**AİLE DİZİMİ**

Aile Dizimi , hayatımızın için de yaşamış olduğumuz kilitlenmeleri, tıkanıklıkları, blokajları, olumsuz tüm durum ve duyguları kendi aile sistemimizle ilişkilendiren ve yine çözümleri de yine kendi aile sistemimizin içinde arayan, bulan ve dönüştüren bir grup çalışmasıdır. Aynı zamanda bireysel olarak da yapılabilmektedir.

Atalarımızın ya da aile sistemi içinde yer alan aile bireylerinden birinin yazgısının bizim duygusal, psikolojik ve ruhsal dünyamızı, sağlığımızı, ilişkilerimizi, bakış açılarımızı ve bolluk bereketimizi nasıl etkilediğini gözlemleyen ve anlamaya çalışan bir farkındalık çalışmasıdır.

Bilim insanları DNA olarak insanlara en fazla benzeyen fareler üzerinde yaptıkları deneylerde yaşanan ve çözümlenmemiş bir travmanın kuşaktan kuşağa aktarıldığını gözlemlemiştir. Erkek bir fare üzerinde yapılan deneyde fareye kiraz çiçeği koklatılır ve aynı zaman da elektro şok uygulanır. Her elektro şok uygulandığında fare korkudan titriyordur. Bu durum günlerce tekrar edilir. Bir süre sonra elektro şok uygulanmadığı halde fareye kiraz çiçeği koklatıldığında korkudan titrediği gözlemlenir. İlerleyen süreçte ise bu farenin yavrusuna orta da hiçbir tetikleyici unsur, hiçbir uyaran olmamasına rağmen kiraz çiçeği koklatıldığında korkudan titrediği gözlemlenir. Biz de atalarımızın yaşamış oldukları travmaları, zorlayıcı duyguları, bilinçaltı kayıtlarını biz onları yaşamamış olsak dahi DNA aktarım yoluyla üstlenip aynı duyguyu yaşayabiliyoruz.

Atalarımızdan bize aktarılmış bir yazgı mirası taşıyıp taşımadığımı nasıl anlayabilirim?

Öncelikle hayatımda yaşadığım bir problem ya da kilitlenme sürekli tekrar ediyor mu ?

Örneğin;

- Psikolojik, ruhsal ve fiziksel tıkanıklıklar: Öfke, endişe, kaygı, duygu bozuklukları, zihinsel karmaşa, her türlü bağımlılık. (Duygu bağımlığı, insan bağımlılığı, alkol ve madde bağımlılığı gibi). fiziksel rahatsızlıklar, kalıtımsal hastalıklar.

- İlişkiler: Sürekli aynı tip insanlarımı çekiyorsunuz? Sonu gelmeyen yarım kalmış ilişkiler mi yaşıyorsunuz? Sağlıklı ilişkiler kuramıyor musunuz? Evlilik ve boşanmalar çok mu ?

- Para : Maddi konularda tıkanıklık mı var ? Parayı zor mu kazanıyor sunuz? Para geldiği gibi gidiyor mu? Sürekli borç içinde misiniz ? İş açıyor ve sık sık iflas mı ediyor sunuz ?

- İş ve başarı konularında da hayatımızda kilitlenmeler var mı?

Bu kilitlenmelerin hayatımızda sürekli tekrar etmesi, bizim hayatımızı çok etkilemesi ve bizimle birlikte çevremizdekileri de etkiliyor olması önemli bir yazgı mirası belirtisi olabilir.

İnsanın iki türlü yazgı mirası vardır. Birincisi atalarından aktarılan yazgı mirası diğeri ise kendi oluşturduğu yazgı mirasıdır. Bunlardan birincisi atalarımızdan bize DNA yoluyla aktarılan ve onların yaşamış oldukları travma ya da onların yapmış oldukları kötü bir fiilin sorumluluğunu bilinçdışı bir şekilde üstlendiğimiz, onların alınyazılarını yaşadığımız yazgıdır. İkincisi ise bizim anne rahmine düştüğümüz andan itibaren kendimizin oluşturduğu yazgıdır. Biliyorsunuz bir bebek anne karnındayken hem annesinin duygularını, onun iç dünyasını, hissettiklerini hem de çevrede olanları algılayabiliyor ve bebek için travmalar anne karnında başlayabiliyor. Doğum anında ve doğduktan sonra içine doğduğu aile de yaşadıklarıyla da bilinçaltı kayıtları almaya ve inanç geliştirmeye devam ediyor. Anne ile olan bağın ne kadar sağlıklı olduğu, baba ile olan bağın ne kadar sağlıklı olduğu , anne ve babanın kendi aralarındaki ilişki bağı, bebeğin anne ve babasından gördükleri, duydukları, büyüdükçe çevresinden, gördükleri, duydukları ve izledikleriyle sürekli kayıt almakta ve geliştirdiği olumsuz inançlar doğrultusunda da buna benzer deneyimleri yaşamakta olduğunu gözlemleyebiliyoruz.

Öncelikle yaşamış olduğum kilitlenmenin kendi yazgım mı yoksa atalarımdan gelen bir yazgımı olup olmadığını anlayabilmem için bu alanlara ayrı ayrı bakıp değerlendirmekte fayda vardır. Kendi yazgımla ilgili farkındalık sahibi isem ve bu inançlarımı dönüştürme yolunda tüm gereklilikleri yapmama rağmen halen hayatımdaki kilitlenmeler devam ediyorsa o zaman yazgı mirası taşıyor olabilirim.

Kilitlenmelere neler sebep olur?

* Hak yemeler,
* Her türlü haksızlığa uğramalar
* Kürtaj, düşük, ölü doğum, anne karnında ölüm
* Evlatlık edinme – verme
* Evlilik dışı doğumlar
* Boşanma, ayrılma
* Ataları yargılama, saygı duymama
* Her türlü kötü edim
* Erken ölümler
* Göç, savaş, soykırım
* intihar
* Cinayetler

Aile Sisteminin Temel İlkeleri nelerdir ?

İster içine doğduğumuz ailemiz olsun isterse belirli bir yaşa geldiğimiz ve kendi oluşturduğumuz ilişki sistemimiz olsun her ikisi de belli temel kurallara dayanmaktadır.

İçine doğduğumuz aile de belli bir düzenin olduğunu, rollerin sabit ve değişken olmadığını ve aidiyetin çok önemli olduğunu bilmemiz gerekiyor. Herkesin rolü bellidir ve değişmez. Anne annedir, baba baba, ben geliş sırama göre kardeş ya da ağabeyimdir ve bu roller asla değişmez ve sabittir. Ben anneme dönüp ‘sen benim annem değilsin’ diyemem. Ebeveyni reddetme, yargılama, veya onun yerine geçme, onun duygularıyla birleşme, anne ile bağın erken kopması ya da kendimizi aile sistemi içinde herhangi biriyle özdeşleştirmemiz düzenin ve rollerin karıştığının bir kanıtı olabilir. Aile sistemi içinde her hangi birinin aidiyet hakkı da onun elinden alınamaz veya dışlanamaz.

Belli bir yaşa gelerek kendi seçimlerimizle oluşturduğumuz ilişki ya da evlilik ilişkilerine ilişki sistemi diyebiliriz. İlişki sistemimizde denge çok önemlidir ve burada roller değişkendir. Yani ben birinin eşi ya da partneri olmayı belli bir süre sonra seçmeyebilirim. İlişki sistemimiz de en önemli şey alma verme dengesini koruyabilmektir. Bir taraf çok veriyor diğer taraf çok alıyor ise veya kişiler birbirlerine ebeveynleri gibi davranıyorsa yine burada dengeyi koruyamıyoruz demektir. Çocuğumuza onun ebeveyni gibi değil de arkadaşı gibi davranmamız da doğru değildir. Çocuğun arkadaşa değil anneye ihtiyacı vardır. Bununla birlikte benim içinde bulunduğum ilişkimi güzel yaşayabilmem daha önceki ilişkilerimi ne kadar sağlıklı bir şekilde sonlandırdığımla da yakından ilişkilidir.

Her iki durumda da düzen, denge, roller, aidiyet hakkı gibi Aile sistemini ve kurduğumuz İlişkiler sisteminin temel ilkelerini oluşturan konularda çözümlenmemiş her şey kuşaktan kuşağa aktarılabiliyor.

Kimler aile sistemine girer ?

-Anne ve Babalarımız

-Anne ve babadan geriye onların 7 kuşak anne ve babaları. (Toplam da bunlar 256 adet anne baba yapıyor)

-Kardeşlerimiz (annenin tüm hamilelikleri, kürtaj, anne karnında ölen, ölü doğan, küçük yaşta ölen tüm kardeşler, babanın tüm hamile bıraktıkları. Tanımıyor olsak bile aile sistemimize aittir)

-Anne ve babamızın kardeşleri (Amca, hala, dayı, teyze. Bunlar onların özel durum yaşamaları durumunda dahil edilir)

- Dışardan bilerek ya da bilmeyerek zarar verdiğimiz veya dışardan bize zarar vermiş herkes bu sisteme dahil edilebilir.

Nasıl çözüm buluyor?

Aile Dizimi çalışmaları en az 10-15 kişilik gruplarla yapılır. Danışanın yaşadığı tıkanıklık değerlendirilir ve onun şu an kilitlenmesine neden olduğu düşünülen aile sistemi içinde yer alan kişileri temsil etmek üzere katılımcılar arasından seçilen kişiler onların kimliklerine geçerler ve sahneye alınırlar. Sahneye geçen kişiler serbest bir şekilde alan da dolaşırlar. Açılan kuantum alanla ve kolektif bilinçten akan bilgilerle, temsilci olarak seçilen kişilerin kimlik geçişiyle birlikte semptomların da farklılıklar gözlemlendiği, yerine geçtiği kişinin duygularını, hislerini yansıttığını, ya da gizlenmiş şeylerin açığa çıktığını görebiliyoruz

Bunun gerçekleşmesi ile tüm olup biteni izleyen danışan böylelikle atalarının yaşamış olduğu travmaları ve acıları hissederek onları daha iyi anlıyor, onları yargılamayı ve onlara öfkelenmeyi bırakarak kaderlerine saygı duymaya başlıyor. Kabule geçen danışan, hem atalarıyla helalleşerek, hem de kilitlenmenin kendisiyle alakalı olmadığını, fark ederek tüm zorlayıcı ve onu gerileten duygulardan özgürleşerek yaşamında dönüşümü başlatmış oluyor.

Kimse kimse için bir şey yapamaz. Herkes kendisi için bir şey yapabilir. He ne olursa olsun hayatımızın sorumluluğunu elimize alarak çözüme odaklanıp kendi kaderimize yardım edebiliriz.

Sevgiyle,

Ülkü NAZLIM

Profesyonel Koç