Kurban Tuzağından Kurtulmak



Gözden Geçirilmiş, Güncellenmiş Baskı

Kişisel Gücünüzü Geri Almak

C Planı

Kurban Tuzağından Kurtulmak:

Kişisel Gücünüzü Geri Almak

Diane Zimberoff, M.A.

Türkçesi: Özge Taylan

C Planı

Kurban TuzağındanKurtulmak:
Kişisel Gücünüzü Geri Almak
Diane Zimberoff, M.A.

Yayın Yönetmeni:	Muhammet GENÇ
Çeviren:	Özge TAYLAN
Editör:	Sultan Can BOZ
Kapak ve İç Tasarım:	Hüseyin AYDEMİR
Uluslararası Seri No:	978-605-9883-63-4
Kültür Bak. Sertifika No:	27776
Kitabımızı Basan Matbaa:	Kenan Ofset
Türkçe 1. Basım:	Eylül 2017

İletişim

Unvan:	C Planı Yayınları
Tel:	0212 659 56 65
Mail:	kurumsal@deysam.com
Web:	www.deysam.com
Facebook:	facebook.com/ vefadagitim
Twitter:	twitter com/ vefadagitim

İnternetten Alışveriş: www.bencemakul.com

Breaking Free from the Victim Trap: Reclaiming Your Personal Power

Copyright 1989 by Wellness Press Sixth printing, revised, 2013 Yayımlayan: Wellness Press The Wellness Institute Issaquah, WA 1-800-326-4418 Library of Congress Catalog Card Number: 89-050730 ISBN 0-9622728-0-9

Bu eserin tüm hakları saklıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır. Bu kitabın Türkçe yayın hakları Muhammet Genç aracılığı ile C Planı Yayınlarına aittir. Yayınevinden yazılı izin alınmaksızın kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

C Planı Yayınları, VEFA Prod. Yayın Yapım Paz. Dağ. San. Tic. Ltd. Şti'ne ait bir yayınevidir.

İçindekiler

1. KISIM: Kurban Üçgeni, İşlevsel Olmayan Aile ve Eşbağımlılık Tanımları

1. Bölüm	**İşlevsel Olmayan Aile**	3
	Çizim: Kurban Üçgeni	10
	Çizim: Eşbağımlılıktan Sağlığa	11
2. Bölüm	**Kurban Kişilik**	13
	'Her şey üst üste geliyor' Sendromu	
	Suçlamaya Son Vermek	18
3. Bölüm	**Kurban Üçgeni**	19
	Kurtarıcı * Stres ve Kurtarıcı *	
	Zorba Kişilik *	
	Kurban Üçgeni Tanı Koyma Testi	30
4. Bölüm	**Kurban Üçgeni ve Cinsel İstismar**	33
	Hobbs Ailesi * Terapi Başlıyor	
5. Bölüm	**Kurban Üçgeni ve Aile İstismarı**	43
	Eşbağımlılık "Rol Değişimi" * Zorba	
	Kişilik: İstismarla Tahakküm *	
	Strese sokan Kurtarıcılık Örüntülerini Sonlandırmak	55
6. Bölüm	**Bağımlılıkları Olan / Alkolik Aile**	57
	Marty Örneği	
7. Bölüm	**Kurban Üçgeni ve Aile içi Şiddet**	67
	Yardım Etme ve Kurtarıcı Olmanın Farkı	
8. Bölüm	**Kendimi Durduramıyorum**	79
9. Bölüm	**Kontrolden Çıkan Kurban Kişilik**	85
	Yeme Bozuklukları	
	Kurban Örüntülerini Belirleme	92
10. Bölüm	**Oyuna Bağımlılık**	93

2. KISIM : Tedavi: Kişisel Dönüşüm Yoluyla Kurban Üçgeni'ni Güç Döngüsü'ne Çevirmek

11. Bölüm	**Tedavide Hipnoz Nasıl İşler** Yaş Geriletme (Regresyon)	103
12. Bölüm	**Kurban Örüntülerinin Tedavisi** Çaresizliği Kendine Güvenmeye Çevirmek * Kendine Acıma'dan Öz-saygı'ya Geçiş Suçlama'dan Kişisel Güç'e Yönelmek * Suçluluğu Bağışlamaya Dönüştürmek * Başkalarının Onayı Yerine İçsel Onay Almak * Kişisel Dönüşüm Süreci * *Sağlıklı Sevgi ve Eşbağımlılığı Tanımlamak*	107 115
13. Bölüm	**Kurtarıcılık Örüntüsünü Değiştirmek** Başkaları için Sorumluluk Almayı Bırakmak * İhtiyaçlarınızın Önemli Olduğunu Bilmek * İhtiyaçlarınızın Karşılanması için Sorumluluk Almak * Duygu Sömürüsü'nden Kurtulmak * Öfkeyi Serbest Bırakmak* Öfkenin Sağlıklı Şekilde Serbest Bırakılması Öfke ve Bağımlılıklar Başkaları için Sorumluluk Almayı Bırakmak/ Kendi Sorumluluğunu Almak * Başkalarına Gücünü Geri Vermek/ Kendi Gücünü Geri Kazanmak * *Çizim:* Eşbağımlılık'tan Birbirine Bağlılık'a	117 126-127
14. Bölüm	**Zorba Kişiliği İyileştirmek** Suçlamayı Serbest Bırakmak * Bağımlılıkları Söndürmek * Utancı İyileştirmek *Zorba Örüntülerini Hayatınızdan Çıkarmak*	129 133
15. Bölüm	**Kurban Kişiliği İyileştirmek** İçinizdeki Çocukla Yeniden Bütünleşmek * Koşulsuz Sevgi * *Ailenizde Duygular Nasıl Ele Alınıyordu?*	135 147
16. Bölüm	**İleri Kişisel Dönüşüm Çalışması (PTI)** Nefes Çalışması ve Yeniden Doğum Enerji ile Psikodrama Master Mind Süreci * Meditasyon *Çizim:* Kişisel Dönüşüm Şeması	153 165
Sonnotlar		173
Referanslar		179

İlk Baskı'nın (1989) ÖNSÖZÜ

Kurban Oyunu çocuklara üç yolla öğretilen bir aile oyunudur.

Ebeveynlerden biri ya da her ikisi de bu oyunun oynandığı ailelerde genellikle kurban rolünde olduğundan, edinilen ilk yol doğrudan örnek olmaktır.

İkinci yol, çocuğun ebeveyn tarafından kurban rolü için programlanmasıdır.

Üçüncü yoldaysa, kurban davranışı çocuğun kimliğinin kalıcı bir parçası olana kadar ebeveyn tarafından pekiştirilir.

Çocuk daha sonra hayatına birbiri ardına yaşadığı kurban deneyimleriyle devam eder ve her deneyim kişinin kurban pozisyonunu daha da güçlendirir.

Söz konusu kurban pozisyonuna programlanma, günümüzde bireylerin ve hatta aile ve şirketlerin yaşadıkları sorunların çoğunun temelini oluşturur. Oyun, özellikle ailede öğretildiği için sinsidir. Ailede dört çocuk varsa, bu dört çocuk da büyüyüp muhtemelen başka kurbanlarla evlenip çocuklarını da kurban ailesi olacak şekilde yetiştireceklerdir. Böylece sayıları katlanarak artacaktır.

Kurban Oyunu durdurulabilir ve değiştirilebilir yapıdadır, ama bilinçaltı programlamayı değiştirmek için; (1) değişme isteği, (2) bilinçli farkındalık ve (3) yoğun terapi gereklidir.

Bu kitabın amacı; kurban kişiliğini belirleme, kurbanın nasıl şekillendiğini tarif etme ve okura bunlar tanıdık gelirse, şimdiye kadar etkili olmuş bazı tedavi tekniklerini açıklayarak yardım etmektir. Vaka örnekleri, okurun kendi hayatında bahsi geçen sendromu yaşayıp yaşamadığını anlamasına yardımcı olur.

Beşinci Baskı'nın (2011) ÖNSÖZÜ

Bu kitap, şu anda yirmi ikinci yılında ve 31.000 adet satışa ulaşmış bulunmaktadır. Bu yıllar süresince, kitaptaki bilgilerin hayatlarını ne kadar değiştirdiğini anlatan binlerce insandan mektup, telefon, e-posta ve yorum aldım. İnsanların çoğu, bu rolleri kendi ailelerinde ve okul, ofis gibi çalışma alanlarında hemen fark edebiliyor. İnsanlar gittikleri yerlere kurban örüntülerini de beraberinde götürüyor.

Dünyanın dört bir yanından binlerce profesyonele Kalp-Merkezli Hipnoterapi eğitimlerini ve İleri Seviye Staj programlarını verdik. Bu uzmanları, kendi danışanları ve çalıştıkları gruplarla İleri Kişisel Dönüşüm (Personal Transformation Intensive PTI) programlarını yürütebilmeleri için eğittik. Kurban bilincinin iyileştirilmesinin, toplumumuzda yaşayan insanların büyük çoğunluğunu etkileyen bir şey olduğunu fark ettik. Yüksek eğitim almış uzmanlarla ya da "sade vatandaşlarla" da çalışsanız, hepsinin kişiliklerinde, kurban, kurtarıcı ve zorba yönleri barındırdıklarını görürsünüz. Bu kavram evrenseldir ve kitabın basımından bu yana on beş yıl geçmiş olmasına rağmen kitap herkesi ilgilendirmeye devam edecektir. Eskiye kıyasla şu anda kitaba olan talep daha fazla olduğundan biz de büyük mutlulukla kitabı yayınlamaya devam edeceğiz. Diğer okurlara olduğu gibi size ve ailenize de şifa getirmesini umuyoruz.

Kurban üçgeni döngüsünü kırmak için kullandığımız mevcut kavramları, araçları ve teknikleri daha kapsamlı açıklamak amacıyla kitabı yeniden gözden geçirdik. Bu araçların son derece etkin olduğu yıllar içinde kanıtlanmış olsa da biz öğrenmeye ve büyümeye devam ettikçe onlar da sürekli gelişmeye devam edecek. Bunları kişisel olarak deneyimleme fırsatını sizlerin de yakalamanızı umuyoruz.

Türkçe Çeviriye ÖNSÖZ

Kurban Üçgeni hayat yolcuğunda ister istemez düştüğümüz bir tuzak. Hemen hepimiz bu tuzağa düşüyoruz ve üçgenden çıkmak çok da kolay olmuyor.

Diane Zimberoff'la Kalp Merkezli Hipnoterapi eğitimleri sayesinde tanıştım. Zimberoff Kalp Merkezli Hipnoterapi yönteminin geliştiricisi, eğitimcisi ve Wellness Enstitüsü'nün kurucusu.

Dünya'da sayılı uzman Kalp Merkezli Hipnoterapi Eğitimlerini veriyor. Bu kişilerden biri de Türkiye'de pek çok psikoloji uzmanının yakından tanıdığı Reyhana Seedat. 2015 yılından bu yana Türkiye'de Kalp Merkezli Hipnoterapi Eğitimlerini Reyhana Seedat ile organize ediyoruz. Ülkemizde yüzü aşkın terapist Kalp Merkezli Hipnoterapi uygulayabilme yetkisini Wellness Enstitüsü'nden almış durumda.

Eğitimlerde Reyhana'nın, terapistin bireysel gelişimi ve danışanların terapi süreçlerinin aydınlanabilmesi için belki en çok vurguladığı konu "Kurban Üçgeni". Bu süreci daha iyi anlayabilmemiz için ise referans kitabın, Zimberoff'un "Breaking Free from Victim Trap" kitabı olduğunun altını çizer Reyhana sıklıkla.

Zimberoff bu kitapta engin terapi deneyimlerinin vermiş olduğu birikimle Kurban Tuzağını çok iyi ele almış. Hem alan uzmanları hem de danışanlar için çok anlaşılır ve yalın bir dil kullanmış. Kurban Tuzağına nasıl düşüyoruz bunu göstermekle birlikte, tuzaktan çıkış için yöntemleri belirlemiş ve yol göstermiş.

Bu değerli kitabın Türkçe'sini okuyucuyla buluşturmaktan dolayı çok mutluyuz. Büyük zahmet ve emeklerle hazırlanan bir çalışma oldu. Bu kitabın Türkiye'deki okuyucuya ulaşmasında şüphesiz ilk teşekkür etmem gereken kişi büyük Usta Reyhana Seedat. Kitabın Türkçeye çevrilmesini çok önemsedi ve bütün süreçlerde desteğini sundu. Teşekkürler Reyhana Seedat.

Kurban Tuzağından Kurtulmak kitabını çok deneyimli bir tercümanla Türkçe'ye kazandırdık. Kalp Merkezli Hipnoterapi Eğitimlerinde başından beri çevirilerimizi yapan ve Reyhana Seedat'ı orijinaline en yakın şekilde anlamamızı kolaylaştıran değerli arkadaşımız Özge Taylan çevirilerini yaptı. Gece gündüz devam eden bir çalışmayla çok emek sarf etti ve yüreğini koydu. Teşekkürler Özge Taylan.

Bu kitap en nihayetinde bir uzmanlık alanı çalışması. Bu yüzden kavramları doğru bir Türkçe ile ifade edebilmek ayrı bir hassasiyet gerektiriyor. Bize bu konuda Kalp Merkezli Hipnoterapi'nin Türkiye'de ilk staj grubundan çok değerli arkadaşlarımız gönülden desteklerini sundular. Bu sayede çelişkiye düştüğümüz pek çok kavramı en doğru şekilde ifade edebilme imkânımız oldu. Teşekkürler Sibel Saltıel, Gülşah Akçay Civriz, Ceyda Tahincioğlu, Selva Arslan, Nil Akat, Mehmet Teber.

Kurban Tuzağından kurtulabilmenin, gerçek bir özgürlüğün kapılarını araladığını düşünüyorum. Özgürlük "İnsan" olabilme yolculuğunda ilk adım. Ümit ediyorum bu kitap üçgenden çıkıp öz benliğimize ulaşmamıza imkan sunar.

Muhammet Genç
Kalp Merkezli Hipnoterapi Eğitimleri
Türkiye Koordinatörü

I. KISIM

Kurban Üçgeni, İşlevsel Olmayan Aile ve Eşbağımlılık Tanımları

1. BÖLÜM
İşlevsel Olmayan Aile

Bilincinizde ne olup bittiğini hayatınıza çektiğiniz insanlara bakarak anlayabilirsiniz. Hayatınızda çok fazla kurban varsa bir kurtarıcı olduğunuza emin olabilirsiniz.

İşlevsel olmayan bütün ailelerde, özel ilgiye ihtiyaç duyan ve genellikle alkolik, seks bağımlısı veya uyuşturucu bağımlısı olan bir kurban bulunur. Ailedeki bu kişi zihinsel engelli, akıl hastalığı olan veya fazlaca dikkat çekmekte olan başka bir soruna sahip bir birey olabilir. Hasta ve yaşlı olduğu için ailenin yanında yaşamaya başlayan büyükanne de olabilir. Esas olarak bu, özel ilgi gerektiren herhangi biri veya durum olabilir. Ailede özel ilgiye ihtiyaç duyan bu kişi, ailenin o kadar çok zamanını ve enerjisini alır ki sonunda diğerlerinin ihtiyaçları karşılanamaz hale gelir.

İşlevsel olmayan ailelerde büyüyen çocuklar, hasta, alkolik veya bağımlı kişinin bakımıyla o kadar çok ilgileniyor olur ki kendi ihtiyaçlarının karşılanmayacağını varsayarak kendilerini ikinci, üçüncü sıraya koymaya başlarlar. Aslında bu çocuklar, ailenin ve özel ilgiye muhtaç kişinin bakımına kendilerini kaptırdıklarından kendi ihtiyaçlarının ne olduğunu bilmeden büyürler. İşte, böylelikle kurtarıcı olurlar.

Dahası, işlevsel olmayan bir ailede kurbanı üzmemek için ona karşı herkes aşırı hassas davranır. Bu, bir nevi kaygan zeminde dans etmek gibidir. Örneğin, özel ilgiye ihtiyaç duyan aile bireyi veya kurban, ailenin çok çabuk tepesi atan babası olabilir. Onu sinirlendiren bir şey olduğunda freni bozulmuş kamyon gibi yokuş aşağı inecektir. Ailedeki herkes için sorun olacaktır. Aynı durum bir alkolik için de geçerlidir: dışarı çıkıp içmesin diye kimse onu sinirlendirmemelidir. Akıl hastası olan kişiye karşı da çok dikkatli davranılır. Aksi takdirde, bu kişinin sinir krizi geçirip hastaneye kaldırılması gerekebilir.

İşlevsel olmayan ailelerde görülen başka bir yaygın özellik de aile bireylerinin kaos ve dramaya bağımlı hale gelmesidir. Özel ilgiye muhtaç kişi dışarıda sarhoş olabilir ya da bir anda tepesi atabilir. Bu yüzden ailenin bu tip kriz durumlarıyla başa çıkmayı öğrenmesi gerekir. Böylesi işlevsel olmayan bir ailede büyüdüyseniz, ihtiyaçlarınızın karşılanmadığı ilişkiler yaşadığınızı fark edersiniz. Ya da sürekli bir kriz çıkma ihtimali olan, her şeyi düzeltmek için kendinizi sorumlu hissettiğiniz ilişkileri kendinize çekmiş olabilirsiniz. İnsanlar hayatlarında daha önce deneyimledikleri örüntüleri tekrar yaratmaya eğilimlidir. Kaosa bağımlı hale gelme de bu tanıdık örüntülerden

biridir. İşler yolunda olduğunda ve hayat sakin bir akış içinde olunca bu kişilerin canı sıkılır ve işe yaramadıklarını hissederler. Sanki bir sonraki kötü olayın baş göstermesini beklemektedirler. Kötü bir şey olacak ve her an bu harika dünyayı parçalarına ayıracak hissi taşırlar. Özellikle her şey iyi giderken bu kişiler kaygılıdırlar. İşlevsel olmayan ailelerden gelen kişiler, huzurlu ve sakin anların tadını dahi çıkaramazlar, çünkü hep kötüyü bekledikleri için mideleri düğümlenmiş gibi hissederler.

İşlevsel olmayan bir ailede büyümenin başka bir sonucu da yakınlık korkusudur. Bu insanların çoğu yakınlık kurmanın ne olduğunu bilmezler. Aslında birçoğu için yakınlık, kavga demektir. Karşısındaki kişiyle bire bir, yoğun bir paylaşım yaşadıkları tek an kavga edildiği anlar olur. Kavga olmadığı durumlarda, özel ilgiye muhtaç olan kişi ya içmek için dışarı gider, ya sinir krizi geçirir, ya da başka bir kurban durumu yaratır. Ailenin geri kalanı da bu dağınıklığı toparladığı (kurtarıcılık yaptığı) için, kimse gerçek yakınlık ya da samimiyeti yaşayamaz. Nihayetinde bu bireyler, büyüme aşamasında, kavga ve kaos dışında yakınlık kurmayı bilmeyen insanları hayatlarına çekerler. Yakınlık, ne pahasına olursun olsun kaçınılması gereken bir acı hissi vermeye başlar.

İşlevsel olmayan ailelerin bir de belirsizlik durumu vardır. Aile içinde bir sonraki adımda ne olacağını kimse bilmez. Mesela, çocuk arkadaşlarını eve getirmekten korkar; çünkü babası sarhoş halde yerde sızmış olabilir, veya evde çok sinirlenip kendini kaybedince kızını utandırabilir. Ya da çocuk eve geldiğinde, depresyonda olduğu için kendini öldürmek amacıyla annesini fırın gazını solurken bulabilir. Bu tahmin edilemezlik, çocuk için büyük bir kaygı ve güvensizlik hissine sebep olur.

İşlevsel olmayan aileler çok fazla kural barındırır. Bu kuralların kötü tarafı, genellikle hiç konuşulmayan kurallar olmasıdır. İşlevsel olmayan ailede sözü hiç geçmeyen en yaygın kural "Konuşma!" dır. Çocuklar, gözle görülse de işitilmek istenmez. "Sus. Odana git. Cevap verme." Bu ailede verilen mesajlar genel çerçevede böyledir. Yani küçük yaşlardaki çocuklar çoğunlukla kendi olmanın ve içindekini dürüstçe söylemenin iyi bir şey olmadığını öğrenir. Başka bir kural da: "Güvenme!" Yabancılara güvenme. Komşulara güvenme. Hele ki öğretmenine hiç güvenme. Ailede yaşanan ailede kalır." Bu tarz bir beyin yıkama, insanların düşmanımız olduğu şeklindeki başkalarına karşı sürekli dikkatli olmamız gerektiği mesajını çocuğa verir. İşlevsel olmayan ailelerin paranoyası bu biçimdedir.

Bu koşullanmanın en yıkıcı sonucu, bu çocukların kendilerine güvenmemeyi öğrenmesidir. Kendi hislerine de güvenmemeyi öğrenirler; çünkü ne zaman kendilerini nasıl hissettiklerini söyleseler cevap olarak "Kapa çe-

neni." "Aptalsın." ya da "Saygısız seni!" gibi cümleler duyarlar. Böylelikle etraflarında olanlar konusunda kendi algılarına bile güvenemezler.

İşlevsel olmayan ailelerde diğer bir sık görülen özellik de çatışmaların çözümsüz kalmasıdır. Akşamları anne baba çok şiddetli kavga edip hatta birbirini dövüyor olabilir, ama ertesi gün her şey iyidir ve herkes hiçbir şey olmamış gibi davranır. Çocuk bununla ilgili bir şey sorarsa da "her şey yolunda" cevabını alır. Anne baba yatmadan önce kavga ediyordur, ama sabah gülümseyerek kalkarlar ve kimse bununla ilgili konuşmaz. Böylece çocuk, kafa karıştıran mesajlar alır. Çocuk kendi gerçeklik algısına güvenmemeyi öğrenir.

Çocuk, "Kimseye güvenme. Kimseyle konuşma. Hissetme. Duygularını ifade etme. Sadece uslu bir çocuk ol." mesajlarında boğulur. Uslu ve iyi bir çocuk olmak, yüzünde gülümsemeyle etrafta dolaşıp, gerçekte olmadığı gibi görünen küçük bir "robot" olmak anlamına gelir. Olmadığı gibi görünmek, rol yapmak ve duygularını içinde tutmak çocuklar için çok enerji gerektirir.

İşlevsel olmayan ailelerin çocuklarının kafası karışır; bu durum ilerideki bağımlılıkların başlangıcıdır. Gerçekten de kompulsif davranışların kaynağı budur; çünkü çocuklar duygularını nasıl bastıracaklarını öğrenmek için yetişkinleri gözlemler. Çocuklar her şeyi fark eder. Alkol, uyuşturucu veya tütün kullanırken ya da tıka basa yemek yerken ebeveynlerini izlerler. Çok yiyerek duyguları boğazdan mideye bastırmak en yaygın kompulsif davranışlardan biridir. Çocuk da üzüldüğünde, hayal kırıklığına uğradığında veya korktuğunda avuçlarına kurabiye doldurup odasına gidip onları ağzına tıkabilir. Böylece çocuk uyuşmaya ve kendi duygularından dissosiye olmaya başlar. Duygularla olan bağını koparmak ve uyuşmak, bağımlılık davranışlarının temelidir.

Bir diğer aile kuralı da "kendin olma!"dır. İşlevsel olmayan ailede, (kendin için) özel benlik ve (dışarıya gösterilen) genel benlik vardır (Benlik çizimine bakınız). Dışarıya gösterilen benlik; imgeler, roller ve gülen yüz maskelerinden oluşur. Bu benlik, aile tarafından çocuğun dış dünyaya göstermesi istenilen şeydir. Kendi benliğinin içindeyse bütün duygular, korkular, güvensizlikler ve derin sırlar vardır. Bu ikisi genellikle birbirinden dünyalar kadar uzaktır. Kendi benliğini saklı tutmak ve maskeyi bozmamak için çok daha fazla uyuşturucu, sigara, alkol veya yemek gerekir. Hayatı boyunca duyguları, korkuları ve hisleri bastırabilmek çok sayıda bağımlılık içeren davranış gerektirir. Bağımlılık davranışının kaynağı burasıdır.

Özel benliği bu kadar saklı tutulması gereken bir şey yapan unsurlardan biri utançtır; çünkü bütün işlevsel olmayan ailelerin hepsinin temeli utanca dayanır. Anne babaların kurdukları cümleler genellikle şöyledir: "Ayıp

sana. Kendinden utan. Bak ne yaptın! Beni arkadaşlarımın önünde rezil ettin. Komşular hakkımızda ne der!". Bu mesajlar çocuğu kontrol altına almak ve manipüle etmek için tasarlanır ve çocuk tam olarak onu o yapan şeyden, yani özünden utanmaya başlar. Çocuk, babanın alkolik, annenin akıl hastası veya kardeşin engelli olmasının veya ablanın amca tarafından tacize uğradığı "aile sırrı"nın utancını üstlenmeye başlar. Bu suç ne olursa olsun, çocuk sanki kendisi kötü bir şey yapmış gibi hisseder. Çocuk, utancı da içinde barındıran kendi özel benliğini sakladığı sürece iki benlik birbirinden iyice uzaklaşır ve çocuk aile imajını kurtarmak için kendi üstüne düşeni yapmaya çalışır. Artık çocuk yalnızca aile rolleri ve imajının devamını sağlamak için var olmaya başlar.

Kurban Üçgeni

Şimdi sizi *kurban üçgeniyle*[1] tanıştıracağım (sayfa 10). Kurban üçgeni; eşbağımlı, işlevsel olmayan ailelerin ve bağımlılıkların temelidir. Bu üçgenin en üstünde kurban yer alır. Kurban kendini çaresiz hisseden ve kendine acıyan kimsedir. Kendi sorunları için başkalarını suçlar. "Senin yüzünden mutsuzum. Devlet yüzünden zengin olamadım." Herkesi ve her şeyi suçlamaya devam ederek aslında kendi gücünden vazgeçer. İşte kurbanı çaresiz ve güçsüz hissettiren de budur. Kurban üçgeni, kişisel güç eksikliğiyle ilgilidir.

Çizimin sol alt köşesinde bizim *kurtarıcı* dediğimiz kişi yer alır. Kurtarıcının içinde de kurban bilinci vardır. Kurtarıcı, aynı işlevsel olmayan ailede büyümüş ve ailenin sorunlarını çözmenin veya alkolik babasına bakmanın kendi sorumluluğu olduğunu düşünen çocuk gibi etrafındaki herkese bakan kişidir.

Hipnozla çalıştığım danışanlarımdan kendi anne babaları çocuklarına bakamadığı için beş yaşındayken çamaşır bulaşık yıkayıp diğer kardeşlerine yemek hazırlayanlar hipnozda bu anıları tekrar yaşıyorlardı. Çocuk sadece beş yaşında ve bütün aileyi çekip çeviriyor! İşte kurtarıcı tam da böyle yetişir. Dışarıdan görülen "yardımseverin" altında kurtarıcılar kendini kurban hisseder. Kendini kurban gibi hissetmemek için de başka bir kurbanı kurtarmaya çalışır. Kendilerinden biraz daha güçsüz, biraz daha yardıma muhtaç birini bulurlar. Eşbağımlılık işte bu şekilde gelişmeye başlar. Duygusal ihtiyaçlarını gidermek için her kişi/rol diğerine bağımlı hale gelir. Kurtarıcı kurbanın çaresiz kalmasına, kurban da kurtarıcının ona bakmasına bağımlıdır. Bu bağımlı olma hali herkesin bariz bir biçimde görebileceği türden olmayabilir. Bu kişiler dışarıdan bakıldığında mutlu ve tatmin duygusu yaşıyor görünebilirler. Geldikleri sosyo-ekonomik gruplar da farklı olabilir.

Dışarıdan "başarılı görünen" bir benlik oluşturmayı işlevsel olmayan ailelerinde öğrendikleri için kurban bilincini saklamayı bilirler.

Kurban ve kurtarıcı birbirine giderek daha da eşbağımlı hale gelir. Kurtarıcı, kurbanı "düzeltmeye" çalışmayı sürdürür. Bu durum, kurbanın kendini daha çaresiz hissetmesine hatta sonunda kurtarıcıya içerlemesine sebep olur. Bu içerleme işlerin akışını değiştirir ve kurban zorbaya dönüşür. Ancak yine de en temelde zorba, kurban gibi hissetmeye devam eder.

Zorbalığın pek çok şekilde yapıldığını görebiliriz. İnsanlar fiziksel, duygusal ya da cinsel taciz yoluyla zorba olabilir. Karşısındakinden sevgiyi, cinsel tatmini veya maddi güvenceyi geri çekip esirgeyerek zorbalık yapabilir. Buna şu örneği verebiliriz: Baba/koca eve gelip oturur ve elindeki gazetenin arkasına saklanır. Biri "Neyin var?" diye sorduğunda, "Bir şey yok." der. Evdeki herkes onun öfkesini hissedebilse bile duyguları hakkında konuşmaz. Öfkenin üstünü örtme veya pasif agresyon durumu da bir zorbalık yapma yoludur. Bir başka yöntem ise diğerlerini kontrol altına almak ve manipüle etmek için onlara kendini suçlu hissettirmektir. Bazıları diğerlerine göre daha zekice olsa da zorbalık yapmanın çok sayıda farklı yolu vardır.

Zorba, kurtarıcıya zorbalık yapar; kurtarıcıysa kendini kurban gibi hissetmeye başlar. Zorba kurbana acır ve onu kurtarmaya girişir. Kurban, kurtarılmaktan dolayı hissettiği çaresizliğe daha çok içerler ve kurtarıcıya zorbalık yapmaya başlar. Bir pozisyondan diğerine, bu kısır döngü (kurban üçgeni) içinde sürekli dönüp dururlar.

Kişisel sınırlar tam bu noktada belirsizleşmeye başlar. Net olmayan kişisel sınırlar, işlevsel olmayan ailelerin bir özelliğidir. Kişiler kim olduklarını bilemediklerinden dolayı sonunda herkesin kimliği birbirine karışmış hale gelir. Aile bireyleri bu kurban üçgeninde bir pozisyondan diğerine atladıkları için sınırlar iyice dağılır. Bazı ailelerde bireyler sürekli kurban ve kurtarıcı arasında dönüp dururken, diğer ailelerde sürekli birbiriyle kavga eden kurban ve zorba arasında mekik dokunur.

Bu tip ailelerde, işleri yoluna koymak için çocukların kurtarıcı rolüne girmesine sıklıkla rastlanır. Çocukların dile getirdiklerinde kurban pozisyonuna girdiklerine pek çok kez tanık oluruz: "Okulda hiç kimse beni sevmiyor. Herkes benden nefret ediyor. Benimle hep dalga geçiyorlar." Bu tarz cümleler çocuğun kurban olma sürecine işaret eder. Çocuk zorbaya da dönüşebilir. Bu durumda aslında kendini kurban gibi çok çaresiz hissediyordur ama acıdan kaçınmak için zorbalığı kullanıyordur.

Kişi, bu üçgendeki rollere başka kimseye ihtiyaç duymadan tek başına da girip çıkabilir. Örneğin, yemekle ilgili kontrolü olmadığını hisseden biri

çaresiz bir kurban gibi hisseder. Kendini kurtarmak için diyete başlamaya karar verir. Bu adım işe yaramayınca öfkelenir. Kendini suçlu hissedip moralini bozar ve kendine zorbalık yapmaya başlar. Kendine yeterince zorbalık yaptıktan sonra da yine en başa, tamamen kontrolden çıkmış ve çaresiz hissettiği kurban pozisyonuna döner. Yani bu döngüde sizinle bu oyunu oynayacak başka kimseye gerek kalmadan kendinizi bütün pozisyonlarda bulabilirsiniz.

Kurban üçgeni bağımlılık yaratır. Kurban pozisyonundaki kişiler, her zaman kurtarıcıları ve zorbaları kendilerine çekerler. Henüz bu oyunu oynayacak kimseniz yoksa en yakın zamanda birini bulacaksınız, merak etmeyin. Hayatınıza çektiğiniz eş, arkadaş veya komşunuz mutlaka bu oyunu sizinle oynamaya uygun kişi olacaktır. Mıknatıs gibi olmamız ne kadar da inanılmaz! Kurbansanız, kalabalık bir odaya girdiğinizde aniden karşınıza bir kurtarıcı çıkacak ve o anda güçlü 'manyetik çekimi' hissedeceksiniz. Bu hiç bir zaman şaşmaz. Hayatınıza çektiğiniz insanlara bakarak bilinçinizde neler gerçekleştiğini anlayabilirsiniz. Hayatınızda çok fazla kurban varsa kurtarıcı olduğunuzdan emin olabilirsiniz.

Danışmanlığa ve terapiye ilk başladığımda kesinlikle bir kurtarıcıydım. Rolümün herkesin derdiyle uğraşmak olduğu bir ailede büyümüştüm. Her akşam işten eve geldiğimde herkesin sorununu üzerime aldığım için çok stresli oluyordum. Bütün gece herkese nasıl yardım ederim diye endişelenip duruyordum. Birkaç yıl sonra bu baskı bana çok fazla geldiği için izin almak zorunda kaldım. Dünyayı dolaşmaya başladım ve kendimi Hindistan'da buldum. Yıllarca meditasyon ve yüksek bilinçlilik çalıştıktan sonra herkesin sorununu çözmenin benim elimde olmadığını anladım. Kurtarıcı rolünden çıkıp kişilerin kendi şifalanma süreçlerinde onlara kolaylaştırıcı olmam gerekiyordu. Kolaylaştırıcılık ve kurtarıcılık arasındaki farkı anlayınca kurtarıcı olmadan terapi yapabilmeye başladım. Sahip olduğum araçları başkalarıyla paylaşıyorum. Şifalanma süreçlerinde 'o an'da kalıyorum; ancak kişilerin büyüme sorumluluğu bana değil kendilerine ait. Çoğu kurtarıcı, kurbanın kendisine bağımlı kalması için onu teşvik eder. Yani kurban rollerine dayanan iki tarafın da birbirine bağımlı olduğu bir ilişki ortaya çıkar. Bu eşbağımlılık, işlevsel olmayan ailelerin ve sağlıksız ilişkilerin temelidir.

Bu eşbağımlılık, kişileri neredeyse her seferinde bir bağımlılık davranışına götürür. En sık görüleni kurbanın kendini kontrolünü yitirmiş veya güçsüz olarak deneyimlemesidir. Kurban kendini ne kadar çaresiz ve kontrolsüz hissederse acıyı uyuşturmak için bir o kadar çok uyuşturucu, yemek ya da alkol kullanma eğilimi gösterir. Hayatınızın kontrolünü kaybettiğinizi hissettiğinizde alışkanlıkların kontrolü de elden kaçar. Yemek, uyuşturucu

ya da alkolle deneyimlenen güçsüzlük, aslında içeride kontrolden çıkmış olma hissinin bir dışavurumudur. Geliştirdiğim TRIM-LIFE kilo verme programına katılan hemen herkesin geçmişinde işlevsel olmayan eşbağımlı bir aile hikayesi var. Daha ilk derste sınıfa "Kaç kişi yemek yerken kontrolden çıktığını hissediyor?" diye sorarım. Neredeyse herkes elini kaldırır. "Peki kaçınız hayatınızda bir bağımlılığı ya da kompulsif davranışı olduğunu hissediyor?" Yine neredeyse herkes elini kaldırır. Bu durum bu soruları sorduğum her grupta aynı oluyor. Neredeyse herkes bu kurban üçgeninin devrelerine sıkışıyor, duygularını uyuşturmak ve dissosiye olmak için madde kullanmayı öğrenmiş oluyor.

Şimdi bu bağımlılıklardan bazılarını inceleyelim. Bağımlılık gösteren kompulsif davranışların pek çok çeşidi vardır. Sigara, alkol ve yemekten daha önce bahsetmiştik. Bir diğeri, para harcamaktır. Birçok insan kompulsif şekilde para harcar. Kumar çok yaygın bir bağımlılıktır. Cinsellik de bağımlılık olabilir. Seks bağımlılığının nasıl bir şey olduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Seks bağımlısı da aynı uyuşturucu bağımlısı gibi duygularının üzerini örtmek, duygularından kaçmak, onları saklamak veya acıya karşı kendini uyuşturmak için madde kullanan ya da belirli davranışlarda bulunan kişidir. "Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek" (Healing the Shame that Binds You) kitabının yazarı John Bradshaw 'un bağımlılık davranışı tanımı şöyledir: "Başta sizi mutluluktan havalara uçuran ama sonra kendinizi bağımlı, kontrolden çıkmış ve çaresiz hissetmeye götüren, duygudurum değiştirici olay, deneyim, ilişki ya da madde. Davranışın amacı duygulardan kaçınmaktır." Bağımlılık davranışı tam olarak budur; cinsellik de birçok insan için kesinlikle böyledir.

Başka bir kompulsif bağımlılık davranışı, hipokondri yani hastalık hastalığıdır. Hastalık hastası bu kişiler hasta olmaya bağımlıdır. Karşısındakinin kurtarıcı olmamak için sabrını sınarlar. İşkolik olmak da kesinlikle kompulsif bir davranış olabilir.

En yaygın bağımlılıklardan biri de sağlıksız ilişkilerdir. Şimdiye kadar irdelediğimiz gibi, kişiler eşbağımlı ilişkilere ve kurban üçgenine bağımlı hale gelebilir. Kişi, "Bu adamdan gerçekten kurtulmak istiyorum," der ama 25 kere ayrılıp yine barışırlar. Bu davranış tıpkı kokain bağımlılığından kurtulmaya benzer. Birkaç ay içmeyip tekrar içmeye başlayan alkolik için de aynı durum geçerlidir. İnsanlar birbirlerinden ayrıyken gayet iyi olmalarına rağmen tekrar birleşip kavga etmeye, birbirlerini incitmeye ve istismar etmeye başlarlar, bunun sebebini merak ederler. Bu sağlıksız ilişkilerini yeniden yaratmaya sürekli devam ederler. Bunun sebebiyse kurban üçgenidir. Onlar, bağımlı olma durumuna bağımlı hale gelmişlerdir. Bağımlılık davranışları tamamen bağımlı olma haliyle ilgilidir.

Kurban Üçgeni
Eşbağımlılığın Temeli

KURBAN

çaresiz • zavallı ben • kendine acıma
başkalarını suçlama • madde bağımlılığı



Kolaylaştırıcı
Ortalık yatıştırıcı
Acı çeken
Kendini ve ihtiyaçlarını yok sayan
Kontrol için suçluluğu kullanan
Gerçek duygularından kaçınan
Aşırı stresli

Başkalarını istismar eden
Kontrol için suçluluğu kullanan
Kendini geri çeken
Uyuşturucu ve alkol kullanan

Eşbağımlılık'tan Sağlığa



İşlevsel Olmayan Aile

2. BÖLÜM
Kurban Kişilik

Kurban için her olay bir krizdir; denizin ortasında deliklerinden su alan bir teknededir ve kurban delikleri kapatmak yerine sürekli suyu boşaltır.

Kurbanlar temelde kendileri için üzülen insanlardır! "Bu neden hep benim başıma geliyor?" ya da "Zavallı ben! Hiçbir şey yolunda gitmiyor." Çoğunlukla herkesin ya da en azından belli kişilerin size karşı olduğu hissi vardır. Çaresiz hissedersiniz ve hayatınızın kontrolü sizde değilmiş gibi gelir. Derinlerde bir yerde kendinizi diğerlerinden aşağı hissedip kendinize gerçekten değer vermediğinizin farkındasınızdır. Hedeflerinizi düşük tuttuğunuzu, hatta onlara ulaşmayı bile kendinizden beklemediğinizi görürsünüz. Dahası, kendinizde sizi yenilgiye uğratacak birçok davranışı gözlemleyebilirsiniz.

Şimdi kendini yenilgiye uğratıcı bu davranışlara bir bakalım. Genellikle, derslerini tamamlamadan okulu bırakmak veya iş görüşmesinden önceki gece sarhoş olmak gibi türlü davranışlarla hedefinize ulaşmadan pes edersiniz. Kendinizi kaybetmeye hazırlarsınız. Kendini yenilgiye uğratacak başka bir davranış da hastalıklardır. Genç bir kadın danışan, final sınavlarından önce hep çok şiddetli migren ağrıları çekiyordu. Bu, ona sınavlarının iyi geçmemesi için kabul edilebilir bir bahane sunuyordu. Başka bir erkek danışanın, başarıyla arasına hep alerjileri giriyordu. Psişe, kurban kişiliğin kolaylıkla bahane olarak kullanabileceği bir sürü hastalık yaratabilme gücüne sahiptir.

Kurban kişiliğini anlama konusunda anahtar kelime "bahane"dir. Eğer kurban kişiliğe sahipseniz her duruma uygun düşebilecek kamyon dolusu bahaneniz olduğunu görürsünüz. İşin aslı, başarısızlık için bahaneler üretme ve rasyonalize etmek için kullandığınız inanılmaz yaratıcılık ve hayalgücü başlı başına takdir gerektirir. Bahanelerin sebebi, başarısız olmak istediğinize bilinçli olarak inanmamanızdır. Ama bilinçaltı seviyede başarısız olmaya programlandığınızdan ötürü, her başarısızlığı rasyonalize etmek için bahaneleri kullanmayı öğrenmişsinizdir. Böylelikle başarısızlıklarınızın gerçek sorumluluğunu almaya gerek kalmaz.

Bahaneden sonraki adım "suçlama"dır. Kendi hatalarınız, sorunlarınız ya da başarısızlıklarınız yüzünden genellikle başkalarını suçladığınızı fark edebilirsiniz. Bazı kurbanlar hayatlarının tam bir felaket olmasını da başkalarının suçu olarak görür. Buradaki en bilinen oyun cümlesi "Sen olma-

saydın"dır. Bu cümle, "Senin yüzünden mutsuzum" ya da "Senin yüzünden başarılı olamıyorum" gibi çeşitlenebilir. Suçlama özelliği, gücü başkasına devrettiği için kurbanın aşırı derecede çaresiz hissetmesine hizmet eder. Nihayetinde, güç sende değilse hayatında kötü giden her şey başka birinin hatası yüzünden olmalıdır.

Suçlama Oyunu ailede öğretilir ve oynanır. Sürekli olarak "Bu kimin suçu?" diye bakmayı öğrenen çocuklar başkalarını suçlama ve kendi davranışlarının sorumluluğunu almama çerçevesinde düşünmeye başlarlar.

Çocukların algıları çok açıktır. Davranışları da, psikolojik oyunları da taklit yoluyla öğrenirler. Bu oyunları öğrendikten sonra onları tam da onlara bunu öğreten kişilere (ebeveynlere) karşı oynarlar. Çocuklar sadece davranışı değil, tutumları, hayata bakış açılarını ve öz kimlikleri de taklit ederler. Kurban kişiliği aile tarafından öğretilir, pekiştirilir ve teşvik edilir.

Siz bir kurbansanız, size sistematik olarak "çaresizlik" öğretilmiştir. Kurban kişilikler sanat veya iş dünyasında inanılmaz yeteneklere sahip olsalar da her zaman onları geriye çeken bir şey vardır. Bu şey çoğunlukla uyuşturucu, alkol ya da bir başka bağımlılıktır. Kurban kişilerin bağımlılık kişilikleri taşıdığı görülür. Kendilerini, içlerinde başkalarına bağımlı ve "koltuk değneği" arayan zayıf kişiler olarak hissederler. Kurban ailesindekiler genellikle sevgiyle acıma duygusunu birbirine karıştırır. Kendilerini kurtaracak (yani acıyıp hayatını kurtaracak) kimseyi kendilerine çekmek için zayıf görünerek hayatlarını geçirirler. Bu, kurban bir kişi için sevgidir.

Bütün kurbanlar ilk tanıştığınızda zayıf görünmez. İç dünyalarında kurban olup dışarıdan güçlü ve kendine güvenli görünen hakimlerle, doktorlarla ve iş adamlarıyla tanıştım. Aslında kurban kişilikleri hayatın her alanında, her yaştan, cinsiyetten ve sosyoekonomik gruptan kişide görebilirsiniz. Ancak kendimizde ya da başkalarında kurban kişiliği tespit etmemize yarayan pek çok ortak özellik ve dilsel kullanım vardır. Bunlardan psikolojik destek arayışı hemen kendini belli eder. Alkolikler sıklıkla uyuşturucu madde karşısında kendi kontrollerini kaybettiklerinden bahseder. Bu durum, hayatlarının pek çok kısmı hakkında nasıl hissettiklerini bize yansıtır.

"Her şey üst üste geliyor" Sendromu

"Her şey üst üste geliyor" Sendromu; asla başarılı olmamanın, çaresiz olmaya devam etmenin sessiz ve sinsice ilerleyen karmaşık bir yoludur. Akıllıca uygulandığı zaman, başarısızlık asla kurbanın elinde değilmiş, her zaman "kendi kontrolü dışındaki şartlar" yüzündenmiş gibi görünür. Bu ki-

şiler sürekli havanda su döverler. Durmaksızın hayatlarındaki su sızdıran teknelerin deliklerine yama yapmaya çalışırlar. Kurbanı dinlediğinizde, başka hiç kimse onun kadar çalışmıyor, kimsenin onun kadar sorunu yok ya da ondan daha kötü talihi olamaz dersiniz. Arka arkaya gelen krizleriyle hayat onları sürekli altüst eder. Her zaman meşgul görünürler ama aslında sadece akıntıya kürek çekerler. Kendi bataklıklarında debelendikçe daha da aşağı çekilirler.

Kelly, "her şey üst üste geliyor" sendromuna bir örnektir. Eşinden boşandığında ailesinden kalan evi, hayvanları, iki arabası ve kızıyla hayatına devam ediyordu. Tabii bütün kurbanlar gibi Kelly de kendini beş parasız bırakılmış hissediyordu. Çalışmak zorunda bırakıldığını söylüyor, hiçbir şey yapacak vakti olmadığından şikayet ediyordu. Aslında onun yerinde olan boşanmış birçok anne kendini şanslı hissederdi. Yarı zamanlı işinden ayda 1.000 Dolar kazanıyor ve çocuk için de nafaka alıyordu. Ama bu genç kadın sürekli bunalmış hissediyordu.

Daha yakından baktığımızda "her şey üst üste geliyor" sendromunun işaretlerini görmeye başlarız. Kelly kurban olmaya programlanmıştır; "her şey üst üste geliyor" sendromu, kendiyle ilgili bu algısını kuvvetlendirmeye hizmet etmektedir. Sanki koca denizin ortasında su alan bir teknededir ve çatlakları tamir etmek yerine sürekli elleriyle suyu boşaltmaktadır. Kelly her durumu bir kriz olarak görmektedir. Ortada bir kriz yoksa da hünerli elleriyle çekip bir tane çıkartmaktadır. Mesela hayvanları çok sever ve etrafındaki herkes onun hayvanlarla ne kadar iyi anlaştığını görüp takdir eder. Aslında Kelly daha çok yaralı sokak hayvanlarına (onlar da kurban olduğu için) yakın hisseder ve onları kurtarmaya uğraşır. Kurban kişiliğin devreye girdiğini gösteren başka bir ipucu da budur. Kelly, kendi hayatında kriz yaratmak için çaresiz ve yaralı hayvanların dramını kullanmaktadır.

Kelly ailesiyle haftasonunda kamp yapmak için incelikli bir plan hazırlıyor. Aile, kamp alanına önceden gidip Kelly ve kızını endişeli bir halde bekliyor. Eski eşe, yolculuğa geç kalınmaması için çocuğu eve tam zamanında getirmesi konusunda uzun uzun talimatlar verilmiş. Adam çocuğu eve getirdiğinde Kelly'i delirmiş bir halde buluyor. Hem de bir tavşan yüzünden! O anda bütün planlar yatıyor ve uzaktaki aileye haber bile verilmiyor. Neden? Çünkü tavşanlardan birini at ezmiş.

İsterseniz, hayatında bir sürü kriz (yani teknedeki çatlakları) yaratmak için Kelly'nin basit bir projeyi nasıl kullandığına göz atalım.

Ertesi kış yemek masrafından tasarruf etmek için Kelly'nin aklına yaratıcı bir fikir geliyor: çiftlikte tavşan besleyip kışın onları yemek. Bu fikir masum bir proje gibi görünüyor. Fakat Kelly, kendini kurbanlaştırma konusundaki

üstün yeteneğiyle tavşanlarla ilgili arka arkaya bir sürü olay çıkartıp kendini kurban rolüne sokuyor. Tavşanları kafeste beslediği için onlara acıyor (acıma etkeni) ve tavşanlar "özgür hissetsin" (kendi kapana kısılmışlığıyla ilgili bir ifade) diye onları salmaya karar veriyor. Unutmayın ki olayın en başında tavşanlara bakmak için değil onları yemek için alıyor. Tabii tavşanları özgür bırakınca sorunlar baş gösteriyor. Neredeyse her gün bir atın tavşanı ezdiği, köpeğin tavşanı ısırdığı ya da başka bir tavşanın arabanın altında kaldığı çeşitli krizler ortaya çıkıyor. Sanki bu kadar karmaşa yetmiyormuş gibi bir de tavşanlar komşuların bahçesindeki sebzeleri yemeye başlıyor.

Teknedeki çatlaklar katlanarak çoğalıyor. Komşular şikayet etmeye başlıyor. Kurban kendi zorbalarını işte bu şekilde yaratır (Kurban Üçgeni çizimine bakınız). Artık Kelly kendini masum kurban pozisyonuna yerleştirebilir.

"Ben sadece bu masum tavşanların kafeste kapalı kalmasına son vermeye çalışıyordum" diye masumca kendini savunuyor. Kelly'nin sahip olduğu tavşanların bahçesindeki sebzelerini yediği komşu da bütün emeklerim boşa gitti diye kurban gibi hissediyor. Kızgınlığı gayet anlaşılabilir olan komşu Kelly'e nasıl hissettiğini dile getiriyor. Kelly adamın öfkesi karşısında kurban gibi hissediyor ve kavga devam ediyor. Aynı durum bahçesi olan diğer komşularla da yaşanıyor. Böylece teknede daha fazla çatlak oluşuyor. Kelly, hayatındaki bu küçük olay yüzünden normal şartlarda onu destekleyecek olan komşularıyla yıllarca sürecek sorunlara zemin hazırlıyor.

Kış yaklaşırken Kelly yakacak odun ihtiyacını düşünmeye başlar. Şimdi tekne ciddi ciddi su almaktadır! Komşularıyla arası iyi olsaydı mutlaka onlardan yardım alabilirdi. Aslında Kelly için daha basit olan çözüm, kışlık yakacağını satın almaktır. Ama gerçek bir kurban, durumu asla bu şekilde yönetmez. Kelly ormana gidip kendi odunlarını kendi kesmeye karar verir. Kışın devam ettirebileceği harika bir kurban senaryosu yaratmaya karar verir. Testere çalışmaz, arabası bozulur, kimse yardıma gelmez ve liste uzayıp gider. Kelly her şeyi kendi başına yapan güçlü ve özgür kadın imajını koruyabilir. Kurbanın kendini dışarıya güçlü gösterdiği bu tablo bir klasiktir. Ancak bu kurbanlara daha yakından bakıldığında, aslında baştan beri hiç olmaması gereken büyük engelleri kendilerinin yarattığını, sonra da onları nasıl zorluklarla aşmış gibi göründüklerini fark edersiniz.

Kurban kişiliğin suçlayıcı yönünü anlamak çok önemlidir. Kurban, başkalarını suçlama yoluyla sürekli çaresiz kalır, teknesindeki çatlakların sorumluluğunu üstlenmez. Şimdi Kelly'e tekrar bakalım. Bu konuyu ondan dinleyecek olsanız, "Komşularım hiç hassas insanlar değil. (tavşanlara gönderme yaparak) Hayvanlar da onların umurunda değil," diyerek kendini haklı çıkarmaya çalışır. Bu yolla, onlar hakkında kendi uygunsuz dav-

ranışına yönelik tepkilere dayalı yanlış bir varsayımda bulunur. Bu kişileri tanımlarken "ağaçlara bakarken ormanı göremeyen," yani detaylara takılıp bütünü kavrayamayan tanımı uygun olur. Kurban sanki sadece kendi dar dünya görüşünü gösteren at gözlükleri takmaktadır. Kurbanlaştırmayı devam ettirense sürekli başkalarını suçlama davranışı ve dış güçlerin yaptıklarıdır. Joyce Landorf, "Kuraldışı İnsanlar" (Irregular People) kitabında böyle kişilere "duygusal olarak körler" der. Kurbanlar için de harika bir tanım bu!

"Her şey üst üste geliyor" sendromu gösterenlere başka bir örnek de Tom. Birçok kurban gibi o da fazlasıyla yaratıcı ve yetenekli, ama yetenekleriyle ilgili bir şeyler yapmak için hayatını bir türlü düzene koyamamış biri. Şarkı söyleyen, güzel müzik besteleyen ve eline aldığı her enstrümanı çalabilen Tom, aynı zamanda müziğin teknik kısmından anlıyor. Tom ailesi tarafından kurban rolüne programlanmış ve ailesinin tahminlerini sonuna kadar haklı çıkarmış. Annesinin babası tarafından fiziksel şiddet, aşağılama ve küçük düşürmeyle kurban yerine konmasını izleyerek büyümüş. Sonrasında kendisi de babasının eleştirileri ve dayaklarının hedefi haline gelmiş. Babanın oğlunu dövmesine getirdiği mazeretse onun mükemmel olmasını istemesiymiş.

Bu ailedeki herkes kendini kurban rolüyle özdeşleştiriyor. Baba, çocukken kendi babası tarafından kurban pozisyonuna sokulmuş. Evlilikle birlikte yedi çocuk sahibi olduğundaysa hiçbir zaman geçinememeleri nedeniyle kurban pozisyonunu devam ettirmiş.

Tom'un annesi Tom'a acıyıp üzüldüğü için çocukluğundan itibaren onu kurtarmaya başlamış. Doğduğunda ayağındaki bir sorun için ameliyat olması gerekmiş. Bir anne çocuğuna acıdığında, ona da kendine acımayı öğretmiş oluyor. Kocası çocuğunu dövmeye başladığında ona daha çok acımaya başlıyor. Böylelikle, ailedeki "Kurban, Kurtarıcı ve Zorba" oyunu çocuğa da öğretiliyor. Anne acıyarak oğluna bakıyor ve "Zavallı Tom, seni seviyorum" derken Tom için sevgiyle acıma birbirine karışıyor.

Şimdi, kendi hayatınızda suçlamanın ne kadar yer kapladığını ve onu hayatınızdan nasıl çıkarabileceğinizi daha iyi anlamak için biraz zaman ayırıp yan sayfadaki anketi doldurun.

KURBAN ÖRÜNTÜSÜNDEN KURTULMAK:
Suçlamayı Hayatınızdan Çıkarmak

1. Bu sorun için kimi suçluyorsunuz?

2. Seçenekleriniz olduğunu görmek istiyor musunuz? E / H (Daire içine alınız.)

3. Bu durumu değiştirmek için elinizdeki seçeneklerden bazılarını yazın:

   a.

   b.

   c.

4. Seçim yapma gücünü bir kez geri almaya başladığınızda karşınıza tamamen yeni seçeneklerin çıkabileceğini görmeye istekli misiniz? E / H (Daire içine alınız.) Bunların neler olabileceğini yazın:

   a.

   b.

   c.

   d.

3. BÖLÜM
Kurban Üçgeni

Her kurban ilişkisinin altında yatan en temel dinamiği, çaresizlik ve yetersizlik duyguları yüzünden birbirini suçlayan iki kurbandır.

Kurban oyunu aile içinde sınırsız kişiyle ve kombinasyonla oynanabilir. Oyunun ilk temel kuralı, oyuna katılan herkesin kendini bir şekilde kurban rolüyle özdeşleştirmesidir. Örneğin, Tom'un ailesini ele alalım. Tom genç ve çaresiz biri olarak fiziksel sorunlar yaşıyor; annesi onun için üzülüyor. Yani, Tom bir kurban. Anne, Tom'u kurtarmaya el atıyor. Diğer çocukların oyun oynarken ona sert davranmasına ya da Tom'un risk almasına izin vermeyerek ona karşı aşırı korumacı davranıyor. Bu durum Tom'un daha da çaresiz hissetmesine ve ailedeki diğer kişilerin ona içerleyerek zorbaca yaklaşmalarına sebep oluyor. Ardından baba Tom'a zorbalık yapmaya başlıyor. Eşinin oğlunu "şımarttığını" gördükçe onun "hanım evladı" olmasından korkmaya başlıyor ve bunun önüne geçmek için oğluna karşı "sert olma" yoluna gidiyor. Ona erkek olmayı öğretme vaktinin geldiğini düşünerek ona zorbalık yapmaya başlıyor. Baba zorbalık yaptıkça anne onu daha çok kurtarıyor; küçük Tom kendini daha çaresiz ve kafası karışmış bir halde buluyor. İşte eşbağımlılık tam da böyle başlıyor.

Kurban üçgeni artık bir kısır döngü haline dönüşür. Baba anneye dönüp Tom'u kurtardığı için ona zorbalık yapmaya başlar. Bu noktada anne kurban rolüne geçer ve annesine acıyan Tom da kendince onu kurtarmaya çalışır. Tom kurtarıcıya dönüştüğü anda tekrar zorbalık görmeye başlar. Henüz çocuk yaştaki Tom psikolojik oyunların kurallarını tam olarak anlamadığı için hayalkırıklığına uğrar. Ancak oyunda ustalaşmaya başlamıştır bile. Çocukların algıları açıktır ve psikolojik oyunları "kutu kutu pense" oyunu gibi kolaylıkla öğrenirler. Çocuklar taklit ve pekiştirme yoluyla öğrenirler.

Kurban oyununun oynandığı bir evde büyüyen çocuk, kurban rolüne girmeyi çok erken yaşta öğrenir. Aslında çocuk, oyunun farklı türlerini ve başka oyuncuları bulma konusunda bir uzman olur. Kurban çocuklar, oynamak için genellikle zorbaları bulurlar ve bu oyunda kendilerini kurtarma konusunda her zaman annelerine güvenebilirler. Kurban çocuk okulda zorbalık yapan başka çocuklar tarafından itilip kakılacak ya da gözü morarıp ağlayarak eve gelecektir. Bunu ona yaptıran dürtü, annesi tarafından "kurtarılmak"tır. Çünkü çocuk için sevgi budur.

Kurban çocuk, başkaları tarafından kurban rolüne sokulduğu, zarar verildiği, aşağılandığı, dalga geçildiği, ezildiği ve reddedildiği daha fazla durum yaratmayı büyüdükçe öğrenir. Bu konuda ustalaşmasının sebebi, ailedeki kurtarıcı tarafından klasik koşullanmasıdır. Çocuk her kurban rolüne sokulduğunda veya canı yandığında ona acıyan birinin ilgisini ve dikkatini (pekiştirme) kendisine çeker.

Kurban Ailesi'nde sevginin ve acımanın birbirinin yerine kullanıldığını fark etmek önemlidir. Çocuk, sevgi olduğunu düşündüğü şey ile bu duyguyu pekiştirir ama aslında bu duygu acımadır. Tanıdığınız böyle bir çocuk var mı, bir düşünün. Daha küçük yaşta bile bu oyunun kaç yüz kere oynanıp pekiştirildiğini ama yine de oynamaktan bıkılmadığını anlamanıza yardımcı olacaktır.

Kurban çocuğun en sevdiği cümle, "Kimse beni sevmiyor,"dur. Kurtarıcının ilgisini çekme teşebbüsüdür bu cümle. Kurtarıcı, "Yazık Tommyciğime," der; çocuk da ortalıkta kendine acıyarak dolaşır. Biri ona, "Ben seni seviyorum," diye cevap verirse, kurban hemen "Hayır, sevmiyorsun. Kimse beni sevmiyor," der. Sevgi olarak yorumladığı acıma duygusunu uyandırmada kurban öylesine ustalaşır ki bunu okulda öğretmenlere, sokakta yabancılara veya mağazadaki görevlilere bile yapmaya başlar. Bu bir oyundur ve kurban bir kilometre uzaktan bile kimin bu oyunu oynayacağını "hissedebilir". Bu, bilinçli olarak yapılan bir eylemden çok, otomatik, yani bilinçdışı bir eylemdir.

Reddetme, kurban büyüdükçe onun hayat biçimi haline gelir, karakterine iyice yerleşir. Reddetme yoluyla kurban en üst düzeyde acımayı kendisine toplar. Tabii bu reddediş için başkaları suçlanır. Bu reddetmeden kendilerinin sorumlu olduğu hiçbir şekilde akıllarına gelmez. Karşıdaki kişi onları ne kadar severse sevsin, onların kendilerini reddedeceği durumlar yaratırlar. Yakın ilişkiler kurmada zorlanan veya bir başka şekilde uygun olmayan insanları arayıp bulma konusunda da çok başarılıdırlar.

Kurtarıcı

Hazel kurtarıcıdır. Bu rol ona her iki ebeveyni, ancak daha çok babası tarafından yükleniyor. Üstüne üstlük bir de "çocuk için evliliği bitirmeyen anne baba" hikayesi var. Böylece "evliliğin devamını sağlama" çocuğun sorumluluğu haline gelir. Kurtarıcı olmasına şaşırmamak lazım. Hazel ailede huzuru sağlamaya, anne babasının birbirine verdiği acıyı ve çektirdikleri çileyi ortadan kaldırmaya çalışan "koruyucu" olur.

Aslında kendini kurban tuzağına kaptırmış birçok kişi gibi önünde nedenlerden oluşan uzun bir liste vardır. Birincisi; Yahudi olduğu için acılar içinde geçmiş bir etnik kökene sahip olmasıdır. Yahudi kültürü, yıllarca çekilen acılarla, kurban olmayla ve zorbalıkla/zalimlikle dolu bir kültürdür. Fakat, bir artı olarak aynı zamanda birçok Yahudi'nin kurban örüntüsüne karşı zafer kazanmasını sağlayan güç, zorlukların üstesinden gelme kabiliyeti vardır. Yine de Yahudi kültürü acı çekme ve suçlu hissetme konusunda yalnız değildir. Katolikler ve İtalyanlar listede onun hemen arkasında yer almaktadır. Her kültür kendine has kurban olma tarzıyla bu yarışa katkıda bulunur.

Hazel'ın büyükanneleriyle dedeleri ona şikayet etmeden acı çekmeyi öğretmişti. Kurban oyununda en önemli araçlardan biri suçluluktur. Hazel'ın anne ve babası, kendi anne ve babasından bunu güzelce öğrendiğinden dolayı kendini suçlu hissettirme hamlelerinde ustalaşmıştı. Kurbanlar, başkalarını suçlu ve kötü hissettirmek için, dahası kendilerine acımaları için suçluluk duygusunu kullanarak onları manipüle ederler. Suçluluk duygusu, kontrol altına almak için kullanılır.

Hazel, babasının usta bir kurban olduğunu ve başkalarını manipüle etmek için suçluluğu ustaca kullandığını hissediyor. Hazel ne zaman annesinin karşısına geçip ona nasıl hissettiğini söylemeye kalksa, babası annesinin yanında yer alıp Hazel'a söyledikleri konusunda dikkatli olmasını, yoksa annesinin kalp krizi geçirebileceğini söylüyor. Bu da onu suçlu hissettiriyor. Hazel, annesine gerçeği söylemek yerine onu kurtarmaya ve onun için kendini kötü hissetmeye başlıyor. Kurban kişi suçluluğu kullanarak öfkeyi acımaya dönüştürmekte son derecede başarılıdır. Örneğin, Hazel'ın annesi kocasını başka bir kadınla ilişki yaşarken yakalıyor ve ondan ayrılacağını söylüyor. Tam bir kurbanın yapmasını bekleyeceğimiz gibi, babası intihara teşebbüs ediyor. Zorbadan kurbana ani bir geçiş yaparak bu küçük ama çok güçlü aracı kullanmış oluyor. Bu durum Hazel'ı hem zavallı annesi için hem de babası için sorumlu hissetmeye itiyor. O andan itibaren Hazel, kompulsif bir kurtarıcı olup hızlıca üçgenin bir rolünden diğerine geçme konusunda ustalaşıyor.

Rollerde ve ilişkilerde ani değişiklikler yapabilme kurbanın kendine has özelliklerinden biridir. Bazı dolandırıcıların yaptığı, "yemi at ve değiş" rutini ya da "Üçkağıtçılar / The Sting" filmindeki gibidir. Kurban oyununu oynayan insanların çoğunun bu rolü oynamaktan keyif aldığını da ayrıca belirtmek gerekir.

Hazel ve kocası Gary yetmişli yaşlarındadır; Hazel'sa herkesi kurtarma oyununda artık bir şampiyondur. Hayatının büyük bir kısmını bir sosyal hizmet görevlisi olarak taşıyabileceğinden fazla sorun üstlenerek geçirmiş-

tir. Genelde şöyle olur: Önce birine acıyıp onun için bir şeyler yapmaya girişir. Sonra gönüllü olarak üstlendiği bu sorumluluk ona yük olmaya başlar. Yük giderek ağırlaşmaya başlayınca pişmanlığı, kızgınlığı da artar. Sonrasında kurtarıcıdan kurbana dönüşür. Bunu, kendisine çok yük olduğu için kurtardığı kişiyi suçlayarak yapar. Bu şekilde, kurtarıcılık yaptığı kişiyi zorba pozisyonuna sokarak kendi de kurban rolüne geçer. Gördüğünüz gibi, bu küçük hareketler hayli ustalık ister.

Günün birinde Hazel ve Gary yalnız ve yoksul birkaç Alman öğrenciyi kurtarmaya gönüllü olur. Hazel iki aylığına onlara evini açmayı teklif eder. Kimse ondan bunu yapmasını istemiyor, öğrencileri de önceden tanımıyordur. Aylar öncesinden evi temizlemeye, boyamaya ve tamire başlayarak onların gelişine hazırlanır. Evi baştan aşağı temizledikten sonra mutfağın boyanması gerektiğine karar verir. Boya yaparken ayağını incittiği için bir süre yatması gerekir. İşte yem atıp tuzağa düşme kısmı burada gerçekleşir. Ayağını incittiği için Hazel artık kurtarıcıdan kurbana dönüşür. Daha hiç tanışmadığı ve ondan asla bu kadar temizlik ve hazırlık yapmasını beklemeyen öğrencilere karşı kızgınlık hissetmeye başlar.

Hazel, ayağı incindiği için mutfağı boyamak üzere birini tutunca kızgınlığı daha da artar. Boya için 500 Dolar vermesi gerekince iyice sinirlenir. Sonra da bu öğrencilere bakmak için ne kadar para harcayacağını (onlara yemek vermesi gerekip gerekmeyeceğini sormadan) hesaplamaya başlar. Gün geçtikçe kendini çok daha fazla kurban konumunda hisseden Hazel aslında bu durumu en başından yalnızca kendisinin yarattığını bir türlü fark edemez. Geldiklerinde öğrencilerin çoğunlukla üniversitede vakit geçireceğini öğrendiğinde sinirleri iyice bozulur. Çünkü, onlar için bu kadar zahmete girişmişken, evde kalıp onu takdir etmeyecekler diye düşünür. *İşte burada suçluluk devreye giriyor!*

Bir akşam Hazel'la Gary oğullarını ziyarete giderken işler daha da karışır. Arabada giderken Hazel yolda otobüs bekleyen "zavallı" bir adam görür. Onu gideceği yere bırakmak için Gary'e durmasını söyler. Adam, otobüsün biraz sonra geleceğini, onun evine daha yakın bir yerde inebileceğini söyleyerek tekliflerini reddeder. Kurtarıcılar, kurtarma teşebbüslerinin geri çevrilmesinden hiç hoşlanmaz. Hazel adama ısrar eder. Genç adama otobüs beklemek için çok geç, çok karanlık ve soğuk olduğunu söyleyerek evine bırakmaya onu ikna eder. Bu kadar ısrardan sonra adam isteksizce arabaya biner. Bir süre gittikten sonra Hazel adama oğlunun evinde kısa bir süreliğine duracaklarını söyler. O dakikaya kadar bunu adama söylemeyi akıl edemez. Hazel'ın oğlunun evi, adamın evine giden yoldan uzaktır, yakınlardan otobüs de geçmez. Adam beklemek istemediğini, otobüs veya taksiyle evine

gitmek istediğini söylese de (zavallı adamın tek derdi evine ulaşmaktır) Hazel hemen gelip yola devam edeceklerini söyler.

Oğlunu gördüğünde arabada bekleyen zavallı genç adamı ona anlatırlar ve böyle yağmurlu bir gecede neden dışarda olduğunu incelemeye başlarlar. Bir şekilde adamın eşcinsel olduğu sonucuna varırlar (tamamen spekülasyondur). Arabalarında eşcinsel bir adamın olması fikri onları çok rahatsız eder. Eşcinsellere karşı önyargılı olan Gary, masum yabancıya zorbalık yapmak için bu sebebi kullanabileceğine karar verir. İşte tek bir hamlede kurtarıcıdan kurbana, kurbandan zorbaya geçiş yaptıran düğme budur. Sinirle arabaya biner, beş sokak ötede gecenin köründe adamı bilmediği bir yerde indirirler.

Adamın eşcinsel olduğu ve bir şekilde onları kullandığı sonucuna vardıkları için ona zorbalık yapmayı kendilerine hak görürler. Bu örnek, kurban oyununda bir "düşünce bozukluğu" olduğunu göstermektedir. Algılar genellikle yanlış ve çarpıktır, ancak kişinin beklentilerini ya da şablonunu güçlendirdiği için kabul edilir. Genç adam neden böyle bir şey yaşadığını muhtemelen hala merak ediyordur!

Stres ve Kurtarıcı

İntihar elbette kurbanın en son başvuracağı noktadır; karşındakini olabilecek en kötü şekilde suçlu hissettirme ve manipüle etme yoludur. Pek çok kurban, aslında acı çekmeye son vermemek amacıyla ölmek istemez. İntihar tehdidini ya da teşebbüsünü, çok gerektiği anda "bitirici vuruş" olarak kullanmak için saklı tutarlar. Kurbanların bazıları, bir çok kez kendini öldürmeyi denediğini ama işte onu bile başaramadığı için kendini çok çaresiz hissettiğini anlatmıştır bana. İşte bu çaresizliktir!

Kurtarıcı, bu üçgenin çok önemli bir noktasıdır. Kurtarıcı, "yardım ediyormuş gibi görünen" ama aslında bağımlılık oluşturarak kişi ve olayları kontrol eden kişidir. Kurtarmaya son vermek bağımlılık yaratmaya son vermek anlamına gelecektir: "Fakir bir adama balık verirsen o gün için doyar; ona balık tutmayı öğretirsen ömür boyu doyar."

Genellikle kurtarıcı, ihtiyaç duyulmaya yoğun bir ihtiyaç duyan son derece bağımlı bir kişiliktir. Örneğin, ailedeki anne kurtarıcıysa muhtemelen çocuğuna gereğinden fazla korumacı davranır ve çocuğa bir şeyi kendi kendine yapmayı öğretmek yerine çocuk için onu yapmaya kendisi daha fazla vakit harcar. Kurtarıcı, üstüne yük alarak ve başkalarının ona ihtiyaç duymasıyla büyür ve gelişir.

John, hayatında çok fazla stres olduğunu söyleyerek bana başvurdu. 45 yaşında, iki kalp krizi geçirmiş, migren ağrılarına ek olarak çok şiddetli boyun, omuz ve bel ağrıları yaşayan bir adamdı. Omuzlarında "Haç" taşıyan ve kendini şehit eden İsa'dan esinlenerek buna "İsa Kompleksi" diyebiliriz. John'un 15 kilo fazlası vardı ve hayatının neden bu kadar stres dolu olduğunu anlayamıyordu. Yaptığımız ilk yaş geriletmede (regresyonda) John'un ailesinin tam bir "kurban ailesi" olduğu ve kurtarıcı rolüne başından beri dikkatlice programladığı anlaşıldı.

Kurtarıcı kişilik kurban ailesinde çocuğa küçük yaşta çok fazla sorumluluk verildiğinde gelişir; çocuk bunu duygusal sorumluluk olarak algılar veya gücü tükenmiş hisseder. [2] Ailenin en büyük erkek çocuğu olan John buna güzel bir örnek. Daha altı yaşındayken üç yaşındaki erkek kardeşinin sorumluluğu ona verilmiştir. Kurban ailesinde bu tam bir kurtarıcılık durumu yaratır. Günün birinde küçük kardeşine araba çarptığında sorumlu John'du. Aile tabii onu suçladı, o da hayatı boyunca "ben daha sorumluluk sahibi olan biri olsaydım bu olay gerçekleşmezdi," şeklinde hissetmeye başladı.

John hayatı boyunca suçluluk duymuş, stres altında kalmıştı. Sadece küçük kardeşinin kazasıyla ilgili değil, babasının yaşadığı acı için de kendini sorumlu hissetmekteydi. John'un babası hiçbir zaman başarıya ulaşamamış bir kurbandı. Ailedeki "tek sorumlu kişi" olarak yaftalanan John, bu durumu ailenin bütün acılarını dindirme sorumluluğu olarak yorumluyordu. Babasını her mutsuz, stres altında veya çaresiz gördüğünde bu sorunu "çözme" stresini üzerinde hissetmeye başlamıştı.

Hiçbir şekilde kendi suçu olmayan durumlar için "kendini sorumlu hissetme" örüntüsü John'un hayatı boyunca devam etti. Bunun bir örneği de ekonomik durgunluk zamanında bankada çalışırken yaşanmıştı. İnsanlar yatırımlarından para kaybediyor, John her gece eve boyun ve omuzlarında inanılmaz şiddetli ağrılarla dönüyordu. Bir hipnoz seansında John'un duygusal olarak bankanın bütün müşterilerini kurtarmaya çalıştığı ortaya çıktı. Onların hayatından, parasından ve ekonomik durgunluktan kendini sorumlu hissediyordu. Acı içinde kıvranmasına şaşırmamak gerek!

Şimdiki işinde John bir meyve işleme fabrikasında genel müdür olarak çalışmaktadır. Önceden iki kalp krizi geçirmiş haliyle yine stres altında. John, yine başkalarının sorunlarının sorumluluğunu kendi üzerine alıyor. Hava şartları kötü olduğu için meyve satanların işi kötü gidiyor ve John'un kurtarıcı kişiliği yine bir şekilde bunlardan ötürü kendini sorumlu tutuyor.

Bu noktada 'gerçek sorumluluk' ve 'kurtarıcılık' arasındaki farkı görmemiz çok önemli. Gerçek sorumluluk, bireyin kendi sorunlarını çözmede kendini güçlü hissedebilme yetisini yansıtır. Ayrıca Adsız Alkolikler'in Hu-

zur Duasını da içinde barındırır: "Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etme dinginliğini, değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesaretini ve ikisi arasındaki farkı anlayabilme bilgeliğini bahşet." Kurtarıcı, hayatını değiştirme konusunda kendini genellikle çaresiz hissettiğinden, başkalarının sorunlarını üzerine alarak güce ulaşmaya çalışır. Dikkati ve odak noktasını kurtarıcının sorunlarından başkalarının sorunlarına çektiği için bu aynı zamanda manipülasyondur.

Terapistlerin bizzat kendileri ayrı bir kurtarıcı grubudur. Çoğu terapist, hayatını başka insanların sorunlarına odaklanarak geçirir ve genellikle kendi sorunlarını ihmal eder. Doktor ve hemşireler de sıklıkla aynı kategoride yer alır. Bu mesleklerde yaşanan yüksek stres seviyeleri ve tükenmişlik sendromuyla ilgili yapılmış ve yayınlanmış çok sayıda çalışma vardır. Hatta birçok doktorun stresle baş etmek için uyuşturucu ve alkol kullandığını da yakın zamanda öğrenmeye başladık.

Dayanıklı Yönetici (The Hardy Executive) adlı kitabın yazarları Kobasa ve Maddi "dayanıklı" kişilikler ve stresten kurtulma becerilerinden söz eder. Genellikle kurban ve kurtarıcı, "dayanıksız kişilik" yani sonunda stres ilişkili hastalıklara sahip olan kişiler grubuna girer. Sebebi çok basittir; kurtarıcı kendi derdinin üzerine başkalarının da yükünü alır. Bu sorunları üzerine aldığı yetmezmiş gibi sanki onları çözmek gerçekten kendi sorumluluğuymuş gibi acı çeker. Kurtarıcının burada ödediği bedel acı çekmektir. Kurbanın üç farklı biçimde ortaya çıktığını unutmayın: Kurban, kurtarıcı ve zorba. Bunlar kurban üçgeninin temel bileşenleridir.

Dayanıklı Yönetici kitabı dayanıksız kişilikleri, hayatı bir meydan okumadan çok bir yük olarak gören ve kontrolün ellerinde olması yerine sürekli kendini kontrolden çıkmış hisseden kişiler olarak tanımlar. Bu durum kurban ve kurtarıcı için aynı şekilde gelişir. Her olay onlar için bardağı taşıran son damladır. Kurtarıcı, yukarıda birilerinin damla hesabını tuttuğunu ve her yeni damlada kendisinin daha çabuk veya daha bir kesinlikle ödüllendirileceğini düşünür. Artı puan kazanmaya benzer bu.

En tipik kurtarıcılardan biri, ailedeki herkesin sorununu üstlenen ve sürekli acı çeken "Kendini Feda Eden Anne" rolüdür. Aslında, bu kişi acı çekmiyor olsa, acı çekmek yerine ne yapacağını bilemez. Karşınıza oturup ailenin bütün üzücü hikayelerini, hepsine çözüm bulmak için nasıl çırpındığını anlatır. Oğullarından biri uyuşturucu satmaktan tutuklanmıştır ve hapiste yatar; kızının kocası onu üç çocukla bırakıp gitmiştir veya yeğeni trafik kazasında ölmüştür. Bütün gününü oğlunu hapisten çıkarmaya, kızına yeni bir koca bulmaya ve merhumu cennete göndermeye çalışarak geçirir.

Aslında bu anne, çocuklarının içinde bulunduğu kurban durumlarını

kendi elleriyle yaratmıştır. Küçüklüklerinden beri çocuklarını kurtardığı için onlara çaresizliği öğretmiştir. Herkes ona muhtaç olsun şeklinde güçlü bir ihtiyaç duyduğundan onların çamaşırlarını yıkar, odalarını temizler, yemeklerini, ütülerini ve hatta ödevlerini yapar. Çocuklarına bir şeyi nasıl yapacaklarını öğretmez; her şeyi onlar için yapar. Bu ikisi arasında dünyalar kadar fark vardır.

Kurtarıcının "herkes bana ihtiyaç duysun ihtiyacı" inanılmaz boyuttadır. Çoğunlukla ailedeki aracı kişidir, herkesin dostu olup herkesi mutlu etme sorumluluğunu üstlenir.

Tom'un annesi Sally, kurtarıcı için verilecek bir numaralı örnektir. Herkesi mutlu etmek, daha da önemlisi herkesin ona ihtiyaç duymasını sağlamak için zorba olan babayla çocuklar arasında durmaksızın gidip gelir. Aslında kurtarıcı çoğu zaman işleri karıştırır; sonra dönüp herkes ona muhtaç olsun diye ailedekileri kurtarır ve kurtarıcı olarak işini garantilemiş olur.

Başka bir örnek olarak Dan'in annesi Fran'e göz atalım. Dan daha küçük bir çocukken Fran kurtarıcılık oyununun hakkını vermeye başlar. Dan her çocuk gibi annesini sevmeye ve ona güvenmeye başlar. Babasıysa bir zorbadır (daha sonra detaylarını da göreceksiniz). Baba işten eve her geldiğinde, annesi babanın çocuk hakkında bilgi almak istediğini düşünür. Baba, bütün çocukların disipline ihtiyacı olduğuna inanır. Herkes tarafından ihtiyaç duyulmaya muhtaç olan Fran de Dan'in yaptığı ve disipline etme gerektiğini düşündüğü her şeyi ona anlatır. Buna karşılık baba küçük Dan'i ya döver, korkutur ya da başka şekillerde aşağılar. Sonra Fran aralarına girer ve küçük Dan'i babasından kurtarır. Burada Dan kurbandır, baba zorba ve bütün bu sahne de kurtarıcı Fran tarafından hazırlanmaktadır.

Çok zaman geçmeden küçük Dan annesinin ihanetine uğradığını fark edip kendini ondan uzaklaştırmaya başlıyor. Elbette bu durum Fran'i tehdit altında hissettiriyor ve oyun daha da şiddetleniyor. Fran oğlunu babasına ispiyonlama konusunda daha fazla gizlilikle çalışmaya başlıyor, cezalar daha da ağırlaşıyor. Babası tarafından her seferinde daha kötü bir şekilde kurban pozisyonuna sokulan küçük Dan sayesinde Fran çok daha fazla ihtiyaç duyulduğunu hissediyor.

Kimi kurtarıcılar kendi ailelerini ihmal etme pahasına aile dışındakilere açılırlar. Hazel genç bir sosyal hizmet görevlisi olarak çalışırken tam anlamıyla profesyonel bir kurtarıcıydı. Çaresiz, temel şeylerden mahrum kalmış ve çok zor hayatlara sahip danışanlarını kurtarmaya çalışırken çoğunlukla ailesini göz ardı ediyordu. Hazel'ın kurtarma operasyonlarına katılmak isteyip istemedikleri konusunda onlara çoğu kez laf düşmüyordu. Hazel'ın kurtarıcılık planlarını kimse sorgulayamazdı.

Hazel'ın iki yaşlı kadın danışanı beraber yaşıyor, emeklilik maaşlarıyla geçiniyorlardı. Hazel onların neye ihtiyacı olduğuna ve onlara kimin sevgi vereceğine kendisi karar vermişti. Öncelikle etraflarında oynayacak ve hayatlarına neşe katacak çocuklara ihtiyacı olduklarına karar verdi. Böylece, yaşlı kadınları "eğlendirmeleri" için her cumartesi iki oğlunu onlara ziyarete götürdü. Çocukları bundan nefret ediyordu; yabancı evde hiç rahat edemiyorlardı. Çocuklar dışarıda arkadaşlarıyla oynamak istiyorlardı ama anneleri onları kurtarma oyununda piyon olarak kullanıyordu.

Bir gün Hazel bu yaşlı kadınların kışın yakacak oduna ihtiyaçları olduklarına karar verdi. Bunu kendi sorumluluğu haline getirdi ve bu görevi kocası ve oğullarına verdi. Kocası Gary odunları taşımak için bir kamyonet ödünç aldı. Çocuklarıyla bütün haftasonunu yaşlı kadınlar için odun kesip, kestikleri odunları yükleyip düzenleyerek geçirdi. Sonra kadınlar teşekkür ettiğinde Hazel bu teşekkürü sadece kendi yapmış gibi gururla kabul etti.

Burada kurtarıcılığın doğasını ve harekete geçiren güçleri anlamak çok önemlidir. Buradaki sebepler sadece özgecildir (altruist). Hazel bu kadınları sırf kendi çaresiz hissettiği için kurtarmaktadır. Başka birini kurtarmak ona kendini güçlü hissettirmektedir. Buna ek olarak başkalarına görev vermek, kendi projelerinde başkalarını kontrol altında tutmak da gücünü arttırır. "Çaresiz yaşlı kadınlar" aslında onun kendini nasıl gördüğünü yansıtmaktadır. Ayrıca kendi kurtarma projesinde yine kendi ailesini manipüle etmek için suçluluk duygusunu kullanması da aile için hiç sağlıklı bir şey değildir. Suçluluğun kullanılmasının ne kadar yıkıcı bir şey olduğunu fark etmek burada son derece mühimdir.

Kurtarıcının taşıdığı bir başka güdü, çoğu zaman yoğun bir reddedilme korkusu taşımasıdır. Bu yüzden ailede veya arkadaşlar arasında genellikle "ortalığı yatıştıran" rolünü üstlenir. Kurtarıcı/ortalığı yatıştırıcı kimse sıklıkla ikili oynar; iki tarafa duymak istediklerini düşündüğü şeyi söyler. Dan'in örneğinde anne, duymak istediğini düşündüğü şey neyse eşine tam olarak onu söyler. Babasına Dan'in ne kadar yaramazlık yaptığını anlatır. Sonrasında küçük Dan'e dönüp onun duymak istediği şeyi, yani onu sevdiğini söyler. Babası dövdükten sonra çocuğu teselli etmeye çalışır, ancak hemen sonrasında kocasına gidip çocuğu disipline etmekte kendisinin zayıf olmasından dolayı kontrolü eline almak konusunda onun ne kadar iyi yaptığını ve bundan dolayı ne kadar mutlu olduğunu söyler.

Ortalığı yatıştıran kişinin temel motivasyonu kimseyi kızdırmamaktır. Bu yüzden insanların öfkesini kendinden başka yönlere çevirir. Annelerinin onları koruyacaklarına güvenen çocuklar için bu oyun çok yıkıcı olabilir. Sırtından bıçaklanmış gibi hissederler!

Ortalık yatıştırıcı kişi alkolik ailelerde her zaman göreve hazırdır. Bütün alkolik aileler kurban oyunun bir türevini oynar. Ailede baba sıklıkla alkoliktir (kurban ve zorbadır) ve anne kurtarıcıdır. Anne, babaya "yardım etmeye" çalışır ama aslında onun içki içmesini kolaylaştırıyordur: Onun açıklarını kapatır, ona içki parası verebilir ve çocuklara "bir şey yokmuş gibi" davranır. Anne, babanın tepesi atmasın diye sürekli tetiktedir; yani onun için ortalığı yatıştırır. Biz buna "duygusal kurtarıcılık" diyoruz. Kendini içkiye vermesin diye ne duymak istiyorsa kocasına onu söyler. Alkolik içmeye başladığında, bunun için başkalarını, ancak genellikle en yakın kurtarıcıyı suçlar.

Bütün bunların en zararlı yönü çocukların olan biten her şeyi izliyor ve duyuyor olmasıdır. Çocuklar taklit yoluyla öğrenir. Yani çocuklar, sürekli tetikte bekleyip haklarını aramayarak kurtarıcıyı oynamayı öğrenir. Alkolik kurban tarafından zorbalıkla karşılaştığında kurtarıcıyı (anneyi) kurtarma görevi çocuklara kalır. Bu döngü böylelikle sürer ve bir sonraki nesille aktarılması sağlanmış olur.

Zorba Kişilik

Zorba, kurbanın kendini diğerlerinden aşağıda, çaresiz ve kontrolden çıkmış hissettiği için sağa sola saldıran yönüdür. Zorba, bu korkuyu öfkeye çevirir, kendi sorunları yüzünden herkesi ve her şeyi suçlar. O kadar çaresiz hissetmesinin sebeplerinden biri de sürekli kendi gücünden bir şeyler veriyor olmasıdır. Kendi sorumluluğunu kendisi üstlenmek yerine onları sürekli başkalarına verir. Sonrasındaysa istismar edildiğini düşünerek etrafına öfkeyle saldırır. İstismar edilmek veya kurban yerine konmak aslında tam olarak onun diğer insanlara yaptığı şeydir ve kendisine bunu yapmaları için diğer insanları bilinçaltında teşvik ediyordur. Çok açık olarak anlaşılmasa da başkalarına ona nasıl davranacaklarını öğretir. *İnsanların Oynadığı Oyunlar* (Games People Play) kitabındaki "sweatshirt" konsepti gibidir bu. "Vursana bana" yazan sweatshirtü giymiş gibidir zorba.

Çoğunlukla zorba, çocukken kurban rolünde olan ve ailede bir yetişkin veya daha büyük bir kardeş tarafından zorbalığa maruz kalmış kişidir. Öfke ve kızgınlığını kendinden zayıf olanlardan çıkarma tekniğini öğrenmiştir. Bu davranış çoğunlukla disiplin kılıfıyla örtülmüş olsa da aslında zayıf birinin kendini güçlü hissetme yoludur. İstismarcı ebeveyn zorba kişiliğe en temel örnektir. Öfkesini çocuklarından çıkararak kendi gücünü kanıtlama ihtiyacı son derece acınası bir şeydir. Ne yazık ki, çocuklar çok derinden yaralanırlar.

Buna bir örnek çocukken korkunç şekilde istismar edilmiş ama bunu kimseye anlatmamış olan Tom'un babası Harry'dir. Öyle ki bana geldiğinde geçmişte yaşadığı hiçbir şeyi hatırlamadığını söylüyordu. Bu gibi durumlarda bastırma çok görülür. Harry çocuklarının önünde karısını dövmeye başladığında çocuklar için bu öylesine korkutucuydu ki korku ve güvensizlik hissetmeye başlamışlardı. Babalarının annelerine zarar vermesinden ya da onu öldürüp babalarıyla kalmak zorunda kalacaklarından korkmaya başladılar. Çocuklarda korku ve kaygı genellikle "hiperaktivite" olarak görülür. İstismar korkusuyla dolan çocuk genellikle hiperaktif davranmaya başlar ve sonra kontrol edemediği bu davranışı için disipline veya istismar edilmeye çalışılır. Bu kendini gerçekleştiren kehanet gibidir; en çok korkulan şey gerçekten başa gelir.

Tom'un hayatında yarattığı da tam olarak budur. Babasının annesine yaptıklarını kendisine de yapmasından korktuğundan Tom kaygılanmaya ve bunu hareketlerine yansıtmaya başlar. Babası bu davranışları yüzünden onu dövmeye başlar. Tom'un kaygısı arttıkça davranışları üzerindeki kontrolü azalır ve daha çok ceza almaya başlar. Yani Tom uslu olmaya çalıştıkça davranışları daha kötüye gider. Tom'u dayak yerken görmeye dayanamadıkları için kardeşleri artık dolabın içine saklanmaya başlar.

Şimdi biraz zaman ayırıp kendi hayatınızdaki aktif kurban örüntülerini daha iyi anlayabilmek için bir sonraki sayfadaki anketi doldurun.

Kurban Üçgeni Tanısı Koyma Testi

Hayatınızda "Kurban Örüntüleri" olup olmadığını merak ediyor musunuz? Testi cevaplayıp görebilirsiniz.

1. Hayatımın şu alanlarında kontrolümün olmadığını hissediyorum (E -Evet, H- Hayır)

_____ Yemek
_____ Alkol
_____ Uyuşturucu
_____ Para
_____ Çocukların disiplini
_____ Eş veya sevgiliyle ilişki
_____ İş
_____ Stres
_____ Sigara
_____ Diğer

2. Kontrolden çıktığımı hissettiğimde başkalarını suçlama eğilimindeyim. (E veya H)

_____ Çocuklarım
_____ Eşim veya sevgilim
_____ Patronum
_____ İş arkadaşlarım
_____ Anne-babam
_____ Hükümet
_____ Diğer

3. Ailemden bir ya da birden fazla kişi acı çekmenin erdem olduğunu düşünüyor. (E veya H)

_____ Anne
_____ Baba
_____ Eş
_____ Kendim
_____ Kız Kardeş
_____ Erkek Kardeş
_____ Anneanne/Babaanne
_____ Dede

4. Genelde kendime acırım. (E veya H)
   Sebep: _____

   _____

5. Genelde başkalarına acırım. (E veya H)
   _____ Oğlum
   _____ Kızım
   _____ Annem
   _____ Babam
   _____ Eşim veya sevgilim
   _____ Arkadaşım
   _____ Diğer

6. Çocuklarım genelde "Zavallı ben / Yazık Bana" tutumunda davranır. (E veya H)

7. İnsanların hata yapmasında bazen katkım olur. Örnek: Sırf ben başkalarına yardım edeceğim diye bazen kendi ailem zarar görür. (E veya H)

8. Genellikle sokak hayvanları ve yaralı hayvanlar ya da çocuklar için kötü hissederim ve onları evime götürmek isterim. (E veya H)

9. Çoğunlukla bir şeyler uğruna kendimi feda ediyor hissederim. (E veya H)

10. Ailemden önemli biri bir şeyler uğruna feda edilmiş gibi gelir. (E veya H)

11. Hayatımda çok fazla suçluluk duygusu hissediyorum. (E veya H)

12. Çocuklarımı kontrol etmeye çalışmak için suçluluk duygusunu kullanırım. (E veya H)

13. Kötü şeyler hep benim ya da ailemin başına geliyor gibi hissederim. (E veya H)

14. Çok çalışmama rağmen hiç takdir edilmediğimi hissederim. (E veya H)

15. Yaptığım iyi şeyleri kimse fark etmez. (E veya H)

16. İnsanlar bende takacak hep bir şey bulur. (E veya H)

17. Anne babam beni kontrol etmek için suçluluk duygusunu kullandı. (E veya H)

18. Çocukken istismar kurbanıydım. (E veya H)
_____ Fiziksel
_____ Cinsel
_____ Duygusal

19. Ailemde şiddet vardı. (E veya H)
_____ Fiziksel
_____ Duygusal

20. Çocukken anne babamdan birinin ya da ikisinin de alkol problemi vardı, ya da şu anda var. (E veya H)

21. Anneanne/Babaanne ya da büyükbabalarımda alkol problemi vardı. (E veya H)

22. (Ailemden) _____ benim için üzülüyordu, çünkü ____
_____ (E veya H)

Her Evet cevabı için 10 puan yazın.

Puanlama: 40-50: Hayatınızda 'kurban' sendromu var ve tedavi yollarını araştırmalısınız.

50-60: Kurban örüntüleriniz çok güçlü ve stresle ilişkili hastalıkları önlemek için tedavi tavsiye edilir.

60 üstü: Tam anlamıyla kurban üçgenindesiniz ve ileride hayatınızda başka felaketleri önlemek için hemen tedaviye başlamanız gerekir!

4. BÖLÜM
Kurban Üçgeni ve Cinsel İstismar

Kendini sevmek bencil olmanın tam tersidir. Kendi içimizde iyi hissetmek sevgiyle dolu bir kuyumuzun olması gibidir: Başkalarına verecek bir sürü sevgimiz vardır. Boş bir kuyudan su çekemezsiniz; içimizde kendimize karşı nefret ve güvensizlik olduğunda, başkalarına sadece onları verebiliriz.

Hobbs Ailesi

İstismar döngüsüne giren birçok aile, kavga etmeyle yakınlığı birbirine karıştırır. Birbirleriyle yakın ilişki kurmak için bildikleri tek yol budur. Hobbs ailesi bunun açık bir örneğidir. Hikaye, 1984 yılında Harry ve Carol iki küçük kızını ofisime getirdiğinde başladı. İkisi de Harry'nin erkek kardeşi Dave'in cinsel istismarına uğramıştı. Harry ve Carol öfkeden çılgına dönmüştü. Dave onların çocuklarına bunu nasıl yapardı? Ailecek çok yakınlardı ve Dave bu yakınlığı kullanarak çocuklarına ulaşmıştı. Kendilerini kullanılmış hissediyorlardı. Terapi başladığında aile içinde fiziksel istismar olduğu ortaya çıktı. Harry'nin öfkesi kontrol edilemez seviyedeydi. Öyle ki küçük kızları Margaret omurga sakatlığı geçirdiği için seanslarda tedavi amaçlı simit üzerinde oturmak zorundaydı. İnanılmaz acı çekiyordu. Küçük kız, babasının çelik destekli ayakkabısıyla kalçasına hep tekme attığını söyledi. Bu, fiziksel olarak zarar verici olduğu kadar duygusal olarak da aşağılayıcıydı.

Aylar süren danışmanlık seanslarının ardından babanın ailedeki "tiran" ve bütün mutsuzluğun kaynağı olduğu anlaşıldı. Carole onu gerçekten çok sevse de çocuklarını fiziksel ve duygusal anlamda istismar edişine izleyici kalmak onun için zordu. Harry'le bu konuda yüzleştiğinde, Harry öfkesini ona çeviriyor ve dışarı çıkıp sarhoş oluncaya kadar içiyordu. Harry danışmanlık süresince fazla savunmacıydı. Onun olduğu seanslarda herkes diken üzerinde ve tedirgindi. Onun kırılgan egosunu tehdit etmemek için benim de özellikle çok dikkatli olmam gerekiyordu.

Danışmanlık süreci uzadıkça bu ailenin oynadığı kurban oyunu iyice aşikar hale gelmeye başladı. Acımayla sevgiyi birbirine karıştırıyorlardı. Hayvanlar, çocuklar ve kötü durumda olan, ezilen herkes için üzülerek kurtarıcılık oyununu oynuyorlardı. Daha kendi sorunlarını çözemez haldeyken başka çocuklara koruyucu aile olmak istiyorlardı. Ailedeki herkes kendini kurban rolünde hissediyor ve üçgenin içinde dönüp duruyordu. Harry öyle

ki kurbandı; kendi ailesinde istismar edildiğine dair bazı ipuçları görülüyordu. Ancak kendi çocukluğuyla ilgili hiçbir şey hatırlamadığının farkına vardığında şaşkına dönmüştü.

Harry ve büyük kızı Brenda yoğun şekilde kavga halindeydi. Brenda, aslında kendine hiç uymayan bir şekilde sürekli kurban rolünü oynuyordu. Güzel, çok akıllı ve popüler bir genç kızdı. Ama kurban geleneğinde yetiştirildiği için kendini "ezilen" rolüne sokmanın yolunu bir şekilde buluyor ve sevgiyle karıştırdığı acımayı karşı taraftan almaya çalışıyordu.

Harry ailedeki bütün sorunlar için kendisinin suçlandığı sonucuna varınca terapi aniden sonlandı. Bu yorumu muhtemelen doğruydu. Erkeklik egosuna bir kere basıldığı için aile ne yaptıysa Baba'yı bir daha seanslara getiremedi. Ben de büyük hayal kırıklığına uğramıştım. Ancak bu aile için terapinin tamamen sona ermediği sonradan anlaşıldı.

Bir buçuk yıl kadar sonra ailenin küçük kızı Margaret'tan bir telefon aldım. Telefonda babasının onu cinsel anlamda taciz ettiğine dair bir şeyler ima etti. Sarsılmıştım, çok öfkelenmiştim. Erkek kardeşi aynı şeyi yaptığında Harry haklı olarak çok sinirlenmişti. Anne Carole'a ulaştım ve onu bilgilendirdim. Harry'nin tedaviye gelmesi için neler yapabileceğini konuştuk. Carole bu konudan şüpheliydi.

Haftalar sonra Carole beni aradı ve Harry için randevu almak istedi. İlk başta 'hayır' dediğini ama sonradan isteksizce de olsa 'tamam' dediğini söyledi. Harry'nin eski danışmanlık sürecimizdeki kötü duygularından kurtulabilirse mevcut krizi çözmek için terapiden faydalanabileceğini düşünüyordum.

Harry ofisime gergin ve utanır bir halde girdi. Ona karşı önyargım olmadığını ve bu durumla ilgili ailesine yardım edebilmek için elimden geleni yapmak istediğimi derhal söyleyerek onu rahatlattım. Bu konuyla ilgili ofisime gelmenin şimdiye kadar yaptığı en zor şey olduğunu söyledi. Gelmekten çok korktuğunu ama gelmemekten çok daha fazla korktuğunu fark ettiğini söyledi.

Harry çiftlikte büyümüş bir çocuk. Herkesin sevebileceği, mütevazı ve basit bir insan. Başta 'çocuk' dememin sebebi, sakallarının arkasında çocukça bir sırıtma ve gözlerinde çocukların gözlerindeki gibi bir parıltı olmasıydı; çocuk taciz eden biri gibi görünmemesiydi. Ama o gün, gözlerindeki o parıltının yerinde sıkıntılı ve korku dolu bir merak vardı. Çaresiz bir şekilde ne olup bittiğini anlamaya çalışıyordu. Kızları taciz ettiğinin farkında olmadığını ama böyle bir şey hakkında onların yalan söylemeyeceğini bildiğini söyledi. Kafası çok karışmıştı.

Bilinçli zihin seviyesinde konuşmanın bizi çok ileriye götüremeyeceğini görüyordum. Özellikle de çocukluğuyla ilgili hiçbir şey hatırlamadığını söylediğinde bunu fark ettim. Bu sorunun derinine inmek için hipnoz kullanmak istediğimi söyledim. Tereddütlü ama yapmaya istekli görünüyordu.

Bu tarz durumları çözmek için hipnoz gerçekten en etkili yöntem. Bilinçli zihin aradığımız bilgilere ulaşmayı engelliyordu. Bilinçaltına inmek için bilinçli zihni aşmamız gerekiyordu. Bilinçaltının zihnin %90'ı olarak kabul edildiğini düşünürsek Harry'nin kendi kendinden sakladığı çok fazla malzeme olduğunu söyleyebiliriz. Bunları hatırlamak muhtemelen onun için çok acı vericiydi.

Terapi Başlıyor

Harry hemen derin hipnoz haline geçti; kızlarına karşı cinsel istek hissettiği son olaya geri giderek başladık. Hipnoterapi en çok tek bir duyguya odaklanıldığında işe yarar. Bilinç seviyesinde kızlarına karşı cinsel istek duygularını tamamen inkar etmiş olsa da seansta bu duyguya odaklanabildi. Kızı Margaret'la oynayıp boğuştuğu birkaç olaya geri gitti. Kızının "meme"sine dokunsa nasıl tepki vereceğini merak ediyor, dokunuyordu. Bu duygular, daha çok çocuksu duygulara benziyordu ve yetişkin çocuk ilişkisinden çok çocukla çocuk ilişkisi gibiydi. Başka bir olayda, kızını mutfakta görüyor ve "meme"sini yakalamanın nasıl olacağını merak ediyordu. Avuçladığındaysa kızı ona tokat atıyordu.

Diğer kızı Brenda'ya karşı hissettiği çekimde de çocuksu merak olmasına rağmen diğeri kadar oyun temelli değildi. Harry'nin bilinçaltı zihnine bu sorunun başlangıcına gitmesini söyledim. Bilinçaltı zihin inanılmaz bir bilgisayar gibidir. İstediğiniz bilgiye otomatik olarak ulaşır.

Harry bir anda bebekliğine döndü. Beşiğinde yatarken ablası onu taciz ediyordu. Seansta ağlamaya ve o deneyimi orada tekrar yaşamaya başladı. "Bırak beni. Yapma! Canımı yakıyorsun!" diye ağlıyordu. Birkaç kez "Bırak beni!" diye bağırdı. Ses tonu küçük bir çocuğunki gibiydi. Sonra onu bir sonraki anıya götürdüm. Orada da küçüktü; bir ya da iki yaşındaydı. Biri bezini değiştirirken büyük çocuklar penisini emiyordu. Kendini rahatsız hissediyordu.

Biraz daha büyüdüğünde erkek kardeşleriyle yatakta yatıyordu. Evdeki çocuk sayısına yetecek kadar yatak olmadığından bütün erkek çocuklar birlikte uyuyordu. Erkek kardeşleri ona dokunmaya, penisini emmeye sonra da onu emmeye zorlamaya başladılar. Boğulur gibi hissedip öğürdü. "Yeter!

İğrenç bu! Beni rahat bırakın!" dedi. "Annen baban nerde?" diye sordum. Hep "Tarlada," diye cevapladı. Yataktayken ağabeyleri sırayla ona bunları yapıyordu. Onlar zorba, mağdur edici, Harry de kurban olmuştu. Tamamen onların insafına kalmıştı. En küçük kardeşti ve onu koruyacak kimse yoktu.

Bir sonraki regresyonda Harry biraz daha büyüktü ve abilerinin ablalarının ondan hoşlanmadığını fark etti. Ailenin en küçüğü, "bebeği" diye hepsi ona öfkeliydi. Onların sevgisini istiyordu. "Beni neden sevmiyorlar? Beni sevmelerini istiyorum," dedi.

Başka bir sahnede, kızı Brenda'yla tarlada saman balyasını bekliyorlardı. Aniden oradaydı. "Hey Brenda, biri sana dokunmaya çalışsa ne yaparsın?"

"Orta yerine tekmeyi sallarım." diye cevapladı Brenda.

'Hmm, acaba gerçekten yapar mı', diye düşündü Harry.

Harry cinsel olarak uyarılmışken, aynı zamanda merak duyarken bu fikri biraz daha ilerletti. Aniden on dört yaşındaki üvey kızının göğsünü avuçladı. Brenda nasıl tepki vereceğini bilemiyordu. Kızgındı, kafası karışmıştı. Duygularıyla yalnız kalmak için oradan uzaklaştı. Harry şimdi heyecanlı ve meraklıydı. "Bana tekme atmadı. Acaba hoşuna mı gitti?" diye düşündü.

Harry'nin aklı şimdi daha küçük ve daha çok cinsel istek uyandıran kızı Margaret'e gitti. "Aynısını ona yapsam o nasıl tepki verir acaba?" Hipnoz seansında mutfaktaki bir sahneye gitti. Kendisi mutfaktayken Margaret içeri girdi ve uzanıp göğsünü avuçladı. Margaret onu sert bir şekilde tokatladı. Harry gülüp "Hmm, ilginç bir tepki" diye düşündü.

Sonra, Harry'e "Aynı veya benzer duygular yaşadığın başka bir zamana git," diye telkin verdim. Harry Brenda'yı yatırmak ve 'iyi geceler' dilemek için onun odasındaydı. Brenda kızgındı.

Harry'nin onu rahatlatmasını ve güvende hissettirmesini isteyerek ona, "Yanıma uzan, elimi tut," diyor.

"Burası soğumuş. Ben de yorganın altına gireyim," diye cevap veriyor Harry. Brenda'yla yorganın altına girdiği anda cinsel olarak uyarılıyor. Heyecanlanıyor, kafası karışıyor ve içinde merak uyanıyor. Hepsini aynı anda hissediyor. Çok rahatsız hissederek, "Artık gideyim ben," sonucuna varıyor.

"Carole'a söylemeliyim. Ama korkuyorum. Neden bu oluyor? Nereden çıktı şimdi bu?" diye yalvarıyor.

"Bunun ilk başladığı yere, kaynağına git," diye yönerge verip alnına yavaşça dokunarak onu çocukluğuna götürmeye başlıyorum. "Bir mekan ya da zaman algıladığında parmağını kaldır," diyorum. Parmağını kalkıyor. "Kaç yaşındasın?" diye soruyorum.

Dört yaşında küçük bir çocuğun sesiyle, "Dört yaşındayım," diye cevaplıyor. Bekliyorum. Vücudu hareketlenmeye, nefesi ağırlaşmaya başlıyor. Ajite olmuş bir şekilde, "Dur!" diyerek ağlıyor. "Bırak beni! Anneme söyleyeceğim. Bana inanacak."

"Ne oluyor?" diye sordum.

"Bobbie beni rahat bırakmıyor. Pipime dokunuyor."

"Annen baban nerede?"

"Tarlaya gittiler. Hep tarladalar."

"Evde başka kimse var mı?"

"Hayır. Bana Bobbie bakıyor."

"Bobbie kaç yaşında?"

"13."

Harry tekrar ağlamaya başladı. "Bırak beni! Yapma!" Birinden kurtulmaya çalışır gibi kıvranıyordu. Sonra dizlerini çekip cenin pozisyonuna geçti. Dört yaşındaki bir çocuğun güvende hissettiği tek durum budur. Kolları aniden başının arkasına fırladı. Bobbie cinsel tacize devam etmek için kollarını yere bastırıyordu. "Pipimi bırak. Anneme söyleyeceğim. Yaptığına pişman olacaksın." Kollarını sıkıca koltuğa bastırmıştı, sanki o an tacizi yaşıyordu.

Harry'e, "Git annene anlat," yönergesini verdim. "Ona nasıl hissettiğini söyle."

"Anne, Bobbie bana ayıp şeyler yapıyordu. Pipime dokundu ve dur dediğimde durmadı."

Duraksadı. Cevabını dinliyordu. Dört yaşındaki çocuk sesiyle yüksek bir şekilde, "Evet yaptı." "Evet! Yaptı diyorum!" diye bağırdı.

Kalbi kırılmış bir çocuk bakışı yüzüne oturdu. Bobbie'nin haklı olduğunu fark ediyordu. "Bana inanmıyor," diye mırıldandı, "Bana inanmıyor." Bütün vücudunu çekip yine cenin pozisyonuna girdi. Anne karnına dönmek onun için yapılacak tek güvenli hareketti bu pozisyon.

Artık yapılacak en önemli şey, bu istismara uğramış ve kalbi kırılmış çocuğu iyileştirmekti; o kurban çocuğa tekrar ebeveynlik yapmak, dahası bunu kendi kendine yapmayı Harry'e öğretmekti. Çocukken onu besleyecek kimse olmadığı için bunu yapmak çok kolay değildi. Doğru ebeveyn olmak için rol modeli olmadığından Harry bunu nereden alacağını bilmiyordu.

Harry'e yönergeleri tek tek veriyordum: "Dikkatini dört yaşındaki o haline topla. Şimdi, o çocuğu seven, onu besleyen ve ona özen gösteren ebeveyni ol o çocuğun. Ona sarıl, onu sıkıca tut. Onu ne kadar sevdiğini, senin için

ne kadar özel olduğunu söyle. Onu koşulsuz sevdiğini bilsin. Onu sevmen için bir şey yapmasına gerek olmadığını söyle. Senin ona olan sevgin her zaman orada. En önemlisi de ona koruyucusu olduğunu söyle. Biri ona zarar vermeye kalkışırsa senin her zaman onu koruyacağını bilsin. Ona her zaman inanacağını ve onun için orada olacağını söyle."

Ben konuşurken Harry kollarıyla kendini sarmış, çocuğu yani kendini seviyordu. Gülümsüyordu. Odada sıcak bir parıltı vardı. İçindeki çocuğa karşı taşıdığı sevgiyi hissedebiliyordum; şifalanma sürecinin başlangıcıydı bu an. "O çocuğu seviyor musun?" diye sordum.

"Ah! Evet!" diye mırıldandı. Hayatında deneyimlediği en değerli his buymuş gibi söyledi bunu.

"Çocuk senin sevgini kabul ediyor mu?"

"Ah! Evet!" diye mırıldandı yine.

Harry, çocuğu daha önce hiç sarılan ya da kucaklayan biri olmamış gibi okşayıp seviyordu. Bu deneyime kendisini tamamen kaptırmıştı. Sonrasında, "kalp merkezi"yle temasa geçmesini ve içindeki Tanrı sevgisini hissetmesini söyledim. Bunu kolaylıkla başarabilirdi. Oda daha sıcak bir ışıltıyla doldu. Şifalanmanın gerçekleştiğini tam anlamıyla hissedebiliyordum. Evde dinlemesi için bu şifalanma sürecini ona kaydediyordum. Böylece, tekrar dinleyerek süreci pekiştirebilecekti.

Bilinçaltı zihin, tekrar yoluyla çalışır. Harry o zamana kadar olumsuz fikirleri tekrar tekrar deneyimlemişti. Şimdi eski yanıtları değiştirmek için olumlu fikirlerin tekrarlanması gerekiyordu. Alışkanlıklar plaktaki çizikler gibidir; plağı çaldıkça çiziği de derinleşir. Harry için yaptığım kayıt, negatif çiziklerin yerine pozitifleri koymasında ona yardımcı olacaktı.

Yavaş ve nazik olmaya özen göstererek, ayrıca ona alan sağlayarak Harry'i odaya geri getiriyorum. Çok derin bir trans halinde olduğundan bilinçli zihnine dönmesi biraz zaman alıyor. Elini tuttuğumda kalbindeki sevgi ve şükranı hissedebiliyordum. Bunu gözlerinde de görebiliyordum. Son bir buçuk saatte ortaya çıkan parçaları birleştirmesi günler hatta haftalar süreceği için o gün seans hakkında konuşmuyoruz.

Birbirimize sarılıyoruz. Onu kabul ettiğimi ve desteklediğimi hissedebiliyor. Kalbi açılmıştı ve aramızda adeta gizemli bir yakınlık gelişiyordu.

İki hafta sonra Harry geri geldi. Farklı biri gibiydi. Sesindeki korku gitmişti. Kendinden daha emin biriydi ve alçak sesle şöyle dedi: "Başka şeyler de hatırladım." Bunun olmasını umuyordum. Bilinçaltı zihni açılmaya başlamıştı. Çocukluğuna dair hiçbir şey hatırlamadığını söyleyen bu adamın yaşadığı süreci görmek beni heyecanlandırıyordu. Ailenin hikayesi artık

aydınlanmaya başlıyordu. Yapbozun eksik parçaları yerine oturmaya başlıyordu.

"Biz, on dört çocuk, annem ve babam, iki odalı bir de çatı katı olan bir yerde yaşadık. Erkek çocuklar için arkada küçük bir oda vardı. Orada tek yatak vardı ve yazın birlikte yatıyorduk. Kışın da hava soğuduğundan çatıdaki yatakta yatıyorduk. Orada ısıtıcı ya da tesisat yoktu. Yerler karla kaplıyken gecenin bir yarısında dışarı koştuğumu hatırlıyorum. Kızlar tek bir odada yatıyordu. En büyük abim benden 21 yaş büyük. En büyükten en küçüğe doğru isimleri şöyle: Floyd, Arnold, Ruth, Ralph, Art, Don, Ida, Nola, Carl, Bobbie, Burt, Edith, Linda, Harry. Bu on dört çocuktan annemle babamın 135 torunu var; onların da 70 çocuğu oldu.

"Ailedeki ensesti annenin veya babanın başlattığını mı düşünüyorsun?" diye sordum.

"Kesinlikle hayır. Eğer öyleyse çok şaşırırım. En küçük çocuk olduğum için babamı diğerlerinden daha iyi tanıyordum. Diğer kardeşlerim gittikten sonra onunla çok vakit geçirdim. Öyle bir şey yapmış olabileceğini düşünemiyorum. Öyle ki, böyle hareketler konusunda çok katıydı. Kızlar açık saçık giyinemezdi. Yazları çok sıcakta bile kıyafetleri yerinde olmalıydı."

"Peki, ne hatırladın?"

"Kardeşlerim Carl ve Burt ile birlikte mastürbasyon yaptığımızı ve komşu çocukları Ron ve Allen'la eşcinsel ilişkiler yaşadığımızı hatırladım. Detaylar bulanık. Fakat daha fazlasını öğrenmek istiyorum."

Hipnoza normal şekilde başladık. Bu sefer görüntüler daha kolay ve daha çabuk gelmeye başladı. Doğru bilginin yerini bulmasına yardımcı olmak için alnına dokunurken, "Abinle ilişkine dön," dedim. "Giderek küçülüyorsun, geriye, daha geriye gidiyorsun. Vücudunun küçüldüğünü hissediyorsun. Daha da küçülüyor, gençleşiyorsun. Kollarının bacaklarının küçüldüğünü hissediyorsun. Erkek kardeşlerinle yaşadığın bu duyguların ilk kaynağına gidiyorsun. Bir zaman, yer ya da olay gözünün önüne geldiğinde, 'Oradayım,' de."

Çocuk sesiyle, "Oradayım," dedi.

"Kaç yaşındasın?"

"Üç."

"Neler oluyor?"

"Kimseyi görmüyorum. Etrafta kimse yok." Üç yaşındaki neşeli çocuk sesinden yalnız, korkmuş bir çocuğun sesine dönüyor. "Burada kimse yok."

"Neredeler?"

"Hepsi tarlaya gitmiş. Bugün bana Carl'ın bakması gerekiyordu. Neredesin Carl? Carl? Carl? Neredesin?" Kızgın ve yalnız hissederek evde abisini arıyordu.

"Tamam. Bir sonraki zamana, sonraki sahneye git. Oraya varınca parmağını kaldır." Parmağı kalkıyor.

"Şimdi kaç yaşındasın?"

Üç yaşındaki sesinden biraz daha büyümüş sesiyle, "Beş yaşındayım," diyor.

"Ne oluyor orada?"

"Carl ve Burt ahırdaki işleri yapıyorlar. Yukarıda samanlıkta oyun oynadığımız bir yer vardı. Onları arıyorum. Yukardalar. Hey! Yukarda ne yapıyorsunuz? Beni de yukarı çağırıyorlar. Çıkınca da inemeyeyim diye merdiveni itiyorlar. Hey! Ne yapıyorsunuz?" Sesinde şok olma etkisi duyuluyor.

"Ne oluyor?" diye soruyorum.

"Birbirlerinin pipisiyle oynuyorlar. Mastürbasyon yapıyorlar. Hey, gitmek istiyorum. Sizi izlemek istemiyorum. Midem bulanıyor."

Carl ve Burt'ün ilgisi bir anda küçük Harry'e kayıyor. "Hadi gel Harry. Eğleniyoruz."

"Bana eğlenceli gelmiyor. Bırakın beni."

"Hadi Harry! Çok hoşuna gidecek."

"Benim hoşuma gitmiyor. Bobbie sürekli bunu yapıyor. Sevmiyorum. Bırakın beni, gideyim." diye yüksek sesle ağlıyor. "Durun. Bırakın beni! Aşağıya inmek istiyorum. Merdiveni getirin."

"Bir sonraki zamana git şimdi," diye telkin veriyorum. Parmağını kaldırıyor.

"Şimdi kaç yaşındasın?"

"Beş yaşındayım," diye küçük çocuk sesiyle cevaplıyor. "Burt, Carl ve ben yataktayız. Hayır! Ortada yatmak istemiyorum. Ortada çok sıcak oluyor. Neden hep böyle yapıyorsunuz? Bırakın. Durun. Dokunmayın. Hayır! Hoşuma gitmiyor. Hiç güzel değil. Bobbie yaptığında da nefret ediyorum. Siz yaptığınızda daha çok nefret ediyorum. İyi olmuyor. Yerde uyuyacağım ben."

"Kafayı yemişler! İnekleri izleyip duruyorlar. Çok aptalca! Pipilerini birbirlerine sokuyorlar. Hoşlarına gidiyor herhalde. Nasıl bir şey olduğunu merak ediyorum." Beş yaşındaki çocuk zihninde abilerini izlerken uykuya dalıyor.

"Şimdi bir sonraki sahneye git," diye yönerge veriyorum.

"Artık neredeyse altı yaşındayım. Carl'la tavan arasındaki yataktayız. Carl hem benim pipimle hem de kendi pipisiyle oynuyor. Bırak beni, Carl. Hayır! Benim hoşuma gitmiyor. Yapma. Pipini içimden çıkar! Canım acıyor! Canımı yakıyorsun! Seni söyleyeceğim. Carl! Lütfeeen! Dur!"

Harry cenin pozisyonuna geçip başparmağını emmeye başlıyor. Bildiği tek güvenli yere, yani anne karnına dönüyor yine.

Cenin pozisyonundaki çocuğa, "Neden saklanıyorsun?" diye soruyorum.

"Parmağımı emdiğimi görmemeliler. Görürlerse pipilerini emdirirler bana. İğrenç!"

Harry'e gelen bir sonraki görüntüde araba hurdalığında eski bir araç var. "Ron ve Allen diye iki arkadaşımla birlikteyim. Bana soyunmalı poker oynamayı öğretiyorlar. Ben kaybettikçe onlar gülüyor. Üzerimdeki kıyafetleri çıkarmak zorunda kalıyorum. 'Hile yapıyorsunuz. Siz niye kıyafetlerinizi çıkarmıyorsunuz?' Pipilerini emmemi istiyorlar. Onlar sırayla benimkini emiyorlar. Bu ne ya! Herkes yapıyor!"

Harry küçük yaşında, bu noktada pes ediyor. O zamana kadar karşı koymuştu. Abilerinin ve arkadaşlarının cinsel istismarlarına direnmişti. Ancak beyninin bir parçası artık karşı koymanın bir anlamının olmadığını fark ediyor. Bu cinsel hareketler o kadar yaygın, o kadar sürekli ve kuvvetli ki. Böylelikle 10 yaşında Harry de "sürüye katılıyor."

Harry yine seansın sonunda içindeki çocuğa sevgi veren, onu besleyen ebeveyn oluyor. Hayatında hiç sahip olmadığı ebeveyni şimdi kendi hayalgücüyle kendi içinde yaratmayı öğreniyor. Bilinçaltı zihin bilgisayarını yeniden programlamak onu daha sağlıklı hale getirecek. Geçmişteki deneyimleri geriye dönüp zihinde yeniden yaratma yoluyla düzeltmek şimdiyi ve geleceği de iyi bir şekilde etkileyecek.

Hipnozdan çıkınca Harry ile ailesi hakkında konuşuyoruz. Hiç yakın olmadıklarını söylüyor. Çocukken birbirleriyle en mahrem yerlerini paylaşmış olsalar da yetişkin olarak yakın ilişki kurmaktan çok korkuyorlar. Belki de korkunun sebebi, küçükken yakınlığın onları sekse götürmüş olması ve yetişkin olarak birbirleriyle yakınlaştıklarında aynı şeyin gerçekleşme olasılığıdır. Kendi içgüdülerinden kendilerini korumak için aralarına duvarlar örmeye başlamışlar. Ne yazık ki en sonunda o duvarlar o kadar kalınlaşmış, o kadar uzamış ki çok yüzeysel konuşmalar dışında hiçbir samimiyete izin verilmez olmuş.

Harry artık ailede olan bitenlerin etkisini hissetmeye başlıyor. Etkilerin nerelere uzandığını fark etmeye başlıyor. Ailesinde kardeşler arasında sevginin, ilginin eksikliğinden bahsederken büyüdüklerinde birbirlerine

sarılmadıklarını ya da dokunmadıklarını anlatıyor. Kendi çocuklarına bile sarılmaktan korkuyorlarmış. Kendi çocuklarına sarılmaktan korkmasının sebebiyse bunun kendisini cinsel anlamda uyarmasından korkmasıydı. Sonrasında en önemli sonuçlardan birine ulaştı: Ben kendi çocuklarımı taciz ettiysem, kardeşlerimin çoğu da kendi çocuklarına bunu yapmıştır. Ailemizde cinsel tacize uğramış yüzlerce çocuk olabilir. Harry'nin merakı da öfkesi de iyice artmıştı.

5. BÖLÜM
Kurban Üçgeni ve Aile İstismarı

Birçok insan, hayatlarında aksi halde sıkıcı görünebilecek boşlukları dram ve kaosla doldurmaya çalışır. Drama bağımlı olduklarından onu yakınlıkla karıştırırlar. Aslında, gerçek yakınlığı engelleyen de bu bitmeyen dramdır.

Eşbağımlılık "Rol Değişimi"

Bir gün Harry'nin eşi Carole beni aradı, üzgün bir sesle beni görmek istediğini söyledi. Konuşmasında bir umutsuzluk sezdim. Harry'nin öfkeli hareketleri yüzünden sıkıntı yaşadıklarını, Carole'un boşanmayı düşündüğünü anladım.

Carole yüzünde çok sert bir ifadeyle ofise girdi. Her zamanki özgüvenli kıkırdaması da gitmişti. Hep yaptığım gibi, "Peki evde durumlar nasıl?" diye sordum.

Harry'den ve onun geçmişte yaşadıklarını nasıl atlattığından söz etmeye başladı. Son seansımızdan beri giderek güçlendiğini söyledi. Harry'nin kendini daha iyi hissettiğini ve Brenda'ya elini bile sürmediğini, Brenda'nın artık babasıyla eskisinden çok daha iyi anlaştığını ve aslında evde her şeyin süt liman olduğunu söyledi.

Benim için harika bir haber bu: Bir dönüm noktası! Harry'le çalışmaya başladığımızdan bu yana ondaki değişimi ilk defa başka biri daha görüyor. Buna çok seviniyorum: "O zaman sen niye sinirlisin?" diye soruyorum. Hepimizin uzun zamandır başarmaya çalıştığı şey bu olduğundan Carole'un bu olaya neden benim kadar sevinmediğini anlayamıyordum.

Yavaş yavaş konuya giriyor ve artık eskisi gibi kilo veremediğini anlatmaya başlıyor. Öyle ki yine kompulsif bir şekilde yemeye başladığını söylüyor. Bir de Harry ve ailesi hakkında bilinmeyenler ortaya çıktığından beri kocasına olan cinsel isteğinin bittiğini anlatıyor. "Sevişmeye başladığımızda hep bunları düşünüyorum ve tahrik olmam zorlaşıyor," diyor.

Ayrıca en küçük oğullarının benzin dolu bir kavanozu ateşe verdiğini ve neredeyse kendini yaktığını anlatıyor.

Hipnoz yapmaya başlıyoruz. En son kontrolden çıkmış bir şekilde yemek yediği zamana götürüyorum onu. "Tıkınmaya başlamadan hemen önceki duyguna yoğunlaş."

"Suçluluk," diyor, "Harry'nin sorunuyla başa çıkamadığım için kendimi suçlu hissediyorum." "Başka ne hissediyorsun?" diye soruyorum. Kurbanın

sesindeki acımayı hemen tanıyorum. "Sürekli incitilmekten bıktım. Ne kadar incinsem de karşımdakine boyun eğmekten bıktım."

Carole ve Harry arasında "rol değişimi" olduğunu fark etmeye başlıyorum. Harry'nin bütün bu kurban yerine konma sürecinde o kurban, Carole da kurtarıcıydı. Şimdi Harry iyileşip güçlenmeye ve kendini tamamlanmış hissetmeye başlayınca Carole kurban rolüne girmeye ve kendini güçsüz hissetmeye başlamıştı. Sanki ikisi de aynı anda güçlü olamazlarmış gibi biri güçlenince diğeri kendini zayıf hissediyordu. O acizleştikçe diğeri daha güçlü hissetmeye başlıyordu. Eşbağımlılığın nasıl işlediğine trajik bir örnek işte bu.

"Nasıl incitildin?" diye soruyorum.

"Beş yıl önce Harry beni en yakın arkadaşımla aldattı. Bu aramızdaki tutkuyu azalttı. Bu konuyu kimseyle konuşabileceğimi düşünmemiştim." Normalde çok kontrollü olan Carole şimdi ağlıyordu.

Hipnoterapi seansında ona yastığı uzatıp, "Arkadaşınla konuş ve ona nasıl hissettiğini söyle." diye yönerge verdim.

"Bunu bana nasıl yapabildiğini anlayamıyorum! Çok yakın arkadaştık biz! Sana olan güvenime ihanet ettin. Arkadaşlığa olan güvenimi kaybettim. Bu yaptığından nefret ediyorum. Bir daha geri gelemeyecek bir şeyi çaldın benden!"

Bu olayın Carole'u gerçekten yaraladığını görmeye başlıyordum, ama bunu Harry'nin ailesindeki ensestle nasıl bağdaştırdığını ya da beş yıl sonra bu acıya neden bu kadar takıldığını anlayamıyordum. Bunu çok uzun zamandır içinde tutmasının, bununla hiç yüzleşmemesinin bir etkisi vardır mutlaka, ama seansın başında bana yakın zamanda Harry'den soğumaya başladığını söylemişti. Bunu sormaya karar verdim: "Carole, Harry'le konuş; bu olayı onun ailesindeki ensestle kafanda nasıl bağdaştırdığını ona söyle."

"Helen Dave'in gelini!" diye bağırdı. "Bütün acının kaynağı aynı. Beni inciten her şey onun ailesiyle ilişkili. Harry duygularını çözdüğü için şimdi ailesiyle daha çok vakit geçirmek istiyor. Benim midemi bulandırıyorlar. Onları görmeye dayanamıyorum."

"Carole, şimdi bütün aileyle konuş ve onlara nasıl hissettiğini anlat."

"Hepiniz midemi bulandırıyorsunuz. Kusabilirim. Her zaman ne kadar inançlı, Tanrı'dan korkan insanlar olduğunuzla hava atıyorsunuz ama hepiniz bir avuç kusmuksunuz! Ailenin ne demek olduğuna dair inancımı yerle bir ettiniz."

Carole'un duyguları çok yoğunlaşmıştı ve Harry'i de bu duygulara katıp katmadığını merak ediyordum. Ailenin tümü onun midesini bulandırıyorsa belki Harry de buna dahildi. Ancak bu tahminimde yanıldığım ortaya çıktı.

"Harry, mutlu cinsel hayatımızı geri istiyorum. Bu çöpler hayatımıza girmeden önceki halini istiyorum. Ya da bütün bunları öğrenmemden önceki halini mi demeliyim? Senin hatan olmadığını biliyorum ama bu insanlarla ilişkili olduğunu düşünmeden edemiyorum. Yataktayken bunlar aklıma geldiğinde şalter kapanıyor ve içimde bir şeyler ölmüş gibi hissediyorum."

Ondan iğrenmediğini fark etmiştim. Kızgındı ve kırılmıştı; kendini korumak için kendini kapatmıştı. Bu olayda kurban olmadığını ve bunlardan kurtulmak istediği anda o kapattığı şalteri açabileceğini fark etmesi gerekiyordu. Kurban rolünde olmamak için olanları affetmeli ve artık Harry'i suçlamaya son vermeliydi.

"Carole, şimdi kendini Harry'nin yerine koy ve onun nasıl hissettiğini söyle."

"Bu, tek bir kişinin suçu değil. Hepsi bir çocuktan diğerine geçmiş. Ben onları ve kendimi affettim. Sen neden edemiyorsun?"

Carole hemen kendi Harry seslendirmesine cevap verdi: "Mantıklı açıklamanın bu olduğunu bildiğimden kendimi suçlu hissediyorum. Çünkü kalbimde yaşananları ne affedebiliyorum ne de oluruna bırakabiliyorum. O affedebiliyorsa ben neden affedemiyorum?"

Bu sorunun cevabının Carole'un şu andaki kurban rolüyle ilişkisi olduğunu düşünüyordum. Kar fırtınasında donan bir adamın paltosuna sıkı sıkıya sarınması gibi kurban da o yaralayan şeylere tutunur. Özellikle kurban zorba rolüne geçtiğinde, yaraları ve acısı onun silahları olur. Bu, Carole'un, gücünü topladığı için Harry'ye gizlice zorbalık yapma yoluydu. Şimdi zor kısım, onun duygularını küçümsediğimi hissettirmeden bunu onun farkındalığına taşımaktı.

"Carole, şimdi Harry'nin ailesiyle konuş ve onlara neleri affedebileceğini anlat."

Konuşmaya başladığında sesindeki kurban özelliklerini duyabiliyordum. Ağlayan, acı çeken ve kendine acıyan sesi, kurbanın baş rolde olduğunu gösteren işaretlerdi. "Canım çok yandığı için sizi affedemiyorum. Benim canım yandığı sürece ailemin de canı yanıyor. Benim canım yandığında çocuklarımın da canı yanıyor. Ailemizi siz mahvettiniz."

"Carole, şu anda kendini kurban gibi mi hissediyorsun?" diye nazikçe sordum.

Çocuk sesiyle, "Evet," diye cevap verdi. Kurbanın ipleri eline aldığının bir başka kesin ipucu.

"Bütün ailenin canının yanmadığını görmen senin için çok önemli. Öyle ki, bu dönem onlar için en iyi dönemlerden biri. En sonunda Harry ve Bren-

da iyi anlaşıyor. Margaret de gayet iyi durumda. İçindeki kurban çocuk dışarı çıktığında bu sana ne kazandırıyor?"

Yetişkin sesiyle, "Seni anlayıp anlamadığımdan emin değilim." dedi.

"İçindeki kurban çocuk çaresiz ve kontrolden çıkmış hissediyor. Kendi duyguları yüzünden Harry'i ve onun taşıdığı duyguları suçluyor. Kimse sana zorla böyle hissettiremez. Böyle hissetmeyi sen seçiyorsun. Başkalarını suçlayarak, duygularına takılıp kalarak ve onları silah gibi kullanmak için daha fazla yaralanarak acı çekmeyi seçiyorsun. Kurbanın kocanla olan cinsel hayatını kontrol etmesine izin veriyorsun.

Carole sesindeki kurban işaretleri tamamen kaybolmuş bir halde, "Harry'i suçladığımı düşünmüyordum." dedi.

"Bilinçli olarak suçlamıyordun ama bilinçaltında suçluyordun. Zihnin %90'ını bilinçaltının oluşturduğunu unutma. Harry'nin ailesiyle ilişkilendirdiğin için Helen'i de bilinçaltında suçluyorsun. Helen onlarla büyümemiş, hatta aralarında kan bağı bile yok."

"Şimdi yastığı eline al ve nelerden dolayı onu affedebileceğini Harry'ye anlat," diye telkin veriyorum.

"Beni Helen'la aldattığın için seni hiç affedebilecek miyim bilmiyorum. Sana karşı artık tutku hissedememem tamamen onun suçu!"

"Carole, duyguların için başkasını suçladığın sürece hayatında o kişilere güç vermiş oluyorsun. Çaresiz hissetmeye devam edeceksin böyle."

"Peki onları suçlamaya nasıl son verebilirim?" diye sordu.

"Duygularının sorumluluğunu alarak. 'Ben' diye başlayan cümleler kur. 'Canım yandığı için duygularımı kapatmayı seçtim.' 'Sana güvenmemeyi seçtim.' Harry'e söyle şimdi."

"Bana ihanet ettiğin için sana kendimi kapattım. Sana tekrar güvenebileceğimi hissetmem lazım."

"Güzel. Ona güvenmen için ne gerekiyor peki? Helen'la 5 sene önce yaşanan bu olaydan beri sana sadık kaldı mı?" Evet diye başını salladı.

Ne gerekiyor? Beş yıl daha mı? 10 yıl mı? diye aklımdan sorular geçiyor.

"Carole, şalter senin elinde. Onu sadece sen açıp kapatabilirsin. Kontrolü tekrar eline alıp çaresiz kurban rolüne son verebilirsin."

Carole, "Ama canımın yanmasından korkuyorum," diye cevap verdi.

"Kim canını yakıyor şimdi? Belki Harry beş sene önce canını yaktı, ama tutku duymana engel olarak şimdi asıl sen kendi canını kendin acıtıyorsun. Kocanla yakınlaşmaktan kendini mahrum eden sensin. Şimdi

Harry'le konuş"

"Ne söyleyeceğimi bilmiyorum. Senden utanıyorum. Bunları geride bırakamadığım için ilişkimize zarar veriyorum."

"Kendi sorumluluğunu al ve "Bunları geride bırakmıyorum. Bunlardan kurtulmuyorum," de.

"Bunları geride bırakmıyorum."

"Şimdi Harry olup buna cevap veriyorsun."

"Neden bırakmadığını anlamıyorum. Seni ne kadar sevdiğimi ve benim için ne kadar önemli olduğunu sana göstermek için bildiğim her şeyi denedim. Canını acıttığım için özür dilerim."

"Tamam Carole, şimdi Harry'e cevap ver ve bunları geride bırakman için ne gerektiğini söyle."

Hala biraz kafası karışık hissederek ama kurban rolünden kesinlikle çıkarak, "Bunları geride bırakmam için ne gerektiğini bilmiyorum, " diyor Carole.

"Senin artık kurban olmamayı seçmen gerekiyor. Duygularının sorumluluğunu almaya başladın. Şimdi, bundan sonra acı çekmek, çaresiz hissetmek veya başkalarını suçlamayı istememeyi seçmen gerekiyor. Bağışlayabilmen, olanları geride bırakabilmen ve açılabilmen gerekiyor. Harry'le konuş şimdi."

Carole'un ses tonu bir anda değişiyor, "Kontrolün bende olmasını istiyorum. Kimseyi incitmek istemiyorum," diyor.

"Güzel. Şimdi kurban tarafınla konuş."

"Artık incitmek, acı çekmek ya da suçlu hissetmek istemiyorum. Güçlü ve kontrollü olmak istiyorum. Canımın yanmasını istemiyorum. Bana acı veren şeylerden kurtulmak istiyorum. Harry'i, öyle ki gerekiyorsa Helen'ı affetmek istiyorum. Bütün güzel şeyleri tekrar hissetmeyi istiyorum."

"Güzel! Şimdi Harry'e onu ne için affettiğini söyle."

Çok daha güçlü bir sesle, "Seni, Helen'la olanlar ve beni incittiğini hissettiğim diğer şeyler için affedebilirim. Bunlar artık önemli değil. Önemli olan birbirimizi ne kadar sevdiğimiz, evliliğimiz, ailemiz ve birlikte sahip olduklarımız," diyor.

Bunun zor olacağını bilerek şimdi de Helen'la konuşmasını istiyorum.

"Bana geçmişte yaptığın artık önemli değil. Bir daha canımı acıtmana izin vermeyeceğim. Artık sadece Harry'le benim hayatımız önemli." Sesinde kurbandan eser yoktu; sağlam ve güçlüydü.

"Tamam Carole. Şimdi kendini Harry'e kapatan parçanla konuş. O parçana şimdi nasıl hissettiğini anlat. Harry'e açılmanda bir sakınca yok. Ona artık

güvenebileceğini biliyorsun. Sana milyonlarca kez seni ne kadar sevdiğini gösterdi. Onun hayatındaki en önemli şeyin sen, senin hayatında da o olduğunu biliyorsun. Artık onu da, kendini de cezalandırmaya son verebilirsin!"

Kurbandan kazanana geçişi artık hissedebiliyordum. İlk geldiğinde yemeyi kontrol edemediği için kendine kızgın bir haldeydi. Genelde böyle olur. Kişiliğin kurban parçası kontrolü ele geçirince aşırı yemeye, uyuşturucu kullanmaya veya alkol tüketimine karşı kendini kontrol edememe semptomlarını bariz şekilde görürüz. Bundan sonra kilo vermeyle ilgili Carole'un kendisiyle konuşması için yönerge verdim.

Kendine, "Carole, zayıf, sağlıklı olmak ve güzel kıyafetler giymek istiyorsun. Kendini yiyerek cezalandırmana gerek yok," diye yüksek sesle söyledi.

Bu noktaya dikkat ettiniz mi? Bu cümle kurban kişiliğin tam olarak nasıl işlediğini gösteriyor. Başkalarını kontrol etmek için suçluluğu kullanırlar ama aynısını kendilerine de yaparlar. Carole'un kurban tarafı, cinsel olarak kocasına açmadığı için kendini suçlu hissediyor; aynı zamanda kendini şişman tutarak da cezalandırıyor. Bilinçaltı doğru yönergeleri aldığında o kişiye tam olarak ne yaptığını açıkça gösterir.

Artık Carole'un kurban konumundan kazanan konumuna geçiş yaptığını hissediyordum. Neler olduğunu pekiştirerek ve pozitif olumlamalar vererek terapi seansını sonlandırdım. "Yetişkin kişiliğinin sağlıklı tarafıyla temasa geçerek artık kurban konumundan kazanan konumuna geçiyorsun. Geçmişten aldığın tüm derslerle kendine sağlam bir temel atıp kocanla bir yetişkin olarak yeni ve sağlıklı bir ilişki kurmayı öğreniyorsun."

Carole kendinden geçmiş bir şekilde seanstan uyanıyor. Kendini yeni bir insan gibi hissettiğini söylüyor. Diyet programını uygulama konusunda kendine güvendiğini söylüyor ve fazla kilolarını hızlı bir şekilde vermek için kürek çekme aleti kullanmaya karar veriyor

Carole ve Harry'nin aynı anda kendilerini iyi ve güçlü hissedebilmelerini görmek ilginç oldu. Ailelerindeki kurban üçgeninden kurtulmayı öğreniyorlar. Terapiyi tamamladıktan sonra hayatlarındaki inanılmaz gelişmeleri de bana bildiriyorlar.

Zorba Kişilik - İstismar Yoluyla Hakimiyet Kurma

Şimdi Terry ve Marilyn'i sizlerle tanıştırayım. Terry uzun yıllardır kolluk kuvvetlerinde çalışıyor. Zorba tipi kişiliklerin çoğu, hakimiyet kuracakları, kanun uygulayarak zorbalık yapacakları işlerden para kazanmayı seçer. Polislik gibi kolluk kuvvetleri de bu mesleklerden bir tanesidir. Elbette bütün

kolluk kuvvetlerinde çalışanların zorba olduğunu söylemiyorum. Hayatın her alanında zorba kişiliklerle karşılaşabilirsiniz.

Terry genç bir şerif yardımcısıyken epey maço birisiydi. Zorba olarak fark edilebilecek güçlü ve boyun eğmez bir karaktere sahipti. Her zaman bir "iş" peşindeydi. Bu da zorba kişinin bir başka özelliğidir. Çoğu zaman "birilerini yakalamanın" peşindedir. Terry de "çocuk tacizcilerini" ya da "pislik uyuşturucu satıcılarını" yakalamak için sokaklardaydı. Hep bir çeşit "görev" için iş başındaydı.

Terry'yi Şerif'in ofisinde görseniz böyle bir insan olduğunu söylerdiniz. Ancak onu yakından tanıyınca bu cesur, güçlü adam görüntüsünün altında çaresiz, kurban bir çocuk yattığını anlardınız. Terry kadınlara bağımlılığı olan bir kurbandı. Annesi, onu suçlu hissettirerek kontrolü altında tutan, hayatı boyunca kendini başkalarına feda etmiş, acı çekmiş bir kadındı. Terry'i yetişkin hayatının neredeyse tamamında kendine böyle bağımlı kılmıştı.

Terry oyunu elbette babasından öğrendi. Küçükken Terry'le annesi, baskıcı, eleştirel ve bazen de şiddet uygulayan babasının kurbanlarıydı. Babanın zorbalıklarından kendilerini korumak için sürekli tetikte olmaları gerekiyordu. Terry çoğunlukla annesinin kurtarıcısı olmaya çalışıyordu, ama babası ona yöneldiğinde kendini kurban yerinde buluyordu. Babasından çok nefret etmesine rağmen onun, yani zorbanın rolünü üstlendi. Küçükken okulda 'zorba çocuk'tu; büyüyünce "Bay Kendini Beğenmiş" oldu.

'Maço rolü' yüzünden kadınlar her zaman Terry'e ilgi duydu. Onun güçlü, güvenilir biri olduğunu düşündüler. Kurban kadınların Terry'e 'varolma sebebini' vermesine şaşırmamak gerekir. Tıpkı annesine yaptığı gibi, hayattaki misyonu 'kurtarmak'tı. İlk başta kurtarmaya çalıştığı kadınlara zorba kişiliğini gösterdiğinde sorun çıkıyordu.

Terry ve Marilyn'le ilk tanıştığımda kurban üçgenine yoğun biçimde saplanmışlardı. İlişkileri çok klasik bir örnekti. Terry ilk boşanmasından sonra enkaz halindeydi ve eski karısının ona zorbalık yaptığını hissediyordu; altüst olmuştu, gidecek bir yeri yoktu. Bu noktada devreye Kurtarıcı Marilyn girdi. Onu sokakta bulduğu küçük bir köpek yavrusu gibi alıp evine götürdü ve sevgisini verdi. Onu besledi, çamaşırlarını yıkadı ve yatacak yer verdi. Terry için günlerce bir apartman dairesi aradı. Kurtarıcıların en büyük ihtiyacının ihtiyaç duyulmak olduğunu unutmayın. Marilyn zafer duygusu yaşıyordu ve Terry'nin beyaz atlı prensesiydi.

Aşk dolu günler evlenene kadar sürdü. Marilyn'in 'misyonu' aniden tamamlandı ve varolma sebebi yok oldu. Roller işte bu noktada değişmeye başladı. Terry'nin artık ona ihtiyacı olmadığını hissedince Marilyn kurta-

rıcıdan kurbana geçti. Terry geç saatlere kadar çalışıyor, çoğunlukla evde olmuyordu. Marilyn kendini ondan çekmeye başladı. Terry kendini terk edilmiş hissederek ondan taleplerde bulunmaya başladı. Terk edilmişlik duygusu arttıkça zorba rolüne geçiş daha gözle görülür hale geldi. Terry ona zorbalık yaptıkça artık yatak odasında da Marilyn ona kendini açmak istemedi, seks ortadan kalktı. Marilyn onu kurtarırken olduğu kişi değildi artık. Terry bunu anlamadı. Sadece 'eskiden yaptığı gibi Marilyn'den ona sevgi vermesini' isteyerek tepki verdi. O talep ettikçe Marilyn kendini çekti. Terry sonra sinirini çocuklarından çıkarmaya başladı. Esrar içtiklerini öğrendi. Şerif yardımcısı olduğundan dolayı onları tehdit etmek, onların cezalarını kesmek için otoritesini kullandı. Böylelikle tabii Marilyn'i kurban rolüne çekti; Terry'nin ona zorbalık yaptığını ve çocuklarını ondan kurtarması gerektiğini hissetti. Sonu gelmeyen oyun bu şekilde devam etti.

Burada fark edilmesi gereken önemli bir ipucu, zorbanın dışarıdan görünen "sert" yüzünün altında bir kurban yatmasıdır. Kurtarıcının dışarıdan görünen "ben her şeyi hallederim" halinin altında da kurban yatar. Bu roller başkasının zayıflığından güç almak için yapılan teşebbüslerdir. Bütün bu sendromu anlamada en mühim nokta: Üçgendeki herkes başkalarının zayıflığından simbiyotik bir şekilde beslenir.

Terry Marilyn'in sevgisini kendisinden çekmesiyle kurban rolüne girmiş hissederken oğullarına zorbalık yaparak güç arayışına giriyor. Aşağılama ve küfürle önce duygusal şiddet uyguluyor. Küfürler öyle tek kelimelik basit küfürler de değil: "Sizi hiçbir işe yaramaz o. ç.ları! Tek yaptığınız bütün gün oturup ot içmek!" gibi. Evdeki herkes gerginlik ve stres dolana kadar bu tiratlar devam ediyor. Gerginliğin zirveye ulaşması birinin "patlaması" oluyor.

Duygusal tacizin fiziksel tacize dönüştüğü nokta burasıdır. O anda kim tepki verirse kurban o olur. Oğlu cevap verirse dayak yiyebilir; Marilyn oğlunu kurtarmak için kendini öne atarsa fiziksel şiddetin hedefi haline gelir. Terry'nin kendisini boğan zayıflık duygusundan tek kaçış yolu ve kontrolü ele alma yöntemi buydu.

Bahsettiğim Kurban, Kurtarıcı ve Zorba oyunlarının tekrar edilerek yaşandığı çok aile vardır. Oyunlar çocukların bilinçaltına derin bir biçimde kazınır. Bilinçaltı zihin, resimler ve tekrar yoluyla çalıştığı için çocuk bu sahneleri okulda akranlarıyla canlandırmaya başlar. Çocuk kendini özdeşleştirmek için bu üç rolden birini seçebilir.

Ailedeki çocuk bu rollerden en bariz olanını yani kurban rolünü seçebilir. Eve geldiğinde okulda herkesin ona "sataştığını" anlatır: "Okulda kimse beni sevmiyor," veya "Öğretmen hep benimle dalga geçiyor," gibi cümleleri

ondan duyabilirsiniz. Bu cümlelere ağlamaklı bir ses ve "acıyın bana" bakışları eşlik eder. Çocuklar bizim için aynadır. Etraflarında ne görüyorlarsa onu yansıtır ve kopyalarlar. Ancak çoğunlukla bizde gördüklerini abartarak yaparlar.

Çocuk eğer kendini ailedeki zorbayla özdeşleştirirse eve geldiğinde okulda dövdüğü çocuklardan söz eder. Okul yöneticileri veya diğer veliler evi arayıp çocuğun zorbalıklarından şikayet eder. Ya da sürekli diğer çocuklara sataşarak veya küfür ederek onlara zorbalık yapabilir. Bu çocuk, gücü hakimiyet kurmakla ve kontrol sağlamakla karıştıran çocuktur.

Kendine kurtarıcı rolünü seçen çocuk sokakta bulduğu kedileri ve köpekleri eve getirir. Onlara sürekli acır, dünyadaki bütün mağdurları kurtarmak ister. Büyüdüğünde diğer çocukların bütün sorunlarını çözmeye çalışan "mahallenin sosyal hizmet görevlisi" olur. Bu çocuk, çok belirgin biçimde sevgiyi acımayla karıştıran çocuktur.

Terry ve Marilyn hikayesine geri dönelim. Terry doğmadan önce annesi bebeğini kaybetmişti. Ölen çocuğunun yerine bir çocuk koymak için Terry'e hamile kalmıştı. Ailede ölen çocuklar o kadar yüksek bir mertebeye konur ki başka hiçbir çocuk onların seviyesine ulaşamaz. Terry için de bu durum geçerliydi. Ölen ağabeyinin seviyesine ulaşmak için sürekli çabalıyordu.

Bunu hiçbir zaman başaramadığını söylememize gerek yok. Bu durum onu, "sürekli karşısındakinin sevgisini kazanmaya çalışan" kişi rolüne soktu ve hayatı boyunca güvensizlik içinde yaşadı.

Terry annesinin ölen oğlunun yasını tuttuğunu gün geçtikçe hissediyordu. Annesi kendini acı çeken, cefakar anne rolüne soktuğundan dolayı acı çekmeyi bırakmak istemiyordu. Aslında, mağdurların kendine bulduğu varolma sebebi budur. Anne bilinçaltında hayattaki rolünü acı çekmek olarak görüyordu.

Daha küçük bir çocukken, annesinin sevgisini edinmenin tek yolunun acıma ve acı çekme olduğu sonucuna varmıştı Terry. Annesinin ölen ağabeyini sevdiğinden emin olduğu için, bilinçaltı zihni sevginin, acının ve acı çekmenin bir şekilde bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmıştı. Böylelikle, annesinin sevgisine kavuşmak için ona acıyacağı durumlar yaratmaya başladı.

Çok geçmeden Terry, babasının hassas noktalarına dokunup dayak yiyebileceği olaylar çıkarmayı öğrendi. O zaman da tabii kendini kurban rolüne koyuyordu. Babası ne kadar canını yakarsa, annesinin ona acıyıp onu kurtarma ihtimali artıyordu. Terry için bu, annesinden sevgi "görmenin" tek yoluydu. Sağlıklı şekilde sevmeyi ve sevilmeyi hiçbir zaman öğrenmemişti. Tek bildiği yol buydu. Terry bu örüntüyü, kendini acındırarak "sevilen" biri

olmak yoluyla yetişkin hayatına taşıdı. İlk eşini yatakta en yakın arkadaşıyla yakalayınca hemen Marilyn'e koştu. Marilyn o zamanlar ona sevgi/acıma gösterecek bir arkadaştı. Terry derin acı çekiyordu ve içten içe kurtarıcı olduğunu bildiği kişiyi çağırmıştı.

Marilyn durumun kontrolünü ele aldı; Terry'i bir motele yerleştirip neredeyse saat başı onu kontrol edip ona yemek götürdü. Yüzde yüz onun yanındaydı ya da öyle görünüyordu. Terry kendi kelimeleriyle, "Dağılan parçalarımı toparladı," diye tarif ediyordu Marily'ni. Bu, kurban kurtarıcı ilişkisinin gelişmeye başladığını gösteren bir işarettir.

Marilyn ona eski eşinden alamadığı bütün sevgiyi vermeye başladı. Kendini Terry'nin ilk eşiyle kıyaslayıp ona ihtiyacı olan şeyi veriyordu. Böylelikle, kurtarıcı fantezisini gerçekleştiriyordu. Bu hikaye, Külkedisi masalının roller değişmiş halidir. Terry, "kötü üvey anne" (ilk eşi) tarafından istismar edilen Külkedisi gibi "Yakışıklı Prensi" (Marilyn) tarafından kurtarılır.

Yaşananlar Terry'nin acı çekme yoluyla annesinin sevgisini alma fantezisini doyurur. Aslında, bilinçaltındaki sabit fikri daha güçlü hale getirir: Marilyn'den sevgi almasının tek yolunun acı çekmek olduğunu öğrenir. Bu benzer duyguları "sevgi" olarak adlandırır; Terry'le Marilyn evlenir.

Terry'e göre ilişkilerinin sevişme kısmı da evlenene kadar harikaydı. Kurban üçgenini anlamaya başlayana kadar neden böyle olduğuna bir anlam veremiyordu.

Terry'i kurtarmak için kendisine ihtiyaç kalmayınca Marilyn kendini kapattı. Onu heyecanlandıran, aralarındaki "gerçek çekimden" çok onun fantezisiydi. Bu durum Terry'i hemen önceden tanıdığı bir duygu olan reddedilmiş hissettiği, karşısındakinin sevgisini kazanmak zorunda kaldığı duruma itti. Terry çabaladıkça Marilyn kendini daha çok kapattı. Terry, (bilinçli bir şekilde olmasa da) gücü ve kontrolü ele geçirmek için ona baskı kurabileceğini, onu aşağılayabileceğini ve korkutabileceğini düşünerek zorba pozisyonuna geçti.

Marilyn, Terry'nin bu sevgi elde etmek için zor kullanma teknikleri karşısında mağdur hissettiği için kurban pozisyonuna geçti.

Sonrasında olaylar çok ilginç bir biçimde ilerledi. İnsanların kocaman mıknatıslar gibi bilinçaltında neye ihtiyaç duyuyorlarsa hayatlarına onu çekmelerini fark etmek gerçekten inanılmaz bir şey.

Kurtarıcılığına artık ihtiyaç kalmadığı için Marilyn'in kurban bakış açısına "döndüğünü" hatırlayın. Bunun üzerine Marilyn bir yabancının saldırısına ve tecavüzüne uğruyor. Gerçek bir kurban durumunda olmayı hayatına çekiyor. Bu, olayı onun istediğini veya kendi sebep olduğunu söylemekle

aynı şey değildir. Ancak evren böyle akıl almaz şekillerde kurban ve zorbayı bir araya getirecek yollar bulur. Üzerinde uygun mesaj ("Ben kurbanım") yazan sweatshirt giyince diğerleri onu kolayca tanır. Tabii bu, Terry'i kurtarıcı rolüne soktu ve bir süreliğine Marilyn'e zorbalık yapmadı. Zorba tarafını artık tecavüzcüye yoğunlaştıracaktı. Aklınıza gelebilecek en güçlü nefret ve intikam duygularıyla bunu hayata geçirdi.

Marilyn tecavüz travmasını çözmek için terapiye başladı. Seks istemesine başka bir bahane olarak tecavüzü kullanıyordu. Terry anlayışlı olmaya çalışıyordu; fakat ondan sevgi ve ilgi görmediği için hala kendini reddedilmiş hissediyordu. Yavaş ama emin adımlarla, istediği yakınlık, sevgi ve seksi alabilmek için Terry kendi "baskı tekniklerini" uygulamaya başladı. Zorba, evde zorba yüzünü tekrar göstermeye başladı. Zorbayı durdurmanın yolu onu tekrar kurtarıcı pozisyonuna çekmektir. Bunun üzerine Marilyn trafik kazası geçirdi. O anda bilinçaltında neye ihtiyacımız varsa hayatımıza onu çekmemiz gerçekten inanılmaz!

İşte yeniden başlıyoruz. Marilyn yine kurban oluyor; Terry onu kurtarmaya ve kaza yaptığı sürücüye zorbalık yapmaya başlıyor ve kısır döngü böyle devam ediyor. Marilyn seks yapmamak için bir bahane daha kazanıyor ve Terry'nin baskısını ilgiye çeviriyor. Terry'nin bildiği tek sevgi ve ilgi göstermeyolunun birinin acı çekmesi olduğunu unutmayın. Bu olay da onun normalde hissetmediği şefkat duygusunu göstermesine izin veriyor. Karşımızda, sevgiyi sağlıklı şekilde ifade etmeyi hiç öğrenmemiş iki insan var. Bilinçaltı, psikolojilerinin tanıdığı şeyi, yani sevgi ve acı çekmeyi hayatlarına çekiyor veya öylesi durumlar yaratıyor.

Bunun pembe diziye benzediğini düşünürseniz size katılırım. Aslında kurban oyunun öğretildiği aileler böyle diziler için harika malzeme sağlar. Pembe diziler ve kurban aileleri arasındaki benzerlikler çok ilginçtir. Bütün karakterler, net bir şekilde tanımlanmış ve tahmin edilebilir rollerini bilir. Dram sürekli devam ettiği ve hızı hiç düşmediği için kimse ilgisini kaybetmez. Birçok insan neden pembe dizilere bağımlı oluyorsa, aynı sebepten "psikolojik oyunlara" da bağımlı olur. Normalde sıkıcı gelen hayatlarındaki boşluğu bunlar doldurur. Bu kişiler drama bağımlıdır. Dramı yakınlıkla karıştırırlar. Özünde, süregelen dram gerçek yakınlığın gelişmesini önler.

Bu yıkıcı ilişkilerin tam olarak da bu "bağımlılık yaratıcı özelliği" oyuncuların sürekli biraz daha oyun için gelmesini sağlar. Birbirlerine zarar veren ve acı çeken insanları yıllarca izledikten sonra insan niye hala beraberler diye merak ediyor. Genellikle bağımlılık yüzünden oluyor. Robin Norwood, Aşırı Seven Kadınlar adlı kitabında bu bağımlılık özelliğini inceliyor. Kitapta bu olgu sadece kadınlara mahsusmuş gibi anlatılıyor. Bu süreçte er-

keklerin oynadığı rolü de fark etmek önemlidir. Bir çift boşandıktan sonra bile yeni oyuna başlamalarının üzerinden çok zaman geçmez. Genellikle "ilk eşim gibi birini seçmemek için çok dikkatliydim" derler. Sorun şu ki kurban sendromunu bilmiyorlarsa yeni buldukları kişi sadece yüzeyde farklı olacaktır. Kurban oyuncuları farklı şekil, büyüklük, renk veya meslekten olabilir ama hepsi aynıdır. Dış görünüş sizi aldatmasın.

Kurtarıcı olma stresini hayatınızdan nasıl çıkaracağınızı öğrenmek için bir sonraki sayfadaki soruları yanıtlayın.

KURBAN ÖRÜNTÜLERİNDEN KURTULMAK:
Stres veren Kurtarıcılık Örüntülerini Hayatımızdan Çıkarmak:

1. Duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarınızı sıralayın:

a.	a.
b.	b.
c.	c.
d.	d.
e.	e.

2. Kendi ihtiyaçlarınız yerine kimin ihtiyaçlarıyla ilgileniyorsunuz?

a.

b.

c.

3. Böyle yaptığınızda içten içe onlara kızdığınızın farkında mısınız? E/H (Daire içine alın.)

4. Kurtardığınız insanlara içten içe ya da açık açık, suçluluk, suçlama, eleştiri veya uzak tutma yoluyla zorbalık yapıyor musunuz? Açıklayın.

5. Artık kendi sorunlarınızla uğraşmaya istekli misiniz? E/H (Daire içine alın.)

6. Başkalarının kendi sorunlarını çözme veya çözmeme sorumluluğunu kendilerinin almasına izin vermeye hazır mısınız? E/H (Daire içine alın.)

7.. Artık net sınırlar koymak istiyor musunuz? E/H (Daire içine alın.)

Kurban Üçgeni ve Aile İstismarı

6. BÖLÜM
Bağımlılıkları olan / Alkolik Aile

Üçgene hangi pozisyonda katıldığınız önemli değil; sonunda bütün pozisyonları deneyimlemiş olacaksınız.

Alkolik bir aile, kurban yetiştiren bir çiftlik gibidir. Bağımlılıkları olan ailelerin %99'unda kurban üçgeninin varlığı kesin gibidir. Birçok ailenin kendine özgü versiyonu oynansa da oyunun temelleri her zaman aynıdır. Genelde baba alkolik ve asıl kurbandır. Anne, babayı sürekli zaafından korumaya çalışan kurtarıcıdır (alkolik dilinde 'sağlayıcı'dır). Bu, babanın daha zayıf hissetmesine sebep olur. Kurtarıcıya cevap olarak baba, kurbandan zorbaya geçer. Anneye zorbalık yapmaya başlar. Zorbalığı, küfür ve kötü kelimelerle (duygusal taciz), aşağılama veya fiziksel tacizle yapabilir.

Bu istismarın sonucunda anne kurban rolüne geçerek çocukları da oyunun içine çeker. Annelerinin zorbalığa ve istismara uğramasını izleyen çocuklar ona acırlar (yine sevgi ve acımanın karıştırılması) ve doğal olarak kurtarıcı rolüne sürüklenirler. Bu, çocuklar için aşırı derecede ağır bir yüktür. Tehlikede olan bir anne ve zorbalık yapan bir baba olduğunda kurtaracak başka kimse kalmaz. Normal şartlarda sağlıklı, akıllı yetişkinler olacak çocukların güvensiz ve nevrotik yetişkinler olmasının sebebi tam olarak budur. Terapiye gelen çoğu danışanın, sorunların temelinde alkolik bir ailede büyümüş olmanın yattığını keşfetmesinin de sebebi budur.

Oyun devam eder. Bazen anne kendini korumak için zorba rolüne bürünür. Kocasını, çocuklarını ya da her ikisini de cezalandırabilir. Çocuklar genelde anne baba arasındaki savaşta "piyon" haline gelir. Şimdi Marty'nin hikayesine bakalım.

Marty'nin (Kadın Danışan) Hikayesi

Marty, kilo vermekte zorlandığı ve verdiği kiloda kalamadığı için beni görmeye geldi. Kendisini sürekli yenilgiye uğratan bir yanı varmış gibi hissediyordu. Marty çok çekici, harika bir mizah anlayışına sahip, hayat dolu, sarışın bir kadındı. Tanısanız, dünyada kurban rolünde olacak en son kişinin o olduğunu düşünürdünüz. Ona baktığınızda kendinden emin, özgüvenli, şanslı ve bundan ötürü oldukça mutlu bir kadın görürdünüz. Ancak bunlar ona gerçekten çok uzak şeylerdi.

Maskesini indirmeye başladığında düşük özgüvenini, depresyonunu ve kilosu hakkındaki çaresizlik hissini saklamak için kullandığı katmanlar su yüzüne çıkmaya başladı. Sürekli başkalarının onayını alma ihtiyacı duyuyordu; bunu da etrafını güldürerek başarıyordu. Gerçekten kim olduğunu saklamak için espri anlayışını kullanıyordu.

Marty başarılı bir işkadınıydı. Bana geldiğinde, "İşler çok iyi gittiğinde tedirgin oluyorum. Her an kötü bir şey olacak diye korkuyorum," dedi. Kurban/alkolik ailelerden gelenlerde en sık görülen tepkilerden biri budur. Şöyle devam etti: "Bir işi yoluna koyduğumda, başka bir iş bozuluyor. Bir adım ileri, üç adım geri gidiyorum sanki. Sonra da üzüntülerimden kurtulmak için gece yarısı bir kutu çikolata yerken buluyorum kendimi. Yalnız hissettiren bir durum bu."

Marty gerçek yakınlık kurmada çok zorlanıyordu; çünkü ailesinde yakınlık kurmanın tek yolu kavga etmekti. Yakınlık kurmanın kavga etmeyle ne alakası olduğunu sorabilirsiniz. Kurban ailelerinde, genellikle ebeveynler sarılarak, öperek veya 'seni seviyorum' diyerek normal sevgilerini göstermeyi bilmezler. Sevgi duygularını göstermeyi veya sevecen bir şekilde iletişim kurmayı bilmezler. Dolayısıyla yakınlık göstermenin temel yolu kavgadır. Yoğun şekilde birlikte olmanın ve birinin ilgisini bölünmeden çekmenin bir yoludur bu.

Marty çocukluğunda, akşamları bahçedeki taşın üzerine oturup anne babasının kavgalarını dinlediğini hatırlıyor. Çoğu gece yatakta uykuya dalana kadar kitap okuyormuş. Onların sesini bastırmaya çalışırken, bir yandan da annesi babası ona hikaye okuyamayacak kadar kavga etmekle meşgul olduğu için, kendi "ebeveyni" olmaya çalışıyormuş. Akşam yemek masasında yaşanan bitmek bilmeyen savaşın şiddet dolu sahneleri hipnozda geri geldi. Kurban anne, patates salatasına çok fazla hardal koyduğu için suçlanıyor ve zorba baba, bütün masayı deviriyor. Çocuklar çığlık çığlığa ağlıyor. Çocuklar bahçedeki taşa oturmak için dışarı kaçıyorlar ve akşam savaşı başlamış oluyor.

Bir gece, babası annesinin boynuna çatal saplıyor. Her yer kan oluyor ve çocuklar çılgına dönüp polis çağırıyorlar. İşte o anda kurtarıcı oluyorlar. Baba o geceyi nezarethanede geçiriyor; anne çocuklara, "Polis çağırmaya ne gerek vardı? Biz kendi aramızda hallederdik. Şimdi hem babanızı çıkarmak için para ödeyeceğiz, hem de gazeteye düşeceğiz," diyerek zorbalık yapıyor. Çocuklara kendilerini suçlu hissettirerek zorbalık yapmış oluyor. Sonunda her şey onların hatasıymış gibi kendilerini kötü hissediyorlar.

Sonra kendilerini kurban gibi hissedip, "Ama biz sadece sana yardım etmeye çalışıyorduk. Neyi yanlış yaptık?" diye merak ediyorlar.

Peki savaşın sebebi ne? Her kurban ailesinde varolan savaşın altında yatan sebep, kendilerini çaresiz ve yetersiz hissettiği için birbirini suçlayan iki kurbandır. Savaş tamamen, 'bu kimin suçu?' yani suçlamayla alakalıdır. Sebebi ise her şey olabilir.

Bu ailede, anne de baba da alkolik ailelerde büyümüştü. Yani, oyunları çok iyi biliyorlardı. Anne Goldie daha önce başka bir alkolik istismarcıyla evliydi ve adam onu ilk kızı Barbara ile bırakıp gitmişti. Goldie John'la tanıştığında John ona ilk eşinden çok farklı görünmüştü. Flört ederlerken Goldie Marty'e hamile kaldı. Bu durum John'u onunla evlenmeye zorladı ve kurban oyunu başladı. Evlenmek için "tuzağa düşürülmüş" hissettiğinden John elbette kendini kurban gibi hissediyordu. Goldie de John onu hamile bıraktığı için kendini kurban gibi hissediyordu. İkisi de suçluluğu kullanarak, birbirini suçlayarak ve kurban rolünde hissederek, 39 yıl sürecek kurban oyunlarına mükemmel bir biçimde başlamış oldular!

Bu "mükemmel birleşmeden" Marty doğdu. John'un ilk göz ağrısıydı. Bütün ilgisini ve sevgisini kendi çocuğuna vermesi Goldie'yi kızdırdı, onun kıskanmasına neden oldu. Sanki ondan çok bebekle ilgileniyordu (Goldie kurban pozisyonuna geçiyor). John tabii ilk kızı Barbara'yla Marty'le ilgilendiği kadar ilgilenmiyordu. Goldie kurban düşüncesine girerek Marty için "Kötü Adam" (zorba) rolünü hazırlamaya başladı. Dünyaya daha yeni gelmiş olmasına rağmen rolü onun için hazırdı. İşte kurban ailelerinde işleyiş böyledir.

Marty prematüre doğdu; doğduktan sonra dört ay hastanede kalması gerekti. Marty, John'un "kızı" olduğu için (Goldie'nin yorumlamasına göre) hastaneye gidip bebeği görmek de John'un göreviydi. Bu durum John ve küçük bebek arasındaki bağı güçlendirdi. Marty büyüyüp eve geldiğinde annesini neredeyse hiç tanımıyordu. Goldie, bunu bebeği tarafından istenmediği şeklinde yorumladı, bunun karşılığında Marty'den uzak durdu. Kurbanın bir çok şeyi reddedilme olarak yorumlaması çok yaygın görülür. Bu sayede acı çeken ve kendine acıyan kurban rolüne rahatça geçebilir.

Her gün bu masum bebeğe annesini reddettiği ve "babasının kızı" olduğu söyleniyor. Babası kendisine daha çok ilgi gösterdiği için annesinin ona karşı olan kızgınlığını hemen hissediyor. Ayrıca tam bir kurbanın yapacağı gibi, en başta evlenmek zorunda kaldıkları için anne ve baba onu suçladığından dolayı her ikisinin de ona karşı olan hıncını hissediyor.

Başlarda bu hınç sadece hissetme aşamasında kalıyor, ama Marty büyüdükçe, "Hep senin yüzünden. Sen olmasaydın..." cümleleri tekrarlanıyor.

Terapi seanslarında Marty duygularını ifade edebilmeye başlıyor. Bu

çocukluk deneyimleri ve yemeyi kontrol etmekte zorlanması arasındaki bağlantıyı daha önce hiç görememiş. Daha sonra bu kompulsif davranıştan bahsedeceğiz.

Marty babasıyla konuşmaya başlıyor: "Bizim için ne kadar çok şey yaptığını duymak beni kızdırıyor. Sana ne kadar yük olmuşuz! Dünyaya geldiğimiz için bizi suçlu hissettirdin. Bu benim hatam değildi!" diye bağırıyor ve "Doğmayı ben istemedim. Hatta sizin çocuğunuz olmayı hiç istemedim. Kendi problemleriniz yüzünden beni suçlamayı bırakın!" diyor.

Babası karşısındaymış gibi hararetli bir şekilde onunla konuşuyor. "Kendimi her zaman suçlu hissetmeme şaşırmamak lazım!" diye haykırıyor. Bu farkındalık çok güçlü. "Annemi hamile bıraktın diye nasıl oluyorsa bütün sorunlarının suçlusu ben oluyorum! Nasıl inanılmaz bir suçluluk tuzağı. Bize hep çocukların birer yük olduğu mesajını verdin. 'Çocuk yapmayın, beladan başka bir şey değil çocuk!' dedin. Böyle bir şey kendi çocuklarına söylenir mi? Çocuk sahibi olmayı hiç istememe şaşırmamak lazım! 35 yaşındayım ve çocuğum yok. Sebebini şimdi anlıyorum."

O zamana kadar kendini hep suçlu hissettirilmesinin getirdiği öfkeyle Marty hayatında ilk kez yüzleşiyordu. Şimdiye kadar yemek yiyerek ve duygularını yemekle bastırarak bu öfkeyi içinde tutmuştu. Ayrıca, altta yatan öfkeyle yüzleşmek yerine "espri yeteneğini" kullanarak her şeye gülüp geçmeyi öğrenmişti. Aslında, terapiden önce bu duyguların hiçbirinin farkında değildi. Sadece yerken kontrolünün olmadığını biliyordu. Babası acıyı dindirmek için nasıl alkolü kullandıysa o da yemek yemeyi kullanmıştı.

Bu ailedeki çocukların hepsi büyüdüklerinde bağımlılık problemleriyle karşılaştılar. Ailedeki iki kız kompulsif yeme problemleri yaşarken erkekler alkol ve uyuşturucu kullanıyordu. Onları bunaltan suçluluk, öfke ve acı duygularıyla baş etmek için tek öğrendikleri yol buydu.

Marty'nin ablası Barbara ailenin kurtarıcısıydı. En büyükleri olduğu için küçük çocukların sorumluluğu hep ona verilmişti. Tatile gittiklerinde "bakın ne kadar mutlu bir aileyiz" oyununu oynamaya çalışan hep oydu. Belki birbirlerini ne kadar sevdiklerini fark edip sonsuza dek mutlu mesut yaşarlar umuduyla detaylı bir şekilde aile buluşmaları planlardı. Bu hiçbir zaman planladığı gibi gerçekleşmedi elbette. Öyle ki biraraya geldiklerinde tek bildikleri oyun olan 'kurban/kurtarıcı/zorba' oyununu oynuyorlardı!

Barbara Paskalya yemeği için bütün aileyi evine davet etti. Marty gitmek istemedi, çünkü aylardır terapiye gittikten sonra oyunun farkına varmıştı. Ancak Barbara ona kendini suçlu hissettirerek gelmeye ikna etti. Suçlu hissettirme aracı ailede birine bir şey yaptırmak için kullanılan bir araçtı. Kur-

ban oyununu artık çok iyi bilen Marty, Paskalya yemeğine giderken nasıl sıkıntı çektiğini şöyle anlatıyordu: "Kocam 36 saat ara vermeden çalışmıştı ve dört gün birbirimizi görmemiştik. Fakat ailemi görmek ve Barbara'yı mutlu etmek için (o cefakar sesiyle) o uzun yolu gittik. Sonra annem herkesin Paskalya'sını mahvetti."

"Eve girer girmez, annem bulaşıklara hiç yardım etmediğimi ve o gece bulaşıkları benim yıkamam gerektiğini söylemeye başladı." O akşamki oyun için sahne hazırlanmıştı! Marty savunmaya geçmiş, kendi zihninde savaşı başlatmış ve içinden annesine, "Seni deli, yaşlı cadı! Bulaşıkları hep ben yıkardım. Hiçbir şey yapmayan sendin. Bize hep köle gibi davrandın! Sen babamla bütün gece kavga edebilesin diye her şeyi biz yapmak zorunda kaldık. Bizim gerçekten çocuk olmamıza hiç izin verilmedi. O kadar çok çocuk yaptınız ki işler hiç bitmiyordu. Ben mi hiç bulaşık yıkamamışım? Kafayı yemişsin sen!" diyor.

Anne, ilk cümlesiyle zorbalık yaparak Marty'i kurban rolüne itiyor. Marty kurban yerine konduğunu hissedip annesine kafasında zorbalık yaparak yanıt veriyor. Gece daha başlamadan mahvoluyor. Birkaç dakika sonra, Marty sinirlenerek Barbara'yı mutfağa çağırıyor. Ailedeki herkesin birbirinden nefret ettiğini bildiği halde onları biraraya getirdiği için Barbara'yı suçlayıp sinirini ondan çıkartıyor. Barbara, aileyi kaçınılmaz patlamadan kurtarma gayretiyle Marty'i sakinleştirmeye çalışıyor.

Anne, mutfaktaki hararetli konuşmayı hissediyor ve başlattığı oyuna katılmak için sabırsızlanıyor. Oyunun bu parçasının adı: "Hadi siz ikiniz kavga edin." Normalde zayıf olan kişiye güçlü olma duygusu veren bu oyunda, anne arkasına yaslanıp çıkardığı patlamaları izleyebiliyor. Anne mutfağa girip Marty'e karşı suçlama tekniğini kullanarak ve bu kavganın tamamen Marty'nin suçu gibi görünmesini sağlayarak "sorun çıkaran"ın Marty olduğunu söylüyor: "Küçüklüğünden beri ortalığı hep sen karıştırdın. Barbara bu gece ne güzel bir yemek hazırlamış. Neden böyle bir şey başlatıp herkesin gecesini mahvediyorsun?" Duygu sömürüsü tuzağı hazır.

Bunu duyunca Marty sinirden çıldırıyor ve annesine olan duygularını açığa vurmaya başlıyor. Tahmin edileceği gibi baba zaten sarhoş ve anneye karşı Marty'nin tarafını tutarak, "Barbara'ya yazık," diyerek olaya katılıyor. Erkek kardeşin de "evin ağabeyi" tavrıyla Marty'nin kafasına vurmasıyla fiyasko büyüyor. Bunun üzerine, Marty kocasını kapıp dışarı fırlıyor, "Gidiyoruz. Bir daha yüzümüzü göremeyeceksiniz!" diye bağırıyor. Marty 500 km yol gidip 15 yaşındayken kaçmış olduğu aile oyununa çekilince öfkeden konuşamaz hale geliyor: "Neden hep bu oltaya geliyorum?" diye kendi kendine düşünüyor.

Marty terapiye geldiğinde annesine karşı olan öfkesiyle temasa geçiyor. Annesinin sırf aileyi birarada tutmak için yıllardır kendini nasıl acı çeken kişi yerine koyduğunu görmeye başlıyor. Annesine, "Bütün çocuklarının neden sorunları olduğunu hiç merak ettin mi? Bütün çocuklarının senden nefret ettiğinin farkında mısın? Barbara da ben de suçluluk duygusundan ve acıdan kaçmak için kendimizi yiyip bitiriyoruz. John alkolik oldu, karısını dövüyor. Bunları babamla seni görerek öğrendi. Troy koskoca adam oldu ama bir kadınla doğru düzgün bir ilişki kuramıyor. Yapayalnız ve öyle de kalacak. Bill esrarkeş oldu, kendini uyuşturucuya verdi. Ne kadar süper bir aile yetiştirdiniz öyle!" diyor.

Gestalt terapisinde genellikle danışanın başkalarının nasıl hissettiğini anlaması için onların yerine geçmesini sağlarız. Annesine çok öfkeli olduğu için bunu yapmak Marty'e zor geliyor.

Kendini annesinin yerine geçip konuşurken Marty çok önemli bir konuya değiniyor: "Benim hatam değildi. Benim hiç gücüm yoktu ki. İkinci kez evlenmiştim ve o zamanlar bu büyük bir ayıptı. Evliliğimi yürütmem gerekiyordu. Yedi çocuklaydım ve kendimi geçindirecek param yoktu. Kendimi kapana kısılmış gibi hissediyordum. Çıkış yoktu. Kardeşlerinle senin başınızı sokacağınız bir eviniz, yiyecek yemeğiniz olsun diye o evde kaldım."

Kurban/her derde göğüs geren kişi, bir çıkışı olmadığını düşündüğü kapana kısılmışlık durumunu bu şekilde haklı gösterir. Marty'nin annesi gerçekten de çaresiz hissediyordu. Muhtemelen çıkış yolunun olmadığına inanıyordu. Marty, ona bir alternatif sunuyordu: "Bu, sadece bir bahane. Anneannemin yaşadıklarımızdan ne kadar nefret ettiğini biliyordun. Sana kaç kere iş bulana kadar gidip onunla yaşayabileceğimizi söyledi. Onun parası vardı; bize bakmayı ve yardım etmeyi istiyordu. Sen acı çekip çaresizi oynamayı seçtin. Babamla evlenmiş olduğun için üzgünüm. Sen babamızı sevmediğin için çocuklarını da sevemedin. Tıpkı kendiniz gibi, hayatı alt üst olmuş, mutsuz ve yalnız yedi çocuk yetiştirdiniz."

Marty, bu kurban/kurtarıcı/zorba rollerinin herkes için derinde ne kadar hasar verici olduğunu fark ettiğinde duygusallaşmıştı. Sarhoş ve tacizci bir adamla kalarak çocuklarını 'kurtardığını' iddia eden annesinin onlara iyiliğinden çok zararının dokunduğunu görmeye başladı. "Anne, babam sadece seni istismar etmedi. Bizi de etti. Devekuşu gibi kafanı kuma gömerek bunu inkar ettiğini biliyorum. Babamın ingiliz anahtarıyla Troy'un kafasına vurduğu zamanı hatırlıyor musun? Hastaneye gittiğinde hepimiz olayla ilgili yalan söylemek zorunda kaldık. Peki, ders vermek için John'un kafasını arabanın kaportasına vurduğunda? Hatırladığım böyle çok olay var ki. O yüzden evden ayrılmayarak bize iyilik yaptığını söyleme. Orada durup taciz

edilmemize nasıl seyirci kaldın? İnsan kendi çocuklarına böyle davranamaz diye inandığım için hep bizim evlatlık olduğumuzu düşündüm."

Marty durumun gerçekliğine ayınca, bastırdığı duygularını daha fazla ortaya çıkarmaya başladı; tonlarca yemek yerken bastırdığı duyguların aynısıydı bunlar. Kafasını kuma gömdüğü için annesine karşı çok öfkeliydi, ama kendisi de yemek yiyerek inkar yoluyla aynı şeyi yapıyordu.

Marty için öldürücü darbe, anne babası birbirini boşanmayla tehdit edip çocukları aralarında paylaşacaklarını söylediklerinde gelmişti. Marty, yine annesine seslendi: "Hep kendimi bir hiç gibi, sanki yaşamıyormuşum gibi hissettirmenin bir yolunu buldun. Babama 'Çocuklarımı alıp seni terk ediyorum' dediğinde beni kesinlikle evlatlık aldığınızı düşündüm. 'Çocuklarına' dahil olmadığımı biliyordum. Kendimi öyle terk edilmiş hissettim ki! Gemi batıyordu ve dümen boştu. Öz annem, kardeşlerimi alıp gidiyordu ve beni bu ayyaş manyakla baş başa bırakıyordu. Yani babamla! Yanında götürecek kadar değerli değildim. Odama gizli gizli çikolata paketleri sokarak acımı dindirdim. Şimdi de aynı şeyi çikolatalı kurabiyelerle yapıyorum!"

Marty hiçbir zaman yakınlık kurmayı öğrenmediğini fark etmeye başlıyordu. Bir yıl terapiden sonra bile ona sarılmamı istemeyen tek danışanımdı. Bu konuyla ilgili annesine, "Bizi kavga etmek için yetiştirdin. Birinin dikkatini çekmek için bildiğimiz tek yol buydu. Tahta kaşık veya örgü şişleri olmadan bize hiç dokunmadın. Babamla hiçbir şekilde birbirinize sevgi gösterdiğinizi görmedim. Gördüğüm tek fiziksel temas şiddet veya öfkeydi," dedi.

Marty kendisini hep kurban gibi hissettiğini gösteriyordu. Üzüntüsünü bastırmak için yemek yemeyi kullandığından her zaman kilolu olmuştu. Yine annesine: "Diğer çocuklar hep benim şişman olmamla ya da giymek zorunda olduğum kıyafetlerle dalga geçiyordu. Kurban olduğum zaman dışında bana hiç ilgi göstermedin, anne. Sadece bana acımanı sağlayarak dikkatini çekebiliyordum. Başkaları benimle alay ettiğinde umursuyormuş gibi davranıyordun. O yüzden acınmanın en üstün sevgi şekli olduğunu düşünmeyi öğrendim. Ne kadar saçmaymış meğer!"

Birçok çocuğun cinsel olarak taciz edilmesine sebep olan da tam olarak bu "kurban programlanması"dır. Burada birçok etken rol oynar. Birincisi, çocuk normal ilgi ve sevgiden o kadar mahrum bırakılır ki bir tacizci herhangi bir şekilde ilgi gösterdiğinde çocuğun zafiyeti su üstüne çıkar. İkincisi, çocuk anne ve babasına o kadar yabancılaşmıştır ki bir şey olduğunda bunu anlatması çok zordur. Ve tabii, kurban rolü bu çocuklara çok tanıdık gelir; kendilerini evde gibi hisseder, tacizcileri kendilerine çekerler. Tacize uğradığı için çocuğu suçlamıyorum, bunu unutmayın. Ancak çocuğu kolay bir yem haline getirdiği için bu programlamanın altını çiziyorum.

Marty'nin başına gelen tam olarak budur. Hipnoterapi esnasında ona fiziksel şefkat gösteren tek kişinin alkolik dedesi olduğunu hatırladı. Cinsel tacizcilerin küçük çocuklara "kur yapmak" için kullandığı "hazırlama sürecini" detaylı bir şekilde anlatmaya başladı: "Beni kucağına oturtur, sevgiye boğardı. Daha önce deneyimlediğim hiçbir şeye benzemiyordu. Cennette gibiydim. Bir tek beni dışarı dondurma yemeye götürürdü. İnanamıyordum. Hayatımda ilk defa kendimi önemli hissetmiştim. Biri beni umursuyordu. Daha sekiz yaşındaydım ve dedeme 'aşık' olmaya başlamıştım. Herkes kendi savaşıyla meşgul olduğu için kimse bunları fark etmedi."

Sonra sesine bir hüzün çöküyor: "Şimdi hiç önemli olmadığımı anlıyorum. Beni sadece kullanmak istedi. Beni yatağa götürüp gıdıklardı. Gülüp oynardı. Hayatımda hiç bu kadar eğlenmemiştim. Sonra göğsümü ve bacaklarımın arasını gıdıklamaya başladı. Bu his doğru gelmedi ama onu durdurmak istemedim. Hayatımdaki tek gerçek yakınlığı kaybetmek istemedim. Sonra beni gıdıklarken kıyafetlerimi çıkarmaya ve parmağını içime sokmaya başladı. Çok aşağılayıcıydı ama bunu söyleyemeyeceğimi biliyordum. Annemin bana inanmayacağını, inansa bile bunun benim suçum olduğunu söyleyeceğini biliyordum."

İşte yine karşımızda suçlama. Marty sekiz yaşındayken bile kurban oyununu o kadar iyi biliyor ki kurban olduğu için suçlanacağını biliyor. Kendini daha çaresiz hissetmeye devam etse bile bir şey yapmıyor. Tıpkı yıllarca annesini gördüğü gibi, kendisinin de her gün aşağılanmasına ve taciz edilmesine izin veriyor. Kurban döngüsünü kırmak için önünde güçlü bir rol model yok. Buna psikolojide "öğrenilmiş çaresizlik[3]" denir ve kırılması en zor örüntülerden biridir.

Marty cinsel tacizden sonra kilo almaya başlamış. Hipnoterapide kendini dokuz yaşındayken net bir şekilde görebiliyordu. "Şişkoyum! Başka kimse öyle değil, sadece ben! Erkekler konusunda üzülmemek için çirkin olmak istedim. Onlar da dedem gibiyse onlarla işim olmasın istedim. Bunu bilinçli yapmadım, ama şimdi görebiliyorum. Annem kilom konusunda dırdır etmeye başladı. Evde tatlı yaptığında benden başka herkes yiyebiliyordu. İşte yine kurban olmuştum."

Cinsel tacize uğramış çocukların kilo alması çok yaygındır. O kötü duygularını bastırmak ve potansiyel tacizcilere karşı artık çekici görünmemek için kullandıkları bir yoldur bu. Bilinçaltı zihin bir kez o "probleme çözüm" bulduğunda, yani tacizle yüzleşmemek için kilo aldığında, terapiye gitmeden o kararı değiştirmek mümkün değildir. Buna, işlevsel olmayan bir davranış örüntüsünün ikincil kazancı denir. Bilinçaltı, o davranışı değiştirmeye dirençlidir. Çünkü değiştirirse şimdiye kadar görünürde işe yaramış olan çözümü kaybeder.

Marty, kendi bilinçaltının onun için "problemi çözdüğünün" farkında olmaksızın kilosu hakkında kendini çaresiz hissediyordu. Diğer çocuklar tatlılarını yerken o da bir şeyler yesin diye ona elma getirerek babası onu kurtarmaya çalıştı. Annesi bunun için ona zorbalık yaptığında Marty kendini daha fazla kurban gibi hissetti. Bu, anne babaların kendi çözülmemiş sorunlarıyla yüzleşmektense onları çocuklarına nasıl yükleyebileceklerini gösteren güçlü bir örnektir.

Marty hipnoterapide o erken dönem kararını alan parçasına ulaştı ve onu değiştirdi. Bilinçaltı zihin, bilgisayar gibidir: Kullanan kişi onu değiştirinceye kadar eski bilgi kullanılmaya devam eder. Bütün duyguların yer aldığı bilinçaltı zihinde bütün "kararlar" bizim bilinçli katılımımız olmadan o duygusal seviyede alınır. O "duygusal kararların" alındığı seviyeye inip onları değiştirmek için danışana yardım etmekte hipnoterapi gerçekten en etkili araçtır.

Aynı zamanda, hipnoterapide Marty ailesinde öğrendiği kurban rolünü nasıl üstlendiğini açıkça görebildi. Kurban üçgeninde bir rolden diğerine nasıl atladığını net bir şekilde anladı. Bazı durumlarda kurtarıcı, bazılarında ise zorba oluyordu.

Marty terapiye devam ederken, annesi otuz küsur yıllık evlilikten sonra eşinden ayrılmaya karar verdi. Çocukları artık büyümüştü ve onunla kalmak için bir sebebi yoktu. Kendine çıkış yolu olarak "kurban" pozisyonuna geçmeyi seçti. Uzun zamandır çile çeken, istismara uğrayan zavallı kadın rolünü oynadı. Gidecek başka yeri yokmuş gibi kadın sığınma evine gitti. Sığınma evleri, öfkeli eşleri yüzünden acil tehdit altında olan ve gidecek başka yeri olmayan kadınlar için yapılmıştır. Bunların hiçbiri onun için geçerli değildi. Annesinin iyi bir işi vardı ve yanına gidebileceği bir sürü akrabası vardı. Acil bir tehdit altında da değildi.

Sığınma evinde, çocukları uğruna yıllarca şiddete dayanmış kurban rolünü oynamış kadın rolüne tutundu. Bütün hayatı boyunca oynadığından bu çile çekmiş kadın rolü onun için çok rahattı. Çocukları orada kalmasını hiç istemediler. Hatta dönmesi için çok kere ona yalvardılar. Kurbanlar, kurban pozisyonlarını haklı çıkarmada çok yetenekli hale gelirler.

Marty'nin annesi, birçok kadın gibi güçlü bir durumda eşinden ayrılabilirdi. İyi bir maaş alabileceği işi sayesinde kendini geçindirebilerek iyi hissetmeyi seçebilirdi. Bir ev tutup sessizce oraya taşınabilirdi. Kocası sık sık iş seyahatlerine çıktığından bu fikre alışana kadar evinin yerini saklı tutabilirdi. İşin ilginç tarafı, biz "kurban gibi hissetmeyi" bırakınca insanlar artık bize kurban gibi davranmaz. Hepimizin üzerine bize nasıl davranılmasını istediğimiz mesaj yazan sweatshirtler var. Bazılarının üzerinde "Vurun bana", bazılarında ise "Ben saygıya değerim" yazıyor.

Marty'nin annesi babasını terk ettiğinde Marty ilginç bir şekilde ona zorbalık yapmayı seçti. Aslında bütün çocuklar üçgendeki "pozisyonlarını" aldı. Annesi kendini "çile çeken kişi" yerine koyduğu için Marty ona zorbalık yaptı. Aynı zamanda babasının da kurtarıcısı oldu. Ondan bahsederken "zavallı yaşlı adam" en sevdiği sözcüklerdi. Ablası Barbara ise tam tersini yapmayı seçti. Babasının öz kızı olmadığı için onun tarafından dışlandığını söyleyerek her zaman kurbanı oynadı. Yani Barbara annesinin "kurtarıcısı" olurken, yaşlı, alkolik babasının "zorbası" oldu. Boşanmadan sonra da roller devam ediyor. Rollerin ne kadar kemikleşmiş olduğunu artık siz de görebiliyorsunuz.

7. BÖLÜM
Kurban Üçgeni ve Aile içi Şiddet

Kurban üçgeni, hayatlarında çaresiz hisseden insanların kontrol kendi ellerindeymiş gibi hissetmeye çalışmalarının bir yoludur. Asıl problem, bu çabanın lunaparktaki hız treninin kontrolünü almaya benzemesidir.

Robin Norwood, Aşırı Seven Kadınlar adlı kitabında kadınların acıyı bir uyuşturucu gibi dikkat dağıtmak için kullanıp ona nasıl bağımlı hale geldiğinden bahseder. Bunun doğruluğuna kesinlikle katılıyorum ama bu bağımlılığın başka yönleri de olduğunu düşünüyorum. Kurban üçgenindeki rolleri oynayanların bu oyuna bağımlı olduğunu düşünüyorum. Oyunu takıntı haline getiriyorlar. Sonunda kimin kazanacağını görmek için oynamayı sürdürmek istediğiniz bitmek bitmeyen bir satranç ya da monopoli gibidir bu oyun. Burada oyunu bitirme isteği de söz konusudur. Ancak kurban üçgeni, sonu gelmeyen bir kısır döngü olduğundan dolayı sona erdirme diye bir şey söz konusu değildir. Kurban ilişkilerinin takıntılı doğasının sebebi budur. Oyunu kazanma zorlanımı vardır. Asıl sorun, oyunu kimsenin kazanmamasıdır. Öyle ki kurban oyununda herkes kaybeder.

Oyunun bu kadar bağımlılık yapıcı olmasının başka bir sebebi de kurbanların sevgi ile acıyı birbirine karıştırmalarıdır. Acı, "sevgi içeren" ilişkilerin o kadar büyük bir parçası olmuştur ki bilinçaltında acının sevgi olduğuna inanırlar. Bu yüzden acıya bu kadar "bağımlı" görünürler. Söz konusu acı, duygusal ya da fiziksel olabilir. Birçok durumda kurbanlar hastalık veya kaza yoluyla duygusal acısını fiziksel acıya çevirir.

Aile içi şiddetle karşı karşıya gelmiş herkes bu "bağımlılığı" bilir. Şiddete maruz kalmış kadınlar için yıllarca bir sığınma evi yönettim ve hayatımdaki en zorlayıcı deneyim bu oldu. Oradaki çalışanlar (kurtarıcılar) kurbanların kocalarından ya da sevgililerinden (zorbalardan) kaçmasına yardım ederdi. Kadın ve çocuklarını gizli yerlerde tehlikeli dramdan saklama sürecinde sıklıkla yer aldık. Eşinin işte olduğu saatleri denk getirme umuduyla kadınların eşyalarını polis eşliğinde evlerden kurtardık. Karısını ve çocuklarını geri almaya elinde silahıyla gelen adamlar oldu. Çocukların okula gitmeleri için gizli rotalar kullandık.

Onları saklamaya ve "kaçırmaya" harcanan bunca enerjiden sonra kurbanların kaçınılmaz bir şekilde zorbaya yerini söylemesi işin bizi en fazla hayal kırıklığına uğratan kısmıydı. Genellikle kadınlar personelin haberi

olmadan kocalarını gizlice telefonla arıyordu. Tabii hastaneden çıkınca veya morarmış gözleri iyileşince çoğunlukla kocalarına dönüyorlardı.

O zamanlar şunu anlayamıyordum: Zorbalık yaptıktan sonra koca, "muhtaç durumdaki" karısı için hemen "kurtarıcı" durumuna geçiyordu. Karısının gönlünü almak için çiçek ya da çikolatalar getirip olanlardan ötürü ne kadar üzgün olduklarını söylüyorlardı. İşte sevgi ve acı bu noktada birleşiyor. Kurbanlar sadece sevgiyle acıyı birbirine karıştırmıyor; sevgiyle karşındakinin sana acımasını da karıştırıyor. Onların "sevgi" veya ilgi gösterebildikleri tek an karşısındakine acıdıkları an olduğu için bu ancak diğer kişi acı çektiğinde gerçekleşiyor.

Aile içi şiddet kurbanı, bu "ilginin" bir şekilde devam edeceğini bilerek acıya bağımlı hale gelir. Aile içi şiddeti kötüleştiren tam olarak bu koşullardır. Sonunda kadınlar yine istismarcı ilişkilerine döndüklerinde, yardım edenler (kurtarıcılar) kendilerini çaresiz, kurban gibi hissederler. Sığınma evlerinde çalışan çoğu kişinin en sık söylediği şey şudur: "Biz ona yardım etmek için çok uğraştık, ama o sonunda yine kocasına döndü."

Danışmanlar, terapistler ve diğer yardım personelinin önemle fark etmesi gereken şey, eğer bu üçgenin herhangi bir pozisyonunda yer alıyorsanız 'bütün pozisyonları deneyimleyeceksiniz'dir. Siz de en az "kurban" kadar bütün bu dramın bir parçası olursunuz.

Kurtarıcı Olmakla Yardım Etmek Arasındaki Fark

Kurtarıcı olmakla yardım etmek arasında fark vardır. Fark, sorun ve çözümün sorumluluğunu kimin aldığında yatar. Sorunun çözümü sorunun sahibinden başka birinden geliyorsa, bu bir kurtarmadır ve kesinlikle kurtarıcıda geri tepecektir. Bir terapist danışanının içinde bulunduğu durumu net bir şekilde görmesine ve bilinçli seçimler yapmasına izin veren terapi seansını gerçekleştirerek ona yardım edebilir. Kurtarıcı olmakla yardım etmek arasındaki fark budur. Arkadaşlar için de aynı şey geçerlidir. Onların sorunlarını çözmeye başladığınızda onlara artık yardım etmiş olmuyorsunuz. Sebebi, Kurban Üçgenine dayanıyor. Başkalarını kurtarmaya ya da sorunlarını çözmeye çalıştığınızda onları kurban rolüne koymuş oluyorsunuz ve ellerinden gücü aldığınız için kendilerini yine çaresiz hissediyorlar. İşler yolunda gitmeyince size zorbalık yapacaklarından veya sizi suçlayacaklarından emin olabilirsiniz.

Bütün alkolik ailelerin %99'unun "kurban oyununu" oynadığını söylediğim gibi, aynı durum bütün "istismar" durumlarının %99'u için de geçerlidir.

Sandy, erkek arkadaşı onu boynundan sertçe sarstıktan sonra ofisime boyunluk takarak geldi. Hem fiziksel hem duygusal açıdan çok acı çekiyordu. Çok çekici, akıllı ve kendini güzel ifade eden bir kadındı. Onu döven bir adamla ilişki yaşamasını bekleyebileceğiniz türden biri gibi değildi.

Fiziksel şiddeti anlatmaya başladı: "Rüya gibiydi. Sanki başkasının başına geliyordu. Aynı anda hem öfkeli hem de suçlu hissediyorum. Bunu yapmak için bir bahane arıyordu diye düşünüyorum. Öfkesinin arttığını hissedince normalde kendimi fiziksel olarak uzaklaştırırdım ama bu sefer oltasına düştüm. Eski eşi aynı sebepten dolayı yaşadığımız yeri terk etti. Ondan kurtulmak için. Öfkesini ondan çıkartıyordu." Kafasına düşünceler hızla geliyordu ve bu düşünceler her zaman birbiriyle bağlantılı değildi.

Odaklanmasına yardım etmeye çalıştım. "Şiddet ilk ne zaman başladı?" diye sordum. "Sekiz ay kadar önce. Öfkelendi ve patladı. Bunların kaydını tutmaya başladım. Bir kere başlayınca duramıyordu. Neredeyse haftada bir oluyordu. Bir yıl önceki boşanma onu çok dağıtmıştı. Galiba ona acıdım. O süreçte ona yardım edebileceğimi ve toparlanması için ihtiyacı olan sevgiyi verebileceğimi düşündüm." Şimdi söylendiğinde bu "kurtarma teşebbüsünün" kulağa ne kadar saçma geldiğini fark edip kendine biraz güldü.

"Eski eşiyle konuştuğumda bunun Ralph'in hayatı boyunca yaşadığı örüntü olduğunu söyledi. Oğlunun da aynısını yaptığını söyledi. Ralph, eski eşinin benimle konuştuğunu öğrenince dolu bir silahla onun evini basmış. Kadın ondan sonra taşındı. Ben başarılı ve eğitimli olduğum için Ralph kendini benden aşağı hissediyordu. Bir keresinde beni mahvedeceğini söylemişti. Neyi kastettiğini anlamamıştım. Şimdi anlamaya başlıyorum."

İşte kurban üçgeninin başladığı yer burası. Boşanmadan sonra dağılmış Ralph kurban; Sandy de kurtarıcı. Asıl sorun, Sandy'nin onu kurtarmasının ona kendini güçlü hissettirmiyor oluşu; aksine aşağılık ve çaresizlik duygularını daha da güçlendiriyor.

Ralph beklendiği gibi Sandy'e zorbalık yapmaya başlıyor. Ancak bu, Sandy ve Ralph'in birlikte yarattığı çok yıkıcı ve karmaşık oyunun sadece başlangıcı. Her ikisi de hala eski kurban ilişkilerinden kopamamış ve birbirlerine zorbalık yapmak için bunları kullanıyorlar. Aynı zamanda eski oyunculara zorbalık yapmak için de birbirlerini kullanıyorlar. Sandy'le konuştuğu için Ralph'in eski karısının evini silahla basması gibi.

"Benim evime taşındı. Oğluyla yumruk yumruğa geldiler. İşinde önemli bir projeyi kaçırdı. Çok içmeye başladı. Daha önce hiç kimsenin bu kadar negatif olduğunu hissetmemiştim. Yine de çok sevgi dolu ve nazik olabili-

yordu. Ondan gitmesini istediğim için çok büyük bir kavga ettik. Büyük olay oldu. Ertesi gün bana on iki adet sarı gülle birlikte, 'Sadece seni korumaya [kurtarmaya] çalışıyordum,' notunu gönderdi. Kendimi kaybettiğimi, kafayı sıyıracakmış gibi hissediyordum. İyi olduğumu duymaya ihtiyacım vardı. Arkadaşım Mark'ı aradım ve onunla yattım. Bu buluşma, benim kontrolü geri alma yolum gibi oldu."

Kurban üçgeni, hayatlarında çaresiz hisseden insanların kontrolü ele almaya çalışma yöntemidir. Asıl sorun, bunun lunaparktaki hız treninin kontrolünü ele almaya çalışmak gibi olmasıdır. Tam her şey elindeymiş gibi hissettiğin anda uçurumun kenarından aşağıdaki boşluğa bakmak gibidir. Ralph taşındığında Sandy kontrolü kaybetmiş gibi hissetti; çünkü bu kararı birlikte almamışlardı. Sandy'nin girişkenlik seviyesi çok düşük olduğundan (bunu daha sonra tartışacağız) başkalarının onu manipüle etmesine izin veriyor ve sonra da onlara içerliyordu. Onun kontrolü ele alma yolu Ralph'in evden gitmesini istemekti. Ralph bunu reddedilme (zorbalık) olarak algıladı ve karşılığında Sandy'e fiziksel anlamda zorbalık yaptı. Sandy fiziksel olarak ona cevap veremediği için en güçlü silahını yani seksi kullandı. Başka biriyle yatarak ve bunu bir şekilde öğrenmesini sağlayarak Ralph'e zorbalık yaptı.

Fiziksel saldırılar o zaman başlamış. "Beni cezalandırmak için seksi kullanıyor," dedi. "Evde içiyor oluyordu. Ben eve gelince beni görmeyip koltukta uyuyordu. Evden gitmesini istedim. Beni yere itti. Kalktım, tekrar itti. Yumruğum yüzünün yanına denk geldi. 'Demek şiddet görmek istiyorsun?' dedi. İşte beni gerçekten dövmeye o zaman başladı. Kaçmaya çalıştım ama beni duvara çarpmaya devam etti. Boynumun cidden kötü incindiğini hissettim. Koridorda saçımdan sürükleyip kafamı yere vurdu. Sonunda kurtuldum ve arka kapıdan komşulara kaçtım."

"Acildeyken inanılmaz derecede utandığımı ve suçluluk duyduğumu hissettim. Doktora neler olduğunu anlatmak zorundaydım. Ne akla hizmet böyle bir adama bulaştım diye düşündüm." Daha önceki ilişkilerinde şiddete maruz kalıp kalmadığını sordum. Glenn diye bir adamla olan on yıllık ilişkisinde de yaşadığını söyledi. Bunun tesadüf olmadığını biliyordum.

Şimdi hipnoterapi seansına başlıyoruz. Terapinin hedeflerinden biri bu "oyunlara" olan bağımlılıktan kurtulmak olduğu için ona kurban üçgenini anlattım. Temasa geçtiği ilk duygu öfkeydi. Ralph'le konuşuyordu: "Benimle bu kadar mutsuzsan neden gitmiyorsun? Neden burada kalıp bana işkence ediyorsun? Bendeki sorun ne? Erkekler neden beni reddediyor? İyi olmak için her şeyi yapıyorum. Her an onların onayını almaya çalışmaktan nefret ediyorum."

Bunu duyduğum an, hemen bir reddedilme ve onay arayışı örüntüsü olduğunu işaret ettiğini gördüm. Aşırı Seven Kadınlar'daki bağımlılık örün-

tüsüydü. Bu duyguların başlangıcına gitmesine yardım ettim. Küçük bir çocuk olduğu zamana döndü. Babasına: "Neden hep bunu bana yapıyorsun? Sana sarılmaya geldim ve beni itiyorsun. Bana bunu yapmamamı söyledin. Sadece senin beni sevmeni istiyordum. Sen yokken seni özledim. Burada olmak istemediğini biliyorum. Bende mi bir sorun var? Temizim, elbisem de güzel."

Sandy bu olayı ve erkeklerle ilişki örüntüsünün kaynağını anlayınca ağlamaya başlıyor: "Uygunsuz bir şey yapmadım hiç. Denedim, uğraştım ama beni hiç takdir etmedi. Ne yaptığım önemli değildi, onun için hiçbir zaman yeterince iyi olamadım." Sonra bu duyguyu bütün erkeklere genellemeye başladı. "Hepsi böyle. İşe yaramazlar. Ne yaparsan yap onları memnun edemezsin. Erkeklerin benim üzerimde güç sahibi olmasını sevmiyorum; çünkü onları seversen canını yakarlar. Babamdan kaçmak için ilk kocamla evlendim. Kimsenin benimle evlenmeyeceğinden korktuğum için ilk teklife atladım. Bill ile evlendim, ama kontrol edilmesi o kadar kolaydı ki sıkıcıydı. O da hoşuma gitmedi."

Bill kontrol için savaşmadığı ve onun bildiği kurban oyununu oynamadığı için Sandy onu sıkıcı bulmuştu. Kurban üçgeninin en trajik özelliklerinden biri, severken canını acıtmaya alışkın olan insanlar gerçek sevgiyle karşılaştıklarında onu tanıyamazlar.

Sandy, Bill'den boşandı ve onunla güç savaşlarına girecek erkekler aramaya başladı. Şimdi çok daha derin bir duygusallıkla sözlerine devam ediyordu: "Kendimi kaybetmiş, ona belki hiç sahip olmamış gibi hissediyorum. Kendimi savunma hakkım yokmuş gibi. Bazen ne istediğimi bile bilmiyorum. Sanki tercihlerim ya da fikirlerim olamazmış gibi. Ondan çok korkuyorum, benim üzerimde aşırı güç sahibi. Bu, onun şiddetini arttırır diye ona kızamıyorum. Ona karşı fiziksel olarak asla kazanamayacağım için ona karşılık vermiyorum. İyi ki bir silahım yok, çünkü gücü eşitlemek için tek yolum o olurdu."

Konuşurken ve ağlarken Sandy'nin taşıdığı kurban durumundaki inanılmaz çaresizlik duygularını hissedebiliyordum: karşılık vermekte çaresiz, kazanmakta çaresiz. Ancak en kötüsü, hayatının büyük çoğunluğunu geçirdiği kurban tuzağından dışarı tırmanmak konusundaki çaresizliğiydi. Küçükken babasının ona yaptığı gibi, Ralph'in onu nasıl istismar ettiğini ve aşağıladığını açıkça görebiliyordu. Duygusal olarak Sandy'nin bu noktada çocuk parçasından hareket ettiğini görmeye başlıyordum. Terapötik olarak Sandy'nin o çocuk parçasının olgunlaşmasına izin vermesi gerektiğini biliyordum. Aynı zamanda özellikle ilişkiler konusunda net kararlar verebilmek için içindeki güçlü yetişkin parçasıyla temasa geçmesi gerekiyordu. İçindeki

ebeveyn parçasının da eleştirel ebeveynden besleyen, sevgi veren ebeveynle değiştirilmesi gerekiyordu.

İnsanların Oynadığı Oyunlar kitabında Eric Berne kişiliğin üç parçasından söz eder: ebeveyn, yetişkin ve çocuk. Hipnoterapi uygulamalarımda bunun çok doğru olduğunu gördüm. Hayat boyu sürecek, derinlere kazınacak örüntülerdeki gerekli değişiklikleri yapmak için en etkili yolun hipnoterapi olduğunu düşünüyorum. Danışan trans halindeyken kişiliğinin üç parçasıyla, yani bu ego durumlarının[4] her biriyle doğrudan çalışabiliyor.

Kişisel gelişim kitaplarını okuduktan sonra birçok insan, "Tamam, sorunun ne olduğunu anladım ama bunu nasıl düzelteceğim?" diye soruyor. Sağlıklı bir kişilikte bu üç parçanın da dengeli bir karışımı olur. Kendisine eleştiriden ziyade övgüyle konuşan "besleyen bir ebeveyn"; akıllı ve iyi düşünülmüş kararlar verebilen bir "bilge yetişkin"; ve kolayca boş verip oyun oynayabilen, eğlence seven, yaratıcı bir "çocuk". Bu üç seviyede birbirleriyle ilişki kurabilen dengeli iki insan bir araya geldiğinde sağlıklı bir ilişki oluşur.

Seansın sonunda Sandy bir daha Ralph'e dönemeyeceğini söyledi: "İçimden kopup gitmiş bir parça var. Bir daha asla aynı olmayacağım. Kendimi yerde kıvranırken, onu da beni saçımdan tutup koridorda sürüklerken gözlerimin önüne geliyor. Bunu asla unutmayacağım." Ona inanmak istiyorum.

Terapi devam ederken, Sandy'nin babasına karşı olan öfkesini bütün erkeklere genellemesi daha net hale gelmeye başlıyor. Onu reddeden, kurban rolüne sokan ve ona zorbalık yapan erkekleri seçerek devam etmiş. Gördüğü beş erkek örneğinden sonra, bütün erkeklerin aynı olduğu ve "sevmenin can yaktığı" sonucundan daha emin olabiliyor. İnsan potansiyeli hareketi, bize neye inanırsak gerçekliğimizde onu yarattığımızı öğretmiştir. Sandy buna mükemmel bir örnek. Erkekleri seversen senin canını yakarlar; hiçbiri işe yaramaz, hepsi pisliğin tekidir diye inanıyor. Bilinçaltındaysa tam olarak onları kendine çekiyor ve seçiyor.

Hipnoterapide Sandy altı yaşına geri döndü ve otuz yıldır bilinçaltı zihninde kilitli olan sahneleri görmeye başladı. "Masada oturuyorum. Babam masanın diğer ucunda. Annem çok güzel akşam yemeği hazırlamış, masanın diğer tarafından herkese servis yapıyor. Babam kızgın görünüyor. Hep böyle bakıyor. Ondan korkuyorum. Çıkmaya ramak kalan öfkesini tetikleyecek bir şey yapacağım diye içimdeki gerginlikle orada oturuyorum. Konuşmaktan korkuyorum. Normalde o masadayken iştahım çok olmamasına rağmen tabağımdakileri bitirememekten korkuyorum."

Altı yaşındaki o korkmuş küçük kızın sesi daha belirginleşiyor. Hipnoterapide bu, danışanın olayları hatırlamasından ziyade bir deneyimi açığa

çıkardığını gösteren bir işarettir. Sandy devam ediyor: "Babam annemle kavga etmeye başlıyor. Annem açıklamaya çalışıyor ama bu işleri daha kötüye taşıyor gibi görünüyor. İkisi de sinirleniyor. Yemeğimi yemem ve ağlamamam gerekiyor. Kendimi tutamıyorum çünkü ondan çok korkuyorum. Beni fark etmelerini istemiyorum. Keşke şu an görünmez olsam! Babam bir anda masayı deviriyor ve her şey yere dökülüyor. Hepimiz çığlık atıyoruz. Babam annemi tahta kaşıkla kovalıyor. Midem düğümleniyor. Odama koşup yatağın altına saklanıyorum. Tek isteğim ölmek."

Altı yaşındaki bir çocuğun bu sahnelerden zihninde hangi sonuçlara vardığını soruyorum. "Erkekler sana asla iyi davranmaz. Erkekler kontrol eder ve sana ne yapman gerektiğini, nasıl davranman gerektiğini dikte eder. Seni asla övmezler. Kadınlara bok gibi davranırlar ve bunu yapma hakkına sahiptirler. Onlara cevap verirsen ya da nasıl hissettiğini söylersen işleri sadece daha kötüleştirir. O yüzden, iyi olmaya çalışmak ve onların seni fark etmemesini ummak daha iyidir. Onları hiç bir şekilde değiştiremeyeceğime göre bununla yaşamam gerekir."

Altı yaşındaki çocuğun kafasında vardığı bu sonuçlar "adaptif çocuk" dediğimiz çocuğu yaratır. Varılan "iyi olma" ve "fark edilmeme" gibi sonuçlar, bir çok yetişkin kadın ve erkekte gördüğümüz girişkenlik konusundaki eksikliğe zemin hazırlar. Bu, hayatta kalmanın temel mekanizmasıdır. Sorun şu ki, bu kararlar bir kere alındığında tespit edilip değiştirilene kadar işlemeye devam ederler. Yani, Sandy hayatı boyunca erkeklerin ona baskın çıkmasına ve onu kontrol etmesine izin vermeye devam etti; çünkü altı yaşındaki hali hakkını aramanın veya istediğin şeyi söylemenin güvenli olmadığı sonucuna varmıştı. Ralph onun yanına taşınmaya karar verdiğinde de bu yüzden ona karşı çıkmadı.

Onu kurban oyununu oynamaya devam ettiren şey, girişkenliğinin eksik olması. Başka bir erkekle yatmak ona Ralph üzerinde bir güç elde etme hissi veriyor.

Sandy erkeklerden korkmayı annesi yoluyla öğrenmiş. Çocukken yaramazlık yaptığında annesi hep, "Baban eve gelsin de sana gününü göstersin," diyormuş. Annesi bu taktiği kullandığında Sandy'nin ona söylemek istediği: "Keşke cezamı hemen sen versen de kurtulsam. Gelince beni kemeriyle dövecek diye bütün gün midem düğümlenmiş bir şekilde onu bekliyorum. Çok korkuyorum. O eve gelecek diye ödüm patlıyor. Sen yapsan da bitse."

Kadınların fiziksel şiddetin adım adım yaklaştığını gösteren geriliminin farkında oldukları aile içi şiddet literatüründe bilinmektedir. Kaygı seviyesi o kadar yükselir ki genellikle "hemen olsun bitsin" diye fiziksel istismarı tetikleyecek bir şey (her zaman bilinçli olmaz) yaparlar. Sandy'nin annesi ve

babasının oynadığı bu oyunun ("Baban eve gelsin de sana gününü göstersin") onu ileriye nasıl hazırladığını görebiliyorsunuz.

Sandy'nin bilinçaltında sadece erkek sterotipleri yok; kadınların (kendisinin) nasıl olmasıyla ilgili sterotipler de var. "Ben hiçbir şey bilmiyorum. Kadınların bir şey bilmemesi gerekir. Kadınlar sadece evde olup biteni bilmeli. Bir şey bildiğini gösterirsen sana gülerler. Cehaletini görürler. O yüzden hiçbir şey söylememek gerek. Erkekler ta yukarlarda, bense yerde, aşağılardayım."

Bu tutumları nereden öğrendiğinin farkına varınca annesini düşünmeye başlıyor: "Annem de bu durumu sevmediğini söylüyor. Fakat işlerin böyle olduğunu ve kimsenin değiştirmek için bir şey yapamayacağını söylüyor. Akıllı olup olmaman erkeklerin umurunda değil. Annem çok mutsuz, çok öfkeli. Bundan nefret ediyor, çok zoruna gidiyor ama katlanıyor. Çok kafa karıştırıcı. Bana da kızgın. Ben onun için sadece bir başka sorunum. Beni hep kenara itiyor. Geriye dönüp baktığımda onun tam bir mağdur olduğunu görüyorum. "Bak ne kadar acı çekiyorum, yazgım böyleymiş. Bu ağır yükü ben taşıyorsam herkes bedelini ödeyecek."

"Babamın ona fiziksel ve duygusal olarak zarar vermesini izledim. Neden onu terk etmiyoruz diye ona hep sordum. Gidelim diye anneme yalvardım. Cevabı hep aynıydı: "Siz çocuklarım yüzünden gidemem." Bizim için çektiği acılar için ona hayranlık duymamızı bekledi galiba. Ne kadar saçma. Hepimiz acı çekiyorduk. Bunun neresi iyi?"

Birçok insan hayatını acı çekmesi gerektiğine inanarak yaşar. Acı çekmenin asil bir tarafı olduğu Yahudi ve Hristiyan inançlarında yer alır. Bir çok insanın, hayatını acılar içinde geçirmiş İsa'yı model aldığını görüyoruz. İncil'de İsa'nın biz acı çekmeyelim diye acılar çektiği, yani bizim yerimize acı çektiği yazıyor. Bizler acı çekmek zorunda değiliz. Acı çekersek de bu cennete daha hızlı gideceğimiz anlamına gelmiyor.

Sandy daha derin bir seviyede 'yaşamak istememe' duygusunun olduğunu fark etmeye başlıyor. Daha önce bilinçli olarak bu duygunun farkında olmamış ama istismarcı erkeklerle yaşamanın aslında bilinçaltında "kendini öldürmenin" bir yolu olduğunu hipnoterapiyle keşfedebiliyor.

"İçimde hep değersizlik duygusu vardı." Seansta annesiyle konuşuyor: "Kendimi hep sizin yolunuzda bir taş gibi hissettim. Babamla senin çözmek zorunda olduğunuz bir başka sorundum. İçimde büyük bir parça ölmek istiyordu. Buharlaşıp ölmek istiyordum."

Çok daha duygusallaşıp anlatmaya devam ediyor: "Ergenliğimde evde o kadar çok gerilim vardı ki buna dayanamıyordum. Buna bir son vermeye karar verdim. Birkaç hap içip hastaneye kaldırıldım. Bu olayda bile oyunlarına

devam ettiler! Babam, hepsi senin hatan diyerek annemi suçladı. Bana bunun nasıl hissettirdiğini tahmin edin. Ölmeyi başaramadım diye üzüldüm."

"Özüm yokmuş gibi hissettim hep. Bu kabuğun altında yaşıyorum," diye devam ediyor. "Sizler gibi değilim. Neyi sevip neyi sevmediğimden emin değilim. Etrafımdaki herkesin ipuçlarını toplamak için eğitildim. Bukalemun gibiyim. Uyum sağlamak için her şeyi yaparım." Adaptif çocuk dediğimiz parçasıyla daha çok temasa geçtikçe içindeki başka bir parçayı hatırlıyor.

"Peki ya benim 'cesur' tarafa ne oldu? Sözümü esirgemezdim. Cesur yanım kim olduğunu ve ne istediğini biliyordu. Annem ve babam o parçamı sevmiyordu. Onların sevgisini alabilmek için uyum sağlamam gerekiyordu. Onların beni sevmesini çaresizce istediğimden içimdeki Cesur'u boğdum. O hapları içerken öldürdüğüm de Cesur'du."

"Sen çok istekli, çok hareketli, hayat doluydun Cesur! Sesin çıkıyordu, gayretliydin ve gözlerinde haylaz bir parıltı vardı." Kaybettiği parçasıyla konuşurken kendine şaşıyordu. Cesur ile uzun süre önce kaybettiği arkadaşı gibi konuşuyordu.

Cesur'un yanında kalmasının sakıncalı olduğuna dair bir mesaj alıp almadığını sordum. Sandy altı yaşına dönüyor. Annesi, "Böyle zıpladığın için kimse seni beğenmez. Çok saçma davranıyorsun. Deli diye seni alıp odaya kilitleyecekler. Oradan çıkamayasın diye anahtarı atacaklar. Doğru düzgün davran. Böyle yaparsan seni kimse istemez. Uslu bir kız ol."

"Bu beni korkuttu. Şimdi de Cesur her ortaya çıktığında kendimi aptal gibi hissediyorum ve utanıyorum. Ama şimdi onun benim kendiliğinden ortaya çıkan parçam olduğunu görebiliyorum. Annem bana, "gelip seni deli hastanesine götürecekler" diye bağırdığından beri küçük "Sandy kabuğumu" giymeye başladım. O kadar uzun süre o kabuğun altındayım ki onu nasıl çıkaracağımı gerçekten bilmiyorum."

Sandy içinde Elizabeth adını verdiği başka bir parçasının olduğunu fark ediyordu. "Elizabeth benim sessiz parçam. Cesur'un doğal dengesi. Bilgeliğe ve sanatsal yeteneklere sahip. Bu parçamı da hiç takdir etmediler. Aslında, 'beni' gerçekten hiç görmediler. Elizabeth uzun süredir donmuş halde. Etrafında bariyerlerin arkasında onu görüyorum."

Hipnoterapide kişiliklerimizin bir çok farklı parçası, pek çok ego durumumuz olduğunu şüphe götürmez bir şekilde görürüz. Bir şekilde istismara uğrayan çocuklarda daha fazla parça olduğu gözlemlenir. Bu seansta bazılarını anlayabilirsiniz. Parçalar genellikle hayatta kalma sebebiyle gelişir. Farklı parçalar, ailede veya okulda neyin kabul edilir neyin kabul edilemez olduğuna göre birbirinden "kopar ve bölünür".

Sandy'nin şifalanma sürecinin bir parçası, istismara uğramadan önce sahip olduğu sağlıklı parçalarını yeniden birleştirmek. Spontane hareket eden yaratıcı çocuk parçaların kişiliğine yeniden kabul edilmesi gerek. Sandy'den Cesur'un Elizabeth ile konuşmasını istiyorum. "Sana ihtiyacım var. Hayatım boyunca koşup hoplayıp zıplayamayacağımı biliyorum. Beni olgunlaştırman için sana ihtiyacım var. Seninle yeniden birleşmeden mutlu olamam, sana muhtacım. Yalnızca tek bir parçamla yola devam edersem bir bütün olamam. Yin-yang gibi biz de birbirimizi tamamlıyoruz. Senin kendi yolunda, benim de kendi yolumda gitme özgürlüğümüz var. Kendi ritmimizi bularak harmanlanabiliriz. Benden korkmana gerek yok. Ben gücümle seni ezmeyeceğim. Senin kendi yaratıcılığın var, benim kendi yaratıcılığım var."

Sandy mutluluktan ağlamaya başlıyor. "Yadsınmış[5]" yanlarının yeniden biraraya gelmesini deneyimliyor. Çoğumuz çocukken etrafımızdaki yetişkinlerin kabul etmediği parçalarımızı yadsıdık ya da reddettik. Sandy şimdi kişiliğinin o parçalarını yeniden sahipleniyor ve bu doğal çocuk parçalarının güzelliğini, kendi güzelliğini görmeye başlıyor. İşte bu noktada öz-saygının tohumları atılıyor.

Cesur, Elizabeth'le konuşuyor: "Seni seviyorum. Sen benim zarafetimsin. İçimdeki güzel sanatçısın. O zaman donup kalmış olan tüm o güzel yetenekleri yeniden keşfetmeni istiyorum. Birbirimizden kopuk bir şekilde etrafta koşup durduk. Sanki hikayenin başka birinin gözünden anlatılan versiyonu gibiyiz. Gerçekten kim olduğumuzu bulmam için bana yardım etmeni istiyorum. Birbirimizi baskılayarak bunu yapamayız. Artık benden korkmana gerek yok. Başka kimsenin seni incitmesine izin vermeyeceğim. Kurban olmaya son vermeni istiyorum. Ne senin ne de benim artık bunu yapmamıza gerek kalmadı."

Bilinçaltındaki eski kararın yerine geçecek yeni bir karar alınmış oldu. Eski davranışı değiştirmek için yapılması gereken budur. Kararları alındıkları seviyede, yani bilinçaltı seviyesinde ve ilk oluştukları çocuk ego durumunda değiştirmek gerekir.[6]

Sonra Sandy büyük bir kafes görüyor. "Babamı bu kafese koyuyorum. Elleri, gözleri ve ağzı bağlı. Annem de orada. Artık beni incitemezsiniz. Kim olduğumu göremiyorsunuz, hiç göremediniz. Nasıl davranacağımı ya da ne yapacağımı bana söyleyemezsiniz. Şimdi olduğum kişiyle gurur duyuyorum. Artık kilitli olan da sizsiniz, ben değil!" Gözünde canlandırdığı sahnenin ne kadar uygun olduğunu fark edip kendi kendine gülüyor.

Sandy terapiye gelmeye devam ediyor ve çocuk parçalarının birleştiğini ve kendi içinde kabullenmeye başladığını söyleyebilirim. Daha girişken ve kesinlikle daha spontane olmaya başladı. Sanatsal becerilerini ve yaratıcılı-

ğını geliştirmeye başlıyor. Kendini sevmeye ve ilişkilere takıntılı olmak yerine enerjisini kendini geliştirmeye harcamaya başlıyor.

Terapi bir süreçtir. Zaman içerisinde bir dizi iyileşme deneyimi ve değişiklikler yapma sürecidir. Bilinçli ve bilinçaltı değişiklikleri yeni davranışa ekleme sürecidir. Gerçekten kim olduğunu keşfedip işlevsel olmayan ailelerde hayatta kalmak için takındığımız "sahte benliklerden" kurtulma sürecidir. Dışarıdan onay alma ihtiyacından kurtulup içeriden kendini takdir etmeyi geliştirme sürecidir. Ve son olarak da, terapi, içimizdeki sahiplenmediğimiz donup kalmış çocuk parçalarımızı yeniden birleştirip yadsıdığımız içsel kaynakları geri alma sürecidir. Böylelikle hayatımızda ilk defa mutlu olmaya başlayabiliriz belki de.

Kurban Üçgeni ve Aile içi Şiddet

8. BÖLÜM
Kendimi Durduramıyorum

Korkularımıza odaklanmak bir hücreyi mikroskobun altında incelemeye benzer: Asıl olduğundan ortantısızca büyük görünür.

Pek çok insan bana "bağımlı kişiliğe" sahip oldukları fikrine kapıldıklarını söylemiştir. Kimse bunun tam olarak ne anlama geldiğini bilmese de nasıl hissettirdiğini biliyor: çaresizlik ve kontrolden çıkmış bir hal. Etrafımızdaki çoğu insan böyle hissediyor, ancak bağımlılık alışkanlığı sadece bir semptomdur. İçeride neler olup bittiğini gösteren bir semptomdur. Dışarıdan "her şey yolundaymış" gibi görünen yüzlerce insanla çalıştım. Belki tek görünen semptom sigara içmeleri, kilolu olmaları, çok fazla alkol ya da uyuşturucu kullanmalarıdır. Bu kişinin içsel olarak kontrolden çıkmış bir halde olduğunu anlamak için buna bakmanız yeterlidir.

Kişinin kendini kontrolden çıkmış hissetmesi olarak tanımladığım şey, kişinin "madde" kullanarak içinde bastırmaya çalıştığı duygularıdır. İnsanlar yemeği, uyuşturucuyu, alkolü ve sigarayı nasıl baş edeceklerini bilmedikleri duygularını bir kenara atmak için "ağrı kesici" olarak kullanır. Stres, can sıkıntısı, yalnızlık, korku, suçluluk, acı, reddedilme, yas, kendine acıma veya başka herhangi bir dertle baş etmek için çoğu insan madde kullanır.

Bu kompulsiyon bir madde kullanmak yerine davranış da olabilir. Kişi sekse veya sağlıksız ilişkilere, alışverişe veya kumara "bağımlı" olabilir. Bulimikler, örneğin, yedikleri her yemekten sonra kusmaya bağımlı hale gelirler. Bu kompulsif davranışlar aslında uyuşturucu, yemek veya alkolle aynıdır; yüzleşmesi çok zor gelen duyguları uyuşturmak ve onlardan kaçmak için "ağrı kesici" olarak kullanılır.

Neden bu kadar çok insan duygularıyla başa çıkma konusunda zorluk yaşıyor? Duygular, bu dünyaya geldiğimizde bizimle gelen, bizi hayvanlardan farklı kılan "nimetlerden" biridir. Duygularımızı "uygun" şekilde ifade etmeyi öğrenmemiz beklenir. 'Uygun şekilde'nin altını çiziyorum; çünkü pek çok insan duygularının hayatlarını "ele geçirmesine" izin veriyor. Bir kısmıysa diğer insanlara veya eşyalara zarar vermek için duyguları kullanıyor. Bir başka kısmı ifade edemediği duyguları fiziksel hastalıklara dönüştürerek kendilerine zarar veriyor.

Bu kadar çok insanın duygularını ifade etmekte neden zorlandığını an-

lamak için çocukken yaşadığımız koşullanmalara dönmek gerekir. Çoğu zaman çocukların duygularını ifade etmesine izin vermez, duygularını uygun şekilde ifade etmeyi onlara öğretmeyiz. Bir de duyguların cinsiyete göre ifade edilmesine izin veririz. Kızların ağlamasına izin veririz, ama erkekler ağlayamaz. Erkeklere ağlayınca "bebek" olduklarını öğretiriz; bu da üzüntü, acı veya pişmanlık hissettiklerinde onların utanmasına yol açar. Onlara korkuyu bastırmayı öğretiriz. Kızlar üzgün olabilir ama kızamazlar. Çocuklarımıza neyi yapmamaları gerektiğini öğretiriz ama ne yapmaları gerektiğini öğretmeyiz. Duygularını nasıl bastıracaklarını öğretiriz ama nasıl ifade edeceklerini öğretmeyiz.

Çocuklar son derecede hassastır, algıları açıktır. Nasıl davranmaları gerektiğine dair sürekli "ipuçları" ararlar. Kişilikleri zaten ilk üç yılda gelişir; ondan sonra sadece çevreye adapte olmaya devam ederler.[8] Sevgimizi ve onayımızı nasıl kazanacaklarını bilme çabasıyla, onlar hakkında söylediğimiz her şeyi dikkatlice dinlerler.

Çocuklar onlardan ne beklediğimizi anlama, onu bize verme konusunda birer ustadırlar. Bahsettiğim örnek bu değil: "Suzie, her gün odanı toplamanı ve yatağını düzeltmeni bekliyorum." Suzie, o çok ince verilmiş "altta yatan beklentiyi", yani aslında onun bunları yapmayacağını düşündüğünüzü algılayabilir. Suzie'nin yapacağı hareket bu beklentiye karşılık olacaktır.

Aileler genellikle çocuklarıyla ilgili beklentileri konusunda dikkatli değillerdir; sözlü veya sözlü olmayan bir biçimde çocuklarına söyledikleri şeylerin farkına varmazlar. Ancak çocuklar hepsini yakalarlar. Beklentiler korkularla yakından ilişkilidir. Örneğin, eski eşinden hiç hazzetmeyen bir anne, oğlunun da "tıpkı babası gibi" olmasından korkar. Oğlunda farklı karakter özellikleri fark ettiğini düşünmeye başlar ve bu korkular bilinçaltı seviyede çocuğa aktarılır. Çocuk, annesinin onun "tıpkı babası gibi" olmasını beklediğini (bundan korktuğunu) anlar. Annesinin kehanetini gerçekleştirmek için bilinçaltında babasıyla ilgili bilgileri "aramaya" başlar.

Bağımlılıkları olan ebeveynler kendilerini çaresiz hissederler ve çocuklarının da onlar gibi olmasından korkar, aynı zamanda bunun beklentisine girerler. Yemekle ilgili kontrolü olmadığını hisseden kilolu anneler çocuklarına çok yemek yedikleri konusunda dırdır ederler. Ancak ertesi gün dondurma almak için çocuğunu bahane olarak kullanır veya yaptığı yemeği yemediği için şikayet ederler. Burada ebeveynin bu kadar tutarsız davranmasının sebebi hissettiği çaresizlik duygusudur. İçindeki panik duygusuyla anlamsız hareketlerde bulunurlar.

Bu durumdaki anne çocuğunu şöyle uyarır: "Büyüyünce benim gibi şişman olmanı istemiyorum." Çocuğun işittiği cümle budur. Fakat annenin

söylediği cümlenin altında yatan mesajın aslında tıpkı onun gibi olacağı beklentisi olduğunu hisseder çocuk. Tabii, anne çocuğundan kilolu ve kompulsif bir yetişkin yaratmak için ona yapılması uygun olan her şeyi layıkıyla öğretir.

Aynı şey alkolik aileler için de geçerlidir. Çocuk küçükken babası ona bira verip onun "saçmalamasının" sevimli olduğunu ya da onu sakinleştirdiğini düşünebilir. Çocuk sekiz on yaşına gelince annesi onu arkadaşlarıyla içki içerken yakalar veya dolabında "saklanmış" bira şişesi bulur. Panik olan anne çocuğuna, "Büyüyüp tıpkı baban gibi ayyaş olacaksın," diye bağırır. Bunu bir uyarı olarak almak yerine, bunu tam kulağına geldiği gibi, yani bir emir gibi anlar çocuk.

Ne kadar çok odaklanırsak korkularımız o kadar gerçek olurlar. Bu, bir hücreyi mikroskobun altında incelemeye benzer; kocaman görünürler. Korkularımızı düşünmeye devam ettikçe, aynı zamanda çocuklarımıza yansıtmaya başladığımızda korkularımız orantısız bir şekilde büyürler. Çocuklar korkularımızı hisseder, kendi korkularıymış gibi sahiplenirler. Geri kalan her şey gibi korkular da öğrenilir.

Bireylerden birinin bağımlı olduğu ailelerde kompulsif bir biçimde yeme, alkol veya sigara tüketme gibi bütün alışkanlıklar öğretilebilir. Fakat, bunlardan daha önemlisi, çaresizlik ve kontrolden çıkmış olma gibi kurban duyguları da öğretilir. Klinik olarak kırılması en zor örüntülerden biri "öğrenilmiş çaresizlik"tir; duygularla başa çıkma veya çıkmama yolları öğrenilir. Buradaki örüntü, önce duyguları inkar etme, sonra yemek yemek, alkol, uyuşturucu veya sigara kullanarak duyguları aşağıya "itmektir." Çocuklara "bir şey hissetmemeleri gerektiği" öğretildiğinde, yetişkinlerin duygularından nasıl "kurtulduğuna" bakıp bunu öğrenmeye çalışırlar.

Yemek yedikten sonra kusma (bulimi) davranışı buna canlı bir örnektir. Çalışmalar kusmanın üniversitede okuyan kızlar arasında yaygın bir kilo kontrolü yöntemi olduğunu gösteriyor. Hem fiziksel hem de duygusal olarak çok tehlikeli bir davranış olduğu için bu durum endişe verici. Fiziksel olarak kalbe, elektrolit dengesine, sindirim sistemine, dişlere, hormon dengesine ve daha bir çok şeye zarar verebilir. Hatta bazı durumlarda ölümcül bile olabilir.

Psikolojik açıdan bulimik bir kişi klasik bir kurbandır. Hayatının neredeyse her alanında tamamen kontrolden çıkmış ve bunu değiştirmek konusunda kendini çaresiz hisseder. Kişinin içinde giderek büyüyen boşluğu doldurma ihtiyacına örnek ise kompulsif şekilde tıkınırcasına yemektir. Kompulsif kusma, kontrolü tekrar eline aldığını hissetmek için yapılan acı dolu bir teşebbüstür. Yemekle aşağı bastırılan bütün duyguları yukarı çıkardığı için de aynı zamanda bir rahatlamadır.

Birçok bulimik kişi, sürekli duygusal kaosun yaşandığı alkolik ailelere sahiptir. Alkolik kişi kaosu yaratır, ardından ondan kaçmak için alkol alır. Yarattığı kaosu içki içmek için kullanır. Çocukların bir şeyleri değiştirmek veya bir düzen getirmek için kendilerini tamamen çaresiz hissettiği alkolik ailelerde kurban üçgeni sıklıkla deneyimlenir.

İçki içmeleri uygun olamayacağından çocuklar genellikle şeker ve çikolata gibi özellikle tatlı şeyleri kompulsif bir biçimde tüketmeye başlarlar. Bu alışkanlık örüntüleri, çocuk kilo almaya başladığını fark edinceye kadar devam eder. Bu durum paniğe sebep olur, ardından çocuk kusmayı keşfeder.

Buliminin kompulsif yapısını anlamada kontrol sorununa ek olarak başka bir önemli etken de mükemmeliyetçiliktir. "Ya hep ya hiç" şeklindeki düşünme sistemine kompulsif davranış eşlik eder. Bu düşünce şekli ailede öğretilir ve dışarıdan çok belirgin olmayabilir. "Siyah ya da beyaz" şeklinde bir düşünce biçimidir bu. Bir uçtan diğer uca uzanan, "başarı ya da başarısızlık", "iyi ya da kötü", "aç kalmak ya da tıkınmak" gibi ikili uçlardır.

Bulimikler (veya diğer kompulsif çocuklar) ebeveynlerinin beklentilerini yerine getirmezlerse sevilmeyecekleri sonucuna varırlar. Kendi hayatını istedikleri gibi yaşayamamış olan ebeveynler genellikle 'çocuklarının hayatıyla' yaşamak isterler. Böylelikle çocuklarını kendileri için sahip oldukları fantezilere göre şekillendirmeye çalışırlar. Bunun sonucunda çocukların özsaygısı düşer.

Çocuklarda özsaygı, kendi kişilik özellikleri için saygı gördüklerinde, ayrıca ebeveyn çocuğun sahip olduğu kendine has ilgi alanlarını ve yeteneklerini geliştirmesine izin verdiğinde gelişir. Ancak anne babadan gelen sevgi koşulluysa, yani ebeveynin çocuğu için yarattığı kalıba uymasına bağlıysa çocuğun özsaygısının azalmasıyla sonuçlanır. Çünkü çocuk hiçbir zaman kendini yeterli hissetmez. Çocuk, ebeveyninin gerçekten sevdiği şeyin kendisi değil de yaratmak zorunda olduğu bir imaj olduğunu hissedebildiğinden dolayı kendini sürekli tehlikede hisseder.

Birçok anne baba koşulsuz sevmeyi bilmez. Sevgileri performansa bağlıdır. Başka bir deyişle, çocuk ebeveynlerin standartlarına göre davranırsa sevgi görür. Çocuk, anne babanın beklentilerine göre davranmazsa, eleştiri ve reddedilme ile karşılaşır.

Bu koşullu sevgi, mükemmeliyetçilikle birleştiğinde çok yıkıcı bir hal alır. Mükemmeliyetçilik, ebeveyni sürekli çocuğunun ne yapmadığına odaklanmaya, onların eksiklerini ve hatalarını parmakla göstermeye götürür. Örneğin, çocuk eve bütün notları A, yalnızca bir dersi B olan bir karne getirir ama ebeveyn o tek B'yi aldığı için çocuğun kendini kötü hissetmesine neden

olur. Bu ebeveyn çocuğunu harika bir karne getirdiği için övebilirdi ama onun yerine B notunu aldığı için normalde bu ortalama üstü başarılı olan öğrenciyi başarısız, sefil bir öğrenci gibi hissettirir.

En az bir mükemmeliyetçi ebeveynin yaşadığı bir evde büyüyen çocukların özsaygısı çok düşüktür; fazlasıyla içsel gerilim ve kaygı taşırlar. Gerilim, asla mükemmel olamama korkusundan kaynaklanır, bu yüzden hep sevilmediklerini hissederler. Mükemmeliyetçi ebeveyn sürekli kuralları ve standartları değiştirdiği için çocuk bir hedefe ulaşabilse bile standartlar otomatik olarak bir seviye yükselir. Çocuk başka çocuklarla da kıyaslanabilir: "Neden onların çocuğu gibi değilsin? Onun ne kadar iyi bir öğrenci olduğunu biliyorsun!"

Tam olarak bu sebeple intihara teşebbüs etmiş bir sürü genç öğrenciyle tanıştım. Jason çok başarılı bir öğrenciydi; üniversite futbol takımının gözde oyuncusu olmasının yanı sıra öğrenci konseyinde yer alıyordu. Babası onu sürekli eleştiriyordu; biraz daha gayret etse çok daha iyi yerlere gelebilecek potansiyele sahip olduğunu ona söylüyordu. Önemli bir futbol maçından sonra bir gece Jason'un morali çok bozulmuştu. Üç pası gole çevirmişti, ama bir topu kaçırmıştı. O gece eve geldiğinde, Jason'ın paslarını görmezden gelip kaçırdığı top hakkında babası ona nutuk çekmişti. Ertesi gün Jason'ı bodrumda kendini asmış bir halde buldular.

Alkolik ailelerin bir çoğunda mükemmeliyetçilik görülmesinin sebebi güvensiz insanların çaresizlikle düzen ve kontrol sağlamaya çalışmasıdır. Çocuklarının mükemmel olmasını sağlayabilirlerse yol açtıklarının farkında oldukları hasarın suçluluğunu o kadar az hissedeceklerini düşünmeleridir.

Mükemmeliyetçi biri için kontrol hem esaslı bir olay hem de önemli bir sorundur. Kendilerini hayli kontrolden çıkmış hissettikleri için etraflarındaki her şeyi ve herkesi kontrol etmeye çalışırlar. Kendilerini ve ailelerini mükemmel yapmaya çalışırlar ama durmaksızın getirdikleri eleştiriler ve olumsuzluğa odaklanmaları sonucunda tam tersi gerçekleşir. Çevrelerindeki insanlar kendilerini o kadar yetersiz hissederler ki nihayetinde denemeyi bırakırlar. Ne yaparlarsa yapsınlar o kişinin beklentilerine veya standartlarına ulaşamayacaklarını hissederler. Ne yaparlarsa yapsınlar karşıdan övgü alamayacaklarını bildiklerinden çabalamayı tamamen bırakırlar.

Mükemmeliyetçi kişi, kendini savunmak için ya hep ya hiç düşünce kalıbını kullanır. Bağımlılığına son vermek için hep "mükemmel zamanı" bekler. "Haftaya diyete başlıyorum. Sigara 20 TL olunca sigarayı bırakacağım," der. Diyete başladıklarında, örneğin, bir kere bile çok yeseler tamamen diyeti bırakıp tıkınırcasına yemeye başlarlar. Ya hep ya hiç. Mükemmel yapıyorsam başarılıyım ama en ufak bir hata bile yaparsam tamamen başarısız

olurum. Kendi kendilerini yenilgiye uğratıp sonunda aşırı derecede çaresiz ve kontrolden çıkmış hissederler.

Bulimik hastalar bütün bu özelliklerin ilginç bir kombinasyonudur. Onlar için ana unsur kontroldür. Bu kişiler genelde çok kontrolcü, baskıcı ve hayatlarını sürekli kontrol etmeye çalışan annelere (veya babalara) sahiptir. Çoğunlukla çocuk, mükemmel olabilirse sonunda ebeveyninin tatmin olabileceği ve ona arzuladığı sevgiyi verebileceği sonucuna vararak mükemmeliyetçi olur.

Bulimik kişi, her zaman daha iyisini yapmaya çalışan, neredeyse her zaman son derece başarılı bir kişidir. Performans konusunda genellikle çok kaygılıdırlar, çünkü asla yeterince başarılı olamama korkusunu her zaman taşır. Tıka basa yemek ve kusmak, o dehşete düşürücü panikten anlık kurtulma yollarıdır. Sorun şudur ki, rahatlama kısa sürer ve o his bittikten sonra kişi yine kontrolü kaybettiğini fark ettiğinde daha fazla paniğe kapılır.

Bulimik kişinin gerçek dışı da olsa genellikle şişmanlama korkusu vardır. Korkusu orantısız bir şekilde artar ve gözünde büyür. Zayıf olabilse, ki bu mükemmel olmaya eşittir, herkes tarafından sevilebileceğini hisseder. Fakat asla yeterince zayıf olamaz ve işte tam bu noktada bulimi anoreksiye (neredeyse hiçbir şey yememeye) dönüşür.

Sanki durum yeterince karmaşık değilmiş gibi, sorunun asıl merkezinde hep kurban bilinci yer alır. Bulimik çocuğun kontrolcü ebeveyni genellikle kurbandır ve bu kadar çaresiz ve her şeyi kontrol etmeye çalışıp her şeyi mükemmel yapmaya çalışmasının sebebi budur.

Çocuğun önce tıkınırcasına yemesi ve sonra her şeyi kusması, ebeveynine gününe göstermek istemesinin bir yoludur. Her şey gizli saklı yapıldığından, annesinin baskınlık kurmasına ve kontrol etmesine çocuğun izin vermediği tek alan budur. Öyle ki annenin çocuğunun yeme alışkanlıklarına son vermesi veya kontrol etmesi gibi bir olasılık yoktur. Çocuk annesinin onu kurtarmasına, öyle ki hayatı üzerinde kendi gücünü gösterdiği, kendi kontrolünde olan tek alanı ondan almasına izin vermeyecektir.

9. BÖLÜM
Kontrolden Çıkan Kurban Kişilik

Terapi, enginarın kabuklarını soymak gibidir. Dış kabuklarını soydukça uğraşmanız gereken yeni bir katman çıkar. Yaprakları dikenli olabilir. Bütün katmanları soyduktan sonra enginarın kalbine, yani gerçekten olduğunuz kişiye ulaşırsınız.

Kompulsif bozuklukların çoğunda kurban üçgenine şahit oluruz. Kompulsif bozukluğun doğası, kişinin sahip olduğu kompulsiyona karşı kendini sürekli "çaresiz" hissetmesidir. Başka bir deyişle, kişinin hayatının kontrolünü "kompulsiyon" ele geçirmiştir. Bu bağımlılık; alkol, şeker, uyuşturucu, kumar, para harcama ya da yemek yeme gibi herhangi bir bağımlılık olabilir. Kişi o madde veya davranışın kurbanı olurken, kompulsiyon zorba haline gelir.

Tabii, bir maddenin kendi gücü yoktur; tanıdık kurban pozisyonunu devam ettirebilmek için gücünü oraya devreden, gücü o maddeye veren kurbandır. Biz insanların, tanıdığımız bildiğimiz şeyleri arıyor olmamız herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir. Aslında, geçenlerde ata bindikten sonra hayvanların da aşina oldukları ortama dönme arayışları olduğunu fark ettim. Atların aslında ağıllarından çıkmak istemediklerini hiç fark ettiniz mi? Oradan uzaklaşırken yavaş yavaş ilerlerler, ama izin verirseniz dönüş yolunda çok hızlı koşarlar.

Çocuklar, çevrelerini kontrol etmede kendilerini çaresiz hissederek büyüdüğünde bu duyguyu yeniden yaratma eğilimi gösterirler. Aslına bakarsak, mümkün olduğunca çabuk "ağıllarına dönerler." Çocuk, ebeveynlerinden birini veya her ikisini sürekli kendini çaresiz hissederken veya kurban rolündeyken görürse bu "aciz" pozisyona düşme eğilimi artırır. Bunu Sandy'nin örneğinde gördük. Kendi istismar edilme örüntüsünün kaynağında, çocukken annesinin istismara uğramasının olduğunu fark etmişti.

Yeme bozuklukları örneğinde yemek zorba olur. Çocuk, "kontrolcü ebeveynin" yerine yemeği koyarak ebeveynleriyle yaşadığı "kontrol mücadelesini" yeniden yaratır. Sonunda bu çocuklar yemekle hep savaş haline girer; sürekli kontrolü ellerine almaya çalışırlar ama her defasında kendilerini çaresiz hisseder.

Rose bulimiyanın hayatını nasıl ele geçirdiğini anlatmak için ofisime geldi. Tamamen kontrolden çıkmıştı; günde en az beş kez tıkınırcasına yiyip kusuyordu. Bunu on, on beş yıldır yaptığını söyledi. Panik içindeydi. Hayatındaki kimsenin bu durumdan haberi yoktu. Kocasından ve anne ba-

basından gizlemeyi başarmıştı. Rose, çift hayat yaşıyor, bulimiyanın kurbanı gibi hissediyordu. Şişmanlamaktan nasıl ölesiye korktuğunu anlattı. Annesi ve babasının da yemek kontrolü yoktu, ikisi de aşırı kiloluydu. Küçükken hayatının büyük kısmını annesinin bitmek bilmez diyet ve çılgınca kilo verme denemelerini izleyerek geçirmişti. Onun da yemek konusunda kontrolü kaybetmesine şaşırmamak gerek.

İlk görüşmeden sonra hipnoterapiye başlamaya karar verdim.

Rose'a yemek konusunda kontrolü kaybettiğini hissettiği son zamana gitmesini söylüyorum. Tıka basa yemek isteğini "tetikleyen" duyguyla temasa geçmesini istiyorum. Boşluk hissiyle temasa geçiyor. Yalnızlık ve boşluk duygusuyla mutfağında dolanıyor. Sonra tıka basa yemeye başlıyor. Ağzından midesine inen yemeğin tadını bile alamıyor. Bir yandan o "boşluğu doldurmaya" çalışıyor ama "doyduğunu" hissettiği an şişmanlama korkusuyla paniğe kapılıyor. Yediklerinden kurtulmak için kompulsif bir şekilde banyoya koşuyor ve kendini yine boşluk duygusuyla bırakıyor.

Şimdi bilinçaltı zihnine, bu boşluk duygusu örüntüsünün başlangıcına gitmesini söylüyorum. Oraya gittiğinde parmağını kaldırmasını istiyorum. Parmağı hafifçe kalkıyor; kaç yaşında olduğunu soruyorum.

"Küçük bir bebeğim. Annem beni pek sevmiyor. Başka bir çocuk istemediği için beni hep anneanneme bırakıyor. Anneannem beni sallıyor ama geğiremediğim için çok kızgın. Sırtıma vurup duruyor. Canım yanıyor. Onun da beni sevmediğini hissedebiliyorum. Midemde bir düğüm hissediyorum. Gergin ve sinirliyim. Kustuğumda hissettiğimle aynı duygu. Sanki onun için geğirmeye çalışıyormuşum gibi. Hem midemdeki o düğümü kusmaya çalışıyormuşum gibi."

Bir sonraki olaya gitmesini istiyorum, orada dört yaşında. "Annem bana çok kötü davranıyor. Benim hep mükemmel olmamı istiyor. 'Aptalsın' diye bana bağırıyor. 'Neden hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorsun? Neyin var senin?' diye bağırıyor. Hoşuna gitmediğimi hissediyorum. Midemdeki o düğümü hissettiriyor. Annemden çok korkuyorum. Bir de karnımda içimi kemiren bir boşluk duygusu var. O boşluğu doldurmaya çalışmak için yiyorum."

Rose, bir sonraki seansa geldiğinde kendini son görüşmemizden sonra çok daha iyi hissettiğini söylüyor. Hala tıka basa yiyip kusuyor, ama eskisi kadar değil. "Ne yaptığımın çok farkındaydım. Seanstan sonra birkaç gün çok sakin hissettim. Ama sonra yine panik başladı."

Rose'dan duygularını bana anlatmasını istiyorum. Bilinçli zihni bunları tanımlamakta zorlanıyor. Rose'u hipnoza sokup bilinçaltı zihnine soruyo-

rum. Çaresiz ve kontrolünü kaybetmiş gibi hissettiğini anlatmaya başlıyor. "Bulimiyanın benim üzerimde kontrolü var gibi. Benim hayatımı ele geçiriyor ve ben tek bir söz bile edemiyorum. Sonra panik başlıyor. Şişmanlama ve kontrolden çıkma korkusu başlıyor."

Alnına hafifçe dokunurken bilinçaltından bu örüntünün başlangıcına gitmesini istiyorum. Bunun bir kurban semptomu olduğunu görebiliyorum, sorunun temeli "çaresizlik ve kontrolden çıkmışlık" hislerine geri gidiyor. Yemek konusunda kendisini çaresiz hissetme örüntüsünün kaynağına gitmesini istiyorum.

Rose, üç yaşında bir doğumgünü partisine geri dönüyor. Annesi masaya gelip bütün çocuklara zorla tabağındakileri bitirmelerini söyleyene kadar oldukça eğleniyor. "Tıka basa doydum zaten ama o daha da yememi istiyor! Gözüme kocaman bir canavar gibi görünüyor. Tepemizde dikilmiş, bu pastayı bizim için yaptığını ve hepsini yememiz gerektiğini söylüyor. Ağzıma kadar doluyum! "

Bir sonraki sahnede, Rose on yaşında ve okuldan çıkıp eve geliyor. "Ben bir şey istediğimde annemin hep işi vardı. Ona engel olduğum için en başından beri beni hiç istememiş. Yapmak istediği şeyler varmış. Yalnız ve hüzursuz hissediyorum. Televizyonun karşısına oturup yemeye başlıyorum. Kurabiyeler, dondurma ve sandviçler... Doysam bile annem eve gelene kadar yemeye devam ediyorum. Sonra akşam yemeğini hazırlamaya başlıyor annem."

Rose'un yüzünde bir rahatsızlık ifadesi olduğunu görünce, "Ne oldu?" diye soruyorum.

"Akşam yemeği zamanı ve ben okuldan gelince yediklerim yüzünden tokum. Masada oturuyorum. Annem beni yemeye zorluyor. 'Ye! Durma, hadi! Tabağındakiler bitecek! Sana bunu pişirmek için eve geldim, o yüzden yiyeceksin!' diye defalarca tekrarlıyordu."

Rose'a, "Orada ne hissediyorsun?" diye soruyorum.

"Tamamen çaresiz hissediyorum. Çok iri, yüksek sesli ve güçlü. Cevap vermiş olmayayım diye hiçbir şey söyleyemiyorum. Oturup yemeğimi ağzıma tıkıyorum. Orada sadece babamla olmak istiyorum. Günümün nasıl geçtiğini sorsunlar istiyorum. Onlara okulu anlatmak istiyorum. Ama annemin tek söylediği 'Brokolini bitir.' Beni hiç dinlemek istemiyor."

Rose kısa bir süre durup devam ediyor. "Sanki üzerimde 'büyük bir güç' var ve hiçbir şey yapamayacak kadar çaresizim. Her akşam masada tartışma çıkıyor. Babamla abim birbirlerine bağırıyorlar. Annemle kızkardeşim kavga ediyor. Onlara durmalarını söylüyorum. 'Ne olur başka bir şeylerden

konuşalım' diye yalvarıyorum. Annem bana çatal saplıyor! Ağlayıp odama koşuyorum. Midem düğümleniyor ve ağlaya ağlaya uykuya dalıyorum."

Rose'un ne olduğunu anlamaya çalıştığı "büyük güç" annesi: Baskı kuruyor, kontrol ediyor ama ailesinin mutsuz hayatını değiştirecek etkiyi yaratma konusunda çaresiz kalıyor. Rose, "mükemmel olması" gerektiği düşüncesinin ne kadar ağır olduğunu fark etmeye başlıyor. Kendince anne babasının onayını kazanmanın tek yolunun bu olduğunu düşünüyor. Sürekli onların ne istediğini "anlamaya" ve sonra da o olmaya çalışıyor.

Rose'un kendi üzerine uyguladığı baskının onu çok fazla bunalttığı iyice anlaşılıyor. Bu mükemmeliyet çizgisini kocasıyla, çocuğuyla, ailesiyle ve arkadaşlarıyla da tutturmak zorunda hissediyor. Ne kadar çok baskı hissederse o kadar çok yiyor ve kusuyor. Bu sonsuz kısır döngü ona kendini çaresiz bir kurban gibi hissettiriyor. Bu, ailesinden öğrendiği ve bütün hayatı boyunca tekrarladığı bir duygu.

İnsanlar, çocukluklarında yaşadıkları duyguların aynısını yeniden yaratma eğilimindedir. Bu duygular her ne kadar tatsız duygular olursa olsun, sırf tanıdık duygular olduğu için yeniden yaratılırlar. Eski, tanıdık ve sağlıksız örüntüleri terapi ve farkındalık sayesinde değiştirebiliriz. Şimdi bunları iyileştirme zamanı.

Bir sonraki seans Rose için dönüm noktası oluyor. Terapiye geldiğinde, kontrolün çok daha kendisinde olduğunu hissettiğini ama hala aşırı yiyip kustuğunu söylüyor. Ancak eskisi kadar çok olmadığı için bu sonuç doğru yolda olduğumuzu gösteriyor.

Rose'dan kusma isteği duyduğu en son olaya gitmesini ve oradaki duyguyu anlatmasını istiyorum. O duyguyu, 'doğru olanı yapmama, başkalarını memnun etmeme ve mükemmel olmama' olarak tanımlıyor. Bilinçaltı zihnine bu duygunun kaynağına gitmesi yönergesini veriyorum.

Rose parmağını kaldırıyor ve ona kaç yaşında olduğunu soruyorum. Çok küçük bir çocuk sesiyle, "Küçüğüm, bir yaş civarındayım. Annem etrafımda dolanıyor," diyor. Morali bozuluyor. "Denememe bile izin vermiyor. Benim zaten yapamayacağımı düşünüyor. Her şeyi benim yerime yapıyor. Onun beni boğduğunu hissediyorum. O etrafımda fır dönerken nefes alamıyorum."

Bir yaşındaki o sahnede annesiyle konuşması, nasıl hissettiğini ona söylemesi için yönlendiriyorum. "Sürekli etrafımda dolanmandan boğuluyormuş gibi hissediyorum. Nefes alacak alanım yok. Kendim olacak alanım yok. Benim hep mükemmel olmamı istiyorsun ama hiçbir şey yapamayacağımı düşünüyorsun. Öğrenme şansımı elimden alıyorsun. Sürekli orada ol-

duğun için hayatımın kontrolünü ele almak konusunda kendimi çok çaresiz hissediyorum".

Annesine söylediği şeyler çok tanıdık geliyor. Bulimiya ile ilgili tarif ettiği duygularla aynı şeyler. "Bunun kusma alışkanlığınla olan ilişkisi nedir?" diye soruyorum.

Heyecanlanmaya başlıyor. "Aynısı. Tam da aynı duygu!" diye yüksek sesle cevap veriyor. Şimdi, sorunun kaynağına doğru ilerliyoruz. Şimdi ondan yeme alışkanlığıyla karşılıklı konuşmasını istiyorum. "Yapmak istediklerimi yapmama engel oluyorsun. Her zaman tepemdesin. Beni boğduğunu hissediyorum. Hep yoluma çıkıyorsun. Gerçek ben olma şansımı elimden alıyorsun. Tamamen kontrolü kaybetmiş gibi hissettiriyorsun bana. Senin tarafından kontrol edildiğimi hissediyorum. Altında ezildiğimi hissediyorum. Beni ele geçirmiş gibisin ve senden kurtulamıyorum. Beni rahat bırak. Hayatımdan defol!" diye bağırıyor.

Rose alışkanlığının kendisine hissettirdiği duygularla, küçükken annesinin ona hissettirdiği duyguların aynı olduğunu fark etmeye başlıyor. Şimdi annesiyle konuşmaya başlıyor: "Sen orada olmadan hayatımı yaşama özgürlüğüme ihtiyacım var. Senin eleştiren gözlerle beni izlemenden kurtulmam gerek. Hep yanlış yaptığımı düşünüyorsun. Senin yüzünden kendimi kapana kıstırılmış hissediyorum. Şimdi de yemekle ilgili yarattığım nevroz beni kapana kıstırmış hissettiriyor. Hayatımda seni yeniden yaratmışım!" Bu, Rose için çok ağır bir farkındalık. Bir süre bu farkındalığın altında eziliyor.

Çok derin bir hipnoz halinde olduğu için devam ediyor. Burada, "gerçek" acı verici bir şekilde bariz hale geliyor. "Beni seversin diye mükemmel olmayı o kadar çok istedim ki! Ama yaptığım hiçbir şey seni memnun etmedi. Hep daha fazlasına zorladım kendimi. Bu beni daha da çaresiz hissettirdi. O kadar çok yanlış yapıyorum ki asla mükemmel olamayacakmışım gibi hissettim."

Rose çok küçük bir çocukken yaşadığı bir anı deneyimlemeye başlıyor. "Altımda bez var. Gözlerini bana dikmiş bakıyor. Çok yakınımda!" Kusmak zorunda hissettiğini söylediği zamanki gibi bir paniğin başladığını görebiliyorum. Annesine bağırmaya başlıyor.

"Çok yakındasın, çekil! Burnumun dibinden çekil. Senden 'kurtulmam' gerek. Beni nefessiz bırakıyorsun. Boğuluyorum. Kusmam gerek gibi hissediyorum!"

Bu noktada, gerçeğin ağırlığı üzerine çöküyor.

Fark ettiği şey o kadar bariz hale geliyor ki gülerken bir yandan da ağlıyor. "İşte bu!" diye bağırıyor. "Her kustuğumda annemden 'kurtulmaya' çalı-

şıyorum. İçimdeki bütün o duygulardan 'kurtulmaya' çalışıyorum. İçimdeki o paniği ve korkuyu kusuyorum. Ve hayatımın her günü bu olayı sürekli yeniden yaratıyorum. Ne kadar hastalıklı bir durum!"

Açık bir şekilde 'gerçeği' görme anı Rose'u heyecanlandırıyor. Kendini bağımlılık alışkanlığının kurbanı haline nasıl getirdiğini şimdi görebiliyor. Bunu kendisinin yarattığı farkındalığına ulaşınca iyileşme gerçekleşebilir. Bunu kendi yarattığı için aslında kontrolün onda olduğunu fark ediyor. Ona gücünü geri alması ve hayatında sağlıklı alışkanlıklar yaratmak için kullanması yönergesini veriyorum.

Bu sefer Rose'a içindeki küçük çocuğa sevgi ve bakım veren ebeveyn olmasını söylüyorum. İçindeki çocuğa yeniden ebeveynlik yapmasını istiyorum. İçindeki çocukla konuşmaya başlıyor: "Seni olduğun gibi seviyorum. Bir şeyleri senin yapabileceğine güveniyorum. Mükemmel olmak zorunda değilsin, çünkü ben seni koşulsuz seviyorum." Odanın içindeki duygular yumuşuyor. Rose kollarını etrafına sarmış durumda. İçindeki çocuk yani kendisi için sunduğu sevgiyi hissedebiliyorum. Sevileceğini ve sevgiyi hak ettiğini öğrenmeye başlayınca şifalanma gerçekleşiyor.

İçindeki çocukla konuşmaya devam ediyor: "Senin yeni annen benim. Harika hissediyorum ve senin de harika olduğunu düşünüyorum! İyi seçimler yaptığına inanıyorum. İyi kararlar veriyorsun. Sen çok akıllısın. Seni boğmadan sevebilirim. Seni severken sana kendin olma alanını verebilirim." Rose çok derin bir seviyede gerçekten kendini sevmeyi deneyimleyince mutluluktan ağlamaya başlıyor.

Bu nokta, Rose'un daha önce hiç bilmediği bir duygu olan özsaygının başlangıcıdır.

Terapi, enginarın kabuklarını soymak gibidir. Dışındaki yaprakları soydukça uğraşmak gereken başka katmanlar çıkar ortaya. Ve yapraklar dikenlidir. Bütün kabukları soyduktan sonra enginarın kalbine, yani olduğunuz kişinin özüne ulaşırsınız. Rose'un ilk katı soyması onun bulimiya bağımlılığını çözmesine yardım etti. Sonra bu kabuğun altında yatanlara yakından bakmaya ve kurban örüntüsünü görmeye başladı.

Rose bir sonraki seansa yemek konusuyla değil kocasıyla ilişkisini anlatarak başladı. Bu ilişkinin de bir bağımlılık tarafı vardı. Eşiyle son beş senedir boşanmaya "karar vermeye çalıştıklarını" anlattı. İkisi de mutlu değildi ama görünen o ki, kimse bu sorunla yüzleşmek için bir şey yapmak istemiyordu.

Kocası Tom'un bir trafik kazasında gözünü kaybettiğini ve bunun için Rose'u suçladığını anlattı. Kurban üçgeninin işlediğine ilişkin ilk ipucudur

bu: Kurban olan kişinin, kendi başına gelen kötü şey yüzünden diğerini suçlaması.

Kocasının bu kaza yüzünden Rose'u nasıl suçladığını sordum. Gördüğü tedavinin sonucunda gözü iyileşmediği için kocasının mutsuz olduğunu anlattı. Rose biraz araştırma yapıp bazı doğal iyileşme yöntemleri önermiş. Kocası da bunları gelişigüzel bir şekilde uygulamış. Fakat yöntemler işe yaramayınca onu suçlamış.

Rose, henüz buradaki örüntüyü tam fark edemeden evliliği boyunca nasıl Tom'u kurtarmaya çalıştığını anlatıyordu. "Onu ben ayakta tutuyor gibiyim. Küçük bir çocuk gibi. Ne istediğini bilmiyor. Şimdiye kadar bir iş bulamadı. Evi benim maaşımla geçindiriyorum. Kendi ayaklarının üzerinde durmasını bekliyorum."

Artık Rose'un kocasının kurbanı, kendisinin de kurtarıcıyı oynadığı iyice anlaşılmaya başlıyor. Tom işiyle ilgili kurban durumunu yaratmış ve bir şekilde kendisinin çaresiz hissedeceği ve bunun için başkasını suçlayabileceği bir "kazayı" kendine çekmiş. Rose, gözü yüzünden ona saatlerce kitap okuduğunu ve ona baktığını anlattı.

Rose'a ikisini birbirine çeken şeyin ilk başta ne olduğunu sordum. Tom'un bir şekilde ailesinin "yüz karası" olduğu için ona "acıdığını" hatırladı. Ona babasını hatırlattığı için annesi onu aslında hiç sevmemiş. Tom küçükken annesiyle babası boşanmış. Tom hep istenmediğini hissetmiş. Rose'un "kurtarıcılık fantezisi" ise ona sevgi verebilecek tek kişinin kendisi olabileceğiymiş.

Üç ay süren hipnoterapiden sonra Rose yeme bozukluğunun kontrolünü eline aldı. Bir yıl sonra, hayatının diğer alanlarında da kurban üçgenini iyileştiriyordu. Herkes kendi sorumluluğunu alabilsin diye kocasını kendi haline bıraktı. Rose kendi hayatının bütün sorumluluğunu alabildiği için çok güçlü bir değişim yaşadı.

Kurban örüntülerinizi belirlemek için yan sayfadaki anketi doldurmaya biraz zaman ayırın.

KURBAN ÖRÜNTÜSÜNDEN KURTULMAK:
Örüntüyü Belirlemek

Hayatımdaki en stresli alan (1 en stresli, 4 en az stresli alan olacak şekilde 1'den 4'e kadar sıralayın ve kısaca anlatın):

_____ 1. Evdeki durum
_____ 2. İşteki durum
_____ 3. Kendi ailem (anne-babam)
_____ 4. Beden/sağlık durumu
_____ 5. Diğer _____

Hayatınızın en stresli alanındaki kurban/kurtarıcı/ zorba örüntülerine bakın:

1. Kendinizi hangi durumda veya kiminle en çaresiz ya da kontrolü kaybetmiş hissediyorsunuz? *(kurban)*?

2. Kendi sorunlarınız dışında kimin sorunları yüzünden kendinizi sorumlu hissediyorsunuz *(kurtarıcı)*? Açıklayın.

3. Nasıl ya da kim tarafından zorbalık gördüğünüzü, yani reddedildiğinizi, istismar edildiğinizi, görmezden gelindiğinizi, suçluluk hissettirildiğinizi, aşağılandığınızı ya da utandırıldığınızı hissediyorsunuz? Açıklayın.

Hangi sağlıksız kurallar (dile getirilen ya da getirilmeyen) bu durumla ilgili bir şeyler yapmanızı engelledi?

_____ 1. Burada gerçekten olan biteni kimseye anlatma.
_____ 2. Her şey yolundaymış gibi davran.
_____ 3. (Aile/şirket) sırlarını kimseye açma.
_____ 4. Kendi algılarına güvenme.

Kendinizi uyuşturmak için hangi bağımlılıkları kullandınız?

1. Alkol
2. Esrar
3. Kokain
4. Seks
5. Reçeteli ilaçlar
6. Sigara
7. Yemek, şeker, kafein
8. Para harcama

10. BÖLÜM
Oyuna Bağımlılık

Kurban Oyununu oynamaya bağımlı olan aileler elektrikli süpürgeye benzer: Herkesi kendi oyunlarına çekmeye çalışırlar. Oynamazsanız, otomatik olarak sizi "kötü adam" ya da zorba rolüne sokarlar. Oynarsanız da sonunuz yine aynı olur.

Şimdi size gerçek anlamda kurban oyununa bağımlı olmuş bir aileyi tanıtacağım. Bazı insanların kokaine ya da alkole bağımlı olması gibi onlar da "oyunu oynamaya" bağımlılar, onsuz yapamıyorlar. Bu, birçok insanın "pembe dizilere" bağımlı olması gibidir. Drama bağımlılar. "Oyun" olmazsa hayatlarının çekilmez derecede sıkıcı olmasından korkar gibidirler. Fleetwood Mac'in eski şarkısı Hayaller (Dreams)'den bir sözü akla getirir bu hal: "Oyuncular, sadece oynarken sizi severler." Bu aile, elektrik süpürgesine benzer; her şeyi ve herkesi oyunlarının içine çekerler. Oynamazsanız, otomatik olarak sizi "kötü adam" ya da zorba rolüne sokarlar. Oynarsanız da sonunuz yine aynı olur. Her halükarda hep kaybedersiniz. Ne pahasına olursa olsun kaçınmanız gereken türden bir oyundur bu.

Kurban ailelerinin hepsinde bir bağımlılık teması görülür. Rift ailesinde, herkesin bir çeşit bağımlılığı vardır. Ebeveynlerin ikisi de alkole ve sigaraya bağımlıdır. Çocukların sigara bağımlılığı vardır, dahası madde kullanımı konusunda sayısız mücadeleler vermişlerdir. Çok net görülen başka bir bağımlılık da sağlıksız ilişkilere olan bağımlılıklarıdır.

Ben ilk olarak Toni ile tanıştım. Hayatı paramparça olduğu için bana gelmişti. Ona ihtiyaç duyduğu şeyleri hiçbir şekilde veremeyen alkolik adamları hayatına çekiyordu. Aşırı Seven Kadınlar kitabı, Toni'nin ilişkilerindeki bağımlılığın doğasını anlatır. Bir kurban ailesinde büyüdüğü için kendi hayatında kendini çaresiz hissediyordu ve kurtarmaya teşebbüs ettiği çaresiz erkekleri hayatına çekiyordu. Aslında sorun, kurtarılmaya ihtiyacı olan kişinin ta kendisi olmasıydı. Erkekler darmaduman olduğunda, onlara yardım edemediğini ve onlardan bir yardım göremediğini fark ettiğinde sürekli hayalkırıklığına uğruyordu. Bir yerde kurban olduğunun farkındaydı.

Toni'nin kurban hikayesi şöyle: Kendisine şiddet uygulayan alkolik kocasından boşanmış ve adam çocukları için nafaka ödemiyor. İki tane küçük çocuğu var, elinden gelen çok fazla iş de yok. Devletten aldığı yardımla çocukları için ortalama bir hayat sürdürmeye çalışıyor. Kendileri de onun gibi kurban olan birkaç arkadaşı var. Onlar kendi acı çekme dramlarını oynar-

ken, Toni onlara karşı genellikle kurtarıcı rolünü oynuyor. Saatlerce telefonda onların "vah yazık bana" hikayelerini dinleyip kendisine acınmasından başka bir şey istemeyen ve 'ne kadar berbat, değil mi?' oynamak isteyen bu kişilere yardım etmeye çalışıyor.

Toni'nin sosyal hayatının çoğu ailesinin ve oynamaya devam ettikleri oyunların etrafında geçiyor. Annesi Betty, alımlı ancak tam anlamıyla kendine güvensiz bir kadın. Bir Katolik olarak büyümüş. Toni de dahil etrafındaki herkesi kontrol altında tutmak ve manipüle etmek için suçluluk duygusunu, korku yaratmayı ve ahlakı akıllıca kullanan bir kadın. Toni, kendini annesini babasından kurtarmaya vermiş durumda. Babası Cliff ailedeki "kötü adam" rolüne atanmış. Tabii Betty, Cliff tarafından durmaksızın zorbalık gören kurban rolünü oynuyor.

Cliff ve Betty, süregelen evlilik savaşlarında çocuklarını piyon olarak kullanıyor. Her ikisi de bir diğerinin "hatalı" olduğunu kanıtlamaya çalışıyor. Hangi konuda hatalı? Aklınıza gelebilecek her konuda. Psikolojik olarak ikisi de kurban olduğunu, acınmayı (sevgiyi) hak ettiğini ve diğerinin kötü insan olduğu için suçlanmayı ve azarlanmayı hak ettiğini ispatlamaya çabalıyor. Çocuklar birinin tarafını tutmaya zorlanıyor.

Betty, kendi tarafını tutması için Toni ve Stuart'ı seçmiş. Onları kurtarıcı olacak şekilde eğitmiş. Stuart'ı da babasından kurtarıyor; bu da ikisinin arasında kavgaya neden oluyor. Cliff'e de ailenin en küçük kızı Lisa ve Cliff Jr. verilmiş, çünkü onlar daha çok "ona benziyor". Savaş hatları belirlenmiş: Hiç bitmeyecek gibi görünen destan için artık sahne hazır.

Dram savaşı, Betty ve Cliff'in ilişkilerinin çok erken döneminde başlamış. Gençken çıkmaya başlamışlar ve sözüm ona birbirlerine aşık olmuşlar. Cliff, Betty'nin başka biriyle çıktığını ve bu durumun onun duygularını çok incittiğini, kendini "reddedilmiş" hissettirdiğini söylüyor. Betty de başka biriyle çıkıp kendini reddedilmiş hissettirenin Cliff olduğunu söylüyor. Belki de bu ilk kim başkasıyla çıkmış metafizik sorusunun cevabı asla bilinmeyecek. Dram savaşını kesinlikle durdurmayacağı için aslında bu noktada gerçekten önemli değil.

Betty ve Cliff, kurban oyununu kendi ailelerinde öğrenmişlerdi; mıknatısın metali çekmesi gibi birbirlerini bulmuşlardı. İnsanları hayatımıza birçok farklı sebeple çekeriz. Shirley MacLaine'nin belirttiği sebeplerden biri geçmiş yaşamla yüzleşmektir. Benim inandığım bir başka sebepse, ilişkilerin bize geçmişimizdeki eski, sağlıksız örüntüleri iyileştirmek veya değiştirmek için bir fırsat vermesi durumudur. Geçmişin; geçmiş yaşamlar mı olduğu, yoksa kendi ailemizin geçmişi mi olduğu buradaki temel konu değildir. İlişkilerimiz aracılığıyla kendimizi ve diğerlerini sevmeyi öğrenmek zorundayız. Bu, bu kadar basittir.

İş yaparken para nasıl en önemli unsursa, konu ilişkilere geldiğinde en önemli unsur sevgidir. Sevgi bizim için çok zor görünür ama aslında çok basittir ve çocuklar bunu biz yetişkinlerden çok daha kolaylıkla gerçekleştirirler. Neden bu kadar basit ve temel bir duyguyu alıp onu acı ve korkuyla karmaşık bir hale getiririz?

Sevgiyi başkalarını manipüle etmek ve onların hayatlarını kontrol etmek için kullanıyoruz. Onu bir araç, öyle ki ilişkilerimizin savaş meydanlarında bir silah gibi kullanıyoruz. Peki bu savaşlar ne için? Sevgi için! *Ben sevilecek biri miyim? Beni seviyor musun? Seni seviyor muyum? Başkasını mı seviyorsun?*

İlişkilerin savaş meydanlarımız olması yerine üniversitelerimiz olması gerekir. Bu üniversitelerin duvarlarının arasında özsaygının ne olduğunu öğreniriz. Kendimizi sevmenin, bencil olmanın tam tersi olduğunu öğreniriz. Kendi içinde iyi hissetmek, içi sevgiyle dolu bir kuyuya sahip olmaya benzer: Başkalarına verecek çok şeyimiz olur. İçimizde kendimize karşı nefret ve güvensizlik varsa, başkalarına da sadece bunları verebiliriz.

Birinin bizi sevdiğini kanıtlamasına o kadar odaklanırız ki, bütün o süre boyunca sevilebilir biri olduğumuzu kabul etmeyi beceremeyiz. Birçok insan sevgiyi hak etmediğini hissederek ilişki üzerine ilişki harcar ve onlara verilen sevgiyi kabul edemez. Yani, başarılı ilişkilere giden yol, kendimizi sevmekten geçer.

Cliff ve Betty'nin bu konu yüzünden bütün aileyi nasıl yıktığını gördüm. Her ikisi de sevgiyi hak etmediklerine inandıkları için aslında bir diğerinin hak ettiğini ispatlamaya çalışmak yolunda savaşıp duruyordu. Ancak ikisi de buna inanmadığı için asla ispatlanamadı. Sürekli, "Neden beni sevmiyorsun?" yakarışı vardı. Cevabı her zaman, "Seni seviyorum," olsa da "Hayır, sevmiyorsun," diye yanıt geliyordu Betty'den. Ve bu böyle sürüp gidiyordu.

Sevgi ve İlişkiler Üniversitesi'nde, neye inanıyorsak gerçekliğimizi öyle yarattığımızı öğreniriz. Yani, inanç sistemimiz bize 'sevilmeyen' biri olduğumuzu söylüyorsa inanç sistemimiz haklı çıksın diye sevilmeyen bir insan oluruz. En azından "haklı" olduğumuzu görürüz. "Haklı çıkmak" sevilmekten daha önemli olduğunda, kendimizi kurban üçgeninin vahşi pençelerinin içinde buluruz.

Dışarıya verdiğimiz sözlü ve sözlü olmayan mesajlarla insanlara bize nasıl davranacaklarını öğretiriz. Giydiğimiz sweatshirtteki mesaj gibidir: "Beni incit" ya da "Vur bana" veya "Ben sevilecek biri değilim". Bu şekilde, neye inanıyorsak o gerçekliği yaratırız. Ve işte bu yüzden, bizi sevecek birini hayatımıza çekmeden önce, kendimizin sevilecek biri olduğumuza inanmamız gerekir.

Hayatımıza bizi sevecek birini çekmekle bir kurtarıcı çekmek arasında fark vardır. Kurban/kurtarıcının, sevgiyle acımayı birbirine karıştırdığını unutmayın. Örneğin, Betty ailesinde annesinin kurban, babasının "kötü adam" olduğunu görerek yetişti. Babası çapkındı ve insanlar "anneye yazık" diyerek kadına acıdı. Çocuk içinse bu acıma, sevgi gibi göründü. Annesi de babaları olmadığı için Betty ve kızkardeşi için üzülüyordu. Bu acıma duygusu, çocuklara ilgi gösterme/sevgi gibi göründü.

Betty kurban olabileceği, annesinden öğrendiği kendine acımayı yansıtabileceği olaylar yaratarak büyüdü. Sonunda, tıpkı annesinin sahip olduğu gibi bir evlilik gerçekleştirdi. Altta yatan inancı, erkeklerin güvenilmez olduğu ve aldatarak onu inciteceği yönündeydi. Bu, gerçek oldu. Birbirlerine yaptıkları 37 yıllık işkenceden sonra 54 yaşındayken Cliff ile ayrıldılar.

Betty'nin üstündeki sweatshirtte "Beni aldat" yazıyordu; annesinden miras kalan kıskançlığı hep üzerinde taşımıştı. Sanki Betty'nin evlenmesinin tek amacı, annesinin intikamını erkeklerden almak istemesiydi. Çocukken annesinin acısını paylaştı, hatta bazen bu acıya sebep olduğu için babasından intikam almak istedi. Sonra, genç yaşta aşık olduğu Cliff'i buldu.

Betty, ilişkilerinin daha ilk döneminde Cliff'in en yakın arkadaşıyla çıkarak onu incitti. Bu, sevgi/acıtma döngüsünü başlattı. Doğal olarak Cliff mahvolmuştu; kendini korumak için başka biriyle görüşmeye başladı. Böylelikle Betty şu sonuca varabildi: "Erkeklerin beni aldatacağını biliyordum, gördünüz mü?" Sonra evlendiler ve sonsuza dek mutsuz oldular oyununu oynadılar.

Evliyken her cuma akşamı sevişir, her cumartesi de kavga ederlerdi. Cumartesi akşamı dans etmek için klübe giderlerdi. İkisinden biri, başka biriyle çok yakın dans etme oyununu başlatırdı. Sonrasında diğeri ona misilleme yapardı, böylelikle oyun başlardı. 37 yıldır aynı oyunu oynamaktan sıkıldıklarını düşünebilirsiniz. Ancak her haftasonu kim kiminle aşırı yakın dans etti konulu "haftanın tartışmasıyla" kendilerini yeniden orada buluyorlardı.

Bir hafta, zorba Cliff tarafından haksız yere suçlanan masum kurban Betty oluyordu. Bir sonraki hafta değişiklik olsun diye roller farklılaşıyor ve Cliff masum kurban oluyordu. Zorbalar gibi başka insanlar da bu oyuna sürükleniyordu. Betty, Cliff'e çok yakın davranan bir kadın görünce kıskançlığı şiddet dolu patlamaya ve her türlü fanteziye dönüşüyordu. Kadının Cliff'in peşinde olduğuna, onun da erkek olarak bu baştan çıkartılmaya direnemeyecek kadar zayıf olduğuna emindi.

Çocuklar bu oyuna sürekli çekiliyordu, yani küçüklükten itibaren rollerini öğrenmişlerdi. Betty, Toni'yle "ne kadar berbat, değil mi?" oyununu

oynardı. Toni annesiyle babası arasında taraf seçme konumuna istemeden sokulurdu. Toni annesiyle bir olur, anneannesinin kıskançlığı ve erkekler hakkındaki olumsuz inançlarından oluşan mirasının devamını sağlamayı öğrenirdi. Kendini babasına uzak hissederek ve en nihayetinde "kötü adam" olduğu için onu sevdiğinden dolayı suçluluk hissederek büyüdü.

Toni'nin ilişkileri, bu koşullanmayı ve altta yatan erkeklere güvensizliği yansıtıyordu. İlişkiler, erkekler konusunda Toni'nin yaşadığı büyük çatışmayı, yani erkeklere ihtiyaç duyarken onlara güvenmemeyi de yansıtıyordu. Bunu kadınlarda sıkça görürüz. Toni'nin babasını doya doya sevmesine asla izin verilmediği için içinde büyük bir boşluk vardı. Çok temel olarak, "babacığını" istiyordu. Toni'nin ilişkilerinin çoğu kendinden büyük, içki içen ve onun ihtiyaçlarını karşılayamayacak adamlarla gerçekleşmişti. Tabii hayatına çektiği adamların hepsi de babası gibi kurban/zorbaydı.

Toni'nin bir baba figürü olan Jerry isimli biriyle ilişkisi oldu. Jerry'nin Toni'yle aynı yaşlarda, çok içki içen bir kızı vardı. İlişkinin başlarında birbirlerine çok aşıktılar, birlikteyken kendilerini çok rahat hissediyorlardı. Rahat hissetmelerinin sebebi, ikisinin de aynı "oyun planında" büyümüş olmasıydı. Jerry'nin babası alkolikti ve bütün alkolik ailelerde olduğu üzere, bütün ailesi kurban oyununu gayet güzel oynuyordu.

Jerry'nin kendisine karşı güveni son derece azdı. Böylelikle Toni'nin aile mirasına uygun olarak kıskançlık yapılacak harika bir aday haline geliyordu. Toni ondan çok genç olduğu ve onun kendi yaşında birini bulmasından korktuğu için de kendine güveni azdı. Toni başka bir erkeğe biraz uzun bakarsa kavga çıkıyordu. Toni'nin eskiden beri bildiği çok iyi bir oyundu bu. Toni'nin de erkeklerle yakınlık kurma korkusu vardı; böylelikle kavga çıkması asla yakınlaşmayacaklarının bir garantisiydi. Çocuklar taklit yoluyla öğrendikleri için kavga etmek, Toni'nin çocukken öğrendiği tek yakınlaşma yoluydu.

"Kavga etmek nasıl bir yakınlaşma yolu olabilir?" diye merak edebilirsiniz. Biraz yakından baktığınızda iki insanın kavga ederken yoğun şekilde kendilerini birbirlerine verdiğini görürsünüz. Yoğun bir iletişim halindedirler ve o anda başka hiçbir şeyi dikkate almazlar. Temas olumsuz bile olsa yine de temastır. Bazı insanlar olumlu, sevgi duygularını ifade etmeyi hiçbir zaman öğrenmemişlerdir; o yüzden kavga onlara çok daha tanıdıktır. Aynı zamanda, Toni'nin örneğinde olduğu gibi, güvenmek incinmek anlamına gelir. Bu yüzden kavga, birinin karşısında zayıf olmak ve incinmek korkusu olmadan yakın bir temas kurma yoludur.

Kavga etmenin yakınlığa ulaşmanın bir yolu olduğunu kesinlikle savunmuyorum. Sadece durumu tarif ediyorum. Ne yazık ki birçok insan için bu, hayat tarzı haline gelmiştir.

Toni, Jerry'le olan ilişkisine bağımlı hale gelmişti. Ne onunla ne de onsuz yaşayabiliyordu. Neredeyse her gece ve çok yoğun bir şekilde kavga ediyorlardı. Çocukları kötü rüyalar görmeye, yatağını ıslatmaya ve okulda kötü notlar almaya başlamıştı. Gerilim onları da etkiliyordu. Toni çocuklarıyla, özellikle de kendine benzettiği büyük kızıyla kavga etmeye başlamıştı.

Bu ilişkinin, kendisi ve çocukları için ne kadar yıkıcı olduğunu anlamaya başlıyordu. İlişkisini bitirmeye karar verdi, ama bunu yapmak söylemek kadar kolay olmadı. Jerry'e her şeyin bittiğini söyledi, ama Jerry bunu kabul etmiyordu. Algısı yüksek biri olan Jerry, bağımlılıklar hakkında her şeyi biliyordu. Bağımlılığın, birine bağımlı kalmak olduğunu biliyordu. Toni'nin bir seviyede kendisine bağımlı olduğunu, cinsel ilişkiye ve kavgaya ne kadar ihtiyacı olduğunu biliyordu. Ve Toni ondan ayrılmak istediğinde Jerry ona karşı daha sevgi dolu davrandı. Toni'nin seks ve yakınlık için gerekli olan bütün ihtiyaçlarını besliyordu. Ancak Toni'nin hayatında kendine rahat bir yer edinince kavgalar tekrar başlıyordu.

Bağımlılık, kurban oyununa olan bağımlılıktır. Toni gücünü eline alıp kurban oyunundan çıkmaya teşebbüs ettiğinde, kendini korkmuş, güvensiz ve kontrolden çıkmış hissediyordu. Kurban oyunu onun "konfor alanıydı". Hepimizin bize rahat gelen, alıştığımız tepki örüntüleri vardır. Bize çok iyi gelmese de tek bildiğimiz onlar olduğu için onları tekrar edip dururuz. Toni konfor alanından çıkınca, uçurumun kenarına adım atmış gibi panikledi. Onu tekrar güvenli yerine, yani bu durumdaki kurban pozisyonuna geri götürecek eline geçen ilk şeye hemen tutundu.

Toni, sürekli bir şeylere ihtiyaç duyan kurban pozisyonunda olduğu için, kendisiyle bu oyunu "oynamaya" can atan başka kurbanları hayatına çekme konusunda inanılmaz yetenekliydi. Ona göre Jerry'den uzaklaşabilmenin tek yolu başka birini bulmaktı. Oyuna o kadar bağımlıydı ki, oyunu oynamazsa hayatının çekilmez bir boşluğa gireceğini hissediyordu. Toni'nin umutsuz bir şekilde kurtarma ihtiyacının olduğunu bilen "düşünceli bir arkadaşı" onu Mark'la tanıştırdı. Mark devreye girdiğinde bile kendini Jerry'den kurtarmak ağzındaki çikolata tadından vazgeçmek gibiydi.

İlkin Mark çok hoş biri göründü. İlk görüşte aşık olmuşlardı. Toni sonunda mutlu olabileceğini düşündü. Toni mutluluktan bir süre bulutların üzerinde gezdi. Sonrasında Jerry'e biriyle gerçekten birlikte olduğunu ve aralarındaki ilişkinin tamamen bittiğini söylemek zorunda kaldı. Oyunda artık üç kişi vardı ve roller açık bir şekilde tanımlanmıştı. Toni, Jerry'nin kıskançlığının ve incinmişliğinin kurbanıydı. Jerry elbette kolayca zorba pozisyonuna kaydı ve bu sefer kendini tamamen haklı gördü. Toni'nin anne ve babasının evliyken her haftasonu oynadıkları oyunun tekrarı gibiydi sanki.

Mark, Toni'yle Jerry'nin birlikte yarattığı oyuna yabancıydı. Fakat, bu oldukça evrensel görünen oyun hakkında bir sürü şey biliyordu ve kurtarıcının repliklerini kolayca okudu. Jerry'nin Toni'ye sözlü tacizlerini duymak onu bilinçaltında çocukluğunda yaşadığı inişli çıkışlı döneme götürdü. Annesini, alkolik babasından kurtarması gerektiğini hep hissetmişti. İşte şimdi aile filminin tekrar bölümlerini izliyordu!

Yoğun dramla dolu geçen haftalardan sonra, Toni Jerry'nin hayatından tamamen çıkmasını istediğini nihayet kafasında netleştirdi. Toni bu konuda net olunca ve ikili mesaj vermeyi bırakınca, Jerry sahneden çıktı. Ancak kısa bir süre sonra Toni, Mark'ın da alkolik olduğunu keşfetti. Jerry çok fazla bira içiyordu, ama Mark her gece en az beş bardak votka götürüyordu!

Alkoliklerin yetişkin çocukları, daha çocukken gerçeği inkar etmeyi, özellikle de içki içmeyle ilgili gerçeği inkar etmeyi öğrenir. Yani Toni, Mark'ın bir günde o kadar içki içip bunu çok iyi gizlemiş olmasını bir tehlike işareti olarak görse de bununla yüzleşmek yerine onu görmezden gelmeyi seçti.

Mark her gece Toni'nin evinde kalmaya başladı. Ancak Toni'yle aynı yatakta yatmak yerine içtikten sonra koltukta sızıyordu. Alkol buna çok müsaade etmediği için yatakta iyi bir eş değildi. Toni, kurtarıcı/zorba haline geldi. Önce Mark'ın içkiyi bırakmasına yardım etmeyi denedi (kurtarıcı), bunda başarısız olunca dırdır etmeye başladı (zorba). Bu, kendini daha da kurban gibi hissettirdi. Neden sürekli böyle adamları hayatına çekiyordu?

Mark'ın Steve adında çok sevimli bir oğlu vardı. Mark ona çok sert davrandığı için Toni çocuğa acıyordu. Mark sadece disiplin etme konusunda sert değildi; diğer yandan oğlunu aşağılıyor ve ona fiziksel şiddet gösteriyordu. Mark'la beraber Steve de Toni'nin evinde daha çok zaman geçirmeye başladı. Aralarında sözlü bir anlaşma yapılmasa da çok geçmeden hepsi birlikte yaşamaya başlamışlardı. Toni kendisinin kullanılmasına izin veriyordu.

Mark ve Steve evde çok az iş yapıyorlardı. Toni, artık sanki iki değil de dört çocuğu varmış gibi hissetmeye başladı. Steve'in okulda bir sorunu olduğunda, okul Toni'yi arıyordu. Toni de Mark ona zarar vermesin diye ona yalan söylüyordu. Yine Steve'i kurtarıyordu ama bu süreçte kendini giderek daha çok kurban gibi hissediyordu.

Mark'la cinsel hayatları çok kötü olduğu için Toni Jerry'i özlemeye başladı. Jerry ayyaş bir pislik olabilirdi ama en azından yatakta iyiydi. Jerry'i tekrar devreye soktu ve oyuna yine renk geldi. Sonunda Toni bunu bozana kadar bu üçgen yıllarca devam etti.

Terapisi ve kurban oyununun farkındalığına varmasıyla Toni'nin kendi-

ne yönelik algısı değişti. Okula geri döndü, bölümünü bitirdi ve hayatında gücü yeniden eline almaya başladı. Ona bakması için bir erkeğe ihtiyacı olmadığını fark etti. Ayrıca babasıyla ilişkisini de iyileştirmeye başladı.

Toni ardından hayatına Ralph'i çekti. Hayatında yaşadığı ilk sağlıklı ilişkisiydi. Ralph alkolik değildi; aksine, güvenli ve bağımsız bir kişiydi. Yoğun terapi çalışmamızdan sonra, Toni kendini ifade etmeyi ve karşısındakine ihtiyaçlarını söylemeyi öğrendi. Yıllarca açık bir iletişim kurmayı öğrendikten sonra Toni ve Ralph evlendi. Hayatındaki nesiller boyunca sürmüş olan kurban örüntülerinden kurtulduktan sonra Toni'nin ne kadar değiştiğini görmek benim için heyecan verici.

KISIM II

Tedavi:
Kişisel Dönüşüm Yoluyla
Kurban Üçgeni'ni Güç Döngüsü'ne Çevirmek

Kişisel Dönüşüm Süreci Nedir?

Bu kitabı okurken aklınıza takılacak temel sorulardan birinin şu olduğuna eminim: "Hayatımdaki bu kurban örüntülerini nasıl değiştireceğim?" Bu örüntüleri fark ettiğinizde, hayatınıza o kadar yayılmış gibi gelir ki onları değiştirme fikri bile sizi bunaltmaya yeter.

Size güzel haberim bunların değiştirilebileceği. Sonraki bölümlerde size bunları nasıl değiştireceğinizi göstereceğim.

Farkındalık, değişimin en iyi yardımcısıdır. Bu kitabı okuyarak kendi hayatınızdaki ve ailenizdeki kurban sahnelerinin farkına vardınız. Bu kavramlar sizin için daha anlaşılır hale geldikçe değiştirmeniz gereken şeyleri daha iyi tespit edebileceksiniz. Belki de bu kitabı okuyarak bağımlılıklarınızın ve sizi nasıl çaresiz hale soktuklarının, yani sizi kurban haline nasıl getirdiklerinin farkına varıyorsunuz. Belki sevgiyle acımayı birbirine karıştırdığınızı ve hayatınızın büyük kısmını etrafınızdaki insanların size acımasını isteyerek geçirdiğinizi fark ettiniz. Farkındalığınız hayatınızdaki değişiklikleri yapmak için ilk adımdır.

Hayatınızı değiştirmede bir sonraki önemli etken, değişim sürecine mutlak şekilde kendinizi adamanızdır. Milyonlarca insan her gün kişisel gelişim kitapları okuyor. Sorunlarını ve sağlıksız örüntülerini fark etmeye başlıyorlar. Farkındalık ampulü kafalarında parlak bir şekilde yandığı için kısa bir süreliğine heyecanlanıyorlar. Ancak sadece bir kitap okumanın kişinin hayat örüntülerinde gerçek veya kalıcı değişimler yaratması çok nadir görülen bir şeydir. İnsanların alışkanlıkları, tepkileri ve altta yatan inançları çok derinlerde yerleşiktir. Bu, çok ciddi hasarlı bir dişin üzerine sadece ağrı kesici koyup sorunun çözüleceğine inanmak gibidir.

Yani, hayatınızdaki değişim sürecine kendinizi adamanız gerekir derken, mutlak bir adamadan söz ediyorum. Hayatınızdaki en önemli şey bu olmalı, çünkü hayatınız gerçekten sadece bundan ibaret. Zihnen, bedenen

ya da ruhen sağlıklı değilseniz sizin için kendinizi şifalandırmaktan daha önemli ne olabilir ki? Hayatınızın kontrolü sizde değilse ve ilişkileriniz iyi gitmiyorsa, enerjinizi ve paranızı harcayacak daha öncelikli bir şey olabilir mi? Hayır! Bir insan olarak olabileceğiniz en yüksek potansiyele ulaşmayı hak ediyorsunuz. Buna ulaşmanın tek yolu, kendinize ve kişisel dönüşüm sürecinize olan adanmışlığınızı asla bırakmamaktır.

Bu durum çoğunlukla orta yaş krizi olarak, hayatınızın nereye gittiğinin muhasebesini yapmaya başladığınız zaman baş gösterir. Bu zamanı tanımlayacak en iyi kelime "kriz" değildir. Ben bunu "orta yaş dönüşümü" olarak görüyorum. Bunu tetikleyen bir boşanma, işini kaybetme ya da güvenlik hissinizdeki başka radikal bir değişim olabilir. Hayatta, şimdiye kadar deneyimlediğimden daha fazlası da olmalı dediğiniz zamandır. Şimdiye kadar yaptıklarınızın hayatınızda işe yaramadığını fark ettiğiniz, ama aynı zamanda ne yöne gideceğinizi bilmediğiniz bir zamandır. Dönüşüm süreci, kafa karışıklığının, duygusal acının ve/veya fiziksel hastalığın yarattığı yoğun ve kapsamlı durumdan doğar.

Bu tanım herhangi bir şekilde size uyuyorsa, kendinizi hayatınızı dönüştürmeye adamayı düşünmenizin vakti gelmiştir. İlk adım, dönüşüm sürecini başlatma niyetinizi söylemektir. İkinci adım, şu anda canınız çok yanıyor olsa da en dibe vurmadan yukarı çıkamayacağınızı fark etmektir. Sadece hafif bir tatminsizlik varsa ve acı duymuyorsanız, dönüşüm tarafına geçip gerçek mutluluğu yaşamanız için yine de acı, korku ve öfke yolundan geçmeniz gerekebilir. Ancak kesinlikle buna değecek!

Hayatından tatmin olduğunu hissetmeyen insanlar, altta yatan boşluk hissine karşı kendilerini duyarsızlaştırmak için uyuşturucuları, alkolü, sigarayı, yemeği, seksi veya televizyonu kullanırlar. Kendi sürecinize başladığınızda, bağımlılıkları ve uyuşturucuları hayatınızdan çıkarmanız gerekir, yoksa bütün çabalarınız boşa gider. Bu, size şu anda yapılması imkansız görünebilir. Bu yüzden bir sonraki adım, beraber çalışacağınız size uygun olan dönüşümsel terapisti veya programı bulmaktır.

Ne istediğinizi, nereye gittiğinizi ya da ulaşmak istediğiniz yere nasıl ulaşacağınızı bilmediğiniz için doğru terapisti ya da programı bulmak size zor görünebilir. Sizinle kendi tekniklerimi, bildiğim programları ve süreçle sonucun neler olabileceğini paylaşacağım. Siz de sonrasında görselleştirme, olumlamalar ve telefon rehberini kullanarak kendinize bir öğretmen ya da terapist bulacaksınız.

11. BÖLÜM
Tedavide Hipnoz Nasıl İşlev Gösterir?

Alışkanlıkları değiştirmek için bilinçli zihni kullanmak, elektrik sorununu çözmek için su tesisatçısını çağırmaya benzer; işe yaramaz.

Öncelikle, hipnoterapiyi deneyimlememiş olanlar veya alanda uzman eğitimi olmayanlar için hipnoz hakkındaki gizemi ortadan kaldırayım. Zihnimizin bilinç ve bilinçaltı olmak üzere iki parçası vardır. Düşünen ve analiz eden bilinçli kısmı zihnin toplamının sadece yüzde onunu oluşturur. Bir psikolog, psikiyatrist, evlilik danışmanı ya da akıl sağlığı uzmanıyla en geleneksel danışma türlerini yaparken temel olarak kullandığınız bilinçli zihindir. "Konuşma terapisinin" her çeşidi, sorunu analiz etmek, anlamlandırmak ve ona mantık çerçevesinden bakmak için bilinçli zihni kullanır.

Birçok terapi, sizi ve sorunlarınızı ölümüne analiz etmeye odaklanır. Ben buna zihin mastürbasyonu adını veriyorum. Haftada bir veya iki defa psikanalize gidip binlerce dolar harcayıp yıllarca devam etseniz de kurban örüntülerinde çok az kalıcı bir değişim görürsünüz. Konuşma terapileri farkındalığınızı arttırabilir ama değişim yolunda sadece ilk adımdır. Diğer yandan konuşma terapileri, kurban oyunlarınızı daha derin seviyelerde oynayabilmeniz için size yeterli araçları sunabilir!

Ayrıca, terapistinizin bir kurtarıcı olmadığından emin olmanız gerekir. Yardım hizmeti veren mesleklerdeki çoğu insanın geçmişinde eşbağımlılık vardır. Kendilerindeki "muhtaç olunmaya olan ihtiyaç" üzerinde çalışmamışlarsa bilinçaltı seviyesinde sizi ona bağımlı kalmaya teşvik edebilirler.

Çalışmanın yapılması gereken yer aslında bilinçaltı zihindir. Bilinçaltı zihnin çok sayıda işlevi vardır ve hepsi de değişiklik yapmada çok önemlidir. İlk olarak, bilinçaltı zihin bütün anılara ev sahipliği yapar. Deneyimlediğiniz, hissettiğiniz, duyduğunuz, kokladığınız, tattığınız veya hayalini kurduğunuz her şey beyninizin bu parçasına değişmeyecek şekilde kaydedilir. Kurban dinamiklerinin köklerini bulup çıkarmaya başladığınızda, bahsettiğimiz bu en eski dönemlerden anılar ve deneyimler çok önemli hale gelir.

Bilinçaltı zihin aynı zamanda bütün hislere ve duygulara ev sahipliği yapar. Bu, kurbanın terapi sürecinde keşfedilmesi ve ifade edilmesi gereken başka bir tarafıdır. Çoğu kurban/eşbağımlı kişinin yaptığı gibi duygularınızı bastırıyorsanız, onları sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmeniz çok önemli olacaktır. Bilinçaltı

zihne doğrudan erişim sağlayan hipnoz, insanların daha derin seviyelerde ne hissettiğini anlamasına gerçekten yardım eder. Birçok insan, ilk hipnoz seansından sonra deneyimlediği ve ifade ettiği bütün o duygular karşısında şaşakalır.

Kurban sendromunun tedavisinde kilit unsur, duygularının ne olduğunu ve onları nasıl sağlıklı şekilde ifade edeceğini öğrenmektir. Seçtiğiniz terapist duyguları ifade etmek konusunda rahat değilse terapi sadece duygularınızı bastırmaya ve mantık çerçevesine oturtmaya devam etmenize yardım edecektir. Terapistleri araştırmanız ve onların kendi duygularını ifade etme yöntemleri var mı diye sormanız gerekir.

Ayrıca, bilinçaltı zihin beynin bütün alışkanlıkları kontrol eden merkeze de ev sahipliği yapar. Çoğu insan alışkanlıklarını değiştirmeye çalıştığında bunu "irade gücüyle" gerçekleştirmeye çalışır. Bilinçli zihni kullanarak alışkanlıkları değiştirmeye çalışmak, elektrik sorununuzu çözmesi için su tesisatçısını çağırmaya benzer; işe yaramaz. Kurban sendromunun tedavisinde, özellikle kompulsif/bağımlılık alışkanlıkları çalışırken önemlidir bu. Alışkanlıkları değiştirmede benim kullandığım en etkili araç hipnozdur.

Yaratıcılık ve bir şeyleri görselleştirme ya da resmetme yetenekleri de bilinçaltı zihinde yer alır. Birçok kurbanın bilinçaltı zihninde depolanmış çok travmatik resimler vardır. Zihin bir bilgisayar gibi olduğu için depolanmış bilgi değiştirilmediği sürece aynı resimlerin tekrar tekrar izlenmesi muhtemeldir.

Duyguları serbest bırakma çalışması tamamlandıktan sonra, yeniden çerçeveleme (reframing) adı verilen teknik kullanılabilir. Bu teknik, geçmişi farklı şekilde "görmeyi" içerir; resimlerden bazılarını yeni bir şekilde yeniden yaratma söz konusudur. Yeniden çerçeveleme tekniğini kullanarak, aslında artık işimize yaramayan eski bilgisayar verilerini yeniden programlıyoruz. Sandy buna güzel bir örnektir (7. Bölüm). Anne babasıyla aynı evde yaşamanın verdiği kaygıya karşı savunma mekanizması olarak sahte bir kabuğun içinde yaşamayı öğrenmişti. Sonunda, hipnoterapi seanslarından birinde içindeki çocuğu özgür bırakabilmişti ve annesiyle babasını büyük bir kafese koymuştu. Elleri, ayakları, gözleri bağlı; ağızları tıkalıydı. "Artık benim canımı yakamazsınız. Kim olduğumu göremiyorsunuz. Hiç göremediniz. Nasıl olacağımı ya da ne yapacağımı artık bana söyleyemezsiniz. Ben kendimle gurur duyuyorum. Kilitli olan artık ben değilim, sizsiniz!" Sandy'nin içindeki çocuk, eski bilinçaltı ve ona zarar veren görüntülerin yerine yeni ve sağlıklı olanları koyarken canlı bir şekilde yeniden çerçevelenmiş çocukluğu deneyimliyordu.

Bilinçaltı zihin, aynı zamanda, tansiyon, kırık kemiklerin iyileşmesi ve lokal anestezi gibi tüm istemsiz vücut işlevlerini de kontrol eder. Alkol, uyuşturucu ve yemek bağımlılıklarından kurtulma çalışması yapılırken zihnin bu kısmı uyarılabilir.

Bilinçaltı zihnin en hayret verici özelliği "telkinin gücü"dür. Bilinçaltı zihin her tür telkini kabul etmeye istekli ve bunu yapma kapasitesine sahiptir. Bu kavramı anlamanız çok önemlidir, çünkü bütün kurbanlar genellikle telkine karşı aşırı duyarlıdır. Bunun sebebiyse, şimdiye kadar soruların cevabı ve onay almak için hep kendilerinin dışına bakmaları gerektiğinin öğretilmiş olmasıdır. Başkalarının telkinlerini, özellikle de olumsuz olanları almaya alışıktırlar. Olumsuzlukla kendileriyle konuşarak kendilerine olumsuz telkin vermede çok başarılıdırlar.

Yani, telkinin gücü gerçekten de iki ucu keskin bir kılıç gibidir. Hipnoz ve bilinçaltının kullanılmasıyla, kurbanlar farklı telkinlerin farkına varabilir. Hangilerinin kendilerine iyi geldiğini, hangilerinin onları kurban üçgeninde hapsettiğini görebilirler. Böylelikle onlara bireysel güçlerini geri veren seçimlere sahip olurlar.

Bazı insanlar, başka birinin zihinlerini kontrol etmesini istemedikleri için hipnozdan korktuklarını söylerler. Hipnozu ve zihnin nasıl çalıştığını öğrendiğinizde aslında zihninizin kontrolünü siz ele alıyorsunuz. Esasında zihnin nasıl çalıştığını öğrenmeden kalırsanız başka insanlar sizi kontrol edebilir. Yani, hipnoz size kendi kontrolünüzü veriyor. Bu da kurbanın tedavisinde en önemli konulardan biridir.

Birçok kurban ailesinde her gün verilen olumsuz telkinler evdeki herkesin zihnini etkiler. Kurban sürekli aynı şeyleri duyduğu için kendi kafasında o kasetleri dinlemeye başlar. Diğer bir deyişle, bilinçaltında kendinize zararlı telkinler veren siz de olabilirsiniz.

Kurbanlarla yaptığım şifalandırma çalışmalarında, onlara olumlamaları kaydettiğim hipnoz kayıtları veriyorum. Eski, olumsuz inançları değiştirmek için tekrar etmek çok önemlidir. Eski, "kurban kayıtları" nasıl binlerce kez dinlenmişse, yeni olumlamaların da dinlenmesi gerekir.

Hipnoz hakkında hemen burada ve şimdi düzeltilmesi gereken çok fazla yanlış inanış vardır. Öncelikle hipnoz; cadı işi, kara büyü ve büyücülük değildir. Hipnoz, bilinçli zihinden bilinçaltı zihne ve onun gerisine yapılan belli belirsiz bir geçiştir. Araştırmacılar, birçok insanın aslında günde yüzlerce kez hipnoza (bilinçaltı zihne) girip çıktığını söylemektedir. Yani, bu hiç bilmediğiniz bir şey değil. Araba kullanırken yola baktığınızda, kitap okurken, bilgisayar veya televizyon ekranına bakarken ya da bir şey yaratmaya kendinizi verdiğinizde genellikle bilinçaltı zihninizdesinizdir.

Hepimiz bir anlığına veya biraz daha uzun bir süre için "dalıp gitme" duygusunu biliriz. O anlarda çok hafif hipnoz halindeyizdir. Eski hipnozcularının söylediği gibi "uyuyakalmazsınız".

Hipnozda, sadece çok rahatlamış olursunuz ve size söylenen her şeyi duyarsınız. Sonrasında, hipnoterapi seansınızın hepsini de hatırlarsınız.

Hipnozun bir çok özelliği ve bilinçaltı zihnin dinamikleri nedeniyle hipnozu en etkili ve en kalıcı tedavi yöntemlerinden biri olarak görüyorum. Aynı zamanda, konuşma terapisinden daha hızlı ilerlediği için insanların o kadar fazla para ve zaman harcamasına gerek kalmıyor. Hipnoterapi, hızlı ve etkili bir şekilde önemli değişiklikler yapmak isteyen insanlar içindir.

Yaş Geriletme (Regresyon)

Daha önce de söylediğim gibi, bilinçaltı zihin tıpkı bir bilgisayara benzer. Aynı zamanda bir video oynatıcı gibidir. Yaşadığınız her şeyi kaydeder ve sonra tekrar oynatır. Terapide ne üzerinde çalıştığınızı bilmek ve neyin değiştirilmesi gerektiğini anlamak istediğinizde, bu sizin için büyük önem taşır. Resmin bütününü görmek için yapbozun eksik parçalarını yerine koymaya benzer.

Örnek olarak beraber çalıştığım Vicki adındaki danışanı alalım. Çocukluğunda çok feci şekilde cinsel tacize uğramıştı ve özsaygısı çok düşüktü. Aylarca bu sorun üzerinde çalıştık. Hayatı üzerindeki gücünü geri alması ve kurban örüntülerinden kurtulması için ona yardım etmeye çalıştım. Değişim gösteriyordu ama hala bir şeyler eksikti.

Bir gün, Vicki'nin ilk deneyimine gitmesi için ona yaş geriletme yapmak istedim. Bilinçaltından bizi Vicki'nin düşük özsaygısının kaynağına geri götürmesini istedim. Vicki uzun bir süre duraksadı ve sonra kendini çok küçük hissettiğini söyledi. Sonradan anne karnına kadar geri gittiğini anladık. Orada sıcak ve güvende hissediyordu.

Aniden ağlamaya başladı. Ne olduğunu sordum ve bağırdı: "Beni istemiyorlar. Annem benden kurtulmak istiyor. Bebek istemiyor!" O anda her şey yerine oturdu. Vicki'nin özsaygısının düşük olmasının sebebi daha doğmadan istenmiyor olmasıydı. En başından beri kendini kurban gibi hissederek ve reddedildiğini hissederek dünyaya gelmişti. Hayatına zorba ve kurtarıcıları çekmeye devam etmesine şaşırmamak gerekirdi.

Bilinçaltı zihin, yaş geriletme tekniğiyle yap-bozun eksik parçasını bilinç seviyesine getirebilmişti. Çok güçlü bir deneyimdi ve Vicki'nin o deneyimi yeniden çerçevelemesine izin vermişti. Vicki sonunda içindeki çocuğa yeniden ebeveynlik yaptı; dünyaya gelirken hoş karşılanmasına yardım etti ve hep ihtiyaç duyduğu sevgiyi kendisine verebildi. O zamandan beri, hayatının kontrolünü eline aldı ve kurban örüntülerini iyileştirdi. Yaş geriletmelerle çok büyük değişiklikler yapılabilir.

12. BÖLÜM
Kurban Örüntülerinin Tedavisi

Kurbanı kurban olarak tutmak için suçluluk, çaresizlik ve düşük özsaygı bir kısır döngü içinde hep birlikte çalışır; insanı, tıpkı bir girdap gibi kurban üçgeninin içine daha çok çekerler.

Çaresizliği Girişkenliğe/Kararlılığa Çevirmek

Kurban kişiliğin, hipnozla bilinçaltı zihne erişim sağlayarak değiştirilebilecek pek çok spesifik parçası vardır. İlki, öğrenilmiş çaresizlik[3] örüntüsüdür. Araştırmalar, bunun değiştirilmesi en zor örüntülerden biri olduğunu gösteriyor. Ancak hipnoterapiyle başarılabilir.

Çaresizlik, çocuklara çok erken yaşlarda, kurtarıcı olan ebeveyn yoluyla öğretilir. Buna örnek, kendi ihtiyaç duyulma ihtiyacı yüzünden çocuğunun her şeyini kendi yapan, aşırı korumacı anne babalardır. Bu ebeveynler şöyle der: "Dur, ben senin yerine yaparım," ya da, "Sen çok küçüksün, bırak abin yapsın." Böylece çocuk sürekli olarak yaşından, cinsiyetinden ("Kızlar bunu yapamaz," ya da, "Erkeklerin onu yapmaması lazım") ya da beceri eksikliğinden dolayı kendisi yerine onu yapacak başka birine ihtiyaç olduğu mesajını alır. Bu tam anlamıyla tekrar ve tekrar başka birine bağımlı olmasına kişinin koşullanmasıdır.

Çaresiz ve bağımlı olmayı öğrenerek büyüyen çocuk bir çok şeyden korkar hale gelir. Bu çocuklar kendi kendilerine bir şey yapmaktan, risk almaktan ve yeni şeyler denemekten korkarlar. Kendi içgüdülerine, tepkilerine ya da yeteneklerine güvenmemeyi öğrenirler. Hipnoterapi sayesinde bir çocuğun bağımlı olmak için nasıl koşullandığına tanık olabilirsiniz. Çaresizlik eğitimi bazen çok açıktan yapılır ve gözle görülür. Diğer taraftan çok belli etmeden de yapılır. Çocuklar, ebeveynlerinin ve büyük kardeşlerinin yaptıklarını taklit ederler. Yani çocuk annesinin babası tarafından şiddete uğradığını izlerse, tıpkı annesi gibi kurban olmayı öğrenebilir. Bu açıktan verilmeyen bir mesajdır; üstü kapalı bir şekilde verilir.

Sözlü verilen mesajlara örnek, çocuğa nasıl davranması gerektiğini öğretme şekilleri olabilir. Örneğin, anne şöyle der: "Ses yapma. Baban eve geldiğinde onu kızdırmayalım," ya da, "Bunu alamayacağımızı biliyorsun, benden bir şey isteme artık!" Bu iki mesaj, çocuğa görünmez olmasını ve bir şey istememesini söyler.

Çaresizliğin tedavisinde ilk olarak geri dönüp onun nasıl öğretildiğini gözlemleriz. Bilinçaltı zihni kullanarak yılların deneyimini tararız ve çaresizlik duygularına götüren deneyimleri çekip çıkartırız. Bilinçaltı zihin için yerine getirilmesi kolay bir görevdir bu.

Sonrasında yeniden ebeveynlik yapma kısmı devreye girer. Danışan, kendine daha çok güvenen yeni bir ebeveyne ait imgeler geliştirir ve yeni ebeveyn çocukta kendine güveni teşvik eder. Bu yeni imgeler zihinde "programlanabilir" ve danışanın daha sonra evde dinleyebilmesi için ses kaydı gereklidir.

Ayrıca, çaresizlik örüntülerinin günlük olarak değiştirilmesi gerekir. Bunu, hipnodavranışsal terapi adını verdiğimiz bir yöntemle gerçekleştirebiliriz. Bu yöntem, danışan hipnotik transtayken etkinliği arttırmak için davranış değiştirme tekniklerini kullanır.[9] Kurbanı girişken olmaktan alıkoyan korku duygusunu söndürmek için kullanılan bir yöntemdir.

Örneğin bir kadın çocukken her para istediğinde suratına tokat yemişse, para isteme konusunda korkusundan veya duyduğu endişeden ötürü fiziksel tepkiler geliştirebilir. Hipnodavranışsal terapi kullanılarak bu duygusal yanıtlar "söndürülebilir". Bu yol kendine güvenen yanıtlar vermesi için kadını özgürleştirir. İnsanların kendine güvenen şekilde yanıt vermesini engelleyen, bu içselleştirilmiş korku veya kaygı duygularıdır. Altta yatan, koşullandırılmış yanıt ortadan kaldırıldığında seçim geri gelir ve yeni yanıtlar mümkün olur.

Kendine Acıma'dan Özsaygı'ya Geçiş

Kendine acıma duyguları, kurban kişinin duygusal sisteminin o kadar derinlerine işlemiştir ki bu duyguların gerçekten köklerine inmek için yine hipnoz en etkili yoldur. Bu, kişinin kendine acıdığı en yakın zamana giderek, sonra bu duyguların kaynağına gitmek için duygusal bir köprü kullanılarak gerçekleşebilir.

Çocuklar kendilerine acımayı, daha bebekliklerinde onlara acıyarak bakan yetişkinlerin yüzlerini izleyerek öğrenirler. Stan adındaki danışanım bana şu sahneyi anlatmıştı: Yeni doğmuş bir bebekken, annesi ve babası alkolik olduğu için bütün akrabaları ona acımıştı. Annesi ve babası hep kavga ediyor ve birbirine zarar veriyormuş. O yüzden herkes Stan'in zor zamanlar geçireceğini biliyormuş. Böylece Stan kendine acımayı öğrenmiş. Tahmin edileceği gibi, acıma ona sevgi gibi görünmüş.

Bu kaynak sahnelerden bazılarına ulaştıktan sonra tedavi sürecinin bir diğer adımı, yani "bilgilendirilmiş çocuk" süreci başlar. Bu teknik ile çocuğa acımanın sevgi olmadığı bilgisi verilir, ona gerçek sevginin ne olduğu an-

latılır. Danışanın çocuğa acımak yerine onu saygıyla sevebileceği yeni bir yetişkin yaratmasını istersiniz. Bu ebeveyn, çocuğun iç özelliklerini takdir eder. Bunların hepsi hipnoterapi sırasında yapıldığı için resimler de bilinçaltı seviyede, yani ilk resimlerin yaratıldığı çocuk ego durumunda değiştirilir.

Duygusal seviyede, kişinin kendine acıdığını çok fazla ifade etmesi ve gözyaşı dökmesi görülebilir. Kendine acımaktan vazgeçmeden önce, bu duygunun çok derinlerine inmesi de gerekebilir. Filozof ve yazar Gurdjieff, insanların bırakmaya istekli olduğu son şeyin acı çekmek olduğunu, insanların acı çekmeye sıkı sıkı tutunduğunu söyler. Yani kurbanların, kendine acımanın onlara iyi gelmediğini görene kadar o hislerin içinde debelenmeleri gerekebilir. Kendine acımanın kendine güvenmenin tam tersi olduğunu fark ettiklerinde, acımanın hiç de üretken olmadığının ayırdına varmaya başlarlar. Kendini sevmeyi gerçekten deneyimlemeye başladıklarında ve ne kadar iyi hissettirdiğini fark ettiklerinde acı çekmeyi bırakmak çok daha kolay hale gelir.

Kurban aileleri acı çekmeye dair güçlü bir inanca sahiptir. Bu inançların köklerine inip onları değiştirmek ve kurbana acı çekmenin erdemli bir şey olmadığını anlatmak kesinlikle gereklidir. Kurbanın acı çekerek kimsenin cennete daha hızlı gidemediğini duyması gerekir.

Değiştirilmesi gereken başka bir ideoloji de, kendini sevmenin bencilce ve kötü bir şey olduğunu söyleyen düşüncedir. Çoğu kurban ailesinde başarılar neredeyse hiçbir zaman övgüyle karşılanmaz. Aile bireyleri kendilerine özen gösterirlerse veya kendilerini seviyormuş gibi görünürlerse kibirli ya da bencil oldukları için eleştirilirler.

Aslında insanlar kendileri için ne kadar sevgi hissederlerse, başkalarına da o kadar çok sevgi verebilir, o kadar az bencil olurlar. Bencil olmak, bir şeyin eksikliğinden ya da kıtlığından kaynaklanır. Çok az sevgiye sahip olanlar, onu kaybetmekten korktukları için veremezler. İçinizde sevgi hissetmezseniz onu başkalarına vermeniz de imkansızdır. Bütün sevgi, içinizde kendinizi severek başlar. Bu kendinize "takılıp kalmak" ya da ben-merkezci olmak anlamına gelmez; sadece kendi içinizde derin, sessiz ve kabullenici sevgiye sahip olmayı ifade eder.

Suçlama'dan Kişisel Güce Yönelmek

Daha önce de belirtildiği gibi, kurban sendromundaki yaygın bir özellik, hayatınızda olan biten her şey için sizin dışınızdaki herkesi ve her şeyi suçlamaktır. Bu içinizde hissettiğiniz çaresizlik ya da güçsüzlük duygularının dışavurumudur. Hayatınızın sizin dışınızda başkaları tarafından belirlendiğini ne kadar çok hissederseniz, o kadar çaresizlik duyarsınız.

Tedavi sürecinde geri dönüp bu suçlama örüntülerinin çocuğun zihnine nasıl sokulduğunu anlamaya başlamak çok önemlidir. Yaş geriletme sırasında kişi genellikle birçok farklı olaydan bir tanesine geri döner. Sık karşılaşılan bir örnek, ebeveynlerin kavga ettiği anlarda sorunları yüzünden bir şekilde çocukları suçlamasıdır: "Bu lanet çocuklar olmasaydı, muhtemelen maddi olarak çok daha iyi bir yerde olurduk," veya, "Gidip son çocuğa hamile kalmasaydın, hep yapmak istediğimiz şeyleri yapabilmek için yeterince zamanımız olurdu."

Suçlama oyununu öğrenmenin bir başka örneği de, eve gelir gelmez bir şey yüzünden birini suçlamaya çalışan ebeveyndir: "Peki, bu fıstıkezmesinin kapağını açık tezgahta kim bıraktı?" veya, "Bu buzdolabının kapısını kim sürekli açık bırakıyor?" Bu ailelerde bir şey için sürekli suçlanacak birini arayış vardır. Yüzeysel şeyler için bu suçlama oyununu oynayan aileler, bunu çok daha ciddi konular için de oynar.

Böylelikle bu ailedeki çocuk aşırı savunmacı olur. Suçu hep başkasına atmaya çalışır: "Benim hatam değildi," ya da "Ben yapmadım," en yaygın inkar haline gelir. "O yaptı!" Her zaman sorumluluğu inkar etmek ve suçlayacak birini arama alışkanlığı o kadar kökleşmiştir ki, sorumluluktan kaçınmanın bir numaralı yolu haline gelir.

Kurbanlar kendi kendilerine, "Bunu yapmaman gerektiğini biliyorsun. Nasıl bu kadar aptal olabilirsin?" gibi cümlelerle kendi kendilerini de suçlarlar. Kendini suçlama, eleştireldir ve genellikle utanca yol açar. Kendi hayatının sorumluluğunu almaktan çok farklıdır.

Tedavi sürecinde, kurbanlara, başkalarını suçlayarak kendi güçlerini nasıl dışarıya verdiklerini görmelerine; hayatlarının bütün sorumluluğunu kabul ederek gücü geri almaya başlamalarına yardım etmeliyiz. Suçlamayla gelen karşılık bilinçaltı zihinde söndürülebilir ve bu şekilde bilinçli zihin üzerindeki etkisi ortadan kaldırılır.

Bu yeni kavramları pekiştirmede ve zihin bilgisayarını yeniden programlamada olumlamalar yardımı önemlidir. İyi bir olumlama örneği: "Ben, (isim), hayatıma çektiğim her şeyden %100 sorumluyum." Bu, bazı insanların kabul etmesi için zor bir kavramdır; doğru veya yanlış olup olmadığı kanıtlanamaz, ama kişiye hayatında güç pozisyonu nasıl alacağını öğretir. Kurbanın kullandığı olumlamaysa şöyledir: "Bu benim hatam değil. Zavallı ben! Herkes bana neler yapıyor, bakın!"

Kurban olumlamalarını güçlülük ifadeleriyle değiştiren kurbanlar güçlerini geri almaya başlar. Ağzımızdan çıkan her cümle, ister olumlu ister olumsuz, bir çeşit olumlamadır. Söylediklerinizi içsel bilinçaltı tutumlarınızın bir yansıması olduğu için onların farkında olmanız gerekir.

Suçluluğu Bağışlamaya Dönüştürmek

Suçluluk, kurban ailelerinde sıklıkla kullanılan bir duygudur. Duygu sömürüsü, kurtarıcı tarafından çocukları ve diğer aile üyelerini kontrol altına almaya ve manipüle etmeye çalışmak için kullanılır. Suçluluk, zorba tarafından ailenin diğer üyelerine zorbalık yapmak için kullanılır. Son derece çaresiz hissetmelerinin yanı sıra çok düşük özsaygıya sahip oldukları için kurbanların suçluluk zafiyetleri çok yüksektir.

Kişiyi kurban rolünde tutmak için suçluluk ve çaresizlik duygularıyla düşük özsaygı kısır bir döngü içinde işbirliği halinde çalışırlar. Ne kadar suçluluk duyarsanız, özsaygınız o kadar düşer; ardından bir o kadar çaresiz hissedersiniz. Bu olumsuz kısır döngü dönüp durmaya ve bir girdap gibi kişiyi kurban üçgeninin içine daha da çekmeye devam eder. Bu yüzden, suçluluğu söndürmek terapinin önemli bir parçasıdır.

Duygu köprüsünü kullanarak kendinizi suçlu hissettiğiniz son anla başlayabilir, sonrasında bu duyguların kaynağına gitmek için yine bu köprüyü kullanabilirsiniz. Suçluluk duygusunun ne kadar küçük bir yaştayken size ilk kez nasıl aşılanmış olduğunu gözlemleyebileceğiniz ve bunu hissedebileceğiniz için bu kısım terapide en ilginç kısım olacaktır.

Duygu sömürüsü ya da suçlu hissettirme hamleleri gayet açık ve net yapılmış olabilir ya da ustalıktan uzak bir biçimde sözlü ifade edilmemiş olabilir. Açıkça söylen türüne örnek, çocuklara karşı kullanılan dini içeren yollar olabilir: "Böyle bir şeyi nasıl yapabildin? Bunu yapmaya devam edersen Tanrı seni cezalandırır."

Daha gizli yapılanları ise size kendinizi suçlu hissettirecek küçümseyen bakışlardan ya da derin iç geçirmelerden kaynaklanır. Suçlu hissettirme ima yoluyla da yapılabilir. Kendine hiçbir şey almayıp, haftalık market alışverişinden kenara koyduğu parayla yılın sonunda çocuğuna hediye alan anne örneğinde olduğu gibi. Bu aile eğer bir kurban ailesiyse anne hiçbir şey söylemese bile çocuk suçluluk mesajını alacaktır.

Bazı çocuklar oynadıkları, güldükleri ve çok eğlendikleri için suçlu hissettirilir. Bazı çocuklarsa diğer kardeşlerinden daha akıllı ya da daha güzel oldukları için suçlu hissettirilir. Bazılarıysa sırf dünyaya geldikleri için suçlu hissettirilir. Bu insanlar genellikle hayatında intihar düşüncesi olan veya intihara teşebbüs eden kişilerdir. Kazara hamile kalmış annelerin çocuklarında ya da başka bir sebepten çocuğun istenmeme durumunda görülen biçimi budur. Bu tip insanlar sürekli etrafından özür diler. Hayatta var oldukları için özür dilerler. Kendilerini sırf yaşadıkları için bile suçlu hissederler.

Bu kişiler tedavide ilk olarak nasıl suçlu hissettirildiklerini gözlemlerler. Duygusal seviyede suçluluğu deneyimlemeleri ve artık ona tutunmanın kendilerine hizmet etmediğini fark etmeleri önemlidir. Suçluluk davranışlarını ortadan kaldırmak için söndürme sürecini kullanabilirsiniz.

Çok derinlere işlemiş suçluluk duygularını ortadan kaldırmak kapsamlı ve uzun bir çalışma gerektirir. Danışanlar söndürme süreciyle suçluluk duygularını kontrol edebileceklerini fark ederler. Aynı zamanda, suçluluk duygusunun getirdiği yük olmadan kendilerini çok daha hafif hissedeceklerdir. Kurban örüntüsünü değiştirmede suçluluğun ortadan kaldırılması elzemdir. Suçluluk duygusu ortadan kaldırılınca, kurbanlar eskiden kendilerini suçlu hissettikleri şeyler için kendilerini affetmeye başlayabilirler.

Suçluluk gittikten sonra bağışlama çok daha kolay gelir. Hayatta oldukları için kendilerini bağışlama ya da mükemmel olmadıkları, farklı cinsiyette oldukları ya da her neyi yanlış yaptıklarını düşünüyorlarsa onun için bağışlama sağlanacaktır.

Kendinizi affetmenin yanı sıra hayatınızda sizi incittiğini düşündüğünüz kişileri de affetmeniz gerekir. Bu akılcı bir kararla sağlanmaktan çok içinizde daha duygusal bir yerden yapılacak bir şeydir. Oraya da ancak bütün suçluluk, suçlama ve öfke ile yüzleştikten sonra gelebilirsiniz. Nihayetinde, kalbinizde ulaştığınız o yerde, sizi incitmiş olan anne babanızın o zaman sadece bildiği kadarını yaptığını bilirsiniz. Kalbinizdeki bu bağışlama yerini gerçekten bulunca, bütün o suçluluk ve suçlama kendiliğinden sizden çıkacaktır!

Başkalarının Onayı Yerine İçsel Onay Almak

Kurban kişilerin, çocuklara başkalarının kendileriyle ilgili ne düşündüğü konusunda endişe duymalarının öğretildiği eşbağımlı aileleri vardır. Dışarıya karşı iyiymiş rolü yapmak ve dışarıdan iyi görünmek çok önemlidir (1. Bölüm'deki çizime bakınız). Bunun sonucunda, gerçek iç benlikle sahte dış benliğin bölünmesi sonucu sahte bir benlik gelişmeye başlar.

Bu ikilikle ilgili sorun, kişinin gerçek benliğinin kim olduğunu kısa sürede unutmasıdır. Bu, erken çocukluk döneminde verilen "onu yapma, bunu yapma" mesajlarından kaynaklanır. Kendin olma, hissetme ve bundan kimseye söz etme. Çocuklar çok erken yaşlarda kendilerine ait belli parçaları kapatmayı ve başka biriymiş gibi davranmayı öğrenirler. Sahte benlik, -miş gibi davranan parçadır ve çok geçmeden bize tanıdık gelen tek parça haline gelir. Gerçek benlik, uyuşmuştur, aynı zamanda bastırılmıştır. Birçok insan işte bu yüzden iç benliğini uyuşturup kontrol altında tutmak için bağımlılıklara yönelir.

Tedavi aşamasında; başkalarından onay beklemeye son vermenin yanı sıra kendin yaptıklarından memnun olduğun sürece aslında başkalarının senin hakkında ne düşündüğünün gerçekten önemli olmadığını kabul etmek önemli olacaktır. Herkesi her zaman memnun edemezsiniz. Bu uğurda yapılan uğraşlara son vermek sağlıklı olandır. Bunun konuda güzel bir olumlama şöyle olacaktır: "Başkalarının benim hakkımda düşündükleri beni ilgilendirmez."

Çocuklar, "Komşular ne der, ne düşünür?" sorularıyla büyürler. Komşulardan, akrabalardan ve öğretmenlerden onay almak onlar için öylesine önemlidir ki, bu yüzden içimizdeki çocuğun, başkalarının ne düşündüğü hakkında endişe etmeye son vermesi, öyle ki hiçbir şekilde takıntı haline getirmemesi için yeniden programlanması gerekir. Bu programlama bilinçaltı seviyede, yani çocuk ego durumunda yapılmalıdır.

Tedavi, duygusal seviyede şöyle ilerler: Danışanın, herkesi memnun etmesinin öğretildiği zamanlara gitmesi istenir. Sonrasında, başkaları için rol yapmasına gerek olmadığı ve komşuların ne düşündüğünün gerçekten önemli olmadığı içindeki çocuğa yeniden öğretilir. Çocuğun sahte bir benliği varmış gibi davranmasına gerek yoktur. Sonraki adımdaysa içindeki çocuğun gerçek duygularını, yani gerçek benliğini ifade etmesi için onu teşvik edersiniz.

Kişisel Dönüşüm Süreci

İşlevsel olmayan ailelerde büyüyen bir çoğunuzun gerçek duyguları çok derinlerde gömülüdür. Gerçek duygularınızdan tamamen bihaber olabilirsiniz. Hipnoz sırasında bilinçaltı duygusal seviyeye inerek gerçekten ne hissettiğinizi öğrenebilirsiniz. Bu gerçekleşince, kendinizi ve duygularınızı kabul etmenin yanı sıra başkalarının ne düşündüğünü takıntı haline getirmemek de kolaylaşır. Sahte benlik çözülerek yok olurken gerçek benlik ortaya çıkar. Buna kişisel dönüşüm süreci denir.

Kişisel dönüşüm süreci, hayatınızda yaşayacağınız en heyecan verici deneyimlerden biridir. Sanki yıllardır içinizde bir yerlerde kelebek olduğunu bilen bir tırtılmışsınız da benliğinizin güzel parçasına nasıl ulaşacağınızı bilmiyormuşsunuz gibi; acıdan ve incinmekten korunmak için kendinizi bir kozanın içine sokmuşsunuz gibi. Sorun şu ki, koza çok ıssız, sıkışık ve sınırlayıcı bir yerdir. Terapiye başladığınızda, o kozadan güzel bir kelebeğe, yani gerçek benliğinize dönüşme sürecine başlamış olacaksınız.

Bu dönüşüm süreci yıllarca veya hayatınızın sonuna kadar devam edebilir. Bu süreçte, kendini keşfetme, daha canlı olma, hayat için tutku duyma,

kendiniz ve başkaları için şefkat duygusunu hissetme olduğu için son derece heyecan vericidir. Birçok insan için bu süreç, spiritüel dönüşüme dönüşür. Dönüşüm sürecini kontrol edemezsiniz ya da gidebileceğinizden daha hızlı gitmeye kendinizi zorlayamazsınız. O yüzden, arkanıza yaslanın ve yolculuğun tadını çıkarın.

Hayatınızdaki önemli ilişkilerinizde sağlıklı sevgi ve eşbağımlılığı daha iyi anlayabilmek için bir sonraki sayfada bulunan anketi doldurun.

SAĞLIKLI SEVGİ VE EŞBAĞIMLILIĞI TANIMLAMAK

Aşağıdaki cümleler, hayatınızdaki önemli ilişkiler hakkındaki duygularınızı tarif ediyorsa ilk kutuyu işaretleyin.

Aşağıdaki cümleler, hayatınızdaki önemli kişilerin size karşı duygularını tarif ediyorsa ikinci kutuyu işaretleyin.

EŞBAĞIMLILIK (kurban/kurtarıcı)

- ❑ ❑ 1. Acıma - Sana acıyorum/üzülüyorum; ve bu, bana sevgi gibi geliyor
- ❑ ❑ 2. Seni en çok en zayıf olduğun durumlarda seviyorum.
- ❑ ❑ 3. Beni sana çeken çaresizliğin/ acın/ zayıflığın/ muhtaçlığın oldu
- ❑ ❑ 4. Seni düzeltmek için kendimi sorumlu hissediyorum ve bu, bana sevgi gibi geliyor

SAĞLIKLI SEVGİ

- ❑ ❑ 1. Sana çok fazla saygı ve hayranlık duyuyorum
- ❑ ❑ 2. Seninle kurduğum ilişkinin sonucunda kendime özsaygım arttı
- ❑ ❑ 3. İlişkimizde seninle eşit olduğumu hissediyorum (Biri yukarıda, biri aşağıda değil. Ebeveyn/çocuk gibi değil)
- ❑ ❑ 4. Verdiğim ya da ürettiğim şey için değil, kendim olduğum için seviliyorum

Tedavide Hipnoz Nasıl İşlev Gösterir?

13. BÖLÜM
Kurtarıcılık Örüntüsünü Değiştirmek

Suçluluk duygusu *cezayı* kendine çeker. Suçluluk kurban üçgeninde temel bir silah olduğu için, kişinin kendine verdiği ceza genellikle hastalık olur.

Karakterinizin baskın tarafı kurtarıcı kategorisine giriyorsa, belli tepki örüntülerinin değiştirilmesi gerekir. Kurtarıcı olmanın neresi kötü diye merak ediyor olabilirsiniz. Birçok kişi bana, insanlara yardım etmeyi sevdiğini ve bunda sanki bir sorun varmış gibi hissetmek istemediğini söylüyor.

İnsanlara yardım etmek gerçekten harika bir özelliktir. Ancak kurtarıcı bunu hem kendine hem karşısındakine zarar verecek şekilde gerçekleştirir. Kurtarıcıların hayatlarına her zaman kurbanları çektiğini ve bu kurbanların en sonunda kurtarıcılarına zorbalık yaptıklarını unutmayın. Aynı zamanda, sürekli olarak başkalarının sorunlarının sorumluluğunu almaktan dolayı kurtarıcılar en sonunda aşırı strese girerler.

Kurtarıcıların kendilerini aciz hissettikleri için başkalarına "yardım ettiğini" unutmayın. Kendilerinden daha kötü durumda olan kişilere bakıp kendilerini bir parça daha iyi hissetme teşebbüsüdür bu; altta yatan kurban duygusundan kurtulup başkalarından daha güçlü görünme teşebbüsüdür.

Başkaları için Sorumluluk Almayı Bırakmak

Bir kurtarıcıyı tedavi ederken onu her şeyin ilk başladığı yere götürmek önemlidir. Kurtarıcı genellikle ilk çocuk veya tek çocuktur. Çoğunlukla, kendilerinden küçük kardeşlerin sorumluluğu küçük yaşlarda onlara verilmiştir. Başka sık görülen bir örnek de, çocuğun ebeveyn(lerini) çaresiz kurban olarak görüp bir şekilde onların sorumluluğunu alması, yüklerini hafifletmek veya onları "düzeltmek" için çabalamasıdır. Çocuk, annesinin babası tarafından istismar edildiğini veya ebeveynlerinin uyuşturucu veya alkol bağımlısı olduğunu görebilir.

Tahmin edileceği üzere, çocuk ebeveyni düzeltemez; bu yüzden oldukça çaresiz hisseder. Bu abartılmış sorumluluk duygusuna ebeveynleştirme denir. Tanımı da; çocuğa aşırı derecede, uygunsuz bir şekilde, yetişkinlere ve/veya kardeşlere bakmak gibi normalde yetişkinlere atfedilen rollerin ve sorumlulukların verilmesidir.[10] Bu kişiler, ebeveynlerini düzeltemedikleri

için duydukları suçluluk duygusunu telafi etmek için düzeltilecek başka insanları kendi hayatlarına çekerler.

Hipnoterapi sırasında bu danışanların kendilerini ilk defa bir şeyleri düzeltmekten sorumlu hissettikleri ana gitmeleri istenir. Yaş geriletmeler sırasında geçmiş olaylara döndüklerinde, hayatlarındaki örüntüyü ve bu örüntünün nasıl geliştiğini görmeye başlarlar. Bu örüntünün hayatlarına ne kadar zarar verdiğini açıkça görebilmelidirler. Genellikle düzeltmek için birbiri ardına bir sürü kurbanı hayatlarına çekerler ve bu ilişkiler çoğunlukla pişmanlık veya felaketle sonuçlanır.

Sonraki aşamada, kurtarıcılık örüntüsünün ilk başladığı çocukluk dönemlerindeki olay sahnesine dönmeleri gerekir. Tam bu anda, çocuğa kendisinin yetişkinlerden sorumlu olmadığı bilgisi verilmeli ve bu yük omuzlarından alınmalıdır. Kişi, bu gerçekçi olmayan ve imkansız sorumluluktan kurtulduğunda genellikle büyük bir rahatlama yaşar.

Danışanın, hayatına çektiği her kurbanla birlikte, yaşadığı olaya geri dönüp kendini o sorumluluktan kurtarması da ayrıca gereklidir. Bu uzun bir süreçtir ve çok sayıda seans yapmayı gerektirebilir.

İhtiyaçlarınızın Önemli Olduğunu Bilmek

Kurtarıcının büyüdüğü işlevsel olmayan ailede, özel ihtiyaçları olup ilginin büyük bir kısmını üzerine toplayan, genellikle kurban kişi konumunda bir aile üyesi vardır. Yani kurtarıcıysanız, ihtiyaçlarınızın ikinci hatta üçüncü sırada olduğunu veya hiç karşılanmayacaklarını öğrenmişsinizdir. Başkasıyla ilgilenmek uğruna kendinizin neye ihtiyaç duyduğunu göz ardı etmeye alışırsınız. Kurtarıcı için başkasıyla ilgilenmenin verdiği dolaylı tatmin duygusu normal gelir. Tatmin duygunuz doğrudan değil de, başkası adına yaşanan bir duygu olur.

Buradaki sorun, kurtarıcının tatmin olmadığını ve karşısındakine bir şekilde içerlediğini hissetmesidir. Bu duygular ve karşılanmayan ihtiyaçlar yıllarca birikir ve kurtarıcı bu içerlemeleri zorba rolüne geçerek ifade edebilir. Bu duygular öfke şeklinde kendini gösterebilir, ama daha sıklıkla duygu sömürüsü ve manipülasyon aracılığıyla ifade edilir.

Başkalarını suçlu hissettirmek için kurulan tuzaklar çok yıkıcı olabilir. Örneğin, birinin size bakması için hastalanmak veya yaralanmak gibi. Kurtarıcı sevgiyi kabul etmede zorlandığı için onu genellikle acımayla karıştırır. Hastalanmak demek birinin size bakması demek olduğundan dolayı önemseme gibi görünen acımayı kendine çeker. Bu amaç uğruna kurtarıcı genellikle acı çeken kahraman rolünü oynar.

Kişiliğin bu kurtarıcı yönünün tedavisi, net ve açık bir şekilde davranmakla başlar. İhtiyaçlarınızın ne olduğunu bilmeyi, onların karşılanmasını doğrudan istemeyi öğrenmelisiniz. İhtiyaçlarını yillarca göz ardı ettiklerinden dolayı bu kurtarıcılar için bunu başarmak çok zordur. Hipnoterapi sırasında, bastırılmış ihtiyaçlarınızla kolayca temasa geçebileceksiniz.

Genellikle yüzeye çıkan temel ihtiyaçlar, sevilme ve beslenme ihtiyaçlarıdır. Phyllis adında tipik bir kurtarıcı danışanım hipnoterapide kendi doğum deneyimine döndü. Anneannesi o zaman meme kanserinden iyileşme evresindeymiş. Phyllis'in annesi ikisine bakamayacağını düşünüp sonunda annesine bakmaya karar vermiş, Phyllis'i bir akrabasının yanına göndermiş. Phyllis iki yaşında eve döndüğünde, ona kanserli anneannesine nasıl bakacağı öğretilmiş. Başkalarına baktığı için övgü almayı öğrenmiş. Takdir ve övgünün sadece başkalarına hizmet ederek kazanıldığını öğrenmiş.

Phyllis, kendi sevilme ve bakılma ihtiyaçlarının önemli olmadığını hissederek büyümüş. Sevgiye benzer bir şey elde etmenin, reddedilme veya yalnız bırakılmayı önlemenin tek yolunun başka birine bakmak olduğunu öğrenmiş. Aynı zamanda, sevginin koşullu olduğunu, karşılıksız verilmek yerine kazanılmak zorunda olduğunu öğrenmiş. Duygusal ihtiyaçlarını karşılamayan erkekleri hayatına çekme örüntüsünün olması Phyllis gibi bir kurtarıcı için şaşırtıcı değil.

Hipnoterapi süresince, örüntünün ne olduğunu, yanı sıra kendi ihtiyaçlarının karşılanmayacağını hissetmenin kurtarıcılara nasıl öğretildiğini görmek çok önemlidir. İhtiyaçlarının karşılanmasını kesinlikle hak ettikleri, artık durumun onların küçüklüklerinde yaşadıklarından çok farklı olduğu söylenmelidir. İçindeki çocuğu ikna etmek ve onu tekrar bilgilendirmek çabanın yanında çok sayıda seans gerektirebilir.

İhtiyaçlarınızın Karşılanması için Sorumluluk Almak

Terapinin bir sonraki aşaması, ihtiyaçlarının ne olduğunu ve bu ihtiyaçların karşılanmasını doğrudan istemeyi öğrenmektir. Öğrenme, farkındalık ve kendine güveni gerektirir. Her ikisi de terapi sürecinin bir parçası haline gelir. Yoğun bir grup çalışmasıyla en etkili şeklinde ulaşılır (daha sonra okuyacaksınız).

Duygu Sömürüsünden Kurtulmak

Tedavinin sonraki aşamasında, suçlu hissettirme amaçlı duygu sömürüsü ortadan kaldırılmalıdır. Kurtarıcı, ailesinde davranışların kontrol edil-

mesi için nasıl duygu sömürüsü yapıldığına dönüp bakabilir. Bu tepkiler, hipnodavranışsal terapi sayesinde söndürülebilir. Yeni tepkilerin, açık ve doğrudan iletişim şeklinde öğrenilmesi ve programlanması gerekir.

Suçluluk, kurban üçgeninin her alanına yayılmıştır. Kurtarıcı genellikle suçluluk doludur. Kurtarıcılara sistemik olarak kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeleri öğretildiğinden, kendi ihtiyaçları olması onlara kendilerini suçlu hissettirir. Ayrıca, sürekli başka birinin ihtiyaçlarını karşılamakla meşgul olmadıklarında kendilerini suçlu hissederler.

Suçluluğun izi, erken çocukluk döneminde o kişinin kendini suçlu hissetmesi için kurulmuş tuzaklara kadar uzanır. Bunlar genellikle birçok farklı alanda çocuğu kontrol altına almak ve manipüle etmek için kullanılır. Kurtarıcı rolüne konan çocuk, sırf kendini düşündüğü için kendini suçlu hissetmeye zorlanmıştır. Kendini düşünmesi bencillik olarak yorumlanmıştır. Çocuk aynı zamanda duygularını ifade ettiği için de suçlu hissettirilmiştir. Çocuğun kendi gerçek hislerini ifade etmesi bastırılmıştır.

Evliliğinde yaşadığı sorunlar için beni görmeye gelen genç yaşlardaki Fred bu konuya örnek olabilir. Hipnoterapide Fred beş yaşındaki haline ve arkadaşlarıyla oyun oynamak istediği olaya döndü. Annesi, yalnız olduğunu ve yanında birine ihtiyacı olduğunu söyleyerek onu her gün yanında alışverişe sürüklerdi. O olayda da, Fred'in onu kurtarmak uğruna kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmesi için suçluluk duygusunu kullanmıştı. Annesi, sadece birkaç dakika sürecek diye oğluna yalan söylemişti. Ancak neredeyse bütün öğleden sonralarını almıştı. Çocuk artık bir mağazadan diğerine sürüklenerek götürülmeye dayanamayınca yerde öfke nöbeti geçirmişti. İşte burada gerçek suçluluk duygusunun utanç biçiminde çıktığını görüyoruz. Annesi, "Arkadaşlarımın önünde beni nasıl böyle rezil edersin?" diye bağırmıştı. Küçük Fred'i duygularını ifade etmek için elinde olan tek yol yüzünden utandırmıştı.

Hipnozda suçluluk ve utanç örüntülerinin yeri kolayca tespit edilebilir. Tedavide, suçluluk söndürülmelidir. Kişiliğin kurtarıcı tarafına kendi ihtiyaçlarımızın olmasının, onların karşılanmasının ve duyguların ifade edilmesinin normal olduğu söylenmelidir. Bu suçluluk yükü kaldırıldığında ve kendi ihtiyaçlarını haklı ve yerinde olarak kabul etmeye başladığında kurtarıcı büyük bir rahatlama yaşar.

Öfkeyi Serbest Bırakmak

Kurtarıcının tedavisinde bir sonraki adım, suçluluğun altında yatan öfkenin serbest bırakılmasıdır. Çocuğun duygularını, özellikle öfkesini, ifade

etmesine izin verilmediği için kurtarıcının içinde birikmiş öfke dolu bir depo vardır. Çoğu zaman bu kişi dışarıdan "şeker gibi tatlı" görünür. Bütün hayatı boyunca uslu ve iyi çocuk oldukları için öfkelerinin hiç farkında değillerdir. Kurtarıcıların "herkesi memnun eden insanlar" olduğunu unutmayın. Ancak dışarıdan görünen o tatlı kabuğun altına gömülü çok fazla öfke vardır.

Hipnoterapide, duygu sömürüleri görünür hale gelince öfke de su üstüne çıkmaya başlar. Bu noktada kişinin sağlıklı bir şekilde duygularını ifade etmesine izin vermek gerekir. Ben yastığa bağırmalarını, plastik bir sopayla yere vurmalarını ya da kumaştan veya deri bir yastığı yumruklamalarını söylüyorum. Bunlar danışan trans halindeyken yapılıyor. Trans halini hafifletmek yerine, gerçek duyguları sonunda kabul edip onları ifade etmek birçok insanı daha derin bir trans haline sokuyor.

Öfkenin Sağlıklı Bir Şekilde Serbest Bırakılması

Öfkeyi sağlıklı bir şekilde serbest bırakmayı öğrenmek iyileşmeye giden yolda çok önemli bir adımdır. Hipnoterapi sırasında öfkeyi ifade etmek onunla ilgili ketlemeleri ortadan kaldırır. İfade etmek, içerideki baskıdan kurtularak genellikle bir rahatlama hissi verir. Kişi o kadar özgürleştiğini hisseder ki bazı önemli değişiklikler hemen orada gerçekleşmeye başlar. Ancak öfkenin serbest bırakılması eski suçluluk duygularını yeniden ateşlerse, suçluluğun tekrar söndürülmesi gerekir.

Öfkenin sağlıklı bir şekilde serbest bırakılmasının bu kadar önemli olmasının birkaç sebebi var. Kurban ailelerindeki birçok kişi iki aşırı uçtan birini görmüşlerdir. Ya öfke tamamen bastırılmıştır ve herkes özellikle dışarıya karşı sahte "mutlu aile" maskesini takmıştır; ya da öfke ailedeki birinden duygusal veya fiziksel şiddet olarak çıkarılmıştır. Öfkenin bastırılması aşırı ucuyla, şiddet içeren aşırı uç arasında sağlıklı bir ortam yoktur.

Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinin bu kadar önemli olmasının bir başka sebebi de birçok kurtarıcının bu öfkeyi kendi içlerine yöneltip ciddi depresyonlara girmeleridir. Kişi depresyondaysa ve intiharı düşünmek ya da intihara teşebbüs etmek gibi kendine zarar verecek şeyler yapıyorsa, bu genellikle kişide öfke olduğuna işaret eder. Bu öfkeyi içinde tutmak çok fazla enerji gerektirir. Bu yüzden kurtarıcılar kendilerini genellikle tükenmiş ve bıkmış hissederler. Enerjileri genelde çok düşüktür. Öfke sağlıklı bir şekilde serbest bırakıldıktan sonra enerji kişiye geri gelir ve depresyon ortadan kalkar.

O kadar birikmiş öfke bir kerelik ifade etmede tamamen bitmeyeceği için kişinin düzenli olarak öfkesini serbest bırakması gerekir. İhtiyaç duydukça

öfkesini serbest bırakmaya yarayacak araçları ve onları kullanmayı öğrenir. Terapist daha önce yapılmasına asla izin verilmemiş bir şeye, yani öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesine ve serbest bırakılmasına izin verir.

Öfke açık bir şekilde ifade edilmiyorsa, birçok kişinin yaptığı gibi üstü kapalı bir şekilde yani pasif agresif bir şekilde ifade edildiği görülür. İnsanların öfkesini kapalı şekilde ifade etmesinin milyonlarca yolu vardır. Öfkesini üstü kapalı bir şekilde göstermek için biri arabanıza "kazara" çarpabilir, sizi yarım saat bekletebilir veya yapmaya söz verdiği bir şeyi ağırdan alabilir. Ben, üstü kapalı yumrukları yemektense, öfkenin bana doğrudan ifade edilmesini tercih ederim

Öfkenin üstü kapalı ifade edilmesinin bir çeşidi onu hastalığa dönüştürmektir. "Öfkesi onu yiyip bitirdi" ifadesini duymuşsunuzdur. Öfkelerini bastıran insanlar, onu kanser gibi fiziksel hastalıklara dönüştürebilirler. Kanser de "kendini yiyip bitirmenin" fiziksel tezahürüdür. Bazı insanlar ifade edemedikleri öfkelerini bilinçaltı seviyede acı çekmek için hastalığa dönüştürürler. Acı çeken kahraman olmak için yaparlar bunu. Böylece, diğerlerini kontrol etmek ve cezalandırmak için suçluluğu kullanabilirler (zorba rolüne geçmek). Kişi çok fazla suçluluk hissediyorsa ve kendini cezalandırıyorsa, öfke kendini hastalık olarak gösterebilir. Suçluluk duygusu cezayı kendine çeker. Kurban üçgeninde suçluluk duygusu temel bir silah olduğu için, kişinin kendine verdiği ceza genelde hastalık olur. Bu çok sağlıksız bir örüntüdür ve gereksiz hastalıkların yanı sıra acı çekmeye sebep olur. Erken ölümle bile sonuçlanabilir.

Öfke ve Bağımlılıklar

Kurtarıcı duygularını, özellikle öfkesini bastırmanın bir yolu olarak bağımlılıklara başvurur. Kurtarıcılar kendi ihtiyaçlarını inkar edip başkalarına bakmaya çok elverişli olduklarından içlerinde kin biriktirmeye başlarlar. "Her şey yolunda" rolünü oynamaya devam etmek için araya giren duygularını uyuşturmaları gerekir. Öfkeyi uyuşturmak ve oyunun devam etmesini sağlamak için yemek, şeker, uyuşturucu, alkol ve sigara kullanılır.

Tedavi sırasında kurtarıcı öfkesini serbest bırakmaya başladığında, bağımlılıklar da serbest bırakılabilir. Kilo problemi yaşayan ve öfkesini ifade etmeye başlayınca kilo verme konusunda inanılmaz sonuçlar alan bir sürü danışanla çalıştım.

Bağımlılık ne kadar güçlüyse, serbest bırakılması gereken o kadar çok öfke olduğunu fark ettim. Örneğin, çok aşırı kilolu olanların birçoğu genellikle bir zorba tarafından istismara uğramıştır. Bunun yanında, kokaine çok bağımlı olan insanların da içlerinde tuttuğu çok fazla öfke vardır.

Bu çalışmanın, kilo sorunu yaşayan insanlar için ne kadar önemli olduğunu vurgulamam gerek. Hazırladığım kilo verme programında, kurban üçgeninin hep işbaşında olduğunu görüyorum. Bu sorunlarla yüzleşmezseniz, kaç tane kilo verme programına katılırsanız katılın, asla kalıcı anlamda kilo veremezsiniz.

Terapistlerin de kendi öfkelerini ifade etmede rahat hissetmelerinin yanı sıra düzenli olarak öfkelerini serbest bırakmalarının çok önemli olduğuna inanıyorum. Serbest bırakma çalışması için hipnozun ve nefes çalışmasının mükemmel araçlar olduğunu ben bizzat deneyimledim (15. Bölüm'de nefes çalışmasıyla ilgili kısma bakın).

Başkaları için Sorumluluk Almayı Bırakıp Kendi Sorumluluğunu Almak

Bu noktada, kurtarıcılar suçluluğu serbest bırakıp, öfkelerini ifade edip kendi ihtiyaçlarının neler olduğunu anlamaya başlarlar. Bu aşamaya geldiklerinde, diğer insanların kendi hayatlarının sorumluluğunu almasına izin vermelidirler. Başka bir deyişle, bu işi onlara bırakmalıdırlar! Kurtarıcı için bunu başarmak genellikle çok zordur, çünkü özdeğerini çoğunlukla başkalarına verdiği ilgiden almıştır. Hatta çoğunlukla, kurtarıcı 'bunu benden başka kimse yapamaz; yapılacaksa ben yapmalıyım inancını geliştirmiştir.

Sorun, kurtarıcıların başkalarına bakmaktan fazlasını yapmalarıdır; başkalarının sorunlarını üstlenmeleridir. İlk başlarda, kurtarıcı diğerlerinin kendi hayatından sorumlu bir şekilde yaşamasına izin vermeye başladığında kendini gereksiz ve boş hissedebilir. O zamana kadar hep kendilerine bağımlı olacak birilerine ihtiyaç duymuşlardır. Buna eşbağımlılık denir. İhtiyaç duyulma duygusunu bırakmak çok korkutucu gelir. Ancak buradaki asıl amaç, başkalarıyla ilgilenmeyi bırakıp kendinle ilgilenmeye başlamaktır.

Kendisiyle ilgilenmek, kurtarıcı için tamamen yeni bir öğrenme sürecidir. Yeni bir kişi oluşmaya başlarken terapi mutlaka devam etmelidir. İnsanlar sıklıkla şunu soruyor: "Bu başkalarını önemseyemeyeceğim anlamına mı geliyor?" Elbette başkalarını önemseyebilirsiniz. Başkalarıyla ilgilenmek, onları önemsemek harika bir özelliktir. Asıl nokta, başkalarının yerine onların sorunlarını çözmektense onlara kendi sorunlarını çözerken destek verebilmektir.

Ebeveyn/çocuk, karı/koca ve terapist/danışan gibi bütün ilişkilerde bu çok önemlidir. İlişkideki iki kişi de kendi sınırlarını belirlemeli ve kendilerine ait olan kısmın sorumluluğunu almalıdır.

Başkalarına Gücünü Geri Vermek, Kendi Gücünü Geri Kazanmak

Burası gerçekten de tüm konunun en can alıcı noktasıdır. Kurban üçgeni çizimine baktığınızda ortada 'güç eksikliği' yazdığını görürsünüz. Yani, suçlama ve suçluluk söndürülüp öfke sağlıklı bir şekilde serbest bırakıldığında, kişi hayatındaki kişisel gücü geri almaya başlayabilir.

İnsan güçlü olmayı öğrendikçe gerçek dönüşüm gerçekleşir. Güçlü olmanın başkalarını incitmek anlamına gelmediğini öğrendiğinizde, gücünüzü başkalarına zarar vermek pahasına kazanmadığınızı görmeye başlarsınız. Güçlü olmak, kimsenin elinden bir şey almaz. Hatta ne kadar güçlü olursanız, başkalarının başarısını onaylamanız o kadar kolaylaşır. Böylelikle hayatınıza diğer güçlü insanları da çekmeye başlarsınız.

Kurban bilinci gerçekten başarısızlık bilincidir. Hayatınızdaki her alanda başarısız olmadığınızı söyleyebilirsiniz ama hiçbirinde başarısız olmanıza da gerek yoktur. Örneğin, bazı insanlar işinde çok başarılıdır, ama ilişkilerinde arka arkaya başarısızlıklar yaşarlar. Bazı insanlar hem işinde hem ilişkilerinde başarılıdır ama madde bağımlılıklarını yenemiyorlardır. Kurban üçgeninin kısır döngüsünü kıran kişiyse hayatın bütün alanlarında başarılı olur.

EŞBAĞIMLILIK'TAN BİRBİRİNE BAĞLILIK'A



EŞBAĞIMLI BİRBİRİNDEN KOPMUŞ BENLİKLER



NET SINIRLAR

AİLENİN SAĞLIKLI BİRBİRİNE BAĞLILIĞI

Kurtarıcılık Örüntüsünü Değiştirmek

14. BÖLÜM
Zorba Kişiliği İyileştirmek

Kurban ailelerinde kontrol ve güç için yapılan savaşlarda ebeveynler, ağır silahlar olarak utancı kullanır.

Şimdiye kadar kurban kişilik tedavisi için bahsettiğimiz her şey zorba kişilik için de geçerlidir. Çizimde gördüğünüz gibi, zorba kişiliğin dışarıdan o "sert" görüntüsünün altında kendini kurban gibi hissettiğini hatırlayın. Sert derken, iki durum için bu tanımı kullanıyorum. Maço olan biri gibi "sert" görünebilir ya da güçlü, bütün işleri yolunda giden biri olarak "sert" görünebilir. Burada "görünmek" kelimesi önemli, çünkü tek yaptıkları öyle gibi davranmaktır. Zorba, sert dış görünümünün altında gözünüzün önünde parça parça ufalanan bir kurban kadar çaresiz hisseder.

Zorba rolünü çoğunlukla erkekler üstlenir çünkü "erkekler ağlamaz" ve "ayağa kalk ve adam gibi dövüş" gibi kültürel inançlarla onlara bu öğretilmiştir. Erkekler çok küçük yaşlarda zorbalık yapma rolünü öğrenir. Çocuk parkında biraz gözlem yaparsanız, erkek çocuklarının sürekli kızlara veya daha güçsüz erkeklere onlarla dalga geçerek zorbalık yaptığını görürsünüz. Bu çocuklar da sonra gidip öğretmenlerine (kurtarıcı) ağlayarak şikayet ederler ve kurban rolüne geçerler.

Bu durum kadınların zorba rolüne girmediği anlamına gelmez, ama genellikle kadınlar bunu farklı şekilde yaparlar. Erkekler çoğunlukla fiziksel, sözel veya cinsel taciz yoluyla doğrudan; dolaylı olarak duygusal veya finansal olarak kendilerini çekerek, dışarı çıkıp içerek zorbalık yapar. Kadınlar zorbalık yapmak için istismarı ya da bağımlılıkları kullanabilir; ancak çoğunlukla suçluluk duygusunu kullanarak zorbalık yapmak konusunda iyilerdir. Hem kadınlar hem erkekler cinselliği bir kılıç gibi kullanır. Birbirlerini kontrol etmek ve acıtmak için kullandıkları başka bir silah da paradır. Bu nokta cinsiyetler arasındaki savaşa girilecek yer değildir, ama ben insanların birbirlerine zorbalık yapmak için bir sürü farklı yola başvurduğu konusunu netleştirmek istiyorum. Kurban-zorba rolüne sürekli girip çıkan çiftler birbirlerini ve etrafındaki herkesi çıldırtırlar! Bu, hiç bitmeyen bir savaştır. Herkes ve her şey bu fesat oyunda bir piyon olarak kullanılabilir.

İki kişi birlikte doğrudan tedavi sürecine dahil olursa tedavi çok daha hızlı ilerler. Çünkü sorunun kaynağı güçsüz hissetmektir. Bu savaşların se-

bebi, kendilerini güçlü hissetmeye çalışmak için birbirini kullanan iki kişi olmalarıdır. Biri, herhangi bir alanda diğerinin kontrolünü ele alabilirse hayatında bir şekilde daha çok tatmin duygusu hisseder. Bu elbette doğru değildir, sadece bir illüzyondur ama yine de zorbaların çalışma tarzı böyledir.

Zorbaların öncelikle öfkelerinin merkezine inmeleri ve bunu terapi odasında sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmeleri gerekir. Zorbalar, öfkelerini başkalarından çıkararak sağlıksız şekilde ifade etmeyi öğrenmişlerdir. Öfkenin bu şekilde serbest bırakılması kabul edilemez. Öfkenin yere, yastığa veya kum torbasına yönlendirilmesi gerekir.

Zorba kişi kendisini uzaklaştırarak ya da pasif agresyon dediğimiz şeyi yaparak karşısındakini istismar ediyorsa öncelikle terapi odasında öfkesini açık açık ifade etmeyi öğrenmelidir. Bunu gerçekleştirmek zorbalar için çok zor olabilir; çünkü öfkelerinden çok korkarlar. Öfkelerinden habersiz olan kurtarıcıların aksine, zorbalar öfkelerinin varlığını bilir ve yıkıcı gücünden korkarlar.

Zorba öfkesinden korkar; çünkü öfkesini birini incitmek için ya mutlaka kullanmıştır ya da kullanma isteği duymuştur. O zamandan beri zorba bunu içinde tutar ve patlamaya hazır bir volkan haline gelebilir! Bu, kendini gerçekleştiren bir kehanete benzer. Kişi öfkeyi ne kadar çok içinde tutarsa patlama ihtimali o kadar artar. Sonrasında gerçekleşen o patlama, öfkesinden korkmasını haklı çıkartır.

Kişi, düzenli aralıklarla öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade ederse basınç kapağının havası alındığı için daha az tehlikeli biri olur. Böylece zorbalar öfkelerinden korkmazlar ve aslında hayatlarının kontrolünün ellerinde olduğunu hissederler.

Terapiye gelenler duygularını sahiplenmeye ve bu duyguların nereden çıktığını keşfetmeye başlar. Öfkenin çoğu çocukluğumuzdan gelir ve benzer sahneleri yeniden yaşamak için bir sürü insanı hayatımıza çekeriz. Hipnoterapide öfkenin kaynağına gidip, onu sağlıklı şekillerde serbest bırakabilirsiniz.

Suçlamayı Serbest Bırakmak

Tedavinin bir başka önemli parçası da suçlamadan kurtulmaktır. Suçlama, kurban üçgeninin her aşamasında kişiyi kendini daha fazla çaresiz hissetmeye götürür. Zorba, birinin "ona bir şey yaptığını" hissetmeye devam ederse kendini kontrolden çıkmış hissetmeye devam eder.

En yüksek bilinç seviyesinde, kendi gerçekliğimizi kendimizin yarat-

tığını fark edebileceğimiz için suçlamayı serbest bırakmak çok daha kolay olur. Kurban bilincini serbest bırakmak için kazanan pozisyonuna geçmeniz lazım, yani "Hayatıma çektiklerimden %100 ben sorumluyum." Ancak ve ancak bu gerçeğin ayırdına vardığınızda hayatınızdaki kişisel gücünüzü geri alabilirsiniz. Bu olumlamayı her gün 25 kere, onu içselleştirene kadar kullanın.

Hayatımızdaki herkes bize bir şey öğretmek için hayatımıza girmiştir. Ailemizi, arkadaşlarımızı, düşmanlarımızı yani herkesi hayatımıza biz çekeriz. Bu olaylar ne kadar acı verici olursa olsun, onlardan dersimizi aldığımızda bilincimizden kurban üçgenini temizleriz.

Zorbaların iyileşmesi tamamen başkalarını suçlamayı bırakma becerilerine ve hayattaki gücünü geri almalarına bağlıdır. Ondan sonra, güçlü olmanın, başkası üzerinde güç sahibi olmak anlamına gelmediğini fark ederler. Buna uygun güzel bir olumlama şöyledir: *"Gücüm, kendi içimden gelir."*

Bağımlılıkları Söndürmek

Zorba kişilik, sadece duygularını uyuşturmak için değil, aynı zamanda başkasından "öcünü almak" için kendini bağımlılığa kaptırmış olabilir. Bunlar cinsel bağımlılık, madde bağımlılığı ya da para harcama bağımlılığı olabilir. Terapi ilerledikçe bu bağımlılıklar söndürülmelidir. Zorba, bir cezalandırma yöntemi olarak bağımlılığı kullandığı sürece kurban sürecinde kapana kısılmış olarak kalır.

Kurban üçgeni, (çizime bakın) kurban ilişkisinde sınırların ne kadar belirsiz hale gelebileceğini net bir şekilde gösterir. İnsanlar, ışık hızıyla sürekli bir rolden diğerine geçerler. Farklı bireyler arasında sınırlar o kadar bulanıktır ki açık ve net bir benlik algısı zordur.

Üçgendeki her pozisyonun altında kurban kişiliği olduğu için ailedeki herkesin gerçekte kim olduğuyla ilgili kafası karışıktır. Dahası, kontrol amaçlı çok fazla suçluluk kullanıldığı için aile bireyleri gerçekten ne istediğini bilmez. Bireyler kendilerini aile oyunlarına ve örtbas etmelere o kadar kaptırmıştır ki bağımsız bireysellik kalmamıştır.

İyileşme sürecinde tamamen yepyeni bireysel bir kişi ortaya çıkmaya başlayacaktır. Bu bir kişisel dönüşümdür. Anne babanızdan, eşinizden ya da çocuklarınızdan ayrı bir birey olduğunuzu anlayacaksınız. Başkalarının kendi hayatını yaşamasına izin verip siz kendi hayatınızın tam sorumluluğunu aldığınızda sınırlar net ve belirgin olacaktır (sağlıklı aile ilişkileri çizimini inceleyin. Bkz: sayfa 127).

Utancı İyileştirmek

Kurban üçgeninin bir çok yerinde utanç konusu karşımıza çıkar. Kontrol sağlamak için suçluluğun kullanıldığı yerlerde özellikle çok yaygındır. Ben 'suçluluk' sözcüğünü kullandım ama birçok ailede bunun yerine 'utanç' da kullanılabilir. John Bradshaw, Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek adlı kitabında bu konuyu kapsamlı bir şekilde inceliyor. Utanç, suçluluktan çok daha derin bir seviyede varlık gösterir ve ondan çok daha zarar vericidir.

Kurban ailelerinde, kontrol ve güç için yapılan savaşlarda ebeveynler ağır silah olarak utancı kullanır. Utancın kullanılması çocuklar için çok tahrip edicidir ve tedavi edilmezse hayatları boyunca devam edecektir. İyi haber şu; utanç söndürülebilir ve serbest bırakılabilir.

Hayatınızdan zorba örüntülerini çıkarma konusunda daha fazla şey öğrenmek için bir sonraki sayfada bulunan anketi doldurmak için kendinize vakit ayırın.

KURBAN ÖRÜNTÜSÜNDEN KURTULMAK:
Zorba Örüntülerini Hayatınızdan Çıkarmak

1. Hangi duygularınızı / hislerinizi bastırıyorsunuz?

2. Hangi duygularınızı/ hislerinizi "başkalarından çıkarıyorsunuz" (sağlıksız biçimde ifade etmek gibi)?

3. Hangi duygularınızı / hislerinizi uyuşturmak için bağımlılıkları kullanıyorsunuz?

4. Bu duyguları ifade etmek için yeni, sağlıklı yollar bulmaya istekli misiniz?

Zorba Kişiliği İyileştirmek

15. BÖLÜM
Kurban Kişiliği İyileştirmek

Kurban kişiliği iyileştirmek, yetişkin kişinin içindeki çocukla yeniden bağlantıya geçmesi, ona güvenmesi, gerçek duygularını ifade etmesi ve doğuştan gelen masumiyetine dönmesi için çok uzun zamanlardır kayıp olan güvenliği ona sağlaması anlamına gelir.

Kurban örüntüleri ortadan kalktığında gerçek benliğinize kavuşmanız için tüm kapılar açılacaktır. Çok daha derin bir seviyede ne hissettiğinizi, ne istediğinizi ve hayatınızda bunu tam olarak nasıl yapacağınızı bileceksiniz. Artık başkalarından onay alma arayışında olmayacaksınız. İçten gelen derin ve özgün onaylanmayı deneyimleyecek dingin bir özgüvene sahip olacaksınız. İçinizdeki doğal çocukla olduğu kadar, doğru kararlar alan ve bilge seçimler yapan bilge yetişkinle yeniden bir araya gelmiş olacaksınız. Ayrıca içinizde, içsel inancınızı sağlayan, sevgi dolu ve besleyici bir ebeveyn de olacak.

Hepimizin içindeki çocuk; içinden geldiği gibi davranan (spontan/doğal), oyun oynamayı, gülmeyi ve eğlenmeyi seven parçamızdır. Bazılarınızın korkularını gizlemek için kullandığı sinirli gülmeden bahsetmiyorum; içimizdeki çocuğun özgürce, içinden geldiği gibi kahkaha atmasından bahsediyorum. Çoğu kişi çocukluğunun belli dönemlerinde kendini acı hissine karşı korumak uğruna içindeki çocuk parçasını terk eder veya ondan kopar. Bir sürü küçük çocuk, aşırı ev işi yapmak, diğer kardeşlerinin sorumluluğunu, öyle ki işlevi olmayan, güçsüz veya içki içen yetişkinlerin sorumluluğunu almak zorunda bırakılarak bir anlamda "ebeveynleştirilmiştir".

Ego durumları: Besleyici Ebeveyn, Bilge Yetişkin, Doğal Çocuk

Sözünü ettiğimiz iyileşme, aslında içimizde üç ayrı ve birbirinden farklı ego durumunu, yani parçamızı fark etmemizi içerir. Üçü de içimizde yaşar; çoğu zaman biz farkına varmadan biri diğerlerinin önüne geçer. Kendinizde fark edebileceğiniz bir örnek, bağımlı ilişkileri de kapsayan bağımlılık davranışları olabilir. Muhtemelen yetişkin parçanız belli bir ilişkinin içinde olmanızın sağlıklı olmadığına emindir. Yıllarca o ilişkinin ihtiyaçlarınızı karşılamadığını veya daha da kötüsü, fiziksel veya duygusal olarak sizi istismar

ettiğini net bir şekilde görmüşsünüzdür. Belki de uzun zaman önce ayrılma kararı almışsınızdır. Öyle ki bunu netleştirmek için bir uzmandan yardım bile almış olabilirsiniz. Yetişkin, artık bırakıp gitme vakti geldiği konusunda nettir. Yine de kendinizi aniden eşinizi ya da partnerinizi arayıp özür dilerken, ilişkinize bir şans daha vermesini isterken bulabilirsiniz. Telefonu kapatıp bunun nereden geldiğini anlamaya varmadan öylece şaşkın bakakalırsınız. Yetişkin, ortadan kaybolmuştur. Korkmuş, muhtaç küçük çocuk kontrolü ele geçirmiştir. Bu kitapta anlatılan terapi çalışmalarını uygulamadıysanız bunların hepsi bilinçaltı düzeyde gerçekleşir. Kurban üçgenini iyileştirmek, ego durumlarını bilinçli hale getirip bizim ulaşabileceğimiz bir yere koymamızı, bunların kendi seçimlerimiz olduğunu bilmemizi sağlamaktan ibarettir.

Uyumlu Çocuk ile Doğal Çocuk

Kurban üçgeninin iyileşmesi, uzun zamandır içimizde kayıp olan çocukla yeniden birleşmektir. Gerçek duygularınızla yeniden bağlantıya geçtiğinizde doğal çocuk geri dönmenin güvenli olduğunu hisseder. Çocuk ego durumunu anlamak için gerçek bir çocuğu izleyebileceğimiz gibi söz ettiğimiz güçlü regresyon çalışmalarından birini de yapabiliriz. Küçük bir çocuk, bize içimizde geri kazanmak istediğimiz doğal ve kendiliğinden gelişen ego parçamızı hatırlatabilir. Bu parça, çoğunlukla iyi niyetli ama eğitimsiz veya aşırı stresli ebeveynler tarafından bastırılan parçadır. Doğal çocuk gülerken, eğlenirken ve saçmalarken yetişkinler genellikle ona bu kadar gürültü yapmayıp susmasını söyler. Bazı ailelerde ve bazı okullarda çocuk çok eğlendiği için dövülerek cezalandırılır. Bazı çok hassas çocuklar için ise önemli bir ebeveyn ya da öğretmenin sert bir bakış atması bile onları korku ve utanca sürüklemeye yeterlidir. Çocukken bu mesajları o kadar sık almış olabilirsiniz ki, bir süre sonra içinizdeki o spontan parçayı bastırmayı kendiniz öğrenmişsinizdir. Sistematik bir şekilde, eğlence sevmemek ve mutlu olmamak için eğitilmişsinizdir.

Uyumlu Çocuk : Gölge Parçalarımız

Bu koşullanma süreci, çocuğun gölge parçalarının ortaya çıkmasına ya da uyumlu (adaptif) çocuk olmasına neden olur. Gölge parçalar denmesinin sebebi, onları genellikle görmüyor olmamız, öyle ki varlıklarından habersiz olmamızdan kaynaklanır. Görüş açımızın hemen dışında, kör noktamızda

yer alabilirler. Ancak bu gölgeleri genellikle bize en yakın olan kişiler görür ve doğrudan deneyimler. Kurban üçgeni bu durumda, uyumlu çocuk ego durumunda oluşur. Çocukken sergilediğimiz kendiliğinden davranışlarımız işlevsel olmayan yetişkinleri memnun etmediği için bunlar uyumlanmış davranışlardır. Derin bilinçaltı seviyesinde, hayatta kalmak için ruhumuzu satıp uyum sağlamak zorunda kalırız.



Kurtarıcı (Yardımsever Çocuk)

Yardımsever çocuk; eleştiri, suçlama ve reddedilme yoluyla cezalandırılmaktan kaçınmak için çok iyi olmayı ve ne pahasına olursa olsun yetişkinleri memnun etmeyi öğrenmiş çocuk parçamızdır. Ödenen bedel aslında çok büyüktür. Çünkü yetişkinlerin gönlünü almaya çalışırken doğal çocuğu kaybetmek söz konusudur. Kişi büyüdükçe, uyumlu ve yardımsever çocuk dışarıya karşı yüzüne tatlı bir gülümseme yerleştirir; kurtarıcı olur ve ebeveynleriyle öğretmenlerini memnun eder. Başını asla belaya sokmayan bu tatlı çocuk, aniden sorun yaşadığında bu genellikle herkesi şaşırtır.

Zorba (Kırıcı Çocuk)

Benliğini kaybetme gibi bir bedel ödediği için, bu çok iyi çocuğun içinde çoğunlukla kırıcı çocuk gelişmeye başlar. İçinde köpürmeye başlayan öfkesi genellikle yardımsever çocuk tarafından bastırılır. Uyumlu çocuğun diğer tarafıdır bu ve sizi her zaman yenilgiye uğratır. Zorba kişilik diye sözünü ettiğimiz taraf budur. Belki kendinizi hep sabote ediyor, neden kendinizi yenilgiye uğrattığınızı anlayamıyordunuz. İşte cevabı burada yatıyor.

Kurban (Çaresiz Çocuk)

Özgür, eğlence seven ve mutlu çocuk, kendisine yöneltilen bir çok uyarıya uyum sağlamak zorunda kalmıştır: "Kendin olma," "Gürültü yapma," "Kimseyi rahatsız etme," ve "Aile sırlarımızı anlatma." Bu uyarılar ya da emirler çocuğu çaresiz hissetmeye götürür. Kırıcı çocuk cezalandırıldığında (genellikle cezalandırılırlar) ya da yardımsever çocuk görmezden gelindiğinde (daha sorunlu çocuklardan farklı olarak göz ardı edilirler) kendilerini kafası karışmış, içerlemiş ve çaresiz hissederler. Çaresiz çocuk, kurban bilincinin başlangıcını oluşturur.

Bilge Yetişkin ile Küçük Profesör

Çoğu insan, kendi davranışlarını yöneten çok güçlü bir yetişkin tarafı olduğunu düşünür. Bu durum bazı insanlar için doğru olabilir. Ancak çok erken yaşta yetişkinin rolünü üstlenmek zorunda olduğunuz bir ailede büyümüşseniz, bunun yerine küçük profesör adını verdiğimiz durumu içselleştirmiş olabilirsiniz. Bu, kafasındaki yetişkin algısına göre davranmaya çalışan çocuktur. Küçük profesör, çoğu zaman her şeyi bilen, patron gibi davranan, öyle ki zorbalık yapan biri gibi davranır. Duygusal, fiziksel (ihmal dahil) veya cinsel istismar nedeniyle, sağlıklı işleyen yetişkin ego durumu eksiktir. Özellikle alkolik ailelerde, bu istismarlar gerçekleştiğinde çocuğun duygusal gelişimi sekteye uğrar ve sağlıklı işlev gösterebilmek için gerekli olan olgun, yetişkin ego durumunu geliştiremezler. Kavga eden bir çifte baktığınızda gördüğünüz tek şey aslında, kırıcı ve çaresiz iki içsel çocuğun birbiriyle olan etkileşimidir. Orada sağlıklı bir yetişkin görmezsiniz.

Besleyici Ebeveyn ile Eleştirel Ebeveyn

Besleyici ebeveyn, egomuzun bizi öven, koşulsuz sevildiğimizi içsel bir şekilde hissetmemizi sağlayan parçasıdır. Çoğu insanın koşulsuz sevgiyle çok fazla deneyimi olmadığından, onların deneyimlemesi için zor bir kavramdır bu. Onun yerine, çoğu kişi becerilerinizi diğerleriyle kıyaslayan, o gün hangi hataları yaptığınızı söyleyen ve bir şeyleri daha iyi yapma kabiliyetinizin olmadığını söyleyen eleştirel ebeveyni içselleştirmiştir. Birçoğumuz her gün bunları duyarak büyüdük. Araştırmalar, bilinçaltı zihinlerimizin video kaydedicilerine benzediğini göstermektedir. Her bir bilgi kırıntısı, özellikle iyi niyetli ebeveyn, rahibe ya da öğretmen tarafından veriliyorsa, özenli bir şekilde kaydedilir. Bilinçaltı zihinlerimiz aynı zamanda bilgisayar gibidir; bütün bilgileri daha sonra eleştirel ebeveyn ego durumunun kolaylıkla bulabileceği şekilde dosyalarda saklar. Sessizce oturup kafanızdaki olumsuz seslere kulak verin. Muhtemelen, bu sesler içselleştirilmiş eleştirel ebeveynden geliyordur.

Ego Durumları Terapisi & Kurban, Kurtarıcı ve Zorbayı İyileştirmek

Bireysel Kalp Merkezli Hipnoterapi seansları ve Kişisel Dönüşüm grup çalışmalarının, bu bahsettiğimiz ego durumları terapisi için en etkili yöntemler olduğu sonucuna vardık. Psikodramada, gölgenizin birçok parçasını, açık ve net bir şekilde sizinle etkileşime geçerken deneyimlemekten daha şifalandırıcı bir şey yoktur. O anda onlarla yüzleşme ve aslında tam da oldukları şekilde, küçük çocuklar olarak onları tanıma fırsatını bulursunuz. Çocukken yaşadığınız işlevsel olmayan durumları diğer katılımcılar canlandırırken, siz de gölge taraflarınızın nasıl oluştuğunu görebilirsiniz. Küçük bir çocukken vardığınız sonuçları, aldığınız kararları ve onların bu uyumlu ego durumlarına ne kadar güç verdiğini görürsünüz. İhtiyaçlarınızın nereden kaynaklandığı ve bu ihtiyaçların nasıl sağlıklı şekilde ifade edilebileceği aniden açıkça anlaşılır hale gelir. Benliğinizin bu parçalarıyla bir diyaloğa girip, önceden bastırılmış ya da saklanmış ama artık tamamen bilinçli farkındalığınızda olan bu sorunları çözme şansınız olur.

Ego durumlarıyla ilgili sorunlarımızı çözerken, kendimiz için her zaman yeni ve güçlendirici sonuçlar ve kararlar alma yolunda ilerlemeliyiz. Tam da bilinçaltı zihnin bilgisayara ne kadar benzediğinden daha önce söz ettiğimiz gibi, bu erken çocukluk döneminde alınmış kararlar zihin bilgisayarımızda kaydedilmiş programlardır. Birçok terk edilme deneyiminden sonra, bir çocuk şu sonuca varabilir: "Kimse benim yanımda olmayacak. Yalnız olmak

daha güvenli." Bu sonuca dayanarak çocuk şu kararı vermiş olabilir: "Hiçbir zaman denemeyeceğim bile." Ego durumlarını iyileştirmenin önemli bir kısmı, eski sonuçları ve kararları değiştirmektir. 7. bölümde geçen Sandy'nin çocukken "iyi bir kız olma" ve "fark edilmeme" kararları, yetişkinliğindeki girişkenlik eksikliğinin zeminini hazırlamıştı. Terapide o eski kararı değiştirmek, bilinçaltı zihninde kayıtlı olan eski bilgisayar programını değiştirmişti.

Bu eski kararlar, iyileşme çalışması devam ettikçe ve sorunlar çözüldükçe değişir. Ondan sonra, uyumlu ego durumlarının varolmasına bir gerek kalmaz. Kurban çocuğun çaresizliğinin yerine kendi doğrunuzu konuşmayı ve gerçek duygularınızı ifade etmeyi koyunca kişisel gücünüzü geri alırsınız. Bu, artık diğerlerini ezmek isteyen kırıcı çocuğun gücü değil, tam potansiyelinizi gerçekleştirmek için bilge yetişkinin kullandığı güçtür.

Çocuk artık duygularıyla başa çıkmasına yardım etmesi için yetişkinin yanında olduğunu bilir. Pek çok danışanım, içindeki çocuğa ihtiyacı olanı vermek için yeniden sevgi dolu ve besleyici bir ebeveyn oluşturur. Danışanımın o çocuk olmasını sağlıyorum. İçimizdeki ebeveyn, içimizdeki çocuğu sevip onu beslediğinde bu muazzam bir şifa oluyor.

Duyguların İfade Edilmesi - Duyguların Bastırılması

Duygularla baş etmeyi öğrenmek, şifalanma sürecinin çok önemli bir parçasıdır. Dünyanın bütün her yerinde çoğu ailede, duygularını sağlıklı şekilde ifade etmesi için gerekli araçlar çocuklara sağlanmaz. Otuz yılı aşkın bir süredir binlerce danışanla yaptığım terapi çalışmalarından sonra, terapinin etkisini en yüksek seviyeye taşımak için terapinin danışana duygularını tanımayı ve ifade etmeyi öğretmesi gerektiğini gördüm. Yirmi yılı aşkın bir süredir diğer uzmanlara Kalp Merkezli Hipnoterapi'yi öğretiyorum. Terapistlerin bile kendi duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi hiç öğrenmediklerini gözlemledim. Eğitim verdiğim binlerce terapistin birçoğu, sonunda duygularını ifade etmeyi öğrenebilecekleri güvenli ve besleyici bir yere kavuştukları için çok müteşekkirdi. Onlar döndüklerinde bu becerileri danışanlarına, danışanları da eşlerine ve çocuklarına öğretebiliyordu.

Sonraki sayfada yer alan çizim, öfke en üstte olmak üzere duyguların genelde nasıl katmanlar halinde sıralandığını gösteriyor. Öfke genellikle diğer bütün duyguların üzerini örten ıslak, büyük bir battaniye gibi deneyimlenir. Kişinin yıllarca içinde tuttuğu öfke ise daha şiddetlidir. İnsanlar öfkelerini sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi öğrendiklerinde diğer duygulara da daha kolay erişilir. Öfkeyi serbest bıraktıkça genellikle keder, acı ve üzüntüyü fark

ederiz. Sevgi, neşe ve coşku ise çizimin en altında, çünkü çoğunlukla bastırılmış öfkenin ağırlığının altında kalır. Öfke, acı ve üzüntüyü serbest bırakınca hayatınızda çok daha fazla sevgi, neşe ve manevi bağ deneyimleyeceksiniz.

Duyguların Bastırılması

Duyguların bastırılması; kültürümüzde bağımlılıkların, istismarın, depresyonun ve hastalıkların temel sebeplerinden biridir. Duygular, birçok ailede ya bastırılır ya da istismar edici şekilde ifade edilir. Çocuklar herhangi bir öfke duygusu belirtisi gösterdiğinde ebeveyn onları cezalandırabilir ya da ayıplayabilir; böylelikle duygunun bastırmasına sebep olur. "Hanımefendi gibi davranana kadar odandan çıkamazsın," cümlesi sıklıkla duyulur. Bu, çocuğu utandırır ve kendini reddedilmiş hissetmesine yol açar. Çocuğa verilecek daha sağlıklı bir yanıt, duygusunu tanımlamasına ve serbest bırakmasına yardım etmektir: "Öfkeli hissettiğini görüyorum. Haydi, gidip kum torbasını yumruklayalım."

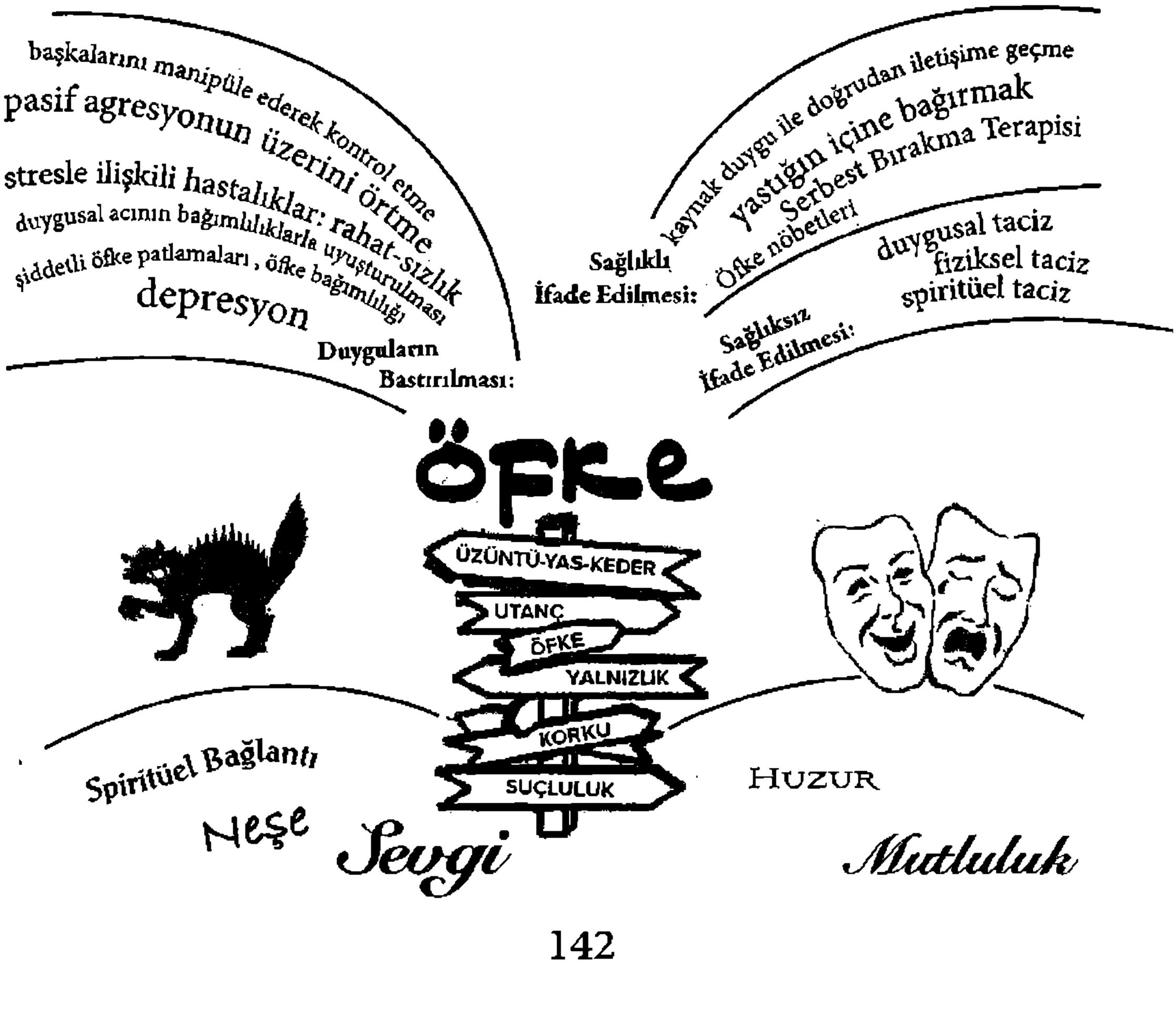
Ebeveynlerin çocuklarda duyguları bastırmanın yanı sıra kafa karışıklığına sebep olan bir başka yaygın davranışı da duyguların inkarıdır. Çocuk, öfkeli, üzgün, korkmuş olduğunu ya da nasıl hissettiğini söylüyorsa ebeveyn, "Hayır, canım, öyle hissetmiyorsun," ya da "Kocaman çocuksun, böyle yapma!" der. Akabinde, çocuk kendi algılarına güvenmemekle birlikte hislerini de bastırmayı öğrenir. Çocuklar hayatlarında yer alan kendilerinden büyük kişileri izler ve onları sonradan kullanmak üzere zihinsel bir video kameraya çeker. Yani duygularını uyuşturmak için annesinin yemek veya sakinleştirici kullandığını, babasının alkol aldığını, abisinin esrar içtiğini ya da kız kardeşinin sigara içtiğini görebilir. Bu çocuğun kendisi de strese girdiğinde, duygularını uyuşturmak için bu baş etme stratejilerinden birini kullanır. Hayatımızda bağımlılıklar işte böyle başlar.

Çizimde, duyguların bastırılmasının birçok ciddi komplikasyona sebep olabileceğini görüyorsunuz. Milyonlarca Amerikalı antidepresan ilaç alıyor; çünkü toplumumuza duygularını ilaçla bastırmayı öğretmişlerdir. Popüler ilaç Prozac, ilk çıktığında altı aylık bir süre için ve sadece psikoterapiyle beraber kullanılmak üzere reçete edilebiliyordu. Şimdiyse süre kısıtlaması olmaksızın şeker gibi dağıtılıyor; terapi tavsiyesi çoktan unutuldu bile. Çocuklar bu medikal modeli rol model olarak aldıkları için gençler arasında uyuşturucu bağımlılıkları bu denli artmış durumda. Birçok insan, duyguları olduğu için utandırılıyor ve onlara duygularını bastırmaları öğretiliyor. Çocuk öfkesini ifade ettiğinde, "Ayıp sana!" cümlesi sıklıkla duyulur. Yani, (kızlar için) öfkeli duyguların ve (erkekler için) üzüntü veya korku duygusunun utanç verici olduğu bize

sürekli hissettirilir. Kültürümüzdeki erkeklerin sistematik olarak naif ve hassas duyguları için utandırılması aşırı derecede sağlıksız bir durumdur. Bu yaklaşım kültürümüzde erkeklerin çoğunun ağlarken veya yaslarını ifade ederken son derece zorlanmasına sebep olmuştur. Hipnoterapide kolayca ağlayabilen birçok erkekle çalıştım. Hepsi bana içtenlikle teşekkür ettiler. Birçoğu yetişkin olarak hiç ağlayamamış olduğunu söyledi. Bir erkek danışanım, annesinin cenazesinde bile ağlayamadığını söyledi. Bu, kalp krizi ve inme gibi strese ilişkin birçok semptoma yol açar. Louise Hay, Hayatınızı İyileştirin kitabında, kalp krizlerinin çoğunlukla ifade edilmemiş kederle ilişkili olduğundan bahsediyor.

İnsanlar duygularını bastırdığında, bir ifade etme yöntemi olarak pasif agresyonu kullanma eğiliminde bulunurlar. Bu durum, kişinin öfkesini dolaylı bir şekilde ifade etmesiyle, yani pasif agresyonla sonuçlanır. Bu kişiler sizin yüzünüze gülüp, sizi sırtınızdan bıçaklayabilecek insanlardır. Bu fikir için kültürümüzde kullanılan başka bir deyiş de, "Ben kızmam, öcümü alırım!"-dır. Durmaksızın dolaylı bir şekilde saldırıya uğramaktansa, öfkenin sağlıklı ve doğrudan bir şekilde ifade edilmesini deneyimlemeyi tercih ederim.

DUYGULARIN BASTIRILMASI VE İFADE EDİLMESİ



Duyguların Bastırılması ve Hastalıklar

Hastalık kavramının tamamı, çoğu zaman bastırılmış duygularla ilgilidir. Kişi içinde öfke tutuyorsa o öfkeli enerjinin bir yere gitmesi gerekir. Bazı insanlar öfkeyi çenesinde, bazıları ise göğsünde veya midesinde tutar. Aslında, öfkeli enerji vücudun aklınıza gelebilecek her yerinde tutulabilir. Bu enerji serbest bırakılmazsa hastalık halini alarak vücudun kendisine zarar verir. Yani, duygularını içinde tutup söylenmesi gerekenleri söylemeyen kişi çenesinde gerginlik hissedebilir. Bu da çene eklemi bozukluğu ya da diş gıcırdatmaya sebep olabilir. Ülser, mide veya bağırsak kanseri olan kişiler muhtemelen vücudun o bölgesinde uzun yıllarca öfke tutup onu ifade etmemişlerdir. Meme kanseri olan biri, belki de etrafındaki herkese bakmış ve onlara kurtarıcılık yapmıştır; ancak kendini ihmal etmiş, etrafına olan kızgınlığını vücudunda biriktirmiştir. Sonuç olarak, meme kadınların başkalarını beslediği parçasıdır. İngilizce'de hastalık/rahatsızlık anlamına gelen "dis-ease" sözcüğü, vücudun bir yerinde sıkıntı olduğuna işaret eder. Bir hastalığınız varsa kendinize şu soruyu sorun: "Hayatımdaki zorluk, sıkıntı nedir?" İnsanlar çoğunlukla duygusal acılarını fiziksel acıya çevirir; çünkü, "Midem ağrıyor," demek, "Canım acıyor," demekten daha kolay olabilir.

Duyguların Sağlıksız Bir Şekilde İfade Edilmesi

Duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrettiğimizde, pek çok kişi başlangıçta zorlanır. Öyle ki genellikle utanarak, "Ay, yapamam! Şiddet göstermek istemiyorum," diye cevaplamakta. Bu tepkiyi vermelerinin en yaygın sebebi, çoğu kişinin duygularını dışarıya vurduğu için utandırılmış olmasıdır. Ancak, ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin öfke bağımlısı olduğu ailelerde büyümüş bir sürü insan bulunmaktadır. Belki de birinin düzenli olarak bağırıp çağırdığı ya da bir şeyler fırlattığı bir evde büyüdünüz. Bazı aileler çocuklarını kemerle, oklava veya sopayla döver. Disiplin ve istismar arasında çok ince bir çizgi vardır. Anne babalar sinirlendiklerinde sıklıkla o çizgiyi geçerler. Dahası, ebeveynlerimize okulda hiçbir zaman iyi anne baba olma dersi veya iyi disiplin kullanan rol modeli verilmemiştir. Çoğu ailede öfke başkalarından çıkarılır ve bu normal karşılanır. Bu duruma özellikle ailede alkol sorunu varsa sıklıkla karşılaşılır ve işler çığırından çıkar. Alkolik veya istismarcı ailelerde büyümüş yetişkinlere duygularını ifade etmelerini söylediğimizde akıllarına hemen şiddetli öfke gelir. Onlardan yapmalarını istediğimiz şeyle ailedeki öfke bağımlısı arasında bir ilişki kurarlar. Bu yüzden, "Şiddet göstermek

istemiyorum," derler. Bu kişilerin anne babaları Kalp Merkezli Hipnoterapi yapmış olsaydı ve duygularını sağlıklı şekilde ifade etmeyi öğrenseydi, çocuklarını utandırmaz veya kendi öfkeli duygularını onlardan çıkarmazlardı.

Duyguların Sağlıklı Şekilde İfade Edilmesi

Duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmenin ilk adımı, ne hissettiğimizi isimlendirmeyi öğrenmektir. Çoğu kişi bedeninde olup biten yoğun duygusal tepkileri ifade edecek kelimeleri bile bilmez. Her zaman insanlardan temel duyguları öğrenmelerini isteriz: öfke, korku, incinme, üzüntü, yalnızlık ve utanç. Böylece içlerinde yaşananları tarif etmek için bir kelime dağarcığı oluşturmaya başlarlar. Daha sonra bir olayı veya duyguyu anlatırlarken her zaman bu duyguları bedenin neresinde ve nasıl deneyimlediklerini sorarız. Bu, duyguların ne zaman güçlü olduğunu, ne zaman azaldığını ve ne zaman tamamen serbest bırakıldığını anlamaya gerçekten yardımcı olur. Duygular aynı zamanda sizi çocukluk anılarına ve deneyimlerine götüren çok güçlü köprülerdir. Bazen bunlara beden anıları diyoruz. Bilinçli zihniniz, hatırlamak çok acı verdiği için bir hatıradan dissosiye olsa da bedeniniz hatırlar.

Duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmekle istismar veya taciz arasındaki fark nedir? Bu çok önemli bir sorudur. Duyguların sağlıklı ifade edilmesi, herhangi bir eşyaya, kendinize ya da başka birine zarar vermeden bedeninizdeki kızgın, incinmiş veya korkmuş enerjinin çıkmasıdır. Yastığın içine bağırarak ya da kum torbası üzerinde enerji sopası kullanarak enerji güçlü bir şekilde serbest bırakılabilir. Öfke dolu enerji her zaman kum torbasına yoğunlaştırılır ve bu şekilde süreçteki herkes için çok daha güvenli olur. Bu çalışmayı yaptığım yıllar içerisinde, enerji serbest bırakma sopasını, dünyanın her yerinden ve toplumun her kesiminden insana tanıttım ve harika sonuçlar aldım. İnsanlar bir kez korkularını ya da utançlarını yendiler mi, bedenlerindeki sıkışıp kalmış enerjiyi hareket ettirdiklerinde çoğunlukla o güç, serbest bırakma ve özgürlük hissini severler. Burada hepsini yazamayacak kadar çok sayıda olağanüstü duygusal ve fiziksel şifalanmaya şahit oldum. Bu şifalanmalar, insanların hayatının büyük kısmında, vücut zırhı haline gelmiş şeyleri çıkarınca gerçekleşiyor.

Birikmiş stres ve sinir bozukluğunu serbest bırakmanın başka bir yolu da yatağınızda öfke nöbeti geçirmektir. Hayal kırıklığına uğradığında çoğu çocuk bunu doğal bir şekilde yapar. Fakat asıl sorun şudur; bunu yaptıkları için çocukları utandırdığımızdan onlar da bizi utandırmak için markette ya da doktor muayenehanesi gibi insanların olduğu yerlerde öfke nöbeti geçirirler. Bunun yerine daha sağlıklı bir yaklaşım, çocuklara öfke nöbetinin değerini

öğretmek ve duygularını tanımlamaya yardımcı olmaktır. İlk defa öfke nöbeti geçirdiklerinde siz de yere yatın onlarla ve gözlerinin içine bakıp, "Şu an çok öfkeli hissediyorsun gibi görünüyor. Haydi, bu yastığı (ya da orada uygun ve kullanılabilecek ne varsa) yumruklayalım ve bedeninden öfkeyi çıkartalım. Annen de seninle yapacak." Ufak bir öfke nöbeti geçirerek, yastığın içine bağırarak duygularınızı ifade edin ve çocuğunuza rol model olun. Böylelikle çocuklar duygularını sağlıklı bir şekilde isimlendirmeyi ve ifade etmeyi öğrenir.

Sevdiklerimizle iletişim kurmadan önce, öfkeli enerjiyi bedenimizden çıkarmak önemlidir. Birçok insan işyerinde stresli veya sinir bozucu bir gün geçirdikten sonra eve gelip o stresi ailesinden çıkartır. Kurban üçgeni, işte bu birkaç dakika içerisinde tetiklenir. Bu yoğun enerjiyi ailenizden çıkarmak yerine, öfke nöbeti geçirerek, spor salonuna giderek ya da rahatlatıcı bir banyo yaparak onu serbest bırakabilirsiniz. Sonrasında, ailenizle açık, doğrudan ve sevgi dolu bir dil kullanın. "Bu sabah evden çıkarken bu akşam altıya kadar ödevlerini bitirmiş olacağını söylemiştin. Şu an saat yedi ve ödevlerin hala bitmemiş. Senden anlaşmamıza, verdiğin söze uymanı bekliyorum. Ödevlerini bitirme anlaşmamızı uygulamaya niyetli olduğunda bana haber ver lütfen." Böyle açık ve net bir mesaj, herhangi bir küfür, suçlama ya da utandırma içermez ve hiçbir şekilde diğer kişiyi küçük düşürmez. Bu yüzden, mesaj tacizkar değildir. Bağırma ya da aşağılamaya kıyasla olumlu bir yanıt alma şansı daha yüksektir.

Duygularla İyileşme

İleri Kişisel Dönüşüm Çalışması (PTI) duyguları ifade etmenin güvenli olduğu bir grup deneyimidir. Daha önceden bahsettiğimiz ilkeler, sınırlar ve temel kurallar katılanlara öğretilir. Bir katılımcı başka biri tarafından tetiklenirse, bu durumu ele almak için de güvenli ve yapılandırılmış bir yöntem olan halleşme (clearing) sürecimiz gerçekleşir. Kimsenin grupta kontrolü ele geçirmesine veya kendi "olaylarıyla" başkasını taciz etmesine izin vermeyiz. Ailelerdeki gibi bu grupta da sınırlar çok önemlidir. Bu grup deneyimi aslında sağlıklı aileler için de bir rol modelidir; kurban örüntülerinden kurtulup sağlıklı aileler oluşturma yoludur.

Koşulsuz Sevgi

Koşulsuz sevgi mefhumu, içimizdeki çocuğu harika bir şekilde şifalandırır. Çoğumuz belli koşullara bağlı olarak sevgi aldık. Sevgi performansa

bağlıydı ve koşulluydu. Aynı zamanda, aile oyunlarını oynamak isteyip istemediğinize de bağlıydı. Koşulsuz sevgi, karşılıksız ve şartsız verilir. Terapi çalışmalarımızın hepsinde gerçek şifalanma tam olarak burada gerçekleşir.

İçinizdeki çocuğu sevebildiğinizde ve o da sizin verdiğiniz bakımı ve koşulsuz sevgiyi hissedebildiğinde gerçekten şifalanmış olacaksınız.

Kurban Üçgeninin İyileştiğini Nasıl Anlayacağım?

Kurban bilincinin ne kadar sinsi olabileceğini gördük; programlarınızın çoğuna gizlice sızan ve ilk bakışta fark edilmeyen bir bilgisayar virüsü gibidir. Bu kurban virüsünü "temizlemek" için terapötik çalışmaları yapmaya başladığınızda hayatınızdaki değişimleri görmeye başlarsınız. Bu, en çok hayatınızda neyin veya kimin ortaya çıktığında baskın bir şekilde görülür. Ofisime terapiye gelen ve her zaman anlatacak bir kurban/zorba hikayesi olan genç bir kadın danışanımı örnek olarak ele alalım. Otoyolda önünü kesen aptal biri ya da yan dairesine taşınan ve hayatını mahveden komşusu yüzünden moralini bozardı. Her geldiğinde hayatındaki bu kurban durumları üzerinde çalışma yapardık. Daha sonra, İleri Kişisel Dönüşüm Grubuna katıldı ve kurban sorunlarının açık bir şekilde farkına vardı. Nihayet, grup deneyimi sayesinde bu durumları hayatına nasıl çektiğini net bir şekilde görebildi. Sağlıklı bir şekilde gücünü eline almaya ve hayatındaki kurban/zorba dramına bir son vermeyi kendisine söz verdi.

Artık otoyolda giderken önünü kesen insanlardan çok yavaşlayıp ona yol veren insanlarla karşılaşıyordu. Hayatını mahveden yan komşusu yakın zamanda ona yaptığı çorbadan vermiş ve o yokken kedilerini beslemeye gönüllü olmuştu. Hayatında gerçekleştirdikleri değişiyor ve o da farkı hissedebiliyordu. Hayatına çektiği ilişkiler artık istismar edici değildi. Öyle ki, ilişkileri artık gerçekten sevgi dolu ve destekleyici hissettiriyordu onu. Hayatına neleri ve kimleri çektiğinin ve her zaman bir seçimi olduğunun artık çok daha bilincindeydi.

Arada kurban konumuna geçtiği zamanlar hala oluyor. Ancak artık hemen bunun farkına varıyor ve içine çekilmek yerine oradan uzaklaşabiliyor. Hayatını tam anlamıyla iyileştirdi. Bunu siz de yapabilirsiniz. Gücünüzü geri alıp net seçimler yapmanın ve gerçekte kim olduğunuzu keşfetmenin vakti geldi.

Çocukluğunuzda ailenizde duyguların nasıl ele alındığını ve şimdi hayatınızda duygularınızı nasıl yaşadığınız hakkında biraz daha fikir edinmek için bir sonraki sayfalardaki anketleri doldurun.

Çocukluğunuzda Ailenizde Duygular Nasıl Ele Alınıyordu?

Öfke

Öfkeyi ifade ettiğiniz için ayıplandınız/ utandırıldınız. Erkeklere "kız gibi" denmesi; ya da kızlara "hanımefendiler böyle davranmaz" ya da "Yetişkinler çocukları görür ama duymaz" tavrı

veya

Öfke duygunuzu doğrudan ve açıkça ifade etmeniz teşvik edildi.

Üzüntü- Gözyaşı

Üzgün olduğunuzu ifade ettiğiniz için cezalandırıldınız. "Ağlayacaksan, sana ağlayacak bir sebep veririm." ya da "Geçene kadar odana git."

veya

Sebeplerini bulmanız için duygularınızı keşfetmeye teşvik edildiniz ve teselli edildiniz.

Korku

Öfkeden kuduran veya istismarcı bir ebeveyn yüzünden duygularınızı ifade etmeye korktunuz.

veya

Size her zaman duygularınızı yaşama hakkınız olduğu ve dünyanın güvenli bir yer olduğu öğretildi.

Diğerleri

Duygularımı Nasıl Yaşıyorum?

(Aşağıda sıralanmış her duygu için yanına size uyan numarayı yazın.)

sağlıksız tepkiler

1. İçinde tutmak
2. Alkol, uyuşturucu, esrar, ilaç, yemek, internet, kafein, alışveriş, televizyon kullanarak duyguları uyuşturmak
3. Başkalarından çıkarmak
4. Somatize etme (bedende hastalığa ya da acıya dönüştürme)
5. Diğer _____

sağlıklı tepkiler

6. Sözel ifade etme (ellerinin ya da yastığın içine bağırmak)
7. Fiziksel serbest bırakma (spor, odun kesme, yastığa vurma)
8. Ağlama
9. Duygularımı karşımdaki uygun kişiye istismar etmeden anlatma
10. Diğer _____

	sağlıksız	sağlıklı
Öfke	❑	❑
İncinme	❑	❑
Reddedilme	❑	❑
Üzüntü	❑	❑
Korku	❑	❑
Utanç	❑	❑

OLUMLAMALAR

(Her gün bir tanesini 25 kez yazın)

Bütün duygularımı sevgiyle kabul ediyorum

Kendime duygularımı kabul etmeye izin veriyorum

Duygularımı sağlıklı şekilde serbest bırakıyorum

Kendimi seviyorum ve onaylıyorum

Stresimi kolayca serbest bırakıyorum

Stresten kurtulmak için artık fiziksel aktivite yapmayı seçiyorum

Yaratıcılığımı ifade etmek için kendime izin veriyorum

Bedenim, zihnim ve ruhum tam bir ahenk içinde

Şimdi birkaç tane kendi olumlamanızı yazın:

Kişinin Kendisi ve Diğerleri için Koşulsuz Sevgi

Koşullu Sevgi	*Koşulsuz Sevgi*

Ancak şunu yaparsan seni severim... Gerçekten olduğun kişi için seni seviyorum.

değişirsen
kilo verirsen
daha fazla para kazanırsan
farklı görünürsen
farklı davranırsan
benim kafamdaki kocam/karım/oğlum/kızım/patronum
imajına uyup arkadaşlarımı etkilersen
bana kendimi farklı hissettirirsen

benim yapılmasını gerektiğini düşündüğüm gibi yaparsan
bir şey üretirsen
performans sergilersen

Koşullu sevdiğiniz kişileri ve koşullarını sıralayınız:

Koşulsuz sevdiğiniz kişileri sıralayınız:

KURBAN/KURTARICI ÖRÜNTÜLERİNİ DEĞİŞTİRMEK İÇİN OLUMLAMALAR

1. Şimdi hayatımda sağlıklı seçimler yapmak için gücümü geri alıyorum.

2. Hayatımdaki deneyimlerden %100 ben sorumluyum.

3. Sadece ve sadece kendimden sorumluyum.

4. Kendi sorunlarını çözmek için başkalarını sorumlu tutuyorum.

5. Artık duygularımı sağlıklı şekilde ifade ediyorum.

Yönergeler: Yukarıdakilerden size uyanı seçin ya da kendiniz bir tane yazın. Kurban gibi düşünmeyi değiştirmek için bir olumlamayı günde 25 kere yazın. Kendi olumlamalarınızı da yazmaya çalışın.

Kurban Kişiliği İyileştirmek

16. BÖLÜM
İleri Kişisel Dönüşüm Çalışması (PTI)®

Kendini sevmek bencillik değildir. Bencil olmak bir eksiklik ya da kıtlık hissiyle açığa çıkar; zaten çok azına sahip olunan bir şeyi kaybetmekten korkup vermek istememektir. İnsan kendini ne kadar severse, diğerlerine o kadar çok sevgi verebilir ve o kadar daha az bencil olur.

Bireysel terapiye bir süre devam ettikten sonra kişide fark edilir bir ilerleme görülür. Çiftlerde iki taraf da terapi görüyorsa, daha da fazla ilerleme kaydedilir. Bu durumda ben genellikle İleri Kişisel Dönüşüm Çalışmasını (PTI) * tavsiye ederim: Bu deneyim, kişilerin kurban örüntülerini değiştirmede otuz yıllık terapötik çalışmalarımda deneyimlediğim her şeyden daha başarılı!

Programda beş ay boyunca bir eğitim yerinde* haftasonları bir araya gelinir ve yoğun çalışmalar yapılır. Kişilerin bazıları daha ileri seviyeye geçmeyi hatta bazen süreci birkaç kez tekrarlamayı tercih eder. Grupta, grup üyelerinin bireysel ya da ilişkilerine dair sorunlarını net bir şekilde çalışabilmelerine yardımcı olmak için çeşitli süreçlerden faydalanılır. Bahsedilen süreçler arasında hipnoterapi, psikodrama, nefes çalışması, meditasyon ve duygulara erişip onları doğrudan ifade edebilmek için tasarlanmış diğer grup egzersizleri bulunur. Bu süreçler zihinsel egzersizlerden çok deneyimseldir; buna rağmen bazı bilişsel öğretiler de dahil edilir.

Çoğu kişi hislerini uyuşturur ya da inkâr eder, bu yüzden insanların hissetmesi önemlidir. Başlangıçta hisleri hoşlarına gitmeyebilir, ancak pek çok kişi dissosiyasyon ve hissizlik yerine hisleri tercih etmeyi kısa sürede öğrenir. Bu hisler daha sonra ifade edilip serbest bırakılabilir ve nihayetinde gerçek kişisel berraklığa ulaşılır.

Grup çalışması ilerledikçe, her bir birey hem kendi sorunlarını hem de gruptaki diğer kişilerin sorunlarını açık ve net görebilir hale gelir. Eskiden oynanan oyunlara geri dönmek giderek daha da zorlaşır. Bu çalışma, özellikle problemlerin bilinçaltı yansımalarda kendini gösterdiği çiftlerde daha faydalıdır. Her birey genellikle ebeveynleriyle ilgili problemlerini karşısındakine yansıtır, eşini "aynı kendi annesi/babası" gibi algılar. Çoğu kişi bunu yaptığının farkında olmadan bu eski örüntüleri tekrar tekrar birbirleriyle tekrar eder. Grup süreciyle birlikte, her birey kendine ait olana artık "sahip

çıkabilir" ve yansıtmayı bırakabilir. Bu da ilişkileri şifalandırır ve kurban oyunlarına bir son verir.

Grup katılımcılarına sınıf dışında yapmaları için ödevler de verilebilir; bu ödevler bireylerin sorunlarını aydınlatmaya yardımcı olur ve onlara şifalanma fırsatı sunar. Katılımcılar içlerindeki kurbanı, eşbağımlılık sorunlarını serbest bırakmak üzerinde sürekli çalışırlar ve özenle kendi şifalanma süreçlerine odaklanırlar. Onlara kendi sorunları için başkalarını suçlamak yerine, bu sorunların sorumluluğunu üstlenmek öğretilir. Bunu başarmaya yardımcı çok sayıda sürecimiz bulunmaktadır.

Grupların en önemli özelliklerinden bir tanesi her bireyin bir diğeri için ayna görevi görmesidir. Katılımcıların hepsi, diğerlerinde kendi yansımalarını görmeye başlar. Bu önemli bir aydınlanmayı da beraberinde getirir; hepimiz kendimizi başkalarında görürüz; ancak bunu yaptığının farkında olmadan hayatını sürdüren çok insan vardır.

Grubun en değerli özelliklerinden biri de her bir birey için sağlanan beslenme desteğidir. Çoğu birey ilk kez bu çalışmada ruhunu bütün çıplaklığıyla başkalarına açar. Bazen bağımlılıklarını, istismarı veya utancı kendilerine bile ilk kez itiraf ederler. Bazıları gerçek ortaya çıktığında ve buna rağmen hala sevildiklerinin farkına vardıklarında, koşulsuz sevgiyi ilk kez deneyimlemiş olurlar. Bu da gerçek özgüvenin ve gerçek şifalanmanın başlangıcıdır.

*Ç.N: seçilecek eğitim yeri "retreat", yani sessiz sakin bir dinlenme yeri olacaktır.

PTI'ın başka pek çok özelliği de vardır, ancak en önemlisi deneyimlenen spiritüel uyanıştır. Çoğu birey sahte benliklerini çıkarıp gerçek benliklerini yeniden sahiplenerek daha önce hiç yaşamadıkları bir aydınlanma deneyimini yaşarlar.

Bu spiritüel deneyimler arasında şunlar bulunur: bireyin inandığı "Yüce Güç" –her bireyin buna verdiği isim farklı olabilir; kişinin benliğinin bütün yönleriyle kurduğu bağların yeniden canlanması – kişinin bir travma sırasında arkasında bıraktığı çocuk parçası ve içindeki kaynaklar da buna dahildir; ve kişinin hayatında önem verdiği ilişkilerine yönelik keşfettiği sevgi ve şefkat. Bu dönüşümsel süreç kişisel büyümenin kuantum sıçramalarıyla gerçekleştirilmesidir.

İleri Kişisel Dönüşüm Çalışması ® (PTI) süreci Kalp Merkezli Hipnoterapi, Enerji ile Psikodrama, Nefes Çalışması, Halleşme Süreci, Kalp Merkezli Meditasyon ve Master Mind Gruplarını içerir. Bu süreçlerin hepsi kendi başlarına kişisel gelişime yardımcı çok güçlü araçlardır. Ancak bu dinamik araçlar birlikte kullanıldıklarında, bireyi aydınlanmaya ve değişime götüren

önemli bir itici güç haline gelirler. Genç bir kadın bana PTI'dan önce hayatı boyunca depresif ve intihara meyilli olduğunu söylemişti. Tek yapabildiği ölümü ve kendini nasıl öldüreceğini düşünmekmiş. En sonunda büyük bir tabanca satın almış ve çantasında taşımaya başlamış. Arkasından mermi satın alıp tabancayı doldurmuş ve tetiği çekmeyi ciddi ciddi planlamaya başlamış. Sonra bir akrabasının tavsiyesiyle PTI programına katılmaya karar vermiş.

O grup ikinci kez bir araya geldiğinde, bu genç kadın nefes çalışmasını yaparken inanılmaz bir spiritüel deneyim yaşadı. Bu deneyiminde dünyada bulunmasının asıl amacını ve aslında hayatının gerçekten de bir anlamı olduğunu fark etti. Tek bir haftasonunda hayatının bütün akışı değişti ve işte o noktada yaşamaya yeniden karar verdi. PTI programını tamamladığında tabancadan kurtuldu ve tam bir dönüşüm geçirdi. Önünde şimdi pek çok yeni ve heyecan verici yol açılıyor. Bu programı geliştirdiğim için bana çok teşekkür etti ve programın tam manasıyla hayatını kurtardığını söyledi.

Nefes Çalışması ve Yeniden Doğum

Hayatımızdaki sorunların çoğunun ve ömür boyu süregelen bozuk örüntülerin, doğduğumuz ana veya rahimdeki deneyimlerimize kadar uzandığını gösteren kanıtlar giderek artıyor. Örneğin, araştırmalar doğum travması ve intihar girişimleri arasında net bir bağlantı olduğunu açık bir şekilde ortaya koyuyor. Doğum anında travma yaşayan bireylerde intihar riski ve depresyon oranının çok daha yüksek olduğu belirtiliyor. [11]

Biliyorum, buna inanmak belki zor gelebilir; özellikle de doğumunuzu daha önce hiç deneyimlemediyseniz. Ancak aşağıda anlatılanları okudukça, doğum öncesi deneyimlerin bizi nasıl etkilediğini anlayacaksınız. Öncelikle bilinçli olma durumunun ana rahmine düştüğümüz ilk andan itibaren başladığını anlamak önemli. Bebekler her ne kadar konuşamasa da kesinlikle duyabilir, hissedebilir ve anlayabilirler. 11. Bölümde Vicki'nin hikayesini anlatmıştım; ana rahmine geri gidip içgüdüsel olarak anne babasının onu istemediğini anlamıştı. Akabinde hemen reddedildiğini hissetmişti ve bu içselleştirdiği düşük özgüven bütün hayatı boyunca onu sekteye uğratmıştı. Bu aslında sık görülen bir durum.

Hipnoz halindeyken birey bu deneyimlere geri gidip onları duygusal olarak hissedebilir ya da film izler gibi izleyebilir. Bazen nefes çalışması esnasında birey doğum deneyiminin fiziksel duyumlarını yeniden deneyimleyebilir. "Madem bu travmatik bir durum, o halde kişi neden tekrar bunu deneyimlemeyi seçiyor?" diye sorabilirsiniz. Sebebi şifalandırmaktır. Yeni-

den doğum vasıtasıyla hayatınızı belki de yıllardır "tıkayan" travmaları şifalandırabilirsiniz. Çocukluk travmalarını şifalandırmada çok etkili olan aynı teknikler (örneğin, yeniden çerçeveleme veya yeniden ebeveynlik) doğum ve doğum öncesi travmaları şifalandırmada da işe yarıyor.

Nefes çalışması seansı sırasında Cynthia doğum kanalından inerken boğuluyormuş gibi hissettiğini deneyimledi. Bu durumdan hayatın boğucu olduğu, en basit ihtiyaçları için bile (nefes almak gibi) mücadele etmesi gerektiği sonucuna vardı. Bu inancı benimsedikten sonra bunu hayatında gerçeğe dönüştürmeye başladı. Çocukken astım ve alerji sorunlarıyla boğuştu. Sonra sigara içmeye başladı. İlişkilerinde ona "yapışan" ve onu boğan insanları kendine çekti. Hayatı, özellikle de ilişkileri ona hep bir boğuşma gibi geldi.

Cynthia aynı seansın devamında doğum deneyimini yeniden çerçeveleyebildi. Yeni doğum deneyimi, güç veren bir deneyimdi; çünkü kontrolü eline aldığını hissetti. Doğum kanalından kolaylıkla geçip dünyaya gelirken derin nefes alabilmek ona coşku verdi. Deneyimi sadece zihinsel imgelerle değil, fiziksel olarak da yeniden çerçeveledi; öyle ki hareketinin engellenmediğini bedeninde ve iç organlarında hissetti, ciğerleri bol oksijenle doldu. Cynthia iş hayatında ve özel hayatındaki ilişkilerinde karşılaştığı güçlükleri hızla çözüme ulaştırmaya başladı ve sonunda sigarayı bırakmayı başardı.

Doğum travmasında şifalanma, bu sefer travmayı daha bilinçli ve yetişkin bilgeliğinizle birlikte deneyimlediğiniz için gerçekleşir. Yeni doğan bir bebek için hayatta kalmaya çalışmak ve bilinmeyenle yüzleşmek, doğum kanalından inerek dışarı çıkmaya çalışmak, asla bitmeyecekmiş gibi gelebilir. Bebeğin ve yetişkinin ikili farkındalığıyla, o zaman sahip olmadığınız kaynaklar ve seçimlerinizin olduğunu, o yüzden bu deneyimi hayatınızda yeniden yaratmanıza gerek olmadığını fark edersiniz.

Hipnoterapi ya da nefes çalışmasıyla yeniden doğum bir "aydınlanma" sürecidir. Bireyler hayatlarıyla ilgili yeni netlik seviyelerine ulaşırlar. Örneğin, yakın zamanda hayatının büyük kısmında kurban ve kurtarıcı olmuş bir adamla çalıştım. Ona burada Barry adını vereceğim. Barry, uyuşturucu ve alkol kullandığı için kendini çaresiz hissediyordu; kadınlarla da hiç tatmin edici olmayan ilişkiler yaşıyordu. Kurban kadınları bulup onları kurtardığı bir örüntü içindeydi. Sonra bu kadınlar ona çok bağımlı oluyor, Barry boğulduğunu hissedip ilişkiden "çıkmak" istiyordu. Ancak akabinde onları üzdüğü için suçlu hissediyor ve ilişkide kalıyordu. Bu suçu "uyuşturmak" için çok fazla uyuşturucu kullanıyordu.

Sıcak su havuzunda yaptığımız yeniden doğum seansında Barry ileri geri sallanmaya ve başını havuzun kenarına vurmaya başladı. Sonra durup ağladı, kıvrıldı ve içine çekildi. "Çıkmak" istiyor, ancak annesinin canını yaktığı-

nı hissediyordu. Annesi bacaklarını kapatıp onu içinde tutuyordu. Barry ne zaman çıkmaya çalışsa kendini suçlu hissediyordu, çünkü annesinin canının yanmasından kendini sorumlu tutuyordu. Sonunda denemeyi bıraktı ve annesinin bedenindeki anestezi ilaçları yüzünden "bilincini kaybetti".

Barry'nin hayatı boyunca annesiyle ilişkisi tam da doğum anının yeniden yaratılmasından ibaretti. Annesi Barry'e bağımlı hale gelmişti; mutluluğundan onu sorumlu tutuyordu. Barry annesinin kurtarıcısı olmuş, onun sorumluluğunu üstlenme görevini kabul etmişti. Annesi aşırı korumacı olmuş, Barry'i "rahat bırakmamış" ve Barry de büyüdükçe boğulduğunu hissetmişti. Diğer çocuklara verilen özgürlüklere sahip olmamıştı.

Barry büyüyüp kızlara ilgi duymaya başladığında annesi kendini tehdit altında hissetmişti. Oğluna daha sıkı tutunmuş, Barry de ondan uzaklaşmaya çalıştıkça kendini daha suçlu hissetmişti. Annesi suçluluk duygusunu kullanarak Barry'i kontrol altına almaya ve manipüle etmeye çalışmıştı. Barry kendini suçlu hissettikçe annesine daha fazla kırgınlık duyuyordu. Ancak kırıldığını elbette annesine ifade edemiyordu. O yüzden duygularını içine attı. Kırgınlık hissi büyüdü, Barry de günümüzde en sık kullanılan anestetiklere yöneldi: sigara, uyuşturucu ve alkol. Ergenliğinde yaşadığı suçluluk duygusunu, kırgınlığını bu maddelerle bastırmaya başladı.

Hayatındaki diğer ilişkiler de bu örüntüde ilerliyordu. Barry kendine bağımlı olacak kadınları seçiyor, sonrasında ikisi birbirlerine bağımlı oluyorlardı. Her seferinde kurtarıcı rolünü oynuyordu. İlişkide olduğu kadın onu boğmaya başladığında kendini kapana kısılmış hissediyor, "iterek çıkmaya" çalışıyordu. Bu tabii kadına acı veriyor, o da acıyı durdurmak için "daha sıkı tutunuyordu". Bu çocuk doğururken ne kadar yanlışsa, ilişkilerde de o kadar yanlış. Kadın tutunmaya çalıştıkça Barry o kadar çıkmaya çalışıyor ve suçluluk duyuyordu. Suçluluk duygusu arttıkça kırgınlık da artar. Pek çok kişi gibi Barry de kırgınlığı arttıkça daha çok uyuşturucu kullanmaya başladı.

Yeniden doğum ve İleri grup deneyimi sayesinde Barry bu örüntüyü keşfedip şifalandırabildi. Ancak şifalanma bilinç seviyesinde gerçekleşemez. Bu seviyede şifalanmayı başarabilmek için yeniden doğumu deneyimlemek, bedensel ve duygusal olarak o travmatik deneyimin kendisine dönmek gerekir. Barry kadınlarla artık daha sağlıklı ilişkiler kuruyor. Çektiği kadınlar muhtaç kurbanlar değil, galip kadınlar. Boğulma ve suçluluk duygusunu hayatına çekmesine gerek yok artık. Ayrıca onu yine uyuşturucu ve alkol kullanmaya itecek kırgınlıkları da yeniden yaratmasına gerek yok.

İleri grup süreciyle Barry'nin şifalanması yaklaşık bir yıl sürdü. Bu şifalanma düşünsel süreçle gerçekleşebilseydi (ki pek zannetmiyorum), üç ila on yıl arası sürerdi.

Çoğu insan yeniden doğum vasıtasıyla istenmedikleri gerçeğinin farkına varır. Belki anne ergenlik çağındadır ve çocuğun sorumluluğunu üstlenmeye hazır değildir. Ya da annenin zaten üç hatta daha fazla çocuğu vardır ve kazara tekrar hamile kalmıştır. Belki ailenin maddi durumu bir bebeğe daha bakabilecek kadar iyi değildir. Ebeveynlerin hayatlarının bir noktasında bir çocuğu istememelerinin birden fazla sebebi olabilir. Ama her şeye rağmen o çocuk dünyaya gelebilir.

Doğduğunda istenmeyen bir kişi, reddedilmişlik örüntüsüyle hayatını devam ettirir. Reddedilme hissini "şifalandırmak" için birey anne babasıyla kurduğu ilişkiyi diğer ilişkilerinde birbiri ardına yeniden yaratacaktır. Hipnoterapi veya nefes çalışmasındaki yeniden doğum süreci ve İleri grup çalışması deneyimi vasıtasıyla birey hayatına reddedilmişlik hissini çekme ihtiyacını ortadan kaldırabilir.

Reddedilmeyi hayatına çeken kişiler kesinlikle kurban üçgeninde yer alırlar. Reddedilme dışında bir şeyi çekememenin çaresizliğini yaşarlar. Kaçınılmaz şekilde zorba kişileri kendilerine çekerler ve onlar da sevgiden yoksun bırakarak zorbalıklarını yaparlar. Kurbanın kurban edilme döngüsü en baştan kendini tekrar eder.

Çoğu kurban örüntüsü, ailede çocuk doğmadan çok önce yerleşir. Nesillerce geriye gidebilir. Durumun farkında olmak elbette faydalıdır, ancak bu farkındalık eski örüntüleri değiştirmez. İleri Kişisel Dönüşüm süreci eski örüntülerin köklerine iner ve onları söker atar. Böylece yeni ve sağlıklı örüntülerin büyümesine izin verir.

Enerji ile Psikodrama

Judith hayatı boyunca kendini sahte hissetmişti. Alanında yirmi yıllık deneyime sahip bir profesyonel olmasına rağmen yeteneklerine ve müşterileri çekme becerisine hiçbir zaman güvenememişti. Yıllarca terapi ve danışmanlık görmüş, buna rağmen kendini "sahtekâr" hissetmeye devam etmişti. Spiritüel bir bağlantı bulmakta da zorlanıyordu.

Psikodrama çalışmasına bu sorunlarla başladık ve Judith hemen sekiz yaşındayken çok korktuğu bir ana sıçradı. Baptist kilisesindeydi ve kilise okulundaki öğretmeni onun vaftiz edilmesi gerektiğini, Judith o gün kiliseden çıksa ve ona bir araba çarpsa doğrudan cehenneme gideceğini ısrarla söylüyordu. Anne babası dahil olmak üzere kilisenin diğer üyeleri de hep aynı şeyi söylüyor, onu ve en yakın arkadaşını vaftiz ettirmeye çalışıyorlardı. Bütün küçük çocukların günahkâr olduğunu, bebeklerin bile

günahlarıyla doğduğunu anlatıyor, "vaftiz olmayan herkes cehenneme gider," diyorlardı.

Bütün psikodrama çalışmalarımızda grup üyeleri ana karakter için birtakım rollere bürünürler. Judith'in çalışmasında da gruptakiler onu dini dogmalarla korkutan anne babasını, kilise okulu öğretmenini ve kilisenin diğer üyelerini canlandırdılar. Sekiz yaşındaki küçük Judith kendine araba çarpmasından ve cehenneme gitmekten çok korkuyordu. O yüzden kendini vaftiz edilmeye layık görmediği, vaftizin ne olduğunu anlamadığı ve zaten istemediği halde vaftiz olmaya karar verdi.

Psikodrama seansındaki bu güçlü deneyimin her aşamasında Judith'le beraber ilerledik. Gruptan biri Judith'in kilise okulundaki öğretmeni rolünü üstlendi ve ona (önceden yazıp hazırladığı sözlerle) "Günahkâr olduğunu biliyorsun değil mi?" diye bağırdı. Çocukluğundaki bu çok önemli deneyimi yeniden yaşayan Judith, sahtekâr olduğu duygusunun tam da burada ortaya çıktığını fark etti. Çok korkan Judith yalan söyleyip, hiç inanmasa da "evet" demişti ve günahkâr olduğunu söylemişti. Aslında çocukların iyi olduğuna, Tanrı'nın bütün çocukları sevdiğine inanıyordu. O yüzden vaftiz edildiğinde yalan söylediği ve Tanrı'ya duyduğu inanca ihanet ettiği hissine kapılmıştı. Bu olay hayatının sonraki elli yılında Tanrı'yla arasındaki bağın çok kopuk olmasına sebep olmuştu.

Yaptığımız diğer bütün çalışmalarda olduğu gibi psikodramada da her zaman bir düzeltici deneyim[12] oluştururuz. Duyguların bu şekilde düzeltilmesi bireyin eski ve çözümlenmemiş sorunlarını yeniden deneyimlemesini ancak bu sefer yeni ve güçlendirilmiş bir sona ulaşmalarını sağlar. Düzeltici deneyiminde Judith, Baptist kilisesindeki herkesi hayatından dışarı atıp, onlara Tanrı'ya duyduğu inançla ilgili gerçekleri söyledi. Kendi inandığı Tanrı'nın sevgi dolu olduğunu, bütün çocukların günahla değil sevgiyle doğduğunu söyledi. Yaş geriletmeyle gittiği sekiz yaşındaki ego durumunda gücünü tam olarak geri alabildi ve kendi gerçeğini anlatabildi. Bu da yetişkin benliğini güçlü bir şekilde şifalandırmış oldu.

Judith psikodrama seansındaki çalışmasıyla büyük bir dönüşüm yaşadı. Kendini artık sahtekâr hissetmediği için daha fazla müşteri çekmeye başladı. Kendine ve yaptığı işe gerçekten değer veriyor. Artık daha berrak ve doyurucu bir spiritüel bağlantısı var.

Bütün psikodrama çalışmalarında, grubun diğer üyelerinin oynadığı roller onlarda ya da çalışmayı gözlemleyenlerde bazı hisleri sıklıkla tetikler. Bu da bir sonraki kişi için psikodrama çalışmasını başlatır. Judith'in yoğun çalışması gruptaki pek çok kişinin çocuklukta yaşadıkları dini travmaları tetikledi. Kilise okulu öğretmenini oynayan kadın çocukken gittiği kilisede

karşılaştığı dini dogmaları ve bu dogmaların yıllar süren yıkıcı etkisini çok net hatırladı. Kırk yıl boyunca bastırdığı anılarını yeniden gün yüzüne çıkarabildi, psikodrama seansını tamamladı ve spiritüel inancı ve kendi Tanrı kavramıyla olan ilişkisini geri kazandı. İşte bu psikodramanın derin şifalandırma gücünü gösteriyor. Judith'in seansında bir rol üstlenip sonrasında kendi şifasını bulduğu için de gerçekten minnettardı.

Çok etkileyici bir başka psikodrama seansı da Fred'leydi. Fred hayatındaki kadınlarla yakın ilişkiler kurmakta zorlandığını belirtmişti. İlişkilerinin çoğu en fazla birkaç ay sürüyor, sonunda kadınlar genellikle, "Arkadaş kalalım," diye nasihat ediyorlardı. Fred kırklı yaşlarının sonundaydı ve hayatında yakın ilişkiler kuramadığı için kendini bezgin ve yalnız hissediyordu. Bir kadınla ilişkiye başladığında midesinde hissettiği korku ve endişenin çok farkındaydı; bu reddedilme korkusuydu. Aynı zamanda bir sürü maddi problemi ve parayla ilgili endişeleri vardı; bunlar da bir kadınla ilişkideyken yoğunlaşarak artıyordu.

Psikodrama seansına başladığında 6 yaşındaki bir deneyimine geri gitti; odasında tek başına oturmuş anne babasının kavgasını dinliyordu. Babası çok para harcadığı için annesine bağırıyordu. Sürekli, "Ayranımız yok içmeye, sen nelere para harcıyorsun," diyordu. Sonra kadını başka adamlarla yatmakla suçluyordu. Annesi de çığlık çığlığa bağırıp kendini savunmaya; daha sonra da hüngür hüngür ağlamaya başlıyordu.

Küçük Freddie odasında çaresizce oturmuş onların dikkatini çekmeye, en azından fark edilmeye çalışıyordu. Her gece odasında aynı kavgaları tekrar tekrar dinliyordu. Yalnızdı; yanında bir tek oyuncakları ve köpeği vardı. Biraz teselli olsun diye köpeğine sarılıyordu. Sonra babası odasına gelip ona bağırıyor, "At şu lanet köpeği evden," diyordu. Babası köpeği Freddie'nin odasından sürükleyip çıkarıyor ve bahçeye atıyordu. Freddie bu noktada, "İhtiyaçlarım asla karşılanmayacak. Her zaman yalnız kalacağım. Saklanacağım," sonucuna vardı.

Mahallede Freddie ile oynamak isteyen birkaç çocuk vardı (grup üyeleri bu çocukların rolünü üstlendi). Freddie de onlarla oynamak istiyordu ama nasıl oynayacağını bilemiyordu. Kendinden emin değildi ve reddedilmekten korkuyordu. Çocuklar ne zaman ona yanaşsa bu korkuyu midesinde hissediyordu; yetişkin haliyle bir ilişkiye başladığında hissettiği korkunun aynısı. Sonra babası dışarı çıkıp onu eve çağırıyordu: "Freddie eve gir." Arkadaş edinmeye, onlarla fazla yakınlaşmaya ya da arkadaşlarını çağırmaya izninin olmadığını biliyordu. Hiçbir arkadaşının gelip de anne babasının kavgasını duymasını da istemiyordu. Altı yaşında küçücük bir çocuk olmasına rağmen, çok net bir karar vermişti: "Yalnız kalmak daha güvenli."

Tanık olduğum binlerce yaş geriletmede her yaştan çocuğun kendileriyle ilgili sonuçlara vardığını, daha sonra bu sonuçlara göre nasıl davranacaklarına karar verdiklerini keşfettim.[13] Bu herkes için geçerli bir durum gibi görünüyor ve ben bunu, davranışlarımızın çoğunu yöneten bilinçaltı programlama olarak adlandırıyorum. Çocuklukta varılan sonuçlar ve alınan kararlar hayat boyu çok büyük etkiye sahip oluyorlar. Çünkü bunlar her şeyden önce bireyin kendine verdiği değeri ve kimliğini tanımlıyorlar. Ayrıca erken travmatik deneyim anında ortaya çıktıkları için bireyin "dünya görüşünün" derinliklerinde "hayatın tartışmasız gerçekleri" olarak kök salıyorlar. Kalp merkezli hipnoterapi ve nefes çalışması gibi yaş geriletme araçları yardımıyla geri giderek, kendimizle ilgili hangi sonuçları çıkardığımızı ve aldığımız hangi kararların hala davranışlarımızı etkilediğini keşfedebiliriz. Bu sonuçlar ve kararlar bilinçli farkındalığımızın yüzeyine çıkarılıp açık ve net bir şekilde değiştirilmedikçe hayatımızı yönetmeye devam ederler; her ne kadar onlara altı yaşındayken karar vermiş olsak da! Deneyimlerime göre bu erken dönem sonuçların ve kararların çoğu aslında daha küçük yaşta, bebekken, öyle ki doğmadan önce rahimde ortaya çıkıyorlar.

Fred'in psikodrama seansında düzeltici aşamaya geldiğimizde, onu "büyüttük" ve tekrar gücünü eline almasını, böylelikle anne babasına kendi gerçeğini anlatmasını sağlamış olduk. Ailede sağlıklı ilişkiler açısından hiçbir rol modelin olmaması karşısında duyduğu derin üzüntüsünü ve yoğun öfkesini ifade edebildi. Anne babasının ona yakınlığı asla öğretmemesine ve kendini yakın hissettiği tek varlık olan köpeğinin de elinden alınmasına duyduğu şiddetli öfkeyi ve derin umutsuzluğunu ifade etti. Fred psikodrama seansında "büyüdükten" sonra, küçük çocuk haline içi parçalanırcasına bir şefkat hissetti. Altı yaşındaki halinin rolünü grubun başka bir üyesi üstlendi ve Fred de onunla konuşarak, insanlarla bağ kurmanın güvenli ve tatmin edici olduğuna dair yeni bir sonuca varmasına yardımcı oldu. Eski kararı olan saklanmanın ve kendini soyutlamanın yerine geçecek yeni kararlar verdi. Paraya ilişkin bütün korkularının de nereden kaynaklandığını görmüş oldu.

Fred psikodrama deneyimiyle hayatında büyük değişiklikler yaptı. Reddedilme korkusunun ve yalnız kalmanın daha iyi olduğuna dair verdiği eski kararın, ilişkileri daha başlamadan kestirip atmasına neden olduğunu fark etti. Artık ilişkilerini akışına bırakıyor, yavaş ilerleyip büyümelerine ve güçlenmelerine izin veriyor. Ayrıca babasının sürekli söylediği "ayranımız yok içmeye" lafını da eskiden bilinçaltında kabullendiğinin farkına vardı. Bunu da değiştirdi ve hayatındaki kaynaklar artık bolluk içinde akıyor. Bireysel şifalanma çalışmasına minnettar kaldı ve bu çalışmanın henüz bir başlangıç olduğunu öğrendiği için devamını getiriyor.

Master Mind Süreci

Master Mind süreci, benzer görüşleri paylaşan insanlar arasında işbirliğine dayalı kadim bir başarı formülüdür. Napoleon Hill süreci Think and Grow Rich (Düşün ve Zengin Ol) adlı kitabıyla popüler hale getirmiştir. Çelik sanayisinin liderlerinden Andrew Carnegie Hill'e görev vermiş; aralarında Henry Ford, John D. Rockefeller ve Thomas Edison'un da bulunduğu Amerika'nın 500'den fazla başarılı ismiyle görüşmesini ve ortalama bireylerin de kullanabileceği bir başarı formülünü ortaya çıkarmasını istemiştir. Hill yirmi yıl sonra Düşün ve Zengin Ol adlı kitabını yayınlamıştır. Kitapta başarının on üç ilkesinden söz edilir. Bunlardan biri de Master Mind'ın gücüdür. Hill şöyle der: "Hedef, bitiş tarihi olan bir hayaldir;" "Benliğini fethetmezsen benliğin seni fetheder;" ve "Etki yaratmak istiyorsan sürece dahil olmalısın. Kimse hakemin kazanıp kaybetmediğiyle ilgilenmez". En çok bilinen sözü de "İnsan zihni düşünebildiği ve inanabildiği her şeyi başarabilir"dir.

Master Mind süreci hem kısa vadeli (Şu anda ne yapmalıyım?) hem uzun vadeli (Hayatta neyi başarmak istiyorum?) hedeflerin netleştirildiği güçlü bir yöntemdir. Öyle ki, "Dünyada bulunmamın amacı nedir?" gibi sorularla, daha derin konulara bile girebiliriz. İleri Kişisel Dönüşüm gruplarımızda bireylerin bu konuları netleştirmesine yardımcı olmak için kullandığımız süreçlerimiz vardır. Her şeyden önce ne istediğinizi açık ve net bir şekilde bilmeden hedefler koyamazsınız. Pek çok kişinin açık ve net seçimler yapmadan veya yollarının ne olduğunu bilmeden hayatlarını öylesine sürdürdüğünü keşfettik. Çoğu insan büyür, evlenir, çocuk sahibi olur, iş bulur, iş değiştirir; ancak bunların gerçekten kaçı bilinçli yapılmış seçimlerdir? O yüzden insanlar orta yaş bunalımında öylesine sert bir darbe alır. Otuz ile kırklı yaşları arasında insanlar genelde kendilerini huzursuz ve mutsuz hissetmeye başlar; hatta bu hisleri uyuşturmak için belki yasak ilişkiler bile yaşarlar. Sebebi genellikle bize hayatımızda ne istediğimizi, ne gibi deneyimler aradığımızı ve neyin keyif ve tatmin duygusu verdiğini net bir şekilde anlamanın öğretilmemesi ve bunların peşine düşmek için cesaret verilmemesidir.

Bir Master Mind grubunda çeşitli hedeflere ulaşmak için uyum içinde çalışan kişiler bulunur. Yani bireyler hem kendi hedeflerine ulaşmak için çalışırlar hem de diğer grup üyelerinin bireysel hedeflerine ulaşmaları için birbirlerine yardım ederler. Her bir grup üyesi, diğerinden bir şeyler öğrenir ve her birey gruptaki diğerlerinin sürecine katkıda bulunmakta serbesttir. Birden fazla akıl bir araya gelip odaklandıklarında bu aktivite her bireyin akıllarının toplamda başarabileceğinin üstünde bir güç yaratır; adeta görünmez bir güç gruba katılmış olur.

Sadece bir niyet belirlemek ve bu niyete diğerlerinin tanıklık edip destek vermesi bile o niyetin gerçekleştirilmesi sürecini harekete geçirir. Bunu da en güzel Alman şair ve filozof Goethe anlatır:

> *Kişi kendini adayana kadar geri çekilme olasılığını içeren kararsızlık hüküm sürer. Bu her zaman verimsizliğe yol açar, girişimciliği ve yaratıcılığı olumsuz yönde etkiler. Temel bir gerçek vardır ki, bunun yadsınması sayısız düşünceyi ve harika planı öldürür; kişi kendini bir amaca adadığında, ilahi takdir de harekete geçer.*
>
> *Başka türlü asla oluşmayacak güçler ortaya çıkarak kişiye yardım eder. Kişinin verdiği karar sonucunda kendini destekleyen bir olaylar zinciri gerçekleşir; aklının ucundan bile geçmeyen her türlü beklenmedik olay ve yardımla karşılaşır. Yapabileceğiniz ya da yapabileceğinizi düşlediğiniz her şey için yola koyulabilirsiniz. Yüreklilik, içinde dehayı, gücü ve tılsımı barındırır.*
>
> *Hemen başlayın.*

Yıllar önce kendi Master Mind grubumda kendime, şifalanmaya ihtiyaç duyan üç yabancı ülkeye davet edilmek ve Kalp Merkezli Hipnoterapi'yi oradaki uzman terapistlere öğretmek hedefini koymuştum. Bu ülkelerin hangileri olacağı ya da nasıl olacağı konusunda hiçbir fikrim yoktu. İki yıl içinde Kuveyt devleti, Tayvan'da bir üniversite ve Güney Afrika'da bir meslek örgütü benimle iletişime geçti. Bu davetler beni o kadar sevindirdi ve o ülkelerdeki harika insanlarla işbirliği yapma fırsatı bulduğum için o kadar büyük bir minnet duydum ki. Master Mind süreci bir kez daha gerçekten işe yaramıştı!

İleri Kişisel Dönüşüm (PTI) gruplarımıza katılanlar hemen hemen her zaman Master Mind grubundaki deneyimlerini değerli buluyor. Evini satışa çıkardığı halde bir türlü satamayıp, satış konusunu Master Mind sürecine dahil eder etmez evlerini satanlar oldu. Dahası genelde düşündüklerinden daha yüksek fiyatlara sattılar! Master Mind grubundaki katılımcıların

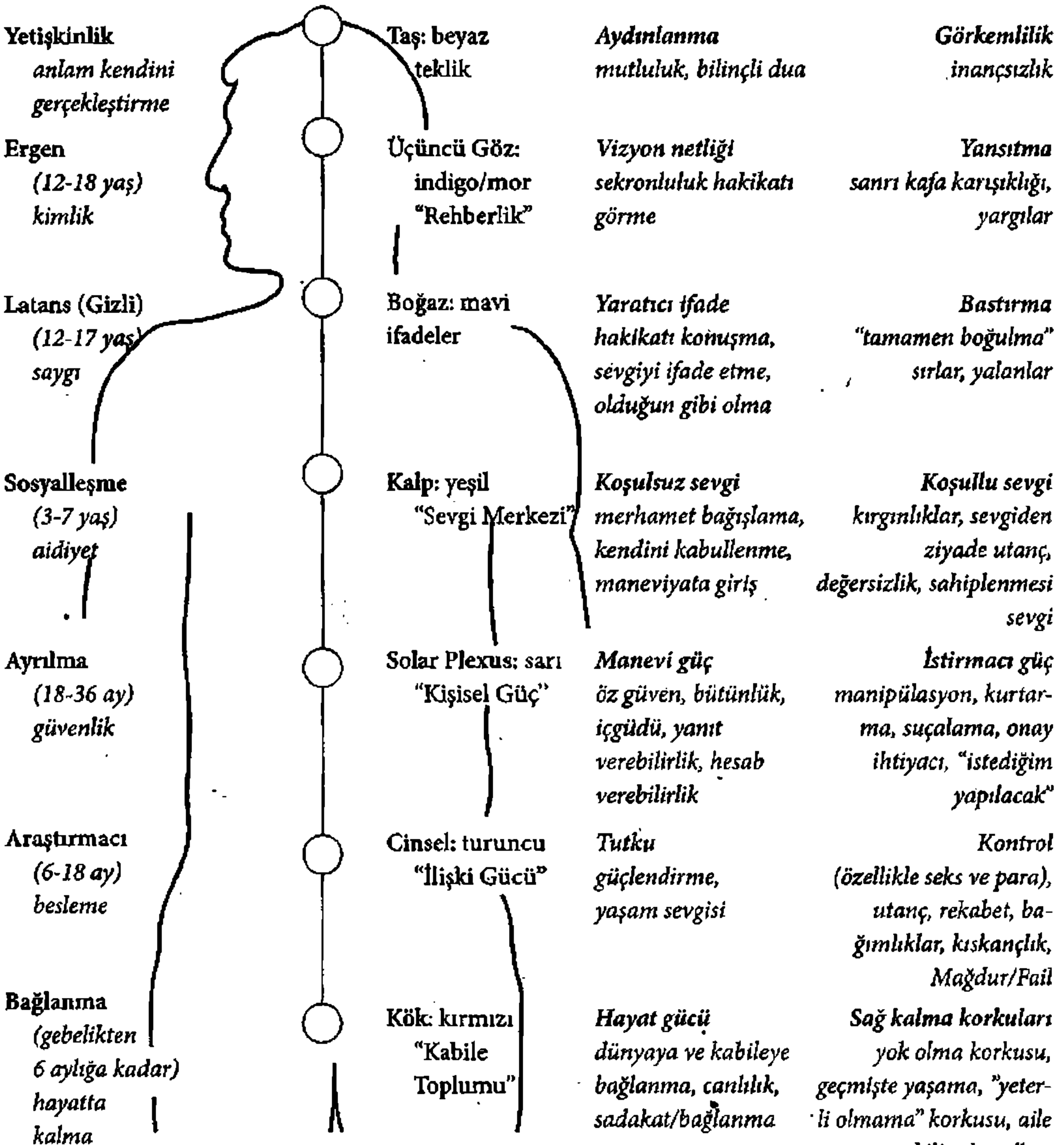
pek çoğu bu süreci kullanarak gelirlerini iki üç katına çıkardılar. Hep istedikleri ama asla bulamayacaklarını düşündükleri ilişkileri kendilerine çekenler oldu. Loretta isimli bir kadın, ilişkiler üzerine Master Mind sürecini uygularken bizimle birlikte yemek masasında oturuyordu. Bu süreç, aranan eşin özellikleri ve niteliklerinin her birinin dikkatlice gözümüzde canlandırılmasını içerir. O haftasonu evimizde eğitim alan bir grup vardı. Aradan beş dakika geçmemişti ki, Loretta'nın gruplardan birinde tanıştığı bir adam kapıdan girdi ve Loretta'yı birlikte yürüyüş yapmaya davet etti. O günden sonra ilişkileri de ilerledi. Loretta, adamı önceden tanımasına rağmen Master Mind sürecini uygulayana kadar ona "o gözle" bakmamıştı. Şimdi mükemmel bir uyum içinde beraber yaşıyor ve çalışıyorlar; birbirleri için yaratılmış gibiler.

Kurban üçgenini şifalandırırken yaptığımız bütün çalışmalara Master Mind sürecini de dahil etmemizin önemli bir sebebi var. Daha önce de anlattığımız gibi, Kurban kendini güçsüz hisseden ve her sorun için başkalarını suçlayan kişi ya da kişinin bir parçasıdır. Hayatınızda neyi istediğinizi açık ve net bir şekilde bilirseniz ve net seçimler yaparsanız suçlayacak kimse kalmaz. Master Mind uygulaması, kendi gücünüzü geri almanızı ve kurban bilincinden kurtulmanızı sağlayan dolaysız bir yoldur. Eğer yaptığınız bir seçim size fayda sağlamıyorsa, bunu bir öğrenme deneyimi olarak görün ve Master Mind grubunuza geri getirip üzerinde yeniden çalışın. Kurban tarafınız sinsi sinsi gelip, "Ama bunun bütün suçlusu benim, başkası değil," demeye çalışabilir. Suçladığınız kendiniz bile olsa, bu hala kurban bilincinde olduğunuz anlamına gelir. Suçluluk kelimesini dağarcığınızdan çıkarın ve onun yerine sorumluluk kelimesini koyun. Master Mind süreci, hayatta yaptığınız seçimlerin sorumluluğunu tam olarak üstlenmeyi ve en nihayetinde Kurban'ı hayatınızdan çıkarmayı öğrenmenin bir yoludur.

Meditasyon

İleri Kişisel Dönüşüm (PTI) gruplarımızda her sabah bir araya gelip grup meditasyonu yaparız. Böylelikle enerjilerimizi uyumlu hale getirir, zihnimizdeki susmak bilmeyen gürültüleri sessizleştirir ve gün içinde birlikte ilerleyeceğimiz ortak hedefi belirleriz. Meditasyonlara dahil edilmesi önemli bazı unsurlar vardır. Bunlardan biri çember şeklinde oturmak ve el ele tutuşmaktır. Bu oturuş enerjilerimizin zahmetsizce akmasını kolaylaştırır. Bir diğeri de bireylerin kutsal gördükleri ve/veya ibadet ettikleri spiritüel bağlantıları tanımlamaktır: Tanrı/Tanrıça, İsa, Buda, Allah, Yahweh, Kutsal Ruh, Yaradan, Kutsal Ana, Yüce Güç, Beyaz Işık, Toprak Ana vb. Bu çem-

ber etrafında her gelenekten insan kendini kabul görmüş hisseder. Herkes sessizce meditasyon yapar ve diğer kişilerin bireyselliklerini ve şahsi inançlarını onurlandırarak onlara saygı duyar. Kalp merkezinin koşulsuz sevgiye açılmasına ve iç huzuruna ulaşmaya odaklanılır.



Gelişim evresi ve temel ihtiyaç	Çakra	*Manevi ifade etme:*	*Ego ifadesi:*
Yetişkinlik *anlam kendini gerçekleştirme*	**Taş:** beyaz teklik	*Aydınlanma mutluluk, bilinçli dua*	*Görkemlilik inançsızlık*
Ergen *(12-18 yaş) kimlik*	**Üçüncü Göz:** indigo/mor "Rehberlik"	*Vizyon netliği sekronluluk hakikatı görme*	*Yansıtma sanrı kafa karışıklığı, yargılar*
Latans (Gizli) *(12-17 yaş) saygı*	**Boğaz:** mavi ifadeler	*Yaratıcı ifade hakikatı konuşma, sevgiyi ifade etme, olduğun gibi olma*	*Bastırma "tamamen boğulma" sırlar, yalanlar*
Sosyalleşme *(3-7 yaş) aidiyet*	**Kalp:** yeşil "Sevgi Merkezi"	*Koşulsuz sevgi merhamet bağışlama, kendini kabullenme, maneviyata giriş*	*Koşullu sevgi kırgınlıklar, sevgiden ziyade utanç, değersizlik, sahiplenmesi sevgi*
Ayrılma *(18-36 ay) güvenlik*	**Solar Plexus:** sarı "Kişisel Güç"	*Manevi güç öz güven, bütünlük, içgüdü, yanıt verebilirlik, hesab verebilirlik*	*İstirmacı güç manipülasyon, kurtarma, suçalama, onay ihtiyacı, "istediğim yapılacak"*
Araştırmacı *(6-18 ay) besleme*	**Cinsel:** turuncu "İlişki Gücü"	*Tutku güçlendirme, yaşam sevgisi*	*Kontrol (özellikle seks ve para), utanç, rekabet, bağımlıklar, kıskançlık, Mağdur/Fail*
Bağlanma *(gebelikten 6 aylığa kadar) hayatta kalma*	**Kök:** kırmızı "Kabile Toplumu"	*Hayat gücü dünyaya ve kabileye bağlanma, canlılık, sadakat/bağlanma*	*Sağ kalma korkuları yok olma korkusu, geçmişte yaşama, "yeterli olmama" korkusu, aile ve kilise kuralları*

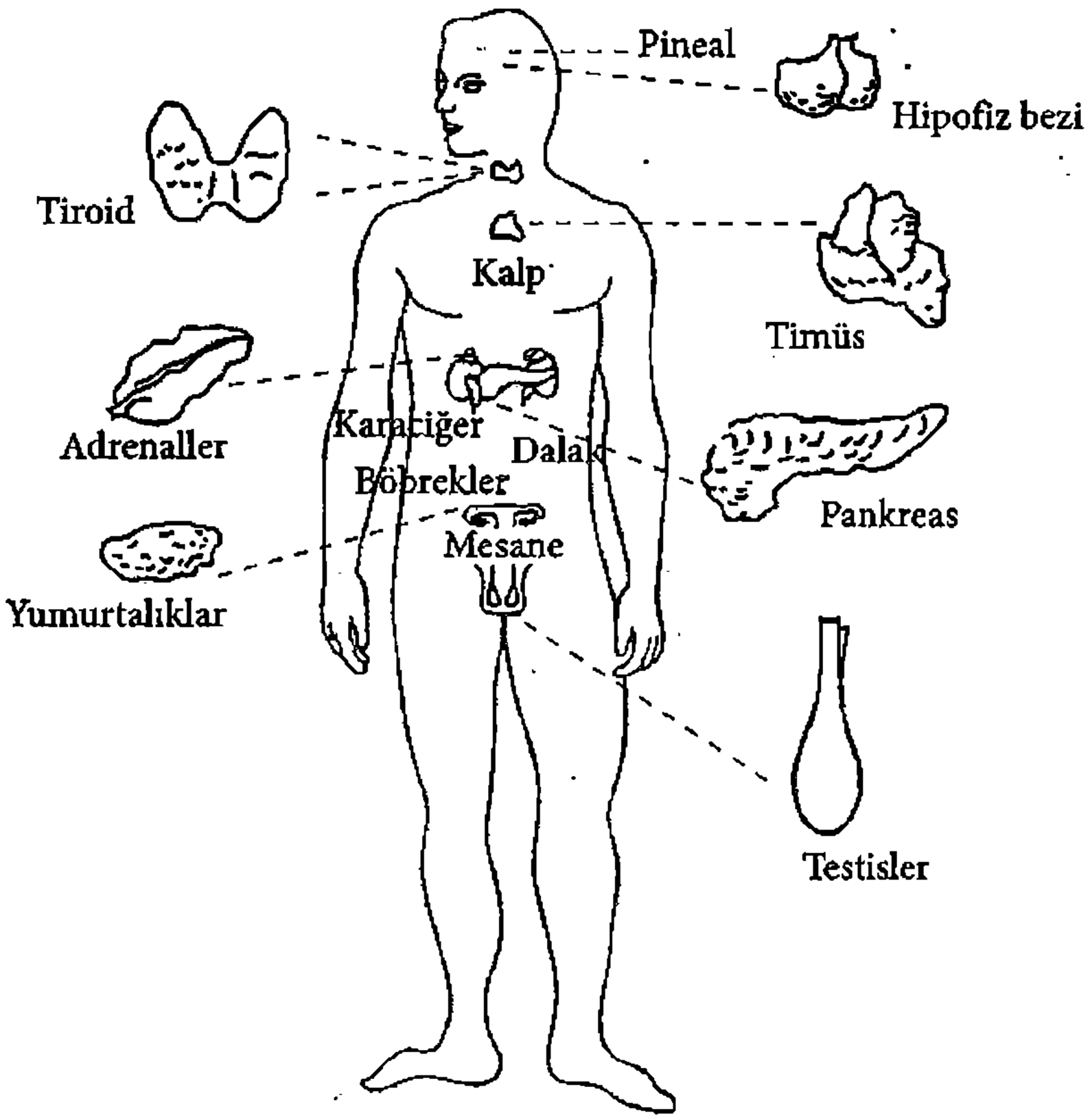
Kişisel Dönüşüm Şeması

Çakralar veya Enerji Merkezleri

Çakra Sanskrit dilinde çark demektir. Bedenimizde omurgamız boyunca yedi büyük enerji çarkı ya da çakra bulunur. Bu kırk yıl önce Hindistan'da öğrendiğim, hala da öğrenmeye devam ettiğim çok kadim ve hayranlık uyandıran bir öğretidir.

Çakralar arasında ahenk olmadığı zaman, bedenimiz bize hastalık belirtileriyle uyarı verir.

Çakralar ahenk içinde açıldığında, Endokrin Sistemi hastalıklara karşı bağışıklık yaratır.



Salgı Bezi	Bedensel etki	Spiritüel Etki
7. – epifiz (pineal bezi)	Sirkadiyen ritim	Kozmik bağlantı
6. – hipofiz	Ana salgı bez	Netlik, geniş perspektif,
5. – tiroid	metabolizma	yaratıcılık, denge
4. – timüs	Bağışıklık	merhamet
3. – pankreas, adrenal	duygular	esneklik, açıklık
2. – yumurtalıklar/testisler	hormonlar	canlılık, tutku
1. – koksiks, omurga	ayaklar, bacaklar, omurga	Güvende olma, köklenmiş olma

Bu meditasyonu yaparken dikkatimizi her bir çakra merkezine odaklayıp onları açarız. İnsanlara çakralarının her birinin bir burnu olduğunu düşünmelerini ve bu çakralardan nefes alıp vermelerini söyleriz. Bu yöntem gerçekten açılma hissini yaratır ve enerjinin her bir çakradan akıp geçmesini sağlar. Kuyruksokumundan başlayıp yukarıya, başımızın tepesine doğru ilerleyerek, bir enerji fıskiyesinin omurgamızdan yukarı aktığını gözümüzde canlandırırız. Bu omurgamızı enerji geçişine açar ve bütün bedenimiz için daha fazla enerji üretir. Stres, duygular ve kazalar sebebiyle enerjinin omurgamızdan ve çakralarımızdan geçişi sekteye uğrayabilir. Ego sorunları ve korku, utanç, suçluluk, çözümlenmemiş yas ve öfke (yıllarca içe atılmış kızgınlık) gibi duygular da enerji geçişini sekteye uğratabilir. Bu meditasyon, bahsedilen engelleri kaldırmaya başlayıp, eski yaraları şifalandırabilir. İnsanlar bu meditasyonları yaparak aslında ne kadar fazla enerjilerinin olduğunu fark edince genellikle şaşakalırlar.

İlk çakra, ***Kök Çakra*** olarak da adlandırılır, kuyruksokumu bölgesinde bulunur. Bu çakra üzerinde meditasyon yaparak hayatınızın fiziksel alanlarında daha kök salmış, daha sağlam ve daha güçlü hale gelebilirsiniz. Bu aynı zamanda insanların yeterli olmadıklarına ya da ihtiyaçlarının karşılanmadıklarına ilişkin korkularının bulunduğu bölgedir. Kendinizi sık sık, "Hayatımda yeterince vakit, para, sevgi, seks yok" derken mi buluyorsunuz? Bu durum sizin için geçerliyse, kök çakranız üzerinde çalışmanız gerekebilir. Bu meditasyon size başlamanız için yol gösterebilir.

İkinci çakra, yani ***Cinsel Çakra***, cinsel organlarda bulunur ve sadece cinsel ve duyusal tutkularla değil, hayata genel anlamda duyulan tutkuyla, spiritüel canlılıkla ilişkilidir. Burada yer alan ego sorunları, kontrollü olmakla spontane olmak arasındaki çekişmeyle alakalıdır. Her zaman insanları ve durumları kontrol etme ihtiyacı hissediyorsanız, meditasyonda odaklanmanız gereken yer burası olabilir. Cinsel istismara uğramış kişilerin bu çakraları tıkanmış olabilir.

Üçüncü çakra, yani ***Güç Çakrası***, ateşle, alevlenmeyle, kişisel güçle, keyif ve dürüstlükle ilişkilidir. Göbek deliği ve solar pleksus arasında yer alır ve "karında yangını" temsil eder. Kurban üçgeninin çoğunlukla yer aldığı çakra budur. Sebebi ise bu çakranın güç merkezi olmasıdır. Çocukken veya yetişkinlikte etrafınızdakiler tarafından ezildiyseniz ya da kendinizi başkalarıyla güç mücadelesi içinde buluyorsanız, açılması gereken çakranız bu olabilir.

Dördüncü çakra, yani ***Kalp Çakrası*** göğsün ortasında, birinci ve yedinci çakraya eşit uzaklıkta, dünya ve cennet arasında bulunur. Koşulsuz sevgi potansiyeli sayesinde üstünde bulunan çakralarla altında kalan çakralar arasında bir denge kurar. Kalp merkezinin potansiyeline ulaşmasını en çok

engelleyen şeyler özgüven eksikliği veya kişinin kendini sevgiye ve kabul görmeye layık hissetmemesidir. Ayrıca çözümlenmemiş yas ve kırgınlıklar da bu çakrada enerjiyi sekteye uğratabilir. İçinizde bir boşluk hissediyorsanız ve sevgi eksikliği yaşıyorsanız çalışmaya buradan başlamanız gerekebilir.

Beşinci çakra, yani ***Boğaz Çakrası,*** boğaz bölgemizde bulunur. Burası yaratıcılığın, iletişimin ve kişinin gerçek benliğinin derinliklerini ifade etmesinin merkezidir. Bu çakra genellikle korku ve utanç nedeniyle tıkanır. Çocukken bize göz önünde olmamız ama sesimizin çıkmaması öğütlenir. Genellikle sessiz olmamız ve aile sırlarını saklamamız söylenir. Utancın kaynağı o kadar derinlerde yatar ki; çoğu insan gerçek hislerini ve kendi gerçeklerini ifade etmede ya da olmaları gereken kişi olmada büyük engellerle karşılaşırlar. Sahte benlikleriyle kendilerini özdeşleştirmişlerdir. Siz de böyle hissediyorsanız, o zaman meditasyonda odaklanmanız ve üzerinde çalışmanız gereken bölge burası olabilir.

Altıncı çakra ***Üçüncü Göz Çakrasıdır***, iki gözün orta hizasında, gözlerin hemen üzerinde alında bulunur. Gerçek bilgeliğin bulunduğu; düşünen zihnin sezgisel zihinle temasa geçtiği yerdir. Meditasyon esnasında dinlediğinizde, Yüksek Benliğinizin sizinle doğrudan konuştuğu ve öngörülü benliğinizi deneyimlediğiniz yer işte burasıdır. Üçüncü göz, karmaşık, yargılayıcı ya da bunalmış hissetmek yerine hayatta gerçek berraklığa ulaşmakla ilgilidir. Üçüncü göz enerji merkezinize berraklık geldiğinde sezgisel olarak bilmekten kaynaklanan bir iç huzur hissedersiniz. Kafa karışıklığı ve yargılardan muzdaripseniz, odaklanmanız gereken yer üçüncü göz olabilir.

Taç Çakra olarak adlandırılan yedinci çakra başın üstünde bulunur. Bu çakra dünyevi varlığımızla onun üzerinde ve ötesinde olanların kesişim noktasında yer alır. Ego eklentilerini serbest bırakıp evrendeki her şeyle bir olabileceğiniz ya da bir tantanayla ego eklentilerine tutunup evrenin merkezi olduğunuzu sanabileceğiniz yerdir aynı zamanda. Enerji fıskiyesinin kuyruk sokumundan yukarı doğru fışkırdığı yer burasıdır. Omurgayı ve bütün çakraları harika bir ışık şovuyla açar.

Eğer bu bölgelerde enerjiniz tıkanmışsa, ki çoğu insanda öyledir, bu tıkanıklıkları açmak için hem psikolojik hem de spiritüel çalışmalar yapmak önemlidir. Enerji akışı yıllardır sekteye uğramış ya da travmatik anıları olan insanlar bedenlerinin bu bölgelerinde hastalıklarla karşılaşabilirler. Enerjiniz düşüp hasta olduğunuzda genelde bedeninizde hangi bölgelerin etkilendiğine ve bu bölgelerde hangi çakraların olduğuna dikkat edin. Bu size şifalanmak için yapmanız gereken duygu çalışmasıyla ilgili ipuçları verecektir. Kişisel Dönüşüm Şeması'nı inceleyiniz.

Alt bölgelerdeki çakraların hepsine kurban enerjisi bağlanır. Eğer bi-

rinci çakrada sıkıntı yaşarsanız genellikle ihtiyaçlarınızın karşılanmadığını ve hayatta ihtiyaç duyduğunuz şeylere yeterince sahip olmadığınızı hissedersiniz. Bu da kendini güçsüz hissetmekle ilişkili kurban enerjisini yaratır. Tıka basa yemek yiyebilir, sigara veya alkol kullanarak bu hisleri bastırmaya, uyuşturmaya çalışabilirsiniz. Sonrasında da muhtemelen size en yakın olan kişileri ihtiyaçlarınızı karşılamamakla suçlarsınız (zorbalık edersiniz). Bu suçlama/zorbalık etme, elbette sevdiğiniz insanları sizden iyice uzaklaştırır. Akabinde yalnız ve reddedilmiş hisseder, kurban hislerine yeniden kapılır ve aynı üçgende kapana kısılırsınız.

İkinci çakrada sıkıntı yaşarsanız genelde etrafınızdakileri özellikle ne zaman, nerede ve nasıl seks yapılacağı konusunda kontrol etmeye çalışırsınız. Bunun kökeninde çocukken cinsel istismara uğramak ve kurban gibi hissetmek yatıyor olabilir. Şu anınızda kendinizi güvende hissetmek için bir şeyleri kontrol etmeye çalışırsanız, genellikle bir kurtarıcı ya da zorba olursunuz. Bir şeyleri kontrol etmeye çalışıp sıklıkla başarısız olunan başka önemli bir alan da paradır. Eşinizin harcamalarını kontrol altında tutmaya çalışıp zorba olabilirsiniz, ya da kendinizinkini bile kontrol edemeyip kurban gibi hissedebilirsiniz. Paranızı kullanarak sırf suçlamak/zorbalık etmek için başkalarını kurtarmaya çalışabilir, sonrasında kızgınlık duyabilirsiniz. Para bazıları için çok ciddi bir problemdir ve genellikle de boşanmanın eşiğindeki evli bir çift için bardağı taşıran son damla olur. Anı yaşamakta ve spontane olmakta zorlanırsınız; çünkü kontrol sizde olmadığında korkularınız ve endişeleriniz artar. Bu bölgede enfeksiyon, tıkanıklıklar ya da ağrı gibi fiziksel problemler yaşarsanız, bunlar duygulara ilişkin çalışma yapılması gerektiğini gösteren ipuçlarıdır.

Üçüncü çakra çoğu kurban oyununun oynandığı asıl yerdir; burası güç çakrasıdır ve kitapta sıklıkla anlatıldığı gibi, kurban oyunu kişinin hayatta kendini güçsüz hissetmesiyle alakalıdır. Üçüncü çakra aynı zamanda hislerin ifade edilmesiyle de ilişkilidir. Gerçek hislerinizi hayatta size en yakın olanlara ifade etmekte zorlanıyorsanız, bu durum sizin kendinizi güçlü hissetmenizi kesinlikle engelleyecektir. Otoriteyle ilgili sorunlar yaşamış olabilirsiniz; örneğin hayatınızda sizi istismar eden bir kilise öğretmeni, istismar eden anne baba ya da tutarsız otorite figürleri olmuş olabilir. Güç mücadeleleri kesinlikle kişi büyürken etrafında bulunan kişilerle ilişkilidir; örneğin soruya yanlış cevap veren çocuğun başını tahtaya vuran rahibeler, kilisede çocuklara cinsel tacizde bulunan rahipler ya da annesi istedi diye çocuğunu kemerle döven babalar gibi. Genellikle çocukların meydana gelen istismarla ilgili hislerini ifade etmelerine hiçbir şekilde izin verilmez. Bazı insanlar yaşadıkları istismarı hatırlamayabilir bile. Grup içinde şifalanmanın gücü, bir kişi şifalandığında bütün grup üyelerine şifalanma fırsatının doğmasından gelir.

İkinci ve üçüncü çakra arasında pek çok organ bulunur.

Alt çakralarda uyanış çalışması yaparken üst taraftaki spiritüel çakralar açılır. Kalp çakrası spiritüel merkezlere açılan kapıdır. En güçlü spiritüel deneyimlerin, kişi alt çakralarındaki kurban sorunları üzerine çalışıp onları şifalandırdığında ortaya çıktığını biliyoruz. Altı günlük Kalp Merkezli Hipnoterapi eğitim programımızda hayatları boyunca spiritüel bağlantı ya da deneyimi olmamış yüzlerce insanla çalıştım. Çoğu spiritüel deneyim dediğimde neden bahsettiğimi bile bilmiyordu. Kalp Merkezli Hipnoterapi ve meditasyon çalışmaları yaptıkça, her geçen gün farkındalıkları giderek arttı. Sadece iki hipnoterapi seansı ve birkaç günlük grup meditasyonu sonrasında pek çok kişi son derece güçlü, hayatlarını değiştiren spiritüel uyanışlar yaşadılar.

Meditasyon çemberinde, katılımcılara her zaman şifalanma gücünü paylaşmak istedikleri kişileri gözlerinde canlandırıp onları çemberin içine almaya davet ederiz. Her bir kişi isterse bu kişilerin adlarını söyleyebilir, şifalanma enerjisi almaya onları davet edebilir. Sıklıkla insanların bilinçli zihniyle düşünemedikleri bazı isimler de akıllarına gelir. Paylaşmaya yönelik bu davetin enerjisi, ihtiyaç duyanları güçlü bir mıknatıs gibi çeker. Bu deneyimin kutsallığı, grup üyeleri arasında inanılmaz bir yakınlığa ve bağ kurmaya yol açar.

Başka bir ilke de meditasyon çemberindeki her bir bireyden, farkındalıklarını kendi spiritüel bağlantılarına odaklamalarını; odadaki bütün meleklerin, üstadların, elçilerin ve kutsal varlıkların spiritüel destek için orada bulunduklarını kabul etmelerini istemektir. Bu sessizce yapılır; etrafımızda bize yardım eden herkesin farkında olmamızı sağlamanın bir yöntemidir. Aynı zamanda her bir yolun onurlandırıldığını da bize hatırlatır. Her gün bize lütfedilen pek çok şey için minnet duymak ve "Teşekkür ederim" demek önemlidir.

Hepsi Birlikte Nasıl İşliyor?

Napoleon Hill'in sözlerini hatırlayın: "İnsan zihni düşünebildiği ve inanabildiği her şeyi başarabilir." İleri Kişisel Dönüşüm (PTI) programındaki hipnoterapi, psikodrama, nefes çalışması ve meditasyon uygulamalarının hepsi kusursuz bir şekilde işleyerek kişilerin en yüksek potansiyellerine ulaşmalarını kolaylaştırır. Her birimiz, önümüzde yatan büyük olanaklara kendimizi açmak için öncelikle değersiz olduğumuza ve kısıtlandığımıza ilişkin eski inançlarımızı şifalandırmalıyız. Kendini açma süreci birkaç seviyede meydana gelir. Katı, bastırılmış veya kaotik duyguların kilidi açılır, varlıkları kabullenilir, bu duygular ifade edilir ve serbest bırakılır. Kimlik

duygusu; kendini suçlamalardan, kişinin kendiyle ilgili gerçekçi olmayan beklentilerinden ve bağımlılıklardan özgürleştirilir. Bu şifalanma tekniklerinin somatik bileşenleri vasıtasıyla, özellikle nefes çalışmasında, korku dolu refleks tepkileri ve bedenin derinlerine gömülmüş travmatik anılar fiziksel olarak çözümlenir ve çıkarılır. Ancak o zaman yeni içgörüler ve inançlar bedenin sinir sistemine ve yapısına dahil edilebilir. Meditasyon bireyin, hayatın kutsallığı ve etkili eylemin köklenmesi arasında denge kurmasını sağlar. Her yıl bana gönderilmesinden minnettar olduğum yüzlerce mektup arasından, yakın zamanda elime ulaşan bir tanesini sizlerle paylaşmak isterim. Bu mektuplar bana hayatına etki etme onuruna ulaştığım ve karşılığında başkalarının hayatına etki eden insanları hatırlatıyor. Böylelikle sürekli büyüyen bir şifalanma çemberi oluşuyor. Hayattaki amacımı yerine getirdiğimden eminim; tevazu ve minnet doluyum.

Sevgili Diane ve David,

Mucize, suyun üzerinde yürümek değildir. Mucize, yeşillikler içindeki toprak üzerinde yürümek, içinde bulunulan anı derinden yaşamak ve gerçekten hayatta olduğunu hissetmektir. İkiniz de kendinize has yöntemlerle bana sevgiyle, haysiyetle ve onurla yürümeyi öğrettiniz. Bütün gizemleri ve harikalarıyla kendi benliğimi bulma, ona dokunma, onu keşfetme, tadını çıkarma, anlama ve onurlandırma şansını bana hediye ettiniz.

Diane; sonu gelmeyen öğretilerin, özverin için, kendini her birimizin şifalanıp bir bütün olmasına, yeni yollar aramamızı ve keşfetmemizi sağlamaya adadığın için teşekkürler. Bütün öğrencilerine pek çok kapı açtın ki benim gibi bazılarının kapıları sürgülerle kilitliydi! Güven, emniyet, berraklık, anlayış ve nihayetinde özgürlüğün olduğu bir dünyaya doğru bize rehberlik ettin!

Bundan sonra yolum beni nereye götürür, bunu ancak Tanrı bilir. Ancak ikinizin şifalanma mesajını da taşıdığımı biliyorum. Aynı sizin bana yardım ettiğiniz gibi, bunları kullanarak başkalarına yardım edeceğimi biliyor ve buna inanıyorum. En büyük dileğim ve hayalim bu. İkinize de saygım ve minnetim çok büyük.

Şifalanma çalışmalarınıza minnet ve sevgi duyan öğrenciniz...

İleri Kişisel Dönüşüm Çalışması (PTI)®

Sonnotlar:

1(sayfa 6) Kurban, Kurtarıcı ve Zorba rolleri ile Kurban Tuzağı'nın kavramsallaştırılması Eric Berne tarafından yapılmıştır. İnsanların Oynadığı Oyunlar (1964) kitabında, Berne ilk kez insanlar arasındaki etkileşimli rolleri "Oyunlar" olarak kavramsallaştırdı. Tanımladığı çok sayıda oyun içerisinde bir tanesinin rollerini "kurban", "kurtarıcı" ve "zorba" olarak belirledi. Bu oyun, Alkolik Oyunu idi. İlişkilerde insanların bir rolden diğerine, mesela zorbadan kurtarıcıya, sonra tekrar eski yerine nasıl geçip durduğunu birçok örnekle anlaşılır şekilde anlatmaktadır. Ben de çok sayıda farklı işlevsel olmayan eşbağımlı ilişkiyi açıklamak için bu kavramsallaştırmayı kullandım.

Kavramın üçgen şeklinde şemasal temsili ilk defa Stephen Karpman (1968) tarafından "dram üçgeni" adıyla yapılmıştır. 1989'da kullanılan terminolojiyi takiben, Ruppert & Ziff (1994) bunu "Zorba/ Kurtarıcı/ Kurban Üçgeni" olarak kullanmıştır.

Holloway (1977) şöyle belirtmiştir:

> "İncitici Uyumlu Çocuk, Yardımsever Uyumlu Çocuk ve Çaresiz Uyumlu Çocuk; Berne'nin ilk olarak Hayat Oyunu, Alkolik'te belirttiği sırasıyla Zorba, Kurtarıcı ve Kurban rollerinin erken prototipleridir. Daha sonra, dram üçgeninin geliştirilmesinde Karpman tarafından kullanılmıştır.

2(sayfa 24) Bebekler ve annelerle yapılan araştırma, en sağlıklı ve bebeğiyle en uyum içinde olan annelerin bile bazen bebeklerinin sinyallerini kaçırdığını ya da yanlış yorumladığını gösteriyor. Anne, kısa süreli çatışmayı sonuca ulaştırıp yanlış anlamasını telafi ederse bu uyum bozukluğu anları normal ve sağlıklıdır. Anne bebeğinin anlattığını anlayamazsa bebek veya küçük çocuk, bu uyum bozukluklarını tamir etmek için ağır sorumluluğu kendi üstlenir. (Pound, 1982). Daha sonra, bu çocuklar başkaları için aşırı empati geliştirme, düşünceli olma, aynı zamanda suçluluk ve utanç hissetme eğiliminde olurlar. (Zahn-Waxler & Radke-Yarrow, 1990). Böylece, başkalarından ipucu alma konusunda aşırı uyanıklık hali ve Bowlby'nin (1980) "kompulsif bakım verme" tarzını geliştirirler. Çocuğun, başkalarının öznel deneyimine verdiği dikkat, kendi öznel deneyimini ihmal etmeye ya da geçersiz saymaya ve öz-saygı ve benlik algısı geliştirmek için dışarıdan onaya güvenme eğilimine sebep olabilir. (de Groot & Rodin, 1994). Çocuk tam anlamıyla bir kurtarıcı olarak büyür.

Bu arada, araştırmalar anne-bebek etkileşimlerinde büyük bir cinsiyet farkı olduğunu göstermiştir. Genel anlamda, erkek çocuklar kız çocuklara kıyasla anneleriyle daha az uyum bozukluğu yaşarlar. (Biringen et al., 1994;

Robinson et al., 1993; Robinson & Biringen, 1995). Anneler, erkek bebeklerinin duygulanımlarıyla daha çok eşleşirler (gülen bebeğe annenin de gülmesi ya da üzgün bebeğe annenin de üzülmesi gibi). Ancak, kız bebeklere olan anne hassaslığı daha çok, annenin duygulanımıyla eşleşmek için bebeği sorumlu tutma ile ilişkilendirilir. Başka bir deyişle, erkek çocuklar daha fazla, çocuk tarafından yönlendirilen etkileşimlerle; kız çocukları ise daha çok anne tarafından yönlendirilen etkileşimlerde yer alır. Bu yaygın örüntü, çocuklar büyüyüp yetişkin olduğunda ortaya çıkan cinsiyet farklılıklarını açıklamaktadır.

3(sayfa 64) Öğrenilmiş Çaresizlik. Öğrenilmiş çaresizliği, kişinin çevresini etkileme becerisinin koşullandırılmış inkarı şeklinde tanımlarız. Çocuklar, çaresizlik önemli bakım veren figürler tarafından pekiştirildiğinde ("Yapamazsın." ya da "Bu senin için çok zor.") onu kabul etmeyi öğrenirler. Güçsüzlüğü, dışarıdan bir gücün araya girmesi ihtiyacına eklenen yaygın çaresizlik olarak tanımlarız. (Abramson et al, 1978). Örneğin, kurtarıcı bir ebeveyn çocuklarına sadece belli şeyleri yapacak yetide olmadığını değil, aynı zamanda onu yapması için ebeveyne ihtiyacı olduğunu öğretir. Bu şekilde, çaresizlik, acizliğe dönüşür ve tedavi çok zorlaşır.

4(sayfa 72) Ego durumları olgusunu anlatmanın bir yolu da, kişinin tek bir duruma kendisini derinlemesine vermesidir. Film izlemek veya hikaye okumak, eşinle tartışmak veya çocuklarına ders verir gibi konuşmak, birinin kilosuna veya kompulsif bir arzunun vereceği tatmine odaklanmak gibi. Kendini verme ya da dikkatini gerçekliğin belli parçalarıyla sınırlama, bir trans halidir ve dolayısıyla kişi telkine çok açıktır. Eğer kişi kronik bir şekilde ("aptal sarışın" ya da "uyumlu çocuk" ya da "öfke bağımlısı") bir kimliğe kendini veriyorsa kendini çok sınırlı bir davranış yelpazesine mahkum edecektir.

Ego durumları terapisi, her bireyin içinde çok sayıda, gizli ego durumları barındırdığını, ve bu ego durumlarının sınırlarının çok katıdan aşırı açığa kadar değiştiğini ve sonunda hepsinin bir "benlik ailesi" oluşturduğunu öne süren terapötik yaklaşımdır. (Watkins & Watkins, 1982). Bu ego durumlarının her biri, kendine has tarihi gelişimi, düşünceler, duygular ve inançlar bütünüyle, insanın kişiliğinin bir parçasıdır. Bazı anlarda, kişi bir ego durumundan dissosiye olup diğerine geçer. Bazı ego durumları, birey için en iyi olacak davranışları seçmediklerinden işlevsel değildir ya da uyumsuzdur. Terapötik değişim stratejisi, uyumsuz ego durumlarını ortadan kaldırmak değil, ego durumunun daha uyumlu olabilmesi ve kişinin genel faydasıyla daha tutarlı olabilecek davranış seçimleri yapabilmesi için onu teşvik etmektir.

5(sayfa 76) "Yadsınan parçalar" terimi Berne'den alınmıştır. Temel olarak, Jung

terminolojisindeki "gölge taraf" ile aynı kavramı temsil eder: Kişinin, çok kötü (kabul edilemez) ya da çok iyi (ulaşılamaz) olduğu için bastırılan yönleri.

6(sayfa 76) Rossi and Cheek (1988) erken travmalara ulaşmak ve onları iyileştirmek için durum-bağımlı hafızanın klinik hipnoz ve diğer trans durumlarıyla nasıl etkinleştiğini detaylı bir şekilde anlatmaktadır. Travmatik olaylar yaşandıktan sonra detayları canlıdır. Zaman geçtikçe belirsizleşir, hatta neredeyse unutulur. Bunun sebebi, kişinin zihni ve bedeni normale dönünce travmatik anıları şifreleyen özel stres-salınımlı bilgi maddelerinin değişmesidir. Normal bilinç artık bu anılara erişemez. Bu olguya travmatik amnezi denir. Travmatik anılar hala orada ve etkindir. Bunlar, travma yaşayan kurbanın rüyalarını etkileyebilir ve/veya kendilerini psikosomatik semptomlar olarak gösterebilir. Bu anılar, normal bilinçten dissosiye olmuştur. Psikosomatik ve psikolojik sorunların çekirdeğini oluşturdukları daha derinlere işlemiş fizyolojik seviyelerde şifrelenmiştir. Bu sorunların ciddiyeti, kişinin yaşına, travmatik olayın kendi içinde veya başkalarıyla kabullenildiği ve değerlendirildiği seviyeye, alınan duygusal destek çeşidine ve ne kadar sinsi olduğuna göre değişir. Sinsi Travma (Root, 1992) kişinin deneyiminde tekrarlayan ve baskı altına alma, şiddet, soykırım veya kadınların öldürülmesi gibi deneyimlerin toplamı olarak görülür. Normalde iyi olan bir deneyime zorla kendini sokan travmatik olayların aksine, sinsi travmalar, hayatın güvenli olmadığı yönünde varsayımlar yaratır ve güçlendirir. Kişinin sahip olduğu her güvenlik katmanına saldırı yapar : fiziksel, psikolojik, kişilerarası ve spiritüel (Zimberoff & Hartman, 1998).

7(sayfa 76) "Sahte benlik" terimi, ilk kez İngiliz psikanalist Donald Winnicott (1960) tarafından kullanılmıştır. Çocuk, kendi yapabileceği deneyimlerde sürekli olarak talepkar bir ebeveyn tarafından bölünüyorsa, erken ve kompulsif bir şekilde başkalarının taleplerine uyumlu hale gelir. Kendi içten gelen ihtiyaçlarının farkındalığını kaybeder, uyum gösterme ve performansa dayalı sahte bir benlik geliştirir.

8(sayfa 6) Hayatın ilk üç yılında kişilik büyük ölçüde oluşur. "Erken sonuçlar" ya "iç çalışma modelleri", en erken deneyimlerden oluşan, kişinin kendiyle ve dünyayla ilgili derinlerde gömülü temel inançlarıdır. Sonra, zaman içinde kişinin dünyayı nasıl gördüğü ve nasıl bir işlev üstlendiğiyle ilgili şablonu halini alır.

> İlk yılın sonundan başlayarak ve muhtemelen ikinci ve üçüncü yılında, daha güçlü ve olağandışı dil hakimiyetini kazandığında, çocuk fiziksel dünyanın, annesi ve diğer bakım verenlerin ve kendisinin nasıl davranmasını beklediğine ilişkin çalışma modelleri geliştirmeye başlar. Durumunu bu çalışma modelleri çerçevesinde değerlendirir ve planlarını yapar. Durumunun farklı açılarını annesinin ve kendi çalışma modelleri çerçevesine göre değerlendirir ve bağlanma planlarını yapar. (Bowlby, 1969/1982, sayfa 354).

Sonnotlar:

9(sayfa 108) Psikoterapide hipnodavranışsal yaklaşım, danışanın trans halindeyken nevrotik veya işlevsel olmayan semptomlarını ortadan kaldırmak için doğrudan çalışmak anlamına gelir. Yani, hipnozu davranış değiştirme ya da davranış terapisi teknikleriyle birleştirmektir. Bu tekniklerin çoğunun, bilişsel zihin yerine bilinçaltı zihne doğrudan uygulanması, diğer konvansiyonel davranış değiştirme tekniklerinde olduğu gibi, değişim ajanı olarak çok daha güçlüdür. Kendi deneyimimiz ve inancımıza göre, hipnodavranışsal teknikler, seansta tek odaklanılan alan olmaktansa daha derin psikodinamik (yaş geriletme ve katharsis) deneyimlerle birleştirildiğinde terapiye daha fazla katkı sağlamaktadır. Davranış değiştirme teknikleri, bilişsel sözel yaklaşım yerine deneyimsel terapide kullanıldığında çok da etkili olur. Kişiyi sadece trans haline sokup davranış değiştirme teknikleri ve ilgili telkinleri sağladıktan sonra danışanı transtan uyandırmanın bizim için sınırlayıcı olduğunu düşünüyoruz. Davranış örüntüsünü değiştirme, davranış terapisi teknikleri, danışanın değiştirilecek davranışına en uygun ego durumuna uygulandığında çok daha etkili olur. Örnekler: istenmeyen bir semptomu söndürme, bir çeşit sistematik hissizleştirme; daha olumlu bir şekilde pekiştirilmesi için yapıcı bir davranışı taklit edecek bir öznenin dahil edilmesi olan modelleme ya da sosyal pekiştirme; güçlü hissetme ile danışan için arzulanan davranış sonucunu temsil eden zihinsel ya da görsel bir imgeyi ilişkilendiren çapalama; ve kişinin istenen ama bilmediği bir davranışı (girişken olmak gibi) deneyip uygulamasına izin veren davranış provaları.

10(sayfa 117) Süper-sorumluluk. Bazı insanlar, ihtiyaçlarını karşılayacak tek insanın kendileri olduğunu hayatın erken dönemlerinde öğrenirler. Hatta, bu durumu, evde kimsenin ihtiyacı karşılanacaksa bu kişinin kendileri olması gerektiği şeklinde genelleştirirler. Bu kişi, başka kimsenin bir görevi tamamlayacak kadar güvenilir veya becerikli olmadığına inandığından otomatik olarak her şeyin sorumluluğunu alır. Bu kişi, kendi hayatını doya doya yaşamak yerine, her durumda "bina sorumlusu" gibi üzerine aşırı yükümlülük alır. Bu abartılmış sorumluluk duygusu, genellikle, ebeveynleştirmeden gelir. Tanımı da, çocuğa aşırı derecede ve uygun olmayan bir şekilde, yetişkinlere ve/veya kardeşlere bakmak gibi normalde yetişkinlere atfedilen rollerin ve sorumlulukların verilmesidir. Ebeveynleştirme, çocuğun, gerçek yetenek ve becerilerinin gelişimini kaybetmek pahasına, ebeveyn(lerin) beklentileri ve ihtiyaçlarıyla kendini erken yaşta özdeşleştirmesini gerektirir. Sonucunda, çocuk genellikle, gerçek benliğinin bu çabaları için ödüllendirilmemesinden utanç duyar. (Wells & Jones, 2000). Çocuk, bakım vermeyi/ başkalarının ihtiyaçlarını karşılamayı kimliğinin birincil kaynağı olarak geliştirir. Böylece, bakım vermeme benliğin inkarı haline gelir. Kişinin anne babasına

ebeveynlik yapmasının ebeveynleştirme tarzı, aşırı korumacılığa sebep olurken, kardeşlerine ebeveynlik yapması da genellikle biat etmeye ve bağımlı olmaya sebep olur. (Marx, 1999).

11(sayfa 154) Son yıllarda yapılan araştırma sonuçları, doğumda çoklu travma yaşamış erkeklerin, yaşamayanlara kıyasla, şiddet içeren şekilde intihar riskinin 5 kat daha fazla olduğunu ve bu riskin kadınlar için biraz daha yüksek olduğunu göstermektedir. (Jacobson & Bygdeman, 1998).

Feldmar (1979) her birinin beşten fazla intihar teşebbüsü olan ergen hastalarıyla, yılın aynı zamanlarında çalışmalar yaptı. Çalıçmanın sonucunda, dört hastasının intihar tarihlerinin, annelerinin onlara hamileyken kürtaja teşebbüs ettikleri döneme denk geldiği sonucuna varmıştır. Ergenlerin bilinçaltı seviyede ortaya koydukları bu kürtaj teşebbüsleri hakkında hiçbir bilinçli bilgisi yoktu. Feldmar, bu kişilerin kimyasal veya alet kullanarak kürtaja benzer yöntemlerle intihara teşebbüs ettiğini de keşfetti. Hastalar, intihar teşebbüslerinin, mevsimsel doğum öncesi hafızadan gelen deneyimler olduğunu fark ettikten sonra intihar kompulsiyonundan kurtuldular. İntihar teşebbüsü 'yıldönümleri' geldiğinde bile bir daha hiç intihara teşebbüs etmediler.

12(sayfa 158) Düzeltici Duygusal Deneyim terimi ilk olarak psikanalist Franz Alexander (1946) tarafından kullanıldı. Bütün psikoterapi biçimlerinde "temel terapötik ilkenin aynı olduğunu, yani hastayı geçmişte baş edemediği duygusal durumlara daha iyi şartlar altında yeniden maruz bırakmak" olduğunu söylemiştir. "Hastaya yardım edilebilmesi için, hastanın geçmiş deneyimlerinin travmatik etkisini telafi edebilecek uygun bir düzeltici duygusal deneyimden geçmesi gerekir... Eski ama çözülmemiş sorunu bu sefer yeni bir sonla yeniden deneyimlemek, her başarılı terapötik sonucun sırrıdır." Yeni bir çözümün gerçek anlamda deneyimlenmesi, bireyi, yeni bir çözümün mümkün olduğuna ikna eder ve eski nevrotik örüntüleri bırakıp eskinin yerine geçebilecek yeni prototipler yaratmak için teşvik eder. Daha sonra, bu düzeltilmiş tepkiler, tekrar aracılığıyla zaman içerisinde otomatik hale gelir. Ego, yeni davranış örüntülerini kabul eder ve onları kişiliğin bütününe ekler.

13(sayfa 160) Çocukların deneyimlerini, kendileri ve dünya hakkındaki erken dönem sonuçlarına genelleştirmeleri çok kez ele alınmıştır. Örneğin, Barbara Findeisen bu durumu şöyle açıklar (Mendizza): "Erken travmanın anıları orada, yüzeyin hemen altındadır. Rüyalarımızda, tutumlarımızda hatta her gün kullandığımız kelimelerde bile görülür. İnsanlar her gün bilinçaltında bunlarla dolaşır ama nereden geldiğini bilmezler. Danışanlar, doğum regresyonundan sonra çoğunlukla şöyle der : "Her gün bu örüntüyü yaşıyorum. O kadar erken başlamış olabileceğini hiç düşünmemiştim."

Kalp-merkezli terapilerde, erken dönem sonuçlar terimini, kişinin eski deneyimlerinden kendisi ve dünyayla ilgili çıkardığı, derinlere işlemiş (hatalı) inançlarını belirtmek için kullanmıştık. Daha sonra bu sonuçlar, kişinin dünyayı nasıl gördüğü ve hayatta nasıl işlev gösterdiği konusunda şablon olarak kullanılır. Bu erken sonuçların hayatın çok başlarında, doğumda, anne karnında ve hatta rahme düşme sürecinde bile başladığının izlerini görürüz.

Bu, çok derinlere gömülü hayat prototipleri, düzeltici deneyimle ortadan kaldırılmazsa, daha önce örneklerini gördüğümüz üzere, insanın hayatı üzerinde çok büyük etki eder. Yeniden örüntüleme ya da yeniden çerçeveleme, kişinin önceki deneyimlerinden kalan işlevsel olmayan inançlarını serbest bırakıp yerine saha sağlıklı ve daha işlevsel örüntüler koyması için bir fırsat verir.

Bağlanma kuramı alanında, bu genelleştirilmiş sonuçlara içsel çalışma modelleri denir. (Sonnot 8'e bakınız.)

İnsanların Oynadığı Oyunlar kitabında Berne, çocuğun travmanın tekrar gerçekleşmesi tehdidiyle başa çıkmak için geliştirdiği bir savunma "çözümünden" karar olarak bahseder. Bu kararlar alışkanlık haline gelir. Berne buna kişinin senaryosu, yaşam pozisyonu ya da yaşam planı adını verir. Terapiye ilişkin olarak Berne, öğrenilen her şeyin zihinden tamamen çıkarılabileceğini; verilen kararların yerine yeni kararlar alınabileceğini belirtmiştir.

Woollams (1977, s. 359), bu erken dönem yaşam senaryosu kararları hakkında "çocukken aldığımız kararların yaşam planlarımız ya da senaryolarımıza dönüştüğünü fark etmek, bundan sonra artık hayatımızı nasıl yaşayacağımız konusunda yeni kararlar -yeniden karar - alabileceğimiz anlamına gelir" demiştir.

Hipnoz altında yaş geriletmenin, çocuğun bu karaların alındığı ve yaşam senaryolarının geliştirildiği ego durumuna ulaşmak için ideal bir yöntem olduğunu ve bu eski kararların etkili bir biçimde yeni ve daha sağlıklı yaşam kararlarına dönüştürülebileceğini gördük. (Sonnot 6'ya bakınız.)

Referanslar

Abramson, L., Seligman, M., & Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87, 49-74.*

Alexander, F., French, T. M. et al. (1946). *Psychoanalytic Therapy: Principles and Application. New York: Ronald Press.*

Berne, E. (1964). *Games People Play*. New York: Ballantine Books.

Biringen, Z., Robinson, J. L., & Emde, R. N. (1994). Maternal sensitivity in the second year of life: Gender-based relations in the dyadic balance of control. *American Journal of Orthopsychiatry, 64, 78-90.*

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York:* Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss: Sadness and Depression. New York:* Basic Books.

Bradshaw, J. (1988). *Healing the Shame that Binds You.* Deerfield Beach, FL: Health Communications.

de Groot, J. M., & Rodin, G. (1994). Eating disorders, female psychology, and the self. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis,* 22(2), 299-317.

Feldmar, A. (1979). The embryology of consciousness: What is a normal pregnancy? In D. Mall & W. Watts (Eds.), *The Psychological Aspects of Abortion,* 15-24. University Publications of America.

Holloway, W. H. (1977). Transactional analysis: An integrative approach. In G. Barnes, (Ed.), *Transactional Analysis after Eric Berne,* 169-221. New York: Harper's College Press.

Jacobson, B., & Bygdeman, M. (1998). Birth trauma linked to violent suicide. *British Medical Journal,* 317, 1346-1349.

Karpman, S. (April 1968). *Transactional Analysis Bulletin,* 7, no. 26.

Maddi, S., & Kobasa, S. (1984). *The Hardy Executive: Health Under Stress.* Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.

Marx, E. L. (1999). The relationship of parentification and adult adaptation in female social work graduate students (women students). *Dissertation Abstracts International: Section A: Humanities and Social Sciences,* 59(10-A), 3753.

Mendizza, M. *Lifelong Patterns: Fear or Wholeness?* Michael Mendizza Interviews Barbara Findeisen. Available online at http://www.birthpsychology.com/lifebefore/early6.html.

Norwood, R. (1985). *Women Who Love Too Much: When You Keep Wishing and Hoping He'll Change. Los Angeles:* Jeremy P. Tarcher.

Pound, A. (1982). Attachment and maternal depression. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior,* 118-130. New York: Basic Books.

Robinson, J. L., & Biringen, Z. (1995). Gender and emerging autonomy in development. *Psychoanalytic Inquiry.*

Robinson, J. L., Little, C., & Biringen, Z. (1993). Emotional communication in mother-toddler relationships: Evidence for early gender differentiation. *Merrill-Palmer Quarterly,* 39, 496-517.

Root, M. P. P. (1992). Reconstructing the impact of trauma on personality. In S. Brown & M. Ballou (Eds.), *Personality and Psychopathology,* 229-265. New York: Guilford.

Rossi, E. L., & Cheek, D. (1988). *Mind- Body Therapy: Ideodynamic Healing in Hypnosis.* New York: W. W. Norton.

Ruppert, E., & Ziff, J. (July 1994). The mind, body, and soul of violence. *Transactional Analysis Journal,* 24(3), 161-177.

Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (1982). Ego-state therapy. In L. E. Abt & I. R. Stuart (Eds.), *The Newer Therapies: A Sourcebook,* 136-155. New York: Van Nostrand Reinhold.

Wells, M., & Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame-proneness: A preliminary study. *American Journal of Family Therapy,* 28(1), 19-27.

Winnicott, D. (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In *The Maturational Processes and the Facilitating Environment.* New York: International University Press.

Woollams, S. J. (1977). From 21 to 43. In G. Barnes, (Ed.), *Transactional Analysis after Eric Berne,* 351-379. New York: Harper's College Press.

Zahn-Waxler, C., & Radke-Yarrow, M. (1990). The origins of empathic concern. *Motivation and Emotion,* 14, 107-130.

Zimberoff, D., & Hartman, D. (1998). Insidious trauma caused by prenatal gender prejudice. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 13(1), 45-51.

Terapist olarak büyük bir dönüşüm ve
terapistlik deneyimlerini geliştirme sürecine hazır mısınız?

Kalp Merkezli Hipnoterapi Eğitimi

6 Gün

Diane Zimberoff'un geliştirdiği Kalp Merkezli Hipnoterapi yöntemini,
6 Gün'lük eğitimle öğrenebilir ve eğitim sonunda danışanlarınıza
uygulayabilirsiniz.

Wellness Institute adına eğitmen Mentör

büyük usta *Reyhana Seedat* ile...

www.kalpmerkezlihipnoterapi.com

THE WELLNESS INSTITUTE

ahenk psikoloji-danışmanlık

Ahenk Psikoloji
Başakşehir Mah. Prof. Dr. Necmettin Erbakan Cd.
Artemis Apt. No:31/A D:12 Başakşehir

Telefon:
212 488 42 05
505 692 87 14