

Yardıı Etmenin Düzenleri



Bert Hellinger

YARDIM ETMENİN DÜZENLERİ

Bert Hellinger

Çev.: Seda Toksoy

Sağlık: 6

Ordnungen des Helfens

© Bert Hellinger, 2015
© Pan Yayıncılık, 2007, 2015
Sertifika No: 10907

ISBN 978-9944-396-19-6

- Birinci Baskı: Haziran 2007
 - İkinci Baskı: Şubat 2016
 - Yayın Yönetmeni: Işık Tabar Gençer
 - Baskı Hazırlık: Fatma Tulum
 - Kapak Grafiği: Fatih Durmuş
 - Baskı: Ayhan Matbaası (0212) 445 32 38
- Mahmutbey Mah. Deve Kaldırım Cad. Gelincik Sok.
No: 6 Kat: 3 Bağcılar İSTANBUL
Sertifika No: 22749

Pan Yayıncılık
Barbaros Bulvarı 18/4 Beşiktaş 34353 İSTANBUL

- Tel: (0212) 261 80 72-227 56 75
- Faks: (0212) 227 56 74

www.pankitap.com

YARDIM ETMENİN DÜZENLERİ

Bert Hellinger

Çev.: Seda Toksoy

İÇİNDEKİLER

Bilgelik	11
Bu Baskıya Önsöz	13
Elinizdeki Kitap Üzerine	15
Giriş ve Genel Bakış	17
Yardım etmek ne demektir?	17
Ödeşme olarak yardım	17
Yardım etmenin ilk düzeni	19
Yardım etmenin ikinci düzeni	20
Yardım etmenin ilk örneği	21
Yardım etmenin üçüncü düzeni	22
Yardım etmenin dördüncü düzeni	25
Yardım etmenin beşinci düzeni	26
Özel bir algı	26
Gözlem, Algı, İlgörü, Sezgi, Uyum	28
 KÖLN'DEKİ EĞİTİM ÇALIŞMASI, KASIM 2002	 31
Çember	31
Psikotik Çocuk	31
Bir sistem hastalığı olarak psikoz	32
Aydınlık ve karanlık	33
Not	39
Yeni Sistemin Önceliği	40
Aktarım ve Karşı Aktarımın Ötesinde Yardım Etmek	42
Aktarım ve karşı aktarım	43
Algılama Cesareti	45
Koruyucu Melek	45
Sistemik Empati	47
“Bırakın Babanız Gitsin”	49
Sistemik Duruş	50
Banyo Takıntısı	51
Öteki yardım	53
Sorular	54
Çocuklarda aktarım ve karşı aktarım	55
Şiddetle baş etmek	55

Çocuk	57
İçsel gelişim	58
İçgörü	60
Kısa terapiler üzerine	61
Korku	61
Yardımcının Yeri	62
Onur	64
Az Çoktur	67
Dikkat	68
Bağımlılık	71
Ölüm	74
Çabalamak Yerine Bulunan Çözüm: Depresyon	75
Geri Çekiliş	78
Not: Ruhun armağanı	78
 PALMA DE MALLORCA'DAKİ EĞİTİM ÇALIŞMASI, ARALIK 2002	 80
Uyuşturucu Bağımlılığı	80
Manik-Depresif (Bipolar) Psikoz	82
Psikotik Erkek Çocuk	84
Not: Engin ruh	87
Psikoza yol açan nedir?	89
Meditasyon: Barışma	90
Ölke	91
Ölümcül Oyun	92
Kontrol	93
“Erkeklere Git”	96
Alıştırma: Hem ana hem baba	97
Huzursuz Çocuk	98
Not: Kutsama (hayırdüa) ile beddua (lanet)	100
 ROMA'DAKİ BİR KURSTAN SIRA DIŞI DİZİMLER, MAYIS 2002	 103
Çifte Çınlama (Tinnitus)	103
 ATİNA'DAKİ BİR KURSTAN, EYLÜL 2002	 106
Gizli Sevgi	106

STOKHOLM'DE BİR KURSTAN, EYLÜL 2002	108
Otizm	108
Not	115
FORT LAUDERDALE'DEKİ EĞİTİM ÇALIŞMASINDAN, ŞUBAT 2003	116
Çoğul Kişilik Bozukluğu	116
BAD NAUHEIM'DAKİ EĞİTİM ÇALIŞMASI, ŞUBAT 2003	118
Öteki Yardım	118
Çember	119
"Şimdi İsteyerek Hastalanıyorum"	120
Kefaret	123
Daha büyük sevgi	124
Dikkat	126
Suç	127
Öteki aile dizimi	128
Kanser	131
Ölüm	133
Ateş	134
Soyağacı	136
Ciddiyet	138
Birlikte Dizim Yöneten Bir Çiftin Süpervizyonu	141
Not: Süpervizyonun tehlikeleri	142
Yardımcının Sevgisi	145
Çoğul Kişilik Bozukluğu - SS İçin Çalışmış Baba	146
Meditasyon: Kurban ile fail	148
"Anneme Göz-Kulak Olurum"	149
Üçlü İlişki	150
Stratejik Yardım	151
Neşe	152
Sistemik Yardım	153
Temel tavır	157
Ölmüşlerin Bağlı Kalması	159
Kapanış (son)	161
En İyi Yer	162
Sadakat	164

Gücün Yeri	165
Sorular	167
Kişisel, sistemik, kadere bağlı	167
Hareketler ilerlemeye devam eder	169
Alıştırma yapmamış temsilciler	169
Özgür alan	170
Kürtajla alınmış çocuklar	170
Kapanış sözü	171
 SALZBURG'DAKİ EĞİTİM ÇALIŞMASI, MAYIS 2003	 172
Eğitim	172
Kurtarma	173
Ölüm	175
Yitik Oğul	177
Sistemik yardım	180
Kader	182
Çözüm	183
Not	183
Sen Benim Kaderimsin	185
Acizlik	188
Bir Çocukla Mezarlığa Gidiş	191
Tamamlanan mutluluk	192
Yardımcının ötesindeki yardım	193
Ölmüşlerin Huzuru	194
Not: Kader sevgisi	196
“Seni Ele Vermeyeceğim” (Hıçkırık)	198
Kutsama (Hayırdüa)	201
Hırvatistan ve Sırbistan	203
Vedalaşma üzerine düşünceler	206
 ZÜRİH'TEKİ EĞİTİM ÇALIŞMASI, HAZİRAN 2003	 208
Yardım Etme Sanatı	208
Keder	209
Üçlü İlişki	213
Sistemik yardım	218
Suçlama	218
Terapötik ilişki	219

Rus	219
Barışmanın hizmetindeki yardım	222
Not	223
Sinti ve Roma	224
Çözen yas	227
Doğru Olan	228
Yardım etmenin temel kuralları	231
Not	232
Aktarıma veda etmek	232
Onur	233
Kürtaj ve sonuçları	236
Kader ortaklığı	239
Yitik Ruh	240
Kurtuluş	243
İyileştiren Adım	246
Korkular	250
“Biz Onlara Bakıyoruz”	251
Çıkış	252
Günah Çıkarma	254
Buruşturulan Yüz	255
Vekaleten Ölmek	259
Savaşçı olarak yardım eden	261
Düzen	262
Sevgi Mektupları	263
Geri Çekiliş	266
Katılım	267
Meditasyon: “Ben buradayım”	268
Uzağı görüş	269
Yol	270
İndeks	271

BİLGELİK

Dünyaya her nasıl ise öylece katılır bilge,
korkusuz ve amaçsız.

Barışıktır gelip geçicilikle,
geçmeye çalışmaz ölümle geçip gidenin ötesine.

Uyum içinde olduğundan, korur kuşatıcı bakışını
ve yalnızca yaşam ırmağının gerektirdiği kadar
müdahale eder.

Amacı olmadığından ayırt edebilir
olabilecekle olamayacağı.

Uzun bir disiplinin ve çalışmanın meyvesidir bilgelik,
yine de onu edinen çabasızca edinmiştir.

Hep yoldadır bilgelik, menziline varır,
aradığı için değil ama büyüdüğü için.

Bu kitap nasıl ortaya çıktı? Aile dizimcileri için yaptığımız eğitim çalışmalarında katılımcılar başkalarına yardım etme deneyimlerinin hangi noktada sınıra dayandığını anlattılar. Birlikte bu deneyimlere baktık ve aşağıdaki soruların cevaplarını aradık:

1- Aslında özel durumlarda yardım etmek mümkün müdür ve buna iznimiz var mı?

2- Yardımın hangi adımları uygundur veya gereklidir?

Temel adımları bulduktan sonra çalışmaları bıraktık. Bu şekilde beraberce danışmanın, diğerinin ihtiyacı olduğu kadar yardım edebileceğini ve danışan kendi için esas olanı aldıktan sonra onu özgürlüğüne bırakması gerektiğini gördük. Böylece katılımcılar kısa zamanda birçok yöntem öğrendiler. Aynı zamanda algılarını keskinleştirdiler. Birçok örnekte yöntemlerin etkileri konusunda kendilerini de sınadılar. Ve hangi yöntemin başarı şansı olduğunu hemen anlayabilir hale geldiler. Bu algılama süreçlerine diğer katılımcılar da dahil oldu.

Bu kitap öncelikle doktor, psikoterapist, sosyal hizmet sorumlusu, öğretmen, papaz, organizasyon danışmanı gibi mesleği diğerlerine yardım etmek olan kişilere yöneliktir. Yardım etmek genel olarak insanî bir şeydir. Dolayısıyla bu eğitim kitabından birçok başka kişi, mesela anne babalar da yararlanabilirler. Kitapta kısa terapilerden birçok örnek bulabilirsiniz. Genel bir bakış kazanmak isteyenlere

eklerdeki indeks de faydalı olacaktır.

Okuyucu kitapta, etkileneceği birçok insanî kaderle karşılaşacaktır. Onları içimizde hissederek daha insancıl ve daha merhametli oluruz. Burada hayatın çok katlılığını ve büyüklüğünü öğreneceğiz. Çözümlerin şaşırtıcı derecede basit olduğunu görmek bu kitabı keyifli ve özgürleştirici kılmaktadır.

Bert Hellinger, Şubat 2006

Elinizdeki Kitap Üzerine

Bu kitap nasıl ortaya çıktı? Aile dizimcileri için düzenlenen eğitim kurslarında katılımcılar danışanlarına yardım ederken nerelerde tıklandıklarını anlattılar. Çalışmalarına birlikte göz attık. Amacımız;

1. Yardım etmenin ortaya konulan durumlarda mümkün ve geçerli olup olmadığını ve

2. Yardımın hangi adımlarının uygun ya da gerekli olduğunu ortaya çıkarmaktı.

Gerekli adımlar bulunur bulunmaz çalışmayı kestik. Bu şekilde nasıl yalnızca karşımızdakinin gereksindiği noktaya kadar yardım edildiğinin ve karşımızdaki kendisi için neyin esas olduğunu gördüğü anda onu derhal kendi ayakları üzerinde bırakacağımızın alıştırmalarını birlikte yapmış olduk. Böylece katılımcılar kısa bir zaman içinde çeşitli davranış biçimleriyle tanışmış oldu, aynı zamanda algılarını da keskinleştirdiler. Çoğu örnekte şu ya da bu şekilde hareket etmenin etkisini kendi üzerlerinde sınayabildiler. Hangi davranış biçiminin başarı şansı olduğunu anında görebildiler. Diğer katılımcılar da bu algılama sürecine dahil oldu.

Elinizdeki kitap öncelikle doktorlar, psikoterapistler, sosyal hizmet görevlileri, öğretmenler, din adamları, kurumsal danışmanlar gibi, meslekleri gereği diğerlerine yardım edenlere yönelik. Yardım etmek genel olarak insanî bir olgu. Bundan ötürü elinizdeki, ana babalar gibi diğer pek çok insan için de bir eğitim kitabı niteliğinde.

Kitap, çeşitli biçimlerdeki kısa terapilerden pek çok örnek veriyor.

Okur bu kitapta pek çok insanın kaderiyle, yüreğimize dokunan kaderiyle karşılaşacak. Onlarla duygudaşlık kurmak bizi daha insancıl kılar, yumuşatır. Bu kaderlerde yaşamı olanca çeşitliliği ve büyüklüğü içinde deneyimleriz. Çoğu çözüm şaşırtıcı ölçüde basit görüldüğü için bir yandan da insanın yüreğine su serpen, özgürleştirici bir kitap bu.

Bert Hellinger, Haziran 2003

Yardım etmek ne demektir?

Yardım etmek bir sanattır. Her sanatta olduğu gibi insanın edinip alıştırmasını yapabileceği bir beceri gerektirir. Yardım arayan ile empati kurmak, yani ona denk düşecek, aynı zamanda da onu kendisinden öteye, daha kapsayıcı olana doğru yükseltecek anlayış da bu beceriye dahildir.

Ödeşme olarak yardım

Biz insanlar her bakımdan başkalarının yardımına muhtacız. Ancak bu şekilde kendimizi geliştirebiliriz. Öte yandan, başkalarına yardım etmeye de muhtacız. Kendisine ihtiyaç duyulmayan, diğerlerine yardım edemeyen insan yalnızlaşır ve körelir. Dolayısıyla yardım yalnızca başkalarına değil, kişinin kendisine de hizmet eder.

Yardım genelde karşılıklıdır, eşler arasında olduğu gibi. Yardım etmekteki düzenin altında ödeşmeye duyulan ihtiyaç yatar. Diğerinden dilediği ve gereksindiği bir şey alan, karşılığında bir şey vermek, böylece aldığı yardımın karşısında, ödeşmek ister.

Karşılığını vererek ödeşmek ise çoğu zaman ancak bir dereceye kadar mümkündür, ana babamız karşısında olduğu gibi. Bize armağan ettikleri, bizim karşılığında bir şeyler vererek ödeşebileceğimizden çok daha büyüktür. Böylece

bize büyük ölçüde kalan yalnızca aldığımız armağanı takdir etmek ve yürekten gelen teşekkürümüzü sunmak olur. Vererek ödeşmek, bu şekilde de yükten kurtulmak, başkalarına, özellikle kişinin kendi çocuklarına vermesiyle mümkün olur.

Dolayısıyla almak ve vermek iki düzlemde gerçekleşir. İlki eşitler arasında, aynı düzlemde yaşanandır ve karşılıklılığı gerektirir. Diğerini ise ana baba ve çocuklar ya da üstte olanlarla ihtiyaç duyanlar arasında, yani arada bir seviye farkı olduğunda görürüz. Burada almak ve vermek, içine aldığı taşıyarak ileten bir ırmağı andırır. Alıp vermenin böylesi daha büyüktür. Görüş alanına daha sonra gelecekleri de alır. Bu tür yardım, armağan edilmiş olanı yükseltir. Yardım eden, daha büyük, daha zengin, daha kalıcı olana alınmış, ona bağlanmıştır.

Yardım etmenin bu türü, önce kabul etmiş ve almış olmamızı şart koşar. Çünkü ancak bundan sonra, özellikle de bizden çok fazla şey talep edildiğinde, başkalarına yardım etme isteğimiz ve gücümüz olur. Aynı zamanda, yardım etmek istediklerimizin, yapabileceklerimize ve yapmak istediklerimize ihtiyaç duymaları ve bunu istemeleri de şarttır. Aksi takdirde yardımlarımız boşa gidecektir. O zaman da yardım, birleştirici olmaktan çok ayırıcı olur.

Yardıma etmenin ilk düzeni

O halde yardımın ilk düzeni, kişinin yalnızca elindeki-
ni vermesi ve sadece gereksindiğini beklemesi ve almasıdır.

Yardıma ilk düzen ihlali de birinin elinde olmayana
vermesi, diğerinin gereksinmediğini almak istemesidir. Ya
da birinin diğerinden, onun elinde olmadığı için veremeye-
ceği bir şey vermesini beklemesi ve talep etmesidir. Ayrıca
birisinin yalnız başına taşıyabileceği veya taşımak zorunda
olduğu ya da yapabileceği ve yapma izni olduğu bir şeyi
onun sırtından alarak ona yardım etmeye kalkmak da bir
tür düzen ihhalidir. Dolayısıyla vermenin ve almanın sınırları vardır. Bu sınırları görmek ve kendine uygulamak yardım sanatının bir parçasıdır.

Bu şekildeki yardım alçak gönüllüdür. Kişi, beklenti ve
acı karşısında çoğu kez yardım etmekten vazgeçer. Aksi
takdirde yardım edenin kendisinin de, yardım bekleyen ki-
şinin de nasıl bir zorlama içine girdiği aile dizimlerinde
gözler önüne seriliyor. Bu alçak gönüllülük ve vazgeçiş,
yardım etmenin nasıl olması gerektiğine ilişkin çoğu ge-
neksel görüşle çelişir, yardım edeni de çoğunlukla ağır suç-
lamalara ve saldırılara maruz bırakır.

Yardım etmenin ikinci düzeni

Yardım bir yandan hayatta kalmaya, diğer yandan da gelişmeye ve büyümeye hizmet eder. Hayatta kalma, gelişim ve büyüme dışsal olduğu kadar içsel de pek çok özel koşula bağlıdır. Örneğin, kalıtsal bir hastalık ya da olayların veya kişinin kendisinin ya da yabancı birinin işlediği suçun sonuçları gibi pek çok dışsal koşul verili ve değiştirilemezdir. Dışsal koşulları göz ardı eden ya da görmek istemeyen bir yardım başarısızlığa mahkûmdur.

Bu başarısızlık, içsel koşullar söz konusu olduğunda daha da geçerlidir. Özel bir kişisel görev, ailedeki diğerlerinin kaderlerine kilitlenmek ve vicdanın etkisiyle büyüme düşünceye bağlı kalan kör sevgi içsel koşullar arasında sayılabilir. Bunların ne anlama geldiğini *Sevgi Düzenleri* adlı kitabımın *Hasta eden gökyüzü ile iyileştiren yeryüzü*¹ bölümünde ayrıntılarıyla açıklamıştım.

Çoğu yardımcıya başkalarının kaderi ağır görünebilir ve bunu değiştirmek isterler. İsteklerinin nedeni çoğunlukla karşılarındakinin buna ihtiyaç duyması ya da istemesi değil, kendilerinin söz konusu kadere tahammül edememesidir. Buna rağmen karşılarındaki, onların yardım etmelerine izin verirse bunu kendi ihtiyacından çok yardım edene yardım etmek istediğinden yapar. O zaman bu yardım etmek almaya, yardımı kabul etmek de vermeye dönüşür.

Yardım etmenin ikinci düzeni, koşullara uymak ve ancak koşulların izin verdiği ölçüde destek olarak müdahale

¹ Bölümün orijinali ve Türkçesindeki adı tam olarak: Ailelerde hasta lı gı yol açan ve iyileştiren faktörler/Tanrı katı ile yeryüzü, sf.331'den itibaren, *Sevgi Düzenleri*, Sistem Yayıncılık, 2003, İstanbul -Ç.N.

etmektir. Böyle bir yardım geride durur ve güçlüdür.

Burada düzen ihlali yardım arayanla birlikte koşullarla yüzleşmek yerine şartların inkârı ya da örtbas edilmesidir. Koşullara rağmen yardım etmeyi istemek hem yardım edeni hem de yardım bekleyeni veya kendisine yardım sunulmasını, hattâ belki dayatılanı zayıflatır.

Yardım etmenin ilk örneği

Yardımın ilk örneği ana baba, özellikle de anne ile çocuklar arasındaki ilişkidir. Ana baba verir, çocuklar alır. Ana baba büyük, üstün ve zengin; çocuklar küçük, muhtaç ve yoksuldur. Ama ana baba ile çocuklar derin bir sevgiyle bir araya geldiklerinden aralarındaki verme ve alma neredeyse sınırsız olabilir. Çocuklar ebeveynlerinden hemen her şeyi isteyebilirler. Ebeveyn, çocuklarına hemen her şeyi vermeye hazırdır. Ana baba ile çocukların ilişkisinde çocukların beklentileri ve ebeveynin bunları karşılamaya hazır olması gereklidir, bu yüzden düzen bozulmaz.

Ancak bu durum çocuklar henüz küçükken geçerlidir. Çocuklar büyüdükçe ana baba çocuklarına sınırlar koyar. Bu sınırlar çocukları zorlar ve olgunlaştırır. Böyle yapmak çocukları daha az sevmek anlamına mı gelir? Hiçbir sınır koymayacak olsalar daha iyi bir ebeveyn mi olurlardı? Ya da çocuklarından onları yetişkin hayatlarına hazırlayacak şeyler talep etmekle daha iyi ana baba olduklarını mı gösterirler? Bu durumda çoğu çocuk, başlangıçtaki bağımlılığı sürdürmek istediğinden ebeveynine kızar. Oysa ana baba

geri çekilip çocuklarının kendilerinden beklentilerini düş kırıklığına uğratarak çocuklarının bağımlılıktan kurtulup adım adım kendi sorumluluklarını üstlenerek hareket etmelerine yardımcı olur. Çocuklar yetişkinlerin dünyasındaki yerlerini ancak bu şekilde alabilirler ve alıcı olmaktan verici olmaya geçebilirler.

Yardım etmenin üçüncü düzeni

Psikoterapi ile sosyal hizmet vs. alanlarındaki çoğu yardımcı, kendilerinden yardım isteyenlere ana babanın küçük çocuklarına yardım ettiği gibi yardım etmek zorunda olduklarını sanır. Buna karşılık, yardım arayanların çoğu da yardımcıların kendilerine ebeveynin çocuklarına yöneldiği gibi yönelmesini, böylece ebeveynlerinden hâlâ bekledikleri ve istediklerini onlardan alabilmeyi umarlar.

Yardımcı bu beklentileri karşıladığında ne olur? Uzun bir ilişki başlar. Peki bu ilişki neye yol açar? Yardım isteğinin bu biçimiyle yardımcıları ebeveynin yerine geçerek ana baba ile aynı duruma gelir. Yardım arayana adım adım sınırlar koymak ve onu düş kırıklığına uğrattmak zorundadırlar. Yardım arayan, yardımcı karşısında çoğunlukla daha önce ebeveynine karşı hissettiği duyguları beslemeye başlar. Kendilerini ebeveynin yerine koymak, hattâ belki de daha iyi bir ana baba olmak isteyen yardımcıları böylece danışanın gözünde ebeveyniyle bir olur çıkar.

Çoğu yardımcı, çocuk ile ana baba arasındaki aktarım ve karşı-aktarıma takılır kalır. Bu şekilde de danışanın ana

babayla olduğu kadar yardımcıyla da vedalaşması zorlaşır.

Çocuk ile ana baba arasındaki aktarım modeline göre biçimlenen bir ilişki, yardımcının da kişisel gelişimini, olgunlaşmasını engeller. Bunu bir örnekle açıklayayım:

Erkek kendisinden yaşlı bir kadınla evlendiğinde çoğu insan onun annesinin yerine geçecek birini aradığını düşünür. Oysa kadın ne aramaktadır? Babasının yerine geçecek birini. Terside geçerlidir. Yaşlı bir erkek genç bir kızla evlendiğinde çoğu kişi kızın baba aradığını söyler. Peki ya erkek ne aramaktadır? O da annesinin yerine geçecek birini. Kulağa tuhaf gelse de, daha üst bir konumda direnen, hattâ bu konumu arayan ve sürdürmek isteyen kişi, yetişkinler arasında eşit ilişkiler kurmaktan kaçınır.

Bununla birlikte, yardımcının kısa bir süreliğine ana babayı temsil etmesini gerektiren durumlar da vardır. Örneğin, erken dönemde kesintiye uğramış bir yönelimin hedefine ulaştırılması². Ancak burada yardımcılar, çocuk-ana baba aktarımından farklı olarak gerçek ebeveyni temsil eder, kendilerini daha iyi bir anne ya da baba olarak ortaya koymazlar. Bundan ötürü de danışanların onlardan kopmaları gerekmez. Yardımcılar kendileri danışanı uzaklaştıarak gerçek ana babasına yaklaştırırlar. O zaman her ikisi de birbirinden özgürdür.

² Eğer küçük bir çocuk, sözgelimi uzun süre hastanede kalması gerektiği için annesine veya babasına acilen ihtiyaç duyduğu ve onları özlediği halde ulaşamazsa, içindeki özlem kedere, umutsuzluğa ve öfkeye dönüşür. Bunun ardından çocuk, içindeki özleme rağmen anne-babasından ve sonra diğer insanlardan uzaklaşır. Erken dönemde kesintiye uğrayan bu yönelimin sonuçları ancak ilk yönelimin tekrar ele alınıp hedefine ulaştırılmasıyla aşılır. Bu sırada yardımcı, o zamanki anne veya babayı temsil eder ve danışan da o zamanki çocuk olarak kesintiye uğrayan yönelimi tamamlar.

Gerçek ebeveyn ile uyuma dayalı bu modelde yardımcılar çocuk-ana baba aktarımını daha başından önleyebilirler. Eğer yardımcılar danışanlarının ana babalarına yürekten hürmet eder, bu ebeveyn ve onların kaderleriyle uyum içinde olurlarsa danışanlar yardımcıların kimliğinde kendi ana babalarıyla karşılaşacaklardır. Bu durumda ebeveynlerinden kaçmaları mümkün olmayacaktır.

Çocuklarla ilgilenenler için de bu durum geçerlidir. Yardımcılar ebeveyni temsil etmekle yetindiğinde danışan, yardımcının yanında kendini güvende hissedebilir. Yardımcı, ebeveynin yerini almamalıdır.

Yardım etmenin üçüncü düzeni yardımcının yardım arayan bir yetişkin karşısına yine bir yetişkin olarak çıkmasıdır. Yardımcı bu şekilde danışanın kendisini bir ebeveyn rolüne itme çabalarına karşı durur. Bunun çoğu kişi tarafından katılık olarak anlaşıp eleştirilmesi anlaşılabilir. Birçok kişi bu katılığı haddini aşma olarak eleştirir. Oysa paradoksal olarak dikkatli bir gözlem bize çocuk-ana baba aktarımına girmiş bir yardımcının haddini çok daha fazla aşmış olduğunu gösterecektir.

Yardım etmenin bu noktadaki ihlali, bir yetişkinin yardımcıdan, çocuğun ana babasından talep ettiklerini beklemesi ve yardımcının danışana bir çocuk gibi davranması ve sorumluluğunu ve sonuçlarını ancak danışanın taşıyabileceği ve taşımak zorunda olduğu bir şeyi onun sırtından almasıdır.

Aile dizimi ve ruhun hareketleriyle çalışmayı yaygın psikoterapiden en derin anlamda farklılaştıran da yardım etmenin bu üçüncü düzeni ve onun gözetilmesidir.

Yardıma etmenin dördüncü düzeni

Klasik psikoterapinin etkisi altındaki çoğu yardımcı, danışanları çoğunlukla soyutlanmış birer birey olarak görür. Bu yaklaşım çocuk-ana baba aktarımına düşme riskini artırır.

Oysa birey bir ailenin parçasıdır. Yardımcı, ancak danışanı ailesinin parçası olarak algıladığında onun kime ihtiyacı olduğunu ya da -belki de- kime borçlu olduğunu görebilecektir. Yardımcı danışanı, ana babası, ataları, belki eşi ve çocuklarıyla birlikte görürse o zaman, onu gerçekten algılayabilir. Böylece ailede kimin onun dikkat ve yardımına ihtiyaç duyduğunu anlar ve danışanının hangi adımları görüp nasıl davranması gerektiğini ve kime yönelmesi gerektiğini kavrar.

Bu da yardımcının empatisinin kişisel değil, her şeyden önce sisteme yönelik olması gerektiği anlamına gelir. Yardımcı danışanla kişisel bir ilişki kurmaz. Yardım etmenin dördüncü düzeni budur.

Yardıma buradaki ihlali, danışanla birlikte çözümün anahtarını ellerinde tutan diğer önemli kişilerin göz ardı edilmesi, sayılmamasıdır. Bu kişiler arasında örneğin kendisinden utanç duyulduğu için aileden dışlanmış olanları sayabiliriz.

Danışanlar, özellikle de çocukça beklentisi olanlar, yardımcının, sistemi içine alan bir empatiyle yaklaşmasını katılık olarak algılayabileceklerdir. Yetişkince bir çözüm arayanlar ise sistemik yöntemi bir özgürleşme ve güç kaynağı olarak algırlar.

Yardım etmenin beşinci düzeni

Aile dizimi, ayrılmış olanı bir araya getirir. Bu açıdan öncelikle de ana baba ile barıştırmak onun görevidir. Çoğu yardımcının vicdanı ve bu vicdanın sınırlarında yer alan genel kanılar aile bireylerini iyi ve kötü olarak ayırmasına neden olur. Bu da barışmaya engeldir. Örneğin danışan, ana babasından ya da yaşam koşulları veya kaderinden yakındığında, yardımcı da onun bakışını benimserse bu davranış barışmadan çok çatışmaya ve ayrılığa hizmet eder. Bu nedenle barışmanın hizmetinde olan bir yardım, danışanın yakındığı kişiye yardımcının derhal yüreğinde bir yer vermesiyle sunulan yardımdır. Bu şekilde yardımcı, danışanın yapması gerekeni önce kendi ruhunda yapmış olur.

Dolayısıyla yardım etmenin beşinci düzeni, benden ne kadar farklı olurlarsa olsunlar herkesi, her nasıl iseler öylece sevmektir. Yardımcı böylece onlara yüreğini açmış, onların bir parçası haline gelmiş olur. Kendi yüreğinde barış bulan, danışanın sisteminde de bulacaktır.

Buradaki ihlal, başkalarını yargılamaktan doğar. Çoğu durumda mahkûm etme ve bundan doğan ahlakî bir öfkedir bu. Gerçekten yardım etmek isteyen yargılamaz.

Özel bir algı

Yardım etmenin düzenleri doğrultusunda hareket edebilmek özel bir algı gerektirir. Burada yardım etmenin düzenleri olarak sözünü ettiklerimin katı kurallar ve yöntem-

ler haline getirilmemesi gerekir. Böyle davranan biri, algılamak yerine düşünmektedir. Durumu kendi bütünlüğü içinde ele almak ve önem taşıyanı buradan hareketle kavramak yerine düşünür ve önceki deneyimlerinden yararlanmaya çalışır. Sözünü ettiğim algılama ise aynı anda hem yönelmiş hem de geri çekilmiş bir algılama biçimidir.

Bu şekilde algılamada, bir kişiye yöneldiğimde, onu daha kapsamlı bir şekilde anlamaktan ve bir sonraki adımda yapılması gerekeni içeriden bir hareketle kavramaktan başka, belirli bir amaç gütmem.

Bu algılama, içsel yoğunlaşmadan gelir. İçe yönelik bu yoğunlaşmayla düşünce düzlemlerini, niyetleri, ayırım ve korkuları geride bırakır, beni dolaysızca içeriden harekete geçiren bir şeye açılırım. Bir dizimde kendisini ruhun hareketlerine bir kez bırakmış, onlar tarafından tümüyle şaşırtıcı bir şekilde yönlendirilmiş, harekete geçirilmiş birisi neden söz ettiğimi anlayacaktır; bu şekilde, onu alışılmış düşüncelerinin ötesinde çok belirgin hareketlere, içsel resimlere, içsel bir duyuş ve alışılmadık duygulara götüren bir algılamaya açılmıştır. Bunlar onu dışarıdan ve aynı zamanda içeriden yönlendirir. Algılama ve eyleme geçme burada örtüşür. Bu algılama çekinik ve kopyacı değil, verimlidir. Harekete yolu açar ve eylem içinde genişleyerek derinleşir.

Böyle bir algılamadan yola çıkılarak verilen yardım genelde kısa sürelidir. Esas olanla sınırlı kalır, bir sonraki adımı gösterir, hızla geri çekilir ve böylece diğerini özgürlüğüne terk eder. Yoldan geçip giderken yapılmış bir yardımdır bu. Karşılaşılır, bir işaret sunulur, sonra herkes kendi yoluna gider. Algılamanın böylesi yardımın ne zaman yerinde

ne zaman yarardan çok zarar getirici, yüreklendirmekten ziyade cesaret kırıcı ve ne zaman karşımızdaki yerine kendi ihtiyacımızı karşıladığını görür. Mütevazıdır.

Gözlem, Algı, İçgörü, Sezgi, Uyum

Burada çeşitli bilme biçimlerine kısaca değinirsem yaradım ederken bunlardan olabildiğince çoğuna başvurabilmeniz ve aralarında seçim yapmanız mümkün olabilir. Gözlemle başlıyorum.

Gözlem, keskin, doğru ve ayrıntılara yöneliktir. Böyle keskin olduğu için sınırlıdır da. Yakın ve uzak çevre onun alanına girmez. Bu kadar keskin olduğu için yakın, hareket geçici, nüfuz edici, bir anlamda merhametsiz ve saldırgandır. Kesinliğe dayalı bilim ve ondan gelen çağdaş tekniğin ön koşuludur.

Algılama mesafelidir. Mesafeye ihtiyaç duyar. Aynı anda pek çok şey algılar, onlara üstten bakarak bütüne dair bir izlenim edinir ve ayrıntıları çevreleriyle birlikte, kendi yerleri içinde görür. Ancak ayrıntılar söz konusu olduğunda doğru olmaktan uzaktır.

Algılamanın bir yönü budur. Diğer yönü ise gözlemleenen ve algılananı anlamasıdır. Bir nesnenin veya gözlemleenen ve algılanan sürecin anlamını anlar. Aynı anda gözlemleenen ile algılananın ötesinden bunun anlamını görür. Dışsal gözlem ile algılamanın yanı sıra bir de içgörü vardır.

İçgörü gözlem ve algılama gerektirir. Gözlem ve algılama olmaksızın içgörü oluşmaz. Terside geçerlidir: İçgörü

olmaksızın gözlemlenen ve algılanan, dayanaktan yoksun kalır. Gözlem, algılama ve içgörü bir bütün oluştururlar. Ancak bu üçü birlikte etki ettiğinde anlamlı bir biçimde hareket edebileceğimiz, her şeyden önce de anlamlı bir biçimde yardım edebileceğimiz şekilde algılayabiliriz.

Uygulama ve eylemde çoğu zaman buna dördüncü bir unsur eklenir: Sezgi. Sezgi içgörüye benzer ama onunla aynı değildir. Sezgi, bir sonraki adıma ilişkin aniden gelen bir içgörüdür.

İçgörü çoğunlukla geneldir, bağlamın ve sürecin tümünü anlar. Buna karşılık sezgi ise bir sonraki adımı bilir, bundan ötürü de daha doğrudur. Sezgi ile içgörü arasındaki ilişki gözlem ile algı arasındaki gibidir.

Uyum, geniş anlamda içeriden gelen bir algılamadır. Sezgi gibi uyum da eyleme, öncelikle de yardımcı bir eyleme yöneliktir. Benim diğerleriyle birlikte titreşmemi, aynı dalga boyuna gelmemi, böylece karşımdakini anlamamı gerektirir. Onu anlamak için kökeni, özellikle ebeveyni, bunun yanı sıra kaderi, imkân ve sınırları, davranışının sonuçları, suçu ve son olarak ölümüyle de uyumlanmam gerekir.

Uyumda kendi niyetlerimi, yargılarımı, süperegom ile onun benden talep ettiklerini bir yana bırakırım. Şu anlama gelir bu: Kendim ve karşımdaki ile uyumlanırım. Bu şekilde karşımdaki de kendisini kaybetmeden, benden korkması gerekmeden benimle uyumlanabilir. Aynı şekilde ben de onunla uyumlanırken kendimden uzaklaşmam. Karşımdakine teslim olmam, mesafeyi uyum içinde korur, tam da bu şekilde, ona yardım ederken neyi yapabileceğimi, neyi yapmamın yerinde olacağını açık seçik algılarımla. Uyumlanma

bu nedenle geçicidir. Süresi yardım eylemi ile sınırlıdır. Bunun ardından taraflar kendi dalga boylarına dönerler. Bundan ötürü uyumlanmada aktarım ya da karşı aktarım, terapötik ilişki, dolayısıyla başkasının sorumluluğunu üstlenme yoktur. Her iki taraf da diğerinden özgür kalır.

“Çember”

HELLINGER (*gruba*) Bu bir eğitim çalışması. Terapi yapmayacak, eğitim vereceğim -elimden geldiğince elbette.

Temel yöntemle ilgili bir şey söylemek istiyorum. Çember halinde çalışacağız. Çember, katılımcıdan katılımcıya sırayla geçme anlamına geliyor. Herkes, kendi için önemli olan konuyu dile getirmek üzere eşit fırsata sahip olacak. Çember, grup içinde kimsenin hakkı yenmeden herkes ile çalışabilmenin önemli bir yoludur. Kimse bir başkasını kınamak ya da övmek amacıyla müdahale edemez. Bu şekilde birey diğerlerinin etkisinde kalmaz ve bir tavır almak zorunda kalmadan söylemek istediğini ortaya koyabilir.

Bir katılımcının sözünü kesmek üzere yalnızca ben müdahale edebilirim. Esas olan gözden kaçır, sözgelimi kişi duygularını anlatmaya başlarsa araya girerim. Burada gözettim, öğrenmek. Bu nedenle birinin çıkıp dikkati kendi üzerine çekmesine izin vermem. Bu çalışmayı herkesin olabildiğince çok deneyimleyip öğrenebileceği şekilde yönetiyorum.

Psikotik Çocuk

HELLINGER (*ilk katılımcı kadına*) Nedir konun?

(*Kadın bir kağıt çıkarıp oradan okumaya başladığında gruba*)

Bir şey okunduğunda dinlemem. Burada ilk öğrenim deneyi-

mi budur. Kişi ruhuyla arkasında durmadığı için okunan şey unutulabilir.

(*Katılımcı kadına*) Evet konun nedir?

KATILIMCI KADIN Danışanımdan söz etmek istiyorum. Yugoslavyalı bir kadın. Çıkmazda olan evliliği nedeniyle bana geldi. İki çocuğı var. Küçük oğlunda son bir yılda psikoz gelişmiş durumda. Evliliklerindeki krizin başlangıcı da bir yıl öncesine gidiyor.

HELLINGER Tamam.

KATILIMCI KADIN Buna bir şey daha eklemem gerekir mi?

HELLINGER Hayır, daha fazlasını bilmem gerekmiyor.

Gruba En can alıcı nokta söylendi. Konu, bir çocuğun psikoza.

Katılımcıya Çocuk kaç yaşında?

KATILIMCI KADIN On dokuz yaşında.

HELLINGER Franz Ruppert bu yakınlarda çok güzel bir kitap yayımladı: *Verwirrte Seelen* (Karmaşa İçindeki Ruhlar). Kitap inandırıcı bir şekilde psikozların hastalık olmadığını, ruhla, aile ruhuyla ilgili bir şey olduğunu gösteriyor. Bu nedenle aile dizimleri ve ruhun hareketleri ile konuya sistematik açıdan yaklaşabilir ve belki iyi bir çözüm bulabiliriz.

Bir sistem hastalığı olarak psikoz

Psikoz her şeyden önce bir birey hastalığı değildir. Sistemin hastalığıdır. Psikoz hastalarına yönelik, *Liebe am Abgrund* (Uçurumun Kenarındaki Sevgi) adlı kitabım ve video bandında da belgelenmiş olan kursumdan bu yana bir

psikozun (bununla kastedilen de çoğunlukla şizofrenidir elbette) arkasında ailede çoğunlukla gizlenmiş bir cinayet olduğu fikri benim için giderek açıklık kazanıyor.

Hem kurban hem de fail bireyin ruhuna aynı anda alınmak zorunda olduğu için psikotik kişi ya da bütün olarak aile, karmaşa içinde olur. Çözüm, her ikisinin de, hem kurbanın hem de failin ailedeki yerlerini yeniden kazanmalarından geçer. Bu da öncelikle fail ve katilin karşı karşıya getirilerek birbirlerini kabul etmeleri ve birbirlerini kendi ruhlarına almalarıyla mümkün olur. Bu, aile dizimini kat be kat aşan bir ruh hareketidir. Bu hareket bizi başka bir boyuta götürür. Bu boyutta, bütüne bakıldığından herkes eşit ölçüde önemlidir; dolayısıyla da herkes eşit konuma sahiptir.

Aydınlık ve karanlık

“Vicdanımızın sesini dinlemeliyiz,” diyenler için bu çok zordur. Ama gelin, insan yaşamına bir göz atalım: En büyük meydan okuma kimlerden gelir? Kimler bütünün kayda değer bir adım atmasını sağlar? İyiler mi? Kötüler mi? Şiddetten yoksun olanlar mı, şiddete yatkın olanlar mı? Aydınlık mı karanlık mı? Yaşamın kaynağına en yakın olan karanlıktır.

Psikozlarla ilgilendiğimizde öğreneceğimiz en önemli deneyim budur.

(Katılımcıya) Şimdi bunu ele alacağım. Yanıma otur.

(Gruba) Gereken bütün bilgiyi aldım. 19 yaşında bir gençte psikoz gelişiyor. Ailesi Yugoslavya’dan geliyor. Elbet-

te aklımıza hemen Birinci Dünya Savaşı'ndan başlayarak günümüze dek orada yaşanmış pek çok korkunç olay geliyor.

Şimdi soru şu: Kiminle başlamalı? Bütün olarak hissetmeye çalışıyor ve düşünüyorum. Kiminle başlayayım? Önce şunu ortaya çıkarmak zorundayım: Kilit etki babanın ailesinden mi, annenin ailesinden mi, yoksa her iki aileden birlikte mi geliyor? Bunun gayet basit bir yöntemi baba ve anne için birer temsilci yerleştirip olacaklara bakmaktır. Temsilcilerin hareketlerinden kilit noktanın nerede olduğu görülür.

KATILIMCI KADIN Bir şey ekleyebilir miyim? Bildiğim iki cinayet var çünkü.

HELLINGER Bilmek istemiyorum. Bunun dizimlerle nasıl ortaya çıkarıldığını göstermek istiyorum. Daha sonra sonucu onaylayıp tamamlayabilirsin.

Hellinger babayı temsil etmek üzere bir erkek, anneyi temsil etmek üzere de bir kadın seçerek aralarında üç metre olacak şekilde yan yana yerleştirir. Aynı yöne bakmaktadırlar.

HELLINGER gruba Onları bir çift olarak değil, iki birey olarak yerleştiriyorum.

Kadın gözlerini açmaz, erkek yere bakar.

HELLINGER gruba Hangi ailede bu? -Erkeğinkinde. Çünkü erkek yere, bir kurbanı bakıyor. Demek ki onun ailesinde fail ve kurban var.

Hellinger, cinayet kurbanının temsilcisi olarak bir kadın seçerek, erkeğin önünde sırtüstü uzanmasını ister.

Kurban huzursuzdur, zorlukla nefes alır, sinirli bir biçimde kollarını kımıldatır, iki yanına uzatarak yumruklarını sıkar.

HELLINGER gruba Yumruklarını sıkıyor. Bu onun aynı

anda hem fail hem kurban olduğunu gösterir, olasılıkla da şizofren.

Kurban sağ yumruğuyla ardi ardına yeri yumruklar.

HELLINGER Babaya suçluymuş gibi bakmamamız gerekiyor. Kaynağın hangi tarafta olduğunu aradık sadece. Şimdi de hangi kuşakta olduğuna bakalım.

Hellinger, birçok erkek seçerek babadan başlayarak onun geçmiş kuşaklarının temsilcileri olarak dizer. Erkeklerin her biri bütün bir nesli temsil etmektedir. Anneyi yerine gönderir. Cinayet kurbanı yerinde yatmaya devam eder.

HELLINGER gruba Şimdi bütün yapacağımız, temsilcileri kendi hallerine bırakmak olacak, ondan sonra kilit olayın hangi kuşakta yaşandığını göreceğiz.

Büyükbaba başını arkadan babanın omzuna yaslar, ikisi birbirlerine çok yakın durmaktadırlar, sonra kollarını iki yana sarkıtarak ileri, babaya doğru kendini bırakır, ikisi de düşecek gibi olur. Hellinger babayı biraz öne alır. Büyükbaba yere düşüp sağ yanı üzerine uzanır.

HELLINGER Büyükbabanın kuşağında yaşanmış.

Büyük büyükbabanın temsilcisi arkasındaki kuşağın temsilcisine yaslanır. Temsilci, düşmemesi için ona destek olur.

HELLINGER Büyük büyükbabanın kuşağında da.

Hellinger ikinci kurbanın temsilcisi olarak birini seçerek büyük büyükbabanın önünde yere uzanmasını ister.

HELLINGER Şimdi faillerle kurbanlar arasında neler yaşandığını göreceğiz.

İlk kurban elini büyük büyükbabaya uzatarak ona bakar. Onun ise gözleri kapalıdır, ağırlığını arkadaki kuşağa vererek ayakta durmaktadır.

HELLINGER gruba Büyük büyükbaba bir kaçış hareketi sergiliyor. Bakmak istemiyor. Bu yüzden yardımcı bu duruma izin vermez, müdahale eder.

Hellinger büyük büyükbabayı kendi ayakları üzerinde duracak şekilde öne doğru iter. Adam şimdi ayaklarının dibindeki kurbanı bakmaktadır. İçini çeker, zorlukla nefes alır.

HELLINGER gruba Temsilciler hiçbir şey söylememelidir. Çok önemlidir bu.

Hellinger, şizofren genç için bir temsilci seçerek dizime ekler.

İlk kurban hâlâ huzursuzdur, sol elini diğerlerine uzatır.

Büyük büyükbaba zorlukla nefes alır, kusmanın eşiğindedir. Oğula doğru bakar.

Hellinger gruba Oğulu dizime kattığımda büyük büyükbaba kurban yerine ona baktı. Bu, oğulun bir şeyi üstlendiğini gösterir.

Büyük büyükbaba yavaşça eğilir ve yüzünü ona dönerek ikinci kurbanın yanına uzanır.

Hellinger oğulu babaya yaklaştıır.

HELLINGER gruba Oğulu böylece fail ile kurbanın etki alanından çıkarıyorum. Baba-oğul baş başa kalıyorlar, çözüm onların arasında gelişebilir. Çözüm onların arasında olmak zorundadır.

Hellinger oğulu babasının yanına yerleştirecekken babanın titrediğini ve kendi babasına gitmek istediğini fark eder.

HELLINGER babaya Titriyorsun. Babana yaklaş.

Baba, kendi babasına giderek önünde diz çöküp eğilir. İlk kurban hâlâ son derece huzursuzdur.

HELLINGER gruba Baba, kendi babası önünde eğiliyor. Ancak burada kendi babası değil de onun kuşağından baş-

ka birisi de söz konusu olabilir.

HELLINGER gruba Süreç şimdi dördüncü kuşakta da başlıyor. Sol elini yumruk yapmış. Onda fail enerjisi, büyük büyükbabada ise belki de sadece kurban enerjisi var.

Büyükbaba babadan ayrılarak ikinci kurbanın yanına uzanır, ona bakarak okşar.

Hellinger diğer üç kuşağın temsilcilerini yerlerine gönderir.

HELLINGER gruba Şimdi asıl sahnedeyiz.

Bir süre sonra baba ayağa kalkarak oğluna gider, yan yana dururlar.

HELLINGER gruba Asıl faillerin kimler olduğu ortaya çıktığine göre baba artık geri çekilebilir.

Dördüncü kuşak yerde yatan büyük büyükbabaya bakar. Bakışır. Büyük büyükbaba sırtüstü dönerek kollarını iki yana açar. Sakinleşmiştir.

Hellinger, oğlu büyük büyükbaba ile dördüncü kuşağın önüne götürür. Büyük büyükbaba doğrularak nefes almaya çalışır. Dördüncü kuşak onu yakalar, birbirleriyle itişmeye başlarlar.

HELLINGER gruba Hareketler açıkça gösteriyor: Büyük büyükbaba boğularak öldürülmüş ya da aynı anda hem fail hem de kurban. Hareket bu anlama da gelebilir.

Dördüncü kuşak büyük büyükbabayı yere yatırır, o ise kollarından güç alarak doğrulur.

HELLINGER oğula Diz çök.

Oğul diz çökerek büyük büyükbaba ile dördüncü kuşağa iyice yaklaşır. Sağ elini büyük büyükbabanın sırtına koyar, başını da dördüncü kuşağın göğsüne yaslar. Dördüncü kuşak kolunu ona dolar, sarılırlar. İlk kurban artık yatışmıştır.

HELLINGER gruba Şizofreninin iyileşmesidir bu. Oğul

kurban ile failin yanında. Artık onun içinde her ikisi de birliğe doğru akıyorlar. Diğer ikisi, ikinci kurban ile büyükbaba artık huzur içinde.

HELLINGER oğula Derin nefes al.

Gruba Kurban oğulu okşuyor.

Bir süre sonra Karmaşa sona erdi.

Hellinger oğulu ayağa kaldırarak birkaç adım geri çeker. Kurban arkasından bakar.

HELLINGER oğula Fail ile kurbanın önünde eğil.

Oğul diz çökerek yerlere kadar eğilir. Dördüncü kuşak yere uzanır. Bu sırada büyük büyükbaba hâlâ doğrulmuş haldedir.

HELLINGER gruba Fail şimdi yere uzandı. Bu, onun için barışmanın başlangıcı.

Oğula Seni görüş alanından çıkararak babanın yanına götürüyorum.

Hellinger onu elinden tutarak babasına götürür. Işıl ışıl bir ifadeyle bakışır.

HELLINGER gruba İşte bu.

Büyük büyükbaba sağ dizi üzerine çökerek yukarı bakar. Hellinger onun önüne bir adam yerleştirir. Büyük büyükbaba ayağa kalkar, yanına giderek adamı kucaklar, başını göğsüne yaslar. Sıkı sıkı kucaklaşır, sallanarak uzunca bir süre öyle kalırlar.

HELLINGER bir süre sonra gruba Burada bırakabiliriz.

Temsilcilere Bir süre daha öylece kalın.

Gruba Şimdi terapist “Gerçekte neler oldu?” diye soracak olsam o da cevabı bilip söylese bunun etkisi nasıl olurdu? Sonucu pekiştirir miydi? Yıkıcı mı olurdu? Benim ya da bizim teorimize uymayan çok özel sırlar var burada. Sözgelimi şu. (Hellinger, dizime en son kattığı, büyük büyükbaba-

yı kollarında tutmaya devam eden adamı işaret eder.) Bunu görmek ruha iyi gelmiyor mu? Böyle bir çalışmada geri çekilerek mütevazı olmak, olan her ne ise ona öylece katılmak zorunda olduğumuz durumlarla sık sık karşılaşacağız.

Tamam, bu kadar.

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

HELLINGER gruba Burada gördüğümüz, aile diziminin ileri bir gelişim aşaması.

Terapiste Senin için açık mı?

TERAPİST Evet.

Not

Bu seminerden iki hafta sonra kursun organizatörü Heinrich Breuer'den bir mektup aldım:

“Sevgili Bert,

Dizimlere ilişkin bir haber. İlk süpervizyona (Yugoslavya'daki cinayetlerle yapılan psikoz dizimi) gelen meslektaşım beni telefonla arayarak danışanının bu dizimden sonraki görüşmelerinde babanın ailesindeki cinayet vakalarından söz etmek istediğini anlattı. Dizimde gün ışığına çıkan doğrulanmış oldu böylece. O zamana kadar yalnızca annenin ailesinde cinayet düşündürecek bir hikâye biliniyordu.

Gördüğün gibi terapiyi biraz öne çekmişsin.”

Yeni Sistemin Önceliği

HELLINGER Çember çalışmasına devam edelim.

KATILIMCI Konu bir çiftin sorunu. Evli değiller. Bunun da bir nedeni var; üvey kardeşler. Ortadaki soru şu: Bu durumu nasıl ele almalı? Çünkü aynı zamanda da bir çift oldukları için araya kadınla erkek arasındaki olağan konular da giriyor.

HELLINGER Daha fazlasını bilmeme gerek yok.

Gruba Bütün önemli bilgileri aldık.

Katılımcıya Babaları mı bir, anneleri mi?

KATILIMCI Babaları.

HELLINGER Tamam. Baba, ilk karısı ve ikinci karısı için birer temsilci seçelim. Sonra neler olduğuna bakalım.

Hellinger temsilcileri seçer, yerlerini almayı onlara bırakır.

İlk kadın hemen erkeğin yanına gider. İkinci kadın biraz uzaklarında durur, sonra biraz daha uzaklaşır ama diğer ikisi hâlâ görüş alanında. İlk kadın erkeğe sarılır ve onu sıkı sıkı tutar. Birbirlerine bakarlar.

HELLINGER Bir şey söylemek isteyen ilk kadına Hiçbir şey söyleme. Bu çok önemli.

İlk kadın yere bakar. Hellinger, çift oluşturmuş üvey kardeşler için temsilciler seçerek onları karşılıklı yerleştirir.

Çift sevgiyle bakışır.

HELLINGER Çift için çözüm nedir?

Hellinger babayı ikinci kadının önüne götürür.

HELLINGER kollarını göğsünde kavuşturan ikinci kadının temsilcisine “Kollarını çöz.”

Gruba Kollar böyle kavuşturulduğu zaman kişi tam an-

lamıyla hissedemez.

Erkek ikinci kadına dostça bakar. Bu arada ilk kadına sonra çocuklarına bir göz atar, sonra yeniden birinci kadına bakar. İlk kadının küçük adımlarla uzaklaşır.

HELLINGER hızla babasına gitmek isteyen oğulun temsilcisine Yavaş. Geri git. Ruhun hareketleri gayet yavaştır.

Gruba Ama neyin söz konusu olduğunu gördük. Çocuklar, baba ile ikinci eşinin yapmak zorunda olduğunu yapıyorlar.

Katılımcıya Yeterince açık mı senin için?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Tamam, bu kadar.

Gruba Sonuna kadar gitmemize gerek yok. Buraya öğrenmek üzere toplandık. Soru elbette şu: Katılımcı bununla ne yapabilir? Durumu ele almada ona ne güç verebilir? Yüreğinde ikinci eşi bir yer vermesi.

Katılımcıya Sonrası çocuk oyuncağı olur senin için.

Katılımcı güler.

HELLINGER gruba Sistemik davranış biçimi sistemden dışlanmış olanlara yer vermem anlamına gelir. Bu şekilde güç kazanırım.

Burada önemli bir sistemik yasa da gün ışığına çıktı tabii. İkinci ilişki, eğer ondan bir çocuk olmuşsa birinci ilişkiyi çözer. Erkek bu durumda ilk eşi terk ederek ikincisine gitmek zorundadır. İlk eş erkeği tutmak istedi. Burada "Sevgi düzeni"nin hâlâ geçerliliğini sürdürdüğü görülüyor.

Aktarım ve Karşı Aktarımın Ötesinde Yardım Etmek

KATILIMCI 40 yaşlarında bir kadın söz konusu. Sorunlarım var onunla, çünkü bir yandan...

HELLINGER Hayır, yorum yapma. Sorunların var. Bu kadarı yeterli.

Gruba Yorumlar her zaman bir şeyler alıp götürür.

KATILIMCI Ne yaptığını söyleyecektim ama peki.

HELLINGER Bu bilgiye ihtiyacımız yok.

KATILIMCI Terapiye geliyor; çünkü...

HELLINGER Hayır, söylediğin kadarı yeterli.

Grupta gülüşmeler olur.

HELLINGER *gruba* Bunu göstermek istiyorum.

Hellinger danışan için bir temsilci seçerek katılımcının karşısına yerleştirir.

Katılımcı danışana dostça bakar. Bir süre sonra Hellinger kadının arkasına başka bir kadın yerleştirir, ancak kimi temsil ettiğini söylemez. Danışan göz ucuyla ona bir bakar. Daha sonra bu temsilcinin, danışanın annesi olduğu anlaşılabacaktır.

HELLINGER *gruba* İkinci kadın dizime eklendiğinde katılımcının yüz ifadesinin nasıl değiştiğini gördünüz mü? İş şimdi ciddiye biniyor. Danışanla iyi bir ilişki yürütebilmesi için ne yapmak zorunda? Yüreğinde onun annesine bir yer vermek zorunda.

Katılımcıya Bunu şimdi yap da etkisini görelim.

Bir süre sonra gruba Aktarım artık sona erdi.

Hellinger katılımcıyı danışanın annesinin yanına yerleştirir. Danışan huzursuzlaşır.

HELLINGER İş şimdi de danışan için ciddileşiyor. Bu ka-

darı yeterli diye düşünüyorum.

Katılımcıya Durum açık mı senin için?

KATILIMCI Şu anda terapide durum nasıl ise o şekilde göründü burada da.

HELLINGER Doğru. Şimdi bir de annenin arkasına geç. Öyle daha iyi.

Anne derin bir nefes alır.

HELLINGER Anne bununla güç kazandı.

Bir süre sonra Tamam, bu kadar.

Temsilcilere Biraz daha öyle kalın. Açıklamak istediğim bir şey daha var.

Aktarım ve karşı aktarım

Gruba Sistemik çalışma kişinin kendi ruhunda başlar. Bu da şu demek: Bakışımı yalnızca danışana değil, her zaman onun ailesine de çeviririm. Bu aile benim ruhumda onurlu bir yer bulursa tam bir uyum içinde, gerekeni yapma gücünü bulurum. O zaman aktarım olmaz. Bu ele alış biçiminin devrimci yönü de budur.

Hellinger temsilcilerle katılımcıyı yerlerine gönderir.

Katılımcıya Açık mı?

KATILIMCI Bana o kadar kızgın olmasına şimdi neredeyse seviniyorum.

HELLINGER Öyle mi? Kutlarım, başardın.

Grupta gülüşmeler.

HELLINGER Bir danışanın, kendisine kızgınlık duymasına dayanabilecek pek az terapist vardır. Grup çalışmasında

bu daha kolaydır ama birebir terapide dayanmak zordur.

Konuyu biraz daha açmak istiyorum. Alışılmış psikoterapide biri terapistle gelip yardıma ihtiyacı olduğunu gösterdiğinde o anda ne olur? Çocuktan ana babaya bir aktarım olur. Babadan ya da anneden çocuğa doğru olan karşı aktarıma benzer şekilde terapistten danışana doğru da bir karşı aktarım oluşur. Böylece, danışanın terapistle sonunda kızmaması ve terapiye kendisinin son vermesi dışında (ama bunu da pek azı yapabilir) başarısızlığa mahkûm uzun bir terapinin yolu da çizilmiş olur.

Başarının sırrı -ki bu da büyük bir sanattır- terapistin karşı aktarıma girmeye yanaşmayarak bu iyileştirici öfkeyi ta başından kışkırtmasıdır. Danışana sözgelimi “Bana ailen-de olanları anlat,” diyebilir. Bu, odağı anında danışandan başka bir şeye kaydırır. Danışan ailede olanı anlattığında, neyin yapılabileceğini de çoğunlukla anında bilirsiniz. Örneğin kimin dışlanmış olduğu ve dahil edilmesi gerektiği anlaşılır. Ancak danışan, duygularından söz etmeye başladı, mesela “Kendimi berbat hissediyorum,” dediği an “ebedi analiz” de başlar.

Aile dizimine yöneltilen suçlamaların çoğu aktarım-karşı aktarım modeline ana ilke olarak dört elle sarılan psikoterapistlerden gelir. Dirençleri anlaşılırdır, çünkü dünyaları yerle bir olmaktadır.

Katılımcıya İyi bir terapistsin sen. Sezgisel olarak kavradın.

Algılama Cesareti

KATILIMCI Benim konum genç bir adam. Aile kurmak istiyor ama eşcinsel olup olmadığını bilemiyor. Annesi doğumda ölmüş.

HELLINGER Gayet basit. Birincisi eşcinsel, ikincisi aile kuramaz. Ona böyle söyle.

Grupta kahkahalar.

HELLINGER *gruba* Aynen böyle. Bunu ona söylerse ne olur? Onun ruhunda ne olur? Bunun ardından daha mı güçlü, daha mı güçsüz olacaktır? Daha güçlü elbette ve o zaman eyleme geçebilir. “Gel bir araştıralım, eşcinsel misin değil misin,” derse bu on yıl sürer. O zamana kadar aile kurmanın vakti gelmiş de geçmiş olacaktır.

Dolayısıyla görülen söylenmelidir de. Eşcinsel olduğunu anında gördünüz. Bense söyledim, fark bu.

Katılımcıya Böyle bırakabilir miyim?

KATILIMCI Evet.

Koruyucu Melek

KATILIMCI KADIN İki kız kardeşten söz etmek istiyorum. Birinin sınırda kişilik bozukluğu (borderline) var. Diğeri uyuşturucu ve alkol kullanıyor. Babaları ayrı. Babalarından biri kadın taciri. Anne öldürülmüş, o öldürmüştü.

HELLINGER *gruba* Bir iki cümlede ne de çok malumat. Her şeyi biliyoruz.

Katılımcı bir şey daha söylemek isteyince Hayır, başka bir

şey söylemene gerek yok. Çocuklar ölüyor, bilmen gereken bu. Onları durduramazsın.

Katılımcı kadın çok sarsılmıştır, ağlar. Bir süre sonra Hellinger, anne ve iki kız kardeş için temsilciler seçer. Annenin sırtüstü yere yatmasını ister. Kız kardeşleri yanına yerleştirir.

Bir süre sonra kardeşler birbirlerine iyice yaklaşırlar.

HELLINGER ablaya Anneye bak ve “Biz de geliyoruz” de.

İLK ÇOCUK Biz de geliyoruz.

İKİNCİ ÇOCUK Biz de geliyoruz.

Büyük kardeş küçüğüne bakar, küçük kardeş ise kımıldamadan, yerde yatan anneye bakmaktadır.

HELLINGER Ona doğru gidip yanına uzanın.

Annenin iki yanına uzanırlar.

Abla annesine döner. Anne, sırtüstü yatmaya devam eden küçük kızının elini tutar. Anne büyük kızının da elini tutar.

HELLINGER gruba Çocuklar ölmezlerse belki de katil olurlar.

Bir süre sonra Burada bırakıyorum.

Grupta uzun bir sessizlik.

HELLINGER Şaşkınlığı hissediyor musunuz? “Böyle bir şeyi nasıl söyleyebilir!” dediğinizde ne olur? Ruhunuzda neler olur?

Katılımcı kadına Ya sana ne olur? Bunu onlara söylemene gerek yok elbette, bu açık. Ama sen biliyorsun. İşte o zaman ciddisindir. Ancak o zaman tam güçlü olursun.

Gruba Ancak gerçeğe sahiden yüzleştığınızde belki bir şeyler değişir; ama bu yolla bir şeylerin değişmesini ümit ettiğinizde bir şey değişmez. Gerçekle tam anlamıyla yüzleşmek zorundasınız.

Şimdi ruhta ölüme ilişkin yeni bir yönelme olması gerekiyor tabii ki. Ve ölüm belki de bir melektir, bir koruyucu melek.

Sistemik Empati

KATILIMCI KADIN Sosyal pedagogum. İslamî çevreden 14-21 yaşları arasındaki kadınların kaldığı bir yurttta çalışıyorum. Birkaç ay önce orada kötü bir çatışma yaşadım. Kişisel olarak içinde değildim ama sonuçlarından ben de etkilendim. Faslı bir kadın Türk kız kardeşler tarafından dövüldü. Çalışma arkadaşım, kadını ancak komşuların yardımıyla kızların elinden alabildi.

HELLINGER *katılımcı kadın devam etmek istediğinde* Hayır, hayır. Soru şu: Ne yapılması gerekiyor? Türk kardeşlerin Türkiye'ye geri gönderilmesi.

KATILIMCI KADIN Yurttan hemen atıldılar.

HELLINGER Bu yetmez. Türkiye'ye dönmek zorundalar.

Katılımcı kadın duraksayınca Farkı anlıyor musun?

KATILIMCI KADIN Arada fark var tabii.

HELLINGER Doğru. Böylece sonuçları bütünüyle üstlenmiş olurlar.

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Bu olmaksızın çözüm de yoktur. Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Aslında ben başka bir şey sordum.

HELLINGER *gruba* Bu onun için kaldırabileceğinden fazla geldi. Yumuşatmaya çalışıyor şimdi.

Katılımcı kadına Burada bırakıyorum.

Gruba Ona yardımcı oldu mu? Hayır. Ama sizlerden birilerine yardımcı olduysa çalışma da boşa gitmedi demektir.

Hellinger uzun süre katılımcı kadına bakar.

HELLINGER *gruba* Sosyal pedagoglar ile sosyal meslek sahiplerinde özel bir durum söz konusudur. Kendilerine özgü bir meslek riskiyle karşı karşıyadırlar. Nedir bu risk? Empatinin özel bir şekli öğretilmiştir onlara. Bu empati ebeveyn ile çocuklar modeline yöneliktir. Empatinin ne olduğunu bir anne ile babanın çocuklarıyla ilişkisinde görürüz. Bu empatidir. Psikoterapide de terapistten bir baba ya da annenin çocuğuna gösterdiğiyle aynı empati beklenir. O zaman da yine ya aktarım ya da karşı aktarımla karşılaşırız. Bu empati, eylemi felce uğratar.

Bir empati daha vardır: Sistemik empati. Yardımcı olarak, bir şey söylediği ya da benden empati istediğinde yalnızca danışana bakmam, onun ailesine de bakar ve empatime gerçekten ihtiyaç duyanın kim olduğunu anlarım. Çoğunlukla ona en az gereksinen de danışandır. Tersine, danışanı benden empati beklemek yerine kendisinin başkalarına empati göstermesi gerekliliğiyle yüzleştirmem gerekir.

Bu kız kardeşler Türkiye'ye geri gönderildiğinde kime yardımı dokunacaktır bunun? Kurumdaki diğer herkese. Bazı davranışlarının ağır sonuçları olduğunu gören yurt sakinleri daha dikkatli olacaktır. Bu şekilde içinde kendilerini güvende hissedebilecekleri bir düzen kurulmuş olacaktır.

Katılımcı kadına Bu kardeşlerin Almanya'da değişmeleri gerekmeyecektir. Türkiye'de ise pekala gerekecek. Bundan ötürü, onlarla kurulacak empati geri gönderilmelerini gerektirir.

“Bırakın Babanız Gitsin”

KATILIMCI KADIN Benim konum Kosovalı bir aile. 10 ve 13 yaşlarında iki kızları var. 15 yıl hapis cezasına mahkûm olmuş babaları hapishanede. Anne adamın neden hapis yat-tığını ortaya çıkarmaya çalışıyor. Ortalıkta tecavüzden gas-pa, cinayete kadar pek çok söylenti var. Soru şu: Çocuklar bu durumla nasıl baş edebilir? Kosova’daki savaş travması-nın ardından Almanya’ya gelmişler.

HELLINGER *gruba* Çocuklara ne güç verirdi?

Katılımcı kadına Kosova’ya dönmek zorundalar.

KATILIMCI KADIN Ölüm tehditleri var orada.

HELLINGER Vardır. Olduğunu kabul ederlerse güç ka-zanırlar. O zaman da ölüm tehditlerinde bulunanlar güç-süzleşir. Onlardan korkulduğunda güçlenirler ve kendileri-ne boyun eğildiği için daha da kötü bir hale gelirler.

Bir şey daha. Anne çocuklara “Bırakın babanız gitsin,” demek zorunda.

Katılımcı kadın başıyla onaylar.

HELLINGER İşte o zaman güçlenirler. Burada, Alman-ya’da ise güçlerini kaybederler.

Gruba Empati konusuna dönmek istiyorum. Şimdi artık sonunda her şeyi daha kötü bir hale getiren zayıf empatiyi güçlü empatiden ayırabilirsiniz.

Katılımcı kadına Böylece bırakabilir miyim?

KATILIMCI KADIN Kadın, adamdan ayrılması gerekip gerekmediğini soruyor.

HELLINGER Ayrılmak zorunda. Doğru olan bu.

Gruba Birisi ağır bir suçun sonuçlarını taşımak zorunday-

sa başkalarının kendisiyle birlikte taşınmasını bekleyemez. Bu onu ve bu durumda kadını da zayıflatır. Yalnız taşımak zorunda kalırsa büyüklüğünü ve onurunu geri kazanır.

Katılımcı kadına O zaman ona onurunu da vermiş olursun. Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet, tamam.

Sistemik Duruş

KATILIMCI KADIN Gençlere yardım kurumunda çalışıyorum. Çocuklarla birebir çalıştığımda algılamam gayet berrak. Çocuklarla her gün ilgilenen gruptaki eğitimcilere davranış talimatları verirken ise zorlanıyorum, çünkü zaman zaman hiçbir şey yapmamanın daha iyi olacağını hissediyorum.

HELLINGER Aynı çocuklarla ilgilenen diğerleri mi bunlar?

KATILIMCI KADIN Onlar eğitimci, ben terapistim. Algıladıklarımı onların kullanılır hale getirmelerini sağlayacak şekilde tercüme edebileceğim dili bulamıyorum.

HELLINGER *gruba* Benim gördüğüm resim onun (katılımcı kadının), diğerlerinin bu çocukların kaderi olduğunu kabul etmesi gerektiği.

Katılımcı kadına Bunu kabul edip geri çekildiğinde ne olur? Korkuya kapılırlar. Onlarla çatışmaya girdiğin sürece çocukları gözden kaçıracaklardır. Bütün güç savaşlarında böyle olur. Sen savaşmayıp da çocukların bu eğitimcilerle birlikte bir kaderleri olduğunu kabul edersen korkuya kapılırlar. Belki o zaman da iyi bir şeyler olur.

Gruba Kişinin bir gruba bağlı olduğu, pek çok farklı katılımcının farklı yöntemlerle çalıştığı bir kurumda sistemik empatinin de olması gerekir.

Katılımcı kadına Bu da şu demek: Onlardan her birinin pek çok iyi şeye de yol açtığını, ikincisi, kullandığı yöntemin de pek çok kez iyi etkileri olduğunu içsel olarak onaylarsın. Bunu kabul edersen onların da kendilerini savunmalarına gerek kalmaz. Ama onlara hiçbir şey önermemelisin. Sistemik çalışma ve sistemik tavidir bu. Dirençlerin olduğu yerde eyleme geçmemenin inanılmaz bir etkisi vardır - ancak orada kalmak koşuluyla. Tamam mı?

Katılımcı kadın başıyla onaylar

Banyo Takıntısı

KATILIMCI 30'larının sonlarında bir kadın danışanım var. Çok ağır bir banyo takıntısı yaşıyor. Sistemik arka planına baktığımızda...

HELLINGER Hayır.

Katılımcının itirazı üzerine Bilmek istemiyorum.

KATILIMCI Bu arka planın semptomla ilgili olup olmadığını ben de bilmiyorum ama öyküsünü bilmek önemli.

HELLINGER Hayır.

Gruba Bunu bana söylediğinde ne olur? Hareket serbestim kısıtlanır. Ortaya çıkanı dolaysız bir şekilde algılayamam.

Katılımcıya Anlaştık mı?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER Pekala, neler oluyor, görelim bakalım.

Hellinger bir kadın temsilci seçerek onu tek başına kaldırır.

Danışanın temsilcisi ağırlığını hafifçe dizlerine verir, durmadan yere bakmaktadır. Hellinger bir erkek seçerek kadının baktığı yere sırtüstü uzanmasını ister.

HELLINGER gruba Oraya bakıyordu. Birisi yere baktığında her zaman bir ölüye bakıyordur.

Danışan doğrulmuştur. Ölü son derece tedirgindir. Danışan zorlukla nefes alır, ağlar.

HELLINGER gruba Ellerine bakın.

Danışanın elleri kasılmıştır, bedeninin geri kalanı da aynı durumdadır. Öne doğru hareket etmek ister, ikide bir buna kalkışır ama yapamaz. Yumruklarını sıkarak kollarını kavuşturur, kasılmış yumruklarını huzursuz bir biçimde göğsüne bastırır, ellerini göğsünde durmadan hareket ettirmektedir. Hellinger, karşısına bir kadın yerleştirir.

Danışan ellerini bırakır, hafifçe rahatlamıştır ama ağlamaya devam eder.

HELLINGER gruba Artık hafifliyor. Davranışının sistematik mi kişisel mi olduğunu sınamak istemiştin.

Bir süre sonra Hellinger danışanı diğerlerine sırtını dönecek şekilde çevirir.

Danışan derin bir nefes alır, ağlaması kesilir.

HELLINGER katılımcıya Böylece bırakabilir miyim?

KATILIMCI Temsilcinin ifadesi, olduğu gibi danışanın ifadesiydi. Bu bana iyi geldi. Şimdi çok rahatlamış ya da farklı görünüyor. Yine de pek çok soru var kafamda.

HELLINGER Şimdi bir şey yapman gerekiyor. Sistemde bir cinayet yaşandığı çok açık.

Katılımcıya Tamam mı?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER *Danışanın temsilcisine* Sen orada nasılsın?

DANIŞAN Aşağı ya da arkaya değil de ileri baktığımda iyiyim.

HELLINGER Doğru. Teşekkürler.

Diğer temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Katılımcıya Bunu bana anlatmak istediğin öyküyle ortaya çıkaramazdın.

Gruba Büyük bir dikkatle yapıldığında dizim ortaya çıkarır. Gerekenden fazlası da yapılmaz.

Öteki yardım

Alışılmış aile dizimi ile aradaki fark budur: Burada dümene ruh geçer. Terapist ya da yardımcı ona bütün mekânı ve zamanı verir. Bu ruhla uyum içindedir. Ruh, can alıcı noktayı anında gösterir.

Terapist ya da yardımcının daha büyük sistemle uyum içinde olması gerekir kuşkusuz: Tasavvurlardan, teorilerden, niyetlerden, duygulardan, alışılmış anlamda empatiden özgür olarak. İşte o zaman bir şey gösterir kendini. Terapist ya da yardımcı bu danışanın kaderiyle olduğu kadar, hepimizi avcunda tutan daha büyük bir kader ile, vakti geldiğinde hükmünü yapacak olan ölüm ile de uyum içinde olmak zorundadır. Esas olan o zaman harekete geçer.

Gayet yalın bir işleyiştir bu aslında. Kişinin fazla bir şey yapmasına gerek yoktur. Kendinizi bu şekilde bıraktığınızda bir sonraki adıma ilişkin resim doğru zamanda gelir.

Sözelimi burada birden, birinin daha dahil edilmesi gerektiğini gördüm, çünkü burada yaşanan kişisel bir şey değil. Böylece de çıktı ortaya.

Yanıldığınızda bunun böyle olmadığını görürsünüz. Bunun bir zararı olmaz. Bir şeyi elbette sınayabilirsiniz. Bunun ardından bir sonraki adımı atarsınız. Daha büyük bir şeyle uyum içinde olduğunda ruhun hareketleri gün ışığına çıkarak psikoterapinin ötesinde duran çözümlere götürür.

Çözüm çoğu zaman kendi başına gün ışığına çıkmaz, ortaya çıkan yalnızca çözüme götürecektir hareket. Bu kadarı da yeterlidir. Dolayısıyla bir sonuç peşinde olunmaz. Kilit olan ortaya çıktığında etkisini gösterecektir.

Danışana, bizim ve yardıma çağrıldıklarımızın yaşamını belirleyen daha büyük güçlere saygı duyduğumuzda çalışma çok daha sade, çok daha güçlü olur.

Sorular

HELLINGER Şimdi sorularınızı alacağım. Ama daha önce şunu belirteyim.

Soru sormak isteyen herkese bu fırsatı vermem. Birisi bir soru sorduğunda bütün grubu göz önünde bulundururum. Kişisel meraktan kaynaklanan sorular sorulamaz. Sorunun diğerleri için de anlam ifade edip etmediğine, ben merkezli olup olmadığına ya da konuya katkısı olup olmayacağına bakarım. Soruyu buna göre yanıtlarım veya yanıtlamam. Kimileri, bir soru sorduklarında cevap haklarının da olacağını düşünür. Bu benim için geçerli değil. Birisi bir

soru sorduğunda bana saygı gösterip göstermediğine de dikkat ederim. Şimdi hazır mısınız sorularınıza?

Çocuklarda aktarım ve karşı aktarım

KATILIMCI KADIN Benim sorum şu: Çocuklarda aktarım ve karşı aktarım nasıl işliyor? Çocuklarla çalışıyorum da.

HELLINGER Çocukların ana babalara ihtiyacı vardır. Çocuklarla çalıştığında onlar için ebeveyni temsil edersin. Bu ebeveyni yüreğine almışsan çocuklar sana güvenir, onlara verdiklerini alırlar. Aktarımları senin üzerinden ana babalarına akar. Güzel bir çalışmadır bu.

KATILIMCI KADIN Evet, ben de çok severek yapıyorum.

HELLINGER *Bir sonraki soruyu soracak katılımcıdan önce* Bu arada, kendimi yeniden uyumlamak için biraz zamana ihtiyacım var, zira burada sadece sorular söz konusu değil.

Şiddetle baş etmek

HELLINGER *bir süre sonra bu katılımcıya* Tamam.

KATILIMCI Bir sistemde şiddetle yüzleştiğimde kendimi çoğu zaman çaresiz hissediyorum. Duruma daha iyi tahammül etmek ve karşısında silinmeden kalmak için ne yapabilirim?

HELLINGER *gruba* Burada gördüklerimize ilişkin bir soru değil bu. Kişisel bir soru. Benden soruyu ele almamı bekliyor.

Katılımcıya Ama önemli de bir soru. Bu nedenle ele ala-

çağım. Bir örnek verebilir misin?

KATILIMCI Şu sırada bir danışanım var, 50'lerinin başlarında bir kadın. 10 yaşındayken babası tarafından aniden terk edilmiş. Annesi ona değer vermemiş. Daha sonra evlenmiş, çocukları olmuş. Kısa bir süre önce 19 yaşındaki oğulu kendini trenin altına atmış, çok ağır bir intihar yani.

HELLINGER Bu kadarı yeter. Baba ailesini nasıl terk etmiş?

KATILIMCI Çekip Brezilya'ya gitmiş, söylenene göre orada bir kadından çocukları olmuş, orada da ölmüş. Danışanım onu bir daha hiç görmemiş.

Bir şeyler eksik. Bir seferinde iskemleleri kullanarak dikkatli bir dizim yaptık. Annenin adamı başından savdığı orada ortaya çıktı. Ana baba arasında bir anlaşmaydı bu.

HELLINGER *gruba* Bir ayrılık, acısıyla yaşanmak yerine hafife alınarak, iki kişinin yalnızca kendilerini göz önünde bulundurmalarıyla yaşanırsa sistemde bu çoğu zaman ölümcül bir suç gibi algılanır. O zaman da kimi zaman bir çocuk, kefaret olarak kendini öldürür.

KATILIMCI Ödeşme olarak yani?

HELLINGER Yorumlamıyorum. Yalnızca bir gözlem bu.

Hellinger anne ile oğul için temsilciler seçer ve karşılıklı yerleştirir.

Anne yere bakar.

HELLINGER *bir süre sonra gruba* Daha fazlası var.

Hellinger oğulu biraz geri çekerek bir temsilci kadın daha seçer ve annenin önünde sırtüstü yere uzanmasını ister. Kadın bir ölüyü temsil etmektedir.

Ölü, anneye yüzünü döner.

HELLINGER *katılımcıya* Dizime katıl. Terapist olarak

kendini nereye yerleştirirdin? Dene bakalım. Bunu biraz test edelim.

Katılımcı oğulun arkasına geçer.

Ellerini oğulun omuzlarına koymak ister. Hellinger müdahale ederek terapisti kurbanın önüne götürür.

HELLINGER Yerin burası, kurbanın yanı.

Bir süre sonra katılımcı kurbanın önünde diz çöker.

HELLINGER Bu kadarı yeterli. Gücünü hissediyor musun şimdi?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Tamam, o zaman bu kadar. Önemli kişi göz önünde olmadığında, işte o zaman zayıflaşırsın. Onu göz önüne aldığında bütün güç sende olur.

Çocuk

KATILIMCI Az önce soru soran birine bunun yalnızca bir bahane olduğunu söylediğinde kendimi suçüstü yakalanmış gibi hissettim. Bunu heyecanımdan anladım. Yerime geri mi dönmeliyim, bilemedim.

HELLINGER Nedir sende aslında söz konusu olan?

Katılımcı uzun süre düşünür.

HELLINGER Kapa gözlerini. Üzüntünü yaşı.

Katılımcı hıçkırarak ağlamaya başlar, ellerini kalbine götürür.

Sonra sakinleşir.

HELLINGER *bir süre sonra* Tamam mı?

KATILIMCI Hiçbir fikrim yok.

HELLINGER Yok, evet. Ama önemli bir şey yaşandığı gö-

rölüyor. Eğer kendine izin verirsen, iyileştirici de bir şey. Orada ağlayan küçük bir çocuktü.

Bir süre bakışrlar.

HELLINGER Tamam, iyi şanslar sana.

İçsel gelişim

HELLINGER *gruba* Artık içsel gelişimin nasıl olduğunu biliyorum. İnsan yeni olana alan açtığında içsel olarak gelişir. Bu yeni de çoğunlukla daha önce reddedilen bir şeydir, kişinin kendi gölgesi sözgelimi. Ya da pişmanlık duyduğumuz bir kişisel suç.

Reddetmiş olduğuma bakıp “Evet, sana şimdi ruhumda bir yer veriyorum,” dediğimde büyürüm. Artık suçsuz değilim ama büyüdüm. Masumlar büyüyemez. Hep aynı kalırlar. Çocuklar gibi kalırlar her zaman.

Bu yalnızca kişinin kendi ruhunda da böyle değildir, ailesiyle ilintili olarak da durum budur. Kimileri ana babalarında bir şeyi reddederler. “Bu böyle iyi değil” derler. İyi ile kötüye, doğru ile yanlışla ilişkin hükümler veren yargıçlar olarak kendilerini ebeveynlerinin üstüne çıkarırlar. Ama çocuk “Varolduğunuz için seviyorum” derse büyür. En zavallı çocuklar ana babaları mükemmel olanlardır. Onlar gelişemez. Mükemmel olmayan ana babalar için bir teselli olabilir bu.

Kişi, kendisini, ebeveynini, ailesini olduğu gibi kabul ederse bunun etkilerini kendi ruhunda hisseder. Tepeden bakılanları da ruhuna alır -ve gelişir.

Sonra kendi ailesinin ötesine geçmelidir. Bazen birine kızarım -kızdığımı göre haklıyım elbette- ama sonra daralmış olduğumu fark ederim. O zaman da “Evet, senin benimle aynı değerde olduğunu ve kendine has tarzınla benim için yalnızca iyi değil önemli de olduğunu kabul ediyorum” demekten başka yapacak şeyim kalmaz. İşte o zaman büyürüm.

İnsanın reddetmiş olduğunu değiştirmek istemeden ve kendiyile eşit hak sahibi olarak kabul etmesi barışın da ilkesidir aslında. Terside geçerlidir elbette. Kendime diğer herkesle eşit hak sahibi olarak değer veririm. O zaman da barış olur.

İnsanların eşitliği üzerine güzel sözler söylemiş bir dostum var. Örneğin şöyle demiş: “Göklerdeki babam iyi ile kötü üzerinde ayrım gözetmeksizin ısıldatmış güneşini, yağmurunu haklı ile haksızı birbirinden ayırmadan yağdırmış.” Arada fark yoktur.

Bunu içselleştirdiğimde gelişebilirim. Sonunda, her nasılsa herkese “Daha büyük bir şeyin önünde benimle eşit olduğunu kabul ediyorum, daha büyük bir şeyin önünde herkesin benimle eşit olduğunu kabul ediyorum,” diyebilirim. İşte o zaman da barış olur. Bu çalışmayı yapmamızı olanaklı kılan da budur. Bir yandan, herhangi bir şeyi diğerine yeğlemeden, herhangi bir şeyden yüksünmeden, duygulara esir olmadan, diğer yandan da daha yüksek bir düzlemdeki bu sevgiyle hareket etmek.

KATILIMCI KADIN Konu bir kadın danışan. 30'larının sonlarında, evli, iki çocuğu var; oğlu 19, kızı 14 yaşında. Aile Lübnan'dan geliyor. Ağır migren ile depresyon şikâyeti var. Evliliği çok kötü durumda. Kocasının yirmi yıl önce 4 yaşındaki yeğenine (kadının yeğeni) cinsel tacizde bulunduğunu öğrenmiş. Kadının da evlilik dışı pek çok ilişkisi olmuş.

HELLINGER Sorunu nedir?

KATILIMCI KADIN Karar veremiyor. Gitmeli mi kalmalı mı, Lübnan'a dönüp orada mı kalmalı, kocasından ayrılmalı mı, ayrılmamalı mı? Bedenine yansıyor bu.

HELLINGER Lübnan'a dönmek zorunda.

KATILIMCI KADIN Ama kocası onunla gitmez.

HELLINGER O zaman kocası burada kalır. Çözüm bu.

KATILIMCI KADIN Evet, ben de öyle düşünmüştüm.

HELLINGER Tabii.

Grupta kahkahalar

HELLINGER *gruba* Evet. Ama işte kimi zaman kişi içgö-rüsünü izlemeye, o doğrultuda hareket etmeye, bunu baş-kalarına da söylemeye cesaret edemez.

Katılımcı kadına Bunu kadına söylersen etkisi olacaktır. Ama bunu yapması gerekmez. Yapıp yapmadığına bakmak sana düşmez. Söylersen bir etkisi olacaktır. Bu da tamamıyla yeterlidir.

Kısa terapiler üzerine

HELLINGER *gruba* Burada kısa terapileri örnekleriyle gösteriyorum. Kısa terapide söz konusu olan, belirleyici noktayı isabetle saptamak ve orada bir şeyi değiştirmektir. Geri kalan her şey kendiliğinden olur. Kendiliğinden olur, olur, olur ve olur.

Korku

KATILIMCI KADIN Gençlere yardım kurumumuzda 17 yaşında bir delikanlı var. Annesi Newfoundland doğumlu.

HELLINGER *araya girer* Nedir sorunu?

KATILIMCI KADIN Sorunu hiçbir ilişkiye girememesi. Orta öğrenimini bitirdikten sonra çalışmıyor da. İlişkilerine de, iş ilişkilerine de kısa bir süre sonra son veriyor. Bununla birlikte...

HELLINGER *araya girerek* Ayrıntıları bilmek istemiyorum. Babası nasıl?

KATILIMCI KADIN Babası Türk, tanımıyor onu. Annesi yarı Hint ve...

HELLINGER *araya girerek* Bu kadarı benim için yeterli. Nerede çalışacak?

KATILIMCI KADIN Şu anda çalıştığı yer...

HELLINGER *araya girerek* Nerede çalışacak?

KATILIMCI KADIN Bilmiyorum.

HELLINGER Türkiye'de.

KATILIMCI KADIN Ben de öyle düşünmüştüm.

HELLINGER *gruba* Terapist çoğu zaman böyle geç kalır işte.

Grupta görüşmeler

KATILIMCI KADIN Çoğunlukla kabul etmek istemiyor insan.

HELLINGER Sorun da bu zaten. Kişinin bir içgörüsü oluyor ve başkalarının neler söyleyeceğinden korkarak bunu dile getirmeye cesaret edemiyor. Bu korkuyla insan bir çocuğa dönüşüyor ve hareket kabiliyeti de olmuyor elbette.

Katılımcı kadın başıyla onaylar.

HELLINGER Güzel bir şarkı vardır: “Ah ne güzel, ah ne güzel hâlâ çocuk olmak.” Başka bir şey var mı?

KATILIMCI KADIN Hayır.

Yardımcının Yeri

KATILIMCI KADIN 13 yaşındaki bir oğlan çocuğundan söz etmek istiyorum. Ne herhangi bir okulda ne de annesinin yanında kalabiliyor. Okuma yazmayı hâlâ öğrenememiş. Ve...

HELLINGER *araya girer* Hayır.

KATILIMCI KADIN Soru nerede kalabileceği.

HELLINGER Nerede kalabilir ki?

Gruba Nerede kalabileceği çok açık. Katılımcının adını anmadığı kişinin yanında tabii.

KATILIMCI KADIN Babası ölmüş.

HELLINGER *gruba* Ne yaptı şimdi? Bir itirazla çözümün önüne geçti.

KATILIMCI KADIN Çözümü anlamıyorum.

HELLINGER Hayır ve bu çocukla çalışamazsın. Çalışmalısın da.

KATILIMCI KADIN Ben aslında...

HELLINGER araya girer Hayır.

Gruba Yüzünde biraz önce beliren gülümsemeyi fark ettiniz mi? Kısacık bir an belirip kaybolan? Burada başka bir şey oluyor, çocuk için iyi olmayan bir aktarım.

KATILIMCI KADIN Ben çocukla çalışmıyorum da aslında...

HELLINGER *gruba* İkinci itirazıydı bu. Yüreğinde çocuğun yeri var mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Hayır.

Gruba Bu, çocuğun bütün yapmadıklarını ve yapamadıklarını sıralama isteğinden belliydi. Yüreğimde bir yeri varsa, onun için ne yapabilirim diye düşünürüm. Ve anında başka bir konuma geçmiş olurum. Çözüm yolları aradığımda her seferinde bir itiraz ileri sürdü. Zihnindeki kanı ile de çocuğu sorununa tutsak etti.

KATILIMCI KADIN Öyle olduğunu düşünmüyorum ben.

HELLINGER *gruba* Bir deney yapacağım.

Hellinger çocuk için bir temsilci seçerek katılımcı kadını onun karşısına geçirir.

Bir süre sonra çocuğun temsilcisi geriye doğru eğilir, neredeyse sırtüstü düşecektir. Sonra olabildiğince geri gider.

HELLINGER Haklı. Tamam, göstermek istediğim buydu. Şimdi bir deney daha yapacağım.

Hellinger çocuğun temsilcisini yanına çağırır, terapist ve çocuğun babası için birer temsilci seçerek babayı oğlanın karşısına, tera-

pisti de babanın arkasına yerleştirir.

Oğul babaya gider. Baba kollarını açar, sevgiyle kucaklaşırlar. Hellinger terapisti görüş alanı içine getirir.

HELLINGER terapistin temsilcisine Burada nasılsın?

TEMSİLCİ sarsılmış Çok dokunaklı buluyorum.

HELLINGER temsilcilere Tamam, bu kadar.

Gruba Yardımcı dışlanmış olan kişiyle birlik olduğunda ve elbette araya girmeden, önceliği ona verdiğinde bunun nasıl bir etki yarattığını görebildik. Bir yardımcı için en kötü yer danışanın yanıdır. Danışanı korkutur, yardımcıyı da güçsüz kılar bu.

Katılımcı kadına Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

Onur

KATILIMCI Konu 18 yaşında gösteren 13 yaşında bir erkek çocuğu. Yoğun bir biçimde kara büyü ile uğraşıyor. Durmadan para çalışıyor ve ebeveynini, özellikle de annesini bu davranışıyla çok tedirgin ediyor. Annesi “Güvenimi yitiriyorum, yakında benim için hiçbir şey ifade etmeyecek” dediği bir noktaya gelmiş.

HELLINGER Pekala, gel, yanıma otur. Kimden söz etmedin?

KATILIMCI Babadan.

HELLINGER Ona ne olmuş?

KATILIMCI Ailesiyle birlikte. Çok çalışıyor. Çocukla daha fazla ilgilenmesini sağlamaya çalıştım. Şimdi daha ilgili. Ama asıl sorumluluk hâlâ annenin üzerinde.

HELLINGER Seninle bir tür süpervizyon yapacak olursam iki ya da üç kişilik dar bir çevreyle çalıştığını görüyorum. Burada hiçbir çözüm olmadığını sen de gördün. Bu nedenle bir sonraki adım çerçeveyi genişleterek ebeveynin köken ailelerinde neler yaşandığına bakmaktır. O zaman köke ulaşılacaktır. Sorun da oradan çözülebilir.

KATILIMCI Bu düzlemde bir şeyler yaptık, bazı şeyleri de çözdük. Böylece biraz daha huzur geldi.

HELLINGER “Ne olmuş?” Önemli soru bu.

KATILIMCI Birkaç şey olmuş. Önemli bir tanesi babanın bir amcasının çocuk yaşta savaş sırasında bombalanan bir evin enkazı altında kalıp ölmüş olması. Kurtaramamışlar.

HELLINGER *katılımcı konuşmaya devam etmek isteyince* Hayır, bu kadarı yeterli, gücü var. Amcayı dizime alalım.

Hellinger amca ile delikanlı için birer temsilci seçerek onları karşılıklı yerleştirir.

HELLINGER *bir süre sonra amcanın temsilcisine* Yere uzanman daha iyi olacak.

Delikanlının temsilcisinin gözleri çoğu zaman kapalıdır.

HELLINGER *katılımcıya* Yıkıldığında evde aileden başkaları da var mıymış?

KATILIMCI Bir çocuk daha varmış galiba ama o kurtulmuş.

Anne tarafında daha da fazlası var. Ruh hastası bir dayı varmış. Nazi döneminde alınıp götürülmesinden endişe duyuluyormuş sürekli.

HELLINGER İşte bu.

Babanın amcasının temsilcisine Yerine dönebilirsin.

Katılımcıya Bu dayı kurtarılmış mı?

KATILIMCI Kurtarılmış. Yine anne tarafında, aynı yaş-

larda hayatına son vermiş başka bir dayı var.

HELLINGER O kadar önemli değil bu. Ruh hastası dayıyı dizime alalım.

KATILIMCI Saralıymış.

Hellinger dayıyı delikanlının karşısına yerleştirir. Bu ikisi uzun uzun bakışırlar. Bir süre sonra Hellinger danışanın annesi için bir temsilci seçerek kardeşinin yanına yerleştirir.

Anne ona bakar. Erkek gözlerini kapayarak başını hafifçe anneden yana eğer.

HELLINGER bir süre sonra annenin kardeşine Ona “Sizin için ben bir yüküm,” de.

ANNENİN KARDEŞİ Sizin için ben bir yüküm.

KATILIMCI Delikanlının ana babasına karşı hissettiği de bu.

Dayı gözlerini yeniden kapatır. Hellinger delikanlıyı dayısının önüne götürür.

HELLINGER oğula “Dayıcığım,” de.

OĞUL Dayıcığım.

Hellinger onu dayıya biraz daha yaklaştırır. Anne ona elini uzatarak ikisini bir araya getirir, kendisi de biraz geri çekilir. Delikanlı dayıyı kucaklar. Dayısı başını onun omzuna yaslar. Gözleri hâlâ kapalıdır, kollarını iki yana sarkıtır.

Anne biraz daha geri çekilir. Bir süre sonra delikanlı kucaklaşmaya son verir, ikisi karşılıklı durarak bakışır, birbirlerine ellerini uzatırlar. Dayı gözlerini yeniden kapatır.

Anne bir süre başını eğer ve kardeşine bakar. Dayı oğuldan ayrılarak kız kardeşinin yanına gider. Kız kardeşi ona sarılır. Kardeşi gözleri kapalı, başını onun omzuna yaslar. Oğul yeniden geri çekilir.

HELLINGER katılımcıya Oğul için çözüm bu. Senin için

yeterince açık mı?

KATILIMCI Evet. Söylediğin cümle önemliydi.

HELLINGER *dizimi işaret ederek* Bu resmi ona ve anneye göstermelisin.

HELLINGER *delikanlının temsilcisine* Şimdi nasılsın?

OĞUL İyiyim şimdi. Daha önce delireceğimi sanmıştım.

HELLINGER Doğru.

Temsilcilere Tamam, teşekkürler sizlere.

Bir süre sonra gruba Herkesin alınıp götürülmesinden korktuğu böyle bir adamı ruhunuzda hissettiğinizde, müdahale edemeyeceğinizi farkedersiniz. O zaman derin bir huşu ortaya çıkar.

Müdahaleden ya da onun daha iyi bir durumda olmasını arzu etmekten korunmanın bir yolu vardır. Bunu burada hissettik ve ona belki de yardım edemeyeceğimizi düşündük. Ama nasıl da bir onur yansiyordu ondan. Nasıl bir büyüklük...

Az Çoktur

KATILIMCI KADIN Benim konum bir delikanlı. Çok zeki ama artık öğrenmiyor. 9 yaşında. Ana babası ayrılmış. Çocuk babasının yanında kuzu gibiyken annesinin yanında saldırgan.

HELLINGER Çözümü biliyorsun.

KATILIMCI KADIN Babasına gitmek zorunda herhalde.

HELLINGER Herhalde de ne demek?

KATILIMCI KADIN Bunu ben de söylemiştim ama...

HELLINGER Ne?

KATILIMCI KADIN Baba çalışıyor, anne ise çalışmıyor. Çocuk da onun için annesiyle kalıyor. Onların çözümü bu olmuş.

HELLINGER *gruba* Çözümüne itirazlar sıralanıyor şimdi.

KATILIMCI KADIN Başka bir şey yapamıyorum bu durumda.

HELLINGER *katılımcı kadına* Kişi bunun böylece doğru olduğunu görüp itiraz etmekten vazgeçtiğinde ne olur? Dur ve ruhunda neler olduğunu hissetmeye çalış.

Katılımcı kadın gözlerini kapayarak içe yoğunlaşır.

HELLINGER *gruba* Daha da önemlisi, kişi kendisi bir şeyler yapmaktan ya da yol göstermeyi istemekten vazgeçer.

Katılımcı kadına Yalnızca şu önemlidir: “Babasının yanında olması onun için doğrudur,” demek. Bu kadar!

Katılımcı kadın başıyla onaylar.

HELLINGER Farkı hissediyor musun? Anneyle karşılaştığında ona hiçbir şey söylemene gerek yok. Bu ifadenden anında yansıyacaktır. Çocuk da fark edecektir bunu.

Gruba Bu çalışmanın temel ilkesi: Az çoktur.

KATILIMCI KADIN Çok teşekkür ederim.

Dikkat

KATILIMCI KADIN Bir kadından söz etmek istiyorum. Babasının ve yedi erkek kardeşinin tacizine uğramış.

HELLINGER *gruba* Ailede nasıl bir anne varmış diye soruyorum kendime.

Katılımcı kadına Dizimi yapıp bakalım.

Hellinger baba ile anne için birer temsilci seçerek karşılıklı yerleştirir.

Anne ellerini karnının üzerine koyarak yere bakar. Baba titremeye başlar. Dizleri titremektedir.

Hellinger temsilci bir kadın seçer ve annenin önünde sırtüstü yere uzanmasını ister.

Baba yere çöker, yüzüstü yatarak ölünün sol koluna eliyle dokunur. Ölü ona dönerek sağ kolunu anneye uzatır. Anne duruşunu bozmaz.

Anne diz çökerek sağ elini ölüye uzatır, ama uzakta durur. Sol elini ağzına götürür ve başını çevirir. Sonra sol eliyle başını tutar. Ölüyü erkekten uzağa, kendine çeker. Bu arada erkek başını öne bırakır. Anne ölüye sıkı sıkı sarılır, ölü ise buna şiddetle karşı koyar. Yumruklarını etrafa sallar ve çığlık atar. Anne buna rağmen onu sıkı sıkı tutar ve göğsüne bastırır. Ölü bağırmaya devam etmektedir ama sesi daha az yüksektir. Yavaş yavaş sakinleşir.

Baba bu arada sağ yanına dönmüştür. Ellerini korumak ister gibi, çığlıkları duymak istemezmiş gibi kafasına dayar.

Hellinger kız için de bir temsilci seçerek dizime ekler.

Anne artık sakinleşen ölüyü kollarında tutarak kıza bakar. Kızsa babasına bakmakta, ellerini huzursuzca hareket ettirmektedir. Baba kıza bakarak doğrulur. Kız ise yere bakar. Baba ayağa kalkarak kıza doğru birkaç adım atar. Kız gerileyerek yana çekilir. Bu sırada sürekli yere bakmaktadır.

Baba kıza iyice yaklaşır, ellerini yanaklarına koyar. Kız kollarını iki yana bırakır ve yumruklarını sıkar. Ölü doğrulmuştur. An-neden ayrılır, sürünerek uzaklaşır, elleri az önce babanın yaptığı gibi başındadır.

Anne önüne bakıp ağlamıştır, şimdi babaya ve kızına doğru bakar.

Anne ayağa kalkar, erkeğin yanına gidip ağlayarak onu kızdan uzaklaştırır. Erkek ona döndüğünde ellerini yüzüne kapayarak ağlar. Kız annesinin arkasına geçerek kollarını ona dolar, sarılır. Baba anneyi sağ eliyle ensesinden tutarak yere bastırır.

Sonra kollarını boynuna dolayarak kendine çeker. Kız uzakta kalarak yere bakar. Ana baba birbirleriyle mücadele ederek yere yatar, birbirlerine dönerek sarılırlar. Kız daha da geri çekilmiştir. Sonra o da yere yatar ve yanlarına uzanır. Anne ona bakarak elini sırtına koyar.

Baba sırtüstü döner, anne de aynını yapar. Kıza bakarak ona yaklaşır. Kız hafifçe doğrulur. Anne ile kız bakışırlar. Anne erkeğe bir kez daha kısa bir süre bakar, ardından kızına döner. Kız şimdi yanında yatmaktadır, sıkıca kucaklaşırlar.

HELLINGER bir süre sonra Tamam, bu kadar.

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Hellinger ebeveynin temsilcilerini yeniden yanına çağırır.

HELLINGER gruba Kişi böylesine tehlikeli bir rolü üstlendiğinde...

Temsilcilere İkiniz de rollerinizi son derece gerçeğe uygun bir biçimde gerçekleştirdiniz, şimdi kendinize dönmelisiniz. Bunun da yolu şudur: Yan yana durun ve temsil ettiğiniz gerçek kişiler önünde saygıyla eğilin.

Temsilciler yan yana durur, sol ellerini yüreklerinin üzerine koyarak eğilirler.

HELLINGER Tamam, arkanızı dönün ve yeniden kendiniz olun.

Gruba Birisini temsilcilikten çıkardığımda bu temsilci-

lik onun için önemli bir yaşam deneyimi olduğu için normalde bunu yapmam. Kişinin daha bir süre bununla kalması zenginleştiricidir de. Bu nedenle o kadar çabuk kesmem. Ama böyle temsilciliklerde kesin bir sınır çizmek önemlidir.

Bu dizime dönelim şimdi yeniden. Kim bir şey söyleyebilir? Kim kendinden bir çözüm arayışına girmeye cesaret edebilir? Fazlasıyla ağır bu.

Katılımcı kadına Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER *gruba* Dikkatinizi çekmek istediğim bir şey var. Taciz tanımlamasını kullanmaktan vazgeçtiğinizde ruhunuzda ne olur? Gerçekten iyi bir etkiye yol açmak için ne kadar olanağınız vardır? Bunun yerine, hiçbir değerlendirme yapmaksızın neler olup bittiğini tanımlamakla yetinebilir kişi: Şunlar, şunlar, şunlar oldu, o kadar, böyle bir kavramı kullanmadan. Çünkü kavramı kullanan kendini anında diğer bir kişinin üstüne yerleştirir, böylece de gerçekten yardım edebileceği güçten yoksun olur.

Bağımlılık

KATILIMCI 17 yaşında, üç yıl boyunca eroin bağımlısı olmuş bir genç söz konusu. Yavaş yavaş bağımsızlığına kavuşması gerekiyor. Soru, ne kadar şansı olduğu?

HELLINGER Ailesinde ne var?

KATILIMCI Dünyaya geldiğinde annesi 16 yaşındaymış. Babasını tanımıyor.

HELLINGER Bağımlılıklarda genellikle eksik olan babadır. Bağımlılık baba arayışıdır. Dizimini yap. Onun, babası ve annesi için temsilciler seç ve diz.

Katılımcı, oğlu annenin arkasına, babayı da anneden uzağa, oğluna sırtını çevirmiş olarak yerleştirir.

Anne yere bakar. Oğul bir an başını çevirerek babaya bakar.

Hellinger anneyi birkaç adım öne alır.

HELLINGER *anneye* Böyle nasıl? Daha mı iyi, daha mı kötü?

ANNE *fısıltıyla* Daha iyi.

Derinden iç geçirir. Hellinger onu yeniden geriye çekerek oğlu birkaç adım ileri alır.

HELLINGER *oğula* Böyle nasıl? Daha mı iyi, daha mı kötü?

OĞUL Daha sakın.

HELLINGER *gruba* Bunun ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Annesinin yerine ölüyor. Buradaki uyuşturucu bağımlılığı bir intihar teşebbüsü. Tamam, burada bırakıyorum.

Katılımcıya Onunla çalışırken çözüm ne olabilirdi? Gizli sevgiyi gün ışığına getirmen gerek. Dizim yaptığında onu annenin karşısına geçir ve annesine “Senin kalman için ölüyorum,” desin. Yorum yapmaksızın. O zaman, gün ışığına çıkmıştır ve ne olduğu görülebilir. Tamam mı?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER *gruba* Sorunuz var mı? Çoğunuzun karşılaştığı bir problem bu.

Soru gelmeyince Birincisi, bağımlıların yoluna çıkmazsınız. Onları durdurabileceğini sanan başarısızlığa uğrar.

KATILIMCI KADIN *Annenin ölüm özlemine ilişkin olarak, onun kimi izlediği ortaya çıkarılırsa ne olur? Anne muhtemelen birini izliyor çünkü.*

HELLINGER *gruba* Ne oluyor şu anda? Bu bir yer değiştirme. Danışan gözden kayboluyor, anne ise danışan halini alıyor.

Katılımcı kadına Ama danışan anne değil, delikanlı. Bunu anneye kaydırırsan artık yardım edemezsin. Anne sana gelirse, tamam. Ama yoksa söz konusu her kimse onda kalır.

Gruba Sistemik çalışmada sık rastlanan bir yoldan çıkarıcılıktır bu. Bunun arkasında bir şey daha var, denir. Oraya yönelimle danışan ortada bırakılır. Oysa diğerleriyle yapacağınız hiçbir şey yoktur. Belki de onlara yardım etmeniz mümkün değildir zaten. Onun için, danışan ve onunla ilgili şeylerle sınırlarız kendimizi. O zaman daha fazla gücümüz olur.

BAŞKA BİR KATILIMCI KADIN Danışan kız olsa da aynı şey mi olurdu?

HELLINGER Evet, aynı. Söz konusu olan hemen her zaman babadır. Bundan ötürü bağımlılarla çalışanın babaya yüreğinde yer vermesi gerekir. Ama ağır uyuşturucularda çoğunlukla örtülü bir intihar teşebbüsü vardır. Bunun da çeşitli nedenleri olabilir. Burada anne ile ilgiliydi.

Katılımcıya Bununla birlikte babasına gitmesi belki bir kurtuluş olur onun için.

Katılımcı kadına İntihar tehlikesi olan çoğu kişide yaşam kurtarıcı güç çoğunlukla babadan gelir, anneden değil; ama elbette bunun da istisnaları vardır.

Gruba Kadınlardaki yeme bağımlılığı konusunda da bir şey söylemek istiyorum. Şişman kadınlar reddettikleri annelerini yerler. Salonda bir mırıldanma mı işitiliyor?

Ölüm

KATILIMCI 35 yaşında bir erkek var. Beş yıl önce boy-nunu kırmış. Suni solunum cihazına bağlı. Belden aşağısı felç. Ailesiyle de her türlü ilişkiyi reddediyor. Çevresinde ona yaklaşanları da itiyor. Bakımevinde yaşıyor.

HELLINGER Tamam, yeterli bu kadarı.

Hellinger danışan ile ölüm için birer temsilci seçerek yerleştirir. (Ölümün temsilcisi kadındır.) Danışan dosdoğru ileri bakar. Ölüm onun biraz uzağında, sağ tarafına yakındır.

Danışan sallanır. Sonra başını sağ tarafa çevirerek yere bakar. Diz çökerek ölümün temsilcisine bakar. Temsilci ona ellerini uzatır. Danışan bakışlarını yeniden sağ tarafa, yere çevirir.

Hellinger onun önüne bir erkeği sırtüstü yatırır. Danışan ona döner.

HELLINGER gruba Ölüme değil, bir ölüye bakıyor.

Danışan başını ölünün göğsüne dayar. Bir süre sonra yüzüstü yere uzanır ama başı hâlâ ölünün göğsündedir. Ölü, sol elini onun başına koyar. Ölümün temsilcisi geri çekilmiştir.

HELLINGER katılımcıya Onu neresi çekiyorsa oraya gitmesine izin vermelisin. Tamam mı?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Gruba Kimileri ön plandaki şeyleri çözmek isteyerek ruhun ölüme yönelen derin hareketlerinin karşısına çıkar. Kişi diğerinin kaderiyle uyum içinde olmalıdır. Ona bu uyum içinde yardım edebilir.

Katılımcıya Onun kaderiyle uyum içinde olursan hiçbir şey söylemene gerek kalmaz. O zaman da her şey değişir.

Gücünü kaybetmezsin. Tamam mı?

Katılımcı başıyla onaylar.

Çabalamak Yerine Bulunan Çözüm: Depresyon

KATILIMCI KADIN 34 yaşında bir kadın danışanım var. 6 yaşındaki oğlunu tek başına büyütüyor. İki yıl önce depresyon başlamış. “Neden bu kadar kederliyim bilmiyorum, kendime açıklayamıyorum bunu” diyor. Sorun bu.

HELLINGER Depresyon keder değildir. Depresyon boşluktur. Yani bir şey eksiktir. Dizimini yapalım bir.

Hellinger danışan için bir temsilci seçerek yerleştirir. Danışan gözlerini ileri diker. Bir süre sonra omuzlarını yukarı kaldırarak dairesel bir hareket yapar ve yeniden ileri doğru bakar.

Hellinger, babası için bir temsilci seçerek danışanın önüne yerleştirir.

Danışan ileri doğru bir adım atar, bacakları iki yana açık, durur, ellerini arkasında kavuşturmuştur. Bir süre sonra sağ elini babaya uzatır. Baba tepkisiz kalınca elini geri çekerek yere bakar. Sonra bakışı yeniden babaya döner.

HELLINGER gruba Baba kolay baştan çıkarılacak birine benzemiyor.

Bir süre sonra danışan yine yere bakar ve birkaç adım geri çekilir. Ellerini yeniden arkasında kavuşturmuştur.

HELLINGER gruba Buna depresyona gömülmek denir.

Katılımcı kadına Depresyondan çıkabilmek için bir çaba gerekir.

Danışanın temsilcisine Bu bir çaba. Çabanın ne olduğunu

sen zaten biliyorsun.

Hellinger onu babaya birkaç adım yaklaştırır. Bundan sonra kadın hızla babasına gider. O ise elleriyle böyle hızlı değil, daha yavaş olmasını işaret eder.

HELLINGER danışana Diz çök ve yerlere kadar eğil.

Kadın çömelerek topuklarının üzerine oturur, elleri arkasında kavuşturulmuştur.

HELLINGER İyice eğil, ellerini çöz, ayaları yukarı gelsin. Eğilerek ellerini babaya uzatır.

HELLINGER Yüzüstü uzanman daha iyi.

Yüzüstü uzanır ve ellerini babaya uzatır, ayaları yukarı bakmaktadır. Baba ona doğru küçük bir adım atar.

HELLINGER gruba Depresyon baba ya da anneye bir şey yapıldığında da ortaya çıkar. O zaman da daha önce iyice küçülmeden onlara gidilemez.

Baba ona doğru eğilir, ellerinden tutarak kendine çeker. Kadın kalkar, adam onu kendine çekerek başını omzuna bastırır ve onu daha güçlü olan olarak kucaklar. Kadın kollarını ona dolar. Bir süre sonra adam, onun başını diğer omzuna yaslar.

HELLINGER katılımcı kadına Depresyondan çıkmanın bedeli tevazudur. Burada bu açıkça görüldü. Ayrıntıları bilmemize gerek yok.

Temsilcilere Tamam, bu kadar. İkinize de teşekkürler.

Gruba Depresyonda, her ne sebepten olursa olsun ebeveyniden birinin ya da her ikisinin birden reddedildiği ya da ikisinden birine ulaşmanın mümkün olmadığı görülebilir.

Baba ya da anneye yönelim erken dönemde kesintiye uğradığında bu derin bir acı doğurur. Bu acıdan geçilerek yönelimin hedefine vardırılması gerekir.

Katılımcı kadına Danışanında durum muhtemelen böyle.

Gruba Bir şey daha eklemek istiyorum. Kişinin kendi ebeveynine ilişkin ilginç bir yer değiştirme vardır; esas olandan uzaklaşılarak tali olana ağırlık verilir. Çoğu zaman göz ardı edilen yaşamdır. Dikkat daha çok aksesuar üzerindedir. Oysa yaşam için ebeveynin yeri doldurulamaz, mükemmel ve kusursuzdur.

Terapist ya da yardımcı bunu da göz önünde bulundurur. Böyle yaptığında bütün ebeveynler onun için büyüktür; onları koşulsuzca onurlandırabilir. Bir danışan buna yönlendirildiğinde diğer tüm şeyler taşıdıkları ağırlığı yitirir; bakış esas olana çevrilmiştir.

Güney Afrika'da Zulularla güzel bir deneyimim oldu. Hayata ilişkin fazla tasalanmaz onlar, sadece bir şey vardır: Karşılaştıklarında biri diğerine "Hâlâ hayatta mısın?" diye sorar. Beriki "Daha buradayım," der. Esas olanın duygusu ön plandadır. Harika değil midir bu? Biz de sabah uyanıp "Daha buradayım," diyebiliriz. Bütün bir gün de kurtulmuş olur.

Katılımcı kadına Tamam mı? İyi mi senin için?

Katılımcı kadın başıyla onaylar.

Geri Çekiliş

KATILIMCI KADIN Yalnız yaşayan genç bir kadın var. Dört ayrı Afrikalı'dan hamile kalmış. İki hamileliğine son verilmiş, iki çocuğunu da vermiş. Psikoza var.

HELLINGER Ona yardım edemezsin. Burada yapılamaz bu. Onu kaderine terk et. O zaman onurunu kazanır. Tamam mı?

Katılımcı kadın başıyla onaylar.

HELLINGER gruba Birisi psikoterapi, sosyal hizmet ya da öğretmenlik eğitimi almışsa, onun, başkalarının kaderlerine müdahale etmeye ve dünyanın gidişatını değiştirmeye hakkı olduğu ve buna yetkin olduğu kanısı yaygındır. Bu da kendi düşüncesine göre olmalıdır.

Katılımcı kadına Bu kanıdan vazgeçildiğinde pek rahat yaşanır.

Grupta kahkaha ve alkışlar.

Not: Ruhun armağanı

HELLINGER gruba Zengin bir deneyimdi bu, benim için de çok zengin bir deneyim. Burada yepyeni bağlamlar gün ışığına çıktı.

Burada niyetim size deneyim ve içgörü sunmak, nasıl hareket edilebileceğine dair yollara işaret etmektir. Her şeyden önce de kadere saygı duymanın ne kadar önemli olduğunu, kişinin geri çekilerek, kendisinin ve danışanın kadere güvenle boyun eğmesinin nasıl bir şey olduğunu ilet-

mekti. Burada planlarımızın ötesinde başka bir şeyin işbaşında olduğunu deneyimleme olanağımız oldu. Bunun ardından, çoğunuzun, özellikle de sosyal hizmetlerde çalışanların icra ettiği ağır meslek sizler için daha kolay bir hale gelir. En güzel meyveler kendiliklerinden olgunlaşır.

Büyük dostum Rilke buna ilişkin şöyle yazmış:

Tasalansa da çiftçi
tohum ne olacak diye yazın
çalışsa çabalasa da
asla ulaşamaz ona.
Meyveyi
topraktır *armağan eden*.

Bunu çalışmamız için biraz değiştirip şöyle de diyebilir-
dik: “Ruhtur armağan eden.”
Yolunuz açık olsun.

Uyuşturucu Bağımlılığı

KATILIMCI KADIN Beni en fazla meşgul eden vaka, 15 yaşından bu yana uyuşturucu bağımlısı olan bir genç.

HELLINGER Tamam, buraya gel. Danışanın mı bu genç?

KATILIMCI KADIN Benim şimdiye dek çalıştığım bir kamu kuruluşunun danışanı.

HELLINGER Seni tasalandıran ne?

KATILIMCI KADIN Birçok kez intihara teşebbüs etti.

HELLINGER Seni tasalandıran ne?

KATILIMCI KADIN Onun intiharını yaşamak kötü olurdu benim için.

HELLINGER gruba O gençle çalışabilir mi? Çalışmalı mı? Gücünü şimdiden yitirmiş.

Katılımcı kadın onaylayarak başını sallar.

HELLINGER Bir bakalım.

Hellinger uyuşturucu bağımlısı genç için bir temsilci seçerek terapist kadının karşısına yerleştirir. Sonra katılımcı kadını danışana biraz daha yaklaştırır.

HELLINGER Yüzünde bir şey fark ediyor musun? Gördün mü?

Kadın başıyla onaylar.

HELLINGER Seni istemiyor. Rahatsız ediyorsun onu.

Katılımcı kadına Oturabilirsin. Ama ben bu vaka üzerine çalışmaya devam edeceğim. Şimdi, birisinin onunla çalışıp

çalışamayacağına veya onunla çalışmanın mümkün olup olmadığına yönelik bir süpervizyon yapacağım.

Hellinger ölüm için bir erkek temsilci seçerek danışanın karşısına yerleştirir.

Ölümün temsilcisi ellerini davetkâr bir biçimde danışana uzatarak kendisine gelmesini işaret eder.

HELLINGER ölümün temsilcisine Yoğunlaşmadın henüz. Burada terapist olamazsın sen. Yalnızca ölümsün.

Temsilci başını sallayarak kollarını iki yana sarkıtır.

Danışan derin bir soluk alır. Ölüm ile ikisi uzun uzun bakışırlar. Hellinger danışanın babası için bir temsilci seçerek danışanın yan tarafına yerleştirir.

Babanın bakışları oğul ile ölüm arasında gider gelir, sonra yavaşça oğula yaklaşır. Oğul ona döner, bakışırlar. Bu arada baba ölüme de kısa bir süre bakar.

HELLINGER bir süre sonra Şimdi terapötik bir müdahalede bulunacağım.

Hellinger oğulu yavaşça babasına yaklaştırır. Yaklaştığında baba elini ona uzatır. Oğul başını babanın omzuna yaslar, sevgiyle kucaklaşırlar.

HELLINGER katılımcı kadına Kadınlar çoğunlukla babaların yolunu kapatır. Bu nedenle kural olarak kadınların uyuşturucu bağımlılarını tedavi etmemeleri gerekir.

Gruba Uyuşturucu bağımlılığına her şeyden önce babaya erişimleri -anne tarafından- engellenmiş kişilerde rastlanır. Temel kalıp budur. Uyuşturucu bağımlısını bir kadın tedavi ettiğinde çoğunlukla o da aynını yapar. Araya girerek babaya erişime engel olur. Sadece, babayı ve erkekleri sayan bir kadın, uyuşturucu bağımlılarıyla çalışabilir.

Uyuşturucu bağımlılığının bir biçimi budur.

Diğer bir biçimi daha vardır; bir tür intihar olan uyuşturucu bağımlılığı. Bunun, bir uyuşturucu bağımlısının kefareti olarak başka birisi adına ölmeyi istemesi gibi başka nedenleri de olabilir.

Uyuşturucu, eksik olandır. Normalde eksik olan da babadır. Bu erkekler için olduğu kadar kızlar için de geçerlidir.

Oğulun temsilcisine Nasıldı senin için?

OĞUL Çok iyi. Arkamda bir kadın varmış gibi geldi bana. Kötü bir kadın. Sanırım anneydi; izliyordu.

HELLINGER Evet, doğru.

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

BAŞKA BİR KATILIMCI KADIN Ben aynı zamanda uyuşturucu bağımlıları için açılan bir merkezde de çalışıyorum. Az önce söylediğın sarsıcıydı.

HELLINGER İyi.

Manik-Depresif (Bipolar) Psikoz

KATILIMCI Manik-depresif psikozlu genç bir adamdan söz etmek istiyorum. Bir krizin ardından büyük bir karmaşıya yaşıyor. Ben de rolümün ne olduğunu bilemiyorum.

HELLINGER Gel, yanıma otur. Bu adam kaç yaşında?

KATILIMCI 35.

HELLINGER Çocukluğuna ilişkin bir şey biliyor musun?

KATILIMCI Sordum ama önemli bir bilgi vermedi.

HELLINGER Tamam, bir bakalım.

Hellinger danışan için bir temsilci seçerek kimi temsil ettiğini

belirtmediği bir de kadın temsilci yerleştirir. Danışan, annesi olduğu anlaşılan kadına döner, bakar. Yavaşça ona doğru giderek başını göğsüne yaslar. Kadın onu kendine çeker, sevgiyle kucaklaşırlar.

Hellinger baba için bir temsilci seçer ve dizime onu da ekler. Bir süre sonra anne, gözlerini babaya çevirir. Biraz daha sonra oğul kucaklaşmaya son verir, o da babaya bakar. Anne ile oğul babaya yönelirler, kolları birbirlerine dolanmıştır, sonra yavaşça bu teması da keserler.

Hellinger oğlu babasının arkasına geçirir, böylece anne ile baba şimdi karşı karşıyadır.

HELLINGER danışana Burada nasılsın?

DANIŞAN Daha iyi.

HELLINGER temsilcilere Burada kesebiliriz.

Katılımcıya Franz Ruppert, kendi deneyimlerinden manik-depresif rahatsızlığın temelinde sıklıkla bir ensest olduğu sonucuna çıkarmıştı ve bu konuda dikkatimi çekmişti. Bunu burada görebiliyoruz. Ana oğul değildi bu ikisi. Kadın onu baştan çıkarmıştı.

Danışanın temsilcisine Hissettin mi bunu?

Temsilci onaylar.

HELLINGER katılımcıya Çözüm nedir? Bunu burada gösterdim. Babanın arkasına saklandı. Tamam mı?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER gruba Böyle bir genç annesinin yanında büyüklük kompleksine kapılacaktır.

Psikotik Erkek Çocuk

KATILIMCI KADIN 7 yaşında, psikotik bir erkek çocuk var. Konuşmuyor.

HELLINGER Yanıma otur.

Katılımcı kadına Psikotik mi, otistik mi?

KATILIMCI KADIN Psikotik.

HELLINGER Nasıl gösteriyor bu kendini?

KATILIMCI KADIN Oyun sırasında bölünme ve dikkat dağılması eğilimi var.

HELLINGER Nasıl gösteriyor?

KATILIMCI KADIN Konuşmak istiyor ama konuşması yapılanmamış.

HELLINGER Karmaşa yaşayan kim? Sensin. Neler olduğunu açıkça betimleyemiyorsun. İki kez sordum, açık bir cevap vermedin. Hiçbir resim oluşmadı zihnimde. Pekala, psikotik olduğu zaman ne yapıyor bu çocuk?

KATILIMCI KADIN Geri geri yürüyor. İki yıl öncesine kadar herhangi bir bedensel nedeni olmaksızın sara nöbetleri geçiriyormuş. Bunun anne tarafından sistemik bir temeli olduğunu sanıyorum.

HELLINGER *gruba* Durum şimdi daha açık. Önce bunun anne tarafıyla mı, baba tarafıyla mı ilgili olduğunu ortaya çıkarmak istiyorum. Biri bir şeyin anne tarafıyla ilgili olduğunu söylediğinde çoğu kez yanlış yoldadır. Burada dikkatli olmak gerek. Ben dikkati elden bırakmadan hep diğer tarafa giderim.

Katılımcı kadına Ama haklı da olabilirsin, onun için sınamak istiyorum. Gayet basit bir testtir bu, anında görebilir-

siniz. Baba için bir erkek, anne için de bir kadın seçeriz yalnızca ve nasıl davrandıklarına bakarız.

Hellinger bir erkekle kadın seçer, yerleştirir. İkisi bakışlırlar. Kadın açık, erkekse kapalı ve ciddidir.

HELLINGER katılımcı kadına Hangi taraftaymış? Baba tarafında.

Temsilcilere Tamam, test buydu. Yerlerinize dönebilirsiniz. Katılımcı kadına Artık çalışabiliriz. Çalışmaya nereden başlamamız gerektiğini gösteren bir testti bu sadece.

KATILIMCI KADIN Anne önemli bir olay yaşamış. Ama bundan söz etmeli miyim, bilmiyorum.

HELLINGER Evet, söyle.

KATILIMCI KADIN Anne çocukluğunda amcası tarafından defalarca taciz edilmiş.

HELLINGER Burada önem taşıyor bu.

Hellinger baba için aynı temsilciyi çağırarak yerleştirir.

Baba güçlkle nefes alır, hafifçe öne doğru eğilir, sağ kolunu tutarak geriye doğru küçük adımlar atar. Bu sırada öne eğilmeye devam etmektedir, gözleri bir noktaya dikilmiştir.

HELLINGER gruba Ailede kimin geriye doğru yürüdüğünü şimdi görüyoruz.

Hellinger onun karşısına bir kadın yerleştirerek çömelmesini ister. Kadın diz çökerek yere kadar eğilir.

Hellinger başka bir kadını çağırarak aralarına, yere uzanmasını söyler.

Baba önce sağa gider, sonra ölü kadına yaklaşarak önünde diz çöker. Bütün bu zaman içinde sol eliyle sağ bileğini tutmakta, büyük bir gerilim içinde gövdesini iki yana ve öne arkaya sallamaktadır.

HELLINGER gruba Ellerini tutuşundan babada fail ener-

jisi olduğu görülebiliyor.

Ölü huzursuzdur, sağ yanına döner. Bir süre sonra da yüzüstü yatar, sonra yeniden dönerek sol yanına uzanır. Sarsıntılı hareketleri sara nöbetini hatırlatmaktadır.

Hellinger psikotik çocuk için bir temsilci seçerek resme ekler.

Ölü, sarsıntılı hareketlerle yattığı yerde iki yana dönmeye devam etmektedir. Baba gövdesini şiddetli hareketlerle öne arkaya atmayı sürdürür. Anne doğrulmuştur, ölüye bakar. Oğul kollarını göğsünde kavuşturur.

Ölü bir süre sakinleşir. Anne onun önünde diz çöker. Ona dokunduğunda ölü kasılır ve iki yana yuvarlanmaya başlar. Anne omuzlarından tuttuğunda ise sakinleşir, kollarını iki yana açarak yatmaya devam eder. Anne onun ellerini tutar. Ölü bir an kasılır.

Baba aynı hareketleri yapmaya devam etmektedir. Oğul biraz geri çekilir ve büzülerek oturur.

Hellinger, kimi temsil ettiğini söylemeksizin bir erkeği daha resme ekler.

Anne ile ölü, adama bakarlar. Ölü sakinleşmiştir, elini adama uzatır. Adam yaklaşarak ölüyü elinden tutar, sonra kollarına alarak göğsüne bastırır. Anne ikisine birden sarılır.

Baba yere uzanmıştır. Diğerlerine bakarak sallanmayı sürdürür, sonra yatıştır.

HELLINGER oğula Sende bir şey değişti mi şimdi?

OĞUL Biraz sakinleştim.

HELLINGER Babaya işaret ederek gruba Çok sakinleştiği görülüyor.

Hellinger oğulu babasının yanına götürür.

HELLINGER oğula Babanın yanına uzan ve ona bak.

Bakışır ikisi. Oğul elini babaya uzatır, baba elini tutar. Oğul bir

süre sonra ona sokulur, babası onu kucaklar.

HELLINGER *katılımcı kadına* Burada ne yaptım? Durumun babayla mı, yoksa çok daha gerilerde başka birisiyle mi ilişkili olduğunu sınıadım.

Resim gayet açıktı. Ölü kız diğer adamla bağlantıda olmak istiyordu. Baba bunun ardından serbest kalıp yere uzanabildi. Oğul babanın yanında güvende. Yeterince açık mı?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER *babaya* Şimdi nasılsın?

BABA Sakin.

HELLINGER *oğula* Ya sen?

OĞUL Burada iyiyim.

HELLINGER *temsilcilere* Hepinize teşekkürler.

Not: Engin ruh

Nedir ruhumuzu genişleten, derinleştiren ve büyüten? Basit bir örnek vereyim: Masum bir insanla suç yüklenmiş bir insana baktığınızda hangisinin ruhu daha dardır? Masum olanın. Masum bir ruh küçüktür. Neden peki? Çünkü masumiyet peşinde koşan, pek çok şeyi ruhundan uzak tutar. Böylece dar kalır, çocuk kalır. Daha önce ruhundan uzaklaştırmak istediğine bir yer verenler içsel olarak büyürler.

Bir aile içinde büyüyorsa bu aileye ait olabilmek için bir şeyleri dışlamak, bir şeyleri kötü ya da iyi olarak adlandırmak zorunda kalırız. Bu aileye aidiyetimizin bedeli de bazı şeyleri hayatımızda istemememiz olur. Ötekine kendi ruhumuzda yer vermemiz halinde, belki iyi bir şeyin yolunu açacak olsak bile suçluluk hissederiz.

Bu ötekine kendi ruhumuzda ne kadar yer verirsek gerçekliğe de o kadar yaklaşmış oluruz. Bu da, suçluluk duyduğumuzda suçu kabul edip ruhumuzda ona da yer vermekle başlar. Bunun ardından kendimizi suçlu hissederiz ama buna karşılık dünyaya daha yakın ve diğer insanlara daha bağlı oluruz. Kendimizi daha güçlü hissederiz.

Ailede kimi zaman bazı kişiler dışlanır ya da hafızalardan silinir. Kimse onları hatırlamaz olur. Ya da çoktan ölmüş birine takılır kalırız veya aileden birine kızar, onunla hiçbir ilişkimiz kalmasın isteriz.

Birisinin çok uzun zaman yasını tuttuğumda ne olur? Ruhumun bir parçası onda kalır ve bu yalnızca bana değil, o kişiye de yük haline gelir. Diğerinde bıraktığım parçamı geri aldığım da o da serbest kalır. Bu kişiyi her nasılsa öylece, bütünüyle ve sevgiyle ruhuma aldığım da genişler ve tuhaf bir şekilde onun karşısında özgür de olurum. Sevgiyle ruhumuza aldığımız diğer kişiyi kazanırız, bizim bir parçamız haline gelir. Aynı zamanda biz ondan, o da bizden özgür olur.

Basit bir örnek: Ebeveynime ruhumda sevgiyle yer verirsem onlara sahip olurum, kendimi engin hissederim ve bana zengin bir armağan verilmiş gibi olur. Aynı zamanda da onlardan ayrılmış olurum. Onları aldığım için ebeveynim de benden özgür olduğunu hisseder. Dolayısıyla ilginç bir zıtlık vardır burada: Alarak genişler, bu sırada da özgürleşirim. Onu sevgiyle aldığım için diğer kişi de benden özgür olur. Ondan bir şey aldığım da hiçbir şey kaybetmemiş, aksine bu şekilde o da daha zenginleşmiştir. Terside geçerlidir bunun; bir şey almaktan kaçınırsam hem bana bir şey

vermek isteyen kişi hem de bunu almaktan kaçınan ben, her ikimiz de yoksullaşırız.

Psikoza yol açan nedir?

Bu gözlemlere uzun uzadıya yer vermemin nedeni nedir? Ailede psikoza yol açan dinamiklerle ilişkili olmaları. Psikotik danışanlarla çalıştığımızda ailelerinde bastırılmış, kabul edilmeyen bir şey olduğunu görürüz. Çoğu zaman tehlikeli bir şeydir bu da. Sözelimi birini öldürmüş veya öldürölmüş bir kişi kabul edilmez. Her şeyden önce kurbanın kendisi katile, katil de kurbanına bakmak istemez. Ruhlarını birbirlerine kapatırlar; çünkü katil kurbanı, kurban da katili ruhuna almaktan korkar. Böylece katilin ruhundan bir parça kurbanında, kurbanın ruhundan bir parça da katilde kalır ve ikisi birbirlerine tutsak olur, bundan da kurtulamazlar. Katil kurbanı, kurban da katili ruhuna alarak ruhlarını geri kazanır. Böylece her ikisi de tamam ve bütün hale gelirler.

Çoğu ailedeyse daha sonraları birisi, bu ikisini aynı anda temsil eder. Böylece belki de psikotik olur. Kendini bir yanıyla kurban, diğeri yanıyla da katil gibi hisseder. Birbirlerinde sebep oldukları ve uzlaşamadıkları çatışma danışanın ruhunda da yaşanır ve karmaşaya yol açar.

Peki çözüm nedir? Hem fail hem de kurbanı bakar, ikisini karşı karşıya getirir ve kurbanın katile, katilin de kurbanı ruhlarında yer vermelerine yardımcı oluruz. Bunu başardıklarında birbirlerinden özgürleşmiş, aynı zamanda da

birbirleriyle barışmış olurlar. O zaman danışanın ruhu da bu ikisiyle barışır ve onlardan kurtulur.

Durum elbette çoğunlukla burada tanımladığımdan daha çok katmanlıdır. Ama bu kadarı, size böyle vakalarda nasıl hareket edebileceğimize, çoğunlukla da hareket etmek zorunda olduğumuza dair bir resim sunuyor.

O halde kimdir karmaşa içinde olan? Tek başına danışan değil, onun ailesidir. Bundan ötürü bir psikoz, bütün aileyi ilgilendiren bir şeydir. Danışan, aile adına bir şey üstlenmiştir. Bu nedenle yalnızca danışana değil, onun bütün ailesine de bakarız. Bu kadarı bile danışanı rahatlatacaktır.

Meditasyon: Barışma

Gözlerinizi kapayın. Şimdi her biriniz kendi ailenize gidebilir ve oradaki herkese bakabilirsiniz; iyilere de kötülere de -şiddet uygulayanlara ve kurbanlara- masumlara ve suçlulara. Şimdi her birine gidin ve “Evet, seni, kaderini, talihini sayıyorum - Seni şimdi her nasıl isen öylece yüreğime alıyorum ve sen de beni yüreğine alabilirsin” deyin. Sonra birlikte bir yöne, ufka doğru dönün ve yerlere kadar eğilin. Bu ufuk önünde hepimiz eşitiz.

KATILIMCI KADIN 37 yaşında bir kadın söz konusu. Küçük yaştan itibaren yıllarca babasının cinsel istismarına maruz kalmış. Bu, babaya engel olmak için hiçbir şey yapmayan annesinin gizli onayıyla olmuş.

HELLINGER Tamam, buraya gel.

Gruba Kadına yardım edebilir mi? Hayır, ona yardım edemez.

Katılımcı kadına Neden olduğunu biliyor musun?

KATILIMCI KADIN Hayır.

HELLINGER Öfkeliisin de ondan. Hissediyor musun bunu?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER *gruba* Bunu oynayabilmeniz için bir test daha yapacağım şimdi.

Hellinger danışan için bir temsilci seçer ve katılımcı kadının karşısına yerleştirir.

Hellinger katılımcı kadını yavaşça danışana yaklaştırır. Danışan ise adım adım ondan uzaklaşmaktadır.

HELLINGER *gruba* Son derece açık.

Hellinger baba için bir temsilci seçerek resme ekler. Katılımcı kadını da onun arkasına geçirir.

Katılımcı kadın babayı öne iter ve ağlar.

HELLINGER *gruba* Erkeklere karşı saldırganlığını ortaya koymak için danışana ihtiyacı var. Bunu görebildik.

Hellinger katılımcı kadını yerine gönderir.

HELLINGER *gruba* Şimdi danışan için bir şey yapalım.

Hellinger anne için bir temsilci seçer ve dizime ekler.

Kız hafifçe sağa dönerek yavaş yavaş ilerler.

Hellinger kızın önüne bir kadın yerleştirir. Kız ona giderek başını göğsüne yaslar. Bu arada baba da ileri doğru gitmiştir.

Anne arkasını döner, ancak birkaç kez diğer kadın ile kocasına bakar.

HELLINGER *gruba* Durum nedir? Bu kadın adamın önceki karısı ya da sevgilisi. Anne erkeği almaya cesaret edemiyor, kız da önceki sevgiliyi temsil etmek zorunda kalıyor.

İstismar mıdır bu? Böyle söylenebilir mi? Kilitlenmedir.

Temsilcilere Tamam, bu kadar.

Katılımcı kadına Şimdi nasılsın?

KATILIMCI KADIN İyi.

HELLINGER Burada erkeklere duyulan sevgi üzerine bir şey öğrendin.

Ölümcül Oyun

KATILIMCI KADIN Ailesiyle her türlü teması kesmiş bir kadın var. 19 yaşında bir kürtaj geçirmiş. Yedi yıldır lezbiyen.

HELLINGER Peki sen ne yapmak istiyorsun?

KATILIMCI KADIN Kendini çok yalnız hissediyor. Sorum, bu kararı kendisinin alıp almadığı.

HELLINGER Ona yardım edemeyiz.

Gruba Bunu söyledikten sonra gelen gücü hissettiniz mi? Bundan başka her şey bir oyundan ibaret. Terapist, danışana yardım etmenin yerinde olmadığına ilişkin bu tavrı sürdürürse danışanda ne olur? Burada yapılabilecek hiçbir şey olmadığı gerçeğiyle yüzleşirse kendini daha mı iyi, daha mı kötü hisseder?

KATILIMCI KADIN Bilmiyorum.

HELLINGER gruba Bu tavrı sürdürebilecek mi? Hayır. Ona yardım etmeye çalışacak.

Katılımcı kadına Bunun da sonunun nereye varacağını biliyor musun?

Hellinger bir temsilci seçerek sırtüstü yere uzanmasını ister.

HELLINGER gruba Kürtaajla alınan çocuk bu.

Katılımcı kadına Yanına uzan.

Katılımcı çocuğun yanına uzanır.

HELLINGER gruba İşte oraya varır. Dikkat edilmezse dışlananın yanında bulur kişi kendini. Göstermek istediğim buydu.

Katılımcı kadına Tamam, bu kadar.

Kontrol

KATILIMCI Birebir terapi uyguladığım bir kadın danışanımdan söz etmek istiyorum. Yedi yıl boyunca partnerinin şiddetine maruz kalmış.

HELLINGER Ee, ne olmuş? Bunu hak etmiş.

Gruba Yedi yıl? Hak etmiş olmalı.

Katılımcıya Şiddet kullanan hangisiymiş?

KATILIMCI Her ikisi de.

HELLINGER Özellikle de kadın. Bunu anlıyor musun?

KATILIMCI Ben anlıyorum. Çalışmayı kesmem gerektiğini hissediyorum ama o devam ediyor. Şimdi erkeğe karşı suç duyurusunda bulundu.

HELLINGER Evet. Saldırgan olan kim?

Katılımcıya Terapiye son verdiğinde ne yapacak, biliyor musun? Sana karşı suç duyurusunda bulunacak. Dikkatli ol. Kurbanlarla son derece dikkatli olmak gerekir.

Gruba Burada özellikle de şu açıkça görülüyor: Böyle bir vaka üzerinde birebir terapi ile çalışılamaz.

Katılımcıya O zaman elinde hiçbir destek olmaz. Tamam, bunun dizimini yapıp bakalım.

KATILIMCI Bir şey daha söyleyebilir miyim?

Hellinger ona uzun süre bakar, sonra gruba döner.

HELLINGER Bunu ona önerdiğimde ne yaptı? Bunu görmek istiyor mu? Hayır.

Katılımcıya Vakaya kilitlenmişsin.

Gruba Bu durumda ne yapılır? Terapiye son vereceğini söylüyor. Bu da tehlikeli.

KATILIMCI “Bunu yapmalı mıyım?” diye soruyorum kendime.

HELLINGER *gruba* Yine aynı şeyi yaptı. Ben çözümü getirmek isterken araya bir şey daha soktu.

Katılımcıya Vakayla ağır bir biçimde kilitlenmişsin. Danışana ihtiyacın var.

Gruba Ben ne yapılacağını diğerleri için yine de açıklayacağım. Bunu bir örnekle göstereceğim. Washington’da bir kadın süpervizyon grubuna geldi. Saldırgan bir kadın danışanı vardı. Danışanın ailesinde büyük bir şiddet egemendi. Bana ne yapması gerektiğini sordu. “Bu danışan sana hangi şikâyetle geldi?” diye sordum. Kolundaki ağrılar yüzünden olduğunu söyledi. Aynı zamanda fizyoterapistti. “Bu şikâyetinde ona yardımcı olabildin mi?” dedim. “Evet, ağrılar kısa sürede kayboldu,” diye yanıtladı. “O halde neden hâlâ geli-

yor?” “Ailesindeki başka şeyler de su yüzüne çıktı.”

Terapist, danışandan nasıl kurtulacağını bilemiyordu. “Ne kadar zaman oldu?” diye sordum. “On üç yıl.” Danışan terapistin tüm kontrolünü eline geçirmişti.

Katılımcıya Senin danışanın da senin kontrolünü bütünüyle elinde tutuyor.

Gruba Soru şu: Kontrolü nasıl yeniden kazanabilirsiniz? Size şunu önerebilirim ama bunu herkes yapamaz.

Ona, “Yeni bir görüşme tarihi belirlediniz mi?” diye sordum. “Evet, gelecek hafta.” “Bir gün önce ara ve hasta olduğunu söyle,” dedim. “Ama yeni bir tarih belirle. O gün geldiğindeyse onu önceden haberdar etmeksizin başka bir şey yap. Sana sitem ederse özür dileyerek başka bir tarih belirle, bu da herhangi bir bahaneyle gerçekleştirilemesin.”

Katılımcıya Ve bu böylece sürüp gider.

Gruba “O zaman danışana ne olur, biliyor musun?” diye sordum ona. “Öfkelenir ve sana sitem edemedi iyileşir. Senin de kafan karışmıştı.”

Katılımcıya Terapiye son vereceğini söylemen ile bunun arasındaki farkı hissediyor musun? Böylece yavaş yavaş kontrolü ele geçirirsin, danışan ise zayıflar, zayıflar. Kişi bunun artık hiçbir şey getirmeyeceğini görüp terapiye gelmek istemediğinde sağlıklıdır. Her şeyden önce bağımsızlaşmıştır.

Gruba Size göstermek için dizimini yapacağım bunun.

Hellinger erkek ve kadın için birer temsilci seçer ve karşılıklı yerleştirir.

Erkek derin nefes alır. *Kadın* kollarını göğsünde kavuşturur, bir ayağını öne atarak erkeğe meydan okurcasına bakar. Bir süre son-

ra yanına giderek göğsünden iter.

HELLINGER Tamam, bu kadarı yeterli herhalde. Yakın bir geçmişte Neuchâtel'deki bir kursta bir kadın danışan, babasının çok saldırgan olduğunu, annesinin bunun çok acısını çektiğini söyledi. Bunun dizimini yaptık. Buradaki-ne o kadar benziyordu ki... Danışana annesinin mesleğini sordum. "Savaş sporları öğretmenliği," diye cevap verdi.

Katılımcıya Senin için yeterince açık mı?

KATILIMCI Evet, takılıp kalmış olduğumu da gördüm.

HELLINGER Bu numaraları kullanarak nasıl çalışman gerek, biliyor musun? Gizli bir zevkle yap bunu.

Grupta kahkahalar. Katılımcı da güler.

HELLINGER gruba Artık serbest. Tamam, pekala.

Katılımcı kahkahalar atmakta, kendini gülmekten alamamaktadır. Bütün grup da ona katılır.

HELLINGER gruba Kontrolü yeniden ele geçirdi artık.

"Erkeklere Git"

KATILIMCI KADIN Birebir terapiye aldığım 25 yaşında bir erkek danışanım var. Konusu cinsel kimlik.

HELLINGER gruba Ve bir kadına gidiyor? Tuhaf şey. Ya terapistin de onu kabul etmesine ne demeli?

Hellinger katılımcı kadına uzun uzun bakar.

HELLINGER Pekala, ne yapıyorsun onunla? "Erkeklere git," de. Başka bir şey var mı?

KATILIMCI KADIN Bu da bir yol olabilir.

HELLINGER Ama arkasında başka bir şey var. Erkeklere

saygı duyuyor musun?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Güzel, o zaman bunu daha rahat söylersin.

Her şeyden önce babasına saygı duy.

KATILIMCI KADIN Babası o 2 yaşındayken ölmüş.

HELLINGER Annesi yeniden evlenmiş mi?

KATILIMCI KADIN Çok kısa bir evlilik yaşamış.

HELLINGER *terapist konuşmaya devam edecekken* Hayır, gereğinden fazlası söylendi bile. Gücü geri alır bu.

Gruba Resme bakarak annenin babaya kızgın olduğunu sanıyorum. Çocuk bu nedenle babaya gidemiyor.

Katılımcı kadına Bir süre daha tut onu ve babasına ilişkin birçok şey anlat.

KATILIMCI KADIN Zaten öyle yapıyorum.

HELLINGER Tamam. Onunla bir alıştırma da yapabilirsin. Bunu şimdi herkes için yapıyorum.

Alıştırma: Hem ana hem baba

Gözlerinizi kapayıp içe yoğunlaşın. Anneniz mi babanız mı, hangisi daha az güçlüydü? Daha çok arka planda olan hangisiydi? Hangisi ön plandaydı? Şimdi arka planda olana bakın ve onu yavaşça ön plana getirin. Bırakın onun gücü, her bir hücrenize ulaşana dek bedenlerinizden aksın. Ve bırakın, gözlerinizde ışılsın.

Katılımcı kadına Ne yapmak zorunda olduğunu ve ne yapabileceğini biliyorsun artık. Tamam, pekala.

Huzursuz Çocuk

KATILIMCI KADIN Benim vakam, 5 yaşında, son derece huzursuz bir oğlan çocuğu. Arada büyük bir öfkeye kapılıyor, kendini yerden yere atıyor. Annesi, babasına rağmen doğurmuş onu.

HELLINGER Gel, yanıma otur.

Gruba Baba istemiyorsa anne, oğula nasıl hamile kalabilir ki?

Grupta gülüşmeler.

HELLINGER Katılımcı kadına Bir cevabın var mı buna?

KATILIMCI KADIN Baba, çocuğu istememiş olduğunu söylüyor.

Hellinger baba için bir temsilci seçer.

HELLINGER gruba Şimdi kimi alacağım? Babanın annesini.

Hellinger dizime babanın annesi için bir temsilci ekler. Anne yere bakar. Bir süre sonra Hellinger bir erkek temsilci seçerek annenin önünde yere sırtüstü uzanmasını ister.

Anne ölünün başında çömelerek onu kollarına alır. Ölü anneye sırt çevirir. Anne onun sırtına dokunmaya devam eder.

Hellinger babanın babası için bir temsilci seçerek dizime katar.

Babanın babası ölüye bakmak yerine oğluna döner. Oğul da yüzünü ona çevirir. Birbirlerine doğru giderler. Babası oğlunun koluna dokunur. Oğul bu sırada yere bakmaktadır. Anne biraz geri çekilmiştir. Diz çökmüş halde yere eğilir.

Hellinger babanın babasını ölüye bakmak zorunda kalacağı şekilde çevirir.

Hellinger huzursuz çocuk için de bir temsilci seçer, dizime ekler.

HELLINGER oğula Ölü adamın yanına uzan.

Oğul ölünün yanına uzanarak ona sarılır. Ölü de kollarını çocuğa dolar. Babanın babası yanlarında diz çökerek ikisine birden dokunur. Oğul ve ölü daha da sıkı kucaklaşırlar. Baba bütün bu süreye boyunca yere bakmaktadır.

Hellinger oğulu biraz yana alır.

HELLINGER oğula Orada nasılsın?

OĞUL Titriyorum.

HELLINGER gruba Ölünün semptomu bu.

Babaya Yanına uzan.

Baba ölünün yanına uzanarak ona bakar.

Hellinger babayı kaldırarak babanın babasından ölünün yanına uzanmasını ister.

Babanın babası ölünün yanına uzanır. Sevgiyle kucaklaşırlar. Babanın annesi oğluna, babaya gider, sıkı sıkı kucaklaşırlar. Bu arada Hellinger çocuğun annesi için de bir temsilci seçerek onun karşısına yerleştirir.

Hellinger babanın annesine kocasının yanına uzanmasını söyler. Baba karısına döner, sevgiyle kucaklaşır, kucaklaşmalarına oğulu da alırlar.

Babanın babası ile karısı yerde kucaklaşmaktadır. Ölü sırtüstü dönmüş, kollarını iki yana açmıştır.

HELLINGER Katılımcı kadına Tamam mı?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Not: Kutsama (hayırdua) ile beddua (lanet)

Kutsama yukarıdan gelir ve aşağı doğru akar. Bize üzerimizdeki birinden gelir. Bunlar her şeyden önce ana babamızdır. Ana baba, çocuklarına hayırdua ettiklerinde yaşam ırmağıyla en derinden bağlantı halindedirler. Kutsamaları, çocuklarına aktardıkları yaşama eşlik eder. Yaşamın kendisi gibi kutsama da ebeveynden çok gerilere gider. Hayat gibi kutsama da önce bizim aldığımız sonra aktardığımız bir şeydir.

Kutsama, yaşama evet demektir. Yaşamı korur, çoğaltır, ona eşlik eder. Kutsananı kendine, bereketine salar. Kutsama ile bereket onun üzerinden başkalarına, sözgelimi eşine, kendi çocuklarına, dostlarına akar; kutsananın kendisinin, yaşamı kuşatıcı bir biçimde destekleyip koruyan eylemine akar bunlar.

Ana baba çocuklarını, onlar kendi yollarına koyulduklarında onlarla vedalaşırken böyle hayırdualarıyla uğurlarlar. Kendileriye geride kalır. Çocuklar artık kendi ayakları üzerinde durmaktadır. Ebeveyn de vedalaşırken, mesela bu dünyadan göçerken, çocuklarıyla torunlarını hayır dualarıyla kutsar. Onlarla hayırdualarıyla bağlarını sürdürür.

Bundan ötürü kutsama ancak kendisi de kutsanmış ve daha büyük olanla uyum içinde olandan gelebilir ve gelmelidir. O yalnızca kendisine ulaşanı aktarır. Bu nedenle kutsama alçak gönüllüdür. Esenlik getiren etkisi ancak tevazu içinde olduğunda ortaya çıkar.

Kutsamanın, tersi, aynı zamanda da gölgesi lanet okuma, bedduadır. Beddua ile kişi başka birinin kötülüğünü ister. Başkasının yaşamına zarar vermek, hattâ onu yok et-

mek ister. Tıpkı yalnızca bireyin kendisinin değil, ondan sonra geleceklerin de iyiliğini isteyen kutsama gibi lanet okuma da çoğu zaman yalnızca beddua edileni değil, onun çocuklarını da bulur. Beddua yaşam ırmağının zehridir.

Başka biri ile onun çocuklarının kötülüğünü isteyen, bunu çoğunlukla bir haksızlığa uğramışsa ya da haksızlığa uğradığını düşünüyorsa yapar. Eğer kızmakta haklıysa da onunla barışmak, yapılan haksızlığı kabul etmek ve ondan yeniden dostça davranmasını rica etmek gerekir. Çocuklara da dostça bakması ve iyilikler dilemesi, yani onları kutlaması rica edilirse bu barışma daha kolay olacaktır.

Çoğu zaman insanlar, kendilerine kötülüğü dokunmamış kişilerin de kötülüğünü ister. Böyle bir durumda kişi kendini birden savunmasızca kötü niyetin avucunda bulur. Laneti kendi edimiyle ortadan kaldıramaz, karşısındakini tanıımıyordur bile. Kişi bu kötü niyetin yaşamını tüketmesinden, zarar vermesinden, hattâ belki hasta düşürmesinden ve yaşam cesaretini alıp götürmesinden ruhunu nasıl koruyabilir peki? Yaşamın kaynağına yönelip bereket ve güç için kendini açarak ve içinden bu gücün akmasına izin vererek. Böylece kişi, yaşamlarını sınırlayan ve yaşam gücünün içlerinden akmasına karşı duranlara da ulaşacak gücü bulur kendinde. Böylece laneti kutsama ile karşılar.

Ancak biz de kimi zaman başkalarının kötülüğünü istediğimizi, iyiliklerini gerçekten istemekte duraksadığımızı içten içe hissederiz. Bu kendini kimi zaman ayrıntılarda gösterir. Sözgelimi karşımızdakini yüreklendiren, mutlu eden bir şeye itiraz ederiz. Bu şekilde de onu kendi yaşamı ve bereketinde özgür bırakmak yerine kendimize bağlı kılarız.

Nasıl karşılaşabiliriz onunla? Kutsama haline gelmenin alıştırmasını yapabiliriz. Sözelimi birisiyle karşılaşmanın ardından ya da bir günün sonunda kendimize “Burada ya da bugün bir kutsama mıydım ben?” diye sorabiliriz. Böylece günden güne zenginleşen bir biçimde kutsayıcı ve kutlanan olmayı yaşayabiliriz.

Çifte Çınlama (Tinnitus)

HELLINGER Biraz önce birisi çifte kulak çınlaması olduğunu söyledi. Ondan şimdi yanıma gelmesini rica edeceğim.

Söz konusu adama Sorunun iki yönde ilgimi çekiyor. Birincisi, sana yardım etmek, ikincisi, tinnitus'un sistemik kökenli de olup olamayacağını görmek istiyorum.

DANIŞAN Kendimi şöyle...

HELLINGER *sözünü keser* Hayır, hiçbir şey dinlemek istemiyorum. Bunu tamamen deneysel olarak yapmak istiyorum. Tamam mı?

Danışan başıyla onaylar.

HELLINGER Hangi kulağın çınlıyor?

DANIŞAN Her iki kulağım da.

HELLINGER Sağ tarafına dikkatle kulak verecek olursan, çınlaman hangi mesafede? Kaç metre ya da kilometre ötede?

DANIŞAN 10 metre.

HELLINGER Sol taraftaki ne kadar uzakta?

DANIŞAN O da 10 metre.

HELLINGER Sağ yandaki çınlama diő mi, erkek mi?

DANIŞAN Erkek.

HELLINGER Ya sol yandaki? Diő mi, erkek mi?

DANIŞAN Diő.

Hellinger, danışan ve sağ tinnitus için birer erkek, sol tinnitus için de bir kadın temsilci seçer, yerleştirir.

HELLINGER gruba 10 metrelik alanımız yok burada, onun için dizimi daraltıyoruz.

Sol tinnitus yere bakar, ardından sağ elini kalbinin üzerine koyar. Bir süre sonra zorlukla nefes almaya başlayarak danışanın yan tarafına yaklaşır.

Danışan ona döner, kollarını iki yana açar. Sağ tinnitus yanına geldiğinde el ele tutuşurlar. Sağ tinnitus bütün bu süre boyunca yere bakmaktadır. Sonra başını danışanın omzuna yaslar. Sevgiyle kucaklaşırlar.

Sol tinnitus da danışana yönelerek ona doğru birkaç adım atar. Yanına geldiğinde el ele tutuşurlar. Danışan onu kendine çeker. Üçü kucaklaşırken sağ tinnitus dış tarafa bakmaktadır.

Bir süre sonra kucaklaşmayı biraz gevşeten danışan, her iki tinnitus'un temsilcisini bir yere çeker.

Az sonra sol tinnitus, danışan onu başından tutmaya devam ederken diz çöker, ardından yere uzanarak sağ tarafına döner. Danışan sol tinnitus'un temsilcisine bakar. Sağ tinnitus da bu temsilciye bir an bakar ama sonra yeniden danışanın kulağına yaslanır.

Danışan, yerde yatan tinnitus'a arkasını döner ve sağ tinnitus'u da kendisiyle birlikte çeker. O ise yere çöker ve diğer tinnitus'un yanına uzanır. Danışan onları izleyerek yere yatar, ancak başını onlara çevirmiştir. Sol koluyla gözlerini kapar.

HELLINGER bir süre sonra danışanın temsilcisine Ayağa kalk.

Temsilci ayağa kalkar. Hellinger, onun sırtını diğerlerine çevirir. Danışan kulaklarını tutarak yere bakar. Biraz sonra yavaşça ilerler, dikleşir, derin bir soluk alarak ellerini kulaklarından çeker. Derin nefes alır, rahatlamıştır.

HELLINGER danışanın temsilcisine Şimdi nasıl?

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ Kurtuldum.

HELLINGER *temsilcilere* Teşekkürler.

Danışana Hiçbir şey anlamadım. Ama önemi yok. Sen anlıyor musun?

DANIŞAN Anlıyorum, evet.

HELLINGER Tamam, güzel.

Gizli Sevgi

DANIŞAN (Kadın) Kişisel bir sorun. Tacizin sonuçları konusunda.

HELLINGER Bir erkekle miydi?

DANIŞAN Evet, ben...

HELLINGER sözünü keser Daha fazlasını bilmek istemiyorum.

Hellinger bir erkek temsilci seçerek danışanı onun karşısına geçirir. Danışan adama bakar, gözlerini kapayıp sendeler.

HELLINGER danışana Birincisi, bakmak zorundasın.

Gruba Hayallerine daldı, içsel resimlere.

Danışana Sana bu konuda söylenenleri unut. Sadece bak.

Danışan arkaya doğru yalpalar. Hellinger onu arkasından tutarak hafifçe öne doğru iter.

HELLINGER danışana Gözünü ayırmadan bak.

Danışan kendiliğinden adama gider. Elini onun göğsüne koyar, ardından kolunu boynuna dolar. Adam onu temkinli bir şekilde kucaklar. Hafifçe sallanırlar. Bir süre sonra erkek başını kadınıninkine dayar. Kadın ona sokulur. Sevgiyle kucaklaşır, birbirlerinin kollarında şefkatle sallanırlar. Uzun bir süre böyle kalırlar. Bir süre sonra danışan adamdan ayrılır, birkaç adım geri çekilerek ona sevgiyle bakar. Adam ona iki elini uzatır. El ele tutuşurlar. Sonra ellerini çözerler. Danışan arkasını dönerek ileri doğru birkaç adım atar.

HELLINGER Tamam, bu kadar.

Danışana Sonuçlar artık ortadan kalktı. Neden, biliyor musun? Çünkü gizli sevgi ortaya çıkabildi.

Gruba Toplumumuzda bunu göstermek yasaklanmıştır. Sevgiyi gösterebilen özgürdür.

Danışana Tamam. Artık iyi görünüyorsun.

Otizm

Not

Bu kursta aralarında bir de psikiyatrist olan dört kişilik bir grup, onunla çalışmam için beraberlerinde bakımından sorumlu oldukları otistik bir adamı getirip getiremeyeceklerini sordular. Bu kişinin otizminin diğer nedenlerin yanı sıra sistemik kaynağı olup olmadığını öğrenmek istiyorlardı. 35 yaşındaki bu adam o zamana kadar sadece iki sözcük söylemişti. Ona eşlik etmeleri koşuluyla kabul ettim. Ertesi gün birlikte sahneye geldiklerinde huzursuz bir halde oraya buraya koşturuyor, ellerini açıp kapıyor, bakışları avuçlarına sabitleniyordu.

HELLINGER gruba Sağımdaki adamla çalışmak istiyorum. Kendisi otistik ve konuşmuyor. Yanında oturan dört kişi bakımından sorumlu, aralarında bir de psikiyatrist var. Onun için yapabileceğimiz bir şey olup olmadığını görmek üzere birlikte çalışacağız. Bakıcılarından biri bana daha önce adamın ailesinden biraz söz etti.

Bu bakıcıya Söylediklerini gruba da tekrarlar mısın?

BAKICI Baba tarafından büyük büyükbabasının annesi cinayete kurban gitmiş. Dulmuş, bir kaptanla birlikte yaşıyormuş, onun tarafından da öldürülmüş.

HELLINGER gruba Adamın durmadan ellerini açıp avuçlarına baktığını gördüğümde bakıcılarına “Kana bakıyor,” demiştim. Sistemik açıdan yapılabilecek bir şey olup olmadığı-

nı şimdi göreceğiz. Ailesinde burada önemli olan iki kişi var: Büyük büyükbabasının annesi ile onu öldüren kaptan.

Şizofrenide (belki bu adamda da benzer bir durum söz konusudur) ailede çoğunlukla kimi zaman kuşaklarca gerilerde kalmış, saklı tutulan bir cinayet olduğunu ortaya çıkardım. Şizofren bir danışan hem kurbanı hem de faili temsil etmek zorunda kalmıştır. Onların farklı enerjilerini içinde bütünleştiremez. Bu nedenle de karmaşa yaşar. Başlangıçta birbirlerini dışlayan bu enerjiler barıştırılabilirse danışan da kendini daha iyi hissedecektir. Fakat bu ancak fail ile kurban buluşturulduktan sonra mümkündür. Barışmaları yardımcının yüreğinde başlamalıdır. Yardımcı, ruhunda her ikisine aynı anda yer vermeli ve bu ikisi önce onun içinde barışmalıdırlar.

Shakespeare, Macbeth trajedisinde, kralın öldürülmesi fikri karşısında korkuyla duraksayan Macbeth'e, karısının nasıl, "Bu kadarcık kanı da temizleriz gider," dediğini tasvir eder. Cinayetin ardından kadın uykularından olmuştur, şatonun içinde dört döner, gözlerini ellerinden alamaz.

Bu adamın ellerine bakışını gördüğümde zihnimde beliren tam da bu resim olmuştur. Kendisi suçsuz elbette. Kanlı ellerine bakması gereken bir başkası. Burada bu da büyük büyükbabanın annesinin katili olabilir.

Başlamadan önce kilitlenmelere kısaca değinmek istiyorum. Dışlanmış bir birey daha sonraları ailede başka birisi tarafından temsil edilir. Aileden en fazla dışlananlar da katillerdir. Bu nedenle daha sonra ilk fırsatta başka biri tarafından temsil edilirler. Bunu anlamak ve kabul etmek çoğu insana zor gelir. Ancak katiller de sevilmedikleri sürece

onlardan sonra gelip onları temsil etmek zorunda kalanlar için hiçbir çözüm yoktur.

Bir katili temsil etmek zorunda kalan (ki bu da çok tehlikeli olabilir) kişi için olası bir çözüm, tümüyle geri çekilmektir. Katil dürtülere karşı bir koruma olabilir bu. Ancak bu dürtüler ona değil, başka birine aittir. Bu nedenle böyle bir insana katili temsilden, onunla özdeşleşmesinden kurtulmada yardım etmek zorunludur. Geri çekilişinin hareket yetisini ortadan kaldırması dolayısıyla böyle bir kişi aynı anda kurbanı da temsil eder. Katille özdeşleşmesinden kurtulabilirse kurbanla özdeşleşmesinden de kurtulacaktır (tersi de geçerlidir).

Böylece neler düşündüğümü ve muhtemel çalışma şeklimi size söylemiş oldum.

Büyük büyükbabanın öldürülen annesi ile başlıyorum.

Hellinger bu kadın için bir temsilci kaldırır.

Kadın zorlukla nefes almakta, yüksek sesle inlemektedir. Hellinger onun kocası, büyük büyük büyükbaba için de bir temsilci seçer.

İkisi arasında yoğun bir bakışma olur ve birbirlerine dönerler. Kapadığı elleriyle oturduğu yerden o ana dek ilgiyle izlemiş olan otistik adam huzursuzlaşmaya başlar. Ellerini açarak ayalarına bakar, yeniden kapar, bunu durmadan yapmaktadır.

Kadının kocası da ellerini ileri uzatarak bakışlarını avuçlarına diker. Otistik adam arkasında, görüş alanının dışındadır.

Bir süre sonra ellerini iki yanına sarkıtır, ardından yeniden önüne uzatarak sağ elini yavaşça kaldırır, vurmak ister gibi yumruğunu sıkar. Bu arada Hellinger, kaptan için bir temsilci kaldırmış, dizime eklemiştir.

HELLINGER kadının kocasını işaret ederek gruba Cinayet

burada işlenmiş. Gerçek katil o.

Kadın bağırmaya başlar ve kocasının önünde yere çöker. Kocasını uzattığı eliyle kadını şimdi öldürecekmiş gibi bir hareket yapar. Kadın serilir, yüzü adama dönük, sağ tarafına yatmıştır.

Hellinger, konuyla ilgisi olmadığı anlaşılan kaptanın temsilcisini yerine gönderir. Otistik adam yeniden sık sık avuçlarına bakmaya başlamıştır.

HELLINGER gruba Kaptanı unutabiliriz. Katil, kadının kocası.

Koca, bir şeyi çekip atmak ister gibi bir el hareketi yapar. Hellinger, otistik adamın kendisini dizime dahil eder.

Hellinger büyük büyük büyükbabayı elinden tutarak kurbanının yanına götürür. Danışan huzursuz bir biçimde gidip gelmekte, durmadan avuçlarına bakmaktadır. Arada bakıcılarından birinin yanına oturur. Bir süre sonra kalkarak elleri açık, dolanmaya devam eder. Huzursuzdur. Kadının kocası sağ elini avucu yukarı gelecek şekilde otistik adama uzatır. Hellinger adamı onun önüne götürür.

Danışan arada bir kocaya bakar ama hemen ardından gözlerini çevirir. Bu sırada açık avuçları kendine çevrilidir. Bir süre sonra Hellinger kadına yerden kalkıp adamın yanında durmasını söyler. Danışan arkasını döner.

Adam kolunu kadına dolar. Kadın başını onun omzuna yaslar. Adam avucu yukarı bakan sağ elini danışana uzatmaya devam etmektedir. Danışan, adamla kadına kısa bakışlar atar, bakışlarını hemen sonra başka yana çevirir. Tedirgin olmuştur, oturmak ister. Hellinger onu elinden tutarak adamla kadının önüne götürür. Danışan kadına bakmak istemeyerek başını çevirir. Bir süre sonra Hellinger kadınla adamın kollarını danışanın boynuna dolar. Onu kucaklayıp kendilerine çekerler. Buna izin verir ama kolları iki yandadır, sabit bakışlar-

la önüne bakmaktadır.

Bir süre sonra danışan onlardan ayrılır ve oturur. Bu sırada avuçlarına bakmaktadır. Kadınla erkek sevgiyle sarılırlar. Bir zaman böyle kaldıktan sonra ayrılırlar. Erkek kadının önünde diz çökerek yerlere kadar eğilir. Kadın ellerini kavuşturmuştur. Sonra erkeğin yanına çöker, eğilerek onu öper. Bir süre sonra doğrulur ve kavuşturduğu elleriyle onun önünde diz çöker. Bu arada danışan çoğu zaman başka taraflara bakmaktadır, arada bir avuçlarına bakar.

Adam doğrularak kadına bakar. Hellinger, yanında oturan danışanın sağ kolunu tutar, danışan bir kez daha kadına baktığında Hellinger ona, "Ellerinde ne var, biliyor musun?" diye sorar: "Su." Danışan gözlerini adamla kadına çevirir. Ellerini yeniden açar ama avuçlarına bakmaz. Erkek ve kadın ona dönerler. Adam ellerini açmıştır. Danışan bu ikisine uzun süre bakar.

Hellinger yanına oturarak sol elini onun kalbinin üzerine koyar. Danışan önce bakışını kaçırır. Sonra bakışları erkek, kadın ve açık avuçları arasında gider, gelir.

Hellinger onu usulca kendine çeker, sağ kolunu omzuna dolar, sol elini kalbinin üzerine koyar. Danışan bir süre sonra kollarından ayrılıp yeniden ellerine bakar.

Hellinger ona adama gitmesini işaret eder. Danışan ayağa kalkar, adama doğru gider ama sonra huzursuzca dolanmaya başlar, bu sırada durmadan avuçlarına bakmaktadır. Sonra bakıcılarının arasına oturur.

HELLINGER bir süre sonra adamla kadına Şimdi birlikte yere uzanın.

HELLINGER onlar uzandığında danışana Adamın yanına, yere uzan.

Danışan ayağa kalkar ve tedirgin bir şekilde dolaşır. Sonra yer-

de yatan adamın yanında durur. Bakıcılardan biri, onun yanına uzanması gerektiğini işaret eder ve yardımcı olur.

Danışan yere uzandığında Hellinger adamın kolunu danışanın üzerine koyar. Adam danışanı kucaklayarak kendine çeker. Diğer kolunu karısına dolar. Karısı başını onun göğsüne koyar.

Danışan bir kez daha açık ellerine kısa bir bakış atar, sonra ellerini kavuşturup bu şekilde yatmaya devam eder. İki kez daha ellerini açar ve kapar. Olduğu yerde uzun süre kalır. Adam kollarını açarak kucaklaşmaya son verir. Danışan başını kaldırır, yere bırakır, sık sık ellerine bakar, başını uzun süre kaldırır, etrafına bakar, yeniden yere bırakır ve açtığı ellerine bakar. Sonra ellerini kapar ve bu şekilde yatmaya devam eder.

HELLINGER uzun bir süre sonra gruba Çözüm bu. Elleri danışan gibi kapalıdır.

HELLINGER temsilcilere Tamam, burada bırakıyorum.

Temsilciler ayağa kalkar. Danışan Hellinger'in yanına oturur. Elleri kapalıdır. Hellinger elini onun kapalı elleri üzerine koyar. Bakışlırlar. Sonra danışan bakışını bakıcılarına çevirir.

HELLINGER gruba Öyle iyi bakıcıları var ki... O da onları hak ediyor.

Bir süre sonra En azı ile başladığımızda gün ışığına çıkan, alışılmadık şeyler oluyor. Düşünün bir, önce kaptan ile kadını dizsem ne olurdu -ki bu da son derece olasıydı. Ama tek başına kadınla başladım. Nasıl bilmiyorum ama yalnızca onunla başlamam gerektiğini anlamıştım. Aklıma burada bir kişinin dışarıda bırakıldığı geldi. Dışarıda bırakılan da genelde önemli olandır. Burada bu kadının kocasıydı. Bunu da bir anda görebildik: Olay gerçekte onun etrafında dönüyordu. Kaptan faslı masaldan ibaretti.

Burada ruhun her şeyi bildiği açığa çıktı. Burada işbaşında olan ruh herkesi kuşatıyor, hepsi için ortak. Bundan ötürü temsilciler kendilerini temsil ettikleri gerçek şahıslar gibi hissedebildi. Bu ruhta hiçbir şey unutulmamıştır, her şey canlıdır. Gerçek gün yüzüne çıktı, çünkü kendimizi tümüyle bu ruhun hareketlerine bıraktık. Bizi hiçbir teori oraya götüremezdi. Ruhun hareketlerinin üzerinden çözümün nerede yattığını görebildik: Katil ile kurbanın barışmasında. Çözüm orada başlıyor. Temsilciler oraya giden yolu sıra dışı bir biçimde buldu. Ruh onları oraya götürdü.

Onların kendisini kucaklamalarına izin verdiğinde danışan da ne yapması gerektiğini biliyordu. Barışma, yüreğimizde fail ile kurbana eşit yer verişimizle başlar.

Bundan sonrasının nasıl olacağını bilmiyordum. Ama adamla kadın ölü oldukları için yan yana yere yatmalarını istedim. Danışanın onların yanına uzanmak zorunda olduğunu bir anda anladım. Ellerini kapamaya orada başladı.

İkisi onu kollarında tutarlarken bir süre sonra ayrılabilirdi. Bir şeyden kurtulmuştu. Başını uzun süre kaldırdı, belki de ayağa kalkacağını düşündüm. Bir çözüm bu olabilirdi, çünkü böylece her şeyi geride bırakabilmiş olacaktı.

Bakıcılara Bunun etkisi ruhunda devam edecek. İyi bakımınız da ona yardımcı olacak. Ruhunu ortaya çıkana dek hiçbir şeyin konuşulmasına gerek yok. Zamana ihtiyaç var. Ama ben büyük büyük büyükbaba ile büyük büyük büyükanne-nin onu kucakladıklarını gördüm. Resmim bu. Onlara ve kanı olduğu gibi temizleyen daha büyük bir güce siz de güvenmelisiniz.

Danışan yeniden ellerine bakar.

HELLINGER danışana Sana iyi şanslar dilerim.

Uzun uzun bakışırlar. Sonra danışan ayağa kalkarak öne doğru yürümek ister. Hellinger sol elini tutarak onu yerinde tutar. Danışan yeniden oturur ve Hellinger'e bakar. Sonra bakışları uzaklara çevrilir.

HELLINGER danışana Artık kalkabilirsin.

Hellinger ellerini danışanın elleri üzerine koyar. Danışan sağ elini çekerek avucunu açar, bakar. Sonra ellerini kapar. Bu çalışmanın sonudur bu.

Not

Bakıcılar bu çalışmaya ilişkin olarak danışanın çalışma boyunca bu kadar sakin olmasına ve kaçıp gitmemesine hayret ettiklerini söylediler. Dokunulmaya izin vermesi de şaşırtmıştı onları, normalde yapmadığı bir şeymiş bu.

Çoğul Kişilik Bozukluğu

KATILIMCI KADIN Danışanım (kadın) çoğul kişilik sergiliyor ve sıkça kendine zarar veriyor. Onunla bir dizim yaptım ama sonuç vermedi. Yalnız dizimin sonunda eteği-me baktı ve “Şeytan orada oturuyor” dedi.

Hellinger danışan için bir kadın temsilci kaldırır.

Danışanın temsilcisi geriye doğru eğilir, sırtüstü düşecek gibi olur, ağırlığını hafifçe dizlerine verir.

Hellinger başka bir kadın temsilci seçerek danışanın yanına yerleştirir ve danışanın hareketlerini taklit etmesini söyler.

Her iki kadın beraberce geriye doğru eğilirler. Bir süre sonra danışanın temsilcisi sırtüstü düşer ama ellerinden destek alır. Bir süre böyle kaldıktan sonra kendini yere bırakır. İkinci kadın onun bütün hareketlerini taklit eder.

Danışanın temsilcisi başını diğer kadına çevirir. O da aynını yapar ve başını aynı yöne çevirir. Danışanın temsilcisi kadından uzaklaşır. Diğeri de aynı hareketi yapar.

HELLINGER diğer kadına Şimdi içinden nasıl geliyorsa öyle davran.

Danışanın temsilcisi diğer kadının elini tutarak dikkatini çekmek ister gibi kolunu okşar. Sonra ona döner. O ise tepki göstermez ve başını çevirir.

Hellinger bir kadın temsilci daha seçerek onu diğer kadının görüş alanı içine yerleştirir.

Diğer kadın onunla temas etmek isteyerek ayaklarına uzanır. Üçüncü kadınsa çekilerek buna izin vermez.

Hellinger danışanın temsilcisini ayağa kaldırır ve biraz uzağa alır.

Üçüncü kadın, danışanın temsilcisinin yanına gelene kadar geri çekilmeye devam eder. İkisi, yerde yatana bakarlar.

Hellinger danışanın temsilcisini daha da geriye alır. Üçüncü kadın, yerde yatanla yalnız kalmıştır.

Danışanın temsilcisi arkasını dönmek istediğinde Hellinger bu hareketini destekler ve onu bir adım daha öne alır.

HELLINGER danışanın temsilcisine Şimdi nasılsın?

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ İyiyim.

HELLINGER katılımcı kadına Senin için açık mı?

KATILIMCI KADIN Çok etkilendim. Teşekkür ederim.

HELLINGER temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Gruba Böyle bir şeyi, hareketleri taklit ettirmeyi daha önce hiç yapmamıştım. Ama danışanı başka birinin temsil etmesi gerektiğini de görebildik.

Öteki Yardım

HELLINGER Bu eğitim çalışmasında hepinizi yürekten selamlıyorum. Eğitim çalışması, aile dizimi için önem taşıyan ve bundan ortaya çıkan şeyler üzerine alıştırmaya yapmamız anlamına geliyor. Burada yaptığımız, her şeyden önce bir algılama eğitimi.

Ben burada çalışmalarından vaka örnekleri sunacak olan meslektaşlarımla çalışırken hep birlikte araştıracağız: Bu adımın veya başka bir adımın etkisi nedir? Bu şekilde neyin yardımcı olduğunu, neyin olmadığını içsel olarak açıkça ayırt edebileceğiz. Neyin esas olduğunu, neyin yüzeyde kaldığını, neyin ileri götürdüğünü, neyin yerinde saydığını böylece görebileceğiz. Bu eğitimde en önemlisi de bu.

Dolayısıyla burada söz konusu olan, kişinin kendine ait sorunu üzerinde çalışabileceği bir terapi grubu değil, hepiniz için bir eğitim. Vakalarını getirecek olan arkadaşlar sizleri de temsil etmiş oluyor. Bu örnekler üzerinde, neyin esas olduğunun, neyin bizi daha ileri götürdüğünün alıştırmasını birlikte yapacağız.

Deneyimlerimiz bize kendimizi geride tutarsak aile diziminin hangi derinliklere indiğini açıkça gösterdi.

Aile dizimi yaparken ya harekete geçip aktif bir rol üstlenebilir -bu da kendi meyvesini verir- ya da geri çekilebiliriz. Kendimizi geride tutarsak tek bir şeyin önemli oldu-

ğunu bir anda görürüz. Bu gün ışığına getirilir. Böylece, ruhun o zamana dek ayrılmış olanı birleştirmeye yönelik hareketi başlar. Bu hareket kendisini gösterdiği an çalışmayı keserim. Neden karışayım ki? Kumandayı ruh devraldığında yardımcıya gerek kalmaz.

Başka tür bir yardımdır bu. Demek ki bir çözüm aramıyoruz. Aradığımız, belirleyici olan hareket. Bu başladığında, danışanı güvenle kendi ruhuna bırakabiliriz.

Artık başlayalım ve neler çıkacağını görelim.

“Çember”

HELLINGER Şimdi bir çember yapacağız. Bunun ne olduğunu biliyor çoğunuz. 20-30 kişilik nispeten küçük gruplarla çalışıldığında çember çok iyi bir araç olarak kullanılabilir.

Çember, bir katılımcıdan diğerine sırayla ilerlemek anlamına geliyor. Herkes konusunu dile getirebilir. Bu kursta herkes istediği vakayı bize sunabilir. Bir çember çalışmasında kimse müdahale edemez. Tartışılmaz. Sunumu yapanın övgü ya da yergiden etkilenmemesi için kimse tavır alamaz. Böylece konusunu dolaysızca kavrayabilir ve üzerinde çalışabilirim. Buna bir grup içinde sonuna kadar dayanmak büyük bir disiplin işidir. Bir çemberin sonundaki başarı, herkesin kendi özgünlüğü içinde onurlandırılması, kimse tarafından belirli bir kalıba zorlanmaması şeklinde kendini gösterir. Bu nedenle çemberi yöneten olarak her türlü tartışmanın önüne geçerim.

Bu grup, grup dinamiğine dayanan ya da diğer terapötik gruplardan da ayrılıyor. Burada herkes kendisine bırakılmıştır. Böyle olduğu için de hep birlikte herkes, bir şeyi belirli bir yöne sürüklemeye çalışmaya kıyasla daha fazlasını elde eder.

Pekala, o halde başlıyorum.

“Şimdi İsteyerek Hastalanıyorum”

KATILIMCI KADIN Ağır bir kas hastalığı olan bir danışanım (kadın) söz konusu. Son altı aydır hastalığı çok ilerledi. Belden yukarısı...

HELLINGER Sözü *nü keserek* Daha fazlasını bilmemize gerek yok. Bu çalışmada daha fazlasına gerek yok. Ne yapmak istiyorsun?

KATILIMCI KADIN Bir sonraki adımı görebilmek istiyorum.

HELLINGER Ne olurdu bu?

KATILIMCI KADIN *İçini çekerek* Bilmiyorum.

HELLINGER *gruba* Kişinin adı konmuş böyle bir hastalığı varsa bu, çalışma için yeterlidir. Şimdi yapabileceğimiz, hastalık ile onun karşısına danışanı yerleştirmek. Hastalığın nasıl bir işlevi olduğunu ve bir çözümü olup olmadığını göreceğiz o zaman.

KATILIMCI KADIN Bir şey daha söyleyebilir miyim?

HELLINGER *gruba* “Bir şey daha söyleyebilir miyim?” diye sordu. Bir şey daha söylerse enerjiye ne olur? Küçülür mü? Büyür mü? Burada kendimi bütünüyle ortaya çıkan şeye bırakıyorum. Daha fazlasını bilmeme gerek yok.

Katılımcı kadına Tamam mı?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Hislerine bakarsan hastalık dişi mi, erkek mi? Yokla kendini.

KATILIMCI KADIN Dişi.

Hellinger hastalık ve danışan için birer temsilci seçer ve karşılıklı gelecekleri şekilde yerleştirir.

HELLINGER gruba Bu bir aile dizimi değil, yine de her şey aile diziminden hareketle geliyor. Ben, vuku bulan bir şey için sahneyi hazırlıyorum. Onları karşılıklı yerleştirmem tümüyle yeterli.

Danışan ileri geri yalpalar ve yere bakar. Bir süre sonra Hellinger, bir kadın temsilci seçerek danışanın önüne, sırtüstü yere yatmasını ister. Danışan geriye doğru birkaç adım atarak arkasını döner.

HELLINGER gruba Burada ne oluyor? Danışan bir süre sonra yere baktı. Oraya birini yatırdım. Şimdi bakışını kaçırıyor. Bu bir kaçış hareketidir. Yardımcı bu noktada müdahale eder. Kaçış hareketine engel olur.

Hellinger danışanı yeniden yerdeki ölüye bakacağı şekilde çevirir. Danışan yere bakar, başını sallar ve yavaşça geriler. Derinden iç çekmektedir.

HELLINGER danışana Ölü kişiye, “Şimdi isteyerek hastalanıyorum,” de.

DANIŞAN Şimdi isteyerek hastalanıyorum.

HELLINGER Nasıl bir duygu veriyor bunu söylemek?

DANIŞAN Donmuş kalmış gibi hissediyorum kendimi, özellikle de dizlerimde. Eğilmek istiyorum ama mümkün değil.

HELLINGER Bir kez daha söyle: “Şimdi isteyerek hasta-

lanıyorum.” Bu sırada da ona bak.

DANIŞAN Şimdi isteyerek hastalanıyorum.

Bir süre sonra danışan gözünden gelen bir damla yaşı siler.

HELLINGER Burada bırakabilirim.

Katılımcı kadına Bir şey yapabilir misin? Hiçbir şey yapamazsın.

KATILIMCI KADIN *çok etkilenmiştir* Demek böyleymiş.

HELLINGER Tamam.

Hellinger katılımcı kadını ayağa kaldırır, karşısına da kader için bir temsilci yerleştirir.

HELLINGER *katılımcı kadına* Onun önünde eğil, çok hafifçe.

Katılımcı kadın kader önünde hafifçe eğilir ve uzun süre bu duruşunu sürdürür. Sonra başını onaylarcasına eğer ve doğrulur. Derin bir nefes verir.

HELLINGER Böyle iyi mi?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER *bir süre sonra gruba* Danışanının kaderiyle uyumlandığında gücünün nasıl arttığını hissediyor musunuz?

KATILIMCI KADIN Ellerim sıcacık.

HELLINGER *gruba* Gördükleri bütün öğrenimin de etkisiyle pek çok yardımcı danışanlarının kaderinin akışını değiştirmekle yükümlü olduklarını sanırlar. Böylece kimi zaman telaşa kapılıp kendilerini danışana acıma duydukları bir konuma sokarlar.

Acıma duyduğumda, acıma duygusuna ne olur? Acıma duyan kaderden şikâyet eder, bu her ne anlama geliyorsa tanrıdan da şikâyet etmiş olur. Nasıl bir haddini bilmezliktir bu da! Acıma haddini bilmezliktir. Bundan uzaklaşıp saygıyla eğilmek kişinin kendi ruhunda, dolayısıyla da da-

nışanda bir kuvvet geliştirir.

Katılımcı kadına Bu tutumda olduğunda danışanın sana geldiği zaman son derece sakın olursun. Kaderi önünde eğilme alıştırmasını sonrasını araştırmaya girişmeden belki onunla da yapabilirsin. Ama onda işin içindeki kişişel suç.

Gruba Harekete bakarsak işin içinde kişişel suç var. Başka şeylere böyle sırt çevirmeye gerek olmaz. O halde belki de hastalık uygundur, yerindedir. Ama bunu bilmiyoruz. Hastalığına rıza göstererek vakarını korur. Benim için izlenim apaçık: Burada suçun kefareti de işin içinde. Bu durumda müdahale edilmemelidir.

Kefaret

Kefaretten söz etmek istiyorum biraz. Kefaret ödeyen ı kime bakar? Bunu burada görebildik. Ya da kefareti ödeyen bakışını kimden kaçırır?

Kefaret, kişişel bir yükten kurtulma çabasıdır. Bu nedenle kefareti ödeyen kendisine bakar. Kefaret ödeyerek kişişi deyim yerindeyse bir şeyi, bir suçı öder. Ama söz konusu kişişiden, borçlu olandan çevrilir bakış. Kefaret ödemek ancak bakışın genel anlamda kurbanlardan çevrilmesiyle mümkündür.

Burada yardımcı nasıl müdahale edebilir? Suçluyu, suçun işlendiği kişişilerle yüz yüze getirerek. O zaman ne olduğunu görür. Ona doğru gitmeye hazır mıdır, değil midir? Oraya gitmeye gücü var mıdır, yok mudur? Oraya gider de bakarsa bir şey harekete geçer. Yoksa her şey katılaşır kalır.

Katılıp kalıyorsa orada bırakmak gerekir. O zaman her şey yerli yerinde olacaktır.

Daha büyük sevgi

Şu sıralar yardım etmenin doğru düzeni üzerine bir çatışma var. Freud'dan bu yana geliştiği biçimde psikoterapi geleneğinde belirli bir yardım etme modeli kabul gördü. Bu çalışma işte o modeli sorguluyor ve bunu da temelinden yapıyor. Bu da kaçınılmaz bir çatışmaya yol açıyor. Pek çok aile dizimcisi de psikoterapinin bu geleneğinden geliyor ve bu alanda takılıp kalıyor. İlerleyemez oluyor, belirli bir aşamada kalıyor. O zaman da aralarından birkaçı, gördükleri öğrenimde doğru belletilmiş olanla uyuşmadığı için, kendilerinde, bu çalışmayı ya da benim yöntemimi eleştirmeye hak görüyorlar.

Geleneksel psikoterapide danışan psikoterapistte gider ve kendini muhtaç ya da hasta olarak tanıtır. O an ne olur? Bir çocuğun ebeveynine yaptığı gibi bir aktarım meydana gelir. Peki psikoterapistte ne olur? O da karşı aktarıma geçer ve danışan karşısında, sanki bir çocuk karşısındaymış gibi babayı ya da anneyi temsil eder. Danışanın beklentisi bu durumda çoğu zaman çocukluğunda eksik kalmış olanı terapistin telafi etmesidir. Terapistte daha iyi bir baba ya da anne bulmak ister. Kimi terapist buna karşılık verir ve kendini gerçekten de daha iyi bir baba ya da anne gibi hisseder.

Bir düşünün: Ruhlarda neler olur o zaman? Danışanın ruhunda ne olur, terapistin ruhunda ne olur? Böyle bir te-

rapinin başarı şansı var mıdır hiç? Başarısızlıkla son bulur. Ama arada çoğu kez çözülmez görünen bir bağ oluşur. Pek az danışan sonunda “Yetti artık,” demeyi başarır. Çoğu zaman bu kadar az sonuç alındığı için biraz kızarlar. Ama artık yetişkin olmuşlardır. Öfke, kişinin çocukluk umutlarının boşa çıktığının işaretidir. Böylece başarısızlığa uğrayan, kendi ayakları üzerinde durur ve yetişkin olur.

Aktarım ve karşı aktarımda adına terapötik ilişki denilen bir ilişki oluşur. Burada terapötik ilişkinin anlamı nedir? Ebeveyn-çocuktan başka bir şey değil.

Çocuklar küçükken ana babalarından her şeyi bekleyebilirler. Ebeveyn de her şeyi sevgiyle verir onlara. Ama çocuklar biraz büyüyüp hâlâ ana babalarından küçüklermiş gibi bir şey isterlerse ebeveyn bundan kaçınır. O zaman çocuklar kızar ve bağımsız olur.

Daha sonra bir psikoterapistle gider, eski oyunu bir kez daha dener. Peki, nasıl bağımsızlaşırlar? Terapist onları hayal kırıklığına uğrattığında. Ebeveynin yaptığını o da yapar, bu ilişkiyi kesmek için böyle yapmak zorundadır.

Ebeveyn aktarımına girdiğinde psikoterapistte ne olur? Büyüyemez. İnsan daha üst bir konumdayken büyüyemez. Sunduğu da gerçekte çoğu zaman ucuzdur, çok ucuz. Bunu bazen burada, grupta da görürüz. Birisiyle çalışmamın ardından bu onun için çok sarsıcı olmuşsa birkaç kişi yanına gidip sanki iyi ve doğru terapistler onlarmış gibi sırtını sıvazlarlar. Bunu yaparken de kendilerini büyük hissederek. Ama ruhta neye yol açar bu? Danışanı anında çocuğa çevirerek gücünü elinden alırlar. En tehlikeli yardımın ebeveyninden çocuklara karşı aktarım içindeki yardım olduğunu

kavramak... Devrimci olan budur işte.

Burada, bu yardımda ise danışanı çocuklaştıran şey anında engellenir. Sözgelimi “Kendimi öyle kötü hissediyorum ki” dediğinde, yakınan kişi eyleme geçmek istemiyordur. Yakınana sunulan her teselli eylemsizliğini pekiştirir. Burada güç sahibi olmak, görüş açıklığını korumak ve danışandan yetişkin bir muhatap olmasını beklemek çoğu zaman katılık olarak nitelendirilir, oysa daha büyük bir sevgidir. Yardımcıdan olduğu kadar danışandan da çok daha fazlasını talep eder.

Dikkat

Bu bağlamda söylemek istediğim bir şey daha var. Burada kendimi çok geriye çekiyorum, çünkü alanı gözetiyorum. Ara verildiğinde birisi yanıma gelip de “Bir sorum var,” dediğinde benim ruhuma ne yapmış olur? Bu çalışma beni içine alıyor, yoğunlaşmaya ihtiyacım var. Meraklı bir soruyla bu yoğunlaşmadan koparılıyorsam bunu reddedirim. Reddetmek zorundayım. Hem kendim hem de çalışma, her ikisi için de.

KATILIMCI 30 yaşındaki bir kadından söz etmek istiyorum. Durmadan tekrarlayan karabasanlarla derin bir dinsel çatışma içinde, saçını başını yolarak kendine de zarar veriyor.

HELLINGER Hangi dinden?

KATILIMCI Protestan.

HELLINGER Şimdi kimi kaldıracam? Bir şey söylemeye gerek yok, bu herkes için bir test sadece. Ne yapacağız şimdi?

Hellinger danışan için bir temsilci seçerek karşısına bir erkek yerleştirir.

HELLINGER *bu adama* Sen İsa'sın.

Danışan sendeler, sırtüstü düşecek gibi olur. İsa davethâr bir biçimde kollarını açarken danışan geri gider. Sonra bakışlarını yere dikerek yumruklarını sıkar.

HELLINGER *danışana* Ona, "Seni çarmıha geriyorum," de.

DANIŞAN *saldırgan bir ses, saldırgan bir yüz ifadesi ve sıkılı yumruklarıyla* Seni çarmıha geriyorum.

Danışan yumruklarına bakar, ellerini açar, öne eğilir, dizleri üstüne çöker, yerlere kadar eğilir, ellerini yüzüne kapayarak inler.

Hellinger bir kadından danışanın önünde sırtüstü yere uzanmasını rica eder. İsa'nın temsilcisi açtığı kollarını iki yana sarkıtır.

Danışan doğrulur, topukları üzerine çömelir, derin nefesler alır, yeniden yerlere kadar eğilir ve hıçkırarak ağlar. Hellinger, İsa'nın temsilcisini yerine gönderir.

HELLINGER *katılımcıya* Senin için açık mı?

KATILIMCI Hayır.

HELLINGER Ölü, bir çocuk.

KATILIMCI Kız kardeşi.

HELLINGER Bilmiyorum. Söylediğin bir yorumdu. Dik-
katli ol. Danışan kendini suçlu hissediyor. Sanırım burada
bırakabilirim. Tamam mı?

KATILIMCI Teşekkür ederim.

HELLINGER *katılımcıya* Böyle bir şey gördüğümüzde bu-
nu bir şeye bağlama ihtiyacı duyarız. Ama bağlantıda olma-
yız o zaman. Dürtü zihinden gelir. Ortaya çıkan kendini
nasıl gösteriyorsa öylece bırakmak gerekir. Burada son de-
rece açıktı; danışanın katil enerjisi vardı ve kendini suçlu
hissediyordu. Daha fazlasını bilmen gerekmez. Soruştur-
man da gerekmez. O zaman onunla karşılaştığında bambaş-
ka bir gücün olur.

Öteki aile dizimi

GRUPTAN BİR KATILIMCI Çalışma yöntemine ilişkin bir
sorun var.

Bugün bütün dizimlere iki kişi seçip onları karşılaştır-
arak başlaman dikkatimi çekti. Bunun nedeni bugün danışa-
nın burada olmaması mı, yoksa artık danışan olduğunda da
mı böyle çalışıyorsun? Burada bir süpervizyon yapılması
nedeniyle mi, yoksa artık hep mi böyle çalışıyorsun?

HELLINGER Her zaman böyle çalışıyorum.

KATILIMCI Anladığım kadarıyla artık tek tek bireyleri
dizerek oluşan alana bakmak yerine sadece iki kişi seçerek
oluşan enerjinin kendisini göstermesine izin veriyorsun. Bu
değişimin nasıl oluştuğundan söz edebilir misin biraz?

HELLINGER Şöyle. Temsilcilerin, teori ya da hipotezle tasavvur edilebilenin çok ötesinde bir şeyleri dolaysızca algıladıkları, zamanla ortaya çıktı. Temsilciler yoğunlaşmış ise bu algıya güvenebilirsiniz. Böyle bir şeyin kimse rolünü yapamaz. O zaman da danışanda, onun iyiceson Effortless Mastery redaksiyon nimetcakici (1).doc yakınında kaldığının sürece kiminle başladığının hiçbir önemi yoktur. Dolayısıyla sisteme değil, ortaya çıkan enerjiye bakıyorsun. Ondan sonra temsilcileri istediğin yere yerleştirebilirsin. Bunun da bir önemi yoktur. Temsilci içinde olup biteni gösterecektir. Çoğu zaman bir ilişki söz konusudur. Öyleyse bir kişi daha ekleyebilirsin.

Çalışmaya nadiren ikiden fazla kişiyle başlarım. Çoğunlukla da tek bir kişiyle, sözgelimi danışanın kendisiyle çalışırım. Yoğunlaşmışsa iyi yapar bunu. Direnç gösteriyorsa, korkuları varsa onun yerine bir temsilci alırım. Bu kişide olan bitenden bir adım sonra ne olacağını, mesela bundan sonra kimin onun yanına ya da karşısına yerleştirilmek zorunda olduğunu görürsün.

Dolayısıyla burada, bir sistemi temsil eden bir aile dizimi yok; buradaki dizim birinden diğerine akan enerjileri gösteriyor. Bundan da adım adım kimi ekleyeceğin ortaya çıkıyor.

Yardımcı olarak sen de içindesin. Yoğunlaşmış bir halde içindesin. Ne olduğunu, bir sonra neyin gerekli olduğunu kendin algılıyorsun. Ben çoğu zaman söylenmesi gereken cümleyi duyarım. Bu cümle kimi zaman alışılmamış bir şey olur, son dizimde olduğu gibi. Kim böyle bir şeyi herhangi bir teoriden yola çıkarak tahmin edebilirdi ki? Kim-

se. Bunun ardından bu katil enerjinin -inanılmaz bir biçimdeydi- dinle hiçbir ilgisi olmadığı, arkasında kişisel bir şeyin işbaşında olduğu açıkça belli oldu.

Ondan sonra da yardımcı olarak daha fazlasını yapmaya gerek yoktur. Eğer burada olmuş olsaydı, bu kişiye yardım etmeye, çözmeye kalkışılrsa, ortaya çıkan kuvvet dağılır giderdi. Danışan için gerekli olan süreç ise hiç kuşkusuz çok uzun sürebilir.

Bir çözüm peşinden koştuğunda süreci kısaltabileceğini düşünüyorsundur belki. Burada yalnızca bir hareketi başlatırsın. Bundan sonrası bu hareketten, kendiliğinden gelir.

Dikkat edilmesi gereken bir şey daha var. Ruhun hareketi son derece yavaştır. Ona gereksindiği bütün zamanı tanırırsın. Bu hareket süregiderken iyileşme de onu izler. Dolayısıyla daha ne yapılması gerektiğini kendine hiç sormazsın. Danışanı bu hareketin içine sokarsın. Kişi onun içindeyse çalışmaya son verebilirsin. Danışan burada olsaydı da hiçbir şey söylemeden, hiçbir şey sormadan aynı yerde bitirirdim.

KATILIMCI Dolayısıyla artık hiçbir çözüm resmi oluşturmuyorsun.

HELLINGER Doğru. Bir şeyi harekete geçiriyor, hareketin nasıl olduğuna bakıyorum, bu da yetiyor. Dolayısıyla “çözüm odaklı” bir çalışma değil bu; hareket odaklı. Hareket başladığında her şey yolundadır. Büyüme gibidir bu da. Büyüme yavaştır ve bir harekettir. Her büyüme bir harekettir. Burada bu hareket görüldüğünde bu kadarı yeterlidir.

Kanser

HELLINGER *bir katılımcıya* Seninle devam edelim.

KATILIMCI Benim vakam, 39 yaşında bir kadın. 21 yaşındayken sol bacağı kesilmiş. Babasını hiç tanımamış ve...

HELLINGER *sözünü keserek* Sorunu ne? Asıl konusu ne?

KATILIMCI Ebeveyniyle teması.

HELLINGER Buna ne engel?

KATILIMCI Babasını tanımıyor. Sağlıklı beslenemediği için 2 yaşındayken annesinin elinden alınmış. O zamandan beri onunla da hiç teması olmamış.

HELLINGER Bacak hikâyesinin bununla hiçbir ilgisi yok aslında. O nasıl olmuş?

KATILIMCI Kansermiş, bacağı kesip almak zorunda kalmışlar.

HELLINGER Ah, kansermiş demek. Bu özel bir durum tabii. Şimdi sana bir soru. İyice duyumsamaya çalış. Yaşayabilir mi?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER Gruptan bazıları başlarını hayır anlamında salladı.

KATILIMCI Ben evet anlamında sallıyorum.

HELLINGER Evet derken onunla bağlantı halinde misin?

KATILIMCI *biraz düşündükten sonra* İzlenimim o yönde, evet.

HELLINGER Hayır.

KATILIMCI Peki.

HELLINGER Ona yardım edemezsin. Kaderi senin ruhun için çok ağır.

Katılımcı başıyla onayladığında Bunu anladın. Şimdi iki olasılık var. Ya onu başka birine gönderirsin ya da daha iyi-si, sen içsel olarak gelişirsin.

İkisi de güler.

KATILIMCI Gelişmek iyi.

HELLINGER Tamam. Bunu bir sınavalım bakalım hem senin, hem danışan, hem de grup için. Zira burada son derece çok katmanlı bir şey söz konusu.

Gruba Kimlerle başlarım? En büyük güç nerede olurdu? Sadece yokluyoruz. Alistırma yapıyoruz, değil mi? Bu bir algılama okulu. Pekala, danışanda elbette, sonra da kanserde.

Katılımcıya Kanser en yakındaki ve en tehlikelisi. Kanser ortaya çıktığında diğerinin hiçbir önemi kalmıyor. Diğer konunun burada işi ne?

KATILIMCI Doğru.

HELLINGER *gruba* Bu nedenle yakından bakıldığında en ağırın ne olduğu aranır.

Katılımcıya Çoğu zaman da kişi oraya bakmak istemez ve başka bir konuya geçer, babaya, anneye ya da akla gelebilecek başka her şeye. Soru, senin kansere bakmaya hazır olup olmadığın? Bu ona yardımcı olurdu.

Katılımcı başıyla onaylar.

Hellinger danışan için bir temsilci seçer ve onu kanserin temsilcisinin karşısına yerleştirir.

Danışan önce yere, ardından kansere bakar. Öne arkaya sallanır. Bir süre sonra Hellinger bir kadın seçerek dizime ekler.

HELLINGER *bu kadına* Sen ölümsün.

Ölüm davetkâr bir biçimde kollarını açarak yavaşça ilerler. Kan-

ser ölüme döner. Danışan ölüme doğru birkaç küçük adım atar.

HELLINGER *bir süre sonra katılımcıya Buna baktığında, senin yerin neresi olurdu?*

KATILIMCI *Danışanın yanı.*

HELLINGER *Nerede durursan dur, sana yer yok orada.*

KATILIMCI *Bunu şimdi ben de görüyorum.*

HELLINGER *Burada bırakabiliriz. Devam etmemize gerek yok. Dinamik gayet açık.*

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Ölüm

HELLINGER *bir süre sonra katılımcıya Sana ölüm üzerine bir şey söylemek istiyorum. Ölüm tamamlar - güzel bir düşünce.*

KATILIMCI *Bunu pek çok kez duymuş, okumuştum da. Güler.*

HELLINGER *gruba Ne yaptı şimdi?*

Katılımcıya Ne yaptığını fark ediyor musun?

KATILIMCI *Konuyu değiştirdim.*

HELLINGER *Doğru. Ama alışabilirsin buna.*

Birlikte gülerler.

HELLINGER *Elbette bu, yardımcının kendi ölümüne de bir tamamlanma olarak bakmasını şart koşar -korkmadan. O zaman ölüm bir güç kaynağı olarak senin yanındadır.*

Korunduğun, karşı durduğun her şey seni ele geçirir. Saygı gösterdiğin her şey ise özgür bırakır. Tamam mı?

KATILIMCI *Tamam.*

HELLINGER *İyi şanslar sana.*

Gruba Canlandırabilirsiniz şimdi. Danışan ona yeniden gittiğinde kendini nasıl hissedecek; daha mı iyi, daha mı kötü? Elbette daha iyi, ne olacaksa olsun.

Katılımcıya Şimdi gerçekliğe, onun gerçekliğine yakınsın. Danışan, senin onun gerçekliğine yakın olduğunu fark ettiğinde onun gerçekliği harekete geçebilir -ne olacaksa o zaman iyi yönde olur.

Ateş

KATILIMCI KADIN 7 yaşında bir kız çocuğu söz konusu. Çocuk ateşten paniğe varan bir korku duyuyor.

HELLINGER Tamam. Bu yeter. Bilgi olarak yeter. Neyi alıyoruz şimdi dizime?

KATILIMCI KADIN Ben kız ile ateşi dizedim.

HELLINGER Doğru ya da belki yalnızca ateşi. Ateş dışı mı, erkek mi? Yokla içini.

KATILIMCI KADIN Erkek.

Hellinger ateş için bir temsilci seçerek kaldırır.

HELLINGER temsilcinin ellerini göbeğinde kavuşturduğunu görünce gruba Çok önemli bir şey: Birisi bu şekilde durduğunda ruhun hareketlerine giremez.

Temsilci ellerini bırakır.

Ateşin temsilcisi yere bakar. Hellinger bir süre sonra bir kadın seçerek ateşin önünde yere sırtüstü yatmasını ister. Kadın bir ölüyü temsil etmektedir.

Ölü kadın ateşe bakar. Aradan bir süre geçer, Hellinger kız için bir temsilci seçerek dizime dahil eder.

Kız başını eğer ve bu şekilde yerdeki ölünün yanına gider. Ölü ona bakarak kendine doğru çekmek ister gibi kızın elini yakalar. Kız doğrulur ve arkasını döner, ancak ölüyle parmak uçları hâlâ birbirine dokunmaktadır.

Kız biraz daha döner, ölü onu bacağından yakalar.

HELLINGER *katılımcı kadına* Ortaya çıkan soru şu: Kim yanmış? Biliyor musun bunu?

KATILIMCI KADIN *Büyükannenin ailesi Hamburg'da yaşıyormuş. Büyükbaba savaş sırasında orada itfaiyedeymiş. Diğer büyükbabası ise Doğu Prusya'da bir mühimmat fabrikasında çalışmış. Aileden ölen olmamış.*

Ateşin temsilcisi ölüye doğru bir adım atar. Bakışlılar. Ölüyse bir yandan kızın bacağını tutmaya devam etmektedir.

HELLINGER *katılımcı kadına* Bir sonraki sorum şu: Kim birisini yakmış?

KATILIMCI KADIN *İzlenimim o ki büyük büyükannenin ailesinde olmuştur. Kadın kızlarını evden uzaklaştırmış, torunlarıyla da hiçbir teması olmamış.*

HELLINGER Kim kimi yakmış?

KATILIMCI KADIN *Yanıtlayamam. Bilmiyorum.*

Bu sırada kız tam dönmüş ve ateşin gözlerine bakmaktadır. Ölü, bacağını bırakmamıştır.

HELLINGER *bir süre sonra* Burada kesiyorum.

Temsilcilere Teşekkürler sizlere.

Kızın temsilcisine Orada kendini nasıl hissettin?

KIZIN TEMSİLCİSİ *Ateş biliyordu, ölüyse beni bırakmadı.*

HELLINGER *Doğru.*

HELLINGER gruba Önemli olayın ne zaman yaşandığını bilmiyoruz. Belirleyici olayın hangi kuşakta yaşandığını nasıl aradığımızı göstermek istiyorum. Bir soyağacı yapılarak kuşaklar arka arkaya dizilir. Önemli bir şeyin nerede geçmiş olduğu bir anda görülür. Kuşaklarca geride kalmış olabileceği gibi yakınlarda da olabilir bu. Ruhun hareketleri açısından da önemli bir alıştırmadır. Yalnızca güncel aile ile köken aileyi göz önünde bulunduran dar kapsamlı aile diziminden daha geniş bir şeye, daha geniş bir alana geçeriz.

Hellinger kızın temsilcisini yeniden alır ve onun arkasına annenin, büyükannenin, büyük büyükannenin vs. kuşak temsilcilerini yerleştirir. Her biri bütün bir kuşağı temsil etmektedir; kızın kuşağı, annenin kuşağı vs...

Büyük büyükanne yalpalamaya başlar, arada bir, önünde duran büyükanneye tutunur ve yere bakar. Beşinci kuşak şiddetle sarsılır, dizleri üstüne çöker gibi olur ve arkasındaki kuşaktan hafifçe destek alır. Hellinger ilk üç kuşağı diğerlerinden ayırır.

HELLINGER gruba Büyük büyükannenin kuşağı ile ondan iki kuşak geride önemli bir şeyler yaşanmış.

Hellinger daha önce ölüyü temsil etmiş kadının büyük büyükanne-nin önünde sırtüstü yere uzanmasını ister. Altıncı kuşak, önünde-kinin sırtına yığılarak onu öne iter. Büyük büyükanne ile beş ve altıncı kuşaklar ölüden geriye doğru çekilir. Hellinger, kızın temsilcisi-ni hepsini görebileceği şekilde yerleştirir.

HELLINGER kızın temsilcisine Şimdi bak.

Anne ile büyükanne de ölüye yönelirler. Altıncı kuşak titrer ve içini çeker. Büyük büyükanne ile beşinci ve altıncı kuşak ölüden da-

ha da uzaklaşmaya devam ederler. Yedinci kuşak onlara destek verir. Ölü önündeki kuşaklara sırtını çevirip ondan sonrakine döner. Anne kolunu kızına dolar.

HELLINGER *bir süre sonra kızın temsilcisine Şimdi nasılsın? KIZIN TEMSİLCİSİ İyi. Rahatladım.*

HELLINGER *Doğru.*

Gruba Demek ki onunla hiçbir ilgisi yok. Ailesiyle ilgisi yok. Önceki kuşaklarla var. Etkisi de sürüyor. Ne kadar şiddetli olduğunu burada gördük.

Katılımcı kadına Bunu bilersen kıza daha fazla yardımcı olabilirsin.

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER *temsilcilere Pekala. Hepinize teşekkürler.*

Gruba Bunu soyağacıyla daha önce pek çok kez yaptım kurslarda. Son derece etkili bir yöntem. Şizofreni üzerinde çalışılırken de belirleyici olayın kaç kuşak öncesinde yaşandığını bu şekilde görebiliyorsunuz. Ailede etkisi kuşaklar boyu süren olaylar vardır. Bu olay her zaman bir cinayettir. Diğerleri bu şekilde etkili olmaz. Cinayetse kuşaklar boyu etkisini sürdürür. Bu durumda kurban da yere yatırılarak dizime dahil edilir. Enerji bir anda kurbanın yattığı yerde yoğunlaşır ve bu kaderi üstlenmiş olanlar serbest kalır.

Bu yöntemde fazla bilmeye gerek yoktur. Enerjinin nerede olduğu hissedilir ve bu enerjiyle bir serbest bırakma sağlanabilir.

GRUPTAN BİR KATILIMCI KADIN *Kuşak temsilcileri için kadınlarda daima kadın, erkeklerde de erkekler mi seçersin?*

HELLINGER *İyi bir soru. Kuşak temsilcilerini kızlar için kadınlar, oğlanlar için de erkeklerden seçerim. Burada suç-*

luların kadın mı, erkek mi olduklarını bilmememize rağmen daha net bir resim oluşur böylece.

Ciddiyet

KATILIMCI Benim vakam bir kadın. 53 yaşında. Göğsünde tümör var.

HELLINGER Senden ne istiyor?

KATILIMCI İyileşmek, bunu da önce klasik tıbbi bir müdahale olmadan yapmak istiyor.

HELLINGER Esas soru ne? Aramızda kalsın ama. Senin burada kendine, benim de kendime sorduğumuz soru ne?

KATILIMCI Yaşamı söz konusu...

HELLINGER Soru ne?

KATILIMCI Onun için bir şey yapıp yapamayacağım.

HELLINGER Ona sorulması gereken önemli soru ne? Ben sana söyleyeyim. İyileşmek istiyor mu? Soru bu? Peki senin izlenimin nasıl?

KATILIMCI O evet diyor.

HELLINGER Söylemek ne ifade eder? Senin izlenimin ne?

KATILIMCI İzlenimim, hastalığın onun için bir işlevi olduğu, bunun da bir nedenle önem taşıdığı.

HELLINGER Sormak zorunda olduğun soru: İyileşmek istiyor mu? Senden iyileşmek için bir şey mi istiyor? Yoksa asıl istediğini görmemek için seni mi kullanıyor?

KATILIMCI İkincisi.

HELLINGER Doğru. Şimdi konuya ve ciddiyete geldik. Bunu sınavalım bakalım.

Hellinger danışan için bir temsilci seçer. Danışan başını hafifçe öne uzatarak derin nefesler alır.

HELLINGER katılımcıya *Ona baktığımızda kızgın olduğunu görüyoruz. Birisine kızgın. Kime olduğunu biliyor musun?*

KATILIMCI Kocasına.

HELLINGER Hayır, çok daha derinlerde bir şey bu. Bıraktığı izlenime bakarsan, kaç yaşında dersin?

KATILIMCI Çok yaşlı bir kadın.

HELLINGER Yüzüne bak.

KATILIMCI Bir çocuğun yüzü bu.

HELLINGER Kaç yaşında biri izlenimi veriyor?

KATILIMCI Dört.

HELLINGER Bir kadın kocasının karşısına asla böyle çıkmaz. Her ihtimale karşı annesini de kaldırıyorum. Hiç zararı dokunmaz bunun.

Hellinger anne için bir temsilci seçerek danışanın karşısına yerleştirir.

Danışan yere bakar. Anne öne doğru bir adım atar. Danışan başını sallar, başını yavaşça kaldırıp anneye bakar, derinden içini çeker. Anne ellerini ona uzatır. Danışan başını hafifçe iki yana sallar.

HELLINGER katılımcıya *Yüzündeki hareketi gördün mü?*

KATILIMCI Evet.

HELLINGER Bunun ne anlama geldiğini biliyor musun? İyileşmeye hayır demek. Bu hayır, intikam. İntikam uğruna ölecek. Kanserde buna sık rastlanır. Annenin arkasına geç.

Danışan çok yavaş bir şekilde sağ elini kaldırıp anneye uzatır. Anne açık avuçlarıyla ona doğru bir adım daha atar. Danışan başını yeniden usulca iki yana sallar. Anne içini çeker ve kollarını iki

yanına sarkıtır. Danışan da sağ elini indirmiştir. Sol elini karnının üzerinde tutar.

Bir süre sonra anne ona doğru bir adım daha atar. Terapist de onu izler.

Anne sağ elini danışana uzatır. Danışan da ona elini uzatarak karşılık verir, elleri usulca birbirine dokunur. Anne danışanın elini tutar, diğer elini de ona uzatır. Anneyle kız birbirlerinin kollarını tutar, sevgiyle bakışırlar.

HELLINGER gruba Burada bırakabilirim. Hareketin nasıl ilerlediğini gördük.

Danışanın temsilcisine Terapist annenin arkasına geçtiğinde değişen bir şey oldu mu?

DANIŞAN Daha iyi oldu. Bir şeyler yumuşadı.

HELLINGER katılımcıya Annenin arkası; terapist için doğru yer bu dizimde orası. Danışanın arkası değil, feci olurdu bu. Orada durman anneyi, böylece de danışanın sana duyduğu güveni güçlendirdi. Belki bir şeyler yapabilirsin hâlâ. Böyle iyi mi?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER gruba Şimdi bir de danışanın ona, bir dahaki gelişinde neyin farklı olacağını düşünelim. Terapist bir dönüşüm geçirdiği için yepyeni bir durum olacak.

Katılımcıya Artık anneye saygı duyuyorsun. Böylece danışandan sana aktarım olmayacak. Ayrıca "Vah zavallı, ne yapacağım ben şimdi seninle?" diyerek onunla ilgilenmene de gerek kalmadı. Yoksa karşı aktarıma girerdin. Burada annenin arkasında duruyorsun, gergin olmaktan uzaksın ve önünde akıp giden bir şey var. İçten içe seviniyorsun.

Önünde bir şeylerin kendiliğinden aktığı, kendisinin ge-

ri çekilebileceği bu anlar yardımcının büyük mutluluk anlamıdır. Bunun ardından danışan senden net bir şekilde ayrılır. Ortada bir ilişki kalmamıştır. Her ikiniz de özgürsünüzdür. Sen de o da. Bu yöntemin avantajı da budur.

Birlikte Dizim Yöneten Bir Çiftin Süpervizyonu

HELLINGER *bir katılımcı çifte* Birlikte mi çalışıyorsunuz?

KADIN Birlikte çalışıyoruz.

HELLINGER Nasıl oluyor?

KADIN Buna çalışıyoruz henüz. Bazen kocam bir dizim yapıyor, bazen de ben. Ya da birimizin tıkanıdığı yerde diğeri tamamlıyor.

HELLINGER Bir grup çalışmasının ardından ilişkinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Daha mı iyi, daha mı kötü?

KADIN Daha iyi. *Kocas da onaylar.*

HELLINGER Talihiniz varmış.

İkisi de gülerler.

HELLINGER Bunu neden söyledim? Çoğu zaman, çözülmeden kalan bir şeyin çatışması eşler arasında devam eder. O zaman da, kendi aralarında hiçbir çatışma olmamasına karşın biri bir tarafı, diğeri de ötekini üstlenir. Birden kavgaya girişirler, neden kavga ettiklerini de anlayamazsınız. Tanıdık geliyor mu?

ERKEK Bir kez yaşadık bunu.

HELLINGER Bilmek gerek.

ERKEK Ama benim sorunumdu.

HELLINGER *gruba* Ne iyi bir adam, değil mi?

Eşler arasında ve grupta kahkahalar.

HELLINGER kadına Böyle bir eşin olduğu için talihlisin.
Eşler birbirlerine gülümser, grup da onlara katılır.

HELLINGER Neden böyle söylüyorum? Tek başına çalışmak daha iyidir. En azından belli bir zamandan sonra.

Kadın başıyla onaylar, sonra kocasına bakar.

HELLINGER gruba İkisinden hangisi diğerine daha çok güveniyor? Burada bunu görebilirsiniz.

Kadın yeniden kocasına bakar.

HELLINGER Yani ortak çalışmaya hangisi daha fazla ihtiyaç duyuyor? Ve ayrı çalıştıklarında hangisi daha fazla gelişir? Bu da görülebiliyor.

Kadın güler ve bir kez daha kocasına bakar. İkisi de gülerken grup da onlara katılır.

HELLINGER çiftte Sanırım, bu kadar.

Gülerler.

HELLINGER gruba Gerçek bir süpervizyon oldu. Şimdi üzerinde çalışacak olsam bir şeyleri alıp götürürdü bu.

Çifte Böyle tamam mı?

KADIN Evet.

HELLINGER Güzel.

Not: Süpervizyonun tehlikeleri

Burada bir ayırım yapmak gerek. Zorluk yaşadıkları vakaları sunmak üzere yardımcıları burada olduğu gibi bir araya geldiklerinde cesaret ve tevazu isteyen bir durumda bulurlar kendilerini. Ama danışanları ve kendi gelişimleri için buna hazırdırlar. Saygımızı hak eder bu. Kimi zaman

belki “Benim kendimi bu şekilde açık etmek zorunda kalmamam iyi olmuş” diye düşünürüz. Bir yandan da bu cesareti gösterdikleri için şükran duyarız onlara, çünkü böylece biz de onlardan öğreniriz.

Bazen de zor durumlara birlikte göz atmak ve deneyim alışverişlerinden bütün katılanların yararına olacak şeyler öğrenmek üzere pek çok yardımcı bir araya gelir. Bu nedenle böyle gruplara intervizyon grupları adı verilir. Karşılıklı yardımlaşma söz konusudur.

Peki ya deneyimli bir yardımcı daha az deneyimli olan bir diğ erinin yönettiğ i bir grupta yer aldığı nda ne olur? Bu durumda daha az deneyimli olan yardımcı danışanla gerçek bir uyumlanmaya girebilir mi? Hayır, çünkü, diğ er yardımcı buna nasıl bakardı, ne yapardı diye düşünür. Dolayısıyla diğ er yardımcının varlığı algılamasını kısıtlar ve bu şekilde gücünü tam olarak kullanamaz. Grup da belki grubu yönetenden ziyade deneyimli yardımcıya çevirecektir gözlerini. Sorumluluk ötekinde olsa da gerçek yönetici odur. Bu nedenle, yanlışlar yapsa da bir grup çalışmasını yöneten herkesin bunu kendisinin ve bağımsızca yapabilmesi gerekir. Kendisi de katılımcılar da ancak o zaman çok şey öğrenebilirler.

Fakat bu tür gruplar dışında da süpervizör gibi davranan pek çok kişi vardır. Örneğ in bir danışan onlara başka bir yardımcının kendisi için ne yaptığını anlattığı nda, bu yardımcının nerede hata yaptığını, neyin daha farklı yapılabileceğini düşünmeye koyulurlar. Ne olur o zaman? Grupta çözülmemiş bir çatışmaya şimdi, taraf tutan başka bir yardımcı tarafından el atılmış tır. İlgililerin kendilerinin du-

rumu ele almaları yerine bunu o üstlenir. Sonuç, artık çatışmanın onunla diğer yardımcı arasına aktarılmış olmasıdır, bu yalnızca düşüncede kalsa bile... Bunun asıl ilgililer üzerindeki etkisi ne olur? Kendisi için araya girmiş oldukları kişi üzerindeki etkisi? Ve onlarla diğer yardımcının ilişkisine etkisi? Hepsi zayıflatılır ve zarar görür. “Süpervizör”, aktarım ve karşı aktarım tuzağına düşmüştür.

Birisi başka bir yardımcının yanlış yaptığını söylediğinde ne olur? Bunun kime yararı, kime zararı dokunur? Bu da düşünmeye değer.

Bu konuda bir şey daha. İki yardımcı bir çift ise ve birlikte ya da birbirlerinden bağımsız çalışıyorlarsa biri diğerine süpervizyon için bir vaka getirebilir mi, getirmeli midir? Hayır. Gerçi birbirlerine güç vakaları anlatabilir ve diğerinin çözüm önerisini sorabilirler. Diğer müdahale ederek aktarım-karşı aktarıma girmediği sürece bunun yararı olabilir. Ancak biri kendi grubundan zorlu bir danışanı diğerinin grubunda bir dizime yollamak isterse, danışanın çözümlenmemiş çatışmalarının çiftin ilişkisini etkilemesi tehlikesi büyüktür, özellikle de danışan onları böylece birbirlerine şikâyet edebiliyorsa.

Danışan, bir gruba gelip durumunu daha önce başka bir yardımcıya açtığını söylediğinde de dikkat gerekir, hele danışanın diğerinin ne yaptığını anlatmasına izin verilmişse. Ancak soru sorulmadığı ve diğer yardımcının kim olduğu, ne yaptığı bilinmediğinde buna girişilebilir. O zaman, daha iyi yapma isteği ve diğer yardımcının karşısına çıkarılma tehlikesinden kurtulabilir kişi.

Diğer yardımcıları karşısında geride durmak ve diğerle-

rinin ne yaptığını ya da ne söylediğini dinlemeyi reddetmek bizi, tüm katılanların yararına olacak şekilde yanlış yerde ve yanlış zamanda süpervizyon yapmaktan korur.

Yardımcının Sevgisi

Sevgi ve yardımcının sevgisi üzerine de bir şey söylemek isterim. Büyük sevgi sakindir. Bir şeyi, onu değıştirme çabası ya da kaygısı gütmeden nasıl ise öylece olmaya bırakır. Bu benim için de geçerlidir. Kendime yönelen büyük sevgi de sakindir. Benim, bir şeylerin farklı olmasını istemeden, nasılsam öyle olmama izin verir.

Kendimizi bu sevgiye bıraktığımızda ne olur? Danışanın karşısında bu sevgiye izin verdiğimizde ona ne olur? Karşılaştırın bir. Onun kendini daha iyi hissetmesini arzu ettiğinizde ona ne olur? Ya bu arzuyu duyduğumuzda bize? Kendini daha iyi hissetme isteğı ile o, serbestisini yitirir. Ruhunun hareketlerinden kopar. Ama bu sakın sevgiye sahipsem ve ona bu sevgiyle yönelmişsem o zaman onun şu veya bu şekilde değışmesini istemem, bu da onu özgürleştirir. Ben yardımcı olarak özgürümdür, o da özgürdür. Bu özgürlük içinde daha ileri götüren bir hareket ortaya çıkabilir. Ne onda ne de yardımcıda hiçbir direnç kalmamıştır artık.

Bu bağlamda söylemek istediğim bir şey daha var. Büyük sevgi kutsar. Ne demektir bu? Hiçbir kısıtlama olmaksızın diğerine yaşamın olanca bereketini diler. Büyük sevgi kendi hareketini izler ve ruhunun hareketini kutsar. Bu ha-

reket nereye giderse gitsin, bu bizi korkutan bir yön bile olsa, bu böyledir. Duruşumuzla bu hareketi kutsarız.

Birinin bir şey söylediğini, yardımcının da bunu yorumladığını düşünün. Ne olur? Ya da yardımcının içinden “Bunu becerememiş anlaşılan” dediğini ve “Ona bu konuda güvenilemez” gibi bir itirazda bulunduğunu. Bu tür davranış biçimleri diğerinin ruhunda bir lanet etkisi gösterir: Yaşam düşmanıdır. Ruhunun hareketine de karşıdır bu davranış biçimleri. Daha da kötüsü; onun için neyin mümkün olup neyin olmadığını ben belirlemekteyimdir. Böylece hiçbir şansı kalmaz.

Demek ki bu sakın sevgi, olayları akışına bırakır ve sonra onları kutsar.

Çoğul Kişilik Bozukluğu - SS İçin Çalışmış Baba

KATILIMCI KADIN 25 yaşında ve çoğul kişilik bozukluğu olan bir kadın söz konusu.

HELLINGER Bu ne demek? Kaç kişiler ki?

KATILIMCI KADIN Yirmi-otuz.

HELLINGER Sayıyı azaltacak olsak kaçını alırdık bunların?

KATILIMCI KADIN Birini.

HELLINGER Biz her ihtimale karşı yine ikisini alalım.

Çoğul bozukluk yaşadığında ne yapıyor?

KATILIMCI KADIN Pek çok yardımcısı var.

HELLINGER Ne yapıyor o zamanlar?

KATILIMCI KADIN Annesine karşı kimi zaman eyleme de döktüğü bir saldırganlık sergiliyor.

Hellinger anne ile babayı karşılıklı yerleştirir.

Bir süre sonra kadın sağa döner. Hellinger onun görüş alanına başka bir erkek yerleştirir.

Anne bu adamdan çekinir. Hellinger kızı da dizime ekler.

Kızın bakışları adam ile annesi arasında gidip gelir. Anne daha da gerileyerek kızına döner. Birbirlerine gülümseyerek adamdan uzaklaşırlar. Kız annesine gider, sevgiyle kucaklaşırlar.

Bir süre sonra Hellinger anneyi babası olduğu anlaşılan adamın yanına götürür.

Adam bakışını ondan çevirir. Anne yere bakar. Arada adama da bakmaktadır ama o bakışına karşılık vermez ve biraz yana çekilir. Danışanın babası bu sırada kızına doğru dönmüştür.

HELLINGER katılımcı kadına Bu rahatsızlığı olan kim?

KATILIMCI KADIN Anne.

HELLINGER Doğru. Belki bir de ölü vardır işin içinde.

KATILIMCI KADIN Baba SS için çalışmış.

HELLINGER Kız da yere bakıyor zaten.

Hellinger danışanın babasını biraz daha ileri alır.

HELLINGER danışanın babasına Böyle nasıl?

BABA Daha iyi. Hissedilir ölçüde daha iyi.

HELLINGER kıza Sen şimdi nasılsın?

KIZ Öne, arkaya, sola ve sağa doğru bir sallantı hissediyorum vücudumda. Hareketsiz duramıyorum.

Hellinger onu babasının önüne götürür. Bakışır, kucaklaşırlar. Anne onlara bakmaktadır.

HELLINGER bir süre sonra temsilcilere Tamam. Teşekkürler sizlere.

Meditasyon: Kurban ile fail

HELLINGER *katılımcı kadına* Yanıma otur. Şimdi bir meditasyon yapacağım ve sen danışanı temsil edeceksin, tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Gözlerini kapa.

Gruba İsterseniz siz de yapabilirsiniz.

Solunda annenin babasının kurbanlarının, sağında da büyükbaba ile yoldaşlarının olduğunu hayal et. Bakışın iki taraf arasında gidip geliyor; bir onu işitiyorsun, bir diğerini - yani hem ölüm çığlıklarını hem de saldırgan haykırıışlarını. Sonra biri ölüyor, diğerleri de öyle. Hepsi susuyor. Şimdi ikisini de yüreğine alıyorsun. Her iki grubu da.

Bir süre sonra katılımcı kadına Nasıl?

KATILIMCI KADIN İyi. Çok iyi.

HELLINGER Burada bırakabilir miyim?

KATILIMCI KADIN Evet, sana çok teşekkür ederim.

HELLINGER Tamam, güzel.

Gruba İki yıl önce Tayvan'da etkileyici bir deneyim yaşadım. Babasına karşı saldırganlıkla dolu bir kadın vardı. Hiçbir şey yapamadık onunla. Öyle büyük, öyle şiddetli bir duygu patlaması yaşıyordu ki bunun kişisel bir duygu olmadığı çok açıktı. İşte o zaman resim içimde belirdi: Onda çığlık atan, bastırılmış Çinli annelerdi. Bunu üstlenmiş, dışavurumunun aracı olmuştu.

Katılımcı kadına Belki sana da yardımcı olur bu.

KATILIMCI KADIN Yardımcı olur.

“Anneme Göz Kulak Olurum”

KATILIMCI KADIN Çok güçlü bir ayrılık korkusu yaşayan 11 yaşındaki bir erkek çocuğundan söz etmek istiyorum. Annesi olmadan uyuyamıyor. Yani başka yerde uyuyamıyor ve sınıf gezisi gibi etkinliklere katılamıyor.

HELLINGER Babası?

KATILIMCI KADIN Daha önceki evliliğinden 17 yaşında bir kızı var.

HELLINGER Baba nerede uyuyor?

KATILIMCI KADIN Annenin yanında. Ama TIR şoförü olarak çoğu zaman yollarda oluyor.

HELLINGER Garip bir resim oluştu bende. Çocuk babaya “Ben anneme göz kulak olurum,” diyor.

KATILIMCI KADIN Bunu ben de düşünmüştüm.

HELLINGER Bundan daha iyisi olamaz.

KATILIMCI KADIN Sanki ne ilerliyor ne geriliyor.

HELLINGER İkisini birlikte çağır. Belki dizimini yapıp çocuğun babasına “Ben anneme göz kulak olurum,” demesini istersin. Zararı dokunmaz. Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet, iyi fikir. Bir şey daha ekleyeyim. Anne çocuğu dünyaya getirirken ölümün eşiğinden dönmüş. Oğlu sezaryenle doğmuş.

HELLINGER Şimdi buna başka bir unsur ekleniyor: “Ölmemen için sana bakarım.” En büyük güç bundadır.

KATILIMCI KADIN Evet, bunu ben de hissediyorum.

HELLINGER Tamam, güzel. Diğer her şeyi mükemmel yapıyorsun.

KATILIMCI KADIN Çalışmaya nasıl devam etmem gerek-

tiğini bilemiyorum.

HELLINGER Artık bir resmin var. Çocuğu, anneyi bambaşka görüyorsun. Bu sonuç verecektir. Bir şeyi konuştuğuktan sonra nasıl değiştiğine dair deneyimlerimiz var.

Üçlü İlişki

KATILIMCI KADIN Benim için seminerler organize eden bir kadından söz etmek istiyorum. Partnerini benim yaptığım bir dizime getirdikten sonra çok hastalandı ve artık terapi işini sürdürmesine olanak kalmadı.

HELLINGER Senin yanında ne yapıyordu?

KATILIMCI KADIN Benim için aile dizimi konulu seminerler düzenliyordu.

HELLINGER Sonra ne oldu?

KATILIMCI KADIN Kocasını benim yönetimimde dizim yaptı. Bunun ardından kadın...

HELLINGER sözünü keser Bunun ne olmuş olduğunu ya da hâlâ ne olduğunu biliyor musun? Üçlü ilişki. Uzun bir sessizlik Dizimini yapalım.

Hellinger kadınla erkeği karşılıklı, terapist kadını da yanlarına gelecek, üçgen oluşturacakları şekilde yerleştirir.

Kadın erkeğe giderek elini uzatır. Erkek hâlâ terapistle bakmaktadır. Derken karısına giderek elini uzatır. İkisi birlikte, kollarını birbirlerine dolayarak terapistle dönerler. Arada bir bakışıp birbirlerine gülümserler.

KATILIMCI KADIN Kadın bunun böyle olmasını dilemiş, dizimde de bu şekilde ortaya çıkmıştı ama kendisi bu dizi-

me katılmadı.

HELLINGER Erkek kadına gitmeden önce durmadan sana bakıyordu. Bunu onun için dizerek çift ilişkisine karışmış oldun. Pekala, gözü pek bir tahminde bulunayım, sen erkek için anne, kadın için de kötü kaynana idin.

KATILIMCI KADIN Evet, bu bana tamamıyla yerinde geliyor. Bana böyle bir suçlamada bulunmuştu kadın.

HELLINGER Haklı olarak.

Stratejik Yardım

KATILIMCI 40 yaşında bir danışandan söz etmek istiyorum. Kocasının işinde muhasebeci olarak çalışıyormuş. Kocasına güveninin kalmadığını söylüyor. İşyerinde olan bite-ni sürekli aklamak zorunda kalıyormuş.

HELLINGER Çözüm ne? Bir düşün.

KATILIMCI Muhasebeciliği bırakması.

HELLINGER Tek çözüm bu. Soru ise bunun nasıl yapılacağı. Peter Frankenfeld'den bir fıkra dinlemiştim.

Rus uçakta oturuyormuş. Yanındaki geveze ona bir şeyler anlatıp duruyormuş. Rus'un başı ağrımaya başlamış. Berikine dönüp "Başım ağrıyor," demiş. Anında susmuş adam.

Uçakta bir de Amerikalı varmış. Onun da yanındaki gevezenin tekiymiş. Amerikalı başı filan ağrımadığı halde hemen başının ağrıdığını söylemiş. Onun gevezesi de anında susmuş.

Grupta kahkahalar.

HELLINGER Nedir fıkranın özü? Anladın mı?

KATILIMCI Dinliyorum.

HELLINGER Ortada gerçekte bir şey olmamasına rağmen hangi bahaneye başvurarak muhasebeciliği bırakacağını onunla birlikte düşünürsün.

Katılımcı düşünür ve başını sallar.

HELLINGER Yaratıcı psikoterapidir bu. Böylece kocasıyla çatışma yaşamalarının önüne geçmiş olursun. Erkeğin razı olmak zorunda kalacağı bir şey bulur. Ama bütün bunlar oyundur, yalnızca oyun. İyi oynandığında saklı olan bir parçacık kendini gösterir, öyle ki erkek bunu duyduğunda gerçi ona karşı bir şey söyleyemez ama neyin söz konusu olduğunu da anlar. Ama kötü duruma da düşmemiş olur.

KATILIMCI Sorun da bu zaten.

HELLINGER Geri kalanı ince sanat. Tamam mı?

KATILIMCI Evet.

Neşe

Neşeden söz etmek istiyorum. Yüzler şimdiden şenlendi. Bir vakitler bir aforizma yazmıştım: Sorun ağır, çözüm neşeli. Onu içselleştirecek olursak bu neşe, problem ne denli zor olursa olsun başkalarıyla işimiz olduğunda bizden kendiliğinden parlar.

Bir sorun neden zordur? Gerçekten öyle midir? Yoksa enginlere açılan yolda küçük bir engelden ibarettir de neşeyle üzerinden kolayca atlanıp geçilebilir mi? Zorluk her şeyden önce bir tasavvurla oluşur. Bir de, başkalarının

hayatına karışıp onların yükünü alamayacağımız ve almamamız gerektiği halde üstümüze aldığımızda.

Düşünün bir. “Senin taşımak zorunda olduğunu artık ben üstleniyorum,” diyen birine gidiyorsunuz. Nasıl hissederdiniz kendinizi? Daha mı iyi daha mı kötü? Onurunuz kırılmış olurdu böylece. Buna karşılık, yardımcı olarak danışana “Karşımdasın, senin nereye ait olduğunu görüyorum. Ebeveynini ve atalarını ve kaderini ve kararlarını kabul ediyorum,” dediğinizde? O zaman biraz geri çekilir ve neşeli olurum.

Neşe gayet hafiftir ve garip bir biçimde bir gücü vardır. Zor olan ise aynı zamanda güçsüzdür.

Sistemik Yardım

HELLINGER *bir katılımcıya* Haydi biraz neşeyle yaklaşalım şimdi. Nedir konun?

KATILIMCI Evlatlık edinilmiş 14 yaşında bir erkek çocuk. Öz annesini ziyaret etmekle, kaldırıp çöpe atmak -bu onun ifadesi- arasında gidip geliyor. Bu ifadesi beni çok etkiledi.

HELLINGER Ya babası?

KATILIMCI Babasıyla nadiren görüşüyor ama ilişkileri iyi. Üvey ana babası son derece açık fikirli insanlar. Gençlik Kurumu tarafından üvey ebeveyne eğitim asistanı olarak atandım, onlara danışmanlık hizmeti veriyorum.

HELLINGER Çocuk neden babasının yanında değil?

KATILIMCI Annesi ağır alkolik, babası da şiddete eği-

limli olduğundan Gençlik Kurumu ebeveyninden almış onu.

HELLINGER Baba şimdi nasıl?

KATILIMCI Tam olarak bilmiyorum. Bildiğim, üvey ebeveynin sık olmamak kaydıyla, ayda bir ya da iki ayda bir görüşmelerini sağladığı. Ebeveynin söylediğine göre bu da sakın geçiyormuş. Annesini arayıp aramaması konusundaysa kararsızım. Çünkü annesi mektuplarında ya da görüştüklerinde onu etkilemeye çalışarak babasını kötülüyor. Şimdiye kadar belirlenen hemen hiçbir randevuya da zamanında gelmemiş. Çoğu zaman orada değilmiş.

HELLINGER Bunun içimizdeki etkisine bakacak olursak, sorun annede.

KATILIMCI Evet.

HELLINGER Burada danışan o olmalıydı.

KATILIMCI Sanırım öyle.

HELLINGER Burada onun için bir şey yapabilirsek o da çocuk için yapacaktır.

KATILIMCI Benim gelme amacım, üvey ebeveyne çocuğun anneye temasını teşvik edip edemeyeceğimizi ya da bu ona zarar verdiğinden temasın çocuk için zararlı olup olmadığını söyleyebilmek.

HELLINGER *gruba* Nasıl eğitildiğimize dair bir örnek görüyoruz onda. Bense başka bir noktaya vurgu yapıyorum.

Katılımcıya Bunu bu vakada açıklayabiliriz.

Gruba Katılımcı, üvey ana baba ile ilişkide, bakışını da onlara çeviriyor.

Katılımcıya Ya ben neye bakıyorum?

KATILIMCI Çocuk ve anneye.

HELLINGER Sistemin bütününe bakıyorum. Yardıma en çok gereksinenin kim olduğu sistemde hissedilir. Sevgiyi önce bu kişi alır ve her zaman da kötülenendir o. Tamam mı?

İkisi gülüşürler.

HELLINGER Şimdi anneyi yüreğine alır, konuyu bu açıdan yeniden değerlendirirsen daha neşeli olursun. Bu sende şimdiden görülebiliyor zaten.

KATILIMCI Şimdi gerçekten de bambaşka. Çocuğun avukatlığına soyunup anneyi gözden kaçırdım. Doğru.

HELLINGER *gruba* Bir şeye sistemik olarak bakıldığında ve sistemik olarak incelendiğinde çözümün en yakın nerede olduğu görüleceğinden belirli bir neşe ortaya çıkar.

Katılımcıya Tamam mı? Bu açıdan bir çalışma yapalım mı?

KATILIMCI Anlaştık.

HELLINGER O halde anneyi bir kaldırıp neler olduğunu görelim.

Hellinger anne için bir temsilci seçerek kaldırır. Anne yere bakar.

HELLINGER *katılımcıya* Nasıl tutsak olduğu hemen görülüyor, ölmüş bir kişiye takılmış. Birini yatır ama önce bunun erkek mi kadın mı olduğunu hisset.

Katılımcı bir kadın seçer ve annenin önünde sırtüstü yere uzanmasını ister.

HELLINGER *katılımcıya* Bunu ben de tam böyle yapardım.

Anneyi işaret eder Nasıl da titrediğini görüyor musun? Şimdi onunla duygudaşlık kazanıyorsun.

Bir süre sonra anne ölü kişinin önünde diz çöker.

HELLINGER *Katılımcıya* Bir kişinin daha eklenmesi ge-

rektiği görölüyor şimdi. Baktığında sen de fark ediyor musun bunu?

Katılımcı başını sallar.

HELLINGER İlerlemiyor. Dolayısıyla birinin daha dahil edilmesi gerekiyor. Şimdi kimi getireceğim sence? Kimin eklenmesi gerektiğini hisset.

KATILIMCI Babasının mı?

HELLINGER Çocuğu katacağım. Güçteki değişimi algılıyor musun?

KATILIMCI Algılıyorum dersem yalan olur.

HELLINGER Tamam, bir deneyelim. Çocuk geldiğinde anne farklı hissedecek.

Hellinger çocuk için bir temsilci seçerek dizime ekler. Anne huzursuz olmuştur.

HELLINGER katılımcıya Annenin yanına geç.

Çocuğun temsilcisine Şimdi sende ne değişti?

ÇOCUĞUN TEMSİLCİSİ O da geldiğinde temasım çok daha güçlendi.

HELLINGER katılımcıya Çocuk için doğru yerdesin şimdi.

Katılımcı başıyla onaylar. Bir süre sonra çocuk annesinin yanına gider. Anne ayağa kalkar. İkisi karşılıklı durur, bakışırlar. Çocuk yaklaştığında katılımcı geri çekilerek diğer yana geçer.

HELLINGER gruba Harika yaptı, değil mi?

Çocuk annesine biraz daha yaklaşır. Anne kolunu ona dolar, sevgiyle kucaklaşırlar. Bir süre sonra çocuk, kollarından ayrılarak ona gülümser.

HELLINGER Burada kesebilirim sanırım.

Katılımcıya Dışlanmış kişi yürekte yer bulduğunda bu şaşırtıcı bir etki yaratıyor.

KATILIMCI Ben sosyal pedagogum. Kendime işim gereği sık sık çocuklar için neyin iyi olduğunu soruyorum. Doğru biçimde verildiğinde bunun cevabı her zaman şudur: Gerçek, yaşanmış olan.

HELLINGER Doğru. O zaman çocuk senden özgür olur, sen de ondan özgür olursun. Bu da neşedir. Tamam, bu kadar. Güzel bir çalışmaydı.

Gruba Yardım etmenin düzenlerine her şeyden önce yardımın sistemik olması girer. Verdiğimiz sevginin bütün sistemi içine almasıdır bu da. Sisteme açılır ve sevginin en etkili ve gerekli olduğu yeri hissederiz. Sonra danışana bakarak anlarız. Onun tutsağı haline gelmemek zor bir adımdır. Bu enginliğe girerek içsel olarak özgür oluruz. Söz konusu dışlanan kişiye gidebileceği için danışan da bizden özgür olur.

Bir vakitler bir aforizma yazmıştım: En büyük hazineleri en korkunç ejderhalar bekler. Hazineye ulaşmak için ejderhaya gidilir... ve öpülür.

Temel tavır

Biraz temel tavra değinmek istiyorum. Bir danışanla temasa geçtiğimizde hemen düşünmeye başlarız: Bu ne olabilir? Düşünmeye başladığımız an belli bir alana adım atarız.

Bense, çok sık yaptığım, burada ise biraz gösterdiğim gibi bambaşka bir biçimde hareket edebilirim. Danışanın yanına oturur, hiçbir şey sormam. Beklerim. Düşünmem de, yoğunlaşırim. Böylece başka bir alana gider, yavaşça farklı bir

alana dalar ve onunla aramda bir bağlantı hissedirim. Yanımda hiçbir şey yapmaksızın öylece oturduğu için danışan da yoğunlaşacaktır. Bir anda içinden tasavvur etmiş olduğu pek çok şey kopup gider ve bu bir başka düzleme ulaşır.

Bu düzlem engin ruh ya da büyük ruhun -bazen de öyle adlandırırım onu- düzlemidir. Verdiğimiz isimler şifreden ibarettir, zira ne olduğunu tam olarak bilmeyiz. Bu düzlemde bir bağlantı vardır. Bu düzlemde danışanı, onunla birlikte de ebeveyni ya da kaderini duyumsarım ve buna saygı duyarım. Danışanın da uyum içinde benimle birlikte gelip gelmediğini, onunla uyumlanıp uyumlanamadığımı da hissedirim. Bu uyum içinde olduğum an ne yapılacağını bilirim.

Kimi zaman yalnızca gözlerini kapamasını isterim. Ben onunla bu şekilde yoğunlaştığımda danışan da bir anda ruhun bir hareketi içine girdiğinden onda bir süreç başlar. Bazen bu kendiliğinden sürüp gider ve kişi bir anda görür ya da hisseder: Süreç tamamlanmıştır. “Tamam mı?” diye sorarım. O da “Evet,” der ve gider. Ne olduğunu bilmem, bilmem de gerekmez. Burada bir şeylerin harekete geçtiği hissedilir, bu da yeterlidir.

Başka türlü çalıştığımda da bu tavrı benimserim. Başkalarına soru da sorarım, hiçbir rol oynamaz bu. Bir aile dizimini de bu şekilde yapabilirim. Bu tavırda bir şey çok önemlidir. Duygu barındırmaz. Yoğunlaşmış, yönlenmiştir ama duygu, daha doğrusu güçlü duygu yoktur içinde. Böylece de duygu olarak sevgi, acıma ya da korku içermez.

Çoğu yardımcının en büyük korkusu, başkaları benim için ne der düşüncesidir. En büyük korku budur. Bu kor-

kuyu hissettikleri an ocukturlar artık. Uzaklarda olan ve sorumluluk stlenmedikleri için de aslında söyleyecekleri hiçbir şey olmayan diğerkleri de ana babanın yerine geçirilir. Bu şekilde de kişi kendi gücünden olur.

Geçmişe adına meta düzlem dediğim bu geride duran yönelim, st düzlemdir. Güçlü duygular içermeyen bir his-sediş, eyleme yönelik saf güçtür. Bu tavır içinde kişi başka-larının duygularını reddeder. Çoğu zaman onlar bir duygu patlamasıyla gelirler. Ben yoğunlaşmamı sürdürürüm, da-nışanın duygularıysa bana çarpar ve geri seker. Orada yal-nız değilimdir, ebeveyni ve kaderiyle birlikte olduğumdan daha da kolaylaşır bu.

Temel tavır öğretilemez ya da öğrenilemez. alışılır. Bu sırada ne olduğu defalarca deneyimlendiğinde, temsilci ola-rak bu hareketler içinde defalarca yer alındıktan sonra kişi burada bambaşka bir şeyin söz konusu olduğunu bilir. Bu şekilde çok güzel ve doyum veren bir biçimde gelişiriz.

lmşlerin Bağlı Kalması

KATILIMCI KADIN Küçük bir kızıdan söz etmek istiyor-um. 11 yaşında bir böbrek hastası. Kendinden küçük iki kardeşi var. Anne beyin tümöründen ölmüş.

HELLINGER Sana kim geldi?

KATILIMCI KADIN Baba.

HELLINGER Konuyu bütün olarak ele aldığımızda söz konusu olan kim? Tehlikede olan?

KATILIMCI KADIN Kız.

HELLINGER Baba.

KATILIMCI KADIN Anlamlı.

HELLINGER Anne ile babayı dizelim o halde.

Hellinger anne ile babayı karşılıklı yerleştirir. Anne yere bakar, yumruklarını sıkar.

HELLINGER gruba Yumruklarına bakın.

Bir süre sonra katılımcı kadına Beyin tümörü onun için bir kutsama olmuş.

Anne bir süre sonra yumruklarını açar ve yukarı bakar.

HELLINGER katılımcı kadına İlerleyebilmemiz için yere uzanması gerek. Böylece ölmüş olduğu açıkça belli olur, biz de ölümden sonraki durumu görürüz. Ayakta durduğu sürece ölümden önceki durum olacaktır bu.

Hellinger annenin sırtüstü yere uzanmasını ister. Kadın yatar-ken kollarını iki yana açar.

HELLINGER gruba Rahatlama görülüyor.

Anne önce babaya bakar. Sonra başını öte yana çevirir. Hellinger kızın temsilcisini onun görüş alanına yerleştirir.

Bir süre sonra anne yukarı bakar, kolları iki yana açıken yumruklarını sıkar ve yere vurur.

HELLINGER gruba Burada gördüğümüz, ölmüşlerin yaşıyanlara bağlı kalması. Kızı ölüme çekiyor.

Bir süre sonra baba yere oturur. Kız bütün vücuduyla şiddetle titremeye başlar. Baba yere uzanır.

HELLINGER kıza Anneye bak ve “Anneciğim, yaşam için teşekkür ederim,” de.

KIZ son derece sarsılmış ve titreyerek Anneciğim, yaşam için teşekkür ederim.

HELLINGER Sakince söyle. Ve sevgiyle.

KIZ titreyerek Anneciğim, yaşam için teşekkür ederim.

Anne derin nefes alır, gözlerini kapar, ellerini göğsüne koyar.

HELLINGER gruba Şimdi gözlerini kapadı ve yumuşadı.

Kıza “Seni saygıyla anıyorum,” de.

KIZ Seni saygıyla anıyorum.

Anneye bakar. Hellinger onu uzaklaştırır. Kız derin nefes alıp

Hellinger’e gülümser.

HELLINGER Tamam.

Anneye Şimdi nasılsın?

Anne sesini çıkarmaz, sakindir.

HELLINGER babaya Ya sen?

BABA Daha hayat dolu olabilirim artık.

HELLINGER Artık ayağa kalkabilirsin.

Baba ayağa kalkar. Hellinger kızı ona götürür. Sevgiyle bakı-

şırlar. Kız başını onun omzuna koyar. Bir süre böyle kalırlar.

HELLINGER temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Gruba Nerede zor bir durum olsa, şükran, yerini buldu-

ğunda, kardan adamı eriten güneş gibi etki eder.

Katılımcı kadına Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Sana teşekkür ederim.

Kapanış (son)

Sıra dışı bir konudan söz etmek istiyorum: Kapanış (son). Bir kapanıştan güzeli yoktur. Neden? Çünkü ardından yeni bir başlangıç gelir. Yardım ederken zamanında son vermek özellikle önemlidir.

Güzel bir resim yapmış bir ressam hayal ederim kimi

zaman. Ama son vermeyi bilemez. Resmeder de resmeder. Ama sonra kaldırıp çöpe atılacak hale gelir tablo. Dolayısıyla zamanında bitirmeli.

Sonun zamanı ne zaman gelir peki? Herkes yeterince aldığıında. Yardımcı ve danışan yeterince aldığıında bitirilir. Ama ne zamandır bu yeterince alma? Son vermenin zamanı nedir? Gücün doruğa vardığı an.

Çok bilinen bir deyiş vardır: “Yemekten aldığıın lezzet doruğa vardığında sofradan kalkacaksın,” derler. Yardım etme için de geçerlidir bu. Doğru zamanda bırakmak güçleri açığa çıkarır ve insanı özgürleştirir. Danışanı yardımcıdan, yardımcıyı da danışandan özgürleştirir.

En İyi Yer

KATILIMCI KADIN İşsizlerle çalışıyorum. Çoğu büyük bir öfke ve İş ve İşçi Bulma Kurumu ile danışmanlık merkezlerine yönelik suçlama dolu.

HELLINGER Ne yapmam gerek benim? Ne yapacağımı biliyorum. Üç kişi kaldıracağım: Bir işsiz, İş ve İşçi Bulma Kurumu ve sen.

Hellinger bunları üçgen oluşturacak şekilde dizer.

HELLINGER gruba Şimdi yoklayın bir: Onun için en iyi yer neresi?

Katılımcı kadına Senin için en iyi yerin neresi olduğunu biliyor musun?

KATILIMCI KADIN Biraz geri çekilmem gerek.

HELLINGER Doğru. Peki ikinci en iyi yer?

Hellinger katılımcıyı İş ve İşçi Bulma Kurumu'nun yanına götürür.

HELLINGER Orada nasıl hissediyorsun kendini?

KATILIMCI KADIN Daha berrak.

HELLINGER *işsiz temsilcisine* O orada durduğunda sen kendini nasıl hissediyorsun?

İŞSİZİN TEMSİLCİSİ Biraz sinmiş gibi o. Eski yerinde biraz daha kışkırtıcıydı, oradaysa daha açık ve ihtiyatlı oldu.

HELLINGER *katılımcı kadına* Devam etmemize gerek var mı?

Katılımcı başını iki yana sallar.

HELLINGER Tamam, o halde bu kadar.

Gruba Kışkırtıcılığı daha iyi bir anne olmaya yönelikti.

Katılımcı kadına İş ve İşçi Bulma Kurumu'na karşı işsize yardım ettiğinde daha iyi bir annesindir. İş ve İşçi Bulma Kurumu'nun yanında yer aldığı anda ise yetişkin düzleminde olursun - o zaman işsiz de öyle olacaktır. Bunu kışkırtıcılık olarak algıladı, çünkü onun için fazlasıyla endişeleniyordun. Gelip sana yakınabiliyordu.

Gruba Geçerli bir ilkedir: Her kim olursa olsun birinin başka birinden yakınmasına izin verilmez.

Katılımcı kadına Yakınmasına izin verdiğin an sen anne ya da baba, o da çocuk olacaktır. Bu da başarısızlığa mahkûmdur. İş ve İşçi Bulma Kurumu'nun yanındaki konumunda, ona sözgelimi bu kurumdan bir şey elde etmenin en iyi yolunu gösterebilirsin. Bunu ilk konumunda yapamazsın.

KATILIMCI KADIN Bir kadından söz etmek istiyorum. 16 yıl önce, Doğu ile Batı Almanya arasında Duvar varken kocasıyla birlikte Batı'da bir aile kutlamasına çağrılmış. Ancak kocası Federal Almanya'da kalmaya karar verdiğinden tek başına dönmek zorunda kalmış. İki çocukları var...

HELLINGER sözünü keserek Sorun nedir?

Sessizlik.

HELLINGER Doruğa tırmanan en ünlü dağcılar bir diretissima seçerlermiş. Diretissima'nın ne demek olduğunu biliyor musun? Dosdoğru doruğa giden en kestirme yol.

KATILIMCI KADIN Sorunu, ilişkide özgür ve mutlu olabileceğine inandığı bir anda hasta olması ve zor bulduğu her şeyde işin içinden çıkabilmesi.

HELLINGER Önce erkek ve kadınla bir dizim yapacağım. Bunu sen yapabilirsin.

Hellinger erkek ile kadını karşılıklı yerleştirir.

HELLINGER katılımcı kadına Şimdi de Batı Almanya ile Doğu Almanya'yı ekle.

Hellinger Batı Almanya için bir erkek seçerek adamın arkasına yerleştirir. Doğu Almanya için ise bir kadın seçip onu da kadının arkasına yerleştirir.

HELLINGER kadının temsilcisine Arkanı dön.

Kadın yüzünü Doğu Almanya'ya döner.

HELLINGER “Anneciğim,” de.

KADIN Anneciğim.

HELLINGER “Hep senin yanında kalacağım.”

KADIN Hep senin yanında kalacağım.

Kadın annesine gülümser.

HELLINGER *kadına* Şimdi arkanı dön ve ona yaslan.

Bir süre sonra erkek kadına doğru bir adım atar. Kadın duraksar. Erkek iki adım daha atar.

HELLINGER *katılımcı kadına* Buna ne denir, biliyor musun? Yeniden birleşme.

Grupta kahkahalar.

HELLINGER Açık mı senin için?

KATILIMCI KADIN Açık.

HELLINGER *temsilcilere* Teşekkürler.

Kadın da kocasına doğru gider, sevgiyle kucaklaşırlar.

Grupta kahkahalar.

HELLINGER *katılımcı kadına* Nedir buradaki sır?

KATILIMCI KADIN Eksik kalan barışmaydı.

HELLINGER Kadın sadakatini ve sevgisini tanıdı. Artık daha büyük olan o.

Gücün Yeri

KATILIMCI KADIN 16 yaşında bir delikanlı. Başkalarıyla paylaştığı bir evde yaşıyor.

HELLINGER Nasıl?

KATILIMCI KADIN Bir yurttta. Ebeveyni ayrılmış. Babasıyla teması yok, çünkü annesi istemiyor. Delikanlı sorunlu olduğu için annesi ona artık kendisinin bakamayacağını söylüyor.

HELLINGER Peki sen kişisel olarak kimin yanındasın?

KATILIMCI KADIN Bilsem.

HELLINGER Acıma nerede? Yanlış olan acıma nerede?

Katılımcı uzun süre duraksayınca Başka türlü sorayım: Çözüm nerede?

KATILIMCI KADIN Ebeveynde.

HELLINGER Daha kesin ifade et lütfen.

KATILIMCI KADIN Babada.

HELLINGER Doğru.

Gruba Ama öyle görünüyor ki annenin gerekçelerini de benimsemiş.

KATILIMCI KADIN *başını iki yana sallayarak* Hayır.

HELLINGER Hayır mı? İyi o zaman. Araştırmak için dizeyim bakalım. Anne, baba ve çocuğa ihtiyacımız olacak.

Hellinger baba ile anneyi karşılıklı, çocuğu da ikisine de eşit uzaklıkta duracağı şekilde yanlarına yerleştirir.

Delikanlı uzun süre anneye baktıktan sonra biraz geri çekilir.

HELLINGER *katılımcı kadına* Anneden sakınıyor, haklı da. Anne kızgın.

Delikanlı babasına doğru döner ama sık sık anneye bakmaktadır. Sonra babasının arkasına geçer.

HELLINGER *katılımcı kadına* Şimdi de yurdu, şu andaki duyguna göre yerleştir.

Katılımcı, yurdu annenin yakınına yerleştirir.

HELLINGER *katılımcı kadına* Peki sen nerede duruyorsun?

Katılımcı, baba ile annenin ortasına, ikisine de eşit mesafede duracağı şekilde geçer. Bu sırada yurt, anneye sırtını dönmüştür.

HELLINGER *gruba* Kurnazlık ediyor.

Katılımcı kadına Gerçekte nerede duruyorsun? Burada.

Hellinger onu annenin yanına yerleştirir.

KATILIMCI KADIN Yurda daha yakın olmak istiyorum.

HELLINGER Tamamen aynı şey. Arada hiçbir fark yok.
Peki doğru yerin neresi?

Hellinger onu babanın yanına yerleştirir.

HELLINGER *delikanlının temsilcisine* Katılımcı orada durduğunda kendini nasıl hissediyorsun?

DELİKANLI Daha iyi.

HELLINGER *yurdun temsilcisine* Katılımcı orada durduğunda sen nasıl hissediyorsun?

YURT Çok iyi.

HELLINGER *anneye* Ya sen?

ANNE Gücüm sarsılıyor.

HELLINGER *katılımcı kadına* Açık mı senin için?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER *temsilcilere* Hepinize teşekkürler.

Gruba Yardım etmede en büyük sanat, doğru yeri, gücün yerini bulmaktır. Orada da yapılacak fazla bir şey yoktur.

Sorular

HELLINGER *gruba* Varsa sorularınızı sorabilirsiniz şimdi.

Kişisel, sistemik, kadere bağlı

KATILIMCI KADIN Bir dizimin başında kişisel ve sistemik olandan söz ediyor ve hangisine yöneldiğini söylüyor. Bir şeyin ne zaman kişisel, ne zaman sistemik olduğu ayrımı benim için o kadar açık değil.

HELLINGER Örneğin birisi yere baktığında burada kişisel bir suç mu var yoksa kişinin kendisinin karıştığı bir olay mı söz konusu, bundan her zaman emin olamam. Kişisel bir suç söz konusu ise durumu kişisel açıdan ele almam gerekir. Sistemle ilgili bir şeyi üstlenmişse, o zaman da sistemik çalışılır. Erken döneme ait kişisel travmalar da vardır. Bunlarla da sistemik değil, kişisel olarak çalışılır. Sistemik çalışma burada yerinde olmaz.

Tersine, durum sistemik ise kişisel açıdan çalışmak uygun olmayacaktır. Yoksa kişinin sırtına kendisiyle hiç ilgisi olmayan bir yük yüklemiş olursunuz. Bunu yapmak tehlikeli olur. O nedenle bu ayırım son derece önemlidir.

Kişisel olarak başlayıp da ilerleyemiyorsanız vaka sistemik demektir. Sistemik olarak tıkanıldığınızda ne yapılır?

KATILIMCI KADIN Sistemik olarak yol alınamıyorsa o halde kişiseldir.

HELLINGER Belki de kadere bağlı bir durum söz konusudur. O zaman daha büyük bağlamların göz önünde bulundurulması gerekir ve bir adım daha atılır. Burada gördüklerimizin çoğu sistemik değildi. Kadere bağlıydı. Burada kullandığımız yöntem şu: Ruhun hareketleri, bizi kadere bağlı olanın içlerine götürür.

KATILIMCI KADIN Bu senin büyük bütün ya da daha yüksek düzlem dediğin midir?

HELLINGER Adına her ne diyeceksek. Kadere bağlı, iyi bir deyiş diye düşünüyorum. Fazlasıyla büyük olduğu için bizim etkileyemeyeceğimiz bir şey. Yöntemlerle ele alamayacağımız bir şey. Hareket o yöne giderse kader bazen yeni bir alan açar. Kişinin karşısında hayretler içinde kalacağı huşu için bir alan.

Hareketler ilerlemeye devam eder

KATILIMCI Bu yeni dizim biçimi bana henüz çok yabancı, o nedenle biraz daha genel bilgi vermeni isterim, sözgelemi buna neden gerek duyduğun konusunda...

HELLINGER Aile dizimi pek çok iyi sonuç vermiş çok güçlü bir hareket. Ama ancak yoluna devam ederse hareket olarak kalır. Yoksa katılaştır. Ne yazık ki bu böyle: Daha iyi, iyinin düşmanıdır.

Alıştırma yapmamış temsilciler

KATILIMCI KADIN Ben çoğu zaman bu konuda hiç deneyimi olmayan temsilcilerle çalışıyorum. Ruhun Hareketlerinde de onlarla bu şekilde çalışabilir miyim?

HELLINGER Böylesi en iyisidir: Gerçekten. Bu şekilde diğer düşüncelerden hiç etkilenmemiş olurlar. Ne kadar hızla ve dolaysızca işin içine gireceklerine şaşıracaksın. Ben en iyi deneyimleri hiçbir dizim tecrübesi olmayanlarla yaşadım.

Ancak terapötik çalışmaları olmuşsa terapötik biçimde hareket etmeleri, belirli bir etkiye yol açmak istemeleri tehlikesi büyüktür. O zaman onları değiştirirsin. Bunu herhangi bir anda yapabilirsin.

Ya da biri çok fazla kendine yönelmişse, kendini bırakmıyorsa o da değiştirilir.

Başlangıçta pek fazla yoğunlaşmamış olduklarından bazen onlara uzun bir zaman vermek gerekir. Beklemeyi

bildiğinde hemen her zaman iyi sonuç alırsın. Her şey mükemmel olmayabilir. Bir ikisi uzaklaşabilir -bunu zaten görürsün- ama geri kalana güvenebilirsin. Çözümüne yönelik doğru hareketi ortaya koyacaklardır.

Özgür alan

KATILIMCI Senin kitaplarında yaşam akışının ve kaderin akışının önceden belirlendiğini, bireyin bunu etkileme imkânının ne kadar kısıtlı olduğunu sıkça okuyorum. Buradaki çalışmayı izlemekse insanda farklı bir izlenim uyandırıyor. Bu ikisi nasıl örtüştürülebilir?

HELLINGER Birinin yaptığı hareket ve bireysel kaderi dahilinde belirli bir özgür alan vardır. Kendini bu harekete bütünüyle bırakan birinin önünde birden yeni olanaklar açılır. Bu hareket bir anda genişletir insanı. Ama genel olarak belirli bir yöne, belki de genişleyecek bir yöne yönlendirilmiştir. Diğerinin karşıtı değildir bu. Yalnızca, her şeyin başlangıçta sandığından çok daha engin olduğunu görür insan.

Kürtajla alınmış çocuklar

KATILIMCI Benim sorum kürtajla alınmış çocuklar üzerine. Pek çok kez gördüğümüz gibi aldırılmış çocukların kardeşler sırasında yeri var. Senin daha önceleri söylediğin gibi onlar yalnızca ebeveyne ait değiller. Dahil edilmeleri kardeşlere ve bu çocukların kendilerine iyi geliyor. Çoğu

zaman anne ya da ebeveyn kürtaj vakasını diğ r çocuklarından saklıyor. Sorum; hayattaki çocuklar bunu öğrenmeli mi, yoksa bu onlar için tehlikeli ya da zararlı mıdır?

HELLINGER çok önemli bir soru bu. Önceleri kürtajın yalnızca ebeveyni ilgilendirdiğı, çocukları ilgilendirmediği görüşünü savunuyordum. Ancak yalnızca benim değıl, pek çok başkasının deneyimiyle de ortaya çıktığı gibi aldırılmış çocuklar da sisteme ait ve diğ r çocuklar üzerinde büyük bir etkileri var. Bu nedenle diğ r çocuklar bunu bilmek zorunda. Ama onlara nasıl söylemeli? Soru bu.

Bir dizimde aldırılmış çocukların ötekiler üzerindeki etkisini gören ana babadan biri, diyelim anne, eve döndüğünde çocuklarına “Ben iki  ocuk aldurdım” diyecek olursa ne olur? Çocukların sırtına ağır bir yük yüklemiş olur.

Ama eğer kendi içinde kalacak, yapılanın arkasında duracak, acısını hissedecek ve yüreğinde aldırılmış çocuklara yer verecek olursa; belki çocuklar günün birinde sofraya otururken annelerinin iki yer a tıldığını g r rl r. Onlara: “Bu sofrada iki kişiye daha yer var. Onları aldurdım. Ama yerleri artık yüreğimde ve ailemizde,” diyebilir. Aradaki büyük fark budur.

Kapanış sözü

HELLINGER *gruba* Buradaki enerjiye bakıyorum, biraz yoruldu. Sanıyorum, “Son” -iyi anlamda!- dememizin vakti geldi. Çember tamamlandı. Görevimizi yaptık ve Şimdi yollarımız ayrılıyor.  zg r z ve ne eyle önümüzdeki büyük mutluluğ a bakıyoruz.

Eğitim

HELLINGER Sizi bu eğitim kursunda yürekten selamlıyorum. Eğitim burada ne anlama geliyor? Buradaki eğitim her şeyden önce algının, kesin algının eğitimi. Yani, birisi bir şey söylediği, bir vaka sunduğunda algılamayı öğreniyoruz: Esas olan nerede ve bu neye bağlı? Daha fazla enerjiyi ne getirir ve enerjiyi ne alır götürür? Birlikte araştırabilmemiz ve bu şekilde öğrenebilmemiz için dikkatlerinizi esas olana çekiyorum.

Yardım etme alanında bir eğitim bu. Yardım etmek bir yanıyla kolaydır. Birinin ihtiyacı olduğunu gördüğünde herkes yardıma hazırdır. Örneğin biri bize yol sorduğunda doğru yön hakkında seve seve bilgi veririz. Ve hepimiz yardım almışızdır, her şeyden önce ebeveynimizden. Kendimiz yardım aldığımızdan yardım etmeyi de isteriz. Zira insan ilişkileri alma ve verme ile gelişir.

Ancak burada söz konusu olan, profesyonel yardım. Yardımın özel bir şekilde, meslek olarak verilmesi. Bu ne demek? Mesleğimizde birine yardım etmek her şeyden önce gelişmek, büyümek demek. Verdiğiniz yardımı inceleyecek olursanız: Danışanlarınızın kaçısı sizin yardımınız ve müdahalelerinizle güçlendi? Ve kaçının, kendinize fazlasıyla güvenmeniz nedeniyle, gelişimleri engellendi? Kişi, kendini bir yardımcıya bıraktığında artık gelişemez olur. Mes-

leki olarak doğru olan yardım, bu zor da olsa, diğerinin, yaşamı ve kaderi önünde kendi ayakları üzerinde duracağı şekilde verilen yardımdır.

Birisi ihtiyaç duyduğunda kolayca baba ya da anne konumuna gireriz. Karşımızdaki de o anda çocuk haline gelir ve kaderi karşısında kendi ayakları üzerinde duramaz olur. Bu yardım, yardım eden için hoş, yardımın sunulduğu kişi için ise acımasızcadır.

Burada yardımın yalnızca yürekten gelmediğini, aynı zamanda bir sanat olduğunu çalışma içinde örnekleriyle göstermek istiyorum.

Kurtarma

HELLINGER *katılımcı kadına* Nedir konun?

KATILIMCI KADIN 8 aylıkken çocuk yurduna verilmiş 7 yaşında bir kız; ikiz eşi. Annesi iki yıl önce alkolizmden ölmüş. Babayla hiçbir bağlantı yok. Temas kurmaya çok çalıştık ama mümkün olamadı. Babanın kız kardeşiyle temasımız var.

HELLINGER İkiz kız kardeşi nerede?

KATILIMCI KADIN O da çocuk yurdunda.

HELLINGER Zamanla özellikle de temsilcilerin gösterdiğine güvenmeye başladım. Bu nedenle şimdi sorulara devam etmeyecek, bu çocuk için bir temsilci kaldıracağım. Onun davranışından bütünün nereye yöneldiğini göreceğiz. Sonra eğer gerekirse bilgi vermeye devam edersin.

Hellinger bu kız için bir temsilci seçerek kaldırır. Temsilci hu-

zursuzdur, bakışlarını uzaklara, ardından yere çevirir. Sallanmaktadır.

HELLINGER *katılımcı kadına* Kayıp bu çocuk. Nereye bakıyor?

KATILIMCI KADIN *Ölülere.*

HELLINGER *Anneye, bu çok açık.*

Hellinger anne için bir temsilci seçer; çocuğun önünde yere sırtüstü yatmasını ister. Bir süre sonra çocuk arkasını anneye dönerek birkaç adım uzaklaşır.

HELLINGER *katılımcı kadına* Bir de hala olduğunu söyledin. Kim olduğu biliniyor mu?

KATILIMCI KADIN *Biliniyor. Annenin ölümünden sonra çocukları arayan dayıları da var.*

Bu sırada, bunu duyan çocuk yeniden döner. Hellinger, dayısı için bir temsilci seçerek çocuğun karşısına yerleştirir.

Çocuk dayıya bakar ve gülmeye başlar.

HELLINGER *katılımcı kadına* Burada ilişki var. Hemen görülmüyor.

Çocuk önce duraksayan, ardından hızlanan adımlarla dayısına doğru gider ve yanında durur. Dostça bakışırlar. Çocuk mutlulukla gülümser.

HELLINGER *katılımcı kadına* Mesajı aldık mı?

KATILIMCI KADIN *Evet.*

HELLINGER *Güzel, bu kadar.*

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

HELLINGER *bir süre sonra katılımcı kadına* Onun gitmesine izin verir misin?

KATILIMCI KADIN *Evet. Bu resimle bırakabilirim.*

HELLINGER *Artık sana gerek kalmadı. Ne güzel, değil mi?*

KATILIMCI KADIN Evet. Yardıma ihtiyacı olan o kadar çok başkası var ki.

HELLINGER *gruba* Yardım etmede önemli olan, esas olanı bulmaktır. Bunu yaptığınızda çalışmayı kesebilirsiniz. Devam edecek olursanız, bir şeyleri alıp götürür bu. Kimi yardımcı, “Çocuk için bir şeyler daha yapmalı,” der. Gerçekteyse çocuk için hiçbir şey yapmazlar. Deyim yerindeyse istedikleri, bir şeylerin tadını çıkarmaktır.

Katılımcı kadına Bu büyük yardım bir yandan da vazgeçştir, ama diğer yandan nasıl da bir kazanç getirir...

En büyük güç her zaman kişinin kendi ailesinden gelir. Dışarıdan pek de öyle iyi bir aile olmadığını düşünsek bile çocukları oraya götürmek onlar için iyidir. Bu *bizim* fikrimizdir. Ama çocuk ailesiyle birlikte olunca kendini evinde hisseder.

Kimi zaman yukarıdan baktığımız aileleri mükemmel ailelerle kıyasla. Daha büyük güç nerede?

KATILIMCI KADIN Nerede olduğunu çocuk yurdunda öğrendim ben.

Ölüm

HELLINGER *başka bir katılımcı kadına* Senin konun nedir?

KATILIMCI KADIN 18 yaşında bir kadın danışan. İki yıl boyunca uyuşturucu ve ilaç bağımlısıymış, şimdi yeniden hayata dönüyor. Hayata tutunamamasından endişe ediyorum.

HELLINGER Kiminle çalışacağım?

KATILIMCI KADIN Benimle mi?

HELLINGER Doğru.

Hellinger katılımcıyı kaldırır.

HELLINGER *katılımcı kadına Karşına kimi yerleştireceğim peki?*

KATILIMCI KADIN *Ebeveyni mi?*

Hellinger erkek bir temsilci kaldırarak katılımcının karşısına yerleştirir.

HELLINGER *Bu, ölüm.*

Bir süre sonra ölüm kadına yaklaşır. Sağ elini omzuna koyarak onu kendisine çeker. Yoğun bir biçimde bakışır. Katılımcı başını ölümün göğsüne yaslar. Ölüm, onun başını okşar. Bu sırada Hellinger danışan için bir temsilci kaldırmıştır.

Bir süre sonra ölüm katılımcıdan ayrılır. Bakışır. Ölüm geri çekilir. Katılımcı ile danışan birbirlerine dönerler.

Hellinger danışanı elinden tutarak katılımcı ile ölümün arasından geçirerek uzağa, kendi başına duracağı yere götürür. Danışan burada dururken derin nefes alır ve özgürleşmiş bir ifadeyle güler.

HELLINGER *gruba Gördük.*

Katılımcı kadına Sen de gördün mü?

KATILIMCI KADIN *Evet.*

HELLINGER *Temsilcilere Hepinize teşekkürler.*

Bir süre sonra katılımcı kadına Danışanının ne yaptığını biliyor musun?

KATILIMCI KADIN *Benden uzaklaştı.*

HELLINGER *Ölümü geride bıraktı.*

Katılımcı kadın başını öne eğip düşünürken Hellinger uzun süre bekler.

HELLINGER *gruba Endişesi ölüme götürüyor.*

Katılımcı kadın başıyla onaylar.

HELLINGER *bir süre sonra katılımcı kadına* Sen ölümle arkadaş olduğunda danışanın gidebilir.

KATILIMCI KADIN Tamam.

Birbirlerini başlarıyla onaylarlar. Katılımcı kadın yerine döner.

HELLINGER *gruba* Bu konuda bir şey daha söylemek istiyorum. Çoğu yardımcı, danışanlarının kaderinin önüne çıkar. Ya da ölümün karşısına. Birini kaderinden ya da ölümden kurtarmak gerektiğine inanırlar. Neden ki? Ölümden korkan kimdir? Kimdir kaderden korkan? Yardımcı. Yardımıyla kendi ölümünden, kendi kaderinden kurtulmak ister, bunun için de danışanı kullanır. Aman ne de iyi yürekli bir davranış! Ne iyi yürekli dirler! Ama sonuç gösteriyor: Acımasız bir yürek bu, korkak bir yürek.

Yitik Oğul

HELLINGER *katılımcı bir kadına* Sen neden söz edeceksin?

KATILIMCI KADIN Babası Arap, annesi Avusturyalı olan bir danışanım var. Babası, kızını bir Avusturyalıya âşık olunca 20 yaşında evden atmış.

HELLINGER Baba Avusturya'da mı yaşıyor?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Neden ki?

KATILIMCI KADIN Burada evlenmiş. İşi de burada. Danışanım ana babasıyla kardeşlerini 20 yıldır görmüyor. Yakınlarında yaşamasına rağmen ailesiyle hiçbir teması kalmamış.

HELLINGER 20 yıl önce olmuş demek?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Sorunu ne şimdi?

KATILIMCI KADIN Sorunu ailesiyle temas kurmak istemesi.

HELLINGER *gruba* Söylediğini hissedecek olursanız:

Problem nerede? Kimde? Güç nerede? Kiminle çalışmalıyım? Sadece yoklama bu, cevap vermeniz gerekmiyor. Hissetmeniz için yalnızca.

Katılımcı kadına Peki sen ne düşünüyorsun?

KATILIMCI KADIN Babayla.

HELLINGER Doğru. Kimin teması yok?

KATILIMCI KADIN Danışanımın babasıyla teması yok.

HELLINGER Kimin teması yok?

Katılımcının duraksaması üzerine gruba Çok açık. Bunu anında fark ettiniz. Babanın ailesiyle hiçbir teması yok. Kızı da “Bunu senin için ben yaparım,” diyor.

Katılımcı kadına Bunu hissedebiliyor musun?

KATILIMCI KADIN Evet, hissedebiliyorum.

HELLINGER Ama sınayacağız elbette.

KATILIMCI KADIN Yazdığım bir sorun da...

HELLINGER sözünü *keserek gruba* Devam etmesine izin versem ne olurdu? Güce ne olurdu?

Katılımcı kadına Fark ediyor musun bunu?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Pekala, baba için bir temsilci alalım. Hangi ülkeden geliyor?

KATILIMCI KADIN Suriye'den.

Hellinger baba için bir temsilci seçerek yerleştirir.

Bir süre sonra baba döner. Hellinger Suriye için de bir temsilci seçer ve babanın arkasına gelecek şekilde biraz uzağına yerleştirir.

Baba bir kez daha dönerek öne doğru bir adım atmaya çalışır ama

sonra biraz geriler. Öne doğru bir adım atar, yeniden geriye doğru da bir adım atar. Suriye kollarını davet edercesine açmıştır.

Hellinger danışan için bir temsilci seçerek dizime ekler.

Baba biraz yaklaşır ve Suriye ile kızın arasına geçer. Kız Suriye'ye doğru gider, yanında durur ve gözyaşlarını siler. Baba Suriye'nin önünde durarak ona arkasını döner. Bu sırada yumruklarını sıkmıştır.

Bir süre sonra Hellinger anne için bir temsilci seçer ve onu diğerlerinin karşısına yerleştirir.

Baba karısına kısa bir süre bakar ve yeniden arkasını döner. Anne kızına elveda der gibi el sallar. Sonra kocasına doğru döner. Suriye, babayı arkasından, kolunun yeninden çeker. Baba başını çevirip bir an bakar ve yine arkasını döner. Suriye onu bir kez daha çeker. Baba biraz daha uzaklaşır. Kız ağlamaktadır.

Hellinger kızın kocası için bir temsilci seçerek dizime ekler. Kız Suriye'den ayrılır, nereye gideceğini bilemez gibi dolanır. Sonra annesine gider. Kucaklaşırlar.

Kız anneden ayrılarak ona arkasını döner. Annesi onu usulca ileri doğru iter. Kız babaya yaklaşır. Bu sırada ağlamaktadır. Anne de yakınına gelir.

Suriye, babanın görüş alanına girer ve ona elini sallar. Baba Suriye'ye doğru döner ama tepki vermez. Kız babasına arkasını dönerek kocasına gider. Sevgiyle kucaklaşırlar.

Baba kızına bir an bakar, sonra arkasını dönerek sahneyi arka taraftan terk etmek ister. Sonra döner ve yumruklarını sıkar. Suriye sağ kolunu ona uzatmıştır.

Hellinger Suriye ile babayı diğerlerine yaklaştıır. Babayı Suriye'nin karşısına geçirerek ona "Diz çök" der. Baba bir süre duraksadıktan sonra diz çöker. Anne de Suriye önünde diz çöker.

Suriye hıçkırmaya başlar. Baba huzursuzdur, başını sallar, yumrukları hâlâ sıkıdır, eğilmeyi başaramaz. Suriye ona gider, başını okşar, hâlâ dizleri üzerindeki adamı kendine çeker. Baba da ağlamaya başlamıştır. Suriye ona doğru eğilir, başını sırtına yaslar ve hıçkıarak ağlar. Baba da gözyaşlarına boğulmuştur.

Bir süre sonra Suriye doğrulur. Dizlerinin üzerindeki baba arkasını döner, ağlamaktadır. Sonra ayağa kalkar ve yana çekilir. Huzursuzdur, yumruklarını yeniden sıkmıştır. Suriye kolunu ona uzatır.

HELLINGER babaya Suriye'ye bak ve ona "Artık oğlun olmaya layık değilim," de.

BABA Artık oğlun olmaya layık değilim.

Suriye babaya gülümser, sağ elini ona uzatırken sol elini de yüreğinin üzerine koyar. Baba arkasına dönerek kızına bakar. Kızı ona gider, kucaklaşırlar. Bu sırada Suriye arkasını dönmüştür.

HELLINGER katılımcı kadına Baba için kimi temsil ediyor kız?

KATILIMCI KADIN Anneyi mi?

HELLINGER Suriye'yi.

Bir süre sonra Sanırım burada bırakabilirim.

Sistemik yardım

HELLINGER gruba Bu çalışmadan pek çok şey öğrenebiliriz. Bazı önemli ayrıntıları ele almak istiyorum şimdi.

Katılımcı kadına Bir danışan sana geldiğinde ona geleneksel psikoterapi açısından bakma eğilimi gösterirsin. Bir danışan gelir ve onunla bir ilişki kurarsın. Böylece anında yoldan uzaklaşmış olursun. Sevgin yanlış yere düşmüştür,

kaybolursun.

Buradan sistemik yaklaşıma geliyoruz. Burada bütün sistem görülür. Kişi sistemin tümüne açılır ve kimin yardımı gereksindiğini bu şekilde bilir.

Yüreğim kimdeydi benim? Dikkat et, o kadar çabuk cevap verme. Yüreğim kimdeydi? Tahmin etmene gerek yok, sana söyleyeceğim. Suriye'de elbette.

KATILIMCI KADIN Ben de öyle diyecektim.

Gülüşürler.

HELLINGER Seni azımsamışım. Suriye'de, çok doğru. Açıkça anlaşılıyor ki baba, Suriye'ye karşı suçluydu. Orada bir suç işlemiş. Yitik bir oğul. Onunla Suriye arasında çözülmemiş olan, onunla kızı arasında çözülmemiş. Kız onun için Suriye'yi temsil etmiş. Belki annesini de ama onu da Suriye anlamında.

Sevginin nereye ait olduğunu ortaya çıkardığın an çalışmaya başlayabilirsin. O zaman herkes seninle uyum içinde olur.

Danışan ne kadar süredir sana geliyor?

KATILIMCI KADIN Birkaç kez geldi.

HELLINGER Peki şimdi ne yapıyorsun?

KATILIMCI KADIN Onunla mı?

HELLINGER Ona burada olanları anlat ve hemen bırak. Yardım edemezsin. Babası için bir şeyi temsil etmek zorunda. Ama eğer Suriye'ye yüreğinde bir yer verirse emin olur. Yoksa onunla yapamazsın. Kilitlenmiş olduğu kendi kaderi.

Onu sana önerdiğim gibi bırakırsan daha mı zayıflar, daha mı güçlenir?

KATILIMCI KADIN Daha güçlenir.

HELLINGER Doğru. O nedenle doğru terapötik önlem bu.
Gülüşürler.

HELLINGER Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

Kader

HELLINGER *gruba* Kader üzerine söylemek istediğim bir şey daha var. Kaderimiz büyük ölçüde önceden belirlenmiştir -ebeveynimizle, ülkemizle. Yalnızca bu kaderle, bu ebeveyn ve kökenimizle uyum içinde yerimizi almaya hazır olduğumuzda gücümüz vardır.

Ana babasını benimsemeyen, kaderini benimsemez. Ülkesini benimsemeyen ve ondan kaçmak isteyen kaderini kabul etmez. Güçsüzleşir.

İnsanın ülkesini terk etmek zorunda olduğu istisnai durumlar vardır, büyük kıtlık döneminde İrlanda'da olduğu gibi. O zamanlar halkın yarısı Amerika'ya göçmüştü. Bu başka şey.

Ama insan ülkesinin ve çevresinin karşısına çıkardığı sınavlardan kaçarsa zayıflar. Bunu babada görebildik. Hiç gücü yok. Yitik bir oğul gibi. Onun için, yardımcı olarak kişinin ebeveynini, ülkesini ve kendine özgü kaderini yüreğine alırız. O zaman kader ile uyum içinde yardım edilir.

Bu elbette önce şu demek: Danışanı kaderine, ana babasına, ülkesine, atalarına ve kendi koşullarına götürürüz. Orada güç kazanır.

Çözüm

HELLINGER *gruba* Ön sırada üç çocuk var. Ama çocuklarla ilgilenmem ben, çocuklar her zaman tatlı, sevimlidirler. Ailede önem taşıyanla ilgilenirim. Şimdi aileleri dizeceğim. Bunlardan biri iki çocuklu bir anne. Küçük çocuk annesinin kucağında; daha büyük olan 5 yaşlarında bir oğlan, annesinin yanında oturuyor; onun yanında da annenin kız kardeşi, 14 yaşındaki kendi oğluyla. Yanında iki kız kardeşin anneleri, çocukların büyükannesi oturuyor.

Not

14 ve 5 yaşındaki çocuklar sıklıkla saldırganlık, bu sırada da öldürücü bir öfke sergiliyorlar. Ailelerde Nasyonal Sosyalizme ilişkin sırlar olduğu anlaşılıyor, çocukların öfke nöbetlerinin buna ilişkin olduğu kuşkusu doğuyor. Ancak burada bu konuya girilmeyecek.

HELLINGER Büyükanne ile başlıyorum.

Gruba Çocukları sakındığım için neyin söz konusu olduğunu söylemeyeceğim. Benim için söz konusu olan bütün sistem.

Büyükanneye Evlisin ve kaç çocuğun var?

BÜYÜKANNE Evliyim ve üç kızım var. İki çocuğu olan en küçüğü. Diğeri en büyüğü.

HELLINGER Ya kocan?

BÜYÜKANNE *güler* O böyle şeylerle ilgilenmez.

HELLINGER *gruba* İçinizi yoklayın bir: Kiminle başlayacağım? Edindiğim izlenim kiminle başlayacağımı açıkça

gösteriyor.

Hellinger büyükanne için bir temsilci kaldırır.

Bir süre sonra büyükanne'nin temsilcisi yere bakar. Birkaç adım geri atar ve yan döner. Orada da yere bakmaktadır.

Hellinger bir erkek temsilci seçerek sırtüstü yere uzanmasını ister.

Büyükanne'nin temsilcisi ağzını eliyle kapamıştır, tedirgindir. Bir süre sonra yerdeki ölü adama doğru döner ve kollarını göğsünde kavuşturur. Sonra ellerini yüzüne götürür.

Hellinger büyükanne'nin büyük kızından adamın yanına, yere uzanmasını ister. Kız yerde yatarken adama bakar.

HELLINGER büyükanne'nin temsilcisine Şimdi nasılsın? Daha mı iyi daha mı kötü?

BÜYÜKANNENİN TEMSİLCİSİ Tehlikeli bu.

HELLINGER Sen şimdi daha mı iyisin, daha mı kötü?

BÜYÜKANNENİN TEMSİLCİSİ Daha iyi.

HELLINGER büyük kızın oğluna Sen de uzan.

Bir süre sonra küçük kızın büyük oğluna Sen de.

Büyükanne'nin büyük kızıyla ölü adam yoğun bir biçimde bakmaktadır. Büyükanne biraz daha geri çekilir. Bir süre sonra öte yana döner, torunlarının yanına oturur, sonra o da yere uzanır.

Hellinger büyükanne'nin büyük kızıyla iki çocuğu ayağa kaldırır, büyükanneyi hepsinin karşısına geçirir, küçük kızını da ekler. Anneler çocuklarını ellerinden tutarlar.

Büyükanne'nin temsilcisi yerdeki ölü adama bakar. Hellinger adama giderek büyükanneye bakmasını söyler. İkisi birbirlerine ellerini uzatır. Büyükanne yaklaştığında elleri birbirine dokunur. Hellinger iki çocuğu annelerinin önüne yerleştirir. Anneler çocukları sıkıca tutar. Çocuklar başlarını kaldırıp onlara bakar. Büyük kız

ağlar.

Hellinger çocukların babalarını da dizime ekler.

HELLINGER *bir süre sonra Burada kesebilirim.*

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Gruba Çocukları da korumak için burada ne olup bittiğini şimdi söylemeyeceğim. Ama çocukları bir kilitlenmeden çözdüm. Konu da buydu. Üçü de ne tatlı çocuklar, değil mi? Pekala, böylece bırakıyorum.

(Bakınız sayfa 191)

Sen Benim Kaderimsin

HELLINGER *katılımcı bir kadına Nedir konun?*

KATILIMCI KADIN *Babası geçen yıl bir motosiklet kazasında ölen genç bir adam. Bir...*

HELLINGER *sözünü keser Sorunu nedir?*

Gruba Hikâyeye başlamadan önce danışanda neyin söz konusu olduğunu bilmek istiyorum.

Katılımcı kadına Belki o zaman bütün bir hikâyeye gerek kalmaz.

KATILIMCI KADIN *Bir sadakat çatışması.*

HELLINGER *Bu ne demek?*

KATILIMCI KADIN *güler Önemli bir şeyi gerçekten anlatmam gerek. Baba, karısının, yani danışanın annesinin kendisini terk edeceği günden bir gün önce kazada yaşamını yitirmiş.*

Devam etmek istediğinde Hellinger eliyle durmasını işaret eder.

HELLINGER *gruba Bırakayım rahatlasın mı?*

Grupta gülüşmeler.

HELLINGER Pekala söylediğinden hareketle ne yapmam gerek? Bir süre düşündükten sonra Peki, bir yapalım bakalım.

Hellinger danışan ve babası için birer temsilci seçip karşılıklı yerleştirir.

HELLINGER babanın temsilcisine Ölmüş olduğun için yere uzan sen.

Bir süre sonra Hellinger anne için de bir temsilci seçerek dizime ekler.

HELLINGER anneye Ölmüş kocana bak ve “Bunu istedim” de.

ANNE Bunu istedim.

Oğul ağlayarak babaya gider, başını okşar ve yanına uzanır. Sonra doğrulur ve anneye bakar. Baba da karısına bakmaktadır. Oğul ayağa kalkar ve anneye öfkeyle bakar. Hellinger onu biraz daha geriye çeker. Oğul sıkılmış yumruklarıyla durmaktadır.

HELLINGER gruba Ondan ne çıkacak? Bir katil.

Oğula Şimdi arkanı dön.

Hellinger onun arkasını çevirir. Oğul ellerini boğazına götürür.

HELLINGER Kendini asmana gerek yok.

Hellinger onu biraz daha uzaklaştırır. Oğul hâlâ son derece gergindir. Hellinger onu bir kez daha döndürerek yüzünü anne ile babaya çevirir.

HELLINGER Anneye bak ve “Sen benim kaderimsin” de.

OĞUL saldırgan bir sesle Sen benim kaderimsin.

HELLINGER normal bir sesle “Sen benim kaderimsin.”

OĞUL derin nefes alıp daha sakın bir sesle Sen benim kaderimsin. Sen benim kaderimsin, anne.

Hellinger onu çevirerek anne ile babadan uzaklaştırır ve bir adamın karşısına geçirir.

HELLINGER Bu senin kaderin.

İkisi dostça bakışırlar. Kader oğula elini uzatır. Oğul kadere doğru gider, ellerini birbirlerine uzatırlar.

HELLINGER *katılımcı kadına* Burada bırakabilir miyim?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER *temsilcilere* Tamam. Teşekkürler size.

Gruba Sonuna kadar götürmemize gerek yok. Danışanla kendim çalışıyor olsam bile burada dururdum. Önemli olan her şey ortada.

Katılımcı kadına Senin için de öyle mi?

KATILIMCI KADIN Doğrusu, hayır. Kaderin temsilcisi olarak kimi seçmem gerektiğini bilmiyorum.

Hellinger katılımcı kadını kaldırarak danışanın karşısına geçirir.

HELLINGER oğula Ona bak ve “Sen benim kaderimsin” de. Oğul güler ve başını sallar.

HELLINGER Tamam, bu kadarı yeterli.

Grupta gülmeler.

HELLINGER *katılımcı kadına* Anlaşıyor mu?

Kadın başıyla onaylar.

HELLINGER *gruba* Terapistlerin ne kadar tehlikeli olabileceğini görüyor musunuz? Ancak korkarak ve titreyerek yardım edebilirsin. En tehlikelisi de danışanı baba ya da anne gibi sevmektir. Durum herkes için tehlikeli bir hale gelir o zaman.

Katılımcı kadına Şimdi açık mı senin için?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Tamam, iyi şanslar.

HELLINGER *katılımcı bir kadına* Pekala, neden söz etmek istiyorsun?

KATILIMCI KADIN Bir kadından. Yalnızca cildinde değil, eklemlerinde de psoriasis* olan 28 yaşında bir oğlu var. Kadının kız kardeşi de 30 yaşında çok ağır bir sedefe yakalanmış, o zamandan beri de hasta. Ancak kadın için sorun, oğlu.

HELLINGER Senin ne yapman gerekiyor?

KATILIMCI KADIN Neler olduğunu, oğulun böylesine acı çekmesine neden olan yanlığın nerede olduğunu anlamasına yardımcı olmak. Çok ağır bir eklem iltihabının acısını çekiyor.

HELLINGER Şimdi kimi düşündüm?

KATILIMCI KADIN Oğulu mu?

HELLINGER Adı anılmayan kişiyi.

KATILIMCI KADIN Babanın, kadından önce önemli bir neden olmaksızın terk ettiği ve ona çok öfkelenen bir nişanlısı varmış.

HELLINGER Psoriasis ya da neurodermitis** bir lanet, beddua, yani öfkeli bir insanın varlığında ortaya çıkar. Kimin öfkeli olduğunu söyledin. Çözüm nerede?

Katılımcı duraksadığında Gayet basit. İyi bir tanım her zaman çözümü de içerir. Çözümü söyledim ama bir de göstereyim.

Hellinger önce anne için bir temsilci seçer, sonra da babanın ön-

* Psoriasis: Halk arasında sedef hastalığı olarak da bilinen cilt hastalığı -Ç.N.

** Neurodermitis ya da dermatit: Kızarıklık, pullanma, iltihaplanma gibi belirtilerle ortaya çıkan bir cilt hastalığı -Ç.N.

ceki nişanlısı için... Temsilcileri karşılıklı yerleştirir.

Bir süre sonra Hellinger, oğlu da yanlarında duracak şekilde dizime ekler. Oğul titremeye başlayarak yere bakar. Hellinger baba için bir temsilci seçerek oğulun yanına yerleştirir.

Oğul nefes alır. Baba da yere bakmaktadır. Eski nişanlısı bir adım geri çekilir.

Hellinger bir adam seçerek kadınların arasına yere uzanmasını ister.

HELLINGER gruba Baba titriyor. Görüyor musunuz? Titriyor. Oğul da titremiştir.

Oğul başını babanın omzuna dayar.

HELLINGER bir süre sonra oğula Yanına uzan.

HELLINGER babaya Şimdi nasılsın? Daha mı iyi, daha mı kötü?

BABA Daha iyi.

HELLINGER katılımcı kadına Ne olduğunu biliyor musun?

KATILIMCI KADIN Babanın babasının, doğum sırasında çocuğuyla birlikte ölen bir karısı olmuş.

HELLINGER Ben şimdiki zamanda kalıyorum. Buradaki, eski nişanlı. Yerde yatanın kim olduğunu biliyor musun?

KATILIMCI KADIN Hiç düşünmedim.

HELLINGER İkisinin aldırılmış çocuğu.

Hellinger oğlu ayağa kaldırarak yerine babanın uzanmasını ister. Baba yerdeki adamın yanına uzandığında baba ve ölü birbirine sokulur ve bakışır.

HELLINGER gruba Barıştılar.

Oğula Nasılsın?

OĞUL Yerde yatarken de iyiydim. Şimdi böyle de iyiyim. Hellinger onu annesinin yanına götürerek birbirlerine sırtlarını

dönmelerini ister.

HELLINGER *anneye* Böyle nasıl senin için?

ANNE Daha iyi.

HELLINGER *oğula* Ya senin için?

OĞUL Babanın yanında daha iyiydi.

HELLINGER *katılımcı kadına* Ona yardım edemezsin. Çekim çok güçlü. Açık mı senin için?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER *temsilcilere* Tamam. Hepinize teşekkürler.

Gruba Gözlemlere ilişkin bir şey daha söyleyeyim. İlki, oğulun yere bakması ve titremesiydi. Yanına babayı yerleştirdim. O da titremeye başladı ve yere baktı. Demek ki orada bir ölü vardı. Oğulu ölünün yanına yatırdığımda baba kendisini daha iyi hissetti. Dolayısıyla oğul, "Senin yerine ben ölürüm," diyor.

Baba orada yatarken ölü ile tam bir uyum içindeydi.

Katılımcı kadına Yani baba ölmeye razı. Ama oğul babayı kurtarma isteğinden geri durmuyor. Bu da onun kaderi - güzel bir kader. Yerde yatarken kendini iyi hissediyordu. Ona sunabilecek daha iyi bir şeyin var mı?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Daha iyi bir şeyin var mı? Olsa güzel olurdu. Orada yerde mutluydu o. Ama yine de süpervizyon olarak bir kez daha ele alıyorum.

Hellinger oğulu katılımcı kadının karşısına yerleştirir. Bir süre sonra katılımcı kadın birkaç adım geri gider ve oğula gülümser.

HELLINGER *katılımcı kadına* Ona "Baban daha iyi," de.

KATILIMCI KADIN Baban daha iyi.

Oğul başıyla onaylar.

OĞUL *Hellinger'e* Onun karşısında, dizimin başında ya-

şadığım titremeye benzer bir çarpıntı yaşadım. Titreme yoktu ama benzerdi.

HELLINGER Doğru.

Katılımcı kadına Dizimi sürdürecektir olsam oğulu babanın karşısına, seni ise yalnızca olan biteni seyredebileceğin bir uzaklığa yerleştirirdim. Artık arada olmayacağın için gücün olur böylece.

Bir Çocukla Mezarlığa Gidiş

(“Çözüm” bölümünün devamı. Bakınız sayfa 183)

HELLINGER *salonun merdivenlerinden inen 5 yaşındaki oğlan çocuğuna* Yanıma gel. Evet, gel yanıma.

Oğlan Hellinger’in yanına gelip oturur. Hellinger sağ kolunu onun omzuna dolar ve bir süre ona bakar. Çocuk son derece sakin.

HELLINGER Sana bir hikâye anlatacağım.

OĞLAN Hımm.

HELLINGER Seninle ikimiz mezarlığa gidiyoruz. Ben seni elinden tutuyorum -*elini tutar*- ve mezarlığa gidiyoruz. Orada mezar taşlarına bakıyoruz, kâh birine kâh diğerine. Pek çok ölü yatıyor orada. Her bir mezar taşının önünde seninle ikimiz eğiliyoruz. *Çocuk hafifçe eğilir* Ve huzur içinde yatmalarını diliyoruz.

OĞLAN Hı-hımm.

HELLINGER Sen onlara, “Ben yaşıyorum,” diyorsun.

OĞLAN Ben yaşıyorum.

HELLINGER “Bana dostça bakın.”

OĞLAN Bana dostça bakın.

HELLINGER “Siz ölmüş olsanız da ben yaşıyorum.”

OĞLAN Siz ölmüş olsanız da ben yaşıyorum.

HELLINGER “Ve uzun yaşamak istiyorum.”

OĞLAN *yüksek sesle* Ve uzun yaşamak istiyorum.

HELLINGER Evet ve: “Başka birçok kişinin de uzun yaşamasını istiyorum.”

OĞLAN Ben başka birçok kişinin de uzun yaşamasını istiyorum.

HELLINGER Doğru. Sonra biz ikimiz mezardan mezara gidiyoruz, tamam mı? Mezarlıkta yürüyoruz. Sonra da mezarlıktan çıkıyoruz. Kapisından yürüyüp güzel bir çayıra çıkıyoruz. Çok çok güzel çiçekler var orada. Ve çiçek topluyoruz. Tamam mı?

OĞLAN *başını sallayarak* Evet.

HELLINGER Güzel bir demet yapıyoruz.

OĞLAN Güzel bir demet.

HELLINGER Sonra mezarlığa dönüp buketi bir mezarın başına koyuyoruz.

OĞLAN Evet.

HELLINGER Ölmüşler de birinin onları düşündüğüne seviniyorlarmış.

OĞLAN Evet.

HELLINGER Sana iyi şanslar diliyorum.

Tamamlanan mutluluk

HELLINGER *ertesi sabah* Aslında bir filozofum ben. Terapiyi yan bir iş olarak yapıyorum. Esasında uygulamalı felsefe benim yaptığım. O anlamda terapist değilim. Ama ya-

şam üzerine düşünüyorum. Bu şekilde, başka türlü olmasını istemeksizin hayatın hizmetinde çalışmaya devam etmek istiyorum. Olandan, mevcut durumdan daha iyisi yoktur. Sahip olduğumuzdan daha iyi bir ebeveyn, önümüzde uzanandan daha iyi bir gelecek yoktur. Olan en büyüktür. Mutluluksa onu olduğu gibi yüreğime alarak bundan sevinç duymamdır. Kişinin, bunlar her nasıl olursa olsun yaşanan gerçekten, ebeveyninden, geçmişinden, eşinden, çocuklarından sevinç duyması mutluluğun tamamen ermesidir. En güzelidir bu. Sevinç, mutluluğun tamamlanmasıdır.

Yardımcının ötesindeki yardım

“Sorun nedir?” ilkesinden hareket eden bir tür psikoterapi, bir tür de aile dizimi vardır. Sonra çözüme bakarız, onu bulduğumuzda da çalışma tamamlanmıştır. Geçerli bir yöntemdir bu. Çoğu zaman başarıya da ulaşır. Bir anda çözüm görülür. Ruhta bir şeyleri harekete geçiren bir çözüm cümlesi de bulunur. O zaman herkes, “İyiydi,” diyerek geri çekilebilir. Terapist, “İyi bir iş yaptım,” diye düşünebilir. Çoğu zaman yapmıştır da.

Bu, bir yüzüdü. Sorun daha ön plandaysa bu şekilde hareket edilir.

Ancak daha büyük hareketler, yaşamla ölümü içine alan çok büyük hareketler söz konusu olduğunda bizim çözüm olarak düşündüğümüzü misliyle geride bırakan başka bir devinim ortaya çıkar. Burada kader güçleri işbaşındadır. Bunu görürüz ama kimse, sözgelimi iyi bir çözüm bulmak üzere

müdahale etmemelidir. Burada büyük olan hareketin kendisidir. Kişi bunu gördüğü ve katıldığı, etkimeye bıraktığında, büyük olan budur. Bütün bunlar yardımcının ötesinde gerçekleşir. Siz yalnızca büyük bir şeyi izleyebilir ve onun size dokunmasına izin verirsiniz. Hepsi budur.

Ölmüşlerin Huzuru

HELLINGER *bir katılımcıya* Ne oldu?

KATILIMCI *Büyükbabam, annemin babası delikanlıyken bir Rus askerini hiç yüzünden öldürmüş.*

HELLINGER *gruba* Etkisini ailede göstermeye devam eder bu. Ne yapacağız şimdi? Ne yapılabilir bu durumda?

Katılımcıya Peki sen ne düşünüyorsun? Nasıl bir yöntem uygun olur burada?

KATILIMCI *Asker ve büyükbaba ile çalışalım.*

HELLINGER *Doğru, bu ikisi gerek bize.*

Hellinger Rus askeri ile büyükbaba için birer temsilci seçerek karşılıklı yerleştirir.

Bir süre sonra Hellinger Rus askerinin annesi için bir temsilci kaldırır ve askerin arkasına yerleştirir. Anne son derece huzursuzdur. Silkinir ve dudaklarını sıkar. Parmaklarını birbirinden ayırdığı ellerini uzatır, zorlukla nefes alır ve öfkeyle titremeye başlar. Sonra yumruklarını sıkarak haykırır, ayaklarıyla yeri döver, yumruklarını kaldırır ve gözyaşlarına boğulur. Oğluna arkasından sarılır, başını ensesine yaslar. Sonra sakince oğlunun arkasında durarak büyükbabaya bakar.

Büyükbaba önce yumruklarını sıkar, derken açar.

Bu sırada Hellinger katılımcıyı, büyükbabanın torununu resme dahil eder. Katılımcı Rus askeri ile annesine doğru döner.

Askerin annesi biraz yana çekilir, ancak zorlukla nefes almaktadır. Büyükbaba Rus askerine doğru gider, uzun uzun bakışırlar.

HELLINGER büyükbabaya Önünde eğil onun.

Büyükbaba askerin önünde eğildikten sonra diz çöker, ellerini askere uzatarak yerlere kadar eğilir.

HELLINGER bir süre sonra büyükbabaya Şimdi de önünde yüzüstü yere yat.

Büyükbaba yüzüstü yere uzanarak kollarını Rus askerine uzatmaya devam eder. Sonra ölü gibi yan tarafına döner. Bir süre sonra Rus askeri onun yanına uzanır.

Anne, ölmüş oğlunun başında diz çökerek yanaklarını okşar, hıçkırarak yanına uzanır. Bu sırada Hellinger katılımcının arkasını onlara çevirmiştir.

HELLINGER Her şey böyle biter. Ve gelmiş geçmiş olur. Katılımcıya Şimdi nasılsın?

KATILIMCI Derin bir nefes aldım.

HELLINGER Görmen için bir kez daha bak arkana. Yaşandı ve bitti.

Temsilcilere Tamam. Hepinize teşekkürler.

Gruba Burada yine felsefeye ihtiyaç var. Felsefe, yaşama bir bütün olarak bakmamız ve bir şeyin bize kendisini göstermesini beklememiz anlamına geliyor. Kendisini gösterdiğinde biz de ona rıza gösteririz. Sözgelimi burada bunu görebildik: Ölüm herkes için iyiydi. Sevgili dostum Rilke, Duino Ağıtları'nın ilkinde erken göçenlerin yasını tuttuğumuzda ne olduğunu tasvir eder. Sorar: "Ne ister ölüler benden? Ruhlarının saf hareketini kimi zaman biraz engelleyen

haksızlık görünümünün ortadan kaldırılmasını.” Erken ölmüşlere haksızlık edilmemiştir. Kaçırdıkları hiçbir şey yoktur onların.

Rilke, bu salıverme hareketiyle birlikte ilerlemeyi be-
timlemeye devam eder. Örneğin kişinin kendi adını kırık
bir oyuncak gibi bir yana atmasını. Her şey gitmiştir, git-
miştir. Nereye, bilmeyiz.

Başka bir büyük dostum Richard, namı diğer Wagner,
kutlu unutuştan dem vurur. Ölüm sürecinin son bulmasıyla
olur bu. Canından olmak ölümün yalnızca başlangıcıdır.
Ölümün başlangıcıdır bu. Tamamına ermesi, biz unutuşun
içlerine dalana dek daha uzun bir zaman gerektirir. Nasıl
olur bu, bilmeyiz. Ama ruha iyi gelen düşüncelerdir bunlar.

Sonradan gelenler ancak yaşanmış bitmiş olan huzura
erdiğinde, gelmiş geçmiş olabildiğinde gelişebilirler. Bu ku-
ral burada da geçerlidir.

Geçmişe yanmayı yakılmayı sürdürüp duranların bir
şey yapmasına gerek kalmaz. Hep çocuk kalır, hiçbir zaman
büyümezler. Bir ömür boyu bir hiç için yanar yakılır, son-
ra onlar da ölürlere ama başarılarından yoksun olarak.

Tamam, benim felsefem bu kadar.

Not: Kader sevgisi

Kader, ilişkiye girdiğimiz her insanda karşımıza çıkar.
Her biri bizim, biz de onların kaderi oluruz. Kader sevgisi
bundan ötürü benim hem diğerinin kimliğinde karşılaştı-
ğım, beni onunla zenginleştiren, bana onunla meydan oku-
yan ve beni bulan kaderi hem de diğerini benim varlığında

zenginleştiren, ona meydan okuyan ve çoğu zaman da isabet ettiren kaderi sevmem anlamına gelir. Böylece diğer insanlarla her karşılaşma onunla benim aramda bir karşılaşma olmanın ötesine geçer. Onun ve benim arkamızda etkisini gösteren, mutluluk ya da acı getiren, gelişimin ya da sınırlamanın hizmetinde olan, can veren ya da can alan kaderlerin bir karşılaşmasıdır bu.

Bu nedenle kader sevgisi sevginin uç noktasıdır, en ileriye teşvik eder, verir ve alır. Onun içinde kendimizi aşarız.

Birey düzleminde bu ne anlama gelir?

Biri kendi açımdan benim kötülüğümü istediği, ne şekilde olursa olsun bir kötülük ettiğinde ilk tepkim çoğunlukla benim de onun kötülüğünü istemek, ödeşme ya da intikam tasarlamak olur. Ama ona kendi kaderinin avcunda olduğu gözüyle bakar da bu kaderin onun aracılığıyla benim de kaderim olduğunu kabul edersem, diğerine artık yalnızca bir insan olarak davranmam. Benim için o artık kaderiyle beraber vardır ve bunu severim. O an kaderin gücüne katılır, kendimi onun dokunuşuna bırakır, ufak tefek şeylerden etkilenmişliğimden arınır ve her şeyde sevgiyle kalırım.

Tersi durumda, bir şekilde karşımdakinin ona acı veren, onu sınırlayan, veda etmeye, ayrılmaya zorlayan kaderi haline geldiğimde, sanki onun ve kendi kaderimin avcunda değilmişim de bencillik ve kötü niyet ile hareket etmişim gibi ortaya çıkan suçluluk duygusuna direnirim. Bu kaderi de her nasılsa öyle sevmek zorundayımdır, bu şekilde onun aracılığıyla arınmış ve diğeriyile eşit olurum.

Kendinin ve diğerinin kaderini ve kendinin ve diğeri-

nin kaderi haline geleni olduğu gibi seven kişi, her şeyle her nasılsa öylece uyum içindedir. Hem bağlanmış hem de dışa dönüktür. Bu sevgi kader sevgisi olduğu için hem büyük hem de güçlüdür.

“Seni Ele Vermeyeceğim” (Hıçkırık)

HELLINGER *bir katılımcıya* Bir vakan mı var? Neden söylemek istiyorsun?

KATILIMCI 19 yaşındaki bir kızıdan. Eğitimine devam etmeyi, okula gitmeyi çok istiyor ama yapamıyor, çünkü diğerlerinin yanı sıra -pek çok hastalığı var- bir de hıçkırık sorunu var. Durmadan hıçkırıyor, çoğunlukla da küfrederken.

HELLINGER Nasıl olduğunu gösterebilir misin?

Katılımcı hıçkırık taklidi yapar.

HELLINGER Bu sırada da aklında küfürler var, öyle mi?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER Böyle bir şeyle hiç karşılaşmamıştım.

Grupta bazı katılımcılar hıçkırık taklidi yapıp gülüşünce Yoğunlaşmanızı dağıtmayın. Kıza yardım etmek istiyoruz.

Katılımcıya Bunu kimin için yapıyor, bir fikrin var mı?

KATILIMCI Ailesinin geçmişinde ve daha gerilerde pek çok şey yaşanmış.

HELLINGER Yakındakiyle başlayalım. Sıra dışı ne var?

KATILIMCI Annenin de babanın da birer erkek kardeşi erken ölmüş.

HELLINGER *kendini bir süre duyumsamaya bıraktıktan sonra* Baba ya da annenin daha önce ciddi ilişkileri olmuş mu?

KATILIMCI Hayır.

HELLINGER Emin misin?

KATILIMCI Tam olarak emin değilim.

HELLINGER gruba Cevap çok hızlı geldi. Böyle bir durumda her zaman kulak kesilirim.

Katılımcıya Dizimini yapalım: Danışan, babası ve annesi. Sonra bakarız.

Katılımcı temsilcileri seçer. Kızı arada bir mesafe olacak şekilde babanın karşısına, anneyi de babadan uzağa yerleştirir.

Kız yukarı, anne yere bakar, baba sarsılır, bir süre sonra boğazını tutar ve yavaşça döner. Kız sol tarafına düşecek gibi olur. Anne adama doğru döner.

HELLINGER gruba Şimdi de baba yukarı bakıyor.

Anne adama gider ve düşmemesi için onu arkasından tutar.

HELLINGER katılımcıya Asılan kim?

Katılımcı omuzlarını silker. Hellinger babanın karşısına bir adam yerleştirir.

Baba, ilmeğe geçirirmiş gibi boynunu sıkı sıkı tutmaya devam etmektedir. Adam nefes alamıyormuş da bağırarak istemiş gibi ağzını açar. Kız yeniden doğrulmuştur.

HELLINGER bu adama Bağır!

Adam ağzını açar ve öylece kalır. Sonra bir çığlık atar. Baba, soluk alamayan asılmış bir insan gibi davranmaktadır. Adam ağzını açar ve asılmış biri gibi dilini dışarı sarkıtır.

HELLINGER babaya Oraya bak! Oraya bak!

Adam sonuna kadar açtığı ağzıyla yere düşer. Baba ellerini boynundan çeker, geriye, karısına bakar. Kadın başını iki yana sallar. Hellinger kızı ana babasının arkasına yerleştirir.

Baba karısına gülümser ve ona doğru döner. Kadın başını iki

yana sallar.

HELLINGER kıza “Seni ele vermeyeceğim,” de.

KIZ Seni ele vermeyeceğim.

HELLINGER Nasıl geliyor?

KIZ İyi.

HELLINGER *katılımcıya* Senin için anlaşılır mı?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER *temsilcilere* Hepinize teşekkürler.

Gruba Burada söylenenler kimi zaman korkunç görünü-
nür. Ama durduk yere çıkmazlar. Olanı dikkatle gözlemle-
dim, her birinin yerine kendimi koydum ve bu algı geldi.

Önce kız tepeye baktı, baba kendini boğmak istercesine boynunu kavradı. Bu hemen her zaman “asılma” anlamına gelir. Sonra o da yukarı baktı. Asılan birine bakıyorlardı. Daha başında zihnimde uyanan resim buydu. O kadar yüksek bir olasılıktı ki. Soru, içsel olarak algıladığınızın arkasında durma cesaretiniz olup olmadığıdır. Sonra asılmış kişi için bir temsilci kaldırdım ve haykırmak istediğini hemen gördüm. Ağzını açmıştı, bağırmak istediği ortadaydı. Hayal değildi bu, resme güvendim.

Baba bakmak istemiyordu. Baktığında karısına doğru döndü. Karısı ona “Bunu nasıl yaparsın” anlamında bir suçlamada bulundu. Bunu görebiliyorduk.

Ardından kızı gerilim alanından çıkararak arkaya yerleştirdim. Ebeveyn arasında bir sır olduğu ortada. Bunu baba karısına gülümsediğinde görebildik. Kız da bunu sezinledi. Bir anda “Seni ele vermeyeceğim” cümlesi apaçık belirmişti zihnimde.

Katılımcıya O zaman da her şey anlam kazandı.

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Artık bir resmin var. Ne yaparsan yap, neyin uygun olduğunu, ne kadar ileri gidebileceğini, nerede duracağını göreceksin. Tamam mı?

KATILIMCI Evet. Teşekkür ederim.

Kutsama (Hayırdua)

KATILIMCI KADIN Bir büyükbabanın her birinin bir sakatlığı olan üç torunu var.

HELLINGER Danışan kim?

KATILIMCI KADIN İki anne, yani onun iki kızı bana geldiler. Büyükbabanın bütün torunlarının ya görme ya işitme ya da denge alanında bir özrü var.

HELLINGER İlk danışanla başlayalım. Onun sorunu nedir?

KATILIMCI KADIN Elinden geldiğince özürlü çocuğuna destek olmak.

HELLINGER Yani bu danışanın özürlü bir çocuğu var, öyle mi?

KATILIMCI KADIN Kız kardeşinin de.

HELLINGER Sakatlıklar aynı mı?

KATILIMCI KADIN Evet ama farklı derecelerde.

HELLINGER *gruba* Burada ne oluyor? Katılımcı ve iki danışanında ne oluyor? Kime bakıyorlar? Ya da kime bakmak zorundalar?

KATILIMCI KADIN *uzun süre duraksadıktan sonra* Çocuklara bakmaları gerek.

HELLINGER Yalnızca çocuklara. Ve sevgiyle. İkisi de sevgi duymuyor çocuklara, sen de öyle. Ve eşlerine de sev-

gi duymuyorlar, sen de öyle. Bu açık mı senin için?

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Yardım burada neyle başlar?

KATILIMCI KADIN Erkeklerle sevgi duymakla.

HELLINGER Önce çocukları sevmekle, sonra da erkeklerle, bu iki erkeğe saygı duymayla. Bu da senin ruhunda başlar. O zaman gücün olur. Ve kutsamış olursun. Burada bırakabilir miyim?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER *gruba* Kutsama üzerine söylemek istediğim bir şey var. Ne demektir kutsama? Latincesi *benedicere*'dir. İyi söylemek anlamına gelir. Hayır duadır bu. Birisi için iyi bir şey söyler, onun iyiliğini dilersem üzerinde anında olumlu bir etkisi olacaktır. O zaman hayır dua olur bu. Diğere bakılır ve iyiliği istenir.

Bir danışanda sorunlar gördüğümde ve belki bir tanıda bulunduğum ya da problemini tanımladığımda bunun danışan üzerindeki etkisi ne olur? Kutsamanın tersi. Beddua. Temelde kötülüğünü istiyorumdur. Ya da onun gücüne güvenmediğimde, örneğin "Bunu başaramaz," diye düşündüğümde ve içsel olarak bunun gerekçelerini sıraladığımda. Bu onun için bir beddua gibi olur.

Kutsamanın bir imgesi vardır. Deneyimlerimizden bildiğimiz kadarıyla hayır duasını, lütfunu en cömertçe sunan, güneştir. Her şey güneşten gelir. Ama bütün yaptığı ışıldamaktır. Lütuftur bu, kutsamadır: Güneşi iyi ve kötü üzerinde eşit bir şekilde ışımaya bırakırsınız.

Hırvatistan ve Sırbistan

KATILIMCI KADIN Eski Yugoslavya'dan kişilerle çalışıyorum. Bana zor gelen bir vakam var. Durumu sembolik olarak ortaya koyuyor.

Köylerine yapılan bir Sırp saldırısında iki bacağını birden kaybetmiş bir delikanlı var. Hırvat. Annesi saldırıda ölmüş. Korumak için oğlunun üzerine atılmış. Babası Sırp; savaşın başlangıcında Sırp tarafına geçmiş.

HELLINGER Bu kadarı yeterli.

Katılımcı kadına Sırbistan için bir erkek mi, yoksa kadın mı seçmeliyim?

KATILIMCI KADIN Bir erkek.

HELLINGER Ya Hırvatistan için?

KATILIMCI KADIN Kadın.

Hellinger Sırbistan, Hırvatistan, baba, anne ve delikanlı için temsilciler seçer. Delikanlı babasıyla ölen annesi arasında durmaktadır. Hırvatistan ile Sırbistan ise aralarında büyük bir mesafeyle onların karşısındadır.

Annenin bakışları Hırvatistan ile Sırbistan arasında gider gelir, ağırlığını hafifçe dizlerine vermiştir. Delikanlı yere bakar. Birden boylu boyunca yüzüstü yere kapaklanır, izleyicilerden bir dehşet çığlığı kopar. Bunun üzerine Sırbistan dizleri üzerine çöker, acı doludur. Oğulun temsilcisi yüzüstü yatarken kollarını iki yana uzatır. Sonra Sırbistan'a döner ve başını onun kucağına dayar. Anne onu izler ve yanı başında diz çöker. Sonra yanına uzanarak yüzünü ona çevirir. Baba Sırbistan'ın arkasına geçer.

Oğul Sırbistan'a biraz daha yaklaşmak ister, ancak o başını çevirir. Baba, oğulun önünde diz çöker ve onun sol elini tutar. Sırbistan bi-

raz daha geri çekilir. Baba, oğlu ellerinden tutmak ister, ancak delikanlı ondan uzaklaşarak ellerini arkasına kavuşturur, yüzüstü yatmaya devam etmektedir. Sırbistan başını umutsuzluk içinde şiddetle iki yana çevirmektedir. Baba, elleri oğlunun omzundayken başını yere değdirir. Anne bu sırada sırtüstü dönmüştür.

Sırbistan oturduğu yerden arkasını döner. Arkasında kavuşturduğu elleriyle yüzüstü yerde yatan oğul başını kaldırarak Sırbistan'a bakar. Sonra Sırbistan'ın sırtına yığılarak onu yere yatırıp bastırır. Baba oğulu arkasından, omuzlarından tutar.

HELLINGER Durun.

Katılımcı kadına Bacaklarını kaybetmemiş olsa delikanlı ne olurdu?

KATILIMCI KADIN Savaşa katılırdı.

HELLINGER Katil olurdu. Burada çözüm nerede?

Sırbistan kendini kurtarır. Oğul karşısına oturur. Hellinger babayı karısının önüne götürür.

HELLINGER babaya Şimdi karına bakıyorsun.

Baba gözyaşlarını siler ve karısının önünde diz çöker. Sırbistan ile oğul yan yana oturarak izlemektedirler.

Oğul yerde oturmaya devam ederken arkasını döner ve yerlere kadar eğilir. Sırbistan da oturduğu yerden yere bakmaktadır.

Hırvatistan yumruklarını sıkarak saldırganlıkla titrer. Sırbistan ayağa kalkar ve yere bakar. Oğul elini ona uzatır, ancak Sırbistan bunu fark etmez. Oğul gözlerini yeniden çevirir.

Baba karısının elini tutarak gövdesinin üst kısmıyla onun üzerine uzanır. Sonra bir eliyle oğlunu yakalayarak onu kendisine çeker. Şimdi karısının yanında yatmaktadır, kollarını ona dolar, kucaklaşmasına oğulu da katar.

Hırvatistan uzattığı titreyen sağ koluyla Sırbistan'a doğru gi-

der. Sırbistan, kolunu büyük bir acı içindeymişçesine karnına dayamış, iki büklüm olmuş, yere bakmaktadır. Ardından doğrulur, Hırvatistan'a bakar, geri çekilmek ister. Hırvatistan onun ellerine dokunur. Çok yavaşça birbirlerine yaklaşırlar. Hırvatistan başını Sırbistan'ın göğsüne dayar.

Baba doğrulmuş, oğlunu kollarında tutmaktadır. Birlikte Hırvatistan ile Sırbistan'a bakarlar.

Sırbistan Hırvatistan'ın ellerini tutar. Hırvatistan ağlar. Sonra Sırbistan başını yeniden Hırvatistan'ın göğsüne dayar. Şimdi oğul da kolunu babasına dolamıştır. Baba kolunu oğlunun omzuna dolar. Oğul hıçkırarak ağlar.

HELLINGER Tamam, burada bırakıyorum.

Temsilcilere Teşekkürler.

KATILIMCI KADIN Çocuklar için devam etmek istiyorum.

HELLINGER Tek bir çözüm var: Acıyla; güçsüz kılan acıyla yüzleşmek. Saldırganlık güçsüzlüğün inkârıdır.

KATILIMCI KADIN Öyle büyük bir nefret var ki.

HELLINGER Elbette. Ama sonunda güzel bir resim oldu. Delikanlının saldırganlığı acıya dönüştü.

Kısa bir süre önce Würzburg'da bir kongre vardı. Ruan-da'dan bir kadın katılmıştı. Soykırımда kocası ile çocukları hayatlarını kaybetmiş. Korkutucu bir katil enerjisiyle doluydu. Burada görebildik: Kurbanlar faillerin enerjisini devralır. Ona Tutsiler ile Hutular arasındaki problemlerin çözümü için bir öneride bulundum: Bütün ölümler aynı mezarlığa gömülecek. Mezarlığın etrafı yüksek bir duvarla çevrilecek, kapılar kapatılacak. Hiçbir giriş kalmayacak artık. Çözüm budur.

Belki Hırvatlarla Sırplar arasında da çözüm budur. İki

tarafıta da onca ölü, onca nefret. Hepsini birlikte gömmek, yaslarını birlikte tutmak. Hepsi de koskoca bir hiç uğruna ölmüşler. O zaman geçip gitmek zorunda, nihayet geçip gitmeli. Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

Vedalaşma üzerine düşünceler

HELLINGER *gruba* İzlenimim, bu son dizimle kursu tamamlamış olduğumuz. Bu iki günü, özellikle de bugünü öyle dolu yaşadık ki ruhta harekete geçerek bize yeni itki-ler, yeni bir umut ve karşımıza çıkacak çalışmalarda yeni olanaklar getiren pek çok şey götüreceğiz yanımızda.

Burada her şeyden önce ruhun, derinliklerde karşıt olanı birleştirmek istediği açıkça ortaya çıktı. Bu şekilde, ruhun derin hareketlerine güvenerek ve yer açarak çalışırsak barışa ve barışmaya hizmet etmiş oluruz.

Buna kişinin kendisinin ruhun hareketlerine katılması da dahildir. Yardımcı olarak gözlemleyip “Kendiliğinden iş-liyor işte,” diye düşünmekle yetinirseniz içinde değilsiniz demektir. Sizin de harekete dalmanız gerekir. Kişi kendi ruhunda bu hareketi kavramalı, kendisini de bu hareket tarafından kavranmaya bırakmalıdır. O zaman neyin yaşandığını, ne zaman müdahale etmek zorunda olduğunuzu da bilirsiniz. Ama müdahale düşünceden gelmez. Bu hareketle uyumlanmış olmaktan gelir: “Böyledir,” dersiniz.

Sözgelimi son dizimde esas konu kadın-erkek ilişkisi idi. Başta bunun önüne geçildi. Bir şans bulduğunda ilerle-

yebildi. Kendi başına gidemezdi. İşte o noktada, hareketin içinde olduğu için yardımcı, durumu kavramak zorundadır: “Bir sonraki adım budur,” der. Bu harekete katıldığı-mızda barışmanın, öncelikle de ailelerdeki barışmanın hizmetinde oluruz. O zaman da bir kutsamaya dönüşürüz.

Yardım Etme Sanatı

Bu kursun konusu yardım etmek. Etkili bir biçimde nasıl yardım edileceği, yardım etmekten vakitlice nasıl geri çekileceği. Yardım etmenin ne zaman mümkün ve yerinde olduğunu, ne zaman geri çekilmek gerektiğini bilmek sanattır. Sadece empati ile pek çok insan, aslında herkes, yardım edebilir. Söz konusu kişiyle, onun kaderiyle ve içinde gelişeceği, gelişmek de zorunda olduğu ruhuyla uyum içinde yardım etmek ise sanattır.

Burada bu sanatın nelerden oluştuğuna birlikte bakacağız. Süpervizyon vakaları üzerinde çalışacağım ve bu sırada bir çözüme götüren adımları tek tek açıklayacağım. Bir şeyin sonuç verip vermeyeceğini hissedebilmeniz için sizlerle algılama alıştırmaları yapacağım. Bu şekilde, işe yarayan yardımı birlikte öğreneceğiz.

Bir vakitler yardım etmek üzerine küçük bir aforizma yazmıştım: Yardım etmek isteyen, yardım edemez olur. Çünkü o anda karşısındakinin ruhuna müdahale eder. Yardıma karşıdaki tarafından izin verilir. Yardım ancak o zaman yardım eden için güvenli ve yerinde olur. Yardım talep edildiğinde, ağır bir kaza vs. dışında kural olarak yardım edilemez. Çünkü yardım talep eden kişi bir çocuk gibi davranmaktadır, yardım eden de o anda onun anası ya da babası gibi davranmak zorunda kalır. Böylece bu ikisi akta-

rım ve karşı aktarım denilen terapötik ilişkiye girerler. Bu da her zaman başarısızlığa mahkûmdur.

Başlamadan önce bir şey daha: İyi kötü ayrımı gözeten biri de yardım edemez hale gelir. İyi kötü ayrımı yaptığımız an birisini dışlarız. Kötü algıladığımıza karşı tavır alırız. Gerçek yardım ise ancak yüreğimizde herkes eşit bir yer bulduğunda ve herkesin var olmaya eşit hak sahibi olduğunu kabul ettiğimizde mümkündür. Aynı zamanda birileri, tıpkı bizim iyi olduğunu sandığımız, bir şekilde iyiyle kilitlenmiş olabileceğimiz gibi, bizim kötü diyeceğimiz bir biçimde kilitlenmiş olabilir. Bu durumu da kabul etmemiz gerekir. Sonuca bakacak olursak, bizim iyi bildiğimiz çoğu zaman o kadar da iyi değildir. Örneğin iyi niyetle bir işe soyunmuş olanlar her zaman bir şeyleri yanlış yaparlar. Yoksa iyi niyetle hareket ettiklerini belirtmelerine de gerek kalmazdı. Yardım etmenin büyüğü, sanat olanı güç gerektirir. İçgörü gerektirir. Bu kapsayıcı sevgiyi gerektirir.

Keder

KATILIMCI KADIN Danışanım iki yıldır kocasından ayrı, çocuklarıyla yalnız yaşıyor. Ekonomik ve mesleki olarak çok iyi bir durumda. Ama sürekli ağlıyor, göğsünde hâlâ bir baskı hissediyor...

HELLINGER sözünü keser Tamam.

Gruba Empati duyan tipik bir yardımcı.

Katılımcı kadına Danışana empati duyuyorsun.

KATILIMCI KADIN Aslında bunu doğru bir biçimde de-

ğ erlendiremezsin.

HELLINGER *gruba* Bunu fark ettik. İşte size bir algılama alıştırması. Danışana yardım edebilir mi?

Katılımcı kadına Ya sen ne düşünüyorsun? Ona yardım edebilir misin?

KATILIMCI KADIN Empati duyarsam hayır.

HELLINGER Ona yardım edemezsin. Çünkü empatinle en önemli kişiyi dışladın.

KATILIMCI KADIN Kendimi.

HELLINGER Kocayı.

Katılımcı güler.

HELLINGER Ben kocası ile empati kurdum. Burada ortaya koyduğuna bakıyorum da adamın onu terk etmesinin vaktiymiş diye düşünüyorum.

KATILIMCI KADIN Öyle de.

HELLINGER Doğru. Şimdi sen danışanı, ben de seni oynayalım.

Katılımcı Hellinger'in yanında durur.

KATILIMCI KADIN Bana ne oldu, hiç bilmiyorum. İyi bir durumdayım. Çocuklarımla çok güzel bir evimiz, bahçemiz var, çalışmayı çok seviyorum ama (ağlamaklı bir sesle) durmadan ağlıyorum, durmadan ağlıyorum.

HELLINGER Ağlaman iyi. Neden, biliyor musun? Yoksa tehlikeli olduğun ortaya çıkardı.

Uzun bir sessizlik.

HELLINGER *gruba* Ne oldu şimdi terapötik ilişkiye? Artık mümkün değil. Danışana meydan okunuyor şimdi.

KATILIMCI KADIN Öyle diyorsan.

HELLINGER Sana göstereyim.

Hellinger danışan için bir temsilci kaldırır.

HELLINGER *bu temsilciye Şimdi yoğunlaş ve ne oluyorsa olduğu gibi ifade et, ne daha azını ne daha çoğunu.*

DANIŞANIN TEMSİLCİSİ *Konuşmadan mı?*

HELLINGER *Konuşmadan.*

Danışan yere bakar. Hellinger bir kadından onun önünde yere sırtüstü uzanmasını ister.

Danışan, kadının yanına çömelip oturur. Sonra yanına, yere uzanır.

HELLINGER *Doğru.*

Danışana Şimdi ölüye bak ve "Seni öldürdüm," de.

DANIŞAN *Seni öldürdüm.*

Danışan ayağa kalkar, geriye doğru birkaç adım atar ve arkasını döner.

HELLINGER *katılımcı kadına Danışan neden depresif? Çünkü oraya bakmıyor. Aslında ölmek istiyor. O nedenle ölünün yanına uzandı. Ölünün kim olduğunu biliyor musun?*

KATILIMCI KADIN *Danışan mı?*

HELLINGER *Hayır, karıştırdın.*

KATILIMCI KADIN *Evet, şeyin kız kardeşi bu... Altüst oldum.*

HELLINGER *Aldırılmış bir çocuk bu.*

Uzun bir sessizlik.

HELLINGER *temsilcilere Tamam, bu kadar yeter. İkinize de teşekkürler.*

Danışanın temsilcisine "Seni öldürdüm," dediğinde nasıldı?

DANIŞAN *Doğru geldi. Rahatlatıcıydı.*

HELLINGER *Doğru.*

Katılımcı kadına Depresyon, -bu her neresi ise- bir yere

bakmıyorum demektir. Bu depresyonun ardında saldırganlık gizlidir. Saldırganlık günışığına çıktığında danışan eyleme geçmek zorunda kalır.

Katılımcı gülümser ve başıyla onaylar.

HELLINGER gruba Böyle bir danışanla uzun uzadıya konuşulduğunda da böyle bir şey günışığına çıkmaz. Dizim yapıldığında, tek bir kişiyle bile yapılırsa neler olduğu anında görülür. Burada danışan yere baktı. Yerde bir ölü yattığı anlamına gelir bu. Ölüyü resme getirdiğimizde danışan hemen onun yanına uzanmak istedi. Ölümünden ötürü suçluluk duyuyor demektir bu da. Yoksa yanına yatmazdı. Sonra ona “Seni öldürdüm,” dedirttim. Şimdi artık her şey ortada.

Katılımcı kadına Soru artık şu: Bir dahaki gelişinde ne yapacaksın? Sana bir daha gelecek mi?

KATILIMCI KADIN Evet. Ona burada olanları anlatacağım.

HELLINGER Hayır, öyle değil! İncelikli bir şekilde yapacağız bunu. Seninle bir alıştırmaya yapacağım şimdi. Sen danışansın.

Gruba Siz de katılabilirsiniz.

Katılımcı kadına Bunu zarifçe yapacağız.

Katılımcı güler.

HELLINGER Pekala, gözlerini kapa. Seninle, danışanla konuşur gibi konuşacağım.

Bir süre önce mezarlığa gittim. Mezardan mezara yürüyüp taşlarındaki isimlere baktım. İki mezar arasında bir boşluk vardı. “Belki de biri yatıyor burada,” diye düşündüm, ismi ve mezar taşı olmayan biri. Sonra, “Bu ölmüş kişiyi yüreğime alayım,” dedim kendime. Önünde diz çöküp eğildim. Anılar üşüştü zihnime, pek çok anı. Kederlendim. Bu keder de nere-

den geliyor diye sordum kendime ve ağlamaya başladım.

Uzun bir sessizlik.

HELLINGER *Bir süre sonra katılımcıya* Böyle iyi mi?

KATILIMCI Çok iyi.

HELLINGER *gruba* Bu bir eğitim kursu, ben de yaptıklarımı açıklıyorum. Bir tür hipnotik alıştırmaydı bu. Kendimden bir öykü anlatıyorum. Danışana doğrudan seslenilmiyor. Bundan ötürü de muhatap alındığını hissetmesine gerek kalmıyor. Yani onunla kendi arama bir şey koyuyorum. Ama benimle birlikte mezarlığa gelmekten başka da bir şey yapamıyor. Böylece eksik kalan bir şeye doğru götürülüyor. Ama bunun kim ya da ne olduğu söylenmiyor. Sonra onun hissetmesi gereken duyguya dalıyor, bunu betimliyorum. Anımsıyor, kederleniyor ve ağlamaya başlıyorum. Onun ruhu da nasıl olduğunu bilmeden benimle birlikte geliyor.

Katılımcı kadına Hepsi bu. Bu çalışmayı tamamladığında ona o günlük seansı burada kestiğini söylersin. Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER İyi şanslar sana.

Üçlü İlişki

KATILIMCI Bir çiftle çalışıyordum, şimdiyse yalnızca kadınla. İki yıl önce bir evlilik krizi yaşamışlar...

HELLINGER *sözünü keser* Bu kadarı yeterli. Demek ki evlilik krizi yaşayan bir çift söz konusu, sen çalışmanı yalnızca kadınla sürdürümeğtesin. Doğru tekrarladım mı?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER *gruba* Ne olmuş bu arada?

Katılımcıya Ne olduğunu göstereyim mi sana?

Hellinger *adamlar kadın için birer temsilci seçerek karşılıklı, katılımcıyı da yanlarına gelecek biçimde yerleştirir.*

HELLINGER *gruba* Şimdi neler olduğunu gözlemleyelim.

Katılımcının bakışları erkekle kadın arasında gider gelir. Erkeğe yaklaşır biraz. Adam küçük adımlarla kadına doğru ilerlemeye koyulur. Kadın yerinden kııldamaz. Bir süre sonra Hellinger katılımcıyı çevirir.

HELLINGER *adama* Şimdi nasılsın? Daha mı iyi, daha mı kötü?

ADAM Daha iyi.

Grupta gülmeler.

HELLINGER *kadına* Sen nasılsın, daha mı iyi, daha mı kötü?

KADIN Hâlâ titriyorum. Hâlâ hiçbir şey bilmiyorum.

HELLINGER *gruba* Üçlü bir ilişki bu. Yalnız kadınla çalışarak üçlü bir ilişkiye, onların ilişkilerinin arasına girmiş.

HELLINGER *temsilcilere* Teşekkürler.

Katılımcı güler.

HELLINGER *katılımcıya* Bu bize yardım etmenin ne kadar tehlikeli olabildiğini gösteriyor.

Katılımcı bir şey söylemeye yeltendiğinde Bekle, bunu biraz daha açıklayayım. Gereken bütün bilgiyi aldık, daha fazlasını bilmeme gerek yok.

Gruba Olan neydi tam olarak? Kadına acıdı, kadın da bunun için gelmişti ona zaten ve kocayı dışladı. Kadın onun karşısında bir çocuk gibi davranıyor, o da kadın karşısında bir anne gibi. Baba gibi davranmış olsa, erkeğe yü-

reğinde yer verirdi. Ama o bir anne gibi davranıyor. Çoğu terapist danışanları karşısında bir anne gibi davranır. Bunu yapanların hiçbiri erkeklere saygı duymaz ve babalarla erkekleri dışlar. Terapötik, sözüm ona terapötik ilişkinin sonucudur bu.

Katılımcıya Ne kadar tehlikeli olduğunu görüyorsun.

Gruba Ve böyle bir ilişkiye kapılmamak için başından itibaren ne kadar dikkatli olunması gerektiğini. Danışan kendini muhtaç olarak sunduğunda bu ilişkiye düşülür.

Katılımcıya O zaman da annelik içgüdülerin uyanır. Harika bir şeydir bu, ama hiç işe yaramaz.

Katılımcı güler.

KATILIMCI Orada dururken kocaya doğru gitmek istedim.

HELLINGER Gördüm, ama yapamadın. Kadın seni etkisine almıştı. Erkek senin için bütünüyle dışlanmamıştı ama sen bir rakiptin. Bir ilişkide ikinci bir erkek rakiptir. Yalnızca yapı açısından bile bu üçlü bir ilişki.

Gruba Terapistin taraflardan yalnızca biriyle çalıştığı pek çok çift danışmanlığı ya da çift terapisi kaçınılmaz şekilde üçlü bir ilişkiye dönüşür ve çözüme engel olur.

Gruba Şimdi bu çiftle çalışacak olsak çalışmaya kiminle devam etmemiz gerekirdi?

Katılımcıya Danışan kim? Kadın, bu çok açık. Erkek kadına yönelmişti. Burada kadının köken ailesinde çözülecek bir şey olduğu tahmininde bulunabiliriz.

Hellinger kadını yeniden kaldırarak karşısına annesini yerleştirir.

HELLINGER *katılımcıya* Şimdi seninle bir alıştırma daha yapacağım. Annenin arkasına geç.

Kadın ile anne yere bakarlar. Hellinger katılımcıya anneye biraz daha yaklaşp ellerini onun omuzlarına koymasını işaret eder. Kadın, anneye doğru küçük bir adım atar.

HELLINGER bir süre sonra anneye Yere uzan.

Anne yere uzanır. Kadın sol elini karnının üzerine koyar ve titrer. Anneye doğru iki küçük adım atar. Sonra sol eliyle sağ kolunu tutar. Hellinger katılımcıya biraz geri çekilmesini işaret eder.

Kadın büyük bir dirence rağmen anneye yaklaşır, yanına çömelir ama dokunmaya cesaret edemez ve yanına uzanır. Katılımcı daha da uzaklaşıp arkasını dönmüştür.

Hellinger katılımcının yanına gelip oturmasını ister.

HELLINGER katılımcıya Burada durumun çift ilişkisiyle hiçbir ilgisi olmadığı çok açık. Kadın ölmek istiyor. Annenin hiç orada olmadığını görebildik. Belki anne ölmek istiyordu ya da çok erken bir yaşta öldü, bilmiyoruz. Başta kadın anneye kızgındı, belki de ona sevgisini bastırdığı için. Ama burada onun annenin yanında olmak ve ölmek istediğini görüyoruz. Problem artık bambaşka bir ışık altında görünüyor. Artık bir ölüm kalım meselesi bu. Ve şimdi bunu sistemik olarak da görüyoruz. Çıkış noktamız insanların ne hissettiği değil buradaki sistem. Burada nasıl bir çözüm bulabiliriz, şimdi ona bir bakalım. Anlaştık mı?

KATILIMCI Evet.

Hellinger erkekle kadını yeniden karşılıklı yerleştirir.

HELLINGER anneye Doğru olduğunu hissettiğin şekilde kızının arkasına geç.

Anne biraz geriler, sonra biraz daha geriler.

HELLINGER bir süre sonra kadına Kocana “Anneme doğru çekiliyorum” de.

KADIN Anneme doğru çekiliyorum.

HELLINGER *bir süre sonra erkeğe* Ona, “Lütfen kal” de.

ERKEK Lütfen kal.

Kadın derin nefes alır. Sonra ikisi çok küçük adımlarla birbirlerine yaklaşır. Önce bir, ardından diğer ellerini uzatırlar. Erkek biraz daha yaklaşarak kadını kollarından tutar. Uzun süre bakışırlar. Kadın iyice yaklaşılmaya çekinmektedir. Derken kucaklaşırlar.

HELLINGER Anne nasıl şimdi?

ANNE Kendimi hafiflemiş hissediyorum.

HELLINGER *katılımcıya* Sanırım bulduk.

KATILIMCI Teşekkür ederim.

HELLINGER *temsilcilere* Hepinize teşekkürler.

Katılımcıya Yardımın ne şekilde geliştiğinin görülmesi için adım adım yaklaştım. Burada her şey açıklığa kavuştu. Ama sana bir dahaki gelişinde ne yapacaksın? Aklıma geleni söyleyeyim sana. Her zaman düzeltebilirsin tabii.

Ona kocasıyla yalnız görüşmek istediğini söyleyebilirsin.

Kocanın temsilcisi güler.

HELLINGER *gruba* Kocanın tepkisini gördünüz mü?

Katılımcıya Kocası geldiğinde ona izleniminin, kadının gitmek, hattâ ölmek istediği olduğunu söyle, karısının köken ailesinden söz etmesini iste. İşte o zaman kazanmış olursun adamı. Yeniden bütünüyle senin yanındadır artık. Bunun ardından belki önemli bir şeyi ortaya çıkarabilir, ikisi için bir şey yapabilirsin. Burada gördüğün biçimde. Ancak kadının büyük bir tereddüt yaşadığı açıkça görülüyordu. Ölümün onun üzerindeki çekimi çok yüksek. Ama bütüne güven. Burada olanların, her ikisi üzerinde etkisini şimdiden gösterdiğini de bilmelisin.

Şimdi de sen sanatını konuştur bakalım.

Sistemik yardım

Başarılı olacak yardım sistemik olmak zorundadır. Danışanın daima sistemiyle birlikte göz önünde bulundurulması anlamına gelir bu. Geleneksel psikoterapi şu şekilde yapılanmıştır: Danışan gelir ve terapist ile arasında bir ilişki oluşur. Ancak, terapist ya da yardımcı, danışanı gördüğü anda onun arkasında ebeveynini de görür; onları, atalarını yüreğine alır da içsel olarak kaderleri önünde eğilir, saygı duyar kendi arkasında da kendi kaderini, ebeveynini, atalarını hissederse artık yalnız değildir ve yukarıdaki anlamda bir terapötik ilişki de mümkün olamayacaktır. Böylesi, bir çözüm arayan ve eyleme geçen yetişkinler arasındaki bir ilişkidir artık. Fark budur.

Suçlama

HELLINGER Sorularınız var mı?

KATILIMCI Az önce söylediğinin, danışanın arkasında durmanın terapist için kötü bir yer olduğu ifadenle ilişkisi var mı?

HELLINGER Çoğu danışan bir şeyden yakındır; belirli bir kişi ya da durumdan. İçsel olarak danışanın arkasında durduğunda suçlama hareketine katılmış ve onun dışladığı bir şeyi sen de dışlamış olursun. Anında da güçsüz kalırsın. Danışanın yakındığının arkasında yer alırsan durum bir anda değişir, bambaşka bir hal alır.

Terapötik ilişki

KATILIMCI KADIN 3 Bu artık terapötik bir ilişki olmaktan çıkar," dedin. Bununla, terapötik bir ilişkinin danışanın her zaman bir baba ya da anne aradığı bir ilişki olduğunu mu kastediyorsun?

HELLINGER Terapötik ilişki burada danışanın kendini muhtaç ve zayıf -aslında bir çocuk gibi- göstermesi, yardımcıının da anında karşı aktarıma girerek baba ya da anne gibi davranması anlamına geliyor. Böyle bir ilişkiyi -burada gösterdiğim belirli tekniklerle- başlangıcında önlemek herkes için büyük bir özgürleşmedir.

Rus

KATILIMCI Ben yaşlarda bir adam geldi bana. Babası savaşa katılmış ve geri dönmüş. Amcası ise savaşa ölmüş. Savaştan sonra baba, kardeşinin karısıyla evlenmiş. Bu kardeşin, adamın babasının evlat edindiği bir oğlu varmış.

HELLINGER Almanya'da sık karşılaştığımız bir durum bu: Savaşa kocasını kaybetmiş bir anneye sahip olmak. Burada da durum bu. Danışan için çözüm nerede?

KATILIMCI Anneyi kabul etmede.

HELLINGER Kurtuluş muhtemelen savaşa ölen amcadan gelir. Bunu araştıralım. Şimdi danışan ile amcasını yerleştirecek, ikisi arasında neler olduğuna bakacağız.

Gruba Bir dizimin başında kimlerin söz konusu olduğunu tam olarak kavramak ve yalnızca bu kişilerle çalışmak

gerekir. Ancak birinin daha eklenmesi gereği ortaya çıktı-
ğında o da dahil edilir, daha önce değil.

Hellinger oğul ve savaşta ölen amca için birer temsilci seçerek
karşılıklı yerleştirir.

Bir süre sonra Hellinger babayı ölen kardeşinin yanına yerleş-
tirir.

Ölen amca başını kardeşinin omzuna dayar. Kardeşi de kolunu
ona dolayarak sıkıca tutar. Amca çok üzgündür. Oğul kararsızdır,
arkasını dönmek ister. Birkaç adım yana çekilip yumruklarını sı-
kar.

HELLINGER katılımcıya Amcanın nerede öldüğünü bili-
yor musun?

KATILIMCI Rusya'daymış.

Hellinger bir Rus erkek için temsilci seçer ve onu ölen amcanın
yanına yerleştirir.

Rus dizime katıldığında oğul yeniden onlara doğru döner ve ge-
riye doğru birkaç adım atar. Bir süre sonra Rus diz çöker ve kardeş-
lerin arkasına, yüzü onlara çevrili olacak şekilde sağ yanı üzerine
yere uzanır.

Oğul kararsızdır, bir an döner, sonra yeniden önceki konumu-
na gelir. Bu sırada yumrukları sıkılıdır. Kardeşler ölü Rus'a doğru
dönerler. Rus onlara arkasını dönerek yüzüstü uzanır. Ölen amca
eğilir ve onun yanına yatar. Rus'a eliyle dokunur ama Rus bundan
kaçınarak ondan uzaklaşır, ardından amcayı ayaklarıyla da iter.

Oğul bütün bu süre boyunca sağ elini sırtında tutmaktadır. Hel-
linger onu ölü Rus'un yanına götürür. Oğul onun önünde diz çöker,
sonra yanına uzanır. Eli hâlâ arkasındadır. Ölen amca Rus'a yak-
laşmaya çalışır. Rus ise ondan daha da uzaklaşır.

Hellinger şimdi de oğulun annesini dizime ekler. Anne ile baba

yerdeki ölümler ile oğullarına yaklaşırlar. Baba diz çökerek oğulu kendine çeker. Oğul başını babanın kucağına koyar. Baba onu tutar, oğul hıçkırarak ağlamaya başlar. Anne de dizleri üzerine çökmüştür.

HELLINGER anneye Bir elini Rus'un, diğerini ölen ilk kocanın üzerine koy.

Anne üstlerinden her ikisini de kucaklar. Ancak Rus barışmaya yanaşmaz.

Anne yeniden ayağa kalkarak bir adım geri çekilir. Oğul, babası onu tutarken güçlkle nefes almaya devam etmektedir.

HELLINGER katılımcıya Babanın kardeşinin hangi birlikte olduğunu biliyor musun? Belki de SS'teydi.

KATILIMCI Sanmıyorum, hayır.

HELLINGER Ruslara kötü bir şey yapmış. Oğul Ruslarla özdeşleşmiş.

Hellinger, oğulun, amcası ile Rus'un arasına uzanmasını ister. Oğul ikisi arasına sırtüstü yatar. Baba ayağa kalkar ve annenin yanında durur.

Amca kolunu oğula dolar. Oğul yüzünü Rus'a döner. Rus ona usulca dokunur.

HELLINGER gruba Şimdi Rus usulca oğulun elini tutuyor. Oğul ona güven ve empati duyan tek kişi.

HELLINGER bir süre sonra Şimdi oğul ayağa kalkmalı ve babasına gitmeli.

Hellinger ebeveyni biraz geri alarak oğulu onların önüne yerleştirir. Oğul yavaşça babasına doğru giderken hıçkırır. Onu önce itmek ister, ardından başını omzuna koyar. Sıkıca kucaklaşırlar. Anne elini babanın sırtına koyar.

HELLINGER Rus'a Şimdi nasılsın?

RUS Çok daha iyi. Oğul ile babayı işaret ederek Ne güzel.

HELLINGER Oğulun arkasına geç ve ellerini onun omuzlarına koy.

Rus, oğul ile babayı arkalarından kucaklar. Oğul hıçkırarak ağlamaktadır. Anne geri çekilir ve ilk kocasına bakar. Bir süre sonra Rus kollarını çözer.

HELLINGER Rus'a Geri git.

Anneye Sen de ilk kocanın yanına uzan.

Anne ilk kocasının yanına uzanır. Rus uzaklaşır. Oğul babasının kollarında ağlamaya devam etmektedir.

HELLINGER Sanırım bulduk.

Temsilcilere Hepinize teşekkürler, geri gelin.

Katılımcıya Dizimini yaptığımız iyi oldu. Bambaşka bir boyut günışığına çıktı.

Barişmanın hizmetindeki yardım

HELLINGER gruba Çözümler, sevgimiz herkesi içine aldığında gelir. Burada önemli bir işaret vardı. Oğul arada yumruklarını sıktı. Saldırgandı. Saldırganca duyguları vardı. Rus'un da öyle. Dolayısıyla oğul Rus ile birleşmişti. Bu görüldüğünde yardımcı sıfatıyla gereğince müdahale edebilirsiniz. Hareketin ne yöne gittiği görülür ve bu da desteklenebilir. Destek olmaksızın olmazdı burada. Hareketi kendi haline bırakmak olmazdı. Kişi bizzat içine girmeli ve hareketlerin nasıl aktığını hissetmelidir. Sonunda, kadın geri çekildiğinde artık açıktı: İlk kocasına gitmek istiyordu. Bunu kabul etmek zorundayız. Devam edip çözümler aramak-

sızın kabul edildiğinde büyük hareketler korunmuş olur. Sonunda gördük: Rusya ile Almanya, Alman askerleri ile Rus askerleri arasındaki barışma uzun bir süreçtir. Hızlandırmak üzere araya girmek istemek kötü olurdu. Sözüm ona politik dizimler olurdu böylesi. Bunlar ruhun hareketlerinden kopuktur. Öyle olmaz.

Burada olanlarsa hepimizi etkiledi. Ruslar ve Rus askerleriyle Rus kurbanlar gibi Alman askerlerine, aslında herkeşe empati duyduk. Artık hepsinin bir yeri var yüreklerimizde. Hepsi yüreklerimizde eşit bir yer aldığında güçlü bir komunda oluruz. Büyük güçlerle bağlantı halindeyizdir. O zaman, fazla bir şey yapmamıza gerek kalmaksızın bizim üzerimizden etkisini gösterirler. Onlarla ilişkide olduğumuz için bizim varlığımız üzerinden onları etkiler. İşte o zaman gerçekten yardımcı oluruz.

Not

HELLINGER *gruba* Son çalışmaya birkaç şey eklemek gerek. Çünkü bir anlamda tamamlanmadan kaldı. Burada yeterince yerimiz yoktu. Rus'un arkasına annesini yerleştirmek gerek diye düşünmüştüm. Oğulun temsilcisi bunu hissetti.

Bu temsilciye Açıklamak ister misin?

OĞULUN TEMSİLCİSİ Orada durduğum an annemi ya da bir anne figürü aradım. Eksikliğini hissettim. İçimdeki gerilim ve karmaşa böylece çok güçlenmişti.

HELLINGER Rus'un annesiydi bu.

Gruba Bu tür dizimlerde ebeveyni dahil etmenin yararı vardır. Kameramanımız Thomas, iki ölünün arkasında on-

ların ebeveynlerini gördüğünü söyledi. Ebeveynleri de dizime katsak barışma belki de onlar arasında başlar, ölümler için de daha kolay bir hale gelirdi. Bunlar göz önünde bulundurulabilecek bakış açıları.

Sinti ve Roma

KATILIMCI KADIN 15 yaşında genç bir kız, 8 yaşından bu yana üvey ebeveyniyle birlikte yaşıyor. Öz annesinin annesi bir gölcükte boğulmuş olarak bulunmuş. Şizofren olduğu söyleniyor. Öz ana babası İkinci Dünya Savaşı sırasında Sinti ve Roma olarak zulüm görmüş.

HELLINGER *gruba* Birkaç cümleyle bize bütün önemli bilgileri verdi.

Katılımcı kadına Bunu iyi yaptın. Şimdi nasıl çalışabileceğimizi hemen görebilecek durumdayız. Kız neden kendi ana babası yanında kalmamış?

KATILIMCI KADIN Çocuklar neredeyse açlıktan ölüyor-muş. Ana baba onlara bakamıyormuş, daha iyi bakılabilecekleri için evlatlık vermişler.

HELLINGER Sinti ve Roma takibi ne şekilde olmuş?

KATILIMCI KADIN Bu konuda bir şey bilmiyorum.

HELLINGER Almanya'da mı olmuş?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER *gruba* Bunun etkisini üzerimizde göstermesine izin verirsek en güçlü enerjinin hangi kişiler ve konuda olduğunu hissedebiliriz. O zaman da onlarla başlanır.

Katılımcı kadına Sence en güçlü enerji kimde?

KATILIMCI KADIN Öz ana babada.

HELLINGER Sinti ve Romalarda mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Bence de. En güçlü enerji orada. Bu nedenle onlardan başlayacağım.

Hellinger ana baba için temsilciler seçerek yan yana, onları kovalayanlar için dört temsilciyi de karşlarına yerleştirir.

İlk takipçi arkasını döner. İkincisi sarsılır ve öksürür. Baba yere bakar. Hellinger öldürülen Sinti ve Romalar için dört temsilci seçerek ebeveyn ile kovalayanlar arasında sırtüstü yere yatmalarını ister.

Baba ile anne kollarını birbirlerine dolarlar. Baba hıçkırarak ağlar. Hellinger dizime kızın temsilcisini ekler.

Kız düşecek gibi olur. Hellinger üvey ebeveynin temsilcilerini de dahil eder.

Üvey anne kıza destek olur ve sarsılarak ağlamaya devam eden babaya bakar. Kız da ana babasına bakarak ağlar. Üvey ana baba kızı ebeveynine götürür. Hıçkırarak kucaklaşırlar. Bu sırada takipçilerden biri dördüncü kurbanın yanına uzanmış, onu kucaklamıştır. Başka bir takipçi de üçüncü kurbanın yanına oturur.

Hellinger kızı ana babasının karşısına, üvey ebeveynini de kızın arkasına yerleştirir. Kız gözyaşlarını siler.

HELLINGER kıza Şimdi nasıl?

KIZ Hâlâ biraz üzgünüm ama böyle iyi.

HELLINGER ebeveyne Kızı ortanıza alarak kurbanlara gidin, önlerinde birlikte eğilin.

Kurbanların önünde durup yerlere kadar eğilirler. Üvey ana baba da kurbanlara doğru dönmüştür.

HELLINGER bir süre sonra ebeveyn ile kıza Şimdi onlara ar-

kanınızı dönün.

Üvey ana babaya Siz de onların arkasına geçin.

Kıza Şimdi nasıl?

KIZ Çok daha iyi.

BABA Şimdi iyi.

ANNE Daha iyi.

ÜVEY BABA Biraz daha iyi.

ÜVEY ANNE Kendimi çaresiz hissediyorum, korkunç bir şekilde çaresiz.

ÜVEY BABA *kurbanlara bakar* Ben iki arada bir deredeyim.

Hellinger üvey ana babayı kurbanlara doğru çevirir.

HELLINGER *üvey ana babaya* Siz de eğilin.

İkisi de iyice eğilirler.

HELLINGER *bir süre sonra* Şimdi doğrulun ve arkanızı onlara dönün. Şimdi nasıl?

ÜVEY BABA Daha iyi.

ÜVEY ANNE Daha iyi.

Kız ile ebeveyni sevgiyle bakışırlar. Ana baba kollarını kızın arkasından dolar ve ileri doğru birkaç adım atarlar.

HELLINGER *gruba* Burada çözümler için son derece önem taşıyan bir şey açığa çıktı. Geçmiş ancak ölmüşlerin, kurbanların yasını tuttuğumuzda geride kalabilir ve faille- rin de kurbanların yasını tutmasına izin verdiğimizde. Sa- dece böyle. Sonra önlerinde eğilir ve arkanızı onlara döner, geleceğe yönelirsiniz. Ölmüşler de o zaman huzura kavu- şur, ancak o zaman. Hayatta olanlar gelecekleri için özgür- dür artık. Dolayısıyla yas, ortak yas, bir şeyin geçmişte ka- labilmesinin ve barışmanın önkoşuludur.

Ancak bir kez daha geri döndüğünde, zira kimileri öl- müşlere deyim yerindeyse hizmet etmek, belki öçlerini al- mak ister- tarafların tümü, ölmüşler kadar hayatta olanlar için de kötü olur bu. Geçmiş bir daha dönmemek üzere geçmişte bırakmak derin, içsel, dinsel bir edimdir. Ama ön- ce geçmişe baktıktan, ölmüşleri görüş açısına getirdikten, önlerinde eğildikten, huzur içinde yatmaya bıraktıktan sonra.

Ebeveyn ile kız öne doğru birkaç adım daha atarlar.

HELLINGER *katılımcı kadına* Ebeveyn ölümlerle özdeşleş- miş olduğundan kıza bakamamış. Senin için açık mı bu?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER *temsilcilere* Hepinize teşekkürler.

Katılımcı kadına Tam olarak kiminle çalışıyorsun sen?

KATILIMCI KADIN Üvey anneyle.

HELLINGER Burada olanları ona anlatabilirsin. İyi gele- cektir. Öz ana babayla hâlâ temasları var mıymış?

KATILIMCI KADIN Baba geçen yıl ölmüş. Çocuklarla bir-

likte cenaze törenine gitmişler. Öz annesi hayatta. 8 yaşındaki erkek kardeşi de bu aileyle birlikte.

HELLINGER Bir aile buluşması yapın. Belki (dizimin) video kaydını gösterip birlikte seyredebilirsiniz. İyi bir fikir olabilir bu. Başka bir şey var mı?

KATILIMCI KADIN Hepsi buydu.

HELLINGER O halde başarılar.

Doğru Olan

HELLINGER *katılımcı kadına* Konun nedir?

KATILIMCI KADIN 30 yaşında bir kadın. Ebeveyni Hint, Almanya'da yaşıyorlar. Burada büyümüş. Annesi onu dünyaya getirirken ölümün eşiğinden dönmüş. Genç kadın sakat. İkiye bölünmüş gibi. Yüzü eğri. Ama çok iyileşmiş. Artık hafif bedensel engelleri var yalnızca.

Hellinger danışan ve Hindistan için birer kadın, Almanya için de erkek temsilci seçerek yerleştirir. Hindistan ile Almanya karşı karşıya, danışan da onlarla arasında eşit mesafe olacak şekilde yan taraflarında durmaktadır.

Danışan sağa, Hindistan'a doğru hafifçe dönüp bakar. Sonra tamamen ona dönerek yanına gider, sevgiyle kucaklaşırlar.

Bu sırada Almanya da danışana yaklaşmış, danışan ona bir an bakıp Hindistan'a doğru ilerlemeye devam etmiştir. Hindistan ile danışan kucaklaştıklarında Almanya arkasını döner.

HELLINGER bir süre sonra temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Katılımcı kadına Bir insan ancak kendi evinde tamdır.

KATILIMCI KADIN *başıyla onaylayarak* Bunu kabul etmek

zor olacak. Ama tahmin etmiştim.

HELLINGER Kimin için zor?

KATILIMCI KADIN Benim için belki.

HELLINGER Elbette zoruna gider.

Gülerler.

HELLINGER *gruba* Burada gözlemleyebildiğimiz çok önemli bir süreçtir. Burada bir çözüm ortaya çıktı.

Katılımcı kadına Yardımcının yardımcı olacak tavrı ne olurdu bu durumda?

KATILIMCI KADIN Dışında kalmak.

HELLINGER Buna sevinmesi. Bu da ortaya çıkan çözüm üzerinde bir hayır dua gibi etki eder.

Katılımcı kadın başıyla onaylar.

HELLINGER Danışan bu hayır duadan, lütuftan, sevinçten zamanında harekete geçmek için de güç kazanır. Ama eğer yardımcı, o bunu yapmaz diyecek olursa?

KATILIMCI KADIN Bunu ona önermiştim. Bu çözümü görmüştüm.

HELLINGER Ben burada ortaya çıkan üzerinde duruyorum. Burada açıkça görüldü: Birincisi, çözümün kafadan değil, içsel hareketten geldiği. İkincisi senin buna karşı çıktığın: O bunu yapmaz. Bunun danışanın ruhu üzerinde nasıl bir etkisi olur? Terapist bunu yalnızca aklından geçirse bile nasıl etkiler? Hissediyor musun?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Yardımcılarda sık görülen bir durumdur bu. Çözüme rıza gösterdiğin an sende ne olur? Danışanı kaybedersin. Karşı çıktın, çünkü onunla ana-çocuk arasında olduğu gibi terapötik bir ilişki içindesin. İtiraz, annenin

çocuğu kaybetme korkusundan gelir. O halde bu terapötik ilişkinin çözüm ve danışanın özgürlüğü yolunda nasıl bir engel olduğu görülüyor.

Katılımcı kadına Pekala, uygulamada ne yapacaksın şimdi? Bana söylemene gerek yok. Ben çözümleri göstermek için buradayım. Böylece yardımcıyı da koruyorum. Bütün sonuçları üstüme alıyorum.

Sana bir dahaki gelişinde ona, “Hindistan üzerine bir kitap okudum, büyüleyici,” diyebilirsin. Başka bir yorum yapmazsın. Sonra da “Terapiye geçici olarak altı ay ara verelim,” diye ekleyebilirsin.

Katılımcı başıyla onaylar. Grupta gülmeler.

HELLINGER *gruba* Bunun danışana nasıl da güç verdiği ni fark ediyor musunuz? Bir anda kendi ayakları üzerinde durur hale geldi. Terapötik ilişki son buldu, anne-çocuk ilişkisi son buldu ve danışan artık kendi gücü içinde.

Katılımcı kadına Ondan sonra da ne yaparsa yapsın, tasalanmana gerek yoktur. Ne yaptığını soracak olursan anında bir anne haline gelirsin onun için. Soruşturmak tehlikelidir. Yalnızca terapötik ilişki içinde olan yardımcıları çalışmanın arkasından soru sorar.

Süpermarketten bir şey aldığımda -arada bir ananas alırım- satıcı bana verir, parasını öder, eve gidip tadını çıkarırım. Satıcı bana sonradan “Nasıl, lezzetli miydi?” diye soracak olsa bunun ne gülünç olacağını görüyor musunuz? Beni birden bir çocuk haline sokar ve endişelenen bir anne gibi sormuş olurdu.

Terapiler de bir anlamda iştir. Böyle iyi mi?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Hindistan üzerine güzel kitaplar var gerçekten de.

Grupta gülüşmeler.

Yardım etmenin temel kuralları

HELLINGER *gruba* Burada her şeyden önce ince farkları, belirli düşünce ve sözcüklerin etkisini algılamak söz konusu. Böylece etkiler karşısında duyarlılığımızı yükseltmiş olacağız.

Temel ayrım şudur: Bu danışanı daha mı güçlü, daha mı güçsüz kılıyor? Onu güçlü kılan her şey iyidir. Güçsüzleştiren ise, anında bilirsiniz bunu, iyi değil. Bir de şu: Beni daha güçlü ya da güçsüz kılan nedir? Ya da buradaki örnekte şöyle de sorabilirsiniz: Bu beni ne ölçüde tutsak ya da özgür kılıyor? Ve: Danışanı özgürleştiriyor mu, tutsak mı ediyor?

Temel kurallardan bazılarıdır bunlar. Bilerseniz, doğru olanı çok çabuk ortaya çıkarabilirsiniz. Zira doğru olan, birincisi basit, ikincisi de seçeneksizdir. Yalnızca bir şey doğrudur. Diğer her şey bütünüyle yanlıştır.

Grupta gülmeler.

HELLINGER Üç aşağı beş yukarı.

Not

HELLINGER Bunu bir kez daha ele almak istiyorum.

Hellinger danışanın temsilcisini çağırarak katılımcının karşısına yerleştirir. Bir süre sonra danışan yavaşça geri gider.

HELLINGER *danışana* Ne oldu?

DANIŞAN Beni korkutuyor (katılımcı).

HELLINGER *gruba* Terapist henüz aktarım içinde.

Katılımcı kadına Senin için açık mı?

KATILIMCI KADIN Öyle olmalı.

HELLINGER Şimdi ona “Hindistan üzerine öyle güzel bir kitap okudum ki...” de.

KATILIMCI KADIN *güler* Hindistan üzerine öyle güzel bir kitap okudum ki...

DANIŞAN Bir anda daha dostça bir hal aldı.

HELLINGER *katılımcı kadına* Bunu göstermek istemiştım.

Temsilciye Teşekkürler.

Gruba Katılımcı arada bana gelerek danışanın Almanya’ya karşı minnet duyduğunu vs. söyledi. Ona “Daha aktarım içindesın, danışan için iyi değil bu” dedim. “Danışanın enerjisi şimdi daha mı fazla, daha mı az?” diye de sordum ve bunu göstereceğime söz verdim.

Aktarıma veda etmek

Aktarımdan kopmak zordur. Neden, biliyor musunuz? Danışan için baba ya da anne aktarımına giren, çocuk kalır. Kopmak bu yüzden bu kadar güçtür. Ancak eşit olmaya hazır olan bunu yapabilir.

Söylemek istediğim bir şey daha var. Kendisini danışana anne, özellikle de anne olarak sunarak aktarıma giren, onlara yardım edebilirim düşüncesiyle kendisini kendi annesi ve kendi babasının üstüne koymuştur. Dolayısıyla, çocuğun ebeveyn karşısındaki küstahlığı, yardımcının danışan karşısındaki küstahlığında devam etmektedir. Görüyorsunuz, burada her yardımcı için belki de onu altüst edecek büyük bir şey söz konusu. Ama sonuç o kadar güzel ki.

Onur

KATILIMCI KADIN Bir köyde her şeyden soyutlanmış bir halde yaşayan danışanımdan söz etmek istiyorum. Bütün arkadaşları kadına sırt çevirmiş. Dört erkekle ilişkisi olmuş olduğunu anlattı. Üçünden o ayrılmış. Her birinden de çocuk aldırılmış. Dördüncüsüyle evlenmiş, ondan bir oğlu var.

HELLINGER Oğlu kaç yaşında?

KATILIMCI KADIN Yedi.

HELLINGER *katılımcı devam etmek isterken sözünü keserek* Sanıyorum bu kadarı yeterli.

Gruba Anlatış biçimi bize ne gösteriyor? Danışanla ne yapmış?

Katılımcı kadına Onunla terapötik bir ilişkiye girmişsin.

Katılımcı güler.

HELLINGER Böylece kaybolup gitmişsin ve ona yardım edemezsin artık. Sana kendini zavallı bir kedicik olarak göstermiş. Ama yine de kürtaajları başarmış, üç erkekten de ayrılabilmiş. Gayet saldırgan bir kadın!

KATILIMCI KADIN Doğru.

HELLINGER Böyle devam edersen bu saldırganlıklardan sen de payını alacaksın.

Gruba Çünkü terapötik bir ilişki genelde bir saldırganlıkla son bulur. Ancak saldırganlıklar yoluyla sona erdirilebilir. Bu nedenle, zekice yardım edilirse danışanın hemen öfkelenmesi sağlanır. Ama eğer mümkünse zarif bir biçimde yapılmalı bu, böylece kişinin kendisi de saldırganlaşmaz ya da öfkelenmez.

KATILIMCI KADIN Ben başaramadım bunu.

HELLINGER Dizimini yapıp arka planı görelim ve böyle bir şeyin nasıl yapılacağını öğrenelim.

Hellinger danışan için bir temsilci seçer. Danışan zorlukla nefes alır. Öne doğru bir adım atmak ister ama duraksar ve yere bakar. Hellinger, aldırılan çocuklar için üç temsilci seçerek danışanın önünde sırtüstü yatmalarını ister. Danışan defalarca ayaklarıyla yeri döver.

HELLINGER gruba Saldırganlığı ayaklarından belli oluyor.

Aldırılmış ilk iki çocuk el ele tutuşarak bakışlarını annelerinden çevirirler. Danışan yavaşça çocukların yanına çömelir.

HELLINGER danışana Yanlarına yat.

Katılımcı kadına Hareketinden yanlarına uzanmak istediği görülüyor.

Danışan, aldırılan çocukların yanına uzanarak kollarını üçüne dolar. Onlara bakar ve başını üstlerine dayar.

Hellinger dördüncü erkek ile oğul için birer temsilci seçerek dizime ekler.

Baba kolunu arkasından oğluna dolar, sonra arkasına geçerek kollarından tutar.

HELLINGER *bir süre sonra oğula Kendini içinden yükselen harekete bırak, babana doğru dön.*

Katılımcı kadına Hareketin bu olduğu görülüyor.

Oğul babaya doğru döner. Danışan bir an onlara bakar, sonra başını aldırılan çocuklara yaslar yeniden. Oğul başını babanın sağ omzuna dayar. Baba onu kucaklar. Oğulunsa kolları iki yanındadır.

HELLINGER *katılımcı kadına Oğul için çözüm bu. Danışan içinse hiçbir çözüm yok.*

Danışanın aldırılmış çocuklar üzerine nasıl uzandığına işaret ederek Çözüm bu. Ölmek istiyor. Araya girmemelisin.

KATILIMCI KADIN *Büyükkannesi...*

HELLINGER *Bunu bilmemize gerek yok. Arka plana barksak yalnızca dikkatimiz dağılır. İşte, gayet açık bir hareket. Şimdi oğul da kollarını babasına dolamıştır.*

HELLINGER *gruba Buna baktığınızda kadınıninkinin onurlu bir hareket olduğunu görüyorsunuz.*

Katılımcı kadına Bu şekilde onurunu ve büyüklüğünü geri kazanıyor. Ortaya çıkana rıza gösterildiğinde durum yoluna girmiştir. İyi mi böyle?

KATILIMCI KADIN *Evet.*

HELLINGER *temsilcilere Hepinize teşekkürler.*

HELLINGER *gruba* Bu bağlamda dikkatinizi çekmek istediğim bir şey var. Kürtaj söz konusu olduğunda ben de dahil olmak üzere pek çok yardımcı buna bakmaktan ve müdahale etmekten çekinir. Korkutucudur çünkü.

Kürtajlarda çoğunlukla bunu önemsizleştirme isteği de vardır. “Zavallı kadın, daha gençti,” vs. deriz belki. Ama ruh buna inanmaz. Yönünü buna göre saptamaz.

Bir kürtaj elbette ortak bir konudur ve hem kadını hem de erkeği ilgilendirir. Ama kadın üzerinde çok daha derin, kapsamlı bir etkisi vardır. Kürtaj, kadının ruhundan bir şey kaybetmesidir, ruhu çocuklarında kalır. Kadın sağlığından da bir şeyler yitirir. Bedeninden bir parça aldırılmış çocukta kalmıştır. Kürtaj ile kendinden bir şeyleri atmış olur. Kürtaja herhangi bir şekilde bir özür getirilecek olursa bu kişi onurunu ve gücünü kaybeder.

Oysa, tam tersine buna olanca şiddeti içinde bakıldığında ve kadına örneğin “Seni öldürdüm,” ya da daha da aşırı bir biçimde “Cinayet işledim,” dedirtilirse bu bizi derinden sarsar. Danışan üzerindeki etkisiye özgürleştiricidir tuhaf bir biçimde. Yani yüzleşmek o kadar kolay değildir.

Annenin çocuğun kaybedildiğine dönüp bakmak bile istemediği durumlar da vardır. Burada buna izin veren yardımcının kadına karşı ani bir saldırganlık hissetmesi tehlikesi vardır elbette. Kadını dışlaması ya da yargılaması, iyi ve kötünün ötesindeki yardımı unutmaya tehlikesi.

Burada çözüm, kadının aldırılmış çocukların yanına gitmesiydi. Ama şimdi başka bir şey göstermek istiyorum.

Hellinger, danışan ve aldırılan üç çocuğun temsilcilerini katılımcı kadına yeniden dizdirir (yere yatarlar), karşılına da danışanın kaderi için bir temsilci (erkek) yerleştirir. Sonra, aldırılmış üç çocuğun kaderlerini temsil etmek üzere üç kadın seçer ve çocukların önünde ayakta durmalarını ister. Hellinger oğulun temsilcisini de dizime ekler ve karşısına kaderini yerleştirir.

Bir süre sonra kaderi danışana doğru gider ve sol yanına geçer. Danışan dönerek ellerini ona uzatır. Kaderine yaklaşır ve başını onun göğsüne dayar. Bir süre sonra kaderi kollarını ona dolar.

Danışan, başı kaderinin göğsünde, yerde yatan aldırılmış çocuklara bakar. Oğulun kaderi onu elinden tutar ve birlikte, aldırılmış çocukların karşısına geçerler. Bu sırada ikisi el ele tutuşmuştur.

Danışan kaderinden biraz uzaklaşarak onun gözlerine bakar. Bu sırada el eledirler. Sonra sevgiyle kucaklaşırlar.

Oğulun kaderi arkasına geçer ve sağ eliyle onun sırtına dokunur. Aldırılmış ilk çocuğun kaderi onun yanına oturur ve çocuğun başını kucağına alır.

Aldırılmış üçüncü çocuk oturarak sırtını kaderine yaslar. Kaderi eğilerek onu kendisine çeker, arkasına geçerek ellerini omuzlarına koyar.

Danışan arkasını dönmüş, kaderi böylece arkasında kalmıştır. Kaderi arkasından danışanın ellerini tutar. Danışan dimdik durmuş, ileriye bakmaktadır.

Aldırılmış üçüncü çocuk geriye yaslanarak başını kaderinin omzuna dayar, sonra döner. Sıkıca kucaklaşırlar.

Aldırılmış ikinci çocuk, sırtüstü yerde yatmaya devam ederek kollarını kaderine uzatır. Kaderi onu ellerinden tutarak kendine çeker. Çocuk kaderi önünde oturarak yüzünü ona döner. Kaderi elini onun başına koyar.

Oğulun kaderi onun tam arkasına geçer.

HELLINGER *danışana Şimdi nasılsın?*

DANIŞAN *Daha iyi.*

HELLINGER *oğula Şimdi nasılsın?*

OĞUL *Kaçıp gitmek isterdim ama kaderim beni engelledi ve durup oraya bakmaya zorladı.*

HELLINGER *Bir süre.*

Hellinger oğlu çevirerek kaderiyle karşı karşıya getirir.

HELLINGER *Şimdi nasıl?*

OĞUL *Böyle iyiyim.*

HELLINGER *aldırılmış üçüncü çocuğa Sen nasılsın?*

ALDIRILMIŞ ÜÇÜNCÜ ÇOCUK *Şimdi iyiyim.*

HELLINGER *gruba Durumun artık farklı olduğu aldırılmış diğer çocuklarda da görülüyor.*

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Gruba Yardım etmede öncelikle bireyin kişisel meseleleri üzerinde çalışılır. Bir anda daha fazla ilerleyemediğiniz bir noktaya gelirsiniz. İşte o zaman bir şeyi dahil etmek zorundasınızdır ve geniş anlamda ailesini alırsınız. Ancak kimi zaman burada da daha fazla yol alamadığınız bir sınıra gelir dayanırsınız. O vakit bu sınırın da ötesine geçilir. Burada yapılması gerekeni gördük. Başka, daha büyük bir alana geçilir. Belki orada bir çözüm olacaktır. Ama bu alanda büyük bir tevazu içinde kalırız.

Kader ortaklığı

HELLINGER *gruba* Güzel bir şarkı vardır: “Benim bildiğim özgürlük, doldurandır yüreğimi.” Buna bir zamanlar bir de aforizma yazmıştım: Özgürlüğün kokusunu alan at, düşüverir tuzağa.

Özgürlüğü en çok ne zaman soluruz? Âşık olduğumuzda. Tuzağın ne olduğunuysa çok geçmeden anlarız.

Grupta gülmeler.

Nedir tuzak? Küçük bir şey midir? Yoksa büyük mü? Zorlu, güçlüdür; kader ortaklığıdır. Olduğumuz gibi diğerinin kaderi haline geliriz. Diğer de, olduğu halde, öyle olduğu için, bizim kaderimiz haline gelir. Bunu belki en yoğun haliyle çift ilişkisinde görürüz. Başkasına nasıl olur da böylesine çekildiğimizi hissederiz? Tanımıyoruzdur bile onu. Ama benim ailemde yaşananlar ve hattâ belki kuşaklar öncesine uzanıp da düzene konması gerekenler ile onun kaderi ve ailesinde belki kuşaklar öncesine dayanıp da düzene sokulması gerekenler arasında daha şimdiden bir kader ortaklığı oluşmuştur.

Burada güzel bir örnek gördük: Birisi bir oğulu temsil etmiş, babası da bir Rus’la yerde yatmıştı. Oğul onların kaderinden kaçınamıyordu. Tam da bu nedenle onlara kaderlerini yerine getirmelerinde yardım etti. Onların kader ortaklığına girmişti. Bu da büyüklüktür. Tuzak deyip geçmeyin; burada gücümüzün son damlası bizden talep edilmektedir.

Yardımcı bu kader ortaklıklarını tanır ve gözetir. İnsanın, birinin kaderini değiştirebileceğini sanmasının ne çıl-

gınlık olduğunu düşünün bir. Ya da müdahale edebileceğini yahut çözebileceğini. Nerede duruyordur bunu ileri süren? O da kader ortaklığının içindedir ve bunu kendi kaderi için kullanmaktadır. Ama çözüm getirici, saygılı bir biçimde değil, durumu daha da kötüleştirerek çözümü ya da barışmayı ortaya çıkarmak yerine erteleyen bir şekilde.

Bu çalışmayı bir yandan sadece bütün kaderleri eşit bir biçimde sayan, iyi ile kötünün ötesinde hangi muazzam güçlerin işbaşında olduğunu bilen, onlara bakan ve bu güçler kendisini ele geçirdiğinde kendini onların hizmetine sunan biri anlayabilir -ilk adım da budur- ve ardından gerekeni yapar.

Önce bu güçlerle biz kendimiz büyür ve güç sahibi olarak görünürde son derece mütevazı olan, derinlerdeyse büyük bir etkiye yol açan bir yardım sunarız.

Yitik Ruh

KATILIMCI KADIN 47 yaşındaki Eritre’li bir adamdan söz etmek istiyorum. 16 yaşında köyünden ayrılmış. Eczacı bir aileden, yani toplumun üst kesimlerinden geliyor. Addis Abeba’da yeraltı faaliyetlerine girmiş. Komünist partiye katılarak askeri hükümete karşı çarpışmış. Ebeveyni bunu bilmiyormuş. 19-20 yaşlarındayken üzerine resmi basılı duyurularla bütün ülkede aranmaktaymış. Sonra da Sudan üzerinden Almanya’ya gelmiş.

HELLINGER Nedir sorunu?

KATILIMCI KADIN Kendisi olmadığı, başka biri olduğu,

başkalarının içinde olduğu duygusundan kurtulamıyor.

HELLINGER Açık. O ruhunu kaybetmiş. Kime vermiş?
Bir şey söylemene gerek yok. Hisset.

Gruba Siz de yapın bunu.

Katılımcı kadına Ruhunu nerede kalmış? Buldun mu?

KATILIMCI KADIN Ait olduğu ülkede.

HELLINGER Öldürdüğü kurbanlarda. Katil o, özgürlük savaşçısı değil. Düpedüz katil. Mücadelesinde çok sayıda ölüden başka ne elde etmiş ki? Hiçbir şey. Bir özgürlük savaşçısı hiç değilse bir şeyler elde eder.

Gruba Ama terapist aktarımdaymış. Ona acıma duymuş.

Katılımcı karşılık vermek isteyince Bunu kulaklarımızla işittik. Anlatma biçiminden açıkça anlaşılıyordu. Buradaki katı bir disiplin, biliyorum. Ama bu disiplinin sonucuna baktığımızda özgürleştirici olduğunu görüyoruz. Burada benim ruhumda kimin yeri var?

KATILIMCI KADIN Ölenlerin.

HELLINGER Bütün ölenlerin, doğru. Güçteki değişimi hissediyor musun?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER Şimdi bunu göstereceğim. Onun için birini seç.

Katılımcı, danışanı için bir temsilci seçer. Hellinger onu yerleştirir.

HELLINGER *katılımcıya* Ben de şimdi seni temsil edeceğim. Şimdi içimde neler oldu? Konuştuğumuz şey. Ölümlere bakıyorum. Şimdi onun karşısına ölümleri onurlandıran biri olarak çıkıyorum.

Hellinger, katılımcının temsilcisi olarak danışanın karşısına geçer. Bir süre sonra Hellinger danışana doğru bir adım atar. Danı-

şan da öne doğru bir adım atar. Sonra Hellinger yavaşça döner ve yere bakar. Danışan birkaç adım geri çekilir, ardından arkasını döner.

Hellinger kurbanların dört temsilcisini sırtüstü yere yatırır. Önlerine giderek danışana bakar.

Bir süre sonra danışan döner. Yavaşça ölümlere giderek yüzü onlara dönük, yanlarına uzanır. Hellinger dizimden çıkar.

HELLINGER katılımcı kadına Anlaşılmı mı bu senin için?

KATILIMCI KADIN Evet, açık.

HELLINGER Onun onurunu geri kazanabilmesinin tek yolu bu. Daha da iyisi ne olurdu, biliyor musun? Geri dönüp kendini vurdurması. İşte o zaman onurunu bütünüyle geri kazanırdı.

O anda dizimdeki danışan sırtüstü döner.

HELLINGER katılımcı kadın itiraz etmeye yeltendiğinde Mühim olan resimlerdir ve senin onlara karşı tutumun. Gerçekten ne yaptığı ya da yapabileceği değil. Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Çok teşekkür ederim.

HELLINGER temsilcilere. Hepinize teşekkürler. Hayata dönün.

Danışanın temsilcisine Orada yerde yatarken kendini nasıl hissettin?

DANIŞAN Önce kim olduğumu hiç bilemedim. Sen geri çekildiğinde farkına vardım: Gitmek zorundaydım. Dışa doğru dönmek zorunda. O tarafa bakmamalıydım.

HELLINGER Peki sonunda?

DANIŞAN İyi. Çok iyi.

HELLINGER Sana teşekkür ederim.

Kurtuluş

KATILIMCI 15 yaşında bir kız birkaç intihar girişiminin ardından bana geldi. İki farklı bakıcı aile yanında yetişmiş. Her iki ebeveyni de ruhsal olarak hasta.

HELLINGER Ruhsal olarak hasta ne demek?

KATILIMCI Annesi ağır bir şizofreni hastası, bir bakımevinde yaşıyor. Babası hakkında ise kayıplara karıştığı dışında bir şey bilmiyorum.

HELLINGER Sanıyorum bütün bilgileri aldık.

KATILIMCI Belki bir şey daha. Kız, bakıcı ailelerde defalarca yaşadığı saldırıların ardından artık bir yurttan kalıyor.

HELLINGER Ne tür saldırılar?

KATILIMCI Cinsel taciz. Bakıcı babalardan birinin amcası ile diğer ailedeki bakıcı baba tarafından tecavüze uğramış.

HELLINGER *bir süre düşündükten sonra* Bu bilginin üzerine daha mı iyi çalışabilirim şimdi, daha mı kötü?

KATILIMCI Daha kötü.

HELLINGER Doğru. Çünkü şimdi iyi ile kötü arasında ayrım yapılmış oldu.

Bakışlılar.

HELLINGER Hızla ilerler bu. Taciz ve tecavüz sözcükleri saldırganlığı harekete geçirir. Şimdi kimin yeri var yüreğimde?

KATILIMCI *güler* Bakıcı babaların mı?

HELLINGER Her şeyden önce annenin. Bu çok açık.

Bir süre düşündükten sonra Çocuk kurtarılabilir mi? Dışarıdan bakıldığında? Dışından bak bir.

KATILIMCI *bir süre düşündükten sonra* Bilmiyorum.

HELLINGER Her zaman kurnazca bir cevaptır bu.

KATILIMCI Kurtarılamaz olmasından korkuyorum.

HELLINGER Böyle bir şey söylemek elbette tehlikelidir. Yüzeysel bir bakışla kurtarılamayacağı ortada. Ama ben yine de deneyeceğim.

Hellinger katılımcıyı şizofren annenin karşısına geçirir.

HELLINGER katılımcıya Önünde yürekten eğil.

Anne yere bakar. Katılımcı eğilir ama sonra yeniden doğrulur.

HELLINGER katılımcıya Daha da eğil. Daha çok eğilmek istiyordun. Kendini içinden yükselen harekete bırak.

Katılımcı diz çökerek yerlere kadar eğilir, ellerini öne uzatmıştır. Hellinger danışanı dizime ekler ve katılımcıyı ayağa kaldırır.

Kız da yere bakar. Bir süre sonra Hellinger, erkek bir temsilci seçerek annenin önünde sırtüstü yere uzanmasını ister.

Anne kollarını ileri doğru uzatmaya başlar. Hellinger onun karşısına bir erkek yerleştirir. Ölü aralarında yatmaktadır.

Ölü adam sağ elini anneye uzatır ama ondan bir tepki gelmeyince yanına sarkıtır. Anne kollarını çok yavaşça karşısında duran erkeğe doğru uzatır. Kızın bakışları anne ile bu adam arasında gidip gelmektedir. Adam önce yerdeki ölüye bakar, sonra geri çekilmek ister. Ama Hellinger onu ölüye yaklaştırır. Bu sırada anne, sağ eliyle ölünün elini tutmuştur. Sol elini diğer erkeğe uzatır. Diğer erkek biraz duraksadıktan sonra bu ele uzanır.

Anne, erkeği onun bütün direncine rağmen bütün gücüyle kendine çeker. Ölü iki eliyle birden kadına tutunur.

HELLINGER anneye Bağır, haykır!

Anne haykırırken ölü adamla diğerini bütün gücüyle kendine çeker. Ölü adam doğrulup oturmuş, anneyi şiddetle kendine çekmektedir. Hellinger diğer adamdan ölünün yanına diz çökmesini ve ko-

lunu ona dolamasını ister. Anne ile diğer erkek ölü adamın yanına çömelirler. Üçü kollarını birbirine dolar. Anne haykırmaya devam etmektedir.

Kız yere bakar. Sonra arkasını dönerek öne doğru birkaç adım atar. Anne, ölü adam ve diğer erkek şimdi sarmaş dolaştır.

HELLINGER kıza Şimdi nasılsın?

KIZ Daha iyi.

HELLINGER temsilcilere Burada kesiyorum. Bütün önemli bilgilere sahibiz artık.

Katılımcıya Şimdi nasılsın?

KATILIMCI Ben de kendimi artık daha iyi hissediyorum..

HELLINGER temsilcilere Bir süre daha böyle kalın.

Gruba Neler olduğunu açıklayacağım şimdi.

Kız anında yere baktı. Anne de yere baktı. Demek ki ölüler söz konusuydu. Şizofrenide ailede daima bir cinayet olduğunu biliyorum. Şizofren özdeşleşmiştir ve aynı anda bir kurban ile bir faili temsil eder.

Annenin temsilcisine Sen orada dururken kurban ile özdeşleşmiştin. Ama geri çekildin ve başka birine baktın. Onun için faili karşına yerleştirdim. Bu senin için anında daha iyi oldu. Fail geri çekilmek istedi. Buna izin vermedim. Onu kurbanın yanına götürdüm.

ANNE Faili elinden tuttuğumda o da buna direndiğinde az daha dengemi kaybediyordum.

HELLINGER Evet, doğru, bu seni paramparça ederdi. Ama fail ile kurban bir araya geldiğinde şizofreni de son bulur ve kızın ölmesine gerek kalmaz.

Temsilcilere Tamam. Hepinize teşekkürler. Kendinizi bütünüyle verdiniz. Ama ancak bu şekilde öğrenebiliriz.

Katılımcıya Soru elbette şu: Kızla ne yapacaksın şimdi? Ölmek istiyor ve onu öldürecek bir katil arıyor.

KATILIMCI Bu benim için bir anlam ifade ediyor.

HELLINGER Şimdi tecavüzlere bir kez daha bak. Ne yapıyor bu suçlular? Bu kader ortaklığına doğru çekiliyorlar. Özgür değiller. Artık yüreğinde onların da bir yeri var mı?

Katılımcı güler ve başıyla onaylar.

HELLINGER Artık her şeyi doğru yaparsın.

Başka bir katılımcıyla çalışmaya başlamadan önce gruba Bırakayım da bir süre daha etkisini bizim için sürdürsün. O kadar çabuk çıkamayız bundan. Adı geçen herkesle (bakıcı ana babaları, yurdu, katılımcıyı, danışanı, anneyi, kayıp babayı, herkesi) bakışımıza dahil etme anlamında duygudaşlık kurmak zorundayız. Herkese karşı aynı sevgiyi koruyoruz ama aşırı bir duygu olmaksızın. Saygı ve kabulden gelen sevgi bu. Mesafeli ama tam da bu şekilde derinden hedefine yönelik.

İyileştiren Adım

HELLINGER *başka bir katılımcıya* Tamam, artık seni dinliyorum.

KATILIMCI Nicol 28 yaşında. Dönem dönem, bazen de aynı anda gelen korkular, kuruntu ve sıkıntılardan şikâyetçi.

HELLINGER Az önce yaptığımız çalışmadan bu konuyu nasıl ele alabileceğimize dair bir izlenim edindin mi?

KATILIMCI Derin bir soluk almak, şu anda yapabileceğim bu.

HELLINGER Bende olanı söyleyeyim sana. Ben şimdi cinayete, kurban ve faile de bakıyorum. Nerede aranması gerektiğini çoğu zaman gösteririm. Çünkü kuşaklarca gerilerde de olabilir. Öyle mi?

KATILIMCI Öyle.

HELLINGER Neler biliyorsun?

KATILIMCI Kardeşleriyle ebeveyninin ve onların ebeveynlerinin de korku ve sıkıntılarla aynı semptomları gösterdiklerini.

HELLINGER Nereli bu aile?

KATILIMCI Baba tarafı Almanya, anne tarafı da İsviçre'den.

HELLINGER Korkular hangi tarafta ağır basıyor.

KATILIMCI Anne tarafında.

HELLINGER O halde önce anne tarafını dizeyim ve ne bulacağımıza bakalım. Bu, nasıl hareket edebileceğimizi göstermesi bakımından da önemli.

Hellinger danışan için bir temsilci seçer, arkasına da annesinin ama aynı zamanda annenin kuşağının temsilcisini yerleştirir. Ardından büyükanne, büyük büyükanne vs. için de temsilciler seçer, onlar da bir yandan kendi kuşaklarını temsil etmektedirler ve onları arka arkaya dizer.

HELLINGER gruba Şimdi neler olduğuna bakalım. Bütün yapmamız gereken, izlemek.

Anne yere bakar. Büyükanne anneyi sırtından iter. Büyük büyükanne biraz geri çekilerek annesine dayanır. Altıncı kuşak huzursuzdur, yerinde daireler çizer. Kız öne doğru bir adım atar. Böylece onunla annesi, annesiyle büyükannesi, beş ve altıncı kuşaklar arasında boşluklar oluşmuştur. Hellinger bu boşluklara ölmüşlerin tem-

silcilerini sırtüstü yere yatırır.

Altıncı kuşak, önündeki ölü adamın yanına uzanır. Anne de önünde yatan adamın yanına uzanarak ona bakar. Dördüncü kuşak yere yığılır. Büyükanne onun yanına yatar. Beşinci kuşak dördüncünün yanına diz çöker.

Hellinger kızdan dönmesini ve bütün bunlara bakmasını ister.

Altıncı kuşak ayağa kalkarak arkasını döner.

HELLINGER gruba Kaçış hareketinin olduğu yerde bunun önüne geçilir.

Bu temsilciye Dön ve ölümlere bak.

Kız ölü kadına gitmek ister. Yanına uzanır. Kucaklaşırlar. Hellinger büyük büyükanneyi onların karşısına yerleştirir.

HELLINGER katılımcıya Köken ve burada olanlar üzerine bir şey biliyor musun?

KATILIMCI Büyük büyükanneye kadar gelmiştik biz.

HELLINGER Daha da gerilerde daha fazla önem taşıyan pek çok önemli olay yaşanmış.

Büyük büyükanne yanlarına uzanır. Altıncı kuşak yeniden arkasını dönerek dışa bakar.

HELLINGER katılımcıya kızı işaret ederek Bir şey kazandırmayacak bu çalışma.

Kızı ayağa kaldırarak altıncı kuşağın yanına götürür. Altıncı kuşak ona arkasını döner, zorlukla nefes almaktadır. Yere, ölü bir adamın yanına sırtüstü uzanır ama hemen ona da arkasını döner.

HELLINGER katılımcıya, altıncı kuşağı işaret ederek O bir fail, çok açık bu.

Kız çok yavaşça altıncı kuşağa doğru ilerler. Yanına geldiğinde altıncı kuşak ona sırt çevirir.

HELLINGER katılımcıya Kız, arkasını dönen kişiye git-

mek zorunda. Çözüm bu onun için. Çözüme sonunda hemen her zaman bir failin yanında ulaşılır, bir kurbanın değil. Kızın yüzünde fail enerjisi de görülüyor. En çok korkanlar faillerdir, kurbanlar değil. Birisi böylesi korkular duyduğunda orada fail enerjisi olduğu anlaşılır.

Kız, altıncı kuşağın yanına çömelir, o ise ayağa kalkarak geri gider. Ellerini beline dayamıştır. Kız şimdi bu kuşağın az önce yattığı yerde durmaktadır. Bu arada bütün diğerleri de yere yatmıştır.

HELLINGER katılımcıya Şimdi terapist olarak dizime katıl ve nerede durmak zorunda olduğunu hisset. Duygundan yola çık sadece.

Katılımcı dizime katılır. Belirgin bir pozisyonu yoktur.

HELLINGER katılımcıya Şimdi bir şey deneyeceğim. Emin değilim ama deneyeceğim.

Hellinger katılımcıyı altıncı kuşağın yanına yerleştirir.

Altıncı kuşak arkasını dönerek ondan uzaklaşmak ister.

HELLINGER katılımcıya Peşinden git.

Altıncı kuşak dönüp bakar, yere oturur ama hemen ardından yeniden ayağa kalkar. Öne doğru bir adım atar ve katılımcıya kısa bir süre bakar. Kız oturmuş, altıncı kuşağa bakmaktadır.

HELLINGER kıza Ona, “Lütfen” de.

KIZ Lütfen. Lütfen.

Altıncı kuşak kollarını göğsünde kavuşturur. Kız biraz geri çekilmiştir. Altıncı kuşak kıza bakar, yeniden sırtını ona çevirerek uzaklara bakar, katılımcıya bakar, döner ve yere oturur. Bu sırada kız yeniden uzanmış ama kolunu da altıncı kuşağa uzatmıştır. Altıncı kuşak ayağa kalkar, bir yuvarlak çizip katılımcıya yaklaşır.

HELLINGER katılımcıya Kolunu ona dola.

Bir süre sonra altıncı kuşak, katılımcının diğer yanına geçer

ama elini tutar. Sonra elini çekip ölümlerin yanına gider ve onlara bakar. Katılımcı arada bir mesafe bırakarak onun arkasına geçer. Altıncı kuşak ağlamaya başlar.

Tedirgindir, nereye gideceğini bilemez, daireler çizer, diz çöker, yerlere kadar eğilir ve ölümlerin yanına yatar.

Hellinger kızı ayağa kaldırarak uzaklaştırır. Onu koruması ve perdelemesi için katılımcıyı da arkasına geçirir.

HELLINGER kıza Şimdi nasılsın?

KIZ Daha iyi. Arkamdan iyi bir sıcaklık geliyor.

HELLINGER Doğru.

Gruba O halde nerdeymiş anahtar? Katılımcının faile sevgisinde. Failler ancak sevidiklerinde yumuşarlar.

Katılımcıya İyi bir çalışma çıkarıyorsun.

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

HELLINGER herkes yerine oturduğunda katılımcıya Yola koyuldun bile.

KATILIMCI Bir şey daha söyleyebilir miyim? Altıncı kuşak tıpkı danışan gibi davrandı. Anahtar ve benim için bir sonraki adım bu. Paralellik inanılır gibi değil.

HELLINGER Güzel. Burada hiçbir şeyi tam olarak bilmemiz gerekmiyor. Hareketi görüyoruz, sonundaki iyileştirici adımı görüyoruz.

Bunu pek çok dizimde Nazi suçlularında gördük. Kimi zaman inanılmaz bir kuvvetle tanrı gibi dururlar. Ama biri çıkıp da onları insan olarak severse insana dönüşürler. Güzel değil mi?

KATILIMCI Çok da zor.

HELLINGER Bilirsen olur. İyi ile kötünün ötesinde, gerçekten ötesindeki yardım da budur işte.

Korkular

İZLEYİCİLER ARASINDAN BİR KATILIMCI En fazla korkanlar faillerdir dedin. Bunu biraz daha açabilir misin?

HELLINGER Birisi böyle korkular yaşıyorsa en büyük korkusu birini öldürebilecek olmaktır. Bir şeyin olma korkusu diğer korkuyu maskeler. Bu bilinirse başka türlü ele alınabilir. Bu korkunun arkasında çok sık büyük bir saldırıganlık vardır.

“Biz Onlara Bakıyoruz”

KATILIMCI KADIN Türkiye’den Kürt bir kadın danışan söz konusu. Dört çocuğu var. Çocukların babası, kadının kocası uyuşturucu ticareti nedeniyle on yıl boyunca Almanya’da hapis yatmış. Aile Batı İsviçre’de yaşıyor. Adam artık İsviçre’ye dönemiyor. Kadının, yani danışanımın hiç takati yok. Son yıllarda giderek güçten düşmüş, kuvvetli ağrıları var. Çocuklarının, özellikle iki büyük oğlunun da hiç enerjisi yok.

HELLINGER Evet, tabii. Empatin kimden yana? Bunu biliyoruz, işitmekte gecikmedik. Kime empati duyuyorsun?

KATILIMCI KADIN Danışana.

HELLINGER Ve çocuklara.

KATILIMCI KADIN Tanıdığım herkese.

HELLINGER Benim empatim kime yönelik?

Katılımcı hemen yanıt vermeye kalkışınca Acele etme.

KATILIMCI KADIN Çocuklara.

HELLINGER Hayır. Uyuşturucu yüzünden ölenlere.
Uyuşturucu ticareti cinayettir.

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Güçteki değişimi hissediyor musun?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER Peki çocuklar için kurtuluş nerede?

KATILIMCI KADIN Kurbanların yanında mı?

HELLINGER Nasıl tam olarak? Atılması gereken adım ne olurdu?

KATILIMCI KADIN Çocukların onlara bir yer vermesi, ardından da arkalarını dönmeleri.

HELLINGER Çok hızlı hareket ediyorsun. Böyle mekanik bir biçimde olmaz. Çocuklar önce kurbanları görüş almasına almalı. Sonra da babalarına "Biz onlara bakıyoruz," demeliler.

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Adam onlara bakmıyor. Aile onlara bakmıyor. O halde çözüm burada. Ama bunu ayrıntılarıyla işlemek istemiyorum. Artık ne yapman gerektiğini biliyorsun, değil mi?

KATILIMCI KADIN Evet.

Çıkış

HELLINGER *bir katılımcıya* Senin konun nedir?

KATILIMCI KADIN Bir danışanımın oğlu. 28 yaşında ve şizofren. Burada gördüğümün ardından aklıma, bir yabancı lejyonuna katılmış olan baba tarafından büyükbabası geldi.

HELLINGER O halde bu çok açık.

Bir süre düşündükten sonra Ben genç adama bir şey önerirdim... Sence ne olurdu ona önereceğim? Lejyona katıl.

Katılımcıyla uzun süre bakışlar.

HELLINGER Kendini nasıl hissederdi o zaman, daha mı iyi, daha mı kötü?

KATILIMCI KADIN Herhalde daha iyi.

HELLINGER Elbette daha iyi. Lejyona karşı değilim. Onlar başkalarının kirli işini üstlendiler. Bir anlamda şükran duymak gerek onlara. "Ben de katılıyorum," derse...

Katılımcı gülümser.

HELLINGER *gruba* Düşüncesi bile her şeyi altüst etmeye yetiyor.

Katılımcıya Burada bırakabilir miyim?

KATILIMCI KADIN *gülerek* Biraz tatminsizlik kaldı ama.

HELLINGER Çünkü terapötik bir ilişki içindesin.

KATILIMCI KADIN *gülür* Bütün bir öğleden sonra bundan kuşkulanıyordum zaten.

Grupta yüksek sesli kahkahalar.

HELLINGER Görünen o ki buradakilerin çoğu çok hızlı öğreniyor. Soru şimdi şu: Bu ilişkiden çıkmak için ne yapacaksın? Bu şimdi bir süpervizyon. Danışanın bir dahaki gelişinde ne yapacaksın? Düşün: Neyin gücü var?

Gruba Bir şeyi göz önünde bulundurmak zorundasınız. Bir aktarım ve karşı-aktarım, yani çocuk-anne ilişkisi olduğunda kontrolü kim ele geçirir? Her zaman danışan. Terapisti parmağında oynatır.

Katılımcı kadına Güzel oyunlardır, kimi zaman ilginç oyunlar. Peki dizginleri nasıl geri alırsın? Kontrol sana geç-

tiğinde terapötik ilişki de son bulur. Sana bir öneride bulunabilirim. Ama kendin arayaana kadar bekleyeceğim. Burada çözüm ne olabilirdi?

KATILIMCI KADIN *uzun süre düşündükten sonra* Zihnimde bir kara delik oldu sanki.

HELLINGER Pekala, ben sana söyleyeyim. Danışanına oğlunu yalnız görmek istediğini söylersin. Daha fazlasını değil, yalnızca bu cümleyi söyle.

Uzun süre bakışırılar.

HELLINGER Artık kontrol sendedir. Sonucunda ne olacağının da hiçbir önemi yoktur. Kontrolü ele geçirmişsindir. Terapötik ilişki de böylece son bulur.

Gülüşürler.

HELLINGER Anlaştık mı?

KATILIMCI Evet, şimdi anlaştık.

HELLINGER Pekala, o halde bu kadar.

Günah Çıkarma

KATILIMCI KADIN 24 yaşında bir üniversite öğrencisinin vakasını aktaracaktım. Ama dün, daha önce bende dizim yaptırmış bir kadından bir telefon aldım. Kız kardeşinin küçük bir çocuğu olmuş ama şimdiden iki kez hastaneye yatırılmış. Bu düşünce peşimi bırakmıyor.

HELLINGER *güler* Sahi mi?

Bütün grup da güler.

HELLINGER *katılımcı kadına* Neyle çalışacağım şimdi?

KATILIMCI KADIN Benimle mi?

HELLINGER Öğrenci ile. Biliyorsun, bir zamanlar rahiptim, günah çıkarmak da işimin bir parçasıydı.

KATILIMCI KADIN Aman tanrım!

HELLINGER Mesleğimin parçasıydı. Daha sonraları günah çıkarma üzerine önemli bir şey keşfettim. Rahip için zor değildir. Deyim yerindeyse tanrı adına çalışır ve hiçbir şey üstünde kalmaz. Ama eğer bir terapistte günah çıkarılıyorsa...

KATILIMCI KADIN güler Evet, tamam.

HELLINGER Kadını dinlemiştin. Başka ne yapman gerekir ki? Ne söyleyeceksin bu kadına? Kız kardeşini ziyarette gitmesini ve ona yardım etmesini. Tamam mı?

KATILIMCI KADIN Evet, teşekkürler.

HELLINGER Zira günah çıkaranlar, karşılarındaki bir şeyler yapsın isterler. Kendileriye hiçbir şey yapmaz. Onları kendileri için bir şey yapma noktasına getirir getirmez konu bütün taraflar için yoluna girmiş olur. Bu vakayı hallettik mi?

KATILIMCI KADIN Evet, teşekkür ederim.

Güler.

Buruşturulan Yüz

HELLINGER aynı katılımcı kadına Şimdi diğerine geçelim.

KATILIMCI KADIN Bu 24 yaşındaki öğrenci yüzünü buruşturup tuhaf şekillere sokmaya devam ediyor. Aile dizimini yapalı bir buçuk yıl oldu. Uyumak istediğinde bunu yapıyor.

HELLINGER Tamam, bu kadarı bana yeter. Olguyu öğrendik. Bununla çalışalım.

Hellinger öğrenci için bir temsilci seçerek yerleştirir.

HELLINGER *katılımcı kadına* Buruşturulan yüz erkek mi dişi mi?

KATILIMCI KADIN Benim hissedişime göre dişi.

Hellinger buruşturulan yüz için bir kadın temsilci seçer ve danışanın karşısına yerleştirir.

HELLINGER *buruşturulan yüzün temsilcisine* Şimdi merhamet ve saygıyla bu durumla duygudaşlık kur.

Katılımcı kadına Ben buruşturulan yüzün kim olduğunu elbette biliyorum. Söyleyeyim mi?

Katılımcı güler.

HELLINGER Yanımda oturan adamın kulağına fısıldayacağım. Sana sonra söyler.

Hellinger bu adamın kulağına fısıldar.

Buruşturulan yüz yere bakar. Hellinger bir kadından onun önünde sırtüstü yere uzanmasını ister.

HELLINGER *katılımcı kadına* Buruşturulan yüzün kim, biliyor musun? Kabul görmemiş bir ölü. Şimdiden görülüyor bu.

HELLINGER *danışanın temsilcisine* Seni ateş hattından çekiyorum. Olay orada cereyan ediyor.

Hellinger onu kenara alır.

Buruşturulan yüz durmadan ölüye bakmaktadır, biraz geri çekilir.

HELLINGER *katılımcı kadına* Aslında buruşturulan yüz, gerçeğin sonunda günışığına çıkmasını isteyen katil bir kadındır.

HELLINGER *buruşturulan yüzün temsilcisine Ölüye* “Ben yaptım,” de.

BURUşTURULAN YÜZ *kısıık sesle Ben yaptım.*

Zorlukla nefes almaktadır.

HELLINGER *Yüksek sesle söyle.*

BURUşTURULAN YÜZ *Ben yaptım.*

HELLINGER “Ve arkasında duruyorum.”

BURUşTURULAN YÜZ *Ve arkasında duruyorum.*

Buruşturulan yüz çömelir, ellerini yüzüne kapar ve ölüye biraz yaklaşmak ister. Ölüye kayarak ondan uzaklaşır.

HELLINGER *katılımcı kadına Ölüünün kaçınma hareketinden bunun bir cinayet olduğu görülüyor.*

Bir süre sonra buruşturulan yüz, ona bakacak şekilde yere yatar. Ölüye baktığında ölü biraz daha uzaklaşır. Hellinger danışanı ölü ile buruşturulan yüzün karşısına yerleştirir.

HELLINGER *danışana Buruşturulan yüze,* “Onu görüyorum” de.

DANIşAN *Onu görüyorum.*

HELLINGER “Ve ona bakıyorum.”

DANIşAN *Ona bakıyorum.*

HELLINGER “Ben onu unutmadım.”

DANIşAN *Ben onu unutmadım.*

Ölü başını ona çevirir.

HELLINGER *danışana Ona bak.*

Ölü ona biraz yaklaşır. Danışan diz çökerek elini tutar, uzun uzun bakışrlar.

HELLINGER *danışana Şimdi ayağa kalk, buruşturulan yüzün yanına git ve kafasını okşa.*

Danışan, buruşturulan yüzün başında diz çökerek usulca başı-

nı okşar. Bir yandan da ölüye bakmaktadır. Ölü de başını ona ve buruşturulan yüze çevirmiştir.

HELLINGER katılımcı kadına Sonuna kadar götürmek istemiyorum. İyileştirici hareketin ne olacağı çok açık. Senin için de öyle mi?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER O ikisi bir süre sonra bir araya gelecek. Ölü, buruşturulan yüze yaklaşacak, buruşturulan yüz de ona gidecek. Belirleyici adım, buruşturulan yüzün danışan tarafından tanınıp sevildikten sonra yumuşamasıydı.

Hellinger danışanı, her ikisine eşit uzaklıktan bakabileceği şekilde yerleştirir. Buruşturulan yüz elini danışana uzatır.

HELLINGER danışana Kendini içinden yükselen harekete bırak. İyidir bu hareket. Bütünüyle onunla hareket et.

Danışan ikisi arasında diz çöker. Önce ölünün, ardından da buruşturulan yüzün ellerini tutar. Bakışı ölü ile buruşturulan yüz arasında gider gelir.

HELLINGER katılımcı kadına Ölü şimdi gözlerini kapıyor. Gözlerini kapamak istediği görülüyor. Huzur dolacak artık.

Bir süre sonra gruba Buruşturulan yüzün gözleri henüz açık. Ama sorun yok.

Bir süre sonra danışana Şimdi ayağa kalk ve öne çık.

Danışan ayağa kalkarak öne doğru ilerler. Diğer ikisini arkada bırakmıştır.

HELLINGER danışana Şimdi nasılsın?

DANIŞAN Daha iyi. İyi.

HELLINGER Burada elbette büyüdün, yetişkin oldun. Kendini Büyük olana bıraktın.

Katılımcı kadına Bunu yaptı.

Temsilcilere Hepinize teşekkürler.

Katılımcı kadına Ne yapman gerektiğini artık biliyorsun.
Sana söylememe gerek yok.

Gruba Burada açıkça görüldüğü gibi fail ilgi bekliyordu.
Fail kaderi en ağır kaderdir. Sonunda en fazla duygudaşlı-
ğa da o gereksinir.

Vekaleten Ölmek

KATILIMCI KADIN 19 yaşında genç bir kız var, bir danışanın kızı. Bu kız ölmek istiyor.

HELLINGER Sana gelen, danışan kim?

KATILIMCI KADIN Annesi.

HELLINGER Pekala. Ölmek isteyen kim?

KATILIMCI KADIN Danışanın kızı.

HELLINGER Aslında ölmek isteyen kim?

KATILIMCI KADIN Anne.

HELLINGER Anne, bu ortada. Uzun uzadıya konuşmamıza hiç gerek yok.

Gruba Birisi bir başkasının sorunuyla gelmişse, sorunun onu getirene ait olduğu derhal anlaşılır.

Katılımcı kadına Zaman harcamamıza gerek yok.

KATILIMCI KADIN Başını iki yana sallar Emin değilim.

HELLINGER Pekala, bir bakalım.

Hellinger anne için bir temsilci seçerek kaldırır.

Katılımcı kadın Hellinger'e bir şeyler söyler ama Hellinger dinlemek istemez.

HELLINGER *katılımcı kadına* Böyle görüş belirterek danışanla uyum içinde hareket etmediğinin farkında mısın?

Uyum içinde olmazsan da zaten yardım edemezsin.

Anne uzaklara bakar, ardından diz çöker. Bir süre sonra dizlerinin üzerinde öne doğru kayarak yere bakar. Hellinger onun karşısına bir erkek geçirir.

Adam döner. Anne uzun süre ona bakar. Sonra çömelir ve yenden ayağa kalkar.

HELLINGER anneye Ona “Sen oraya bakmazsan ben bakarım,” de.

Adam kımıldamaz. Hellinger başka bir erkeği annenin önünde yere sırtüstü yatırır. Adam hâlâ kımıldamamıştır.

HELLINGER gruba Burada yardımcı sıfatıyla elbette müdahale edilir. Böyle bir şeye uzun süre izin verilmez.

Hellinger diğer erkeği çevirir. Adam ile anne şimdi ölüye bakmaktadır. Adam yavaşça ölüye doğru hareket eder. Anne de yaklaşmak istediğinde Hellinger onun arkasını çevirerek ölüden uzaklaştırır. Ölü, adama dönerek bakar.

HELLINGER anneye Şimdi nasıl?

ANNE Biraz daha iyi.

Hellinger onu uzaklaştırır. Adam, ölüye biraz daha yaklaşır.

HELLINGER Ya şimdi?

ANNE Daha hafiflemiş hissediyorum kendimi.

Hellinger, kızını annenin karşısına yerleştirir.

HELLINGER anneye Ona “Artık kalıyorum,” de.

ANNE gülümseyerek Artık kalıyorum.

Anne ile kız birbirlerine yaklaşır.

HELLINGER katılımcı kadına Yeterince açık mı?

KATILIMCI KADIN Evet.

HELLINGER temsilcilere Bu kadarı yeterli. Hepinize teşekkürler.

Gruba Adımları ve burada olanları açıklamak istiyorum.

Katılımcı kadına Anne önce ileri, birine doğru baktı. Sonra bakışlarını yere indirdi. Birisi adına yere bakıyordu. Bu nedenle karşısına bir adam yerleştirdim. Adam ölüye gittiği an anne de arkasını dönebildi. İnsan ruhun hareketlerine güvendiğinde her şey o kadar basittir ki... Tamam mı?

Katılımcı başıyla onaylar.

Savaşçı olarak yardım eden

HELLINGER *gruba* Yardım etmek üzerine genel bir şey söylemek istiyorum.

Yardım eden bir savaşçıdır. Bir savaşçının enerjisi vardır onda. Ve bir savaşçı, iş gerçekten ciddiye binene dek bekler.

Groddeck'in bir kitabını okumuştum. Psikosomatik kilitlenmelere psikanaliz açısından yaklaşıyordu. Çok iyi bir kitap. Kargaları gözlemleyerek aralarındaki farkları ortaya çıkarmış. Önder karga, yani sürünün alfa hayvanı her zaman son derece sakin. Ortallığı birbirine katan diğerleri.

Yardım etmede de bu böyle. Anında yardım etmek için kolları sıvayanların gücü yok. Demek ki duruma bakılıyor ve en uç noktanın, ölüm kalının söz konusu olduğu savaşa giriliyor. Belirleyici terapi, belirleyici yardım daima bir ölüm kalım meselesi. Bakıyorsunuz: Bu çatışmada nasıl hayatta kalınacak, çatışma nasıl kazanılacak? Önce danışanın ölümüyle yüzleşerek yapıyorsunuz bunu, korkusuzca yüzleşerek.

Bir savaşta kurbanlar olur. Birkaçı yolda kalır. Yardım

eden bunu göz önünde bulundurur. Birkaç kişinin yolda kalacağını bilir. Onlarla ilgilenilecek olursa savaş kaybedilir. Esas olan göz önüne gelene ve aşılanaya dek bu kurbanların ötesinden bakılır.

Cesur değildir savaşçı. Kurnazdır. Stratejik bir biçimde çalışır ve şöyle düşünür: Düşmanı nasıl zayıflatırım? Gücünü nasıl elinden alırım? Cesaretini? Ben bekledikçe o zayıflar. Sonra, belirleyici bir anda, anlamlı sözcük ortaya çıkar, anlamlı kişi dahil edilir, anlamlı adım atılır.

Muharebe kazanıldığında savaşçı gözden kaybolur. Çoktan bir sonraki savaş yerindedir. Zafer kutlamalarına katılmaz. İhtiyacı yoktur buna. Çünkü başka bir şey kazanmıştır: Anlaşma içinde olduğu güçler.

Düzen

Düzen üzerine söylemek istediğim bir şey var. Düzen dengededir. Bir şey böyle denge içinde, tamamlayıcı olduğunda, bu hedefe hizmet edecek şekilde karşılıklı dayanışma ve destek sunduğunda iyi bir düzenimiz var demektir. Kimi zaman hedefler ve koşullar değişir, ardından düzen de değişir. Yeni bir dengeye gelmesi gerekir.

Yardım da bir düzene göre işler. Ama yardım etmedeki düzen nedir? Hedefe olabildiğince bütünüyle hizmet edebilmek için burada neyin dengede olması zorunludur?

Bir yardımcı danışanla bir araya geldiğinde, danışan ona gittiğinde bu ikisi kendileri için nasıl bir düzene sahip olabilirler? Terapötik bir ilişkiye girerlerse ne olur? Bu şe-

kilde daha büyük sistem içinde belki de dengesini yitirecek olan nedir? Dolayısıyla kişi yardım ettiğinde, her ikisinin de, hem yardım eden hem de danışanın bağlı olduğu daha Büyük Bütünü gözetmek zorundadır.

Buna öncelikle danışanın ebeveyni, ailesi, kökeni ve ait olduğu sistemden doğan kendine özgü kaderi dahildir. Bütün sistem göz önüne alındığında neye yöneldiği ve bu sistemin düzenine hizmet edip etmediği anlaşılır. Danışanla çalışırken düzensizliğin, sistemdeki dengesizliğin nerede olduğunu görürüm. Bunu gördüğümde düzene sokarım. Ama bunu da deyim yerindeyse en alt konumdan yaparım. Yardım eden için doğru konum budur zira. Bütün sistem içinde en aşağı pozisyonundadır. Yaptığı ancak o zaman düzen içinde olur, düzen içinde olabilir, daha büyük bir sisteme düzen getirebilir. Bu olduğunda yardımcı da sistemde istenmez olur ve geri çekilir.

Yardım ederken bunu akılda tutmalı.

Sevgi Mektupları

KATILIMCI İki kızdan söz etmek istiyorum. 8 yaşındalar ve çocuk yurdunda yaşıyorlar. Bir aile yanına gitme, taşınma, yer değiştirme arzularını dile getiriyorlar.

HELLINGER Ana babalarına ne olmuş?

KATILIMCI Kızlardan birkaç ay daha büyük olanını annesi doğumdan hemen sonra vermiş. Bakıcı anneye göre annesi çocuğunu öldürmek istediğini söylemiş. Onlar da çocuğu almışlar. Çocuğu alan bakıcı anne daha önce kendi

yavrusunu kaybetmiş. Beş ya da altı aylıkmış. Kız ona geldiğinde yeniden hamileymiş, daha sonra bir kız çocuğu dünyaya getirmiş. Bu iki kız, bakıcı/öz anneleriyle büyümüş...

HELLINGER Bu kadarı benim için çok fazla. Yoksa kafam karışır. Berrak bir resim oluştu. Önce kızlardan biriyle çalışacağım. Üç kişi kaldıracacağım: Öz anne, çocuk ve -eksik kalan.

KATILIMCI güler Baba.

HELLINGER Onu sen de unuttun. Çocuğun istediği bu yer değişikliği nedir?

KATILIMCI Bir çiftçi ailesine gitmek istiyor.

Hellinger güler.

KATILIMCI Babaya mı? Bilemiyorum bu şimdi...

HELLINGER *gülmeye devam eder* Anaç terapistlerde böyledir bu. Burunlarının dibinde duranı görmezler.

KATILIMCI Kızlardan birinin babası...

HELLINGER Dizelim bakalım.

Hellinger baba ile anneyi karşılıklı, kızı da onlara eşit mesafede olacak şekilde yerleştirir.

Kız önce anneye, ardından babaya bakar. Anne arkasını dönerek yere bakar. Hellinger bir kadından onun önünde yere sırtüstü yatmasını ister.

Kız yana çekilerek babasına yaklaşır. Baba da ona doğru ilerler. Kız başını babanın göğsüne dayar. Sevgiyle kucaklaşırlar.

Anne ölüye yaklaşır. Ölü titrer, yerde dönerek ona yaklaşmak isteyen anneden uzaklaşır.

HELLINGER katılımcıya Ölen çocuk bu. Devam etmemiye hiç gerek yok.

Temsilcilere Hepinize teşekkürler. Çalışmayı bitirdik.

Katılımcıya Senin için açık mı?

KATILIMCI Hayır.

Uzun uzun bakışrlar.

HELLINGER Pekala, senin bu kıza duyduğun sevgi çok eksik. Peki nasıl tamamlanır? Kıza baktığında onun varlığında babasını sayıp sevdiğinde. Bir de bunu yap. Gözlerini kapa. Böylece kazandığın gücü hisset. Ve kızın sana duyduğu sevgiyi hisset. İçsel olarak yap bunu. O zaman düzende olursun ve düzenden de güç kazanırsın.

Katılımcı başıyla onaylar.

HELLINGER Şimdi seninle bir alıştırmaya daha yapacağım. Gözlerini yeniden kapa. Babayı ortaya çıkardığını hayal et. Ama her hafta ona mektup yazarak kızıdan söz etmekten başka bir şey yapmıyorsun. Her hafta bir mektup. Sende, kızda ve babada ne değişir? Sadece böyle mektuplar yazmandan ötürü?

Katılımcı gözlerini açarak Hellinger'e bakar.

HELLINGER Kız sevgiyle dolup taşarak boynuna atlar.

İkisi de kahkahalarla güler.

HELLINGER Şimdi açık mı?

KATILIMCI Evet, böyle iyi.

HELLINGER Kızı böyle bırakalım. Sanırım sen önemli bir şeyi kavradın, bizler de böylece önemli bir şey öğrendik. Her şeyi çok canlı tasavvur ettim, bundan da sevinç duydum. Tamam mı?

KATILIMCI Evet.

HELLINGER *gruba* Canlandırdığımız düzeni sıkı sıkıya izler ve babanın sorumluluk üstlenmesini talep edersek ne

yardımlı olur bunun?

Katılımcıya Bir ruha usulca nüfuz etmek, onu biraz heyecanlandırmak daha iyidir; sevgi yavaşça gelişir o zaman. Hiç zor bir iş değildir, sevinç de verir. Ona her şeyi yazarken yaratıcı olursun. Uzun değil ama her hafta bir şeyler. Gördüğüm kadarıyla karşı konulmaz olacaksın.

Birlikte gülerler.

Geri Çekiliş

KATILIMCI Danışanım (kadın) boşanmış. Çocukları var. En büyüğünün uyuşturucu sorunu, kendini jiletleyen ortancanın okul sorunları var, en küçükleri de askeri olan her şeye büyük bir sevgi besliyor. Danışanımın babası Polonya'da bölge yöneticisi imiş.

HELLINGER Az önceki çalışmada yaptığımız şekilde uyumlanalım önce.

Gözlerini kapa. Seni bu meditasyonda yönlendireceğim. İlk danışanının babası ve onun kurbanları -belki de milyonlarca kurban- onun Führer'i ve hepsinin ardındaki çok güçlü kader önünde eğiliyorsun. Kader, daha büyük bir şeyin önündeki tül. Tanrısal olanı - iyi ve kötünün ötesinde olanı aynı anda saklıyor ve açık ediyor. Baba çocuklarını ellerinden tutuyor. Anne sağ tarafta, çocuklar da ikisinin arasındalar. Hepsi el ele tutuşmuş, bu kader önünde eğiliyor, yere uzanıyor, kollarını ileri doğru uzatıyor ve - ağıyorlar. Ve sen geri çekiliyorsun. Ne yaşamışlarsa hepsini orada bırakıyorsun...

Bir süre sonra Hellinger elini katılımcının eli üzerine koyar. Katılımcı gözlerini açarak ona bakar. Onaylarcasına birbirlerine başlarını sallarlar.

HELLINGER Yerinde olan yegane adım bu.

Katılım

KATILIMCI KADIN 23 yaşında bir adamdan söz etmek istiyorum. Engelli doğmuş. Felçli, bel açıklığı (spina bifida) ve idrar kesesi felci var. Psikotik atakları var, şu sıra kliniğe yatırılmış durumda. Zaman zaman çok saldırganlaşıyor.

HELLINGER Sana gelen kim?

KATILIMCI KADIN Annesi.

HELLINGER *bir süre düşündükten sonra* Bu genç adam yüreğinin derinliklerinde ne istiyor?

KATILIMCI KADIN Sanırım annesine gitmek.

HELLINGER Ölmek istiyor.

Katılımcı sarsılmıştır, başıyla onaylar.

HELLINGER Bunu istiyor. Buna da izin verilmek zorunda. Senin için açık mı?

KATILIMCI KADIN Anlıyorum.

HELLINGER Soru, senin şimdi anneyle ne şekilde hareket edeceğin. Senin için danışan o çünkü. Sana bir dahaki gelişinde ne yapabilirsin? Bunu şimdi birlikte tartışabiliriz.

KATILIMCI KADIN Bu konuda bir şey daha söyleyebilir miyim? Benim belirli bir rolüm var. Vesayet yetkililerinin temsilcisiyim. Annesi bana bu sıfatla geldi.

HELLINGER Bunun burada herhangi bir rol oynadığını

sanmıyorum. Burada pozisyonundan pozisyona değil, insandan insana bir ilişki söz konusu.

Şimdi birlikte bir şey yapacağız. Sen anne, ben de sen olacağım. Tamam mı? Bana bir şey söyle şimdi.

KATILIMCI KADIN Artık ona bakamıyorum. Lütfen bunu sen yap.

Meditasyon: “Ben buradayım”

HELLINGER Gözlerini kapa. Şimdi doğumundan hemen sonraki çocuğa bakıyorsun. Onun üzerinden kocana, çocuğun babasına ve ona “Bu bizim çocuğumuz,” diyorsun.

KATILIMCI KADIN Bu bizim çocuğumuz.

HELLINGER Birlikte çocuğa bakıyor ve ona “Sen bizim çocuğumuzsun,” diyorsunuz.

KATILIMCI KADIN Sen bizim çocuğumuzsun.

HELLINGER “Seni çocuğumuz olarak alıyoruz.”

KATILIMCI KADIN Seni çocuğumuz olarak alıyoruz.

HELLINGER “Ve sana çocuğumuz olarak bakıyoruz.”

KATILIMCI KADIN Ve sana çocuğumuz olarak bakıyoruz.

HELLINGER “Buna iznimiz olduğu sürece.”

KATILIMCI KADIN Buna iznimiz olduğu sürece.

Katılımcı son derece etkilenmiştir.

HELLINGER Şimdi bu çocuğun ardındaki kadere, onun kaderine bakıyorsun. Ve kendi kaderine: Çocuğun kaderinin yanında duruyor. Ve şimdi önlerinde eğiliyorsun.

Katılımcı yerlere kadar eğilir.

HELLINGER Ve şimdi bu çocuğu kaderinin kollarına yatırıyorsun. Kucağındaki çocukla kaderin önünde duruyor-

sun. Ve “Ben buradayım,” diyorsun.

KATILIMCI KADIN Ben buradayım.

HELLINGER “Ve burada kalıyorum.”

KATILIMCI KADIN Ve burada kalıyorum.

HELLINGER *bir süre sonra, katılımcı gözlerini açtığında Ben de burada kalıyorum.*

Katılımcı derinden etkilenmiştir.

KATILIMCI KADIN Böyle iyi.

HELLINGER Tamam. Güzel.

Uzağı görüş

HELLINGER *gruba* Burada yaşadığımız bu çalışmanın ne-relere kadar geliştiğini gösteriyor. Burada kendini gösteren büyüklük, esas olanın iyi kötü ayrımı son bulduğu ve kaderin etkisini gösterdiği yerde başladığıdır. Bu tavır benim-sendiğinde temelde her şey son derece basittir, çünkü diz-ginler bir anda daha büyük olanın eline geçmiştir.

Doğru ile yanlış ilişkisi her teori, haklılığını ileri sürüş ne az kalır! Ne küçük! Kum havuzundaki çocukların dünyalar kurma oyununa benzer. Dünya, yaşam kum havuzunun yanından gelir geçer.

Bu gelişimi özetleyen küçük bir hikâye daha anlatayım. Bana ait bu hikâye. Bu harekete katılırsak ırmağın içinde kalırız.

Yaşlı babasının yanına gitmiş oğul ve
“Baba,” diye dilemiş, “gitmeden beni kutsa”.
“Benim kutsamam,” demiş baba,
“Sana bilgi yolunun başlangıcında
eşlik etmemdir bir süre”.
Ertesi sabah yola koyulmuşlar.
Vadilerinin dar geçidinden geçip
bir dağa tırmanmışlar -bir eğitim kursuna.
Zirveye ulaştıklarında gün de sona ermek üzereymiş.
Ama şimdi bütün bir ülke dört bir yanından
Ta ufka dek ılık içindeymiş.
Güneş batmış -kurs sona ermiş.
Gece olmuş.
Ama karanlık indiğinde
herkes için
ışıldar olmuş yıldızlar.

A
Aile Dizimi
Öteki Aile Dizimi 128
Aktarım ve karşı aktarım 43
Çocuklarda 55
Aktarıma veda etmek 232
Algı 28, 45
Ateş 134
Ayrılma korkusu 149

B
Bağımlılık 71
Banyo takıntısı 51
Barışma 222
Beddua 100
Buruşturulan Yüz 255

C Ç
Cesaret 45
Ciddiyet 138
Çember 31, 119
Çocuklar (bkz. Ebevyn) 98, 177-180
Çoğul kişilik bozukluğu 116, 146
Çözen yas 227

D
Depresyon 75
Dikkat 68, 126
Doğru olan 228
Düzen 262

E
Ebevyn 97
Ebeveyn ve Çocuklar 17, 21, 47
Eğitim 172
Empati 47
Eritre 240
Evlat edinme 219

G
Gelişim 58
Geri Çekiliş 78, 266
Gizli sevgi 106

Gözlem 28
Günah çıkarma 254

H
Hastalık 120
Hıçkırık 198
Hırvatistan 203
Huzur 194

I-İ
İçgörü 28, 60
İşsizlik 162

K
Kader 182
Kader ortaklığı 239
Kader sevgisi 196
Kanser 131
Kapanış 161
Katılım 267
Keder 209
Kefaret 123
Kısa terapiler 61
Kontrol 93
Korkular 61, 250
Koruyucu melek 45
Kosova 49
Kuruntu 246
Kutsama 100, 201
Kürtaj 132, 183, 185

M
Manik-Depresif (Bipolar) Psikoz 82
Meditasyon
Barışma 90
Ben buradayım 268
Geri çekiliş 78, 266
Kurban ile fail 148
Mezarlık 191
Mutluluk 192

N
Neşe 152

O-Ö

- Onur 64, 233
- Otizm 108
- Oyun 92
- Öfke 91
- Ölmüşlerin bağlı kalması 159
- Ölüm 74, 133, 175

P-R

Psikozlar

- Aydınlık ve karanlık 33
- Bir sistem hastalığı olarak psikoz 32
- Otizm 108
- Psikotik çocuk 31
- Psikotik erkek çocuk 84
- Psikoza yol açan nedir? 89

Psoriasis 188

Ruh

- Yitik Ruh 240

Rus 219

S-Ş

- Sadakat 164
- Savaşçı 261
- Sevgi 106, 124
- Sevgi mektupları 263
- Sevinç 192
- Sezgi 28
- Sırbistan 203
- Sinti ve Roma 224
- Sistemik duruş 50
- Sistemik empati 47
- Sistemik yardım 153, 180, 218
- Sorular 54, 167

- Alıştırma yapmamış temsilciler 169
- Hareketler ilerlemeye devam eder 169
- Kürtajla alınmış çocuklar 170
- Nasıl etkileyebileceği Kişisel, sistemik, kadere bağlı 167
- Özgür alan 170

Soyağacı 136

Suç 127

Suçlama 218

Süpervizyon 141

Şiddet 55

Şizofreni 243

T

- Taciz 68, 92, 106, 243
- Terapötik ilişki 219
- Tinnitus 103
- Türkiye 251

U-Ü

- Uyku 149
- Uyum 28
- Uyuşturucu Bağımlılığı (bkz. Bağımlılık) 80
- Üçlü ilişki 150, 213

V

Vekaleten ölmek 259

Z

Yardım etmek

- Aktarım ve Karşı Aktarımın Ötesinde Yardım Etmek 42
- Barışmanın hizmetindeki yardım 222
- Daha büyük sevgi 124
- Eğitim 172
- Gücün yeri 165
- Ölümcul Oyun 92
- Öteki yardım 53, 118
- Savaşçı olarak yardım eden 261
- Sistemik yardım 153, 180, 218
- Stratejik yardım 151
- Suçlama 218
- Terapötik ilişki 219
- Yardım etme sanatı 208
- Yardım etmek ne demektir 17-30
- Yardım etmede düzen 262
- Yardım etmenin temel kuralları 231
- Yardımcının ötesindeki yardım 193
- Yardımcının sevgisi 145
- Yardımcının yeri 62
- Yeni sistemin önceliği 40

Yardıı Etmenin Düzenleri

Bert Hellinger

“Biz insanlar her bakımdan başkalarının yardımına muhtacı. Ancak bu şekilde kendimizi geliştirebiliriz. Öte yandan, başkalarına yardım etmeye de muhtacı. Kendisine ihtiyaç duyulmayan, diğerlerine yardım edemeyen insan yalnızlaşır ve körelir.”

Lakin “yardım” da başlı başına, belirli düzenleri olan bir sistemdir. Bu düzenlerin ihlali ise iyileştirici çözümler yerine yaralayıcı sonuçlar doğurabilir.

Hellinger’in kurucusu olduğu aile dizimleri, insan yaşamı, bedeni ve ruhuna ait sorun, hastalık ve krizlerinde birçok danışana şifa olmuş bir yöntemdir ve dünyada ve Türkiye’de hızla yayılmaktadır. Yardım etmenin düzenleri de bu bağlamda hem terapistlere hem de danışanlara yeni bir bakış açısı sunacaktır.

Bu kitabı okuyan herkes bundan böyle yardım ederken de alırken de daha dikkatli olacaktır.



ISBN 978-9944-396-19-6

