

Mutluluğun İki Yolu...

Bert Hellinger

Gunthard Weber

Çeviren: Eser Tabar



Mutluluğun İki Yolu...

Bert Hellinger
Gunthard Weber

Çeviren: Esen Tabar

Sağlık: 14

Zweierlei Glück

© Bert Hellinger, 2015

© Pan Yayıncılık, 2015

Sertifika No: 10907

ISBN 978-605-9646-44-4

*Kitabın yayımlanma sürecinde verdikleri destekler için
Ayşe Eyüboğlu ve Aynur Salış'a teşekkür ederiz....*

- Birinci Basım: Mayıs 2018
 - Yayın Yönetmeni: Işık Tabar Gençer
 - Kapak Grafiği: Rengin Tanrısever
 - Baskı Hazırlık: Fatma Tulum - Gonca Başel Yalçın
 - Baskı: Ayhan Matbaası (0212) 445 32 38
- Mahmutbey Mah. Deve Kaldırım Cad. Gelincik Sok.
No: 6 Kat: 3-4 Bağcılar / İstanbul
Sertifika No: 22749

Pan Yayıncılık

Barbaros Bulvarı 18/4 34353 Beşiktaş / İstanbul

- Tel: (0212) 261 80 72-(0212) 227 56 75
- Faks: (0212) 227 56 74
- www.pankitap.com

Mutluluğun İki Yolu...

Bert Hellinger

Gunthard Weber

Çeviren: Esen Tabar



Önsöz	7
15. Baskı için	13
Teşekkür	16
I. İlişkilerin Başarılı Olması için Koşullar	17
1. Bağlılık	18
2. Verme ve Alma Arasındaki Denge	18
2.1. Mutluluk, verme ve alma miktarına bağlıdır 20-2.2. Alma ve verme arasındaki fark çok büyük olduğunda 20-2.3. Eğer denge mümkün değilse 23-2.4. Negatif denge 27-2.5. Kötü affetme ve iyi affetme 29-2.6. Ayrılıklarda önlem olarak acı çekmek 33-2.7. Denge sağlamak için mutluluktan vazgeçmek 33-2.8. Kaderi kabul etme 39-2.9. Telif için bedel olarak bir çocuk 42	
3. Düzen	43
II. İlişkilerde Denge Duygusu Olarak Vicdan	44
1. Vicdan İlişkiler İçin Gereken Şartları Gözetir	45
1.1. Vicdan ve bağlılık 46-1.2. Vicdan ve denge 49-1.3. Vicdan ve düzen 49	
2. Bağlılık, Denge Ve Düzen İhtiyaçlarının Etkileşimi	51
3. Her Sistemin Kendi Vicdanı Vardır	53
4. Vicdan Sebebiyle Dışlamak ve Bunun Aşılması	55
5. Özgürlüğün Sınırları	58
III. Ebeveyn ve Çocuklar Arasındaki İlişkiler	62
1. Anne-Baba Çocuklarına Hayat Verir	62
2. Verene ve Armağana Saygı Duymak	63
3. Ailede Hiyerarşi	64
4. Anne-Baba ve Çocuklar Arasındaki Düzenin Bozulması	65
4.1. Alma verme düzeninin terse dönmesi 65-4.2. Anne veya babanın reddedilmesi 67-4.3. Çocuk sırdaş yapılırsa 72	
5. Baba ve Annenin Kabul Edilmesi	75
6. Ebeveynin Kazançları ve Kayıplarıyla Başa Çıkmak	79
7. Ortak Yolun Bazı Durakları Hakkında	80
7.1. Anne-baba gibi olmak (olmamak) 80-7.2. Sen annen/baban gibi	

olabilirsin 82-7.3. Doğru eğitim için kurallar 83-7.4. Anne-babadan
çözülme ve kendisi olmak 84-7.5. Kendini gerçekleştirme arayışı ve
aydınlanma 85-7.6. Yaşlı anne-babayla ilgilenmek 85

8. Ebeveyn-Çocuk İlişkisinin Özel Konuları ve Alanları 87
8.1. Çocukların kökenini gizlemek 87-8.2. Erkek kardeşlerini
tanımayan evlilik dışı çocuk 88-8.3. Boşanmadan sonra çocuklar
kime gider? 89-8.4. Saygıdeğer ve tehlikeli evlat edinme 91-8.5.
Cinsel istismara uğrayan çocuklar için cesur bir yardım 113
9. Kader Topluluğu Olarak Ebeveyn ve Çocuklar 126

IV. Çift İlişkilerinin Başarılması ve Başarılmaması Üzerine 128

1. Nasıl Erkek ve Kadın Oluruz 128
1.1. Anima ve Animus 135-1.2. Küçük bir fark nedeniyle 136
2. Erkek ve Kadın Birlikteliğinin Temeli 137
2.1. İçindeki diğer cinsten vazgeçmek 138-2.2. Uzun süreli bir ilişkinin
şartı olarak eşitlik 139-2.3. Kadın erkeği izler ve erkek dişiliğe
hizmet etmek zorundadır 141-2.4. Sevgi ve düzen ilişkisi 142-2.5. Bir
birliktelik ne zaman kum üzerine inşa edilmiş olur? 143-2.6. Aşk kör,
sevgi uyanıktır 144-2.7. İki ailenin gelenekleri karşı karşıya gelirse 146
3. Eşe Bağlılık 148
3.1. Sevginin tamamen tensel ve dürtüsel bir şekilde yaşanmasının
anlamı 148-3.2. Arzu etmek ve yerine getirmek 154-3.3. Uzun süreli
birlikteliklerde erkekliliğin veya dişiliğin kaybı 156-3.4. Erkekliliğin ve
kadınlığın yenilenmesi 159-3.5. İlişki sayısı arttıkça bağlılık azalır,
mutluluk azalmaz 160-3.6. Üçlü ilişkiler 166-3.7. Kıskançlık 167-
3.8. Özgürlüğün sınırları 168
4. Çift İlişkisinin Çocuk Sahibi Olmaya Yönelmesi 169
4.1. Sevgi çocuğa insanın eşi üzerinden akar. 170-4.2. Çocuklardan
vazgeçmek 171-4.3. Suni dölleme 173-4.4. Kürtajların anlamı ve
kürtajdan sonra yapılması gerekenler 174
5. Ayrılıklar 185
5.1. Eğer iki kişi ayrılamıyorsa 185-5.2. Düşüncesizce ayrılma ve
sonuçları 186

V. Sistemik Kilitlenmeler ve Çözümleri 188

1. Akrabalık 188
2. Akrabalığın Gelişmesi İçin Şartlar 189
2.1. Ait olma hakkı 189-2.2. Tam sayı yasası 190-2.3. Daha önce

<i>gelenlerin üstünlüğü kuralı 191-2.4. Geçiciliğin kabul edilmesi 192</i>	
3. Ailelerde Hiyerarşi	194
4. Akrabalık Vicdanı	194
5. Dışlanmış Birine Hakkını Alması İçin Yardım Denemeleri	197
<i>5.1. Yabancı bir kaderin tekrar canlandırılması 197-5.2. Çifte Aktarım 200</i>	
6. Kilitlenmelerden Çözülme	204
<i>6.1. Kimin eksik olduğunu bulmak 204-6.2. Kilitlenmeler nasıl tanınır? 209-6.3. Kötüyü iyiyle telafi etmek 213-6.4. Tanrı kefareti ödemeye mahkûm etti 218</i>	
VI. Sistem İlişkili Psikoterapinin Uygulanması Hakkında	235
1. Terapötik Duruş	235
<i>1.1. Kaynaklara yönelik algılama 236-1.2. Geri durma 239-1.3. Güç minimumdadır 244-1.4. Çözüme bakmak 247</i>	
2. Terapötik Yönlendirmeler	256
<i>2.1. Yorum paltonun sadece eteğidir 256-2.2. Merak etkiyi bozar 261-2.3. Doğru zaman 263-2.4. Dramadan uzak dur! 263-2.5. Herkes iyidir 264-2.6. Sorumluluk kime düşüyor? 267-2.7. Kolaylık ve zorluk 269-2.8. Ruh eser gider 271-2.9. Mutluluğun varyantları 273-2.10. Çılgın kilitlenmeler 274 2.11. Terapötik ifadelerin geçerliliği 276</i>	
3. Özel Yöntemler	278
<i>3.1. Oturumlar 278-3.2. Kesintiye uğrayan sevgi akışını hedefe götürmek 290-3.3. Aile dizimi 314-3.4. Özet: Aile dizimindeki önemli noktalar 337</i>	
4. Özel Terapi Alanları	339
<i>4.1. Terapötik olarak duyguları yönetme 339-4.2. Rüyaların terapötik olarak ele alınması 360-4.3. Terapötik olarak "dirençler"le başa çıkmak 371-4.4. İlgörü yardımcı olmazsa, acı çekmek yardımcı olur: Semptomların terapötik olarak ele alınması 384-4.5. Acı çekmek eylemde bulunmaktan daha kolaydır: Terapötik vinyetler 418</i>	
VII. Tüm'e Akış	424

ÖNSÖZ

Bert Brecht “Lao Tsu’nun Sürgün Yolunda, Tao Te King Kitabının Doğuşu Efsanesi” –bunun Bert Hellinger için önemli bir kitap olduğunu sonradan öğrendim– şiirinde bir gümrük memurunun, dağlara çekilmeden önce Lao Tsu’nun bilgeliğini nasıl ele geçirdiğini anlatır:

Dördüncü gün kayalıklara vardıklarında
Bir gümrük memuru kesti yollarını
“Gümrüğe tabi değerli eşyanız var mı?” – “Yok”
Ve öküzü süren çocuk konuştu:
“O öğretmendi.”
Ve iş böylece kavuştu açığa.

Adam gülerek sordu gene,
“Bulabildin mi bir şey bari?”
Çocuk şöyle cevap verdi: “Yumuşacık su sıza sıza
zamanla yener güçlü kayayı.
Anladın değil mi?
Yenilen sert olandır.

Yıllardır Bert Hellinger'in çalışmaları hakkında neredeyse okunacak hiçbir şeyin olmamasına üzüldüm ve birçok kişinin de aynen böyle hissettiğini biliyordum. Onun yazma konusunda tereddüt etmesini de anlıyordum çünkü bazıları ona vahiy gibi sarılabilir bazıları da onun yanlış anlaşılmasının tadını çıkarabilirdi. "Ruh eser gider," diyor. Yazıya hapsolan şey akışla ilişkisini kolayca kaybedebilir, somutlaştırılır; basitleştirilir, fazla düşünmeden genelleştirilir ve şablonlara ve boş cümlelere dönüşür.

Bert Hellinger'in gruplarla çalıştığı yıllarda geliştirdiklerinin yazılı olarak da paylaşılabirliği konusundaki şüphelerim bir ölçüde azaldı, çünkü onun fikirlerinin benim ve danışanlarım için ne kadar faydalı ve zenginleştirici olduğunu kendi terapötik çalışmamda gördüm.

Hellinger'in 65 yaşına geldiğinde meslekî hayattan çekilme niyeti, bende onu tekrar dikkatlice izleme isteği uyandırdı ve bana elinizdeki bu kitapla hizmet etme kuvveti verdi. 1990 yılında "zabıt katibi" olmama izin verip veremeyeceğini sordum, o da izin verdi.

İlk planım, onun günler süren eğitim seminerlerinden birini ses kayıt cihazına ve videoya kaydetmek ve dizim sürecini metne dökmektir. Ama ikinci semineri kaydettikten, o bana "Sevginin Düzenleri" dersinin metnini verdikten ve ben daha bir sürü kaynağa ulaşabildikten sonra bu planımı bu şekilde gerçekleştirilemeyeceğimi anladım. Elinizdeki kitap, onun sadece aile ilişkileri ve sistemle ilişkili psikoterapi hakkındaki fikirlerinin bir özetini ve somut terapötik tarzına dair kısa değinimleri ve izlenimleri sunabilme çabasıdır.

Onun farklı konulardaki uygulamalarını ve çalışmalarını yedi bölümde topladım. Bu arada çabam, Bert Hellinger'in kendine has konuşma şeklini bozmamak ve mümkün olduğu kadar seminerlerdeki diyalogları korumaktı. Böylece okurlar, bir ders kitabı okumadıklarının ve bunların birkaç seminerden benim tarafımdan seçilmiş bölümler ve özetler olduğunun bilincine varabileceklerdi. Onun tanımları benimkilerden farklı olduğunda bile her türlü kişisel yorumdan kaçındım. Böylece herkes metni kendi tarzına göre yorumlayabilecekti. Yaptığım değişiklikler sadece daha çok konuyu kitaba almaya ve metnin daha iyi okunabilir olmasına yöneliktir.

Peki Bert Hellinger'in "sistemik psikoterapisi"ni kitaplaştırmak için beni harekete geçiren şey neydi? 70'li yıllarda farklı psikoterapötik ekollerin çok farklı yöneticileriyle, birçok farklı workshopa ve seminerlere katıldım. Ama Bert Hellinger'in üç semineri silinmez bir şekilde hafızama kazındı. Seminerlerde öğrendiğim her yeni şey, seneler sonra bile içimde bir şeyleri harekete geçirdi, etki etmeye devam etti ve bir şeyleri dengeye getirdi veya doğru yere yerleştirdi. Onun çok dikkatle bakmasından çok etkilendim. Benim için o "bakan kişi"dir. Problem kalıplarını bu kadar çabuk fark eden ve doğru değerlendiren, etkili bir şekilde kesen ve doğru zamanda yaptığı esprilerle, saygı ve sevgi dolu davranışlarıyla önemli değişikliklere sebep olan ve psikoterapide başka yerlerde çok da üzerinde durulmayan ruhsal alanlarda deneyimleri mümkün hale getiren başka bir terapist tanımıyorum.

Ama onun gruplarında katılımcı olarak, işin içinde ol-

duğum için nasıl etkili olduğunu anlayacak kadar konsantre olamadım. Örneğin oturumlarda dolaşırken iyi olanı nasıl yakaladığını, hikâyeleri nasıl oluşturduğunu, aile dizimlerini yaparken (*bkz. sayfa 314*) en gerekli olanlar kalana kadar dizimi nasıl basitleştirdiğini ve sıkıştırdığını ve böylece yaptıklarının çok etkili bir terapi yöntemi olmasını nasıl sağladığını... Dinamik hakkındaki fikirleri ve trajik kilitlenmelerin arka planları da başlangıçta bana yabancıydı ve uzun bir zaman içeriğe konsantre olacağıma, onun ifade tarzına takıldım.

Onun seminerlerine katılanlar, her şeyden önce net, kıskırtıcı, karşısındakine güvenen ve karşısındakini yönlendiren, bütün bunları yaparken de aklında bir niyet olmayan biri tarafından dikkatli bir şekilde ele alınırlar. Hellinger, mesafesini koruyarak tamamen olayın içine girer. Bu yüzden karışıklık olmaz. O, herkesin içinde var olan aidiyet, bağlanma sevgisi, ilişkilerin başarılmaması ve bitmesi, zıtlık, kaderi ve faniliği kabul etme gibi insanlığın ana konularını tek tek ön plana çıkarır ve elindeki az veriyle ruhun derinlerini etkileyecek bir şey söyler. Bu tavırla da insanları etkisi altına alır ve onların olup biteni idrak etmelerini sağlar.

Söylediği şey her ne kadar geçmişle ilgili gibi görünse de onun duygu -ve sezgi- radarı daima özgürleştirici çözüm yönüne dönüktür. Bu yön de henüz gerçekleşmemiş olanı mümkün kılan yöndür.

Aile dizimleri temel etki gücünü geliştirir, çünkü orada söz öncesi bir resim dili konuşulur ve orada bir geçiş ayını gibi geçmiş, veda ve yeni yönelme yoğunlaşmış bir zaman

çerçevesinde birleşir.

Daha önce bahsettiğim gibi kitabın içindekiler, yanlış anlaşılmalara ve insanların şüphe ve öfkeyle uzaklaşmalarına yol açabilir. Her şeye inanan insanlar da okuduklarını düşünmeden bilgi olarak benimsemeye kalkabilirler. Bert Hellinger bir keresinde şöyle bir alıntı yapmıştı: “En iyi şeyi insan söyleyemez ve ikinci en iyi şey yanlış anlaşılır.” Bert Hellinger genellikle söylediklerini tüm zamanlar için geçerli, mutlak ve sarsılmaz gerçek karaktere sahiplermiş gibi ifade eder. İnsan onu uzun süre seyrederse, ifadelerinin neredeyse her zaman hayat bilgeliğinden ve sezgilerinden çıktığını ve durum ilişkili terapötik eylemler olduğunu ve bunların tamamen o kişi ve o zamanki olaylarla ilgili olduğunu fark eder. Eğer insan onun söylediklerini toptancı bir anlayışla genelgeçer ifadeler ve reçeteler olarak alırsa meyvenin ancak kabuğuna sahip olur. Nasıl aile dizimlerinden sonra onun tavsiye ettiği gibi, çözüm resminin önce etki etmesine izin vermek ve hemen onunla bir şey yapmaya çalışmamak gerekiyorsa, onun fikirlerinin de önce etki etmesine izin vermek gerekir.

Okuyucu, metindeki vaka örneklerini okurken, birisi Bert Hellinger’in söylediğini fazla hızlı bir şekilde genelleştirmeye kalktığında Hellinger’in nasıl geri çekildiğini görebilir. Hellinger, düşüncelerini ve davranışlarını teorik bir forma sokmak isteyenlere de “Teori pratiği bozar,” diyerek karşı çıkar. Ben de böyle bir çabadan uzak duruyorum. O da kendi yaklaşımının fenomenolojik olduğunu iddia ediyor. Ona göre olaylara bakmak, ne yapılacağını gösterir. “Karanlık olan ve ne olduğunu bilmediğim bir duruma tes-

lim oluyorum. Soru şu: Karanlık olan gerçeğe nasıl ulaşabilirim? Dalgalanan bir alana dalıyorum, onunla bağlıyım ve o beni aşılıyor. Sonra bir şey aydınlık bölgeye çıkıyor ve Yüce Varlık'tan bilgi getiriyor. Ona teslim oluyorum ve bana bir şey gelene kadar bekliyorum. Bunu şöyle resmedebilirim: Karanlıkta el yordamıyla duvarlara tutunarak ilerliyorum, taa ki bir kapı bulana kadar. Bir 'aydınlık' gelirse beni aydınlatanın ne olduğunu tam olarak söylemeye çalışırım. Bu bir kalıba oturduysa, bunu duyan düşünce ötesi bir düzeyde kavrar. Ortak bir şey etki eder ve o sebebini bilmeden etkilenir."

Bu kitap sizi heyecanlandırır, etkiler ve belki de kavrar-sa sevinç duyacağım.

Gunthard Weber
Heidelberg, Dezember 1992

15. Baskı için

Bir kitabın 15. baskısı için önsöz yazmak ilginç geliyor insana. Bu kitabı on beş sene önce yazdım ve üzerinde hiçbir değişiklik yapmadım. O bu arada bir klasik olma yolunda ilerledi ve bütün dünya dillerine çevrildi. O zamanlar Bert Hellinger'in görüşleriyle yoğun bir şekilde uğraşıyordum. Bunun sonucu olarak bugün ben de önceliklikle bu yöntemle çalışıyorum. Hâlâ ve tekrar tekrar dizimlerde ortaya çıkan şeylere ve bunların nasıl etki ettiklerine şaşıyorum. Tabii ki bu arada daha büyük bir tecrübe hazinem var. Acaba bu çalışmaya yeterince dışarıdan bakabiliyor muyum, kendim de karar veremiyorum.

Gerçek şu ki sistem dizimleri yöntemi bu arada şaşırtıcı başarı hikâyesini ilerletti. Bu yöntem, yaratıcı bir şekilde terapi, danışma ve diğer yaşam ve çalışma bağlamlarında birçok farklı dala ayrıldı ve kök saldı. Bugün dünyanın birçok ülkesinde 500'den fazla insanın aile dizimi organizasyonlarına katılması bu fenomenin nasıl yorumlandığı ve değerlendirildiğinden bağımsız olarak şaşırtıcıdır. Bugün burada, geniş yerleşim bölgelerinde bu çalışmayı duymamış veya kendisi tecrübe etmemiş olan neredeyse bir kişi bile yoktur. Heyecanlı savunmalar ve sert reddetmeler ara-

sındaki şiddetli kutuplaşmalar bu çalışmanın sürekli yayılmasını etkileyememiştir. İleri derecede eleştirel ve aşağılayıcı yayınlar bu metodun cazibesini sadece geçici bir süre için azaltmıştır.

Bert Hellinger, meydan okuyan sürprizler ve yeni alanlara ve boyutlara açılmalar konusunda her zaman çok iyiydi ve şimdi de çok iyidir. Bu arada eskiden hiç istemediği bir şeyi hayata geçirdi: Bir Hellinger-Okulu ve bir gazete ("*Hellinger-Zeit*"). Onun aydınlanma yolunun, onu son yıllarda başka yollardan dindarlığa, ruhaniyete ve mistisizme; zıtlıkları çözebildiği ruhsal alanlara geri götürdüğünü düşünüyorum. Şimdilerde onun "Ruh" dediği şey, benim için "Tanrı"dan çok farklı değil. Onun son eseri "*Ruhsal Aile Dizimi*" onu uygulamalı felsefe ve ruhsal iyileştirmenin sınır bölgelerine götürdü. Bunlarda inançlı bir kendine güvenme ve kayıtsız şartsız kabul etme, iyileştirici süreçlerin ve yardım edici olayların önemli unsurları oluyor. O, "insanî birlikteliklerin ve sevgi düzenlerinin evrensel bilimine" *Scienza Hellinger* diyor. Bunun çelişkili bir etkisi var: Onun ruhsal konsantrasyon, yayılma, evrensel prensiplerin kavramsallaştırılması ve yasalaştırılması çabalarında, ben de sınırlandırılma, yalnızlık, izolasyon ve ayırıştırma hissediyorum. Fikir alışverişi mümkün gözüküyor veya istenmiyor ve eleştirel düşünce gereksiz gibi... Yazık, diye düşünüyorum.

Terapi ve danışma alanlarında aile dizimi ve sistem dizimlerinin kullanımında anlatılabilir ve bağlantı kurulabilir temel, benim için "Klasik Aile Dizimi"dir. Bert Hellinger'in 1980 ve 1990'lı yıllarda ortaya koyduğu köklü ve

çığır açan görüşleri ve yaklaşımları olağanüstü bir başarı olarak kalacaktır. Bunlar yeni anlayışlara ve etki olasılıklarına yeni ufuklar açan öncü niteliği olan içgörüler ve yöntemlerdi. Carl-Auer Yayınevi'nin "Klasik Aile Dizimi" hakkındaki temel kitapların beşini yeni bir görünüm ve kutu içinde yayınlamış olmasını saygıyla selamlıyorum. *Mutluluğun İki Yolu* bu dizinin ilk kitabıdır. Bu kitapta meslekî açıdan insan ilişkileri içinde olan herkes veya ilgili amatörler, insan ilişkilerinin başarılması veya bitmesi konusundaki içgörülerini, yeniliğe açık değişim teşvikleri ve aile diziminin temel yaklaşımları konusunda zengin bir hazine bulacaklar.

Mutluluğun İki Yolu'nu yeniden ele almak ve yeni gelişmeleri eklemek isteğine karşı durmak zor olmadı. Bu kitap dizim çalışmasının gelişmesinde merkezî bir çıkış noktası oldu ve insan böyle dönüm noktalarının ne yerini oynatmalı ne onları yenilemeli ne de değiştirmelidir. Bu kitabı değerli kılan sadece tarihî boyutu değildir. Ben onun hâlâ, farklı bir dil kullanan ve böylece danışma ve terapide yeni algılama ve değiştirme süreçlerine götüren bir yöneme iyi ve canlı bir giriş olduğunu düşünüyorum.

Gunthard Weber
Wiesloch, Mart 2007

Teşekkür

Her şeyden önce beni bu projemde sürekli cesaretlendiren ve dostça destekleyen Bert Hellinger'e teşekkür ederim. Onunla birlikte çalışmak beni zenginleştirdi ve değiştirdi. Seminerleri kaydetmeme ve kitap için kullanmama izin veren katılımcılara da özellikle teşekkür ederim.

Başka birçok kişinin de bu kitaba önemli katkıları oldu: Eşim Nele Weber-Jensen, metnin oluşumunda bana eleştirileriyle katkıda bulundu, sevgisiyle eşlik etti ve metnin kısaltılması konusunda önerilerde bulundu. Kendi de yoğun bir şekilde Bert Hellinger'in fikirleriyle ilgilenen Bernd Schmid ile konuşmalarımız, bir dış bakış açısını korumak konusunda bana yardımcı oldu. Otto Brink ve Friedrich Ingwersen kitabın düzeltmelerini yaptılar ve bana önemli geri bildirimlerde bulundular. 1991 ve 1992 yıllarında benim kendini geliştirme seminerlerimin katılımcılarının da kitabın içeriğini tartışma konusundaki sabır ve isteklerini takdir etmek istiyorum, onları bazen yeni fikirlerimle yormuştum. Margit Rodig bütün seminer kopyalarını yazdı. Maria Syska büyük bir yeterlilik ile metni oluşturdu. Susanne Guski kitabın son şekli için son dokunuşları yaptı. Onların hepsine ve doğru cümleleri kurmam için bana yardım eden Melonie Drissner'e teşekkür ederim.

I.

İlişkilerin Başarılı Olması için Koşullar

İlişkiler hayatta kalmamıza, gelişmemize hizmet eder ve aynı zamanda bize istek ve arzularımızın ötesindeki hedeflere yönelik görevler yükler. Bu yüzden ilişkilerde destekleyen ve isteyen, sürükleyen ve yöneten, mutlu eden ve sınırlandıran düzenler ve güçler hüküm sürer. Biz istesek de istemesek de içgüdü, ihtiyaç, özlem, korku veya acı nedeniyle onlara teslim oluruz.

İlişkilerimiz genişleyen daireler şeklinde büyür. Köken ailede, yani küçük bir grubun içinde dünyaya geliriz ve böylece ilişkilerimiz belirlenmiş olur. Ardından diğer sistemler gelir ve sonunda evrensel olana ulaşılır. Bu sistemlerin her birinde farklı düzenler vardır. Ebeveyn ve çocuklar arasındaki ilişkinin başarılı olması için bize sunulan şartlar “bağlılık, alma ve verme arasındaki denge ve düzen”dir.

1. Bağıllık

Nasıl bir ağaç üzerinde yetiştiği yeri belirleyemez, açık bir alanda ormandan farklı, korunaklı bir vadide korunaksız bir tepeden farklı gelişirse; çocuk da sorgulamadan köken grubuna uyum sağlar ve bu gruba hiçbir şeyle karşılaştıramayacak bir kuvvet ve tutarlılıkla bağlanır. Ebeveyni nasıl ve ne olursa olsun çocuk, bu grup içinde gelişebilse de, körelmek zorunda kalsa da bu bağıllığı sevgi ve mutluluk olarak yaşar. Çocuk oraya ait olduğunu bilir, bu bilgi ve bağıllık, sevgidir. Ben buna “ilk sevgi” veya “primer sevgi” diyorum. Ve bu bağıllık çocuğun hayatını ve mutluluğunu bu uğurda feda edebileceği kadar derindir.

2. Verme ve Alma Arasındaki Denge

*“...Ve kazancını ve kaybını tartar akıllı bir kafa
Evde huzur içinde.”*

*Ekmek ve Şarap
Friedrich Hölderlin*

Yaşayan bütün sistemlerde, karşıt eğilimler arasında sürekli bir denge vardır. Bu bir doğa kanunu gibidir. Alma ve verme arasındaki denge, sadece sosyal sistemlerde var olan bir uygulamadır.

Verme ve alma arasındaki denge ihtiyacı, insanî sistemlerde alışverişi mümkün kılar. Bu değiş tokuş oyunu; verme ve alma ile başlatılır, sürdürülür ve bir sisteme da-

hil olan bütün üyelerin, adalet dengesini sağlamak üzere duydukları ortak ihtiyaç tarafından düzenlenir. Dengeye ulaşıldığında ise ilişki bitebilir. Örneğin, insan aldığı için tam olarak aynısını geri verirse ilişki bitebilir veya yeni bir verme-alma ile tekrar başlatılıp sürdürülebilir.

Süreç şöyledir: Bir adam bir kadına bir şey verdiğinde, kadın onu aldığı için baskı altına girer. Çünkü ne kadar güzel olursa olsun, başkasından bir şey aldığımızda bağımsızlığımızdan bir şeyler kaybederiz. Bu durumda denge ihtiyacı ortaya çıkar ve baskıdan kurtulmak amacıyla kadın da adama bir şey verir. Hattâ işini sağlama almak için ona, aldığından biraz daha fazlasını verir. Bu durum, tekrar bir dengesizlik oluşmasına sebep olur ve bu böyle sürer gider. Veren ve alan, bir denge oluşana; alan bir şey verene, veren de bir şey alana kadar rahat edemez.

Buna bir örnek:

Afrika'da görev yapan bir misyoner başka bir bölgeye tayin edilmişti. Yola çıkacağı sabah bir adam geldi. Ona veda etmek ve para vermek için saatlerce yürümüştü. Bu paranın değeri yaklaşık otuz kuruştı. Misyoner, adamın ona teşekkür etmek istediğinin farkındaydı. Bir hastalığı sırasında onu birkaç kere evinde ziyaret etmişti. Bu otuz kuruşun onun için büyük bir miktar olduğunun da farkındaydı. Ona bu parayı fazlasıyla geri vermek istedi. Ama sonra düşündü, parayı aldı ve teşekkür etti.

2.1. Mutluluk, verme ve alma miktarına bağlıdır

Bir ilişkideki mutluluk, alma ve verme miktarına bağlıdır. Miktar düşükse kazanç da düşüktür. Miktar ne kadar büyükse mutluluk da o kadar derindir. Ama bunun kişileri daha fazla bağlamak gibi bir sakıncası vardır. Özgürlük isteyen, sadece çok az vermeli ve çok az almalı; yani alışverişin az olmasına dikkat etmelidir.

Bu, yürümek gibidir. Dengeyi tutturduğumuzda ayakta dururuz. Dengeyi sürekli kaybedip tekrar kazandığımızda ise öne doğru adım atarız.

Alma ve vermedeki miktar büyükse buna sevinç ve bolluk duygusu eşlik eder. Bu mutluluk insana havadan gelmez, onun olması sağlanır. Büyük miktarlardaki değiş tokuş dengeye geldiğinde bir hafiflik, adalet ve huzur duygusu hissederiz. Bu, masumiyeti anlamanın çeşitli yollarından en huzur verici ve en güzel olanıdır.

2.2. Alma ve verme arasındaki fark çok büyük olduğunda Almadan vermek

İnsanın birinin üzerinde hakkının olması güzel bir duygudur ve bu kadar güzel olduğu için de bazıları ona sıkı sıkıya sarılır. Diğerlerinin bir şey vermesine izin vermek yerine diğerleri üzerindeki haklarını sürdürmeyi tercih ederler. "Benim yerime senin kendini sorumlu hissetmeni tercih ederim," gibi bir şiarla hareket ederler. Hattâ genellikle iyi niyetle yapılan bu yaklaşım çok itibar görür. Biz bunu yardımsever ideali olarak biliriz. Psikoterapistler arasında da çok yaygındır, psikoterapistler benimsedikle-

ri bu idealin bir sonucu olarak verdikleri emeğe karşı bir memnuniyet ifadesi bile göstermezler. O zaman olay yorucu olur, üstelik dengelenmez. Ancak almadan veren biri olursa bir süre sonra diğerleri ondan bir şey istemez olur. Bu yaklaşım da ilişki düşmanıdır, çünkü sadece vermek isteyen kişi, bir üstünlüğe tutunarak diğerleri ile eşit olmayı reddeder. İnsanın almaya hazır olduğundan veya karşısındakinin verebileceğinden daha fazla vermemesi, ilişkiler için çok önemlidir. Bu şekilde hemen, nereye kadar gidileceğine dair sınır konulur.

Örneğin zengin bir kadın fakir bir adamla evlenirse, kadın hep vereceği için bu evlilik genellikle iyi sonuçlanmaz. Karşılığında geri verecek bir şeyi olmayan adam kötü olur. Dengeyi yakalayamayan her zaman kötüdür. Eğer bir kadın kocasının üniversite eğitim masraflarını öderse, adam eğitimini bitirdikten sonra kadını terk edecektir. Parayı kuruşu kuruşuna ve hattâ faiziyle geri ödemediği takdirde o adam kadınla aynı seviyede olamaz. Ödediğinde tekrar özgür olur ve ilişki devam edebilir. Görmüş geçirmiş, hayatını yaşamış bir adam, daha yaşayacak çok şeyi olan bir kadınla evlendiğinde de, bu ilişki yürümez. Kadın adamdan bunun acısını çıkaracaktır. Adam da kadının bunu yapabileceğini bildiği için müdahale etmeyecektir. Tersî için de aynısı geçerlidir tabii.

Almayı reddetme

Bazıları almayı reddederek masumiyetlerini korumak ister. Böylelikle hiçbir şey yapmak zorunda kalmazlar. Kendilerini özel veya daha iyi zannetseler de aslında kısık ateşte yaşar ve bunun sonucu olarak kendilerini boş ve mutsuz hissederler. Bu duruma birçok depresif kişide rastlarız. Onlar öncelikle annelerinden veya babalarından almayı reddetmiş kişilerdir, daha sonra da diğer ilişkileri ve dünyanın nimetlerini reddederler. Bu yüzden birçok vejetaryen depresiftir. Ayrıca toplum dışı insanların bazıları da vermek zorunda kalmamak için almazlar.

Küçük kusurlar

Evlenirken eşlerden sadece bir tanesinin bir “kusuru” olduğunda da denge açısından bir fark oluşur. Örneğin bir kadın evlilik dışı çocuğunu evliliğe beraberinde getiriyorsa, o zaman en iyisi kusuru olan biriyle evlenmesidir. Ancak bu durumda mutlu olabilirler. Ama adamın bir kusuru yoksa asla aynı seviyede olamayacakları için kadın ona öfke duyacaktır. *“Bu yüzden iyi değerlendir, kim sonsuza kadar bağlanır...”*¹

¹ ç.n. Friedrich Schiller (1759-1805)

2.3. Eğer denge mümkün değilse

Ebeveyn ve çocuklar arasında

Buraya kadar anlatılan alma verme dengesi sadece aynı seviyede olanlar için geçerlidir. Ebeveyn ve çocuklar arasındaki denge farklıdır. Çocuklar ebeveynlerine, aldıklarıyla aynı değerde bir şeyi geri veremezler. Bunu isterler ama yapamazlar. Bu yüzden alma ve verme konusunda ortadan kaldırılamayacak bir fark hüküm sürer. Aslında anne-babalar çocuklarından, öğretmenler de öğrencilerinden az da olsa bir şeyler alırlar, ancak yine de dengesizlik ortadan kalkmaz, sadece azalır. Çocuklar her zaman ebeveynlerine karşı borçlu kaldıkları için onlardan kopamazlar. Hiçbir zaman karşılanamayacak olan bu denge ihtiyacı nedeniyle çocukların anne-babalarına olan bağlılıkları daha da sağlamlaşır ve kuvvetlenir. Diğer bir sonuç çocukların yükümlülükten kaçmasıdır. Bu davranış ebeveyninden ayrılmaya yardımcı olur. Dengeyi sağlayamayan biri kaçır.

Çözüm, çocukların ebeveynlerinden aldıklarını başkalarına vermesidir; ilk önce kendi çocuklarına, yani bir sonraki kuşağa veya yardım kuruluşlarına... Bu çözümü algılayan ve başkalarına vermeyi bilen kişi ebeveyninden rahatlıkla çok şey alabilir.

Ebeveyn ve çocuklar, öğretmen ve öğrenciler arasındaki bu durumun geçerli olduğu başka yerler de vardır. Geri verme ve değiş tokuş ile denge sağlamanın (artık) mümkün ve uygun olmadığı durumlarda, alınan şeyden başkalarına vererek kendimizi yükümlülükten ve borçtan kurtarabiliriz. Böylece herkes, versin veya alsın, aynı düzene ve kanuna uymuş olur.

Börries von Münchhausen bir şiirinde bunu şöyle anlatır:

Altın Top

Bana babamdan gelen sevgiyi
Ona geri veremedim
Çünkü çocukken
Bu armağanın değerini bilemedim
Ve yetişkin olduğumda
Artık katı bir erkektim.

•

Şimdi benim oğlum büyüyor
Bu baba yüreğinin bağlandığı hiç kimse
Onun kadar çok sevilmiyor.
Bir zamanlar aldığımı, şimdi geri ödüyorum
Bana verene değil, bana geri vermeyecek olana

Çünkü o bir yetişkin olduğunda
Ve erkek gibi düşündüğünde
Benim gibi kendi yolundan gidecek,
Özlemle ama kıskanmadan göreceğim
Benim hakkım olanı torunuma hediye edecek
Zamanların uzak salonlarında bakışım
Hayat oyununu seyreder, sakın ve keyifle,
Altın topu herkes gülümseyerek başkasına atar
-Ve atana geri vermez kimse.

Dengeyi sağlamak için teşekkür etmek

Alma ve verme arasındaki dengeyi sağlamak için son çare teşekkür etmektir. Burada “Teşekkür ederim,” demenin genellikle teőekkürün yerine geçtiğini dikkate almak gerekir. “Teşekkür ederim,” sözü teşekkür etmenin kolay bir yoludur. Teşekkür, “Verdiğini memnuniyetle ve sevgiyle alıyorum,” demektir. Karşıdakinin değerinin takdir edilmesidir. Verdiğim hediyeı açan birinin gözlerinin parlaması genellikle yeterlidir. “Teşekkür ederim,” sözünün bu duruma kattığı önemli bir şey yoktur. Ancak insan teşekkür ederek, vermekten kurtulamaz. Ama engelli, hasta veya ölüm döşeginde yatan birinin, küçük bir çocuğun ve bazen de bir sevgilinin bir şey aldığında yapacağı tek şey teşekkür etmektir.

Burada denge ihtiyacının yanı sıra, temel öge olan sevgi de oyuna katılarak sosyal sistemin üyelerini cezbeder ve birlikte tutar. Bu sevgi, alma ve vermeye eşlik eder ve onun önüne geçer. Teşekkür eden şunu kabul eder: “Sen bana, bunu verirken sana karşılık olarak bir şey verip vermeyeceğime bakmıyorsun, ben de bunu senden hediye olarak alıyorum.” Teőekkürü kabul eden de “Senin sevgin ve verdiğim şeyi takdir etmen benim için, bana yapabileceğin her şeyden daha önemlidir,” demek istemektedir. Teşekkür ederek, sadece birbirimize verdiklerimizi değil, birbirimiz için ne ifade ettiğimizi de onaylamış oluruz.

Bununla ilgili küçük bir hikâye:

Tanrı'ya layık

Bir kişi hayatı bir tehlikeden kurtulduğu için Tanrı'ya büyük bir şükran borcu olduğunu düşünüyordu. Bir arkadaşına Tanrı'ya layık bir şekilde teşekkür etmek için ne yapması gerektiğini sordu.

Arkadaşı ona bir hikâye anlattı:

“Adamın biri tüm kalbiyle bir kadını seviyordu ve ona evlenme teklif etti. Ama kadın evlenmek istemiyordu. Bir gün beraber karşıdan karşıya geçerlerken arabanın biri kadını neredeyse ezecekti. Adam kadını soğukkanlı bir şekilde geri çekti. Bunun üzerine kadın adama döndü ve ‘Seninle evleneceğim,’ dedi.”

“Sence bu adam neler hissetmiştir?” diye sordu arkadaş. Diğeri ise cevap vermek yerine isteksizce dudağını büktü. “Görüyor musun?” dedi arkadaş. “Belki Tanrı da seninle ilgili aynı şeyleri düşünüyordur.”

Uzlaşma artık mümkün değilse

Eğer birisi ruhen ve bedenlen veya mal varlığı ile ilgili olarak telafisi mümkün olmayacak düzeyde zarar gördüyse, suç ve zarar kaderle izah edilir. Hiçbir kefarete veya başka bir karşılık dengeyi tekrar sağlayamaz, burada faile de kurbana da sadece çaresizlik ve boyun eğme kalır, bu da onların kendi kaderleridir.

2.4. Negatif denge

Tekrar ediyorum: Suç, sorumluluk anlamında, masumiyet ise hak sahibi olmak ve sorumluluktan kurtulma anlamında alışverişin hizmetindedir ve ilişkilerimizin yürümesini sağlar. İyi bir suç ve iyi bir masumiyet, karşılıklı olarak birbirimizi desteklememize ve iyide birleşmemize yol açar. Denge ve dengeleyici adalet ihtiyacı sadece olumlu şeylerde değil olumsuz olanlarda da etki eder. Eğer birisi bana sistemde, kendimi savunamayacağım bir kötülük yaparsa veya bana zararı dokunan veya beni acıtacak bir şey konusunda hak iddia ederse denge sağlanmasına ihtiyaç duyarım. Hem fail, hem kurban her ikisi de bu ihtiyaca tâbi olur. Kurbanın buna hakkı vardır, fail de kendinin sorumlu olduğunu bilir. Ama bu sefer denge, karşılıklı zarar vermek demektir, çünkü olaydan sonra suçsuz olan da kötülük düşünür. Suçluya kendisine verdiği zararın aynısını vermek ister, aynen kendisinin çektiği gibi onun da acı çekmesini ister, hattâ belki biraz da fazlasını... Bu da çok derinden bir bağ oluşmasına neden olur.

Suçlu ve kurban ancak, aynı düzeyde kötü olduklarında ve aynı derecede acı çektiklerinde ve aynı miktarda kayba uğradıklarında tekrar eşitlik sağlanmış olur. Ondan sonra aralarında tekrar uzlaşma ve huzur mümkün olabilir.

Bir örnek:

Adamın biri arkadaşına, düğünden birkaç gün sonra anne-babasıyla altı haftalık bir tatile gittiği ve onu yalnız bıraktığı için karısının ona yirmi yıldır kin beslediğini anlattı. Bütün ikna çabaları, özür dilemeleri, bağışlanma ri-

caları bir işe yaramamıştı. Arkadaşı "O zaman karından en az onun canını acıttığın kadar senin canını acıtacak bir şey yapmasını iste," önerisinde bulundu. Adam durumu hemen anladı ve gözleri parladı. Şimdi kilide uyan anahtar elindeydi.

Kötülüğe karşılık verirken biraz daha az olabilir

Burada da geçerli olan şudur: Birisi bana bir kötülük yaparsa, ben de ona aynı derecede bir kötülükle karşılık verirsem, ilişki biter. Ona, bana verdiğiinden biraz daha az acı verirsem, bu sadece adalet açısından değil, sevgi açısından da yeterli olur. Bazen ilişkiyi kurtarmak için birine kızmak gerekir. Burada önemli olan ilişki olduğu için bu kızgınlıkta da sevgi vardır. Nefretle kızan insanlar sınırı aşar ve karşısındakine kötülüğü artırma hakkını verir. Eğer negatif denge söz konusuysa masumiyeti intikam hakkı ve suçu da intikamdan duyulan korku olarak hissederiz.

Tekrar ediyorum, ilişkilerin sürmesi için basit ve mantıklı bir prensip geçerlidir. Olumlu durumlarda geri verirken önlem olarak biraz daha fazla, olumsuz durumlarda da yine önlem olarak biraz daha az geri verilir. Anne-babalar çocuklarına kötü bir şey yaparsa, çocuklar denge sağlamak adına onlara kötü bir şey yapmamalıdır. Anne-baba ne yaparsa yapsın çocuğun buna hakkı yoktur. Böyle bir ödeşme için aralarındaki seviye farkı çok fazladır.

Kefaret talep etmek

Kurban ne kadar savunmasız ve ne kadar aciz ise, suçlu-yu o kadar daha suçlu ve suçunu o kadar daha kötü görürüz. Ancak kötü bir olaydan sonra kurban nadiren savunmasız kalır. Kurban harekete geçebilir, failden suça bir son verecek hak ve kefarete talep edebilir ve böylece yeni bir başlangıç sağlayabilir. Ama kurban böyle davranmak yerine hakkını genellikle karşısındakine kin beslemek için kullanır.

Kurban bir şeyler yapmazsa, başkaları bunu onun adına üstlenir. Ancak burada bir farklılık vardır; başkalarının onun adına ve onu temsilen diğerlerine verdikleri zarar ve yaptıkları haksızlık, kendisinin aradığı haktan ve alacağı intikamdan çok daha fazlası olacaktır. Suçsuzlar harekete geçmek yerine acı çekmeyi tercih ederse, bir süre sonra daha çok kurban ve daha çok kötü ortaya çıkar. Suça ve sonuçlarına karşı durarak bu durumu sona erdirmek ve iyi kuvvetleri geliştirmek yerine sadece masumiyete ve onun acizliğine tutunarak bu işe bulaşmadan suçtan kurtulunabileceğini düşünmek bir yanılsamadır.

2.5. Kötü affetme ve iyi affetme

Çabuk affetmenin de acizliğin sürdürülmesine benzer bir etkisi vardır; yapılması gerekli olan bir tartışmanın yerini alır ve çatışmayı çözmek yerine örter ve erteler. Bir kişi ahlakî üstünlük iddiasıyla suçlunun suçunu bağışlarsa –buna hakkı varmış gibi– bu kibirli affetme de acizliğin sürdürülmesiyle aynı şekilde etki eder. Örneğin, biri diğerine bir kötülük yaparsa ve diğeri onu affederse, günahkâr

olan gitmek zorundadır. Yoksa asla eşit düzeyde olamayan zayıf bir ışık olarak kalır. Gerçek bir uzlaşma için suçsuz olanın sadece tazminat ve kefaret isteme hakkı değil, bunu talep etme görevi de vardır. Yoksa kendisi de suçlu konumuna düşer. Suçlunun yaptığıının sonuçlarını üstlenmesi sadece görevi değil, hakkıdır da.

Bir örnek:

Her ikisi de evli olan bir adam ve bir kadın, birbirlerine âşık olurlar. Bir süre sonra kadın hamile kalır. Bu durum karşısında eşlerinden boşanıp yeni bir evliliğe başlarlar. Kadının daha önceki evliliğinden çocuğu yoktur. Adamın ilk evliliğinden küçük bir kızı vardır ve onu annesiyle bırakır. Adam ve kadın kendilerini adamın ilk eşine ve çocuğuna karşı suçlu hissederler. En büyük istekleri kadının onları affetmesidir. Kadın ise çocuğuyla birlikte ikisinin menfaati için bedel ödediğinden, onlara kıvgındır.

Bu çift bir gün arkadaşlarından birine bu isteklerinden bahseder. O da onlara, “Bu kadın sizleri gerçekten affederse kendinizi nasıl hissedeceğinizi hayal edin,” der. Şimdiye kadar suçlarının sonuçlarından kaçmış olduklarını o zaman anlarlar. Zira affedilme istekleri, herkesin onuruna ters düşecek bir davranıştır. İlk eşe ve çocuğuna, onlardan kendi mutlulukları uğruna çok fazla şey istediklerini itiraf etmeye ve onların isteklerine teslim olmaya karar verirler. Kendi seçimlerinde yaşamaya devam ederler.

Suçlunun onurunu kırmayan ve kendi onurunu da koruyan *iyi bir affetme şekli* de vardır. Bu, suçsuzun denge talebinde en uç sınıra gitmemesi ve suçlunun ödediği tazmina-

tı ve de kefareti kabul etmesiyle gerçekleşir. Bu iyi affetme olmadan uzlaşma olmaz.

Buna da bir örnek:

Bir kadın, kocasını sevgilisi yüzünden terk etmişti ve boşanmışlardı. Seneler sonra kadın üzölmeye başladı. Kocasını hâlâ çok sevdiğini hissediyor ve tekrar onunla beraber olmak istiyordu. Bu arada kocası o zamandan beri yalnızdı. Kadın kendini suçlu hissettiğı için ona bunu sormaya cesaret edemiyordu. Sonunda onunla bu konuda konuştu, adam olumlu ya da olumsuz bir şey söylemek istemedi. Ama konuyu üçüncü bir kişiyle konuşmaya karar verdiler. Danıştıkları kişi, ilk olarak adama bu seanstan kendisi için ne beklediğini sordu. Adam belli belirsiz gülümsedi ve “ ‘Aha!’ deneyimi,” dedi. Sonra kadına, “Kocanın isteyerek tekrar sana dönmesi için ona neler sunabileceksin?” diye sordu. Kadın bu işi biraz fazla basite almıştı ve teklifi cazip değildi. Bunun adamı etkilememiş olması normaldi.

Üçüncü kişi kadına, her şeyden önce zamanında kocasına acı verdiğini kabul etmek zorunda olduğunu izah etti. Koca, kadının yapılan haksızlığı telafi etmek için hazır olduğunu görmek zorundaydı. Kadın bir süre düşündü, kocasının gözlerine baktı ve “Sana yaptıklarım için çok üzgünüm,” dedi. “Yine senin karın olmak istiyorum ve seni o kadar çok sevecek ve seninle o kadar çok ilgileneceğim ki mutlu olabilecek ve bana güvenebileceksin.”

Ama adam hâlâ tepki vermiyordu. Danıştıkları kişi adama, “Seni terk ettiğinde çok acı çekmiş olmalısın ve bunu ikinci bir defa yaşamak istemiyorsun,” dedi. Adamın gözle-

ri nemlendi ve diğeri devam etti, "Senin gibi kötü şeyler yaşamış olan biri, genellikle kendini diğeriye karşı ahlâkî açıdan üstün hisseder ve kendinde onu geri çevirme hakkını görür. Sanki ona ihtiyacı yokmuş gibi..." Ve ekledi, "Böyle bir masumiyete karşı suçlunun şansı yoktur." Duydukları adama dokundu ve yakalanmışçasına gülümsedi. Eşine döndü ve onun gözlerine baktı.

"Borcunuz elli Mark," dedi danıştıkları kişi; çünkü bir psikoterapistti. "Şimdi kaybolun, nasıl sonuçlandığını bilmek istemiyorum."

Ama kötü sonuçlandı. Bir yıl sonra kadın bana telefon etti ve kanser olduğunu söyledi, bir seansa gelmek istiyordu. İ-kisi beraber geldiler ve onlara bu hastalığa sebep olan şey hakkında bir düşünceleri olup olmadığını sordum. Kadın tek yaptığı şeyin bir makine gibi sürekli çalışmak olduğunu söyledi ve ben "Hayır, bu değil. Başka bir şey var mı?" dedim. Düşündü ve sonra "Evet, kocamdan hamile kaldım. O, çocuğu aldırmamı istedi ve ben bunu yaptım," dedi. O zaman "İşte bu! Onu o anda terk etmeliydin," dedim. Şimdi durum tamamen tersine dönmüştü. Şimdi kadın suçsuz, adam suçluydu. Adam ondan gücünü aşan bir şey istemişti ve o, ilişkiyi tehlikeye atmamak için bunu kabul etmişti. Bunu onlara açıkladım ve kadına şöyle dedim: "Sen şimdi kocandan ayrılmak, suçuna ve acına teslim olmak ve çocuğunun anısına iyi bir şey yapmak zorundasın." "Bunu beraber yapamaz mıyız?" diye sordu. "Evet" dedim. Ama adam tepki vermedi ve kımıldamadı. Sonra gittiler. Kadın sonradan yine benim bir kursuma katılmak üzere başvurdu. Kurstan dört hafta önce oğlu beni aradı ve öldüğünü bildirdi. Bu olay da böyle sonlandı.

2.6. Ayrılıklarda önlem olarak acı çekmek

Bazıları, suçlamalardan ve diğerini üzmetten korktukları için ayrılmadan önce –diğerinin acısına denk gelecek kadar uzun süre acı çeker. Bu şekilde adım atmaya daha çok hakları olacakmış duygusuna kapılırlar. Boşanma davaları bu yüzden o kadar uzun sürer. Kişi genellikle kendisi için daha büyük ve yeni bir alan, daha büyük ve yeni bir bölge ister ama kendini bağımlı ve tutuklu hisseder, çünkü diğerine zarar vermeden veya onu üzmeden bunu yapamayacağını bilir.

Nihayet ayrıldığında, yeni bir başlangıç için şansı ve riski olan sadece o değildir, diğerinin de birdenbire yeni olanakları olur. Ama diğeri kendini kaparsa ve acısında ısrar ederse, gidenin yeni bir yola gitmesi zorlaşır. Oysa kalan bu durumu yeni bir şans olarak algılasa o zaman gidene de özgürlük ve rahatlık vermiş olur. Benim fikrime göre bütün affetme yöntemleri içinde en güzel olan budur. Ayrılık devam etse de, bu yöntem uzlaştırır.

2.7. Denge sağlamak için mutluluktan vazgeçmek

İlişkilerde başarı sağlamak için doğru ve önemli olan şey, genellikle uygun olmayan bir şekilde başka bağlamlara aktarılır ve anlamsız olur, örneğin Tanrı'ya ve kadere. Biri bir kazanç elde ederse ve aynı bağlamda diğerinin bir kaybı olursa bu durum, ruhsal planda bir araya getirilir ve sanki kazanç elde eden bunu diğerinin pahasına kazanmış gibi bir denge ihtiyacı doğar. Sonra kötü şeyler olur.

Örneğin bir baba ölümlerin olduğu bir savaştan veya esaretten sağ olarak eve dönerse, birdenbire adamın kız-

larından biri babası eve döndüğü için bir bedel ödemek zorunda kaldığı fikrine kapılabilir veya babanın kendisi hayattan artık bir şey alamaz. Veya bir kişi hayatî bir tehlikeden kurtulursa sonrasında fiziksel bir arazla veya kendini kısıtlamak suretiyle borcunu ödemeye başlar. Bu tür olaylar Yahudilerde çok yaygındır, bu kadar çok kişinin kötü bir kadere teslim olduğu Nazi rejiminden sonra hayatta kalanlar mutlu olmaya cesaret edemez. Eğer ailede engelli bir çocuk varsa diğer sağlıklı kardeşler onların sağlık ve mutlulukları için hasta kardeşlerinin bedel ödediği zannına kapıldıklarından genellikle kendi sağlık ve mutluluklarını yaşamaya cesaret edemezler. O yüzden bu durumu dengelemeye çalışırlar; ya kendilerini hasta (örneğin depresif) gösterirler ya da başka bir şekilde olanaklarını kısıtlatırlar. Bu dinamik içsel bir rahatlama hissi yaratır. Bu tür olaylara psikoterapilerde çok sık rastlarız.

Bu şekildeki bir denge arayışından vazgeçmek için insan, oluşan baskıya rağmen, tamamen farklı bir çözüm arayacak bir düzeye ulaşmalıdır. Çözüm; hayatı, mutluluğu ve sağlığı bir bedel ödmeden hediye olarak kabul etmektir. Bu, alçakgönüllü bir duruştur. Denge istemek ise kibirli bir duruştur. Bu kişinin hediye edilmiş bir şey için ödeme yapmaya kalkışmasına benzer.

Bununla ilgili küçük bir hikâye:

Çifte denge

Bir kadının iyi bir kocası vardı ve ona Noel’de harika bir altın kolye hediye etti. Kadın onu açtı ve “Harika bir kolye!” dedi. Sonra “Bunu kaç’a aldın?” diye sordu. Adam “Beş bin Mark,” diye cevap verince “Peki, nereden aldın?” , “Kuyumcu Bernhard’dan.”

Noel tatili bitince kadın Kuyumcu Bernhard’a gitti ve ona beş bin Mark daha verdi.

Kader açısından bakıldığında böyle bir şey de vardır.

Geçerli olan bir şey, içinde anlamlı olduğu dairenin dışında kullanılırsa, kafa karışıklığı yaratır. Birinin kendine ait olmayan bir borcu üzerine alıp ödemesi de buna benzer.

Bir örnek:

Bir çiftin evlenmeden önce bir oğlu olur ve mecburen evlenirler. Anne-baba evliliklerinde mutsuzdur. Bu durumda çocuk suçu üzerine alır ve anne-babasının onun yüzünden yaşadıkları mutsuzluğun bedelini ödemek üzere acı çeker.

Almak ve teşekkür etmek, yani bedel ödemediği onu bir hediye olarak almak bir çözümdür ve çok özel bir uygulamadır. Bu teşekkür içsel bir duruştur. Herhangi bir şey veya herhangi biri için değildir. Bunun için kullandığım resim şöyledir: Birisi bir nehre girer ve nehir onu diğer kıyıya taşır, tekrar karaya çıkar ve nehrin önünde eğilir. Ama nehir bununla ilgilenmez. Bu teşekkür etmektir.

Bir örnek:

Gençlik arkadaşları beraber savaşa gitmek zorunda kaldılar, tarifsiz tehlikeler yaşadılar. İçlerinden ikisi yara almadan geri döndü. Ama bunlardan biri içine kapandı, çünkü yaşadığı en önemli şey kurtulmasıydı. Bundan sonraki tüm hayat onun için bir hediye gibiydi. Diğerleri genellikle meyhanedeki masasında oturuyor ve kahramanlıkları ve atlattığı tehlikelerle böbürleniyordu. Sanki her şeyi boşuna yaşamış gibiydi.

PETRA Küçük bir çocukken kar fırtınasına tutulup ağabeyi tarafından kurtarılmış birini tanıyorum. Bu ağabey daha sonra Naziler tarafından öldürüldü. Küçük kardeş bundan sonra sürekli olarak yaşayamayacağını ve yaşaması gerektiği hissine kapıldı.

BERT HELLINGER Ama bunun sadece ağabeyin ölmesiyle ilgisi var. Burada şu cümle önemlidir. “Sen öldün. Ben bir süre daha yaşayacağım, sonra ben de öleceğim.” Şunu da söylemesi mümkündür. “Senin kaderinin önünde eğiliyorum ve sen her zaman benim ağabeyim olarak kalacaksın.”

Körlemesine telafi olarak kefaret ödemek:

Eğer bir anne çocuğun doğumunda ölürse

Kefaret ödemek de bir telafi girişimidir, ama körlemesine ve içgüdüselidir ve kontrolsüz gelişir. Özellikle ailede çocuğunu doğururken ölen bir anne varsa bu telafi girişimi sıklıkla görülür. Hayatta kalan çocuk tabii ki annenin ölümünden sovrumlu değildir. Kimse ona bu yüzden hesap sormayı aklına bile getirmez, ama suçsuz olduğunu bilmesi çocuğu rahatlatmaz. Sosyal bir varlık olarak bir sisteme bağlı olduğunu bilir

ve bu sisteme annesinin hayatı pahasına bağlanmıştır. Sürekli olarak hayatını annesinin ölümüyle bağlantılı olarak görmek-ten başka bir şey yapamaz ve bu suçun baskısından hiçbir zaman kurtulamaz. Böyle trajik bir olaydan sonra genellikle kötü bir dinamik oluşur. Bu olay bir erkeğin içgüdüleri yüzünden karısını öldürdüğü, tabiri caizse onu dürtülerine kurban ettiği şeklinde de açıklanabilir. Anne-baba sevgiyi yaşamanın risklerini bilir ve riski bilinçli bir şekilde kabul eder. Bu olayı cinayet olarak yorumlamak kadınları değersiz kılar ve onurlarını yok eder. Bu durumun dizimi yapıldığında kadınlar eşlerinden şikâyetçi olmazlar. Onlar tamamen onurlarının bilincindedir.

Ama cinayet düşüncesi, sonraki kuşaklardaki erkek çocukların –bu olay genellikle birçok kuşak boyunca etki eder kefarete ödemelerine sebep olur. Bu tür bir ölüm yüzünden, kadının torunları veya torunlarının torunları intihara eğilimlidirler. Bu, telafinin primitif, en eski ve kör şeklidir: Biri gider ve telafi olarak bir diğeri de gitmek zorundadır. Biri kefaret olarak bir şey yaparsa, saygı yok olur. Bazıları evlenmekten ve çocuk sahibi olmaktan vazgeçer, örneğin rahip olur veya çocuğu olamayan bir kadınla evlenir. Sistemde böyle bir ölüm, korku yaratır ve bu korku yüzünden genellikle olay hakkında konuşulmaz. Bu bir sistemdeki en kötü dışlamadır ve çok ağır sonuçları vardır.

Doğan çocuk kendini kısıtlarsa veya intihar ederse, o zaman kadının fedakârlığı boşa gider üstelik bir de çocuğun felaketi için sorumlu tutulmuş olur.

Çözüm, kadının bu sistemde saygıdeğer bir yer alması ve çocuğun anneye şunu söylemesidir: “Eğer hayatını benim doğumumda kaybettiysen, bu boşuna olmamalıdır.

Doğumum sana bu kadar fazla şeye mal olduğu için, sana buna değdiğini göstereceğim. Bu hayatı, sana mal olmuş olan ve bana mal olan bedeli ile alıyorum ve senin onuruna bu hayatı iyi şeyler yaparak yaşayacağım.”

Bu aynı sevgidir, ama başka bir yöndedir. O zaman kade-rin getirdiği suçun baskısı, yaşam için gerekli olan motora ve kuvvete dönüşür ve başkalarının hiçbir zaman yapamayacakları işler mümkün olur. Bu, uzlaşma ve barış getirir ve ancak o zaman annenin fedakârlığının iyi bir etkisi olur.

Seminerden bir örnek:

Alexis, babasının annesinden önce bir başka kadınla evlendiğini ve bu kadının ilk çocuğunun doğumunda çocukla birlikte öldüğünü anlatır. Köken ailenin diziminde her iki erkek çocuk ve ebeveyn aynı yöne bakar.

BERT HELLINGER Bu çok açık, ebeveyn ve her iki oğul ilk eşe ve çocuğuna bakıyor. (Anneyi ve çocuğu dizime alır ve ebeveyn ve oğullarının karşısına yerleştirir. Aile rahatlamış bir şekilde onaylar.) Bu artık çözümdür.

Daha sonra ölen çocuğu ve annesini babanın sağ tarafına, oğulları da karşısına yerleştirir ve sonra da ölen çocuğu en büyük çocuk olarak oğulların sağına koyar. Sonra Alexis'in erkek kardeşinin hayatî tehlikesi olan hastalığı üzerine konuşmaya başlar.

BERT HELLINGER Dizimden erkek kardeşinin hastalığının sistemik bir anlamı olabileceği görülüyor ve ona bu dizimi anlatırsan bu ona yardımcı olabilir. Belki ölen çocukla bağlıdır. Erkek kardeşin resimde durabiliyorsa, belki gerçek hayatta da durabilir.

2.8. Kaderi kabul etme

Kaderle gelen kötülüklerin bana ait olan bir kısmı vardır, örneğin genetik bir hastalık, savaş kaynaklı bir sakatlık veya çocuklukta yaşanan olumsuzluklar. Eğer bu değiştiremeyecek kadere karşı isyan eder, öfkemi ve taleplerimi canlı tutarak onunla çekişirsem, suçlular ararsam, kaderi hayatımın içine almazsam, o da kuvvetini açığa çıkaramaz.

Nasıl bazı durumlarda hak etmediğim halde veya bir katkı olmadan kurtarılabiliyorsam, yani diğerlerinin almadığı bir hediye alabiliyorsam, benim bir suçum olmadan oluşan olumsuzlukların sonuçlarını taşımayı da kabul etmek zorundayım. Kader ne bizim isteklerimizle ilgilenir ne de bir şeyleri telafi etmemizle...

Kaderle gelen suçlarda –ister mutluluk, isterse felaket getirsin– tek çıkış yolu boyun eğmek; sırrına erişilemez, karşı konulamaz olana uyum sağlamaktır. Bu şekilde davranmanın altında yatan duruşa *alçakgönüllülük* diyorum. Alçakgönüllülük, diğerlerinin ödediği bedele bağlı kalmadan, devam ettiği sürece hayatımı ve mutluluğumu, benim payıma düşen şekliyle kabul etmeme izin verir. Ve sıra bana geldiğinde, kötü kaderimi de kabul etmemi sağlar. Bu alçakgönüllülük, kaderi belirlemeyeceğimizi, kaderin bizi belirleyeceği bilgisini ciddiye alır, kaderden gelen suç ve masumiyete verdiği bu cevapla kişiyi kurbanlarla aynı düzeye getirir. Onlara saygı duymama izin verir, ama onların “pahasına” aldığım şeyi bir kenara atarak veya kendimi kısıtlayarak değil, tersine onu yüksek bedeline rağmen kabul ederek ve sonra başkalarına bundan bir şeyler vererek... *Kefaret ödemek saygıyı yok eder ve saygı kefareti ödemeyi gereksiz kılar.* Uyum sağlamak

İçimde bir kuvvet pınarına dönüşür, işte telafi budur. Bu artık pozitif bir dengedir ve her zaman iyiye götüren bir şeydir.

Bir örnek:

Ülkesindeki bir ürünün tek temsilcisi olan genç bir girişimci spor arabayla geldi ve başarılarını anlattı. Bir şeyler başarabildiği belliydi ve karşı konulamayacak bir cazibesi vardı. Ama içkiye düşküncü ve şirketten özel giderleri için çok fazla para çektiği ve bu şekilde işletmeyi tehlikeye soktuğu için muhasebecisi onu uyarmıştı. Şimdiye kadar elde ettiği başarılarla rağmen o içten içe her şeyi kaybetmeyi planlamıştı. Bu arada annesinin pısrık olduğu gerekçesiyle ilk kocasını kovmuş olduğunu öğrenmişti. Kadın sonra bu genç adamın babasıyla evlenmiş ve ilk evliliğinden olan oğlunu bu yeni evliliğe getirmişti. Öz babasını görmesine izin verilmeyen bu çocuk o güne kadar babasıyla bir bağlantıya geçmemişti. Babasının yaşayıp yaşamadığını bile bilmiyordu.

Genç girişimci, başarısını sürdürmeye cesaret edemeyeceğini fark etti. Çünkü hayatını kardeşinin şanssızlığına borçlu olduğunu düşünüyordu. Şu çözümü buldu: İlk olarak, anne-babasının evliliklerinin ve kendi hayatının, kardeşinin ve onun babasının yaşamak zorunda kaldıkları kayıpla kadersel bir bağlantıda olduğunu kabul edebilmek. İkinci olarak bütün olanlara rağmen kendi şansını onaylayabilmek ve kendini de, diğerleriyle aynı haklara sahip ve aynı düzeyde gördüğünü söyleyebilmek. Üçüncü olarak, alma ve verme konusundaki dengeyi sağlamak ve hazır olduğunu göstermek için kardeşine özel bir hizmette bulunmak. Bunun üzerine kardeşinin kayıp babasını bulmaya ve ikisinin buluşmalarına aracılık etmeye karar verdi.

BERT HELLINGER Şimdi tekrar daha önce sözü edilen dinamiğe geliyorum. Annenin senin doğumundan sonra depresyona girdiğini anlatmıştın. Bu gibi durumlarda çocuğun bunun bedelini ödeme eğilimi vardır.

MANUELA Anne lohusalık sendromuna girerse de benzer bir durum söz konusu olur mu?

BERT HELLINGER Evet olabilir, çocuk bunun için bedel ödemek zorunda olduğunu düşünebilir. Eğer anne onun doğumunda bir zarara uğradıysa, çocuk kendini sürekli suçlu hisseder.

Başka bir örneğim daha var:

Orta yaşlı bir erkek, grupta kendini iyi hissetmiyordu. Garip davranıyordu ve çok az duyarlılık gösteriyordu. Doğumunda annesinin kalçasının kırıldığı ortaya çıktı. Köken ailesini dizdiğinde tamamen dışarıda duruyordu. Anne bunun için bedel ödemeye hazırdı ama çocuk bunu kabul edemiyordu, çünkü bedel çok yüksekti.

Bu durumda çocuğun yapabileceği şey, takdir etmektir. Yani "Sevgili anneciğim, ben bunu sana mal olan bedeli ile alıyorum ve tam da bu yüzden hayatıma değer veriyorum ve seni mutlu etmek için hayatımı iyi bir şeyler yaparak yaşayacağım. Hayatım boşuna yaşanmış olmayacak. Özellikle sana bu kadar fazla şeye mal olduğu için, sana bunun değdiğini göstereceğim." Böylesi anne için de çok rahatlatıcıdır. Aksi takdirde onun için iki misli kötü olur. Eğer çocuk için iyi sonuçlanırsa, anne de olup biteni daha rahat kaldırabilir.

Birinin umulmadık bir kurtuluştan sonra sanki ölmüş

gibi, sanki hayatını bitirmiş gibi yaşamaya devam etmesi de oldukça sık görülür.

Bir örnek:

Kursta genellikle cansız gibi oturan kibar bir adam vardı. Onunla “regresyon çalışması (geçmişe dönüş)” çalışması yaptım ve kendini beş yaşındayken yatakta yatarken gördü, omzunda büyük bir tümör oluşmuştu. Doktorlar endişeli bakışlarla yatağının çevresinde duruyordu ve o anda o içsel olarak ölmüştü. Sonra ameliyat olmuş ve tümörün iyi huylu olduğu ortaya çıkmıştı. Ama o artık içsel olarak hayatını bitirmişti ve cansız bir şekilde yaşamaya devam etmekteydi. Doğru olan, böyle birinin hayatın kendine verdiği hediyeği yeniden alıp onunla bir şeyler yaparak kurtulduğu için şükretmesidir.

2.9. Telafi için bedel olarak bir çocuk

Bir ayrılıkta telafi olarak bir çocuğun verilmesi oldukça sık görülür. İkinci evlilikten bir kız çocuğunun birinci adama gitmesi gibi... Eğer anne başka bir adamla birlikte olarsa o zaman bunun için bedel ödemek zorundadır. Bir olasılık kadının kızını ilk kocasına bırakmasıdır. Tabiri caizse bu şekilde hesap kapanır. Eğer kadının ebeveyni onun evlenmesini istemezse, genellikle bedel olarak bir çocuk verilir. Kadın bazen ilk çocuğunu anne-babasına verir. Kimse neden olduğunu bilmez ama o onun ödediği bedeldir. O zaman kadın kocasını elinde tutabilir. Çocuk o zaman şöyle söyleyebilir: “Ben bunu memnuniyetle yapıyorum ama sen

benim büyükannemsin, o benim annemdir.” Bu dinamikle enest konusunda tekrar karşılaşacağız.

ALEXIS Yunanistan’da sıklıkla gördüğüm şey, çocuğun, çocuğu olmayan zengin, evli ve bütün aileye destek olan kız kardeşe verilmesidir.

BERT HELLINGER O zaman çocuk “Ben bunu hepiniz için memnuniyetle yapıyorum,” demek zorundadır. Böylece suçlamaktan kurtulur ve hayatına devam edebilir.

3. Düzen

İlişkilerin başarılması için gereken üçüncü ana koşul düzendir. Bununla öncelikle, bir grubun birlikte yaşamasını sağlamlaştıran kuralları kastediyorum. Uzun süren ilişkilerin hepsinde ortak normlar, doğrular, inanışlar ve tabular gelişir, bunlar sonradan herkes için bağlayıcı olur. Böylece ilişkilerden, düzeni ve yapısı olan bir sistem oluşur. Bu göstermelik ve üzerinde uzlaşmış bir düzendir. Bunun arkasında önceden belirlenmiş ve uzlaşmanın dışında kalmış düzenlerin etkisi vardır.

II.

İlişkilerde Denge Duygusu Olarak Vicdan

Ne zaman ilişkiye girsek, ilişkiye zarar verecek veya onu tehlikeye atacak bir şey yapsak otomatik olarak tepki veren bir iç duygu tarafından yönetiliriz. Nasıl denge için bir iç organ varsa, sistemik davranışlarımız için de iç organa benzer bir şey vardır. Dengemizi kaybettiğimizde, denge kaybının sebep olduğu bir keyifsizlik bizi dengeye getirir. Demek ki denge, keyif ve keyifsizlik duyguları ile düzenlenir. Eğer dengedeyseniz bu bizim hoşumuza gider, bize bir keyif duygusu verir. Dengeyi kaybetmek ise keyifsizlik veren bir duygudur. Keyifsizlik duygusu, bir felaket olmaması için kendimizi değiştirmemiz gereken sınırı gösterir. Benzer şeyler sistemlerde ve ilişkilerde de geçerlidir.

İlişkilerde belirli düzenler hüküm sürer. Eğer bunlarla uyum içindeyseniz ve bunun sonucu olarak ilişkide kalabilirseniz kendimi masum ve dengede hissederim. Ama başarı için gereken şartlardan saptığımız ve ilişkiyi tehlikeye attığımız zaman, bir refleks gibi etki eden ve bizi geri dönmeye zorlayan keyifsizlik duyguları oluşur. O zaman bu, suç olarak yaşanır. Burada bir denge organı gibi tetikte

bekleyen merciye "vicdan" diyoruz.

Suçluluğu ve suçsuzluğu sadece ilişkilerde yaşadığımızı bilmek zorundayız. Yani suç diğerleriyle ilgilidir. Eğer diğerleriyle olan ilişkime zarar verecek bir şey yaparsam, kendimi suçlu; yarar sağlayacak bir şey yaparsam, kendimi masum hissederim. şartlar ne olursa olsun, vicdan bizi hayatta kalmamız için gerekli olan gruba bağlar. Vicdan bir grubun veya gruptakilerin inançlarının ya da batıl inançlarının üstünde değildir; onların hizmetindedir.

1. Vicdan İlişkiler İçin Gereken şartları Gözetir

Vicdan, ilişkiler için önemli olan şartları yani bağlılığı, alma verme dengesini ve düzeni gözetir. Bir ilişki sadece bu üç şart aynı anda yerine getirilirse başarılı olur. Denge ve düzen olmadan bağlılık olmaz. Bağlılık ve düzen olmadan denge olmaz. Bağlılık ve denge olmadan düzen olmaz. Bu şartlar ruhta temel ihtiyaçlar olarak algılanır. Vicdan bu üç ihtiya ın hizmetindedir. Bu üç ihtiyaçtan her biri kendine has bir suçluluk ve suçsuzluk duygusuyla kendisini gösterir. Bu yüzden bizim suç algımız, suçun bağlılıkla, dengeyle veya düzenle olan ilgisine göre farklılık gösterir. Hizmet ettikleri amaca ve ihtiya a göre suçluluk ve suçsuzluğu farklı şekilde hissederiz.

1.1. Vicdan ve bağıllık

Vicdan burada bağıllığı destekleyen ve tehlikeye atan her şeye tepki verir. Ait olabileceğimizden emin bir şekilde davranırsak vicdanımız rahat olur. Eğer grubun şartlarından saptıysak ve ait olma hakkımızı tamamen veya kısmen riske attığımız konusunda korkumuz varsa vicdanımız rahatsız olur. Demek ki burada suç, kaybetme ve dışlanma korkusu ve uzaklık olarak; suçsuzluğu da güven ve yakınlık olarak yaşarız. Belki de tanıdığımız en güzel ve en derin duygu “temel bir yaşam düzeyinde ait olabilmek”tir.

Sadece suçsuzluğun garantisini ait olma hakkı olarak algılayanlar dışlanmanın ve kaybetmenin korkusunu ve dehşetini bilirler. Güven sadece korkuyla yaşanabilir. Bu yüzden, insanın var olan korkuları yüzünden anne-babasını suçlaması tamamen anlamsızdır. Anne-baba ne kadar iyiye, onları kaybetme korkusu da o kadar büyük olur.

Güven ve yakınlık, eylemlerimizin çoğuyla peşinden gittiğimiz büyük bir rüyadır. Ama bu rüya gerçekleşemez, çünkü aidiyet her zaman tehlikededir. Bazıları, “Çocuklara güven vermek gerekir,” derler. Çocuklara ne kadar güven verilirse onlar güveni kaybetmekten o kadar çok korkar, çünkü güven, kaybetme korkusu olmadan yaşanamaz. Yani aidiyet sürekli yeniden kazanılmak zorundadır, sabit bir kazanım değildir. Bu yüzden masumiyet *hâlâ* ait olma hakkı olarak hissedilir, ne kadar süreceği bilinmez. Bu güvensizlik hayatın bir parçasıdır. Dikkati çeken bir şey daha vardır; vicdan, çocukları anne-babayla olan ilişkilerinde, anne-babanın onlarla olan ilişkilerine nazaran daha fazla baskı altında tutar. Belki bu, anne-babanın çocuklara olan

ihtiyacının, çocukların onlara olan ihtiyacından daha az olmasıyla ilgilidir. Şöyle de düşünebiliriz; aslında anne-baba çocuklarını feda eder, ama tersi olmaz. İlginç.

Vicdanın iyi yanı da kötü yanı da bir amaca hizmet eder. Ödül ve cezanın bizi aynı yöne itip çekmesi gibi... Bunlar, sevginin grup içinde bizden ne çok şey istediğine bakmadan, köklere ve gövdeye olan bağımızı güvence altına alır.

Kök gruba olan bağlılığın vicdan için önceliği vardır, başka her türlü anlayış ve ahlaktan önce gelir. Vicdan, bizim bağlılığa yönelik inancımızın veya eylemimizin etkisine göre yönlenir. Bu inanç ve eylemin diğer bakış açılarına göre çılgınca veya rezilce görünüp görünmediğini dikkate almaz. Daha büyük bir bağlamda iyi ve kötünün kavranması söz konusu ise, vicdanımıza güvenemeyiz (Bkz. Bölüm III, 3). Bağlılığın belki bundan sonra gelecek her şeye göre önceliği olduğu için, bağlılıkla ilgili bir suçu en ağır suç ve bunun sonuçlarını en ağır ceza olarak yaşarız. Bağlılıkla ilgili masumiyeti de en derin mutluluk ve çocukluk özlemimizin nihai amacı olarak yaşarız.

Bağlılık sevgisi ve zayıfların kendilerini feda etmeye hazır olması

Eğer bir grupta altta duruyorsak ve o gruba teslim olmuşsak, vicdan bizi ona en kuvvetli şekilde bağlar. Ailede bunlar çocuklardır. Bir çocuk, sevgisinden dolayı her şeyini vermeye hazırdır. Hattâ ebeveyn ve akrabaları için daha iyi olaksa kendi hayatını ve mutluluğunu vermeye... Çocuklar anne-babaları ve ataları için hayatlarını riske atar, planlamadıkları şeyleri yapar, işlemedikleri suçun kefare-

tinii öder (örneğin manastıra kapanarak), kendilerine ait olmayan borçları üstlenir veya yaşanan bir haksızlık için anne-babalarının yerine intikam alırlar.

Bir örnek:

Bir baba inatçı olduğu için oğlunu cezalandırmış ve o gece oğlu kendini asmıştı. Yıllar sonra baba yaşlanmıştı ama hâlâ suçunun ağır yükü altında eziliyordu. Bir arkadaşısı ile konuşurken çocuğun intiharından sadece birkaç gün önce, karısı masada hamile olduğunu söylediğinde, çılgınca “Eyvahlar olsun, hiç yerimiz yok!” diye bağırdığını hatırladı. Ve adam o anda çocuğun anne-babasının sorununu çözmek için kendini astığını, böylece diğerine yer açtığını anladı.

Bir grupta kuvvet kazandığımızda veya o gruptan bağımsız olduğumuzda, bağlılık gevşer ve onunla birlikte vicdan da gevşer. Ama zayıflar vicdanlıdır ve sadık kalır. Bağlı oldukları için kendilerini hiçe sayan girişimlerde bulunurlar. Onlar, bir işletmede alttaki işçiler, orduda erler ve kilisede inanan halktır. Gruptaki kuvvetliler yüksek amaçlar diye adlandırdıkları şeyler için onları vicdansızca susturalar ederlerken, onlar kuvvetlilerin iyiliği için vicdanlı davranarak sağlıklarını, masumiyetlerini, mutluluklarını ve hayatlarını riske atarlar. Kendi sistemlerinde tutuklu kaldıkları için, dışarıdaki sistemlere karşı hiçe sayılarak kullanılabilirler. Bunlar büyükler için kendini feda eden küçükler, pis işi yapan cellatlar, unutulmuş konumlardaki kahramanlar, onları kesimhaneye götüren çobanın arkasındaki koyunlar, hesabı ödeyen kurbanlardır.

1.2. Vicdan ve denge

Vicdan, anne-babaya ve akrabaya olan bağılılığı gözettiği ve onu kendi suçluluk ve masumiyeti içeren duygularının yardımıyla yönettiği gibi aynı şekilde değiş-tokuşu da gözetir ve onu diğerlerinin masumiyet ve suçluluğu içeren duygularının yardımıyla yönetir.

Verme ve almanın olumlu değişimiyle ilgili olarak suçu sorumluluk, suçsuzluğu da sorumluluktan kurtulma olarak yaşarız. Demek ki bedel ödemededen almak yoktur. Eğer karşımdakine aldığım miktarda geri veririm sorumluluktan kurtulurum. Sorumluluktan kurtulan kişi kendini hafif ve özgür hisseder ama artık bağı da kalmamıştır. Sorumluluktan kurtulmanın bir üst aşaması vardır; bu da sorumlu olduğundan fazlasını vermektir. O zaman masumiyeti hak olarak algılarız. Vicdan sadece bağlı olmamızı sağlamaz, aynı zamanda denge ihtiyacı şeklinde bir ilişkinin ve bir ailenin içindeki alışverişi de düzenler. Bu dinamiğin ailelerdeki rolünün öneminin farkında değiliz aslında.

1.3. Vicdan ve düzen

Vicdan; düzene, yani aralarında geçerli olan oyunun kurallarına hizmet ederse biz suçu kuralları ihlal etme ve cezalandırılma korkusu şeklinde, masumiyeti de vicdan ve sadakat şeklinde hissederiz. Oyunun kuralları her sistemde farklıdır ve herkes sistemin bir parçası olarak kuralları bilir. Eğer birey kuralları içselleştirir, kabul eder ve onlara uyarsa sistem çalışabilir ve o birey de kusursuz kabul edilir. Kurallara karşı çıkan biri, kimseye bir zarar vermemiş

ya da acı çektirmemiş bile olsa suçlu sayılır. Sonra sistem adına cezalandırılır, “politik suçlar” veya “kafirlik” gibi ağır durumlarda ise dışarı atılır veya yok edilir.

Düzen için işlenen suç içimize dokunmaz. Bir sorumluluğumuz olduğunu ve bir ceza ödemek zorunda kalacağımızı bilsek bile, genellikle bu tür bir suçu işlerken değerimizin azaldığını düşünmeyiz. Ama bağlılık ve dengeye karşı çıkarsak, kendimizi değersiz hissederiz. Demek ki suç burada aynı şekilde algılanmaz. Belki bunun, bir düzen ihtiyacımız olmasına rağmen detayların bizim kararımıza bağlı olmasıyla ilgisi vardır.

Vicdan neyi algılayıp neyi algılamayacağımıza karar verir.

Buna bir örnek:

Bir doktor grupta şunu anlattı: Bir sabah kız kardeşi kendisini aramış ve uğramasını istemiş, onunla tıbbi bir problemi konuşacağını söylemiş. Doktor ona gitmiş ve bir saat kadar konuşmuşlar. Doktor kardeşine “Belki bir jinekoloğa gitmen daha iyi olur,” demiş. Kardeşi jinekoloğa gitmiş ve sonrasında sağlıklı bir erkek çocuk doğurmuş. Doktor, kız kardeşinin hamile olduğunu anlamamış. Kendisi de bir doktor olan kız kardeşi de hamile olduğunu anlamamış.

Bu sistemde hamilelikleri anlamak yasakmış ve aldıkları akademik eğitim her ikisinin de bu algı blokajlarını çözmelerini sağlayamamış.

Kutup ayısı

Bir zamanlar bir kutup ayısı vardı. Onu bir sirkle beraber orada burada gezdiriyor, gösterilerde kullanmayıp sadece sergiliyorlardı. Yani, sürekli olarak bir karavanın içindeydi. Fakat karavan o kadar dardı ki ancak iki adım öne, iki adım arkaya atabiliyordu. Bir gün kutup ayısına acıdılar ve “Bunu bir hayvanat bahçesine satalım,” dediler ve sattılar. Orada artık özgürce dolaşabileceği büyük bir alan vardı. Ama o, orada da sürekli olarak sadece iki adım öne ve iki adım arkaya atıyordu. Başka bir kutup ayısı ona “Neden böyle yapıyorsun?” diye sordu. O da “Çünkü çok uzun bir süre bir karavanda yaşadım,” diye cevapladı.

2. Bağlılık, Denge Ve Düzen İhtiyaçlarının Etkileşimi

Vicdan; bağlılık, denge ve düzen ihtiyaçlarına farklı şekilde hizmet eder. Belki denge ve düzenin hizmetindeyken yasakladığı bir şeyi, bağlılığın hizmetindeyken talep eder ve düzen uğruna izin verdiği bir şeyi, belki bağlılığı dikkate alarak reddeder. Eğer ihtiyaçlardan biri tek başına üstün gelirse, diğerleri başarısız olur. Ama insan bu üç koşulun hepsine aynı anda uymak isterse, hepsine bir şey borçlu olur. Her zaman olduğu gibi vicdanımıza uyarsak o, bizi bir tarafta suçlu bulurken bir tarafta serbest bırakır. Bu yüzden hiçbir zaman tam bir vicdan rahatlığı yaşamayız.

Demek ki suçluluk ve suçsuzluk genellikle birlikte ortaya çıkar. Kim suçsuzluğa el atarsa suça da dokunur. Ve kim suçun evini kiralarsa, kendi kiracısının da suçsuzluk oldu-

ğunu keşfeder. Suç ve suçsuzluk sık sık da kılık değiştirir, böylece suç masumiyet kılığında, masumiyet suç kılığında gelir. O zaman görüntü yanıltır ve ancak olayın etkisi ortaya çıkınca gerçeğin ne olduğu anlaşılır. Ulaşabileceğimiz şey, her açıdan mümkün olduğu kadar az suçumuzun olmasıdır.

Bir örnek:

Eğer bir anne suç işlemiş olan çocuğuna “Şimdi bir saat boyunca odanda tek başına oynamak zorundasın,” demişse bu cezayı düzen uğruna veriyor demektir. Ama şimdi düzeni tamamen uygularsa, yani çocuğu tam bir saat odasında yalnız bırakırsa çocuk sonrasında haklı olarak annesine kızacaktır. Çünkü anne adil davranırken, bağlılığı ve sevgiyi unutmamıştır. Bu yüzden anne-babalar çocuklarına verdikleri cezanın bir kısmını affeder. O zaman da düzene zarar vermiş olurlar, çünkü onlar için bağlılık da önemlidir. Anne-baba ceza vermezse bağlılık ön planda demektir, ama bu durumda da düzen zedelenmiş olur. O zaman da çocuk sınırların nerede olduğunu bilmediği için anne-babasına kızar.

3. Her Sistemin Kendi Vicdanı Vardır

Vicdanın ölçüsünün, ait olduğumuz grupta geçerli olan ölçü olduğunu saptadık. Ama her insan ilgi alanları birbirine ters düşen farklı ilişkilerin içindedir ve birçok sisteme aittir. Farklı gruplardan çıkarak bir araya gelen insanların farklı vicdanları vardır. Birçok gruba ait olan insanların da her grup için farklı bir vicdanı vardır ve bağlılık, denge ve düzen kuralları her sistemde farklıdır.

İnsan hırsızların grubunda, grupta kalabilmek için çalmak zorundadır ve başka bir grupta yapamayacağı şey tam olarak budur. Ama her iki gruptaki insanlar da bunu aynı vicdan ve aynı coşkuyla yapar. Demek ki vicdanın içeriğinin iyi ya da kötüyle bir ilgisi yoktur, grupta değer olarak geçerli olan şeyle ilgisi vardır.

Yahudi bir ailede doğan biri, ailesinin inancını kabul ederse kendini iyi ve güvende hisseder; bu inancı terk ederse kendini kötü ve tehlikede hisseder. Hristiyan ve Müslümanlar da inançlarına uyar veya inançlarını terk ederlerse aynı masumiyet ve suçluluk duygularını hissederler.

Bir köpeğin koyunları sürüde tutması gibi, vicdan da bizi grupta tutar. Ama çevre değişirse, o da bizi korumak için bir bukalemun gibi renk değiştirir. Bu yüzden annemizin yanında farklı, babamızın yanında farklı, ailede farklı, meslek hayatında farklı, kilisede farklı ve meyhanede farklı bir vicdanımız vardır. Bir sisteme hizmet eden şey diğerine zarar verebilir ve bizi masumiyete yönelten bir şey başka bir sistemde bizi suça sürükleyebilir. Sonra da bir eylemden ötürü bir sürü hâkimin önünde dururuz, biri

bizi mahkûm ederken diğeri serbest bırakır.

Masumiyet üzerine bir şey inşa etmek umutsuz bir durumdur. Eğer suçluluk ve suçsuzluk duygularının, belirli ilişkilerde yolumuzu bulmak için bizi yönlendiren araçlar olduğunu bilirsek, o zaman önemli olanın bizim suçlu veya suçsuz olmamız değil, çevremize uygun bir şekilde hareket edebilmemiz olduğunu anlarız. Bu ikilemi küçük bir hikâyede topladım. Bu hikâyeyi anlattığımda çoğunluk ön planda olana takılı kalıyor. Ama hikâyenin bir de orta ve arka planları var.

Oyuncular

Kendilerini rakip olarak tanıtırlar.

Sonra karşılıklı otururlar

Ve oynarlar

Aynı tahta üzerinde

Birçok taşla

Karmaşık kurallara göre,

Hamle hamle üstüne,

Aynı kraliyet oyununu.

Her ikisi de oyunda

Değişik taşları feda eder

Ve şaha odaklanırlar,

Hareket bitene kadar.

Artık bir şey hareket etmiyorsa,

Parti bitmiştir.

Sonra yerleri değişirler

Ve renkleri,

Ve aynı oyun tekrarlar

Sadece başka bir parti başlar

Kim ama uzun süre oynarsa
Ve sık sık kazanır
Ve sık sık kaybederse,
O her iki tarafta da
Usta olur.

4. Vicdan Sebebiyle Dışlamak ve Bunun Aşılması

Vicdan bizi nerede bağlarsa, aynı zamanda orada hem sınırın içinde hem de dışında bırakır. Bu yüzden, bir grupta kalmak istiyorsak, sıklıkla kendimiz için istediğimiz aidiyeti bizden farklı olanlara tanımamak ve yasaklamak zorunda kalırız. Sonra vicdan yüzünden dışladığımız kişinin gözünde korkunç oluruz, çünkü bir suçun en kötü sonuçları ve en uç tehdit olarak korktuğumuz şeyi, vicdan adına gruptan sapan başka birine dilemek veya yapmak zorunda kalmışızdır: Gruptan dışlamak.

Söz konusu kendi grubumuz olunca, başkalarına yaptığımız bütün kötülükler, vicdan rahatlığıyla icra edilir. Vicdan, bizi ait olduğumuz grup için uyanık tutarken, başka gruplar için kör eder. Bizi bir gruba ne kadar çok bağlarsa, diğer gruplardan o kadar ayırır. Bizi bir gruba ne derece dost kılarsa, dışarıdaki gruplara da o derece düşman eder.

Tabii biz başkalarına nasıl davranıyorsak, onlar da vicdan adına bize öyle davranır. O zaman karşılıklı olarak iyi için bir sınır koyarız ve kötü için vicdan adına bu sınırı ortadan kaldırırız. Kim bu masumiyete sarılmak isterse, bir ömür boyunca ya sığ kalır ya da kötü olur. Gelişim, sadece başka bir gruba daha girmek ve orada vicdanı tamamen

farklı yaşamakla olur. Şimdi o kişi her iki grupta da kalabilmek için kendini yeniden yönlendirmek zorundadır. O, bunu iki grup arasında denge kurarak körlemesine yapabilir ama bunu daha yüksek bir düzeyde içgörüyle bilinçli olarak da yapabilir, o zaman bu kişisel bir gelişim olur. İçgörü de vicdan olarak etki eder, ama farklı bir vicdan olarak: Daha büyük bir bağlantıyı algılayarak.

Bu yüzden uzlaştıran ve barış getiren iyilik, vicdanın bize tek tek gruplara bağlılık nedeniyle koyduğu sınırları aşmak zorundadır. Vicdan, sadece var oldukları için nesnelerin içinde etki eden farklı ve gizli bir kanuna uyar. Vicdanın tarzının tersine bu gizli kanun, sessiz ve görünmeden, gizlice akan su gibi etki eder. Onun varlığını sadece etkisinden anlayabiliriz.

Farkındalık

Nihayet birisinde bir bilme isteği uyanır. Bisikletine atlar, açık araziye sürer ve alışık olduğu yolun dışında farklı bir yol bulur. Burada tabelalar yoktur, kendini gözlerinin gördüğüne ve adımlarının ölçebildiğine bırakır. Onu kaşif sevinci gibi bir şey itmektedir ve daha önceden hissettikleri şimdi somut hale gelir.

Ancak sonra bu yol büyük bir nehirde son bulur, o da bisikletinden iner. Devam etmek isterse, yanında olan her şeyi kıyıda bırakmak zorunda olduğunu bilir. O zaman yağının altındaki güvenli alanı kaybedecek ve bir güç tarafından taşınacak ve itilecektir. Bu güç ondan çok daha kuvvetlidir ve o bu güce güvenmek zorundadır. Bu yüzden tereddüt eder ve kaçarak geri döner.

Tekrar eve giderken, ona neyin yardım ettiği konusunda çok az bilgisi olduğunu ve bunu başkalarına açık-

lamakta çok zorlanacağını anlar. O da, çamurluğu takırdayan bir bisikletin arkasından giden adam gibi bunu çok kereler yaşamıştır. Adam bisikletliye bağırır: “Hey, sen, çamurluğun takırdıyor!”, “Ne?”, “Çamurluğun takırdıyor!”, “Seni anlayamıyorum”, diye bağırır diğeri, “Çamurluğum takırdıyor!”

“Burada bir şey ters gitti,” diye düşünür. Frene basar ve geri döner.

Kısa bir süre sonra yaşlı bir öğretmene şu soruyu sorar: “Başkalarına yardım etmek için ne yapıyorsun? İnsanlar sana sık sık geliyor ve çok az bilgi sahibi olduğun konularda senden öğüt istiyorlar. Ama verdiğin öğütlerden sonra kendilerini daha iyi hissediyorlar.” Öğretmen ona şöyle der: “Eğer biri yolda kalır ve ilerlemek istemezse bunun bilmekle ilgisi yoktur. O, cesaret gerekirken güven arama ve “Doğru Olan”, ona bir seçim hakkı sunmamışken özgürlük aramaya kalkışmıştır. Bir kısır döngüye girmiştir. Ama öğretmen bahaneye ve görünüşe karşı çıkan kişidir. O, orta yolu arar ve orada yoğunlaşmış bir şekilde soru sorana tek bir sözün ulaşmasını bekler. Rüzgârın önüne yelkenleri açan biri gibidir. Belki de soru sorana ulaşması gereken tek bir sözdür. Sonradan o öğretmene geri dönerse, öğretmeni, kendisinin de gitmek zorunda olduğu yerde bulur. Cevap her ikisi içindir. Her ikisi de dinleyicidir.”

“Orta yol kolaydır.”

5. Özgürlüğün Sınırları

Suç, ait olmayı sürdürebilmek için, nereye kadar gidebileceğimi ve nereden geri dönmek zorunda olduğumu, yani sınırlarımı gösterir. Suçluluk duygusu ve grupla olan bağlantıyı kaybetme tehlikesi olmadan hareket edebileceğim sınırlar içindeki serbest alan esas özgürlüktür. Ama sınırlar dinamiktir ve farklılık gösterir. Ve hareket alanı her ilişkide farklıdır. Bu yüzden bir grupta en önce, sınırın nerede olduğu belirlenmelidir. Suçun nerede başladığı ve nerede bittiği suç işlenerek öğrenilir. Öğretmenler bunu bilir ve eğitimde çocuklar için sınırlar sürekli genişletilir.

Kadın erkek ilişkilerinde sınırlar bazen çok daraltıcı olur ve sonrasında ikisinden biri sevgili bulur. Böylece sınırlar genişletilir ve yeni serbestlik alanları oluşur. Sınırlar fazla genişlerse, güvensizlik başlar ve alanın tekrar daraltılması gerekir. Demek ki özgürlük burada bir ilişki şeklidir ve o, karar verme özgürlüğünden farklı bir özgürlüktür. Tabii biz istersek konulmuş sınırları aşabiliriz ama bu, işlediğimiz suçun bedelini ödemediğimiz bizim ve başkalarının mutluluğunu ilgilendiren sonuçlar yaşanmadan olmaz.

Büyük ruh

Biz vicdanı, bir atın binicisini ve bir dümencinin konumunu saptamak ve yönünü belirlemek için baktığı yıldızları tanıdığı gibi tanırız. Ama eyvah! Maalesef o atı birçok binici sürer ve gemide birçok dümenci birçok yıldızla bakarak yönünü bulur. Asıl soru binicinin kime uyduğu ve kaptanın gemiye hangi yönü verdiğidir.

Cevap

Bir genç, ustasına “Bana özgürlüğün ne olduğunu söyle!” der.

“Hangi özgürlük?” diye sorar usta.

“İlk özgürlük deliliktir.

O, sahibini kişneyerek sırtından atan ata benzer.

Ama sonrasında binicinin tutuşunu daha sıkı hisseder.”

“İkinci özgürlük pişmanlıktır.

O, gemi kazasından sonra kurtarma botuna bineceğine, enkazda kalan dümenciye benzer.”

“Üçüncü özgürlük içgörüdür. O, delilikten ve pişmanlıktan sonra gelir. O, rüzgârda dalgalanan bitkiye benzer ve zayıf olduğu yerde teslim olduğu için ayakta kalır.”

Genç “Hepsi bu mu?” diye sorar.

Bunun üzerine usta “Bazıları ruhlarının gerçeğini kendi kendilerine aradıklarını zanneder. Aslında büyük ruh onların vasıtasıyla arar ve düşünür. Tabiat gibi o da birçok hata yapabilir, bu durumda yanlış oyuncuların yerine yorulmadan sürekli yenilerini koyar. Ama kendisini düşündürene bazen biraz hareket özgürlüğü verir ve kendini bırakan yüzücüyü taşıyan nehir gibi birleşmiş bir kuvvetle onu kıyıya taşır.”

Sevginin farklı düzenleri

Sevginin düzenleri esas olarak önceden belirlenmiştir. İlişkilerimiz bu düzenlere dayanarak başarıya ulaşır. Başarıyla sonuçlanmış aynı türden ilişkiler, aynı düzene ve aynı örneğe uyarlar. Suçluluğa ve masumiyete ait farklı duyguları birbirinden ayırmayı bizim için imkânsız hale getiren vicdan çelişkilerini, sadece bağlılık, denge ve düzen ihtiyaçlarının çatışması olarak algılamayız. Onları artan bir şekilde farklı ilişkilerin ve grupların talepleri olarak deneyimleriz.

Bu yüzden eğer anne-babayla olan ilişkilerde geçerli olan şeyleri, akrabalarla olan ilişkilere taşırsak bunun altından kalkamayız. Ve akrabalarla olan ilişkide geçerli olanları, kendi seçtiğimiz topluluklara taşırsak, kargaşa yaratırız ve amaçlarımızı tehlikeye atarız. Demek ki sevginin düzenleri çocuğun ebeveynle olan ilişkilerinde farklı, akrabalık ilişkilerinde ve amaçları özgürce belirlenebilen gruplardaki ilişkilerde farklıdır. Bu düzenler, kadın erkek arasındaki çift ilişkilerinde farklı, ikinci evlilikte birinci evliliğe göre farklıdır ve hayatla ve tüm olarak dünyayla olan ilişkimizde; yani bizim çok farklı da olsa ruhanî veya dinî olarak algıladığımız şeylerde de farklıdır.

Eski bir ilişkide masum olan bir şey, sıklıkla bir sonrakinde suç olur ve eski bir ilişkide bizi suçlu durumuna sokan bir şey, daha sonrakinde masum olur (örneğin cinsellik). Her yeni ilişkiye aynı anda eski ilişkinin düzenleri de akar ve eskilerin yerine yenileri konur. Bu yüzden, eski bir düzen ve ilişkiden neleri yenisine alacağımıza ve neleri bırakmak zorunda kalacağımıza sürekli yeniden karar vermek zorunda kalırız.

Demek ki burada da suçluluk ve suçsuzluk birlikte or-

taya çıkar, çünkü bir gruba ve ilişkiye hizmet eden şey, bir diğerine zarar verebilir. Bir grupta bize masumiyet getiren şey, bir diğerinde bizi suça sürükler. Vicdan ilişkilerin düzenini de korur, ama farklı bir ölçüde. Vicdanı en açık ve kuvvetli şekilde anne-babayla olan ilişkilerde ve en zayıf şekilde kendi seçtiğimiz topluluklarda algılarız.

Akrabalık ilişkilerinde nasıl farklı bir vicdanın etki ettiği daha sonra anlatılacaktır. Biz şimdi önce anne-baba ve çocuklar arasındaki ilişkilere, sonra kadın erkek ilişkisine ve sonunda akrabalık ilişkilerine değineceğiz. En sonunda bir bütün olarak dünyayla kurmaya çalıştığımız ilişkileri ele alacağız.

III.

Ebeveyn ve Çocuklar Arasındaki İlişkiler

1. Anne-Baba Çocuklarına Hayat Verir

Ebeveyn ve çocuklar arasındaki sevginin düzenlerinde ilk olarak şu vardır: Anne-baba verir ve çocuklar alır. Ama burada söz konusu olan herhangi bir verme ve alma değil, hayat verme ve almadır. Anne-baba çocuklarına hayat verirken kendilerine ait olan bir şeyi vermezler. Kendileri neyse onu verirler. Buna ne bir şey ekleyebilir, ne eksiltebilir, ne de bir kısmını kendileri için saklayabilirler. Onlar hayatla birlikte kendilerini de çocuklarına verirler; oldukları gibi, bir ilave veya kesinti olmadan. Buna göre çocuklar, hayatı anne-babadan alırken, anne-babalarını da sadece oldukları gibi alabilirler; bir şey eklemeden, çıkarmadan veya reddetmeden. Bu, benim birine bir şey hediye etmemden tamamen farklı bir niteliğe sahiptir, çünkü onlar sadece çocukların anne-babasıdır. Anne-baba, çocuklarına daha önce kendi anne-babalarından aldıklarıyla birlikte bir çift olarak birbirlerinden aldıklarını da verirler. Anne-baba, hayatı vermenin yanı sıra çocuklarına bakar-

lar. Böylece anne-baba ve çocuklar arasındaki alma verme dengesinde, çocukların isteseler de dengeleyemeyecekleri bir seviye farkı oluşur.

Buna küçük bir örnek:

Kursa katılan bir girişimci, annesinin rahat bir hayat sürmek istediği için onu başkasına verdiğini anlattı. Bakıcı aileyle büyümüşü ve annesiyle ilk olarak yirmi yaşına geldiğinde tanışmıştı. Şimdi kırk yaşlarında bir adamdı ve annesini hayatında sadece üç veya dört kere görmüşü. Annesinin yakında oturduğunu hatırladı. Akşam ona gitti ve ertesi sabah kursa geldiğinde, sadece içeri girdiğini ve annesine “Beni doğurduğun için mutluyum,” dediğini anlattı. Yaşlı kadın da huzur bulmuştu

2. Verene ve Armağana Saygı Duymak

Anne-baba, çocuklar ve kardeşler arasındaki sevginin düzenlerinde ikinci olarak şu vardır, alan herkes aldığı hediye ve onu verene saygı duyar. Bu şekilde alan kişi, aldığı hediyesi parlayana kadar ışığa tutar ve bir yandan bu ışık aşağıya doğru akarken diğer yandan da parıltısı verene yansır.

3. Ailede Hiyerarşi

Üçüncü olarak, ailedeki sevginin düzenlerinde bir hiyerarşi vardır, o da verme ve almada olduğu gibi önceki ve sonrakine uygun olarak yukarıdan aşağıya doğru gider. Bu yüzden anne-babanın çocuklara, ilk çocuğun da ikinciye göre önceliği vardır.

Bu düzen, kardeşler arasındaki verme ve alma için de geçerlidir. Önce gelen sonrakine vermek ve sonra gelen de öncekinden almak zorundadır. Kim verirse o önceden almıştır ve kim alırsa o da sonradan vermek zorundadır. Bu yüzden ilk çocuk ikinciye ve üçüncüye verir, ikinci birinciden alıp üçüncüye verir, üçüncü de birinciden ve ikinciden alır. Böylece büyük çocuk daha fazla vermiş ve küçük çocuk daha fazla almış olur. Buna karşılık küçük olan genellikle yaşlılıkta anne ve babasına bakar.

Verme ve almanın yukarıdan aşağıya doğru, zamanınsa geleceğe doğru akışı ne durdurulabilir, ne geri döndürülebilir, ne yönü değiştirilebilir, ne de aşağıdan yukarıya veya sonradan önceye yönlendirilebilir. Bu yüzden çocuklar her zaman anne-babanın altında dururlar ve yine bu yüzden hiyerarşik olarak sonradan gelen her zaman önce gelen-den sonra gelir. Verme ve alma da zaman gibi daima ileriye doğru akar, hiçbir zaman geri dönmez.

Anne-baba arasında da aidiyetten bağımsız, özel bir hiyerarşi vardır. Anne-babanın ilişkisi aynı anda başladığı için, başlangıç kuralı açısından her zaman aynı seviyededirler. Onların hiyerarşisi görevlerinden kaynaklanır, örneğin kimin güveni sağladığına bağlıdır.

4. Anne-Baba ve Çocuklar Arasındaki Düzenin Bozulması

4.1. Alma verme düzeninin terse dönmesi

Eğer sonradan gelen, önceden gelenden almak ve ona saygı göstermek yerine sanki onunla eşitmiş hattâ ondan üstünmüş gibi önceden gelene vermek isterse ailedeki verme alma düzeni tepetaklak olur. Örneğin, anne-babalar çocuklarından almak, çocuklar ise anne-babalarından veya eşlerinden almadıklarını onlara vermek isterse; anne-baba çocuklar gibi almak ve çocuklar da anne-baba veya eşler gibi vermek ister. O zaman verme ve alma yukarıdan aşağıya akmak yerine, yerçekiminin aksine aşağıdan yukarıya akmak zorunda kalır. Ama dağdan aşağıya akmak yerine dağın tepesine doğru akmak isteyen bir dere gibi ulaşmak istediği ve ulaşması gereken yere hiçbir zaman ulaşamaz.

Böyle bir sapma olduğunda, yani anne-baba almak istediğinde ve karşılığında çocuklar verdiğinde veya vermek zorunda kaldığında sahte bir düzen oluşur.

Buna bir örnek:

Bir kursta evli bir çift vardı, bu çift altı ay önce bir süreliğine ayrılmış ve şimdi yine bir araya gelmişti. Bir kız çocuğu evlat edinmişlerdi ve ayrıca, bir kız ve bir erkek olmak üzere iki tane de kendi çocukları vardı. Altı yaşındaki küçük oğullarının çok zor bir çocuk olduğu söyleniyordu. Sıkı sarılma terapisi yapan Irina Prekop'un yönetiminde baba oğluna sıkı sıkı sarıldı. Bu oldukça uzun sürdü ve oldukça duygu-

saldı. Terapist; babadan, çocuğuna kendini nasıl hissettiğini sormasını istedi. Adam çocuğuyla, sanki kendisi çocukmuş, çocuğu da onun babasıymış gibi konuştu. Yani işler tamamen tersine dönmüştü ve dolayısıyla çözümü yoktu.

O sırada ben babanın arkasına oturdum ve "Ben şimdi senin babanım, bana yaslan ve oğlunla babası olarak konuş," dedim. Dediğimi yaptı ve çabucak bir çözüm oluştu. Sonunda oğluyla el ele oturdu ve karşısında da kızlarıyla beraber eşi duruyordu. Yani erkekler bir arada kadınlar bir aradaydı. Bu güzel bir resimdi. Ertesi sabah adam sırtüstü yerde yatmış, küçük oğluyla oyun oynuyormuş. Çocuk, babasının üzerinde zıplarken, birdenbire öfkeyle kapıdan dışarı koşmuş. Baba bana bunu anlatırken, babanın çocukmuş gibi konuştuğunu ve çocuğun sanki baba gibi ona bir şey vermek zorunda kaldığını ve bu yüzden öfkелendiğini fark ettim. Böylece düzen yine bozulmuş oldu.

Ebeveynin biri bir şeye ihtiyaç duyduğunda, eşine veya kendi ebeveynine gider. Fakat ebeveyn bu ilişkiye uygun olmayan kişilere, yani çocuklara giderse (örneğin çocuklar anne-babayı teselli etmek zorunda kalırsa), o zaman bu, bir tersyüz etme, yanlış bir ilişki, bir ebeveynleştirme halini alır. Ama çocuklar buna karşı duramaz. Onlar bu şekilde bir şeye kilitlenir ve bir kibirin içine girer, bu yüzden de sonradan kendilerini cezalandırırlar. Bu durum, çocuğun kavrama yeteneği gelişince geri döndürülebilir. Buna da terapi denir!

SORU Ebeveynleştirme nedir, bir kez daha söyleyebilir misin?

BERT HELLINGER Çocukların ebeveynleri için ebeveyn

rolüne girmesi ebeveynleştirmedir.

SORU Yani bir kız evlat annesinin annesi veya babasının annesi olmak zorunda kalırsa mı?

BERT HELLINGER Gayet açık bir şekilde ifade ettim, eğer o role girerse. Bu çok katmanlıdır. Örneğin, bir anne kendi annesini reddederse, tıpkı annesini reddettiği gibi bir çocuğunu da reddeder. Bu ebeveynleştirmedir. Anne ya da baba, kendi ebeveynine karşı hissettiği duyguları sonradan kendi çocuğuna karşı da hissederse çocuk çocuk olamaz ve anne ya da babanın rolüne girer. Yani buna daha geniş kapsamlı bakmak zorundasın. Bu durum aile dizimlerinde hemen görülebilir. Bir çocuk dizimde huzursuz olursa ben, ebeveyne kendi anne-babalarıyla olan ilişkisini sorar ve olmayan ya da reddedilen anne ya da babayı dizime eklerim. O zaman çocuk aniden rahatlar. Bu, çocuğun ebeveynleştirildiğinin bir işaretidir. Anne-babasından bir şey almamış birinin almadığı şeyi sonradan çocuğundan almak istediği durumlar da sıklıkla görülür.

4.2. Anne veya babanın reddedilmesi

Bir seminerde katılımcılardan biri, danışmak üzere bir vaka getirdi.

ARNDT Çocukların babaya saygı duymasıyla ilgili bir sorun var. Senelerden beri yoğun bir şekilde bir aileyle çalışıyorum. Anne-baba şimdi ayrı yaşıyor ve çocuklar tarifsiz bir nefretle evden giden babayı reddediyorlar. Bunun sebebi babalarının annelerini gözlerinin önünde sürekli dövmüş ve terör yaratmış olması. Ayrıca çocuklar onun er-

kek öğrenciler ile ilişki yaşadığını da biliyorlar. Babalarının iletişim kurmak için gösterdiği çabalara, sürekli mektup yazmasına ve gönderdiği hediyelere rağmen çocuklar onun hakkında hiçbir şey duymak istemiyorlar. Fotoğraf albümlerinden babalarının fotoğraflarını çıkartıp yırtmışlar.

BERT HELLINGER Çocuklar kaç yaşında?

ARNDT On ve on sekiz yaşları arasındalar ve hâlâ anneleri ile beraber yaşıyorlar. Babalarından nefret ediyorlar ve artık onu görmek istemediklerini söylüyorlar.

BERT HELLINGER Birincisi: Çocuklar annenin nefretini yansıtıyor. Çocuklara, annelerine “Babamıza duyduğunuz nefreti biz sizin yerine yaşıyoruz,” demelerini ve sonrasında herhangi bir açıklama yapmamalarını söyleyen stratejik bir girişim olurdu. Bu herkesin düşünmeye başlaması için ilk adım olabilir.

Bu durumla ilgili bir hikâye anlatacağım, bunu onlara korkutucu bir örnek olarak anlatabilirsin:

Eşimle birlikte Heidelberg’de, başhekimin daveti üzerine psikosomatik hastalıklar servisinde çalıştık. On dört gün boyunca her gün hastalar için bir primer terapi seansı yaptık. Sabahları başka bir programları vardı. İlk gün eşim bu hastalardan ağır depresif olan birinin yanına gitti. Onunla çalıştı ve kadın babasına hitaben “Keşke savaşta geberseydin!” diye soğuk bir öfkeyle çığlık çığlığa bağırdı. Ertesi gün de onunla ben çalıştım. Babasına ne olduğunu sordum. Savaşta başından vurulmuştu. Geri geldiğinde ise sık sık öfke krizleri geçiriyordu ve bu krizlerin acısını da karısı ve iki kızı çekiyordu.

Ertesi gün çocukları olup olmadığını sordum. İki oğlu

olduğunu söyledi. Ona, “Oğullarından birisi babanı taklit edecek,” dedim. Bana baktı, ama bir şey söylemedi. Sonra evliliğinin nasıl gittiğini sordum. “Kötü,” dedi. Kocasına ona iyi baktığı için ona katlanıyormuş ama kocasını sevmiyormuş.

Birkaç gün sonra çok üzgün ve heyecanlıydı. Ne olduğunu sordum. Küçük oğlunun kaldığı sorunlu çocuklar yurdundan bir mektup almıştı. Oğlu bir suç işlemişti. Sonra “Onu o kadar çok seviyorum ki,” dedi. “Tamam, şimdi yüzün duvara dönük olacak şekilde dur, oğluna bak ve ona, ‘Seni o kadar çok seviyorum ki,’ de,” dedim. Bunu söyledi, fakat kulağa gerçek gibi gelmiyordu. “Olmadı,” dedim, ‘Sözlerinde bunu duyamıyorum. O zaman bana öfkeleni.

Ertesi gün yine yanına gittim. Buna çok şaşırdı. Ondan tekrar duvara dönmesini, oğlunu hayal etmesini ve ona, “Babanı reddediyorum, seni seviyorum,” demesini istedim. Söyledi. “Oğlun bunu duysaydı nasıl tepki verirdi?” diye sordum. “Bilmiyorum.” dedi. “Tepki göstermesine izin verilir miydi, genel olarak bunun altından kalkabilir miydi?” diye sordum. “Hayır,” dedi. “Bu yüzden deliriyor,” dedim.

Aynı odada bir de adam vardı. Doğduğunda annesi onu hastanede bırakıp kaçmıştı. Sonrasında ise farklı bakıcı ailelerle yaşamış ve çok acı çekmişti. Kadına, “Bak, bu adam kötü şeyler yaşamış, ama o hiçbir zaman delirmez, çünkü sorununun ne olduğunu biliyor,” dedim. Arndt, bu korkutucu hikâyeyi o aileye anlatabilirsin, böylece dinamik netleşir. Çocukların öfkesinin çok kötü sonuçları vardır. Bu öfkeyle nasıl baş edebiliriz?

İlk olarak baba olmanın ahlakla bir ilgisi yoktur. O, iyi ya da kötü olduğu için çocukların babası değildir, aksine baba

olmak veya anne olmak ahlakî farklılığın ötesinde bir olaydır. Anne-baba olmak onurunu ahlakî bir özellikten almaz.

Bir örnek:

Bir keresinde gruba bir doktor geldi, babası Nazilerin doktoruydu ve toplama kamplarında yapılan birçok deneye katılmıştı. Savaşın sonra idam cezasına mahkûm edilmiş fakat bir şekilde tekrar serbest bırakılmıştı. Oğlunun sorusu şuydu: “Babama nasıl davranmalıyım?” Ona “Nazi olmasının baban olmasıyla bir ilgisi yok,” dedim. İnsan bunu ayırabilir ve bunu ayırmak zorundadır. Bir çocuk babasının yaptıklarından sorumluluk duymadan, yaptıklarının sonuçlarını taşımak zorunda olmadan veya yaptıkları yüzünden onu reddetmek zorunda kalmadan onu baba olarak kabul edebilir. Çocuğun babasının yaptıklarını doğru bulması gerekmez. “Bu kötüdür, benim bununla hiçbir ilgim yok, ama sen benim babamsın ve baba olarak sana saygı duyuyorum,” diyebilir. Bir çocuk başka ne yapmak ister ki?!

Bu ayırım da önemlidir. Olup bitenler, babadan ayrılmayı gerekli kılmış zaten. Ama bunun nefret içinde olması gerekmez, çünkü nefret bağlayıcıdır. Çocuklar, “Bu kötüdür, ama biz sana baba olarak saygı duyuyoruz,” diyebilirler.

Arndt, senin getirdiğin aileyle ilgili bir şey daha var. Çocukların babaya karşı duydukları nefret, annelerinin nefretidir. Ama bu, onları sonuçlardan korumaz. Bu çok önemlidir. Bir insan ne yaparsa yapsın, bu ister kilitlenme sebebiyle olsun ister olmasın, yaptıklarının sonuçları onun için ve belki de çocukları için aynı olacaktır. O, bu sonuçlardan kilitlenmeyi bahane ederek kurutulamaz. Ama bu nefretin bir

sonucu daha vardır. Çocuklar şu anda annenin duygularını hissediyor olabilirler ama sonradan davranışlarında babayı taklit edecek ve onun gibi olacaklardır. Tek çözüm annenin “Ben babanızla onu sevdiğim için evlendim ve babanıza benzerseniz bunu onaylarım,” demesidir. O zaman çocuklar özgür olur. (Arndt’a) “Ama sen buna cesaret edemeyeceksin.”

ARNDT Doğru.

BERT HELLINGER Bu, etkileri çok geniş bir alana yayılan stratejik bir müdahale olurdu. Ama önce sen buna ikna olmak zorundasın.

ARNDT Bu vakada bir trajedi daha var, çocuklarla baba arasında bir ilişki olup olmayacağına mahkeme karar verecek. Çünkü anne, babanın ziyaret hakkını kabul etmiyor.

BERT HELLINGER Ben de ilişki olmamasını savunurdum. Babaya bu haktan vazgeçmenin uygun olacağını söyledim. O, bu şekilde davranışının sonuçlarını üstlenir ve bu, çocukların ona daha çok saygı duymasını sağlar. Mahkemeler psikolojik kriterlere göre değil salt hukukî kriterlere göre karar verir ama sonunda genellikle aynı şey ortaya çıkar. Ben buna karşı çıkmazdım.

(Başka bir oturumda Arndt’a) Sana sunduğun aile hakkında bir şey daha söylemek istiyorum. Şuradan hareket etmelisin, kadında çifte aktarım (bkz. sayfa 200) dinamiği hüküm sürüyor ve bu nefret sistemden alınmış. Eğer böyle bir kilitlenmenin içindeyse onunla doğrudan bağlantı kurmak zor olur. O zaman köken sisteminde neler olduğuna bakmaktan ve araştırmaktan başka bir şey yapılamaz. Bu yardımcı olabilir.

4.3. Çocuk sırdaş yapılırsa

Bir seminerde konu anne-babaya saygı duymaya gelince, bir katılımcı şöyle dedi.

LUDWIG Annem, bana bir keresinde babamla yaşamayı benim yüzümden sürdürdüğünü söyledi ve sanırım ben buna yeterince saygı göstermedim.

BERT HELLINGER Bunu yapmamalısın zaten, en azından bu anlamda. Annenin senin yüzünden babanla yaşadığını söylemesi hatadır. Üstelik bu söylediği doğru değil. Annen, yaptıklarının sonuçlarını kabullendiği için babanla kaldı. Bu tamamen farklı bir şeydir. Sen bu anlaşmanın tarafı değilsin ve ona ancak yaptıklarının sonuçlarını kabul ettiği için saygı duyabilirsin, ama senin yüzünden yaptığını söylediği için değil. Aksi halde olayı çarpıtırsın. Bu ayırım, anneye saygıdır. Yoksa sen kendini fazla önemli görürsün. Bu, annenle baban arasında bir yakınlık yaratacağına, seninle bir yakınlık yaratır.

Zorakî evliliklerde bu aynen böyledir. Anne-baba çocuk yüzünden evlenmez, yaptıklarının sonuçlarını üstlendikleri için evlenir. Çocuk, anne-baba arasındaki anlaşmada taraf değildir. Ama zorakî bir evlilik söz konusu ise çocuk kendini suçlu hisseder, özellikle de anne-baba bu evlilikte mutsuzsa... Aslında çocuğun hiçbir suçu yoktur ve bunun için sorumluluk üstlenmesine de gerek yoktur. Ama bunu yaptığı zaman kendini fazla önemli hisseder.

(Ludwig'e) Anne-babanın evliliği nasıl gidiyordu?

LUDWIG Bazen çok içtendi, annemin babamın kucağında oturduğunu çok gördüm. Ama görünüşe göre cinsel açıdan aralarında sorun vardı. Annem babamı bir kez reddetmiş

ve sonra babamın artık onu istemediğini anlatmıştı bana.

BERT HELLINGER Sana, sırdaş olmaya zorlanma ve babanın veya annenin sırdaşı olan çocuklar hakkında bir şey söylemek istiyorum. Annenle babanın arasında olan bir şey seni hiç ilgilendirmez. Burada tedavi, bunu hemen unutmandır. Ancak bu şekilde ruhun tekrar temiz hale gelir.

LUDWIG (*Hemen onayladı.*) Tamam.

BERT HELLINGER Bu fazla hızlı oldu, sende tam olarak oturmadı bu.

(*Gruba*) Bu konuda başka soru var mı?

ALFRED Bu her yaşta böyle midir?

BERT HELLINGER Evet, bu her yaşta tehlikelidir, örneğin bir annenin ergen kızına babasıyla yatakta neler yaşadığını anlatması. Daha kötüsü, annenin bunu oğluna anlatmasıdır. Bu çocukları asla ilgilendirmez. Çocuklar, sadece anne-babayı ilgilendiren konuların içine çekilmemelidir. Onlar buna karşı koyamazlar ama sonradan unutabilirler. O zaman zarar vermez. İnsan iyi olan içses birleşirse, o bunu gerçekten unutmayı sağlar.

ALBERT Benim bir vakam vardı. Baba kız arkadaşını eve getiriyordu ve anne onlara karşı koymak için fazla zayıftı. O zaman oğullar eyleme geçip babaya eve kız arkadaşını getirmemesi gerektiğini söyleyebilirler mi?

BERT HELLINGER Hayır, onlar annenin haklı olduğu noktasından hareket etmek zorundadır. Ama oğullar mümkün olduğu kadar çabuk evden ayrılabilir, doğru olan budur.

ERNST İlk karım kızlarımla konuşurken sürekli beni aşıyor. İlk karımla ilgili bir şey yapamayacağımı biliyorum. Kızlarımla ilgili bir şey yapabilir miyim?

BERT HELLINGER Hiçbir şey, kesinlikle hiçbir şey. Ama belki onlara insanın bir şeyi nasıl unuttuğuyla ilgili bir hikâye anlatabilirsin. Bir insanın eşi hakkında çocuklarına veya başkalarına bir şeyler söylemesi çok kötü yaralara yol açar. Bu durumda herkes çok kırılındır. Eğer eşler buna dikkat etmezse, ilişki biter.

EDDA Bir kez daha sormak istiyorum, annem bana ilk kocasıyla ilişkisindeki özel şeyleri anlatırsa ne olur?

BERT HELLINGER Bu tamamen aynı şeydir. Ona şöyle söyleyebilirsin: "Benden sadece babam sorumludur, ilk kocanla aranda neler olduğunu bilmek istemiyorum."

LARS İnsan yeni bir ilişkide eskisini anlatırsa ne olur?

BERT HELLINGER Hayır, bu yapılmamalıdır. Bu tamamen bir sır olarak saklanmalıdır, yoksa ikinci ilişkideki güven zarar görür.

(Daha sonraki bir oturumda)

BRIGITTE Anne-babanın başka ilişkilerinin olması da çocukları ilgilendirmez mi?

BERT HELLINGER Hayır, bu da çocukları ilgilendirmez.

BRIGITTE Bundan üvey kardeşler doğarsa da mı?

BERT HELLINGER Evet, o zaman onları ilgilendirir.

ALBERT Bazen eşinin aşk mektuplarını çocuklarına veren anne-babalarla karşılaşıyorum.

BERT HELLINGER Ben onları okumazdım. Bu saygının gereğidir. Sırlar, onları korumak ve açmamak için vardır.

5. Baba ve Annenin Kabul Edilmesi

Yaygın olan yaklaşıma göre, çocukların ebeveyni kabul etmeleri ve onlara saygı duymaları için önce ebeveynin bu durumu hak etmesi gerekmektedir. Çocuk, hâkim önündeymişçesine anne-babasına bakar ve şöyle der: "Sende bunu beğenmiyorum, bu yüzden sen benim babam değilsin," veya "Sen benim annem olmayı hak etmiyorsun.". Kabul etmeyi reddetmelerini, aldıkları şeyin doğru olmadığı veya az olduğu gerekçesine dayandırır. Kabul etmemelelerinin nedeni olarak verenin hatalarını gösterip kendilerini haklı çıkarırlar ve onların, anne-baba olup olamayacaklarını belirli özelliklerine bakarak değerlendirirler. Böylece kabul etmek yerine talep etmeyi, saygı göstermek yerine suçlamayı koymuş olurlar. Üstelik bu davranış psikoterapilerle, (örneğin Alice Miller'e göre) desteklenir. Bu deliliktir ve gerçeğin tamamen çarpıtılmasıdır. Sonuç her zaman aynıdır: Çocuklar aylak olur ve kendilerini boş hissederler.

Aristoteles'in, yeni bir öğrenciyi geleli henüz birkaç gün olmadan, "Ona bir şey öğretemem, beni sevmiyor," diyerek eve gönderdiği rivayet olunur.

Birinin babası varsa, o baba, olduğu gibidir ve o zamanki hali tam da doğru olandır. Eğer onun bir annesi varsa, o anne olduğu gibi vardır ve o zamanki hali tam da doğru olandır. Değişmesine gerek yoktur. Çünkü insan söylediğimiz gibi ahlakî özelliklerine göre anne-baba olmaz, belli bir eylem ile anne-baba olur ve bunun ne olduğunu da herkes bilir. Bu eylemle yüzleşen kişi ahlakî özelliklerinden bağımsız olarak, hizmet ettiği büyük bir düzene bağlanmış olur. Anne-baba, ebeveyn

olarak tanınmayı bu eylem yüzünden ve sadece bu eylem yüzünden hak eder. Anne-babanın başta yaptığı sonradan yaptıklarından daha değerlidir. Anne-babadan gelen esas önemli şey, dölleme ve doğumla gelir. Ondan sonra gelen her şey ilavedir ve başka biri tarafından üstlenilebilir.

Bir çocuk ancak anne-babasıyla barışıkса kendisiyle barışabilir ve kimliğini bulabilir. Bu, her ikisini de oldukları gibi kabul etmek ve her ikisine de oldukları gibi saygı duymak demektir. Eğer anne-babadan biri dışlanırsa, çocuk yarım ve boş kalır, eksikliği hissederek ve bu durum depresyonun temelidir. Depresyonun tedavisi, dışlanan annenin veya babanın sisteme geri alınması, yerini ve saygınlığını kazanmasıdır. Bir kişi, anne veya babasından birini almak üzere yetiştirilirse bu ebeveyn gibi olma veya ona ait belirli özellikleri alma konusunda korkuya kapılır. Bu korku, anne-babasına yüklediği bir utançtır. Tam tersine onun, "Evet, siz benim anne-babamsınız ve ben sizin gibiyim ve böyle olmak istiyorum," demesi gerekir. "Benim için doğacak bütün sonuçlarla birlikte anne-babam olmanızı kabul ediyorum."

Anne-babayı kabul etmek onların özelliklerinden bağımsız ve iyileştirici bir olaydır. "Bunu almak istiyorum veya bunu almıyorum," gibi bir ayrım yapılamaz. Anne-baba, oldukları gibi kabul edilir. Genellikle bize rahat verene iyi, rahatsızlık verene kötü deriz. Ama bu ucuz bir ayrımdır.

Bert Hellinger bazen, birine doğum anını tekrar yaşattığı bir çalışma yapar. Sonra o kişiye sıkıca sarılarak onu kabul eder ve o kendini tamamen kabul edilmiş hissedene kadar, sabah duasını tekrarlar. Bu dua anne-babayı ve hayatı kabul etmektir. Sonrasında çok derin bir kuvvet oluşturur.

Hayatın sabahında dua

Sevgili annem/sevgili anneciğim,
Senden alıyorum; her şeyi, bütünü,
Bütün ilaveleriyle,
Ve sana mal olan,
Ve bana mal olan,
tüm bedeliyle alıyorum
Bundan iyi bir şeyler yapacağım, senin mutluluğun için
(ve senin onuruna).
Boşa gitmiş olmamalı.
Onu saygıyla sıkı sıkı tutacağım,
Ve yapabilirsem, başkalarına vereceğim, senin gibi.
Seni annem olarak kabul ediyorum,
Sen de beni çocuğun olarak kabul edebilirsin
(oğlun olarak, kızın olarak).
Sen benim için doğru olansın ve
ben de senin için doğru olanım
Sen büyüksün, ben küçük.
Sen verirsin, ben alırım.
Sevgili anneciğim!
Babamı aldığın için mutluyum.
Siz ikiniz de benim için doğru olanlarsınız. Sadece siz!

(Bundan sonra aynı dua anne yerine baba diyerek söylenir.)

Seminerlerden:

ALBERT Kendimi iyi hissediyorum, annemin ebeveyni-ni kabul etmek beni annemi kabul etmeye götürdü. Sanki şimdiye kadar üç silindirli araba kullanmışım da ve arabada üç silindir olduğunu daha yeni fark etmişim gibi...

BERT HELLINGER Çok iyi, güzel bir resim! Şimdi motor da çok daha rahat çalışır.

RÜDIGER Annemle babamın beni dünyaya getirmiş olmalarını gittikçe daha çok onaylıyorum.

BERT HELLINGER Evet, sana bakınca, hiç de fena değilermiş diye düşünüyorum. Ben üçüncü tarafı da çok önemsiyorum: Annenin tarafı var, babanın tarafı var ve yeni bir şey var, kendi tarafın.

Amerikalı hipnoz terapisti Stephen Lankton, bir kere-sinde grupla güzel bir çalışma yaptı. Herkes dünyanın olabilececek en kötü anne-babasına sahip olduğunu hayal edecek ve o zaman ne yapacağını düşünecekti. Sonra olabilecek en iyi anne-babaya sahip olduğunu ve o zaman nasıl davranacağını hayal edecekti. Sonunda da kendi anne-babasını oldukları ve davrandıkları gibi gözünün önüne getirmeliydi –hiçbir fark olmadı!

Ebeveynden çocuklara ve çocuklardan ebeveyne olmak üzere iki ana resim vardır. Eğer biri anne-babasını hayal ederken onları önünde görürse, bu, onlarla halledilmesi gereken bir şeyin olduğunu gösterir. Anne-babasını kabul etmiş olan, onlarla barışık olan onları arkasında görür. Anne-babanın önde olması kişinin gidememesine sebep olur. Bu durumda anne-babasına çarpar. Ama ebeveyn onun arkasındaysa o zaman ileri gidebilir, artık özgürdür. Sonra o ileriye doğru gidince, anne-baba kalır ve ona iyi dileklerle bakar.

6. Ebeveynin Kazançları ve Kayıplarıyla Başa Çıkmak

Anne-babanın ne olduklarına ilave olarak, kazanç olarak aldıkları ve kayıp olarak yaşadıkları da vardır. Bu kişisel olarak onlara aittir ve çocuklara atfedilemez, örneğin kişisel bir suç veya bir kilitlenme. Bunda çocukların bir payı yoktur, ebeveyn bunu çocuklarına ne verebilir, ne veremelidir, ne de çocuklar bunu ebeveyninden almalıdır; çünkü bu onlara düşmez. Onlar, ne bir suçu, ne bu suçun sonuçlarını, ne de bir hastalığı, kaderi, sorumluluğu veya yaşanan bir haksızlığı almalıdır. Çocuklar ebeveynin kazançlarını da üzerlerine almamalıdır, çünkü dünyaya önce gelen bu kazancı sonra gelene vermek üzere daha önce gelen-den bir armağan olarak almamıştır; tersine bu kazanç onun kişisel kaderine aittir ve onun sorumluluğunda kalır. Bu onun onurunun bir parçasıdır ve bu kazancı kabul etmesinin ve diğerlerinin bunu ona bırakmasının özel bir kuvveti ve özel bir iyiliği vardır. O, bu iyiliği, kendisinin ödediği bedel olmadan, sonra gelene verebilir. Eğer sonra gelen erken gelen adına –diyelim ki sevgiden olsun– kötü bir şeyi üstlenirse o zaman ast olan üst olanın kişisel alanına müdahale etmiş olur; onun ve kötü olan şeyin onurunu ve kuvvetini alır; ikisi için de iyiliğin aslı değil, bedeli kalır. Sonradan gelen bir çaba göstermeden ve kaderin acısını yaşamadan erken gelenin kazançlarını ve kişisel hakkını alırsa bu da kötü sonuçlanır, çünkü o zaman herhangi bir bedel ödemedi bir hak elde etmiş olur.

Burada çocuklar kendilerini sınırlamak zorundadır ve

bu da ebeveyne bir çeşit saygıdır.

Çocuğun tabii ki anne-babasının kazançları sayesinde belli avantajları olabilir ama bunlar, ebeveynin onlara verdikleriyle sınırlı kalmalıdır. Onlar ebeveyninden aldıklarıyla yeni bir şey yapabilir. O zaman bu da onların kazancı olur.

Kimsenin de miras hakkı yoktur. Miras, ebeveynin sunduğu bir hediyedir. O, anne-baba nasıl istiyorsa, emek harcanmamış bir hediye olarak alınır. Bir erkek çocuğun her şeyi aldığı buna karşılık kız kardeşlerin hiçbir şey alamadığı durumlarda bile kimse anne-babayı eleştiremez. Miras hiçbir zaman kazanılmadığı için az da alsa insan şikâyet etmemelidir. Ama hediye alan, kardeşlerine uygun olan payı kendi isteğiyle vermelidir. O zaman sistemde barış sağlanmış olur.

7. Ortak Yolun Bazı Durakları Hakkında

7.1. Anne-baba gibi olmak (olmamak)

Anne-babanın hayatı, çocuklar için önemli örnekler oluşturur.

Bir örnek vereceğim:

Şikago'da gruba bir kadın geldi ve boşanma sürecinde olduğunu söyledi. Şimdiye kadar mutlu bir evliliği olmuştu ve üç çocuğu vardı. Kendisiyle iletişim kurulmasına izin vermiyordu; ulaşılmazdı ve boşanmaya kesin kararlıydı. Bir sonraki seansta aklıma yaşını sormak geldi. Otuz beş

yaşındaydı. Ona “Annen otuz beş yaşındayken ne oldu?” diye sordum. “Annem babamı kaybetmişti,” diye cevap verdi. Babası, bir uçak gemisinde başkalarını kurtarmaya çalışırken ölmüştü. “Demek ki, sizin ailenizde iyi kızlar otuz beş yaşında kocalarını kaybeder,” dedim.

Burada, sevgiyi “...gibi olmak” veya “...gibi yaşamak” olarak anlayan çocuğun büyümlü düşünce tarzı yine karşımıza çıkıyor. Sonradan bunun üstü örtölür ama ruhta etki etmeye devam eder. Diğer yandan anne-baba çocuklarının daha iyi olmalarını umar ve diler. Yani ebeveynin dilediği şey, çocukların sevgiden anladıkları şeyle çelişir. Anne-baba reddedilse bile bu gizli bağ varlığını sürdürür. İnsan gizlice onları taklit eder ve anne-babanın yaşadıklarını yaşar. Bir çocuk “Hiçbir şartta sizin gibi olmak istemiyorum,” derse, gizlice onların izinden gider ve özellikle de onları reddettiği için ebeveyni gibi olur. Ebeveyni gibi olma korkusu çocuğun sürekli ebeveyni izlemesine yol açar. İstemediğim şeyi sürekli gözümün önünde tutmak zorunda kalırım. Ondan sonra etkilenmek kaçınılmaz olur.

Çocuğu, anne-babanın onun için dilediği şeye yönlendirerek ve bu davranışının sevgiye zarar vermediğini, aksine onun bu şekilde sevgisini daha da fazla gösterebileceğini ona açıklayarak, onu bu büyümlü durumdan kurtarabiliriz.

7.2. Sen annen/baban gibi olabilirsin

Bir aile kurulurken, erkek kendi ailesine ait değer yargılarını, kadın da kendi ailesine ait değer yargılarını beraberrinde getirir. Bunlar birbirlerinden farklıdır. Örneğin baba kendi değer yargılarını çocuklara dayatırsa –ki bu nadiren olur, deneyimlerime göre genellikle anne değer yargılarını dayatır– o zaman çocuk ön planda babayı, arka planda anneyi izler veya tersi olur. Çocuk ön planda kazananı, gizliden gizliye ise kaybedeni izler. Bu onun dengesidir. Bu yüzden zafer yoktur ve başarı için uğraşmak tamamen anlamsızdır. Örneğin ayrılma halinde çocuk her zaman anne-babadan kader kurbanı olana benzer.

Çocuğun kader kurbanı olan ebeveyne benzememesi durumunda genellikle diğer eşin değer yargılarını benimsediği görülür. Bu benzememek de izleme ve sadakatin başka bir şeklidir. Eğer anne-babadan biri çocuğa doğrudan veya dolaylı bir şekilde “Annen/baban gibi olma,” derse, çocuk onun gibi olur.

Buna bir örnek:

Bir kadın alkolik bir adamla evlenmiş ve boşanmıştı. Bir oğulları vardı ve annesiyle yaşıyordu. Anne oğlunun babasına benzeyeceğinden korkuyordu. Ona, “Oğlunun babasının izinden gitmeye hakkı vardır ve sen oğluna, ‘Sana verdiğim her şeyi alabilirsin ve babanın da sana verdiği her şeyi alabilirsin, benim gibi olabilirsin veya baban gibi de olabilirsin,’ demek zorunda olduğunu” söyledim. “Ya bir alkolik olursa?” diye sordu kadın. “Olabilir, o zaman da ona ‘Eğer baban gibi olursan, bunu kabul ediyorum,’ de” dedim. Bu sınavdır.

Delikanlıya böyle bir izin verilmesi ve babasına saygı gösterilmesinin etkisi, onun babasının hayatını zorlaştıran şeyi almak zorunda kalmadan babasını kabul edebilmesidir. Eğer anne, “Ne olursa olsun baban gibi olma,” derse çocuk babası gibi olur. O zaman karşı koyamaz.

7.3. Doğru eğitim için kurallar

Eğitim problemlerinde çözüm, annenin de babanın da köken ailelerinin değerlerinin dışında bir değer sisteminde birleşmeleridir. O zaman bu bir üst sistem olur ve herkes bir şekilde kendi değerlerinden vazgeçmek zorunda kalır. Bunun bu kadar zor olmasının sebebi, herkesin köken ailesine karşı suçlu duruma düşmesidir. Kendi değerlerinin doğru, diğerininkinin yanlış olduğu düşüncesi engelleyicidir. Eğer anne-baba birleşirse çocuklara karşı beraber hareket edebilirler. O zaman çocuklar kendilerini daha güvende hisseder ve beraberce karar verilen değer sistemine severek uyarlar.

Buna bir örnek:

Bir adam ve bir kadın, öğretmene kızlarına nasıl davranmaları gerektiğini sorar. Kadın son zamanlarda kızına sıklıkla sınır koymak zorunda kalmaktadır ve kocası tarafından çok az desteklendiğini düşünmektedir.

Öğretmen onlara ilk olarak üç cümlede doğru eğitimin kurallarını anlatır:

1. Çocukların eğitiminde anne ve baba ayrı ayrı, kendi ailelerinde önemli olan veya ailelerinde hiç olmayan şeyle-

ri doğru kabul eder.

2. Çocuk, anne-babası için önemli olan ya da onların sahip olmadıkları bir şeyi doğru olarak kabul eder ve bunu izler.

3. Eğer eğitimde anne-babadan biri diğerine üstün gelirse, çocuk üstün gelmeyenle birleşir.

Bundan sonra öğretmen onlara, çocuklarının onları nerede ve nasıl sevdiğini algılamaya çalışmalarını tavsiye eder. O zaman karı koca birbirlerinin gözlerine bakarlar ve ikisinin de yüzünde bir aydınlık oluşur.

Son olarak öğretmen babaya; kızının annesiyle iyi geçindiği zaman kendisinin nasıl sevindiğini kızına hissettirmesini öğütler.

7.4. Anne-babadan çözülme ve kendisi olmak

Bir çocuk anne-babasını “Bana verdiğiniz şey öncelikle çok azdı, ikinci olarak yanılttı ve bana daha çok borcunuz var,” şeklinde suçlarsa, anne-babasından bir şey alamaz, üstelik onlardan ayrılamaz. Hak talebi de boşa gider, talep ettiğini alması halinde de talebi değersizleşir. Bu talep onu anne-babaya bağlasa da o bir şey alamaz. Böylece o derinden anne-babaya bağlı kalır. Bu durumda onun anne-babası yoktur ve onların da çocuğu yoktur.

Demek ki almanın ayırma gibi çok ilginç bir etkisi vardır. Almak “Bana hediye ettiğin şeyi alıyorum; bu oldukça fazla ve yeterli. Geri kalanı kendim yapacağım ve şimdi sizi rahat bırakıyorum,” demektir. Yani bana verilen şeyi alıyorum. Sonra anne-babamdan ayrılısam da, benim, bir annem

babam, onların da bir çocuğu vardır.

Ama herkesin; sadece ona verilmiş olan ve onun alıp geliştirmek zorunda olduğu, anne-babadan bağımsız olan bir özeli vardır. Bu anne-babaya karşı olan bir şey değildir, aksine tamamlayıcı bir şeydir.

Bir keresinde kırk yaşlarında bir doktor gelmişti, uzun süredir evliydi ve “Annem babam her şeye karışıyor, ben ne yapmalıyım?” diye sordu. Ona, “Evet, annen baban her şeye karışabilir ama sen, sana doğru geleni yapabilirsin,” dedim.

7.5. Kendini gerçekleştirme arayışı ve aydınlanma

Anne-babasını kabul etmeyi reddeden bir çocuk kendini tamamlanmamış hisseder ve kendisiyle barışık değildir. Bu eksikliği dengelemeye çalışır ve sıklıkla kendini gerçekleştirme arayışına girer ve aydınlandıktan sonra sadece kabul edemediği babanın ve annenin arayışı kalır. Orta yaş krizi denen şeyi atlatmanın yolu da o güne kadar reddedilen anne veya babadan geleni almayı başarmaktan geçer.

7.6. Yaşlı anne-babayla ilgilenmek

Anne-baba, çocuklarından bir şey aldıklarını gösterirse çocuklar çok rahatlar. Bu, anne-babanın kabul edilmesinin esas önemini yok etmez. Ayrılmayı mümkün kılan almak, çocuğu verme sorumluluğundan, örneğin başkalarına vermekten kurtarmaz.

Her şeyden önce bu, çocuğu zorda ve yaşlı olduklarında anne-babasına bakmaktan kurtarmaz. Bu, veda için çok

önemli bir şeydir. Eğer çocuk, ihtiyaçları olduğunda anne-babasının yanında olacağına söz verirse, onlar da çocuğun ayrılmasına izin verir.

Birçok kişi, anne-babaları yaşlanınca onlar için yapması gerekenlerden korkar. Bunun sebebi, çocukların anne-babayla, onların istediği şekilde ilgilenmek zorunda kalacaklarını düşünmesidir. Bu yüzden haklı olarak endişelenirler. Ebeveyne “Sizinle doğru olan şekilde ilgileneceğiz,” demeleri gerekir. Bu tamamen farklı bir şeydir. Çocuklar bunu yapmaya karar verdiğinde kendilerini iyi ve özgür hisseder.

Bunun arkasında yatan dinamik şöyledir: Bir çocuk anne-babasını olduğu gibi algılayamaz. Anne-babasını gördüğünde, belirli istisnalar dışında kaç yaşında olursa olsun kendini beş ila yedi yaşında hisseder. Anne-baba da çocuklarını daima beş ila yedi yaşındaki çocuklar gibi görür ve böyle hisseder. Bunun tek istisnası Hamburg’da yaşayan bir psikiyatristti, hoş bir kadındı. “Ben ve kızım, aynı düzeydeyiz,” dedi. Kahve içerken sürekli “sivrisineğinden” bahsediyordu, biri bunun kim olduğunu sorunca “Kızım,” diye cevap verdi. Bu benim gördüğüm tek istisnadır.

Çocuğun, yaşlı annesi veya yaşlı babasıyla yüz yüze geldiğinde, çocuk gibi davranmayıp doğru olanı yapan bir yetişkin gibi davranması ve gerekli sorumluluğu alması için büyük bir gayret göstermesi gerekir. Bunun için bir bilinç değişimi gereklidir. Genellikle de doğru olan şey yapılır.

Bir örnek:

Kısa bir süre önce vergi memuru bir kadın geldi. Hamburg ve Frankfurt'ta iki büyük bürosu vardı. Geldiğinde annesine telefon etmesi gerektiğini söyledi. Frankfurt'ta bir hastanede yatan annesi mutlaka onunla ilgilenmesini istiyordu. Ama kadın işleri çok yoğun olduğu için bunu yapamıyordu. "Anneye bakmanın önceliği var, önce anne gelir, onunla ilgilenir ve sonra işine bakarsın," dedim. Karşı çıktı. Ben de ona "Biraz dur, dediklerimi içine sindir, bunun önceliği var," dedim. "Bunun önemli olduğunu sen de çok iyi biliyorsun." Bunları kafasında ölçüp biçti ve nasıl olduysa ertesi gün Frankfurt'tan biri aradı ve Frankfurt'ta yaşlılara bakan çok yetenekli bir hastabakıcının iş aradığını söyledi. Biraz pahalıymış ama çok iyiymiş. Kadının para sorunu yoktu. Çözüm buydu.

8. Ebeveyn-Çocuk İlişkisinin Özel Konuları ve Alanları

8.1. Çocukların kökenini gizlemek

JOSEF Benim ilgimi çeken şey şu, eğer çocuklar evlilik dışıysa veya çocuk babaya haber verilmeden dünyaya geldiyse, anne-baba bunu gizliyor. Bunun sebebini anlamıyorum.

BERT HELLINGER Bu durumları aşağılayan toplumsal bir eğilim vardır ve insanlar bu konuda konuşmaktan çekinir. Bizim burada yaptığımız gibi, olaylara sadece basitçe bakarsak, tüm taraflar için "Olay nasıl olduysa öyle iyidir,"

diyebiliriz. Genellikle günahlardan iyi bir şey çıkar ama ah-lakçılar buna kötü gözle bakar. İnsan böyle şeyleri, bunu aşağılayan ve “Yanlışı,” diye bakan birinin önünde konuşamaz. Bu anne-babalara birazcık anlayış göstermek iyi ve uygun olacaktır.

8.2. Erkek kardeşlerini tanımayan evlilik dışı çocuk

THOMAS Ben evlilik dışı bir çocuğum ve annemin yanında büyüdüm. Beş yıl önce babamı aradım. Artık onu tanıyorum. Ama babamın oğullarını tanımıyorum, babam benim varlığımı onlara söylemeye cesaret edemiyor.

BERT HELLINGER Bir ay önce bir kurs verdim. Bu kursta aynı durumda olan bir kadın vardı. Evlilik dışıydı. Baba evlenmişti ve oğulları vardı. Bu baba da kızını oğullarına göstermeye cesaret edemiyordu. Ona, kardeşlerini araması ve onlara kendini kız kardeşleri olarak tanıtmaları gerektiğini söyledim, sadece bu kadar. Sonradan beni aradı ve olanları anlattı. Bir partideymiş. Babası ve üvey kardeşleri de oradaymış. Partinin sonunda birdenbire babası, kardeşleri ve ondan başka kimse kalmamış ve ani bir gelişmeyle birbirleriyle konuşabilmişler. (*Thomas'a*) Ben olsam onları ziyarete giderdim. Ama papazlık mesleğini kaybetme riskin var.

THOMAS Neden?

BERT HELLINGER Tanrıyı aramanın motivasyonlarından sık görülen birisi de, kişinin babasının olmaması ve onu aramasıdır. Babasını bulduğunda Tanrı arayışı biter. Bu İsa ile başlar, onun da babası yoktu, en azından bizim bildiğimiz bir babası yoktu.

Yol

Yaşlı babaya gider oğlu ve rica eder:

“Baba, gitmeden bana hayırlar dile!”

Baba şöyle der: “Benim hayır duam,
Sana bilgiye giden yolun

Başında biraz eşlik etmem olsun.”

Ertesi gün açık alana çıkarlar,

Ve dar vadilerden

Bir dağa tırmanırlar.

Tepeye geldiklerinde, güneş alçalmıştır artık,

Ama şimdi ne yöne baksalar şehir ayaklarının altındadır

Ufuğa kadar

Işıқта.

Güneş batar,

Ve onunla birlikte göz alan ihtişam da batar;

Gece olur.

Ama karanlık olunca, parlar

Yıldızlar.

Bir keresinde kursa katılan biri “İlk oğlumuz, evlenmeden önce dünyaya gelmişti ve şimdi hesap yapacak yaşa geldi,” dedi. Oğlu sorarsa onu bu durumu nasıl anlatması gerektiğini öğrenmek istiyordu. Ona “Biz artık dayanamamıştık,” dedim O zaman güldü. Evet, bu saygı duyulacak bir şeydir.

8.3. Boşanmadan sonra çocuklar kime gider?

Çocuklar boşanmadan sonra nereye gitmeliler sorusu, çok basit bir yolla çözülebilir: Anne-babadan hangisi çocuklarına baktığında eşine daha çok saygı duyuyorsa çocuklar, ona gitmek zorundadır. Genellikle baba çocuklarına baktığında anne-ye, kadının erkeğe duyduğundan daha çok saygı duyar. Bu be-

nim tecrübelerime dayanan bir değerlendirme, (*Bert Hellinger gülümseyerek*) ama kadın çocuklarını almayı hak edebilir.

Soru:

KLAUS Anne-babanın hangisinin çocukların şahsında diğerine daha fazla saygı duyduğu nasıl anlaşılır?

BERT HELLINGER Bunu hemen görürsün ve bunu kendileri de hemen bilir. Soru sorduğunda sadece anne-babaya bakman yeterlidir ve kim olduğunu hemen anlarsın.

KLAUS Bu bazen her ikisi de olabilir mi?

BERT HELLINGER Şimdi bu bir itiraz! Aynı saygıyı duysalardı boşanma olmazdı zaten.

LUDWIG Şu iki cümle aynı değerde midir? “Kim eşine çocukların şahsında daha fazla saygı duyuyorsa o, çocukları almalıdır.”, “Kim birlikteliği terk ederse o, çocuklarla ödüllendirilmemelidir.”

BERT HELLINGER Bunu bu kadar kesin bir şekilde vurgulamak istemem. Ama biri birini aldatıp üstüne bir de çocukları alırsa bu çok fazla geliyor. Ve bunu yapan genellikle diğerine saygı duymayan oluyor. Ama burada farklı bakış açıları ve bir sürü istisna var. Yani olaya ayrıntılarıyla bakmak önemlidir. Bu çeşitlilik iki cümlede özetlenemez.

Çocukların kiminle kalacağına da, tekrar evlenip evlenmeyeceklerine de anne-baba karar verir. Örneğin boşanmış ve çocuklarını yanına almış bir adamın tekrar evlenmek istediğinde bunu çocuklara danışması kötü olur. Bu konu, çocukları kesinlikle ilgilendirmez. Tekrar evlenirse çocuklar bunu kabul etmek zorundadır. Böyle bir şey çocuklara sorulmamalıdır. Onlar anne-babalarının sonraki

eşlerini sevmek zorunda değildir.

PETRA Ama mahkeme soruyor.

BERT HELLINGER Biliyorum ama bu önemli değil. Ben psikolojiden bahsediyorum. Anne-baba kendi aralarında anlaşır, çocuklar anneyi mi babayı mı seçeceklerine karar vermekten kurtulur. Çocuklar birine verilince genellikle çocukların diğerinden alındığı ve bu çocuklara sahip olduğu düşünülür. Bu doğru değildir. Çocuklar sadece annenin veya babanın yanında kalır. Kimse kimseden çocukları alamaz. Çocuklar her zaman hem anneye hem babaya aittir. Çocukların, artık bir çift olmasalar da hem annenin hem de babanın onların anne-babası olarak kaldıklarını bileceği şekilde davranılmalıdır.

8.4. Saygıdeğer ve tehlikeli evlat edinme

Bir çocuk anne-babası tarafından yetiştirilemiyor ve başka bir ebeveyne ihtiyaç duyuluyorsa, arayış önce büyükanne büyükbabayla başlamalıdır. Bu en yakın olasılıktır. Onlar çocuğu alırsa, ona iyi bakılır. Şartlar değişirse, anne-babaya dönüş de daha rahat olur. Büyük ebeveyn bunu yapacak durumda değilse veya artık hayatta değilse, o zaman amca/dayı veya teyze/halaya sorulur. Onlar bir sonra gelir. Ancak aileden hiç kimse yoksa, evlat edinme veya bakıcı ebeveyn olasılıkları araştırılabilir. O zaman bu, gerçekten değerli bir görev olur ve bakıcı anne-babanın doğru yerde olduklarına ve çocuk için anne-babayı temsil ettiklerine güvenilebilir. Onlar önemli bir görevi yerine getirmelerine rağmen temsilci olarak ikinci sıradadırlar. Önce gerçek an-

ne-baba gelir, nasıl olurlarsa olsunlar. Bu düzene uyulursa evlatlık, evlat edinen ebeveyn saygı duyabilir ve onlardan aldığı şeyleri kabul edebilir.

Ama onlar gerçek anne-babanın yerine geçerse ve daha iyi bir ebeveyn olarak öne çıkarlarsa, çocuk aşağılanan anne-babasıyla birlik olur ve evlat edinenlere kızar. Anne-baba bir zaruret olmadan çocuğu evlatlık verirse, çocuk haklı olarak onlara kızar. Evlatlık edinen ebeveyn kendini çocuğun gerçek anne-babasının yerine koyarsa, bu kızgınlık duygusu onlara yönelir. Ama onlar sadece temsilci olarak kalırsa, kızgınlık gerçek anne-babaya, iyi duygular da evlatlık edinenlere yönelir. Bu onlar için de çok büyük bir rahatlama olur.

Bir çift, çocuk için değil de kendileri için bir çocuk evlat edinirse, yani tabiri caizse sadece ona sahip olmak için onu anne-babasından alırlarsa, kefarete olarak aynı değerde bir şey feda edilir. Ya kendi çocuğu ya da eşiyle ilişkisi... Bu, çocuk "çalma"yı dengeleyen bir bedeldir ve çok kötü bir bağlantıdır. Eğer başka bir çocuk hukuksuz yollarla evlatlık edinilmişse, kişinin kendi çocuğu intihar edebilir ve bazen çelişkili görünse de kürtajlara sebep olur.

Örnek:

Karısından ayrı yaşayan bir katılımcı evlatlık alınan çocuğun durumunu konuşmak istiyordu. Dizimde çocuk, bakkı anne-babasının arasında duruyordu. "Evlatlık edinmeyi kim istedi?" diye sordum. "Aslında karım," dedi. "Evet, karınız buna karşılık eşini feda etmiş," dedim. Aralarında duran çocuğun dizlerinin bağı çözüldü. Diz çökmek istediğini söyledi, ben de "Yap," dedim. Diz çöktü, arkasında gerçek annesi du-

ruyordu. “Şimdi annene dön,” dedim. Annesi ona yöneldi ve bu kadar. Sonra bakıcı anne-babayı, evlat edindikleri çocuğun gerçek annesinin önünde nasıl diz çöktüğünü arkadan göcekleri şekilde bir araya getirdim ve tekrar bir çift oldular.

Çocuklar evlat edinildiğinde, kullanılan kelimelerin büyük önemi vardır. Örneğin, evlatlık edinilen bir çocuk kendi anne-babası ile bakıcı anne-babasını farklı şekilde isimlendirir: anne/baba ve anneciğim/babacığim gibi. Anne-baba evlatlık aldıkları çocuktan “oğlum” veya “kızım” diye bahsetmemelidir, onun yerine bizim ilgilendiğimiz veya anne-babasını temsil ettiğimiz çocuk demelidirler. Bunun farklı bir niteliği vardır. Ama burada çok net ve genel geçer bir çözüm yoktur. Çocuk eski soyadını kullanabilirse daha iyi olur. O zaman evlat edinildiği hemen belli olur.

BIRGIT Eğer çocuklar kendilerini evlat edinen ebeveynin veya üvey babanın soyadını almak isterlerse ne olur?

BERT HELLINGER Ben böyle isteklerle kafamı karıştırmazdım. Çocuklar kendilerini evlatlık alan anne-babanın ne istediğini anlar. Bu anne-baba çocuk için neyin iyi olduğunu bulmak zorundadır, o zaman çocuk da onu ister. Üvey babayla ilgili olarak da, anne ilk eşine saygı duyarsa hiçbir problem yoktur, tersi de üvey anne için geçerlidir.

INGE Eğer anne veya baba evliliklerine beraberlerinde bir çocuk getirirse, yeni eşin çocuğu evlat edinmesi iyi midir kötü müdür?

BERT HELLINGER Kötüdür, çünkü o zaman çocuk kendi annesini veya babasını inkâr etmek zorunda kalır. Prensip olarak bunun yapılmamasını tavsiye ederim.

Bir örnek:

Bir süre önce Basel'den bir kadın beni aradı, tam anlamıyla çaresizdi. Annesinin boşandığını ve yeni bir adamla evlendiğini anlattı. Adam onu evlat edinmiş. Onu evlat edinen baba ölüm döşeğindeymiş ve araları bozukmuş. Bu evlat edinmeyi kendi adına iptal edebileceğini söyledim. Hayretler içinde kaldı, teşekkür etti ve kapattı. Sonradan beni aradı. Dediğimi yapmıştı. Durum bir anda değişmişti, üvey babasına ölürken destek olabilmisti. O ölmüştü ve kadın şimdi kendini iyi hissediyordu. Bir şeyleri düzene soktuğu ve her şeyin yerli yerinde olduğu açıkça ortadaydı. Bir çocuğun kendi anne-babasını inkâr etmek zorunda kalması çok kötüdür.

JOSEF Bir trafik kazasında iki kardeşin ebeveyni ve büyük ebeveyni ölmüştü. Teyze/hala ve amca/dayıların her biri, iki çocuktan sadece birini almayı kabul ediyordu. Bu durumda çocukların ayrı ayrı ama ailede kalması mı daha doğrudur yoksa beraber bir bakıcı aileye verilmesi mi?

BERT HELLINGER Bunu söylemek çok zor. Ama bunların her biri sadece bir çocuk almaya hazırsa, sanki çocukla doğru dürüst ilgilenmeyebilirler diye düşünüyorum. Yoksa onları birlikte almaya razı olurlardı. Benim düşünceme göre, kardeş olarak beraber yaşayabilecekleri bir bakıcı aile daha iyi olacaktır.

Benim bir gözlemim daha var, bakıcı ailede veya evlatlık olarak yetişen bir çocuk sonradan kendisi de başka çocukları alma ve bakma arzusu hissediyor. Çocuklar da burada iyi bakılıyor. Onlar yaşadıklarını dengelemek için aldıklarını başkalarına veriyor ve bunu genellikle çok iyi yapabiliyorlar. Bu iyi bir dinamiktir ve bencillik değildir.

Çocuklara bak!

Thomas bir vaka sunar:

Benim oturduğum yerde çocukları olamayan evli bir çift, kendilerine çok pahalıya bir çocuk almak için defalarca Kolombiya'ya gitti. Çocuk gelir gelmez adam delirdi. Mimardı ve 3 ay akıl hastanesinde kaldı. Adam hastaneden çıkar çıkmaz ikinci bir çocuk aldılar. Bu yaşananlar bana göre çok korkunç.

BERT HELLINGER Ah, kimbilir. Çocuklara bak ve kendine “Onlar bir şekilde kendilerini kurtarır,” de.

THOMAS Ama bir sorum daha var, arkadaşlarım...

BERT HELLINGER (*Sözünü keserek*) Dır, dır, dır! Ben ne dedim?

THOMAS Çocuklar bir şekilde kendini kurtarır.

BERT HELLINGER Ondan önce bir şey daha söyledim. (*Ara*) “Çocuklara bakmalısın,” dedim. Peki sen kime bakıyorsun?

THOMAS Evet, doğru, ebeveyne.

BERT HELLINGER Onlar daha iyisini hak etmiyor, ne yaptıklarını biliyorlar. Olup biten çok ilginç.

Çok çok seneler önce, sanırım üzerinden on sekiz yıl geçmiştir, bir çalışma yapmıştım ve orada Peter isminde biri vardı. İki yaşındayken, annesi bir şizofren atağı yaşamış ve onu duvara fırlatmıştı. Sonra baba gelmiş, kadını ve oğlunu hemen doktora götürmüştü. Herhalde kemikleri henüz esnekliğini yitirmediğinden çocuğa çok fazla bir şey olmamıştı. Sonra anneye baba doktorla konuşma odasına gitmişlerdi. Çocuksa bekleme odasında tek başına yatmıştı. Birdenbire kapı açılmış doktor içeriye göz atmış ve ona bakmıştı. O, bu bakışı unutmamıştı. O bakışın içinde “Sen

bunun altından kalkarsın,” ifadesi vardı. Bu bakış, onun hayatı boyunca tutunduğu şey oldu. Gördün mü, doktor çocuğa bakmakla doğrusunu yapmış.

Zavallı yeğen ve iyi bir fırsat

MARTHA Yeğenim, erkek kardeşimin oğlu, üvey babası tarafından evlat edinildi. Sonra üvey babasının ismini aldı ve yeni aile, kardeşimle ve bizim ailemizle ilişkiyi tamamen kesti. Ben bu çocuk için herhangi bir şey yapabilir miyim diye soruyorum.

BERT HELLINGER Onun için bir şey yapabileceğini düşünüyorsan, kalbinde ona karşı sevgi var demektir. Sadece bu duygunun etki etmesine izin vermen ve iyi bir fırsat çıkana kadar hiçbir şey yapmadan geride durup beklemen bile yeğenin için iyi etki eder. Ama doğru olanın yapılması yıllar sürebilir.

SOS-Çocuk Köylerinin avantajı

Geçen sene SOS-Çocuk Köylerinin anneleri için bir kurs verdim, bu bana büyük bir mutluluk verdi. Çok dikkatliydiler. Bir çocuk için en iyisi kendi ailesidir, ikincisi evlat edinen ailedir ve son sırada SOS-Çocuk Köyü gelir, diye düşünüyorlardı.

Onlara sıralamanın doğrusunun önce gerçek aile sonra SOS-Çocuk Köyü olduğunu söyledim. Açık arayla son sırayı evlat edinen aile alır. Evlat edinen ailelerde gördüğümüz kilitlenmeleri, SOS-Çocuk Köylerinde görmüyoruz. SOS-Çocuk Köyü annelerinin gerçek anne olma gibi bir iddiaları yoktur. Her biri, sadece bir çocuk köyü annesi ol-

duğunu bilir. Bu çocuklar ekmeğini taştan çıkarır, çünkü birçok şeyi kendileri yapmak zorundadır.

KARL Bence zor olan, bazı çocuk köylerinde çocukların kendi aileleri hakkında konuşmalarına izin verilmemesidir.

BERT HELLINGER Hayır, ben bunu doğru buluyorum. Yoksa onlar bir aile olamaz. Yani aile içinde bu konuda konuşulmamalı, ama her çocukla tek tek anne-babası ve ailesi hakkında konuşulmalıdır.

KARL Ben bunlar vekil ailelerde konuşulmalı demek istemedim, çocuk geçmişi hakkında hiçbir şey öğrenemiyor ve kendi geçmişiyle bağ kurmasına izin verilmiyor.

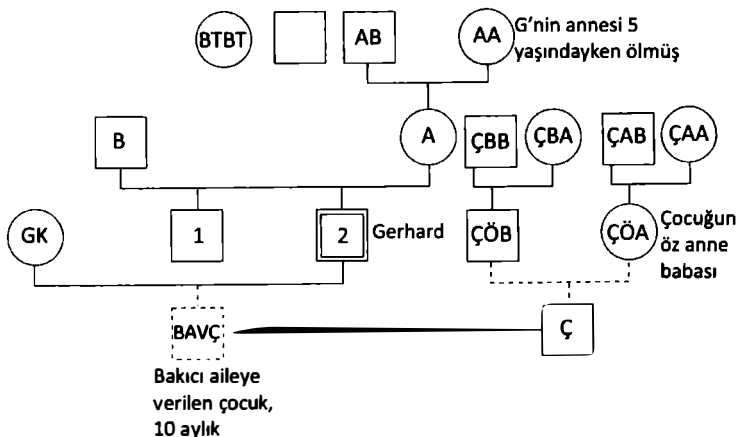
BERT HELLINGER Evet, bunu yapamazsa çocuk için kötü olur ama benim gittiğim çocuk köyünde durum böyle değildi. Orada güzel bir tecrübem de oldu. Bir çocuk köyü annesi bir kız çocuğunun, annesi tarafından arandığını anlattı. Çocuk on veya on iki yaşındaydı ve annesi tekrar öz çocuğuyla ilişki kurmak istiyordu. Onu hafta sonu davet etti. Çocuk köyü annesi kendini ikinci plana atılmış gibi hissetti. O zaman bu durumla ilgili bir dizim yaptık. Öz anne, çocuk köyü annesi ve çocuk. Çocuğun, yerini bulmak için nasıl dönüp durduğunu seyretmek yürek parçalayıcıydı. Sonunda çocuk köyü annesine biraz daha yakın durdu, uygun olan da buydu zaten. Çocuk köyü anneleri bu örneklerle beraber gerçekten onurlandırılmış oldular ve kendi önemlerini hissedebildiler.

...hırsızın paraları gibi!

Detaylı bir vaka örneği:

Gerhard altı günlük bir seminere katılmıştı. Evliydi, çocukları olmadığı için on aylık bir çocuğun bakıcı ailesi olmuşlardı. İleride onu evlat edinmek istiyorlardı.

Gerhard'ın ailesinin soyağacı:*



* Kısaltmalar:

B: Baba

A: Anne

1: Birinci çocuk, oğlan

2: İkinci çocuk, Gerhard

AA: Annenin annesi

AB: Annenin babası

BTBT: Baba tarafından büyük teyze

GK: Gerhard'ın karısı

BAVÇ: Bakıcı aileye verilen çocuk,
10 aylık

ÇÖA: Çocuğun öz annesi

ÇÖB: Çocuğun öz babası

Ç: Çocuk

ÇBB: Çocuğun babasının babası

ÇBA: Çocuğun babasının annesi

ÇAB: Çocuğun annesinin babası

ÇAA: Çocuğun annesinin annesi

Hafta boyunca Gerhard'a eşlik ediyoruz:

İkinci gün

GERHARD Aklım anne-babama takılıp kaldı. Küçük oğluma bakmak için benimle beraber geldiler. Bir taraftan bunu harika ve güzel buluyorum. Anne-babamla ilişkimin de genel olarak yolunda olduğunu düşünüyorum fakat aynı zamanda gergin olduğumu fark ediyorum. Sanırım bunun sebebi, iyi bir şey yaptığımı takdir etmelerini istemem.

BERT HELLINGER Hayır, hayır, hayır! Tam tersi. Sen, onların görevleri olmamasına rağmen sana gönüllü olarak büyük bir yardımda bulunduklarını kabul etmeyi reddediyorsun. Eğer bunu kabul edersen huzur bulursun. Anne-baba çocukları takdir etmek zorunda değildir, ama tersi geçerlidir.

Dördüncü gün sabah

GERHARD Kendimi komik, kötü, öfkeli ve üzgün hissediyorum. Daha bu sabah "Benden daha önemli olan bir adam daha var, o da babam," diye düşünüyordum. Anne-babam çocukla ilgilenmek için benimle birlikte geldiler.

BERT HELLINGER Evet, ben onların küçük bir temsilcisi gibi hissediyorum kendimi. Böyle hissediyorum ve böyle de davranıyorum. Anlaştık mı, Gerhard?

GERHARD Evet ve ailemi de dizek istiyorum.

BERT HELLINGER Evet, bugün mutlaka yapacağım. Ama önce bu oturuma devam edelim, yoksa çok uzun sürer.

Dördüncü gün daha sonra

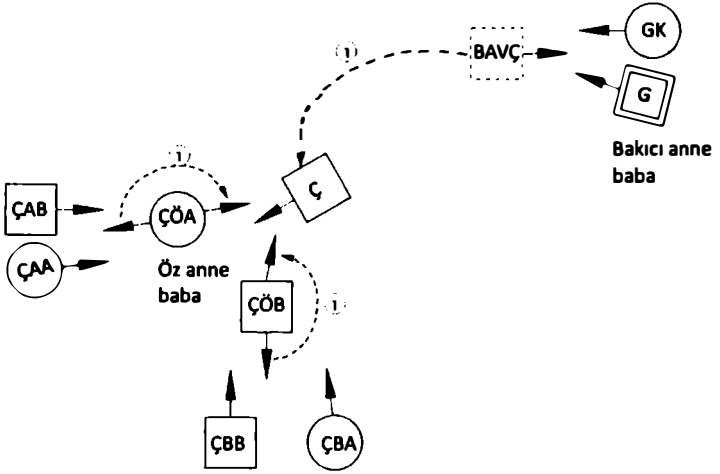
Gerhard'ın şimdiki sisteminin dizimi:

Gerhard başta sadece kendini, eşini ve evlat edineceği çocuğu dizmek istedi. Bert Hellinger, çocuğun öz ebeveyni ve dört büyük ebeveyni için temsilciler eklemesini istedi.

Çocuğun annesinin yirmi bir yaşında bir kadın olduğunu, mezuniyet sırasında hamile kaldığını ve bu hamileliği gizlediğini öğreniyoruz. Kızın anne-babasının çocuğun doğumundan haberleri olmamış. Doğumdan dört hafta önce Gerhard ile eşini tanıyan bir sosyal yardımlaşma görevlisine başvurmuş. Gerhard ve eşi çocuğu doğumundan beri tanıyormuş ve kısa bir süre sonra onu yanlarına almışlar. Çocuğun bir İtalyan olan babası, sosyal yardımlaşma da-iresinde çocuğun babalığını kabul etmiş. Onun anne-babası yakında yaşıyormuş. Gerhard sık sık kendini haklı çıkartmaya çalışır. Örneğin, karısının çocuğun doğumunu yaptıran doktoru tanıdığını ve doktorun annenin ailesini bildiğini ve kızın ailesine bir şey anlatmamış olmasının nedenini çok iyi anlayabildiğini, anlatır.

Bert Hellinger, büyük ebeveynle ilgili bilgileri alınca “Demek ki bu evlat edinme işi olamaz,” der.

Gerhard'ın şimdiki sisteminin dizimi:



BERT HELLINGER (*Dizimde yerleşme bitince öz anneye:*) Nasılsın?

ÖZ ANNE (*Tereddüt ederek*) Bunu anlayamıyorum. Çocuğun niçin gittiği benim için tamamen anlaşılmaz bir durum.

BERT HELLINGER Çocuğun evlatlık verilmesine kim sebep oldu?

GERHARD Kendisi. Doğumdan kısa bir süre önce sosyal görevliye gitti. Onun sadece çaresiz olduğunu düşündüm.

ÖZ BABA Ben kendimi arkamdaki (*ebeveyne*) aileye çok kuvvetli bir şekilde bağlı hissediyorum, buraya çok bir şey hissetmiyorum (*öz anneye*), ama çocuğa çok bağlıyım.

BABA TARAFINDAN BÜYÜKBABA Benim eşim ve oğlumla ilişkim var, geri kalan oldukça anlamsız.

BABA TARAFINDAN BÜYÜKANNE Benim de sadece eşimle

ve oğlumla ilişkim var, başka çok bir şey yok.

ANNE TARAFINDAN BÜYÜKBABA Kendimi oldukça kuvvetli hissediyorum, onunla da (*karısı*). Burada birinin üzerinde hakkım olduğunu hissediyorum. (*Önde çocuğu gösterir.*) Onda değil (*kız çocuk*), onun üzerinden çocukta.

ANNE TARAFINDAN BÜYÜKANNE Ben de böyle hissediyorum (*Kocasının yönüne bakarak*), burada kendimi tamamen hiyerarşik olarak altta ama aynı zamanda buraya ait olarak hissediyorum. Çocuğu önemsiyorum, kızım o kadar önemli değil, çocuk çok daha önemli.

ÖZ ANNE Bu benim algımla örtüşüyor. Burada benim üzerimden doğrudan çocuğa bir bağ var.

BERT HELLINGER (*Çocuğu öz anne-babasının önüne yerleştirir: Hareket 1. Çocuğa doğru*) Nasılsın bakalım?

ÇOCUK Burada kendimi çok iyi hissediyorum. (*Anne-babasının önünde*). Başta daha kötüydü. (*Bakıcı anne-babanın önünde*) Sanki bir suç işlemişim gibi bana baktıklarını hissettirdim.

BAKICI ANNE Bana bu ön taraf çok sıcak geldi ve sanırım geri çekilmek zorundayım. Diğerlerini görüyorum ve her şey yolunda. Burada bir şey olmuyor. (*Kocasına bakarak*)

GERHARD'IN TEMSİLCİSİ Bu çocuğa bakınca bir taraftan çok üzülüyorum ve bir taraftan da çocuğun karıma ulaşmama engel olduğunu hissediyorum.

BERT HELLINGER (*Gerhard'a*) O (*çocuk*) ebeveynleşmiş. Senin çocuktan bir isteğin var. Bu istek aslında başka bir yerlere ait, belki senin anne-babana aittir. Çocuk kullanılıyor ve bu düşünebileceğimiz gibi çocuk için ve sizin ilişkiniz için kötü bir şeydir. O buraya ait. (*Öz anne rahatlamış bir*

şekilde güler. Baba tarafından büyükbabaya) Evet, Benno sen çok duygulandın.

BABA TARAFINDAN BÜYÜKBABA Gerçekten öyle. Çocuğu böylesi kuvvetli bir klandan almak, tamamen imkânsız.

ANNE TARAFINDAN BÜYÜKANNE Bu beni de rahatlattı.

BERT HELLINGER Bunlardan her biri bu işi ikinizden de daha iyi yapabilir. Tamam, şimdi bunu bir kere dizdik. Bu bir problemdir. Ve şimdi senin bununla ne yapacağın sana bağlıdır. Daha sonra senin köken sistemini dizeceğiz, anlaştık mı Gerhard?

(Katılımcılar oturduktan sonra)

BERT HELLINGER Gerhard'ın dizimine eklenecek bir şey var mı?

BIRGIT Evlat edinmelerin genel olarak iyi sonuçlandığını söyleyebiliriz?

BERT HELLINGER Evet, tabii, gerekli olan her yerde. Anne-babanın eksikliğinde, örneğin öldülerse veya bir şekilde olay imkânsızlaştıysa... O zaman çok iyi olur, büyük bir görev ve büyük bir onurdur. Ama anne-baba ve bütün bir klan buradayken evlatlık edinenler daha iyi anne-baba olarak öne geçmeye çalışırlarsa, olmaz. Eğer çocuk evlatlık verilecekse büyükanne ve büyükbabanın önceliği vardır.

GERHARD Biz bu insanları hiç görmedik ki.

BERT HELLINGER İşte mesele de tam olarak bu, önce onlara çocuğu göstermek zorundasınız, oraya gitmek ve onlara çocuğu göstermek zorundasınız.

GERHARD Ama çocuğun anne-babası onu saklamaya karar vermişler.

BERT HELLINGER Onlar buna karar veremez, Alman hu-

kukuna göre de olmaz. Bir çocuğun her şeyden önce anne ve babası, büyükanne ve büyükbabasının kim olduğunu bilmeye ve onları tanımaya hakkı vardır. Ayrıca bu kutsal 7 sayısı için güzel bir resimdir. Bir çocuk, iki ebeveyn ve dört büyük ebeveyn, orada tüm kuvvet hissediliyordu. 7 bolluğun sayısıdır. İnsan basitleştirmek zorundadır. Başka soruların var mı, Gerhard?

GERHARD Tabii ki çocuğun anne-babasını tanımaya hakkı olduğunu anlıyorum. Sanırım olay öyle gelişecek, çocuk bir süre sonra, istediği zaman onlarla ilişki kurabilmek için anne-babasının kim olduğunu öğrenecek.

BERT HELLINGER Gerhard sen akıllı bir adamsın ve her bakımdan çok hassassın. Burada kilitlenmişsin ve bunu fark etmiyorsun. Bu yüzden de burada harekete geçemiyorsun. "Oğlum," demen, gerçekten tamamen uzakta olduğunu gösteriyor. Bunu bütün ciddiyetinle söyledin. Bu bir kilitlenmedir. Burada net değilsin ve başka kuvvetler etki ediyor. "Bildiklerinin burada sana bir faydası yok," demek istiyorum. Çözüm başka bir düzlemde.

Sarah dizimlerden sonraki yorumlarla ilgili bir soru sordu ve sonra, bunların rahatsız edici bir etkisi olup olmadığını öğrenmek istedi.

BERT HELLINGER Gerekenden bir adım fazla gidilirse ulaşılan şey sorgulanır. Birine onun için gerekli olandan daha fazla bir şey söylersem ulaşılan şey sorgulanır. Bu çok tehlikeli bir müdahaledir, çağrışımlarımı yoğunlaşmadan paylaşırsam, özellikle tehlikeli olur, örneğin: "Aklıma bir de şu geldi..." O zaman o, kendinde kalmak yerine benimle

meşgul olmak zorunda kalır. Tabiri caizse onun topladığı enerjiyi alırım ve kendi cebime indiririm. Bu, bir çeşit duygusal hırsızlıktır. Ama dizimden sonra kendi yaşantımdan önemli paylaşımlar yapabilirim ve bunların içinde imalar olmaz ve bu paylaşımlar faydalı olur.

Bir örnek vereceğim:

Bir çocuk bahçeye gider, büyüyen bitkilere hayretle bakar, çalılıktaki bir kuşu dinler. Sonra annesi gelir ve “Ne kadar güzeller,” der. O andan itibaren çocuk, hayret etmek ve dinlemek yerine sözleri duymak zorunda kalır ve etrafındakilerin ne olduğunu görmek yerine onları yorumlamaya başlar. Eğer çocuğa karışılırsa, doğrudan yaşanan algı bozulur. Bunun etkisi kötü olur.

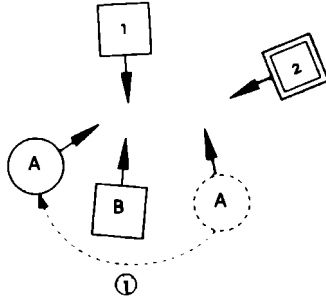
Kural çok basittir: İnsanın aklına bir şey geldiğinde, kişiye bakıp “Ona söylersem bu onun için bir hediye olur mu? Onu kuvvetlendirir mi, onu besler mi veya onu rahatsız eder mi?” diye kontrol eder. Yani burada katı kurallar yoktur, birey kendi algısına uygun olarak sorumlu olur.

Gerhard dizimden sonra biraz üzgün bir şekilde oturuyordu. O zaman kimse onun yanına gitmemeli ve ona dokunmamalıdır, yoksa başka biriyle ilişki kurmak zorunda kalır. Gerçekten yardıma ihtiyacı varsa o başka bir şey tabii.

Dördüncü gün öğleden sonra

Gerhard'ın köken sisteminin dizimi. Daha sınırlı olan köken sisteminde Gerhard'ın anne-babası, beş yaş büyük ağabeyi ve kendisi vardır.

Gerhard'ın köken ailesinin başlangıç dizimi:



İlk dizime göre:

BABA Ben büyük oğluma çok kuvvetli bir bağıllık hissediyorum, Gerhard'a daha az ve karıma hemen hemen hiç. Bu kadar.

ANNE Ben kendimi bağılı hissetmiyorum, çünkü kocamla çok az ilişkim var. Büyük oğlumla aramda daha fazla ilişki var. Küçük oğlumla yeterli ilişkim yok.

AĞABEY En rahat olduğum yer annemin yanı. Babamla kuvvetli bir bağım var, ama sanki fazla kuvvetli ve erkek kardeşim neredeyse tamamen yok gibi.

GERHARD'IN TEMSİLCİSİ Çok fazla özlem var, onlara dahil olmak istiyorum özellikle anneye.

BERT HELLINGER (*Anneyi babanın sol yanına yerleştirir: Hareket 1*) Ne değişti?

AĞABEY Benim için daha iyi oldu, ama ben daha fazla uzaklaşmak istiyorum.

BERT HELLINGER Peki, yap. *(Ağabey bir adım geri gider.)*

GERHARD'IN TEMSİLCİSİ Ben de şimdi gidebilirdim, orada hüznün vardı. İkisi *(anne-baba)* birbirlerini buldular şimdi, ama benim yerim nerede? *(Dışarıya doğru yaslanır.)* Burada sola doğru düşünüyorum. *(Ağabeye doğru; ama orada da kendini iyi hissetmez.)*

BERT HELLINGER Bir dizimde durum böyleyse, babanın veya annenin ailesinde çözülmemiş bir problem olduğu düşünülür.

GERHARD Annemin annesi çok erken ölmüş, annem yedi yaşındaymış. O zaman bir salgın varmış.

BERT HELLINGER *(Anne ile babanın pozisyonunu değiştirir ve anne tarafından büyükanneyi anneyle Gerhard'ın arasına koyar. Anne, büyükannenin kendi arkasında durmasını ister.)* Şimdi ne değişti?

GERHARD'IN TEMSİLCİSİ Evet, onları şimdi öyle bırakabilirim, ama ağabeyimle yer değiştirmek istiyorum.

BABA Ben birdenbire Gerhard'a bir bağ hissettim.

BERT HELLINGER *(Oğulları anne-babanın karşısına; anne tarafından büyükanneyi de Gerhard ile annenin arasına koyar.)* Gerhard artık kaçmaz. Bu annenin annesiyle bir özdeşleşmedir, bu senin çocuklarla ilgili sorununun sebebidir. Sen bakıcılığını üstlendiğin çocuğunla, anneannenin annenle yapmak istediğini yapmaya çalışıyorsun.

(Anneye) Şimdi nasılsın?

ANNE İyiyim.

BABA Sanırım karımla olan ilişkimde bir şeyler yanlış

gidiyor.

ANNE Buna dikkat etmemiştim, doğru, burada bir şey yok.

BERT HELLINGER (*Gerhard'a*) Senin için bu böyle uygun mu?

GERHARD'IN TEMSİLCİSİ Evet, ama annemle babamın daha çok yakınlaşmasını istiyorum.

BERT HELLINGER Belki bir şey daha vardır. Annenin babası eşi öldükten sonra ne yapmış?

GERHARD Tekrar evlenmemiş, kız ve erkek kardeşiyle beraber bir çiftlik işletmiş.

BERT HELLINGER O zaman büyükbabayı tekrar alalım buraya. (*Büyükbabayı büyükannenin soluna yerleştirir.*) Büyükanne-
nenin ölümünden sonra anneyle kim ilgilenmiş?

GERHARD Ev işleri ile ilgilenen tek kadın: Büyük teyze.

BERT HELLINGER (*Büyük teyzeyi, büyükbabayla büyükannenin arasına koyar; büyük teyze, büyükanne ve büyükbabayı gösterir.*) Sanırım bu, büyük saygı duyulması gereken bir grup.

AĞABEY Bu benim aklımı karıştırıyor şimdi, anne buraya ait olmasına rağmen oraya yaslanıyor.

BERT HELLINGER Bunu bir süreç olarak görmek zorundasın, orada telafi edilmesi gereken bir şey var ve orada bir şey daha kabul edilmeli, belki o zaman anne daha farklı davranabilir. (*Anneyi büyük teyze, büyük ebeveyn ve babanın karşısına yerleştirir.*)

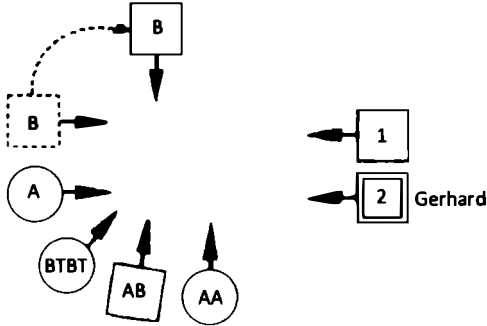
BABA Şimdi eşimle olan ilişkimde bir şeyler açığa çıkıyor. Bunun bir ilişki olmadığını görüyorum. Şimdi mesafe daha büyük ve bu benim için daha doğru.

BERT HELLINGER Evet bu doğru, o kader birliğinden çı-

kamıyor.

ANNE Bu durumda kocamla daha fazla ilişkim var ve hat-tâ isterse biraz daha yaklaşabilir. Biraz fazla uzakta duruyor.

Gerhard'ın köken ailesinin çözüm dizimi:



GERHARD Bu konuda bir şey söyleyebilir miyim? Babam annemin ailesine çok az saygı duyar.

BERT HELLINGER (Gerhard'a) Şimdi kendi yerine geç, Gerhard! (Gerhard temsilciyle yer değiştirir.)

BERT HELLINGER (Gerhard'a) Eğer bu tarafa saygı duyarsan (annenin tarafı), o zaman bir çocuk evlat edinmene gerek kalmaz. O zaman onlara bu yolla saygı duymak zorunda kalmazsın. Bunu başkalarına farklı yollarla vermek üzere özgür olursun. Bunu hissedebiliyor musun?

GERHARD Evet. Ve şunu söylemek istiyorum. Bütün bunlara rağmen onlar için değil de kendimle ilgili sebeplerden belki çocuğu evlat edinebilirim.

BERT HELLINGER Hayır, hayır, yapma. Çocuklarla başka şekilde ilgilen, bu tamam, bunu ben de yapıyorum. (Gülüşmeler...)

Beşinci günde bir oturum esnasında

GERHARD Kendimi hâlâ üzgün hissediyorum ve sihirli bir formülün olmasını o kadar çok istiyorum ki.

BERT HELLINGER Senin için mi? Bende böyle bir formül yok. Eğer sana böyle bir formül verseydim, ne olurdu?

GERHARD Bilmiyorum. O kadar çaresizim ki. *(Ağlamaya başlar.)* Bu çocuğu o kadar çok seviyorum ki.

BERT HELLINGER *(Ona ciddi bir şekilde bakar.)* Öyle değil işte, sen onu hırsızın paraları sevdiği gibi seviyorsun. *(Ara)* Sihirli formül budur.

GERHARD Son günler...

BERT HELLINGER *(Sözünü keser.)* Hayır, hayır, bunun bir faydası yok... Sihirli formül neydi?

GERHARD Hırsızın paralarını sevdiği gibi...

BERT HELLINGER Ne?

GERHARD ...çocuğu seviyorum.

BERT HELLINGER Aynen. *(Ara, uzun bir suskunluk...)*

GERHARD Sen bizim kendimizi öne çıkardığımızı söyledin. Bu aklımı meşgul ediyor. Buna itirazım var.

BERT HELLINGER Sorumluluk size kalmasın diye böyle bir kurnazlık yaptınız. Ama fark etmez.

GERHARD Takıldığım şey, büyük ebeveynle ilgili.

BERT HELLINGER Evet, bu giriş yolu. Onlara en azından bir kere torunlarını gösterebilirsin, bu sevgidir.

GERHARD Birkaç yıl sonra bunu düşünebilirim.

BERT HELLINGER Hayır, hayır, çocuklar ne kadar küçüklerse o kadar tatlı olurlar ve kalpleri çok daha fazla harekete geçirirler. Sevginin kalitesini anlatmak için bir kriter vardır. Ölüm kadar kuvvetli bir sevgi," denir. *(Uzun süre suskunluk...)* Bu şimdi uygun olan sözdü.

Beşinci günde daha sonra

GERHARD Ben artık tam olarak burada değilim, dışarıdayım, geri çekildim. Gece de biraz sana, biraz kendime ve hayata kızgındım.

BERT HELLINGER Bunlar geri çekilme savaşlarıdır. Kaybedilen savaşta düşmana biraz daha direnç gösterilir. *(Sevgiyle gülümser.)*

GERHARD Çarpık resim diye kastettiğin şey var ya, ben de o zaman böyle olabilir dedim, insan mobilyaları testereyle ... *(Herkes güler.)*

BERT HELLINGER Amerika'da böyle bir eğlence parkı var, insan bir evin içine giriyor ve her şey çarpık, orada artık yönünü bulamıyor insan, bu da öyle bir şey.

GERHARD Evet, dün olanlardan sonra ne yapacağım konusunda net bir fikrim yok daha.

BERT HELLINGER Tabii ki tamamen net bir fikrin var.

GERHARD Bunu ciddiye alacağım ve düşünüyorum da dikkate alınması gereken bir sürü faktör daha var.

BERT HELLINGER Hayır, şu anda önemli olan tek şey, doğru bir şekilde harekete geçebilmen için kuvvetin olana kadar beklemen. Ve bu farklı bir şeydir. Şimdi hemen harekete geçecek olursan çok az kuvvetin olacaktır. Bunun etki etmesine izin vermen lazım, tamamen içselleşene kadar ve sonra tabii diğer faktörler eklenecek. Sonra birdenbire neyin doğru olduğunu göreceksin. Bu benim söylediğimden birazcık farklı olabilir ama çok değil.

GERHARD Bana söylediğin son cümle, şu sevgiyle ilgili olan, o iyiydi.

BERT HELLINGER Evet, buna yoğunlaşırsan, etki eder.

Altıncı günde

GERHARD Kendimi daha iyi hissediyorum. Bizim de rol oynayabileceğimiz bir yol bulunacağına dair umudum var.

BERT HELLINGER Evet, eğer siz çocuğu ait olduğu yere geri götürürseniz, büyük bir rol oynamış olursunuz. Haksızlığı düzeltirsiniz ve böylelikle çocuk bir ömür boyu size minnettar olur. O zaman sevginizin bir amacı olur ve siz geri çekilebilirsiniz. Sevgi kalır, ama sevgi sizin artık haber almaya çalışmayacağınız bir seviyeye ulaşmalı. O zaman biter bu. İyi olan yapılırsa, o zaman bitebilir. "Ehil kişi etkisini göstermiş olan şeyin yanında oyalanmaz." Tamamdır.

GERHARD Bu zor, çok zor.

BERT HELLINGER Evet, böyle de olmalı, yoksa bir değeri olmaz. Ama yüzün çok güzel değişti, net ve güzel. Bunu böyle açıklığa kavuşturmuş olmaktan dolayı memnunum. Korumak, kaş yapayım derken göz çıkarmak olurdu.

GERHARD Sanırım, önümde bir şeyler daha var.

BERT HELLINGER Evet, tüm hayat.

GERHARD Bu hikâye yüzünden arka plana atılmış olan başka bir düşünceyi daha söylemek istiyorum. Sen ruh halinin derecelerinden bahsetmiştin ve ben eksi dereceler-deyim. Sanırım bunun annemin kendi annesi için duyduğu üzüntüyle ilgisi var. Bunu da artık böyle bırakabilirim.

BERT HELLINGER Annenin annesi iyi bir kuvvet olarak senin arkanda durabilir. Ancak insan aradaki mesafeye dikkat etmeli, mesafenin daralmasından kendini korumalıdır. Genellikle bir erkeğin arkasında anneye dair bir güç olması iyidir, örneğin ağır bir kaderi olan bir kadın. Bu iyi etki eder.

8.5. Cinsel istismara uğrayan çocuklar için cesur bir yardım

Dinamik

Ensest, sadece anne-baba gizlice işbirliği yaptığında mümkündür. Yani anne-babanın her ikisi de işin içindedir, baba ön planda, anne arka plandadır. Bu yüzden de çocuk hem anneyi hem babayı suçlamak durumundadır. Bu olay tüm bağlantılarıyla görülmediği sürece çözüm olmaz.

Ensest, sıklıkla ailedeki alma ve verme arasındaki farkı dengeleme çabasıdır. Faillerin –örneğin babalar, büyükbabalar, amcalar veya üvey babalar olsun– hakları yenmiştir veya yaptıkları bir şeyin değeri bilinmemiştir ve ensest bunu telafi etme çabasıdır.

Bir örnek:

Kızı olan bir anne başka bir adamla ikinci evliliğini yapar. Kadın, ikinci kocasının, onun evliliğe getirdiği çocuğa bakmasına ve onunla ilgilenmesine saygı duymazsa, alma ve verme arasında bir dengesizlik oluşur. Adam aldığından daha fazla vermek zorundadır. Kadın, adamın bunu yapmasını beklediği müddetçe, kazanç ve kayıp arasındaki oransızlık büyür. Eğer kocasına “Evet, bu böyle, sen veriyorsun ve ben alıyorum, ama bunu yaptığın için sana değer veriyorum ve saygı duyuyorum,” derse bir denge oluşur. O zaman denge el yordamıyla sağlanmak zorunda kalmaz.

Bir de eşler arasındaki alış-verişte ve dengede problem varsa, örneğin cinsel ilişkide, o zaman bu sistemde karşı konulamaz bir telafi ihtiyacı oluşur, bu kendini itici bir kuvvet olarak gösterir ve en kolay telafi kızın kendini sunması veya kadının kızını kocasına bırakması veya sunma-

sıdır. Bu ensestin sık rastlanan ve tamamen bilinç dışı olan dinamiğidir. Tabii farklı bağlantılar da vardır.

Bundan sonra olan, çocuğun sonuçları ve suçu kendi üzerine almasıdır. Çoğu bir kurban mesleği seçer, örneğin kefaret ödemek için manastıra kapanır, bazıları böyle bir bağlamda delirir, hastalık belirtileri gösterir veya intihar eder. Yine bazıları kendilerini bir sürtük olarak gösterir ve “Ben gerçekten bir fahişeyim, sizin vicdan azabı çekmenize gerek yok,” der ve bu şekilde failleri rahatlatır.

Bir örnek:

Son kursta, uzun süredir akli karışık olan ve birçok kere intihara teşebbüs etmiş olan bir kadın vardı. Çocukken babası ve amcası tarafından istismara uğramıştı. Bir toplulukta bulunduğu anda, herkesin onu suçlu olarak gördüğü ve onu öldürmek istediği gibi düşüncesi vardı. Sonra onun bu duyguya girmesini sağladım, oturdu ve sürekli yere baktı. Sonra intihar eden amcasını gördü, ona tecavüz eden amcasını... Yere bakıyordu ve bu arada yüzü yaşlı ve sert görünüyordu. Bu o değildi. “Yerdeki amcaya bakan kim?” diye sordum. Böyle kızgın ve bir zafer kazanmışçasına?” Annesiydi. O zaman kestim ve daha sonra sistemi dizdik. Bu dizimde amcasının aslında babası olduğu ortaya çıktı, annesi de o gittiği için mutluydu. Kızın, amcanın ölümünden dolayı kendini sorumlu hissetmesi de anlaşılabilirdi.

Çocuk için çözüm

Söz konusu olan, daima orada olan için bir çözüm bulmaktır. Hemen yanımızda olanın ötesine gitmem ve genel çözümler peşinde koşmam. Çünkü çözüm herkes için farklıdır.

Çocuk için çözüm, annesine “Anneciğim, senin için bunu memnuniyetle yaparım,” ve babasına da “Babacığım, annem için bunu memnuniyetle yaparım,” demesidir. Adam oradaysa çocuğa şöyle söyletirim: “Bunu annem için yapıyorum, annem için bunu memnuniyetle yaparım.” Ama çocukların, bunu anne-babaya söylemeleri büyük bir yüreklilik gerektirir. Neredeyse kimse başaramaz. Ama söylendiği takdirde acı hafifler.

Adamın aslında bu yoldan çıkmaya karşı durması çok zordur, çünkü dengeye ihtiyacı vardır. Bu, ilk planda “O, kızına tecavüz ediyor,” anlamında bir dürtü olarak algılanırsa, önemli olan ana dinamik anlaşılamaz. Burada da şu şiar geçerlidir: “Sadece, kimsenin onuruna dokunmayan açıklamalar doğrudur. İçinde birinin kötü olarak nitelendirildiği yorum çözüm getirmez.” Eğer böyle bir şey olursa anne, kız ve adam alma verme dengesini sağlayabilmek için derin bir uzlaşma yaşar.

Ensest konusuyla ilgili sorular

FRIEDEMANN Bu sabah konuşulanlardan bir şey takıldı aklıma. “Eğer bir kadın cinselliği reddederse...” dedin. Burada bir suçlama iması var. Bunun iki tarafın da payının olduğu bozuk bir ilişki olduğunu düşünüyorum ve ikisi de bunu kendilerine itiraf etmezler. O zaman bu sonuçlar ortaya çıkar.

BERT HELLINGER (*Kesin bir ifadeyle*) Hayır, kadın reddeder. FRIEDEMANN Niçin diye sorabilir miyim?

BERT HELLINGER Hiç önemi yok. Aynı etkiyi gösterir. Sebebin bir önemi yok, ama tabii şartlar vardır. Kadın kilitlenmiştir, bu yüzden reddeder ama suçu adamda aramak adil olmaz.

FRIEDEMANN Bunu kabul ediyorum, ama aynı zamanda adil değil... hayır suçu papaz kaçtı oyunundaki gibi oraya buraya itelemek akıllıca değil....

BERT HELLINGER Peki, bir şeyin değişmesi gerekiyorsa anahtar kimdedir? Sadece kadında. Öyleyse sorumluluk da onundur, adamın değildir.

VERA Adam da reddediyor olabilir. Artık karısı ona hoş gelmiyordur sadece kızı ona hitap ediyordur.

BERT HELLINGER Şimdi, bu itiraz bir varsayım. Bunun gerçekten doğru olup olmadığını test etmek gerekir. Düşünülebilir olan şey sıklıkla yanlıştır. Düşünülebilir bir şeyde “evet” veya “hayır” diyebilirsin ama bir delilin yoktur ve gerçekte olmayan bir problem yaratılır. O yüzden gerçek bir problemi alıp orada neler olduğunu anlamak çok daha iyidir. Bana göre bu durumda anahtar ve böylece de sorumluluk kadındadır.

KARL Sen genellikle döngüsel bir olayda kadını başa koyuyorsun. Kadının böyle davranması için adamın ne yaptığını dikkate almıyorsun.

BERT HELLINGER Bu kadının tabiatında var. Kadınlar erkeklere oranla kendilerinde daha az eksiklik hisseder. Pozisyonları itibarıyla erkeklerin özgüvenleri, kadınlara göre çok daha azdır, çünkü kadının biyolojik rolünün erkeğe

göre farklı bir ağırlığı vardır. Bana göre bu rolün çok daha önemli olduğu tamamen aşikârdır. Sorumluluk yüklenme ve bağlılık da kadında çok daha derindir ve bu da kadını daha önemli kılar. Adam bunu dışarıda kalarak acı bir şekilde kabul etmek zorundadır. Zavallı adamlara bir de ailenin reisi denir. En azından onlara bir şey sunabilmiş olmak için böyle söylenir. Herhalde bu böyle de değerlendirilebilir.

KARL Ama benim sorum bekliyor, sen şöyle tarif ediyorsun, kadın kendini çektiği için adam kızına yöneliyor. Bu anlatımda, kadının kendini çekmesi için adamın ne yaptığı dikkate alınmıyor.

BERT HELLINGER Bu fazladan bir düşünce çözüm açısından ensest kurbanına bir şey getirmez. Bunun çok katmanlı olduğu ve karşılıklı olarak oluşturulduğu konusunda sana hak verebilirim. Ensestte genelde kız “Pislik herif, bana neler yaptı,” der ve çoğu insan da böyle düşünür. Ama dinamik annenin, kendini adamdan çekebilmek için çocuğu öne ittiğini gösteriyor. Bu durumda çocuk “Anneciğim senin için bunu memnuniyetle yaparım,” derse, başka bir dinamik bağlantıya girer ve kendini babadan, travmadan ve anneden daha kolay çözebilir.

Çözüm cümlelerinin etkisi

Sistemik olarak bakınca cümleler kızı, annenin babayla olan sorununa kilitlenmekten çözüyor. Kızın bu çözüme gösterdiği direncin sebebi, muhtemelen kızın daha aşağı bir pozisyona geri çekilmek zorunda kalacak olmasıdır. Böylece babası için hangisinin daha iyi kadın olduğu konusunda anneye girdiği rekabetten vazgeçer. Anne tekrar

daha iyi kadın olur, çocuk da tekrar çocuk olur. Bu Oidipus kompleksinden farklıdır. Oidipus kompleksinde rekabet ön plandadır, burada ise sevgi ve anneye duyulan gizli bağlılık... Bu çözüm tekrar anlaşma ve anneye yakınlık sağlar, o zaman çocuk yine kadın olarak gelişebilir. Aksi halde anneden ayrı kalır. Bu cümleler arka planda kalan dinamiği hemen gün ışığına çıkarır. Artık kimse eskisi gibi davranamaz. Bütün katılanlar sorumluluğunu üstlenir ve çocuk artık kendini suçlu hissetmek zorunda kalmaz. Çocuk yaptığı şeyi sevgiden yapmıştır. Birdenbire çocuk iyi olur ve kendini iyi olarak kabul eder. Demek ki bu cümleler ensestin sorumluluğunu ve sonuçlarını anne-babaya yükler ve çocuğu rahatlatır, çünkü bu cümleler onun sevgisini, bağımlılığını ve böylece suçsuzluğunu ispatlar. Failerin peşine düşmek terapistin ilgi alanına girmez, çünkü bunun kurbanlara en ufak bir faydası yoktur. Önemli olan çocuğa onurunu tekrar kazanması için yardım edilmesidir.

(Daha sonra.)

RUTH Annenin günah keçisi olması tüylerimi ürpertiyor.
BERT HELLINGER Eğer bakmayı reddersen böyle olur.

THOMAS Bir dahaki sefer ben böyle bir şey söylersem ve kadınlar beni parçalamak isterlerse nereye kaçabilirim?

BERT HELLINGER Bu sadece el altından verilen bir sırdır. Söylenmesi gerekirse de korkarak ve titreyerek söylenmelidir.

FRIEDEMANN Eğer bir kız tam anlamıyla bu durumda sıkışıp kaldıysa, örneğin bunu yeni yaşamış on altı yaşında bir kız, o zaman nasıl olacak?

BERT HELLINGER Tam da o zaman cümleler en iyi şekil-

de etki edecektir. O, kendi içinde, sistemi düzene sokmak zorundadır.

KLAUS Kendini kurban olarak algıladığı için kızın bilinci tüm gücüyle buna direnecektir.

BERT HELLINGER Kurban rolü ona duyulmamış bir güç verir, egosunu yükseltir. Eğer cümleyi söylerse, her şey bir anda biter ve tekrar ailenin normal üyesi olur. Bu cümle söylendiği anda hem annenin hem de kızın gücünü elinden alır. Çözüm getiren şey genellikle küçük görülür.

KLAUS Ama kız için, özellikle daha küçükse, bu çok derin bir yaradır. Aksini düşünemiyorum.

BERT HELLINGER Dramatize ediyorsun.

KLAUS Peki, bu cümlelerin babanın üzerinde nasıl bir etkisi var? O zaman o figüran oluyor. O da bir şey yapan, çocuğuna tecavüz eden biri. Dengeyi tekrar sağlamak için ne yapmalı?

BERT HELLINGER (*Gülümseyerek*) Bu beni utandırdı şimdi, bunu hiç düşünmemiştim. Adam sadece paratonerdir; herkes ona karşı beraber hareket ettiğinden dinamiğin içinde kilitlenmiştir. Tabiri caizse, o zavallı bir domuzdur...

KLAUS Onun güç kullanıp kullanmadığı bir fark yaratır mı?

BERT HELLINGER Evet, tabii! Eğer güç kullandıysa bu farklı bir dinamiktir. Böyle bir durumda genellikle karısına yönelik büyük bir öfke söz konusudur.

ANGELA Hâlâ anlayamadığım bir şey var. Adam dengeyi sağlamak için ne yapmalı? Gitmeli mi?

BERT HELLINGER Eğer giderse, eğer utanmak ve aileyi terk etmek zorunda kalırsa, bu ahlakî bir çözüm olurdu. Sonrasında da şikâyet edilir ve hapishaneye girerdi. Böy-

lece ortadan kalkardı. Ama bu kötü bir çözümdür, çünkü sisteme huzur getirmez.

Eğer çocuk da zevk aldıysa

Bazıları için esas kötü olan şimdi geliyor! Kız bunun güzel ve zevkli olduğunu itiraf edebilir. O zaman olay sıradanlaşır, dram biter ve yara acımayı bırakır. Bazı çocuklar için yaşanan zevklidir. Ama onlar bu algılarına güvenmezler çünkü vicdanları bunun kötü olduğunu söyler. Onların ihtiyacı olan şey, zevk almış olsalar da suçsuz olduklarının garantilenmesidir. Kız, anne-babasını haklı olarak suçlamasına rağmen, bu ilişkiden hoşlanmış olabileceğini kabul edebilmelidir. Çünkü sonuç olarak o bir çocuktur, özellikle merak ettiğinde ve bir şeyi öğrenmek istediğinde çocuk gibi davranmıştır. Yoksa cinsellik korkunç olarak algılanan bir şey olur. Bunu biraz edepsizce ve provokatif olarak söylemek gerekirse, bu durumda deneyim sadece biraz öne çekilmiş olur. Çocuğa böyle söylersem, bu onu rahatlatır.

MIRJAM Duyduklarımdan çıkardığıma göre, belki de burada küçük, baştan çıkarıcı bir kadın var ve ona suçsuz olduğunu söylemeyi çok önemli buluyorum.

BERT HELLINGER Evet, baştan çıkarıcı olmuş olabilir, ama bu bir suçlama olmamalıdır.

VERA Bunun kızı zevk verebileceğini söylemen bende çelişkili duygulara yol açıyor. Biz bir hafta önce klinikte kızlarla beraber bir film seyrettik, çok farklı şeyler anlatıyorlardı.

BERT HELLINGER Ama Vera, gerçeği bir filmde öğrenemezsin.

VERA Bunu ben de biliyorum. Sorum şu, bunun zevk verdiğini bilenlerin tarafında durmak iyi bir şey midir?

BERT HELLINGER *Eğer öyle ise*, çocuk bunun zevk verdiğini kabul edebilmelidir ve o zaman terapist çocuğa harika bir şey yaşamış olsa da onun masum olduğunu söyleyebilir. Suçun yetişkinlere ait olduğu aşıkârdır.

Bir örnekle:

Kursların birine, kurs esnasında sürekli camdan atlamak isteyen bir kadın katıldı. Kendisi için anlattığı hikâye (skript) (bkz. sayfa 314) *Kırmızı Başlıklı Kız*'dı. Bu hikâye, şifreli olarak sunulduğuunda, torunun büyükbaba tarafından baştan çıkarılmasıdır. Bunu ona söyledim, o da "Hayır, böyle bir şey yok," dedi. Son gün içeri geldi ve "Evet, ben o sahneye iyice baktım ve kesinlikle söylüyorum, o büyükbabaydı," dedi. Büyükbabası hâlâ annesiyle yaşıyordu ve ölemiyordu. Kadın onun annesine fazla yaklaştığını tahmin ediyordu. Ondan sonra eve gitti, kapıyı açtı ve "Size sadece bildiğimi söylemek istiyorum!" dedi. Kapıyı kapattı ve çıktı. Artık bunun sonucuna onlar katlanmak zorundadır ve kadın özgürdür.

Benim böyle bir durumun kurbanı olmuş kızlar için küçük, kişisel bir girişimim daha var. Onlara Goethe'nin şiirinden bir kıtayı söylüyorum:

"Bir delikanlı bir gül gördü

...

ve yabani delikanlı kopardı kırdaki gülü;

gül kendini savundu ve batırdı dikenini,

ah vah etmek fayda vermez, acı çekmek zorundadır..."

Ve sonra onlara bir sır veririm: Gül hâlâ mis gibi kokuyordur. Tüm bu durumlar dramatize edilmemelidir.

Ensest yoluyla bağıllık

Sonrasında Bert Hellinger ayrıntılı bir şekilde, ilk cinsel deneyimin özellikle yoğun bir ilişki oluşturduğuna değindi. Kızla fail arasında cinsel deneyim yoluyla bir bağ gelişir. Birinciye saygı duyamadığı sürece, kızın yeni bir partneri olamaz. Bunu aklından çıkartamadığı ve kendini aşağılanmış hissettiği için genellikle yeni birini bulamaz. Ama bu ilk bağı, ilk deneyimi olarak kabul ederse, onu beraberinde yeni bir ilişkiye alırsa bu kötü deneyim yeni ilişkide yok olur. Şimdilerde sürekli söylendiği gibi, “Bu deneyim için sadece zararlı ve kötü sonuçları olacaktır,” denirse sorunun çözümü önlenmiş ve kurbanı sadece zarar verilmiş olur.

Faillerin izlenmesinin kimseye faydası yoktur

Failleri izlemenin ve cezalandırmanın ne kurbanı ne de başka birine faydası vardır. Ama eğer çocuk zarar gördüyse, örneğin şiddete maruz kaldıysa, o zaman faile kızmaya hakkı vardır, ama onun sisteme aidiyetini reddedecek kadar değil. Ona, “Sen bana büyük bir haksızlık yaptın ve ben seni hiçbir zaman affetmeyeceğim,” diyebilir. Aynı şekilde anne-babasının yüzüne “Bunu yapan sizsiniz, ben değilim; sonuçları üstlenmek zorunda olan da sizsiniz, ben değilim,” diyebilir. O anda suçu babasının veya annesinin üzerine yükler ve kendini dışarı çeker. Bu arada çocuğun anne-babasını kötü şekilde suçlamış olması önemli değildir. Sınırların net bir şekilde konulması önemlidir ve ancak

bu şekilde çocuk özgürleşir. Suçlamalar sadece göstermelik bir savaştır, çocuktan başka bir şey beklenemez. Çocuğun affetmesi gerekmez. Affetmek bir hak iddia etmektir ve çocuğun buna hakkı yoktur. “Bu benim için çok kötüydü ve sonuçları sana yüklüyorum. Bütün bu olanlara rağmen hayatımı değerlendireceğim.”

Sonrasında çocuğun mutlu bir birlikteliği olursa, bu failin yükünü azaltır, ama sonradan ilişki kötüye giderse, bu da failden alınan geç bir intikam olur.

Diğer taraftan baba da çocuktan özür dilememelidir. Bu, çocuk için çok büyük bir yük olur. Ama baba “Üzgünüm,” veya “Sana haksızlık yaptım,” diyebilir.

Çözüm çift anlamlı bir sözdür. Çözüm her zaman uzaklaşmaktır. Savaş bağlar. Sorumluluğu ait olduğu kişilerden beklemek aileden iyi bir şekilde ayrılmayı sağlar. Üst bir sisteme kilitlenmede –burada anne-baba– alttaki sorumluluğu üsttekilerden beklemek zorundadır. O zaman onları bırakabilir ve gidebilir.

Sorular:

JUTTA Olayın mahkemeye düşmesi halinde genellikle çözüm olmaması beni hayrete düşürüyor.

BERT HELLINGER Evet, bu şekilde çözüme ulaşılmaz. Burada dikkate alınması gereken önemli sistemik bir kanun vardır. Bir kişi bir sistemde lanetleniyor veya aidiyeti elinden alınıyorsa, sistemik bir arıza meydana gelir. Her zaman için çözüm, dışlanan kişinin sisteme geri alınmasıdır. Bunu seminerde sürekli olarak yapıyorum. Ben dışlananların ve kötülerin yanında yer alıyorum.

HANNELORE Bu, babanın kızına yaptığı şey önemsizdir, demek anlamına mı geliyor?

BERT HELLINGER Bu önemsiz değildir. Kişinin sisteme aidiyetini kaybettiği durumlar vardır. Örneğin, biri kendi sisteminden birini öldürürse veya çok ağır yaralarsa veya üç yaşında bir çocuğa tecavüz ederse... Bu kişi hakkını kaybetmiştir. Artık onu tekrar sisteme dahil etmek için çalışılmaz.

JUTTA Şunu mu demek istiyorsun? Çocuklar bize geldiğinde bir istismar ortaya çıkarsa, o zaman çocuklar anne-babadan alınabilir, ama anne-baba şikâyet edilip mahkemeye çıkarılmamalıdır.

BERT HELLINGER Aynen! Doğru! Ayrıca anne-baba çocukların önünde kötülenmemelidir.

Terapistin yeri

Sistemik olarak bakarsak, terapist her zaman lanetlenen kişiyle birlik olmaya çalışmalıdır. Böyle bir konuyla çalışanlar, anında faile kalplerinde bir yer vermek zorundadırlar. En büyük tehlike, terapistin “bu kadar ahlaksız” olduğu için babaya karşı yürütülen savaşa katılmasıdır. Bu şiddetli heyecanın nereden geldiğini ve olaya niçin sakın bir şekilde bakılamadığını merak ediyorum. Sadece bu heyecan bile şüphe uyandırıyor. Burada bir sorun var, yoksa bu kadar şiddetli olmazdı, bir şey abartılıyor. Kurbanla birlik olan terapistler, faili sistemden dışarı atar ve durumun kötüleşmesine katkıda bulunur. Sonuç budur ve had aşılmış olur.

Bir örnek vereceğim:

Bir terapist grubunda, bir kadın psikiyatrist büyük bir öfkeyle, kendi babası tarafından tecavüze uğrayan bir danışanı olduğunu anlattı. Kendini o kadar kaptırmıştı ki babayı bir pislik ve domuz olarak görüyordu. Sonra ben kızı ve sistemi dizdim ve ondan orada durmasını ve terapist olarak sistemde yer almasını istedim. Danışanın yanında durdu ve tüm sistem terapistle kızdı ve ona karşı bir güvensizlik oluştu. Sonra onu babanın yanına koydum, herkes sakinleşti ve güven duygusu tekrar ortaya çıktı.

Failler ve kurbanlar kilitlenmiştir, nasıl olduğunu bilemezsin. Kilitlenme netleşirse, her şeyi anlarsın. O zaman durumla başa çıkmak için tamamen farklı imkânların olur. Faille çalışırsam, örneğin babayla, tabii ki onu suçuyla yüzeleştiriyorum, bunu sormaya bile gerek yok. Kurbanlar genellikle yanlış bir noktadan hareket edip suçu üzerlerine alırlarsa veya kötü olan kişi cezalandırılırsa, kendilerinde bir şeylerin değişeceğini sanırlar. Ama diğerine hesap sorulup sorulmamasına bağlı olmadan kurban her zaman kendisi harekete geçebilir. Ama intikamdan vazgeçmek zordur.

ADRIAN Jay Haley ve Cloe Madanes şöyle yapıyor, faillerden kurbanın önünde diz çöküp eğilmelerini istiyorlar. Ama kurban bunu kabul etmek zorunda değil.

BERT HELLINGER Ben tersini yapardım, kurban failin önünde eğilirdi. Senin anlattığına göre terapistler kurbanın tarafında oluyor ve bu, söylediğim gibi terapist için en kötü pozisyonudur.

JENS Hazır bu konu böylesine ortaya dökülmüşken bununla ilgili üst bakış açısı var mı?

BERT HELLINGER Eğer beni zorlarsan... Peki, aile dizimlerinde kadın adama kızar ve onu reddeder ve aynı zamanda adama kızmak için haklı sebepler arar. Eğer adam bu arada enseste kalkışırsa kadın bir sebep bulmuş olur. Bu kadın için bir zaferdir. Bu aile dizimleri şimdi açık yapıyor. Artık söz konusu olan kadın ve adam değil, kadınlar ve adamlardır. O zaman bu iyi sonuç vermiyor. Kurbanlar yolunda kalıyor. Onlar bu güç savaşına tabiri caizse yem olarak atılıyor. Bu da onlara hiçbir şey kazandırmıyor.

9. Kader Topluluğu Olarak Ebeveyn ve Çocuklar

Anne-baba ve çocuklar beraber bir kader topluluğu oluşturur, burada herkes çeşitli şekillerde diğerine bağlıdır, herkes kendi imkânlarına göre ortak refaha katkıda bulunmak zorundadır ve herkesin görevleri vardır. Burada herkes verir ve herkes alır. Bu yüzden çocuklar da ailede oluşan ihtiyaçlara göre vermek zorundadır. Ebeveyn çocukların vermesini isteyebilir veya çocuklar kendilerinden de verebilir.

Dinlenme Tesisi

Bir adam memleketinin sokaklarında yürür. Burada her şey ona tanıdık gelir, bir güven hissi ona eşlik eder ve hafif bir hüznün de... Çünkü birçok şey ondan gizlenmiştir ve sürekli olarak kapalı kapılara toslamıştır. Bazen her şeyi arkasında bırakmak ve buradan çok uzaklara gitmek istemiştir. Ama sanki tanımadığı biriyle mücadele ediyor-

muş da ondan hayır duası almadan ayrılamıyormuş gibi bir şey onu tutmuştur. Bu şekilde kendini ileri ve geri, gitmek ve kalmak arasında tutuklu hisseder.

Bir parka gelir, bir banka oturur, arkasına yaslanır, derin bir nefes alır ve gözlerini kapar. Kendini bırakır, uzun süreli mücadele içsel bir kuvvete dönüşür, sakinleştiğini ve rüzgâra kapılan sazlıklar gibi teslim olduğunu hisseder; çeşitlilikle, geniş mekânla, uzun zamanla uyum içindedir.

Kendini açık bir ev gibi görür. İçeri girmek isteyen herkes girebilir ve gelen kişi bir şeyler getirir, kısa bir süre kalır ve gider. Böylece bu evde sürekli bir gelmek, getirmek, kalmak ve gitmek vardır. Yeni gelen ve yeni bir şey getiren kalarak yaşanır ve zamanı gelince gidecektir. Onun açık evine çoktan unutulmuş veya dışlanmış olan birçok yabancı da gelir, onlar da bir şeyler getirir, bir süre kalır ve gider. Kapıyı göstermek istediği kötü adamlar da gelir, onlar da bir şeyler getirir, ortama uyum sağlarlar, bir süre kalır ve giderler. Kim olursa olsun gelen, kendinden önce gelenlerle ve kendinden sonra gelenlerle karşılaşır. Çok sayıda oldukları için herkes paylaşmak zorundadır. Kimin yeri varsa, sınırı da vardır. Kim bir şey isterse uyum sağlamak zorundadır. Gelen kişi, kaldığı sürece gelişebilir. Diğerleri giderken o gelmiştir ve başkaları gelirken o gidecektir. Böylece bu evde herkes için yeterince zaman ve yer kalır.

Orada öylece otururken kendini evinde huzurlu hisseder ve kendini gelmiş olan ve gelen, getirmiş olan ve getiren, kalmış olan ve kalan, gitmiş olan ve giden herkesle bir hisseder. Önceden tamamlanmamış olan şimdi tamdır. Bir savaşın sonlandığını ve vedanın mümkün olduğunu hisseder. Biraz daha doğru zamanı bekler. Sonra gözlerini açar, bir kez daha çevresine bakar, kalkar ve gider.

IV.

Çift İlişkilerinin Başarılması ve Başarılmaması Üzerine

1. Nasıl Erkek ve Kadın Oluruz

Kendi cinsimizi geliştirmeyi ve onu kabul etmeyi öğrenmek için ne yapmak zorundayız? Erkek çocukla başlayalım: Erkek çocuk küçükken annesinin yörüngesindedir ve dişiliği ondan öğrenir. Orada kalırsa, dişilik ruhunu sarar ve kadınlığı aşırı güçlü bir şekilde algılar. Bu durum, onun babayı kabul etmesini engeller, kendindeki erkeklik azalır ve gittikçe kaybolur. Annenin yörüngesinde kalan erkek evlat; delikanlı, kadınların sevgilisi veya âşık olabilir ama erkek olmaz. Erkek olmak için, kadın olma veya olabilmek istediğine karşı koymak zorundadır. Bu yüzden hayatındaki ilk kadından vazgeçmek ve erkenden annenin yörüngesinden ayrılıp babanın yörüngesine geçmek zorundadır. Yani anneden ayrılmak ve babanın yanında yer almak zorundadır. Bunu yapabilmek erkek çocuk için büyük bir fedakârlık ister ve onun için derin bir yaradır. Eskiden erkek çocuğun bu durumu kavraması için birtakım inisiyasyon ritüelleri

yapılırdı. Bu ritüellerden sonra erkek çocuk anneye geri gidemezdi. Bizim kültürümüzde delikanlının askere gitmesiyle birlikte anneden ayrılma süreci gerçekleşirdi. Orada delikanlılar erkek olurdu. Bugün sivil hizmete gidiyorlar ve bu yüzden ana kuzusu kalıyorlar.

Babanın yanında erkek evlat, içindeki dişilikten vazgeçer, erkek olur. Sonra o, dişiliği karşıdan, bir kadından, hediye olarak alabilir ve böylece sağlam bir ilişki oluşur.

Kız evlat da başlangıçta annenin yanındadır ve onu kuvvetli olarak algılar, ama erkek evlattan farklı bir şekilde o, babaya gitmek ister. Kız çocuk erkekliği önce babayla ilişkisinde yaşar ve bu hisse hayran kalır. Eğer babanın yörüngesinde kalırsa, erkeklik ruhunu sarar. Sonradan kız çocuğu olabilir, sevgili olabilir, ama kadın olamaz. Sonradan olması gerektiği gibi başka bir adama yaklaşılamaz, ona saygı duyamaz ve eşit bir ilişki kuramaz.

Kız evlat, kadın olmak için, hayatındaki ilk erkekten, yani babadan vazgeçmek, ondan geri çekilmek, anneye dönmek ve onun yanında yer almak zorundadır. Orada kadın olur ve sonra kendi erkeğini bulunca ondan erkekliği hediye olarak alabilir. Bu, kadının erkekliği kendi içinde geliştirmesi gerektiğini savunan narsist düşüncenin tam tersidir.

En iyi evlilik, babasının oğlu ile annesinin kızının evlenmeleridir. Ama genellikle babasının kızı annesinin oğluyla evlenir. O zaman bu evlilik zora girer ve gerilim ve kuvvet eksik kalır. Vazgeçme konusunun çok erken yaşlarda ortaya çıktığını düşünüyorum, altı yedi yaşlarında... Ama bütün bunları ispatlayamam ve bu konuda hiçbir bilimsel araştır-

ma da yoktur.

LARS Bunların hepsini bir kez gördük, Oidipus Moidipüs Burada farklı olan nedir?

BERT HELLINGER Bu değil işte. Bu yaptığın bir düşünce hatasıdır. Ben bir olay anlattım ve sen bu olayı tanıdık bir şeye bağlıyorsun. Oidipus dediğinde artık bu olay anlaşılabilir olur ve dinamik aniden durur. Yeni bilgiler söz konusu olduğunda önemli olan dinamikle birlikte gitmektir ve o zaman insan nerede doğru nerede yanlış olduğunu tam olarak hisseder. Bu bilgi yoludur. Aksi halde sadece sözler vardır ve bu çok yetersizdir. Her şeyden önce birine yardım etmek için yetersiz kalır.

Bir örnek:

Biri bisikletle önünden geçer ve sen ona "Bu bisiklete binmektir," dersin. O zaman o bir şey biliyor mu olur? Eğer binmeye devam ederse, bir şey öğrenir. Onun bisiklete bindiğini bilmesi ona yaptığı işte kesinlikle yardımcı olmaz.

BRUNO Senin düşüncene göre erkekteki dişilik ve kadındaki erkeklik nedir? Erkeklik ve dişilik nedir?

BERT HELLINGER Sanırım onu daha kavramadım (*gölüşmeler*), çünkü erkek için dişilik her zaman bir sır olarak kalır, tersi de geçerlidir. Ben daha erkekliği bile doğru dürüst anlamıyorum. Burada önemli olan anlamak değil, belirli tecrübelere yer vermektir. Eğer bir şeyi tam olarak anlamak istersem, o zaman ateşten sadece külü kalır. Ateş ısıtır ve külü tutabilirim.

ADELHEID Babayla ve anneye dengeli bir ilişki kurula-

maz mı?

BERT HELLINGER Yani babaya gelen erkek evlat, annesine, annesinin yörüngesindeyken duyduğundan daha fazla saygı duyar. Anne bu şekilde hiçbir şey kaybetmez. Ve babasının yörüngesinden annesinin yörüngesine giren kız evlat da babasını kaybetmiş olmaz. Babasına daha fazla saygı duyar. Kız evlatlar annenin yanında, erkek evlatlar babanın yanında olursa her şeyden önce anne-babanın ilişkisi çok daha yoğun olur. O zaman karışıklıklar olmaz.

ARNOLD Yörünge ile ne kastettiğini başka sözlerle bir kez daha açıklayabilir misin?

BERT HELLINGER Hayır. Burada önemli olan doğru ve yanlış değil, belirli şeyleri daha iyi anlamak ve belki bunlarla daha kolay başa çıkabilmek için bir bakış açısı sunmak. Daha fazla bir şey yok arkasında. Eğer şimdi bu gerçek olarak kabul edilirse, o zaman yanlış bir teori olurdu ve ben hemen itiraz ederdim. Şimdilik bunu böyle bırakıyorum.

SORU Kız evladın yaşadığı ilk şey de anneden aldığıdır. O zaman o, daha önceden anneden babaya bir adım atmış olmalı.

BERT HELLINGER Aynen, bu yüzden kadının işi daha kolaydır. Erkek evlat, dişiliğe yeterince hazır değilken, bunu son derece güçlü yaşar. Bu yüzden bir erkek tek başınayken kendi içinde huzur bulamaz. Bir erkeğin erkekliğini tamamen geliştirebilmesi için babanın yanında olması gereklidir. Bu durumda baba, diğer kadınla başa çıkan kişidir. *(Grupta gülüşmeler...)*

SORU Evet, ama kız doğrudan annenin yanında kalırsa o zaman bir şeyler eksik kalmaz mı?

BERT HELLINGER Evet, bu doğru. Önce babaya gitmeli ve sonra anneye dönmelidir. Tamamen annede kalırsa, babadaki erkekliğin çekiciliğini yaşayamaz.

GABRIELE Dün, babadan vazgeçmeyi başaramadıysa bir kadının erkeğe yaklaşmasının zor olduğunu söylemiştin. Bu aklıma takıldı.

BERT HELLINGER, Kız evladın babadan vazgeçmesini kolaylaştıracak olan şey babasına “Annem biraz daha iyi,” demesi.

ADELHEID Şunu doğru mu anladım, eğer anneme kadın olma hakkını verirsem, onun yanında mı olurum?

BERT HELLINGER Hayır, annesine kadın olma hakkını veren, kendini onun üzerinde görür.

SORU Peki eğer onu kabul edersem?

BERT HELLINGER Hayır, kabul etmek lütufkârlıktır. Almak alçakgönüllülüktür.

SORU “Bir kız evlat için annenin yanında yer almak önemlidir,” dedin ve ben de çocukken de, kızken de kadinken de annemin yanında yer almayı başaramadığımı fark ettim. Şimdi kendime “Hâlâ bir şey yapabilir miyim?” diye soruyorum,

BERT HELLINGER Evet, insan bunu telafi edebilir ve sonradan da içsel olarak annenin yanında yer alabilir.

SORU Alabileceğim pek bir şey olmasa da mı?

BERT HELLINGER Burada hâlâ alınacak şey gerçek anne-babadan gelmez, çünkü verebilecekleri her şeyi zaten vermişlerdir. İnsan onlara sadece ruhunda bir yer vermek zorundadır.

SORU Böyle bir ilişki başka birinde de telafi edilebilir mi?

BERT HELLINGER Olmaz. Önemli olan şeyi, sadece önceden neredeyse orada bulabilirim ve bu da baba ve annedir. Uzman, danışanından çocukluğuna geri döndüğünü hayal etmesini ister. O, artık tekrar bir çocuk olmuştur ve çocuk olarak dışlanan anne veya babasına doğru gider, onlara kavuşana kadar. Bunu şimdiki zamanda, anne-babasıyla denerse olmaz, çünkü onlar onun eksikliğini hissettiği anne-babası değildir. Onu geri götürmek ve sorunu o zamanda çözmek zorundayım.

RAINER Anne çocuk ilişkisi üzerine oldukça fazla kitap varken baba çocuk ilişkisi üzerine çok az kitap olması ilginç değil mi?

BERT HELLINGER Bir değerler karmaşası var, çünkü değerler çizelgesindeki en önemli şey olan başlangıç, yani dölleme en üstte olacağına en altta duruyor. Bir babanın oğlu mu var yoksa kızı mı? Bu da bir fark yaratır. Rainer, senin bir kızın var değil mi? Kaç yaşında?

RAINER Sekiz yaşında.

BERT HELLINGER O zaman onu bırakmanın tam zamanıdır.

RAINER Evet, kızımı bırakma fikri beni de meşgul ediyor. Öte yandan bir davranış talimatnamesi olmadığını biliyorum.

BERT HELLINGER Öyle, öyle!

RAINER Bunun hemen eyleme dönüştürülemeyeceğini söylüyorum.

BERT HELLINGER Yok yok dönüştürülür!

RAINER Ama ben bunu istemiyorum!

BERT HELLINGER Ben de açıkça ifade ediyorum. Söylediğim şey, net bir davranış talimatıdır, başka ne olacak? Yoksa o cümleyi söylemezdim.

RAINER Peki bu ne olabilir?

BERT HELLINGER Örneğin, sen onun şahsında karına hayranlık duyarsın.

RAINER Bu harika, evet.

BERT HELLINGER Veya kızına neredeyse annesi kadar iyi olduğunu söylersin.

(Uzun bir suskunluk...)

RAINER Beni etkileyen ikinci şey...

BERT HELLINGER *(Gruba)* Şimdi konuyu değiştiriyor. Ama bu da çok normal. Şimdi olay ciddileşiyor. Onu neyin beklediğini fark ediyor.

Küçük mutluluk

RAINER *(Daha sonraki bir oturumda.)* Sabah dualarında babama “İyi ki annemle evlenmişsin,” diyemediğimi hatırlıyorum. Ve sen Bert, bana “Evet, sen küçük mutluluğu seçtin,” dedin. Sözlerin bir buçuk yıldır içimde yankılanıyor.

BERT HELLINGER Küçük mutluluk da bir şeydir.

Kısa bir süre önce televizyonda Marty Feldmann’ın bir skecini seyrettim. O, kocaman gözleri olan bir İngiliz’dir. Annesiyle yaşayan kırk yaşındaki küçük bir çocuğu oynuyordu. Annesinin yanına gitti “Artık kendi başıma yaşayacağım,” dedi. Annesi de “Git bakalım, paran yok ki,” diye cevap verdi. Çocuk “var” dedi ve oyuncak parasını aldı, gitti. Bu arada annesi yemek pişirmeye devam etti. Bir süre sonra çocuk geri geldi ve “Anneciğim, ben her zaman senin yanında kalacağım,” dedi. Bu onun küçük mutluluğuydu. Başka bir şey var mı, Rainer?

RAINER Hayır, şimdilik sıramı veriyorum. *(Grupta gülüşmeler...)*

1.1. Anima ve Animus

C. G. Jung erkeğin ruhundaki dişiliğe anima, kadının ruhundaki erkekliğe animus der. Erkek animasını annenin yanında geliştirir ve eğer erkek evlat olarak annenin yörüngesinde kalırsa anima gittikçe daha kuvvetli bir şekilde gelişir. Ama ilginç bir şekilde sonrasında diğer kadınlara daha az anlayış ve merhamet gösterir ve hem kadınların hem erkeklerin arasında daha az kabul görür. Bir maçonun daima kuvvetli bir animası vardır ve daima anneye bağımlıdır. O bir delikanlı veya bir kahramandır, ama erkek değildir.

Eğer kız evlat babasının yörüngesinde kalırsa, kadının ruhunda animus kuvvetlenir, ama sonrasında ilginç bir şekilde diğer erkeklere daha az anlayış, merhamet ve saygı gösterir ve hem erkeklerin hem de kadınların arasında daha az kabul görür. Babanın yanında ne kadar uzun kalırsa, bir erkekle ilişkisinde o kadar beceriksiz davranır. Bunlar tabii deli saçması, sakın başkalarına anlatmayın.

Eğer erkek erkenden babasının yörüngesine geçerse, ruhunda animanın etkisi sınırlı olur. Ama o zaman ilginç bir şekilde, kadınların özelliklerini ve değerlerini daha fazla anlar ve onlara daha fazla anlayış gösterir. Eğer kadın erkenden annesinin yörüngesine geçerse ruhunda animusun etkisi sınırlı olur. Ama ilginç bir şekilde o da erkeklerin özelliklerini ve değerlerini daha fazla anlar ve onlara daha fazla anlayış gösterir.

Anima, oğulun babasını kabul etmemesinin içselleştirilmiş sonucudur ve animus ise kızın annesini kabul etmemesinin içselleştirilmiş sonucudur.

Burada sadece terapilerde kullanılabilecek bir bakış açısını paylaşıyorum. Erkek kendisiyle, babasının yanınday-

ken özdeşleşir, kadın kendisiyle annesinin yanındayken özdeşleşir. Ama Jung psikolojisinde anima ve animus aynı zamanda kozmik prensiplerdir ve tamamen farklı anlamları vardır. Yani bu prensipler sadece söze indirgenmemelidir. Bu şekilde C. G. Jung'a haksızlık etmiş oluruz.

Sorular:

ALBERT Dün akşam yörüngeleri düşündüm. Annesinin yörüngesinde fazla uzun kalan maçodan bahsetmiştin. Bir de muhallebi çocukları var. Söylediklerinden yola çıkarak onun da kuvvetli bir babanın yörüngesinde fazla uzun kaldığı söylenebilir mi?

BERT HELLINGER Hayır, bunlar da daima annenin yörüngesindedir. Don Juan da erkek olamamış bir ana kuzusudur. Birçok kadın aracılığıyla kadın olabilmeyi umut eder. Birçok kadına sahip olmak delikanlılığa hastır. Erkek kadını alır ve onun erkeği olur. Sözde kahramanların hepsi ana kuzuları ve delikanlılardır. Erkek bir şeye cesaret ederken, riske girerken dikkatli davranır. Ancak uygun olan yerde riske girer.

1.2. Küçük bir fark nedeniyle

Yakın bir ilişkiye giren erkek ve kadınların birlikte olduklarında yaşadıkları deneyim; onlara erkekliği ve kadınlığı tamamen insanî olarak gerçekleştirme olasılığı sunar, ancak iki cinsin bunu deneyimlemesi birbirinden farklıdır. Nitekim kadın her açıdan erkekten farklıdır. Küçük bir fark nedeniyle... Erkekle kadın arasında her şey farklıdır: Düşünme, hissetme, dünya görüşü, tepki verme ve olaylara

yaklaşma. Ama her iki yaşam ve var olma şekli de tamamen geçerli ve eşit değerde bir kendini gerçekleştirir. Ve bu hem erkek hem kadın için büyük bir meydan okumadır.

2. Erkek ve Kadın Birlikteliğinin Temeli

Erkek kendini kadının karşısında eksik hisseder ve erkek olarak, kadın yanı eksik olduğundan kadına doğru çekilir. Kadın da kendini erkeğin karşısında eksik hisseder ve kadın olarak, erkek yanı eksik olduğundan erkeğe doğru çekilir. Her biri diğerinin eksikliğini hissettiği için birbirlerine çekilirler. Bu her ikisi için de büyük bir enerji takviyesidir. Bir erkek ancak bir kadını karısı olarak kabul ettiğinde erkek olur ve bir kadın ancak bir erkeği kocası olarak kabul ettiğinde kadın olur. O zaman onlar bir çift olur ve böylece öncesine göre daha yüksek bir ruhsal özgül ağırlığa sahip olurlar. Evli bir adam bekar olana göre daha yüksek bir özgül ağırlığa sahiptir, evli bir kadın bekar olana göre daha yüksek bir özgül ağırlığa sahiptir. Bu kuraldır ama burada da istisnalar vardır, çünkü bu ağırlığa ulaşmak için farklı yollar mevcuttur.

Demek ki erkek kadında olmayan bir şeye sahiptir ve kadın da erkekte olmayan bir şeye sahiptir. Onlar eksiklik ve diğerine önemli bir şey hediye etme ve onu tamamlama yeteneği açısından aynı değere sahiptir.

Erkekle kadın arasındaki ilişkinin vaat ettiğini gerçekleştirebilmesi için erkek bir erkek olmalı ve bir erkek olarak kalmalıdır ve kadın bir kadın olmalı ve bir kadın olarak kal-

malıdır. Eğer erkek içinde kadınlığı geliştirirse, artık kadına ihtiyacı olmaz ve eğer kadın içinde erkekliği geliştirirse artık erkeğe ihtiyacı olmaz. “Kendimi harika buluyorum, neden hâlâ yalnızım?” isimli bir kitap var. Niye mi? Kendini harika hissettiği için. Eğer kendinde önemli bir şeyin eksik olduğunu bilseydi kendine bir eş arardı. Eğer insan karşı cinsi içine alarak kendini geliştirirse yalnız ve tek başına kalır. Bu yüzden birçok erkek ve kadın, içlerinde diğer cinsin özelliklerini geliştirerek yalnız yaşıyor ve kendilerine yetiyorlar.

2.1. İçindeki diğer cinsten vazgeçmek

Çift ilişkisi karşılıklı ihtiyaç ve diğer cinsten vazgeçme üzerine kurulur. Erkek, kadınlığı sanki kendine ait bir şeymiş gibi sahiplenmekten ve sanki kendisi bir kadın olabilirmiş veya kadınmış gibi davranmaktan vazgeçmek zorundadır. Kadın, erkekliği kişisel bir şeymiş gibi sahiplenmekten ve sanki kendisi bir erkek olabilirmiş veya bir erkekmiş gibi davranmaktan, tamamen ve bedensel olarak da vazgeçmek zorundadır.

Erkek erkek olmak için, içindeki kadından vazgeçmek ve bunu bir kadından hediye olarak almak zorundadır ve tersi de kadınlar için geçerlidir. Her ikisi de sınırlı olduklarını kabul ettiğinde birbirlerine ihtiyaçları olduğunu anlayacak ve birbirlerini tamamlayabilmek için ilişki kurabilecektir.

2.2. Uzun süreli bir ilişkinin şartı olarak eşitlik

Sistemik sıralamaya göre ilk olarak erkek ve kadın arasındaki düzen gelir. Bunu ebeveyn ve çocuklar arasındaki düzen takip eder, bunu da çocuklar ve ebeveyn arasındaki düzen... En sonunda akrabaların ve serbest toplulukların düzeni gelir. Kişisel gelişimimizde önce çocuk ve bir ailenin üyesi oluruz. Bu bizi çok fazla bağladığı ve sıkıldığı için sonrasında genellikle rahatlamak için özgürce seçtiğimiz topluluklara yöneliriz. Bu bir karşıt ağırlık yaratır. Daha sonra çift ilişkisi gelir ve en sonunda ebeveyn ve çocuklar arasındaki ilişki. Çift ilişkileri ve ebeveyn çocuk ilişkileri bizim için en geç gelen ilişkilerdir. Bu yüzden bu ilişkilere eski düzenlerden çok fazla şey akar ve ilişkinin düzenini bozabilir.

Hem çocuğun ebeveyni ile olan ilişkisinde hem de erkek ile kadının arasındaki ilişkide ortak olan bağlılık, aidiyet ve sürekliliğe olan ihtiyaçtır. Eşler kendi anne-babalarıyla olan ilişkilerinden, orada fazlasıyla yaşadıkları ve aldıkları şeyleri kendi ilişkilerine getirir ve bunları kendileriyle eşit düzeyde olan eşlerine ve çocuklarına verirler.

Çift ilişkisi eşitlik şartı üzerine kurulur. Her ikisi de sahip oldukları ve olmadıkları şeylerde eşit düzeyde iyi ve kötüdür. İlişkide iki eşit kişi bir araya gelir. İlişkide çiftlerden biri, anne-baba veya muhtaç çocuk gibi davranırsa kriz oluşur.

Bir ilişkide eşlerden biri bağlanma ve aidiyet ihtiyacını karşılamak için bir çocuğun ebeveyninden beklediği şekilde bir tatmin ararsa (örneğin eşinden sadece anne-babanın çocuklarına verebileceği şekilde bir güven hissi beklerse), o zaman bu ilişkinin düzeni fazla yüklenir ve bozulur. Bu durum eşit düzeydeki yetişkinlere mahsus olan alışverişi ve

dengeyi engeller. Bunu takip eden kriz kendinden çok fazla şey beklenen kişinin kendini geri çekmesi veya gitmesiyle sonuçlanır. Ve bunda haklıdır, çünkü çocukluktan gelen bir düzenin ilişkiye taşınması diğerinden fazla şey istemek olur. Örneğin bir adam karısına “Ben sensiz yaşayamam,” veya “Gidersen hayatın benim için bir anlamı kalmaz, ben de kendimi öldürürüm,” derse bu durumda kadın gitmek zorundadır. İlişki dağılacaktır, çünkü bu hiçbir insanın uzun süre taşıyamayacağı uygunsuz bir istektir. Bunu küçük bir çocuğun anne-babasına söylemesi kabul edilebilir, çünkü çocuk haklı olarak kendini anne-babasına bağımlı hisseder. Erkek kadın ilişkisinde de çok içten bir bağ vardır (örneğin cinsel ilişki ile oluşan bağ), ama bunun çocuğun ebeveynine olan bağından farklı bir niteliği vardır.

Eşlerden biri ebeveynin çocuklara davrandığı gibi, sanki diğerini terbiye etmeye hakkı varmış gibi davranırsa ve diğerini bazı alanlarda eğitmek zorunda olduğunu düşünürse bu da aynı şekilde ilişkiyi tehlikeye atar. Çünkü diğeri bunu zaten bir kere yaşamıştır ve en kesin yol ondan kurtulmaktır. Bu baskıdan bir çocuk gibi kaçması ve ilişki dışında rahatlama ve denge araması şaşırtıcı değildir. Evli çiftler arasındaki güç savaşlarının sebebi her şeyden önce, karşıdakinin anne veya baba gibi algılanması veya anne veya baba yapılmaya çalışılmasıdır.

Erkeğin kadını karısı olarak ve kadının erkeği kocası olarak istemesi de erkek ve kadının arasındaki düzene aittir. Bunun dışında aralarında her ikisinin de aynı şekilde verdiği ve aldığı bir alışverişin oluşması da önemlidir. Eğer alışveriş olarsa her ikisi de sahip olduklarını vermek, sahip olma-

dıklarını almak zorundadır. Bu şu demektir, erkek kendini kadına kocası olarak verir ve onu karısı olarak alır ve kadın da kendini erkeğe karısı olarak verir ve onu kocası olarak alır.

Basso continuo (Sürekli bas)

Bir barok konseri nasıl icra edilirse bir çiftin ilişkisi de ögre icra edilir. Yüksek tonlarda en güzel melodilerin çeşitliliği vardır ve alt tonlarda da melodileri yönlendirip taşıyan ve onlara ağırlık ve doygunluk veren basso continuo (sürekli bas). Bir ilişkide basso continuo “Seni alıyorum, seni alıyorum, seni alıyorum,” diye tekrarlar. “Seni kocam olarak alıyorum ve sana kendimi karın olarak veriyorum. Ben kendimi sana kocan olarak veriyorum ve seni karım olarak alıyorum. Seni sevgiyle alıyorum ve kendimi sevgiyle veriyorum.”

2.3. Kadın erkeği izler ve erkek dişiliğe hizmet etmek zorundadır

Kadın erkeği izlerse, erkek ve kadın arasındaki ilişki başarılıdır. Bu şu demektir, kadın onun ailesini, yöresini, çevresini, dilini, kültürünü kabul eder ve çocukların da bu kültürü kabul etmelerini onaylar. Kadının kocasına ve çocukların babalarını izledikleri ailelerle, erkeğin karısına ve çocukların anneyi izledikleri aileleri karşılaştırmak, arasındaki farkı görmek için yeterli olacaktır. Eğer adam iç güveysi olarak gelirse o zaman karısını izler. Bu, tatminkâr bir ilişki sağlayamaz ve adam orada gelişemeyeceği için ilişki bozulur. Burada gördüğüm şeyleri anlatıyorum. Belki karşıt örnekler de vardır. Memnuniyetle öğrenmek isterim. Ben şimdiye kadar hiç görmedim.

Her şeye rağmen burada da bir telafi, bir karşı güç vardır. Erkek ve kadın arasındaki sevgi düzenine “erkeğin dişiliğe hizmet etmek zorunda olması” dahildir.

2.4. Sevgi ve düzen ilişkisi

Bir süredir başka bir şey daha aklıma takılıyor. Bu birçok açıdan daha tam olgunlaşmış değil, ama bu tarz çalışma için önemli görünüyor. Büyük bir sevgiye rağmen dağılan ilişkileri gözlemliyor ve düşünüyorum. Demek ki dağılmanın sevgiyle bir alakası yok.

Augustinus’un vahim bir cümlesi vardır: “Dilige et fac quod vis.” “Sev ve sonra ne istiyorsan yap,” demektir. Bu kesinlikle yürümez, çünkü aklın olmadığı sevgi her zaman sonuçsuz kalır. Sevginin eksik olan diğer her şeyi tamamladığı, yerini aldığı veya bunu aşmakta yardımcı olduğunu düşünmek çok yaygın bir hatadır. İlişkilerde oluşan birçok zorluğun sebebi birinin çok açık olan bir şeyi algılamak istememesi veya bu zorluğu düşünerek veya çabalayarak veya sevgiyle düzeltebileceğini inanmasıdır. Ama düzen bu şekilde etkilenemez. Bu bir hayaldir, gerçekleşmez. Sevgi, düzenin bir parçasıdır ve düzen çerçevesinde gelişir. Bu ilişkiyi terse çevirmeyi deneyen ve düzeni sevgiyle değiştirmek isteyen başarısız olacaktır. Sevgi bir düzene uyum sağlarsa bir tohum gibi gelişir. O bir zemine uyum sağlar, onu değiştirmeye çalışmaz ve böylece büyür.

Buna felsefî açıdan bakarsak, sevgi daha büyük bir düzenin parçasıdır. O, insanlar arasında gerçekleşen bir şeydir ve orada belirli bir fonksiyonu vardır, ama daha büyük

bütünde önemsiz bir rol oynar.

Örneğin iki insanı gözlemleyebilir ve aralarında neler olduğunu görebilirim. Eğer onların davranışlarının çevrelerine ve çocuklarına nasıl etki ettiğini göz ardı edersem esas olanı kavrayamam. Bu ikisi kendilerini iyi hissedebilir ancak davranışları çocuklarını ve torunlarını kötü etkileyebilir. Düzen daima birçok kişiyi içine alarak işler ve –benim anlayışıma göre– farklı olan şeyler beraber etki ederek herkes için iyi olanı oluşturur. Düzen birinin ödediği bedel üzerine kurulmaz, aksine bütün katılanlar aynı bedeli öder ve aynı şekilde veya en azından benzer şekilde faydalanır. Önemli olan insanın dar bir bakış açısından daha geniş olana geçmesi, ilgili olan her şeyi ve belirli bir duruşu olan etkiyi görmesidir.

2.5. Bir birliktelik ne zaman kum üzerine inşa edilmiş olur?

Eğer bir ilişkide erkek veya kadın, diğerini öncelikli olarak kadın veya erkek olarak değil de başka sebeplerden dolayı istiyorsa; örneğin, eğlenmek için veya ihtiyaçlarını karşılamak için veya diğeri zengin veya fakir, eğitilmiş veya basit, Katolik veya Protestan olduğu için veya onu fethetmek, korumak, iyileştirmek veya kurtarmak için veya onu, hani denir ya, çocuklarının annesi veya babası olarak istediği için birlikteyse, ilişkinin temeli, kuma inşa edilmiş olur ve elmaya da artık kurt girmiştir.

Özgürce seçilen topluluklarla ilgili deneyimlerinden yola çıkarak birileri ilişkilerini, sanki amaçlarını istedikle-

ri gibi belirleyebilir, sürelerini ve düzenlerini kendi faydalarına olacak şekilde bitirebilir veya değiştirebilirmiş gibi görür. Ama bu şekilde ilişkiyi düşüncesizliğe teslim ederler. Burada cezasını çekmeden ihlal edemeyeceğimiz bir düzenin hüküm sürdüğünü belki de çok geç anlarız. Eğer eşlerden biri düşünmeden ve kolaylıkla bir ilişkiyi bitirirse, o zaman genellikle bu ilişkiden olan bir çocuk sanki bir haksızlığın kefaretinin ödemek zorundaymış gibi davranır. Gerçekte bize bir ilişkinin amaçları verilmiştir ve eğer bu amaca ulaşmak istiyorsak, sabır ve fedakârlık gerekir.

2.6. Aşk kör, sevgi uyanıktır.

Bert Hellinger'in ilişkiler hakkındaki açıklamalarından sonra bir katılımcının yorumu.

ANGELA Kendi ihtiyaçlarımla yüzleştim, şefkat ve el üstünde tutulma ihtiyacı... Bununla bağlantılı olarak sevecen bir adam arıyorum. Bunu anladım.

BERT HELLINGER Bu risklidir. İlişkilerin çoğu böyle başlar, her zaman dilediğimiz şeyleri eninde sonunda alabileceğimiz birini ararız. Bundaki zorluk diğerinin de aynı arayış içinde olmasıdır. Âşık olmak, insanın isteklerini aldığı hayalini sürdürmesine yarar. Âşık olmak –bu tabii yine bir spekülasyondur– çocuğun ihtiyaçlarını yeniden canlandırır ve diğeri bu şekilde kolaylıkla baba veya anne pozisyonuna girer. Bir erkekle karşılaştığında, kadının en derin ihtiyacı bir anneye sahip olmaktır. Bir kadınla karşılaştığında aynı şekilde erkeğin de en derin ihtiyacı bir anneye sahip olmaktır. Bu durum mecburen hayal kırıklığı yaratır.

İlişki bir kurumdur. Sevgili olmaktan ve uzatmalı sevgili olmaktan tamamen farklı bir şeydir. Bunun tamamen farklı bir derinliği vardır. Dediğin gibi Angela, iki ay seninle beraber olacak birini bulacaksın, o seni ciddiye almayacak, şu anlamda ciddiye almayacak, seninle bir ömür boyunca beraber olmak istemeyecek, bu beraberliği daha çok bir fırsat olarak görecektir, çünkü sen de onu bir fırsat olarak kabul etmek istiyorsun. Oluşturduğun resim sürekli bir ilişki için fazla küçük. Bu resim sadece sevgili olmaya yeter. Eğer şimdi içinde, onuruna ve kuvvetine, belki içsel eğilimine de uygun bir resmin yükselmesine izin verirsen, o zaman biri içeri girer, orada beraberce etkili olunur ve sonra buna sevgi ve biraz da aşk eklenirse iyi olur. Aşkkördür ve sevgi uyanıktır. Sevgide diğeri olduğu şekliyle, doğru olandır. Tam da bu şekilde diğerinin en derinine dokunulur ve bu derinlik mükemmeleşir.

Bunlar yaşlı bir adamdan genç bir hanımefendiye.

Anlaşıldı!

BRUNO Madem duygulardan bahsediyoruz, ben de bir kadına karşı hissettiğim duyguyu açıklamak istiyorum. Bu daha önce hiç hissetmediğim bir duygu, o yüzden basit bir şekilde sınıflandıramıyorum. Hissettiğim şu: Bu, doğru kadındır. Sadece böyle. Burada tutku yok, bu sadece bir cümle.

BERT HELLINGER Ben bu cümleye güvenmezdim. O iyi, demek yeterli olabilir. “Doğru kadın” demek “yanında çok az değişmem gerekir,” demektir.

BRUNO Anlaşıldı! (*Gülüşmeler...*) Ama diğer taraftan, insanın olduğu gibi kalabilmesi de çok güzel.

BERT HELLINGER Hayır, bu güzel değil. Çok çabuk yük

haline gelir. Bu doğru olan kişidir, duygusu eşi öyle bir yükler ki bu ilişkiye fayda getirmez. Kadın sadece iyi ise ve sen de iyiysen, o zaman her şey yolundadır.

2.7. İki ailenin gelenekleri karşı karşıya gelirse

Çiftler bir araya geldiğinde, her ikisi de beraberlerinde ailelerinin ilişki modellerini getirir ve her ikisi de ailelerinde geçerli olan, alıştıkları esaslara, kurallara ve değerlere uyar. Bu eski modellere uyarlıysa bunlar kötü olsa bile kendilerini iyi hissederler ve eğer bu kötü modelleri bırakırlarsa, yeniler daha iyi olsa bile kendilerini suçlu hissederler. Böylece ilerlemeleri ve yeni mutlulukları genellikle sadece suçluluk duygusuyla satın alınır. Eşlerden biri kendisi bile fark etmeden, geçmiş çatışmaları çözmek üzere temsil görevini üstlenirse bu durum kişinin kendi akrabalarıyla bağlanması sonucu yaşanabilecek ve ilişkiye en fazla zarar verecek sonuçları doğurur.

Bir örnek:

Bir erkek ve bir kadın birbirlerine çok bağlı olduklarını düşünürler ama aralarında hep anlam veremedikleri çatışmalar olur. Üç çocukları olmasına rağmen bir süre önce altı ay ayrı kalmaya karar verirler. Bir gün terapist karşılıklı durduklarında kadının yüzünün değiştiğini fark eder. Kadının yüzü yaşlı bir kadının yüzüne dönüşür. Sonra kadın adamı onunla ilgisi olmayan konularda suçlamaya başlar. Terapist “Yaşlı kadın kim?” diye sorar. O zaman kadın, lokantacı olan büyükannesinin büyükbabası tarafından

tüm müşterilerin önünde saçlarından lokanta boyunca sürüklendiğini hatırlar ve kendi kocasına karşı dile getirdiği öfkenin, zamanında büyükannenin büyükbabaya karşı bastırıldığı öfke olduğunu anlar. Bu çifte aktarım dinamiğini daha sonra detaylı olarak ele alacağız.

Aslında bir ilişkinin başarılı olması için her iki taraf da diğerinin köken ailesi ile tabiri caizse evlenmek ve onları kabul etmek zorundadır. Her ikisi de, erkek ve kadın, kendi ebeveynlerinden ve akrabalarından gördükleri modelleri gözden geçirmek ve belki eski modelleri bırakarak, ilişki için yenilerini bulmak zorundadır. Örneğin her ikisi de farklı kiliselere gidiyorsa, çözüm –ve bu şimdi eskiye göre daha kolay– herkesin kendi kilisesini bırakması ve ardından ikisinin beraberce daha yüksek düzlemde kapsayıcı olan bir kiliseye saygı duymasıdır.

Bir kez bu süreçle ilgili bir resim düşünmüştüm: Önce erkek ve kadını alalım. Biri nehrin sağ tarafında dursun, diğeri sol tarafında. Her ikisinin de bir duruşu vardır, her biri farklı bir kıyıdadır. Durdukları noktayı bildirmelerinin, hiçbir faydası yoktur. Nehir bu süre boyunca önlerinden akar. Düzenin ne olduğunu gerçekten öğrenmek için her ikisi de durdukları yeri bırakmak, nehre girmek ve kendini akıntıya bırakmak zorundadır. O zaman hayatın ve kendileri için oluşan düzenin ne olduğunu anlarlar.

3. Eşe Bağıllık

3.1. Sevginin tamamen tensel ve dürtüsel bir şekilde yaşanmasının anlamı

Şimdi hissettiğim, fakat tamamen kavrayamadığım bir konu hakkında konuşacağım. Katolik kilisesinde ve Katolik evlilik hukukunda evliliğin gerçekleşmesi sözünün özel bir anlamı vardır. Evlilik ancak bedensel birleşme gerçekleştiyse geçerlidir. Bunda bir şey var! Cinsel ilişki çözülemeyen bir bağ oluşturur. Bu yüzden daha önceden birbirlerini tanımayan ama cinsel ilişki yaşayan insanların sonradan birbirlerine bağlı hissetmeleri mümkündür. Burada bağıllığı sağlayan karar ve amaç değil, sadece cinsel ilişkidir. Bunun teselli edici bir tarafı vardır ve ben bunda bir büyüklüğün de olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden a-şağılamalara karşı durmak önemlidir. Cinsel ilişki ile oluşan bağıllık anne-babaya olandan daha kuvvetlidir. Bu bir hipotezdir ve bu yüzden bunu ihtiyatla sunuyorum.

En saklı şeyimizi açıkça dillendirmek ve bir ilişkinin başında ve sonrasında onu istemek konusundaki utan- gaçlığımız; kültürümüzde erkek ve kadının sevgisini yaşa- masının birçok kişiye neredeyse uygunsuz ve onursuz bir ihtiyaç gibi görünmesiyle bağlantılıdır. Oysa bu olabilecek en insanî davranıştır. Başka hiçbir insanî eylem, düzen ile ve hayatın doyumunu ile bu kadar uyum içinde değildir. Bu eylem dünyanın tümü için geçerli bir görev niteliğindedir. Başka hiçbir insanî eylem bize böylesine bir ruhsal zevk ve sonrasında böylesine sevgi dolu bir acı vermez. Başka hiçbir insanî eylemin sonuçları bu kadar ağır ve riskli de-

ğildir ve inatla her şeyimizi sonuna kadar elde edemez. Bir erkek bir kadını ve bir kadın bir erkeği severek alır ve kabul ederse bu eylem onların bilgili, bilge, insancıl ve büyük olmasını sağlar. Bunun karşısında diğer tüm insanî eylemler sadece hazırlık, yardım veya sonuç olarak görünür, belki de fazlalık veya eksiklik olarak... Erkek ve kadın arasındaki cinsel ilişki aynı zamanda bizim en alçakgönüllü eylemimizdir. Başka hiçbir yerde kendimizi böyle çıplak sunmayız ve en hassas olduğumuz yerimizi böyle korumasız açmayız. Bu yüzden hiçbir şeyi, erkekle kadının sevgiyle buluştukları ve en gizli şeylerini gösterdikleri ve teslim ettikleri yeri koruduğumuz gibi derin bir utançla korumayız. Cinsel ilişkiyle birlikte erkek, İncil'in güzel sözüne göre babasını ve annesini terk eder ve karısına bağlanır ve ikisi tek vücut olur. Aynı şey kadın için de geçerlidir.

Söylenildiği gibi, erkek ve kadın arasındaki özel ve derin anlamda çözülmez bağlılık cinsel ilişki ile oluşur. Erkek ve kadının çift olması ve ebeveyn olması için sadece ruhsal sevgi ve ilişkilerinin çevre tarafından kabul edilmesi yetmez, bunun için cinsel ilişki gereklidir. Bu yüzden cinsel ilişki zarar görürse, örneğin erkek veya kadın ilişkiden önce kendini kısırlaştırırsa, eşler isteseler bile bağlılık gelişmez. Aynı şekilde cinsel ilişki riskine girmeden yaşanan platonik ilişkide de bağlılık gelişmez. Bu yüzden bu tür ilişkiler bağlılık içermez ve eğer ayrılırlarsa eşler ne sorumlu ne de suçlu olur. Ciddi bir cinsel ilişki olduysa –o kişinin hâlâ bir rol oynayıp oynamadığı dizimlerde belli olur– ayrılık daha zor olur ve insan bu bağı sanki hiç olmamış gibi silip atamaz. Eğer bu ilişkiden bir çocuk olduysa veya bir

kürtaj yapıldıysa, ilişki daima anlamlı kalır.

Cinsel ilişkinin sonradan zarar gördüğü durumlarda, –örneğin bir kürtaj– bağlılık kalır ama ilişkide bir kopma olur. Erkek veya kadın buna rağmen birlikte kalmak isterlerse, o zaman ikinci bir kez birbirlerini seçmek ve sanki ikinci ilişkileriymiş gibi beraber yaşamak zorundadırlar, çünkü birinci ilişki normal şartlar altında bitmiştir.

Bedenin ruha üstünlüğü

Cinsel ilişkide bedenin ruha üstünlüğü, gerçekliği ve büyüklüğü görülür. Aslında biz bazen bedeni ruhun karşısında aşağılama eğilimindeyizdir. Sanki dürtü, ihtiyaç, özlem ve sevgiden olan şey; bize mantık ve geleneksel iradenin sunduğundan daha aşağıymış gibi... Ama mantıksal ve geleneksel olan şeyler sınırlarına geldiğinde ve başarısız olduğunda, dürtüsel olan şey kendi bilgeliğini ve kuvvetini ortaya koyar. Çünkü dürtü yolu ile daha büyük bir ruh ve daha derin bir mânâ etki eder, bunun önünde mantığımız ve geleneksel irademiz geri adım atar ve kaçır.

İçgörü

Kafadengi insanlardan oluşan bir grup bir araya geldi ve daha iyi bir gelecek için yaptıkları planları konuştular. Onlar her şeyi daha farklı yapabilecekleri konusunda hemfikirdiler. Alışlagelmiş ve gündelik olan bu sonsuz döngü onlara dar geliyordu. Onlar yüce olanı, özel olanı, geniş olanı aramaktaydılar ve daha önce kimsenin başaramadığı şekilde kendilerini bulmayı ummaktaydılar. Ruhlarında kendilerini hedefe ulaşmış görüyorlardı, nasıl olacağının resmi kafalarında vardı. Kalpleri hızla çarpıyor ve sabırsızlanıyorlardı. Eyleme geçmeye karar verdiler.

“İlk olarak, büyük ustayı aramak zorundayız, çünkü böyle başlar,” dediler. Sonra yola çıktılar.

Usta başka bir ülkede oturuyordu ve başka bir milletin mensubuydu. Onun birçok mucizesi anlatılıyordu, ama kimse onu tam olarak tanıımıyordu. Alışlagelmişten kısa sürede uzaklaşmışlardı, çünkü burada her şey farklıydı: Gelenekler, çevre, dil, yollar, amaçlar... Bazen ustanın orada olduğu söylenen bir yere geliyorlardı. Ama daha fazla bir şey öğrenmek istediklerinde, biraz önce gittiğini öğreniyorlardı ve kimse hangi yöne gittiğini bilmiyordu. Sonra bir gün onu buldular.

Usta, bir çiftçinin yanında, yiyecek yemek ve yatacak yer karşılığında tarlada çalışıyordu. Önce onun, uzun zamandır aradıkları usta olduğuna inanmak istemediler, çiftçi de onunla birlikte tarlada çalışan adamı böyle özel biri olarak görmelerine şaşırdı. Ama o şöyle dedi: “Evet, ben bir ustayım. Benden bir şey öğrenmek istiyorsanız, bir hafta burada kalın, sonra size öğretirim.” Onlar da aynı çiftçinin yanında yiyecek, içecek ve kalacak yer karşılığında işe girdiler. Sekizinci gün, hava karardığında, usta onları yanına çağırdı; birlikte bir ağacın altına oturdular. Usta bir süre gökyüzüne baktı ve onlara bir hikâye anlattı.

“Uzun zaman önce genç bir adam hayatta neler yapabileceğini düşündü. İyi bir aileden geliyordu, fakirliğin zorluğu onu bulmamıştı. Kendini daha yüksek ve daha iyi şeyler için görevlendirilmiş hissediyordu. Böylece babasını ve annesini terk etti, üç yıl keşişlere katıldı, sonra onları terk etti, bir gün Buda’yla karşılaştı ve Buda’nın da onun için yeterli olmadığını fark etti. Daha yükseğe çıkmak istiyordu, havanın artık inceldiği ve nefes almanın zorlaştığı yere, ondan önce kimsenin gidemediği yere kadar. Oraya geldiğinde durdu. Bu yolun sonuydu ve bunun yanlış bir yol olduğunu anladı.

Şimdi diğer yöne gitmek istiyordu. Aşağıya indi, bir şehre geldi, en fettan kadının gönlünü fethetti, zengin bir tüccarın ortağı oldu ve kısa sürede kendisi de zengin ve saygıdeğer biriydi artık. Ama o tam olarak vadiye inmemişti, sadece kıyısına gelebilmişti. Bütününü hayatını vermek için yeterli cesareti yoktu. Bir sevgilisi vardı, ama karısı yoktu, bir oğlu oldu, ama baba olamadı. Sevme ve yaşama sanatını öğrenmişti, ama sevmenin ve yaşamamanın kendisini öğrenmemişti. Benimsemediği şeyi aşağılamaya başladı, taa ki bıkana ve onu da terk edene kadar.”

Burada usta bir ara verdi, “Belki siz bu hikâyeyi biliyorsunuz,” dedi “ve nasıl biteceğini de biliyorsunuz. Adamın sonunda alçakgönüllü ve bilge biri olup ve sıradan olana teslim olduğu anlatılır. Ama önceden bu kadar çok şey kaçırıldıysa bunun ne anlamı vardır. Hayata güvenen birinin uzaklara gitmesi gerekmez, yakınındakiler onun için yeterlidir. O önce sıradan olanla baş etmeyi öğrenir, çünkü aksi halde sıradan olmayan –tabii böyle bir şey varsa– sadece korkuluğun şapkası gibidir.”

Bir suskunluk oldu ve usta da sustu. Sonra bir şey söylemeden kalktı ve gitti.

Ertesi sabah usta yoktu. Gecedен yola koyulmuştu yine ve nereye gittiğini söylememişti.

Şimdi kafadarlar yine kendi başlarına kalmışlardı. Onlardan birkaçı ustanın onları terk ettiğine inanmak istemiyordu ve onu tekrar aramak için yola koyuldular. Diğerleri artık istekleri veya korkuları arasındaki farkı göremiyordu ve seçim yapmadan herhangi bir yola koyuldular.

Ama birisi düşündü. Tekrar ağacın yanına gitti, oturdu, içinde sakinliği bulana kadar uzaklara baktı. Onu sıkın şeyi içinden çıkardı ve önüne koydu, uzun bir yürüyüşten sonra mola vermeden önce sırt çantasını çıkaran biri gibi.

Hafifledi ve özgürleşti.

Şimdi her şey onun önünde duruyordu: İstekleri, korkuları, amaçları, gerçek ihtiyaçları. Ve o daha yakından bakmadan veya belirli bir şey istemeden –daha çok bilmediği bir şeye teslim olan biri gibi– kendiliğinden bir şeyler olsun, oradaki her şey bir bütünün içinde kendi ağırlığı ve derecesine uygun olarak ona verilen yere uyum sağlasın diye bekledi.

Uzun sürmedi. Orada dışarıda bir şeylerin azaldığını farketti, sanki bazı şeyler uzakları arayan ve maskesi düşmüş hırsızlar gibi kaçıyorlardı. Kendi istekleri, kendi korkuları ve kendi amaçları olarak gördüğü şeylerin hiçbir zaman kendine ait olmadığını anladı. Bunlar bambaşka yerlerden geliyordu ve orada yuvalanmışlardı. Ama şimdi onların zamanı bitmişti.

Orada önünde kalanlarda bir hareket görüldü. Gerçekten ona ait olan şeyler ona geri geliyor ve her biri doğru yerine geçiyordu. İçinde bir güç yoğunlaştı ve sonra kendine özel ve kendine uygun olan amacını fark etti. Emin olana kadar biraz daha bekledi. Sonra kalktı ve gitti.

ANGELA Bu hikâye bana kendi dramımı hatırlattı, ve kürek kemiklerimin arasındaki ağrıyı da... Evliliği düşündüğümde evliliğe karşı olan direncimi ve inadımı fark ediyorum. Evliliğe bir yer açmak bana nasıl zor geliyor (*Sesine bir güvensizlik geldi...*), bu beni üzüyor ve evliliğin önünde eğilme zamanının geldiğini hissediyorum.

BERT HELLINGER Eğer eğileceksen, bir çift olarak ane-babanın önünde eğil ve eğer sen ikisinin tam ortasında durursan ve bir kürek kemiğiyle babana, diğeriyle annene dokunursan, belki kürek kemiklerinin arasındaki ağrı kay-

bolur. Bir kez bunu hayal edebilirsin, sana zararı olmaz.

ANGELA (*Güler*) Evet, şimdi hazırım (*Resmi kapalı gözlerle hayal eder.*) Ya sonra gözlerimi hiç açmazsam?

BERT HELLINGER Aynen, yani insan evlilik önünde eğilemez, bu olmaz. İnsan mutlu bir evliliği de planlayamaz. Böyle bir evliliğin gerçekleşmesi bir lütuftur ve bir süre iyi giderse, bu iyidir.

3.2. Arzu etmek ve yerine getirmek

Bu konu çerçevesinde ilişkilerdeki eşitlik üzerine bir şey daha söylemek istiyorum. Arzu eden, ilişkide zayıf pozisyonda olandır, çünkü diğerinde onu reddetme gücü vardır. Arzuyu yerine getirenin riske girmesine gerek yoktur. Bizim kültürümüzde ağırlıklı olarak erkek arzu eder, kadın yerine getirir. Böylece ilişkideki olası bir bozukluğun tohumu da ekilmiş olur, çünkü arzulamak küçük, yerine getirmek büyük görülür. Bu durumda biri ihtiyaç sahibi ve alan; diğeri de belki severek de olsa, yardım eden ve veren biri gibi olur. Alan, sanki vermeden almış gibi sonradan teşekkür etmek zorunda kalabilir ve veren, sanki almadan vermiş gibi kendini üstün ve özgür hissedebilir. Bu şekilde denge reddedilir ve alışveriş tehlikeye girer. Ama bazıları ilişkide yerine getirenin bu üstün ve güçlü pozisyonuna zevkle yapışır ve sonrasında ilişki bozulur.

Bir süre önce bir kadın, bana verdiği bir evlilik ilanını gönderdi. Bu iyi bir ilan mı diye merak ediyordu. İlanda şunlar yazılıydı: “Kadın. Çocukları olan bir dulla da evlenmeye hazır.” Bu kadın nasıl bir erkek bulabilir?! İlişki baş-

tan dağılmaya mahkûmdur. Karşısındakine bir şey borçlu olan eş, evlenirse ilerde bunun intikamını alır. Ona şöyle bir ilan vermesini önerdim: “Erkek isteyen bir kadın. Kim gelmek ister?” (*Gülüşmeler...*) Buna bir erkek tepki verir ve kendini saygıdeğer hisseder.

Bir ilişkinin başarılması için, reddedilme riskinin paylaşılması gerekir. Birçok kadın için arzulamak zordur, zira böylece kültürel bir tabuyu kırmak zorunda kalır ve bunu dile getirdiğinde aşağılanır. Ama kadınlar, annelerine “Kocamı arzuluyorum,” diyebilirler.

Eşler şöyle anlaşabilir: biri en derinini açık edip oyuna sokarsa –ve bunu arzuladığı için yaparsa– diğeri buna karşılık vermese bile saygı duymalıdır. Karşımızdakinin arzularını asla aşağılayıcı bir şekilde reddetmemeliyiz. Çünkü bu nokta özellikle hassas olduğumuz bir yerdir. Böylece bir sonraki sefer tekrar cesaret edilebilir ve sonra derin bir ilişki ancak bu şekilde mümkün olur. Alışveriş ve dengenin başarılması için her iki taraf da arzu etmek zorundadır ve her ikisi de diğerin şiddetle arzu ettiği şeyi saygı ve sevgiyle vermek zorundadır.

Birlikteliklerin birçoğunda görülen diğeri bir zorluk da, ilişkinin bütününe bakıldığında cinselliğin fazla yüksek bir değerinin olmasıdır. Bu durumda cinsellik ilişkinin amacı olur, oysa cinselliğin ilişkinin hizmetinde olması gerekir. Eğer ilişkinin hizmetinde olursa, ilişki daha canlı ve daha renkli olur.

3.3. Uzun süreli birlikteliklerde erkekliğin veya dişiliğin kaybı

Şimdi çok katmanlı birşeyden bahsedeceğim ve bunu sadece düşünce olarak almak yanlış olur, ama insan bunun etki etmesine izin verirse belki özel bir deneyim yaşar ve özel bir anlayış kazanır.

Erkek ve kadın tüm farklılıklarıyla bir araya gelince her biri diğerinin kökenini ve varoluş şeklini sorgular. Kadın erkeğin güvenini alır ve erkek de kadının güvenini alır. Erkek, evlilik veya birliktelik süresince daha az erkek olur kadın da birliktelik süresince daha az kadın... Onlar ilişki içinde karşılıklı olarak bu özel mânâda azalırlar. Her ikisi de kendi özellerini, erkekliği ve dişiliği getirir ama ilişkide bunları kaybeder. Her ikisi de kendi özelinden, kendi kimliğinden bir şeyler kaybeder.

Erkek için kadınlık daima ulaşılmazdır ve her zaman bir sır olarak kalır, onu kavrayamaz ve kadın için de tersi aynen geçerlidir. Bu, ilişkide bir şeylerden vazgeçme durumudur. Uzun süre bir arada kalan evli çiftler bu vazgeçiş adımlarını gerçekleştirir. Bunun güzel bir tarafı da vardır. Yaşlı evli çiftlerin yüzlerinde genellikle bu vazgeçme ifadesini görebiliriz. Ama bu onlara yakışır. Evlilikteki her krizde herkes bir şeyden vazgeçer ama başka bir düzeyde daha önce olmayan yeni ve derin bir şey oluşur ve bu erkeklik ve kadınlığın ötesinde genel olarak tamamen insanî bir şeydir. Ondan sonra sevgi artar, çok daha fazla olur ama niteliği değişir.

Bir ilişki ne kadar ileri giderse, ilişkide ölme hali o kadar kuvvetlenir. Aslında biz bir ilişkiye büyük bir tatmin yaşayacağımız hayaliyle gireriz. Eşlerin evliliğin başında birbirle-

rine verdikleri sözler yanıltıcıdır ve her ikisi için de tutulabilecek sözler değildir. Gerçek, ilişki içinde öldüğümüzdür; bizi vazgeçeceğimiz son noktaya kadar zorlar ve iki taraftan da tarafların verebileceği en son ve en zor şeyleri ister.

Eğer biri dağlık alanda, bir köyde yaşıyorsa, dağın eteklerindeki her şey ona dar gelir. Sonra yukarıya doğru gider ve gittikçe daha geniş bir bakış açısına sahip olur. Ama yükseğe çıktıkça yalnızlaşır. Buna karşılık birdenbire daha büyük bir bağlantı içine girer. Yani yakın olandan ayrılmak daha büyük bir bağlantı içine girmeye sebep olur. Her yakın ilişki başka birine yer açmak için dağılma eğilimindedir. Bu yüzden yakın ilişkiler zirveye ulaştıklarında azalmaya başlar. Zirve ilk çocuğun doğumudur. Ondan sonra eşlerin arasına mesafe girer. Başka şeyler önem kazanır ve samimiyet azalır, azalmak zorundadır da.

Bu bir bakış açısidir. Bambaşka bakışlar da olabilir. Ama bu bakış açısıyla ilişki layık olduğu derinlik ve ciddiyeti kazanır.

Erkek ve kadın çocukları doğduktan yani ebeveyn olduktan sonra benzer şeyler yaşarlar. Çocuğa yer açacaklarını anlarlar. Bir yandan çocukları olduğu için mutlu olurlar diğer yandan çocuğun onları yerlerinden edeceğini bilirler. Bir çocuğa sahip olmanın büyük mutluluğu ve bunun verdiği doyum, aynı zamanda ebeveynden beklenen bir fedakârlıktır. Bu normaldir ama beraberinde ilişki hakkındaki hayallerimizden uzaklaşırız. Bu bir aşk ilişkisinden daha fazlasıdır. Aşk ilişkisi önemli bir şeydir, bu alanda neler olduğu kavranamaz. Eşlerin her biri fedakârlığı adım adım gerçekleştirir ve yaptıkları fedakârlıkla birlikte iliş-

kiye başka bir şey gelir, daha sade ve daha sakin bir şey ve aynı zamanda genç bir çiftte olandan farklı bir doyum.

Doyum

Bir delikanlı yaşlı birine “Bir zamanlar olmuş olan senle, daha olacak olan benim aramda ne fark var?” diye sordu.

Yaşlı “Ben daha çok oldum,” dedi.

Aslında yeni gelen gün, eskisinden daha fazlaymış gibi görünür, çünkü eskisi zaten olmuştur. Ama o yeni gelmesine rağmen sadece olmuş olduğu kadar olabilir ve ne kadar çok olmuş olursa o kadar fazla olur.

Bir zamanlar eski günün yaptığı gibi, yenisi de önce öğlene kadar dik bir şekilde yükselir, tam sıcaklık bastırmadan önce zirveye ulaşır ve görünüşe göre bir süre zirvede kalır. Ne kadar geç o kadar fazla, artan ağırlığı sanki onu aşağı çeker ve o da akşamın içine doğru eğilir. O da eski günün tamam olduğu kadar tamam olur.

Ama olan şey geçmemiştir. Olduğu için kalır, etki etmeye devam eder ve ondan sonra yeni gelenle büyür. Buluttan düşen bir damla suyun önceden var olan ve daima var olacak denize karışması gibi

Sadece kaçırdığımız, öğrenmediğimiz, düşünmediğimiz, yapmadığımız ve kabul etmediğimiz için hiçbir zaman olamamış şeyler geçmiştir. Ama bu seçtiğimiz şeyler için ödediğimiz bedel olarak değil... Onlardan bir şey kalmaz.

Doğru zamanın Tanrısı bize bu yüzden bir delikanlı gibi görünür, önde bir buklesi arkada keli vardır. Önden onu buklesinden kavrayabiliriz. Arkadan ise ancak boşluğu tutarız.

Delikanlı “Senin bir zamanlar olduğun şeyi olmam için ne yapmalıyım?” diye sordu.

Yaşlı “Ol!” diye cevap verdi.

3.4. Erkekliğin ve kadınlığın yenilenmesi

Kısa bir tekrar: Bir erkek bir kadını karısı olarak alırsa, onun sayesinde erkek olur ve aynı zamanda kadın onun erkekliğini alır ve sorgular ve böylece o, evlilikte daha az erkek olur. Bir kadın da bir erkeği kocası olarak alırsa, onun sayesinde kadın olur. Ama aynı zamanda erkek onun kadınlığını alır ve sorgular, böylece o, evlilikte daha az kadın olur. Bu yüzden erkek, ilişkinin heyecanını korumak için erkekliğini yenilemek zorundadır aynı şekilde kadın da dişiliğini yenilemelidir.

Erkek erkekliğini erkeklerin arasına girerek, kadın kadınlığını kadınların arasına girerek yeniler. Yani her ikisi de zaman zaman ilişkilerin dışına çıkmak zorundadır; erkekler erkeklik depolamak, kadınlar da kadınlık depolamak için... O zaman ilişki tekrar heyecan ve güç kazanır, devam edebilir ve derinleşebilir. İlişkinin bu tarafı romantik sevgide atlanır. Depolama sırasında orada paylaşılan içerik hiç önemli değildir (örneğin erkekler meyhanede veya kadınlar kahve sohbetinde), önemli olan sadece beraber olmaktır.

3.5. İlişki sayısı arttıkça bağlılık azalır, mutluluk azalmaz

Birileri boşanmayı takip eden yeni bir ilişkinin ilk ilişkiye dair bağı kopardığını savunabilir. Ama ikinci ilişkinin birinci ilişkiden farklı bir etkisi vardır. İkinci bir erkek ve ikinci bir kadın, eşinin ilk karısına veya ilk kocasına olan bağlılığını hisseder. Bu, ikinci erkeğin ve ikinci kadının, yeni eşini ilk eşi gibi tam anlamıyla kocası veya karısı olarak kabul etmeye ve tutmaya cesaret edemediğinde ortaya çıkar. Çünkü her iki eş de ikinci ilişkiyi birinciye karşı işlenmiş bir suç olarak algılar. İlk eş öldüyse de bu geçerlidir, çünkü ilk eşten gerçek anlamda sadece kendi ölümümüzle ayrılırız. İkinci ilişki ancak, eski eşlere olan bağlılık kabul edilir ve bu bağlılığa saygı duyulursa ve yeni eşler eskilerinden sonra geldiklerini ve onlara borçlu olduklarını bilirlerse başarılı.

İkinci ilişki birinci ilişkinin gölgesinde yaşanmak zorundadır. İkinci ilişki hiçbir zaman ilkiyle aynı derinliğe sahip değildir. Bu olamaz ve bunun olmasına da ihtiyaç yoktur. Ama bu, ikinci ilişki daha az mutlu ve daha az sevgi dolu olacak demek değildir. Hattâ ikinci ilişkideki sevgi daha büyük ve daha derin olabilir. Sadece ilk ilişkideki gibi doğal bir bağlılık olmayacaktır. Bu yüzden ikinci ilişkinin kopması halinde suçluluk ve sorumluluk genelde birinci ilişkinin kopmasına göre daha azdır, ayrılık daha kolay olur, daha az acı çekilir ve daha az suçluluk duyulur. Yani bağlılık ilişkiden ilişkiye giderek azalır. Bağlılığın derinliği, ayrılırken duyulan suçluluğun ve acının büyüklüğünden anlaşılabilir.

HANNELORE Bugün kendimi güçlü hissediyorum. Dün yine kocamdan ilk karısıyla ilgili bilgi aldım ve oldukça fazla acı hissettim. Ama bana iyi geldi.

BERT HELLINGER Kısa bir süre önce kız arkadaşıyla beraber bir adam geldi buraya. Evlenmeye karar vermişlerdi. Adam daha önceden evlenmişti ve bu evlilikten bir çocuğu vardı. Sonra onun şimdiki zaman sistemini dizdik: İlk karısı, oğlu ve şimdiki kız arkadaşı. “Eksik var mı?” diye sordum. Adam “Ah, evet, ben daha önceden de bir kere evlenmiştim, ama bu sadece bir öğrenci evliliği idi,” diye cevap verdi. Ben de “Sadece mi?” diye sordum. Sonra onun ilk karısını dizime koyduk ve onun esas kişi olduğu anlaşıldı. Saygı görmemişti. Dizimde, ikinci karısının birinciyle dayanışma içinde olduğu ve adamı bu yüzden terk ettiği açıkça ortaya çıktı. Şimdi üçüncüsü buradaydı ve o da kursa katılmıştı. Orada dururken sadece üçüncü olduğunu ve diğerlerine saygı duymak zorunda olduğunu fark etti. Ertesi sabah burada oturuyordu ve tamamen çökmüştü. Diğer kadınları düşününce kendi şansı olmadığı hissine kapılmıştı. O zaman ona “Saygı duyulması gereken üç kadın var, birinci, ikinci ve üçüncü,” dedim.

*

Birgit daha önceden bir kez evlenmiş bir adamla evlidir, adamın bu ilişkiden şimdi annesiyle yaşayan bir kızı vardır. Şimdiki zaman diziminde kendi temsilcisinin yerini aldıktan sonra “Bu yakınlık (*kocasına*) bana zor geliyor,” dedi.

BERT HELLINGER Biraz uzaklaş, sana nasıl doğru geliyorsa onu yap. Bu ikinci kadının aldığı tipik ve doğru pozisyonudur. (*Gruba*) Kadın adamı ilk karısı gibi tamamen almaya cesaret edemez, çünkü ona ilk karısının ve kızının

pahasına sahip olmuştur. Bu tabiri caizse ödenen bedeldir. Ve denge sağlama ihtiyacını karşılar.

LUDWIG Bu, ilk karısından daha önceden boşanmış olsa da geçerli midir?

BERT HELLINGER Bu tamamen kazanç ve kaybın arasındaki farka göre yönelir ve hikâyenin ahlakından ve motivasyonundan ayrılır. İlk kadın adamı kaybetmiştir ve ikinci kadın, adama ilk kadının pahasına sahip olduğunu görür. Her şeyden önce kız da babasını kaybetmiştir. Bu, özellikle ağır gelir. İkinci kadın birinci kadının yerine geçer ve adamı tamamen almaya cesaret edemez. Onu ilk karısı pahasına aldığını kabul ederse durum daha iyi olur. Saygı gösterme dengenin en önemli parçasıdır. O zaman daha fazla yakınlaşabilirler. Ama hâlâ ilk karısına karşı bir sorumluluk vardır ve ikinci evlilik, ilk evliliğin aynısı değildir. Tabii aynı şeyler karısına birinci kocanın pahasına sahip olan erkek için de geçerlidir. Eğer yeni eşler borçlu olduklarını kabul eder ve bu borcu kabul etmeden yeni ilişkinin yürümeyeceğini görürlerse, yeni ilişkiler daha çabuk başarıya ulaşır. İlişki o zaman farklı bir derinlik kazanır ve daha az yanılırsa olur.

Birgit'in ikinci kocası öncelikle kızının babasıdır. Artık ilk karısının kocası değildir ama kendi kızının babası olarak kalır. Kızıyla olan ilişkisi ikinci karısı ile olan ilişkisinden önce gelir ve ondan üstündür. Şimdi Birgit kızla rekabete girip "Ben karısıyım, kızından daha önemliyim," derse her şey bozulur. Kocası için kızının daha önemli olduğunu ve onun için ilk sırada geldiğini kabul etmesi gerekir; o zaman düzen gelir. Eğer ikisinin ortak çocukları olursa, onlar üçüncü sırada gelir. Bu köken düzenine uygundur ve bura-

da açıkça görülüyor.

JUTTA İkinci ilişki hakkında söylediğin söz, beni rahatlattı. Ama hâlâ ikinci seçim konusu beni meşgul ediyor. Ben kocamın ikinci karısıyım ve babamın ikinci kızıyım.

BERT HELLINGER Bu kız evlat için geçerli değildir.

JUTTA Babam, daha önce bir kere evlenmiş, bir kızı olmuş ve bunu sır gibi saklamış.

BERT HELLINGER Annen ikinci seçimdir.

JUTTA Ama ben de kendimi o zaman ikinci seçim gibi hissettim.

BERT HELLINGER Tabii, gelenek böyle. Bu önceden belirlenmiş bir kalıp. Bunu vicdan rahatlığıyla izleyebilirsin.

JUTTA Ama bu beni üzüyor.

BERT HELLINGER Ah, annene bak ve "İkimize bak," de.

JUTTA Hayır, bunu yapamam.

BERT HELLINGER Evet, o zaman bu bir özdeşleşme olur. İnsan nerede özdeşleşmişse direnç kendini tam olarak orada gösterir. Olduğum şeye veya yaptığım şeye karşı kendimi savunurum. Veya içimde reddettiğim şey aslında kendimimdir. İçimde sevdiğim şey ise beni özgür bırakır.

(Jutta anlaşılamayan bir şey söyleyerek tepki gösterir.)

BERT HELLINGER Sana kötü bir hikâye anlatmak istiyorum. Benim gördüğüm en etkileyici aile dizimlerinden biriyle ilgili bir hikâye:

Grupta katılımcının biri şimdiki zaman sistemini demek istedi, ben de ona "Köken sistemini diz," dedim. O zaman "Benim köken sistemim yok," dedi. "Ne oldu ki?" diye sordum. "Annemle babam, hayatta kalabilmem için beni doğumumdan hemen sonra başkalarına vermiş. Onlar,

Hollanda'da yaşayan Yahudi bir aileymiş. Annemle babam bundan kısa bir süre sonra yakalanmış ve sonra da toplama kampında ölmüşler," dedi. O, sonradan yurtdışına kaçırılmış ve orada bakıcı anne-babanın yanında büyümüş. Ondan sistemini dizmesini istedim. Bakıcı anne-baba bir tarafta, kendisi diğer tarafta duruyor ve seçtiği bir Yahudi tarafından temsil ediliyordu. Temsilcisini seçerken onun Yahudi olduğunu bilmiyordu. Tamamen başka bir köşede asıl ebeveyni sırtlarını dönmüş bir şekilde duruyordu. Ben anne ve babasını çevirdim, babayı annenin sağına yerleştirdim ve bunun üzerine onun temsilcisi şiddetli bir şekilde ağlamaya başladı. Sonra temsilcisinin yerine kendisini koydum ve yavaşça anne-babasına götürdüm. Anne-baba onu kollarına aldılar. Onun kendisini bulması çok etkileyiciydi, çok etkileyici bir sahneydi. Böylece anne-babasını içine alabildi. Bir yıl sonra onu temsil eden ve benim arkadaş olan Yahudi'ye rastladım ve diğerini görüp görmediğini sordum. "Evet," dedi, onu birkaç hafta önce telefonla aramış ve telefonda çok kötü bir şekilde konuşmuş ve kurs hakkında bir şey duymak istemediğini söylemiş. Anne-babasının kötü kaderlerini izlemek onun için iyi bir çözümünden daha önemliydi.

(Uzun süre suskunluk...)

(Jutta'ya) Hikâyeyi anladın mı?

JUTTA Ben bunu böyle yaşamıyorum, yani bilinçli olarak onları taklit etmiyorum. Kendime bunu istemediğimi söylüyorum.

BERT HELLINGER Bu kulağa biraz inatçılık yapıyorsun gibi geliyor.

JUTTA Evet, bu konuda inat ediyorum.

BERT HELLINGER Sistem dinamiğine uygun olarak acı çekmek çoğu kişi için çok daha önemlidir ve çözümden çok daha da kolaydır. Bunun çok basit bir sebebi var. Eğer kişi acı çekerse ve kendini kötü hissederse aynı zamanda kendini suçsuz ve anne-babasıyla büyüdüğü bir özdeşleşme içinde bağlı hisseder. Eğer iyi olursa kendini suçlu hissederek. Eğer iyi olan çözümü uygularsa, bu çözümün içinde anne-babasını takdir etmek bile olsa, o bunu, hak etmediği bir şey olarak yaşar. İnsan bu dinamiği her zaman göz önünde bulundurmalıdır. Yani Jutta, eğer kendini kötü hissediyorsan, her halükârda iyisin demektir. Başka bir şey var mı?

JUTTA Yani, kendimi kışkırtılmış hissediyorum.

BERT HELLINGER Eeee?

JUTTA Neden böyle söylüyorsun? Bu beni yaralıyor. (Açıkça ona bakar.)

BERT HELLINGER Evet, şimdi daha iyi. Çünkü yardımcı olduğu sürece bir sürü pis numara kullanırım. (Biri Jutta'yı desteklemek isteyince...) Hayır, hayır, yangına körükle gitmeye gerek yok.

3.6. Üçlü ilişkiler

Bir kadın kocasına karşı bir anne gibi davranıyor, kocası için neyin iyi olduğunu biliyor ve onu eğitmek istiyorsa, o zaman adam bir sevgili bulur. Sevgili eşit olandır. Eğer adamın karısı ile ilişkisi iyi ise ve buna rağmen bir sevgilisi varsa, sevgili anneyi temsil eder.

Üçlü bir ilişkide yaşayan kadın genellikle babasının kızıdır. Çözüm onun babasının yörüngesinden çıkması ve annesinin yanında yer almasıdır.

Evlilik dışı bir ilişki, genellikle çok kötü bir şey olarak görülür. Eğer eşlerden birinin bir başka ilişkisi varsa sözüm ona masum olan eş genellikle diğerini daima yanında tutmaya hakkı varmış gibi davranır. Bu haksız bir istektir. Eşini sevgi ile geri kazanmak yerine genellikle onu takip eder. Peki, o eş geri dönmeli midir? Ben daha insanî olanı savunuyorum. Aslında sadakate çok fazla saygı duyuyorum, ama "Senin için anlamlı olabilecek tek insan benim," diye bir talebi olanlara saygı duymuyorum. Genellikle başka önemli insanlarla da karşılaşılabilir, buna saygı duymak gerekir. Bu karşılaşmanın çiftin ilişkisine çok olumlu etkileri de olabilir. İyi çözüm sadece sevgi üzerinden olmalıdır.

3.7. Kıskançlık

Grupta bir kadın, kocasına kıskançlığıyla eziyet ettiği ni ve davranışının iticiliğini görmesine rağmen buna karşı koyamadığını anlattı. Grup yöneticisi ona çözümü gösterdi: “Ergeç kocanı kaybedeceksin. O zamana kadar tadını çıkar!” Kadın güldü, rahatlamıştı. Birkaç gün sonra kocası grup yöneticisini aradı ve “Karıma yaptıkların için sana teşekkür ederim,” dedi.

Adam çok seneler önce bir kız arkadaşıyla bu grup yöneticisinin bir kursuna gelmişti. Kurs esnasında tüm katılımcıların önünde ve kız arkadaşının acısına aldırmadan ondan ayrılacağını, yeni ve daha genç bir kız arkadaşı olduğunu anlattı. Onunla yedi yıldır beraber yaşıyordu. Sonra bir kursa daha geldi, bu sefer yanında yeni kız arkadaşı vardı. Kız kurs sırasında hamile kaldı ve kısa bir süre sonra evlendiler.

Bu arada grup yöneticisi, kadının kıskançlığının sebebini anlamıştı. Bu kadın, dışarıya karşı kocasının, eski kız arkadaşına olan bağlılığını inkâr etmişti ve kıskançlığıyla onun üzerindeki hakkını açıkça vurgulamış oluyordu. Ama gizlice kocasının eski birlikteliğini ve kendi suçunu kabul ediyordu. Bu yüzden kıskançlığı kocasının ona karşı olan sadakatsizliğinin bir kanıtı değil, tersine kocasına lâayık olmadığının gizli bir itirafıydı. Kendisi tarafından kışkırtılan bir ayrılık, süregelen bir bağlılığı kabul etmenin tek yolu ve eski kız arkadaşla dayanışmasının kanıtıydı.

3.8. Özgürlüğün sınırları

Her ilişkide farklı genişlikte veya darlıkta sınırlar konur. Bu sınırlar suç yoluyla bulunur. Suçun başladığı yer sınırdır ve sınırlar arasında masumiyet ve özgürlük vardır. Bu aynı anlama gelir. Sınırlar olmadığı sürece özgürlük de yoktur. O zaman her şey birbirine karışır. Örneğin öğrenciler, öğretmenler onlara sınır koymazsa mutsuz olurlar. İnsan sınırların nerede olduğunu test ederse kendi özgürlüğünün nerede olduğunu da bilir. Doyum sınırlar içinde oluşur.

Kadın erkek ilişkilerinde genellikle, sanki bunlar özgürce seçilmiş birlikteliklermiş gibi davranırız. Ama bilinçsiz, acımasız bir vicdan bize başka bir şey öğretir. Bunu etkisinden anlarız, aksi halde kadın erkek ilişkilerinde böylesine acı olmazdı. Friedrich Hölderlin bu belirsizlikle dolu vicdanı şiirinde şöyle anlatır:

Sevenler

*Ayrılmak istiyorduk, iyi ve akıllıca olduğunu düşünüyorduk,
Oysa bunu yaparken, cinayet işlemiş gibi korkuyorduk.
Ah! Kendimizi çok az tanıyoruz,
Çünkü içimizde bir Tanrı hüküm sürüyor.*

4. Çift İlişkisinin Çocuk Sahibi Olmaya Yönelmesi

Erkek ve kadın birbirlerini bulunca önce bir çift olurlar. Ancak ikinci sırada anne-baba olurlar, bu daha sonra gelir. Çift olmak, anne-baba olmaya doğru yönelse de onun önceliği vardır. Kadın erkek ilişkisindeki sevginin düzeninde erkek ve kadının birlikte bir üçüncü şeye yönelmeleri de vardır ve onların erkekliği ve kadınlığı çocukta tamamlanır. Çünkü erkek ancak baba olarak tam anlamıyla erkek olur ve kadın ancak anne olarak tam anlamıyla kadın olur, ancak çocukta erkek ve kadın tam anlamıyla ve herkes için görünür ve çözülmez bir şekilde bir olur. Bununla birlikte ebeveyn olarak çocuğa duydukları sevgi, çift olarak birbirlerine duydukları sevgiyi devam ettirir ve taçlandırır. Çünkü çift olarak duydukları sevgi, ebeveyn olarak duydukları sevgiden önce gelir. Çift olarak duydukları sevgi, bir ağacın kökleri gibi, ebeveyn olarak çocuklarına duydukları sevgiyi taşır ve besler.

Bir ailede anne ve baba, ebeveyn olmaya, çift olmaktan daha fazla öncelik verirse düzen bozulur ve o zaman problemler ortaya çıkar. Çözüm, çift ilişkisinin ebeveyn ilişkisine göre yeniden önceliğe kavuşmasıdır. Bu başarılırsa çocuklar da anne-babalarını çift olarak görmeye başlarlar ve insan hemen onların nefes aldıklarını görebilir. Bu sağlandığında herkes kendini daha iyi hisseder.

INGE Döllenme riski hakkında söylediklerin beni çok etkiledi.

BERT HELLINGER Bunu kimse düşünerek yapmaz. Burada daha yüksek bir kuvvet müdahale etmek zorundadır ve buna

“dürtü” denir. Bazı insanlar bunu tamamen doğal bir şekilde yapar ve o zaman mümkün olan en yüksek ruhaniyette payları olur. Tek başına mantıklı düşünce böyle bir karar veremez. Buna gücü yetmez. Böylece ruh ve beden ilişkisi üzerine bir şeyler söylemiş oldum. Ruh isteklidir ve beden bilgedir.

4.1. Sevgi çocuğa insanın eşi üzerinden akar.

Demek ki esas ilişki erkek ve kadın arasındadır ve bu ebeveyn olmanın da temelidir. Ebeveyn olmak için gereken kuvvet çift ilişkisinden akar. Çift ilişkisi öncelik sahibi olduğu ve temel olarak etki ettiği sürece çocuk da kendini iyi hissederek. Eğer çift ilişkisinde bir bozulma ve bir doyumsuzluk varsa ve enerji eş yerine çocuğa akarsa o zaman çocukta ilginç bir karışıklık oluşur. Baba çocukta ilişkiye uygun olmayan bir şey arar. Bu tabii ki çocuğun aklını karıştırır. Eğer bir erkek, çocuğun şahsında kendine ve karısına saygı gösterir ve değer verirse ve kadın, çocuğun şahsında kendine ve kocasına saygı gösterir ve değer verirse, çocuk kendini çok iyi hisseder. Çocukla olan ilişki, kadın erkek ilişkisinin sadece bir devamı olmalı ve bunu aşmamalı onu taçlandırmalı ve tamamlamalıdır. O zaman iyidir ve çocuk bu durumda ebeveyninden bağımsız olur. Yani burada söz konusu olan içsel enerjinin farklı bir yönüdür. Babanın kızına olan sevgisi karısının üzerinden gider, karısı üzerinden yolu uzatır ve kadında da aynen böyledir. Kadının oğluna olan sevgisi kocası üzerinden gider. Bu anne-babayı birleştirir ve çocuklar kendilerini bağımsız ama güvende hissederler.

ERNST Bazen eşe çocuğun şahsında saygı duymak zor

oluyor. Ben bunu şöyle yaşıyorum, eşimi kızlarımda yaşarsam genellikle içime bir şey batıyor.

BERT HELLINGER Evet, ben Jutta'ya bir keresinde "Senin bütün zorluğun kendinin daha iyi olduğunu düşünmenden kaynaklanıyor," dedim. Galiba sen de daha iyi olduğunu düşünüyorsun. Biz şimdi bir kereliğine tamamen açık konuşalım. *(Her ikisi de güler.)*

ERNST Evet, ben de daha iyi olduğumu düşünüyorum.

BERT HELLINGER Aynen, bütün zorluk burdan kaynaklanıyor. Ama gerçekte sen sadece farklısın. Benim sevgi alanının genişletilmesi hakkında söylediklerimden anlamaman gereken, ilk eşini temsil eden şeyleri seninkilerden tamamen farklı olsa da seninkilere eşit ve seninkilerle aynı derecede geçerli olarak kabul etmen. O zaman sevgi alanının genişlediğini fark edeceksin. Bu, ancak farklı olan şeyler aynı derecede geçerli olabilirse gerçekleşir.

4.2. Çocuklardan vazgeçmek

Bir oturumda Hannelore, aslında çocuk istemediğini söylemişti.

BERT HELLINGER Evet, o zaman vazgeç bundan, bence uygundur.

HANNELORE Ama...

BERT HELLINGER *(Sözünü keser.)* Hayır, hayır, ben sana bu konuda bir şey daha söylemek istiyorum. Önce temel bir şey: İnsan bir şeye karar verirse, kural olarak başka bir şeyden vazgeçmek zorundadır. Karar verdiği şey gerçekleştirilen şeydir. Her oluş, olaya dahil olan bir olmayışla çevrilidir

ve gerçekleştirilmeyen bütün olasılıklardan oluşur.

Bir kadın birçok çocukla birlikte doyumunu bulur, büyüklüğüne ve mümkün olan en büyük özgül ağırlığına ulaşır. Bu tamamen normal bir büyüklüktür ama olabilecek en büyük büyüklüktür. Başka hiçbir şey buna yaklaşamaz. Bu, birçok çocuğu olan erkekte de benzer bir durumdur, ama aynı ölçüde değildir. Bu tür ebeveynlerden çok fazla şey istenir. Bunlar bırakabilen, sabırlı olan ve kendilerini geri çekebilen insanlardır.

Bu yol, bizim kültürümüzde yıkılmıştır. Artık bu yoldan gidilmiyor, kadınlar da erkekler de bu yoldan gitmiyor ve böylece insanî doyumun önemli bir yolu yıkılmış oluyor. Kadınlar bu yüzden her şeyden önce meslek, yani kendini geekleştirmenin başka bir yolu için çaba gösteriyorlar. Buna evrimci bir hayal yardım ediyor. Bana bir sekreterin büroda bilgisayar başında olmaktan evde çocuklarla olduğundan daha fazla bir doyum umduğu söylenirse, bir şeyler yanlış gidiyor derim. Kadınların zorunlu olanı belli bir memnuniyetle yapması için bir aldatmaca gerekli. Kadınlar kaybettiklerini genellikle fark etmiyor veya kayba karşı direniyorlar. Bu durum benzer şekilde erkekler için de geçerlidir. Sonra kadınlar, kadınsı ve dişi olan her şeyi lanetlemeye ve aşağılamaya başlıyor; bıraktıkları şeyi aşağılıyor ve kk görüyorlar: ocuk doğurmak aşağılanıyor, aile kurmak aşağılanıyor, erkekler aşağılanıyor.

Bu şekilde yüzlerini diğer alana daha kolay dönebilirler ama bu arada kadınlıklarını kaybediyorlar. Gerekleştirilmeyen şeyi aşağı görürlerse bu onların setiklerinden bir şeyler alır, seçtikleri azalır. Onu seçmiş olmamalarına

rağmen gerçekleştirilmeyen şeye saygı duyarlarsa, o zaman seçtikleri şeye bir şey katarlar. Kayıplarının bilincinde olan, bilinçli olarak ondan vazgeçen ve bunu bilinçli olarak kabul edenler, kadınlıklarını yeniden kurtarırlar. O zaman bu durum farklı bir nitelik kazanır. Yani bilinçli vazgeçişle bir şey kazanılır. Seçmediğim şey, onu gerçekleştirmemiş olsam da ona saygı duyarsam etkili olur.

Bir kadın kendini sadece, bir erkekle beraber olursa geliştirebilir. Bir kadın erkeksiz ne yapsın?! Erkek de erkek olarak sadece bir kadınla beraberse anlamlıdır. Bir erkek kadınsız ne yapsın?!

Ama bir erkeğin bir kadınla veya bir kadının bir erkekle beraber olamayacağı durumlar vardır. Eğer bunu kayıp olarak kabul edip vazgeçmeyi onaylarsa, vazgeçtikleri şey seçtikleri şeye bir şey katar. Kaybın kabul edilmesi yolunda bu, ruhta etkili olur ve başka bir düzeyde gerçekleşir.

4.3. Suni dölleme

Seminer sırasındaki bir soru:

THOMAS Bu suni döllemede nasıl oluyor? Benim somut bir vakam var, adamın çocuğu olmuyor ve çift suni dölleme ile çocuk sahibi olabilmek için büyük çabalar harcıyor. Bunun çift için nasıl sonuçları olur?

BERT HELLINGER Eğer spermli adamdansa sorun yok.

THOMAS Hayır, spermli bir sperm bankasından almak istiyorlar.

BERT HELLINGER Benim tecrübelerime göre eğer spermli başka bir erkekten ise evlilik dağılır.

Bir örnek:

Gruba, geçirdiği bir hastalık yüzünden çocuğu olmayan evli bir adam katılmıştı. Karısına, ona bir çocuk vermeye muktedir bir adam seçmesini söyledi, sonrasında çocuğu beraber büyüteceklerdi. Kadın bunu yaptı ve televizyondan birini seçti. Sonra bu adamla bir çocuk yaptı. Kısa bir süre sonra evlilik dağıldı. Kadın sonra başka bir erkekle tanıştı, ondan hamile kaldı ve onunla evlendi. Ama ilk kızı, kadının eski kocasının babası olduğunu düşünüyordu. Ne zaman televizyona baksa ve öz babasını televizyonda görse “Bununla bir gün evleneceğim,” diyordu. Bu arada anne, çocukla ilgili bu sorunu çözüme kavuşturdu.

4.4. Kürtajların anlamı ve kürtajdan sonra yapılması gerekenler

Şimdi kürtajın etkisi ve sistemlerdeki anlamı hakkında bir şeyler söylemek istiyorum. Bir ailedeki çocukların sistemlerine aldırılan çocuklar dahil değildir. Bu benim şimdiye kadarki gözlemim, ilerde başka görüşler de olabilir. Aldırılan çocuklar anne-babanın sistemine aittir. Düşükler çok nadiren, ölü doğumlar her zaman sisteme aittir, hem ebeveyn hem de çocuklar için. Başka kültürlerde farklı olabilir ama bizim kültürümüzde kürtajın –bu arada aileden aileye çok farklı olabilir– tamamen ruhun derinliklerinde etkisi vardır ve bu iç mahkeme bahanelerle ikna edilemez, tamamen bağımsız ve bilinçsizce etki eder.

Kürtajdaki zorluk, bir şeyi yaşanmamış hale getirebilmek hayaline bağlı olmasıdır ve böyle bir şey olamaz.

Benim gözlemime göre genelde kürtajın sonuçları, çocuğu kabul etmekten daha ağırdır. Kürtaja karar verenlerin üzerlerine aldıkları yük, çocuk sahibi olsalardı yükleneceklerinden çok daha ağırdır.

Kürtajın bir çözüm olabileceği durumlar vardır. Ama bu daima bir suçlulukla bağlı olan bir çözümdür. Böyle bir durumda olan ve böyle bir karar vermiş olan birinin önünde, ancak bu kararı bilinçli bir şekilde vermişse ve sonuçlarını kötü değilmiş gibi göstermeden, bu kötü sonuçları kabul etmişse, eğilebilirim.

Kürtajın önemli bir sonucu da, ilişkinin genelde kürtajla birlikte bitmesidir. Eğer kürtaj evlilikte olursa sıklıkla cinsel ilişki biter. Her zaman böyle olmak zorunda değildir, çözümler de vardır. Ama bu bastırılırsa genelde böyle olur. Kürtajdaki problem, çocuğa ona istediğimizi yapabileceğimiz bir eşya gibi davranmamızdır. O, bir karşı taraf olarak görülmez. Çocuk bir taraf olarak kabul ediliyor ve verilen kürtaj kararına büyük bir acı eşlik ediyorsa buna bağlı olarak çocuğa karşı haksızlık yapıldığı düşünülüyor ve suçluluk duyuluyorsa o zaman bu derin, acı dolu bir deneyim olur ve farklı bir niteliği vardır. Kürtajın uzun süren etkileri vardır.

Genellikle kürtajda erkek sorumluluktan kaçır ve bunu kadına yükler. Ama kürtajın sorumluluğu her ikisine de aittir. Kimse bu suçu diğere yükleyemez. Kadın bunu hiçbir zaman yapamaz, çünkü son kararı o verir. Eğer erkek tamamen kadının yanındaysa ve çocuğun yanında da olur-dum diyorsa ve bu inandırıcı ise erkek özgür olur.

KLARA Peki erkeğin bundan haberi yoksa?

BERT HELLINGER O zaman bir karar vermek zorunda

kalmaz ama buna rağmen o da işin içindedir. Öğrenecek olursa, bununla tekrar yüzleşmek zorunda kalacaktır. Kürtaj, alma ve vermenin aşırı halidir. Çocuk her şeyi verir ve anne-baba her şeyi alır. Hiçbir şeyden haberi olmayan baba da her şeyi almıştır. İnsan bunu ona söylemeye borçludur. Bunun ona söylenmesi bir yükümlülüktür.

Bazıları kürtajdan sonra kendilerini ölüme mahkûm eder, buna da saygı duyulmalıdır. Bu ölüm cezasının infazı çocuğun üzerine yüklenebilecek şeylerin zirvesidir. Bu durumda çocuk kendisini kötü hissedeceği bir şekilde sisteme alınmış olur. Eğer aldırılan bir çocuk dizime alınırsa, tamamen özel bir etkisi olur. Klaus, sen kendini o zaman nasıl hissettin? *(Klaus'un aldırılan bir çocuğu temsil ettiği dizimden bahseder.)*

KLAUS En başta çok yalnızdım ve hayatın anlamı yoktu.

BERT HELLINGER Etki budur, çocuk kendini tamamen yalnız, terk edilmiş ve dışlanmış hisseder. Durum budur ve etkisi, eğer anne-babadan biri veya ikisi birden çocuğa yönelirse bu sembolik olarak dokunmayla olur- çocuk gruba alınmış olur ve kaderini kabul edebilir. Ama bu sadece anne-baba acı çekerse gerçekleşir. Acı çocuğu onurlandırır ve anne-babayla uzlaştırır. Çocuklar temel duygu durumunda, anne-babaları için hayatlarını vermeye hazırdır. Çocuk ne pahasına olursa olsun düşüncesiyle hayata tutunmaz, çünkü ölüm hayata aittir. Bundaki kazancı ve kaybı biz değerlendiremeyiz. Eğer anne-baba çocuğu karşı taraf olarak görebilir ve onun hayatını vermesine saygı duyabilirlerse ve bunu bir hediye olarak almayı başarırlarsa sonunda barış gelir. Bu durumda anne-babanın çocuğu bir

süre –bir veya iki yıl– yanlarında taşımaları veya elinden tutarak ona dünyayı göstermeleri iyi bir uygulamadır. O zaman o gerçekten ölebilir ve geçip gidebilir Ama bu çok nadiren ve büyük bir alçakgönüllülük ve saygıyla yapılmalıdır. Acıyla birlikte tekrar bir doyum gelir. Bu doyuma neşe ve sevinç düzleminde ulaşmak mümkün değildir. Ve bu mükafattır. İnsan başka zaman yapmayacağı iyi bir şeyi onun anısına yapabilir ve bu büyük bir şey olmak zorunda değildir.

Bu tür kurslarda konu kürtaja gelince, kuvvetim yettiğince kaçmaya çalışıyorum. Bu kadar zor bir konu olduğu için en iyisi bulaşmamak, ama insan bununla yüzleşmek zorundadır. Bazı dayanak noktaları var ve herkeste olay farklı gelişir. Bu benim şimdiye kadarki deneyimim. Şimdi bunu paylaşıyorum ve daha fazla üzerinde durmayacağım, bu benim için fazlasıyla zor. Sadece bir kere söylemiş olmak istiyorum. *(Uzun süre suskunluk...)*

Şimdi size meditatif bir hikâye okuyacağım.

Misafir

Bir zamanlar buradan uzaklarda bir yerlerde, Vahşi Batı'nın olduğu yerlerde, bir adam sırtında çantası ile geniş, ıssız bir yerde yürür. Saatlerce yürüdükten sonra güneş artık tepededir ve susuzluğu gittikçe artmıştır ufukta bir çiftlik evi görür. Çok şükür, diye düşünür, nihayet bu yalnızlıkta yine bir insan göreceğim. Ona misafir olurum, içecek bir şey rica ederim ve yoluma devam etmeden belki verandada oturup sohbet ederiz. Bunun ne kadar güzel olacağını hayal eder.

Ama yaklaşınca çiftçinin evinin önündeki bahçede bir şeyler yaptığını görür ve içine şüphe düşer. “Herhalde çok işi var, ne istediğimi söylersem belki ona yük olurum üstelik benim arsız olduğumu sanır,” diye düşünür. Bahçenin kapısına geldiğinde, çiftçiye el sallar ve geçip gider.

Çiftçiye gelince, onu daha uzaktan görmüş ve sevinmiştir. “Çok şükür nihayet bu yalnızlıkta bir insan geliyor,” diye düşünür. “Umarım bana gelir. O zaman beraber bir şeyler içeriz ve belki o yoluna devam etmeden verandada oturur ve sohbet ederiz.” Ve içecekleri soğutmak için eve gider.

Ama yabancıнын yaklaştığını görünce, o da tereddüt etmeye başlar. Mutlaka acelesi vardır ve ne istediğimi söylersem ona yük olabilirim, onu zorladığımı düşünebilir. Ama belki susamıştır ve kendiliğinden bana gelmek ister. En iyisi evin önündeki bahçeye gideyim ve işim varmış gibi yapayım. Orada beni görürse ve gerçekten gelmek istiyorsa söyler. Sonra diğeri sadece el sallayıp yoluna devam edince, kendi kendine “Ne yazık!” der.

Yabancı yürümeye devam eder. Güneş daha da yükselir ve susuzluğu gittikçe artar ve ufukta başka bir çiftlik evi görüne kadar saatler geçer. Kendi kendine “Bu sefer çiftçiye misafir olacağım, ona yük olur muyum olmaz mıyım umurumda değil. Öylesine susuzum ki bir şey içmem gerekiyor,” der.

Çiftçi de onu henüz uzaktayken görüp “Umarım bu adam bana gelmiyordur. Tam da bu eksikti. O kadar çok işim var ki başka insanlarla ilgilenemem,” diye düşünür. Ve adama bakmadan işine devam eder.

Ama yabancı onu tarlada görür, ona doğru gider “Çok susadım. Lütfen bana içecek bir şey ver,” der. Çiftçi “Şimdi onu geri çeviremem, sonuç olarak ben bir insanım,” diye düşünür. Onu evine götürür ve içecek bir şey getirir. Yabancı “Bahçene baktım. Burada bitkileri seven ve on-

ların neye ihtiyacı olduğunu bilen bir ustanın iş başında olduğu görülüyor,” der. Çiftçi “Gördüğüm kadarıyla sen de bahçeden anlıyorsun,” der ve beraberce oturup uzun süre sohbet ederler. Sonra yabancı kalkar ve “Benim için gitme zamanı geldi,” der. Ama çiftçi itiraz eder, “Güneş batmak üzere. Bu gece bende kal, verandada oturur, sohbet ederiz, sabah yola çıkarsın”. Yabancı kabul eder.

Akşam verandada otururlar ve geniş arazi akşam ışığında nurlu gibi uzanmaktadır. Hava kararınca yabancı, her adımında ona başka birinin eşlik ettiğini hissettiğinden beri dünyanın onun için nasıl değiştiğini anlatmaya başlar. Önceleri birinin sürekli onunla birlikte yürüdüğüne, o durunca durduğuna, yola koyulunca diğerinin de kalktığına inanmamış. Ve bu refakatçisinin kim olduğunu anlamak için zamana ihtiyacı olmuş. Benim sürekli refakatçim, der, benim ölümümdür. Ona o kadar alıştım ki onu artık kaybetmek istemiyorum. O benim en sadık, en iyi arkadaşım. Eğer bir şeyin doğru olup olmadığını bilmiyorsam veya bir şeyi nasıl sürdürmem gerektiğini bilmiyorsam, o zaman biraz sessiz kalıyorum ve ondan bir cevap rica ediyorum. Ona bütünüyle teslim oluyorum. Onun orada benim de burada olduğumu biliyorum. Ve arzulara takılmadan, ondan bana bir işaret gelmesini bekliyorum. Eğer yoğunlaşırsam ve cesaretle kendimi ona teslim edersem, bir süre sonra bana ondan bir şimşegin karanlığı aydınlatmasına benzer şekilde bir söz geliyor ve anlıyorum.

Çiftçi bu konuşulana yabancıdır ve uzun süre susarak geceye bakar. Sonra o da ona eşlik edeni, ölümünü görür ve onun önünde eğilir. Ona sanki hayatının geri kalanı değişmiş gibi gelir. Ayrılığı bilen dopdolu bir sevgi gibi değerli.

Ertesi sabah beraber kahvaltı ederler ve çiftçi “Sen git sen de bana bir arkadaş kalıyor,” der. Sonra dışarıya çıkıp tokalaşırlar. Yabancı yoluna, çiftçi tarlasına gider.

Seminerlerden kürtajlarda yaşananlarla ilgili örnekler:

ADRIAN *(Bir oturumda)* Sadece şunu söylemek istiyorum, Jennifer, eşim, herhalde bugün kürtaj yaptıracak ve ben hiçbir şey yapamıyorum. *(Sesi kısılır.)* Bu beni perişan ediyor, felce uğratiyor. Bir şeyler yapabilmeyi o kadar isterdim ki... Şimdi burada, beş yüz kilometre uzaktayım ve bunu kabul etmek zorundayım.

BERT HELLINGER Şimdi burada olan şey, senin içinde de bir parça ölüm demektir ve bunu kabul etmek zorundasın. *(Ara)* Bu Jennifer'i kaybedeceksin, aileni kaybedeceksin demektir ve bunu kabul etmek zorundasın. Suçtan ve bu suçun içindeki payından çocuğun feda edilmesinden ve ailenin kaybedilmesinden- yeni bir kuvvet toplayabilir ve yeni bir eyleme geçebilirsin. Eğer bunu kabul edersen ağır bir yük sırtından inmiş gibi olur. Ama bunu idare etmek istersen, o zaman zor olur. Başka bir şey var mı, Adrian?

(Adrian derin bir nefes alır ve kendine acıyarak yere bakar.)

BERT HELLINGER *(Gruba)* Onun şimdi yaptığı şey, kendisine zarar vermek. Bunda ağırlık var ve doğru bir davranış değil.

ADRIAN *(Kısıp sesle)* Oldukça fazla şey istiyorsun.

BERT HELLINGER Evet, doğru olan her zaman kolay değildir. *(Ara)* Sende gerçek olmayan bir trajedi var. Burada enerji eylemden çok acı çekmeye gidiyor. Bu bir şey getirmez. Bunu şimdilik bırakıyorum.

(Daha sonraki bir oturumda...)

FRAUKE Ben ailelerde dışlananların anlamını merak ediyorum ve bir çocuğun aldırıldığını kardeşlerin de bilmek zorunda olup olmadığını öğrenmek istiyorum.

BERT HELLINGER Bu çocukları hiç ilgilendirmez. Bu ane-babanın arasında olan bir şeydir ve orada kalmak zorundadır. Ben şimdiye kadar bunun çocuklar için bir zorluk oluşturduğunu görmedim. Belki olabilir, ama ben daha görmedim.

FRAUKE Bu sabah uyandığımda başımda bir yer çok ağrıyordu ve sanırım bu, kürtaj konusuyla ilgili. Çünkü ben üçüncü çocuğumu aldırđım. Yirmi yıl önceydi ve ben tüm bu süre içinde kararına saygı duydum, ama çocuğa değil. Şimdi tüm korkunçluğuyla şu fikir geldi aklıma, kızım bu çocukla özdeşleşmiş olabilir, çünkü hayatında cinselliği tamamen reddediyor ve ben bununla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum.

BERT HELLINGER Bunu kızından bağımsız düşün. Başında ağrıyan yeri rahmine indirebilirsin.

JUTTA ...ve senin dün kürtaj hakkında söylediklerin beni çok duygulandırdı. Bende (*Ağlamaya başlar.*) acıya ve büyük bir öfkeye neden oldu.

BERT HELLINGER Öfke saptırır. Öfke, birinin kendi sorumluluğunu başkasının üzerine atmasıdır. Bunu kendi üzerine almak zorundasın, çünkü kürtajda sorumluluk paylaşılamaz. Özellikle kadın onu paylaşamaz. Erkeğin bazen kürtajı önlemeye gücü yetmez. Erkek, çocuğu istese de kadın istemiyorsa, erkeğin bu konuda etkisi olmaz. Ama kadın her zaman etkileyebilir, bu yüzden ne olursa olsun tüm sorumluluğu almak zorundadır.

JUTTA Ne zaman ayrılıktan konuşmaya başladığımızı hatırladım. Tam bir buçuk yıl önce başladık, kürtajdan sonra... Bizim üçüncü çocuğumuz olacaktı.

BERT HELLINGER (*Jutta'nınşimdiki zaman sisteminin dizimine dikkat çeker. Bu dizimde Jutta kocasından başka bir yöne bakmaktadır.*) Bu durumda senin bakışın çocuğa kayıyor. (*Jutta ağlamaya başlar.*) Bu iyileştirici bir acı, çocuğu onurlandırıyor.

BERT HELLINGER (*Bir aradan sonra*) Bununla ilgili başka bir soru var mı?

LUDWIG Düşükler sistemde bir rol oynar mı?

BERT HELLINGER Düşükler sisteme ait değildir. Çiftin ilişkisinde çok nadiren bir rol oynar. İnsan onu bir vaka, bir kader olarak kabul etmek zorundadır ve kişisel bir suç aramamalıdır. Örneğin bir annenin "Ben ne yaptım da bir düşük yaşadım," demesinin bir anlamı yoktur, bu geçersiz bir sorudur. Bu kibirdir ve sadece insanı delirtebilir. Bir terapist şimdiye kadar onların beş tane düşüğü oldu, demek ki bir şeyler yanlış gidiyor, diye bir yorum yaparsa bu kötü bir müdahaledir ve ben bunu doğru bulmam.

LUDWIG Bunu, bir keresinde bir danışanım gördüğü rüyaları anlattığında ailede düşükler olabileceğini tahmin ettiğim için sordum. O da bunu sonradan onaylamıştı ve bu yüzden bir anlamı olabileceğini düşündüm.

BERT HELLINGER Bu düşükler onun kız kardeşleri miydi?

LUDWIG Evet.

BERT HELLINGER Evet, bir anlamı olabilir. Bu durumda çözüm onun "Siz dünyaya gelmediniz, ben geldim. Siz ölüsünüz, ben yaşıyorum," demesi olurdu. Kazanmış olmanın ve diğerlerinin kaybetmiş olmasının verdiği suçluluk duygusuyla baş etmek zorundadır. Bu konuda hiçbir şey yapamazdı ve bir kazancı da yoktu. Çözüm için gereken sihirli

formülü biliyorsunuz artık: “Siz ölünüz, ben biraz daha yaşayacağım, sonra ben de öleceğim.” Bu, aradaki farkı kalıdırır ve yaşayanda kibir oluşmaz. Ludwig, söylediklerin bir şeyden sürekli geçerli olacak bir teori oluşturmanın tehlikeli olduğunu gösteriyor. Ben size sadece yön çizgilerini veriyorum, ama bu, o anda olan şeye bakışı saptırmamalıdır.

GABRIELE Eğer bir kürtaj yapılsa ilişkinin bozulacağını söyledin. Bu dördüncü veya beşinci çocuk için de geçerli midir?

BERT HELLINGER Evet, geçerlidir, bu benim gözlemim.

SORU Peki çocuk bir dış ilişkiden geliyorsa ve kocasından değilse?

BERT HELLINGER O zaman genellikle evlilik çöker.

SORU Evliliğin neden bozulacağını da söyler misin?

BERT HELLINGER Hayır, bunu söylemek istemiyorum. Aslında bu konuda düşüncelerim var, ama burada önemli olan bu değil. Bu artık bir düşünce veya ideolojiye gider ve bu tehlikeli olur ve tepki çekebilir. Tanımlama sadece tanımlamadır...

Bir kürtajdan sonra nasıl yardım edilebilir?

Çözüm hakkında bir şey söylemek istiyorum: Kürtaj ile bir çocuk gruptan dışarı atılır. Ebeveyn her şeyi alır ve çocuk her şeyi verir. Çocukla birlikte eş de reddedilir, dışarı atılır ve aldırılır. Süreç budur ve bunun etkisi ilişkinin bitmesidir. Çocuk yine içeri alınırsa bu bir çözüm olur. Çocuk her şeyden önce ebeveyn için bir karşı taraf olmak zorundadır. Aynı şey sisteme alınmamış ölü doğan çocuklar için de geçerlidir. Dizimde, bu aldırılan çocuk ebeveynin

önüne yerleştirilir ve sırtını ebeveyne yaslaması sağlanır bu şekilde çocukların sisteme alınması sağlanabilir. Sonra anne-baba ellerini çocuğun başına koyar. Bunun güzel bir etkisi vardır ve sonra genellikle derin değişimler olur. Bu şekilde o tekrar canlanır. Ve hem anne hem baba kayıplarından ve çocuğa yaptıklarından dolayı acı hissederse uzlaşma olur. Acı çocuğu onurlandırır ve çocuk kendini kabul edilmiş hisseder, yerini ve huzurunu bulur. Suçu kabul edince ve suça teslim olunca Tüm'den bir kuvvet doğar. Sonra ilişki bir kez daha kazanır, ama eskiye göre tamamen farklı bir düzeyde... O artık eskisi gibi olmayacaktır. Eşlerden sadece biri acıyı hisseder, diğeri hissetmezse de ilişki dağılır. Huzuru sağlamanın şartlarından biri, kendi bir şey yapmamış bir kimseye kötü bir etkiyi yüklememektir. Örneğin bir anne doğmamış bir çocuğu için sürekli üzülüyorsa, çocuk bu hüzünden sorumludur ve huzur bulamaz. Amaç çocukları sıkı sıkıya tutmak için kabul etmek değil, tersine onları sonradan huzur içinde bırakmak üzere kabul etmektir. O zaman herkes özgür olur ve bundan çıkan iyilik yaşamaya devam eder. Ama başka her şey bitebilir.

5. Ayrılıklar

5.1. Eğer iki kişi ayrılamıyorsa

Ayrılmayı başaramayanlar, genellikle suçlu ararlar. İnsan böyle bir durumda suç arıyorsa kaderin gücünden kaçıyor demektir.

Örneğin içinde çocukların da olduğu bir evlilik dağılırsa, bu erkek ve kadın için bir felakettir. Şimdi bu ikisine bir bakalım. Bambaşka umutlarla bu evliliğe girdikleri ve birçok ortak şey yaptıkları için ayrılık onlar için çok derin bir acıdır. Birdenbire her şey biter. Genellikle bu bitişte herhangi birinin suçu yoktur. Bitmesinin nedeni ya her birinin kendine özgü kilitlenmeleridir ya da birinin değişik bir yolda olması veya başka bir yola sürüklenmesidir.

Ama eğer bir suçtan bahsediyorsam altında “sanki bir şey yapabilirim” veya “karşımdaki veya ben farklı davranıyorduk her şey kurtarılırdı” gibi bir düşünce veya yanılsama yatar. O zaman durumun büyüklüğü ve derinliği gözden kaçırılır ve karşılıklı suç arayışları ve suçlamalar ortaya çıkar. Çözüm, her ikisinin de kendilerini; üzüntülerine, derin acılarına bırakmasıdır. Böylelikle acı geçer. Bu üzüntü çok uzun sürmez, ama çok derine gider ve çok acı verir. Sonra birdenbire birbirlerinden çözülürler. Bundan sonra birbirleriyle iyi bir şekilde konuşabilir, yapılması gereken her şeyi mantıklı ve karşılıklı saygı ile çözebilirler. Bir ayrılıktaki öfke genellikle acının yerine geçer.

Eğer iki kişi birbirlerini bırakamıyorsa genellikle alma eksiktir. O zaman biri diğerine şunu söylemek zorundadır: “Bana hediye ettiğin şeyi alıyorum. Oldukça çoktu ve ben

onu saygıyla saklayacağım ve yanımda götüreceğim. Sana verdiğim şeyi, memnuniyetle verdim ve o sende kalabilir. Aramızda kötü giden şeyler için ben sorumluluğun bana düşen kısmını üstleniyorum ve senin kısmını sana bırakıyorum ve şimdi seni rahat bırakıyorum.” O zaman ayrılabilirler.

Böyle durumlarda bazen basit bir hikâye anlatırım:

Son

İki kişi ağzına kadar dolu sırt çantalarıyla yola koyulur.

Yol, çiçek dolu bahçelerin ve çayırların içinden gider. Onlar çok sevinçlidir. Karşılarına bir yokuş gelir. Yanlarında bulunan erzaktan bir şeyler yerler. Sonunda birinin erzağı tükenir ve o oturur. Ama diğeri biraz daha yürümeye devam eder ve biraz daha yükseğe çıkar. Yol gittikçe daha taşlı olur ve o da erzağını bitirir. Oturur ve geriye, vadiye ve çiçek açan bahçelere bakar ve ağlamaya başlar.

5.2. Düşüncesizce ayrılma ve sonuçları

Daha önceden de söyledim, bazıları ilişkilerde ve bağlılıklarda, her zaman girip çıkabilecekleri bir kulübe gidiyormuş gibi davranır. Ama bu böyle değildir. Önemli bir ilişkisi olan kişi bağlanmıştır ve artık acı ve suçluluk olmadan oradan çıkamaz. Eğer eşlerden biri düşüncesizce “Şimdi kendim için, kendimi geliştirmek için bir şeyler yapacağım, sizin ne yapacağınız sizin sorunuzdur,” der ve ayrılırsa bunun kötü sonuçları olur. Genellikle bu gibi durumlarda bir çocuk ölür veya intihar eder. Böyle bir ayrılık bir suç gibi algılanır, bunun için biri kefaret ödemek zorunda kalır.

Bir örnek:

Bir kadın kocasından ayrılmış ve bunun üzerine kızı ölümcül bir hastalığa yakalanmıştı. Dizimde anne dışarıya çıkarıldı ve bu ailenin çocukları babanın yeni eşiyle kurduğu aileyle birlikte yerleştirildi. Kız annesine “Sen sonuçlara katlanmak zorundasın,” diyebildiğinde özgürleşti ve herkes kendini iyi hissetti.

SORU Bir ayrılığın düşüncesizce olduğuna kim karar verir?

BERT HELLINGER Buna kimse karar veremez. Bu yaşanır. Nerede yaşanırsa yaşansın hemen herkes düşüncesizce mi değil mi bilir.

V.

Sistemik Kilitlenmeler ve Çözümleri

1. Akrabalık

Ebeveynimiz ve kardeşlerimizle birlikte aile denen kader birliğini oluştururuz. Aile olarak da hem annenin hem de babanın akrabalarının oluşturduğu daha büyük bir insanî sisteme dahil oluruz. Bu akrabaların hepsini tanımasak da onlar bizim için önemlidir.

Normalde akrabalık sistemine şu kişiler dahildir; yaşıyıp yaşamadıkları fark etmez.

1. Çocuk ve kardeşleri;
2. Anne-baba ve kardeşleri
3. Büyük ebeveynler
4. Bazen büyük büyük ebeveynin biri veya diğeri

5. Sistemde diğeri için yer açmış olan herkes. Örneğin ebeveynin veya büyük ebeveynin ilk kocası ya da ilk karısı (veya evlilik benzeri ilişkiler, bir ayrılık veya boşanma olmuş olsa bile) veya eski bir nişanlı veya akrabalarından birinin bir çocuk sahibi olduğu bir kadın veya bir erkek veya mutsuzlukları, gidişleri veya ölümleri ile diğer akrabaların bir çıkar elde ettikleri herkes.

Örnek:

Bir keresinde gruba katılan bir kadın vardı. Ebeveyni yaşlı bir çiftten bir bakkal dükkânını önce kiralayıp işletmiş, sonra da satın almıştı. Yaşlı çift aslında dükkânı oğulları için almışlardı ancak oğlan savaşta ölmüştü. Katılımcı kadının ebeveyni bu oğlanla akraba olmasa bile o, sisteme dahildir, çünkü onların yararına yer açmıştır.

2. Akrabalığın Gelişmesi İçin Şartlar

Kişisel ilişkilerde başarı kazanmak için bağlılık, alma-verme dengesi ve düzen olmak üzere üç şartın yerine getirilmesi gerekir. Akrabalıkta bunların dışında başka kurallar da vardır.

2.1. Ait olma hakkı

Bir akrabalık sistemine ait olan herkes, ait olma konusunda aynı hakka sahiptir ve kimse kimseden bu yeri alamaz ve almamalıdır. Bir sistemde “Bu sisteme ait olma konusunda benim senden daha çok hakkım var,” diyen kişi düzeni yaralar ve sistem bozulur. Örneğin biri, erken ölen veya ölü doğan bir kardeşi unuttur veya biri tamamen normalmiş gibi eski eşin yerini alır ve bu yere ona bu yeri sağlayandan daha fazla ait olma hakkı olduğunu düşünürse o zaman düzene karşı gelmiş olur. Bunun etkisi genellikle, daha sonraki kuşaklardan birinin fark etmeden aidiyeti tanınmayan kişinin kaderini taklit etmesi şeklinde ortaya çıkar.

Bir sistemin en büyük suçu, aidiyete hakkı olan birini dışlamaktır ve aidiyete bir önceki bölümde sıralanan herkesin hakkı vardır.

2.2. Tam sayı yasası

Sistemdeki bir bireyin kendini tam ve eksiksiz hissetmesi için ruhunda ve kalbinde sistemine ve akrabalarına dahil olan herkesin, iyi ve saygı dolu bir yere ve onura sahip olmaları gerekir. Hepsinin orada olması zorunludur. Sadece kendi benliğiyle ve kendi küçük kişisel mutluluğuyla ilgilenen kişi, kendini tam hissetmez.

Bunu bir örnekle açıklamak istiyorum:

Her birimizin hayatında alışmış olduğu bir temel duygu ve ruh hali vardır. Şikago'da görüştüğüm terapistler buna *home-base* diyorlardı. Bu, insanın kendini güvende hissedebileceği yerdir. Bu terim beyzbol oyunundan alınmıştır. İnsan bu temel duyguya dönebilirse stresin en az hissedildiği yere dönmüş olur. Herkes temel duygusunun nerede olduğunu bulabilir. İnsan 100'den +100'e kadar bir skala hayal edebilir ve temel duygusunun yerini bulup işaretleyebilir. Temel ruh hali ise değişmezdir. En azından bu terapistlere göre öyle. Ama ben insanın bunu nasıl değiştirebileceğini buldum. (*Gülüşmeler.*) Eğer şimdiye kadar dışlanmış bir anne ya da baba kabul edilirse, o zaman temel ruh hali 75 puan civarında yukarıya çıkıyor. Eğer insan dışlanan önemli bir kişiyi içeri alırsa, bunun etkilerini ve içsel resmin nasıl tamamlandığını görebilir ve hissedebilir.

2.3. Daha önce gelenlerin üstünlüğü kuralı

Varoluş, zamanla nitelendirilir. Bir dereceye ulaşır ve zaman sayesinde yapılandırılır. Bir sistemde daha önce varolan sonradan gelene göre öncelik sahibidir. Uzun süren ilişkilerde bir hiyerarşi hüküm sürer, bu hiyerarşi, önceden ve sonradan olma durumuna göre belirlenir, yani daha önce gelen öncelik sahibidir, daha sonra gelen ondan sonra gelir. Ben bu düzen prensibine “ilk düzen” diyorum. Bu yüzden ebeveyn çocuklardan önce ve ilk çocuklar da ikincilerden önce gelir.

Sonradan gelen biri önceden gelen birinin alanına karışırsa, örneğin bir oğul babasının suçunun kefaretinin ödemeye kalkar veya annesi için daha iyi bir koca olmaya çalışırsa, yapmaması gereken bir şeye cüret etmiş olur. Başarısızlık veya çöküş yaşayarak bilinçsiz bir tepki verir. Bu davranış genellikle sevgiden kaynaklandığı için, bunu bir suç olarak görmeyiz. Ama kötü bir son varsa, örneğin biri delirir, intihar eder veya bir suç işlerse, sebebi bu bağlantılar olabilir.

Nasıl davrandığının, düzen için bir önemi yoktur

Bir erkek ve bir kadının ilk eşlerini kaybettiklerini ve her ikisinin de çocukları olduklarını varsayalım. Bunlar evleniyor ve çocuklarını yeni evliliğe getiriyorlar. O zaman erkeğin çocuklarına olan sevgisi yeni karısı üzerinden *gidemez* ve kadının çocuklarına olan sevgisi yeni kocası üzerinden *gidemez*. Eski ilişkiden olan çocuğa duyulan sevgi, yeni eşe duyulan sevgiye göre önceliklidir. Bu çok önemli bir prensiptir. Bu dogma olarak kullanılmamalıdır ama ço-

cukların getirildiği ilişkilerdeki birçok sorunun sebebi eşlerin çocukları kıskanmasıdır ve bu haksızlıktır. Çocukların önceliği vardır. Eğer düzene saygı duyulursa genellikle her şey iyi gider.

Gerçek düzen zor anlaşılır ve “Bu düzenin kuralları şudur,” diye ortaya konamaz. Bu, insanın değiştirebileceği oyun kuralından farklıdır. Düzenler değiştiremez. Nasıl davrandığının, düzen için bir önemi yoktur. Düzen her zaman oradadır. Ben onu kıramam, sadece kendimi kırabilirim. O, kısa veya uzun vadede yapacağını yapar. Düzene uymak çok alçakgönüllü bir davranıştır ve “bir düzene uyma”nın canlı bir tarafı vardır. Bu kısıtlama değildir. Bu, insanın kendini taşıyan bir nehre girmesi gibidir. Sonra da ima belirli hareket alanları vardır. Bu, bir düzenin kurallarını koymaktan farklı bir şeydir.

2.4. Geçiciliğın kabul edilmesi

Ancak bir gruptaki her şeyin geçici olduğunu kabul edersek, tüm şartlar için bir sınır ve bir ölçü buluruz.

Özellikle sistemik kilitlenmelerdeki çözümler geçiciliğın kabul edilmesiyle bağlantılıdır. Sistemlerde genellikle aslında geçmiş olan bir şey canlı tutulur ve bu yüzden de etkisi devam eder.

Bu konuyla ilgili olarak, Castaneda, kitaplarında insanın geçmişini unutmak zorunda olduğunu belirtir. İnsanın her şeyi unutmaması gerektiğini algılaması için çok büyük bir disiplin gerekir. O zaman olup biten, bir daha ele alınmamak üzere geçebilir. İnsanın geçmişin geçmesine izin ver-

meyi başarabilmesi, ruhanî bir davranıştır.

Bu yasalar anlaşılabilir değildir. İnsan bir ağaca ve yapraklarına baktığında, aslında hepsinin aynı yasaya göre yapıldığını ama her bir ağacın farklı farklı olduğunu görür. Bu yasaların sırrı şöyledir: İnsan onların nasıl olacağı konusunda tahmin yürütebilir, ama sonuç her seferinde farklı olacaktır. Böylece konulan kuralların tersine bir canlılık oluşur. Bu ana düzenler çok katı değildir, birçok farklı sonuca izin verir. Böylece esnek ve canlı kalırlar.

Yargı

Zengin bir adam öldü, cennetin kapısına geldiğinde kapıyı çaldı ve girmek için izin istedi. Petrus kapıyı açtı ve ne istediğini sordu. Zengin adam “Güzel bir dünya manzarası olan, birinci sınıf bir oda ve buna ek olarak her gün en sevdiğim yemeği ve en yeni gazeteyi rica ediyorum,” dedi.

Petrus önce sinirlendi ama zengin adam sabırsızlanınca onu birinci sınıf bir odaya götürdü, en sevdiği yemeği ve son çıkan gazeteyi getirdi, arkasına döndü ve “Bin yıl sonra tekrar gelirim!” diyerek kapıyı arkasından kapattı.

Petrus, bin yıl sonra tekrar geldi ve kapıdaki delikten baktı. “Nihayet geldin!” diye bağırdı zengin adam. “Bu cennet korkunç!”

Petrus başını salladı. “Yanılıyorsun,” dedi, “burası cehennem.”

3. Ailelerde Hiyerarşı

Sistemlerde ilişkiler, hiyerarşik bir düzen içinde gelişen ilişkilerin tam tersidir. Burada yeni sistem eskiye göre öncelik sahibidir. Yeni bir aile kurulduğunda, bu aile eşlerin köken ailelerine göre öncelik sahibidir. Bunun niçin böyle olduğunu bilmiyorum, bunlar sadece tecrübelerimin sonuçları.

SORU Bir şeyi anlamıyorum. Biri ikinci kere evlenirse, bu yeni bir sistem olduğuna göre önceliğinin olması gerekmez mi?

BERT HELLINGER Bir taraftan önceliği vardır. Eğer bir erkek veya bir kadın, evliyken farklı birinden bir çocuk sahibi olursa, herkes için ne kadar zor olursa olsun, o evliliği terk etmek ve yeni eşle beraber olmak zorundadır. Ama insan bunu şimdiki zaman sisteminin genişlemesi olarak da görebilir. Eşler bu sonradan gelen sistemde kalmak zorundadır, ama hiyerarşide bu sistem öncekilerden sonra gelir. Örneğin önceki kadın sonra gelene göre öncelik sahibi olur. Ama sonra gelen kadın öncekinin yerine geçer.

4. Akrabalık Vicdanı

Bağlılık, denge ve düzenin şartlarını gözetten bir kişisel vicdan olduğu gibi bir de akrabalık veya grup vicdanı vardır. Bu vicdan, akrabalığın hizmetinde olan sistemi gözetten, sistemin düzende kalmasını veya düzene girmesini sağlayan ve sistemdeki düzene karşı çıkışların intikamını

alan bir makamdır. Tamamen farklı bir şekilde etki eder. Kişisel vicdan huzur ve huzursuzluk, keyif ve keyifsizlik gibi duygularla tepki verirken akrabalık vicdanı hissedilmez. Bu yüzden burada duygular, bir çözüm bulmaya yardımcı olmaz, sadece bu anlayışı idrak etmek yardımcı olur. Akrabalık vicdanı bizim tarafımızdan bilinmez, onun hizmet ettiği düzenin de erişilmez olduğu gibi. Bunları en iyi acılardan anlarız, onları dikkate almamanın bize ve diğerlerine, öncelikle de çocuklara getirdiği acılardan...

Akrabalık vicdanı bir katılım vicdanıdır. Ben bunu kuşların uçuşuna benzetiyorum. Orada dönen tek bir kuş değildir, bütün sürü döner. Sürüde ortak bir şey etkilidir. Tabiri caizse aynı akıntıda yüzerler. Bu şekilde birey bağlıdır ve hepsinin üzerinde ortak bir şey vardır ve bu bir düzenin ilkeleri olarak kendini gösterir. Buna herkes katılır ve böylece göreve alınmış olur. Bu vicdanda şöyle bir yasa da vardır, üsttekiler kötü şeyleri genellikle küçüklerin üzerine atar ve küçükler de onu üzerlerine alırlar.

Bu akrabalık vicdanı ruhumuzdan ve bilincimizden dışarı attığımız insanları kollar. Bunlar, korktuğumuz veya lanetlediğimiz kişiler olabilir, kaderlerine karşı çıkmak istediğimiz kişiler olabilir, aileden veya akrabalarından birilerinin onlara karşı işlemiş olduğu ama suçun isminin konmadığı hattâ kabul edilmediği ve kefaretinin ödenmediği kişiler olabilir, aldığımız veya bize verilen şeyler için bedel ödemek zorunda kalmış olmasına rağmen teşekkür etmediğimiz veya saygı göstermediğimiz kişiler olabilir.

Bu vicdan bizi bir gruba sonuçları ağır olacak şekilde bağlar. Başkalarının çektikleri acıları ve borçlandıkları

şeyleri telafi etmenin bizden talep edildiği ve bunun bizim görevimiz olduğu zannına kapılırız. Böylece bize ait olmayan suça ve masumiyete, düşünceye, dertlere, duygulara, kavgalara, sonuçlara, amaçlara ve bize ait sona körlemesine kilitleniriz.

Kişisel vicdan ve akrabalık vicdanı arasındaki farklar

Kişisel vicdan –buna ön plandaki vicdan da denilebilir– yani hissettiklerimiz, doğrudan bağlı olduğumuz kişilerle ilgilidir, anne-baba, kardeşler veya arkadaşlar, eşler, çocuklar. Onlara sanki kendi ruhumuzdaymışlar gibi yer ve söz hakkı verilir.

Saklı vicdan, her bir akraba için bir düzen ve denge duyusu gibi etki eder. Akrabalık sisteminde önce gelenlere yapılan her haksızlığın intikamını sonradan gelenlerden alır ve dengeler, bunların önce gelenlerden haberleri olmasa da ve suçsuz olsalar da fark etmez. Akrabalık vicdanı, ruhumuzdan ve bilincimizden dışarı attığımız insanları kollar ve onlara kalbimizde tekrar yer ve söz hakkı verene kadar bize huzur vermez. Bu duyunun dikkate aldığı ve etkilediği kişi de akrabalığa dahildir. Bu yüzden onun erişim mesafesinden kimin akrabalığa ait olduğu anlaşılır.

Ön planda olan kişisel vicdan, bize kendimizin eylemde bulunduğunu ve özgür olduğunu hissettirir. Saklı vicdanımıza göre özgür değilizdir, çünkü o bizim mutluluğumuzu ve acımızı akrabalığın çıkarı için kullanır, Tüm'ün parçaya müdahale etmesi gibi...

Sevginin düzene karşı savaşı

Sonradan doğan birinin sevgi düzenini yaralaması, sahip olduğu bir şeyi inkâr etmeye, yapamayacağı bir şeyi yapmaya ve almaması gereken bir şeyi almaya cüret etmesi demektir. Ama bir çocuk genellikle sevgiden hareketle düzene karşı gelirken bu cüretkârlığı fark etmez ve yaptığığının iyi olduğunu düşünür.

Ama düzen sevgiyle aşılmaz, çünkü ruhta her türlü sevgiden önce bu denge duyusunun etkisi vardır. Bu duyu mutluluğun ve hayatın pahasına da olsa sevgi düzeninin hakkını alması için yardım eder. Her trajedinin başında ve sonunda sevginin düzene karşı savaşı vardır. Kaçmanın sadece bir yolu vardır: Düzende içgörü ve düzene sevgiyle uymak. Düzende içgörü bilgeliktir ve sevgiyle ona uymak ise alçakgönüllülük. Bu da kişinin kendine ait olan yere geri çekilmesi ve önceden gelmiş olana daha yüksek yeri ve böylece önceliğini bırakması demektir.

5. Dışlanmış Birine Hakkını Alması İçin Yardım Denemeleri

5.1. Yabancı bir kaderin tekrar canlandırılması

Akrabalık vicdanı dışlanmışları, tanınmayanları, unutulmaları, saygı görmeyenleri ve ölmüşleri kollar. Sisteme ait olan ve ait olması gereken biri, herhangi bir sebepten dışlanırsa ve diğerleri onu aşağıladıkları veya onun sonradan gelenlere yer açtığını kabul etmek istemedikleri veya ona

başka herhangi bir şey borçlu oldukları için, ait olma hakkını onun elinden alırlarsa akrabalık vicdanı sonradan doğan masum birini seçer. Bu kişi, denge duyusunun baskısı altında *özdeşleşme* üzerinden diğerini özenli bir şekilde taklit eder. O bunu seçmemiştir, farkında değildir ve karşı koyamaz. O, yabancı bir kaderi yani dışlananın kaderini, yeniden yaşar; bu kadere ait suç, masumiyet, talihsizlik ve tüm duygular ile birlikte bu rolü bir kere daha oynar.

Bir örnek:

Eğer bir kız evlat yaşlı anne-babasına bakmak için kendi ailesindeki mutluluktan vazgeçerse ve bu yüzden kardeşleri tarafından alay edilip aşağılanırsa, sonradan bir yeğen bu teyzenin hayatını taklit eder ve bağlantıyı fark etmeden ve buna karşı koyamadan onunla aynı kaderi yaşar ve hizmet etme uğruna birliktelik ve evlilikten vazgeçer.

Bu ürkütücü bir şeydir ve birçok trajik durumun temelidir. Özdeşleşenin, dışlanmış olanı tanımasına gerek yoktur. Akrabalık vicdanı, önceden gelip de dışlanmış olanın haklarını üstlenir ve sonrakinin haklarıyla ilgilenmez. Bu öncelikler için adil, diğerleri için adil olmayan bir durumdur.

İkinci bir örnek:

Genç bir kadın dinmeyen bir özlem hissediyordu ancak bunu izah edemiyordu. Sonra birdenbire bu özlemin kendine ait olmadığını anladı, babasının ilk evliliğinden olan kız kardeşinin özlemiydi bu. Çünkü babası ikinci bir evlilik yapınca, kız kardeşi babasını artık hiç görememişti

ayrıca bu kızın üvey kardeşlerini de ziyaret etmesine izin verilmiyordu. Bu arada Avustralya'ya gitmişti ve tüm köprüler yıkılmış gibi görünüyordu. Ama genç kadın onunla bağlantı kurarak onu Almanya'ya davet etti ve hattâ ona bilet gönderdi. Ama kader izin vermedi. Kadın havaalanına giderken iz bırakmadan kayboldu.

Özdeşleşme sistemik bir tekrar zorunluluğu gibidir, geçmiş bir kere daha sahneye koyar ve tekrarlar, ama çözmez. Bu, dışlanan kişiye hakkını alması için sonradan yapılan bir yardım denemesidir. Sonrakinin öncekinin işine karışıp onu sevdiği için kurtarmak istemesi kibirdir. Sonradan gelen biri, önceden gelen biri için sonradan bir şeyi düzene sokamaz. Bu başarılamaz, aksi halde kötülüğün kör denge duyusunun sonu gelmez.

Bir örnek:

Bir terapist, süpervizyon sırasında yıkanma hastalığı olan genç bir kadından bahsetti. "Onun sisteminde hangi kadın yıkanmak zorundadır?" diye soruldu. Kısa bir süre sonra bu kadının, babasının kız kardeşlerinden biri olduğu ortaya çıktı. Bu kadın ailesini ayakta tutabilmek için savaş sonrası dönemde Amerikalı askerlerle beraber olmuş, frengi kapmış, bu yüzden aile içinde aşağılanmış ve tek başına ölmüştü.

Başkasına ait olumsuzluk insana güç vermez, çünkü insan sadece kendi olumsuzluklarından güç alır. Bu arada olumsuzlukları devralınan kişinin kuvveti de azalır. Eğer

başkasına ait olumsuzluk mutlaka kuvvetini açığa çıkarmak zorundaysa, ait olana tekrar geri verilmeli ve ona bırakılmalıdır. Bunu ancak kendim, Tüm'ü olduğu gibi ve olumsuz yönleriyle birlikte kabul edip Tüm ile barışırsam yapabilirim. Ama genellikle insan yabancı bir olumsuzluğu devraldığında kendi olumsuzluğunu geri plana atabileceğini sanır, çünkü kendininkine göre yabancı olumsuzluğun altından daha kolay kalkılır.

5.2. Çifte Aktarım

İnsanî sistemlerde bastırılan şey ne olursa olsun tekrar ortaya çıkar ve genellikle içlerindeki sevgi çok olduğu için en az direnebilen kişilerde görülür. Ailede bunlar çocuklar ve torunlardır. Özdeşleşmenin içinde bir de çifte aktarım dinamiği vardır. İlk aktarım farklı bir özneye olur, örneğin dışlanan birinin duyguları sonradan doğan biri tarafından üstlenilir. Ama bu duygular esas suçluya değil, ikinci bir aktarım ile başka bir nesneye yönelir.

Bir örnek:

Uzun süredir evli ve çok sayıda çocuğu olan yaşlı bir çift kendini geliştirme kursuna geldi. Adam candan bir insandı, gruptaki herkes onu sevdi. Tüm grubun birine ilgi göstermesi, iyi bir işarettir. O kötü biri olamaz. Daha ilk akşam kadın arabayla kayboldu ve ancak ertesi sabahki grup oturumunun başlangıcında ortaya çıktı. Kocasının önünde durdu ve tahrik edercesine "Erkek arkadaşımдан geliyorum," dedi.

Grup yöneticisi ölmek isteyip istemediğini sordu. (*Grupta görüşmeler...*) Kadın grupta diğerleriyle beraberken dikkatli ve ilgili davranıyordu, ama kocasıyla karşılaşınca çılgına dönüyordu. Adam onun neden bu kadar kızgın olduğunu anlayamıyordu, kendini savunmuyordu ve tarafsız kalıyordu. Ne olmuştu? Sonunda, kadının babasının bir sevgilisi olduğu ve adamın yazın karısını ve çocuklarını memlekete gönderip kız arkadaşıyla şehirde kaldığı ortaya çıktı. Arada sırada kız arkadaşıyla birlikte karısını ve çocuklarını ziyarete gelirdi ve karısı onları nazik bir şekilde karşılar ve onlara hizmet ederdi. Nasıl bir masumiyet! (*Ara*) Ve bu masumiyet ne kadar kötü! Tanrım, ne kadar kötü! Buna kahramanlık erdemi denir, ama bir işe yaramaz ve bu şekilde bir çözüm mümkün değildir.

Diğer bir deyişle etkisi çok kötüdür. Anne, kötülük yapamayacak kadar iyiydi. Adama kızmış olsaydı, bir çözüm olurdu, ayrılık veya uzlaşma. Kadın üstün olanı oynadı, oysa durumu kurtarmak için kadının adama kızması ve kötülük yapması gerekirdi, buna hakkı vardı.

Ama o bunu yapmadığı ve bu duyguları bastırdığı için şimdi anneden kıza duygu aktarımı ortaya çıkıyor. Aktarım en zayıf olanda görülür. Kadın, şimdi annenin bastırılmış öfkesini üstleniyor. Bu öznedeki aktarımdır. Ama şimdi bir de nesnede aktarım var. Kız öfkesini ait olduğu kişiye yani babasına karşı yaşamıyor, tersine kendisine karşı koyamayan, el altındaki kocasına karşı yaşıyor. Çünkü kocası onu seviyor. Tabiri caizse bu ucuz bir çözümdür. Esas çözüm onun anne-babasının önünde eğilmesi ve "Siz bunu nasıl yaparsanız yapın, benim için doğrudur," demesidir.

Bu çifte aktarım dinamiğidir. İlişkilerde görülen birçok problemde bu mekanizma geçerlidir. Bazen kurbanın olaydan sonra çok çaresiz kaldığı, herhangi bir eylemin mümkün olmadığı durumlarda da çifte aktarım ile karşılaşabiliriz.

Buna bir örnek daha:

Yaklaşık kırk yaşlarında bir adam bir psikoterapi esnasında, birine şiddet uygulayabileceği, birini boğabileceği veya kendinin boğulabileceği konusunda bir korkusu olduğunu fark etti. Karakterinden ve davranışından bir ipucu çıkmıyordu. “Ailende bir katil var mı?” diye sordum.

Dayısının, bir katil olduğu ortaya çıktı. İş yerinde aynı zamanda sevgilisi olan bir çalışanı vardı. Bir gün bu kadına başka bir kadının fotoğrafını gösterdi ve kuaföre gitmesini ve saçlarını bu kadınıninki gibi yaptırmasını rica etti. Kadın uzun süre bu saç modeli ile görüldükten sonra, dayısı onunla yurt dışına gitti ve onu orada öldürdü. Sonra fotoğrafını önceden kurbanına gösterdiği kadınla memleketine döndü. Şimdi bu kadın onun çalışanı ve sevgilisi oldu. Ama bütün bunlar ortaya çıktı ve dayı müebbet hapis cezası aldı.

Terapist, akrabalar hakkında daha fazla şey öğrenmek istedi, özellikle büyük ebeveyn, katilin ebeveyni hakkında. Böyle bir olayın itici gücünün nereden geldiğini merak ediyordu. Ama adam ona çok az bilgi verebildi. Büyükbabası hakkında hiçbir şey bilmiyordu, büyükannesi dindar ve saygın bir kadındı. Sonradan daha detaylı bir araştırma yaptı ve Naziler zamanında bu dindar kadının, erkek kardeşiyle beraber olup kocasını homoseksüel olduğu iddiasıyla şikâyet etmiş olduğu ortaya çıktı. Bunun üzerine

adam tutuklanmış, bir toplama kampına götürölmüş ve orada öldürölmüştü.

Burada yine çifte aktarım mekanizmasını görebiliriz: Kanıtlanabilir bir şekilde, bu yıkıcı enerjinin sahibi, sistemdeki gerçek katil, dindar büyükanneydi. Oğluna gelince, ikinci bir Hamlet gibi babasının kurtarıcısı olarak ortaya çıktı, ama Hamlet gibi çifte aktarımla. Kendi annesi korundu, onun yerine sevdiği kadın geçti. İnsan, büyük-babanın toplama kampındaki duygularını hayal edebilir. Bu adamın karısına karşı duyduğu korkunç duyguları oğlu devralıyor ve bunları sevgilisine karşı serbest bırakıyor. Böylece bütün sonuçları üstleniyor, sadece kendi eylemi için değil, annesini temsilen de kefaret ödüyor. Bu şekilde hem annesine hem babasına benziyor, annesine eylemi ile, babasına tutukluluğu ile...

O zamanlar biz bir çözüm bulamamıştık, çünkü ben sistemik çalışmayı bilmiyordum. Şimdi olsa onu büyükbabanın yanına koyardım, o zaman huzura kavuşurdu.

Olumlu duyguların aktarımıyla ilgili başka bir örnek:

Kursların birinde bir erkek ve bir kadın vardı. Bu çiftin üç çocukları vardı –en küçük kız üç yaşındaydı– ve adamın en küçük kızına karşı samimi duyguları vardı. Kesinlikle bir babanın çocuğuna karşı olan duyguları gibi değil, samimi ve özel bir şey, görür görmez insanı doğrudan etkileyen bir şeydi. Ama bu doğru değildi. Bu, babanın kızına karşı duyabileceği bir his olamazdı. Sonradan adamın babasının bir ikiz kız kardeşi olduğu ve erkenden öldüğü ortaya çıktı. Birdenbire olay aydınlandı: Adam küçük kızına babasının

ikiz kardeşine beslediği duyguların aynısını besliyordu. Bu sadece devralınmıştı. İkiz kız kardeş de zaten unutulmuştu. Kurstan sonra eve gittiler ve adam dört hafta sonra bana bir mektup yazdı: Evde çok mutlularmış, küçük kızı için gerçek bir baba olmuş. Bu arada önemli bir şey fark etmişler. Küçük kızın ismi Claudia'ymış. Onlar, kıza doğumundan beri sürekli Claudelinchen demişler ve Claudelinchen'in Claudia'nın bir küçültmesi olduğunu düşünmüşler. Sonra birdenbire babasının ikiz kardeşinin isminin Linchen olduğunu hatırlamışlar. Kimse o güne kadar bunun farkına varmamış. Bu da bir kilitlenme idi ama o kadar kötü olmayan bir kilitlenme ve bir çözüm bulundu.

6. Kilitlenmelerden Çözölme

6.1. Kimin eksik olduğunu bulmak

Psikoterapide veya kendi hayatımızda karşılaştığımız birçok problemin bu tür olaylarla ilgisi vardır. Sistemik veya terapötik çalışma ile kimin eksik olduğu bulunabilir. Dışlanmış olan kadın veya erkek kimdir? Kural, dışlananın kötü durumda olan veya kendisine haksızlık yapılan biri olmasıdır. Sistemik terapistler bu kişilerin durumlarını ve haklarını korur. Dışlanan, katılımcıların gözünde kötü biridir, çünkü dışlama genellikle ahlakî bir aşağılamayla olur ve diğerleri aynı zamanda kendilerinin daha değerli olduğunu düşünür. Ana etki, birinin, ahlak anlayışının yardımıyla, ait olmaya daha fazla hakkı olmasını talep etmesidir.

MARTHA Dün akşam yemekte, yaklaşık bir sene önce bir

üvey kardeşim olduğunu öğrendiğimi anlattım. Bu, babam öldükten sonra ortaya çıktı; annemle babam arasında bir aile sırrıymış. Herkesin gösterdiği tepki beni de korkuttu. Ailede kızla telefonla görüşen tek kişi bendim. Ama onu göremedim ve artık aramızda bir ilişki de yok.

BERT HELLINGER Senin onunla özdeşleşmiş olduğun çok açık. Onun duygularını taşıyorsun, örneğin ait olamama duygusunu. *(Martha ağlamaya başlar ve yüz ifadesi acı doludur.)* Evet, bu onun duygusu.

MARTHA Bu benim duygum değil mi?

BERT HELLINGER Onun yanında durarak ve şunları söyleyerek bunu değiştirebilirsin: “Sen benim kız kardeşimsin ve ben senin kız kardeşinim.” Senin acın kardeşini onurlandırır.

ANDREA Akrabalık vicdanı veya özdeşleşmiş olan kişi kendi bilgilerine nasıl ulaşıyor?

BERT HELLINGER Nasıl olduğunu bilmiyorum. İnsan sadece bunun böyle olduğunu görüyor; nasıl olduğu, benim için anlaşılır değil ve çözüm için de önemli değil.

SORU Eğer biriyle özdeşleşmek için aynı cinsten biri yoksa o zaman ne oluyor?

BERT HELLINGER O zaman bazen karşı cinsten biri bunu üstlenir: Ve o kişi eşcinsel olabilir.

SORU Bir kişinin iki kişiyle birden özdeşleşmesi mümkün müdür?

BERT HELLINGER Şimdiye kadar böyle bir şey görmedim, ama Friedemann kişinin böyle bir durumda şizofren olabileceği fikrini ortaya attı. Bunu bana söylediğinde aydınlanma gibi bir şey yaşadım, beni çok etkiledi. Bu şimdi ortada, etki edebilir ve belki daha sonra tepkileri alabiliriz.

SORU Eğer dışlanan biri başka biri tarafından temsil edilirse, bir sonraki kuşakta ne olur?

BERT HELLINGER Gözlemlerime göre zaman faktörü var, zamanla unutuluyor. Ondan sonra artık etkisi devam etmiyor. Zamanla zayıflıyor. Örneğin bir torun büyükbaba ile özdeşleşmiş ise –bu her zaman böyle olur– ve torunun tekrar çocukları olursa, o zaman çocuklar düzeyinde büyük büyükbabayla özdeşleşme artık bir rol oynamaz. En azından böyle bir durumu henüz görmedim.

SORU Büyük ebeveynin kardeşleriyle de özdeşleşme var mıdır?

BERT HELLINGER Bu çok nadirdir ve kişilerin sadece çok özel kaderleri varsa olur. Buna sadece iki üç kere rastladım.

SORU Sistemik terapide ve hipnoz terapisinde çok fazla burada ve şimdide çalışılır. Buraya tekrar geçmişin dahil edilmesi nasıl olur?

BERT HELLINGER Sanırım bu iki şey bir gerilim oluşturuyor. Bunları karşı karşıya getirmemek lazımdır. Ben bazen birini, bazen de diğerini yaparım.

LARS (*Benno'nun dizimine dikkat çekiyor. Babası engelli bir çocuğu Nazi Almanyası'nda bir yurda vermişti ve çocuk orada öldürülmüştü.*) Bana göre Benno'nun babası bir katil sayılmaz, o belli bir tarihî dönemde korkunç düşüncelere kapılmış ve çocuğu bir yurda vermişti. Senin dediğinle bunun arasında fark var ve bu aklıma takılıyor.

BERT HELLINGER Lars'ın dediğinin nasıl bir etkisi var? Bu şekilde müdahale etmek kötüdür. Bu, ciddiyeti yok eder. Çünkü bunun hiçbir önemi yoktur. Burada önemli olan motivasyon değil sonuçtur, sonucun etkisidir. Örneğin birini öldür-

müş biriyle karşılaşsam ve örneğin psikolojik sebepler gibi hafifletici sebepler olsa bile, buna rağmen o bütün sonuçları taşımak zorundadır. Kilitlenmenin bilinmesi onu sonuçlardan kurtarmaz, çünkü o zaman kurbanlar her şeyi taşımak zorunda kalır ve bu olmaz. O zaman her şey çığrından çıkar.

Karşı cinsle özdeşleşme için bir örnek:

Bir katılımcı şöyle bir problemle gelir. Sahip olduğu birçok bilgiyi ve yaşadığı birçok deneyimi kullanamadığını hissetmektedir. İçinde sanki bunları bilmemesi ve anlamaması gerekiyormuş gibi bir his vardır.

BERT HELLINGER *(Bir süre sistemde "aptalları" aradıktan sonra...)* Herhangi biri psikiyatra ihtiyaç duydu mu? Bunak, evlilik dışı, dışlanmış, saklanmış biri var mı?

CARLA Babamın nişanlılarından biri şizofrenmiş.

BERT HELLINGER İşte bu dışlanan kişi, şimdi onu dizelim. *(Ama köken ailesinin dizimi esnasında aile üyelerinin temsilcilerinin tepkilerinden kadının, annesinin eski nişanlısıyla özdeşleşmiş olduğu ortaya çıktı. Bu arada kadın bu adamın yaptığı bütün resimleri sahiplendiğini ve onlara çok bağlı olduğunu hatırladı.)* Bu özdeşleşme nedeniyle babasıyla bir ilişki kuramıyordu, çünkü babası için bir rakibi temsil ediyordu; annesiyle ilişki kuramıyordu, çünkü onun için bir kız çocuğu değil ilk erkeğini temsil ediyordu; kadınlıkla sorunsuz bir ilişki kuramıyordu, çünkü karşı cinsle özdeşleşmişti. Çözüm onun annesine *(babasını göstererek)* "Bu, benim için doğru olandır. Diğeri ile hiçbir ilgim yok," demesidir. Ve babasına "Sen benim için doğru olansın, diğeri ile hiçbir ilgim yok," demelidir. O zaman o açıkça çocuk rolüne girer ve diğerin-

den ayrılır. Annenin nişanlısı saygı görürse, onunla özdeşleşerek taklit etme baskısı da kalkar.

CARLA (*Dizimden sonra*) Öğrenebilme noktasına nasıl gelirim? Bu benim başlangıçtaki sorumdu.

BERT HELLINGER Bir süre beklemek lazım, bu o zaman hâlâ geçerli olacak mı ve bu resim nasıl etki edecek? İçsel resmin tamamen olgunlaşması bir yıl veya iki yıl sürebilir. Özdeşleşmeyi bırakmak da büyük bir vazgeçıştır. Bu yüzden önemli olan adım, daha uygun, daha küçük bir yerde durmaktır.

CARLA (*Rahatlamış*) Evet, ben çocuğum.

BERT HELLINGER Aynen, şimdi ilk etkiyi görüyoruz.

Sistemde bir serseri kurşun

İntihar etme riski olan genç bir adam, bir grupta daha çocukken anne tarafından dedesine “Ne zaman öleceksin ve yer açacaksın?” diye sorduğunu anlatır. Dedesi yüksek sesle gülmüş, ama bu cümle bir ömür boyu aklından silinmemiş. Bu cümle sistemdeki serseri kurşundur. Serseri bir kurşun sistemdeki birine ait olan ve sonra en zayıf olan tarafından dile getirilen bir cümledir.

Grup yöneticisi, bu cümlelerin bir çocuk tarafından dile getirilmiş olduğuna dikkat çekti, asla başka bir şekilde söylenemezdi. Baba tarafından olan dede, çok seneler önce sekreteriyle bir ilişkiye girmiş, bunun üzerine karısı verem olmuştu. Bu cümle buraya aitti. “Ne zaman öleceksin ve yer açacaksın?” Dilek kabul olmuş, kadın ölmüş. Ama şimdi bundan hiç haberi olmamasına rağmen, sonradan doğanlar suçu ve ödenecek kefareti masum-suçlular olarak üst-

leniyorlar. İlk olarak oğullarından biri babasının annesinin ölümünden faydalanmasını engellemiş. Sekreterle kaçmış. Ve sonra bir torun bu uğursuz cümleyi üstlenmek ve vicdanî olarak onun suçunun kefareтини ödemek için gönüllü olmuş. O da intihar riski taşıyordu.

6.2. Kilitlenmeler nasıl tanınır?

Çözülmemiş eski sorunların sonraki ilişkilere nüfuz etmesi, anlaşılamayan eylemler ve duygularda görünür. Özdeşleşme duygusu “kendinden geçme”dir. Eğer sistemde birisi yoğun duygular veya şimdiki durum açısından anlaşılamayan eylemler içindeyse ya da insan, bir sorun veya yabancı korkular tarafından sarılmışçasına sanki transtaymış gibi veya yabancı biri gibi davrandığı için biriyle kesinlikle konuşamadığını fark ederse, o zaman bu, sistemik kilitlenmelere bir işaret olabilir. Adalet fanatikleri genellikle kilitlenmişlerdir. Eğer birisi çok enerjik veya şiddetle savaşıyorsa, bu genellikle temsilî bir savaştır. Bu savaşlar özellikle acımasız olur. Eğer sonradan gelen sistemde bir günah keçisi varsa, genellikle önceden gelende de vardır ve oraya bir bakmak doğru olur.

Biz bir kilitlenmeyi olan bitenden okuyabiliriz. İnsan zamanla bu konuda bir duygu geliştirir ama müzik kulağı geliştirmek için yapılan alıştırma gibi bunun için de alıştırma yapmak zorunludur. Çoğu kişi çok kabaca ayırım yapmaya başlar, ama biri sonradan mutlak kulak geliştirdi mi en ufak farkları bile algılar. O zaman diğerlerinin hissetmediğini hisseder. Demek ki bunun için belli bir çalışmaya

ve belli bir gelişmeye ihtiyaç vardır.

Seminerden bir soru:

ERNST *(Karl'ın dizimiyle ilgili olarak.. Bu dizimde Karl'ın babasıyla Karl'dan on yaş büyük, evlilik dışı doğmuş bir üvey ablanın özdeşleştiği ortaya çıkmıştı.)* Aile diziminde bir duygunun ne zaman üstlenildiği hakkında bir işaret var mıdır?

BERT HELLINGER Hayır, Karl'da bu mantıksal bir çıkarımdı. Ben bunu sonra deneme balonu gibi bırakıyorum ve doğru mu değil mi bakıyorum. Bu genellikle benim dizimi esas alarak geliştirdiğim bir hipotezdir. Başta gösterdiği hüznün duygusu o pozisyonda hissedilmedi. O zaman bunun üstlenilmiş bir duygu olduğu akla yakın geliyor.

Yabancı dinamiklerin içine çekilmek

Bir seminerden:

WOLFGANG Ben sürekli şikâyetçi denmese bile her şeyi kötüye yoran biri durumuna düşüyorum. Oysa sorun çoktan hallolmuş oluyor ve ben de aslında artık olayın dışında kalmış oluyorum. Örneğin atıldığım bir işyeriyle ilgili olanlar.

BERT HELLINGER “Beni kaybetmeyi hak ettiniz,” demelisin.

WOLFGANG Bunu söyledim zaten. *(Güler.)*

BERT HELLINGER İnsanın anlayamayacağı bazı olaylar da var.

Bir örnek:

Birkaç kez süpervizyona gelen bir meslektaşım geçen yıl bana bir mektup yazarak, bir gazetenin onun hakkında bir yazı yazdığını haber verdi. Gazeteye göre o tarikat üyesi bir terapistmiş, bir tarikat kurmuş ve bu çok tehlikeliymiş. Çok üzölmüştü. Sonra bana telefon etti ve ne yapması gerektiğini sordu. “Hiçbir şey, kesinlikle hiçbir şey yapmaman lısın ve ruhunda onları güçlendirmemelisin. Onları unutmak zorundasın, tamamen unutmak,” diye cevap verdim. Bunun için bana bir şişe şarap gönderdi.

Bundan sonra onun bir meslektaşı bu “tarikata” ait olduğu gerekçesiyle işten atıldı. Bu tamamen saçmalıktı. Bence o çok sıcakkanlı, duygusal bir insandı. Kısa bir süre önce bana bir mektup daha yazdı ve şunları anlattı: Meğer bütün bunlara sebep olan ve yazıyı yazan redaktör bir keresinde ona danışmaya gelmiş. Meslektaşım, onun anne-babasıyla barışması için uğraşmış, ama o bundan kaçmış. Şimdi başka bir yöntemle çalışan bir terapist hanıma gidiyormuş ve o, anne-babasına karşı çıkması gerektiğini söylüyormuş. İnsan bazen bu şekilde kendi sorumluluğunun ve etki alanının dışındaki dinamiklerin içine çekilir.

Bu bağlamda belki İncil’den bir hikâye yardımcı olur:

“Çok kötü bir şehir varmış. Bu şehirdeki insanlar o kadar kötüymüş ki şehir yok edilmeye mahkûm edilmiş. Birkaç kişi kurtarılmış, ama şu şartla...”

Bu konuda bir hikâye daha:

Artık barış olduğunu bilmeyen biri hakkında

Otuz Yıl Savaşları'ndan sonra –bunlar kötü zamanlardı– insanlar ormanlardan geri geldiler ve evlerini yeniden inşa etmeye başladılar, tarlaları ektiler ve geri kalan az sayıda hayvanla ilgilendiler. Bir yıl sonra barış içinde ilk ürünlerini aldılar, hayvanlar çoğalmıştı ve bir bayram kutladılar.

Ama köyün kenarında bir ev vardı, kapısına duvar örülmüştü. Bazen insanlar bu evin önünden geçer ve içerden bir şey duyduklarını düşünürlerdi, ama bununla ilgilenemeyecek kadar çok dertleri vardı.

Bir gece duvar örülü kapının önünde yaralı, küçük bir köpek içler acısı halde uluyordu. Sonra duvar örülü kapıdan bir parça sıva döküldü, bir taş çıkarıldı, bir el dışarı uzandı, küçük köpeği tuttu ve onu içeriye çekti. Orada gerçekten barış olduğunu bilmeyen biri vardı. O kişi küçük köpeği karnına bastırdı, sıcaklığı hissetti ve küçük köpek uykuya daldı. Dar aralıktan dışarıya baktı, uzaktaki yıldızları gördü ve uzun zamandan sonra ilk defa gecenin temiz havasını soludu.

Sonra gün ağardı, horoz öttü, küçük köpek uyandı ve o, köpeği çıkarmak zorunda olduğunu gördü. Köpeği dar aralıktan dışarı itti ve köpek, arkadaşlarının yanına koştu.

Güneş doğduğunda, çocuklar yakına geldi, içlerinden biri elinde taze bir elma tutuyordu. Aralığı gördüler, içeriye baktılar ve onu gördüler. Uykuya dalmıştı. Açık havaya bakmak ona yetmişti.

6.3. Kötüyü iyiyle telafi etmek

Sonradan doğan biri önceden gelmiş olan birinin kade-rini taklit ederken durumun farkına varıp bu dışlanan kişi-ye bakar veya onun yanında durur, onu kalbine alır, onu se-ver ve onun önünde eğilirse, o zaman özdeşleşme çözülür. Sevgi ile ilişki kurulur ve dışlanan kişi saygı duyulan bir karşı taraf, bir dost, bir koruyucu melek ve bir güç kaynağı haline gelir. Çünkü özdeşleşme ilişkinin tersidir. Önceden özdeşleşmiş olan kişi kendini geri çeker ve kendine ait, kendine uygun olan yerde durursa denge yeniden kurulur.

Akrabalık vicdanını hissetmediğimiz için çözüm ko-nusunda kendimize ve duygularımıza güvenemeyiz. Bu nedenle terapist böyle durumlarda çözümü bulmayı da-nışanına bırakamaz, çünkü bu vicdanı biz sadece içgörü üzerinden tanırız. Bu bedenimizde olduğu gibidir. Bedeni-mizde de hissetmediğimiz ama buna rağmen tehlikeli so-nuçları olabilecek durumlar vardır. Sistemlerde de her şe-yin yolunda olduğunu söyleyen yanıltıcı duygulara rağmen kötü şeyler vardır ve terapist orada neler olduğunu bilmek ve danışanı için çözüm aramak zorundadır. Çözümle bir-likte rahatlama, mutluluk ve doyum hisleri gelişir.

Eğer dışlananlar tekrar içeri alınır ve saygın bir yere sa-hip olurlarsa, sistemin gözlerimizin önünde nasıl değişti-ğini ve rahatladığını aile diziminde canlı olarak görebiliriz.

Özdeşleşmeyi bırakmak büyük bir fedakârlıktır, çün-kü insan kendini bu pozisyondayken çok önemli hisseder. Ama terapist de durumu kavradığını zannetmemelidir, sü-rekli yeni varyasyonlar vardır ve sürekli temkinli olmak gerekmektedir.

Kötülüğü, boğucu bir şekilde dengeleme ihtiyacından sa-
dece, kötülüğü dengelemenin yerine iyiyi koyarsak kaçabili-
riz. Sonradan gelenler, önceden gelenlerden bedeli ne olursa
olsun alırsa ve ne yapmış olurlarsa olsunlar önceden gelen-
lere saygı duyarlarsa ve iyi ya da kötü geçmiş de geçebilirse,
bu başarılabilir. O zaman dışlananlar yeniden konukseverli-
ği elde eder ve bizi korkutmak yerine hayır getirirler. Biz de
onlara ruhumuzda hakları olanı geri veririz, onlarla barış
içinde oluruz ve bize ait olan herkese sahip olduğumuz için
kendimizi tam ve bütün hissederiz. Bu denge daha kolay ba-
şarılısın diye bir hikâye anlatacağım. Bu hikâyeyi can kulağı
ile dinleyenlerde de anlatılanların etkisi olur.

Geri dönüş

Şimdi sizi geçmişe doğru bir yolculuğa davet ediyorum, insanların seneler sonra, zamanında önemli bir şey yaşanan yere dönmek için yola koyulmaları gibi... Ama bu sefer bir tehlike yoktur, artık her şey aşılmıştır. Daha çok, eski savaşçıların, uzun süren bir barıştan sonra, bir kez daha, kendilerini savunmak zorunda kaldıkları savaş alanına gitmeleri gibi. Uzun zamandır orada otlar bitiyor, ağaçlar çiçek açıyor ve meyve veriyor. Belki de orayı tanıyamayacaklar, çünkü orası hafızalarındaki yer değil artık ve yollarını bulmak için yardıma ihtiyaçları var.

Tehlikeyle karşılaştığımızda çok farklı tepkiler vermemiz ilginçtir. Örneğin bir çocuk büyük bir köpeğin önünde korkudan donakalır. Sonra annesi gelir, onu kollarına alır, gerilim çözülür ve çocuk ağlamaya başlar. Kısa bir süre sonraysa başını çevirir ve bu sefer güvenli bir yükseklikten sakın bir şekilde korkunç hayvana bakar.

Bir diğeri, bir yerini kestiğinde akan kana bakamaz. Ama başka tarafa baktığında daha az acı hisseder.

Demek ki kötü olan, bütün duyuların birlikte bir olaya takılması, artık tek tek ve ayrı olarak hareket edememesi, kişinin duyular tarafından sarıp sarmalanması ve artık gerçekte ne olduğunu görmemesi, duymaması, hissetmemesi ve bilmemesidir.

Şimdi biz bir yolculuğa çıkıyoruz. Bu yolculukta herkes istediği her şeyle yüzleşecek, ama bir seferde değil; her şeyi yaşayacak, ama istediği bir koruma altında... Burada neyin geçerli olduğunu da anlayacak; birer birer, sırayla. İsteyen kendini temsil ettirebilir, o zaman evde rahat koltuğunda oturan, gözlerini kapayıp bu yolculuğu yaptığını hayal eden biri gibi ve evde kalmasına ve uyumasına rağmen, sanki oradaymış gibi her şeyi yaşayacak.

Yolculuğumuz, bir zamanlar zengin ve ünlü olan bir şehre doğru... Ama şehir, çoktan beri Vahşi Batı'daki bir hayalet şehir gibi yalnız ve ıssız. İnsan, zamanında altın için kazılan galerileri görüyor, evler neredeyse tamamen sağlam, hattâ opera binası bile görülüyor. Ama her şey terk edilmiş. Uzun zamandır burada hatıradan başka bir şey yok.

Böyle bir yolculuğa çıkan biri, kendisini yönlendirecek bir uzman arar. Sonra o yere gelir, hatıralar canlanır. Onu bu kadar korkutan şey burada olmuştur, bugün bile hatırlamak istemediği kadar acı vericidir. Ama şimdi terk edilmiş şehrin üzerinde güneş parlıyor. Bir zamanlar yaşamın sürdüğü, karışıklık ve şiddetin var olduğu yere huzur gelmiş, neredeyse barış hüküm sürüyor.

Caddelerden geçip evi buluyorlar. Adam içeriye girip girmemekte tereddüt ediyor, refakatçisi mekânın güvenli olup olmadığını ve o zamanlardan bir şey kalıp kalmadığını görmek ve bilmek için önce yalnız girmek istiyor eve.

Bu arada adam dışarıda boş sokaklara bakıyor ve bir zamanlar orada yaşamış olan komşular ve arkadaşlara dair hatıralar canlanıyor. Mutlu olduğu, hiçbir şekilde frenlenemeyen çocuklar gibi yaşama sevinci ve cesaret

ile dolu olduğu anlarla ilgili hatıralar... Çünkü çocuklar yeniye doğru, bilinmeyene, büyüğe, uzağa, maceraya ve mevcut olan tehlikeye doğru ısrarla giderler. Böylece geçer zaman.

Sonra refakatçisi eliyle ona “gel” işareti yapıyor. O şimdi girişe geliyor, etrafına bakıyor ve duruyor. Zamanında olanlara dayanabilmesi için kimlerin ona yardım edebileceğini şimdi biliyor. Onu seven bu insanlar kuvvetli, cesur ve bilgiliydi. Sanki onlar buradaymış, onların sesini duymuş ve kuvvetlerini hissediyormuş gibi geliyor ona. Sonra refakatçisi onun elinden tutuyor ve ikisi birlikte ana kapıyı açıyorlar.

Şimdi burada duruyor, geri dönmüş. Onu buraya getiren eli tutuyor ve yaşadıklarının gerçekte nasıl olmuş olduğunu, birini, diğerini, tamamını görmek için sakince etrafına bakıyor. Yoğunlaştığında ve refakatçisinin elini tuttuğunda her şeyi bu kadar farklı algılaması ne kadar garip. Uzun süredir dışlanan şeyi de hatırlarsa, oraya ait olan bu parça da nihayet yerini bulacak.

Böylece bekliyor ve her şeyi idrak edene kadar bakıyor.

Ama sonra onu bir duygu sarıyor ve ön planda olan şeyin arkasında sevgi ve acı hissediyor. Sanki eve gelmiş ve artık hak aramanın ve intikamın olmadığı, kaderin geçerli olduğu, alçakgönüllülüğün iyileştirdiği ve acizliğin barış getirdiği yere bakıyor gibi. Kendini güvende hissetsin diye yardımcısı onun elini tutuyor. Derin bir nefes alıp bırakıyor. Böylece bu kadar uzun süredir birikmiş olan şeyler akıp gidiyor ve o hafiflediğini ve içindeki sıcaklığı hissediyor.

Bittiğinde refakatçisi ona bakıp şöyle diyor: “Belki zamanında bir yükü üstlenmiştin, fakat artık onu burada bırakmak zorundasın, çünkü o sana ait değil ve senden bu yükü taşıman beklenemez. Yoksa bu başkalarına ait olan bir borcu senin ödemek zorunda kalman gibi olur. Onu burada bırak, sana yabancı gelen diğer şeyleri de bırak: Başkalarının

hastalığını, kaderini ya da inancını ve duygularını... Ve sana zarar veren kararı da, onu da şimdi burada geride bırak.”

Bu sözler ona iyi geliyor. Sanki ağır bir yük taşımış da şimdi onu yere bırakmış biri gibi hissediyor kendini. Nefes alıp silkiniyor. Bir tûy kadar hafif hissediyor kendini.

Arkadaşı yeniden konuşmaya başlıyor: “Belki o zamanlar sana ait olduğu için tutmak zorunda olduğun bir şeyi de bırakmış ve terk etmiştin. Örneğin bir yeteneği, içsel bir ihtiyacı, belki masumiyeti veya suçu, hatırayı ve gelecek ümidini, dolu dolu var olma cesaretini, sana uygun girişimi. Şimdi bunları tekrar topla ve beraberinde geleceğine götür.”

O, bu sözleri de kabul ediyor. Sonra neleri bıraktığını ve şimdi tekrar neleri almak zorunda olduğunu düşünüyor. Onları aldığıında ayaklarının altındaki yeri hissediyor ve kendi ağırlığını algılıyor.

Sonra arkadaşı onu birkaç adım ileriye götürüyor ve birlikte arkadaki kapıya geliyorlar. Onu açıyorlar ve şunu buluyorlar... “Bilmek uzlaştırır.”

Artık daha fazla o eski yerde kalmak istemiyor. Oradan ayrılmak için ısrar ediyor, kendisine dostça davranan refakatçisine teşekkür edip geri dönmek için yola koyuluyor. Eve geldiğinde yeni özgürlük ve eski kuvvetle yolunu bulabilmek için biraz zamana ihtiyaç duyuyor. Ama daha şimdiden gizlice bir sonraki yolculuğu planlıyor, bu sefer yeni, bilinmeyen bir ülkeye.

6.4. Tanrı kefareti ödemeye mahkûm etti

Detaylı bir vaka örneği:

Rahip olan Friedrich, altı günlük bir kursa katıldı. Onun köken ailesinin hikâyesi, kuşaklar boyunca nasıl sonradan doğanların öncekilerin yaptıkları şeyler için kefareti ödediklerini ve öncekilerin kaderlerini taklit ettiklerini gösteren bir örnektir. Friedrich'e altı gün boyunca eşlik edelim:

Birinci günün sonunda

FRIEDRICH Olayların aile diziminde bu kadar eskiye ulaşması beni çok etkiliyor ve sonunda eşlerin ilişkisindeki vazgeçiş hakkında söylediklerin beni çok şaşırttı. İçsel olarak hâlâ etkisindeyim.

BERT HELLINGER Senin için bu henüz fazlasıyla erken!
(Gülüşmeler...)

FRIEDRICH Evet, ben erkeğin kadından kadının da erkekten bir şeyler aldığından emindim.

BERT HELLINGER Evet, bunu herkes önce böyle düşünür.

FRIEDRICH Sanırım bunun cinsellikle de ilgisi var. Ben çılgın bir rasyonalisttim ve son zamanlarda olaylara biraz daha duygusal yaklaşıyorum. Şimdi içimde tekrar bir şeyler uyandı.

BERT HELLINGER Çıkılan bir yolda ancak belirli bir zaman sonra doğru yer ve doğru doyum bulunur. Eğer çiçek açma zamanıysa henüz meyveler yoktur. Eğer ağaç kurursa, meyveler dökülür. (Gülüşmeler...)

FRIEDRICH Sanırım bu vazgeçme deneyimi uyanan özlemlle ilişkili... Bu, bir insandan çok daha güçlü...

BERT HELLINGER Özlemin giderilmesinden önce vaz-

geçmek kötüdür ve kötü hissettirir. Özlem giderildikten sonra vazgeçmek rahatlatır, doygunluk getirir ve tamamen farklı bir etkisi vardır. Bu yüzden vazgeçme çok erken olmamalıdır.

İkinci gün öğleden evvel

FRIEDRICH Ben iyiyim. Kafam biraz karışık ve gördüklerimle ilgili aklıma sürekli sorular geliyor. Ama sorsaydım fazla bölünecekti. Ben bunu yaşamak istedim.

BERT HELLINGER Aynen, doğru yapmışsın!

FRIEDRICH Dünkü dizimden bir şey daha aklıma takıldı. Sanırım, bende terk edilmekle de bir ilgili bir şey var.

BERT HELLINGER Terk edildin mi?

FRIEDRICH Evet, bir kadınla ilişkim vardı. İlişkide çok aktif olmama rağmen, meslekî durumumdan dolayı benden uzaklaşması mantıklı tabii.

BERT HELLINGER Evet, aynen.

FRIEDRICH Mantık açısından bunu kabul edebiliyorum *(kısıp sesle)*, ama buna rağmen acısı hâlâ burada.

BERT HELLINGER Bu, çocukça bir acı. Sen ilişkiye bir taraf olarak değil, bir çocuğun beklentileriyle yaklaştığın için zaten bu ilişki yürümezdi. Buna ilerde tekrar bakarız. Tamam mı?

İkinci gün öğleden sonra

FRIEDRICH Kendimi gerçekten rahatlamış ve huzurlu hissediyorum ve seviniyorum...

BERT HELLINGER Yazık!

FRIEDRICH ...ben...

BERT HELLINGER Ne dediğimi duydun mu?

FRIEDRICH Evet. Yazık! Gerilim olmadığı için mi? Ama artık merak ettiğimi fark ediyorum...

BERT HELLINGER Bu çok az.

Üçüncü gün

FRIEDRICH Evet, bu gece karnım ağrıdı.

BERT HELLINGER Karın ağrısı her zaman aynı şeyi ifade eder. Neyi biliyor musun? Anne giderse çocukların karnı ağrır. Ben bunu şimdi biraz cesurca söyledim, bu konuda çok az deneyimim var, ama yaşlı insanlar da terk edildiklerinde karın ağrısı çeker. Bunlar arasında bir bağlantı kuruyorum. Bu açıklama sana yardımcı oluyor mu?

FRIEDRICH Bunun üzerinde düşünmek zorundayım.

BERT HELLINGER Belki bir hatıranın da bununla bağlantısı vardır.

FRIEDRICH Evet, burada bir ağırlık hissediyorum (*Her iki yanağını ovar.*) ve burada söylenen her şeyi anladığıma şaşıyorum. Yeterince uyumuş olmama rağmen içsel olarak çok yorgun olduğumu hissediyorum.

Dördüncü gün öğleden sonra

FRIEDRICH Bu telafi meselesi aklımı sürekli meşgul ediyor. Annem benim doğumumdan önce Meryem'e ve Tanrı'ya adak yapmış. Ben ailemin üçüncü ve tamamen problemsiz doğan ilk çocuğuyum. İlk ikisinin doğumunda korkunç zorluklar olmuş. Doğumdan birkaç gün önce annem büyükanneme beddua etmiş ve sonrasında kötü bir şey olacak diye paniğe kapılmış. Ben problemsiz bir şekilde

dünyaya gelince de Tanrı'nın hediyesi sayılmışım.

BERT HELLINGER Rahiplerin hemen hemen hepsinin ailelerinde bir şeyin kefaretinin ödemek ve bir haksızlığı telafi etmek için adak yapılır. Anlattığın şey tamamen tipik bir durumdur. Bu sebeple bu şekilde kurban edilenler genellikle sevgili Tanrı'ya kızgındırlar. İnsan bunu papalarda da fark eder, bazen Tanrı'ya karşı gizli bir nefretleri varmış, sanki insanları ona yönlendireceklerine ondan uzaklaştırıyorlarmış gibi davranırlar. Ama biri böyle bir dinamiğe kilitlendiyse bunu anlayışla karşılamak lazımdır.

Çok seneler önce İsviçre'ye, Protestan papaz vekilleri için düzenlenen bir kursa davet edilmişim. Grup dinamiğinin tamamen imkânsız bir durumda olduğunu çok geç fark ettim. Çünkü onların arasındaki tek Katolik bendim ve üstelik eski rahiptim. Onlar da "Sen Hristiyan bile değilsin," diyerek benimle alay ettiler. Ben de kendi kendime bunun intikamını alacağım dedim. Sonra fırsat bekledim. Bunun yapılması gerekiyordu çünkü çok önemli bir davaydı.

Birkaç gün sonra bunu nasıl yapacağımı buldum. İkinci kahvesinden sonra tamamen masumane bir şekilde "Aklıma bir alıştırma geldi, ama bu o kadar korkunç ki teklif etmeye cesaret edemiyorum," dedim. "Ortaya bir sandalye koyalım ve siz orada İsa'nın oturduğunu hayal edin ve her biriniz ona bir şey söyleyin." Hemen başladılar ve sonra inanılmaz nefret patlamaları oluştu. Sonunda "Ben onun suçlu olduğunu düşünmüyorum," dedim. Bu da benim intikamımdı.

Birkaç hafta önce bu kurstan bir katılımcıya rastladım. Unuttuğum bir şeyi hatırlattı bana, alıştırma esnasında biri mutfağa koşmuş, bir bıçak almış ve bıçakla sandalyeye sal-

dırmıştı. Nefreti o kadar büyüktü. Kurban edilen rahiplerden çok azı Tanrı'ya saygı duyar. Bunu yapamazlar ve insan bunu onlardan bekleyemez. Bu yüzden yaşlandıklarında genellikle Tanrı hakkında ağır sözler söylerler.

İnsan kendini böyle bir şeyden nasıl kurtarır?

FRIEDRICH Ben annemle arama sınır koydum.

BERT HELLINGER Bu çözüm getirmez, aksine sorunu pekiştirir. Özgürleştirecek olan "Anneciğim, senin için bunu memnuniyetle yapıyorum!" demendir. Bu anda kurban, kurban pozisyonundan çıkar. Bundan sonra artık pasif değil aktiftir. Bırak bu senin üzerinde etkisini göstere, Friedrich. Tamam mı?

Dördüncü gün akşam

FRIEDRICH Baba tarafından büyükbabamın evlilik dışı kızı aklıma geldi, ailem onu tamamen dışlamıştı. Annem bu konuyu sonradan, çok sonradan anlattı. Bu kız annesinin yanında büyümüş ve daha sonra manastıra gitmiş.

BERT HELLINGER Bu şartları düşününce kimin manastıra gitmesi gerekirdi? Büyükbaba tabii, ama bu yanlış adım kefareti onun yerine kız üstlenmiş.

FRIEDRICH Babamın bir kız kardeşi de manastıra gitti ve benim bir kız kardeşim de...

BERT HELLINGER Bu sizde sık görülüyor herhalde.

FRIEDRICH Evet, annemin iki kardeşi de manastıra gitti ve annemin bir erkek kardeşi intihar etti.

BERT HELLINGER Sistem dinamiği açısından aynı şey bunlar: Manastıra gitmek veya intihar etmek.

Şimdi sana küçük bir hikâye anlatacağım. *(Biri yazmak*

için kalemini alınca...) Bunu kaydetmek, çayıra gidip çiçek koparmaya benzer ve eve dönüldüğünde eldeki çiçeğin solmuş olduğu görülür.

Sevgi

Bir adam bir gece rüyasında Tanrı'nın sesini duyduğunu ve ona "Kalk, oğlunu al, biricik sevdiğini, onu sana göstereceğim dağa götür ve onu orada bana kurban et," dediğini gördü.

Adam sabah kalktı, oğluna baktı, biricik sevdiğine; karısına baktı, çocuğun annesine, Tanrı'sına baktı. Çocuğu aldı, dağa götürdü, bir sunak yaptı, ellerini bağladı, bıçağı çekti ve onu kurban etmek istedi. Ama o zaman başka bir ses daha duydu ve oğlunun yerine bir koyun kurban etti.

Oğul babaya nasıl bakar?

Baba oğluna nasıl bakar?

Kadın adama nasıl bakar?

Adam kadına nasıl bakar?

Onlar Tanrı'ya nasıl bakar?

Ve Tanrı –eğer varsa– onlara nasıl bakar?

Başka bir adam da bir gece rüyasında Tanrı'nın sesini duyduğunu ve ona "Kalk, oğlunu al, biricik sevdiğini, onu sana göstereceğim dağa götür ve onu orada bana kurban et," dediğini gördü.

Sabah adam kalktı, oğluna baktı, biricik sevdiğine; karısına baktı, çocuğun annesine, Tanrı'sına baktı. Onun huzurunda şöyle cevap verdi: "Bunu yapmam!"

Oğul babaya nasıl bakar?

Baba oğluna nasıl bakar?

Kadın adama nasıl bakar?

Adam kadına nasıl bakar?

Onlar Tanrı'ya nasıl bakar?

Ve Tanrı –eğer varsa– onlara nasıl bakar?

Beşinci gün öğleden sonra

FRIEDRICH Beni bu aralar en fazla etkileyen şey mesleğim ve bir ilişki. Bir taraftan mesleğim için çok çalışıyorum, diğer taraftan bir kadına âşık oldum. Bir şeylerin doğru olmadığını düşünüyorum.

BERT HELLINGER Evet, burada bir şeyler doğru değil.

FRIEDRICH Buraya çok fazla enerji akıyor ve beni fazlasıyla meşgul ediyor.

BERT HELLINGER Evet, buna mani denir. Bunu nasıl anlattığına bakınca her şey sadece seninle ilgili gibi gözüküyor. *Ben* kendimi iyi hissediyorum, *ben* fazla enerjiye sahibim, *ben* ... Peki diğer kişiye ne oluyor? O, bu anda kullanılıyor. O, anne pozisyonuna giriyor ve sen çocuk pozisyonuna giriyorsun. Senin yararına olmadığı için bu yürümez, İnsan burada aşk ile sevginin arasındaki farkı görüyor.

Genç kadın her zaman anneyi temsil eder. Eğer yaşlı bir adam kendine genç bir kız arıyorsa, o zaman annesini arıyor demektir. Bu eşitlikten bir sapmadır. Bu durumda adam üstün görünür, ama gerçekte genç kadın onun için buradadır, o kadın için değil. Bu bir anne oğul ilişkisidir. Terside kadınlar için geçerlidir. Bu sebeple bundan bir şey çıkmaz.

FRIEDRICH Evet, bu doğru, eşit düzeydeki bir kadına böyle davranamam. O zaman sınırimi bu kadar rahat koyamam.

BERT HELLINGER Ama o zaman da sevgi mümkün olabilirdi. Eşit düzeyde olmayan birini sevemezsin. Bu her iki taraf için de geçerlidir: Erkek için annesini ya çok daha yaşlı bir kadın ya da çok daha genç bir kadın temsil edebilir. Ve bir kadın için baba, çok daha yaşlı veya çok daha genç bir adam tarafından temsil edilebilir. Ama tabii ki iliş-

kinin mümkün olabileceği belli bir aralık vardır.

FRIEDRICH İyi şeyler hissetseydim, tabii bir sonuç çıkarabilirdim. Ama henüz bir şey hissetmiyorum.

BERT HELLINGER Evet, aynen, bu da olmazdı zaten.

FRIEDRICH Yani baştan net sınırlar koymak mı?

BERT HELLINGER Ya da daha net yaklaşmak.

FRIEDRICH Ve o zaman bunu anlar mıyım?

BERT HELLINGER Eğer daha net yaklaşırsan, bunun sonuçları olur. O zaman bu farklı bir ciddiyete yol açar, örneğin bu, mesleğini bırakmanı da içerebilir. O zaman ciddi olup olmadığını görürsün.

FRIEDRICH Başka türlü buradan çıkamaz mıyım?

BERT HELLINGER Sanmıyorum.

FRIEDRICH Yani önce bir şey ters gitmek zorunda mıdır?

BERT HELLINGER Hayır, zorunda değildir. Sana üzerinde düşünmen için birkaç ipucu veriyorum. Sen şimdi çok daha ciddisin, farklı bir yüz ifaden var ve yoğunlaştın. Şimdi bu senin için başka bir belirti ve seni şimdi bırakıyorum ve daha sonra buna döneceğim.

Beşinci gün akşam

FRIEDRICH Bugün bana söylediklerin kafamı hâlâ oldukça yoğun bir şekilde meşgul ediyor, ama düşünüyorum da aslında çok fazla sevgi verdiğimi...

BERT HELLINGER Hayır, hayır, hayır, bu bir aldatmaca. Oraya vermeye hazır olduğun kuvvetinin ne kadar olduğuna bakarak bunu anlayabilirsin. Soru şu, ne kadar güvenilir olacaktır ve diğer kişi sana ne kadar güvenebilecek? Şimdi bana bir cevap vermene gerek yok. Bu sadece içsel bir testtir.

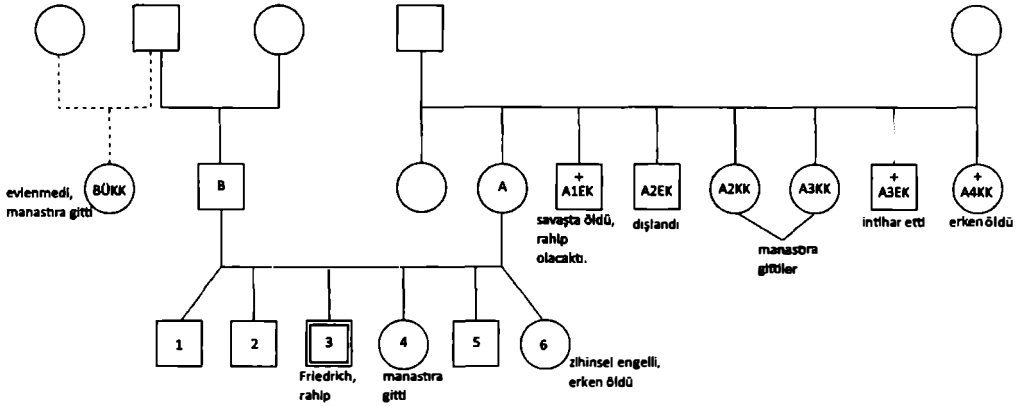
FRIEDRICH Ama o zaman mani dediğin şeyden nasıl çıkabilirim?

BERT HELLINGER Aşkın öforik duygusu, insanın akla ya da kın olanı inkâr etmesiyle orantılıdır. Bunun üstü ne kadar kapatılırsa, insan o kadar yükselir.

Şimdi başka bir alandan bir örnek vereceğim, o da bununla ilgili: Farklı bir yolda olan ciddi ezoterikler vardır. Kendilerine ezoterik diyen çoğu kişinin ezoterik bir şeye yöneldiğinde aslında onların yapılması gereken bir görevin baskısı altında olduklarını görebilirsiniz. Bu görev genellikle bir çocukla ilgilenmektir. Baskı ne büyükse o kadar yükselirler.

FRIEDRICH O zaman bu annemle aramdaki ilişkiyle mi ilgili?

BERT HELLINGER Evet, bu o kadar kuvvetli ki kadınları anlayamıyorsun. Sen kadınlara nasıl davranırsan davran annen senin her zaman iyi olduğunu düşünecek. Muhtemelen babanla kalsan bu farklı olurdu. Erkekler kadınları anlamayı babalarından öğrenirler. Sen şimdi bu durumu ciddiye alıyorsun. Bu ciddiyetle, neyin kuvvet sağlayacağını ve neyin sevgiye beraber geleceğini anlayacaksın.



* Kısaltmalar:

- B: Baba
- A: Anne
- 1: Birinci çocuk, oğlan
- 2: İkinci çocuk, oğlan
- 3: Üçüncü çocuk, Friedrich
- 4: Dördüncü çocuk, kız
- 5: Beşinci çocuk, oğlan
- 6: Altıncı çocuk, kız

- BÜKK: Babanın üvey kız kardeşi
- A1EK: Annenin birinci erkek kardeşi
- A2EK: Annenin ikinci erkek kardeşi
- A2KK: Annenin ikinci kız kardeşi
- A3KK: Annenin üçüncü kız kardeşi
- A3EK: Annenin üçüncü erkek kardeşi
- A4KK: Annenin dördüncü kız kardeşi

Altıncı gün

FRIEDRICH Kardeşlerimi düşündüm. Erkek kardeşlerimin birinde konuşma bozukluğu var ve en büyük olan aşırı yavaş konuşuyor ve ben senelerdir dişlerimi gıcırdatıyorum.

BERT HELLINGER Bu üç semptomdan en iyisi seninkisi.

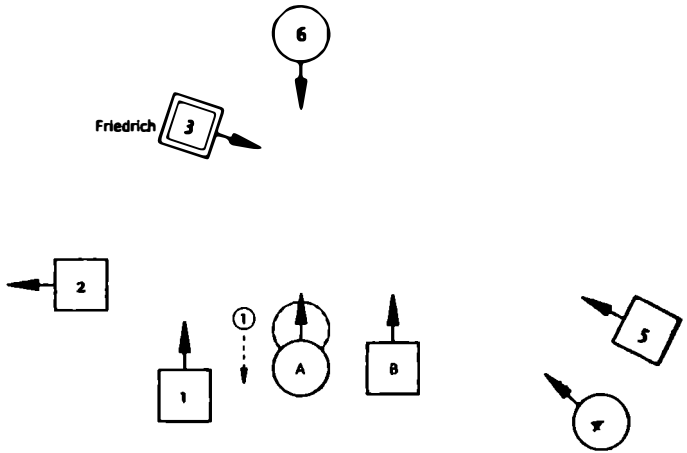
FRIEDRICH (*Gülümser.*) Bunu ben de düşündüm. Köken ailemi dizmek istiyorum.

BERT HELLINGER Buyurun.

Friedrich birkaç ilave bilgi verir:

Annesinin yedi kardeşi varmış. Rahip olacak olan en büyük ağabey savaşta ölmüş. Bundan sonra bir ağabeyi, babasının kurallarına karşı çıktığı için evden kovulmuş. İki kız kardeşi manastıra gitmiş. Annesinin bir küçük erkek kardeşi aile işletmesini devralmış, çok kötü bir evlilik hayatı olmuş ve daha sonra intihar etmiş. Sonra anne tarafından büyükbabasının bir kadınla cinsel ilişkisi olmuş. Adam çok sertmiş, bazen içer ve karısını dövmüş, sonra da defalarca ondan özür dilermiş. En küçük çocuk erken ölmüş, geç doğum sebebiyle zihinsel özürlüymüş. Bert Hellinger, dayının intiharında şöyle bir bağlantı görür, dayı ailenin düzenine karşı gelerek işletmeyi üstlenmiştir. Friedrich köken ailesini dizer. Hemen sonra Bert Hellinger, babanın biraz önünde duran anneyi babanın yanına yerleştirir. (*Hareket 1*)

Friedrich'in köken ailesinin başlangıç dizimi:



Katılımcıların yorumları:

BABA Şimdi karımın tekrar yanıma gelmesiyle en küçük çocuğumun ölümünden duyduğum üzüntü azaldı. Karım yanıma geldiğinde ölen kızım ve Friedrich görüş alanıma girdi. Bunlar beni ayağa kaldıran ve bana iyi gelen ikili. Ö-nüme baktığımda sadece karımı hissediyorum ve bu kadar büyük bir ailem olduğunu hiç bilmiyordum. Diğer çocuk-larla daha fazla ilgilenmek istiyorum. Ama karım arada du-ruyor.

ANNE Biraz önde dururken çok üzgündüm. Burada, ko-camın yanında iyi hissediyorum ve karşımdakine neredey-se biraz âşığım (*ölen kız çocuk*). Bu çok güzel bir deneyim. Karşımdakini çok iyi tanıyorum.

BERT HELLINGER Bu çok ilginç bir ifade, kızına âşık ol-ması. Bu onun ailesinden kim olabilir?

FRIEDRICH Doğumdan hemen sonra ölen en küçük kız

Katılımcıların yorumları:

BABA Göğsüm genişledi. Rahatlıkla nefes alabiliyorum ve gurur duyuyorum: Bunları biz ikimiz başardık (*Çocukları gösterir. Gülüşmeler...*)

ANNE Yarım futbol takımı! Bendeki hayranlık geçti.

EN BÜYÜK ERKEK ÇOCUK Önce kendimi çok sıkışmış hissediyordum. Şimdi burada hareket edebileceğim iyi bir yerim var.

İKİNCİ ERKEK ÇOCUK Daha önce hayattan bezmiştim ve bir çakı gibi kapalıydım. Şimdi yaşama sevincim var.

FRIEDRICH'İN TEMSİLCİSİ Şimdi ben de iyiyim ve anne-babam ve kardeşlerimle gurur duyduğumu fark ediyorum.

EN BÜYÜK KIZ ÇOCUK Ben burada iyi değilim, buraya ait değilim. Annemin çizgisinden tamamen uzak olduğumu fark ettim.

BERT HELLINGER O, babanın evlilik dışı üvey kız kardeşini temsil ediyor. (*Babanın yanına üvey kızkardeşini koyar, en büyük kız çocuk, yerini ona bırakır: Hareket 1*)

EN BÜYÜK KIZ ÇOCUK Şimdi buraya ait oldum.

BERT HELLINGER Görüyor musunuz, babanın üvey kız kardeşinin hissetmiş olduğu duyguları o da aynen hissediyor.

BABANIN ÜVEY KARDEŞİ Burada (*Babanın solunu gösterir.*) bir gölge algılıyorum ve ondan başka kimseyi görmüyorum. (*En büyük kız çocuk; Bert Hellinger onu Friedrich'in en büyük kız kardeşinin arkasına koyar ve o parıldamaya başlar: Hareket 2*)

BERT HELLINGER Çocuklardan biri manastıra gitti mi?

FRIEDRICH Evet, bu kız kardeşim manastıra gitti.

BERT HELLINGER O zaman bu kadını aynen taklit etti.

FRIEDRICH Ama o iyi durumda değil.

BERT HELLINGER Ona bu aile dizimini anlatmalısın.

DÖRDÜNCÜ ERKEK ÇOCUK İki kız kardeşimin arasında biraz sıkıştım.

(Bert Hellinger annenin intihar eden erkek kardeşini dördüncü erkek çocuğun arkasına koyar: Hareket 3)

DÖRDÜNCÜ ERKEK ÇOCUK Evet, bu beni rahatlattı.

BERT HELLINGER *(Annenin temsilcisine)* Bu sende bir değişikliğe sebep oldu mu?

ANNE Evet, şimdi daha huzurluyum.

KÜÇÜK KIZ KARDEŞ Böyle çok iyi. Başta kuvvetli bir çekiş hissediyordum. Annemi aileden çekiyormuşum gibi hissediyordum. Bu trans gibi bir şeydi, ama diğerlerine karşı suçluluk hissediyordum. Şimdi artık öyle değil. Annemin erkek kardeşinin erkek kardeşimin arkasında durması da iyi, çünkü aksi halde onun bana yaslandığını ve beni dışarı ittiğini hissederdim. Böyle olunca gayet iyi, ayakta kalabiliyorum.

ANNENİN ERKEK KARDEŞİ *(En küçük kız çocuğa)* Bu ilişki benim için de önemli.

BERT HELLINGER *(Friedrich'den kendisinin yerine geçmesini ister ve bir adamı onun arkasına koyar: Hareket 4)* Bu kim?

FRIEDRICH Bu annemin savaşta ölen erkek kardeşi.

BERT HELLINGER Böyle nasıl oldu?

FRIEDRICH Evet, iyi. Ben onun ismini ikinci isim olarak almışım. O bana büyük bir enerji veriyor.

BERT HELLINGER Tamam, işte bu çözümdür.

FRIEDRICH Ben tek...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Hayır, şimdi bir şey söyleme! (*Bir süre sonra*) Tamam o zaman. Oturabilirsiniz. (*Friedrich'e*) Sana küçük bir hikâye daha anlatacağım.

Dönüş

Kişi ailesinin, vatanının ve kültürünün içine doğar. Daha çocukken bir zamanlar onların idolü, hocası ve ustası kimdi, duyar; şimdi ve ilerde onun gibi olmak için derin bir özlem hisseder. Aynı düşüncede olanlara katılır ve seneler boyunca disiplinle çalışır ve büyük idolün peşinden gider, onun gibi olana kadar, onun gibi düşünene, konuşana, hissedene, isteyene kadar.

Ama bir şey eksik diye düşünür. Böylece belki de uzak yalnızlıklarda son sınırı da aşabilmek için uzun yollara koyulur. Çoktan terk edilmiş eski bahçelerin önünden geçer. Ama yaban gülleri hâlâ açmaktadır ve yüksek ağaçlar her yıl meyve vermektedir. Ama meyveler onları isteyen kimse olmadığı için öylece yere düşer. Sonra çöl başlar.

Kısa bir süre sonra onu yabancı bir boşluk sarar. Ona burada sanki her yön aynıymış gibi gelir ve arada önünde gördüğü resimler kısa bir süre sonra boşluğa dönüşür. İçinden nasıl gelirse öyle yürür ve artık duyularına güvenini kaybettiğinde önünde bir kaynak görür. Kaynak topraktan fışkırmakta ve toprak da fışkıran suyu geri almaktadır. Suyun ulaştığı yerde de çöl cennet gibi olur.

Sonra çevresine baktığında iki yabancının geldiğini görür. Onlar da aynı onun yaptığını yapmışlar, kendi idollerine benzemek için idollerinin yolundan gitmişlerdir. Aynı onun gibi, çölün yalnızlığında belki son sınırı da aşabilmek için uzun yollara koyulmuşlar ve aynı onun gibi kaynağı bulmuşlardır. Beraberce eğilip aynı sudan içer ve neredeyse hedefe ulaştıklarına inanırlar. Sonra isimlerini söylerler: "Benim ismim Gautama, Buda." "Benim ismim

İsa, Mesih.” “Benim ismim Muhammed, Peygamber.”

Ama sonra gece olur ve üzerlerinde her zamanki gibi yaklaşılamayacak kadar uzak ve sessiz yıldızlar parlar. Hepsi susar ve bir tanesi kendini büyük idole daha önce hiç olmadığı kadar yakın hisseder. Acizliği, boşunalığı ve alçakgönüllülüğü idrak etmiş olduğu zamanlarda neler yaşamış olduğunu bir an içinde hisseder. Ve bunu hissettiği zaman da günahın ne olduğunu anlar.

O ertesi sabah geri döner ve çölden ayrılır. Bir kez daha yolu, terk edilmiş bahçelerin önünden geçer, taa ki ona ait olan bir bahçeye gelene kadar. Girişin önünde yaşlı bir adam durmaktadır, sanki onu bekliyor gibidir. Adam ona “Senin gibi, bu kadar uzaktan geri dönen biri, nemli toprağı sever. Büyüyen her şeyin öleceğini ve büyümesi durduğunda da başkalarını besleyeceğini bilir,” der. “Peki” diye cevap verir diğeri, “toprağın kanununu kabul ediyorum”. Ve onu ekip biçmeye başlar.

VI.

Sistem İlişkili Psikoterapinin Uygulanması Hakkında

1. Terapötik Duruş

*Demek ki çağrıya uyan:
Eyleme geçmeden etkiler.
Konuşmadan eğitir.
Bütün varlıklar öne çıkar,
Ve o onları reddetmez.
O üretir ve bir şeye sahip değildir.
O etki eder ve bir şeyi elinde tutmaz.
İş bittiğinde,
Orada kalmaya devam etmez.
Ve bir yerde durmadığı için
Terk edilemez.²*

² Richard Wilhelm'in Lao Tsu-Tao *Te King* çevirisinden alınmıştır.

1.1. Kaynaklara yönelik algılama

Ben algılamayı kesinlikle gözlemden ayırıyorum. Gözlemler, kısmî bilgilere götürür buna karşılık tüme bakış kaybolur. İnsanın davranışını gözlemlersem sadece detayları görürüm ve insanı atlarım. Ama eğer kendimi algılamaya bırakırsam, detayları atlarım ve diğerinin hizmetinde olarak önemli olanı, yani çekirdeği hemen kavrarım.

Bir başka kişiyi algılamak, sadece ona bir niyet olmaktan ve ilişkiye hazır olarak yaklaşıldığında mümkün olur. Algılama, ilişkiye yol açar. Böylece çok samimi ama beraberrinde saygı ve mesafe olan bir bağ oluşur. Bunun ön şartı şudur: Herkes özel biri olarak kabul edilir ve kimseye itaat etmek zorunda olduğu bir kural konmaz. Burada önemli olan doğru veya yanlış değildir, aksine yardım ve çözümlerdir. Düşüncelerle oynayabilirim, orada özgürlüğüm vardır. Ama algıladığım ve karşımdakinin ilgi alanlarını dikkate aldığım zaman artık özgürlük kalmaz.

Demek ki algılamanın sadece çözüm odaklı bir işlevi vardır. Tanı ile ilgili konularda hemen başarısız olur, tabii tanılar tamamen çözüme hizmet etmiyorsa. Aşağılamak ve küçümsemek gibi, geliştirme kuvvetlerine bağlı olmayan her müdahale, ters teper.

İlginç olan, bir algıyı paylaştığım kişinin gözlerimin önünde değişmesidir. Demek ki algı yaratıcı bir süreçtir, bir şeye sebep olur. Burada benim anlayamadığım ama görülebilen ve kullanılabilen sırlar vardır.

Algı için önemli olan realite değil, uygulamadır. Her zaman önemli olan şudur: “Şimdi ne yapacağım? Mümkün olan nedir?” Ben bunu terapist olarak başkası için yapı-

yorum ve o bana bir şey anlatırken, ben kendime “Şimdi uygun olan nedir?” diye soruyorum. O zaman daha büyük olanla ilişkiye geçiyorum. Ondan sonra yardım etmek istemiyorum, sadece bunu bir düzende görüyorum. Sezgi böyle etki ediyor ve o zaman o sezgi, sevgi ve saygı dolu oluyor.

Eğer birinin aklına başka biri hakkında bir şey gelirse ve bunu ona söylemek isterse, o zaman ilgili kişiye bakıp “Aklıma gelen şey karşımdakini besler ve ayaklandırır mı yoksa onu rahatsız eder ve zayıflatır mı?” diye düşünmelidir. Algı insanın peşine düşeceği bir olay değildir. Eğer kendimi birine bırakırsam, o zaman algı bir şimşek gibi gelir ve sonuç tamamen şaşırtıcı olur. Bunu kendim düşüneyim. Bazen bundan korkuyorum. Sonra kendimi geri çektiğimde, ruhumda bir şey kırılıyor.

Bunu yine bir hikâyede toplamak istiyorum. Hikâye şifreli ama yol gösterir.

Bu hikâye bir çeşit psikoterapötik farkındalık teorisidir:

Ölçü

Bir âlim bir bilgeye, “Tek olan Tüm’e nasıl katkıda bulunur ve birçok şeyi bilmekle bütünü bilmek arasındaki fark nedir?” diye sordu.

Bilge şöyle dedi:

“Etrafa saçılmış olan, bir merkez bulup yoğunlaşmış bir şekilde etki ettiğinde bir bütün oluşturur. Çünkü çokluk, ancak bir merkez ile önemli ve gerçek olur. İşte o zaman bütünlük yalın görünür gözümüze; çok az, tıpkı içimizde taşıdığımız ve yaklaşmamızı bekleyen o sakin güç gibi.

Bütünlüğü öğrenmek ve anlatmak için, her ayrıntıyı bilmek, söylemek, sahip olmak, yapmak zorunda değilim. Şeh-

re ulaşmak isteyen kişi tek bir kapıdan geçer. Çanı bir kere çalan, bir sesle birçok sesin çıkmasına sebep olur. Ve olgun elmayı koparan onun nerelerden geldiğine kafa yormadan onu elinde tutar ve yer.”

Âlim, “Gerçeği bilmek isteyen bütün detayları da bilmek zorundadır,” diyerek karşı çıkar. Bilge itiraz eder. İnsan sadece geçmiş gerçek hakkında çok şey bilir. İleriye götüren gerçek, gözü kara ve yenidir; çünkü sonunu bir tohumun ağacı gizlediği gibi gizler. Bu yüzden kim bir sonraki adımın izin verdiğinden fazlasını bilmek istediği için harekete geçmekte tereddüt ederse, etki eden şeyi kaçıır. O mal için para alır ve ağaçlardan odun yapar.

Âlim, bunun cevabın sadece bir parçası olabileceğini söyler ve ondan biraz daha fazlasını rica eder. Ama bilge kabul etmez, çünkü bütünlük başta bir fıçı taze şarap gibidir: tatlı ve bulanık. Ve berraklaşana kadar mayalanmaya ve yeterli zamana ihtiyacı vardır. Kim bunun tadına bakmak yerine içerse, dağılıp gider.

Taraf olarak diğeri

Birçok şeye sadece insanların uyanık, eleştirel ve saygılı olduğu bir atmosferde cesaret edebilirim. Hemen boyun eğen birine gözü kara bir şey söyleyemem. Karşıdakinin her şeyi öylece yutmayacağını bilirim ve söylenenleri içsel bir testten geçirdiğine ve bir iç merci ile ölçüp tarttığına emin olabilirim çok ileri gidebilirim. Bu durumda o, taraf olarak görünür ve eşit kişiler arasında bir diyalog oluşur. Grup içinde ilişkinin gerçekleşmesi için tek tek kişilerin yoğunlaşması gerekir. Biri yoğunlaşmadıysa ya başka bir şeye teslim olmuştur ya da kendi bilinçaltına yabancılaşmıştır. Bilinçaltı yoğunlaştırıcı ve bağlayıcıdır.

1.2. Geri durma

Saygının önemli bir kriteri, başkasını iyileştirmek ya da kurtarmak istememektir. Bunun için büyük örnekler vardır. İnsanın sadece var olarak eylemde bulunacağı ve müdahale etmeden de aktif olarak orada bulunacağı bilgisi bir insanlık değeridir. Bu yoğunlaşmış kuvvettir, bir şey yapmadan etki eder ve kendini geri çekmekle ilgisi yoktur. Geri çekilme bir şey getirmez. Bu, *Tao Te King*'de Lao Tsu tarafından çok güzel anlatılmıştır.

Terapilerde ilginç bir gözlem vardır. Terapistin aklına doğru olan geldiğinde, kendini geri çeker ve söylemezse bu, danışanın aklına gelir. Bazen terapist vazgeçerse çözüm daha kolay mümkün olur. Danışanın terapistin söylediğini nasıl kullanacağı terapistin elinde değildir. Bir kere-sinde, zengin havarinin gitmesinde İsa'nın suçlu olmadığı örneğini vermiştim. Psikoterapide de böyledir: Karşında-kinizin gitmesine izin verirsiniz. Bunda büyük bir saygı vardır. Terapinin iyi olabilmesi için, arkasında bir niyet ve önünde bir amaç olmamalıdır. Bu, benim bir noktaya kadar etkilemekten vazgeçmem demektir.

Yatağını ıslatan küçük kız

Kısa bir süre önce Avusturya radyosundan biri, benimle yaptığı röportajda iyileştirici hikâyeler üzerine bir şeyler söylememi istedi. Ben de bunu pratik hayata uyarladım ve çocuklara hikâyelerle nasıl yardım edilebileceğini anlattım. Yatağını ıslatanlarda ne yapılabileceği sorulduğunda, şunu anlattım:

Bir baba bana geceleri yatağını ıslatan kızına nasıl yar-

dım edebileceğini sordu. Ona, annesiyle severek evlendiğini söylemesini önerdim. Çocuk evlilikten önce doğmuştu. Ona bunu öylece laf arasında söylemeliydi ve sonra ona küçük değişikliklerle masallar anlatabilirdi. Örneğin, kırmızı başlıklı kızın masalını.

Kırmızı başlıklı kız büyükannesinin evine gelir ve damdaki oluğun sızdığını görür. Giriş ıslanmasın diye, depoya gider ve deliği kapatmak için zift alır. Sonra büyükannesinin evine girer.

Veya Pamuk Prenses'in masalı. Cücelerden biri, Pamuk Prenses'e yukarıdan sürekli su damladığını söyler, o da bunu halledeceğini söyler. Dama çıkıp bakar ve sadece bir kiremitin kaymış olduğunu görür ve düzeltir. Küçük cüce bir şeyin değiştiğini fark etmez bile. Artık bundan sonra her şey yoluna girer.

Veya bir musluğun su damlatma hikâyesi... Hikâyede kız musluğu kapatır. Veya küçük kız tuvalette oturur ve o sırada kapı açılır ve yabancı bir adam içeriye bakar. Adam hemen kapıyı tekrar kapatır ve kız rahat bir nefes alır.

Hipnoz terapisinin arka planında ne vardır bilir misiniz? Yabancı bir adam içeri girerse, kız mesanesinin çıkış kasını sıkar. Bu, meşhur Erickson müdahalesidir.

Altı ay sonra baba süpervizyon için tekrar geldi ve deneyimlerini anlattı. Bunun hemen etki ettiğini söyledi. Her şey iyi gidiyordu.. Dikkatini çeken diğer bir şey de, normalde babası hikâyelerde değişiklik yaptığında hemen itiraz eden kızın bu değişikliklere kesinlikle tepki vermemiş olmasıydı..

Bu olay, psikoterapötik metotlar hakkında bilgi veriyor. Böyle bir davranış şekli, babanın kıza derinden saygı duy-

duğunu gösterdi. Kız kendine saygı duyulduğunu hissetti ve artık kendisini savunmasına gerek kalmadı. Bu davranışın içinde emretme yoktu, saf sevgiden geliyordu ve ortada bir güven ortamı vardı ve bir daha bu durum hakkında konuşulmadı.

Bu, iyileşmenin olduğu çerçevedir. Ama eğer birine “Bunu şöyle ya da böyle yapmak zorundasın,” dersem, o zaman o öncelikle kendini ezik hisseder. Söyleneni reddetmeyi kendi onuruna borçludur. Ama örneğin hikâye anlatmak gibi zorlamanın olmadığı metotlar karşısında muhatap sadece hikâyeyi duyar, kimin anlattığını fark etmez bile. Bundan sonra kendisi, hikâyeden uygun uyarıları alabilir ve çözümü kendi bulabilir. Sonra artık bu konuda benimle tartışmak zorunda değildir ve beni unutabilir. Bu, sinemadaki gibidir. Orada da film gösterim aletlerini kullananları unuturuz. İnsan filmi seyreder ve tekrar dışarı çıkar. Danışanlar da böyle yapar ve buna o zaman psikoterapi denir.

Yardım etme isteği hakkında

Petra adındaki seminer katılımcısı, başlangıç oturumunda “Kendimi öldüresiye terapi yapıyorum ve önemli hiçbir şey olmuyor,” dedi.

BERT HELLINGER İnsan ölümüne terapi yapıyor...

PETRA ...ve önemli hiçbir şey olmuyor.

BERT HELLINGER İnsan kendini önemsemediği için.

PETRA İnsan yardım etmek istediği için.

BERT HELLINGER Bu tavrın maskesini düşürmek için küçük bir hikâye anlatacağım. Anlaşıldığı takdirde sonuçları ağır olan bir hikâyedir:

İnanç

Adamın biri, sohbet eden iki kişiyi dinlediğini anlatır: “Kalk, yatağını al, evine git!” dediği hasta, “Ama ben istemiyorum!” diye cevap verseydi, İsa bu durumda nasıl tepki verirdi?

Sonunda ikisinden biri “Herhalde İsa önce susardı,” dedi. “Ama sonra havarilerine döner ve ‘O, Tanrı’ya benden çok saygı duyuyor,” derdi.

Eğer bu duruşa ulaşırsak başka bir boyut başlar.

Bir örnek:

Bir zamanlar bir kadın vardı, MS (Multipl Skleroz) hastasıydı ve oldukça kötü durumdaydı. Onunla grupta bir hipnoz terapisi yaptım, yani hafif transta çocukluğuna geri gitti ve kendini birdenbire küçük bir çocuk olarak felçli annesinin yatağının önünde diz çökmüş olarak gördü. Annesi için sevgi doluydu ve orada bıraktım.

Sonra bir kurs katılımcısı saçma bir şekilde “Ona yardım edebilmeni çok isterdim,” dedi. Bu düzeyler bir araya gelmez. Eğer insan kadının düzeyinde kalırsa ve derin bir saygıyla burada bir kaderin etki ettiğini görürse, o zaman insanın planladıklarının dışında kuvvetler açığa çıkar. O zaman insan geride durabilir ve bu geride duruş en büyük sevgidir.

Dünyanın saman yığnında iynin meşalesi

Bir evlatlık hakkındaki dizimden sonraki oturum sırasında, Hildegard adlı bir katılımcı, “Evlat edinilen çocuklarla ilgili dizim sırasında erkek kardeşimin farklı ailelerden gelen iki evlatlığı aklıma geldi. Evlatlıklardan biri kendini çok kötü hissediyor,” dedi.

BERT HELLINGER Bunu olduğu gibi bırakmak zorundasın. Sen müdahale etmeden oluşabilecek çözümler vardır.

HILDEGARD İnsan herhangi bir uygun zamanda anlatmaya çalışamaz mı?

BERT HELLINGER Hayır, hayır. Bir keresinde bir terapist kadın vardı, kızı onun uyarılarına rağmen şizofren bir adamla evlenmişti. Şimdi ondan bir sürü çocuğu var ve anneye kızı artık anlaşıyor. Bir terapistin, özellikle de kendi kızıyla iyi bir ilişkisi olmaması tabii ki çok zor. Ben ona “İki yıl ilişki kurma. Onu iki yıl rahat bırak,” dedim. İki yıl geçtikten bir süre sonra bu meslektaşımın bir mektup geldi. Tekrar kızını aramış ve her şey yolundaymış.

HILDEGARD Ama onunla şimdiye kadar hiç ilgilenmedim.

BERT HELLINGER İnsan bazılarının, dünyanın saman yığınının iyinin meşalesini atmasını önleyemiyor. *(Gülüşmeler...)*

Bir İsviçreli bir keresinde bana bir hikâye anlattı:

İki arkadaş vardı. Biri akşam hastalanınca diğeri bütün gece yatağın yanında nöbet tuttu. Sabah hasta olan iyileşmişti ancak diğeri ölmüştü.

Başka bir hikâye daha anlatmak istiyorum. Bir zamanlar biri, iyi psikoterapinin sırrını bulmuş. Büyük rezalete bakın ki, o bir uzman değil, Kont Bobby imiş. Çok sevdiği küçük bir köpeğı varmış. Bir gün seyahate gitmek zorunda kalmış, köpeğini bir arkadaşına götürmüş ve “Ona her gün sevineceğı bir şey yapmaya özen göster,” demiş. Diğeri de “Yaparım,” diye cevap vermiş. Kont Bobby tatilden döndüğünde köpeğı almak için hemen arkadaşına gitmiş. Eve geldiğinde arkadaşının köpeğı kuyruğundan tutup çevirdiğini ve köpeğin içler acısı şekilde bağırdığını görmüş. Kont Bobby “Tanrı aşkına,

köpeğime ne yapıyorsun?” demiş. Arkadaşı, “Ona sevineceği bir şey yapıyorum. Onu bıraktığımda nasıl sevindiğini göreceksin,” diye cevap vermiş. (*Gülüşmeler...*)

1.3. Güç minimumdadır

Dizimle ilgili bir tartışmada Olaf, “Bu verilerle grup içinde nasıl daha etkili ve daha esaslı çalışabileceğim konusunda bir fikir edinmek isterdim.

BERT HELLINGER Bunu uygulamada görebilirsin, kuramsal açıklamalardan fazla bir şey öğrenemezsin. Aklında belirli bir grup varsa ve onlara belirli bir şey vermek istiyorsan, aklına bir sürü şey gelir ve onları denersin ve başta aklına gelenlerin yüzde onunu yapmak bile fazladır. Genelde insan yeni bir şey yaparken onu tamamen bilmek zorunda olduğunu düşünür.

Büyükbabam anlatırdı, onun köyünde Yahudi bir hayvan taciri yaşarmış ve şöyle dermiş: “Siz Hıristiyanlar tamamen aptalsınız. Sizde insan bir çiftliği ancak otuz veya kırk yaşına geldiğinde devralabilir. Ben sekiz yaşındaki oğluma keçileri sattırıyorum. Alıcılar onu kandırıyor, ama önemli değil, o bundan bir şey öğreniyor.”

Bu, bugünkü psikanaliz düşüncesine bir örnektir. Freud’un psikanalist olmasının kaç saate mal olduğu düşünün, bir de bugün ne kadar zaman gerektiğini... Freud bunu açık bıraktı. O zaman onlar tecrübeyle öğrenebiliyorlardı. Günümüzde insanlar başlamadan mükemmel olmak zorundadır.

Bunu bir örnekle açıklayacağım:

Bir kursta Bamberg'den gelen bir kadın vardı, onunla çok derine giden bir tecrübe yaşadım. Bir primer terapiden yıllar sonra beni aradı, bir master tezi yazmak zorunda olduğunu ve sürenin yarısının geçmesine rağmen hiçbir şey yazamadığını söyledi. Birkaç oturuma gelip gelemeyeceğini sordu. "Senin için bu yolculuğa değecekse gel," dedim. Sonra uzaklardan geldi, kanepeye oturdu ve sızlanmaya başladı. Ona "Sana baktığımda, enerjinin yüzde seksenini problemi sürdürmeye harcadığını görüyorum ve çözüm için sadece yüzde yirmisi kalmış. Sana yardım edemem," dedim.

"Yarın bir kere daha gelebilir miyim?" diye sordu. "Evet," dedim ve ertesi gün yine aynı şey oldu ve ona yine aynı şeyi söyledim. O zaman "Ama o zaman bana en azından bir alıştırma ver," dedi. "Peki", dedim "Şimdi eve gidiyorsun ve pazar günleri hariç dört hafta boyunca her sabah oturuyorsun, on dakika bir teybe sızlanıyorsun, bitince dinliyorsun ve sonra çalışmaya başlıyorsun." "Teşekkür ederim, bu iyi bir alıştırma," dedi ve yola çıktı.

Dört hafta sonra beni aradı ve "Alıştırma her sabah bir canlandırma gibiydi, ama artık o da etki etmiyor, ne yapmalıyım?" diye sordu. "Daha önce söylediğim gibi, bir şey yapılamaz, kullanabileceğin sadece yüzde yirmin var, ama arada sırada alıştırmayı yapmak istersen yap."

Birkaç hafta sonra bir mektup geldi, bana mutlaka anlatmak istediği bir rüya görmüştü. Bir tur otobüsüyle Fransa'ya gidiyormuş ve birdenbire yanında parası olmadığını fark etmiş. İnmiş ve her yerde dilenmeye başlamış, ama kimse ona bir şey vermiyormuş. Sonra rüyada "Tekrar ceplerime bakayım," diye düşünmüş, ve yirmi Frank bulmuş. Ve sonra

aklına “ Bir iş aramam için yirmi Frank bana yeter ve kalanı kendim kazanırım,” diye gelmiş. Beş ay sonra bir mektup geldi, şöyle yazıyordu: “Master sınavımı pekiyi ile geçtim.”

Güç minimumdadır. Terapist bir uyarı yaptığında, bu bir tohum gibidir ve bir tohum gibi demek de içinde sıkıştırılmış kuvvet bulunuyor demektir. İnsan onu dışarı çıkarırsa kuvvet kaybolur. Bu yüzden sadece bir dürtü verilir ve diğer her şey ilgili kişide etki etmeye bırakılır. Bundan sonra tahminlerimi aşağıya çektim: İyi bir terapide yüzde yirmi de yetiyor. Buna titizlik denir.

İyileşme

Eski zamanlarda Aram Ülkesi’nde –bugün Suriye’nin bulunduğu yerde– kuvveti ve cesaretiyle ünlü bir başkumandan yaşamış, ama sonra ağır bir hastalığa tutulmuş, kimseyle görüşemez hale gelmiş, karısıyla bile. Çünkü hastalığı cüzammış.

O arada bu kumandan, bir köle kadından, kadının ülkesinde bu hastalığı iyileştirebilen bir adam olduğunu duymuş. Büyük bir heyet toplamış, yaklaşık dört yüz kilo gümüş, altı bin altın, on bayram giysisi, bir de kraldan tavsiye mektubu almış ve yola koyulmuş.

Uzun bir süre yürümüş, dolambaçlı yollardan geçmiş sonra bu şifacının oturduğu eve ulaşmış ve yüksek sesle giriş için izin istemiş. Orada bütün heyetiyle ve hazinelerinin hepsiyle duruyor, kralın tavsiye mektubunu elinde tutuyor ve bekliyormuş. Ama kimse onu dikkate almıyormuş. Biraz sabırsızlanmaya ve sinirlenmeye başladığı sırada bir kapı açılmış, bir hizmetli dışarı çıkmış, ona doğru yürümüş ve efendisinin ‘Ürdün nehrinde yıkansın, o zaman iyileşir,’ dediğini söylemiş.

Başkumandan gülünç duruma düşürüldüğünü ve ken-

disiyle dalga geçildiğini sanmış. “Ne yani bu bir şifacı mı?” demiş. “En azından kendisi bana gelebilir, tanrısını çağırabilir, uzun bir ritüel yapabilir ve cildimdeki her yaralı yere eliyle dokunabilirdi! Belki bu bana yardımcı olurdu. Ama şimdi sadece Ürdün nehrinde yıkanmam gerektiğini söylemiş.” Öfkeden çıldırarak dönmüş ve yola koyulmuş.

Aslında hikâye burada biter. Ama bu bir masal olduğu için, iyi biter.

Başkumandan evin yolunu tuttuktan bir gün sonra, akşam hizmetlileri gelmiş ve ona “Sevgili babamız,” demişler, “Bu şifacı senden alışılmadık bir şey isteseydi, örneğin bir gemiye binmeni, uzak ülkelere gitmeni, yabancı tanrılara boyun eğmeni, seneler boyunca sadece kendi düşüncelerini okumanı isteseydi ve tüm servetin bu yolda bitecek olsaydı, bunları kesin yapardın. Ama o senden alışılmış bir şey istedi.” Bunun üzerine o şifacının dediğini yapmaya ikna olmuş.

Keyifsiz ve canı sıkkın bir şekilde Ürdün’e gitmiş, istemeye istemeye suda yıkanmış ve bir mucize gerçekleşmiş.

Eve geri geldiğinde, karısı neler yaşadığını merak ediyormuş. “Ah,” demiş, “İyileştim, ama bunun dışında bir şey olmadı.”

1.4. Çözüme bakmak

Psikoterapi uygulamalarında, danışanların tüm güçleriyle probleme tutunduğu ve çözümünden kaçındığı saptanır. Çünkü onlar, sahip oldukları probleme veya felakete veya semptomla içsel olarak tutundukları sürece aileye ait olmaya devam edeceklerine inanırlar. Problemler bizim çocuk ruhumuz için masumiyetin bir kanıtıdır. Onlarla ait olma

hakkımızı güvence altına alır ve koruruz, bu yüzden her felaket derin bir uhrevi mutlulukla bağlıdır. Bu durumda ki kişiler derinlerde memnun olduğundan onlara üzülmelidir. Karşılıklı güvencelere rağmen problemlerin çözümünden korkarız ve kaçırırız, çünkü bağlılığı kaybetme korkusu, suçluluk duygusu ve ihanet, yozlaşma ve güveni kötüye kullanma bununla bağlıdır.

Çözüm aramaya kalkmak, şimdiye kadar ailemizde geçerli olan şeyden sapmak demektir ve bu durumda kendimizi suçlu hissederiz. Bu yüzden çözümler sadece suç ve bu suça cesaret üzerinden bulunur ve çoğunluk bundan korkup kaçır. Çözüm ve mutluluk tehlikeli olarak algılanır, çünkü bunlar insanı yalnızlaştırır. Buna karşılık, problemler ve felaket varsa insan her zaman iyi bir topluluk içindedir.

İnsan probleme yönelik çalışırsa “Eksik olan ne?” diye sorar. Ama çözüme yönelik çalışırsa “Ona ne yardım eder?” diye sorar. Bu iki odaklanmada ruhsal yaklaşım çok farklıdır. “Ona ne yardım eder?” diye sorarsam, bu hemen güven yaratır. “Eksik olan ne?” diye sormamın –ve bunu hiç dile getirmem gerekmez– korkutucu bir etkisi olur.

Bir problemi çözen de onu ayakta tutan da aynı sevgidir. Çözüme aynı kuvvet akar, sadece biraz daha fazla içgörüyle. Terapinin görevi, önce danışanın sevdiği noktayı bulmaktır. Onu bulursam, o zaman kaldıraç bendedir. Problemi ortaya çıkaran sevgi onu çözüme de götürür.

KATHARINA Benim aklıma takılan şey şu, sen çok dikkatli bakıyorsun ve bir şey doğru değilse hemen durduruyorsun. Bu benim için çok önemli.

BERT HELLINGER Evet, bu da başka bir arka plandır. Bu,

layı belki daha da açıklıyor. Problemini anlatan biri seni yoldan çıkarıp onun dünya görüşünü benimsemiş. Bu dünya görüşü onun problemini haklı çıkarır. Bu aşırı kuvvetli bir çekiştir. Bu yüzden insan problemlerin anlatımını yeterince erken durdurmalıdır.

Bir örnek:

Bir keresinde beni bir terapist kadın aradı ve “Hipnozla çalışıyor musun?” diye sordu. “Arada sırada,” dedim. O zaman şöyle dedi: “Burada bir danışanım var, bir psikiyatra gitmiş ve psikiyatr ona hipnoz sonrasında yapılmak üzere görevler vermiş, bunları yapmak danışanıma zarar veriyor.” Şimdi bu görevlerin neler olduğunu bulmak için onu yeniden hipnotize edecek ve bunun değişmesi için yeni telkinler verecek birini arıyormuş. “Bu bir delilik ve ben buna karışmam,” dedim. Nerede ayartma başlıyorsa ve nerede yoldan çıkıp böyle bir dünya görüşünü gerçek olarak algılama tehlikesi varsa, tam da orada durdurmak çok önemlidir.

KATHARINA Genellikle birini durdurmaya cesaret edemediğimi hissediyorum.

BERT HELLINGER O zaman sadece şöyle de: “Şimdi bu benim için sıkıcı olmaya başladı.” Bu da bir durdurma şeklidir ve daha az katıdır. Eğer insan bir gruptaysa, birinin söylediğinin önemli olup olmadığını yüzlerden de okuyabilir. Grupta huzursuzluk başladığında, o kişinin söylediklerinin önemsiz olduğu anlaşılır. O zaman durdururum. Artık ilginç değilse, bitiririm.

Seminerlerden birkaç örnek:

VERA Evet, erkeklerle savaşıma yatkınlığım olduğunu fark ettim. Bu gözüme çarptı ve bunu sadece söylemek istedim.

BERT HELLINGER Bu yine seni küçük düşüren ve kesinlikle yanlış olan ve hiçbir şey getirmeyen bir açıklama. Nitekim problem, senin problemi anlatmada yatıyor ve bu da çözümü engelliyor. Çünkü doğru bir şekilde anlatsaydın, problem çözüldü. Eğer problem çözülüyorsa anlatım yanlıştır. Çünkü problem genellikle çözümünden kaçılabilir şekilde anlatılır. Bu yüzden birinin grupta problemleri hakkında anlattıklarını dinlememe gerek yok. Bunlar baştan yanlıştır. Doğru şekilde anlatıyor olsaydı, bunu artık anlatmazdı. O zaman zaten çözümü bulmuş olurdu. Çünkü doğru anlatım çözümü içerir.

ARNOLD Ama mümkün olan ve belki de faydalı olan birçok anlatım da vardır.

BERT HELLINGER Doğru olanda seçenek yoktur.

Çözüm için probleme ihtiyaç yoktur

Friedemann danışanları ile çalışırken, bazen anlatılan hikâyede (skript) önemli olan bir karakteri fark ettiğini ama bunun bir işe yaramadığını anlatır.

BERT HELLINGER Sana niçin olduğunu söyleyebilirim. Probleme problem olarak bakarsam algı yanılır. Sezgi, ancak çözüme odaklanırsam harekete geçer. Bir karakterden bahsettiğinde tanıma ve aynı zamanda bir teşhise odaklanmış olduğun anlaşılır. Ama eğer "Bu nasıl en iyi şekilde devam eder?" diye sorarsan, ışığın göz kırptığını görürsün.

O zaman akıntıyla gidersin. Çözüm için probleme ihtiyacın yoktur. Ama psikoterapide problemleri tedavi etmek yaygın bir tekniktir, sanki onlar çözüm için sebepmiş gibi... O zaman insan problemde takılı kalır ve çözüm unutulur.

Felakete programlanmış olmak

ARNOLD *(Bir sabah oturumu esnasında...)* Ben hâlâ iyiyim.

BERT HELLINGER Bu kulağa neredeyse tehditkâr geliyor. Fark ediyor musunuz, bu ifade tarzıyla kendini felakete programlıyor.

ARNOLD Evet, bu doğru, sürekli günün birinde kötü olacağımı düşünüyorum.

BERT HELLINGER Ve sonradan kötü olduğun zaman rahat bir nefes alırsın.

ARNOLD Hayır, belki de böyle söyleyerek felaketi savuşturabilirim.

BERT HELLINGER Hayır, savuşturamazsın işte. Her şeyi açık bırakan başka bir ifade tarzı kullan.

ARNOLD Evet, basitçe “İyiyim,” diyebilirim.

BERT HELLINGER Evet, aynen. Belki, “Gittikçe daha iyi oluyorum,” diyebilirsin. *(Arnold parlar.)* Etkiyi görüyor musunuz? Sadece ifade şekilleriyle insan kendini iyileştirebilir, sadece belli bir düşünce disiplini kullanarak...

Pratik, teoriyi bozar

LUDWIG Bir erkek hâlâ annesiyle bağını koparamadıysa ve kendini karısına bırakamıyorsa ve kadın bunu fark edip rahatsız olursa bu da kıskançlık mıdır? *(Uzun bir ara...)*

BERT HELLINGER Bu durumda ne yardım eder? *(Bir a-*

radan sonra...) Kadının "Annene olan sevgine saygı duyuyorum," demesi.

Bu, problemi çözüme götürecek odağı değiştirmeye güzel bir örnekti. Yaratıcı güç, problemle ilgili olarak etki etmez, tersine sadece çözümle ilgili olarak etki eder. Çözüme yönelen hareket sevgidir, sezgi her zaman iyilik ve sevgiyle beraber gider. Eğer birine problemi işaret edersem veya problemi ona anlatırsam, üstün bir pozisyonda olurum. Çözümleri beraber aramalıyız.

İnsan çözümden sonra bir de çözümle ilgili bir teori isterse, iş zorlaşır. O zaman insan çözümü kaybeder. Bir teori hiçbir zaman bütünü içeremez. Bir olay karşısında durumu özetleyen bir teori ararsam, elimde bütünden sadece bir zerre kalır. Bu yüzden yavaş yavaş teori oluşturmaktan vazgeçmeye başladım. Farklı şekillerde değişik durumları anlatıyorum ve ayrıca tecrübeye bağlı bir birikimim var, onunla çalışıyorum. O zaman yeni şeyler için açık oluyorum ve hiçbir teori karşısında bir şeyi doğru mu yoksa yanlış mı yaptım diye kendimi haklı çıkarmak zorunda kalmıyorum.

Bu yeter!

LARS Konu aidiyet olunca aklıma geldi, ben kendimi hiçbir zaman gerçekten bir yere ait hissetmedim, çocuklukta da, arkadaş çevresinde de.

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Şimdi bunun ne anlamı var? Bu sadece problemi tasvir eder bu da sadece problemi kuvvetlendirir. Bu yüzden problemlerin anlatımını kesmek gerekir.

Kısa bir süre önce bir kitapta okuduğum cümle benim

için bir aydınlanma gibiydi. Kabaca şöyleydi: Bir kişi bir grupta insanlardan korkuyorsa, korkuyu yenmenin yolu diğerlerini sevmektir. Korkuyu sadece, çok az sevdiğimi ve çok az saygı duyduğumu fark ettiğim için hissederim. Farklı olsalar bile orada bulunan insanlara saygı duymaya karar verdiğimde artık korku duymama gerek kalmaz. Artık onlarla tamamen rahat bir şekilde iletişim kurabilirim. Bu da çözüm olur, en azından çözüme doğru bir adım.

Kurulmuş sofa

FRAUKE Aklımdan şu geçiyor: Ben her zaman annemin yörüngesindeydim ve şimdi bunun bana iyi gelmediğini düşündüğüm için tamamen aklım karıştı ve şimdi gittikçe, niçin benim için o kadar zor... bunu anlamıyorum.

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Bunun bir anlamı yok, bir problemi anlatmak onu kuvvetlendirir. Durum böyleyken üzölmek onu daha da kötü yapar. Soru şu: “Şimdi senin hâlâ alabileceğin neyin eksik?” O zaman bunun tamamen farklı bir yönü var. (*Frauke gülümser.*) Görüyor musun? Sana içsel olarak da yardıma hazır olan ve belki de daha yerlerini bulamamış insanlara bak. Onları yanına aldığında annenin yörüngesi zayıflayacaktır ve annenden aldıkların ise zaten senindir. Ondandır artık üzölmek için sebep kalmaz.

Neredeyse açlıktan ölmek üzere olan fakat kurulu bir sofraya geldiklerinde, yemek yerine sürekli ne kadar aç olduklarını anlatan komik insanlar vardır. Bu tipik bir psikoterapi sahnesidir.

Zehirli cümle

THOMAS Aklıma eski bir zehirli cümle geldi, bu beni çok sıkıyor.

BERT HELLINGER Onu duymak istemiyorum, zehire karşıyım.

THOMAS Ben de, bana hatırlattığı...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Bir zamanlar cesur bir terzicik vardı, tek boynuzlu atla kavgaya tutuştu. Nasıl biliyor musun? Tek boynuzlu şimşek gibi gelirken, o sadece bir adım yana kaçtı. Başka bir şey var mı, Thomas?

THOMAS Hayır, bu yeter!

Aptalı oynamak uhrevi mutluluğun bir unsurudur

HILDEGARD Dün akşam, çalışma sistemimi gözden geçirmek zorunda olduğum oldukça netleştirdi benim için. Buradaki rolüm net değil. Aslında bunu uzun süredir biliyorum ama açıklamaktan korkuyorum. Açıklarsam iş yerimi terk etmek zorunda kalabilirim diye küçük bir korkum var.

BERT HELLINGER Evet, olabilir. Senin şimdi tekrar onayladığın şey, terapinin temelidir: "Acı çekmek eylemde bulunmaktan daha kolaydır."

HILDEGARD (*Sanki bunu duymamış gibi...*) Biraz önce Brigitte ailesini dizerken, insanların anlaşılmaz bir dille birbirleriyle konuştukları duygusuna kapıldım. İnsan bu dili öğrenmeye başlayana kadar anlayamıyor. Sonra çalışma esnasında benimle gerçek arasındaki perdenin gittikçe kalınlaştığını fark ettim.. Burada bir şey olduğunu düşünüyorum.

BERT HELLINGER Evet, aptalı oynamak uhrevi mutluluğun bir unsurudur. Ve genellikle başarılıdır. Başka bir şey var mı, Hildegard?

Son yer en güvenli yer değildir

MANUELA Bu sabah kendimi o kadar kötü hissettim ki... Son iskemlede oturuyordum ve her şey bana dokunuyor ve sürekli ağlamak zorunda kalıyordum. Sonra buradaki tek hemşire olduğumu fark ettim. Ailemde de hiyerarşide sonuncuyum ve hastane hiyerarşisinde de bu böyle...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Böyle devam edersen kendin de buna inanırsın.

MANUELA Ama bu benim için bir problem.

BERT HELLINGER Evet, evet, problem onu anlatımından kaynaklanıyor.

MANUELA Senin böyle tepki vermenden korkmuştum.

BERT HELLINGER Burada da, yaygın olan düşüncenin tersine, son yer en güvenilir yer değildir. Bazıları kendilerini son yere attıklarında güvende olacaklarını düşünürler. Ama insan inleyen köpeğe ne yapar? Köpek tekmeyi yer. Görünüşe göre bu bir yerde uygun görüldüğü için. (*Manuela'ya*) Başka bir hemşirenin burada olduğunu hayal edebilir misin?

MANUELA Evet, bunu gayet güzel hayal edebilirim.

BERT HELLINGER O da aynen senin gibi mi olurdu?

MANUELA Hayır, o zaman farklı olurdu, o farklı olurdu. O aynı benim gibi olmazdı.

BERT HELLINGER İşte, demek ki bu hemşirelik mesleğiyle bağlantılı olamaz, aksi halde o da aynı olmak zorunda olurdu.

Burada bulacağımız çözümün pratikte uygulanacağı kesin değildir. İnsan şunu görmek zorundadır, farklı bir yola giden biri (*örneğin çile çekmek*), biraz gözleri kamaşmış olsa da bu yola sevgiyle gidecektir. Müdahale edilmemelidir.

2. Terapötik Yönlendirmeler

2.1. Yorum paltonun sadece eteğidir

Bir yorum sadece doğruysa etkilidir. Yorumun insana dokunması gerekir. Burada da daha önceden değindiğim “Sadece, danışanın sevgisine dokunan ve bu sevgiyi doğru-layan ve harekete geçiren şey etki eder,” şeklinde özetlene-bilecek terapi kanunu geçerlidir.

Biz arada, yorumların ne zaman etki edip ne zaman etme-yeceği üzerine konuştuk. Farklı olumlu yorumlar genellikle bir kurgudur ve çok sevilir. Eğer tasarlanmışlarsa, genellikle etki etmezler. Ama temelinde algı yatan olumlu yorumlar vardır; bunlar bir ilişkiden doğar. O zaman algıladığım iyiyi bilinçli hale getiririm. Yorumun temelinde gerçek olmalıdır.

Şimdi Karl gerçek kelimesine takıldı ve biz bir tanım bul-duk: “Gerçek, canlı olana hizmet eden ve onu ileri götüren şeydir.” Aslında doğru olan zor fark edilir, ama kolay anlaşılır. Nasıl o benim “gerçeğimi” duyamadıysa, ben de onun “hisle-rini” duyamadım. Hisler genellikle bağımsızdır. Sonra bura-da da bir tanım bulduk: “His, akıştan sonra gelen sonuçtur.”

ALEXIS Peki amaç nedir?

BERT HELLINGER Amaç genellikle aklımla istediğimdir. O da akıştan bağımsız bir şeydir. Akışla geleni önceden planlamak zorunda değilim ve planladığım şey ise genel-likle istemediğim ve akışla uyuşmayan bir şeydir. Bu yüz-den iyi niyetler bu kadar sık amacına ulaşmaz.

Daha sonra başka bir yerde:

Yorum paltonun sadece eteğidir. Biri, bir kişiyi veya ola-yı yorumlarsa olayı eline almak ister yani onu eline alabi-

leceği düşüncesinden yola çıkar. Bunun arkasında bir kibir vardır. Bir olay olduğu haliyle önemli ise onun arkasından gider ve onu takip ederim ve bu alçakgönüllü bir tavidir.

ALEXIS Seni doğru mu anladım, senin için sadece olmuş ve bitmiş olan mı anlamlıdır?

BERT HELLINGER Evet, olmuş olan şeyin bir rolü vardır: Olaylar. Buna karşılık karakter tasvirleri önemsizdir. Bu şekilde davranmak zaman kazandırır, çünkü o zaman, bu nasıl bir insandır diye sormaya gerek kalmaz. Bu, konuyu saptıran ve akli karıştıran bir sorudur. Bu tasvirler konu dışı bırakıldığında olgular tekrar önem kazanır. Psikanalizin kültürümüze girmesinin sonucu olarak, bir olayın yorumuna olayın kendisinden daha çok önem vermeye başladık. Bu tamamen delicedir.

Bir örnek vereceğim:

Psikoterapistlerle yaptığım bir kursta katılımcılardan çocukluk dönemlerinin en önemli olaylarını paylaşmalarını istedim. Birisi, büyükbabasının bir kere elini başına koyduğunu anlattı. Bu, çok güzelmiş. Sonra bir keresinde bir tokat yemiş, yere düşmüş ve beş yaşındayken babası savaşta ölmüş. Terapist grubuna "Bütün bunların içinde en önemlisi hangisi?" diye sordum. Babanın ölümü hariç hepsini söylediler. Bu, psikanalizle gelen yanlış eğitimidir.

Seminerden bir örnek daha:

ALBERT Seninle dört yıl önce köken ailemi dizdim ama senin arka planlara nasıl gittiğini şimdi anladım. Annemde de bir şeyler normal gitmiyordu. Anne-babasını çok erken

yaşıta kaybetmiş ve sonra annesinin çok sert olan kız kardeşinin yanına gelmiş.

BERT HELLINGER Sistemik psikoterapi yapıyorsam, değerlendirme yapan her türlü tasvire karşı çıkarım, yani sıfat atfetmeye, örneğin “sert”... Bu tamamen önemsizdir. Kız kardeşin yanına gelmiş, nokta. Böyle yaklaşmak tüm süreci inanılmaz kısaltır. Bu tasvire kesinlikle ihtiyaç yok. Dizimlerde hiçbir fark yaratmaz. Olaylar ve dizimler, etki eden bunlardır. O zaman insan kendi kafasını rahatlatır, tamam mı?

ALBERT Çok az görmüş olmama rağmen kendimi annemin kız kardeşinin kocasına yakın hissediyorum. Sadece onun bize mülteci kampında çok yardım ettiğini biliyorum. Onun dışında, belki şimdi bunu da söylememeliyim ama tamamen deliydi.

BERT HELLINGER Şimdi onun ne yaptığını fark ettiniz mi? Ona saygı duyma yolunu yıktı. Çözüm her zaman saygı duymayla bağlıdır. Saygıyı hak eden bir şey söyledi, ardından saygıyı önleyen bir şey ekledi. Şimdi ne oldu, biliyor musun? Deli. Delilik gerçeği tanınamaktır. Başka bir şey var mı, Albert?

ALBERT Yok. (*Gülüşmeler...*)

Hastalıkların psikolojik yorumu

Günümüzde çok yaygın bir eğilim var, hastalıkları psikolojik açıdan yorumlamak. Bir katılımcı kadın, kız kardeşlerinden birinin birkaç sene önce kanser olduğunu ve bir erkek kardeşinin de bir sene önce epilepsi olduğunu anlatıp ailesinde neler olduğu konusunda daha fazlasını bilmek istediğini söyleyince, Bert Hellinger, “Bu düşünce tarzının yoldan çıkarıcı olduğunu düşünüyorum,” dedi. Bu olayları

sistemik dizimlere yüklemeyi istemek, sanırım fazla ileri gitmek olur. Yani insanın “Ben ne yaptım da kanser oldum?” “Bunun arkasındaki psikolojik dinamik nedir?” diye sorması... Biri bu düşüncelere kapıldığında, hastalıkları kontrol edebileceğini de hayal eder. O zaman kadere bağlı bu olaya uyma ve boyun eğme ihtiyacı duymaz. Bunun genellikle ruhta onarılmaz etkileri vardır, çünkü arkasında kibir yatar.

Evvelsi gün bir sistem terapisti beni aradı. İltihaplı bir dış nedeniyle septisemi olmuş ve o zamandan beri dizinde sorunları varmış. İyileşmek için sistemik bir terapi yapmak istediğini söyledi. Ona bazı hastalıkların kolayca aile meseleleriyle ilişkilendirilemeyeceğini, aksi halde bunun çılgın bir sistem olacağını söyledim.

Somut vakalarda kişinin hastalıktan ve kaderden mi kaçtığı yoksa kadere uygun mu davrandığı görülebilir. Bir keresinde bir kursumda kız kardeşi ağır hasta olan biri vardı ve bu kadar hasta olduğu için kız kardeşinin hangi yanlış inanç sistemine takıldığını görmek istediğini söyledi. Ona ölümün inanç sistemleriyle ilgilenmediğini söyledim. Bu ne demektir? Gerçeği ve faniliği inkâr etmektir.

Kelime seçimine dikkat etmek

Kavramın olayla ilişkisi, teğetin daireyle ilişkisine benzer: Ona dokunur, ama onu kavrayamaz, ama “dünya” gibi bir kelimenin ağırlığı vardır. Tüm kavramlarda, örneğin ebeveynleştirme veya özdeşleştirme gibi, olayları göz önünde bulundurmamak önemlidir. Eğer insan teğette kalırsa daireyi kavramaz. Daire bir harekettir. Eğer insan kendini onun hareketine bırakırsa kavramlara ihtiyacı olmaz ve ne

olduğunu daha iyi anlar.

ANGELA Evet, bu güzel, bu yine benim saygı duyduğum farklılık.

BERT HELLINGER İnsan bir sözü duyar ve gerçekliğini test ederse farklılık oluşur: “Bu, gerçekten bu mu?” Sonra insan gerçeğe teslim olur, doğru olan söz gelene kadar. İnsan bir ayna olana dek şimdiye kadar söylenmiş sözleri unutmak zorundadır, şimdiye kadar olan açıklamaları ve amaçları arkasında bırakmalıdır, o zaman bir ışık düşer ve bu onu doğru olan söze götürür.

*

ADRIAN Beni iki şey meşgul ediyor. Öğle tatilinde sıklıkla bu kan revan içinde olan İsa tasvirli çarmıhların önünden geçtim. “Her musibette bir hayır vardır,” sözünü başka bir şekilde anlamaya başlıyorum.

BERT HELLINGER Kan revan içinde olan başka biriydi.

ADRIAN Şunu demek istiyorum, bunlar beni çok korkutan resimler.

BERT HELLINGER Hayır, hayır, hayır, sözlerin etkisi var. Yanlış bir kelime kullanırsan yanlış etki eder. Daha doğrusu şudur: Kanayan. (*Esprili*) Bizim burada bir çeşit düşünce okulumuz da var.

*

ERICH Propaganda ile ilgili söylediklerini düşünüp duyuyorum.

BERT HELLINGER Bu konuyu saptırır. Sen olay yerine resme gidiyorsun. Bunun için bir örnek: Biri üzerinde Salzburg yazan bir tabela görür ve Salzburg’a gitmek yerine tabelayı seyreder. Sonra buna rüya tabiri veya resim çalışması denir. Birçok ismi vardır bunun. Başka bir şey var mı, Erich?

2.2. Merak etkiyi bozar

Karl'ı sıklıkla nereden geldiği bilinmeyen bir hüzün kaplıyordu. Dizimde üvey kız kardeşinin babasının dışlanmış olduğu görüldü. Bunlar ve kardeşin bakıcı ebeveyni beraberce resmin içine alındılar.

FRAUKE (*Hemen dizimden sonra...*) Şimdi gördüğün yeni resim karşısında ne hissediyorsun Karl? Acıyı, kaybı dindirmeye yardımcı oluyor mu?

BERT HELLINGER Senin sorunun kötü bir etkisi var. Ona zaman vermiyorsun. Bu, örtülü bir itirazdır. (*Gruba*) Bunu fark ediyor musunuz? Eğer Karl bunun içine çekilseydi, yaptıkları bozulacaktı. Bu biraz da merak alanına giriyor. Merak etkiyi bozar. Merak, eylem veya başarı için gerekli olandan daha fazlasını bilmek istiyorum demektir. Frauke, Karl'a yardımcı olması gerekenden daha fazlasını bilmek istiyor. Burada olanlar Karl için tamamen yeterli. En azından böyle görünüyor. Bunu tekrar karıştırmanın etkisi olmaz. İnsan sonradan da dizimin başarılı olup olmadığını araştırmamalıdır. Bu anlamdaki bir başarı kontrolü psikoterapide kötü sayılır ve "Bunun nasıl devam ettiğini merak ediyorum," anlamına gelir.

Gerekli olan başarı kontrolleri vardır. Bilim adına yapıları tartışmam. Ama bu, terapistin iç duruşuyla ilgilidir. Burada yaptığının onaylanmasını mı bekliyor? Onaylanmayı beklemek bir yanılgıdır çünkü burada onun oynadığı sadece bir yan roldür, olup biteni kendisine mal etmemelidir. Ama herkesin özgür olması için buna şöyle bakmalıyız. Kişi, toplu bir harekette birine rastlamıştır ve belki bir şey de vermiştir ve sonra herkes kendi yoluna gitmiş ve kimse bundan sonra neler olduğunu bilmek istememiştir.

LUDWIG Son üç yıldır köken ailemden ve annemden çözülmeye çalışıyorum ve buraya büyük ebeveynlerden önceki kuşaklar da dahil neleri ekleyebileceğimi bir kez daha görmek istiyorum.

BERT HELLINGER Hayır, bu yetmez. Merakın çok az bir kuvveti vardır.

LUDWIG Bu sadece merak değil. Ben bunun dışına çıkmak istiyorum.

BERT HELLINGER (*Gruba*) Bunun kuvveti var mı? Hayır, kuvveti yok.

LUDWIG Bu, asla durumun dışına çıkmak istemiyorum mu demektir?

BERT HELLINGER Ben bunu yorumlamıyorum. Şimdi burada kuvvet yok. Daha fazlasını söylemiyorum. Bir şey yapmak isteyen başka biri var mı?

*

Irene, bir oturum esnasında merak ile şüphe arasında gidip geldiğini söyledikten sonra,

BERT HELLINGER Ne merak ne de şüphe yardım edebilir. Çözüm için bir dinamik vardır, bununla çalışıyoruz.

2.3. Doğru zaman

EDDA Huzursuz uyudum ve karmakarışık rüyalar gördüm. Ama bugün memnuniyetle bir şeyler yapmak istiyorum.

BERT HELLINGER Daha çok erken.

EDDA Ben böyle düşünmüyorum!

BERT HELLINGER Bu fark etmez. Psikoterapide genellikle bazıları psikoterapistle fazla erken gider. O zaman terapist karşı çıkmalıdır. Ya da psikoterapiyle ilgisi olmayan konularla gelirler. O zaman da karşı çıkmak gerekir. Tek tek bireyler de bunu bilir. İnsan buna güvenebilir.

2.4. Dramadan uzak dur!

Hatıralar taraflı ve değişkendir. Birinin bir şeyi hatırlaması gerçek hakkında bir şey söylemez. Soru şudur: Hangi amaç için hangi hatırayı seçti. Hatıralar genellikle suçlamalara hizmet etmek için seçilir ve psikoterapi sıklıkla bunu destekler.

Anne-baba normalde yirmi yıl boyunca çocukları için her şeyi yapar ve sonra kişi psikoterapiye geldiğinde bunlardan neleri hatırlar: Genellikle beş altı tane olumsuz deneyim.

Travmalarda veya kötü bir şey olduğunda genellikle en önemli şey unutulur, bunun iyi bittiği. Bu hiç dikkate alınmaz. Örneğin birisi annesinin, o kucağındayken balkondan atlamak istediğini hatırlar. Sonra annesi ağlamış ve balkondan içeriye girmiştir. Annesinin tekrar içeriye girdiğini unutmuştur o. Onun aşağıya atlamak istediğini hatırlar. Biri "Annem beni aldırma istemiş," der. Bu ne demek? Bunu yapmamış işte. Ama bu hatırlanmaz, ama onu

aldırmak istediği hatırlanır. Hatıralarımız genellikle bizim ruhsal silahlarımızdır ve biz burada silahsızlanıyoruz.

2.5. Herkes iyidir

İyi ve kötüyü ayıran ahlakî duruş, sistemik olarak, bir kişinin diğerlerinin önünde daha büyük bir ait olma hakkını kendine almasına ve bir diğerinin aidiyetini sorgulamasına veya tanımamasına hizmet eder. Bunun kötü etkileri vardır. Felsefî veya teolojik açıdan bakılırsa birinin davranışları sebebiyle düzenin dışına atılması düşünülemez. Kişi kendi rolünü kendi seçemez ve onun davranışı bütün içinde anlamlıdır. Bütün içinde herkesin kendine özgü bir anlamı vardır ve bu mantıklı olan tek anlamdır.

“Herkes iyidir ama belki kilitlenmiştir,” noktasından hareket edilirse, her şey daha basit ve daha yararlı olur. O zaman insan, diğerinin nasıl kilitlendiğine ve onunla olduğunda kendinin nasıl kilitlendiğine bakar ve böylelikle herkes eşit olur. Yani psikoterapide kişisel kötülük fikrinden uzaklaşmak iyidir.

Bir örnek:

Beyaz Gül'ün (Hitler'e karşı olan öğrenci derneği) öğrencilerini ele alalım. Onlar kahramandı. Onlar bir gruba bağlı oldukları için başka bir gruba karşı durdular. Farklı olan küçük bir gruba aittiler. Bu gruba bağlı oldukları için öyle davranabiliyorlardı ve ölüm, bu yüzden onlar için kötü bir şey değildi. Bir mafya grubunun içinde büyüyen kişi, düzene karşı çıkar, çünkü o kendi grubunda başka

bir düzene teslim olmuştur. O suçlu olarak nitelendirilir. Ama ruhsal süreç tamamen aynıdır. Herkes bir gruba bağlı olduğu için şimdi olduğu gibidir. Biz şimdi burada ahlakî bir ayrıştırma yapıyoruz: Birileri iyidir ve diğerleri kötüdür. Bu olmaz. Beyaz Gül'dekilerin şansı vardı, rejim çöktü. Şimdi onlar büyük kahramanlar olarak anılıyorlar. Naziler kazanmış olsalardı, onlar suçlu olarak kalacaklardı. İyiyle kötünün arasındaki bütün fark budur.

Kötünün içindeki iyi hakkında

Sistemik terapide şu prensip geçerlidir: İyi ve kötü ile ilgili olarak ortaya konanın aksi doğrudur. Bu her zaman geçerlidir, daha bir istisnasını görmedim. Kötü olanın baba olduğu bir aile diziminde ben daima anneye bakarım. Eğer anne kötüyse babaya bakarım.

BENNO Evet, sendeki bu saygıyı çok beğeniyorum, bizim normalde yanlış veya kötü dediğimiz farklılıklara duyduğunuz saygıyı...

BERT HELLINGER Bunu nasıl yapıyorum biliyor musun? Her zaman iyi sonucu da göz önünde bulunduruyorum. İncil'de şöyle denir: Ağacı meyvesinden tanırsın ve günleri sonundan tanırsın. Sonunda ne olduğu önemlidir ve masumlarda az şey olur. Gerçek bizim ideal hayallerimize sürekli ters düşer.

*

MIRJAM ... Dün yine Almanya'nın geçmişiyle ilgili tartıştık. O kuşakta şüphe ve sorgulama yoktu. Onların hepsi [Hitler'in] peşinden koştular.

BERT HELLINGER Aynen senin onları şüphe duymadan eleştirdiğin gibi.

MIRJAM Sözümü bitirmeme izin vermelisin. Ben de onların peşinden koşardım, bundan tamamen eminim. Ne zaman şüphe duymalıyım ve ne zaman kendimi bırakmalıyım? Kendi adıma bu kararı nasıl verebilirim? Bu bana zor geliyor.

BERT HELLINGER Sanırım bu konulardaki zorluk şundan kaynaklanıyor. İnsanlar kaderi değiştirmenin ve yönetmenin kendi ellerinde olduğunu zannediyorlar. Bu zan, Batı dünyasına ait bir hayal. Bu bir yanılgıdır. İnsanları tutsak alan çok güçlü kuvvetler var, örneğin şimdi Doğu'da yaşanan devrim gibi... Bunu kimse yapmadı, Gorbaçov da. Bunlar çok güçlü kuvvetler, aniden etki eder ve insanları kavrar. Bizim yıkıcı olarak algıladığımız ya da kötü veya yıkıcı dediğimiz şey, aynı şekilde güçlü bir kuvvettir ve iyiye götürür. Eğer tüm bunlar olmasaydı, Avrupa çok geri kalırdı.

MIRJAM Ama eğer kadersel güçler hüküm sürüyorsa, o zaman sorumluluğun anlamı ne oluyor?

BERT HELLINGER Senden sorumlu olan biri olsa, sen de tamamen aynı şeyi yaparsın, "O her şeyi değiştirebilirdi ve değiştirmek zorundaydı," dersin.

OLAF Bu, biz yaşamıyoruz, demektir.

BERT HELLINGER Öf bırak bunları, belli bir oranda biz de etkili olabiliriz, ama küçük şeylerde.

VERA Sorumluluğun sadece kişisel olarak tanımlanabileceğini düşünüyorum, sadece birey sorumluluk sahibi olabilir.

BERT HELLINGER Evet, eğer özgür ise. Eğer akıntıya ka-

pıldıysa olmaz.

VERA Yani sen toplama kampı muhafızlarını yargılamaz mıydın veya binlerce Yahudi'yi gaz odasına tıkan subayı...

BERT HELLINGER Hayır, yargıladım. Ama buna rağmen onlar kilitlenmiştir.

Bunu basit bir örnekle açıklamak istiyorum:

En büyük cinayetler kendilerini diğerlerinden daha iyi görenler tarafından işlenir ve onları yargılayanlar da kendilerini daha iyi görür. Örneğin devlet güvenlik servisini ele alalım. Stasi (Alman istihbarat örgütü) çalışanları kötü insanlardı, ama şimdi bunu açığa çıkaran ve onları takip edenler de benzer şekilde davranıyor: Muhbirlik yapmaya devam ediyorlar, ama kendilerini daha iyi görüyorlar.

2.6. Sorumluluk kime düşüyor?

BIRGIT Ben, bana gelen insanlara karşı sorumluluğumla bağlantılı olarak; kendi haline bırakmak, teslim olmak, uyum sağlamak konularını merak ediyorum. Sıkı sıkı tutamazsam oluşacak olan büyük boşluktan çok korktuğumu fark ediyorum. Ondan sonra artık hiçbir şey kalmayacak.

BERT HELLINGER Belli bir dinamikten dolayı birine düşen bir sorumluluk vardır. Eğer bu sorumluluk geldiği şekilde üstlenilirse o zaman bu sorumluluk yerine getirilmiş demektir. Ama kendi aldığım bir sorumluluk kötüdür, hem benim için hem danışanlar için.

BIRGIT Psikososyal bir meslek icra ettiğim için zaten bu sorumluluk bana verilmiyor mu? Bunun içinde zaten bir sorumluluk var.

BERT HELLINGER Duydunuz mu? Söylediklerim boşunaydı.

BIRGIT Ben bu ayrımı yapamıyorum.

BERT HELLINGER Aynen, bu işte. O zaman önce kendini sürece bırakmak zorundasın, sorumluluğu üzerine almak ile insana düşen sorumluluğun arasındaki fark nedir? Polonya'da Walesa'ya sorumluluk düştü ve o bu sorumluluğu değerlendirdi. Nerede birine sorumluluk düşerse ve o onu değerlendirirse başarılı olur. Karşı çıksaydı dağılırdı.

Aile diziminden bana bir sorumluluk düşer ve ben karşı çıkarsam, o zaman ruhumda bir şey kırılır. Çünkü ben daha büyük bir bağlamın parçasıyım ve bana bir sorumluluk düştüğünde kendimi bu bağlamdan çıkaramam. Böyle bir durumda evet ya da hayır deme özgürlüğü yoktur. O zaman doğru olan sorumluluğu üstlenmektir. Ama benim sorumluluğu kendime uygun görmem, tamamen farklı bir şeydir. O zaman etki eden kuvvetlerden çözülürüm ve bundan sonra ya bir şey yapamam ya da etkim az olur. Bu şimdi, daha önce büyük düzlemde konuştuğumuz şeyin küçük düzlemde olanıdır. Küçükte daha fazla yapılacak şey vardır.

Bir keresinde Goebbels cennete gelmiş. Onun oraya geldiğine kimse inanmak istememiş. Ama o, cenneti çok sıkıcı bulmuş ve bir de cehennemi göstermelerini istemiş. O zaman Petrus "Buyrun!" demiş ve onun aşağıya bakmasına izin vermiş. Aşağıda her şey harikaymış: Go-Go kızları, büyük yemek masaları, disko müziği ve kadın artistler ve istediği her şey oradaymış. Goebbels şöyle demiş: "İşte gitmek istediğim yer."

Petrus "Buyrun!" demiş ve o aşağıya geldiğinde onu a-

nında demir kısıkaçlarla karşılaşmışlar ve ateşin üzerine tutmuşlar. O zaman Goebbels “Ama burası çok farklı görünüyordu,” demiş. “Evet,” demiş şeytanlar, “O bizim propagandamızdı.”

KARL Ben alçakgönüllülük ve kibirle uğraşıyorum.

BERT HELLINGER Seninle bir sırrı paylaşmak istiyorum: İnsan alçakgönüllü kibirli de olabilir. Bu benim için alçakgönüllülüğün zirvesidir. Bana göre General de Gaulle buna bir örnektir. İnsan alçakgönüllülüğün içindeki cesareti unutmamalıdır. Her büyük karar sadece korku, titreme ve alçakgönüllülükle verilebilir. Ama kibirli görünür. Ters sorumluluktan kaçmak olurdu. Demek ki alçakgönüllülüğün içinde büyük ölçüde cesaret de vardır.

2.7. Kolaylık ve zorluk

Kolaylık, doğrunun ve ileriye götüren şeyin bir özelliğidir. Bir şey zor ve yorucu ise insan onu genelde unutabilir. Aksi halde tozlu bir yolda giden, yükü ağır, susuz ve aç bir eşek gibi oluruz. Dili dışarı sarkmıştır. Sağda yeşil bir çayır, solda yeşil bir çayır vardır. Ama o “Ben kendi yolumdan giderim,” der. Bu zorluktur.

STEFANIE Dün akşam burada çalıştığımız kolaylık aklıma geldi ve bazen trajik şeylere memnuniyetle tutunduğumu fark ettim.

BERT HELLINGER Trajik olan havalıdır. Bunu bir hikâye ile açıklayabilirim:

Mutluluğun iki yolu

Tanrıların insanlara hâlâ çok yakın görüldüğü eski zamanlarda, küçük bir şehirde Orpheus isimli iki şarkıcı yaşıyormuş.

Bunlardan büyük olan, gitarın atası sayılan kitharayı bulan kişiymiş. Tellere dokunup şarkı söylediğinde çevresindeki tabiat büyülenirmiş. Vahşi hayvanlar ehlîleşip ayaklarının dibine yatar, yüksek ağaçlar ona eğilirmiş. Hiçbir şey şarkılarına karşı koyamazmış. O kadar muhteşem olduğu için en güzel kadına talip olmuş. Bundan sonra iniş başlamış.

Daha düğündeyken güzel Eurydike ölmüş yani kaldırıırken dolu kadeh kırılmış. Ama büyük Orpheus için ölüm son demek değilmiş. Yüksek sanatının yardımıyla yeraltı dünyasının girişini bulmuş, aşağıya gölgelerin ülkesine inmiş, unutma nehrinin üzerinde oturmuş, cehennem köpeğinin önünden geçmiş, canlı bir şekilde ölüm tanrısının önünde durmuş ve şarkısıyla onu duygulandırmış.

Ölüm Eurydike'yi özgür bırakmış, ama bir şartla... Orpheus bu iyiliğin arkasındaki kötülüğü fark edemeyecek kadar mutluymuş. Dönüş yoluna koyulmuş ve arkasında sevdiği kadının ayak seslerini duyuyormuş. Sağ salim cehennem köpeğinin önünden geçmişler, unutma nehrinin üzerinde oturmuşlar, ışığa doğru çıkmaya başlamışlar, onu uzaktan görüyorlarmış. O sırada Orpheus bir çığlık duymuş –Eurydike'nin ayağı takılmış– korkuyla arkasını dönmüş, gölgelerin hâlâ geceye düştüklerini görmüş ve yalnızmış. Ve acıdan kendini kaybederek veda şarkısını söylemiş: "Ah, onu kaybettim, bütün mutluluğum şimdi yok oldu!"

Orpheus tekrar ışığa çıkan yolu bulmuş, ama ölülerin yanından döndükten sonra hayat ona yabancıymış. Sarhoş kadınlar onu taze şarap partisine götürmek istediklerinde karşı çıkmış ve kadınlar da onun bedenini parçalamışlar. Yaşadığı felaket çok büyükmüş, sanatı da boşa gitmiş. Ne var ki bütün dünya onu tanıyor!

Diğer Orpheus küçük olanmış. O sadece bir sokak şarkıcısıymış, küçük şenliklerde sahneye çıkar, küçük insanlar için çalarmış, küçük sevinçlere sebep olurmuş ve kendisi de bu arada eğlenirmiş. Sanatından kazandığıyla yaşayamadığı için sıradan bir meslek daha öğrenmiş, sıradan bir kadınla evlenmiş, sıradan çocukları olmuş, arada sırada günah işlemiş, tamamen sıradan bir şekilde mutluymuş, yaşlı ve hayata doymuş biri olarak ölmüş.

Ama, kimse onu tanımıyor –benim dışımda!

2.8. Ruh eser gider

LARS Ben bir şey daha arıyorum ve ne olduğunu tam olarak bilmiyorum. Büyük olasılıkla içimde güvenilir bir şey arıyorum. İçimdeki her şeyin geçici olduğunu hissediyorum.

BERT HELLINGER (*Kısa bir süre duraksar.*) Sıkı sıkıya tuttuğun şey yük olur.

LARS Ben de bunu düşündüm.

BERT HELLINGER Aynen! Terapistler genellikle trajik bir kaderi yaşar, biraz geç kalırlar. Genellikle özel bir şey yaptıklarını düşünürler ama yaptıkları şey zaten karşılarındaki kişide vardır. Hattâ belki bunu o kişiden kopyalamışlardır. Geçici olmak ruhsallığın bir özelliğidir. Ruh eser gider. Başka bir şey var mı, Lars?

LARS (*Duygulu bir şekilde...*) Evet, yavaş yavaş bende yine bir minnet duygusu yükseliyor, bunu tanıyorum, ama sürekli kaybediyorum.

BERT HELLINGER O geçicidir ve böyle olması da iyidir. Sürekli minnet duygusuyla dolaşsak ne yapardık.

LARS İki konum var. Dünden beri “kontrol etmeyi istemek” ve “kendini olaylara bırakmak ve teslim olmak” konusuyla uğraşıyorum. Aklım bir oraya bir buraya gidiyor.

BERT HELLINGER Bir keresinde bir kadın vardı, evinde her pazar korkunç bir dram oynanıyordu. Eşi ondan daha erken kalkıyor, çocukları giydiriyor, kahvaltıyı hazırlıyordu ve böylece kadın biraz daha yatakta yatabiliyordu. Adam kahvaltıyı hazırlayınca, o ve çocuklar “Anneciğim, kahvaltı hazır!” diye bağıyorlardı. Kadın, o sırada ya hâlâ yataktaydı ya da belki duşta oluyordu ve “Siz başlayın!” diye onlara bağılıyordu.

Onlar bunu yapmıyordu. Her pazar aynısı oluyordu. O gelene kadar bekliyorlardı, sonra kadın kızılıyordu. Bu çok seneler önceydi... O zamanlar henüz saftım ve ona çok basit bir çözüm teklif ettim. “Sadece ‘Beni beklediğiniz için çok sevindim’ de,” dedim. O zaman bana da kızdı ve üç gün benimle başka bir şey konuşmadı. Üç gün sonra ona “Senin için iyi bir çözüm ne olurdu?” diye sordum. “‘Başlayın!’, dediğimde, başlamalılar,” diye cevap verdi. Sonra bu iki durum arasındaki farkın ne olduğunu düşündüm. “Beni beklediğiniz için çok sevindim,” derse, bir şey değışirdi, onda, kocasında, çocuklarında; ama o zaman kontrol onun elinde olmazdı. “Başlayın!” derse ve onlar başlarsa, o zaman kontrol onda olurdu. Ama neyin üzerinde? Gerçek kontrol her zaman bir hiçin üzerindedir!

LARS Onun da hiçbir şeyin üzerinde kontrolü yok zaten!

BERT HELLINGER (*Yüksek sesle...*) Aynen! Tamamen. Şimdi neden bunu anlattığımı bilmiyorum artık. (*Gülüşmeler...*)

*

LUDWIG Bugün öğleden sonra içimde bir sevecenlik vardı, ama şimdi yine yok oldu.

BERT HELLINGER Duygular, eğer insan onları bırakırsa kalabilir. İnsan bir şeyi sıkı sıkı tutmak istediğinde, tekrar yok olur. Hayat sürekli devam ediyor ve bir sonrakine ve bir sonrakine gidiyor. Ve sen devam edersen o da seninle beraber gider. Ama durduğunda bu olmaz. Buradaki resim bunun için.

2.9. Mutluluğun varyantları

Bir katılımcı, anne-babayı iki elinin arasına alarak kalbe götürme alıştırmasını tam olarak yapamadığı için sızlanınca, Bert Hellinger "Size mutluluk hakkında bir şey söylemek istiyorum. Bu şimdi bu alıştırmada da netleşti," dedi.

Birçok kişi mutluluktan korkar, derinliğin sevgi dolu hissedildiği o önemli adımdan korkar. Derin sevgi hem mutluluk hem de acıdır. İkisi birlikte çok derine gider ve biz bu sevgiden korkarız, çünkü o zaman acıyı da hissederiz. Bu mutluluğun neşe ile alakası yoktur. O doluluk, sakinlik, derinliktir. Bu mutluluğun içinde ciddiyet vardır ancak bazen hafifliğe geçebilir, bu yüzden ben bazen insanlara mutluluğa giden bu eşiği aşmalarında yardım ediyorum.

OLAF İnsan mutluluğu tam derinde hissettiğinde, ölüme de yakın oluyor.

BERT HELLINGER Evet, aynen.

OLAF O zaman belli bir süre sonra bir şaka yapmak da tamamen insanî bir şey.

BERT HELLINGER Evet, trajedide olduğu gibidir: Eğer

kral öldürülürse palyaçolar gelir. Tabiri caizse bu dramaturjinin bir parçasıdır.

Dikkat edilmesi gereken bir şey daha var: Hak edilmeyen mutluluk bazen olumsuz bir şey gibi yaşanır, korkutur ve tehdit eder. Belki de içimizden bu mutlulukla, kaderin ve diğer insanların kıskançlığına sebep olacağımızı düşünürüz. Mutluluğa sarılmak, bir tabuyu yıkmak, bir suçu üzerine almak, bir tehlikeyi kabul etmek gibidir.

2.10. Çılgın kilitlenmeler

Başka bir seminere katılanlardan biri oturum esnasında şöyle dedi: “Dün kız kardeşimle bir kere daha konuştum. Babamın annemle evlenmeden önce nişanlı olduğunu söylemiştim.” Bu şöyle olmuş. Babam Ruslara esir düşmüş. Nişanlısı onun geri döneceğini düşünmediği için başka biriyle arkadaşlık etmiş. Babam çok sağlıklı olmasına rağmen, bir buçuk yıl önce kalp hastalığından öldü. Sigara içmiyordu, içki içmiyordu ve spor yapıyordu. Burada bir anlayamadığım bir şey var var.

BERT HELLINGER Sana bir şey söylemek istiyorum. Bir psikolojik metot vardır, şimdi senin yaptığın gibi bağlantıları arar. Ve bir insan ne kadar çok bağlantı bulursa o kadar delirir. Çok fazla bağlantı bulduysa, cinnet geçirir. İyi bir psikoterapi kişinin kendine hazırladığı kilitlenmeleri birbirinden ayırır ve çok aza indirger.

KATILIMCI Bunun benimle ne ilgisi olduğunu merak ediyorum.

BERT HELLINGER Söylediğin şeyin seninle hiçbir bağ-

lantısı yok. Baban kalpten öldü, nokta. Diğer her şey mantıksız. Bu ne demek ki? Nişanlısı, o artık gelmeyeceği için endişelendi ve kendine başka birini aradı. Bunu yapmış olması anlaşılabilir bir şey. Olan olmuş hayat devam ediyor. Sen de tamamen garip bir şey yapabilirsin. İnsanın kendi eylemsizliği ve kendi şanssızlığı için sebepler araması çok yaygındır. İnsan her zaman ne istiyorsa yapabilir.

KATILIMCI Peki, benim bir kadına duyduğum problemli aşkın zamanında bir kadının babamı terk etmesiyle ilgisi olabileceğine dair bir düşüncem var. Bunun üzerine gitmek istiyorum.

BERT HELLINGER Doğrudan yol en iyisidir. Doğrudan kadına git. Eğer sevgi varsa o seninle kalacaktır. Başka ne olabilir? “Burada neler etkili, o zaman babama neler oldu?” diye düşünürse kadını göremez artık, sadece kendi problemlerini görür. O zaman kadın da haklı olarak kaçır.

KATILIMCI Şimdi anladım.

BERT HELLINGER Sana kadınlar hakkında bir sır vermek istiyorum. Çok büyük bir sır: “Kadınlar çok az farklılık gösterirler.”

KATILIMCI Bunu keşfetmem lazım. (*Grupta gülüşmeler...*)

BERT HELLINGER Güzel bölgelerde –ben de güzel bir bölgede oturuyorum– birçok yol vardır. Her yol güzeldir, ama insan birinde karar kılmak zorundadır. Yoksa olduğu yerde kalır. Kadınlarla böyledir.

KATILIMCI Bunu yaptım ve bu kadında karar kıldım.

BERT HELLINGER Bir de eşek hikâyem var: Bir eşek ağır yüküyle tozlu bir yolda gider, aç, susuz, dili dışarı sarkmıştı. Sağda yeşil bir çayır, solda yeşil bir çayır vardır. Ama o “Ben kararımı verdim,” der.

2.11. Terapötik ifadelerin geçerliliği

ULF Burada, senin önemli ve esansiyel şeyleri çok az yapmana rağmen bunların etkili olduğunu fark ettim. Benim çalışmamda o kadar çok saçmalık ve gereksiz şey var ki... Bunun nedenini hissetmeye çalıştım ve böyle ifadelerden kaçınmamın kesin hükümlerden korkmamla ilgili olabileceğini düşündüm.

BERT HELLINGER Önce sana bir şey söylemek istiyorum. Bir seminerimde başarılı genç bir kadın vardı tatlıydı, gerçekten tatlı- ve onun erkeklere yardım etme dürtüsü vardı. Daha önceden bir kere evlenmişti, şimdi de iki çocuğu olan bir adamın yanına taşınmıştı. 23-24 yaşlarındaydı, adam ise ondan yaklaşık olarak 12 yaş büyüktü. Ona "Bu adamı terk etmek zorundasın," dedim.

Birkaç ay önce ondan bir mektup aldım, adamla mutlu bir evliliği olduğunu bana da bildirmek istemiş. Şöyle yazmış: "Sen haklıydın, o doğru adam değildi. Ondan ayrıldım ve o zaman onu gerçekten sevdiğimi fark ettim. Sonra tekrar ona taşındım ve şimdi mutluyum."

Kesin terapötik ifadeler böyledir, benim tavsiyelerim bu kadar. Onlar ifade olarak doğru ve kesindir, ama etkileri farklıdır.

Bazıları "Nasıl böyle bir şey söyleyebilirsin?!" der. Örneğin şimdi Edda ile yaptığım şey, esas olarak bakılırsa bunlar imkânsız ifadelerdir. *(Bert Hellinger ona, bir birliktelik şansının olmadığını, defalarca kürtaj yaptırdığı için bu hakkını kaybettiğini söylemişti.)* Eğer bunu dikkatli bir şekilde ifade etmiş olsaydım, yolunu bulamazdı. Şimdi ise bununla başa çıkmak zorunda. Ben de bu konu hakkında daha fazla bir

şey bilmek istemiyorum. Bu şimdi kesinlikle önemli değil. Ben karşı taraf olduğum için ona saygı duydum. Karşı taraf olmak saygının bir şeklidir. *Söylediğim şeyin doğru olduğunu düşünüyorum, ama ona inanmıyorum.* Bu çok büyük bir fark. Bunun için ölmek istemezdim, ama şu anda benim algım bu. Onu bu şekilde söylüyorum ve ciddi olarak söylediğim için etki edebilir. Kendi ifadelerinden ve kendi ruh halinden kaçmak ve bunu sonradan diğerine saygı duymak şeklinde lanse etmek saçmalık ve genellikle korkaklıktır.

İyi bir lider ve guru

GUDRUN Uzun süreli bir ilişki, evlilik ve çocuk sahibi olmak benim hayatıma uygun mu diye merak ediyorum.

BERT HELLINGER Evet, uygun.

GUDRUN İyi o zaman.

BERT HELLINGER Ne kadar derin görüşlü olduğum çok şaşırtıcı. *(Gülüşmeler...)* Bu çok basit bir numaradır: Bir keresinde biri, üç tane kız arkadaşı olduğunu, ama hangisinde karar kılması gerektiğini bilmediğini söyledi. “Her üçünü de anlat bana,” dedim. Sonra “Sonuncusu, doğru olan o,” dedim. “Bunu nasıl anladın?” diye sordu. “Ondan bahsederken yüzün parladı,” diye cevap verdim.

Psikoterapide sürecin şekli çok basittir. Kişi orada iyi bir lider gibidir. İyi bir lider insanların ne istediğini görür ve onu emreder. İyi bir terapist insanların ne istediğini ve neyi şiddetle arzuladığını görür ve bunu tavsiye eder. O, kuvvetin nerede olduğunu ve kuvvetin olup olmadığını görmek zorundadır. Bu, Gudrun’da çok açık olarak vardı. İşte derin bakışın açıklaması budur.

Ben bir guru değilim ama gurunun ne olduğunu açıklayabilirim. Bir kurs esnasında bir grup yakın bir dağa gitmiş ve orada bir restoranda kutlama yapmıştı. Dışarı çıktıklarında etraf kör karanlıkmiş, ormanın içinden geçip geri dönmek istemişler ama yolu bulamamışlar. Sonra biri, o da hiçbir şey görmemesine rağmen, diğerlerinin elini tutmuş ve sağ salim dönmüşler. Guru ona denir.

3. Özel Yöntemler

Yayıncı bu çerçevede, Bert Hellinger'in çalışmasını özellikle karakterize eden üç özel terapötik yöntemi seçiyor:

1. Oturumlar, 2. Kesintiye uğrayan sevgi akışında terapi çalışması, 3. Aile dizimi.

3.1. Oturumlar

Bert Hellinger'in sistem ilişkili psikoterapisi esas anlamıyla bir grup psikoterapisidir. Psikanaliz veya grup dinamiğine yönelmiş gruplardan esas farkı terapinin yönetici odaklı yapılmasıdır. O, karşılıklı açıklamalara ve yorumlara izin vermez, grupta her bir kişiyle sırasıyla çalışır ve diğerleri, eğer bir aile diziminde temsilci değillerse buna katılan gözlemcilerdir. Böyle bir oturumda Hellinger'in bir kişi ile on dakikadan fazla çalıştığı nadirdir.

BERT HELLINGER Grup dinamiği uygulanan gruplarda herkes herkese bir yorum yapabilir. Tabiri caizse herkes herkesin eline düşmüştür. Eğer katılımcılar ne yapacakla-

rını bilen, kuvvetli karakterler değilse, grubun genel davranışının içine çekilir, ortak bir savunma geliştirirler. Bundan sonra birçok olay bir yana bırakılır.

Grup dinamiğinde belirli kurallar mutlaklaştırılır, örneğin sadece herkes onaylarsa, bir şey yapılabilir. Uzlaşma önemlidir, ama dogmatik bir talep olarak engelleyici bir etkisi de vardır. Ruth Cohn'un prensibi olan "Rahatsız edici şeylerin önceliği vardır," sözü aslında yardımcı olur, ama mutlaklaştırılırsa her bir birey tüm grubu rahatsız edebilir. Özellikle kendileri çalışmak istemeyenlerin itirazları tüm süreci bloke eder.

Oturum metoduyla, grup katılımcılarının aralarındaki her türlü iletişim önlenir. O zaman kimse bir diğeri kendi çıkarı için kullanamaz. Kimse sorgulanmaz, kimse kimseyi övemez veya azarlayamaz. Bunların her biri, bir diğeri kadar kötüdür. Herkes kendi farklılığı ve özelliği ile geçerlidir. Böylece herkes sorununu açıklayabileceği ve bunun korunacağı konusunda güven duyar.

Bu bireysellik önündeki saygı ve bu iyilik isteyen sevgi dolu duruş, bilmeden bir beraberlik oluşturur, bunun grup dinamiğinde olabileceğinden çok daha fazla ruhanî bir niteliği vardır. Bu da bir çeşit grup dinamiğidir, ancak gruptaki direnç etkisini kıran bir dinamiktir. Kötü olan şey ise katılımcıların sonradan masada birlikte oturmaları ve önceden biriktirdiklerini ortaya dökmeleridir.

Aşağıda, altı günlük bir seminerin üçüncü günü öğleden evvel yapılan oturumunun bir yazılı dökümü verilmiştir. Oturumun başında bir katılımcının köken ailesinin dizimi yapılmıştır ve sonra katılımcılar ağırlıklı olarak bu dizimle ilgili konuşmaktadırlar.

SARAH Bir gezi esnasında bir maceram oldu. Bir dere kenarında yürüyordum ve birdenbire kendimi suçlu hissettim. Bu çok ciddi idi; kendimi suçlu hale getirmiştım. Sonra koşarak dağa tırmandım, ormandan çıktım. Birdenbire her yer aydınlandı, giderek rahatladım, sis de arazi üzerinde yükselmişti. *(Düşünür.)*

BERT HELLINGER Bu olayı yorumlamak istiyorum. İnsanın kabul ettiği ve üzerine aldığı kişisel suç artık hissedilmez, eyleme geçmek için güce dönüşür. Suçu bilirim, ama onu hissetmem. Suçluluk duygusu ancak kişi suça uygun hareket etmeye karşı çıktığında ortaya çıkar. O zaman suçtan gelen kuvvetten kopar. Eğer biri kendi kişisel suçunu kabul ederse, ilerde iyilik adına yapacağı şeyler için önemli bir güç kaynağına sahip olur. Bu yüzden senin resmin güzeldi. Bir şeyi kabul ettin ve o hafifledi. Geriye sadece kuvvet kalmış oldu. Sen şimdi daha önce yapamayacağın şeyleri yapabilirsin.

Bir şeyi kefaret ödemek üzere yapmak sıkıcı olur. Ama eğer bir şeyi suçun kuvvetiyle yaparsam, bu da bir telafidir, ama tamamen farklı bir şekilde. Örneğin bu kurbanlarla failleri uzlaştıran bir şeydir, eğer onlardan istenen fedakârlıktan diğerlerine iyilik getiren bir şey çıkarsa... Senin yaptığın gibi bir konuşmadan sonra danışanlara artık bir şey söylemem Sarah, çünkü önemli olan her şey olmuştur.

Dünyanın bilgeliğini ve sırlarını koruyan kâhinlerin meşhur bir hikâyesi vardır. Bu sırlar kâhin kitaplarına kaydedilmiştir ve bir mağarada saklıdır. Eğer biri mağaraya girerse kitaplar eriyip dağılır. Önemli olan şeyler, merak karşısında kaçıp gider ve büyük sırlar kendilerini korur.

ANGELA Ben yoğunlaşmayı merak ediyorum. Bu konuyla ilgili olarak, dua hakkında yazılmış bir yazı geliyor aklıma. Bu yazıda duanın beş özelliği olması gerektiği söylenir: sakın, yoğunlaşmış, minnettar, sorumlu ve bir şey daha; inançlı. Bu yazıyı beğendim ve kavramları da... Tekrar tekrar "Yoğunlaşma hakkında nasıl bilgi sahibi olabilirim?" diye soruyorum kendime. Sonra içime bir korku geliyor...

BERT HELLINGER Bununla ilgili bir şey söyleyeceğim. Bazıları boş kalabilmek için gözlerini kapar ve buna yoğunlaşma der. İlginç! Gözlerimi açıp dünyanın tamamını içime alır ve bunu içimde düzene sokarsam yoğunlaşma oluşur. Yoğunlaşma budur. Anlaştık mı? Başka bir şey var mı, Angela?

ANGELA Hayır, bu yeter.

JOSEF Ben düşünceler ve duygularla çok doluyum ve sıramı veriyorum.

RUTH Ben de.

ECKHARD Ben de Sarah'a söylediklerinle uğraşıyorum.

BERT HELLINGER Sana güvenmiyorum, Eckhard!

ECKHARD İyi değilim. (*Omuz silker.*)

BERT HELLINGER Aynen, senin gizli bir niyetin var.

(*Eckhard önüne bakar, uzun bir suskunluk...*)

BERT HELLINGER Kendini öldürürsen, çocukların ne yapar? Yaşayanlara bir çözüm borçlusun. (*Suskunluk...*) Sana bununla ilgili bir hikâye anlatacağım.

Bir adam bir gece rüyasında Tanrı'nın sesini duyduğunu gördü ve ona "Kalk, oğlunu al, biricik sevdiğini, onu sana göstereceğim dağa götür ve onu orada bana kurban et," dediğini gördü.

Sabah adam kalktı, oğluna baktı, biricik sevdiğine, karısına baktı, çocuğun annesine, Tanrı'sına baktı. Çocuğu aldı, dağa götürdü, bir sunak yaptı, ellerini bağladı, bıçağı çekti ve onu kurban etmek istedi. Ama sonra başka bir ses daha duydu ve oğlunun yerine bir koyun kesti.

Oğlu babasına nasıl bakar?

Baba oğluna nasıl bakar?

Kadın adama nasıl bakar?

Adam kadına nasıl bakar?

Onlar Tanrı'ya nasıl bakar?

Ve Tanrı –eğer varsa– onlara nasıl bakar?

Başka bir adam da bir gece rüyasında, Tanrı'nın sesini duyduğunu gördü ve ona "Kalk, oğlunu al, biricik sevdiğini, onu sana göstereceğim dağa götür ve onu orada bana kurban et," dediğini gördü.

Sabah adam kalktı, oğluna baktı, biricik sevdiğine, karısına baktı, çocuğun annesine, Tanrı'sına baktı. Cevap olarak onun huzurunda "Bunu yapmayacağım!" dedi.

Oğlu babasına nasıl bakar?

Baba oğluna nasıl bakar?

Kadın adama nasıl bakar?

Adam kadına nasıl bakar?

Onlar Tanrı'ya nasıl bakar?

Ve Tanrı –eğer varsa– onlara nasıl bakar?

Ve başka bir adam bir gece rüyasında Tanrı'nın sesini duyduğunu gördü vs ve kalktı, oğluna baktı vs, onu dağa götürdü, bir sunak yaptı, bıçağı çıkardı ve onu kurban etti. Eve geldiğinde de intihar etti.

Benim yorumum: Zavallı çocuk. (*Suskunluk...*) Kefaret genellikle sorumluluk ve suçun yerini doldurur. Olay ka-

dar kötüdür ve eylemde bulunmaktan daha ucuzdur. İşte, Eckhard, şimdi seni uyarmış oldum. Başka bir şey var mı? *(Eckhard başını sallar.)*

İyi! Irene, sende neler var?

IRENE Öğle arasından önceki meditasyonda büyükanne-min erken ölen bir çocuğunun ismini almış olduğumunun farkına vardım. Sanki bir şekilde beraberimde bir şeyler taşıdığım hissine kapıldım.

BERT HELLINGER Nasıl yani? Ama senin için önemliyse... Bu tür durumlarda büyümlü bir söz vardır. Yani ben gerçekten etkili olan birkaç büyümlü söz buldum. Böyle bir cümle idrak edildiğinde, büyük bir hediye sayılır. En azından ben, böyle bir cümlenin aklıma gelmiş olmasını büyük bir hediye olarak algılıyorum. Ve senin söyleyebileceğin cümle şöyle: Sevgili Irene, sen ölüsün...

IRENE *(Hafif alaylı...)* Ve ben yaşıyorum...

BERT HELLINGER Hayır, bunu söylemeye devam etmemi istiyorsan ciddi olmalısın, yoksa bırakırım. *(Suskunluk.)* O hakkını kaybetti, artık ona bunu söyleyemem. Tamam, devam edelim.

LARS Beni de Benno'nun durumu çok etkiledi, düşüncelere daldım. Onun dışında bir süredir baş ağrılarım oluyor.

BERT HELLINGER Sen bunları hak ettin.

LARS Öyle diyorsan.

BERT HELLINGER Evet, tabii, Goethe "Herkes kendi mutsuzluğunu yaratır," diyerek ne kadar güzel söylemiş. *(Gülüşmeler...)*

ERICH Şimdiki ailemi dizmek istediğimi hissediyorum. Onları çok değersiz ve küçük gördüğümü fark ettim, ama

şimdi bunun çok önemli olduğunu anlıyorum, buna Eckhard'ın olayı sebep oldu.

BERT HELLINGER Tamam.

FRIEDEMANN Benim danışanımla ilgili bir sorum var. Bir anne çocuklarını öldürmeye çalışmış. Onları öldürmemiş, ama ağır şekilde hırpalamış. Sorum şu: Bu kızın tekrar annesiyle bir ilişki kurmasına imkân var mıdır? Şimdi annesini tamamen reddediyor. Annesi yüzünden çok acı çektiğini söylüyor. Onun annesiyle tekrar bir ilişki kurabilmesinin önemli olduğunu düşünüyorum, ama yaşananlardan dolayı çekiniyorum.

BERT HELLINGER Evet, burada da büyümlü bir söz var. "Sevgili anneciğim, bunu kabul ediyorum," demeli... (*Suskunluk...*)

FRIEDEMANN Bunu anlıyorum da onu buna nasıl ikna edebilirim?

BERT HELLINGER Hayır, cümle henüz tam olarak doğru değil, daha tamamlamadım, ama bu yönde olmak zorunda. Belki şöyle olabilir: "Sevgili anneciğim, eğer bu benim kaderimse o zaman bunu kabul ediyorum."

FRIEDEMANN Şu anlamda, bedeli...

BERT HELLINGER (*Sözünü keserek...*) Hayır, hayır, bunun anlamı yok! Bu cümleyi yorumladığın anda kuvveti kaybolur. Cümle nasıldı?

FRIEDEMANN Sevgili anneciğim, eğer bu benim kaderimse bunu kabul ediyorum.

BERT HELLINGER Çocuğun anne-babasını affetmesine gerek yoktur. Bu yine tamamen farklı bir şeydir. Kötü

davranılan bir çocuk "Bu çok kötü," diyebilir ve şunu söyleyebilir: "Seni bu yüzden hiçbir zaman affetmeyeceğim." Bunu rahatlıkla söyleyebilir, ama bu yüzden kızmasına gerek yoktur. "Sen bunu taşımak zorundasın," diyebilir. Çocukların normalde yaptıkları şey, olayı üstlerine almalarıdır. Suçu ve sorumluluğu ebeveyne bırakmak çok daha zordur. Ama bunun dengelenmesini isteme hakkı, örneğin çocuğun "Şimdi size göstereceğim," şeklinde tepki vermesi ve anne-babaya zarar vermesi olmaz. Bunun etkileri kötü olur. Neden olursa olsun anne-babasından şikâyet eden çocuk bunun kefaretinin öder.

Başka bir şey var mı Friedemann?

FRIEDEMANN Evet, bir kadın danışanım var, babası yüksek bir Nazi subayıymış. Onu hiç tanımamış. O, annesiyle Avusturya'ya gitmiş -anne Avusturyalıymış. Bu kadının birdenbire intihar düşünceleri oluyor, bu düşünce onun üzerine basıyor.

BERT HELLINGER Kime, danışana mı?

FRIEDEMANN Evet ve sanırım bir şekilde...

BERT HELLINGER Babasına ne olmuş?

FRIEDEMANN Onun çok garip bir kaderi varmış. Kayıp sanılıyormuş. Sonradan belden aşağısı felç olmuş bir halde Schleswig-Holstein'da yaşadığı ortaya çıkmış, orada da ölmüş. Daha önce ondan bir haber alınamamış.

BERT HELLINGER (*Düşünür. Sonra...*) Evet, kadının ihtiyacı olan cümle belki şudur: "Sevgili baba, seni rahat bırakıyorum." Onu buraya yönlendirebilirsin. Hiçbir şey bilmek istememek de önemlidir. Onun neler yaptığını araştırmamalıdır. Şöyle söyleyebilir: "Senin kaderine ve kararına saygı

duyuyorum ve seni rahat bırakıyorum.”

MAX Şu anda bir şey yok.

VERA Şu anda ben duygu değişimleri yaşıyorum. Bu sabah acı hissediyordum, bu öğlen kendimi gayet iyi hissettim ve şimdi her şeyi olurluna bıraktım.

FREYA (*Oturumun başındaki Benno'nun aile dizimiyle ilgili olarak...*) Benim sistem dizimleriyle ilgili bir sorum daha var. Bir keresinde ailenin kökenindeki düzenini saat yönünde dizdiğini söylemiştin. Dizim, sonunda şu hale gelmişti: Benno'nun ilk ailesi karşısında duruyordu.

BERT HELLINGER Evet, bu tamamen saat yönündeydi: İlk aile, ikinci aile ve sonra üçüncü aile.

FREYA Bu ondan başlamıyor mu?

BERT HELLINGER Hayır, o merkez, ilk karısı ve onun çocukları ile başlıyor. Sonra çocuklarıyla ikinci karısı geliyor. Ama bazen farklı da olabilir. İnsan bunu her zaman böyle dizmek zorunda diye düşünmemelisin. Burada düzen buydu. O merkezdeydi, çünkü o hepsine aitti.

FREYA Yani çemberin başlangıcı sabit değildir.

BERT HELLINGER Hayır ve çocuklar bitmiş evliliklerde arada durur: ilk eş-arada çocuklar-ikinci eş-arada çocuklar. İnsan bunu çok katmanlı bir şekilde ortaya koymaz, lineer dizmek zorundadır, ama bu yeter.

FREYA Ve onun yeri oğlu tarafından mı belirleniyor?

BERT HELLINGER Hayır, onun yeri farklı aileler tarafından belirleniyor. Bu yüzden yeni ilişki diğer taraftadır. Köken düzenden bir sapma vardır ve bu, yeni sistemin köken düzene göre önceliği olduğunu gösterir. Yani şimdiki aile

köken aileye göre önceliklidir. Bu yüzden insan yeni aileye girebilmek için köken ailesini terk etmek zorundadır.

Bu konuda istisnalar da vardır, örneğin birisi tek çocuk olduğu annesi de dul olduğu için onu yanına almak zorunda kalabilir. O zaman annesinden ayrılamaz. Anne bu şartlar altında yeni aileye entegre edilmek zorundadır. Ama bunun dışında konuştuklarımız geçerlidir. Eğer birinin Benno örneğindeki gibi şimdiki zamanda birçok ailesi varsa, onlar ayrılmamış sayılır. Çünkü Benno sadece kadınlardan partner olarak ayrılmıştır ama ebeveyn olarak birbirleriyle bağlı olmaya devam ederler. Bu nedenle, bu bir toplu sistemdir. Bundan dolayı Benno'nun istediği gibi ilk sistemi dizmek mümkün olmazdı. İnsan sadece tümünü dizebilir, ait olan herkes ile birlikte. Anlaşıldı mı bu şimdi? *(Freya başını sallar.) İyi!*

KLAUS Burada olanları inanılmaz derecede heyecan içinde ve güzel yaşıyorum. İnsanları kendime yakın hissediyorum. Nadiren böyle bir duygu yaşarım. Bu çeşitlilik gerçekten harika ve heyecan verici.

BERT HELLINGER Şaşırabilen bir insan görmek ne güzel.

KLAUS Evet, bu kadar heyecanlı olabileceğine inanmamıştım.

BERT HELLINGER Yine küçük bir ara veriyorum.

(Aradan sonra oturumun devamı...)

BERT HELLINGER Helen, aklına bir şey daha geldiğini söyledin. Ne geldi aklına?

HELEN Evet, seminer için parayı sana Karl verdi. Kendi adıma bunu doğru bulmadım. Kendim vermeyi tercih ederdim.

BERT HELLINGER Buna ne denir, biliyor musun? Saptırmak! *(Herkes güler.)* Peki, kim bu kadın? *(Bu Hellinger'in daha önceki bir saptamasıyla ilgiliydi, Helen sık sık yaşlı bir kadın yüzü yapıyordu, onunla özdeşleşmiş olabilirdi.)*

HELEN *(Kısık sesle ve tereddüt ederek...)* Annem?

BERT HELLINGER Tahmin etmek burada geçmez.

HELEN Bilmiyorum.

BERT HELLINGER O zaman bir kere köken sistemini diz.

(Helen köken sistemini dizer ve dizim esnasında babasının ilk karısı ile özdeşleşmiş olduğu açığa çıkar. Kadın Yahudiymiş ve 1938'de Helen'in babasından ayrılıp Amerika'ya dönmüş.)

BERT HELLINGER *(Çözüm bulunduktan sonra...)* Evet, Yahudi, Almanya'da her zaman anlamlıdır, arkasında bir sürü kuvvet vardır. Helen, şimdi nasılsın?

HELEN *(Güler.)* İyiyim, doğru söylüyorum.

BERT HELLINGER Bu, babanın ilk karısı ile özdeşleşme. Peki şimdi ne olacak?

HELEN Bu bana birçok şeyi açıklıyor.

BERT HELLINGER Evet ve babana şunu demelisin: "Onunla bir ilişim yok. Ben anneme aitim." Sadece o doğrudur. Ve şimdi başını sallıyorsun. Hızlıca baş sallamak ne demektir, biliyor musun?

HELEN Hayır.

BERT HELLINGER Götz von Berlichingen. Bu direnmenin en incelikli şeklidir. Babana net olarak bakmak ve "Bu benim annemdir ve ben onun yanında duruyorum," demekte hâlâ nasıl direndiğini görüyor musun? Bu seni biraz küçültür tabii ama mutluluğun bedeli budur. Ne derler? Büyük mutluluk küçük şeylerdedir. *(Helen gülümser.)* Şimdi diğer yüz ge-

lıyor, fark ediyor musunuz bunu? Eklenecek bir şey var mı?

Alexis son iki dizimde özellikle çözümlerde kendisini çok iyi hissettiğini söyler.

BERT HELLINGER Evet, aynı zamanda özgürleştirici ve netti.

FRIEDEMANN (*Helen'in dizimiyle ilgili olarak...*) Bu durum, babasının Helen üzerindeki hakkını kaybettiği anlamına mı geliyor?

BERT HELLINGER Hayır, hayır! Kadının bu adamın üzerinde hakkı olmadığı anlamına geliyor. Babanın ilk eşinin ödemek zorunda kaldığı bedel düşünüldüğünde, Helen'in annesi adam üzerinde hak iddia edemez. Bu olmaz. Ve anne bu durumu kabul etmeli ve adamdan bir parça geri çekilmelidir. Bu diğer kadına saygı göstermenin bir şeklidir ve bu tam olarak geri çekilmek demektir. Ama Helen, bu seni, hiç ama hiç ilgilendirmez. Şimdi yine yaşlı yüzünün içindesin. Böyle yaşlı bir yüzün yok olması biraz zaman alır. Eskiden insanın sadece yüzünü başka bir şekle sokması gerekirdi, sonra bu âdet yok oldu. Doğru Frizyacılar yıkanırken yüzlerini şekilden şekile sokarlarmış. Şimdi bir ara veriyoruz veya bir şey eklemek isteyen biri var mı?

IRENE Cümle aklıma geldi. Onu tam olarak tanımıyorum, ama beni yüzleştirmen iyi oldu.

BERT HELLINGER Evet, bu tam oturdu! Cümle neymiş?

IRENE "Sevgili Irene, sen ölüsün, üzgünüm ve ben birazcık daha kalıyorum."

BERT HELLINGER Şimdi sana doğru cümleyi söylüyorum: "Sevgili İrene, sen ölüsün. Ben biraz daha yaşayacağım, sonra ben de öleceğim."

Cümle başka durumlarda da kullanılabilir. Bunu söylerken tereddüt ediyorum, çünkü para gibi kolaylıkla harcandır, o zaman da etkisini kaybeder. Örneğin ikinci kadın birincisine şöyle söyleyebilir: “Sen adamı kaybettin, ben ona biraz daha sahip olacağım ve sonra ben de onu kaybedeceğim.” Bu, üstünlüğü ve kibri alır. Ve sonra insan derin bir insanî düzeyde bir olur, orada geçiciliğin hakkı vardır. Şimdi gerçekten bir ara veriyoruz. (*Oturumun sonu.*)

3.2. Kesintiye uğrayan sevgi akışını hedefe götürmek

Rahatsızlıklara veya problemlere götüren iki ana durum vardır. Birincisi, kişinin kendisi de fark etmeden özdeşleşmiş olmasıdır. Bunlar sistemik kilitlenmelerdir (*bkz. Bölüm V*). Kişisel düzeyde bir rahatsızlığa sebep olan ikinci ana durum ise kesintiye uğrayan sevgi akışıdır. Çocukken bir kişiye doğru yöneldiğimizde –genellikle bu annedir– bu yönelimin hastanede kalma veya başka sebeplerle gerçekleşen ayrılıklar ve olaylar nedeniyle kesintiye uğraması çok kuvvetli bir reddedilmişlik duygusuyla bağlantılıdır.

Bu kişi ileride bir yetişkin olarak birine yöneldiğinde yani bir sevgi akışı olduğunda belirli bir noktada bu kesintiye uğrama anıları nükseder. Bunlar sadece bedensel anılar olsa da, o aynı o zamanki duygular ve semptomlar ile tepki verir. Böyle bir durumda en sık ortaya çıkan duygular öfke, nefret, çaresizlik, vazgeçme ve hüzündür. Ama kendini baş ağrısı ve gerginlik olarak da dışarı vurabilir veya kendi zararına olacak önemli kararlarla kendini gösterir. (Örneğin: “Artık hiçbir zaman kendimi zayıf göstermeye-

ceğim.” Veya “Artık hiçbir zaman kimseden bir şey istemeyeceğim.” Veya “Hiçbir şeyin faydası yok.”) Yani, hedefe ulaşana kadar sevgi akışını sürdürmek yerine kaçır veya aynı noktaya dönene kadar bir kısır döngüye girer. Nevrozun bütün sırrı budur. Bu kişi o duygulara dönerse, bir çocuk sesiyle konuşmaya başlar. Bu sesin kaç yaşında olduğuna dikkat ederim. Kişi böyle bir durumda öfke gösteriyorsa onun öfkesini boşaltmasını teşvik eder, kesintiye uğrama anını yaşamasını isterim.

Çözüm ilgili kişiyi o yere geri götürmektir. Bu şu demektir: O tekrar o zamanki çocuk olur ve o zamanki çocuk olarak terapistin yardımıyla veya hayali yardımcılarla kesintiye uğramış olan sevgi akışını hedefe ulaştırır. Yani terapist annenin (veya belki babanın) temsilcisi olarak hazırdır. Sonra danışan yeni ve önemli bir deneyim yaşar ve yaralı noktadaki sevgi akışlarını çok daha kolay başarır. Genellikle bu çok çabuk olur ve on beş yirmi dakika içinde halledilir. Hipnoz veya sıkı sarılma terapisi ile de yapılabilir.

Soru:

LARS Temelde olumsuz veya saldırgan duygulara, özellikle de anne-babaya karşı bu tür duygulara izin vermediğini düşünüyorum. Biyoenerji terapisinde ve Gestalt terapide kişi daha çok bu tür duyguları ifade etmeye teşvik edilir.

BERT HELLINGER Eskiden gelen duygu buna uygun bir reaksiyon mudur yoksa bu, arka planda bulunan başka bir şey tarafından yönü değiştirilen bir duygu mudur, bunun ayrımını yapıyorum. Çoğu agresyon sevgi akışının yerini doldurur. Eğer biri dövüldüyse veya yaralandıysa o zaman

belki “acıyor” diyebilir veya öfkesini gösterebilir, çünkü bu tepki o durumda doğrudur. Genel olarak anne-babaya karşı öfke göstermenin daima kötü etkileri olur. Çözüm her zaman anne-babanın kabul edilmesi üzerinden bulunur.

*

OLAF İnsanların belirli sorunlarının sadece sistemik olarak çözülebileceğini söyledi. İyileşme yüzdesini kaç olarak tahmin ettiğini söyleyebilir misin?

BERT HELLINGER Evet, bir yüzde verebilirim. Benim deneyimime göre, psikoterapide ortaya çıkan tüm problemlerin yüzde ellisi sistemik sebeplidir ve sadece sistemik olarak çözülebilir. Hattâ yüzde yetmiş diyebilirim. Bana göre, geri kalanlar gelişim bozukluklarına bağlıdır, en azından benim gördüğüm insanlarda... Bu birbirini tamamlar. Sistemik taraf netleşince sıklıkla belki duygusal olarak çalışmak zorunda olduğunuz başka bir şey ortaya çıkar. Ama bundan sonra her şey oldukça hızlı hallolur.

Anneciğim, lütfen!

Kesintiye uğrayan sevgi akışı için bir örnek

Brigitte seminerlerden birinin katılımcısıdır. Sevgi akışının kesintiye uğradığı bir insanın tipik duygu ve davranışlarını gösterir. Ona seminer boyunca eşlik ediyoruz.

İlk gün tanışma oturumunda

BRIGITTE Ben Brigitte Jaeger. Saarbrücker Raum'dan geliyorum ve sosyal pedagogum, evliyim ve üç küçük çocuğum var. Onlar şu anda benim esas işim, en büyüğü yedi yaşında ve iki küçük kızım, biri üç buçuk biri de iki yaşında. Ailede kendimi gerçekten tükenmiş hissediyorum ve arada bir kaçabilmek bana mutluluk veriyor. Bunun yanında bir kaç danışanla çalıştığım küçük ölçekli bir muayenehanem var.

BERT HELLINGER Psikoterapide ilginç bir kanun vardır, fiziksel gerçekliğin zıddıdır: Bir şeyi ne kadar uzağa itersen o kadar büyür.

BRIGITTE Çocuklarla ilgili mi diyorsun şimdi?

BERT HELLINGER Neyse ne! Çözüm hareketin geri dönüşündedir. Başka bir şey var mı?

BRIGITTE Şimdiki ailem, kayınvalidem ve kayınpederim bir araya gelince, ailemizin yıkılacağı duygusuna kapılıyorum. Sonra benim onların içinde bir yerim olmadığı duygusu geliyor.

BERT HELLINGER Buna aktarım denir. Kimden kime?

BRIGITTE Evet, kocam bizim sistemimizden çıkıyor ve diğerine giriyor.

BERT HELLINGER Hayır, sen problemi kimden kime aktarıyorsun? Kocandan kayınvalide ve kayınpedere. Çözüm nerede?

BRIGITTE Hiçbir fikrim yok.

BERT HELLINGER Kocanda.

BRIGITTE Bu onun problemi mi?

BERT HELLINGER Hayır, hayır! Bununla ilgili küçük bir hikâye anlatacağım:

Suçlama

Güneyde bir yerde, gün yeni ağarmaya başlarken küçük bir maymun palmiye ağacına tırmanır, ağır bir hindistan cevizini elinde sallar ve tüm gücüyle haykırır.

Bir deve bu haykırışları duyar, biraz yaklaşır, yukarıya ona bakar ve “Senin neyin var bugün?” diye sorar.

“Büyük fili bekliyorum. Ona hindistan ceviziyle öyle bir patlatacağım ki artık ne duyabilecek ne de görebilecek!”

Deve “Acaba gerçekte ne istiyor?” diye düşünür.

Öğlen bir aslan gelir, küçük maymunu duyar, yukarıya bakar ve “Bir şeyin mi var?” diye sorar.

“Evet!” diye haykırır küçük maymun, “Büyük fil ortada yok. Ona hindistan cevizi ile öyle bir patlatacağım ki kafatası kırılacak!”

Aslan “Aslında neyi var acaba?” düşünür.

Öğleden sonra bir gergedan gelir, maymuna hayret eder, yukarıya bakar ve “Senin bugün neyin var?” diye sorar.

“Büyük fili bekliyorum. Hindistan cevizi ile ona öyle bir patlatacağım ki kafatası kırılacak ve artık ne duyabilecek ne de görebilecek!”

Gergedan “Acaba gerçekte ne istiyor?” diye düşünür.

Akşam büyük fil gelir, palmiyeye sürtünür, hortumuyla dalları tutar ama yukarda çıt çıkmaz. Sonra yukarıya bakar, bir dalın arkasındaki küçük maymunu görür ve sorar: “Bir şeyin mi var?”

“Hayır!” der küçük maymun. “Hiçbir şey! Aslında bugün biraz sağa sola haykırdım, ama sen bunu ciddiye almamışsındır herhalde?!”

Fil “Gerçekten bir sorunu var!” diye düşünür. Sonra sürüsünü görür ve gider.

Küçük maymun uzun süre sessizce oturur. Sonra hindistan cevizini alır, tekrar yere iner, kırılsın diye onu taş çarpar, sütünü içip meyvesini yer.

BERT HELLINGER (*Hikâyeden sonra...*) Tamam mı, Brigitte? (*Brigitte şaşkın şaşkın bakar.*) Zararı yok! Bu hikâyeyi bir keresinde küçük bir erkek çocuğuna anlattım, o hemen anladı. Devam edelim.

İkinci gün sabah

BRIGITTE Buraya çok dikkatli bir şekilde geldim.

BERT HELLINGER Evet, Karl May "Dikkatli cesaret, çift sayılır," der.

BRIGITTE Dün zaman zaman kendimi bir panzerin içinde gibi hissettim, bugün kendimi daha açık hissediyorum ve şimdi çok yaralayıcı bir şey gün ışığına çıkıyor.

BERT HELLINGER Onu oldukça itinalı bir şekilde ele alacağım Brigitte. (*Brigitte ağlamaya başlar.*) Nefes almak yardımcı olur. Nefes al ve nefes ver! Ağzını kocaman aç ve nefes al ki akabilsin... nefes almaya devam et... nefes almaya devam et... sende her şey oldukça hızlı geliyor!

BRIGITTE Her zaman değil.

BERT HELLINGER Birinin senin için zaman ayırmasına alışık değilsin sanırım? (*Brigitte hıçkırarak ağlar. Bir süre sonra...*) Sandalyeni al ve benim önüme otur.

(*Brigitte istenileni yapar, Bert Hellinger çantasından mendilleri çıkarır.*) Bütün acil durumlar için hazırlıklıyım. Biraz yaklaş... biraz daha... biraz daha... (*Gözlüğünü çıkarır.*) Gözlerini kapat. (*Ellerini tutar.*) Ağzını aç ve nefes al... Sadece böyle nefes almaya devam et! (*Bir elinin parmak uçlarıyla hafifçe göğüs kemiğinin üst tarafına dokunur.*) Ve şimdi bu duyguyla geriye git, çok geriye, bu duygunun ait olduğu yere ve ait olduğu duruma kadar geriye git. Ağzını açık tut ve derin derin nefes al ve ver!

(Brigitte derin nefes alır. Bir dakika kadar sonra...) Ne olursa olsun kabul et... *(Üç dakika kadar sonra...)* Nerdesin? Ne kadar geridesin?

BRIGITTE Altı yaşlarındayım.

BERT HELLINGER Orada ne vardı?

BRIGITTE Annemle bir araba yolculuğu, kucağına yatmak istedim ve izin vermedi, bana karşı çok sertti.

BERT HELLINGER Tamam, o sahneye bak... derin nefes al... çocukken annene nasıl hitap ediyordun?

BRIGITTE Anneciğim.

BERT HELLINGER "Anneciğim, lütfen!" de.

BRIGITTE *(Kısık sesle...)* Anneciğim, lütfen!

BERT HELLINGER *(Bir süre sonra gruba...)* Evet şimdi burada kesintiye uğramış sevgi akışının olduğu bir sahne var. Bu sahneye nasıl takıldığını fark ediyor musunuz?

(Brigitte'ye) Daha geriye git. *(Bir süre sonra...)* Evet, oluyor. Olmayacağına dair çok erken bir karar verdi ve bunu sürdürüyor. *(Bir süre sonra, ona biraz yaklaşır ve bakar.)* Gözlerini aç! Ne yapacağız seninle! *(Omuzlarını silker.)* Gözlerini kapat, içsel harekete dikkat et, o nereye gitmek isterse istesin onunla git. Ve şimdi kendini içsel olarak geri çek, annenden çok uzaklara... sürekli olarak ondan geri çek kendini. *(Brigitte başını sola çevirir ve Bert Hellinger bir süre sonra sanki oraya bakmalıymış gibi onun başını sağa çevirir. Yaklaşık yarım dakika sonra...)* Nefes almaya devam et, kuvvetli nefes al, kuvvetli nefes ver, daha hızlı, zorlamadan, sadece kuvvetli. *(Yine sağ elinin parmak uçlarıyla üst göğüs kemiği bölgesine dokunur; Brigitte sık sık nefes alır.)* Böyle, evet, devam... devam... böyle devam! Ve bir şey söyle, öksüreceğine, annene bir şey söyle!

BRIGITTE (*Kısık sesle*) “Artık bitti!”

BERT HELLINGER Yüksek sesle! “Artık bitti” –Daha yüksek!– “Artık bitti” (*Bert Hellinger üst bedenini öne eğip, başını onunkine yaslar ve sağ eliyle sırtına sarılır. Brigitte hıçkırarak ağlamaya başlar.*) “Artık bitti. Artık bitti. Artık bitti.” (*Bert Hellinger kollarını ona dolmasını söyler ve sarılarak onu yakına çeker.*) Derin nefes al, ağzını açık bırak, biraz daha hızlı nefes al, biraz daha hızlı, bunun iki katı hızlı, derin, derin nefes ver... Ağzını açık tut (*Sağ eliyle başını kavrar ve omzuna bastırır.*) “Anneciğim, lütfen!”

BRIGITTE (*Kısık sesle*) “Anneciğim, lütfen.”

BERT HELLINGER “Anneciğim, lütfen.” Ve sık sık solumayı bırakma.

(*Brigitte yeniden derin nefes almaya başlar.*)

BERT HELLINGER (*Gruba*) Brigitte de küçük mutluluğu seçiyor.

(*Brigitte'ye*) Nasılsın?

BRIGITTE Rahatladım. (*Göğüs kafesini gösterir.*) Daha dolu.

BERT HELLINGER Yarı yolda kaldın, ama her şeye rağmen biraz daha ileri gittin diyebiliriz.

BRIGITTE Geriye giderken mi yarı yolda?

BERT HELLINGER Ona giderken yarı yolda. Meşhur Johann Wolfgang ne demiş: “Herkes kendi mutsuzluğunu yaratır.”

BRIGITTE Sanırım öyle söylemedi o...

BERT HELLINGER Ne? (*İkisi de güler.*) Tamam, iyi. (*Brigitte kalkar ve kendi yerine oturur.*)

BERT HELLINGER Bu bir sevgi akışının kesintiye uğrama durumuydu. İnsan o noktada ne olduğunu görebiliyordu.

Benim teorim şu, bir sevgi akışının kesintiye uğradığı noktada, bizim nevroz dediğimiz şey oluşur: İleriye gideceğine, sürekli aynı noktaya geri gelen bir kısır döngü. Kesintiye uğrayan sevgi akışının hatırlanmasıyla bir duygu yükselir, bir karar ortaya çıkar ve o zaman insan ileriye gideceğine döngüye girer ve tekrar başlangıç noktasına geldiğinde aynı şey yinelenir. Bu atlı karıncanın ilerlemesidir.

Şimdi terapist olarak bu kadar dirençli bir danışanla ne yapacağım? (Ara) Bu bir başarısızlıktı, tam olarak olmasa da bir başarısızlık, burada insan kendini kandırmamalıdır! Oraya gitmedi, ama artık bir görüşü var. Şimdi onu temiz kalbine bırakıyorum, anlaştık mı Brigitte?

BRIGITTE Evet.

BERT HELLINGER Bununla ilgili herhangi bir soru?

WOLFGANG “Onu temiz kalbine bırakıyorum,” ne demek, bunu anlamadım.

BERT HELLINGER Sen bunu anlayamazsın zaten. O anladı. Kalbe bırakmak, temiz kalbe, bu, her zaman iyi bir yöntemdir. Genellikle terapi sonrasında hiçbir terapistin bulamayacağı içten gelen bir yolun bulunması şaşırtıcıdır. Ve gizlice –burada yüksek sesle söylemeden– onu tabii annesinin temiz kalbine bırakıyorum.

LARS Sen onu önce bir sevgi akışına yönlendirdin ve sonra uzaklaşmasını istedin...

BERT HELLINGER İnsanın nasıl hareket ettiği bir rol oynamaz, ona doğru gidebilir veya ondan uzaklaşabilir. O hareket halindedir. Eğer bir yönelme olmuyorsa ondan zıt yönlü hareketi istiyorum, o dönüyor. O ne gösterirse onunla gidiyorsun. Brigitte uzaklaşma hareketini gösterdi, bu

yüzden ben de uzaklaşma hareketiyle gittim. Sonra o başını sola çevirdi, ben dönerek uzaklaştığını düşündüm. Sonra onun başını sağa çevirdim ve sonra duygu geldi zaten.

LARS O zaman bu bir düzeltme miydi?

BERT HELLINGER Evet, beraber gitmek, küçük bir destek. Ancak sonra "Artık bitti!" cümlesi geldi. Orada annenin olduğu belliydi.

RÜDİGER Birinin ne zaman yönelme hareketi yapıp ne zaman yapmadığı hakkında bize denenmiş öğütler veremez misin?

BERT HELLINGER Hayır, bunu gözlemek ve algıya bırakmak zorundasın. Belki bunu diğer örneklerde görebilirsin. Bir teori istersen esas olaya teslim olamazsın. Sanırım önemli olanı söyledim ve fazlasını söylemem iyi olmaz.

İkinci gün öğlene yakın bir oturum esnasında

BRIGITTE Kabul etmek konusu yetti bana. İçimde neler olduğuna gelince, değişken bir durum var. Bir taraftan sıcaklık ve empati duyuyorum. Bunu gözlerimde de hissediyorum. Sonra kesiliyor (*Duygulanır ve gözleri yaşarır.*) ve daima değişiyor. Tekrar dışarıya mı çık...

BERT HELLINGER Tamam, tamam. Görüyor musunuz, temiz kalbi nasıl çalışıyor? Bırak çözüm gelene kadar temiz kalbin çalışmaya devam etsin, Brigitte.

İkinci gün öğleden sonra bir oturum esnasında

BRIGITTE Şimdi tamamen buradayım. Öğle arasında yatağın içinde rahatça büzüldüm ve bir kez daha annemle bir bağ aradım. Güzeldi.

İkinci gün öğleden sonra ikinci bir oturum esnasında

BRIGITTE Bu gece çok sık uyandım. Ailem beni takip ediyor ve annemin ailesi sürekli aklıma geliyor.

BERT HELLINGER Orada ne vardı?

BRIGITTE Annemin kızkardeşi çocukken tifüsten ölmüş ve kızkardeşinden altı hafta önce de babası ölmüş, annem on yaşındaymış.

BERT HELLINGER Kızkardeşi annenden küçük müymüş?

BRIGITTE Daha büyükmüş ve ortancaymış. Bir de daha büyük olan bir ağabey varmış. Aklımdan geçen bir şey de ailemdeki ölümüne susma atmosferi. Büyük bir suskunluk, sanki donmuş gibi... Aklıma gelen başka bir şey de şu: Ailemle çocuklarımla birlikteysem bu duygu kayboluyor. Eğer annemlerdeyse herkes çocukların üzerine düşüyor ve çocuklar her şeyi hayatla dolduruyor. Kucakta oturmayla ilgili bir şey daha aklıma geldi: Annemle babam bize geldiklerinde iki kızım "Büyükbaba, kucak" ve "Büyükanne, kucak" diyorlar ve sonra onların kucaklarına oturabiliyorlar.

BERT HELLINGER Annenin babası neden ölmüş?

BRIGITTE İdrar kesesi ile ilgili bir hikâye olmalı. 1938'de aniden hastaneye kaldırılmış ve bir daha da hastaneden geri gelmemiş. Altı hafta sonra annemin ablası ölmüş.

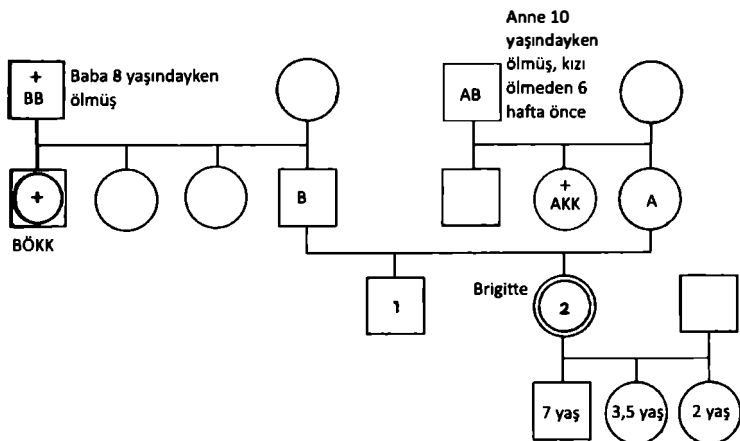
BERT HELLINGER Bu böyle bir ailede bir şoktur.

BRIGITTE Evet, bir şey daha var: Ben ailemi bir kez E.'de dizdim. O zaman annemi tamamen uzağa bakacak şekilde dışarıya koymuş olmam aklıma takılı kaldı. Oysa bu kadın neler yaşamış...

BERT HELLINGER Evet, herhalde kardeşini ve babasını takip ediyor, ama biz bunu bir dizelim.

(Bilgiler: Anneanne, babanın ölümünden sonra Brigitte'nin köken ailesinde yaşamış. Babanın ailesinde de bir çocuk erken ölmüş. Baba dört çocuğun en küçüğüymüş ve yaşayan iki ablası varmış: Brigitte köken ailesinin dizimini yapar.)

Brigitte'nin ailesinin soyağacı:



* Kısaltmalar:

B: Baba

A: Anne

1: Birinci çocuk, oğlan

2: İkinci çocuk, Brigitte

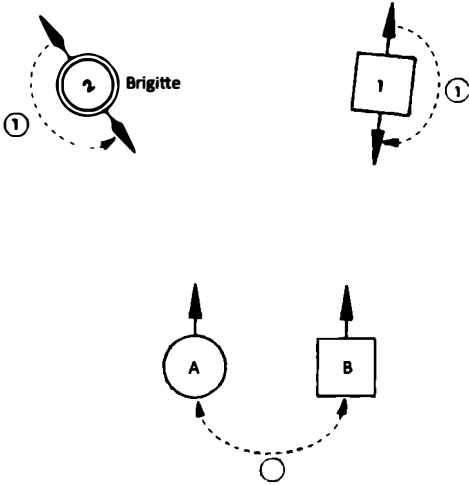
BB: Babanın babası

AB: Annenin babası

BÖKK: Babanın ölmüş kız kardeşi

AKK: Annenin kız kardeşi

Brigitte'nin köken ailesinin başlangıç dizimi:



(Dizimden sonra...)

BABA (Karısının solunda.) Çocuklarımla bir ilişkim yok ve karım işte öyle yanımda. Doğrusu yalnızım.

ANNE Ben de kendimi çok yalnız hissediyorum, çocukları arkadan görmek iyi bir şey değil ve yanımda duran kocam neredeyse yok gibi.

BRIGITTE'NİN TEMSİLCİSİ Kafam biraz bulanık ve dışarı çıkmak istiyorum. Arkamda bir şey var, ama ne olduğunu bilmiyorum.

BERT HELLINGER Babanın ailesinde ölen çocuk kız mıydı erkek miydi?

BRIGITTE Bunu bilmiyorum.

BERT HELLINGER Ne hissediyorsun?

BRIGITTE Bir kız olduğunu.

AĞABEY Benim de hiç kimseyle ilişkim yok, bacaklarım kaskatı ve donmuş gibi.

BERT HELLINGER (*Çocuklara*) Tamam, anne-babanıza doğru dönün. Ne değişti? (*Hareket 1*)

AĞABEY Şimdi biraz rahatladım.

BRIGITTE'NİN TEMSİLCİSİ Ben de bunu rahatlatıcı buluyorum ve kafam da biraz daha netleşti.

BABA Evet, çocuklarla olan durumum daha iyi, karım açısından değişen bir şey yok.

ANNE Ben de aynıyım.

BERT HELLINGER (*Anne-babaya*) Yerlerinizi değiştirin, bakalım daha iyi olacak mı? (*Hareket 2*)

BABA Evet, kızım yaklaştı, bu bana iyi geliyor.

BRIGITTE'NİN TEMSİLCİSİ Ben biraz heyecanlandım.

BERT HELLINGER Anneyle babanın arası nasıl, daha mı iyi daha mı kötü?

BABA Daha kötü.

ANNE Ben birazcık hayat hissediyorum.

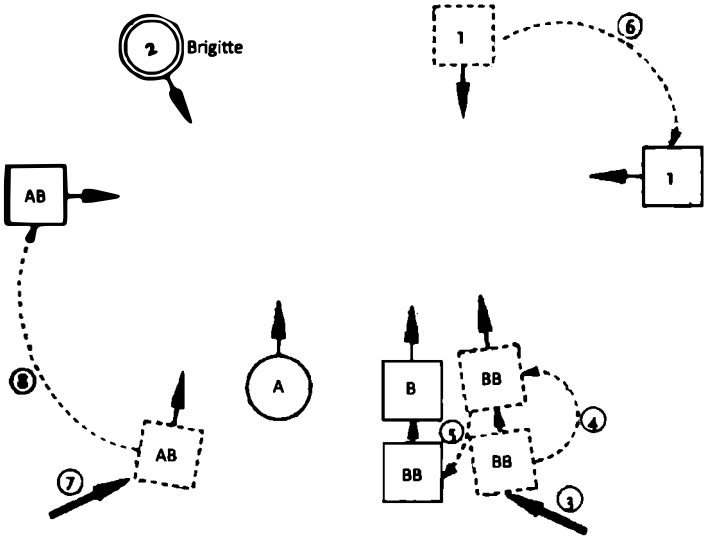
BERT HELLINGER Şimdi bir de onun babasını dizelim. (*Brigitte büyükbabasını, babasının arka sağına koyar: Hareket 3*)

BRIGITTE Bir şeyi daha unuttum. Büyükbabam da erken ölmüş, babam sekiz yaşındaymış. Savaşta yaralı dönmüş, epilepsisi varmış ve sonra tarlada çalışırken bir epilepsi krizi esnasında boğulmuş.

(*Baba ve büyükbaba, en iyi yerin büyükbabanın babanın arkasında durması olduğu konusunda anlaşırılar: Hareket 4 ve 5*)

BERT HELLINGER Şimdi annenin babasını dizime ekle bakalım. (*Brigitte onu annenin arka soluna koyar: Hareket 7*)

Brigitte'nin köken ailesinin geçiş dizimi:



ANNE Demin kocamın babası eklenince, yoğun bir şekilde ona bakma ihtiyacı hissettim, bu şekilde kocam da görüş alanıma girdi. Babam geldikten sonra, hareket yoğun bir şekilde bu tarafa (sola) gitmeye başladı. (Sonra babasının görüş alanında daha solda durmasını istedi ve o da bunu yaptı: Hareket 8)

ANNE Bu daha iyi.

BABA Benim açımdan karımla olan ilişkimde bir fark yaratmıyor.

AĞABEY Benim için şimdi sadece o (annenin babası) ilginç. Dizime katıldığından beri sadece ona bakıyorum.

BERT HELLINGER (Brigitte'ye) Demek ki bu ağabeyinin özdeşleşmesi. O, annenin babasıyla özdeşleşmiş. (Anneden,

babadan ve ikisinin babalarından yerlerini değiştirmelerini ister.)

BRIGITTE'NİN TEMSİLCİSİ Büyükbabanın babamın arkasında durması benim için belirgin bir rahatlık oluşturdu. Bir yerde nefes alabildim, fakat o (*annenin babası*) birdenbire gelince, karşımda bir sürü adamın durduğu hissine kapıldım. Ama annemle bir ilişkim yok. Burada bir yerde ikinci bir kadın yoktu. şimdi biraz daha iyi ve kendimi babama karşı daha rahat hissediyorum, anneyle ilişkim az. O (*annenin babası*) böyle karşıda iyi. Burada (*sağ tarafı gösterir*) bana biraz fazla yakındı.

BERT HELLINGER (*Brigitte'ye*) Annenin ölen ablasını bir daha dizime ekle. (*Brigitte teyzeyi annenin arkasına biraz sağa koyar. bkz. sayfa 306*)

BERT HELLINGER Ne değişti?

ANNE Huzursuz oluyorum.

BRIGITTE'NİN TEMSİLCİSİ Oraya daha fazla bakıyorum ve artık babayı görmüyorum.

ANNENİN ABLASI Ben de kızkardeşime doğru huzursuz bir çekim hissediyorum.

BERT HELLINGER (*Annenin ablasını doğrudan annenin sağ yanına koyar.*) şimdi ne oldu?

ANNE Burası (*kocasının tarafı*) tekrar ısınmaya başladı. Bu iyi. (*Kocasına yaklaşır ve ablasını yanına alır.*)

BABA şimdi burada bayağı rahatım. Hem kızıma daha yakınım hem de karıma.

BRIGITTE'NİN TEMSİLCİSİ Evet, ben şimdi annemi de algılayabiliyorum ve babamı da tekrar görüyorum. şimdi bu uyumlu bir resim, bu gerçekten daha iyi, önceden ona (*annenin ablası*) takılmışım.

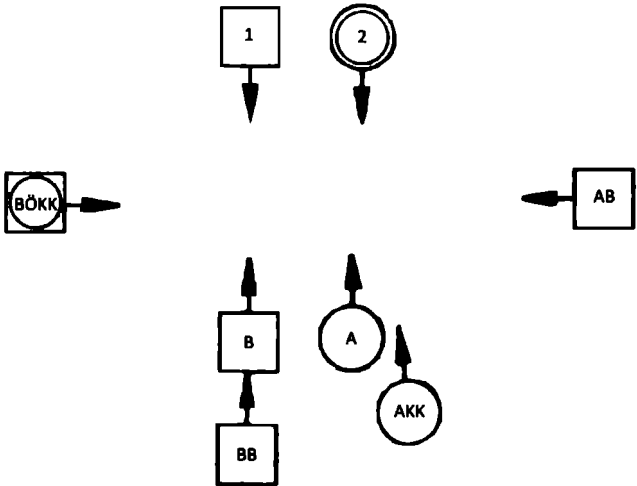
BERT HELLINGER (*Brigitte'nin temsilcisine*) Bir de ağabeyi-
nin yanında dur. Şimdi nasıl?

AĞABEY Onunla (*kızkardeş*) yer değiştirmek isterdim.
(*Kardeşler yerlerini değiştir.*) Bu daha iyi.

BRIGITTE'NİN TEMSİLCİSİ Bu benim için tamamdır. Be-
nim için ikisi de aynı şekilde uygundur.

(*Annenin babası biraz daha uzakta durmak ister ve bunu ya-
par. Bert Hellinger babanın ölen kardeşini onun soluna koyar. Bir-
kaç hareket denendikten sonra, sonunda herkesin kendini rahat
hissettiği çözüm dizimini bulurlar.*)

Çözüm dizimi:



Bert Hellinger Brigitte'den yerini almasını ister. Hellin-
ger babanın ölü kardeşinin bir erkek çocuk olduğunu tah-
min etmektedir, çünkü Brigitte'nin ağabeyi bu kişi yüzün-

den ciddi bir şekilde huzursuz olmuştur.

BRIGITTE (*Bir süre sessizce baktıktan sonra...*) Çok şiddetli bir şekilde oraya çekiliyorum. (*Anneyi gösterir.*)

BERT HELLINGER Evet, git bakalım oraya!

(*Brigitte anneye gider ve ona sarılır.*)

BERT HELLINGER Sıkı, madem sarılıyorsun o zaman sıkı sarıl. (*Gülüşmeler... Brigitte anneye sıkı sıkı sarılır, ama sonra sağa sola hareket etmeye başlar.*)

BERT HELLINGER Sakin, sakin, sakin, yavaş, derin nefes al, açık ağızla nefes al! (*Annenin kız kardeşini ikisinin yanına götürür ve ikisine sarılmasını ister, Brigitte ağlamaya başlar.*) Ağzın açık bir şekilde derin nefes al... derin nefes al ve nefes ver... nefes almak, almaktır... sessiz, sadece nefes al ve nefes ver, gerçekten doyana kadar! (*Brigitte derin nefes alır ve verir.*) Hayır, hayır, kendine zaman ver!... Nefes. Nefes al ve ver... sessiz olunca nefes daha güçlü olur... tamamen serbest bir şekilde nefes al ve ver, sonra yerine geç. (*Brigitte bunu yapar ve tekrar çevresine bakar.*) Böyle iyi mi? Tamam, bu kadar. (*Herkes oturur.*) Şimdi sevgi akışı hedefine ulaştı.

(*Küçük bir aradan sonra...*)

ERNST Burada söz konusu olan kesintiye uğramış bir sevgi akışı. Sen buradaki sistemde bu dinamik için bir sebep görüyor musun?

BERT HELLINGER Hayır, hayır! Anneyle ablasının arasında bir şeylerin halledilmemiş olduğu ve Brigitte'nin bunun bir kısmını üstlendiği çok açık. Bu sistemik olabilir ve annenin yaptıklarıyla bir ilgisi olmayabilir.

Daha sonraki bir oturumda

BRIGITTE Kendimi iyi hissediyorum. Kendimi çok özgür hissediyorum ve kafam açıldı, bir şeyler almaya hazırım.

BERT HELLINGER Bu da bu günün en güzel hareketiydi.

Üçüncü gün öğleden sonra

BRIGITTE *(Göğsünü gösterir.)* Buramda bir hareket var, sanki bir şey açılıyormuş gibi.

BERT HELLINGER Evet, güzel!

BRIGITTE Evet, bir özgürleşme ve sonra öğle arasında, buradaki çalışmayla kendimi yaşıma uygun hissedebileceğim konusunda bir umut doğdu içimde.

BERT HELLINGER Evet, kesinlikle!

BRIGITTE Ne olduğunu hiç söylemiyorum.

BERT HELLINGER Hayır, bu gerekli de değil.

Dördüncü gün bir oturum esnasında

BRIGITTE Ağabeyim geçiyor aklımdan. Ağabeyim ekstrem sporlara ilgi duyuyor Kaya tırmanışı yapar ve birkaç kere de buzul yarığına düştü. Bir telefon geldiğinde, çoğu zaman ağabeyime bir şey mi oldu diye düşünüyorum. Bunun özdeşleşme ile ilgisi olabilir mi diye merak ediyorum.

BERT HELLINGER Evet, sıklıkla, hem de çok.

BRIGITTE Açıkçası ölüme yakın olan ve ölüm tehlikesini beraberinde getiren durumları arıyor. Ona neyin yardımcı olabileceğini merak ediyorum. Buradaki çalışmam ona da yardımcı olabilsin diye bir şeyler yapabilir miyim? Dizim esnasında ağabeyimin ölen büyükbaba ile özdeşleşmiş olabileceğini ve belki ölen çocuğun erkek olabileceğini söylemiştin.

BERT HELLINGER Ona dizimi yorum yapmadan anlat.

Kısa bir süre önce delta kanatla uçtuğunu anlatan biri vardı burada, tamamen öforikti ve bana bu konuda ne düşündüğümü sordu. Ben de ona "Akıllı birinin bunu yapacağını düşünemiyorum," dedim. Siz bunu düşünebilir misiniz? Kendini öldürmek istediği benim için çok açıktı.

BRIGITTE Benim kardeşim de delta kanatla uçuyor.

BERT HELLINGER Ona, düşerse her şeyin daha iyi olacağını söyleyebilirsin. Tamam mı? Başka bir şey var mı?

BRIGITTE Ona dizimi anlatmamı söyledin, peki özdeşleşme fikrini de mi?

BERT HELLINGER Bu sadece şöyle olur, önce beklersin ve eğer iyi bir şey söyleme fırsatı doğarsa, o zaman tamamen hissettiğin şeyi söylersin, o zaman doğru olur. Oradaki durum senin şimdi düşündüğünden farklı olacaktır.

Dördüncü gün öğleden sonra

BRIGITTE Bugün sabahın erken saatlerinde bir şey oldu, çok heyecanlandım, dua ettim ve ellerim terledi. Kocama bir şeyler borçlu olup olmadığını düşündüm. Erkek kardeşim ve o beni bir keresinde bir çığın altından çıkarmışlardı. Çığın altında bayılmış kalmışım. Kısaca bana hayatımı yeniden hediye etti.

BERT HELLINGER Kıymetini bil.

BRIGITTE Şu an çok duygulandım.

BERT HELLINGER Ve aslında sadece ona karşı duygulanman yetmez, bu çok az olurdu. Burada bir şeyler yerine oturdu. Bu teşekkür etmek hakkında söylediğim şey. Biri böyle kurtulduysa, o zaman daha önce sahip olmadığı bir

güce sahip olur. Bununla iyi bir şeyler yap, ama zorlamadan, sadece akışa bırak ve nereye kadar akıyorsa...

Dördüncü günün akşamı

BRIGITTE İçimde şu cümle var: “İtinalı davranmak.” Rüyamda da, küçük bir bitkiyi ölü kemiklerin üzerine diktiğimi gördüm. Bu “itinalı davranmak” beni kuvvetlendiren bir şey fakat sürekli olarak tekrar zayıflığa çekildiğimi fark ediyorum.

BERT HELLINGER Evet, insan kemikleri rahat bırakırsa bitkiler kendiliklerinden büyür.

BRIGITTE Evet, mümkün olduğu kadar onları rahat bırakmaya çalışıyorum.

BERT HELLINGER Evet. Bırakmak, insanın hiçbir şey yapmak zorunda olmadığı bir şeydir ve buna rağmen zordur.

Beşinci günde

BRIGITTE Bende fiziksel olarak çok şey oluyor. Ellerimin içini çok hissediyorum, sanki bir şey çözülmüş gibi... Çene eklemlerinde de hissediyorum bunu. Eskiden dişlerimi çok daha fazla sıkardım. Bu şimdi çözülüyor. Gittikçe kocamı daha fazla düşünmeye başladım. İçimden geçenleri söylemek de beni çok heyecanlandırıyor. Eğer uzaktaysam her zaman derin bir sevgi hissediyorum ve evdeysem onu itiyorum.

BERT HELLINGER Seninle küçük bir çalışma yapacağım. Önüme otur ve ellerini bacaklarının üzerine koy. Gözlerini kapat ve kendini bütün güzel duygular ve düşüncelerle derin hasrete bırak. Başlangıçtaki iyi hatıralara da. Hiçbir şey yapmana veya söylemene gerek yok, kendini sadece

duygularına ve resimlerine bırak. Belki derin bir nefes almalısın. Senin sevgini kazandığına göre kocan özel bir adam olmalı. *(Brigitte güler.)* Şimdi eve ulaştığında ona doğru nasıl gideceğini hayal et. O orada bir yerde duruyor ve sen onun tam yanına gidiyorsun. *(Brigitte o yöne bakar.)* Ona ne diyeceğine, ona ne yapacağına, ondan ne rica edeceğine bakıyorsun. *(Brigitte gülümser.)* Aynen!...

BRIGITTE Ama olmuyor.

BERT HELLINGER Evet, ona biraz daha bak, ona biraz daha bak ... olur ... *(Yaklaşık bir dakika sonra...)* Sana bir resim daha vereceğim: Oraya git ve annesinin onun arkasında durduğunu hayal et... o sevecen bir şekilde arkasında duruyor. *(Brigitte ağlamaya başlar.)* Gözlerini kapat, gözlerin kapalı kalsın ve kocanın tam yanına git... *(Brigitte ağlar ve başını sallar.)* Biraz daha yaklaş, bir şey al ve ona bir şey hediye et. Çok sakın, bu konuda bir şey söylemene gerek yok... tamamen içsel olarak yaşadıklarında kal... *(Brigitte derin nefes alır ve verir...)* İyi mi? *(Brigitte başını sallar.)* Tamam, bu kadar.

BRIGITTE Teşekkür ederim!

BERT HELLINGER Memnuniyetle. Ne yaptığımı daha sonra anlatırım. Şimdi bunu burada böyle bırakmak istiyorum.

Altıncı günde

BRIGITTE Bu çok fazla geldi. Oturmasını bekleyeceğim. Bugün sabahın erken saatlerinde bir şey daha hatırladım: Kayınvalidem ve kayınpederim de eklendi. Hâlâ gitmek, saygı göstermek, çocukları orada bırakmak gibi yapacağım şeyler var.

BERT HELLINGER Aynen, bu "kocayı izlemek"tir.

BRIGITTE Bugün yine çok hoşuma gitti. Senin bana bir sürü hediyeler verdiğini ve bana çok iyi davrandığını hissediyorum.

BERT HELLINGER İyi. Brigitte ile çalıştığım son sefer tekniği anlatacağıma söz vermiştim. Bunu kısaca yapabilirim. Onunla bir NLP çalışması yaptım. İki karşıt duygu gösterdi. Uzakta olduğunda kocasını özleyiyor fakat yanındayken onu itiyor. Onu özlem duygusuna soktum ve sonra gerçekten gülene kadar biraz dikkatini dağıttım. Ve sonra çapa attım. Şimdi duygudan o kadar rahat çıkamaz. Sonra bu duyguyla kocasına geri döndüğünde ne olacağını denettirdim. Burada iki duygu arasında çatışma var ve çapa atılan duygu tutabilir. Bu durumda, olumsuz duygu bastırılmış olur, metot buydu.

KARL Primer terapiden sana neler kaldı?

BERT HELLINGER Primer terapi acıyı, ilk acıyı ele almak ister. Aslında ilk acı her zaman aynıdır: Sevgi akışı nerede kesintiye uğramışsa orada oluşur. Acı, sevgi akışının kesintiye uğradığını doğrular ama hiçbir şeyi çözmez. Ben şimdi acının ifade edilmesi yerine sevgi akışını hedefine ulaştırıyorum ve sonra sevgi geliyor. Sevgi buradaysa, burada *(Kazağının önünü gösteriyor.)* sıklıkla siyah bir leke oluyor. Primer terapiden kalan budur.

Sevgi akışının kesintiye uğraması yanında erken travmalar da var. Bunları yaşanmış olayların yardımı ile örneğin *history change* ile çözüyorum. Bunu NLP ve primer terapinin karışımıyla yapıyorum. Bir çapa atma taktiği, bu iyi bir sahnenin kötü bir sahneyi dengelemesini sağlamak demektir ve iyi bir yöntemdir. Ama derin şeylerde duygu

da dikkate alınmak zorundadır. Bu yüzden duyguyu güvenilir bir şekilde ifade edebilsin diye onu sıkı sıkı tutarım, sonra ona bir yardımcı ararım ve olayı böyle çözerim.

KARL Arada sırada birine doğumunu tekrar yaşattırıyorsun. Bunu ne zaman yapıyorsun?

BERT HELLINGER Bir doğum travması söz konusuysa, anneye olan sevgi akışı daha orada kesintiye uğramıştır. O zaman doğumu tekrarlıyorum, bağlantı kurmayı sağlıyorum ve sonra hayatın sabahında dua geliyor (*bkz. sayfa 77*). Bu anneye ilk buluşma. Ona ulaşmış olmak en derin ve en yoğun deneyimdir. Bundan sonra çapa atma taktiği uyguluyorum. Yani onu sıkı sıkı tutuyorum ve hayat yolunda bütün travmalardan geçerek yukarıya doğru gitmesini sağlıyorum. Doğumdan sonra kabul edilmiş olmaktan daha iyi bir duygu yaşayamaz. Böylece tüm terapiyi bir oturum içinde yapıyorum. Yani daha sonraki bütün çocukluk travmalarını çapa atma taktiğiyle arka arkaya bir süreç içinde çalışıyorum. Kişinin kendini iyi hissetmesini sağlıyorum, sonra ona travmayı yaşıyorum. O zaman olumsuz duygu olumlu duygu tarafından bastırılıyor.

KARL Bu tam olarak nasıl oluyor?

BERT HELLINGER Çok basit, şöyle diyorum: “Şimdi sen hayat yolunda ilerliyorsun ve bunu durduran herhangi bir şey olursa, orada kal.” Sonra o birdenbire derin nefes almaya ve ağlamaya başlıyor ve ben “Şimdi kaç yaşındasın? Ne oldu?” diye soruyorum. Onun oraya bakmasını sağlıyorum ve onu olay hallolana kadar sadece sıkı sıkı tutuyorum. Sonra bir sonraki sahneye geçiyorum. (*Gülümser...*) Bu

şekilde 500 psikanaliz saati bir saate sıkıştırılıyor. Bu, sistematik terapinin tersi veya tamamlayıcısı olarak kişisel bir terapidir. Yani bunlar iki farklı yoldur.

3.3. Aile dizimi

Bağlayan iç resimler ve çözen iç resimler (Skriptler)³

Terapilerde sıklıkla kişinin bir iç resme göre yaşadığını fark ederiz, bir akışı ortaya koyan resme yani bir hikâyeye göre... Transaksiyon analizinde buna “skript” denir. Bu resimlerin iki farklı kökeni vardır. Bir tarafta çocuğun yaşadığı travmatik deneyimin tekrar eyleme dönüştüğü iç resimler vardır. Birçok masal, örneğin Hansel ve Gretel, Kırmızı Başlıklı Kız, Yıldız Yağmuru, Uyuyan Güzel, Kuru Gürültü bu iç resimlerden. Örneğin Uyuyan Güzel, yüz yıl sonra uyandığında hâlâ on beş yaşında olma hayaliyle uyur. Bu bir illüzyondur. Masalın önerdiği çözüm Uyuyan Güzel’in uyumaya devam etmesidir. Uyuyan Güzel, uyandığı zaman artık genç olmayacağını anlarsa biraz daha erken uyanır. Yedi Keçi Yavrusu’nda anne şöyle der: “Kendinizi kötü babadan koruyun.” Şanslı Hans’ta büyükbaba nerdeyse tüm varlığını kaybetmiştir. Büyükbabadan şöyle bir ricada bulunulur. “Varlığımı elimde tutabilmem için bana hayırdusu et.” Kırmızı Başlıklı Kız, yaşlı bir akraba tarafından baştan çıkarılmadır. Küçük Hans eve geldiğinde annesi kapıyı açınca mutlu olur, ama ya kapıda babası duruyorsa ne olur?

Tanıdığımız masalların hepsinin bağlayıcı akış resimleri içermesi ve sona doğru anlatılan çözümlerin gerçekçi olma-

³ Skript yönteminde herkesin bilinen hikâyelerden birini kendisine yakın hissettiği varsayılır. Terapide seçilen hikâye yol gösterici olur.

ması ve her şeyden önce statükonun devamına hizmet etmesi çok ilginçtir. Eğer bir masalda veya hikâyede bir çocuğun yedi yaşından önce yaşayabileceği bir şey anlatılırsa, bu genellikle kişisel bir deneyime işaret eder, sistemik bir olaya değil. Örneğin Kuru Gürültü sistemik bir hikâye değildir. Kuru Gürültü, genellikle travmatik bir deneyimin resmi olarak hizmet eder ve başkasına verilen çocukların hikâyesidir. Daha detaylı olarak hikâye şu deneyimi anlatır: Anne yoktur, baba kızını başkasına verir ve bir sonraki kuşakta kız, kendi oğlunu başkasına verir. Bu esas metindir. Birçok masalda anne yoktur.

Ama masallar öyle kurnazca kurgulanmıştır ki her zaman esas metinden saptıran bir şey içerirler, örneğin Kuru Gürültü’de şu güzel mısra vardır: “Ah kimsenin bilmemesi ne iyi, Kuru Gürültü olan ismimi.”

Tabii şimdi çocukluk deneyimleriyle ilgisi olmayan bir sürü hikâye de var. Örneğin, kişinin ona eşlik eden Othello veya Odysseus gibi bir resmi varsa, o zaman orada bir çocuğun yaşayamayacağı bir deneyim anlatılmaktadır. Bu şekilde birçok hikâye vardır, bunlar ancak yetişkinlerin yaşayabilecekleri deneyimleri anlatır. Bir çocuk böyle bir hikâyeye hayran kalabilir ama neden olduğunu bilmez. Sonra insan hikâyenin türünden, hikâyenin bu sistemde daha önce bir rol oynamış veya oynamış olması gereken bir kişiyle ilgili olduğunu çıkarır. Genellikle bu, kötü bir kaderi olan, dışlanmış veya sistemdeki biri için yer açmış olan biridir.

O zaman hikâye, eskiden sistemde gerçekleşmiş önemli bir olayın resmine dönüşür. Hikâye, dışlanmış bir kişinin bu hikâye aracılığıyla tekrar sistemde gösterilmesine hizmet eder.

İnsan travmatik olaylara ve deneyimlere dayanan veya sistemik olarak belirlenmiş bu hikâyeleri arayabilir.

“Skript”i ve sistemik hikâyeyi ortaya çıkarmak için bir yol şu hikâyeyi anlatmaktır:

Adamın biri, artık yeterince çalışmış olduğunu ve kendine iyi bir şey alabileceğini düşünür. Kendi bölgesinden çıkar, başka bir bölgeye gider, biraz etrafta dolaşır ve bir evin önüne gelir. Evin üzerinde büyük harflerle “Dünya Tiyatrosu” yazmaktadır. Buranın doğru yer olduğunu düşünür ve bir giriş bileti satın alır. Bilet biraz pahalıdır, ama “Şimdi bunun benim için bir önemi yok,” der. Sonra içeriye girer, salona oturur, arkasına yaslanır, rahat rahat bekler. Nihayet ışıklar söner ve perde açılır. Oyun başlar. Seyrederken, oyunun edebiyat eserlerinden biri olduğunu fark eder. Bu kesinlikle yeni bir oyun değildir. Seyretmeye devam edince, bunun kendi oynadığı oyun olduğunu fark eder. Soru... Senin oyununun ismi nedir? O, edebiyat eserleri arasında yer alan bir oyun mudur? Bir masal veya bir film veya bir roman, tiyatro oyunu, belki de bir biyografi olarak... Oyunun ismi ortaya çıkınca, bu bir sürpriz olur ve genellikle de biraz utanç vericidir.

Sizden biri kendi oyununu biliyor mu?

BENNO Benim oyunum, suçsuz çocukların Herodes tarafından katlidir. (Not: Benno’nun engelli bir erkek kardeşi varmış, Üçüncü Reich’da –Nasyonal Sosyalist Almanya– bir yurda verilmiş ve orada ölmüş.)

BERT HELLINGER Onun aile hikâyesini düşününce, insan hemen sistemik ilişkiyi görüyor. Hikâyelerde genellikle önemli olan durum tamamen açık olarak anlatılır.

SARAH Benim oyunum, Faust.

BERT HELLINGER Eğer bir kadının hikâyesi Faust ise, o zaman o daima Gretchen'dir. O zaman soruyu "Hangi adam hangi kadını aldattı ve terk etti?" diye sormalıdır.

FRIEDEMANN Benim oyunum, Tauris'teki Iphigenia'dır ve hattâ kral figürü.

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Hayır, hayır, bunu yapmamak lazım. İnsan hikâyesinin içinden bir şey seçmemelidir. Bu kesinlikle yanlışdır. Iphigenie'ye hikâye olarak baktığımızda olay, hangi kızın kurban edileceğidir.

VERA Benim aklıma Sihirli Flüt geldi.

ILSE Danyal Aslan İninde

KLAUS İki Kardeş masalı

ECKHARD Benim aklıma Odysseus geldi.

BERT HELLINGER Odysseus? Sonunda nereye vardığını biliyor musun?

ECKHARD Ithaka'ya.

BERT HELLINGER Evet ve orada kimi bulur?

ECKHARD Penelope.

BERT HELLINGER Ve gerçekte Penelope kimdir, biliyor musun? O daima annedir.

ECKHARD (*Gülerek*) Şimdi utanç verici oluyor. (*Gülüşmeler...*)

BERT HELLINGER Ailende kim Odysseus idi, yani yanlış yollara sapan adam kim?

ECKHARD Dışarıdan bakınca kimse.

BERT HELLINGER Emin misin? Eğer böyle bir hikâye doğru ise, o zaman onu kelimesi kelimesine kabul etmek lazım. Kursun birinde bir hanım meslektaşım vardı, kursta onunla dalga geçiyorlardı: Irene-Sirene, Irene-Sirene. O arada skripti (hikâyesi) Odysseus olan bir katılımcı bir şeyin

farkına vardı. Bir kız arkadaşı varmış ve babası katılımcıya bir tekne vermiş. O da tekneyle Afrika'ya yelken açmış ve kız arkadaşını evde bırakmış. Yani o kelimesi kelimesine Odysseus'u taklit etmiş, Nausikaa ile olan tüm hikâyeyi. O zaman Penelope'nin anne olduğunu ortaya çıkardık. Evet, Eckhard, Odysseus olan kimdir? Birinin hayır demesini, hemen ciddiye almak gerekmez. Önce biraz beklenir.

ECKHARD En yakın olasılık annemin ikinci kocası.

BERT HELLINGER Onun sistemik olarak bir anlamı yok. Şimdilik bunu burada bırakıyorum. Belki de bu hikâye senin için doğru değildir.

Deneyimime göre psikoterapiye getirilen problemlerin yüzde ellisinden fazlası, kişilerin yaşadıklarından kaynaklanan problemler değil, aksine yabancı bir kaderin tekrarıdır. Örneğin bir aile dizimi yapılırsa insanı sıkan bu resimler gösterilebilir.

Bir sistemin dizimi

Bert Hellinger, aile dizimi yapma tarzıyla terapötik olarak çok etkili olan bir grup terapisi metodu geliştirmiştir. Bu metotla, Hellinger sevginin düzenleri ile ilişkili fikirlerini, sistemik nedenli problemler hakkındaki düşünme tarzını ve terapi felsefesini ve sistemik çözümlerini, hayranlık uyandıracak kadar basit ve yoğun bir şekilde terapi pratiğine dönüştürmektedir.

Bunu, merkezinde iç içe iki mekân-zaman resmi bulunacak bir şekilde tanımlamaktadır. Birisi bugüne kadarki geçmişi temsil eden, bağlayıcı olan içsel resim ve ikincisi ise çözüm resmi; özgürleştiren içsel resim. Birincisi, insanın bir

parçası olduğu sistemin içselleştirilmiş resminin mekânsal olarak sahnelenmesidir, yani tüm ailesel ve kişisel hikâyelerin kişisel metaforik bir yoğunlaşmasıdır. Bu arada bizi harekete geçiren temel yaklaşım, sistemdeki diğerleriyle ilişkili olarak bu resimde aldığımız yerin, duygularımızı ve eylemlerimizi ciddi şekilde belirliyor olmasıdır. İkinci resim, sistemin içsel çözümü ve gelecek resmidir, sevginin düzenine uygundur, onda akrabaların her üyesinin kendine uygun ve iyi bir yeri vardır ve eğer insan onu içine alır ve etki etmesine izin verirse, kişinin duyguları ve eylemi üzerinde ve tüm olarak sistem üzerinde iyileştirici etkisi olacaktır.

Dizim prosedürü

Prensip basittir: Bir grup katılımcısı –daha sonra protagonist (başrol) olarak anılacaktır– başlangıç durumuna ve probleme göre, şimdiki veya köken ailesinin ona ait içsel resmini veya belki de bir danışanın sisteminin dizer. Katılımcılardan dizmek istediği sistemin üyeleri için temsilciler seçer ve içsel resmine uygun olarak onları yerlerine yönlendirir. Kendisi için de bir temsilci seçer. Sonra katılanlar sırayla yerlerinde kendilerini nasıl hissettiklerini paylaşırlar. Sonunda grup terapisti katılanlarla interaktif bir süreçte, yani temsilcilerin yeni yerlerinde nasıl hissettikleri hakkındaki geri bildirimleri de dikkate alarak, genellikle birkaç aşamadan sonra (bu aşamalar terapötik olarak da önemli adımları temsil eder) bir çözüm resmi şekillendirir, çözüm resminde dışlanmışlar dahil herkes yerinden memnundur.

Bert Hellinger’i böyle bir grupta çalışırken görenler, genellikle derinden etkilenirler. O, büyük gruplarda da, çabu-

cak karşılıklı saygı ve keskin bir dikkatin damgasını vurdu-
ğu, güven ve anlam dolu ve aynı zamanda hafif ve eğlenceli
bir atmosfer yaratır. Sanki grup bir bütün olarak beraber
hareket eder ve bir grup üyesinin içsel resmi dizilmesine
rağmen, katılanlar dizim süresince sistemin dinamiğine
dalar ve grup yöneticisi ile birlikte hep beraber bir çözüm
bulurlar, bu her seferinde emsalsizdir. Böyle bir çözüm
resmi ilgili kişiyi genellikle yıllar boyunca etkiler.

Bir sistemi dizmeden önce, bu sisteme ait olanlar öğ-
renilir ve –genellikle dizim esnasında– kimlerin yer açtığı
veya dışlandığı sorulur. Dramatik dış olaylar da sorulur;
örneğin ölümler, intiharlar, ayrılıklar ve boşanmalar, ka-
zalar, engeller. Buna karşılık karakter tasvirleri ve hareket
tarzlarının değerlendirilmesi önemsizdir. Bunlar kişiyi ö-
nemli olan şeyden saptırır.

Dizim için önşart

Birinin, kendininki veya bir danışanın ki olsun bir siste-
mi dizmesi için önce durumu ciddiye alması ve durumun
ciddi bir şey olması, yani çözüm gerektiren bir şey olması
gerekir. Eğer bunu meraktan yaparsa etkisiz kalır.

Dizim için uyarılar

BERT HELLINGER Eğer aile dizimi yapıyorsak bu çok deri-
ne gider. Bu yüzden grupta dikkatli bir beraber hareket etme
atmosferine ihtiyacımız var. Dizim esnasında kimse bir şey
söylememelidir. Dizen bir şey söylemez ve temsilciler dizim
esnasında bir şey söylemez. Çok fazla bilgi saptırır. İçinize
yoğunlaşın, kendinizin, kendi hedefleriniz ve amaçlarınızın

ne olduğunu unuttun ve içsel algınızdan gelen, hareket ettiğinizde ve yerinize yönlendirildiğinizde oluşan ve başkaları eklendiğinde değişen duygularınıza konsantre olun.

Bu arada önemli olan, duygularınızı dışarıya vurmamanız ve bu yerde insan ne hissedebilir veya ne hissetmelidir gibi düşüncelerle aklınızı dağıtmamanızdır. Sadece kendinizi bırakın ve vücut reaksiyonlarınızı hissedin, orada beklenilenden tamamen farklı hissetseniz bile, yerinizde kendinizi nasıl hissettiğinizi ve ne halde olduğunuzu, sade bir şekilde ve eleştirmeden paylaşın. İnsan sıklıkla korkutan veya yasak olan şeyler de hissederek. Örneğin, insan biri gidince veya ölünce rahatlamış hissedebilir veya yasak bir ilişkiye çekildiğini hissedebilir. Eğer kişi bunu söylemezse, önemli olan bir şey masaya yatırılmamış olur. Bu yüzden kişi bunları sansür ve kısıt olmadan ifade etmelidir.

(Dizimi yapana) Sen, tamamen kendi duyguna göre, kendi iç resmine uygun olarak kişileri ilişkide nasıl görüyorsan öyle diz. İçsel resim esas olarak dizim esnasında kendini gösterir. Yani önceden karar verdiğin şeyleri unut. Sadece bir yer göster, el kol hareketlerine bakış yönlerine ve sözlerine karışma...

Kendine ait şeyleri dikkate almamak

SORU Dizim esnasında hoş veya hoş olmayan şeyler hissedildiğinde orada duran kişi de oyuna girmiyor mu?

BERT HELLINGER Bu esaslı bir soru. Bu hipotezle çalışırsan, artık dizim yapamazsın. O zaman burada sadece bir karışıklık olur. Biri düşünmeye başlarsa dikkati bu pozisyondaki algılamadan başka yöne kaymış demektir. Kendini bıraktığında sana özel şeyleri değil de gerçekten onlara ait

olanı hissedeceğin bir noktadan hareket etmek zorundasın. Katılanlar kendilerini dizimde yabancı bir kadere bırakıyor ve yabancı insanlar gibi hissediyorlar. Tabii, orada olanların katılımcıları uyarabilmesi veya anıları uyandırabilmesi de olabilir. Ama insan bunu kendine mal ederse delirir. O zaman kendine yabancılaşsın.

Bu yüzden; insanın kendini duygulara bırakması, ama bunların yabancı duygular olduğunun bilincinde olması ve bunları kendi üzerine almaması çok önemlidir. Bittikten sonra insan bu duygudan dışarı çıkmak zorundadır ve o zaman tekrar kendine döner.

Biri yanlış bir duygudur öbürü de yanlış bir duygudur. Her ikisi de sistemik olarak dizilmiştir, sadece sistemler farklıdır. Ama insanın kendi sisteminde kalması yabancı bir sistemde kalmasından daha iyidir. Değişik dizimlerde duyguların sürekli olarak nasıl değiştiği, ne kadar az güvenilir olduğu ve bunun gerçeği aramada ne kadar az faydalı olduğu görülüyor. Ama insanın doğru yerde durup durmadığı konusunda bir fikir veriyorlar. Dizimler bunu sağlıyorlar.

Terapist belli bir yere uygun olan duyguların paylaşıldığından emin değilse, başka bir katılımcıyı o yere koyabilir ve ona orada kendini nasıl hissettiğini sorabilir. Ağırlıklı olarak ilk kişinin duygusu ve bununla birlikte sistemik yerin duyguyu belirlediği hipotezi doğrulanır. İnsan dışarıdan gözlemci olarak, kişilerin duygularının nasıl olacağını genellikle önceden bilemez. Küçük pozisyon değişimleri, duyguları hayret verici derecede değiştirir.

SORU Zaman zaman temsilcileri seçerken uygun kişilerin seçildiğini ve aralarında benzerlikler olduğunu düşündüm.

BERT HELLINGER Seçilenler kendi bilinçaltılarını devreden çıkarmıyor. Burada bağlantı var tabii. Ama kendini bırakabilen herkes herkesi temsil edebilir. Bu yüzden bunu abartmamak lazım. Ama birinin sık sık aynı role seçildiği de oluyor, örneğin kendini öldüren birinin rolüne. O zaman terapist bu durumu onun sisteminde bir şeyin tehlikeli olabileceğine dair bir işaret olarak görür. Terapist, bir kişinin sık sık aynı ağır rollere seçilmesine izin vermemelidir.

SORU Dizim esnasında ellerim buz gibi oldu ve bunun heyecandan mı yoksa yerle mi ilgili olduğunu bilemedim.

BERT HELLINGER Aslında bu önemli bir paylaşım sayılır. Şuradan hareket etmelisin, sen o anda kendi sistemine yabancılaşmış durumdasın ve başka bir kişi gibi hissediyorsun. Bu yüzden bu durumda hissettiklerini kendi üzerine almamalısın. "Tamam, bu şimdi bende de böyle bir şey olduğuna dair bir işarettir," de diyemezsin. İnsan bunu büyük bir disiplinle yapmak zorundadır.

*

ALBERT (*Bir dizimle ilgili olarak...*) Onların böyle yüzleştiklerini görünce, anne-baba ve çocuklar...

BERT HELLINGER (*Sözünü keserek...*) Bu bir yorumdur. Dizimde sadece karşı karşıya durdukları için, bunun bir yüzleşme olduğunu düşünüyorsun. Bu uygun değil.

ALBERT Yani ben öyle hissettim.

BERT HELLINGER Hayır, sen böyle hissetmedin, sen böyle yorumladın. Ancak orada durmuş olsaydın hissedebilirdin. Ama orada durmuş olanlar bunu böyle algılamadı, kimse böyle bir şey söylemedi. Bu, dizimlerdeki en önemli esaslardan biridir. İnsan şeytana uymamalı; dizime baka-

rak, kişilerin neler hissettikleri veya kendisinin ne hissetmesi gerektiği konularında çıkarım yapmamalıdır.

LARS Bu, danışanı anlamak için onun yerinde durmalıyım, demek midir?

BERT HELLINGER Hayır, bu demek değildir. Kendini onun yerine de koyabilirsin. Albert daha şimdi bir şeye takıldı. İnsan özgür bir dikkatle karşısındakinin hissettiklerini anlamak, onların içine dalmak ve tekrar dışarı çıkmak zorundadır. İnsan kendini öylece içeriye bırakırsa, birdenbire ne olduğunu hisseder. Her şeyden önce çözümü hisseder. Duyguları paylaşarak ve olaya katılarak çözümü bulurum. Bu farklı bir dikkattir. Ancak "Onda yanlış olan nedir?" diye sorsam farklı olur. O zaman artık duygularını paylaşamam.

Minimumla çalışma

Genellikle sistemi dizen kişinin gereğinden fazla bilgi vermeye çalıştığı görülür. Eğer bunu yaparsa diğerlerinin doğrudan hissetmesini engeller ve onları sıklıkla yan yollara saptırır. Önemli olanı temsilciler zaten söylüyor ve az ön bilgiyle bunun çok farklı bir kuvveti ve gücü oluyor.

Bir çözüm diziminde fazladan dizilen bir kişi bile resmin kuvvetini azaltabilir. Bu yüzden grup terapisti aktif bir şekilde, sadece çözüm için gerekli olan kişilerin dizilmesini sağlamalıdır.

Bazıları bir yem atar. "Büyükkannem bize çok yakında yaşardı," veya "Vaftiz annem benim için çok önemliydi, onu da dizmek istiyorum," derler. "Aile içinde yaşama"nın sistemle hiçbir ilgisi yoktur. Bu, onun sisteme ait olduğu veya dizimde önemli olduğu anlamına gelmez. Ben minimal

şartlarla çalışıyorum, gerektiğinden fazlasıyla değil... İnsan her zaman çerçeveyi genişletebilir. Eğer çok fazla temsilci aldıysa tekrar azaltmak zorundadır. Eğer içeriye aldığım birinin diğerlerine bir etkisi olmadığını görürsem bu kişiyi yine dışarı alırım. Sadece etkileri varsa bırakırım. Çok fazla kişiyi dizime almak karışıklığa sebep olur.

Köken düzene uygun standart dizim

Çözüm resminin diziminde insanın uymak zorunda olduğu bir hiyerarşi vardır. Eğer hiyerarşi doğru ise sistem düzene girer. Bu genellikle geçerli olan iç düzen prensibidir, ama bundan sapmalar olması da her zaman muhtemeldir. Kim önce geldiyse, o önceliklidir. Sonra sağa doğru saat yönünde ilerlenir. Genellikle önce erkek sonra onunla aynı haklara sahip olmasına rağmen erkeğin soluna kadın gelir. Ancak fonksiyonlarında bir farklılık vardır. Normal şartlarda güvenliği sağlayan kişi ilk yere sahip olur. Örneğin engelli veya uzun süredir hasta olan bir erkek varsa ve ailenin güvenliğini kadın sağlamak zorundaysa genellikle kadın ilk yeri alır. Bunu Brigitte'nin diziminde görebildiniz. Ama kadın, adamın sağındaki ilk yerde genellikle kendini terk edilmiş ve desteklenmemiş hisseder.

Kadının ilk yere geçtiği başka dizimler de vardır, kaderin, kadının köken sisteminin büyük ağırlık yüklendiği durumlar buna örnektir. Kader kadını adamdan daha fazla anlamlı kılmıştır. İnsan bunu denemek ve dizim esnasında karar vermek zorundadır; bunu önceden söyleyemez. Ailede bir şey olmadan adam kadının solunda duruyorsa ya aileden kaçıyor ya az sorumluluk alıyordur ya da sınır-

sız özgürlüğü (deli olmanın verdiği özgürlük) vardır. Sağda durduğunda kendini ailesi için sorumlu hissediyordur. İşte bu pozisyonların etkisidir.

SORU Bu ataerkil bir düzen değil mi?

BERT HELLINGER Bu tamamen alakasız bir sorudur. Çözüm için hiçbir faydası yoktur. Sen, bu farklı olmalıydı desen bile, bu farklı olmaz. Senin bu veya başka bir teorin olsa da ruh böyle tepki verir. Bunun arkasında başka bir sebep yoktur. Güvenliği sağlayanın ve içinde ailenin gelişebileceği mekânı oluşturanın önceliği vardır. O aynı zamanda öncelikle sorumluluğu üzerine alan kişidir. Bunun eşitlikle hiçbir ilgisi yoktur.

Dizimlerde anne-babanın soluna doğru saat yönünde, yaşlarına göre sırayla çocuklar gelir. Çocukların yaşlarına göre anne-babanın karşısında durdukları dizimler de iyi dizimlerdir. Bunu sofraya düzenlerinde de görebilirsiniz. Bu sırayla sofraya oturan ailelerden, masada huzur olduğu konusunda geri bildirimler aldım.

Ölü doğanlar, kardeşlerinin yanında durur ve aldırılan çocuklar –eğer onlarla çalışma uygun ise– çözüm diziminde en iyisi anne-babanın arasında oturur ve onlara yaslanırlar.

Çözüm getiren resim karşılıklı ilişkiyle oluşur

Temsilcilerin başlangıç dizimleri yapıldıktan sonra genellikle birçok aşamanın yaşandığı interaktif bir süreç gelir. Grup terapistinin yönetiminde temsilciler deneyerek yerlerinde değişiklikler yapar böylelikle bir çözüm dizimine ulaşılır ve iyileştirici bir resim oluşturulur. Örneğin bir kız çocuğu, sonunda kardeşlerinin sırasında nihai yerini almadan önce şimdiye kadar reddettiği annesinin yanına

konulabilir veya dizimdeki temsilcisi onun yerine annenin önünde eğilerek onu kabul eder. Dışlananlar ve özel kaderleri olan diğerleri (örneğin ebeveynin erken ölen anne-babası) içeri alınır. Grup yöneticisi içsel olarak daima dışlanmışların tarafındadır. Sıklıkla ilerlemeyi zorlaştıran veya imkânsız kılan bilgi eksiklikleri de olur.

Bu süreçte özellikle önemli olan şey, katılanların ifadelerini çok dikkatli algılamak ve onlar tarafından yönlendirilmeye izin vermektir. Şüpheli durumlarda özellikle de katılanların sözsüz davranışlarıyla ifadelerinin çeliştiği durumlarda terapist daha çok kendi algılarına güvenir. Bütün bu aşamalar sırasında sistemi dizen kişi sadece seyrederek ve sorulursa bilgi verir. İyi bir çözüm resmi bulununca, ondan yerini alması istenir.

Terapist her şeyden önce dizimi yapan kişi için bir çözüm arar. Şuna eminim ki ailenin bütün üyeleri için başlangıç dizimi aynıdır. Benzer şekilde çözüm dizimi de aynıdır. Sadece bazen bir dizim esnasında erkek çocuk için kız çocuktan farklı bir ara adım atılabilir veya ikisi için farklı kişiler eklenmek zorunda kalınır.

Çözüm resminin etkisi

Bir kişi çözümü gördüğünde, resmi içine alması ve yoluna devam etmesi yeterlidir. Bu resimle biraz zaman geçirmek zorundadır. Bu, yavaş ilerleyen bir iyileşme süreci gibidir ve sonrasında birdenbire iyileşme olur. Çözüm resmi bir hipotezdir ve temeli henüz çok sağlam olmadığından şüpheler vardır. Ama insan onu etkilerine bakarak değerlendirebilir.

Onun sisteminde başka hiç kimsenin değişmesine gerek yoktur. O da hiç kimseye yerini değiştirmesi gerektiğini söylemek zorunda değildir. Tüm değişim sadece içselleştirilmiş resim aracılığıyla olur. Bazen aile üyelerine dizimin nasıl geliştiğini anlatmak faydalı olabilir, ama “Şöyle oldu ve etkisi buydu,” gibi yorumlar yapmadan...

Eğer anne-baba sistemi kendi içinde düzene koymuşlarsa, bu durum, hiçbir şey söylemeye gerek kalmadan doğrudan çocukları etkiler. Etki eden şey düzen ve ruhtaki takdir edilme duygusudur. İyi bir çözümün göstergesi, herkesin iyi bir yere sahip olmasıdır. İnsanın borçlu olduğu bir durum kalmışsa tabii bunun da düzene koyulması gereklidir. Bazıları için çözüm resmini çizmek iyi olur. Detaylar genellikle unutulur.

Resimlerin etkisi hakkında bir örnek daha vereyim. Bir hanım terapist tarafından öğle yemeğine davet edilmiştim. Evinde yirmi yaşlarında bir kız yeğeni de kalıyordu ve kendi evinden atılmıştı. Birçok kere intihar girişiminde bulunmuş, madde bağımlısı olmuş ve şimdi teyzesine tutunmuştu. Bir meslek öğrenmişti ve tamamen iyi sayılabilecek bir duruma kavuşmuştu. Bu terapist öğle yemeğinde, yeğeninin birkaç ay önce Guatemala’ya gittiğini anlattı. Orada bir motosiklet kiralamış ve paramparça edene kadar binmiş. Sonra onu öylece bir yerde bırakmış ve geri gelmiş. Bir süre düşündüm ve sonra, “O motosikletin zararını ödemek zorunda, aksi halde değişimi tehlikeye girer,” dedim. Öğle yemeğinden sonra terapist Stuttgart’a gitti ve öncesinde yeğenini görmedi. Aynı akşam yeğeni onu arayıp “Motosikletin zararını ödeyeceğim,” demiş. Bu içsel resimlerin ve aynı zamanda bir şey yapmamanın etkisidir. Resimdeki iyilik, etki eder. İç görü

oluştuktan sonra eyleme dönüştürmek için tekrar kuvvet toplayıp doğru zamanı beklediğimde her şey çok kolay olur.

Resim doğru ise

Birkaç ay önce genç, dinamik bir çift vardı burada, yirmilerinin sonlarındaydılar ve şimdiden üç çocukları vardı, dördüncü yoldaydı. Üç yaşındaki kız çocuk diyabet olmuştu. Biz sistemi dizdik. Küçük kız dizimde fazlasıyla huzursuzdu ve kendine bir yer bulamıyordu. Sonra annenin annesini ve annenin büyükannesini dizime aldık, bu ikisinin çok kötü namı vardı ve kadın tarafından reddedilmişlerdi. Büyükanne gelir gelmez çocuk sakinleşti ve onu çocuğun arkasına koyduğumuzda tamamen huzurlu bir hale geldi. Dizim akşam geç saatteydi. Dizimden sonra genç çift evi aramış, kızları onlarla bugüne kadar hiç konuşmadığı gibi iyi konuşmuş. Çok şaşırmışlardı. Geçen ay babanın erkek kardeşlerinden biri buradaydı. Ona çocuğun diyabetinin nasıl olduğunu sordum. “Üç gün iğneye gerek olmadı ama sonra tekrar başladı,” dedi. Demek ki çözüm tamamlanmamış. Onların çocuğa bir şey söylemediği düşünülürse etki eden sadece resimdir. Sadece içsel resimlerin düzeni etki etmiştir.

Doğru zamanda bitirmek

Belli bir süre sonra –bu genellikle gözlemci grubun huzursuz olması ve dikkatinin dağılmasından anlaşılır– kesin bir çözüm bulunamıyorsa, en iyisi dizimi bitirmektir. O zaman genellikle ya önemli bilgiler eksik kalmıştır ya da dizim yeterli ipuçlarını zaten vermiştir. Prensibim tercihen biraz erken bitirmektir.

Zor ve etkili bir müdahale olarak yarıda kesmek

Adrian isimli bir seminer katılımcısı, kürtaç yaptırmak isteyen eşiyle bir tartışma içindeydi ve ailesini dizdi. Bu sırada içsel olarak ilgisiz duruyordu. Temsilcileri özensiz bir şekilde yanyana dizdi. Hellinger ona biraz yardım etti ancak onun davranışında hiçbir şey değişmedi. Bunun üzerine Bert Hellinger, onun bu olaya teslim olmadığını, böyle devam edilemeyeceğini söyledi. Temsilciler yerlerine oturduktan sonra:

BERT HELLINGER Böylesine tahrip gücü olan bir aile dizimine insan sadece korkuyla ve titreyerek yaklaşabilir ve saygıyla... Burada hile yapılamaz; o, bu denenemez.

Açıklamak için küçük bir hikâye anlatacağım:

İki sene önce bir arkadaş bizi ziyaret etti ve marangozluk eğitimi alan büyük oğlunun bir makinede bacağından ağır bir şekilde yaralandığını anlattı. Hastanede yatmış ama kalıcı bir sorun oluşmamış. Oğlu hastanedeyken, babasına bakmış ve "Makineye artık saygı duymuyordum," demiş.

(Adrian'a) Algıladıklarımı söylüyorum. Ama seni burada suçlamak istemiyorum. Olması gereken şey daha olmamıştı ve sen bunu zorla yapamazsın. Bu iyi niyetle olacak bir şey değil. Bunu şimdilik böyle bırakabilir miyiz?

Bu, birinin dizimini nasıl yaptığı, nasıl başladığı, kafasının karışık mı net mi olduğuyla ilgilidir. Birinin ne kadar işin içinde olduğunu ve yoğunlaştığını görebilir insan. Yoğunlaşarak yapan, yavaş yavaş davranır. Sürekli olarak, şimdi mi biraz sonra mı, doğru mu değil mi diye tartar. Eğer birisi diziminin iç resmine uygun olarak yapıp yapılmadığını kontrol etmek isterse, dizilen sistemin çevresin-

de bir kere yürümelidir, o zaman daha iyi görür.

Birinin dizimi ciddi olarak yapıp yapmadığını gösteren çok basit bir kriter daha vardır. Ciddi bir dizim yapan, herkesi elini tutarak veya dokunurak yerine doğru götürür ve oraya gelene kadar onunla birlikte gider. Eğer doğru bir şekilde yapılmazsa, dizim terapist için çok ağır bir sınava dönüşür. Duruma hâkim mi, bunu fark edecek mi veya etmeyecek mi diye bütün gözlerin önünde en ince detayına kadar sınanır. Eğer bunu fark etmezse, eşyalarını toplayıp gidebilir. Birisi dizim yaparken, onun daha önceden belirlediği bir düşünceye göre dizdiğini fark edersem veya bir şeyler doğru gitmiyorsa devam etmek istemediğimi söylerim, o zaman bu benim için sistem ilişkili psikoterapide en zor ve en etkili müdahalelerden biri olur.

Sistemi dizmesini istediğim biri “Onu eskiden olduğu gibi mi yoksa şimdi olduğu gibi mi dizmeliyim?” diye sorsarsa artık dizim yapamaz demektir. Eğer bir kişi sistemi diziorsa, sisteminin kendi içselleştirdiği resmini diziyoordur. “Şimdi olduğu gibi mi?” diye sorduğunda içsel resminden uzaklaşmıştır ve o zaman dizim genellikle kafadan gelir ve artık bir anlamı yoktur. Dizimden önce, durumun bir resmini oluşturmak da iyi değildir.

Aile terapisi, aile heykeli, aile dizimi

SORU Böyle dizimler ailelerle de yapılabilir mi?

BERT HELLINGER Bu konuda bir tecrübem yok ama sezgisel olarak buna karşıyım. Benim için soru şu: “İnsan bütün aileye birlikte terapi yapmalı mıdır?” Ben buna da karşıyım. Eğer bütün aile terapistin karşısına çıkarsa, çocuk-

lar anne-babaya olan saygılarını kaybeder ve bu çok büyük bir bedeldir. Aile terapisi anne-babayla yapılır. Terapistler anne-babayla çalışır ve anne-baba çocuklarla çalışır. Çocukların konuşmalardan haberdar olmalarına kesinlikle gerek yoktur.

Bir dizimi yapmak için, insanın aileye ihtiyacı yoktur. Gözlemlere göre, insanın ailesini gruptan başka kişiler aracılığıyla dizmesinin, daha büyük bir gücü vardır. Eğer aile üyeleri kendi aile üyelerini dizerlerse güncel ilişkilerin daha çok rahatsız edici şekilde etki etmeleri ve onların artık içsel resimlerinden hareket edememeleri gibi bir tehlikeye oluşur. Ben bir aileyle böyle bir dizim yapmadım, ayrıca ailelerle böyle dizimler yapmaya da niyetim yok. Belki başkaları bunu yapar diğerleri de seyredebilir. Ama ben bunu daha yapmadım.

Bir grupta ailesinin dizimini yapanlar, sonradan resimleri ailelerine taşırlar. Bunlar etki etmeye devam eder ve birdenbire orada bir çözüm oluşur. Bu zarif bir çözümdür, kimse bir terapistin de oyunda olduğunu fark etmez. Tüm şeref ve sorumluluk ailede kalır. Eğer insan problemlerin farkında ise, duruma göre, aile terapisi de yapılabilir.

(Başka bir yerde...)

Burada bir farkı daha göstermek istiyorum. Yaptığımız şey aile heykelleri değil, aile dizimleridir. (Bert Hellinger burada "aile heykelleri" derken, katılanlara bakış yönlerinin, belirli duruş ve el kol hareketlerinin bildirildiği dizimleri kastediyor.) Heykeller ile dizdiğim kişileri dışardan baskı altına alırım ve bireysel duygulara yer vermem. Eğer biri sadece oraya konulursa ve yerinde durursa başını içsel

ihtiyacına göre nereye isterse oraya çevirir. Ama başını ben çevirirsem ve kime bakması gerektiğini söylersem, o artık bulunduğu yerde kendi duygularıyla hareket edemez. Bu şekilde onun duygularını hapsetmiş olurum, talimatla yapılan jestler ve pozlar da sadece olaydan uzaklaştırır. Temsilci yerinde dururken başka bir talimat verilmezse, dizlerinin bağının çözülmesi gibi semptomlar da gelişebilir.

Kilise için bir yer

Zaman zaman büyük bir ağırlığı olan kuruluşlar, işletme, meslek veya başka önemli alanlar da dizime eklenebilir.

Bir seminerde Bert Hellinger, kendini sürekli sıkıntılı hisseden Eckhard isimli katılımcıya kendini, psikanalizi, kolaylığı, tıbbi alanı ve ruhsal alanı dizdirtti. Sonra bu beşini iyi birer yerleri olacak şekilde düzenledi.

Eğer birinin iki vatani varsa, örneğin annesi ve babası farklı ülkelerden geliyorsa veya danışanın iki mesleği varsa, o zaman o ikisini de dizdirir, böylece ikisi de hakkını alır ve dengede olur.

Kurstaki çiftler

Eğer kursta çiftler varsa önce birine şimdiki zaman sisteminin dizimini yaptırırım ve hemen sonra aynı insanlarla diğerine... Yani onlar orada bekler ve sadece yerleri değiştirilir. Eğer sonradan partnerlerden birinin doğru bir dizim yapmaktan kaçtığı görülürse, katılımcılara hissettiklerindeki benzerlikleri ve farklılıkları sorarım.

Sistemik olarak bakarsak: Bir kadın bir adamla evle-

nirse, adam kadını, kadının içselleştirdiği kendi sistemiyle birlikte algılar. Kadın onu bir düzensizlik içinde içselleştirdiyse, adam da karısını düzensiz olarak algılar. Terside aynen böyledir. Eğer şimdi her iki partner de kendi dizimlerini yaparsa, her ikisi de diğer partneri nerede farklı algıladığını görür. Ve bu durum düzeltilirse, insan partnerini gerçeğe daha uygun olarak algılar. Bunun ilişki üzerinde çok olumlu ve özgürleştirici bir etkisi vardır.

Dizimlerde tekrarlayan kalıplar

Okuyuculardan daha önce aile dizimi konusunda çalışmış olanlar veya çalışmayı planlayanlar mutlaka şunları öğrenmek isteyeceklerdir: Tekrar eden belirli sistemik dizimler, belirli dinamikleri işaret eder mi? Belirli sorunlarda belirli çözüm dizimleri kendini kanıtlamış mıdır? Benim gözlemlerime göre (yayına hazırlayan) böyleymiş gibi gözüküyor. Aile dizimi çalışmalarındaki deneyimlerin şu andaki durumuna göre, bunlar daha çok tahminler ve hipotezlerdir. Bunlar paylaşılacak olursa, olguya dönüşür ve insanın dolaysız bir şekilde bakmasını engelleyebilir. Her dizimin yegâne ve değiştirilemez olduğu ve her çözüm resminin her vakada ince ince dokunmuş bir iletişim süreciyle ortaya çıktığı noktasından hareket etmek iyidir. Bu nedenle burada sınıflandırma yapılmadan sadece birkaç örneğe değinilmektedir. Bir sonraki bölümde “Bir aile dizimi için prensipler” başlığı altında anlatılanlar da daha çok muhtemel bilgiler olarak anlaşılmalıdır.

Bir çocuğun ebeveynleştirilmesi yani çocuğun ailede anne-babasının yerine ebeveynlik fonksiyonlarını üstlen-

mesi veya anne-babası adına bir ebeveyn rolünü oynaması halinde çocuğun temsilcisi dizim esnasında kendini huzursuz hisseder ve bir türlü yerini bulamaz.

BERT HELLINGER O zaman ebeveynin anne veya babasına bakarım, dışlanmış veya erken ölmüş herhangi biri varsa onu sistemin içine alırım. O dizime girdiği anda çocuk sakinleşir.

SORU Dizimlerde, temsilcinin temsil ettiği kişiyle aynı cinsten olması önemli midir?

BERT HELLINGER Kural olarak evet, sadece çok zorda kalınırsa farklı cinsten biri alınır. Ama yalnız yan rollere. Fakat bu her zaman rahatsız edici bir şeydir. Eğer çok az kişi varsa ben de bazen dizime katılırım. Yani insan her zaman elindeki şartlarla en iyisini yapmaya çalışır.

SORU Benim teknik bir sorum var. İnsan gençlerle de dizim yapabilir mi?

BERT HELLINGER Gençlerde genellikle bazı şeyler farklıdır. Bu tür dizimler, skript analizinde de olduğu gibi, belli bir ölçüde yaşanmışlık gerektirir. Ben sadece arada sırada istisnalar yaptım. Skript analizinde yaklaşık olarak yirmi üç yaşı şart koşuyorum, burada da öyle. Eğer bu tek bir vaka bilinçli olarak yapılırsa iyi olabilir, ama ben böyle bir kursu gençlerle yapmazdım.

Yanlış anlaşılmalara olmasın diye son olarak dizimlerle ilgili bir şey daha söylemek istiyorum. Bu dizimler resimlerdir, bir yol üzerindeki duraklardır. Onu sonradan gelişmeye devam edecek bir tohum gibi anlamalıyız. Böyle bir dizimden olduğundan fazla somut sonuçlar çıkarmak yanıltıcı olabilir.

Bir örnek:

Bir keresinde karısıyla artık anlaşılamayan bir adam için bir dizim yaptım. Resim şöyleydi: Onlar ayrılıyor ve çocuklar ona geliyor. Sonra adam evine gitmiş ve “Bert ayrılmanız gerektiğini ve çocukların bana gelmesi gerektiğini söyledi,” demiş. Bu bir suistimaldir, çalışmayı tamamen kötüye kullanmaktır. Hem kadına karşı haksızlıktır, hem de çalışmaya karşı... Bu sanki “Güneş doğar ve ben kendime, ışıkla bir şey yapacağım,” demek gibi bir şey. İnsan ışığın içinde etki etmesine izin verir ve o etki etmeye devam eder ve birdenbire bir şey değişir. O zaman belki yeni bir imkân doğar.

Tam olarak bilmek isteyen adamın hikâyesi

Bir adamın karısı ölmüş, ona kalan bir sürü çocukla ne yapacağını bilmiyormuş. İşi yokmuş ve onları doyuramıyormuş. O sırada bir arkadaşı ona, dağlarda bir keşiş olduğunu ve taşlardan altın yapmanın sırrını bildiğini anlatmış. “Belki o adam sana yardım edebilir,” demiş.

Adam “Evet, ona gideceğim,” diye cevap vermiş.

Sonra oraya gitmiş, keşişi bulmuş ve ona “Taşlardan nasıl altın yapıldığını bildiğin doğru mu?” diye sormuş. Adam “Evet, bunu biliyorum,” demiş.

“Peki bu sırrı açıklar mısın?”

“Evet, sana bu sırrı söylerim. Sadece bir sonraki dolunayda iki vadiyi geçip üçüncü vadiye gitmen ve gece yarısından bir saat önce beş büyük çakıl taşı bularak onları çam ağacının ince dallarının üzerine koyman gerekiyor. Sonra buradaki bu beş otu alıp -isimlerini maalesef unuttum- üzerine serp, ateşi yak, gece yarısı taşlar altına dönüşecek.”

Adam sevinmiş ve yola koyulmuş ve bir süre gittikten

sonra “Hepsi bu olamaz. Mutlaka bana söylemediği önemli bir şey var,” diye düşünmüş.

Sonra tekrar geri dönmüş ve “Biraz düşündüm de hepsi bu kadar olamaz. Mutlaka bana söylemediğin bir şeyler var,” demiş.

“Evet,” demiş adam, “ateş yandığı sürece beyaz bir ayıyı düşünmemelisin.”

3.4. Özet: Aile dizimlerindeki önemli noktalar

Dizimi yapan (protagonist) nelere dikkat etmelidir?

- Sadece olay ciddi ise ve kişi dizimi ciddiye alıyorsa (sadece meraktan değilse!) dizim yapmak.
- Temsilcileri seçtikten sonra, kimin kimi temsil etmesi gerektiğini tekrar söylemek.
- Kişileri karakterize etmemek ve sadece mutlaka gerekli olan bilgileri vermek.
- Sistemin içselleştirilmiş resmine yoğunlaşmak. (Bu ancak dizim esnasında ortaya çıkar. “Resim hangi zamanı göstermeli?” gibi sorular içsel resmi karartır.)
- Tek tek her temsilciyi tutarak yerleştirmek.
- Sadece dizmek, dizilen kişilere duruş empoze etmemek;
- Dizdikten sonra temsilcilerden kimin kimi temsil ettiğini tekrar söylemek.

Temsilciler nelere dikkat etmelidir?

- Doğrudan içsel duyguya yoğunlaşmak, bunu ifade etmek ve söylemek.
- Duygular kendi değer yargılarına uymuyorsa dahi onları sansürlemekten kaçınmak.

- Sadece içsel süreci algılamak ve paylaşmak dışında bir amaç edinmemek.

Grup lideri nelere dikkat etmelidir?

- Çözüm arar.
- Ait olan birinin dışlanıp dışlanmadığına dikkat eder ve onu oyuna sokar.
- Dışlanmışların tarafını tutar.
- Aceleyle bulunan çözümlerden kaçınır.
- Kendi algısına temsilcilerin paylaşımlarından daha fazla güvenir.
- Eğer dizimi yapanın (protagonist) ciddi olmadığı anlaşılırsa, dizimi yapan herkesi tek tek tutup yerleştirmiyorsa, önemli bilgiler eksikse ve eğer lider bir çözüm görmüyorsa dizimi yarıda keser.
- Gerekinden daha fazla kişinin dizilmesine kesinlikle izin vermez. (Çözüm için gereksiz kişilerle başlamaktaansa, sonradan eksik kalan kişileri eklemek daha iyidir.)
- Grubun ciddi ve yoğunlaşmış bir şekilde kalmasına dikkat eder.

Dizim için uyarılar

- Daha önce gelen sonradan gelene göre önceliğe sahiptir. Bir dizimde hiyerarşiye dikkat edilmelidir; bunun için saat yönü takip edilir. İkinci, birincinin solunda durur vs. Anne-baba aynı seviyededir. Kimin gerçekten önce geldiğini deneyerek bulmak zorundasınız. Genellikle erkek önce gelir.
- Sistemler söz konusu olduğunda daha sonraki sistem önceline göre önceliğe sahiptir. Bu yüzden şimdiki aile, köken

aileye, ikinci evlilik birinciye göre önceliklidir. Eğer anne-babadan birisi evlilik esnasında başka birinden bir çocuk sahibi olursa, bu kişiyle olan ilişki eskisine göre öncelik sahibidir.

- Erkek ve kadın karşılıklı durursa, genellikle bu aralarında artık özel bir ilişkinin kalmamış olduğunu gösterir.

- Bir kadın, oğlunu temsil etmesi için bir kadın seçerse, oğlu eşcinseldir veya eşcinsel olma ihtimali vardır.

- Katılımcılardan biri kapıdan çıkmak ister veya kapıdan çıkarsa, intihar riski taşıyor demektir.

- Çocuklar anne-babanın arasında duruyorsa, bu evlilik bitmiş demektir (Bu genellikle bir çözüm dizimidir).

- Kadının eski bir sevgilisi varsa, adam çözüm diziminde eski sevgili ile kadının arasında durmak zorundadır (tersi de kadın için geçerlidir).

- Eğer bir dizimde katılımcıların hepsi aynı yöne bakıyorsa, bu onların önünde unutulmuş veya dışlanan biri bulunduğu anlamına gelir.

4. Özel Terapi Alanları

4.1. Terapötik olarak duyguları yönetme

Duyguları ayırt etme konusunda bir şey söylemek istiyorum. Ana fark şudur: Bunlar bir kişiyi eyleme götüren duygular mı yoksa harekete geçme enerjisini emip onu bu yüzden eylemden uzaklaştıran duygular mı? Eyleme götüren duygular kuvvetlendiren duygulardır. Zayıflatan duygular eylemi önleyen, eylemde bulunmamayı haklı gösteren veya eylemin yerini dolduran duygulardır. Eyleme

götüren duygular *primer duygular*; şüpheyeye düşüren, eylemi önleyen duygular ise *sekonder duygulardır*. İnsan aynı farkı, bilme veya bilgi sahibi olma (informasyon) arasında görebilir. Bilgi sahibi olmak, çözüme götürüyor mu yoksa çözümü engelliyor mu? Bilme çözümün yerine geçiyor mu?

Terapistler, bir duygunun çözüme mi götürdüğüne, yoksa araya bir şeyin mi girdiğine bakmak zorundadır.

Eyleme götüren duygular, primer duygulardır ve tamamen basittirler. Uzun açıklamalara ihtiyaçları yoktur, bu duygularda dramatize etmek yoktur. Ve eğer gerçekten dramatik olaylar söz konusu değilse, bu duygularda huzur vardır. Nefes alamama gibi dramatik olaylar söz konusu ise duygular da bu duruma uygun olarak dramatik olur.

Dışa vurulan duyguların çoğu sekonder duygulardır ve eylemin yerine geçerler. Bu duygular, insanın eylemde bulunamayacağı konusunda diğerini ikna etmek zorunda oldukları için abartılmak ve dramatize edilmek zorundadırlar. Bu duygulara sahip olan kişi kendini zayıf hisseder. Orada bulunan diğer insanlar da kendilerini zayıf hisseder. Bir şey yapmak isterler ama hiçbir şeyin faydası olmayacağını da fark ederler.

Primer duygularda orada bulunan diğer kişiler empati hisseder ama özgürdür, çünkü duygularını gösteren kişi kuvvetlidir. Bu çok kolay bir ayrımdır. Sekonder duyguları olan kişi gerçeği karartmak zorundadır, çünkü o duyguyu içsel resimlerin yardımı ile ayakta tutar. Bu yüzden genellikle gözlerini kapatır ve kendini geri çeker. Bu durumda terapist olarak "Buraya bak, bana bak," derim. Buraya ba-

karken ve gözleri açıkken duyguda kalabilirse o zaman bu bir primer duygudur. Eğer duygudan çıkarsa, bu bir sekonder duygudur. Primer duygular hedefe götürdükleri için kısadır. Doğrudan hedefe varır, yan yollar yoktur. Buna karşılık sekonder duygular uzun sürer ve eylemde bulunmama durumunu sürdürmek isterler. İnsan onların ifade edilmesine izin verirse, durum gittikçe daha kötü olur. Bu yüzden bu duyguların beslendiği terapiler bu kadar uzun sürüyor. Bu sekonder duyguların “güzel” olarak nitelenebilecek bir özelliği vardır. Onlar dramatiktir ve heyecan vericidir, ama zayıf düşürür ve yanıltır. Bu durumda terapistin yapması gereken şunlardır: Hiçbir şey yapmamak ve araya bir şey sokmak, örneğin bilerek dizimi yavaşlatmak veya bir şaka yapmak. Açıklamalar da genellikle aynı şeye hizmet eder, konudan saptırır ve bu şekilde diğerlerinin algıları silinmeye çalışılır.

Özellikle primer ve sekonder acıyla ilgili bir örnek vermek istiyorum. Primer acı örneğin çok şiddetli bir ayrılık acısıdır. İnsan kendini bu acıya bırakırsa, acı çabuk geçer, o zaman insan çözülür ve yeniden başlayabilir. Sekonder acı örneğin kendine acımadır. Bu duygu bir ömür boyu sürebilir. Bu acı insanı bırakmaz. O, primer acının yerine geçer.

İntikam da aynı şekilde sekonder bir duygudur ve genellikle kesintiye uğrayan sevgi akışına bir tepkidir. Ama bu duygu, sistemik olarak daha önceki bir sistemden alınmış da olabilir. Suçlamalar her zaman almanın yerine geçer.

İnsan genellikle başkasına bir kötülük yaptığında öfkelenir. Aslında diğerinin öfkelenmek için bir sebebi vardır. Öfke de ilişkilerde genellikle rica etmenin yerine geçer.

“Sen bunu görmek zorundaydın, benim...” Sadece rica etse yeterdi. Örneğin birisi maaşına zam yapılmasını hak ettiğini düşünür ama patrona gidip zam isteyeceğine, yerinde kalıp içten içe patrona kızar. Bu kızgınlık, eylemin yerine geçer. Acı çekmek genellikle eylemin yerine geçen sekon-der bir duygudur.

Üçüncü kategori *sistemik olarak devralınan duygulardır*. Burada kişi kendinde değildir. Kendine yabancılaşmıştır ve yabancı bir duygu olduğu için de insan bu kişiye yardım edemez. Onun tamamen farklı bir durumda olduğu hemen anlaşılır. Kısa bir süre önce bir gruptaki genç bir çiftte bunu yaşadım. Adam “Ben artık karımla doğru dürüst anlaşıyorum,” dedi. Bunun üzerine bir dizim yaptırđım. Karısına karşı çok sıcak duyguları vardı ama kadın onun sevgisini göstermesine izin vermiyordu. Tamamen uzaklardaydı ve kocasını kesinlikle algılamıyor ve görmüyordu. O bambaşka bir haldeydi. Aralarında olan şey gölge boksundan başka bir şey değildi. Burada rol oynayan dinamiğe ben çiftte aktarım diyorum.

ARNOLD Devralınan duygularla çok ilgileniyorum, çünkü böyle bir şeyi biliyorum: ne içinde olmak ne de dışında...

BERT HELLINGER Evet, örneğin adaleti sağlamak için abartılı bir şekilde kızgınlık, öfke veya intikama ihtiyaç duy-mak daima devralınan bir duygudur. İnsan her zaman geçmişte meydana gelmiş bir şey için başka birisi adına hak ister. Kendine yapılan haksızlık için oluşan duygu çok daha az yoğunluktadır.

ARNOLD Benim için bunlar en ezici duygular.

BERT HELLINGER Tabii. İnsanın bunlarla başa çıkabil-

mesi için içsel arınmaya, içsel temizliğe ihtiyacı vardır.

JUTTA Ben çok sık yaralanma duygusu yaşıyorum, örneğin kocam tarafından. Çok çabuk kırılıyorum.

BERT HELLINGER Şimdi bunu ifade etme şekline baktıysak, devralınan bir duygu niteliğine sahip. Belki gerçekten yaralanmış biriyle özdeşleşmiştir. O zaman bunu takiben olanlar çifte aktarım olur.

Duyguların bir dördüncü kategorisi daha vardır, bunlara *meta-duygular* diyorum. Bu duyguların tamamen farklı bir niteliği vardır. Bunlar heyecansız duygulardır. Bunlar saf, yoğunlaşmış kuvvettir. Bu duygular örneğin cesaret, alçakgönüllülük (dünyayı olduğu gibi kabul etmek olarak), soğukkanlılıktır. Bir de *meta-sevgi* vardır, üstün bir sevgi. Eğer biri birine ona kızgın olmadığı halde zarar verirse, buna *meta-agresyon* diyorum; örneğin bir cerrah, bazen de bir psikoterapist. Stratejik eylem için gerekli olan disiplin bir *meta-agresyondur*. İnsan sadece çok katı bir iç disiplinle stratejik olarak hareket edebilir ve bunun için çok fazla bir kuvvet gerekir. Örneğin pişmanlık da bir *meta-duygudur*. O zaman biri yoğunlaşmıştır ve kendisi için uygun olanı bilir. Bunu hisseder ve takip eder. İnsanın kendisi için uygun olandan sapması, bir şeyleri fark etmesini sağlar, bu da bir tür vicdandır, tabiri caizse davranış vicdanından farklı olarak ruhsal vicdandır. Örneğin birinin sadakatsizlik yapması *meta-duygularla* ilişkilidir.

Kişinin takip ettiği ve onu etkileyen, ona belirli görevler yükleyen kendi sisteminin sıkışmış dinamiğinden çıkardığı skript (hikâye) ile buna uygun olarak sürdürdüğü yaşam arasında bir fark vardır. İnsan belli bir noktaya gelirse,

skripti aşar ve ondan kurtulur.

Bütün *meta-duyguların* zirvesi bilgeliktir; cesaret, alçakgönüllülük ve kuvvetle bağlantılıdır. Bilgelik, insanın geçerli olanla olmayanı ayırt edebildiği duygudur. Bilgelik, “Bir şey biliyorum,” demek değildir, aksine bir durum karşısında neyin olup neyin olamayacağını ve ne yapılması gerektiğini idrak etmek demektir. Bilgelik daima eylemle ilişkilidir. Bilge kişinin eylemi bir şeyden türetilmiş değildir, aksine o doğru olanı hemen algılar. Bu yüzden bilgiler her zaman beklenilenden farklı hareket ederler.

Meta-duygular oluşursa, hediye gibi yaşanır. İnsan onları zorla elde edemez, onlarda bir lütuf niteliği vardır. Onlar tecrübenin, verilen zahmetin ödülü niteliğindedir –olgun bir meyve gibi.

Hayatın tamamının içinde, her şeyden önce ilişkilerde olmak üzere tüm alanlarda hissedilir. *Meta-sevgi* ilişkiye güç ve güven verir, bundan sorumluluk, güvenilirlik ve sadakat doğar.

Kuvvetlendirme veya zayıflatma

İnsan Bert Hellinger’i çalışırken seyrettiğinde onun esas olarak dikkatini şu soruya verdiğini fark eder: “Birinin söylediği, hissettiği şey ve onun nasıl davrandığı kendini ve diğerlerini kuvvetlendiriyor mu, yoksa onu ve diğerlerini zayıflatıyor mu?” Zayıflattığını düşündüğü anda ya espriyle ya yüzleştirerek veya açıklayarak bazen de küçük bir hikâye anlatarak ama her zaman erkenden olayı keser.

Bir örnek:

HANNELORE (*Ağlamaklı bir sesle...*) Boğazımda bir yumruk var ve yukarı doğru geliyor.

BERT HELLINGER Zayıflığa karşı dur! Dümdüz karşıya bak! Gözlerimi görüyor musun?

HANNELORE Evet.

BERT HELLINGER Renkleri ne?

HANNELORE Koyu.

BERT HELLINGER (*Şaşırır.*) Koyu mu? (*Gruba*) Şimdi değişikliği gördünüz mü? Şimdi yine daha fazla kuvvet var burada. Birisi zayıf duygulara kapıldığında, daima bir şeyleri karartır, doğru göremez ve duyamaz. Zayıflatıcı hiçbir şeyin faydası olmaz. Bunu unutabilirsiniz ve birinin ona ihtiyacı varsa, ona arada sırada tadını çıkarmasını söyleyebilirsiniz.

*

MARTHA Ben bu kuvvetlendirici ve zayıflatıcı duygular arasındaki ayrımı tam olarak anlayamıyorum. Genellikle içimden gelen ağlamayla kendimi zayıflatıp zayıflatmadığımı nasıl anlayabileceğimi bilmiyorum.

BERT HELLINGER Güç kendini belirli bir duygu kontrolü ile gösterir. *Kontinenz* nedir, biliyor musun?

MARTHA Tutmak mı?

BERT HELLINGER İnsanın altına yapmamasıdır. Burada güç vardır. Eğer biri kendini zayıflatıcı bir duyguya girerse, onu tekrar güçlendirmek için benim neler yaptığımı görebilir ve burada bunu anlayabilirsin. Zayıflatıcı duyguların manipülatif bir tarafı vardır. Bunlar kişinin kendisi aktif olmadan, diğerinin onun için bir şey yapmasını sağlayan duygulardır. Zayıf

duygular eylemsizliği haklı çıkarmaya ve problemleri sürdürmeye hizmet eder. Bu yüzden genellikle de bir şey yapılamaz ve bir kişi böyle bir duygudayken ona karışılmamalıdır.

*

ANGELA Benim bir sorum daha var: Güçlü bir zayıflık da var mıdır?

BERT HELLINGER *(Bir süre düşündükten sonra...)* Evet, eğer insan onu stratejik olarak kullanırsa.

ANGELA Soruyorum çünkü benim için zayıflık hayata dahildir. Bu da bir parça...

BERT HELLINGER Hayır, muhtaç olmak buna dahildir ve farklı bir şeydir. Muhtaç olduğumuzu kabul etmemiz ve ilişkilerde karşımızdaki kişiyi kullanmadan, ona ihtiyacımız olduğunu söylememiz çok önemlidir. İlişkilerde her iki taraf da muhtaçtır ve bu durum ilişkiyi oluşturur. Birinin hiçbir ihtiyacı kalmadığı bir durum varsayalım. O zaman insan doyuma ulaşır ve taşar, bu durumda diğerleri ondan alabilir. Diğerinden bir şey alınmazsa, bir ilişki oluşmaz. Onlar kendi başlarına kalır. Ama diğeri daha insanîdir.

(Başka bir yerde...)

İnsan muhtaç olma durumuyla nasıl başa çıkabilir, biliyor musun? Diğerinden bir şey rica etmekle, tamamen somut bir şey. Ama, "Lütfen beni daha çok sev," gibi bir şey değil bu, bu somut değildir. "Lütfen, bir yarım saat daha yanımda kal ve benimle sohbet et." Bu yeterince somuttur. O zaman o, yarım saat sonra ricanı yerine getirdiğini bilir. Ama "Daima benim yanımda kal," dersen bunu yapamaz ve kendisine fazla yüklenildiğini düşünür.

*

EDDA Benim çarpıntım oluyor ve ellerim terliyor. Acaba bir gün ihtiyaçlarımı giderebilecek miyim diye merak ediyorum.

BERT HELLINGER Evet, farkı görmelisin. Bu artık olmayan birinin duyduğu ihtiyaç. Bu anlamda artık ne küçük çocuk var ne de kendisine ihtiyaç duyulan kişi... Şimdi bu ihtiyacı gidermeye çalışırsan, bir yetişkin olarak bunu başka bir insandan almaya kalkarsan veya bir yetişkin olarak bunu annen ve babandan istersen, olmaz.

Metot şu, aynı Brigitte ile yaptığım gibi, çocukluğuna geriye gidersin, sonra o zamanki annene veya babana bakarsın ve o zamanki çocuk olarak onlara gidersin. Sonra kendin o çocuk için koruyucu olabilirsin, böylece çocuk da kendini güvende hisseder. Bir başka deyişle kendi içinde muhtaç çocuk ve yetişkin olarak ayrılabilirsin. Yetişkin, çocuğa yardım eder. Sonra sana bu konuda yardımcı olacak bir terapist bulabilirsin. O zaman durum açıklığa kavuşur ve kimse seni utandıramaz. Yetişkin olarak insan "Bu artık uygun değil," diyebilir. Ama çocuk için uygundur.

Veda ve yas çalışması

Bir süre önce grupta bir katılımcı vardı, evlilik dışı olan oğlunun ölümcül bir kaza geçirdiğini gazeteden öğrenmişti. Oğlunu hiç görmemişti ve onunla hiç ilgilenmemişti. Sonradan evlenmişti ve üç çocuğu vardı. Dizimi sırasında onun yanına ölen oğlunu koydum. Sonra oğlunu babanın önüne oturttum ve o elini oğlunun başına koydu. Çok derin bir acı ve derin bir utanç duydu. Sonra bitti bu. Karısıyla hiç anlaşılamıyordu. Aynı akşam karısı onu aramış ve ona

sevgi dolu şeyler söylemiş. Birdenbire barışmışlardı ve resim, mesafeler üzerinden etki etmişti.

KARL Ben yas tutma düşüncesi üzerine çalışıyorum. Dışlanan birinin geri alınması iyidir ve başka bir şey yapılmasına gerek yoktur.

BERT HELLINGER Yas tutma doğrudan ilişkiyle ilgilidir ama tanımadığım bir ilişkiyle değil. Onlar sadece geri alınmak zorundadır. Ben, bireyin tamlığa sadece sistemine ait olan herkesi kalbine alırsa ulaşabileceğini düşünüyorum. O zaman tam olur, biri eksik olduğu sürece o da eksiktir. Onun bütünlüğünden bir şey eksiktir. Ancak herkes orada olunca, o rahatlıkla kendi için uygun olanı yapabilir.

*

MARTHA Yazın bir kazada ölen meslektaşımı düşünüyorum. Bu beni çok etkiledi. Kazadan beri beş kilo zayıfladım, nedenini bilmiyorum. Çok ağladım ama bunun doğru olmadığını hissediyordum.

BERT HELLINGER Sana vermek istediği bir şeyi reddetmiş olabilir misin veya onun bir şeyini aşağıladın mı? Ona bir şey borçlu musun?

MARTHA Erkek kardeşi ile kısa bir ilişkim oldu, o bunu onaylamamıştı.

BERT HELLINGER Onunla da bir ilişkin oldu mu?

MARTHA Hayır, o benim başka bir meslektaşımınla evli.

BERT HELLINGER Sana şimdi bazı şeyler söyledim. Bırak bunlar bir etki etsin. Ben hâlâ ona bir şey alma konusunda borçlu olduğumu düşünüyorum. Birinin bana hediye ettiği her şeyi aldıysam veda etmeyi başarabilirim.

Komşularımdan bir örnek anlatacağım:

M. Hanım kocası öldüğünde çok zor durumda kaldı. Adam kalp krizinden öldü ve üzerinden on sene geçti. M. Hanım gittikçe küçüldü ve çok ağladı. Ona, yardıma ihtiyacı olursa rahatlıkla bana gelebileceğini söyledim. Bir sene sonra kapıda duruyordu ve "Bay Hellinger, bana yardım edemez misiniz?" dedi. "İçeri girin," dedim. Oturdu ve ona "M. Beyi ilk defa gördüğünüzde ne olmuştu, bir düşünün," dedim. Gözlerini kapattı ve gülümsemeye başladı. Sonra ona "Şimdi gidebilirsiniz," dedim. Bir süre sonra üzerine bir güzellik geldi ve bu olaydan sonra yine tamamen azimli bir kadın oldu. Yani veda için iyi bir anı gereklidir.

Yas ve kendine acıma

ADRIAN Bende bu, hüznün ve bir parça teslimiyet arasında değişiyor.

BERT HELLINGER Senin dünkü üzüntünden kendine acıdığın anlaşıyordu..

ADRIAN Doğru.

BERT HELLINGER Bu kötü bir yastır ve hiçbir şey getirmez.

ADRIAN Bazen kendime izin veriyorum.

BERT HELLINGER Hayır, hayır. Bu çocuğu ve anneyi aşamamaktır. (Not: Karısı o sırada kürtaj yaptıırıyordu.) Kendine ne için izin veriyorsun! Bu tür bir hüznün yeni bir suç doğurur ve değiştirmek mümkün olmadığı için de genellikle tüm hayat boyunca sürer. Kendine acımak narsistliktir.

Primer yasta durum farklıdır. Şimdi Amerika'daki bir seminerin sonu aklıma geldi; bir ailenin iki küçük kızı korkunç şekilde ağlamıştı. Anneleri "Kesin şunu," diye uyarınca, kızın bir tanesi "Hayır, birkaç dakika daha," demişti. Bizi

tanıdığı için gitmemizi istemiyor ve üzülyordu, bu veda acısıydı. Bu acı belli bir zamana gereksinim duyar ve sonra geçer. Anlamalı bir tarafı vardır.

ADRIAN Ben de bunu çok iyi ayırt edebiliyorum, ama zaman zaman oluyor işte.

BERT HELLINGER Hiçbir şey olmuyor, sen yapıyorsun onu!

Eğer yas bitmezse

Bir katılımcı mahallesinde oturan bir kadınla ilgili bir soru sorar. Kadın on sene önce yirmi yaşındaki oğlunu bir araba kazasında kaybetmiştir ve hâlâ yas tutmaktadır.

BERT HELLINGER Kadın oğluna kızgındır. Birisi ölen kişiye kızgınsa yas bitmez. Bu yüzden “Senin hayatına ve ölümüne saygı duyuyorum,” demesi lazım. (*Suskunluk...*) Ben bunu sana söylüyorum, ama sen ona böyle söyleyemezsin.

Rilke 31 yaşındayken bir keresinde bir mektupta şöyle yazmış: “Cevaplardan vazgeçin. Çünkü siz henüz cevapları yaşayamazsınız.” Bu önemli bir terapötik prensiptir. İnsan birine, onun henüz yaşayamayacağı bir cevabı vermez.

ADELHEID Cevapları yaşayabilecek noktaya gelmesi için ona nasıl yardımcı olabilir insan?

BERT HELLINGER Neden böyle bir şey yapsın ki insan?

ADELHEID Bu, terapist olarak benim görevim olabilir.

BERT HELLINGER Hayır, hayır. Bir terapist, birinin arkasından topallayarak zar zor yürüyen kişidir.

Yasta yardım etmek istemek

(Kaderi kabul etme hakkındaki bir tartışmadan...)

ADELHEID Benim bir sorum daha var. Bir çocuk engelliye bu söylediklerin geçerli midir? Bu durumda da, anne-babanın bunu kabul etmesi mi gerekir?

BERT HELLINGER Hayır, burada başka bir şey gereklidir. Her şey döllenme ile başlar. Bu sonuçları bakımından en zengin ve en büyük riskleri taşıyan bir eylemdir ve hattâ en yüksek olanı... Bu olaya büyüklüğü açısından saygı duyulması gerekir. Bu birincisi. Sonra anne-baba bundan çıkan sonucu kabul eder. Bu onların onurudur. Çocuğu geldiği gibi kabul ederler. Bu doğru duruştur, alçakgönüllü bir duruştur, bu duruşun içinde bir büyüklük ifade edilir. Sonra başka türlü akması mümkün olmayan bir şey akar.

ADELHEID Şöyle olsaydı...

BERT HELLINGER Çoğu kişide bu böyledir, şaşırırsın. Olayın dışında olanlar etkilenir. Çoğu anne-baba buna teslim olur ve senin yaklaşımın onları engeller. Sen itiraz edersin, ama empatin eksiktir. Bu yüzden onlara saygı duyamazsın. Saygı duymak ilk adımdır ve bunun için dışarda kalmak gerekir. Sanırım bu, bu bağlamda uygun olandır.

Bir örnek:

Birkaç yıl önce bir kadın telefon etti, bir anne-çocuk grubuna gitmiş, grupta beş yaşında, kanser hastası oğlu olan bir kadın da varmış. Gruba anneye destek olmak için gitmiş ama destek olamadığını görmüş. Sonra ne yapması gerektiğini sormak için beni aramış. Ona, oraya gittiğinde neler olduğunu, çocuğun ne yaptığını sordum. "Ah," dedi,

“çocuk mutlu bir şekilde oyun oynuyordu”. “Aynen, bırak çocuk istediği kadar oyun oynasın ve anne-babasıyla kalsın ve hiçbir şeye karışma. Ne istiyorsun ki?” dedim. Dediğimi yaptı. O zaman anne-baba doğru olanı yapabilir. Burada bir terapist sadece rahatsız eder.

Başka bir örnek:

Bir süre önce bir kadın terapist telefon etti, bir danışanı intihar etmişti. O da danışanın yasta olan yakınlarına yardım etmek zorunda olduğunu düşünüyordu. “Cenazeye gitmeli miyim?” diye sordu. “Hayır, asla. Sen görevini yaptın, bunun dışındaki her şey onların sorunudur. Sen bu aşamada karışmamalısın,” dedim. Ne demek bu? Terapist olarak kendisini, insanları, hayattan veya hayata ait şeylerden koruma konusunda mesul hissetmemelidir. Bu “daha iyi yapma isteği,” dünyayı batırıyor ve her şeyden önce ilişkileri...

ADELHEID Ben söylediklerinin bana etki etmesini bekleyeceğim.

BERT HELLINGER Bu ne demek?

ADELHEID Bunun için biraz zamana ihtiyacım var.

BERT HELLINGER Bu şu demek: Sen kendi görüşünde kalacaksın ve bu benim için hiç sorun değil. Ben bunu kabul ediyorum. Senin tepkin benim söylediklerimden bir şeyi azaltamaz ve ona bir şey de ekleyemez. Öyle ya da böyle benim eylemim doğrudur, bu terapötik duruştur.

Kişinin kendi yası veya başkasından devralınan yas

JENS Benim için yasla ilgili bir şey daha var. Sorum şu: Benim gerçek yasım nedir ve babamın yası nedir?

BERT HELLINGER Gerçek ne demek? Eğer doğrudan bir sebep varsa, o gerçektir. Ama bir sebep yoksa, bu genellikle aktarılmıştır yani başka birinin yerine üstlenilmiştir. Motivasyon daima sevgidir. Eğer böyleyse, babana “Ben bunu üzerime alıyorum, sevgili babacığım,” veya “Sevgili babacığım, yası senin adına ben hissediyorum,” diyebilirsin.

JENS Bundan kurtulmak için?

BERT HELLINGER Üf, sadece böyle, kurtulmasan da yap artık bir kere. (*Grupta gülüşmeler... Gruba*) Eğer “Bunu senin için yapıyorum, baba. Sana yardımcı olacaksa bunu memnuniyetle taşıyım,” dese çözüm gelecek.

Kadere bağlı olan veya aranan acı

JENS Kendimi Adsız Alkolikler Topluluğu’nda çok iyi hissediyorum, açık olmaları ve güven duyguları bana iyi geliyor. Ama bu topluluk aynı zamanda çok fazla acının olduğu bir yer. Sorum şu: Bu etkilenme sağlıklı, mutlu ve neşeli anlamda da olabilir mi, yoksa ortak duyguları ön plana çıkarabilmek için bir acının olması mı gerekir?

BERT HELLINGER Sanırım, sorun aynı zamanda cevabı içeriyor. Benim düşünceme göre, bu derinliğe acı ve suç olmadan ulaşamaz. Büyük kuvvetler de acıya bağlıdır. İncil’de şöyle yazar: Acı çekmemiş olan ne bilir ki?

ALEXIS Bu acı çekmeyi özendirmez mi?

BERT HELLINGER Evet, ama bu etki etmez. Sadece kadere bağlı acı geçerlidir, aranan değil. Adsız Alkolikler’de amaçsızlık da var. Kimse kimse için bir şey istemez.

Kontrolü kaybetme korkusu

Primer terapisinin bir özelliğinden daha bahsetmek istiyorum. “İnsan bir ihtiyaca veya gerçekten sıkıştıran bir duyguya teslim olursa kontrolü kaybeder,” diye bir düşünce var. Ama bu doğru değildir. Eğer duygu doğru ise, örneğin bir ayrılık acısı, haklı bir öfke, büyük bir özlem veya bir sevgi akışı varsa ve insan kendini buna bırakırsa, gerçekten bırakırsa, o zaman duyguda ve ihtiyaçta bir kontrol var olur. Duygu ve ihtiyaç, iyi olduğu sürece devam eder ve kimse kendini buna bıraktığı için rezil olmaz. Duygunun içsel utanç sınırı gibi bir şeyi vardır, bu tamamen doğrudur. Bu sadece primer duygularda böyledir, sekonderlerde değil. Sekonder, yani “-mış gibi yapılan” duygularda insan rezil olabilir. Bu duygulara güven olmaz.

Resim eğri duruyor

Petra’yı “yardım etmek istemek” konusunda tanımiştık. “Ölümüne terapi yapmaktan,” bahsetmişti ve Bert Hellinger ona bir hikâye anlatmıştı:

Etki

İki kişi bir odaya girer, bir resme bakar ve birisi “Resim eğri duruyor,” der.

Bunun üzerine diğeri “Resim, sen bunu söylediğin için eğri duruyor,” der.

Bunun üzerine birincisi “Eğer o bu yüzden eğri duruyorsa, sen onu düzgün asabilirsin,” der.

Bu onun seminere girişiydi.

Bir oturma esnasında

PETRA Burada seninle benim aramda çok tanıdık gelen bir şeyin tekrarlandığını fark etmek kafamı kurcalıyor. Şimdiye kadar hayatımı ele alarak ve kendime, "Tamam, ben başarırım," diyerek bu durumla baş ettim ve çok da iyi bir şekilde başardım. Ama artık bunun bana yetmediğini fark ediyorum. Farklı hissediyorum, ama sürekli aynı şeye neden oluyorum ve bunu halletmek istiyorum. En azından bir çözüm görmek istiyorum. Çözümü kabul edebilir miyim bilmiyorum.

BERT HELLINGER Şifanın ne zaman geleceği hakkında terapötik bir prensip vardır: Kişi artık soruna dayanamadığında... O zaman iyileşir. Artık senin de dayanamayacağın noktanın gelmesini bekliyorum. Başka bir şey var mı?

PETRA Hayır.

Daha sonra

PETRA Kafam hep başka şeylerle meşgul olduğundan öğrenmek için az yerimin kalmış olması beni üzüyor. Bir kadın, partnerime sarıldı, hastalıklı bir şekilde ona yapıştı ve o da kadını dışarı attı. Bunun üzerine kadın beni aradı ve intikamını alacağını söyledi.

(Bert Hellinger, Petra, onun partneri, diğer kadın ve onların psikoterapistlerinin dizimini yaptırdı ve terapistin bu hastaya bir şey borçlu olduğu ortaya çıktı. Çözüm terapistin kadına doğru adım atmasıydı.)

BERT HELLINGER Aktarılmış bir durumdaki kadın terapistte gittiğinde, terapist ne yapabilir? Terapist için çok tehlikeli bir durum. Zorluk, eskiye ait olanın şimdiki zamanda

deneniyor olmasıdır. Terapötik süreçte, terapist danışanının duygularını ciddiye almalıdır, ama bir çocuk duygusu olarak... Bu özlemin hangi duruma ait olduğunu veya bunun ne olduğunu bulmak için onunla beraber duyguda geri gitmesi gerekir. Sonra danışanın istediği gibi hareket etmesine izin verebilir. Büyük ihtimalle bir yönelme hareketi yapacaktır. O zaman bu terapist için zor bir iştir, tam olarak sözkonusu olan kişiyi temsil etmek ve durumun neden olduğu baştan çıkmaya direnmek. Bu en güvenilir şekilde bir grupta olur. Orada herkes korunur. Ama bunun gruba kaydırılması, bir çeşit sorumluluktan kaçma da olabilir.

Bir gün sonra

Bu oturumda Petra köken sistemini dizer. Dizimde, Petra dört yaşındayken savaşta ölen babasının annesiyle çok az ilişkisinin olduğu ortaya çıkar. Çözüm diziminde bütün çocuklar için güvenli yerin babanın yanı olduğu görülür ve anne onlardan uzakta, sırtı dönük bir şekilde durur.

PETRA (*Sonradan...*) Ama babam yoktu ki...

BERT HELLINGER O yoktu da ne demek? Tabii ki oradaydı!

Kısa bir süre önce harika bir şey yaşadım. Seminerlerimden birinde evli bir çift vardı. Kadın sonunda kocasını terapiye getirmek istemişti. Gösterişsiz bir adamdı, bir zanaatkâr, sempatik, ayakları yere basan bir adam. Kendine iyi baktığı için onu tebrik ettim.

Babasını hiç tanımadığını anlattı. Doğumundan birkaç ay önce savaşta ölmüş. Çocuğun doğumu tehlikeye girmesin diye babasının öldüğünü annesine doğumdan sonra söylemişler. Babası olmamasına rağmen, kendisini nasıl bu

kadar iyi hissedebildiğini merak ediyordu. "Baban vardı," dedim. Senin burada oturuşundan annenin babanı sevmiş olduğu belli oluyor. Bu yüzden de baban var olmaya devam etmiş. Sonra sistemi dizdik ve o kadar harikaydı ki... Dizimin nasıl olduğunu size kısaca göstereceğim. *(Bert Hellinger babayı, anneyi ve oğlunu dizdi, baba annenin biraz arkasında duruyordu.)* Sonra anne, yarısının tamamen kocası olduğunu söyledi. O zaman adamı biraz daha onun arkasına getirdim bu sefer anne, o benim bir parçam, dedi. Onun, kocasının içinde yaşadığını söyleyişi o kadar zarif ve harikaydı ki... Oğlu tamamen özgürdü ve annesi aracılığıyla hem annesi hem de babası vardı. Böyle bir şey var.

PETRA Bunu anlıyorum.

BERT HELLINGER *(Petra'dan dizimdeki yerini almasını ister ve o da bunu yapar.)* Rahat bir şekilde oraya bak *(babaya)!* Ona biraz yardım et, Rüdiger. *(Babanın temsilcisi ona doğru gider.)* Aynen! *(Baba ve kız sarılır.)* Sıkı tut, Rüdiger, gerçek anlamda sıkı tut. Madem sarılıyorsun, o zaman sıkı sarıl. *(Petra şiddetli bir şekilde ağlamaya başlar.)* Ağlamaya diren ve sadece kuvvetli bir şekilde nefes alıp ver. Böyle, aynen! *(Bir süre sonra...)* Burada annenin yörüngesinden çıkıp babanın yörüngesine geçmenin ne demek olduğunu görüyor insan. Bu durumda kızın ve diğer çocukların babanın yörüngesine geçmesi uygundur. Burası onlar için daha güvenli bir yerdir. Anne sistemik olarak görevinin altından kalkacak durumda değil. *(Petra'ya)* Babana bak ve ona "Sevgili babacığım, hâlâ içimdesin," de. *(Petra cümleyi tekrarlar.)* Tamam, o zaman bu kadar.

Uzun süre çalıştığım Zulular'da çok ilginç bir davranış

şekli vardı, uydukları değer düzeni bunda çok net görülürdü. İki Zulu karşılaşınca, biri “Seni gördüm. Hâlâ hayatta mısın?” diye sorar. “Evet,” diye cevap verir diğeri “Hâlâ buradayım. Ya sen?” “Ben de hâlâ hayattayım.”

ANNENİN TEMSİLCİSİ Evet, benim için bu çok zordu.

BERT HELLINGER Evet, bir şey daha var: Eğer bir intihar etme veya ortadan kaybolma tehlikesi varsa bu dinamik genellikle anneden kaynaklanır ve çocukların kurtuluşu babadadır. Çocuklar o zaman babanın yörüngesine geçmek zorundadır, erkek veya kız fark etmez.

Son gün

PETRA Dizimimle ilgili bir sorum var. Beni temsil eden Gabriele’nin annemin sürekli olarak benim üzerimdeki sahiplenme duygusunu hissetmemiş olması kafamı karıştırdı. Bir kez daha kötü bir alıcı olduğumu anladım ve Rüdiger bana bunu sonradan bir kez daha söyledi. *(Sonra uzun uzun açıklamalar yapar, onun alamamasının annesinin sahiplenmesiyle ilişkili olduğunu ve kendisinin nasıl arada kaldığını anlatır.)*

BERT HELLINGER Bir zamanlar bir Milton Erickson vardı. Ona bir flütçü gelmiş. Dudağı artık flüt çalamayacak kadar şişmiş. Bu flütçünün çalıştığı orkestraya yeni bir orkestra şefi gelmiş ve ondan bir parçayı özel bir tarzda çalmasını istemiş, ama flütçü “Bunu bu şekilde çalmam,” diye karşı çıkmış. Orkestra şefi de “*Don’t give me a lip*–Bana dudak bükme,” demiş. Sonra dudağı şişmiş ve artık çalamaz olmuş.

O da Milton Erickson’a gelmiş ve Erickson adama bakar bakmaz onun tedaviye dirençli olduğunu ve bir şey yapılamayacağını görmüş. Ama ona haftada bir gelmesini söylemiş

ve adam da gelip ilgili ilgisiz her şey için, örneğin eğri asılmış bir resim için söyleniyormuş. Erickson çok sabırlı bir terapistti. Dokuz ay sonra danışan ilk defa babasından bahsetmiş. Bunun üzerine Erickson, Sicilyalı ve hâlâ tam bir ataerkil olan babasıyla birlikte yaşayan bu adama bir ödev vermiş. Aslında baba çocuklarına iyi bakmış, ama çocuklar yaptıkları her şey için sürekli ona hesap vermek zorundalmış.

Bir keresinde bu adamın bir kız arkadaşı olmuş ve babası istemediği için kızıdan ayrılmış. Evet, Erickson'un verdiği ödevle eve giden adam babası eve gelene kadar beklemiş. Sonra babasının içeriye girdiğini duymuş ve dizleri titremeye başlamış. Babası "Bugün yine neler yaptın oğlum?" diye sorunca bütün cesaretini toplamış ve "Baba sana bunu söylemeyeceğim. Çünkü ben yetişkinim. Eğer tekrar bir kız arkadaşım olursa, onu da sana söylemeyeceğim ve yakında buradan taşınıyorum," demiş. Babası onun üzerine yürümüş, oğlunun önünde durmuş ve ona elini vermiş. "Oğlum, ben bunu gerçekten fark etmemişim," demiş. *(Kahkahalar...)*

PETRA Bu hoş, ama benim buna rağmen bir sorum daha var.

BERT HELLINGER Hayır, hayır, artık soru yok. Şimdi değil!

Daha sonra

PETRA Kendimi bayağı iyi hissediyorum. İçimde ılık ve canlı bir duygu var ve bunun etki etmesine izin vermek istiyorum. Böyle sonuçlandığı için bu gece kendimi çok müteşşekkiri hissettim.

Şimdi verdiğin nefret örneği biraz kafamı karıştırdı. Erkek kardeşimin son tatilde babama "Rusya'ya geri döne-

mezsın ve orada kalamazsın,” diye bağırdığını duydum.

BERT HELLINGER Erkek kardeşin annenin düşüncelerini söylemiş. Üç yaşında biri böyle bir şey söylemez. Yine sistemde yanlış adrese giden bir paket var, yasak bir cümle, en zayıf olan tarafından ortaya çıkarılıyor.

4.2. Rüyaların terapötik olarak ele alınması

Birincisi, normal şartlarda rüyalarla hiç uğraşmam. Rüyaların mitleştirilmesine karşıyım. Bazıları onları ciddiye alınması gereken ilahî bildirimler olarak kabul eder. Bir keresinde çalıştığım biri bana iyi bir hipnoz terapistiyle bir hipnoz seansı yaptığını anlattı. Belirli noktalara gelmişler ve hipnozda olduğu için o bunları önemsemiş. Bana göre sonuç yanlıştı, onun hayrına değildi. Sonra biz buna, konuşarak sistemik olarak baktık ve birdenbire gerçek dinamiğin ne olduğu ortaya çıktı. Hipnoz buna ulaşamamıştı, çünkü eğer içgörü yoksa hipnoz terapisi yardımcı olmaz. Ve insan hiçbir şey yapmazsa, ona da hiçbir rüya yardımcı olamaz.

Kişiyi ilerlemesinde yardımcı olan rüyalar vardır, ama sadece önceden yola çıkmış olana... Ona derinlerden bir yardım daha gelir. Oturmaya devam edene, hiçbir faydası olmaz. Rüyalar, bir kişinin sahip olduğu enerjinin akışına göre yönlenirler.

Eğer enerji bir şey yapmama veya karar vermekten kaçma yönünde akıyorsa, rüyalar tüm bunları onaylar. İnsanların günlük hayatta uygun eylemde bulunmaktan kaçmak ve eylemde bulunmamayı haklı çıkarmak için bir sürü teknik kullanması gibi... Rüyaların çoğu da problemi haklı çı-

karmaya ve onaylamaya hizmet eder. İnsan, anlatılanın bu tür bir rüya olup olmadığını kişinin rüyasını duygusuzca ve çekinmeden hemen anlatmaya başlamasından anlar.

Ben bu rüyalara *sekonder rüyalar* diyorum. Bunlar sekonder duygulara bağlıdır ve sekonder duygular gibi aslında zamanı gelmiş bir şeyi reddetmeye hizmet ederler. Bu bir rüya olduğu için insanlar kendilerine hiçbir şey yapmama iznini verebileceklerini düşünürler. Buna dahil olursanız problemi onaylamış olursunuz. Rüya anlatan kişi de karşısındakini tuzağa düşürdüğünden için için güler. Birinin “Bu gece rüyamda seni gördüm...” diye başlaması da genellikle benzer bir durumdur, karşısındakini kandırmak istiyordur.

Bir sekonder rüya örneği:

Birisi şöyle bir rüya görmüş: Bir atmaca avlanmak için uçar, küçük bir ötücü kuş görür, önce biraz ötsün diye bırakır, sonra onu tutar, yükselir, küçük kuşla beraber kendi yuvasının üzerinde daireler çizer ve onu yuvanın içine bırakır. Anlatan bunun harika bir rüya olduğunu düşünüyordu.

Evindeki durum şöyleydi: Karısı onu terk edip başka bir adama gitmişti. Ama birkaç gün sonra çocukları için geri gelmiş, sonra tekrar diğer adama gitmişti. Rüya tamamen onun durumunu anlatıyordu. O karısını serbest bırakıyor, onu başka birine bırakıyor ve karısı diğerinin yuvasına düşüyor. Ve bu adam sanki ilahi bir vahiy gelmiş gibi seviyordu. Rüyanın sadece onun durumunu anlattığını fark etmiyordu. Bu bir sekonder rüyaydı.

Sekonder rüyalar tuzaktır, oyuna getirme teklifleri gibidir. (“Bakalım tuzağa düşecek misin?”) İnsan, uzun bir za-

man hiçbir şey yapmadan bu rüyaların keyfini çıkarabilir. Bir de başka rüyalar vardır, bunlar şifreli hatıralardır. Ben onlara *primer rüyalar* diyorum. Primer duygular gibi bunlar gürültülü ve dramatik değil, aksine sakindir. Örneğin su rüyaları genellikle doğum anılarıdır. O zaman insan, ne olmuş diye bakar. Bir kadın rüyasında kızıyla dağa çıktığını görmüş. Aşağıya inerken kızı bacaklarının arasındaymış ve ayaklarında kayakları varmış ve kız aşağıdaki bir göle düşmüş. Ona “Doğumunda neler olmuş?” diye sordum. “Ben beklenmedik bir şekilde doğmuşum, annem o sırada küvetteymiş,” dedi. Bu şifreli bir hatıraydı.

En anlamlı rüyalar *gölge rüyalarıdır*. Bunlarda insanın algılamak istemediği bastırılmış taraflar ortaya çıkar. İnsan bu tür rüyalara karşı direnir, bu rüyaları öylece anlatmaz. Gölge rüyalarda insan gizli kalmış bir tarafıyla karşılaşır. Bu durumda insan rüyasında en çok korktuğu şeyi kalbine almalıdır. Kötü görünen kişiyi kalbine almalıdır. O zaman insan onunla bir olabilir.

Çok anlamlı olanlar ise *sistem rüyalarıdır*. Bu rüyaların, rüyayı görenle bir ilgisi yoktur, onlar köken sistemdeki bir problem; çözülmemiş bir problemi yansıtır. Bu rüyaların kişisel olarak yorumlanması, tamamen hatadır. Rüya ile çalışanlar için, sistem rüyalarını diğerlerinden ayırt etmek çok önemlidir.

KARL Sistem rüyası için bir örnek verebilir misin?

BERT HELLINGER Evet, Mirjam rüyasını anlattığında (*bkz. sayfa 365*), bunun bir sistem rüyası olduğunu düşündüm. Bu yüzden sistemdeki olayları sordum. Rüya beni hiç etkilemedi, ama emin olamadım. Sonradan anlattıkları bu-

nun, daha çok eski korkuları canlandıran bir primer rüya olduğunu düşündürttü.

Sistem rüyalarında sistem için önemli ve çözülmemiş olan bir şey, sonradan doğan savunmasız birinde ortaya çıkar ve insan bunu üstlenirse her şeye yansır ve bu çok kötüdür. Bir terapist bunu kişisel olarak yorumlarsa o zaman tamamen yanlış yönlere gider. Bu ayrım, bu yüzden bu kadar önemlidir. Sistem rüyalarının genellikle sert ve vahşi bir tarafı vardır ve genellikle cinayet veya intihar gibi önemli konular içerir. Sistemin gölgesi yükselir ve rüya görenin üzerine düşer. Rüya gören en zayıf olandır.

Sistem rüyası için bir örnek vereceğim:

Birisi şöyle bir rüya görmüş: Bir bodrumda parçalanmış bir ceset bulmuş ve polisi çağırmış. “Bu kadar yeter,” dedim. Normalde, en önemli söz ilk cümlede söylenir. Bu hemen hemen her rüya için geçerlidir. Ama bazen ikinci cümle de önemlidir, ama üçüncü cümlenin önemli olduğu pek nadirdir. Üçüncüyü de aşan şeyleri insan zaten unutabilir. Anlamalı bir rüyada enerji eğrisi iki üç cümle sonra zirveye ulaşır. Ondan sonra gelen her şeyde kuvvet ve dikkat azalır ve anlatan gittikçe daha çok detaya girer. İnsan iki cümle sonra durursa, karşısındaki enerji dolar ve onun bir şey açıkladığını fark eder. O zaman önünde bir rüya değil, açık bir yazı olur. Sonsuz yorumlar yapılırsa böyle olmaz. Aynı örnek, masallarda da görülür.

Masalların çoğu birinci veya ikinci cümlede konuyu ortaya koyar ve sonra bunu gölgelemek için olaylar başlar ve esas konu tamamen kaybolur. Örneğin “Kurt ve Yedi Keçi Yav-

rusu”nda, keçi anne çocuklarını çağırır ve “Kendinizi kötü kurttan koruyun,” der. Satır arasında “babadan” demektir. Bütün masal, bütün konu budur ve şimdi bunun çevresinde uzun bir hikâye yazılır, örneğin saat kutusundaki küçük keçi yavrusu gibi saptırmalarla. Herkes saat kutusundaki yavru keçiye odaklanır. Rüyada da böyledir. Konu ilk cümlededir ve sonra dağıtılır. Sonra terapisti özellikle yakalayan ilginç bir şey gelir ve ilk cümle çoktan unutulur.

Rüyaya geri dönelim. Sistemde kimin öldüğünü sorduk. O zaman önce eve telefon etmesi gerekti. Babasını aradı. Babası bunu telefonda anlatamayacağını söyledi. Sonunda şu ortaya çıktı: Annesi onun doğumundan kısa bir süre sonra yine hamile kalmış. Hamilelik çok erken olduğu için komplikasyonlar gelişmiş ve çocuğun anne karnında parçalanıp alınması gerekmiş. Durum buydu. Ve o tüm hayatı boyunca bu küçük kardeşini temsil etmiş. İki evi, iki bürosu, iki yazı masası varmış, her şey çift.

Meta rüyalar net rüyalardır. Kişi orada ne olduğunu hemen bilir, artık bir yoruma ihtiyacı yoktur. Onlarla birlikte çözüm bilinç altından bilinç düzeyine çıkar. Bazen özellikle bir problemle uğraşıyorsam ilerlememi sağlayan rüyalar vardır. Sonraki adımı gösterirler, ama sadece önceden harekete geçmişsem...

Rüyalar hakkında söylediklerim, belirli şeylere aldanmama veya yararsız yönlere gitmeme konusunda yardımcı olacak ilave görüşlerdir. Ama diğer rüya teorilerinin yerini doldurmaz. Kötü olan, rüyaların ilahî vahiyler gibi ele alın-

masıdır. Bir Çin sözü vardır: "Bilge kişi rüya görmez." Onun artık rüyalara ihtiyacı yoktur.

Seminerlerden vaka örnekleri:

MIRJAM Üç farklı şekilde gördüğüm bir rüyayı merak ediyorum. Sürekli olarak en küçük oğlum için korkuyorum.

BERT HELLINGER Şimdi sanki rüyada görüyormuş gibi anlat.

MIRJAM En küçük oğlumla birlikte kız kardeşimin çalıştığı büyük bir firmadayım, büyük bir binadayım. Kız kardeşimle ilgileniyorum ve birdenbire oğlumun bana seslendiğini duyuyorum. Çok uzakta ve ben onu bulamıyorum. Onu bulduğumda, boğulmuş olduğunu görüyorum. Sürünerek yetişkinlerin giremeyeceği bir oyuğa girmiş ve sesini git-tikçe daha az duyuyorum.

BERT HELLINGER (*Keser.*) Bu rüya beni hiç etkilemedi. En küçük oğlun kaç yaşında?

MIRJAM On yaşında.

BERT HELLINGER Sistemde bir çocuk ölmüş mü?

MIRJAM Büyük ebeveynlerimin her ikisinin de pek çok çocuğu olmuş. Örneğin anne tarafından büyükannemin on bir çocuğu varmış, bunların içinde bir ölü doğum var mıydı veya buna benzer bir şey var mıydı, bilmiyorum. Aslında sanmıyorum. (*Uzun bir ara...*)

BERT HELLINGER İlginç bir şekilde uzak. Rüyayı dinlediğimde, seni bu rüyanın içinde görmedim. Hareket yoktu, uzak bir şey gibi. Beni etkilemedi.

MIRJAM Bugün bunun yanına hemen iyi bir resim koydum.

BERT HELLINGER Rüyada geçen insanları gerçekte olanlar olarak düşünmek ilkel bir şeydir. Buna “ucuz roman yorumu” denir.

MIRJAM Evet, gerçeğe çok az uyuyor. En büyük oğlum için hiç korkmuyorum. Bazı geceler eve gelmediğinde bile tamamen sakinim.

BERT HELLINGER Bu şimdi bir saptırma. Ne dedim ben?

MIRJAM Bu bir ucuz roman yorumudur.

BERT HELLINGER Başka zamanlarda da küçük oğlun için korkuyor musun?

MIRJAM Evet, çok sık. Bu konuda aklıma sadece onda çok zor bir hamilelik yaşamam ve çok fazla yatmak zorunda kalmam geliyor. Dünyaya geldiğinde, hastaydı. Bağırsak fonksiyonları yetersizdi ve bağırsağı bir buçuk yıl tam olarak çalışmadı.

BERT HELLINGER O zaman bu rüya bir hatırlamadır. Ama bütününde hâlâ bir şey eksik. Ve bu yüzden sana rahat vermiyor. Şimdi duruma genel olarak bakmak istiyorum: Eğer herhangi bir yerde kötü bir şey olduysa, örneğin bir travma, en önemli şey genellikle göz ardı edilir ve ona saygı duyulmaz. Bu da, sonucun iyi olmasıdır. Buna genellikle saygı duyulmaz. Huzura kavuşmak için eksik olan şey budur. Tamam mı? İyi.

*

THOMAS Bu gece çok kötü bir rüya gördüm, ter ve heyecan içinde uyandım. Bunun neyle ilgisi olduğunu tam olarak bilmiyorum.

BERT HELLINGER Eğer istiyorsan anlat, rüyayı görür gibi.

THOMAS Biriyle bir otobüsteyim, otobüsü o kullanıyor, benim bir arkadaşım ve otobüs tamamen dolu. Evet, otobüs dik bir dağa tırmanıyor.

BERT HELLINGER Hayır, baştan başla!

THOMAS Ben muavin olarak bir otobüsün önünde oturuyorum veya duruyorum, bir arkadaşım otobüsü sürüyor.

BERT HELLINGER Nokta! Tüm rüya budur. (Ara) Çözüm nedir?

THOMAS Kendim sürebilirdim.

BERT HELLINGER Aynen. Yerleri değiştirin! Başka bir şey var mı, Thomas?

THOMAS Evet, yalnız beni rüyalarla ilgili bir şey daha rahatsız ediyor. Her zaman rüyamda benzer bir son görüyorum, ama başlangıçlar farklı oluyor. Bu beni tedirgin ediyor.

BERT HELLINGER Peki, nasıl sonuçlanıyor?

THOMAS Uçurumlarla, korkuyla aşağıya uçmalarla, aşağıya düşmelerle sonuçlanıyor. Her zaman düşmek ve derinliklerle bir ilgisi oluyor.

BERT HELLINGER Tamam, eğer bu rüyayı görürsen, sırtını babana day. (Ara)

THOMAS Şimdi yaptım bunu. Bu tamamen farklı bir duygu.

BERT HELLINGER Tamam, bu çözümdür. Ne zaman rüyada bir çocuk kendini tehlikede hissederse tutunabileceği kişi her zaman babadır. Kız veya erkek çocuk olması fark etmez. Tabii burada da istisnalar vardır, ama her şeyden önce kişi intihar riski taşıyorsa, bir kaza veya felaket tehlikesi varsa genelde babasının yanında daha güvendedir. Ve bazen babasının babasını da eklemek gerekir. Erkek tarafı tutar.

JOSEF Güçlü bir rüya gördüm. En küçük oğlum suya giriyor, yani sırtüstü suya düşüyor ve ben boğulmasından korkuyorum. Ona uzanıyorum ve içim parçalanıyor, çünkü bir tarafta onu kurtarmak için fazla zamanım yok ve diğer tarafta onu kaybetmemem lazım. Kıyafetinin yırtılmasından korkuyorum. Ve başarıyorum, çok mutlu oluyorum. Yaşıyor ve nefes almaya başlıyor. Ancak bir zarar görüp görmediğini hâlâ bilmiyorum.

BERT HELLINGER Bu bir sekonder rüyadır. Bu sadece çözüm olmadan problemi gösterir. Çözüm, suya düşmeden onu sıkı sıkıya tutmandır. Anlaştık mı?

*

ULF Evet, uyudum ve rüya gördüm. Yüksek bir ceviz ağacına tırmanıyorum ve dalları sallamak için merdivenden yukarıya çıkıyorum.

BERT HELLINGER Bu rüya bir şey ifade etmez.

ULF Ve...

BERT HELLINGER Bu rüya bir şey ifade etmez.

ULF Bir şey ifade etmez mi? Yani, bana bir şey ifade etti bu sabah, en azından böyle düşünüyorum ve artık cevizleri kırmak istediğimi hissediyorum.

BERT HELLINGER Evet, bu iyi bir resim değil. Resmin içinde şiddet de var. Burada böyle çalışmıyorum. Ben çok nadiren elime çekiç alırım.

ULF Ben şimdi çalışmak istiyordum.

BERT HELLINGER Bunun içinde kuvvet yok. Eğer ben şimdi bu resimde kalırsam, çözümün dışardan gelmesi gerekirmiş gibi bir düşünce oluşur. Belki, bunu benim yap-

mam gerektiğine dair bir düşünce... Ama bu iyi bir çalışma temeli değildir.

ULF Hayır, ben daha önceden de cevizleri kıracağımı düşünüyordum. Duygum...

BERT HELLINGER Resimden uzaklaş, bu bir işe yaramaz. Rüyaların çoğu problemleri onaylamaya hizmet eder, özellikle insanın hemen anlattığı rüyalar. Bunlar başarısızlığı haklı çıkarmaya da hizmet eder.

ULF Şimdi bunu ele alabileceğime o kadar emindim ki...

BERT HELLINGER Bu böyledir. Eğer insan felaketine gidiyorsa genellikle çok emindir. Felaketi seçmiş olanlar, uçuruma başları dik olarak yaklaşır. Şifa korkuyla ve titreyerek elde edilir. Dün buna daha yakındın.

*

LARS Birkaç gün önce bir rüya gördüm. Sanırım, sistematik bir rüyaydı.

BERT HELLINGER Rüyanı görüyormuş gibi anlat.

LARS Yatağında yatıyorum, tam uyumak üzereyken kapı açılıyor, bir kadın endişeli bir yüzle içeriye giriyor ve hızla bana doğru geliyor.

BERT HELLINGER Nokta, yeter. Bu bir primer rüya, yani bunda bir hatırlama var.

LARS Eğer bu bir hatırlama ise kötü olacak diye hissediyorum. Ateş başıma vuruyor.

BERT HELLINGER Kadının gözlerine baktığında onları görabiliyor musun? Gözlerini kapat ve bak, gözlerine ve ağzına.

LARS Ağzı hatırlıyorum ama gözleri değil.

BERT HELLINGER Kimin ağzı o? Çok yavaş gözlemek zorundasın, ağız ve gözler nasıl hareket ediyor, bunlar tanınması en kolay olan sabit noktalardır.

LARS Onun annemin ağzı olduğunu düşünüyorum. Ama emin değilim.

BERT HELLINGER Tamam, şimdilik bırak. Belki de bu şifreli bir hatırlamadır.

Ertesi gün

LARS Son üç, dört yılda babamı kabul ettim, ama annemi daha kabul etmediğimi fark ediyorum. Bunun eksikliğini, enerji olarak da hissediyorum. Buraya bir bakmak isterdim.

BERT HELLINGER Rüyayı tekrar düşün. Sen şimdi bunu söyleyince, rüyanın resmi tekrar aklıma geldi. Sen çok küçükken hiç hastanede yattın mı?

LARS Evet, çok, ben çok hastalanmışım. Ölümün kıyısından döndüğümü düşünürüm hep. Altı aylıkken çıban çıkarılmışım ve annem sürekli benimle doktora gitmek zorunda kalmış. Doktor bunları sıkıyormuş ve bu korkunç acılıymış.

BERT HELLINGER Evet, kadın içeri girer ve sonra ne olduğunu biliyorsun.

LARS Ve ben sonra deliler gibi bağırmış olmalıyım. Sonra başka bir hikâye yüzünden bir hastaneye...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Hayır, hayır, hayır, daha fazla bilmek istemiyorum, her şeyi öğrendim. Rüya bu işte. Doktor ufaklığın çıbanını sıkarken, annenin neler hissettiğini düşünabiliyor musun? Bir çocuk bunu anlamaz işte.

Bir keresinde ünlü bir kadın terapist bana geldi ve ebeveynlik gruplarını nasıl yaptığını anlattı. On altı yaşındaki oğlu

da katılıyormuş. Yöntem olarak katılımcıların yaş olarak geri gitmesi ve çocuk oldukları zamanı hissetmeleri sağlanıyormuş. Birdenbire terapistin oğlu üzüntüye kapılmış ve “Anne sen beni aç bıraktın,” demiş. Terapist olayı hatırlamış. Çocuğun hem kusması hem ishali varmış ve doktor anneye, çocuğun 24 saat bir şey yememesi gerektiğini söylemiş. Anne de bunu yapmış ve çocuk iyileşmiş. Ama şimdi oğlu, annesinin onu aç bıraktığını hatırlıyor. İşte anne-babaların hali budur.

Başka bir terapist, bir keresinde kızına çok sert bakmış olduğunu anlattı. Bunun üzerine kızı annesine gidip “Babam beni dövdü,” demiş. Bundan sonra hatırlanacak şey bu olacak.

Sen şimdi annenin neler hissettiğini anlayabilirsen, olayı içsel olarak çözebilirsin. Eğer o seni hastanede bırakmış olsaydı, çok daha kötü olurdu.

4.3. Terapötik olarak “dirençler”le başa çıkmak

Bert Hellinger, bizim direnç olarak nitelendirdiğimiz davranış şekilleri ve duygularla başa çıkmakta ustadır. Eğer onu çalışırken izlerseniz, onun bu tür davranış şekillerini bozmak için özellikle oturumlar esnasındaki kısa sekansları kullandığını görürsünüz. O bu tür kalıpları genellikle inanılmaz bir hızla fark eder, karşısındakini durdurur, gruba bu kalıp hakkında bir şey söyler ve sonra küçük bir müdahalede bulunur veya bir hikâye anlatır. Yüksek bir düzeyde yüzeleştirme yapabilir, çünkü gruptaki herkes onun saygılı, sevgi dolu olduğunu ve sonunda iyi bir çözümün ortaya çıktığını görür. Seminerlerden birkaç örnek vermek istiyorum.

Engellemek için itirazlar

JENS (*Annesinin eski bir erkek arkadaşını temsil ettiği dizimle ilgili olarak...*) Kocasıyla sevgilisinin arasında bir uzlaşma sağlanması mümkün müdür, yoksa bu bir kurgu mudur?

BERT HELLINGER Bu bir kurgudur.

JENS Ama hayatta hiçbir şeye imkânsız dememek lazım.

BERT HELLINGER Eğer uzlaşırlarsa, eşcinseldirler. (*Herkes güler.*)

JENS Ama ben bir uzlaşma olabileceği ihtimalini reddedemem.

BERT HELLINGER Çok önemli bir şeyi vurgulamak istiyorum: Doğru olan her şey için geçerli olabilecek bir itiraz vardır. İtirazın etkisi, daha önce doğru olarak kabul edilmiş bir şeyin birdenbire etkisini kaybetmesidir. Yani itiraz enerjiyi söndürür, yıkıcı bir etkisi vardır ve çok ucuzdur, çünkü emek vermeden kolayca üretilebilir. İtirazı yapan kişi genellikle sonuçlarıyla ilgili bir sorumluluk taşımaz.

İnsan durumun içine girerse ve süreçten başka bir alternatif bulursa, bu başka bir şeydir. Bu durumda o bir deneyim yaşamaktadır; paylaşırsa bu, içgörüsüyle aynı niteliğe sahip olur, tamamlayıcı veya düzeltici bir etkisi vardır. Bu büyük bir farktır, çünkü arkasında kişinin teslim olduğu ruhsal bir gayret, bir deneyim ve bir cesaret vardır. Eleştiri ve sorgulama akademisyenlerin bir oyunudur. Her şeyi sorgulayabilirim, ama ne faydası var? Bu tür itirazlarda bulunmanın sana ne faydası var, Jens? Burada süreç içinde neler olduğunu gözlemleyebilirsin, itiraz etmen, süreci durdurur.

JENS Ve ikinci olarak...

BERT HELLINGER Hayır, fark ettiniz mi? O şimdi süreçten

tamamen uzakta ve hemen yeni bir düşünceye girdi. Doğru süreçteki tehlike, bize normal şartlarda seçim şansı bırakmamasıdır. Küçük şeylerde evet, ama büyük olaylarda hayır. Biz itiraz ederek, “uyum sağlama şartı”nın gerekliliğinden kaçmayı severiz. O zaman özgür oluruz ama bunun neye faydası olur? Bu deliliktir.

*

ERNST (*Bert Hellinger ona bir çözüm sunduktan sonra...*) Benim hemen aklıma gelen şuydu...

BERT HELLINGER Hayır, hayır, itiraz yok. İtirazlar hakkında bir şey söylemek istiyorum. İtiraz etmek, yeşermekten çayıra orakla girişmek gibidir.

Sebepleri ve açıklamaları aramak

LUDWIG Oldukça uzun bir süre hiçbir şey başaramadım, öğrenimimi bitiremedim ve öyle oraya buraya takıldım. Babam bir şey olamadığı için kız arkadaşıyla evlenmesine izin verilmemiş. Burada bir özdeşleşme olabilir mi diye düşünüyorum.

BERT HELLINGER (*Uzun süre düşündükten sonra...*) Bu doğru olsa bile, davranış şekli başarısızlığa mahkûm. Sen hâlâ sebep arıyorsun ve aslında çözümün var.

LUDWIG Yapmak zorunda olduğum her şey bu mu ve diğerleri önemsiz mi?

BERT HELLINGER Şimdi çözüm nedir?

LUDWIG Çözüm babamın önünde eğilmemdir.

BERT HELLINGER Ve annene “Ben babama aitim ve o benim için doğru olandır,” demendir. O zaman diğer her şeyi

unutabilirsin.

LUDWIG (*Biraz küstahça*) O zaman diğer her şey önemsiz mi? Kız kardeşim vs...

BERT HELLINGER Şimdi bu karşı çıkarak kabul etmektir. (*Gülüşmeler...*)

İnek ve dikenli tel

LYDIA Şu anda kendimi sakın ve kuvvetli hissediyorum. Bu gece bir rüya gördüm. Uyandığımda çok ağladım. Sonra belirli resimler aklıma geldi. Birisinde küçük bir insan gördüm, yağmur variline düştü ve sonra kız kardeşimi gördüm, ama hiçbir bağlantı olmadan...

BERT HELLINGER Bunlar şimdi rüya resimleri mi ya da...

LYDIA Bu rüyadan sonraydı ve ağlıyordum.

BERT HELLINGER Bunda önemli bir şey yok.

LYDIA (*Konuşmaya devam eder.*) İyi ama bunun bir konuşmayla ilgisi...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Bunu bilmek istemiyorum.

LYDIA (*Konuşmaya devam eder.*) İyi, tamam, buna rağmen, ben bir şey daha anlatacağım, bilmek istesen de istemesen de.

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Hayır, bu öncelikle analiz etmek istediğim bir süreç. Burada yaşanan bir şey var ve sonra bunun için açıklama arayışı başlar. Açıklama ne olursa olsun, yükü alır. Ama onun doğru veya yanlışla bir ilgisi yoktur. Genellikle insan kendi eylemsizliği veya şanssızlığı için sebepler arar. Açıklama bulununca, yaşanan şeyle başlamış olan süreç biter.

Bunu mistisizm hikâyelerinde görebilir insan: Belirli yaşantılar Hristiyanlarda, Müslümanlarda ve Budistlerde

çok benzerdir, fakat hepsi yaşantıyı farklı yorumlar. Onlar bunu ellerindeki imkânlarla anlamaya çalışır. Ama insan yaşantıyı açıklayamaz ve büyük disipline göre bunu öylece bırakmak ve açıklamalardan vazgeçmek gerekir. İnsan akıntıyla beraber yüzmek ve akıntının onu nereye taşıdığına bakmak zorundadır. Bu böyle açık oldu mu, Lydia? Bunu böyle kabul edebilir misin?

LYDIA (*Biraz kabaca*) Teşekkürler, ama...

BERT HELLINGER Yine olmadı. (*Gruba dönerek devam eder.*) Eğer terapist onun açıklama olarak getirdiği şeye dalarsa, deneyimin akışını engeller. (*Lydia ağlamaya başlar.*) Şimdi tekrar duyguya geri geliyorsun. Bu iyidir.

Bir keresinde saf gerçeği ve insanın bununla nasıl başa çıkacağını düşündüm. Bilge saf gerçeğe, bir ineğin dikenli tele davrandığı gibi davranır. İnek yeterince yiyecek olduğu sürece telden uzak durur. Sonra telde bir delik arar. (*Grupta içten gülmeler...*) Şimdi sana insanın belli otoritelerle nasıl başa çıkacağı konusunda bir eylem önerdim.

İnat ve karşı koyma ruhu

HILDEGARD Dün, benim olayımın her zaman önce kendimi savunmak olduğunu fark ettim. Kendimi bırakmak bana çok zor geliyor. Hemen inatla tepki veriyorum.

BERT HELLINGER Bunlar, en iyi şekilde manipüle edilebilen insanlardır. İnsan her zaman inada güvenebilir. Üç çeşit insan vardır: Birinciler önce evet der, sonra düşünür; ikinciler önce hayır der, sonra düşünür; üçüncüler önce düşünür. (*Ara*) Hildegard bunu duydu mu? Duyamadı, çünkü hemen "Hayır," dedi.

İnsan bir yumurta pişirdiği sürece

EDDA Biraz çarpıntı var. Hâlâ bu sabahki reddedilişte takılı kaldım.

BERT HELLINGER Evet, istiyorsan bunu rahatlıkla sürdürebilirsin. Ama sürdürebilmek için gözlerini kapatman gerekir.

EDDA Bunu sürdürmek istemiyorum, ama çok çabuk fark ediyorum ki, inatçı...

BERT HELLINGER Ay ay ay. Bu eğlenceliydi. Gösterdin onlara gününü.

EDDA Ne dediniz?

BERT HELLINGER Onlara gününü gösterdin. Ama tabii sen de bu arada kaybediyorsun.

İnat, alma yeteneğinin olmamasıdır ve buradaki ikilem insanın birinin ona yardım etmesini beklemesidir. Ama biri ona yardım ederse de, inadı sürdürebilmek için yardımı reddetmek zorundadır. Seneler süren araştırmalardan sonra inat konusunda bir çözüm olduğunu buldum. İnadı beş dakika ertelemek. Tamam mı? İyi.

Zafer veya başarı

GUDRUN Bu sabah saat altıda kalktım ve çevremde birçok insanın oturduğu hissine kapıldım, hepsi birden "Yapmak zorundasın, yapmalısın... Erkek arkadaşından ayrılmalısın. Ama önce ona saygı duymalısın ve artık kızmamalısın..." diyorlardı.

BERT HELLINGER Hepsine, bunu yapacağını söylemelisin... "Yapacağım, yapacağım, yapacağım." O zaman önce onlardan kurtulursun. *(Gülmeler...)*

GUDRUN Ama o kadar çoklar ki. Biri geliyor, diyor ki...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Tamam, tamam. Sen memnunsan, buyur. Sana gösterdiğim şey, içsel bir strateji-dir. Ama bunun için disiplin gerekir ve insanın bir stratejiyi uygularken ihtiyacı olan en yüksek disiplin, zaferden vazgeç-mektir. İki şey birbirini dışlar: Zafer ve başarı. Ya zafere sahip olurum ve başarıyı feda ederim ya da başarıya sahip olurum ve zaferi feda ederim. Bu başarıdaki disiplindir ve bu yüzden başarıda daima bir alçakgönüllülük unsuru vardır. Ben kalıcı olan başarıdan bahsediyorum. Başka bir şey var mı?

GUDRUN Ben zaferden vazgeçip vazgeçmeyeceğime he-nüz karar vermedim.

BERT HELLINGER Aynen, ona sahip olacaksın. Böbürle-nen göğsün bir bedeli vardır: İçinde öncelikle hava vardır. Sen sadece sözleri duydu.

HILDEGARD Kız kardeşim dul kaldı, çocuğu yoktu, sonra yetişkin bir oğlu olan dul bir adamla evlendi. Oğlu çok zor biri, baba da sorunlu oğlu yüzünden sıkıntı çekiyor. Üste-lik çocuk onlarla aynı semtte oturuyor. Kız kardeşim onun adamın oğlu olduğunu bilincinde, ama adamın oğluyla iliş-kisinde acı çektiğini de görüyor. Dışardan biri olarak ba-banın hangi hataları yaptığını görüyor ve arada sırada ona bunları söylüyor. Ama hiçbir faydası olmuyor...

BERT HELLINGER Evet, tabii ki olmaz! Onun adama "Sen oğlun için en iyi babasın," demesi gerekir.

HILDEGARD Şimdi düşünüyorum da, sen...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Ah, bunu çok kurnazca örtmedi mi? (*Hildegard'a*) Ben ne dedim?

HILDEGARD Hayır, sen onun adama "Sen oğlun için en iyi

babası,” demesi gerektiğini söyledin. Ve ben istedim ki...

BERT HELLINGER Hayır, hayır, sen hâlâ anlamadın. Sen sadece sözleri duydun. Tamam mı?

HILDEGARD Şunu düşünüyorum, bir şey daha var ki...

BERT HELLINGER Hayır, hayır, gene anlamadın. Şimdi bunu kesiyorum.

Bilmek-istemek

HILDEGARD Nasıl olduğumu bilmiyorum.

BERT HELLINGER İnsanın bunu bilmemesi iyi durumda olduğu anlamına gelir. Eğer biri kötüyse, bunu bilir.

HILDEGARD Evet, çok da iyi değilim. Sürekli olarak şöyle hissediyorum: “Belirli anlarda burada büyük ve duygusal bir hareket oluşuyor ama ben bu hareketi yakalayamadan bir köşeye kaçıyor. Ve sonra yoğun bir sis kalıyor geride, bu sis de beni gerçeklikten biraz ayırıyor.”

BERT HELLINGER Bir değişimi önlemek için, hareketin saklanabileceği bir köşe vardır. Bu, “harekete geçmek için gerekenden fazlasını bilmek” istemektir. Hareketle birlikte gitmek ve ona uygun davranmak yerine anlamak istediğimde olur bu. Onu anladığımda artık harekete geçmem gerekmez. Bilmek, enerjinin bağlandığı kaçamak köşesidir. Başka bir şey var mı, Hildegard?

HILDEGARD Şimdilik bu yeter.

BERT HELLINGER Anladın mı bunu?

HILDEGARD Korkarım evet. *(Gülmeler...)*

BERT HELLINGER Şimdi bu bir istisnadır, Bu seferlik anlayabilirsin.

*

IRENE Çok fazla düşünüyorum ve sonra kendimi zorlanmış hissediyorum. Şimdi bir şey yapma zamanı, konuşma zamanı değil ve çıkınca annemi arayacağım.

BERT HELLINGER Bir düşün altında duran ve damlaları sayan insanlar vardır. (Ara) Bu ona ulaşmadı, size ulaştı mı?

Bu olayı açıklamak için başka bir örnek vereceğim: Amerika'da dil öğrenmek için yeni bir metot var. Esas olarak ajanların eğitiminde kullanılan bir metot bu. Onlar yabancı bir dili en kısa sürede mükemmel olarak öğrenir. Metot çok basittir: Öğrencinin sürekli olarak yabancı dilde kendisiyle konuşan altı öğretmeni olur. Öğrenci önce hiçbir şey anlamaz ve sonra birdenbire yabancı dili öğrenir. Bu öğrenme başka bir düzlemde gerçekleşir. Çocuklar da bu şekilde öğrenir. Altı veya daha fazla kişi sürekli yabancı bir dilde konuşur çocukla...

Genç balıklar oltaya gelir

EDDA Çocukluğumdan iki rüya hatırlıyorum ve bunların nasıl rüyalar olduklarını bilmek isterdim.

BERT HELLINGER Hayır!

EDDA Niçin?

BERT HELLINGER Sen şimdi bana niçin diye sorunca daha mı fazla şansın oldu, yoksa daha mı az?

EDDA Daha az.

BERT HELLINGER Aynen. "Niçin?" sorusu, diğerini daha alt bir pozisyona itmeyi denemektir. Bu durumda bir terapist olarak zaten keserim. Ben en azından eşit olmak isterim. Edda'nın şimdi yapmış olduğu şey bir yem atmaktır. Genç balıklar oltaya gelir. (Gülmeler...) Başka bir şey var mı Edda?

ERICH On dakika önce bir rüya ile uyandım, sonunda...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Hayır, hayır, ben başını istiyorum. (*Herkes güler.*) Nasıl başladı? Sadece söylemek istersen.

ERICH Bilmiyorum, ben son sahneyi çok güzel buldum.

BERT HELLINGER (*Bıyık altından gülerek...*) Nasıl olmuş olabilir?

ERICH Şu anda aklıma gelen şey: Bir hac yolculuğu için harekete geçme.

BERT HELLINGER Bu rüya hakkında bir şey. Rüya hakkında söylenenler geçerli değildir. Sadece rüyanın kendisi geçerlidir. Yani, ben...

ERICH Peki, ben yabancı bir şehre hareket ediyorum.

BERT HELLINGER Cümle budur. Şimdi, bunun uygun olup olmadığını test etmek zorundasın. Seni oraya iyi bir güç mü götürüyor yoksa bir şeytan mı seni sürüklüyor?

ERICH (*Biraz sessizce...*) İyi bir güç olduğunu düşünüyorum.

BERT HELLINGER Ben onun bir şeytan olduğunu düşünüyorum. Şeytan kurnazdır.

Biraz gerçek payı var

KATHARINA Hâlâ kafamın içinden duygular geçiyor. İlişkilerde sıklıkla ve kendiliğinden karşı pozisyona geçiyorum. Fark etmeme fırsat kalmayacak kadar çabuk oluyor. Tak ve ben içerdeyim. Örneğin konu adaletse, kesinlikle saldırıyorum.

BERT HELLINGER Bir keresinde kadının biri annesinin ona orospu dediğini söyledi. Bana ne yapması gerektiğini sordu. Bugüne kadar sürekli olarak annesine karşı çıkmış-

tı. Ona “Birazcık öyleyim,” demesini söyledim. Yani bir dahaki sefere karşı çıkmak istediğinde “Söylediklerinde biraz gerçeklik payı var,” de.

KATHARINA Evet, bu çok basit.

BERT HELLINGER Her şeyden önce karşındaki kendi pozisyonuyla senin üzerinde bir kuvvet uygulayamaz. İnsan nasıl davranacağını bilirse, neredeyse tadını bile çıkarabilir.

“Ev sinemasından” alınmıştır

MANUELA Çarpıntım var, korkarım bende de Edda’ya benzer bir şey var. Ama şimdi yine ağlayasım geliyor, belki de sıramı vermeliyim.

BERT HELLINGER Ah, ne kadar korkunç. Nora, gözlerini açık tutmanın, ağlamaya iyi geldiğini söyledi. (*İkisi de gülümser.*) Ve sık sık nefes almak. Ve bakmak. Böyle, evet. Ve nefes almaya devam et. Ama hâlâ beni görmüyorsun.

MANUELA (*Hızlı*) Ama senin mavi gözlerin olduğunu görüyorum. (*Herkes güler.*)

BERT HELLINGER Sen bunu söyleyen ilk kişisin. Benim gözlerim mavi değil ki... Daha iyi bakmak zorundasın.

MANUELA Şimdi gerçekten görmüyorum.

BERT HELLINGER Evet, aynen, ben de tam bunu söylemek istiyordum. Benim yüzümü bile görmüyorsun. Benim saçlarım nasıl?

MANUELA Onları görüyorum.

BERT HELLINGER Ah Tanrım, tekrar saçlarım var. (*Yüksek sesle gülmeler...*) Başka bir şey var mı, Manuela?

MANUELA Hayır.

Böyle kalabilmesi için çıkış yolu

MIRJAM Oturumun başında tamamen şimdiki sistemimdeydim, ama şimdi yine annemle babamın kırk yıl yaşadıkları evden çıkıp bu eve taşındığımız zamanı düşünüyorum. Bu, annemin depoyu topladığı ve bütün geçmişin tekrar canlandığı çok, çok uzun bir süreç.

BERT HELLINGER Ben oraya taşınmazdım.

(Uzun ara...)

MIRJAM Bunu açıklayabilir misin?

BERT HELLINGER Ortada olan bir şeyi açıklamaya gerek yoktur.

MIRJAM O zaman bunu şimdilik böyle bırakıyorum.

BERT HELLINGER İşte sen bırakmıyorsun.

MIRJAM Evet, ben şimdi bu konu hakkında hemen bir şey söyleyemiyorum. Bunu önce bir hazmetmek zorundayım.

BERT HELLINGER Hazmetmek, "Onun planladığım gibi kalabilmesi için bir çıkış yolu bulacağım," demektir. Senin bir seçme şansın yok, çünkü sen her iki seçme olasılığına da teslim olmuyorsun. Eğer önce birine teslim olup sendeki etkisine bakar ardından diğerine teslim olup sendeki etkisini test edersen o zaman bir seçimin olur. Ve aynı zamanda kendine, bunun ailen üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu algılama izni verirsen... Kararda sonun ve geçiciliğin inkârı var. Vedadan ve vadesi gelen sondan kaçınılır.

Kararsızlık

MARTHA Ben bu duygu karmaşasını fark ediyorum. Ailemi dizmek istiyorum. Bunu bu sefer başaramazsam önümüzdeki yıl başvurmalı mıyım diye de düşünüyorum.

BERT HELLINGER Tabii bunu yapabilirsin, yalnız ben seni almam. *(Gülümser, herkes güler.)*

MARTHA Tabii bu benim için bir fırsat, ama yeterince hızlı mıyım bilmiyorum.

BERT HELLINGER Hayır, çok yavaşsın. Ama sonuncu olmak da güzeldir. *(Gülüştürmeler...)*

MARTHA Biraz açgözlülük var. Ailemi dizmek istiyorum, bir arkadaşım ile ilişki ve belki meslekle ilgili bir şey daha dizmek istiyorum.

BERT HELLINGER Evet, hepsi birden olmuyorsa, hiçbirisi olmasın.

Yolun sırrı

MANUELA Kurs sürecinde bir ara ailemi dizme noktasına geleceğimi umuyorum. Umuyorum, ama başarabilecek miyim bilmiyorum.

BERT HELLINGER Sanki yapamayacaksın!

MANUELA İyi, sen öyle diyorsan. Yazık, ama belki de kötü olmadı. *(Ağlamaya başlar ve aşağıya doğru bakar.)*

BERT HELLINGER Yolun sırrı hakkında söylemek istediğim bir şey var. İnsan yolda, şimdiye kadar olan her şeyi arkasında bırakarak ilerler, şimdiye kadar olan içgörüyü de. Ve sana yolla ilgili bir şey daha söyleyeceğim. İnsan hedefe son adımla ulaşır. Geri kalan her şey hazırlıktır.

Bir hikâye daha anlatacağım:

Eşek

Bir adam genç bir eşek satın almış ve onu erkenden hayatın zorluğuna alıştırmış. Ona ağır yükler yüklüyor, bütün gün çalıştırıyor ve sadece açlıktan ölmeyecek kadar yemek veriyormuş. Küçük eşek kısa bir süre sonra gerçek bir eşek olmuş. Adam geldiğinde diz çöküyor, iyice başını eğiyor ve bazen neredeyse yıkılacak durumda olmasına rağmen, ağır yükleri isteyerek sırtına alıyormuş. Bunu gören diğer insanlar eşeğe acıyor, "Zavallı eşek!" diye düşünüyor ve onun için bir şeyler yapmak istiyorlarmış. Biri ona bir parça şeker vermek istiyormuş, diğeri bir parça ekmek ve bir üçüncüsü onu kendi yeşil otlığına çağırıyormuş. Ama o, onlara nasıl bir eşek olduğunu göstermiş. Birinin elini ısırması, diğerinin bacağını tekmelemiş ve üçüncüye karşı bir eşek gibi inatçı davranmış. O zaman "Tam bir eşek!" demişler ona ve bundan sonra onu rahat bırakmışlar.

Sadece saman bile olsa adamın elinden yemek yiyormuş. Adam onu her yerde över ve "Bu benim hayatımda gördüğüm en büyük eşek," dermiş ve ona lah ismini vermiş.

İnsanlar bu ismin söylenişi hakkında uzun süre tartışmışlar, ta ki Bayern diyalektiğiyle konuşan biri lah, l (ch) a (uch)'dur diyene kadar...⁴

4.4. İçgörü yardımcı olmazsa, acı çekmek yardımcı olur: Semptomların terapötik olarak ele alınması

Bert Hellinger seminerlerde belli semptom oluşumlarındaki tipik dinamikler hakkında birkaç yenilikçi düşünce ve birkaç şaşırtıcı çözüm olanağını paylaştı, okuyucuları bunlardan yoksun bırakmak istemiyorum.

⁴ Almancada "Ich auch", "Ben de" demektir. Ama Bayern diyalektiğinde lah şeklinde telaffuz edilir.

“Bununla sirke gidebilir.” (Tırnak yemek)

ANDREA D n, kızın altını ıslatmasıyla ilgili hikâyelerle uğraştım. Beni huzursuz eden şey, kızımızın uzun zamandır tırnaklarını yemesi.

BERT HELLINGER Of, ona tırnaklarını çok güzel yuvarlak şekilde yemesini söyle ve sonradan güzel olup olmadığına da bak.

ANDREA Bunu bir süre yaptık ama buna tepki gösterdi.

BERT HELLINGER İkinci en iyi yol, onun tırnak yediğini unutmaktır. Başka bir şey var mı Andrea?

ANDREA Bu konuda hâlâ çok rahat değilim. Çünkü aşırıya kaçtığını düşünüyorum. Hattâ geçenlerde ayak tırnaklarını ısırpı koparmış.

BERT HELLINGER Bu becerisiyle bir sirke katılabilir. *(Herkes güler.)*

ANDREA Walter *(kocası)* de bunu ciddiye almıyor ve “Bana bırak, ben üstleniyorum,” diyor.

BERT HELLINGER Ama gerçekten yardımcı olacak şey belki de küçük, şifreli bir hikâyedir:

 ocuklu genç bir kadın Salzburg’da Getreide Caddesi’n-den geçer. Küçük  ocuk “Dondurma istiyorum,” der. Anne “Hayır, bu dişlerin için iyi değil,” der. Biraz sonra: “Dondurma istiyorum.” “Hayır, o seni çok şişmanlatır.” Yürümeye devam ederler. “Dondurma istiyorum!” “Hayır, şimdi olmaz, çok pahalı.” Yürümeye devam ederler... Sonunda anne kendine bir dondurma alır, birazını kızına verir ve sonra her şey yoluna girer.

ANDREA Bunu anlamadım şimdi.

BERT HELLINGER Evet, şifreli zaten.

“Bunu senin için yaparım.” (Örneğin hastalanmak)

Genellikle semptomlar, bir ailede denge kurma çabalarındır.

GUDRUN Babamın bir kız arkadaşı olduğunu öğrendiğinde, annemde bir tiroid hastalığı gelişti ve ben on sekiz yaşında evden taşınırken aynı hastalığa tutuldum. Sanki annemi terk edebilmek için ödediğim bir bedelmış gibi geliyor bu...

BERT HELLINGER Burada terapötik müdahale kişiye “Bunu senin için yaparım,” demektir. Evet, iki guatr bir tane daha iyidir. İkinci sayesinde birincisi iyileşir.

GUDRUN Söylemesem daha iyi. Annemin nasıl semptomlar geliştirdiğini yakından gördüm.

BERT HELLINGER Ve sen de onu taklit ediyorsun. Çok iyi.

Birikmiş sevgi olarak baş ağrısı

KATILIMCI Bu sabah o kadar kötü bir baş ağrım vardı ki gelemedim.

BERT HELLINGER Nasıl bir baş ağrısı?

KATILIMCI Bir üşütmeyeyle ilgisi olmadığını hissettim. Başımın arkasında ve ensemdeydi.

BERT HELLINGER Baş ağrısının ne anlama geldiğini biliyor musun? Birikmiş sevgi. Nereye gitmeli bu sevgi? Örneğin nefes vermek onu boşaltmak için bir yoldur ve sevecen bir şekilde bakmak da bir yoldur. Evet, buraya sevecen bir şekilde bak! Günaydın!

KATILIMCI Günaydın!

BERT HELLINGER Başka bir yol onu eller üzerinden boşaltmaktır. Buradan da boşalır. Nefes vererek sevecen bir şekilde bakarsın ve ellerinin üzerinden akmasına izin ve-

rirsin. Evet, aynen böyle.

KATILIMCI Sıklıkla kocamı yeterince sevmediğimi hissediyorum.

BERT HELLINGER Evet, sevmiyorsun da.

KATILIMCI Peki bilinçli bir şekilde onun yanında durursam bu geçer mi?

BERT HELLINGER Aynen!

KATILIMCI Ama bu kendiliğinden akıyor, bunu sürekli bilinçli olarak yapmak zorundayım.

BERT HELLINGER Zararı yok. Önemli olan, işe yaraması.

Sırt ağrılarında bir eğilme gereklidir

Dikkate alınması gereken somatik sebepler dışında, sırt ağrıları her zaman aynı anlama gelir. Sırt ağrıları derin bir eğilme ile kolayca çözülür. Bu eğilme kimin önünde olmalıdır? Nasıl oturduğuna bak. Bu eğilmenin tamamen zıddı. Eğilme şöyle olur, yere bakarsın. İçsel bir cümleye çevirirsek eğilme "Sana saygı duyuyorum," demektir. Bu cümle içsel bir eğilmeyle beraberdir. Çok ilginç bir cümle! Aynı zamanda çözer.

LUDWIG Eğer babamı burada sol tarafımda hissederssem, bu tarafım ısınıyor, bu his sürerken sırtım ağrımaya başlıyor.

BERT HELLINGER Sırt ağrıları her zaman aynı anlama gelir. Ne olduğunu biliyor musun? Eğer birinin önünde derin bir şekilde, hattâ yere kadar eğilirsen sırt ağrıları geçer. Kimin önünde yapmalısın bunu?

LUDWIG Babamın önünde.

BERT HELLINGER Aynen, bu şimdi içsel bir resim ve onun barıştığını hissedene kadar, yani uzun bir süre etki

etmesine izin vermelisin. Sonra onun yanında durabilirsin. Sana bunu bugün öğleden sonra söylemek istemedim ama sendeki belirtilere bakarsak söylemeliymişim. Ama belirtilerin kendini göstermesi ve benim bunu sonra söylemem, çok daha iyidir, çünkü o zaman sen kendiliğinden içsel bir reaksiyon gösterirsin. Bu da bir sonraki adımda gereklidir. O zaman artık beni takip etmen gerekmez, aksine vücut sinyallerini takip edersin.

FRAUKE Evet, benim sorunum da sırt ağrıları, ameliyat olana kadar otuz yıl boyunca bana eşlik ettiler. Şimdiye kadar hep bunun yük taşımak ve tahammül etmekle ilgili olduğunu düşündüm.

BERT HELLINGER Evet, bu yaygın bir yorum. Doğru olsaydı, çok daha az insanın sırt ağrısı olurdu.

Bağımlılık dinamiği ve çözümü

Bana öyle geliyor ki bağımlılığın ana dinamiği, kişinin babasından alamaması veya almasına izin verilmemesidir. Anne çocuğa “Sadece benden gelen şey iyidir, babadan veya onun ailesinden gelenler bir şeye yaramaz. Onu almamalı-sın. Sadece benden al!” der. Çocuk da “Eğer sadece senden almama izin varsa anne, o zaman intikam alırım ve kendime zarar verecek kadar çok alırım,” der. Bağımlılık, tabiri caizse babadan almaya izin olmamasının intikamı ve kefaretidir.

Bunun içinde çözüm de vardır. İnsan annesinin gözü önünde babasından alır ve ona bir yer verirse bağımlılıktan kurtulabilir. Bu; alkol, uyuşturucu ve yeme bağımlılığı için geçerlidir, en azından her bağımlılıkta düşünölmeye değer bir unsurdur.

Benim düşünceme göre bağımlılık genellikle babaya giden yolun anne tarafından kapatılmasıyla oluştuğu için, uyuşturucu bağımlıları (erkekler ve kadınlar) sadece erkekler tarafından tedavi edilebilir. Eğer bir kadın tedaviyi üstlenirse genellikle danışanla babasının arasında durur ve bu, çözümü engeller. Danışanın babasına ulaşmasını en iyi şekilde bir erkek sağlayabilir. Burada söz konusu olan iyi içsel resimlerdir. Eğer bir kadın terapistin kalbinde danışanın babasına veya danışana yer verme gibi bir yeteneği varsa, o zaman onları temsil edebilir.

JUTTA Ben babaları çok erken ölen iki bağımlılık vakası tanıyorum.

BERT HELLINGER Aynen! O zaman onlar babalarının bir resmini koyabilir, resmin önünde şişeyi alıp “Şerefe, baba, seninle tadı çıkıyor,” deyip sonra tadına vararak içebilirler. Bu bir olasılık olabilir.

“Sevgili babacığım, senin yerine ben ortadan kaybolayım.” (Anoreksi)

Anoreksinin dinamiği hakkında bir şey söylemek istiyorum. Bu dinamik sadece anoreksi vakası olan ailelerle sınırlı değildir, yaygın bir olgudur.

Anoreksinin arkasındaki dinamik şudur: (kurtarma anlamında) “Senin yerine ben,” Örneğin: “Senin yerine ben hapse gireyim; sen gitmek zorunda kalacağına, ben ortadan kaybolayım; senin yerine ben öleyim; senin yerine ben hasta olayım.” Bunun arkasında sevgi, kendini feda etme vardır ve diğerinin kalabileceği düşüncesiyle bağıntılıdır. Eskiden bu dinamik sıklıkla verem olarak görülürdü. Bunun içinde

de kaybolmak vardır. İntiharda da sıklıkla bu dinamik vardır: “Senin yerine ben. Genellikle bu da sonradan yapılır. Bu arada çocuk zamana bağlı olmayan bir tepki verir. Örneğin baba, çocuk dört yaşındayken öldüyse, o on dört yaşında “Senin yerine ben babacığım,” hayaliyle anoreksik olabilir. O zaman anoreksikler için şu iyi bir cümledir: “Sevgili babacığım, sen gitsen de ben kalıyorum.”

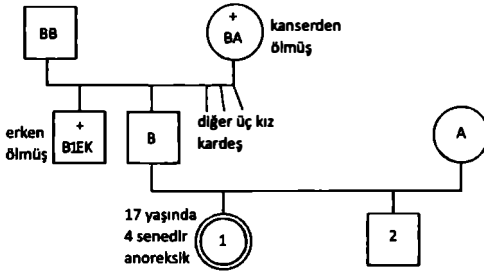
Bir örnek:

Bir keresinde genç bir kadın vardı, babasının verem olduğunu ve uzun süre sanatoryumlarda yattığını anlattı. Zaman zaman kısa bir süre için eve geliyordu. Bu zaman zarfında ailede sekiz veya dokuz çocuk doğmuştu. Ama baba uzun süreler evde değildi. Sonra yeni ilaçlar geliştirildi ve adam birdenbire iyileşerek sağlıklı bir şekilde eve döndü. Sonra dizim yaptık, baba tamamen dışarda duruyordu. Dizime bakarak, babanın geri döndüğünde hoş karşılanmadığı anlaşılyordu. Bu yüzden durum hâlâ sanki o sanatoryumdaymış gibiydi. Ailesini dizen genç kadına bunun telafi edilebileceğini söyledim. Bu dizimden kısa bir süre sonra ebeveynin evlilik yıldönümü vardı ve misafirler davet edilmişti. Genç kadın bu parti esnasında hoşgeldin seremonisi yapmaya karar verdi. Bir süre önce bunu bir gruba anlattım. Grup üyelerinden biri bu kadının arkadaşı olduğunu, kadının bu partiyi başarılı bir şekilde yaptığını söyledi.

Aşağıdaki örnek, Schwarzwald’daki bir psikosomatik hastalıklar kliniğinde yatarak tedavi gören 17 yaşında genç bir kadınla yapılan çalışmadır. Bert Hellinger bu klinikte süpervizyon yapıyordu ve danışan bu oturuma gelmişti.

Bert Hellinger başta ailedeki önemli olaylar veya deneyimleri sordu ve çekirdek aile hakkında (baba, anne, danışan ve beş yaş küçük erkek kardeş) dikkat çekici bir şey öğrenemedi. Babanın ağabeyi erken yaşta epilepsi nedeniyle ölmüştü, babanın annesi de 1949'da kanserden...

Anoreksik genç kadının soyağacı:



* Kısaltmalar:

B: Baba

A: Anne

1: Birinci çocuk, kız

2: İkinci çocuk, oğlan

BB: Babanın babası

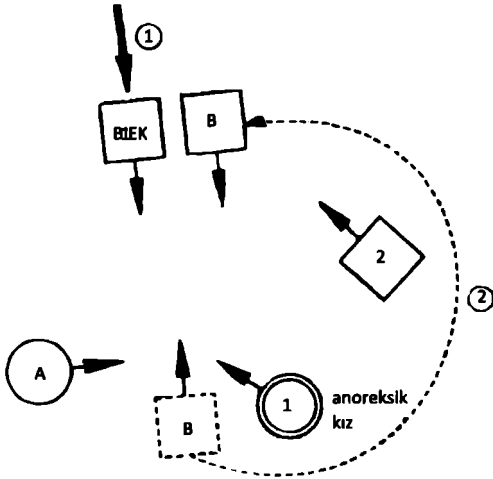
BA: Babanın annesi

B1EK: Babanın birinci erkek kardeşi

EK: Erkek kardeş

Danışanın terapisti, danışanın köken sistemini dizer. Danışan aslında babasına bu kadar yakın durmasına şaşırır, ama bir şey değiştirmek istemez.

Başlangıç dizimi:



BERT HELLINGER Yerlerinizde nasılsınız?

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Burada, babama ve anneme bu kadar yakinken havasız kaldım.

BABA Ben burada çok iyiyim. Merkezde durduğumu hissediyorum.

BERT HELLINGER Bu birinin bulunduğu yerin duygularına göre değil, gördüğü resme göre yönelmesine bir örnektir. Kızına karşı ne hissediyorsun?

BABA Ben daha çok dümdüz önüme bakıyorum. Daha çok karımla karşı karşıyayım. Aramızdaki havada bir şeyler var.

ANNE Ben kendimi çok gergin hissediyorum ve içimde herkesin bana karşı olduğu hissi var. Bu kadar yakın durmama rağmen kendimi yalnız ve iletişimsiz hissediyorum. Kızım sıkıca tutunduğum bir merkez gibi. Kocam ve oğ-

lumla bir ilişkim yok.

ERKEK KARDEŞ Ben çok iyiyim. Onlar burada kendi küçük oyunları ile meşguller, ben başka bir yöne bakıyorum.

BERT HELLINGER İnsan resme bakınca, burada önde birinin olması gerektiğini görüyor. *(Yarım dairenin açık kısmını işaret eder.)* Burada biri eksik. Burada kim durmalı? Ben ilk olarak babanın ölmüş ağabeyini alıyorum. *(Onu babanın karşısına yerleştirir: Hareket 1)* Ne değişti?

ERKEK KARDEŞ Daha iyi oldu, şimdi yöneleceğim bir nokta var.

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Bu nefes almamı sağladı, annemi de babamı da fazla yakın ve sıkıştırıcı hissediyordum. Annemle babam şimdi daha çok oraya yöneldi ve ben daha özgürüm.

ANNE O geldiğinde bütün kuvvetimin alındığını hissettim. Bu öndeki figürle birlikte benim kuvvetim yok oldu.

(Bert Hellinger babayı ağabeyinin sol yanına diğer tarafa koyar: Hareket 2)

BABANIN AĞABEYİ Şimdi kendimi o kadar yalnız hissetmiyorum.

BABA Ben burada diğer tarafa göre daha iyiyim.

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Ben de daha iyiyim, hafifledim ve daha fazla hareket özgürlüğüm var.

BERT HELLINGER Benim ilk tahminim, babanın, ölmüş ağabeyine eğilimi olduğu. Bu onu ailenin dışına çeken sebep olabilir. *(Anneyi kocasının sol yanına koyar.)*

ANNE Bu çok daha iyi. Burada kendi yerimdeyim.

(Bert Hellinger erkek kardeşi ablasının sol yanına koyar.)

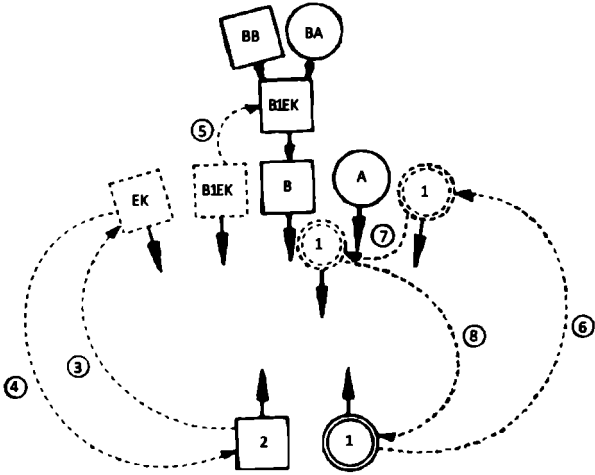
DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Ben de şimdi iyiyim. Erkek kar-

deşim orada (*Onun ilk yerini gösterir.*) dururken, "Burada çok yalnızım," diye düşündüm. Daha fazla yere sahip olmak iyi bir şey ama, bu kadar yalnız da olmak istemiyordum.

ERKEK KARDEŞ Ben burada o kadar iyi değilim.

(*Bert Hellinger denemek üzere erkek kardeşi babanın ağabeyinin sağına koyar: Hareket 3*)

Geçiş dizimi ve son dizim:



ERKEK KARDEŞ Bu daha doğru oldu.

BERT HELLINGER Bu sadece onun amcayla bir sorunun olup olmadığını denemek içindi. Bu onaylandı.

BABA Ben onunla (*oğlu*) burada daha iyiyim.

BERT HELLINGER Ben onun tam olarak doğruyu söylediğine inanmıyorum... Test etmek bir terapist için çok önemlidir. İnsan katılımcıların görünürdeki ifadelerini hemen kabul etmemelidir, aksine katılımcıların bunu içselleştirip

içselleştirmedigini gözlemlemek zorundadır. Bir çıkarımda bulunuyor mu, bir şey kurguluyor mu veya doğrudan o yerde hissettiğini mi algılıyor? Bunu çalışmak lazım ve burada öğrenme şansı var. Yani ben erkek çocuğun ölmüş amcasına bir eğilimi var mı yok mu onu denedim. Eğilim olduğunu gördüm ama bu çözüm değil, o ablasına geri gitmeli. *(Onu tekrar ablasının yanına koyar: Hareket 4. Babanın ağabeyini babanın arkasına koyar: Hareket 5.)* Bu neyi değiştirdi?

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Bu daha iyi.

BERT HELLINGER *(Babanın ebeveynini de ağabeyinin arkasına koyar.)* Şimdi nasıl?

BABA Ben biraz daraldım, onun dışında iyi. *(Babanın ağabeyi ve ebeveyni biraz geri gider.)*

BABA Böyle iyi hissediyorum. Harika.

ANNE Ben kocamı daha kuvvetli hissediyorum ve onu daha fazla yaşıyorum.

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Ben de arkamda biri olsun istedim, burayı böyle beğenmiyorum.

BERT HELLINGER *(Danışanın temsilcisini annenin sol yanına koyar: Hareket 6)* Bu sadece geçici.

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Bu daha iyi, burada daha fazla kuvvet hissediyorum.

BERT HELLINGER Evet, annenin yanında kuvvet almak ve sonra yine kendi yerine dönmek iyidir. *(Kızı annenin önüne koyar.)*

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Bunu beğendim. Burada kuvvet ve özgürlük hissediyorum. Ama şimdi erkek kardeşim için üzülüyorum.

BERT HELLINGER Bu sadece geçiciydi, sen şimdi tekrar

erkek kardeşine gidebilirsin.

(*Danışana*) Burada neler hissedildiğini bir kere denemek ister misiniz? (*Danışan yerini alır; uzun bir suskunluk...*)

DANIŞAN Bir şekilde komik bu, sanki hepsi bana karşılar.

BERT HELLINGER Onların hepsi karşıda durdukları için, böyle duygusal bir çıkarımda bulunuyor. Bu nasıl? Kendinize duygu gelene kadar zaman verin.

DANIŞAN Kendimi burada hâlâ çok iyi hissetmiyorum.

BERT HELLINGER (*Onu annenin önüne koyar.*) Bu nasıl?

DANIŞAN Burası daha iyi.

BERT HELLINGER (*Onu bir süre sonra sırtı dönük olarak anne-babanın önüne koyar: Hareket 7*) Bu nasıl?

DANIŞAN Evet, burada kendimi iyi hissediyorum.

BERT HELLINGER (*Bir süre sonra...*) Şimdi tekrar erkek kardeşinizin yanına gidin ve bakalım o zaman nasıl olacak. (*Hareket 8*)

(*Bir süre sonra onu annenin önünde bir yere götürür, ikisi bakışır.*) Annenize nasıl hitap ederdiniz?

DANIŞAN Anneciğim.

BERT HELLINGER Şimdi anneye “Anneciğim, ben senin yanında kalıyorum,” deyin. (*Bert Hellinger cümleyi birçok kere söyler ve danışan tekrarlar. Birkaç kere söyledikten sonra anne ve kızı sarılır ve kız cümleyi defalarca tekrarlar. Bu arada Bert Hellinger ondan derin nefes almasını ve cümleyi sevgiyle söylemesini ister. Sonra danışan ağlamaya başlar.*) Duygu iyice gelene kadar nefes almaya devam et, biraz daha kuvvetli “Anneciğim, ben senin yanında kalıyorum.” (*Babayı da ikisinin yanına getirir ve ardından kızı tekrar sırtı dönük olarak anne-babaya yaslar. Sonunda ondan tekrar erkek kardeşinin yanında durmasını ister.*)

DANIŞAN Evet, şimdi burası daha iyi.

BERT HELLINGER Evet bu kadar. Teşekkürler. Şimdi sadece bunun etki etmesine izin verin.

(Danışan teşekkür eder ve vedalaşır.)

BERT HELLINGER Sanırım dinamik netleştirdi: “Senin yerine ben ortadan kaybolayım, sevgili babacığım.” Sonra babanın, ailenin dışında eğilim gösterdiği bir şey var mı diye baktım. Buradaki açık şekil bunu gösterdi. Önce anneyi düşündüm, sonra ağabeyle olan şey dikkatimi çekti. O, danışanın aklına gelmemiştir, bu da onun dışlandığını gösteriyordu. O yerini alınca, baba ailede kalabilir ve o zaman kadın onu koca olarak kabul edebilir. Kız “Senin yerine ben kaybolayım, sevgili babacığım,” derse, o zaman gerçekten tutunabileceği tek kişi vardır ve bu da annedir. Bu yüzden ondan “Senin yanında kalıyorum,” cümlesini tekrarlama-sını istedim. O zaman kalmak için kuvveti olur. Bu çözüm aklıma ilk defa burada geldi.

KATILIMCI Çoğu kişi, anorekside kritik bir anne-kız ilişkisi olduğunu ve annenin kızı tutmak istediğini söyler.

BERT HELLINGER Ben bu yorumu sadece zararlı buluyorum. Kişiyi aşağılayan hiçbir yorum ileri götürmez.

KATILIMCI Bu, yaptığımız aile konuşmalarıyla da onaylanıyor. Anne başta çok temkinli davranıyordu. Sonra bizden önce gittikleri terapistlerin hepsinin anneye yoğunlaştığı ortaya çıktı.

BERT HELLINGER Semptom sevgiden oluşur. Bu benim ana tezim. Ve sevginin önüne geçen her şey yanlıştır. Ben kişinin sevdiği noktayı bulana kadar ararım. Ama o buradayken bunu söylemezdim. İyi bir çözümde herkes kendi

saygın yerine sahiptir. Benim düşünceme göre anorekside esas problem, aileden dışarı yönelen babadadır. Ama anneye yüklenen şey onun boşa giden kurtarma çabalarıdır. Bu dizim sürecinde terapötik geçiş dönemleri çok iyi görülebiliyordu. Bir süre bir yerde kendini iyi hissediyordu, ama sonra artık orada kalmak istemedi. Bu tür dizimler dinamiktir ve insan onları statik resimler olarak algılamamalıdır. İnsan bazen bir dizimde tüm terapi yolunu gider.

BİR HEMŞİRE Tüm bunları anlıyorum, ama bundan sonra danışan için ne yapılmalıdır? O bundan dolayı kilo almaz herhalde. Onun hayatla farklı bir şekilde başa çıkması için ne yapılmalıdır?

BERT HELLINGER Ben önce beklerdim ve şimdi sahip olduğu resme tamamen güvenirdim. Ama şüphesi olan birisi varsa tüm çözüm bozulur, şüphe ifade edilmese bile...

HEMŞİRE Beni sadece aylar geçmesine rağmen kilo alınmaması tedirgin ediyor.

BERT HELLINGER Bu düşüncenin akla gelmesi bile tedavi için zararlıdır.

HEMŞİRE Ama bu böyle ve tamamen normal...

BERT HELLINGER Hayır, eğer grupta intihar riski taşıyan veya başka dramatik şeyler yapma eğilimi olan bir danışanın varsa, ona yardım etmenin yolu grupta olmadığı veya dışarı çıktığı zaman onu unutmaktır.

HEMŞİRE Öyleymiş gibi yapabilirim.

BERT HELLINGER Hayır. O zaman onu unutmadın demektir. Karl Kraus bir keresinde başka bir durumda şöyle dedi: "Onu görmezlikten gelmek bile yetmez." Görmezlikten gelmede hâlâ bir bağ vardır. Ben ruhumu ondan temiz-

lerim. O zaman onun artık tutunacak bir yeri kalmaz ve artık benim üzerimde bir kuvveti de yoktur. İlişki hemen biter, o tamamen kendi kendine kalır ve kuvvetini toplar.

Siz endişelendiğinizde danışanı zayıflatır, semptomlarını kuvvetlendirirsiniz. Endişelenmeden önce tedbir alırsanız, aynı zamanda danışanlar, özgürce ailedeki görevlerini yerine getirirlerse ve siz tüm bunlar için sorumluluk üstlenmezseniz, bu sistemdeki herkesin daha fazla kuvveti olur. Bir terapist bir sistemde aslında ebeveyne ait olan bir sorumluluğu üstlenirse, ebeveyn çocuğa yardım etme yeteneğini kaybeder ve çocuk terapistin kendisine yardım etmesine izin vermez. Bu yüzden iç disiplin bu kadar önemlidir.

**“Senin yanında, babacığım,
yediklerim bana daha lezzetli geliyor.” (Bulimia)**

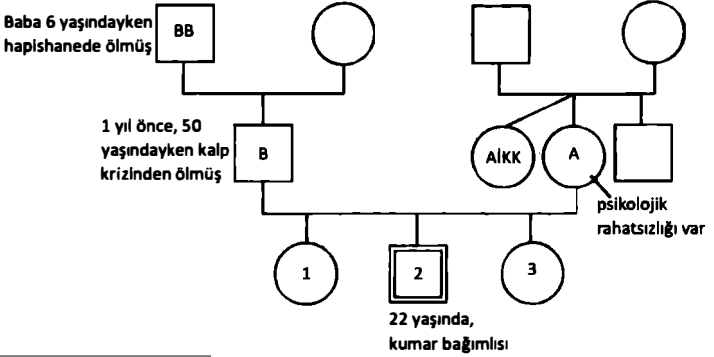
Bulimik kızların anneleri de onlara “Sadece benden gelen şey iyidir; babandan gelen şeyi almamalısın,” derler. O zaman hasta yemeği yer ve kusarak çıkartır. Bu olayda yemek anneye saygıdır ve kusmak babaya saygıdır. Çözüm şudur: Kız babasının kucağında oturduğunu hayal eder ve yediği her lokmada babaya bakar ve “Babacığım, bunu senden memnuniyetle alıyorum... Yediklerim senin yanında bana daha lezzetli geliyor,” der. Eğer kız bunu annesinin karşısında yaptığını hayal ederse daha etkili olur.

“Hayatımı kaybetmek yerine kumarda paramı kaybetmeyi tercih ederim.” (Kumar bağımlılığı)

Aşağıdaki örnek Bad Herrenalb'daki bir psikosomatik hastalıklar kliniğinde yapılan süpervizyon seminerinden alınmıştır. Danışan köken ailesini kendi dizmeden önce, Bert Hellinger ailedeki özel olaylar ve kaderler hakkında bilgi edindi ve şunları öğrendi:

Şimdi 22 yaşında olan danışan, çocukken sürekli düştüğünü ve beş kere beyin sarsıntısı geçirdiğini anlattı. Bert Hellinger ailede başıyla ilgili bir sorunu (beyin hasarı vs.) olan biri olup olmadığını sorduğunda danışanın aklına kimse gelmedi. Ama terapisti ona, annesinin sık sık depresyona girdiğini, bir kere psikiyatri kliniğine yattığını ve ailede ona “kafayı üşütmüş” dendiğini, anlattığını hatırlattı. Annenin boşanmış bir ikiz kız kardeşi ve bir de küçük kız kardeşi varmış. Danışanın babası bir sene önce elli yaşındayken kalp krizinden ölmüştü. Büyükbabası da, babası altı yaşındayken Ruhr'da savaşta esir düşüp ölmüş.

Kumar bağımlısının köken ailesinin soyağacı:



* Kısaltmalar:

B: Baba

A: Anne

1: Birinci çocuk, kız

2: İkinci çocuk, oğlan

3: Üçüncü çocuk, kız

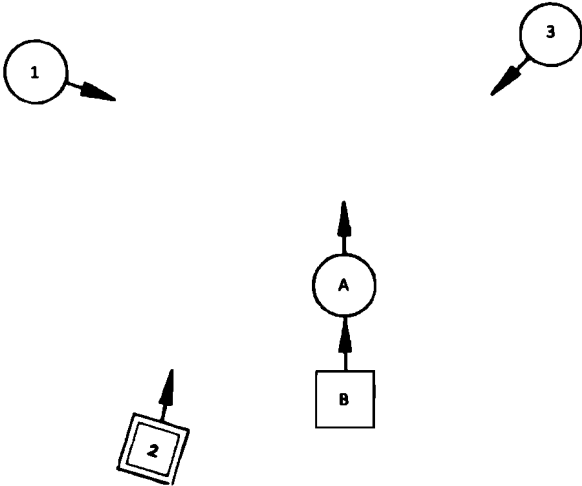
BB: Babanın babası

BA: Babanın annesi

AİKK: Anenin ikiz kız kardeşi

Danışan sonra köken sistemini dizer.

Başlangıç dizimi:



(sonra)

BERT HELLINGER Baba nasıl?

BABA Ben daralmış hissediyorum.

ANNE Ben iyi değilim, kendimi terk edilmiş hissediyorum.

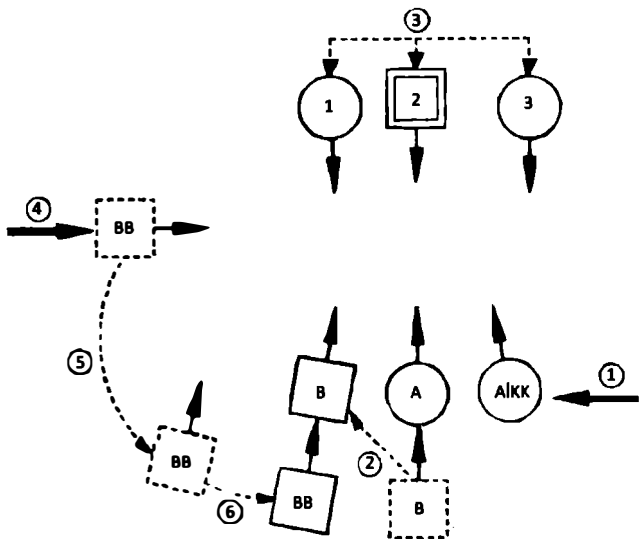
ABLA Ben kendimi yalnız ve tek başına hissediyorum.

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Ben burada kendimi düşüncelerle dolu hissediyorum.

KIZKARDEŞ Ben de iyi değilim. Gücüm yok.

BERT HELLINGER (Annenin sağ yanına bir kadın koyar: Hareket 1) Bu ikiz kardeşin. Ne değişti?

Geçiş ve çözüm dizimi:



ANNE Ben bayağı iyiyim. Bu bana iyi geldi.

BERT HELLINGER Kocada ne değişti?

BABA Ben üzgünüm.

ANNENİN İKİZ KIZKARDEŞİ Kendimi burada iyi ve sağlam hissediyorum.

BERT HELLINGER Evet, insan ikizleri ayıramaz. Onlar birbirine aittir. Eğer kadının bir ikizi varsa adam onu iki-ziyle birlikte almak zorundadır. *(Babayı annenin sol yanına koyar: Hareket 2)* Şimdi nasıl?

ABLA Ben kendimi daha da kötü hissediyorum. *(Bert Hellinger çocukları ebeveynin ve ikiz kardeşin karşısına koyar: Hareket 3)*

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Bu şimdi beni kurtardı. Arkada iyi değildim.

BERT HELLINGER Kimi taklit ediyor? Kiminle özdeşleşmiş?

KATILIMCI Büyükbabayla.

BERT HELLINGER Evet, aynen, Ruhr'da esirken ölen büyükbabayla. Onun yerini almış. *(Resimde sol tarafa bir adam koyar: Hareket 4)* Bu savaştan dönmeyen büyükbabadır. Bir şey değişti mi? O doğru yerde mi duruyor?

ANNE *(Onu alır ve babanın sol arkasına koyar.)* Burada durmasını tercih ederdim. *(Hareket 5)*

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Ben şimdi oraya bakmak zorundayım.

BERT HELLINGER Bu, senin *(danışan)* daha önce durduğu yer. *(Büyükbabayı doğrudan babanın arkasına koyar: Hareket 6)* Böyle nasıl? Bu iyi bir eksendir *(baba ve büyükbaba)*. Yerini değiştirmek isteyen başka biri daha var mı? *(Büyükbaba)*

babaya biraz daha yaklaşıp.) Şimdi kişilerin nasıl yoğunlaştıklarını hissetmelerini görmek çok iyi. Bunda ilk dizime göre önemli bir fark var, önceki dizime göre çok daha doğru. İnsan ciddiyeti ve yoğunlaşmayı yüzlerde görüyor.

(Danışana) Bir kere kendi yerinizde durmak ister misiniz? *(Danışan söyleneni yapar ve şiddetli bir şekilde ağlamaya başlar. Bir süre sonra annenin temsilcisi, teselli etmek için ona doğru gider, Bert Hellinger onu durdurur. O danışanı babanın ve büyükbabanın önünde bir yere koyar.)* Onlara rahat ve açık bir şekilde bak, gözlerini aç! *(Bir süre sonra baba ve oğul kucaklaşıp.)* Derin nefes al! Aynen! Böyle! *(Bir süre sonra)* Derin nefes al, açık ağızla, o zaman almak daha iyi başarılır! Ağzını açık tut, iyi olana kadar bekle. *(Onun sırtını babaya yaslar.)* Ve baba büyükbabaya yaslanır. Şimdi ileri doğru bak! Nefes al! *(Danışan gülümsemeye başlar.)* Aynen, bırak iyi duygular gelsin. Bu güç verir. Derin nefes al, açık ağızla! *(Danışan çok derin nefes alır.)* Gözlerini açık bırak ve net bir şekilde öne doğru bak! Şimdi yerine geri git! *(Bir süre sonra onu tekrar baba ve büyükbabanın önündeki yere götürür.)* Babaya “Sen ölüsün, ben biraz daha kalıyorum. Sonra ben de öleceğim,” de. *(Ona bunu defalarca tekrarlatır.)* Bunu büyükbabaya da söyle. *(Danışan bunu yapar.)* Oraya bak! Oraya bakmak daha iyidir! Net bir şekilde oraya bak! Aynen, baba ve büyükbaba, hâlâ yaşayan oğluna ve torununa bakıyor ve o “Ben biraz daha kalıyorum,” diyor. *(Danışan “Ben biraz daha kalıyorum,” diye tekrarlar.)* Biraz daha. *(Danışan bunu da tekrarlar.)* Böyle iyi! O zaman bu kadar. *(Danışan Bert Hellinger’in ellerini tutar, duygulu bir şekilde teşekkür eder.)* Ben bunu baban

ve büyükbaban için memnuniyetle yaptım. *(Danışan gider.)*
Şimdi önce bir ara verelim, olayın ruhumuzdaki etkisini devam ettirebilmesi için buna ihtiyacımız var.

(Aradan sonra...)

BERT HELLINGER Tekrar dizime dönüyorum. O adam niçin hastanede, nesi var hiç bilmiyorum.

DOKTOR Kumar bağımlılığı.

BERT HELLINGER Tekrar oynarsa, ona “Hayatımı kaybetmek yerine kumarda paramı kaybetmeyi tercih ederim,” demesini söyle. Dinamik budur. Onun ölmeye aday biri olduğu belliydi.

KATILIMCI Sürekli siyah kıyafetlerle dolaşıyor.

BERT HELLINGER Kazalar da bunu destekliyor. Bu büyükbabayı taklit etmek ve onunla özdeşleşmektir.

KATILIMCI Kendini yaşlıların grubuna ait hissediyor.

BERT HELLINGER Aynen, bu onda ne anlama gelirse gelsin, ismi bunu gösteriyor zaten.

KATILIMCI Şimdi aklıma bir şey daha geldi.

BERT HELLINGER *(Sözünü keser.)* Hayır, bundan sonraki her açıklama onda ve terapistte terapi sürecini durdurur. Bunu şimdilik burada bırakıyorum.

*

Babasına, sigaradan her nefes çektiğinde tadının güzel olduğunu söylemesi, faydalıdır.

İntihar: Karara saygı duymak

Bir seminerde bir katılımcı intihar konusuyla ilgili bir soru sordu.

JENS Bir şeyle nasıl başa çıkmam gerektiğini bilmiyorum. Babam bir keresinde bana kendi ailesinde birçok kadının intihar ettiğini, annemin bunu bilmemesi gerektiğini söyledi. Titizlikle bir soy ağacı yapmıştı, annemle yüzleşmeye çalıştığım bir zamanda bu ağacı bana gösterdi. Annesinin intihar ettiğini anlattı ve annemin de bir keresinde intihara kalkıştığını söyledi. Annemi kollamam gerektiğini söylemek istiyordu. İki yıl önce kız kardeşim intihar etti ve ben, bu durumla bir ilgim olup olmadığını bilmiyorum veya...

BERT HELLINGER (*Sözünü keser.*) Tamam, soru açık. Eğer onlar, erkekler despot oldukları için intihar ettiler diye bir yorum yapılırsa, bunu unutabilirsiniz. Bu yüzden kimse kendini öldürmez. Sebepler çok daha derinlerdedir. Bunlar kilitlenmelerdir. Eğer yapılıyorsa, bu sevgiden yapılır, özdeşleşerek ve kaderi biriyle paylaşarak... Bu intikammış gibi görünüyorsa, o zaman bu sadece görünen kısmıdır.

İkincisi; eğer bir eylem yüzünden diğerleri sonradan daha kötü olursa, o zaman eylem bir kat daha kötü olur. Yani biri intihar ettikten sonra bir diğeri de bu yüzden intihar ederse, durum kendini ilk öldüren için daha da kötü olur, çünkü onun eylemi yüzünden sonradan yeni bir felaket olmuştur. Ama insan "Senin kaderine ve kararına saygı duyuyorum, sen şimdi huzur bulabilirsin, her şeyin iyi gittiğini bundan sonra her şeyin iyi olabileceğini bilmelisin," derse, ölen huzura kavuşur ve yaşayanlar özgür olur.

ERICH Bunu tekrar söyleyebilir misin?

BERT HELLINGER Hayır, insan böyle bir şeyi tekrarlamamalıdır. O zaten oturmuştur. İnsan çok önemli şeyleri aklında tutamaz. Eğer aklında tutsabilse, onların etkisi kalmazdı.

Seminerlerden bir örnek:

İkinci seminerin dördüncü gününde Bert Hellinger, Sarah ile kesintiye uğramış sevgi akışı konusunda çalışmaktadır. Sarah sanki sadece nefes alıyormuş da veremiyormuş gibi hissettiğinden yakınmaktadır. Bu sırada tamamen geriliyormuş ve göğsü çok acıyormuş.

BERT HELLINGER *(Sevgi akışını hedefine ulaştırdıktan sonra...)* Bu şimdi kesintiye uğramış bir sevgi akışıydı. Astım kesintiye uğramış bir sevgi akışıdır. Nefes almak kabul etmek ve nefes vermek sevgi akışı demektir. Astımda insan nefes veremez. Bu da kesintiye uğramış bir sevgi akışını gösterir.

Aynı gün daha sonra

SARAH *(Korku dolu ve ağlamaklı bir sesle...)* Bendeki baskının daha çok babamın intiharı ile ilgili olduğunu düşünüyorum. Sen bu konuda konuştuğundan beri, baskı yine arttı. Bunun benim sorumluluğum olmadığını düşündüm.

BERT HELLINGER Baban nasıl intihar etti?

SARAH Küvete yattı ve bileklerini kesti.

BERT HELLINGER Sen kaç yaşındaydın?

SARAH Yirmi altı.

BERT HELLINGER Burada kim babanı temsil edebilir?

SARAH Eckhard'ın sorununu öğrenmeden önce onu dü-

şünmüştüm. Şimdi başka birini seçmek istiyorum.

BERT HELLINGER Hayır, hayır, o bunun için iyidir. Eckhard, kefareтини en kolay şekilde ödemek ister misin? *(Başıyla onaylar.)* Şimdi seninle başka bir çalışma yapacağım. *(Eckhard'dan yere yatmasını ister, o sırtüstü yatar.)*

BERT HELLINGER *(Sarah'a)* Sırtüstü onun yanına yat. *(Sarah yanına yatar.)* İyice yaklaş! *(Sarah ağlamaya başlar.)* Küvette ölmüş babana baktığını hayal et.

SARAH *(Yüksek sesle ağlayarak...)* Hayır.

BERT HELLINGER Hayır, böyle değil, bu sevgiyle yapılır. Ve gözlerini aç! Yaklaş, yaklaş ve ona "Sevgili babacığım, senin yanında yatıyorum," de. *(Sarah bunu tekrarlar.)* Rahat nefes al! *(Sarah ağlar.)* Hayır, bunun bir faydası yok, tamamen sakın bir şekilde tekrarla!

SARAH Sevgili babacığım, senin yanında yatıyorum.

BERT HELLINGER Aynen. Bu kadar. Şimdi sakın bir şekilde bu duyguda kal ve nefes al. Bu özdeşleşmenin ortadan kalkmasıdır.

(Gruba) Onun yanında yattığı zaman, artık onunla özdeşleşemez. İlişki özdeşleşmenin yerine geçer ve onu çözer. Bu kadardı. Eckhard, teşekkür ederim! *(İkisi de tekrar yerlerine oturur.)*

FRIEDEMANN Bu duygu durumunda çok büyük bir fark oluşturdun.

BERT HELLINGER Evet, insan dramdan çıkmak zorundadır. Yoğunlaşan duyguda çöşku yoktur. Tamamen sessizce söylenirse o zaman doğru olur. O yüzden insan yüksek sesle uzaklaşmalı ve sonunda olay basit olmak zorundadır. O zaman çözüm olur.

Daha sonra

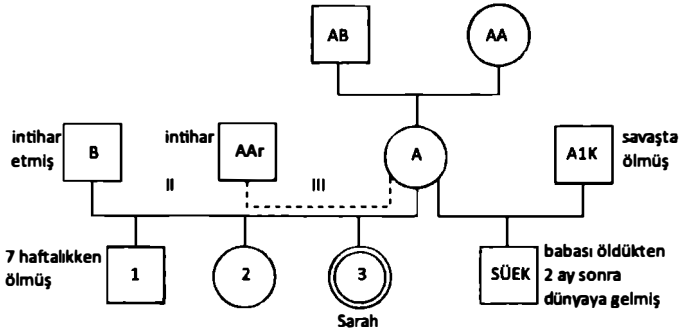
SARAH Çok daha iyiyim, sadece aşağıda hâlâ sessiz bir çekiş hissediyorum. Ama bu daha çok geri çekilen bir fırtına, bir homurdanma gibi.

BERT HELLINGER O sana fırtınanın geçtiğini hatırlatıyor.

SARAH Diğer taraftan şaşkınım, çünkü babamla benim aramda özdeşleşme hariç tüm olası bağlantıları düşünmüştüm. İçin için meslekî soruları ve ilişkiyi merak etmeye başladım.

BERT HELLINGER Tamam, iyi!

Sarah'ın köken ailesinin soyağacı:



* Kısaltmalar:

B: Baba

A: Anne

1: Birinci çocuk, oğlan

2: İkinci çocuk, kız

3: Üçüncü çocuk, Sarah

AB: Annenin babası

AA: Annenin annesi

A1K: Annenin birinci kocası

SÜEK: Sarah'ın üvey kardeşi

AAr: Annenin arkadaşı

Beşinci gün

SARAH Bu sabahtan beri kalbim çok hızlı çarpıyor. Sürekli ilk kardeşimin ismi aklıma geliyor. Benim bir üvey ağabeyim, bir de ölen ağabeyim var. Hamileliğim sonlanmadan önce de ölen ağabeyim sürekli aklıma geliyordu. Bu yüzden yine dizim yapmak için bir baskı hissediyorum.

BERT HELLINGER Evet, biz de yapıyoruz.

Beşinci gün öğleden sonra

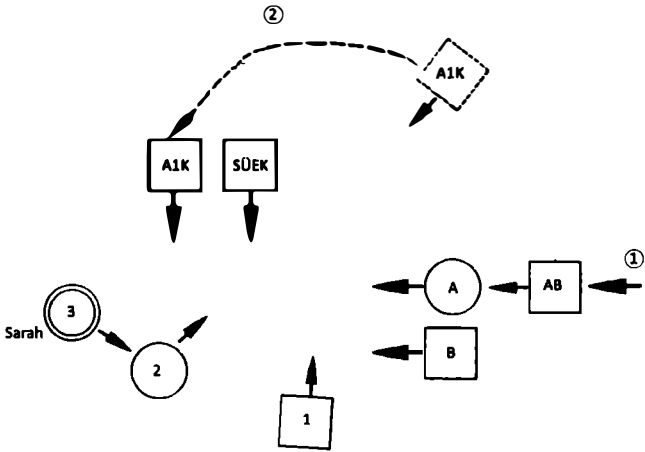
BERT HELLINGER (*Sarah'a*) Sarah, neredeyse mutlu görünüyorsun, renk ile...

SARAH Evet ve bunun en güzel yanı, sakroiliak eklemlerimde (kuyruksokumu) daha önce çektiğim ağrıların geçmiş olması. Kalçamın tamamen hafiflemiş olduğunu hissediyorum ve içimden zıplamak geliyor. İçimde bir sevinç yükseliyor, kalbim sevinçli bir bekleyiş içinde çarpıyor ve daha az korkuyorum. Beni iteklediğin için teşekkür ederim, bu önemliydi.

BERT HELLINGER Ben zaten bunun için buradayım. (*Sonra ondan köken ailesini dizmesini ister.*)

Dizimde ortaya çıkan önemli bilgiler: Annenin ilk kocası savaşta ölmüştür. Bu evlilikten doğan erkek çocuk, babasının ölümünden iki ay sonra dünyaya gelmiştir. Anne daha sonra alkolik olmuştur. Sarah'ın düşüncesine göre baba annenin alkolikliği yüzünden intihar etmiştir. Bu evlilikten doğan ilk çocuk yedi haftalıkken ölmüştür.

Sarah'ın köken ailesinin başlangıç dizimi:



Sarah köken ailesini dizdikten sonra:

BERT HELLINGER (Anneye) Nasılsın?

ANNE Kendimi tehlikede hissediyorum. İki şey var: Solda kocam ve diğer tarafta. (Sağda ilk evlilikten olan oğlunu gösterir.) O kadar dengesiz ki onu tutamayacağımı sanıyorum.

(Bert Hellinger önce annenin babasını, annenin arkasına -Hareket 1-; sonra ilk kocasını oğlunun sağına -Hareket 2- koyar.)

ANNE İlk dakika güzeldi ve sonra yine tehdit ortaya çıktı.

BERT HELLINGER Annenin babasına ne olmuş?

SARAH Ben sadece, onun annesinin ailedeki en önemli kişi olduğunu söyleyebilirim.

BERT HELLINGER Alkoliklerde bu her zaman böyledir.

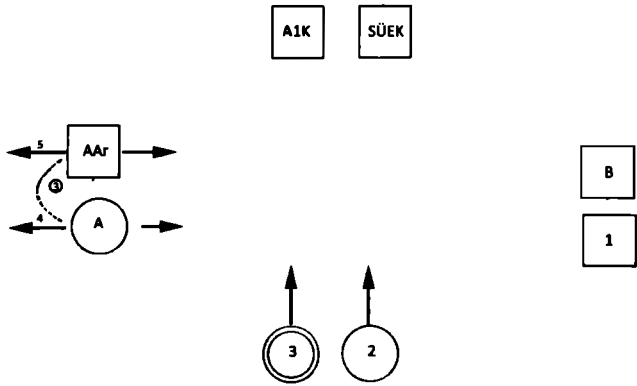
SARAH Babası ona harçlık verirmiş, ama güç annesindeymiş. Bir şeyi daha unuttum. Annem babamla evlendikten sonra babam savaştayken, annem başka bir adamı çok

sevmiş. O adam, annem doktor olduğu için, ondan savaşın sonunda kendisi ve tüm ailesi için siyanür bulup bulamayacağını sormuş. Annem bunu yapmış. (*Grupta korku...*) Bu adam sonra intihar etmiş, karısı ve çocukları etmemiş.

BERT HELLINGER Tehdit eden şey bu. (*Üvey ağabeyi ve annenin ilk kocasını bir parça geriye çeker.*) Önce sizin güvenliğinizi sağlamamız gerekiyor ve sen (*annenin babası*) oturabilirsin. Burada farklı bir dinamik var. (*Annenin siyanürle kendini öldüren erkek arkadaşını yerleştirir; uzun bir sessizlik...*)

BERT HELLINGER Kim kendini öldürmek zorundaydı?

Değiştirilen dizim:



SARAH Anne.

BERT HELLINGER Ve kim yaptı? Baba. Bu bazen böyledir.

ANNENİN ERKEK ARKADAŞI Ben burayı komik buluyorum, özellikle o bana bu kadar yakınken. (*Sarah'ın annesi.*) (*Bert Hellinger ikisinden yerlerini değiştirmelerini ister: Hareket 3. Bu da huzursuzluğu değiştirmeyince, ikisini de dışarıya döndü-*

rür ve sonunda anneyi ve daha sonra da erkek arkadaşını salon-
dan dışarı çıkarır: Hareket 4 ve 5.)

SARAH'IN TEMSİLCİSİ Şimdi tekrar yukarı bakabiliyorum.

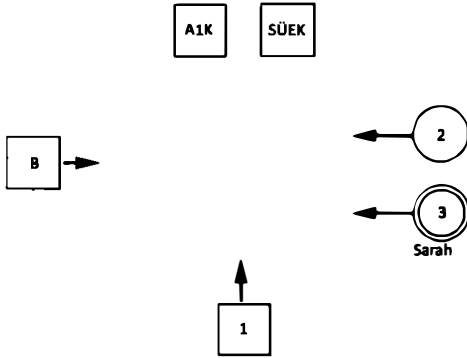
AĞABEY Ve benim nefretim biraz azaldı.

ABLA Ve ben ilk defa babama bakabiliyorum.

BABA Bu benim için bir ölüm katılığından yavaş yavaş
uyanmak gibi bir şey. Korkunçtu.

(Bunun arkasından çocuklar babayla ilişkili olarak kendi yer-
lerini bulana kadar, bir sürü duruş denerler.)

Sarah'ın köken ailesinin çözüm dizimi:



BERT HELLINGER (Kapının önündekileri tekrar içeriye alır.)
Dışarda nasıldınız?

ANNE İyi. İyi anlaştık.

BERT HELLINGER (Sarah'dan yerini almasını ister.) Eğer
istersen sen de başka yerleri deneyebilirsin. (Sarah birkaç
kere derin nefes alır ve sonra ağlamaya başlar, tekrar gözlerini
açar ve babaya doğru gitmek ister.)

BERT HELLINGER Hayır, dur, dur, gözlerini aç. Tamamen

şakin. *(Sarah daha rahat nefes alır, babaya daha net bakar.)*

BERT HELLINGER Rahat nefes al, tamamen rahat. Yoğunlaşmış kuvvette kal. *(Sarah sakince babaya bakmaya devam eder.)* Bu sistemde dört ölü erkek var.

Bir keresinde grupta evli bir çift vardı ve bir oturumda adam tamamen kendinden geçti ve öforikleşti. Göze batan şey onun sürekli siyah kıyafetler giymesiydi. Ertesi gün sistemindeki yedi erkeğin, eşleri yüzünden intihar etmiş olduklarını fark etti; yedi erkek! *(Bir aradan sonra...)* Tamam, Sarah, iyi. *(Herkes oturur.)*

Sistemlerdeki devralınan kaderlerle ilgili bir şey daha söylemek istiyorum. Bir keresinde Lindau'da bir grubum vardı. Birisi bazen çevresindeki insanların bayıldığını gördüğünü söyledi. Böyle zamanlarda sürekli olarak kafasından, "Bu bir hayal," diye geçiyormuş. Sonra onun sistemini dizdik. Annesinin Yahudi bir erkek arkadaşı varmış, dizimde annesi, Yahudi arkadaşı ve üç çocukla beraber duruyordu ve üç çocuğun babası onlardan çok uzakta bir yerde kenarda duruyordu. Gerçek baba sonradan hava kuvvetlerine başvurmuş. Bu sistemde baba Yahudi'nin kaderini devralmış ve Yahudi de babanın yerini almıştı. Bu mümkündür. Kendi kaderini başkasının üstlenmesini beklemek zordur. Kimse başka birinin kaderini devralamaz. Sarah, senin durumunda baban intihar ederek annenin kaderini devralmış olabilir. *(Ara)*

Benim de benzer bir vakam vardı. Katılımcılardan birinin annesinin evlenmeden önce bir erkek arkadaşı varmış. Erkek arkadaş daha önce nişanlıymış ve savaşın sonunda nişanlısına ve onun annesine siyanür vermiş ve onlar da

kendilerini zehirlemişler. Bu adam sık sık katılımcının ailesiyle birlikte oluyormuş, aynı zamanda annesinin sevgiliymiş. Katılımcı intihar riski taşıyordu. Bir süre sonra annesi bir süpervizyon grubuna geldi. Ona bunları anlattım. Aslında intihar etmesi gerekenin erkek arkadaşı olduğunu söyledim. Kızı onun eski nişanlısıyla özdeşleşmişti. O zaman annesi “O zaten sürekli yanında siyanür taşır,” dedi.

SARAH Babam her zaman annemin onunla birlikte intihar etmesini isterdi. *(Suskunluk...)*

BERT HELLINGER Sistemler böyle işler. İnsan bu kaderlerden arınma veya temizlenmenin ne demek olduğunu anlayabilir. Ruhanî gelenekte temizlenme yolu ve derin içsel temizlik düşüncesi vardır. İnsan, günahlarından veya hırslarından temizlenmek istese de bunu asla kendi başına yapamaz. Esas temizlik sistemin kilitlenmelerinin çözülmesidir. Böyle bir temizlik olmadan ilerleme olmaz, buna yoğunlaşmayla da ulaşamaz. Bu konuda başka soru var mı?

ANGELA Kaçırdım mı bilmiyorum, babasının ailesini de sordun mu?

BERT HELLINGER Hayır, ortada bu kadar ağır bir şey olunca, bu diğer her şeyi örter. Şimdiki zamanda bu kadar tahrip edici bir şey varsa, artık geriye bakmaya gerek yoktur. Sarah, senin için önemli olan, ölmüş olanı rahat bırakman, herkesi ve anneni kendi suçları ile baş başa bırakman ve sistemdeki iyi güçlerle birleşmendir. Bu iyi güç senin babandır.

*

SARAH Babamlayken kendimi iyi hissediyorum. Onunla vedalaşıyorum.

BERT HELLINGER Hayır, bunu yapmazdım. (*Sarah karşı çıkmaya çalışır.*) Hayır, hayır, hayır.

SARAH Yani, üzgünüm ve bu doğru.

BERT HELLINGER Evet, çünkü onun ölmesine izin veriyorsun. "Sevgili babacığım, benim içimde hâlâ yaşıyorsun ve sen iyi olmalısın," demelisin. (*Gruba*) Bunu duymadı bile.

SARAH Duydum!

BERT HELLINGER Ne dedim?

SARAH Benim içimde hâlâ yaşıyorsun ve sen iyi olmalısın. Ve düşündüm de aslında bu doğru.

BERT HELLINGER Kabullenme fazla erken geldi. Eğer bunu yaşadıysan, kabullenmen gerekmez. Kabullenme bazen yaşamanın yerine geçer. Yani, ona ne diyorsun?

SARAH Benim içimde hâlâ yaşıyorsun.

BERT HELLINGER ...ve yaptıklarına katılmana izin veriyorum.

SARAH Ve yaptıklarına katılmana izin veriyorum.

BERT HELLINGER Bu uzlaşmadır. Babası bir kilitlenmenin kurbanıdır. Bir kurbandan diğerlerini iyileştirici bir kuvvet gelmesi iyidir. O zaman bu uzlaşma olur. O zaman bu boşuna yaşanmamış olur.

SARAH Evet, boşuna olmamış olmasını o kadar isterim ki... Ailemiz ölüyor ve ismimiz kayboluyor...

BERT HELLINGER Hayır, hayır, hayır, konuyu saptırıyor-sun. Sen umutsuz bir vakasın, burada bırakıyorum. Ama belki baban bir kere daha rüyada sana görünür ve önemli olanın ne olduğunu söyler. Belki onu benden daha çok din-

lersin. Başka bir şey var mı, Sarah?

SARAH Hayır, ben önemli olanı senden de duymak isterim.

BERT HELLINGER Şimdilik bunu burada bırakıyorum. Ben önemli olanı söyledim ve şimdi bundan iyi bir şey gelişeceğine güvenmek zorundayım.

Semptomlarını unutan biri

Bir süre önce iyi bir meslektaşım kanser hastaları hakkında bir konferans verdi. Şu örneği anlattı: Amerika'da bir hastaneye bir adam getirilmiş. Ameliyatı esnasında onun metastaslarla dolu olduğunu görmüşler tekrar kapatıp eve göndermişler. Adam oldukça yaşlı olmasına rağmen on sene daha yaşamış ve huzur içinde ölmüş. Sonra karısı hastaneye bir mektup yazmış ve çalışanların o zaman kendilerine çok yardımcı olduğunu, eşinin sağlığına kavuştuğunu ve uzun bir süre daha mutlu yaşayabildiklerini dile getirmiş. Hastanedeki doktorlar şaşırmış ve hastanın hikâyesine tekrar bakmışlar, metastaslarla dolu olduğu yazıyormuş. Ama onlar, hastanın karısına "Eşinizin durumu gayet iyi, sadece biraz bakıma ihtiyacı var, bunun dışında özel bir şeye gerek yok," dediklerini hatırlamışlar. Hasta bu sözler üzerine hastalığı aklından çıkarmış ve böylece sağlığına kavuşmuş.

4.5. Acı çekmek eylemde bulunmaktan daha kolaydır: Terapötik vinyetler

Diğeri olmuyorsa

ALEXIS Şimdiki sistemimin çok karışık olduğunu düşünüyorum.

BERT HELLINGER Mutlu olduğunu söylemiştin. Burada karışık olan nedir?

ALEXIS O zaman iyi olanı söylüyorum. Dün Yunanistan'a telefon ettim ve telefonu karım açtı. Benim hakkında konuştu ve "Geri gel ve artık beraber yatalım," dediğinde "Tanrım, işte bu. Geri kalanın ne önemi var?" diye düşündüm.

BERT HELLINGER Aynen. Budur.

ALEXIS Her şey iyi gidiyor. Beraberiz ve her şey iyi gidiyor. Dün "Diğeri olmuyorsa, bunu söylerim," diye düşündüm. *(Yüksek sesle gülmeler...)*

BERT HELLINGER Yunanlar iyi tüccardır, derler.

ALEXIS Tamam iyi, o zaman kendi başıma yaparım.

*

ALEXIS Kuvvetli kalmak veya zayıf düşmek üzerine bir alıştırma buldum. Kötü duygulara veya düşüncelere kapıldığımda bu alıştırma sayesinde durumla daha iyi başa çıkabiliyorum. Sanırım hayatımda sık sık zayıf düştüm ve şimdi bu halim çok iyi. Sadece bir şey hâlâ beni bocalatıyor. Bu da benim dizimimle ilgili bir şey. Aşkımın arkasında durmalı mıyım, durmamalı mıyım emin olamıyorum.

BERT HELLINGER İlginçtir ki yanlış kararlarla mutlu olan birkaç kişi gördüm.

ALEXIS Yani doğru karardansa mutluluk daha iyidir.
(Herkes güler.)

BERT HELLINGER Aynen!

Paten okulu

LUDWIG Ben de bir eşek miyim diye düşündüm. (Gülme-
ler...) Dün bitişte söylediğim şey için hâlâ utanıyorum.

BERT HELLINGER Önemi yok. Bir zamanlar adamın bi-
rinin çok sevdiği bir kızı varmış ve kızı paten kaymayı öğ-
renmek istiyormuş. Adam ona bir çift paten satın almış ve
onu paten kaymayı öğrenilebileceği bir okula yazdırmış.
Kızı oraya gitmiş, ışıklar saçarak geri gelmiş ve "Harikaydı,
bir kere bile düşmedim," demiş. Bir sonraki sefer okuldan
döndüğünde yine parlıyormuş ve "Yine harikaydı, bir kere
bile düşmedim," demiş. O zaman babası "Seni okuldan alı-
yorum, iyi bir okul değil orası," demiş. (Ludwig gittikçe daha
yüksek sesle güler.)

Başka bir şey var mı, Ludwig?

LUDWIG Şu anda yok.

İkinci musluk

İlse, sürekli olarak aile üyelerini nasıl dizebileceğini dü-
şündüğü için uyuyamadığını anlatır.

BERT HELLINGER Bu tabii ki çok boş bir davranış, çünkü
dizimi gerçekten yaptığında tamamen farklı olacağı aşikâr.

İLSE Sadece düşüncelerimi durduramıyorum. Durdur-
mak istiyorum, ama olmuyor.

BERT HELLINGER Bu nasıl durdurulur biliyor musun?

İLSE Kuzuları sayarak mı?

BERT HELLINGER Hayır, insan bunu biraz daha bilinçli yapar. Örneğin biri bir musluk damladığı için uyuyamıyorsa, sadece iki musluk hayal etmesi yeterlidir (*Herkes güler.*) veya üç. Buna “difüzyon” denir.

Benim “ilişkim”

MAX Birçok izlenimim var. Ne diyeceğimi bilmiyorum.

BERT HELLINGER Bir isteğin var mı?

MAX Evet, bazen ilişkimin dizimini yapmak istiyorum.

BERT HELLINGER Burada ilişkiye ne deniyor, biliyor musun?

MAX Hayır.

BERT HELLINGER Bu dizim olmaz.

GRUP ÜYESİ Peki neden?

BERT HELLINGER Evet, o başka bir şey olsaydı, onu başka bir şekilde isimlendirirdin. Başka bir şey var mı, Max?

MAX Yok, bu yeter.

Çok fazla söz

KLAUS Sürekli gözlerimin önüne büyükbabalarımın görüntüleri geliyor. İkisi de aşağılanmıştı, babamın babası sert bir despottu, sakalları vardı ve dış görünüş olarak bana çok benzerdi. Diğerleri hoppa ve kadınları ayartan, aylak, sorumsuz biriydi. Onları tekrar hayata döndürmek istiyorsam gerçekten kuvvet kullanmak zorunda olduğumun farkına vardım. Eğer erkeklik prensibini ayağa kaldırmak istersem bunun için bir yer bulamıyorum.

BERT HELLINGER (*Kışkırtarak...*) Böyle devam edersen yardımı olur!

KLAUS Aslında bu adamları resim olarak bile seviyorum, ama engelleyen bir şey var, anlayamıyorum.

BERT HELLINGER Bu adamlara eşlerinin önünde bakmalısın, o zaman cesaret nedir anlarsın.

KLAUS Sen şimdi eşlerinin önünde deyince bir bağlantı fark ettim. Bir taraftan adamı anlayabiliyorum...

BERT HELLINGER Bunlar şimdi çok fazla söz. Bunu şimdiye kadar yapabiliirdin.

Kaynağa dikkat etmek

ALEXIS Karım Selanik'ten telefon etti ve onu aramadığımı için söylendi. Ona "Tamam, suçlamayı bırak. Seni seviyorum ve sizi düşünüyorum," dedim. Mesele halloldu. Telefondan uzaklaştığımdaysa, yine dünkü gibi bir sevgi hissettim ve sonra yine bir ağlama geldi. Normal şartlarda ben ağlayamam ve bu beni çok sıkıyor. Sadece terapi sırasında ağlayabiliyorum.

BERT HELLINGER Bu iş ve tatil gibidir. İnsanın işten daha az tatili vardır. Bu duygu dışı vurumları, eğer az ve nadir ise etkili olur.

ALEXIS Yani bu benim tatilim.

BERT HELLINGER Aynen.

ALEXIS O zaman bunun benim için bir önemi de oluyor. Kendimi tekrar canlı hissediyorum ve...

BERT HELLINGER Bir de, bahçelerinde bir kaynak bulunca, kurumasın diye önüne oturan ve dikkat eden insanlar vardır.

Kendini savunmak gereksizdir

LYDIA Bizim ilişkimizde ikimizin de diğerrinin ailesine yeterince saygı göstermediğini düşünüyorum. Ben sık sık savunmaya geçiyorum, kendimi geri çekiyorum, ne hissettiğimi ve düşündüğümü söylemiyorum ve sonra başka bir yerde öfkeleniyorum. Kendi köken aileme olumlu gözle bakar ve onlara saygı duyarsam bu çözüm olur ve o zaman bu kadar savaşmak zorunda kalmam diye düşündüm.

BERT HELLINGER Evet, bunu rahatlıkla düşünebilirim. O zaman içinde rahat edersin. Bu şöyledir: Eğer biri haksızsa, kendini savunmasına gerek yoktur, haklıysa da kendini savunmasına gerek yoktur. Ona “Eğer bizim ailemizde her şey bu kadar iyi olmasaydı, seni bu kadar çok sevemezdim,” diyebilirsin.

Alın yazıları

JOSEF Gezmeye gittim ve orada doğumumun çok dramatik olduğunu hatırladım. Bende kordon dolanması olmuş ve annem neredeyse kanamadan ölüyormuş.

BERT HELLINGER Bu önemli bir bilgi. Peki burada ne yapılır?

JOSEF Annem beni daha sonra hayatının kurtarıcısı olarak gördü, çünkü ben bağırınca hemşireler gelmiş. Ama ben böyle düşünmüyorum.

BERT HELLINGER Aklıma bir hikâyeye geldi ve şimdi onu niçin anlatacağımı bilmiyorum:

Tanrı'ya güvenmek

Bir haham, büyük bir sel esnasında kendisine yardım etmesi için Tanrı'ya dua ediyordu. Ama su gittikçe daha fazla yükseliyordu ve haham sonunda evin damına tırmandı. Bir bot gelip onu almak istediğinde, "Ben Tanrı'nın bana yardım etmesini bekliyorum," diyerek reddetti ve dua etmeye devam etti.

Sonra bir helikopter geldi ve onu almak istedi, ama o "Hayır, hayır, ben Tanrı bana yardım edene kadar bekleyeceğim," diye cevap verdi. Sonunda boğuldu ve Tanrı'nın önüne geldiğinde "O kadar dua ettim ve sen bana yardım etmedin," diye şikâyet etti. "Ettim," dedi Tanrı, "Sana bir bot ve bir helikopter gönderdim."

(Uzun bir suskunluktan sonra...)

Biraz daha seninle kalacağım. Senin için gerçekten çözüm olabilecek içsel süreç ne olabilir?

JOSEF Şükretmek.

BERT HELLINGER Aynen, ama nasıl? Şu anlamda bir şey olmalı: Bir şeyler oldu. Ve olayların nasıl olduğunu insan bilemez ki...

Bir Kapusen rahibi verdiği vaazden sonra kilisenin levazım odasına gittiğinde yanına bir kadın gelmiş ve "Ben sizin yolunuza girmeye karar verdim, bu vaaz beni çok etkiledi," demiş. Kapusen rahibi merak etmiş. Etmemeliydi. "Vaazımda sizi bu kadar etkileyen şey neydi?" diye sormuş. Kadın "Bir kere arkanızı döndünüz ve burnunuzu sildiniz. O zaman, Tanrı bana böyle arkasını dönerse kötü olurum, diye düşündüm," demiş. Bu kendi eylemimiz ve ilahi alın yazısı arasındaki farktır.

VII.

Tüm'e Akış

Önceki ilişkilerimizde bize eşlik etmiş olan sevgi düzenleri sadece dar kapsamlı alanlarda geçerlidir. Bu düzenler çocuğun ebeveynle ilişkisi için farklı, ebeveynin çocuklarla ilişkisi için farklı, özgür topluluklar için farklı ve çiftler arasında farklıdır.

İnsan, bu düzenleri, Tanrı'ya, kadere veya Tüm'e dönük olarak kullanırsa, düzensizliğe dönüşür ve anlamsız olur. Bazıları, Tanrı'ya çocukların ebeveyne yöneldikleri gibi yönelir ve bir Tanrı Baba'yı ve bir Büyük Anne'yi arar; bir çocuk gibi inanır, bir çocuk gibi umar, bir çocuk gibi güvenir, bir çocuk gibi sever, onlardan bir çocuk gibi korkar ve bir çocuk gibi belki bilmekten de korkar.

Veya bu sır dolu Tüm'e atalarımızmış ve akrabalarımızmış gibi yöneliriz ve kendimizi azizlerin toplumunda onların kan bağı olan akrabaları gibi hissederiz. Ama aynı akrabalıkta olduğu gibi kendimizi, anlamadığımız ve üzerinde hiçbir etkimizin olmadığı acımasız bir kanuna göre ya dışarı atılmış hissederiz ya da seçilmiş...

Veya Tüm'e, bir grupta aynı haklara sahip olan biri gibi

davranırız, onun çalışma arkadaşı ve temsilcisi oluruz, onunla ticaret ve iş yaparız, onunla bir ittifak kurarız ve bir sözleşmeyle hakları ve görevleri, vermeyi ve almayı ve kazancı ve kaybı düzenleriz.

Veya bu sır dolu Tüm'e, sanki onunla bir sevgiliymişiz gibi davranırız. Bu ilişkide bir erkek ve bir kadın sevgili vardır, bir damat ve bir gelin.

Veya bu sır dolu Tüm'e ebeveynin bir çocuğa davrandığı gibi davranırız, onun neyi yanlış yaptığını ve neyi daha iyi yapması gerektiğini söyleriz, yaptığı işi sorgularız ve eğer bize bu dünya olduğu gibi uymuyorsa, kendimizi ve diğerlerini ondan kurtarmak isteriz.

Bu dünyanın sırrına yönelirsek, sevginin tanıdığımız düzenlerini arkamızda bırakır ve unuturuz, kendimizi bir denizin üzerindeymiş gibi hissederiz ve artık tüm nehirler ve tüm yollar hedefe ulaşmıştır.

Yaratılış inancı ve ilahi vahiy inancı

Bir seminer katılımcısının babası bir tarikattan ayrılmış, aile kurmuş ve birçok çocuğu olmuş. Adam dizimde tarikatla karısı arasında duruyordu.

BERT HELLINGER İnsan bu dizimi görünce, babasının manastırdaki hayatı daha kolay olurdu diye düşünüyor. Bu, sıklıkla böyledir, bu yüzden buna değiniyorum. Birisi Tanrı'ya veya kiliseye aitken veya Tanrı'ya ait olması gerekirken tarikatı veya kiliseyi terk ederse, genellikle kendini kısıtlar. Bir kilise veya tarikat üyesi olarak kalması durumunda yaşayacağından daha kısıtlı yaşar. Bu durum Katolikler'de Protestanlar'a göre daha belirgindir, çünkü orada

kısıtlamalar (örneğin zorunlu bekarlık) daha fazladır. Eğer biri ayrılıyorsa, bunu sadece yolun sonuna kadar giderse başarabilir. Bu, daha büyük bir inanca doğru inancından vazgeçmek zorunda olduğu anlamına gelir.

Tanrı'ya özel şartlarla ait olabileceğini veya bu şartlarla ait olmasına izin verildiğini veya bu şartlarla ait olmak zorunda olduğunu düşünmek ve bu Tanrı'nın insan yaratılışa aykırı bir şey yaptığında kızacağına inanmak yanlış bir inanış biçimidir. İnanç ve inançsızlık, ruhta suçsuzluk ve suç gibi ayrılmaz şekilde bağlıdır. Nasıl suçsuzluk ve suç arasında sürekli bir etkileşim varsa, inanç ve inançsızlık arasında da vardır. Vahiy Tanrısı'na inanmak, yaratıcı Tanrı'dan ve bizim anladığımız şekliyle yaratılıştan vazgeçmek demektir. Vahiy inancı bize birçok açıdan dünyanın kötü olduğunu bildirir. Eğer buna inanıyorsam, algıladığım şeyi inkâr etmek, yaratılıştan vazgeçmek ve Vahiy Tanrısı'na dönmek zorundayım; bu Tanrı hakkında sadece birinin onun söylediğini söylemesi dışında hiçbir şey bilinmez... Onun hakkında bildiğimiz her şey bu kadardır. Onunla ilgili bir deneyim yoktur, sadece birkaç kişinin söylediği deneyim rivayetleri vardır. Vahiy Tanrısı'na inanmak, daima birinin bıraktığı bir belgeye inanmaktır ve onun belgesi sonradan benim için bağlayıcı olur. Demek ki bu, her halükârda bir insana inanmaktır.

Bu çeşit bir din, kültürel olarak aile gelenekleri ile yayılır. Bu inancı paylaşan belli bir aileye ait olmak istiyorsam, vahiye de inanmam gerekir. Bu inançtan vazgeçmek daima aileden vazgeçmektir. Bir dinden vazgeçen herkes aynı duygulara kapılır; Protestan, Müslüman veya Katolik fark etmez.

Sonuçta bunun içeriklerle bir ilgisi olamaz. Burada yaşanan öncelikli olarak bir sistem dinamiğidir. Vahiy inancı belirli grupları bir arada tutmaya hizmet eder. Buna karşılık yaratılış inancı dünyayı olduğu gibi kabullenmeyi getirir ve insanları birbirlerine bağlar. Dinler sınırlar inşa eder. Yaratılış inancında sınırlar yoktur. Eğer insan yaratılışa olduğu şekliyle saygı duyuyorsa tek bir grupta kalmaz. Yaratılış denen şeye yönelen kişi ailesinin veya grubunun sınırlarını aşmak zorundadır. Bunun tamamen farklı bir niteliği vardır.

Birkaç gün önce Kızılderili kabile reisi Seattle'ın sözleri olduğu iddia edilen bir mektup okudum: Bu mektupta yaratılış inancı –bizim dilimizde buna karşılık gelen dünya dindarlığı sözü vardır– harika bir şekilde anlatılmış. Bundan çok kısa bir bölüm okuyacağım:

“Washington'daki başkan ülkemizi satın almak istediğini bildirmiş, ama birisi cenneti nasıl satın alabilir veya satabilir ki? Bu düşünce bize yabancı. Eğer biz havanın temizliğine ve suyun pırıltısına sahip değilsek, siz onu nasıl satın alabilirsiniz? Bu toprağın her parçası benim halkım için kutsaldır. Işıldayan her am yapağı, her kumlu sahil, karanlık ormandaki her sis bulutu, her ayır, vızıldayan her böcek...

Hepsi halkımın hatırası ve yaşantısı için kutsaldır. Biz damarlarımızda akan kanı tanıdığımız gibi ağaçlarda akan suyu tanırız. Biz toprağın bir parçasıyız ve o bizden bir parçadır. Mis gibi kokan çiçekler bizim kız kardeşlerimizdir. Ayı, geyik, büyük kartal bizim erkek kardeşlerimizdir. Kaya sırtları, sulu çayırlar, midillilerin vücut ısıları, insan; hepsi aynı aileye aittir...

Eğer ülkemizi size satacak olursak, havanın bizim için değerli olduğunu, havanın koruduğu her hayata ruhunu verdiğini aklınızda tutun her zaman. Bir zamanlar büyükbabamıza ilk soluğunu veren rüzgâr, onun son nefesini de kabul eder. Rüzgâr bizim çocuklarımıza da hayatın ruhunu verir. Yani biz size ülkemizi satacak olursak, onu el sürmeden ve kutsal olduğunun bilincinde olarak, insanların çayırdaki çiçekleri tatlandıran rüzgârın tadına bakmak için ziyaret edebileceği bir yer olarak korumalısınız.”

Bert Hellinger’in meslekî yolu

Bert Hellinger, Katolik bir tarikat rahibi ve okul müdürü olarak Güney Afrika’da bulunduğu sürede bir çeşit grup dinamiği öğrendi. Bu, esas olarak o zaman Almanya’da uygulananlardan farklıydı. Öğitmenler Anglo-Amerikan kültüründen geliyordu ve eğitim tamamen uygulama üzerine kuruluydu. Buna sadece bir enstitüde çalışan ve öğrendiği şeyi doğrudan kullanmak isteyen biri katılabilirdi. Seminerler evrenseldi, farklı etnik kökenden insanlar katılabiliyordu.

“Beni etkileyen en önemli faktör, öğretmenlerin bireylere gösterdiği büyük saygıydı. Serttiler, ama daima en yüksek saygıyla. Öğitmen tarafından asla bir suistimal olmazdı. Bir öğretmen olan David, hâlâ gözlerimin önündedir. Bu benim ruhumda etki eden bir örnektir. O zaman aldığım en önemli dürtü onun bana sorduğu bir soruydu: ‘Hangisi daha önemli? İdealler mi, insanlar mı? Neyi kime feda edersin?’ Gece boyunca uyumadım. Ona minnetarım.”

“Sonra bunu uyguladım ve Almanya’ya döndükten sonra da bu benim işimin bir parçası oldu. Başka bir önemli olay,

Ruth Cohn'un Almanya'da verdiği ilk Gestalt terapisi semineriydi. Ben 'sıcak iskemledeki' ilk kişiydim ve bu oturumda hayatım için radikal bir karar aldım. Sonradan Gestalt terapisinden uzaklaştım, çünkü underdog (sahte kurban) ve topdog (patron) yüzleşmesi (diyalog oyunu, Gestalt terapisinin tekniklerinden biri) bana bir oyun gibi geliyordu. Ama bununla Gestalt terapisini aşağılamak istemiyorum. İkinci-si Viyana'da aldığım psikanaliz eğitimi-ydi. Öğrencilerin bir hafta sonu buluşmasında -farklı şeylerle deneyler yapıyorduk- bir kadın şunu teklif etti: 'Sadece A diyerek bağıralım.' Biz bunu eğlenerek yaptık ve bunu analizcime anlattığımda, belki eline geçen bir kitabın ilgimi çekebileceğini söyledi. Bu, Janov'un *İlk Çığlık* kitabı-ydı. Kendi daha okumamıştı. İçine baktım ve doğrudan yaklaşımından ve bir de hedefe bu kadar hızlı ulaşılmasından çok etkilendim. Yaptığım bir sonraki grup dinamiği çalışmasında bu kitapta öğrendiklerimden bazı şeyleri kullandım ve etkisine şaşırdım."

Bert Hellinger, psikanaliz derneğinde Janov'un kitabı ve çalışması hakkında bilgi verince bir skandal oldu ve onu psikanalizci olarak kabul etmeyi reddettiler. O zaten primer terapiyi öğrenmek istiyordu ve Los Angeles'a giderek dokuz ay Janov'la çalıştı. Karısı, Herta Hellinger ile birlikte Denver/Colorado'da bir primer terapi enstitüsüne daha gittikten sonra, birlikte kendi muayenehanelerinde primer terapi uyguladılar.

"Bu arada önemli bir şey daha var: Hilarion Petzold ile dört haftalık bir Gestalt workshopu. Bu seminerde Fanita English, transaksion ve skript analizinden bahsetti ve beni Eric Berne'in bir kitabına yönlendirdi ("*Günaydın!*" dediğinde söyledi-

ğın nedir?). Giriş mülakatı için uçakla Janov'a giderken, kitabı satın aldım ve şansıma uçak bir motor arızası nedeniyle sekiz saat rötar yaptı. Bu sürede neredeyse bütün kitabı okudum ve bazı şeyleri hemen dönüşümden sonra başlayan seminerde kullandım. Anladığım az sayıda şey hemen etki etti."

"Bundan sonra hareket tarzımı değiştirdim ve kurslarım-
da her şeyden önce skript analizi ile çalıştım. Skript analizi ile çalışırken önemli bir görüşe ulaştım. Transaksiyon analizcileri skriptleri birine gelen mesajlarla ilişkilendirdiler. Ben bunun doğrudan gelen mesajlardan bağımsız olarak, sistemde yaşanmış olan olaylar ile ilişkili olduğunu tespit ettim. Genellikle bu, o kişinin yaşadığı olaylarla ilişkili olmuyor. Bunlar başka bir yerde ve başka bir zamanda da yaşanmış olabiliyorlardı ve sonra skriptte ortaya çıkıyorlardı. Birdenbire sistemik olarak birçok kuşağın görünümü gün ışığına çıkıyordu. Bundan sonra sadece sistemle ilgili skript analizi yaptım ve zaman içinde özdeşleşmelerin hangi kurallara göre oluştuğunu ve özdeşleşmeleri çözerek skriptlerin nasıl çözüldüğünü daha iyi anladım. Bundan sonra skript çalışmasını sadece tamamlayıcı bir faktör olarak görmeye başladım."

"Bu arada Ivan Boszormenyi-Nagy'nin *Görünmez Bağlar* kitabını okumuştum. O zaman zor bir dili olduğundan çoğunu anlamasam da denge kurma fikri beni çok etkilemişti. Kuşaklar üzerinden denge kurma prensibi, bu tür süreçleri daha itinalı gözlemlememde bana yardımcı oldu."

Bert Hellinger alma verme dengesine etik açıdan bakmaz. "Ben sadece seviye farkını görürüm, kazanç ve kayıp arasındaki seviye farkı bir dinamik oluşturur, bu bir denge arar."

“Bundan sonra aile terapisiyle ilgilendim ve Ruth McC-lendon ve Leslie Kadis’den eğitim aldım. Onların yanında ilk defa aile dizimi çalışmasını gördüm. Onların çalışmasından çok etkilenmiştim, ama konseptleri henüz detaylı olarak anlayamıyordum. Ama sonra aile terapisi bana o kadar hitap etti ki ben aslında aile terapisi yapmalıyım diye düşündüm. Sonra şimdiye kadar olan çalışmama baktım ve kendime “Bu iyi ve ben bir şey öğrenene kadar bunu bırakmayacağım,” dedim. Öylece devam ettim ve bir yıl sonra bende her şey aile terapisiyle ilgili hale gelmişti ve buna çok önemli olan köken düzeninin keşfi de eklendi. Bunun bir de arka planı vardı. Jay Haley’in ‘sapık üçgen’ ile ilgili makalesini okumuştum. Bu dinamikler beni köken düzenine götürdü. Bu, hayatımı değiştiren deneyimdi, çok farklı çözümler bulmamı sağladı. Sonra Thea Schönfelder’de aile dizimleri ilgimi çekti. Belli bir süre sonra prensipleri ve düzenin nerede olduğunu anladım ve ondan beri bunu yapabiliyorum.”

“Milton Erickson’dan ve nörolinguistik programlamadan etkilenmem de önemlidir. Benim için NLP’deki en önemli şey, probleme değil çözüme bakmaktır. Frank Farrelly de provokatif terapisiyle beni heyecanlandırdı. Erickson’un terapi tarzı beni inanılmaz etkiledi. Tabii hikâyelerle çalışma da ondan geldi. Bir terapi grubunda anlattığım ilk hikâye iki Orpheus hakkındaydı: ‘Mutluluğun iki yolu.’”

Mutluluğun İki Yolu...

Bert Hellinger

Gunthard Weber

Bu kitap, Aile Dizimi yöntemini terapi dünyasına kazandıran Hellinger'in gruplarla yaptığı çalışmalar esas alınarak 1993 yılında Gunthard Weber tarafından oluşturulmuştur. Kitabın yayımlanmasıyla birlikte Aile Dizimi yöntemi de, Hellinger de bir yandan göklere çıkarılmış, diğer yandan da birçok eleştiriye maruz kalmıştır. Bugün bu yöntem dünyanın birçok yerine ulaşmış ve Hellinger'in kitapları birçok dile çevrilmiştir. Bu arada Hellinger Aile Dizimi yöntemini geliştirmiş ve farklı boyutlara taşımıştır. Ancak bu kitap ilk ve temel kitap olarak Aile Dizimi'nin alfabesi olma niteliğini korumaktadır.

Ebeveyn ve çocuklar arasındaki ilişkiler, vicdan, kilitlenmeler, sevgi düzenleri bu kitabın konuları arasında...

"Gerçek bir uzlaşma için suçsuz olanın sadece tazminat ve kefaret isteme hakkı değil, bunu talep etme görevi de vardır. Yoksa kendisi de suçlu konumuna düşer. Suçlunun yaptığıının sonuçlarını üstlenmesi sadece görevi değil, hakkıdır da."

"Vicdanın ölçüsünü ait olduğumuz grup belirler. Bu yüzden uzlaştıran ve barış getiren iyilik, vicdanın bizi gruplara bağlamak üzere koyduğu sınırları aşmak zorundadır."

"Bazıları almayı reddederek masumiyetlerini koruduklarına inanırlar."

Mutluluğun İki Yolu kendini tanımak ve ilişkilerini düzene koymak isteyenlerin mutlaka okuması gereken bir kitap...