

JULIA SAMUEL

Her Ailenin Bir
Hikâyesi Vardır

Sevgiyi ve Kaybı Nasıl Miras Alırız?



İçindekiler

Giriş	5
Terapi	17
Wynne Ailesi	25
Singh ve Kelly Ailesi	57
Thompson Ailesi	85
Taylor ve Smith Ailesi	111
Browne ve Francis Ailesi	143
Rossi Ailesi	173
Berger Ailesi	201
Craig ve Butowski Ailesi	229
Sonuç	257
Ailenin Refahı için On İki Mihenk Taşı	263
Ailenin Kısa Tarihi	275
Ekler	281
Olumsuz Çocukluk Deneyimleri Anketi	281
Biliyor musunuz Ölçeği	283
On Kritik Soru	285
EMDR	286
Kaynakça	287
Teşekkür	309

Giriş

Her ailenin bir hikâyesi vardır. Sevgi ve kaybın, neşe ve acının hikâyesidir bu.

İçine doğduğum ailenin hikâyesi büyük bir ayrıcalığın ve çoklu travmaların hikâyesiydi. Fakat bizde hikâyeler anlatılmazdı. Geçmişte yaşananlara, yaşanmakta olanlara ve bunlarla nasıl baş edileceğine dair bir anlatı veya kavrayış yoktu. Annem ve babam İkinci Dünya Savaşı sırasında genç erişkinlerdi. Babam deniz kuvvetlerindeydi, annem ise bir tarım işçisiydi. Fakat yaşadıkları tahribat bu durumdan kaynaklanmıyordu. Annem yirmi beş yaşına girdiğinde annesini, babasını ve iki kardeşini aniden ve hiç beklenmedik bir şekilde kaybetmişti. Babam ise genç bir adamken hiçbir uyarı sinyali almadan hem babasını hem de erkek kardeşini kaybetmişti. Her ikisinin de babası Birinci Dünya Savaşı'nda savaşmışlardı. O dönemde yaşayan çoğu insanın ve benim de dahil olduğum savaş sonrası bebek patlaması kuşağının tanıklık ettiği gibi, hayatta kalmak ve çoğalmak onlar için mutlaka riayet edilmesi gereken ihtiyaçlardı. Takdire şayan bir azim, metanet ve cesaretleri vardı. Onlar için tek yol olan hayatta kalmaya giden yol unutmak ve yola devam etmekten geçiyordu. Yaşamları, bir atasözünde de söylendiği gibi, konuşmadığın ve düşünmediğin şey sana zarar veremez ilkesine dayanıyordu. İyi bir gösteri sunmak, acizliği belli etmemek ve evet, hep soğukkanlı kalabilmek çocukluğumun ve benim jenerasyonumun kutsal öğütleriydi. Fakat gözden uzak olduğunda bile –belki de özellikle gözden uzak olduğu zamanlarda– sevginin ve

kaybın bizde bıraktığı izler giderek daha da karmaşık bir hal alıyor. Bu durum her zaman çıplak gözle görülemiyor fakat hâlâ anlaşılması güç, hâlâ kaba bir dokuya sahip ve hâlâ can yakıyor.

Genellikle kabul edilmese de buna benzer davranış biçimleri travmadan arta kalan şeylerdir. Travmanın dili yoktur. Travmanın zaman kavramı da yoktur. Travma, yaşandığı andan on yıllar sonra tekrar alevlenmek üzere hep vücudumuzda teyakkuzda bekler. Duyguların işlenmesine asla müsaade etmez. Benim için ise, yapbozun birçok parçasının kayıp olduğu anlamına gelir. Onları hiç tanımadığım için ölen anneannemin, babaannemin, dedelerimin, teyzelerimin ve amcalarımın siyah-beyaz fotoğraflarına baktığımı ve ipuçları topladığımı hatırlıyorum. İlk defa bu yıl anne tarafından dedemin bir fotoğrafını görebildim. O kadar açığa çıkmamış sır, o kadar söylenmemiş söz vardı ki, annem ve babam aklıma gelince düşünmeden edemiyorum: Ne biliyorlardı? Ne düşünüyorlardı? Ne hissettiklerini biliyorlar mıydı? Bir çift olarak önem verdikleri şeyler hakkında konuşuyorlar mıydı? Ve o sırlara gelince, birbirleriyle paylaşıyorlar mıydı yoksa onları gizliyorlar mıydı? Kesin olarak bildiğim tek şey ben ortadayken bunların asla konuşulmadığıydı.

Bu da ipucu bulma arayışında sürekli gözlemlediğim ve dinlediğim anlamına geliyordu. Sonradan ortaya çıktığı üzere, bir psikoterapist yaratmak için gerekli olan mükemmel harman buymuş; ben her zaman meraklı, dikkatle dinleyen, kumda ayak izi arayan bir dedektif gibi perdenin arkasında neler olduğuna ilgi duyan biriydim.

Annem ve babam öldü. Bu kitabı yazdığım süreçte onlara olan sevgim ve onları anlama biçimim değişti ve gelişti. Onlar benimle yaşamaya devam ediyorlar, köklü ilişkiler kurduğumuz herkesin yaptığı gibi sürekli olarak beni şekillendirip etkiliyorlar. Onlara oldukça minnettarım. Bana hayatımda yardımcı olan birçok temel beceri, davranış ve varoluş biçimleri edindim onlardan. Hâlâ benim için yarattıkları büyük fırsatlardan yararlanıyorum.

Bu kitabı aileler üzerine yazmaya karar verdim çünkü şu ana kadar yardımcı olduğum tüm danışanlarım aileleri üzerine odaklanıyordu. Onca şey arasında, sürekli neden aile bireyleriyle sorunlu

bir ilişkileri olduğunu bilmeye veya onları neden sevdiklerini anlatmaya çalışıyorlardı. Ben de danışanlarımdan pek farklı değilim. Kendi terapim boyunca, aile geçmişi ve şu andaki ailemi araştırmak ve ne olup bittiğini anlamak için uzun bir zaman harcadım.

Aileler ve onların günümüzdeki rolleri

İki ebeveyn ve çocuklar anlamına gelen “çekirdek aile” ifadesi artık Birleşik Krallık’ta yaşayan 19 milyon ailenin gerçekliğini yansıtmıyor. Aileler artık çok farklı biçimlerde; bekâr aileler, eşcinsel aileler, evlat edinen aileler, geniş aileler, çok eşli aileler, harmanlanmış aileler, çocuksuz aileler ve kan bağı olmayan arkadaşlık bağı üzerine kurulu aileler.

Geçmişte ailenin temel varoluş sebebi ve işlevi çocuk büyütme idi. Büyük bir değişim yaşandı ve giderek artan sayıda anne çalışmaya ve daha az sayıda çocuk yapmaya başladı. Artık daha uzun yaşadığımız için çocuk yetiştirmeyle geçen dönem erişkinlik dönemimizin yalnızca yarısına denk düşebilecek bir zaman dilimi olmaya başladı. Bu nedenle, geçmişe kıyasla erişkin bireyler olarak aile içinde çok daha uzun bir süre geçirmeye başladık, bu da bazı yükleri veya hediyeleri beraberinde getiriyor. Bu farklı aile modelleri altında büyümüş her bireyin onlara yönelik genetik, çevresel ve deneysel faktörler tarafından belirlenen eşsiz bir tutumu var.

Bu aile biçimlerinde perde arkasında neler yaşandığını görmek ve bazı sorular sormak istiyordum: Bazı aileler inanılmaz seviyedeki sıkıntılara rağmen gelişirken bazı aileler nasıl parçalara ayrılıyordu? Ailenin bozulması nasıl öngörülebilirdi? Ailelerimiz neden bizi çılgına çeviriyordu?

Elinizde tuttuğunuz kitap bu sorulara yanıt aramak ve onlar hakkındaki kavrayışımıza katkıda bulunmak amacıyla yazıldı. Bu kitap, mükemmel bir ailenin nasıl kurulacağı hakkında değil. Öyle bir aile yok. Aileler işlev ve işlev bozukluğu spektrumunda belirli bir konumda bulunurlar ve bu, içsel ve dışsal stres kaynakları ta-

rafından belirlenir. Tam aksine, ben burada bir zorlukla karşılaşım onun izlerini nesiller boyunca aktararak göstermeyi sürdüren se-kiz ailenin hikâyesini ve deneyimlerini anlatacağım. Bir jeneras-yonun, kendinden sonra gelene etkisi genellikle beklendiğinden fazla oluyor. Bir jenerasyonun maruz kaldığı ve henüz çözüme ka-vuşamayan stres etkenleri bir sonrakine aktarılabilir ve bu onların üzerindeki günlük yaşamın baskısını artırabilir.

Aileler sürekli değışim halindedir, bu nedenle de oldukça kar-maşıklardır ve emek isterler. Daha eski jenerasyonlar yaşlılık dö-ne-mini yaşarken artık birer erişkin olan çocukları kendi çocuklarının yuvadan uçmasını deneyimliyorlar, bu genç bireyler de erişkinli-ğe adım atmaya ve ona uyum sağlamaya çalışıyorlar. Bugünlerde, geçmişte norm olarak kabul edilen dört aşamalı yaşam döngüsü –kuruluş (evlilik), genişleme (çocuklar), büzülme (çocukların evi terk etmesi), dağılma (aile bireylerinin ölümü)– kesinlikle herkes için geçerli değıl. İlişkiler sıklıkla boşanmayla sonuçlanır, çocuklar hiç evden ayrılmamayı veya birkaç yıl sonra eve dönmeyi tercih edebilir, bazen ortada bir çocuk bile yoktur. İleri sayfalardaki hikâ-yelerde de göreceğimiz üzere, ailelerin bazı zamanlarda birleşip bazı zamanlarda ise uzaklaşmaları gerekir. Bu dans –bir aile olarak ileri ve geri adımlar atmak, farklılıklara izin verirken uyum yakala-ma arayışı– istikrarı destekleyen temel unsurdur.

Ailelerin beni cezbetmesi için yeterli bir sebebim var: Aileler önemlidir. Bir çocuğun yaşamının ve bunun sonucunda ortaya çıkan bireyin şekillenmesinde en önemli etki aileden gelmekte-dir. Çocuklar ailede deneyimledikleri güvenilir sevgiyi erişkinlik dönemine taşırlar, bu da bireylerin duygusal, fiziksel ve ruhsal sağlığını güçlendirir ve onların mutlu, sağlıklı ve üretken bir ya-şam sürmelerine olanak sağlar. İyi zamanlarında, aile bir bütün olarak kendimiz olabileceğimiz, tüm zaaf ve zayıflıklarımıza rağ-men derinden sevildiğimiz ve anlaşıldığımız güvenli alandır. İdeal olarak, bu alan bir birey olarak gelişim sürecimizin başlangıcının tüm hatlarıyla öğrenilebileceğı, içinde büyüdüğümüz atmosferin anlaşılabilirliği yerdir.

Sağlıklı bir yaşamın merkezinde ilişkiler vardır. Yaşam kalitemiz ilişkilerimizin kalitesiyle doğru orantılıdır. John Bowlby'nin bağlanma teorileri hakkında bilgi sahibi bir terapist olarak gördüğüm üzere, "ilişki ile alakalı şeyler bir bütün olarak ailemizde başlar. Aile birbirimizle nasıl ilişki kurmamız gerektiğini ve hayatımızın her alanında –kendimizde, aşkta, arkadaşlıkta, işte ve ailede– duygularımızı nasıl kontrol edeceğimizi öğrendiğimiz yerdir. İster o aile sistemini takip edelim ister isyan edelim, inançlarımızın ve değerlerimizin temeli ailemiz aracılığıyla bize programlanır. En önemlisi, kendi değer duygumuzu ailemizden kazanırız: Değerli olduğumuza ya da olmadığımıza doğuştan inanmaya başlarız.

Ünlü çocuk doktoru ve psikanalist Donald Winnicott'un dediği gibi, "yeterince iyi" olduklarında, aileler hayatımızın temel taşıyı oluştururlar ve bu temel hayatın tuğlalarıyla karşılaştığımızda bizi sabit tutar. İşlevsel olduklarında, sıkıntıda olduğumuz veya ekip desteğine ihtiyaç duyduğumuz için ailemize dönebiliriz. Dış dünya bize parçalanmış geldiğinde ve ondan yabancılaşmış hissettiğimizde, ev ve aile iyileşmek ve gücümüzü yeniden inşa etmek için bir sığınak olabilir. Ailemizi göremeyebiliriz ama onlar hâlâ genetik olarak hafızalarımızda ve bilinçaltımızda bizim bir parçamız olarak kalır. Bir partner ya da arkadaşı asla bırakmayacağımız gibi, onları asla bırakamayız.

Sıradışı aileler ve sıradan aileler

Yazdığım aileler hem istisnai hem de sıradan. İnanıyorum ki, hayatlarının herhangi bir noktasında olan herhangi bir aileyi seçebilirim ve bu sayede onların dış benliklerinin altında nelerin gizlendiği, onları neyin bilgilendirdiği ve etkilediği hakkında çok şey öğrenebiliriz. Bu, "yetiştikleri dönemden kalma hayaletler", çocukluk etkileri, ebeveynleri ve büyükanne ve büyükbabaları ya da kendi çocuklarının onları daha önce bakmaya cesaret edemedikleri yönleriyle yüzleşmeye nasıl zorladıkları olabilir. Bulduğu-

muz şey benzersiz bir şekilde onlara ait olacaktır ve bir şekilde hepimize tanıdık gelecektir.

Kendileriyle ilgili bu gerçekleri keşfetmek, danışanlarıma ve herhangi bir aileye, hayatlarını tüm çalkantılarında yönlendirmeleri için netlik ve özgüven verecektir.

Ailelerde konuşulanların çoğunun önemsiz olması ve önemli olan çoğu şeyin söylenmeden bırakılması ilgimi çekiyor. Bu, hayal gücümüzün bilinmeyen ve korkutucu yerlere gittiği anlamına gelir; kendimize anlattığımız hikâyeler boşluklar ve varsayımlarla doludur. Aile senaryolarının nesilden nesile aktarıldığını bildiğimden, özellikle bu sırların ve sessizliklerin gücü ve etkisi ile ilgilendim. İçimizde reddedilen, söylenmeyen karanlık bir yere sürgün edilen şeyin huzursuzluğa yol açmaya meyilli olduğunu, düşmanca ve tehlikeli hale gelebileceğini anladım. Danışanlarım bana terapi sayesinde geçmişteki yaralarla yüzleşmek için değil, acı verici bir şimdiki zamandan dolayı geldiler. Birlikte bugünlerinin geçmişlerinden gelen ipliklerle örülmüş olduğunu gördük. Diğer pek çok şeyin yanı sıra, travmanın bir nesilden diğerine nasıl aktarılabilirliği açıkça görmüş oldum.

Travmatik bir olay bir nesilde ele alınmadığında ve işlenmediğinde, biri acıyı hissetmeye hazır olana kadar nesiller boyunca devam etmesi teorisini önceden biliyordum. Epigenetik hakkındaki araştırmaları da biliyordum; travmanın işletim sistemimizi etkileyen genlerimizdeki kimyasal yükü nasıl değiştirdiğini, dış olaylara tepkimizi nasıl artırdığını, beynin savaşıma/kaçma/donma bölümünü ve amigdalamızı nasıl çalıştırdığını. Travma işlenmediyse, olaydan on yıllar sonra amigdalanın kırmızı alarmda kaldığını fark ettim. Örneğin, Rossi ailesindeki intiharın travmasını ele almamış olsaydık, torunlardan biri açıklayamadıkları korkular, beden imgeleri ve duyular tarafından kuşatılmış olabilirdi; kendisinde bir şeylerin yanlış olduğuna inanabilirdi. Bundan aldığım dersler, öncelikle, psikolojik yaramızın belki de bizimle başlamadığını, bunun bir insan olarak bizim başarısızlığımız olmadığını anlamamızın bize ve gelecek nesillerimize hizmet edeceği yönün-

dedir. İkincisi ise, ancak acıyı ele alıp işleyerek gelecek nesilleri koruyabileceğimizdir.

Sekiz ailenin her biri, hepimiz gibi zorlu yaşam koşullarıyla karşı karşıya kaldı. Ölüm, hastalık ve ayrılık gibi değişimin zirve noktalarında aileler genellikle bocalar. Aile geçişlerini hem tehdit edici hem de heyecan verici hale getiren şey, her aile üyesinin farklı, bazen çelişkili tutumlar sunma, gelecekte korkarak geçmişe tutunma eğilimi olabilir. Bu aileler, aileyi beslemek, onu diğer yaşam taleplerine göre önceliklendirmek, krizde bir arada tutmak için muazzam bir özveri ve bağlılık gerektiğini gösterdi. Geçiş sürecindeki ailelerde çoğu zaman sevgi, sabır, özfarkındalık, zaman, çaba ve tabii ki para kaynaklarımızı cömert bir şekilde kullanmamız gerektiğini gözler önüne serdiler. Amacım kendimize dair en kişisel ve mahrem detayların en geniş anlamda evrensel bir bakış açısına dönüştürülebileceğine inanarak belirli bir ailede neler olup bittiğine dair küçük ayrıntılara ışık tutmaktı.

Kuşaklar

Aile sistemleriyle çalışmaya giderek daha fazla ilgi duyuyorum çünkü hayatlarımızı ayrı değil, birbirine bağlı ve birbirine bağımlı olarak görüyorum. Değişim sürecinin kolektif bir iş olduğunu düşünüyorum. Bu çalışma sayesinde, bir ailenin başına gelenin değil, aile üyeleri arasındaki bağlantının kalitesi ve yönetme kapasitesini etkileyen şeyin kasıtlı iyi niyet olduğunu anladım.

Büyükanne ve büyükbabaların ve ebeveynlerin yetişkin çocukları bile daha iyi veya daha kötü yönde etkileme gücü benim için önemli bir yeni fikirdi. Bu vaka incelemelerinde ailenin içindeki bireylerden daha fazlası olduğunu görüyoruz. Büyükanne ve büyükbabaların ve ebeveynlerin yetişkin çocukları bile daha iyi veya daha kötü yönde etkileme gücü benim için önemli bir yeni fikirdi. Bu vaka incelemelerinde ailenin içindeki bireylerden daha fazlası olduğunu görüyoruz. Her üye kendi anlatısına sahiptir ancak aynı za-

manda aile sistemini ve varoluş biçimini oluşturmak için birleşirler. Doğum, ergenlik ve yetişkinlikten yaşlılığa kadar aile yaşam döngüsünün insan gelişiminin birincil bağlamı olduğunu gösterirler. Kendimizi ancak nesilden nesile aile bireylerinin farklı hikâyelerine ve birbirlerini nasıl etkilediklerine bakarak anlamaya başlıyoruz.

Kitabın her bölümünde aile, yaşayan her neslin, üç hatta beş neslin duygu sistemini içinde barındıran bir yapı olarak bulunuyor. Bu duygusal sistemin ebeveynler, büyükanne ve büyükbaba tarafından idare edilen ailedeki herkes tarafından nasıl yönetildiği, büyük yaşam değişiklikleri ve hatta travmatik kayıplarla karşılaştıklarında onların dayanıklılıklarını şekillendirir.

Duygusal sistemlerin mantıklı olmadığını görüyoruz. Çocuğumuzun, ebeveynimizin, büyükanne ve büyükbabamızın önemsiz olarak gördüğümüz –ya da diğerleri taraftan travmatik olarak görülen– bir şeye üzülmemesini isteyebiliriz ama bu işe yaramaz. Duygusal sistemimizin amacı, güvenlik ve tehlike ile ilgili bedenlerimizde akış halinde olan, zevk almamızı ve ihtiyaçlarımızı karşılamamızı sağlayan mesajları bize iletmektir. İster acılı ister neşeli olsun, duyguların içimizden özgürce akabileceğini bilmek önemlidir. Duygular kapatıldığında işlev bozukluğu ortaya çıkar. Ailelerde, ebeveyn davranışlarında çocuklarına model olduğu için işlevsizlik nesilden nesile aktarılabilir ve döngü devam eder.

İşlevsel olmayan bir aile, birçok farklı biçim ve düzeyde ortaya çıkar. Bu genellikle olumludan çok olumsuz etkileşimlerin olduğu bir durumdur. Her aile üyesinde öngörülebilir bir iyi niyet tutumu veya karşılıklı olarak birbirlerini önemseme ve destek yoktur. Aileler zorlukla nasıl başa çıkacaklarını bilmiyorlar; bir çatışma aylar, yıllar hatta nesiller boyu sürebilen bir açmaza dönüşebilir. Katı, doğru ve yanlış hakkında sabit fikirli olma eğilimindedirler ve iletişimi açmak yerine kapatırlar. Davranışsal ve psikolojik olarak, önceden kestirilemezler ve çözüm aranmadığında veya bulunmadığında her aile üyesi için bir sıkıntı kaynağıdır. Bu, aile üyelerinin hem terk edilmiş hem de kapana kısılmış hissettikleri anlamına gelebilir. Değişken ödüllerin bağımlılık yaratan çekişini deneyim-

leyebilirler, bazen özlem duydukları sevgi ve ilgiyi alabilirler ve sonra sebepsiz yere bundan yoksun kalmayı deneyimleyebilirler; burada herkes adeta bir sonraki dozu bekleyen birer bağımlıdır.

En uç seviye katılımda işlev bozukluğu olan ve spektrum boyunca kendini konumlandıramayan ailelerin kendilerini bana sunmaları pek olası değil. Çoğu zaman, zorlu bir sorun gibi görünen desteğe ve içgörüyü en çok ihtiyaç duyanların çoğunun bunu isteme olasılığının en düşük olması meselesi üzerine düşünüyorum. Ya da daha kötüsü, buna erişememeleri.

Aile sistemleri, senaryolarımızdan ve duygularımızdan daha fazlasını taşır. Bunların yanı sıra, örtülü ve açık olarak bir ailenin her bir üyesi arasındaki davranış kalıplarını, bağlantılarını, kimin hangi rolü olduğunu, gücü kimin elinde tuttuğunun yanı sıra neyin ilelebileceğine, neyin engellendiğine, hangi davranışın onaylandığına ilişkin inançları ve kuralları belirlerler. Negatif olduğunda, aile dinamikleri belirli bir aile üyesine, bireysel ve toplu ıstırapın kökenine dair sorunlara katkıda bulunabilir. Örneğin, baba zayıfsa, çocuğu otoriter olabilir. Aralarındaki dinamik birlikte yaratılır ve herkesi etkiler. Yalnızca zayıf babayla uğraşmak yerine, tüm aile dinamiğini ele almak önemlidir çünkü aile bir bütün olarak değişimin aracıdır.

Bazen bireyin bir davranışı sistemik bir zorluğun ifadesi olarak ortaya çıkar. Örneğin, ailedeki herkesin parasal kaygıları ele almadığı durumlarda, çocuklardan birinin kontrol sorunları olabilir. Aileler, modası geçmiş bir başa çıkma modeli kullanarak ve sonucun farklı olacağını umarak değişim ve kriz noktalarında sıkışıp kalabilir ve sonra kendilerini bu zorluklarla daha derinden ilişkilmiş halde bulabilirler. Anlaşılması gereken, bir bütün olarak ailedir. Ve bazen anlamaktan daha fazlasına ihtiyaç duyarlar, farklı davranışları benimseme konusunda aktif değişime ve yardıma ihtiyaç duyarlar. Bu ailelerle çalışırken sadece “sorunlu bir insan” üzerine değil, tüm üyeler arasındaki kalıplara ve sorunlara neyin yol açabileceğine odaklandım.

Kendi ailesine bakan herkes, neyin uyum sağlaması gerekebileceğini görmek adına kalıtsal aile kalıplarını ve davranışlarını in-

celeyerek fayda sağlayabilir. İyileştirmeler genellikle küçük, beklenmedik değişikliklerdir. Örneğin, Wynne ailesi, *Modern Family* dizisinin tamamını birlikte izleyerek depresif oğullarına yardım etti.

Sevgi önemlidir

Ailelerin duygularını yönetmeleri için temel ve öngörülebilir kaynak olan anahtar, sevgidir. Sevgi tüm biçimleri ile kopma ve onarım yoluyla onu verme, alma, eylemde bulunma, geride durma, salıverme veya ona doğru hareket etme kapasitesidir.

Ailelerdeki kırılma ve kalp kırıklıklarının temelinde, tüm bu biçimlerdeki sınırlı sevgi kaynağı olarak görülebilecek şeyler için genellikle kıskançlık ve rekabet vardır. Sefalet ve acı içinde ve bunun sonucunda kardeşler, çiftler veya nesiller arası rekabet savaşlarında ortaya çıkar.

Doğa ve yetiştirme hakkında tartışmalar hâlâ sürüyor. Doğduğumuzda bize bir genetik plan verilir; zekâ, atletizm ve karakter özelliklerine olan eğilimimiz ve potansiyellerinin çevremiz tarafından yerine getirilebileceğini veya köreltilebileceğini biliyoruz. Ne tür bir ailede, zenginlik veya yoksulluk, tarih, psikolojik sağlık ve aile kalıplarının içinde doğduğumuzu belirleyen o rasgele şans, yetiştirilme kalitemizi etkiler. Fakat sağlığımızın merkezinde öz kimliğimiz yer almaktadır: “Ben seviliyorum ve bir yere aitim. Bu aile, bana ya da onlara ne olursa olsun benim evim ve güvenli yerim.”

Kendi deneyimlerime ve bu kitaptaki ailelerden öğrendiklerime göre, biyolojik olarak akraba olan ve olmayan aileleri karşılaştırırken kendimize anlattığımız hikâyeler kim olduğumuz haline geliyor. Bize doğru hikâyeler anlatıldığında, sevdiğimizimize ve ait olduğumuza inanırız. Ve genetik mirasımız veya bağlantımız ne olursa olsun gelişiriz.

Aileler dağınık, kaotik ve kusurludur. En çok sevdiğimiz ve umursadığımız yer, aynı zamanda en çok incindiğimiz, savaştığımız ve en büyük hatalarımızı yaptığımız yerdir. Yine de ailemiz

içimizde ve çevremizde güvenli bir şekilde durduğunda gelişiriz. Bu durum çabaya, gönül yarasına ve çatışmaya değer. Ona güvendiğimizde bu, dünyamız altüst olduğunda bizi bir arada tutan güç olabilir. Çok uzak mesafelerde bile, varlığımızın merkezinde ailemiz olduğunda, dünyadaki düzensizliğe ve çılgınlığa rağmen kendi dengemizi bulmamız daha kolay olabilir.

Buna yardımcı olmak için yapabileceğimiz en iyi şey, ailemize kalbimizde, aklımızda ve zamanımızda öncelik vermektir.

Terapi

En kişisel ve zor konular hakkında yazmama izin veren danışanlarımın minnettarım. Anlatımlarını hikâyeler olarak tanımlıyorum, ki bu doğru, ama onların en içteki kişisel hayatlarını anlattığımı hatırlamakta fayda var. Bu onlar için bir “hikâye” değildir. Cömertlikleri ve cesaretleri, ailelerinin hikâyesini anlatırken başkalarının kendileriyle ilgili içgörü kazanabileceği, belki de yaralarını iyileştirebileceği umutlarına dayanıyordu. Danışanlar ve terapistler tarafından terapi odasının gizliliğinde toplanan bilgeliğin çok uzun zamandır herkes için el değmemiş bir değer kaynağı olduğuna ve bu kitabın amacı olduğuna inanıyorum.

Danışanlarımın özel yaşamlarını korumak için gerçek kimliklerini gizledim. Bazıları farklı parçaların bir araya getirilmesiyle oluşmuştu ve bir aile dışında, bu kitaptaki tüm danışan ilişkileri 2020/21 pandemisi sırasında ve Zoom üzerinde gerçekleşti. Covid-19’un etkisinden, yalnızca danışanlarımı maddi olarak etkilediğinde bahsettim. Covid’in sunduğu tüm zorluklarla birlikte, terapötik süreç için bazı beklenmedik gelişmeler olduğu ortaya çıktı. Pratik açıdan bu, kararlaştırılan bir zamanda daha fazla insan görebileceğim anlamına geliyordu; benimle bir odaya bir veya ikiden fazla kişi almaya çalışmak, seyahat ve programları dengelemek çok daha büyük bir lojistik zorluk teşkil ediyordu. Ayrıca bu şekilde terapinin özellikle yaşlı nesiller için daha az korkutucu olduğunu gördüm. Kendi evlerinin güvenliğinde, belki de elinde bir fincan çayla oturmak, diğer aile üyelerine ve bana aynı ekranda bakmak, içinde önemli,

genellikle ağır konuların tartışıldığı samimi bir ortam haline geldi. Seansın sonunda Zoom görüşmesini bıraktım ancak çoğu zaman aile devam eder ve tartıştığımız şey hakkında daha fazla konuşurdu. Sık sık bunların bir parçası olmak için en iyi konuşmalar olacağını düşündüm ve düzenli olarak bir güncelleme istedim ama hiçbiri gelmedi! Danışanlarımdan gelen içgüdüsel vücut sinyalleri almanın, aralıklı bağlantı kurmanın, birinin gözleri yerine burnunun yukarısını görmenin tüm dezavantajlarına rağmen Zoom'un faydaları olumsuzluklardan çok daha ağır bastı. Her zaman odamda danışanlarımla çalışmak isteyeceğim ama aileler söz konusu olunca benim alanımda uygulanabilecek en ideal yol bu.

Ailelerin çoğu zaten benim iş yükümün birer parçasıydı. Diğerlerini ise, Bergers ve Singh/Kelly ailesi gibi getirdikleri çeşitli perspektifler nedeniyle veya Craig'ler gibi karşılaştıkları özel mücadele nedeniyle seçtim. Bu hikâyelerin her biri tek başına okunabileceği gibi sırayla da okunabilir. Aralarındaki bağlantı, ailelerin karşılaştıkları zorluklarda destek için öne çıkma cesaretine sahip olmalarıydı. Onlarla başa çıkmanın yeni yollarını bulmaları gerektiğini anladılar.

Tersine, aile üyeleriyle acı verici ve inatçı sorunları olan, terapide onlara eşlik etmeyen danışanlarımı dinlediğimde, ebeveynleri ya da kardeşleri bu soruna başka nelerin katkıda bulunabileceğine bakmaya istekli olmaktansa haklı olmaya sabitleniyor. Katı duruşlar, olumsuz kalıplara saplanmış ailelerin ayırt edici özelliğidir. Bu kitaptaki ailelerin, onları işlevsel olarak gösteren daha yakın bağlantı ve istikrar arayışındayken bakış açılarını uyarlama ve değiştirme kapasitelerini gösterdiğine inanıyorum. Bizim terapimiz, bu önemli beceriyi keşfetmeye ve hatta uygulamaya başlamak için son derece iyi bir yerdi ve genellikle öyledir. Bu ailelerin duygularını yönetmeyi öğrenme ve onlara izin verme yeteneği, nesiller boyunca hayatın zorluklarını sağlam bir şekilde aşmalarında önemli bir faktördü.

Bunu akılda tutarak, Daniel Goleman'ın *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemlidir*¹ kitabına başvurmak yardımcı olacaktır.

1 Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ*, çev. Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul, 2000. (ed.)