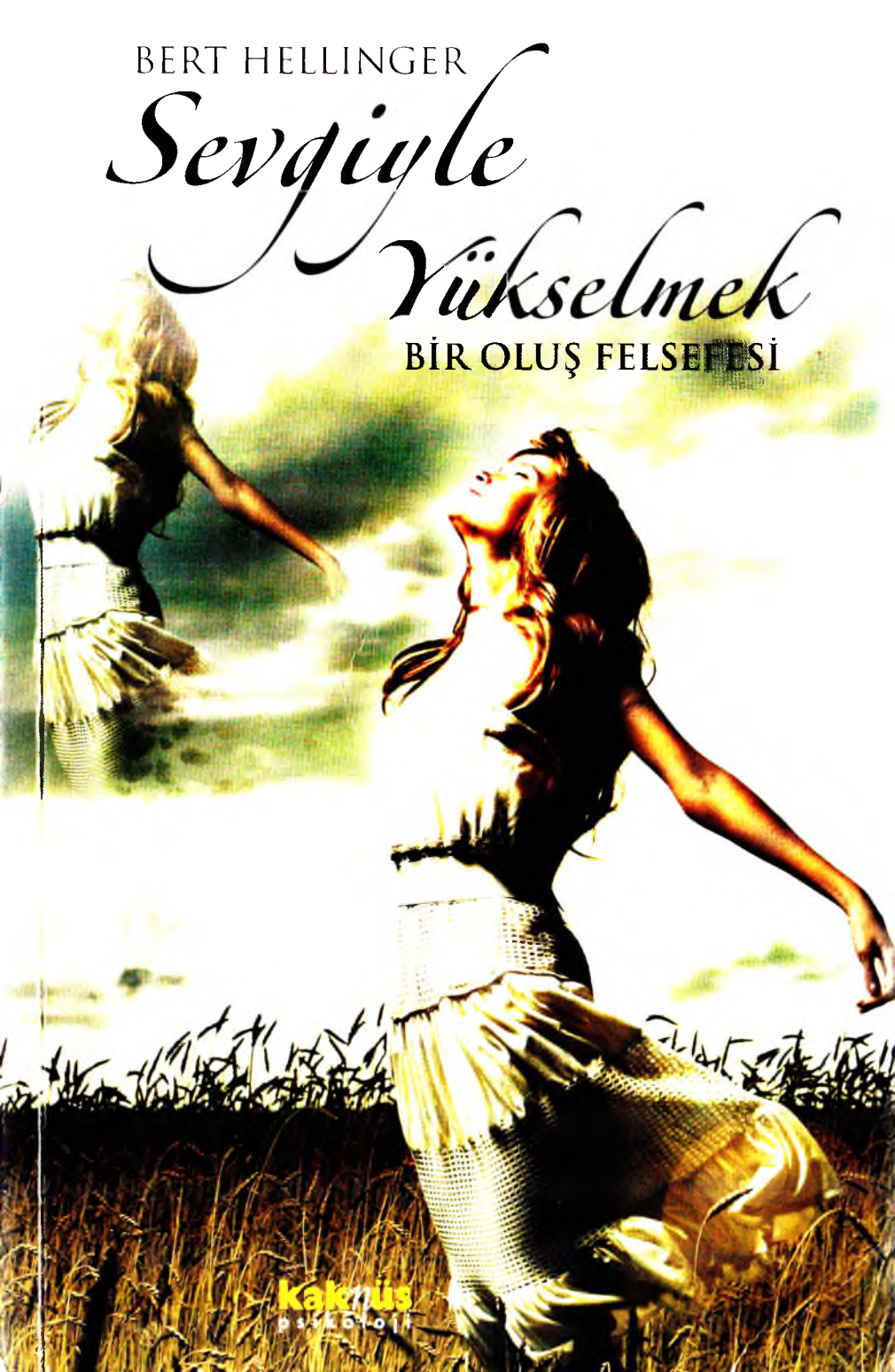
BERT HELLINGER

Sevgiyle Yükselmek

BİR OLUŞ FELSEFESİ



Kaktüs
psikoloji

Sevgiyle Yükselmek



Dünyaca ünlü Alman psikoterapist ve filozof Bert Hellinger tarafından son yirmi yıl içerisinde geliştirilen Aile Konstelasyon Çalışmaları Avrupa, Kuzey ve Güney Amerika, Uzakdoğu ve Afrika başta olmak üzere, dünyanın birçok yerinde olduğu gibi, ülkemizde de giderek yayılan bir biçimde uygulanıyor. Yüz binlerce insan, kökleri geçmişteki yarım kalmış hesaplaşmalara dayanan sorunlarını, bu teknik sayesinde aşıyor. Aile Konstelasyonu, klasik psikoterapinin tıkandığı noktalarda, insan ruhuna şifa veren, derin bir bakış açısı sunuyor.

Bu kitap, Bert Hellinger'in Aile Konstelasyon Çahşmaları'na temel teşkil eden, *Hellinger sciencia* diye adlandırdığı kuramını ana hatlarıyla ortaya koyuyor ve birçok vaka hikâyesiyle örneklendiriyor. Bert Hellinger'in bakış açısından, aile ilişkilerimizde sevginin nasıl bir düzen veya düzensizlik içinde yer aldığına dair bir sistem sunuyor. Bu sistemde insan ruhunun sevgisi, her birimizin kendimize göre geliştirdiğimiz "İyi ve Kötü algısıyla" sınırlandırılan sevginin çok daha ötesine taşıyor.

Bu kitapta insan ilişkilerinde kendi kendimize bilerek ya da bilmeyerek koyduğumuz sınırları aşmamızı sağlayacak temel içgörülerin kaynağını bulacaksınız. İnsan ruhunun sevgi potansiyeline dair dile getirilen bu içgörüler, insan ilişkileri üzerine kapsamlı bir bilimin temelini de atıyor. Bu kitapta söz konusu olan şey, bir nevi "Sevgi Bilimi" diye de nitelendirilebilir.

Acaba biz insanlar ne kadar birer bireyiz, ne kadar bir bütünün parçalarıyız? Mutluluklarımız, acılarımız, üzüntülerimiz, başarılarımız, başarısızlıklarımız, iyiliklerimiz, kötülüklerimiz, suçlarımız, masumiyetimiz, kısacası yaşamımız ne ölçüde bizim elimizde, ne ölçüde çok daha büyük bir gücün yönetiminde?



ISBN 978-975-6963-13-1

9 789752 563131

www.kaknus.com.tr

SEVGİYLE YÜKSELMEK

Bir Oluş Felsefesi

BERT HELLINGER

Türkçesi:
İnan Deniz Erguvan

kaknüs yayınları: 522
psikoloji serisi: 20

ısbn: 978-975-256-313-1

I. basım 2010, istanbul
yayıncı sertifika no: 11216

kitabın özgün adı: rising in love, a philosophy of being
kitabın adı: sevgiyle yükselmek, bir oluş felsefesi
kitabın yazarı: bert hellinger
ingilizceden çeviren: inan deniz erguvan
copyright© 2008, bert hellinger
türkçe yayın hakları: kaknüs yayınları© 2010

yayına hazırlayan: seda darcan çiftçi
teknik hazırlık: yusuf yağ
kapak düzeni: mehmed koçak
iç baskı: alemdar ofset
kapak baskı: milsan
cilt: dilek mücellit

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık, tanıtım, hiz., san. ve tic., ltd., şti.
merkez: mimar sinan mah., selami ah efendi cad., no: 5, üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 492 59 74/75 faks: 334 61 48
www.kaknus.com.tr e-posta: kitap@kaknus.com.tr
dağıtım: çatalçeşme sk., defne han, no: 27/3, cağaloğlu, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
www.kaknus.com.tr e-posta: satis@kaknus.com.tr

BERT HELLINGER

Alman filozof ve psikoterapist Bert Hellinger, yaygın olarak aile konstelasyonu olarak bilinen terapi metoduyla anılır. Son yıllarda çalışmaları bunun ötesine geçmiş ve "ruh-aklın hareketleri" ve "çok boyutlu yaklaşım" olarak tanımladığı bir noktaya ulaşmıştır. Hellinger'den etkilenen dünyanın dört bir yanındaki meslektaşı, onun içgörülerinden yararlanmaktadır. 1925 yılında Almanya'da doğan Bert Hellinger, ilk önce felsefe, teoloji ve pedogoji eğitimi almış ve eski bir katolik misyoner olarak Güney Afrika'da Zulularla 16 yıl yaşamıştır. Bu dönem Bert Hellinger için son derece değiştirici ve dönüştürücü bir süreç olmuş ve 1960'lı yılların ortasında Katolik dinî misyondan ayrılmasının zeminini hazılamıştır.1970'li yılların ortalarında Viyana'da birkaç sene kalarak klasik psikoanaliz eğitimi almıştır. Ardından Amerika'da Arthur Janov'dan primer terapi eğitimi alarak transaksiyonel analize yönelmiştir. Eric Bern'in hikâyeciliğinden ve Milton Erickson'dan etkilenmiştir. İlk aile konstelasyon çalışmasını Thea Schönfelder'in bir çalışmasında şizofren bir çocuğun babasını temsil ederek deneyimlemiştir. Daha sonra Ruth McClendon ve Les Kadis'in liderliğini yaptığı bir seminerde aile konstelasyon çalışmalarının nelere öncülük edebileceğine dair içgörüleri oluşmaya başlamış ve kendi deyimiyle bir yıl sonra bu görevi başarmak için cesaret bulmuştur. Bert Hellinger, 60'lı yaşlarının sonuna kadar aile konstelasyonu çalışmalarıyla ilgili içgörülerini ve yaklaşımlarını ne belgelendirmiş ne de yaklaşımlarını devam ettirmesi için öğrenciler yetiştirmiştir. Sadece Alman psikiyatr Gunthard Weber'in önerisini kabul ederek çalışmalarını kayıt altına almıştır. Weber'in bu çalışmaları kitaplaştırması, Almanya'da büyük ilgi görmüş ve 200.000 kopya satarak en çok satan kitaplar listesine girmiştir. Bugün itibarıyla *Hellinger Siencia* çatısı altında eğitimlerine devam eden Bert Hellinger, elliden fazla kitap yazmıştır ve bunlardan birçoğu 22 dilde yayımlanmıştır.

İçindekiler

Önsöz 21
Hellinger Sciencia 25
Giriş ve Genel Bakış 25
Ruhani boyut 26
Özgürlük 28
Endişeler ve sıkıntılar 29
Gelecek ve şimdi 29
Sevgi 29

Kitap Hakkında 30

Başlangıç 33
Giriş 33
İlişkilerde Suç ve Masumiyet 33
Denge 34
Bir: Çitin üstünde oturmak 35
Bütünlük 35
İki: Yardımcı sendromu 35
Üç: Değiş tokuş 36
Aktarmak 36

Altın Top 37
Minnettarlık 38
Sadece teşekkür yeterlidir 38
Eve dönüş 39
Mutluluk 39
Denklik 39
Zarar ve kayıp 40
Çıkış yolu 41
Çaresizlik 41
İkili yer değiştirme 42
İntikamcı 43
Bağışlamak 44
İkinci raunt 45
Uzlaşma 45
Kendini keşfetme 46
Acı çekmek 47
İyi ve kötü 47
Bize ait olan 48
Başkasına ait olan 48
Kader 48
Alçak gönüllülük 50
Düzen ve Bereket 51

Vicdanın Sınırları 52
Yanıt 52
Suç ve masumiyet 53
Ön koşullar 54
Farklılık 55
Farklı ilişkiler 56
Düzen 56
Görünüşler 57
Oyuncular 57
Büyü 58
Aidiyet 58

Anlayış 60
Sadakat 60
Yer açmak 61
Sadakat ve hastalık 61
Sınırlar 62
İyilik 62
Aile vicdanı 63
Ait olma hakkı 64
Yineleme baskısı 64
Rütbe sırası 65
Özlem 66
Titreme 66
Korku 66
Yoldan çıkmak 67
Kefaret 68
Çözüm 69
İçgörü 69
Patika 70

Anne Baba ve Çocuklar Arasındaki ve
Grup İçindeki Sevginin Düzenleri 70
Sevgi ve Düzen 71
Farklı düzenler 71
Anne baba ve çocuklar 71
Roma Çeşmesi 72
Onurlandırmak 73
Hayat armağanı 73
Şükran 74
Reddetme 75
Özel bir şey 76
Anne babamızın bize verdikleri 76
Anne babamıza ait olanlar 77
Küstahlık 78
Kader ortaklığı 79

Hısım ve akrabalar 79
Akrabalık bağları 80
Bütünlük 81
Kabile sorumluluğu 82
Aidiyet hakkı eşitliği 82
Sevginin düzenleri 84

Kadın ile Erkek Arasındaki Sevgi Düzeni 87
Kadın ve erkek 87
Anne ve baba 87
Arzu 88
Sevgi eylemi 89
Karı koca arasındaki bağlar 90
Kıskançlık 91
Kan bağı 92
Basso continuo 93
Eksiklik 93
Babasının oğlu, annesinin kızı 94
Anima ve animus 94
Her iki taraf 95
Peşinden gitmek ve hizmet etmek 96
Eşitlik 96
Değiş tokuşun ölçüsü 97
Farklı ilişki kalıpları 99
Kilitlenmeler 99
Taahhüt 100
Vazgeçmek 100
Miş gibi 101

Ruhani Vicdan 103
Giriş 103
Farklı Vicdanlar 103
Kişisel Vicdan 104

a. Ait olma 104
b. İyi ve kötü 105
Kolektif Vicdan 105
a. Bütünlük 106
b. İçgüdü 107
c. Ölümün ötesinde aidiyet 107
d. Kimler aittir? 107
e. Tek çözüm sevgi 108
f. Başka kimler aileye aittir? 109
g. Denge 110
h. Kefaret ve ceza 110
i. İntikam 111
j. Şifa 111
k. Öncelik kuralı 111
l. Öncelik kuralının çiğnenmesi ve sonuçları 112
m. Kolektif vicdanın kapsamı 113

Ruhani Vicdan 114
Farklı Vicdanlar ve Aile Konstelasyonundaki Rolleri 115
Ruhani Vicdan 116
a. Değişik vicdan türleri arasındaki ayrımlar 116
b. Ruhani aile konstelasyonu 117
Kişisel Vicdan 119
Kolektif Vicdan 121
Sonuç 122

Düşünceler 123
Yanıp gitmek 123
Kılavuz 123
Arayış 124
İyi niyet 125
Beklentiler 126
Önümüzdekiler 126

Hafiflik 127
Uyum 128
Orada olmak 129
Bilinçlilik 130
Bağ 131

Ailelerde Hastalığa Yol Açan Nedenler ve Şifa Yolları 135
Giriş 135
Hastalığa Neden Olan ve İyileştiren Sevgi 136
Aileye sadakat ve sonuçları 136
Benzerlik ve denge 137
Hastalık ruhu takip eder 138
"Sana bir şey olacağına bana olsun" 138
Gözleri açık sevgi 140
"Senin yerine ben" 140
"Sen gitsen de ben kalacağım" 141
"Senin peşinden geleceğim" 142
"Biraz daha yaşamaya devam edeceğim" 143
Yanlış yönlendiren umutlar 144
İyileştiren sevgi 144
Kefaret olarak hastalık 145
Kendini cezalandırarak bedel ödemek
çifte felaketle sonuçlanır 145
Kabul etme ve uzlaşma yöntemiyle tazminat ödeme 147
İlişki kurmaktansa kendini cezalandırmak 148
Yeryüzünde suç sona erer 149
Başkasının yerine kefaret ödeme sonucunda hastalık 149
Anne babayı reddetmenin sonucunda hastalık 150
Anne babayı onurlandırmak 150
Boşluk 150

Ruhani Bakış Açısıyla Sağlık ve Şifa 153
Ruh Sevgisi 153
Anne Babamızı Ruhen Sevmek 154
Çocuk 154

Diğer sevgi 155
Meditasyon: Veda 156
Yol 158
(O) An 158
Zedelenmiş Eşitlik 159
Kilitlenme 159
Çözüm 160
Suç ve kefaret 160
Ruhani düzey 160

Psikozlar, Derinliklerdeki Sevgi 161
Bir örnek 161
Psikoza ne sebep olur? 163
Suçlu olarak psikoz, kurban olarak psikotik 166
Bir aile sorunu olarak psikoz 167
Yardımcılar 168
Alıştırma: Ruhani sevgi 169

Derinliklerdeki Sevgimiz 169
Bilinçdışı vicdanın sevgisi 170
Herkes için iyi niyet 170
Kilitlenme 171
Bilen sevgi 171
Öncelik kuralları 172
Kör sevgimiz 172
Arınma yolu 172

Meditasyon: Bizi Derinliklerden Çıkaran Sevgi 173
Çember 173
Ölüye huzur 174
Özgürlük 174

Konuşma Bozuklukları: Görülmeyenlerle
Uyum İçindeki Uyumsuz Sesler 174
Kekemelik ve şizofreni 175
İçselleşmiş bir kişiden korku nedeniyle kekemelik 175

Bir aile sırrının ortaya çıkmasına
izin verilmesinden kaynaklanan kekemelik 176
Rahatlama 176
Karşıt olanla uzlaşma 177
Kekemeler için alıştırma: "Sen ve ben, her ikimiz" 178
Nasıl büyürüz 178
Alıştırma: Ruhta uzlaşma 178
Örnek: Kekelemek ve şizofreni 180
Açıklamalar 183

Sözcüğü Söylemek 186
Nesneleri isimlendirmek 186
Yaratıcı gerçeğin sözcükleri 187

Otizm 187
Ruhani Aile Konstelasyonlarında Cümle 188
Yöntem 188
Örnek: Sinirsel tiki olan on iki yaşında bir çocuk 189
Örnek: İshal hastası kırk yaşında bir adam 190
Örnek: Kendine zarar veren, panik atak hastası on beş
yaşında bir çocuk 192
Örnek: Sadece sıvı gıda alabilen otuz beş yaşında bir kadın .. 192
Örnek: Sağ tarafı felçli, otuz yedi yaşında bir adam 193
İçsel hareket 194
Meditasyon: Kendi cümlemiz 194

Kısa Gözetmenlikler 195
Gelecek 195
Bir çocuk konuşma yeteneğini kaybeder 196
Alıştırma: Ruhla hareket etmek 197

Bütünle Uyum İçinde Yardım Etmek 199
Konuya Giriş 199
Mesleki Açıdan Yardım Etmek 200
Alarak ve vererek yardım 200
Profesyonel yardım 200

Ne zaman yardım edebiliriz? 200
Saygıyla yardım etmek 201
Güvenli bir şekilde yardım 201
Başkalarına gelişmeleri için yardım etmek 202
Yardım Etmenin Düzenleri 202
Yardım etmek ne anlama geliyor? 203
Denge ve akış olarak yardım 203
Sadece sahip olduklarımızı verme ve
ihtiyaç duyduklarımızı alma 204
Olanaklar dünyasında kalma 205
Yardım etmenin ilk örneği: Anne, baba ve çocuklar 206
Denkler arasında yardım etme 206
Danışanın tüm ailesini dikkate alma 209
Yargılamadan yardım etmek 210
İyinin ve kötünün ötesinde yardım etmek 211
Pişmanlık duymadan yardım etmek 211
Büyük zorluklarla uyum içinde yardım etmek 212
Özel bir algı 212
Gözlem, algı, içgörü, sezgi, uyum 213

Ruhla Uyumlu Yardım Etmek 215
Terapötik tutum, duruş 217
Danışana sorulacak sorular 218
Sevginin başlangıcı 219
Sevgi ve güç 219
Yardımcının sevgisi 220
Kucaklayan ve saran ruh 221
Kolay psikoterapi 222
Sevgi ve kader 223

Ailelerle Uyum İçinde Yardım Etmek 223
Anne babayla uyum içinde yardım etmek 223
Kendi ailemizle uyum 225
Diğer aileyle uyum 226
Diğer yardımcılarla uyum 226

İyi niyet 227

Yardım Nasıl Başarıya Ulaşır? 227
Son yer 228
Öncelik düzeni 229
Büyüklük 230

Terapötik İlişki 230
Eyleme geçmek 230
Kontrol 231
Yaşamın hizmetinde 231
Heveslilik 232
Uyum ve cesaret 233
Güç mücadeleleri 234
Zorluk 235
Empati 236
Sistematik empati 237

Büyük Ruh 238
Hiçbir şey yapmamak 238
Ruhun karanlığı 238
Hareket etmeyi reddetmek 239
Savaşçı 239
Kazanmak ve kaybetmek 239
Karşıtlar 240
Hatalar 240
Kuyu 241

Rahatlatan Görüntüler 241
İlk görüntü 241
İyileştiren resimler 242

İki Tür Duygu 243
Birincil duygular 243
Dramatik duygular 243
Rüyalar 244

İyi göz ve kem göz 244

Fark Yaratan Yardım 244
İlgilenmemiz gereken konu 245
Kısa ve kesin 246
Ölüm kalım meselesi 246
En uzaktaki sınırlar 246
Saygı 247
Konsantrasyon 247
Bir başka boyut 248
Alçak gönüllülük 248
Acımak 249
Anneyle ilişkinin kopması 249
Ölüyü serbest bırakmak 250
Çözüme dönük eylem 252
Korku 253
Dikkat 254
Nehir 254

Denkler Arasında Yardım 255
Üstünde ve altında 255
Eyleme geçmek 255
Sızlanmak 255
Olaylar 256

İçsel Aile Konstelasyonları 256
Devretme yoluyla yardım etmek 257
Su yüzüne çıkan gerçek 258

Kader 258
Kişisel özgürlüğün kapsamı 259
Kaderimiz olan ailemiz 259
Nesiller 260
İyileştirici güç 261
Büyük kader 261
Erken ölüm 262

Ruhani Aile Konstelasyonları 263
Giriş 263
Ruhani aile konstelasyonlarında neler yenidir? 263
Felsefe 264
Beden 265
Ruh 265
İnsan ruhu 265
Yaratıcı ruh 266

Ruhani Aile Konstelasyonları 266
Ruhani alan 267
Ruhani zihnin hareketleri 267
Ailenin ruhani alanı 268
Alan ve ruh 268
Aile ruhu 269
Vicdan 269
Adalet 269
Tutsak ruh 270

Fenomonolojik İçgörü Yolu 271
İlerleme şekli 272
Meditasyon: Mesafe 273

Ruh 274
Diğer yön 274
Son derece ciddi 275
Kapsam 275
Kayıp ruh 276
Açıklık 276

Kopmuş Bağları Onarmak 277
Ailemizin içinde 277
Danışanın ailesinde 278
Uyumsuzluk ve uyum 279

Farklı Aile Konstelasyonları 280
Dilekler 281
Yardım etmenin boyutları 281
Hiçbir şey yapmamanın varlığı 282
Yeni başlayanlar 283
Ruha güvenmek 283
Koruma 284
Tamamlanmamış 285
Uyum içinde büyüme 286
Hiçbir şey yapmamak 287
Farklı yollar seçmek 288
Bir öykü: Bilgi ve biliş 288

Kadınlar ve Erkekler 291
Ruhani Bir Bakış Açısından Kadın ve Erkek 291
Saygı 291
Onaylamak 292
Ruhun sevgisi 293
Sadakat 293
Kim kimi takip eder? 294
Alıştırma: Eşin ötesine bakmak 294
Alıştırma: Ruhla hareket etmek 295
Hoşgörü 296
Alıştırma: Süren mutluluk 297

Sıkıntılı Çocuklar 301
Bütün Çocuklar İyidir 301
Meditasyon: Zor çocuklar olarak bizler 303

Kimsesiz Bir Çocukla İlgili Bir Öykü 304
Çocuklara yardım etmek 305

Alıştırma/Engelli Çocuk: "Şimdi Katılıyorum" 306
Giriş 306

Konstelasyon 307
Alıştırma: Kürtajla Alınmış Çocukların Temsil Edilmesi 309
Kadın üzerindeki sonuçları 317
Çocuklar üzerindeki etkileri 318
Eşle olan ilişki üzerindeki sonuçları 319
Büyük Ölçekli Çatışmalar 321
Giriş 321
Büyük Çatışmalar 322
Yok etme isteği 322
Yok etme isteğinin yer değiştirmesi 323
Adalet 324
Vicdan 325
Yeniliğin tehdidi 326
Reddedileni benimseme 326
Alan 327
Alan ve vicdan 328
Çılgınlık 329
Özet 330

Büyük Huzur 330
Sevgi 330
Değiş tokuş 331
Ortak vicdan 331
Güçsüzlük 331
Zafer 332
İçgörü 332
İç huzur 333
Algı 333
Başka bir vicdan 334
Başka bir sevgi 335

Halkların Barışı 336
Ruhani Din 339
Giriş 339
Tanrı Sevgisi 340

Tanrı ve Tanrılar 342
Tanrı'nın Sureti 344
Başka Türlü Bir Tanrı 344
Örnek: İsa ve Kayafas 345
Giriş 345
İsmail ve İshak 346
Kayafas ve İsa 346
Ruhani içgörü yolu 347
Konstelasyon 347
Düşünceler 349

Hikâye: Dönüm Noktası 350
Düşünceler 352
Evini düzenle 352
Gözetlerken 352
Özgürlük 353
Varmış olmak 354
Akıp giden hayat 355
Geri çekilme 356
Barış 357
Yeterli 358
Giden 359
Son söz 360

Ek A: Kitaptaki Konulara İlişkin Yayınlar 361

Ek B: Bert Hellinger'in Çeşitli Dillerde Yayınlanmış Eserleri 368

Bert Hellinger'den selamlar...

Sevgiyle Yükselmek özel bir kitaptır. Göksel Karabayır'ın öncülüğünde bu kitabımın Türkçeye çevrilmesi beni çok mutlu ediyor. Çok canlı anılarım var Türkiye ile ilgili. Mehmet Zarasızoğlu ve ona yardım edenlerin katkılarıyla Aile Konstelasyon Çalışmaları'nı gösterdim, örneklerle açıkladım.

Aile Konstelasyon Çalışmaları, Yunan ve Türk halkları, Hristiyan ve Müslüman inananlar, Türkiye ve Ermenistan arasında uzlaşma ve barış için yeni bir yol açtı. Sonuç olarak görebiliyoruz ki,yeni bir yolla ve yeni bir sevgiyle birbirlerini anlayarak ve birbirlerinin değerini bilerek geçmişi geride bırakıp yeni ortak geleceğe bakabilirler.

Bu kitabın, aynı hayatı ve aynı mutlu geleceği paylaşan aynı insan ailesinin mensupları olarak, ortak yolumuzda, karşılıklı saygı ve sevgi ile daha dolu, doygun hayatlar yaşamak için gerekli olan uzlaşmın bir başka önemli dönüm noktası olması dileğiyle...

Bert Hellinger
6 Aralık 2010, Bad Reichenhall/Almanya

Önsöz

Bugün kendime özgü ve yeni bir yaklaşımla yapmakta olduğum ve ruhun derin hareketleriyle çalışmayı tercih ettiğim konstelasyon* çalışmalarında, özellikle Bert Hellinger olmak üzere, Bert'in düşüncelerini ve uygulamalarını kendi psikoterapist, psikanalist, psikolog, psikiyatr, tıp doktoru, akademisyen, eğitmen kimlikleriyle ve tecrübeleriyle birleştiren sayısız kişiden katkı gördüm. İsimleri uzunca bir liste tutacak bu kişilere ayrı ayrı teşekkür ederim.

Her konuda başlangıçlar önemlidir. Hellinger Türkiye Enstitüsü çatısı altında konstelasyon çalışmalarını öğrenme sürecine başladığım Mehmet Zararsızoğlu ve atölye çalışmalarıyla, temsilci algısı fenomenini defalarca deneyimleyerek çok ciddi içgörüler edindim. Teşekkür ederim Mehmet.

Uluslararası Konstelasyon Çalışmaları alanında edindiğim tecrübeleri paylaşmak adına kurduğum Konstelasyon Danışmanlık kurumunun katkılarıyla yayınlamayı planladığımız kitaplar arasında, önceliği konstelasyon çalışmalarının öncüsü

* konstelasyon: Bir sistem içerisindeki öğelerin birbirine göre konumu, durumu ve birbiriyle etkileşimi.

Bert Hellinger'in bu alanda yaptığı çalışmaların felsefesini ve uygulamalarını içeren *Sevgiyle Yükselmek* kitabına verdik.

Son yıllarda bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de giderek yaygınlaşmaya başlayan konstelasyon çalışmaları hakkında bilgi sahibi olmak isteyen ve tabiî ki hayatının herhangi bir döneminde fiziksel ya da zihinsel çeşitli belirtilerle ve tanılarla tıkanmış, yaşam kalitesi düşmüş, nefes almakta zorlanan, birçok yöntemi denemiş ve yeni çözüm yolları arayan herkes için son derece önemli katkılar sunacak bir kitap olacağım bildiğim *Sevgiyle Yükselmek*, okunması son derece kolay, anlaşılabilir ve insanın bugüne kadar getirdiği zihinsel koşullanmaları sarsarak sınırları genişletmeye, ön yargısız ve korkusuz tekrar düşünmeye, yeniye yer açmaya teşvik eden bir içeriktedir.

Yıllardır bu alanda edindiğim tecrübeler ve gözlemlerden sonra, konstelasyon çalışmalarının geleceği ve özellikle bu alanda yeni yol alacaklara alarm mahiyetinde şu uyarıyı yapmak durumunda buluyorum kendimi. Konstelasyon çalışmalarının ne kadar önemli olduğu ve "bilen alan"da, "bilinmeyenden gelen güç"le gelişerek yeni anlayışlara yol açabileceği, maalesef birçok uygulayıcı tarafından yeterince anlaşılamamıştır. Vakti zamanında konusu insan olan birçok profesyonele klasik ve geleneksel psikoterapinin tıkandığı ve yetmediği durumlarda taze ve güçlü bir nefes olarak inanılmaz katkısı olan bu çalışmaları, bugün aynı kişiler bir takım hesaplar, kaygılar ve korkularla, içini doldurmadan, sözüm ona daha bilimsel ve profesyonel olma açıklamalarıyla, eskinin sınırlı düşünce kalıplarının içine bilerek ya da bilmeyerek hapsederek oradan tekrar tanımlamaya çalışmaktadırlar. Bu ve benzeri tutumlar hem çalışmaların gücünü elinden almakta hem de ileride yeni ve yaratıcı içgörülerin, düşüncelerin ve uygulamaların tohumlanarak filizlenmesine katkı sunmamaktadır.

Konstelasyon kolaylaştırıcısın tabiî ki bir otoritesi olacak, bu otorite sadece "bilen alan"da kendini daha büyük bir güce,

bilinmeyene açık bırakmak suretiyle bilginin ve tecrübenin sonradan geldiği konstelasyon çalışmasının yapıldığı süreyle sınırlı olacaktır. Yaşamın bütününe yönelik aldatıcı bir otorite kurma yanılgısının hiç kimseye bir faydası olmayacağı gibi, kolaylaştırıcıdan da çok şey alıp götüreceği bir gerçektir.

Konstelasyon çalışmalarının bugünü ve geleceği açısından unutulmaması gereken çok önemli olgulardan birisi de kuantum teorisinin bugün genel kabul görmüş olmasıdır ve fenomenlerin yerel görünümlerine rağmen, dünyamızın aslında aracısız ve anında iletişimin mümkün olduğu, görünmez bir gerçeklikle çevrili olduğudur. Bu gerçeklik altındaki etkileşimler mesafeyle azalmaz, ışık hızından çok daha hızlı bir şekilde, anında harekete geçebilir ve uzayda yol alınmasına gerek kalmadan mekânları birleştirir.

Konstelasyon çalışmaları, ustasının çok hasas, çok dikkatli ve sürekli anda olmasını gerektiren bir sanattır da aynı zamanda. Bu sanatın büyük ustası sevgili Bert, senden çok şey öğrendim. Çok teşekkür ederim. Bu yıl Bad Reichenhall'da, konstelasyon çalışmalarından ve uluslararası kongreden sonra, 16 Aralık günü, elli beş ülkeden gelen katılımcılarla beraber, sevgili Bert'in 85. doğum yılını kutlayacağız. Doğum günün kutlu olsun Bert. Sana sağlıklı, huzurlu ve her bağlamda konstelasyonu kolay nice yıllar diliyorum.

Sözlerime son verirken, daha önce okumuş olduğum Kaknüs yayınlarından çıkan ve çok değerli bulduğum *Kültürel Antropoloji* kitabının çevirisini yapan, bir şekilde araştırarak kendisine ulaştığım ve *Sevgiyle Yükselmek* kitabının çevirisini yapması için kendisini ikna ettiğim sayın İnan Deniz Erguvan'a ve kitabın basımını ve yayınlanmasını sağlayan Kaknüs yayınevinin sahibi Muhammed Çiftçi'ye çok teşekkür etmek isterim. Kitabın baskıya hazır edilmesi sürecinde gösterdiği özen, sabır, anlayış, ciddiyet, samimiyet ve iyi niyetle, üstlenmiş olduğum

sorumluluğu kolaylaştıran editör Seda Darcan Çiftçi Hanım'a da özel olarak teşekkür ediyorum.

İstanbul-Varşova-Bursa-Bad Reichenhall
10 Ekim-10 Aralık 2010
Göksel Karabayır, Konstelasyon Kolaylaştırıcısı

Konstelasyon Danışmanlık
Uluslararası Konstelasyon Çalışmaları
Danışmanlık ve Eğitim Merkezi
Tel: +90 216 677 20 46
Tel: +90 224 211 25 98
Fax: +90 224 211 25 81
e-posta: info@konstelasyon.com
Web: www.konstelasyon.com

Hellinger Sciencia

Giriş ve Genel Bakış

Kasıtlı olarak yazımını böyle uygun gördüğümüz Hellinger Sciencia, özgün felsefe geleneğinde *scientia universalis*, yani evrensel bilimdir. Bütün önemli insan ilişkileri ve etkileşimlerini yöneten düzenler, hatta kuralların evrensel bilimidir. Bu düzenler, kadın ile erkek, anne baba ile çocuklar ve onların yetiştirilişi gibi, öncelikle aile içindeki ilişkilere uygulanır. Bu bilim, çalışma yaşamımızdaki, organizasyonlardaki ve kurumlardaki düzenleri kapsar, hatta insan toplulukları ve kültürleri gibi daha büyük gruplara da uzanır.

Bu bilim, aynı zamanda insan ilişkilerinde çatışmalara yol açan, onları bir araya getirmek yerine ayıran düzensizliklerin de evrensel bilimidir.

Bu düzen ve düzensizlikler vücudumuzda da yansımasını bulur; hastalıklarda, vücut, ruh ve akıl sağlımızda büyük rol oynar.

Neden Hellinger sciencia kavramını kullanıyorum? Yaklaşık 20-30 yıldır birtakım içgörüler edindim ve bunları özgürce açıkladım. Bu içgörülerimi gerçek yaşam durumlarında, halka açık ortamlarda sınadım. İnsanlar, içgörülerimin etkilerini kendi içlerinde, ilişkilerinde ve eylemlerinde inceleme imkânına sahip oldular.

Bir bilim olarak Hellinger sciencia, gelişmekte olan bir süreçtir. Çalışmalarım, uygulayıcılarm deneyimleri, içgörüleri ve ortaya çıkan sonuçlarla evrilmeye devam etmektedir. Yaşayan bir bilim olduğu için, tamamlanmış ve kesinleşmiş bir disiplin gibi öğretilemez, bir ekolün durağan temelini oluşturamaz. Gelişim, etkililik denetimi olmadan gerçekleşir çünkü kendi dışındaki standartlarla değerlendirilip sonra da kendini bu standartlara göre kanıtlaması beklenemez. Bilimin doğrulanması, ortaya çıkan etkilerde ve elde edilen başarıdadır. Hellinger sciencia, her açıdan açık bir bilimdir.

Ruhani boyut

İlişkilerimizde kolaylıkla anlaşılan düzen ve düzensizliklere ilişkin içgörülerin ötesinde, Hellinger sciencia başka bir boyuta, ruhani bir boyuta ulaşmıştır. Yalnızca bu boyut sayesinde bu içgörülerin etkilerinin ne kadar kapsamlı olduğunu anlayabiliriz. Bu düzeyin kabul edilmesi ve benimsenmesi sayesinde içgörülerin evrensel önemini kavrar, ortaya çıkan sonuçları her alanda deneyimleriz.

Bu ruhani içgörü nedir ve boyutları nelerdir? Bu içgörünün kökeni, her alandaki derin gözlemlerdir. Her şey, dışarıdan gelen bir güçle hareket eder. Kendi kendine hareket ediyor gibi görünen canlılar bile, içten gelemeyecek bir başlangıç kuvvetine gerek duyar. Canlı olan her şeyin hareketi, dışardan gelen bir hareketin sonucudur. Bu hareket süreklidir ve yaşam sürdükçe bizimledir.

Bunun dışında, her hareket, özellikle de yaşayanların hareketi, bilinen, bilinçli ve maksatlı bir harekettir. Bu anlayışa göre her şeyi hareket ettiren kuvvet, bir bilince sahiptir. Diğer bir deyişle, her hareket, üzerinde düşünülmüş bir harekettir. Bu güç, hareket üzerinde düşünür ve düşündüğü biçimde hareketin başlamasını sağlar.

Hareketin başlangıcında ne vardır? Her şeyi düşünen bir düşünce vardır.

Bunun ardından ne olur? Bu düşünce, her şeyi olduğu gibi, hareket ettiği gibi kabul eder. Her hareket, ruhani zihnin hareketidir, bu nedenle bu ruhani zihin için hiçbir şeyin sonu yoktur. Her şey, hep vardı ve hep olacaktır; geçmişte, bugün ve gelecekte de bizi olduğumuz gibi kabul etmeye hazırdır.

Bu güce göre, gitmiş olanla gelecek olan, birbirine bağlıdır. Gitmiş olan, gelecek olana doğru hareket eder ve onunla bütünlüğe kavuşur.

Gelecek olan, zaten çoktan gitmiş olandır ve bir yandan geçmişe doğru hareket eder. Bizim için her şeyi hareket ettiren düşüncenin tam olarak kavranması imkânsızdır. Onun düşünmediği hiçbir şey olamaz, ardından hiçbir şey gelemez.

Bu düşünceye göre, "özgür irade" ya da "kişisel sorumluluk" gibi, yıllardır benimsediğimiz varsayımlarımız ve görüşlerimizin hiçbir değeri yoktur. Bize önemli gelen değer yargılarımız, kültürümüzde önem taşıyan ayrımlarımız, gerçekte önemsizdir.

Ruhani zihnin nezdinde iyi ile kötü, doğru ile yanlış, seçilen ile reddedilen, üstteki ile alttaki, yukarı ile aşağı ve nihayetinde yaşam ile ölüm arasındaki ayrımlar kaybolur.

Yine de bu ayrımları yapmaya devam eder, gerçekmiş gibi kabul ederiz. Bu kavramlar da ruhani zihin tarafından yaratılmamış mıdır?

Burada göz önünde tutmamız gereken şey, gidenin gelenle aynı şey olmadığıdır. Gitmiş olan gelene yol açar. Bu yüzden "önce", "sonra"ya benzer, "çok" da "aza"a.

Az nedir, çok nedir? Bu kavramlar bilinç düzeyimizi gösterir. Daha az bilinçliden daha çok bilinçli olmaya doğru hareket ederiz. Ruhani zihin ile olan uyumumuzda az bilinçlilikten, çok bilinçliliğe doğru ilerleriz. Bizim için az'dan çok'a doğru bir hareket vardır ama bu ayrım ruhani zihin tarafından geliştirilmemiştir. Bu hare-

ket ruhani zihin tarafından yönetilse de, az-çok ayrımı bize aittir. Biz yine de "çok" bilinçlilik yolunda ilerlemeye devam ederiz.

Bu bilinç artışında kim başarılı olur? Kim ruhani zihnin bilinciyle daha uyumlu olma konusunda başarı gösterir? Bireysel olarak bunu başarabilir miyiz? Yanıtı bizde midir, hayattayken buna yanıt verebilir miyiz? Geçmişteki ve gelecekteki bütün insanlar bu yolda mıdır? Bu bilinçlenme yolculuğuna birlikte mi çıkarız? Hep birlikte başarmaya mı çalışmalıyız? Burada da diğer bütün insanlarla beraber mi hareket ederiz?

Özgürlük

Özgürlüğü değişik anlamlarda yaşarız. Yaptıklarımızdan ve sonuçlarından sorumluyuzdur. Ama aynı zamanda özgürlük, sorumluluk ve suç kavramlarının, bütün sonuçlarıyla birlikte, bir başka güç, her şeyi hareket ettiren ruhani bir güç tarafından önceden düşünüldüğünü, planlandığını ve böylece kendi kaderimizmiş gibi yaşamamızın sağlandığını biliriz.

Bu bilgiyle daha farklı davranabilir miyiz? Farklı davranma gücünü kendimizde bulabilir miyiz?

O zaman bize yapacak ne kalır? Bize kalan, her şeye olduğu gibi devam etmek, bütün sonuçlarıyla birlikte özgürlüğümüzü, sorumluluğumuzu, geçmişimizi ve suçlarımızı kabul etmektir.

Aynı zamanda her şeyi hareket ettiren ruhani zihinle uyum içinde olan daha büyük bir bilinci deneyimleriz. Özgürlüğümüzün, sorumluluğumuzun sonuçlarını taşıyan, bunlardan etkilenen herkesle birlikte bu büyük bilinci hissederiz.

Çoğu insan, aynı olayı farklı biçimlerde yaşar. Aynı olaydan farklı deneyimler kazanır. Kişiler aynı anda hem özgür hem de özgür olmayan varlıklar olarak algılayabilirlerse daha fazla bilinç kazanır, ruhani zihin hareketleriyle daha fazla uyum elde ederler. Kazandıkları bilinç, onları daha kapsamlı bilincin yoluna doğru götürür.

Endişeler ve sıkıntılar

Ruhani boyutta, Hellinger sciencia'nın geleceğine dönük kaygılar da dâhil olmak üzere, bütün endişeler sona erer. İnsanlar ister kabul etsin, ister etmesin, bu da ruhani zihnin hareketlerinden kaynaklanmaktadır. Evrensel bilim olarak, Hellinger sciencia gerçeklerini, etkileri aracılığıyla ortaya koyacaktır. Peki ya geleceğe dönük endişelerimiz? Kendimizin, başkalarının, dünyanın geleceğine dönük endişelerimiz ne olacak? Endişelerimiz hiçbir şeyi değiştirmiyor ya da engellemiyorsa zaten saçma oldukları ortada değil midir? Endişelerimiz saçmaysa ruhani zihnin hareketlerine ulaşmamızı engelleyen bir karşı güç oluşturur sadece.

Ruhani zihnin hareketleriyle uyumlu olan sıkıntılarımızın türü farklıdır. Bu sıkıntı ve endişeler dünyamızı ve onu hareket ettiren ruha olan ilgimizi gösteren sıkıntılardır, ruhun endişeleri ve ilgisiyle ve yaşamın düzeniyle uyumludur.

Gelecek ve şimdi

Ruhani zihnin düşünceleriyle ahenkli biçimde, gelecek şu anda bizim için buradadır. Ruhani zihin her şeyi şu anda düşünür. Ruhani zihnin boyutlarına göre, geleceğe dönük endişeler sona erer. Bizi şu anda endişelendiren şey, bize ruhani zihinle ahenk içinde gösterilir. Bir sonraki şey, yani gelecek, aslında şimdidir.

Hellinger sciencia şimdiyle ilgilenir. Bütün içgörüleri şimdi için çalışır ve anında devreye girer. Bu içgörülere gösterilecek her türlü direnç de şu anda etkilidir. Bu nedenle Hellinger sciencia deneye dayalı bir ilişki bilimidir.

Sevgi

Nihai olarak, Hellinger sciencia sevgi bilimidir. Sevginin evrensel bilimidir. Her şeyi eşit biçimde ele alan sevgi bilimidir.

Bu sevgi nasıl başarılı olur? Her şeyi hareket ettiren ruhun düşünce biçimiyle uyum içindeyken başarılı olur. Bu sevgi, bes-

belli ruhun düşünce biçiminden haberdardır. Bu sevgi nasıl sevdiğini, sevmeye izni olduğunu bilir çünkü ruhun bilinciyle uyumu yakalamıştır. Bu bilinci bir içgörü olarak hisseder. Bu nedenle bu sevgi katıksızdır çünkü başka bir düşünce biçimiyle yönetilmektedir. Bu sevgi, bilen bir sevgidir.

Aynı zamanda yaratıcı bir sevgidir. Bu sevgi, bütün evren için geçerli olan evrensel bilime de kendini açar.

Kitap Hakkında

Kitap boyunca kullanılmış olan Hellinger sciencia kavramı akla, kavramın meşruluğuna dönük sorular getirebilir. Ben de kendime bu soruları sordum çünkü insan ilişkilerinin ve sevginin düzenine dönük ortaya çıkan içgörülerin tam kapsamını ben de yavaş yavaş özümsemeye başladım. Bütün içgörülerin birbirine uyumlu biçimde, kapsamlı bir ilişki bilimi oluşturduğunu ve artık bu içgörüleri kendi başına bir bilim olarak kamuya sunmanın zamanının geldiğini düşündüm.

Hellinger ismini, yani kendi adımı dâhil etmem, bu bilimin ilk ortaya çıktığı hâldeki, özgün hâliyle tanımlandığının ve sunulduğunun güvencesidir. Bu kitabın amacı da budur.

İnsan ilişkilerindeki düzenler ve düzensizliklere dönük içgörüler, insan bilincinin çalışma biçimlerine ve insan ilişkilerinin bütün düzeylerindeki etkilerine dönük içgörülerimle anlaşılabilir hâle gelmiştir. Batı uygarlığında, özellikle de Hristiyan kültüründe, vicdan kavramına verilen kutsal konumun yansımaları çok derindir. Kant gibi önemli filozofların ve aydınlanma çağının diğer düşünürlerinin bile kör noktası olarak kalmış, insan ilişkilerinde vicdanın yeri, amacı, getirdiği sonuçlar gibi konuların yakından incelenmesinden kaçınılmıştır. Bu uzak durmanın nedenlerinden biri de vicdanın sesinin, Tanrı'nın sesi olduğunun ve her koşulda bu sesin dinlenmesi gerektiğinin iddia edilmesidir.

Bu iddiaların yıkıcı sonuçları, farklı görüşlere sahip insanların şiddetli çatışmalar yaşayarak birbirlerini yok etmeye çalışması ve bunu vicdanlarının sesini dinleyerek ama saygı ve sevgiden uzaklaşarak yapmasıdır.

Bu kitap Hellinger sciencia'nın tanımını ve uygulama boyutlarını aşağıdaki başlıklarda ele almaktadır:

- Kadın ve erkek
- Anne baba ve çocuklar
- Sağlık ve hastalık
- İş ve başarı
- Organizasyonlar
- Uzlaşma ve barış

Kitap aynı zamanda bu içgörülerin nasıl uygulandığına dönük bir kullanma kılavuzu biçimindedir. Esas yoğunlaştığımız konu ise Aile Konstelasyonları ve onun daha gelişmiş hâli olan ruhani Aile Konstelasyonları yöntemidir.

Kitap aşağıdaki temaları kapsamaktadır:

1. başlangıç
2. ruhani vicdan
3. ailede hastalığa yol açan ve iyileştiren konular
4. ruhani bakış açısıyla sağlık ve şifa
5. uyum içinde yardım
6. ruhani aile konstelasyonları
7. kadın ve erkek
8. yardıma muhtaç çocuklar
9. büyük çatışmalar
10. ruhani din

Hellinger Sciencia'nın iş ve başarı konularındaki uygulamalarının kaynağı, büyük oranda vicdanla ilgili içgörülerdir. Bu içgörüler arasında en önemlileri dışlanmanın etkileri, alışveri-

şin kuralları, kaybetmenin ve kazanmanın kuralları, öncelik sıralaması kuralı ve bu kuralın çiğnenmesi durumunda ortaya çıkan sonuçlardır.

Bu kitapla birlikte sizlere canlı deneyimlerle edinilmiş bir anlayış zenginliği sunuyorum. Kitabın sonuna geldiğinizde kendinizi yeni bir başlangıç aşamasında bulacaksınız: Hellinger sciencia'nın kapsamını, kişisel ve iş ilişkilerinizdeki uygulama alanlarını daha iyi anlayacaksınız. Sizin yardımınızla ilişkilerimiz pek çok düzeyde çok daha kolay başarıya ulaşacak ve bu sayede pek çok insan daha mutlu olacaktır.

Bert Hellinger

Başlangıç

Giriş

İnsan ilişkilerinin düzenine dönük temel içgörülerim, uzun bir içgörü yoluyla, yavaş yavaş bana geldi. Bu bölümde sizler de bu keşif yolculuğuna benimle birlikte çıkabilirsiniz. En başmdan başlayarak bu yolculuğu birlikte yaşayabiliriz.

Kitaptaki bölümlerin oluşması bir yılımı aldı. Temel alınan içgörüler sürekli yaşanan deneyimlerle kontrol edildi. Bu deneyimler aynı zamanda ruhlarımızdaki keşif yolculukları olarak da görülebilir. Her bölümle birlikte, alışverişin düzenine, vicdanın, ait olmanın ve dışlanmanın kurallarına, erkek ile kadın, anne baba ile çocuklar arasındaki sevginin düzenlerine doğru bir adım daha atacaksınız.

Bu konularda daha fazla içgörü edinmek isteyen okurlarım, "İçgörüler: Dersler ve Öyküler" başlıklı kitabıma danışabilir.

İlişkilerde Suç ve Masumiyet

İnsan ilişkileri, alma ve verme eylemiyle başlar ve bu alışverişle birlikte suç ve masumiyet duygusu da başlar. Bunun nede-

ni, veren kişinin bir beklentisinin olması, alan kişinin de bir yükümlülük hissetmesidir. Bir tarafta beklenti, öte tarafta yükümlülük, bütün ilişkilerde suç ve masumiyet örüntüsünü oluşturur ve bu durum, alışveriş eylemini çoğaltır. Alan kişi yeri geldiğinde verme olanağına sahip olmalı, veren kişi de bazen alabilmelidir. Aşağıda bu duruma bir örnek okuyacaksınız.

Denge

Afrika'da bir misyonerin bir başka bölgeye taşınma zamanı gelmişti. Ayrılacağı günün sabahı, adamın biri, misyonere küçük bir veda hediyesi sunmak için saatlerce yürüyerek kampa geldi. Hastayken kendisini ziyaret ettiği için misyonere teşekkür etmek istiyordu. Misyoner, bu küçük hediyenin, adam için aslında ne kadar büyük bir miktar olduğunun farkındaydı.

Misyoner, hediyeyi geri vermek, hatta üstüne adama kendisi bir şeyler vermek istedi. Ama sonra kabul etmesinin daha doğru olacağını düşünerek kendisine sunulan hediye parayı teşekkür ederek aldı. Birisinden bir hediye aldığımızda, ne kadar memnun olursak olalım, bağımsızlığımızı ve masumiyetimizi kaybederiz. Hediyeyi aldığımızda, veren kişiye karşı kendimizi borçlu hissederiz. Bu borcun yarattığı rahatsızlıktan ötürü karşılığında bir şeyler vererek kendimizi bu baskıdan kurtarmaya çalışırız. Her hediyenin bir bedeli vardır.

Masumiyet duygusunu ise memnuniyet duygusu biçiminde yaşarız. Karşılığında bir şey almadan verdiğimizde ya da aldığımızdan fazlasını verdiğimizde hafiflemenin ve özgürlüğün, kimseye borçlu olmamanın, hiçbir şeye ihtiyaç duymamanın, hiçbir şey almamanın getirdiği memnuniyet duygusu kaplar içimizi.

En büyük doyumu ise aldığımız ve verdiğimiz birbirine eşit olduğunda yaşarız.

Bu masumiyet hâline ulaşmak ve onu korumak için üç tür davranış türü vardır.

Bir: Çitin üstünde oturmak

Bazıları herhangi bir değiş tokuş eylemine katılmayı reddederek masumiyetlerini korumak ister. Başkalarından bir şey kabul etmektense kendilerini tamamen dışa kapatırlar ve bu şekilde birisine karşı yükümlülük duymazlar. Bu durum, ellerini kirletmek istemeyen, olayları sadece izleyen kişilerin masumiyetidir. Bu tür insanlar, kendilerinin özel ya da başkalarından daha iyi olduklarına inanır ama çoğu zaman içlerinde bir boşluk ve hoşnutsuzluk vardır çünkü aslında hayatlarını ana değil, tali yollarda sürdürmektedirler.

Depresif kişilerin çoğu bu tutum içindedir. Almayı reddetmeleri anne ya da babaları, hatta her ikisiyle olan ilişkileriyle başlar. Daha sonra bu reddediş, diğer ilişkilerine ve kendilerine sunulan bütün iyi şeylere de genellenir. Verileni reddetme gerekçesi, genelde verilen şeyi yeteri kadar iyi ya da yeterli bulmamalarıdır. Bazen de bunun, karşılarındaki kişinin yetersizliğinden kaynaklandığını söylerler. Gerekçe ne olursa olsun sonuç aynıdır, bu kişiler hep edilgen kalır ve kendilerini bir boşlukta hisseder.

Bütünlük

Anne babalarından almayı istekle kabul edenlerde bütünlük hâlini görürüz. Bu kişiler anne babalarını olduğu gibi kabul etmeye, onların verdiklerini de minnettarlıkla kabul etmeye hazırdır. Bu alış durumu, sürekli bir enerji akışı ve mutluluk duygusu yaratır, dolu dolu alıp verdikleri ilişkiler yaşamalarını sağlar.

İki: Yardımcı sendromu

Masumiyeti elde etmenin ikinci yolu, başkaları üzerinde hak sahibi olma duygusundan geçer. Bu durum başkalarının bize verdiğinden daha fazlasını verdiğimizde gerçekleşebilir. Masumiyetin bu türü genelde geçicidir çünkü karşımızdakinden bir şey alır almaz hak iddiamız sona erer.

Bazıları başkalarından bir şey kabul etmektense bu hak iddiasına dört elle sarılmayı tercih eder. Bu durumu en iyi açıklayabilecek cümle şudur: "Senin bir yükümlülük hissetmeni istiyorum." İdealistlerin çoğunda rastlanan bu davranış kalıbı "yardımcı sendromu" olarak bilinir.

Ne var ki yükümlülük duygusundan kurtulma isteği, ilişkilerde olumlu sonuç doğurmayabilir. Yalnızca vermek isteyen bir eş, aslında bir üstünlük duygusunu sürdürmek istemektedir ve bu durum ilişkideki eşitliği bozar. Bu tür kişiler, başkalarından bir şey almayı reddettiği için, başkaları da bir süre sonra onlardan bir şey almayı reddedecek, onlardan uzaklaşacak, hatta onlara kızmaya başlayacaktır. Yardımcılar yalnız kalır ve herkese küser.

Üç: Değiş tokuş

Masumiyeti elde etmenin üçüncü ve en güzel yolu hem vermenin hem de almanın ardından gelen hafiflik hissidir. Bu alışveriş dengesi ilişkilerde de sağlıklı bir süreçtir ve karşısından bir şey alan insanın, eşit miktarda karşılık vereceği anlamına gelir.

Önemli olan yalnızca değiş tokuşun dengesi değil, alışveriş eyleminin kendisidir. Alışverişteki miktarlar ne kadar küçük olursa olsun, bu eyleme bolluk ve mutluluk duyguları eşlik eder. Mutluluk kolayca elde edilen bir şey değildir, mutluluğu bizler yaratırız. Ahşverişin büyüklüğü beraberinde doyum, adalet ve huzuru getirir. Masumiyeti elde etmenin yolları arasında değiş tokuş en özgürleştirici olandır ve elde edilen masumiyet hoşnutluk yaratır.

Aktarmak

Bazı ilişkilerde ise bir özgürleşme durumu söz konusu olamaz çünkü alıcı ve verici arasında ilişkinin doğası gereği asla aşılamayacak bir eşitsizlik vardır. Bu ilişkilere örnek, anne baba ve çocuklar, öğretmen ve öğrenciler sayılabilir. Anne babalar ve öğ-

retmenler ilk ve en önemli verici, çocuklar ve öğrenciler ise alıcıdır. Anne babaların çocuklarından, öğretmenlerin de öğrencilerinden bir şey aldığı doğrudur ama bu durum eşitsizliği ortadan kaldırmaz, sadece biraz yumuşatır.

Anne babalar da bir zamanlar çocuk, öğretmenler de öğrenci olduğu için buradaki denge, aldıklarını bir sonraki nesle aktarmalarıyla kurulur. Sonraki nesil de zamanı geldiğinde aynı şekilde davranacaktır.

Alman şair Boerries von Muenchhausen bu konuyu şiirlerinden birinde şöyle dile getirir:

Altın Top

Babamın bana sevgiyle verdiğini
Ona tam olarak geri veremedim çünkü
Bir çocuktum henüz, hediyenin değerini anlamayan
Büyüdüğümde ise artık erkektim, pek de yumuşak olmayan
Şimdi oğlum büyürken
Onu herkesten çok seviyorum ve
Babamın bana verdiklerini aktarıyorum
Ama biliyorum ki, ona verdiklerimi bana geri vermeyecek
Çünkü o da bir erkek ve tıpkı benim gibi
Kendi çizdiği yolda ilerleyecek
Bana olan borcunu torununa aktarırken
Onları izleyeceğim, özlemle ama hiç kıskanmadan
Nesiller boyu oynanan bir oyun bu
Büyükler küçüklere doğru atacak altın topu
Küçükler ise asla dönüp bakmayacak geriye doğru

Anne baba ve çocukları, öğretmenler ve öğrencileri arasındaki ilişkiye benzer durumlar, dengeyi sağlamanın mümkün olmadığı diğer ilişki türleri arasında da görülebilir. Bu ilişkilerde dengeyi kurmanın yolu, bir sonraki nesle aktarmaktan geçer.

Minnettarlık

Son olarak, alışverişi dengelemek açısından teşekkür etme konusundan söz etmek istiyorum. Teşekkür ederken hediyeye karşılık verme yükümlülüğünden kurtulmuş olmayız ama bazen verilebilecek en uygun karşılık bir teşekkürdür. Kişi sakat ya da hasta, hatta ölmek üzere olabilir ya da bazen âşıklar arasında da bu gibi durumlara rastlanabilir.

Alışverişin dengesini sağlama gereği dışında, bir de yerçekimi kuvvetine benzer ve toplumun üyelerini birbirine çeken ve bağlayan "esas sevgi" gücü vardır. Bu sevgi, almanın ve vermenin öncülü ve eşlikçisidir. Alırken gösterilen minnettarlık bu sevgi türünün bir ifadesidir.

Teşekkür eden kişi, "Sen bana, benim sana bir şey verebilmemden bağımsız olarak veriyorsun ve bu yüzden ben de bunu senden bir hediye olarak minnetle kabul ediyorum" demiş olur.

Teşekkürü kabul eden kişi de şunu söylemiş olur: "Senin sevgin ve hediyemi kabul etme inceliğin, bana verebileceğin her şeyden çok daha değerlidir."

Teşekkür ederek yalnızca verdiklerimizi değil, birbirimiz için taşıdığımız anlamı da onaylamış oluruz.

Sadece teşekkür yeterlidir

Size bir öykü anlatacağım. Bir zamanlar çok tehlikeli bir durumdan kurtulabildiği için kendini Tanrı'ya borçlu hisseden bir adam varmış. Minnettarlığını göstermek için ne yapabileceğini düşünüp durmuş. Bir gün bir arkadaşına danışmış ve arkadaşı da ona şu öyküyü anlatmış:

Bir kadını çok seven ve onunla evlenmek isteyen bir adam varmış. Ama kadın adamla evlenmek istemiyor, adamı reddediyormuş. Bir gün birlikte caddede karşıdan karşıya geçerken, adam kadını arabanın altında kalmaktan kurtarmış. Hayatını kurtaran erkeğe minnetle bakan kadın, "Şimdi seninle evlenebilirim" demiş.

Öyküyü anlatan adam arkadaşına dönmüş ve sormuş, "Sence adam kendini nasıl hissetmiştir?" Adam yanıt vermemiş, sadece anlamlı anlamlı gülümsemiş.

"Sanırım anladın. Belki Tanrı da senin minnettarlığın için aynı şeyleri düşünüyor olabilir."

Eve dönüş

Benzer bir konuda bir başka öyküyü paylaşmak istiyorum. Çocukluktan beri arkadaş olan bir grup genç, birlikte savaşa katılmış. Çok şiddetli çarpışmaların yaşandığı savaşta gençlerin çoğu sakat kalmış ya da hayatını kaybetmiş. Sonuçta yalnızca ikisi sağ salim eve dönebilmiş.

Eve dönenlerden bir tanesi sessizleşmiş, içine dönmüş. Hayatta kalmasının yalnızca kendi başarısı olmadığını biliyormuş ve bunu kendisine verilmiş bir hediye olarak kabul etmiş.

Diğeri ise gösterdiği kahramanlıkları ve atlattığı tehlikeleri gururla çevresindekilerle paylaşmış. Bu yaşadıklarının değerini hiç anlayamamış.

Mutluluk

Hak edilmeyen mutluluk, genellikle bir tehdit gibi algılanır ve endişeye yol açabilir. Bunun nedeni mutluluğumuzun başkalarının kıskançlığına hedef olmasından ve bize nazar değdirmesinden korkmamızdır. Mutlu olduğumuzda neredeyse bir tabuyu yıkıyor gibi hisseder, bu yüzden biraz suçluluk ve endişe duyarız. Minnet duygusu, endişeyi azaltır. Mutluluğu kabul etmek için alçakgönüllülüğün yanı sıra cesarete de ihtiyacımız vardır.

Denklik

Alışveriş eylemi sırasında suç ve masumiyet değiş tokuşu da yapılır ve bu değiş tokuşu düzenleyen şey, denklik sağlama gereksinimidir. Bu denklik sağlandığında ilişki sona erebilir ya da yenilenen alışverişle harekete geçip devam edebilir.

Bir ilişkide denklik sağlanamıyorsa değiş tokuş sürekli olamaz. Yürürken de benzer bir şey yaşarız; dengemizi korumak istiyorsak olduğumuz yerde dururuz, dengemizi kaybettiğimizde ise düşeriz. İleri doğru hareket edebilmek için dengemizin bozulmasını ve yeniden kurulmasını göze alarak öne doğru bir adım atmamız gereklidir.

Yükümlülük gibi hissettiğimiz suç ile beklenti olarak hissettiğimiz masumiyet tahterevalli gibidir ve bu sürekli değiş tokuş sayesinde birbirimizin gelişimini destekleyerek olumlu bir ilişki kurarız. Bu tür suç ve masumiyet olumlu bir güçtür ve bunların sayesinde düzen, kontrol ve uyum duygusunu yaşarız.

Zarar ve kayıp

Alış verişte suç ve masumiyet, alan kişinin suçu işleyen, verenin ise suçun mağduru olması gibi durumlarda olumsuz boyutlar da kazanabilir. Birisi savunmasız bir kişiye zarar verdiğinde, başkasına sıkıntı verecek bir durum yarattığında ya da karşısındakini hiçe sayarak kendi çıkarlarını gözettiğinde, suçlu ve mağdur ilişkisi ortaya çıkmış olur.

Bu tür bir ilişkide bile denkliğin yeniden kurulması gereklidir. Mağdur adaleti hak eder, suçlu ise verdiği zararı tazmin etmek zorunda olduğunu bilir. Ancak mağdur suçluya zarar vermek ve yaptıklarının cezasını çektirmek istediği için, bu değiş tokuş daha fazla zarara neden olur. Bu nedenle suçlunun zararını tazmin etmesi yeterli olmayabilir, işlediği suç için kendini affettirmek zorundadır.

Suçlu ve mağdur birbirine eşit derecede zarar verdiğinde, yaşanan kayıplar ve acılar birbirine denk olduğunda, taraflar durumu eşitlenmiş kabul eder. Ancak barış ve uzlaşma durumunda kişiler birbirine tekrar iyi davranmaya başlayabilir. Ama eğer verilen zarar çok büyükse taraflar bazen yollarını ayırmaya karar verebilirler.

Aşağıda bu duruma bir örnek vardır:

Çıkış yolu

Bir adam arkadaşına, evliliklerinin hemen ardından anne babasıyla tatile çıkıp, onu altı hafta yalnız bıraktığı için karısının yirmi yıldır kendisini affetmediğini anlatır. Anne babasının bir şoföre ihtiyacı olmuştur ve adam da bu işi yapmayı kabul etmiştir. Özür dilemesi, yalvarması yeterli olmamış, karısının kırılan kalbini bir daha tamir edememiştir.

Arkadaşı ona şunları söyler: "Karından, yirmi yıl önce onu yalnız bıraktığında kendini nasıl hissettiyse, senin de şu anda öyle hissetmeni sağlayacak bir şey yapmasını iste."

Adam arkadaşının ne demek istediğini anlar. Artık elinde kilidi açacak bir anahtar vardır.

Bazı insanlar, masum olan tarafın da bencilce davranması ve öç alması durumunda durumun eşitleneceğini düşünebilir. Ama neyin bencilce olduğunu, neyin dengeyi yeniden kurmayı sağlayacağını anlamak için yapılan eylemin sonucuna bakmamız yeterlidir.

Çaresizlik

Zarar ve kayıp kavramlarıyla ilişkili olarak masumiyeti elde etmenin çeşitli yolları vardır.

Bunun ilk yolu çaresizliktir. Bir suçlunun suçunu, kurbanının çaresizliğine göre yargılarız. Mağdur ne kadar çaresizse, suç o kadar büyüktür. Ancak bir suç işlendikten sonra mağdurun çaresiz kalmasına gerek yoktur. Suçu sona erdirmek ve yeni bir başlangıç yapmak için suçludan adalet talep etmeli ve suçunun kefaretini ödemesini istemelidir.

Eğer mağdur bu konuda bir adım atmayacak ya da atamayacaksa onun adına başkaları bunu yapabilir ama bir farkla: Mağdur adına alınacak intikam, mağdurun kendi alacağı intikam ve talep edeceği adaletten çok daha büyük olur.

Buna bir örnek okuyalım:

İkili yer değiştirme

Yaşlı bir çift kişisel gelişim atölyesine katılmış ama ilk akşamın sonunda kadın ortadan kaybolmuş. Ertesi sabah ortaya çıkmış ve kocasının önüne dikilerek: "Geceyi sevgilimle geçirdim" demiş.

Kadın seminere katılan diğer üyelere karşı nazik ve sevecen davranıyor ama kocasına gelince davranışları değişiyormuş. Kocasına karşı hep öfke dolu olan kadın, sadakatsizliğini anlattığı zaman bile adam susmuş, sakinliğini korumuş.

Atölye devam ederken kadının bir çocukken babası tarafından annesi ve kardeşleriyle birlikte şehir dışında bir kasabaya gönderildiği, bu sırada babanın evde kalarak kız arkadaşıyla zaman geçirdiği ortaya çıkmış. Baba bazen ailesi varken bile kız arkadaşını eve getiriyor, karısı hiç şikâyet etmeden, ağzını açmadan onlara yemek pişiriyor, hizmet ediyormuş. Acısını ve öfkesini içine atıyor ve çocuklar bunu hissediyormuş.

Annenin yaptığına erdemli bir hareket diye bakabilirsiniz ama bu durumun sonuçları çok yıkıcıdır. İnsanlarda bastırılmış kin, daha sonra mutlaka savunmasız kişilerde ortaya çıkar ve bu kişiler genellikle çocuklar ya da torunlardır. Ortaya çıkma durumu iki aşamada olur.

Öncelikle olayın kurbanından bir başkasına geçer; bizim örneğimizde kin, anneden kıza geçmiştir.

İkinci olarak kin bir nesneye yönlendirilir. Bizim örneğimizde kadın, babasını sorumlu tutmaktansa öfke ve kinini masum kocasına yansıtmaktadır. Kocası karısını sevdiği ve herhangi bir şekilde karşı koymadığı için kadının işi daha da kolaylaşmaktadır. Masumların harekete geçmektense sessizliğini koruduğu durumlarda ortaya daha fazla suçlu ve mağdur çıkma olasılığı vardır.

Böyle bir durumda çözüm, annenin öfkesini açıkça kocasına göstermesiydi. Böylece baba kendi davranışıyla yüzleşecek, çift ya ilişkilerine başka bir şekilde devam edecek ya da ayrılmaya karar verecekti.

Örneğimizdeki kadın, yalnızca intikamını üstlendiği annesini değil, annesine olan davranışını taklit ettiği babasını da sevmektedir. Burada devreye bir başka suç/masumiyet kalıbı girmektedir: Çocuğun duyduğu sevgi öncelik sırasını görmesini de engellemekte, babasının suçuna karşı onu körleştirmektedir. Sonuç olarak insanlar başkasına karşı kusurlu davranarak masumiyetlerini korumaya çalışmaktadır.

Çifte yer değiştirmenin ortaya çıktığı bir başka durum da kurbanın zarar görmesine rağmen, çaresizlikten ötürü harekete geçememesidir. Aşağıda bu duruma bir örnek okuyacağız:

İntikamcı

Psikoterapi sürecindeki kırklı yaşlarında bir adam, şiddete başvurabilme olasılığından dolayı endişe duyuyordu. Davranışları ve kişiliğiyle şiddet eğilimli bir insan gibi görünmediği için psikoterapist, ailesinde bir şiddet olayının yaşanıp yaşanmadığını sordu.

Bu süreçte annesinin erkek kardeşinin, yani dayısının bir katil olduğu ortaya çıktı. Dayısı sahip olduğu şirketteki bir çalışanıyla bir aşk ilişkisi yaşamıştı. Bir gün sevgilisine bir kadının resmini göstermiş ve saçını tıpkı fotoğraftaki kadın gibi yapmasını istemiş, kadın da bu isteğe boyun eğmişti. Daha sonra sevgilisini de yanma alarak bir yurtdışı gezisine çıkan dayı, burada sevgilisini öldürmüş, eve dönerken de fotoğrafta gösterdiği kadını yanında getirmişti. Bu kadım şirkette işe almış, yani kadını hem çalışanı hem de metresi yapmıştı. Cinayet ortaya çıktığında ömür boyu hapis cezasına çarptırılmıştı.

Terapist, danışanın akrabaları, özellikle de büyük anne ve babası, yani dayısının annesi ve babası hakkında daha fazla bilgi edinmek istedi çünkü böyle bir cinayetin altında yatan gerçek nedeni öğrenmek istiyordu.

Danışanın verdiği bilgiye göre, büyük anne oldukça dindar ve saygıdeğer bir kadındı; büyük babası hakkında ise fazla bilgi-

si yoktu. Terapist konuyu araştırdığında büyük annenin, kocasının eşcinsel olduğunu Nazilere ispiyonladığını, adamın bundan dolayı tutuklandığını, çalışma kampına gönderildiğini ve burada öldüğünü öğrendi.

Ailedeki esas katil ve yıkıcı enerjinin kaynağı büyükanneydi. Oğlu, yani danışanın dayısı, babasının intikamını alıyordu. Burada da karşımıza yine ikili yer değiştirme çıkıyordu.

Önce oğlu babasının yerine intikam almıştı ve böylece özne yer değiştirmişti. Ama annesini bu duruma karıştırmamış, onu öldürmek yerine, sevdiği kadını öldürmüştü. Bu da nesnenin yer değiştirmesi durumuydu. Bunu yaparken kendini babasıyla özdeşleştirmiş, sanki babası karısından öcünü almıştı.

Dayısı hem kendi hem de annesinin cinayetinin cezasını çekiyordu. Aslında böylece hem onun gibi katil olarak annesine, hem de hapse girerek babasına sadakatini göstermişti. Annesinin yerine hapse girerek babasının da öcünü almış oluyordu. Hapis cezası hem gerçek hem de mecazi anlamda iki şeyi temsil ediyordu: "Bunu senin için yapıyorum anne. Bunu senin için de yapıyorum baba."

Masum ya da çaresizmiş gibi davranarak kötülüklerden uzak kalabileceğimizi zannetmek bir yanılsamadır. Suçlunun işlediği suçun altında yatan gerçekle yüzleşmezsek suç kısır döngüsü sona eremez. Bir başkasının işlediği suça boyun eğmek, kişiyi masum kılmaz, bu durum herkese zarar vermeye başlar.

Bağışlamak

Gerçekle yüzleşmek ve bir çözüm yolu bulmak yerine "bağışlamak", gerçeklerin üstünü örtmek ve çatışmayı ötelemek çabası olabilir.

Mağdur, sanki sadece kendine verilmiş bir hakmış gibi suçlu tarafı suçundan azat ederse bağışlama eylemi kötü sonuçlar doğurabilir. Gerçek anlamda bir uzlaşma olacaksa masum tarafın

olayların tamir edilmesini istemeye hakkı vardır, hatta bu, haktan çok bir görevdir.

Öte taraftan, suçlu taraf, yaptığının sonuçlarına katlanmaya mecburdur, hatta bu, onun hakkıdır. Aşağıda buna bir örnek yer almaktadır:

İkinci raunt

İkisi de başkalarıyla evli olan bir adam ve kadın birbirine âşık olur. Kadın bu ilişkiden hamile kalınca eşlerinden boşanmaya ve birbirleriyle evlenmeye karar verirler. Kadının önceki evliliğinden çocuğu yoktur, adamın ise küçük bir kızı vardır. Adamın eski karısına ve kızına karşı büyük bir suçluluk duyarlar ve eski eşin, adamı affetmesini isterler. Ama eski eş hâlâ çok öfkelidir, kendisinin ve kızının büyük acı çektiğini söyler.

Yeni evli çift, bir arkadaşlarına danışır. Danıştıkları arkadaş, eski eş kendilerini affederse kendilerini nasıl hissedeceklerini sorar. İşte o an hem kadın hem erkek o ana kadar yol açtıkları mutsuzlukla hiç yüzleşmediklerini fark eder. Aslında bağışlanma isteklerinin altında kendileri de dâhil olmak üzere bu olaydan etkilenen herkesin itibarını ve ihtiyacını inkâr etmeleri yatmaktadır. Kadın ve erkek, kendi mutluluklarının altında eski eşin ve çocuğunun mutsuzluğunun yattığını kabul eder ve onlardan gelecek her türlü talebi yerine getirmeyi kabul eder. Ancak beraberliklerini sürdüreceklerdir.

Uzlaşma

Bunun dışında olumlu, hem suçlunun hem de mağdurun itibarını koruyan bağışlama da vardır. Bu tür bağışlamada zarar gören taraf abartılı taleplerde bulunmaz; mantıklı bir tazminatı kabul eder. Böylesi bir bağışlama olmadan uzlaşma da mümkün değildir. Aşağıdaki örneğe bir bakalım:

Kendini keşfetme

Kadının biri, bir başka erkek için kocasını terk eder. Yıllar sonra eski kocasını ne kadar sevdiğini fark eder ve geri dönerek tekrar onunla birlikte olmak istediğini söyler. Erkek kesin bir cevap vermese de birlikte bir psikoterapiste gitmeye karar verirler.

Terapist, bu görüşmeden ne beklediğini sorar erkeğe. Erkek kendisiyle ilgili bir keşif yapmayı umduğunu söyler. Terapist bunun çok kolay olmayacağını ama elinden geleni yapacağını söyler. Sonra kadına dönen terapist, erkeğin onu tekrar eşi olarak kabul etmesi için kadının ne yapacağını sorar. Bu işin çok zor olmadığını düşünen kadın yuvarlak cevaplar verir, eski kocasını etkileyecek şeyler söyleyemez.

Terapist, kadına öncelikle eski kocasını ne kadar kırdığını ve üzdüğünü kabul etmesini, bu yaptıklarını telafi etmek için çaba harcayacağı konusunda kocasını ikna etmesi gerektiğini söyler.

Kadın bir süre düşünür, sonra eski kocasının gözlerinin içine bakar ve "Yaptıklarım için çok özür dilerim" der. "Beni tekrar karın olarak kabul etmen için sana yalvarıyorum. Seni hep seveceğim, sana bakacağım. Bana güvenebilirsin."

Erkek pek yerinden kıpırdamaz. Terapist, erkeğe döner ve şöyle der: "Karının sana yaptığı şey sana çok acı vermiş olmalı. Eminim aynı acıyı bir kez daha yaşamak istemiyorsun." Erkeğin gözü yaşlarla dolar, terapist konuşmaya devam eder: "Bir başkası yüzünden acı çeken insan, aslında kendisine acı çektirene karşı kendini daha güçlü hisseder çünkü o kişiyi reddetme hakkı vardır. Bu tür bir masumiyet karşısında, suçlunun yaptıklarını telafi etmesinin imkânı yoktur." Erkek gülümser, terapistin dediklerinin doğru olduğunu fark eder. Sonra karısına döner ve sevgi dolu gözlerle ona bakar.

Terapist sözlerini şöyle tamamlar: "İşte, kendinle ilgili bir keşif yapmış oldun. Şimdi artık gidebilirsiniz, size söyleyecek başka bir sözüm yok."

Acı çekmek

Bir ilişkideki taraflardan birinin yaptığı acı veren eylemin sonucunda ilişki sona erdiğinde, suçlu kişinin özgürce ortada dolaştığını görürüz. Ama eğer bu kişi böyle bir eyleme kalkışmamış olsaydı, bunun sonucunda kendini yıpratsa ya da hasta olsaydı o zaman bu kişi, ilişki içinde olduğu kişiye karşı kin besleyebilirdi.

Genellikle suçlu taraf, mağdurun acısını etkisizleştirmek çabasıyla, ayrılma öncesinde büyük acılar çeker. Belki de bu kişi, hayatını içinde bulunduğu durumdan kurtarmak istemekte ama bunu karşısındaki kişiye zarar vermeden yapamayacağını bildiği için acı çekmektedir. Ayrılık, bu durumdan zarar gören için olduğu kadar, bu zarara yol açan kişi için de yeni bir başlangıç anlamına gelebilir. Mağdur bile birdenbire önünde yeni kapıların açıldığını görebilir.

Ne var ki kurban acı çekmeye devam eder ve hayatına devam etmeyi reddederse suçlunun da yeni bir hayata başlaması zorlaşır. İkisi de ayrılığa rağmen, birbirine bağımlı yaşamayı sürdürür.

Kurban yeni bir başlangıç yaptığında bu durum diğer kişiye de bir nefes alma olanağı tanır. Çeşitli bağışlama türleri arasında en güzeli budur çünkü taraflar ayrılmış olmalarına rağmen, aralarında uzlaşmışlardır.

Suç ve acı kaçınılmaz bir hâl aldığında, uzlaşmaya varmanın tek yolu, tarafların öç alma konusunda ısrarcı olmamasıdır.

Güçsüz olana boyun eğmek, affetmenin en alçak gönüllü şeklidir. Her iki taraf da kendilerini önceden kestirilemez bir kadere teslim eder ve böylelikle intikam alma duygusu sona erer.

İyi ve kötü

Dünyayı ikiye böler, bir kısmının yaşama hakkı olduğunu kabul eder, diğer kısmının bu hakka sahip olmadığını düşünürüz. İlk kısım bize göre iyiyi, sağlığı, huzuru ve barış temsil ederken ikinci kısım kötülük, hastalık, felaket ve savaş anlamına gelir. Bu iki değişik kısma pek çok sıfatlar yakıştırabiliriz ama so-

nuç olarak bize kolay gelen şeylere iyi, zorluk çıkaran şeylere ise kötü deme eğilimindeyizdir.

Eğer yakından inceleyecek olursak dünyayı değiştiren gücün genelde zor, acımasız, hatta kötü kökenli olduğunu görürüz. Yeniliğe giden yol, genelde sahip olmak istemeyeceğimiz, hayatımızdan dışlamak isteyeceğimiz şeylerden kaynaklanır.

Bu nedenle hoş olmayan, kötü niyetli ya da tartışmalı şeylerden kaçınırsak korumak istediklerimizi, yani hayatımızı, saygınlığımızı ve özgürlüğümüzü kaybedebiliriz. Karanlık güçlerle yüz yüze gelen ve bunların varlığını kabul edenler, kendi köklerine ve güç kaynaklarına sıkı sıkı bağlanabilirler. Bazı insanlar iyi ya da kötünün ötesindedir; çok daha büyük, derin ve güçlü bir varlıkla uyum içindedir.

Bize ait olan

Kalıtsal bir hastalık, çocuklukta geçirilmiş bir travma ya da suçluluk hissi gibi, kaderimize bağlanmış, kötü ve bize bir yük getiren bir durum içinde olduğumuzu hayal edelim. Kabullendiğimizde ve hayat sürecimize dâhil ettiğimizde, bu kader bizim için bir güç kaynağı olur.

Ama insan kaderine itiraz ettiğinde bu güç azalır. Aynı durum kişisel suç ve sonuçları için de geçerlidir.

Başkasına ait olan

Aile sistemi içinde bir üye, başkasının reddettiği kaderi ya da suçu üstlendiğinde bu durumun sonuçları kötü olabilir.

Bize ait olmayan kader ve suç, bize güç vermez, bize güç veren yalnızca kendi kaderimizdir. Hatta bizim olmayan kaderi üstlenmek, kaderini üstlendiğimiz kişiyi de zayıflatır.

Kader

Önüne geçemediğimiz ya da değiştiremediğimiz kaderimiz, diğer insanların pahasına bizi şanslı konuma getirirse bundan ötürü suçluluk duyarız.

Örneğin, bir çocuk dünyaya gelirken annesi hayatını kaybederse hiç şüphesiz çocuk masumdur. Kimse bundan ötürü çocuğu suçlu bulamaz. Ne var ki masum olduğunu bilmek, çocuğun içini rahatlatmaz çünkü kendisinin hayata gelmesinin, annesinin ölümüyle iç içe geçmiş olduğunun bilincindedir. Bu yüzden, suçluluk duygusundan kurtulması çok zordur.

Bir başka örnekte ise adam araba kullanırken lastiği patlar. Araba yolda kayar ve bir başka arabaya çarpar. Diğer arabanın şoförü ölür, kendisi hayatta kalır. Adam masum olsa bile bundan sonraki hayatı başka insanların ölümü ve acısı ile ilişkili olacağı için suçluluk duygusu onu rahat bırakmaz.

Üçüncü olarak, hamile bir kadın, savaşın sonunda kocasını sağ salim eve getirebilmek için sahra hastanesine doğru yola çıkar. Bu yolculuk sırasında karşısına çıkan bir Rus askeri tarafından tehdit edilince, kadın askeri öldürür. Kadın kendini savunmak amacıyla böyle bir şey yapmış bile olsa, hem çocuk hem de annesi ve babası, bu suçun yükünü taşımaya devam eder, çünkü onlar hayatta kalmış, asker ise ölmüştür.

Geçmişin tüm günahlarını değil, yalnızca kendi günahımızı taşımak zorunda olsaydık kendimizi daha güçlü hissedebilirdik; oysa kaderimize bağlanmış, başkalarının günah ve masumiyet duygusuyla kendimizi pek çok açıdan güçsüz hissedebiliriz ve bu durum hayatımızı katlanılmaz bir hâle getirebilir. Ancak bu noktada iyinin de kötünün de önceden tahmin edemeyeceğimiz bir kaderden kaynaklandığını fark etmeye başlarız. Bu kader bizim iyi ya da kötü olup olmadığımıza bakmaksızın yaşamı ve ölümü, mutluluğumuzu ve mutsuzluğumuzu, sağlığımızı ve hastalığımızı belirler.

Kaderin bu kadar belirleyici olabilmesi bazılarına o kadar korkutucu gelir ki hak etmedikleri bir mutluluğu kabul etmektense, mutsuz olmayı yeğleyebilirler. Bu tür insanlar genellikle kontrollerinin dışında gelişen olayları, kişisel beceri ya da hataları ile açıklamaya çalışarak bu duyguyu hafifletmeye çalışırlar.

Bir başkasının pahasına kişisel üstünlük elde etmeye çalışan bir kişi, genelde intihar etmek, hastalanmak ya da cezalandırılacağı bir suça karışmak gibi eylemlerle bu üstünlüğünü sınırlandırır, boşa harcar ya da kullanamaz hâle gelir. İnsanların bu beklenmedik şans ve hak etmedikleri mutluluk karşısında bazen çocukça tepkiler gösterdiklerini de görebiliriz. Eğer dikkatli incelersek, kişilerin kendilerine zarar vermeye dönük eylemlerinin şanssızlık ya da üzüntülerini azaltmadığını, tam tersi arttırdığını görürüz.

Örneğin, annesi kendisini dünyaya getirirken ölen bir çocuk, yaşamını sonlandırmak ister ve intihar ederse annesinin fedakârlığı boşa gitmiş olur, hatta çocuğun ölümünden de dolaylı olarak anne sorumlu tutulur. Bunun yerine çocuk, "Anneciğim, hayatını beni doğurabilmek için kaybetmiş olsan da boşuna ölmediğini sana kanıtlayacağım. Seni her gün anmak için hayatımı en güzel biçimde değerlendireceğim" diyebilmelidir. Çocuğun hayatındaki zorluklara karşı direnme gücünün kaynağını bu suçluluk duygusu oluşturur ve böylece annenin kaderi kendinden sonraki hayatı olumlu etkileyerek bir uzlaşma ve huzur ortamı yaratır.

Hepimiz için kaderin bize sunduklarını dengeleyici bir güç vardır. Bize verilenlere göre, biz de eşdeğer bir şey vermek isteriz ve bu mümkün değilse en azından kendimizi bir şeylerden mahrum etmeye çalışırız. Ama bu çabalarımız bizi bir yere götürmez çünkü kaderimiz; beklentilerimizle ya da telafi ve özürlerimizle değişmez.

Alçak gönüllülük

Kaderimizden kaynaklanan günaha katlanmayı bu kadar zorlaştıran şey masumiyetimizdir. Eğer suçlu olsaydık ve cezalandırılmayı bekleseydik ya da masum olsaydık ve kurtarılmayı bekleseydik kaderin adil olduğunu, kendi suçluluk ya da masumiyet durumumuza göre belirleyebileceğimiz ya da etkileyebileceğimiz kurallar tarafından yönetildiğini düşünürdük. Ne var

ki kimisi suçlu olmasına karşın cezalandırılmıyor, kimisi de masum olmasına karşın acı çekiyorsa kaderimizi etkileme gücüne sahip değiliz demektir.

Bu durumda kendimizi bizden daha büyük bir güce emanet etmekten başka yapabileceğimiz bir şey yok demektir. Bu duruşun temelinde alçak gönüllülük yatar ve alçak gönüllülük sayesinde hayatımızı ve bize sunulan mutluluğu, olduğu gibi, başkalarının bundan dolayı bir bedel ödeyeceğini düşünmeden kabul ederiz. Benzer şekilde, sıra bize geldiğinde ölümü ve mutsuzlukları da kendi masumiyet ya da günahımıza bağlamadan kabulleniriz.

Bu alçak gönüllülük sayesinde kaderimi kendimin belirlemediğini, kaderimin her şeyi belirlediğini, çözemediğim ve çözmeye çalışmamam gereken bazı kurallara göre beni yücelttiğini ya da yerin dibine soktuğunu kabul ederim. Bu alçak gönüllülük, kaderden kaynaklanan suçluluk ve masumiyetle de bir uyum içinde hareket eder, beni bazen kurban durumuna sokar. Böylece diğer insanlara saygı duyarım, onların pahasına bir şeyler elde etmeye değil, elde ettiklerimi minnetle karşılayarak onlarla paylaşmaya çalışırım. Buraya kadar ağırlıklı olarak alışverişteki suç ve masumiyetten söz ettim ama suç ve masumiyet değişik şekillerde karşımıza çıkabilir ve bizi etkileyebilir. İnsan ilişkileri, suç ve masumiyet duygularının yaşandığı çeşitli ortamlarda ortaya çıkan ihtiyaç ve kuralların karşılıklı etkileşimi üzerine kuruludur.

Suç ve masumiyeti yaşamanın diğer biçimleri konusuna, vicdanın sınırları ve sevginin düzenleri bölümünde değineceğiz. Şimdi düzen ve bereket konusuna geçelim.

Düzen ve Bereket

Düzen, pek çok şeyin kesiştiği bir yoldur
Hem bolluktur, hem çeşitlilik
Dağınık olanı birleştirir,
Kaderin çizdiği şekilde bir araya getirir.

Hareketlendirir, geçici olanı biçimlendirir
Süreklilik umudu verir.
Düzen kalıcılık demektir.
Ağacın meyvesinin düşeceği zamanı söyler,
Her şeyin vaktini belirler.
Düzen, değişim ve yenilenme demektir.
Yaşayan düzen, hayata uyum sağlar
Bizi zorla disipline sokar,
Bazen özlemle bazen korkuyla.
Sınırları belirler, bize esneklik tanır.
Düzenin yaşadığı mekân ayrılığın her türlüsünü barındırır.

Vicdanın Sınırları

Bir atın, sırtındaki binicinin; gemi kaptanının da yön bulmada kullandığı yıldızların farkında olması gibi, biz de vicdanımızın farkındayızdır. Ne var ki atın değişik binicileri olur; yüzlerce, binlerce kaptan, değişik yıldızlara bakar. Buradaki soru, binicinin kılavuzunun ne olduğu ve kaptanın, gemisinin dümenini hangi yöne doğru kırdığıdır.

Yanıt

Bir öğrenci ustasına döner ve sorar: "Özgürlük nedir?"

"Hangi özgürlük?" diye sorar ustası. "Özgürlüklerin ilki aptallıktır. Atın kişneyerek binicisini sırtından fırlatıp atmasına benzer ama daha sonra binici, atın yularlarını daha sıkı tutmaya çalışır."

"İkinci özgürlük, pişmanlıktır. Bir cankurtaran botuna binmektense batan gemide kalmayı tercih eden kaptan, buna örnektir."

"Üçüncü özgürlük ise anlayıştır, aptallık ve pişmanlıktan sonra gelir. Anlayış rüzgârla birlikte salınan bir saz gibidir, esnek olduğu için bükülebilir ama rüzgâr dindiği zaman dikleşir ve eski hâline döner."

Öğrenci şaşırır: "Hepsi bu kadar mı?"

Bu soruya da şöyle bir yanıt verir usta: "Bazı insanlar gerçeği kendi ruhlarında aradıklarını zannederler; oysa bireylerin ruhlarında gerçeği arayan şey, bizden çok daha büyük bir ruhtur."

Doğa Ana gibi bu Büyük Ruh da yaptığımız pek çok hataya göz yumabilir. Eğer Büyük Ruh'un bizim adımıza düşünmesine izin verirsek, kendimiz ona teslim edersek o da bize bazı özgürlükler verir, gücünü bizimle birleştirir ve selamete kavuşmamıza yardımcı olur."

Suç ve masumiyet

İlişkilerde de vicdanımız devreye girer çünkü başkalarını etkileyen bütün eylemlerimize bir suç ve masumiyet duygusu eşlik eder. Nasıl gözlerimiz karanlık ve aydınlığı birbirinden ayırt edebiliyorsa suç ve masumiyetin farkında olma duygusu da ilişkilerimize zarar veren ya da ilişkilerimizi besleyen eylemlerimizi ayırt edebilir. İlişkilerimize zarar verdiğimizde suçluluk, beslediğimizde ise masumiyet duygusunu yaşarız.

İlişkiyi tehlikeye soktuğumuzda yaşadığımız suç duygusu sayesinde vicdanımız yularımızı sıkıca çeker ve bizi kendimize getirmeye çalışır. Masumiyet duygusu sayesinde ise yularımızı gevşetir ve dörtnala koşmamıza izin verir.

Rahatlık ve rahatsızlık duyguları arasında gidip gelmek, dengemizi sağlamamıza yardımcı olur. Benzer şekilde vicdanımız da bize rahatlık ve rahatsızlık duyguları yaşatarak önem verdiğimiz ilişkilerde bir denge tutturmamızı sağlar.

Aşağı-yukarı, ileri-geri, sağ-sol gibi kavramları nasıl hissediyorsak ilişkilerimizin başarılı olup olmadığını da hissederiz. Bazen sağa sola yalpalasak, ileri geri sarsılsak da içimizdeki refleksler bizim dengede kalmamızı sağlar ve herhangi bir felakete yol açmadan, genellikle kendimize çeki düzen vermemize yardımcı olur.

Aptalca davranışlarda bulunmamızı engelleyen bir denge duygusu, ilişkilerimizde de baskın çıkar ve sürmesi için gerekli koşulların dışına çıkıp ilişkilerimizi riske attığımız durumlarda bizi düzeltme ve dengeleme yönünde harekete zorlar. Fiziksel denge duygumuz gibi, ilişkilerimizdeki denge duygusu da özgürlüklerimizin kapsamını ve sınırlarını çok iyi bilir ve bize verdiği rahatlama ve rahatsızlanma duygularıyla doğru yolda tutmaya çalışır. Rahatsızlanma duygusunu suç, rahatlama duygusunu ise masumiyet olarak deneyimleriz.

Suç ve masumiyet aynı amaca hizmet eder, ikisi de aynı arabayı çeken atlar gibi düşünülebilir. Arabayı yoldan çıkmadan ileri doğru hareket ettirebilmeleri için birbirlerini dengelemeleri, güçlerini birleştirmeleri gereklidir. Bazen yularları elimize almak isteriz ama at arabasının sürücüsü yularları bize vermeyecektir. Biz bu arabada yalnızca birer yolcu ve tutsak olabiliriz çünkü arabanın esas sürücüsü vicdanımızıdır.

Ön koşullar

İnsan ilişkilerindeki ön koşullar şunlardır:

- Aidiyet
- Denge
- Düzen

Aksi yöndeki istek ve planlara rağmen; içgüdü, gereksinim ve reflekslerin baskısı altında bu üç koşulu yerine getirmeye çalışırız. Bu koşullar bizim için temeldir çünkü bunları temel gereksinimler olarak algılarız.

Aidiyet, denge ve düzen birbirine bağlıdır ve birbirinin tamamlayıcısıdır. Bizler hepsini birden "vicdan" olarak hissederiz. Bu yüzden vicdanımızı içgüdü, gereksinim ve refleks olarak da algılarız. Aidiyet, denge ve düzene karşı duyduğumuz gereksinimlerimizin tamamı, bizim için vicdanımızın sesidir.

Farklılık

Aidiyet, denge ve düzen gereksinimlerimiz çoğunlukla birbiriyle uyum içinde çalışsa da her biri kendi özel suç ve masumiyet duyguları aracılığıyla, kendi hedefleri doğrultusunda da çalışır. Bu yüzden hangi hedef ve gereksinim doğrultusunda hizmet verdiğine göre, suç ve masumiyeti değişik biçimlerde hissederiz.

Suç ve masumiyet, aidiyet ön koşulu doğrultusunda çalışıyorsa suç, ayrılık ve uzaklaşma; masumiyet ise rahatlık ve samimiyet olarak yaşanır.

Alışverişteki denge konusunda ise suç, yükümlülük; masumiyet ise beklentilerden bağımsızlık olarak yaşanır.

Suç ve masumiyet, düzeni koruma hizmeti görüyorsa suç, yasaları çiğnemek ve cezalandırma korkusu yaşamak; masumiyet ise sadakat ve birlik olarak yaşanır.

Birbirlerine karşıt bile duruyor olsalar vicdanımız bizi bu hedefler doğrultusunda yönlendirir. Bu yüzden hedeflere ulaşmada yaşadığımız çelişkileri biz de vicdanımızdaki çelişkiler olarak yaşayabiliriz. Vicdanımız, aidiyet ön koşulunu yerine getirmek için yasaklayabileceği bazı eylemlere, dengemizi korumamız için izin verebilir ya da aidiyet için yasaklanması gereken bazı eylemler, düzeni korumak için gerekli olabilir.

Örneğin, kalbimizi kırmış bir kişinin canını acıtmak istediğimizde, denge duygumuzu koruma gerekçesiyle kendi davranışımızı adil gibi algılayabiliriz. Ama bu şekilde davranarak aidiyet duygumuzdan vazgeçmiş oluruz. Aidiyet ve denge gereksinimlerimizi dengeli biçimde karşılamak için bize zarar veren kişiye, onun bize verdiğinden daha az zarar vermemiz uygun olabilir. Böylece denge duygumuz biraz bozulmakla birlikte, aidiyet ve sevgi gereksinimlerimiz karşılanmış olur.

Tam tersine, eğer bir kişiye, ondan aldığımız kadarını geri verirsek, denge duygusunu elde ederiz ama aidiyet duygusu biraz eksik kalır. Hem dengenin hem de aidiyet duygusunun başa

baş olmasını istiyorsak aldığımızdan biraz fazlasını vermemiz gerekir. Aldığımızın karşılığında biraz fazlasını verdiğimizde hem alışveriş dengeli olur hem de değiş tokuşun sürekliliğini, sevgi ve aidiyet duygusuyla kuvvetlendirmiş oluruz.

Aidiyet ve düzen konularında da benzer çelişkiler yaşarız. Örneğin, bir anne çocuğuna yaramazlık yaptığı için odada tek başına kalma cezası verirse ve onu gerçekten odada tek başına bırakırsa düzen gereksinimi karşılanmış olur. Ama çocuk haklı bir şekilde öfkelenebilir çünkü anne, düzeni korumak için sevgiden feragat etmiştir. Eğer anne, cezayı kısa keser ve bir süre sonra çocuğun odadan çıkmasına izin verirse düzen gereksinimine ihanet etmiş ama çocuğuyla arasındaki sevgi ve aidiyet duygusunu güçlendirmiş olur.

Bu gibi durumlarda nasıl bir tepki verirsek verelim, kendimizi hem özgür hem de suçlu hissetmekten kurtulamayız.

Farklı ilişkiler

Gereksinimlerimiz gibi ilişkilerimiz de birbirinden farklıdır. Farklı ilişkilerdeki çıkarlar birbiriyle çatışabilir. Bir ilişkiyi kurtarmaya çabalarken diğerine zarar verebiliriz. Bir ilişkide masum sayılan şey, diğerinde suç olarak algılanabilir. Yargıçların huzuruna çıktığımızda bir kısmı bizi masum ilan ederken, diğer kısmı suçlu ilan edebilir.

Düzen

Vicdanımızı bazen tekil, bazen de farklı birimlerin farklı hedeflere sahip olduğu, farklı suç ve masumiyet duygularının yaşandığı çoğul bir varhk olarak algılarız. Bu çoğulluk içindeki birimler birbirini destekler ve toplamda bir iyilik doğrultusunda hareket eder. Yine de birbirleriyle çelişme durumuna düşerlerse daha üst düzeydeki amaç doğrultusunda hareket ederler.

Düzen; değişik cephelerde, değişik mühimmatla ve değişik taktikler doğrultusunda savaşan çeşitli askerlere sahip bir mare-

şal gibidir. Bu çeşitlilik içinde değişik durumlarda başarı elde etmeye çalışır ama bu strateji, sadece belirli cephelerde kısmi başarı elde etmeye izin verir. Benzer durum masumiyet için de geçerlidir, o da bazı durumlarda başarılı olabilir.

Görünüşler

Çoğu zaman suç ve masumiyet aynı anda yaşanır. Masumiyeti yakalamak istedikçe suçu da harekete geçirmiş olursunuz. Eğer suç evinde ev sahibi iseniz, masumiyet kiracınızdır. Hatta bazen suç ve masumiyet birbirinin kılığına girer ve kendilerini gizler.

Görünüşler bizi aldatır, gerçekler yalnızca ortaya çıkan sonuçtadır. Buna bir örnek vermek için şu öyküyü anlatacağım:

Oyuncular

Birbirlerini rakip gibi selamlar
Karşılıklı otururlar
Ve oyuna başlarlar
Oyun tahtasında
Çeşitli parçalar vardır
Eski, karmaşık kurallar geçerlidir
Hamle ardına hamle gelir
Bu yıllanmış oyunda
Her ikisi de bazı taşları feda edip
Birbirlerine göz açtırmazlar
Ta ki hamleler sona erip
Artık kımıldayacak yer kalmayıncaya kadar
Oyun biter
Taraflar değişir
Renkler de
Sonra aynı oyun
Tekrar başlar.
Ama bu oyunu uzun zamandır oynayanlar

Hem çokça kaybeder
Hem çokça kazanır
Her iki tarafta da
Usta olmuşlardır artık.

Büyü

Vicdanın sırrını çözmek isterseniz bir labirentin içinde yolculuk etmeye hazır olmanız gerekir. Bu yolculukta çıkmaz sokaklara saplanıp kalmadan, özgürlüğe çıkan yolları bulabilmek için bol miktarda ipucuna ihtiyaç duyacaksınız. Bir yandan karanlıkta ayağınız tökezleyecek, bir yandan suç ve masumiyet kavramlarının etrafını saran gizemle boğuşacaksınız çünkü bu gizem neler olup bittiğini anlamayalım diye duyularımızı körelten bir büyü yapmıştır.

Anne ve babalarından, bebekleri leyleklerin getirdiğini anlattığı masalı dinleyen çocuklar gibi ölüm kampının kapısında "çalışmak özgürleştirir" yazısını okuyan mahkûmlar da kendilerini böyle bir gizem bulutuyla sarmalanmış gibi hissetmiştir.

Nadiren bu büyüyü çözmeye cesaret eden birisi çıkar ve kral, çırılçıplak herkesin önünde yürürken bir çocuk, herkesin görüp de söylemeye cesaret edemediğini haykırır: "Kral çıplak!"

Bazen de bu cesur kişi, fareli köyün kavalcısı müziğiyle büyülediği yüzlerce çocuğu peşine takmış giderken bir kenarda oturup onların geçmesini bekleyen ve tam onlar geçerken kendi flütüyle başka bir ezgi çalmaya başlayıp çocukları büyüden kurtarmaya çalışan bir müzisyendir.

Aidiyet

Vicdanımız, yaşamımızı sürdürmemiz için ait olmak zorunda olduğumuz gruba bizi bağlar. Vicdanımız, grubun inançlarının üstünde değildir, grubun hizmetindedir. Nasıl bir ağaç nerede büyüyeceğini seçemez ve sık bir ormanda, dağ başında ya da

korunaklı bir vadide bulunmasına bağlı olarak değişik özelliklere sahip biçimde gelişim gösterirse çocuklar da içinde doğduğu gruba göre, hiç sorgulamadan kendini şekillendirir ve grubun ilkelerine tüm gücüyle sahip çıkar. Ait olma gereksinimi, çocuğun varlığında derin bir iz bırakır. Bu aidiyet, bazen çocuğun gelişimine, bazen de sararıp solmasına yol açsa da çocuk için sevgi ve mutluluk demektir.

Vicdan, ailedeki aidiyet duygusunu güçlendiren ya da zayıflatan her şeye tepki gösterir, bu yüzden gruba ait olmaya devam edeceğimizden emin olduğumuzda vicdanımız rahattır, gruba ait olma hakkımızı kaybetmemize neden olacak şekilde kurallardan saptığımızda ise vicdanımız rahatsızdır. Havuç ve sopa yöntemi gibi, vicdanımızın rahat ya da rahatsız olması da aynı amaca hizmet eder, aynı yönde ilerlememizi sağlar. İkisi de bizi köklerimize ve ait olduğumuz gruba sıkı sıkı bağlar.

Vicdanımız, ait olduğumuz grubun kurallarına göre kararını verir, bundan ötürü farklı köklerden gelen insanların vicdanları birbirinden farklıdır. Birden fazla gruba ait bireyler ise her bir grup için ayrı vicdana sahiptir.

Vicdan bizi sistemimize bağlar, sürüden ayrılmasın diye koyunları denetleyen bir çoban köpeği gibi gözlerini üzerimizden ayırmaz. Çevremizi değiştirdiğimizde vicdanımız da bizi korumak için renk değiştiren bukalemun gibi değişiverir. Annemizle birlikteyken, babamızla birlikte olduğumuzdan daha farklı işleyen vicdanımız, aile içindeyken, iş ortamında, arkadaşlarımızla birlikteyken de bir ibadet yerinde olduğundan daha farklı davranır. Yine de her ortamda vicdanımız, bizim için önem taşıyan gruba olan aidiyet ve sevgi duygumuz ile ayrılma ve kaybetme korkumuzla yakından ilgilenir.

Bir gruba olan bağlılığımız, bir başka gruba olan bağlılığımız ile rekabet içine girerse ne olur? Bu durumda grupların birbirleriyle çatışan taleplerini dengelemek için elimizden geleni yaparız.

Anlayış

Bir anne ve baba, kızlarıyla ne yapmaları gerektiği konusunda bir terapiste danışır. Anne kızına bir takım sınırlar koyması gerektiğini ama babadan yeteri kadar destek alamadığını düşünmektedir.

Terapist başarılı çocuk yetiştirmenin kurallarını şu üç cümleyle açıklar:

1. Çocuk yetiştirirken anne ve baba, içinde yetiştikleri ailelerinde önemli görülmelerine ya da eksik olmalarına bağlı olarak, farklı şeylerin üzerinde durmaktadır.
2. Çocuklar, anne ve babalarının içinde yetiştiği ailelerde nelerin geçerli olduğunu ya da eksik kaldığını görür, anlar ve bunları uygular.
3. Anne ya da babadan biri, çocuk yetiştirirken diğer taraftan daha baskın çıkmaya çalışırsa çocuk gizlice baskı uygulayan tarafın yanında olur ve ona benzemeye çalışır.

Bu üç kuralın ardından terapist, anne ve babadan, çocuklarının onları ne kadar çok sevdiğini anlamasını istedi. Bunun üzerine anne ve baba birbirlerinin gözünün içine baktı ve o an ikisinin de yüzleri aydınlandı.

Son olarak terapist, babaya, annesiyle iyi geçinmesinin kendisini ne kadar memnun ettiğini kızına göstermesini önerdi.

Sadakat

Grup içindeki konumumuz çok sağlam değilse vicdanımız bizi gruba daha fazla bağlar, gruptaki yerimiz sağlamlaştıkça gruba olan bağımlılığımız azalır, vicdanımız da rahatlamaya başlar.

Grubun en zayıf üyeleri özenli davranır ve sadık olmaya çalışır çünkü gruba duydukları bağ daha güçlüdür. En zayıf üyeler aile içinde çocuklar, iş ortamında düşük düzeyli çalışanlar, orduda en düşük rütbeli askerler, bir cami ya da kilisede de ise cemaat üyeleridir.

Gruptaki güçlü üyelerin iyiliği için, zayıf üyeler gözü kapalı olarak sağlıklarını, masumiyetlerini, mutluluklarını, hatta bazen hayatlarını tehlikeye atar. Grubun güçlü üyeleri bazen sözüm ona grubun yüksek hedefleri için zayıfları sömürse de durum pek değişmez.

Bu zayıf insanlar, başkalarının pis işlerini yapmaya hazır maşalar, kazanmayacağını bile bile savaşan kahramanlar, kendisini mezbahaya bile götürüyor olsa çobanı takip eden koyunlar, bedel ödemek zorunda kalan masum kurbanlardır. Kendilerini anne babalarının yapamadığı şeyleri yapmak, onların tamamlayamadığı işleri tamamlamak, yapamadıkları şeyler için bedel ödemek, işlemedikleri suçların cezasını çekmek zorunda kalan çocuklar da ne yazık ki bu durumdadır.

Yer açmak

Bir baba suratını astığı için oğlunu azarlar ve o gece oğlu kendini asarak öldürür.

Yıllar geçer, baba yaşlanır ama bu durum hâlâ içini sızlatmaktadır. Bir gün arkadaşıyla konuşurken aklına bir şey gelir. Oğlu intihar etmeden birkaç gün önce hepsi birlikte masanın çevresinde oturmuş, annenin hamilelik haberini konuşuyormuş. Çocuk biraz canı sıkkın bir şekilde: "Ama hiç yerimiz yok" demiş. Baba yıllar sonra hatırladığı bu sözle birlikte oğlunun aslında anne babasını yeni doğacak bebeğin stresinden kurtarmak için kendini astığını anlamış. Ağabey, yeni gelecek kardeşine yer açmak istemiş.

Sadakat ve hastalık

Aile içindeki sevgi, bazen kendini ciddi bir hastalık olarak da gösterebilir, örneğin yeme bozukluğu olan bir kız çocuğu aslında anne ya da babasına, "Senin ölmendense ben ölmeyi tercih ederim" demektedir. Bu tür hastalıkları tedavi etmek zordur çünkü çocuk ruhuna göre bu fedakârlık, masumiyetimizin kanıtıdır;

ailemize duyduğumuz bağlılığın göstergesidir. Hastalık bir sadakat nişanıdır. Çocuğa verdiğiniz güvencelere rağmen iyileşmek istemeyebilir çünkü iyileşirse aidiyet duygusunun zayıflayacağından, suçluluk ve ihanet duygusu yaşayacağından korkar.

Sınırlar

Vicdan, bağlayıcı olduğu kadar sınırlandırıcı ve dışlayıcıdır. Bir grupta kalmak için, grubun değerlerinden sapan kişilerin üyeliğini de reddetmemiz gerekir. Vicdanımız, bu kişiler farklı olduğu için onları dışlamamızı ister ve böylece başkaları için bir tehdit hâline gelebilir. Gruptan dışlanmak en çok korktuğumuz şeydir; bu yüzden yalnızca bizden farklı oldukları için, vicdanımız adına, başkalarını gruptan dışlarız.

Vicdanımız için yaptığımız bu dışlama eylemini başkaları da bize yapabilir. Böylece karşılıklı olarak iyi kabul edilen şeylerin sınırlarını belirleriz, birbirimize iyi olmadığımızı söyleriz. Başkalarının kötü olduğunu düşündüğümüz zaman, biz de onlara karşı kötü olma gereği duyarız.

Suç ve masumiyet iyilik ve kötülükten farklı kavramlardır. Genelde kötülük yaparken vicdanımız rahattır çünkü bu hareketin bizi gruba bağlayacağını düşünürüz. Benzer mantıkla, iyilik yaparken ise vicdanımız rahatsızdır çünkü böyle yaparak gruba ait olma hakkımızı kaybedebileceğimizden korkarız.

İyilik

Uzlaştırıcı ve barışçı iyilik, vicdanımızın kendi küçük grubumuza ait olmak için koyduğu sınırların ötesine geçmelidir. Bu iyilik, vicdanımızın sesinden daha farklı, açıkça söylenmeyen, gizli bir kurala göre hareket eder.

Vicdanımızın kullandığı yöntem ve araçlardan farklı olarak iyilik, yeraltında sessizce akan su gibidir; kendisini değil, etkilerini hissederiz.

Vicdan ise gürültülüdür. Bir bahçeye giren çocuk burada büyüyen çiçeklere, ağaçlara hayranlıkla bakar ve şarkı söyleyen kuşu dinlemeye başlar. Sonra bahçeye bir yetişkin girer ve çocuğa dönerek, "Bak, ne kadar güzel bir yer" der. Vicdanın anlayışına göre, çocuk hayranlıkla bahçeye bakmaktan vazgeçip kendisine söylenen sözleri dinlemeli, anlamaya ve yorumlamaya çalışmalıdır. Doğayla olan bağını, ifadeler ve değerlendirmelerle kurmalıdır.

Aile vicdanı

Vicdan, bizi ailelerimize ve diğer gruplara o kadar güçlü biçimde bağlar ki, farkında olmasak bile atalarımızın çektiği acılar ve yaşadığı suçluluk duygularıyla kendimizi özdeşleştirmek zorunda hissederiz. Bu vicdan aracılığıyla körü körüne başka insanların suç ve masumiyetlerine, düşüncelerine, endişelerine, duygularına, başka insanlarla giriştikleri kavga ve tartışmalara, amaçlarına ve ulaştıkları sonuçlara bulaşmış oluruz.

Örneğin kendi mutluluğunu feda edip hayatını yaşlı anne babasına bakmaya adayan ve bundan dolayı diğer kardeşlerinin hor gördüğü bir kız kardeş, yıllar sonra bu durumun hiç farkında olmayan bir yeğeni tarafından örnek alınabilir ve yeğen, teyzesiyle aynı kaderi paylaşabilir.

Burada daha kapsamlı bir vicdan işbaşındadır ve bu vicdan, kişisel vicdanımızla çatışabilir ama ondan daha önceliklidir. Yüzeysel kişisel vicdanımız bizi bu gizli, daha derinlikli vicdana karşı körleştirir ve çoğu zaman kişisel vicdanımızın sesini dinleyerek kapsamlı vicdana aykırı hareket ederiz.

Kişisel vicdanımız güdüler, gereksinimler ve reflekslerle kendini açığa vuran bir düzene hizmet eder; kapsamlı vicdan ise gizlice çalışır, kendini fazla belli etmez ve neye hizmet ettiğini de çoğu zaman anlayamayız. Genelde görmezden geldiğimiz bu vicdanın etkilerini de olumsuz olarak yaşarız. Kapsamlı vicdanı görmezden gelmenin cezasını genelde çocuklar çeker.

Kişisel vicdan; anne baba, kardeşler, akrabalar, arkadaşlar, eşler ve çocuklar gibi kendimizi bağlı hissettiğimiz kişilerle ilgilidir. Bu vicdan sayesinde bu kişilerin her biri ruhumuzda bir ses ve yer edinmiş olur.

Gizli ve kapsamlı vicdan ise ruhumuzdan ve vicdanımızdan dışlanmış insanların adına devreye girer. Dışlanma çeşitli şekillerde ve nedenlerle gerçekleşir; bazen bu kişilerden korkar ya da onları kınarız, kaderlerini ya da işledikleri bir suçu kabullenmek istemeyiz, bizim elde ettiklerimiz karşılığında bu kişilerin ödemiş olabilecekleri bedeli inkâr ederiz. Bu vicdan reddedilmiş, dışlanmış, unutulmuş ve ölmüş kişilerin haklarını gözetir ve dışlanmışlara kalplerinde bir yer ve ses ayırıncaya, aile içindeki itibarlarını iade edene kadar da kendi gruplarında mutlu ve huzurlu yaşayan kişilere rahat vermez.

Ait olma hakkı

Aile vicdanı, bütün üyelere aynı aidiyet hakkını verir ve aile üyelerinin hepsinin eşit haklara sahip olmasını ister. Kişisel vicdana göre aidiyeti çok daha kapsamlı biçimde ele alır ve katiller de dâhil olmak üzere, kimseyi bu haktan yoksun bırakmaz.

Yineleme baskısı

Eğer bir grup üyesi dışlandıysa, unutulduysa ya da çok küçük bir yaşta ölmüş bir çocuğun ardından artık kimse konuşmuyorsa, gruptaki üyelerden birisi bu dışlanmış üyeyi temsil eder. Derin vicdan, bu grup üyesinin de, farkında olmadan temsil ettiği kişi gibi dışlanmış bir üye olarak yaşamasını sağlar. Örneğin bir torun, neden böyle olduğunu bilmeden, dışlanmış dedesi gibi yaşayıp onun gibi hisseder ve aynı başarısızlıklara uğrar.

Aile vicdanı bakımından bu bir telafi yöntemidir ama arkaik düzeyde gerçekleşir çünkü bu vicdan geçmişe ait, arkaik bir vic-

dandır. Bu tür körü körüne telafi etme, herhangi bir grup üyesine faydası dokunmadan yinelenir durur. Sistemin eski üyelerine yapılan haksızlık, sonraki üyelerine de yapılır ve bu yinelemenin herhangi bir getirisi olmaz. Unutulmuş ya da dışlanmış üye, yine unutulmuş ve dışlanmış kalmaya devam eder. Bu yüzden aile vicdanını aşan düzeyde bir çözüm aranmalıdır.

Rütbe sırası

Aile vicdanının en temel kurallarından biri de her ailede dünyaya önce gelenin, daha sonra gelene göre önceliğe sahip olduğu bir rütbe sıralamasının bulunmasıdır. Bir büyük babanın rütbesi torunundan daha yüksektir; ilk doğan kardeş, üçüncü doğan kardeşe göre, amca yeğenine göre önceliklidir.

Grup vicdanına göre gerçekleşen telafide küçüklere pek adil davranılmaz çünkü büyüklerle eşit görülmezler. Geçmişe ait dengeleme sürecinde, dünyaya daha önce gelmiş olanlar için çaba harcanırken sonra gelmiş olanlar göz ardı edilir.

Grup vicdanı, çocukların ve torunların, anne babalarının ya da dede ve ninelerinin kaderine karışmasına, onların adına hak mücadelesine girişmesine, suçlarının kefaretini ödemesine ya da kaderlerinin esaretinden kurtarmasına izin vermez.

Grup vicdanı baskısı altında böylesi cüretkâr hareketler, daha sonra dünyaya gelen ve hiç farkında olmadan benzer başarısızlıkları ve felaketleri yaşayanlar tarafından düzeltilir. Ailedeki bir kişi onurlu bir mücadele adına göz göre göre kendi felaketine yol açan hareketlerde bulunduğunda, kendini yok etme hareketine, bütün aile tanıklık etmiş olur. Kendi felaketine yol açan kişi, genelde ailedeki düşük rütbeli bir kişidir ve kendisini yok ederek aslında atalarını onurlandırmış olur. Var olduğu iddia edilen güç, güçsüzlükle; var olduğu iddia edilen haklar, suçla; var olduğu iddia edilen kader, trajediyle sonuçlanmıştır.

Aşağıda bu konuya dönük bir takım örnekler okuyacağız:

Özlem

Genç bir kadın, kendine bile açıklayamadığı, tatmin edilemez bir özlem duygusu içindedir. Daha sonra bunun kendisinin değil, babasının ilk evliliğinden olan üvey kız kardeşinin duyduğu bir özlem olduğunu fark eder. Babası tekrar evlendiğinde, ilk evliliğinden olan kızının, babasını ve babasının sonraki evliliğinden olan çocuklarını görmesine izin verilmemiştir.

Üvey kız kardeş daha sonra Avustralya'ya göç etmiş ve ardında hiçbir iz bırakmamıştı. Ancak genç kadın bir şekilde Avustralya'daki kardeşinin izini bulmuş ve onu, yaşadığı yer olan Almanya'ya davet etmiş, hatta ona uçak bileti bile göndermişti. Ancak kaderleri sanki önceden belirlenmişti ve görüşmelerine izin çıkmıyordu. Almanya'ya gitmek üzere havaalanına doğru yolan çıkan kız kardeş, ortadan kayboldu; kendisinden kimse bir daha haber alamadı.

Titreme

Bir atölye çalışmasında, kadının biri kontrol edilemez biçimde titremeye başlar. Grup yöneticisi, kadınla zihinsel rezonansa girdiğinde bu titremenin bir başkasına ait olduğunu anlar.

Yönetici, kadına "Bu kimin titremesi?" diye sorar. Kadın, "Bilmiyorum" diye yanıtlar. Yönetici sorgulamaya devam eder: "Yahudi biri olabilir mi?" Kadın, "Yahudi bir kadın" der.

Kadın dünyaya geldiğinde, bir Nazi subayı, parti adına annesini kutlamaya gelmiştir. Bu sırada kapının arkasına saklanmış genç bir Yahudi kadın, korkudan tir tir titremişti. İşte şimdi kadının yaşadığı titreme, evlerinde sakladıkları bu Yahudi kadına aitti.

Korku

Bir çift uzun zamandır birliktedir ancak adamın yalnızca başka bir şehirde uygun bir iş bulabileceği ısrarı yüzünden, bir arada yaşamamaktadır. Katıldıkları terapi grubunda adama, kadının

yaşadığı şehirde de uygun bir iş bulabileceği kendisine hatırlatıldığında adam, çeşitli bahaneler bulmaktadır. Sonuçta adamın bu davranışının altında başka bir nedenin yattığı anlaşılır.

Adamın babası yıllarca verem yüzünden uzak bir klinikte yatmış, annesiyle ne zaman babasını ziyarete gitse baba, hastalığını onlara da bulaştırmaktan korktuğunu söylemiştir. Bu olayın üzerinden uzun zaman geçmiş olmasına ve babanın iyileşmesine rağmen oğlu da aynı endişeyi ve kaderi paylaşmaktan kurtulamamıştır. Tehlikeli bir hastalığı varmış gibi, karısından uzak durmayı tercih etmiştir.

Yoldan çıkmak

İntiharın eşiğindeki bir delikanlı, terapi grubunda, küçük bir çocukken dedesine (annesinin babasına) "Dede, sen ne zaman ölüp arkadan gelenlere yer açacaksın?" diye sorduğunu anlatır. Dedesi bu soru üzerine kahkahalarla güler ama çocuk bu sorusunu asla unutamaz.

Terapist bu sorunun bir çocuğa sordurulduğunu, çünkü normalde başka birisinin sormaya cesaret edemediğini söyler.

İntihar eğilimli gencin aile geçmişi araştırılır ve çocuğun diğer dedesinin (babasının babası), sekreteriyle bir ilişki yaşadığı ortaya çıkar. Bu sırada dedenin eşi vereme yakalanmıştır.

Dedenin bundan haberi olmasa da "Ne zaman ölüp arkadan gelenlere yer açacaksın?" sorusu, bu bağlam içerisinde anlam kazanmaktadır. Bu soru aslında dedenin veremli eşine dönük bir sorudur ve bu gizli arzu bir süre sonra gerçekleşmiş, eş veremden ölmüştür.

Dedenin suçunun bedelini ödemek, bilmeden "masum suçlu"ya dönüşen toruna düşmüştür. Oğlu, babasının, annenin ölümünden bir miras almasını engeller. Dede sekreterle kaçar. Daha sonra torunu, bu meşum cümleyi söylemeyi ve bunun cezasını çekmeyi üstlenerek intiharın eşiğine sürüklenir.

Kefaret

Bir danışanımın bana anlattığı şekilde sizlere bir olayı aktarmak istiyorum.

Danışanımın büyük büyük annesi genç bir çiftçiyle evlenir ve hamile kalır. Hamilelik sürecinde, kocası 31 Aralık günü, 27 yaşındayken, ateşli bir hastalık sonucu ölür. Kocasının ölümünden sonra ailede bir takım tatsız olaylar yaşanmaya devam eder. Büyük büyük annenin evliliğinde kocasına sadık olmadığı, sonradan ikinci evliliğini yapacağı bir başka adamla ilişki yaşadığı, hatta kocanın ölümünün de bununla ilişkili olduğu söylentileri dolaşmaya başlar.

Büyük büyük anne, ikinci kocasıyla 27 Ocak'ta evlenir (bu kişi, danışanımın büyük büyük babasıdır). Bu eş de, oğlu 27 yaşındayken, bir kazada ölür. O günden tam 27 yıl sonra büyük büyük babanın torunlarından biri hayata gözlerini yumar. Bir başka torun da 27 yaşındayken kayıplara karışır.

Ailede şanssızlıklar bitmez ve torunlardan biri, 31 Aralık'ta, yani ilk kocanın öldüğü tarihte, 27 yaşındayken delirir ve 27 Ocak'ta, yani büyük büyük annenin ikinci evlilik yıldönümünde kendini asar. Bu torunun karısı da, tıpkı büyük büyük anne gibi, ilk kocası öldüğünde hamiledir.

Kendini asan adamın oğlu, danışanımın büyük büyük babasının torununun torunuydu ve danışanım bana bu mektubu yazmadan 1 ay önce, 27 yaşında ölmüştü. Danışanım, bu akrabasının sağlığından endişe duyuyor, kendisi de bu yaşa yaklaştığında başına bir şey gelmesinden korkuyordu. Bu korkusu yüzünden onu sık sık ziyaret ediyordu, hatta bir gün birlikte babasının mezarına bile birlikte gitmişlerdi. Bu olaydan sonra, annesi danışanıma 31 Aralık'ta bir sinir krizi geçirdiğini ve eline silah alarak havaya ateş açtığını anlatmıştı. Anne ve ikinci kocası, oğlunu o gün durdurabilmişti ama bir dahaki sefere kendisini öldürmesinden korkuyorlardı. Bu olay, büyük büyük annenin ilk kocasının 31 Aralık'ta, 27

yaşındayken ölümünden 127 yıl sonra gerçekleşmişti. Danışanımın akrabalarının bu olaydan haberi yoktu. Daha sonra büyük büyük babanın zehirlenerek öldüğü ortaya çıkmıştı.

Burada bir aile içinde yaşanan korkunç bir eylemin, dördüncü ve beşinci nesillere nasıl aktarıldığını görüyoruz. Ancak öykü burada bitmiyor. Bu mektup elime geçtikten birkaç ay sonra danışanım, büyük bir telaş içinde beni görmek istedi. İntihar etme düşüncesine saplanmıştı ve bu düşünceden kurtulamıyordu. Kendisini, büyük büyük annenin ilk kocasının karşısına geçmiş, ona bakarken hayal etmesini istedim. Bu kişinin önünde saygıyla eğilip şunları söylemesini istedim: "Sizin varlığınızı kabul ediyor ve onurlandırıyorum. Kalbimde bir yeriniz var. Lütfen hayatta kalmama izin verin."

Sonra büyük büyük anne ve babasına dönüp şöyle demesini önerdim: "Her ne günah işlediyseniz bunu size bırakıyorum. Ben sadece bir çocuğum." Sonra boynuna astığı ilmikten kendini kurtardığını hayal etmesini ve o ilmikten uzaklaşmasını istedim. Bunları yaptıktan sonra danışanım oldukça rahatladı ve intihar eğilimli düşüncelerden uzaklaştı. Büyük büyük annenin ilk kocası da o andan sonra danışanımın iyi bir arkadaşı ve koruyucusu oldu.

Çözüm

Son örnekte aile vicdanının yaptığı bazı taleplerin, ailenin sonraki masum nesillerini serbest bırakacak şekilde nasıl karşılanabileceğini gösterdim. Aileden dışlanmış üyeler onurlandırılır ve hak ettikleri yeri ve rütbeyi tekrar kazanmış olur. Böylece sisteme sonradan katılacak olanlar, işlenmiş olan günahı ve sonuçlarını geçmişte, yani ait olduğu yerde bırakabilir ve bu günahın getirdiği yükten sıyrılabilir. Sistem kendini yeniden dengeleyerek herkese hak ettiği onuru ve huzuru yeniden vermiş olur.

İçgörü

Aile vicdanının altında yatan ilkeler, ilişkilerimizde de kendini belli eder. Bunların ilişkilerimiz üzerindeki etkisini anlaya-

bilirsek içgörülerimiz sayesinde aile vicdanının sınırlarını aşmayı başarabiliriz. Bu içgörü, vicdanın bizi ne zaman körleştirdiğini bilir, vicdan bizi sarmaladığında özgürleştirir, harekete geçirdiğinde vicdana engel olur, felç ettiğinde harekete geçirir, vicdan bizi yalnız bıraktığında ise bizi sever.

Patika

Oğlan babasını görmeye eve gider
Ve babasından bir şey ister:
"Gitmeden önce hayır duanı almak isterim."
Baba şöyle der: "Senin için edeceğim hayır dua,
Seninle kısa bir yürüyüş yapmak olacak
Bilgelik yolunda."
Ertesi gün baba ve oğlu çıkarlar yürüyüşe,
Dar bir vadiden tırmanmaya başlarlar dağa doğru.
Zirveye yaklaştıklarında
Gün kararmak üzeredir.
Ama önlerinde uzanan ufuk çizgisi
Güneşin son ışıklarıyla apaydınlıktır.
Güneş batar
Bütün görkemiyle.
Gece olur
Ama karanlıkta
Yıldızlar çıkar ortaya birdenbire...

Anne Baba ve Çocuklar Arasındaki ve Grup İçindeki Sevginin Düzenleri

Öncelikle sevgi ve düzenin etkileşimi hakkında bir şeyler söylemek istiyorum. Bu konu oldukça yoğun olduğu için en temelden başlayacağım.

Sevgi ve Düzen

Düzenin taşıdığını sevgi doldurur
Sevgi sudur, düzen bir gemi.
Düzen bir araya getirir,
Sevgi akar gider.
Sevgi ve düzen birlikte yaşar ve hareket eder.
Bir şarkı nasıl ezgide kendini bulursa
Sevginin ezgisi düzendedir.
Kulağımızı nasıl tırmalarsa düzensiz sesler
Ruhumuz da öyle rahatsız olur.
Eğer sevginin bir düzeni yoksa
Bazısı düzen olmasa da sevgi var diye düşünse de
Düzen sevgiden önce gelir.
Biz bilmesek de hep oradadır.
Düzeni biz yaratmadık, o zaten yaratılmıştı.
Ruhumuz gibi, bir anlam gibi keşfettik düzeni
Üzerimizdeki etkilerini gördükçe.

Farklı düzenler

Sevginin düzenini üzerimizdeki etkileri aracılığıyla fark ederiz ve sevgi ilişkisinde kaybettiğimizi ya da kazandığımızı anlamamızı belirleyecek olan kuralları da bu etkiler sayesinde anlarız. Benzer özellikteki ilişkiler aynı, farklı ilişkiler ise farklı kurallara tabiidir. Anne baba ve çocuklar arasındaki sevginin düzeni, akrabalar arasındaki sevginin düzeninden farklıdır. Bir çiftin arasındaki ilişkinin kuralları da çiftin çocukları ile olan ilişkinin kurallarından farklılık gösterir. Aynı şekilde her şeyi bir arada tutan ve ilişkilerimizi düzenleyen, ruhani ve dinî bağla olan ilişkimizin kuralları da hepsinden farklıdır.

Anne baba ve çocuklar

Anne baba ve çocuklar arasındaki sevginin düzeninde öncelikli kural, anne babaların vermesi, çocukların ise almasıdır. An-

ne babalar çocuklarına daha önce kendi ailelerinden ve bir çift olarak birbirlerinden aldıklarını verir. Çocuklar da anne babalarının verdiklerini kabul eder, kendi anne babalarından aldıklarını daha sonra kendi çocuklarına aktarır.

Çocuklar daha önceden anne babalarından bir şeyler aldıkları için kendi çocuklarına bir şeyler verebilecek durumdadır, onların çocukları da ileride kendi çocuklarına verebilmek için şimdi anne babalarından almayı kabul eder. Dünyaya ilk gelen, daha çok vermek zorundadır çünkü daha sonra gelene göre daha çok şey almıştır. Dünyaya en son gelen, verdiğinden daha çok alabilir. En son gelen de yeteri kadar aldığı zaman o da kendinden sonra gelenlere vermek durumundadır. Versek de alsak da bu şekilde hepimiz aynı düzene ve kurallara uymuş oluruz. Almanın ve vermenin kuralları kardeşler arasında da geçerlidir: ilk gelen ardından gelene vermek, sonradan gelen ise kendinden önce gelenin verdiğini almak zorundadır. Birinci çocuk ikinciye ve üçüncüye vermek; ikinci, birinciden almak ve üçüncüye vermek, o da birinci ve ikinciden almak zorundadır. En büyük çocuk en fazla verir, en küçük çocuk en fazla alır. Bunun karşılığında en küçük çocuk, yaşlılıklarında anne ve babasına bakmak zorundadır.

Bir Alman şairi Conrad Ferdinand Meyer, yukarıdan aşağıya doğru inen bu hareketi şiirlerinden birinde şöyle aktarmıştır:

Roma Çeşmesi

Su yükselir
Mermer havuzu doldurur.
Havuzun kenarından taşan sular
İkinci havuza doğru akar.
Bu bolluk sonra üçüncüye geçer.
Her bir havuz birbirinden alır, birbirine verir.
Sular akar durur.

Onurlandırmak

Anne baba-çocuklar ve kardeşler arasındaki sevginin düzenine göre, alan kişi vereni ve verdiğini onurlandırmalıdır. Verilen armağanı kabul ederek, bu armağanı sonsuza dek yaşatmış oluruz; armağandan yayılan ışık seli, hem alanı hem de vereni aydınlatır. Roma çeşmesinde olduğu gibi, alçaktaki havuz, yukarıdan dökülen suyu alırken kendinden yukarıdaki havuzun suyuna yansıyan gökyüzünden de bir miktar almış olur. Gökyüzünün en parlak olduğu havuz ise en üstteki, suyu herkese akıtan havuzdur.

Ailedeki sevgi düzeninin üçüncü boyutu da öncelik sırasıdır; tıpkı alışverişte olduğu gibi, yukarıdan aşağıya ilerleyen bu öncelik, zaman çizelgesi üzerinde önceden sonraya doğru ilerler. Yani anne babaların çocuklara, ilk doğan çocuğun, sonradan doğan çocuğa göre önceliği vardır.

Yukardan aşağıya, önceden sonraya doğru olan alışveriş, ters yönde olacak şekilde değiştirilemez, geri çevrilemez. Çocuklar her zaman anne babalarının; sonradan gelen, önceden gelenin altındadır ve onlara bağımlıdır. Alışveriş ve zaman yalnızca ileri doğru akar, asla geri dönmez.

Hayat armağanı

Anne babanın vermesi, çocukların alması herhangi bir alışveriş değildir; burada alınıp verilen şey, hayatın ta kendisidir. Hayat verirken anne baba kendilerine ait bir şeyi değil, bizzat kendilerini vermektedir. Bu nedenle anne ve baba çocuklarına aktardıkları hayata bir şeyler eklemek, ondan bir şeyler eksiltmek durumunda değildir; çocuklar da kendilerine verilen bu hayatı reddetmek, eksiltmek ya da arttırmak gibi haklara sahip değildir.

Sevginin düzeni, çocuğun anne babası tarafından verilen hayatı ve anne babasını olduğu gibi kabul etmesini, daha farklı olmasını dilememesini, herhangi bir savunma gereği ya da korku duymadan yaşamasını gerektirir.

Bu kabul ediş, tevazu gerektirir. Anne babamız aracılığıyla bize verilen hayatı ve kaderi, sınırların bu şekilde çizilmiş olmasını, bize sunulan fırsatları, ailenin suçlarını, yüklerini ve avantajlarını onayladığımız anlamına gelir.

Bu kabul ediş deneyimini tekrar yaşamak istersek anne babamızın önünde diz çöktüğümüzü, alnımız yere değecek kadar eğildiğimizi, avuçlarımız yukarı bakacak şekilde kollarımızı öne doğru uzattığımızı ve şöyle dediğimizi hayal edelim: "Sizleri annem ve babam olarak onurlandırıyorum." Sonra doğrulalım ve hem babamızın hem de annemizin gözlerinin içine bakıp bize verdikleri hayat armağanı için teşekkür edelim. Şu sözleri de söyleyebiliriz:

Şükran

Sevgili Annem
Senden aldığım hayatı, bütün getirdikleriyle kabul ediyor,
Ödediğin bedeli
Benim ödeyeceğim bedeli biliyorum.
Sana mutluluk vermek için
Bir anımı boşa geçirmeden
Hayatımı dolu dolu yaşayacağım.
Hayatıma sıkıca sarılıp onurla yaşayacağım.
Senin bana verdiklerin gibi
Ben de benden sonrakine vereceğim.
Seni annem olarak kabul ediyorum
Sen de beni çocuğun olarak kabul et.
Sen benim annemsin, ben senin çocuğunum.
Sen büyüksün, bense küçük.
Sen verirsin, ben alırım.
Sevgili Annem
Babamla evlendiğin için çok mutluyum.
Sizler benim için tek anne babasınız.

Sonra aynısını babanıza da söyleyin:

Sevgili Babam
Senden aldığım hayatı da bütün getirdikleriyle kabul ediyor,
Ödediğin bedeli
Benim ödeyeceğim bedeli biliyorum.
Sana mutluluk vermek için
Bir anımı boşa geçirmeden
Hayatımı dolu dolu yaşayacağım.
Hayatıma sahip çıkıp onu zenginleştireceğim.
Senin bana verdiklerin gibi
Ben de benden sonrakine vereceğim.
Seni babam olarak kabul ediyorum
Sen de beni çocuğun olarak kabul et.
Sen benim babamsın, ben de senin çocuğunum.
Sen büyüksün, bense küçük.
Sen verirsin, ben alırım.
Sevgili babam
Annemle evlendiğin için çok mutluyum.
Sizler benim için tek anne babasınız.

Bu sözleri anne ve babasına huzur içinde söyleyebilen kişiler, kendilerini bütün hisseder.

Reddetme

Bazıları anne babalarını bu şekilde kabul ederek onların kötü yönlerini, yani bazı huylarını, eksikliklerini ve suçlarını da kabul ediyor olmaktan rahatsız olur. Oysa kabul etmeyerek kötünün yanı sıra iyiyi de dışlamış olurlar ve hayatı olduğu gibi kabul edemezler.

Eksik olanı tazmin etmek için, anne babasını reddeden çoğu kişi, bir aydınlanma ya da kendini gerçekleştirme çabasına girer. Bu çabalar aslında kabul etmedikleri anne ve babanın yerini doldurma çabasıdır. Anne babamızı reddederek aslında

kendimizi reddetmiş oluruz; bundan ötürü de kendimizi körleşmiş, boş ve eksik hissederiz.

Özel bir şey

Tam olarak ne olduğunu açıklamak kolay olmasa da herkesin kabul ettiği bir gerçek, hepimizin anne babamızdan miras almadığımız, özel bir şeye sahip olduğudur. Bu iyi ya da kötü ama bizim kontrolümüz dışında gelişen bir durumdur. İnançlarımız, duygularımız ne yönde olursa olsun, istesek de istemesek de hepimiz çok daha büyük bir gücün hizmetindeyizdir. Bazen üstlendiğimiz bir sorumlulukla, bazen işimizle, karşımıza her ne çıkarsa çıksın hepimiz bu amaca hizmet ederiz.

Anne babamızın bize verdikleri

Anne babalar bize yalnızca hayat vermez; bizi besler, eğitir, korur ve bize bir ev sağlar. Bu armağanları bize verildiği şekilde kabul etmemiz gerekir. Bu nedenle anne ve babamıza "Bana verdiğiniz her şeyi sevgiyle kabul ediyorum" demeliyiz. Sevgi ve minnetle kabul etmek bir denge biçimidir çünkü böylelikle anne babalar takdir edildiklerini ve onurlandırıldıklarını hissederek daha da büyük bir mutlulukla vermeye devam ederler.

Anne babamızdan aldıklarımızın yeterli olduğunu düşünmeliyiz. Sıra dışı durumlar olsa da, her zaman istediğimiz kadarını ya da tam olarak istediğimizi alamasak da prensip olarak aldıklarımızın yeterli olduğuna kanaat getirmeliyiz.

Bir çocuk büyüdüğünde kendisini daha zengin ve yeterli hissederse anne babasına, "Şimdiye kadar sizden yeteri kadar aldım, bundan sonrasını ben üstlenebilirim" diyebilir. Bu cümle gayet olumludur ve çocuğun bağımsız olmasına katkıda bulunur. Bunun yanı sıra, "Şimdi sizi huzur içinde bırakıyorum" derse çocuk, anne babasından ayrılmış olur ama hem anne baba hem de çocuk birbirlerine sahip olmaya devam ederler.

Öte yandan, eğer çocuk anne babasına, "Bana hâlâ borçlusunuz" derse anne baba kalplerini çocuğa karşı kapatır. Artık çocuğun talepleri yüzünden eskisi gibi özgürce ve isteyerek vermeye devam edemezler. Taleplerinden vazgeçmediği sürece çocuk da kendisine verileni kabul etmekte zorlanır.

Eğer çocuk taleplerinde ısrarcı olursa özgürleşemez çünkü talepleri onu anne babasına bağımlı kılar. Bu tür çocuklar anne babalarından asla ayrılamaz ama anne baba artık o çocuğu sahiplenmek istemez.

Anne babamıza ait olanlar

Anne babamızın kim olduğuna ve ne verdiklerine ek olarak, bir de şimdiye kadarki hayatlarında yalnızca kendilerine ait olacak şekilde ne kazandıkları da önemlidir. Çocuklar tesadüfen anne babalarına bu yönden benzeyebilir ama aslında anne baba bilerek çocuklarına böyle bir özelliği aktaramaz, çocuklar da böyle bir şeyi devralamaz. Bazı şeyler bizim kendi şansımızdır.

Çocuk anne babasına ait iyi bir kaderi ve olumlu özellikleri, herhangi bir çaba göstermesine gerek kalmadan, bu deneyimi yaşamadan, bir sıkıntı çekmeden devraldığında, sahip olduğu bu hakkın bir temeli olduğunu düşünebilir miyiz?

Bir çocuk anne ya da babasının bir rahatsızlığını, sorumluluğunu ya da işlediği bir suçu üstlenmek durumunda kalırsa aile yaşamındaki alışveriş tersine dönmüş, çocuk kendine ait olmayan bir şeyi almış olur. Çocuğun üstlendiği her ne ise aslında bir önceki aile üyesine aittir ve aslında bu kişinin kaderi ve sorumluluğudur. Bu şey, kişi tarafından kabul edilmesi durumunda o kişiye güç ve yarar getirir. Bu kişi kendine ait bu gücü, kendisinin ödemiş olduğu bedeli yüklemeden başkasına aktarabilir.

İnsan doğduğunda kendinden önce doğmuş bir kişinin adına isteyerek de olsa bir kötülük üstlendiğinde, yaşça küçük olan, büyük olanın kişisel kaderine dâhil olmuş ve bu kaderi yaşamış

olmanın getirdiği onur ve güçten onu mahrum bırakmış olur. Geriye yalnızca yaşanmayan bir deneyim için ödenen bedel, kendisine ait olmadığı hâlde üstlenilmiş bir suçun getirdiği yükle lekelenmiş bir deneyim kalır.

Küstahlık

Ailede sonradan doğan birisi, kendine verileni kabul etmek yerine, eşitmiş, hatta üstünmüş gibi bunu kendinden önce doğmuş birisine vermeye çalışırsa alışveriş düzeni tamamen bozulmuş olur. Anne babalar çocuklarından aldığında ya da çocuklar anne babalarına kendi anne babalarından ya da eşlerinden alamadıklarını vermeye çalıştığında anne babalar çocuk, çocuklar anne baba rolünü üstlenmiş olur. Yukarıdan aşağıya doğru doğal biçimde akan alışveriş düzeni, yer çekimine karşı, aşağıdan yukarıya akmaya başlar, ancak asla hedefe ulaşamaz.

Birlikte çalıştığım bir grupta, annesi kör ve babası sağır olan bir kadın vardı. Anne baba birbirine gayet iyi bakıyordu ama kız çocukları onların sorumluluğunu ve bakımını üstlenme gereği duyuyordu. Gerçeği aydınlatmak için bir aile konstelasyonu çalışması yaptım ve bu çalışma sırasında kız çocuk bir yetişkin, anne babası ise küçük çocuk gibi davrandı. Ama anne, kızına, "Ben babanla başa çıkabilirim" derken baba da "Ben annenle başa çıkabilirim, senin yardımına ihtiyacımız yok" dedi. Kız çocuk, bu sözleri duyunca büyük hayal kırıklığına uğradı çünkü tekrar ailenin çocuğu rolüne geri dönmek zorunda kalmıştı.

Kadın o gece uyuyamadı, ertesi gün de kendisine yardım etmemi istedi. Ona şöyle dedim: "İnsan uyuyamıyorsa bunun nedeni, sürekli birisine göz kulak olmaya çalışmasıdır." Sonra ona Alman yazar Borchert'in yazdığı, savaş sonrası Berlin'de bir çocuğun başından geçen bir öyküyü anlattım. Öyküdeki çocuk, bedenini sıçanlar yemesin diye, ölmüş kardeşinin başından ayrılmıyor, gözlerini bir an kırpmıyordu. Çok yorgun düşmüştü ama

uyanık kalmak zorunda olduğuna inandığı için uyuyamıyordu. Onun bu hâlini gören yaşlı bir adam, bir gün yanına yaklaştı ve "sıçanların gece uyuduğunu bilmiyor musun?" diye sordu. O gece çocuk derin bir uykuya daldı. Bu öyküyü dinleyen kadın da o gece rahat bir uyku çekti.

Bir çocuk, alışverişin düzenini önemsemediğinde kendini başarısızlık ya da yenilgiyle cezalandırır ama işlediği suçu ve çektiği cezanın nedenini anlayamaz. Sevgisinden yapıyor bile olsa kendisine ait olmayan bir şeyi alıp vererek düzene karşı gelmiş olur. Yaptığının uygun olmadığını bilemez, hatta iyi bir şey yaptığını düşünür. Ancak düzen, sevgiyle yönlendirilemez çünkü ruhumuzda sevgiden önce gelen, sevginin düzenini belirleyen bir denge duygusu vardır. Bu denge duygusunun bedeli bazen mutluluk, hatta hayatın kendisi bile olabilir. Bu nedenle sevginin, düzenin önüne geçme mücadelesi, bütün trajedilerin sonu ve başlangıcıdır. Bundan kurtulmanın tek yolu, düzeni anlamak ve sevgiyle kabul etmektir. Düzeni anlamak bilgelik, ona sevgiyle teslim olmak tevazudur.

Kader ortaklığı

Anne baba ve çocuklar çeşitli şekillerde birbirine bağımlı oldukları bir kader grubu oluşturur. Her biri yeteneklerine göre diğerlerinin refahı için elinden geleni yapmak zorundadır. Herkes hem alır hem de verir, çocuklar bile anne babaları yaşlanıp bakıma ihtiyaç duyduğunda vermeye başlar. Bu aşamada anne babalar, verdiklerini çocuklarından geri isteme hakkına sahiptir.

Hısım ve akrabalar

Anne babamızın yanı sıra anne babamızdan, akrabalarımızdan ve onların yakınlarından oluşan bir gruba aidizdir. Bu büyük akraba grubu, bir kuvvetle birbirine bağlanmış gibi hareket eder ve grup üyeleri üzerinde bir düzen ve denge duygusu hâkimdir.

Bu düzen ve denge duygusu tarafından grubun üyesi sayılan herkes bu akrabalık grubuna aittir; bunun dışındakiler bu gruba ait sayılmaz. Bu gücün etki kapsamı, kimin gruba ait olup olamayacağını belirler. Genel olarak aşağıda belirtilenler gruba ait sayılır:

1. Çocuklar ve kardeşleri
- Ölenler ve ölü doğanlar, kürtajlar ve düşükler, evlilik dışı doğanlar ve üvey kardeşler
2. Anne babalar ve kardeşleri
- 1. maddenin alt başlığında belirtilenlerin hepsi buraya da dâhildir
3. Büyük anne babalar ve genelde bir kardeşleri
4. Bazen büyük büyük anne ya da baba
5. Kan bağı olmasa da kişilerin akrabalık grubuna dâhil olmasını sağlayan kişiler
- Anne babaların eski eşleri
- Bir şanssızlık ya da ölüm sonucu gruptaki kişilere fayda sağlamış kişiler
6. Birini öldüren ya da öldürülen akrabalar, aynı ya da başka akraba grubundan olan kurbanları ya da katilleri

Akrabalık bağları

Akrabalık grubunun üyeleri kader ortaklığıyla birbirine bağlıdır, bu yüzden bir üyenin başına gelen sarsıcı bir olay, herkesi etkiler ve harekete geçirir. Örneğin, kardeşlerden biri ölünce diğerleri onun ardından ölmek ister, büyük anne ve babalar da ölen bir çocuğun ya da torunun ardından ölmek isteyebilirler. Eşlerden biri öldüğünde diğeri de ölmeyi dileyebilir ve ölenin ardından içinden, "Senin gittiğin yere ben de geleceğim" der.

Kanser, ciddi bir kaza gibi hayatlarını tehdit eden bir deneyim yaşayanlar, intihar eğilimli olanlar, bu tür bir akrabalık bağı-

nın pençesindedir ve içlerinden "Senin gittiğin yere ben de geleceğim" derler.

Buna yakın bir başka konu da, bir aile üyesinin diğerinin sırasını alması, yani diğer üyenin acısını, kefaretini ve ölümünü üstlenmesi, bu kişiyi kaderinden kurtarmasıdır. Bu durumda içten söylenen söz, "Senin yerine ben öleyim"dir.

Örneğin bir çocuk, akraba grubundan birinin çok ciddi hasta olduğunu görünce içinden, "Senin yerine ben hasta olayım" diyebilir. Ya da bir üyenin, işlediği bir günahtan ötürü kefaret ödediğini gördüğünde, "Senin yerine cezanı ben çekeyim" diye içinden geçirebilir. Ya da bir çocuk, anne babasının ya da yakın bir akrabasının gitmek ya da ölmek üzere olduğunu gördüğünde, "Senin yerine ben gideyim" diyebilir.

Genelde bir başkasının yerine acı çekmek, kefaret ödemek ya da ölmek isteyenler, ailenin genç üyeleridir. Karı koca arasında da bu tür bir yer değiştirme dileği gerçekleşebilir.

Burada bilinmesi gereken şey, bu sürecin bilinçdışı bir düzeyde gerçekleştiğidir. Kimse böyle bir durumdan bir yarar sağlamayı düşünmez ve olan bitenin farkında olmaz. Ancak bu sürecin farkına vardığımızda kendimizi bu durumdan özgürleştirme şansımız olabilir. Bu gibi karmaşık durumlar bir aile konstelasyonu sayesinde açığa çıkabilir.

Bütünlük

Kader bağıyla yakından ilişkili bir konu da akrabalık sistemlerindeki bütünlük düzenidir. Çok güçlü bir düzen duygusu akrabalık sistemi içindeki her bir üyenin, koşullar ne olursa olsun sisteme aidiyetinin sürmesini garanti altına alır. Akrabalık grubu üçüncü kuşağa, hatta bazen daha ötesine kadar uzanır; ölü üyeleri de yaşayan üyeler kadar kapsar. Akrabalık grubundan bir üye kaybolduğunda, örneğin aidiyeti reddedildiğinde ya da varlığı unutulduğunda, sistemde en baştaki özgün bütünlüğe dönmek

için inanılmaz bir dürtü oluşur. Bundan ötürü dışlanmış üye, daha sonra sisteme katılan bir üye tarafından temsil edilir; bu üye, dışlanmış üyeyle özdeşleşerek onun kaderini üstlenmiş olur.

Bu süreç tamamen bilinçdışı gerçekleşir ve öncelikle çocuklar üzerinde etkisi görülür. Aşağıda bir örnek okuyacaksınız:

> Evli bir adam bir başka kadınla tamşır ve karısına "seni artık istemiyorum, bir başkasıyla birlikte olmak istiyorum" der. Yeni eşinden çocuk sahibi olur ve bu çocuklardan biri, terk edilen eşin yaşadığı nefret, reddedilme ve üzüntü gibi duyguları taşıyarak eski eşi, temsil edecektir. Ne çocuklar ne de anne baba bu özdeşleşmeden haberdardır.

Kabile sorumluluğu

Akrabalık grubunda çoğunlukla masum üyeler, diğer üyelerin günahlarının bedelini öder. Bunun nedeni daha önceki üyelerin neden olduğu adaletsizliğin kefaretinin ödenmesi ve düzeltilmesidir. Bu adaletsizliğin giderilmesinde büyük gücün kullandığı kişiler, öncelikli olarak çocuklardır. Bu durum öncekilerin sonrakiler üzerinde öncelik sahibi olduğu ve sonrakilerin öncekilere hizmet ettiği, sistem içindeki öncelik düzeniyle ilişkilidir. Hatta bazen sonrakiler öncekilerin uğrunda feda bile edilebilir. Bu yüzden akrabalık sistemindeki denge sorunu, öncekilere ve sonrakilere eşit muamele gözetmez ve sonrakilere adil davranmayı güvence altına almaz.

Aidiyet hakkı eşitliği

Bir akrabalık grubunda bütün üyelerin eşit derecede ait olma hakkının bulunması, temel kurallardan biridir. Çoğu aile ve akrabalık grubu, bazı aile üyelerini bu haktan yoksun bırakır. Örneğin evli bir erkek, evlilik dışı bir çocuk sahibi olduğunda kendisi ya da eşi, "Bu çocuk ya da annesi hakkında hiçbir şey bilmek istemiyorum. Onlar bu aileye ait değil" diyebilir. Bir aile üyesinin başı-

na kötü bir olay geldiğinde, örneğin büyük babanın ilk eşi bebeğini dünyaya getirirken öldüğünde bir daha kimse onun adını anmaz. Aile üyeleri, kadının başına gelenden korktuğu, benzeri bir kaderden çekindiği için, o sanki artık akrabalık grubuna ait değilmiş gibi davranmayı tercih eder. Ailenin kurallarına uymayan bir kişi, diğer üyeler tarafından, "Sen bizim için utanç kaynağısın, artık seninle bütün bağımızı koparıyoruz" denerek dışlanabilir.

Kendilerinin daha ahlaklı olduğuna inananlar, "Bizim senden daha çok hakkımız var" ya da "Ait olma hakkını boş yere harcadın" demektedir. Bu açıdan "iyi", "Benim senden daha fazla hakkım var" anlamına gelirken "kötü", "Senin daha az hakkın var" anlamındadır.

Ölü doğan ya da çok küçükken ölen çocuklar genelde unutulduğu için, ait olma hakları ellerinden alınmış olur. Bazen anne babalar, ölü doğan çocuklarının adını, sonradan doğan çocuklarına verirler, oysa burada ölü doğan çocuğa açıkça, "Sen artık bu aileye ait değilsin, senin yerini başka bir çocukla doldurduk" denmektedir. Ölü çocuk, kendisine verilmiş olan adı bile koruyamamaktadır.

Akrabalık grubunun üyeleri, sevmedikleri, kaderinden korktukları, bir başka aile üyesine yer açtığını kabul etmek istemedikleri ya da aslında minnet borcu duymaları gereken eski bir aile üyesinin elinden, ait olma hakkını aldıklarında sistemde gözetilen denge yüzünden, sonradan aileye katılan bir üye, özdeşleşme yoluyla, dışlanan üyenin kaderini üstlenecektir. Özdeşleşmiş üyenin bu durumdan haberi olmaz ve kendini korumak için hiçbir şey yapamaz. Bir üyenin ait olma hakkı elinden alındığında grubun eski bütünlüğünü korumak ve adaleti sağlamak için önüne geçilemez bir güç oluşur ve dışlanmış üye, bir başkası aracılığıyla temsil ve taklit edilir.

Bu bağlamda, ölen bir aile üyesinin hayatta kalan akrabaları, kendilerinin hayatta kalabilmesini bir haksızlık olarak kabul edip

suçluluk duygusuna kapılabilir. Haksızlığı giderme istekleri, nedenini bilmeden kendi hayatlarını kısıtlamalarına yol açabilir.

Sevginin düzenleri

Akrabalık grubu, mutsuzluğu ve acıyı azaltmak yerine çoğaltan, arkaik bir düzen tarafından yönetilmektedir. Ne pahasına olursa olsun dengeyi yeniden kurmak üzere işleyen sistemdeki bu baskının, dünyaya sonradan gelen bir üyeyi, eski bir üyenin suçunun kefaretini ödemek zorunda bırakması, bir mutsuzluk kısır döngüsü yaratır. Bu tür bir düzen, bilinçdışı kaldığı sürece gücünü koruyabilir; mesele aydınlatıldığı zaman ise altta yatan nedeni daha iyi anlayabilir ve yıkıcı sonuçlara yol açmasını engelleyebiliriz. Bunun üzerine düzen tekrar devreye girerek hem eski hem de yeni üyelere, adaletsizliği ya da haksızlığı giderme konusunda eşit haklar verir. Ben bu düzene Sevgi Düzeni diyorum. Kötülüğe kötülükle karşılık veren, körü körüne sevginin tersine bu sevgi, daha bilgedir, iyileştirici bir denge kollar ve kötülüğü sonlandırmak için iyiliği kullanır.

Öncelikle, "Senin peşinden geliyorum" ve "Senin yerine ben öleyim" sözlerini inceleyelim.

Bu sözleri içinden söyleyen kişilerden, peşinden gitmek istediği ya da yerine acı çekmek ya da cezasının kefaretini ödemek istediği kişiye doğrudan söylemelerini istiyorum. Kişi genelde bu sözleri doğrudan o kişinin yüzüne, gözlerinin içine bakarak söyleyemez çünkü karşısındaki kişinin kendisini gerçekten sevdiğini ve böyle bir fedakârlığı kabul edemeyeceğini bilir.

Bir sonraki adım, peşinden gitmek istediği kişiye şunları söylemektir: "Sen büyüksün, bense küçüğüm. Senin kaderinin önünde eğiliyor ve kendi kaderimi bana verildiği şekliyle kabul ediyorum. Lütfen burada kaldığım sürece beni koru ve kolla. Tüm sevgimle gitmene izin veriyorum." Böylece kişi, yerine ölmek istediği insanla çok daha derin bir bağ kurmuş olacaktır. Ölmüş kişi onun

mutluluğunu tehdit etmektense bütün sevgisiyle dünyada onu koruyup kollayacaktır.

Bazen küçük yaşta ölen kardeşinin peşinden gitmek isteyen bir çocuk söz konusu olduğunda şunlar söylenebilir: "Sen benim ağabeyimsin (ya da kız kardeşimsin), seni bir ağabey/kız kardeş olarak onurlandırıyorum. Kalbimde her zaman bir yerin olacak. Senin kaderinin önünde eğiliyorum ve bana her ne getirdiyse kaderimi yaşamak istiyorum." Böylelikle, yaşayanların ölülere katılmasındansa, ölüler yaşayanlara katılmış olur ve onları esirger.

Kardeşi ölüp de kendisi hayatta kaldığı için kendini suçlu hisseden bir çocuk, ölmüş kız ya da erkek kardeşine şunları söyleyebilir: "Sevgili kardeşim, sen öldün; ben bir süre daha yaşayacağım ve bir gün ben de öleceğim." Ölen kişinin yaşayan üzerinde kurduğu hâkimiyet duygusu sona ereceği için, hayatta kalan çocuk da kendini suçlu hissetmeden yaşamaya devam edecektir.

Akraba grubunun bir üyesi dışlandığında ya da unutulduğunda, grubun bütünlüğünün yeniden sağlanması, bu dışlanmanın kabul edilmesinden ve dışlanan kişinin hak ettiği saygıyı görmesinden geçer. Bu kabul ediş içsel bir süreç olarak başlar ve örneğin ikinci eş, birinci eşe "Sen ilksin, ben ikinciyim. Senin varlığını ve gittiğinde benim için hazırladığın yeri kabul ediyorum." Eğer birinci eş haksızlığa uğradıysa ikinci eş, sözlerine şunu da ekleyebilir: "Kocamı elde etmemin sana üzüntü verdiğini kabul ediyorum. Lütfen kocamla birlikteyken beni gözet, çocuklarımı koruyup kolla." Aile konstelasyonu sırasında birinci eşin yüzünün nasıl değiştiğini, yumuşadığını ve gördüğü saygı sayesinde ikinci eşin bu talebini kabul ettiğini görebiliriz. Böylece düzen yeniden kurulmuş olur ve hiçbir çocuk, birinci eşi temsil etmek zorunda kalmaz. Aşağıda bir örnek daha okuyabilirsiniz:

> Kendi ülkesinde bir ürünün tek yetkili satıcısı olan genç bir işadamı, Porsche'siyle gelir ve elde ettiği başarılarını anlatmaya başlar. Yaptığı işte son derece başarılı ve oldukça çekici bir erkek olduğu-

nu herkes kabul etmektedir. Ancak çok içki içmektedir ve muhasebecisi, kişisel harcamalarını çok yüksek tutarak şirketi tehlikeye attığı konusunda onu uyarmıştır. Başarısına rağmen, sanki her şeyi kayhetmeye çalışmak istemektedir.

Genç adam daha dünyaya gelmeden önce annesinin, zayıf karakterli olduğu gerekçesiyle ilk kocasından ayrıldığı ve başka bir erkekle evlenerek ilk kocasından olan çocuğunu bu ikinci evliliği süresince doğurduğu ortaya çıkar. İşadamının yarı kardeşi olan bu çocuğun, gerçek babasını görmesine asla izin verilmez. Bugüne kadar da babasıyla hiç tanışamaz ve hayatta olup olmadığını da öğrenemez.

Genç işadamı uzun vadede başarılı olamayacağını çünkü elde ettiği mutluluğun kardeşinin mutsuzluğu pahasına olduğunu öğrenmiştir. Kendince şöyle bir çözüm bulur:

İlk olarak anne babasının evliliğinin ve kendi yaşamının, kardeşinin babasının katlanmak zorunda olduğu bir kadere bağlı olduğunu kabul eder.

İkinci olarak kendi kaderini kabullenir; kardeşine ve kardeşinin babasına, onları kendisiyle eşit gördüğünü, onların da eşit derece yaşama hakkı olduğunu kabul ettiğini dile getirir.

Üçüncü olarak, alışverişteki dengeyi sağlamak isteğiyle, kardeşi için özel bir şey yapmak ister. Kayıp babasını arar ve onları tekrar bir araya getirmeye çalışır.

Sevgi Düzeni'nin uygulandığı alanlarda, geçmişteki adaletsizliği giderme konusunda akraba grubunun sorumluluğu sona erer; işlenen suç ve ortaya çıkan sonuçlar, ait olduğu yerde kalır. Daha fazla kötülükten başka bir şey doğurmayacak olan kötüyü kötüyle dengeleme yöntemi yerine, artık terazinin ibresi iyiyi göstermeye başlar. Dünyaya sonradan gelenler, kendinden önce gelenlerden alır, yapmış oldukları her şeyi kabullenerek bu kişileri onurlandırır, geçmişte yaşanan iyi kötü ne varsa geçmişte bırakırsa sevgi düzeni gerçekten işe yarar. Aileden dışlanmış olanlar haklarını yeniden elde eder; biz de bu kişilerden korkmak yerine, onların dualarını elde etmiş oluruz. Bunun gerçekleşebil-

mesi için ruhlarımızda bu kişilere yer açmalıyız; bu yer, zaten onların en temel hakkıdır. Ancak bu sayede kendimizi tam ve bütün hissedebiliriz.

Kadın ile Erkek Arasındaki Sevgi Düzeni

Öncelikle kadın ve erkek arasındaki sevgi düzeninde herkesin bildiği konuları anlatmak istiyorum.

Kadın ve erkek

Erkek, kendi içinde kadınsılık olmadığı için, kadın da erkeksilikten yoksun olduğu için karşı cinsi çekici bulur. Bir erkeğin erkek olabilmesi için kadına ihtiyacı vardır, kadın olabilmek için kadın da erkeğe gerek duyar. Bir erkek, bir kadını eş olarak kabul ettiği zaman ilk kez erkek olur, kadın da bir erkeği kocası olarak kabul ettiğinde kadın olur. Ancak o zaman kadın ve erkek bir çift hâline dönüşür.

Erkek ve kadın arasındaki sevgi düzenine göre, önce erkek bir kadını kendi kadını yapmak, kadın da erkeğin kendi erkeği olmasını ister. Erkek ve kadın birbirlerini, örneğin eğlenmek ya da kendisine bakacak birini bulmak gibi başka nedenlerden ötürü istiyorsa bu ilişkinin temeli sağlam değildir. Bazen ekonomik konum, eğitim düzeyi, dinî inanç, birisini korumak, iyileştirmek, kurtarmak, çocuklarımıza anne ya da baba aramak gibi nedenlerle evlenenler olsa da bu ilişkilerin hiçbirinin temeli sağlam değildir.

Anne ve baba

İkinci olarak, Sevgi Düzeni, bir ilişki içindeki kadın ve erkeğin üçüncü bir varlığa yöneldiğini, erkeklik ve kadınlığın bir çocukla gerçek anlamını bulduğunu söyler. Çünkü bir erkek ancak baba olduğunda tam anlamıyla bir erkek, kadın da anne olduğunda tam bir kadın olur ve bir çocuğun varlığında gözle görülür biçimde ve

ayrılmaz olarak birleşirler. Anne baba olarak, çocuklarına karşı duydukları sevgi, birbirlerine karşı duydukları sevgiyi de zenginleştirir ve taçlandırır. Birbirlerine karşı duydukları sevgi, anne baba olarak çocuklarına karşı duydukları sevgiden önce gelir ve köklerin bir ağacı beslemesi gibi, birbirilerine karşı duydukları sevgi de çocuklarına karşı duydukları sevgiyi besler.

Birbirilerine karşı duydukları sevgi gerçekten kalplerinden geliyorsa çocuklarına karşı duydukları sevgi de öyle olacaktır. Eşlerin birbirine duyduğu sevgi zayıfsa çocuklarına karşı duydukları sevgi de zayıf olacaktır. Kadın ve erkek, birbirlerinde sevdikleri ve beğendikleri özellikler her neyse, çocuklarında da aynı özellikleri beğenecek ve seveceklerdir. Birbirlerinde rahatsız edici buldukları özellikleri, çocuklarında da aynı şekilde rahatsız edici bulacaklardır.

Anne ve baba kendi ilişkilerinde saygı, sevgi ve destek adına ne kadar başarılı oldularsa çocuklarıyla olan ilişkilerinde de o kadar başarılı olacaklardır. Benzer şekilde kendi ilişkilerinde başarısız oldukları konularda çocuklarıyla olan ilişkilerinde de başarısız olacaklardır.

Çocuklarına duydukları sevgi, anne babanın birbirilerine olan sevgisini zenginleştiriyor ve taçlandırıyorsa çocuk kendini kabul edilmiş, saygı görmüş, sevilmiş ve iyi hissedecektir.

Arzu

Evli bir çift, ünlü bir terapiste başvurur ve yardım ister. "Her gece soyumuzu devam ettirme konusundaki sorumluluğumuzu yerine getirmeye çalışıyoruz, ancak bütün çabalarımıza karşın şu ana kadar bu soylu görevi yerine getirmede başarılı olamadık. Yanlış yaptığımız bir şey mi var? Bu durumda ne yapmalıyız?"

Terapist çiftten kendilerini iyice dinlemelerini ister. Terapi sonunda doğrudan eve gidecekler ve kendi aralarında bu konuyu tartışmayacaklardır. Çift kabul eder ve terapistin dediklerini

dinler: "Her gece soyunuzu sürdürmek için çaba gösteriyorsunuz ama bu cesurca çabanıza karşın elinize bir şey geçmemiş. O zaman çabalamayı bırakın, artık tutku, üstüne düşen görevi yerine getirsin." Böylece terapist, çifti eve gönderir.

Çift sabırsızlıkla eve döner. Baş başa kaldıkları bir anda birbirilerine karşı duydukları arzu ve tutkuya kendilerini bırakırlar ve on beş gün içinde kadın hamile kalır.

Çocuk doğurma yaşını biraz geçmiş bir kadın, son anda bir hamle yaparak gazeteye ilan verir: "Evlenmek için çocuklu ve dul bir erkek arıyorum." Bu şekilde başlayacak bir ilişkinin başarılı olma şansı çok düşüktür. Bunun yerine gazeteye "Bir erkek arıyorum, yok mu beni almak isteyen?" diye yazsa da pek bir değişiklik olmazdı.

Sevgi eylemi

Bir ilişkideki en samimi anımızın adını koyma ve bunu arzulama konusundaki çekincemizin birinci ve temel nedeni, kültürümüzün sevişme eylemini önemsiz ve neredeyse saygısız bir gereksinim olarak görmesidir. Oysa sevişmek, insanlığın başına gelebilecek en muhteşem eylemdir. İnsanların birbiriyle kurduğu başka hiçbir bağ, yaşamın düzeni ve bütünlüğüyle daha büyük bir uyum içinde olamaz. Dünyada başka hiçbir eylem bundan daha fazla bir sorumluluk gerektirmez, hiçbir eylem ruhumuza bu kadar büyük bir zevk verip ardından böylesi tatlı bir sızı bırakamaz. İnsan eylemleri arasında en ciddisi, en tehlikelisi ve zorlusu budur ve bize anlayış, bilgelik ve önem kazandırır. Bir karşılaştırma yapacak olursak bütün diğer çabalarımız, bu esas eyleme dönük bir hazırlık ya da onun bir sonucu, destekleyicisi ya da yerine koymaya çalıştığımız bir yedeğidir.

Sevgi eylemini yerine getirirken en mütevazı hâlimizleyizdir, başka hiçbir zaman kendimizi bu kadar açık ve savunmasızca ortaya koymayız. Sevgi eylemi sırasında hassas ve kırılgan oluruz,

bu yüzden kadın ve erkeğin bir araya geldiği mekânı da gözlerden uzak tutmaya çalışırız. Bu eylem sırasında kendimizi karşımızdakine emanet ederiz.

Kadın ve erkek arasındaki sevgi eylemi, aynı zamanda en cesur eylemdir. Kadın ve erkek ömürlerinin sonuna kadar birlikte olmak üzere bir araya geldiği zaman, daha ilişkinin en başındayken bile, bir sonun varlığına razı olurlar ve birbirlerinin sınırlarını kabul ederler.

Karı koca arasındaki bağlar

İncil'de söylendiğine göre erkek, kadını sevdiğinde anne ve babasından ayrılmış ve karısına bağlanmış olur; böylece ikisi bir bedende birleşir. Kadın için de aynı şey geçerlidir. Bu imge ruhumuzda yaşanan bir süreci tarif eder, somut sonuçlarını da birbirinden ayrılamaz bir bağ biçiminde görebiliriz. İstesek de istemesek de bu bağ başka bir ilişkide aynı şekilde tekrarlanamaz. Bir ilişkinin sona ermesi ve ardından bir başkasının başlamasıyla aynı bağın kurulduğunu söyleyenler olsa da sonraki ilişkilerde bu bağ farklı bir biçimde gerçekleşir.

İkinci eşler kendilerinden önce kurulmuş bu bağın varlığını içgüdüsel olarak hissedebilir. Hatta bazen eşler, birbirlerini birinci eşlerini kabul ettikleri gibi tam olarak kabul etmekte zorlanabilirler. İlk ilişki, eşlerden birinin ölümü yüzünden son bulduysa bile, ikinci ilişkide suçluluk duygusu yaşanabilir.

İkinci ilişkinin başarılı olmasının koşulu, ilk ilişkide eşler arasında kurulmuş olan bağın tam olarak kabul edilmesi ve onurlandırılmasıdır. Yeni ilişkideki taraflar, kendi ilişkilerinin ilk ilişkiden sonra geldiğini, kendilerinden önceki kişilerin önceliğini ve önceki eşlerin kendilerine bir yer bıraktığını bilmelidir. İlk ilişkide yaşanan bağın, bu ilişkide aynı şekilde yinelenemeyeceğini ve aslında bu bağın her yeni ilişkide biraz daha zayıfladığını kabul etmelidir. Bu yüzden, bir kural olarak ikinci ilişkiyi sona erdirirken, his-

sedilen suçluluk ve sorumluluk duygusu, birincide yaşanana göre biraz daha zayıflar. Aşağıda buna bir örnek okuyacaksınız.

Kıskançlık

Bir kadın, grup terapisinde kıskançlığıyla kocasını nasıl bezdirdiğini, bu huyunun ilişkileri için çok zararlı olduğunu bilse bile kendini değiştiremediğini anlattı. Grup lideri, bu soruna şöyle bir çözüm gösterdi: "Böyle devam edersen eninde sonunda kocanı kaybedersin. İlişkiniz sürerken tadını çıkarmaya çalış." Kadın rahatladı ve güldü. Bu grup çalışmasından bir süre sonra kocası, grup liderini aradı "karısını kendisine geri kazandırdığı için" teşekkür etti.

Yıllar önce aynı erkek, kız arkadaşı olarak tanıttığı bir başka kadınla grup çalışmasına katılmış ve terapi sırasında, kız arkadaşına yaşatacağı acı ve sıkıntıyı hiç önemsemeden, kendisine çok daha genç bir başka kız arkadaş bulduğunu ve yanında oturan kız arkadaşından ayrılmayı düşündüğünü söylemişti. İlişkileri yedi yıldır sürüyordu.

Bu erkek daha sonra yeni kız arkadaşıyla bir başka seminere katılmıştı. Kız arkadaşı seminer haftası süresinde hamile kalmış ve kısa bir süre sonra evlenmişlerdi. Onu kıskançlığıyla canından bezdiren kadın, işte bu kız arkadaştı.

Grup lideri, kadının kıskançlığının nedenini anlamıştı. Bu kadın, kocasının önceki ilişkisini inkâr etmiş, o ilişki hiç olmamış gibi davranmıştı. Kıskançlık göstererek aslında kocasının sahibi olduğunu herkese göstermeye çalışıyordu. Oysa gizliden gizliye bu ilişkinin varlığını ve kendi sorumluluğunu kabul ediyordu. Kıskançlığı, kocasının suçunun bir kanıtı değil, aslında bu ilişkiyi hak etmediğini düşünmesinden kaynaklanan bir durumdu. Kıskançlığının yaratacağı bir ayrılık, kocasının kendisinden önceki ilişkisini kabul etmesinin tek yoluydu. Böylece önceki ilişkideki kadını desteklediğinin de bir göstergesi olacaktı.

Kan bağı

Kadın ve erkek arasındaki özel ve çözülmesi güç olan bağ, aralarındaki sevginin tamamlanmasıyla daha da gelişir. Bu eylem sayesinde kadın ve erkek önce bir çift, sonra da anne baba olur. Bu manevi sevgi ve ilişkinin herkese duyurulması yeterli değildir. Örneğin, eğer taraflardan biri ilişki başlamadan önce bir kısırlaşma ameliyatı geçirdiyse beraberliklerini sürdürmek istemelerine rağmen, bu durum ilişkiyi ve aralarındaki bağı zayıflatır. Bu çeşit ilişkiler bağlayıcı olmaz ve taraflar ayrıldığında duyulan suçluluk ve sorumluluk hissi az olur.

Eğer hamileliğin son bulması gibi bir nedenden ötürü ilişkideki sevgi akışı zaman içinde zayıflarsa aradaki bağ sürse bile, ilişkide bir kırılma noktası oluşmuş demektir. Örneğin, kürtaj da ilişkinin sona ermesine neden olur. Kürtajın ardından kadın ve erkek, ilişkilerini sürdürmek isterse birbirlerine olan bağlılıklarını yenilemeleri ve yeni bir ilişkiye başlıyormuş gibi davranmalıdırlar. Çünkü birinci ilişki sona ermiş, yeni bir ilişki başlamıştır.

Cinsel birliktelik, bedenin ruha olan üstünlüğünün bir göstergesi, gerçek ve çok büyük bir kanıtıdır. Bu kanıta rağmen cinsel arzularımızı, zekâmıza göre aşağı görme eğilimindeyizdir. İçgüdülerimiz, gereksinimlerimiz, istek ve arzularımız aracılığıyla gerçekleşenleri; akılcı ve ahlaki kararlarımız aracılığıyla gerçekleşenlere göre daha az değerli kabul ediyoruz. Ama aklın ve ahlakın bizi yarı yolda bıraktığı yerde, içgüdülerimiz haklılığını ve gücünü ispat eder. İçgüdülerimizin altında çok daha derin bir anlam ve anlayış yattığı için, işler sarpa sardığında akıl ve ahlak korkarak geri çekilir ve meydanı içgüdülerimize bırakır.

Küçük bir çocuğun suya düştüğünü ve bir adamın çocuğun ardından suya atladığını hayal edelim. Adam bunu hesaplanmış bir akıl yürütme ya da ahlaki yükümlülükten ötürü değil, içgüdüsel olarak yapar. Akılcı değil de içgüdüsel olması, bu hareketin haklılığını, cesaretini ve övgüye değer olma durumunu azaltmaz.

Bir erkek ve dişi kuşun birlikte yuva yapması, çiftleşmesi ve yumurtaların üstüne yatarak onların çıkmaya hazır olana kadar sıcak tutmaya uğraşması, yalnızca içgüdülerle gerçekleştiği için daha mı az heyecan verici bir süreçtir?

Basso continuo

Kadın erkek ilişkisi, bir barok konçertosu gibi yönetilmelidir. Barok müziğin en önemli özelliklerinden olan "basso continuo", yani melodiye iyi bir zemin hazırlayacak ve armoniyi dolduracak bas bölümü, ilişkiyi geri planda sürekli desteklerken üst notalarda çeşitli melodiler çalmalıdır. Kadın erkek ilişkisinde "basso continuo" ya da "sürekli bas"ın şöyle bir ses çıkardığını hayal edebiliriz: "Seni istiyorum, seni istiyorum, seni istiyorum, seni karım olarak kabul ediyorum, seni kocam olarak kabul ediyorum, seni hayatıma kabul ediyorum ve kendimi bütün aşkımla sana sunuyorum."

Eksiklik

Kadın ve erkek arasındaki ilişkinin ilk başladığındaki gibi devam etmesi için, erkeğin erkek gibi olması ve öyle kalması, kadının da kadın gibi olması ve öyle kalması gereklidir. Bunun anlamı, hem erkeğin hem de kadının karşı cinstenmiş gibi davranmaya, onun gibi düşünmekten ve hissetmekten kaçınmaya çalışmak zorunda olmasıdır. İki cins arasındaki ilişkide erkek, erkek gibi olduğu sürece önemlidir; kadın da kadın gibi olduğu sürece arzu edilir. İlişki ancak bu sayede anlamlı ve sürdürmeye değer olur.

Erkek, bir kadın gibi davranabilseydi kadına ihtiyaç duymazdı; kadın da aynı şekilde erkeksi özelliklere sahip olsaydı bir erkek olmadan hayatına devam ederdi. Bu nedenle hem erkeksi hem de kadınsı özelliklere sahip insanlar, genelde yalnız yaşarlar ve kendilerine yeten insanlardır.

Babasının oğlu, annesinin kızı

Kadın ve erkek arasında sevgi düzeninin bir parçası da fedakârlıktır. Fedakârlık çocuklukta başlar; örneğin, erkek olabilmek için erkek çocuğu ilk aşkından, yani annesine olan aşkından vazgeçmek zorundadır. Kız çocuk da kadın olabilmek için hayatındaki ilk erkekten, yani babasından vazgeçer. Erkeklik yolculuğunda başarılı olabilmek için erkek, annesinin yörüngesinden çıkıp babasının yörüngesine girmelidir; kız çocuk da zaman içinde babasından uzaklaşıp annesine doğru yönelmelidir. Yalnızca annesinin etkisinde kalan bir erkek çocuğu, ergenlik düzeyinde kalarak bir erkek ya da koca değil, ancak bir kadın avcısı olur. Babasının yörüngesinden çıkamayan kız çocuğu ise bir kadın, bir eş değil, ancak gelip geçici bir flört ya da metres olabilir.

"Annesinin oğlu", "babasının kızı" ile evlendiğinde, aslında aradığı, annesinin yerine koyacak bir kişidir. "Babasının kızı" da kendine bir baba figürü arar ve bunu bir sevgili şeklinde bulur. "Babasının oğlu", "annesinin kızı" ile evlendiğinde başarılı bir çift olma olasılıkları yüksektir. "Babasının oğlu", genelde kayınpederiyle, "annesinin kızı" da kayınvalidesiyle iyi geçinir. Bunun tersine, "annesinin oğlu" ise genelde kayınvalidesiyle, "babasının kızı" ise kayınpederiyle iyi geçinir.

Anima ve animus

Bir erkek, annesinin yörüngesinden ayrılamazsa kadınsılık ruhuna işler ve babasından erkeksi özellikler almasını engeller. Kız çocuk da babasının yörüngesinden çıkamazsa erkeksilik ruhuna işler ve annesinden kadınsı özellikler almasını engelleyerek kız çocuğunun kadın olma yönündeki gelişimini sınırlandırır. C.G. Jung erkek ruhundaki kadınsılığı Anima, kadındaki erkeksiliği ise Animus olarak adlandırmıştır. Anima, annesinin yanından ayrılamayan erkekte çok güçlüdür. Bu tür erkekler kadınları anlamakta zorlanır ve onlara karşı daha az şefkat besler, diğer erkek

ve kadınlar tarafından da pek ilgi çekici bulunmaz. Babasının yörüngesinden kopamayan kız çocuklarında da Animus çok gelişir ve bu tür kadınlar hem erkeklere hem de kadınlara çok çekici gelmez, erkeklere karşı pek anlayışlı ve merhametli olamazlar.

Erkek çocuk, annesinin etkisinden erken yaşta kurtulup babasının etkisine girerse ruhundaki Anima etkisi sınırlı olur. Böylece kadınların değerini daha iyi anlayan ve takdir eden bir erkek hâline dönüşür. Kız çocuk da erken yaşta babasının etkisinden kurtulup annesinin etkisine girdiğinde ruhundaki Animus çok belirleyici olamaz. Böylece bu kadın da erkeklere karşı daha anlayışlı ve şefkatli bir insan hâline dönüşür.

Anima erkek çocuğun babasına, Animus da kız çocuğun annesine çok yakınlaşamamasının sonucudur diyebiliriz.

Her iki taraf

Kadın ve erkek arasındaki sevgi düzeninin bir boyutu da belli bir miktarda alışverişin gerçekleşmesidir. Hem kadın hem de erkek, karşı tarafta olmayan ama kendilerinde olanı verir, kendilerinde olmayanı alır. Bir ilişkinin verimli olabilmesi için tarafların karşı tarafta eksik olanı vermesi, kendinde eksik olanı karşı taraftan alması gerekir. Hem kadın hem de erkek kendini karşı tarafa verir, onu da kendine alır.

Eğer taraflardan yalnızca biri veriyor, diğeri alıyor ise bu sevgi düzeni bozulur. Alan taraf yoksul, veren taraf ise yardımsever gibi davranıyorsa bu süreçte alan taraf çocuk, veren taraf ise anne-baba rolüne bürünür. Alıcı, karşılığında bir şey vermeden, yalnızca teşekkür ederek kabul eden bir kişiyse verici, karşılığında bir şey almadığı için zamanla kendini daha üstün hissetmeye başlar. Böylelikle denge bozulur ve alışveriş süreci tehlikeye girer.

İlişkideki alışverişin başarılı olabilmesi için her iki taraf da birbirini arzu etmeli, sevmeli ve eşinin gereksinim duyduğu şeylere saygı duymalıdır.

Peşinden gitmek ve hizmet etmek

Sevgi düzenine göre kadın, erkeğin peşinden gider. Bunun anlamı kadının erkeğin ailesine, yaşadığı yere, arkadaş ortamına, diline ve kültürüne katılması ve çocuklarının da babalarının peşinden gitmesine rıza göstermesidir. Bu düzeni daha iyi anlamak için etkilerine bakmamız ve kadının erkeğin, çocukların ise babalarının peşinden gittiği aileler ile erkeğin kadının, çocukların da annelerinin peşinden gittiği aileleri karşılaştırmamız gerekir. Ancak elbette istisnai durumlar yaşanabilir ve bazı durumlarda erkeğin ve çocukların, kadının ailesine katılmasının daha güvenli ve uygun olduğu durumlar yaşanabilir.

Kadının erkeğin peşinden gitmesindeki eşitlik durumunu dengelemek için, sevgi düzenine göre erkek de kadına hizmet etmelidir.

Eşitlik

Kadın ve erkek arasındaki sevgi düzeni, anne baba ve çocuklar arasındaki sevgi düzeninden farklıdır. Eğer bir çift, anne baba-çocuk ilişkisindeki sevgi düzenini kendi ilişkilerine uygulamaya çalışırsa ilişkinin dengesi bozulur.

Örneğin eşlerden biri, bir çocuk gibi diğerinden koşulsuz sevgi bekliyorsa aslında beklediği şey, anne babanın çocuğuna sağladığı bir güven duygusudur. Bunun sonucunda ilişkide bir sorun yaşanabilir. Bu beklentiyi çok fazla bulan eş, kendini geri çekebilir, hatta eşini terk edebilir ve bu kararında da haklıdır. Çocukluktaki düzenin eşler arasındaki ilişkiye aktarılması, kendisinden koşulsuz sevgi beklenen tarafı haksız bir yükün altına sokar ve ilişkinin sona ermesine neden olabilir.

Bir erkek karısına ya da kadın kocasına "Ben sensiz yaşayamam" ya da "Beni terk edersen kendimi öldürürüm" gibi şeyler söylüyorsa söylenen kişi, ilişkiyi sonlandırmak zorundadır çünkü burada aklı başında yetişkinler için kabul edilmesi mümkün olmayan bir zorlama söz konusudur. Oysa bu sözleri bir çocuğun

söylemesi gayet kabul edilebilir bir durumdur çünkü gerçekten de çocuklar anne babaları olmadan yaşayamaz.

Kadın ya da erkek, eşini sürekli eleştirmek, eğitmek ve onu değiştirmeye çalışmak çabasındaysa burada da yalnızca anne babanın çocuklarına yapmaya hakkı olan bir takım davranışlar içine girmiş demektir. Bu durumda da ilişki çoğu zaman baskı altındaki eşin bunalması, ilişkinin dışında bir kaçış yolu ve denge araması ile sonuçlanır.

Kadın ve erkek arasındaki sevgi düzeni, her iki tarafın da birbirine eşit düzeyde saygı duymasını gerektirir. Taraflardan birinin kendini anne baba yerine koyması ve diğerine çocuk gibi davranması, eşler arasındaki sevgi akışını bozar ve ilişkiyi tehlikeye sokar.

Bu düzen, alışveriş dengesinde de geçerlidir. Anne baba ve çocuk ilişkisinde verici olan anne baba, alıcı ise çocuklardır. Çocuğun bu dengeyi bozma, anne babasıyla eşit konuma gelme çabası başarısızlıkla sonuçlanmaya mahkûmdur. Çocuklar her zaman anne babalarına borçlu olacaklardır ve ilginçtir ki eşitlik arama çabaları başarısız oldukça kendilerini anne babalarına daha yakın hissederler. Ancak çocukları anne babalarına bağlayan borçluluk duygusu, aynı zamanda onları bağımsız olmaya ve evden ayrılmaya doğru da iter çünkü kendi başlarına bir şeyler yaparak kendilerini kanıtlamaya çabalarlar.

Bu yüzden, bir kadın kocasına ya da erkek karısına bir çocuk gibi davranmaya başladığında örneğin, onun okul masraflarını ödediğinde artık ilişkide eşitlik dengesi bozulur. Kişi kendini borçlu hissetse bile okulu bittiğinde artık o ilişkiden ayrılmak isteyecektir. Ancak paranın tamamını eşine geri öderse ilişkideki eşitlik tekrar sağlanır ve ilişki sağlıklı bir biçimde sürer.

Değiş tokuşun ölçüsü

Cinsiyet açısından kadın ve erkeğin verebildikleri farklı olsa da alışverişin oranı eşit olmalıdır. Sevgiyi alma ve vermede eşit-

lik sağlanırsa ve bu eşitlik yaşamın diğer alanlarına da uzanırsa ilişki başarılı olur.

Taraflardan biri, diğerinden iyi bir şey aldığında eşitlik ve huzur duygusunu korumak için kendisine verilene denk bir şey vermek ister. Bir kadın, erkeği sevdiği için ona erkeğin kendisine vermiş olduğundan daha fazlasını verdiğinde erkek de kadını sevdiği, ilişkinin devam etmesini istediği için ve aldığı şeyin altında ezilmemek için kadına aldığından daha fazlasını vermeye çalışır. İkisinin arasındaki alışveriş döngüsü süreklilik kazandığı sürece alışveriş de büyümüş olur.

Alışveriş tek taraflı olduğunda ilişki sona erer. Almadan veren kişi, bir süre sonra vermekten, vermeden alan da almaktan yorulur. Alışverişin sona erme nedenlerinden biri de veren kişinin, alan kişinin geri verebileceğinden ya da vermek istediğinden fazlasını vermesidir. Alan kişi, verenin verebileceğinden fazlasını istediğinde de benzer durum yaşanır. Alış ve veriş eylemleri birbirine denk ve ilişkinin kuralları çerçevesinde sınırları belli olmalıdır.

İkili bir ilişkinin başarılı olabilmesi için acı çekmenin derecesi de eşit olmalıdır. Eşlerden biri diğerini kırdığında ya da ona acı verdiğinde, mağdur da suçluyu benzer bir derecede kırmalıdır.

Mağdur kızmayı ya da öfkelenmeyi reddederse değiş tokuş yaşanamaz ve ilişki tehlikeye girer. Örneğin, eşlerden biri diğerini aldatır ve aldatılan eş bir biçimde intikam alamazsa ilişki devam edemez. Ancak aldatılan eş de diğerinin canını yakarsa ilişki kaldığı yerden devam eder. Eğer mağdur suçluyu seviyorsa bu intikam birebir eşit derecede olmamalıdır yoksa ilişki bir acı çektirme yarışmasına dönüşür. Kendi masumiyetinden emin olan mağdur, daha fazla acı çektirme peşinde de koşmamalıdır, bu da suçluyu mağdur durumuna düşürüp ona öç alma hakkı tanır. Mağdur acı çektirirken biraz daha insaflı davranmalıdır; böylece hem adalet hem sevgi dengesi bozulmamış olur ve sağlıklı bir alışveriş tekrar başlayabilir.

Mağdur ve suçlu, birbirine kötülük yapmaya devam ederse kötülüğün derecesi her seferinde artar ve ilişkide bir mutsuzluk ve intikam döngüsü başlamış olur. İlişkinin kalitesi iyiliklerin alışverişi ile ölçülür, kötülük ve intikamın değil. Kötülükten iyiliğe doğru bir dönüşüm başladığında çiftin ilişkisi iyileşmeye başlar ve zaman içinde sevgi ile ilişkilerini tamir ederler.

Farklı ilişki kalıpları

Herkesin aile içi ilişkileri birbirinden farklıdır. Bir ilişkinin başarılı olması için, kadın ve erkek, anne babalarından miras aldıkları ilişki kalıplarını incelemeli ve kendi ilişkileri için belirledikleri ilişki kalıplarını eski kalıpların yerine koymalıdırlar. Bu süreçte masumiyet ve suçluluk duyguları yaşanabilir. Eşler, kendi anne babalarının davranış ve inanç kalıplarını benimserken bu kalıplar zararlı bile olsa kişilerde masumiyet duygusu hâkimdir. Bu kalıpları iyi ve kendileri için yararlı olan yenileriyle değiştirirken bile suçluluk duygusu yaşanması kaçınılmazdır. İlişkide iyilik ve mutluluk için ödenecek bedel, suçluluk duygusudur.

Kilitlenmeler

İkili ilişkilerde yaşanan bazı sorunlar kendi akraba grubumuz içindeki ilişkilerden kaynaklanabilir çünkü bazen her iki taraf da aile içinde çözümlenmemiş bazı konuları bilinçdışında beraberlerinde taşıyor olabilir. Aşağıda bir örnek okuyacaksınız:

> Bir kadın ve erkek birbirlerine çok yakın da olsalar nedenini bilemedikleri biçimde çok çatışma yaşamaktadırlar. Bir gün kadın, terapistin önünde kocasına terslenir ve terapist o sırada kadının yüzünün yaşlı bir kadına dönüştüğünü fark eder. Terapist hemen dikkatleri kadının yüzünün dönüştüğü hâle çeker ve sorar: "Kim bu yaşlı kadın?" Kadın birden büyük annesini hatırlar. Büyük babasının, misafirlerin önünde bile büyük annesinin saçından sürükleye sürükleye başka odaya götürdüğünü ve onu hırpaladığını anımsar.

Çalışmaya katılan kadın, kocasına karşı hissettiği öfkenin kaynağının, aslında büyük annesinin büyük babasına karşı hissettiği bastırılmış öfke olduğunu anlar.

Evliliklerde nedeni anlaşılamayan pek çok sorun, buna benzer ailevi kilitlenmelerden kaynaklanır. Bu süreç tamamen bilinçdışımızda gerçekleşir ve biz farkına varana kadar da bizi etkisi altına alır. Ancak kilitlenmelerin bir kere farkına vardığımız zaman, ortada hiçbir neden yokken eşimize kızmamak konusunda daha dikkatli davranmaya başlarız.

Taahhüt

Bazı çiftler ilişkilerinin derinliği konusunda yanlış bir izlenime kapılır ve ilişkilerini zaman içinde, kişisel heves ve isteklere göre değişebilen bir düzenleme zannederler. Bu pervasızlık ve kapris nedeniyle ilişkilerini tehlikeye atan çift, aslında uyulması gereken bir sevgi düzeni olduğunun farkına vardığında çok geç kalmış olurlar. Örneğin, eşlerden biri ilişkiyi sona erdirmek istediğinde eğer diğer eşe haksızlık yapıldıysa bu ilişkiden doğmuş çocuk bir hastalık sebebiyle ya da intihar ederek ölebilir ve böylece bu haksızlığın kefaretini ödemiş olur. İlişkiler, kuralları asla değişmeyen bir sevgi düzeni temeline kurulur. Bu sevgi düzeni, çiftlere bazı hedefler belirler. Çift eğer bu hedefleri başarmak istiyorsa taahhütte bulunmanın getirdiği bazı talepler ve fedakârlıklar yerine getirilmelidir.

Vazgeçmek

Bir erkek bir kadını karısı olarak kabul ettiğinde onun aracılığıyla bir erkek hâline gelir. Aynı zamanda kadın onun erkeksiliğini sorgular, eksiltir ve evlilik içinde erkek zamanla erkekliğinden kaybeder. Benzer şekilde kadın da erkeği kocası olarak kabul ettiğinde onun sayesinde bir kadın hâline gelir ancak aynı za-

manda bu ilişki kadının kadınsılığından da götürür. Kadın ve erkeğin aralarındaki bu farkı korumaları için, her ikisi de hemcinsleriyle zaman geçirerek erkeksilik ve kadınsılıklarını korumalı ve eksilmesine izin vermemelidir.

Buna karşın, hem erkek hem de kadın, ilişki içinde kendi kimliklerinden bir parça kaybedebilir. Erkekler ve kadınlar her açıdan farklı yaratıklardır ancak dünyayı algılama, hissetme ve davranış biçimlerindeki farklılık, eşit derecede kabul edilebilir yaşam biçimleridir. Hem kadınlar hem de erkekler bunun farkına varmalıdır. Yine de hem kadın hem de erkek, eşinin erkeksilik ya da kadınsılığını azaltıyorsa birbirleri sayesinde kazandıkları kadınsı ve erkeksi kimliklerden zaman içinde vazgeçmelidirler. Bu değiş tokuş sırasında her iki cins de ilişkinin aslında bir tür kendinden vazgeçme olduğunu anlamaya başlar. Bir ilişkiye girerken bunun bizim için büyük bir tatmin ve başarı olduğu düşüncesiyle hareket ederiz, oysa gerçekte bütün ilişkiler kendinden vazgeçmeyi gerektirir. Bir ilişki ne kadar uzun sürerse kadın ve erkek, kendi kimliklerinden o kadar fedakârlık eder. Ancak daha sonra eşler farklı, daha üst bir düzeye ulaşır. İlk başta kadın ve erkeği birlikte olmaya doğru iten şey farklılıklardır, bu iki cinsin birleşimi, yalnızca geçici bir bütünlük oluşturur. İki cinsin dünyevi düzeyde bir araya gelmesi yalnızca bir semboldür, gerçek anlamda birleşme ancak ölüm sayesinde gerçekleşir. Öldükten sonra hepimiz ait olduğumuz yere geri döneriz.

Yukarıda anlatılanlar elbette bir bakış açısıdır ancak yaşadığımız ilişkilerin derinliğini ve ciddiyetini göstermek açısından önemlidir. Cinsler arasındaki farklılıkların üstesinden gelmek ancak nihai feragatimiz sayesinde mümkün olacaktır.

Miş gibi

Önceki ilişkilerimizde bizi yönlendirmiş olan sevgi düzeni, genel boyutta bütün ilişkilerimizde geçerlidir, hatta dünyayı

ve bize gizemli gelen pek çok şeyi anlamamızda da bize yardımcı olur.

Bu gizem dünyasıyla olan ilişkimizi anne baba ve çocuk ilişkisine benzetebiliriz; kendimize bir "tanrı baba" ya da "doğa anne" gibi bir kavram arar, bir çocuk gibi inanır, umut eder, güvenir ve severiz. Gizemlerden bir çocuk gibi korkarız; hatta belki esas korktuğumuz şey, gerçeği öğrenmektir.

Bazen bu gizemle ilişki kurarken atalarımız ya da akrabalarımızla yaptığımız gibi, bir topluluğun kan bağıyla bağlı üyesi olduğumuzun farkına varırız ya da gerekçelerini anlayamadığımız ve değiştiremediğimiz bazı nedenlerle seçildiğimiz ya da dışlandığımız akraba grubumuzda olduğumuz gibi ilişki kurmayı tercih ederiz.

Bu gizemli dünyada bir iş ortamındaymışız ve diğerleri bizim çalışma arkadaşlarımızmış gibi de davranabilir; hak, hukuk vs. konularında anlaşmalar ve pazarlıklara oturabilir, alışverişi, kazanma ve kaybetme konularını düzenleyebiliriz.

Bazen bir ilişki içindeymişiz, damat ya da gelin, seven ve sevilenmiş gibi davranmak isteriz.

Bu gizemli dünyaya bir anne babanın çocuğuna davrandığı gibi davranabilir, neyi yanlış neyi doğru yaptığını söyleyip yaradılışını sorgular, eğer işler beğendiğimiz gibi gitmiyorsa kendimizi bu dünyadan uzaklaştırmak isteyebiliriz.

Bu gizemle ilişki kurarken sevgi düzenini geride bırakıp bir denizdeymişiz ve bütün akarsular, bütün yollar varması gereken yere varmış gibi huzur içinde yaşamayı seçebiliriz.

Ruhani Vicdan

Giriş

Aile konstelasyonu kişisel ve kolektif vicdan çerçevesinde kaldığı sürece ruhu içeren geniş kapsamlı çözümleri engelleyici bir özellik gösterir. Yalnızca ruhani aile konstelasyonları ruhani vicdanla uyumlu hareket eder ve diğer iki vicdanın sınırlılıklarını aşar, böylece ilişkilerimizdeki her şeyi sarıp sarmalayan sevgiye yol açmış olur.

İleriki sayfalarda ruhani aile konstelasyonuna neden gerek duyduğumuz konusuna açıklık getirmek üzere bazı düşüncelerimi aktaracağım. Bu düşünceler, bizlere kendi varlığımızla uyum içindeki ruhani bir desteğin kılavuzluğunu yaşama deneyimini anlamada yardımcı olacaktır.

Farklı Vicdanlar

Üç farklı vicdan vardır ve her biri ayrı bir ruhani alan oluşturur.

İlki kişisel vicdandır. Bu vicdan dar ve kısıtlıdır: "İyi" ve "kötü" ayrımı yaptığı için bazı kişilerin ait olma hakkını kabul ederken, bazılarını bu haktan yoksun bırakır.

İkinci vicdan kolektiftir; kapsamı daha geniştir ve kişisel vicdanın dışladığı kişilerin de temsilini üstlenir. Bu nedenle çoğu zaman kişisel vicdanla çatışma hâlindedir. Ancak kolektif vicdanın da bazı sınırlılıkları vardır ve yalnızca yönetimi altındaki grup üyelerini içine alır.

Üçüncü vicdan ruhanidir ve "iyi", "kötü"; "ait", "dışlanmış" ayrımı yapılırken ortaya çıkan diğer vicdani sınırlılıkları aşar.

Kişisel Vicdan

a. Ait olma

Kişisel vicdanı iyi ve kötü olarak hissederiz, vicdanımız rahatken kendimizi iyi, rahatsızken kötü hissederiz.

Vicdanımız iyi ve kötü, rahat ve rahatsızken neler olur? Bu rahat ve rahatsızlığa ne neden olur?

Vicdanımızın rahatsızlığının nedeni, ait olduğumuz ve hayatta kalmak için bağımlı olduğumuz kişilerin ve topluluğun beklentilerine ve taleplerine uygun olmayan bir düşünce ve davranış içinde olmamızdır.

Vicdanımız, bu insanlar ve gruplar ile sürekli yakın ilişki içinde olmamız konusunda tetiktedir. Düşüncelerimizin, isteklerimizin ve eylemlerimizin aidiyet duygumuzu tehlikeye atıp atmayacağını kontrol eder. Eğer bağımlı olduğumuz insanlardan uzaklaştığımızı algılarsa aidiyetimizin tehlikeye girmesinden korku duyar. Bu korkuyu bizler vicdan rahatsızlığı olarak algılarız.

Öte yandan bu insan ve grupların beklenti ve talepleri doğrultusunda düşünüp hareket ettiğimizde aidiyet duygumuzun sağlamlaştığını hissederiz. Bu güven duygusu kendimizi iyi hissetmemizi ve rahat etmemizi sağlar. Yalnız ve savunmazsız kalma korkusundan uzaklaşır ve kendimizi güvende hissederiz. Bu olumlu duyguyu da vicdanımızın rahatlığı olarak algılarız.

Kısacası kişisel vicdan, bizim için önemli insanlarla olan bağlarımızı kuvvetlendirir. Ama bu vicdan bizi yalnızca belirli

insanlara bağlar, geri kalanı dışlar. Bu nedenle dar kapsamlı bir vicdandır.

Bu vicdan türü, çocuklarda baskındır çünkü çocuklar aidiyet duygusu olmadan yaşayamaz. Kişisel vicdan, topluluk içindeki varlığımızı sürdürmemiz açısından son derece önemlidir. Bu önemi göz ardı etmemeli, kişisel vicdanın toplumda ve kültürde öncelikli yere sahip olduğunu kabul etmeliyiz.

b. İyi ve kötü

Bu bağlamda, iyi ve kötü kavramlarımızın kişisel vicdanımız tarafından oluşturulduğunu gözlemleyebiliriz. Bu kavramlar düşünce ve eylemlerimizin, aidiyetimizi ne kadar koruduğunu ya da ne kadar tehlikeye attığını ölçer.

İyi kavramı, aidiyetimizi güvence altına alan şeyler için geçerlidir. Vicdanımız rahatken iyilik hissederiz ve endişelenmeyiz, örneğin kişisel vicdanımızın dışına çıkıp dışarıdan bir gözle bakacak olursak iyilik ve kötülük kavramlarımız farklı olabilir. Kişisel vicdana göre bu kavramlar tartışmalı hâle gelebilir.

Bu nedenle iyi kavramını pek sorgulamadan, iyi olarak kabul eder ve savunuruz. Bu tartışmalı iyi kavramı, bu zihinsel alanın dışındaki bir kişiye tuhaf, hatta tehlikeli gelebilir; oysa içindekilere göre sorguya suale gerek bile yoktur.

Aynı durum kötü için de geçerlidir; tek fark, kötü kavramını iyiye göre daha yoğun hissetmemizdir. Burada da aidiyet, hatta buna bağlı olarak yaşama hakkımızı kaybetme korkumuz ağır basar.

Kısacası iyi ve kötü arasındaki ayrım, bireylerin kendi grupları içinde hayatta kalmalarını sağlar.

Kolektif Vicdan

Hissettiğimiz vicdanın ardında, ondan daha kapsamlı, etkileri daha güçlü bir vicdan daha vardır. Ancak bu vicdanı her zaman

hissedemeyiz çünkü kişisel vicdanımız kolektif vicdana göre daha öncelikli hissedilir.

Kolektif vicdan, grup vicdanıdır. Kişisel vicdan, birey tarafından hissedilir ve bireyin aidiyetinin ve yaşam mücadelesinin hizmetindedir. Kolektif vicdan ise aile ve grubu bir bütün olarak ele alır. Bireyleri feda etmek pahasına, topluluğun hayatta kalmasına hizmet eder. Grubun bütünlüğü önemlidir ve varlığını sürdürmesini sağlayacak kurallar geliştirir.

Bireylerin çıkarları, grup çıkarlarıyla ters düştüğünde kişisel vicdan da kolektif vicdanla çakışmış olur.

a. Bütünlük

Kolektif vicdan ne tür kurallar geliştirir ve bu kurallara uyulmasını nasıl sağlar?

İlk kural, grubun her üyesinin eşit derecede aidiyet hakkına sahip olmasıdır. Bir grup üyesi, herhangi bir nedenle gruptan dışlandığında gruba sonradan katılan bir üye, dışlanan üyenin temsilciliğini üstlenir.

Kolektif vicdan, ahlak duygusundan bağımsızdır. İyi ile kötü, suçlu ile masum arasında ayrım yapmaz. Bütün grup üyelerini aynı şekilde korur, herkesin ait olma hakkını gözetir, eğer bu haktan yoksun bırakıldılarsa dengeleri yeniden kurmaya çalışır.

Eğer bir aile üyesi bu haktan yoksun bırakıldıysa ne olur? Dışlanan üye, aileye sonradan katılan üye aracılığıyla temsil edilerek bu vicdan tarafından tekrar aileye hatırlatılır. Bu aile üyesi, dışlanmış üyeyle olan bağlantısının farkında değildir.

Dışlanmış aile üyesinin tekrar aileye geri döndüğünü nasıl anlarız? Bir başka aile üyesi, dışlanmış aile üyesinin kaderini üstlenir, benzeri duygular yaşar, benzer bir hayat sürer; hastalıkları, hatta ölümü bile eski üyeye benzerlik gösterir. Bu temsilci üye, dışlanmış üyenin hizmetindedir. Bir bakıma, dışlanmış üye, sonradan aileye katılan üyeyi sahiplenir ama yine de kendi kimliği

belirgindir. Dışlanmış üye, aile içinde hak ettiği yere döndüğünde temsilci üye de dışlanmış üyeyi aileye yeniden hatırlatma görevinden kurtulmuş olur.

Dışlanmış üye temsilci olmayı kendisi istemez. Nadiren, dışlanmış bir üye bir başka aile üyesi hakkında kötü niyet taşısa da bu temsile neden olan şey kolektif vicdandır. Kolektif vicdanın hedefi, grubun bütünlüğünü korumaktır.

b. İçgüdü

Bu vicdanı kişiselleştirmek, hesaplı ve planlı kişisel amaçlar taşıdığını söylemek doğru değildir. Bu vicdan, kolektif bir dürtü olarak harekete geçer ve istediği tek şey, grup bütünlüğünü korumak ve kollamaktır. Bu nedenle araçlarını seçerken yaptığı seçimler tamamen bilinçsizdir.

c. Ölümün ötesinde aidiyet

Kolektif vicdanın etkisi altına aldığı insanları ayırt etmemiz zor olmaz çünkü kimin dışlanmış aile üyesinin temsilcisi olarak seçilebileceğini, kimin seçilemeyeceğini çoğu zaman biliriz. Dikkat edilmesi gereken bir konu, hiçbir aile üyesinin ölüm nedeniyle ait olma hakkını kaybetmediğidir. Kolektif vicdan; ölmüş üyeleri, yaşayan üyelerden ayrı tutmaz, onlara eşit davranır. Kimse öldüğü için ailesinden kopmaz, aile sistemi ölü ve yaşayan üyelerini sistem içinde tutmaya devam eder.

Bu vicdan özellikle, alenin dışlanmış, merhum üyelerini geri döndürmeye çalışır. Ölünce insanlar yaşamlarını kaybetseler de aileye olan aidiyetleri asla kaybolmaz.

d. Kimler aittir?

Aşağıda kolektif vicdan tarafından yönetilen aile sistemine kimlerin ait olduğunu sıralamaya çalışacağım. Bu vicdan tarafından yönetilen aile üyeleri, en yakından başlayarak şu şekildedir:

1. Çocuklar. Bu grup kendimizi ve kardeşlerimizi kapsar. Kardeşlere yalnızca yaşayanlar değil; ölü doğanlar, kürtajla alınanlar ve düşükle kaybedilenler de dâhildir. Bildiğimiz gibi bazıları bu son saydıklarımızın dışlanması ya da unutulması, hayata onlarsız devam edilmesi gerektiğine inansa da hepsini gruba dâhil ederiz. Sistem, başka aileye evlatlık verilmiş ya da herkesten saklanmış çocukları da aile üyesi olarak kabul eder.

Kolektif vicdan açısından herkes gruba aittir, her zaman hatırlanmalı, nedeni sorgulanmadan ailenin parçası olarak görülmelidir.

2. Çocukların üstündeki düzey. Bu kategori anne baba ve anne babanın kan bağıyla kardeş olduğu akrabaları içerir. Ölenler, yaşayanlar, bilmediklerimiz, başka ailelere evlatlık verilmiş herkes bu gruptadır.

Buna ek olarak anne babaların eski eşleri de aileye dâhildir. Reddedilmiş ya da dışlanmışlarsa sevgiyle hatırlanana ve tekrar kabul edilene kadar çocuklardan biri tarafından temsil edilirler. Bu insanlar, kendilerinden sonra yaşananlara doğrudan ya da dolaylı olarak yol açmışlardır.

e. Tek çözüm sevgi

Dışlanmış aile üyeleri, yalnızca sevgi sayesinde geri getirilebilir. Peki, bu sevgi nasıl bir sevgidir? Bu sevgi, o insanı olduğu gibi kabul ettiğimizde hissettiğimiz sevgidir. Bazen nelere yol açmış olabileceğimizi düşündüğümüzde bu sevgiyi acı olarak da hissederiz.

Bu sevginin diğer insanlara ulaşıp ulaşmadığını, bir uzlaşma ortamı yaratıp yaratmadığını ve dışlanmış üyelerin rahata kavuşmasını, böylelikle de hak ettikleri konumu yeniden kazanıp ora-

da huzur içinde yaşamalarına yardım edip etmediğini hissederiz. Bu sayede kolektif vicdan da huzura kavuşur.

Bu vicdan, sevgiye hizmet eder ve aynı aileye üye olan herkesin bu sevgiden yararlanmasını sağlar.

f. Başka kimler aileye aittir?

3. **Anne babanın üstündeki düzey.** Büyük anne ve babalar bu gruba aittir ancak özel bir kadere sahip olmadıkları sürece onların kardeşleri bu grupta değildir, bir önem taşımazlar. Büyük anne ve babanın eski eşleri de bu gruptadır, ilişkiler önemli kabul edilir.

4. **Büyük büyük anne babalar.** Nadiren de olsa büyük büyük anne babalardan bir iki tanesi aileye ait olabilir.

Bu noktaya kadar anne baba ve büyük anne babaların kan bağıyla bağlı olduğu akrabaları ve eski eşlerini bu gruba dâhil ettik. Aidiyetle ilgili diğer kategoriler şunlardır:

5. **Ailenin zararına ya da yararına neden olanlar.** Kan bağı olanlar ve eski eşler dışında hayatları ya da servetleriyle aileye etkisi olmuş kişiler bu gruptadır. Örneğin, aile bu kişiden miras devralmış olabilir.

6. **Kurbanlar.** Aile üyelerinin şiddet dolu davranışının kurbanı olmuş kişiler, özellikle de öldürülmüşlerse ailenin üyesi sayılır. Aile bu bireyleri sevgi, acı ve anlayış ile anmalıdır.

7. **Suçlular.** Ailenin üyeleri bir suçun kurbanı olduysa, bu yüzden hayatlarını kaybettiyse, katiller de aileye dâhil olur. Bu kişiler dışlanır ya da reddedilirse kolektif vicdan sayesinde daha sonra başka üyeler tarafından temsil edilirler.

Katiller ve kurbanları birbirinden ayrılamaz. Her ikisi de birbirlerine kavuştuğunda bir bütün oluşturur, kolektif vicdan burada da bir ayrım gütmez.

g. Denge

Denge kuralları her iki vicdan türünde de geçerlidir. Alışverişi olduğu kadar kayıp ve kazancı dengeleme gereği de yine vicdanın bir eylemidir.

İyi ile kötü, masum ve suçlu ayrımını güttüğümüz kişisel vicdanımız, alışveriş dengesini gözetirken masumiyet ile suçluluk duygularını ve vicdanımızın huzurlu olup olmamasını ölçüt olarak kullanır. Ancak bu tür suç ve masumiyet, ait olup olmama ile ilgili hissettiğimiz suç ve masumiyetten daha farklı duygulardır.

Buradaki suç, bir şey aldığımızda karşılığını yeteri kadar verememe durumunda bir yükümlülük olarak yaşanır. Masumiyet ise yükümlülükten kurtulma duygusudur. Hem aldığımız hem de verdiğimiz, yani alışverişimiz dengeye oturduğu zaman masumiyet duygusunu yaşarız.

Dengeyi bir başka biçimde de yaşayabiliriz. Karşımızdakine bir şey vermeyip onun yerine başkalarına eş değer bir şey aktarmak da bunun bir yoludur.

Özellikle anne babalarımızla olan alışverişte böyle bir durum yaşanabilir. Onlara bize verdiklerinin aynısını veremesek de bize verdikleri yaşam hediyesini çocuklarımıza verebilir ya da hayatın sürmesi için bir başka biçimde katkıda bulunabiliriz.

h. Kefaret ve ceza

Alışverişi dengelemenin bir yolu da acı çekmektir. Bu da vicdanımızın bir eylemidir. Birisine acı çektirdiğimizde bu durumu dengelemek için biz de acı çekmeliyiz. Ancak biz de acı çektikten sonra vicdanımız tekrar huzura kavuşabilir.

Dengenin bu türüne kefaret ödemek ve ceza çekmek denir. Ancak çekilen ceza kişiseldir, yani karşımızdakine bir şey vermekten çok, bize dönük bir harekettir ama böylece karşımızdaki insanın kendisini yalnız hissetmesini engelleyebiliriz.

Bu tür dengede sevgi kavramı yer almaz, bu denge sadece içgüdüseldir.

i. İntikam

Birisi bize zarar verdiğinde de denge gereksinimi ortaya çıkabilir. Biz de karşılığında bu kişiye zarar vermeyi isteriz. Denge gereksinimi burada intikam gereksinimine dönüşür, ancak intikam anlık bir denge sağlar. Bu anlık denge kaybolduğu zaman karşı tarafta da intikam alma isteği ortaya çıkar, böylece intikam arzusu, zarar veren bir sürece dönüşür.

j. Şifa

Kolektif vicdan içerisinde de denge gereksinimi vardır ancak bu dengenin hareketleri bizim bilincimizin dışında gerçekleşir. Dışlanmış insanları temsil etmek zorunda kalanlar, aile sistemine zarar vermiş bir sorunu çözmek için görevlendirildiklerini bilemezler.

Bu düzeydeki denge, geniş ölçekli bir hareket gerektirir. Şifa hareketinde görev alacak kişiler, kişisel vicdana göre masumdur, bu yüzden kolektif vicdan kişisellikten uzaktır. Bu tür dengeleme genelde şifa süreciyle paralel ilerler.

Zarar görmüş olan şey, daha büyük güçlerin etkisi altında düzeltilmeye çalışılır. Kolektif vicdan kaybolmuş şeyleri geri getirmek, böylelikle aile sisteminin tamamı için düzeni yeniden kurmak ve iyileştirmek ister.

k. Öncelik kuralı

Kolektif vicdanın hizmet ettiği ve eğer çiğnendiyse düzeltmeye çalışacağı ikinci kural, gruptaki herkesin kendine uygun rütbeye göre yer alması gerektiğidir.

Bu kurala göre sisteme önceden katılmış kişiler, sonradan katılanlara göre öncelik sahibidir. Bu nedenle anne babalar, çocuklarına göre; çocuklar arasında da ilk çocuk, ikinci ve sonradan gelenlere göre önceliklidir. Grubun her bir üyesinin belirli ve uygun bir yeri vardır. Rütbe ve öncelik, yeni çocuklar doğdukça değişebilir.

En geç ve öncelik sıralamasında en sonda yer alan bir üye, aileye daha genç biri eklendiğinde öncelik sıralamasında bir üste çıkar. Herkes bir aile kurduğunda eşiyle birlikte bu ailede en önde gelen kişi olur. Bu geçiş sırasında bir başka öncelik kuralı kendini belli eder, bu da ailelerin önceliği konusudur. Kişinin doğduğu aile mi yoksa sonradan kurduğu yeni aile mi önceliklidir? Bu kurala göre yeni aile, eskisinin önüne geçer.

Bu kural, anne ya da baba evlilik sırasında bir başka ilişkiye girip bu ilişkiden çocuk sahibi olduğunda da geçerlidir. Burada da yeni bir aile kurulmuştur ve bu yeni aile, eskinin önüne geçer.

Yeni ailenin ortaya çıkışı, eski aileyle olan bağların yok olacağı anlamına gelmez; tıpkı doğduğumuz aileyle olduğu gibi, bağlarımız hiç kopmaz.

1. Öncelik kuralının çiğnenmesi ve sonuçları

Öncelik kuralı, sisteme sonradan katılan birinin, hakkı olandan daha yüksek bir rütbe talep etmesiyle çiğnenmiş olur. Bu kuralı çiğnemeye çalışanlar genelde kendilerini anne babalarından öncelikli konuma koyan ve öyle davranmaya başlayan çocuklardır.

Öncelik kuralı çoğunlukla, anne babalarının yerine bir sorumluluk üstlenen çocuklar tarafından çiğnenir. Çocuk, anne veya babasının hastalığını onun yerine taşımak, hatta onun yerine ölmek istediğinde öncelik kuralı sevgi nedeniyle çiğnenmiş olur. Sevgi, bu durumda bile çocuğu kuralı çiğnemenin sonuçlarından kurtaramaz.

Çocuk, aslında öncelik kuralını kişisel vicdanı gayet masum ve huzurlu olarak çiğnemekte ve kendini çok iyi hissetmektedir. Bu kuralı çiğnerken aidiyet hakkının güçlendiğini düşünmektedir.

Bu senaryoda iki vicdan birbiriyle çakışır. Kolektif vicdanın zorunlu kıldığı ve koruyup kolladığı öncelik kuralı, kişisel vicdanın etkisiyle çiğnenmektedir. Kişisel vicdan, kişiyi bu kuralı çiğnemeye, sonra da sonuçlarına katlanmaya zorlamaktadır.

Kuralı çiğnemenin sonuçları nelerdir? İlk sonuç başarısızlıktır. Anne babalarının önüne geçmek isteyenler ve bunu sevgi duyarak ya da duymadan yapanlar, sonunda başarısız olur. Bu kural ve çiğnenmesi hâlinde ortaya çıkacak sonuçlar, yalnızca ailelerde değil, organizasyonlarda ve diğer gruplarda da geçerlidir.

Pek çok organizasyon, düşük rütbeli bir çalışanın, eskilerin ve daha üst rütbelilerin önüne geçmeye çalışmasından doğan iç çatışmalardan ötürü sıkıntılar yaşar.

Bu kuralın çiğnenmesi hâlinde en önemli başarısızlık ve sonuç, ölümdür. Kahraman olmak isteyen kişi, sistem içinde kendi önündekilerin önüne geçmeye çalıştığında yalnızca başarısız olmakla kalmaz, bazen hayatını da kaybeder.

Anne babasının yükünü onların üstünden almak isteyen çocuk da bu kuralı çiğner, demiştik. Bu durumda çocuk, "Senin yerine ben öleyim" demek istemektedir. Çocuğu kendi uğruna ölen bir anne ya da babanın trajedisi, içlerinde en acısıdır.

Öncelik kuralı, aile ve topluluk içinde huzuru sağlamaya çalışır. Kısacası hayatın her alanında sevgiye ve yaşama hizmet eder.

m. Kolektif vicdanın kapsamı

Kolektif vicdan ne kadar geniş kapsamlıdır? Sadece tanıdığımız ölülere kadar mı uzanır yoksa daha eski nesillerden dışlanmış üyeleri de geri getirmeye çalışır mı? Geçmiş hayatlarımıza da ulaşabilir mi? Belki de kolektif vicdan hiçbir şeyin asla kaybolmadığı kozmik bir hareketin hizmetindedir.

İlerlemeye olan inancımız yüzünden, atalarımızdan daha iyi, daha ileri olduğumuzu düşünerek acaba bizler de öncelik kuralını ihlal ediyor olabilir miyiz?

Bütünün içinde bize ayrılmış yerimizi mütevazı bir biçimde alırken bu vicdan bizi nasıl etkilemektedir?

Her ne sebepten olursa olsun bütün dışlanmış kişileri ve zamanından önce ölmüşleri kalbimize kabul ederken bizi neler

beklemektedir? Herkesi kabul ederek zincirin halkalarını tamamlarken belki bizler de onlarla birlikte, kaybolan her şeyi tek tek yerine koyuyoruzdur.

Rilke bu konuda şöyle yazmıştır:

O ne varsa her şeyi avucuna alır
Cam kırıkları, keskin bıçaklar
Yabancı değil bize, çünkü kanımızda yaşıyor
Canımızdan bir parça; bazen koşan, bazen durup dinlenen
Adaletsizlik değil onun yapmak istediği
Ama neden bu kadar çok insan kötü konuşuyor ardından?

Ruhani Vicdan

Ruhani vicdan ne zaman devreye girer? Ruhumuz harekete geçtiğinde, her şeyi de beraberinde hareket ettirir. Bu ruh, her şeyi yaratıcı olmaya zorlar.

İstesek de istemesek de, teslim olsak da, karşı koysak da, her şey bu harekete bağlıdır. Kendimize bu hareketle uyum içinde olup olmadığımızı sormalı, teslim olmaya ve bu vicdanla uyum içinde yaşamaya hazır olup olmadığımızı sorgulamalıyız. Bu vicdanla uyum içinde yaşarsak hareketlerimiz, düşüncelerimiz ve duygularımız bu vicdanın bizi yönlendirdiği doğrultuda olur.

Bu hareketle uyum içinde olursak neler olur? Çok büyük ve korkutucu bulduğumuz için bu hareketten kendimizi çektiğimiz zaman başımıza neler gelir?

İşte o zaman ruhani vicdanın kişisel vicdanımıza benzeyen bir yönünü görürüz. Ruhun hareketleriyle uyum içinde olduğumuzda kendimizi iyi hissederiz. Hepsinden de öte, sakinleşir ve rahatlarız. Bir sonraki adımımızı bilinçli atar, kendimizi güçlü hissederiz. Bu "bilme" duygusu, rahatlamış ruhani vicdan olarak adlandırılır.

Kişisel vicdanımızda olduğu gibi, bu ruhla uyum içinde olup olmadığımızı hemen hissederiz. Buradaki fark, bu bilginin ruha-

ni olmasıdır. Huzurlu ruhani vicdan, ruhani harekete teslim olmaya isteklilik olarak hissedilir.

Bu ruhani hareketin özü nedir? Özünde, her şeyi olduğu gibi sevmeye dönük bir sevgi hareketidir.

Bu durumda ruhani vicdandaki rahatsızlığı, kişisel vicdanımızdakiyle nasıl karşılaştırabiliriz? Huzursuzluk, ruhani bir tıkanma, yönümüzü bulamama, ne yapacağımızı bilememe ve gücümüzün eksilmesi gibi belirtiler, ruhani vicdanda bir sorunun işaretidir.

Ne zaman böyle hissederiz? Yanıtı kolaydır: Ruhun sevgisinden saptığımızda. Böyle bir sapmaya örnek; birisini sevgimizden ve iyi niyetimizden yoksun bırakmamız, o kişiyi dışlamamızdır. İşte o an, ruhun hareketiyle olan uyumu kaybeder, kendi başımıza kalır ve vicdanımızdaki rahatsızlığı hissederiz.

Huzursuz bir kişisel vicdan kadar, huzursuz ruhani vicdan da aslında vicdanımızı rahatlatmak amacıyla çalışır. Hissettiğimiz etkileri aracılığıyla tekrar ruhun hareketiyle uyumlu hareket etmeye yönelir, sakinleşir ve her şeyi ve herkesi olduğu gibi seven varlıkla bütünleşiriz.

Farklı Vicdanlar ve Aile Konstelasyonundaki Rolleri

İnsanlar kişisel sorunlarını; ilişkileriyle, aileleri ya da çocuklarıyla ilgili yaşadığı sorunları aile konstelasyonu yardımıyla anlamak ve çözüme kavuşturmak istediklerinde hangi vicdan türünün sorunu yarattığını ve sürmesine neden olduğunu hemen görebiliriz. Bu aşamadan sonra, sorunun çözülmesi için bireyin ve ailenin ne yapması gerektiğini belirleriz. Böylece vicdanların birbirleriyle ne kadar iç içe geçmiş olduğunu anlarız çünkü bütün vicdan türleri ilişkilerimizle bağlantılıdır. Vicdanların hepsi birlikte ya da birbiri ardına devreye girdikleri ve birbirlerini tamam-

ladıkları için, sorunun ve çözümün birden fazla vicdanı ilgilendirdiğini, hatta hepsini ilgilendirdiğini söyleyebiliriz.

Danışan bize bir sorunla geldiğinde hangi vicdanın ön planda olduğunu görebiliriz, yardımcı kişi de danışanla birlikte çalışırken hangi vicdan türlerinin söz konusu olduğunu anlayabilir ve ona çözüm sunma konusunda yardımcı olabilir.

Ruhani Vicdan

Aile konstelasyonu konusuna dolaylı bir giriş yapıp ruhani vicdan yaklaşımına doğru ilerledik. İlerlediğimiz yolda geriye dönüp baktığımızda kişisel ve kolektif vicdanın önemini açıkça görebilir, ancak bu vicdan türlerinin sınırlılıklarının da farkına varabiliriz. Ruhani vicdan, bizi bu sınırların ötesine taşır.

a. Değişik vicdan türleri arasındaki ayrımlar

Vicdan türleri arasındaki ayrımlar ve her birinin sınırlılıkları, sevginin kapsamıyla ilişkilidir.

Kişisel vicdan, küçük bir gruba aidiyetimizle ilgilidir. Bu gruba ait olmayan herkesi dışlar. Yani bir yandan bizi bir topluluğa bağlar, öte yandan başka gruplardan ayırır. Sevdiği kadar reddeder de.

Kolektif vicdan, kişisel vicdanın ötesine geçerek reddedilen ya da dışlanan aile ve grup üyelerini de sever. Kolektif vicdan, dışlanmışları ailelerine tekrar kabul ettirmeye uğraşır; bu nedenle sevgisi daha geniş kapsamlıdır.

Kolektif vicdan, bireyin mutluluğuyla ilgilenmez; eğer böyle olsaydı, başka üyelerin dışlanmasıyla hiç ilgisi olmayan masum kişileri, bazen çok pahalı bedeller pahasına, dışlanmış kişileri temsil etmeye zorlamazdı. Bu noktada kişisel ve kolektif vicdan arasındaki ayrım belirginleşir: Kolektif vicdan, bir grubun bütünlüğüyle, o gruptaki kuralların geçerliliğini sürdürmesiyle ilgilenir.

Bunlara karşın, ruh vicdanı hepsiyle eşit derecede ilgilenir. Ruhun hareketleriyle uyumlu olduğumuzda biz de iyilik ve sev-

giyle dolarız. Bu sevgi sınır tanımaz, "iyi" ve "kötü" ya da "daha iyi" ve "daha kötü" arasındaki ayrımların üstesinden gelir. Bu nedenle bu vicdan hem kişisel hem de kolektif vicdanın sınırlılıklarını aşar, herkesi eşit tutar.

Ruhani vicdan, evrensel sevgiyi gözetir; böylece biz de bu çok geniş kapsamlı sevgiden saptığımızda ruhani vicdanın iğnesinin battığını hissederiz.

b. Ruhani aile konstelasyonu

Ruhani vicdan, aile konstelasyonlarını nasıl etkiler, sevgisini nasıl gösterir? Ruh hareketleri, aile konstelasyonlarında kendilerini çok etkileyici biçimde belli eder. Bir aile konstelasyonuna katıldığımızda ruhun hareketlerini kendimiz de yaşar, temsilciler üzerinde ve bütün izleyenler üzerinde bir değişiklik gözlemleyebiliriz. Bu hareketleri önce temsilciler algılar, sonra temsilciler aracılığıyla bu hareketleri gözlemleyenler ve bunlardan etkilenenler de algılamaya başlar.

Ruhani aile konstelasyonundaki yöntem, sıradan aile konstelasyonundan farklıdır. Burada aile üyeleri, grup temsilcilerinin seçildiği ve birbiriyle olan ilişkilerine göre konumlandırıldığı, geleneksel bir düzende yer almazlar. Ruhani aile konstelasyonunda çok sade bir düzen vardır. Bir ya da iki kişi katılır, bu kişiler danışan ya da onun bir temsilcisi ve onun eşi olabilir. İki kişinin arasına belli bir mesafe konur, karşı karşıya durmaları istenir. Herhangi bir talimat verilmez, belli bir niyet güdülmez. Danışan ya da temsilcisi ve diğer katılımcı sadece ayakta durur.

Belli bir zaman verildikten sonra, birdenbire kişilerin dışarıdan gelen bir hareketle birbirlerine doğru çekildikleri gözlemlenir. Bu kuvveti yönlendirmeleri ve ona karşı koymaları mümkün değildir. Bu hareket, dışarıdan gelir ama sanki içeriden geliyormuşçasına hissedilir. Bu şekilde içlerinde bir hareket başlatan, dış kaynaklı bir güçle uyum içinde olurlar. Ancak her iki kişi de

sakin kalabilir, kendilerini olayın akışına bırakıp bundan sonra yaşanabileceklerden korkmazlarsa bir aşama kaydedilir. Kişilerin kendi iradeleri ve niyetleri ortaya çıkarsa; örneğin yardım etme, ortaya çıkabilecekleri kontrol altına alma gibi bir niyet belirirse, ruhun hareketiyle olan bağlantı kaybolur. Bu durumda izleyicilerin dikkati dağılır ve huzursuzlaşmaya başlayabilirler.

Bir süre sonra temsilcilerin hareketlerinden, bir başka kişinin bu sürece katılıp katılmaması gerektiği belli olur. Eğer birisi yere bakıyorsa bu kişinin bir ölüye baktığını düşünebiliriz. Bu durumda birisinin temsilcinin baktığı noktada yere uzanması istenir. Ya da temsilcinin bakışları bir yöne sabitlendiyse bir başkasının bu yönde ayakta durması istenebilir.

Temsilcilerin hareketleri çok yavaştır. Birisi hızlı hareket ettiğinde bunun anlamı, o kişinin kendi iradesiyle hareket ettiğidir ve o kişinin artık ruhun hareketiyle bağı kopmuştur. Kişi artık güvenilirliğini yitirmiştir ve yerine bir başka temsilcinin geçmesi gerekir.

En önemlisi, konstelasyon liderinin kişisel görüş ve yorumlardan kaçınmasıdır. Kolaylaştırıcılar da ruhun hareketlerine kendilerini bırakmalı, yani ancak bir sonraki adıma doğru hareket ettiklerini açıkça hissettiklerinde harekete geçmeli, bunu da temsilciye söylemeli veya temsilcinin söylemesini istemelidir.

Kolaylaştırıcı, temsilcilerin hareketlerinden iç dünyalarında neler olup bittiğine, hareketlerinin onları nereye götürdüğüne ve götürmesi gerektiğine dönük ipuçları elde eder. Örneğin, temsilci önünde yatan ölüden uzaklaşır ve ona sırtını dönerse lider müdahale eder ve onu geri getirir. Temsilciler hareketleriyle konuşur ama bir sonraki adımı kendileri belirleyemez. Kolaylaştırıcılar da temsilciler gibi ruhun hareketlerinin etkisi altındadır; karşı çıkmadan onu izler, belirli biçimlerde müdahale eder ya da bir şeyler söylerler.

Ruhun hareketleri bizi sonunda nereye götürür? Bu hareketler, ayrılmış olanı birleştirmeyi amaçlar çünkü hareketler sevgi kaynaklıdır.

Ruhun hareketleri her zaman bir bütünlüğe ulaşmak zorunda değildir. Nereye doğru gittiklerini anlamak da yeterli olabilir. Bu nedenle aile konstelasyonları genelde açık uçlu kalır. Hareket etmeye başlayan şeyin, ilgili kişilerin ruhlarında süreceğinden emin olabiliriz. Çünkü bunlar oldukça derin hareketlerdir ve belirli bir soruna dönük bir çözüm önermektense şifa sürecine dönük atılmış, kararlı adımlar olarak kendilerini belli ederler. Ancak gelişmeleri zaman alır.

Ruhun hareketleriyle uyumlu aile konstelasyonları, konstelasyon liderinin de bu hareketlerle uyum içinde olmasını gerektirir. Bu nedenle bu kişi de iyi ve kötü ayrımı yapmayan ve herkese eşit derecede sevgi gösteren bir insan olmalıdır. Bunu başarmanın yolu, kendi içindeki ruh ile uyumu yakalamayı öğrenmiş olması ve sevgi yolundan sapmış olanları hemen tanıyabilmesidir. Örneğin, kolaylaştırıcı belirli bir olayda birisini suçlamaya ya da ona acımaya meyil ederse ruhani vicdanın kararlı sevgisinden uzaklaşıyor demektir. Bu tür sapmaları kendimizde de sık sık gözlemleyebiliriz ama ruhani vicdanın hareketlerine dikkat etmeyi ve disiplinine boyun eğmeyi öğrendiğimizde her şeyi olduğu gibi sevme hareketiyle uyum içinde olmayı da başarabiliriz.

Kişisel Vicdan

Sevginin çevresindeki en sıkı sınırlar, kişisel vicdanımız tarafından çizilmiştir çünkü ait olma hakkı ile aidiyetin reddi ayrımı, bu vicdan tarafından yaratılır ve derinleştirilir.

Bu ayrımın hayatta kalmamız açısından çok önemli olduğu açıktır. Belirli bir bağlam dâhilinde, bu vicdanın yerine bir başkasını koymamız mümkün değildir. Kişisel vicdan bu sınırları, henüz hepimiz çocukken çizmeye başlar. Çocuğun hayatta kalması, bu vicdan tarafından talep edilen düşünce ve davranış biçimine uymasına bağlıdır. Vicdan, çocukların başka gruplara ait üyelere, yani farklı bir kişisel vicdana sahip kişilere karşı şüphey-

le yaklaşmasını ister. İyi bir kişisel vicdana sahip bir grup, diğerine şüpheyle bakar, hatta reddeder ve onunla çatışır. Oysa diğer grup da kendine göre iyi bir vicdana sahiptir.

İyi bir kişisel vicdan, bir yandan hayatta kalmamızı kolaylaştırır, öte yandan hayat mücadelemizi zorlaştırır; çünkü diğer gruplarla, sonu bazen ölümle noktalanabilecek çatışmalara yol açar.

Denge gereksinimi, kişisel vicdanın hareket etmesidir. Bize verilene denk bir şeyi geri verdiğimizde kişisel vicdanımız huzurludur, bu da alışverişin dengeli olduğu anlamına gelir. Bu denkliği yakalayamadığımızda ama bize verilenin dengini, o şeyi bize veren kişiye değil de bir başkasına verdiğimizde yine vicdanımızın huzurunu elde ederiz.

Karşılık vermediğimizde ya da karşımızdakinden uygun olmayan bir talepte bulunduğumuzda kişisel vicdanımız huzursuzdur.

Bu dengeleme gereği, ilişkilerimizin sürmesini sağlar. Bu şekilde kişisel vicdanımız ilişkilerimizin sürmesi için çalışmış olur.

Hayatta kalmamız için de çalışan vicdanın bazı sınırlılıkları vardır. Kişisel vicdan, denge gözetmesinin yanı sıra grubu bir arada tutmadaki rolüyle de hayatta kalmamıza yardımcı olur. Ne var ki sınırları geçmeye çalıştığımızda kişisel vicdanımız bambaşka bir şeye dönüşerek ölümümüze bile neden olabilir.

Kişisel vicdan, bizi gruba bağladığı kadar, başka gruplardan da uzak durmamızı ister. Bu istekler savaşa kadar varabilen çatışmalara yol açabilir.

Denge gereğinin niteliği değişip de intikam isteği hâline dönüştüğünde, kişisel vicdanımız bazen hayatta kalmamızı sağlayacak sınırları bile çiğneyebilir. Bunun anlamı, bize verilen bir zararın karşılığını almak için, vicdanımızın başkalarına zarar vermemizi istemesidir. Başkalarına çektirdiğimiz acıyı dengelemek için, kendimize acı çektirmeye başlarız.

Bazen de başkalarının yerine acı çekeriz. Aile konstelasyonlarında bir çocuğun anne babasının günahını ödediğini, hasta

düştüğünü, hatta öldüğünü görmekteyiz. Bazen de anne ya da baba, çocuklarının kendi yerlerine bir günahın bedelini ödemesi gerektiğini düşünebilir. Bu durum, her iki tarafta da bilinçdışı bir süreç olarak gelişir; burada rol oynayan şey, kolektif vicdandır.

Ama bu tür bir denge, üstelik de iyi niyetle, hatta masumiyet duygusuyla yapılmış olsa da hayata ters düşmüş, hatta onu yok etmiş olur.

Aile konstelasyonlarında bizi hayata bağlayan kişisel vicdanımızı bu sınırlar içerisinde tutmaya dikkat etmeli, iyi ve kötü arasındaki ayrımı bir kenara bırakmalıyız. Kişisel vicdanımızın ekseninde kalırsak, örneğin bir danışanla çalışırken diğer insanları reddedersek hayatta kalma konusunda elimizden geleni yapmamış oluruz. Biz de kişisel vicdanımız gibi bir yandan hayata, bir yandan da ölüme hizmet etmiş oluruz.

Kolektif Vicdan

Kolektif vicdanla ilgili olarak aile konstelasyonlarında neler gözlemleriz?

Öncelikle aile konstelasyonunda başkalarına yardımcı olma rolümüz çerçevesinde ne kendi ailemizden ne de danışanın ailesinden kimseyi aileden dışlamamamız, hatta tam tersine kendimizin ve danışanın ailesindeki dışlanmış kişileri arayıp bulmamız gerekir. Bu kişilere sevgiyle yaklaşıp yakınımıza almalıyız. Bunu yapmanın tek yolu, iyi ile kötü arasındaki ayrımı terk etmektir. Eğer doğmamış çocuklar da söz konusuysa durum biraz üzüntü verici olabilir, o yüzden bu girişim hem açıklık hem de cesaret gerektirir.

İkinci olarak, öncelik kuralına saygı göstermemiz gereklidir. Aile konstelasyonu yaparken geçici olarak danışanın ailesinin bir üyesi oluruz ama aileye en son üye olarak katıldığımız için, yerimizin en sonda olduğunu bilmeliyiz.

Yardımcı, danışanın ve danışanın anne babasının üstünde yer almaya kalkarsa başarısız olur. Tıpkı kendini anne babasının yeri-

ne koyup onların sorumluluğunu üstlenmeye çalışması gibi, öncelik kuralını çiğnemiş olur. Buradaki gizli mesaj, "Ben senin yerini istiyorum" olduğu için danışan da başarısızlığa mahkûmdur.

Yardımcı için öncelik kuralının ihlali tehlikeli olabilir, çoğu zaman zincirleme bir tepkime başlayabilir: Tıpkı danışanın kendisini anne babasının üstünde görmesi veya yardımcının da belki çocukken kendi anne babasına yaptığı gibi yardımcı, danışana ait bir şeyi üstlenmiş ve kendini danışanın üstüne koymuş olur.

Yardımcı, danışanın kaderini değiştirebileceğini ya da onu bu kaderden koruyabileceğini düşündüğünde bu iyi niyetli varsayım, aslında konuyla ilgili herkesi bu olasılıktan yoksun bırakmış olur. Yardımcı, yalnızca öncelik kurallarının sınırı kapsamında gücünü kullanabilir, danışan da ancak böylece uygun çözüme doğru yolunu bulabilir.

Aile konstelasyonunda kolektif vicdana ve kurallarına uygun biçimde çalışırız ve bu şekilde vicdanın sınırları içinde kalırız. Bu sınırlar geniş ve açıktır.

Eğer şu iki kurala bağlı kalırsak bu sınırları aşmamış oluruz: Birinci kural, bütün üyelerin eşit derecede ait olma hakkının bulunmasıdır. İkinci kural, yani öncelik kuralına göre de bütün üyeler kendilerine ayrılmış yerlerde bulunmalıdır.

Sonuç

Ruhani vicdan, herkese karşı duyduğu sevgi ile kişisel vicdanın sınırlarının ötesinde bizi yönlendirir. Herkese eşit uzaklıkta duran kolektif vicdanın kurallarını görmezden gelmekten de korur. Öncelik kuralına özel bir önem verir ve ruhun hareketlerine uyum sağlayarak herkesle bağlantı kurmamızı, herkesle eşit durumda olduğumuzu anlamamızı sağlar.

Ruhani aile konstelasyonlarında herkesi ve her şeyi olduğu gibi sevmeyi öğreniriz. Ancak ve ancak ruhani aile konstelasyonları, her yerde ve her zaman hayatın, sevginin ve huzurun hizmetindedir.

Düşünceler

Yanıp gitmek

Noel günü şöminenin önünde oturmuş, yanan odunlardan çıkan alevleri izliyordum. Odunlar yanıp gittikçe geriye yalnızca közlerin pırıltısı kalıyordu. Orada öylece oturmuş, ateşin bulunmasından beri süregiden bu hareketi izlerken aklıma birkaç cümle geldi.

Her şey bir amaca hizmet ederken bir yandan da yok olup gider.

Herkes kendi başına yanar, kül olur.

Yanıp küle dönerken uzun bir süre kor hâlinde kalır.

Yok olmadan önce son bir kez alev alır.

Yanan şey küle döner ve bu küllerden yeni bir şey doğar.

Kılavuz

Ruhani âlemde ve özellikle ruhani aile konstelasyonlarında her şey; bizim kendimizi bir kılavuzun yönlendirmesine bırakmaya ne kadar istekli ve bizi kendine alacak ruhani hareketle ne kadar uyum içinde olduğumuza bağlıdır.

Kılavuzun yönlendirmesini birkaç şekilde hissederiz. Önce eyleme geçmemiz gereken anda bir yıldırım gibi parlayan içgörü deneyimi yaşarız, örneğin birisi bizim yardımımızı ya da desteğimizi istediğinde ne yapmamız gerektiğini biliriz.

Bu içgörü içimizde hep taze kalır, bizi şaşırtır ve kendisini dinlememizi ister. Eğer şüphe duyarsak anında kendimizi terk edilmiş, kendi muhakeme ve niyetimizle baş başa kalmış hissederiz. Önceki deneyimlerimize döner, böyle bir durumda neyin gerçekten önemli olduğunu anlamakta zorlanırız.

Ruhani âlemde harekete geçirmeye ve kendi başımıza çözmeye çalıştığımız hiçbir şey başarılı olamaz. Ruhani zihin ile tek ses içinde olmadığımızda kendimizde ya da başkalarında karmaşa içinde bulunanı bir düzene sokma gücünü bulamayız.

İkinci olarak, bu yönlendirmeyi berraklık ve güç olarak yaşarız, artık başkalarından tavsiye ve yardım istemeye gerek duymayız. Ruhani zihnin kılavuzluğu, yanına hiç kimseyi yaklaştırmaz; hiçbir değerlendirme, itiraz ya da eleştiriye gerek duymaz.

Ruh, ruhani zihinle birliğe itiraz ederek sevginin yoluna çıkmak isteyenleri anında terk eder; o kişi ve onun karşıtı ile nihai birlikteliğini engeller.

Arayış

Gerçek ve en derin arayışımız içgörüye, nihayetinde tek önemli şey olan ve her şeyi içine alan bilişe dönüktür. Her şey gitse de geriye bu biliş kalır, bu biliş bizi tamama erdirir çünkü bu biliş sevgidir.

Bu arayışımızda bir kılavuzumuz vardır. Bizi sarıp sarmalayan, kendi başımıza gidemeyeceğimiz yerlere götüren bir güçtür bu kılavuz. Bu kılavuz bizi en nihayetinde nereye götürür? Yukarı mı, aşağı mı? Kılavuz bizi aşağı doğru, her şeyle bir bütün hâline dönüştüğümüz ve sevgiyle bağlandığımız yere götürür.

Aşağıda bizim gibi niceleriyle birlikte yukarı doğru bakar, önümüze doğru bakar ve bizi aşan ötelere doğru bakar ve yolumuzu buluruz. İşte artık burada arayışa gerek kalmadan huzuru buluruz çünkü oraya doğru güven içinde götürülür, nereye gittiğimizi biliriz.

Bizi bu arayıştan ne uzaklaştırır? Bu bilgiyi başka yerde ararsak elimizi tutacak elleri doğru seçemezsek ve geçici bir kılavuzun peşinden gidersek arayıştan uzaklaşırız.

Bu yüzden yol arkadaşlarımız olsa da aslında bu arayışta ve bu yolda tek başımızayız; yanımızda yalnızca bu güç, yani ruhani zihin vardır ve artık kendimize başka bilgi ya da kılavuz aramayız.

Ruhani zihin bizi eyleme doğru ilerletir; sevgi eylemine ve daha nicesine... Bu sevginin diyarında olsak bile, burada kalmanın yolu, doğru biçimde, çok uzun bir süre, derinlerden, tek başımıza ve kendinden emin bir biçimde yönlendirilmemizdir.

Bu sevgide aramak ile bulmak tek vücutta birleşir. Sevgi ile biliş, sevinç ile keder, başlangıç ile son, yekvücut olur ve sonsuza dek öyle kalır.

İyi niyet

Başkaları için iyi niyet beslemek bir sevgi hareketidir. İyi niyeti çeşitli türlerde hissederiz: Bir insanın diğer insana beslediği iyi niyetin en güçlü örneği de hayatlarını birlikte geçirmek isteyen kadın ve erkek arasındaki iyi niyettir. Bu iki kişi, karşılıklı iyi niyet sayesinde mutlu bir şekilde birbirlerine bağlı kalırlar.

İyi niyeti yabancılara karşı da hissederiz. Bu iyi niyet, aradaki yabancılığı kaldırır; bizi insanlara doğru hareket etmeye, onlarla tanışmaya doğru iter ve bizi yakınlaştırır.

İyi niyeti daha geniş bir bağlamda, ruhani zihnin yardımıyla öğrenebilir ve uygulayabiliriz. Her şeyi harekete geçiren ve her şeyi olduğu gibi kabul eden ruh ile uyumlu davranmalıyız. Ruh her şeye iyi niyetle yaklaşır.

Bu hareketlerle uyumlu davranmaya, onların etkisine girmeye başladığımızda kendimizin de her şeye iyi niyetle yaklaşmaya başladığını fark ederiz.

Bu iyi niyet, bir insanın diğerine duyduğu iyi niyetin aynısı mıdır? Burada sözünü ettiğimiz şey ruhani, yani ruhun hareketleriyle uyumlu hareket eden iyi niyettir.

Bu iyi niyet, öncelikle bizde ve başkalarında korku uyandıran şeylere karşı bile duyulan iyi niyettir. Bu yüzden de ruhun hareketleri ile uyumun ta kendisidir. Ruhun hareket ettirdikleriyle olan uyum ikinci sırada gelir. Ruhun hareket ettirdiği her ne varsa önce ruha bakar, sonra ruh ile birlikte hareket edenlere bakarız. Ruhun hareket ettirdikleriyle aramıza mesafe koyarız ve bu mesafeyle kendi niyetimizden de feragat etmiş oluruz.

İyi niyetimiz, kişisel niyetlerimizden bağımsızdır. Herkesi ve her şeyi ait olduğu, kaderlerini buldukları ve gerçekleştirdikleri

yerde tek başlarına bırakır. Biz de ait olduğumuz, hareket ettiğimiz, kaderimizin bizi götüreceği ve gerçekleşeceği yere bu ruh tarafından götürülür ve orada kalırız.

Beklentiler

Belli bir anda kaldığımızda, beklentilerimiz de durur çünkü beklediğimiz her şey o anın ötesindedir. Beklentiler bizim belirli bir anda kalmamızı engeller. Beklentilerimiz yüzünden o anı kaybederiz. Hepsinden önemlisi, o anın bize vereceklerini de kaybetmiş oluruz. Oysa o an bize beklediğimizden fazlasını verebilir ve anın bize sunduklarına güven içinde sahip olabiliriz.

Beklentilerin çoğu sevinç doludur ama aynı zamanda gerçekleşmeme ihtimali nedeniyle korku da içerirler. Bu sevinç ve korku bizi felç eder, önümüzde doğabilecek yeni olasılıklara korkusuzca açılmamıza engel olur. Beklentilerimiz yüzünden neyin gerçekleşeceği ve neye hazırlıklı olmamız gerektiği konusundaki düşüncelerimize bağlanır kalırız.

O anı yaşadığımızda, anın bize sunduklarına sahip oluruz; böylece sürprizlere ve atacağımız sonraki adımlara kendimizi korkusuzca açarız. O anı yaşarken gelecekleri görebiliriz, geleceklere hazırlıklı oluruz.

O zaman neyi bekliyoruz? Bir sonraki anı bekliyoruz. İşte bizi ileri götürecek, gerçekleşeceğinden emin olduğumuz tek şey budur. Nasıl bir beklentiyle bekliyoruz? Sakin, huzurlu ve güçlü bir biçimde, bir sonraki anı karşılamaya hazır bekliyoruz.

Önümüzdekiler

Yaratıcı hareket her zaman yeniye doğru bir harekettir ve ileri doğru gider. Sevgi ve iyi niyet de ileri doğru gider, tıpkı bilgi ve içgörü gibi.

İçinde bulunduğumuz an "şimdi"dir. "Şimdi" bile, zaman ve bizi bekleyenler açısından önümüzde ve ilerimizdedir. "Şimdi" önümüzdedir ve yüzünü geleceğe çevirmiştir.

Geleceğe dönük hayallerimiz ve gelecekle ilgili düşüncelerimiz nasıl olmalıdır? Gelecek önümüzde mi yoksa arkamızda mıdır? Hayallerimizin temelinde ne vardır? Yaratıcı biçimde geleceğe mi dönüktür yoksa eski bir beklenti gibi geçmişten mi beslenirler? Bu gibi hayaller gerçekten yaratıcı olan hayallerin de önünü keser çünkü aslında gelecekle pek ilgisi olmayan şeylerle bizi sınırlandırırlar.

Ancak bir sonraki, yeni olabilir. Ancak önümüzde olan, bizi yaratıcı kılar.

Peki ya geçmişimiz? Yapılmamış, eksik kalanlar ya da yanlış yaptıklarımız? Ya işlenen suçlar ve ortaya çıkan sonuçlar? Bunların üzerinde durursak ne olur? O zaman yeni ve yaratıcı olan bizi terk eder. Bizi ileriye götürecek olan şeyi elimizden kaçırmış oluruz.

Gerçekten önümüze baktığımızda ve ileri adım attığımızda geçmiş de bizimle gelir ama geçmişin geçmişte kalmasına izin vermemiz gerekir. Çünkü aslında bir sonraki adım, geçmişimizin de gitmek istediği yerdir çünkü geçmiş de ilerlemek ister.

Hafiflik

Ruh için hafiflik önemlidir. Bizim uyum göstermemizle birlikte ruhun hareketleri de hafifleşir çünkü bizi aşağı çeken, özellikle de geçmişe saplayan şeylerden uzaklaştırmış olur.

Belki de "hangi geçmiş?" diye merak ediyorsunuzdur. Yalnızca kişisel geçmişimiz mi yoksa anne babamızın, hatta büyük anne ve babalarımızın geçmişi de mi söz konusudur? Belki önceki hayatlarımızın geçmişi de buna dâhildir. İlişkili olduğumuz bütün herkesin, hatta bütün insanlığın geçmişi de mi bizi kendine çekmektedir? Bu geçmiş, olumlu anılarla mı doludur yoksa uzak ve düşmansı bir geçmiş midir?

Bütün geçmişler ruhani zihin hareketleriyle birlikte hareket eder ve ruhani zihin hareketleri, bizimki de dâhil olmak üzere bütün geçmişlerle uyumludur. Ruhani zihin hareketleri içerisin-

de her geçmiş haklıdır ve eksiktir çünkü hâlâ hareket etmektedir. Benim imgelememe göre, bu harekette bütün geçmişler hafifleşir çünkü hareket hâlindedir. Geçmiş bizim için de hafifleşir çünkü hafifleşmesine izin verilir.

Peki, geçmiş nasıl hafifleşir? Ruhani zihin hareketi içinde kalırsak bu hareket bizi ileri götürür. İleriye doğru neresidir? Bu yön bizimle hareket eden, bizimle ilerleyen her şeyle uyum içinde olduğumuz yere doğrudur. Nereye doğru hareket ederiz? Ruhun sevgisiyle, geçmişle, geçmişin her ne şekilde olursa olsun tamamlanmış hâliyle uyuma doğru hareket ederiz.

Bu tamamlanma ruhanidir ve şimdiden hafiftir. Bunun nedeni ise tamama ermenin katıksız sevgi olmasıdır.

Bizi hafifleştiren şey nedir? Geçmişimizde, anne babalarımızın ve atalarımızın, geçmiş yaşamlarımızın, insanlığın geçmişindeki harika olaylar, bizi hafifletir. Hafiflik aynı zamanda olumlu ya da olumsuz bir ilişki kurduğumuz insanların geçmişindeki harika olaylardan da kaynaklanmaktadır.

Bu harikuladelik, ruhun hareketleri sayesinde ortak geleceğimizin yanı sıra ilerler. Bizi şimdiden hafifletir, tamamlar ve zenginleştirir.

Uyum

Yüzü ileriye dönük bir hareketle uyum içinde olduğumuzda, biz de ileriye doğru ilerleriz; arkadan gelenlerden uzaklaşır, geçmişi geride bırakırız. Uyum içindeyken sakinleşiriz çünkü bu hareket içinde başarılı oluruz. Bu hareketle uyum içinde hareket ettiğimizde her şey bir sonuca ulaşır çünkü biz de bu hareketin bir parçası oluruz.

Kendimizi her zaman uyum içinde hissetmeyebiliriz çünkü bu uyum bizi, korkutan yerlere götürebilir. Uyum içinde kalmaya devam etmek cesaret gerektirir, bizden tamamen teslim olmamızı ve tüm sevgimizi vermemizi bekler.

Uyum içindeyken özverili ve tertemiz oluruz, her şeyle bağlantımızı yeniden kurarız. Uyum içindeyken her şey bize gelir, kendini açar ve bizim için değişir. Ancak başkalarının ruhani zihin hareketleri ile uyumlu olduğumuzda, kendi içimizdeki ruhani zihin ile de uyumu elde ederiz.

Orada olmak

Orası neresidir? Her şey oradadır. Ne kadar süredir oradadır? Şimdi orada olan, hep orada mı olmuştur? Bir zamanlar orada olan şimdi de orada mıdır? O zaman ben burada farklı bir şekilde mi bulunuyorum? Ben buradakilerle, burada hep benimle birlikte bulunmuş olanlarla birlikteyken daha mı farklı oluyorum? Burada bulunmuş olanların hep olduğu gibi kalmasıyla bende bir şeyler değişiyor mu? Benimle birlikte bulunanların farklı ya da değişik olmasını hiç istemediğim için, hiçbir şeyin değişmesine izin yok mu demektir? Deneyimlerim ve oluşum açısından kendimi diğer her şeyle aynı anda hissedebilmem fark yaratır. Kendimi diğer her şeyle burada hissettiğim için, kendimi bir bütün hissederim.

Benim burada, olduğum gibi bulunmam, onun benim burada olduğumu bilmesi ve benim varlığıma kaulması belki de bir fark yaratır. Ben de burada olduğum için, her şey daha da zenginleşir.

Her şeyle birlikte burada olmamız, burada olmamıza ve her şeyin burada olmasına izin verilmesi, her şeyi zenginleştirir. Hep birlikte hangi yöne ilerleriz? Her şeyi ve bizi de sevene doğru yol alırız.

Bunların ruhani aile konstelasyonu ile ilişkisi nedir? Ruhani aile konstelasyonunda daha önceden orada olmasına izin verilmeyen her şeyin şimdi orada olduğunu görürüz. Her şeyin orada bizimle birlikte olmasına izin verilmiştir. Her şey bizimle birlikteyken bunu bir zenginlik olarak kabul ederiz.

Belki de bizi ayıran şeylere gözyaşı dökmemiz gerekiyordur. Gözyaşı dökeriz, sevgiyle.

Bilinçlilik

Her şeyin, özellikle de yaşayan her şeyin, bilinci vardır. Bilinç olmadan hayatta kalmak mümkün olmazdı. Ama bu bilinçlilik bireysel yaşamın çok ötesine geçer çünkü birey yaşamının diğer yaşayanlarla karşılıklı olarak bağlantılı olduğunu, birbirlerini desteklediğini ve güzelleştirdiğini bilir. Ne var ki, yaşayan her şey, bilincinin bilincinde değildir. Yine de bilincindeymiş gibi davranır.

Bu bilinç nerededir? Yaşayan her canlının içinde midir? Yoksa bilinç, bir başka bilinç tarafından yönetilerek diğer bütün canlıların bilinciyle birlikte hareket etmesi mi sağlanır? Canlıların bilinci, onların bilemediği bir amaç doğrultusunda yönlendirilip bireylerin de sanki bilinçliliklerinin farkındaymış gibi davranmalarının sağlanması mümkün müdür?

İnsanların bilince sahip olduğunu söyleriz. Ayrıca bilinç sahibi olduklarının da bilincedirler, deriz. Acaba insan bilinci diğer canlıların bilincinden farklı mıdır? Bilincindeymiş gibi davransalar da insanlar da büyük oranda bilincinde olmadıkları bir bilinç tarafından yönlendirilmezler mi?

Bilincimiz hakkında ne kadar şey biliyoruz? Bu bilinçle ne kadar bağlantı kurup sanki kendimizinmiş gibi bilincimizi yönlendirebiliriz? İdare bizim bilincimizdeymiş ve ipler bizim elimizdeymiş gibi davrandığımızda aslında nereye doğru gittiğimizin bilincinde miyiz? Bir süre sonra kişisel bilincimizin kısıtlı olduğunun farkına varıp yaşamın esas unsurunun yanı başımızdan akıp gittiğini anlarız.

Esas bilinç, her şeyi içine alan bilincimiz nerededir? Onun bilincinde olacak kadar bizi de içine almıştır bu bilinç ama yine de bizim çok ötemizde olduğunu biliriz. Bu bilinç bizi öylesine aşar ki onun sonsuz olduğunu düşünürüz. Öylesine bir sonsuzluktur ki bu bireysel bilincimizin yetmediği âlemlere bizi alır götürür.

Burası ruhani bir âlemdir. Sırf bu nedenden ötürü bile, bize sonsuzluk gibi gelir. Aynı zamanda yaratıcı bir âlemdir çünkü

buradaki her şey yaratıcı düşünceyle var olmuştur. Bunun anlamı her şeyin tam da düşünüldüğü gibi var olduğudur. Buradaki her şey sınırsız bir vicdandan çıkar gelir.

Bu vicdanın bilincinde olduğumuzda hayat yolumuz bizi nereye götürür? Biz de bu vicdanın düşündüğü ve bizi götürdüğü yere gideriz. Bu vicdanla, kendi isteğimizle gider, ona teslim oluruz ve en sonunda her anlamda kendimizi onunla bir bütün hissederiz.

Sıradan hayatlarımız, sevgimiz ve şu anda yaptıklarımız için bunun anlamı nedir?

Her şey yaşandıkça biz de beraberinde gideriz. Hiçbir şeyi dert etmeyiz çünkü bu bilincin bizi alıp götürdüğünün farkındayızdır. Başkalarının başına gelenleri, dünyada olup biteni dert etmeyiz çünkü her şeyin bu vicdan tarafından, olması gerektiği gibi hareket ettirildiğini biliriz.

Peki, hâlâ kendimizde miyizdir? Bu vicdan doğrultusunda hareket ederken kendimizin de farkına varırız. Bu vicdanın bizi ve diğer her şeyi nasıl hareket ettirdiğini anlarız.

Bu vicdanın dışında başka bir şey var olabilir mi? Bu vicdandan bağımsız kalabilen var mıdır? Sonunda bizim için, bizimle sonsuza dek kalacak tek şeyin bu vicdan olduğunun farkına varırız.

Ruhani aile konstelasyonu ne demektir? Kendimizdeki ve başkalarındaki vicdanla, bu vicdanın hareketleriyle tek bir vücut hâline gelmek demektir.

Bağ

Bağ bizleri, örneğin kadın ve erkeği bir arada tutar. Diğer insanlarla, örneğin anne babamızla ve ailemizle çeşitli biçimlerde ilişkiler kurarız. Bazı durumlarda, kurduğumuz ilişki bir görev niteliği taşır.

Bazen başkalarına karşı ittifaklar kurarız; bu ittifak, karşı grupla barış yaptığımızda sona erer. Bir zamanlar birbirlerinin aleyhine çalışan insanlar, şimdi birbirleri için çalışmaya başlayabilir.

Burada şu soruyu sorabiliriz: Kendimizle nasıl ilişkiliyiz? Kendi bedenimizle ilişkili miyiz? Anne babamızla olan bağımız ne durumda? Kaderimizle ilişkimiz nasıl? Hepsinden önemlisi, kendimizin ya da ailemizin reddettiği, unutmak istediği, hatta şimdiden unuttuğu kişilerle bağımız sürüyor mu? Ailemiz ya da kendimiz tarafından gizlenen kişilerle ilişkili miyiz? Eski eşlerimiz, öğretmenlerimiz ya da ihtiyaç duyduğumuzda ve hasta olduğumuzda bize yardım etmiş, hâlâ borçlu olduğumuz kişilere hâlâ bağlı mıyız?

Bu sorularla karşı karşıya geldiğimizde bu kişilerin eksikliğini hisseder, onları özler, onlarla artık ilişki kurmadığımız için onların bizi ne kadar özlemiş olabileceğini anlarız. Bu kişilerle artık sevgi, minnet, acı ya da pişmanlık gibi hiçbir bağımız kalmamıştır. Birdenbire onlar olmadan ne kadar yalnız olduğumuzu fark ederiz.

Bu bağı, en azından düşüncelerimizde ve kalbimizde yenilemek için ne yapabiliriz? Onlara sevgiyle kalbimizi açarız.

Bazen, özellikle de onlara karşı kendimizi suçlu ya da borçlu hissediyorsak bu bizim için çok zordur. Aramızdaki bağı tekrar kurmak için ne yapabiliriz?

Gözden çıkardığımız ya da dışladığımız insanların hâlâ bize ait olduğunu, bizim de onlara ait olduğumuzu kabul etmeliyiz. Bu kabul ediş, bağı tekrar kurmanın ön koşuludur ve bu sayede kendimizi daha zengin, daha bütün ve tamamlanmış hissederiz. Aile konstelasyonları dışlanmışlarla ve unutulmuşlarla yeniden ittifak kurduğumuzda ve onları, ait oldukları gruplarına geri çağırdığımızda başarılı olur.

Bazen konstelasyonda, liderin dışlanmış kişiyle ittifak kurmaya itiraz etmesinden ötürü bir sorun çıkabilir. Örneğin, lider ve danışanın, aidiyetlerini yeniden kazanmak isteyen kişilerden gözlerini kaçırması ya da konstelasyon liderinin, danışanın zarar verdiği kişilere bakmayı reddetmesi, bu sorunlardandır.

Ruhani aile konstelasyonlarında kopmuş bağları yeniden kurmak ve iyileştirmek kolaydır çünkü ruhani aile konstelasyonları, herkese eşit derecede sevgi gösteren bir ruh hareketiyle uyum içindedir. Bu nedenle nihayetinde ortaya çıkan esas bağ, ebedi ittifak, ruh ile yapılan bir anlaşmadır. Bize ait olan herkesle bağlarımızı yenileriz, hepsini onaylar ve hepsine özen gösteririz. Bu bağı artık hiç kimse koparamaz. Bunu yapmaya kimsenin cesareti yoktur ve gücü yetmez. Kopan bağ bile ruhun sevgisiyle sağlam ve kutsal kalır.

O zaman hayatımız boyunca bağlı olduğumuz insanlara bizi tekrar derinden bağlayan şey nedir? Her şeyi kavrayan, kapsayan, mütevazı sevgidir. Sevgi bizim ruhla, ruhun sevgisiyle ve bu ruh tarafından can verilmiş sevgimizle yaptığımız bir sözleşmedir ve herkesi, her şeyi, olduğu gibi kabul eder ve sever.

Ailelerde Hastalığa Yol Açan Nedenler ve Şifa Yolları

Giriş

Bu bölümde, aile içinde bizi hasta edebilen ve iyileşmeyi engelleyen nedenlere dönük içgörülerin ortaya çıkışı aktarılacaktır.

Başlangıçta aile konstelasyonlarında gördüğümüz ve yaşadığımız biçimde, kişisel vicdanın ve ailemiz için duyduğumuz sevginin hareketlerini gözlemledik, sonra bunların sağlık ve hastalık üzerindeki sonuçlarını gördük. Bu nedenle buradaki ilk bölüm, bizi hasta eden ve bize şifa veren sevgiyle ilgilidir. Bu içgörüler vicdanın sınırları çerçevesinde kalır ve kısa sürede sınırlarına ulaşırlar. Ruhun hareketleriyle ilgili içgörüler, sağlık ve hastalık üzerine farklı bir bakış açısı sunarlar. Ruh, bütün insanları eşit biçimde hareket ettirir, kaderleri ne olursa olsun, onları kendi hizmetine alır. Ruhun hareketleri bizi, vicdanın sınırlarıyla ulaşılamayan ve anlaşılamayan çözümlere kavuşturur.

Bu bölümün ikinci kısmı, bu çözümlerle, yani ruhani bakış açısına göre hastalık ve şifa kavramlarıyla ilgilidir. Bu bölümde kilitlenmelerimizin ve tıkanıkların kapsamını ve bunlara neyin yol açtığını göreceğiz. İki ana neden:

1. Gruba eşit derecede ait olma hakkının dışlanma ile çiğnenmesi,
2. Öncelik hakkının, yani önceden gelen üyelerin sonradan gelen üyelere göre öncelikli olma hakkının çiğnenmesi. Burada düzeni bozan, aileye sonradan katılıp daha ön sıralarda hak iddia eden üyelerdir.

Bazı ciddi hastalıkların altyapısına ilişkin örnekler vereceğim ve bu hastalıklara yol açan nedenlerle olan ilişkilerini aile konstelasyonları ile nasıl gün yüzüne çıktığını anlatacağım. Daha sonra da şifaya doğru giden yollardan bahsedeceğim. Bu bölümün ilk kısmı olan "Ailelerde Hastalığa Yol Açan Nedenler ve Şifa Yolları", *Sevginin Kendi Gerçekleri: Yakın İlişkilerde Bağlanma ve Dengelenme* adlı kitaptan alınmıştır.

Hastalığa Neden Olan ve İyileştiren Sevgi

Pek çok insan bir aile üyesinin acısını ya da işlediği günahı üstüne alarak bu kişinin hastalığını, hatta ölümünü engelleyebileceğini düşünür. İnsanlar ölmüş bir aile üyesini çok özlediğinden dolayı, onunla tekrar kavuşabilmek için hastalanabilir, kaza geçirebilir, hatta kendilerini öldürebilir. Aşağıda aktardığım, konstelasyonlarda edindiğim gözlemler ve içgörüler, hastalıklara neden olan ve onları iyileştirecek nedenleri daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

Aileye sadakat ve sonuçları

Bütün aile üyeleri değişmez biçimde, kaderle birbirine bağlanmıştır. En güçlü kader bağı, anne baba ve çocukları arasındadır. Kardeşler ve karı koca arasında da bu bağ oldukça güçlüdür. Ailede yenilere yer açmış olan üyelerle, onların yerine gelmiş üyeler arasındaki bağ da etkisini sürdürür. Örneğin, ikinci evlilikten olan çocuklarla, babanın doğum yaparken ölen ilk eşi arasında bu tür bir bağ olur.

Benzerlik ve denge

Bu bağlar, daha genç grup üyelerinin yaşlı ve güçlü üyelere sıkı sıkıya sarılmasına, gruptan ayrılmalarını ya da ölmelerini engellemeye, gruptan ayrıldılarsa onları geri döndürmeye çalışmalarına neden olur.

Üstünlük sahibi bir üyenin, bazen bir özrü olan üyenin kaderini paylaşma isteği olabilir; bu da güçlü ama gizli kalmış bir bağ yaratabilir. Örneğin, sağlıklı çocuklar hasta anne babaları, masum aile üyeleri ise bir suç işlemiş anne babaları ya da bir akrabaları gibi olmak isteyebilir. Bazen sağlıklı olanlar hastalara, masumlar suçlulara, mutlular mutsuzlara, yaşayanlar ölülere karşı kendilerini suçlu hissedebilir.

Başkalarına göre üstün durumda olanlar sağlıklarını, masumiyetlerini, mutluluklarını, hatta hayatlarını eksiklik sahibi üyeler için riske atmak isteyebilirler. Kendi mutluluklarından ve hayatlarından feragat ederek başkalarının mutlu ve sağlıklı olmalarını sağlayabileceklerini düşünürler. Bu fedakârlıkla, diğer aile üyesinin hayatını ve mutluluğunu yeniden kurtarabilecek, hatta gidenleri bile geri döndürebileceklerini zannederler.

Aile ve akrabalar arasındaki bu sadakat; bazı üyelerin masumiyet ve mutluluğu, diğerlerinin şanssızlığı; bazılarının sağlıklı olması, diğerlerinin hastalığı; bazısının hayatta olması, diğerinin ölmüş olması gibi, bazılarının sahip oldukları üstünlüklerin ve bazılarının katlanmak zorunda oldukları eksikliklerin, sistem tarafından dengelenmesi gereği olarak kendini gösterir.

Dengeyi kurmak için duyulan ve bütün grubu etkileyen bu istek, grubun bir üyesi acı çekerken diğer üyeyi de acı çekmeye, bir üye hasta ya da suçluyken diğerini de hasta olmaya, bir üye ölünce ona yakın olan diğerini de ölmek istemeye iter.

Böylece kader birliği yapmış bu toplulukta sadakat, denge ve tazminat gereği, diğer üyenin suçuna, hastalığına, kaderine ve ölümüne katılma sonucu doğar. Bir üyenin iyiliği, sağlığı, masu-

miyeti ve hayatı için, diğer üye, şanssızlığı, hastalığı, suçu ve ölümü göze almaya kalkışabilir.

Hastalık ruhu takip eder

Denge ve tazminat için duyulan sistemik gereksinim, hastalık ve ölüme yol açtığına göre, hastalıklar ruhumuzu takip etmektedir. Bilinen anlamdaki tıbbi yardıma ek olarak psikolojik yardım ve tedavi de şifa için gereklidir. Bunu tıp doktoru da yapabilir, hastanın ruhunu iyileştirmek için doktora yardımcı birisi de devreye girebilir. Doktorlar hastalarını iyileştirmek için ellerinden geleni yaparken hastalıkların sistemik boyutunun farkında olan psikoterapistler, uğraşmak zorunda oldukları güçlerin karşısında kendilerini biraz daha kısıtlanmış hissederler. Bu güçlere karşı mücadele edebileceğimizi düşünmek yanıltıcı olur. Bu nedenle terapist, bu güçlerle uyum içinde çalışarak kötü kaderi bir rakip değil, bir müttefik gibi ele almalıdır. Aşağıda buna bir örnek vardır:

"Sana bir şey olacağına bana olsun"

Bir grup hipnoterapisi sırasında MS (multipl skleroz) hastası bir kadın, kendini çocuk hâliyle felçli annesinin yatağının başucunda eğilmiş, kalbinden şu düşünceleri geçirirken görmüştür: "Sana bir şey olacağına bana olsun anneciğim. Ben senin yerine acı çekerim." Grup, çocuğun sevgisi karşısında ve şimdi dönüşmüş olduğu kadının, kendisi ve kaderiyle nasıl barışık olduğunu görünce çok duygulandı. Ama katılımcılardan biri, çocuğun annesinin hastalığını ve ölümünü üstlenecek kadar derin olan sevgisini katlanılmaz buldu ve sonunda terapiste dönerek şunları söyledi: "Lütfen ona yardım edin, size yalvarıyorum."

Bu şekilde müdahale ederek çocuğun sevgisine hakaret etmeyi nasıl aklınızdan geçirebilirsiniz? Çocuklukta kendi kendine verdiği bir sözden geri dönmesi, kadının şimdiki acısını rahatlat-

mak bir yana, daha da kötüleştirir; onu sevgisini saklamaya iter, acı çekerek sevgili annesini kurtarma isteğine daha da körü körüne bağlar. Şimdi bir başka örneğe bakalım.

MS hastası bir başka genç kadın, bir aile konstelasyonuna katılır. Babasının sağında annesi, karşılarında en büyük çocukları (yani hastanın kendisi), solunda 14 yaşında kalp yetmezliğinden ölmüş erkek kardeşi ve onun da solunda ailenin en küçük çocuğu olan diğer erkek kardeşi durmaktadır.

Temsilcilerin raporlarının ardından psikoterapist, ölü kardeşin odadan çıkmasını ister; bu hareket onun ölümünü temsil etmektedir. Erkek kardeş odadan çıktığında danışanın temsilcisinin yüzü birden aydınlanır, anne de çok rahatlamış görünmektedir. Hem babanın hem de en küçük kardeşin odadan çıkmak istediğini anlayan psikoterapist, onları da odadan çıkartır. Bütün erkekler odadan çıktığında (yani öldüklerinde) anne, yüzünde rahatlama ifadesiyle duruşunu dikleştirir. Böylece herkes, nedeni her ne olursa olsun, ölüm baskısını üstlenmiş kişinin aslında anne olduğunu anlar. Ailedeki bütün erkeklerin onun yerine ölmeye hazır ve istekli olduğunu görmek, anneyi etkilemiş ve rahatlatmıştır.

Psikoterapist, ailenin erkeklerini odaya geri çağırır ve anneyi odadan çıkartır. Birden diğer temsilciler annenin kaderini üzerlerine almanın sistemik baskısından kurtulmuş biçimde rahatlar ve kendilerini daha iyi hissetmeye başlarlar.

Kızının MS hastalığının, annenin aslında kızının ölmesi gerektiğine dönük gizli inancından kaynaklanıp kaynaklanmadığını sınamak isteyen terapist, anneyi odaya çağırır, kocasının soluna yerleştirir, kızını da hemen annenin yanına koyar.

Kızın annesinin gözlerinin içine bakmasını ve sevgiyle şunları söylemesini ister: "Anne, senin için bunu yapmaya hazırım." Kız bu sözleri söylerken yüzü aydınlanır ve hastalığının sistemik anlamı ve amacı ortaya çıkmış olur. Böyle bir durumda doktorlar ve psikoterapistler ne yapmalıdır ve nelerden kaçınmalıdır?

Gözleri açık sevgi

İçgörü sahibi bir psikoterapistin yapabileceği tek şey, çocuğun sevgisini ortaya çıkarmak ve sevginin dinamiklerine güvenmektir. Çocuk her neyi üstlendiyse bunu iyi niyetle, doğru ve asil olanın bu olduğunu düşünerek yapmıştır. Bu sevgi, anlayışlı bir psikoterapistin yardımıyla gün ışığına çıktığında çocuk da körü körüne sevmenin asla bir amaca ulaşamayacağını anlamış olur.

Bu sevgi, sevdiklerini iyileştirebileceklerine, onları kötülükten koruyabileceklerine, suçları için kefaret ödeyebileceklerine ve ölüm döşeğinden kurtarabileceklerine inanan çocukların sevgisidir. Çocuklar bu sevgiyle, ölmüş kişiyi bile geri döndürebileceklerine inanırlar.

Ama kör sevgi, gün ışığına çıktığında, çocuksu umutlar ve isteklerle birlikte bu kör sevgi ve fedakârlığın, sevilen kişinin acısını, kaderini ve ölümünü üstlenmeye yetmeyeceğini nihayetinde anlarlar. Bunun ardından kaderle yüzleşme, cesur olma ve her şeyi olduğu gibi kabul etme gereği de kendini belli eder.

Çocuğun sevgisinin hedefi ve bunu başarma yolları aydınlatıldığında yanlış inançlar sarsılır ve ortadan kaybolur. Ancak sevgi ebedidir ve hastalık nedenleri ortaya çıkartıldığında sevgi, yardımcı olabilecek başka yollar aramaya başlar. Bir zamanlar hastalığa neden olmuş sevgi, şimdi kendine başka bir çıkış yolu arayarak kaderin izin vermesi durumunda, hastalığa neden olan şeylere veda eder. Artık doktor ve psikoterapist daha etkili bir çözüm yolu önerebilir. Bu yolu bulabilmek için çocuk ruhunun sevgisi fark ve kabul edilmeli; daha özgür ve büyük bir kalp ile yaşamasına, yeni ve iyi şeylere yönelmesine izin verilmelidir.

"Senin yerine ben"

Çoğu zaman ölümcül bir hastalığın nedenini çocuğun bilinçdışında verdiği bir kararda buluruz: "Senin yerine ben öleceğim."

Yemek bozukluğu hastalığı olan anoreksiyada verilen karar, "Sevgili babacığım, senin yerine ben öleceğim"dir.

Önceki sayfalarda anlattığımız MS örneğinde çocuğun kararı "Sevgili anneciğim, senin yerine ben öleceğim"di.

Veremde de benzeri bir durum söz konusudur, hatta intihar ve ölümcül kazalarda da aynı dinamiklerin varlığını bulabiliriz.

"Sen gitsen de ben kalacağım"

Söz ettiğimiz bu dinamikler hastayla yapılan görüşmede ortaya çıktığında uygulanması gereken, iyileştirici çözüm nedir? Öncelikle sorunu iyi tanımlamamız gerekir çünkü çözüm çoğu zaman sorunun içindedir, hatta sorunu tanımlayarak çözüme doğru bir adım atmış oluruz. Hastalığa yol açan cümle açığa çıkarıldığında sevdiği kişiyle yüz yüze gelen danışan, kendisini bu cümleyi söylemeye iten sevgisiyle "Senin yerine ben ölmek istiyorum" der.

Danışanın, bu cümleyi istediği kadar tekrarlayarak sevdiği insanın kendinden ayrı bir birey olduğunu anlaması önemlidir. Sevgisinin derinliğine karşın, sevilen kişi ayrı bir kendilik olarak tanınmalıdır. Aksi takdirde süre giden ortak yaşam ve özdeşleşme devam edecek, şifa için gerekli olan, "danışan ve sevilen kişinin ayrışması" gerçekleşmeyecektir.

Bu sevgi dolu sözcükler, aslında sevilen kişi ve danışan arasında bir çizgi çeker. Bu sözler, bireyin kaderini, sevilen insanın kaderinden ayırmaya yarar.

Söylenen cümle, söyleyen kişinin kendi sevgisini ve karşısındaki için duyduğu sevgiyi anlamasını sağlar. Bu cümle, seven kişiyi, sevdiği için ne yapmak istediğini görmeye, böyle bir fedakârlığın sevilen kişiyi rahatlatmaktan çok, ona yük getireceğini anlamaya zorlar.

Artık sevilen insana başka bir cümle söyleme zamanı gelmiştir: "Sevgili anne, baba, kız kardeş, erkek kardeş -sevilen kişi her kimse- sen gitsen bile ben kalacağım."

Bazen, cümle özellikle de anneye ya da babaya hitaben söylenmiyorsa danışan kişi şunları da ekler: "Anneciğim, babacığım, sizin ardınızdan ben kaldığımda lütfen beni esirgeyin; siz gitseniz bile, benim için her şeyin en iyisini dileyin."

Bu duruma bir örnekle açıklık getireyim. Bir kadının babasının iki özürlü erkek kardeşi vardı; kardeşlerden biri sağırdı, diğeri psikozluydu. Baba, sistem tarafından kardeşlerinin kaderine kilitlenmişti ve onlara duyduğu sadakatten dolayı, kardeşlerini böyle sıkıntı çekerken görmeye dayanamıyordu. Kızı ise babasının tehlikede olduğunu ve kendini feda etmeye hazır olduğunu fark etmişti. Kız, aile konstelasyonuna katıldığında temsilcisi babanın erkek kardeşlerine doğru koşmuş ve onlara sıkıca sarılarak sanki babasıyla konuşuyormuş gibi, "Sevgili babacığım, ben amcalarımızın talihsizliğini paylaşıp seni bu sıkıntıdan kurtaracağım" demişti. Danışanda daha sonra anoreksiya hastalığı baş göstermişti.

Oysa çözüm ne olmalıydı? Kız babasının kardeşlerine bakıp onlara şöyle yalvarmalıydı: "Lütfen babam bizimle kaldığında onu korumanız altına alın, ben de babamla kalırsam beni de koruyun ve kollayın."

"Senin peşinden geleceğim"

Anne babanın gitme ihtimalini engelleme cümlelerinden biri olan, "Senin yerine ben öleyim" cümlesinden daha önce söylenen bir başka cümle de çocukların erken ölen, uzun süre hastalık çeken ya da sakat anne babalarını ya da kardeşlerini bu durumdan kurtarmak için söylediği, "Ben de senin ardından geleceğim" cümlesidir. Daha ayrıntılı hâliyle bu cümleleri, "Ben de senin gibi hasta olacağım" ya da "Ben de senin ardından öleceğim" olarak yorumlayabiliriz.

Aile içinde etkisini ilk gösteren cümle budur. Zamanında bunu söylemiş olan çocuklar büyüdüğünde kendi çocukları da "Senin yerine ben öleyim" diyerek anne babalarının gitmelerini engellemeye çalışır.

"Biraz daha yaşamaya devam edeceğim"

Ölümcül bir hastalığın, kazanın ya da intiharın altında yatan nedenin, "Senin peşinden geleceğim" cümlesi olduğu anlaşılınca şifaya doğru giden çözüm yolu, öncelikle çocuğun bu sözleri yüksek sesle söylemesidir. Sevdiği kişinin gözlerine, çocuk sevgisinin bütün gücü ve inandırıcılığıyla bakan kişi, "Sevgili anneciğim, sevgili babacığım, kardeşim -ya da bu kişi her kimse- senin ardından ölüme bile gelirim" der. Bu noktada, kişinin bu cümleyi; sevdiği kişinin kendinden farklı bir varlık, ayrı bir birey olduğunu anlayana ve tam olarak algılayana kadar tekrar etmesi önemlidir. Çocuk, duyduğu bu güçlü sevginin kendisi ve sevdiği kişi ile arasında var olan ayrımı ortadan kaldıramayacağını fark eder, bu sınırın ayrımına varır ve sınırı kabul eder. Bu cümle, çocuğun kendi sevgisini olduğu kadar, sevdiği insandan gelen sevgiyi de kabul etmesini sağlar. Bunun yanı sıra bazı gerçekleri anlamasına yardımcı olur: Özellikle de kendi çocuğunun müdahalesi olmadığında ve hiç kimse peşinden gelmediğinde sevilen kişi, kendi kaderine daha kolay katlanır ve yaşaması gerekenleri yaşar.

Daha sonra çocuk, sevdiği ölmüş kişiye bir başka cümle daha söyler. Bu cümle, çocuğu, üstlenmek istediği kaderinden kurtarır ve özgürleştirir: "Sevgili anneciğim, sevgili babacığım, kardeşim -ya da bu kişi her kimse- sen öldün, ben bir süre daha yaşamaya devam edeceğim, sonra ben de öleceğim." Ya da "Bana verilen ömrü sonuna kadar doldurup sonra ben de öleceğim."

Çocuklar anne ya da babalarının, kendi ailelerinden birinin hastalığının ya da ölümünün peşinden gittiğini görünce şu sözleri söyleyerek kendilerini bu yükümlülükten kurtarabilirler:

"Sevgili anne, sevgili baba, sen gitsen bile ben kalacağım," ya da "Gitsen bile, hep benim sevgili annem/babam olarak kalacaksın." Anne ya da baba intihar ettiyse: "Kararına saygı duyuyorum ve kaderinin önünde eğiliyorum. Annem/babam olduğun için

gurur duyuyorum, her zaman annem/babam olarak kalacaksın. Ben de her zaman senin çocuğun olacağım."

Yanlış yönlendiren umutlar

"Senin yerine ben öleyim" ve "Senin ardından geleceğim" cümleleri, çocuklar tarafından son derece masumca söylenmiş ve yerine getirilmeye çalışılan sözlerdir. Bu cümleler aynı zamanda Hristiyanlık inancına göre İsa'nın söylediği şu sözlere karşılık gelir: "Hayatını arkadaşları uğruna feda eden bir insanın sevgisi üstüne bir sevgi yoktur." Bu sözler İsa'nın çarmıha gerilirken ve ölüme giderken de havarilerine, onun ardından gelmelerini tavsiye etmektedir.

Acı çekerek ve hayatını feda ederek kefaret ödemeye ilişkin Hristiyanlık öğretisi, din tarihinde azizlerin ve kahramanların benzer şekilde öldüğüne yönelik örnekler, çocukların başkasının yerine acı çekebileceği ya da başkasının hastalığını üstlenebileceğine yönelik hayallerini doğrular niteliktedir. Başkalarının acısını, hastalığını ve ölümünü üstlenerek sevdiklerini kurtarabileceklerini umut ederler. Yeryüzünde bunu başaramazlarsa bile, tıpkı sevdikleri gibi hayatlarını kaybederlerse ölüm sayesinde onlarla tekrar bir araya gelebileceklerine inanırlar.

İyileştiren sevgi

Bu inanç yaygınlaştığında şifa ve özgürleşme, yalnızca alınacak tıbbi önlemlerle sağlanamaz. Dinî bir edim, hayallerin peşinden koşmanın ötesinde bir inanç değişikliği ve bunu kalpten istemek gibi yöntemlerin de kullanılması gerekir. Bazen doktorun ya da terapistin bir inanç değişikliği yaratması söz konusu olabilir. Ancak bu değişiklik, yardımcının elinde değildir ve tek bir yöntemle sağlanamaz; basit bir neden ve sonuç ilişkisi ile elde edilemez. Böylesi bir değişiklik yaşandığında saygı duyulması ve bu değişimin bir lütuf olarak adlandırılması gerekir.

Kefaret olarak hastalık

İşlenen suç için kefaret ödeme gereği; hastalığa, intihara, kazalara ve zamanından önce ölüme yol açan nedenlerden biridir.

Kader tarafından belirlenen ve önlenemez olaylar, bazen bir bedelin ödenmesini gerektiren kişisel bir suç yüzünden yaşanıyor gibi gelebilir. Bebeğin düşürülmesi ya da sakatlığı, çocuğun erken ölümü gibi durumlar, bu gibi yorumlara yol açabilir. Bu durumda ölen ya da sakat doğan çocuğa sevgiyle bakılmalı, ölümün ve sakatlığın neden olduğu acıyla yüzleşilmeli, geçmişle barış yapılmalıdır.

Benzer biçimde, önüne geçilemez bir olay sonucunda bir kişinin hayatı kurtuluyor, diğerinin ise başına bir takım olumsuzluklar geliyorsa bu da çoğu zaman işlenen bir suça yorulabilir. Örneğin, bir anne doğum anında öldüyse çocuğun hayatta başarılı bir insan olması genelde zor olur. Annesinin fedakârlığı karşısında çocuğun ödemesi gereken bir bedel olduğu düşünülür.

Bebeğin kürtajla alınması ya da evlatlık verilmesi gibi durumlarda ise birisine kasıtlı olarak verilen ciddi bir zarar söz konusudur. Birinden başkasına bir kötülük yapmasını istemek, birine bile bile kötülük yapmak da buna örnek olarak verilebilir.

Suçlu kişinin, işlediği suçun cezasını çekmesi, başkasına verdiği zararın karşılığında kendisine zarar vermesi gerektiğine dönük, yaygın bir inanç vardır. Böylece dengenin eski hâline döneceği düşünülür.

Bu inançlardan doğan kavramlar ve eylemler, dinî öğretiler ve örneklerle de desteklenir, ancak çok kötü sonuçlar doğurabilir. Acı çekerek, hatta ölerek diyet ödemenin gerekliliğini ya da kendimize işkence ederek günahlarımızdan arınacağımızı öne süren dinî inançların varlığından hepimizin haberi vardır.

Kendini cezalandırarak bedel ödemek çifte felaketle sonuçlanır

Kişinin kendi kendine cezasını kesmesi, tazminat ödeme ve dengeyi yeniden kurma için körü körüne duyulan gereksinimi

tatmin edebilir ama bu tazminat hastalık, kaza ya da ölüm yöntemiyle ödenecekse elimize neyin geçtiğini sorgulamalıyız. Bir insandansa iki kişinin zarar görmesi, ikinci kişinin öleceği günü beklemesi bir başarı mıdır? Daha da kötüsü, bu cezalandırma, kurbana verilen zararı iki katına çıkarır çünkü kurbanın çektiği acı daha fazla acıya, ölümü de daha fazla ölüme neden olur.

Göz önünde bulundurmamız gereken başka şeyler de vardır. Kişinin kendini cezalandırması ucuz bir yöntemdir. Dinî öğretilerde de yinelendiği üzere, diğerlerinin kurtuluşu, kişinin acı çekmesine bağlıdır; buradan çıkarabileceğimiz sonuç, diğer insanların kurtulmasının, bir kişinin acı çekmesine bağlı olduğudur. Yani tek başına acı çekmenin ve ölmenin yeterli olacağı varsayılır, diğer insanlarla olan ilişkiler dikkate alınmaz. Başka insanların acısı görmezden gelinir, fark edilmez, sürece dâhil edilmez, onlara neyin iyi geleceği sorgulanmaz. Bu kişiler hiç kimseyi kendi korumalarına alamaz; çektikleri acı boşunadır, hiçbir işe yaramaz. Suçu işlemiş kişinin gözlerindeki pişmanlığı göremezler -ki aslında çoğu zaman kurbanın tek isteği budur, kendisine zarar vermiş kişinin insani yönünü görerek onu bağışlamayı diler. Bu süreçte kurban dışlanır.

Kişisel cezalandırma sürecinde, örneğin birinin ardından ölüme gidiliyorsa yaşamanın yerine ölmek, suçlu hissetmenin yerine kendini cezalandırma geçmiştir. Acı çekmenin ve ölmenin yeterli olduğu düşünülür; bir eyleme geçmek, katkıda bulunmak gibi konulardan hiç söz edilmez. Nasıl "Senin yerine ben öleyim" ve "Senin ardından ölmek istiyorum" gibi cümleler söylendiğinde verilen zarar ve çekilen acı iki katına çıkıyorsa kişisel cezalandırmada da durum böyledir.

Çocuğun annesi doğum anında öldüyse çocuk, kendini suçlu hisseder çünkü annesi çocuğun yaşamanın bedelini kendi hayatıyla ödemiştir. Çocuk, annesinin ölümünün bedelini, acı çekerek ödemek isterse annesinin ölümü pahasına elde ettiği yaşa-

ma hakkını reddetmiş olur. Eğer çocuk bu yükün altında ezilerek intihar etmeye kalkışırsa bu durum anne için de felaket demektir. Çocuk annesinin verdiği yaşama, sevgiye ve kendisini dünyaya getirme isteğine saygı göstermemiş olur. Bu durumda anne boşuna ölmüştür. Dünyaya yeni bir insan getirmenin değeri yok olmuş, bu pazarlıkta iki kişi hayatından olmuştur.

Bu durumdaki bir çocuğa yardım etmek istiyorsak çocuğun kefaret ödeme isteğinin farkına varmalı, "Senin yerine ben öleyim" cümlesinin aslında ne anlama geldiğini, çocuğun fark etmesini sağlamalı ve bu cümlenin iyileştirici etkisinin kendisini göstermesine izin vermeliyiz.

Kabul etme ve uzlaşma yöntemiyle tazminat ödeme

Bu durumda çocuk ve anne için en uygun çözüm nedir? Çocuğun şöyle demesi gerekir: "Sevgili annem, benim hayatım için bu kadar büyük bir bedel ödediysen bu bedel boşa gitmemeli. Senin hatıranı ve onurunu yaşatmak için hayatımı yaşanmaya değer kılacağım."

Daha sonra çocuk, acı çekmek yerine olumlu eylemler içine girmeli, başarısızlık yerine başarıyı, ölmek yerine yaşamayı seçmelidir. Böyle yaparak, annesinin ardından ölüme gitmeyi istemek yerine, annesine daha derinden bağlanacaktır. Hayatını dolu dolu yaşamayı seçen çocuk, annesine sımsıkı sarılmış olur, annesinin gücü ve rahmeti çocuğa doğru akar.

Annesiyle birlikte ölmeyi seçen çocuk, ona körü körüne bağlanmış olur. Ama çocuk, annesinin ve ölümünün hatırası adına yaşamayı seçerse hayatı büyük bir armağan olarak kabul etmiş ve bütün iyilikleri üstüne çekmiş olur. Daha sonra bu çocuk annesiyle çok farklı bir biçimde bağ kurar, anne artık çocuğun kalbinde ebediyen yer eder. Çocuk, yaşamı kendine verilen bir armağan olarak kabul ederse kendine sunulanları da minnetle alır, annesini her gün yanında hisseder.

Acıyı ve ölümü iki katına çıkaran kefaret yoluyla tazminat ödemekten farklı olarak bu tazminat biçimi, çocuğu mutluluğa ve sağlığa ulaştırır. Olumlu eylemler yoluyla tazminat ödemek çok değerlidir ve kişileri kutsar. Böylece hem çocuk hem de anne, kaderleriyle uzlaşmış olur. Böylece anne de çocuğun hayatında yer alır ve yaşamaya devam eder.

Bu tazminat biçimi, yaşamın eşsiz olduğu içgörüsünden yola çıkar. Başkasına hayat vermek yeniliklere kapı açar, kişinin kendi hayatı sona erse bile geleceği beslemeye devam eder.

İlişki kurmaktansa kendini cezalandırmak

Suçun acı çekerek hafifleyeceğine inanırsak kendisine karşı kabahat işlediğimiz kişiyle yüzyüze gelmekten kaçınırız. Kendimizi cezalandırdığımızda para ya da bir beceri gibi sahip olduğumuz bir şeyle, verdiğimiz zararı ödeyebileceğimizi hayal ederiz. Bir insana acı çektirdiğimizde o kişinin bedenine, ruhuna ve yaşamına, geri dönüşü olmayan bir zarar verdiğimizde kendimizi cezalandırmak neyi değiştirir? Çektiğimiz cezayla ve acıyla rahatlayacağımızı düşünmek ve karşımızdaki kişiyi önemsememek, yalnızca kendimize odaklanmaktır. Esas planımız, suçluluk duygusundan kurtulmaktır. Karşımızdaki insanı düşünüyorsak kendimizi cezalandırarak aslında yapmamız gereken esas şeyi yapmaktan kaçındığımızın farkına varmalıyız.

Şahsen sorumlu olduğumuz suç için de aynı şey geçerlidir. Bir anne kürtaj ya da başka bir nedenle çocuğunu kaybettiği için, hastalığa yakalanarak ya da çocuğun babasıyla ilişkisini sonlandırarak ya da kimseyle ilişki kurmayarak kendini cezalandırma ve kefaret ödeme yolunu seçebilir. Kişisel bir suçtan ötürü kefaret ödemek genelde, bilinçli olarak inkâr etme ya da gerekçe bulma gibi eylemlere karşı bir eylem olarak, bilinçdışında yaşanır.

Bazen anne, çocuğunun ölümü için, hastalanarak ve ölümü seçerek kefaret ödüyorsa burada ölü çocuğun ardından gitme is-

teği olduğu gibi, çocuğun ölü annesinin ardından gitme isteği de yer alabilir. Annesinin suçu yüzünden ölen çocuk bile, "Senin yerine ben öleyim" der. Böylece çocuğun sevgisi ve annesi için ölme isteği fark edilmez ve boşa gider.

Kişisel suç durumunda çözüm, kefaret ödemenin yerine uzlaşma eylemini koymaktır. Kendisine karşı kötülük yaptığım ya da başkalarına kötülük yapmaya zorladığım kişiye dönüp bakmalıyım. Bir anne kürtajla aldırdığı, baba da tanımadığı ya da terk ettiği çocuğuna dönüp "Üzgünüm, sana kalbimde bir yer açıyorum ve yaptığım hayatı telafi edeceğim" ve "Yaptığım bütün iyiliklerde seni düşünüyor olacağım, gözümün önünde seni canlandıracağım ve seni yaşatacağım" demelidir. Bu şekilde suç, benmerkezli değil, diğer insan merkezli olur. Anne ya da babanın yaptığı bütün iyilikler, bu çocuk sayesinde gerçekleşir. Çocuk, anne ve babasının yaşamında yer alır, anne ya da babasına bağlı kalır.

Yeryüzünde suç sona erer

Suçla ilgili hatırlamamız gereken başka bir şey daha vardır: suç, bir insandan diğerine geçer ve geçmesine de izin verilmelidir. Suç geçişlidir ve yeryüzündeki her şey gibi bir süre sonra ortadan kaybolur.

Başkasının yerine kefaret ödeme sonucunda hastalık

Aile ya da akrabalık grubunun üyeleri sıkça başka bir üyenin suçunu üstlenebilir. Bir çocuk ya da eş, "Senin yerine ben ceza çekeyim" diyebilir. Bu durumda başkasının işlediği suçu ve ortaya çıkan sonuçları kendi üzerlerine çekmiş olurlar.

Bir örnek aktaralım: Bir grup terapisi sırasında, bir kadın annesinin kendisiyle birlikte yaşama isteğini reddedip onu huzurevine gönderdiğini anlatmıştır. O haftadan itibaren kadının kızlarından biri anoreksiyaya yakalanmış, simsiyah giysiler giymeye başlamış ve haftada iki kez huzurevine giderek yaşlıları ziyaret

etme alışkanlığı geliştirmiştir. Kadının kızı da dâhil olmak üzere hiç kimse, bu davranış değişikliğinin nereden kaynaklandığını anlayamamıştır.

Anne babayı reddetmenin sonucunda hastalık

Ciddi hastalıklara yol açan bir başka tutum da çocuğun anne babasını sevgiyle kabul edip onları onurlandırmayı reddetmesidir. Örneğin, kanser hastalarının bir kısmı, anne ya da babalarının önünde eğilmektense ölmeyi tercih eden kişilerdir.

Anne babayı onurlandırmak

Kişinin anne ve babasını onurlandırması, onları olduğu gibi sevmesi ve kabullenmesi, hayatı onurlandırması ise hayatı başıyla ve sonuyla, yaşamı ve ölümüyle, hastalığı ve sağlığıyla, suçu ve masumiyetiyle sevmesi ve olduğu gibi kabullenmesidir. Eskiden teslim olmak ve ibadet etmek olarak adlandırdığımız temel dinî edim budur. Bu teslimiyet sayesinde her şeyi sevgiyle alır ve sevgiyle veririz.

Konuyu sona erdirmeden size felsefi bir öykü anlatmak istiyorum:

Boşluk

Mutlak olanı arayan bir keşiş
Pazar yerinde bir tüccara yaklaşır
Ve ondan sadaka ister
Tüccar keşişe bakar ve bir şey demez.
Sonra ona bir miktar sadaka verir, bir de soru sorar:
"Yaşaman için gereken parayı benden istemekte bir sakınca görmüyorsun
O zaman neden beni ve yaptığım işi kendine ve yaptığın işe göre daha aşağı görüyorsun?"

Keşiş karşılık verir:

"Peşinden gittiğim Mutlak olanla karşılaştırılınca her şey aşağıdır."

Tüccar bu karşılıktan tatmin olmaz ve bir başka soru daha sorar:

"Eğer böyle bir Mutlak gerçekten varsa
Bizim ulaşabileceğimizin çok ötesindedir.
Sen onu nasıl bulabileceğini düşünüyorsun?
Birisi onu bulduğunda Mutlak'a sahip çıkıp da aslan payını mı alacak?
Eğer bu Mutlak gerçekten varsa insanlar doğru yoldan nasıl sapar,
Ondan nasıl uzaklaşır, himayesinden çıkabilir?"

Keşiş yanıt verir:

"Yalnızca bütün sahip olduklarını geride bırakıp
Kendilerini şimdiye ve buraya bağlayan bütün zincirlerini kırıp
Gitmeye hazır olanlar Mutlak'a ulaşabilir."

Bu yanıtı da pek ikna edici bulmayan Tüccar, bir soruyla daha keşişi sınamak ister:

"Eğer Mutlak diye bir şey varsa
Herkese yakın olmalıdır,
Kendini gizlemiş olsa da.
Nasıl ki Gıyap, Mevcut olanla karşılaştırdığımızda bugün, yarın ve dün de varsa,
Şimdi ve Burada ile karşılaştırdığımızda
Bize geçmiş ve gelecek gibi sonsuz ve uçsuz bucaksız geliyorsa.

Ama yine de bize kendini mevcut olanla belli ediyorsa
Gece ve gündüzde görüyorsak onu
Gıyap bilinmeyenleri barındırır içinde
Henüz olmamış olanları
Mutlak şimdiyi aydınlatır
Tıpkı gece çakan bir şimşek gibi
Mutlak da bize yakın olanı

Bize daha da yakınlaştırır
Ve şimdiyi aydınlatır."
Düşünme sırası keşişe gelmiştir:
"Eğer dediğin doğruysa
O zaman sana ve bize kalan nedir?"
Tüccar şöyle der:
"Kısa bir süreliğine de olsa
Yeryüzü hâlâ burada bizimle olacak."

Sağlıkla ilgili diğer yayınlar için Ek A'ya bakınız.

Ruhani Bakış Açısıyla Sağlık ve Şifa

Ruh Sevgisi

Hastalık, ruh sevgisinden saptığımız zaman ortaya çıkar. Sağlık, ruh sevgisi ile uyum içinde yaşadığımız ya da ruhla olan uyumu kaybedip de sonra geri kazandığımız zaman bizimle kalır ve geri gelir.

Şu ana kadar kastetmiş olduğum şey, ailelerde hastalıklara neden olan şeylerin, her şeyi olduğu gibi kabul edip seven ve isteyen ruh sevgisinden sapma yolları olduğudur. Çünkü ruh, her şeyi olduğu gibi kabul edip düşünür.

Aile içindeki hastalıkları hafifleten ve iyileştiren yollar hakkında şimdiye kadar söylemiş olduğum her şey, ruh sevgisine geri dönme ve var olanla uyum içinde olma yollarıdır.

Ruh sevgisinden ne şekilde sapabiliriz?

Birincisi, hastalık anne babanın reddi ile ortaya çıkar; bu da onların her türlü külfetinin, zorluğunun ve hastalığının reddi, yani her türlü suçlama anlamına gelir. Reddetme, özellikle toplum içinde suçlamalar, anne baba aleyhinde dava açma, ihtiyaçları olduğunda onlara yardım etmeme ve ilgi göstermeme, destek olmama ya da itibarlarını zedeleme şeklinde kendini gösterebilir. Bu durumu, bazen kanser hastalarında ve diğer ciddi hastalıkları

olan kişilerde görebiliriz. Birçoğu, annelerini onurlandırmaktansa ölmeyi tercih eder.

Özellikle kadınlarda görülen obezite, çoğu kez kişinin annesini reddetmesi ile ilişkilendirilir. Aynı şekilde iş ve aşk hayatımızdaki başarısızlık da buna bağlanabilir. Her ikisi de tam anlamıyla hastalık değildir ama sonuçları, hastalıklarınkiyle aynı olabilir.

Ruh sevgisi, sebebi her ne olursa olsun anne babalarımızı reddetmemizi cezasız bırakmaz. Ruh sevgisi, hiçbir küstahlığı ve kendini beğenmişliği hoş görmez.

Kişinin anne ve babasını suçlamasının ya da reddetmesinin sonuçları, onların haklılığına ya da haksızlığına bakmaksızın ortaya çıkar çünkü ruhlar âleminde işleyen düzen, bizim bildiğimiz doğru ya da yanlışın, haklı ya da haksızın çok daha ötesindedir. Hem çocukların hem de ailelerinin sağlığının ve başarısının karşısında olan nedenler, ruhlar âleminde tekrar işlemeye başlar, kendi eski düzenine döner.

Kendimize şu soruyu soralım: "Anne babamıza duyduğumuz sevgiyi nasıl geri kazanırız?" Onlarla ruh sevgisiyle, doğru ve yanlışın ötesinde bir yer olan ruhlar âleminde buluştuğumuz zaman, bunu başarmış oluruz. Nasıl olabileceğini evlatlık verilmiş bir çocuk örneğiyle ifade edeyim. Bu örnek aynı zamanda, onları ruhen nasıl kabullenebileceğimizi, sevmeyi ve saygı göstermeyi nasıl öğreneceğimizi ve onlara dönmek için bir yol bulmamızı anlamamıza imkân sağlar. Şartlar ne olursa olsun, eğer onlardan ayrılmış ya da ayrı düşürülmüşsek ya da hâlâ onlardan, bize veremeyecekleri bir şeyi beklemeyi sürdürürsek bunu yapmış oluruz.

Anne Babamızı Ruhen Sevmek

Çocuk

Evlat edinilmiş çocuğun da diğer her çocuk gibi bir annesi ve babası vardır. Diğer çocuklar gibi, evlat edinilmiş çocuk da belir-

li bir anne babadan bir yaşam kazanmıştır. Bu çocuk, bu aileye en az ailenin diğer tüm bireyleri kadar aittir. Kaderde ne olursa olsun, çocuk bu aileye bağlanmıştır ve ailenin diğer tüm bireyleri de bu kaderden aynı şekilde etkilenir. Çocuğun kaderini, kendi kaderleriymişçesine paylaşırlar. Evlatlık olması, hiçbir şeyi, hiçbir surette değiştirmez.

Şimdiki anne babasının, evlatlık çocuğun kaderi olmak üzere orada bulundukları bir gerçektir.

Üzerlerine bir günah işlemişçesine yıkılan herhangi bir suç ya da onlardan beklenen herhangi bir şey, ruhani güçle uyumu kaybetmelerine ve hem anne babanın hem de çocuğun hiçbir şeyin olduğundan farklı olamayacağı düşüncesiyle hareket etmesine neden olur. Peki, o zaman bu çocuk, bu özel kaderin iyi yanlarını görmek, onu olumlu bir şekilde yorumlamak ve olduğu gibi kabul etmekle ruhen nasıl baş edebilir ve de etmelidir?

Diğer sevgi

Çocuk, hiç tanışmadan bile anne babasını gözünde canlandırabilir. Çocuğun ihtiyaç duyduğu şey sadece onlarla içinden, duygu düzeyinde temasa geçmektir. Çocuğun ruhunda oldukları için, onlarla ilgili her şeyi bilir. Anne babası çocuğun içinde yaşadığı için, hem fiziksel hem de ruhani anlamda çocuğun ruhunda mevcuttur. Çocuğun da onlar gibi duyguları vardır, o da onlar gibi bir şeyler hisseder ve onlara benzer. Çocuk, onların kaderinde ve ailelerinin kaderinde sıkışmıştır. O da onlar gibi acı çeker, ümit eder ve onlar gibi iyileşmeyi ister. Çocuk kendini bir başka aileye verilmiş olmaktan dolayı suçlu hisseder ve bunun bedelini ödemek ister.

Anne ve babası gibi, çocuk da özel bir görevle karşı karşıyadır; bu karmaşıklıktan ve onun sonuçlarından kurtulmak için çocuk, kaderin zorluğunun üstesinden ruhani bir güçle gelmeye ihtiyaç duyar. Evlat edilenler de dâhil, tüm aile üyelerini içine alan

bir ruhani zihin hareketi vardır. Bu hareket, etkilediği herkesin kendilerinin ötesinde bir şeye hizmet etmelerini ve büyümelerini sağlar. Evlat edinme, bu durumla ilişkili herkes için ağırdır ve kişilerin daha insancıl, sevgi dolu, mütevazı ve iyi olma şansına sahip olacakları ortak bir kader hâline gelir.

Meditasyon: Veda

Evlat edinilmiş bir çocuğun, anne babasını sevgiyle özgür bırakmasına yardımcı olan içsel bir alıştırma öneriyorum. Bu veda için iki şey gerekiyor:

Birincisi, çocuğa ailesi tarafından verilen her şeyi tamamen kabul etmek.

İkincisi, fazlasını ummaktan tümüyle vazgeçmek.

Bu alıştırmanın ayrıntılarına inelim. Çocuk gözlerini kapar ve annesi ile babasını görür. Anne ile baba birbirlerini, erkek ve kadın olarak sevmişler ve bu sevgiye engel olamamışlardır. Şartlara aldırış etmeksizin, daha büyük bir güç onları bir araya getirmiş ve bu çocuğun dünyaya gelmesini istemiştir. Böylece çocuk, anneye ve babaya, bu güç tarafından görevlendirilmiş kişiler olarak bakar.

Çocuk aynı zamanda anne babasının ötesine de bakar ve yüzleştiği bu gücün karşısında saygıyla eğilir. Çocuk, bu gücün sevgisini ve armağan olan bu yaşamı, anne babası aracılığıyla ona nasıl verdiğini ve onu sevgi ile kendisine nasıl yaklaştırdığını hisseder. Çocuk, büyük bir teslimiyet içinde, bu gücü ve onun hareketlerini kabul eder. Ve çocuk: "Evet, bana anne ve babam aracılığıyla verdiklerinin tümünü verdiğin şekliyle, yaşamım olarak kabul ediyorum. Kalbimi ve ruhumu bu armağana açıyorum ve onu gururla tutuyorum. Beni her nereye götürürse götürsün onunla gideceğim. Teşekkür ederim" der.

Sonra çocuk, bu güç tarafından görevlendirilmiş olan anneye ve ona geçmişte ve belki de şu anda bile mal olmuş her şeye ba-

karak annesine: "Sevgili annem, bunu senden bedeli ne olursa olsun kabul ediyorum çünkü bu, senin ve benim ödediğim bedele değer. Teşekkür ederim.

"Beni sonsuza dek başkasına vermiş olsan da ben seni olduğun gibi, annem olarak, bana bu büyük güç tarafından sevgiyle verilmiş olarak kabul ettim. Sen de beni kabul edebilirsin. Ben hala sana aidim. Bana ihtiyacın olursa şunu bilmelisin ki, sen her zaman benim annem ve ben de her zaman senin çocuğun olacağım" der.

Sonra çocuk, babaya ve ona geçmişte ve belki de şu anda bile mal olmuş her şeye bakar ve ona: "Sevgili babam, bunu senden bedeli ne olursa olsun kabul ediyorum çünkü bu senin ve benim ödediğim bedele değer. Teşekkür ederim. Beni sonsuza dek başkasına vermiş olsan da ben seni olduğun gibi, babam olarak, bana bu büyük güç tarafından sevgiyle verilmiş olarak kabul ettim. Sen de beni kabul edebilirsin. Ben hâlâ sana aidim. Bana ihtiyacın olursa şunu bilmelisin ki, sen her zaman benim babam ve ben de her zaman senin çocuğun olacağım" der.

Ardından çocuk anneye tekrar bakar ve ona: "Sevgili annem, seni annem, kendimi de senin çocuğun olarak görüyorum. Ve seni, annenin ve babanın çocuğu olarak görüyor, onlarla ve aynı zamanda onların aileleriyle, kaderleri ve onun getirdikleriyle birlikte, sevgiyle nasıl bir bağ kurduğunu anlıyorum. Senin aracılığınla ben de onlara ve kabul etmek zorunda oldukları kaderlerine bağlıyım. Seni oraya hangi yol sürüklediyse sürüklesin, seni orada bırakıyorum. Ben de kendimin, onlarla bağlı olduğunu biliyorum. Ama aynı zamanda hepinizin ötesine, hareket ettiğiniz yöne, sizi hareket ettiren o güce, geçmişte ve şimdi kim için görevlendirildiğinize bakıyorum. Kendimi, seninle birlikte buna teslim ediyorum ve bunun için teşekkür ediyorum. Seni çekerek kendi içine sevgiyle aldığı için seni orada bırakıyorum" der.

Ardından babasına döner ver: "Sevgili babam, seni babam, kendimi de senin çocuğun olarak görüyorum. Ve seni, annenin

ve babanın çocuğu olarak görüyor, onlarla ve aynı zamanda onların aileleriyle ve kaderleriyle ve bu kaderin getirdikleriyle birlikte, sevgiyle nasıl bir bağ kurduğunu anlıyorum. Senin aracılığınla ben de onlara ve kabul etmek zorunda oldukları kaderlerine bağlıyım. Seni oraya hangi yol sürüklediyse sürüklesin, seni orada bırakıyorum. Ben de kendimin onlarla bağlı olduğunu biliyorum. Ama aynı zamanda hepinizin ötesine, hareket ettiğiniz yöne sizi hareket ettiren o güce, geçmişte ve şimdi kim için görevlendirildiğinize bakıyorum. Kendimi, seninle birlikte buna teslim ediyorum ve bunun için teşekkür ediyorum. Seni çekerek kendi içine sevgiyle aldığı için seni orada bırakıyorum" der.

Yol

Bir sonraki adımda, çocuk onu kabul eden ve hayatta kalması için gerekli olanları sağlayan kişilere döner ve onlara: "Bana olduğunuz gibi verildiniz. Beni, aileme fazla geldiğimde kanatlarınız altına aldınız. Şimdi benim için bir anne ve babasınız. Benim annem ve babam oldunuz; bana ikinci anne ve babam olarak verildiniz. Sizi, size ve bana neye mal olursa olsun, beni sizin alnımza yazan kaderinizde ne olursa olsun kabul ediyorum."

Ardından çocuk anne babasının ötesine, herkesi olduğu gibi kabul eden ve herkesin kaderini elinde tutan güce bakar. Çocuk, herkesi saran güç karşısında eğilir, güce sevgiyle teslim olur ve ona: "Evet, hayatımı ve kaderimi bu şekilde kabul ediyorum. Bu şekilde beni taşımana ve bana yol göstermene izin veriyor, bu şekilde bana ne verirsen ve hayatımı nereye yönlendirirsen yönlendir, kabul ediyorum. Teşekkür ederim" der.

(O) An

Bu çocuk şimdi nerede ve nasıldır? Hâlâ birilerinde mi? Hâlâ terk edilmiş biri gibi midir yoksa mucizevî bir şekilde istenme ve kabul edilme duygusunu hissediyor mudur? Çocuk, ne kadar es-

kilere dayanırsa dayansın kökeni ile bağ kurmayı deneyimler. Çocuğun vücudunun her bir dokusunda, ruhani gücün sayesinde tüm ataları (geçmişte ve şimdi de oldukları gibi) ve yaşam gücüyle birlikte bir bütün olma duygusu bulunur. Bu gücün hizmetinde, kimse daha iyi ya da kötü, daha fakir ya da zengin değildir. Herkes eşit derecede sevilir ve eşit derecede yaşamın hizmetindedir.

Bu nedenle bu çocuk, herkesle aynı olduğunu ve eşit derecede sevildiğini bilir. Çocuk her an, bolluk ve sevgi içinde, herkesle birlikte, gerçekten yaşamaktadır.

Zedelenmiş Eşitlik

Herkes aynı ruhani zihin hareketiyle var olduğu için birbiriyle eşittir. Hangi hayatın daha değerli olduğuna ya da hangi insanın daha fazla haklara sahip olduğuna karar vermek bizim üzerimize vazifeymiş gibi davrandığımızda bu eşitlik yasasını ihlal ederiz. Bu durumun kendi sağlığımız, diğer aile bireylerinin sağlığı, özellikle çocuklarımızın, torunlarımızın ve zaman zaman da eşimizin sağlığı için geniş kapsamlı sonuçları olur.

Böyle bir kibrin sonuçlarına, suçu işleyen ve aynı zamanda olayla hiç ilgisi olmayan kişiler de katlanmak zorundadır. Sonuçlar aileyi, hangi bireylerin olayları bildiğine ya da olayların içinde yer aldığına bakmadan bir bütün olarak etkiler.

Eşitlik yasasını ihlal etmek, hastalıkların ve pek çok çocuğun yaşadığı ve ailelerinin büyük endişe duymasına sebep olan sıkıntıların ana nedenlerindendir. Dışlanmış, reddedilmiş, hatta kürtajla öldürülmüş olan kişiler, sonradan diğer aile bireyleri tarafından temsil edilir. Reddedilenler ise aileye sonradan katılan bireylerce, haklarında hiçbir şey bilinmeden temsil edilir.

Kilitlenme

Önceki aile bireylerinin dışlanması, bu kişilerin kaderleriyle bir kilitlenmeye yol açar. Kaderleri birbirleriyle kilitlenmiş aile

bireylerinde, reddedilen kişinin özelliklerini ve sıkıntılarını; ayrıca reddetmeden sorumlu olanlarda sıkça saldırganlık gözlemleyebiliriz. Bu kişilerin saldırganlığı, aileye sonradan katılan bireylere geçer ve onlarda dışarıya vurur. Reddeden kişilerin saldırganlığı, soyundan gelen kişilerde kendini yine gösterir.

Çözüm

O zaman çözüm nedir? Dışlanmış bireyler, sevgiyle aileye tekrar kazandırılır ama yaşananlardan duyulan üzüntü ve pişmanlık da hatırlatılır. Unutulmuş üyeler isimleriyle hatırlanır ve aileleri içindeki eski yerlerini alırlar. Biz de o anda tekrar iyi olabileceğimizi, çocukların sağlıklarına kavuşabileceklerini, kendilerine ve başkalarına zarar verecek saldırgan tavrı devam ettirmek zorunda kalmadıklarını görürüz. Unutulmuş üyeler de o andan itibaren, düzen ve ait olma duygusuna sahip olurlar.

Suç ve kefaret

Ne var ki dışlanmış olanları geri getirmek çoğu kez yeterli değildir; onları dışlayanlar, bir kenara atanlar ya da öldürenler, kendilerini suçlu hissederler. Yani yaptıklarının kefaretini ödemek isterler; örneğin onlar da ailelerini terk eder, hasta olurlar hatta ölümü seçer ya da daha başka yollarla bedel öderler.

Bu sebepten çocuklar, aileleri için kendilerini uçurumun kenarına sürüklerler. Anne babalarının yerine hasta olur, ölür ya da cezalandırılacakları suçlar işler; sonra da sadece kendileri için değil, aynı zamanda anne babaları için de bir kefaret öderler.

Ruhani düzey

Burada çözüm, bir başka düzeyde, ruh ve akıl düzeyinde saklıdır. Bu düzeyde, dışlanmışların, kendini suçlu hissedenlerin, kendileri ve başkaları için kefaret ödemek isteyenlerin kaderinin, kısacası gerçekleşen her şeyin, başka bir güç tarafından yönetildiğini görürüz.

Ardından kişiler bu her şeyi hareket ettiren ruhani gücün yakınına ve ötesine bakarak ona teslim olurlar; dışlanmış olanların bu güç tarafından sahiplenildiklerini bilirler. Hiç kimse, suçlu olanlar bile onları bu güçten ayıramaz. Bu gücün karşısında, hem kendilerini hem de acısına sebep oldukları kişileri, bu gücün ellerine tevazu ve uyum içinde teslim ederler.

Kötülüğün gerçekten üstesinden gelinildiği yer, sadece ruhani düzeydir. Düzen böylece sevgiyle yeniden kurulmuş olur ve etkileri de bir son bulur.

Psikozlar, Derinliklerdeki Sevgi

Bir örnek

Hellinger, danışana: Sorunun nedir?

Danışan: Ailemde psikoz hastaları var, şimdi de ben bu duruma sürüklendim. Üç defa ruh ve sinir hastalıkları hastanesine gittim.

Hellinger gruba: Psikoz üzerinde oldukça fazla çalıştım. Şimdi, psikozla farklı bir şekilde nasıl başa çıkılacağının bir örneğini göreceğiz.

Hellinger, temsilci olarak bir kadın seçer.

Hellinger gruba: Şimdi daha önce hiç yapmadığım bir şeyi deneyeceğim.

Temsilciye: Sen psikozu temsil ediyorsun.

Psikozu temsil eden kadın huzursuzlaşmaya başlar. Sağa ve sola döner, ellerini kalçalarının üstüne koyarak yere bakar, sonra ellerini serbest bırakır ve öne doğru bir adım atar.

Tekrardan, ellerini yumruk yaparak kalçalarının üzerine koyar. Başını hiddetle sallar, yukarı bakar ve tekrar hızla yere eğilir; yerde yatmakta olan hayali bir kişiye dokunmaya çalışır ama tekrar hızla doğrulur.

Aynı hareketleri tekrarlar; yukarı bakar, ellerini kalçalarının üstüne koyar ve tekrar çeker, huzursuz bir şekilde sağa sola döner. Ardından bir elini gözlerinin önüne getirir, sağa döner ve sanki birini azarlıyormuşçasına bir hareket yapar.

Hellinger, temsilci olarak bir kadın daha seçer ve psikozun karşısında durmasını ister. Hellinger, kadına kimi temsil ettiğini bilmediğini söyler.

Psikoz temsilcisi, korku içinde arkasını döner ve titremeye başlar. Yavaşça, kenardan küçük adımlarla diğer kadına doğru yürür, duraklar ve tekrar, kenardan hareket etmeye başlayarak bir çocuk gibi ürkek sesler çıkarır.

Hellinger, psikozu temsil eden kadından, diğer kadına "lütfen" demesini ister.

Psikoz: Lütfen.

Psikozun temsilcisi kadın "lütfen"i yüksek, ağlamaklı ve çocuksu bir ses tonuyla söyler. Kadın tek sözcük söylemeden, o ses tonuyla sızlanmaya devam eder ve titreyerek ellerini diğer temsilci kadına uzatır ama yine geri adım atar. Diğer kadın, yerinde hareketsiz durmaktadır.

Psikozu temsil eden kadın yavaşça, diğer kadına doğru yürür, etrafında döner, arkasında çömelir ve sonra yanında durur. Bir süre sonra, bu kadının etrafında dönmeye başlar. Kimi temsil ettiği bilinmeyen diğer kadın da soğuk bir bakışla, karşısında onunla beraber dönmeye başlar. Psikoz, ondan uzak durur, karşısında dikilir ve gözlerini bu kadından hiç ayırmaz. Temsilci, yavaşça, küçük adımlarla psikozun yanından ayrılır.

Hellinger bu kadından, psikoza "lütfen" demesini ister.

Temsilci: "Lütfen."

Psikoz, biraz daha geri çekilir. Diğer kadın da geriye doğru çekilir.

Bir süre sonra, bu kadın yavaşça psikoza doğru hareket eder ancak psikoz mesafeyi korumak için geri çekilir. Bir süre sonra

her ikisi de birbirilerine doğru yavaşça yürümeye başlarlar ve aralarında yaklaşık iki metre kalınca dururlar.

Hellinger, bir başka kadından, ikisi arasında sırt üstü yere uzanmasını ister. Kadın ölü bir insanı temsil ediyordur. Psikoz, korkuyla titremeye başlarlar. Ona daha da yaklaşır, titreyerek elini, ölünün öbür tarafındaki kişiye doğru uzatır. Ölü kıpırdanarak psikozdan uzaklaşır ve diğer kadına doğru bakar.

Psikoz yavaşça ölünün etrafında döner ve ölüye dikkatlice bakmakta olan kadının arkasında durur.

Bir süre sonra psikoz, görevi sona ermişçesine geri çekilir ve dönüp gider. Görevi şüphesiz, diğer kadınla ölü arasında temas kurmak olduğu için, bunu yerine getirerek sakinleşir.

Diğer kadın, kendisine elini uzatan ölü kadına doğru yaklaşır, yanında dizlerinin üzerine çöker ve elini tutar. Bu hareketle birlikte, psikoz daha da geri çekilir; dizlerinin üzerine çöker, diğerlerine bakar ve onları saygıyla selamlar.

Bu arada, diğer kadın da ölü olanın yanına uzanmıştır. Her ikisi de birbirlerinin gözüne bakar ve içten bir şekilde birbirlerine sarılırlar. Kadın hıçkırıklara boğulur. Ölü, onu daha da yakınına çeker ve birbirlerine daha da sıkı sarılırlar. Hâlâ çömelmekte olan psikoz, diğer iki kadının yanından tamamen uzaklaşır.

Psikoza ne sebep olur?

Hellinger, gruba: "Şimdi size psikozla ilgili deneyimlerimi biraz daha ayrıntılı anlatmak istiyorum. Özellikle şizofreni şeklindeki psikoz, cinayet işlenmiş ailelerde görülür. Bu olay çoğunlukla birkaç kuşak geçmişe uzanır. Bu olay hafızalardan silinmiştir ama ailenin ruhani boyutunda, bu kötü hatıra eksiksiz olarak duruyordur ve konstelasyon çalışması ile su yüzüne çıkar.

Bu konstelasyonda psikoz temsilcisinin, başlangıçta birçok karmaşık duygu yaşadığını gördük. Bir başka kişiyi eklediğimde bu kişiyle psikozun birbirleriyle ilişkisi olduğunu gördük."

Hellinger, danışana: "Biz bu kişinin kim olduğunu bilmiyorduk. Belki de bu kişi önceki bir kuşağa aitti."

Gruba: "Psikoz ve diğer kişi birbirleriyle ilişki içindeydiler ve birbirlerine söyledikleri aynı anahtar sözcük olan "lütfen", her ikisi için de bir şey ifade ediyordu. Psikoz bu diğer kişiye: "Lütfen bir şeyler yap" ve diğer kişi de psikoza: "Lütfen bana yardım et" dedi. Psikoz, bu kişinin hizmetindeydi.

Sonra bir araya gelmeye çalıştılar ancak olmadı, bir şey buna engel oldu. Sonra birden anladık ki aralarında ölü bir insan vardı. İkisinin arasında yatacak ölü kişi için bir temsilci istedim. Ölü kişi, yere yatar yatmaz ve diğer kişi ölü olana baktığında, psikoz geri çekilebildi. Görevini yerine getirmişti.

Hellinger, danışana: "Psikozun, görevini tamamladığını açıkça görebildik."

Gruba: "İnsanlar neden psikoz geliştirir? Kişi, birbirine derinden bağlı olan, ancak uzlaşamayan iki insan arasında aynı anda kilitlenir. Bugüne kadar olan tecrübelerime göre bu durum, her zaman katil ve kurban olmakla ilişkilidir. Kişiler henüz sevgiyle uzlaşamamıştır. Bu konstelasyonun sonunda, sevgiyle bir araya gelirler. Bu şekilde o ana kadar uzlaşılamayan ne varsa, sonunda hallolur ve çözümlenmemiş sorun çözümlenir.

Hellinger, danışana: "Bir aile içinde yaşanmış böyle bir olayın ardından, sonraki kuşaktan bir birey, aralarında uzlaşma olana kadar, uzlaşılamayanı temsil eder. Bu temsili yapan birey, sizin de bildiğiniz üzere psikotik olur."

Danışan başını sallar.

Hellinger: "Aslında hasta değillerdir, sevgiyle bir çözüm yolu arıyorlardır. Hepsi sevgide bir çözüm arar. Psikoz sevgiyle çözüm yolu arar; aileden ayrı duranları, dışlanan kişileri tekrar bir araya getirmeyi ister. Bu olay ürkütücü olduğu için daha fazla bakmayı da istemezler."

Gruba: "Burada gördüğümüz, ruh ve akıl hareketinin ve uzun bir ayrılıktan sonra psikozun yardımı ile katille kurbanın nasıl tekrar bir araya geldiğinin güzel bir sunumuydu."

Danışana: "Burada psikoz, aynı anda farklı kişileri temsil etmiş gibi görünüyor. Ancak bizler, psikozun işlevini doğrudan ve açıkça gözlemleyebildik. Şimdi nasılsın?"

Danışan: "Kendimi daha iyi hissediyorum."

Hellinger: "Şimdi psikozun temsilcisine gidin ve onu kucaklayın."

Danışan, hâlâ çömelmekte olan psikozun önünde diz çöker ve ellerini onun yüzüne koyar. Psikoz yukarı bakar ve ona uzanır ama kollarını bir süre sonra tekrar aşağı indirir.

Danışan, yana döner ve yere bakar. Başını psikozun dizlerine yaslayıncaya kadar eğilir ve birden yüksek sesle ağlamaya başlar. Bir süre sonra doğrulur, elini yüzünden çeker ve psikozun gözlerinin içine bakar. Sonra tekrar yana döner ve yere bakar. Bir süre sonra psikoz, kadının yanında diz üstü oturmak için ona doğru hareket eder.

Danışan, psikozun sırtına dokunmak ister ama çekinir. Bir süre sonra kadın, psikoza hafifçe dokunur, başını onun omzuna yaslar ve kolunu tutar.

Biraz sonra psikoz, başını danışana doğru çevirir. İkisinin de yanakları neredeyse birbirine değecekken psikoz geri çekilir ve tekrar yere bakar.

Sonra danışan, psikozun karşısına oturur ve ellerini tutar. Bir süre sonra gözlerini psikozdan başka yere çevirir, sonra yeniden bakar. Birbirlerinin ellerini serbest bırakırlar. Psikoz tekrar yere bakar.

Bir süre sonra psikoz arkasını döner. Danışan, yerde onun yanına oturur. Psikoz ellerini danışanın sırtına koymak ister ancak aniden tekrar çeker. Birbirlerine uzun süre bakarlar. Danışan, ellerini psikozun sırtına koyar ve birbirlerine içten bakarlar. Sonra psikoz tekrar yere bakar. Danışan, biraz daha arkasına yas-

lanır ve derin bir iç çeker. Bir süre sonra psikoz ayağa kalkar ve birkaç adım yürür. Hasta da ayağa kalkar. Her ikisi de yerde, aynı noktaya bakarlar. Sonra birbirlerine döner, birbirlerinin gözlerinin içine bakar ve birkaç adım geri giderler.

Hellinger, iki temsilci seçer ve onlardan yerdeki noktaya sırt üstü yatmalarını ister. Danışan arkasını döner ve yerdeki iki kişiye bakar. Her ikisi de yüzleri birbirlerine dönük, sırt üstü yatarlar, birbirlerine bakarlar ve el ele tutuşurlar. Danışan onlara doğru döner ve sonra birkaç adım geri gider. Psikoz da aynısını yapar.

Hellinger, danışana: "Şimdi ikisinin ötesine, uzağa, çok uzağa bak."

Danışan, iki ölünün ötesine, uzağa bakar ve hemen ardından psikoza döner.

Hellinger: "Şimdi psikozun da ötesine, uzağa bak."

Psikozun yüzü canlanır. Danışan yüzünü, ondan gruba doğru çevirirken psikoz, kenara çekilir.

Hellinger: "Şimdi gruptaki herkese bak."

Psikoz gruba döner ve ağlamaya başlar.

Hellinger, danışana ve temsilcilere: "Bir an için olduğunuz gibi kalın; bir şey açıklamak istiyorum."

Suçlu olarak psikoz, kurban olarak psikotik

Hellinger, gruba: "Bu hareketler inanılmaz güzellikte ve derinlikteydi, kusursuzdu. Kimse bu hareketleri kendiliğinden yapamazdı çünkü bu kişiler güçlü bir şey tarafından kontrol ediliyorlardı.

Peki, burada ne gördük? Danışan ile psikoz arasında daha önce yerde yatan iki kadında gördüğümüze benzer bir süreç yaşandı. Psikoz suçluyu, danışan da kurbanı temsil etti. Danışan, bir kurban gibi davrandı. Psikoza, sanki kendisinin katili oymuş gibi davrandı. İşte psikoza aile içinde de aynen böyle davranılıyor. Aile psikoza, bir suçluyla aynı muameleyi yapıyor; onu dışlıyor ve ona

korku ile yaklaşıyor; psikotik aile bireyine, bir suçlunun kurbanına davrandığı gibi davranıyorlar. Psikozun aile için ne anlam taşıdığını ve aileyi nereye götürmek istediğini fark etmiyorlar.

Sonunda psikoz yalnız kalmak istedi. Saygı görmeye başladığında ve tamamen olmasa bile, hayati bir rolü olduğu kabul edildiği zaman geri çekildi."

Hellinger, temsilcilere: "Hepinize teşekkürler."

Danışana: "Benimle buraya oturun. Şimdi nasılsın?"

Danışan: "Daha iyiyim."

Hellinger, danışanın cevabı için: "Bu kadarcık mı?"

Danışan gülerek: "Niye öyle dediniz?"

Danışan bir kahkaha atar.

Hellinger: "Böylesi daha hoş."

Kadın gülmeye devam eder ve Hellinger'a bakar.

Hellinger: "Birçok kişinin psikozu, farklı bir şeymiş gibi gördüğünü unutmayalım. 'Ben psikozluyum' demeniz yeterli, insanlar hemen dehşete kapılıyor. Şaşırtıcı değil mi?"

Kadın güler ve başıyla onaylar.

Hellinger: "Sizin de hoşunuza gitti tabii, değil mi?"

Gruba dönerek: "Psikozlu insanların aynı zamanda kendilerini suçluyla nasıl özdeşleştirdiklerini gösterme biçimi bu."

Danışan başıyla onaylar.

Hellinger, gruba: "Sanırım şu ana kadar yeterince izledik, şimdi biraz da bunun oturması gerek."

Bir aile sorunu olarak psikoz

Psikozu tetikleyen olaydan, yani aile içindeki bir cinayetten sonra her bir kuşakta, bir bireyin psikozlu olması gerekir. Birey, bu kaderi diğer aile bireyleri için de yüklenir. Bir aile bireyi görevi alır almaz, aile rahatlar. Sonra aile üyeleri, bu bireyin iyileşebileceğinden korkar ve belki de bir başka bireyin psikotik olacağından korktukları için, gizlice psikotik aile bireyinin iyileş-

memesi için birlik olurlar. Bu korkuyu en bariz şekilde, anne ya da babada fark ederiz. Bu kaderi yüklenen aile bireyi, en büyük sevgiyi gösterir ama bunu gizlice yapar.

Pek çok psikoterapist ve psikiyatrın direnişine rağmen, psikotik danışanlara ilk seminerimi verdiğimde bu kişilerin sevgisi beni derinden etkiledi. Bu yüzden bir kitabımın adını *Derinliklerdeki Sevgi* koydum. Psikozda gözlemleyeceğimiz şey budur; derinliklerdeki sevgi.

Hellinger, danışana: "Bu sevgi su yüzüne çıktığında aileniz için ne kadar önemli olduğunuzu ve üzerinize ne aldığınızı bilirsiniz."

Danışan, gülümser ve başıyla onaylar.

Hellinger, gruba: "Bu yüzden psikotik danışanı bir birey olarak tedavi etmek anlamsızdır. Tüm aileyi tedavi etmeli ve aileye topluca yardım etmeliyiz."

Danışana: "Burada yaptığımız şey, aynı zamanda bütün ailen içindi. Kimsenin 'psikotik olurum' diye endişelenmesine gerek yok çünkü sen kendini psikozdan özgürleştirdin."

Gruba: "Yaptığımız, birçok kuşağın da şifa bulması içindi."

Yardımcılar

Aynı durumu, psikiyatri kliniklerindeki birçok doktor ve yardımcılarında gözlemleyebiliriz. Eğer tedavi edecek hastaları kalmasaydı, kendileri psikotik olmaktan korku duyabilirlerdi.

Hellinger, danışana: "Sana da öyle gelmiyor mu?"

Kadın, başıyla onaylar.

Bunun dışında, çoğunlukla onların ailelerinde de bir aile üyesine karşı işlenmiş ve üstü örtülmüş bir suç vardır. Bu bakımdan psikiyatri kliniklerindeki yardımcılar, çoğu zaman hastalarına ailelerinden biriymiş gibi davranırlar. Burada çözüm ne olmalıdır?

Bu içgörülerin, bu kurumlarca kolayca kabul edilmesini bekleyemeyiz. Bu içgörülerin sonuçları ve beraberinde getirdikleri, bizim düşüncelerimizin de ötesindedir.

Alıştırma: Ruhani sevgi

Hellinger, gruba: "Şimdi (az önceki psikozlu kadınla) bir alıştırma yapacağım. O artık hepimizi temsil ediyor."

Danışana: "Orada dur ve bu yöne bak. Psikiyatri kliniklerine bakıyorsun. Şimdi onların da ötesine, uzağına, oralarda da aynı dikkat ve sevgiyle işleyen ruhani sevgiye bak. Sonra yavaşça geri çekil ama aynı yöne bakmaya devam et."

Kadın aynı yöne bakmaya devam eder.

Hellinger: "Bu şekilde kal... Hep aynı yöne bakarak... Gözün başka hiçbir yere kaymasın. Tamamen öteye, her şeyi aynı şekilde hareket ettirmek istediği için ettiren bu ruh hareketine büyük bir güvenle bak; bunun içinde kimse daha iyi ya da kötü değildir. Burada artık ne suçlular ne de kurbanlar vardır. Hepsi de, her yönüyle sadece insandır."

Bir süre sonra: "Şimdi bu gruptaki insanlara doğru dön."

Kadın yavaşça gruba döner.

Hellinger: "Şimdi hepsine bakabilirsin. Onlara 'ben buradayım' de."

Danışan: "Buradayım."

Grup alkışlar.

Hellinger: "Sizden biriyim."

Danışan: "Sizden biriyim."

Danışan da gruba bakarak alkışlamaktadır. Grup da ona katılır.

Derinliklerdeki Sevgimiz

Derinliklerdeki sevgi için başka bir şey daha söylemek istiyorum. Bunu bir meditasyon olarak yapacağım. Kendi sevgimizin, ruhumuzda bazen hangi derinliklere ulaştığını hissedebilmemiz için gözlerimizi kapatalım.

Bilinç dışı vicdanın sevgisi

Derinliklerdeki bu sevgi nedir? Ruhani bir sevgi midir? Ya da kilitlenip kalmış bir kişinin tıkanıp kalmış sevgisi midir? Yoksa ailedeki bir ihtiyacın ortaya çıkardığı bir sevgi midir? Bu nedenlerden ötürü bu sevgi, ruhani olmayan, kör bir sevgidir. Başka bir yerdedir.

Bu sevgi, bilinç dışı vicdan âlemindedir. Aile konstelasyonuyla şunu görürüz: Aile sistemi, hareketlerimizi vicdan gibi gözleyen bir güç tarafından yönetilir ve bu nedenle aile sisteminin belirli kuralları vardır.

Herkes için iyi niyet

İki kural vardır. İlk kural: Ailedeki herkes aidiyet konusunda aynı haklara sahiptir. Bu yüzden bu vicdan, her aile bireyi için iyi niyetle doludur. Bunu bir meditasyonla kendimiz için tekrar edebiliriz.

Ailemizi, tüm üyelerini hayal edin ve onlara duyduğunuz iyi niyeti hissedin. Hepsine aynı gözle mi bakarız? Hepsi aynı şekilde mi olmalıdır? Yoksa bazılarını hafızalarımızdan kaybolacak kadar mı dışladık?

Örneğin, sadece anne ve babamızı hayal edelim. Hangisi daha önde, hangisi geri plandadır? İkisini de yan yana, ön plana alıp her ikisine de aynı iyi niyeti gösterelim. Sonra babamızın ve annemizin ailesine bakalım. Hangisi ön, hangisi daha geri plandadır? İçimizde onları, ikisi de eşit şekilde ön planda ve birbirlerine yakın olana dek hareket ettirelim. Artık her iki aileye de aynı sevgiyle bakalım.

Şimdi aileye ait olan diğer üyelere de bakalım; örneğin anne babalarımızın ya da büyük anne ve babalarımızın eski eşlerine. Kendimizin ve ailemizin yararının, kimlerin kaybına bağlı olduğuna da bakalım. Onları da aynı iyi niyetle, diğerleriyle birlikte ön plana koyalım. İyi niyet dâhilinde herkesle mesafemizi korumaya dikkat edelim ve kişisel hayatlara saygı duyalım. İyi niyetimiz sadece herkese iyi niyetli davranmak dışında, hiçbir şey istemez.

Ailede adı geçmeyen, varlıklarından utandığımız suçlular ve kurbanlar olarak anılan bazı kişiler vardır. Onları, geri kalanlarla eşit olarak ön plana taşıyalım ve hepsine aynı iyi niyetle yaklaşalım.

Bu iyi niyet içinde yargılama yoktur. Tanrı'nın bizlere kimseye ayırım yapmaksızın gösterdiği iyi niyet gibi, ilahî bir iyi niyettir, bilinçdışı arkaik vicdanımız ile uyum içindedir.

Kilitlenme

Ailemizde bazı kişiler dışlanmış, reddedilmiş ya da unutulmuş olsalar da arkaik vicdan, bu kurala uyulmasını sağlar ve bu amaçla dışlanmış bireyi temsil edecek başka birini bulur. Bir sonraki kuşaktan masum bir üyeyi seçer; bu üye bir çocuk, bir torun, hatta söz konusu kişinin torunu bile olabilir. Arkaik vicdan sonradan doğanı, iyi niyet göstermeye mecbur eder ama bu arkaik vicdanın etkisi altındaki kişinin iyi niyeti, bilinçdışı bir iyi niyettir. Sonraki kuşaktan olan bu tip temsilciler, dışlanmış kişi gibi davranmak zorunda kalırlar. Dışlanmış kişiyle birbirine kilitlenirler.

Böyle bir sevgi derinliklerdedir, çünkü bilinçdışıdır, gözü kapalı başka bir kuvvetin insafına kalmıştır. Aslında bu sevgi, bir aile sisteminin bilinçdışı, arkaik, ortak vicdanının sevgisidir. Kişisel bir sevgi değildir. Bütün olarak bakıldığında sevgidir ve her ne kadar bilinçdışı olsa da etkisine giren kişiler, bir sevgi hareketinin içindedirler.

Bilen sevgi

Sıradaki soru ise bu kör sevginin nasıl, bilen bir sevgiye dönüştüğüdür. Nasıl kör sevginin ötesine geçerek ruhani bir sevgiye, artık derinliklerde olmayan bir sevgiye dönüşür?

Derine iner ve kendimizin de derinliklerdeki sevgiye kapılıp kapılmadığını anlamaya çalışırız. Böyle bir sevgi bir hastalık ya da başarısızlığa yol açan bir davranış ya da kontrol edilemeyen duygularda, bazen öfke, umutsuzluk, üzüntü ve hayal kırıklıklarında ortaya çıkar.

Derinliklerin ötesindeki bu kör sevgiyi, ruhani bir boyuta taşıyarak kurtarmayı bekleriz. Böylece sevgi kalır; derinlikler, bu sevgiyle dolarak derinlik olmaktan çıkar ve sizi sıkıca tutan bir zemin hâline gelir.

Öncelik kuralları

Arkaik vicdanın izlediği başka bir kural daha vardır. Bu kurala göre, aile sistemine önce gelen kişiler, sonradan gelenlere göre öncelikli olurlar. Bu nedenle, bu vicdanın gereklilikleri şunlardır: Sonradan gelenler öncekiler için bir şey üstlenmeye çalışmaz. Düşük öncelik taşıyan bireyler, önceliği yüksek olanlar için bir şey üstlenmeye çalışmazlar. Özellikle sonradan gelen bir kişinin, yardım amacıyla kendinden önce gelen bir üyeye sevgisini verdiğini gözlemleriz.

Bu da bir diğer kör sevgi türüdür. Ama elde edilen sonuç hep başarısızlıktır. Çoğu zaman hastalık ya da psikoz, hatta ölümle sonuçlanır. Bu kör sevgi, sınırlarını bilmez.

Kör sevgimiz

Derinlere iner ve böylesine kör bir sevgiye yakalanıp yakalanmadığımızı anlamaya çalışırız. Belki de bizden daha önce dünyaya gelmiş, bizden büyük biri için endişe duyarız. Derinliklerdeki bu kör sevgi bizi nasıl ele geçirir? Belki de bizim küçük, diğerlerinin büyük olduğu yerde, büyüğümüze yardım edebileceğimize inanır, kibrin cazibesine yenik düşeriz.

Bu körlükten nasıl kurtuluruz? Nasıl tekrar görmeye başlarız? Büyüklüğü, diğerlerine bırakır, güçsüzlüğümüzü kabul eder ve ona razı olursak bu körlükten kurtuluruz.

Arınma yolu

Psikozda ortaya çıktığı hâliyle derinliklerdeki sevgi kavramına bir kez daha değiniyorum. Bu kavramda özellikle ruhani şifanın ne olduğunu çok iyi anlayabiliriz.

Belki kör sevgiyi kendimizde de deneyimlemiş ve bu âleme dalmışızdır. Belki bizler de bu yakalandığımız kör sevgiyi çözebiliriz?

Bu yol, arınma yoludur. Bu ruhani yolda özellikle güçle ilgili, pek çok düşünceyi serbest bırakırız.

Ruhun hareketlerine uyduğumuzda bir süre sonra kendimizi güvende hissetmeye başlarız. Bu yolda yürüdüğümüzde hissettiğimiz güven duygusu saf ve katışıksız güvendir.

Meditasyon: Bizi Derinliklerden Çıkaran Sevgi

Bu bağlamda, sizi derinliklerin uzağındaki yolda bir yürüyüşe çıkarmak istiyorum. Bunu ruhani bir yolculuk gibi yapacağız. Bu yüzden gözlerinizi kapatın.

Çember

Kuşaklar evvel, bizden önceki aile üyelerinizi hayal edin. Hepsinin var olduğunu hayal edin. Bazılarını hiç tanımaz, haklarında hiçbir şey bilmeyiz. Ancak yine de onlar bize, biz de onlara aidizdir.

Tanımadığımız bu bireylerin, önümüzde durduklarını hayal edin. Onları sadece seçilemeyen loş gölgeler olarak görsek de yine de oradadırlar. El ele tutuşup bir çember yapıyorlar. Bizler de bu çembere; yakın aile bireylerimiz, anne babamız, kardeşlerimiz, eşlerimiz ve çocuklarımızla birlikte dâhil oluyoruz. Hepsi birbirine, sağa, sola ve ileri bakıyorlar. Hepsi birbirine sevgiyle bakıyorlar. Biz de onlara bakıyoruz ve onların bizi görmesinden dolayı mutluluk duyuyoruz.

Tanımadığımız bazı yüzler, birden orada beliriyorlar. Varlıklarının etkisini hissediyoruz. Biz onlara, onlar bize bakınca her birine: "Seni görüyorum. Sana saygı duyuyorum. Lütfen sen de bana sevgiyle bak" diyoruz.

Çemberdeki herkes birbirinin elini tuttukça enerjiyi, hareketi ve orada bulunan herkesin sevgisini hissediyoruz. Bu sevginin

bize ne verdiğini içten bir şekilde hissetmek için kendimizi bırakıyoruz. Birdenbire nasıl rahatladığımızı, endişelerimizin nasıl azaldığını hissediyoruz. Ve ansızın hepsiyle birlikte orada olduğumuzu duyumsuyoruz.

Ölüye huzur

Bu çemberdekilerin çoğu, çok uzun zaman önce ölmüştür. Ancak hâlâ oradadırlar ve belki bir şey bekliyorlardır. Belki de bekledikleri onlara bakmamızdır. Gözlerini kaparlar. Ölüme dalıp sonsuzluğa gidercesine rahatlarlar.

Kaygı duymadan, bir talepte bulunmadan onların gitmesine izin veririz. Beklentisiz, onlar ya da bizim için bir şeyleri telafi edebilme fikrine kapılmaksızın onları serbest bırakırız. Artık onları özgür bıraktığımız için, içimizde yeni bir özgürlük hissederiz.

Özgürlük

Artık sadece yaşayanlar vardır. Bir süre daha el ele tutuşur ve birbirine sevgiyle bakarlar.

Sonra eller bırakılır. Hepsi kendi yollarına giderler ama yine de birbirlerine bağlıdırlar ve bu sevgiyle özgürdürler.

Konuşma Bozuklukları: Görülmeyenlerle Uyum İçindeki Uyumsuz Sesler

Konuşma bozuklukları bulunan insanların kaderi ve acısına şimdiye kadar aile konstelasyonlarında pek dikkat edilmemiştir. Konuşma bozuklukları bulunan insanlar ve yardımcıları için iki günlük bir seminere davet edildiğimde çok mutlu olmuştum. Bu durumun arkasındaki kilitlenmeleri ve sorunlu kişiler için ne gibi çözümler bulunabileceğini incelemek istiyordum.

Bu seminer beklentilerimi fazlasıyla karşıladı çünkü tüm konuşma bozukluklarının, aile geçmişindeki bir nedenden kay-

naklandığını ya da en azından geçmişle bağlantılı olduğunu açıkça gördüm.

Kekemelik ve şizofreni

Vakalara baktığımızda pek çok konuşma bozukluğunun ardında, aile içinde çözüme kavuşmamış bir çatışma olduğunu gördük. Örneğin bir aile üyesi, başkalarına evlatlık verildiği ya da insanlardan gizlendiği için, aileye dâhil edilmemiş ya da aile içinde söz sahibi olamamıştı. Ya da birbiriyle uzlaşamamış bir suçlu ile onun kurbanı gibi iki aile üyesi birbiriyle muhalefet hâlindeydi. Sonuç olarak bu soydan gelen bir kişi, her ikisini de bir seferde temsil etmek zorunda kalmış ve her ikisi de söylemek istediklerini dile getirememişti. Birbirlerinin sesini susturmaya çalışırken kendilerini temsil eden kişinin de sesini kısmışlardı. Sonuçta temsilci de konuşurken kekelemeye başlamıştı.

Bununla birlikte kekemeliğin de psikoza benzer bir geçmişe sahip olduğu su yüzüne çıkmıştır. Şizofrenide çözüme kavuşmamış anlaşmazlık, kendini karmaşa yaratarak ifade ederken konuşma bozukluğunda anlaşmazlık, kendini kekemelikle ifade eder.

Kekeleyen kişi için çözüm, şizofreninkiyle çoğu kez aynıdır. Uzlaşamamış aile bireyleri, birbirlerini tanıyana ve anlaşmazlığı çözümleyene kadar birbirleriyle karşı karşıya getirilir. Belirtiler ardındaki gerçek anlaşmazlık ortaya çıktığında konuşma bozukluğu olanlar ya da şizofrenler, anlaşmazlığı ait olduğu yerde bırakabilir ve böylece rahatsızlıktan kurtulabilirler.

İçselleşmiş bir kişiden korku nedeniyle kekemelik

Kekemeliğin başka nedenleri de vardır. Kişi çok defa, kekemenin konuşmaya başlamadan yanına baktığını görebilir. Bu kişi içteki bir resme, daha doğrusu korktuğu içselleşmiş bir kişiye bakar. Kekeme, bu kişi ile aile konstelasyonunda saklan-

madan karşı karşıya gelebildiğinde, onu onurlandırdığında, hatta bu kişiyi kabul ettiğinde ve ona sevgi gösterdiğinde, onun gözlerine bakabilir, ne hissettiğini ve istediğini anlaşılır bir biçimde söyleyebilir.

Bir aile sırrının ortaya çıkmasına izin verilmemesinden kaynaklanan kekemelik

Bazen kekemelik ya da diğer konuşma bozuklukları su yüzüne çıkmak isteyen ama ailenin korktuğu, bir aile sırrını ifade eder. Bu sır, örneğin bir çocuğun aileden gizlenmesi olabilir. Bu sır, bir aile konstelasyonunda ortaya çıktığında ve aile tarafından kabul edildiğinde bir süre sonra akıcı konuşmanın önünde engel kalmaz.

Çocuklar sıkça konuşma güçlüğü çekerler çünkü anne babaları bir şeyler saklamak istiyor ya da saklamak zorunda kalıyordur. Aileler sırlarını saklamadan konuştukları takdirde, çocuklar konuşma güçlüğünü geride bırakabilirler.

Rahatlama

Ben bu tip sorunlara sistematik bir bakış açısıyla yaklaşır, sorunları daha büyük çerçevede değerlendirir ve oradan farklı çözümler çıkabildiğini düşünürüm.

Psikoterapide ve diğer yardımcı terapilerde yöntem, konuşma terapisinde olduğu gibi terapistlerin danışanlarla doğrudan çalışmasıdır. Terapist danışanın karşısına oturur. Bu şekilde kişi, danışanın bir ailenin üyesi olduğu gerçeğini unutur. Bu büyük alan göz ardı edildiği zaman sınırlara çabuk geliriz. Oysa danışanla birlikte bu büyük aile alanını gördüğümüzde tamamen yeni olanaklar belirir. Bu olanaklar ancak o zaman konuşma terapistlerinin çalışmalarını başarılı kılar. Alıştırmalar, çözüme kavuşma için önemli bir adımdır ancak daha büyük bir çerçevenin içinde gerçekleşmelidir.

Sistematik yaklaşım, ilgili herkesi, özellikle de danışanları rahatlatır.

Karşıt olanla uzlaşma

Düzensizlik içindeki kişi doğru yerinde değildir. Düzensizlik içinde olma belirtisi gösteren kişiler, bu karışıklığın temelindeki düzensizliği tekrar düzene sokmaya çabalarlar. Yani birbirlerine karşıt olmayı sürdürdükleri için düzenleri bozulmuş insanları buluşturmakta ısrar ederler. Sözüm ona düzensizlik içindeki kişi, temsil ettiği her iki kişiyle de uyum içinde olmak ister. Ancak bu kişiler karşıtlığı sürdürürler. Aralarında, kurbanla suçlu arasında olduğu gibi çözüme kavuşamamış bir şeyler vardır. Düzensizlik içindeki kişi, birbirine karşıt iki kişiyi aynı anda temsil etmek zorundadır. Genellikle bu da kişinin şizofren olmasına yol açar.

Konuşma sorunlarında da benzer bir durum yaşanır. Bir insanda konuşma güçlüğü, özellikle birbirine karşıt ve aynı anda bir temsilci aracılığıyla sözünü duyurmayı isteyen kişilerin, aynı bedende buluşmasından kaynaklanır. Bu kişiler birbirine karşıdır bu yüzden de her ikisi de söylemek istediklerini söyleyemezler. Biri bir şey ister, diğeriyse buna karşıdır. Bu da sonraki kuşaktan gelen kişide, kekemeliğe ya da bazı başka konuşma sorunlarına yol açar.

Ben bu grupta çalışırken şunu gördüm: Konuşma bozukluğu çoğu zaman düzensizlik ile ilgilidir ve bu bozukluk, birbirine karşıt iki kişi, konuşma bozukluğu olan kişinin ruhunda uzlaşabilmek için bir araya getirilebildiğinde çözüme kavuşur. Böylece karşıt iki kişinin söyleyecekleri artık uzlaşmış ve bütünleşmiş bir biçimde dudaklarından dökülebilir.

Bunun gerçekleşmesi için yardımcıların ruhunda da benzeri bir süreç yaşanması gerekir. Yardımcılar, şimdiye kadar kendi ruhlarında uzlaşmamış olanları buluşturmalıdır.

Kekemeler için alıştırma: "Sen ve ben, her ikimiz"

Hellinger, gruba: "Bir dakikalığına gözlerinizi kapayın. Aile bireylerini gözünüzün önüne getirin. Her birini tek tek düşünün... İyi olanı, kötüyü, suçluları, kurbanları, genç yaşta ölenleri, dışlanmışları, unutulanları... Her birine bakın ve şunu deyin: "Sen ve ben, ikimiz", "Sen ve ben, ikimiz", "Sen ve ben, ikimiz..."

Uzun bir sessizlik.

En önemlisi, bunu annenize ve babanıza söyleyin: "Sen ve ben, ikimiz." Bunu bütün çocuklarınıza tek tek söyleyin: "Sen ve ben, ikimiz."

Yine uzun bir sessizlik.

Bu, kekeme için önemli bir egzersizdir: "Sen ve ben, ikimiz" demenin alıştırmasını yaparlar.

Tekrar uzun bir sessizlik.

Tamam. Güzel.

Nasıl büyürüz

Benim için, konuşma bozukluklarının altında ailedeki karşıt eğilimlerin yattığını, daha doğrusu farklı kişilerin bir araya gelememesinin bu şekilde ortaya çıktığını görmek çok etkileyiciydi. Bir araya gelmek için yol bulamama, kendini insanların konuşma şekillerinde gösterir. Bu noktada herkes için önemli bir şey söylemek istiyorum.

Nasıl büyürüz? Sığ olmaktan enginliğe, eksiklikten bütüne, yolumuzu nasıl buluruz? Büyüme süreci, bir şeyle bütünleşmeyi reddetmekten ve geri çevirmekten vazgeçerek ona hak ettiği yeri vermemizle gerçekleşir. Sevgi de işte bunu başarır.

Alıştırma: Ruhta uzlaşma

Basit bir şekilde başlayalım. Sadece gözlerinizi kapayın. Küçük bir alıştırma yapacağız.

İçimizde annemizi ve babamızı görelim. Hangisi bize daha yakın? Hangisi daha uzak? Hangisine daha çok düşkünüz, hangisine mesafeliyiz? Şimdiye kadar mesafe koyduğumuz ebeveynimizi hem ruhumuza hem de bedenimize alalım. Bizim için neyin değiştiğine bakalım. Anne ve babamızı eşit derecede sevip onları aralarında hiç fark ohmaksızın kabul edene kadar bu şekilde duralım.

Ardından, bir sonraki adım olarak annemizin ve babamızın ailesine bakalım. Hangisi bize daha yakın? Hangisi biraz daha uzak? Bize uzak olanı hiç yargılamadan, iyi kötü demeden tamamen özümseyene, sevene ve tanıyana kadar yakınımıza getirelim.

Sonra kendi ruhumuza inip kendimizle ilgili neyi bilmek istemediğimizi, neyi dışlamak istediğimizi hissedelim. Neyi küçümsediğimize bakıp onu sevgiyle ve beraberinde getirdiği her şeyle birlikte ruhumuza saralım. Örneğin, kişisel bir suç, bir şikâyet ya da belki de bir hastalık olabilir bu. Şimdi her şeye, bir yer verelim.

Böylece hayal âleminden uyanıp gerçek dünyaya dönelim. Değişmesini, başka bir şekilde olmasını beklemeden bütünün içindeki yerimizi alalım. Bu şekilde ruhumuz, her şeyle uzlaşsın.

Özellikle konuşma bozuklukları olan danışanlarımıza bakalım. Onlarla da aynısını yapalım. Onların reddettiği ya da görmezden geldiğini ruhumuza alalım ve kabul edelim. Onlar için gerekli olan uzlaşma, önce bizim ruhumuzda olur. Onlarla buluştuğumuzda ne kadar güçlü olduğumuzu hissederiz. Danışanların anne baba ve ailelerini de kimin suçlu, kimin kurban olduğuna bakmadan eşit olarak ruhumuza alalım. Danışanlarımızın kişisel suçlarını ve kaderlerini de olduğu gibi kabul etmeli, saygıyla önünde eğilmeliyiz.

Bu kabul ediş ile danışanların durumuna, ailelerine ve kaderlerine yardım önerisinde bulunmak ve onlara destek olmak için güç kazanırız.

Örnek: Kekelemek ve şizofreni

Yaşlıca bir kadın danışan, bir şey söylemek ister ama anında kekelemeye başlar.

Hellinger, gruba döner: "Kekeliyor çünkü acil söylemek istediği bir şey var."

Danışana: "Önce neden burada, benim yanımda rahatlamıyorsun?"

Kadın güler.

Hellinger, gruba bakarak: "Aman Tanrım, çok heyecanlısın."

Her ikisi de birbirine güler.

Hellinger: "Kaç yaşındasın?"

Danışan o kadar kekeler ki zor anlaşılır: "Altmış"

Hellinger: "Altmış kaç?"

Çok fena kekeleyen danışan: "Tam altmış."

Hellinger: "Anlayamıyorum. Beni arkadaşın gibi kabul et. Şimdi bir daha, kaç yaşındasın?"

Danışan kekelemeden: "Altmış."

Grupta gülüşmeler ve alkışlar.

Hellinger: "Arkadaş gibi davranınca her şey çok daha kolay olur. Ama bunun arkasında bir korku var. Bana bak. Bakarken korkmana gerek yok. Gözlerini yine kaçırıyorsun."

Kadın, Hellinger'e bakar.

Hellinger: "İşte, bu. Buna şans derler."

Kadın bir süre için, Hellinger'a içtenlikle bakar.

Hellinger: "Gözlerini kapa."

Hellinger, kolunu kadının sırtına atar. Sonra elini, gözlerinin üstüne koyar. Bir süre sonra gruba: "Bunu yapmaya alışkın değil"der.

Kadını tutmaya devam eder. Biraz sonra, kadının kolunu alır ve kendi sırtına atar. Sonra, kadının annesi için bir temsilci seçer ve danışanın karşısına geçirir. Bir süre sonra, danışanı, anneye doğru birkaç adım daha yaklaştırır.

Hellinger, yine bir süre sonra: "Annene 'Lütfen' de."

Danışan: "Lütfen."

Hellinger bir süre sonra: "Hâlâ daha çok küçüğüm."

Danışan, çok kötü kekeleyerek: "Hâlâ daha çok küçüğüm."

Hellinger, danişanı annesine daha da yaklaştırır.

Hellinger annenin temsilcisine: "Tamamen konsantre ol ve orada kal."

Bir süre sonra Hellinger, annenin annesi için bir temsilci seçer ve onu, annenin arkasına koyar.

Bir süre sonra anneden kızına, "Hâlâ daha çok küçüğüm" demesini ister.

Anne: "Hâlâ daha çok küçüğüm."

Hellinger anneyi, kendi annesine doğru çevirir. Her ikisi de hiç hareket etmeden birbirine uzun süre bakarlar. Ardından Hellinger, annenin annesinin arkasına onun annesini, yani büyük anneanneyi koyar.

Hellinger, annenin annesinden kızına, "Hâlâ daha çok küçüğüm" demesini ister.

Annenin annesi: "Hala daha çok küçüğüm."

Hellinger annenin annesini, annesine, yani danışanın annesinin anneannesine doğru çevirir.

Bir süre sonra, annenin anneannesi için bir temsilci seçer. Onu, annenin anneannesinin arkasına koyar ve anneanneyi de ona doğru çevirir. Ardından annenin büyük büyük anneannesi için bir temsilci seçer ve büyük anneanneyi, annesine doğru çevirir.

Annenin büyük büyük anneannesi sert bakışlıdır ve bakışlarını yana çevirir. Bir süre sonra, annenin büyük anneannesi kendi annesine gider. Birbirleriyle kucaklaşırlar. Hellinger, onları birbirlerinden yavaşça ayırır böylece aralarına sırtüstü yatan bir kadını koyabilecektir.

Annenin büyük anneannesi, yerdeki ölü kadının yanına eğilir ve uzanır. Birbirlerini kucaklarlar.

Hellinger danışana: "İçinden gelen hareketlerle git."

Danışan, ölü kadının ve annesinin büyük anneannesinin yanına gider. Üçü de birbiriyle içten kucaklaşırlar.

Bir süre sonra Hellinger, hepsinden ayağa kalkmalarını ister ve ölü kadının etrafında bir çember oluşturmalarını ister. Sadece annenin büyük büyük anneannesi ve danışan, çemberin dışında kalır.

Ölü kadın, çemberdeki kadınların her birine bakar.

Hellinger annenin, büyük büyük anneannesine: "Senin derdin ne?"

Annenin, büyük büyük anneannesi: "Bunlar beni hiç ilgilendirmiyor."

Hellinger çemberi bozar ve ölü kadını, annenin büyük büyük anneannesinin önüne koyar. Ölü kadın, besbelli onun çocuğudur. Annenin büyük büyük anneannesi, evladını ellerinden tutar ama ölü kadın kıvranır ve yere bakar.

Hellinger, annenin büyük büyük anneannesinden ölüye "Beni hiç ilgilendirmiyorsun" demesini ister.

Annenin büyük büyük anneannesi: "Beni hiç ilgilendirmiyorsun."

Ölü kadın, başını öne eğer.

Hellinger, annenin büyük büyük anneannesinden "Seni istemiyorum" demesini ister.

Büyük büyük anneanne: "Seni istemiyorum."

Ölü kadın, hıçkırıklara boğulur.

Hellinger annenin, büyük büyük anneannesine: "Burada kişi neyi istemediğini görebiliyor."

Hellinger, ölü kadını danışanın yanına getirir. Danışan, kadın hıçkırıklarla ağlarken onu kucaklar. Hellinger, anneleri yine sıraya dizer. Bir süre sonra kucaklaşmalarını böler ve danışanı, annenin büyük büyük anneannesinin yanına götürür.

İkili, birbirine uzun süre bakarlar. Danışan yumruklarını sıkar. Ardından annenin büyük büyük anneannesi gözlerini kapar,

karnına dokunur, yavaşça dizleri üzerine çöker ve iyice eğilir. Danışan onu sevgiyle tutar.

Hellinger ölü kadının, annenin büyük büyük anneannesinin yanına diz çökmesini sağlar. Ölü kadın aynı zamanda ona sarılır. Danışan ellerini her ikisinin de üstüne koyar.

Annenin büyük büyük anneannesi ile ölü kadın sarılırken Hellinger, danışanı annesiyle yüzleştirmek için geçmişe götürür.

Danışan kekeleyerek annesine: "Bana yaptığın için seni affediyorum. Seninle barışmak istiyorum."

Hellinger, yavaşça onu annesine doğru götürür ve kucaklaşırlar. Diğer kadınlar da onların çevresinde bir çember yapıp onlarla kucaklaşırlar. Sadece annenin büyük büyük anneannesi ile ölü kadın, dışarıda kalır.

Hellinger temsilcilere: "Hepinize teşekkürler."

Açıklamalar

Hellinger, gruba: "Yaptıklarımın ardındaki aşamaları anlatacağım."

İlk sahnede, danışan annesine erişemiyordu. Onu kollarıma aldığımda, onun durumunu, babasına ve annesine nasıl ulaşacağını anladım. Annesinin yokluğunu hissettim.

Hellinger, danışana dönerek: "İçimde bunları hissettim."

Danışan kekelemeden: "Kişi olarak oradaydı ama içimde yoktu."

Hellinger: "Gayet iyi konuşuyorsun, öyle değil mi?"

Grupta gülüşmeler ve alkışlamalar.

Hellinger, gruba: "Böyle hissettim ve anneyle çocuğu karşılıklı koydum. Önce, annenin temsilcisi, bir terapist gibi davrandı ve çocuğa yardım etmek istedi ama bu her şeyi bozdu. Onu, iyice konsantre olması için uyarmak durumunda kaldım."

Temsilciye: "Sonra düzeltttin"

Gruba: "Her türlü yardım etme isteği, yardımı engeller. Ruhun hareketini, ortaya çıkmasını durdurur. Bu yüzden, eğer kendilerini yeterince dizginleme konusunda geliştirmemiş ve yetiştirmemişlerse terapistlerin temsilci olmaları zordur."

Annenin büyük büyük anneannesine: "İyiydin. Danışanın soyunu izlediğimizde bu son annenin saldırganlığını görebildik. Şimdi çok daha farklı görünüyorsun."

Temsilci güler ve başıyla onaylar.

Gruba: "Sonra annenin evladına şefkat duymadığını gördüm. Bundan da anne ile kendi annesi arasında da şefkat olmadığı sonucu çıkar. Bu yüzden büyük anneanneyi onun arkasına koydum ancak onların arasında da biraz kopukluk vardı.

Sonra ben annenin büyük büyük anneannesini bulana kadar böyle devam etti. Bu kadın, diğer annelerde de gizli kalmış olan katılık özelliğini gösterdi. Ayrıca büyük büyük anneanne, başka bir tarafa baktı. Bu davranış, soyda bir cinayet olduğunun göstergesidir. Buna emin olabilirsiniz.

Sonra birisini bu büyük büyük anneannenin kurbanı olarak koydum. Burada en dikkat çekici şey danışanın, kendini bu kurbana yakın hissetmesiydi. Büyük büyük annesinin kurbanından neyi mahrum bıraktığını ifade etti.

Sonra, danışanı büyük büyük anneannenin önüne koydum. Orada yumruklarını sıktı. Bu da onun iki taraftan, yani hem kurban hem de suçlu tarafından tanımlandığını gösterir: Bu dinamikleri şizofrenide ve aynı zamanda kekemelikte buluruz.

Büyük büyük anneanne kurbanın yanına eğildiğinde danışan her ikisine de dokundu.

Danışana: "Birden her ikisinin de kalbinde bir yeri oldu. Sanık ve kurban arasındaki tezat ve çözüme kavuşmamış anlaşmazlık, senin içinde çözümlendi. Her ikisine duyduğun sevgi, aniden senin içine doldu. Bu noktaya gelmen ise atmış yılını aldı.

Danışan kekeleyerek: "Bu kararı ben vermiştim."

Hellinger: "Bana dostça bak. Evet, aynen bu şekilde. Sen cana yakın bir insansın. Gözlerime bak."

Danışan kekeleyerek: "Bu sorunu çözmek, benim kararımdı..."

Kekelemeden: "Hayatımın sonbaharında dahi olsa bunu bir düzene sokmak istiyorum."

Grupta gülüşmeler ve alkış.

Hellinger: "Aynen, öyle."

Gruba: "Bu aile konstelasyonunde şizofreni ve kekemeliğin birbiriyle alakalı olduğunu çok açık olarak gördük."

Danışana: "Sonradan tüm anneler seni, sevgiyle kendi çemberlerine dâhil edebildi."

Danışan: "Ailede bir cinayet olup olmadığını gerçekten bilmiyordum."

Hellinger: "Tabiî ki bilemezsin. Beş kuşak önce olmuş."

Danışan: "Açıkçası, geçmişte yaşanan hiçbir şeyi bilmiyorum."

Hellinger: "Elbette bilmezsin. Bu durum, ancak böyle bir aile konstelasyonunda su yüzüne çıkar."

Gruba: "Bir sistem içinde cinayet işlendiğinde, yani sistem içindeki bir kimse öldürüldüğünde, örneğin bir çocuk, annesi ya da bir kadın, kocası tarafından öldürüldüğü zaman bu olay, pek çok kuşağı etkiler. Hatta etkisinin on üç kuşak kadar sürdüğünü gördüm."

Danışana: "Tabiî ki hiçbir şey bilemezsin. Ama hissettiğin şey, onların acılarıydı. Bu da bir bakıma güzel değil mi?"

Danışan: "Her zaman, özellikle de yetişkinlik dönemimde, anneme daha yakın olmak, ona onu anladığımı göstermek istemişimdir ama benim için onunla iletişim kurmak mümkün olmadı."

Hellinger: "Olmaması doğal. Bir çocuğun alınmaması gereken bir şeyi üstlenmişsin. Tüm ataların birbirine kilitlenmiş hâlde."

Her ikisi de güler.

Hellinger: "Tamam, bırakalım da bu senin ruhuna işlesin. Büyük büyük anneanneyi ve kurbanı eşit olarak içine al. Sevgiyle, her ikisini de aynı sevgiyle kabul et."

Danışan: "Umarım kekelemem zamanla kaybolur. Amacım buydu."

Hellinger: "Biraz zamana bırak. Kekelemek hâlâ senin için bir alışkanlık. Öbür türlü konuşmaya pek alışkın değilsin."

Danışan kekelemeden: "Evet, pek alışkın değilim."

Grupta büyük bir alkış ve gülüşmeler.

Danışan da gülmeye başlar.

Hellinger: "Evet, hepsi bu kadar."

Sözcüğü Söylemek

Bir şey söylediğimizde ne olur? Doğru sözün söylenmesi nasıl sonuç verir?

Bir çocuk "anne" sözcüğünü ilk kez söylediğinde bunun ne anlam taşıdığını fark eder misiniz? Neyi değiştirdiğini anlar mısınız?

Bu sözcük annede ne etki yapar? Anneyi değiştirir. İçinde bir şeyler farklılaşır çünkü çocuk ona "anne" demiştir. Çocuk için de bir değişim söz konusudur; o da bu sözcüğü ilk kez söylemeyi başarmıştır. Anne ile çocuk, çocuk ile anne arasındaki ilişki değişmiştir.

Bu sözcük yaratıcıdır çünkü yeni bir ilişki şekli başlatmıştır. İnsanlar birbirlerine hitap ederken ve resmî dilden, gayriresmî dile geçerken de bu böyledir. Örneğin, Fransızcada "vous", "tu" ya da Almancada "Sie", "du" olur. İngilizcede sözcük aynıdır ama tonlama değişir.

Nesneleri isimlendirmek

Doğru ismi verdiğimizde nesneler nasıl etkilenir?

Çoğu zaman nesneler arasındaki bağı düşünerek çok zaman harcarız ve bu bağı tam olarak kavrayamayız. Ama kavrayabildi-

ğimiz zaman bu bağ, tek bir sözcükle söylenebilecek bir gerçeğe dönüşür. Sadece anlaşılan şeyler hakkında konuşabiliriz. Bu sözcükler söylendiği zaman kayda değer bir etkisi olur ve bazı şeyleri değiştirir. Bir şeyi kavradığımız zaman onu ifade edebiliriz. Böyle bir sözcüğün gücü vardır.

Burada farkında olmamız gereken bir şey de düzgün bir şekilde isimlendirilmeyen bir şeyin tam olamayacağıdır. Gelin basit bir sözcük seçelim, örneğin "gül". Gül sözcüğünün ne anlama geldiğini kavradığımızda ve ardından da söylediğimizde, gül bize farklı gelir; eskisi gibi değildir artık. Sözcükte tamamlanmamış bir şey, tamamlanmamış bir ilişki, tamamlanmamış bir durum, daha büyük bir şeye doğru yükselir. Söylenen sözcükle canlanır, bir ruh kazanırlar.

Yaratıcı gerçeğin sözcükleri

Çoğu zaman aile konstelasyonunda bir sözcük ya da cümle yeterlidir. Bazen bir değişim, sadece bir sözcük ya da bir cümle ile olur. Yardımcı öncelikle, iyileştirici güçle yüzleşmek için üzüntüyü altüst edecek sözcüğü ve cümleyi kavramalıdır. Ardından yardımcı, danışanın bu sözcükleri ve cümleleri söylemesini ister, böylelikle danışan da bu sözleri söyler. Değişime giden yol böyle başlar çünkü bu sözcük ve cümleler yaratıcıdır.

Aile konstelasyonlarında, doğru zamanda söylenen doğru sözcükler bizi bir yerlere götürür. Bu sözcükler birer nimettir.

Bazen diğer sözcükler, itiraz eder gibi doğru sözcüklerin önüne geçer. Bu yüzden bir sözcüğün ruhumuzda ve başkalarının ruhunda ne etki yaratacağına dikkat ederiz.

Büyük sözcükler sessizlikten doğar. Olgunlaşmak için meyveler gibi zamana ihtiyaç duyarlar. Onlar içgörüsüz sözcüklerdir.

Otizm

Otistik çocuklarla çalışmaya başladığımda şizofreni dinamiklerine benzer dinamikleri görmek beni çok şaşırtmıştı. Otistik

çocuklu ailelerde, çocukların aynı aileden bir katil ve kurbanın temsilcisi olduğunu görebiliriz. Bu geçmiş, bir aile konstelasyonunda su yüzüne çıktığında ve katil ile kurban arasında uzlaşma sağlandığında otistik çocuklarda şaşırtıcı gelişmeler meydana gelmiştir. İyileşme hareketi, ilk olarak suçlulardan gelmiştir.

Ancak çözümün karşısında çoğu zaman bir direnme olur çünkü otistik çocuk, acı veren olayın sonuçlarını anne ve babasının yerine kabul etmiştir. İçlerinde bir yerlerde, anne ve baba bu yükü kendilerinin taşıyacak olmasından korkarlar.

Otistik çocuklarla ilgili sınırlı sayıda deneyimim var. Otizmde aile içinde geçmiş diğer olaylar da rol oynayabilir. Ancak şu ana kadar otistik çocuklarla çalışmalarım umut vericiydi.

Psikoz ve otizm DVD'leri ile ilgili bilgiyi Ek A'da bulabilirsiniz.

Ruhani Aile Konstelasyonlarında Cümle

Yöntem

Ruhani aile konstelasyonunda ne yaşanır? Bir danışan, bir sorununu ortaya koyar ve bazı kişilerden bahseder. Bu kişiler genelde anne ya da baba, eş ve çocuklardır. Adı geçen kişiler yakınlarımızdır ama sorun başka kişilerle ilgili de olabilir. Şimdi sistematik bir biçimde devam edeceğim, yani herkesle içsel bir bağ kurmaya çalışacağım ve hepsine aynı iyi niyeti ve özeni göstereceğim. Onlardan hiç bir şey beklemeden ve hiçbir şeyden korkmadan, uzaktan onlara kendimi açacağım. Sonra bir işaret bekleyeceğim.

Bu işaret herkese eşit derecede yardım eder. Sadece danışana değil, herkese dönüktür. Bu da bu işaretin, yani cümlenin ruhani bir hareketten geldiğini gösterir.

Bu cümle bulunduğunda ve söylendiğinde her şey yerine getirilmiş olur. Tek bir sözcüğe daha gerek kalmaz. Eklenecek her bir sözcük, bu cümlenin etkisini bozar.

İnsanlara yardım etmenin en güzel yolu, bu cümleyi bulmak ve söylemektir. Böylece ruhani konstelasyonun bile ötesine geçmiş oluruz.

Sizinle bunun alıştırmasını yapmak, ben de seansı gözlemlemek istiyorum. Kişisel bir şey ortaya koymadan, yalnızca bir danışanın durumundan bahsedeceğiz. Ben de size yardım etmeyi göstereceğim. Hepimiz böyle bir yardım hareketini nasıl yapacağımızı öğreneceğiz. Sonuç ne olursa olsun, bize pek çok açıdan yardımcı olacak. Tamamen farklı bir tutum içine gireceğiz. Şu kesin ki burada hiçbir yönelimimiz olamaz. Bu cümleleri uyduramayız çünkü cümleler fenomenolojik bir içgörü yoluyla bize verilmiştir. Söylediklerim yeterince açık mı? Ortaya sunmak isteyeceği bir hikâyesi olan var mı?

Örnek: Sinirsel tiki olan on iki yaşında bir çocuk

Hellinger, bu hikâyeyi sunan katılımcıya: "Kiminle ilgili?"

Katılımcı: "On iki yaşında bir çocuk, eşime ve bana geldi. Sinirsel bir tiki var. Gözlerini kırpıyor ve ellerini istemsizce hareket ettiriyor."

Hellinger: "Kiminle geldi?"

Katılımcı: "İlk seferde annesiyle ve erkek kardeşiyle birlikte."

Hellinger bunun üzerine bir süre düşündükten sonra gruba: "Bize sadece bu çocuktan ve annesinden bahsetti."

Katılımcıya: "Kimi dışarıda bıraktın?"

Katılımcı: "İkinci sefer baba da geldi."

Hellinger: "Tamam, iyi."

Katılımcı: "İkinci seferde sadece baba ve anne ile çalıştık."

Hellinger: "Güzel."

Gruba: "Bu çocuğun tiklerini ve el hareketlerini ne zaman yaptığını bir düşünün. Bu çocuğu görmezden geldiğimizde çocuk nereye bakıyor? Kime bakıyor? Anne ya da babanın bakmaktan kaçındığı birisi var mı? Anne ve babası belki de bu kişiye bakmaktansa çocuklarına bakıyorlar.

Katılımcı başıyla onaylar.

Hellinger, gruba: "Şimdi tüm sistemi düşünün; sisteme ait olan herkesi ve kendisine bakılmasını bekleyen birini... Empati kuracağı, kendisini sevecek birisini bekleyen kişiyi... Arka planda yatan sorun bu olabilir"

Evet, şimdi gözlerimizi kapatıp tüm sisteme sevgi dolu bir tutumla ilerliyoruz. Sonra belirleyici sözcük ya da cümlenin gelmesini bekliyoruz.

Hellinger derin bir konsantrasyon içine girer.

Bir süre sonra: "Cümleyi buldum, uydurulamayacak kadar şaşırtıcı bir cümle."

Katılımcıya: "Üçü, seni bir daha görmeye geldiklerinde çocuğun anne ve babasına, "Beni de unutun" demesini iste."

Katılımcı etkilenir ve başıyla onaylar.

Hellinger: "Sonra onları doğrudan evlerine gönder. Gücü hemen hissettin."

Gruba: "Bunu yüzünden okuyabiliyoruz. Ayrıca bizler de gücü hissettik."

Katılımcıya: "Çocuk şimdi daha iyi."

Adam başıyla onaylar.

Hellinger: "Tamam. İyi."

Bir süre sonra gruba: "Gördüğünüz gibi, bu cümleleri biz uyduramayız; bizim düşündüğümüzden çok daha farklıdırlar."

Örnek: İshal hastası kırk yaşında bir adam

Hellinger, gruba: "Bu kısacık terapimize devam edelim mi?"

Bir kadın parmak kaldırır.

Hellinger, kadına: "Kendimize biraz zaman verelim. Bunlar, meditasyona yönelik süreçlerdir. Bu süreçte hepimiz sakinleşiriz."

Bir süre sonra: "Şimdi bir sonraki hikâyeye açığım."

Katılımcı: "İshal sorunu olan kırk yaşındaki bir adam ile ilgili. Fiziksel olarak bir şey bulamıyorlar."

Hellinger: "Ailesi hakkında bir şey biliyor musun?"

Katılımcı: "Annesi, adam on altı yaşındayken ölmüş. Kadın, kocası onları terk ettikten sonra ağır bir depresyon geçirmiş. Kocası, kızıyla büyük bir çatışma yaşadıktan sonra onu dövmüş ve bu yüzden de evi terk etmiş."

Hellinger: "Adamın babası mı bu adam?"

Katılımcı: "Evet, babası."

Hellinger: "Kız, bu adamın kardeşi miydi?"

Katılımcı: "Evet."

Hellinger: "Anne de depresyondan mı öldü?"

Katılımcı: "Yatağa yatıp ölmek istemiş. Sonunda emboliden (damar tıkanıklığından) ölmüş."

Hellinger: "Burada dört kişi var. Bu adam, annesi, babası ve kız kardeşi. İlgiye en çok hangisi muhtaç?"

Katılımcı: "Baba."

Hellinger, gruba: "Bu bizim için önemli. Dışlanmış olan o, bu yüzden onu şimdi içimize alıyoruz. Kendimizi bu aileye açıyor ve her bir üyeye eşit derecede ilgi gösteriyoruz, hiç korkmadan ve herhangi bir niyet gütmeden bekliyoruz."

Bir süre sonra: "Bir cümlem var."

Kadına: "Adam bu cümleyi söyleyecek. Ama cümlenin kime gideceği belirsiz kalsın. Bu adam sana geldiği zaman onunla kısa bir seans, bir meditasyon çalışması yap. Sonra ona bu cümleyi söyle. Bunun ardından adam hemen yanından ayrılmak isteyecek.

Bu yüzden, adamı yanına oturt ve ona şunları söyle: 'Gözlerini kapat. Ailendeki her bireyi, gözünün önüne getir: Babanı, anneni, kız kardeşini ve kendini. Belli bir mesafede duruyorlar. Sonra hangisine daha derinden bağlı olduğunu hisset. O kişiye şimdi sana söyleyeceğim cümleyi söyle. Bundan sonra, kalk, tek sözcük etme ve git.'

Cümle şu: Lütfen kal."

Kadın başıyla onaylar.

Hellinger: "Tamam mı?"

Katılımcı: "Tamam."

Örnek: Kendine zarar veren, panik atak hastası on beş yaşında bir çocuk

Hellinger, bir katılımcıya: "Şimdiki hikâye ne?"

Katılımcı: "Anne ve babanın ayrıldığı bir aile hikâyesi. On beş yaşında bir çocuk kendine zarar veriyor, üstelik panik atağı var."

Hellinger: "Sana kim geldi?"

Katılımcı: "Üçü beraber."

Hellinger, gruba: "Tamam, burada sadece bu üç kişi önemli. Anne, baba ve çocuk."

Katılımcıya: "Çocuk kiminle yaşıyor?"

Katılımcı: "Dönüşümlü olarak her ikisiyle de ama artık daha çok babasıyla."

Hellinger, gruba: "Şimdi durumu hayal edin. Dikkatinizi bu üç kişiye verin. Çocuğun ne yaşadığını hissedin."

Bir süre sonra katılımcıya: "Bir cümlem var, gizemli bir cümle. Çocuğun gizli cümlesini annenin ve babanın yanında söyleyeceksin. Şunu da söyle: 'Size bu cümleyi söylediğimde hiçbir şey söylemeden buradan ayrılacaksınız.'

Anne ile babaya, çocuğun içinden, 'Ben gideyim' dediğini söyle. Tamam mı?

Katılımcı gülerken Hellinger: "Tamam, hepsi bu kadar."

Katılımcı: "Teşekkürler."

Hellinger, gruba: "Bir hikâye daha. Sonra bitirelim."

Örnek: Sadece sıvı gıda alabilen otuz beş yaşında bir kadın

Hellinger, konsantrasyon için verilen kısa aradan sonra gruba: "Bazen bir cümlenin gelmediği de olabilir. Bunun birkaç nedeni olabilir.

Belki fazla istekliyizdir, bu yüzden de ruhani hareketle olan bağımızı kaybederiz. Burada da benzer bir durum yaşayabilirim, hikâyeleri ardı ardına ele alınca yeterince hissedememeye başlayabilirim. Bu tehlikeli olabilir, yani tehlikeden kasıt, işe yaramamaya başlayabilir."

Katılımcıya: "Hikâyeni dinleyelim."

Katılımcı: "Otuz beş yaşında bir danışan ile ilgili. Gençliğinden beri bir şikâyeti var. Katı besinleri yutamıyor, yedikleri boğazında takılıp kalıyor. Bu yüzden de sadece sıvı besin alabiliyor."

Hellinger: "Yani sorunu bu. Seni görmeye kim geldi?"

Katılımcı: "Danışanın kendisi."

Hellinger, gruba: "Şimdi bu duruma ait kişileri de eklemeliyiz. Ayrıntıya girmeden, kardeşleri de katarak bu aileyi hayal edelim.

Katılımcıya: "Kardeşlerden biri genç yaşta mı ölmüş?"

Katılımcı: "Kadın babasını hiç tanımamış."

Hellinger: "Bu önemli bir bilgi."

Bir süre sonra: "Çok ilginç bir cümle geldi."

Katılımcıya: "Kadına, annesine bir cümle söylediğini hayal etmesini söyle. Ama sadece içinden söylesin, sesli söylemesin. Cümle şu: Yarım kalıyorum."

Katılımcı güler ve başıyla onaylar.

Hellinger: "Tamam mı?"

Katılımcı: "Teşekkürler."

Helllinger, gruba: "Ruhani aile konstelasyonlarının bizi, sonunda nereye götürdüğünü görüyorsunuz."

Örnek: Sağ tarafı felçli, otuz yedi yaşında bir adam

Katılımcı: "Danışan otuz yedi yaşında. Bir yıldır hiçbir duyusu yok ve sağ tarafı felçli. Adam bir yaşındayken annesi kendini asmış."

Hellinger: "Daha fazlasını bilmek istemiyorum."

Gruba: "Kendimizi onun ve ailesinin yerine koyuyoruz."

Hellinger derin bir konsantrasyon içine girer.

Bir süre sonra gruba: "Bu da bir diğer garip cümle."

Katılımcıya: "Seni görmeye geldiğinde, gözlerini kapasın ve şunu imgelesin: Henüz küçük bir çocuk ve annesi, onun önünde kendini asmış, duruyor. Annesine bakıyor ve ona, 'Ben de' diyor."

Katılımcı dalgın biçimde başıyla onaylıyor.

Hellinger: "Tamam mı?"

Katılımcı: "Teşekkürler."

İçsel hareket

Hellinger, gruba: "Bu cümleler yardımın da ötesine geçiyor. Bireyi içsel bir hareketle temasa geçiriyor. Kişi içsel hareketle temasa geçer geçmez, içsel hareket öncülük etmeye başlar. Ama nereye doğru olduğunu bilmeyiz ve bilmek de istemeyiz. Artık her şey tamamen bu harekete bağlıdır.

Böyle bir cümle bize verildiği zaman -ki her zaman verilir- bir anda endişe duymaksızın danışandan bağımsızlaşırız. Anında bağımsızlaşırız. Ruhani aile konstelasyonlarının bizi getirdiği nokta budur.

Artık danışan yanınıza oturur, kendinizi ona açarsınız ve hiçbir şey söylemeden birden bir sözcük ya da cümle belirir aklınızda. Bu güzel bir deneyimdir. Ardından başka bir şey tarafından yönlendirildiğiniz hissini yaşarsınız.

Bir konstelasyonda nasıl ilerleyeceğimizi bilmediğimizde içgörü, sonraki aşamalar ya da kişinin ihtiyaç duyduğu cümle belirir aklınızda."

Meditasyon: Kendi cümlemiz

Sadece gözlerinizi kapayın. Bir süreliğine ailelerimizle, ailemize ait olan herkesle birlikte olacağız. Sıraya girip aile içindeki gerçek yerimizi alalım. Herkesle olan bağımızı hissedelim; aile-

mizin bizi bekleyen kaderini hissedelim; bireylerin aileye barış ve sükûnet getirecek şeyi nasıl beklediklerini hissedelim.

Kendimizi olduğumuz yerde, bütün aile üyelerine ve onların kaderlerine bıraktığımızda bir süre bekledikten sonra o bireylerin hepsine kendi cümlemizi söyleyebiliriz. Bu cümleyi onlara sadece söylemekle kalmayız, cümlenin etkisi altına da gireriz. Bu cümleyi kabul eder ve kendimizi rahatlamış hissederiz. Bu cümle bizi en derinlerde herkesle bir araya getirir.

Hellinger bir süre sonra: "Belki siz de böyle bir cümle buldunuz. Size bir örneğini vereceğim. Birisi, ailedeki herkese bakarak: 'Burada kalıyorum' der."

Kısa Gözetmenlikler

Size ruhla birlikte hareket etmeye dair birkaç örnek daha vereceğim. Bunlar, sadece bir cümlelik kısa gözetmenliklerdir.

Gelecek

Hellinger, bir yardımcıya: "Buradaki olay ne?"

Yardımcı: "Büyük babası tarafından tacize uğrayan genç bir kadın var."

Hellinger: "Kadının sorunu ne?"

Yardımcı: "Olay olduktan sonra kadın, olanları babasına anlatıyor. Baba kızının bu olayı, annesine söylemesine izin vermiyor çünkü annesi de küçükken kendi babasının tacizine uğramış.

Hellinger, gruba: "Burada hepimiz için iyi niyet isteniyor."

Yardımcıya: "Kadın kaç yaşında?"

Yardımcı: "Yirmilerinin ortasında."

Hellinger, gruba: "Böyle bir durumda ben çoğunlukla tüm aile bireylerini düşünürüm. Elimizde bu kadın, büyük baba, baba ve anne var. Başka kimse var mı? Kimden bahsetmedik? Büyük anne. Onun bahsi geçmedi. Kimseyi yargılamadan hepsine eşit

derecede yaklaşıyorum. Hepsine uygun olan ve yardım edecek bir cümle ya da sözcük bazen böyle belirir."

Yardımcıya: "Cümle şu an geldi. Söyleyeyim mi?"

Cümle: "Bu sevgi de güzel."

Uzun bir sessizlik.

Hellinger, gruba: "Ahlaki yargılarımızı birkaç dakikalığına bir kenara bırakalım. Bu cümlenin bu aile için etkisine bakalım. Cümlenin, hepsi üzerindeki etkisi nedir? Hepsi özgürleşti ve hepsinin bir geleceği var.

Bu, kısa bir terapi örneğiydi. Sizlere burada göstermiş olduğum bu yaklaşım, bu çalışmanın en özet hâliydi.

Yardımcıya: "Bu cümleyi kadına söylediğinde bu terapi biter. Daha fazlasına gerek kalmaz, tek bir sözcük daha söylenmez. Cümle ancak tek başına söylendiği zaman gerçek etkisini gösterir."

Ama önce sen de buna inanmalısın: "Bu sevgi de güzel ve Tanrı'dan gelir."

Her ikisi de birbirlerini başlarıyla onaylar.

Hellinger: "Bu cümle senin de doğrudan ruhuna işledi."

Birbirlerine gülerler.

Hellinger: "Öyle değil mi?"

Yardımcı başıyla onaylar.

Hellinger: "Burada bırakıyorum."

Bir çocuk konuşma yeteneğini kaybeder

Hellinger, bir yardımcıya: "Evet, sende ne var?"

Yardımcı: "Beş yaşında bir erkek çocuğu gitgide konuşma yeteneğini kaybediyor.

Hellinger: "Nasıl oluyor bu?"

Yardımcı: "Bir şeyler söylemek istiyor, kekelemeye başlıyor, sesi yükseliyor ve kaçıp saklanıyor."

Hellinger: "Tamam. Çocuğa bakıyorum; annesine, babasına bakıyorum ve sırlarına bakıyorum. Ortada bir sır var, birisi ölmüş. Hissedebiliyor musun?"

Yardımcı: "Babasını gördüm. Büyük bir panik içinde çünkü o da küçükken konuşma yeteneğini kaybetmiş. Yatılı okulun birinci sınıfındaymış ve bir daha hiç konuşamamış."

Hellinger: "O zaman bu durum uzak bir geçmişe dayanıyor. Ailede bir suçlu var. Suçlu, her şeyin ortaya çıkmasından korkuyor. Şimdi, bu duruma kendimi iyice bırakıyorum."

Bir süre sonra: "Basit bir sözcüğüm var."

Yardımcıya: "Sadece onunla mı çalışıyorsun?"

Yardımcı: "Evet."

Hellinger: "Kaç yaşında?"

Yardımcı: "Beş buçuk."

Hellinger: "Yanında oturduğunu hayal et. Kollarını, onun boynuna sar, zaten bunu yapıyorsundur aslında. İkiniz de ileri doğru bakın. Sonra sana: 'Baba, ikimiz de' desin."

Yardımcıya: "Hemen anladın. Etkisini görebiliyorum.

Bu, çocuk için. Ardından baba ile çalışacaksın ve onu sır konusunda yönlendirip yönlendiremeyeceğine bir bak. Sır, kesinlikle bir cinayet. Bu çok eskiye, hatta savaş zamanında gerçekleşmiş bir olaya dayanıyor olabilir. Burada kesebilir miyim?"

Yardımcı, başıyla onaylar.

Alıştırma: Ruhla hareket etmek

Bunu herkes için bir alıştırma olarak yapacağım. Yardım etmek istediğiniz, hatta yardım etmeniz gereken bir sorunun anlatıldığı bir durum hayal edin. Anlatılan sorun, her zaman bir ilişki sorunudur. Başka sorun yoktur. Bir ilişki nasıl olur da bir soruna dönüşür? Biri dışlanır, reddedilir ya da unutulursa bu mümkündür.

Danışan, bir sorununu anlattığında her zaman kötü olan kişi anlatılır. Yardımcıya, bu kötü kişiye sinirlensin diye davetiye çıkarmaktır bu. Yardımcıların %80'i bu tuzağa düşer. Bu yüzden de daha fazla yardım edemezler.

Şimdi gözlerinizi kapayın. Size anlatılan bir sorunu, hatta kendinizle ilgili bir sorunu hayal edin. Konuya karışmış herkese bakın ve şuna dikkat edin: Kim bunun dışında kalmış ve kimden bahsedilmemiş? O kişileri, özellikle de kötü denilen kişileri ruhunuza sarın.

Hepsine aynı özeni ve saygıyı gösterin. Hepsini fark gözetmeksizin eşit sevin; hepsine aynı şekilde davranın. Kendinizi, herkese eşit şekilde yaklaşan ruhun hareketi olan yaratıcı ruha teslim edin. Bu şekilde aileye katılırsınız ama ilişkiye değil. Aile sisteminin dışında kalırsınız. Hepsine eşit derecede beslediğiniz iyi niyetle sadece dışarıdan bakarsınız. Sonra sadece beklersiniz. Ardından belki de aniden bir cümle ya da herkesin hakkını veren tek bir sözcük gelir ve herkese yardım eder. Düşünmeye hiç gerek kalmadan, derinlerden öylece geliverir.

Her seferinde yeni sözcük gelir. Tekrarlar yoktur. Sizin içinizde de özgürlük duygusu uyandırır.

Ben cümleleri bulup söyler söylemez insanların yüzlerinin aniden değiştiğini gördünüz. Bunu fark ettiniz değil mi? Cümle ne kadar yerinde olursa sonucu da o kadar hızlı oluyor.

Bütünle Uyum İçinde Yardım Etmek

Konuya Giriş

Bu bölüm, vicdani içgörülerim, kader bağları ve ruhtaki ruh ve akıl hareketlerine uygun olan yardım uygulamasına dönüktür. Burada yardım etmekle ilgili deneyimlerimi anlatacağım ve farklı durumlarda nasıl davranacağımızı söyleyeceğim. Yardım için uygulanan çalışmanın adı "Hellinger sciencia"dır.

Amaç, ayrıntıları benzer durumlarda tekrarlamak amacıyla hatırlamak değildir. İşin doğrusu bu zor olurdu çünkü bu deneyimlerin yoğunluğu ayrıntılarla kavranamaz. Ben size bu bölümü, yaşama dair ilgi çekici bir hikâyeler koleksiyonu olarak okumanızı ve ayrıntıları hatırlayamama konusuna da takılmamanızı öneriyorum. Bu şekilde deneyimleri anlar ve gitgide onların bir parçası olursunuz. Benzer durumlarla karşılaştığınızda birden içinizden neyin önemli olduğunu kavrayabilir ve durumu kendi içgörünüzle izleyebilirsiniz.

Bu hikâyeler, farklı birçok seminerde yardım etme örneklerinden oluşmuştur. Gerçek yaşamda ortaya çıkmış durumlara çok yakındır. Hepsi de gerçek olaylardan öğrendiklerimizi yansıtıyor. Bu özel ruhani alanın armonisini her bir hikâyede hissetmeniz mümkündür.

Mesleki Açıdan Yardım Etme

Alarak ve vererek yardım

Yardımseverlik insana özgü bir niteliktir. Başkalarının bize yardım etmeyi sevdiği gibi, biz de başkalarına yardım etmeyi severiz. Başkalarına yardım ettiğimizde onların bize vereceklerini almamız daha da kolaylaşır. Karşılıksız alırsak bize verileni sıkıca tutmayız. Karşılığını verirsek aldığımız şeyi gönül rahatlığı içinde özgürce saklarız. Bu genel bir kişilik özelliğidir.

Profesyonel yardım

Profesyonel yardım başlı başına farklı bir şeydir. İş yaşamımızda da günlük insan ilişkilerinde olduğu gibi yardım etmeye çalışmak tehlikeli bir hâl almaya başlayabilir. Neden mi? Aile konstelasyonları ya da psikoterapi, hatta tıbbi alanlardaki profesyonel yardımlarımızda sık sık yaşam ve ölüm meseleleriyle uğraşırız. Ve buradaki yardımımızın amacı, kişilerin kendi kaderleriyle bağ kurabilmelerini desteklemektir. Böylece kişiler kendilerini, isteklerine göre geliştirebilirler.

Ne zaman yardım edebiliriz?

Ölüm ve yaşam kimin elindedir? Bir yardımcının mı elindedir? Eğer insanlar, bir başkasının kaderi kendi ellerindeymiş gibi davranırlarsa Tanrı'ya eş koşmuş, onun işine karışmış olurlar; bu yüzden ölüm ve yaşamla ilgili meselelerde sınırlarımızı bilmeliyiz.

O zaman hiç mi yardım etmeyeceğiz? Elbette edeceğiz ama sadece insanların ölümü ve yaşamına karar veren daha büyük güçlerle uyum içindeysek yardım edebiliriz. Bu güçler nelerdir?

Bir kere, hepimizin ailelerimizden ve geçmişimizden aldığı bir kaderi var. Her birimiz bir annenin, babanın ve atalarımızın çocuklarıyız. Bizlerin de onların da yaşamlarını etkileyen bir hay-

li şey yaşandı ve bunların bir kısmı bizim kaderimiz hâline geldi. Örneğin, ailemizde suç işlenmişse ya da aileden bazıları dışlanmış ya da unutulmuşsa sonuçları sonraki kuşaktan gelenlerin kaderi olur. Bu silinme ve unutma, hayattaki aile üyeleri için güçlü bir varlık hâline gelir. Bu olaylar günümüze kadar etkilerini sürdürür ve kaderimizin bir parçası olurlar. Yani insanlara yardım ettiğimizde onların kaderlerine saygı duymalı, kaderleri ve bu kaderin oluşumuna neden olan olaylar ile bağ kurmalıyız.

Saygıyla yardım etme

Uygulama boyutunda bunun anlamı nedir? Öncelikle, insanlara yardım ettiğimizde nasıl insanlar olduklarına ve haklarında söylenenlere aldırış etmeden kalbimizden saygı ve sevgi duymalıyız. Danışanlar anne ve babalarından şikâyet ettiklerinde dolaylı olarak kaderlerinden de şikâyet etmiş olurlar. Aslında Tanrı'dan (ya da bu kavramın bizim için ifade ettiği şeyden) şikâyet ediyorlardır.

Danışanlar aileleri hakkında olumsuz konuştuklarında bunu onaylarsam, Tanrı'dan ve bu insanların kaderlerinden daha güçlüymüşüm gibi davranmış olurum. Peki, o zaman onlara nasıl faydam dokunabilir? Kendimi onların yaratıcısı statüsüne koymuş olmaz mıyım? Bunun benim ruhum, belki de bedenim ve aynı zamanda sağlığım üzerindeki etkileri nasıl olur? Üstünlük taslayan tavırlar, kişilerin kendisine ve danışanlarına büyük tehlikeler getirebilir.

Güvenli bir şekilde yardım

Yardım mesleğindeki birçok insanın tutum, yöntem ve ortaya koydukları körlük derecelerini gözlemlediğimizde bunları, insanlara hem kendi açımızdan hem de danışanlar açısından güvenli bir yardım biçimine dönüştürebilmek için, derin bir değişim geçirmemiz gerektiğini hissederiz.

Güvenli bir şekilde nasıl yardım ederiz? İnsanlar anne babaları hakkında ne söylerse söylesin, ben bir yardımcı olarak onlara derin bir saygı ve sevgiyle bakarım. Ardından danışanların atalarına ve bu ailede kadere etki eden olaylara bakarım ve hepsinin önünde eğilirim. Böylece bu kaderlerle ve geçmişle, oradaki büyük ruhla uyum içinde bir bağ kurarım. Hepsiyle uyum hâlinde olduğum zaman bu âlem bana, bir şey yapıp yapamayacağımı gösteren, yapabileceğim bir şey varsa da bunun ne olduğunu belirten bir işaret gönderebilir. Ortaya çıkan şey, nelerden uzak durmam, nelere çok dikkat etmem gerektiği ya da diğer kişiye neyi hissettiğimi söyleyebilip söyleyemeyeceğimle ilgili olabilir.

Bazen bu uyumdan sonra, çok sert ama kaderle uyumlu bir mesaj alırım. Bazen de geri çekilmem ve bu kişiyi bundan haberdar etmem istenir. Ara sıra zor görünmekle birlikte yine de bu yardım süreci, diğer kişinin kaderi ve ruhuyla uyumlu olarak gerçekleşir.

Başkalarına gelişmeleri için yardım etme

Yardım etme, ilerisi için büyüme ve içsel gelişim ile ilgilidir. Büyüme sürecindeki bir şeyi nasıl destekleriz?

Öncelikle, bir şeye bakarsak büyür. İkincisi büyüme, ona karşı gelen güçlere başkaldırmayı gerektirir. Yardım etme, büyüme sürecine odaklanmayı tercih eder ve çatışmadan uzak durur. Yani büyümeyle ilgili ikinci etmene de yeteri kadar özen gösterilmelidir. Kader, kişilerden çatışmayla yüzleşmelerini, düşmanlarla baş edebilme becerilerini, hatta ustalığını kazanmalarını bekler. Bu tanıma göre destek olmak, başkalarına bunu anlamaları ve kabul etmeleri için yardımcı olmak demektir.

Yardım Etmenin Düzenleri

Bu bölümde, her gün karşılaştığımız kişiler arası durumlardaki yardımı değil, uzmanca yardım yöntemlerini ele almaktayız.

İkisi arasında farklar vardır. Uzmanca yardım bir sanattır ve bir beceri gerektirir. Yardım edebiliyor olmayı gerektirir. En önemlisi kişinin, uygunsuz bağlarla sonuçlanabilecek ilişkilere girmemesi gerektiğini bilmelidir.

Yardım etme ne anlama geliyor?

Yardım etme bir sanattır. Her sanat dalında öğrenilmesi ve uygulanması gereken beceriler vardır. En önemli "beceri", yardım için gelen kişi ile empati kurmaktır. Burada empati, kişi için neyin uygun olduğunu bilmek ve aynı zamanda kişinin kendini ve kaderini daha iyi, daha kapsamlı bir şekilde anlaması ile ilgilidir.

Denge ve akış olarak yardım

İnsanlar her açıdan başkalarının yardımına bağımlıdır. Potansiyelimizi geliştirmenin tek yolu budur. Yardım almaya olduğu kadar, başkalarına yardım etmeye de ihtiyaç duyarız. Bize ihtiyaç duyulmadığında insanlara yardım edemediğimizde yalnız kalır ve köreliriz. Yani yardımımız sadece başkalarına değil, kendimize de fayda sağlar.

Yardım, ortaklıkta olduğu gibi genelde karşılıklıdır ve denge ihtiyacı sayesinde işler. İstediğimiz ve ihtiyaç duyduğumuz şeyi aldığımızda alma ve verme dengesini yeniden kurmak için, biz de bir şey vermek isteriz.

Çoğu zaman bu denge kısmen, bize bir şey veren kişiye başka bir şeyi geri vererek kurulur. Örneğin, anne babalarımızın bize verdiği, onlara geri verebileceğimizden çok daha fazladır. Yani büyük ölçüde onların bize verdiklerini kabul ederek ve minnettarlık duyarak biz de onlara geri vermiş oluruz. Buradaki denge, aldığımızı başkalarına, örneğin çocuklarımıza ya da başkalarına geri vererek sağlanmış olur.

Alma ve verme iki düzeyde gerçekleşir. Denkler arasında alışveriş eşit düzeyde kalır ve karşılıklılık gerektirir. Anne babalar ve

çocuklar arasında ya da daha iyi olanakları olan kişiler ile daha az olanakları olan insanlar arasında bir fark vardır. İkinci durumda alma ve verme, aşağı doğru akan ve içine aldığı her şeyi başkalarına sürükleyen bir nehir gibidir. Bu alıp verme çok daha büyüktür, aynı zamanda da geleceğe dönük bir yatırımdır. Bu şekilde vermek, nehrin suyunu artırır. Veren kişi artan, güçlü bir akışın içindedir.

Bu yardımımızın uzun vadede başarılı olması için, önce bizim almış olmamız gerekir. Ancak o zaman başkalarına yardım etme ihtiyacını ve kuvvetini hissederiz. Başarıya ulaşmanın bir diğer şartı ise vermeyi istediğimiz şeylerin, karşımızdaki kişilerin gerçekten ihtiyaç duyup istediği şeyler olmasıdır. Aksi takdirde boşuna yardım etmiş ve o akışın içinde yer almamış oluruz. O zaman bu akış, kişileri birleştireceğine ayırır.

Sadece sahip olduklarımızı verme ve ihtiyaç duyduklarımızı alma

• **Yardım etmenin ilk düzeni:** Kişi bir başkasına sahip olduğu şeyi verir ve sadece ihtiyacı olanı bekler ve alır.

• **Yardım etmenin düzensizliği:** Sahip olmadığımız bir şeyi vermek istemek ve ihtiyacımız olmayan bir şeyi almak istemekle başlar. Düzensizlik, başkalarından sahip olmadıkları ve veremeyecekleri bir şeyi istediğimizde meydana gelir. Tetikleyici bir başka dinamik ise bir kişiye vermek istediğimiz şeyin, aslında o kişiyi, kendi üstlenmesi gereken bir sorumluluktan yoksun bırakmasıdır. Yani, alırken ve verirken dikkat edilmesi gereken sınırlar vardır. Bu sınırların farkında olmak ve bunlara saygı duymak, verme sanatının bir parçasıdır.

Bu yardım mütevazıdır; beklenti, hatta acı çekme karşısında müdahaleden çekinir. Aile konstelasyonlarında, yardımcının ya da yardım için gelen kişinin ne gibi isteklere tahammül ettiğini görebiliriz. Böylesi bir alçak gönüllülük ve böylesine bir kısıtlan-

ma, doğru şekilde yardım etme düşüncesiyle çelişir. Yardım etme düzenlerine saygı gösteren bir yardımcı, çoğu zaman sert suçlamalara maruz kalır.

Olanaklar dünyasında kalma

Yardım etme bir yandan hayatta kalmanın, diğer yandan gelişme ve büyümenin hizmetindedir. Hayatta kalma, gelişme ve büyüme, belirli dış ve iç koşullara bağlıdır. Birçok dış koşul, genetik bir hastalık, belirli olayların sonuçları, kişisel bir suç ya da başkalarının işlediği suç gibi sabittir ve değiştirilemez. Bu dış koşulları görmezden gelirse yardım etme başarısızlığa mahkûmdur.

İç koşullarda bu durum daha da büyük önem taşır. İç koşullar arasında kişisel misyon, diğer aile üyelerinin kaderlerine kilitlenme ve vicdanın etkisiyle bizi gerçek dışı inançlara bağlayan kör sevgiyi sayabiliriz. Bu konuların hepsini *Sevginin Düzenleri* kitabımın "Bizi Hasta Eden Cennet ve İyileştiren Dünya" bölümünde ayrıntısıyla anlattım.

Birçok yardımcı, bir başkasının kaderini katlanılmaz bulabilir ve değiştirmek isteyebilir. Kişi kaderini beğenmediği ya da değiştirmek istediği için değil, yardımcı onun kaderini katlanılmaz bulduğu için değiştirmek ister. Danışan, yardımcının kendisine yardım etmesine izin verdiği zaman, buna ihtiyacı olduğundan değil, yardımcıya yardım etmek için isteyebilir. Böylece yardım etme, "alma" ve yardımı alma, "verme" hâline gelir.

• **Yardım etmenin ikinci düzenine göre**, yardım etme, koşullara saygı duyar ve sadece koşullar izin verdiği müddetçe aktif hâle gelir. Bu şekilde yardım etme sınırlıdır ve güçlüdür.

• **Yardım etmenin düzensizliği**, yardım arayan kişiyle birlikte koşullara bakmak yerine, onları göz ardı etmek ve gizlemektir. Koşullara rağmen yardım etmeyi istemek, yardımcıyı güçsüzleştirir. Aynı zamanda yardım bekleyen kişiyi ya da yardım edilmeye zorlanan kişiyi de güçsüzleştirir.

Yardım etmenin ilk örneği: Anne, baba ve çocuklar

Yardım etme ilk önce anne, baba ve çocuklar; en önce de anne ile çocuk arasındaki ilişkide gerçekleşir. Anne ve baba verir, çocuklar alır. Anne ve baba büyüktür, üstündür ve zengindir; çocuklar ise küçük, muhtaç ve yoksuldur. Ama çocuklar ile anne ve babası, birbirlerine derinden bir sevgiyle bağlı olduklarından aralarındaki alıp vermenin sınırı yoktur. Çocuklar anne ve babalarından hemen hemen her şeyi bekleyebilirler, anne ve baba da çocuklarına neredeyse her şeyi vermeye hazırdırlar. Bu ilişkide, çocukların beklentileri ile anne ve babanın bunlara cevap verme istekliliği gereklidir, yani yardım etmenin düzeni gereğidir.

Çocuklar küçükken yardım etmenin düzeni bu şekilde işlese de çocuklar büyüdükçe, anne ve baba onların olgunlaşmalarını sağlamak için bir takım kısıtlamalar getirirler. Anne baba, bunu çocuklarını daha az sevdikleri için mi yaparlar? Kısıtlamalar getirmeseler daha iyi anne baba mı olurlar? Yoksa kısıtlamaları, çocuklarını yetişkinliğe hazırlamak adına getirdikleri için doğrusunu mu yapmış olurlar? Birçok çocuk, başına buyrukluğunu sürdürmek istediği için, anne ve babasının getirmiş olduğu kısıtlamalara sinirlenir. Ama çocukların bazı beklentilerine cevap vermeyerek onları kızdırarak anne ve baba, çocuklarının kendilerine olan bağımlılıklarından kurtulmalarını ve kendine yeten insanlar olmalarını sağlarlar. Çocuklar ancak bu şekilde büyür ve yetişkinler dünyasındaki yerlerini alırlar. Böylece de alıcı olmaktan, verici olmaya doğru bir geçiş yaşarlar.

Denkler arasında yardım etme

Örneğin, psikoterapi ve sosyal hizmet alanındaki pek çok yardımcı, danışanlarına, anne babaların çocuklarına yardım ettiği gibi yardım etmeleri gerektiğini düşünür. Yardım bekleyen pek çok kişi de yardımcıların kendilerine, anne babanın çocuklarına gösterdiği özeni göstermesini bekler.

Yardımcılar bu beklentileri yerine getirdiğinde kendilerini uzun süreli bir ilişkinin içinde bulurlar. Bu ilişkinin sonunda yardımcılar, bu süreçte yerini aldıkları anne babalarla aynı pozisyonda olup çıkarlar. Belli bir noktada, danışanlara kısıtlamalar getirerek onlara aynı şekilde hayal kırıklıkları yaşatırlar. Ardından danışanlar, yardımcılara karşı anne ve babalarına hissettikleri duygulara benzer duygular beslemeye başlarlar. Kendilerini anne ve baba yerine koyan ya da "daha iyi anne baba" olmayı isteyen yardımcılar, danışanlar için bir nevi anne veya baba hâline gelirler.

Birçok yardımcı, çocukla anne baba arasındaki aktarım ve karşı aktarıma yakalanır. Bu tuzak, danışanların anne babalarını ve yardımcılarını bırakmasını zorlaştırır.

Bununla birlikte çocuk-anne baba aktarımı ilişkisi, kişisel gelişimi ve yardımcının olgunlaşmasını geciktirir. Burada size bir örnek vereceğim:

> Genç bir adam, kendisinden yaşlı bir kadınla evlendiği zaman birçok kişi, adamın annesinin yerini alacak bir kadın aradığını düşünür. Kadın da babasının yerini alacak birini arıyordur. Bunun tam tersi de olur; yaşlı bir adam kendinden genç bir kadınla evlendiğinde, birçok insan kadının bir baba aradığını söyler. Peki ya adam? O da annesinin yerini tutacak birini arıyordur. Kulağa ne kadar tuhaf gelse de daha üstün pozisyonda olan kişi, dengiyle olmayı reddeder.

Kısa süre için yardımcının, anne ve babayı temsil etmesinin uygun düştüğü durumlar da vardır. Buna örnek olarak çocukla anne babası arasında erken yaşanan bir ayrılığı gösterebiliriz. Bu yarım kalmış hareketin tamamlanması gereklidir. Bazen de küçük bir çocuğun uzun süre hastanede kalması meselesidir; çocuk her ne kadar annesi ve babasına özlem ve ihtiyaç duysa da onlarla birlikte olmaması gerekir. Bir süre sonra bu özlem yerini üzüntüye, çaresizliğe ve öfkeye bırakır. Ardından çocuk, özlemi devam etse bile kendini önce anne babasından, sonra diğer insan-

lardan geri çeker. Esas hareket tekrar ele alınıp tamamlanırsa anne ve babayla yaşanan kopukluğun etkilerinin üstesinden gelinebilir. Bu süreçte yardımcı, eski günlerdeki anne ya da babayı temsil eder ve danışan, zamanında anne babasıyla yarım kalmış hareketi tamamlayabilir. Çocuk-anne baba aktarımı durumlarının aksine, burada yardımcı, gerçek anne ile babayı temsil eder ama daha iyi bir anne baba olarak onların yerini almaya çalışmaz; bu durumda danışanlar, yardımcılardan ayrılmak zorunda kalmaz. Yardımcılar, danışanlarını gerçek anne babalarına doğru yönlendirirler; danışan ve yardımcı birbirlerinden bağımsızlaşır.

Yardımcılar gerçek anne babalarla uyum içinde olma modelini izlerlerse en başından çocuk-anne baba aktarımını önleyebilirler. Yardımcılar danışanlarının anne babalarına kalpten saygı duyarsa onlarla temasa geçtiklerinde, danışanlar anne ve babalarını yardımcıların benliğinde bulur ve anne babasını daha fazla görmezden gelemez.

Aynı durum, çocuklarla çalışma durumunda yaşanır. Yardımcılar sadece anne ve babayı temsil ettiği için danışanlar, yardımcıların yanında kendilerini rahat hissedebilirler. Ama yardımcılar anne ve babanın yerini almaz.

• **Yardım etmenin üçüncü düzeninde** yardımcılar, bir yetişkin olarak yardım isteyen bir yetişkinle bir araya gelir. Bu şekilde, anne ya da babayı oynamaları istenen herhangi bir talebi geri çevirirler. Birçokları tarafından zor bir durum olarak değerlendirilse ya da kibir olarak görülse de daha yakından bakıldığında çocuk-anne baba aktarımındaki yardımcı, çok daha kibirlidir.

• **Yardım etmede düzensizlik**, danışanın, bir çocuğun anne babasından beklentilerine benzer beklentilerle gelmesine izin verildiğinde ortaya çıkar. Ayrıca, yardımcı danışana bir çocukmuş gibi davrandığında ve danışanın sorumluluğunu alması ve sonuçlarına katlanması gerekli bir şeyi, kendisi yapmaya ya da çözmeye çalıştığında da meydana gelir.

Aile konstelasyonlarında ve ruh hareketlerinde derinden saygı duyulan düzen, yardım etmenin üçüncü düzenidir. Bu bakımdan ana akım, genel geçer psikoterapiden farklılık gösterir.

Danışanın tüm ailesini dikkate alma

Klasik psikoterapi geleneğinde birçok yardımcı, danışanlarını soyutlanmış bireyler olarak görür. Bu yaklaşım, çocuk-anne baba aktarımı ile sonuçlanma tehlikesini de taşır.

Birey ailenin bir parçasıdır. Bireyleri ailenin birer parçası olarak gördüğümüzde danışanların neye ihtiyaç duyduğunu ve kime bir şey borçlu olduğunu anlarız. Yardımcı, danışanı annesi, babası ve atalarıyla, belki de eşi ve çocuklarıyla birlikte gördüğünde onu iyice tanır. Böylece, yardımcı bu ailede kimin daha çok saygıya ve yardıma ihtiyacı olduğunu anlayabilir. Yardımcı, danışanın bu ailedeki önemli meseleleri daha iyi anlamak için kime dönmesi gerektiğini bilir. Böylelikle danışan yaşamında önemli adımlar atabilir.

- **Yardım etmenin dördüncü düzeni**, yardımcının empatisinin yalnızca danışana değil tüm sisteme karşı olmasını gerektirir. Yardımcı, danışanla kişisel bir ilişkiye girmez.
- **Yardım etmenin düzensizliği** burada, çözüm için kilit rol oynayan diğer aile üyelerini görmezden gelme ve onlara saygı duymama olabilir. Bu aile üyeleri arasında bir utanç, suç ya da katlanılmaz bir acıdan ötürü dışlanmış kişiler de vardır.

Yine burada özellikle yardımcılarından çocuksu bir beklentisi olanlar tarafından sistematik empatinin yerini soğukluğa bırakması gibi büyük bir tehlike mevcuttur. Bir yetişkin gibi çözüm arayan ve açık yüreklilikle gelen her yaştaki kişi, bu sistematik yaklaşımı, gücün özgürleştirici bir hazinesi olarak görür.

Danışanın anne babasını hemen içimize alıp kaderlerine baktığımız zaman, onlara bambaşka şekilde yardım edebiliriz. Danışanın dar bakış açısından uzaklaşarak daha büyük çerçeveye ba-

karız. İlk olarak, danışanların anne babasına saygı gösterir, onlara kalbimizde bir yer verir ve önlerinde eğiliriz.

Danışanlar kaderlerinden, anne ve babalarından şikâyet etmeye başladıklarında ne yaparız? Hiçbir şey. Anne babalarından şikâyet ettikleri zaman zaten onları kaybetmişler demektir. Bu konuda onlara yardımcı olamayız, olmamız da gerekmez. Yine de yapacak bir şeyler vardır.

Birinin, annesi ve babasından şikâyet ettiğini düşünün. O kişiyi hemen susturabilir ve ona "Sana baktığımda onların ne kadar muhteşem olduklarını görüyorum" diyebiliriz. O zaman şikâyet etmekten vazgeçebilirler.

Yargılamadan yardım etme

Aile konstelasyonları, ayrılmış olanları bir araya getirir. Bu bağlamda özellikle anne ve babayla uzlaşmanın hizmetindedir. İnsanları kötü ve iyi olarak ikiye ayırdığımız zaman, uzlaşma zora girer. Birçok yardımcı, vicdanın ve bu vicdanın etrafında sıkışmış bir toplum görüşü etkisinde olduğu için kendilerini bu ayrımları yapmak zorunda hisseder. Danışanlar, anne babaları, yaşam koşulları ve kaderlerinden şikâyet ettiği zaman, yardımcılar danışanın bakış açısını benimserse yardımcı, uzlaşma yerine anlaşmazlığın ve ayrılmanın hizmetine girer. Uzlaşmayı kolaylaştırmak için danışanın şikâyet ettiği kişiye kalbimizde bir yer açmalıyız. Bu şekilde yardımcılar ruhlarında, danışanın geçirmesi gereken değişime hazırlanır.

• **Yardım etmenin beşinci düzeni**, karşımdaki kişi her ne kadar benden farklı olsa da, insana duyduğum sevgidir. Bu şekilde yardımcılar kalplerini başkalarına açar. Ve bu kişiler aynı zamanda bizlerin birer parçası olur.

• **Yardım etmenin düzensizliği** bu düzeyde, genelde yargılama, hemen ardından da ahlaki kınama hâlini alan, başkaları hakkındaki değerlendirmelerimizdir. Gerçek yardım, yargılamadan olur.

İyinin ve kötünün ötesinde yardım etme

Burada başka bir şeyi daha aklımızda tutmak gerekir. Birinin tarafını tuttuğumuz zaman ona yardım edemeyiz. Örneğin, birisini ailesine, patronuna, topluma ya da her kime olursa olsun karşı tuttuğumuz zaman, o kişiye yardım edebilme yetimizden vazgeçmiş oluruz.

İçgüdüsel olarak taraf tuttuğumuz durumlar vardır; örneğin ensest, cinsel istismar, tecavüz ya da saldırgan bir baba ya da eşle ilgili öyküler duyduğumuz zaman içgüdüsel olarak kurbanın yanında ve suçlunun karşısında yer alırız. Ama bunu yaparken sağlam bir dayanak noktasını da kaybetmiş oluruz. Herkese kendine özgü kaderleri ve kilitlenmeleri ile eşit derecede saygı duyduğumuzda, kişilerle yüz yüze geldiğimizde, acımayla değil de sevgiyle baktığımızda, bütünü kabul eden bir sevgiyle baktığımızda ve onları oldukları gibi kabul ettiğimizde yardım edebiliriz. Ancak o zaman ruhun derin hareketleri mümkün olur ve bir zamanlar anlaşmazlık içinde olanlar uzlaşabilirler.

İyi ile kötü arasındaki ayrımın, yardım etmenin asıl engeli olduğunu fark etmek, diğer bir önemli boyuttur. Ayrım yapmaktan vazgeçtiğimizde uzlaşmanın ve barışın hizmetinde oluruz. Gerçek anlamda yardım etmek budur.

Pişmanlık duymadan yardım etme

Bir danışan, çocukluğuyla ilgili bir şeyden şikâyet ettiği zaman, gerçekte ne yapmayı istiyordur? Danışan, yaşadıklarının daha farklı yaşanmış olmasını istiyordur. Danışan için üzülen yardımcı neler hisseder? O da yaşananların farklı olmuş olmasını istiyordur. Böylece her ikisi de yaşanan gerçeklerden kopmuş olurlar. Geçmişi kabul ettiğimizde ve yaşananları kabullendiğimizde güçlenir, şikâyet ettiğimiz zaman ise gücümüzü kaybederiz. Kişi, her şeyi boşuna yaşamış olur.

Dolayısıyla yardımcı olarak ben, danışanın durumunu pişmanlık duymadan, olduğu gibi kabullenirim.

• **Bu, yardım etmenin altıncı düzenidir.** Bu kabullenme ile güçlenirim. Benim kabullenmemle, danışan da geçmişi olduğu gibi kabullenerek güçlenir.

• **Yardım etmenin düzensizliği,** bir şeyin olduğundan farklı olmasını istediğimizde ortaya çıkar. Bir yardımcının, yaşananların olduğundan farklı olmasını dilediğini nasıl anlarız? Yardımcı, diğer kişiyi rahatlatmak ister. Rahatlatma, buradaki anlamıyla danışanın yaşananlar için duyduğu pişmanlığı paylaşmak demektir.

Büyük zorluklarla uyum içinde yardım etme

Başından kötü şeyler geçmiş kişilere üzülürüz. Yaşadıkları bizi de etkiler. Bu kötü durumu kabullenmenin elimizde olduğunu anladığımızda, kişinin de yaşananları kabul edeceğine dair içimizde bir güç hissederiz. O zaman, kişi artık teselli edilmeye gerek duymaz.

Birçok yardımcı, başkalarının gerçeğini taşıyamaz. Gerçeklerle yüzleşmek zahmetine katlanmak yerine, diğer kişiyi rahatlatmaya çalışırlar. Diğer kişinin hayatının, yaklaşan bir ölüm ya da değiştirilemez kader gibi gerçekleriyle baş edemeyecekleri için bu gerçeklerin üstünü örterler. Kişinin gerçeklerini kabullendiğimizde sakinleşiriz. Kader karşısındaki dinginliğimiz ve onu olduğu gibi kabullenişimiz ile diğer kişi de kaderiyle yüzleşme gücünü kendinde hisseder.

Bu bağlamda yardım etme, yaşamın tüm güzellikleriyle uyum içindedir. Aynı zamanda yaşamın zorlukları ve acımasızlığı ile de uyum içinde olur. Sonrasında tıpkı gerçeklerle yüzleştiğimiz zaman büyüdüğümüz gibi, diğer kişi de bizim varlığımızda büyür.

Özel bir algı

Yardım etmenin düzenlerine göre hareket edebilme, özel bir algı gerektirir. Yardım etmenin düzenleri ile ilgili söylediklerim,

katı bir şekilde ya da belli bir yönteme göre uygulanmamalıdır. Bu şekilde davranırsak algılamıyoruz, düşünüyoruz demektir. Geçmiş deneyimlerimize başvurmayı deneyebiliriz ama kendimizi şu anki duruma açmamız gereklidir. Bu nedenle bu algı, belli bir noktaya odaklı ve kısıtlıdır.

Bu algıda, kişiyi gerektiği gibi anlayabilmek dışında hiçbir şey beklemeden birine odaklanırım ve bu kişi için bir sonraki adımın ne olduğunu görürüm.

Bu algı, içsel konsantrasyondan gelir. Tasarılar, niyetler, ayrımlar ve korkulardan uzaklaşır, beni ruhumla hareket ettirecek şeye kendimi açarım. Kendilerini bir konstelasyondaki ruh hareketlerine bırakan kişiler, neden bahsettiğimi anlamışlardır. Ruhun hareketleri bizi şaşırtıcı bir şekilde yönlendirir ve bize yol gösterir. Genel düşüncelerimizin dışında, belirli hareketler, içsel resimler, içsel kavrama ve tanıdık olmayan duygular dünyasına açılan bir şeyi algılarız. Bu hareketler bize aynı anda hem dıştan hem de içtenmiş gibi yol gösterir. Algı ve davranış bir bütün olur. Bu algı üretkendir, bizi eyleme geçirir ve onunla uyum içinde hareket ettiğimizde daha da büyür.

Bu algıdan kaynaklanan yardım genelde kısa sürelidir. Esas konuya odaklanır, bir sonraki adımı gösterir, sonra hızla geri çekilir ve herkesi kendi özgürlüğüne bırakır. Yani geçerken yardım etmiş gibidir. Kişi, bir işaretle karşılaşır, bunu paylaşır ve ardından taraflar kendi yollarına devam eder. Bu algı, yardım etmenin ne zaman yararlı, ne zaman zarar verici olabileceğini bilir. Bu açıdan yardım etmenin birini ne zaman güçlendirebileceğini, ne zaman zayıf düşürebileceğini anlamımızı sağlar. Bu yardım alçak gönüllüdür.

Gözlem, algı, içgörü, sezgi, uyum

Yardımcılar olarak kavramanın çeşitli biçimlerinin çoğundan yararlanmak ve içlerinden uygun olanı seçebilmek için, bu bi-

çimlerin kısa bir tanımını yapmak faydalı olabilir. Gözlem ile başlayacağım.

Gözlem, sivridir, kesindir ve ayrıntılara yöneliktir. Kesinliği aynı zamanda sınırlılığını da oluşturur. Resmin tamamıyla ilgilenmez. Çok kesin olduğu için, yakındır, kavrayıcıdır, ilerleme gösterir ama bir o kadar da acımasız ve saldırgandır. Pozitif bilimler ve modern teknoloji için bir ön koşuldur.

Algı, mesafelidir ve öyle olmalıdır. Aynı anda birden fazla şeye izin verir, genel bir izlenim edinir, ayrıntıları bağlamlarında ve yerinde görür. Ayrıntılarda kesin değildir.

Öte yandan algı, gözlemlenen ve algılanan şeyi kavrar, gözlemlenen ve algılanan sürecin önemini anlar. Algılanan ve gözlemlenen şeyin ardındakine bakar ve anlamını çözer. Yani dış gözlem ve algılamaya, içgörü de dâhil olur.

İçgörü, gözleme ve algılamaya dayalıdır. Gözlem ve algılama olmadan içgörü de olmaz. Aynı şekilde içgörü olmadan, gözlemlenen ve algılanan şey kopuk kalır. Gözlem, algı ve içgörü bir bütün oluşturur. Sadece birlikte işledikleri zaman anlamlı bir hareket ortaya çıkar, en önemlisi bizler de danışanlara anlamlı bir şekilde yardım ederiz.

Sezgi. Bir eylem sürecinde çoğu zaman sezgimiz işler. Sezgi içgörüyle bağlantılıdır, ona benzer ama aynısı değildir. Sezgi sonraki bir adımı ya da eylemi bize bildiren ani içgörüdür.

İçgörü çoğu zaman geneldir. Bir bütün olarak bağlanmışlığın esasını ve bütün süreci kavrar. Sezgi kesindir, sonraki adımı doğrudan bilir. Sezgi ve içgörü de, gözlem ve algı gibi birbirleriyle ilişkilidir.

Uyum, tamamen içsel algıyla uyum içindedir. Sezgi gibi, uyum da eyleme yöneliktir. Uyum, kişiyle uyumu yakalamak ve onu anlamaya başlamak için onun titreşimleriyle uyuşmayı, kişiyle aynı dalga boyunda olmayı gerektirir. Kişiyi anlamak için, geçmişiyle, özellikle de anne ve babasıyla, aynı zamanda kaderiy-

le, olanaklarıyla, sınırları ve davranışlarının sonuçlarıyla, suçlarıyla ve en sonunda ölümüyle uyum sağlamak gerekir.

Böylece uyum içinde, kendi niyetlerime, değerlendirmelerime ve süper egoma veda ederim. Yani başkalarıyla olduğu gibi kendimle de uyum içinde olurum. Bu şekilde diğer insanlar da kendilerini kaybetmekten ya da benden korkmadan benimle uyum içinde olurlar. Aynı şekilde ben de onlarla uyum içinde olurum. Kendimi onlara teslim etmem; onlarla uyum içindeyken arada bir mesafe bırakırım ve bu nedenle de bir yardımcı olarak onlar için ne yapabileceğimi anlarım. Bu uyum geçicidir; ben bir yardımcı olarak orada olduğum sürece devam eder. Ardından hepimiz kendi yollarımıza gideriz. Bu nedenle yardım uyumunda, ne aktarım, ne karşı aktarım, ne terapi ilişkisi, ne de diğer kişinin sorumluluğunu alma gerçekleşir. Herkes birbirinden bağımsızdır.

Ruhla Uyumlu Yardım Etme

Pek çok yardımcı, bozulmuş bir nesneyi, örneğin bozuk bir saati ya da motoru çalışmayan bir arabayı tamir eder gibi, bazı şeyleri yeniden düzene sokmaları gerektiğine inanır. Böylece nesne tekrar işlemeye başlar. Benzer şekilde anne babalar de çocuklarını "düzelmeleri ve tekrar eskisi gibi düzgün olmaları için" bir terapiste götürürler. Ya da kendileri terapiste gider ve "Lütfen düzelmeme yardım edin. Sorunumun ne olduğunu bilmiyorum, bunu bulmalısınız. Bana yakından bakarsanız sorunumu bulacaksınız. Düzelmeme yardım ederseniz eskisi gibi iyi olurum" derler. Bunlar danışanlar ve terapistler arasında gayet yaygın yaklaşımlardır.

Ama birisinin bir sorunu olduğunu gördüğümüzde farklı bir yaklaşım izleyebilir, o ana kadar saklanmış bir şeyi su yüzüne çıkarabiliriz. Diğer kişi, birden kendi durumunu farklı bir bakış açısıyla görmeye başlar ve bu noktada yardımcı, yardım etmeyi bırakır. Yardımcı bir şeyleri ortaya çıkarmıştır.

Aslında burada işi yapan yardımcı değil, ortaya çıkan farklı bakış açısıdır. Bu perspektifin ortaya çıkardığı görüntü, ruhu meşgul eder ve böylelikle bir büyüme süreci başlar. Bu süreç biraz zaman alabilir, belki birkaç yıl, hatta daha uzun bile sürebilir ama bir şeyler değişmeye başlamıştır. Bu değişim yardımcı bir şeyler yaptığı için değil, bir görüntü ve daha önce saklı olan şey su yüzüne çıktığı için gerçekleşmiştir. Böylelikle hepimiz nihayetinde kendi ruhlarımızdan rehberlik alırız.

Yardımcı, diğer kişilerin ruhlarının bu yeni bilgiyi almalarına yardım eder. Ama bu yardım dışarıdan değil, içten gelir. Aile konstelasyonlarının eski hâlinde, yardımcılar değil danışanlar, kendi resimlerini ortaya koyarlardı. Ortaya koyduklarını görürler ve içlerine kapanık kalırlardı.

Yardımcı, ruh ve akıl hareketleriyle çalışılan aile konstelasyonlarının ötesine geçtiğinde ve bir danışanı ya da temsilcisini karşılıklı koyduğunda, hiçbir bilgi verilmeksizin kendiliğinden bir içsel hareket başlar ve bu hareket, saklı şeyleri su yüzüne çıkarır.

Burada uzaysal boyut devreye girer. Ortaya çıkan görüntü uzamsal ve zamanı belirsiz bir resimdir. Kendi başına bırakılırsa işler.

Birçok terapide insanlar, danışanın geçmişinde ne olduğunu bulmaya çalışır. Bir süre sonra ne olduğunu öğrenir ve danışana belki de bir aylık, bir yıllık ya da daha uzun bir terapi önerirler. Ardından bizler uzun ya da kısa; başlangıcı, ortası ve sonu olan bir zaman diliminde çalışırız. Bu değişmez.

Ben, sorunu ortaya çıkarmayı büyük ölçüde sorgulamadan yaparım. Kendimi uzayda, bir resim olarak sunulana bırakırım. Bu resim, değiştirilmeden olanı gösterir. Ve bu resme bazı insanlar da eklenir. Resmin anlamını çıkarmaya çalıştığımızda resim gücünü kaybeder. Bu yüzden hakkında konuşmamak önemlidir.

Çalışma tamamlandığında danışanları serbest bırakırım. Onları, anne babalarının, atalarının ya da ailesinden dışlanmış

önemli bir aile üyesinin ilgisine bırakırım. Danışanlar benden uzaklaşır; onlar benden, ben onlardan bağımsızlaşırız. Benim ne düşündüğümü artık dert etmezler çünkü güçleri, kendi ruhlarında saklıdır. Her bireyin ruhuna ve hepsini yöneten daha büyük ruha saygı duyarım. Kişisel olarak kendimi dışarı alırım.

***

Bir aile konstelasyonunda, sözcüklerle ifade edilebilecek olandan fazlası su yüzüne çıkar. Kişinin gücünü ve samimiyetini çevreye yayan önemli bir şey açığa çıkar. Bu şey öylece bırakılmalıdır. Ne gibi etkileri olacağını sorgulamaya, yorumlamaya çalışmak, muhteşem bir armağanı mahveder.

***

Biriyle çalıştığım zaman, kişinin ruhuyla uyumu yakalamaya uğraşırım. Kişinin ne söylediğine pek önem vermem. Bazen hiç soru sormam ama kişiden gelecek ve içimde tınlayacak şeyi beklerim. Ve aniden beklediğim şey gelir, tam karşımda durur. Çalışmaya başlarım, böylece terapi müdahalesini en aza indirgemiş olurum.

Terapötik tutum, duruş

Ruhumuz bizim emrimizde değildir ama bizi ve daha pek çok kişiyi yönlendiren bir ruha tabiyizdir. Bu ruh her şeyi bilendir. Bu ruhla ancak kendi bilmemizden vazgeçmek istediğimizde derin bir temasa geçebiliriz. Merak içinde olmadığımızda ve gözlerimizin önünde gerçekleşene açık olduğumuzda, aniden bu bilme içinde yer alırız.

Bir konstelasyondaki temsilciler ve kılavuzluk eden yardımcı, bu bilmeye hemen dâhil olurlar. Ancak yardımcı, önceki öğrenimlerini bir kenara bırakmalı, önceki deneyimlerine ya da teorilerine güvenmemelidir. Bunun yerine tamamıyla ruh hareketleri ile meşgul olmalıdır. Dolayısıyla bu çalışma, teorik olarak öğrenilmez. Teorik olarak öğrenmeye çalışmak, ruhla olan bağın

kaybedilmesi ile sonuçlanır. Kişi, bazı aşamaları öğrenebilir ama çalışmanın esaslarını öğrenemez.

Kendimizi çok etkileyici bir müziğe ya da güzel bir manzaraya bıraktığımız gibi, bu sürece bıraktığımız zaman esas olanı anlarız. Kendimizi buna açar, içimize alırız ve bunu, ne olduğunu bilmeden yaparız. Ama ardından değişiriz çünkü ruhla ve ruhani zihin hareketleri ile uyum içine gireriz.

Böyle bir şeyin nasıl mümkün olabileceğini sorgulamaya çalıştığımda ruh hareketleriyle bir bağım kalmaz. Merak, benim bu hareketlerle olan bağımı koparır.

Başkalarının ruhlarıyla bağlı olduğum zaman, çok az soru sormam gerekir. Uyumla birlikte, onların ruhuna bağlanırım. Ardından aslında neyin önemli olduğunu anlarım.

Yardımcı, danışana yarım saat boyunca ailesine ne olup bittiğini sorduğu zaman hem yardımcı hem de danışan, ruhun hareketleriyle bağ kuramamış olur.

Danışana sorulacak sorular

Yardımcı, sadece gerçekleri ister, bireylerin nasıl davranmış olduklarını değil. Sorulması gereken önemli sorular şunlardır:

1. **Sorun nedir?** Örneğin, birisi hasta ya da intihar eğilimli mi?

2. **Ailede ne gibi sıra dışı olaylar yaşanmıştır?** Bu olaylar dış etkenlerle ilgilidir; anne, baba ya da kardeşler genç yaşta ölmüştür, anne ya da babanın önceden ciddi bir ilişkisi olmuştur ya da ailede suç işleyenler vardır, biri dışlanmıştır ya da bir çocuk evlatlık verilmiştir ya da ailede engelli biri vardır. Yardımcı, öncelikle bunları bilmelidir. Geri kalan kısımlar gizlenmiş olaylar su yüzüne çıktığı zaman konstelasyonda görülür.

Çoğu zaman ailede bilinmesi yasaklanmış bir şeyler, bir tabu vardır. Bu yüzden danışanın olayı eşelemesine izin verilmez.

Danışan bunu yalnızca aile izin verdiği zaman yapabilir. Ancak danışan konuyu irdelemesinin aileye yardımcı olacağını düşünürse ve ailedeki her bireye kalpten saygı duyarsa belki o zaman sırrı öğrenebilir.

Sevginin başlangıcı

Çoğu büyük sorun, anneden ayrılma ile başlar; kişi anneden gelen bir şeyi almadığı ya da alamadığında yaşanır. Bu kişiye, annesiyle bir araya gelmesi için bir yol bularak yardım edilir. Ama bu yol engellerle doludur, örneğin kişi kendini bazı tıkanıklıklar içinde bulabilir.

Birisinin annesiyle derin bir bağı olmadığını nasıl görürüz? Böyle bir kimse çok az sever ve sevilir. Çıkarabileceğimiz sonuç, sevginin annemizle başladığıdır.

Sevgi ve güç

Büyük sevgi güçlüdür ve zordur. Derinliği olmayan sevgi yıftır, acıya katlanamaz. Bunu konstelasyon çalışmasında görebiliriz. Bazıları bu çalışmadan derinden etkilenir. İzleyenlerin bir kısmı hıçkırıklarla ağlamaya başlar. Acıya katlanamayalar ise ağlayan kişinin yanına gidip onu teselliye çalışırlar. Bunu yapmalarının nedeni, üzülen kişinin teselli araması değil, teselli veren kişinin buna ihtiyacı olmasıdır. Bu sevgi dayanıksızdır; başkalarının ruhuna neyin iyi geleceğini düşünmeden, başkalarının ruhuna karışır. Başkalarının acılarına, fazla müdahale etmeden katlanmayı öğrenmeliyiz.

Kutsal kitap İncil'de bunun güzel bir örneği vardır. Eyüp peygamber, Tanrı tarafından sınanır ve bütün çocukları ölür. Derinden yaralanan Eyüp peygamber, gübre yığınının üstüne çöktüğü bir gün, yanına onu teselli için bir arkadaşı gelir. Birbirlerinden uzakta oturup 7 gün boyunca tek sözcük etmezler. İşte güçlü sevgi budur.

Ameliyat yapan bir cerrahın gözyaşlarına boğulması, onun yufka yürekli olduğu anlamına gelir ama aynı zamanda gözyaşlarından dolayı ameliyatını da doğru biçimde yapamaz. Büyük acılar karşısında yardımcı olmak istiyorsak daha yüksek bir seviyeye çıkmamız gerekir. Bu daha yüksek seviyede, duygularımıza yer yoktur ama içimiz sevgi doludur. Başarılı bir cerrah, işini duygusallaşmadan ama sevgiyle yapar. Cerrah ancak bu şekilde çalışabilir. Yardım etmek isteyen bir yardımcı, fazla içine girmeden başka insanların acılarına dayanmayı bilmelidir. Başkasının acısına hiç müdahale etmeden dayanan yardımcı, güç kaynağı olur.

Sorunu olan bir kişi, yaşadığı şeye tek başına dayanabilir. Bir başkası onu rahatlatmak isterse kişi güçsüzleşir. Bunu kendimizde de görmüşüzdür. Ben de bunu yaşadım. Bir başkasında bir şey gördüğümde ve bunu ona gerçekten söylemek istediğimde geri çekilirim ve hiçbir şey söylemem. Bu, güçlenmeme neden olur. Geri durmamı sağlayan güç, karşımdakine güç olarak geri döner. Benim söylemek istediğim şeyi, diğer kişi dile getirir. Kendi söylediği için, ona ait olduğu için bunu tamamen sahiplenir.

Kendimi tutamayıp da isteğime yenilip gönlümdekini söylersem, bunu söylediğim için kendimi rahatlamış hissederim. Ama aslında karşımdaki kişinin gücünü çalmış olurum. Söylediğim her ne kadar doğru olursa olsun, kişi bunu kabullenmekte zorlanır çünkü yorum dışarıdan gelmiştir. Bu kendini tutma, sevgi ve saygının temelidir.

Yardımcının sevgisi

Sevgi basittir. Sevgi derinden bağlılığın göstergesidir; tıpkı çocukların annelerine, anne babaların çocuklarına ya da ilişkilerde eşlerin birbirlerine olan bağlılıklarının bir niteliği gibi.

Böyle ilişkilerde sevgi, bir ileri bir geri akar. Başkalarına olan bağlılığımızı gösteren sevgi, en derin ihtiyaçlarımızı karşılar, bu açıdan bütün yönleriyle önemlidir.

Ama çoğu zaman yardımcılar danışanlarıyla, danışanlar da yardımcılarıyla böyle bağlar oluşturur. Bu tip ilişkiler anne baba ile çocuk ya da sevgililer arasındaki ilişkiye benzer. Bu şekilde yardım etmenin hiçbir yardımı olmaz çünkü bu ilişki, başka bir şeyin yerini almıştır. Yardımcı ile danışan arasındaki bu sevgi, başka bir sevginin yerini alır. Bu yüzden bu tip bir danışan-yardımcı ilişkisi gerçek ilişkilere engel olur, özellikle de anne baba ile çocuk arasındaki ilişkiye ve bağa; eşin yerini aldıysa da eşler arasındaki ilişkiye ve bağa engel olur. Ardından terapi ilişkisi bir bermuda şeytan üçgeni hâlini alır ve gerçek ilişki ile bağı tehlikeye sokar.

Bu dinamikten uzak durmak ve ilişki olasılığına direnmek bir sanattır, aynı zamanda da bir başarıdır. Yardımcı-danışan ilişkisi, uygun ilişki biçiminde olmalıdır. O zaman yardımcı, insanların derin bağlarının hizmetine girer ama danışanlarla böyle bir bağlanmışlık kurmaz. Bu şekilde bağımsızlığını ve güçlülüğünü sürdürür. İşte gerçek yardım budur.

Kucaklayan ve saran ruh

Algılamamızı sağlayan bir alan içinde hareket etme deneyimini yaşayabiliriz. Birisine baktığım zaman, o kişiyi gerçekten görür ve tanırım; o kişi de bana baktığında beni görür ve tanır. Bu nasıl mümkün olur? O kişide gördüklerim, sadece benim beynimde olan şeyler ve diğer kişinin gördükleri de sadece onun beyninde olanlardır. Eğer gerçekte de böyle olsaydı o zaman birbirimizi nasıl görebilecektik? Birbirimizi gerçekten görebilecek miydik?

Ben kişiyi bir yerde, o kişi beni bir yerde görür. Ben onu kendi beynimde, o da beni kendi beyninde görmez.

Bizi bağlayan ve bu tanımaya izin veren, ikimizi de içine alan bir ruhtur. Bu ruh içerisinde ben onu ruhumla, o da beni ruhuyla kucaklar. Bizi kucaklayan bu daha büyük ruh içerisinde birbirimizi tanırız. Bu ruh sadece mekâna değil, zamana da yayılır. Bu yüzden ölüler de bunun içine alınmıştır. Bu ruhun alanında geç-

mişteki her şeyin, hâlâ üzerimde etkisi vardır. Olmuş olan her şeyle bir uyum içindeyimdir.

Bu alanda bir karışıklık olmuşsa örneğin ailemde bir suç işlenmişse, bir katil ve kurban varsa, onlarla da uyum içinde olurum. Üzerimdeki etkilerini belli ederler, bu ortak ruh alanında ve bu alan aracılığıyla kendimi onlara açarım. Aynı şekilde pek çok danışan bu ruh alanında hâlâ mevcut olan bir şey, örneğin katil ve kurbanı tarafından esir tutulur.

Bu alan, bize sonraki aşamada bazı şeyleri tekrar düzene koyma imkânı tanır. Buna şöyle bir örnek verebiliriz; bir katil ve kurbanı, bu alanda birbirlerini görmek, sevmek ve uzlaşmak için tekrar bir araya getirilirler. Ardından bu alanda bir şeyler değişir ve bu değişimin içinde bulunduğumuz an üzerine yararlı bir etkisi olur. Buradaki hareket, şifa hareketidir.

Bu bağlantıları bilen yardımcı, uzlaşmayı desteklemek adına bu alana sevgiyle girer. Bundan sonra terapi, bambaşka bir görüntü kazanır. Yapabileceğimiz ya da yapmamız gerekenler, alışmamız ve hazırlanmamız gerekenler gözümüze farklı görünür. Mesleki eğitimde bu gibi konulara yer verilmese de hissetmek ve kullanmayı öğrenmek için bu boyutları göz önünde bulundurmazsak ve doğal uyumumuzla iletişim hâlinde olmazsak yapacak fazla bir şeyimiz olmaz.

Kolay psikoterapi

İyi psikoterapi oldukça basittir. İnsanlar anne babalarına dönüş yollarını bulduklarında ve onlara kalplerini açtıklarında esas sorunların çözüldüğünü fark ettim.

İnsanlara bu şekilde yardımcı olmanın bir şartı vardır. Terapist, kalbinde danışanın anne ve babasına saygın bir yer vermelidir. Ardından her şey kendiliğinden gelişir. Psikoterapist danışanın anne ve babasına bir yer verdiğinde aktarım olmaz. Aktarım, danışanın annesini ya da babasını terapistte görmesi demektir.

Diğer taraftan karşı aktarımda ise terapist danışanı bir çocuk gibi görür, ona bir çocukmuş gibi davranır, hatta kendini daha iyi bir anne ya da baba olarak hisseder. Ardından danışan da terapiste, çocuğun anne ve babasına baktığı gibi korkuyla bakar. Terapist, kalbinde danışanın anne ve babasına bir yer verdiğinde bunların hiçbiri gerçekleşmez.

Sevgi ve kader

Psikoterapistlerle ilgili başka bir şey daha söyleyeceğim. Bir danışan, büyük ihtimalle kendini çok hasta hissettiği için psikoterapiste geldiğinde terapist ona yardım etmek ister. O zaman şunu sormalıyız, terapistin bunu yapmaya izni var mı? Bazen psikoterapist kişinin, uçurumun kenarına geldiğini ve kendisinin buna müdahale etmemesi gerektiğini görür. O kişiye duyulan saygı, terapistin kendini tutmasını gerektirir. Sonra terapist, danışana içinden: "Seni seviyorum, sana ve bana yol göstereni seviyorum" der. İşte o an, daha büyük bir şeyle uyum içerisine girer. Sonra da hem danışan hem terapist, terapi sürecine yardımcı olacak şekilde yönlendirilir ama terapist, diğerinin ruhuna müdahale etmez, danışan da kendi ruhuyla temasını kaybetmez.

Ailelerle Uyum İçinde Yardım Etme

Uyum içerisinde yardım etmek ile ilgili bir şey söylemek istiyorum. Bunu en iyi biçimde nasıl yapabiliriz? Kimler yardım edebilir, kimlere yardım edilebilir?

Anne babayla uyum içinde yardım etme

Psikoterapide danışanların karşılaştıkları esas zorlukların genelde bir ayrılıkla, özellikle de anneden ya da babadan ayrı düşmekle ilgisi vardır. Psikoterapideki esas sorun budur. Diğer birçok sorun bununla ilişkilidir.

Bu sorunu çözmenin basit bir yöntemi vardır: Danışanı, anne ve babasına geri götürmek. İyi bir psikoterapinin tüm sırrı budur.

Yine de buna karşı koyan bir şey vardır. Kişinin bu doğrultuda yürümesine kim yardım edebilir? Sadece anne babalarına sevgiyle kalbini açanlar ve kalplerini danışanlarının anne babalarına açanlar. Bu yüzden iyi bir yardımcı, danışanlarının, anne babaları hakkında olumsuz konuşmalarına izin vermez. Ben böyle bir durumda danışanı hemen engellerim. Anne babalarını sever ve onlara saygı duyarım. Benim için anne babadan daha değerli bir şey yoktur.

Anne babadan daha değerli, daha saygın, daha iyi şeyler başarmış, daha muazzam bir hareket içinde yer alan varlıklar var mıdır? Yoktur.

Anne baba hata yapmaz, bir yaşam dünyaya getirerek her şeyin doğrusunu yapmışlardır. Yani, esasına bakarsak bütün anne babalar kusursuzdur.

Bu kusursuz yanlarına bakıyorum ve onlara muazzam kişiler olarak saygı duyuyorum. Anne ya da babanın doğru ya da yanlış yapmış olmalarının çok önemi yoktur. Anne babalığı kimse onlardan daha iyi yapamaz.

Anne babasından şikâyet eden birçok kişi, esas meseleler yerine ufak tefek konulara takılırlar. Daha önemli şeyleri gözden kaçırırlar. Danışanlar anne babalarından şikâyet ettiklerinde, kendileriyle ilgili en önemli şeyi bir kenara itmiş olurlar. Küçülürler ve daha dar görüşlü olurlar. Bu şekilde davrandıkça kendilerini daha da kısıtlarlar.

Esas meseleye baktığımız zaman ve yaşamımızı her şeyiyle, yani bizlerin ve anne babalarımızın ödediği bedellerle kucakladığımızda, hayatta her şeyle baş edebiliriz.

Danışanın anne babasına kalbimde saygın bir yer açtığımda ne olur? Danışan, benimle anne baba-aktarımına giremez ve ben de bir anne baba gibi aktarım yaşamam. Aktarım meselesinden uzaklaşırız.

Danışan bana baktığında anne babasıyla birlik hâlinde olduğumu görür. Benim aracılığımla anne babasını bulabilir; beni onların yerine koymaz çünkü onların yerini almış olmam. Önümde durduğunda ona bakan ben değilimdir, kalbimdeki anne babasıdır. Onların bakışı ve sevgisi, benim ruhumla ona ulaşır ve ben bir süre sonra kenara çekilince çocuk ile anne ve babası doğrudan görüşürler. Böylece esas süreç gerçekleşir.

Kendi ailemizle uyum

Kendi ruhumla uyum içerisinde olduğum zaman yardım etmek için kendimde güç bulurum. Kendimle nasıl uyum içinde olurum? Anneme ve babama bakarım. Onlar bana kendi anne babalarından almış oldukları yaşamı vermişlerdir. Onlar da anne babalarından aldıkları gibi yaşamı bana eksiksiz devretmişlerdir. Anneme ve babama bakarak onlara, "Yaşamı sizlerden aldığım şekliyle, bir armağan olarak kabul ediyorum" derim. Onlara bu şekilde baktığımda tüm yaşamımı, bir bütün olarak kabul ederim. Bu ilk koşuldur.

Yaşamımı bu şekilde kabul ettiğimde başka şeyleri de anne ve babamdan geldiği şekliyle kabul etmiş olurum. Yaşamıma ait her şeyi, hiçbir şeyi hariç tutmadan kabul ederim. Geçmişteki ve şimdiki her türlü zorluğu kabul ederim. Yalnızca her şeyi kabul ederek yaşamın zenginliğine ve derinliğine bağlanırım. Anne ve babamız kusursuz olsaydı onlardan öğreneceğimiz şey çok daha az olurdu. Annemle ve babamla derin bağlar kurduğumda ruhum gelişir. Benim için zor olan şeyle ne kadar çabuk uyum içerisine girersem o kadar değerli hâle gelirim ve güçlenirim.

Sonra geçmişe dönüp atalarıma bakarım. Bazen bir alıştırma yaparım. Genç yaşta ölmüş olanlar ve şu an zar zor hatırlananlar dâhil hepsine bakarım ve şunu söylerim: "Ben Bert." Onlara bakarım ve beni görmelerine izin veririm. Bu şekilde onlarla temas kurarım ve böylece ruhum gittikçe gelişir. Kaderleriyle uyum

içerisinde olurum, bu sayede daha da güçlenirim. Atalarımın kaderleriyle uyum içerisine girdiğimde ve yardımıma ihtiyacı olan biriyle karşılaştığımda onların kaderi benim için yararlı olur. Bu nedenle tüm atalarımla yüzleşirim ve kaderimle tam bir uyum içerisine girerim.

İyi ya da kötü kader diye bir şey yoktur. Kadere sadece kişilere ait bir şeymiş gibi bakmaz ve insanlar üzerinde nasıl etkili olduğunu görürsek, kaderin büyük ve dengeli olduğunu anlarız. Kaderimiz ölümümüzle son bulmaz. Ben birinin kaderiyle uyum içerisine girdiğimde, onun kaderi benim aracılığımla büyük ve kudretli olmayı sürdürerek başkalarıyla olan ilişkilerime doğru akar. Böylece ben de başkalarına yardım edebilirim.

Diğer aileyle uyum

Biri bana yardım için geldiğinde de aynısını yaparım ve onun ruhuyla uyum içerisine girerim. Oysa danışan için ne yapabileceğimi önceden çalışırsam onun ruhundan koparılabilirim. Atalarım ve kaderleri sayesinde yaşadığım ve aldığım bütünlük ile danışanın ruhuyla temasa geçerim. Annesi, babası, ataları ve onların kaderleriyle de temasa geçerim. Birden bu kişi, gözümün önünde daha da büyür.

Kaderi ne olursa olsun ona saygı duyarım. Atalarıyla temasa geçtiğimde o, benim yanımda dengim olarak durur. Ona yardım etmeye başladığımda atalarıyla uyum içerisinde kalmaya dikkat ederim, aksi takdirde onun için doğru olan nedir düşüncesine takılarak kaderine ve ruhuna müdahale etme tehlikesiyle yüz yüze gelebilirim. Danışanın kafasını karıştırabilir ve bu şekilde davranarak onu güçsüzleştirebilirim. Uyum içerisinde yardım etme budur.

Diğer yardımcılarla uyum

Birçoğunuz insanlara sıkıntılarında yardım etmeye yönelik kurumlarda çalışıyorsunuzdur. Kendilerini bu kurumlarda çalış-

maya adamış insanlar, bunu iyi niyet ve sevgiyle yaparlar. Bazen, daha önce iyi sonuçlar vermiş yardımlarımızdan dolayı yardım etmek istediğimizde direnişle karşılaşabiliriz çünkü karşımızdaki kişilerin de farklı deneyimleri olmuştur.

Yine aynı süreç tekrarlanabilir. Onlarla, ruhlarıyla, anne babalarıyla, atalarıyla, kaderleriyle, deneyimleriyle, dilekleriyle ve iyi niyetleriyle uyum içerisine girerim. Onlarla uyum içerisinde hareket etmem, hem benim hem de onların önyargılarının uçup gitmesini sağlayabilir. Bu şekilde yardım etme gelişir ve yayılmaya devam eder. Başkalarıyla uyum içerisinde olarak çok şeyler başarır ve birçok kişiye destek olabiliriz.

İyi niyet

Deneyimlerim bana gösterdiğine göre bir takım, karşılıklı anlaşma sayesinde başarılı olur. Kimin daha iyi, kimin kötü olduğu gibi meseleler gündeme gelirse grup dağılır. Birinin grup içinde yaptığı şey, her ne olursa olsun iyidir. Bizim yaptığımızın aynısı olmasa bile, takımın her bir üyesinin iyi yaptığı bir şey vardır. Bu takım üyesine: "Bu ilginç bir yöntem, aklımda tutacağım" diyebilirim. Bunu söylemek bana bir şey kaybettirmez. Böyle bir grupta üyelerin mutlu olmasına izin verirsek ortaya güzel bir resim çıkar.

Yardım Nasıl Başarıya Ulaşır?

Yardım etmeyle ilgili bir şey söylemek istiyorum. Bu yardım türünün belli bir tutum gerektirdiği ve psikoterapide kullanıldığı şeklinden farklı bir anlam taşıdığı sanırım netlik kazandı. Bu durum, başka yaklaşımlara alışkın kişilerde doğal olarak direnmeye yol açabilir.

Konuyla ilgili bazı gözlemlerimi paylaşmak istiyorum. Ruhunuzla uyum boyutunu içinizde hissedebilirsiniz. Bu şekilde

yardım edebilmeniz için, ruhunuzun sizden ne isteyeceğini de algılayabilirisiniz.

Aile konstelasyonları zaman içerisinde gelişti. Aile konstelasyonlarındaki temsilcilerin, kendilerini temsil ettikleri kişiler gibi hissettiklerini gördük, bu da çalışmanın ilerlemesine olanak sağladı. Şu anda artık bütün bir aileyi konumlandırmama gerek kalmadan çalışmamı yürütüyor, bir ya da iki kişiyle başlıyorum. Danışan için sadece danışanı ya da bir temsilciyi konumlandırıyorum. Ona, içinde bir şeylerin kendiliğinden gelişmesi için gerekli mekânı ve zamanı tanıyorum. Çoğu zaman, kendiyle uyumlu bir hareket başlıyor ve o ana kadar saklı kalmış şeyleri açığa çıkarıyor.

Kısa süre içinde de ikinci bir kişinin konumlandırılmasına gerek olup olmadığı ve bu kişinin kim olacağı ortaya çıkıyor. Bu kişi ilk kişinin karşısına konumlandırılabilir. Ardından bu ikili arasında olup biteni, onları neyin ayırdığını ve neyin birleştirebileceğini hemen görebiliyoruz. Ve orada bir takım şeyler daha ortaya çıkabiliyor, bu da daha fazla temsilcinin çalışmaya katılması gerektiği anlamına geliyor. Ama aslında çoğu zaman genel bir çözüm yoktur. Bir çözüm aramak, ruhun hareketlerine önceden müdahale etmek anlamına gelir. Hızlı bir çözüm bulma girişimleri, diğer kişinin ruh hareketlerine müdahale eder. Önemli olan şey, bir hareketin başlamış olmasıdır. Hareket başladığında yardımcı geri çekilebilir. Bu hareket büyüme hareketidir. Her büyüme gibi, bu da zaman alır.

Son yer

Bir danışan yardımcıya geldiğinde, kendini çoğu zaman yardıma muhtaç biçimde tanıtır. Yardımcıya, "Anne ya da babamla bir anlaşmazlığım var" diyebilir ve genelde bu durum karşısında, yapabileceği hiçbir şey yokmuş gibi davranır. Sonra yardımcı sözlerle ya da hareketlerle şu cevabı verir: "Sana yardım edeceğim."

Bu şekilde davranarak yardımcı ne yapar? Danışanın anne ve babasının üstünde kendini konumlandırmaktadır. Hemen karşıya aktarım başlamış olur. Böylece danışan, çocuktan anne babaya doğru bir aktarıma girer ve yardımcı da anne babadan çocuğa, karşı bir aktarımla cevap verir. Buna da sözüm ona terapi ilişkisi deriz.

Böyle bir terapi ilişkisi içinde kişi, yardımcı gücü ve kontrolü teslim ettiği için daha fazla yardım edemez. Böyle bir ilişkide ne yapılması gerektiğine kim karar verir? Danışan mı yoksa yardımcı mı diye sorarsanız cevabım danışan olur.

Böyle bir terapi ilişkisi içerisinde bulunan yardımcılar, muhtemelen çocukken anne babalarını kurtarmaya çalışmışlardır. Şimdi de danışanlarını kurtarmaya çalışıyorlardır. Gerçekte yardımcı, sistemdeki en düşük, en son konumda olmasına karşın, kendisini danışanın anne babasının bile üstünde görmektedir.

Öncelik düzeni

Bir sistemdeki kökenin düzenine göre en yüksek rütbe, orada ilk bulunanlarındır. Sonradan gelenler ise en düşük konumdadır.

Peki, o zaman terapi ilişkilerinde en yüksek konum kime aittir? Kural olarak, terapi ilişkisi danışan ve yardımcıya sınırlandırılmaz. Danışan anne ve babasıyla ilgili konuşmaya başlar başlamaz, onları da dâhil etmiş olur. Yardımcı, terapi ilişkisine dahil olduğunda sistemin bir üyesi ve sisteme en son gelen kişi olur. Yani son yer onundur. Bu sistemde, danışanın anne ve babası en yüksek konuma sahiptir. Ondan sonraki konumda danışan, en son konumda da yardımcı vardır. Yardımcı bunu idrak ettiğinde oyunu, hiç karışmadan gözlemler. Sistemdeki bir şey, aniden yardımcının sırasının geldiğini söyleyene dek yardımcı, bir izleyici sıfatındadır. Ardından, danışanın sisteminin bir parçası olmadan, yani dışarıdan devreye girer. Sonra herkese eşit derecede yardım eden o şey gerçekleşir.

Büyüklük

İnsanı büyük yapan nedir? Bizi diğer insanlarla eşit kılan şey, her insandaki büyüklüktür. "Seninle aynıyım, sen de benle aynısın" sözünün doğruluğunu kabul edersek biz de büyüklük kazanırız. Tanıştığımız herkese "Senin kız kardeşinim, senin erkek kardeşinim" diyebilirsek büyüklüğümüzle başkalarını da kucaklarız. Bu düşünceye açık olursak büyüklüğün bize nasıl yer ve güç vereceğini hissederiz. Böylece dik durabilir ve herkesle yan yana olabiliriz. Kimseden ne büyük ne de küçük oluruz. Herkesle eşit dururuz. İşte bu anlayış, yardımcıyı en zorlu çalışmada bile güçlendirir. Bu şekilde, hepimizi bağlayan şeye güvenebiliriz.

Terapötik İlişki

Kısa bir meditasyonda bu konuyu daha iyi anlayabiliriz. Danışanlarımızı birbiri ardına önümüze alır, nerede küçük olduğumuzu ve onların nerede büyük olduğunu algılarız. Onlara acıdığımızı, başlarına geleni ne kadar zor bulduğumuzu algılarız. Bu acıma duygusunun ruhumuza neler yaptığını buluruz.

Sonra birkaç adım geri atarak danışanın annesine, babasına ve onların kaderlerine bakarız. Hepsinin önünde saygıyla eğiliriz.

Eğilmemizle, danışanda neyin değiştiğini, danışanla olan ilişkimizde neyin değişmekte olduğunu algılarız.

Bir süre sonra tekrar doğruluruz ve gözlerimizi yepyeni ve net bir bakışla hepsine çeviririz.

Eyleme geçmek

Terapi ilişkisi ile ilgili biraz daha ayrıntıya girmek istiyorum. Bu alıştırmada terapi ilişkisinden kurtulma ve bu ilişkiyi engelleme yollarını gösterdim. Danışanlarımızla terapi ilişkisi olmasa da ilişki hâlinde olmayı sürdürürüz ve eyleme olanak sağlayan bir ilişki kurarız. Neler yapılabileceğini görmek ve değişimleri başlatmak için yardımcı ve danışan el ele verirler. Burada her ikisi de yetişkindir.

Terapi ilişkisi nasıl başlar? Kendini yardıma muhtaç bir çocukmuş gibi tanıtan bir danışanla başlar. Yetişkinler de yardıma muhtaç olabilirler ya da bir şeylere ihtiyaç duyabilirler ama yetişkin oldukları için ihtiyaçları olan şeyi kendileri alırlar. Bir danışan geldiğinde ve örneğin, "Kendimi çok yalnız hissediyorum. Beceriksizin tekiyim. Karım bile benden kaçıyor" dediğinde kendini bir çocuk gibi tanıtmış olur. Gerçekten değişimi istiyor mudur? Bir şeyler yapmak istiyor mudur? Bu kafa yapısı ve ruh hâlindeyken ona kimse yardım edebilir mi?

Kontrol

Böyle bir durumda genelde ne olur? Yardımcı, danışan için üzülür. Ya da iyi bir annenin çocuğuna yaptığı gibi, kendini ona yardım etmek zorunda hisseder. Öğüt verir, danışanı rahatlatır. Terapi ilişkisi böylece başlamış olur, ilişki zamanla derinleşir.

Bu terapi ilişkisi danışanın denetimindedir. Bu yüzden bu durumda hiçbir ilerleme kaydedilemez, boşa zaman harcanmış olur.

Yardımcı, terapi ilişkisini nasıl önler ve ondan nasıl kaçınır? Yardımcı, danışana bir soru sorar: "Ne yapmak istiyorsun?" ya da "Ne oldu?" Bazen danışanın gerçek kimliğini hemen gösteren bir başka güçlü soru sorar, örneğin: "Kimi seviyorsun?" Bu sorudan sonra danışan ne yapacağını bilir, çocuk pozisyonunda kalamaz.

Ama yardımcı, neden danışanı dinlemesi gerektiğiyle ilgili bir konuşmanın içine çekilebilir. Yardımcı, danışanın yardımcıdan beklediği biçimde danışanı dinlemeyi reddederse danışan sinirlenebilir. Danışan yine kontrol altına girmiştir. Sözde terapi ilişkisi tekrar işlemeye başlar ve bu, kendi içinde bir son olur.

Yaşamın hizmetinde

Yardımcıyla danışan arasındaki ilk birkaç sözcük, aralarında terapi ilişkisi olup olmayacağını belirler. Bu yüzden uzun bir konuşmayla başlamak yerine, bir şeyleri gün yüzüne çıkartacak şe-

kilde harekete geçirmek önemlidir. Örneğin kişi, annesine kalbinde yer vererek danışanı ve annesini konumlandırırsa terapi ilişkisi imkânsız hâle gelir. Artık danışan ve tüm ailesi için bir şeyleri harekete geçiren bir başka ilişki başlamıştır.

Tüm bu yorumlardan, bu çalışma türünün ana akım psikoterapiyle aynı şey olmadığını anlayabiliriz. En azından burada tanımlandığı gibi bir terapötik ilişkinin sunulduğu ve umulduğu bir psikoterapi değildir. Yaklaşımımıza "psikoterapi" dersek insanların aklına, aktardığımız türde bir terapi ilişkisi gelecektir. Bazı ana akım terapistler, bu çalışmayı sadece kendi yaklaşımlarına uygun kıstaslarla ölçerler ve ardından kendi modellerine göre bir terapist olmamız için üzerimize baskı uygularlar.

Böyle bir baskıya boyun eğersek ne olur? Bir başka terapi ilişkisi başlar ve onların anne baba, bizim de çocuk gibi davrandığımız bir ilişki yaşanır. Yani yine aynı kapana kısılırız.

Çalışmamıza psikoterapi demek konusunda tereddüt edersek, nasıl daha farklı ve uygun bir biçimde tanımlayabiliriz? Bu çalışmaya yaşamın hizmetinde bir çalışma diyebiliriz.

Heveslilik

Mesleği yardım etmek olan kişileri merak edebilir ve bu kişilerin rolünü üstlenmek için sabırsızlanabiliriz. Acaba bu kişilerin ailelerinde durum nasıldı? Çoğu zaman annelerine ya da babalarına yardım etmek istemişlerdir. Anne babasına duyduğu sevgiden dolayı onlara yardım etmek isteyen ama gerekli güçten yoksun çocuğun durumunu hayal edelim. Ümitsiz bir girişim olmasına karşın çocuk anne ve babasını kurtarmak ister. Gerçek şu ki, bu ilişkide anne ve baba hep büyük, çocuklar da hep küçüktür.

Pek çok yardımcının ailelerinde yaşadığı durum, danışanlarına yardım girişimlerinde tekrarlanır. Onlara, çocukların kendilerinden üstün olanlara yardım ettikleri gibi yardım ederler. Gösterdikleri heves, büyümek isteyen bir çocuğun gösterdiği hevestir.

O zaman çözüm nedir? Anne ve babalarının önünde tekrar küçük olurlarsa danışanlarının ve onların anne babalarının önünde de küçük kalmayı sürdürebilirler. Yardımcılar, danışanlarının ruhlarına saygı duyarlar ve küstahça müdahale etmemeye gayret ederler. Sonra danışan da kendiliğinden değişmeye ve gelişmeye başlayabilir.

Uyum ve cesaret

Yardım etme, zaman zaman tehlikeli olabilir. Kendini bir başka ruhun hareketinde, engelleyici ve rahatsız edici bir girişim olarak gösterebilir. Birisine yardım etmek istediğimizde, öncelikle o kişinin ruhuyla uyum içerisinde olduğumuzdan emin olmamız ve danışanın ruhunun da bizimkiyle uyum içinde olup olmadığını bekleyip görmemiz gerekir. Böylece ruhlarımız birbirleriyle uyumu yakalar. Ardından danışana, ruhlarımızın müsaade ettiği kadarıyla, onun ruhuyla uyum içerisinde yalnızca geçici süreli bir rehberlik önerebiliriz.

Yardım ederken sakin olursak ve istediğimiz zaman geri çekilebileceğimizi bilirsek, kendi ruhumuzla uyum içerisinde olduğumuzu hissederiz. Çok ileri gidersek ruhumuzun daraldığını fark ederiz, huzursuzlaşırız ve harekete geçmek yerine düşünmeye başlarız. Bunun üzerine ruhumuz ve diğer kişinin ruhuyla olan uyumu kaybederiz.

Diğer kişinin huzursuzlaştığını fark ettiğimiz zaman onun da kendi ruhuyla uyum içerisinde olmadığını görürüz. O zaman dururuz.

Bazen koşullar yardım etmeyi istememize ya da kendimizi yardıma zorunlu hissetmemize neden olur. Tehlikeli adımlar atabileceğimizi fark eder ve cesarete ihtiyaç duyarız. Bu adımlar bizi karanlığa götürür. Bazen bu tip adımlar bu hareketleri daha önceden yaşamış ama danışanın ruhuyla uyum içerisine girmemiş kişilerin eleştirilerine yol açabilir. Başkaları bizim yaptıklarımızı yanlış bu-

larak suçlamaya kalkışabilir. Bu tip suçlamalar genelde kendini danışana açmayan kişilerden gelir. Bu kişiler kendilerini açmadıkları için danışanın neye ihtiyaç duyduğunu ya da neyi istediğini bilemezler. Bazı okullar bir dogma geliştirirler, sonra da başkalarının buna uymasını bekler. O an algıladıkları gerçeklik, dogmatik konumlarını doğrulamasa bile zorlamaya devam ederler.

Yani yardım etme hem uyuma hem de cesarete gerek duyar. Uyumun olduğu yerde olma istekliliğine de gerek vardır. Bu uyum içerisinde olmadığımız zaman birey için o an neyin doğru olduğunu bilmeyiz. Uyumun bittiği yerde yardım da bitmelidir.

Güç mücadeleleri

İyi bir yardımcı, danışanla girdiği güç mücadelesini nasıl kazanacağını bilir. Bazı yöntemler oldukça yararlıdır; ben de bazen birkaçını kullanırım.

Danışan neden yardımcıyla bir güç mücadelesine girer? Garip değil mi bu? Danışan, güç mücadelesini kazandığı zaman, ne kazanmış olur? Belki de çözülmesi imkânsız, yardımcının dahi halledemeyeceği bir sorunu olduğunun teyidini istiyordur. Peki, neden bunu istesin?

Aslında ben yardım almak isteyen birçok kişinin sorunlarını çözmek istemediklerini düşünüyorum. Sorunlarının çözülemez olduğuna ikna olmayı tercih edip bir süre sonra bunu yardımcıya kanıtlamaya çalışırlar. Bu size de tanıdık geliyor mu? Peki, ama neden?

Çoğu zaman birini sevdiğimiz için bir sorunumuz vardır. Bu soruna sarılırız çünkü kendimizi masum hissederiz. Bu sorunu çözmeye kalksak kendimizi suçlu hissetmekten korkarız.

Bir danışan, annesi için bir şeyi üstlenerek ona olan sevgisini göstermiş olur. Bu danışana sorundan nasıl kurtulabileceğini gösterebilirim. Ama o bunu yaparsa kendini suçlu hissedecektir. Bu yüzden kötüye gitme tehlikesiyle karşı karşıyadır.

Ona sorununu vicdan rahatlığıyla çözmesi için nasıl yardım edebilirim? Size bir atölye çalışmasından örnek vereyim:

Hellinger, danışana: "Şimdi bunu seninle yapacağım. Başlayalım mı?"

Danışan: "Lütfen."

Hellinger, bir temsilciye danışanın annesi olması için seslenir ve onu danışanın karşısına koyar.

Gruba: "Yüzündeki değişimi görebiliyor musunuz? Bunu görmek güzel değil mi?"

Anneye: "Kızına bak ve ona 'Sevgini görebiliyorum' de.

Anne: "Sevgini görebiliyorum."

Anne ve kız şefkatle kucaklaşırlar.

Gruba: "Şimdi kızın da, annenin de vicdanı rahat olabilir."

Danışana: "Evet bu kadardı. Her şey gönlünüzce olsun."

Danışanla olan güç mücadelesinde yardımcı, danışanın ailesinden biriyle gizli bir ittifak yapar. Yardımcı, güç mücadelesini ailedeki bir başka kişiyle işbirliği içinde yapar ki böylece olayı tek başına üstlenmemiş olur. Kazanmak, danışanın istediğinden farklı olsa da terapist danışanın kazanmasını ister.

Zorluk

Zorluk hakkında bir şey söylemek istiyorum. Burada zor olan nedir? Gerçeklik zordur. Danışanın ruhundaki zor gerçeklikle uyumlu olduğumuzda biz de zor biri gibi görünürüz. Ama bu gerçeklikle birlikte olduğumuz için zorluktan gelen bir gücümüz olur.

Derinlerde bir yerde farklı bir gerçekliği istediğimiz için gerçeklikten uzak durmak bizi zayıflatır. Bu zayıflık danışan için bir tehdittir ve danışan bundan sonra bize güvenemez. Sonra yardımcı ile danışan, gerçekliğin dışında, gözleri bağlı bir oyun oynamaya başlarlar.

Gerçekliğe bakmak ve ona razı olmak, yardımcının büyümesini çabuklaştırır. Artık değişmekten başka seçeneği kalmaz. Gerçeklikle yüzleşenler, tümüyle ve derinden yardım edebilirler.

****

Yardımcı gerçekliği kabul ederek ve onu adlandırma isteğiyle güçlenir. Yardım arayan kişi de aynı zamanda gerçeklikle yüzleşmeye izin verilmesiyle güç kazanır. Danışanlar için üzülenler, kendilerinden korktukları için mi gerçekliği onlardan saklamayı tercih ederler? Hayır, aslında bu kişiler çok katıdırlar ve yardımlarını bekleyen kişileri aldatmış olurlar.

Bu çalışma, sevgi duyulmadan yapılmıştır. Bu çalışma ameliyathanede sevgiyi hissetmeyen ama işini iyi yapan cerrahınkine benzer. Bizim bahsettiğimiz sevgi daha yüksek seviyede bir sevgidir. Bu çalışma sadece tek bir bireye bakmakla sınırlı kalmaz, bütün aileye, hatta onun da ötesine, aileyle bağlantılı olan herkese dönüktür.

Empati

Hepsinden önemlisi, yardımcıların, yardım bekleyen kişilerle empatik algı ve bağa sahip olmaları, danışanın durumuna, en içten isteklerine ve üzüntülerine duyarlı olmaları beklenir. Duyarlılık modeli tabii ki anne ve babanın, çocuklarına duydukları sevgiden gelir. Empatik duyarlılığın ne demek olduğunu burada anlarız.

Danışanlar, sosyal hizmet görevlisi ya da bir başka yardımcıyı görmeye geldiklerinde bir çocuğun anne ve babasından beklediği türde bir empati isterler. Birçok yardımcı bu yüzden danışanına, anne babaların çocuklarına gösterdiği gibi bir empatiyle yaklaşır.

Ancak danışanlar genelde çocuk değil, yetişkindir ve eylemde bulunabilirler. Yani empati, danışanın bir yetişkin olduğunu ve eyleme geçebileceğini algılayabilme boyutunu da içermelidir. Bu tip bir empatinin bir başka boyutu daha vardır.

Bir yetişkinin bana karşı duyarlı olmasını bekleyebilirim. İyi şartlarda yaşayan bir çocuğun ise anne ve babasına bir duyarlılık göstermesi gerekmez. Bu çocuk onlara derinden bağlıdır ve endişelenmesine gerek yoktur, bir çocuk gibi davranmasında bir sakınca yoktur. Ama yetişkinler dünyasında, sosyal hizmet görevlisi, danışanın yardımının durumuna, örneğin kurumların getirdiği kısıtlamalara ya da insan olmanın gereklerine karşı duyarlılık göstermesini bekleyebilir.

Size bir örnek vereceğim. Diyelim ki tüm dikkatimi yoğunlaştırdığım bir anda, biri gelip "Size bir sorum var" diyor ve hemen bir yanıt vermemi bekliyor. İçinde bulunduğum duruma, dikkatimi vermiş olduğum şeyi bir kenara bırakıp onunla meşgul olmak isteyip istemeyeceğime bakmadan, bir duyarlılık göstermeden yanıt beklerse bir çocuk gibi davranmış olur.

Sistematik empati

Burada önemli olan bir başka şey daha vardır. İnsanlar bana bir konu ya da sorunla geldiği zaman, çoğu zaman onlarla bireysel empati kurmamı beklerler. Ama hepsinin bir ailesi var ve belki de bu ailelerde empatiye çok daha fazla ihtiyaç duyan bireyler var, en başta da çocuklar. Burada sistematik empati kurmak gereklidir. Sadece tek bir kişiye değil, bütün aileye ya da kişinin geldiği sisteme dönük bir empati gerekir. Tüm sistem önümdedir. Sisteme saygı duyar ve empatime en çok ihtiyacı olan kişiyi sezinlerim. Belki de bana gelen kişi, içlerinde empatiye en az ihtiyaç duyan ve onu az hak edendir. Sistematik empati sayesinde daha büyük bir alanda, daha büyük bir güçle çalışırım.

En derin empati, duygusal olmayandır. Genel bir bakış açısını koruyan empati çok değerlidir. Böyle bir empati ve duyarlı algılama ile daha büyük resme bakar, işe yarar bir yardım etme gücü kazanırız.

Büyük Ruh

Kendisine teslim olduğumuzda, bizi iyi bir biçimde yönlendirecek bir güç vardır. Ben ona "büyük ruh" diyorum. İzlediğimiz rotada bizi nasıl yönlendirdiğini anladığımızda ona güvenebiliriz. Böylece biriyle çalıştığımız zaman, her şeyi tamamlamamıza gerek kalmaz. Bir şeyler harekete geçtiğinde ve ruha, kimsenin müdahalesi olmadan istediğini yapma fırsatı tanındığında ruh, bunu iyi bir sona taşır.

Bunu neden söylüyorum? Birçok kişi onlarla çalışmam gerektiğini, yalnızca benimle konstelasyon çalışması yaptıklarında iyi olacaklarını düşünürler. O zaman artık bu büyük ruha bakmadıkları gerçeğini gözden kaçırmış olurlar. Kendimizi büyük ruhun himayesine bırakırsak bu ruh tarafından beklentilerimizi de aşan bir biçimde yönlendirilir ve yönetiliriz.

Hiçbir şey yapmamak

Yardımcı için bir alıştırma da boş bir alana geri çekilmektir. Bu boş alanda ne niyetimiz ne korkumuz ne de belleğimiz vardır. Tamamen konsantrasyon içinde oluruz ve bunu başardığımızda olaylar bizim etrafımızda dönmeye başlar. Ama aslında biz hiçbir şey yapmayız. Hareket etmeden ve hiçbir şey yapmadan tamamen varlığımızla bir etki bırakırız. Hiçbir şey yapmamanın kuralları Tao te Ching'de, Lao Tse tarafından güzelce anlatılmıştır. Bu eser şöyle der:

> Çalışma bittiğinde, yardımcı hemen dönüp gider ve arkasına bakmadan, bir sonrakiyle devam eder. Ve hiçbir şeyi sorgulamaz.

Ruhun karanlığı

Bu kavramla, yakından ilgili olan şey "ruhun karanlığıdır". Ruhun derinliklerine ulaşmak isteyen yardımcı ya da herhangi biri, ruhun karanlığıyla arınma yaşar. Bu imge Hz. İsa'nın havarisi Aziz John'a kadar uzanır.

Peki, "ruhun karanlığı" deyişi ne anlama gelir? Bilgiyi terk ediyorum, haberi terk ediyorum. Beni ilgilendirmeyen bir şey duyduğumda bu karanlığa geri çekilirim. Bazen bir danışanla çalışırken ne yapmam gerektiği ile ilgili hiçbir fikir oluşmaz. Deneyimlerimden öğrendiğim hiçbir şey bana yardım edemez. Boş alana geri çekilir gibi karanlığa çekilirim. Bu karanlıkta gökyüzünde çakan şimşek gibi aniden, bir içgörü geliverir. Bu, bir sonraki aşama için bir işarettir. Ardından tekrar ortalık kararır.

Bu zifiri karanlıkta tamamen huzurlu oluruz. Hiçbir şey bizi şaşırtamaz. Bu alanda, boşlukta olmamıza rağmen, doyum içinde oluruz.

Hareket etmeyi reddetme

İçinde olduğumuz bir durumda neyin mümkün, neyinse mümkün olmadığını söyleyen bir içgörü kazanmak ve hareketin mümkün olmadığı yerde, hareket etmeden nasıl hâlâ yardım edebileceğimizi bulmak için algımızı çalıştırırız. Hareket etmemek burada, her şeyden önemlisi, danışanın beklediğini yapmamak anlamına gelir. Biraz insafsızca gibi görünse de doğru olanı budur.

Savaşçı

Yardımcıyı, bir savaşçı olarak görürüm. Yardımcı, bir savaşçı olarak asla zafer kutlamaları yapmaz. Başkaları kutlamalar yaparken, yardımcı çoktan bir sonraki işine vermiştir kendini. Eski çalışmasını ardında bırakır ve özgürleşir.

Kazanmak ve kaybetmek

Sözcüğün en geniş anlamıyla savaş ile ilgili bir şey söylemek istiyorum. Herakleitos'un dediği bir şeyi hatırlayalım: *Polemos pater panton*, yani "Savaş her şeyin babasıdır." Birçoğunuz çalıştığınız kurumlarda ya da işyerinizde anlaşmazlıklara düşersiniz. Bir şeylerin, olduğundan farklı olmasını, yani daha az uyuşmazlık yaşamayı dilersiniz.

Ama savaş, barışın da babasıdır. Savaş olmadan, barış da olamaz. Bir çatışmanın galibi, barışı kaybetmiş olabilir. Yani yeni deneyimlerinizle başkalarının karşısında zafer kazanmışsanız, yeni fikirleriniz galip gelmişse sanki bir şey kaybedilmiş gibi olur. Başkalarının size karşı düşündükleri ve hissettiklerini de kendi düşünce ve hislerinizle eşit tutmalısınız. Farklı görüşleri temsil eden kişileri denginiz olarak kabul etmelisiniz. Sizin görüşünüzden farklı bir görüşü kabul etmişlerdir çünkü onlar için önemli bir şeyden vazgeçmek zorunda değildirler.

Karşıtlar

Kişi başkalarını, çalışmaları ve yarattıkları etki ile kabul eder. Tıpkı kendimizi yardımlarımız, gücümüz ve sınırlarımızla kabul etmemiz gibi başkalarının gücünü, başarısını ve sınırlarını da kabul ederiz. Her iki taraf birbirini kabul ettiğinde, karşı tarafı meşru olarak görmeye başlarız. Bunu başardığımızda ruhumuz gelişir. Ruhumuz geliştiğinde diğer kişinin ruhu da açılıp gelişebilir. Karşılıklı anlayıştan barış doğar.

Bir şeyler kazandığınızda bununla ilgili düşünün. Bir şeyler için birlikte ilerlemek, gelecek için karşıtlıklar üzerinde kafa yormak iyidir. Bütün için, iki taraf da, hatta taraflar fazlaysa hepsi önemlidir. Bu yüzden karşıt grup üyesi dışlanmamalıdır. Tarafını tuttuğu şey kabullenilmelidir. Tuttuğu taraf tanındığında kişi rahatça konuşabilir.

Hatalar

Yardımcılar, bazen bir aile konstelasyonu kurmaya başlar ve birden ne yapacaklarını bilemeyip durmak zorunda kalırlar. Deyim yerindeyse yetersiz olduklarını kanıtlamış olurlar. Bu durum danışanı kızdırsa da tuhaf biçimde ona yararı olabilir. Yardımcı kendini suçlamaya başladığı zaman sanki her şey kendi elindeymiş gibi davranır. Ama aslında bu olaydan bir ders çıkarması ge-

rekir: Başına gelen şey onun elinde değildir. Hata yapan diğer insanlar gibi yardımcı da normaldir. Bu durumun hepimiz üzerinde iyi etkileri olur.

Kuyu

Rilke: "yaşam temiz kalır çünkü kimse ona hükmedemez" der. Ben bunu aile konstelasyonlarında da uyguluyorum. Konstelasyon, kişiler ona hükmedemeyeceğini bildiği, geçmişten bugüne bizi etkilemeye devam eden şeylere güvenmemiz gerektiğini bildiğimiz sürece temiz kalır. Bir konstelasyon başarılı olmuşsa, bu bir lütuftur.

Yardımcı, bir kuyuya benzer. İçinden aralıksız su çıkar. Ama yardımcı su değildir, suyun çıkmasını sağlayandır.

Rahatlatan Görüntüler

Burada bahsettiğimiz görüntüler, düşünsel kavramlar değillerdir. Ruhumuza çöken çözümleyici resimlerdir ve görüntüler olarak bizler için birer lütuf olmayı sürdürürler.

İlk görüntü

(İlk aile konstelasyonunu çalışmalarında) aile görüntüsü, bir danışanın aile üyeleri için temsilciler seçmesi ve onları mekânsal bir ilişkiye göre konumlandırması ile başlar. Danışan bunu konsantrasyon içinde yaparsa önünde şaşırtıcı bir resim beliriverir. Danışan ortaya, içinde o anda görünenden farklı şeyler olan bir resim sunar. Bu resimde gizli kalmış bir şey su yüzüne çıkar ve resimle kurduğumuz içsel temasla ailedeki önemli sorunlar ile ilgili bir şeyler anlamaya başlarız. Aynı zamanda bu ailenin sorunlarının olası çözümleri için bir içgörü sahibi de olabiliriz. Ardından bizi çözümleyici resme götüren değişimleri öne sürebiliriz. Aile konstelasyonlarının bir boyutu da budur.

Bir diğer önemli yanı ise temsilciler toplandığında, temsil ettikleri kişileri hiç tanımamalarına rağmen, onlar gibi hissetmeleridir. Bu olay oldukça gizemlidir ve basit bir açıklaması yoktur. Anlamı çok daha büyük bir şeye bağlı olduğumuz ve bu bağ sayesinde bize dışarıdan gelemeyecek içgörülere ulaşabildiğimizdir. Burada önemi olan tek resim de budur.

İyileştiren resimler

Çözümleyici görüntülerden konuşmak, içimizde ortaya çıkmayı bekleyen şeyleri, bizleri kilit altında tutarak engellemek isteyen görüntüler olduğuna da işaret etmektedir.

Hepimiz belli bir ailede dünyaya geldik. Bu ailenin, neyin iyi ve uygun, neyin yasak olduğuna dönük ve çoğu zaman gerçek hayattaki iyi ve kötü kavramlarından bağımsız bazı düşünceleri vardır. Bu yüzden bu tür görüntüleri ardımızda bırakma yollarını bulmamız gerekir, örneğin bunlar bizden farklı olan insanları kabullenmemizi ve onların da bizlerle aynı haklara sahip olduklarını kabul etmemizi engelleyen görüntüler olabilir.

Bizi karışıklığa sürükleyen, bize ve başkalarına zarar verecek şeylere iten görüntülerden içsel olarak arınmalıyız. Bu arınmanın yardımıyla, saygıyla farklılıklar arasında köprü oluşturacak çözümlere varırız. Genellikle esas şifa süreci budur: Kalplerimizi çelişkili ve karşıt olduğumuz şeylere açarız ve karşı kutupları kalplerimizde bir araya getiririz.

Bu görüntülerle nasıl bağ kurarız? Bu resimler boşluktadır. Belli bir zamana ait değildir, onları değiştirmememiz gerekir. "Resimde bunları ya da şunları değiştirecek olsaydık neler olurdu" sorusunun cevabını merak ettiğimiz zaman, bu resmi bozmuş oluruz. Bu resmi görür görmez harekete geçmemeli, resmin ruhumuzda belki de uzun süre dinlenmesine izin vermeliyiz. Resim, yalnızca bizim değil, konstelasyon hakkında hiçbir şey bilmemelerine rağmen, diğer aile üyelerinin ruhlarında da etkili olur.

Bir süre sonra, doğru hareket için gerekli olan güç, ruhun içinde birikir ve ardından resmi değil, doğrudan ruhumuzu takip etmeye başlarız. Ama yine de sonunda doğru hareketi gerçekleştiren ve ruhtaki değişimi etkin hâle getiren bu resimdir.

İki Tür Duygu

Birincil duygular

Birincil duygu gerçektir ve basittir. Eyleme yönlendirir, eylemi destekler ve sonunda bir değişim yaratırlar. Bu duygu içinde, gözler açıktır çünkü bu duygu gerçeklerle bağlantılıdır.

Birincil duygular genelde çabuk ifade edilir. Bu duyguların ifadesine tanıklık edenler, karşısındakinin duygularını anlayıp paylaşabilir ve yine de sakin kalmayı başarırlar.

Dramatik duygular

Birincil duyguların aksine, kendilerini dramatik şekilde ifade eden duygular da vardır. Bunlar ikincil duygulardır. Bu duygular somut bir gerçekliğe değil de içsel bir resme bağlı olduğu için gözler kapalı tutulur. Bu yüzden, içsel resim, gerçekliğin gözünü kapamalıdır.

Farkı görebilmeniz için sizinle küçük bir alıştırma yapacağım. Gözlerinizi kapayın ve anne babalarınızla ilgili şikâyetlerinizi ve bunun size neler hissettirdiğini hatırlayın. Sonra gözlerinizi açmadan, anne babalarınızın, gözlerinizin içine baktığını ve bu göz temasını devam ettirdiğinizi hayal edin. Ve şimdi onların gözlerine bakarak şikâyet etmeyi deneyin.

Gözleriniz açıkken hissettiğiniz duygu birincildir, basittir, harekete yönlendirir ve anne babalarınızı serbest bırakır. Şikâyet dolu diğer duygular ise içsel resimler tarafından yönlendirilirler ve gözleriniz kapalıyken canlı kalırlar. Gözlerinizi açtığınız anda, bu duygulara daha fazla tutunamazsınız.

Bu dramatik duyguların amacı nedir? Bu duygular kendileri eyleme geçmez, başkalarını etkilemeye ve eylemde bulunmaya zorlar. Başkaları, bu duygulardan rahatsızlık duyarlar. Bir şeyler yapmaları gerektiğini düşünür ama aynı zamanda bir şey yapamayacaklarını da bilirler. Dramatik bir duygu ortaya çıktığı zaman, biri yardım etmeye çalışınca diğer kişi yardım edemeyeceğini ona kanıtlar. Dramatik duyguları olan kişi, yapılacak hiçbir şey olmadığını kanıtlamalıdır çünkü bu duygunun işlevi tam da budur, yani eylemden kaçınmaktır.

Rüyalar

İnsanlar size rüyalarını anlattığında aynısını hissedebilirsiniz. Rüyaları birincil ya da ikincil duygulara göre de gruplayabiliriz. Biri size rüyasını anlattığında özellikle "Rüyamda seni gördüm" diye başladıklarında, bu rüya bir sorunu sürdürmeye, bazen de diğer kişiyi incitmeye yöneliktir. Rüya, bir suçlama içerir. Böyle bir rüyayı analiz etmemeli ya da üzerimize alınmamalıyız.

İyi göz ve kem göz

Bir başka gözlemimden bahsedeceğim. Birinin gözlerinin içine bakarken, o kişi hakkında kötü bir şey düşünemez ve konuşamazsınız. Bunu, biri size bir başkasının hakkında ya da sizin hakkınızda kötü bir şey söylediği zaman gözlemleyebilirsiniz. Konuşmaya başlamadan önce yana doğru bakarlar çünkü ancak burada bir görüntü oluştururlar. Direk göz teması kurduğumuzda bu görüntüyü koruyamayız.

Fark Yaratan Yardım

Psikoterapiden yardım bekleyen birçok kişi, çocukluklarından gelen bir şeyi ele almaları gerektiğini düşünür. Belli mesele-

lere yıllarını, belki de çocukluk yıllarından fazlasını harcarlar. Tabiî ki bazen çözülecek şeyler vardır ama birçok kişi için geçmişe dönmek, şu anda içinde bulundukları durumun gerçeklerinden ve gerekliliklerinden kaçmanın bir yoludur.

Psikoterapist bir arkadaşım kansere yakalanmıştı. Beni arayıp "Halletmem gereken bir şey var. Babamla 8 yaşımdayken olan ilişkimi açıklığa kavuşturmam lazım" dedi. Ben de ona: "Yakında öleceksin, neyi açıklığa kavuşturmak istiyorsun?" dedim. Bana çok bozuldu ve telefonu kapattı. Birkaç ay sonra da öldü.

İlgilenmemiz gereken konu

Biri bir sorunla geldiği zaman kendimize şunu sormalıyız: Karışmamız doğru olur mu? Sorun, içinde bulunduğumuz zaman açısından ne derece önemli ve kişinin bu dünyada ne kadar vakti kaldı? Çok defa ölümcül hasta görünen kişilerin, yaklaşan ölümleri yerine, geçmişlerindeki bir meseleye takıldığını görürüz. Böylelikle o anda esas önemli olan şeyi bir kenara bırakmış olurlar.

Bazılarının geçmişlerindeki bir şeyin onlara takılıp kalması yüzünden, geçemeyecekleri bir sınıra geldiklerini görürüm. O zaman geçmişlerindeki şeyi kısaca çözüme kavuştururum. Bu onlara, harekete geçmeleri için güç verir ve böylece yola devam edebilirler. Geçmişlerinde, yaşamlarının belirli bir noktasında bir şeyleri kaybetmişlerdir ve ilerleyebilmeleri için bunun ne olduğunu gerçekten öğrenmeleri gerekir. Kaybedilen şey, onlar için önemli bir kişiyle olan ilişki ya da güven duygusu olabilir. Arkalarında bıraktıkları şeyi, geri kazanırlarsa yolculukları kaldığı yerden devam edebilir.

Birçok kilitlenme olayında gördüğümüz gibi, insanlar bazen kendilerine ait olmayan bir yükü sırtlanırlar. Kilitlenmeler, o yükü ait olduğu yere bıraktıklarında çözülür. Ardından tek başlarına yola devam ederler.

Kısa ve kesin

Çoğu kişi psikoterapiye düzelebilmek düşüncesiyle gider. Yani sorunlarını bir terapiste tıpkı birinin saatini, saatçiye gösterdiği gibi gösterirler. Saatçi sorunu bulur, saati tamir eder ve geri verir. Tamamlama kavramı, bu düşünceyle ilişkilidir, yani bir terapi eksiksiz olmalıdır.

Aile terapisinde bile, konstelasyon uygulayıcıları, kişinin tüm sorunlarını çözmeleri gerektiğini düşünür. Danışanın bütün aile üyeleriyle olan sorunlarını çözüme kavuşturmak için belki de on tane konstelasyon çalışması yaparlar. Ama böyle yapmak istedikçe de güçlerini kaybederler.

Aile konstelasyonlarında önemli olan şey, ruhla ilgili noktaları belirginleştirmektir. Bu noktalar belirginleştikten sonra süreç başlar. Bu yüzden genelde bir seans yeterlidir. Yeni bir bilgi ya da durum olmadıkça fazla seansa gerek yoktur. Kişi, bir başka konstelasyon çalışmasını bir belki de bir iki yıl sonra yapar.

Ölüm kalım meselesi

Aile konstelasyonu çalışmaları, işleri yoluna koymak için olmamalıdır yoksa kişi birbiri ardına konstelasyon çalışmalarına katılır. "Gidip ailemde neler olup bittiğine bir bakayım" düşüncesiyle meraktan da yapılmamalıdır. Kişiyi sıkan bir mesele olmadan, konstelasyon çalışması yapılamaz. Aile konstelasyonu, bir ölüm kalım meselesi olduğu zaman uygundur. Tüm gerçek meydana çıkar, sonra biri geri çekilir ve her şeyi daha büyük bir güce bırakır.

En uzaktaki sınırlar

Bir yardımcı olarak çoğu zaman danışanla en son noktaya kadar giderim. Bulunduğu yolda yürümeye devam ettiği takdirde kişiyi olası sonuçlarla yüzleştiririm. Danışanın sonuçların bilincinde olması için hiçbir şekilde durumu yumuşatmam. Danışan

olayların tam olarak bilincinde olursa daha ılımlı bir çözüm imkânı yakalayabiliriz. Bu çözüm, ancak durumun önemiyle yüzleştiğimizde gerçekleşir; burada da yardımcının cesaret ve güven vermesi gerekir.

Birçok kişiye çok acımasızca ya da tepeden inme gelebilir ama bu mütevazı yaklaşım, gerçekliğin olduğu gibi ortaya çıkmasına izin verir ve gerçekle uzlaşır.

Saygı

Yardımcı sadece kontrollü olduğu müddetçe yardım edebilir. Kontrollü olmanın bir yanı da danışanın ona saygı duymasıdır. Bu da danışan, yardımcının kararına saygı duymalıdır demektir. Aksi takdirde danışan yardımcıya ne yapması gerektiğini dikte etmiş olur. Yardımcı, danışanın istediğini yaparsa sonuç ne olur? Danışan, sorunlarından kurtulamaz ve bir başka yardımcıya gider.

Bizler sadece danışanın oyunları bittiği zaman ona yardım edebiliriz. Aksi takdirde bu, yardımcının vaktini çalmaktan başka bir şey olmaz.

Konsantrasyon

Konsantrasyon, yardım etmenin ilk aşamasıdır. Bununla ilgili bir alıştırma yapmak istiyorum.

Yardım etmeyi istediğiniz birini düşünün. Onunla aranıza belli bir mesafe koyun. Etrafınıza bir daire çizin, kendinizi güvende hissedeceğiniz ve dışarıdan kimsenin giremeyeceği güvenli bir alan yaratın.

Sonra bu kişiye bakın ve arkasında onun anne ve babasını görün. Onların önünde eğilin ve "Burada küçük olan benim. Büyük olan sizlersiniz" deyin.

Sonra diğer önemli insanları ve onların arkasındaki anneanne ve dedeleri görün. Kişinin yanında kişinin suçunu görünce de suçun önünde eğilin ve suça, "Burada küçük olan benim" deyin.

Korkusuzca ve hiçbir amaç gütmeden doğru zamanı bekleyin. Ne yapabileceğinizi, nerede durmanızı, nerede müdahale edeceğinizi ya da nerede susmanız gerektiğini söyleyen bir işaret gelecektir.

Bir başka boyut

Bu çalışma, bizi daha önce algılamadığımız boyutlara taşıyacak. Benim için bile her defasında yeni bir şey oluyor. Bu tip bir çalışma, birçok açıdan diğer yaklaşımlardan ayrılır.

Normalde kendimize bir amaç veya başarmak istediğimiz bir şey belirleriz. Sonra oraya gidecek bir yol seçeriz. Tıpta ve psikoterapide doktor önce teşhis yapar. Teşhise göre tedavi seçilir. Seçtiğimiz yol, önceki deneyimlere dayanır.

Burada, bu çalışmada açıklamalar ve teşhisler yoktur. Amaç da yoktur. Hâlâ bilemediğimiz bir sonraki adım, konsantrasyon sonucunda ortaya çıkar. Bizi karanlığa, bilmediğimiz bir yere doğru götürür. Sadece en sonunda, geriye dönüp baktığımızda yolu ve yolun bizi nereye götürdüğünü görürüz. Bu yüzden bu tip bir çalışma, bilmediğimiz bir şeye tamamen güvenmemize dayanır ve bizi, kendimize güvendiğimiz zaman yönlendirmeye devam eder.

Alçak gönüllülük

Bu çalışma bizi, bir şeye kapasitemizle ulaşabileceğimiz fikrinden uzaklaştırıp bizi içimizden yönlendiren bir şeyi bekleme fikrine doğru iter. Bu yüzden bu yaklaşım mütevazıdır, danışanın ne ağlamaları ne de acısı yardımcının aklını çelebilir. Yardımcı, kendi yardım etme isteğine bile aldanmaz. Yardım ettiğim zaman, konsantrasyon içinde olmaya devam ederim ve danışanın kaderiyle uyum içerisinde olurum. Bu kaderi değiştirmem istenmez. Sadece danışanın ruhundan bir şey, bana izin verir ve ona yardım etmemi sağlarsa bana sunulan hareketin içinde olurum.

Acımak

Danışana acımak en tehlikelisidir. Danışanın acısına dayanamayıp ona bu yüzden yardım etmeyi istemek tehlikelidir. O dakika zayıf ve aciz olan kişi, ben olurum. Ama danışanın acısına saygı duyup dayanırsam ona bir başka boyutta dönerim. Bu boyut, acımanın aksine, güç boyutudur.

Anneyle ilişkinin kopması

Anne ile çocuk arasındaki en derin kopukluk, annenin doğumun ardından ölmesidir.

Bu noktada, anne ile çocuk yeniden bir araya gelse bile ayrılık acısı devam eder. Birçok ailede çocuk, annesinden oldukça erken koparılır. Örneğin, çocuk hastaneye kaldırılır, annenin ziyaret etmesi engellenir. Ayrılık bazen doğumun hemen ardından, örneğin çocuk erken doğup da kuvöze alındığında da gerçekleşir. Sezaryen de erken ayrılığa neden olur.

Çocuk için ayrılık çok acı bir deneyimdir. Bu acı, ayrılıkla birlikte yerini öfke ya da ümitsizliğe bırakır. Anne döndüğü zaman, çocuk yaşadığı acı yüzünden onu bir kenara iter. Anne, çocuğunun davranışıyla ilgili bir belirsizlik yaşar, neyi yanlış yaptığını düşünür ve kendini geri çekerek tepki gösterebilir. Bu yüzden anne ile çocuk aslında, gerçekten tekrar bir araya gelmezler.

Bunun yaşam boyunca süren etkileri olabilir. Anneyle ve bazen babayla olan ilişkinin bu kadar erken kopmasından sonra çocuk, diğer insanlara da sokulmaz. Sonra çocuk büyüdüğünde, çocukluğunda yaşadığı bu deneyim davranışlarını etkilemeye devam eder; kişinin zihnine sessizce işlenir ve yetişkin olduğunda kişi buna göre hareket eder. Bu yetişkin, başka bir kişiye doğru hafifçe yönelddikten sonra geri çekilir, bir kenara geçer ve başladığı yere, hiçbir yere varmayacak olan yeni bir dairesel harekete başlamak üzere geri döner.

Burada çözüm nedir? Duruma, anneye karşı hareketin koptuğu yere geri dönmeli ve hareketi tamamlamalısınız. Terapist burada anneyi temsil etmeli ve çocuğun gitmesine izin vermemelidir. Çocuk kaçıp kurtulmak istediğinde anne onu rahatlayana kadar sıkıca tutmalıdır. Sonra kopmuş hareket devam eder ve amacına ulaşır.

Ölüyü serbest bırakmak

Birçok sorun ölmüş kişilerle ilgilidir. Ölmüş kişiler bizi etkiler, bazen biz de onları etkileyebiliriz. Ailemizde ölmüş kişilerle ilgili çözüme kavuşmamış meseleler varsa bu meseleler, içinde bulunduğumuz anı etkiler ve bir tür rahatsızlık olarak ortaya çıkar. Böylece geleceğe bakmak yerine, geçmişin pençesine takılırız.

Ölmüş kişilerle ne şekilde bir ilişkimiz vardır? İlişkimiz onları hatırlamak düzeyindedir. Çoğu zaman onları sevgiyle hatırlarız, özleriz, onlara sevgiyle bağlı kalır ve yaslarını tutarız.

Peki, bunu yaptığımız zaman ölüler nasıl etkilenir? Kendilerini daha mı iyi hissederler? Onları bu şekilde hatırlayarak ne yapmış oluruz? Onları tutmaya çalışırız. Burada uygun olan nedir? Ölüm yakın bir zamanda gerçekleşmişse acı ve üzüntü duymak uygundur. Bu duygular bizi ölmüş kişiden ayırır. Belki ölmüş kişiye yardımı olur; onları özgürleştirir.

Ölmüş kişi için yararlı olacak şekilde nasıl yas tutalım? Onlardan edindiğimiz güzel şeylere baktığımızda ve onlara: "Teşekkür ederim. Senden aldıklarımı çok değerli sayıyorum ve onları iyilik amaçlı kullanacağım" dediğimiz zaman, ölmüş kişiler bizi serbest bırakabilirler çünkü bize verdiklerinin, içimizde devam ettiğini görürler. Bu sözler bir amaca hizmet etmiştir.

Bu bir yoludur. Ama çoğu zaman ölmüş kişiler için üzüntümüz sürer. Onlara yönelik içimizde duyduğumuz kırgınlık bir türlü bitmez. Bize gelen birçok danışan, çok zaman önce ölmüş olsalar da anne babalarına hâlâ kırgındır. Bu yüzden yaşayan kişi,

ölüye bağlı kalır. Ölmüş kişilere, beklentilerimiz ve isteklerimizle sıkıca tutunduğumuz için onlar belki huzur bulamazlar.

Burada çözüm nedir? Onlara: "Geçmişte her ne yaşandıysa benim için önemliydi" deriz. Bu doğrudur çünkü geçmişte yaşananlar, kabul ettiğimizde ve razı olduğumuzda bizim için bir güç kaynağı olur. Geçmişte yaşananlar artık daha değerli, hatta paha biçilmez olur. Oysa geçmişi reddettiğimizde geçmiş, bizim için bir külfete dönüşür. Yani barış hâlinde olmadığımız ölmüş kişiler varsa ve hala onlardan istediğimiz bir şey varsa onlara, "Teşekkür ederim" deriz. O dakika geçmişteki her şey çok değerli bir hazineye dönüşür.

Kendilerine yanlış davrandığımız, belki de fiziksel olarak zarar verdiğimiz ya da hayatlarında kötü bir şeye sebep olduğumuz için ölümünden suçluluk duyduğumuz kişiler de vardır. Üzerimizde hakka sahip oldukları için biz onlara, onlar da bize bağımlı kalır.

Tabiî bu sadece bir imge midir yoksa gerçekten böyle midir bilemeyiz. Ama bu imgenin, üzerimizde iyi etkileri olabilir, örneğin kendisine borçlu olduğumuz ölmüş kişiyle sevgi teması kurduğumuzda ve ona, "Özür dilerim. Telafi edebileceğim bir şey varsa bunu yapmak istiyorum" dediğimizde bu bizi olumlu etkiler. Bazı durumlarda bu kişinin çocukları için iyi bir şeyler yapabiliriz. Bunu kabul ettiğimizde ve kendimizi buna adadığımızda biz ölmüş kişiyi, o da bizi bırakabilir.

Ama bazen başkalarına öyle adaletsiz şeyler yapar ve onları öyle yanıltırız ki, ölümlerine neden olmak gibi, ruhlarında ve bedenlerinde tamiri mümkün olmayan öyle yaralar açarız ki bu yanlışı düzeltemeyiz. Hatta ölümü hak ettiğimizi bile düşünürüz.

Bununla nasıl baş ederiz? Onlara: "Suçumun ne kadar büyük olduğunu biliyorum. Bunu unutmayacağım. Bundan, kefaret ödeyerek kurtulmaya çalışmayacağım. Bunu unutmayacağım için içimde bir güç buluyorum. Bu güçle senin adına iyi şeyler yapa-

cağım" deriz. Ardından ölmüş kişi bizimle uzlaşır. Bizi, bizden bir şey istemeden bırakır, biz de onları huzur içinde bırakırız.

Yardımcılar için bu ne anlama gelir? Yardımcılar olarak hep ölmüş kişilere bakarız. Danışanın ve ailenin yaşayan üyelerinin ötesine, ölülerine bakarız. Onlara saygı duyar, söyleyeceklerini dinler ve danışana iletiriz. Danışanlara ölülerle ilgili şeyleri açıklığa kavuşturmalarında yardımcı oluruz, böylelikle onların da özgürleşmesini sağlarız.

Yardımcılar ve psikoterapistler olarak eğitimlerde öğrendiklerimiz böyle bir görev karşısında başarısız olur. Başka bir şeye daha ihtiyaç duyarız; kendimizi bu güce açarsak derinliği, enginliği ve gücü içimizde hissederiz.

Çözüme dönük eylem

Bir danışan neden kaderinden ya da anne ve babasından şikâyet eder? Ne yapmaya çalışır? Başkasının kendisine acımasını ve kendisi yerine hareket etmesini ister. Böyle bir isteğe uymak, bizleri hiçbir zaman başarıya götürmez.

Kişi yine de bu şikâyetlerle başka bir şekilde başa çıkabilir. Danışan kaderinden ya da anne babasından şikâyet ettiğinde onun meseleyi anlatmasına izin verir, hatta " Peki tam olarak ne oldu?" diyerek daha çok ayrıntı isteriz. Sonra tüm hikâyeyi dinlemeye başlarız. Ardından: "Anne babanı serbest bırakmak ve kendi olanaklarınla bir şeyi başarmak için iyi bir fırsat geçmemiş mi eline? Senin yaptığın şeyi senin durumundaki başka birileri yapsaydı başarılı olamazlardı çünkü onlarda sendeki güç yok" deriz.

İnsanların başına ne gelirse gelsin, bununla ilgili bir şey yaptıkları zaman, bu uğraş onlara büyümeleri için güç verir. İnsanların geçmişinde yaşananlar, bundan kaynaklanan eylemler için onlara güç verir ve bu eylemler içinde geçmiş yücelir. Bu yüzden, yardımcı, danışanın söylediği her şeyin içinde bir büyüme potansiyeli ve eylemde bulunmasını sağlayacak bir yol arar.

***

İnlemeye ve sızlanmaya devam eden bir danışan ile çalışmaya devam etmek, yararlı değildir. Bu danışana yapabileceğiniz en büyük yardım ona, "Bu benim için çok tehlikeli" demenizdir.

Şikâyet eden ve sızlanan biri tehlikelidir. Bir süre sonra, bu kişiyle çalışmayı reddedebilirsiniz. Kimse bu tip bir danışandan daha saldırgan olamaz, bu yüzden şimdiden kendinizi savunmaya alın.

İstedikleri yapılmayan ve bu yüzden hayal kırıklığı yaşayan danışanlar tarafından suçlanan ve eleştirilen terapistler vardır. Bu tip danışanlar suçlamada bulunarak nihayet bir eyleme geçtikleri için kendilerini iyi hissetseler de bu durum aslında onların iyiliğine değildir.

***

Yardımcı, düşüncesiz ve sorumsuz yardımla veya danışanın kaderinden üstün olduğu tutumuyla bir ölüm kalım meselesine yaklaştığında ruhunu ve bedenini tehlikeye atar. Kimse kendine ve danışana zarar vermeksizin Tanrı'yı oynayamaz.

Korku

Danışanlara zarar verecek riskli şeyler söyledim diye birkaç kez suçlandım. Burada çok farklı bir bakış açım var. Bir terapist, danışana zarar veremez. Danışanı öldürmedikten sonra yardımcı ona nasıl zarar verebilir ki? Bir terapist danışanına nasıl zarar verir? Hepimiz istediğimiz şeyi yapmakta özgürüz. Yardımcı danışanına zarar verecek bir şey yaptığı izlenimi uyandırdığı zaman, danışan bunun bu şekilde olmasını istemiştir. Böyle danışanlar bunun olmasını ister ama sorumluluk almaktan da kaçınır. Gerçekten de bir terapist, bir yetişkine zarar veremez. Ben bir şeyi yanlış söylediğimde herkes bunu farklı görmekte serbesttir.

Ama bir yardımcı benimki gibi yol aldığı zaman, bazı insanların, "Bu olmamalı, imkânsız bir şey bu" diyeceklerini bilmeli-

dir. Bazıları terapisti, görevini kötüye kullanmakla bile suçlayabilir. Yardımcı, korkuya boyun eğdiği zaman ne olur? Algıda netliği kaybeder ve insanlar bu yardımcıya artık güvenemezler.

Bu işi yaparken böyle bir korkuyu arkanızda bırakmış olmanız önemlidir. Bu korkuya teslim olan yardımcı, bir çocuğa dönüşür veya danışanına bir anne ya da baba olarak korku işlemeye başlar. Böyle bir durumda algımıza güvenmek, güce ve bunu ifade edecek cesarete sahip olmayı gerektirir.

Şimdi kendinizi sınayın, bir şeyi benim söylediğimden farklı algılayıp algılamadığınızı ve algıladığınız şeyi söyleyecek cesarete sahip olup olmadığınızı sorgulayın.

Dikkat

Varlığımız pek güvende değildir. Hayatımızda hiçbir şey açıkça tanımlanmamıştır. Sınırlar belirsizdir ve zaman zaman kendimizi kaybedebiliriz. Psikolojik dengemiz tutarsızdır. İnsanların ilaçlar ve özel egzersizlerle, ruhani sınırlarının ötesine geçme çabaları tehlikelidir. Güvenliğimizi tehlikeye atacak şeyler yapmadığımız sürece her şey yolundadır.

Nehir

Gözleriniz kapayın. Elinizdekileri bir kenara bırakın ki dikkatiniz dağılmasın. Kendinize odaklanın, içinizden çıkanlara ışık tutun ve kendini göstermesine izin verin. Hiçbir şey istemeden, ona korkusuzca bakın. Dünyayı yeni gören bir çocuk gibi rahat konuşun. Sözcükleri ve tanımlamaları henüz bilmeyen, adını duymadığı bir kuşun cıvıltısını dinleyen bir çocuk, doğayla herkesten daha çabuk iletişime geçer.

Ruh, bir nehir gibidir. Bu nehre adımınızı attığınız gibi, sizi alıp götürmesine izin veririsiniz. Nereye aktığını bilmeden güvenle sürükleniriz. Kendimizi onun korumasına bırakırız.

Bireylerle çalışacağım zaman sadece onlarla değil, hepinizle çalışmış olurum. Kişilerde ortaya çıkan, insani nitelikler hepimi-

zi ilgilendirir. Ruhumuza derinden tesir ederler ve onlarla yaşam dediğimiz nehirde birlikte yüzeriz.

Denkler Arasında Yardım

Üstünde ve altında

Freudçu yaklaşımda psikoterapi ve tüm dalları; temel varsayım olarak tıbbi modeli alır: Bir tarafta hasta, bir tarafta doktor, biri yardıma muhtaç, diğeri bu kişiye neyin yardımcı olacağını söyleyen uzman bir yardımcı. Bu varsayım, belirli bir ilişkiyle sonuçlanır. Fiziksel olarak hasta ile doktor arasındaki ilişki bir yere kadar geçerli ve mantıklı bir modeldir. Peki, aynısı psikoterapi için de geçerli midir?

Bu yaklaşımı kullandığımda danışan, terapinin sonunda başlangıçtakinden daha gelişmiş midir yoksa gerilemiş midir? Terapi, büyümesini desteklemiş midir yoksa onu daha da çocuksu bir konuma mı indirgemiştir?

Eyleme geçmek

Her danışana eşit davranırım ve kendini yardıma muhtaç biriymiş gibi tanıtan kişiyle çalışmayı reddederim. Kişi yardıma tabii ki muhtaçtır ama burada önemli olan, onun eylemde bulunmaya istekli olup olmadığıdır. Birey, eğer eyleme geçmeye istekliyse ve kendine yol gösterecek birini arıyorsa ona yardım edebilirim. O zaman benim yardımımla bana bağımlı olmaz ve kendi başına hareket edebilir.

Sızlanmak

Kişi kötü geçen gençlik yılları için sızlandığı zaman eyleme geçmek istiyor mudur? Bunları bana anlatma nedeni bir bahane aramaktır, eyleme geçmek değil. Böyle bir danışana yardım etmek için sarf edeceğim tüm enerji boş yere olabilir. Kişinin bü-

yümesini sağlayacak ruh hareketiyle uyumlu davranma hevesi engellenmiştir. Bu yüzden, her şeyden önce bu kişiyle çalışıp çalışamayacağımı değerlendiririm.

Olaylar

Burada kabul edilmesi gereken en temel şey, insanların bugünkü kişiliklerinin altında, ailelerinde yaşanan ve tüm hayatlarını etkileyen olayların yattığıdır. Örneğin, ailede birinin genç yaşta ölmesi aileyi altüst eder. Ya da bir çocuk evlatlık verilmiş; bir cinayet, suç ya da bir başka ciddi olay yaşanmışsa sistem bozulur.

Bu gibi olaylar, danışanın şimdiki aile sisteminde de yaşanmış; yani danışan, danışanın eşi ya da çocuklarının başına gelmiş olabileceği gibi danışanın babası, annesi, kardeşleri ya da daha önceki kuşak üyelerinde de olmuş olabilir. Bu gibi belirleyici olaylar birkaç ya da birçok kuşak öncesine kadar geriye gidebilir.

Bu yüzden bir danışan benimle çalışmak istediğinde ona ilk sorum: "Ne oldu?" olur. Bu sorunun yanıtı üç cümlede verilebilir. Duyguları işe karıştırmaya ya da anne babanın nasıl insanlar olduklarını bilmeye gerek yoktur. Bunlar sadece akıl karıştırır. Önemli olan belirleyici olaylardır.

İçsel Aile Konstelasyonları

Bazen aile konstelasyonları boyutsal olarak gerçekleşmez, daha çok içsel bir süreç olarak kalır. Bir seminerde bir adam bana yaklaşmıştı. Bir şeyler yüzünden bunaldığı çok belliydi. Ona gözlerini kapamasını söyledim ve ruhumda bir konstelasyona başladım.

Geri çekildim ve onu kendi ruhuyla baş başa bıraktım. Annesine, babasına, kardeşlerine ve atalarına baktım. Aile üyelerinin kaderlerine baktım ve önlerinde saygıyla eğildim. Adamın geldiği yerin çok ötesine baktım.

Ona hiçbir şey sormadım, hiçbir şey söylemedim. Ait olduğu yerde herhangi bir müdahaleden uzak, tek başınaydı. Bu yüzden, içinden önemli duygular çıkmasına izin verdim. Ruhu ona yol gösteriyordu. Birden her şey açığa çıktı; küçük bir çocuktu ve o yaşta başından önemli bir şey geçmişti. Sonra onu bir anne gibi kollarıma aldım. Benimle güvendeydi. Ardından onu meraklı bakışlardan korumak için elimi yüzüne koydum.

Ardından içindeki öfkeyi görebildik. Terk edilmiş bir çocuğun öfkesiydi bu. Bu yüzden onu daha da kendime doğru çektim. Kürek kemiklerinin ortasına yumruğumla vurdum. Neden mi? Çünkü onunla uyum içerisindeydim. Birden bunun gerekli olduğunu hissettim. Üzerindeki etkisini hemen gördük. Yaptığımın doğru olduğunu gösterdi bana.

Yüksek sesle bağırdığında, ses çıkarmadan nefes almasını söyledim. Çığlık atmak ve bağırmak çoğu zaman bir direniştir. Nefesi sakinleştiğinde ruhuyla daha derin bir temasa geçti. Bir süre sonra, bunun şimdilik yeterli olduğunu, yaşadığıyla başa çıkmak için ruhunun zamana ihtiyacı olduğunu hissettim.

Devretme yoluyla yardım etme

Böyle bir çalışmada konstelasyonla dışarıdan yapmaya çalıştığımız şey, bazen çoktan içimizde gerçekleşmektedir. Bu hareketler ruhtan gelir. Yüz ifadeleri ve danışanın hareketleri bir şeyin nerede tıkandığını söyler. Sonra danışana engelin üstesinden yavaş yavaş gelmesi için yardım ederiz.

Konstelasyon çalışmasında bir çözüm ararız. Çözüm bulunduğunda danışan da bir şeyler yapmalıdır.

İyileştirme işlemi burada ruhun hareketleriyle aynı anda ortaya çıkar. Esas işlem zaten o anda orada gerçekleşmekte ya da başlamaktadır. Bu işlem daha da derinlere iner. Aynı zamanda her şey kişinin ruhunda kalır. Dışarıdan müdahale olmaz. Yardımcı, herkesin kaderine büyük saygı gösterir.

Ana akım yardım paradigmalarında, çokça dıştan müdahale görürsünüz. Gerekçesi ne olursa olsun, ruhun içinde ne olduğuna aldırmadan böyle müdahaleler yapmakta bir sakınca görülmez.

Bazen yardım etmek isteriz çünkü danışan bir şeyi, belli bir şekilde söylediği için biz de buna cevap vermek isteriz. Ama danışanın söylediği şey, gerçek mesele karşısındaki direnişi ifade eder. Bu yüzden bu kadar çabuk müdahale edersek gerçekten de esas önemli olan şeyle ilgisi olmayan tehlikeli bir oyunu göze almış oluruz.

Bu yüzden burada dikkatli olmalı, yardım etme yaklaşımları arasındaki farkı algılamalıyız. "Neyi yapabiliriz, neyi yapamayız?" sorusuna kendi ruhumuzun vereceği yanıtı dinlemeli ve yavaş yavaş bu yanıtla uyum içinde davranmayı öğrenmeliyiz.

Nasıl fenomenolojik yoldaki içgörü, devrederek kazanılırsa bu tür yardım etme de aynı şekilde devretme yöntemiyle gerçekleşir.

Su yüzüne çıkan gerçek

Bu çalışma, terapistin gerçekleştirdiği çalışma sayısıyla değil, terapistin katılımcıların yardımıyla su yüzüne çıkardığı gerçeklerle ilgilidir. Saklı şey su yüzüne çıktığında çalışma görevini yerine getirmiştir. Önemli kısım geçilmiştir. Gerisi ruh tarafından gerçekleştirilir ve bu da zaman alır. Yardımcıya daha fazla gerek kalmaz. Tam tersine, yardımcı daha fazla yardım ederse bir başka ruh ile çatışır.

Kader

Çalışmalarımızda özel bir kadere sahip birçok insanla tanışırız. Mesele bu kaderle nasıl boğuşacağımız, onu nasıl kabul edeceğimiz ve ona nasıl razı geleceğimizdir. Bu kaderin ne zaman kaçınılmaz olduğunu, kendisiyle uyum içindeyken birilerine yardım etmek için bize bir şeyler sunduğunu ne ölçüde anlayabiliyoruz?

Kişisel özgürlüğün kapsamı

Çalışmalarımızda, bize gelen bazı insanları kolayca yargılamaya başlarız. Burada kişinin istediğini yapmakta, hayat şartları içinde kendine uygun bir yer bulmakta ve bunu sadece kendisi gerçekten istediğinde değiştirmekte özgür olduğunu kabul etmeliyiz. Aile konstelasyonları aracılığıyla kişisel özgürlük alanının oldukça küçük olduğu içgörüsünü kazanırız. Özgürlük düşüncesi küçücük yüzeysel bir şeye dönüşür, hafif bir yük hâline gelir.

Kaderimiz olan ailemiz

Her şeyden önce, kader, sonraki kuşakların kaderini belirleyecek olayların yaşandığı belirli bir aileye ait olduğumuz anlamına gelir. Kader ya da kaderin belirledikleri, aile üyelerinin ailelerine olan bağlılığı ile anlaşılır. Örneğin, bir intiharın yaşandığı bir ailede, bunun sonraki kuşaklarda devam eden etkileri olur ve ailedeki diğer bireyler de intiharla ya da başka yollarla ölme isteği taşıyabilir. Araştırma yaparak kuşaklar önce birinin kendini öldürmek istemiş olduğunu ama öldüremediğini de ortaya çıkarabiliriz. Bitmemiş bir mesele, gelecek kuşaklara da taşınır. Aile üyeleri bu tamamlanmamış mesele yüzünden nedenini bilmeden bir yükümlülük hissedebilir. Şizofreni hastalığının altında çoğu zaman şizofren kişinin, bir katili ve kurbanı temsil ettiği gerçeği yatmaktadır.

Böyle bir duruma yakalanmış biriyle çalışırken cesaret vermek ya da yalvarmak işe yaramaz. Danışanın geçmişinde, bu kaderin nerede harekete geçtiğini bulmamız gerekir. Bu sorunun kişinin özgür iradesinin çok daha ötesinde olduğunu varsayarsak onunla kolaylıkla ilişki kurabiliriz. "Bunun nereden geldiğine, nereden kaynaklandığına bakalım" dediğimiz zaman, danışan anında üzerindeki yükün hafiflediğini hisseder. Bu bile tek başına yardımcı olur.

Nesiller

Dan van Kampenhout, kitabı *Şifa Dışarıdan Gelir*'de, tekrarlanan durumların nasıl gün yüzüne çıkartılabileceğini ayrıntılarıyla anlatır. Önce bir danışanı konumlandırırsınız. Sonra anne ve babanın kuşağından bir temsilciyi onun arkasına, ardından da büyük anne ve büyük babaya ait bir temsilciyi konumlandırırsınız. Bu şekilde pek çok kuşağı; belki sekiz, belki de on kuşağı, hatta daha fazlasını bile konumlandırabilirsiniz. Yeteri kadar beklediğinizde katılımcıların tepkilerine bakarak belirleyici olayın hangi kuşakta meydana geldiğini söyleyebilirsiniz.

Bir başka yaklaşım, danışanın atalarının hizalandığı yerde yavaşça yürümesini ve her bir kuşakta neler olup bittiğini anlamasını sağlamaktır.

Belirleyici hareket her zaman bir cinayettir. Bu tip taşınması zor kaderlerin, aile içindeki bir cinayetten kaynaklandığına çok kez tanıklık ettim. Kimi zaman hem katil hem de kurban, danışanın ailesindendir ve en ağır durum budur. Bazen de katil ve kurban ayrı ailelerden gelmektedir.

Kuşaklara indikçe huzursuzlaşan ya da bakışlarını yere indirmiş birini görebilirsiniz. Belirleyici olayın yaşandığı kuşak budur. Kurbanı temsil eden kişi, huzursuzlaşan kişinin önünde yatar, böylece kurban ve suçlu birbirleriyle temas kurar. Tabii ki bizler ne olduğunu bilemeyiz, zaten bilmemiz de gerekmez. Sadece bir şeyler olduğuna tanık oluruz. Bu noktada genelde kurbanla suçlu arasında, onları bir araya getirecek bir şey yaşanır, örneğin suçlu kurbanın yanına uzanır. Böyle bir şey yaşandığında, olayın ardından dünyaya gelmiş kuşaklarda da rahatlama belirtileri görebiliriz. Danışan da bunu görür. Bu kısa ve basit bir yöntemdir, uzun araştırmalara gereksinim bırakmaz. Sonuçları, yararlılığını kanıtlar.

Bazen kader çok büyük olduğu için hiçbir şey yapılamaz. Belki de bu kadar büyük bir kaderi çözecek içgörülere erişemeyiz.

Ama şimdi size çözümün, sürpriz bir biçimde ortaya çıktığı bir olaydan bahsetmek istiyorum.

İyileştirici güç

Tayvan'da şizofren bir annesi olan bir katılımcı vardı. Danışanın dört kızını konumlandırdıktan sonra içlerinden biri, garip davranmaya başladı.

Danışana ailesinde herhangi özel bir durumu olup olmadığını sordum. Danışan büyük dedesinin, kendi kardeşi tarafından öldürüldüğünü hatırladı. Büyük dede ile kardeşini karşı karşıya getirdim ama büyük dedenin kardeşi, sadece bir suçlu gibi değil, aynı zamanda bir kurban gibi de davranıyordu. Sonra annelerini, yani büyük anneyi de konumlandırdım ve katılımcıların tepkilerinden, gerçek suçlunun o olduğunu, kardeşi kardeşe karşı kışkırttığını anladık. Büyük dedenin kardeşi allak bullak oldu, çünkü hem suçlunun hem de kurbanın enerjisini içinde hissetmişti. Kardeşine ve annesine yaslanmasını sağladım ve birden erkek kardeşin tüm karmaşası çözüldü.

Sonra aynısını tüm kuşaklarda yaptım. Herkes arkasında duran kişiye yaslandı. Danışanın annesi de dâhil, herkesin aklındaki bulanıklık sona erdi. Ama danışanın kızının kafa karışıklığı sürüyordu. Ona hiçbir şekilde yardım edecek bir yol bulamadım. Çaresizlik içinde onu büyük ninenin yanına götürdüm. Büyük nine onu kollarına aldı, kız da rahatladı. Sonunda şifa gücü sistem içindeki kadın katilden geldi.

Büyük kader

Bazen bir şeyi yapmaya iznimiz olup olmadığını bilmeyiz. Yardımcılar olarak o zaman kadere boyun eğeriz. Hiçbir şey yapamayacağımız su yüzüne çıktığı zaman açık açık: "Burada yapabileceğim hiçbir şey yok"deriz. O zaman yönetimi kader ele alır.

Kader, şüphesiz burada büyük ruhun egemen olması anlamına da gelir. Bazen çözümler bu şekilde doğar. Bir çözüm belirtisi yoksa örneğin, birinin intihar edeceğini gördüğümüzde ve elimizden bir şey gelmediği zaman, bu o kişinin ruhu için kötü müdür? Bu yargıda bulunmaya hakkımız var mıdır? Belki de büyüklük, sevgi ve memnuniyet duygusu kendisini bu hareketle ifade ediyordur. Bu bakımdan yardımcılar olarak bizler böyle bir kadere teslim olmayı ve onun bizden baskın çıktığını kabul etmeyi isteriz. O zaman soğukkanlılığımızı korur ve yardım için kendimizi toplarız.

Erken ölüm

Aynı durum ölüm için de geçerlidir. Birinin genç, hatta doğmadan önce ölmesi ya da yaşlı ölmesi bir fark yaratır mı?

Yakın zamanda kendimi ailemdeki ölülere tanıttığım bir alıştırma yaptım. Annemin ailesinde 5 kişi genç yaşta ölmüş. Kendimi bu çocuklara tanıttım. Kendimde, onlardan gelen çok büyük bir güç hissettim.

Ölüler bu dünyadan göçüp gitmezler. Onları kabul ettiğimiz ve kendimizi onlara tanıttığımız zaman, onlardan bize yarar gelir. Ölüler kendilerini bir şeyleri kaçırıyor gibi hisseder mi? Onlarla bağlantı kurduğumda benim aracılığımla etkilerini sürdürürler ve bununla teselli bulurlar mı? Bilmiyoruz. Bu nedenle hayatın ve ölümün gerçekliğini olduğu gibi kabul ederiz.

Yardımla ilgili daha fazla kaynak için Ek A'ya başvurabilirsiniz.

Ruhani Aile Konstelasyonları

Giriş

Ruhani aile konstelasyonlarında neler yenidir?

1. İçsel tutum.
   Konstelasyon lideri, her aşamada bir ruhani zihin hareketinin yol göstermesine teslim olur. Hareket, kiminle çalışabileceğimiz, ne kadar ileri gidebileceğimiz ve ne zaman durmamız gerektiği konusunda bize yol gösterir.

2. Herkese ve her şeye olduğu gibi rıza göstermek, onları saymak, sevmek ve yargılamamak.

3. Endişe ve tasadan uzak olmak; kaderleri ve suçları her ne olursa olsun, herkesin ve her şeyin bu ruh hareketi tarafından yönlendirildiğini kabul ettiğimiz için endişe ve tasadan uzak oluruz.

4. Peşin hükümlü olmamak
   Yardımcı ya da danışan için doğru ya da yanlış zannedilen şeyler için peşin hükümlü olmamak gerekir. Bu yüzden yardımcı,

içgörü ya da kesin gözlemlerden gelen talimat ya da ruh hareketleriyle uyumlu olarak gönderilen her işarete açıktır.

Felsefe

Bu çalışmada biraz, insanların davranışının altında yatanlarla, acılarının ve mutluluklarının üzerinde durdum. Biraz felsefe yapmış oldum ama başka bir şeyle uyumdan gelen özel bir çeşit felsefe.

Felsefe aslında nedir? Felsefe nesnelere bakar, onları yakından inceler ve kendini tüm olgulara açar. Bilgelik âşıkları (felsefecinin tanımıdır) kendilerini bu olgulara açar ve bu olgu zenginliğinden, esas şeyin anlık görüntüleri ortaya çıkar.

Felsefe, yüzeysel görüntünün ardındaki esası birden görmek demektir. Esas olanı görebildiğimiz, temel içgörümüzün olduğu yerde ve nesnelerin doğasındaki şeyleri anladığımızda harekete geçmeye kadir ve mecbur oluruz. Böyle bir içgörü uygulamaya geçmelidir, geçmezse boşa gider. Uygulamaya geçit vermeyen içgörü, esas içgörü değildir.

Ruhani aile konstelasyonları, bu içgörünün fenomenolojik süreci temelinde mümkün olur. Bu bağlamda, ruhani aile konstelasyonlarının içgörülerini uygulayan yardımcının tutumu, bir felsefecinin tutumuna benzer. Yardımcı herhangi bir niyet gütmeden ve korku duymadan, önceki deneyimlerden yardım almadan, kendini olduğu gibi, görünene bırakır ve içini bomboş bırakır. Sonra tıpkı bir şimşek çakması gibi, bir sonraki adım ortaya çıkar. Bu adım izlenmelidir. Ardından kişi yine ne yapacağını bilemez çünkü içgörü asla tamamlanmayan bir şeydir.

Esas içgörü, asla genel gerçek değildir, sadece bir sonraki adımda yapılması gerekenlere ilişkin işaretlerdir. Bu adım izlendiğinde diziliş yine başlar. Yardımcı bir sonraki adımın kendisine gösterilmesini bekler. Bu şekilde işin iç yüzü, aralıksız uyum içerisinde, sonsuz bir yaratıcılıkla ortaya çıkar.

Beden

Burada yaratıcı çalışmasını ortaya koyan nedir? Size bunu daha iyi anlamanız için kısa bir örnek vereceğim. Canlı olan her şey gibi bedenimiz de her şeyi bir arada tutan ve beraberinde yeni bir şeyler getiren yaratıcı bir güç tarafından yönetilir. Biz bu yaratıcı gücü, ruh olarak biliriz. Beden yaşar, çünkü ruh ona can verir. Bedenin yaşamı belli düzenleri izler. Tüm canlılar önceden takdir edilmiş bir düzene göre ortaya çıkarlar. Ama bu düzen, tıpkı diğer tüm canlılar gibi bir evrim içinde olduğundan, sabit değildir. Yine de sabit olan bir şey vardır ve bu sabit yapı, fiziksel dünyadan gelemez; fiziksel dünyanın üstündeki bir dünyadan, belli bir düzene bağlı kalmayan başka bir yerden gelmek zorundadır.

Ruh

Ruhun bedene ve yaşayan tüm canlılara ruh vermesini sağlayan ve onları hareket ettiren güç de düzene bağlıdır. Bu düzenlerden biri de ruhun, dışlamayı hoş görmemesidir. Ruh için sabit düzen budur ve ruhun içinden kendi başına ortaya çıkamaz. Ruhtan daha üstün bir şeyden çıkması gerekir.

İnsan ruhu

İnsan ruhu, ruhun da üstündedir. Ruhun en belirgin özelliği sınırsız olmasıdır. Örneğin, ruhumuzla göz açıp kapayana kadar en uzak yıldızlara ulaşır ya da çok uzağımızdaki biriyle bağlantı kurarız.

Bu bakımdan ruhumuz için kısıtlamalar yoktur ama yine de insan ruhu da düzenlerin üstünde değildir, düzenlere bağlıdır. Örneğin düşüncelerimiz, sebep sonuç, mekân zaman gibi kategorilerle sınırlıdır. İnsan ruhu aynı zamanda bazı mantık kurallarına da uymalıdır. Bu kurallar ve düzenler ruhumuz için sabitlenmiş koşullardır. Sadece bu yapılar içinde düşünebiliriz. O zaman

bu düzenleri koyan ve bunların işlemesini sağlayan, insan ruhunun da üstünde bir şey olması gereklidir.

Yaratıcı ruh

Her şey hareket hâlindedir, yaratıcı bir hareket içindedir. Bunun ardında, durmadan yorulmadan yaratan, sınırsız bir şekilde yaratıcı bir güç vardır. Bu gerçek güçtür.

İçimiz boşken gerçek varoluş nedenimize ve kaynağımıza, işte bu yaratıcı gücümüze yaklaşırız. Bu kaynak sadece bize ait değildir, her birimizin ve bir bütün hâlinde dünyanın kaynağıdır. Bu kaynağın yakınlığını hissettiğimde, diğer tüm insanlarla yakınlık hissederim. Bu yakınlık içinde derinlere indiğim zaman, kişisel varlığım dışındaki hiçbirşeyi etkilemeye çalışmam. Kökenim, herkesin kökeni ile birlikte işler çünkü bizlere benzeyen herkes için bir tek köken vardır. Yaratıcı insan kapasitemiz bu yaklaşımdan ve bu tür bir bağlılıktan gelir. Bu yüzden ruhani aile konstelasyonları, yaratıcı etkisini aynı kaynaktan kazanır. Buradaki çalışmamız için esas önkoşul budur. Bu yüzden, bu çalışmayı içgörü yaklaşımında en azından biraz ilerleme kaydettiğimizde ve bu felsefeyle bir bütün olduğumuzda yapabiliriz. O zaman bu çalışmaya hazır oluruz.

Tabiî ki bunun adı psikoterapi değildir çünkü bu çalışma onun da ötesine geçer. Uygulamalı felsefe ve hayat okulu olur. Bunu psikoterapinin kategorilerine oturtmak istediğimizde avuçlarımızın arasından su gibi akıp gider. Hep birlikte bir fırsatı kaçırmış oluruz.

Ruhani Aile Konstelasyonları

Ruhani aile konstelasyonu bir ailenin üyelerinin konumlandırılmasıyla ilgili süreci tanımlar. Bir danışan, annesi, babası, kardeşleri ve kendisi gibi önemli aile bireylerini temsil etmek üzere

bir grup içinden temsilciler seçer, ardından bu kişileri birbirlerine olan uzaklıklarına göre konumlandırır. Hepsi bu kadardır.

Ruhani alan

Ardından katılımcılar, hakkında bir şey bilmeden, aniden temsil ettikleri kişiler gibi hissetmeye başlarlar. Yani aile konstelasyonu, bize daha büyük bir bütünle, ruhani bir alanla bağımız olduğunu gösterir. Bu ruhani alanda ölüler de dâhil, bir ailenin bütün bireyleri yer alır ve herkes birbiriyle uyum içerisindedir. Hepsi birbiriyle ilişki kurabilir ve hepsi de bilinçli olmasına gerek olmadan, davranışları ve duyguları aracılığıyla birbiriyle ilişki kurar. Bu bağların derinliği zamanla aile konstelasyonlarında su yüzüne çıkar.

Aile konstelasyonlarında bu ruhani alanla ilgili içgörü sahibi de oluruz. Ruhani alanın, bütün aile bireylerini ve kader bağıyla bağlanmış diğer kişileri gözleyen, ortak bir ruhu vardır. Bu ruh belli kuralları izler ve üyeleri, geniş kapsamlı sonuçlarıyla kendine uymaya mecbur eder.

Bir anlamda aile konstelasyonu süreci, bir aileyi konumlandırarak yüzeysel olarak öğrenilebilir ve etkileri anında gözlemlenebilir.

Peki bu durum, kolaylaştırıcıya her şeyi kapsayan bu ruhani alanda yardımcı olacak içgörüyü kazandırır mı?

En iyi çözümü ve şifayı beraberinde getiren yaklaşımın önkoşulu, ruhani alanla ilgili bilgi sahibi olmaktır. Ruhani alanın kurallarını ve kuşaklara yayılacak olası etkilerini anlamak, bu çalışmanın en önemli kısmıdır.

Ruhani zihnin hareketleri

Aile konstelasyonu biçiminde hareket edersek, bir süre sonra bizleri ayıran bir çizgiye varırız. Bu tip aile konstelasyonlarının sınırları vardır ve bu sınır bizleri daha kapsamlı, tamamen

farklı, ufuk açıcı bir ruhani düzeye yükselmeye iter. Bu ruhani âlemde, başka bir gücün etkisine gireriz. Bu güç bizi yönlendirir. Ama artık yolumuza eskisi gibi devam edemeyiz; çok daha kısıtlanırız. Bu ruhani gücün hareketlerini algılar, kabul eder ve ruhta, bizlerin düşüncelerinden bambaşka bir şeyleri harekete geçirdiğini görürüz. Her şeyi bir araya toplar, herhangi bir müdahaleden kaçınır ve kontrolü, bu harekete bırakırız. Tüm yapabileceklerimiz burada biter. Artık "Aile konstelasyonu yapıyorum" diyemeyiz, başka güçlerle uyum hâlinde hareket etmeye başlarız.

Ailenin ruhani alanı

Ailenin ruhani alanı, biyolog Rupert Sheldrake'in sözünü ettiğini morfojenetik alanlara benzetilebilir. Sheldrake, morfojenetik alanlarla ilgili önemli gözlemlerde bulunmuştur. Bu alanlar içeriden değişemez. Bu alanlar içindeki şeyler kendilerini defalarca tekrar eder. Ailenin alanını gözlemleyerek biz de aynısını görürüz.

Alan ve ruh

Alan ve ruh kavramları biraz kafa karıştırıcı gelebilir. Rupert Sheldrake ile yaptığım bir konuşmada kendisi bana, "Alan pek de iyi bir terim değil" demişti.

Bu alanlarda çalışma yürüten ilk kişiler Alman düşünürlerdi. Çalışmaya geçen yüzyılın başında başlayan bu filozoflar, ruhani alanlarla ilgili gözlemlerde bulunmuşlar ve "ruh" sözcüğünü kullanmışlardır. Genel bir ruhtan ve bir dünya ruhundan söz etmişlerdir. Ancak ruh sözcüğü, bilimde pek de geçerli olarak kabul edilmemiş, bunun yerine "alan" sözcüğü seçilmiştir.

Ruhani bir alanın belli düzenleri izlediğini, sürekli hareket hâlinde olduğunu ve bu hareketlerle bir şeyler amaçladığım gözlemleriz. Amaçlar ve niyetler, bilinç olmadan var olamazlar. Bir alanın bilinci yoktur, o yüzden burada "ruh" terimi daha uygundur. Bu yüzden de ben çoğu zaman büyük bir ruhtan bahsederim.

Aile ruhu

Ama şimdi tereddütlerim var. Bu aile ruhu bu alana yakalanmıştır. Bu alanda, her şey baştan yaşanır. Aile içindeki kaderler tekrar eder. Bir aile üyesi, daha önceki bir bireyin kaderine kilitlendiğinde ve ona göre davranmaya başladığımda, sonraki kuşaktan biri de bu kişiye kilitlenir. Kilitlenmek hiçbir şeyi çözmez.

Rupert Sheldrake, bu aile ruhuna ulaşmak için daha büyük bir şey gerektiğini kabul etmiş, buna ruh demiştir. Birkaç örnek vereceğim, siz de daha iyi anlayacaksınız

Psikanalistler bir alan oluştururlar. Burada hepsinin aynı şekilde davranması gerekir. Bir başka yöntemi kullanan bir psikanalist, alanı tehdit eder ve alan bunun karşısında dışlamayla tepki verebilir. Bunun ötesinde alanın, üyelerinin neyi algılayabileceğini tanımlama işlevi de vardır. Gök bilimciler ve Katolik kilisesi, üyelerine neleri algılamanın ve düşünmenin yasak olduğuyla ilgili kurallar koyar.

Vicdan

Bugüne kadar hiçbir düşünür, vicdan dediğimiz şeyi yakından incelemeye cesaret edememiştir. Kant gibi, diğer düşünürlerin hepsi de bu vicdan karşısında büyülenmiştir. Farklı insanların ve grupların farklı vicdanları olduğunu ve bu vicdanların birbirleriyle uyumdan uzak olduğunu algılayamamışlardır. Hristiyanlıkta vicdan en önemli şey olarak kabul edilir, hatta "Tanrı'nın ruhlarımızdaki sesi" olarak tanımlanır. Bu düşüncenin doğasındaki çelişkiler algılanamaz. Vicdan kavramı etrafında çok güçlü ve geniş bir alan oluşturulmuştur. Kiliseden dışlanmak tüm sonuçlarıyla çok güçlü bir tehdit unsuru oluşturmuştur.

Adalet

Bu konuda adaletle ilgili çok önemli bir içgörüm olmuştu. Adalet çok yüksek bir değer ve en üstün amaç olarak kabul edilir. Pe-

ki, adalet diye bir şey var mıdır? Adaletin tecelli ettiği, başarıya ulaştığı görülmüş müdür? Böyle bir şey yoktur. Adalet sadece bir düşünce olarak, uğruna mücadele ettiğimiz, hatta etmeye zorlandığımız bir ideal olarak vardır. Adalet yerini bulduğu zaman ne olur? Biri öldürülür. Tüm fedakârlıklar adalet için yapılır. Savaşlar adaleti sağlamaya çalışır. Başka ülkeleri işgal eden askerlere, çoğu zaman adaletin yerini bulması için hizmet ettikleri söylenir. Bir saldırganı durdurmak için savaşa giden askerler bile bu tuzağa düşer. Son dünya savaşında birçok Alman kenti, adalet namına intikam için kurban edilmiş, yakılıp yıkılmıştır. İçgüdülerimiz kökleşmiştir ve çoğu zaman yüce ve kibirli değerlerimizin ardına gizlenmiştir.

Birçok dinde Tanrı'nın ya da tanrıların adaleti sağlamasını beklemek kavramının yer alması çok çarpıcıdır. Böyle bir Tanrı neye hizmet eder? Adalete tapmaya. Bununla birlikte Tanrı artık Tanrı değil, aynı zamanda idoldür. Bu çok arkaik kavram, temel değeri sevgi olan dinlerde bile kendine yer bulmuştur. Bu nedenle vicdan dediğimiz şey intikama izin verir ve adına adalet dediğimiz yüce bir değere dönüştürür.

Bu kavramın neden incelenmediği apaçık ortadadır. Sahte tanrısına karşı vicdanı kör olan bu morfojenetik alanda bu algı, bilinçlenene ve berraklaşana kadar yasaklanmıştır.

Böyle birçok alan vardır. Tıbbi alan, büyük başarılarına rağmen bunlardan biridir. Hastalıkların nedenlerine ve iyileştirme yöntemlerine ilişkin birçok içgörü, bir algı yasağı nedeniyle engellenmiştir.

Aile konstelasyonu uzmanları da dâhil birçok terapist, bu alanda çalışır ve sonuç itibarıyla onların da algılayamadıkları şeyler bulunabilir.

Tutsak ruh

Birçok terapist, etraflarında duvar gibi örülmüş, belli bir dünya görüşüne takılırlar. Yeni bir kapı açılmadıkça da bunun

ötesine geçemezler. Bu tutsaklıkla ilgili bir şey söylemek istiyorum. Belli bir psikoterapi okulunun, bir partinin, dinin ya da mesleğin üyesi olanlar, morfojenetik bir alan içindedirler. Rupert Sheldrake bunun üzerinde ayrıntılı bir araştırma yapmıştır.

Morfojenetik alanın tanımı: Bir şeyler belli bir takım modellere göre geliştiğinde, bu modeller bu alanda daha sonra olacakları belirler. Model kendini tekrarlar.

Örneğin, Sigmund Freud belli bir şeyi keşfetmiş ve bunun etrafında bir model, bir dünya görüşü ve bir terapi yaklaşımı geliştirmiştir. Alana sonradan girenlerin yeni içgörülere açık olması ve modeli değiştirmesi zordur çünkü alan, yönetimi eline almıştır. Bu kişiler belirli biçimde düşünür, hareket eder ve bu alanda takılı kalırlar.

Avukatlar da morfojenetik bir alanda yer alır. Bir dine bağlı kişiler, morfojenetik bir alana takılırlar. Morfojenetik alandaki liderler, genellikle aynı şeyi söylerler ve aynı sözcüklerle, aynı konu etrafında dönerler. Siyasi bir partinin liderleri de morfojenetik bir alanın içindedirler.

Bu morfojenetik alan, bir vicdan gibi işler. Üyeler, bir şey hakkında farklı düşünmeye çalışırlarsa kendilerini rahatsız hissedebilir ve korkabilirler, vicdanları rahat etmez.

Aile konstelasyonları morfojenetik bir alan oluşturma olasılığından muaf değildir. Bu alandan tek çıkış yolu, yeniliğe açık olmayı sürdürmek ve dünyaya her gün yeni bir şey keşfeden bir çocuğun gözlerinden bakmaktır.

Bir alan içinde belli bir noktadaki bir hareketi gözlemlediğimiz zaman, orada bir değişim meydana geliyordur.

Fenomonolojik İçgörü Yolu

Aile konstelasyonlarıyla yaşamın iki temel kuralı ve insan ilişkileri su yüzüne çıkar, ruhani bir içgörü olarak gelirler. Ben buna fenomonolojik içgörü yolu diyorum.

İlerleme şekli

Bu içgörü yaklaşımına ulaşabilmek için, iyi bir ruh hâlini elde etme yöntemini açıklamak istiyorum. Bir danışanın sorunu ile ilgilenirken bu içgörü yolunda ilerleyebiliriz. İçgörü yaklaşımı sayesinde bir sonraki adım için gereken içgörüyü bulabiliriz.

Bu yaklaşımı ilk kez nerede kullandığımı size anlatacağım. Bu yolda, vicdanla ilgili gerekli içgörüleri edindim. Vicdanla ilgili içgörülerim ve aynı zamanda hayatın kuralları, aile konstelasyonları için önkoşul olan temel içgörülerdir.

Kendimizi, alıştığımız zihinsel bağlardan uzak tutmalıyız. Bu uzak tutmayı üç adımda gerçekleştirebiliriz:

İçgörü yaklaşımının ilk adımında bu sorunla ilgili daha önce söylenen her şeyi unuturum, söylenmiş ne varsa dışarıda bırakırım.

Aynısını danışanla da yapabiliriz. Danışan ne söylerse söylesin unuturuz, aklımızda tutmaya çalışmayız. Kendimiz ile danışan arasında bir mesafe yaratırız.

Vicdan üzerine düşündüğümde kendimi ona bütünüyle yeni ve bağımsız biçimde açar ve vicdanla ilgili söylen her şeyi unuturum. Böylece ilk mesafeyi koymuş olurum.

İkinci adım kendimi hiçbir niyet gütmeden bir durum, sorun ya da kişiye açmaktır. Kendimi vicdana bu şekilde açtığımda bir şey öğrenmek değil, yalnızca uygulamak isterim. Bu niyet gerçek algı için bir engel oluşturabilir. Bir niyet gütmemek, ikinci mesafeyi yaratır. Vicdanla ilgili içgörülerimin daha sonra geniş kapsamlı etkilerinin olması ise bir diğer konudur. Bu içgörülerin yaşamın ve sevginin tüm alanlarında maksatlı uygulanması, salt algının bir sonucudur.

Şimdi bunu yardım etmeye uygulayalım. Kendimizi, yardım etme niyeti bile gütmeden danışana açarız. Danışana nasıl yararlı olabileceğimizle ilgili düşüncelerden uzaklaşırız.

Şimdi içinize dönün ve bunu gerçekten uyguladığınızda dikkatinizi nasıl yoğunlaştırdığınızı fark edin. Danışanın ne söylediğini unutursunuz ve hiçbir niyet taşımazsınız.

Ama danışan için orada olursunuz. O dakika, içinizde ne büyük bir güç olduğunu hissedebiliyor musunuz? Artık danışanın üzerinizde herhangi bir gücü kalmaz, tamamen konsantrasyon içine girmişsinizdir.

Üçüncü aşama korkusuz olmamızdır. Unutmayı ve niyet taşımamayı tercih ettiğimizde karşımıza neyin çıkacağından, insanların ne söyleyeceğinden korkmayız. En zor olanı da budur. Kendimizi buna adadığımızda ne olduğunu sezinleyebiliriz. Başka türlü bir güç hissederiz içimizde. Ancak bu şekilde yeni bir içgörüye; hiç alışık olmadığımız, belki de bizi ürküten bir içgörüye açık oluruz.

Burada anlattığım şey bir arınma yoludur. Bu yolda temizleniriz. Şimdi bu içgörü yaklaşımındaki belirleyici safhaya geldik. Kendimi, bir durum ya da soruna öylece bıraktığımda, orada önemli olanın ne olduğunu ve konunun özünü bilirim. Esas olan şey bana verilmiştir. Bu şey kendini su yüzüne çıkarır. Yani hiçbir şey yapmadan yüzümüzü bir şeye döneriz. Ardından bir şeyler ortaya çıkar, bize doğru gelir ve kendini gösterir. Böyle bir içgörü, bizi sınırlandırmaz, aksine yeniliklere açıktır.

Bütün sanatlar böylesi bir içgörüden doğar. Hayvanlarla iletişim kurmanın yolu da onlarla uyumu yakalamaktır. Örneğin, at terbiyecisi ata doğru gitmez, at ona gelene kadar saygıyla onu bekler ve belli bir mesafede durur.

Meditasyon: Mesafe

Şimdi sizlerle bir alıştırma yapacağım. Sadece gözlerinizi kapayın. İçimizde, kendisi için bir şey yapmak istediğiniz birini görmeye çalışın. Belki bir danışanı, aileden birini, yardım etmek istediğimiz, onun için endişe duyduğumuz birini ya da bir çocuğu görelim.

Kendimizi bu kişiye, maksat taşımaksızın; endişe, pişmanlık ve korku duymaksızın, ortaya çıkabilecek sonuçlarla ilgili kaygı

duymaksızın, belli bir mesafede durarak açalım. Soğukkanlılığımızı koruyalım.

Bu kişide ve kendimizde bir şeylerin değiştiğini fark edelim. İkimizin de endişenin ötesinde daha büyük bir şeyle nasıl uyum içerisinde olduğumuzu görelim.

Sonra bu kişinin ötesine ve kaderine bakalım. Ardından kaderinin de ötesine, çok uzağa bakalım. Orada olalım, buna yoğunlaşalım.

Söylediğimiz ilk şey, "Evet"; kısa bir sürenin ardından söylediğimiz ikinci sözcük ise "Lütfen" olur.

Bu şekilde ruhani aile konstelasyonlarının neyle ilgili olduğunu anlamaya başlarız ve anlamıyla giderek derinleşen uyumu yakalarız. Bu hareketlere uyarız.

Ruh

Ruh, ayrılmış şeyleri birleştiren ve belli bir yöne yönelten bir güçtür. Örneğin, organlarımız sadece olağan hâlleriyle çalışabilirler çünkü onları yöneten ve bağlayan bir güç vardır. Böylelikle içimizdeki ruhu yaşarız.

Ruh aynı zamanda bir ailenin üyelerini de birleştirir ve onları belli bir yöne yöneltir. Bu da genişlemiş bir ruhtur. Bu ruh, kendisine ait hiçbir şeyin dışlanmasını hoş görmez. Ruhun hareketleri burada da ayrılmış bir şeyi tekrar birleştirmek ister. Bu büyük ruh, aile ruhu, aile konstelasyonundaki temsilcileri etkisi altına alır. Bu ruhun egemenliği altına giren kişiler, daha önce ayrılmış olanları sonunda yeniden bir araya kavuşturan bir yöne doğru harekete geçerler.

Diğer yön

Bazen kavuşmanın nasıl gerçekleşebileceğine dair bir düşüncemiz olabilir ya da deneyimlerimize dayanarak çözümlerin ne-

ler olabileceğini biliriz. Bu düzenler kendilerini aile konstelasyonlarında gösterir ve birçok ailede yaşanan ayrılıkların sona ermesine katkıda bulunurlar.

Ama çok ciddi kilitlenmeler ve özel kaderlerle uğraştığımız zaman ruhun hareketleri, tahmin etmediğimiz ve gitmesini istemediğimiz yönlere gidebilir. Ölüm engellenemez görünüyorsa bu hareketler bazen ölüme sürüklenebilirler ama müdahale etmeden bu harekete güvenirsek hareket çoğu zaman beklenmedik şekilde rotasını değiştirir. Tahmin edemediğimiz ve dilediğimizin ötesinde bir çözüm ortaya çıkabilir. Sonunda daha büyük bir şeye bağlı olduğumuzu fark ederiz ve kendi düşüncelerimiz ve dileklerimiz bu büyük şeyin karşısında anlamsız kalır.

Bazen bu hareketlerle neyin gerçekleştiğini gördüğümüz zaman hareketi daha iyi anlamak isteriz. Çoğunuzun aslında bu hareketin ne olduğunu bildiğimi ama sizlerle paylaşmadığımı düşündüğünüzü biliyorum. Ne var ki ne olduğunu ben de bilmiyorum, sadece bu hareketlere bakıp sonuçlarını görüyorum.

Son derece ciddi

Böyle bir hareketin sonunda durumun ciddiyeti ile karşı karşıya kalırız. Burada oyunlara yer yoktur. Beraberinde sadece danışan değil, temsilci ve tüm katılımcılar da konsantrasyon içine girer ve ruhlarındaki hareketi takip ederler. Bu konsantrasyondan ve ciddiyetten ortaya çıkan şeyin, biz anlamasak da bir ağırlığı olduğu sonucunu çıkarırız.

Kapsam

Aile konstelasyonlarında çoğu zaman sadece büyük anne ve babaya, hatta büyük büyük anne ve dedeye kadar geri gideriz.

Bu kuşakları bir arada görmek bizi, kimin kime kilitlendiğine dair belirgin bir resme ulaştırır. Bu dolanmalar çoğu zaman çok gerilere uzanır. Bazen kritik olaylar o kadar eskide yaşanmış-

tır ki izini bile süremeyiz ama yine de bugünkü kuşaklar üzerinde bir etkisi olduğunu açıkça görürüz.

Psikozda kökenin çok geçmişe dayandığı alışıla gelmiş bir durumdur. Güney ve Kuzey Amerika yerlilerinin haklarında artık bilgimiz olmasa da yüzyıllar önce meydana gelmiş olaylardan etkilendiklerini görürüz.

Görebildiğim kadarıyla birçok kuşağın kaderlerini bu kadar derinden etkileyen şey hep aynısıdır. Her zaman cinayettir.

Kayıp ruh

Bir başkasını öldüren kişiye ne olur? Katiller ruhlarını kaybederler. Sonra da onu aramaya koyulurlar. Katillerin kendisi bulamazsa aramayı, sonraki kuşaklar sürdürür. Bir katilin ruhu nerededir? Kurbanla birliktedir. Kurbanıyla birlikte ruhunu geri kazanabilir. Bu yüzden, bizi barışa götürecek çözümleri arayarak bir şeyleri telafi etmeye çalıştığımızda, kurbanlara bakmamız ve büyük bir merhamet duygusuyla kaderlerine ağlamamız gerekir. Bu şekilde onları ruhumuza alırız. Ve yine bu şekilde suçluların kayıp ruhlarını da ruhumuza alırız.

Açıklık

Çoğu zaman, karanlıkta hiçbir şeyden habersiz dolaşırken önemli bir şey su yüzüne çıkar. Bunun bir etkisi olur ve biz buna müdahale etmezsek bu etki işlemeye devam eder.

Psikoterapi ve pek çok açıdan özellikle aile konstelasyonlarının erken biçimlerinde, bir kişi çözüm arar, çoğu zaman da bu iyi bir çözüm bulur.

Ama sorun çok derin bir şey olduğu zaman bunu başaramayız. Burada kendini gösteren ruhla birlikte hareket etmeliyiz. Bu hareket başladığı zaman başka bir şey yapmamıza gerek kalmaz çünkü hareket kendi kendine devam eder.

Bir çözüm ararken çoğu zaman ne olabileceğine dair bir fikrimiz vardır. Bu iç resmin doğru olduğu ve güzel sonuçlar doğur-

duğu durumlar vardır ama bu her zaman mümkün değildir. Yine de ortada bir hareket vardır ve hareket su yüzüne çıktığı zaman hiçbir şeye dokunmaz ve hiçbir şeyi değiştirmezsek sahip olduğu güç bizim çözüm aramamızdan çok daha etkilidir.

Değişim şansı, zamanında durursak daha fazladır. Bu şekilde, yardımcı ve danışan daha etkili bir güce bağlı kalır. Ardından bizim yeteneklerimizin ötesinde başka bir şey işlemeye başlar. Ruhun hareketi ve yaklaşımı ile uyum içerisinde olmak, bizi ölüme götürse bile var olanın açıklığa kavuşmasını sağlar. Danışanı ve yardımcıyı açıklığa kavuşturur, beraberinde tevazu getirir.

Kopmuş Bağları Onarmak

Psikolojik bozukluklar için bir şey söylemek istiyorum. Bu bozukluklar nasıl meydana gelir? İnsanlar psikoterapiye neden giderler? Cevabı genelde birilerinden koparıldıkları içindir. İnsanlar annesinden, babasından ya da her ikisinden de koparıldıkları zaman enerjilerini ve güçlerini kaybeder, zayıf düşerler ve bir takım hastalık belirtileri gösterirler.

Çözümü gerçekten basittir. Kopan bağı onarmak gereklidir. Bunu nasıl yaparız? Yardımcıların başarılı olabilmeleri için ilk koşul nedir? İlkin, yardımcıların kendi anne babalarıyla, atalarıyla, kaderleriyle, suçlarıyla ve ölümleriyle ilişki içinde olmalarıdır.

Ailemizin içinde

Bunun üzerine kısa bir meditasyon yapabiliriz. Gözlerinizi kapayın, anne babalarınızı bedenlerinizde hissedin. Bizlere anne ve babamızdan gelmeyen, hiçbir şey yoktur. Bizler anne ve babamız, yani kısaca onlarızdır. Bu yüzden anne babalarımızı içimizde hissedene kadar içimizi onlara açarız. Ve onları, başka türlü olmalarını dilemeden, geçmişte ve şu anda oldukları gibi hissederiz.

Aynı şekilde büyük anne ve büyük babalarınızı, onların da anne ve babalarını, genç yaşta ölmüş olanlar da dâhil, bu aileye ait tüm bireyleri içimizde hissederiz. Hepsini bedenlerimizde hissedebilir, kabul eder, bedenlerimizde olmalarına razı geliriz. Onlara sarılır, bizi kucaklamalarına izin verir, onlarla bir bütün oluruz. Bu hareket ile anne babalarımız, atalarımız ve aynı zamanda kendi eylemlerimiz ve suçumuz aracılığıyla özel kaderimizi tecrübe ederiz. Bu kadere boyun eğer, "Evet, bu benim kaderim ve ben buna boyun eğiyorum" deriz.

Anne babalarımızın ve atalarımızın da ötesinde, onları ve bizi hizmetine alan daha büyük bir şeyle bağlantı kurarız. Bu daha büyük şey, her birimize özel bir alınyazısını, görevimizi ve bu görevle yüzleşme gücünü de paylaştırır. Bunu kabul ederek yüzeysel dileklerle oyalanmadan özgürleşiriz. İçimiz daha büyük bir şeyle dolar.

Danışanın ailesinde

Şimdi de bize yardım için gelen bir danışana bakalım. Bu danışana baktığımız zaman onun ailesini de görelim, onları anlayalım, sevgi ve saygıyla kabul edelim. Sonra danışanın büyük anne ve büyük babasına, tüm atalarına ve ailesinde genç yaşta ölmüş kişilerin hepsine bakalım. Onlar bizim için varlıklarını danışanda sürdürürler; bizler de onların önlerinde saygıyla eğiliriz. Onların desteğini bekleriz. Danışana ilgi göstermeye başlayan sadece biz olmayız, ataları da yardımımıza koşar ve bir parçası olduğumuz o daha büyük şeye destek olurlar. Böylece biz de belki de danışanın kaderi, görevi ve alınyazısını bir an için görebilir ve kabul edebiliriz.

Sonra danışanla nasıl bağlantılı ve aynı zamanda da ayrı olduğumuzu anlarız. Yaptıklarımızın danışanın ailesi, kaderi, hatta belki de ölümüyle uyum içerisinde olması için dikkat etmemiz gerektiğinin bilincine varırız.

Bahsetmek istediğim bir şey daha var. Herhangi biri, anne babasına kızgın olduğunda, kin beslediğinde, onları suçladığında, hatta küçümsediğinde ben, danışanın anne babasıyla ve atalarıyla uyum içersinde olmayı sürdürürüm. Ardından ona yardım etmeyi reddederim çünkü eğer danışan en yaşamsal aşamayı geçemezse böylesi bir durumda rol oynama şansım kalmaz. Peki, o zaman ona bu durumda ne yardımcı olur? Onu, kendiyle uyum içerisinde ve kaderinin kontrolü altında bırakırsam belki o zaman bir şeyler, ona yardımcı olacak bir değişime yol açabilir.

Şimdi bu kişinin anne babasının yerini aldığınızı, anne babasının ve kaderinin onayı olmadan, danışana yardım etmeye kalkıştığınızı hayal edin. Bu noktada uyum içerisinde kalabilmek çok daha büyük bir güç ister.

Birinin aile içinde çocuk olamamasından dolayı, yani çocuk bir şeyin bedelini ödemeyi istediği ve kendisine ait olmayan bir kaderi tekrarlamak zorunda kaldığı zaman, pek çok huzursuzluk yaşanabilir. Kilitlenmenin külfeti, anne babayla bağ kurmayı imkânsız kılar. O zaman çocuğu külfetten kurtarıp onun çocuk olmasına izin verecek ve bir çocuk olarak ona verileni kabul edecek doğru düzeni bulana kadar aramayı sürdürerek yardım edebiliriz.

Uyumsuzluk ve uyum

Birisiyle tanıştığımızda, o kişinin anne ve babasıyla da tanışmış oluruz çünkü herkes, içinde hem annesini hem de babasını taşır. Anne babası ve ataları, o kişinin içindedirler. Bu yüzden biriyle tanıştığımızda birçok kişiyle tanışmış oluruz. Kişiye saygı duyduğumuz zaman, anne babası ve atalarına da saygı duymuş oluruz.

Buradaki çalışmamızda da kişilerin annelerinden, babalarından ya da diğer aile bireylerinden kopuk olup olmadıklarını görürüz. Bu derin bağdan kopuk kişiler, kendilerini eksik hisseder; kişinin sistemi ise düzensiz gibidir. Bu yüzden çalışmalarımızda, ayrı düştüğümüz, unuttuğumuz ya da reddettiğimiz aile üyeleri-

ne geri dönmemiz önemlidir. Bunun ardından kendimizi yeniden tamamlanmış hissederiz; sistemin tamamı da bütünleşmiş olur.

Bu çalışmadaki esas süreç, ayrı düşmüş olanların yeniden bağ kurmasıdır. Bu yüzden bu çalışma, uzlaşmanın ve barışın hizmetindedir.

İnsanlar hastalandıklarında vücutlarındaki bir şeyden koparlar ya da bedenlerindeki bir şey, onlarla uyum içerisinde değildir. Şikâyeti olan organ, hasta kişiyle olan uyumunu kaybetmiştir.

Daha yakından bakacak olursak, bizimle uyum içerisinde olmayan organın, bir başkasıyla uyum içerisinde olduğunu gözlemleyebiliriz. Ailemizden biri, ailedeki diğer kişiler ya da bizim tarafımızdan dışlandığında ya da reddedildiğinde, bu dışlanmış kişi, kendini bir hastalık ya da şikâyet aracılığıyla vücudumuzda dile getirir. Organ, dışlanmış kişinin sesi olmuştur. Ama bizler bu dışlanmış kişiyi bulup onunla uyum içerisinde olmayı başarırsak şikâyeti olan organımız da bu uyuma katılarak iyileşir. Dolayısıyla bizler de iyileşiriz.

Farklı Aile Konstelasyonları

Ruhani aile konstelasyonları, aile konstelasyonu çalışmasının daha kapsamlı bir biçimidir. Başından itibaren temsilcilerin, gerçek aile üyeleriyle aynı duyguları taşıdığını açıkça gördük. Aile konstelasyonu deneyimlerinden ortaya, özel modeller ve sevgi düzenleri çıkar. Örneğin, çocukların genelde anne babalarının karşısında bir yaş sıralamasına göre durmaları gerektiğini, anne ve babamızın daha önceki eşlerinin de özel bir rolü olduğunu biliyoruz.

Sevginin düzenleri, aile konstelasyonlarıyla ortaya çıkmıştır. Bu düzenleri tanımlamaya çalıştım. Kişiler bu çalışmada bu düzenlerin doğruluğuna güvenebilir ve yardımcılarıyla bir sonraki

adıma bakabilir. Ruh, zamanla varlığını aile konstelasyonlarında hissettirir. Konstelasyonda ruha yer verirsek farklı çözüm modelleri kendini göstermeye başlar.

Zaman içinde aile konstelasyonlarındaki yardımcının, çoğu zaman geri çekildiğini ve müdahale etmeksizin bir şeylerin kendiliğinden ortaya çıktığını görmüştük. Bunun anlamı yardımcıların pasif olması demek değildir, tam tersi her an konstelasyon sürecinde olmamız gerekir. Sonra birden, ne yapmamız gerektiğini bilir ve ardından adımımızı atarız. Konstelasyon esnasında gerçekleşenle yakın bağ kurar ve doğru zamanda harekete geçeriz. Ancak hareketlerimizin kaynağı, bizim kendi kararlarımız değil, ruhun hareketiyle uyum içerisinde olmamızdır. Bu durum birçok yardımcıyı ürkütür çünkü bir konstelasyonun bundan sonra nasıl ilerleyeceğini bilmezler ve akışı daha büyük bir şeye devretmek zorunda kalırlar. Bazıları ise o zaman alışıldık yöntemlere geri dönerler.

Dilekler

Sizinle çok kısa bir alıştırma yapacağım. Birisine yardım edebileceğinizi hayal edin. Bu diğer kişiye ne hissettirir? Ve size ne yapar? Diğer kişinin gücü ve sizin gücünüze ne olur?

Yardım etmenin boyutları

Aile konstelasyonu yöntemi deneyimlerle gelişmiştir. Birçok önemli içgörü, bu yöntemle su yüzüne çıkmıştır; kilitlenmelerin nasıl meydana geldiğini ve onlardan nasıl kurtulacağımızı buna örnek gösterebiliriz. Aile konstelasyonlarıyla, ilişkilerdeki sevgi düzenlerini de belirgin biçimde anlarız. Ama aile konstelasyonlarına imkân veren aynı yaklaşım, yani o anda kendini gösteren şeye açık olmak, bizi yeni deneyimlere götürür. Bu yüzden, aile konstelasyonu yöntemi her seferinde bize yeni bir şeyler vererek büyümeyi ve gelişmeyi sürdürür.

Hiçbir şey yapmamanın varlığı

En önemli gelişim, ruhun hareketlerini başlangıçta nasıl, şimdi nasıl adlandırdığımdır. Bireyi temsil eden kişiye, ruhun hareketlerini izleyebileceği alanı verdiğimizde yardım etmenin yeni boyutları da ortaya çıkar. Kendimizi ruhun hareketlerine bıraktığımız zaman biz de hareket hâlinde olmayı sürdürürüz. Durursak donup kalırız ve ruh bizden yine ayrılır. Bu yüzden, bu çalışma devam eden bir mücadeledir ve hiçbir yerde sona yaklaşmaz. Sona ermesi ihtimal dışıdır. Ruh hareket etmekten vazgeçmez. Daima akış hâlindedir.

Burada kayda değer olan şey, yardımcının sadece danışanlarıyla değil, onların aileleriyle de, hatta bunun da ötesinde onların kaderleri ve ölümleriyle, onlara istikamet tayin eden şeyle de uyum içerisinde olmasıdır. Bu yüzden yardımcı, dikkatini yoğunlaştırmayı ve kendine hâkim olmayı sürdürmelidir.

Yardımcıların danışanlarla ve kendileriyle, sınırlarıyla, kendi ruh hareketleriyle uyum içerisinde olması gereklidir. Ruhun hareketleri bazen zor ve çok yeni bir şeyler gerektirebilir ve yardımcıları, ürkütücü bir şeyle yüzleşmeye ve cesaretlerini toplamaya iter. Bu koşulları yerine getiren, hem danışanın ruhuyla hem de kendi ruhuyla uyum içerisinde olan yardımcılar bazen hem danışanın hem de yardımcının ruhunun doğru olarak addedeceği belirleyici bir şeyi yapabilir ya da söyleyebilirler. Yardımcı dışarıdan müdahale etmez ve her şeyi kontrol etmeyi istemez. Her şey ile birlikte, aynı yönde akarak bazen küçük bir itici güç olabilir, bazen de akışın işleyişine hiç karışmaz. Bu nedenle ortaya birden çıkan olasılıklardan ve onların etkilerinden dolayı asla hayrete düşmem, çünkü ortaya çıkanlara rağmen hiçbir şey yapmadığımı bilirim. Ama bu hiçbir şey yapmama, aslında varlığım tamamen ortaya koymaktır, farkına vararak hiçbir şey yapmamaktır. Bu şekilde, hiçbir şey yapmayan birinin varlığında diğer kişi, gerçekten yapılması gerekeni yapabilir.

Yeni başlayanlar

Bu çalışmaya yeni başlayanların özel sınırları vardır. Bu onların etkilerinin az olduğu anlamına mı gelir? Sınırları ile uyum içerisinde olurlarsa ruh her koşulda hareket eder. İnsanlar ne yapacaklarını bilmediklerini, bir şey yapmaya güçlerinin yetmeyeceğini kabul ettikleri zaman, ruhları için en iyi sonuçları elde ederler. Yardımcının, yalnızca ruha güvenmeye ihtiyacı vardır. Usta Freud, yaşadığı dönemde yeni başlayanların çoğu zaman kurnaz tilkilerden daha başarılı olacaklarını biliyordu. Çünkü başlangıç düzeyindekiler alçak gönüllü oldukları için ruha yer açılmış olur.

Ruha güvenmek

Bu şekilde çalışmak nasıl mümkün olur? Ben falcı mıyım? Hayır. Temsilciler neler olup bittiğini birden anladıkları için falcı mıdırlar? Hayır. Sadece bağlantı hâlindedirler. Bu yüzden kendimi, sorumluluk almaksızın bir duruma açarım. Temsilciler de sorumluluk almazlar. Onlar, yardımcılar daha büyük bir bütün için kendilerini desteklerken sadece danışanda ya da bir başkasında olup biteni gösterirler.

Ben de temsilci gibi o anda hissettiklerimi, kendi duygularımı, düşüncelerimi ve amaçlarımı bir kenara bırakırım. Kendimi korkmaksızın yönlendirilmeye açarım. Temel tutum budur. Bazen kişilerin sert tepkiler verdikleri cümleler söylerim. Birçoğunuz da muhtemelen bu şekilde hissetmiş, ama söylemeye cesaret edememişsinizdir. Uyum içerisinde olduğumuz zaman her türlü cesareti göstermek doğrudur. Bunu konstelasyon sonuçlarında görebilirsiniz.

O zaman durumu olduğu gibi kabul edip daha büyük sistemle uyum içinde hareket ederiz. Ama temsilcinin gerekli hareketin ne olduğunu algılaması zaman alabilir. Aynı durum yardımcı için de söz konusudur. Yardımcı, hareketin nereye gideceğini bilmez.

Ben de bilmem. Biraz süre geçtikten sonra bunun bir sonraki adım olduğunu; bir başka temsilcinin daha eklenmesi, bu kişinin bir kadın mı adam mı olması gerektiğini algılarım. Bu hisse ve harekete güvenirim. Dikkatimi topladığımda ve kendime hâkim olduğumda bu hareketin neye etki edeceğine tümüyle açık olurum. Hareket, beni ve temsilcileri araç olarak kullanır ve bizlerden faydalanır. Büyük bir kararlılıkla ve soyutlamayla, ortaya çıkan meselenin esas noktasına odaklanır. Belirleyici hareketler de en üst düzeyde yoğunlaşır. Sonra yine geri çekilirim.

Bu şekilde doğru yolu hissetmek mümkündür. Ne kadar çok temsilci deneyimi yaşarsanız bunu hissetmek o kadar kolaylaşır. Daha çok deneyimle bu hareketlere güvenebileceğinizi daha iyi bilirsiniz. Bu süreç, karanlıkta yolunuzu bulmaya benzer, bir süre sonra tökezlesek bile yine de yolumuzu buluruz. Hatalar elbette ki olur ama bir süre sonra daha büyük hareketlerle dengelendikleri için önemi yoktur. Ruhu doğru yola yönlendirmek zordur ve çok çaba gerektirir.

Yardımcılar sakin kalmayı başardıklarında uyum içerisinde olmayı sürdürebilirler. Sakin kalmayı başardıkça her şey yolunda gider. Bazı grup üyeleri huzursuzlaştığında yardımcı da olumsuz etkilenir. O zaman tek çare çalışmayı durdurmaktır.

Koruma

Bu çalışma, bizi bazen tehlikeli boyutlara taşıyabilir. O zaman son derece dikkatli olmamız gerekir. Terapistlerin kendilerini bir duruma gözü kapalı bırakmaları tehlikelidir. Neyin içine girdiğinizi her zaman doğrudan doğruya değerlendiremezsiniz. Kendimizi açarken bir yandan korumayı da elden bırakmamalıyız.

Koruma, boşluktan gelir. Sadece kendimizi arzu ve korkularımızın ötesinde bir ruh hâliyle, daha büyük bir şeye bıraktığımızda ve yönlendirildiğimiz yerden ileri gitmediğimizde bu çalışmayı yapabiliriz. Daha ileri gitmediğimiz zaman, gitme iznimiz

olur ve koşulların bize sunduklarından kaçınmadığımız zaman, böyle bir durumdan güvenli bir biçimde çıkarız.

Olayın kolları sıvayıp çalışmaya koyulmaktan ibaret olduğunu düşünmek, gözü kara bir yaklaşımdır. Bu şekilde davranmak tehlikeli olabilir. Fazlasını söylemeye iznim yok. Her durumda bu işe gerçekten gönülden bağlı olan kişiler, en zorlu yola girmişlerdir ve bu yol onlara, en büyük hediyeleri sunar.

Tamamlanmamış

Tamamlama, sonlandırma ile ilgilidir. Tamamlanmış şey, sonlanmıştır. Bu yüzden, geriye kalan, tamamlanmamıştır. Tamamlanmamış olan, ileriye dönük gelişme kaydetmek için gerekli güce sahiptir. Tamamlanmış şey unutulabilir.

Bunu neden söylüyorum? Çünkü bu çalışma da tamamlanmamıştır. İşte gücünü de buradan alır. Bir şey tamamlanmışsa ve daha fazlasını yapmamız gerektiğini düşünüp yine de aynı şeye devam ettiğimiz zaman, bu şeyin aniden zayıfladığını ve gücünü kaybettiğini fark ederiz.

Konstelasyonu gücün zirvesindeyken bıraktığım zaman bazıları bir şeyler daha yapılması gerektiğini düşünür. Bazen danışana gider, sorular sorarlar ve çalışmayı, kendi bakış açılarından tamamlamaya çalışırlar. Bunu yaparak canlı bir şeye müdahale ederler. Çünkü canlı olan şey büyür. Çoğu zaman farkına varmaksızın büyür. Bir süre sonra geri dönüp baktığımızda, bitkinin ne kadar büyümüş olduğunu ya da buzağının ineğe dönüştüğünü gördüğümüz zaman şaşırırız.

Kendi gücünü ve hızını ortaya çıkarabilmesi için bir şeyleri kendi hâline bırakma sabrını gösterme, bu çalışma için önemlidir. Yardımcının, bir şeylerin kendi gücüyle büyümeyi sürdüreceği inancını taşıması önemlidir. Bu sabrı göstermek, yardımcı ve süreci hızlandırmak için yardım etmesi gerektiğini düşünen kişiler için önemlidir.

Burada yaşananlar, zamansız bir alanda meyve verir. Bu ruh alanımda ortaya çıkan görüntüler, zamanın çalışma prensiplerinin ötesindedir. Kişinin ruhunda ve sistemin bütününde çalışma biçimlerini gösterebilecekleri yer verilmiştir. Sakin ve kapsamlı olan, daha büyük bir ruhun gücü, bir şeyleri harekete geçirir.

Uyum içinde büyüme

Burada öğrendiklerimizi nasıl uygulayacağımızla ilgili bir şeyler söylemek istiyorum. Öğrendiklerimizi uyum içinde uygularız.

Öncelikle, kendimle uyum içinde olurum. Ama kendimle sadece, anne ve babamla uyum içinde olduğum zaman uyum içinde olabilirim. Onlara bakıp şunları söylerim: "Benim için hiçbir şey sizden daha güzel değil. Hiçbir şey de daha iyi olamaz. Tüm güzel şeyler bana sizinle gelir. Her şey sizinle başladı."

Kalbimi, anne babamdan gelen her şeye açarım. O zaman sadece onlarla değil, aynı zamanda atalarımla ve ülkemle, insanlarımla ve dinimle de uyum içinde olurum. Ben hepsinin içinde doğdum ve hepsi benim bir parçamdır.

Bu şekilde uyum içinde olduğum ve her şeye bütünüyle saygı duyduğum zaman, kendimi hiçbir şeye karşı savunmak zorunda kalmam. Düzende olan şeyi, kendimden uzaklaştırmak zorunda kalmam.

Birden içimde tuttuğum hünerleri ortaya çıkarmakta özgür olurum. Ben iyi bir insan olursam annem, babam ve çocukken bana yakın olan kişiler de neşe içinde olur.

Hünerlerimi iyilik için kullanırsam onları gururla taşırım; onlar da başarılarımla sevinebilirler.

Yardımımı isteyen insanlarla karşılaştığımda bu kişilerle, anne babalarıyla, atalarıyla, ülkeleriyle, kültürleriyle ve dinleriyle uyum içine girmeye çalışırım. Geçmişlerindeki bir şeye direnç göstermediğim zaman, karşılıklı olarak birbirimize güvenebiliriz.

O zaman büyük bir uyum içinde oluruz, böylece daha da zenginleşir ve büyürüz.

Kendinizin kendinizle, anne babalarımızla ve kaderinizle uyum içine girmeye çalıştığınızı düşünün. Böyle yaparak diğer insanlar ve kaderleriyle de uyum içinde olursunuz. Tıpkı kendi hastalığımız, şikâyetiniz ve ölümünüzle olduğu gibi bu kişilerin hastalığı, şikâyeti ve ölümü ile de uyumu yakalamanız anlamına gelir bu. Bütün bunlarla uyum içinde olduğunuz zaman aranızda bir şeyler kendiliğinden etkili olmaya başlar. Bizim tarafımızdan bir eylem gerekmeden, bir şeyler ortaya çıkabilir.

Hiçbir şey yapmamak

Çin'deki, İslam'daki ve diğer birçok dindeki Sûfiler, hiçbir şey yapmadan bir şeylere neden olmanın gizemini çözmüşlerdir. Ruhani algılarını bütüne açarlar; ne olduğunu görürler ve kendilerini geri çekerler. Yardım etmezler, hiçbir şeye karışmazlar. Böylece her şey, ilgili herkesle uyum içinde kendi seyrinde gelişir.

Bu ortaya çıkışın belirli bir hedefi yoktur. Bazıları, danışanlara sağlıklı ve aklı başında kişiler olabilmeleri için ne yapmaları gerektiğini söyleyerek onlara hedefler koyar. Danışan bunlara uyduğunda ne elde etmiş olur? Danışan bir çocuğa dönüşür. Uyum içinde olmanın ne demek olduğunu bilen kişiler, zaman zaman bazı deneyimler yaşarlar. Artık bir şeyler söyleme zamanıdır ve bu bazen tek bir cümle olabilir. Bir yüz aydınlanır ve bir şeyler değişir. Ancak bir sonraki göreve geçtiğimiz için çok uzun süre o kişiyi aramamıza gerek kalmaz. Öte yandan, bir şeyler söyleme zamanında beklersek diğer kişinin büyümesine engel oluruz. Yani sadece geçerken uğrayarak bile iyi bir şeyler yaparız.

Aslında bunun keyfini çıkarabiliriz ama sevince takılıp kalırsak bir sonraki fırsatı kaçırırız. Bu yüzden ilerlemeye devam ederiz ve birden, bunu güç sarf etmeden, uzun uğraşılar vermeden

nasıl gerçekleştirdiğimize şaşırırız. Çünkü bunu sadece büyüyerek gerçekleştirebiliriz.

Farklı yollar seçmek

Civcivler yumurtadan çıktıkları zaman her biri bir başka yöne kaçışır. Kendi yuvalarını yaparlar ve kendi civcivlerini çıkarırlar. Aile konstelasyonları ve ruhun hareketleri de tıpkı bunun gibi değişik şekilde gelişir. Tüm bu gayretleri iyi hisler ve düşüncelerle destekliyorum.

Birbirlerine saygı duydukları sürece tüm bu farklı yolların bu zenginliğe özel bir şey kattığını görebiliyorum. Varış noktasına birçok farklı yoldan yaklaştığımızda daha büyük bir bütünlük elde etmiş oluruz. Bana göre tüm yollar yararlı ve değerlidir. Saçabildiğim tohumların, tomurcuklandığını, büyüdüğünü ve bereketli topraklarda meyve verdiğini görmekten mutluluk duyarım.

Bir öykü: Bilgi ve biliş

Âlim, bilge kişiye sordu
Parçalar nasıl bir araya gelip bütünü oluşturur
Ve kişilerin sahip olduğu bilgi
Nasıl bu kadar birbirinden farklı olabilir
Bilge kişi yanıtladı:
Etrafa dağılmış olanlar
Kaynağa doğru yolunu bulunca
Bir bütüne dönüşür ve amacına ulaşır
Çünkü onları birleştiren şey
Bir maksat ve gerçeklik kazanır
Sayısız biçimlerde ortaya çıkanlar
Yerçekimine uyarak
Kendilerini destekleyene doğru yaklaşır
"Zenginliği yaşamak"
Başkalarını da bu zenginliğe katmak için
Her ayrıntıyı bilmek zorunda değilim

Konuşmama bile gerek yok
Şehre gelenler
Tek bir kapıdan geçer
Her seferinde tek bir zil çalarlar
Bu zil sesi
Diğer zilleri de çmlatır
Olgun bir elmayı toplamak için
Kaynağını bilmek zorunda değiliz
Kişi elmayı eline alır ve ısırır"
Âlim gerçeği öğrenmek için
Kişinin bütün ayrıntıları bilmesi gerektiğinde ısrarcıydı
Bilge kişi yanıtladı:
Eski gerçekler hakkında çok şey biliyoruz
Bizi ileriye götürecek gerçekler gözüpektir
Ve yenidir
Çünkü tohumun içinde koca bir ağacı saklaması gibi
Gerçekler de varacağı yeri saklar
Bir sonraki adımı bilemediği için
Harekete geçmekten çekinenler
Esas önemli olan şeyi kaçırır
Yaşayan ağaçları
Ölü kerestelere çevirir
Âlim tam ikna olmadı ve bilge kişiyi biraz daha sorguladı
Bilge adam şunları söyledi:
Bütünlük bir fıçı şıra gibi gelir ilk başta
Tatlı ve bulanık
Mayalanmaya ve zamana gerek duyar ki
Berraklaşsın, durulaşsın
Sonra, bir yudum almak yerine
Onu içenler
Sarhoş olur ve sendelemeye başlar.

Yardım konusundaki yayınlarla ilgili ayrıntılar için Ek A'ya bakınız.

Kadınlar ve Erkekler

Ruhani Bir Bakış Açısından Kadın ve Erkek

Şimdi ruhani aile konstelasyonları ve ruhun hareketiyle devam edeceğiz. Sevgi hareketinin ne olduğunu keşfe çıkacağız. Bu noktada, temel insan ilişkilerine dönmek istiyorum. Var olan en önemli ilişkiye, ruhani bakış açısına göre kadın ve erkek arasındaki ilişkiye dönmek istiyorum.

Bir çiftin ilişkisinin çok sıradan bir başlangıcı olur. Bir bütün gibi hissetmek için adam kadına, kadın da adama ihtiyaç duyar. Bir adam, kadınsız nedir? Bunu beninle burada görebilirsiniz. Bir kadın, adamsız nedir? Kendini eksik hisseder. Yine de yalnız bir erkek, kadını kalbinde hissederek ve ona kendi annesinden bile fazla saygı göstererek, kendini bütün hissedebilir. Yalnız yaşaması gerekse bile erkeklere saygı gösteren bir kadın da kendini bütün hissedebilir.

Saygı

Çiftlerin ilişkisine baktığımda günümüzdeki en büyük sorunlardan birinin, kadınların çoğu zaman erkeklere saygı göstermemesi olduğunu görüyorum. Bu durumun çocuklar üzerinde

geniş kapsamlı sonuçları oluyor. Çocuklar, o zaman babalarının, annelerinin nefret ettiği karakterlerini gösteriyor ve yaşıyorlar. Bu da bir dengeyi sağlama ve cezalandırma çabasıdır. Bütüne ait olan hiçbir şey dışlanmamalı ve reddedilmemelidir.

Birkaç sefer gittiğim Moskova'da gözlemlediğim en büyük zorluklardan biri, erkeklerin aşırı içki içmesi ve alkolik olmalarıydı. Alkolik olmalarının altında yatan nedenlerden birinin, erkeklerin eşleri tarafından saygı görmemesi olduğunu söylediğimde onlar da bunu onayladı. Oradaki durum bu; erkeklere tepeden bakılıyor.

Onaylamak

Bir çiftin ilişkisi ancak, erkeğin kadına, kadının da erkeğe, olduğu gibi her hâliyle saygı gösterdiği zaman yürür. Bunu kabul etmek, ruhani bir harekettir.

Birçok çift ilişkiye başlarken, eşinin belli bir çizgide olması gerektiği düşüncesini taşır. Eşler birbirlerinin fikirlerine katılmadıklarında birbirlerini değiştirmeye çalışırlar. Bu tutum zaten ayrılığa davetiye çıkarmaktır. Birbirlerine saygı göstermeyen çiftler, en azından kendilerine duydukları saygıdan dolayı o ilişkiyi sürdürmemelidir.

"Seni olduğun gibi seviyorum" demeyi kabul etmek, eşin kendini güvende hissetmesini sağlar. Bu şekilde eşlerden biri, diğerinin sevgisinden emin olur.

Bu şekilde kabullenmek, daha birçok anlam taşır. Bu aynı zamanda erkeğin kadına: "Bu hâlinle benim için en doğru insansın. Bu hâlinle beni mutlu ediyorsun" dediği anlamına da gelir. Mutluluk, kabul etmenin en güzel hâlidir. Bu cümle ardından da şunu söyler: "Anneni ve babanı da oldukları gibi seviyorum." Birden gelişen bu farklılığı hissedebiliyor musunuz? Eşler, birbirlerinin anne babasını da olduğu gibi kabul edip sevdiği zaman, kendilerini çok daha fazla güvende hisseder.

Sonra bir adım daha ileri gidilir ve: "Her ne pahasına olursa olsun, senin ahnyazına ve kaderine de razıyım" denir.

Ruhun sevgisi

Şimdi ruhun hareketiyle uyum içine gireriz; bu aslında ruhun sevgisidir. Ben ruhun sevgisini şöyle görüyorum: O, her birimize sevgiyle yönelir çünkü bizi biz yapan da bu ruhtur. Ruhun hareketiyle uyum içerisine girersek, bir çifti sıradan bir sevginin yapamayacağı kadar yüksekte ve derinlikte birleştiren bir sevginin farkına varırız.

Cinsellik, tutku ve mutluluk gibi bir ilişkide yaşanan her şey, bu hareketle uyum içerisindeyken ruhani bir boyut kazanır. Her şey ruhanilikten gelir; yaşam, tarih öncesinden beri böyle hareket etmektedir. Erkeğin kadına duyduğu özlem, kadının erkeğe duyduğu özlem, yaşamın ve sevginin temel hareketidir. Bu hareketlerle uyumu hissedebilirsek, bu anlayışla hareketin bizi taşımasına izin verirsek, kadınla erkek arasındaki sonsuz mutluluğun önünde engeller kalmaz.

Sadakat

Kimi zaman bir eşin, diğerini terk etmek zorunda olduğu durumlar söz konusudur. Kişi, ailesiyle olan bağlarından, geçmişindeki kilitlenmiş bir bağdan ya da ailesi adına önemli bir şeyi üstlenmesinden dolayı, kaderini izlemek zorunda kalır. Diğer kişi de bunun üzerine, "Bana karşı dürüst olmalısın" dediği zaman bunun, eşlerin ruhunda nasıl bir etki yarattığını hissedebiliyor musunuz? Eşlerin, ruhun hareketiyle olan bağlarını nasıl koparıldığını anlayabiliyor musunuz?

Ayrılık yaşansa bile, sevginin sürmesine izin veren bir cümle vardır: "Seni seviyorum, kendimi seviyorum; sonuçları ne olursa olsun, sana ve bana yol gösteren şeyi seviyorum."

Bu hareket, ruhun hareketiyle uyum içerisindedir ve bir bağlılık hareketidir. Başka tür bağlılıktır, ruhani bir bağlılıktır. Her şeye rağmen ayakta duran sevginin bir hareketidir.

Kim kimi takip eder?

Eşlerin birbiriyle ve ruhun hareketiyle uyum içerisinde olmaları, kadınla erkek arasındaki sevgi açısından bir anlam taşır. Bir çiftin ilişkisinde kim kimi takip eder? Burada söz konusu olan çiftlerin birbirini takibi değil, her ikisinin de ruhun hareketini izlemesidir. Böylece birbirlerine daha derinden bağlanırlar ve kendilerini daha özgür hissederler.

Alıştırma: Eşin ötesine bakmak

Hellinger, bir adama: "Evli misiniz?"

Adam: "Evet."

Hellinger: "İlk evliliğiniz mi, ikinci mi?"

Adam: "İlk."

Hellinger: "Çocuklarınız var mı?"

Adam: "Dört yaşında bir kızım var."

Hellinger, izleyicilere: "İhtiyacım olan tüm bilgi bu. Diğer her şey, konstelasyonda ortaya çıkar."

Adama: "Neye bakmak istiyorsun? Sorunun ne?"

Adam: "Birlikte ilerleyemiyoruz ve nedenini de bilmiyorum..."

Hellinger: "Anladım, birlikte ilerleyemiyorsunuz."

Hellinger, adamın kendini temsil etmesini ister. Adamın karısı için bir temsilci seçer ve onu adamın birkaç metre karşısında konumlandırır.

Hellinger, adama: "Şimdi onun ötesine bak."

Kadının temsilcisine: "Sen de onun ötesine bak."

Hellinger, ikisine birden: "Eşlerinizin anne babalarına ve onların ailelerinin kaderine sevgiyle bakın."

Bir süre sonra: "Ardından birbirinize bakın."

Adam, karısına doğru dikkatlice bir iki adım atar.

Hellinger: "Alıştırmayı bir kez daha tekrarlayalım. Eşinizin ötesine bakın ve orada, eşinizin ötesinde, uzakta kendinizi de göreceksiniz. Her şeyin ardında işleyen güce teslim olun ve dileklerinizi, hatta pişmanlık duyduğunuz suçlarınızı onun ellerine bırakın."

Hellinger bir süre sonra: "Şimdi birbirinize tekrar bakın."

Adam, kadına doğru yavaşça, küçük adımlarla yürür. Aynı şekilde kadın da adama doğru yürür.

Hellinger: "Şimdi tekrar orada durun ve birbirinizin ötesine bakın. Önceki ilişkilerinize de sevgiyle ve minnetle bakın. Onları da bu büyük gücün ellerine bırakın."

Hellinger bir süre sonra: "Şimdi tekrar birbirinize bakın."

Çift gülerek, sevgiyle birbirine doğru yürür.

Hellinger, çiftlerin birbirlerine yakın durduğu noktada izleyicilere: "Gerisini tahmin edebiliyoruz."

Yüksek sesle gülüşmeler ve izleyici alkışları.

Alıştırma: Ruhla hareket etme

Hellinger, izleyicilere: "Sadece gözlerinizi kapayın. Aynı alıştırmayı şimdi kendiniz ve eşiniz için, eski eşlerinizi ve yaşanmışlıklarınızı da dâhil ederek yapabilirsiniz."

Eşimize bakalım ve onu olduğu gibi görelim. Ve onu bu hâliyle, sevgiyle kabul edelim.

Eşlerimizin anne babasına, özellikle annelerine, aynı zamanda babalarına ve kaderlerine bakalım. Onları oldukları hâlleriyle ruhun hareketine bırakalım. Sevginin hareketinin içine katılarak orada kalmalarına izin verelim.

Sonra eşimize ve aramızda geçen ve bizi üzen şeye, kendimizi belki de çok suçlu hissetmemize neden olan şeye tekrar bakalım. Bu şeyin de ötesine, uzağa bakalım ve gördüğümüzü sevginin hareketine bırakalım. Orada gereken özeni görecektir.

Şimdi birbirinize tekrar bakın. Birbirinize: Şimdi bitebilir. Bir başka yerde emin ellerde olacak.

Tekrar birbirinizin ötesine, bu kez eski ilişkilerinize ve eşlerinizin eski ilişkilerine bakın. Onları oldukları gibi kabul edin. Bu eşle birlikte yaşadığınız sevgiyi ve eşinizin eski ilişkisinde yaşadığı sevgiyi kabul edin. Hepsine birden: "Teşekkür ederim. Ortak geleceğimize bunu da alıyoruz. Bu bizi daha da zenginleştirdi" deyin.

Eski ilişkilerde ters giden şeyleri, ruhun sevgi hareketine bırakın. Orada rahata erebilir ve iyiye dönüşebilirler.

Şimdi eşimize bir kez daha bakalım ve şu anda doğru olan hareketi hissedelim. Bizi, bir araya mı getiriyor, yoksa ayırıyor mu? Her ikisi de ruhun bir hareketidir.

Sizi bir araya getiriyorsa birbirinize yakın durun. Eşinize bakmak yerine başka bir şeye, örneğin çocuklarınıza ya da kendinizi beraberce adayacağınız başka bir şeye bakın.

Hellinger bir süre sonra: "Tamam."

Ruhla birlikte hareket etmenin güzel, muazzam ve uzlaşmacı bir yanı vardır.

Hoşgörü

Almanya'daki eğitimimden sonra Güney Afrika'da öğretmen olmak için bir başka eğitim kurumuna yazıldım. Orada, dönem sonu ve yıl sonu sınavları vardı. Sınav pek çok sorudan oluşuyordu ve geçmek için soruların yüzde kırkını doğru olarak cevaplamak gerekiyordu. Yüzde kırklık doğru cevap, sınavı geçmeye yetiyordu.

Bu eşlerimiz için de geçerlidir, yüzde kırk yeterlidir.

İzleyicilerde gülüşmeler.

Kusursuz aşkla ilgili düşüncelerimize veda etmemiz gerekiyor. Eğer kusursuz aşk var olsaydı bu insanı aşan bir şey olurdu. Yüzde kırk iyidir. Gerisi için hoşgörülü olmayı denemeliyiz. Hoşgörü sevgidir, güzel bir sevgidir.

Size hoş bir örnek vereceğim. Karım ve ben bir gün yürüyüşe çıktık. Küçük el arabalı, yaşlı bir adama rastladık. Geri dönüşüm için bira şişelerini ve kutularını topluyordu. Yakınlarda da bir disko vardı. Karım adama: "Bunu yapmanız gerçekten de çok hoş" dedi.

Adam: "Evet" dedi. "Bunları düşüncesizce atmışlar ben de bunlara düşüncesizce topluyorum."

İzleyiciler arasında gülüşmeler.

İşte bu hoşgörüdür.

Sevginin düzenleri üzerinde çok düşündüm. Erkek ile kadın arasındaki sevgi düzenlerinden biri de birbirine, on tane kusur işleme hakkı vermektir.

İzleyiciler arasında gülüşmeler ve alkışlar.

Bu sevginin düzenidir. Ne kadar güzel olduğunu hissediyor musunuz? Bu şekilde daha mı çok yoksa daha mı az günah işleriz? Hepimizin önünde sevme özgürlüğüne doğru bir alan açılmaktadır.

Alıştırma: Süren mutluluk

Hellinger, ilişkileri adına bir şeyler yapmak isteyen bir çiftle ilgili olarak izleyicilere: "Bu çifti bir süredir tanıyorum. Öncelikle, ikisi de farklı kültürlerden geliyorlar. Erkek Lübnanlı, kadın ise Alman. İkisinin de dinleri farklı. Erkek Müslüman, eşi Hristiyan. Ayrıca erkek daha önce evlenmiş ve bu evlilikten çocukları da var."

Hellinger, adama: "Kaç çocuğunuz var?"

Adam: "Dört."

Hellinger, kadına: "Daha önce ciddi bir ilişkiniz oldu mu?"

Kadın: "İki kez evlendim, ikinci evliliğimden yetişkin bir oğlum var."

Hellinger, izleyicilere: "Neyse, sonuç itibarıyla bu çift artık birlikteler. Şimdi onlarla ruhsal bir alıştırma yapacağım."

Hellinger, çifte: "Gözlerinizi kapayın ve önceki eşlerinize bakın."

İzleyicilere: "Bir çift ayrıldığında biri onlara bir hikâye anlatabilir. Bir keresinde böyle durumda bir çift bana gelmişti ve onlarla ilgili bir hikâye oluşmuştu aklımda. Bunu şimdi buradaki çifte de anlatacağım."

Bir kadın ve bir adam bir yolculuğa çıkarlar. Her ikisi de iyi şeylerle dolu birer sırt çantası taşımaktadırlar. Birlikte neşeyle bahçelerden ve çayırlardan geçerler. Arada bir dinlenirler, sırt çantalarından bir şeyler çıkarır ve paylaşırlar. Sonra yolculuklarına devam ederler ve yukarıdaki bir tepeye doğru yürümeye başlarlar.

Bir süre sonra kadın yorulur ve bir yere oturur. Sırt çantasında bir şey kalmamıştır, her şeyi yemişlerdir.

Adam yürümeye devam eder, dağın eteklerine doğru tırmanır durur. Sonra sırt çantasına bakar ve içinin boş olduğunu görür. Bir kenara oturur. Ardından arkasına bakar ve aşağıda kalan karısını, birlikte yürüdükleri yolları görür ve o yürüyüş süresince paylaştıkları güzellikleri hatırlayıp ağlamaya başlar.

Bu sevgidir, sevgiyle ağlamaktır. Sevgiyle vedadır. Bu şekilde eski eşlerimize sevgiyle ve üzüntüyle bakabiliriz. Sonra daha ötesine, kadere bakarak, hem onun kaderine, hem de kendimizinkine "Evet" demeliyiz.

Aynı şekilde çocuklara da bakın, ebeveynlerinin ayrılmış olmasının onlar için ne demek olduğunu anlamaya çalışın. Bununla baş ederek, nasıl büyümek zorunda olduklarını ve büyüyeceklerini anlayın. Onları da sevgiyle gözleyin.

Şimdi de şu anki eşinize, olduğu hâliyle bakın; önceki yaşantısında olanlara bakın. Önceki eşlerine ve çocuklarına bakın. Hepsine bakarak, her şeye "Evet" deyin.

Artık beklentilerinizin, ilk aşkın beklentileriyle aynı olmadığını bilirsiniz. Beklentileriniz artık daha mütevazıdır. Bu yeni ilişkide, iki kişi de eski bağlarını bilir, önceki sevgililerini anlar

ve onları oldukları gibi kabul eder: "Seni bu şekilde, önceki bağlarından sana gelmiş olan her şeyle birlikte kabul ediyorum."

Bu mütevazı bir sevgidir. Öte yandan büyük bir sevgidir çünkü herkesi içine alır, ruhani bir sevgidir.

Hellinger, bir süre sonra izleyicilere: "Bu çift için geriye ne kalmıştır? Herkesinki gibi bir mutluluk; ellerinde kalanın en iyisi budur."

Kadın, başını adamın göğsüne yaslar ve adam da kollarını kadına dolar. Her ikisi de ağlamaya başlar.

Hellinger, izleyicilere: "Bu sıradan mutluluktur ve kalıcıdır."

Ardından izleyicilere: "Birçoğunuz bu alıştırmayla onlara katılmış oldunuz."

Hellinger, bu çifte: "Her şey gönlünüzce olsun."

İzleyicilere: "Sıradan mutluluklar kalır, büyük mutluluklar kaybolur gider."

İzleyiciler arasında alkışlar.

"Kadınlar ve erkekler arasındaki ilişkiler" konulu diğer yayınlar için Ek A'ya bakınız.

Sıkıntılı Çocuklar

Bütün Çocuklar İyidir

Ruhani bir bakış açısıyla gözden geçirmek istediğim bir başka çalışma alanı da sorunlu çocuklar, daha yaygın biçimiyle baş belası çocuklar.

Zor olan çocuk değildir. Aksine sistemde bir zorluk vardır. Çocuğun ailesinde bir şeyler yolunda gitmiyordur. Bir ailedeki esas karışıklık, aileden bir bireyin dışlanması ya da unutulmasıyla meydana gelir. O zaman çocuk ne yapar? Sorunlu çocuk, dışlanmış kişiye bakar. Dışlanmış kişiler, tekrar kabul edildiği zaman çocuğun sırtındaki yük hafifler.

Huzursuz, rahat durmayan, hırçın çocukların ailede önemsenmeyen, ölmüş bir kişiye baktıklarını gözlemledim. Bu sayede, birçok kişiyi şaşırtan bir cümleye vardım: "Bütün çocuklar iyidir." Aile konstelasyonları onların gerçekten iyi olduklarını ortaya çıkarır. Bu cümleye ben de şunu ekledim: "Anne ve babaları da çocukken iyiydiler."

Bu anne ve babalar da çocukken birisine bakıyordu. Zor dediğimiz bu anne babalar, zamanında dışlanmış birine bakan çocuklardı. Anne ve babalar çoğu zaman çocukluklarından bu ya-

na kilitlenmiş oldukları kişiye bakmaya devam ettikleri için kendi çocuklarıyla yeteri kadar ilgilenemezler.

Ruhani aile konstelasyonu çalışmalarında neyi amaçlıyoruz? Amaç, tüm aile üyelerine hakkı olan yeri vermek ve yerleri reddedilen üyelerin bu yeri geri kazanmasını sağlamaktır. O zaman herkes derin bir oh çekebilir.

Size bir örnek vereceğim. Bir gün bir öğretmen bana geldi. Görevi zor çocuklarla, bilhassa da okuldan atılmak üzere olan çocuklarla ilgilenmekti. Onları sevgi ile başarılı bir şekilde kaynaştırmaya çalışıyordu. Sonra bir gün beni aradı ve: "Küçük oğlum o kadar saldırgan ki onu okuldan atmak istiyorlar. Ne yapayım?" dedi.

Yani çok deneyimli ve yararlı işler yapan biri bile kaderin insafına gerek duyabilir. Üstelik sadece kendi kaderinin değil, ailedeki bir başka kişinin kaderinin de insafına ihtiyaç duyar.

Ona: "Tüm ailenle birlikte bir derse gel." dedim. Karısı ve iki çocuğuyla birlikte geldi. Saldırgan olanı küçük oğluydu.

Ben de uzun yıllar öğretmenlik yaptım. Erkek çocuklarıyla nasıl başa çıkılacağını bilirim. Onların iyi yönlerini de bilirim.

Aile yanıma oturdu. Onlara baktım ve hemen annenin ölmek istediğini gördüm. Çocuğun saldırgan olmasının nedeni buydu. Anneye: "Sana baktığımda ölmek istediğini görüyorum." Kadın bana "Evet" dedi.

Peki, ne için ölmek istiyordu? Ona "Anneni buraya koyacağım" dedim ve sorunu doğrudan irdelemedim.

Annesini dediğim yere konumlandırdım. Anne, hemen yere, ölü bir kişiye baktı. Kadına annesinin nereye baktığını sordum. O da bana "Annemin çok sevdiği bir erkek arkadaşı vardı, trafik kazasında öldü." dedi. Bu erkeği temsil edecek birini seçtim ve annesinin baktığı noktaya, yere yatırdım. Kadınla ölü adam arasında büyük bir aşk olduğunu görebiliyorduk. Kadın ona kapılmış hâldeydi. Hemen yere, ona doğru eğildi ve ikisi birbirlerine

sarıldılar. Ardından ölü adam gözlerini kapadı. Kadının annesi, derin bir oh çekerek kendi yerine döndü.

Sonra kadını, annesinin önüne koydum. Annesi kızına: "Şimdi burada kalacağım" dedi. Kadın çok mutlu oldu ve anne kız kucaklaştılar. Kadının az önce, annesi için ölmek istediği çok açıktı. Yüzü mutluluktan parlayan kadın, annesine yaslandı.

Sonra on dört yaşındaki oğlanı annesinin önüne koydum. Anne oğluna: "Burada kalacağım, sen de kalırsan çok mutlu olurum" dedi. Çocuk havalara uçtu ve sevgiyle annesine sarıldı. Bundan sonra her şey yoluna girdi. Oğlan birden iyi bir çocuk oldu. Zor çocuklar çoğu zaman en sevgi dolu olanlardır. Bilmediğimiz tek şey, bu sevgiyi kime karşı beslediklerdir.

Meditasyon: Zor çocuklar olarak bizler

Size bununla ilgili kısa bir meditasyon yapacağım. Küçükken yaklaşık yüzde yirmimiz zor çocuk olarak tanımlanmışızdır. Aslında biraz dikkatli konuşarak yüzdeyi biraz düşük tuttuğumun farkındayım. Ama çoğumuz anne ve babalarımızın bizim için endişelenmelerinin nasıl bir şey olduğunu biliriz. Büyüyünce nasıl insanlar olacağımızı düşündürtecek kadar huysuz davranışlarda bulunduğumuzda ya da hasta olduğumuzda anne babamızı bolca endişelendirmişizdir.

Tamam, şimdi gözlerinizi kapatın, çocuk olduğunuz zamana gidin. Aileniz için zor çocuk olduğunuz, onların sizin için endişelendiği ya da hasta olduğunuz zamanlara gidin. Sevdiğiniz bu çocuğa bakın ve çocuğun size yol göstermesine izin verin. Çocuk sevgiyle nereye bakıyor? Ailenin görmek istemediği birisine. Bu kişiye "Sana sevgiyle bakıyorum, bence sen bize aitsin" diyelim. Sonra anne ve babamıza dönüp onlara, "Sevdiğim birisine bakıyorum, siz de lütfen benimle beraber bakar mısınız?" diyelim. Çoğunuzun çocukları vardır. Onların içinde muhtemelen zor, yani başınızı ağrıtan, sürekli hastalanan ve sakar olan çocuklar

vardır. Bu çocuğun sevgi ile nereye baktığına bakın. Belki de çocuğunuz kürtaj ile alınmış bir çocuğa ya da reddedilen birine, ya da kuşaklar önce ailenizdeki bir başkası tarafından kurban edilmiş birine bakıyordur. Ya da suç, savaş suçu, cinayet işlediği için utanç sebebi olan ve bu yüzden aile tarafından reddedilen birine bakıyor da olabilir. Çocuğunuz belki de bu kişiye, diğer aile üyeleri sevgi ile bakmadığı için sevgiyle bakıyordur. Diğer bireyler bu kişiye sırtlarını dönmüşlerdir ama bu birey, herkes gibi bu ailenin bir parçasıdır.

Şimdi bizler de bu kişiye sevgiyle, herkesle birlikte hizmetinde olduğumuz ruh sevgisi ile ayrım gözetmeksizin bakalım. Çünkü bu sevgi, hayal gücümüzün ötesindedir.

Bu şekilde bakmanın etkisini görür ve içimizde hissederiz. Çocuğun nasıl rahatladığını ve kendini daha iyi hissettiğini anlarız.

Kimsesiz Bir Çocukla İlgili Bir Öykü

Bir kimsesizler yurdunun müdürü, yanında 12 yaşında bir erkek çocuğuyla birlikte Moskova'daki kurslarımdan birine geldi. Çocuk yanıma oturdu ve ben, ona bir öykü anlattım.

Eskiden zencilerle birlikte Güney Afrika'da yaşıyordum. Bir gün bir kabile şefini ziyaret ettim ve sohbete başladık. 4 karısı ve bir sürü çocuğu vardı. Oğullarından biri için endişe duyuyordu, bana onunla ilgili şunu söyledi: "Sorununun ne olduğunu bilmiyorum. Bazen o kadar üzgün görünüyor ki."

Sonra bir gün, adamın oğlu bir arkadaş bulur. Dolaşmaya çıktıkları bir gün, onlardan yaşça biraz daha büyük başka bir çocukla tanışırlar. "Hadi gidip biraz etrafı gezelim" derler ama daha büyük olan çocuk, "Önce yapmam gereken önemli bir şey var" der. Çocuk çok sevdiği birini kaybetmiştir, o yüzden önce mezarlığa gidip onu ziyaret etmek ister. Ardından hep birlikte mezarlığa giderler. Mezarın başında dururken çocuk, "Biraz da-

ha bekler misiniz, biraz çiçek toplamam lazım" der ve çiçek toplamaya gider. Sonra da diğer iki çocuğun yanına geri döner.

Çocuğun yüzünde, birden üzgün bir ifade oluşur. Gözlerini kapar ve mezardaki sevdiği kişiyi düşünür. Sonra yere oturur ve o anda, sevdiği bu kişinin onunla birlikte olduğunu hisseder. Bu his o kadar gerçekçidir ki sanki biri ona sarılıp "Daima yanındayım" diyordur. Bu his onu mutlu eder.

Bunun ardından gezintilerine çıkarlar. Daha büyük olan çocuk, etrafına baktığında dünya birden onun için eskisinden daha güzel görünür. Çiçekler gözüne daha hoş gelir. Elma ağacına konan kuşların cıvıltısını duyduğunda, "Ne kadar da güzel cıvıldaşıyorlar" der. Ağaçtan bir elma koparır ve bir ısırık alır. Bu kadar güzel bir elma daha önce yememiştir. Bu şekilde yürümeye devam ederler. Akşam olup eve döndükleri zaman şef, oğluna sorar: "Bu gün ne yaptın, değişmiş görünüyorsun." Çocuk babasına: "Evet doğru söylüyorsun bir hazine buldum ve onu hep saklayacağım" der.

Çocuklara yardım etmek

Çocuk danışmanlarına ve çocuk bakımıyla ilgilenen diğer kişilerle ilgili bir şey söylemek istiyorum. Bir çocuğa fazla yardım ederseniz çocuk sinirlenir. Bu yüzden belli bir mesafeden yardım edin ve anne babanın temsilcisi olarak yardım ettiğinizi aklınızdan çıkarmayın. Anne ve babadan daha aşağı bir konumda olmanız önemlidir. Eğer kendinizi daha iyi bir anne ya da babaymış gibi onların yerine koyarsanız, çocuk sinirlenir.

Çocuk danışmanları, aileleri ile uyum içerisinde oldukları zaman çocuklara en büyük yardımı yaparlar. Gözetiminde olan çocukların kendi anne babaları gibi olmalarına izin vermelidirler. Bu önemlidir çünkü çocuklar anne ve babaları gibi olmak isterler.

Bir çocuğa, "Senin baban alkolik, sakın ona benzeme" demeye kalkarsanız çocuk sadakatinden dolayı babası gibi olmayı da-

ha da çok ister. Bu durum çocuğun ruhundaki bu tip uyarıların sonucudur. Ama çocuğun babası gibi olmasına ve kendi içinde ona "Senin gibi olmak istiyorum" demesine izin verildiği zaman, çocuk babasının ona sevgi ile bakıp "Evet ama sen benden farklı hareket edebilirsin" dediğini fark edebilir. Çocuk anne ve babasına benzeyebilme izni sayesinde kendi başına büyüme özgürlüğünü edinir. Danışman bunu kabul ettiğinde kendini çocuğun anne babasının yerine koymaz.

***

Tüm çocuklar anne ve babalarını, onların nasıl insanlar olduklarına aldırış etmeden severler. İnsanlar çocuklara yardım etmek istedikleri zaman, çocuğun anne babasına saygı duyar ve onları severse doğru hareket etmiş olurlar. Çünkü o zaman çocuklar kendilerini o insanların yanında güvende hissederler. Çocuklar, anne babalarıyla içsel bir temas içinde oldukları zaman yardımcılarını sevebilirler. Çocuklar istedikleri zaman anne ve babalarının yanına gidebileceklerini ve onlara olan sevgilerini ifade edebileceklerini hissederler.

Alıştırma/Engelli Çocuk: "Şimdi Katılıyorum"

Giriş

Engelli bir çocuğa sahip olmak, anne ve babada derin bir yara açar. Bir yandan, genellikle çocuklarına sevgiyle bağlı olur ve onların acılarını paylaşırlar. Diğer yandan, çoğunlukla kendilerini suçlar, hatayı kendilerinde ve başka kişilerde, örneğin doktorlarda ararlar. Bu şekilde davranarak çocukları ve aynı zamanda kendileriyle olan bağlarını kaybederler.

Bu durumda anne babalara yardımcı olacak tek şey, kaderlerini ve çocuklarının kaderlerini, onları ve çocuklarını özel bir şekilde yönlendiren ruh hareketini kabul etmektir. Bu yönlendir-

me ile anne baba ve çocuklar özel bir güce ve sadece böyle bir kader sayesinde elde edilebilecek bir gayeye sahip olurlar. Kendilerinden özel bir talepte bulunan bu kaderle derin bir bağ kurarak mutluluğun, sevginin ve yaşamın yüzeysel anlamlarının ötesinde, çok daha özel bir deneyim yaşarlar.

Yaşadıkları sadece kişisel ve bireysel bir kaderden çok daha fazlasıdır. Ailenin çok daha ötesindedir çünkü iyileştirici özelliği sayesinde çevrelerini de etkilemeye başlar. Beraberinde alçak gönüllülük ve kalenderlik getirir, sevgi dolu ve insancıl bir yardımseverliğe yol açar.

Konstelasyon

Anne ve baba on iki yaşında, engelli bir erkek çocuğuyla gelirler. Çocuğun aynı zamanda otistik olduğunu söylerler. Hepsi Hellinger'in yanına otururlar. Çocuk, Hellinger'in yanına, annesi çocuğun sağına, babası da annenin sağına oturur.

Çocuk Hellinger'a çikolata getirmiştir. Hellinger teşekkür eder ve paketi açar. Çocuğa bir parça verir ve bir parçayı da kendi ağzına atar.

Helllinger, çocuğa: "Tadı güzelmiş."

Engelli çocuk güçlükle: "Güzel."

Çocuk annesine bakar ve gülerek ellerini çırpar. Katılımcılar alkışlamaya başlayınca Hellinger onları durdurur.

Helllinger, gruba: "Karşılık vermeyin. Her şey ailenin içinde kalmalı, aksi takdirde dikkat dağıtır."

Çocuk annesinin saçlarını sevgiyle okşar ve onu öper. Hellinger, sakinleşene kadar çocuğun sol elini tutar. Sonra anne ile babanın, katılımcıların oluşturduğu dairenin ortasında yan yana durmasını ister. Anne kocasının sağında durur. Ardından Hellinger, çocuğu anne ve babasının karşısına konumlandırır.

Helllinger, anne babaya: "Yan yana durun ve birbirinize bakın. Şimdi birbirinize, 'O bizim çocuğumuz' deyin."

Kadın, kocasına: "O bizim çocuğumuz."

Helllinger, adama: "Sen de söyle."

Adam, karısına: "O, bizim çocuğumuz."

Helllinger: "Onu, kendi çocuğumuz olarak kabul ediyoruz."

Kadın: "Onu, kendi çocuğumuz olarak kabul ediyoruz."

Adam: "Onu, kendi çocuğumuz olarak kabul ediyoruz."

Hellinger: "Onu, birlikte büyütüyoruz."

Kadın: "Onu, birlikte büyütüyoruz."

Hellinger: "Sevgiyle."

Kadın: "Sevgiyle."

Hellinger, adama: "Karına bak ve 'Onu sevgiyle, birlikte büyütüyoruz' de.

Adam: "Onu sevgiyle, birlikte büyütüyoruz."

Hellinger, hem anneye hem babaya: "Şimdi çocuğunuzun ötesine, çok uzaklara, kaderine bakın. Bakmaya devam ederek, içinizden 'Evet' deyin."

Konsantrasyon içindeki anne ve baba, çocuklarının ötesine, çok uzaklara bakmaya devam eder.

Hellinger: "Şimdi oğlunuza bakın."

Hellinger çocuğu, anne ve babasının yanına yaklaştırır. Çocuk sırtını anne ve babasına yaslar. Anne ve baba aralarında durması için ona yer açar. Bir süre sonra çocuk kollarını arkadan anne babasına dolar ve bir annesine, bir de babasına bakar. Annesinin yanağından öptükten sonra babasını da öper. Annesinin saçlarını okşar, sonra başını babasının göğsüne yaslar ve "Babacığım" der. Sonra annesine döner ve birkaç defa : "Anneciğim" der. Sonra ikisine birden: "Siz benim ailemsiniz" der.

Hellinger, anne ve babaya: "Aklımdakilerin hepsi buydu ama burada bir süre daha benimle oturun."

Hellinger, gruba: "Engelli çocukları olan anne ve babalar, bazen kendilerini suçlu hissederler. Burada annenin, kendini suçlu hissettiğini görüyoruz."

Hellinger, adama ve karısına şöyle bir bakar. Ve adama dönerek: "Kocası bunu biliyor" der.

Hellinger, kadından doğrulmasını ister ve onu konstelasyondaki yerine geri götürür. Birbirlerinin gözlerine uzun süre bakarlar.

Hellinger, kadına: "Şimdi uzağa bak."

Kadın uzağa bakar. Hellinger yanında durur ve onun omzuna dokunur.

Bir süre sonra Hellinger: "Şimdi içinizdeki tüm isteklerinizi, bütün büyük beklentilerinizi toplayın. Onları açık olan ellerinize alın ve bağışta bulunur gibi sunun."

Kadın uzağa bakar, ellerinde büyük bir şey tutuyormuşçasına açar. Ve içinden: "Lütfen" der. Bir süre sonra Hellinger kadına : "Sana verilen şey için ellerini açık tut" der.

Kadın uzağa bakmaya devam eder. Ve içinden "Şimdi sevgiyle kabul ediyorum" der. Dakikalarca elleri açık şekilde uzağa bakarak derin bir konsantrasyon içinde durur. Birden, rahatlamış bir ifadeyle kafasını her iki tarafa döndürerek kocasına ve oğluna gülümser. Bu arada baba ile oğul ayakta durmaktadırlar. Baba, oğluna arkadan sarılır ve çocuk, tek elini geriye doğru uzatarak babasının kafasına koyar. Bir süre sonra hepsi, yine Hellinger'in yanına oturur. Adam kolunu, karısının omzuna koyar.

Hellinger: "Sanırım artık burada bırakabiliriz. Her şey gönlünüzce olsun."

Alıştırma: Kürtajla Alınmış Çocukların Temsil Edilmesi

Bir kadın, Sophie Hellinger'ın yanına oturur. Bir süre sonra Sophie, sağ elini kadının göğsüne koyar.

Sophie Hellinger, gruba: "Çok gergin, kalbi hızla atıyor."

Kadına: "Ne yapsak acaba, gerçekten üzerinde çalışmak istediğinden emin değilim. Ortaya çıkacaklardan korkuyorsun."

Tek elini, kadının gözlerinin üstüne koyar, onları kapatır ve diğer elini de göğsünün üzerine koyar. Bir süre sonra Sophie Hellinger: "Ağzını açık tutarak, birkaç kez derin nefes al."

Gruba: "Başka bir enerji ve aynı zamanda benimle temasa geçmesini sağlamaya çalışıyorum." Bir süre sonra, "Şimdi, konunun ne olduğunu biliyorum."

Sophie sağ elini, kadının dizinin üstüne koyar ve gruba: "Bu sabah bana bir soru sordu. Şimdi, bundan bahsetmek istiyorum."

Sophie Hellinger, kadının dokuz yaşındaki oğlu için bir temsilci seçer ve temsilcinin ayağa kalkmasını ister. Bir süre sonra, temsilci birkaç adım geri atar. Ardından, kadın için bir temsilci seçer ve oğlunu temsil edecek kişiyi, aralarında biraz mesafe bırakacak şekilde karşısına koyar.

Kadının temsilcisine: "Bu oğlan annesine, hayatta olmamanın kendisi için daha iyi olacağını söylüyor."

Kadının temsilcisi, sağ elini kendi kalbine koyar ve derin derin nefes alır. Önüne, yere bakar. Çocuk, yavaşça dizlerinin üstüne çöker ve topuklarının üzerinde çömelir.

Sophie, bir başka temsilci olarak bir adamı seçer ve ondan, sırtı dönük şekilde oğlanın önünde oturmasını ister. Böylece her ikisi de annelerine bakarlar. Sonradan anlarız ki bu adam, kürtajla alınmış bir çocuğu temsil etmektedir.

Sophie, gruba: "Annenin temsilcisi, bu çocuğun yüzüne bakamayacağını söylüyor. Çocuğun, sadece ayak parmaklarını görüyor."

Annenin temsilcisi, hızla nefes alıp vermeye devam eder.

Sophie Hellinger, anneye: "İkinci çocuğunuz da bir erkek mi?"

Kadın: "Evet."

Sophie Hellinger, bu çocuk için bir temsilci seçer ve onu, kardeşinin yanına, dizlerinin üzerine oturtur.

Büyük oğlanın temsilcisine: "Kime bakıyorsun?"

Büyük oğlan: "Önümdeki bu çocuğa bakıyorum."

Sophie Hellinger, kadına: "Oğlunun söylediği tam olarak neydi?"

Kadın: "Kendimi öldürmek istiyorum. Keşke hiç doğmamış olsaydım."

Sophie Hellinger büyük oğlanın temsilcisinden, kürtajla alınmış çocuğa, "Tıpkı senin gibi, doğmamış olmayı dilerdim" demesini ister.

Büyük oğlan: "Tıpkı senin gibi, doğmamış olmayı dilerdim."

Annenin temsilcisi, derinden etkilenir ama çocuklara bakmaz. Küçük oğlan, kürtajla alınmış kardeşine dalıa da yaklaşır.

Sophie Hellinger, kadına: "Küçük oğlun da büyük oğlunla aynı şeyi mi söylüyor?"

Kadın: "Evet."

Kürtajla alınmış çocuk huzursuzlaşır.

Sophie Hellinger kadının temsilcisinden ona, "Seni istemedim. Şimdi bile, sana bakmak istemiyorum" demesini ister.

Kadının temsilcisi: "Seni istemedim. Şimdi bile, sana bakmak istemiyorum."

Sophie Hellinger kadının, oğullarına, "Bunu benim için yüklenmenizi kabul ediyorum. Teşekkür ederim" demesini ister.

Kadının temsilcisi, derin nefes alır ve başını sallar. Kürtajla alınmış çocuk yavaşça sırtüstü uzanır. Küçük oğlan, onun yanına uzanır. Birbirlerine bakarak sarılırlar.

Sophie Hellinger büyük oğlanın, annesine bakmasını ve ona, "Anneciğim her şeyi senin için yapıyorum" demesini ister.

Büyük çocuk, "Anneciğim her şeyi senin için yapıyorum" der.

Annenin temsilcisi, başıyla onaylar.

Sophie Hellinger kadının, oğluna teşekkür etmesini ister. Annenin temsilcisi: "Teşekkür ederim."

Sophie Hellinger: "Kabul ediyorum."

Kadının temsilcisi: "Kabul ediyorum."

Büyük oğlan da kürtajla alınmış çocuğun yanına uzanır ve ona sarılır. Üçü de birbirine sarılırlar. Sophie Hellinger, kadının temsilcisine: "Şimdi kendini nasıl hissediyorsun?"

Kadın huzursuzlaşır, ne yapacağını bilmeden kollarını hareket ettirir. Ardından yerde yatan çocukların etrafında yavaş yavaş dolanmaya başlar.

Sophie Hellinger, gruba: "Burada bir şeyi açıklamak istiyorum" der. "Kadının iki oğlu var. Her ikisi de ailedeki bu sırrı, yani kürtajı açıkça gözler önüne seriyor. Anneleri, bu çocuğa bakmadığı için bunun bir sır olarak kalması gerekiyor. Ama gerçek ortaya çıktığı için anne sakinleşti. Öncesinde huzursuzdu. Kadının üç çocuğu var, iki değil. Bunlardan birisine bakamıyor."

Sophie Hellinger, kadına: "Kürtaj gerçekleştiği zaman bunu kabullenmek gerekir. Bunu kabullenmeden, bir çözüm söz konusu değildir. Ancak yaptığınız şeyi kabullendiğiniz zaman, diğer çocuklarınızı kurtarma ihtimaliniz olur. Aksi takdirde, onlara ne olabileceğini burada görebilirsiniz. Kürtajla aldırdığınız çocuğunuzla yüz yüze gelmeyi reddettiğiniz sürece, oğullarınız bunu sizin yerinize yapacaktır. Çözümü için zamana ihtiyaç var. Ancak yaptığınız şeyi söylediğinizde ve onu kabullendiğinizde, kürtajla alınmış çocuğunuza bakabilirsiniz. Yoksa temsilciniz sadece, çocuğun ayaklarına bakabilir. Düşüncelerinizle ya da mazeret ve açıklamalarınızla baş başa kaldığınızda, burada ruhunuzda gerçekleşmekte olan şeyden koparsınız. Her şeyden önce, olanı kabullenmeniz gerekir. Kürtaj olduğun zaman kaç yaşındaydın?"

Kadın: "On yedi."

Sophie Hellinger, gruba: "Düşünün, bu yaşta bir genç kız, belki de tek gecelik bir ilişkiden, birden hamile kalıyor. Her şey bir anda değişiveriyor. Bunun on yedi yaşındaki bir kız için ne demek olduğunu anlayabiliyor musunuz? Onun için geri dönüşü yok."

Üç çocuğunun önünde durmakta olan kadının temsilcisi, onların yanına, yere uzanıp uzanmamakta kararsızlık yaşar.

Sophie Hellinger, kadının temsilcisine: "Belki de bu senin için daha iyi bir çözümdür."

Hellinger, kadının oğullarına, "Sizin başınıza kötü bir şey geleceğine bana gelsin" demesini ister.

Kadının temsilcisi: "Sizin başınıza kötü bir şey geleceğine bana gelsin."

Kadın bunu söylerken başını sallar.

Sophie Hellinger: "Bu nasıl?"

Kadının temsilcisi: "Hayır. Bunu istemiyorum."

Sophie Hellinger, kadına: "Bekle ve gör. Henüz her şey havada."

Kadının temsilcisi hâlâ kararsızdır. Sonra yavaşça yere doğru çöker, başka bir yöne bakarak sağ eliyle, kürtajla alınmış çocuğun ayağına dokunur.

Sophie Hellinger, kadına: "Başka bir çocuk var mıydı?"

Kadın: "Evet."

Sophie Hellinger: "Emin misin?"

Kadın: "Evet."

Kadının temsilcisi sol elini, birisine dokunmak ister gibi ileri uzatır. Sonra o yöne doğru, öne eğilir. Bir süre sonra, doğrulur ve elini boğazına götürür.

Sophie Hellinger, kadına: "Kendini suçlu hissediyorsun ama suçluluk hissi bir çözüm sağlamaz. Bu çocuğa bir isim düşünmüş müydün?"

Kadın: "Hep bir kız olduğunu düşünmüştüm. Ona Greta adını koymuştum. Kız mı, erkek mi olduğunu bilmiyordum. Sadece kız olduğunu hissediyordum."

Sophie Hellinger: "Ona Greta de."

Kadın tereddütte kalır. Sophie, bu kız çocuğu için bir temsilci seçer ve onu, kadının temsilcisinin önüne koyar.

Kadın: "Buralarda biri dolanıyor ama sadece ayaklarını görebiliyorum" der. Sonra yere eğilir ve Greta'nın temsilcisinin ayaklarına dokunur. Yerden kalkmış olan küçük kız, annesinin tem-

silcisine bakar. Annesinin temsilcisi ona sevgiyle bakar ve tek eliyle ona dokunur.

Sophie Hellinger, kadına: "İkiz olabilirler miydi?"

Sophie, Greta'nın temsilcisine gider ve onu, annenin temsilcisinin yanından çekmek ister. Ama kadın, gözyaşlarını sildiği Greta'yı sıkıca tutar ve bırakmaz.

Sophie Hellinger, kadına: "Tuhaf" der ve kadının temsilcisine dönerek kızına, "Şimdi yüzünü görüyorum" demesini ister.

Kadının temsilcisi: "Şimdi yüzünü görüyorum."

Sophie Hellinger, kadına: "Bu çocukların babasının ailesinde özel bir durum var mıydı?"

Kadın: "İkiz bir kız kardeşi vardı."

Sophie, Greta'nın temsilcisini, çocukların yanına götürür. Dizlerinin üzerinde oturan küçük oğlan onun elini alır ve başına götürür.

Sophie Hellinger: "Kürtajla alınmış çocuk gözlerini açmış ve rahatlamıştır. Büyük oğlan da rahatlamıştır."

Sophie, kadının temsilcisine: "Artık bakabilirsin."

Kadının temsilcisi, kürtajla alınmış çocuk ile büyük oğlan arasına, yere uzanır ve her ikisine de sarılır. Greta'nın temsilcisi dizlerinin üzerine çöker ve küçük oğlana bakar. Birbirlerine ve diğerlerine sarılırlar. Artık hepsi anneleriyle bir aradadır. Bir süre sonra, Sophie oğlanların kalkmalarını ister. Çocuklar kol kola kalkarlar ve hâlâ yerde yatmakta olanlara bakarlar. Annenin temsilcisi, kürtajla alınmış çocuğa sarılmaya devam eder. Greta'nın temsilcisi, dizlerinin üzerine çöker ve onlara bakar. Anne, Greta'ya uzanır ve onu kendine doğru çeker. Greta, kürtajla alınmış çocuğun yanında, yerde uzanmaktadır. Anne onlara sevgiyle bakar ve saçlarını okşar. Sophie Hellinger büyük oğlandan, kürtajla alınmış çocuğa, "Ben üçüncü çocuğum" demesini ister.

Büyük oğlan: "Ben üçüncü çocuğum."

Sophie Hellinger: "Sen, ilk çocuksun."

Büyük oğlan: "Sen, ilk çocuksun."

Sophie Hellinger: "Ben artık üçüncü çocuğum."

Büyük oğlan: "Ben artık üçüncü çocuğum."

Sophie Hellinger: "Sen ilk çocuk olarak kalacaksın."

Büyük oğlan: "Sen ilk çocuk olarak kalacaksın."

Sophie Hellinger, küçük oğlana: "Ben dördüncü çocuğum."

Küçük oğlan: "Ben dördüncü çocuğum."

Hayatta olan iki çocuk, başlarıyla onaylar ve birbirlerine gülümserler.

Sophie Hellinger: "Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?"

Büyük oğlan: "Çok daha iyiyim."

Küçük oğlan: "Daha iyiyim."

Sophie, çocukların babası için bir temsilci seçer ve onu, çocukların karşısına koyar. Büyük oğlana dönerek, babasına, "İki kardeşimiz daha var" demesini ister.

Büyük oğlan: "İki kardeşimiz daha var."

Sophie Hellinger: "Ben üçüncüyüm."

Küçük oğlan: "Ben üçüncüyüm."

Sophie Hellinger, küçük oğlana: "Ben de dördüncü çocuğum."

Küçük oğlan: "Ben de dördüncü çocuğum."

Sophie Hellinger: "Bizim bir başka erkek ve kız kardeşimiz var."

Küçük oğlan: "Bizim bir başka erkek ve kız kardeşimiz var."

Baba ve iki oğlan, birbirlerine doğru yavaşça yürür ve birbirlerine sevgiyle sarılırlar. Bu arada, Sophie anneyi, annenin temsilcisiyle sıkıca sarılmış olan, kürtajla alınmış çocuğun yanına götürmüştür. Sophie, temsilciden doğrulmasını ve geri adım atmasını ister. Kadın ağlar.

Sophie, kadına: "Güçlü ol. Onlara 'Sizleri istemedim' demelisin.

Kadın, gözü yaşlı şekilde bir tereddüt yaşadıktan sonra: "Sizleri istemedim."

Sophie Hellinger: "Gerçek bu."

Kadın: "Gerçek bu."

Kürtajla alınmış iki çocuk, kadına arkalarını dönerler ve birbirlerine sarılırlar. Bir süre sonra, birbirlerinin gözlerinin içine bakarlar.

Sophie Hellinger, kadına: "Gözlerini aç."

Gruba: "Sanırım burada bırakabilirim. Onun için daha fazlasını yapamam. Gerisini kendisi halletmeli. Bu iki çocuğa kalbinde bir yer vermedikçe oğullarının, kendisinin yerine bu çocuklara doğru gideceğini bilmesi gerekiyor. Temsilcisi, ona olması gerekeni gösterdi. Ruhu da bunu biliyor. Çocuklar üçüncü ve dördüncü çocuklar olduklarını biliyorlar ve kendilerini babalarıyla güvende hissediyorlar.

Annenin kendine acımasına gerek yok. Bunu yapmış bir kere. Başka şekilde olsaydı diyemeyiz artık. Bu çocuklar da, kaderlerini kabul ettiler. Anne yaptığını kabul ettiği zaman, diğer çocukları için güç toplar. Çocukları, şimdiye kadar onun tarafından kabul edilmeyi bekliyorlardı. Olanı kabul etmek ve sonuçlarına katlanmak yüce bir harekettir. Kabul etmemeye ve bahaneler uydurmaya devam ettiği sürece, her şey herkes için daha kötü bir hâl alır."

Sophie, kadına: "Çocukların yaşasalardı kaç yaşında olurlardı? Onların, şimdi 25 yaşında olduğunu düşün. Ne hissederdin?"

Kadın: Harika olurdu.

Sophie Hellinger: "Düşünsene, oğulların bunu biliyor. Oğulların yaşamaktan vazgeçmişti. Onlar için en iyi çözüm, bu çocukları kabullenmekten geçiyor. Bu senin elinde, sadece senin elinde."

Katılımcılara: "Teşekkürler."

Kadın, Sophie Hellinger'e teşekkür eder ve sandalyesine geri oturur.

Bert Hellinger: "Bu tip bir çalışma, bize yaşanmış şeylerle ve onların sonuçlarıyla gerçekten yüzleşmenin ne demek olduğunu gösterir. Burada, yaşanmış şeyin üzerini kapatmak ya da bununla

ilgili bahaneler ileri sürmek adına bir şey yapmıyoruz. Yaşanmış şeye bahaneler bulunduğu ya da yapılanların haklılığı savunulduğu zaman -ki bazı yardımcılar bunu yapmaya çalışır- bunun bir aile üzerindeki etkilerini tahmin edebilirsiniz. Bazı kişiler, kürtaj sözcüğünü kullanmaya bile cesaret edemez ya da her şey apaçıkken bile danışanın kürtaj geçirip geçirmediğini soramaz. Bu tür bir yardım, daha sonra masum insanların feda edildiği büyük bir oyuna dönüşür. Ben, sorununu burada anlatma cesaretinden dolayı, bu kadına teşekkür etmek istiyorum. Bundan birçok şey öğrenebiliriz. Bu bize, ölüm ve yaşamla ilgili sorunlarla mücadele etme cesaretini verir. Böylece gerçeklerle yüzleşebiliriz."

Kadın üzerindeki sonuçları

Sophie Hellinger, gruba: "İlerleme biçimi ile ilgili bir şey söylemek istiyorum. Bu kadınla, daha yüksek bir enerji sayesinde, birlikte nefes alma yöntemiyle temasa geçtikten sonra çalışmaya başlayabildim. Başlangıçta düşüncelerinin arasına sıkışmıştı ve kalbi yerinden fırlayacak gibiydi. Enerjisi, tamamen kalbindeydi. Ama sonra, nefes alıp vererek enerjisini göğsünün altına, karnına itti. Bu değişimi kendimde de hissettim. Orada, farklı bir şeyler yaşandığını anlamıştım. Enerjisi orada kalacak mı yoksa onu terk mi edecek diye anlamak için elimi karnına koydum. Karnındaki enerji sonradan onu terk etseydi onunla çalışmayı reddetmek zorunda kalacaktım. Bu enerji sıcaktır ve acı vericidir.

Kürtaj sırasında, annenin rahminde beklenmedik bir şey meydana gelir. Kaliforniya'da bir doktor, binden fazla kürtaj gerçekleştirmiş. Sonra bir gün kürtaj sırasında ne olduğunu, gerçekten öğrenmek istemiş. Özel bir kamerayla annenin rahmine girmiş ve embriyo biraz geliştikten sonra neler olduğunu görmek için, bunu kaydetmiş. Çocuğun tehlikeyi hissettiğini görmüş. Çocuk, doğum için gerekli kesici aletleri gördüğü zaman onlardan kaçmaya çalışmış. Video, çocuğun bu hareketlerini kaydet-

miş. Doktor bu videoyu artık, bütün hastalarına, çocuğun kürtajdan hemen önce neler yaşadığını göstermek için izlettiriyor.

Eğer bir kadın kürtaj olmuşsa çocuğun enerjisi, uzunca bir süre kadının karnında kalıyor. Bu enerji, anne kürtajı kabul edene, sahiplenene kadar, onu terk etmiyor.

Bir adam, kürtajdan aynı şekilde etkilenmiyor. Bir kadının bir adamla çok kısa bir süre için beraber olduğunu ve ilişkinin hemen sona erdiğini düşünün. Sonra kadının âdet dönemi gecikir. Kadın bunun üzerine ne hisseder? Onun için artık hiçbir şey, eskisi gibi olmaz, her şey değişmiştir. Artık genç bir kız ya da kadın değildir; yakında anne olacak bir yetişkindir. Kürtaj olmaya karar verirse bu kararla yaşayacak olan da yine kendisidir. Karar, üzerinde ne kadar çok baskı olursa olsun, her zaman ona aittir. Kimseyi bundan sorumlu tutamaz.

Çocuklar üzerindeki etkileri

İspanya'daki bir toplantıda, bir uzman kadınlar ve çocuklarla ilgili deneyimlerinden söz etti. Çocuklar bazen o kadar saldırgandır ki anneleri onlardan korkarlar. Bu çocuklarla ne yapacaklarını bilmediklerinden polisi ararlar. Uzman, beş yıl önce bu tip durumların yaşanmadığını; dört yıl önce, bunun gibi sadece üç, dört vaka olduğunu söyledi. Üç yıl önce bu sayı yirmiye, iki yıl önce ise iki yüzün üstüne çıkmıştı. Bu saldırganlık hâli babaya değil, anneye karşıydı.

Bu toplantı süresince gerçekleştirilen bir konstelasyonda, iki yaşındaki oğluyla ne yapacağını bilmeyen bir anne vardı. Çalışma bize, annenin kürtajla alınan çocuğunun temsil edilmesiyle ve aileye geri alınmasıyla, çocuğun temsilcisinin anında sakinleştiğini gösterdi.

Hellinger, az önceki kadına: "Anneler kürtajla alınmış çocukları kalplerine almadıkça ve onlara "Hoş geldin. Şimdi 25 yaşında olacaktın" demedikçe bu çocuklar hayatta olan kardeşlerini

bu şekilde etkiler. Yaşanmış olabilecek her şeyi hayal etmeniz ve kendinize acımadan iyice anlamanız gerekiyor. O zaman oğullarınızdaki ani değişimi görebilirsiniz. Çocuklarınıza bakıp, "Her şeyi sizin için yapıyorum. Siz hayattasınız" demeniz hiçbir şeyi değiştirmez. Onlar sevginizi, kürtajla alınmış kardeşlerine vermenizi beklerler."

Gruba: "Bir başka şeye daha dikkat etmeniz gerekir. Anne, dört çocuğuna da vermesi gereken sevgiyi sadece hayatta olan iki oğluna verdiği zaman, bu durum onlara ağır gelir ve bu iki çocuk bu sevginin üstesinden gelemez. Bu onlara bir yük olur."

Helinger, kadına: "Öyle değil mi?"

Kadın onaylar.

Sophie Hellinger, gruba: "Bu gözlem ve içgörülerle birçok kadına yardımcı oldum."

Konstelasyon çalışmasındaki kadın, kürtajla aldırdığı çocuklarına, "Sizleri istemedim" dediği zaman aniden dinginleşti. Ruhu, bunu açıkça söylemeyi beklemişti.

Hellinger, kadına: "Şimdi nasılsın?"

Kadın: "Kendimi daha sakinleşmiş hissediyorum."

Sophie Hellinger: "Daima çocuklara bakarım. Sevgim onlara aittir. İleride onların da çocukları olacak. Onları bir mezarlıkta ziyaret etmektense ailede yer vermeliyiz ki yaşayabilsinler."

Kadına: "Evinizde bahçeniz var mı?"

Kadın başıyla onaylar.

"Bu çocuklar için güzel bir yere, iki ağaç dikin. Bu ağaçlara her baktığınızda çocuklarınıza merhaba demiş, böylece onları hatırlamış olursunuz. Bir zamanlar yaşanan ne varsa sonsuza dek bizle kalır. Şimdi eskisinden farklı görünüyorsun."

Eşle olan ilişki üzerindeki sonuçları

Sophie Hellinger, gruba: "Erkek ve kadının, çocuğunu aldırmış bir kadının hissettiklerini bilmesinin büyük yardımı olur.

Kadın aklını artık tamamen kocasına veremez çünkü bir parçası bu çocukla kalır. Böyle bir durumda adam da çoğu zaman, 'Artık benimle değilsin sanki. Aklın sürekli başka bir yerde' der."

Sonra kadına: "Senin kocan da bunları söyledi mi?"

Kadın, başıyla onaylar.

Sophie Hellinger, gruba: "Çünkü bir parçası kürtajla alınmış çocukla kalır." Sonra tekrar kadına: "Bu çocuklar kabul edildiği zaman, bir şeyler değişebilir."

Gruba: "Burada gözlemleyebileceğimiz başka bir şey daha var. Birçok kadının gözünde özlem dolu bir bakış vardır. Birçok erkek de buna kapılır. Ama bu özlem, çoğu zaman kürtajla alınan bir çocuğadır. Erkek çoğu kez, kadını bu özlemden kurtarmak ister. Ama hiçbir şey yapamaz çünkü bu özlem ona değil, bu çocuğadır. Yine de yardım etmek isterse kadına beklediğinden fazlasını verir. Böylece verme ile alma arasındaki denge bozulmuş olur. Kısacası kürtajın çok katmanlı etkileri vardır.

Bir adam karısı ile böyle bir durum yaşadığında, onu daha iyi anlar. Karısının aklını ona ve çocuğuna verememesini kabul eder. Karısından verebileceğinden fazlasını isterse ikisi için de tek bir çıkış yolu olur; o da karısının onu terk etmesidir."

Kadına: "Her şey gönlünüzce olsun."

Bert Hellinger: "Teşekkürler Sophie."

Grup içerisinde alkışlamalar.

Sıkıntılı Çocuklar konusuyla ilgili kitaplar ve videolar için eklere bakınız.

Büyük Ölçekli Çatışmalar

Giriş

Bu bölümde, büyük ölçekli çatışmaların yıkıcı boyutunda, çoğu zaman içine sürüklenen bireyler ya da gruplar için ölümcül sonuçlarla kendini belli eden "vicdan" kavramına geri dönmek istiyorum.

İlk soru şu: "Bu büyük çatışmalar nasıl ortaya çıkar? Gerekçeleri nelerdir? Savunma noktası nedir? Nasıl bizi de içine alırlar?"

Ardından kendimize şunu soralım: "Bu çatışmaların ilerlemeye ve yenilenmeye hizmet etmesi konusunda bizim yapabileceğimiz bir şey var mı? Bu çatışmalar bizi ayırmak yerine bizi daha da yaklaştırabilir mi?"

Aynı zamanda şunu da düşünmeliyiz: Bir çatışma sona erdiğinde ve yeniden barış sağlanıp da kendimizi daha zengin ve daha insancıl hissettiğimizde aklımızdan neyi çıkarmamalıyız ve ne yapmalıyız?

Bu bölümde kendimi genel bir özetle sınırlandırarak şu soruyu soracağım: Bu çatışmalara ne yol açar ve bunları nasıl çözüme kavuştururuz?

Belli durumlarda yaşanan büyük çatışmalarla nasıl yüzleşir, onlardan nasıl kaçınır ve üstelerinden geliriz? Bunu birçok kitapta, videoda ve DVD'de anlattım ve gösterdim.

Bu kaynakları A ekinde bulabilirsiniz.

Büyük Çatışmalar

Yok etme isteği

Her büyük çatışma, bir şeyi ortadan kaldırmak, yok etmek ister. Bu çatışmaların ardında, yok etme isteği görev başındadır. Peki, bu yok etme isteği ne tür bir enerji ve korkudan beslenir? Yok etme isteğini öncelikle hayatta kalma isteği besler. Yaşamımızı tehdit eden bir şeyle karşılaştığımızda ya kaçarak ya da savaşarak karşılık veririz. Kaçmak derken, başkaları tarafından yok edilmekten kaçmaktan bahsediyoruz. Savaşmak derken de başkalarını yok etmeye kalkışmayı ya da onların kaçmasını sağlamayı kastediyoruz. Yok etme, özünde bir şeyin ya da birinin kökünü kurutmak demektir. Genellikle, amaç sadece başkalarını öldürmek değil, aynı zamanda başkalarına ait yerleri gasp etmek, onlara ait maddi ya da manevi eşyaları, evleri, toprakları, kültürleri, bütün yaşantıları zorla almaktır.

Öldürmek ve başkalarına ait olanı almak da hayatta kalmak içindir. Yamyamlığı yasaklar gibi görünsek de bu bir maskedir çünkü insanlar kendilerini korumak için başkalarının, hatta bazen kendilerinin bile zararına hareket ederler. Çoğu zaman yok ettiğimiz şeyi içimize almak, yaşamımızı sürdürmemiz için gereklidir. Meyve, fındık, fıstık gibi doğanın bize verdikleriyle beslenebiliriz ama et, balık, hatta sebzeleri bile yiyebilmek için onları önce öldürmemiz gerekir.

Bütün ölüm kalım çatışmaları insanlık dışı mıdır? Can derdine düşmüşken çatışmaya girmekten kaçamayız.

Büyük ölçekli çatışmalar, bir yandan sadece hayatta kalmaya hizmet ederken diğer yandan da hayatımızı tehlikeye sokar. Bu yüzden insanlar, anlaşmalar yaparak, sınırlar çizerek, gruplar arası ittifaklar kurarak ya da genel yasalar koyarak çatışmaları barış yoluyla çözme yolları aramışlardır. Ölümcül çatışmalar yasal bir sistemin sınırlandırmalarıyla kontrol altına alınmıştır. Özellikle yönetenin tekelinde olan güç, bireyler ve alt gruplar arasındaki çatışmaları durdurmada ve onları çözüme zorlamada belli oranda etkindir.

Bu yasal düzen dışsaldır. Bir dereceye kadar rıza göstermeye dayansa da büyük ölçüde toplumdan dışlanma ve ölüm cezası gibi korkulara dayanır. Bu yasal düzen, dışarıdan yöneten birinden kaynakh güçle sağlanır. Bu tür bir yaptırım, çatışmayı azaltabilir ama aynı zamanda çatışmaya ve kavgaya sebep olabilir. Tabii ki bu tür bir çatışmanın da belli düzenleri vardır ve bütün grupların ve üyelerinin hayat mücadelesine hizmet eder.

Yasal sistem, bireylerdeki yok edici eğilimlere sınırlar getirir, birey ve gruplarda ortaya çıkabilecek yok etmeye isteğini engeller. Savaşlarda ya da yasal düzen çöktüğünde ya da bir devrim örneğinde olduğu gibi, bu sınırlar ortadan kalktığında yok etme, ürkütücü sonuçlarıyla yeniden patlak verir.

Yok etme isteğinin yer değiştirmesi

Bireyleri kendilerinin ve başkalarının yıkıcılıklarından koruyan yasal bir sistem çerçevesinde bile yıkıcı eğilimlerini başka düzeylere taşıyan gruplar görebiliriz. Politik zıtlaşmalarda ve aynı zamanda birçok bilimsel ve ideolojik tartışmalarda da yıkıcılığı görebiliriz.

Yıkıcılığı, nesnellik ve tarafsızlıktan vazgeçildiği zaman görürüz. En iyi çözümü birlikte aramak ve meseleleri nesnel açıdan gözlemlemek ve incelemek yerine, diğer grup üyelerine ya da başka düşünceyi savunanlara sözle saldırılır, iftira atılır, karalanır

yapılır. Bu şekilde ortaya çıkan saldırganlıklar bazen fiziksel yıkıcılıktan çok da farklı değildir. her ikisinin de altında aynı duygusal temel, aynı yok etme niyeti, karşısındakini düşman ilan etme isteği vardır.

Bireyler kendilerini bundan koruyabilirler mi? Bireyler doğrudan katılmasa bile bu çatışmaya maruz kalırlar. O zaman bile bireyler kendilerine engel olamayarak, bu tür saldırganlıklara yıkıcılıkla karşılık verme tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar.

Adalet

Bu tür zıtlaşmalar enerjilerini yaşam mücadelesinden, bütün insanların ortak ihtiyacı olan alış-veriş, kazanç-kayıp dengesinden alır. Bu denge gereksiniminin bir adı da adalettir. İnsanlar adalet dengesi tekrar sağlandığında sakinleşir. Bu yüzden adalet, bizler için büyük bir metadır. Daha önce de belirttiğimiz gibi, sonsuz adalet düşüncesi diye bir şey yoktur. Sonunda birisi, bir bedel öder.

Adalet sadece, dengeyi iyi bir şekilde aradığımız zaman dar bir çerçevede kıymetlidir. Kayıp ve zarardan sonra dengeyi bulmaya çalıştığımız zaman, adalete duyulan gereksinimin sonuçları tamamen farklı olur.

Size bir örnek vereceğim. İnsanlar bizi üzdükleri zaman misilleme yapmayı düşünürüz. Üzüntümüze karşılık, onların canını yakmak isteriz. Bir ölçüde bizim dengeye duyduğumuz gereksinimden kaynaklanır bu. Bu gereksinim, adalete duyulan gereksinimdir, aynı zamanda da hayatta kalma ve yok etme isteğimizi harekete geçirir. Başkaları tarafından kırılmaktan ve zarar görmekten uzak durmak isteriz. Bu yüzden misilleme yaptığımız zaman, doğrudan intikama sürükleniriz. Denge kurma gereksiniminin ve adaletin ötesine geçip insanlara, yaşadığımız üzüntünün kat be katını yaşatır, onlara daha fazla zarar veririz. Bunun ardından karşımızdaki kişiler adaleti sağlamayı ve intikam alma-

yı düşünür, böylece bir kısır döngü başlar. Aramızdaki çatışmaların sonu gelmez.

İntikam burada, adalet sağlama kisvesi altında gerçekleşir. Adalet namına yıkıcılık başlar.

Vicdan

Çatışmayı kızıştıran başka bir şey de iyi olarak adlandırdığımız, ancak kötünün tarafında olan vicdan rahatlığıdır. Adalet gibi, vicdan rahatlığı da yıkıcı amaçlar için kullanılabilir. İnsanlar kendilerini başkalarından daha üstün hissettiklerinde, vicdan rahatlığı içinde, başkalarına istedikleri şeyi yapma hakkına sahip olduklarını düşünürler.

Peki, onların böyle hissetmesine neden olan şey gerçekten vicdanları mıdır? Aslında bu, bireylerin ait oldukları ve hayatta kalmak için bel bağladıkları aile ve topluluk vicdanıdır. Kişilerin ayakta kalmalarını, onların yok etmek isteği doğrultusunda başkalarıyla çatışarak güvenceye aldıkları topluluğun vicdanıdır. İyi ve kötü tanımı, bu topluluğun kutsal kimliği olarak ileri sürülür; tartışmaya açık değildir. Bu vicdan, farklı düşünen ve hareket eden insanlara saldırmayı kutsal sayar ve yok edilmelerini uygun görür. Sonuç olarak da farklı düşünen ve hareket eden insanlar tehlike arz ettiğinden, savaş alanlarında ya da topluluk üyeleri arasında kutsal savaşlar yaşanır. Fiilî savaşlarda ve ideolojik savaşlarda vicdanen rahat olmak ve kutsal bir şey uğruna ölmek, "Bu yolda her şey mübahtır" görüşünü savunur. Bu yüzden bu tür saldırganların vicdanlarına ya da adalet duygularına itiraz etmenin yararı yoktur çünkü bu insanlar, kötü oldukları için değil, aslında savaşırken iyi bir nedenleri olduğuna inandıkları ve vicdanlarının sesini dinledikleri için bu şekilde davranırlar.

Başkalarının vicdana gelmesi için yalvaranlar da kendi vicdanları için aynısını yaparlar. Bu yüzden onlar da kendi vicdanlarını rahat ettirmek için aynı yollara başvurma tehlikesiyle kar-

şı karşıyadırlar. Yani büyük ölçekli çatışmaların çözümleri, adalet ve vicdanın yardımıyla bulunamaz; bu arayış boşadır.

Yeniliğin tehdidi

Gelenek ve göreneklere meydan okuyan her şey bireyin ya da toplumun vicdanının karşısında bir tehdit olarak görünür. Ama ikisi arasında ayrım yapmak faydasızdır çünkü sonuçta her vicdan, toplumun vicdanıdır. Yeni olan her şey topluluğun birliğini, yani hayatta kalma mücadelesini tehdit eder. Eğer bir topluluk kendi içinde yenilere yer verirse çözülüp baştan organize olmak durumunda kalır.

Bu yüzden birçok siyasi ideoloji bir süre sonra çöker. Uzun vadede toplumun gerçeklerine ayak uyduramaz. Ne üzücüdür ki birçok ideoloji, toplumun ayakta kalması adına, o ideolojinin yanıltıcı niteliklerine dikkat çeken iyi niyetli kişilerin idam edilmesinden, sürgüne gönderilmesinden ya da ölüme terk edilmesinden sonra çöker. Bunu tarih boyunca birçok kez görmüşüzdür. Bu kişiler, topluluklarının ayakta kalması için, sözüm ona daha iyi ve yüce bir adalet ortamının sağlanması adına ölürler.

Yeni görüşler etrafında toplanan gruplar, eski görüştekilerin kendilerini yok etme tehlikesine karşı, üyelerini korudukları zaman güvende olurlar. Erkenden yenilik talebinde bulunmak tehlikelidir. Birçok sözde kâfir ve sapkının başına gelenler tarih boyunca ürkütücü örnekler arasında yer almıştır.

Bu kâfirleri halkın gözü önünde ipe geren ya da onları diri diri gömen kişiler, bunu kötü kalplilikten mi yapmıştır? Aslında bu kişiler toplumlarının ve dolayısıyla kendilerinin hayatta kalması için savaşmışlardır. Yok etme istekleri, onları ayakta tutmuştur ve yakıp yok ederken vicdanlarının sesini dinlemişlerdir.

Reddedileni benimseme

Bir topluluğun üyesi, sebebi her ne olursa olsun kendi vicdanının etkisiyle bir kişiyi reddedebilir. Ancak ruhun bir başka ya-

pısı olan bilinçdışının baskısı altında, reddeden kişi, reddedilene ruhunda bir yer vermelidir. Bu durum, reddeden kişi birden reddedilen kişinin bir özelliğini, örneğin bu kişinin saldırganlığını kendi içinde yaşadığı zaman ortaya çıkar. Reddedilen kişinin saldırganlığının hedefi olan kişi, reddeden kişi değil, reddedenin bir şekilde reddedilenle ilişkilendirdiği diğer kişilere yöneliktir. Ama bu diğer kişiler, suçlu kişiyle bağlantılı olmayabilir. Reddeden kişi, reddedilen bir kişilik özelliğini yanlış yere koyduğunun hâlâ farkında değildir. Saldırganlığıyla alakası olmayan kişilere karşı birden tepki göstermeye başlamıştır.

Yeniden dengeleme hareketi sayesinde bilinçdışı bir içsel yapı, iyi ve kötü vicdanı kendi tuzağına düşürür ve felaketini hazırlar. Başka bir deyişle kişi, reddettiği kişiye dönüşür.

Bu bağlamda bir başka yer değiştirme hareketi gerçekleşir. Freud'un da anlattığı gibi, kendimizde reddettiğimiz ve inkâr ettiğimiz özelliklerimizle mücadele etmeyiz ama başkasındaki benzeri özelliklerle savaşırız.

Yer değiştirmenin bir başka şeklini, anne ve babanın birbirlerini reddettiği durumlarda, çocukların reddedilen ebeveynin davranışını sergilediğinde görürüz. Bunu birçok genç sağ görüşlü radikallerde görüyoruz. Bu gençler çoğu zaman anneleri tarafından reddedilen ve saygı görmeyen babalarına saygı gösterirler. Sağ görüşlü radikallere karşı olan kişilerde de benzer bir yer değiştirme görülür, onlar da aynı saldırganlığı gösterir ve aynı yolları kullanırlar. Ama herkes vicdanen rahattır.

Alan

Bu bağlar, alanın imgesi aracılığıyla gözlemlediğimiz zaman daha netleşir. Rupert Sheldrake zihinsel bir alan ya da genişletilmiş zihinden söz etmektedir. Sheldrake, canlılar arasında iletişim olduğunu gözlemlemiştir. Bu iletişim, canlıların zihinsel alanda yaşadığı ve hareket ettiği farz edildiği takdirde anlaşılabilir. Bir

hayvanın fiziksel bir rahatsızlığını iyileştirmek için doğru bitkiyi bulmasını ya da köpeğini, sahibinin eve gelmek üzere olduğunu bilmesini başka türlü açıklayamayız. Aile konstelasyonlarında gözlemlediğimiz olgu ancak böylesi bir alanın paylaşıldığının varsayımıyla anlam bulur ve bir konstelasyonda konumlandırılmış belli aile bireylerinin temsilcilerinin, haklarında bir şey bilmedikleri hâlde aniden, temsil ettikleri kişiler gibi hissetmeleri buna bir örnektir. Danışanın ailesinin, bir konstelasyonun gerçekleştiğini bilmedikleri hâlde, bu konstelasyonda yer almış gibi tepkiler vermelerini ve ruh hareketlerinden faydalanmalarını başka türlü nasıl açıklayabiliriz?

Bu alanda herkes herkesle uyum içerisindedir. Hiç kimse bu alanın dışına çıkamaz. Geçmiş ve ölmüş kişiler de hâlâ alan içindedir ve sistem üzerinde etkileri vardır. Bu yüzden bundan kendini kurtarmaya çalışan biri, kaybetmeye mahkûmdur. Tersine bu alanın bir parçası olan her şey, biz onu reddedip yok etmeye çalıştıkça güç kazanır. İstenmeyen bir şeyden kurtulmaya çalıştıkça, o şey içimizde daha da güçlenir. Bu alan, reddettiğimiz ve bastırdığımız şeyi kabul edene kadar dağınık ve düzensiz kalır.

Alan ve vicdan

Ruhani alanlarla bağlantılı olarak gözlemlediğimiz zaman vicdan mekanizmasını anlamak daha kolaydır. Farklı alanlar içerisinde hareket ettiğimiz gerçeği daha da belirginleşir. Bu farklı alanlarda vicdanın farklı türlerini yaşarız. Vicdanın tepkisiyle belli bir alanın nasıl işlediğini, kimi dâhil ettiğini, neyi dışlayıp neyi bastırdığını söyleyebiliriz.

Vicdanın etkisi altındaki alan kutuplaşır, yani bu alanın sadece bir kısmı ve bazı üyeleri ona ait olarak kabul edilir. Vicdanın dilinde buraya ait olmasına izin verilenler iyi olanlardır. Bu vicdana göre iyi sadece, topluluğun kurallarına göre reddeden ve dışlayan kişilerdir. Yine de reddedilen ya da dışlananlar, bu alan-

dan dışarı atılamaz. Bunun için alanın onayı gerekir. Öte yandan, yüzeyde bastırılan ya da dışlanan ne varsa yüzeyin altında güç kazanır ve sözde iyilerin üzerinde baskı oluşturur. Dış dünyada bu kadar katı şekilde reddettikleri şey, kendi içlerinde ve çevrelerinde kendini gösterir; artık kendilerini sürekli ruhlarındaki ve çevrelerindeki sözde kötülere karşı savunmak durumunda kalırlar. Kendi ışıklarının gölgesiyle mücadeleye mahkûm olanlar, güçleri azalana kadar kendi kendilerini tüketirler. Ardından kendi içlerinde kötüye yer verir ve ona yenilirler. Bunun sonucunda yenilgi ve vicdan rahatsızlığı hissederler.

Büyük çatışma, iyi ile kötü vicdan arasındaki çatışma ile ilgilidir. Topluluklar arasındaki ve kendi ruhumuzdaki en kızgın çatışmalar, iyi ve kötü vicdan arasındaki ikilemde kalmaktan doğar.

Çılgınlık

İyi vicdanın ve ait olmanın dayanılmaz arzusu altında kişilerdeki kör coşku artar. Bir yanda masumiyet, vicdan sahibi olmak ve güven hissiyle beraber büyük bir haz yaratır; öte yandan aynı haz, başkalarının aleyhinde bir öfkeye dönüşür. Bu haz, ölme isteğiyle birlikte, insan olduğuna bakmaksızın başkalarını ortadan kaldırma isteğiyle birleşerek bir çılgınlığa dönüşür; başkalarını kurtların önüne atar, bu kutsal ve masum aidiyet duygusuna feda eder. Böyle bir çatışma gücünü çılgınlıktan alır.

Tabii ki bu çılgınlık, belli derecelerdedir ama temel hareket aynıdır. Bireysel benlik kolektifin içinde çözülür. Kolektif olan şey, aynı iyi vicdanın etkisiyle başkaları karşısında üstün olmanın cazibesine boyun eğen, kimliği belirsiz kişilerden başkası değildir. Coşkuya yol açan şey de aynı harekettir. Kolektif coşkunun olduğu bir alanda, bireysel algı ve görüş geriler, hatta tamamen kaybolur ve onun yerini aldanma alır.

Sağduyularını kazanabilmek için coşkulu kalabalıklardan kendilerini geri çeken kişiler, artık büyük çatışmalar içinde ol-

mazlar. Büyük çatışmalar artık onlar için cazibesini yitirir. Ama kalabalığı reddeden kişiler, coşkulu kişilerin sanki vatan hainiymişçesine kendilerine saldırması tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar ve bu şekilde çatışmanın kurbanı olabilirler. Nedeni ise bu insanların artık aynı vicdanı paylaşmamalarıdır.

Özet

Büyük çatışmalar, iyi vicdanın etkisiyle ruhta başlar. İnsanlar, çoğu zaman kendi hayatlarını ve başkalarınınkini bu çatışma uğruna feda ederler. Bu şekilde büyük çatışmalar, ruhtaki kutsal bir şeyin; uğruna en önemli, en yüce şeylerin feda edildiği bir şeyin, Tanrı'nın yerini alır. Diğer topluluğun da bir ilahı vardır. Kişinin kendi topluluğunun ilahı, Tanrı olarak bilinir ancak bu, diğer grup için puttur, sahte bir ilahtır ve yok edilmelidir. Bu yüzden büyük çatışmalar, yalnızca kendi insanlarının haklılığını iddia eden bu ilahın emrindedir. Bu Tanrı ve haklılık iddiası büyük çatışmaların başlama nedenidir. Aynı Tanrı, emrindekileri genellikle ölümden sonra rahata erme sözüyle ödüllendirir. Tanrı'nın beslenme kaynağı, insanların O'nun uğrunda feda ettikleri yaşamlarıdır. Bu fedakârlıklar ve çekilen acılar, bu Tanrı'yı yüce makamında tutmak ve emri altındakiler üzerindeki hâkimiyetini garantilemek için gereklidir.

Bizler için bir çıkış yolu var mıdır? Bunun cevabını bir sonraki bölümde arayacağız.

Büyük Huzur

Sevgi

Vicdanı rahatlatmak için yaşanan çatışmalar ve hayatta kalma isteğinin dışında, insanların birbirleriyle bağ kurmak ve birbirlerini dostça tanımak istemesinden kaynaklanan hareketler de vardır.

Böyle bir hareket, farklı ailelerden gelen kadınla erkek arasındaki sevgiyle başlar. Bu yeni çift sayesinde aileler tanışır ve bir boy oluştururlar. Bu boyun sınırları içinde geçerli olan değer barıştır.

Değiş tokuş

Farklı aile ve toplulukların birbirlerine yaklaşmasının ve korkularını bir kenara bırakmalarının bir başka yolu da alışverişitir. Alışveriş ya da değiş tokuş, her iki tarafa da avantajlar sunar ve onları birbirine yaklaştırır. Bir süre sonra bazen başkalarının tehditlerine karşı güçlerini birleştirirler ve bu şekilde hayatta kalma şanslarını arttırırlar.

Bir çatışmada kendine yandaş arayan kişiler, ortak dış düşmanlar karşısında ittifak kurarlar. Böylece aralarındaki alışveriş bağı güçlenir. Dış tehlike ve dış düşman, bu ittifak içinde barışın egemen olmasını sağlar.

Ortak vicdan

Bu topluluklar, eş zamanlı olarak ortak bir vicdan geliştirirler ve bunun etkisinde, bu topluluk dışından olanlara karşı sınırlar çizerler. Bu vicdanın etkisinde kendilerinin diğerlerinden daha iyi olduğunu düşünürler ve onlara tepeden bakarlar. Vicdan, kendi grubunun menfaatine olan ve bu gruba ait olmanın bir koşulu olarak kabul edilmesi gereken her şeyi ödüllendirir. Ödül kişinin kendisini iyi ya da daha üstün hissetmesidir. Bu bağlamda vicdan, başkalarına karşı olan, onları gruptan ayrı tutan ve bu kişilerden korunmayı sağlayan her şeyi onaylar. Hatta çatışmaya ve savaşmaya hazır olma hâlini tetikleyen saldırganlık bile kabul görür. İçsel huzur ve vicdan rahatlığı, dış dünyaya karşı başarılı bir çatışma yönetimi için ön koşuldur.

Güçsüzlük

Birbirleriyle bir zamanlar çatışma hâlinde olan topluluklar arasında barış tekrar nasıl sağlanır? Kural olarak barış, her iki ta-

raf da yıprandığı, kaynakları tükendiği ve silahlı çatışmayı sürdürmenin kayıptan başka bir şey getirmeyeceği anlaşıldığında sağlanır. Sonra taraflar barış yapar, yeni sınırlar çizer, bu sınırlara saygı gösterirler ve belki de bir süre sonra aralarında değiş tokuş yapmaya başlayarak çok sonraları daha büyük bir bütünü oluşturmak için bir araya gelebilirler.

Zafer

Bir topluluk, diğerini ele geçirdiğinde galip gelen topluluk, böyle bir zafer sonrasında içsel bütünlüğünü kaybeder. Ardından mağlup edilen topluluk tekrar sahneye çıkar. Böylece elde edilen zaferle birlikte, galip gelen topluluğun dağılması ve çöküşü başlar.

İçgörü

Olaya geniş bir çerçeveden, kabataslak bakmayı öneriyorum. Hayatta olduğu gibi bu tip genellemeler, gerçek deneyimler gibi olamaz. Yani dışarıdan görüldüğünde savaş ve barış arasındaki gidip gelmeler ve iki kavramın birbirine bağımlılığı kaçınılmaz bir kader gibi görünür. Ruhumuz, savaş ve barış arasındaki derin bağların farkında olmadıkça da böyle devam eder. Bu nedenle bizler de gerekli içgörülere varamayız.

İçgörü, her büyük çatışmanın, sonunda başarısız olacağını söyler. Başarısızlığın nedeni, çatışmanın gün gibi ortada olanı inkâr etmesi ve bireylerin sadece ruhunda çözebileceği bir şeyi dışarı yansıtmasıdır.

Bunu söylerken, bütün çatışmaların bu şekilde çözümlenebileceğini ya da çatışmalar olmadan yaşayabileceğimizi kastetmiyorum. Çatışmalar, bireylerin ya da toplulukların gelişimi için bir gereksinimdir. Ama çatışmalar önemli içgörülerle, daha farklı biçimde, daha özenle, herkesin farklı ihtiyaçları göz önünde tutularak çözümlenebilir. Her iki tarafı da tatmin edecek çözümlere ulaşmak için birlikte çalışmak isteyenler, her iki tarafın da sınır-

larını kabul ederek işe başlamalıdır. Barış, her iki taraf da bir takım şeylerden feragat ettiğinde sağlanır.

İç Huzur

Bireyler sürekli farklı duygular, ihtiyaçlar ve dürtüler arasındaki içsel çatışmalara maruz kalır. Bunların hepsi de önemlidir ama birbirlerini düşündükleri ve bir uzlaşmaya vardıkları sürece kendilerini ortaya koyup hedeflerine varabilirler. Ardından hepsi daha büyük bir bütünün gereksinimleri uğruna bir şeylerden vazgeçtikleri zaman kazançlı çıkarlar. İçimizde dengeyi sağladığımız zaman kendimizi iyi ve huzurlu hissederiz. Ancak duygularımız, ihtiyaçlarımız ve dürtülerimiz birbirleriyle çatışmaya devam ettikleri sürece kendimizi kötü, bazen de yorgun ve hasta hissederiz.

Burada sormamız gereken soru, sadece içsel bir çatışma mı yoksa içselleştirdiğimiz bir dışsal çatışma mı yaşadığımızdır. Doğrusu, yaşadığımız çatışmanın dışsallaştırılmış bir içsel-dışsal çatışma olduğudur. İç ve dış etkileşimi daha iyi anlamak için ruhani alanlara bir kez daha dönmek istiyorum.

Ruhani bir alandaki barış, bu alana ait olan herkesin, aidiyetinin kabul edilmesini gerektirir. Böylece sözde iyi olanların, vicdan rahatlığının tehlikeli olduğunu görmesi hedeflenir. Kendilerini suçlu hissetmelerine yol açsa, vicdan azabı duymalarına neden olsa bile, bu insanlar iyi vicdanın sınırlarını ancak o zaman aşabilir. Ancak o zaman, reddettikleri kişilere ruhlarında eşit bir yer sunabilirler.

Algı

Bir alandaki üyelerin algısı sınırlıdır. Bir alanda, bazı kalıplar, hatta insanların davranış kalıpları da kendini tekrar eder. Burada özellikle reddetme kalıplarından bahsediyoruz. Reddedilme kalıpları da öncelikli olarak kendini tekrar eder çünkü reddedilenler de kendi sıraları geldiğinde vicdan rahatlığı içinde kendileri-

ni reddetmiş olanları reddeder. Aralarındaki çatışma, iki karşıt iyi vicdanın arasındaki bir çatışmadır. Her iki taraf da öbür tarafı yendiği ve ondan kurtulduğu yanılsamasına düşer. Bu yüzden çatışmanın çarkını sırayla döndürmeye başlarlar; sözde iyi olanlar kötü gibi, sözde kötü olanlar da iyi gibi görünür.

Rupert Sheldrake, bir alanın sadece, dışarıdan yeni itici bir güç olduğu zaman değişebileceğini gözlemlemiştir. Bu itici güç ruhanidir ve yeni bir içgörüyle ortaya çıkar. Alan, bu yeni içgörüyle önce mücadele eder, ardından onu bastırmaya çalışır. Ama alanın yeterli sayıdaki üyesi bu yeni içgörüyü benimsediğinde, alan bir bütün olarak harekete geçer, açılır, zamanını doldurmuş olanı geride bırakır ve farklı hareket etme yolları bulur.

Böyle bir içgörüye örnek olarak, büyük çatışmaların kökenlerinin farklı iyi vicdanlarda olmasını ve saldırganlık enerjilerini bunlardan almalarını gösterebiliriz.

Aile konstelasyonlarından ortaya çıkan bir diğer içgörü ve ruh hareketi, aile konstelasyonundaki temsilcilere kendilerini toplamaları için zaman ve mekân verdiğimizde, dışarıdan müdahale olmaksızın hep aynı yönde ilerleyen bir harekete yönelmeleridir. Daha yüksek bir seviyede bu hareket, daha önce ayrılmış olanları bir araya getirir. Bu şekilde ruhun hareketleri, bizi sonunda büyük çatışmaların büyüsünü ve anlamını kaybettiği bir içgörüye götürür. Bu hareketler iyi vicdanın sınırlarından geçer ve bu şekilde bireylerin belli topluluklarının sınırlarını görmezden gelmiş olur. Ayrılmış olanı, tarafları zenginleştiren ve ileri götüren, daha büyük bir bütünde birleştirir.

Başka bir vicdan

Ruhun hareketlerinin seviyesinde başka bir vicdan işlemektedir. Suç ya da masumiyet olarak duygularını hissettiğimiz vicdan gibi bu diğer vicdanı da duygularımızla anlarız. Bu vicdanın görevi, bizleri grubumuzun sınırlarından daha yüksek bir seviye-

ye, karşıt güçlerin yeniden bütünleştiği yere taşımaktır. Bunu ancak bizi kendi topluluğumuza bağlayan vicdanın ötesindeki yolda ilerledikten sonra hissedebiliriz. Bu vicdan kendini huzursuzlukla değil, sakinlikle; amaçsızlık ya da baskıyla değil, dinginlikle gösterir. Bu konsantrasyondan uzaklaştığımızda, iyi ve kötü vicdanın esaretine geri döneriz. Uyum içinde olmak; birçok kişiyle, en nihayetinde de herkesle uyumlu olmak ve kimseyle düşman olmamak demektir. İyi vicdanın dünyasında, bir tarafla iyi iletişim içindeyken bir başka tarafla, bu taraftakilerin onların yok olmasını isteyecek kadar çatışma içindeyimdir.

Diğer vicdan alanına adım atmak, artık onlara karşı içsel kavramlarla hareket etmemek demektir. Bu durum, çatışmanın sonu anlamına gelmez çünkü çatışmalar bu vicdanın düzeyinde devam eder. Çatışmalar, büyümemiz ve gelişmemiz için önemlidir ama artık bir düşmana duyulan nefretle ve yok etme isteğiyle körüklenmez; yaşamı kurutmaktansa enerji vericidir. Şevk ve coşkuyu ardında bırakır.

Huzur ve barış, gerekçesi ne olursa olsun yok etme isteğinin sona erdiği yerde ve bireyin, iyi ve kötü insanlar diye bir ayrım olmadığını kabul ettiği yerde başlar. Hepimiz bir şekilde kaderimizde kilitlenmişizdir, bu yüzden ne diğer insanlardan daha az özgür ne de daha çok özgürüzdür. Bu açıdan hepimiz eşitizdir.

Bunu anladığımızda ve kabul ettiğimizde, vicdanlarımızın esirleri olduğumuzu anladığımız zaman, birbirimize kibirli davranmayız. Bizler için belirlenen ve kabul ettiğimiz sınırlara saygı duyduğumuz zaman, var olan iyi vicdanımızın ötesine geçer ve daha büyük bir bütünde, diğer bir vicdanla karşılaşırız. Büyük huzurun başladığı yer burasıdır.

Başka bir sevgi

Bu barış, iyi vicdanın sınırlarının ötesine geçen bir başka sevginin yolunu açar. Hazreti İsa bu yolu bize şöyle anlatmıştır:

"Cennetteki babam gibi merhametli ol. O, güneşin hem iyinin hem de kötünün üzerinde parlamasına, yağmurun hem haklının hem de haksızın üzerine yağmasına izin verir."

Herkes için olan bu sevgi, büyük sevgidir. İyiyle kötünün ötesindeki sevgidir ve büyük çatışmaların ötesindedir.

Halkların Barışı

Yaklaşık iki yıl önce Polonya'da arkadaşım Zenon'la, Breslau'dan Krakow'a giden trendeydim. "Bana Krakow'la ilgili bir şeyler anlat" dedim. Arkadaşım, "Büyük bir Yahudi topluluğu vardı, nüfusun nerdeyse üçte biri Yahudi'ydi. Buradan çok uzakta olmayan, Galiçya diye bir Yahudi bölgesi vardı. Nüfusun çoğunluğu Yahudi'ydi ama şimdi hepsi gitti" dedi.

Sonra Krakow şehrini gözümde canlandırdım. Gördüğüm içsel resimde, şehir boyunca insanlar şehre girmek istiyor ama içeri alınmıyordu.

Krakow'da bir seminer düzenledim. Seminerin sabahında Yahudi mahallelerini görmek istediğimi belirttim. Bunun üzerine arkadaşımla birlikte Yahudi mahallelerine gittik. Her şey olduğu gibi duruyordu. Sinagog oradaydı, dükkânların üstünde İbranice yazılar vardı ama etrafta hiç Yahudi kalmamıştı. Pencerelere baktım ve bir sürü yüz gördüm. Hepsinin gözleri yaşlarla doluydu.

Aynı akşam Katoviç'te binden fazla insana bir konuşma yaptım. Konuşmamda "Polonyalıların ruhu Yahudileri özlüyor. Bunu ruhumda hissettim. Bu ruh, ancak Yahudiler -ki aslında hepsi Polonyalıydı- bugünkü Polonyahların ruhlarında bir yer aldığı zaman iyileşecek" dedim.

Sonra Silezya'ya da gittik. Silezyalı nüfusu da yok olmuştu. Silezya kültürü uzunca bir süre Alman-Polonya nüfusunun ve kültürünün bir parçası olmuştu ve şimdi Polonya ruhu onları özlüyordu. Geri gelmeleri gerekmiyor ama Polonyahların onlara

ruhlarında bir yer açması gerekiyor. Böylece Polonya ruhu tamamlanacaktır.

Silezya ve Polonyalıların atalarının arasında bazı çatışmalar olduğunu duydum ama belki de söylediklerim çözüme kavuşmaya dönük bir adım sayılabilir.

İnsan toplulukları ve grupları arasındaki çatışmalar üzerinde birçok çalışmam oldu. En çok da Almanlar ve Yahudiler üzerinde çalıştım. Ama aynı zamanda Almanlar ve Ruslar, Filistin'de İsrailliler ve Filistinlilerle de çalıştım. Geçen yıl Nikaragua'da, iç savaş üzerine çalıştım ve insanların bir çözüm ve yeni bir başlangıç için ne kadar istekli olduğunu gördüm.

Size Nikaragua'dan bahsedeceğim. Somoza burada bir korku rejimi başlattı ve kendine karşı gelenleri öldürttü. Somoza'yı devirmek isteyen kişinin adı Sandino idi ve onun öldürülüşü, Sandinistas'ın oluşumuna neden oldu.

Sandinistaslar, Somoza'ya karşı bir ayaklanma başlattı ve kazandılar. Ama onlar da etrafa korku saçtılar ve Somoza'yı sürgünde öldürdüler.

Somoza ve Sandino için birer temsilci seçtim. Seçilen temsilciler Nikaragualı değil, İspanyol'du. Bir sorunun içinde yer almayan temsilciler, ön yargılı olmadıkları için daha rahat davranabilirler. İki temsilci, yumrukları yukarıda, birbirlerine doğru yavaşça yürüdü. Sonra aralarına, her iki taraftan da ölmüş kişiler için temsilciler yerleştirdim. Sandino ve Somoza kollarını indirdiler ve ölmüş kişilere birlikte baktılar. Sonra Nikaragua için bir bayan temsilci seçtim. Acıyla çığlık attı ve yere uzandı. Ardından Somoza'nın temsilcisi dizlerinin üzerine çöktü ve ölmüş kişilerin diğer tarafına emekleyerek geçip yanlarına yattı. Sandino'nun temsilcisi de dizlerinin üzerine çöktü, ölmüş kişilerin etrafında dolandı ve Somoza'nın yanına uzandı. Sanki bu iki adam ölmüş kişilerle aynı mezarda olmak istiyordu.

Ardından Somoza'nın ve Sandino'nun soyundan gelenler ve parti üyeleri için birer temsilci seçtim.

Temsilciler birbirlerine doğru yürüdüler ve tokalaştılar. Ardından Nikaragua'nın temsilcisinden ayağa kalkmasını ve liderlerin soyundan gelenlerin yanında durmasını istedim. Nikaragua derin bir oh çekti.

Hepsi de ölmüş kişilere büyük bir üzüntüyle baktılar; birbirlerini suçlamadan, birlikte yas tuttular. Bunun iyileştirici bir etkisi vardır.

Sonunda acı veren olayların sona ermesine izin verilmesi iyileştirici bir etki yaratır. Çözüm budur. Karşılıklı dışlama böylece sona erer. Artık kötü kişiler, suçlular ve kurbanlar yoktur. Hepsi sadece insandır ve hepsi de aynıdır. Bundan sonra ortak bir gelecek kurabilirler.

Ruhani Din

Giriş

Dinler, insan ilişkilerinde temel bir rol oynar, her şeyin ötesinde büyük topluluklarda birlik sağlar. Kendi mensupları için bu yaşamın ötesinde de kapsamlı bir aidiyet duygusu yaşayabilecekleri geniş, büyük bir aile yaratır. Dinler insanlara bir sığınak olur ve hayatın iniş çıkışlarına daha kolay katlanabilme ümidini verirler.

İnsanlar dinlerini çok önemserler ve diğer dinlere karşı coşkuyla savunurlar. Büyük çatışmalarda gördüğümüz dışlama ve aidiyet hareketleri, dinî topluluklarda da işler. Kendileri için belli tanımlamalar ve sınırlar getirdiği için, dinî topluluklar da kısıtlayıcıdır.

Din özünde, bizden büyük ruhani güçlerle bilerek kişisel boyutta bağ kurmak, onlar tarafından yönlendirilmeye ve taşınmaya izin vermektir. Dinin hareketleriyle var olduğumuzu ve en derindeki hareketlerimizin de bu hareketlere uyum sağlamaya çalıştığını bildiğimiz ve huzuru sadece bu şekilde yakalayacağımıza inandığımız için, bir dinle kendimizi özdeşleştiririz.

Aşağıda sizi ilişkilerimizde geniş kapsamlı sonuçlar yaratabilecek ruhani hareketlere ve dinlere götürmeye çalışacağım. Bir

dinde etkili olan ruhani hareketleri ve bu hareketlerin bizi bu ruhani âlemde nereye yönlendirdiklerini göreceğiz.

Aklımda Tanrı İle kitabımdaki dört metinle başlıyorum.

"Din" başlığı altındaki yayınlarla ilgili daha fazla kaynak için Ek A'ya bakınız.

Tanrı Sevgisi

Tanrı sevgisi, şu anlama gelebilir: "Tanrı bizi sever, biz de Tanrı'yı."

Tanrı sevgisi Tevrat'ta bir emirdir. "Tanrını bütün kalbinle, bütün ruhunla, bütün gücünle seveceksin".

Bu şu anlamdadır: "Tanrı'nın emirlerine bütün kalbinle, ruhunla ve gücünle uyacaksın."

Hangi emirlerdir bunlar? Tanrı'nın mı yoksa insanların emirleri miydi? Bu emirleri, Tanrı'nın adına kim açıkladı? Onlara bu görevi Tanrı mı verdi? Ne tür bir Tanrı? Tanrı gerçekten İsrail kavimlerine, Filistin'i işgal ettikleri zaman onlara, hepsini erkek, kadın, çocuk, hayvan demeden öldüreceksiniz diye mi emretti? Yahudilerin bir katliam yapmasını mı emretti? Ve bu olayda düşmanlarına acıyan kişiler, Tanrı'nın emirlerine uymayıp Tanrı sevgisine karşı mı gelmiş oldular?

Peki, bu emirlerin insan kanunları olduğu ortaya çıkarsa ne olur? Kendilerini Tanrı'nın elçisi olarak adlandıran ama vahiyler getirmeyen kişilerin kendi mesajlarıysa? O zaman "Tanrı'yı bütün kalbinle, bütün ruhunla, bütün gücünle sev" emrinin sonuçları neler olur? Bu emir insanı Tanrı'dan saptırtmaz mı? Hem Tanrı'ya hem de insana karşıt değil midir bu emir? İnsanlar Tanrı'yı temsil ettiklerini ya da Tanrı tarafından seçilmiş olduklarını iddia ettikleri zamanlarda benzeri durumları görürüz. Tanrı'nın hâkimiyetinden, sanki Tanrı onların yanındaymış ve sadece yalnızca onlara aitmiş gibi övgüyle bahsederler. Böyle bir Tanrı'ya

atfedilen isimler, birbiriyle yer değiştirirler. Bazen "Tanrı adına", "doğruluk adına", bazen de "bilim adına" ya da "insanlık adına" ya da "vatan adına" olur.

Bu vahiylerle Tanrı, hep aynı sevgiyi ister: "Bütün kalbinle, bütün ruhunla ve bütün gücünle." Bu sevgiyi, bu elçilerin izinden giderek, onlara, emirlerine ve dediklerine bağlı kalarak kanıtlarsınız. Bu bağlılık, bir başka dinî gruba mensup kişilere duyulan nefret olarak da kendini gösterebilir.

Tanrı'yı sevmek emrine başka bir bakış açısıyla da bakmak mümkündür çünkü bir başka emir şöyle der: "Komşunu kendin gibi sev." O zaman şu yorumu çıkarmak mümkündür: "Komşunu da kendin gibi seversen Tanrı'yı da bütün kalbinle, bütün ruhunla ve bütün gücünle sevmiş olursun." O zaman bu Tanrı, sadece benim değil, herkesin Tanrısı olur. O zaman kimse "Tanrı'nın adıyla" diyerek başka insanlara savaş açtığı zaman, Tanrı'nın özel elçisi olduğunu iddia etmez.

Peki, "Komşunu da sev" emrinin, neden siyasi dünya üzerinde bu denli küçük bir etkisi vardır? Çünkü insanlara bu sevgiyi emreden Tanrı, tek bir ulusun, tek bir etnik topluluğun Tanrısıdır ve burada sözü geçen komşu da, onları tanıyan topluluğun yakınıdır! Bu emri, "Komşu ülkenizi kendinizinki gibi sevin ve onların dinini de kendinizinki gibi sevin" olarak yeniden düzenleseydik, nasıl bir değişim olacağını bir düşünün. Böylece kimse Tanrı'yı, sadece kendi mülkiyetiymiş gibi görmez, onu sahiplenemezdi.

Tanrı'yı, gerçekten sevme yeteneğimiz ve iznimiz var mıdır? Tanrı bizim sevgimizi ister ve ona ihtiyaç duyar mı? Bizim sevgimiz Tanrı'ya bir şey katar mı yoksa bizler onu severek ve sahip olduğumuz birine dönüştürerek onu kendi düzeyimize mi çekeriz? Sevgimiz, Tanrı'nın bize hizmet ettiği bir tür ilişki mi yaratır? Yoksa Tanrı, sadece bizlerin yarattığı bir imge, bir hayal midir?

Tecrübelerimiz bize, algımızın önünde bir perde, kaderimizin ardında bir gizem, ölümle yaşam arasında gizli bir boyut ol-

duğunu anlayamadığımızı gösteriyor. Kanıtlamak için bu dünyayı kendimize göre sınıflandırma çabalarımız boşunadır. Onu denetleme çabamız boşunadır. Bu gizli boyuta Tanrı adını vererek, Tanrı'yı sevgi, suç, çaba ya da hayal kırıklığı gibi insana özgü özellikler ve sıfatlarla insan olarak hayal ettiğimiz zaman, onu tanımlamak istemiş oluruz.

Yine de kendimizi, kontrolümüz dışındaki güçler tarafından korunuyor, yönlendiriliyor, yaptıklarımızdan sorumlu tutuluyor ve bu yüzden de seviliyormuş gibi hissederiz. Bu güçlere güvenir, onların önünde eğilir ve karşılarında güçsüz bir hâlde olduğumuzu biliriz. Bu güç karşısında egomuzu bir kenara itmek, isteğimizin gerçekleşmesi için ısrarcı olmamak, dinî yaşamın özüdür. Tanrı'nın içinde yer almadığı bir histir bu, çünkü Tanrı'yla ilgili tüm ilişkilerimiz, erişilemeyen bir gizem üzerindeki yansımalar olarak kabul edilir.

Bu anlaşılmazlık deneyimi çerçevesinde, var olan her şeyin eşit derecede yaşam hakkı vardır ve tıpkı benim sizlerle, sizin de benimle olduğunuz gibi bir arada var olur. Herhangi bir niyet gütmeden, her şeye derinden bağlıyım. Benimle olan ne varsa, onunla birlikte buradayım.

Buna sevgi deriz ve belki de birçoğumuz tarafından yaşanan bu deneyim, Tanrı sevgisi dediğimiz şeye en yakın deneyimdir.

Tanrı ve Tanrılar

Bir sürü tanrı vardır ve hepsi farklıdır. Her biri, çeşitli açılardan kendinden önce gelen tanrı ve tanrıçalardan daha önemli ya da daha az önemlidir. Ve tanrılar, cinsiyetlerine göre ayırt edilebilir.

Tanrıların bir amacı vardır. Hepsinin hüküm sürdüğü bir âlem ve özel görevleri için özel güçleri vardır. Bu yüzden özel ihtiyaçlarımız için onlardan yardım dileriz. Hristiyanlıkta tanrıla-

rın görevlerini azizler üstlenmiştir. Azizler, eskiden çeşitli tanrıların müdahalede bulunduğu şeylere, aynı biçimde yardımcı olurlar, bu nedenle artık onların yerine geçmişlerdir, yani tanrılar, azizlerle tekrar dirilmişlerdir.

Yahudiliğin ve Hristiyanlığın Tanrısı, diğer tanrılar arasındaki tek Tanrı'dır. Bu Tanrı'nın da bir amacı vardır ve dünyanın sadece bir bölümünden, örneğin sadece seçilmiş kişilerinden ve kendisine inananlardan sorumludur. Onun da bir cinsiyeti vardır ve "Benden önceki tanrılara inanmayın" dediğinde kendini diğer tanrılarla aynı seviyeye koymuş olur.

Tek tanrı o ise diğerlerini neden kıskanmaktadır? Aynı şey "gerçek tanrı" için de geçerlidir. Gerçek Tanrı o olduğu için, farklıdır ama aslında diğer tanrılardan biridir. Kendini gösteren tanrı da bir sürü tanrıdan birisidir sadece. Konuşabilmek için bir aracıya ihtiyaç duyar ve bu yüzden de kendini sınırlandırır.

O zaman sorulacak soru şudur: Tanrı'dan bize kalan nedir? Hiçbir şey. Böyle bir şey söylemekten korkmamalı mıyız? Neden korkalım? Sadece tanrılardan korkmalıyız. Neden mi? Çünkü sadece tanrılar tehdit edilebilirler ve bu yüzden var olmadıkları ortaya çıkar.

O zaman soruyu şöyle soralım: Bu tanrıların arkasında başka bir şey mi var? Tanrı'nın yerine koyduğumuz başka bir şey mi? Bilmiyoruz. Yanıtı gizlidir, ama bu tanrılardan ayrılmak bizi bu "başka bir şeye" götürür. Bu ayrılık, insanlar arasında barışı sağlar çünkü insanlar kendilerini, bu tanrılar aracılığıyla ayırt eder ve tanrıları adına savaşırlar.

Tanrılar, toplumsal ve siyasi örgütlenmelerin, dinî ve etnik toplulukların ve ulusların üstündedir. Bu tanrılar olmadığı zaman ya da bizler tanrılardan vazgeçtiğimiz zaman bireyler oluruz, diğer insanları da eşit derecede bireyler olarak görürüz. Ortak bir noktaya ve bizi birbirimize tevazu ile bağlayan ortak bir boyuta kendimizi açarız.

Tanrı'nın Sureti

Eski Ahit'in *Genesis* kısmında, "Tanrı, kendi suretinde ilk insan olan Âdemi yarattı" der. Bu yüzden, kendimizde ve başkalarında gördüğümüz şey Tanrı'nın bizdeki suretidir. Yani insan olarak içimde Tanrı'yı görür ve onunla bir insanla konuşurmuşçasına konuşurum. Tanrı'nın da bir insan gibi cevap vermesini ve benzer duyguları hissetmesini beklerim. Kutsal kitapta geçen bu sözlerin sonucunda vardığımız şey, görünenin tamamen tersidir; Tanrı'yı insanların, kendi suretinde yarattıklarını ima eder. Anlam olarak, Tanrı'nın insanları kendi sureti olarak yarattığı anlamı tersine döner. Bir başka deyişle insanlar, Tanrıyı kendi düşüncelerine göre yaratmıştır; başka bir deyişle, Tanrı, insanlar olmadan var olmazdı.

Şu anda ne yapıyoruz ve Tanrı'yı kendi suretimizde yaratarak nasıl değiştik? Tanrı kavramını en kutsal ve en kötü eylemlerimiz için bir güdü kaynağı olarak kullanırız. Örneğin, başkalarını Tanrı adına yargılar, onları kınar ve Tanrı'nın hakkımızı onlardan sormasını dileriz. Bu yüzden, Tanrı'yı korku ve arzularımızın cezalandırıcısı olarak gören Tanrı kavramından öteye bir gelişme gösteremeyiz. Tanrı düşüncesi diğer insanlara duyduğumuz merhamet duygumuzun önünde bir engeldir. Böyle bir Tanrı şüphesiz insandır ve bu Tanrı aslında insanlık dışı hareket etmemize neden olur.

Ama bu Tanrı, sevgi Tanrısı değil midir? Belki de asıl soru, ne tür bir sevgiden söz ettiğimiz ve bu sevginin ne pahasına olduğudur? Ne tür bir korku ve titremedir bu?

Böyle bir Tanrı olmadan bizler daha insan oluruz.

Başka Türlü Bir Tanrı

Başka türlü bir tanrı olduğunu, bizi kendi suretinden, bizim kendi suretimizden yarattığımız Tanrı'dan daha farklı bir tanrı olduğunu farz edelim.

Tabiî ki, tamamen benden çıkan bir fikirle başka bir tanrı şekli yaratmayı teklif ettiğimin farkındayım. Bu yüzden yarattığım tanrı fikri, en az herkesin tanrı düşüncesi kadar şüphe götürür. Eğer Tanrı gerçekse, onu nasıl hayal ederiz? Tanrı'yı, algıladığımız gerçeğin arkasındaki her şeye gücü yeten varlık olarak farz edersek aşırı kibirli mi davranmış oluruz? Ama bu soru bu noktada bizi ilgilendirmez.

Tanrı imgesinin ruhumuz üzerindeki etkisini, özellikle de bu Tanrı fikrinin, insanların birbirleriyle olan ilişkisindeki sonuçlarını keşfetmek isteriz.

Üçüncü bir soru daha sorulmalıdır: Tanrı'yı anlamaya ilişkin sınırlarımızın ve yetersizliğimizin bilincinde olduğumuz için, herhangi bir Tanrı imgesini tanımamanın sonuçları ne olabilir? Bu tanımama bile bir başka Tanrı fikridir ve tanımlanamayanı tanımlama çabası sorununu ortadan kaldırmaz.

O zaman Tanrı ile ya da yaşamımızın ve dünyadaki tüm yaşamın ardındaki gizem ya da daha büyük boyutlarla ilgili konuşacak ne kaldı? Güçsüzlük duygumuz dışında elimizde hiçbir şey kalmadı. Bu güçsüzlük ve kontrolsüzlükte, özümüzün merkezini, insanlığımızın esasını ve insancıl bir şekilde inançlı olmanın temelini buluruz.

Örnek: İsa ve Kayafas

Giriş

Yahudi düşmanlığının hem Hristiyanlar hem de Yahudiler üzerindeki etkilerini uzun yıllar boyunca araştırdım. Yahudi karşıtlığının nasıl başladığını ve kökeninin nereye dayandığını bilmek istedim. Hepsinden önemlisi Hristiyanların ruhunun bu sorunun üstesinden nasıl geleceğini ve uzlaşmanın nasıl sağlanacağını bilmek istedim. Bu bölümde benim için de sürpriz olan bul gularımı göreceksiniz.

Lyon'daki bir toplantıda benden, atalarımızla ilgili, bizleri tekrar neyin bir araya getirip uzlaştıracağına dair bir sabah konuşması yapmam istenmişti.

Çok uzun zaman önce bir aile üyesini dışlanmanın, aradan yüzyıllar geçmesine rağmen trajik etkileri olduğunu fark etmiştim.

İsmail ve İshak

İbrahim'in ikinci erkek evladı olan İshak'a yer açmak için dışladığı ilk oğlu İsmail'i düşünüyorum. Belki de bu geçmiş olayla, İsmail'e ve annesi Hacer'e yapılan haksızlığın bir cezasıymış gibi Yahudilerin bugüne kadar dışlanmaları arasında bir bağ vardır. İsrail ve onun İsmail'in soyundan geldiklerini düşünen Arap komşuları arasındaki çatışma üzerinde de düşünüyorum. Bir üyenin bu şekilde dışlandığı durumlarda, dışlanmış olanlar ve onların soyundan gelenler, aile sistemine tekrar kabul edildikleri ve öncelik sırasına göre hak ettikleri yere geçtikleri zaman, ruhun derinliklerinde şifa hareketi başlar. Burada İsmail, başta hak ettiği yere, annesi de babasının ilk evladı konumuna dönmelidir.

Kayafas ve İsa

Benzer bir çatışmaya örnek olarak, Hristiyanlar arasındaki Yahudilerin acı dolu geçmişi ve buna bağlı olarak günümüzde bile Hristiyanlar arasında devam eden Yahudi karşıtlığı verilebilir. Benim açımdan bu çatışma da aynı kaynaktan, Kayafas'la İsa peygamber arasındaki çatışmadan doğuyor. Kayafas'ı ve savunduğu Museviliği tercih edenler olduğu gibi, İsa'nın da yandaşları vardır. İkisi de aynı aileden olmasına ve Hristiyanların, sıra düzenine göre ikinci sırada gelmesine rağmen, kendilerini ilk sıraya yerleştirmişlerdir. Burada dışlamanın karşılıklı olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız.

Bu yüzden uzun süredir, Yahudi-Hristiyan çatışmasının ele alınması ve sorunun kaynaklandığı yerden, yani İsa ile Kayafas'tan çözülmesi gerektiğini düşünüyorum.

Ruhani içgörü yolu

Bu bağların derinliklerini ve kapsamını nasıl görünebilir kılacağımız ve ortak bir deneyimle algılanabileceği şekle nasıl getireceğimiz üzerine çok düşündüm ama başından beri bu bağların anlaşılmasında etkin bir rol oynayamayacağımı biliyordum. Çünkü bu hareketler, bize her ne kadar korkutucu görünseler de tüm insanlara eşit sevgi ve ilgi gösteren, insanları bir araya getiren ruhun hareketleri olarak kabul edilmelidir.

Ruhani aile konstelasyonlarında bu hareketleri görebilir ve hissedebiliriz. Bu hareketler esas hareketleri başlatır, pişmanlık ve kusur gibi sıradan insani kavramlara yer bırakmaz. Bizi, daha önce açık olmayan bir içgörü yoluna götürürler.

Aklımdan bunları geçirerek, Lyon'da kalabalık bir izleyici grubu önünde cesur bir adım attım ve İsa ile Kayafas için birer temsilci seçip onları karşılıklı konumlandırdım. Gerisini büyük bir güvenle, bu yaratıcı ruhun hareketlerine bıraktım.

Bunu kendi başıma yapmaya cesaret edemezdim. Bu derse hazırlanmak için kendi içime döndüğümde bu isimler bana o kadar açıkça verildi ki, korkularımı ardımda bırakmak zorunda kaldım. Ruhun hareketlerine büyük bir teslimiyet duygusu içinde, buradaki durumda da bana yol göstereceklerine güvendim ve böylece aşağıda ayrıntılarını anlattığım konstelasyon gerçekleşti.

Konstelasyon

Ruhani aile konstelasyonlarında genellikle olduğu gibi, konstelasyon için bir ön çalışma yapmaya gerek yoktur. Temsilcilere bir yerde durmalarını söylemek yeterlidir. Temsilciler birden, temsil ettikleri kişiyle uyum içinde olduklarını gösterir ve bir hareket tarafından yönlendirilmeye başlarlar.

Bu yüzden İsa ve Kayafas için birer temsilci seçtim. Kayafas, İsa'nın suçlu olduğunu açıklayan ve onu çarmıha gerilmesi için Roma Valisi Pontus Pilate'ye gönderen başrahipti. Çar-

mıha germe emrini vermeye ve infaz ettirmeye yetkili tek kişi Pontus Pilate'di.

İsa ve Kayafas'ın temsili için gönüllüler bulduktan sonra onları, belli bir mesafede karşılıklı koydum. Hepimiz kendimizi ruhun hareketlerinin rehberliğine bıraktık.

En başından beri İsa'nın temsilcisi, Yahudi başrahibin temsilcisine büyük bir dikkatle baktı. Ona ne bir düşman gibi ne de bir kurban gibi bakıyordu; Kayafas, oraya ait bir insan gibiydi. Kayafas'ın temsilcisine herhangi bir suçlamada ya da iddiada bulunmadan, ellerini ona doğru açık tutarak, dostane bir şekilde ama yerinden hareket etmeden baktı ve ona döndü.

Başrahibin temsilcisi yumruklarını sıktı, İsa'ya doğru yaklaştı ve onun göğsüne bir yumruk attı. İsa geri çekilmedi. Olduğu yerde, yüzünde samimi bir ifadeyle öylece durdu. Kayafas bir kez daha İsa'nın yanına gitti, göğsüne yumruk atarak onu itmeye çalıştı.

İsa aynı şekilde durdu ve nazikçe Kayafas'a döndü; tepki vermiyor, kendini savunmuyor, orada elleri açık, öylece duruyordu.

Burada müdahale ettim. Aziz Matthew'un sözlerinden bir cümle geldi aklıma.

Pilate'nin önünde, İsa'nın ölümünü isteyen kalabalığın haykırması istenen cümleydi bu: "Kanı bizim ve çocuklarımızın üzerine borç olsun." Bu cümle gerçekten söylendi mi yoksa bu sözlerin yaratıcısından mı geldi bilinmez ama Hristiyanlar arasındaki Yahudilerin kaderine baktığımız zaman, bu cümle sonradan gerçek olmuş ya da gerçeğin bu şekilde olmasına katkıda bulunmuştur.

Sonra başrahibin temsilcisine İsa'ya olan davranışının sonuçlarını gösterdim. Hristiyanlar tarafından zulüm gören ve öldürülen Yahudiler için dört temsilci seçtim ve onlardan Kayafas ile İsa'nın arasına, yere sırt üstü uzanmalarını istedim. Bu dört kişi kısmen Kayafas'ın İsa'ya yaptıkları yüzünden, o za-

mandan bu yana hayatını kaybeden milyonlarca kurbanı temsil ediyorlardı.

Bu müdahalenin Kayafas'ın temsilcisi üzerindeki etkisi şaşırtıcıydı. Aniden saldırganlığı kesildi. Ölen kişilere bakmadan geri çekildi. Sadece İsa'yı gördü. Ama İsa ölülere bakıyordu. Bir süre sonra Kayafas da ölülere baktı. Dizlerinin üzerine çöktü, onlara doğru eğildi ve yüksek sesle hıçkırarak ağlamaya başladı.

İsa'nın temsilcisi dostane bir şekilde Kayafas'a döndü. Yere oturdu, Kayafas'a baktı ve elini ona doğru uzattı.

Bir süre sonra, Kayafas'ın temsilcisi yere uzandı ve başını yerdeki ölülerden birinin karnının üstüne koydu. Kollarını iyice açtı, gözleri yaş doldu ve dudaklarını bir şey söylemek istercesine oynattı. Ama ağzından ne bir ses, ne de bir söz çıktı. Onun da çarmıha gerildiği imgesini görüyordum. Biraz sonra bir parmağıyla hafifçe İsa'nın eline dokundu ama sonra elini tekrar geri çekti.

Daha sonra ölüleri, onları hayata döndürmek istercesine doğrultmaya çalıştı. İsa, onun ve ölülerin yanından geri çekildi; elleri yana açık ve başı öne eğik şekilde diğer tarafa geçip yere oturdu. Burada çalışmayı bitirdim.

Bu konstelasyon çalışması, hiçbir şey söylenmeden kırk beş dakika sürdü.

Düşünceler

Bu hareketleri hangi gözle görürsek görelim, kesin olan bir şey var ki o da hareketlerin temsilcilerin uydurması olamayacağıdır. Bu insanların içinde ruhun hareketi vardı. Bütün hareketlerde olduğu gibi, temsilcilerin hareketleri de sevgiye hizmet ederler. Bu hareketler karşıtlıkların (burada Yahudilerle Hristiyanlar arasındaki karşıtlık) üstesinden gelmek için uğraşır ve barışa hizmet ederler.

Hikâye: Dönüm Noktası

Bir ailede, ana yurdunda ve kendi kültüründe doğan bir erkek çocuğu, daha küçük yaştayken kahramanının, ustasının, öğretmeninin kim olduğunu öğrenir ve onun gibi olmaya büyük bir özlem duyar.

Aynı kafa yapısındaki insanlarla bir araya gelir ve bu örnek aldığı kişinin izinden giderek onun gibi düşünene, konuşana ve hissedene kadar yıllarca büyük bir disiplin içinde çalışır.

Ama yine de bir şeylerin eksik olduğunu hisseder ve belki de kalan son engeli de aşmak için kendini etrafından tamamen soyutladığı uzun bir yolculuğa çıkar. Yıllar önce terk edilmiş bahçelerden geçer. Orada yabangülleri hâlâ çiçeklenmektedir ve uzun ağaçlar bakımsız toprağa düşen güz meyvelerini vermektedir ancak onları toplayacak biri yoktur. Buradan sonrası ise bir çöldür.

Ve o anda bilinmeyen bir boşluk, çocuğu çevreler. Sanki her yön birbirinin aynıdır ve önüne çıkan ne varsa bir süre sonra ona boş gelir. Duyuları ile olan bağını kaybederek amaçsızlık içinde öylece dolanır. Ardından kendini bir pınarın önünde bulur. Bu kaynak, topraktan fışkırmakta ve hızla kuma doğru geri akmaktadır. Ama suyun çıktığı yerde, çöl bir cennete dönüşmüştür.

Çocuk etrafına baktığında iki yabancının geldiğini görür. Onlar da aynı bu çocuk gibi kahramanlarının izinden gitmiş, ona benzemeye çalışmıştır. Onlar da aşılacak son engeli bulmak için çölün yalnızlığına doğru çetin bir yolculuğa çıkmak zorunda kalmış ve aynı yerde pınarı görmüşlerdir. Birlikte aynı pınardan su içmek için eğilirler. Varacakları yere çok yaklaştıklarına inanmaktadırlar. Birbirlerine isimlerini söylerler: "Benim adım Buda", "Benim adım İsa", "Benim adım Muhammed."

Sonra karanlık çöker ve onları uzaktaki parlak yıldızların sonsuzluğu gibi sarar. Ne sözler, ne de sesler vardır. Bu üç kişi-

den biri, sevgili efendisine daha önce hiç olmadığı kadar yakın olduğunu bilmektedir. Bir dakikalığına bile olsa ne kadar güçsüz, ne kadar beyhude ve küçük olduğunu hisseder.

Ertesi sabah çocuk çölden kaçar. Yolu tekrar bu ıssız bahçelerden geçer ve sonunda kendi bahçesine varır. Kapısında sanki uzun zamandır onu bekliyormuşçasına duran yaşlı bir adam karşılar onu. "Bu kadar uzaklardan gelip de yolunu bulan biri bereketli toprakları seviyor olsa gerek. O, büyüyen her şeyin aynı zamanda öleceğini ve yaşamı sonlandığında başkalarını besleyeceğini bilir" der yaşlı adam.

"Evet" der, geri dönen kişi: "Bu sevgili yeryüzünün kanunlarını biliyorum." Ve toprağı işlemeye başlar.

Düşünceler

Evini düzenle

"Evini düzenle" demek ne anlama gelir? Evini düzenle ki onu o hâlde bırakabilesin, diğer insanlar hiçbir şey için senin varlığma ve yönlendirmene ihtiyaç duymak zorunda kalmasm. Düzen, sensiz de devam edebilecek ama senin tarafından verildiği şekilde hizmet edebilecek bir şeydir. Evini düzene sok ki bu armağan senin özenin ve dikkatine gerek kalmadan muhafaza edilebilsin.

"Evini düzenle", sen ayrıldıktan sonra da bir şeyler, başkalarına yük olmadan devam edebilsin demektir. Başkalarına senden devralabilecekleri mekânı vermek ve onların devraldıkları şeyle uyum içinde kendilerininmiş gibi görebilmeleri demektir.

Düzen içindeki bir ev, ev olmayı sürdürür ve yeni bir ev hâline gelir. Ev, düzen içinde olduğu, sevgiyle düzenlendiği ve geleceğe sevgiyle bakılarak yaşama ve sevgiye hizmet ederek düzenlendiği için varlığını sürdürür. Ev, gelecek olana ve gelmesi gerekene yenilik için hazırlanır.

Gözetlerken

Beklediğimiz kişi için gözlerimizi açık tutarız. Gözlerimizi aynı zamanda mutluluk, neşeli bir olay ve uzun süre yaşattığımız

bir hayalin gerçekleşmesi için de açık tutarız. Gözlerimizi bir görevin başarılması için açık tutarız. Hepsinden önce, gözlerimizi yaşamımızın başarılı olabilmesi için açık tutarız.

İster kabul edelim, ister etmeyelim, bu bizim en çok özlemini duyduğumuz başarıdır. Ardından ruhumuzun en derinliklerinde bu hayatın aslında onun ötesindeki bir şeye geçiş olduğunu hissederiz.

Bu bağlamda "başarmak", "işini bitirmenin ve gitmenin" tam tersidir. Şimdi bile hayatımız sona erdiğinde bizi bekleyen, hayatın ötesindeki bir şeye bakarız.

Gözlerimizi açık tuttukça gelmekte olana bakarız. Ona kapılırız ve gözetlerken zaten çoktan oraya varmış oluruz.

Bu şekilde gözetlerken, nihai olana doğru bakmaya yoğunlaşmışken yaşamımıza ne olur? Hâlâ burada olur muyuz?

Faklı biçimde, içimiz rahat, neşe içinde, çoktan başarmış olarak burada oluruz.

Özgürlük

Şu anın ötesine ve onun da dayandığı ve varlığını kazandığı şeye baktığım sürece özgürlük duygusu elde ederim. Özellikle sevgi, minnettarlık, öfke gibi duygularla kendimi bağlı hissettiğim insanlarla ilgili olarak hissettiğim şey budur.

Yakınımda ve burada olan şeye, özellikle yakınımdaki kişilere odaklandığım sürece, bu kişiler beni, ben de onları sahiplenirim. Onlar, kendilerinin ötesindeki daha büyük bir şeyin yerini alır, beni onun yerine esir ederler ve özgürlüğümü benden alırlar. Özgürlüğümü bu şekilde kazanabileceğim düşüncesiyle kendimi onlardan kurtarmaya çalıştığımda özgürlüğümü kaybederim. Belki de bu, beni onlara, onları da bana daha sıkıca bağlar. Hatta bu özgürlükle çoğalmam, azalırım. Onların ötesindeki hem onları hem beni eşit derecede harekete geçiren ve onlardan bağımsız olarak yaşamama ve buna göre hareket etmeme izin veren

ruhani güce baktığım zaman, onları bana, beni de onlara bağlayan üzerimdeki güçlerini kaybederler.

Onlarla olan bağım artık farklı bir bağdır, içinde özgürlük vardır. Küçük benliklerimizin ötesinde sonsuz bir bağlılık ve tatmin duygusu hissettiğimiz bir hareket olan ruhani sevgiyle onlara bağlıyımdır artık. Nasıl mı? Yanıtı gönüllü olarak özgürlükten vazgeçmek ve gerçek şey için kendimi tamamen özgür hissetmektir.

Varmış olmak

Sonunda vardım. Nereye mi vardım? Daima sürüklendiğimiz yere. Peki, bizi nereye sürükler? Kalabileceğimiz, temelli kalabileceğimiz yere.

Oraya tek başımıza mı gidiyoruz? Başkaları da bizimle geliyor mu? Oraya başkalarıyla birlikte mi gidiyoruz? Bizi orada ne bekliyor?

Bizi orada her şey bekliyor. Bizi orada, her şey birlikte bekliyor. Nasıl? Sonsuza dek, çünkü o da bizimle orada kalır ve bizle birlikte tamamlanır.

Bunu nasıl hayal edebiliriz? Her şey geldiği yere geri döner. İnsan olarak biz de bilerek, var oluşumuzun orada olduğunu bilerek oraya döneriz. Oraya tecrübe ettiğimiz ama bizim olmayan her şeyle, varlığımızla döneriz. Var oluşumuzu geçici olarak almaya hak kazandığımız bir şey olarak geri veririz ve yanımızda armağanımız olarak getiririz. Nasıl? Sadece her şeyle birlikte orada olarak.

O zaman başlangıçtaki biz ile şimdiki biz aynı kişi olmaya devam edebilir mi? Değişir miyiz? Vardığımız zaman yanımızda bir şey getirir miyiz?

Yanımızda yaşanmışları getiririz. Yaşamımıza girmiş, yaşamlarına girmiş olduğumuz kişileri getiririz. Bütün var oluşumuza döneriz. Nasıl bütün olmuştur? Bize ait bir şey sayesinde mi? Bi-

ze verilen bir şeyle dolmuştur, bir görev ve armağan olarak aldığımız bir şeyle. Bu da kendimizle birlikte takdimimizdir.

Bunun üzerimizde nasıl bir etkisi olur? Arınırız, çünkü her şey geldiği yere geri döner.

Orada kaldığımız sürece ve arınmış şekilde vardığımızda, var oluşumuz ne hâldedir? Orada arınmış ruhumuzla ve her şeyle birlikte oluruz.

Akıp giden hayat

Gelip giden hayat hakkında konuşuruz. Çünkü o bizim deneyimimizdir. Bildiğimiz hayat bir süre sonra sona erer. Ama aslında hem sona erer hem de başkalarına aktarılır, bu şekilde yenilenir ve akıp gider. Var olmayı sonlandırır ama aynı zamanda kalır ve akıp gider.

Bu hayat nereden gelir? Varoluşu maddi, açıkça tanımlanmış bir şey midir? Varolmasına neden olan hareketler, maddi olan dış dünyadan gelir çünkü bu hayat hareketlerinin kökünde bir plan ve düzen vardır. Bu plan ve düzenler nerede kurgulanmıştır? Bu plan da maddi dünyadan mı gelmektedir? Maddi dünyanın, maddeyi yöneten kurallar tarafından yönetildiği, maddenin böylece yaşamaya başladığı doğru mudur? Hayat çoğalmaya başladığında, bu çoğalma nedeniyle maddenin varlığı zayıflar, hayatın kendisi değil. Bunun nedeni hayatın başka bir kaynaktan mı geldiğidir? Hayat, şeklini aldığı bireysel formlarla kendini ortaya koyar ve bütün maddi formların ötesinde bir varlığa sahiptir.

Başka bir deyişle, hayat kendini ruhani bir şey olarak ortaya koyar. Maddi bir nedenden ötürü varlığı sonlanamaz.

Hayat geçici değildir çünkü kaynağı bambaşka bir yerdedir, burada sonsuza dek sürer.

İnsanlar, kendini ruhani olarak algılar. Maddi varlığımızın ötesinde, içimizde ve dışımızda bizi hareket ettiren ruhani bir varlığa bağlı olduğumuzu hissederiz. Maddi formumuzun içinde

bile ruhani bir varlığın bizi hareket ettirdiğini, bize yol gösterdiğini, bize vicdan verdiğini ve bizi bir sonsuzluğa götürdüğünü deneyimleriz. Bu ruhani varlık, bizi fiziksel formun ötesinde, ruhani bir şeylere doğru sürükler ve biz bu fiziksel yaşam formunu da ruhani boyutta algılarız.

Ruhaniliği önce maddi olarak, fiziksel formumuzda algılarız. Maddi varlık bile ruh olmadan, kendi başına var olamaz. Ruhaniliğin fiziksel formdan bağımsız ve özgür olarak etki gösterdiğini hissederiz. Şu anda, bedenimizde, bu hayatta bizi ruhani âleme doğru çekmektedir.

Bu ruhani âlemde, hayat bakidir. Şimdinin ötesinde, biz öldükten sonra, bugünkü bilincimizin ilerisinde sürer gider.

Hayatın ebediyetini nasıl anlarız? Yoğun bir konsantrasyonla ve ruhani gözümüzle bunu görebiliriz. Ama bu konsantrasyon ve derin düşünceler kendi içimizden mi gelir? Çabalayarak ulaşabilir miyiz?

Bunlar bize verilir ve biz de bunları bir armağan olarak kabul ederiz. Var oluşumuzun, ruhani varlığımızın ve baki olan hayatın armağanıdır bu.

Geri çekilme

Ruhani âlemde geri çekilmek bizi bir şeylerden uzaklaştırmaz, ona yaklaştırır. Her şeyi elinde tutan güce yaklaştırır; uzaklaştığımız, geride bıraktığımızı sandığımız her şeye bizi yeniden bağlar. Geri çekildiğimizde, geride kalanlara nasıl döneceğimizi buluruz. Artık ileri gitmemize gerek kalmaz çünkü bir doyum duygusu içinde huzur buluruz.

Geri çekilerek güç kaynağımıza, her şeyin önünde giden o güce, hiçbir eşi benzeri bulunmayana geri döneriz. Bize "sonraymış" gibi gelen her şey aslında en başından beri ordadır. Aslında her şey, kökeninden uzaklaştıkça, ona daha da derinden bağlanır ve en sonunda kaynağına doğru hareket ettiğinin farkına varır.

Sanki her şey bir döngü içinde hareket eder; kaynaktan çıkar ama sonra kaynağa döner.

Kaynağımıza nasıl geri döneriz? İleri doğru gitmek bizi geriye, kaynağımıza götürür.

Kaynağımıza nasıl ulaşırız? Kaynağımızı geri döneceğimiz bir nokta olarak hayal etmek doğru mudur? Yoksa kaynak, bizimle arasında hep belli bir mesafe koruyan bir hareket midir? Belki de kendini, kökeninde var olan kaynağın bir hareketi gibi, başı sonu olmayan bir başlangıç olarak sunmaktadır çünkü her şeyde onu bulmamız mümkündür.

Barış

Barış, bütün insanların kendileri gibi olmalarına izin verildiği, başkalarına da bu izni verdikleri bir kavşakta başlar. Birbirlerinin sınırlarına saygı göstermeli, kimse diğerinin sınırlarını çiğnememeli, herkes kendi sınırında kalmalıdır. Bu sınırlar Tanrı tarafından takdir edilmiştir. Bu ne demektir? Her birimiz, olduğumuz gibi bir başka güç tarafından gözetiliyor ve kabul ediliyoruz demektir.

Başkalarının sınırlarına saygı gösterdiğimizde kendimizinkilere de saygı göstermiş oluruz. Kendimin ve başkalarının sınırlarına, ruhun hareketleriyle uyumlu olarak saygı duyarım. Bu sınırlar, uyum içerisinde kaldığımız sürece bize barış getirir çünkü ruhun hareketleri herkesi eşit kabul eder.

Barış ruhun hareketleriyle, özeni ve sevgisiyle uyum içine girdiğimizde mümkün olur.

Bu sevginin önünde ne durabilir? Diğer insanlardan daha iyi olduğumu, ruhun en çok benimle ilgilenmesi gerektiğini düşünme küstahlığını gösterirsem ruhun hareketleriyle ve sevgisiyle uyumumu kaybederim. O zaman hem diğer insanlarla hem de ruhun hareketleriyle çatışma içine girmiş olurum.

Sonuç olarak kendimi yapayalnız, terk edilmiş ve rehbersiz hissederim. Başarısız olduğumda, öldüğümde ve benim yerime bir başkası öldüğünde bunu daha da yoğun yaşarım.

Bu durumda ruh beni tamamen gözden çıkarır mı? Asla. Ruh beni başka biçimde tekrar kendine alır. Bu ahş bana ve başkalarma acı verebilir ama yine de hâlâ ruhun hizmetinde olmaya devam ederim.

Ruhun hizmetine bu şekilde geri alındığımızda bunun sonu nereye varır? Bu sürecin sonunda karşılıklı sınırların tanınmasının, başkalarına ve kendimize saygı göstermenin önemini tekrar anlarız. Bu yol uzundur, acı verici deneyimler yaşanabilir. Ama bu yolculuğumuzda barışa daha sıkıca tutunur, beklentilerimizde daha alçak gönüllü olur, kendimizin başkalarına ne kadar çok benzediğinin farkına varırız.

Sonuç olarak, burası barışın bizimle kalacağı, bütün insanlık için barışın mümkün olduğu bir yerdir. Bu, ruhun sağladığı barıştır.

Yeterli

Ruhani aile konstelasyonlarında yeni bir şey öğrendiğimizde, artık yeter dediğimiz bir zaman gelir. Bunun anlamı öğrendiğimiz şeyi uygulamaya yetecek kadar biliyoruz ve artık uygulama fırsatının çıkmasını beklediğimizdir. Artık kendi deneyimimiz aracılığıyla büyümek isteriz. Ancak kendi deneyimlerimizle, hatalar yaparak, başarısızlığa uğrayarak bir şeyi anlayabiliriz. Hepsinden önemlisi bir şeyin işe yarayıp yaramayacağını anında hissedebiliriz.

Bu nedenle öğretmen öğrencilerine bildiği her şeyi öğretmez. Öğretmen onları bir eşiğe getirir ve artık öğrencilerin o eşikten kendi başlarına, destek almadan atlamaları gerekir. Bu aşamada öğretmen kendini geri çeker.

Bu açıdan ruhani aile konstelasyonlarıyla ilgili olarak bütün ayrıntıları değil, belli başlı konuları açıkladım. Kendi içlerinde bir yolcuğa çıkarak her şeyi olduğu gibi sevme tutumu içinde olanlar; bu maceraya atılacak, ruhun hareketlerine teslim olacak

ve bu hareketlerin kendilerine yol göstermelerini isteyecek kadar şey biliyordur.

Bana kılavuzluk eden büyük güçlerin, başkalarına da kılavuzluk yapacağına güveniyorum. Onların sevgisiyle uyum içinde kendimi geri çekiyorum ve bu uyum içinde süregiden bir hareketle bağımı sürdürüyorum.

Giden

Nereye gidiyorum, varacağım yere ulaştığımda nereye gitmiş olurum? Oraya giden ben miyim yoksa varacağım yer, beni kendine çekti de kendimi mi kaybettim?

Burada ve şimdi, nihai gerçekleşmeye doğru bir içgörü yolundan söz ediyorum. Hâlâ onunla iletişim kurabiliyor muyum? Yoksa beni kendine çekiyor, içine alıyor da ben onunla bir olup onunla katıksız bir gerçeklik mi kazanıyorum?

Katıksız burada ne anlamdadır? Katıksız demek, ben de bu gerçeklik içinde kayboldum, onun içine çekildim demektir. Kimin gerçekliğidir bu? Bu gerçekleşmeden kim ne ister? Bu gerçekleşmelerle bir şeyler anlaşılır mı? Yoksa bu yalnızca bir bilme, katıksız bilme, katıksız var oluşun bilinmesi ve anlaşılması mıdır?

Bu bilmenin bizim farkına varacağımız ne gibi etkileri olur? Biz de bu şekilde bilen şeyi tanıyabilir miyiz?

Bilmeye doğru giden bu yolu belli bir mesafeden tanıyabiliriz. Ama bu sınırlı bir tanımadır, sonrasında bilen bir gücün bizi yönlendirdiğini hissederiz. Bir süre sonra biliş biter; bilme, yani katıksız bir bilme başlar. "Ben" onu biçimlendirmeye, anlamaya, sınırlandırmaya, üzerinde hak iddia etmeye çalışmaz.

Peki, kaderimize ne olur? Kaderi bizimkiyle iç içe geçmiş diğer insanlar ne olur? Eski hayatlar, bizden önce yaşamışlar, varlıklarından hâlâ beslendiğimiz hayatlar? Bu bilmede her şey, nihai varış noktasında bizimle birlikte gider, yoğrulur ve başarıya ulaşır.

Son söz

Hellinger sciencia, hareket eden bir bilimdir. Kendisinin ötesine bakar. Bu harekete dahil olanlar da an be an onunla birlikte büyür. Bu yüzden bu kitapta tasvir edilen içgörüler ve uygulamalar da aslında nihai bir kesinlik taşımamaktadır. Bu anlayış, genel "bilim" kavramından hayli farklıdır çünkü bildiğimiz anlamıyla bilim, önceden kestirilebilen tekrar edilebilirlik sayesinde güvenilirliğini ve bilimsel değerini ispat eder.

İlişkilerimizin ve hayatımızın bilimi; tıpkı ilişkilerimizin, sevgilerimizin ve hayatlarımızın kendisi gibi bir akış ve değişim içinde olursa bilim olabilir. Hayat değişim ve gelişimdir. Sciencia yaşayan bir yoldur.

Bu çalışma bir şeyleri tekrar etmekle ya da tekrar sayesinde öğrenmekle ilgili değildir. Tam tersi, bu harekete, ilişki biliminin hareketlerine kendimizi verdiğimizde, biz de onunla hareket ederiz ve kendimizle her açıdan bütünleşiriz. Bu hareketle, içimizdeki bir şeylerin, ruhani bir şeyin hareket ettiğini sezeriz.

Her şeyi içine alan bir ruh bize yol gösterdiğinde bu hareket içinde kalmaya devam eder, her gün tazelenir, değişir ve yeni bir anlayış geliştiririz. İşte buradayız; konuşmadan, cesur, bize de ulaşan yaratıcılığın âleminde, kendimizin çok ötesindeyiz. Hepsinden önemlisi, sonsuz bir sevginin içinde kalmaya devam ediyoruz.

Ek A: Kitaptaki Konulara İlişkin Kaynaklar

Türkiye'deki Aile Konstelasyon çalışmaları için aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz:

Konstelasyon Danışmanlık

Uluslararası Konstelasyon Çalışmaları Danışmanlık ve Eğitim Merkezi

Tel: +90 216 677 20 46

Tel: +90 224 211 25 98

Fax: +90 224 211 25 81

e-posta: info@konstelasyon.com

Web: www.konstelasyon.com

Sağlık Üzerine Yayınlar

Ailede geçmişte yaşananlar ve sağlık ilişkisi, hastalıklar, çözümleri ve şifa yolları üzerine aşağıdaki kitaplar ve videolar İngilizce dilinde bulunabilir.

Kitaplar

Love's Own Truths

Bonding an Balancing in Close Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-48-7.

Love's Hidden Symmetry

What makes Love Work in Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-00-2.

Touching Love Volume 1

Bert Hellinger at Work with Family Systems, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-297-1.

Touching Love Volume 2

A Teaching Seminar with Bert Hellinger and Hunter Beaumont, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-122-3.

Peace Begins in The Soul

Family Constellations in the Service of Reconciliation, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-425-7.

Farewell

Family Constellations with Descendants of Victims and Perpetrators, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-395-1.

Rachel Weeps for Her Children

Family Constellations in Israel, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-424-91.

To the Heart of the Matter

Brief Therapies, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-396-X.

No Waves without the Ocean

Experiences and Thoughts, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-548-2.

Insights

Lectures and Stories, Carl-Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-281-5.

Video ve DVD'ler

Healing Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www. zeigtucker. com.*

Holding Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www. zeigtucker. com.*

Learning Circle in Washington D.C

www.HellingerDC.com.

Awakening Love in the Soul

Workshop in Tel Aviv.

Growth Takes Root in a Past Laid to Rest

A Teaching Seminar on Soul Work

www.HellingerDC.com.

The Art of Healing

Learning Circle in Davie Florida

www.HellingerDC.com.

Family Constellations and Their Contribution to Health

Teaching Seminar on Soul Work Together with Sophie Hellinger

www.HellingerDC.com.

Dimensions of Love

Teaching Seminar on Soul work

www.HellingerDC.com.

Paths to Reconciliation

Teaching Seminar on Soul Work, *www.HellingerDC.com.*

Daha fazla bilgi için lütfen www.hellinger.com'a başvurun.

Psikoz ve Otizm Üzerine Yayınlar

Families in Turmoil

A Teaching Seminar on Family Constellations with Families Affected, Severe Disturbances, English *Hellinger* Institute of DC. *www.HellingerDC.com.*

Childen, Mirror of the Family

English, Chinese *Hellinger* Institute Taiwan.

Yardım etme üzerine yayımlar

Kitaplar

Love's Own Truths

Bonding an Balancing in Close Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-48-7.

Insights

Lectures and Stories, Carl-Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-281-5.

Love's Hidden Symmetry

What makes Love Work in Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-00-2.

Touching Love Volume 1

Bert Hellinger at Work with Family Systems, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-297-1.

Touching Love Volume 2

A Teaching Seminar with Bert Hellinger and Hunter Beaumont, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-122-3.

Peace Begins in The Soul

Family Constellations in the Service of Reconciliation, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-425-7.

Farewell

Family Constellations with Descendants of Victims and Perpetrators, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-395-1.

Rachel Weeps for Her Children

Family Constellations in Israel, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-424-91.

To the Heart of the Matter

Brief Therapies, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-396-X.

No Waves without the Ocean

Experiences and Thoughts, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-548-2.

Video ve DVD'ler

Healing Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www. zeigtucker. com.*

Holding Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www. zeigtucker. com.*

Learning Circle in Washington D.C.

www.HellingerDC.com.

Awakening Love in the Soul

Workshop in Tel Aviv.

Growth Takes Root in a Past Laid to Rest

A Teaching Seminar on Soul Work

www.HellingerDC.com.

The Art of Healing

Learning Circle in Davie Florida

www.HellingerDC.com.

Family Constellations and Their Contribution to Health

Teaching Seminar on Soul Work Together with Sophie Hellinger.

www.HellingerDC.com.

Dimensions of Love

Teaching Seminar on Soul work

www.HellingerDC.com.

Paths to Reconciliation

Teaching Seminar on Soul Work

www.HellingerDC.com.

Families in Turmoil

A Teaching Seminar on Family Constellations with Families Affected, www.HellingerDC.com.

Kadın ve Erkek Konusu Üzerine Yayınlar

Kitaplar

Supporting Love

How Love Works in Couple Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-49-5.

Insights

Lectures and Stories, Carl-Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-281-5.

Acknowledging What Is *Conversations with Bert Hellinger,* Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-32-0.

Love's Own Truths

Bonding an Balancing in Close Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-48-7.

Love's Hidden Symmetry

What makes Love Work in Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-00-2.

Touching Love Volume 1

Bert Hellinger at Work with Family Systems, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-297-1.

Touching Love Volume 2

A Teaching Seminar with Bert Hellinger and Hunter Beaumont, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-122-3.

No Waves without the Ocean

Experiences and Thoughts, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-548-2.

Video ve DVD'ler

Love at Second Sight

Workshop on Couples' Relationships.

Healing Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker+ Theisen, Inc., *www.zeigtucker. com.*

Holding Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www.zeigtucker. com*

Dimensions of Love

Teaching Seminar on Soul work

www. HellingerDC.com.

Daha fazla bilgi için lütfen www.hellinger.com'a başvurun.

Sıkıntılı Çocuklar Üzerine Yayınlar

Çocuklara yardım etmek üzerine ayrıntılı örnekler bulabileceğiniz kitap ve videolar ne yazık ki yalnızca Almanca dilindedir.

Kitaplar

Kindliche Not und kindliche Liebe

Familien-Stellen und systemische Losungen in Schule und Familie., Sylvia Gomez Pedra, 2002., Carl-Auer-Systeme Verlag.

Wenn ihr wüsstet, wie ich euch liebe

Wie schwierigen Kindern durch Familien-Stellen und Festhalten geholfen werden kann, Jirina Prekop, 2003, Kosel Verlag.

Haltet mich, dass ich am Leben bleibe

Losungen fur Adoptierte, 2001, Carl-Auer-Systeme Verlag.

In der Seele an die Liebe rühren

Familien-Stellen mit Eltern und Pflegeeltern von behinderten Kindern, 1998, Carl-Auer-Systeme Verlag.

Das andere Sagen

Fin Kurs fur Sprechgestorte und ihre Helfer, 2003, Carl-Auer-Systeme Verlag.

Liebes-Geschichten • *Zwischen Mann und Frau, Eltern und Kindern, uns und der Welt*, 2006, Kosel Verlag.

DVD'ler

Liebe in unserer Zeit

Schulungskurs Bad Suiza.

Liebes Kind

Lebenshilfen fur Kinder und ihre Ekern Schulungskurs in Bad Suiza.

Alle Kinder sind gut und ihre Eltern auch

Vortrag und Meditationen Schulungskurs in Bad Suiza.

Daha fazla bilgi için lütfen www.hellinger.com'a başvurun.

Büyük Ölçekli Çatışmalar Üzerine Yayınlar

Belirli durumlarda büyük ölçekli çatışmalarla nasıl yüzleşebileceğimiz, nasıl kaçınıp üstesinden nasıl geleceğimiz konusunu pek çok kitabımda ve DVD'de ayrıntılı olarak açıkladım.

Kitaplar

Peace Begins in The Soul

Family Constellations in the Service of Reconciliation, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-425-7.

Farewell

Family Constellations with Descendants of Victims and Perpetrators, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-395-1.

Rachel Weeps for Her Children

Family Constellations in Israel, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-424-91.

To the Heart of the Matter

Brief Therapies, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-396-X.

No Waves without the Ocean

Experiences and Thoughts, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-548-2.

Love's Own Truths

Bonding an Balancing in Close Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-48-7.

Love's Hidden Symmetry

What makes Love Work in Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc. ISBN 1-891944-00-2.

Touching Love Volume 1

Serf *Hellinger at Work with Family Systems,* Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-297-1.

Touching Love Volume 2

A Teaching Seminar with Bert Hellinger and Hunter Beaumont, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-122-3.

DVD'ler

Love at Second Sight

Workshop on Couples' Relationships.

Healing Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www.zeigtucker.com.*

Holding Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www.zeigtucker.com.*

Learning Circle in Washington D.C., *www.HellingerDC.com.*

Awakening Love in the Soul

Workshop in Tel Aviv.

Growth Takes Root in a Rast Laid to Rest

A Teaching Seminar on Soul Work, www.HellingerDC.com.

Dimensions of Love

Teaching Seminar on Soul work www.HellingerDC.com.

Paths to Reconciliation

Teaching Seminar on Soul Work www.HellingerDC.com.

Families in Turmoil

A Teaching Seminar on Family Constellations with Families Affected, *www.HellingerDC.com.*

Daha fazla bilgi için lütfen www.hellinger.com'a başvurun.

Din Üzerine Yayınlar

Kitaplar

With God in Mind

Our Thinking about God: Where it Comes from and Where it Leads, Hellinger Publications, *www.hellingerapproach.com.*

Insights

Lectures and Stories, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-281-5.

Acknowledging What Is

Conversations with Bert Hellinger, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-32-0.

Love's Own Truths

Bonding an Balancing in Close Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc. ISBN 1-891944-48-7.

Love's Hidden Symmetry

What makes Love Work in Relationships, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-00-2.

Touching Love Volume 1

Bert Hellinger at Work with Family Systems, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-297-1.

Touching Love Volume 2

A Teaching Seminar with Bert Hellinger and Hunter Beaumont, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-122-3.

Peace Begins in The Soul

Family Constellations in the Service of Reconciliation, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-425-7.

Farewell

Family Constellations with Descendants of Victims and Perpetrators, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-395-1.

Rachel Weeps for Her Children

Family Constellations in Israel, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-424-91.

No Waves without the Ocean

Experiences and Thoughts, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-548-2.

On Life and Other Paradoxes

Aphorisms and Little Stories, Zeig, Tucker & Theisen, Inc., ISBN 1-891944-89-4.

DVD'ler

Healing Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www.zeigtucker.com.*

Holding Love

A Teaching Seminar on Love's Hidden Symmetry Together with Hunter Beaumont, Zeig, Tucker + Theisen, Inc., *www.zeigtucker.com.*

Learning Circle in Washington D.C.

www.HellingerDC.com.

Awakening Love in the Soul

Workshop in Tel Aviv.

Growth Takes Root in a Past Laid to Rest

A Teaching Seminar on Soul Work, www.HellingerDC.com.

The Art of Healing

Learning Circle in Davie Florida

www.HellingerDC.com.

Family Constellations and Their Contribution to Health

Teaching Seminar on Soul Work Together with Sophie Hellinger

www.HellingerDC.com.

Dimensions of Love

Teaching Seminar on Soul work

www.HellingerDC.com.

Paths to Reconciliation

Teaching Seminar on Soul Work

www.HellingerDC.com.

Families in Turmoil

A Teaching Seminar on Family Constellations with Families Affected by Severe Disturbances

www.HellingerDC.com.

Daha fazla bilgi için lütfen www.hellinger.com'a başvurun.

Ek B: Bert Hellinger'in çeşitli dillerde yayınlanmış eserleri

İngilizce

Touching Love Volume 1

Bert Hellinger at Work with Family Systems, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-297-1.

Touching Love Volume 2

A Teaching Seminar with Bert Hellinger and Hunter Beaumont, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-122-3.

Acknowledging What Is *(Anerkennen, was ist) Conversations with Bert Hellinger,* Zeig, Tucker & Theissen, Inc., ISBN 1-891944-32-0.

Love's Hidden Symmetry

What makes Love Work in Relationships, Carl Auer Systeme Verlag, Zeig, Tucker & Theissen, Inc., ISBN 1-891944-00-2.

Love's Own Truths *(Ordnungen der Liebe) Bonding and Balancing in Close Relationships,* Zeig, Tucker & Theissen, Inc., ISBN 1-891944-48-7.

Supporting Love *(Wie Liebe gelingt) How Love Works in Couple Relationships,* Zeig, Tucker & Theissen, Inc., ISBN 1-891944-49-5.

On Live & other Paradoxes *(Verdichtetes) Aphorisms and Little Stories,* Zeig, Tucker & Theissen, Inc., ISBN 1-891944-89-4.

Peace Begins in The Soul

(Der Friede begint in den Seelen)

Family Constellations in the Service of Reconciliation

Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-425-7.

Farewell

(Der Abschied) Family Constellations with Descendants of Victims and Perpetrators, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-395-1.

Rachel Weeps for Her Children

(Rachel weint um ihre Kinder) Family Constellations in Israel, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-424-91.

To the Heart of the Matter

(Mitte und Mali) Brief Therapies, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-396-X.

Insights

(Die Mitte fuhlt sich leicht an) Lec-

tures and Stories, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-281-5-1.

No Waves without the Ocean

(Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen) Experiences and Thoughts, Carl Auer Systeme Verlag, ISBN 3-89670-548-2.

With God in Mind

(Gottesgedanken) Our thinking about God: Where it comes from and where it leads, Hellinger Publications, ISBN 978-3-00-023534-4.

Fransızca

Les fondements de l'amour

(Ordnungen der Lie be) Dans le couple et la famille, Le Souffle d'Or, ISBN 2-84058-221-X.

La maturite dans les relations humaines

(Die Mitte fuhlt sich leicht an) Liberte, sentiments d'appartenance et liens affectifs, Le Souffle d'Or, ISBN 2-84058-206-6.

Constellations familiales

(Anerkennen, was ist) Comprendre les mecanismes des pathologies familiales, Le Souffle d'Or, ISBN 2-84058-198-1.

Les liens qui liberent

(Zweierlei Cluck) La therapie familiale systemique selon, Bert Hellinger, Jacques Grancher, ISBN 2-7339-0607-0.

Pour que l'amour reussisse

(Wie Liebe gelingt) La dynamique de l'amour dans les relations de couple, GuyTredaniel Editeur, ISBN 2-84445-477-1.

Allons de l'avant

(Wir gehen nach vorne) La vraie raison des crises conjugates et leurs solutions, GuyTredaniel Editeur, ISBN 2-84445-538-7.

La Constellation familiale, psychotherapie et cure

d' ame *(Religion, Psychotherapie, Seelsorge)* Editions Dervy, ISBN -10: 2-84454-390-1; ISBN-13: 978-84454-390-5.

Une source ne demande pas son chemin

(Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen)

İspanyolca

Ordenes del Amor *(Ordnungen der Liebe)* Herder, ISBN 84-254-2196-9.

Felicidad dual *(Zweierlei Cluck) Bert Hellinger y su psicoterapia sistemica*, Herder, ISBN 84-254-2108-X.

Lograr el amor en la pareja *(Wie Liebe gelingt) El trabajo terapeutico de Bert Hellinger con parejas*, Herder, ISBN 84-254-21 70-5.**Religion, psicoterapia, cura de almas**

(Religion, Psychotherapie, Seelsorge), Textos recopilados, Herder, ISBN 84-254-2200-0.

El centro se distingue por su levedad *(Die Mitte fuhlt sich leicht an) Conferencias istorias terapeuticas,* Herder, ISBN 84-254-2282-5.

Reconocer lo que es *(Anerkennen, was ist) Conversaciones sobre implicaciones y desenlaces logrados,* Herder, ISBN 84-254-2138-1.

Pensamientos en el camino *(Gedanken unterwegs) ridgen institut gestalt,* ISBN 84-935095-2-3.

Pensamientos divinos *(Cottesgedanken) ridgen institut gestalt,* ISBN 978-84-935095-6-9.

El intercambio *(DerAustausch) didactica de constelaciones familiares ridgen institut gestalt,* ISBN 84-935095-3-1.

Felicidad que permanece *(Cluck, das bleibt) Lo esential de las constelaciones familiares ridgen institut gestalt,* ISBN 978-84-935095-8-3.

Imagenes que solucionan *Taller de Constellaciones Familiares Trabajo terapeutico Sistemico,* Alma Lepik Editorial, ISBN 987-21003-0-6.

La Punta del Ovillo *(Mitte und Ma&) Terapies Breves,*Alma Lepik Editorial, ISBN 987-21003-3-0.

Un largo camino *(Ein langer Weg)*Alma Lepik Editorial, ISBN 987-23174-0-2.

Los ordenes de la ayuda *(Ordnungen des H el fens)* Alma Lepik Editorial, ISBN 987-21003-5-7.

El manantial no tiene que preguntar por el camino *(Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen),* Alma Lepik Editorial, ISBN 987-23174-5-4.

Viajes interiores (Innenreisen) Alma Lepik Editorial, ISBN 978-987-23174-4-7

Raquel solloza por sus hijos *(Rachel weint um ihre Kinder),* Herder, Mexico, ISBN 968-5807-22-1.

La paz inicia en el alma *(Der Fricde beginnt in den Seelen),* Herder, Mexico, ISBN 968-5807-21-3.

Si supiera cuanto los amos *(Wenn ihr wusstet, wie ich euch Hebe),* Herder, Mexico, ISBN 968-5807-00-0.

Portekizce

Ordens do amor *(Ordnungen der Liebe) Um Cuia Para o Trabalho com Constelacoes* Familiares, Cultrix, ISBN 85-316-0785-X.

Para que o amor de certo *(Wie Liebe gelingt),* Cultrix, ISBN 85-316-0834-1.

Desatando os Lacos do Destino *(Schicksalsbindungen bei Krebs),* Cultrix, ISBN 85-316-0936-4.

Constalcoes Familiares *(Anerkennen, was ist) O Reconhecimento das Ordens do Amor*, Cultrix ISBN 85-316-0673-X.

No centro sentimos leveza *(Die Mitte fuhlt sich leicht an) Conferencias e Historias*, Cultrix, ISBN 85-316-0848-1.

Religioa, Psicoterapia e Aconstelhamento espiritual *(Religion, Psychotherapie, Seelsorge)*, Cultrix, ISBN 85-316-0785-X.

A Simetria oculta do amor *(Love's Hidden Symmetry)*, Cultrix, ISBN 85-316-0895-3.

Ordens da ajuda *(Ordnungen des Helfens)*, Atman, ISBN 85-98540-05-6.

Conflito e Paz *(Der grolie Konflikt)*, Cultrix, ISBN 978-85-316-0967-1.

Um lugar para os excluidos *(Ein langer Weg)* Atman, ISBN 85-98540-12-9.

O essencial e simples *(Mitte und Mali) Terapias breves*, Atman, ISBN 85-98540-01-3.

A fonte nao precisa perguntar pelo caminha *(Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen)*, Atman, ISBN 85-98540-02-1.

Pensamentos a caminho *(Gedanken unterwegs)*, Atman, ISBN 85-98540-04-8.

Liberados somos concluidos *(Entlassen werden wir vollendet)*, Atman, ISBN 85-98540-07-2.

Amor a segunda vista *(Liebe auf den zweiten Blick)*, Atman, ISBN 85-98540-09-9.

A paz comeca na alma *(Der Friede beginnt in den Seelen)*, Atman, ISBN 85-98540-10-2.

Historias de Amor *(Liebes-Geschichten)* Atman, ISBN 978-85-98540-15-3.

O outro jeito de falar *(Das andere Sagen)*, Atman, ISBN 978-85-98540-1 6-0.

Viagenes Interiores *(Innenreisen)*, Atman.

İtalyanca

Ordini dell'amore *(Ordnungen der Liebe) Un manuale per la riuscita delle relazioni*, Urra, ISBN 88-503-2291-7; ISBN 88-503-2159-7.

Riconoscere cio che e *(Anerkennen, was ist) La forza rivelatrice delle costellazioni familiari*, Urra, ISBN 88-7303-725-9; ISBN 88-503-2290-9.

Il grande conflitto *(Der grolie Konflikt) La psicologia delta distruttivita e le strade per la riconciliazione*, Urra, ISBN 88-503-2431-6.

I due volti dell'amore *(Love's Hidden Symmetry) Come far funzi-*

onare l'amore nei rapporti affettivi, Edizione Crisalide, ISBN 88-7183-122-5.

Costellazioni familiari *(Die Mitte fuhlt sich leicht an) Aneddoti e brevi racconti*, tecniche nuove, ISBN 88-481-1571-3.

Storie d' amore *(Liebesgeschichten)*, tecniche nuove, ISBN 978-88-481-1919-1.

Il lungo cammino *(Ein langer Weg)*, tecniche nuove, ISBN 88-481-1918-2.

Gli ordini dell'aiuto *(Ordnungen des Helfens) tecniche nuove*, ISBN 978-88-481-1990-0.

Amore a secunda vista *(Liebe auf den zweiten Blick)* Accademia, Edizioni ISBN 88-88898-05-0.

Nella quiete e nella gratitudine *(Dankbar und gelassen) In armonia con la vita*, Accademia Edizioni, ISBN 978-88-88898-07-7.

Hollandaca

De wijsheit is voortdurend onderweg *(Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen)*, Uitgeverij Het Noorderlicht, ISBN 90-7729008-7.

De maat van he hart*(Mitte und Mali) Korte therapeutische interventies* Uitgeverij Het Noorderlicht, ISBN 90- 806874-4-8.

Erkennen wat er is *(Anerkennen, was ist) Inleiding in het werk mit familieopstellingen*, Uitgeverij Het Noorderlicht, ISBN 90-806874-6-4.

Stilte in het midden *(Die Mitte fuhlt sich leicht an) Voordrachten en verhalen*, Uitgeverij Het Noorderlicht, ISBN 90- 806874-2-1.

De kunst van het helpen *(Ordnungen des Helfens) Uitgeverij Het Noorderlicht*, ISBN 90- 77290-05-2.

De verborgen dynamiek van familiebanden *(Love's Hidden Symmetry)*, Altamira Becht, ISBN 90 6963 475 9.

Hart tegen hard *(Der grolie Konflikt)*. Altamira Becht, ISBN 90 6963 712 X.

E praktijk van familieopstellingen *(Praxis des Familien-Stellens)*. Altamira Becht. ISBN 90 6963 555 0.

Lehçe

Porzadki milosci *(Ordnungen der Liebe) czyli bye soba i zyc swoim zyciem Wydawnictwo Jacek Santorski & Co*, ISBN 83-60207-44-5.

Mi lose szczesliwa *(Wie Liebe gelingt) Terapia par, Wydawnictwo Jacek Santorshi & Co*, ISBN 83-89763-26-5.

Listy terapeutyczne *(Finden, was wirkt) Znalczc to, co dziala, Wydawnictwo Jacek* Santorski &

Co, ISBN 83-89763-12-5.

Sumienie mial czyste *(Die Mitte fuhlt sich leicht an) Wyklady i opowiesci, Wydawnictwo jacek Santorski & Co,* ISBN 978-83-60207-98-7.

Terapia systemowa *(Zweierlei Cluck) Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne,* ISBN 83-89574-30-6.

Praca nad rodzina *(Anerkennen, was ist) Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne,* ISBN 83-89120-05-4.

Dlaczego wlasnie ja?

(Schicksalsbindungen bei Krebs) Brzemie losu w chorobie nowotworowej Warsztat dla chorych, ich bliskich i terapeutow Wydawnictwo Sursum, ISBN 839180412-7.

O zyciu *(Verdichtetes)*

Sentencje, opowiastki, slowa mocy i medytacje Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, ISBN 978-83-7489-044-1.

Odchodzimy spelnieni

(Entlassen werde wir vollendet) Wydawnictwo Jacek Santorski&Co

Rzeczy sedno *(Mitte und Mali) Terapie krotkoterminowe,* Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne, ISBN 978-83-7489-49-6.

Daj mi rzacl dusz

(Religion, Psychotherapie, Seelsosrge) Religia - psychoterapia - duszpasterstwo, Wydawnictwo Kos, ISBN 83-89375-72-9.

İsveççe

Familijen boja eller kraft *(Anerkennen, was ist)) Samtal om insarjdhet och befrielse,* Wahlstrom & Widstrand, ISBN 91-46-1811 7-2.

Charlotte Palmgren; Om du visste hur mycket jag alskar dig Svenska Hellinger Institutet, ISBN 978-91-976613-0-0.

Danimarkaca

Kaerlighedens Skjulte Symmetri *(Love's Hidden Symmetri),* Borgen, ISBN 87-21-02529-0.

Litvanyaca

Thomas Schafer: Kas siela Skaudina ir kas gydo *(Was die Seele krank macht und was sie heilt),* Algarve, ISBN 9955-604-1 6-6.

Rusça

www.mostik.org, www.rastanovka.ru,

Porjadki ljubwi *(Ordnungen der Liebe) Razreszenie semejno-sistemnyxh konfliktow i protiworeczij,* ISBN 978-5-903182-17-6.

Dwa roda sczastija *(Zweierlei Gluck), Sistemno-fenomenologiczeskaja psichoterapija,* ISBN 5-94405-021-7.

Istoczniku ne nuzno spraszi-wat puti *(Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen,* ISBN 5-94405-020-9.

I w seredine tebe stanet legko *(Die Mitte fuhlt sich leicht an) Kniga dlja tech, kto choczet najti garmoniju w otnoszenijach, ljubwi i stat szczastlliwym,* ISBN 5-89939-097-2.

Mysli w pyti Bogomysli

Ich korni i ich wozdejstwie

Auch auf Russsich:

Praxis des Familienstellens von Cunthard Weber (Hrsg.), ISBN 5-94405-010-1.

Ordnungen des Helfens ISBN 5-91160-004-8.

Wir gehen nach vorne

Gottesgedanken

Çekçe

Rodinne konstelace ojewna sila Triton, ISBN80-7254-512-4.

Sırpça

Priznati ono sto jeste (Anerkennen, was ist), Paideia, ISBN 86-7448-249-X.

Hırvatça

Priznati ono sto jest (Anerkennen, was ist), V.B.Z., ISBN 953-201-616-3.

Slovence

Priznati to, kar je (Anerkennen, was ist), Korenine in krila, ISBN 961-238-767-2.

Ljubezenske Zgodbe (Liebes-Geschichten), ISBN 978-961-92260-0-1.

Macarca

Felismerni, ami van (Anerkennen, was ist), Beszelegetesek oldasrol es kotesrol Bioenergetic Kft, ISBN 963 9343 64 1.

Thomas Schafer: Ami a lelket megbetegiti es ami meggyogyitja (Was die Seele krank macht und was sie heilt), Bioenergetic Kft, ISBN 9963 9343 33 1.

Yunanca

Love's Hidden symmetry

ISBN 960-7844-11-4.

Glück, das bleibt

ISBN 978-960-89645-0-1.

Türkçe

Kabul Etmenin Özgürlüğü

Sistem Yayıncılık, ISBN 975-322-240-8.

Sevgi Düşenleri

Sistem Yayıncılık, ISBN 975-322-275-0.

Yardım Etmenin Düzenleri

Hellinger Enstit. Türkiye'nin katkılarıyla, ISBN 978-9944-396-19-6

Sevginin Saklı Simetrisi

Pan Yayıncılık, ISBN 978-9944-396-24-0

Arapça

Ordnungen der Liebe

Erhaltlich von Jamileh Schroeder, *jamileh@t-online.de.*

Çince

Ordnungen der Liebe
ISBN 986124128-0.
Love's Hidden Symmetry
ISBN 7-5062-6076-X.
Anerkennen, was ist
ISBN 962866562-6.
The Dao of Family Constellations
ISBN 957-28340-0-2.

Japonca

Anerkennen, was ist
ISBN 4-916109-99-6.
Ordnungen der Liebe
ISBN 978-4-900612-29-7.

Korece

www.korea-family.net
Anerkennen, was ist
ISBN 89-953527-0-1.
Gottesgedanken
ISBN 89-951153-2-7.
Dankbar und gelassen
ISBN 89999-9953268-5-9.
Liebe und Schicksal
ISBN 89-951153-3-5.
Wahrheit in Bewegung
ISBN 89-953268-4-0.
Ein langer Weg
978-89-953268-8-6 03180.

MOĞOLCA

Ordnungen der Liebe