Ayak parmağında ciddi bir iltihaplanma varmış ve dizkapağına atlamış. İyileşmesi için terapiye girmek istiyordu. Ona bir doktora görünmesini söyledim. Hastalık diye bir şey vardır. Her önünüze geleni aile dinamiklerine bağlayamazsınız. Bağlamaya kalkışırsanız aklınızı kaçırsınız. Somut, gerçek insana bakmanız gerekir. Kaderinden ve hastalığından mı kaçıyor, yoksa bunlarla yüzleşiyor ve elinden gelenin en iyi biçiminde bunlarla birlikte mi yaşamaya çalışıyor?

Bir seferinde bir katılımcı çok hasta olan kız kardeşinin nasıl bir yanlış inanç sistemine sahip olduğunu görmek için dizim yapmak istemişti. “Ölüm inanç sistemlerinden hiç etkilenmez” dedim ona. İnsanlar ölümlü oldukları gerçeğini

inkara çok meyilli.

**Soru:** Kız kardeşim bana, babamın annemle evlenmeden önce başka bir kadınla nişanlı olduğunu söyledi. Savaş sonrası yıllarca Rusya'daki bir tutsak kampında kalmış, ölüp ölmediğini, geri dönüp dönmeyeceğini bilen yokmuş. Nişanlısı birkaç yıl beklemiş, sonra başka biriyle evlenmiş. Babam bir buçuk yıl önce kalp krizinden öldü, oysa sağlığı yerindeydi, sigara, içki içmez, spor yapardı. Nişanlısı tarafından terk edilmesiyle ani ölümü arasında bir ilişki olmalı.

**Hellinger:** Sözünü ettiğim şeye iyi bir örnek bu. Bir düzen ve kontrol hissi yaratmak için senin şimdi yaptığın gibi, şeyler arasında psikolojik bağlantılar aramak yaygın bir eğilimdir. Ama ne kadar çok bağlantı bulursan aklını da o kadar çok yitirirsin. Bütün bağlantıları bulduğunda tümünden çıldırırsın. En iyi psikoterapi, danışanın bulduğu bağlantıları sınırlar ve asgariye indirir.

**Soru:** Bütün bunların benimle ilgisini pek anlayamadım ama.

**Hellinger:** Anlattığın şeyin seninle hiçbir ilgisi yok. Babam kalp krizinden ölmüş. Her gün olan bir şey bu. Bunun dışındaki her şey anlamsız. Ne getirir ki? Nişanlısı onun öldüğünü düşünüp başka bir adam bulmuş. Makul, anlaşılır bir şey. Çok zor zamanlardı, hayat da devam etmek zorundaydı. Böyle. Sağduyulu çözümü de bulabilirdin. Çoğu kişi eylemsizliklerine ve mutsuzluklarına bir özür bulmaya çalışır ama yoluna devam edip en iyi bildiğini yapmak da mümkündür.

**Soru:** Tamam ama ben hâlâ kadınlara zor güvenmemin babamın nişanlısı tarafından terk edilmiş olmasıyla ilişkili

olabileceğini düşünüyorum. Bunu anlamak isterdim.

**Hellinger:** Doğrudan yol en iyisidir. Kadına doğrudan yaklaş. Eğer sevgi varsa ona güvenmenin yolunu bulacaksınız. Araya girmiş olabilecek şeyleri, bunun babanla ilintisini düşünürsen problemlerine bakar, kadını ise görmezsin. Senin sorunun bu. Onu görmezsen seni terk etmek zorunda kalır. Bu da yerinde olur.

**Soru:** Anladım.

## AŞIRI DRAMATİKLEŞTİRMEDEN KAÇINMAK

**Soru:** Başlarına gelenleri anlatırken insanların sözünü bu kadar sık kesmen beni rahatsız ediyor. Yaşadıklarına saygı göstermiyorsun sanki.

**Hellinger:** Anılar değişebilir, bundan ötürü de kuşkuludur. Birisi bir şey hatırladığında hafızanın gerçek üzerine bir şey söylüyor olması şart değildir. Şudur soru: “Kişi hangi anıyı ne amaçla seçti?” Anılar çoğunlukla kurban konumunu ya da bir problemi sürdürmeye hizmet eder, psikoterapi de çoğu durumda bu eğilimi pekiştirir.

Ortalama bir ebeveynin 20 yıl önce çocukları için neler yaptığını düşünün. Sonra bunları danışanların terapiye getirdiği anılarla karşılaştırın. Çoğunlukla beş altı sahiden olumsuz yaşantı seçer, kalanı unuturlar. Ortada bir travma varsa kişinin ayakta kalabilmesi için en önemli şey genelde unutulur. Bu çoğu kez hiç dikkate alınmaz.

Bir danışan, annesinin onu kollarına alıp balkondan atlamak istediğini hatırlıyordu. Annesinin ağladığını, aşağı atlamak istediğini hatırlıyordu da sonunda arkasını dönüp

atlamadığını unutmuştu. Ya da başka biri “Annem beni aldirmek istemiş!” der. Daha önemli olanı, aldirmamaya karar vermiş olması unutulmuş, yapmak istediği hatırlanmaktadır. Anılar çoğunlukla belirli bir tutumu sürdürmeye ve değişime engel olmaya yardım eden çelik bir zırh gibidir. Burada asıl ilgilendiğimiz, silahsızlanma.

## SAHTE MERAK GÖRÜŞÜ BOZAR

**Soru** (*çok sarsıcı bir aile diziminin hemen ardından, meydan okuyan ve kuşkulu bir tavırla*): Dizim herhangi bir şey değiştirdi mi gerçekten? Acında gerçekten değişen bir şey oldu mu?

**Hellinger** (*soruyu sorana*): Sorun müteceviz. Ona deneyimi sindirme fırsatı bile vermedin. (*Gruba*) Soru, kılık değiştirmiş eleştiri aslında. Danışan ona dikkatini verecek olsa henüz edindiği deneyimden uzaklaşacaktı.

Soru sahte bir merak sergiliyor ve çalışmanın etkisini tehlikeye atıyor. Etkili bir eylem için gerekenden fazlasını bilmek istersek merak yıkıcıdır. Danışanın deneyimlemiş olduğu yeter de artar bile kendisi için. Soruya cevap veremeye kalkarsa tecrübesinden uzaklaşmak, bir cevap oluşturmak üzere rasyonel zihin alanına geçmesi gerekecek, çalışmanın etkisi de kesintiye uğrayacaktı. Çalışmanın etkisini azaltmadan uzun süreli sonuçları bile araştıramazsınız. “Son çalışmamızdan sonra neler olduğunu merak ettim de” vb. soruyla bir müdahalenin başarı ya da başarısızlığını ortaya çıkarmaya çalışmak bile psikoterapinin gücünü alır.

Kimi yaklaşımların etkinliğini bilimsel olarak araştırmak kuşkusuz çok önemlidir ama bu, terapi sırasında ser-

gilenen meraktan farklı bir şeydir. Sözüünü ettiğim, terapistin içsel tavrı. Bazen terapistler, aslında iyi bir iş çıkardıklarının onayını almak için böyle sorular sorma eğilimi gösterir. Bu tavır, terapistin algılarında ve kendine atfettiği önem duygusunda çarpılmaya neden olur; ortada olumlu bir değişiklik varsa terapist, yalnızca küçük bir rol oynamış bile olsa buna yolu açanın kendisi olduğunu düşünür.

Terapötik ortamı, birisiyle karşılaştığınız, ona belki bir şey verdiğiniz, sonra da yaşamınıza devam ettiğiniz daha büyük bir hareketin parçası olarak görebilirsanız herkes gerçekten özgür olur. Karşılaşma önemlidir, “terapötik sonuç” ise değil. Çalışmaya çok destek olur bu.

**Soru:** Çalışman karşısında merak ve kuşku arasında gidip geliyorum.

**Hellinger:** Ne merakın ne de kuşkuculuğun bir yararı vardır. Sonuca götüren dinamikler vardır, bir de sonuca götürmeyen dinamikler. Biz sonuca götüren dinamiklerle çalışıyoruz. Size merak üzerine bir hikâye anlatayım.

### *Her Şeyi Bilmek İsteyen Adam*

Bir zamanlar çok yoksul bir adam varmış. Karısı aniden ölüp onu çok sayıda çocukları ve tasalarıyla yalnız bırakmış. İşi gücü de yokmuş adamın, çocukların karınlarını nasıl doyuracağını bilemiyormuş. Bir gün o böyle tasalanır dururken bir dostu taşı altına çevirmenin sırrını bilen bir münzeviden söz etmiş. Belki de o bu duruma yardım edebilirmiş.

Adam gidip münzeviyi görmeye karar vermiş, varını yoğunu toparlayıp yola düşmüş.

Münzeviyi bulduğunda, “Taşı altına çevirmenin sırrını bildiğin doğru mu?” diye sormuş.

“Evet” demiş münzevi, “Biliyorum”.

“Bana öğretir misin?”

“Öğretirim. Zor değil. Gelecek dolunayda buranın kuzeyindeki ilk vadiye git, oradaki ırmaktan beş taş topla ve gece yarısından tam bir saat önce çam dallarından bir yatak üzerine halka şeklinde diz. Sonra şu beş baharatı -adlarını unuttum maalesef- üzerlerine serp ve dalları ateşe ver. Tam gece yarısı taşların altın olacak.”

Yoksul adam çok mutlu olmuş. Kendisine ne söylenmişse yapmak üzere yola koyulmuş. Tepelerden aşağıdaki vadiye bakarken “Olamaz ki öyle” diye düşünmüş. “Bana çok önemli bir şeyi söylemeyi unutmuş olmalı.” Güneşe bakmış, daha vakit olduğunu görerek münzevinin yanına dönmüş koşarak.

“Bana söylediğinden fazlası var” demiş. “Önemli bir şeyi atladın sen.”

“Evet, daha fazlası var” diye karşılık vermiş münzevi. “Çok da önemli ama bilmek istemezsin.”

“Yo, isterim, isterim” demiş adam. “Her şeyi bilmek isterim ben.”

“Pekala” demiş münzevi. “Bir şey daha var. Sana söylediklerimi yaparken kutup ayılarını aklına bile getirmemen gerek.”

## KONTROLDEN VAZGEÇMEK

**Soru:** Burada nasıl bir hafiflikle çalıştığımızı görmek beni etkiledi. Ne kadar ağır ve trajik bir ruh halinde çalışmaya eğilimli olduğumu anladım.

**Hellinger:** Trajik yaşantılar bizi şişirir. Kolay ve hafif olmak gerçeğin özellikleridir ve bizi daha ileri götürürler. Bir şey zor ve büyük bir bilinçli çaba gerektiriyorsa çoğunlukla yararsızdır. Ağır bir yükü uzun, tozlu bir yolda çeken eşeğe

benzer. Yorulmuş, acıkmış, susamıştır. Sağında berrak dere-cikleriyle yeşil çayırlar vardır, solunda da yol. O ise “Ben yolumdayım” diye düşünerek devam eder. Bu, çabadır.

**Lars:** Kendi içimde bir şeyler arıyorum ama tam olarak nedir bu, bilemiyorum. Belki istikrarlı ve güvenilir bir şey. İçimdeki her şey öyle gelip geçici geliyor ki.

**Hellinger** (*uzun bir sessizliğin ardından*): Kişinin tutunduğu şey, bu ne olursa olsun, yüke dönüşür.

**Lars:** Bundan ben de kuşkulandım değil!

**Hellinger:** Doğru! Terapistler, çoğu kez iyileşme olup bittikten sonra sahneye çıkma gibi trajik bir gerçekle yaşamak zorunda kalır. Özel bir şeyler söylediklerini sanır ama danışanın bunu zaten bildiğini keşfederler. Kimi zaman farkında olmaksızın bunu danışandan aldıkları bile olur. Rüzgâr gibi hareket eder Ruh. Başka bir şey var mı Lars?

**Lars** (*etkilenmiştir*): Evet. Önceden bildiğim, derken kaybettiğim bir şükran hissi geri geldi. Onu daha uzun süre tutabilmek isterdim.

**Hellinger:** Şükran geçicidir, öyle olması da yerindedir. Etrafta durmadan şükran hissiyle koşuşturmak nasıl olurdu yoksa?

**Lars:** Şeyleri kontrol altında tutma ihtiyacım ve serbest bırakmak, kendini akışa bırakmak üzerine düşünüyordum da. Bunlar arasında gidip gidip geliyorum.

**Hellinger:** Sana kontrol üzerine bir öykü anlatayım.

### ***Beni Beklemeyin***

Bir zamanlar bir kadın bana evindeki korkunç bir ritüelden şikayet etmişti. Her Pazar, o daha yatarken kocası erkenden kal-

kar, çocukları giydirir, kahvaltıyı hazırlamaya koyulurmuş. Kahvaltı hazır olduğunda kocasıyla çocuklar onu “Kahvaltı hazır” diye çağırırlarmış. O hâlâ yatakta ya da duşta olur, “Beni beklemeyin, siz başlayın” diye seslenirmiş. Ama beklerlermiş ve her Pazar, sonunda sofraya geldiğinde her şey soğumuş olur, o da öfkelenirmiş. Her Pazar aynı şey yaşanırmış. “Beni beklemeyin, siz başlayın” der, diğerleri bekler, o da kızarmış.

Yıllar önceydi, o zamanlar hâlâ oldukça naiftim, insanların problemlerine çözümler istediğini sanıyordum, onun için basit bir çözüm önerdim. Onlara, “Beni beklediğiniz için teşekkürler, bana çok iyi geliyor” demesini söyledim. Bana öyle kızdı ki sonraki üç gün boyunca hiçbir şey söylemedi.

Grup çalışmasının son günü onun açısından iyi bir çözümün ne olabileceğini sordum. “Beni beklemeyin, siz başlayın” dediğinde oturup yemeye başlamaları olduğunu söyledi. İki durumu da hissetmeye çalıştım. “Beni beklemeniz hoşuma gitti” demiş olsa kendisi, çocuklar ve kocası için iyiye doğru bir değişim olur ama kontrolü de bırakmış olurdu. “Siz başlayın” dediği, diğerleri de söylediğini yaptığında ise hiçbir şey değişmez ama kontrol onda kalırdı. Ama neyin kontrolü? Mükemmel kontrol her zaman hiçbir şeyin kontrolüne dönüşür.

**Sandra:** Bu öğleden sonra içim yumuşacık harika duygularla dolmuştu ama geçti şimdi.

**Hellinger:** Duygular sen onları kendi hallerine bıraktığın sürece kalır. Bir duygu ya da ruh haline tutunmaya çalıştığın an yok olurlar. Böyledir hayat; durmadan ilerler, bir sonraki, daha sonraki şeye doğru akar gider. Sen ilerlediğinde o da ilerler. Durduğun an o da durur. Yaşadığın şeyin

bir resmi bu, imgesi. Belki işine yarar.

**Sandra:** Ebeveynimi ellerinden tutup yüreğime götürdüğümü hayal etmeyi denememi söylediğinde bunu cānı gönülden yapmaya karşı direnç hissettim. İstiyordum gerçi ama yapamadım işte.

**Hellinger:** Çoğu insan mutluluk karşısında derin bir korku duyar, sevgilerinin derinliğini deneyimleyecekleri yere doğru kararlı bir adım atmaktan korkar. Derin sevgi sevinç ve acı getirir. Bunlar derinlemesine ve ayrılmazdırlar. Sevginin bu derinliğinden çekiniriz, çünkü onunla el ele giden acıdan korkarız. Bu tür sevgide hissettiğimiz mutluluk taşkın bir sevinç sergilemez, daha ziyade dolu, dingin ve derindir. Derin olmakla birlikte kimi zaman hafifliğe, *Varolmanın Hafifliğine* dönüşür. Bazen bir parça yardım etmeye, insanları mutluluğun eşiğinden geçirecek küçük bir itiş vermeye çalışırım.

**Soru:** Çünkü insanı bir şey bu. Bir süre yoğun şeyler yaşadıktan sonra havayı hafifletmek, bir fıkra anlatmak filan istiyor insan.

**Hellinger:** Trajedide olduğu gibi, kral öldüğünde soytarılar ortaya çıkar. Dramatik sanatın parçasıdır; krallar ile soytarılar hep birlikte gider.

## TERAPÖTİK SAPTAMALARIN GEÇERLİĞİ

**Soru:** Ne kadar etkili bir şekilde çalıştığını gerçekten takdir ediyorum. Derinliklere, varoluşsal meselelere dokunuyorsun ve bunun çok güçlü bir etkisi oluyor. İşe yarıyor. Benim terapimde konu dışı, gereksiz o kadar konuşma oluyor ki. Bunu düşündüm ve mutlak bir gerçeği bildiğim iz-

lenimi yaratmaktan korktuğum için senin yaptığın gibi saptamalarda bulunmaktan kaçındığımı fark ettim.

**Hellinger:** Sana terapötik saptamaların gücü hakkında bir öykü anlatayım. Bir keresinde bir grup çalışmasına genç, gerçekten güzel bir kadın katılmıştı. Erkeklerle yardım etme ihtiyacı duyuyordu, bunun ona zarar verici olduğunu düşündüm. Üç ya da dört kez evlenmiş, iki çocuklu, 40'ına merdiven dayamış bir adamla birlikte oturuyordu. Kadın ise 23-24 yaşındaydı. Adama yardım etmek istediğini söylüyordu, beni endişelendiren onun bu yardım etme ihtiyacıydı, onun için adamı terk etmesini söyledim.

Birkaç ay sonra ondan bir mektup aldım. Haklı olduğumu, adamın kendisi için doğru seçim olmadığını yazmıştı. İlişkileri kötüye gidince adamı tavsiye ettiğim gibi terk etmiş. Sonra onu gerçekten sevdiğini anlayıp geri dönmüş. Artık mutlu bir evlilikleri varmış. Terapötik saptamaların mutlak gerçeği konusunda bu kadarını söyleyeyim. Kulağa kesin gelebilirler ama insanların bunlarla ne yaptığı başka bir konudur.

Bazen “Böyle bir şey söylemeye nasıl cüret ediyorsun?” diye sorarlar. Örneğin, Edie'ye bu kadar çok kürtaj yaptırmış olmakla iyi bir ilişki şansını mahvettiğini söylediğimde bu saptama tümünden şoke ediciydi. Böyle şeyler söyleyebiliyorum, çünkü kimsenin kontrolünü elime geçirmek ya da kimseyi değiştirmek gibi bir niyetim yok.

Nazik bir şey söylemiş olsam yaşadığı gibi yaşamaya devam ederdi. Kendi yönünü saptamazdı. Bu şekilde, nerede durduğunu, kendisi için neyin doğru olduğunu düşünmek zorunda olacaktır. Yaptıklarına ilişkin daha fazlasını

bilmek istemiyorum, çünkü beni ilgilendirmez. Önemli bile değil. Edie için “öteki” olmakla büyük bir saygı gösteriyorum ona. Birisi için bütünüyle “öteki” olmaya hazır olmak derin güven ve saygının bir biçimidir.

Bir şey söylediğimde söylediğimin doğru olduğunu düşünür *ama buna inanmam*. Çok önemli bir farktır bu. Bu benim o andaki algımdır, elimden gelenin en iyisidir ama kuşkusuz hayatımı bunun için riske atmam. Gördüğümü söylerim ve bunu da ciddiye aldığımdan etkisi olabilir. Gördüğünüzü söylemekten kaçınmanın adına “başkasına saygı” demek bir tür korkaklıktır.

İyi bir terapist iyi bir lidere benzer: İyi bir lider insanların ne istediğini görür ve bunu yapmak için emir verir. İyi bir terapist, danışanların enerjisinin neyi işaret ettiğini görür ve zaten gitmekte oldukları yere doğru gitmelerini tavsiye eder.

**Soru:** İnsanlara söyleyecekleri cümleleri verirken son derece yönlendirici, neredeyse ne yapacaklarını söyler gibisin.

**Hellinger:** Evet, yüzeyde gayet yönlendiriciyim. Ama gerçek süreç daha karmaşık. Sürekli izliyor, insanların nereye gitmek istediğini, nerede takıldıklarını görmeye çalışıyorum. Işın içinde sistemik bir kilitlenme varsa danışanlar özgürleştirici cümleleri kendiliklerinden bulamazlar; bu, sistemlerin dinamiklerini bilmeyi gerektirir, bu bilgiye de normalde sahip değildirler. Yararı olabilecek bir cümle bulsam bunu bir test balonu gibi yollar, neler olduğunu dikkatle izlerim. Yardımı dokunacak bir cümle mi gönderdiğimi, yoksa hedefi mi şaşıttığımı çabucak görebilirim. Hedefi şaşırmışsa danışanı beni bir başka cümleye götürmeye bırakırım.

Sınama yanılmazdır. Yararı olan cümleler bulduğumuzda bu herkes için apaçık ortada olur. Danışan beni yönlendirir, ben de onu sadakatle izlemek için elimden geleni yaparım.

**Soru:** Senin bir guru olmaya çalıştığını düşünenler olduğunu biliyor muydun?

**Hellinger:** Evet, söylediler ama bir gurunun ne olduğunu sonunda anladığım için tasalanmıyorum bu konuda. Bir grup çalışması sırasında grup, oradaki bir restoranda kutlama yapmak üzere dağa çıkmıştı. Geri dönecekleri zaman ortalık zifiri karanlıkmiş, yolu bulamamışlar. Aralarından biri, o da göremiyormuş, diğerinin elini tutmuş, bu şekilde bir zincir oluşturmuşlar, sağ salim döndüklerinde gurunun o olduğunu düşünmüşler.

## SORUMLULUĞU KABUL ETMEK Mİ ÜSTLENMEK Mİ?

**Soru:** Kadere boyun eğme süreci, serbest bırakma ve her ne oluyorsa birlikte akmak üzerine çok düşündüm. Bu benim için, yardım almak üzere bana gelen danışanlara karşı duyduğum sorumlulukla ilişkili olarak çok önemli. Serbest bırakmayı ve onlara kendi süreçlerinde güvenmeyi düşündüğümde içimde büyük bir boşluk hissediyorum. Paniğe kapılıyorum. Orada bana destek olacak hiçbir şey olmasından korkuyorum.

**Hellinger:** Danışanın sisteminden gelen sorumluluğu kabul ettiğinde seni sistemik dinamik destekler. Abartılı önemlilik duygusu yüzünden üstlendiğin sorumlulukların ise hem senin hem de danışanın üzerinde olumsuz etkisi olur.

**Soru:** Ama yardım etme mesleğinde olmak bana kendili-

ğinden sorumluluk yüklemes mi? İhtiyacı olanlara yardım etme sorumluluğum yok mu? Yaptığın ayrımı kavrayamıyorum.

**Hellinger:** Önemli olma ihtiyacından doğan sorumluluk üstlenmeyi danışanın sistemince sana verilen sorumluluğu kabul etmekten ayıran hisse kendini bırak yeter.

Bana verilen bir sorumluluğu ne zaman geri çevirsem ruhumda bir şeylerin kapandığını hissederim. Daha büyük bir sistemik bütünün parçasıyım; değilmiş gibi hareket edemem. Elimdeki yegâne özgürlük “Evet” deme özgürlüğüdür. Sorumluluğa rıza gösterdiğimde ruhumun daha da açıldığını hissederim.

Buna karşılık, önemli olduğum duygusuyla dolmuş da bana gelmeyen bir sorumluluğun peşine düşmüşsem, sistemi düzenleyen güçlerden kopmuş olurum.

**Soru:** Tevazu ve küstahça kibir üzerine çok düşündüm.

**Hellinger:** Sana bir sır vermek istiyorum: Mütevazı bir kibir içinde olabilirsin. Tevazunun ta kendisidir bu. Kişi tevazudaki cesareti unutmamalıdır. Her büyük karar *korku*, *huşu* ve tevazu içinde alınmalıdır. Bununla birlikte her büyük karar kibirli görünür ama böyle bir karardan kaçınmak da korkaklıktır. Dolayısıyla gerçek tevazu, büyüklük riskini göze alma yürekliliği gerektirir.

## UYGUN DİLİ KULLANMAK

**Soru:** Doğru olmayan bir sözcük kullandıklarında sıklıkla insanların sözlerini kesiyorsun. Bazen neredeyse katı bir görünüm sergiliyorsun bu konuda.

**Hellinger:** Bir tanımın tanımladığıyla ilişkisi, teğetin

Çemberle ilişkisine benzer; dokunur ama çemberi içine alamaz. Yine de “dünya” gibi bir sözcüğün ağırlığı vardır. “Ebeveynleştirme” ya da “zdeşleşme” gibi sözcüklerde ise klinik olguyu akıldan çıkarmamak büyük önem taşır. Teğete takılır kalırsak çemberi kavrayamayız. Çember bir harekettir. Kendinizi olana bıraktığınızda tanımlara bel bağlamanıza gerek kalmaz ve ne olduğunu daha iyi anlarsınız.

Bir sözcüğü işitip tam olarak uyup uymadığını gerçek karşısında sınarsanız dil uyar. Gerçekten uyar mı? Böyle yaparak uyan sözcük gelene dek kendinizi sürekli gereğe açık tutarsınız. nceki szcklerinizi, önceki açıklama ve niyetlerinizi unutmaya hazır olmanız ve gereğin aynası haline gelmeniz gerekir. İşte o zaman sizi uyan sözcüğü götürecek bir ışık yansıtırsınız.

## DİZİM KAYITLARI

### KÖKEN AİLEDE BAĞ II

Aşağıdaki dizim kaydı 1994 yılında, Almanya'da Heidelberg'de apılan bir grup çalışmasından alınmıştır. Bert Hellinger, ağır hastalıkları olanların hekimleri ya da psikoterapistleriyle birlikte çekirdeğini oluşturduğu bir grupla çalışmış, akıl sağlığı uzmanları da gözlemci olarak hazır bulunmuşlardı. Aşağıdaki bölüm, ağır bir böbrek hastalığı olan bir çocuğun ana babasıyla yapılmış çalışmadır.

**Hellinger** (*ebeveyne*): Sizi buraya davet ediyorum, yanına oturun ve geliş nedeninizi anlatın.

**Baba**: Buradayız, çünkü dokuz ay kadar önce, 8 yaşındaki oğlumuzun bir böbrek hastalığı olduğu ortaya çıktı. Hekimler yapabilecekleri hiçbir şey olmadığını, ancak kendiliğinden iyileşme şansı bulunduğunu söylediler. Aile dizimi yapmanın bize, hiç değilse biraz yardımcı olacağını umuyoruz.

**Hellinger** (*anneye*): Katılıyor musun?

**Anne**: Kocamın söylediğine katılıyorum. Oğlumuzla yardımcı olabilecek bir şey bulabileceğimizi ümit ediyorum.

**Hellinger**: Mevcut ailenizle çalışacağız. Kaç çocuğunuz var?

**Baba**: Büyük çocuğumuz, böbrek hastalığı olan, 8 yaşında. İkinci çocuğumuz kız, 5 yaşına geliyor, en küçük de oğlan, 3 yaşında bile değil henüz.

**Hellinger**: İkinizden birinin önceden bir evliliği ya da

uzun süreli önemli bir ilişkisi olmuş muydu?

**Anne:** İkimiz de daha önce evli değildik, başka biriyle uzun süreli bir ilişkimiz de olmadı ama 15 yıl kadar önce ölü doğum yaptığımı hatırladım demin.

**Hellinger:** Ölü doğum mu? Kaçınıcı sıradaydı ailede?

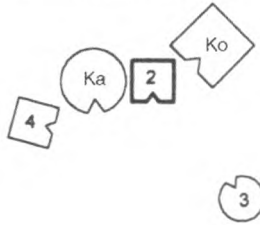
**Anne:** İlk çocuğumuzdu. Doğacağı gün öldü ve ölü doğdu.

**Hellinger:** Bu çok önemli. Dizime bu çocuğu da dahil edeceğiz. Tamam, şimdi mevcut ailenizi dizelim. Baba ilk dizimi yapsın, sonra eşi düzeltme yapabilir.

Çekirdek gruptan ailendekileri temsil edecek kişiler seç, yani seni, eşini, hayattaki üç çocuğunuzu. Daha sonra ölü doğmuşu da ekleyeceğiz. (Gruba): Çiftlerle çalıştığım- da hem erkeğe hem de kadına dizim yaptırırım ki ikisini karşılaştırebilelim.

**Şema 1\***

(Kocanın dizimi)

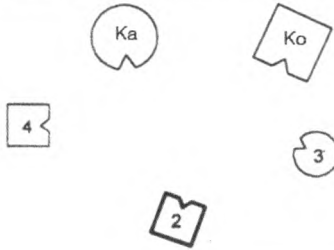


**Açıklama:** Ko-Kocanın temsilcisi; Ka-Karısının temsilcisi; 2-İkinci çocuk, böbrek hastalığı olan 8 yaşındaki oğlan çocuk; 3-Üçüncü çocuk, 5 yaşında, kız; 4-Dördüncü çocuk, 3 yaşında, oğlan.

**Hellinger** (temsilcilere): Şimdi, size sorduğumda ilk dizimde, ardından da ikinci dizimde kendinizi nasıl hissettiğinizi bana söyleyin.

## Şema 2

(Karisinin dizimi)



**Hellinger** (*babanın temsilcisine*): Senin için nasıl?

**Baba:** Daha en başta göğsümde bir baskı hissettim. Çok güçlüydü. En büyük çocuk dizime katıldığında daha da kötü oldu. Saklanmam ya da gitmem gerektiğini hissettim. Nefes alamıyordum. Şimdi, ikinci dizimdeyse göğsümde hâlâ bir sıkışma var ama artık daha iyi hissediyorum kendimi.

**Hellinger:** Hasta çocuk için nasıldı?

**Hasta çocuğun temsilcisi:** İlk dizimde kendimi çok tuhaf hissettim. Gerçekten de kaybolmak istiyordum. Babama yakınlığı çok güçlü hissediyordum ama fazlasıyla yakındı ve başıma ağrı girdi.

**Hellinger:** Kız için nasıldı?

**Üçüncü çocuk:** İlk dizimde çok yalnızdım ve en büyük kardeşimi de alıp gitmek için çok güçlü bir dürtü hissettim. Diğerleri nispeten uzaktı. Şimdi, ikinci dizimdeyse anneme doğru çekildiğimi hissediyorum.

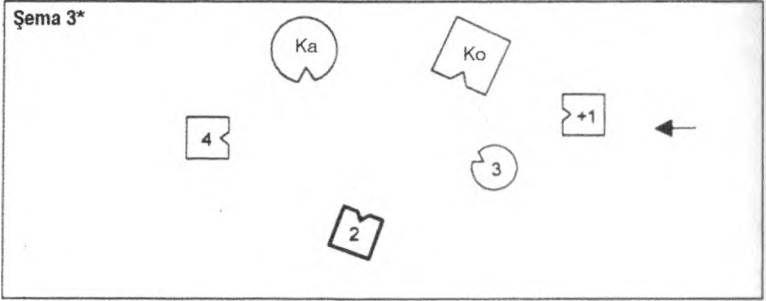
**Hellinger:** Ya en küçük oğul?

**Dördüncü çocuk:** Önce altüsttüm, tam bir karmaşaydı. Şimdi çok iyi hissediyorum kendimi.

**Hellinger** (*anneye*): Şimdi ölmüş çocuğu ekle dizime.

**Hellinger:** Hasta çocuk için ne değiştirdi bu?

Şema 3\*



*Açıklamaya ek: +1-İlk çocuk, oğlan, ana rahminde ölmüş.*

**Hasta çocuğun temsilcisi:** Anında bir çekme hissettim ensemdede, beni geriye doğru çekiyordu, başımda da bir baskı var.

**Hellinger:** Diğerleri için nasıl?

**Baba:** Tuhaf bir şey var benim için, tehditkar bir şey.

**Hellinger:** Anne nasıl?

**Anne:** Gözyaşlarının gelmekte olduğunu hissediyorum, göğsümde de yanma var.

**Hellinger:** Kız nasıl?

**Üçüncü çocuk:** Bir şey beni sağa doğru itiyor. Hasta kardeşime doğru gitmek isterdim.

**Hellinger:** En küçük çocuk?

**Dördüncü çocuk:** Ne olacağını merak ediyorum.

**Hellinger:** Ölü doğmuş çocuk?

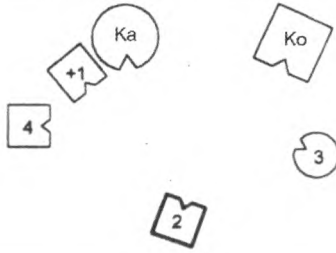
**Ölü doğmuş çocuk:** İleri doğru, aynı zamanda da aşağı doğru bir baskı var.

**Hellinger:** Seni annenin yanına yerleştireceğim.

**Hellinger (ölü doğmuşun temsilcisine):** Böyle nasıl?

**Ölü doğmuş çocuk:** Daha iyi. Kız kardeşime doğru dönmek istiyorum.

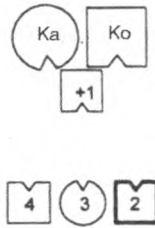
Şema 4



**Anne:** Benim için de daha iyi. Kendimi çok üzgün hissediyorum ama daha iyiyim.

**Baba:** Güzel bir görüntü bu.

Şema 5



**Hellinger:** Tamam, şimdi birkaç değişiklik yapacağım.

(Hellinger babayı annenin yanına yerleştirerek ölmüş çocuğun onların ayakları dibine oturup sırtını ana babasına dayamasını ister. Diğer çocuklar ebeveynlerinin karşısına yerleştirilir. Babanın temsilcisi elini kendiliğinden ölü doğan çocuğun başına koyar.)

**Hellinger** (babanın temsilcisine): Ah! Bu arkadaş nasıl hissediyor şimdi kendini? (Babanın temsilcisi güler ve karısına sevgi dolu bakar.)

**Anne:** Evet, daha iyi. İyi!

**Ölü doğmuş çocuk:** Gözlerim yaşla doluyor. Ağlamak üzereyim.

**Hellinger** (*hasta çocuğa*): Sen şimdi nasılsın?

**Hasta çocuğun temsilcisi:** Çok mutluyum ve ben de gözyaşlarıyla tıklandım kaldım. Artık kaygılanmama gerek yok. Sanki bir gerilim gitmiş gibi.

**Üçüncü çocuk:** Korunmakta ve iyi bakılmaktayım.

**Dördüncü çocuk:** Her şey yolunda.

**Hellinger:** Unutulup dışlanmış bir çocuk oyuna geri getirildiğinde her şeyin nasıl da değiştiği şaşırtıcı. Ne büyük bir güç bu! (*Ebeveyne*) Şimdi dizimdeki yerlerinizi alabilir, biz-zat hissedebilirsiniz. (*Ebeveyn temsilcilerinin yerine geçer. Ellerini şefkatle ölü doğmuşun başına koyup birbirlerine bakarlar.*)

**Hellinger** (*ebeveyne*): İkinizden biri diğerini çocuğun ölümünden ötürü suçlamış mıydı?

**Baba:** Hayır.

**Anne:** Hayır.

**Hellinger:** Çocuğun ölümüyle nasıl baş ettiniz?

**Baba:** Acı duydum ve karım için endişelendim ama gerçeği söylemek gerekirse biraz da rahatladım; çocuk sahibi-mi olmamız için çok erken olduğunu hissediyordum. Çocuk için mezar bile yapmadık -(birden gözyaşlarına boğulur) ona... oğlumuzu bir yer vermekten.. kaçındık... şimdiye dek.

**Anne:** Bense doğumdan sonra epeyce yas tuttum. Sonra, hamileliğin güzel, yalın ve mutlu bir zaman olduğuna, yalnızca bir çocuk olmaksızın sonlandığına karar verdim. Bunun ardından kendime çok zaman ayırdım, pek çok ye-

ni deneyim edindim, yeni şeyler denedim. Diğer oğlumuz hastalanana ve senin kitabını okuyana dek bu çocuğu pek düşünmüyordum artık.

**Hellinger:** Bir çocuğun bu şekilde ölümü her iki ebeveyn için de güçtür. Ama eğer çocuğunuzun ölümünü ortak kaderinizin bir parçası olarak kabul edebilirsiniz ölümü anlam kazanır ve size güç verebilir.

Şimdi birbirinize, bu yükü birlikte taşımaya istekli olduğunuz duygusuyla bakın ve çocuğa yüreğinizde bir yer verin. İlk çocuğunuz sizi birbirinize bağlıyor, gelecekte de bağlamaya devam edebilir. Ve ilk çocuğunuz yüreklerinizdeyken aynı duyguyla hasta oğlunuza bakın. Artık ağabeyinden haberdar olabilir. Ailenizde iyi bir yeri olması için ölmüş çocuğunuza bir şey yapmanız gerek sizin de. Doğru geliyor mu bu size?

**Baba:** Evet.

**Anne:** Evet.

**Hellinger:** Pekala, diğer çocuklar kendilerini nasıl hissediyor şimdi?

**Üçüncü çocuğun temsilcisi:** Hâlâ göz yaşlarımı tutmaya çalışıyorum ama giderek rahatlıyor.

**Üçüncü çocuk:** Ben üzgünüm.

**Dördüncü çocuk:** İyiyim böyle.

**Hellinger (temsilcilere):** Tamam, şimdilik bu kadar. Oturabilirsiniz. Teşekkürler.

## Sorular

**Soru:** Bu terapi nasıl oluyor da işliyor? Sistemik dinamikler ve bireylerde değişime yol açan ne? Olduğunu görülebiliyorum ama nasıl işliyor?

**Hellinger:** Bir düzeni, doğru düzeni ortaya çıkardığımızda -kışkırtıcı bir biçimde ifade edeceğim- düzen sisteme iyileştirici ya da çözümleyici bir şey getiriyor.

Düzen saklı bir şeydir. Örneğin, bir ağaç bir düzene göre büyür, bu düzenden sapamaz. Saparsa ağaç olmaktan çıkar. İnsanlar ve insan ilişki sistemleri belirli düzenlere göre gelişir. İnsan yaşamı ve ilişkilerinin gerçek düzenleri saklı ve hayat olgularına yerleşmiştir. Onları her zaman anında bulamayız ama bu düzenleri icat etmeye ya da isteklerimize uydurmaya çalışmak çok daha kötü olur.

Bir düzeni ortaya çıkarma sürecini içe dönmek, aynı anda da her şeyi niyet gütmekten, sonuçlarından korkmadan göz önünde bulundurmakla deneyimlerim. Kendi içimde bu şekilde bütünüyle yoğunlaştığımda adına Büyük Ruh dediğim bir şeyle temas halindeyimdir. Gizlidir Büyük Ruh ama ondan kaynaklanan bir güç vardır. Bu güçle temas halinde olduğumda insanlara yardımcı ve engel olan yapıları görebilirim.

Bu düzenler konusunda yüzeysel bir bilgi edinip çalışmanızda kullanabilir ya da onları daha derin bir düzlemde öğrenebilirsiniz. Birisi bir düzen keşfedip de size bundan söz ettiğinde bununla entelektüel olarak çalışabilirsiniz. Düzenlerin anlık, kişisel farkındalığından yola çıkmış olmazsınız ama başkasından aldığınız bilgiyi mekanik olarak

uygulamaya geçirebilirsiniz.

Daha derin bir şey başarmak istiyorsam boşluğun ortasında bir noktada içsel olarak yoğunlaşmam gerekir. Bu boşlukta merkezlendiğimde açıklayamadığım ama insanlar üzerindeki etkisini görebileceğiniz iyileştirici bir şeyle temastayım. Kişinin tepkisinden gerçekten temasta olup olmadığını anında görürüm; söylediğimin onun içinde bir hareket mi başlattığı ya da yalnızca merakını uyandırıp itiraz veya sorulara mı yol açtığı anında görülür. Bir düzenle temas halinde olup olmadığınızı bu şekilde söylersiniz.

**Soru:** Sevgiyi yitirdiğimizde sistemlerimizin düzensizliğe girdiğini, sevgiyi yeniden bulduğumuzda sistemin de düzene geri dönebileceğini söylemiştin. Doğru mu anlamışım?

**Hellinger:** İçinde yaşadığımız sistemlerin birliği ve bütünlüğünü sürdürmesine hizmet eden değerli ve anlamlı şeyleri koruruz. Bu nedenle düzen her zaman kültürel olarak göreceli değerlerden önce gelir ve onlara önceliği vardır. “Ben hepsi içinde şunun en yüksek değere sahip olduğuna inanıyorum, o halde dünyanın doğal düzenleri buna uymak üzere değişmek zorunda” diyerek doğal düzenlerin yerine kişisel tercihleri koyamam. Hayır, tam tersidir; kişisel değerler doğal düzenlere uymak zorundadır. Sevgi de doğal düzenleri izler ve onlara hizmet eder. Sevgi ifadesini, ötekini büyük bütüne ait olmaya benim kadar hakkı olduğunu kabul ettiğimde ve ona onun kadar ait olma hakkım olduğu bilgisiyle davrandığımda bulur. Bu karşılıklı onaydan derin bir birlik hissi gelişir. Barıştıran sevgidir bu.

Sevginin başka biçimleri de vardır. Bunun bir örneği, yaşamın daha büyük bağlantılarını henüz anlamayan bir

çocuğun her ne pahasına olursa olsun ana babasına -ölmüş bile olsalar- dört elle sarılmasından gelen bağdır. “Seni ölmünde izliyorum” ya da “Ölümde bile olsa seninle birlikte olmak istiyorum” dinamiğinin kaynağı budur. Ancak bu, aile sistemine zarar veren bir dinamiktir. Diğerlerinin hayatta olanlarla birlikte kalmaktansa ölmüş birini izlemek istemesine yol açar.

Fakat çocuk, ölümünde izlemek istediği ebeveyninin mevcudiyetini sürdürdüğünün ve çocuğun ruhunda yeri olduğunun bilincine vardığında ebeveynin, ölmüş bile olsa ait olma hakkı onaylanmış olur. O zaman çocuk da bütünüyle ve sevgiyle ait olma hakkını ileri sürebilecektir. Çocuk ebeveynine “Bir süre daha kalırsam bana dostça davranın” der.

Daha küçük sevgi ile daha büyüğü arasındaki fark da budur.

## YEDİNCİ BÖLÜM

### Birkaç Yararlı Müdahale

Aile dizimleri üç aşamada gelişir ve aile sistemine ilişkin iki farklı resim yaratır: Yıkıcı dinamiklerin resmi ile çözüm resmi. Dizimin ilk aşaması danışanın anı ve içsel imgelerini ortaya koyar. Ailede işbaşında olan saklı dinamiklerin son derece öznel ve kişisel bir resmidir bu. Aile sisteminin danışanın hissettiği ve yaptığı üzerindeki etkisini ne şekilde sürdürdüğünün görsel bir temsilini sunar.

İlk aşama, ailede işbaşında olan sistemik dinamiklere ilişkin bir *hipotezi* oluşturur. Temsilcilerin tepkileri danışanın söylediklerine ek bilgi getirir. Onların tepkilerinin dizimin görsel imgeleri ve danışanın verdiği bilgi ile bileşimi, çözüm arayışında tek başına danışanın anıları ve içsel imgelerinden daha iyi bir temeldir.

Saklı dinamik gün yüzüne çıktıktan sonra çözüm aramak mümkündür artık. Dizimin ikinci aşamasında adım adım ve deneme-yanılma yoluyla sistemik denge ve sevgi içeren çözüm arayışına başlarız. Bu yeni dizim danışanın olası bir iyileşme seçeneği görüp hissetmesini sağlar.

Çalışmanın son aşaması, olası olanın, geniş ailenin her bir bireyinin kendine uygun yer ve işlevi bulduğu sevginin saklı simetrisinin resmini sunan bir dizimdir. Danışanların bu yeni resmin eski kişisel gerçekliklerini zaman içinde değiştirerek içlerinde işlemesine izin vermeleri halinde iyileş-

tiricidir bu dizim. Kimi zaman çözüm dizimleri ailenin diğer üyeleriyle başka grupların bireylerini bile etkiler. Gözlemciler sıklıkla grupların, hatta büyük toplulukların çabucak uyanık bir saygı, hafiflik ve gülme atmosferi yaratmasından etkilenir. Buna karşılık, grup atmosferi temsilcilerin başka insanların talih ve talihsizliklerine dalma yetisine katkıda bulunarak her bir çözüm diziminin benzersiz olmasına yol açar. Çözüm dizimleri çoğu zaman öyle güçlüdür ki değişimin yıllarca sürmesi yolunda etkilerini sürdürürler.

## DİZİM OLUŞTURMAK

Dizim oluşturmanın ilk aşaması aileye toplu bir bakış edinmektir. Sisteme dahil olan, yani danışanı sistemik olarak etkileyen herkes saptanır. Terapist geniş ailedeki ölüm, intihar, ayrılık, boşanma, kaza, sakatlık, ağır hastalık ve yokluk gibi sıra dışı olayları sorarak başlar. Karakter tasvirleri ve kişilerin değerlendirilmesine girdiğinde danışana müdahale edilir, çünkü bu bilgi temsilcileri ve dizime verecekleri anlıksal (spontan) tepkileri etkiler.

### Dizim Oluşturmanın Koşulları

Danışanlar dizim yaptığında niyetlerinde ciddi olmaları ve amaçlarının da meşru olması zorunludur. Gayrı ciddi ilgi ve boş merak kişisel yansıtımaların sistemik etkilerden ayırt edilmesini sağlayan duyarlık ve uyanıklığı getirmez.

Dizimin etkisi çok derinlere gidebilir. Bu nedenle dikkatli bir işbirliği sunan grup atmosferi çok önemlidir. Ne

katılımcılar ne de dizimi yapan, dizim oluşturulurken hiçbir şey söylememelidir.

**Hellinger** (*ilk dizimlerini yapan temsilcilere*): İçinizde merkezlenin, yoğunlaşın. Kendi problemlerinizi, niyetlerinizi, amaçlarınızı unutun. Yalnızca yerlerinize götürülürken hissettiğiniz duygu ve duyumlara dikkat edin ve dizime başkaları katıldığında sizde nasıl değişiklikler olduğunun farkında olun.

Gördüğünüze ya da inandığınıza dayanarak şu ya da bu yerde ne hissetmeniz gerektiğine dair ne düşündüğünüzü bulmaya çalışmamak önemlidir. Bedeninizin tepkilerine güvenin. Beklenenden farklı hissettiğinizde bunu yansız bir şekilde, yargılamadan bildirin. Tabu olan, kaygı ya da utanç doğuran duygular yaşayabilirsiniz. Örneğin, biri öldüğünde rahatlama duyabilir, yasadışı ya da ensest bir ilişkiye karşı bir çekim hissedebilirsiniz. Bunu söylemeyecek olursanız önemli bir bilgi açığa çıkmamış olur. En iyisi deneyimlediğinizi sansüre tabi tutmadan, içinden bir şey çıkarmadan yahut ayrıntılarına girmeden söylemenizdir. Birini temsil ederken ne yaşıyorsanız bu kişisel yaşamınızla değil, o kişiyle ilgilidir.

Siz dizim yaparken de hissederek yapın. Temsilcilere dokunun, onları omuzlarından tutarak yerlerine götürün; bu şekilde doğru olanı hissedebilirsiniz. Daha önceki düşüncenizi unutabilirsiniz, zira çoğunlukla yardımı dokunmayacaktır. El, kol vb. hareketleriyle cümlelere, insanların hangi yöne baktığına aldırmayın. Siz sadece herkesin duracağı, kişiye doğru gelen yeri bulun.

## Temsilcileri Seçmek

**Soru:** Temsilcilerin temsil ettikleri ile aynı cinsiyette olması gerekli midir?

**Hellinger:** Genel bir kural olarak, evet. Ama bazen mümkün olmaz bu. Küçük bir rolde birinin karşıt cinsten bir kişiyi temsil etmesinde sorun yoktur, yine de rahatsızlık yaratır. Fakat az katılımcı varsa bu yola başvurmanız gerekir. Kimi zaman benim bile yan rolü olan birini temsil ettim olur.

**Soru:** Rollerine uyan kişilerin seçildiği ve seçilenlerin gerçek kişilere benzedikleri gibi bir izlenim edindim.

**Hellinger:** İnsanlar temsilcileri seçerken bilinçdışının düğmesini kapamazlar. Elbette benzerlikler vardır. Ancak kendinizi konumun etkisini hissetmeye bırakırsanız herhangi biri herhangi başka birini temsil edebilir. Çok da önemli değildir. Bazen aynı kişi durmadan belirli insanları, örneğin intihar etmişleri temsil etmek üzere seçilir. Bu durumda terapist, bu temsilcinin sisteminde onu risk altına sokabilecek bir şey olduğu varsayımını göz önünde bulundurmalı, böyle rollere fazlasıyla sık seçilmekten onu korumalıdır.

## Yorumları ve Temsilcilerin Kişisel Malzemesini Bilmezden Gelmek

**Soru:** Bir dizim sırasında bir şey hissettiğinde kişisel hikâyen işin içine karışmaz mı?

**Hellinger:** Bu çok önemli bir soru. Hissettiğinizin kişi-

sel olduğunu düşünüyorsanız aile dizimi yapamazsınız. Çok kafa karıştırıcı olur. Hissettiğinizin kendinize mi, yoksa sisteme mi ait olduğunu anlamaya çalışırsanız bulunduğunuz konumun sizi nasıl etkilediğinden uzaklaşmıştır dikkatiniz. Hissettiğinizin kişisel hikâyenizin değil de sistemin ürünü olduğunu varsaymak daha basittir.

Temsilci olduğunuzda yabancı bir sisteme girersiniz, yabancı hisler ve duyumlar algılersiniz. Bundan kişisel anılarınız ve deneyimlerinizin de etkilenebileceği açıktır ama rolde olduğunuz sürece bunlar üzerinde düşünmenin yıkıcı bir etkisi olur. Kişisel ve dışsal şeyleri birbirine karıştırırsınız.

Bu nedenle, şunu unutmamak çok önemlidir; kendinizi tümüyle role vermenizle gelen duygular sizin hisleriniz değildir ve sizin için geçerli değildir. Rolden çıktıktan sonra eğer isterseniz duygularınızı araştırabilirsiniz. Yoğun bir rolü canlandıran bir aktör olmaya benzer biraz. Othello'nun duyguları aktörün kişisel duygularını etkileyebilir ama Othello ile özdeşleştiği *sırada* kişisel meselelerini ele almaya kalkışırsa aklını kaçıır. Kişisel meselelerinizi kendi sisteminiz bağlamında ele almak daha iyidir.

Birçok dizim izlemişseniz aynı katılımcının her bir farklı sistemden nasıl farklı duygular taşıdığını ve duyguların tek bir dizimde nasıl değiştiğini görmüşsünüzdür. Dışarıdan izleyen birisi olarak birinin bir konumda nasıl tepki vereceğini her zaman söyleyemezsiniz.

## Aile Heykelleri ve Aile Dizimleri

**Hellinger:** Gözettiğim bir ayrım daha var: Bizim yaptığımız aile dizimleri, aile heykelleri değil. Aile heykelinden kastettiğim, aileyi beden hareketleri ve duruşlarıyla, insanların başlarını belirli yönlere çevirerek vb. temsil etmek. Temsilciler bu şekilde heykelleştirildiğinde deneyimleri bütünüyle konumları tarafından belirlenir ve çalışma sırasında ortaya çıkacak değişimleri fark etme serbestileri olmaz. Temsilciler sadece konumlarına yerleştirildiğinde dizim geliştikçe içlerindeki duyum değişimlerini izleyebilirler. Başlarını çevirecek ya da kime bakacaklarını söyleyecek olursam bulundukları konumun kendilerini etkilemesine izin veremezler, çünkü deneyimlerini ben tanımlamışımıdır.

Belirli bir duruşlar ve hareketler aile dinamiği üzerindeki etkileri hissetmeyi güçleştirir. Buna karşılık, çok basit, neredeyse apaçık dizimler aile sisteminin dinamiğine, sistemin bireylerini nasıl etkilediğine ilişkin daha iyi bir resim edinmemizi sağlar. Temsilcileri diğerlerine göre belirli pozisyonlara götürmekle ve bunun onları etkilemesine izin vermekle yetinirsek semptomlara girmeye başlarlar; dizlerinin bağı çözülür belki, öfke duyar, aptalca düşüncelere kapılırlar vb. Bu olduğunda enformasyonu yalnızca baş rol oyuncusunun bilinçli fikirlerinden değil, başka bir düzlem-den alırız.

**Soru:** Dizimdeyken ellerim buz kesti. Bu rolde duyduğum endişe olduğunu düşünmüştüm ama belki de sisteme ait bir şeydi.

**Hellinger:** Evet, önemli bir bilgi olurdu bu. Sisteme

ayak bastığın an kendin olmaktan çıkmış, başka birinin hislerini duymaktaymışsın gibi davranman gerekir. Rolde hissettiğini kendine uygulamaman. “Bende de benzeri bir şey olduğunun göstergesi olabilir bu” diye bile düşünme. Burada belirli bir disipline ihtiyaç var.

**Paul** (*belirli bir dizimi kastederek*): Ebeveynle çocukları birbirleriyle böyle bir çatışma içinde gördüğümde...

**Hellinger**: Bu bir yorum. Dizimde karşı karşıya geldikleri için bunun bir çatışma olduğu yorumunu yapıyorsun. Ciddi bir hata bu.

**Paul**: Ama hissettiğim bu.

**Hellinger**: Hayır, gerçekten hissettiğin değil, yalnızca yorumladığın bu. Bu çalışmada doğruluk çok önemlidir. Ancak gerçekten dizimde yer alsaydın hissedebilirdin. Temsilcilerin çatışma gibi bir duyumu olmadı. Dizimlerle çalışmanın en temel ilkesidir: Düşündüğünden ya da hissettiğinden hareketle bir bütün olarak sisteme ilişkin sonuçlara varma ayartıcılığına direnmen gerekir.

**Paul**: Yani danışanı anlamak için kendimi onun yerine mi koymam gerekiyor?

**Hellinger**: Hayır bu demek değil. Onlarla bütünüyle özdeşleşirsen danışanlarınla aranda empati bağı kuramazsın aslında. Gerçek anlamda empatik olman için farkındalık ve belirli bir mesafeye ihtiyaç vardır. Başka bir insanla bu tür bir farkındalıkla bağlantı kurduğunda onun ne deneyimlediğini hissedebilirsin. Özellikle de çözüm için ne gerektiğini hissedebilirsin. Çözüm aramak, “Problem ne?” sorusunu sormaktan bambaşka bir farkındalık gerektirir. Sorunların peşindeysen empati kuramazsın.

## Asgari ile Çalışmak

**Soru:** İnsanlar sana ailelerini anlatmaya başladığında çoğu kez onlar sözlerini bitirmeden kesiyorsun. Neden yapıyorsun bunu?

**Hellinger:** Sistemlerini dizen kişiler gereğinden fazla enformasyon verme eğilimindedir çoğunlukla. Böyle yaptıklarında temsilcilerin sistemin onları nasıl etkilediğini dolaysızca algılama yetilerine engel olurlar. Gereğinden fazla bilgi yardımcı olmaktan çok kafa karıştırıcıdır. Deneyimli temsilciler önemli olanı söyleyecektir. Onların rollerinde deneyimlediklerinden geldiğinde bilginin farklı bir ağırlığı ve etkisi olur.

Dizime çözümün gerektirdiğinden daha fazla aile bireyi ekleme eğilimi de vardır. Çözüm diziminde fazladan her kişi resmin gücünü azaltır, onun için terapist dizime sadece çözümün gerektirdiği kişileri aldığından emin olmalıdır. İnsanlar bazen, “Büyükannem bizimle yaşıyor” ya da “Çocukken ninem benim için çok önemliydi” vb. derler. Tek başına fiziksel yakınlık sisteme aidiyetin ya da bir çözümün önem taşıdığının göstergesi değildir.

Temel prensip şudur: *Çözüm için her zaman asgari gerek ile çalışmak.* Kişiler gerek duyulursa sisteme sonradan eklenebilir, fakat diğerleri üzerinde hiçbir etkisi olmayan temsilciler dizimden çıkarılmalıdır. Fazla kişinin dizimde olması kafa karıştırıcıdır, dizime durmadan insan ekleyip çıkarmak temsilcileri de rahatsız eder.

## Aile Terapisi ve Aile Dizimleri

**Soru:** Gerçek aile bireyleri ile de bir aile dizimi yapabilir misin?

**Hellinger:** Bir aile sisteminin dizimini yapmak için ailene gerek yoktur. Aile bireyleri yerine gruptan temsilciler kullanıldığında dizimlerin daha net bir etkisi olur. Aile üyeleri diğer üyelerle dizim yapacak olurlarsa bilinçli ilişkilerini, diğerleri hakkındaki düşünce ya da duygularını dizime taşımanın önüne geçemezler. Bu da, bir çözüm için gereksindiğimizden çok farklı bir bilgi düzeyidir. Bu şekilde çalışmak ilişkilerin iyi bir anlayışına götürebilir gerçi ama aile sisteminin dinamikleri söz konusu olduğunda işe yaramaz.

Terapiyi ailenin bütünüyle yapma konusuna ihtiyatla yaklaşıyorum. Bütün aile terapisti gittiğinde çocuklar ana babalarına duydukları saygının bir kısmını yitirebilir. Bu özellikle de daha küçük çocuklar için çok yüksek bir bedeldir, onun için ebeveynle çalışmayı yeğlerim. Ben ana babayla aile terapisi yaparım, ana baba da çocuklarıyla çalışır. Çocukların bizim tartıştıklarımızı bilmelerine gerek yoktur.

Kimi zaman bir üye, gruptan temsilcilerle dizimi yaptığında ailenin izlemesi gayet iyi sonuç verir ama bu seçeneğe çok az, öncelikle de bir çocuğun sistemik unsur içerebilecek fiziksel bir hastalığı olduğunda başvururum. O zaman ebeveynden biri çocuk izlerken dizimi yapabilir.

Bir grupta ailenizin dizimini yaptığınızda dizimde olanların resmini beraberinizde götürürsünüz ve bu imgeler etkilerini ailenin bütününde gösterebilir. Zarif bir çözümdür, zira işin içinde bir terapist olmuş olduğunu bile bilmeleri-

ni gerektirmez. Aile üyelerinin saygınlığı ve mahremiyeti çiğnenmemiştir, sorumluluk ailede, terapist de dikkat çekmeden, arka planda saklı kalmış olur.

Ailedeki sorunlu dinamik bir kez ortaya çıktığında ailenin içinde bulunduğu duruma uygun bir şekilde aile terapisi yapabilirsiniz. Semptomlar bilindiğinde aile dizimleri yararlıdır fakat altta yatan sistemik dinamik henüz görünür bir hale gelmemiştir.

### **Dizimlerin Anlamı**

**Hellinger:** Olası yanlış anlamaların önüne geçmek için dizimlere dair bir şey daha söylemek istiyorum. Dizimler neyin olduğuna ve olabileceğine dair resimler, fotoğraflar gibidir ve fotoğraflar gibi de durumun tüm gerçeğini değil, sadece belirli yönlerini gösterir. Bir otoyol boyunca sıralanan manzara noktalarıdır. İnsanlar bu tür dizimleri temel olarak yaşam kararları almaya çalışırlarsa kolayca yanlış sonuçlara varabilirler. Bir dizimin ardından yapılabilecek en iyi şey hiçbir şey yapmamak, yalnızca yeni resmi kendiliğinden etkisini göstermeye bırakmaktır. Bırakın, olacaklar şaşırtsın sizi.

Temsilcilerin duyguları kısmî bir gerçeği ortaya çıkarır ama bize geçmişte tam olarak ne olduğunu söylemeleri şart değildir. Sistemde işbaşında olan bilinçdışı güçleri görmemize yardımcı olurlar. Çözüm bulmamıza da yardımcı olurlar. Dizimlerin bütün yaptığı budur.

Bir seferinde bir adam dizim yapıyordu. Karısıyla anlaşamıyormuş. Çözüm diziminde eşinden ayrıldı, çocuklar

da onun yanında kaldı. Evine gidip karısına, “Bert Hellinger boşanmak zorunda olduğumuzu, çocukların velayetini de benim almam gerektiğini söyledi” demiş. Bu düpedüz suistimaldir. Uygulamanın korkunç bir şekilde kötüye kullanımıdır. Karısına karşı son derece haksızcaydı yaptığı, buradaki çalışmaya karşı da öyle.

Güneş yükseldiğinde ışığını kullanabilirsiniz. Işığın açık seçik görmenize yardım etmesine izin verirsiniz. Bir süre sonra ne yapacağınızı ya da şeyleri farklı bir şekilde veya yeni bir bakış açısı görürsünüz. Sonra yapılması gerekeni yaparsınız ama güneşten uzun uzadıya söz etmenize gerek yoktur.

### Standart Çözüm Dizimi

**Hellinger:** Çözüm dizimi aramaya hazır hale geldiğinizde aradığınız, herkesin, özellikle danışanın iyi hissedeceği bir dizimdir. Bir anda “Tamam, bu!” diye hissedebilen temsilcilerin tepkilerini gördünüz. Bunu deneme-yanılma usulüyle bulmanız gerekir ama bilmeniz gereken bir standart düzen vardır. İstisnalar hep olmakla birlikte bir aile ilişkisi sisteminin temel iç düzen ilkesi şudur:

1. İlk gelenin önceliği vardır.
2. Bir dizimdeki öncelik sırası, saat yönünü izler.
3. Sisteme aynı anda giren bir erkekle kadın arasında erkek genel olarak önce gelir, kadın onu izler (bkz. İkinci Bölüm).
4. Çözüm dizimlerinde genelde bundan sonra çocuklar

gelir, en büyük çocuk annenin solunda yer alır. Çoğunlukla çocuklar ebeveynin karşısında durduğunda dizim daha rahatlar. (Ailelerden, sofrada bu düzende oturulduğunda yemek zamanlarının daha rahatlamış bir havada geçtiğine dair geribildirim de aldım.)

**5. Ölü doğmuş çocuklar** genelde kardeşleriyle birlikte, doğum sırasına göre yer alır. Aldırılmış çocuklar, sistem için bir önem taşımaları halinde ebeveynlerinin önünde oturup sırtlarını onlara dayadığında kendilerini iyi hissederekler. Onlar bu konumdayken dizimdeki diğer üyeler de rahatlayabilir. Aldırılmış çocuklar diğerleriyle birlikte sayılmaz; ana babalarını etkilemeler de kardeşleri üzerinde bir etkileri yoktur.

**Soru:** Ailenin doğal düzeninin saat yönünde hareket ettiğini söyledin. Birden fazla evlilik yaşanmışsa nasıl olur?

**Hellinger:** Düzen yine saat yönündedir: Önce ilk, sonra ikinci, ardından üçüncü aile gelir. Örneğin, danışan üç kez evlenmiş bir erkek ise dizim ilk eş, onun solunda ikisinin çocukları, sonra ikinci eş ve ondan olan çocuklar ve son olarak da solunda o eşten çocukları ile üçüncü eşi yer alır. Bazen düzen farklı olur. Hep aynı olması gerektiği gibi bir fikir edinmeyin, ancak çözüm diziminin çoğu kez bu temel biçimin bir çeşitlemesi olduğu ortaya çıkar. Aslında bazı dizimleri tüm karmaşıklıkları içinde oluşturmanız mümkün olmaz ama genelde iyi bir çözüm bulacak kadar yaklaşabilirsiniz.

**Soru:** Kompleks bir aile danışanla başlamaz mı?

**Hellinger:** Hayır fakat danışan merkezdedir.

**Soru:** Yani dizim çemberin gerçekte başladığı yere göre yapılmaz.

**Hellinger:** Hayır. Kural olarak bir boşanmadan sonra çocuklar ana babanın arasında durur. Bir aile içindeki doğal düzen sisteme ilk giren daha yaşlı üyelerin önce gelmesidir, ancak iki sistem arasında yeni sistemin eskilerine önceliği vardır; aksi takdirde karmaşa ve düzensizlik olur. Mevcut ailenin önceki ailelere önceliği vardır. Eşlerin başka bir aileye girmek için eski ailelerinden ayrılması gerekmesinin nedeni de budur. Bunun da istisnaları vardır, bir dul ve tek çocuğu gibi. Çoğu kez böyle bir çocuğun, evlenecek olursa annesinin yeni ailesine katılması gerekir. Kişinin birden fazla ailesi varsa bütün bu aileler son derece karmaşık bir ilişki sistemi oluşturur.

Boşanmış insanlar eşlerinden yalnızca eş olarak ayrılmışlardır, ebeveyn olarak ise hâlâ bağlıdırlar. Bundan ötürü çözümler ancak bu olgu kabul edildiğinde mümkün olacak ve tüm sistem dengeye gelecektir.

**Soru:** Erkeğin ne zaman önce geleceği, kadının ne zaman başı çekeceği konusu hâlâ oturmadı kafamda.

**Hellinger:** Temsilcilerin tepkileri yegâne ölçüttür. Emin değilsen iki şekilde de dene. Çoğunlukla hangisinin daha iyi olduğu konusunda anlaşma vardır. Çoğu insana kafa karıştırıcı geldiğinden bu noktadaki gözlemlerimi tekrarlayacağım.

Baba ile anne sisteme aynı zamanda girdiğinden sıraları işlevleri ve psikolojik ağırlıklarıyla belirlenir. Ailenin dış güvenliğinden sorumlu olan kişi genelde ilk sırada yer alır, bu da genellikle erkektir. Kadının ailenin güvenliğinden sorumlu olmaması halinde bile -sözgelimi köken ailesinin tarihçesine dayalı sıra dışı bir ağırlığı varsa- önceliği oldu-

ğu durumlar vardır. O zaman kadının köken ailesinin talih ya da talihsizliği erkeğin koruyuculuk işlevine ağır basar. Katılımcılar için hangi düzenin daha iyi olduğunu görmek için dizimle deneyler yapma konusunda kendinizi serbest hissedin.

Erkek, geçerli bir neden olmaksızın kadının solunda yer aldığında budalaca bir özgürlüğü olur ve ailesinden uzaklaşmaya, sorumluluktan kaçınmaya meyleder, kadın da kendini çok yalnız ve desteksiz hisseder. Erkek diğer yanda durduğu an kendini sorumlu, kadın da korunmuş ve yardım almış hisseder.

**Soru:** Ataerkil düzen değil mi bu?

**Hellinger:** Bilmiyorum. Ruh, hangi ideolojiyi benimseydiğinizin önemi yokmuş gibi tepki veriyor. Bu bir bilinçli tercih meselesi değil. Dizimler, ailenin güvenliği ve yaşam alanından sorumlu olan her kim ise onun önceliği olduğunu, bu kişinin ateş hattının da en önünde yer aldığını açıkça gösteriyor. Kadınlar ya da erkekler daha değerliymiş gibi bir insanî değer meselesi değil bu.

### ***Ek Düşünceler***

Birlikte çalıştığımız pek çok çift, rolleriyle işlevlerini değiştirmenin beklediklerinden çok daha zor olduğunu gördü. Bazıları, kadın-erkek rollerinin toplumsallaşma nedeniyle pekiştiğini, diğerleri de biyolojik ya da arketipsel kalıpların değişime direndiğini söylüyor.

Bunun üzerine spekülasyon yapmıyoruz. Biz, babaların ailelerini korumak, onlara hizmet etmek için ellerinden geleni yaptıklarında, annelerin de onlara bu sırada destek olup başı çektikleri yolda onları izlediğinde daha iyi bir işleyiş olduğunu gözlem-

liyoruz. Ancak çoğu ailede kadınlara ve erkeklere geleneksel olarak verilmiş roller artık uygun olmaktan çıktı. Kimi zaman bu rol ve işlevler başarıyla tersine çevrilebiliyor. Ancak bir erkek gücünü karısının ve çocuklarının çıkarlarına karşıt ya da onları unuttakacak bir şekilde ortaya koyduğunda veya eşler ve çocuklar sorumluluk ile tehlikeyi gerçekten kabul etmeksizin önderlik konumunda hak iddia ettiklerinde sonuç sevgi açısından her zaman yıkıcı oluyor. İlişkiler ya da aileler sorun yaşadıklarında bunun altından çoğu zaman ailenin gerçek dinamiklerinin eşlerin inanamak istediğinden farklı olması çıkıyor.

Sevgi kapsamlı güç, ayrıcalık, sorumluluk ve özgürlüğün ailede dengede ve uyumlu, rollerle işlevlerin sistemik olarak yerinde olmasını gerektiriyor. (H.B.)

## **Çözüm Dizimi Süreçten Doğar**

**Soru:** Bir çözüm arayışında nasıl hareket ediyorsun?

**Hellinger:** Çözüm, dizim sürecinde ortaya çıkar. Temsilcilerin bildirdiklerine çok dikkatle kulak vermeniz, sizi çözüme doğru götürmelerine izin vermeniz şarttır. Terapistin kendi algılarına katılımcıların bildirdiklerinden -özellikle de sözel olmayan davranışları söyledikleriyle tutarsız olduğunda ki bu durumda söze güvenmek gerekir- daha fazla güvenmesi gereken durumlar vardır. Çoğu kez çözüme yönelik hareketleri güçleştiren, hatta imkânsız kılan eksik bir bilgi vardır. Orada durmanız ve bilgi ulaşılır hale gelene dek beklemeniz gerekir.

Çözümü öncelikle danışan için aradığınızı, sistemin diğer üyelerinin ancak ikincil olduğunu akıldan çıkarmayın. Sezgisel kanaatime göre, çözümler ailenin bütün bireyleri için üç aşağı beş yukarı aynıdır. Bununla birlikte, atılan

adımlar ile sisteme getirilen kişiler başrolde kimin olduğuna, çocukluğun bir kız olarak mı oğlan olarak mı yaşandığına bağlı olarak farklı olabilir.

Birisi için çözüm aramak sadece tevazu ile sunulabilecek bir hizmettir. Kendiliğinden ortaya çıkmamışsa bir çözüm yaratmak sizin işiniz değildir. Buna kalkışırsanız her şeyi altüst edersiniz. Sözüünü ettiğim tevazu, dizim bir çözüm sunmadığında buna rıza göstermenizi ve sürecin kendiliğinden devam edeceğine güvenmenizi gerektirir. Bu tür bir terapi terapistin danışana yaptığı bir şey değildir ve sizin sürece duyduğunuz güven danışan için bir örnek oluşturur.

### **Çözüm Dizimi Değişim Yönünde Nasıl İşler**

**Soru:** Çözüm dizimleri nasıl işler?

**Hellinger:** Bir çözüm dizimi gücünün doruğuna, danışanlar onu gördüğü, aldığı ve aktif olarak herhangi bir şey yapma girişiminden vazgeçtiklerinde ulaşır. Siz onu içinize alacak olursanız, çözüm dizimi, işini görebilecek bilinçdışı bir resim gibidir sanki. Zamanı geçmeye bırakırsanız daha iyi edersiniz. Ciddi bir hastalığın ardından gelen nekahet dönemine benzer; zaman alır fakat bir süre sonra yeniden sağlığınıza kavuşursunuz. Çözüm dizimince harekete geçirilen iyileşme sürecinin tamamlanması birkaç yıl sürebilir. Objektif olarak ölçebileceğiniz hiçbir şey yoktur fakat sonuçları kesinlikle görebilirsiniz.

Önemli bir konu daha var. Sizin değişmeniz için sisteminizde kimsenin değişmesi gerekmez. Sisteminizde kimsenin farklı bir işlev üstlenmesine ihtiyacınız yoktur. Aile sis-

temindeki bütün değişim içsel resminizdeki değişimin sonucu olarak gerçekleşir. Ara sıra ailenin diğer üyelerine dizimden söz etmenin yararı olur fakat ancak bu yerinde olduğu ve siz hiçbir yorum katmadan anlattığınız zaman. Yalnızca ne olduğunu ve sizin için nasıl olduğunu anlatırsınız.

Ebeveynler ailelerinin düzen içindeki resmine kavuştuğunda bu çocuklarını da etkiler. Çocuklara ne olduğunu söylemeye gerek yoktur. Sistemin düzeninin kendisinin ve sizin onu ruhunuzda onurlandırmanızın etkisi vardır. İyi bir çözümün tipik özelliği sistemdeki herkesin iyi bir yeri olmasıdır. Eğer çözüm dizimi sizin birilerine hâlâ bir şeyler borçlu olduğunuzu ortaya çıkarmışsa bununla ilgilenmeniz gerekir. Bazı kişiler dizimlerinin çizimi ya da resmini yapmayı ya da bir süre geçtikten sonra video kaydını izlemeyi yararlı bulur.

Çözümün ayrıntıları çoğunlukla tümünden unutulur, geriye yalnızca etkisi kalır. Aktif olarak hiçbir şey yapılmaksızın resimlerin işlerini nasıl gördüğüne dair bir söyleşi hatırlıyorum.

### *Motosikletin Parasını Ödeyeceğim*

Bir meslektaşım yemeğe davet etmişti. Evden kovulan yeğeni de onunla kahıyordu. 20 yaşlarındaki yeğen, uyuşturuıcı bağımlısıydı ve sokakta yaşıyordu. Birkaç kez intihara kalkışmış, sonunda kendini teyzesinin evinde bulmuştu. Uyuşturuıcıdan arınmıştı, bir meslek öğrenmiş, aşağı yukarı normal bir genç kadın haline gelmişti. Arkadaşım yeğenin yakın bir geçmişte Guatemala'ya yolculuk yaptığını, orada bir motosiklet ödünç alıp kaza geçirdiğini anlattı. Enkaza dönen motosikleti öylece bırakıp yoluna gitmiş.

Öyküyü bir süre içimde işlemeye bıraktıktan sonra, “Motosikletin parasını ödeyecek olsa iyi eder, yoksa eski yaşam tarzına kayma tehlikesi var” dedim. Arkadaşımın bu yemeğin hemen ardından bir iş gezisine çıkması gerekiyordu, yola çıkmadan önce yeğeniyle konuşma fırsatı olmamış. O gece yeğeni, kaldığı otelden arkadaşımı arayarak “Düşündüm de motosikletin parasını ödeyeceğim” demiş.

İçsel resimler işte böyle çalışır. Size benzeri pek çok anekdot anlatabilirim. “Eylemsizlik” etkisidir bu. İyi resim bir şeylerin olmasına yol açar. İlgörü varsa bütün yapmam gereken yeni kalıplar ortaya çıkana dek gücümü toplamaktır. Yeni resim berraklık kazandığında gerekeni asgari çaba ile yapabilirim. Size başka bir vaka anlatayım.

### *Anneannenin Dinginliği*

Grup çalışmalarından birine 20’li yaşlarının sonlarında canlı, neşeli bir çift katılmıştı. Üç kızları vardı, dördüncü çocukları da yoldaydı. İkinci kızları şeker hastasıydı. Dizimi oluşturduğumuzda kızın temsilcisi çok gergindi, rahat edeceği bir yer bulamadı.

Sonra çocuğun anneanesi ile onun annesini dizime dahil ettik. İkisinin de kötü bir ünü vardı ve danışan tarafından küçük görülmekte ve reddedilmekteydiler. Onlar dizime girdiği an küçük kızın temsilcisi rahatladı. Anneannesini arkasına yerleştirdiğimizde yüzü dinginlikle ışıdı. O gece ana baba arayıp çocuklarıyla konuşmuş. Küçük kızın onlarla hiç olmadığı gibi konuştuğunu anlattılar sonradan. Çok şaşırmışlardı.

Birkaç ay sonra adamın erkek kardeşi bir grup çalışmasına katıldı. Yanıma gelip küçük kızın kan şekerinin dizimin ardından kayda değer bir şekilde düştüğünü, üç gün boyunca ensülini kestiklerini anlattı. Sonra gerileme yaşamış ve ensüline yeniden başlamaları gerekmiş.

Çözüm diziminin iyi etkisinin kesintiye uğradığını gösteriyor gibi bu, ama hikâye, iç sistemi düzene koymanın ne tür değişime yolu açtığını yine de gözler önüne seriyor. Çocuğa hiçbir şey anlatmamışlardı. Sistem resimleri düzen içinde olduğunda değişimler kendiliğinden olur.

Son bir örnek.

### *Sevgi Dolu Bir Telefon Konuşması*

Grup çalışması sırasında, evliliğinde ciddi problemler yaşayan bir adam, kısa bir süre önce gazetede gayri meşru oğlunun bir kazada öldüğünü nasıl okuduğunu anlatmıştı. Oğlunu hiç görmemiş, onunla ilgilenmemişti. Oğlanın dünyaya gelişinden kısa bir süre sonra şimdiki eşiyle evlenmiş, çiftin üç çocukları olmuştu.

Dizimi yaptık. Birkaç hareketin ardından adam ölen oğlunun yanında durdu. Sonra oğul, elini onun başına koyan babasının önünde oturdu. Adam yıkıldı, derin bir acı ve utanç içinde gözyaşlarına boğuldu. Ve dizim sona erdi.

Ciddi sorunları olmasına karşın karısı o gece onu aramış ve sevgi dolu konuşmuş.

Resim, aradaki mesafeye rağmen bir şekilde karısının üstünde etkisini göstermişti. Böyle şeyler çok sık olur fakat nasıl olduğu konusunda spekülasyona bile girişmiyorum.

### **Güç Fakat Gerekli Bir Müdahale Olarak Durdurmak**

**Hellinger:** İyi bir çözüm bulmak her zaman mümkün olmaz. Bir süre baktıktan ve hiçbir şey bulamadıktan sonra grup ilgisini kaybetmeye başlar. Bunu fark ettiğinizde bı-

rakmanın zamanı gelmiştir. Genellikle, bir çözümü ortaya çıkarmada gereken bir bilgi eksik kalmıştır. Oluşturulan dizimi izleme süreci danışana zaten birçok yararlı içgörü kazandırmıştır ve benim genel ilkem, henüz öndeyken son vermektir. Az şey yapmak, çok şey yaparak risk almaktan daha iyidir.

### ***Dizimi Kesmek***

Dikkat edilmesi gereken temel husus, kişilerin dizimlerini yaparken nasıl hareket ettikleri, temsilciler üzerinde kafa karıştırıcı mı, yoksa net bir etki mi bıraktıklarıdır. Bazı dizimler son derece açıktır ve temsilciler üzerinde bir anda etkilerini gösterirler. Diğerleri dağınıktır ve temsilciler neler olduğuna dair gerçek bir hissediş edinemez, kimi temsil edeceklerini unuturlar vb. Biraz deneyim kazandıktan sonra birisinin kendini ne kadar verdiğini, ne kadar merkezlenmiş olduğunu görebilirsiniz.

Danışanlar içlerinde gerçekten yoğunlaştığında ağır hareket eder, hareketin her anını hissederler. Fiziksel dokunuş neyin “doğru” olduğunu hissetmelerine yardımcı olacakmış gibi her temsilciyi usulca kolundan tutarlar. Kişiyi yerine götürür, ince düzenlemeleri yapar ve doğruyu bulana kadar onunla kalır, sonra bir sonraki kişiye giderler. Danışanlar doğru yaptıklarından emin olmak istediklerinde içgüdüselce dizimin çevresinde dolanır, yaptıklarına dışarıdan bakarlar. Katılımcılara bunlardan fazla söz etmem, çünkü doğal olarak nasıl hareket ettiklerini görebilecek durumda olmak isterim.

Danışan dizimi bu tür hakiki bir saygıyla yapmadığın-

da terapistin karşısında zor ve ince bir sınav vardır. Herkes bilinçdışı bir şekilde terapistin duruma gerçekten hakim olup olmadığını izler ve farkı algılar. Terapist bunun farkına varmazsa çıkıp evine de gitse olur, zira bu durumda gerçek güven oluşamaz. Terapistin hayata hakikaten saygı duyup duymadığını anlayan bir şey vardır ruhta. Eğer ölüm kalım meseleleri karşısındaki kayıtsız ya da saygısız tavrı hoş görüyorsa insanların ona gerçek kaygılarını göstermeleri aptalca olacaktır.

Bu noktaya bir örnek sunan gerçek bir hikâye anlatayım size.

### *Testereye Yitirilen Saygı*

İki yıl önce bir dostum ziyaretime geldi. Marangozluk öğrenimi gören büyük oğlunun bacağına elektrikli testereyle ciddi bir biçimde kestiğini, hastaneye götürülüp ameliyata alındığını anlattı. Operasyonun ardından ve kalıcı bir yara almadığı anlaşıldığında babasına bakıp “Testereye saygımı yitirdim” demiş.

Birinin kafasında önceden tasarladığı bir plana göre dizim yaptığını fark ettiğimde dizimi durdurur ve böyle bir dizimle çalışamayacağımı söylerim. Böyle dizimler ailede gerçekten yaşanmış olanların resimleri değil, zihinsel yapılarıdır. Dizimden önce hiçbir zihinsel imgeniz olmaması her zaman daha etkilidir. Bir dizimi kesmek sistemik psikoterapideki en güç müdahaledir ama aynı zamanda en etkililerinden de biridir.

İnsanlar bana ailelerini eskiden olduğu gibi mi, yoksa şimdiki halleriyle mi dizmelerini istediğimi sorduklarında

da durdururum. Dizimlerini benim istediğime göre yapmaya koyulmuşlarsa kendi ruhlarının gerçeğine saygı duymuyorlar demektir. Ya da eğer bilinçli bir plan uyarınca resimler yaratmaya çalışırlarsa kendiliğinden ortaya çıkarak yardımcı olacak resimlere engel olurlar. Dizimden önce hiçbir zihinsel imgeniz olmaması her zaman daha etkilidir.

## **Dizimlerde Tekrarlayan Kalıplar**

**Hellinger:** Dizim çalışması yapan ya da yapmayı tasarlayan terapistler dizimlerde özel anlamı olan kalıpların ya da belirli dinamiklerin belirli çözümleri olup olmadığını merak ederler. Deneyimim bunun gerçekten de böyle olduğunu düşündürüyor. Ancak, çalışmanın bugünkü durumunda bunlar birer hipotezden ibaret. Önsezilerimi sıralayacak olsam yanlış anlamalara ve hipotezlerin varılmış sonuçlara dönüşmesine yol açabilirdi. Kişilerin olan biteni kendi gözleriyle görmelerinin önüne geçecek her şeye karşı ihtiyatlı olmak istiyorum. En iyi öğrenmenin kişisel deneyimle geldiğine inanıyorum.

Genel bir kural olarak, terapistlerin her bir dizimin benzersiz olduğu ve ancak katılımcılarla duyarlı bir diyalog süreci içinde ortaya çıkarılabilecek benzersiz bir çözüm gerektirdiği varsayımıyla çalışması daha iyi olacaktır.

## **Diğer İlişkilerin Dizimleri**

**Hellinger:** Kimi zaman dizimlerden, başka ilişki sistemlerinin saklı dinamiklerini ortaya çıkarmada da yararlan-

bilirsiniz. Grup katılımcıları bir kuruluşun, kişinin çalıştığı bir firmanın, mesleğinin ya da yaşamının diğer önemli alanlarının temsilcileri olarak dizilebilir. Bir seminer sırasında sürekli bir ağırlık hisseden bir katılımcı ona sıkıntı verenin ne olduğunu sormuştu. Kendisi, psikanaliz, hafiflik, tıp ve ruhsallık ile bir dizim yaptı. Sonra bunları her biri yaşamında uygun yeri alacak şekilde düzene soktu.

Bu teknik kişinin iki mesleği olduğunda ya da ana babası farklı ülkeler veya kültürlerden geldiğinde de yararlı olabilir. Böyle durumların dizimleri her iki unsurun da önemini kabul edilmesini ve ikisi arasında yerinde bir denge kurmanızı sağlar. Daha büyük sistemik bütünlere bakmada, kapsamlı bir bakış edinmede dizimler mükemmel bir yöntem sunar.

## Çiftlerle Yapılan Dizimler

**Hellinger:** Bir seminer sırasında bir çift, ilişkileri üzerinde çalışmak istediğinde önce birini, sonra diğerini alır ve aynı temsilcileri kullanarak ilişkilerinin dizimini yaparım. Temsilciler ayakta kalır, ilk dizimin ardından diğer eş onları yeni konumlarına götürür. Bazen birinden birinin meselelerin netlik kazanmasından kaçınacak şekilde dizim yaptığını görebilirsiniz. Böyle durumlarda temsilcilerin iki dizimde hissettiklerini karşılaştırması özellikle önemlidir.

Eşler bir araya geldiklerinde her biri beraberinde içselleştirilmiş bir sistem getirir. Örneğin, eğer kadın bozuk ya da işlevsiz bir aile sistemi içselleştirmişse erkeği algılayışı gibi erkeğin de onu algılayışı gerçekten uzaklaşacaktır. Her

iki partner de ilişkilerinin ve köken ailelerindeki önemli kişilerin dizimini yaptıklarında eşlerinin bütüne daha yakın resmi ve daha nesnel bir gerçeklik resmi ile karşı karşıya gelirler. İçselleştirilmiş sistemler düzene sokulduğunda birbirlerini karşılıklı algılamaları da daha yerinde bir hale gelir. Bunun ilişki üzerinde son derece güçlü bir etkisi vardır.

## **Göz Önünde Bulundurulacak Noktaların Özeti**

Aşağıda, dizim oluşturma ve çözüm arayışında göz önünde bulundurulması gereken temel hususların bir özeti bulacaksınız.

### ***Baş Rol İçin Temel İlkeler***

- Sadece içinizi yakan bir sorunuz olduğu ve gerçek bir ihtiyaç hissettiğinizde dizim yapın. Tek başına merak yeterli değildir.
- Temsilciler seçildiğinde onları doğal düzenleri içinde yerleştirmekte yarar vardır; önce ebeveyn, ardından yaş sırasına göre kardeşler gelir. Karmaşaya yol açmamak için, dizim başlamadan herkese rolünü hatırlatmakta fayda vardır.
- Söz konusu kişilerin nasıl hareket ettiğine veya düşündüğüne dair nitelemelerden ve enformasyondan kaçının. Bu çalışmada sadece gerçekten yaşanmış olaylara (hastalıklar, bedensel engeller, ayrılıklar ve kişinin yaşamında sonuçları olan eylemler) ilişkin bilgi fayda sağlar. Ailenizin üyelerinin kişilik nitelemeleri temsilcilerin aile dinamikle-

rinin etkisini hissetmesine engel olur.

- İ inize yo unla ın ve aileyi “hissetmeye” y nelin. Ailenin diziminin nasıl yapılacağına dair görüş ve planlarınız yardımı olacak bilgiyi hissetmenizi engeller. Dizim siz oluşturma sürecinde ilerledikçe adım adım ortaya çıkacaktır. Ortaya çıkan karşısında hayrete kapılma iznini kendinize verin.

- Her temsilcinin doğru yerini ararken onu eli ya da kolundan tutun ve yerine onunla birlikte gidin; bu şekilde o kişinin yerini “hissedeabilirsiniz”. Onu birkaç santimetre kımıldatmak büyük fark yaratabilir.

- Doğru yeri arayın ama beden duruşları ya da hareketleri olu turmayın, temsilciye hangi yöne bakacağını söylemeyin.

- Temsilcileri yerle tirdikten sonra dizimin çevresinde bir kez dola ın, ince düzenlemeleri yapın ve herkese bir kez daha kimi temsil ettiğini söyleyin.

### ***Temsilciler için Temel İlkeler***

- İçinizde yo unla ın ve dikkatinizi burada olmaya gösterdiğiniz tepkilere verin. Sizin i iniz bulunduğunuz konunun etkisini üzerinizde göstermesine izin vermek ve bunu yapabildiğinizce açık ve kısa bir biçimde bildirmektir.

- Gördüğünüze dayanarak ne hissetmeniz gerektiğine dair d   ncelerinizden sonuçlar çıkarmaktan kaçının. Hiçbir şey hissetmiyorsanız bunu söyleyin.

- Bu yerin sizi nasıl etkilediğine ilişkin fark ettiğiniz her şeyi ne olursa olsun -özellikle eğer duygu sizin kişisel

değerlerinize ve doğru-yanlış duyunuza aykırıysa- söyleyin.

- Hissettiklerinizin kişisel tepkiniz mi, yoksa duruma verilen bir karşılık mı olduğu konusunda endişelenmeyin. Terapist bunları çözümleyecektir.

- Hissettiğinizi bildirin fakat duygularınızı yorumlamaktan kaçının. Geldikçe hissettiklerinize güvenin.

- Konumun sizi nasıl etkilediğini tam olarak bildirmek dışında hiçbir niyet gütmeyin. Buna aklınıza gelen belirli düşünce ya da resimler de dahildir. Neyin söylenmesi, neyin dışarıda bırakılması gerektiğine ilişkin net bir hissediş tecrübeyle geliştireceksiniz.

### *Terapistler İçin Temel İlkeler*

- Çalışmanız bir çözüm bulma yönündedir. Bunu aramak zorundasınız, ancak yaratamazsınız. Çözüm yaratmak sizin işiniz değildir; size düşen, dizimde gördüğünüz çözümü aramaktır.

- Dışlanmış ve unutulmuş, ancak sistem üzerindeki etkisi sürmekte olan kişileri arayın.

- İftiraya uğramış, nefret edilen, küçük görülen, dışlanan kişilerin yanında durun. Suistimal vakalarında bu kişi çoğunlukla suçlu olacaktır. Çözüm, sistemin tümüyle temsil edilmesini gerektirir.

- Gitmek isteyenleri, gitmek zorunda olanları, gitmesine izin verilmesi gerekenleri arayın.

- Temsilcilerin bildirdiklerine güvenin.

- Temsilcilerin algılarıyla uyuşmadığında bile kendi al-

gıllarınıza güvenin.

- AŖağıdakileri fark ettiğinizde dizimi durdurun:

Baş rol yeterince ciddi değil.

Baş rol merkezlenmemiş ve temsilcilerin her biriyle iyi bir temas kuramıyor.

Baş rol dizimi “hissetmeye” alışmıyor.

 nemli bilgi eksik.

Bir  z m göremiyorsunuz.

- İşi basit tutun; çözüm bulmak için gereken asgari sayıda kişi kullanın.

• Grubun ruh haline dikkat edin. Grup ciddi değilse ya da yoğunlaşmamışsa bir hata vardır.

### *** z m Arayışında  neriler***

• Sisteme ilk girenin daha sonra gelenlere önceliği vardır.  ncelik düzenine bakın. Bu düzen saat yönünde ilerler; daha sonraki kişiler öncekilerin solunda yer alır. Eşler eşit sıradadır, ancak kimin önce yer alacağı, ailedaki işlevine göre aileden aileye değişiklik gösterir.

• İki sistem arasında sonraki sistemin evvelkine önceliği vardır. Bundan ötürü mevcut aile köken aileden, ikinci evlilik ilkinden vb.  nce gelir. Kişinin evliliği sırasında başka birinden çocuğu olmuşsa ikinci ilişkinin ilkine önceliği vardır.

• Kadın ile erkeğin karşılıklı yerleştirilmesi cinsel yakınlıklarının kesintiye uğradığının göstergesidir.

- Bir anne oğlunu temsil etmek üzere bir kadın seçtiğinde eşcinselliğe yönelik sistemik bir baskının varlığından kuşkulanın.

- Katılımcılardan biri mekanı ya da dizimi terk etmeye yönelik bir dürtü hissettiğinde intihar eğilimlerinin varlığından kuşkulanın.

- Eşlerden birinin daha önce güçlü bir bağ yaratmış bir ilişkisi olmuşsa yeni eşi çoğunlukla onun ve eski partnerinin arasında durma ihtiyacı hisseder; başka türlü eski ilişkiden ayrılık olamayacaktır. Birkaç kişiyle güçlü bir bağ kurulmuşsa hepsi birlikte geniş bir sistem oluşturacaklarından durum daha da karmaşık bir hal alabilir. Özellikle ilişkilerden biri ya da daha fazlasından çocuklar olmuşsa bunun pek çok istisnası vardır.

- Bütün temsilciler aynı yöne baktığında karşılarında durması gerekirken orada olmayan kişinin kim olduğunu bulmaya çalışın.

### *Ek Düşünceler*

Grup çalışmalarımıza dünyanın çeşitli yerlerindeki kabile kültürlerinden gelerek katılanlar bu dizimleri kullanışımızın tekerleğin yeniden keşfine benzediği yorumunda bulundu. Çoğu kültürdeki yerli şifacılar, anlatılan bu yöntemleri ilişki sistemlerindeki saklı dinamiklerin görünür hale getirilmesinde kullanmışlardı. Bu geribildirim memnun edicidir. Görünen o ki çoğu yerli kültürlerin, evrene ve dünyaya ait görüşleri, Batı düşüncesi-ne birkaç yüz yıldır hakim olan doğrusal neden-sonuç düşüncesinden daha bütüncül ve sistemiktir. Bu dizimlerin terapötik kullanımının çeşitli düşünce dünyaları arasında köprüler kurmak ve anlayışı artırmak gibi beklenmedik bir yan ürünü olursa bundan büyük bir mutluluk duyacağız. (H.B.)

## İYİLEŞTİREN ÖYKÜLER

**Soru:** Anlattığın hikâye ve anekdotlar çok güzel. Çoğunlukla anlamıyorum ama üzerimde yine de güçlü bir hipnotik etkileri oluyor.

**Hellinger:** İnsanlara şunu yapmaları gerektiğini, bunu yapamayacaklarını söylediğimde bunu reddetmeyi onur duygularına ve bağımsızlıklarına borçludurlar. Değişimin nerede mümkün olduğunu bağımsızlıklarından vazgeçmelerini gerektirmeyecek bir şekilde işaret etme yöntemlerim varsa önerime kulak verebilir ve kendileri için neyin uygun olduğuna yine kendileri karar verebilirler. Hikâye anlatmanın yaptığı da budur. Değişim için kolları sıvamaksızın öyküleri dinleyebilir, sonra da hikâyeden gereksindiklerini alıp kalanını bir yana atabilirler. Benimle çatışmaya girmelerine gerek yoktur, aslında beni büsbütün unutabilirler. Bir film seyrederken projektörün ardında kimin olduğunu unuturuz. Sadece filmi izler, sonra da evimize gideriz.

### *Yatak Islatma Üzerine Hikâyeler*

Bir baba, kızının yatağını ıslatmasına son vermesine yardımcı olmak için ne yapabileceğini sormuştu. Kızına annesiyle evli olmaktan ne kadar mutlu olduğunu söyle, dedim -büyütmeden, başka bir konudaki bir sohbetin ortasında öylesine ortaya atılmış bir cümle gibi söyle bunu. Ardından da ona iyi bildiği bir masalı bazı küçük değişikliklerle anlatacaktı, mesela Kırmızı Şapkalı Kızı.

Kırmızı Şapkalı Kız büyükannesinin evine gitmiş, oraya vardığında çatıda bir çatlak olduğunu, evin girişinin ıslandığını fark etmiş. Ahıra gidip biraz saman almış ki deliği kapasın, evin girişi de ıslanmasın. Sonra, getirdiği leziz yiyecekler sepetiyle içeri

girmiş. Büyükannesi onu gördüğüne çok sevinmiş, birlikte çok güzel bir kutlama yapmışlar.

Ya da Pamuk Prenses: Cücelerden biri Pamuk Prenses'e gelip "Odamda bir çatlak var, yağmur içeri sızıyor oradan" demiş. Pamuk Prenses ona hiç tasalanmamasını, halledeceğini söylemiş. Çatıya bakmış, kiremitlerden birinin yerinden oynadığını görmüş, kendisinden çok daha küçük olan cücenin erişemeyeceği bir yerdeymiş. Parmaklarının ucuna basarak cücenin uzanamayacağı yere uzanmış, kiremidi yerine oturtmuş. Cüce ona teşekkür bile etmemiş, çünkü her şey yoluna sokulduktan sonra unutmuş gitmiş olanları.

Ya da Pamuk Prenses gelip de kapatana dek damlayıp duran musluğun hikâyesi. Veya: Küçük bir kız tuvalette otururken tuhaf bir adam kapıyı açmış, içeri bakmış. Kızı fark edince kapıyı çabucak kapayıp gitmiş ve soluğunu tutan küçük kız derin bir nefes vermiş.

Son hikâyedeki müdahalenin hipnoterapötik arka planını anlıyor musunuz? Kız, tuhaf adamın içeri girdiğini hayal ettiğinde mesanesinin büzücü kası kendiliğinden kasılır. Milton Ericson'ın çok bilinen bir müdahalesidir bu.

Altı ay sonra baba, bir süpervizyon grubunda neler olduğunu anlattı. Müdahale başarılı olmuştu ama adamın en çok ilgisini çeken küçük kızının masallardaki değişikliklere verdiği tepkiydi. Normal olarak, çoğu küçük çocuğun yaptığı gibi masalların aynı şekilde anlatılması için tutturacakken bu değişikliklere hiç karşı çıkmamıştı.

Adamın deneyimi bize psikoterapötik müdahaleler konusunda önemli bir şey söylüyor: *Küçük kızla ona masallar anlatarak, yatağını ıslatma konusunda konuşmanın müte-caviz olmayan ve saygılı bir yolunu bulmuş olduğu için kı-*

zı onun saygısını hissetmiş ve müdahalelerine karşı savunmaya geçme ihtiyacı duymamıştı. Onun için ödün verme ya da itibarını kaybetme meselesi olmamıştı bu. Babası sevgisine uygun bir şekilde hareket etmiş ve mütecaviz olmayan bu güven ortamında doğrudan konuşulmasına gerek kalmadan bir şey değişebilmişti.

## BAĞ KURAN İMGELERLE ÇALIŞMAK VE ÖZGÜRLEŞTİREN İMGELER YARATMAK

**Hellinger:** Terapide insanların belirli içsel imgeler ya da kalıplara can verdiğini sıklıkla gözlemlersiniz. Transaksiyonel Analiz bu imgelere *senaryolar* adını verir. İki kökenleri vardır: Bazıları kişisel deneyim ve travmadan doğar, bazıları da sistemik kilitlenmelerden.

Çocuğun yaşadığı travmatik bir deneyim çoğunlukla içselleştirilir ve sonraki deneyimler bunun etrafında düzenlenir. Pek çok masal ve mit bu tür bir kalıbın tasviridir. Örneğin, *Hansel ve Gretel*, *Kırmızı Şapkalı Kız*, *Kibritçi Kız*, *Pamuk Prenses* ve *Rumpelstiltskin*\*.

Sözgelimi *Pamuk Prenses*. bir kızın yüz yıl sonra uyanığında hâlâ 15 yaşında olacağı hayaliyle “uykuda” kalması kalıbının tasviridir. Masal aslında onu bir yandan prensini beklerken uyumaya devam etmeye teşvik eder. Gerçekten de yaşlandığını anladığında çabucak uyanır. Pamuk Prensesi en sevdikleri masal olarak seçen kadınlar babalarının önceki partneriyle özdeşleşmişlerdir.

Bir süre boyunca pek çok masalla çalıştıktan sonra tu-

---

\* Grimm kardeşlerden bir masal. Ç.N.

haf bir şeyin ayırdına vardım: Bu masalların çoğu bizi sınır-  
layan imgeler içeriyor ve mevcut düzenin korunmasına hiz-  
met eden yıkıcı hayaller sunuyor. Yıllarca insanlara en sev-  
dikleri, onunla özdeşleştikleri masalı sordum, ardından  
masalı içinde bulundukları durumla karşılaştırmalarını ist-  
tedim. Bazı ilginç gözlemlerim oldu.

Biri bir çocuğun 7 yaşından önce deneyimleyebileceği bir  
şeyi konu alan bir masal seçtiğinde danışanın problemleri bü-  
yük olasılıkla gerçek deneyimlerdir. Örneğin, *Rumpelstilts-  
kin*'i seçenlerin sorunlarının genelde sistemik kilitlenmelerle  
ilgisi yoktur ama yaşanmış travmatik deneyimlerle ilgilidir.

Çoğu peri masalında anne yoktur ama peri masalları  
çok akıllıcadır, dikkatimizi asıl mesajdan öteye çekerler.  
*Rumpelstiltskin*'de dikkatimizi dağıtan, “Allahtan kimse  
adımın Rumpelstiltskin olduğunu bilmiyor” cümlesidir. Bu  
masalı seçenler için *Rumpelstiltskin*, evlatlık verilme ya da  
terk edilme deneyiminin imgesiydi, örneğin, annesinin ölü-  
münden sonra babası tarafından terk edilen, ilerde de ken-  
disi kendi oğlunu terk eden bir kızın tecrübesi. Birkaçının  
başkalarına verilmiş kardeşleri vardı. Durumun bu oldu-  
ğundan kuşkulandığımda masalın, saklı dinamiği görüp ta-  
nımalarına fırsat veren bir çeşitlemesini anlatırım.

### *Rumpelstiltskin*

Kraliçe küçük adamın adını öğrenmek için ülkesinin dört bir  
yanına ulaklar göndermiş. Ulaklardan biri, aylarca gece gündüz  
araştırıp soruşturduktan sonra tam zamanında geri dönmüş ve  
kraliçeye istediği şeyi ortaya çıkardığını bildirmiş. Kraliçe hemen  
o an ismi söylemesini istemiş ama ulak, ancak küçük adam kra-  
liçenin çocuğu için gelecek olursa ismini verebileceğini söyleye-

rek isteğini geri çevirmiş.

Kararlaştırılan zamanda küçük adam çocuğu almak üzere gelmiş. Kraliçeye “Adımı biliyor musun?” diye sormuş.

Kraliçe yanında bekleyen ulağa “Adı ne?” diye sormuş. “Rumpelstiltskin” demiş ulak.

“Rumpelstiltskin” demiş kraliçe. “Ama bu, benim, evlatlık verilmiş sakat erkek kardeşimin adı!”

Peri masallarında yansımasını bulan ikinci tür bir kalıp, doğrudan kişisel deneyim yerine sistemik kilitlenimlerden ortaya çıkar. Danışanlar ancak yetişkinlerin deneyimleyebileceği -*Othello* ya da *Odyseia* gibi- hikâyelerle özdeşleşmişse, deneyimimce çok büyük olasılıkla aile sistemlerinden biriyle özdeşleşmişlerdir. Nedenini söyleyemeseler de çocukları ve yetişkinleri büyüleyen bu tarz pek çok ünlü hikâye ve mit vardır. Ben, böyle hikâyelerin aile yaşamında önemli bir rol oynamış, trajedi ya da talihsizlik yaşamış, aileden uzaklaştırılmış ya da başka birine yer açmak üzere aileyi terk etmiş başka bir kişiyle ilgili olduğuna inanıyorum.

Böyle hikâyeler aile sistemini etkileyen gerçek yaşam olaylarının edebi imgeleridir. Hikâyeler anlatmak temsili bile olsa kayıp kişinin orada bulunmasını sağlar.

Terapide ister kişisel deneyimlere isterse sistemik dinamiklere bağlı olsun, sizi bağlayan ya da özgürleştiren içsel imgelerin ortaya çıkarılması mümkündür. Danışanların onlar için önem taşıyan senaryo ya da imgeyi ortaya çıkarmasına yardımcı olmak için geliştirdiğim bir yöntem onlara şu hikâyeyi anlatmaktır:

### ***Bütün Dünya Bir Sahnedir***

Bir vakitler adamın biri artık köşesine çekilmeye karar vermiş. Ömür boyu çok çalışmış ve artık kendisi için iyi bir şeyler yapmasının vakti gelmiş. Evinden ayrılıp başka bir yere gitmiş, dolanmış bir süre, sonra kapısında büyük harflerle “Dünya Tiyatrosu” yazan bir eve gelmiş.

“Tam bana göre” deyip bir bilet almış. Pahalıymış biraz ama aldırmamış. Tiyatroya girip rahat bir koltuğa kurulmuş, arkasına yaslanıp beklemeye koyulmuş. Işıklar sönmüş, perde açılmış, gösteri başlamış. İzlerken “Bu piyesi tanıyorum ben” diye geçirmiş içinden, “İçinde hiç de yeni bir şey yok.” Seyretmeye devam ederken bunun bir vakitler başrolü oynadığı bir oyun olduğunu fark etmiş.

Nedir oyunun adı, sorun kendinize. Bir kitapta, piyeste, filmde, başka birinin yaşam öyküsünde karşınıza çıkabilecek bir oyun olabilir bu. Piyenin adını keşfettiğinizde bir parça şaşkınlık, bir parça mahcubiyet duyacaksınız.

### **İYİLEŞTİRİCİ RİTÜELLER**

İyileştiren ritüeller sevgiden doğarak sevginin hizmetinde gerçekleştirilir. Gerçeği başka bir nedenle değiştirmeyi hedefleyen ritüeller iyileştirmez. İyileştirici ritüeller hareket içerir ve ancak ritüel, hareketin terapötik ortamda bütün katılımcıların samimiyetiyle desteklenmesi halinde etkili olur. Terapötik iyileşme ritüelleri danışanlara yapılmış önerilerdir; gereğince yapıldıkları takdirde bu ritüeller danışanların yaşamlarını biçimlendiren sistemik dinamikleri değiştirebilirler. Yani terapötik durumda yapılan ritüeller, danışanın dünyayı deneyimlemesinin etrafında biçimlendiği içsel imgeleri değiştirebilir ve danışanın ev yaşamını da

etkileyebilir. Danışanlar sıklıkla bir terapi grubundaki ritüelin ardından ailelerinin diğer üyelerinin davranışının da değiştiğini bildirirler. Kesintiye uğrayan yönelimin hedefine ulaştırılması, doğumu yeniden yaşama ve eğilme son derece etkili üç iyileştirici ritüeldir.

## **Kesintiye Uğrayan “Yönelimin” Uygun Bir Hedefe Ulaştırılması**

**Soru:** Kesintiye uğrayan bir yönelimin hedefine ulaştırılmasından çok sık söz ediyorsun? Bununla ne demek istediğini biraz açar mısın?

**Hellinger:** İlişkilerde sorunlara yol açan iki temel durum vardır. Bunlardan biri sistemdeki başka biriyle bilinçdışı özdeşleşmedir. İkinci dinamik ise doğal bir yönelimin kesintiye uğramasıdır. Küçük çocuğun sevdiği birine yönelmesi ölüm, hastalık ya da başka koşullar nedeniyle kesintiye uğramışsa bu doğal yönelim de gereğince gelişemez. Böylesi bir kesintiye uğramaya incinme, reddetme, umutsuzluk, nefret, boyun eğme ve acı gibi güçlü duygular eşlik eder. Bu duygular ilk sevginin üstünü örtmekle birlikte gerçekte sevginin arka yüzünden ibarettir. Küçük çocuklar sevdikleri kişiye ulaşamadıklarında kendilerini geri çevrilmiş ve kusurluymuş gibi algırlar. Böylece yönetime son verirler.

Daha ileride böyle kişiler ne zaman başka birine yönelmek isteseler, yaralanmış olduklarının anısı bilinçdışı bir şekilde ortaya çıkarak yönelimlerini kesintiye uğratar ve aynı eski incinmeyle tepki verirler. Bu, ihtiyaç duyulanı verebilecek birine uygun bir biçimde yönelmeyi destekleyen bi-

rincil bir yaralanma değil, hareketi gelişip hedefine ulaşmaktan alıkoyan ikincil bir duygudur.

Kesintiye uğrayan yönelim bazen kendini adale gerilimi, baş ağrısı ya da “Asla zayıflığımı göstermeyeceğim” veya “Bana hiçbir şey yardımcı olamaz” gibi kendine yönelik yıkıcı davranışlar şeklinde gösterir. Hedefine ulaşana dek yönelimi sürdürmek yerine böyle bir kişi geri çekilerek bir “yaklaşma/kaçınma” kalıbını izleyip daireler çizer. Bu, nevrotik davranışın temelidir. Kişi yönelimin kesintiye uğradığı noktada öfkeleniyorsa ve terapist de temel sevgi ve güvene dönmek yerine öfkenin dışavurumunu teşvik ediyorsa yönelimin kesintiye uğraması pekişir.

Önceki ve daha acı verici duyguların üstünü örten hislerin ifadesi çözüm getirmez. Çözüm ancak yönelimin hedefine varıp tamamlanmasıyla gelir. Bu, terapötik bir ortamda kişinin kesintiye uğradığı ana geri götürülmesi ve yönelimi tamamlamasına yardım edilerek yapılabilir. Terapist ya da gruptan başka bir katılımcı ebeveyni temsil eder ve danışan yönelimi ortaya koyarak tamamlar. Yönelimi tamamlamanın yeni bir deneyimini yaşadığında başka yönelim hareketleri de daha kolay olacaktır. Bütün süreç çoğunlukla 15-20 dakika sürer.

Bu tür hareketlerin tamamlanması için kullanılan teknikler arasında Hipnoterapi, Tutma Terapisi ve beden ya da hareket çalışmalarından bazıları vardır. Benim yaptığım, Primal Terapi, NLP (Neuro-Linguistic Programming) ve Hipnoterapide öğrendiklerimin bir bileşimidir. Primal Terapi, bir nedenle orada olmayan ebeveynin yol açtığı birincil acı üzerindeki çalışmayı içerir. Yönelimin kesintiye uğradığı yerde birincil acı ortaya çıkar. Acı, yönelimin kesintiye uğramış olduğunu doğrular ama hiçbir şey çözmez. Acının dışavurumunu kolaylaştırmayla ilgi-

lenmek yerine yönelimi hedefine ulaştırırım, o zaman da sevgi kendiliğinden akar.

**Soru:** Geçmişten bitmemiş bir durumu buna eşlik eden öfkenin dışavurumuyla tamamlamak ve durumu kesintiye uğramış yönelimi hedefine ulaştırarak tamamlamak arasında yaptığın ayırım ilgimi çekiyor. Bu konu üzerinde biraz daha durabilir misin lütfen?

**Hellinger:** Daha önce üzerine konuştuğumuz gibi, bir duruma yerinde verilmiş tepkilerin yarattığı duygularla, dikkati tamamlanmamış bir durumdan uzaklaştıran ya da bu durumu böylece sürdüren duygular arasında ayırım yaparım. Kişi suis-timal edilmiş ya da incinmişse bunun acı verdiğini söylemek yerinde bir tepkidir ve duruma son verilmesinde yararı olabilir. Fakat bir terapi seansında yüzeye çıkan saldırganlığın çoğu aslında yönelimin kesintiye uğramasını sürdürür. Bakarsanız, bir duygunun dışavurumunun çözümü kolaylaştırıp kolaylaştırmadığını görebilirsiniz. İkincil öfkeyi dışa vurmanın uzun vadede etkisi yıkıcıdır. Ebeveynle ilişkilerdeki çözüm sadece ana babanın oldukları gibi alınmasıyla gerçekleşebilir, bu da yönelim hareketinin üstesinden gelmek demektir.

## **Doğumu Yeniden Yaşamak**

**Soru:** Arada bir birisinin doğumunu yeniden yaşamasını sağlıyorsun. Bunu ne zaman yapıyorsun?

**Hellinger:** Sorun kişisel bir deneyim ya da travmayla ilgili olduğunda. Örneğin, ortada bir doğum travması varsa, anneye yönelim daha doğumda kesintiye uğramıştır. Bu durumda danışanların anne ve babaya bağlarını yeniden

kurmak için doğumlarını yeniden yaşamaları ve “Yaşamın Şafağında Şükran”ı okunmaları uygun olacaktır.

Anneye yönelim ve onun tarafından kabul edildiğimizi deneyimlemek sahip olabileceğimiz en temel ve yoğun ilişki deneyimidir. Anneyle ilk bağ çocuklukta başarılamamış olsa bile çoğu kişi doğumlarını yeniden yaşama ve ardından gereğince kucaklanma iyileştirici ritüeliyle bağı yeniden kurabilecek durumdadır.

**Soru:** Bunu tam olarak nasıl yapıyorsun?

**Hellinger:** NLP ile Primal Terapinin bileşimini kullanıyor, negatif bir yaşantıyı iyi bir deneyime bağlıyorum böylece birbirlerini dengeliyorlar. Aslında çok basit, ama burada kritik olan zamanlama. Danışan için doğru zamanın geldiğini fark ettiğinizde fazla bir şey yapmanıza hiç gerek yoktur. “Ömründe yavaşça geriye git, durduğun noktaya gelince orada kal” derim sadece. Bir dakika kadar sonra danışan ağlamaya başlar. “Kaç yaşındasın şimdi? Neler oluyor?” diye sorarım. Danışan için uygunsa sizi doğum deneyimine götürecektir. Deneyimi iyi bir şekilde yaşamasına yardımcı olurum ve hangi duygular yüzeye çıkarsa çıksın kendisini güvende hissetmesi için onu sıkıca tutarım (ben ya da gruptan başka biri yapar bunu). Bu tür bir çalışmanın ardından bazen danışanı anne ya da babasının temsilcisine bakmaya ve “Yaşamın Şafağında Şükran”ı okumaya çağırırım.

### ***Yaşamın Şafağında Şükran***

*Sevgili Anneciğim/Anne,  
senden gelen her şeyi alıyorum,  
bütün sonuçlarıyla birlikte tümünü,*

sana ve bana mal olmuş bütün bedeliyle.  
Senin için bundan güzel bir şey çıkaracağım,  
sana teşekkür etmek, seni onurlandırmak için.  
Yaptığın boşa olmamalı.  
Onu sıkıca tutuyorum ve kalbimde  
ve izninle,  
bana verdiğini, aktaracağım hayatta.

Seni annem olarak alıyorum,  
sen de beni çocuğun (oğlun, kızın) olarak alabilirsin.  
Sen benim tek annemsin, ben de senin çocuğun.  
Sen büyüksün, ben küçük.  
Sen veriyorsun Anneciğim, ben de alıyorum.  
Babamı kocan olarak aldığın için mutluyum.  
İkiniz de doğru ana babasınız benim için.

Sevgili Babacığım/Baba,  
senden gelen her şeyi alıyorum,  
bütün sonuçlarıyla birlikte tümünü.  
Sana ve bana mal olmuş bütün bedeliyle.  
Senin için bundan güzel bir şey çıkaracağım,  
sana teşekkür etmek, seni onurlandırmak için.  
Yaptığın boşa olmamalı.  
Yüreğimde kucaklıyorum bunu  
ve izninle,  
bana verdiğini, aktaracağım hayatta.  
Seni babam olarak alıyorum,  
sen de beni çocuğun (oğlun, kızın) olarak alabilirsin.  
Sen benim tek babamsın, ben de senin çocuğun.  
Sen büyüksün, ben küçük.  
Sen veriyorsun Babacığım, ben de alıyorum.  
Annemi karın olarak aldığın için mutluyum.  
İkiniz de doğru ana babasınız benim için.

Kişinin doğumun ardından kabul görmesinden daha iyi bir duygu yoktur. Onun için danışanların olabilecek en iyi deneyimi, doğumun ardından kabul görmeyi yaşamalarına ve her nasıl olursa olsun yaşayabilecekleri travmatik tecrübelerde bunu bir çıpa gibi kullanmalarına yardım ediyorum.

Doğumda kabul edilme deneyimini oluşturduktan sonra danışanı anılarından, bütün o travmalardan geri getiriyorum. Bu şekilde negatif deneyimler çok daha temel, pozitif bir deneyimle denetim altına alınarak dönüştürülmüş oluyor. Daha sonraki bütün çocukluk travmaları, referans alınacak bu telafilerin yardımıyla ele alınabilir. Danışanları travmalarına götürüyor ve her bir deneyime işlerini bitirene kadar baktırıyorum. Ardından bir sonraki duruma geçiyorum. Kimi zaman analizle geçirilecek pek çok saat tek bir seansta yoğunlaşabilir ama bu da bireysel terapi ile sistemik terapi arasındaki farktır. Bu, benim çalışmamın sistemik çalışmayı tamamlayan ikinci yönüdür.

## **Eğilmek ve Kalkmak**

Uygun kişinin karşısında eğilmek ve saygı sunmak denge ve düzeni geri getirir. Kültürümüzde bu hareket çoğu kişi için güçleşmiştir; bir saygı hareketi olarak eğilmek kolayca sağlıklı bir boyun eğiş olan eğilmekle karıştırılır. Onurlandırıcı bir hareketi hak eden birisi karşısında eğildimiz ve saygımızı sunduğumuzda ruh ve beden buna bir rahatlama, hafifleme hissi ile karşılık verir. İyi bir duygudur, etkileri de iyi olur.

Saygı görmeyi geçerli nedenlerden dolayı hak etmiş bi-

rine saygımızı sunmayı reddettiğimizde beden ve ruh buna da kasılma, çaba ve ağırlık hissiyle cevap verir. Hangi nedenlerle reddettiğimizin burada bir önemi yoktur.

Aileler sevgi düzenlerine uymadığında çocuklar kendi ruhlarını bilmezden gelmeyi öğrenmek zorunda kalır ve daha ilerde de kendileri için neyin gerçek ve doğru olduğunu bilemez olurlar. Önlerinde eğilmenin yerinde olduğu kişiler karşısında eğilmeyi reddedebilirken sıkça da onurlandırmalarının yerinde olmadığı kişileri onurlandırmada ısrar ederler.

Yönelim gibi eğilme de hem ruhun hem de bedenin hareketidir. Aile sisteminin tümüyle temsil edildiği bir dizimde en kolay bir şekilde tamamlanabilirler. Aile sisteminin bütünlüğü hareketi geçerli kılar.

### *Diz Çök*

Bir grup çalışmasında bir kadın babasıyla arasındaki sorunlu ilişkiyi anlatmıştı. Onun kendisine ve annesine yaptığı pek çok korkunç şeyden söz etti. Ailesinin dizimini yapmaya hazırlanırken terapist ailede erken ölmüş biri olup olmadığını sordu. “Evet” dedi kadın: “Babamın yedi erkek, bir kız kardeşi savaşta ölmüş. Ana babası da öldürülmüş. Ailesinden yalnızca o hayatta kalmış.”

Ölmüşlerin temsilcileri, babanın temsilcisinin arkasında yarım daire oluşturacak şekilde yerleştirildiğinde ve kaderinin ağırlığı herkes için görünür hale geldiğinde kadın birden hıçkırıklara boğuldu. Ellerini yüzüne kapadı, başı göğsüne düştü. Ağlaması yatıştığında terapist dikkatini başının kendiliğinden yaptığı harekete çekerek hareketi tamamlamasını önerdi.

Kadın dikkatini içe yönelterek hareketin hangi yönde ilerlemek istediğini hissetti. Dizleri üzerine çökerek alnını yere, avuç-

larını yukarı çevirdiği ellerinin arasına koydu. Uzun bir süre, ağlayarak, bu konumda kaldı.

Dört ay sonraki grup çalışmasında, 40'lı yaşlarının ortalarında olmasına rağmen beklenmedik bir şekilde hamile kaldığını bildirdi.

Kişi doğrulup yoluna gitmedikçe eğilme hareketi tamamlanmış sayılmaz. Gereğince eğilmek sevgi akışını serbest bırakır.

## ÇEMBER

**Soru:** Çoğunlukla grup terapisi yapıyorsun ama senin grupların daha önce yaşadığım hiçbirine benzemiyor. Bu konuya değinir misin biraz?

**Hellinger:** Benim gruplarımın alışılmış psikodinamik gruplardan farkı, katılımcıların birbirleri hakkında yorumda bulunmasına ve birbirlerine karşı koymaya teşvik edilmemesidir. Katılımcılar arasında böyle bir etkileşimin yerine ben çember uygulaması yaparım. Bir çemberde sırayla her katılımcı deneyimlediğini ya da üzerinde çalıştığını aktarma imkanı bulur. Bir çember seansı sırasında bir kişiyle nadiren 10 dakikadan fazla çalışırım ama bu kısa etkileşim sürekli ve bir seminer boyunca birikir. Sonuçta bazı müdahaleler dört beş gün sürer. Arada kişisel düşünme için bol zaman bırakarak küçük dozlar halinde çalışırım, böylece kimse boğulduğu duygusuna kapılmaz ve o an için mümkün olandan fazlasını yapma baskısı altına girmez.

Grup dinamiğine dayalı psikoterapide her katılımcı diğerlerine yorum getirebilir. Herkes herkese açık ve incine-

bilir bir konumdadır. Katılımcıların güçlü kişilikleri (ya da grup çalışmasında deneyimleri) yoksa kolektif bir savunma oluşturan grup dinamiklerine takılırlar ve kimi önemli konular sistematik olarak bastırılır.

Gruplarda bazı ilkeleri benimsemek ve bunları grup kuralı haline getirmek yönünde güçlü bir eğilim vardır; “Bu grupta herkes fikir birliğine varmaksızın hiçbir şey yapılamaz” gibi. Fikir birliği bir grubun yaşamında önemlidir, ancak mutlak bir kural haline geldiğinde yıkıcı olur. Kendilerinde bir şeyi araştırmayı ciddi bir biçimde arzu etmeyenler tüm grubun sürecini kesintiye uğratar ve diğerlerini yapmak için geldikleri çalışmadan alıkoyar. “Rahatsızlıkların önceliği vardır” ilkesi mutlak bir kural haline geldiğinde “rahatsızlık” ne kadar önemsiz olursa olsun herhangi biri grup çalışmasının akışını kesebilir.

Çember çalışmasının avantajı katılımcılar arasındaki etkileşimi teşvik etmemesidir. Kimse kimsenin çalışmasına müdahale edemez. Kimse saldırıya uğramaz, kınanamaz ya da övülemez. (Grup sürecinde övgü de kınama kadar zarar vericidir. Katılımcıların dikkatini gerçek deneyimlerinden alarak grubun diğer üyeleri üzerindeki etkilerine çevirir.) Çember yöntemi herkesin grup içi sürecine güven duymasını, kendi meselelerini ortaya koymasını ve bu meseleler üzerinde güvenli bir ortamda çalışmasını sağlar.

Bireye bu saygı ve sevgi dolu, destekleyici tavır, grup içinde grup dinamiğine dayalı bir psikoterapidekinden daha spiritüel bir niteliği olan bilinçdışı bir dayanışma yaratır. Elbette burada da belirli bir grup dinamiği vardır ama grup direnci o kadar güçlü bir şekilde oluşmaz.

## Bir Çember Çalışmasından Kayıtlar

Aşağıda, altı günlük bir seminerin üçüncü sabahı yapılan çember çalışmasından bir bölüm bulacaksınız. Çemberin başlangıcında katılımcılardan birinin köken ailesinin dizimi yapılmış, aşağıdaki bölüme bu dizimle ilişkili yorumlardan çoğu alınmamıştır. Alıntı, çember çalışmasının daha sonraki bir aşamasına aittir.

**Sarah:** Dün yürüyüş yaparken bir deneyim yaşadım. Dere boyunda yürüyordum, birden yanlış bir şey yaptığım duygusuna kapıldım. Çok yoğun bir duyguydu. Suçluluk hissettim. Tepeye tırmanıp ormandan çıktım, ortalık aniden aydınlandı. Kendimi gittikçe daha hafif hissederken çayırardan akşam sisi yükselmeye başladı. (*Düşüncelere dalarak susar.*)

**Hellinger:** Yaşadığın şey üzerine bir şey söylemek istiyorum. Kişisel suçu görüp kabul ettiğinde onu artık suçluluk olarak hissetmezsin. Eylem için kuvvetli bir güce dönüşmüştür. Suçunu bilmeye devam edersin ama suçluluk hisleri gibi bir baskı yaratmaz üzerinde. Suçluluk hisleri, suçuna ilişkin sorumlulukla harekete geçmeyi reddettiğin noktada oluşur. O zaman suçluluğun sana verdiği eylem gücünden kopmuş olursun. Kendini kişisel suçuna tümüyle açtığında iyi şeyler yapmanı destekleyen bir kaynağın olur.

İmgen bunu güzel bir şekilde tasvir ediyor. Kendini suçunu hissetmeye bırakıyorsun, ona açılıyorsun ve hafiflediğini hissediyorsun. Kalıcı olan yalnızca iyi şeylerin yapılmasına verilen destektir. Suç işleyeceğim diyerek kendine engel koyduğunda yapabileceğin bir çok şeyi yapamazsın.

Kendimi ne zaman suçlu hissetsem ve yaptığım bir şeyin kefareтини ödemeye çalışsam gergin ve sınırlı olduğumu hissederim. Suçumun beni güçlendirmesine izin verirsem etkisi bambaşka olur. Örneğin, kurbanlarla suçluları barıştıran ya da başka birine yardımı dokunan bir şey yaptığımda kurbanın özverisinden bir şey kazanılmış olur.

Bu bir eğitim çalışması sen de terapist olmamış olsaydın Sarah, hiçbir şey söylemezdim, çünkü önem taşıyan her şey olup bitmiş zaten.

Dünyanın sırları ve bilgeliği üzerine ünlü bir hikâye vardır. Her şeyin kehanet kitaplarına yazıldığı ve İtalya'da gizli bir mağarada saklandığı anlatılır. Biri mağaranın yolunu bulup da dünyanın bilgeliğini öğrenmek için açacak olursa bütün kitaplar yok olurmuş. Büyük önem taşıyan her şey merakımız karşısında saklanırlar, büyük sırlarla Varlık gizemleri kendilerini korurlar.

**Angela:** Merkezlenme konusunu düşünüyorum da hâlâ. Dua üzerine bir yazı hatırlıyorum. Duanın beş niteliğini sıralıyordu: Güven, merkezlenme, şükran, sorumluluk ve bir şey daha... inanç. Yazı da sözcükler de gerçekten hoşuma gitmişti ama dönüp dolaşıp aynı şeyi soruyorum kendime: Merkezlendiğimi nasıl anlayacağım? Benim endişem hep...

**Hellinger** (sözünü keserek): Sana merkezlenmeye ilişkin bir şey söyleyeyim. Bazıları içlerini boşaltma çabası içinde gözlerini kapayıp adına da merkezlenme derler. Tuhaf bulurum bunu. Gözlerimle kulaklarımı açıp çevremdeki dünyanın zenginliğini içime aldığımda ve düzenini benim içimde yansıtmaya izin verdiğimde gerçekleşir merkezlenme. Yoğunlaşma ve merkezlenme budur. Başka bir şey var mı Angela?

**Angela:** Hayır, bu kadarı yeterli.

**Joseph:** Düşünce ve duyguyla dolu içim, beni geçin.

**Ruth:** Beni de.

**Steven:** Ben hâlâ Sarah'ya söylediklerini düşünüyorum.

*(Durgun bir hali vardır.)*

**Hellinger:** Sana pek inanmıyorum, Steven.

**Steven:** Hiç de iyi bir yerde değilim. *(Omuzlarını silker.)*

**Hellinger:** Doğru! Bize havanda su dövdürmeye çalışıyorsun. *(Steven'in içe dönük, sessiz, düşünceli hali sürmektedir. Uzun bir sessizlik olur.)* İntihar edersen çocukların ne yapar? *(Sessizlik)* Yaşayan bir çözüm bulmalısın, Steven. *(Sessizlik)* Sana bir hikâye anlatayım.

### *Sevgi*

Adamın biri gece, rüyasında kendisine “Ayağa kalk, oğlunu, biricik sevgili varlığını al, onu sana göstereceğim dağa götür ve kurban olarak bana sun!” diyen Tanrı'nın sesini işitmiş.

Sabah kalkmış. Oğluna, biricik sevgili varlığına bakmış, karısına, çocuğun annesine bakmış, Tanrısına bakmış. Çocuğu almış, dağa götürmüş, bir sunak kurmuş. Ama o anda başka bir ses daha işitmiş ve oğlu yerine bir koyun kurban etmiş.

Oğul babaya nasıl bakar?

Baba oğula?

Kadın erkeğe?

Erkek kadına?

Tanrı'ya nasıl bakarlar?

Ya Tanrı -eğer varsa- nasıl bakar onlara?

Başka bir adam gece, rüyasında kendisine “Ayağa kalk, oğlunu, biricik sevgili varlığını al, onu sana göstereceğim dağa götür ve kurban olarak bana sun!” diyen Tanrı'nın sesini işitmiş.

Sabah kalkmış. Oğluna, biricik sevgili varlığına bakmış, ka-

rısına, çocuğun annesine bakmış, Tanrısına bakmış. Cevabını yüzüne karşı vermiş: "Yapmayacağım!"

Oğul babaya nasıl bakar?

Baba oğula?

Kadın erkeğe?

Erkek kadına?

Tanrı'ya nasıl bakarlar?

Ya Tanrı -eğer varsa- nasıl bakar onlara?

Hikâye burada bitiyor ama senin için Steven, küçük bir ekleme yaptım.

Üçüncü bir adam gece rüyasında Tanrı'nın sesini duymuş vesaire. Kalkmış, oğluna bakmış, onu alıp dağa götürmüş, bir sunak kurmuş, bıçağını çekip öldürmüş onu, eve döndüğünde de kendini öldürmüş.

Yorumum: Çocuğa yazık olmuş.

İntihar sorumluluk ile suçluluğun cılız bir ikamesidir. Bu tür bir kefaret eylemin kendisi kadar kötü ve gereğince davranmaktan çok daha kolaydır. Pekala Steven, seni yeterince azarladım. Başka bir şey var mı? (*Steven başını iki yana sallar.*) Güzel. Irene, sen neler söyleyeceksin?

**Irene:** Öğle yemeğinden önceki meditasyon sırasında bana anneannemin çok küçükken ölmüş bir çocuğunun isminin verildiğini hatırladım. Sırtımda bir yük taşıdığımı hissediyorum.

**Hellinger:** Bu duyguya da nereden kapıldığını bilmiyorum ama senin için önemliyse (*durur*) böyle durumlarda başvurulacak sihirli bir formül vardır. Yıllar boyu farklı du-

rumlar için pek çok sihirli formül keşfettim. Onları anladığım yok ama yine de işlerini görüyorlar. Bu cümlelerden biri bana verildiğinde büyük bir armağan almış gibi oluyorum. Kullanabileceğin sihirli formül: “Teyzeciğim, sen öldün...”

**Irene** (eğlenerek sözünü keser): ... bense yaşıyorum!

**Hellinger:** Hayır. Bilmek istiyorsan içten olmalısın, yoksa başkalarıyla devam ederim. (Uzun bir sessizlik. Irene alaycı bir tavırla eğlenmişliğini ve sessizliğini sürdürmektedir. Hellinger gruba seslenerek) Pekala, anı kaçırdı. Ona söyleyemem artık. Devam edelim.

**Lars:** Son dizim beni çok etkiledi, hâlâ onu düşünüyorum. Bundan başka başıma ağrı girdi.

**Hellinger:** Hak ettiğini bulursun.

**Lars:** Ne demek istiyorsun?

**Hellinger:** Goethe bunu güzel bir biçimde ifade eder: “Herkes kendi talihsizliğini tavında döven bir demircidir.” (Gülmeler)

**Eric:** Ailemin dizimini yapma arzusu duyduğumu fark ettim. Onlara her zaman bir önemleri yokmuş gibi davrandım, ama şimdi gerçekten de ne kadar önemli olduklarını görüyorum. Steven ile konuşmanız beni buna itti.

**Hellinger:** Tamam, daha sonra yaparız.

**Fred:** Benim danışanlarla çalışma konusunda bir sorum var. Danışanlarımdan birinin annesi çocuklarını öldürmeye teşebbüs etmiş. Bunu yapmamış ama çocuklarını ciddi bir biçimde suistimal etmiş. Sorum şu: Kızı için annesiyle barışmanın bir yolu var mı? Bu durumda onunla ilişki kurmak istemiyor. Annesinin kurbanı olduğu duygusunu çok

yoğun yaşıyor. Annesiyle huzur bulması onun için çok büyük bir rahatlama olurdu ama böyle şeyler olduğunda çok ihtiyatlıyım.

**Hellinger:** Bir yolu var. Bu da sihirli bir formül. Anne-siyle barışmaya hazır olduğunda “Anneciğim, buna rıza gösteriyorum” diyebilir. (*Sessizlik*)

**Fred** (*durur*): Ben anladığımı sanıyorum ama o anlayacak mı?

**Hellinger:** Hayır, cümle tam olarak doğru değil henüz ama o yöne giderdi. Belki şöyle söylemesi daha iyi olurdu: “Anneciğim, kaderimse ona rıza gösteriyorum.” Bu doğrultuda bir şey.

**Fred:** Yani...

**Hellinger:** Hayır! Yanisi yok. Bu formüllerden birini yorumladığın an güçlerini kaybederler. Neydi cümle?

**Fred:** “Anneciğim, kaderimse ona rıza gösteriyorum.”

**Hellinger:** Bir çocuğa ebeveynini affetmek düşmez. Bu bambaşka bir şey. Suistimale uğramış bir çocuk, “Çok kötüydü” diyebilir, “Seni bundan ötürü affetmek bana düşmez” diyebilir fakat olanlardan zarar görmesi ve acı duyması gerekmez. “Yaptığının yükünü çekmek sana düşer” diyebilir.

Suistimale uğramış çocuklar genellikle bunun suçunu ve sonuçlarını kendi üstlerine alırlar. Suçu, sonuçlarını ve sorumluluğu bırakmak çok daha güçtür. Fakat çocuklar “Pekala, şimdi bana yaptığını ödeyeceksin” anlamında ana babalarıyla ödeşmeye hakları olduğu duygusuna kapılırlarsa kendilerine ek bir zarar vermiş olurlar. Bu, büyük zarar veren bir sonuçtur. Çocuklar ana babaları aleyhine şikayette bulunur ya da dava açarsa bu onlara çok pahalıya mal

olur -ebeveyn ne yapmış olursa olsun.

Başka bir şey Fred?

**Fred:** Evet. Başka bir danışanımın babası SS'de yüksek rütbeli bir subaymış. Onunla hiç karşılaşmamış. Annesi Avusturya'ya dönmüş. Israrlı bir kendini öldürme fikri geliştirmiş.

**Hellinger:** Kim? Danışan mı annesi mi?

**Fred:** Danışan. Düşündüm ki...

**Hellinger:** Babaya ne olmuş?

**Fred:** Onun çok tuhaf bir hikâyesi var. Görev sırasında kaybolmuş, öldüğünü sanmışlar ama daha sonra belden aşağısının felç olduğu ve Almanya'nın kuzeyinde yaşadığı ortaya çıkmış. Ölmeden ailesiyle hiç temas kurmamış.

**Hellinger** (*düşünceli bir şekilde*): Ona yardımcı olabilecek cümle şöyle bir şey olabilir: "Babacığım, seni huzur içinde yatmaya bırakıyorum." Onun bu cümleyi içtenlikle söylemesini sağlayabilirsin. Daha fazlasını bilmek istemesi de önemli. Savaşta tam olarak ne yaptığını öğrenmek için babasının geçmişini deşmemeli. Şunu söyleyebilir sadece: "Kaderini ve kararını kabul ediyor, bunların senin için taşıdığı bütün sonuçlarla birlikte seni huzur içinde kaderin ve kararınla bırakıyorum."

**Max:** Söyleyecek bir şeyim yok şu anda.

**Vera:** Duygularım son derece inişli çıkışlı. Bu sabah gerçek bir acı vardı, şimdiyse iyi hissediyorum kendimi. Şimdilik bu kadar.

**Fred:** Bütün bunları büyüleyici buluyorum. Harikula-de. İnsanlarla aramda hiç yaşamadığım bir bağ hissediyorum. Bu zenginlik olağanüstü.

**Hellinger:** Hayrete düşürülebilene bir adam! Ne güzel.

**Fred:** Evet, gerçekten. Bu kadar heyecan verici olabileceği hiç aklıma gelmezdi.

**Hellinger:** Helen, aklına başka bir şey geldiğini söylemiştin. Ne söylemek istedin?

**Helen:** Kocam Carl'ın ikimizin seminer ücretini sana ödediği gibi tuhaf bir duyguya kapıldım da. Bunu sana kendim vermek isterdim.

**Hellinger:** Bunun ne olduğunu biliyor musun? Buna dikkati başka yöne çekme taktiği deriz. *(Durur)* Kimdi kadın? *(Gülmeler. Bert Hellinger, Helen'in yüz ifadelerinin bazen başka birini taklit ettiğine dair daha önce ifade ettiği bir sezgisine gönderme yapmaktadır.)*

**Helen** *(usulca ve tereddütle):* Annem mi?

**Hellinger:** Tahminde bulunmanın yararı olmaz.

**Helen:** Bilmiyorum.

**Hellinger:** Pekala, o halde köken aileni diz.

*(Helen ailesini dizer. Babasının ilk eşiyle özdeşleşmiş olduğu ortaya çıkar. Kadın Yahudi'dir, Helen'in babasından 1938 yılında ayrılarak ABD'ye göç etmiş, daha sonra orada yeniden evlenmiştir. Duygusal olarak yoğun bir sahnede bir çözüm bulunur. Bert Hellinger, katılımcılar yerlerine döndükten sonra devam eder.)*

Yahudi olmak Almanya'da her zaman önemlidir. Bunun aile sistemi üzerinde her zaman muazzam bir etkisi vardır. Nasılsın Helen?

**Helen** *(güler):* İyi. Gerçekten iyi hissediyorum kendimi.

**Hellinger:** Demek babanın ilk karısıyla özdeşleşmeydi. Ne olacak şimdi?

**Helen:** Pek çok şey açığa kavuştu benim için.

**Hellinger:** Evet, babana “Senin ilk eşinle hiçbir ilişkim yok. Ben anneme aidim. Benim için doğru olan yalnızca o” demek zorundasın. Bak şimdiden onaylıyorsun. Zamanından önce başını sallayarak onaylamak ne anlama gelir, biliyor musun?

**Helen:** Hayır.

**Hellinger:** Goethe’nin *Götz von Berlichingen*’inde ünlü bir deyiş vardır: “ ‘Kıçımı öp’ de efendine.” Savunmanın olabilecek en incelikli biçimidir. Hâlâ nasıl savunmada olduğunu fark ediyor musun? Babana açıkça bak ve “Bu benim annem, ben de onunla kalıyorum” de. Bu seni gerçi daha az önemli kılar ama o kadarı da mutluluğun bedelidir. “Küçük güzeldir” deyişini bilir misin? (*Helen güler*) Şimdi de diğer ifade geldi, farkında mısın? (*Helen başıyla onaylar*) Başka bir şey? (*Helen “hayır” işareti yapar.*)

**Alexis:** Son iki dizimin de ardından gerçekten huzur dolu, sıcak bir duygu kapladı içimi. Çok güzel.

**Hellinger:** Evet, birden her şey açıklık ve huzura kavuştu.

**Fred:** Helen’in diziminde ortaya çıkana baktığımızda, bu, babasının Helen’in annesine sahip olma hakkını kaybettiği anlamına mı geliyor?

**Hellinger:** Hayır, hiç değil. Annesinin, babanın ilk eşinin ödemek zorunda kaldığı bedel düşünüldüğünde, adam üzerinde bütünüyle hak iddia edemeyeceği anlamına geliyor. Annesi bir parça geri çekilmek ve içsel olarak ilk eşe borcunu kabul etmek zorunda. Bu ilk eşin özverisine saygının bir biçimi, uygulamada ne anlama gelirse gelsin. (*Helen’e*) Ama bunlar seni hiç ilgilendirmez, Helen. Eski ifade-

ye döndün bile. Böyle eski bir yüzün tümüyle silinmesi biraz zaman alır. (*Bert Hellinger grubun dikkatini dağıtmak için hafifçe müstehcen birkaç şaka yapar.*) Pekala, ara verelim.

**Irene** (*aradan önce*): Cümleyi hatırladım! Tam olarak çıkaramıyorum ama bana karşı çıktığın için sana kızgın değilim artık.

**Hellinger**: Evet, etkili bir karşı çıkıştı. Nedir cümle?

**Irene**: Teyzeciğim, sen öldün. Üzgünüm. Ben bir süre daha kalacağım.

**Hellinger**: Şimdi asıl cümleyi söyle: “Teyzeciğim, sen öldün. Zamanım gelene kadar yaşayacağım, sonra ben de öleceğim.”

Pek çok durumda kullanabileceğin bir cümle bu ama söylerken ihtiyatı elden bırakmıyorum, çünkü otomat gibi de söylenebilir, o zaman da etkisini kaybeder. Örneğin ikinci bir eş ilk eşe, “Sen kocanı kaybettin, onu ben de kaybetmeden önce bir süreliğine benim” diyebilir. Üstünlük ve küstahça kibri ortadan kaldırır bu. Çok derin insanî bir düzeyde, sona erecek her şeyin varolma hakkı olduğu bir düzeyde birleştirir. Ama artık gerçekten mola zamanı.

## DİZİM KAYITLARI

### KESİNTİYE UĞRAMIŞ YÖNELİMİ HEDEFİNE ULAŞTIRMAK

Brigid altı günlük bir seminerin katılımcılarından. Yönelimi kesintiye uğramış kişilerde tipik olan duyguları ve tepkileri sergiliyordu. Aşağıdaki kayda bazı ikincil önemde konuşmalar alınmamıştır.

#### İkinci Gün, Sabah

**Brigid:** Dün, üzerimde sanki bir zırh varmış gibi hissediyordum, bugün daha açığım ve içimde gayet kırılğan bir şey yüzeye çıkıyor.

**Hellinger:** Kırılğanlığına karşı son derece dikkatli olacağım Brigid. (*Brigid usulca ağlamaya başlar.*) Nefes almak iyi gelir. Nefes al, nefes ver. Ağzını aç ki soluğun rahat hareket etsin, kolayca aksın... nefes al... nefes al... oldukça çabuk yol alıyorsun, değil mi?

**Brigid:** Her zaman değil.

**Hellinger:** Birisinin sana zaman ayırmasına alışık değilsin? (*Brigid hıçkırmaya başlar. Sessizlik.*) İskemleni al ve karşıma otur. (*Brigid ona yaklaşır. Hellinger cebinden kağıt mendiller çıkarıp uzatır.*) Acil durumlara hazırlıklıyım. Biraz daha yaklaş... biraz daha... birazcık daha... (*kadının gözlüklerini usulca çıkarıp ellerini tutar*)... gözlerini kapa, ağzını

aç, zorlamasız ve derin soluklar al, ver. (*Sağ clinin parmak uçlarıyla usulca kadının boğazına dokunur.*) Duyguların uzandığı kadar gerilere, çok gerilere git, hislerin ve durumun ortaya çıktığı yere kadar gitmeye devam et... ağzını aç, soluk al... (*Brigid bir dakika kadar rahatça nefes almaya devam eder.*) Her ne ise onu olduğu gibi kabul et... (*İki dakika kadar daha geçtikten sonra*) Neler oluyor? Ne kadar gerilerdesin?

**Brigid:** 6 yaşında filanım.

**Hellinger:** Ne var orada?

**Brigid:** Annemle bir arabada gidiyoruz. Kucağına uzanmak istiyorum ama bana izin vermiyor. Çok ters, kızgın bana karşı.

**Hellinger:** Pekala, hatırla. Çocukken annene nasıl seslenirdin?

**Brigid:** Anneciğim.

**Hellinger:** “Anneciğim, lütfen” de.

**Brigid** (*usulca*): Anneciğim, lütfen.

**Hellinger** (*uzun bir sessizliğin ardından gruba*): Kesintiye uğramış bir yönelim vakası bu. Olayın onu nasıl etkilemeye devam ettiğini görebiliyor musunuz? (*Brigid'e*) Daha da geriye git. (*Bir sessizliğin ardından.*) Gidebildiğin kadar gitmiş gibisin artık. (*Gruba*) Çalışmanın başında fazla uzağa gitmemeye karar vermişti, sözünü tutuyor. (*Bir sessizlikten sonra Hellinger ona doğru eğilir ve çok yumuşak bir ifadeyle bakar.*) Gözlerini aç. Ne yapacağız seninle? (*Brigid omuzlarını silker, hayal kırıklığına uğramış görünmektedir.*) Gözlerini yeniden kapa. Kendini içinden yükselen harekete bırak, seni götürmek istediği yere git. İçsel olarak annenden uzaklaş, ondan uzaklaş, uzaklaş. (*Brigid başını sola çevirerek ani bir hareket yapar. Hellinger bekler, sonra onu sağ tarafındaki, kaçındığı şeye bakmaya yü-*

*reklendirir gibi başını usulca çevirir.*) Nefes alıp vermeye devam et, kuvvetle nefes ver, biraz daha hızlı, şiddetli değil, sadece güçlü bir biçimde. (*Brigid öksürmeye başlar.*) Öksürmek yerine annene bir şey söyle, neyin söylenmesi gerekiyorsa onu.

**Brigid** (*usulca*): Yeter, yeter.

**Hellinger**: Bir daha söyle, biraz daha yüksek sesle: “Yeter, yeter.” (*Hellinger kadının sırtına uzanıp sağ elinin parmak uçlarıyla onun gövdesini öne doğru eğer. Brigid başını onun omzuna yaslar. Hellinger, hıçkıran kadına sarılır.*)

“Yeter, yeter.” (*Hellinger, kollarını boynuna dolmasını önerir, kadın bunu yapar.*) Derin nefes al, ağzını açık tut... biraz daha hızlı... daha hızlı... derin nefes ver. Gözyaşlarını tutmana gerek yok. (*Nefesler giderek yavaşlar.*) (*Gruba*) Brigid daha küçük mutluluğu seçti. (*Brigid’e*) Nasılsın?

**Brigid**: Daha iyi (*göğsünü işaret eder*)... daha rahatım.

**Hellinger**: Yarı yolda takıldın ama öncekinden daha fazla yol aldın.

**Brigid**: Yarı yoldan döndüm mü?

**Hellinger**: Annene doğru yolun yarısını aldın. Goethe’nin dediği gibi, “Herkes kendi mutsuzluğunu yaratır”.

**Brigid**: Onun söylediğinin bu olduğunu sanmıyorum.

**Hellinger**: Öyle mi? (*İkisi de güler.*) İyi, pekala. (*Brigid ayağa kalkıp yerine döner.*)

Yönelimin kesintiye uğramış olduğu bir durumla karşı karşıyayız; Brigid o noktaya ulaştığında ne olduğunu gördük. Gözlemim, pek çok nevrozun, yönelimin kesintiye uğradığı noktada başladığı yönünde. Aslında nevrozu, ilerlemek yerine dönüp dolaşıp kesintiye uğrama anına geri gelen dairesel bir hareket olarak görüyorum. Kesintiye uğra-

yan hareketi anımsadığımızda duygular ve hatıralar yüzeye gelir, çocukken aldığımız karar yüzeye gelir, sonra, yönelimi tamamlamak yerine başlangıç noktasına dönüp her şeye yeniden başlarız. Dön-baba-dönelim sürecidir bu.

Terapist olarak böyle bir kalıp karşısında ne yaparım? (*Sessizlik*) Brigid takıldı ve kesintiye uğramış yönelimi tamamlamadı. Çalışma gerçekte getirdiğinden daha fazlasını getirmiş gibi yapmamalıyız. Yönelimini tamamlamayı başaramasa da kısa bir bakış attı. İş burada onun sevgi dolu yüreğine havale ediyorum. Anlaştık mı Brigid?

**Brigid:** Evet (*gülümser*).

**Hellinger:** Bu çalışmaya ilişkin sorusu olan var mı?

**Katılımcı:** “Sevgi dolu yüreğine havale ediyorum” ile neyi kastettin, anlamadım?

**Hellinger:** Sen anlamadın ama o anladı. Yüreğe, iyi yüreğe güvenmek her zaman iyi bir yöntemdir. Çoğunlukla terapistin bulamadığı bir yolu danışanlar bulabilir. Ve gizlice, bunu burada yüksek sesle söylemeksizin onu annesinin de sevgi dolu yüreğine havale ediyorum.

**Katılımcı:** Önce yönelmesini, ondan sonra da geri çekilmesini önerdin.

**Hellinger:** İnsanların hangi yönde hareket ettiklerinin, yöneldiklerinin mi, geri mi çekildiklerinin önemi yoktur. Önemli olan, hareket halinde olmalarıdır. Yönelim işe yaradığında tersini deneyin. Kişi harekete geçtiğinde hareket kendiliğinden tersine çevrilir. Meydanda olana katılırsınız. Geri çekildi, ben de onun doğal hareketini takip ettim. Başını sol tarafa çevirdiğinde annesinden uzaklaştığı izlenimi belirdi bende. Başını usulca sağa çevirdiğimde duyguları da yü-

zeye çıktı. Hareketi ortaya çıktığı şekilde takip ediyordum.

**Katılımcı:** Bu bir düzeltme miydi?

**Hellinger:** Hayır, ben hiçbir şeyi “düzeltmem”. Daha çok, zaten olan bir hareketin desteklenmesiydi. “Yeter” dediği andı bu. Çalışmanın o anında annesi açıkça oradaydı.

**Katılımcı:** Beden çalışması konusunda biz daha az deneyimi olanlara bir kişinin ne zaman bir yönelimi kestiğini ne zaman kesmediğini nasıl anlayacağımıza ilişkin neler önerebilirsin?

**Hellinger:** Pek bir şey öneremem. Bunu dikkatli bir gözlemlerle, *görerek* yaparsınız. Belki seminer süresince başka örnekleri görme fırsatınız olur. Bir teoriye tutunursanız ortada olanı görmeniz güçleşir. Görmek, belirli kurallardan çok daha önemlidir. Bu konuda önemli olan her şeyi söyledim sanıyorum; daha fazlasının bir yararı olmaz.

### Aynı Sabah Daha Sonra

**Brigid:** Her şeyi içime alıyorum. Ruh halim sürekli değişiyor. Bir an içim sıcacık, şefkat dolu oluyor -bakışım da (*gözleri dolar*), sonra değişiyor. Durmadan değişiyor, yöneldiğim de...

**Hellinger:** Gayet iyi, Brigid, çok iyi. (*Gruba*) Sevgi dolu yüreğinin nasıl çalıştığını görüyor musunuz? Bırak, yüreğin çözümü bulana dek bunun üzerinde çalışsın.

### Aynı Gün Öğleden Sonra

**Brigid:** Bütün varlığımla buradayım. Öğle yemeği arasında yatağıma kıvrılıp örtüleri başıma çektim. Annemle temas kurmaya çalıştım. Çok hoştu.

## Ertesi Sabah

**Brigid:** Dün gece uzun bir süre uyumadım. Ailemi, annemin ailesini düşünüp durdum.

**Hellinger:** Annenin ailesinde ne olmuştu?

**Brigid:** Teyzem tifüsten ölmüş, ondan altı hafta önce de babası ölmüş. Annem 10 yaşındaymış.

**Hellinger:** Teyzen annenden küçük müydü?

**Brigid:** Büyüktü, ortancaymış. Annemin bir de ağabeyi var. Ailemdeki atmosferi düşündüm durdum, bir tür ölümcül sessizlik hakimdi. Sessizlik ve soğukluk. Başka bir şey geldi şimdi aklıma: Çocuklarımı alıp ana babama ziyarete gittiğimde bu hava dağılıyor. Annemle babam çocuklarımı seviyor, evleri çocuklarla hayat doluyor. Annemin kucağına oturma konusunda bir şey daha hatırlıyorum. Annemle babam bize geldiklerinde kızların ikisi de “Kucak dede, kucak anneanne” diye tutturur. Onlar da kucaklarına oturmalarına da izin verirler.

**Hellinger:** Annenin babası neden ölmüş?

**Brigid:** Mesane iltihabı gibi bir şeymiş. Hastaneye yatmış, bir daha da çıkamamış. 1938 yılında. Altı hafta sonra da teyzem ölmüş.

**Hellinger:** Böyle bir aile için şoktur bu.

**Brigid:** Evet. Dahası da var. Bir keresinde başka bir terapistle aile dizimi yapmıştım da annemi başka yöne baka- cak şekilde dizimin kıyısında bir yere yerleştirdim. Onun neler yaşadığını hayal bile edemiyorum gerçekten.

**Hellinger:** Ablasını ve babasını izliyor olabilir ama dizimini yapıp görebiliriz. *(Brigid ailesini dizer. Dizim sırasında babasının dört çocuğun en küçüğü olduğu, erkek kardeşinin çocukken öldüğü, iki kız kardeşinin hayatta olduğu ortaya çıkar.)*

Şema 1\*

2

1

Ba

An

**Açıklama:** Ba-Baba; An-Anne; 1-İlk çocuk, erkek; 2-Brigid'in temsilcisi.

**Hellinger:** Pekala, baba için böyle nasıl?

**Baba:** Çocuklarımla hiçbir temasım yok, karım da burada değil gibi. Oldukça yalnızım.

**Anne:** Kendimi çok yalnız hissediyorum. Çocukların sırtlarına bakmak iyi değil. Kocamın varlığını şöyle böyle hissediyorum.

**Brigid'in temsilcisi:** Üzerimde bir uyuşukluk var, buradan gidecek gibi hissediyorum kendimi. Arkamda bir şey var ama ne olduğunu bilemiyorum.

**Hellinger:** Babanın ailesindeki ölen çocuk oğlan mıydı kız mı?

**Brigid:** Bilmiyorum.

**Hellinger:** Tahminin ne?

**Brigid:** Kız.

**Erkek kardeş:** Kimseyle aramda bir ilişki hissetmiyorum. Bacaklarım donmuş gibi, kaskatı.

**Hellinger (çocuklara):** Yüzünüzü ana babanıza dönün. Ne değişti böyle?

**Erkek kardeş:** Bir parça daha hafif şimdi.

Şema 2

2

1

Ba

An

**Brigid'in temsilcisi:** Böyle daha rahat, zihnim de daha açık.

**Baba:** Evet, çocuklarıma yönelik daha iyi hissediyorum kendimi ama karımdan yana değişen bir şey yok.

**Anne:** Benim için de öyle.

**Hellinger** (ebeveyne): Yer değiştirin bakalım fark olacak mı?

Şema 3

2

1

An

Ba

**Baba:** Evet, kızım bana daha yakın. İyi bir duygu veriyor bu.

**Brigid'in temsilcisi:** Bir şey beni hafifçe heyecanlandırıyor.

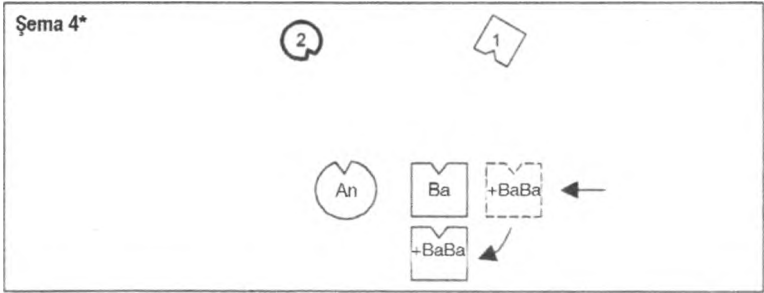
**Hellinger:** Ebeveyn arasında durum nasıl? Daha mı kötü, daha mı iyi?

**Baba:** Daha kötü.

**Anne:** Ben kendimi birazcık daha canlı hissediyorum.

**Hellinger:** Büyükbabayı da dizime alacağız. (Brigid bü-

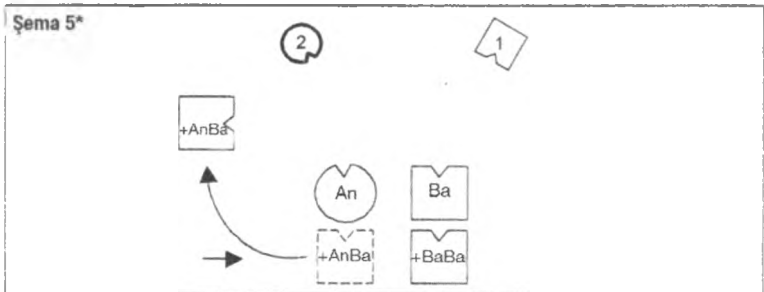
yükbabasını babasının yanına yerleştirir. Bundan sonra baba ile onun babası çeşitli konumlar dener, en iyisinin büyükbabanın babanın arkasında durması olduğunu hissederler.)



**Açıklamaya ek:** BaBa-Brigid'in, babası 8 yaşındayken ölen dedesi

**Brigid:** Bir şey unuttum. Babamın babası da erken ölmüş, annem 8 yaşındayken. Savaşta yaralandıktan sonra sara hastası olmuş. Cephedeyken geçirdiği bir nöbette ölmüş.

**Hellinger:** Annenin babasını da onun arkasına yerleştir.



**Açıklamaya ek:** AnBa-Anne 10 yaşındayken ölen babası.

**Anne:** Kocamın babası geldiğinde bakmak için güçlü bir dürtü hissettim. Kocamı görebilir hale geldim birden.

Şimdi babam da buradayken hareket daha çok sol yana doğru. Onu görebilmem için şuraya gidebilir mi? (*Hellinger annenin babasının temsilcisini sola alır.*) Böyle daha iyi.

**Baba:** Bu, karımla ilişkimde hiçbir şey değiştirmiyor.

**Erkek kardeş:** Benim için annemin babası çok ilginç. Geleli beri ona bakmaktan kendimi alamıyorum.

**Hellinger** (*Brigid'e*): Erkek kardeşinin özdeşleşmesi bu gibi görünüyor. Annenin babasıyla özdeşleşmiş. (*Ebeveyne babalarıyla yer değiştirmelerini söyler.*)

**Brigid'in temsilcisi:** Belirgin bir rahatlama oldu bu. Nefesimi verip gevşeyebiliyorum. Annemin babası birden orada durduğunda o kadar çok erkeğin karşısında olduğum ama annemle temasım olmadığı duygusuna kapılmıştım. Başka bir kadın yoktu orada. Şimdi biraz daha iyi. Babama karşı duygularım daha rahat. Annemin babasının orada olması iyi. Sağımda dururken fazlasıyla yakın geliyordu.

**Hellinger:** Annenin ölen kız kardeşini sisteme ekle. (*Brigid, ölen teyzesini annesinin arkasına, sağ tarafa yerleştirir.*) Ne değişti?

**Anne:** Ben rahat değilim.

**Brigid'in temsilcisi:** Ben daha çok ona bakıyorum, babamı artık o kadar iyi göremez oldum.

**Annenin kız kardeşi:** Ben de kardeşime rahatsız edici bir çekim hissediyorum.

**Hellinger** (*Teyzeyi annenin yanına yerleştirerek*): Böyle nasıl?

**Anne:** Bu tarafımın ısındığını hissediyorum (*kocasının olduğu taraf*). Çok hoş. (*Kız kardeşini de alarak kocasına yaklaşır.*)

**Baba:** Burası benim için çok daha iyi. Kendimi kızıma

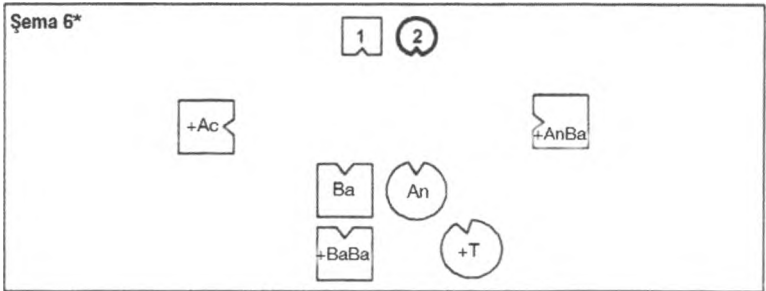
da karıma da daha yakın hissediyorum.

**Brigid'in temsilcisi:** Evet, annemi bile görebiliyorum, babamı da daha iyi görebiliyorum. Bütün bir resim, çok daha iyi. Daha önce teyzeme odaklanmıştım.

**Hellinger** (*Brigid'in temsilcisine*): Oraya, erkek kardeşinin yanına geç. Öyle nasıl?

**Erkek kardeş:** Kız kardeşimle yer değiştirmek isterdim. (Kardeşler yer değiştirir.) Böyle daha iyi.

(*Baba biraz uzaklaşmak ister. Hellinger, ölmüş kız kardeşini onun yanına yerleştirir. Hepsi sisteme denge geldiğini hissedene dek bütün temsilciler küçük düzeltmeler yaparlar. Hellinger, Brigid'in dizimdeki yerini almasını ister.*)



Açıklamaya ek: +Ac-Amca, çocukken ölmüş; +T-Teyze, anne 10 yaşındayken ölmüş.

**Brigid** (*sisteme, özellikle de annesine gözlerini almadan bakarak*): Bir şey beni o tarafa (*anneye*) doğru çekiyor.

**Hellinger:** Gitmende bir sakınca yok. (*Brigid yavaşça annesine doğru ilerler ve onu kollarına alır.*) Brigid, eğer onu kucaklamak istiyorsan bir güzel, sıkıca kucakla. (*Brigid, annesinin temsilcisine sıkıca sarılır, öne arkaya sallanmaya başlar.*)

Sakin ol, sakın ol. Sükunetini koru. Yavaş hareket et. Ağzın açık, derin soluklar alıp ver. *(Hellinger annenin ablasını yanlarına getirir, abla her ikisine de sarılır. Brigid ağlamaya başlar.)* Derin nefesler al, ağzını açık tut, derin nefes al... derin nefes ver... nefes al... ses çıkarma Brigid... doyana dek nefes al ve ver. *(Brigid acele etmeye başlar.)* Hayır, hayır Brigid. Kendine zaman tanı. İhtiyaç duyduğun kadar zaman tanı kendine. Nefes al... ver... sessiz nefes daha fazla güç barındırır. *(Brigid doğal bir biçimde soluk alıp verir. Bedeni görünür biçimde rahatlamıştır. Bir süre sonra çevresine bakınır, ifadesi ışıık saçmaktadır.)*

Tamam, yerine dönebilirsin. Bu kadar, teşekkürler. *(Herkes yerlerine döner.)*

**Brigid:** Kendimi çok iyi hissediyorum, özgür. Kafam da açık ve öğrenmeye hazır.

**Hellinger:** Güzel bir andı.

**Brigid** *(yüreğini işaret ederek):* Burada bir şeyler hareket ediyor, açılmış gibi.

**Hellinger:** Güzel!

**Brigid:** Gittikçe özgürleşiyor. Öğle yemeği arasında burada yaptığım çalışmanın kendimi daha çok gerçek yaşamda hissetmeme yardımcı olacağını öyle ümit etmişim ki.

**Hellinger:** Elbette!

**Brigid:** Olanlara ilişkin daha fazla şey söylemek istemiyorum.

**Hellinger:** Hayır, gerek de yok.

## SEKİZİNCİ BÖLÜM

### Sistemik Psikoterapide Spesifik Konular

#### RÜYALARLA ÇALIŞMAK

**Soru:** Rüyalarla nasıl çalışıyorsun?

**Hellinger:** Rüyalarla çok fazla çalışmıyorum fakat çalıştığımda fenomenolojik ve süreç yönelimli bir bakış benimsiyorum. Rüyaların mitleştirilmesine karşı koyuyorum. Bazı terapistler rüyaları Tanrı'dan gelen mesajlarmış gibi ele alıyor, bense rüya çalışması ve hipnozda, özellikle de sahte anı sendromu konusunda oluşabilecek gerçeklik çarpıtılmasına karşı çok duyarlıyım.

Ünlü bir hipnoterapistle yaptığı hipnoterapötik rüya çalışması sırasında bazı şeyler “keşfeden” bir danışanı hatırlıyorum. Konuyu yeniden incelediğimizde her ikimiz de “keşfedilenin” gerçekte icat edilmiş olduğunu anladık ama hayatındaki zararlı etkisini göstermişti bile. Konuyu sistemik açıdan yeniden ele aldığımızda yapabileceği ve yaşam kalitesi üzerinde çok olumlu bir etkisi olabilecek pratik bir şey bulduk. Sistem dinamikleri anlaşılmadıkça mitolojik rüya çalışması ile hipnoz, bu tür pratik bir eylemin yolunu açmaz. Kişi eğer yapılması gerekeni yapmaktan kaçınıyorsa bir rüya üzerine konuşmanın yardımı olmayacaktır.

Rüyalar son derece esnektir. Kişinin yaşamındaki enerji akışına adapte olurlar. Enerjiniz karar almaktan ve etkili

eylemden kaçınma veya mevcut durumu koruma yönünde akıyorsa rüyalarınız da bu tavrı doğrular. Yapılması gerekeni ertelemek ve eylemsizliğinize mazeret bulmak için çeşitli tekniklere başvuruyorsanız rüyalarınız da aynını yapar. Bu tür bir rüyayı anlatılışından fark edebilirsiniz. İnsanlar hissetmeden, rüyaya saygı göstermeden, yerinde bir çekingenlik ve utanma sergilemeden anlatmaya girişiyorsa böyle bir rüyanın söz konusu olduğu neredeyse kesindir.

Bunlara ben, ikincil duygulara uygun olarak *ikincil rüyalar* adını veriyorum. İkincil duygular gibi bu tip rüyalar da gerçekte olandan kaçınmaya hizmet eder. “Sadece bir rüya” olduklarından insanlar hiçbir adım atmayabileceklerini sanırlar. Bu tür rüyaları ciddiye alacak olursanız sorunu pekiştirmekten başka bir şey yapmamış olursunuz ve rüyayı görenin bir yanı, tuzağa düştüğünüz için size güler. Birinin, “Dün gece rüyamda seni gördüm...” diye başlamasına benzer. Normalde bütün istediği sizi şöyle bir dürtmektir.

İkincil rüyanın harika bir örneğiyle karşılaşmıştım. Bir adam, rüyasında avlanan bir şahin görmüştü. Şahin küçük bir kuş görmüş; kuşu bir süre şakımaya bıraktıktan sonra onu dikkatle pençeleri arasında almış, küçük kuşun yuvası üzerinde daireler çizmiş ve onu usulca yuvasına bırakmış. Bunun harikulade bir rüya olduğunu sanıyordu.

Gerçek hayatta karısı onu başka bir adam için terk etmişti. Haftanın üç günü çocuklarıyla olmak üzere geliyor, sonra, geri kalan dört gününü sevgilisiyle birlikte geçirmek üzere gidiyordu. Adam, derinden yaralanmış olsa da durumu kabullenmişti. Rüya, onun bu durumunu mükemmel bir biçimde temsil etmekteydi. Bir şahin için doğal olanı

yapmak yerine, düş şahini küçük kuşu şefkatle yuvasına taşıyıp itinayla bırakıyordu. Karısını başka birine teslim etmiş, kadın başkasının yuvasına düşmüştü. Adam bunun çok güzel bir rüya, bir keşif rüyası olduğunu düşünmüştü. Rüyanın yalnızca içinde bulunduğu durumu tasvir ettiğinin farkına bile varmamıştı. İkincil bir rüyaydı bu. İkincil rüyalar oltanın ucundaki yem gibidir, yutup yutmayacağınızı sınarlar. Yaşamınızda gerekli değişiklikleri yaparak işe koyulmak yerine rüya imgeleri konusunda konuşmak öyle kolaydır ki.

Adına *birincil rüya* dediğim bir türü daha vardır rüyaların. Birincil rüyalar şifrelenmiş anılardır. Tıpkı birincil duygular gibi bunlar da dramatik ve yüksek sesli olmazlar. Örneğin, su rüyaları çoğunlukla doğum anısını taşır. Bir kadın rüyasında kızıyla birlikte kayak yaptığını görmüştü. Yamaçtan aşağı kaymaya başladıklarında küçük kızını bacaklarının arasında tutmuş, aşağı indiklerinde kız bir göle düşmüş. Kadına kendi doğumunu sordum. Annesi küvette yıkanırken bir anda dünyaya gelmiş. Yani rüya, şifreli bir hatıra örneğine benziyordu.

Yaptığım bir ayırım da *gölge rüyalar*dır. Bu rüyalar bize, bakmak istemediğimiz bir yanımızı gösterirler. Normalde bunları anlatmayız, çünkü bize söylediklerini ele almaya henüz hazır değildir. Gizli bir yanımızı açığa çıkarabilirler. Böyle rüyalarla çalışmak istiyorsanız onları ciddiye almanız, rüyada korktuğunuz her ne ise yüreğinizde ona bir yer bulmanız gerekir. Bu, bütünleşme yöntemidir.

Bir de *sistemik rüyalar* vardır. Düş görenin kişisel deneyimiyle hiçbir ilgileri yoktur, daha ziyade ailede ya da ge-

niş ailede çözömlenmemiş bir durumu betimlerler. Aile sistemi dahilinde ele almanın önem taşıdığı bir şeyi bilince taşırlar. Düşü gören, tüm aile sistemini dengeleme işini kendi üstüne alacak olursa sonuçları çoğunlukla felaket olur.

Sistemik rüyaların çoğunlukla şiddetli bir yanları olur; cinayet, intihar ya da ölümle uğraşırlar. Sistemin gölgesi çoğu kez görülür haldedir. Bu tür rüyaları kişiye ilişkinmiş gibi yorumlarsanız, onu çok daha büyük bir şeyden sorumlu tutarak danışanı suistimal etmiş olursunuz.

**Soru:** Sistemik rüyalara bir örnek verir misin? Nereye varmak istediğini anlayamadım.

**Hellinger:** Bir adam, rüyasında bodrum katında parçalara ayrılmış bir ceset görmüş, sonra polisi aramıştı. Rüyasının ayrıntılarına, bilinçdışı cinai dürtülerine girmek istiyordu ama araya girdim. Ailesinde kimin öldürölmüş olduğunu sordum. Bilmiyordu, babasını aradı. Babası, telefonda anlatamam demiş. Babasının sonunda anlattığı şu olmuştu: Adamın dünyaya gelişinden kısa bir süre sonra annesi yeniden hamile kalmış ve komplikasyonlar ortaya çıkmış. Hastane gerekli donanımdan yoksunmuş, çocuğun öldürölüp ana rahminden parçalar halinde çıkarılması gerekmiş. Adam bu düşü görene dek doğmamış kardeşinin ölümünden habersizdi ancak hayatında bu kardeşe bilinçdışı bir yer açmıştı. Her şeyden her zaman ikişer tane edinirmiş: İki daire, iki işyeri, iki masa vb. Gerçek hayattaki durumu buydu.

Bu düşte ilginç bir şey daha var. Çoğu rüyada olduğu gibi gereksindiğiniz her şey ilk birkaç cümlede. Rüyanın söyledikleri doruğa genellikle ikinci ya da üçüncü cümle-nin ardından ulaşır. Bunun ardından gelen her şey pastanın

süsünden ibarettir ve dikkati düşün gücünden başka bir yere çevirir. Rüya anlatan kişi ayrıntılarda kaybolmaya eğilimlidir. İnsanlara rüyalarını çok yoğunlaştırılmış bir şekilde anlatma alışkanlığı kazandırmayı ve ikinci ya da üçüncü cümleden sonra durdurmaya başarsanız, üzerinde çalışacağınız daha açık bir mesaj elde etme olasılığınız artar.

Yardımcı olan rüyalar vardır ama bunlar aslında kendi üzerlerinde zaten çalışmakta olan insanlara yarar sağlar. Böyle kişiler kendi derinliklerinden ilave bir destek alır. Bu tür düşlere de *meta-rüyalar* diyorum. Rüyayı gören, meta-rüyanın neye ilişkin olduğunu dolaysızca bilir, daha fazla yorumu da gerek duymaz. Böyle rüyalar bilince bir çözüm getirir. Kimi zaman, bir problem üzerinde çalışırken meta-rüyalar bir çözüm sunar ya da bana bir sonraki adımı gösterir ama bu da ancak rüyaya bir sonraki hareketimle güvenimi göstermeye hazırsam gerçekleşir.

Dolayısıyla, rüyalarla çalışmak istiyorsanız, farklı türleri arasındaki ayrımı gözetmeniz çok yararlı olacaktır. Söylediklerimin rüya konusunda kapsamlı bir teori olmadığı açık. Bunlar, yaygın tuzaklara düşerek verimsiz bir yöne koyulmanıza engel olacak bazı gözlemlerden ibaret. Söylediklerimin rüyaları anlama ve bunlarla çalışmaya yönelik diğer yöntemlerin yerine geçmesi gibi bir niyetim hiç yok fakat bütün rüyalara geçmiş gibi yaklaşmayı da yıkıcı buluyorum. Bir Çin sözüdür: “Bilge adam düş görmez” derler. Artık, düş görmeye ihtiyacı kalmamıştır.

## Rüya Çalışmasından Kısa Kayıtlar

**Miriam:** Üç dört kez gördüğüm bir rüyayı düşünüyorum. En küçük oğlum için endişelendiğim bir rüya bu.

**Hellinger:** O halde, görmekteymişsin gibi anlat bu rüyayı.

**Miriam:** En küçük oğlumla büyük bir işyerindeyim. Kız kardeşimin çalıştığı bina bu. Kardeşimle meşgulüm. Birden oğlumun bağırdığını işitiyorum. Çok uzakta, bir türlü bulamıyorum. Sonunda bulduğumda boğuluyor. Yetişkinlerin giremediği bir odaya götürüyorlar onu. Zayıfladıkça zayıflayan sesini işitiyorum.

**Hellinger** (*sözünü keserek*): Rüyan tuhaf bir şekilde hiç etkilemedi beni. Oğlun kaç yaşında?

**Miriam:** 10.

**Hellinger:** Geniş aile sisteminde ölmüş bir çocuk var mı?

**Miriam:** Her iki taraftan büyük ebeveynlerim de pek çok çocuklu geniş ailelerden gelmişler. Büyükanнемin de on bir çocuğu olmuş. Bu kadar çocuk arasında ölü doğmuş vb. olup olmadığını bilmiyorum. Bildiğim kadarıyla yok (*uzun bir sessizlik*).

**Hellinger:** Tuhaf bir biçimde uzak. Dramatik imgelere rağmen yüreğe dokunmuyor. Anlatırken seni rüyanın içinde göremedim. Hiçbir hareket, oradalığına ilişkin hiçbir his yoktu. Rüya beni etkilemedi.

**Miriam:** Uyandığım an oğlumu iyi bir durumda hayal ettim.

**Hellinger:** İnsanların böyle bir rüyaya getirdikleri yorum modası geçmiş görünür. Bir tür *Popüler Aşk Hikâyesi* yorumuna benzer.

**Miriam:** Aslında rüya yalnızca kısmen gerçeğe uyuyor. Gece vakti eve gelse bile büyük oğlum için hiç tasalanmadım. İyi olduğundan hep eminimdir.

**Hellinger:** Dikkat dağıtma bu. Ben ne dedim?

**Miriam:** *Popüler Aşk Hikâyesi* yorumu.

**Hellinger:** Başka koşullarda küçük oğlun için endişeleniyor musun?

**Miriam:** Evet, sık sık. (*Ruh hali değişir, daha düşünceli bir hale gelmiştir.*) Hamileliğimin çok zor geçtiğini, çok uzun süre yatakta kalmam gerektiğini hatırlıyorum. Oğlum dünyaya geldikten sonra hastalandı. Sindirim sisteminde çok ciddi bir işlev bozukluğu vardı. Düzelmeye bir buçuk yıl aldı.

**Hellinger:** Bir adım atalım ve rüyanın bir anı olduğunu düşünelim. Bununla birlikte tüm rüya gestaltında eksik kalan bir şey var. Bitirmeye çalışmasının ve seni rahat bırakmamasının nedeni de bu. Önce genel duruma bakalım. Psikoterapide bir travma üzerinde çalışılırken en önemli nokta genelde unutulur: Kişinin hayatta kalmış olduğu. Bu görülüp kabul edilmedikçe gestalt tamamına ermeyecek ve bir çözüm olmayacaktır. Onun için şimdi kendine bir dakika ver, oğlunun resmini zihninde canlandır ve her şeyin yoluna girmiş olmasından ne kadar mutlu olduğunu ona hissettir. Tamam mı Miriam? (*Miriam başıyla onaylar ve çalışması yeni bir yönde gelişir.*)

\*\*\*

**Thomas:** Dün gece korkunç bir rüya gördüm. Buz gibi ter içinde uyandığımda yüreğim yerinden fırlayacak gibi atıyordu. Neyle ilişkili olduğu üzerine en ufak bir fikrim yok.

**Hellinger:** Rühayı şu anda görmekteymişsin gibi anlat.

**Thomas:** Biriyle bir otobüsteyim. Otobüsü o kullanıyor. Dostum olduğunu biliyorum. Otobüs ağzına kadar dolu. Dik bir dağa tırmanmaya başlıyoruz.

**Hellinger:** Güzel. Yeniden başla.

**Thomas:** Bir otobüste oturuyor ya da ayakta duruyorum, direksiyonda bir arkadaşım var.

**Hellinger:** Güzel! Bu kadarı yeterli. Rüyanın anlatmak istediği bu. (*Sessizlik*) Çözüm nedir?

**Thomas:** Kendim kullanabilirdim.

**Hellinger:** Pekala. Şoförle yer değiştir. Başka bir şey, Thomas?

**Thomas:** Evet, beni hâlâ rahatsız eden bir şey var. Rüyalarım hep aynı sonla bitiyor. Başlangıçları farklı olabiliyor ama sonları hep aynı. Rahatsız ediyor bu beni.

**Hellinger:** Nasıl bittiklerini anlat.

**Thomas:** Dar boğazlar, uçurumlar ve düşme endişesiyle. Hep bir düşme ve derinlik korkusu var.

**Hellinger:** Tamam. Bu rüyayı gördüğünde sırtını babana yasladığını hayal ederek kendine destek ol.

**Thomas** (*bir sessizliğin ardından*): Bunu ancak şimdi yaptım. Bambaşka bir duygu.

**Hellinger:** Tamam. Çözüm bu. Çocuk rüyada tehlikede olduğunda ona yardım edebilecek olan hemen her zaman babadır. Çocuğun oğlan ya da kız olması önemli değildir. Elbette istisnaları da vardır ama söz konusu tehlike özellikle intihar ya da sahte intihar olan kaza ya da felaketlerse kişi kendisini çoğunlukla babasının yanında güvende hissederek. Bazen büyükbabaya da gerek duyulur. Babanın ne yapıp yapmadığı veya çocuğun onu tanıyıp tanımadığının

önemi yoktur. Erilde güç vardır.

\*\*\*

**Joseph:** Güçlü bir rüya gördüm. En küçük oğlum suya giriyor, sırtüstü düşüyor. Suyun onu içine çekmesinden korku duyuyorum. Suda onu arıyorum. Kendimi bölünmüş hissediyorum, çünkü onu kurtarmak için fazla zamanım yok ama gözden kaybetmemek için de yavaş çalışmam gerekiyor. Giysilerinin yırtılmasından korkuyorum. Sonra yakalayıp çekiyorum, çok mutluyum. Hayatta ve soluk almaya başlıyor ama zarar görmüş olmasından endişeleniyorum.

**Hellinger:** İkincil bir rüya bu. Çözüm önermeksizin problemi dramatik bir biçimde gözler önüne seriyor. Çözüm, onu suya düşmeden önce şefkatle kollarında tutman. Anlaştık mı Joseph?

\*\*\*

**Ralph:** Ara verdiğimizde uyuyakalmışım. Rüyamda yüksek bir ceviz ağacına tırmandığımı gördüm. Merdiveni geride bırakıp daha yüksekteki dallara tırmahtım ki sallayıp cevizleri düşürebileyim. *(Rüyayı anlatışında yüzeysel bir övünç vardır.)*

**Hellinger:** Bu rüyanın sana yardımı dokunmayacak.

**Ralph:** Sonra...

**Hellinger:** Rüyanın sana yardımı dokunmayacak. Saygı duymuyorsun ona.

**Ralph:** Yardımı dokunmayacak mı? Rüyadan gerçek bir ceviz kırma isteğiyle uyandım.

**Hellinger:** Evet, uyandıktan sonra cevizleri kırmak istemişsin. Bir şeyleri olmaya zorlayan şiddet dolu bir imge bu. Ben bu şekilde çalışmam. Nadiren bir çekiçle çalışırım.

**Ralph:** Çalışmayı gerçekten istemiştim.

**Hellinger:** Rüyaı anlatışında enerji yok. Rüya imgesinde kalacak olursam, sallıyorsun; meyve toplamıyorsun. Çözüm dışardan gelmek zorunda. Belki işi senin yerine benim yapmam gerektiğini düşünüyordun? Birlikte çalışma için oldukça zayıf bir zemin.

**Ralph:** Hayır, cevizleri kendi başıma kırmak istediğimden emindim. Hissettiğim...

**Hellinger** (*sözünü keserek*): Ceviz kırma imgesini bırak. Yardımı olmayacak. Çoğu rüya yalnızca problemi teyit eder, özellikle de insanların hemen anlatmak istedikleri. Başarısızlığı haklı göstermeye yarar bunlar.

**Ralph:** Problemi ele almaya hazır olduğumdan öyle de emindim ki.

**Hellinger:** Sorun da bu. Mutsuzluğunun etrafında dolanan biri kendini her zaman emin hisseder. Mutsuzluklarını sürdürme kararı almış insanlar boşluğa başlarını dik tutarak yaklaşır. Gerçekten iyi olana ise korku, huşu ve derin bir saygıyla yaklaşmak gerekir. Dün buna daha yakındın.

\*\*\*

**Lars:** Birkaç gün önce bir rüya gördüm. Sadece bir bölümünü hatırlayabiliyorum ama sistemik bir rüya olabileceğini düşündüm.

**Hellinger:** Pekala, yaşarmış gibi anlat.

**Lars:** Yatağımda yatıyorum, uyumak üzereyim. Kapı açılıyor, içeri bir kadın giriyor. Yüzünde çok duygusal bir ifade var, hızla bana doğru geliyor.

**Hellinger:** Bu kadarı yeterli. Bu kadarıyla çalışabiliriz.

Anı içeren birincil bir rüya gibi görünüyor.

**Lars:** Anıysa bu, gerçekten kötü. Başıma ateş basıyor.

**Hellinger:** Kadının gözlerine bak. Görebiliyor musun gözlerini? Gözlerini kapa ve kadının gözleriyle ağzına bak.

**Lars:** Ağzını seçebiliyorum, gözleriniyse hayır.

**Hellinger:** Kimin ağzı bu? Acele etme. Ağzın nasıl hareket ettiğini dikkatle gözlemler - gözlerin de. Hatırlamanın en kolay olduğu noktalar bunlar.

**Lars:** Galiba annemin ağzı ama emin değilim.

**Hellinger:** Tamam. Şimdilik burada bırakalım. Rüya belki de bir anıdır ama hiçbir şeyi yoktan var etmek istemeyiz. Önümüzdeki bir iki gün içinde başka bir şey gelip gelmeyeceğine bakalım.

## Ertesi Gün

**Lars:** Son üç dört yıldır babamla ilişkim ve onu almak üzerinde çalışıyorum ama annemi almadım; onu, enerjisini özlüyorum. Şimdi bir adım atmak istiyorum.

**Hellinger:** Dünkü rüyayı düşünüyorum. Sen konuşurken rüya imgesini gördüm yeniden. Çocukken hastaneye yatmış mısın?

**Lars:** Evet, sık sık hastalanırdım, kıl payı hayatta kaldığım duygusunu taşıyorum. Altı aylıkken apse çıkarmışım, annem cerahatini akıtması için doktora götürmüş beni. Çok acı vermiş olmalı.

**Hellinger:** Evet, odaya giriyor ve sen neler olacağını anlıyorsun.

**Lars:** Avazım çıktığı kadar bağırmışım. Başka bir seferinde de hastaneye...

**Hellinger:** Şimdi değil Lars, Elimizde üzerinde çalışacağımız bir şey var. Bu kadarı yeterli. Onu kullanalım. Daha fazlasına ihtiyacımız yok. Rüyanın iyi bir yorumu bu. Doktor bebeğin apselerinden bahsettiği ve çocuk ağlamaya başladığında bir annenin neler hissettiğini hayal edebiliyor musun? Bebek bunu hiç anlamaz.

Ebeveynlik üzerine uzmanlaşmış ünlü bir psikoterapist (kadın) 16 yaşındaki oğluyla ilgili bir hikâye anlatmıştı. Delikanlı annesinin yönettiği, katılımcıların çocukluklarında yaşadıkları bazı olayları regresyonla (zamanda geri götürülerek) yeniden yaşadığı bir grup çalışmasına katılmış. Oğlu birden, “Anne, sen beni açlıktan öldürmeye çalıştın” demiş. Kadın olayı hatırlıyordu; bebek ciddi bir ishal geçirmekteymiş, hekim 24 saat hiçbir yiyecek verilmemesini söylemiş. Bebek iyileşmiş ama olayın anısı, açlıktan öldürülmeye çalışılmak olarak kalmış. Ana babaların başına gelir bu bazen.

Başka bir sefer, bir terapist, küçük kızına sert bakışlarla baktığını anlatmıştı bana. Kız annesine gidip “Babam bana vurdu” demiş. Hafızasında kalan da bu olmuş.

Eğer annenin seni bebekken doktora götürürken ne hissettiğini duyumsamaya hazırsan bu imgeyi ortadan kaldırabilirsin. Seni hastanede bırakmış olsa çok daha kötü olurdu.

## DİRENÇ

Bert Hellinger, bizlerin “direnç” dediği davranış kalıplarıyla çalışmanın ustasıdır. Onu çalışırken gözlemlediği-

nizde çember seansı sırasında kısa konuşmalarla bu kalıpları ne kadar ustaca kırdığı çabucak anlaşılır. Kaçınma kalbini teşhis etmede son derece hızlıdır, ardından gruba seslenerek bir açıklama ya da hikâye veya anekdotla buna müdahale eder. Grup, müdahalelerinde ne kadar sevgi ve saygı olduğunu, sonunda da sıklıkla iyi bir çözümün ortaya çıktığını çok geçmeden anladığı için Hellinger de bu müdahalelerini dosdoğru yapar. (G.W.)

### Hüsnü Kuruntu ve Varsayımsal İtirazlar

**Lars** (*annenin aşığını temsil ettiği bir dizime gönderme yaparak*): Aşık ile kocanın bir araya gelip dostça davranmaları mümkün değil mi? Yoksa bu bir hüsnü kuruntudan mı ibaret?

**Hellinger**: Hüsnü kuruntu.

**Lars**: Evet ama gerçek hayatta olmayacak iş de değil. Bunu başaran insanlar tanıyorum ben.

**Hellinger**: Eğer aynı kadını paylaşarak homoerotik bir aşk serüveni isteseler senin temsil ettiğin âşık ile koca aralarında barış yapabilirlerdi. Gerçek insanlara dikkatle barksan onların ve çocuklarının uzun vadede ödemeleri gerekecek bedeli göreceksin.

**Lars**: Evet ama ben bunu yine de olası bir çözüm olarak bir yana bırakmak istemezdim.

**Hellinger**: Temel bir olguya dikkatinizi çekmek istiyorum: Her şeye, hatta doğru olan bir şeye bile varsayımsal bir itirazda bulunabilirsiniz. Böyle itirazların etkisi, daha önce etkili olan bir şeyin hiçbir etkisinin kalmamasıdır. Terapide varsayımsal itirazlarda bulunmak enerjiyi keser, iyi-

leşme olanağını bozar ve itirazlar sıralamak iyi çözümler bulmaktan daha kolay olduğundan her zaman da ucuz bir atıştır. İtiraz eden genelde yaptığının etkisinin sorumluluğunu üstlenmez.

Kişinin duruma girmesi ve kişisel katılımıyla yeni bir çeşitleme bulması ise çok farklıdır. O zaman kişisel deneyiminden söz edebilir ve ilk söylenene ilave ya da onu düzelten bir içgörü getirebilir. Bu da çok büyük bir farktır, zira böyle bir katkı sunmak zihinsel çaba ve risk alma gerektirir.

Her şeyi varsayımsal seçenekler ileri sürerek eleştirmek veya sorgulamak üniversitede oynadığınız bir oyundur. Ama gerçek insanlar, gerçek acılarla çalıştığınızda bunu yapamazsınız. Sonuçları fazlasıyla ağır olur. Her şeyi sorgulayabilirim ama ne getirir ki bu? Böyle itirazlarla ortaya çıktığında sen aslında ne başarmış oluyorsun, Lars? Burada neler olduğunu, müdahalelerin gerçekteki etkisini gözlemleyebilirsin. Ya da bize kendi deneyiminden -eğer öyleyse karının aşığıyla senin iyi arkadaş olduğunuzdan- söz edebilirsin. Sadece varsayımsal itirazlarda bulunursan çalışmanın iyi etkisi engellenir.

**Lars:** Başka bir sorum var...

**Hellinger:** Şimdi değil. (*Gruba*) Bir sonraki düşünceye nasıl da çabucak geçti, fark ettiniz mi? Tartıştığımız şeyi gerçekten düşünmedi bile. Çözüme götüren bir süreci gözlemlemede tehdit edici bir şey vardır -seçime nadiren olanak tanır. Küçük şeylerde pek çok seçim olanağımız bulunur ama ilgilendiğimiz eğer iyi bir çözümse, özellikle de büyük yaşam meseleleriyle uğraşıyorsak genelde tek bir yol vardır önümüzde. Hayatın bizden talep ettiğine uyma gere-

ğinden kaçmak bizi fazlasıyla mutlu eder; varsayımsal itirazlar ileri sürmek de kaçmanın iyi bir yoludur. Özgürlük hayalimiz var ama ne pahasına? Hayalden ibarettir bu.

Varsayımsal itirazların çözümler üzerindeki etkisi, tırpanın olgunlaşmamış başak üzerindeki etkisiyle aynıdır.

## Harekete Geçmek Yerine Nedenler ve Açıklamalar Aramak

**Louis:** Hayatıma hakkını vermeyi, değerlendirmeyi pek başaramadım. Okulu bitirmedim, meslek edinmedim. Pek çok şeye el attım ama hiçbirinde dikiş tutturamadım. Babamla özdeşleşme olabilir mi bu sence? İş olmadığından ilk kız arkadaşıyla evlenmesine izin verilmemiş.

**Hellinger** (*düşüncelere daldığı uzun bir sessizliğin ardından*): Böyle olduğu ortaya çıksa bile senin bu konuyu ele alış yöntemin başarısızlığa mahkum. Çözümü şimdiden birirken hâlâ nedenler ve açıklamalar arıyorsun.

**Louis:** Yapmam gereken bundan ibaret mi? Başka hiçbir şeyin önemi yok mu?

**Hellinger:** Çözüm ne?

**Louis:** Çözüm babama saygı duymak.

**Hellinger:** Ve annene yüreğinde şöyle söylemek: “Ben babama aidim. Benim için doğru kişi o.” Sonra diğer her şeyi unutabilirsin.

**Louis:** Yani diğer her şey, kız kardeşlerim filan önemsiz, öyle mi?

**Hellinger:** İşte size savunma biçiminde bir kabul. (*Gülmeler.*)

\*\*\*

**Lydia:** Şu anda kendimi sakın ve güçlü hissediyorum. Dün gece bir rüya gördüm. Beni uykumdan uyandırdı, ağladım ağladım. İmgeler çok berrak. Yağmur suyunun toplandığı bir fıçıya düşmüş biri mesela. Sonra kız kardeşimi gördüm ama her şeyden kopuktu.

**Hellinger:** Bu imgeler rüyadan mı?

**Lydia:** Rüyanın ardından gelenler, pek çok gözyaşı var içlerinde.

**Hellinger:** Fazla işe yarayacaklarını sanmam.

**Lydia:** İyi, peki! Ama bir bağlantı var dün yaptığım bir sohbetle arasında...

**Hellinger** (sözünü keserek): Lydia, bunun herhangi bir yarar sağlayacağını sanmıyorum. Şu anda dinlemek istemiyorum.

**Lydia:** Tamam, tamam. Ama dinlemek istesen de istemesen de anlatmak istiyorum sana. Dün...

**Hellinger:** Hayır, Lydia. Neler olduğunu, sürecinin ne olduğunu analiz etmek istiyorum. Birincisi, bir deneyim yaşamış, ardından açıklamasını aramaya başlamışsın. Bulduğun açıklama ne olursa olsun, yaşamının istediğin yönde farklılaşması için değiştirmen gerekeni değiştirmene yardımcı olması mümkün değil. Çoğunlukla, eyleme geçmeyi reddedişimize ya da mutsuzluğumuza bir açıklama ararız. Bir açıklama bulur bulmaz da reddimizi ya da mutsuzluğumuzu anlamaya çalışmaya son veririz ve deneyimle başlayan süreç de kesilmiş olur.

Mistikleri inceleyecek olursan çok benzer bir şeyi onlarda da görebilirsin: Budist, Müslüman, Hristiyan ve Yahudi mistiklerin deneyimledikleri oldukça benzer şeyler-

dir. Yalnızca farklı biçimlerde açıklarlar. Deneyimlediklerini ellerindeki araçlarla iletmeye çalışırlar. Ama deneyimi açıklamak imkansızdır, açıklama ayartıcılığına kapılmamak ve kişinin dikkatini deneyimin kendisini araştırmaya yoğunlaştırması da büyük bir özdisiplin gerektirir. Irmağa atlayıp akıntıyla birlikte yüzerek seni nereye götürdüğünü görmem gerek. Anlaşıyor mu Lydia? Bu şekilde bakarsan müdahalemi kabul edebilir misin?

**Lydia:** Teşekkür ederim, fakat...

**Hellinger:** Yine başaramadım. (*Gruba*) Terapist olarak, Lydia'nın söyleyecekleri ya da gözyaşlarına getirdiği açıklamalar üzerinde çalışmaya başlayacak olsaydım, sürecin akışını, önemli deneyimin kendisini kesintiye uğratmada onunla işbirliğine girmiş olurdum. (*Lydia usulca ağlamaya başlar.*) Şimdi kendini deneyime bırakıyorsun. Acele etme, Lydia. Çok zamanın var, bütün zaman senin. (*Lydia'ya zaman tanıyarak gruba*) Bir zamanlar saf gerçek ve onun nasıl ele alınacağı üzerine derinlemesine düşünmüştüm. İnek, dikenli teller karşısında nasıl hareket ederse bilge adam da, saf gerçek karşısında öyle davranır: İnek, yiyeceği bir şeyler olduğu sürece tellerden uzak durur. Yoksa da tellerde bir delik arar. (*Bakışları grup üzerinde dolaşır.*) Kimi otoritelerle baş etmenin genel bir yöntemidir bu. (*Lydia ile çalışma kaldığı yerden devam eder.*)

## **İnatçılık ve Aksini İddia Etmenin Hazzı**

**Hilda:** Davranış kalıbımın farkına vardım dün. Her zaman önce bir itirazla tepki veriyorum. Bir şeyi izlemek be-

nim için gerçekten güç. Öyle inatçıyım ki.

**Hellinger:** En kolay manipüle edilenler de böyleleridir. İnatçılığa her zaman güvenebilirsiniz. Üç tür insan vardır: Birinciler önce “evet” der, sonra düşünür; ikinciler önce “hayır” der, sonra düşünür; üçüncüler de önce düşünür. (*Sessizlik, sonra gruba*) Hilda söylediğimi anladı mı? Anlayabildiğini sanmam, çünkü dinlemedi. “Hayır” demekle fazlasıyla meşguldü. (*Gölmeler*)

\*\*\*

**Edie:** Yüreğim çarpıyor. Bu sabahki geri çevirişinin incinmişliğini hâlâ hissediyorum. (*Gözleri kapalı, suratı da asıktır.*)

**Hellinger:** Evet. Sana iyi geldiği sürece buna tutunabilirsin ama sadece gözlerin kapalıysa ve bana ben olarak bakmıyorsan yapabilirsin bunu.

**Edie:** Buna tutunmayı hiç istemiyorum fakat işi ne kadar çabuk inada bindirdiğimin farkına vardım ve...

**Hellinger:** Deneyimine dikkat et. Haz vericiydi. Bunu gösterdin.

**Edie:** Ne? Ne demek istiyorsun?

**Hellinger:** Sahiden gösterdin. Elbette kaybettin ama yine de gösterdin.

Sana inatçılık üzerine bir şey söyleyeyim. İnatçılık, alamamaktır. Çıkamaz şudur ki bunu aşmana yardım edecek birini beklemen gerekir. Ama biri çıkıp da yardım etmeye kalkıştığında inatçılığını sürdürebilmek için onu geri çevirmen gerekir. Kısırdöngüdür. Bu süreç üzerinde yıllar süren bir araştırma yürüttüm ve inatçılığa bir tedavi buldum. Öğrenmek ister misin? (*Edie başıyla onaylar.*)

Tamam, sana söyleyeceğim. Beş dakikalığına bundan vazgeçersin.

### **İstedığınız Zafer mi Başarı mı?**

**Gwen:** Bu sabah uyandığımda etrafımda oturmuş bana “Yapmalısın, etmelisin. Arkadaşımdan ayrılmalısın, ayrılmadan önce ona borcunu ödemelisin, ona öfkelenmemelisin zorundasın” diyen bir yığın insan olduğu duygusuna kapıldım.

**Hellinger:** Onların her birine “Yapacağım, yapacağım, yapacağım” demelisin. Bu onları bir süreliğine susturur, sen de dilediğini yapabilirsin. (*Gülmeler*)

**Gwen:** Ama öyle çoklar ki. Aralarından biri...

**Hellinger:** Pekala, pekala. Bundan bu kadar zevk alıyorsan. Zevkini kaçırmak istemem. (*Gülmeler*) İçsel bir strateji söyledim ve gösterdim. Ancak bu strateji disiplin istiyor; kişinin bütün içsel stratejilere başarıyla uyarlamak üzere gereksindiği zaferden vazgeçme disiplini. Birbirini dışlayan iki şey vardır: Zafer ve başarı. Ya zafer kazanır, başarıyı feda edersiniz ya da başarı kazanır zaferden vazgeçersiniz. Başarı disiplindir bu ve tevazu -kalıcı başarı, demek istiyorum- gerektirir. Başka bir şey, Gwen?

**Gwen:** Zihnimi zaferden vazgeçmeye hazırlamadım ben.

**Hellinger:** Çok doğru. Hâlâ zafer peşindesin. Ama şişirilmiş bir göğüs yalnızca havayla doludur. Sen sadece sözcükleri dinledin.

\*\*\*

**Irene:** Kız kardeşim dul kaldı ve yeniden evlendi. Şimdiki kocasının -o da duldu- önceki evliliğinden yetişkin bir oğlu var. Çok sorunlu biri ve kardeşim de kocası da davranışlarından çok çekiyor. Maalesef onlarla aynı kentte yaşıyor. Kardeşim, genç adamın kocasının oğlu olduğunu anlamasına anlıyor ama kocasının onunla ilişkisinde ne kadar acı çektiğini de görüyor. Dışarıdan bakan biri olarak kocasının nerede yanlışlar yaptığını görüyor, gördüklerini de zaman zaman söylemeye çalışıyor ama hiçbir yararı olmuyor. *(Irene'nin yüzünde eniştesine yönelik bir kızgınlık ifadesi belirir.)*

**Hellinger:** Olmadığı belli. Nasıl olabilirdi ki? Kocasına, "Oğlun için en iyi baba sensin" demesi gerekirdi.

**Irene:** İlginç bir seçenek. *(Üstünlük edası bir an yumuşar, sonra geri döner.)* Demiştin ki...

**Hellinger** *(gruba):* Gayet ustaca bir savuşturma. *(Irene'ye)* Ben ne dedim? Hatırlıyor musun?

**Irene:** Kardeşimin kocasına "Oğlun için en iyi baba sensin" demesi gerektiğini. Ben de istiyordum ki...

**Hellinger:** Pekala Irene. Sözcükleri işittin ama meseleyi anlamadın.

**Irene:** Anladım anlamasına da ama sanırım sen şeyi hesaba katmıyorsun...

**Hellinger:** Hayır, söylediklerim varacakları yere varamamış. Şimdilik burada bırakmak istiyorum.

## Harekete Geçmenin Gerektirdiğinden Fazlasını Bilmek İstemek

**Allan:** Nasıl hissettiğimi bilmiyorum.

**Hellinger:** Nasıl hissettiğini bilmiyorsan iyi hissediyorsundur. Kendini iyi hissetmesen bunun farkında olurdun.

**Allen:** Bu kendimi tümünden iyi hissetmemi sağlamıyor. İçimde bazı anlarda gerçek bir hareket olduğu ama sonra bunun bir köşeye çekilip ulaşamayacağım şekilde kaybolduğu duygusundan kurtulamıyorum. Bütün bunlar geride beni gerçeklerden koparan bir sis perdesi bırakıyor.

**Hellinger:** Hareketlerin değişimden kaçmak için saklanacağı iyi köşeler her zaman bulunur. Ben bunun adına “gereğinden-fazlasını-bilme-sendromu” diyorum. Yani hareketle kalıp buna göre davranmaktansa hep daha fazlasını bilmek istemek. Anlamaya çalışmaya başladığım an hareket geçmeme gerek kalmaz. Anlamak, değişim enerjisinin içinde kaybolduğu dipsiz bir kuyudur. Başka bir şey var mı Allen?

**Allen:** Şimdilik yeterli bu kadarı.

**Hellinger:** Anladın mı?

**Allen:** Korkarım evet.

**Hellinger:** İyi. Anlamanın iyi olduğu bir istisna oldu şimdi bu. (*Gülmeler*)

\*\*\*

**Robert:** Çok fazla düşünüyor, boğulduğumu hissediyorum. Konuşup durmaya son verip bir şeyler yapma zamanının geldiğini hissediyorum. Bu akşam, seminerden sonra annemi arayacağım.

**Hellinger:** Bazıları duş yaparken damlaları saymaktan hoşlanır. (*Sessizliğin ardından gruba*) Anlamadı. Anlamadın, değil mi?

Bu sürece başka bir örnek vereyim. Amerika Birleşik Devletleri'nde yabancı dilleri öğretmenin bir yöntemi vardır. Oldukça pahalı olduğundan çoğunlukla casuslara öğretmede kullanırlar ama son derece etkilidir ve çoğu kişi kısa bir sürede bir dili akıcı bir biçimde konuşmayı öğrenebilir. Gayet basit bir metottur. Altı yedi öğretmen yabancı dili, kişi artık hiçbir şey anlayamaz hale gelene dek aynı anda konuşmaya başlar ve öğrenci öğrenir ama farklı bir düzlemde. Çocuklar da konuşmayı böyle öğrenir; altı yedi kişi onlara anlamadıkları şeyler söyler.

\*\*\*

**Edie:** Çocukluğumdan iki rüya hatırlıyorum, bunların ne tür rüyalar olduğunu öğrenmek isterdim.

**Hellinger:** Hayır!

**Edie:** Neden?

**Hellinger:** Bana neden diye sorarsan şansın artar mı azalır mı?

**Edie:** Azalır.

**Hellinger:** Doğru. Sorduğun soru beni programına boyun egeceğim biçimde kendine tabi kılma girişimi. Bana üstün olmayı başarırsan terapistin olarak bana neden güvenesin ki? Senin en azından eşitin olmam gerekir. (*Gruba*) Edie'nin yaptığı ortaya bir yem atmaktı. Genç ve deneyimsiz balık bunu yutar.

\*\*\*

**Eric:** Bir rüya sahnesiyle çalışmaya başlamamızdan he-

men önce uyandım. Yalnızca sonunu hatırlayabiliyorum.

**Hellinger** (*sözünü keserek*): Eric, ben başını istiyorum. Rüya nasıl başlıyor? Tabii anlatmak istersen.

**Eric**: Bilmiyorum. Rüyanın son sahnesini sevimli buldum.

**Hellinger** (*dostça takılarak*): Ne hoş, ama nasıl başlamış olabilir?

**Eric**: Kendiliğinden gelen, bir hac yolculuğunun başlangıcı.

**Hellinger**: Bu, rüyanın yorumu. Rüyayı yorumlayışın sayılmaz. Rüyanın kendisi ne söylüyordu?

**Eric**: Pekala. Yabancı bir kente gitmek üzere bulunduğum yerden ayrılmaya hazırlanıyorum.

**Hellinger**: Bu iyi bir cümle. Üzerinde çalışalım. Şimdi, bunun yerinde olup olmadığını, iyi bir enerjinin mi seni daha iyi bir şey yapmaya götürdüğünü, yoksa küçük bir şeytanın mı bulunduğun yerden ayrılmaya ayarttığını anlamak için kendini bir yokla.

**Eric** (*yavaşça*): İyi bir enerji sanırım.

**Hellinger**: Ben bir şeytan olduğunu sanıyorum. Küçük şeytanlar pek numaracıdır.

## Karşıtlığa Rıza Göstermek

**Katherine**: Duygular üzerine söylediklerini evire çevire düşünüp duruyorum. İlişkilerimde her zaman kendiliğinden karşıt bir konum üstleniyorum. Ne kadar dikkat etmeye çalışırsam çalışayım, alışkanlığım benden hep daha hızlı. Bir anda aynı duruma düşüyorum. Sohbet konusu adalet

diyelim, bir anda karşıt görüşü savunmaya başlıyorum.

**Hellinger:** Bir zamanlar bir kadın bana, annesinin ona “Sen bir sürtüksün” dediğini anlatmıştı. Bununla nasıl baş edeceğini öğrenmek istiyordu. Annesine hep “Hayır, deği- lim” diye karşı çıkarmış. Ona “Aslında söylediğinin doğru bir yanı olabilir” demesini önerdim. Bir daha karşı çıkma dürtüsü duyduğunda sen de karşındakine “Söylediğinin doğru bir yanı olabilir” de.

**Katherine:** Bu çok kolay.

**Hellinger:** En iyi yanı da, nasıl işlediğini anladığında bununla gerçekten çok eğlenebilecek olman.

## Yolun Sırrı

**Manuela:** Bu seminer sırasında ailemin dizimini yapma fırsatım olacağını umuyorum. İşe yaramasını ümit ediyorum ama yarar mı, bilemiyorum.

**Hellinger:** Bunu söyleyiş biçime bakarsak yaramaması daha muhtemel görünüyor.

**Manuela:** Tamam, öyle diyorsan. Kötü ama belki böyle- si daha iyidir. *(Ağlamaya başlar, yere bakmaktadır.)*

**Hellinger:** Yolun sırrına ilişkin bir şey söylemek istiyorum. Önceki her şeyi, hatta eski içgörülerini bile geride bırakarak yolda ilerlersin. Yola ilişkin bir şey daha var. Hedefe son adımda ulaşırsın. Önceki her şey hazırlıktan ibaret- tir. Sana bir hikâye anlatayım.



## Katır

Varlıklı bir adam genç bir katır satın alarak eğitmeye başlar. En ağır yüklere koşar, uzun saatler çalıştırır, pek az yiyecek içecek verir. Böylece küçük katır çok geçmeden gerçek bir katır haline gelir. Efendisi geldiğinde diz çöker, boynunu uzatır, ağırlık altında yıkılacak gibi bile olsa taşıyacağı yüklerin sırtına vurulmasına izin verir.

Yoldan geçenler halini görüp pek acırlar. “Zavallı katırcık” deyip yardım etmek isterler. Biri bir parça şeker verir, diğeri biraz ekmek, hatta üçüncüsü onu yemyeşil çayırlara gitmeye kandırmak ister. Ama ne yazık ki katır, bir katırın gerçekte ne olduğunu gösterir onlara: İlkini elini ısırır, ikincisinin bacağına çifteler, üçüncüsüne de katır kadar inatçı davranır. “Amma katırmış” der, kendi haline bırakırlar onu.

Efendisine gelince, onun elinden verdiği saman bile olsa sevinçle yer. Efendisi de gittiği her yerde onu över: “Elimdeki katırların en iyisi o.” Efendisi ona özel bir isim vermiştir: Bendiyya. Daha sonraları alimler bu ismin nasıl telaffuz edileceğini bilemez olur, ta ki İstanbullu bir bilgin ismin “Ben de” biçiminde okunması gerektiğini bildirene dek.

## Zayıflığı İhtiyaçtan Ayırmak

**Ann** (ağlamaklı bir sesle): Boğazımda bir yumru var, pek çok şey yüzeye çıkıyor içimde şu anda.

**Hellinger:** Zayıflığına diren. Bana bak. Gözlerimi görüyor musun?

**Ann:** Evet.

**Hellinger:** Ne renkler?

**Ann:** Koyu

**Hellinger** (hayretle): Koyu mu? (Gruba) Farkı görüyor

musunuz? Artık bakabildiği için şimdi çok daha güçlü. İnsanlar kendilerini zayıf düşürdüklerinde bir şeye dikkatle bakmalarına yardım edebilirsiniz, çoğu kez içinde bulundukları durumdan çıkarlar böylece. İnsan kendi kendini ne zaman zayıflatırsa bir şeyleri algı alanının dışında bırakır ve göremez ya da işitemez veya gereğince hareket edemez. Onu hareketinde zayıf düşüren her şey, yapmak istediğini yapmasına engel olur. Değişim istiyorsak bunu unutsak da olur. Kişi kendini gerçekten zayıf hissetme ihtiyacında ise hiç durmamasını, zaman zaman da bunun -ama olanca farkındalıkla- tadını çıkarmasını söyleyebiliriz ona. Terapi yapmaktan daha farklıdır bu.

**Ann:** Güçlü zayıflık diye bir şey var mıdır?

**Hellinger** (*düşüncelere dalar, sonra*): Evet, eğer bir stratejiye hizmet ediyorsa.

**Ann:** Soruyorum, çünkü benim için hayatın ayrılmaz bir parçası bu.

**Hellinger:** Hayır, hayatın parçası olan ihtiyaçlardır, bu farklı. Muhtaçlığımızı kabul edip onurlandırmak ve ilişkilerimizde partnerlerimize ihtiyaç duyduğumuzu dile getirmek çok önemlidir ama onları istismar etmeksizin. İyi ilişkilerde her iki taraf da muhtaçtır, bu da ilişkilerine güç verir. Birinden biri muhtaç olmaktan çıktığında ilişkileri de farklı bir nitelik alır. Kendi tamlıklarını gerçekleştirmiş insanlar vardır, artık alışılmış anlamda muhtaç olmaktan çıkmışlardır. Bolca verirler, başkaları da onlardan alabilir. Almadıkları için alışılmış anlamda bir ilişki kurmazlar. Kendilerine yeterlidirler. Bizim sıradan yakın ilişkilerimizde ise başka tür bir alma verme gereklidir.

Muhtaç olmakla nasıl baş edilir, biliyor musunuz? Gayet somut bir şey istersiniz. “Lütfen beni daha fazla sev” gibi bir şey değil. Yeterince somut değildir bu. Bunun yerine “Benimle yarım saat kal ve benimle sohbet et.” demek yeterince somut olacaktır. O zaman karşı taraf böyle yapmayı isteyip istemediğine karar verebilir ve eğer yaparsa kişi de isteğinin yerine getirilmiş olduğunu bilir. “Lütfen beni daha fazla sev” gibi bir cümleyle isteği asla bütünüyle karşılamaz, bundan da içerleme duyar.

## ACI VE AYRILIK

**Martha:** Bir meslektaşım aklımdan hiç çıkmıyor. Geçen yaz bir trafik kazasında ölmüştü. Aklımdan çıkaramıyorum onu. Öldüğünden bu yana 5 kilo verdim, ne oluyor, hiçbir fikrim yok. Çok ağladım ama bir yandan da yaptığının abartılı ve yersiz olduğunu hissediyorum.

**Hellinger:** Sana vermek istediği bir şeyi geri çevirdin ya da onu bir şekilde aşağıladın mı? Ona borçlu olduğun bir şey var mı?

**Martha:** Erkek kardeşiyle kısa süre flört etmiştim.

**Hellinger:** Onunla ilişkiye girdin mi?

**Martha:** Hayır, ama bir arkadaşım onunla evlendi.

**Hellinger:** Sana nerelere bakabileceğine dair birkaç ipucu verdim. Şimdilik burada bırakalım ve bakalım bu ipuçlarının bir etkisi olacak mı. Ona bir şey borçlu olduğun ya da ondan bir şey almaya gereksindiğin izlenimim devam ediyor.

Kocasını 10 yıl önce bir kalp krizinden öldüğünde komşum çığına dönmüştü. Ağlıyor, ağlıyor ama hiçbir şey de-

gişmiyordu. Komşuların zaman zaman yaptığı gibi yardım isterse bana gelebileceğini söyledim. Bir yıl kadar sonra kapımı çaldı. “Hellinger Bey, bana yardım edebilir misiniz lütfen” dedi. İçeri davet ettim, oturduk, “Kocanızla ilk karşılaşmanızın nasıl olduğunu zihninizde bütün ayrıntılarıyla canlandırın” dedim. Gözlerini kapadı, çok geçmeden gülmeye başladı. “Evinize dönebilirsiniz artık” dedim. Kalktı ve gitti. O zamandan beri tam anlamıyla çiçek açtı ve gayet aktif, tuttuğunu koparan bir kadın olup çıktı.

İyi anılar her temiz ayrılığın parçasıdır, biliyor musun?

### **Acıda Yardımcı Olmak Üzere Arzunun Ötesine Geçmek**

**Adelaide:** İnsanların problemlerinin cevaplarını hayatlarına geçirecekleri noktaya gelmelerine nasıl yardımcı olabilirsin?

**Hellinger:** Sana çok temel bir soru sorayım. Bunu neden yapmak istiyorsun?

**Adelaide:** Terapi yapmanın bütün amacı bu, yani insanlara yardım etmek değil midir?

**Hellinger:** Terapist, insanın arkasından kör topal koşturup yetişmek için kan ter içinde kalan kişidir. İnsanların kendi kaderlerini yaşamaya hakları vardır. Kader meselelerinde müdahale ederken çok ihtiyatlı olmak zorundayız.

**Adelaide:** Bir aileyle çalışıyorum. Zeka geriliği olan bir oğulları var. Bunu onlara da söyler miydin? Ebeveynin kade-re razı olması mıdır çözüm?

**Hellinger:** Hayır. Böyle bir durumda başka bir şey gerekir. İnsanların ana baba olmasının muazzam sonuçları ve

bir ömür boyu sürebilecek riskleri vardır. Üreme, son derece insan  bir edimdir. Gereğince sayılması ve değer verilmesi gerekir. Birincisi bu.

Ana baba, ebeveynli in önemini tümüyle anlayıp değer verdiklerinde onların eylemlerinin sonuçlarını da kabul edebilirler. Bu bir insan onuru meselesidir. O zaman çocuğu, nasıl olursa olsun onurlandırıp sevebilirler.   z m  getiren de bu tavidır. İnsan onurunu yansıtan m tevaz  bir tavidır. Ana babalar böyle bir çocuğun varlığını onayladıklarında onlardan başka türlü akamayacak iyi ve sevgi dolu bir şey akar.

Aslında zeka geriliği olan  ocuk sahibi çoğu ana babanın hissettiği de budur. Bundan en fazla rahatsızlık duyanlar dışardan bakanlardır. Ebeveyn, geriliği olan çocuğu sorunsuzca kabul eder -bazı önyargılı terapistlerin tavrı araya girmedikçe. Terapist olarak, çocuğu neden alıkoyduklarını ya da onu sevmeyi nasıl ba ardıklarını sorabilirsin kendine fakat burada eksik olan senin  efkatindir. Terapist olarak senin için, çocuğu olduğu gibi kabul etmenin zor olmasının da nedeni budur.

Ana baba için ilk adım çocuğu olduğu gibi kabul etmek olurdu. Bir terapist ya da dışardan biri için böyle bir çocuğu kabul etmek -hakikaten ve sevgiyle, yoksa “Ah! Ne de tatlı” gibisinden bir yapmacıklıkla değil- zordur. Senin ve başka herkesin burunlarını onların içine sokmamanızı gerektirir. Böyle durumlarda uygun olan da bu gibime geliyor; onların çocuklarını sevmesi, senin de i lerine burnunu sokmaman.

Sana bir örnek vereceğim. Birkaç yıl önce bir kadın ara-

dı beni danışmak için. Bir ana-çocuk grubunun üyesiymiş. Gruptaki annelerden birinin son aşamasında kanser hastası olan 5 yaşında bir kızı varmış. Telefondaki kadın, “ölüm ve ölme konulu danışmanlık” vermek için ziyaretlerine gitmiş. Bir süre oturduktan sonra bir şeylerin yanlış olduğu duygusuna kapılmış. Oraya gittiğinde neyle karşılaştığını sordum. Çocuk neşeyle oynamaktaymış. “Gayet yerinde bu da” dedim. “Bırak, çocuk oynayabildiği kadar oynasın, ana babasına bırak onu. Orada işin ne? Karışma.” Öyle de yaptı. Ana baba da kendileri ve çocuk için doğru olanı...

Başka bir örnek. Danışanlarından birinin intihar etmesi üzerine bir terapist beni aradı. Danışanın akrabalarına yaşlarıyla baş etmelerinde yardım etmesi gerektiğini hissediyormuş. Cenaze törenine gitmem gerekir mi sence diye sordu. “Gitme” dedim. “Sen işini yaptın, artık sıra onlarda. Aile işlerine karışmamalısın.”

Hiçbir terapistin bir aileyi hayata -ve içerdiği her şeye karşı savunma konusunda kendini sorumlu hissetmeye hakkı yoktur. Terapinin hayat gerçeklerini değiştirebileceği (ya da hayatı iyileştirebileceği) hayali özellikle de ilişkilerde pek çok yaranın kaynağıdır. Hayat, bütün sevinci ve kederiyle her nasılsa öyledir.

**Adelaide:** Söylediklerini düşüneceğim.

**Hellinger:** Bu ne demek?

**Adelaide:** Düşünmek için zamana ihtiyacım var.

**Hellinger:** Sanki kendi görüşüne takılıp kalacaksın gibi geliyor kulağa ama tepkin, acı içindeki ailelere neyin gerçekten yardımcı olduğu olgusunu değiştirmez. Düşüncelelerin, yaptığının etkisini algılamayı engelleyebilir. Soru de-

gişmiyor: Sözüünü ettiğimiz onların yardım ihtiyacı mı, yoksa senin yardımcı olma ihtiyacın mı?

## Acı Son Bulmadığında

**Barbara:** 10 yıl önce 20 yaşındaki oğlunu trafik kazasında kaybetmiş bir komşum var. Sanki bir hafta önce ölmüş gibi hâlâ oğlunun yasını tutuyor.

**Hellinger:** Belki de kızgındır ona. İnsan ölmüş olana kızgınsa acısı dinmez. Bir çözüm istiyorsa oğluna “Yaşamına ve ölümüne saygı duyuyor, onurlandırıyorum” diyebilirdi. (Durur) Bunu sana söylüyorum ama ona iletemezsin, çünkü acısını daha da artırır.

Şair Rainer Maria Rilke 31 yaşındayken bir dostuna şöyle yazmış: “Cevaplar aramaktan vazgeç. Bulacak olursan yaşayamazsın onları.” Bu önemli bir psikoterapötik aksiyom: Kimseye hayatına henüz geçiremeyecek olduğu bir cevap sunma.

\*\*\*

**Hellinger:** Birlikte geçirdiğimiz zamanın sonuna geldik. Burada sizlerle olmak ve gözlemlediğim, ailelerde işbaşında olup da sevginin akmasına, doyum bulmaya yardımcı olan kimi şeyleri paylaşmak benim için bir zevkti. Burada deneyimlediklerimiz yaşamlarınızda ve çalışmanızda; yakın ilişkilerinizde arzuladığınız tatmin ve mutluluğu getirmedi; özellikle de çocuklu ailelerin birbirleriyle daha barışık ve sevgi dolu olmasında yararlı olursa mutlu olurum.

Ayrılmadan önce size bir hikâye daha anlatmak istiyorum -yolluk niyetine.

## *Mutluluğun İki Ölçütü*

Eski zamanlarda, Tanrılar henüz insanlara yakın görünürken aynı adada yaşayan Orpheus adında iki şarkıcı varmış. Bunlardan biri Büyük Orpheus imiş -şu efsaneden tanıdığımız. Gitarın atası olan kitaranın mucidi oymuş. Elleri çalgısının tellerinde gezinir, şarkısını söylerken doğa, müziğinin güzelliğiyle kendinden geçermiş. Vahşi hayvanlar usulca ayaklarının dibine uzanır, yüksek ağaçlar ona doğru eğilirmiş. Büyüklüğüne yaraşır biçimde en güçlü kralların arkadaşıymış, kadınların en güzeli Eurydike'ye aşık olmaya da öylece cüret etmiş. Düşüşünün başlangıcı olmuş bu.

Güzel Eurydike, düğün töreni henüz başlarken ölmüş. Dolu kadehi dudaklarına dokunamadan düşüp kırılmış. Büyük Orpheus, Eurydike'nin ölümünü bir son olarak kabul etmeyi reddetmiş. Sanatının doruğunu kullanarak Ölüler Diyarı'nın girişini bulmuş, gölgeler alemine dalmış. Unutma Irmağını aşmış, Cehennem Köpeğini geride bırakmış ve canından olmadan Hades'in huzuruna varıp şarkısını söylemiş.

Ölüm Tanrısı, onun müziğinin güzelliğinden etkilenip güzel Eurydike'yi serbest bırakmayı kabul etmiş ama bir şartı varmış: Yukarı aleme dönene dek Orpheus başını çevirip ona bakmayacakmış. Sevinçten deliye dönen Orpheus, bu lütfun gizlediği kötü niyeti seçememiş.

Dönüş yoluna koyulmuşlar, Orpheus sevgili karısının ayak seslerini arkasında dinleyerek yürüyormuş. Cehennem Köpeğinin önünden kazasız belasız geçmiş, Unutma Irmağını aşmış, uzun tırmanışa geçmişler. Başlarının üzerinde güneşliğini gördüklerinde Orpheus bir çığlık işitmiş; Eurydike'nin ayağı takılmış. Panik içinde yardım etmek için arkasını döndüğünde sevgi dolu korkusunun serbest kıldığı ölümün gölgelerinin Eurydike'nin etrafını sardığını görmüş. Yalnızmış. Acı içinde, yasının şarkısını söylemiş:

“Öldü o - Aldı götürdü mutluluğu da sonsuza dek.”

Orpheus ışıık alemine dönmeyi başarmış ama ölüler arasında

kalışı ruhunu yaralamış, yaşam sevgisini zehirlemişmiş. Bir grup sarhoş kadın, şarkısının güzelliğini anımsayarak onu kendileriyle birlikte Bağbozumu Şenliğine gelmeye kandırmak istemiş. Onları geri çevirmesine çok öfkelenip üzerine atıldıkları gibi parça parça etmişler.

Acısı onca büyük, yüce sanatı onca boşmuş, ama bütün dünya tanımış onu.

Diğer Orpheus, Küçük Orpheus imiş. Mütevacı bir yetenekmiş o, sıradan insanları kendisinin de eğlendiği sıradan toplantılarda eğlendirirmiş. Hayatını şarkı söyleyerek kazanamadığından sıradan bir iş edinmiş, sıradan bir kadınla evlenmiş, normal çocukları olmuş, zaman zaman alışılmış günahlar işlemekten de geri durmamış. Mutlu, çok uzun bir yaşam sürüp öldüğünde geride dolu dolu yaşanmış bir hayat bırakmış.

Yetenekleri onca mütevacı, bulduğu doyum onca büyükmüş, ama dünya tanımamış onu. Ben hariç.

**EK:**

## **HELLINGER'İN ÇALIŞMASININ GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLER**

Bert Hellinger, ana babasıyla ülkesinde geçirdiği çocukluğunu daha sonraki çalışması üzerindeki en güçlü etkiler olarak görmekte. Kendilerine özgü inançlarından ötürü Hellinger ve ailesi Nasyonal Sosyalizmin çarpıtılmış gerçekliğine inanmadılar. Hitler Gençliği örgütünün zorunlu toplantılarına defalarca katılmayışı ve yasadışı bir Katolik gençlik organizasyonuna üye olması Gestapo tarafından “Halk Düşmanı Şüphelisi” olarak damgalanmasına neden oldu. Gestapo’dan kurtuluşu da paradoksal bir biçimde askere alınmasıyla gerçekleşti. Henüz 17 yaşında orduya girdi ve savaşın gerçeklerini, esir düşmeyi, yenilgiyi gördü ve müttefiklerle birlikte Belçika’da bir savaş esirleri kampındaki hayatı yaşadı.

İkinci önemli etki çocukluğunun rahip olma dileğiymi kuşkusuz. 20 yaşında, savaş esirleri kampından kurtulur kurtulmaz bir Katolik tarikatına girdi ve bu, sessizlik, araştırma, tefekkür ve meditasyon ile uzun bir bedensel, zihinsel, ruhsal arınma sürecinin başlangıcı oldu.

Güney Afrika’da Zulular arasında geçirdiği 16 yıllık misyonerlik de sonraki çalışması üzerinde derin izler bırakacaktı. Orada büyük bir okulun yöneticiliğini yaptı, aynı anda da ders verdi ve bölge papazı olarak çalıştı. O dönemde Güney Afrika’da üniversiteye giren siyah Afrikalıların yüzde 13’ünün bu misyon okulunun öğrencileri olduğunu mutlu-

lukla anlatır. Zulu dilini ders ve vaaz verecek kadar iyi öğrendi, ancak, demek istediği yerine kaba saba şeyler söylediğinde Zuluların bunu nasıl nazık bir vakarla karşıladığına ilişkin eğlenceli anekdotlar anlatmaktan da geri durmaz. Zamanla onlar arasında kendini bir Avrupalının hissedebileceği kadar evinde hissetmeye başladı. Bir kültürü başka bir kültürde yaşamak üzere geride bırakması, pek çok kültürel değerlerin göreceliğinin farkına varmasına neden oldu.

Kendine özgü, ilişkilerdeki sistemleri algılama yetisi ile kültürel farklılığın altında yatan ortak insanî özelliklere duyduğu ilgi bu yıllarda ortaya çıktı. Çoğu Zulu ritüeli ve âdetinin Katolik kudas ayininin unsurlarıyla benzer bir yapı ve işlev taşıdığını gördü; bunlar ortak insan deneyimlerini işaret etmekteydi. Bunun üzerine Zulu müziği ve ritüellerini kudas ayinine katma üzerine denemeler yaptı. Kültürel ve insanî çeşitliliğin iyiliğine ve şeyleri çeşitli biçimlerde yapmanın geçerliliğine gönül vermişti. Kutsal her yerdedir.

Bir diğer önemli etki, Anglikan Kilisesi tarafından yönetilen ırklar arası ve ekümenik bir grup dinamikleri eğitim çalışmasına katılması oldu. Amerika Birleşik Devletleri'nden, diyaloga, fenomenoloji ve bireysel insanî deneyime değer veren bir tür grup çalışması getirmişlerdi. Burada ilk kez, ruha hizmet etmenin yeni bir boyutuyla tanışmış oldu. Eğitimcilerden birinin bir seferinde "Sizin için hangisi daha önemli? Hangisini diğerine tercih edersiniz?" diye sorduğunu anlatır: "İdealleriniz mi, yoksa insanlar mı?" Sorunun derinliği uykusuz bir gecenin de habercisi olmuştu. Hellinger, "Soruyu sorduğu için minnettarım o papaza" der. "Bir anlamda hayatımı değiştirdi. İnsanlara yönelmek

o zamandan bu yana bütün çalışmamı biçimlendirdi. İyi bir soru çok şeye bedeldir.”

25 yılın ardından tarikatından ayrılma kararı dostça oldu. Rahip olmanın içsel gelişimine uygun bir ifade yolu olmaktan çıkışının giderek nasıl farkına vardığını anlatır. Kendine özgü kusursuzluk ve bunu izleyen hareket ile bunca zamandır bilip tanıdığı hayatı geride bıraktı. Almanya'ya döndü, Viyana'da psikanaliz eğitimi almaya başladı, gelecekteki karısı Herta ile tanıştı, çok geçmeden evlendiler. Çocukları yok.

Psikanaliz bir sonraki önemli etki kaynağı oldu. Yaptığı her şeyde olduğu gibi psikanaliz eğitimine de derinlemesine daldı, Freud'un bütün eserleriyle konuyla ilgili literatürün büyük bir bölümünü okudu. Ancak soruşturmaya duyduğu aynı güçlü sevgiyle, eğitimci analisti ona eğitimi ni tamamlamasına kısa bir süre önce Janov'un İlk Çığlık (*Primal Scream*) kitabını verdiğinde (kitabı kendisi okumamıştı) Hellinger anında daha fazlasını öğrenmek istedi. Janov'u Birleşik Devletler'de ziyaret etti. Los Angeles ile Denver'deki önceki baş asistanıyla birlikte 9 aylık bir eğitimi tamamladı.

Viyana'daki psikanaliz topluluğu ise beden temelli deneyimin terapi sürecine katılmasını pek heyecanla karşılamamıştı. Hellinger bir kez daha neyin daha önemli olduğu meselesiyle karşı karşıya geliyordu; bir topluluğa sadakat mi, yoksa gerçek ve araştırma aşkı mı? Araştırma aşkı ağır basınca psikanalizden ayrılma da kaçınılmaz hale geldi. Beden temelli psikoterapi becerisi, Janov ile birlikteliği verimli olmaktan çok uzun zaman sonra bile, çalışmasının önem-

li bir unsuru olmaya devam etti.

Diğer terapi okullarının da onun çalışması üzerinde önemli etkileri olmuştur: Anglikanlarla öğrendiği fenomenolojik/diyaloğa dayalı grup dinamikleri, Güney Afrika'da Zululardan öğrendiği, insanların doğa güçleriyle uyum içinde olmaya duyduğu temel ihtiyaç, Viyana'da öğrendiği psikanaliz ile Amerika'da öğrendiği beden çalışması.

Ruth Cohen ve Hilarion Petzold kanalıyla Gestalt Terapisine ilgi duymaya başladı ve onlardan eğitim aldı. Bu sırada Fanita English ve onun vasıtasıyla Transaksiyonel Analiz'le ve Eric Berne'in çalışmasıyla tanıştı. Karısı Herta ile birlikte, grup dinamikleri ve psikanalizle öğrendiklerini Gestalt Terapi, Primal Terapi ve Transaksiyonel Analiz ile bütünleştirdi. Senaryo analizi çalışmaları, bazı senaryoların kuşaklar ve aile ilişkileri sistemleri içinde aktarılarak etkilerini sürdürdüğünü keşfetmesine yol açtı. Özdeşleşme dinamikleri de bu dönemde giderek açıklık kazandı. Ivan Boszormenyi-Nagy'nin kitabı *Görülmez Bağlar* (Invisible Bonds) ve ailelerdeki saklı sadakat ile alma verme arasında denge kurma ihtiyacını keşfi de önemli olmuştu.

Aile terapisi alanında Ruth McClendon ve Leslie Kaddis'den eğitim aldı; aile dizimleriyle ilk karşılaşması da bu sırada oldu. "Çalışmalarından çok etkilenmişim ama anlayamıyordum. Yine de sistemik çalışmanın içinde olmak istediğime karar verdim. Sonra yapmakta olduğum çalışmayı gözden geçirmem gerektiğinde farkına vardım: 'Bu da iyi. Sistemik aile terapisini gerçekten anlayana dek bu yoldan ayrılmayacağım.' Böylece yapageldiğimi sürdürdüm. Bir yıl sonra yeniden düşündüm ve sistemik olarak çalışmakta ol-

duğumu görüp şaşırdım.”

Jay Haley'nin makalesi “sapkın üçgen” (perverse triangle) ailelerde hiyerarşinin önemini keşfetmesine yol açtı. Aile terapisinde Thea Schönfeld ile yürüttüğü ek çalışmayı, Milton Ericson'ın Hipnoterapisi ile NLP (Neuro-Linguistic Programming) konularında aldığı eğitim izledi. Frank Farelly'nin Kışkırtıcı Terapi (Provocative Therapy) ve Irena Precop'un geliştirdiği Tutma Terapisi (Holding Therapy) de önemli bir etki kaynağı olmuştu. NLP'den aldığı en önemli unsur, problemlerden ziyade kaynaklara vurgu yapan çalışma biçimi olmuştur. Terapide hikâyelerin kullanımını elbette Milton Ericson'a borçludur. Terapide anlattığı ilk öykü de “Mutluluğun İki Ölçütü” olmuştur.

Psikoterapinin geniş yelpazesine aşına olanlar, Hellinger'in katkısının çeşitli unsurları eşsiz bir biçimde bütünleştirmesi olduğunu kabul edeceklerdir. Hellinger yeni bir şey keşfettiğini hiç iddia etmiyor ama yeni bir bütünleştirme gerçekleştirmiş olduğu su götürmez. Yeni bir duruma derinlemesine dalma ve öğreneceğini öğrendikten sonra yoluna devam etme yolunda doğal bir yetenek sahibidir. Daha önceki deneyimleri, kişinin kendi ruhunun otoritesine kulak vermesinin önemi ve becerisini kalıcı bir şekilde öğretmiştir hiç kuşkusuz; mükemmel olmasa da sahte otoritelerin çekimi karşısında elimizdeki yegâne gerçek koruma da budur. *Olanı görmek* üzerindeki ısrarı bize söylene-körlemesine kabul etmekle taban tabana zıttır. Bununla birleştirdiği kişinin kendi ruhuna sarsılmaz sadakati ve güveni, çalışmasının üzerine kurulduğu temeldir.

Hellinger bir anlamda en son ampiristtir.

Tüm bunlar arasında felsefedeki yol arkadaşı, sahte otoritelerin tehlikesine kendisi de hiç yabancı olmayan Martin Heidegger olmuştur; bununla birlikte Heidegger'in ruhta yankılanan gerçek sözcüklere yönelik derin arayışı ile danışanların dizimler sırasında söylediği, iyiye doğru değişimin habercisi olan, sevginin yenilenmiş akışının işaretini veren cümleler arasında ortak noktalar olmalıdır.

Son bir etkiyi -ya da belki daha iyisi, yol arkadaşını- belirtmeden geçmeyelim: Hellinger'in Almanlıktan gelme müzik sevgisi. Evet, opera ve yine evet, özellikle Wagner.