

kalıtsal aile travmaları



3.
BASKI

HALİSE BAYDAR
BÜYÜKATA

KALITSAL AİLE TRAVMALARI

SOLA UNITAS YAYINLARI - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786057628503

Yayıncı Sertifika No: 45798

3.Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Ayça Kabaş

Editör: Buket Konur, Meltem Hilal Akgün

Okuyucu Deneyimi: Gamze Özen İrez, Uğur Zat, Gülgün Yetilmezer

Mizanpaj: Sibel Kaya

Kapak Tasarım: Ebru Aydın

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No:337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

KALITSAL AİLE TRAVMALARI



Duygu Dönüşümleri

Halise Baydar Büyükata

İÇİNDEKİLER

Halise Baydar Büyükkata Kimdir?	11
GİRİŞ	13
Beni Terapist Yapan Hayat Hikâyem	13
Halise Baydar Büyükkata'dan Aile Dizimi	30
BAŞLAMADAN ÖNCE	35
Aile Dizimi Nedir?	35
Aile Dizimi Temel Teorisi	39
Neden Aile Dizimi Yaptırmalıyız?	40
Aile Dizimi Grup Seansı Nasıl Gerçekleşir?	42
Aile Dizimi'ne Önce Kiminle Nasıl Başlanmalı?	46
Çekirdek Aileye Kimler Dâhildir?	47
AİLE DÜZENİ NASIL BOZULUYOR?	50
Ülkenin Kadınlara Daha Çok Sahip Çıkması Gerek	60
Kadının Ruh Sağlığı Öncelikle Ailesinin Sonra da Toplumun Kadına Bakış Açısıyla Değer Bulur	61
Sevginin Nasıl Bir Duygu Olduğunu Düşündünüz mü?	64
Dileğim	65

AİLE DİNAMİKLERİ	69
1: Anarşist Aile	69
2: Despot Aile	69
3: Suçlayıcı Aile	70
4: Orta Hâlli Aile	70
5: Paylaşan Aile	71
6: Yeni Nesil Aile	71
7: İdeal Aile	72

AİLE DİZİMİ'NDE ÜÇ ÖNEMLİ UNSUR: AİDİYET-DÜZEN-DENGE	75
Aidiyet	75
Düzen	76
Denge	83
Kolektif Vicdan Kişilerin Bireyselliğini Önemsemez	87
Değişim Kadında Başlar Çünkü Yuvayı Dışı Kuş Yapar	90
Evliliklerin Dengeli Olması İçin	92
Çocuklar Ebeveynlerinin İşlerine Karışmamalı	93
Özdeşleşme	95
Kürtajlar	97
Ailenin ve Toplumun Şifacı Çocukları Vardır	100
Asi Çocuklar Ailenin Gölgesini İşaret Eder	101
Ülkelerin de Asi ve Şifacı İnsanları Vardır	101
Aile Dizimi Yapan Terapistler	102
Bu Metot Son Yıllarda Değişime Uğradı	103
Annesinin Kurbanı Olan Bir Çocuğun Dilinden	111
Evlilik Dışı İlişkilerden Olan Çocuklar	114
Ebeveynleri Tarafından Kötü Davranılan Çocuklar	115
Bireyin Kendi Gerçekliğini İfade Edebilmesi	116
Aile Bireylerini Temsil Edenlerin Beden Dili	117
Aile Dizimi'nde Bireyleri Konumlandırma	119
Yaşadığımız Cinsel İlişkileri Onurlandırmalıyız	120

TERAPİST, DANIŞANIN AİLE SİSTEMİNE SEVGİ VE SAYGIYLA YAKLAŞMALI	123
Türkiye’de Aile Dizimi	123
Budizm	124
Karma ve Farkındalık Kavramları	125
Meditasyon	126
Vipassana Meditasyon Tekniği	126
Aile Dizimi’nde Meditasyon	127
İlişkilerde Babasının Kızı ve Annesinin Oğlu	127
Anneye Yönelim Hangi Durumlarda Kesilir?	128
Bakıma Muhtaç Olan Ebeveynlerin İhtiyaçlarını Karşılama Önemi	129
Kadın Erkek İlişkileri Nasıl Başarılı Olur?	129
İlk Eşlerin Önemi	131
Güçsüz Babalar	136
İlkbahar, Yaz, Sonbahar, Kış	138
Taciz-Tecavüz-Ensest	142
2016 Yılında Gündeme Gelen Tecavüz Olayları	144
Deneyimli Terapistler Yüzleşmeyi Kolaylaştırır	147
Ölümüyle Unutulanlar	149
Ölümlerinizle Yapacağınız Bir Egzersiz	150
Uzun Süre Yasta Kalmak	150
Evrende Hiçbir Şey Kaybolmuyor	152
İkili İlişkilerde Eşitlik	156
Sağlıklı Kural	157
Yeme Bozuklukları Blumiya	159
Nevrotik Yeme Bozukluğu	160
Anoreksiya	161
Obezite	161
Evlatlık Verme ve Alma	162
Kadın ve Erkek İlişkisinde Başarı	166

Atalarımızdan Gelen Acıya Sıkı Sıkı Sarılmak	169
Bağımlılık	170
Manevi Uyanıştan Ne Anlıyoruz?	173
Adsız Alkoliklerin Temel Duası	173
Büyü Enerjisi	175
Dizimde Anne, Babanın Yerini Alabilir mi?	177
Yaşam ve Ölüm	178

TERAPİSTİN GÖZLEMLEMESİ GEREKENLER	181
Aile Dizimi Yapan Terapistlerin Dikkatine!	181
Duygular Ciddiye Alınmalı ve Kabul Görmeli	182
İhtiyaçlı Olmak	183
Önerebileceğim Bir Egzersiz	185
Evli Erkek İlişki Yaşayan Kadınlar	186
İyi İnsan, Fedakâr İnsan İnancı	187
Anne ve Baba Olmak	188
Hastalıklar	195
Depresyona Neden Olan Durumlar	197
Duyguları Gözlemleyip Gerçek Sorunu Bulabilmek	198
Geçmiş Hayattan Gelen Korku	199
Sevgi Bağları Ne Zaman Kesintiye Uğrayabilir?	201
Nefret Duygusu	203
Aile Dizimi'nde Homeopati Nasıl Kullanılır?	204
Her Ne Kadar Sevgi Bir Eylem Değildir Denilse Bile	208

DİZİMDEN SONRAKİ BAZI MUCİZEVİ OLAYLAR	222
Evlenemeyen Kadın	222
Yedi Yıl Boyunca Satılamayan Otel	222
Anne Babası Ayrılmış Bir Kız	222
Uzun Süre Satılamayan Ev	223
Ayrılmak Üzere Olan Çift	223

Sürekli Kavga Eden Anne Babanın Kızı	223
Ailesinde Büyü Enerjisi Olan Biri	223
Kaynanasıyla Geçinemeyen Gelin	224
Kocasının Aldattığından Şüphe Eden Kadın	224
 DİZİME KATILANLARIN AĞZINDAN	 225
Alkol Sorunu Olan Bir Kişi	225
Aile Sergisi Sonrasında Yaşam	226
Halise Baydar Büyükata ile İlgili	228
 ÇEŞİTLİ SORULARA CEVAPLAR	 230
Terapist Dizimi Yarıda Bırakabilir mi?	230
Kişisel Suç	230
 ANNE BABALAR ÇOCUKLARININ MİMARIDIR	 232
SEVGİ, GÜÇ VE MANİPÜLE ETMEK	233
ACIMA DUYGUSU	235
TERAPİST TARAF TUTAMAZ	236
CİNSEL İLİŞKİLER HAFİFE ALINMAMALI	237
KAYNAKLAR	238

Halise Baydar Büyükhata Kimdir?

Hem Avrupa'nın hem de Türkiye'nin birçok kentinde düzenli aralıklarla "Aile Dizimi" yapan Halise Baydar Büyükhata, 16 yaşında Almanya'ya yerleşti. Sinema ve tiyatrodaki makyöz olarak çalıştığı sırada ruhsal yolculuğuna başladı. Yaşadığı depresyonun nedenini bulmak amacıyla üç yıl boyunca "Freud" kökenli psikanalize, iki yıl da "Jung" kökenli terapilere devam etti.

Bu arada enerji çalışmaları yapan Annamari Assman ile tanıştı ve altı yıl onun asistanlığını yaptı. Bunun yanında Gestalt terapisi, psiko-drama, NLP, duygusal beden terapisi, iç çocuk çalışması ve homeopati gibi birçok alanda eğitim aldı. Bu yolda devam ederken Budist Rahip öğretmenleriyle tanıştı. Sri Lanka'da Budizm öğretileriyle çeşitli meditasyon teknikleri öğrendi ve birkaç kere Vipassana yaptı.

1989 yılında Peru'da Puerte Montana'da da bir süre yaşadı ve Şamanizm'e insiyeye oldu. Orada çeşitli enerji çalışmaları ve ruhsal yolculuk teknikleri öğrendi.

1990 yılında Berlin'in ünlü terapistlerinden Aile Dizimi yapan Malis Grzymel Lauley'le tanışınca bu terapi yöntemi hayatını tamamen değiştirdi ve bu metodu öğrenip Türk kadınlarına uygulamak için kendine söz verdi.

Üç yıl Bayan Lauley'den aldığı Aile Dizimi eğitiminin yanı sıra klinik psikoloji eğitimi de aldı. Aile Dizimi'ni ilk olarak Almanya'da sonra 1994 yılında Ankara'da başlattı fakat o senelerde

pek anlaşılamadı. 2000'li yıllarda tekrar Türkiye'ye geldiğinde insanlar daha açıktılar ve o zamandan bugüne kadar bu çalışmayı sürdürmektedir. Çoğunluk olarak kadınlarla bazen de kadın-erkek bir arada daha büyük kitlelerle de çalışma yapma şansı oldu.

Halise Baydar Büyükata hâlâ farklı yöntemleri ve yenilikleri takip etmektedir. Peru'da Amazon Ormanları'nda yaşayan Şamanlarla buluşup çalışmalarını yapmaktadır.

Halise Baydar Büyükata ayrıca sanatla da uğraştı. Celle ve Berlin'de ilk resim eğitimlerini aldı, sonra da Vietnam Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde Laquer Painting üzerine resim dersleri aldı. Sanat çalışmaları hâlâ devam etmektedir.

Avustralya'da Aborjinler ile buluştu. On beş aylık dünya gezisi sırasında Bali'de, Peru'da, Avusturalya'da ve Hawaii'de Aile Dizi mi çalışmaları yaptı.

Kısa hikâyeler yazan Halise Baydar Büyükata'nın "Sonu Gelmeyen Aşk Şiirleri" adlı şiir kitabı Almanya'da yayınlandı. "Güzellik İksirleri", "Sarkaç-Sarkaç'a Sor" "Duygu Dönüşümleri", "Sarkaç ve Sembollerle Şifa" isimli kitapları ise Türkiye'de yayınlandı.

Ayrıca Berlin'de vücut boyama ve resim sergileri açtı. Senaryoları kendine ait iki kısa metrajlı filmin yönetmenliğini yaptı. "Johanna ve Belfu" adlı kısa filmini Berlin'de, "İstanbul Life" adlı filmini ise İstanbul'da çekti. Avusturya'da eğitimine başladığı geleneksel Çin tıbbi eğitimini 2013 yılında Türkiye'de tamamladı. Şu anda Bodrum'da bir köyde yaşamını sürdürmektedir.

GİRİŞ

Beni Terapist Yapan Hayat Hikâyem

Herkesin hayatı özeldir, ona özgü yazılmıştır ve bir amacı vardır. Bu amacı görmek bazen çok zaman alır. Acılar, sıkıntılar, hayal kırıklıkları, mutluluklar, çöşkular durmadan birbirine karışır. Bazen savrulduğumuzu hissederiz. Oysa gün gelip geriye dönüp baktığımızda her şey çok farklı görünür gözümüze. Ben de geriye bakıp hayatımla yüzleştiğimde aynı duyguları yaşıyorum. İşte benim hikâyem!

Babam Hüseyin ve annem Ayşe, Yozgat'ın bir köyünde doğmuş, büyümüş ve evlenmişler. Anneciğim benden önce üç kez hamile kalmış ve üç çocuğunu da (dokuz ay karnında taşıdığı bebeklerini, her doğum sancısı tuttuğunda köyden kilometrelerce uzaktaki şehre giderken, kemik yapısı normal doğum yapmaya engel olduğundan ve sezeryan için de vaktinde hastaneye yetişemediklerinden dolayı) kaybetmiş. Bebekler karnında ölmüşler ve daha da acısı, doktorlar bu bebekleri rahminden parçalayarak almışlar. Bu üzücü durum üç kez tekrarlandıktan sonra, annem ve babam Ankara'ya taşınmışlar. Annem, dördüncü hamileliğinde hastaneye yakın oldukları için sezeryan ile doğum yapabilmiş ve Ankara Cebeci Doğum evinde dünyaya gelmişim.

Ben sağlıklı dünyaya gelmişim ama doğumumdan birkaç ay

sonra, babaannem ve ikinci kocası Mustafa dedem beni annemden alıp kendileri büyütmeye karar vermişler. Anlatılanlara göre babam iki, halamsa altı yaşındayken öz babaları yani öz dedem ölmüş. Babaannem ikinci kez evlenmiş ancak Mustafa dedemin çocuğu olmuyormuş ve babaannemin çocuklarını yanına almasına da izin vermemiş. Böylelikle babam ve halam amcalarının yanında sefalet içinde büyümüşler. Yıllar sonra, duydukları çocuk özlemini benimle dindirmeye karar vermişler ve beni, ben daha minik bir bebekken yanlarına almışlar.

Babaannem, Mustafa dedem ve ben, Yozgat'ın Tuzkaya mahallesinde otururduk. O evimizdeki çocukluğumdan hatırladığım pek çok anım var. Çevresinde birçok ağacın bulunduğu kocaman bahçemizin ortasındaki büyük ceviz ağacını ve her karnım ağrıdığında babaannemin beni ceviz ağacının altına götürüp orada karnımı ovaladığını hiç unutmam.

Babaannem, Anadolu'da ocak diye adlandırılan bir şifacı idi. Gün boyunca insanlar gelir, bahçede onu beklerlerdi. Babaannem sabırla ve sevgiyle onları tedavi ederdi. Bazen ben de tanık olurum yaptığı tedavilere. Mesela birinin parmağı kesilmişti ve kemiği görünüyordu. Babaannem, bahçeden bir solucan alıp onu yaranın üstüne koydu ve sardı. Üç gün sonra yaralı kişi geri geldiğinde yarası kapanmıştı. Bir de nasıl olduğunu pek anlamasam da insanların göbekleri kayarmış. Babaannem onları yerine getirirdi. Çeşitli otlar kurutup, onları insanlara verirdi. Amerikan bezlerini küçük küçük keserek balmumuyla birleştirir ve onları insanların yaralarına sarardı. O zamanlar ne olduğunu tam anlayamasam da şifacılık ile ilk tanışmam babaannem sayesinde çocukluk yıllarımda oldu.

Şifa için gelen bu insanlar, babaannemin yaptığı şeylere karşılık tavuk, yumurta, peynir, tereyağı gibi yiyecekler getirirlerdi. Babaannem, her gün, sabahtan akşama kadar gelen insanlarla meşgul olurdu; ben ise sokaklarda çocuklarla oynar, Mustafa dedem eve geldiğinde de günlük olaylarımı ona anlatırdım.

Dedem bana defterler, kalemler getirirdi ve bana okuma yazma

Aile dizimi aile ilişkilerindeki hakikatleri gösterip, aile fertleri arasında yeniden sevgi akışı sağlayan güçlü bir terapi yöntemidir. Bu yöntem bizi, yaşadığımız pek çok sorunun kökü olan aile sistemimizdeki düzensizlikten veya atalarımız adına dengeyi sağlamak için yüklendiğimiz yüklerden özgürleştirme potansiyeline sahiptir.

Bu kitap, kalıtsal aile travmalarını iyileştirebilmek için aile dizimi yönteminin neler yapabildiğini anlatıyor. Hayatımızda yaşadığımız çözümü imkânsız gibi görünen sorunların bir kısmının kaynağının atalarımızdan miras kaldığının bilmek ve görünenin arkasındaki aile hikâyesine ulaşabilmek; duyguların dönüşmesine öyle güçlü bir destek verir ki hayatı çok daha keyifle deneyimlemeye başlayabiliriz.

Bu çalışma bize köklerimizden gelen pozitif güce bağlanarak, iş hayatımızda, ikili ilişkilerimizde ve sosyal yaşantımızda daha doyumlu olmayı öğretir. Çünkü açıklanamayan ve farkındalık sağlanamayan her aktarım, ortaya çıkmak için bir sonraki nesli bekler. Sizi ve çocuklarınızı tekrar eden döngülerden çıkarmanın mümkün olduğuna bu yöntemle şahit olacaksınız.