Ruhsal Uyanış®

SENİNLE BAŞLAMADI KİTABI EGZERSİZLERİ



TANUH ACADEMY

AKIŞI HİSSETMEK

Bir dakika durun ve anne-babanızla aranızdaki bağı veya kopukluğu hissedin. Onlarla ilgili sahip olduğunuz hikâyeye bakmaksızın, ilişkiyi ve bunun bedeninizi fiziksel açıdan nasıl etkilediğini hissedin.

Biyolojik anne-babanızın önünüzde ayakta durduklarını gözünüzde canlandırın. Eğer onlarla hiç tanışmadıysanız veya onları gözünüzde canlandıramıyorsanız, sadece kendinize onların varlığını hissetmeye izin verin.



Bu görüntüyü tutun ve kendinize aşağıdaki soruları sorun:

- Onları içtenlikle karşılıyor muyum yoksa dışarıda mı bırakıyorum?
- Onların beni içtenlikle karşıladığını hissediyor muyum?
- Onlardan farklı biri gibi mi hissediyorum?
- Onları gözümde canlandırdığımda, bedenim rahat mı yoksa gergin mi?
- Onlardan bana hayat veren bir güç aksaydı, bunun ne kadarı bana geçiyor olurdu? % 5, % 25, % 50, %75 ya da tam % 100?

HAYAT AKIŞINI KESEN DÖRT BİLİNÇALTI TEMASI

Bu temalar her birimiz için ortak temalardır; ancak etkileri bilinçaltımızda bulunmaktadır.

1.Ebeveynle birleşmek

2.Ebeveyni reddetmek

3.Anneyle kopan bağ

4.Anne-babamız dışında aile sistemimizdeki bir aile bireyi ile özdeşleşme

İlk olarak, doğrudan anne-babamızla veya aile sistemimizdeki başka kişilerle bağlantılı olan dört kesinti faktörünü inceleyelim.

1.Ebeveynlerden birinin duyguları, davranışları veya deneyimleri ile kendinizi birleştirdiniz mi?

2.Ebeveynlerinizden birini yargıladınız, suçladınız, reddettiniz veya biriyle iletişiminizi kestiniz mi?

3.Annenizle bağınızda erken bir kopukluk yaşadınız mı?

4.Bilinçaltınızda kendinizi ebeveynleriniz dışında aile sisteminizden bir kişi ile özdeşleştirdiniz mi?

Annenizi ve Onun Geçmişini Gözünüzde Canlandırma

Annenizin önünüzde, sizden birkaç adım uzakta ayakta durduğunu hayal edin.
Hislerinizi gözden geçirin.
Ne gibi duygular fark ediyorsunuz?
Şimdi onun üç büyük adım attığını ve size çok yakın durduğunu, bedeninize çok yaklaştığını hayal edin.
Fiziksel olarak nasıl hissediyorsunuz?
Bedeniniz açık mı yoksa kasıldı mı veya uzaklaşmak mı istiyor?
Eğer cevabınız bedeninizin kasıldığı ve uzaklaşmak istediği yönündeyse, açılma işinin artık annenizin değil sizin sorumluluğunuz olduğunu fark etmeniz çok önemlidir.



Şimdi bakış açımızı genişletelim ve tekrar annenizin sizden birkaç adım uzakta durduğunu hayal edin. Bu defa, onu yaşamış olduğu tüm travmatik olaylar tarafından etrafının sarılmış olarak hayal edin.Onun neler hissetmiş olabileceğini hissetmek için kendinize bir dakika zaman verin.

Annenizi ve Onun Geçmişini Gözünüzde Canlandırma

• Gözlerinizi kapatın.

• Annenizin aile geçmişinden tüm hikayeleri hatırlayın ve bildiğiniz tüm trajedilerin aklınıza gelmesine izin verin.

• Annenizi genç bir kadın veya küçük bir çocuk ve hatta küçük bir bebek olarak kayıplara karşı gerildiğini ve acının şiddetinden kendini korumaya çalıştığını hayal edin.

• Onun ne hissettiğini algılarken, sizin bedeniniz nasıl hissediyor? Duyumlarınız nasıl ve bunlar bedeninizin neresinde beliriyor?

• Bunun annenize neler hissettirmiş olduğunu hissedebiliyor musunuz ya da hayal edebiliyor musunuz?

• Bu size dokundu mu? Ona şefkat hissedebiliyor musunuz?

• İçinizden ona şöyle deyin, "Anne, anlıyorum." Tamamıyla anlamıyorsanız bile, bu kelimeleri tekrar söyleyin. "Anne, anlıyorum." Şu kelimeleri eklemeyi düşünebilirsiniz, "Anne, senin sevgini yargılamadan veya farklı olmasını beklemeden, olduğu gibi almayı deneyeceğim."

• Bunu söylemek size nasıl hissettirdi?

• Bunları ona söylerken bedeninizde neler oluyor?

• Bedeninizde gevşeyen, açılan bir yer oldu mu veya daha yumuşak hissediyor musunuz?

Kopukluk Yaşanmış Bir Bağı İncelerken Sorulacak Bazı Sorular

• Anneniz size hamileyken herhangi bir travmatik olay yaşanmış mı? Annenizin endişe düzeyi yüksek miymiş? Bunalmış mı veya stresli miymiş?

• Hamilelik sırasında ebeveynlerinizin ilişkisinde problemler var mıymış?

• Doğumunuz esnasında bir zorluk yaşanmış mı? Prematüre olarak mı doğdunuz?

• Anneniz hamilelik sonrası depresyonu (postpartum depresyon) yaşamış mı?

• Doğumdan kısa süre sonra annenizden ayrıldınız mı?

• Evlat edinilmiş bir çocuk musunuz?

• Yaşamınızın ilk üç yılında annenizle ilgili bir travma yaşadınız mı veya ondan ayrıldınız mı?

• Anneniz veya siz hastanede yattığınız için ayrılmaya mecbur kaldınız mı? (Belki bir süre küvözde kaldınız veya bademcikleriniz alındı veya herhangi bir tıbbi süreç yaşadınız ya da annenizin ameliyat olması gerekti veya hamilelik nedeniyle bir komplikasyon geçirdi vb.)

Kopukluk Yaşanmış Bir Bağı İncelerken Sorulacak Bazı Sorular

• Yaşamınızın ilk üç yılında anneniz herhangi bir travma veya duygusal karmaşa deneyimledi mi?

• Siz doğmadan önce anneniz, hamilelik sırasında çocuk düşürmüş mü veya hiç çocuk kaybetmiş mi?

• Annenizin dikkati, ilgisi kardeşlerinizden biriyle ilgili bir travmaya çekilmiş miydi? (Geç dönem düşük, ölü doğum, ölüm, acil bir tıbbi durum vb.)



Bilinçaltınızda Kendinizi Ebeveynleriniz Yerine Aile Sisteminizden Bir Kişi ile Özdeşleştirdiniz mi?

•Sizden önceki nesilden biri gibi hissediyor, davranıyor, acı çekiyor, öfkeleniyor veya birinin acısını taşıyor olabilir misiniz?

• Kendi yaşantınız içinde açıklaması zor olan belirtiler, duygular veya davranışlarınız var mı?

• Suçluluk veya acı duyguları aile bireylerinden birinin birisini sevmesini engelledi mi?

• Bir aile bireyi ailede reddedilmesine sebep olan herhangi bir şey yaptı mı?

• Ailede, çok acı verici ve konuşulmaktan utanılan herhangi bir travma yaşanmış mıydı? (Bir ebeveynin, çocuğun veya kardeşin erken ölü mü veya bir terk ediliş, cinayet, suç işleme veya intihar, vb)

• Sizin bu olayla bağlantınız olabilir mi, kimsenin bahsetmediği bir kişiye benzer bir yaşam yaşıyor olabilir misiniz?

• Siz bu aile bireyinin travmasını size aitmiş gibi yeniden yaşıyor olabilir misiniz?

DÖRT BİLİNÇALTI TEMASI NASIL HAREKETE GEÇİYOR?

Çocuk, ebveynlerden birini reddedebilir.

Anne-çocuk bağında bir kopukluk yaşanabilir.

Çocuk, annenin veya babanın hissettiği acıyla birleşebilir.

Çocuk vefat eden kardeşiyle özdeşleşebilir.

ÇEKİRDEK DİL HARİTASININ DÖRT ARACI

Çekirdek dil haritanızı oluşturmak üzere dört adım vardır. Adımların her birinde, size yeni bir araç verilecektir. Her bir araç yeni bilgi alabilmeniz amacıyla tasarlanmıştır. Araçlar şunlardır:

1. Çekirdek Şikayet

2. Çekirdek Tanımlayıcılar

3. Çekirdek Cümle

4. Çekirdek Travma

YAZILI ALIŞTIRMA 1:
Ana Şikayetinizi Araştırma

1.Şu anda yaşamınızdaki en baskın probleme odaklanın. Sağlığınızla, mesleğinizle, ilişkinizle ilgili güvenlik, huzur, emniyet veya refah hissinizi bozan herhangi bir şey olabilir.

2.İyileştirmek istediğiniz en derin konu nedir? Belki size bunaltıcı gelen bir problem, belki yaşam boyu hissettiğiniz bir belirti ya da duygu olabilir.

3.Neyi değiştirmek istersiniz?

4.Kendinizi düzeltmeyin.

5.Sizin için önemli olan şeyleri yazın.

6.Aklınıza geldiği gibi yazın. Örneğin; gelecekte başınıza gelebilecek bir şeye dair korku duyuyor olabilirsiniz. Ne olduğunun bir önemi yok; sadece yazmaya devam edin.

7.Eğer aklınıza hiçbir şey gelmiyorsa, sadece şu soruyu cevaplayın: Sahip olduğunuz duygu, belirti ya da durum hiç kaybolmazsa, ne olacağından korkuyorsunuz?

8.En baskın endişenizi yazmadan, okumaya devam etmeyin.

YAZILI ALIŞTIRMA 2:
Çekirdek Dil Yapınızı Oluşturan On Soru

1.Belirti ya da problem ortaya ilk çıktığında yaşamınızda neler oluyordu?
2.Başlamadan önce neler oluyordu?
3.Belirti ya da problemin öncül dönemlerinde yaşamınızda neler oluyordu?
4.Aynı yaşlarda ailenizdeki birisi travmatik bir şey yaşadı mı?
5.Problem ortaya çıktığında tam olarak ne oluyor?
6.Problemin en kötü anlarında nasıl hissediyorsun?
7.Bu belirtiye çıkmadan yada bu şekilde hissetmeden hemen önce nasıl hissediyordun?
8.Bu durumu ne daha iyi ya da daha kötü yapıyor?
9.Bu belirtiyi ya da problemi yapmanızı ne engelliyor? Neyi yapmak zorunda bırakıyor?
10.Eğer bu his ya da belirti hiç kaybolmazsa, size olabilecek en kötü şey ne olurdu?

Şimdi, yazdıklarınızı okuyun. Ailelerde tekrar eden, gözlemlediğim bazı temalar burada yer almaktadır. Aşağıdaki temalardan herhangi birini ailenizde gözlemlediniz mi?

- Tekrarlanan Dil
- Tekrarlanan Yaşlar
- Tekrarlanan Olaylar
- Tekrarlanan Duygular, Davranışlar ve Belirtiler

YAZILI ALIŞTIRMA 3:
Annenizi Tasvir Edin



Annem ...
Ayrıca onu neden suçladığınızı yazın.
Annemi suçluyorum çünkü...
Her şeyi yazın.
Bunu kafanızın içinde yapmayın.
Kelimeleri aklınıza geldiği gibi yazmanız önem taşıyor.

YAZILI ALIŞTIRMA 4:
Babanızı Tasvir Edin



Babam…
Ayrıca onu neden suçladığınızı yazın.
Babamı suçluyorum çünkü...

YAZILI ALIŞTIRMA 5:
Partnerinizi, Yakın Arkadaşınızı ya da Patronunuzu Tasvir Edin

Partnerim, yakın arkadaşım ya da patronum...
Onu suçluyorum çünkü...



Bağlanmadaki Erken Kopuşa Ait Çekirdek Tanımlayıcılar

Birçoğumuz anne ile bağlanmada erken bir ayrılışı ya da konuşu ve güvende hissetmemizi sağlayacak huzurun eksikliğini tecrübe etmiştir. Annesinden erken bir kopuş yaşamış insanların ana tanımlayıcıları aşağıdaki gibidir:

• "Annem soğuk ve mesafeliydi. Bana hiç sarılmadı. Ona hiç güvenmezdim."

• "Annem her zaman çok meşguldü. Bana ayıracak vakti hiç yoktu."

• "Annem ve ben çok yakındık. Benim göz kulak olduğum küçük bir kız kardeş gibiydi."

• Annem zayıf ve kırılgandı. Ben ondan çok daha güçlüydüm.
• "Anneme yük olmayı asla istemem."

• "Annem mesafeliydi, duygusal anlamda uzaktı ve eleştireldi."

• "Annem her zaman beni kendinden uzaklaştırırdı. Beni gerçekten umursamıyordu."

• "Bizim gerçek bir ilişkimiz yoktu."



Bağlanmadaki Erken Kopuşa Ait Çekirdek Tanımlayıcılar

• "Büyükanneme çok daha yakın hissediyordum. Bana gerçek annelik yapan oydu."

• "Annem tamamen ben merkezliydi. Her şeyi kendi açısından görüyordu. Bana hiç sevgi göstermedi."

• "O, çok hesapçı ve çıkarcı olabiliyor. Onun yanında güvende hissetmiyordum."

• "Ondan korkuyordum. Ne olacağını hiçbir zaman bilmiyordum."

• "Onunla yakın değildim. Anne gibi değildi."

• "Asla çocuk istemedim. İçimde annelik duygusu yok!"



Ebeveynlerinizin İçsel Görüntülerini Değiştirme

1.Çekirdek tanımlayıcılarınızı tekrar okuyun. Bu defa yüksek sesle okuyun.

2.Yeni bir kulakla dinleyin. Farklı bir şey duydunuz mu?

3.Duygusal anlam yüklenmiş kelimeler, ebeveynlerinizle ilgili halâ çözümlenmemiş duygularınız olduğunu gösteriyor mu?

4.Tanımlayıcıları okurken bedeninizi hissedin.
Bedeniniz sıkışıyor mu yoksa rahatlıyor mu?
Nefesiniz nasıl? Akıyor mu yoksa tıkanıyor mu?

5.İçinizde değişmek isteyen herhangi bir şey var mı?



Ruhsal Uyanış®

YAZILI ALIŞTIRMA 6:
Ana Cümlenizi Belirleme

Benim en kötü korkum, başıma gelebilecek en kötü şey...
Şimdi yazdığınız şey sizin çekirdek cümlenizdir.
Yazana kadar daha fazla okumayın.

Belki çekirdek cümleniz "Ben" kelimesi ile başlıyordur:
"Ben her şeyi kaybederdim."

Belki "Onlar" kelimesi ile başlıyordur:
"Onlar beni yok ederlerdi."

Belki cümleniz "Benim" kelimesi ile başlıyordur:
"Benim çocuklarım/ ailem/ karım/ kocam beni terk ederdi."

Bir çekirek cümle başka birçok kelime ile de başlayabilir. Şimdi daha derine gidelim ve aynı soruyu cevaplayalım.

Bu sefer düzeltmeyin.
İlerleyebildiğiniz kadar ilerleyip yazmaya devam edin.
Bu soruya vereceğiniz cevap, ileriki sayfalarda derinleşmeye devam edecek olan bir kendini keşfetme süreci başlatır.



Ruhsal Uyanış®

YAZILI ALIŞTIRMA 7:
Ana Cümlenizi Düzeltme

Başıma gelebilecek en kötü şey...
"Ben ... "
"Onlar... "
"Ben yapabilirim... "
"Benim çocuklarım/ailem/eşim yapabilir.."

Ne yazdığınıza bakın. Eğer en dibine ulaştığınızı düşünüyorsanız, kendinize bir soru daha sorun:
Eğer bu olsaydı ne olurdu?
Bunun en kötü yanı ne olurdu?

Örneğin, eğer "Ölebilirdim." yazdıysanız, bunu biraz daha ilerletin.
Eğer bu olsaydı, en kötü yanı ne olurdu?
"Ailem bensiz kalırdı."

Biraz daha derinleşin.
En kötü yanı ne olurdu?
"Ailem beni unutacak."

cümlesinin diğer iki cümleden daha fazla anlamı olduğunu hissediyor musunuz?

Çekirdek cümlenizin üzerinizdeki duygusal etkisini derinleştirmek için bir dakika ayırın.

YAZILI ALIŞTIRMA 8:
Çekirdek Cümlenizi Derinleştirme

Benim esas korkum ...

Şimdi hangi kelimeleri yazdığınıza tekrar bakalım. Çekirdek cümleniz muhtemelen üç, dört, belki beş ya da altı kelime içeriyordur. Önceden bahsettiğimiz gibi, genelde "Ben" ve "Onlar" sözcükleriyle başlar, fakat başka kelimelerle de başlayabilir.

Bu, genelde şimdi oluyormuş gibi ya da olacakmış gibi şimdiki zamanda ya da gelecek zamanda söylenmiş bir cümledir. Bu kelimeleri içinizde canlı gibi hissedersiniz. Yüksek sesle söylendiğinde onlar bedeninizde yankılanır. Ana cümle hedefte olduğunda, tahtadaki bir "küt" sesinden ziyade kristaldeki bir "çınlama" sesi gibidir. Ana cümleleriniz şunlara benzeyebilir:

"Ben tamamen yalnızım."

"Onlar beni reddediyor."

"Onlar beni terk ediyor."



"Onları hayal kırıklığına uğrattım."

"Her şeyimi kaybedeceğim."

"Hayatım kararacak."

"Hepsi benim suçum."

"Onlar beni terk ediyor."



"Onlar bana ihanet ediyor."

"Onlar beni aşağılıyor."

"Delireceğim."

"Çocuğuma zarar vereceğim."

"Ailemi kaybedeceğim."



"Kontrolümü kaybedeceğim."

"Çok kötü bir şey yapacağım."

"Birine zarar vereceğim."

"Yaşamayı hak etmiyorum."

"Benden nefret edecekler."

"Kendimi öldüreceğim."

"Beni kilitleyecekler."



"Beni bir kenara atacaklar."

"Bu asla bitmeyecek."

"ANA CÜMLENİZİ DÜZENLEME

Bir basamak daha var. ‘’Ben tamamen yalnızım.’’ gibi bir cümle yazdıysanız, iki yandan aramayı sıkıştırın ki, ana cümleniz olabildiğince yüksek frekansta çınlasın.

Örneğin; ana cümleniz ‘’Ben tamamen yalnızım.’’ gibi mi yoksa daha çok ‘’Beni terk ediyorlar.’’ gibi mi, yoksa daha çok ‘’Ben reddediliyorum.’’ gibi mi?

Göz doktorunuzun reçete yazmak için gözünüzü dikkatlice muayene ettiği şekilde siz de kelimelerinizin, içinizdeki duygularla aynı doğrultuda olduğundan emin olmak için kontrol ediyorsunuz. Test etmeye devam edin.

Çekirdek cümleniz ‘’ Onlar beni terk ediyorlar.’’ mı?
Yoksa daha çok ‘’ Terk edildim.’’ mi?

Bu kelimelerin içinizde yarattığı titreşimden, bedeniniz hangi kelimelerin daha doğru olduğunu bulabilir. Doğru kelimeler söylendiğinde ana cümlenizin kelimeleri fiziksel bir reaksiyon *-genellikle endişe ya da çöküntü içeren bir duygu-* yaratır.

ANA CÜMLENİZİN ARKASINDAKİ AİLE BİREY(LER)İNİ KABULLENME

Ruhsal Uyanış®

1.Ana cümlenizin içindeki korkunun gerçek sahibinin kim olduğu hakkında bir fikriniz varsa, şimdi o insanı gözünüzün önünde canlandırın.

2.Bu kişinin kim olduğuna dair bir fikriniz yoksa gözlerinizi kapatın. Ailenizde benzer duyguları hisseden birini hayal edin. Bu; dayınız, büyükanneniz hatta hiç tanışmadığınız üvey kardeşiniz olabilir. Bu kişi belki kan bağınız olmayan, ailenizden birisine zarar vermiş ya da onun tarafından zarar görmüş birisi de olabilir.

3.Ana cümlenizin arkasındaki travmatik olaya sebep olan kişi ya da kişileri hayal edin. Olayın ne olduğunu bilmenize gerek yok.

4. Şimdi başınızı eğin ve ağzınızdan derin bir nefes alın.

5.Bu kişi ya da kişilere, onlara ve olanlara saygı duyduğunuzu söyleyin. Onlara unutulmayacaklarını ve sevgiyle hatırlanacaklarını söyleyin.

6.Onların huzur bulduğunu hayal edin.

7.Onların size dolu dolu bir yaşam dilediğini hissedin. Nefes alırken, onların size iyi dileklerinin bedeninizdeki fiziksel etkilerini hissedin. Nefes verirken, bedeninizi terk eden ana cümlenizdeki duyguları hissedin. Yoğunluk sıfıra doğru düşüyormuş gibi korkunun tükendiğini hissedin.

8. Bunu bedeniniz rahatlayana kadar birkaç dakika yapın.

Ruhsal Uyanış®

Çekirdek Cümle:
On Özellik

1. O, genellikle ailenizdeki ya da çocukluğundaki travmatik bir olayla alakalıdır.

2. Genellikle "Ben" ya da "Onlar" cümleleriyle başlar.

3. Birkaç kelimeden oluşur ancak dramatiktir.

4. En büyük korkunuzun duygu yüklü dilini taşır.

5. Söylendiğinde fiziksel bir reaksiyona sebep olur.

6. Bir travmanın "kayıp dili"ni tekrar canlandırabilir ve bu dili aile geçmişinizdeki asıl yerine yerleştirir.

7. Sindirilemeyen aile travmalarının anılarını iyileştirebilir.

8. Yaşamakta olduğunuz duygular, hisler ve belirtileri anlamak için bir kaynak oluşturabilir.

9. Belirtileri değil, sebebi hedef alır.

10. Sözlü olarak söylendiğinde, sizi geçmişten serbest bırakma gücü vardır.



TANUH® ACADEMY

YAZILI ALIŞTIRMA 9:
Çekirdek Dil Haritanızı Oluşturma

1.Ana şikayetinizi yazın. Burada, ölü doğmuş ve hiçbir isim verilmemiş, bahsedilmemiş bir ağabeyi olan Mary'nin ana şikayetinin bir örneği var.

• "Ben hiçbir yere uymuyorum. Ait gibi hissedemiyorum. Görünmez gibiyim. Kimse beni görmüyor. Ben yaşamı gözlüyorum ama içinde değilmişim gibi hissediyorum.''

2.Anneniz ve babanız hakkında çekirdek tanımlayıcılarınızı yazın. Mary'nin tanımlayıcıları aşağıdadır:

• "Annem kibar, hassas, şefkatli, depresif, kaygılı ve dalgındı. Benim yanımda olmadığı için onu suçluyorum. Ona göz kulak olmam gerekiyor gibi hissettim. "

• "Babam komik, yalnız, mesafeli, uzak ve çalışkandı. Onu yakınımda olmadığı için suçluyorum."

3. Çekirdek cümlenizi -en büyük korkunuzu- yazın. Mary'nin en büyük korkusu aşağıdadır:

• ''Her zaman yalnız ve dışlanmış hissedeceğim.''



Ruhsal Uyanış®

YAZILI ALIŞTIRMA 10:
Ana Cümlenizden Köprü Soruları Belirleme

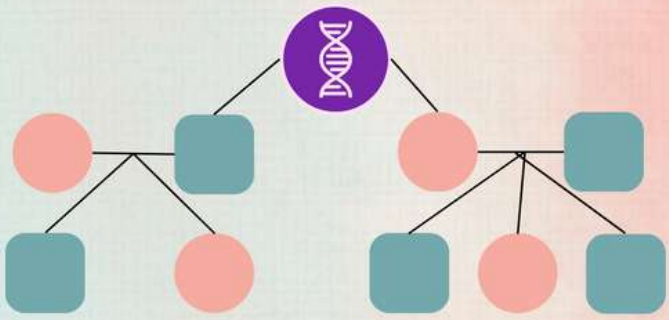
Çekirdek cümlem:

Köprü Sorularım:

Bir köprü sorusu ailenizdeki çözümlenmemiş travmayı keşfetmenizin bir yoludur. Aile ağacınızı çıkarmak ve genogram oluşturmak da bir diğer yoldur.

GENOGRAM

1.Ailenizde üç ya da dört nesil geriye gidin, ebeveynlerinizi, büyükbaba ve büyükannenizi, kardeşlerinizi, amcalarınızı, dayılarınızı, teyzelerinizi, halalarınızı kapsayan bir aile ağacı oluşturun. Büyük büyükbaba ve büyük büyükannenizden daha ileriye gitmenize gerek yoktur. Erkekleri temsil etmek için kare ve kadınları temsil etmek için daire sembolleri kullanarak aile ağacınızı oluşturun. Kimin hangi kuşağa ait olduğunu göstermek için aile ağacının dallarını temsil eden çizgiler kullanabilirsiniz.



TANUH® ACADEMY

GENOGRAM

2. Ebeveynlerinizin, büyükanne/büyükbabalarınızın ve onların çocuklarının listesini yapın. Teyze/ halalarınızın, amcalarımızın veya kardeşlerinizin çocuklarını listelemenize gerek yoktur.

3. Her aile üyesinin (kare ve daire olarak gösterilmiş) yanına önemli travmalarını ve zorlu kaderlerini yazın. Eğer ebeveynleriniz hala hayattaysa, onlardan ne bildiklerini öğrenebilirsiniz. Ne öğrenirseniz kardır.

Travmatik olaylar şunları kapsar:
Kim erken öldü?
Kim terk etti?
Kim terk edildi, izole edildi veya aileden dışlandı?
Kim evlat edinildi ya da çocuğunu evlatlık verdi?
Kim doğum esnasında öldü?
Kim ölü doğum yaptı ya da kürtaj oldu?
Kim intihar etti?
Kim bir suç işledi?
Kim önemli bir travma yaşadı veya felaket boyutunda bir olaydan dolayı acı çekti?
Kim evini veya sahip olduğu varlıkları kaybetti ve tekrar toparlanmakta zorluk yaşadı?
Kim bir savaşta unutuldu ya da acı çekti?
Kim Nazi soykırımına ya da farklı bir soykırıma katıldı?
Kim öldürüldü?
Kim birini öldürdü?
Kim başkasının ölümünden ya da talihsizliğinden kendisini sorumlu hissetti?

GENOGRAM

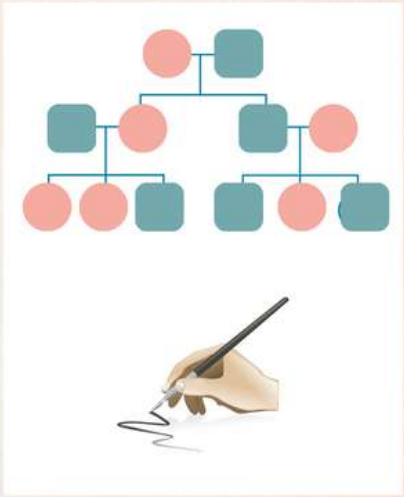
Bu sorular önemlidir; eğer ailenizde birisi birini öldürmüş ya da zarar vermiş ise zarar gören ya da öldürülen insanları da aile ağacınıza ekleyin. Bu insanların da eklenmesi önemlidir; çünkü onlar artık aile sisteminizin kendinizi özdeşleştirmiş olabileceğiniz üyeleridir. Aynı şekilde, ailenizden birini öldürmüş ya da zarar vermiş olanları da listeleyin; çünkü bilmeden kendinizi onunla da özdeşleştirmiş olabilirsiniz.

Devam edin.
Kim bir başkasını yaraladı, aldattı veya birisinden faydalandı?
Kim bir diğerinin kaybından kar sağladı?
Kim haksız yere suçlandı?
Kim hapse atıldı ya da hastaneye kapatıldı?
Kim fiziksel, duygusal ya da zihinsel engellere sahipti?
Hangi ebeveyniniz ya da büyükbaba ve büyükanneniz evlenmeden önce önemli bir ilişki yaşadı ve ne oldu?
Ebeveyninizin, büyükbaba ve büyükannenizin önceki partnerlerini listeleyin. Birisini derinden yaralamış veya derinden yaralanmış olanları da listeleyin.

4. Genogramın en başına ana cümlenizi yazın. Şimdi aile sisteminize ait olan herkese bakın. Sizin gibi hissetmesi için bir sebebi olan kişi kim olabilir? Özellikle bunlardan birisi zor bir kader yaşadıysa ve diğeri tarafından saygı görmediyse bu kişi, anneniz ya da babanız olabilir. Bu kişi büyükannenizin hastaneye kapatılmış kız kardeşi ya da annenizin sizi doğurmadan önce düşük yaptığı ağabeyiniz olabilir. Genellikle bu kişi, ailenizde çok bahsi geçmemiş olan bir kişidir.

YAZILI ALIŞTIRMA 11:
Kendi Genogramınızı Yaratma

Erkekler için kareleri ve kadınlar için daireleri kullanarak aile bireylerini yaşadıkları ciddi travmaları ve zorlu kaderleri ile birlikte yerleştirin. Bu alıştırmada tam ve boş bir kağıt kullanın. Sayfanın en başına ana cümlenizi yazın.



Şimdi geriye yaslanın ve genogramınıza bakın. Çok fazla odaklanmadan, gözlerinizin genel formu anlamasına izin verin. Her iki taraftan da ailenizin enerjisini alın. Içine doğduğunuz duyguların ağırlık veya hafiflik durumlarını hissedin.

Anne tarafınızla, baba tarafınızı karşılaştırın.
Hangi taraf daha ağır?
Hangi tarafta daha yük dolu bir his var?
Travmatik olaylara bakın. Kim en zor kadere sahipti?
Kim en zor hayata sahipti?
Ailenin diğer üyeleri bu kişi ile ilgili neler hissediyordu?
Ailede hakkında nadiren konuşulan şey ne ya da kişi kimdi?

YAZILI ALIŞTIRMA 11:
Kendi Genogramınızı Yaratma

Eğer sahip olduğunuz bilgi tam değilse endişelenmeyin. Düşüncelerinizin, duygularınızın ve beden hislerinizin sizi yönlendirmesine izin verin.

Şimdi ana cümlenizi yüksek sesle söyleyin.

Ailenizde kim aynı cümleye yakın bir his söylerdi?

Kim benzer duygularla mücadele etti?

Ana cümlenizin siz doğmadan bile önce var olma ihtimali vardır.



Harita Evi

Kitabın bu bölümlerine geldiğinizde artık çekirdek dil haritanızla ilgili temel parçaları bir araya getirmiş olmalısınız. Daha önceden size ait olduğunu düşündüğünüz ancak aslında başkalarına ait olan kelimeler veyahut sözcükler keşfetmiş olabilirsiniz. Ayrıca bu dilin oluşumuna vesile olmuş aile geçmişinize dair bazı bağlantılar kurmuş, travmatik olayları ya da konuşulmayan bağlılıkları gün yüzüne çıkarmış olabilirsiniz. Şimdi tüm bu parçaları bir araya getirip sonraki adımı atmanıza sıra geldi. İhtiyacınız olacakların listesi şöyledir:

- *Çekirdek Şikayetiniz:* En derin endişenizi, mücadelenizi veya şikayetinizi açıklayan çekirdek dil.

- *Çekirdek Tanımlayıcılarınız:* Ebeveynlerinizi açıklayan çekirdek dil.

- *Çekirdek Cümleniz:* En kötü korkunuzu açıklayan çekirdek dil.

- *Çekirdek Travma:* Çekirdek dilinizin ardındaki ailenizde yaşanmış olay veya olaylar.

YAZILI ALIŞTIRMA 12:
Aile Geçmişinizle Barışmak

1.Yüksek sesle söylediğiniz zaman, en büyük duygusal yükü oluşturan veya en çok duyguyu tetikleyen çekirdek dili yazın.

2.Ayrıca bu çekirdek dil ile bağlı olan travmatik olay ya da olayları da yazın.

3.Hayatları bu olaydan etkilenen tüm insanları yazın.

En çok kim etkilenmişti?
Anneniz mi?
Babanız mı?
Dedeniz, babaaneniz veya anneanneniz mi?
Dayınız mı?
Amcanız mı?
Teyzeniz mi?
Kim takdir edilmiyor veya hakkında konuşulmuyor?
Evlatlık verilen veya hayatta kalamayan bir kardeş var mı?
Büyükanneniz veya büyükbabanız ya da onların anne veya babalarından biri aileyi terk etti ya da erken yaşta öldü veya çok kötü acılar çekti mi?
Ebeveynlerinizden biri veya onların anne ya da babasından biri daha önce nişanlanmış veya evlenmiş miydi?
Bir aile bireyine zarar verdiği için yargılanan, reddedilen veya suçlanan aileden olmayan bir kişi var mı?



YAZILI ALIŞTIRMA 12:
Aile Geçmişinizle Barışmak

4.Ne olduğunu açıklayın.
Bunu yazarken zihninizde canlanan görüntü nedir?
Bir dakikanızı ayırın ve ne hissetmiş ya da neler yaşamış olabileceklerini canlandırın.
Bu konu hakkında düşünürken vücudunuzda neler oluyor?

5.Kendinizi özel olarak yakın bulduğunuz aile bireyleri var mı?
Duygusal olarak çekildiğinizi hissediyor musunuz?
Vücudunuzda yankı uyandırıyor mu?
Bunu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?
Aşina olduğunuz bir yer mi?
Aynı bölgede hassasiyet ve belirtiler yaşıyor musunuz?

6.Elinizi oraya koyun ve nefesinizin o bölgeye dolmasına izin verin.

7.Bu olayda yer alan aile bireyi veya bireylerini düşünün.
Onlara:
"Sen önemlisin. Seni onurlandırmak için anlamlı bir şey yapacağım. Bu trajedinin içinden güzel bir şeyler çıkmasını sağlayacağım. Hayatımı olabildiğince dolu dolu ve böyle yaşamamı isteyeceğini bilerek yaşayacağım." ifadesini kullanın.

8.Bu kişi veya kişilerle paylaştığınız eşsiz bağı takdir eden kendinize ait kişisel bir dil geliştirin.

Ek İyileştirici Cümleler

"Sana olanları tekrar yaşamak yerine kendi hayatımı doyasıya yaşayacağıma söz veriyorum."

"Başına gelenler boşa gitmeyecek."

"Yaşananları, güç almak için kullanacağım."

"Hayatımta iyi şeyler yaparak, bana verdiğin yaşamı onurlandıracağım."

"Anlam taşıyan bir şey yapacağım ve sana adayacağım."

"Seni kalbimden çıkarmayacağım."

"Senin için bir mum yakacağım."

"Hayatımı doyasıya yaşayarak seni onurlandıracağım."

"Hayatımı sevgi dolu bir şekilde yaşayacağım."

"Bu trajediden güzel bir şeyler doğmasını sağlayacağım."

"Şimdi anlıyorum. Anlamama yardımcı oluyor."



Ritüel, Egzersiz, Çalışma ve İyileştirici İmge Örnekleri

- *Masanın Üzerine Bir Fotoğraf Koymak:* Dedesinin suçluluk duygusunu yeniden deneyimlediğini fark eden bir adam, masasının üzerine dedesinin bir fotoğrafını koydu. Nefesini verdi ve suçluluk duygularını dedesine bıraktığını canlandırdı. Bu ritüeli her tekrar edişinde kendini daha hafif ve daha özgür hissetti.





- *Bir Mum Yakmak:* Babası daha o bebekken ölen bir kadının babasına dair hiçbir anısı yoktu. Kocasıyla yirmi dokuz yaşındayken arası açılmaya başladı -öldüğünde babası bu yaştaydı- ve babasının ailesiyle olan kopuk ağını bilinç dışı bir şekilde paylaşmaya başladı. Iki ay boyunca her akşam bir mum yaktı ve mumun alevinin, ikisinin bir araya gelebileceği bir açıklık yarattığını hayal etti.

Bunu yaparak babasıyla konuşur, babasının varlığının onu rahatlattığını hissederdi. Ritüelin sonunda kopuk bağlarına ilişkin duyguları hafifledi ve seven bir baba tarafından değer görmenin yeni duygusu içinde büyümeye başladı.

Ritüel, Egzersiz, Çalışma ve İyileştirici İmge Örnekleri

- *Mektup Yazmak:* Bir adam, üniversitedeki nişanlısını garip bir şekilde terk ettikten yirmi yıl sonra halâ ilişkilerinde zorlandığım fark etmişti. Nişanlısının, onu terk ettikten bir yıl sonra öldüğünü öğrenmişti. Her ne kadar nişanlısının mektubu asla almayacağım bilse de ona yazdı, vurdumduymazlığı ve kayıtsızlığı için özür diledi.



Mektubunda şunları söyledi: "Beni ne kadar sevdiğini ve seni ne kadar üzdüğümü biliyorum. Senin için çok zor olmuş olmalı. Çok üzgünüm. Bu mektubu sana ulaştıramayacağımı biliyorum ancak umarım sözlerimi duyarsın." Bu mektubu yazdıktan sonra açıklayamadığı bir huzur ve tam olma hissi duyumsadı.

- *Yatağın Üzerine Bir Fotoğraf Koymak:* Hayatı boyunca annesini reddeden bir kadın, kuvözdeyken annesinden erken ayrılmasının, duygularından şüphe etmesine ve anne sevgisine kendisini kapatmasına neden olduğunu fark etti. Ayrıca annesini itmesinin aslında ilişkileri de kendisinden uzaklaştırmasına sebep olduğunu görmeye başladı.

Ritüel, Egzersiz, Çalışma ve İyileştirici İmge Örnekleri

Annesinin bir fotoğrafını yastığının üzerindeki duvara yapıştırdı ve her gece uyurken annesinden ona sarılmasını istedi, zamanla savunma duvarları yumuşamaya başladı. Yatakta yatarken annesinin ona sarıldığım hissedebiliyordu. Annesinin sevgisini, ona güç veren bir enerji akışı olarak tarif etti. Haftalar içerisinde, uyandığında vücudunu daha rahat hissetmeye başladı. Aylar içerisinde, gün boyunca annesinin desteğini fiziksel bir duygu olarak hissetmeye başladı. Yılın sonunda ise hayatına daha fazla insanın girmeye başladığını fark etti.

(Not: Bu örnekteki kadının annesi hala hayattaydı ancak bu çalışma, birinin ebeveyni hayatta da olsa ölmüş de olsa etkilidir.)



Ritüel, Egzersiz, Çalışma ve İyileştirici İmge Örnekleri

- *Destekleyici Bir İmge Yaratmak:* Yedi yaşındaki bir çocukta anksiyete başlangıcı, saç çekme takıntısı olarak da bilinen trikotilomani ile yani kafasının tepesindeki pek çok saçı çekip koparmasıyla kendini gösterdi. Anksiyetesi aile geçmişinden kaynaklanıyor gibiydi. Annesi yedi yaşındayken, kendi annesinin beyin anevrizması dolayısıyla ani ölümüne tanıklık etmişti. Acısı o kadar büyüktü ki çocuğun annesi, büyükanne hakkında hiç konuşmadı. Annesi olanları anlattıktan sonra çocuk anında rahatlamaya başladı.

Annesi çocuğundan, büyükannesini ikisini de koruyan bir koruyucu melek gibi hayal etmesini istedi. Çocuğuna bir hale fotoğrafı gösterdi ve büyükannesinin sevgisini, başını okşayan bir hale gibi hayal etmesini söyledi. Çocuk ne zaman kafasının üzerine dokunsa, huzur veren bir duygu yaşadı. O gün saçlarını çekmeyi bıraktı.



Ritüel, Egzersiz, Çalışma ve İyileştirici İmge Örnekleri



- *Sınır Oluşturmak:* Başka bir kadın, alkolik annesinin mutluluk ve sağlığından sorumlu olma duygusunun yükü altında büyümüştü. Bu koruma, göz kulak olma hali yetişkinliğinde de devam edince, başkalarından ilgi ve destek görmeyi kabullenmekte zorluk yaşadı. İnsanların duygularından sorumlu hissetmeden ve ihtiyaçları altında boğulmadan ilişki sürdürmek onun için zor bir hal aldı.

Günlük uygulamalarından birinde yere oturdu ve bir iplik parçasıyla vücudu üzerine bir daire çizdi kendisi için bir alan çizerken bile daha rahat nefes almaya başlamıştı. Yaptığı bir iç konuşmada annesine şunu söyledi: "Anne, burası benim alanım. Sen oradasın ve ben buradayım. Ben küçükken seni mutlu etmek için her şeyi yapabilirdim; ancak bu benim için çok fazlaydı. Şu an herkesi mutlu etmeliymişim gibi hissediyorum ve bu da yakınlık kurma hissini boğucu hale getiriyor. Anne, bundan sonra senin duyguların orada ve benim duygularım da burada, benimle birlikte. Bu sınırların içerisinde kendi duygularımı onurlandıracağım, böylece bir başkasıyla bağ kurmaya başladığımda kendimi kaybetmek zorunda olmayacağım.

Kendimize Söyleyebileceğimiz İyileştirici Cümleler

Elinizi vücudunuza koyun ve aşağıdaki içsel cümlelerden birini kendinize söylerken derin nefes alın:

"İşte buradasın."
"Buradayım."
"Seni tutacağım."
"Seninle nefes alacağım."
"Seni rahatlatacağım."
"Korktuğunda veya başa çıkamadığını düşündüğünde yanında olacak, seni bırakmayacağım."
"Seninle kalacağım."
"Sakinleşene kadar seninle nefes alacağım."

Ellerimizi bedenimize koyup, sözcüklerimizi ve nefesimizi içimize yönlendirdiğimizde en korunmasız olan bölümlerimizi destekleriz. Bunu yaptığımızda tolere edilemez olarak deneyimlediğimiz şeyi, rahatlatabilir veya serbest bırakabiliriz. Uzun süredir var olan huzursuzluk duyguları, ilerleme duygularına ve iyi olma durumuna yön verebilir. Yeni duygular kök saldıkça benliğimiz, bedenimiz tarafından daha çok destek görür.



Ruhsal Uyanış®

Reddedilen bir Ebeveynimiz için İyileştirici Cümleler

1."Bu kadar mesafeli olduğum için özür dilerim."

2."Ne zaman bana yaklaşmaya çalışsan seni ittim.''

3."Seni özlüyorum ama sana bunu söylemek kolay değil."

4."Anne/baba sen gerçekten harika bir annesin/ babasın."

5."Senden çok şey öğrendim." (Pozitif bir anıyı hatırlayın ve paylaşın.)



6."Bu kadar zor olduğum için özür dilerim."

7."Gerçekten çok yargılayıcı oldum. Bu, sana yakınlaşmamı engelledi."

8."Lütfen bana ikinci bir şans ver."

9."Gerçekten daha yakın olmak istiyorum."

10."Uzaklaştığım için özür dilerim. Birlikte kalan zamanımız için söz veriyorum, daha yakın olacağım."

11."Yakın olmamızı çok seviyorum."

TANUH® ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

Reddedilen bir Ebeveynimiz için İyileştirici Cümleler

12."Söz veriyorum, seni bana olan sevgini kanıtlamak zorunda bırakmayacağım."

13."Sevgini belirli bir şekilde göstermeni beklemeyeceğim."

14."Sevgini, verdiğin şekilde kabul edeceğim, beklediğim şekilde değil."

15."Sözlerinde hissedemesem bile sevgini kabul edeceğim."

16."Bana çok şey verdin. Teşekkür ederim."

17."Anne/baba, gerçekten çok kötü bir gün geçirdim ve seni aramak istedim."

18."Anne/baba, biraz daha telefonda konuşabilir miyiz? Sesini duymak bile beni rahatlatıyor."

19."Anne/baba, burada oturabilir miyim? Sadece yanında olmak bile iyi hissettiriyor."



TANUH® ACADEMY

Reddedilen bir Ebeveynimiz için İyileştirici Cümleler

Gerçekten çok hasar görmüş bir ilişkiyi ebeveyninizle iyileştirmeyi denemeden önce, bir uzman ile birkaç görüşme yapmak veya vücudunuzun hisleriyle bağ kurmanızı sağlayacak kaynakları öğrenmek için farkındalık, meditasyon çalışması yapmak isteyebilirsiniz. Stres karşısında verdiğiniz tepkileri gözlemlediğiniz zaman, bu anlarda neye ihtiyacınız olduğunu fark edebilir ve kendinize bunları verebilirsiniz. Size hem yol gösteren, hem de destek olan içsel bir duyguyu işleyebilirsiniz. Örneğin; belirli nefes alma tekniklerini öğrenmek, vücudunuzun sınırları hakkında size fiziksel bir duyu sağlayabilir ve böylece hem kendinize uygun bir hızda ilerlerken aynı zamanda uygun gördüğünüz mesafeyi koruyabilirsiniz.

Doğru mesafe, rahat hissetmenizi sağlar; bu sayede bağlanma konusunda kendinizi savunmanız ya da içinize çekilmeniz gerekmez. Sıkı ancak esnek sınırlar, duygularınızı hissetmeniz için size yeterli alanı sağlarken, aynı zamanda ailenizle kurduğunuz bağı iyileştirirken keyif almanızı mümkün kılar. Sonunda, vücudunuzda ne hissettiğinizi bilecek kadar derin nefes aldığınızda, bırakmak zorunda kalmazsınız.

Merhum Bir Ebeveyne Söyleyebileceğiniz İyileştirici Cümleler

Ebeveynlerimizle olan ilişkimiz mesafeli olsa, hatta hiç olmasa dahi onlarla aramızdaki içsel bağ, evrim geçirmeyi sürdürür. Anne-babanız ölmüş olsa dahi, onlarla konuşmaya devam edebiliriz. İşte onlarla aramızdaki yıkılmış veya tam olarak gelişmemiş o bağı yeniden kurmanızı, güçlendirmenizi sağlayabilecek birkaç cümle:

1. "Bana uyurken, vücudum daha rahatken sarıl."

2. "Bana güvenmeyi ve sevgiye açık olmayı öğret."

3. "Bana değer bilmeyi öğret."

4. "Bana kendimle barışık olmayı öğret."

Tanınmayan veya Yabancılaşmış Ebeveyne Söyleyebileceğiniz İyileştirici Cümleler

Bir ebeveyn erken ölür veya başkaları tarafından büyütülmemiz için bizi bırakırsa, bu acı dayanılmaz gibi hissedilebilir. Bir anlamda bu ilk terk etme, hayatımızın ilerleyen dönemlerinde yaşanabilecek reddedilmelere ve terk edilmelere yönelik bilinç dışı bir yöntem oluşturabilir. Acının döngüsü bir noktada sona ermelidir. Haksızlığa uğramış veya kurban edilmiş hissederek yaşamaya devam ettikçe, bu düzeni sürdürmemiz de olasıdır. Aşağıdaki cümleleri okuyun ve yabancılaştığınız ebeveyninize veya hiç tanımadığınız ebeveyninize bu cümleleri kurduğunuzu hayal edin.

1."Eğer beni bırakman veya başkasına vermen senin için bazı şeyleri kolaylaştırdıysa bunu anlıyorum."

2."Seni suçlamayı bırakacağım; çünkü bu ikimizi yalnızca tutsak ediyor."

3."İhtiyacım olanları başkalarından alacağım ve olanlardan iyi bir şey ortaya çıkartacağım."

4."Aramızda yaşananlar, benim gücümün kaynağı olacak."

5."Bunlar yaşandığı için güvenebileceğim bir güç kazandım."

6."Bana bu hayatı armağan ettiğin için teşekkür ederim. Bunu harcamayacağıma veya israf etmeyeceğime söz veriyorum."

Birleşilen Bir Ebeveyne Söyleyebileceğiniz İyileştirici Cümleler

Bazılarımız reddedilen bir ebeveyne sahipken, diğerlerimiz de bir ebeveynle o kadar iç içe geçeriz ki, kimliğimizi gölgeler ve bireyselliğimizi sindirir.
İç içe geçen ilişkilerde kendimizi tanımlayacağımız fırsatları kaçırmış olabilir veya kim olduğumuz ve ne hissettiğimizin sınırlarını kaybetmiş olabiliriz.
Bu sizin için geçerliyse, aşağıdaki cümleleri okuyabilir ve bunları annenizden ya da babanızdan duyduğunuzu düşünebilirsiniz.
Vücudunuz bu cümleleri kabul etmeye açık bir haldeyken annenizin veya babanızın sesini hayal edip cümleleri size kurduğunu hayal edin.
Hangi sözcüklerin veya cümlelerin en derine işlediğine dikkat edin.

Ebeveyninizin Aşağıdaki Cümlelerden Bir veya İki Tanesini Size Söylediğini Hayal Edin

1."Seni olduğun gibi seviyorum. Sevgimi kazanmak için herhangi bir şey yapmana gerek yok."

2."Sen benim çocuğumsun ve benden farklısın. Benim duygularımın senin duyguların olması gerekmez."

3."Sana çok yakın oldum ve artık senin üzerindeki olumsuz etkilerini görebiliyorum."

4."Bütün ihtiyaçlarım ve duygularımla çok bunaltıcı olmuş olabilirim."

5."Benim ihtiyaçlarım, kendin için bir alan bulmanı zorlaştırdı."

6."Artık geri çekileceğim, böylece sevgim üzerinde ezici bir güç olmayacak."

7."Sana ihtiyacın olan tüm alanı vereceğim."

8."Sana kendini tanımana engel olacak kadar yakın oldum. Artık burada duracağım ve senin de orada hayatını yaşayışını keyifle izleyeceğim."

Ebeveyninizin Aşağıdaki Cümlelerden Bir veya İki Tanesini Size Söylediğini Hayal Edin

9."Bana bakıyordun, gözetiyordun ve ben de buna izin verdim, artık böyle olmayacak."

10."Bu bir çocuk için çok fazla."

11."Bunu düzeltmeyi deneyen her çocuk büyük yükün altına girerdi. Bu yük senin değil."

12."Kendi yaşamının, senin üzerinden aktığını hissedene kadar geri dur; ancak o zaman huzur bulabilirim."

13."Bu zamana kadar kendi acımla yüzleşememiştim. Bana ait olan hep orada seninle oldu. Artık bunların bana dönme zamanı geldi, ait oldukları yere. Ardından ikimiz de özgür olabiliriz."

14."Gereğinden fazla bana maruz kaldın ve yeteri kadar annelik/babalık bulamadın. İkimizin yakın olduğunu görmek beni çok memnun eder. Olman gereken yer orası."

Ebeveyninizin Aşağıdaki Cümlelerden Bir veya İki Tanesini Size Söylediğini Hayal Edin

Şimdi ebeveyninizin karşınızda durduğunu canlandırın ve ileriye ya da geriye hareket etmek için bir içsel duygu hissedip hissetmediğinizi gözlemleyin.

Daha yakına mı gitmek istiyorsunuz, yoksa uzaklaşmak mı?
Bedeninizde sizin için doğru olan mesafeyi bilmenizi sağlayan bir beden duygusu var mı?

Doğru mesafe, içimizde bir şeyleri açabilir, yumuşatabilir veya rahatlatabilir.
Bu yaşandığında içimizde duygularımızı hissedecek daha çok yerimiz olur.
Doğru mesafenizi bulduğunuz zaman, aşağıdaki cümlelerden bir veya iki tanesini söyleyin ve sözcükler ağzınızdan çıkarken duygularınızın farkına varın.



Aşağıdaki Cümlelerden Bir veya İki Tanesini Bir Ebeveyne Söyleyin

1."Anne/Baba, ben buradayım sen ise orada."
2."Senin duyguların orada seninle birlikte, benim duygularım ise burada benimle."
3."Lütfen orada kal ama çok uzağa gitme."
4."Kendi alanıma sahip olduğumda daha kolay nefes alıyorum."
5."Senin duygularınla ilgilenmeyi denediğimde çöküyorum."
6."Seni mutlu edebileceğimi düşünmek çok fazlaydı."
7."Kendimi bir kenara bırakmak, ikimizi yalnızca daha da görünmez hale getirdi, artık bunu görebiliyorum."
8."Bundan böyle hayatımı doyasıya yaşayacağım; senin de arkamda olduğunu, beni desteklediğini bileceğim."
9."Ne zaman nefesimin bedenimde yukarıya hareket ettiğini hissetsem benim için mutlu olduğunu bileceğim."
10."Beni gördüğün ve duyduğun için teşekkür ederim."

Bu bölümdeki adımları izlediyseniz içinizde şimdiden bir çeşit huzur hissetmeye başlamışsınızdır. Konuştuğunuz iyileştirici cümleler ve deneyimlediğiniz imgeler, ritüeller, çalışmalar ve egzersizler sevdiğiniz biriyle olan ilişkinizi güçlendirmenize ya da bir aile bireyiyle olan bilinç dışı karmaşayı hafifletmenize yardımcı olmuş olabilir.



SORULAR

1.Çekirdek Şikayet: Partnerinizle ilgili en büyük şikayetiniz nedir?

Bu soru, başlama noktasıdır. Bu soru ile elde edilen bilgi genellikle ebeveynlerimizden biri ile bitmemiş bir meselemizle ilintilidir. Bu bitmemiş mesele, sonradan partnerimize yansır. Erkek veya kadın fark etmez, şu temel kuralın gerçek olduğu görülür. Annemizden alamadığımızı hissettiğimiz ne varsa, onunla ilişkimizde çözülememiş ne kaldıysa, genellikle partnerimizle yaşadığımız şeye zemin hazırlar. Eğer annemizle ilişkimiz mesafeliyse veya onun sevgisini reddettiysek, partnerimizin sevgisinden de kendimizi uzaklaştırmamız muhtemeldir.

2.Çekirdek Tanımlayıcı: Annenizi veya babanızı tanımlamak için kullanacağınız sıfatlar veya kelimeler nelerdir? Bu soru ile bilinçaltı bağlılığını inceleriz ve kendimizi ebeveynlerimizden ayırdığımız açıları görürüz. Ebeveynlerimizi tanımlamak için sıfatlar ve sözcüklerden oluşan bir liste oluşturarak, en derin duygularımızın özüne erişiriz. Orada ise, birçoğumuzun ebeveynlerimize karşı hala duyduğumuz içsel kızgınlıklar ve suçlamaları buluruz. Partnerimize yansıttığımız içsel huzursuzluğumuzun kökeninde yatan çocukluk yaşantılarının depolandığı bu bilinçaltıdır.



SORULAR

Birçoğumuzun ana tanımlayıcıları kendimizi aldatılmış ve tatminsiz hissettiğimiz çocukluk kayıtlarımızdan kaynaklanır. Ebeveynlerimizin bize yeterince bir şey vermediğini hissediyor olabiliriz veya bizleri doğru şekilde sevmediklerini hissedebiliriz. Bu kayıtları taşıdığımızda, hissettiğimiz tatminsizlik yüzünden ebeveynlerimizi suçlarız. Bu durum ilişkilerimizin yola girmesine engel olur. Partnerimizi o eski, çarpık mercekten görürüz ve duyduğumuz derin sevgi ihtiyacının ötesinde zaten bizi aldatacağını bekleriz.

3.Ana Cümle: En büyük korkunuz nedir?
Başınıza gelmesinden korktuğunuz en kötü şey nedir?
Bu sorunun cevabı ana cümlemizi oluşturur ve çocukluğumuzdan veya aile geçmişimizde çözümlenmeden kalmış bir travmadan yansıyan ana korkumuzu gösterir. Şimdiye kadar muhtemelen ana cümlenizi belirlemişsinizdir.
Ana cümleniz ilişkilerinizi nasıl sınırlandırıyor?
Bu sizin bir partnere bağlanma becerinizi nasıl etkiliyor?
İkiniz birlikteyken savunmasız durabiliyor musunuz?
Ya da incinmekten korkarak kendinizi kapatıyor musunuz?

SORULAR

4.Çekirdek Travma: Aile geçmişinizde hangi trajik olaylar yaşandı? Daha önceki bölümlerde gördüğümüz gibi bu soru sistemik görüşümüzü açmakta ve ilişkilerimizi etkileyen nesilden nesle aktarılan modelleri tanımlamamıza olanak sağlamaktadır. Genellikle çiftlerin yaşadığı problemlerin kaynağı aile geçmişinde bulunur. Evlilikle ilgili yaşanılan acılar ve ilişki çatışmaları bir aile genogramında birkaç nesil boyunca görülür.

Her bir soru ile ortaya çıkan dramatik ve duygu yüklü sözcükleri dinleriz. Aile travmaları genellikle sözlü dilimizde kendisini ifade eder ve bizi kaynağına götüren önemli tanımlayıcılar ve ipuçları sağlar.



İlişkim, Aile Geçmişimdeki Bir Modeli Mi Yansıtıyor?

Eğer partnerinizle zorluklar yaşıyorsanız, sorunun doğrudan partnerinizden kaynaklandığı sonucuna varmayın. Bunun yerine, şikayetlerinizde kullandığınız kelimeleri partnerinizi suçlamadan veya duygularınıza kapılmadan dinleyin. Kendinize şunu sorun:

- Bu kelimeler tanıdık geliyor mu?
- Annem veya babamla ilgili sahip olduğum şikayetle aynı şeyden mi şikayet ediyorum?
- Annemin veya babamın birbirleri hakkında aynı şikayetleri var mıydı?
- Büyükannem veya büyükbabam benzer şekilde mi mücadele etmişti?
- İki veya üç nesil arasında bir paralellik var mı?
- Partnerimle yaşadıklarım, küçük bir çocukken ebeveynlerimle ilgili hissettiklerimi yansıtıyor mu?



İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

Eğer partnerinizle zorluklar yaşıyorsanız, sorunun doğrudan partnerinizden kaynaklandığı sonucuna varmayın. Bunun yerine, şikayetlerinizde kullandığınız kelimeleri partnerinizi suçlamadan veya duygularınıza kapılmadan dinleyin. Kendinize şunu sorun:

1.Annenizle zor bir ilişkiniz vardı. Annenizle aranızda bitmemiş olan ne varsa, partnerinizle ilişkinizde tekrar etmesi muhtemeldir.

2.Ebeveynlerden birini reddediyor, yargılıyor veya suçluyorsunuz. Ebeveynlerin birinde reddettiğiniz duygular, özellikler ve davranışlar bilinçdışı bir biçimde sizin içinizde var olmaya devam edebilmektedir. Bu ebeveyn hakkındaki şikayetlerinizi partnerinize yansıtabilirsiniz. Ayrıca reddedilen ebeveynin sahip olduğu özelliklere benzer özelliklerde bir partner seçmeniz de olasıdır. Bir ebeveyni reddettiğinizde, bu reddedişi ilişkilerinizde mücadele ederek dengelemeye çalışabilirsiniz. Partnerlerinizi terk edebilirsiniz veya onlar tarafından terk edilebilirsiniz. İlişkileriniz anlamsız gelebilir veya yalnız olmayı seçebilirsiniz. Aynı cinsten ebeveynimizle sahip olduğumuz yakın bağın bir partnere bağlanma kapasitemizi kuvvetlendirdiği görülmektedir.

İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

3.Ebeveynlerden birinin duyguları ile birleştiniz. Eğer ebeveynlerden biri diğerine karşı negatif duygular besliyorsa, sizin bu duyguları kendi partnerinize karşı devam ettirme ihtimaliniz vardır. Bir partnere karşı hissedilen tatminsizlik nesilden nesle aktarılabilmektedir.

4.Annenizle bağınızda erken bir kopuş yaşadınız. Bu dinamik ile bir partnerle yakın bir ilişki kurma teşebbüsünüzde bir derece kaygı ve endişe yaşamanız muhtemeldir. Genellikle bu kaygı/endişe ilişki derinleştikçe artar. Kaygının/endişenin yaşanılan erken bir kopukluktan kaynaklandığının farkında olmaksızın, partnerinizde kusurlar bulmaya başlayabilirsiniz veya kendinizi bu yakınlıktan uzaklaştırmak için çatışmalar yaratabilirsiniz. Ayrıca kendinizi ilgiye muhtaç, ilgi meraklısı, kıskanç veya güvensiz hissedebilirsiniz. Ya da tam tersine, bağımsız görünebilirsiniz ve ilişkilerinizde fazla bir şey talep etmezsiniz. Belki de ilişkilerden büsbütün kaçınabilirsiniz.

İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

5.Ebeveynlerden birinin duygularının sorumluluğunu üstlendiniz. En ideali ebeveynlerin vermesi, çocuklar almasıdır; fakat üzgün, depresif, endişeli veya güvensiz bir ebeveyni olan birçok çocuk için, odak daha çok ebeveynleri rahatlatmak ve onlardan sevgi ve ilgi almayı geciktirmektir. Böyle bir dinamikte, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması ikinci planda kalabilmektedir ve kendi içgüdüsel duygularına erişimi ilgi almaktansa, vermeye dair alışkanlığa bağlı dürtü tarafından gölgede kalabilmektedir. Yaşamın sonraki dönemlerinde ise, bu çocuk partnerine çok fazla kendinden verebilir ve ilişkiyi gerginleştirebilir veya tam tersi de geçerli olabilir. Partnerinin ihtiyaçları sebebiyle kişi bunalmış ve yük altında kalmış hissederek, ilişki geliştikçe içerleyebilir veya duygusal olarak engellenmiş hissedebilir.

6.Ebeveynleriniz birlikte olmaktan mutsuzdu; eğer ebeveyniniz ilişkilerinde mücadele vermiş veya iyi anlaşamamışlarsa, sizin kendinize onların sahip olduğundan daha fazlasına sahip olma izni vermemeniz olasıdır. Ebeveynlerinize duyduğunuz bilinçdışı bağlılık, onların asıl isteğinin sizin mutlu olmanız olduğunu bilmenize rağmen, sizi onların olduğundan daha mutlu olmanızdan alıkoyabilir. Canlılık ve neşenin eksik olduğu bir ailede çocuklar, mutlu oldukları zaman kendilerini suçlu veya rahatsız hissedebilmektedirler.

İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

7.Ebeveynleriniz bir arada kalmadı; eğer ebeveynleriniz bir arada kalmadıysa, siz de bilinçdışı bir biçimde ilişkinizi bırakabilirsiniz. Bu, onların ayrıldığı yaşa geldiğiniz zaman, ilişkide onlarla aynı süre geçirdiğinizde veya çocuğunuz sizin ebeveynleriniz ayrıldığında olduğunuz yaşa geldiğinde meydana gelebilir. Ya da ilişkinizde bir arada kalırsınız; fakat duygusal açıdan ayrı yaşarsınız.

8.Ebeveyniniz veya büyükanne/büyükbabanız eski partnerlerini terk etti. Babanız veya büyükbabanız ilişkilerinin evliliğe gideceğine inanan daha önceki bir partnerinden veya karısından ayrıldıysa siz de kız çocuk veya torun olarak o kadın gibi yalnız kalarak bedelini ödeyebilirsiniz. Babanız veya büyükbabanız için yeterince iyi olamamış olan bu kadın gibi siz de kendinizi "yeterince iyi değilmiş" gibi hissedebilirsiniz.

İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

9.Annenizin büyük aşkı kalbini kırdı. Siz bir çocuk olarak bilinçdışı bir biçimde annenizin kalp kırıklığına dahil olabilirsiniz. İlk aşkınızı kaybedebilirsiniz veya annenizin acısını taşıyabilirsiniz ya da (tıpkı onun gibi) mükemmel olmadığınız ve yeterince iyi olmadığınız duygusuna kapılabilirsiniz. Hiçbir zaman istediğiniz partnerle birlikte olamadığınızı hissedebilirsiniz. Bir erkek çocuk olarak, enerjisel açıdan bu ilk aşkın yerine geçmeyi deneyebilirsiniz ve annenize bir partner gibi olabilirsiniz.

10.Babanızın büyük aşkı kalbini kırdı. Siz bir çocuk olarak bilinçdışı bir biçimde babanızın kalp kırıklığına dahil olabilirsiniz. Siz de ilk aşkınızı kaybedebilirsiniz veya babanızın aşk acısını taşıyabilirsiniz ya da (tıpkı onun gibi) mükemmel olmadığınız ve yeterince iyi olmadığınız duygusunu taşıyabilirsiniz. Bir kız çocuk olarak ise enerjisel açıdan bu ilk aşkın yerine geçmeyi deneyebilirsiniz ve babanıza bir partner gibi olabilirsiniz.

İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

11.Ebeveyniniz veya büyükanne/büyükbabanız yalnız kaldı; eğer ebeveynlerinizden veya büyükanne/büyükbabanızdan biri terk edildikten sonra veya eşinin ölümünden sonra yalnız kaldıysa, siz de yalnız kalabilirsiniz. Bir ilişki içindeyseniz, bir tartışma veya mesafe yaratırsınız, böylelikle siz de kendinizi yalnız hissedersiniz. Sessiz bir bağlılıkla bilinçdışı bir biçimde bu yalnızlığı paylaşmanın bir yolunu bulursunuz.

12.Ebeveyniniz veya büyükanne/büyükbabanız evliliğinde acı çekti. Örneğin, büyükanneniz sevginin olmadığı bir evlilik içinde sıkışıp kaldıysa veya büyükbabanız öldüyse, alkolikse, kumarbazsa veya büyükannenizi çocukları büyütme konusunda yalnız bırakıp terk ettiyse, siz de kız torun olarak farkında olmaksızın bu deneyimleri evli olmakla ilişkilendirebilirsiniz. Ya büyükannenizin deneyimini tekrar edersiniz, ya da aynı şeyin sizin de başınıza gelebileceğinize dair duyduğunuz korku ile bir partnere bağlanmaya direnç gösterebilirsiniz.

İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

13.Ebeveyniniz diğer ebeveyniniz tarafından küçük düşürüldü veya saygısızlık gördü. Siz bir çocuk olarak partneriniz tarafından saygısızlığa maruz kalarak bu ebeveynin deneyimini tekrar yaratabilirsiniz.

14.Ebeveyniniz genç yaşta öldü. Çocukluğunuzda ebeveynlerinizden biri öldüyse, ölen ebeveyninizle aynı yaşa eriştiğinizde, ilişkinizde aynı yıl süresini doldurduğunuzda veya çocuğunuz siz ebeveyninizi kaybettiğinizde olduğunuz yaşa ulaştığında, kendinizi partnerinizden fiziksel veya duygusal açıdan uzaklaştırabilirsiniz.

15.Ebeveynlerinizden biri diğerine kötü davrandı; eğer babanız annenize kötü bir şekilde davrandıysa, erkek çocuk olarak siz de partnerinize benzer şekilde kötü davranabilirsiniz böylece babanız tek başına "kötü adam" olmayacaktır. Kız çocuk olarak ise size kötü davranan veya kendinizi mesafeli hissedeceğiniz bir partner seçebilirsiniz. Annenizden daha mutlu olmak sizin için zor olacaktır.

İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

16. Daha önceki bir partnerinizi incittiniz; eğer daha önceki bir partnerinizi fena halde incittiyseniz, farkında olmaksızın bu incitmeyi yeni ilişkinizi sabote ederek dengelemeye çalışabilirsiniz. Yeni partneriniz ise, bilinçdışı bir biçimde sizden benzer bir davranış görebileceğinin farkında olarak sizden bir nebze kendisini uzak tutabilir.

17.Çok fazla sayıda partneriniz oldu. Eğer çok fazla sayıda partneriniz olduysa, bir ilişkide bir partnere bağlanma becerinizi tüketebilirsiniz. Ayrılıklar daha kolay hale gelebilir. İlişkileriniz derinliğini kaybedebilir.

18.Kürtaj oldunuz veya çocuğunuzu evlatlık verdiniz. Suçluluk, vicdan azabı veya pişmanlık duygusu ile bir ilişki içinde kendinize mutlu olma izni vermeyebilirsiniz.



İlişkileri Etkileyebilen Görünmez Yirmi Bir Dinamik

19.Annenizin sırdaşıydınız. Bir erkek çocuk olarak, annenizin karşılanmamış ihtiyaçlarını karşılayarak ve babanızdan alamadığı hisleri ona vermeye çalışarak onu tatmin etmeye gayret edebilirsiniz.

20.Babanızın gözdesiydiniz. Annesindense babasına daha yakın olan bir kız çocuğu, genellikle seçtiği partnerlerle tatmin olduğunu hissedemez. Bu problemin kökeni partner değildir, kızın annesine duyduğu mesafedir. Bir kadının annesiyle olan ilişkisi partneriyle ilişkisinin ne kadar tatmin edici olacağını gösteren bir işaret olabilir.

21. Ailenizde bir kişi hiç evlenmedi. Kendinizi, hiç evlenmemiş olan bir ebeveyn, büyükanne/büyükbaba, hala/teyze, amca/dayı veya büyük abla/ağabey ile özdeşleştirmeniz olasıdır. Belki bu kişi küçümsendi, alay edildi veya diğer aile bireylerinden daha az şeye sahip gibi algılanmış olabilir. Bilinçdışı bir biçimde ittifak oluşturarak siz de evlenmeyebilirsiniz.

Bir Ebeveyni Reddetmek Başarımıza Engel Olabilir

Ebeveynlerimiz hakkında anlattığımız hikayelere, ne kadar iyi veya ne kadar kötü olduklarına, onların yaptıkları veya yapmadıkları şeyler yüzünden kendimizi ne kadar incinmiş hissettiğimize bakmaksızın, onları reddettiğimiz zaman kendi fırsatlarımızı kısıtlarız.

Ebeveynlerimizle ilişkimiz birçok yönden yaşama dair bir metafordur. Ebeveynlerinden çok şey aldığını hisseden kişiler, genellikle yaşamdan çok şey aldıklarını hissederler. Ebeveynlerimizden çok az şey aldığımıza dair hissimiz, yaşamdan da çok az şey aldığımız hissine dönüşebilir. Ebeveynlerimiz tarafından mahrum bırakılmış ve aldatılmış hissedersek, yaşamın da bizi mahrum bıraktığım ve aldattığını hissedebiliriz.

Annemizi reddettiğimiz zaman, farkında olmadan kendimizi yaşamın rahatlatıcı unsurlarından da kendimizi uzaklaştırırız.

Güvenlik, emniyet, beslenme, bakım (anneliğe ilişkin tüm elementler) yaşamlarımızda eksik gibi hissedebiliriz. Ne kadarına sahip olduğumuz fark etmeksizin hiç yeterince sahip değilmişiz gibi algılayabiliriz.



Bir Ebeveyni Reddetmek Başarımıza Engel Olabilir

Babamızı reddetmenin etkileri de eşit derecede kısıtlayıcı olabilir. Örneğin, babasını reddeden bir adam başka insanların yanında kendisini rahatsız veya içine kapanık hissedebilir. Hatta babasının aile birliğini sağlayıcı veya bozucu olması fark etmeksizin, kendisini baba olmakla ilişkili sorumlulukları benimsemek konusunda tereddütlü veya isteksiz hissedebilir.

Ebeveynlerden biri ile bitmemiş bir mesele, iş yaşamımızın yanı sıra sosyal yaşamımıza da gölge düşürebilir. Çözümlenmemiş aile dinamiklerini bilinçdışı bir biçimde tekrar ederek, otantik ilişkiler yerine çatışmalar yaratmamız olasıdır. Patronlarımıza veya iş arkadaşlarımıza yönelik eski iz düşümlerle ilerlememiz zor olabilir.



Reddedilen Ebeveynimizin Deneyimini Tekrar Edebiliriz

Bir ebeveyni reddettiğimizde bizi bağlayan tuhaf bir simetri meydana gelebilir, farkında olmayarak kendimizi o kişinin yerine koyabiliriz. Ebeveynimizde kabul edilemez olarak nitelendirip yargıladığımız veya tolere edemediğimiz şeyler, bizlerin yaşamında yeniden ortaya çıkabilir. Bu bize istenmeyen bir miras almış gibi hissettirebilir.

Bunun tersinin doğru olduğunu varsayalım. Kendimizi ebeveynimizden ne kadar çok uzaklaştırırsak, onlarla benzer yaşamlar yaşama ve yaşadıkları problemleri tekrarlama olasılığımız o kadar azdır. Ancak, bunun tam tersi daha doğru gibi görünüyor. Kendimizi onlardan uzaklaştırdığımız zaman, onlara daha benzer hale geliriz ve genellikle onlarla benzer yaşamlar sürdürürüz.



Örneğin, eğer babamız alkolik veya başarısız olması sebebiyle reddedildiyse, tıpkı onun gibi içebilir veya başarısız olabiliriz. Bilinçdışı bir biçimde onun adımlarını takip ederek, onda negatif olarak algılanan şeyi paylaşarak onunla gizli bir bağ kurarız.

Başarıya Yönelik Yirmi Bir Soru

Aşağıda aile geçmişinizin sizin başarınız üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu keşfetmeniz için yirmi bir soru vardır:

1.Annenizle zorlayıcı bir ilişkiniz var mıydı?

2.Babanızla zorlayıcı bir ilişkiniz var mıydı?

3.Ebeveynleriniz geçimlerini sağladıkları işlerinde başarılı mıydılar?

4.Ebeveynlerden biri ailenin geçimini sağlama konusunda başarısız oldu mu?

5.Ebeveynleriniz siz küçükken ayrıldılar mı?

6.Annenizin babanıza yönelik tavırları nasıldı?

7.Babanızın annenize yönelik tavırları nasıldı?

8.Siz küçükken, annenizle fiziksel veya duygusal bir ayrılık yaşadınız mı?

9.Anneniz, babanız veya büyükanne/büyükbabanızdan biri genç yaşta öldü mü?

10.Sizin, ebeveynlerinizin veya büyükanne/büyükbabanızın genç yaşta ölen kardeşleri var mı?

Başarıya Yönelik Yirmi Bir Soru

11.Siz veya ailenizden biri bir başkasının üstünden önemli miktarda kazanç elde etti mi?

12.Herhangi birine bir miras durumunda hile yapıldı mı?

13.Herhangi biri haksız bir şekilde miras veya para sahibi oldu mu?

14.Ailenizde herhangi biri iflas etti mi, aile servetini kaybetti mi veya ailesinin finansal açıdan sıkıntı yaşamasına sebep oldu mu?

15.Aileniz dışından biri ailenizin finansal sıkıntı yaşamasına sebep oldu mu?

16.Başarısız, zavallı, kumarbaz olmak ve benzeri bir sebeple reddedilmiş olan biri var mı?

17.Evini veya sahip olduğu varlıkları kaybeden ve yeniden toparlanmakta zorluk yaşayan biri var mı?

18.Yoksulluğa düşmüş olan atalarınız var mı?

19.Siz göç ettiniz mi veya ebeveynleriniz göç etti mi?

20.Aile üyeleriniz vatanlarından kaçmak veya sürülmek durumunda kaldı mı?

21.Siz veya ailenizde herhangi biri, bir başkasını dolandırdı mı veya başkasından faydalandı mı?

Çekirdek Dil Yolunuzun Bitiş Çizgisine Varmak

Bu kitapta özetlenen adımları takip ederseniz, en kötü korkunuzun diğer tarafında durmanız muhtemeldir. Bu bir dağın zirvesinde durup, bir vadiye bakmak gibi hissettirebilir. Uzakta, tüm bölge geniş açılı bir mercekten bakar gibi gözlenebilir. Vadinin dip bölümünde eski korkular, ümitsizlik dolu duygular, aile acıları ve talihsizlikler yatar. Bu bakış açısından bakıldığında, aile geçmişinin tüm parçaları görülebilir ve karşılanabilir.

Ailenizle ilgili önemli bilgileri bir araya getirerek, önemli bağlantılar kurdunuz. Artık kendinizi ve taşıdığınız fakat tanımlayamadığınız duygularınızı daha iyi anladınız. Şanslısınız ki, bunlar sizinle başlamadı. Muhtemelen siz de en kötü korkunuzun artık o kadar korkutucu olmadığını keşfettiniz; çünkü onun korkularını takip ederek yeni bir yere ulaştınız. Korkunuzun gizli dilinin aslında hiçbir zaman korkuyla bir ilgisi olmadığını artık biliyorsunuz. Daha büyük sır ise şuydu ki, büyük bir sevgi bütün bu zaman boyunca sadece bulunmayı bekliyordu. Bu sizden önceki kişilerden ileriye aktarılan bir sevgidir, sizin hayatınızı geçmişin korkularını ve talihsizliklerini tekrarlamadan doyasıya yaşamanız konusunda ısrar eden bir sevgidir. Bu derin bir sevgidir. Bu sizi herkese ve her şeye bağlayan sessiz ve hiç bitmeyen bir sevgidir. Bu, etkili bir tedavidir

FOTOĞRAF

SOL ANNE

FOTOĞRAF

SAĞ BABA

Sol omzumuzun karşısındaki anne, sağ omzumuzun karşısındaki baba olacak şekilde fotoğrafları yere koyun. Önce fotoğraflara bir süre bakarak kendi duyacağınız sesle;

Benim için en doğru ANNE sensin.
ANNEm olarak varlığını onurlandırıyorum. (Vefat ettiyse, varlığını ve kaderini onurlandırıyorum.)
Sen büyüksün ben küçüğüm.
Sen ANNEsin, ben çocuğum.
Bana verdiğin hayat için tüm kalbimle teşekkür ederim.

Benim için en doğru BABA sensin.
BABAM olarak varlığını onurlandırıyorum. (Vefat ettiyse, varlığını ve kaderini onurlandırıyorum.)
Sen büyüksün ben küçüğüm.
Sen BABAsın, ben çocuğum.
Bana verdiğin hayat için tüm kalbimle teşekkür ederim.

Birlikteliklerinin önünde eğildiğinizi fark ederk, alnınızı da yere koyarak anne ve babanızın fotoğrafının önünde saygıyla eğilin. Ellerinizi başınızın iki yanında, avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde açık olsun. Anne ve baba enerjisinin ilahi kaynaktan gelip avuç içlerinize girdiğini, kalbinize dolduğunu ve tüm bedeninize yayıldığını imgeleyin. Avuç içlerinizde karıncalanma ve sıcaklık hissedene kadar fotoğrafların önünde kalmaya, saygıyla eğilmeye devam edin. (Herkes enerji akışını hissetmeyebilir. Sonra akmaya başlayacaktır, dingin kalın.)

Ruhsal Uyanış®

BİZE ULAŞMAK İÇİN

SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

İNSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK2

TANUH® ACADEMY