

Bu Baskıya Önsöz

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

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

2- Yardımın hangi adımları uygundur veya gereklidir?

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

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

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

Bert Hellinger, Şubat 2006

Elinizdeki Kitap Üzerine

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

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

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

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

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

Kitap, çeşitli biçimlerdeki kısa terapilerden pek çok örnek veriyor.

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

Bert Hellinger, Haziran 2003

Giriş ve Genel Bakış

Yardım etmek ne demektir?

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

Ödeşme olarak yardım

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

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

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

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

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

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

Yardım etmenin ilk düzeni

O hâlde yardımın ilk düzeni, kişinin yalnızca elindekini vermesi ve sadece gereksindiğini beklemesi ve almasıdır.

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

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

Yardım etmenin ikinci düzeni

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

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

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

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

¹ Bölümün orijinali ve Türkçesindeki adı tam olarak: Ailelerde hastalığa yol açan ve iyileştiren faktörler/Tanrı katı ile yeryüzü, sf. 331'den itibaren, *Sevgi Düzenleri*, Sistem Yayıncılık, 2003, İstanbul (ç.n.)

tir. Böyle bir yardım geride durur ve güçlüdür.

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

Yardım etmenin ilk örneği

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

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

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

Yardım etmenin üçüncü düzeni

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

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

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

bayla olduğu kadar yardımcıyla da vedalaşması zorlaşır.

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

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

Bununla birlikte, yardımcının kısa bir süreliğine ana babayı temsil etmesini gerektiren durumlar da vardır. Örneğin, erken dönemde kesintiye uğramış bir yönelimin hedefine ulaştırılması.² Ancak burada yardımcılar, çocuk-ana baba aktarımından farklı olarak gerçek ebeveyni temsil eder, kendilerini daha iyi bir anne ya da baba olarak ortaya koymazlar. Bundan ötürü de danışanların onlardan kopmaları gerekmez. Yardımcılar kendileri danışanı uzaklaştırarak gerçek ana babasına yaklaştırırlar. O zaman her ikisi de birbirinden özgürdür.

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

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

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

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

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

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