



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Hilal ANDIÇ

TRAGEDYALARDAN AİLE DİZİMİNE DUYGU SAĞALTIMI

Felsefe Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Antalya, 2024



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Hilal ANDIÇ

TRAGEDYALARDAN AİLE DİZİMİNE DUYGU SAĞALTIMI

Danışman

Prof. Dr. Şahin FİLİZ

Felsefe Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Antalya, 2024

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Hilal ANDIÇ'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Felsefe Anabilim Dalı Doktora Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç Dr. Suat Soner ERENÖZLÜ

Üye (Danışmanı) : Prof. Dr. Şahin Filiz

Üye : Doç Dr. Ayşe ELİÜŞÜK BÜLBÜL

Üye : Dr. Öğrt. Üyesi Özlem TOPCAN

Üye : Dr. Öğrt. Üyesi Nurşah ŞENGÜL

Tez Başlığı: Tragedyalardan Aile Dizimine Duygu Sağaltımı

Tez Savunma Tarihi : 09/02/2024

Mezuniyet Tarihi : 18/04/2024

AKADEMİK BEYAN

Doktora Tezi olarak sunduğum “Tragedyalardan Aile Dizimine Duygu Sağaltımı” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

İmza

Hilal ANDIÇ





T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



.... / / 20...

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Hilal ANDIÇ
Öğrenci Numarası	201852322005
Anabilim Dalı	Felsefe
Programı	Doktora
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Prof. Dr. Şahin Filiz
Doktora Tez Başlığı	Tragedyalardan Aile Dizimine Duygu Sağaltımı
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2273735301
Rapor Tarihi	19/01/2024
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %11 Alıntılar dahil: %11

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 176 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(x) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise:

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise:

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

Danışman Öğretim Üyesi
Unvanı, Adı-Soyadı

İmza

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	viii
SUMMARY.....	ix
TEŞEKKÜR.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

TRAGEDYALARDAN AİLE DİZİMİNE

1.1. Aile Dizimi.....	4
1.2. Aile Dizimi Konusunda Yapılmış Çalışmalara İlişkin SistematiK Derleme ..	5
1.3. Aile Diziminin Kökleri	17
1.3.1. Tragedyalar	17
1.3.1.1. Tragedyanın İşlevleri	19
1.3.1.2. Tragedyanın Özellikleri.....	35
1.3.1.3. Tragedyanın Bileşenleri	41
1.3.1.4. Tragedya Yazarları.....	44
1.3.1.5. Tragedya Örnekleri	46
1.3.2. Psikodrama	56
1.3.3. Aile Heykeli ve Ailenin Yeniden İnşa Yöntemi	59
1.3.4. Aile Dizimini Oluşturan Diğer Yöntemler	59
1.4. Aile Dizimi ve Duygular	62
1.4.1. Duygu Kavramının Tanımı	63
1.4.2. Antik Çağda Duygular	67
1.4.3. 20.Yüzyılda Duygular.....	74
1.4.4. Aile Dizimi ve Sevgi Duygusu.....	78
1.4.5. Sevgi Duygusunun Halkaları.....	81
1.5. Aile Diziminin Sevgi Düzeni Yasaları	84
1.5.1. Aidiyet Yasası	84
1.5.2. Düzen Yasası.....	88

1.5.3. Denge Yasası.....	89
1.5.4. Vicdan Yasası	89
1.6. Aile Dizimi ve Travma.....	91
1.6.1. Travma	92
1.6.2. Travma Çeşitleri.....	92
1.7. Aile Dizimi, Kuşaklar Arası Aktarım ve Epigenetik.....	94
1.8. Aile Dizimi Çalışmasının Ana Hatları	100
1.8.1. Genogram	102
1.8.2. Kendiliğinden Olan Ruhun Hareketi	103
1.8.3. İyileştirici Çözüm Cümleleri	103
1.8.4. Bir Aile Dizimi Çalışmasının Akışı	104
1.8.5. Uygulayıcının Yardım Etme Düzeninde Uyması Gereken Kurallar	106

İKİNCİ BÖLÜM

AİLE DİZİMİNİN FELSEFİ KÖKLERİ

2.1. Aile Dizimi ve Ontoloji.....	108
2.2. Aile Dizimi ve İçkinlik.....	113
2.3. Aile Dizimi ve İlişkiselilik	114
2.4. Aile Dizimi, Fenomenoloji/ Hermenötik ve Bedensel Fenomenoloji.....	117
2.5. Aile Diziminde Sezgisel Bilgi.....	121
2.6. Aile Dizimi Tekniğinin Özel Dili.....	123
2.7. Aile Dizimi ve Etik/Ahlak Felsefesi Bağlamında İlişkisi	125
2.8. Aile Dizimi ve Tarih Felsefesi	132
2.9. Felsefi Sağaltım ve Aile Dizimi	135

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN UYGULAMASI

3.1. Araştırmanın Amacı	144
3.2. Araştırmanın Yöntemi	144
3.3. Aile Dizimi Uygulama Örnekleri ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	145
3.3.1. Uygulama 1	148
3.3.2. Uygulama 2	153
3.3.3. Uygulama 3	156
3.3.4. Uygulama 4	163
3.3.5. Uygulama 5	170
3.3.6. Uygulama 6	176

3.3.7. Uygulama 7	181
3.3.8. Uygulama 8	185
3.3.9. Uygulama 9	190
3.3.10. Uygulama 10.....	194
3.3.11. Uygulama 11	197
3.3.12. Uygulama 12.....	200
3.3.13. Uygulama 13.....	203
3.3.14. Uygulama 14.....	208
3.3.15. Uygulama 15.....	211
SONUÇ.....	221
KAYNAKÇA.....	230
EKLER.....	245
Ek1: Genogram Aile Grafiği.....	245
Ek 2: Genogram Sembolleri	246
ÖZGEÇMİŞ.....	247

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. 1 McGoldrick/Gerson/Petr'e göre üç nesil genogram.....	102
Şekil 2. 1 Felsefi Yaşam Danışmanlığı Uygulama Süreci	139
Şekil 3. 1 Sistem Şeması.....	148
Şekil 3. 2 Sistem Şeması.....	153
Şekil 3. 3 Sistem Şeması.....	154
Şekil 3. 4 Sistem Şeması.....	154
Şekil 3. 5 Sistem Şeması.....	157
Şekil 3. 6 Sistem Şeması.....	157
Şekil 3. 7 Sistem Şeması.....	158
Şekil 3. 8 Sistem Şeması.....	158
Şekil 3. 9 Sistem Şeması.....	159
Şekil 3. 10 Sistem Şeması.....	160
Şekil 3. 11 Sistem Şeması.....	160
Şekil 3. 12 Sistem Şeması.....	160
Şekil 3. 13 Sistem Şeması.....	161
Şekil 3. 14 Sistem Şeması.....	164
Şekil 3. 15 Sistem Şeması.....	164
Şekil 3. 16 Sistem Şeması.....	165
Şekil 3. 17 Sistem Şeması.....	165
Şekil 3. 18 Sistem Şeması.....	165
Şekil 3. 19 Sistem Şeması.....	166
Şekil 3. 20 Sistem Şeması.....	167
Şekil 3. 21 Sistem Şeması.....	167
Şekil 3. 22 Sistem Şeması.....	168
Şekil 3. 23 Sistem Şeması.....	171
Şekil 3. 24 Sistem Şeması.....	171
Şekil 3. 25 Sistem Şeması.....	172
Şekil 3. 26 Sistem Şeması.....	172
Şekil 3. 27 Sistem Şeması.....	173
Şekil 3. 28 Sistem Şeması.....	173
Şekil 3. 29 Sistem Şeması.....	174
Şekil 3. 30 Sistem Şeması.....	174

Şekil 3. 31 Sistem Şeması.....	176
Şekil 3. 32 Sistem Şeması.....	177
Şekil 3. 33 Sistem Şeması.....	177
Şekil 3. 34 Sistem Şeması.....	178
Şekil 3. 35 Sistem Şeması.....	178
Şekil 3. 36 Sistem Şeması.....	179
Şekil 3. 37 Sistem Şeması.....	179
Şekil 3. 38 Sistem Şeması.....	181
Şekil 3. 39 Sistem Şeması.....	183
Şekil 3. 40 Sistem Şeması.....	183
Şekil 3. 41 Sistem Şeması.....	185
Şekil 3. 42 Sistem Şeması.....	186
Şekil 3. 43 Sistem Şeması.....	186
Şekil 3. 44 Sistem Şeması.....	187
Şekil 3. 45 Sistem Şeması.....	190
Şekil 3. 46 Sistem Şeması.....	191
Şekil 3. 47 Sistem Şeması.....	191
Şekil 3. 48 Sistem Şeması.....	191
Şekil 3. 49 Sistem Şeması.....	192
Şekil 3. 50 Sistem Şeması.....	192
Şekil 3. 51 Sistem Şeması.....	191
Şekil 3. 52 Sistem Şeması.....	193
Şekil 3. 53 Sistem Şeması.....	193
Şekil 3. 54 Sistem Şeması.....	194
Şekil 3. 55 Sistem Şeması.....	194
Şekil 3. 56 Sistem Şeması.....	196
Şekil 3. 57 Sistem Şeması.....	197
Şekil 3. 58 Sistem Şeması.....	197
Şekil 3. 59 Sistem Şeması.....	199
Şekil 3. 60 Sistem Şeması.....	201
Şekil 3. 61 Sistem Şeması.....	204
Şekil 3. 62 Sistem Şeması.....	204
Şekil 3. 63 Sistem Şeması.....	205
Şekil 3. 64 Sistem Şeması.....	205

Şekil 3. 65 Sistem Şeması.....	206
Şekil 3. 66 Sistem Şeması.....	206
Şekil 3. 67 Sistem Şeması.....	208
Şekil 3. 68 Sistem Şeması.....	209
Şekil 3. 69 Sistem Şeması.....	209
Şekil 3. 70 Sistem Şeması.....	210
Şekil 3. 71 Sistem Şeması.....	211
Şekil 3. 72 Sistem Şeması.....	212
Şekil 3. 73 Sistem Şeması.....	212
Şekil 3. 74 Sistem Şeması.....	213
Şekil 3. 75 Sistem Şeması.....	213



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. 1 Aile Dizimi ile İlgili Yazılan Tezlere İlişkin Bilgiler.....	6
Tablo 1. 2 Aile Dizimi ile İlgili Yazılan Makalelere İlişkin Bilgiler	8
Tablo 1. 3 Aile Dizimi ile İlgili Yazılan Kitaplara İlişkin Bilgiler.....	15
Tablo 1. 4 Stoacılar Göre Duygu Tablosu	71
Tablo 3. 1 Uygulamaya Katılanların Demografik Yapısı.....	145
Tablo 3. 2 Katılımcılarla İlgili Detaylı Tablo İçeriği	147
Tablo 3. 3 Katılımcıların Uygulama Sonuçları	215



ÖZET

Aile Dizimi tekniği, bireyin deneyimlerinden yola çıkarak aile sisteminin görselleştirildiği uygulamalı bir grup çalışmasıdır. Aile Dizimi çalışmalarında aile ilişkileri sistemsel olarak analiz edilerek, sorunlara bütünsel bir bakış açısı getirilmektedir. Aile Dizimi çalışması teatral biçimde gerçek aile üyeleri yerine geçen temsilciler yardımıyla yapılmaktadır; bastırılmış duygular açığa çıkarılarak duyguların sağaltımı gerçekleştirilmektedir. Böylece çalışma sırasında aile sistemi içerisinde bozulmuş olan sıra ve düzen yeniden kurulabilmektedir. Aile Dizimi tekniği; uygulama biçimi, konusu ve sağaltım yönü bakımından antik çağ tragedyalarıyla benzerlik göstermektedir. Tragedyalar, tanrı ve insan ilişkilerini ele alarak mitolojik öykülerin canlandırıldığı sanat eserleridir. Ancak Aristoteles, tragedyanın sanat işlevinin yanı sıra katharsis etkisi olduğunu da belirtmektedir. Tragedya, duygusal tepkileri tetikleyerek, seyircilerde duygu sağaltımına neden olmaktadır. Bu özelliği ile tragedyalar, günümüzde birçok iyileştirme tekniğinin kaynağıdır. Jacob Levy Moreno, tragedyaların iyileştirme yönünü psikodrama adı altında psikoterapi alanına yerleştirmiştir. Virginia Satir, bu tekniğe üçüncü kuşağı ekleyerek Aile Heykeli yöntemini ortaya koymuştur. Bert Hellinger ise 1990'larda bu teknikleri geliştirerek, nesiller arası şifa sürecini içeren Aile Dizimi yöntemini dünyaya tanıtmıştır. Böylece Aile Dizimi köklerini tragedyalardan alan teatral bir çalışmadır. Bu tezin temel amacı, Aile Dizimi tekniğinin köklerinin tragedyalara dayandığını belirlemektir. Alt amacı ise Aile Dizimi tekniğinin, duyguların sağaltımında etkililiğini, felsefenin alt dallarıyla nasıl desteklendiğini ve çalışma süreçlerinin felsefeyle nasıl ilişkili olduğunu ortaya koymaktır. Bu tez hem nitel hem de nicel bir çalışma özelliği taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antik Çağ, Yunan Felsefesi, Felsefi Sağaltım, Tragedyalar, Aile Dizimi.

SUMMARY

From Tragedies To Family Constellations Emotional Healing

The Family Constellation technique is an applied group work where the family system is visualized based on the individual's experiences. It systematically analyzes family relationships and brings a systemic perspective to problems occurred in this context. During the session, the disrupted order and family-tie structure within the family system can be reestablished. The Family Constellation work is conducted in a theatrical manner, with representatives role playing real family members. Emotions related to resolving the issue are surfaced, thus facilitating emotional healing. The Family Constellation technique has similarities with ancient Greek tragedies in terms of its application, subject matter, and therapeutic aspect. Tragedies depict mythological stories, often involving relationships between gods and humans. However, Aristotle also mentions the catharsis effect alongside the artistic function of tragedy, indicating that tragedies evoking emotional responses and contribute to emotional healing. Tragedies, with their healing potential, have influenced various therapeutic techniques. Jacob Levy Moreno introduced the therapeutic aspect of tragedies into the field of psychotherapy under the name psychodrama. Virginia Satir expanded upon this concept by introducing the Family Sculpture method. In the 1990s, Bert Hellinger, further, developed these techniques and introduced the Family Constellation system to the world. Thus, the Family Constellation technique has been theatrical practice rooted in tragedies. The main objective of this thesis is to determine that the roots of the Family Constellation technique lie in tragedies. Its sub-objective is to demonstrate how the effectiveness of the Family Constellation technique in emotional healing is supported by various branches of philosophy and how its processes are related to philosophy. The present thesis studies both qualitative and quantitative aspects..

Keywords: Antiquity Greek Philosophy, Philosophical Healing, Tragedies, Family Constellation.

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmamı tamamlamamda desteklerini esirgemeyen bana rehberlik eden ve yanımda olan birçok kişiye teşekkür etmek istiyorum.

İlk olarak, tez danışmanım Prof. Dr. Şahin Filiz'e teşekkür ederim. Sabrı, bilgeliği ve rehberliği ile çalışmama katkıda bulunmuştur. Her zaman cesaret verici ve destekleyici olduğunuz için size çok teşekkür ederim.

İkinci tez danışmanım Doç. Dr. Sevcan Yıldız Coşgun'a bu süreçte değerli görüşleriyle rehberlik ederek akademik çalışmalarda verdiğiniz destek için çok teşekkür ederim.

Tezimin jürisinde yer alan ve değerli görüşleriyle çalışmamı zenginleştiren diğer hocalarıma, Doç. Dr. Ayşe Eliüşük Bülbül, Doç. Dr. Suat Soner Erenözlü, Dr. Öğrt. Üyesi Özlem Topcan, Dr. Öğr. Üyesi Nurşah Şengül'e teşekkür ederim.

Ayrıca, bu süreçte benimle dayanışma içinde olan ve cesaret veren arkadaşlarıma ve teze teknik destek olarak katkı olan herkese teşekkür ederim. Onların destekleri olmadan bu yolculuk çok daha zor olurdu. Hepinize tekrar içtenlikle teşekkür ederim.

Bununla birlikte, bu tezin tamamlanmasında büyük bir etkiye sahip olan sevgili annem Nezihe Andıç ve babam Mustafa Andıç'a özel bir teşekkür etmek isterim. Sizlerin sevgisi, desteği ve öğretileri benim için her zaman en değerli kaynak olmuştur. Ruhsal varlığınız ve değerli mirasınız benim için sonsuz bir ilham kaynağı olmaya devam edecektir. Sizin sevgi dolu hatıralarınız ve öğretilerinizle bu çalışmayı tamamladım ve her zaman kalbimde olacaksınız. Varlığınızı onurlandırıyorum. Tabi ki, kardeşim İlkey Andıç'a her zaman yanımda olduğu için teşekkür ederim.

Son olarak, en büyük teşekkürümü sevgili oğlum Sinan Şerif Gül'e sunmak isterim. Senin varlığın ve varlığına duyduğum sevgin olmasaydı, bu tez çalışmasını başarıyla tamamlamam mümkün olmazdı. Senin varlığın benim için her zaman bir huzur kaynağı olmuştur ve olmaya devam edecektir. Yanımda olduğun için teşekkür ederim.

Tüm bu desteklere tekrar teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Hilal ANDIÇ

ÖNSÖZ

Antik Yunan’da tragedyalar, duygu sağaltımının en eski ve etkili yöntemlerinden biridir. Bu tezde; Antik Yunan tragedyalarından modern zamanlara kadar tragedyalarda var olan sağaltımın evrimi ve farklı yaklaşımları üzerinde durulmuştur. Böylece duygu sağaltımının tragedyalardan modern terapi yöntemlerine nasıl yansıdığı üzerine odaklanılmıştır. Bu nedenle bu tez hem tarihî hem de psikolojik açıdan önemli bir incelemedir. Çalışmanın temel amacı Aile Dizimi tekniğinin köklerinin tragedyalara dayandığını saptamaktır. Dolayısıyla tragedya örneklerine yer verilmiştir. Üç büyük tragedya yazarının toplam 31 tragedyası bulunmaktadır. Bu tragedyalar arasından en çok bilinen ve en çok duygusal sağaltım örneğine sahip olan 3 tragedya, çalışma kapsamına alınmıştır. Aile Dizimi ile tragedya arasındaki benzerlikler ve farklılıklar ortaya konularak, Aile Dizimi tekniğinin köklerinin tragedyalara dayandığı saptanmıştır.

Çalışmanın alt amacı ise Aile Dizimi tekniğinin duygu sağaltımında olan etkililiğini, uygulama yönüyle; felsefenin alt dallarıyla nasıl desteklendiğini ve Aile Diziminin çalışma süreçlerinin felsefeyle nasıl ilişkili olduğunu ortaya çıkartmaktır. Modern terapi yöntemleri arasında Bert Hellinger tarafından tanıtılan, köklerini tragedyalardan alan, Aile Dizimi; insanların duygusal, ruhsal ve zihinsel sağlığını iyileştirmek için kullanılan yöntemler arasında yer almaktadır. Çalışmada, aile düzeyinde duygusal sağaltımın kökenleri ve evrimi incelenerek, Aile Dizimi kavramı açıklanmış ve Aile Dizimi tekniğinin uygulamalarına yer verilmiştir. Danışanlar tarafından olumsuz olarak hissedilen ve ifade edilen duygular “semptom” olarak belirlenmiştir. Bu semptomlar, çalışma için bilgilendirici ve yön gösterici özelliğe sahiptir. Aile Dizimi uygulamasında duygulardan yola çıkarak; kuşaklar arası travmalar, yaşanan ilişkiler, olgular ortaya konulmuştur. Olguların yorumlanması, duyguların ifade edilmesi ve çözüm cümleleri ile duyguların sağaltımı gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada travmatik deneyimlerle başa çıkma sürecinde olan danışanların geri bildirimleri değerlendirilerek Aile Diziminin etkililiği ortaya konulmuştur. Bu çalışma, Aile Dizimi uygulayıcıları için önemli bir kaynak olacaktır. Çünkü uygulamalar, travmatik aile öyküsü olan bireylerin, duygusal sağaltım sürecinin desteklenmesine katkıda bulunan sonuçları içermektedir.

Aile Diziminin felsefi temelleri ise; insanın varoluşsal sorunlarına nasıl bir çözüm sunabileceğini ve bireyin içsel dünyasında nasıl bir dönüşüm sağlayabileceğini anlamaya yönelik bütünsel bakış açısına sahiptir. Bu nedenle çalışma, Aile Diziminin felsefi boyutlarını

da ele alarak, ontoloji, fenomenoloji, ilişkisellik, özel dil, etik ve ahlak felsefesi, tarih felsefesi gibi alt dallarla ve içkinlik gibi felsefi kavramlarla nasıl ilişkilendirilebileceğini sunmaktadır.

Tez, üç bölümden oluşmaktadır. Tezin ilk bölümünde tragedya, psikodrama ve Aile Dizimi kavramlarına yer verilmiş olup bu kavramlar ayrıntılarıyla açıklanarak aralarındaki farklılıklar ortaya konmuştur. İkinci bölümde Aile Diziminin felsefenin alt dalları ve felsefe kavramlarıyla olan ilişkisi ortaya konulmuştur. Üçüncü bölümde ise çalışmanın uygulama kısmı ve değerlendirmesi yer almaktadır. Çalışma 3 erkek, 12 kadın olmak üzere toplam 15 danışandan oluşmaktadır. Çalışmanın yapısı gereği sonuçlar bireyseldir ve genellenemez. Her bireyin sorunu, Aile Dizimi ile ele alınmış, her sorun için sadece bir çalışma yapılmış; sorunun sistemsel kök nedenine bakılarak, duyguların sağaltılması amaçlanmıştır.



GİRİŞ

İnsanlık tarihinde trajediler ve zorluklar her zaman var olmuştur. Bu zorluklarla başa çıkmak ve duygusal iyileşme sürecine girmek ise insanın doğasında bulunan bir arayıştır. Aile, bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır; çünkü aile, bireylerin duygusal destek bulduğu, güvenilir bir ortam sunmaktadır. Bireylerin yaşadığı travmatik deneyimlerle baş etme sürecinde aile bağlarının ve aile içi ilişkilerin, nasıl bir etkiye sahip olduğu ve duygusal iyileşme sürecinde nasıl bir rol oynadığı bu çalışmada ele alınmıştır. Duygusal sağaltım kavramı, sadece modern çağın bir ürünü olmayıp tarih boyunca insanların travmatik deneyimlerle başa çıkmak için geliştirdiği yöntemlerden biridir.

Antik Yunan tragediyaları duygusal sağaltım yönüyle en eski tekniklerden biridir. Tragedyalar, M.Ö. 5. Yüzyıl'da Antik Yunanistan'ı karakterize eden (Gorelick, 1987: 38-43) ve kökleri o yüzyıldaki Atina Yunanistan'ına dayanan bir sanattır. Tragedya kelimesi Yunan dilinde keçi anlamına gelmekte olup kökleri, mitolojideki şarap tanrısı; Dionysos için kutsal bir hayvan olan "Tragos" ile ilgilidir (Lévy, 2015: 309-316). Dolayısıyla tragediyalar, Dionysos kültürüyle ilişkili bir kavramdır (Gang-Seo, 2008: 135-154). Dionysos kültü, şarap eşliğinde düzenlenen kültürel şenliklerle Dionysos'a sevgiyle tapınıma durumudur (Koontz, 2013: 1-5). Dionysos, şarabın, sanatın, bitki örtüsünün ve aynı zamanda bereketin kaynağıdır. Bu ritüeller; geniş çapta tapınılan mitolojideki son tanrı olan Dionysos içindir (Gorelick, 1987: 38-43). Tragedyanın doğuşunda mitler, tanrı ve tanrıçalar için yapılan ritüeller önemli yere sahiptir.

Yunan tragediyaları; ritüeller ile başlamış olmasına rağmen (Mugelli vd., 2021) zamanla ritüellerin yerini şarkılar eşliğinde bir diyalog yapısı ile birlikte diyaloglara ikinci, üçüncü oyuncu ve dekor da eklenerek teatral biçimini almıştır (Semercioğlu, 2020: 23). Tanrılar ve insanlar arasındaki eşitsiz ilişkiler, bu teatral tekniğin konusunu oluşturmuştur (Rader, 2009: 442-454). Ayrıca tragediyaların insanın deneyimleyerek öğrenme sürecine vurgu yapması nedeniyle (Thumiger, 2013: 223-245) öğretici bir özelliği de bulunmaktadır. Tragedyalar, insan doğasının karmaşıklığını ve trajik gerçekleri temsil ederken, izleyicilere *katharsis*¹ denilen bir tür duygusal temizleme ve iyileşme deneyimi yaşatmaktadır. Aristoteles, "*Poetika*" adlı eserinde katharsisi bir duygu arınma yöntemi olarak sunmakta; böylece tragediyaların insan şifası üzerindeki etkililiğinden bahsetmektedir.

¹ Katharsis: Trajik duyguların uyarılmasının yarattığı gerilimi hafifletme sürecini tanımlamanın bir yolu (Ferrari 1999, 2019:117-171), acıma ve korku duygularının bu tür bir fiziksel ifadeye veya bu tür duyguların çıkış noktasıdır (Destrée, 2021).

Tragedyada ciddi, eksiksiz ve bir miktar büyüklük taşıyan bir eylemin taklidi bulunmaktadır. Eylemleri gerçekleştiren insanlar taklit edilmektedir. Böylece trajik drama ortaya çıkmaktadır. Trajik drama; düşünülemez ve konuşulamaz olanı, izleyici üyelerinin ikili rollere katılmasına olanak tanıyacak şekilde tasvir ederek, acı çeken-katılımcı ve empati kuran-gözlemci (Gorelick, 1987: 38-43) ile seyircilerin duygularını sağaltmadaki en eski tekniklerden biri olarak görülmektedir. Böylece tragedya, acıma ve korku duygularını harekete geçirerek, ruhu kendi tutkularından arındırmaktır (Aristoteles, 2017: 43-44). Aristoteles'in görüşlerinden hareketle Yunan tragedyaları, antik şifa olarak adlandırabilecek bir yapıya sahiptir.

Antik Yunan döneminden günümüze, katharsis deneyimine dayalı olarak iyileştirmeye yönelik teknikler geliştirilmiştir. Bunlardan biri 20.yy'da Jacob Levy Moreno'nun geliştirdiği psikodramadır. Psikodrama; travmatik deneyimlerin ve duygusal sorunların grup terapisi yoluyla işlenmesini sağlayan bir yöntemdir. Psikodramada tragedyalarda olduğu gibi bireylerin canlandırdığı roller aracılığıyla danışan, davranışlarının geçmişte neyi hatırlattığına bakarak olumsuz davranışlarını gözden geçirebilmektedir. Böylece psikodramada bireyler, yaşamlarındaki rolleri düzeltmeye ya da diğer insanlarla ilişkileri yeniden kurmaya yönelebilmektedir (Agung, 2021: 1-4). Dolayısıyla psikodrama; güncel sorunların çözümüne yönelik teatral bir teknik olarak psikoterapi alanında yerini bulmuştur.

Bu tekniklerden bir diğeri ise Virginia Satir tarafından geliştirilen "Aile Heykeli" tekniğidir. Bu yöntem; ailenin yeniden inşa süreciyle üç kuşak aile yaşamındaki önemli olayların, psikodramatik olarak yeniden canlandırılması aşamalarından oluşmaktadır (Beaudry, 2002: 79-91). Satir, psikodramadan farklı olarak, sadece çekirdek ailenin üyeleri ile değil, çalışmasına üçüncü kuşağını da dahil etmiştir. Satir, önceki kuşakta yaşananların, olumlu ya da olumsuz olarak bir sonraki kuşağı etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Bu yaklaşım, aile üyelerinin duygusal ifade ve etkileşimlerini görselleştirerek aile üyeleri arasında iletişimi yeniden çerçevelemektir.

Bir diğer teknik ise Aile Dizimi tekniğidir. Birden fazla çalışmayı birleştiren Bert Hellinger, fenomenolojik deneyimsel bir yaklaşım olan, ayrıca nesiller arası şifa süreci olarak da tanımlanan *Sistemik Aile Dizimi* çalışmasını ortaya koyarak (Anderson ve Carnabucci, 2009: 1-15), nesiller arasında yer alan kopukluklar ve travmatik öykülerin ne olduğuyla ilgilenmiş ve kuşakları aşan bir çalışma ile bu alanı daha da genişletmiştir. Bert Hellinger'in Aile Dizimi çalışması, aile üyelerinin görünmeyen enerjik güçlerle birbirine bağlı olduğu fikrine dayanmaktadır (Anderson ve Carnabucci, 2009: 1-15). Bert Hellinger, 2. Dünya Savaşını yaşamış insanların torunlarıyla yaptığı çalışmalarda; geçmiş kuşaklardaki travmatik olan deneyimlerin etkilerinin sadece o nesil üzerinde değil, aynı zamanda gelecek kuşaklarda da

gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Fransız psikodramatist Anne Ancelin Schutzenberger ise psikodramatik çalışmalarında önceki nesillerde oynanan kalıpların şimdiki nesillerde de yeniden ortaya çıkabileceğini belirterek, benzer bir sonuca ulaşmıştır (Anderson ve Carnabucci, 2009: 1-15).

Aynı sonuçlar, epigenetik bilim çalışmalarında da doğrulanmıştır. Kuşaklar arası epigenetik etkileri inceleyen çalışmalar, travmaya bağlı stresin uzun süreli etkilerinin olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, doğum öncesi dönemde yaşanan travmatik deneyimlerin, farklı riskler ve dirençler geliştirebileceğini ve doğum sonrasında da travmanın izlerini bırakabileceğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, travmatik stresin biyolojik miras yoluyla bir kuşaktan diğerine aktarılmasının mümkün olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla ebeveynlerin yaşadıkları travma stresi ile çocukların üzerindeki etkisi arasında bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir (Pfeiffer vd., 2015: 81-93). Epigenetik biliminin sonuçları, Aile Dizimi çalışmalarıyla uyumluluk göstermektedir. Aile Dizimi, travma yaşayan bir kuşağın deneyimlerinin epigenetik yolla sonraki kuşaklara aktarılabilirliğini ve bu travmaların sonraki kuşaklarda ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, epigenetik biliminin bulgularıyla Aile Dizimi çalışmalarının sonuçları arasında önemli bir paralellik bulunmaktadır.

Bireylerin hissettiği duygular da kuşaklar arası aktarım sürecinden etkilenmektedir. Önceki kuşaklarda ifade edilmemiş, bastırılmış veya fark edilmemiş duyguların aktarımı gerçekleşerek; sonraki kuşaklara ait bireyler, bu duyguları taşıyabilmektedir. Bu süreç; aile içi dinamikler, çocuk yetiştirme tarzı, travmatik deneyimler ve diğer faktörler tarafından şekillendirilmektedir. Örneğin, bir önceki kuşaktaki aile üyelerinin bastırılmış öfke veya korku gibi duyguları, sonraki kuşaklarda bireylerin kendi deneyimleri ile önceki kuşağın duygusal reaksiyonlarına benzer şekilde ortaya çıkabilmektedir. Bu durum, bireylerin duygusal deneyimlerini ve tepkilerini etkileyerek, kuşaklar arası duygusal mirasın devamını sağlamaktadır. Böylece bireyin günlük yaşamını olumsuz olarak etkilemektedir. Çünkü birey duygularla hareket eden bir canlıdır. Davranışları, düşünceleri, eylemleri ve olaylara bakış açısı duygulardan etkilenmektedir. Ayrıca duygular, deneyimi koordine ederek; hatta bireyin kim olduğunu, neye ihtiyacını olduğunu ve neyin önemli olduğunu bilmesini sağlamaktadır (Grenberg, 2012: 74). Bu nedenle bireyin hayatının dengede olabilmesi için sağlıklı bir duygu durumuna sahip olması gerekmektedir. Aristoteles ile başlayan duygunun düzenlenmesi, bir diğer iyileştirme tekniklerinden biri olan felsefi sağaltımın da konularından biridir. Çünkü felsefi sağaltım, bireyin duygu dünyası ile ilgilenerek, “felsefi yolla bireyin hayatını anlamlandırmasına” (Filiz, 2018: 250) katkı sağlamaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

TRAGEDYALARDAN AİLE DİZİMİNE

1.1. Aile Dizimi

Aile Dizimi İngilizce *Family Constellation* Almanca *Familien Aufstellung* olarak ifade edilmektedir. Bu kavram, 1990'lı yıllarda Bert Hellinger tarafından Almanya'da ortaya çıkartılmış ve kolektif bir terapi çalışması olarak yaygınlaşmıştır (Ersöz, 2019: 19). Aile Dizimi tekniği bir terapötik grubun yardımıyla danışanın ve aile üyelerinin fiziksel ve duygusal konumlandırılması ile oluşan sorunların çözüm sürecini ifade etmektedir (Stiefel, vd., 2002: 38-44). Bu çalışmanın ortaya çıkmasında birçok terapi tekniklerinin birleştirilmesi ve bu tekniklerin geliştirilmesi önemli olmuştur. Aile Dizimi çalışması sadece mantık ve akıl yürütme yoluyla anlaşılamayacak kadar karmaşık ve çeşitli olan insan deneyiminin ruhsal boyutlarını ele almaktadır.

Aile Dizimi alanındaki metodolojik gelişimde, Hellinger'in sabrı ve sürekli olarak yeni perspektiflere ve tekniklere yer verme çabası büyük önem taşımaktadır. Hellinger, Aile Dizimi pratiğini geliştirmek için devamlı gözlem yapma ve olası çözümleri araştırma yaklaşımını benimsemiştir. Bu süreç, bireylerin ve ailelerin karmaşık duygusal dinamiklerini anlamalarına ve çözümler bulmalarına yardımcı olmuştur. Hellinger, ailede bir bireyin yaşadığı deneyimlerin, diğer aile üyelerini etkileyebileceğini ve hatta ailenin ötesindeki ilişkilere kadar uzanabileceğini çalışmalarında ortaya koymuştur (Hausner, 2012: 29).

Hellinger'in tekniğinde "sistemik bakış açısı" yer almaktadır. Sistemik bakış açısı, bireyleri bir ailenin veya bir grup içindeki ilişkilerin bir parçası olarak gören ve bu ilişkilerin karmaşıklığını anlamak için bütüncül bir perspektif sunan bir yaklaşımdır. Bu bakış açısı, herhangi bir sorunu veya durumu yalnızca tek bir bireyin veya olayın perspektifinden değil, aksine tüm sistemin dinamiklerini ve etkileşimlerini göz önünde bulundurarak ele almayı amaçlamaktadır. Böylece Aile Diziminde aile içindeki gizli bağlantılar ve ilişkiler görsel olarak açığa çıkarılabilmektedir.

Aile Dizimi alanındaki uluslararası akademik çalışmaların giderek artmasıyla birlikte, çalışmanın sonuçlarının etkililiği ve bütünsel iyileştirme yöntemi olma niteliği önem kazanmaktadır. Bu konuda yapılmış birçok çalışma, bu yöntemin etkilerini ve potansiyelini daha iyi anlamamıza olanak tanımaktadır.

1.2. Aile Dizimi Konusunda Yapılmış Çalışmalara İlişkin Sistematiik Derleme

Bu bölümde “Aile Dizimi” konusunda yapılan çalışmalara ilişkin alan yazın taranmış, ilgili konuda yapılan çalışmalar sistematiik derleme normları baz alınarak sınıflandırılmıştır.

Aile Dizimi hakkında ulusal ve uluslararası çalışmalara bakıldığında konu ile ilgili yapılan çalışmalara rastlanmıştır. Aile Dizimi hakkında yapılan YOKTEZ taramasında 2022 yılında yazılmış olan bir doktora tezi görölmektedir. Fakat tez içeriği incelendiğinde, aslında Aile Dizimi hakkında kavramsal hiçbir şeyin yazılı olmadığı görölmüştür. Tezin uygulama bölümünde Aile Dizimi görüşme ölçeğinin kullanılmış olması nedeni ile taramada çıkmıştır. Fakat Aile Dizimi sadece ölçekle ölçülebilecek niteliklere sahip değil uygulama olarak da yapıp duyguların kök nedenlerine ulaşılması gerekmektedir. Tezin uygulama kısmında sadece örneklemedeki ailelerin bugünkü duygu durumları tespit edilmiş olmasına rağmen köklere inilmemiştir. Bu anlamda tam anlamıyla ile Aile Dizimi yapılmış sayılmamaktadır. Aile Dizimi kavramı dünya literatürüne 1990’lı yıllarda girmiştir. Türkiye’de ise henüz öneminin tam olarak kavranmamış olması nedeniyle, literatürde bu konuda çok fazla çalışma yapılmamıştır. Konunun çok yeni olması ve çok çalışılmamış olması literatürdeki açığı da göstermektedir (Andıç ve Filiz, 2023: 250). Bunun yanı sıra uluslararası yapılan literatür taramasında yapılan makale, tez ve kitap yayınlarına rastlanmıştır.

Genel olarak araştırmalarda Aile Diziminin kavram açıklaması yapılmıştır, birkaç çalışmada ise belirlenmiş konularda uygulamasının yapıldığı ve sonuçların değerlendirildiği tespit edilmiştir. Ancak felsefi bağlamda Aile Dizimin ve felsefenin ilişkisinin kurulduğu ya da bu açıdan değerlendirilmesinin yapıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle alan yazında görölen bu açık, bu çalışmanın tek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada Aile Dizimin köklerinin Antik Çağ dönemindeki tragedyalardan başlayarak felsefenin alt konuları ile ilişkisi ortaya konmuş ve tragedyalarda olduğu gibi duyguların sağaltımı ile ilgili uygulama örneklerine yer verilmiştir. Uygulamaların ise danışanın geri dönütleri ile değerlendirilmesi yapılmıştır.

“Aile Dizimi” konusunda yazılmış tezlerin adları, yazarları; yazıldığı yıllar, üniversiteler, enstitüler ve türleri bakımından sınıflandırılmış sıra numaraları atanarak aşağıda yer alan Tablo 1.1’de verilmiştir.

Tablo 1.1 Aile Dizimi ile İlgili Yazılan Tezlere İlişkin Bilgiler

Sıra	Tez Adı	Yazar	Yıl	Üniversite Adı	Enstitü	Tür
1	Self-esteem and the Adlerian family constellation	Naugle, R. I.	1979	University of Dayton	Clinical Psychology	Master's thesis
2	Systemic Family Constellations And Their Use With Prisoners Serving Long-Term Sentences For Murder Or Rape	Dan Booth Cohen	2008	Faculty of Saybrook Graduate School And Research Center	Psychology	Doctor Of Philosophy (Ph.D.)
3	Participants' Experiences In Hellinger's Family Constellation Work: A Grounded Theory Study.	Georgiadou, S.	2012	The University of Louisiana At Monroe	Department of Educational Leadership And Counseling (Marriage And Family Therapy)	Doctor Of Philosophy (Ph.D.)
4	Clients' Experiences of Family Constellations in Psychological Healing	Michaelene R. Ruhl	2013	Michigan School of Professional Psychology	Psychology	Doctor Of Philosophy (Ph.D.)
5	Epigenetics: The transgenerational transmission of ancestral trauma, experiences, and behaviors—as seen in systemic family constellations.	Jelinek, E. M.	2015	California Institute of Integral Studies.	Philosophy in Transformative Studies	Doctor Of Philosophy (Ph.D.)
6	Nuclear family emotional process and marital satisfaction: The mediator roles of interrelational and self-developmental orientations Çekirdek ailede duygusal süreçler ve evlilik doyumu: İlişki ve öz-gelişimsel yönelimlerin aracı rolü	Mustafa Alperen Kurşuncu	2022	Orta Doğu Teknik Üniversitesi	Sosyal Bilimler Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	Doctor Of Philosophy (Ph.D.)
7	Reducing the Vulnerability of Helping Professionals Through Inner Peacebuilding: Working Through Transgenerational Trauma with Body Focused Systemic Constellations	Patricia Kathleen Robertson	2020	Royal Roads University Victoria, British Columbia, Canada	Social Sciences	Doctor Of Social Sciences

Tablo 1.1 incelendiğinde “Aile Dizimi” konusunda toplam 7 adet tez yazıldığı görülmektedir. Konuya ilişkin ilk tezin 1979 yılında yazıldığı ve yüksek lisans (Master's Thesis) düzeyinde olduğu görülmektedir. Tezlerin yazıldığı üniversiteler farklılık göstermekle birlikte Psikoloji (Psychology) enstitülerince yazılan tez sayısının 2 adet olduğu görülmektedir. 1979 yılında yazılan ilk tez dışında ilgili alanda yazılan tezlerin tamamı doktora (Doctor Of Philosophy (Ph.D.)) düzeyinde yazılmıştır. “Aile Dizimi” konusunda Türkiye’de yazılmış bir tez bulunmaktadır. Söz konusu tez 2022 yılında ve doktora düzeyinde yazılmıştır.

“Aile Dizimi” konusunda yapılan araştırmalar neticesinde yazılan makaleler sıranumaraları atanarak adları, yazarları, yazıldığı yıllar, yayınlandıkları dergilerin adları ve amaçlarına göre sınıflandırılmıştır. İlgili makalelerin söz konusu normlar dahilinde sistematik derlemesine ilişkin veriler Tablo 1.2’de görölmektedir.

Bu çalışmalardan farklı olarak tezimizde, Aile Diziminin felsefeyle ilişkisi kurulup, uygulamasının köklerinin tragedyalara dayandığı açıkça gösterilmiştir. Aynı zamanda Aile Dizimi felsefe ve onun alt dallarıyla yakından ilişkilidir.



Tablo 1.2 Aile Dizimi ile İlgili Yazılan Makalelere İlişkin Bilgiler

Sıra	Makale Adı	Yazar(lar)	Yıl	Dergi Adı	Amaç
1	The family constellation of a group of schizophrenic patients.	Plank, R.	1953	American Journal of Orthopsychiatry	Şizofren katılımcılara aile dizimi yapılmıştır.
2	The family constellation and overt incestuous relations between father and daughter.	Kaufman, I., Peck, A. L., ve Tagiuri, C. K.	1954	American Journal of Orthopsychiatry,	Aile Dizimi ve baba ile kız arasındaki açık ensest ilişkiler anlatılmıştır.
3	Re-experiencing the family constellation in group psychotherapy	Kadis, A. L.	1956	Journal of Individual Psychology	Grup psikoterapisinde Aile Dizimi deneyimlemeyi amaçlamıştır.
4	Adaptations of the family constellation in group psychotherapy.	Fink, H. K.	1958	Acta Psychiatrica, Psychosomatica et Orthopaedagogica,	Bir terapistin özel muayenehanede bireysel ve grup psikoterapisine ilişkin deneyimini, çeşitli uyarlamalardan veya genel olarak önerilen grup terapisi prosedürlerinden "terapötik sapmalardan", özellikle de grup terapisindeki aile dizilimi ile ilgili olduklarından, olumlu sonuçlar elde ettiği kanıtlanan deneyimlerini sunmuştur
5	Learning disability in relation to family constellation.	Hodges, A., ve Balow, B.	1961	The Journal of Educational Research	Aile Dizimi ve öğrenme güçlüğü arasındaki ilişkiye bakmıştır.
6	Family constellation and personality.	Croake, J. W., ve Olson, T. D.	1977	Journal of Individual Psychology	Aile Dizimi ve kişilik kavramlarını açıklamış, aralarındaki ilişkiye bakmıştır.
7	Family constellation—A therapy beyond words	Stiefel, I., Harris, P., ve Zollmann, A. W.	2002	Australian and New Zealand Journal of Family Therapy	Aile dizimi konusunun kavramsal analizi yapılmıştır.
8	Research on the application of the family constellations method of Bert Hellinger to clinical supervision.	Gómez Gómez, F., ve Pérez Doñoro, A. M.	2005	Revista de Investigación en Psicología	Bert Hellinger'in aile dizimi yönteminin klinik denetime uygulanması üzerine bir araştırma.
9	A brief history of Bert Hellinger's family constellations.	Stones, B.	2006	Self & Society	Bert Hellinger'in Aile Diziminin Kısa Tarihi anlatılmıştır.
10	Therapeutic Application of Family Constellation Work for Chronic Illness.	Essl, B.	2006	The Knowing Field,	Kronik hastalıklar, akut hastalıkların aksine, Bir hastada devam eden uzun süreli tıbbi semptomlar bunları düzeltmek için yapılan sayısız terapötik girişime rağmen. Sistemik Aile Dizimi çalışması, Standart alopatic tedaviye etkili bir şekilde yardımcı olarak alternatif tıbbın yanı sıra, özellikle atalardan kalma travmaların bağlamı Hellinger yöntemi.
11	Being a Representative in Family Constellations.	Morgan, B.	2006	Self & Society	Aile dizimlerinde temsilci olmak konusu tartışılmıştır.

12	Family constellations”: An innovative systemic phenomenological group process from Germany.	Cohen, D. B.	2006	The Family Journal	Bu makale Aile Dizimi yöntemine geniş bir giriş niteliğindedir ve bu yöntemin yaratıcısı olan Bert Hellinger'in (1925 doğumlu) biyografik bir taslağını içerir.
13	Coming Full Circle to Systemic Family Constellations in Personal Therapy.	Sethi, Y.	2008	Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis	Aile Diziminin kişisel terapiye etkileri işlenmiştir.
14	Longing and Family Constellation Work.	Reynolds, A.	2008	Self & Society,	Özlem konusu seçilerek, Aile Dizimi çalışması.
15	Trauma Work and Family Constellations: Irreconcilable or Complementary ?	Ulsamer, B.	2009	Nova Perspectiva Sistêmica	Aile Diziminin temel teorik varsayımlarını Yeni Paradigmatik Sistemik Düşünce ile karşılaştırarak analiz etmek ve anlamak, bunları onaylamak veya aralarındaki farklara işaret etmektir.
16	Trauma Work and Family Constellations: Irreconcilable or Complementary ?	Ulsamer, B.	2009	Human Systems Institute, Inc® Holistic + Generative Approaches = Creative + Sustainable Solutions	Aile Dizimi ve travma çalışmalarının tamamlayıcı mı uzlaştırıcı mı olduğuna bakılmıştır.
17	Family Constellation Therapy.	Hogeland, A.	2010	Homœopathic Links	Aile Dizimi formu gibi enerji psikolojisi yöntemlerinin kullanılması, homeopatın vakanın bütünlüğüne ulaşmasına yardımcı olabilir.
18	Ritual Healing East and West: A Comparison of Ritual Healing in the Garhwal Himalayas and" Family Constellation" in Germany.	Sax, W., Weinhold, J., ve Schweitzer, J.	2010	Journal of Ritual Studies	Doğu ve Batı Ritüel Şifası: Garhwal Himalayalarındaki Ritüel Şifa ile Almanya'daki "Aile Diziminin Karşılaştırması yapılmıştır.
19	Family constellation method of Bert Hellinger in the context of the Code of Ethics for Psychotherapists .	Talarczyk, M.	2011	Archives of Psychiatry and Psychotherapy.	Psikoterapistler için Etik Kurallar bağlamında Bert Hellinger'in Aile Dizimi yöntemi anlatılmıştır.
20	How many people are gathered here? Group work and family constellation theory.	McQuillin, J., & Welford, E.	2013	Transactional Analysis Journal	Hellinger'in (1998) Aile Dizimi çalışmasının ilke ve uygulamalarının, aile sistemini ve dolayısıyla danışanı iyileştirecek araçları nasıl sağladığını ele alıyorlar.
21	Sandplay and family constellation: An integration	Salters, D.	2013	Transactional Analysis Journal	İşlemsel analiz teorisi ve uygulamasıyla Aile Dizimi entegrasyonu yapılmıştır.

	with transactional analysis theory and practice.				
22	Family constellation seminars improve psychological functioning in a general population sample: Results of a randomized controlled trial.	Weinhold, J., Hunger, C., Bornhäuser, A., Link, L., Rochon, J., Wild, B., ve Schweitzer, J.	2013	Journal of Counseling Psychology	Aile dizimi seminerlerinin insan psikolojisi üzerindeki etkileri incelenmiştir.
23	Call for Papers: Systemic Family Constellations in African Contexts: New theoretical, Empirical and Practical Insights.	Mayer, C. H.	2013	Journal of Psychology in Africa	Afrika'daki sistemik Aile Dizimleri incelenmiştir.
24	Improving Experience in Personal Social Systems through Family Constellation Seminars: Results of a Randomized Controlled Trial	Hunger, C., Bornhäuser, A., Link, L., Schweitzer, J., & Weinhold, J.	2014	FamilyProcess	Aile Dizimi Seminerleri Yoluyla Kişisel Sosyal Sistemlerdeki Deneyimin İyileştirilmesi: Rastgele Kontrollü Bir Araştırmanın Sonuçları
25	On men and women in the Family Constellations method.	Rusu, E. C.	2014	Journal of Research in Gender Studies	Aile Dizimi Kavramsal Açından İncelenmiş Olup Cinsiyet Ayrımlarına Bakılmıştır.
26	Mid-andlong-term effects of family constellation seminars in a general population sample: 8-and 12-month follow-up.	Hunger, C., Weinhold, J., Bornhäuser, A., Link, L., & Schweitzer, J.	2015	FamilyProcess	Aile Dizimi seminerlerinin orta ve uzun vadeli etkilerini ölçmüşlerdir 8 ve 12 aylık takip sonrası sonuçları vermişlerdir.
27	Constellation work and Zulu culture: Theoretical reflections on therapeutic and cultural concepts.	Mayer, C. H., ve Viviers, R.	2016	Journal of Sociology and Social Anthropology,	Bu makalenin amacı terapötik bir müdahale yöntemi olarak takımı yıldız çalışmasını (CW) ve bunun Zulu kültürel kavramlarıyla benzerliklerini ve farklılıklarını yansıtmaktır.
28	Try to Explore the Conjunction Point between the Family Constellation and Traditional Culture.	Tang, J.	2016	Advances in Psychology	Aile Dizimi ve geleneksel kültür üzerine çalışılmıştır.

29	Duygusal Sefaletin Düşünümsel Göstergeleri “Aile” Örneği Reflexive Signs of Emotional Poverty: “Family” Case	Yrd. Doç. Dr. Birsan Banu Okutan	2017	KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi	Aile endüstrisi biçimlerinden “Aile Dizimi” ve “aile yayıncılığı” örnekleri göstergebilimsel olarak analiz edilmiştir.
30	Exploring patterns of relationship between trauma symptomization and family constellation: Implications for working with trauma presentations in systemic practice.	Gatfield, E., & Ho, R.	2017	The American Journal of Family Therapy,	Travma semptomları ile Aile Dizimleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.
31	Family constellation as a treatment for overcoming the consequences of violence on victims.	Hrnčić, J.	2017	Temida,	Şiddetin mağdurları üzerindeki sonuçların üstesinden gelmek için bir tedavi olarak Aile Diziminin kullanılması ve niteliksel ve niceliksel değerlendirmeler, aile dizimlerinin hem aktif hem de gözlemci katılımcıların problem çözme ve sosyal ilişkileri üzerindeki olumlu etkilerini belgelemiştir.
32	Extended family constellations workshop efficacy on intuition measure and experience.	Geils, C., ve Edwards, S. D.	2018	Journal of Psychology in Africa	Sezgi odaklı bir Aile Dizimi süreci çalıştayının geniş Aile Dizimlerinin sezgisini ve bilincini etkilemedeki etkinliğini araştırdı.
33	Responding to intergenerational psychological trauma: A literature review paper on the place of Family Constellation Therapy.	Hurley, J.	2018	Psychotherapy and Counselling Journal of Australia,	Aile Dizimi Terapisinin yeri üzerine bir literatür taraması yapılmıştır.
34	The challenge and promise for psychodrama and family and systemic constellations.	Carnabucci, K.	2018	The Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy	Aile Dizimi kavramsal olarak anlatılmıştır.
35	Symbols and images in the modality of systemic family psychotherapy.	Lisenaya, A. M., & Liseniy, E. V.	2019	Psychological Counseling and Psychotherapy,	Bert Hellinger tarafından kurulan, modern koşullarda popüler olan sistemik Aile Dizimi yönteminde semboller ve imgelerle psikoterapötik çalışma sorunu ele alınmıştır.
36	Effects of family constellation seminars on itch in patients with atopic dermatitis and psoriasis: A patient	Jafferany, M., Capek, S., Yaremkevych, R., Andrashko, Y., Capek, G., ve Petrek, M.	2019	Dermatologic therapy	Atopik dermatit ve sedef hastalığı olan hastalarda Aile Dizimi seminerlerinin kaşıntı üzerine etkileri incelenmiştir.

	preference controlled trial.				
37	Process of change and effectiveness of family constellations: A mixed methods single case study on depression.	Ramos, S., ve Ramos, J. A.	2019	The Family Journal	Aile Dizimlerinin değişim süreci ve etkililiği: Depresyon üzerine karma yöntemli tek vaka çalışması.
38	Technologies of the social: Family constellation therapy and the remodeling of relational selfhood in China and Mexico.	Pritzker, S. E., ve Duncan, W. L.	2019	Culture, Medicine, and Psychiatry	Aile Dizimi kavramsal olarak anlatılmış olup seminere katılan kişilere anket yapılmıştır.
39	Bert Hellinger ve Aile Dizimi Terapisi	Nesrin DUMAN	2020	Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi	Bert Hellinger'i ve Aile Dizimi terapisini tanıtmayı, modeldeki bazı önemli kavramları, soruna yol açan nedenleri ve duyguların modeldeki yerini açıklamaktır.
40	The Effectiveness of Family Constellation Therapy in Improving Mental Health: A Systematic Review	Barna Konkolý Thege, Carla Petroll, Carlos Rivas, Salome Scholtens	2021	Family Process	Aile Dizimi Terapisinin Ruh Sağlığını İyileştirmedeki Etkinliği incelenmiş olup konu hakkında SistematiK Bir İnceleme yapılmıştır.
41	An updated systematic review on the effectiveness of family constellation therapy.	Konkolý Thege, B., Petroll, C., Hunger-Schoppe, C., Rivas, C., ve Scholtens, S.	2021	Psychotherapeut	Aile Dizimi terapisinin etkinliğine ilişkin güncellenmiş sistematiK inceleme
42	Improving Upon Family Constellations: A Body Psychotherapy Model	Scarminach, S.	2021	International Body Psychotherapy Journal,	Grup terapisinin alanında Aile Dizimi anlatılmıştır.
43	Constelaciones Familiares: ¿Psicoterapia o pseudoterapia? Revisión de la literatura desde la filosofía de la ciencia: Family Constellations: Psychotherapy or pseudotherapy? Literature review from the philosophy of science.	Tapia, C. J. R., Guzmán, Á. F. A., Trelles, X. F. R., Martínez, B. A. E., Fernández, W. J. P., Salinas, F. A. C., ve Suarez, P. C. M.	2021	South Florida Journal of Development	Aile Diziminin Psikoloji ve Psikoterapi alanlarıyla olan ilişkisi incelenmiştir.
44	Psychologic interventions in patients with the chronic dermatologic	Capec, S., Petrek, M., Capec, G., Yaremkevych,	2022	Frontiers in Medicine	Atopik dermatit ve sedef hastalığında kronik dermatolojik kaşıntı hastalarına psikolojik müdahalelere Aile Dizimi seminerlerinin etkisi ölçülmüştür.

	itch in atopic dermatitis and psoriasis: A step forward with family constellations seminars.	R., ve Andrashko, Y.			
45	The effectiveness of family constellation therapy in reducing psychopathological symptoms in a naturalistic setting.	Konkolý Thege, B., Somogyi, B., ve Szabó, G. S.	2022	Psychiatria Danubina	Doğal bir ortamda psikopatolojik belirtilerin azaltılmasında aile dizimi terapisinin etkinliği çalışılmıştır.
46	Family Functionality In Context Of Systemic Family Therapy And Family Constellations Method.	Matejević, M., ve Petrović, J.	2022	Годишњак за педагогију	Sistemik Aile Terapisi ve Aile Yapılandırma Yöntemi Bağlamında Ailenin İşlevselliği İncelenmiştir.
47	Family Constellation Therapy in the Context of Esotericism.	Gyimesi, J.	2023	Perspectives on Psychological Science	Aile Dizimi terapisini ezoterizm bağlamında yorumluyor. Batı ezoterik düşüncesi ile Hellinger tarafından geliştirilen Aile Dizimi sistemi arasındaki paralelliklerin gözlenebildiği göz önüne alındığında, bu makale aile dizimi terapisinin ezoterizmin içine ne ölçüde gömülü olduğunu araştırıyor.
48	Psychopathology and Alternative Therapeutic Approaches: Psychosis and the Possibilities Offered by the Therapeutic Approach of Family Constellation.	Schubert, R.	2023	Journal of MAR Neurology and Psychology	Aile Dizimleri psikozlarla ilgili alternatif terapötik bir yaklaşımla incelenmiştir.
49	Eine aktualisierte systematische Übersicht über die Wirksamkeit von Familientherapien	KonkolýThege, B., Petroll, C., Hunger-Schoppe, C., Rivas, C., ve Scholtens, S.	2021	Springer Link	Aile Dizimlerinin etkililiğine ilişkin güncellenmiş sistematik bir inceleme yapılmıştır.
50	Where Germans Make Peace with Their Dead.	Bilger, B.	2016	New York Times	Aile Diziminde yapılan bir seans örneği anlatılmıştır.
51	Constelaciones Familiares: ¿Psicoterapia o pseudoterapia? Revisión de la literatura desde la filosofía de la ciencia	Tapia, C. J. R., Guzmán, Á. F. A., Trelles, X. F. R., Martínez, B. A. E., Fernández, W. J. P., Salinas, F. A. C., ve Suarez, P. C. M.	2021	South Florida Journal Of Development	Bert Hellinger'in çalışmasında desteklenen Aile Dizimi uygulaması, bazen psikoterapötik çalışmayla ilişkilendirilen prosedürleri içerir. Bu nedenle, konuyla ilgili yayınlanmış 21 ilgili makalenin güncellenmiş uluslararası literatürünün, özellikle de bir şifa kaynağı olarak prosedürüne ve etkinliğine odaklananların eleştirel bir incelemesi yapılmıştır.
52	Der Einfluss von Systemischen Strukturen	Borek, L	2011	Springer Link	İş hayatına yönelik organizasyon diziminin uygulama sonuçlarını değerlendirmiştir.

	raufstellungenau fKohäsion, Kooperation, Koordinationun dKommunikatio n in Teams: EineLängsschnit tstudie				
53	Aufstellungsarb eit in der Psychotherapie mit Jugendlichen	Andrea Meents	2019	Springer Link	Aile Dizim çalışmalarını bireysel olarak çeşitli araçlarla ergenler üzerinde uygulama yapılmıştır.
54	Holocaustvictim sandperpetrators	JoanneWielan d-Burston	2012	Wiley Online- Library	Aile Dizimi ile Nazi döneminin günümüzde psikoterapötik tedavi gören insanlar üzerindeki etkileri konusunda Almanya'daki bir grup psikoterapist ile 12 yıllık çalışmanın sonuçlarını ortaya koymuşlardır.
55	Systemconstella tions as a toolsupportingor ganisationallear ningandchange processes	Marcus Birkenkrahe	2009	International journal of learningandcha nge.	Başlangıçta aile terapisi bağlamında geliştirilen sistem dizimleri örgütsel öğrenme ve sistem teorik çerçevesi kullanılarak tanıtılmaktadır. Sistem takımıyıldızlarının kuruluşların karmaşık yönetim durumlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği gösterilmiştir.

Tablo 1.2’ “Aile Dizimi” konusuyla ilgili 55 adet makalenin yazılmış olduğunu göstermektedir. İlgili konuda ilk makale 1953 yılında yayımlanmış olup 2023 yılında 3 adet makale yayımlanmıştır. Ayrıca “Aile Dizimi” konusunun araştırıldığı makalelerin sayısal olarak en çok yayımlandığı yılın 2021 yılı olduğu tespit edilmiştir (6 adet).

Tablo 1.3 Aile Dizimi ile İlgili Yazılan Kitaplara İlişkin Bilgiler

Sıra	Kitap / Bölüm Adı	Yazar(lar)	Yıl	Yayınevi	Amaç
1	Family Constellation.	Winick, C.	1962	American Psychiatric Association Publishing	Aile Dizimi kavramsal çerçevede anlatılmıştır.
2	Family Constellation: Its Effects On Personality And Social Behavior	Toman, Walter.	1993	Springer Publishing Company,	Aile Dizimi Kavramı Anlatılmış Olup Kişilik Ve Davranış Üzerine Etkileri Anlatılmıştır.
3	Love's hidden symmetry: What makes love work in relationships.	Hellinger, B., Weber, G., ve Beaumont, H.	1998	Zeig Tucker & Theisen Publishers.	Aşkın ilişkilerdeki yeri yazılmıştır.
4	Acknowledging what is: conversations with Bert Hellinger.	Hellinger, B., ve Ten Hövel, G.	1999	Zeig Tucker & Theisen Publishers.	Aile Dizimi kavramsal çerçevesi yazılmıştır.
5	Love's own truths: Bonding and balancing in close relationships.	Hellinger, B.	2001	Zeig Tucker & Theisen Publishers	Aşkın kendi gerçekleri: Yakın ilişkilerde bağlanma ve dengeleme
6	On Life and Other Paradoxes: Aphorisms and Little Stories from Bert Hellinger.	Hellinger, B.	2002	Zeig Tucker & Theisen Publishers.	Hayat ve Diğer Paradokslar Üzerine: Bert Hellinger'dan Aforizmalar ve Küçük Hikayeler
7	Constellation familiale.	Hellinger, B.	2006	Dervy.	Aile Dizimi
8	Position In Family Constellation Influences Lifestyle. Readings In The Theory Of Individual Psychology,	Adler, A	2007	Routledge	Aile Dizimindeki Konunun Yaşam Tarzını Nasıl Etkilediğini Açıklamıştır.
9	Family mapping and family constellation: Satir in Adlerian context.	Bitter, J. R.	2011	Contributions to Adlerian Psychology,	Aile Dizimi kavramsal çerçevesi anlatılmıştır.
10	Family constellations: A practical guide to uncovering the origins of family conflict.	Manne, J.	2012	North Atlantic Books.	Aile içi çatışmaların kökenlerini ortaya çıkarmak için Aile Dizimi kavramsal olarak anlatılmıştır.
11	Family Constellation and Past Lives.	Schober-Howorka, J.	2012	Schirner Verlag	Yazar, çok sayıda vaka çalışmasına dayanarak korelasyonları inceliyor ve çözüm olanaklarını oldukça kişisel düzeyde gösteriyor.
12	Position in family constellation influences lifestyle. Alfred Adler Revisited,	McKay, G. D.	2012	Routledge	Aile Dizimindeki konum, yaşam tarzını etkiler. Alfred Adler'in İncelenmesi.
13	The family constellation in personality diagnosis.	Shulman, B. H.	2013	In Techniques in Adlerian psychology Taylor & Francis.	Kişilik teşhisinde Aile Dizimi
14	Using Figures for Family Constellations with Individual Clients1.	Schneider, J.	2000	Praxis des Familien Stellens (Practice of family constellations)(3rd ed.).	Bireysel Danışanlarla Aile Dizimi yaparken Şekillerin Kullanılmasını anlatmıştır.

15	Supporting love: how love works in couple relationships: Bert Hellinger's work with couples.	Neuhauser, J. (Ed.).	2001	Zeig Tucker & Theisen Publishers.	Sevgiyi desteklemek: çift ilişkilerinde aşk nasıl işler: Bert Hellinger'in çiftlerle çalışması
16	Family constellation therapy: Body memory and the sense of space. Exploring the senses: South Asian and European perspectives on rituals and performativity.	Weinhold, J.	2017	Routledge	Aile Dizimi terapisi: Beden hafızası ve mekân duygusu. Duyuları keşfetmek: Ritüeller ve performans
17	Meaning making through family constellation work. In Engaging with Spirituality in Family Therapy: Meeting in Sacred Space	Longo-Lockspeiser, L.	2018	Springer International Publishing.	Aile Dizimini kavramsal çerçevede anlatmıştır.
18	Tıbbın Alternatifi Olur Mu? Bir Sınır Nesnesi Olarak Şifayı Yeniden Düşünmek	Emine Öncüler ve Şafak Kılıçtepe	2021	Necmettin Erbakan Üniversitesi Yayınları: 200 Sts: Bir Disiplin Olarak Kimlik İnşası	Çalışmada Aile Dizimi Tekniği Kavramsal Açısından Açıklanmıştır.
19	Aile Dizimi: Öyküsel Terapide Dizilim Tekniğinin Kullanımı	Gamze Mukba Fuat Tanhan Mehmet Özdemir	2022	Psikolojik Danışmada Güncel Konular -Yeni Ve Eski Sorunlara Güncel Yaklaşımlar	Bu Çalışmada Önerilen Model Bağlamında Öyküsel Terapide Dizilim Tekniğinin Kullanımına İlişkin Deneysel Ve Vaka Çalışmalarının Gerçekleştirilmesi Ve Sonuçlarının Bilimsel Olarak Raporlaştırılması Önerilmektedir.
20	Family Constellations: A Breakthrough in Psychotherapy and Human Sciences.	Janus, D.	2022	Rowman & Littlefield.	Psikoterapi ve insan bilimlerinde Aile Dizimi anlatılmıştır.
21	Family Constellation.	Sutanto, M.	2023	Elex Media Komputindo	Aile Dizimi kavramsal çerçevede anlatılmıştır.
22	"DieKunst der Familienaufstellung. EinPraxislehrbuch der EmpirischenPsychotherapie." Kontext	Peter. Stimpfle	2019	W. Kohlhammer GmbH	Bu kitap, hazırlık ve teşhisten takımyıldızları ve ciddi atölye çalışmalarına kadar teori ve pratikte orijinal terapötik yaklaşımın ilk sistematik ve kapsamlı sunumudur.
23	Lehrbuch der Systemaufstellungen	Stephanie Hartung , Wolfgang Spitta	2020	Springer	Aile Diziminin ders kitabı niteliğinde olan eser, bireysel terapötik ve psikososyal uygulamalara yönelik Sistemik Dizilim yöntemi eğitiminin temel yönlerini özetleyen temel kaynaktır.

“Aile Dizimi” konusunda yazılmış kitap ve kitap bölümlerine ilişkin sistematik derleme verileri Tablo 1.3’ te görülmektedir. İlgili alanda 23 adet kitap veya kitap bölümü yazılmıştır.

“Aile Dizimi” konusunun kitap veya kitap bölümlerinde en çok işlendiği yılın 2012 yılı olduğu tespit edilmiştir (3 adet kitap veya kitap bölümü).

1.3. Aile Diziminin Kökleri

Aile Dizimi, Bert Hellinger tarafından dünyaya tanıtılan bir terapi yöntemidir; ancak, bu yöntemin gelişimi, geniş bir multidisipliner temele dayanmaktadır. Antik Yunan tragedya geleneğinden başlayarak, psikodrama, aile terapisi, psikoloji, antropoloji ve sosyoloji gibi çeşitli disiplinlerde yapılan araştırmalar ile felsefenin alt dalları fenomenoloji ve ontoloji gibi farklı alanlardan etkilenmiştir. Böylece Aile Dizimi tekniği, farklı disiplinlerden gelen bu zengin birikimin bir araya gelmesiyle oluşmuş ve gelişmiştir. Bu yöntem hem teorik hem de pratik anlamda çok çeşitli kaynaklardan beslenerek, ailelerin ve bireylerin karmaşık ilişkilerini anlamada etkili bir araç haline gelmiştir. Aile Diziminin kökleri tragedyalardan başlanarak, psikodrama, aile heykeli ve diğer yöntemler olarak ele alınacaktır. Aile Dizimi uygulamasının köklerinin tragedyalarda bulunması, bu yöntemin derin tarihsel ve kültürel bağlantılarını vurgulamaktadır.

1.3.1. Tragedyalar

Tragedya, etimolojik olarak eski Yunanca *tragōidia*² kelimesinden türetilmiştir. Ritüel halinde gerçekleştirilen performans ile insanın deneyimlediği çeşitli acıları temsil eden bir kavramdır (Baker, 2014: 21-45). Modern dünyada ise trajedi, felaket-kıyamet, afet gibi anlamlarda kullanılıyor olsa da antik Yunan’da en saf haliyle karakterlerin başlarına gelen olaylar karşısında talihsizliği, gerçekçiliği, sıradan olan ya da olmayan karşısındaki tarafgirliği ifade etmektedir (Önkal, 2023: 117). Antik Yunan döneminde, tragedyalarda karakterlerin deneyimlediği acı ve trajedi, seyircilere görsel bir şölenle sunulmaktadır. Bu tür dramatik eserler, genellikle belirli ritüel ve gelenekler içermekte olup, Dionysos kültü ile ilişkilidir.

Türlü tanrı kültlerine göre değişen lirik ağıtlar ve danslar, Dionysos kültüründe özel bir şekil almıştır ve *Attika*’da³ dikkate değer bir gelişme geçirerek tragedyanın temellerinin atılmasına yol açmıştır. Attika’da ilkbaharda Dionysos onuruna yapılan törenlerde köylüler, Tanrının maiyetini temsil etmek üzere tarla ve orman cinleri olan satir ya da tanrının kutsal hayvanı olan teke kıyafetine girerler, ağıtlar okurlar ve gürültülü alaylar tertip ederlerdi. Bu tür ritüeller sadece Dionysos kültüründe değil, diğer kültürlerde de bulunmaktadır. Bu ritüeller

²Tragōidia : Yunanca keçi şarkısı anlamına gelir (Baker, 2015:21-45).

³ Atina’nın Antik polisinin olduğu iki bölümden birisidir. Atina adı verilen, surlarla çevrili şehir merkezi ve daha geniş Atina’yı oluşturan üç tarafı denizlerle çevrili dış bölge olan Attika adıyla anılmaktadır (Sangduk, 2020: 275).

genellikle "dromera" olarak adlandırılırdı. "Dram" terimi bu adlandırmadan gelmektedir; bunlar, tanrı ile ilgili kutsal bir olayın halka sunulmasını sağlayan temsillerdir. Fakat ilk zamanlarda satir ya da teke korolarının okudukları şarkılar ve oynadıkları danslar kaba ve ilkel niteliktedir. M.Ö. 534 yılında Atina'da Tiran Peisistratos tarafından resmen düzenlenen Dionysos şenliklerinde, teke maskeleri takan bireyler, "iambos" vezniyle cevapladıkları şarkıları manzum olarak söylemektedirler. Ayrıca tören sırasındaki duygusal ifadeleri aktaran "hipokrites" olarak bilinen karşılıklı oyuncular da bulunmaktadır. Böylece koro ile aktör arasında bir konuşma yapılması mümkün olmuştur. Hipokrites, koro üyeleri gibi teke kıyafeti giymiş; ancak gerektiği zamanlarda elbiselerini değiştirerek, bazen araba içinde kalabalık bir grupla birlikte ortaya çıkmıştır. Tarih geleneği, belirli bir olayın temsilini mümkün kılan bu oyun türünün icadını İkaryalı Tespis'e mal etmektedir. Böylece tragedya, Yunancada "teke" anlamına gelen "tragos" ve söylenen manzum şarkı "aoide" ile bu temsil türü iki kelimenin birleşmesiyle "tragoidia" adını almıştır. Tragoidia, günümüzdeki deyimiyle tragedya, Atina'da büyük ilgi görmüş ve zamanla Dionysos törenlerinin en önemli kısmı haline gelmiştir. M.Ö. V. yüzyılda bu edebiyat türü tragedya yazarı Aiskhylos'la klasik şeklini almıştır (Mansel, 1999: 214).

Dionysos kültü, Antik Yunan'da önemli bir yer tutmuş ve bu ritüeller, tanrının doğasına ve mitolojisine gönderme yaparak tiyatro oyunlarında önemli bir rol oynamıştır. Dionysos, acı çekme ile ölümün, sevinç ile yaşamın tanrısı olarak tragedya ve komedyanın yaratıcısıdır (Yücel, 2016: 152). Bu bağlamda, Yunan toplumunda tragedyalar, sadece eğlence amaçlı değil, aynı zamanda kültürel öneme sahip etkinlikler olarak da görülmüştür.

Dionysos için düzenlenen törenlerin içinden ortaya çıkan tragedya, zaman içinde değişerek evrim geçirmiştir. Önceleri Dionysos'un yaşamını, alın yazısını ve onunla ilgili olan söylencelerle ilgilenirken, sonraları mitolojideki başka öyküleri de içine katmıştır. Antik Yunan'da, iki büyük ozan olan Homeros ve Hesiodos, mitosları dokunulmaz, büyüsel ve kutsal olan işlevsel tahtından indirerek; mitosların törenlerdeki büyüsel-işlevsel etkilerini azaltarak, mitosları destan malzemesi olarak kullanmışlardır. Tanrıların dinsel amaçlar dışında anılması veya onların kahramanlıklarından, kutsallıklarından bir nebze de olsa sıyrılarak insan bedenleri ve insanca işleriyle anılmaları, destanların konusu haline gelmiştir. Bu gelişme, mitlerin edebi olana doğru kaymasını sağlamıştır (Akgül, 2014: 1-16).

Bu şekilde tragedyanın gelişimi, antik Yunan tragedyasının daha çeşitli bir sanat formu haline gelmesine katkıda bulunmuştur. Tragedya eserleri, antik Yunan kültüründe insan yaşamının derinliklerine dair düşündürücü bir deneyim sunarak sanatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Tragedyalar, mitolojik temalara dayanmalarına rağmen, insanın temel

deneyimlerini, duygularını ve ahlaki sorunlarını ele alarak, insanın güncel yaşamına duygusal bir yaklaşım sunmuştur. Bu sayede, tragedya yazarları evrenselliği yakalamışlardır.

Tragedyalar, antik Yunan'da sanatın yanı sıra duygusal sağaltımın en eski yöntemi olarak insanlar üzerinde hem eğitici hem de iyileştirici bir rol oynamıştır. Aristoteles, tragedyalarda "katharsis" olarak adlandırdığı duygusal arınma kavramından bahsederek, trajik dramayla duyguların arınmasının olabileceğini ortaya koymuştur. Yüzyıllar boyunca çoğu kültürde, duyguların uyandığı, yoğunlaştığı ve sonunda serbest bırakıldığı veya boşaltıldığı bağlamlar üzerinden iyileştirme çalışmaları yapılmıştır (Jackson, 1994: 471-491). Tragedyaların bu etkisi, insanların duygusal deneyimler yaşayarak, bu duyguları anlama ve kabullenme sürecine yardımcı olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Tragedya, duyguları ifade etmek ve anlamak için güçlü bir araç olduğundan, tragedyanın insanların iç dünyasına dokunma ve etki bırakma potansiyeli büyüktür. Duygusal travmaları işleme, stresi azaltma ve duygusal dengeyi yeniden kazanma gibi alanlarda etkili olabilmektedir.

Sonuç olarak, tragedyanın sanatsal, düşünsel ve öğretici boyutları izleyicilere derin bir deneyim sunmaktadır. Tragedyaların karmaşıklığı ve derinliği, insanların yaşamlarına ve topluma dair daha geniş bir bakış açısı kazanmalarına, kişisel büyüme ve olgunlaşmalarına yardımcı olabilmektedir. Bu nedenle, tragedya sadece sanatın bir ifadesi değil, aynı zamanda insanların düşünme ve öğrenme süreçlerine etki eden güçlü bir araçtır.

1.3.1.1. Tragedyanın İşlevleri

Tragedya, antik çağın önemli bir dönemini yansıtarak, o dönemin kültürel, sosyal ve felsefi yapısını anlamaya yardımcı olmaktadır. Bu eserleri sadece sanat veya tiyatro oyunları olarak kategorilere indirgemek, içerdikleri farklı anlamların tam olarak kavranmasını güçleştirebilmekte ve bu ise yüzeysel bir yorumlamaya yol açabilmektedir. Çünkü tragedya, içerdği temalar ve simgeler aracılığıyla insan deneyimini ve toplumsal yapıları anlamada bir içgörü sunarak, antik dönemin düşünce dünyasına daha kapsamlı bir bakış açısı kazandırmaktadır. Bu eserler, sadece eğlence veya sanatın ötesinde, insan deneyimini anlamaya, ahlaki ve psikolojik düşünceleri sorgulamaya, toplumsal yapıları analiz etmeye ve hatta "katharsis" deneyimi aracılığıyla duygusal ve zihinsel bir arınma sağlamaya yöneliktir. Aynı zamanda tragedyalar, insanın içsel çatışmalarını ve karmaşıklıklarını irdeleyerek, evrensel konuları da işlemektedirler. Dolayısıyla tragedyalar, çeşitli işlevleri sayesinde insanlar, toplumlar ve siyasi yapılar üzerinde derin etkiler yaratarak; kültürel, entelektüel ve duygusal bakımdan zenginleştirici bir deneyim sunmaktadır. Tragedyaların işlevleri ise şu şekildedir:

Birinci işlev, tragedyaların iyileştirici işlevidir. Bu iyileştirici etki duygularla bağlantılıdır. Tragedya, iyileştirici işlevi sebebiyle Aile Dizimi ve benzeri terapi yöntemlerine kaynaklık etmektedir.

Tragedyaların iyileştirici işlevinden ilk bahseden filozof Aristoteles'tir. Aristoteles'in bu bakış açısı, Platon'un sanata yönelik eleştirilerine karşı bir savunma olarak ortaya çıkmıştır (Destrée, 2021). Platon, sanatın zevk odaklı olduğunu ve seyircilerin duygusal etkileşime girmesinin tehlikeli olduğunu düşünmekteydi. Platon, bu tür zevk ve tatmin arayışını cahillikle eşdeğer görmüş ve insanların daha yüksek bir düşünsel ve ahlaki gelişime odaklanmalarını savunmuştur (Platon, 2010: 110-440). Aristoteles, Platon'a karşı savunmasını "Poetika" adlı eserinde yapmaktadır. Aristoteles, eserinde tragedyanın "katharsis" kavramı ile insanlar üzerindeki etkilerini tartışmaktadır. Tragedya, izleyicilerin içinde bulunduğu acıma ve korku duygularını uyandırarak, bu duyguların temizlenmesine ve arındırılmasına katkıda bulunmaktadır (Aristoteles, 2017 :27). Dolayısıyla tragedya seyircisi, katharsis yaşamaktadır. Katharsis kavramı; temizleme, arındırma, arınmaya karşılık gelen bir eylemdir. Bu eylem, duygulanım olarak acıma, korku gibi duygusal bozukluklar (*pathèmata*) ile ilgili bir arınmadır (Vives, 2011: 1009-1027).

Ancak Aristoteles, tragedyanın hedefi olan arınma ile ahlaksal bir arınmayı kastetmektedir (Aslan, 2006: 373) Bu ahlaksal arınmada sanatın görevi, insanda sadece estetik haz uyandırmak değil, etik bir haz doğurmaktır. Etik haz ise ruhun arınması, boşalmasıyla meydana gelmektedir (Aristoteles, 2017: 28). Sanatın etik haz doğurması, izleyici veya sanat eseriyle etkileşime giren kişinin ruhsal bir arınma sürecine girmesine işaret etmektedir. İzleyici veya katılımcı, sanat aracılığıyla çeşitli insan deneyimlerini anlama ve değerlendirme fırsatı bulabilmektedir. Bu da etik bir haz ve anlam oluşturmaktadır. Sanatın bu tür etik hazları doğurabilmesi, izleyicinin veya katılımcının kendi değerleri, inançları ve yaşam görüşleri üzerine düşünmesini, bu değerlerle yüzleşmesini ve geliştirmesini sağlayabilmektedir. Bu süreç, bir tür ruhsal arınma ve büyümeyle devam etmektedir. Dolayısıyla, sanatın sadece estetik bir haz uyandırmakla kalmayıp, etik bir haz ve düşünsel bir derinlik sunabilmesi, sanatın insan hayatında çok boyutlu bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Böylece Aristoteles, katharsis kavramı ile tragedyanın iyileştirici doğasını etik bakış açısıyla açıklamaktadır. Aynı zamanda Aristoteles Platon'un eleştirilerine rağmen, sanatın sadece zevk verme veya eğlendirmenin ötesinde psikolojik ve ahlaki etkilere sahip olduğunu da göstermiş olmaktadır. Ancak, Aristoteles bu etkinin doğası hakkında daha fazla detay vermemektedir. Bu noktada, trajedinin terapötik etkileri konusunda farklı yorumlar ve yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Kimi araştırmacılar, trajedinin izleyicilerde duygusal yüklerin

ifade edilmesine ve bu yüklerle yüzleşmeye yardımcı olabileceğini öne sürerken, diğerleri trajedinin izleyiciyi belirli bir bilişsel süreçle etkileyebileceğini düşünmektedir (Hamilton, 2019). Aristoteles'in duyguların arınmasını mı ya da onların zihinde mükemmelleşmesini mi yoksa zihnin duygulardan arınmasını mı (dolayısıyla zihinden abreaksiyonları) kastettiği tartışmalı da olsa Aile Diziminde çalışmanın sonuçlarının etkilerinin olumlu anlamda bireyde fark yaratması bu tartışmanın ayrımının yapılmasının gerekli olmadığı üzerinde düşündürmektedir. Trajik katarsisin bu şekilde yorumlanması, seyirciler üzerindeki teatral etkinin kendi kendini analiz etme ve bilinçdışı psikik dinamikleri “derinlemesine çalışma” için bir fırsat olabileceğini düşündürmektedir (Turri, 2015: 369-387).

Katarsis kavramı, Aristoteles'in "orta hal doktrini" ile açıklanması bu kavramın içeriğinin ne olduğunu daha iyi anlamayı sağlayacaktır. Yaşam, sürekli bir denge arayışı içindedir ve bu denge aile sistemi içinde de kritik öneme sahiptir. Ailenin dengesi bozulduğunda, kuşaklar ortak kaderlerin etkisiyle yeniden sistemin dengeyi bulmasını sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu sebeple, eylemlerin gelecek kuşakları nasıl etkileyebileceği göz önüne alındığında, Aristoteles'in "orta hal doktrini" önem arz etmektedir. Aristoteles'e göre, iyi yaşam, zevk ve orantılı duygular gerektirir ve bu da belirli bir sağlık standardını öngörmektedir. Aristoteles, ortalamanın içinde yer alan duyguların veya zevklerin bastırılmasını, görmezden gelinmesini veya küçümsenmesini onaylamamaktadır. Tam tersine, onları iyi yaşamın önemli özellikleri olarak değerlendirir ve onlarsız bir yaşamın eksik olacağı görüşündedir (Shaw, 2015:1-13). İnsan için gerekli olan bu duyguların orta hali yakalaması, Aile Dizimi çalışmasının da amaçları arasındadır. Çalışmaya katılanlar; danışan, temsilciler ve izleyiciler, çalışma sırasında duygu deneyimlerinin işlenmesiyle kathartik etkiye ulaşabilmektedirler. Böylece Aile Dizimi, tragedyalarda olduğu gibi duyguların sağaltımında etkili olabilmektedir. Bu durum duyguların dengesini bulmaya yardımcı olmaktadır. Böylece Aristoteles'in katharsis kavramı, psikodrama ve Aile Dizimi gibi terapötik yaklaşımlara ilham kaynağı olmuştur. Psikodrama, bireylerin geçmiş deneyimlerini canlandırma ve ifade etme yoluyla duygusal yüklerinden arınmalarına odaklanırken, Aile Dizimi ise aile içi ilişkileri ve sistemleri canlandırma yoluyla nesiller arası sistemsel çözüm odaklı bir çalışma sunmaktadır. Her iki yaklaşım da bireylerin duygusal süreçlerini keşfetmelerine ve bu duygusal yüklerle baş etmelerine yardımcı olmayı tragedyalarda olduğu gibi amaçlamaktadırlar. Tragedyalardan esinlenen bu yaklaşımlar, duygusal ifadenin ve deneyimin terapötik bir araç olarak kullanılmasını vurgulamaktadır.

Duygu sağaltımının nasıl gerçekleşeceği ise duyguların ifade biçimiyle ilgilidir. Tragedyalarda bunun örnekleri bulunmaktadır. Duygular, sadece sözlü olarak ifade edilmemektedir. Aristoteles'in izlenimlerinde bu ifade biçimi; antik tiyatro izleyicileri,

duygusal tepkilerini yüksek sesle çığlık atarak ve ağlayarak fiziksel bir şekilde göstermektedirler (Destrée, 2021); bu durum, seyircilerin iyileşme sürecine nasıl dahil olduklarını ortaya koymaktadır. Aile Dizimi çalışmaları, duygusal deneyimlerin açığa çıkarılması ve sağaltılmasında, tragedyalardaki gibi etkili fiziksel ifadeye olanak tanımaktadır. Bu çalışmalarda, temsilcilerin duygusal tepkileri, tragedyalarda olduğu gibi sözlü ve fiziksel bir şekilde gösterilerek, duyguların beden aracılığı ile ifade edilmesine ve sağaltılmasına olanak sağlamaktadır. Çalışma esnasında temsilciler, aile üyelerinin duygusal deneyimlerini aktararak, duyguları ifade etmek ve bedensel hareketlerle ortaya koymak suretiyle duygusal durumları açığa çıkarabilmektedirler. Duygusal ifadeler, tragedyalarda olduğu gibi ağlamak, çığlık atmak veya inlemek gibi fiziksel tepkiler ya da sözlü ifadeler şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Temsilcilerin bu ifadeleri, çalışmayı izleyen katılımcılarda benzer reaksiyonlara neden olabilmektedir ve temsilcilerde olduğu gibi katılımcılarda da duyguların beden aracılığı ile iletilmesini sağlamaktadır. Örneğin, kendini öfkeli hisseden bir temsilci, öfkesini çıkarabilmek için hem öfkeli olduğunu dile getirerek hem de bir cisme vurarak fiziksel bir tepki verebilmektedir. Bu sözlü ve fiziksel gösterimler, temsilcinin duygusal yükünü hafifletmesine ve rahatlamasına yardımcı olabilmektedir. Aynı şekilde izleyenlerde de bu durum etkili olabilmektedir. Sağaltımın gerçekleştiğinin göstergesi ise çalışma içerisinde yer alan temsilcilerin “rahatlama” hissiyatıdır. Böylece Aile Dizimi çalışmalarında temsilcilerin duygusal ifadeleri, duyguların beden aracılığı ile fiziksel olarak gösterilmesini sağlayarak, katılımcı ve danışanların geri bildirimlerinin değerlendirilmesiyle sağaltıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Bu çalışmalar, katılımcıların duygusal deneyimlerini açığa çıkararak sağlıklı bir duygusal süreç yaşamalarına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle, Aile Dizimi çalışmaları duygusal sağaltımın önemli bir aracı olarak görülmektedir.

Tragedyalar, bir yandan iyileştirici bir etki sunarken diğer yandan seyircileri, hayal güçleriyle artık korkulacak hiçbir şeyin olmadığı bir noktaya taşıyabilmektedir. Böylece izleyicilere insanın en kötüsünü deneyimlediğini, korkacak başka bir şeyin olmadığını fakat yine de dünyanın, kişinin onurlu bir şekilde davranabileceği rasyonel ve anlamlı bir yer olduğunu fark ettirme potansiyeline sahiptirler (Lear, 1988: 326).

Tragedyaların bu şekilde teselli ve anlam arayışı sunması, seyirciyi kendi yaşamlarını daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirmeye yönlendirmektedir. Bu hal, Aile Dizimi çalışmalarında da benzer bir şekilde yer almaktadır. Çalışmalara katılanlar benzer süreçlerden geçmektedirler. Danışan, temsilciler ve katılımcılar, kendi duygusal deneyimleri ve aile sistemlerindeki rolleri üzerinden kendileri ve aile üyeleriyle yüzleşme fırsatı

bulabilmektedirler. Yüzleşme gerçekleştikten sonra bireyler, kendi yerlerini ve rollerini daha sağlıklı bir şekilde anlamlandırabilme yetisine sahip olabilmektedirler.

İkinci işlev, tragedyaların sanat işlevidir. Sanat işlevi ile tragedyalar, sanatın bireysel ve toplumsal etkisini ortaya koymaktadır. Tragedyaların sanat işlevi, insan duygularını ve düşüncelerini derinleştirerek izleyicilere estetik bir deneyim sunmak ve onları duygusal ve düşünsel açıdan zenginleştirmektedir. Bu işlev, sanatın gücünü ve etkisini insanlar üzerinde gösterirken aynı zamanda insanların ruhsal ve entelektüel gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Sanat işlevi ile tragedya, duygusal deneyimleri keşfetme ve ifade etme konusunda özgür bir ortam sunarak kişisel gelişimi teşvik etmektedir.

Tragedyalarda olduğu gibi teatral biçimde gerçekleştirilen Aile Dizimi de benzer şekilde katılımcıların ve danışanın duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekleyerek, sanatın gücünden faydalanmaktadır. Hem tragedya hem de Aile Dizimi, insan deneyimini anlamak ve içsel keşif için etkili birer araç olarak bireye ve topluma hizmet etmektedir.

Sanat değeri taşıyan tragedyaların sunuş biçimi oldukça önemlidir. Aristoteles'e göre, tragedyaların sanatsal sunumu, eylemin taklidi yoluyla gerçekleşmektedir. Bu nedenle, tragedya, karakterlerin değil, karakterlerin eylemlerinin özellikle mutluluk ya da felaket dolu bir yaşamın taklididir. Aristoteles'e göre; hayatın son amacı, eylemin dışında aranacak bir başka şey değildir, doğrudan eylemdir (Aristoteles, 2017: 45). Bu perspektif, eylemlerin insan hayatının gerçekliğini ve anlamını nasıl yansıttığını ortaya koyarken, aynı zamanda izleyiciyi duygusal ve düşünsel olarak etkileyerek, onlara kendi yaşamlarına dair geniş bir bakış açısı kazandırmaktadır. Bu nedenle, tragedyanın eylemlerle olan ilişkisi, insan deneyiminin anlamını araştırırken ve insanın içsel dünyasını keşfederken önemli bir rol oynamaktadır.

Böylece tragedyalarda ortaya konulan eylemler, hayatın merkezinde olup, insan deneyiminin içerisinde yer almaktadır. Aynı şekilde, Aile Dizimi çalışmaları da aile üyelerinin temsil edilmesi yerine, onların eylemlerinin temsiliyle ilgilenerek, çalışma sırasında duyulara etki etmektedir. Çalışmada odaklanılan nokta, aile bireyleri değil, onların yaşam deneyimleri ve bu deneyimler içerisindeki eylemlerdir. Bu eylemlerdeki yaşam deneyiminin işaret ettiği şey ise fenomenolojidir. Felsefenin alt dallarından biri olan fenomenoloji, bireylerin deneyimlerini anlama ve analiz etme sürecinde merkezi bir rol oynamaktadır. Hem Aile Dizimi çalışmalarında hem de tragedyalarda, bireylerin iç dünyalarını ve yaşadıkları olayları anlama çabalarında fenomenolojik yaklaşımın önemi ortaya çıkmaktadır.

Tragedya ile Aile Dizimi arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için Nietzsche'nin tragedyanın yeniden doğuşuna ilişkin görüşleri önem arz etmektedir. Nietzsche, tragedyanın doğuşunu, iki temel itkiye dayandırmaktadır: Apollon ve Dionysos. Tragedyalar, Dionysos'un

mitolojik figürü etrafında şekillenmiş ritüellerin bir parçası olarak ortaya çıkmıştır. Nietzsche, "Tragedyanın Doğuşu" eserinde Tanrı Dionysos'un, insanın öz yansıması olduğunu belirtmektedir (Nietzsche, 1996: 28). Bu bağlamda, Dionysos, insanların içsel çatışmalarını, yaratıcılığını ve yaşamın kaotik doğasını temsil etmektedir; bir anlamda, insan, kendinde olanın yansımasını Dionysos'un temsilinde görebilmektedir. Dionysos'un durumu, insanın içinde olanın dışavurumu gibidir. Dionysos'un enerjisini ve sınırlarını zorlayan mevcut normları sarsan ve yeniden biçimlendiren ise Apollon'dur (Nietzsche, 1996: 12-17). Ancak Apollon ve Dionysos'un karşıtlığı, Nietzsche tarafından tragedyanın doğuşunu açıklamak için kullanılmış olmasına rağmen, bu konsept daha önce yıllarca varlığını sürdürmüştür. Friedrich Creuzer ve Johann Jakob Bachofen, Yunan, Mısır ve Hint gizemlerini Dionysos'un etkisi altında yazmışlardır ve Nietzsche'den yaklaşık altmış yıl önce, Friedrich Schelling, "Mitoloji Felsefesi" (Philosophie der Mythologie) ve "Açığa Çıkarma Felsefesi" (Philosophie der Offenbarung) çalışmalarında Yunan ruhunun gelişimini üçlü bir Dionysos kavramı temelinde anlatmış ve Dionysos kavramını, Apollon'un karşısında, sanatçı ve şair de dahil olmak üzere, kısıtlanmamış, sarhoş edici bir yaratma gücü olarak tanımlamıştır (Baeumer, 1976: 165-189). Nietzsche ve Schelling'in teorik yaklaşımları, Antik Yunan mitolojisinin temel figürleri olan Dionysos ve Apollon arasındaki karşıtlığı anlamaya yöneliktir.

Nietzsche'ye göre, Dionysos ve Apollon sembollerinin özellikleri şu şekildedir: Dionysos, düzeni ve rasyonelliği aşan, yaratıcılığı, kaosu, içsel çatışmayı ve içsel enerjiyi temsil etmektedir. Onun etkisi altında insanlar, normalde bastırdıkları içsel güçlerini ifade ederek yaratıcılıklarını ortaya koymaktadırlar. Apollon ise düzeni, rasyonelliği ve estetiği temsil ederek, Apollon'un etkisi altında insanlar, dünyayı anlamaya ve düzenlemeye çalışırken, daha belirli bir form ve düzen içinde yaşamaktadırlar. Bu, Nietzsche'nin "Apollon ve Dionysos" kavramları arasındaki ikiliği vurgulamaktadır. Her iki itki, karşıtlığın savaşını sürdürmek için kaynaşmaktadır; bu kaynaşmadan tragedya sanatı ortaya çıkmaktadır (Nietzsche, 1996: 12-17).

Ayrıca Nietzsche, kendi çağını Apolloncu eğilimlerin öne çıkması ve Dionysosçu unsurları veya duygusal yönleri ihmal etmesi nedeniyle eleştirmiştir. Sanatın yaratılmasında hem Apolloncu hem de Dionysosçu öğelerin bulunması önemlidir (Alan Sümer, 2019:14-28). Modern dünyada, salt akıl ve mantığın sınırlarının farkına varılmıştır. İnsanların içsel deneyimleri, duyguları ve manevi ihtiyaçları da önemli hale gelmiştir. Dolayısıyla, maneviyatın ve ruhsallığın göz ardı edilmemesi, insanın yaşamı anlamlandırma ve içsel dengeyi bulma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır.

Bu süreç içerisinde Dionysos bilgeliğine ve Apollon'un rehberliğine ihtiyaç duyulmaktadır. Dionysos bilgeliğini, kendi içinde tutarak korumaktadır ve onu elde etmeye

alışan herkesin onunla bütünleşmesi gereken çılgın bir deneyime ulaşmasını sağlamaktadır. Çünkü Dionysos, bilgeliğini hiçbir kısıtlama olmaksızın, ona katılanlarla vecd deneyimleri aracılığıyla paylaşmaktadır. Apollon ise, yalnızca “işaretler” veya “belirtiler” aracılığıyla konuşarak kendini göstermektedir. Herakleitos'un söylediğı gibi Apollon, yalnızca “göstergeler” aracılığıyla iletişimdedir. Böylece Dionysos ve Apollon, karşıt güçler olarak hayatın ritmini tamamlamaktadır. Bu ikilik, sadece toplumsal ve kültürel yaşamın geleneksellik ile yenilik arasındaki diyalektiğı modellemekle kalmaz, aynı zamanda insan davranışının meta-modelini de oluşturmaktadır. Benzer şekilde, aynı zıtlıklar Merleau-Ponty'nin “dünyanın bedeni” olarak adlandırdığı şey ile sembolik temsili arasındaki; dolayısıyla gerçeklik ile düşünce arasındaki simetrik olmayan ilişkiye de uygulanabilmektedir. Gerçeklik insan için tamamen şeffaf değildir, ancak onun kavranamayan yönleri, insanın görebildiklerinden daha önemli veya anlamlı değildir. Aslında, gerçeklik; şeffaflık veya opaklık yerine, insanın dünyayla ilişkisini çerçeveleyen bilgi ve cehaletin, varlık ve yokluğun, fenomen ve numenin her zaman sonsuz birleşiminden kaynaklanmaktadır (Segovia, 2022:360-380).

Bu sonsuz birleşimin içinde var olan sorunlar ve sorunların çözümü Aile Dizimi tekniğinin odağında yer almaktadır. Bu birleşim içindeki fenomenler dünyası, Aile Dizimi çalışması sırasında ortaya çıkmaktadır. Bu durum, Merleau-Ponty'nin “bedenlenme fenomenolojisi” ile ilişkilidir. Bedenlenme fenomenolojisi öncelikle epistemolojik bir problem olarak bilme ediminin bedenden ayrı zihin temsiline ya da bilişsel içsel süreçlere indirgenmesine bir karşı çıkıştır. Merleau-Ponty için bilme ve düşünme, dışardaki bir nesneden gelen verinin bilişsel olarak işlenme süreci değildir. Bilme, düşünme ve anlama öznenin bedenli oluşundan (bedenselliğinden) gelmektedir. Böyle bir özne kavramı, aynı zamanda bedenden bağımsız düşünen bir zihin kabulüne, yani “Kartezyen Dalizmin” zihin ve beden arasında yaptığı ontolojik ayrıma bir karşı çıkıştır. Merleau-Ponty'nin dış dünyaya bedeniyle yönelen özne kavramı, bilinç-beden bütünlüğü kabulünün temelini oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu yönelimsel ilişki, öznenin uzamsal bir dış dünya içinde uzamsal bir varlık olarak dış dünyayla etkileşimsel ilişkiler ağını temsil etmektedir. Dolayısıyla öznenin bedeni, nesneler içinde bir varlık olarak sürekli bir etkileşime sahiptir. Öznenin dünyaya yönelimi sürekli, uzamlı ve karşılıklı olarak etkileşimsel bir ilişkiler ağı kurmaktadır. Düşünme, anlam ve dış dünyanın inşası bu yönelimsel ilişkide ortaya çıkmaktadır (Aydın, 2020: 77-90). Bu bağlamda, insanın beden ve zihin arasındaki bütünlüğünün önemini vurgulayan Merleau-Ponty'nin görüşleri, Aile Dizimi çalışmalarının temelini oluşturan bir perspektif sunmaktadır. Aile Dizimi tekniğı, sadece bireyin zihinsel süreçlerini değil, aynı zamanda bedensel deneyimlerini de dikkate almaktadır. Beden, Aile Dizimi sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü beden, insan deneyiminin

bir parçasıdır ve duygusal izlerin taşındığı bir alan olarak işlev görmektedir. Aile Dizimi çalışmaları sırasında, bireyler genellikle bedensel hisler ve duygusal tepkiler yaşamaktadırlar. Bu bedensel-duygusal deneyimler, geçmişten gelen aile dinamikleri ve ilişkilerle bağlantılıdır.

Aynı zamanda Dionysos ve Apollon diyalektik yapısı meta model olan dil kalıplarının kullanılmasını da içermektedir. Meta model, Nöro Linguistik Programlamanın (NLP) ilk resmi modelidir ve ilk olarak Richard Bandler ve John Grinder tarafından 1975'te yayınlanan 'Structure of Magic' adlı kitaplarının ilk baskısında tanımlanmıştır. Bu teknik, meta model dil kalıplarının tanımlanması yoluyla dildeki bilgilerin genelleştirilmesini, çarpıtılmasını ve silinmesini tespit etmek için özel soruların kullanımına dayanmaktadır. İnsanlar bir problem ya da durum hakkında konuşurken seçtikleri kelimeler ile sunulan kavramın bazı kısımlarını çarpıtabilir, silebilir ve genelleşirebilirler. Bu nedenle, dil kalıpları dikkate alınarak kelimelerin arkasında gizlenen bilgiler tespit edilip kurtarılabilmektedir (Amirhosseini vd., 2018:1-8). Bu şekilde, Aile Dizimi çalışmalarında da meta dil yapısı sayesinde kelimelerin arkasındaki örtük fenomenler açığa çıkarılmaktadır. Aile Dizimi çalışmalarında meta dil yapısı sayesinde temsilcilerin ifade ettikleri kelimelerin arkasındaki örtük fenomenleri açığa çıkarması ve anlaması sağlanmaktadır. Bu sayede, Aile Dizimi sürecinde ortaya çıkan duygusal ve zihinsel dinamikler daha iyi anlaşılabilir.

Böylece tragediyaların ve Aile Dizimi tekniğinin özel dili, meta model çerçevesinde değerlendirilebilmektedir. Bu tekniklerde kullanılan dil kalıpları, insanların duygusal ve zihinsel süreçlerini anlamak ve iyileştirmek için önemli bir araç olabilmektedir. Aile Dizimi tekniği ile görünen fenomenlerin arkasında yer alan görünmeyen fenomenlere ulaşmak hem bedensel hem de dilsel bir fenomenoloji ile gerçekleştirilebilmektedir. Çalışmalarda aile sisteminin özel dili yakalanmaya çalışılarak aile hikayesine ulaşılmaktadır. Bu bağlamda, Wittgenstein'in dil felsefesiyle ilişkilendirilen özel dil kavramı, bu tekniklerin dil kullanımındaki özel ve belirgin niteliklerini anlamak için aydınlatıcı olabilmektedir. Bununla birlikte, bu tekniklerin açıklanması sadece özel dil kavramıyla sınırlı değildir; ayrıca beden modellenmesi gibi diğer fenomenolojik yaklaşımlarla bütünsel olarak daha iyi anlaşılabilir.

Bu bağlamda Apollon ve Dionysos itkileri, insan deneyimindeki dilsel ve bedensel temelli bilgi ve kavrayışın farklı yönlerini yansıtan önemli metaforlardır. Apollon, daha rasyonel ve düzenli bir düşünme tarzını temsil ederken, Dionysos, daha duygusal, içsel ve bedensel deneyimlere odaklanan bir yaklaşımı simgelemektedir. Bu iki itki, insanın bilgiyi nasıl deneyimlediği ve anladığı konusunda bir anlayış sunmaktadır.

Dionysos ve Apollon itkileri üzerinden Aile Dizimi değerlendirildiğinde, Dionysos aile içi çatışmaları ve kaosu temsil etmektedir çünkü danışanın sorunları, içsel çatışmaları genellikle

kaosun bir yansıması olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumlar, Aile Dizimi tekniği aracılığıyla dilsel ve bedensel olarak çalışma sırasında ifade edilmektedir. Bu noktada, Aile Dizimi tekniği, Apollonik bir duruşla bu dengesizlikleri çözme ve dengeye getirme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, bu iki kavramın birleşimi, aile sisteminin yeniden çerçevelenmesini sağlayarak, bir aile sanatının ortaya çıkmasına aracılık etmektedir. Bu tekniğin, aile içindeki ilişkileri düzenlemek ve aynı zamanda gerçeği yakalamak için kullanılan bir araç olarak görülmesinin nedeni, Apollonik prensiplerle desteklenerek ailenin sağlıklı bir işlevselliğe kavuşmasına yardımcı olabilmesidir. Bu bağlamda Aile Dizimi, Dionysos itkisine çözüm arayan Apolloncu duruş gibidir. Apollon, Yunan mitolojisinde düzen, aydınlık ve mantık tanrısı olarak kabul edilerek, gerçeğe ulaştırıcı bir rol üstlenmektedir. Apollon tapınağının üzerinde yer alan "kendini bil" aforizması, "*aletheia*"⁴ dolayısıyla hakikat kavramıyla ilişkilidir. Çünkü aletheia genellikle bir ontolojik kendini ifşa etme biçimidir (Peters, 2021: 105-111). Bu durum Jung'un bastırılmış duygulanımların salıverilmesini, gerçeğin kalp aracılığıyla oluşturulmasını da amaçlamaktadır (Wartenbergund Kienzle, 1991). Jung'un "gerçek" kavramı, sadece dışsal dünyada somut nesneleri ifade etmemektedir, aynı zamanda bireyin içsel dünyasındaki deneyimlerin gerçekliği anlamına da gelmektedir. Bireyin duygusal tepkileri ve sembolleri, bireyin içsel gerçekliğini yansıtan önemli unsurlardır (Jung, 2009: 23). Böylece Aile Dizimi çalışmaları bireyin ontolojik ifşasında kendi gerçekliğine ulaşmasını amaçlamaktadır. Bu amacında ise, Apollon'un düzen ve mantık ilkelerini kullanmaktadır. Bu yöntemde, katılımcılar, bilinçdışı süreçlerini açığa çıkararak, kişisel ve ailevi düzeni sağlamaya yönelik bir yolculuğa çıkmaktadırlar. Aile Dizimi tekniğinin çalışma ilkeleri, Apollon'u simgeleyen düzenleyici ve aydınlatıcı özelliklerle uyumludur ve bu durum ile Apollon'un "kendini bil" ilkesi ile gerçeğe ulaşmanın ve içsel hakikati keşfetmenin yolu açılmaktadır. Aile Dizimi sürecinde, katılımcılar kendi içsel dünyalarını anlama ve gerçeklerle yüzleşme fırsatı bulmaktadırlar.

Aile Dizimi çalışması, bireyin ontolojik gerçekliğinin ne olduğu ile ilgilidir. Birey ancak kendi gerçekliğine çalışma içerisinde ulaşabilmektedir. Dolayısıyla Aile Dizimi tekniği, insanların duygusal dünyalarını düzenleyerek ve sistemi anlamlandırarak gerçeğe ulaşmayı hedeflemektedir.

Aile Dizimi çalışmalarına katılanlar, hem Dionysosçu hem de Apolloncu tutumu içselleştirme durumunda kalmaktadırlar. Bu durum çalışma sırasında kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Aile içindeki çatışmaların üstesinden gelme ve sağlıklı bir denge kurma sürecinde hem Dionysosçu hem de Apolloncu yaklaşımların etkili bir şekilde kullanılması gerekmektedir.

⁴ Aletheia, felsefede hakikat veya ifşadır. Kökeni Antik Yunan felsefesine dayanmaktadır. Bkz. <https://en.wikipedia.org/wiki/Aletheia> (erişim tarihi:25.01.2024)

Her iki itki de katılımcıların ve danışanların içsel deneyimlerini zenginleştirerek, iyileşme sürecine katkı sağlamaktadır. Zaman içinde, katılımcılar ve danışanlar, Dionysosçu ve Apolloncu itkileri deneyimlemeye devam edeceklerdir, çünkü bu zıtlıklar yaşamın doğasında daima var olacaktır. Yaşam deneyimini oluşturan içgüdüsel ve duygusal derinliklerden beslenen Dionysosçu yönler ile mantıklı ve düzenli yaklaşımları temsil eden Apolloncu yönler arasında bir denge bulunmaktadır. Bu ikili, insanların bütüncül bir dengeye ulaşmalarına ve yaşamlarında sağlıklı bir gelişmeye yardımcı olabilmektedirler.

Apollon ve Dionysos itkilerini ortaya koymak kadar Nietzsche'yi kendi döneminde tragedyaya yönlendiren etkenlerin ne olduğu da bilmek büyük bir öneme sahiptir; çünkü Nietzsche, yaşamın kendisini karşıtlıkların savaşı olarak gören bir perspektiften yola çıkarak tragedyanın doğuşunu değerlendirmiştir. Nietzsche'nin ortaya çıkan sorunlara entelektüel açıdan çarpıcı çözümü, sanat eserleri aracılığıyla hem Apolloncu hem de Dionysosçu özelliklerin bir araya gelmesiyle ilgilidir. Nietzsche, insan varoluşunun mide bulandırıcı durumu karşısında bireyleri rahatlatmanın yanı sıra, onları bir kutlama haliyle bir araya getirerek topluluğun gelişimine nasıl katkıda bulunulabileceğinin çözümünü aramaktadır. Böylece Yunan sanat eserinin “yeniden doğuşu” yoluyla bireyin “kendi mide bulantısının” üstesinden gelmesi mümkün olabilecektir. Çünkü Yunanlılar, antik tragedyalı “kendilerini toplama” Almanca ifadeyle “sich sammeln” aracı olarak görmektedirler; dolayısıyla tragedyada bulunan mitsel içerik, alegorik biçimde bir topluluğun ahlakını da ifade etmektedir (Young, 2008: 217-245). Böylece tragedya, mitolojik hikayeler aracılığıyla toplumun ahlaki değerlerini ve insan doğasını ele alırken, izleyicilere bu değerler üzerine düşünme fırsatı sunmaktadır. Dolayısıyla, antik tragedyanın ahlaki değeri, insanların karakter gelişimine, toplumsal bilince ve ahlaki sorumluluğa katkıda bulunarak önemli bir rol oynamaktadır.

Tragedyalar, toplumsal düzeyde birliği, insanların bir araya gelip yaşadıkları trajedilere ortak olmalarını sağlarken, izleyiciler, birbirine düşman olan insanlar arasında yeniden barışma şenliği kutlamalarına benzer bir deneyim yaşayabilmektedirler (Nietzsche, 2005: 28). Nietzsche'nin ifadesi, tragedyanın sadece bir sanat formu olmanın ötesinde, insanların yaşamlarını ve ilişkilerini etkileyen bir deneyim olduğunu vurgulamaktadır. Tragedyanın izleyicilerde yarattığı duygusal tepkiler, insanların ortak bir duygusal zeminde bir araya gelmelerini ve birlikte bir deneyim paylaşmalarını sağlayabilmektedir. Tragedyada çatışmadan sonra doğan uzlaşma, birlik olma duygusu seyirciyle paylaşılmaktadır. Bu, toplumun birlik ve dayanışma duygusunu güçlendirebilmekte ve insanların birbirlerine daha yakın hissetmelerini sağlayabilmektedir. Böylece tragedya, sanatın toplumun ruhunu ve dokusunu etkileyebilecek güçlü bir araç olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, Aile Dizimi çalışmaları da duygusal çatışmaları ele alarak, çalışma sürecinde uzlaşma ve kabul ortamı yaratmaktadır. Bu durum, tüm katılımcıların birbirlerini daha yakın hissetmelerine ve birbirlerini desteklemelerine olanak tanımaktadır. Olumsuz duyguların sağaltılması ile çalışma alanı içinde uzlaşma sağlandığında, temsilcilerin rahatladıkları ve birbirlerine yakınlaştıkları gözlemlenmektedir. Bu süreç, acının yerini rahatlama, iyi hissetme gibi olumlu duyguların yer almasına bırakmaktadır. Bu bağlamda hem tragedya hem de Aile Dizimi çalışmaları, insanların duygusal ihtiyaçlarını anlama, paylaşılan deneyimler aracılığıyla birlikte hareket etme ve toplumsal uyum sağlama süreçlerini desteklemektedir. Bu ise sanatsal terapinin toplumun ruhunu ve dokusunu etkileyebilecek güçlü araçlar olduğunu göstermektedir.

Ayrıca Nietzsche, Dionysos ve Apollon itkilerinin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan tragedya sanatını, modern insanın içinde bulunduğu bunalıma bir teselli olarak sunmaktadır. O, modern dönemin krizini aşma, yeni bir yüksek kültür ve üst(ün) insan arayışıyla birlikte yitirilmiş bir "başlangıç" olan Antik Yunan'a yönelmektedir. Nietzsche için, yaşamı sanat yoluyla kavrayan, yaşayan ve olumlayan "Yunanlıların trajik çağı" adını verdiği Presokratikler önemlidir. Çünkü Presokratiklerin dünyası, düşüncüyü fiziksel-metafiziksel, rasyonel-irrasyonel, iyi-kötü, varlık-oluş, doğru-yanlış, doğa-özgürlük, ulvi-süfli, sonlu-sonsuz gibi karşıtlıklarla damgalanmadığı bir dünyayı temsil etmektedir. Bu ortamda, ikincil kavramların birincil olanlara üstün gelmediği, her şeyin bir bütün içinde anlaşıldığı, akıl dışı olanın dışlanmadığı ve yaşamın güç istenci tarafından yönlendirildiği bir düzen mevcuttur. Yaşamın sanat aracılığıyla kavranması ve "oluş"un değerine verilen önem, rasyonalitenin yaşamın bütünlüğünü parçalaması ve yok etmesi gibi etkenler, Nietzsche'yi Antik felsefeye yönlendirmiştir. Ona göre, modern barbarlığın çözümü, yitirilmiş olan Antik Yunan'da bulunan sanat, dolayısıyla tragedyalardır. Tragedyalar, dünyayı anlama araçlarından biridir (Işık, 2019: 410-443). Bu bakış açısına göre, modern insanın çaresizlikle başa çıkma ve anlam arayışında Nietzsche için tragedyalar bir çözüm olabilirken, günümüz insanı için çözüm, Aile Dizimidir. Nietzsche'nin modern barbarlığın çözümü olarak gördüğü tragedyalar, insanların karmaşık ve çalkantılı dünyalarında bir tür teselli ve anlam bulmalarına yardımcı olabilmektedir. Benzer şekilde, Aile Dizimi de modern insanın içsel sorunlarıyla yüzleşmesine ve çözümlenememiş duygusal sorunlarını ele almasına olanak tanıyarak, bireylere destek olmaktadır.

Dolayısıyla hem Antik Yunan tragedyaları hem de Aile Dizimi tekniği sanat ve terapi biçimlerinin bir araya gelmesiyle insanın çaresizliğiyle başa çıkma ve anlam arayışında önemli bir rol oynamaktadır. Her ikisi de insanın varoluşsal sorularına bir tür cevap sunmaktadır. Örneğin, Sophokles'in "Kral Oidipus" eseri, insanın kaderiyle başa çıkma ve anlam arayışı

temasını ele alarak, seyircilere insanın kaderiyle nasıl başa çıkabileceği ve nasıl ilerleyebileceği konusunda yeni bir bakış açısı kazandırabilmektedir.

Ayrıca Nietzsche'ye göre, trajedinin doğuşunun gerçek görevini anlamak, Wagner'in Yunan tragedyasıyla olan ilişkili bulmacasını çözmekle mümkün olacaktır (Young, 2008: 217-245). Opera bestecisi ve kültür teorisyeni olan Wagner, insanın manevi yenilenmesinin nasıl olacağını aramaktaydı (Polka, 2011: 969-975). Ona göre, “modernite” hasta bir toplumdur. Modern toplumda çalışma, insanları yorucu bir meşakkatle karşı karşıya bırakmaktadır ve insanlar adeta makinelerin kölesi halinde yaşamaktadırlar. Aynı zamanda insanlarda makineleşmektedirler. Bu durum, modernitenin belirgin bir ruh hali olan can sıkıntısının artmasına neden olurken, bununla birlikte bir tüketim toplumunu da oluşturmaktadır. Tüketim toplumunda insanlar, neredeyse doyumsuz bir şekilde zevk arayışına yönelebilmekte ve bu süreç içinde zevkten sıkılma eğilimi gösterebilmektedirler. Toplumun durumuna çare olacak anahtar, her şeyden önce Yunan tragedyasıdır. Tedavinin özü, kolektif bir sanat eserinin dolayısıyla Yunan tragedyasından esinlenerek oluşturulan tragedya modelinin yeniden restore edilmesinde yatmaktadır. Wagner'e göre; Yunan tragedyası eğlence değildir, (*gesamt kunstwerk*) “kolektif bir sanat” eseridir (Young, 2008: 217-245). Wagner'in tragedyalara ilgisinin olması, modern insanın ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek uygun bir sanat formu arayışı olarak değerlendirilebilmektedir.

Günümüzde, modern yaşamın hızı, karmaşıklığı ve rekabeti, birçok insanın ruhsal ve duygusal dengeyi korumasını zorlaştırabilmektedir. Her ne kadar modernite, insan için fırsatlar sunsa da aynı zamanda bir dizi sıkıntıyı da beraberinde getirmektedir. Teknolojinin ve toplumsal değişimlerin hızı, insanların kendilerini sürekli olarak uyum sağlamak zorunda hissetmelerine neden olurken, aynı zamanda belirsizliklerle başa çıkmalarını zorlaştırabilmektedir. Modern yaşamın getirdiği yoğun iş temposu ve dijitalleşme, insanları birbirinden uzaklaştırabilmekte ve insanların gerçek bağlantılar kurmalarını engelleyebilmektedir. Bu durum, yalnızlık ve izolasyon duygularını artırabilmektedir. Bir yandan ise rekabetçi bir toplumda, başarıya ulaşma ve sürekli olarak performans gösterme baskısı, birçok insanın stres ve kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Modern yaşamın getirdiği tüketim kültürü, materyalizm ya da doğal felaketler insanların hayatlarında kaygı, korku duygularını artırarak, anlam aramalarını engelleyebilmektedir. Bu durum, birçok kişinin anlamsızlık hissi yaşamasına yol açabilmektedir. Yine de her şeye rağmen birey, kendi durumuna bir çare aramaya, yaşamın anlamını bulmaya yönelmektedir. Bu arayış, insanın içsel bir özlemdir ve insanı insan yapan bir özelliktir. İnsan zaman içerisinde yaşadığı kaotik durumdan çıkmaya ve yenilenmeye ihtiyaç duymaktadır. Aile Dizimi tekniği, günümüz insanların sorunlarına bir çözüm olarak

sunulmuştur; bu, Nietzsche ve Wagner gibi geçmişteki düşünürlerin, kendi zamanlarında tragedyaları bir çözüm olarak görmelerine paralel bir yaklaşımı yansıtmaktadır.

Her ne kadar modern insanın sıkıntıları yaşam koşullarından kaynaklı gibi görünse de bu sorunların kaynağı daha gerilerde, ataların yaşam deneyimlerinde bulunabilmektedir. Modern insanın *geçmişle* barışıp *şimdinin* üzerinde daha sağlıklı olabilmesini, Aile Dizimi çalışmaları mümkün kılmaktadır. Dolayısıyla, Aile Dizimi tekniği, tragedyalardan beslenen bir teknik olarak, modern insanın duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarına cevap verebilmektedir.

Aile Dizimi tekniği, daha modernize bir temsil olarak tragedyaların prensiplerini yansıtmaktadır. Geçmişte tragedyalarda bulunan çözüm arayışı, günümüzde ise köklerini tragedyalardan alan Aile Dizimi tekniği gibi yeni terapötik yaklaşımlarla devam etmektedir. Böylece hem sanat hem de terapi formu olarak, Aile Dizimi tekniği, insanlara içsel bir teselli sunmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, Aile Dizimi tekniği, insanın ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarına karşılık veren özgün bir terapötik yöntem olarak öne çıkmaktadır.

Bu bağlamlar içerisinde tragedyaların anlamını ve etkisini daha iyi kavramak için koroların rolünün de irdelenmesi önemlidir. Tragedyaların içerdiği önemli unsurlardan biri de korolardır. Korolar, oyuncuların ve seyircilerin arasında bir köprü görevi görerek sahnedeki olaylara katılımı artırarak, seyircilerin duygusal deneyimini derinleştirmektedir. Korolar, olayları yorumlamakta, karakterlerin iç dünyalarını açıklamakta, toplumsal normları vurgulamakta ve trajedinin temel temalarını desteklemektedir. Bu yönleriyle, korolar, seyircilerin olaylara duygusal olarak bağlanmasını sağlamakta ve tragedyanın etkisini artırmaktadır. Koronun seyirci ile birleşiminde seyirciler, koronun söylediği şarkılar ve yaptığı danslar aracılığıyla olaylara daha derin bir bağ kurmakta ve tragedyanın mesajlarını daha etkili bir şekilde anlamaktadırlar. Dolayısıyla, koronun seyirci arasındaki birleşimi, antik Yunan tragedyasının performansını daha zengin ve etkileyici kılmaktadır.

Nietzsche’de koronun ve seyircinin birleşimini önemsemektedir. Tragedyanın bütünlüğünü açıklamak için sahne dışındaki seyirci kitlesi ile sahnedeki koro, seyirci olmak noktasında birleşmektedirler. Koro “sadece seyreden” olduğu sürece ona ideal seyirci gözüyle bakılabilir. Sahnenin dışındaki asıl seyircilere gelince, bunlar da anlaşılan anlamda seyirci değildirler. Çünkü seyirci kitlesi içindeki her bireyin, sahnenin ortak merkezli yaylar biçimli özel tasarımı gereği, kültür dünyasını tamamen unutup tam bir temaşa halinde kendini koronun bir üyesi olarak hayal etmesi mümkündür. Bu durumda sahnedeki seyirci olan koro ile asıl seyirci arasında fark kalmaz; seyirci böylece kendini koroyla bütünleşmiş hissetmektedir (Dereko, 2007: 18). Nietzsche’ye göre, koro ve seyircinin birleşimi, seyircinin yaşanan olaylara

daha yakın bir şekilde katılmasını, duygusal bir bağ kurmasını ve ortak bir deneyim yaşamasını sağlayan bir etkileşim ortaya koymaktadır.

Bu etkileşim, Aile Dizimi çalışmasında katılımcılar ve aile üyelerini temsil eden temsilciler arasında da gerçekleşmektedir. Katılımcılar kendi sahnelerini alanda görebilirken oradaki olaylarla bütünleşebilmektedirler; hatta ağlayarak duygusal tepkiler verebilmektedirler. Bu durum, katılımcılar ile temsilciler arasında bir fark olmadığını göstermektedir. Danışanın sistemi içinde temsilciler, bir nevi tragedyalardaki "koro" gibi çalışabilmektedir. Böylece temsilciler, danışanın yaşadığı sorunları, dinamikleri ve ilişkileri temsil ederek, danışanın daha derin bir anlayışa ulaşmasına yardımcı olmaktadır.

Ayrıca Nietzsche'nin seyirci ve koro arasındaki etkileşiminden ortaya çıkan sonuçta, Aristoteles'in katharsis kavramına doğru bir yönelim bulunmaktadır. Tragedyalar, izleyicinin duygusal tepkilerini harekete geçirerek, onları bu duyguları yaşamalarına ve deneyimlemelerine olanak tanımaktadır. Özellikle acıma ve korku duyguları, tragedyanın etkileşimli bir şekilde işlediği temel duygulardır. İzleyicinin, trajik karakterlerin yaşadığı olumsuz durumlar karşısında bu duyguları deneyimlemesi, onların kendi hayatlarına ve davranışlarına dair bir düşünce sürecine girmelerini sağlamaktadır. Ayrıca duygusal gerilim ve yoğunluk, izleyicinin içsel bir duygusal rahatlama ve dengelenme sürecine girmesine neden olmaktadır. Bu ise kişinin kendi yaşamına dair daha sağlıklı bir perspektif kazanmasına ve ahlaki bir derinlik elde etmesine yardımcı olabilmektedir (Aristoteles, 2017: 44). Bu anlamda, Aristoteles'in tragedya anlayışı, sanatın insanın duygusal ve ahlaki gelişimine etki eden bir role sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Kendi çağının toplumsal geçiş süreçlerinde topluma şifa olarak görülebilen sanat, bugün modern toplumunda çözümüdür. Bu çözüm, sanatın aydınlatıcı görevinden kaynaklanmaktadır. Sanatın aydınlatıcı gücü, insanların hayatlarını anlamlandırmalarına ve toplumlarını daha iyi bir yer haline getirmeye katkı sağlamaktadır. Böylece sanat her türlü deneyimi duygusal düzeyden hayal ve düşünce düzeyine kadar aydınlatmaktadır (Edman, 1991: 30).

Ayrıca sanat, duygusal deneyimleri sadece algısal düzeyde değil, aynı zamanda hayal gücü ve düşünsel düzeyde de zenginleştirme potansiyeline sahiptir. Sanat eserleri, estetik deneyimler aracılığıyla insanların duygusal, zihinsel ve düşünsel dünyalarına dokunabildiği gibi aynı zamanda onları düşündürebilmektedir. Sanat, çeşitli ifade biçimleriyle insanların yaşam deneyimlerini derinleştirmekle birlikte genişletmektedir. Tragedya sanatı da izleyiciyi etkilemek, düşündürmek ve duygusal bir tepki uyandırmanın yanı sıra eylemlerin taklidiyle insanın içsel dünyasına dokunma ve toplumsal meseleleri ele alma potansiyeline sahiptir. Aile Dizimi çalışmasının, tragedyalara benzer şekilde bir tür sanat olarak düşünülmesinin nedeni,

aile ilişkilerinin ve dinamiklerinin tragedyalardaki sahne gibi sembolik bir düzlemde görsel bir şekilde temsil edilmesidir. Ancak Aile Dizimi çalışması her ne kadar sahne sanatı gibi olsa da daha çok bir iyileştirme, dönüştürme ile danışmanlık yaklaşımını ifade etmektedir.

Üçüncü işlev, tragedyada bulunan ironik ilişkinin kazandırdığı yeni bir perspektiftir. Tragedyanın seyirci ile karakter arasında bir tür ironik ilişki kurması (Güçbilmez, 2003: 25), seyirciye farklı perspektifler kazandırmaktadır. Seyirci karakterlerin yaşadığı olayları dışarıdan gözlemlene fırsatı bularak, seyircinin trajik olayları daha geniş bir bakış açısından değerlendirme ve karakterlerin bilemedikleri gerçekleri görebilme avantajına sahip olmasını içermektedir.

Buradaki ironi ise seyircinin sahnede olup biteni karakterlerden daha iyi anlaması durumunu ifade etmektedir. Seyirci, trajik kahramanın yaşadığı zorlukları ve çatışmaları, karakterin bilmediği bir şekilde görebilmektedir. Bu durum, seyircide bir tür üstünlük hissi oluşturmaktadır (Güçbilmez, 2003: 25); çünkü izleyici, karakterlerin kendi durumlarını değerlendirme konusundaki sınırlamalarını aşmış gibidir. Seyirci, genellikle bir hikâyenin çözümüne daha önceden şahit olmuş veya benzer durumları kendi yaşamında deneyimlemiş olabilmektedir. Bu durum, seyircinin trajik kahramanın yaşadığı karmaşık durumları daha önce tanıdığı bir perspektiften değerlendirmesine olanak tanımaktadır. Bu; seyirciye, karakterin göremediği ironik gerçekleri fark etme yeteneği kazandırmaktadır. Böylece seyircinin bütünsel görüşü ortaya çıkmaktadır. Bu özellikler, izleyicinin trajik olayları anlamlandırma ve karakterlerin duygusal deneyimlerini değerlendirme konusunda bir üstünlük hissi geliştirmesine neden olsa da ironik bir bakış açısı, seyircinin olayları sadece dramatik bir şekilde takip etmekle kalmayıp, aynı zamanda olayların altında yatan derin anlamları anlamalarına da olanak tanımaktadır. Çünkü seyirciler, daha geniş resmi görebilmekteler; sahnede gerçekleştirilen eyleme dair daha iyi bir anlayış ve daha geniş bir bakış açısı ile kendisine sunulan metinde ileri sürülen gerekçelerle birlikte içsel söylem geliştirebilmektedirler. Ancak bu bakış açısına sahip olup olmamak ise seyirciye kalmaktadır (Leonard, 2011: 54-60). Her birey, izlediği şeyi farklı bir şekilde algılamaktadır. Böylece birey içsel düşüncesini ve yorumunu oluşturarak tragedyanın sunduğu mesajları kendi bakış açısıyla değerlendirmektedir.

Aile Dizimi çalışmaları da benzer bir şekilde, katılımcıların kendi deneyimleri ve aile ilişkileriyle daha bütüncül bir bakış açısına sahip olmalarına yardımcı olabildiği gibi aynı zamanda ironik bir ilişki de ortaya koyabilmektedir. Ancak, bu bakış açısına sahip olmak, katılımcıların kendi içsel süreçlerine ve isteklerine bağlıdır. Katılımcılar, kendi yaşamlarını

daha iyi anlamak ve değiştirmek istiyorlarsa, Aile Dizimi çalışmalarına daha aktif ve istekli bir katılım sağlamaları gerekmektedir.

Dördüncü işlev; tragedyanın oluşturduğu kùltürdür. Tragedya izleyicileri, sanat kùltürünün etkisinde kalarak, bu kùltürle temas etmektedirler. Aile Diziminde ise birey aile kùltürüyle çalışma sırasında karşılaşmaktadır. Her iki çalışma da oluşan kùltüre temas ederek bireylerin zorluklarla yüzleşmesine, duygusal karmaşıklıkları anlamlandırmasına ve yaşama anlam katmasına yardımcı olabilmektedir. Bu iki teknik, farkındalık oluşturmak, duygusal rahatlama sağlamak ve yaşamın zorluklarına rağmen devam etme perspektifi sunmak amacıyla etkilerini göstermektedir. Tragedyalar izleyicilere insan doğası, toplumsal ilişkiler, ahlaki sorumluluklar ve yaşamın anlamı gibi konularda düşünme fırsatı sunmaktadır. Aile Dizimi ise katılımcılara aile dinamikleri, ilişkiler ve duygusal bağlar hakkında yeni bilgiler kazandırmaktadır. Bu süreçler, izleyicilerin ve katılımcıların dünya görüşlerini genişleterek yaşamın karmaşıklığına daha farklı bir anlayış geliştirmelerini sağlamaktadır. Hem tragedya kùltürü hem de Aile Dizimi kùltürü, yaşam deneyimlerinden beslenmektedirler. Her iki çalışmada da gösterilen yaşam deneyimleri, “deneyimleyeni epistemik (bilgi edinme) ve kişisel (duygusal, ahlaki, davranışsal) açıdan kökten değiştirebilmektedir” (Paul, 2014). Bu düşünsel süreç, tragedyalarda izleyicilerin bilgi sahibi olmalarını, dünya görüşlerini genişletmelerini ve hayatın karmaşıklığına daha farklı bir anlayış geliştirmelerini sağlayabilmektedir. Aile Diziminde ise, katılımcılara ve danışana aile dinamikleri, ilişkiler ve duygusal bağlar hakkında yeni bilgiler kazandırabilmektedir.

Her iki kùltür de deneyimleyeni etkileyerek, bilgi düzeyini artırarak düşünsel ve duygusal açıdan zenginleştirebilmektedir. Böylece kişisel dönüşümler sağlanabilmektedir. Bu dönüşümler, bireylerin kendileriyle ve çevreleriyle daha uyumlu, bilinçli ve sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunmalarına yardımcı olmaktadır.

Beşinci işlev, tragedyaların eğitici ve öğretici işlevidir. Tragedyalar, insan hayatının karşılaşabileceği zorlukları ve belirsizlikleri dramatize ederek, seyircilere yaşamın çeşitli yönleriyle başa çıkma yeteneği kazandırmayı hedeflemektedir. Bu yolla, izleyicilere gerçek yaşam deneyimleri sunmuş olmasından dolayı tragedyaların öğretici ve eğitici işlevi ortaya çıkmaktadır.

Tragedyalar, karakterleri olağandışı ve zorlayıcı durumlarla yüzleştirerek, izleyicilere yaşamın zorluklarıyla baş etme fırsatı sunmaktadır. Bu durum, izleyicilerin duygusal, zihinsel ve ahlaki becerilerini sınamalarına olanak tanımaktadır. Ayrıca, karakterlerin yaşadığı acı, kayıp veya çatışma, izleyicilerin duygusal olarak hazırlanmasına yardımcı olmaktadır ve gerçek hayatta benzer durumlarla karşılaştıklarında duygusal olarak daha hazırlıklı olmalarını

sağlamaktadır. Tragedyalar karakterlerin karar alma süreçlerini göstererek, izleyicilere benzer durumlarla karşılaştıklarında nasıl kararlar alabileceklerine dair bir perspektif sunmaktadır.

Ayrıca karakterlerin talihin getirdiği zorluklara karşı savunmasız kalma durumu yaşamaları, izleyicilerin benzer durumlarla karşılaştıklarında bu durumlarla başa çıkma konusunda daha dirençli ve hazırlıklı olmalarını sağlamaktadır. Böylece, tragedyalar bireylerin içsel kaynaklarına ulaşmalarını, sorunlarına farklı bir bakış açısıyla yaklaşmalarını ve kendi güçlü yanlarını keşfetmelerini içermektedir.

Aile Dizimi de benzer bir işlevi yerine getirmektedir. Bireyler, Aile Dizimi çalışmalarından elde ettikleri içsel keşiflerle günlük hayatlarında daha bilinçli kararlar alabilmektedirler. Ayrıca, Aile Dizimi, bireylerin toplumsal etkileşimlerini ve ilişkilerini daha etkili bir şekilde anlamalarına yardımcı olarak, daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmalarına olanak tanımaktadır. Bu süreç, bireylerin içsel güçlerini ve kaynaklarını keşfetmelerine ve duygusal olarak daha sağlam bir zemin oluşturmalarına yardımcı olmaktadır. Böylece Aile Dizimi çalışmasının eğitici ve öğretici yönünden söz etmek mümkün olabilmektedir.

Altıncı işlevi, tragedyaların bilinç yaratma işlevidir. Bu işlev, izleyicilerin kendileriyle, toplumla ve evrenle olan ilişkilerini daha iyi anlamalarına katkıda bulunmaktadır. Bu, tragedyaların insanları sadece duygusal olarak etkilemekle kalmayıp aynı zamanda düşündürmek ve bilinçlendirmek için güçlü bir araç olduğunu göstermektedir. Aile Dizimi çalışmaları da katılımcıların içsel dünyalarına inmelerine ve kendi aile dinamikleri, ilişkileri ve duygusal kalıpları hakkında farkındalık geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Böylece çalışmaya katılanları duygusal olarak etkilerken aynı zamanda onları düşündürmekte ve bilinçlendirmektedir.

Aile Dizimi ile tragedyalar arasındaki bağlar incelendiğinde, her iki alanın da insanın içsel dünyasına ve ilişkilerine odaklandığını fark edebilmek mümkündür. Bu benzerlikler, insanın duygusal ve psikolojik deneyimlerini anlama çabalarının hem sanatsal hem de terapötik bağlamlarda benzer temel prensipleri paylaştığını göstermektedir. Her ikisi de insanın anlam arayışını ve iyileşme sürecini kucaklamaktadırlar.

1.3.1.2. Tragedyanın Özellikleri

Tragedyalar konularının içeriği, duygu yüklü olmaları, uygulama biçimleri gibi ana temalar üzerinden birçok özelliğe sahiptir. Bunlar:

Birincisi, tragedyanın konu özelliğidir. Yunan tragedyasının konuları gelişigüzel olmadığı gibi kurgusal da değildir (Latacz, 2006: 6-8). Antik Yunan tragedyasının, kendi

kültürlerinden gelen mitoloji ve tarihsel malzemeyi kullanarak, izleyicilere insan doğası, ahlaki sorunlar ve toplumsal konular gibi evrensel temaları anlamaları için bir fırsat sunmaktadır.

Yazarlar, genellikle eserlerini mitolojik öykülerden, efsanelerden veya tarihi olaylardan ilham alarak oluşturmuşlardır. Bu eserler genellikle tanrılar, kahramanlar ve mitolojik olaylarla ilişkilidir, dolayısıyla mitoslarla bağlantılıdır. Mitos, önde gelen Yunan kral ve prens çevrelerinin kendi aralarındaki veya tanrılarla olan ilişkileri üzerine geleneksel anlatıları içeren bir toplamı ifade etmektedir.

Yüzyıllar boyunca geleneksel hale gelen bu anlatılar, Yunan toplumu için eğitimin bir parçasıdır. Günümüz Avrupalısının 20. yüzyıla kadar İncil ile büyümesi gibi, o dönemdeki Yunanlılar da o anlatılarla büyümüşlerdir. Tragedya yazarları, mitolojik malzemeyi kendi yorumları ve vurgularıyla zenginleştirerek, izleyicilere yeni perspektifler sunmuşlardır. Yazarlar öykülerini orijinal bir bakış açısıyla ele alabilir, değiştirebilir ve derinleştirebilirlerdi. Seyircinin sanattan aldığı zevk, büyük ölçüde, yazarın o anlatılara ilişkin uygun versiyonlar üzerine ya da doğrudan onlarla yaptığı açıklamaları ve çeşitlemeleri algılama ve değerlendirme becerisine dayanmaktadır. Dolayısıyla Yunan tragedyası, günümüz tiyatro biçimlerinin çoğunun aksine hem malzeme üzerine hem de estetik yargı ilkeleri üzerine yazar ile seyirci arasında önceden var olan sessiz bir anlaşmadan türemiş ve gelişmiştir (Latacz, 2006: 6-8). Bu unsurlar, antik Yunan tragedyasının, yazar ile izleyici arasında belirli bir anlayış ve beklentilere dayalı bir etkileşimi içerdiğini göstermektedir. Modern tiyatro biçimleri genellikle daha farklı bir izleyici yazar ilişkisi kurarken, antik Yunan tiyatrosu bu özel anlaşma temelinde evrilmiştir.

Tiyatronun konusu ile Aile Dizimi konusunda önemli bir benzerlik bulunmaktadır. Tragedyaların konusu mitoslar ise, Aile Dizimi çalışmasının konusunu da "aile mitleri" (Schutzenberger, 2011: 42) olarak görülmektedir. Bu bağlamda, Aile Dizimi çalışması sırasında ortaya çıkan öyküler genellikle bireylerin ve aile üyelerinin geçmişteki deneyimlerini, ilişkilerini ve aile dinamiklerini yansıtmaktadır. Bu öyküler, ailenin geçmişinden gelen karmaşık etkileşimleri ve bağları göstererek bir tür "aile miti" oluşturmaktadırlar. Aile mitleri içerisinde bir ailenin geçmişte yaşadığı olaylar, önemli anılar ve bu olayların aile üyeleri üzerindeki etkileri bulunmaktadır. Bu aile mitleri, ailenin değerleri, normları ve genel dinamikleriyle ilgili bilgilerde içermektedir. Böylece aile mitleri, aile üyelerinin kimlikleri, rolleri ve ilişkileri üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilmektedir. Aynı zamanda, aile mitleri içerisinde tarihsel büyük olaylar, savaşlar, göçler, kayıplar, ölümler, aile sırları gibi dramatik olaylarda bulunmaktadır.

Aile miti, aile üyelerinin kimliklerini ve ilişkilerini şekillendiren önemli hikayelerdir ve Aile Dizimi çalışması da bu miti anlamak ve orada bulunan sorunu dönüştürmek amacındadır.

Bu şekilde, bireyler aile geçmişlerini görerek, üzerinde çalışmak için bir fırsat bularak, şifaya ve iyileşmeye doğru ilerlemektedirler.

Aile Dizimi ve tragedyalarda konu bağlamında benzerlikler bulunsa da konuların işleyişi ve diğer özellikler bakımından bazı farklılıklar göze çarpmaktadır. Bu farklılıklar; format, amaç ve yaklaşımın farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Tragedya yazarları, dramatik etki yaratmak amacıyla özenle yazılmış bir senaryo kullanarak; olaylar, diyaloglar ve karakter gelişimi üzerinden izleyicinin duygusal tepkisini etkilemek üzere planlanmış bir süreci takip etmektedir. Duygusal yoğunluk, genellikle yazılı metin, performans ve sahne yönetimi aracılığıyla kontrollü bir şekilde arttırılmaktadır. Bu, izleyiciye katarsis deneyimi yaşatmak amacıyla yapılmaktadır. Oysa Aile Dizimi, bir iyileştirme yöntemi olarak senaryosu kendiliğinden doğar ve teknik, genellikle gerçek zamanlı, doğaçlama ve daha spontane bir yaklaşım benimsemektedir. Duygusal yoğunluk, katılımcıların kendi içsel deneyimlerini paylaşımları, aile içindeki dinamikleri canlı olarak gözlemlemeleri ve gerçek duygusal tepkilerini ifade etmeleri yoluyla ortaya çıkmaktadır. Aile Dizimi uygulayıcısı, bu doğal ifade sürecine rehberlik etmektedir. Bu, uygulayıcının rehberliği altında daha doğal bir süreçtir ve sahnenin yazılmış bir senaryo üzerine değil, aile sistemindeki üyelerin kendi yaşantılarına dayanmaktadır. Bu yaklaşım farklılığı, tragedyada dramatik bir performansın, Aile Diziminde ise gerçek, içsel bir keşfin öne çıkmasından kaynaklanmaktadır.

Aile Dizimi ve tragedyalar arasındaki bir diğer farklılık ise; tragedyalarda oyunların belirli bir yazar tarafından yazılmış eserler olmasıdır. Oysa Aile Diziminde olay örgüleri çalışma sırasında daha önceki yaşam deneyimlerinden kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla belirli bir yazarı yoktur. Tragedyalarda olduğu gibi önceden yazılmış bir senaryo üzerinden gitmek yerine, Aile Dizimi katılımcıları geçmiş yaşam senaryolarını doğrudan deneyim olarak yaşarlar. Bu, geçmişte yaşayan aile üyelerinin yaşam senaryolarının bilinip bilinmemesine bağlı olmadan Aile Dizimi sürecinde kendiliğinden ortaya çıkan dinamik bir özelliktir.

İkincisi, eserlerin duygu yüklü olmalarıdır. Tragedya yazarı, ortak malzeme havuzu içinden en çok duyguyla yüklü olan öğeleri seçer: öldürme, intihar, evliliğe ihanet, ensest, çıldırma, kendini sakatlama, aldatma, aile içindeki çatışmalar, evlatlıktan ret, zorla ayrılma ve yıllar sonra bir anda birbirini yeniden bulma gibi (Latacz, 2006: 6-8). Bu öğeler, insanın içsel çatışmalarını, ahlaki ikilemlerini ve trajik kaderini anlatarak izleyicinin duygusal bir tepki deneyimlemesine katkıda bulunmaktadır. Tragedyaların duygusallığının ve etkileyiciliğinin artmasında iki önemli faktör büyük bir rol oynamaktadır: Aile içinde geçen olaylar ve kamusal ilgi. Aile içinde yaşanan olaylar, aile üyeleri arasındaki doğal bağlar, ilişkiler ve yakınlıklar

izleyicilerin olaylara daha etkili bir şekilde bağlanmalarına olanak tanımaktadır. Ayrıca, tragedyalar toplumun yönetici sınıfından olan ailelerin hikayelerine de yer vermektedir. Bu durum, kamunun ilgi alanına giren ve geniş kitleleri etkileyen olaylara odaklanmayı sağlamaktadır (Latacz, 2006: 6-8). Böylece, tragedyanın etkisi, bireysel aile üyelerinin ötesine geçerek topluluğu da etkilemektedir.

Ancak bireyin katılımı ve farkındalığı olarak değerlendirildiğinde; tragedyalar, izleyicilere genellikle pasif bir gözlemci olarak rol verir ve karakterlerin başına gelenleri göstermektedirler. Aile Dizimi ise danışanların aktif katılımını içererek; onların kendi deneyimlerini fark etmelerine, açıklamalarına ve ifade etmelerine olanak tanımaktadır.

Bir tragedyanın etkisi, sadece kurgusal bir hikâyeden ibaret olmadığı gibi aynı zamanda olay, toplumun siyasi ve insani dinamikleriyle ilişkilendirilen bir model durumundadır. Milattan önceki 6.ve 5. yüzyıldaki Atina şehir devleti toplumunun seyircisi için bu olay, sadece insanî değil, aynı zamanda siyasi bir örnektir. Bu da tragedyanın salt bir eğlence aracı olmanın ötesinde, toplumsal ve siyasi düşünceleri etkileyebilecek bir güce sahip olduğunu da göstermektedir (Latacz, 2006: 6-8). Böylece, tragedyalar, egemenlik yapılarındaki tarihsel değişimlere rağmen işledikleri konu bağlamında günümüz seyircisi içinde örnektirler. Tragedyalar, aile içi trajedilerin ve yüksek statüdeki ailelerin yaşadığı felaketlerin seyirciye etkili bir şekilde iletilmesi, izleyicilerin duygusal bir bağ kurmalarına, ahlaki ikilemleri düşünmelerine ve toplumsal dinamikleri değerlendirmelerine olanak tanımaktadır. Ayrıca tragedyalar, seyirci üzerinde sadece bireysel ve duygusal etki değil, aynı zamanda toplumsal ve siyasi bir etki de yaratabilecek güçte yazılmış eserlerdir.

Bu eserler, sıkça trajik kahramanların yaşadığı olumsuz olaylar, acılar ve çatışmalar üzerine kuruludur. Ancak, bu trajik olaylar sadece yaşamın zorluklarını sergilemek için değil, aynı zamanda erdemlere, ahlaki değerlere ve insanın içsel gücüne vurgu yapmak amacıyla kullanılmaktadır; durumları erdeme göre tanımlamak ve karşılamak, karmaşık olanı, erdem içerisinde basitleştirmek ve sakinleştirmek tragedyanın görevidir (Önköl, 2023: 118).

Tragedyalar, erdemlerin yüceltilmesi ve değerinin vurgulanmasıyla, izleyicilere yaşamın zorluklarıyla başa çıkma konusunda ilham verebilmektedirler. Karakterler sıklıkla erdemlere uygun davranışlar göstererek ya da erdemsizliklerinin sonuçlarıyla yüzleşerek erdemli yaşamının değerini göstermektedirler. Böylece karmaşık durumlar erdem kavramlarına indirgenerek, seyircilere etik değerler ve doğru hareket etmenin önemi gösterilmektedir.

Erdem kavramının sadece tragedyalarda değil, antik dönem filozofları tarafından da vurgulanması ve ahlak felsefesindeki önemi, modern psikoloji ve terapi alanlarında da kendini göstermiştir. Aile Dizimi çalışmalarında erdem kavramının öne çıkması, aile üyelerinin

karakterleri, davranışları ve ilişkileri üzerinde bir anlayış geliştirmek için önemli bir noktadır. Erdem çerçevesinde Aile Dizimi çalışmasını değerlendirdiğimizde bazı noktalar göze çarpmaktadır. Aile Dizimi çalışmaları sırasında, aile üyelerinin erdemleri, onların karakter özellikleri ve nitelikleri, iyi ya da kötü olarak değerlendirilen yönleriyle detaylı bir şekilde çalışma sırasında çalışılan konuya göre kendiliğinden ortaya çıkabilmektedir. Böyle bir çalışma süreci, danışanın ve katılımcıların hem kendi hem de diğer aile üyelerinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamalarına yardımcı olmaktadır. Erdemli olmayan davranışların, ilişki dinamiklerine ve aile üyelerinin duygusal sağlığına olan etkileri gözlemlenebilmekte, katılımcılara ise erdemli davranışların önemini ve ahlaki değerlerin aile dinamiklerine nasıl yansıdığını anlama fırsatı sunmaktadır. Ayrıca aile içindeki erdemli ve erdemsiz davranışlar objektif bir şekilde gözlemlenebilmekte ve değerlendirilebilmektedir. Bu sayede, durumları yargısız bir bakış açısıyla değerlendirme ile olana saygılı bir tutumla bakmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde, Aile Dizimi çalışmasında çok kuşaklı bir iyileşme süreci başlatılmaktadır.

Üçüncüsü, oyunlarda yaşanan olağanüstü durumlardır. Tragedya yazarının seyirci önünde geliştirdiği olağandışı durumlar mitoslardaki gibi oldukça zayıf nedenselliklere dayalı salt art arda gelen olaylar biçiminde bırakılmamaktadır. Aksine, olaya karışanların, katillerin, evliliğe ihanet edenlerin, kara sevdalıların, ele başlarının ve aldaticıların vb. bakış açısından da yararlanılmaktadır. Hiç zaman sektirmeksizin ve kendiliğinden, o anın tüm duygularıyla, öfke ve nefret, sancı, kıskanma, art hesap, hayal kırıklığı, acı, alay, yergici taşlama, iktidar hırsı, tutkunluk, kendini yitirme gibi insani duyguların her çeşidiyle açıklanıp ruhsal olarak motive edilmektedir. Daha geniş topluluğun gerçekte ancak sonradan (faillerin, kurbanların, ilgililerin, olaydan epey uzaklaştıktan sonra ve belli açıklamaları yapmalarıyla) öğrenebileceği olay, böylece seyircinin gözünde, olaya karışanların kesişen nedenlerinden dolayı karmaşık ama anlaşılır biçimde akıtılır, yaşatılır ve aynı zamanda yarattığı, çoklukla yıkıcı etkilerle oyuncuların yargısına ve onlar üzerinden seyircinin yargısına bırakılmaktadır. Bu yolla seyirci, bir olayın tümünü, yaşamda asla aynı saydamlıkta görülemeyecek ve ardından da aynı otantiklikle asla yeniden kurgulanamayacak bütünlükte, beraber yaşamaktadır (Latacz, 2006: 6-8).

Aile Diziminde de seyirci ve katılımcılar, gerçek hayatta yaşayabileceği veya karşılaşamayacağı derin ve etkileyici duygusal deneyimleri, tıpkı tragedyalarda olduğu gibi sanatsal bir form aracılığıyla deneyimlemektedir. Bu, her iki sanat türünün de izleyiciye güçlü bir duygusal etki ve yaşamın karmaşıklıklarını anlama fırsatı sunması açısından önemlidir. Aile Dizimi ve tragedya, insanın içsel dünyasını keşfetmesine, duygusal derinliklere inmesine ve

yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yollarını anlamasına yardımcı olmaktadır. Hem tragedya sahnelerindeki karakterlerin dramatik çatışmalarıyla hem de Aile Dizimi çalışmalarında katılımcıların aile geçmişlerinden kaynaklanan duygusal yüklerle yüzleşmesiyle, izleyiciler ve katılımcılar gerçek hayattaki deneyimlerini yansıtan etkileyici duygusal deneyimleri yaşama fırsatı bulabilmektedirler.

Dördüncüsü, seyircinin yargısıdır. Eserde olaya karışanlar, onların eşleri, çocukları, kardeşleri, dostları, yardımcıları vb. seyircinin tam o anda oluyormuş gibi birlikte yaşadığı eylemlerine ve tepkilerine, akıllıca kurulmuş ve nedensellik bağları iyi düşünülmüş konuşmalarla açıklama getirebilmektedir. Böylece olay, çeşitli yönleriyle yansıtılmış olur ve gerek olaya gerekse eylemcilere yönelik keskin suçlamalar ile etkili desteklemelerin gidip gelmesi, pek çok değerlendirme olanakları sağlamaktadır. Bu yolla seyirci, çabuk ve kabaca verilecek yargılardan sürekli uzak tutulur ve daha mesafeli bir bakışa çekilir. Seyirci nihayet bir yargıya vardığında, bu yargı ki Yunan tragedyasında tümünden göreceli de değildir; pek çok bakış açısından geçtiği için, iyice düşünülmüş, daha içten kabullenilmiş, kısacası daha temelli dolayısıyla çoğu kez daha insani olmaktadır (Latacz, 2006: 6-8). Bu da tragedyaların sadece eleştirel bir yargıdan ziyade, daha çok insanî yargılara doğru çektiğini göstermektedir.

Aile Dizimi çalışması, geçmişteki eylemlerin nedenlerini anlamak ve içsel dinamikleri keşfetmek amacıyla kullanıldığından, bireyi insani yargı anlayışına doğru çekmektedir. Bu yöntem, eleştirel bir yargıya dayanmak yerine, insani bir anlayışa odaklanmaktadır. Geçmişteki eylemlerin nedenlerini anlamak empati kurmayı teşvik etmektedir. Böylece çalışma bireyde içsel bir barış ve kabullenme duygusu oluşturmaktadır. Bu da Aile Dizimi çalışmasının insani bir yargı anlayışını güçlendirdiğini ve bireyler arasında daha sağlıklı ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Beşincisi, tragedyalar kamusal toplum tepkisidir. Tragedya yazarının, görülmemiş bir düşünsel yoğunluk ve sanatsal bütünlükle seyircinin önünde sergilediği bu çok derin etkileyici, yoğun bir irdelemeye zorlayıcı olay, hoşça vakit geçirtmeye yönelmiş eğlence endüstrisinin bir ürünü olarak, her akşam dünyanın her yerinde kültürel açıdan yükseltilmiş boş zaman doldurmanın bir biçimi olarak sunulmaz; tragedya, yurttaşlar topluluğunun geleneksel şenlik yaşantısının bir parçasıdır; Atina tiyatrosunda yalnızca bir kerelik bir sahnelenme için yaratılır ve seyirci tarafından, dolayısıyla kentin tüm yurttaşları tarafından, kendi sorunlarının soyutlanmış biçimde kamusal işlenişi olarak algılanmaktadır. Bu nedenle Yunan tragedyası, kamusal bir toplum tepkisidir. Bu ise ona, toplum yaşantısı içinde, modern tiyatro biçimlerinin asla ulaşamaması bir yana, kural olarak düpedüz özüne yabancı oldukları bir anlam kazandırmaktadır (Latacz, 2006: 6-8).

Aile Dizimi ve tragedyalara bu açıdan bakıldığında, geçmişin aile ilişkilerini ve yaşanan trajedileri anlama çabası, katılımcıları hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bir düşünsel keşfe yönlendirebilmektedir. Aile Dizimi, bireylerin geçmişleriyle yüzleşmelerine ve toplumsal bağlam içinde anlam arayışlarına odaklanarak, tragedyanın kamusal etki ve anlamının modern bir yorumunu sunmaktadır. Bu şekilde, bireysel farkındalık oluşturularak bu farkındalık, günlük yaşamın her alanındaki rollerine taşınabilmektedir. Örneğin, ebeveynlik, evlat, eş veya iş yaşamındaki roller birbirine karışmış ise bunların ayrımı yapılabilmektedir. Ayrıca, birey, toplum içindeki ilişkilerini, gruplar içindeki statüsünü ve sosyal bağlarını daha bilinçli bir şekilde ele alabilmektedir. Böylece birey, aile geçmişinden gelen etkileri anlayarak, olaylara ve insanlara daha derinlemesine bir perspektifle yaklaşabilmektedir.

Altıncısı, tragedyalar, tamamlanmış ve belli bir uzunlukta olmak durumunda olan eserlerdir. Tragedya, başlangıcı, ortası ve sonu olan, dolayısıyla bir olay örgüsüne sahip bir oyundur. Yazar, olay örgüsünü belirlemekte ve oyunun gelişimini bir bütünlüğe yerleştirmektedir. Tamamlanmışlık, belli bir uzunluk ve bütünlük, bir tragedyada olması gereken uyumluluğun üç özelliğine işaret etmektedir. Bütün, başlangıcı, ortası ve sonu olan bir şeydir. Başlangıç, herhangi bir şeyin zorunlu sonucu olmayan, ama ondan sonra mutlaka zorunlu bir şeyin geldiği yerdir. Son, başka bir şeyin ardından zorunluluk olarak ya da olasılık durumuna göre gelen bir şeydir. Orta ise, bir şeyin ardından gelir, onun ardından da bir başka şey gelmektedir. Eylem halinde olanın bir göstergesi olarak orta, mutluluğun mutsuzluğa dönüşmesidir. Ortayla, trajik olan dönüşmeler yansıtılmaktadır. Başlangıç, orta ve son, olayların düzenlenmesini sağlayan unsurlardır: Öyküleri iyi bir biçimde birbirine bağlayabilmek için ne gelişigüzel bir yerden başlanabilir ne de gelişigüzel bir sona doğru gidilebilir; tersine, bu dile getirilen kuralları uygulamak gerekmektedir (Özdemir, 2018: 211-212).

Aile Diziminde ise, ailelerin yaşamlarındaki başlangıç, orta ve son gibi belirgin dönemlerin incelenmesi çalışma sırasında ortaya çıkmaktadır. Ailelerin geçmişten günümüze uzanan hikayelerinin anlatılması, onların başlangıçlarından sonlarına kadar olan evrimlerini ortaya çıkararak, çalışma sonrasında bir bütünlük oluşturabilmektedir. Bu ise, hem bireysel aile üyelerinin içsel dönüşümlerini hem de ailenin genel evrimini anlamaya yönelik bir yaklaşım sunabilmektedir.

1.3.1.3. Tragedyanın Bileşenleri

Tragedyalarda yer bağımlılığı, amaç bağımlılığı ve araç bağımlılığı olmak üzere üç bileşen bulunmaktadır.

Yer bağımlılığı, tragedyalar genellikle belirli bir mekânda, genellikle tiyatro binasının sahnesinde sahnelenir. Klasik Yunan tragedyalarında kullanılan "Theatron" bu bağlamda önemlidir. Theatron, bir toplantı havuzunu andıran açık bir yapıdır ve genellikle büyük yarı daire şeklinde bir seyirci alanına sahiptir. Seyirci, bu düzenleme sayesinde oyunun atmosferine daha iyi odaklanabilir ve dramatik etkilerden daha fazla etkilenebilmektedir.

Amaç bağımlılığı, tragedyanın temel amacı, izleyicide güçlü duygusal tepkiler uyandırmak ve katarsis denilen bir arınma etkisi yaratmaktır. Bu, seyircinin trajik olayları izlerken acıma, korku gibi duygusal tepkilerle etkileşime girmesini sağlamaktadır. Ayrıca, varyasyon ve gerilim, izleyicinin ilgisini canlı tutar ve olay örgüsündeki değişimler, dramatik etkiyi artırarak izleyicinin duygusal katılımını artırmaktadır. Tragedyalar, belirli aylarda kutlanan şenliklere göre yazılmakta ve oynanmaktaydı (Latacz, 2006: 13-20). Efsaneleri, mitleri ve efsaneleşecek kadar eski olayları işleyen tragedyalar dinsel, ahlaki ve politik mesajlı oyun kurgularıyla, toplumu ve evrenin minimal temsilini yansıtan bir araca dönüşmektedir. Bu özelliğiyle de başlangıçtaki coşkunculuk içinde doğayla kucaklaşma amacı, yerini ölçülü olmaya ve toplumsal kurallara uymaya bırakmaktadır (Akgül, 2014: 6).

Araç bağımlılığı, tragedyalar, diyaloglar, karakterler, sahne tasarımı, kostümler, müzik ve dans gibi bir dizi araç kullanmaktadır. Bu araçlar, hikâyenin anlatımını zenginleştirir ve izleyiciye daha etkili bir deneyim sunmaktadır. Örneğin, karakterlerin diyalogları ve eylemleri, dramatik çatışmayı ilerleterek katarsis deneyimini güçlendirmektedir. Müzik ve sahne tasarımı da atmosferi etkileyerek seyircinin duygusal tepkilerini yönlendirmektedir (Latacz, 2006: 13-20).

Aile Dizimi çalışmalarında da benzer şekilde, yer bağımlılığı, amaç bağımlılığı ve araç bağımlılığı bileşenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, tragedyalarla bir dizi benzer unsuru içermektedir. Aile Dizimi çalışmaları, genellikle geniş bir salon veya odada gerçekleştirilmektedir. Bu mekânın düzeni, katılımcıların etkileşimini ve çalışmanın dinamiklerini etkilemektedir. Mekânın geniş ve yay biçiminde oturma düzeni, katılımcıların birbirleriyle olan etkileşimini de artırmaktadır. Böylece katılımcıların birbirleriyle daha iyi görsel ve duygusal bağlantı kurmalarını sağlayarak, katılımcıların birbirlerinin ifadelerini ve tepkilerini daha iyi görmelerine olanak tanımaktadır. Aynı zamanda, bu düzen, çalışmanın etkileşimli ve katılımcı odaklı bir deneyim olmasına katkıda bulunmaktadır.

Yer bağımlılığı ise, katılımcıların grup içindeki konumlarının ve etkileşimlerinin psikolojik etkilerini içermektedir. Mekânın düzeni, katılımcıların rahatlamasını, güven duymasını ve daha açık bir iletişim ortamı yaratılmasını desteklemektedir. Böylece çalışmanın etkili olabilmesi için önemli bir faktör olarak yer bağımlılığı karşımıza çıkmaktadır.

Yer bağımlılığı benzerlikleri hem tragedyaların hem de Aile Dizimi çalışmalarının fiziksel ortamın düzeni ve katılımcıların konumlandırılması aracılığıyla etkileşimi artırmak ve derinleştirmek için tasarlanması gerekli bir durumdur. Fiziksel ortamın belirli şekilde düzenlenmesi, katılımcıların deneyimlerini zenginleştirerek çalışmanın amaçlarına daha etkili bir şekilde hizmet edebilir bir hale getirmektedir.

Bir diğer benzer bileşen olarak tanımlanan amaç bağımlılığıdır. Aile Dizimi çalışmalarında da amacın önemi büyüktür ve çalışmanın amaçları, katılımcıların deneyimlerini daha iyi anlamalarını, aile dinamiklerini çözümlemelerini ve genellikle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerini içermektedir. Katılımcılar genellikle aile geçmişleri, ilişkileri ve duygusal bağları hakkında daha farklı ve özel bir anlayış geliştirmeyi amaçlarlar. Bu süreç, duygusal iyileşmeyi desteklemektedir. Katılımcılar, ailedeki rolleri, ilişkileri ve etkileşimleri daha iyi kavrayarak aile içindeki olumsuz kalıpları fark ederek değiştirebilmektedir. Bu, daha sağlıklı aile ilişkileri kurma amacını içermektedir. İlişki geliştirme amacı ile Aile Dizimi çalışmaları, temsilciler aracılığı ile aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini ve iletişimlerini geliştirmektedir. Ayrıca grup içinde yapılan bir çalışma olduğu için Aile Dizimi, çalışmaya katılanların birbirlerinin deneyimlerine saygı göstermelerini, empati kurmalarını ve birbirlerine destek olmalarını hedeflemektedir.

Aile Dizimi, aile sistemine bütünsel bakış amacı ile bireylerin kendi yerlerini ve etkileşimlerini daha geniş bir bağlamda anlamalarına yardımcı olabilmektedir. Böylece bireylerin aileleriyle daha sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunabilmelerini desteklenebilmektedir. Aile Dizimi çalışmaları, danışanın belirlediği amacını gerçekleştirmek için tasarlanmıştır ve katılımcılarla bu hedeflere ulaşabilmeye destek olmaktadır.

Araç bağımlılığı ile hem Aile Dizimi çalışmaları hem de tragedyalar araçları, belirli amaçları gerçekleştirmek için kullanılmaktadır. Bu araçlar, hikâyeyi anlatmak, duygusal etki yaratmak ve izleyicinin ya da katılımcının deneyimini zenginleştirmek için kullanılmaktadır. Bu bağlamda Aile Dizimi ve tragedyalarda kullanılan araçlara dair benzerlikler bulunmaktadır. Bunlar şu şekildedir:

Diyaloglar ve ifade; tragedyalarda olduğu gibi, Aile Dizimi çalışmalarında da karakterler (temsilciler) arasındaki diyaloglar önemlidir. İfade edilen duygular, düşünceler ve deneyimler aracılığıyla katılımcılar, kendi içsel dünyalarını ve aile dinamiklerini ifade etmektedirler.

Sahne tasarımı ve görsel ifade; tragedyalarda sahne tasarımı, izleyiciyi etkilemek için kullanılmaktadır. Aile Dizimi çalışmalarında da fiziksel düzenlemeler ve semboller kullanılarak, katılımcıların daha rahat olmaları sağlanmaktadır.

Temsilciler ve roller; tragedyalarda karakterlerin derin bir rol çıkışı ile seyircinin karakterlerle bağ kurmasını ve onların yaşadıkları trajik olaylara duygusal olarak tepki vermesini sağlamaktadır. Aile Dizimi çalışmalarında da temsilciler, danışanın ailesindeki rolleri ve ilişkileri ifade ederek, duyguların sağaltılmasını sağlamaktadır. Ayrıca kendi yaşamları ve aile hikayeleriyle de bağlantı kurabilmektedirler.

Müzik ve atmosfer; müzik hem tragedyalarda hem de Aile Dizimi çalışmalarında atmosferi etkilemek ve duygusal bir ton oluşturmak için kullanılabilir. Doğru müzik seçimi, izleyici veya katılımcının duygusal deneyimini yönlendirebilir ve amacın daha etkili bir şekilde iletilmesine yardımcı olabilmektedir. Aile Dizimi çalışmalarında katılımcıları rahatlatmak için kullanılabilir ancak çalışmalar için bir önceliği yoktur.

Çalışma zamanı; her iki teknikte de sınırlı bir zaman bileşeninden de söz etmek mümkündür. Tragedyalar genellikle belirli bir zaman çerçevesinde sahnelenmektedir. Sınırlı zaman içinde yaşanan trajik olaylar, izleyicide daha yoğun bir etki bırakabilmektedir. Aynı şekilde Aile Diziminde de belirlenen sınırlı bir zaman içerisinde çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Bu benzer araçlar hem tragedyalarda hem de Aile Dizimi çalışmasında etkili bir şekilde kullanılarak, katılımcıların duygusal anlamlandırma, ilişki geliştirme ve kişisel dönüşüm süreçlerine katkıda bulunabilmektedir.

Bu çalışmada, tragedyanın özelliklerinden sonra tragedya yazarlarına yer verilmiştir. Tragedyanın üç büyük yazarı Aiskhylos, Sophokles ve Euripides çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışmada onlar tarafından yazılan üç eser yorumlanmıştır.

1.3.1.4. Tragedya Yazarları

Aiskhylos (İ.Ö. 525 – 456) Euphorion oğlu Aiskhylos, İ.Ö. 525'te Atina yakınında Eleusis'te doğmuş olup soylu bir aileden gelmektedir. Gençliğinde Büyük Pers Savaşları başlamıştır. İ.Ö. 490'da kardeşiyle birlikte Marathon'da savaşmıştır. Artemisium, Salamis, Plataia Savaşları'na katıldığı da sanılmaktadır. Tiyatroya yirmi beş yaşında başladığı ve yetmişin üstünde oyun yazdığı söylenmektedir. Bunlardan yedisi günümüze kalmıştır; Persler, Thebai'ye Karşı Yediler, Yakarıcılar, Zincire Vurulmuş Prometheus ve Oresteia Üçlemesi; (Agememnon, Adak Sunucular, Eumenidler) Atina'da yapılan yıllık Dionysos Şenlikleri'nin bir bölümü olan oyun yarışmalarında Aiskhylos'un 458 – 484 yılları arasında en az 12 birincilik kazandığı bilinmektedir (Aşir, 2017: 67).

Sophokles (İ.Ö. 497 – 406) Aiskhylos'un genç çağdaşı Sophokles İ.Ö. 496'da doğdu. Doksan yıllık yaşamı Atina kent devletinin en hareketli çağıyla çakışmaktadır. Çocukluğunda, on yıl ara ile iki büyük dalga halinde Yunan elini sarsan, Pers saldırılarına tanık olmuştur. 16

yaşında Salamis Savaşı'na katılmıştır. Yengi şenliklerinde Atina gençliğini temsil etmiştir. Çok iyi bir eğitim görmüştür, yazarlığının yanı sıra eylem adamıdır. Komutanlık, yöneticilik yapmıştır. Büyük devlet adamı Perikles'in de yakın arkadaşıdır. Salamis utkusundan sonra Atina yarım yüzyıl süren bir barış dönemi geçirmiştir. Bu, Atina'nın altın çağıdır. Sophokles, 65 yaşındayken Atina ile Sparta arasında Peleponnessos Savaşları başlamıştır. Bu iç savaşlardan Atina Devleti eski gücünden çok şeyler yitirmiş olarak çıkmıştır. Sophokles tüm yaşamı boyunca yüz kadar oyun yazmıştır. Günümüze kalan yedi oyunu; Kral Oidipus, Oidipus Kolonos'da, Trakhisli Kadınlar, Philoktetes, Elektra (Aşır, 2017: 68).

Eurypides (İ.Ö. 484-406) Yazar İ.Ö. 484 yılında dünyaya gelmiştir. Sophokles'in getirdiği yeniliklerin onun genç çağdaşı Eurypides tarafından da benimsenip sürdürüldüğü görülüyor. İyi bir aileden geldiği söylenir. Kalabalık çevreden kaçıp, yalnızlığı benimsemiş bir yazardır. Hem Aiskhylos'tan hem de Sophokles'ten daha bireycidir. 92 oyunundan günümüze 18 kadar oyunu kalmıştır. Kuşkucudur, modern görüşlüdür, sözünü sakınmaz bir kişilik yapısındadır. Bu yüzden yaşadığı dönemde diğer iki tragedya yazarına göre daha az popüler olmuştur. Yurdundan sürülmüş Makedon sarayında bir süre yaşamış ve orada ölmüştür. O dönemde 5 tane ödül kazanmıştır. Günümüze kadar gelebilen oyunları daha sonraki kuşaklar tarafından benimsenmiştir. Oyunlarından bazıları aklın ve mantığın olağandışı durumları üzerinedir. Kadın psikolojisine ve kadın sorunlarına ilgi duymuştur. Eserleri: Alkestis, Medea, Herakles'in Çocukları, Hippolitos, Hekuba, Andromak, Herakles'in Deliliği, Yalvaran Kızlar (Aiskhylos'un da aynı adlı bir oyunu vardır.), İon (Eurypides'in bu oyununda tanrı Apollon yalan söyleyen ve başkalarını aldatan bir kişilik olarak alınmıştır.), Troyalı Kadınlar, İphigenia Tauris'te, İphigenia Auhis'te, Helena, Orestes ve Bakkhalar'dır. Eurypides'e göre kadın insan soyunun en trajik olan varlığıydı. Bu yüzden de kahramanlarını acı çeken ve çektiren kadınlar arasından seçiyordu. Eurypides sofistlerin etkisiyle, soylu doğuma inanmayan bir yazardır. O, Atina devletinin kusurlu demokrasi anlayışına ve sınıflı toplum düzenine de başkaldırmıştır. Çok tanrılı düzeni de kabul etmemiştir. Aiskhylos'u tanrılara olan tutkunluğundan dolayı alaya almıştır, küçümsemiştir. Akılcıdır, mantık yoluyla tartışmaya girer. Bu tartışmalarını doğrudan doğruya seyirciye iletmektedir (Aşır, 2017: 68).

Böylece antik tragedya eserleri, izleyicilere yaşamın anlamı, ahlaki değerler, erdemler ve insan doğası üzerine düşünme fırsatı sunar. Bu eserler, derinlemesine bir içgörü ve ahlaki bir refleksiyon sağlayarak seyircilere hem duygusal hem de zihinsel bir deneyim sunmaktadır.

Tragedyaların bu çalışma için önemini daha iyi ortaya koyabilmek için tragedya örneklerine de yer verilmiştir. Çalışmada, tezin konusuna uygun olarak seçilen üç örnek bulunmaktadır.

1.3.1.5. Tragedya Örnekleri

Bu tezde, antik çağın tiyatro oyunları sayılan tragedya örneklerine yer verilmiştir. Ancak antik çağ döneminin bir diğer tiyatro eseri olan komedya türü, tezin belirlediği konu kapsamının dışında kaldığı için değerlendirilmemiştir.

Tragedya örnekleri olarak 5. yüzyıldan kalan 31 tane tragedya bilinmektedir (Latacz, 2006: 8). Çalışma kapsamında çalışmanın özelliğine uygun 3 tragedya incelenmiştir.

İlk olarak Aiskhylos'un en ünlü tragedyalarından biri olan Persler, Aile Diziminde duyguların sağaltımı açısından değerlendirilecektir.

Persler, Atinalılara saldırarak tanrısal düzene karşı gelirler. Yenilgiye uğrarlar ve bu şekilde cezalandırılmış olurlar. Tanrısal irade, yeryüzünde bu iradenin görüntüsü olan ve insanların kesin itaat ve uyum göstermek zorunda oldukları düzeni korumuştur. Aiskhylos'un Persler adlı tragedyası, Atina'da ilk kez sahnelendiğinde oyunun koro donatma görevini henüz bir delikanlı olan, geleceğin büyük devlet adamı Perikles üstlenmiştir. Düşmanları olan Persleri ve kralını "kentler yıkıcı kral ordusu" sözü ile eleştiren Aiskhylos, yapmış oldukları savaşı kazanmış olmalarına karşın aşırı bir gurura kapılmamıştır (Keskin ve Büyük, 2013: 388).

Persler Özet; Oyun Susa'da Pers Sarayı'nın önünde geçmektedir. Persler ve Yunanlar savaşmaktadırlar. Pers Kralı Kserkses'in annesi Atossa ve ülkesinin yönetimini bıraktığı Persler, kaygı ile savaşın sonucunu beklemektedirler. Anne Atossa gördüğü korkutucu rüyaları anlatır ve koro onu, adaklar sunmasını öğütleyerek sakinleştirmeye çalışır. Savaşın sonucu için beklenen ulağın gelmesiyle, Perslerin yenilgiye uğradıkları haberi alınır. Kraliçe olanlar üzerine danışmak için koroyla birlikte Büyük Pers Kralı Darius'un ruhunu çağırır. Darius'a savaşın kaybedildiği bildirilir. İlk olarak duruma şaşıran Darius daha sonra geleceği görüyormuş gibi kehanetlerde bulunur ve Perslerin başlarına gelecek kötülükleri bildirir. Koro ağıtlarla Kserkses'i suçlar, daha sonra Kserkses de gelir ve hatasını kabul eder. Metin ağıt ve ağlamalar ile sona ermektedir (Aşir, 2017: 68).

Oyunun Aile Diziminde duyguların sağaltımı açısından değerlendirilmesi şu şekildedir: Persler tragedyası, insanın kendi kaderini belirleme ve geleceği öngörme arayışını ele almaktadır. Güçlü bir imparatorluğun ve ezici bir ordunun beklenmedik bir yenilgiyle karşılaşmasının insan doğasının kırılğanlığını ve kibrin sonucunu göstermektedir. Ayrıca, savaşın kaybedilmesi ve sonrasındaki ruhsal çalkantılar, insanın kontrol edemeyeceği durumlar karşısındaki çaresizliği ve kabullenme sürecini işaret etmektedir. Eserde, insanlarda var olan kibir ve hırsın, hatta tanrılar tarafından bile kontrol edilemeyecek kadar büyük olan doğa güçlerine karşı ne kadar küçük oldukları vurgulanmaktadır.

Aile Diziminde de ataların yaşadığı trajik olaylar karşısında çaresizlikleri, güçsüzlükleri, acıları ortaya çıkmaktadır. Bazen kibirli davranışlar ve bu davranışların sonuçlarının ne olduğu da görülmektedir. Persler tragedyasında olduğu gibi Aile Dizimi çalışmalarında da insan doğasının kırılmasını ve kibirli davranışların sonuçlarının ne olduğu, insanın kendi sınırlılıklarını ve kontrolsüzlüğünü kabul etme süreçleri ortaya çıkmaktadır. Çalışmalar, bazen insanın kendi kaderini belirleme arayışıyla başa çıkma ve beklenmedik olaylar karşısında yaşanan ruhsal çalkantıların ortaya çıktığı temalara dayanmaktadır.

Persler tragedyasında, Perslerin güçlü ve varlıklı konumları nedeniyle onların kibirli davranışları bulunduğunu göstermektedir. Aristoteles'in "Retorik" adlı eserinde, varlıklı insanların küstah ve kibirli olabileceğine dair benzer görüşleri bulunmaktadır. Aristoteles, zenginliğin insanların düşüncelerini etkileyebileceğini ve kendilerini her türlü iyiliğe layık hissettirebileceğini belirtmektedir. Ona göre, zenginlik diğer her şeyin ölçüsü haline gelmekte olup, bu nedenle varlıklı insanlar para ile satın alınamayacak hiçbir şeyin olmadığını düşünebilmektedirler (Aristoteles, 2004: 129). Aristoteles'in tanımlamasına benzer şekilde Perslerin zenginlikleriyle gelen güç ve itibar, onları diğer insanlardan üstün görmelerine ve kendilerini bir anlamda her şeyin ölçüsü olarak görmelerine neden olmaktadır. Bu da onları küstah ve kibirli bir tavır içinde olmaya yönlendirmektedir. Hellinger, kibirli olmanın, insanların kendi kaderlerine aşırı güvenme ve kendilerini seçilmiş insanlar gibi görmeye yönelik olabileceğini belirtmektedir. Bu ise olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (2010: 259). Tıpkı Perslerin taşıdığı kibrin, imparatorluğun gücüne ve zaferine aşırı güvenerek beklenmedik bir yenilgiyle karşılaşmasına benzer şekilde, bireyler de kendi yetenekleri ve seçilmişlik duygusuyla gerçekliği göz ardı edebilmektedir.

Bir anlamda kibir, bireyin veya toplumun kendi varoluşundan ayrılarak, dışsal değerlendirmelerle kendini ölçme eğilimidir. Bu nedenle, bireyin gerçek benliğini tanıma süreci karmaşık hale gelebilmektedir. Kibrin etkisiyle, birey kendi varoluşundan koparak, başkalarının olumlu değerlendirmelerini ve takdirlerini esas alır hale gelmektedir. Bu durum, kişinin gerçek benliğinden ziyade dışsal değerlendirmelere ve şansa dayalı faktörlere odaklanmasına neden olarak, özgün kimliğin kaybına yol açabilmektedir. Birey, kendi değerini sadece dışsal etkenlere, özellikle de başkalarının beklentilerine dayandırdıkça, gerçek özgünlüğünü korumakta zorlanabilmektedir. Kendi yaşamını şekillendirmek yerine, dışsal etkenlere tepki gösterme eğilimi gösterebilmektedir. Bu açıklamalar, kibrin kişisel ve toplumsal düzeyde nasıl etkiler yaratabileceği hakkında bir anlayış sağlamaktadır. Eserde belirtildiği gibi, kibrin beslediği bir varoluş, kişiyi ani değişimlere karşı savunmasız bırakabilmektedir. Böylece kibir, gerçekçi bir öz-değerlendirmenin önünde bir engel olarak durabilmektedir. Kibir, ahlaki bir

zayıflık olarak görüldüğünde ise kişiyi gerçeklikten uzaklaştırabilmekte, başkalarını küçümsemeye ve sürekli bir kontrol arayışına sokabilmektedir. Bu nedenle Persler tragedyası, insanların aşırı güven ve kibirle başa çıkmalarını, bu özelliklerin yol açabileceği olumsuz sonuçları göz önünde bulundurmalarını ve daha mütevazı ve dengeli bir yaklaşım benimsemelerini önermektedir. Bu ise antik tragedyanın evrensel öğretilerinden biri olan insanın kendi sınırlarını ve kaderini tanıma konusundaki önemini vurgulamaktadır.

Aynı zamanda Persler tragedyası, insanların korku, belirsizlik ve trajedi karşısındaki tepkilerinin ne olduğunu göstermektedir. Perslerin yenilgisinin ardından yaşanan şok; keder ve utanç gibi duyguları açığa çıkartmaktadır. Karakterlerin iç dünyalarında yaşadıkları çatışmalar, travmalar, trajik olaylar, insanların duygusal ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkileri üzerine düşündürmektedir. Ayrıca eser, yaşanan trajedinin insanların acı ve kayıp gibi duygusal deneyimlerle başa çıkma yeteneklerini sınırlayabileceği ve hatta onları tamamen yenilgiye uğratabileceği fikrini ortaya koymaktadır.

Aile Dizimi çalışmalarında da görülen kibir, bir toplumun başka bir toplumu daha aşağıda görmesi, savaşlar, katliamlar ve göçler gibi çeşitli travmatik deneyimlerle ilişkili durumlardır. Bu tür deneyimler, ailelerin ve toplumların geçmişte yaşadığı travmatik olaylar olarak kendini göstermektedir. Özellikle savaş ve göç gibi büyük çaplı olaylar, toplumun bireyleri arasında derin yaralar açabildiği gibi, bir tür kolektif travma yaratmaktadır. Bu tür travmatik deneyimleri yaşayan ailelerin sonraki kuşaklarında birçok problem ortaya çıkmaktadır. Bu problemler arasında duygusal zorluklar, ilişki sorunları, kimlik karmaşası, bağımlılık ve ruhsal sağlık sorunları yer almaktadır. Bu çalışma içerisinde yer alan uygulamalarda benzer konularla çalışılmıştır. Bulgaristan, Girit, Kafkasya göçü yaşayan ataların torunları olan danışanlar, göçün olumsuz mirasını taşımaktadırlar. Çalışmada Aile Dizimi tekniği ile danışanlara geçmişteki travmatik olayların etkilerini anlamak ve kabul etmek için bir iyileşme platformu sağlanmıştır. Çalışmada travmatik olayların sorumluluğunu üstlenen veya bu olayları etkileyen kişilerin rolü ve bu kişilerin iç dünyalarındaki duygusal tepkileri önemli olabilmektedir. Travmaya sebep olan bireyin kendi çıkarları veya ideolojileri uğruna verilen kararlar sonucunda, başkalarının acı çekmesine neden olduğu görülmektedir. Başlangıçta, bu kişilerin içinde yer alan kibir duygusu baskın olabilmekte ve çalışma ilerledikçe azalabilmektedir.

Tragedya da Persler, Yunan halkına karşı yaşadıkları büyük yenilginin ardından kendi gerçeklikleriyle yüzleşmek zorunda kalmışlardır. Eser, Pers kralı Kserkses'in durumu, savaşın sonuçlarına karşı bir lider olarak nasıl başa çıktığı üzerine odaklanmaktadır. Bu, güçlü bir liderin kararlarının ve onun içsel çatışmalarının bir portresidir. Eserde Kserkses'in hatasını

kabul etmesi ve sorumluluk alması, felsefi olarak insanın hatalarından ders çıkarabilme ve kişisel gelişim sürecini temsil etmektedir. Kahramanlık ve zaferin geçici olduğu, insanın kaderinin belirsiz olduğu ve doğaüstü güçlere karşı mütevazı olmanın önemi gibi evrensel felsefi temalar da işlenmektedir.

Aile Dizimi çalışmasında travmatik duruma sebep olan birey, çalışma sürecinde yaptıkları eylemlerin sonuçlarıyla yüzleştğinde, bireyde bir dönüşüm süreci başlamaktadır. Gerçekleştirdiği eylemlerin etkilerini görmek ve başkalarının acısını anlamak; bireyin içsel dünyasında bir keder ve utanç duygusu oluşturabilmektedir. Bu keder ve utanç duygularıyla yüzleşme süreci, bireyin empati kurma ve vicdanının sesini duymayı sağlamaktadır. Bu, Aile Dizimi çalışmalarının önemli bir yönüdür; çünkü bu tür duygusal dönüşümler, çalışmayı çözüme götürebilmektedir. Bu çalışmalar, kişilerin içsel dönüşüm süreçlerini ve travmatik deneyimlerle nasıl başa çıkabileceklerini anlamak için önemli bir araç sağlamaktadır. Böylece aile içi bağları güçlendirme ve anlayışı artırma gerçekleşerek, gelecek kuşaklara daha sağlıklı bir miras bırakmaya yardımcı olunmuştur.

Eserde vurgulanan diğer bir nokta ise kişinin ve toplumun, iyi ve kötü talih arasında bir denge kurabilen bir varoluş inşa etmesi gerekliliğidir. Bu, kibrin aşılması ve gerçek benliğin bulunması için önemlidir. Sonuç olarak, eser kibrin varoluş üzerindeki olumsuz etkilerine odaklanarak, bireyin ve toplumun daha sağlıklı bir varoluş inşa etmek için kibirle mücadele etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Karakterler eğer kibir ve aşağılık duygusu arasında dengeyi bulabilselerdi beklide savaşın sonucu daha farklı olabilecektir. Kibir ve aşağılık duygusu arasında denge kurabilmek, insanlar ve toplumlar için daha olumlu sonuçlara yol açabilmektedir. Böylece bireyin kendisini gerektiği gibi değerlendirmesini ve başkalarıyla daha sağlıklı bir iletişim kurmasını sağlayarak, etkileşimlerin daha olumlu ve anlayışlı olmasını sağlamaktadır.

Eserde temel vurgu olan kibrin, *hybris*⁵ ile açıklanması daha aydınlatıcı olacaktır. Hybris, antik Yunan tragedya geleneğinde sıkça görülen bir temadır. Hybris ile ölçsüz olan davranışlar kaos oluşturmaktadır. Eserde bu davranış kibir olarak görülmektedir. Bu aşırı davranışın sonuçları ortaya konularak, bu tür davranışların getirebileceği olumsuz etkiler gösterilmektedir. Yazar, hybrisin sonuçları üzerinden izleyicileri ölçülü olmaya teşvik etmeye çalışmaktadır. Aşırı özgüvenin ve kibrin kaçınılması gereken bir durum olarak görülmesi vurgulanarak, doğal sınırların ve ölçülerin önemli olduğu bir mesaj içermektedir.

Sonuç olarak, hybristen sıyrılarak kibir ve aşağılık duygusu arasında sağlıklı bir denge kurabilmek, bireylerin ve toplumların daha pozitif bir yönde ilerlemelerine ve daha olumlu bir

⁵ Hybris: Kibir ve ölçsüzlük olarak tanımlanmaktadır (Ferry, 2023:88).

etki yaratmalarına olanak tanıyabilmektedir. Bu denge, kişisel ve toplumsal düzeyde daha sürdürülebilir bir refahın temelini oluşturabilmektedir. Böylece hem bireylerin hem de toplumların daha sağlıklı, adil ve süreklilik gösteren kararlar alabilmeleri söz konusu olacaktır.

İkinci olarak Sophokles'in en ünlü tragedyalarından biri olan Kral Oidipus, Aile Diziminde duyguların sağaltımı açısından değerlendirilecektir.

Kral Oidipus Özet; Oyun Thebai halkının Kral Oidipus'tan yardım istemesi ile başlar. Bu yardım isteğine kulak veren Oidipus, kayınbiraderi Kreon'u sorunun çözümünü bulması için bir kehanet merkezi olan Delphoi'ye gönderir. Kreon, eski Kral Laios'un katilinin bulunması sonucunda kentin vebadan kurtulacağı haberini getirir. Kâhin Teiresias'a katil ile ilgili bilgi sorulur. Kâhin, başta cevap vermeyi reddeder, ancak Oidipus'un gösterdiği tepki üzerine sinirlenerek, ona, Kral Laios'u öldürüp, annesi ile evlenen kişinin kendisi olduğunu söyler. Oidipus, Teiresias'ı Kreon ile iş birliği yaparak kendisini devirmeye çalışmakla suçlar. Kreon'u ölüme mahkûm eder, ancak Kraliçe İokaste ve halkın ısrarı sebebiyle bu isteğinden vazgeçer. İokaste, Teiresias'ın kehanetinin doğru olamayacağını, geçmişte Kral Laios'a kendi oğlu tarafından öldürüleceği kehanetinin bildirilmesi üzerine, bir çoban aracılığıyla oğullarını ölüme terk ettiklerini açıklar. Laios'un ise üç yol ağzında bir adam tarafından öldürüldüğünü anlatır. Oidipus durumdan şüphelenir ancak ısrarla katilin bulunmasını emreder. Bu sıralarda da Korinth'ten bir haberci gelir, Oidipus'a babası Kral Polybos'un öldüğünü ve kentin kral olması için, onu beklediğini bildirir ve aynı zamanda Oidipus'un Kral Polybos'un öz oğlu olmadığını, onun daha küçük bir çocukken Laios'un adamlarından olan bir çobandan alındığını ve çocukları olmayan kral ve kraliçeye verildiğini bildirir. İokaste gerçeği anlar ve soruşturmanın ilerlemesine engel olmak ister, ancak Oidipus ısrarla çobanın bulunarak getirilmesi konusunda diretir. Sonunda iki çobanın yüzleştirilmesi sonucu korkunç gerçek ortaya çıkar. Oidipus babasını öldürüp, annesi ile evlendiğini anlar. Biraz sonra İokaste'nin acısından kendini asmış olduğu açıklanır. Oidipus ise gözlerini kör etmiştir. Halkın önüne çıkan Oidipus, Kreon'u kral olarak ilan eder. Küçük kızları İsmene ve Antigone ile birlikte sürgüne gitmeye hazırlanmaktadır (Aşir, 2017: 68-69).

Aile Dizimi açısından duyguların sağaltımı olarak değerlendirme: Eser oldukça ilginç bir hikayeyle karşımıza çıkmaktadır. Aile Dizimi tekniğine göre değerlendirildiğinde; Kral Oidipus'un durumu için önceki kuşakta ne olduğunun sistemik sebebine bakmak olmalıdır. İlk önce bilinç dışı etkinin ne olduğu görülmelidir. Hemen Oidipus'tan önce nesilden başlarsak; söz konusu yazgı gerçek babası Laios'un arkadaşı Pelops'un oğluna karşı işlediği suça bağlıdır. Bir zamanlar Laios Pelops'un evinde misafir iken, Pelops'un genç oğluna âşık olur ve ona tecavüz etmeye çalışır. Genç, bu durumdan etkilenip intihar eder. Pelops'i Laios'un bir oğlu

olmasını diler ve o oğlanın Laios'u öldürmesi için beddua eder. Sonradan kahinlerin bildirdikleri kehanet bu olayla ilgilidir (Ferry, 2023: 301). Laios'un yaptığı davranış, ölçsüzlük ve aşırılık içermektedir; bu nedenle davranışı hybris olarak tanımlamak mümkündür. Hybris, Yunan düşüncesinde büyük yer tutan soyut bir kavramın simgesidir. İnsanı suç işlemeye teşvik eden ölçsüzlük, hırs ve kendine aşırı güvendir. Birçok tragedyada kişilerin başlarına gelen belalar bu hybris yüzündendir (Erhat, 1996: 147). Hybris yüzünden kozmosun değesi bozularak, kaos oluşmaktadır. Bu hem sistemsel hem de evrensel bir kaostur.

Oidipus'un yaşadığı olay, çok küçük yaşında kendi köken aile sisteminde hak ettiği yeri alamamış olmasıdır. Bu durum, Kral'a ait aile sisteminin dengesini bozmuştur. Aile sisteminin dengesinin bozulmasıyla birlikte, sonraki nesilleri bekleyen süreçler ve olaylar, dengeyi alt üst edebilecek durumların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Kozmosun dengesini bir kez bozulduğunda, büyük tahribatlara yol açabilecek ikincil olaylar gerçekleşmeden düzenin yeniden tesis edilmesi imkânsız hale gelmektedir. Örneğin, bir baba cinayet işlediğinde, sonraki nesillerin bunun bedelini ödemesi zaman içinde kaçınılmazdır; bunun nedeni, onların suçlu ya da sorumlu olması değil, düzenin tek bir hamleyle hemen yeniden kurulamamasıdır (Ferry, 2023: 290). Aile sistemi içindeki kaos ve denge arasındaki geçiş, zamana ihtiyaç duymaktadır. Geçen zamanla birlikte sonraki nesiller, bu denge sürecine dahil olmaktadır. Bu bağlamda, her nesil, aile geçmişini anlamak ve dengeyi sağlamak için sorumluluk taşımaktadır. Böylece, aile tarihindeki olaylar ve deneyimler, zamanla geçmişten günümüze taşınan bir özellik haline gelmektedir.

Aile Dizimi tekniği, bu tür sistemsel dengesizliklerin nesiller arasında nasıl yayılabildiğini ve sonraki kuşaklarda nasıl etkileri olduğunu anlamaya yöneliktir. Teknik, aile içindeki geçmişteki olayların ve ilişkilerin etkilerini; görmek, çözmek ve dengelemek için kullanılmaktadır. Hellinger, sistemin bu dengeleme çalışmasını "kollektif vicdan" olarak belirtmektedir. Kolektif vicdan, bireyin aklını mesken tutup yaptığı seçimlerle kendini göstermek yerine ailenin dolayısıyla sistemin bütününde işlemektedir. Bu; tıpkı elektrik akımının ancak ampulü aydınlatmasıyla tespit edilmesi gibidir (Liebermeister, 2009: 29). Bu etkiler göstermektedir ki; evrensel olarak kozmosun dengesini bozulduğunda tekrara dengenin kurulabilmesi için zaman ihtiyaç vardır. Bu nedenle geçmişte yaşananlar, önem arz etmektedir. Aslında geçmiş deneyimlerin yitip gitmediği ve bireyleri etkilemeden bırakmadığı (Zahavi, 2020: 23) çalışmalarda görülmektedir. Bu bağlamda, Aile Dizimi tekniği, bireylerin geçmişleriyle yüzleşmelerine, aile dinamiklerini anlamalarına ve bu deneyimleri şu anda yaşadıkları ilişkilere nasıl yansıdığını keşfetmelerine odaklanmaktadır.

Ancak hiç kimse ana babasının veya daha üst kuşakların yaptıklarından doğrudan sorumlu değildir. Yine de onların eylemleri, yaşayan aile üyelerini bağlamaktadır. Bu eylemlerin birey tarafından bilinmesi ya da bilinmemesi önemli değildir. Sadece hybris nedeniyle işlenen ağır suçlar evrensel kozmos tarafından hissedilmekte ve bu sarsıntı kaydedilmektedir. Masumlar da dahil olmak üzere bütün insanların zor zamanlar yaşadığı bir dönem yaşanmaktadır (Ferry, 2023: 291). Bunun nedeni ise kozmos alt üst olduğunda, hemen düzelmediği içindir. Düzenin yeniden kurulması ve denge sağlanması için uzun bir zaman gerekmektedir.

Bu düzelme zamanına kimlerin dahil olduğu, Kral Oidipus'un hikayesinde de görülmektedir. Babasının yapmış olduğu davranış nedeniyle hem kendisi hem oğlu Oidipus hem de torunlarının trajik yaşamları ve ölümleri olmuştur. Oidipus, gözlerini kör etmiş, oğulları arasında taht kavgaları başlamış, annesi yani eşi olan kişi intihar etmiş, kızları ise sürgün edilmişlerdir. Nesiller arası bahtsızlığa Oidipus'un hem kendisi hem de sonraki kuşaklar ortak olmuştur. Bu bağlamda, bu mitolojik öykü, masum insanların da içinde bulunduğu geniş bir perspektifte, geçmişin acılarının ve karmaşalarının günümüze nasıl uzandığını anlamak açısından önemlidir. Böylece nesiller arası aktarım net bir biçimde tragedyalarda da kendini göstermektedir.

Bu mitolojik öykülerde ki, olaylar ve ilişkiler Freud'un Oidipus kompleksi ile Elektra kompleksi kavramlarını ortaya çıkarmasında etkili olmuş, bu kavramlar Psikanaliz içinde yer almıştır. Bu kompleksler, bireyin cinsel gelişimi ve aile içindeki dinamiklerle ilgili temel kavramları içermektedirler. Elektra'nın hikayesine bakıldığında, Elektra'nın babası Agamemnon'un, savaşın ardından savaştan bir metresle dönmesi ve bu durumu kabullenemeyen Klitemnestra'nın kocasını öldürmesi, Elektra'nın hayatını şekillendirmiştir. Elektra'nın babasının ölümünü kabullenememesi ve annesi tarafından uzaklaştırılan ağabeyi Orestes'in dönüşünü beklemesi ile Elektra, annesinin öldürülmesini sağlamıştır (Latacz, 2006: 49).

Böylece Elektra kompleksi kız çocuklarının babalarına olan ilgi ve sevgi duygularını içerirken, Oidipus kompleksi de erkek çocukların annelerine olan yoğun ilgi ve sevgi duygularını ifade etmektedir. Kişinin, erkeğe ilk sevgilisi annesi, kıza ilk sevgilisi babasıdır (Dinçmen, 2006: 47). Freud, bu mitolojik öyküleri kullanarak, erkek çocukların babalarıyla rekabet etme ve annelerine yönelik cinsel istekleri arasındaki içsel çatışmaları ve aynı şekilde kız çocukların, annelerine karşı çatışmalı duygular içinde oldukları ve babalarını kazanma amacı gütmelerini bu örneklerle ilişkilendirerek açıklamaya çalışmıştır. Böylece bu

kompleksler, kişinin cinsel kimlik ve davranışlarını şekillendiren içsel çatışmaların anlaşılmasına katkıda bulunmuştur.

Bu bağlamda, her iki kompleks Hellinger'in "*babasının kızı*" ve "*annesinin oğlu*" (Liebermeister, 2009: 174) tanımlamasıyla ilişkilidir. Babasının kızı babayla daha yakın, annesinin oğlu ise annesiyle daha yakın ilişki içerisindedir. Böylece Aile Diziminde yer alan babasının kızı ve annesinin oğlu kavramlarının kökleri Kral Oidipus ve Elektra mitolojik öykülerine dayanmaktadır.

Ayrıca Kral Oidipus'un gerçekte yüzleşme cesareti, Aile Dizimi çalışması talebinde bulunanların aile içindeki karmaşık ilişkilerle cesurca yüzleşmelerine benzer bir içsel güç ve kararlılığa bir örnektir. Bu kararlılığa sahip olan birey, çalışmalarda her şeye rağmen cesurca bulunmaktadır. Böylece çalışmada danışanın istek duymasının yanı sıra, geçmişle yüzleşme cesaretini de göstermesi gerekmektedir.

Felsefi sağaltım bakış açısıyla Kral Oidipus değerlendirildiğinde; kehanetin doğruluğunun sorgulanmaması ve kâhinin sözlerine körü körüne güvenme temasının da olduğu görülmektedir. Eserde, kâhinin yalan söyleme ihtimali olabileceği düşünülmeden, ona sorgusuz bir itaat ve inanç söz konusudur. Bu durum, toplumsal ve ailevi olumsuz sonuçların olabileceğini vurgulanmaktadır.

Bu bağlamda, Euripides'in "Bakkhalar" tragedyası da Kral Oidipus'a benzer bir senaryo üzerinde durarak, sorgulamayan inançların ve varoluşsal tercihlerin potansiyel sonuçlarını ele almaktadır. Bakkhalarda tanrı Dionysos'a olan inançlar ve sorgulanmayan bir özgürlük arzusu, trajik olayları tetiklemektedir. Bu durumda Bakkhalar tragedyası da benzer bir temel üzerinde yükselmektedir. Her iki durumda da inançlar ve tercihler sorgulanmazsa, trajik sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Eurypides'in Bakkhalar tragedyası Aile Diziminde duyguların sağaltımı açısından değerlendirilecektir.

Bakkhalar Özet; Bakkallar, Dionysos'un kadın müritleri anlamına gelmektedir. Dionysos şarap ve ürün tanrısıdır. Tragedyada, doğduğu topraklara geri dönen Dionysos, dininin geleneklerini halka benimsetmeye çalışır. Dionysos'un etkisi ile kendinden geçen kadınlar gelenekleri uygulamak için dağlara kaçmışlardır. Ancak Dionysos'un anne tarafından kuzeni olan Kral Pentheus, onun dini törenlerini kabul etmek istemez ve onu yalancılıkla suçlar. Dionysos'un intikamı acı olur, Pentheus'u tanrısal güçleriyle etkisi altına alarak onu Bakkhaların bulunduğu Kithairon Dağı'na getirir. Pentheus'un annesi de diğer kadınlar gibi dağdadır. Dionysos'un etkisi ile diğer kadınlarla birlikte oğlunu bir aslan yavrusu gibi görerek parçalara ayırır. Kafasını da kargısına takarak şehre indirir. Babası Kadmos uyarıcı sözlerle kızını ayıltır ve kadın korkunç gerçeğe yüzleşir (Aşır, 2017: 70).

Eserdeki olay, Aile Dizimi açısından incelenmesi gereken bir konudur. Annesinin kendi oğlunu öldürme eylemi, bağlılık, inançlar ve vicdan gibi temel unsurları içermektedir. Annenin Dionysos'a olan bağlılığı, Aile Dizimi içindeki güçlü inanç sistemlerini yansıtmaktadır. Bu tür bağlılıklar, bireyi olaylara kendi perspektifiyle bakmadan ve bazen de ahlaki değerlendirmeyi yapmadan kararlar almasını sağlamaktadır.

Annenin vicdan sessizliği ile oğlunu öldürme eylemi; inançların vicdanın sesini nasıl susturduğunu temsil etmektedir. Bu durumda, kişisel vicdanın etkisi ve ahlaki değerlendirmeler göz ardı edilebilmektedir. Aile Dizimi içinde, kişisel vicdanın önemi çalışmalarda ortaya çıkmaktadır. Bu vicdan, bireylere doğru ile yanlış ayırt etme ve eylemlerini değerlendirme yeteneği kazandırmaktadır. Ancak eserde annenin Dionysos'a olan bağlılığı, bu içsel rehberin sesini duymayı etkilemiştir.

Ayrıca felsefi sağaltım bakımından annenin eylemi, etik değerlendirmelere tabi tutulabilmektedir. Dionysos'a olan bağlılık, etik normlara ve toplumsal değerlere karşı gelip gelmediği konusunda bir tartışma yaratmaktadır. Annenin uyanışı, gerçekle yüzleşmesi ve bu trajik olayın sonuçlarıyla başa çıkması muhtemel bir duygusal süreci temsil edecektir. Bu süreçte acı, pişmanlık ve öfke gibi duygular ön plana çıkabilme olasılığı yüksektir.

Bu durumda Aile Dizimi çalışması nasıl önceki kuşaklardaki trajediye odaklanıyorsa; Bakkallar eserindeki annenin durumuna benzer çalışmalarda, annenin muhtemel duygularını nasıl sağaltacağına ve nasıl yöneteceğine dair katkı sunabilmektedir.

Genel olarak değerlendirmek gerekirse; tragedyalar Aile Dizimine benzer işlevsel bir amaca sahiptir. Tragedyalar, duyguların sağaltılması işlevi bakımından değerlendirildiğinde Antik dünyada iyileştirici ve dönüştürücü bir yöntem olarak kullanılmıştır. İyileşme, Aristoteles'in belirttiği şekilde kendini arındırma denilen katarsis yöntemiyle gerçekleşmektedir ve Aristoteles'in katarsis teorisi, teatral deneyimin seyirciler üzerindeki etkisinin en eski teorisidir (Turri, 2015: 369-387). Önceden yazılmış bir senaryoya sahip ve bu senaryo ile sahneye konulan tragedyalar yerini, bugün Aile Dizimine bırakmıştır. Daha önce yazılan senaryo yerine, daha önce yaşanmış aile senaryoları çalışma sırasında kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Böylece aile senaryosunun içerisinde var olan duygulara ulaşılmakta ve duyguların sağaltımı gerçekleştirilmektedir.

Sağaltımı gerçekleştirilen duyguların arınmasında Aristoteles, bir ölçülülük olmasından yanadır. Aristoteles'in bu görüşü; erdemi, arınma sürecinde ortaya koyan bir ölçülülük ilkesidir. Bu prensip, bir duygunun ya da davranışın aşırılığı ya da eksikliği arasında bir denge bulunması gerektiğini belirtmektedir. Bu düşünce, Aristoteles'in etik teorisinin merkezinde yer alır ve onun "orta hal" prensibi olarak da bilinmektedir. Orta hale ulaşmak aşırılıktan uzaklaşmakla

gerçekleşmektedir. (Aristoteles, 1997:34). Örneğin, cesaret (yiğitlik) duygusu aşırılık, eksiklik ve orta hal olarak ele alındığında şu şekilde açıklanabilmektedir:

Aşırılık; bir kişi hiçbir şeyden korkmuyorsa tehlikeli bir aşırılıktır. Bu durum, kişinin riski doğru bir şekilde değerlendirmemesine ve sorumsuzca davranmasına neden olabilmektedir.

Eksiklik; diğer yandan, her şeyden korkmak da bir zafiyettir. Bu durumda, kişi korkularından dolayı gerekli adımları atmaktan kaçınabilir, bu da etkin bir yaşam sürmeyi engelleyebilmektedir.

Orta Hal (Ölçülülük); Aristoteles'e göre, erdemli bir yaşam, bu aşırılıklardan kaçınılarak orta yolu bulmakla mümkündür. Yiğitlik, ne hiçbir şeyden korkmayan bir çılgınlık halini almamalı, ne de her şeyden korkan bir ödlelik durumuna düşmelidir. Orta yolu bulmak, korkuları gerçekçi bir şekilde değerlendirmek, gerekirse risk almak, ancak aşırıya kaçmamak gerekmektedir (Aristoteles, 2016: 49).

Orta hal doktrini, Aristoteles'in etik anlayışındaki denge ve ılımlılık prensiplerini yansıtarak, duygusal sağaltım sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Aşırıya kaçma veya eksik kalma durumları, erdemi zayıflatabilmekte ve arınma sürecini etkileyebilmektedir. Bu nedenle, Aristoteles'e göre, erdemli bir yaşam sürmek için duygusal tepkilerde ölçülülük ve dengenin korunması önemlidir. Bu ölçülülük, bireyin içsel uyumunu sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişinin çevresi ve toplumla da uyum içinde olmasına yardımcı olabilmektedir. Kişisel erdemlerin, toplumsal değerlerle ve kozmik düzenle uyum içinde olması, bireyin etik bir hayat sürmesini desteklemektedir. Aristoteles'in bu düşüncesi, insanın sadece kendi iç dünyasında değil, aynı zamanda evrenle olan ilişkisinde de bir denge arayışını yansıtmaktadır. Bu ise, insanın hem kendi huzurunu hem de evrenle olan uyumunu düşünerek erdemli bir yaşam sürmesini sağlamaktadır.

Günümüzde kullanılan danışmanlık ve psikoterapi teknikleri, birçok açıdan antik çağ felsefesine, özellikle de felsefi sağaltım konseptine dayanmaktadır. Antik Yunan filozofları, insanın içsel dünyası, duyguları, ahlaki değerleri ve yaşamın anlamı gibi konularda derin düşüncelere sahip olmuşlardır. Bu düşünceler, modern danışmanlık ve psikoterapi pratiğine önemli bir temel oluşturmuştur. Antik çağ felsefesinin felsefi sağaltım konseptinden türemiş temel prensipleri ise; insanın içsel dünyasının önemi, kişisel gelişim ve erdem, duygusal sağaltım, yaşamın anlam ve amacı, bütünsel bakış açısına sahip olmaktır. Günümüzdeki terapötik uygulamalar, antik çağ felsefesinin bu temel prensiplerine dayanarak bireyin içsel denge, anlam ve mutluluk arayışını teşvik etmektedirler.

Tragedyalar, günümüz modern terapi tekniklerinin psikodrama, aile terapileri ve Aile Dizimi gibi çalışmalarının köklerini oluşturmaktadır. Tragedyaların iyileştirici işlevinden kaynaklı olarak, spontane bir biçimde uygulanan psikodrama, felsefe içerisinden doğan bir tekniktir.

1.3.2. Psikodrama

Antik çağ dönemine ait tragedyalardaki "katharsis" kavramı, 1921 yılında Jacob Levy Moreno tarafından oluşturulan, başlangıçta "derin grup psikoterapisi" olarak düşünülen, doğaçlama tiyatrosundan ilham alan bir psikoterapi türü (López-González vd., 2021: 18) olarak psikanaliz alanında yerini almıştır. Jacob Levy Moreno, Aristoteles'in tragedya anlayışını tiyatrodan yaralanarak klasik ve modern bir çerçeve içinde psikodrama olarak adlandırarak, bu kavrama bir farklılık getirmiştir. Uygulamalarında yazılı dramadan spontane (psiko) dramaya geçiş yapmıştır (Geçtan, 1976: 103-112). Jacob Levy Moreno'ya göre "psikodrama" kapsamında katharsis vasıtası ile duyguların değer kaybı, bir özdeyiş ile şöyle açıklanmaktadır: "Her hakikat ikinci kez de ilk kez gibidir." (Duman, 2015: 259-278). Bu düşünce; birey, yaşadığı bir durumu ikinci kez deneyimlediğinde, bu deneyimin ilk deneyimi kadar aynı canlılıkta olması demektir. Deneyimlenen olayın tekrar yaşandığında, bireyin duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkilerinin ilk deneyimle benzer bir güçte olduğunu belirtmektedir.

Psikodramanın en önemli yönü, danışanlar tarafından bir dizi olayın sanki şu anda oluyormuş gibi dramatize edilmesidir. Psikodrama müdahalelerinde danışanların sadece söylediklerine değil, dramatizasyon sırasında yaptıklarına (aksiyona) da vurgu yapılmaktadır. Amaç, danışanların düşünceleri ve duygularıyla daha iyi başa çıkmalarını sağlamak ve kişisel kaynaklarını ve güçlü yönlerini arttırmak için durumlarına ilişkin daha fazla içgörü kazanmalarınıdır. Bu psikoterapötik teknik, ruh sağlığı programlarına uygulandığında geniş bir olasılık yelpazesi sunmaktadır. Böylece farklı psikolojik rahatsızlıklardan muzdarip kişiler için sosyal becerileri geliştirmeyi, öz saygıyı artırmayı veya tutumları değiştirmeyi amaçlayan kişisel gelişim şeklinde yürütülen çalışmalardır (López-González vd., 2021: 18).

Psikodramada kullanılan beş araç bulunmaktadır. Bunlar danışan, sahne, temsilci, yönetmen ve seyircidir. Bunun yanı sıra psikodramanın üç farklı aşaması vardır. Bunlar ısınma, aksiyon ve paylaşımıdır. Aynı zamanda psikodramada kullanılan rol değiştirme, kendi kendine konuşma veya çift aynalama gibi tekniklerin çoğu, çözülmesi gereken çatışmanın dramatizasyonunda danışana yardımcı olmak için kullanılmaktadır (Cruz vd., 2018: 9). Psikodrama, bu bağlamda, tıpkı tragedyalarda olduğu gibi bir kişinin yaşadığı zorlukları sahne üzerinde canlandırarak, duygusal ifadeyi artırarak ve grup içinde bir destek ağı oluşturarak

iyileşmeyi teşvik etmektedir. Bu, bireyin içsel dünyasını dışa vurmasını ve deneyimlerini paylaşmasını sağlamaktadır.

Ancak, iyileşme süreçleri kişiseldir ve bireyden bireye farklılık göstermektedir. Tragedyaların ve psikodramanın iyileştirici etkileri genel bir kural olarak değil, bireyin deneyimine ve tercihlerine bağlı olarak değişebilmektedir. Bu nedenle, bu tür iyileştirme yöntemlerinin etkililiği üzerine genel geçer ifadeler kullanmak yerine, bireysel deneyimlere ve ihtiyaçlara özel bir yaklaşım benimsemek önemlidir.

Hem Aile Dizimin hem de psikodramanın beslendiği kaynak aynı olsa da uygulama farklılıklarıyla birbirinden ayrıldıkları noktalar bulunmaktadır. Aile Dizimi psikoterapötik geleneğe dayansa da yöntem geleneksel psikoterapiden, danışanın neredeyse hiç konuşmaması ve birincil amacının anlatı, bilişsel yanında bilişseli araştırmak veya işlemek olmamakla birlikte aile sistemine gömülü, nesiller arası kalıpları belirlemek ve serbest bırakmak olmasıyla ayrılmaktadır (Cohen, 2006: 226-233). Psikodrama, bireyin iç dünyasına ve sosyal ilişkilere odaklanırken, Aile Dizimi birey, aile dinamikleri ve nesiller arası ilişkilerle ilgilenmektedir. Her iki yöntem de benzersiz avantajlar sağlayarak bireylerin ihtiyaçlarına ve terapötik hedeflerine bağlı olarak çalışmalar yapmaktadırlar.

Bert Hellinger, Aile Dizimi pratiğinde psikanalitik düşünce ile sistemik düşünce arasındaki farkların olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre, psikanaliz, genellikle nedensellik ve bireysel bilincin derinliklerine odaklanan bir terapötik yaklaşımdır. Aile Dizimi ise sistemik ilişkilere ve aile dinamiklerine odaklanarak çalışmaktadır. Hellinger, psikanalizin ebeveyn-çocuk ilişkisine dair derin bir bilgiye sahip olduğunu kabul eder; ancak Aile Diziminde vurgulanan nokta, nedensellik yerine sistemik ilişkilerin önemidir. Aile Dizimi, bireyin problemlerini aile sistemi içindeki ilişkilerle bağlantılı olarak değerlendirerek, çözüm aramaktadır (Hellinger ve diğerleri, 2007: 81). Bu, bireyin sorunlarının yalnızca kişisel geçmişi ve bilincini değil, aynı zamanda ailedeki rol ve ilişkileri de içerdiği anlamına gelmektedir. Hellinger'e göre, Aile Diziminde soyutlama düzeyi, bireyin yaşamındaki olayların nedenlerini aramak yerine, ailenin genel dinamikleri ve ilişkilerine odaklanmayı içermektedir.

Ayrıca psikodramada, temsil çalışmasında terapist ve danışan, temsilciler için tiyatrodaki rol tanımına benzer şekilde belirli yönergeler vermektedir ("TheOriginalHellinger", 2020). Ancak Aile Diziminde yönergeler yerine hareketin kendiliğinden söz edilmektedir. Yine de psikodrama süreci, Aile Diziminin uygulama temellerini oluşturmuş olması bakımından önemlidir. İlgili Aile Dizimi uygulayıcıları bilirler ki, psikodrama sürecinin kurucusu Jacob Levy Moreno, dizim çalışmasının yaratılmasında ve kurulmasında önemli katkılarda bulunmuştur (Riepl, 2015: 113-123) ve bu katkısının da göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

Tragedya, psikodrama ve Aile Dizimi tekniği, canlandırma tekniğini kullanarak katılımcıların duyularına hitap etmektedir. Ancak, senaryo ve senaryo oluşturma sürecinde bazı farklılıklar vardır. Psikodramanın tragedyalardan farkı oyuncu, aynı zamanda kendi eserinin de yazarıdır (López-González vd., 2021: 18). Tragedyalarda ise sahnelenen oyunun yazarı bellidir ve bu oyun yazarı yaşanmış olayları ya da tanrı mitlerini eserlerinde kaleme almıştır. Aile Dizimlerinde de psikodramada olduğu gibi senaryo kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar, aile içindeki ilişkileri ve dinamikleri temsil etmektedirler. Bert Hellinger'in geliştirdiği bu yöntemde, temsilciler aile üyelerinin rolünü üstlenerek ve onları canlandırarak çözümler aramaktadırlar.

Bu farklılıklar, her bir yöntemin temel amaçlarına ve terapötik hedeflerine dayanmaktadır. Tragedya genellikle izleyiciye belirli bir hikâyeyi anlatmayı amaçlar; Aile Dizimi, aile içindeki dinamikleri anlamak ve çözmek üzerine odaklanır; psikodrama bireylerin duygusal deneyimlerini dışa vurarak ve alternatif çözümler geliştirerek terapi sürecine katılımlarını sağlamaktadır. Tragedyalar genellikle kahramanların içsel çatışmalarını ve trajik kaderlerini konu alırken, Aile Dizimi, bireylerin ve aile üyelerinin içsel dünyalarını anlama amacıyla sistemine odaklanırken, psikodrama bireyin güncel sorunlarına odaklanmaktadır.

Her ne kadar her üç yöntem farklı bağlamlarda kullanılsa da duygusal ifade, kişisel anlam, içsel denge ve ilişki dinamikleriyle ilgili benzer prensipleri paylaşılabilmektedirler. Ancak, her biri kendi özgün özelliklere ve uygulama alanlarına sahiptir.

Yukarıda yapılan açıklamaların dışında Tragedyalar, psikodrama ve Aile Diziminde görülen temel unsurlardan birisi ise grup dinamiğidir. Grup dinamiği, tragedyalarda olduğu gibi psikodrama ve Aile Dizimi gibi terapötik yöntemlerde önemli bir rol oynamaktadır. Jacob Levy Moreno, psikodramanın kurucusu olarak, grup dinamiği ve sosyometri üzerinde önemli çalışmalara imza atmıştır. Grup dinamiği, bir grup içindeki bireyler arasındaki ilişkileri, etkileşimleri, grup içi rolleri ve dinamikleri inceleyen bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Grup içindeki etkileşimler, destekleyici bir ortam sağlanması, duygusal paylaşımlar, grup üyeleri arasındaki ilişkilerin anlaşılması gibi unsurlar, grup dinamiğinin odaklandığı konulardır. Moreno, grup içindeki ilişkileri ve bağları anlamak amacıyla geliştirdiği sosyometri adlı araştırma yöntemini ortaya koymuştur. Bu yöntemle grup içindeki bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini haritalandırma, grup içindeki liderlik dinamiklerini anlama ve grup içindeki sosyal ağları belirleme gibi konulara odaklanmaktadır (Hartung ve Spitta, 2021: 35).

Psikodrama, daha sonraları birçok terapist tarafından geliştirilerek kullanılmıştır. Özellikle aile terapilerinde sıkça kullanılan bu yöntemlerden biri, Virginia Satir'in Aile Heykeli ve ailenin yeniden yapılandırılması yöntemidir.

1. 3.3. Aile Heykeli ve Ailenin Yeniden İnşa Yöntemi

Aile Diziminin etkilendiği bir diğer teknik de Virginia Satir'in Aile Heykeli tekniğidir. 1970'li yıllarda Satir tarafından geliştirilen bu teknik, aile üyeleri bir odanın içerisinde uygun bir mesafede durup aile bireylerine karşı ilişkilerini ifade eden fiziksel konumlarını almaktadırlar. Bu yöntem çıkan görüntü nedeni ile heykele benzediği için aile heykeli adını almıştır (Hartung ve Spitta, 2020: 37). Satir, çalışmalarına katılımcının gerçek ailesini kullanarak başlamıştır. Ancak aile bireylerinin gelmediği bir gün, onlar için rastgele seçtiği temsilcilerin, aile bireylerinin duygularını aynı şekilde hissettiklerini keşfetmiştir. Hellinger, Satir'in bu keşfiyle hareket ederek, gerçek aile bireyleri yerine sadece temsilcilerini kullanmış ve hatta onlara içlerinden geldiği gibi davranma özgürlüğü vererek, Satir'in bu keşfini bir adım daha ileri götürmüştür (Liebermeister, 2009: 12). Satir modelleri olan Aile Heykeli ve Ailenin Yeniden İnşası, insanların sorunlu durumları çözecek iç kaynaklara sahip olduğu inancına dayanan, büyüme odaklı yaklaşımlardır (Beaudry, 2002: 79-91). Bu yöntemler, 1960'larda aile üyelerinin çok kuşaklı dramalarını yeniden canlandığı ve böylece yerleşik algıları, duyguları ve inançları değiştirdiği terapötik prosedür olarak kişinin köken ailesine ilişkin algısal haritasını ortaya çıkartmaktadır (Costa, 1992: 261-272). Bu yöntemler, deneyimsel terapi olarak da adlandırılmaktadır.

Deneyimsel terapinin amacı, danışanların deneyimleyebileceği ve daha sonra deneyimler üzerinde düşünebileceği bir ortam yaratmaktır (Banker, 2008: 291-297). Aile terapisinde aile bir bütün olarak ele alınmaktadır. Aileden birinin hasta olarak gösterdiği tepkiyi, ailenin bütünü de aynı şekilde tepki göstermektedir (Satir, 2016: 3). Satir'in yöntemleri sonradan gelen yöntemlerin inşasında önemli bir yere sahiptir. Özellikle günümüzde gittikçe yaygınlaşan sistemik bir yapı barındıran Aile Dizimi tekniği için. Çünkü Satir, çalışmasına psikodramadan farklı olarak üçüncü kuşağı da ekleyerek bir sistem terapisti ortaya koymuştur. Hellinger ise, Satir'in ortaya koyduğu çalışmaya daha fazla kuşak ekleyerek, çalışmayı genişletmiştir.

1.3.4. Aile Dizimini Oluşturan Diğer Yöntemler

Hellinger, uygulama içeren Aile Dizimi çalışmalarında Ivan Boszormenyi-Nagy'nin "görünmez sadakatini" de kullanmıştır. Hellinger, görünmez sadakati, bilinçsiz bir aile bağlılığı olarak tanımlamaktadır. Bu bağlılık, bireyden önce yaşayan kuşaklara ruhani bağlılığı ve bilinçsiz sadakati nedeniyle ataların duygusal yüklerini gelecek kuşaktaki bireylere bilinçsizce taşımaktadır. Bu görünmez bağlar, Aile Dizimi çalışması için bir ilham kaynağı olmuştur (Hartung ve Spitta, 2020: 40). Aile Dizimi çalışması bu ruhani bağlılığı ve bilinçsiz sadakati

görünür hale getirmektedir. Aile Dizimi çalışmasında kendiliğinden ortaya çıkan sahne, bir kez görülüp kabul edildiğinde ailenin ruhu iyileşmeye doğru doğal bir hareket deneyimlemektedir. Bu uzlaşma, her aile üyesine kaybedilen saygınlığını geri kazandırmakta ve atalar eylemleri ve talihsizlikleri nedeniyle onurlandırıldığında kişinin kendi yükümlülükleri, suçluluk duygusu, yalnızlığı ve suçlaması ortadan kalkmaktadır. Böylece dürüstlük ve güç yeniden kazanılarak, sevgi bir kez daha nesiller boyunca aktarılabilir hale gelmektedir (Anderson ve Carnabucci, 2009: 1-15).

Bert Hellinger'in çalışmasına kattığı diğer bir teori ise morfik alanlar teorisidir. Morfik alanlar teorisini atölye çalışmalarında başarıyla kullanmıştır. Sheldrake ile birlikte, inanç, bilinç, ruh ve düzen arasında kurulan bu bağ, Hellinger'in uzun yıllara dayanan deneyimleriyle şekillenmiştir. Sheldrake göre evren, bir hafıza gibi işlemekte olup, her olay, her düşünce kayıt altına alınmaktadır (Hartung ve Spitta, 2021: 42). Bu bağlamda, Sheldrake'in morfik alanlar teorisi, Aile Dizimi pratiğinde keşifler yapmaya olanak tanımaktadır. Bu teori, Aile Dizimi sırasında temsilcilerin, aile üyelerini temsil ederken hissettikleri duyguların, sezgilerin veya aile üyelerinin saklanan sırlarının, morfik alanlar olarak adlandırılan bu evrensel hafızada saklanma olasılığını güçlendirmektedir. Bu durum, bir anlamda saklı kalmış bir senaryonun varlığını göstermektedir. Hellinger, bu türden senaryoların varlığını fark eden bir terapisttir.

Aslında bu yaşam senaryosu, transaksiyonel analizin kurucusu, Kanada doğumlu psikiyatrist Eric Berne'nin çalışmalarında da yer almaktadır. Berne, her bireyin çocukluk döneminde yaratılmış gizli bir "yaşam senaryosuna" göre hareket ettiğini ve bu senaryonun gün ışığına çıkarılıp bilincine varıldığında değiştirilebileceğini gözlemlemiştir. Ancak Berne, danışanın kişisel yaşamının daha geniş bağlamına odaklanmamıştır. Hellinger ise, kişinin bu "yaşam senaryosunu" önceki nesillerden devralıp sanki kendi yazgısıymış gibi sahiplendiğini fark etmiştir. Gizli yaşam senaryosunun keşfiyle hem Berne hem de Hellinger, "çözüm cümleleri" üreterek kişiye belirli bir senaryonun bağlayıcılığından çıkmasında yardımcı olmuşlardır (Liebermeister, 2009: 13).

Aile Dizimi çalışmalarında sadece temsilcilerin konumlandırılması değil, aynı zamanda çözüm cümlelerinin hipnotik bir dile aktarılması da gereklidir. Bu dil ile ilgili katkı, Amerikalı Psikiyatrist Milton Erickson ve Amerikalı Psikolog Carl Ransom Rogers'ın danışan odaklı hipnotik terapötik konumla ilgili çalışmalarından gelmiştir. Bu çalışmalar, Aile Dizimine önemli katkılarda bulunmuştur (Hartung ve Spitta, 2021: 42).

Bert Hellinger'in klasik Aile Dizimi metodolojisi, farklı tekniklerin entegrasyonu ile dünya çapında geniş bir kabul bulmuştur. Bu metodoloji, aile dinamikleri ve bireyler arası ilişkilerde derinlemesine anlayış sağlamak amacıyla geliştirilmiştir ve çeşitli kültürlerle özgü

uygulamalarda geniş bir kullanım alanı bulmaktadır. Riepl, Aile Dizimi çalışmasının Almanya'da ve özellikle Almanca konuşulan ülkelerde tek tip bir anlayışa sahip olmadığını belirtirken, Bert Hellinger'in felsefe ve bilimsel yaklaşımı, Sparrer'ın müdahale sistemi ve transverbal dil, Franz Ruppert ile Doris Landauer'in ise yöntem konusunda farklı anlayışlar geliştirdiğini ifade etmektedir (2015: 113-123). Şu an dünya genelinde 25 farklı ülkede faaliyet gösteren danışmanlar, terapistler, pratisyenler ve kurumlar Aile Dizimi uygulamalarında Hellinger yaklaşımını benimsemekte ve kullanmaktadırlar (Liebermeister, 2009: 12). Bu geniş kapsamlı tekniğin farklı yaklaşımları, sadece aile içi ilişkilere odaklanmakla kalmayıp birçok çalışma alanında da uygulanmaktadır. Bu durum, Aile Dizimi tekniğinin evrim süreçlerinin, oluşum aşamalarının ve çalışma alanlarının günümüze kadar adım adım geliştiğini göstermektedir.

Aile Dizimi çalışmasıyla Bert Hellinger, aile sistemleri terapisini (Moreno, Satir, Boszormenyi-Nagy), varoluşsal fenomenolojiyi (Brentano, Husserl, Heidegger) ve Güney Afrika Zuluları olan yerli halkın atalarına gösterdikleri saygıyı birleştirmiştir. Bu saygı, Ivan Boszormenyi-Nagy'nin aile üyelerinin görünmez sadakati ile oldukça tutarlıdır. (Cohen, 2006: 226-233). Çünkü Boszormenyi-Nagy'e göre, ilişkisel bağların aracılığı ile atalar yaşamlarını bir sonrakine, onlarda kendilerinden sonra gelenlere geçirmektedirler (Schutzenberger, 2011: 38).

Ayrıca, Aile Dizimi içerisinde yer alan temsilci kavramı, Bert Hellinger'in yeniliğinden önce diğer bazı "okullarda" bulunmaktaydı. Tıpkı Virginia Satir'in Aile Heykeli yönteminin de daha öncesinde kullanılan bir kavram olması gibi ("TheOriginalHellinger", 2020). Bunun gibi, Moreno'nun kurduğu psikodramanın da kök kaynağının tragedyalar olması gibi; modern teknikler kendilerinden önce var olan yöntemlerden esinlenmiştir. Bu tekniklerin kökleri genellikle felsefe ve felsefenin alt dallarına dayanmaktadır.

Bu tekniklerin dışında Hellinger, Gestalt terapisinden de etkilenmiştir. Gestalt terapisti Friedrich Salomon Perl ve Max Reinhard tarafından geliştirilerek, bu teknik devrimleştirilen dışa vurumcu tiyatrodan etkilenmiştir (Hartung ve Spitta, 2020: 35). Bu terapi yönetimi, yine kökleri itibari ile antik dünyada yer alan tragedyalara dayanmaktadır.

Gestalt terapisti psikoterapi sistemi olarak psikoloji, alan teorisi, varoluşçuluk ve fenomenoloji gibi felsefenin dallarıyla da ilgilidir. Gestalt terapi sistemi bütünlleştiricidir ve duygusal, duyuşsal, bilişsel, kişilerarası ve davranışsal bileşenleri içermektedir (Yontef ve Jacobs, 1989: 604). Gestalt terapide yaşananlar ve her bir roldeki içsel duygular ve algıların sunumu ile yoğun bir şekilde çalışılmaktadır (Hartung ve Spitta, 2021: 36). Aile Diziminde de bazen sessiz bir ilerleyiş söz konusu olsa da çoğunlukla Gestalt terapide olduğu gibi duygular

ile yoğun bir şekilde ilgilenilmektedir. Her iki terapi yaklaşımı da bireyin içsel dünyasını keşfetmeyi, duygusal deneyimleri anlamayı ve kişisel gelişimi desteklemeyi amaçlamaktadır. Ancak, yöntem ve vurguları farklıdır. Aile Dizimi genellikle aile içi dinamikleri vurgularken, Gestalt Terapi bireyin şu anki deneyimine odaklanmaktadır.

Farklı çalışma alanları ile kendi içinde organik bir yapıya sahip olan Aile Dizimi, bugüne kadar tasarlanmış en derin ve güçlü terapilerden biridir. Kısacık, 20 dakikalık bir seansta bile aileye dair ve bireyin kendisi hakkında derin gerçeklerle yüzleşip, yaşamın daha iyiye doğru gitmesini sağlayacak radikal değişimlerle iyileşme, dönüşüm ve özgürleşme deneyimine olanak tanıyabilmektedir (Liebermeister, 2009: 13). Çalışmanın sonunda sadece bireye değil, tüm sisteme temas edilerek sevgiyle sistemin üyeleri bir araya gelmektedir. Böylece sevgi akışı tekrar başlamaktadır. Çalışmada, özellikle sevgi duygusunun kesintiye uğraması, travmanın başladığı yer olarak işaretlenmektedir.

Birbirinden farklı yöntemleri içerisinde barındıran Aile Dizimi tekniği, geniş bir uygulama yelpazesine sahip olup çeşitli konularda çalışma imkânı sunmaktadır. Aile Dizimi uygulamaları, bireysel ve aile terapisi, psikososyal ve eğitimsel alanlar gibi geniş bir yelpaze ile aile, ortaklık, arkadaşlık, sağlık, şirket organizasyonları, politika-toplum ilişkileri, din, doğa, kültür, hukuki ihtilaflar gibi birçok alana yayılmıştır (Hartung ve Spitta, 2020: 55). Bu bağlamda, son yıllarda birçok çalışma alanında danışmanlık ve tedavi yöntemi olarak gelişen ve yayılan Aile Dizimi, iş ve şirket organizasyonlarında, okullarda gerçekleştirilen dizim çalışmalarının yanı sıra hasta ile yapılan sistem dizimleri ile tıp alanındaki şifa etkisini genişletmektedir (Hausner, 2012: 24).

Aile Dizimi çalışma alanının geniş yelpazesi, Aile Dizimi yöntemini çok boyutlu bir terapi aracı haline getirmekte olup, bireyin hayatının farklı alanlarına odaklanarak derinlemesine bir anlayış kazanmasını sağlamaktadır. Ayrıca, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları anlamak ve bu duyguların kökenini keşfederek duyguları sağaltmak amacıyla da bu yöntem kullanılabilmektedir.

1.4. Aile Dizimi ve Duygular

Duyguların derinliği ve karmaşıklığı, yıllar boyunca incelenmiştir; bu nedenle, tek bir kelimeyle ifade edilmesi zor bir kavramdır. Duygular aslında birbirleriyle bağlantılı ve etkileşim halindedir. Antik Yunan tragediyalarından, sanat ve edebiyata, insan ilişkilerine kadar birçok alanda duyguların önemi vurgulanmıştır. Bu bağlamda, duyguların insan deneyimindeki evrensel ve derin etkisi, insanın varoluşsal deneyimini şekillendirirken, farklı bilim ve sanat disiplinlerinde de önemli bir rol oynamıştır. 1830 yılına kadar *tutku*, *ruh kazaları*, *ahlaki his*

gibi kavramlarla açıklanan ya da tanımlanan duygu kavramı 17. yüzyılın ortalarına tarihlenmektedir. 1980 yılına kadar deneysel psikoloji alanında konuyla ilgili doksan iki farklı tanım kullanılmıştır.

1.4.1. Duygu Kavramının Tanımı

Duyguların doğası ve işlevi hakkında çeşitli ortak görüşlerin geliştirilmesine yol açan, ancak ne felsefede ne de duygulanım biliminde duyguların ne olduğuna dair fikir birliğine varılmış bir tanımın bulunmamaktadır (Scarantino ve Sousa, 2021). Tarihi geçmişine baktığımızda Yunanca *pathos* sözcüğünün antik felsefede duyguya karşılık gelen pek çok kullanımından biri olduğu görülmektedir (Knuuttila, 2022). Latince *effectus* (veya *afectio*) ve *passio* kelimeleriyle ifade edilmektedir (Mussenbrock, 2013: 238). Duygu bir diğer tanımıyla bahsi geçen her şey, ruhun temaşa ettiği şeydir ve bizzat temaşa ettiği şeye dönüşme durumudur (Hadot, 2020: 19). Aynı zamanda, bugün duygu dediğimiz şeylerin çoğu, Antik Yunan'dan bu yana tutku, duygu, duygulanım, rahatsızlık, hareket, tedirginlik, çalkantı, iştah gibi dile özgü çeşitli etiketler altında teorik analizin konusu olmuştur (Scarantino ve Sousa, 2021). Hem fiziksel hem de psikolojik olarak değerlendirilen duygular insanın en önemli özelliklerinden biri olarak düşünülebilmektedir. Aristoteles ise duyguları, insanların yargılarını etkileyecek kadar değiştirme özelliğine sahip, aynı zamanda acı ve haz ile birlikte olan coşkular olarak tanımlamaktadır (Aristoteles, 2004: 98). Aynı zamanda duyguları Aristoteles, *pathētēspsychēs* (ruhun deneyimleri) ifadesi olarak uyku, hatırlama ve düşünme gibi süreçlere de atıfta bulunarak; genel olarak ruha gelebilecek her şey olarak tanımlamaktadır (Mussenbrock, 2013: 238).

Duygular, “1872 ve 1980 yılları arasında doksan iki adet farklı tanım ile yalnızca İngilizce olarak deneysel psikoloji alanında kullanılmıştır” (Plamper, 2004: 11). Dolayısıyla, duygu insan hayatının bütün alanları içerisinde var olan basit, yalın bir anlamın ötesinde tek kelimelik bir kavramla ifade edilemeyecek kadar çeşitli anlamlar taşımaktadır.

Türkçede ise Türk Dil Kurumu⁶ duygu sözcüğünü “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, diğer bir adıyla his olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda ise duygular evrensel olarak paylaşılan, kültüre özgü ve bireye özgü olaylara verilen ayrık, otomatik yanıtlardır (Ekman ve Cordaro, 2011: 364-370).

Ancak bu kadar geniş anlam içeriği olan duygu kavramı yerine 1830’a kadar tutkular, ruh kazaları, ahlaki hisler kavramları kullanılmaktadır. Duygu kavramının modern algısı 17.yüzyılın ortalarında deneysel bilimin doğuşuna dayanmaktadır. Thomas Brown bedenin yeni

⁶ Türk Dil Kurumu Resmî Web Sitesi <https://sozluk.gov.tr/> (erişim tarihi: 17.12.2024).

algısı için yeni sözcükler gerektiğini söylemiş, Fransızca sözcük olan “*emotion*” kelimesini önermiştir (Smith, 2019: 16-17).

Ancak İngiliz dilinde 17. ve 18. yüzyıllarda Fransızca “*émotion*” teriminin çevirisi olarak kullanılmaya başlanan ancak 19. yüzyılın ortalarına kadar “sistematik olarak incelenebilecek bir zihinsel durumlar kategorisini ifade etmeyen bir terime dönüşmüştür. (Scarantino ve Sousa, 2021). Duygular, düşünce, his, motivasyon ve bedensel hareketlerden oluşan sendromlar olarak da tanımlanmaktadır (D'Arms, 2017).

Duygular genellikle bir nesne, durum veya olaya yönelik değerlendirici tepkinin yanında motivasyonel bir rolü de bulunmaktadır (Helm, 2021). Değerlendirici tepkiler, genellikle bireyin önceki deneyimleri, inançları ve değerleri gibi faktörlere bağlı olarak şekillenmektedir. Motivasyonel bir rol olarak ise, bireyin davranışlarını yönlendirmesine ve belirli hedeflere ulaşmaya çalışmasına yardımcı olabilmektedir. Bir duygunun hedefi, o duygunun yönlendirildiği şeydir: Eğer senden korkarsam ya da sana kızsamsam, o zaman hedef sensin demektir (Helm, 2021). Böylece duygular geniş bir yelpazede olabilir, örneğin sevinç, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık gibi. Her duygu, bireyin çevresiyle etkileşimde bulunmasını ve bu etkileşime uygun bir tepki göstermesini sağlamaktadır. Bu şekilde duygular, bireyin çevresiyle etkileşim ve ilişki kurmasına ve hayatını anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır.

Bazı araştırmacılar duyguların çoklu bileşenlere sahip karmaşık süreçler olduğunu ve bu bileşenlerin bir araya gelerek bir duygu deneyimini oluşturduğunu vurgulamaktadırlar. Duygular genellikle birbiriyle bağlantılı ve karmaşık bir aile içinde bulunmaktadır. Her duygu, genellikle bir dizi psikolojik ve duygusal durumu içeren çeşitliliğin bir parçasıdır. Aynı zamanda, bir duygu deneyimlenirken diğer duygular da bu sürece eşlik edebilmektedir (Ekman ve Cordaro, 2011: 364-370).

Duyguların sahip olduğu bileşenler şu şekilde açıklanabilmektedir:

Değerlendirici bileşen; duygunun ortaya çıkmasına neden olan olay, nesne veya durumu değerlendirme sürecidir. Bu, çevresel uyarının anlamlı bir şekilde yorumlanmasıyla ilgilidir. **Fizyolojik bileşen;** duygusal tepkinin vücutta fiziksel olarak nasıl yansıdığını içermektedir. Örneğin, kalp atış hızında artış, kan basıncındaki değişiklikler gibi. **Fenomenolojik bileşen;** duygusal deneyimin kişisel ve içsel tarafını temsil etmektedir. Bu, bireyin duygusal deneyimiyle ilgili bilincinde yaşanan duygu durumu. **İfadesel bileşen;** duygunun dışa vurulmasıyla ilgilidir. Bu, yüz ifadesi, beden dilindeki değişiklikler gibi gözlemlenebilir davranışları içermektedir. **Davranışsal bileşen;** duygusal tepkinin eylemlere dönüştürülmesiyle ilgilidir. Örneğin, kaçma eğilimi, saldırganlık veya başka bir davranış şekli. **Zihinsel bileşen;** duygusal deneyimi anlama ve yönlendirme sürecini içermektedir. Bu, dikkat,

odaklanma, düşünce süreçleri gibi zihinsel faaliyetlerdir (Scarantino ve Sousa, 2021). Bu bileşenler, bir duygunun karmaşıklığını ve çeşitliliğini açıklamak için kullanılmaktadır. Örneğin, korku deneyimi, bir tehlikenin değerlendirilmesi, vücutta fizyolojik değişiklikler, korku hissi, korku ifadesi, kaçma eğilimi ve dikkatin odaklanması gibi bir dizi bileşeni içerebilmektedir. Bu yaklaşım, duygusal deneyimi daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilmektedir.

Ancak duygusal tepkiler, karmaşık bir etkileşim içinde olup bir dizi faktörden etkilenebilmektedir. Bireyin kişi ve olaylar karşısında göstermiş olduğu duygusal tepkiler istemsizdir ancak zamanla yaşam deneyimleriyle şekillenmektedir (Ekman ve Cordaro, 2011: 364-370). Örneğin, korku, tehlikeden kaçmaya yönelik bir tepki olarak yaşam deneyimi ile şekillenerek, insanın hayatta kalmasına yardımcı olabilmektedir. Ancak bir korku durumunda, genellikle kaçma eğilimi gösterilmiş olsa da ancak bu her zaman böyle gerçekleşmemektedir. Bireyin tecrübeleri, değerleri ve günlük koşulları, korkuya verilen tepkiyi etkileyebilmektedir. Aynı şekilde, kızgınlık durumunda saldırganlık tepkisi gösterilebilir, ancak bu durum da kişinin kontrolünden çıkabilir veya başka bir tepki şeklini alabilir durumda olmaktadır. Örneğin, eğlendiğimizde gülmek, genellikle olumlu bir duygusal tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak her ne kadar eğleniyor olsak da bu durumda bile her zaman gülme eyleminde bulunulmamaktadır (Gross, 2002: 281-291). İnsanlar duygusal tepkilerini çeşitli nedenlerle ortaya çıkartmayabilir veya bastırabilmektedirler. Duygusal tepkileri etkileyen bir dizi faktör vardır ve bu faktörler kişisel, kültürel, sosyal ve çevresel olabilmektedir.

Bastırma, duygu üretme sürecinden daha sonra gelmektedir. Duygusal düzenleme stratejisi olarak kullanılabilir, ancak uzun vadede etkileri üzerinde dikkatli olunması önemlidir. Bastırma süreci, duygusal bir tepkiyi bilinçli bir şekilde gizlemeyi veya kontrol altında tutmayı içermektedir. Bu genellikle içsel duyguların dışa vurulmasını engellemek amacıyla kullanılmaktadır. Bastırma, baskılayıcılar ve onların sosyal ortakları için fizyolojik tepkiyi artırabilmektedir. Bu, bastırmanın stres düzeyini artırabileceği ve uzun vadede sağlıklı olmayan sonuçlara yol açabileceği anlamına gelebilmektedir. Böylece bastırma, davranışsal ifadeyi azaltmakta, ancak duygu deneyimini azaltmada başarısız olmakta ve hafızayı bozmaktadır (Gross, 2002: 281-291). Bastırma sadece duygusal deneyimi azaltmakla kalmayıp, bastırma süreci çevresel ilişkileri ve sosyal dinamikleri de olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Duygular birbirinden birçok açıdan farklılık göstermektedir. İnsanların deneyimlediği duygular geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Duyguların çeşitliliği, karmaşıklığı ve çeşitli etkileşimleri bulunmaktadır. Bu etkileşimler şu şekildedir:

Duygular, olay veya eğilim ilişkisi; bazı duygular, belirli bir olaya bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (örneğin, panik durumu), diğerleri ise daha genel bir eğilimi ifade etmektedir (örneğin, düşmanlık).

Duygular ve ömür süresi ile ilişkisi; Bazı duygular, kısa ömürlü (örneğin, öfke) veya uzun ömürlü (örneğin, keder) olabilmektedir (Scarantino ve Sousa, 2021). Ayrıca Bir uyarının ortaya çıkışı ile temel duygunun başlangıcı arasındaki zaman aralığı son derece kısa olabileceğinden, temel duyguların bilişsel ve/veya biyolojik değerlendirme mekanizmasının inanılmaz bir hızla işleyebilmesi gerekmektedir. Temel duyguların, beyin sapı, limbik sistem, amigdala vb. gibi beynin ilkel bölgeleri tarafından başlatılması muhtemeldir. En ilkel, otomatik ve kalıplaşmış tepkiler bu alanlardan kaynaklanmaktadır (Ekman ve Cordaro, 2011: 364-370).

Duygular ve bilişsel süreçler; duygular, ilkel bilişsel süreçleri içerebilmektedir (örneğin, aniden ortaya çıkan bir nesneden duyulan korku) veya karmaşık bilişsel süreçleri içerebilmektedir (örneğin, bir satranç maçını kaybetme korkusu).

Duygular ve bilinç durumu; bazı duygular bilinçli bir deneyimle ilişkilidir (örneğin, ağızdaki bir böcekten tiksime), diğerleri ise bilinçsizdir (örneğin, hiç görmemiş olduğu bir hayvandan duyulan korku).

Duygular ve prototip yüz ifadeleri; bazı duyguların tipik yüz ifadeleri bulunabilmektedir (örneğin, şaşkınlık), bazılarında ise bu tipik ifadeler daha belirgin değildir (örneğin, pişmanlık).

Duygular ve motivasyon ilişkisi; bazı duygular, harekete geçmek için güçlü motivasyonlar içermektedir (örneğin, öfke), diğerleri ise bu tür bir motivasyon içermez (örneğin, üzüntü).

Duygular ve türler arası varlık ilişkisi; bazı duygular, türler arasında ortak olan evrimsel tepkileri içerir: Örneğin, korku duygusu (Scarantino ve Sousa, 2021).

Duygular ve fizyoloji ilişkisi; duyguların yaşam deneyimi içerisinde insan fizyolojisi üzerinde çeşitli etkileri vardır. Öfke gibi duygusal durumlar, vücutta bir dizi fizyolojik değişikliğe neden olabilmektedir. Öfke durumunda kollara ve ellere kan akışının artması, vücudun "savaş veya kaç" tepkisine hazırlık olarak değerlendirilebilmektedir (Levenson vd., 1990: 363-384). Ayrıca savaş-kaç tepkisi, insan vücudunun bir tehlike anında verdiği doğal bir tepkidir ve bu tepki bir dizi fizyolojik değişikliklerle karakterize edilmektedir. Savaş-kaç tepkisi, vücudun bir tehdide hızlı ve etkili bir şekilde tepki vermesini sağlayan evrimsel bir mekanizmadır. Zihinsel uyarılma artar ve artan düzeyde saldırganlık veya korku ortaya çıkabilir. Bu, tehlike anında bireyin daha uyanık ve tepki vermeye hazır olmasını sağlamaktadır (Uvnaes-Moberg, 1998: 819-835). Böylece birey, bir tür kendini koruma durumuna geçebilmektedir.

Duygular sadece zihinsel bir deneyim değildir; aynı zamanda vücutta fizyolojik tepkilere neden olan bir süreçtir. Duyguları deneyimlerken, vücut hormonlarını etkin bir şekilde üretmektedir. Zevk veya mutluluk sırasında, önemli miktarlarda oksitosin, serotonin salgılanmaktadır, mevcut enerji artmakta ve vücudumuzun kaynaklarına yük olacak olumsuz duyguların etkileri azalmaktadır (Uvnaes-Moberg, 1998: 819-835). Özellikle oksitosin, bir nöropeptit olarak bilinen ve genellikle "aşk hormonu" veya "sosyal bağ hormonu" olarak adlandırılan bir kimyasaldır. Bu nöropeptit, beyindeki hipotalamus ve hipofiz bezleri tarafından üretilir ve çeşitli duygusal ve sosyal etkileşimlerle ilişkilidir. Oksitosin, özellikle sosyal etkileşimler sırasında salgılanmaktadır. Pozitif duygusal uyaranlar, örneğin dokunma, sıcaklık ve koku gibi etkileşimler, oksitosin salınımını artırabilmektedir. Bu da kişinin duygusal bağ kurma yeteneğini güçlendirmektedir. Sosyal ilişkilerde güven, bağlılık ve empati gibi duygusal unsurların bu hormon aracılığıyla etkilendiği düşünülmektedir (Uvnaes-Moberg, 1998: 819-835).

Bu farklı özellikler, duyguların karmaşıklığını ve çeşitliliğini yansıtarak, insanların çeşitli durumlarla nasıl başa çıktıklarını ve çeşitli duygusal deneyimleri nasıl yaşadıklarını göstermektedir. Duyguların fizyolojik etkilerini anlamak, duyguların insan davranışları üzerindeki derin etkilerini anlamaya da yardımcı olmaktadır. Böylece duygular, insanların günlük yaşamda, ilişkilerde, iş hayatında ve diğer pek çok alanında önemli bir rol oynamaktadır. Bilinçli veya bilinçsizce, insanlar duygularını kullanarak çevrelerini değerlendirebilmektedir. Ayrıca duygular, insan davranışlarını ve tepkilerini de etkilemektedir. Bu nedenle, duygular sadece bireyin içsel dünyası için değil, aynı zamanda dış dünyayla olan etkileşiminde de önemlidir. Duyguların anlamı; her kişinin benzersiz deneyim, kültürel bağlamı ve bireysel yaşam geçmişiyle şekillenmektedir. Bu nedenle, duyguları anlamak ve değerlendirmek, insan psikolojisinin karmaşıklığını anlamak açısından önemlidir. Duygular, felsefi tartışmalarda da sıkça ele alınmıştır ve antik çağ filozoflarının belirli başlıklar altında görüşlerine ait metinlerde rastlanmaktadır. Ayrıca tragedyaların konusu içerisinde kahramanların tutkularını, korkularını ve arzularını ele alırken, duygusal deneyimleri seyirciye yansıtmaktadırlar. Tragedyalar, insan doğasının anlaşılması için duygusal yoğunluk ve dramatik olaylar kullanmaktadır. Bu yüzden, duyguların anlamını anlamak ve değerlendirmek, tragedyaların temelini oluşturan bir unsurdur.

1.4.2. Antik Çağda Duygular

Antik çağda tanımlanan duygulara geçmeden önce felsefenin ne olduğunu anlamaya ihtiyaç vardır. Felsefenin İyonya kaynağına ait olduğu genel bir görüş olmakla birlikte bu kaynak; Mısır'a, Babil'e, hatta Yahudi ulusuna kadar geri götürülmektedir (Aslan, 2006: 21-22).

Bu geriye götürülme çabasını Solomon şu şekilde açıklar:” Eğer felsefe dünyanın düzenini anlamaya, şeylerin neden olduğunu ve neden öyle olmaları gerektiğini açıklamaya yönelik bir girişimse; insanın ne olması gerektiğini, evrendeki yerinin anlamını ve öldüğünde insana ne olduğunu anlamaya yönelik bir çabaysa; o zaman felsefe elbette Thales'ten yüzlerce yıl önce ortaya çıkmıştır (Solomon ve Higgins, 2013: 45). Felsefe, zamanla çeşitli okulların ortaya çıkması, farklı düşünce sistemlerinin gelişmesi ve felsefi soruların daha geniş bir yelpazede ele alınmasıyla evrimleşmiştir. Bu süreç, antik dünyadan Orta Çağ'a, Rönesans'tan Aydınlanma 'ya ve günümüze kadar devam etmiştir. Solomon felsefeyi eski şairler Homeros ve Hesiodos dönemine, hatta Girit'teki eski Minos uygarlığına, belki daha da geriye, diğerlerinin yanı sıra eski Mısır, Sümer ve Babil uygarlıklarına kadar götürebilmektedir. Felsefe, insan düşüncesinin derinlemesine analizi ve anlam arayışı olarak varlığını sürdürmektedir.

Ayrıca Yunan'da felsefenin en belirgin şekilde ortaya çıkması ise, dini ya da mitolojik düşünceden kopuşun sonucunda olmasıdır (Cevizci, 2011: 11). Bu kopuş, antik Yunan dünyasında felsefenin gelişmesine ve daha sonra diğer kültürlerde de benzer düşünsel çabaların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu nedenle, Yunan felsefesi genellikle bu tür bağımsız düşünsel çabaların başlangıcı olarak kabul edilmektedir.

Antik çağdaki Yunan felsefesi, doğa olaylarını açıklamak ve evrenin doğası ile ilgili sorulara yanıtlar bulmak amacıyla ortaya çıkmıştır. Bu düşünsel çaba, doğaüstü açıklamalar yerine doğal nedenlerle olayları anlamaya yönelik bir anlayışı temsil etmektedir. Antik Yunan düşünürleri, evrenin temel ilkelerini, ilk maddeyi ve doğanın yasalarını anlamak için rasyonel düşünceyi kullanmışlardır. Bu bağlamda, Antik Yunan felsefesi genellikle iki ana dalda incelenir: **Biri;** evrenin doğası ve kökenlerini, evrenin temel ilkelerini açıklamaya çalışan bir doğa felsefesi olarak adlandırılır. Özellikle doğa filozofları olan Milet Okulu filozofları Thales, Anaximenes, Anaksimandros gibi filozoflar arkhe; ilk madde sorunu ile ilgilenmişlerdir. **Diğeri;** insanın yaşamı, eylemleri ve değerleri üzerine odaklanan Ahlak Felsefesi olarak adlandırılır. Sokrates'in ahlaki soruları, Platon'un idealar teorisi ve Aristoteles'in etik anlayışı bu alanda etkili olmuştur. Böylece biri evrenin doğası ve kökenleriyle, uğraşırken diğeri de insan yaşamı ve eylemiyle uğraşmaktadır (Guthrie, 1999: 29). Bu iki felsefi yaklaşım, daha sonraki dönemlerde diğer kültürlerde ve felsefi okullarda benzer çabaların temelini oluşturmuştur.

Antik çağda akıl ve mantığın bilgiye ulaşmada en güvenilir araç olarak kabul edilmesi, duyguların, edebiyat ve sanatın dışında yeterli ilgiyi görmemesine neden olmuştur (Gökalp, 2019: 9). Ancak insan yaşamına dair felsefi söylemleri olan filozoflar yine de duyguları göz ardı etmemişlerdir.

Antik Yunan felsefesinde, özellikle de doğa filozofları döneminde, akıl ve mantık ön planda olsa da insan yaşamı ve dünyanın doğasıyla ilgilenen filozoflar, duygulara yer vermişlerdir. Bu bağlamda, merak duygusu özellikle doğa filozoflarını, doğanın işleyişini anlamaya ve keşfetmeye iten önemli bir faktördür. Doğa filozofları, evrenin temel ilkelerini anlamak ve doğanın yasalarını keşfetmek amacıyla gözlemler yapmış, deneyler gerçekleştirmiş ve rasyonel düşünceyi kullanmışlardır. Ancak bu çaba, sadece soğuk bir mantık çerçevesinde değil, aynı zamanda merak duygusu tarafından da yönlendirilmiştir. Filozoflar, doğanın sırlarını çözmek ve temel ilkelerini anlamak için duydukları merakın etkisi altında çalışmışlardır. Örneğin, Thales'in suyu temel ilke olarak seçmesi, Anaximenes'in hava ilkesine yönelmesi veya Empedokles'in dört element teorisini oluşturması gibi doğa filozoflarının çeşitli teorileri, merak duygusunun bir ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, antik Yunan felsefesinde duygular; özellikle merak duygusu, felsefi düşüncenin bir parçası olarak değerlendirilmektedir ve böylece doğanın araştırılmasına ve anlaşılmasına katkıda bulunmuştur. Merak duygusu, insanları keşfe yönlendiren ve bilgi edinmeye teşvik eden güçlü bir duygusal motivasyon kaynağıdır. Antik Yunan felsefesinde olduğu gibi, doğa filozoflarının merak duygusu doğanın sırlarını çözmelerine ve temel ilkelerini anlamalarına öncülük etmiştir. Bu süreç, bilgi ve bilgelik elde etme amacıyla duygusal bir açılımı da temsil etmektedir. Bu bağlamda, merak duygusuyla başlayan araştırmalar ve buluşlar, insanlığın bilgi birikimini ve bilgeliğini zaman içinde şekillendirmiştir. Duyguların, çağların bilgeliğini temsil etmesi (Lazarus, 1991: 819-834), bilginin ve keşfin sürekli bir evrim içinde olduğu gerçeğini de göstermektedir. Böylece duygular, bilgi edinme sürecine rehberlik eden, deneyimlere anlam katan ve insanların çevreleriyle etkileşimlerini yönlendiren önemli bir unsurdur.

Bir diğer yönüyle insan yaşamıyla ilgilenen felsefe, Hadot (2012: 5)'a göre; insana bir yaşam sanatı sunan ruhani alıştırma değildir. Bu bakış açısı, felsefenin sadece soyut spekülasyonlar ve teorilerden ibaret olmadığını, aynı zamanda insan yaşamının pratiğini şekillendiren bir rehber ve yaşam sanatı olarak da işlev gördüğünü vurgulamaktadır. Hadot'un bu yaklaşımı, antik felsefenin insanın içsel dünyasını anlamaya ve yaşamını düzenlemeye yönelik bir çaba olarak ele alınmasını da desteklemektedir. Hadot'a göre, antik filozoflar sadece soyut teoriler üreten düşünürler değil, aynı zamanda insanların günlük yaşamlarında kullanabilecekleri bir "yaşam sanatı" sunan öğretmenlerdir.

Antik dönemden başlayarak, yaşam sanatıyla ilgili felsefi düşünce ve tıp gelenekleri, duyguları anlama ve yönetme çabalarını içermiştir. Antik Yunan düşünürleri ve tıpçıları, duyguların insan yaşamındaki rolünü anlamak için çeşitli teoriler geliştirmişlerdir. Örneğin; Hipokrat ve Galen gibi tıp geleneğinin temsilcileri, mizaç teorisi ve hayvan ruhları teorisi gibi

kavramları kullanarak, insan sağığı ve davranışları üzerinde duyguların etkisini anlamaya çalışmışlardır. Aristoteles ve Cicero gibi retorik çalışmalar yapan düşünürler, duyguları sınıflandırmış ve iletişimde nasıl kullanılabileceğini anlamışlardır. Aristoteles'in "*Retorik*" eseri, duyguların konuşma ve yazıda nasıl etkili bir şekilde kullanılabileceğini açıklamaktadır. Cicero'nun da "*De Oratore*" adlı eseri, duygusal ikna ve etkileme konularına odaklanmaktadır (Schmitter 2021).

Bu antik düşünürlerin çalışmaları, insan yaşamının bir parçası olarak duyguların önemini anlamaya yönelik erken çabaları temsil etmektedir. Bunlar; yaşam sanatı, duyguları anlama, dengeleme ve yönetme sürecini içermektedir. Bu ise, felsefi düşünce, tıp ve retorik alanlarında çeşitli yaklaşımlarla ele alınmıştır.

Antik çağ filozoflarından Platon "*Devlet*" adlı eserinde ruhu üç kısma ayırarak, her bir ruh kısmını belirli bir erdemle ilişkilendirmektedir. Bu kısımların her biri, bireyin içsel dengeyi bulmasına ve toplumsal düzeni sağlamasına katkıda bulunan farklı niteliklere sahiptir. Maneviyatı içine alan bölüm *akıl*; bu kısım, ruhun en yüksek kısmıdır ve Platon'un "*bilgelik erdemi*" ile ilişkilidir. Bu bölüm; düşünce, anlama ve bilgiye ulaşma yetenekleriyle öne çıkmaktadır. Fiziksel ihtiyaçları yönlendiren bölüm *irade/cesaret* olarak adlandırılmaktadır. Bu bölüm; bireyin onurunu koruma, cesur olma ve mücadele etme isteğı ile ilişkilidir. Platon, bu bölümü "*cesaret erdemi*" ile bağdaştırır. Kendini korumaya yönelik bölüm *arzu/ihtiyaç* olarak adlandırılmaktadır. Bu bölüm; ihtiyaçlardan doğan istekleri temsil eder ve Platon'a göre "*ölçülülük erdemi*" ile ilişkilidir. Bu erdem, ihtiyaçları kontrol altında tutma, aşırılıklardan kaçınma ve ölçülü davranma yeteneğini ifade etmektedir (Platon, 2018: 30).

Böylece Platon günlük yaşamda hissettiğimiz ağlama ve acıma arzularını, yiyecek veya seks iştahları gibi ele alır; fiziksel arzu, kendi başına kınanacak bir şey değildir; sadece rasyonel ve akılla özdeş değildir ancak onunla uzlaşmaya varmak sonuç vermektedir (Belfiore, 1986: 421-437). Bu bağlamda, Platon, arzuların ve tutkuların kontrolsüz bir şekilde hareket etmelerini değil, akıl ve erdemle yönlendirilmelerini önermiştir.

Özetle; Platon'un belirlediğı bu üç erdem, Platon'un ideal devlet yapısını ve bireyin içsel dengeyi sağlamasını sağlamak amacıyla öne sürdüğü bir kavramsal çerçevedir. Bu perspektif, Platon'un etik düşüncesinin temelini oluşturmaktadır. Platon, insanın içsel denge ve düzeni sağlaması, arzularını kontrol etmesi ve rasyonel akıl ile uyumlu bir yaşam sürmesi gerektiğini düşünmektedir. Bu düşünce, Platon'un ideal devlet modeli ve bireysel erdem anlayışını da etkilemektedir. Platon'a göre, bu erdemlerin bireyde denge içinde olması, toplumsal düzenin korunmasına ve ideal devlete ulaşılmasına yardımcı olmaktadır.

Böylece antik çağda duyguların felsefi analizi Platon tarafından ortaya atılmış ve Aristoteles tarafından daha da geliştirilmiştir. Aristoteles'in duygular için tercih ettiği terim pathostur (Aristoteles, 1997: 284) ya da pathē [pl. pathē], bedenlenmiş hayvanda dış dünyaya verilen, algılara çok benzeyen, ilk ve en önemli tepkilerdir. Pathē, "zevk veya acının eşlik ettiği duygular" olarak nitelendirmekte ve örnek olarak iştah, öfke, korku, güven, kıskançlık, neşe, sevgi, nefret, özlem, öykünme ve acımayı sıralamaktadır. Aristoteles gibi Stoacılar da pathēden söz etmiş ve onları evrenin pasif, maddi unsuruna yerleştirmiştir. Böylelikle hem Aristoteles hem de Stoacılar duyguları kontrol etmek ve bilgelik yolunda ilerlemek için içsel bir çaba ve disiplin önermişlerdir.

Aristoteles "Retorik" kitabında, birçok duygunun tanımlayıcı özelliklerini ayrıntılı bir biçimde incelemiştir (Aristoteles, 2004: 97-207). Aristoteles, duyguları anlamak ve etkili bir şekilde kullanabilmek için çeşitli duygular arasındaki farkları da ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, gündelik dilde kullanılan terimler arasındaki farkları ahlaki ve duygusal açıdan değerlendirmek, Aristoteles'in duygular üzerine düşüncesini anlamak için önemlidir. Örneğin; gündelik dil de kullandığımız gibi, kıskançlık hasetle farklı mıdır, Aristoteles'in ortaya koyduğu gibi ahlaki açıdan değerlendirerek bu farklılığı ortaya koymak; gerekli ya da gerekli olmayan bir durum olarak değerlendirilmeli midir (Cooper, 2017: 85-102)? Aristoteles'in bu ayrımları yaparken üzerinde durduğu nokta, duyguların sadece duyusal düzeyde değil, aynı zamanda ahlaki ve etik düzeyde de değerlendirilebileceğidir. Bu nedenle, kıskançlık ve haset arasındaki farkı anlamak, insan davranışları ve etik değerler konusundaki anlayışı derinleştirmeye yardımcı olabilmektedir. Bu tür ahlaki analizler, Aristoteles'in etik felsefesinin bir parçasını oluşturarak insan davranışlarını anlamak için kullanılmaktadır.

Antik çağda duygularla ilgili ayrıntılı sınıflandırma stoacılar tarafından da yapılmıştır. Nesnenin şimdiki veya gelecekteki bir iyilik ya da şimdiki veya gelecekteki bir kötülük olarak görülmesine bağlı olarak duyguları dört temel türe ayıran Stoacılar, duyguları önemli görmüşlerdir. Bu duygular aşağıda tablo halinde verilmiştir (Knuuttila, 2022).

Tablo1.4 Stoacılara Göre Duygu Tablosu

Değer		Zaman	
		Sunmak	Gelecek
	İyi	Zevk	Arzu
	Fenalık	Sıkıntı	Korku

Stoacı düşünce, antik Yunan felsefesinin bir okulu olup, etik ve duygular konularında özgün bir perspektife sahiptir. Böylece duyguların nesnenin değerlendirmesi üzerinden anlaşılması konusunda detaylı bir yaklaşım sunmaktadır. Böylece Platon, Aristoteles ve

Stoacıların tehlikeli duyguların yıkıcı rolünden de bahsetmiş olmaları (Tuske, 2021); bu filozofların duyguların olumsuz etkisi üzerinde durduğunu da göstermektedir. Aristoteles “çirkin tutkular” olarak adlandırdığı zarar veren duyguların, insanın hem kendine hem de yakın çevresine negatif etkisi olacağından söz etmektedir (Aristoteles, 1997: 30). Platon ise duyguları, ruhun alt psikosomatik seviyelerinin irrasyonel tepkileri olarak görmektedir (Knuuttila, 2022). Böylece filozoflar, bu duyguları nasıl sağaltacakları noktasında iyileştirme yöntemlerine de ihtiyaç duymuşlardır.

Stoacı felsefe, duyguların iyileştirilmesi ve yönetilmesi konusunda bir terapi yaklaşımı sunmaktadır. Stoacı terapi (*therapeia*), bireyin olayları rasyonel bir şekilde değerlendirmeyi öğrenmesini ve duygusal tepkilerini kontrol etmesini hedeflemektedir. Bu terapötik yaklaşımın amacı, “*apatheia*”⁷ adı verilen, duyguların tamamen yok edildiği bir duruma ulaşmaktır. Stoacı felsefenin temel prensipleri çerçevesinde duygular, olayların değerlendirilmesindeki yanlış inançlardan kaynaklanmaktadır. Buna göre, Stoacılar, bireyin olayları doğru bir şekilde değerlendirmesi durumunda duygusal tepkilerin kontrol altına alınabileceğine inanmaktadırlar. Bu değerlendirme sürecinde, olayların doğasını, nesnelerin gerçek değerini anlamak ve rasyonel bir bakış açısıyla olaylara yaklaşmak önemlidir. Stoacı terapi, önde gelen Stoacı filozoflar olan Cicero, Seneca ve Epiktetos'un eserlerinde detaylı bir şekilde bulunabilmektedir. Bu eserlerde, duygusal denge ve *apatheia*ya ulaşma sürecinde kullanılabilecek pratik yöntemler, öğretiler ve örnekler yer almaktadır. Cicero'nun "Tusculan Tartışmaları" ve Seneca'nın "Öfke Üzerine" adlı eserleri, Stoacı terapötik yaklaşımın detaylı bir şekilde incelendiği eserlerden bazılarıdır. Ayrıca, Stoacı terapi de yer alan *apatheia* karşılık, Platon ve Aristoteles gibi diğer filozoflar, Stoacıların aksine duyguların tamamen yok edilmesini değil, bireyin duygusal tepkilerini “*metriopatheia*” adı verilen, duyguların ılımlaştırılması anlamına gelen bir duruma yönlendirmeyi amaçlamışlardır. Bu, duyguların tamamen yok edilmesi değil, uygun bir dengeye getirilmesi anlamına gelmektedir (Knuuttila, 2022).

Antik çağda duygular sanat aracılığıyla da önemli bir şekilde ele alınmıştır. Antik Yunan kültüründe, şairler ve filozoflar, duyguları ifade etmek ve anlamak için sanatı etkili bir araç olarak görmüşlerdir. Özellikle lirik şairler, duygusal deneyimleri şiir aracılığıyla ifade etmiş ve insanın iç dünyasına derinlemesine nüfuz eden eserler ortaya koymuştur. Duygu şiirlerini yaratmış büyük şairlerin o güzel şiirleri, sanatın değil, insanın yüreğine, benliğine üflenmiş tanrısal bir nefesin ürünleridirler (Platon, 2010: 267). Platon'un belirttiği gibi, Antik çağın büyük şairleri, duygu şiirlerini yaratırken sanatlarını tanrısal bir ilhamdan aldıklarını

⁷ Apatheia, Stoacılıkta, kişinin tutkulardan rahatsız olmadığı bir ruh halini ifade eder. Bkz. <https://en.wikipedia.org/wiki/Apatheia> (erişim tarihi: 25.01.2024).

düşünmüşlerdir. Bu sanat eserleri, sadece estetik bir ifade değil, aynı zamanda insanın duygusal ve ruhsal deneyimlerini anlamak, ifade etmek ve paylaşmak için kullanılmıştır.

Antik tragedya ve komedi oyunları da duyguların sahnelendiği önemli sanat eserlerindendir. Tragedyalar, dramatik olaylar ve duygusal çatışmalar üzerine odaklanırken, komediler güldürü ve mizah aracılığıyla duygusal deneyimleri ele almıştır. Sanatın duygusal bir ifade aracı olarak kullanılması, Antik çağda insanın içsel dünyasına derinlemesine bakma ve duygusal deneyimleri paylaşma amacını taşıyan bir yaklaşımı yansıtmaktadır.

Aristoteles, "Poetika" adlı eserinde sanatı ele alırken, özellikle tragedyaların duygusal etkilerini ve insanın duygusal yaşantısını nasıl etkilediğini belirtmektedir. Aristoteles, tragedyaların acıma ve korku gibi duyguları seyircide uyandırarak, bu duyguların katharsisini gerçekleştirdiğini öne sürmektedir. Katharsis, duygusal bir temizlenme veya arınma sürecini ifade etmektedir. Aristoteles'e göre, tragedyalar seyircilerde bu duygusal arınmayı sağlayarak, onları duygusal yüklerinden kurtarabilmektedir (Aristoteles, 2017: 27). Bu yaklaşım, sanatın duygusal sağaltım ve olumsuz olarak nitelendirilebilecek duygulardan arınmayı sağlayan bir araç olarak işlev görebileceğini öne sürmektedir. Duygusal deneyimleri sanat aracılığıyla ifade etmek, paylaşmak ve bu deneyimlerle yüzleşmek, Aristoteles'in bu eserinde vurguladığı önemli bir sanat fonksiyonudur.

Aristoteles'e göre duygusal sağaltımın bir başka yöntemi de eğitimidir. Eğitimin duygusal eğilimleri değiştirebileceğini, böylece duygusal değerlendirmelerin ve eğilimlerin iyi yaşam arayışını bozmak yerine desteklemesini sağlamaktadır. Bu, duygusal ruhun ve pratik aklın iyi alışkanlıklarını içeren erdemler teorisinin temelidir (Irwin 2017: 29-59). Aristoteles'in duyguları ayrıntılı bir biçimde ele alması ve değerlendirmesi bireyin duygusal sağlığını anlamak ve yönetmek açısından önem arz etmektedir. Yüz ifadeleri ile çalışan ve duyguların bedendeki ifadesine odaklanmış bir psikolog ve araştırmacı olan Paul Ekman da duyguların farkında olunması, onların tanımlanması ve anlaşılması, yaşamımızdaki yıkıcı duygusal olguları en aza indirip, yapıcı olanları arttırmak için kritik bir adım olarak belirtmesi (2014: 18), Aristoteles'in duygularla ilgili ortaya koyduğu ayrıntılı görüşlerini destekler niteliktedir.

Antik çağ filozoflarının duygulara yaklaşımları, insanın içsel dünyasını anlamaya ve bütünsel bir bakış açısı geliştirmeye yönelik önemli adımları temsil etmektedir. Aynı zamanda bu düşünce gelenekleri, duyguların ve aklın birbirinden ayrılmaz bir şekilde bir araya geldiği bir insan gerçekliğini vurgulamaktadır. Kyrene'li Aristippos'un "bütün bilgilerin kökeni duygulardır" (Strathern, 1998: 86), ifadesi, duyguların bilgi sürecinde temel bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Duygular, insanın çevresiyle etkileşime girdiği, deneyimlediği ve anladığı bir araç olarak düşünülmüştür. Arnold Bennett'in "duygu olmadan bilgi olmaz" ifadesi de beyin

bilişine ruhun deneyiminin eklenmesi gerektiğidir (Grenberg, 2012: 16). Bu ifadeler sadece düşünce ve mantığın değil, duygusal deneyimlerin de bilgiyi zenginleştirdiği ve anlamlı kıldığı bir perspektifi ortaya koymaktadır. Antik çağ filozoflarının duygulara yaklaşımları, insanın içsel dünyasını anlamaya ve bütünsel bir bakış açısı geliştirmeye yönelik önemli adımları temsil etmektedir. Bu düşünce gelenekleri, duyguların ve aklın birbirinden ayrılmaz bir şekilde bir araya geldiği bir insan gerçekliğini vurgulamaktadır.

Antik filozoflar, duyguların sadece düşünce süreçlerini etkileyen birer rahatsızlık olmadığını, aynı zamanda insanın doğası, değerleri ve eylemleri üzerinde derin bir etkiye sahip olduğunu anlamışlardır. Aristoteles'in katharsis kavramı veya stoacıların duyguları yönetme ve aşma çabaları, duyguların insanın karakterini ve yaşamını şekillendiren önemli bir güç olduğunu vurgulamaktadır. Bu düşünce gelenekleri, daha sonraki felsefi, psikolojik ve etik sistemler için temel oluşturmuştur. İnsanın bütünsel doğasını anlama ve iyileştirme çabaları, bu antik düşünce geleneğinden türemiştir ve günümüzde de hala ilgi çekici bir konu olmaya devam etmektedir.

1.4.3. 20.Yüzyılda Duygular

Antik Yunan felsefesinden bu yana, dünya görüşümüz ve düşünce tarzımızın, duygusal deneyimlerimizi etkilediği fikri mevcuttur. 20. Yüzyılda Nörobilim, bu antik gözlemin biyolojik temellerini araştırmış ve bilişsel süreçlerin duygusal tepkilerimizi nasıl şekillendirebileceğini anlamamıza yardımcı olmuştur "Bilişsel yeniden değerlendirme" kavramı, bir olayı farklı bir şekilde yorumlamak ve bu yeni yorumun duygusal tepkileri etkilemesi üzerine odaklanmaktadır. Araştırmalar, bireyin dünya görüşünü değiştirdiğinde, duygusal tepkilerini kontrol etme yeteneğinin arttığını göstermektedir (Evans, 2014: 18). Bu, bireyin bir olaya yönelik bakış açısını değiştirmenin, duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde düzenleme yeteneğini güçlendirebileceği anlamına gelmektedir. Bu nörobilimsel bulgular, bilişsel süreçlerin duygusal deneyimlerimizi nasıl etkilediğini anlamak ve bu bilgiyi bilişsel terapiler gibi uygulamalarda kullanmak için önemlidir. Dünya olaylarına bakış açımızı değiştirerek duygusal tepkilerimizi yönetme becerisi, ruhsal sağlık ve refah açısından önemli bir strateji olarak algılanması gerekmektedir. Belki de bu yüzyılda Descartes'ın "düşünüyorum o halde varım" yerine Damasio'nun "hissediyorum o halde varım" denmesinin zamanı gelmiştir (Schwarz ve Sprache 2008).

20. yüzyılın diğer dönemlere kıyasla duygulara verilen önemin çok farklı olmadığını göstermektedir. Zihni ve beyni konu alan bilimlerde büyük ilerlemeler kaydedilirken,

duyguların araştırılması konusunda bazı uzmanlık alanları içerisinde gelişmeler sınırlı kalmıştır.

Ancak 20.yüzyılın başlarında psikanaliz, Sigmund Freud ve takipçileri aracılığıyla zihinsel ve duygusal süreçlere odaklanan önemli bir psikolojik yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. Freud'un çalışmaları, insan davranışlarının temelinde yatan duygusal güçleri anlamaya yönelik derinlemesine bir çaba içermektedir. Ancak, bu dönemde sinirbilim ve psikolojide genel olarak, duyguların nörolojik ve biyokimyasal temellerine dair anlayışlar sınırlı kalmıştır.

20. yüzyılın ilerleyen dönemlerinde, sinirbilim ve bilişsel psikoloji gibi alanlarda duyguların araştırılmasına daha fazla ilgi gösterilmeye başlanmıştır. Özellikle son çeyrek yüzyılda, nörobilim ve bilişsel bilim, duyguların beyindeki temsiliyi anlamaya yönelik önemli çalışmalar ortaya koymuştur. Beyin görüntüleme teknikleri ve nörotransmitter araştırmaları, duygusal süreçleri daha detaylı bir şekilde inceleme olanağı sağlamaktadır.

Günümüzde, duygular ve zihinsel sağlık konularında yapılan araştırmalar giderek artmaktadır. Bu konudaki interdisipliner çalışmalar, psikologlar, nörobilimciler, psikiyatrlar ve diğer uzmanlar arasında iş birliğini teşvik etmektedir. Bu, duyguların anlaşılması ve yönetilmesi üzerine daha kapsamlı bir perspektifin oluşmasına katkıda bulunmuştur. Antonio Damasio'nun da belirttiği gibi, duygular ve duygusal süreçlere dair araştırmaların sınırlı kalmasına (Damasio, 2006: 7) rağmen özellikle bilim ve teknolojinin ilerlemesi bu konunun araştırılmasına ilgi göstermiştir. Teknolojinin sürekli gelişmesi bu alanda da çalışmaların yapılmasına yol açmıştır. Bazı teknolojik gelişmeler ile örneğin “beyin görüntüleme tekniği sayesinde beyni kısıtlı bir zaman içinde de olsa görüntüleyerek, insanlık tarihinde hep esrarengiz bir yan, bir sır olarak kalmış olan bu karmaşık hücre kütesinin, birey düşünürken, hissederken, hayal kurarken ve rüya görürken nasıl çalıştığını görünür kılmıştır. Bu nörobiyolojik veri birikimi, beyindeki duygu merkezlerinin bireyi öfkeye ya da gözyaşlarına nasıl ittiğini ve beynin bireyi savaşıma ya da sevmeye iten daha kadim bölümlerinin daha iyiye ya da kötüye nasıl yönlendirilebileceğini göstermiştir (Goleman, 1996: 13).

Temporal lobların derinliklerinde amigdala adında badem şeklinde bir yapıya Nörobilimciler, duygularımızın "komuta merkezi" olarak tanımlamaktadırlar. Bu merkez, dış dünyadan gelen uyarıların değerlendirip kaçmak mı yoksa yaklaşmak mı gerektiğine karar vermektedir. Bir dizi tepkiyi tetiklemekte, kalp atışlarını hızlandırmakta, bezlere hormon salgılamalarını söylemekte, uzuvları kasmakta, gözkapaklarını kırpmaktadır (Smith, 2019: 15). Nörobilimciler tarafından yapılan araştırmalar yanında psikolojik araştırmalar da özellikle duygusal zekâ ya da EQ adı altında yapılanlar, duyguların daha ciddi olarak ele alınmasını sağlamıştır. Bu çalışmalarda araştırmacılar, insanın kendi duygularını ve başkalarının

duygularını tanımlayabilmesinin ve kararlar verirken göz önünde bulundurmasının, başarıya giden yolda, geleneksel ölçek zekâ katsayısı (IQ) kadar etkili olduğunu iddia etmişlerdir. Duyguların farkında olmakla stres altında dayanıklılık, yüksek iş performansı, daha iyi idare, pazarlık becerileri ve daha istikrarlı aile ilişkileri arasında güçlü bir korelasyon bulunmaktadır (Smith, 2019: 24).

Duygusal zekâ, nöroloji, psikoloji ve yapay zekâ gibi alanlardaki çalışmalar, duyguların nasıl ortaya çıktığını, nasıl işlediğini ve nasıl düzeltilip geliştirilebileceğini anlamaya yönelik giderek artan bir çaba içermektedir. Teknolojinin sunduğu yeni araştırma araçları, duygusal süreçleri daha derinlemesine inceleme ve anlama olanağı sağladığından, bu alandaki çalışmalarda önemli bir artış gözlemlenmiş ve yeni hipotezler ortaya konmuştur. Örneğin, Antonio Damasio'nun "somatik işaretleyici hipotezi" duygu ile akıl arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik önemli bir teori olarak bilinmektedir. Damasio'nun çalışmaları, özellikle nörolojik hastalıklara sahip bireyler üzerinde yaptığı gözlemlere dayanmaktadır. Damasio, özellikle prefrontal korteks ve amigdala gibi beyin bölgeleriyle ilişkilendirilen bu hipotezinde, duyguların karar verme süreçlerinde kritik bir rol oynadığını savunmaktadır. Ona göre, duygular, somatik (bedensel) işaretleyiciler aracılığıyla karar verme süreçlerine rehberlik etmektedir. Bu işaretleyiciler, bir kişinin içsel durumu ve vücut durumu hakkında bilgi sağlayarak bireyin çevresiyle etkileşimde bulunurken optimal kararlar almasına yardımcı olmaktadır (Damasio, 2006: 8). Damasio'nun çalışmaları, duyguların sadece subjektif iç deneyimler olmadığını, aynı zamanda bilişsel işlemleri etkileyen biyolojik temellere sahip olduklarını vurgulamaktadır. Ayrıca, bu teori, duyguların akıl yürütme sürecini destekleyebileceğini, sadece engelleyen değil, aynı zamanda sağlıklı karar verme süreçlerine katkıda bulunabileceğini ileri sürmektedir. Bu somatik işaretleyici hipotezi, duyguların bilişsel süreçlerle olan etkileşimini anlama çabalarına önemli bir katkı yapmış ve duyguların akıl ve karar verme süreçlerindeki rolünü daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur.

Paul Ekman'ın duyguların evrensel ifade biçimleri üzerine yaptığı araştırmalar, duygusal ifadelerin kültürler arasında benzer olduğunu göstermektedir. Bu, insanların yüz ifadelerini kullanarak duygularını ifade etme konusunda evrensel bir anlayışa sahip olduklarını öne sürmektedir (Ekman, 2014:39). Darwin'in "İnsan ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi" adlı eserinde “duygu ifadelerinin evrensel olduğunu” (Ekman, 2009: 3449-3451), belirtmesi bu görüşü desteklemektedir. İnsanın birbiriyle iletişim kurduğu sözlü dil olmasa da duyguların ifadesiyle insanların birbirlerini anlayabileceğini de ortaya koymaktadır. Sadece anlamakla kalmayıp, birbirlerinden de etkilenmektedirler. Örneğin, “keder ve mutluluk bakışlarla ve mimiklerle açıkça ifade edildiği zaman karşıdaki kişiyi bir dereceye kadar hüzne ya da sevince

sevk edebilmekte; gülümseyen bir yüz herkesin içini açarken, üzgün bir ifade hüzünlendirmektedir” (Smith, 2018: 16). Duyguların evrensel bir ifade biçimi olması, insanlar arasında duygusal anlayışın ve iletişimin mümkün olduğunu göstermektedir. Sözlü dil olmasa da insanlar yüz ifadeleri, beden dili gibi faktörlerle duygusal durumları anlayarak paylaşabilmektedirler. Bu, kültürler arası iletişimde duygusal ifadelerin önemini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, duyguların evrensel ifade biçimleri, insanların duygusal anlayışlarını paylaşmalarına ve birbirlerini etkilemelerine olanak tanımaktadır.

Duyguların insan üzerindeki etkisi nedeniyle Ahlak Psikoloji de uzun süredir akıl yürütmeye odaklanmasının yönünü değiştirerek duyguyla ilgilenmektedir. Yapılan çalışmalar kanıtlamaktadır ki, ahlaki yargının kasıtlı akıl yürütmeden çok, bir duygu ve duygusal sezgi meselesi olduğudur (Greene ve Haidt, 2002: 517-523). Böylece duygunun ahlaki yargı üzerinde onu harekete geçiren bir güç olduğunu kabul etmeyi mümkün kılmaktadır. Sonuç olarak, ahlak psikolojisi, ahlaki yargıların sadece rasyonel akıl yürütme değil, aynı zamanda duygusal süreçler ve duygusal sezgilerle de şekillendiğini göstermektedir.

Hissedilen duygulara bağlı olarak beden de fiziksel bir sonuç olarak görülebilen gözyaşı ile ilgili bir çalışma, fotoğraf sanatçısı Lyne Fisher tarafından ortaya konmuştur. Çalışma, gözyaşı topografyasıdır. Fisher, bu çalışmasında insanların bazı durum ve duygularda iken gözyaşlarını inceledikten sonra mutluluk, soğan doğrama, acı, öfke, reddedilme, azim, kahkaha, esneme, doğum ve yeniden doğum gözyaşlarının her birinin farklı bir yapısı olduğunu fark etmiştir (Barracough, 2017). Bu çalışma duygularımızın beden üzerinde organlarla organların sıvı kimyasıyla olan ilişkisini net bir biçimde ortaya koymaktadır. Böylece gözyaşı yapısı, insan yüzündeki derinlikleri ve duygusal derinlikleri vurgulayarak bir hikâyenin veya duygu durumunun anlatımını güçlendirebilmektedir.

Duygular, yaşamı renklendiren ve anlam katan önemli bir unsurdur. Eğer duygular olmasaydı, bu durum bir dizi olası etkiyi beraberinde getirebilecektir. Duygular, başkalarının hislerini anlamamıza ve empati kurmamıza olanak tanımaktadır. Eğer duygular olmasaydı, insanlar arasındaki bağlar zayıflayabilir ve ilişkiler daha soğuk ve duyarsız hale gelebilecektir.

Duyguların olmayışı, motive ve tutku eksikliğine yol açabilecektir. Duygular, insanları motive eden ve tutkulu olmalarını sağlayan etkenlerdir. Olumlu duygular, insanları hedeflere yönlendirerek başarıya motive etmektedir. Eğer bu duygular olmasaydı, insanlar belki de birçok şeye karşı kayıtsız kalarak ve motivasyon eksikliği yaşayabilirlerdi.

Böylece “Duygularımız olmasaydı nasıl bir dünyamız olurdu?” sorusuna verilecek yanıt; mutluluğun, keyfin, merhametin, nezaketin olmadığı gibi kızgınlık, üzüntü, öfke gibi olumsuz duygular da muhtemelen olmayacaktı. Belki de bu durum bireyi mekanikleştirip,

anlamın kaybolduğu bir dünyanın tadını da çıkaramama halini yaşatabilecekti (Nelson, 2012: 17). Kısaca duygular, hayatı daha dolu yaşamaya, diğer insanlarla daha derin bağlar kurmaya ve içsel bir anlam bulmaya olanak tanımaktadır.

Duyguların varlığı, insanların birbirleriyle daha derin bağlar kurmasına olanak sunmaktadır. Empati ve sevgi gibi duygular, ilişkileri güçlendirerek başkalarının duygusal deneyimlerine daha duyarlı olmayı sağlamaktadır. Bu da toplumsal dayanışma ve iş birliğini artırabilmekte, bireyler arasındaki iletişimi geliştirebilmekte ve toplumsal ilişkileri daha sağlıklı hale getirebilmektedir. Duygular insan yaşamının temel bir parçasıdır ve onlara sahip olmak, yaşamı daha anlamlı, zengin ve tatmin edici hale getirmektedir.

Aile Dizimi çalışmaları, duygusal bağlantı kuramayan, sevilmeyen, hor görülen ve bastırılan çocukların yetişkinliklerinde duygu yoksunu olabileceklerini göstermektedir. Bu çocuklar, kendi çocuklarını sevmek konusunda zorluklar yaşayabildikleri gibi bu duygu yoksunluğu nesiller arasında aktarılabilir bir durum haline gelebilmektedir. Ancak, bu duygu yoksunluğunun giderilmesiyle tekrar nesiller arası bir duygu akışı yaşanabilmekte olup, sistemsel bir çözüm sağlanabilmektedir. Aile Dizimi çalışmaları, bu tür duygusal eksiklikleri tanımlamak ve iyileştirmek için kullanılan etkili bir yöntemdir. Bu çalışmalar, aile içindeki ilişkileri, geçmişteki travmaları ve duygusal blokajları keşfetmeye ve çözmeye yardımcı olmaktadır. Böylece, bireylerin duygusal ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verilerek daha sağlıklı bir aile dinamiği oluşturulabilmektedir. Bu da gelecek nesillerin daha sağlıklı duygusal bağlantılar kurmasına ve duygusal refahlarını artırmasına yardımcı olabilmektedir.

1.4.4. Aile Dizimi ve Sevgi Duygusu

Aile Dizimi ve sevgi duygusu arasındaki ilişki, temelde Aile Dizimi tekniğinin prensipleri ile bağlantılıdır. Sevgi duygusu, Aile Dizimi tekniğinde merkezi bir role sahiptir. Aile Dizimi çalışmalarında aile ile üyeleri arasındaki sevgi bağları, güven, kabul ve bağlılık gibi unsurlar üzerinde durularak, bu duygusal bağların sağlıklı bir şekilde kurulması ve sürdürülmesi hedeflenmektedir.

Sevgi duygusunun önemi felsefenin temelinde de yer almaktadır. Felsefenin sevgi duygusu ile başlayan ilişkisi, öncelikle isminde kendini göstermektedir. Felsefenin Yunanca kökenli ismi olan "philo-sophia", "bilgeliği sevmek", "bilgeliği seven" veya "bilgeliği arayan" anlamına gelmektedir (Eflatun, 1958:8). Bu terim, bilgeliğe olan sevgiyi ve tutkuyu ifade etmektedir. Felsefe, insanların dünyayı ve kendilerini daha derinlemesine anlamaya çalıştıkları bir arayıştır ve bu arayışta sevginin rolü büyüktür. Bilgiye olan tutku ve sevgi, felsefenin ana itici gücüdür ve insanları bilgelik arayışında motive etmektedir. Dolayısıyla, sevgi duygusu

felsefi düşünceye anlam katan ve bilgiye ulaşmada önemli bir araçtır. Bu bağlamda, sevgi, insanın diğer bireylere duyduğu derin ilgi ve bağlılık olarak değerlendirildiğinde; felsefenin adı, bu derin bağlılığın bilgiye duyulan sevgi duygusu ile birleştiği noktada ortaya çıkmıştır. Bu bakış açısına göre, sevgi kavramı, sadece kişisel ilişkilere odaklı olmayıp aynı zamanda bilgi arayışını da içermektedir.

Aynı zamanda antik çağ filozoflarından Empedokles'in öğretileri, sevgi ve felsefe ilişkisi bağlamında, sevginin evrensel bir ilke olarak nasıl değerlendirilebileceği konusunda ilginç bir perspektif sunmaktadır. Empedokles, sevgi ve nefret olarak adlandırdığı iki temel ilkenin evrenin temel yapı taşları olduğunu savunmuştur. Empedokles'in evreni açıklama bilgisi toprak, su, hava ve ateşi içeren elementler kavramı üzerinedir. Bu dört elementin birleşimiyle oluşan evrenin varlığını açıklamaya çalışmıştır. Ancak, onun öğretileri sevgi (veya birleşme) ve nefret (veya ayrılma) kavramlarını kullanarak daha derin bir anlam kazanmaktadır. Ona göre, sevgi ve nefret bu dört elementin birleşip ayrılmasında etkili olan iki zıt güçtür. Empedokles'e göre, sevgi birleştirici bir güçtür ve elementleri bir araya getirmektedir. Nefret ise ayrılma ve çatışma yaratmaktadır (Çetinkaya, 2015: 101). Bu iki güç arasındaki denge, evrenin sürekli bir değişim içinde olduğunu ifade etmektedir. Bu antik düşünürünün perspektifi, sevgiyi evrenin temel dinamiklerinden biri olarak ele alırken, Aile Dizimi tekniğinde de aile içindeki ilişkilerin temel dinamiklerini anlama ve dönüştürme çabası içinde benzer bir anlayış sunmaktadır.

Aile Dizimi çalışmalarında aile içindeki ilişkiler, bağlar ve duygusal dinamikler, sevgi ve bağlılık gibi kavramlar üzerinden ortaya konulmaktadır. Aile Dizimi tekniği, aile üyeleri arasındaki sevgi bağlarını anlamaya ve iyileştirmeye yönelik bir yaklaşım sunmaktadır. Aynı zamanda, geçmişten gelen aile dinamiklerinin etkilerini göz önünde bulundurarak, sevginin bütünleştirici ve dengeleyici bir güç olarak kullanılmasını hedeflemektedir. Bu bağlamda, Empedokles'in evrensel açıklamasıyla paralellik gösteren bu terapi yöntemi, birey ve aile düzeyinde bir dönüşüm ve iyileşme potansiyeli sunmaktadır.

Hellinger'e göre; ilk acının kaynağı, aile içindeki sevgi akışının bir tür kesintiye uğramasıyla ilişkilidir (Hellinger ve Ten Hövel, 2017: 54). Bu kesinti, aile içindeki sevgi bağlarında bir bozulma veya kopukluğa işaret etmektedir. Bu kopukluklar genellikle geçmişte yaşanan trajediler, ölümler, terk edilmeler veya başka zorlayıcı durumlarla ilişkilidir. Bu kopukluklar sonucunda ortaya çıkan duygusal reaksiyonlar arasında Empedokles'in belirttiği nefret gibi ayrıştırıcı duygular da bulunabilmektedir. Nefret, aile üyeleri arasındaki ilişkileri zorlayabilirken bireylerin birbirinden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu ise bireylerin birbirine duydukları sevgiyi ve sevgi akışını engelleyebilmektedir. Hellinger'in perspektifinden hareketle, bu kopuklukların üzerine odaklanılarak, Aile Dizimi yöntemi, aile üyeleri arasındaki

sevgi bağlarını onarmaya ve yeniden kurmaya yönelik bir çaba içermektedir. Bu bağlamda, Empedokles'in evrensel sevgi ve nefret kavramlarının açıklanmasının modern bir yorumu olarak, Hellinger'in yaklaşımı, aile içinde birbirinden uzaklaşan bireylerin tekrar birbirlerine sevgiyle yaklaşmasını sağlayarak bireylerin duygusal engellerini aşma çabasını içermektedir.

Hellinger, aile içindeki bireyler arasındaki dinamikleri değerlendirirken, sevgi kavramına yönelik özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Hellinger, bu dinamiklerin içinde ortaya çıkan özel bir tür sevgi ifadesinden bahsetmektedir. Bu, "*kör sevgi*" olarak tanımlamaktadır (2010:205). "Kör sevgi", bireyin yapmaya çalıştığı şeyin imkânsızlığını görememesi demektir. Örneğin, bir çocuğun ebeveynin yerine geçmeye çalışması veya onların yerine ölmek istemesine yol açabilecek gibi durumlar, Hellinger'in ifadesiyle "kör sevgi" türüne örnek teşkil etmektedir (Libermeister, 2009: 56). Bu durumlar, bireyin gerçekleşme olasılığını göz ardı ettiği, imkânsız hedeflere duyduğu güçlü bir duygusal bağlılığı ifade etmektedir. Kör sevgi, bireyin başkalarının kaderlerine aşırı bağlılığa ve vicdanın etkisi altında gerçek dışı inançlara sahip olmasına neden olarak, geleneksel anlamda pozitif bir kavram olan sevginin aile içindeki belirli dinamikler nedeniyle olumsuz bir şekilde etkilenebileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla kör sevgi, hastalık, başarısızlık, kontrol edilemeyen duygular, umutsuzluk, üzüntü ve hayal kırıklıkları gibi olumsuz sonuçlara neden olabilen bir davranış biçimi içermektedir (Hellinger, 2010: 171). Bu tür davranışlar, bireyin kendi ihtiyaçlarını, sınırlarını ve özgürlüğünü göz ardı etmesine neden olabilmektedir.

Kör sevgi, Aristoteles'in karakter erdemleri arasında saydığı ölçülülük ilkesine aykırı bir durumdur (Aristoteles, 2016:11). Bu ise, bireyin gerçekçi olmayan beklentilere dayalı olarak sevdiklerini koruma veya kurtarma çabasıyla ilişkilidir. Bu davranış biçimleri, bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilmekte ve sağlıklı sınırların aşıldığı durumları içerebilmektedir. Kör sevgi, bireyin kendi özgürlüğünü sınırlayarak, sevdikleri için adeta bir özveri aracına dönüşmesine yol açabilmektedir. Bu durumlar, stres, duygusal yorgunluk ve genel yaşam kalitesinde düşüş gibi sonuçlara yol açabilir; bu ise ölçülülük ilkesinin kaybedilmesine ve dengenin bozulmasına sebep olmaktadır.

Birey, kendi sınırlarını zorlayarak, aşırı fedakârlık ve sürekli sevdikleri için özveride bulunma eğilimi gösterdiğinde, ölçsüzlük ilkesinin bir tezahürü ortaya çıkabilmektedir. Böylece bir hybris durumu oluşmaktadır. Hybris, genellikle bireyin kendi yeteneklerini abartması, başkalarını küçümsemesi ve kendini herkesten üstün görmesiyle ilişkilidir. Kör sevgi içindeki durumlarda bireyin sevdiklerini koruma veya kurtarma çabasıyla ilişkilendirildiğinde, birey sevdiklerini korumak için aşırı özgüven veya aşırı güç duygusuyla hareket edebilmekte ve kendi sınırlarını aşarak riskli davranışlara yönelebilmektedir.

1.4.5. Sevgi Duygusunun Halkaları

Hellinger'e göre, sevgi duygusunun beş halkası bulunmaktadır.

Sevginin ilk halkası; anne-baba sevgisine odaklanmaktadır. Bu halka, bireyin anne ve babasının bir çift olarak birbirlerine duyduğu sevgi ile başlamaktadır. Hellinger'e göre, bireyin varlığı, anne-baba sevgisinin bir ürünüdür. Anne ve baba, çocuklarını dünyaya getirir ve onları besler, korur ve büyütür. Bu ilk halka aynı zamanda atalara duyulan sevgiyi de içermektedir. Anne ve baba, kendi atalarından aldıkları mirası çocuklarına aktarmaktadırlar. Bu nedenle, Aile Dizimi çalışmalarında atalara olan sevgi ve bağlılık da önemli bir rol oynamaktadır. Birey, anne-baba sevgisini yaşamamışsa, ilerleyen yaşamında başkalarını sevmeye yeteneği zayıflayabilmektedir. Sevginin bu ilk bileşeni, bireyin temel sevgi ihtiyacını karşılamak adına önemlidir. Bu halka, bireyin daha sonraki ilişkilerinde sağlıklı bir şekilde sevgi verebilme ve alabilme yeteneğini etkilemektedir (Hellinger ve Ten Hövel, 2017:77-80).

Bu halka, Hellinger'in perspektifine uygun olarak birey, kendini geçmişten ve atalardan bağımsız bir varlık olarak düşünmemelidir, çünkü bu sevgi halkası geçmişle derin bir bağ kurarak bireyin atalara olan sorumluluğunu da içerisinde barındırmaktadır.

Sevginin ikinci halkası; Hellinger'e göre, çocukluk ve ergenlik dönemlerini içermektedir. Bu bileşen, anne-baba ile çocuk arasındaki sevgi bağını temsil etmektedir. Hellinger, çocukluğun ve ergenliğin önemli bir dönem olduğunu ve bu dönemlerde çocukların anne-babalarından aldıkları sevginin hayati bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu dönemde, çocuklar anne-baba tarafından beslenir, korunur, düşünülür ve sevilir.

Anne-baba çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlılık göstermektedir ve onları sevgiyle büyötmektedir. Hellinger, çocukluğun bu aşamasında alınan sevginin, bireyin duygusal ve ruhsal gelişimine önemli bir katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Ancak, bu dönemde yaşanan bazı zorluklar, çocukların anne-babalarıyla kurdukları dengeyi anlamalarını ve bu dengeyi sağlamalarını zorlaştırabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde, çocuklar genellikle ayrılma ihtiyacı hissedebilmektedirler. Hellinger, ergenlerin ayrılma hakkını genellikle suçlamalarla elde etmeye çalıştığını belirtmektedir.

Hellinger, çocukluğun ve ergenliğin, sevginin ikinci halkasını oluşturduğunu ve bu dönemlerde yaşanan deneyimlerin, bireyin ilişkilerine ve sevgi anlayışına şekil verdiğini ifade etmektedir. Ayrıca, çocukların bu dönemde aldıkları sevgiyi kabul etmeleri ve bu sevgiyi başkalarına vermeye istekli olmalarının, sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkı sağlayabileceğini belirtmektedir. Ancak sevginin bu ikinci halkası da tamamen aşılsa, birey dayanıklı bir birlikteliğe hazır olabilmektedir. Daha sonraki ilişkilerde ortaya çıkan zorlukların ve problemlerin çoğu, sevginin bu birinci ve ikinci halkasının tamamlanmamış olmasından

kaynaklanmaktadır. O zaman insan bir kere daha oraya dönmek ve eksik olanı tamamlamak zorundadır (Hellinger ve Ten Hövel, 2017:80-88).

Böylece sevginin ikinci halkası olan çocukluk ve ergenlik dönemleri, bireyin duygusal ve ruhsal gelişimine önemli katkılarda bulunan kritik aşamalardır. Bu dönemlerde kurulan sevgi bağları, bireyin gelecekteki ilişkilerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bireyin geçmişteki sevgi deneyimlerini anlaması ve tamamlaması, gelecekteki ilişkilerini etkileyen temel faktörlerdir.

Sevginin üçüncü halkası "Vermek ve Almak"tır; bu bileşen, yetişkin insanların ilişkilerindeki karşılıklı verme ve alma sürecini ifade etmektedir. Hellinger'e göre, bu süreçteki denge önemlidir ve her iki tarafın da aynı düzeyde birbirlerinden alabilmeleri, sağlıklı ilişkiler için kritiktir. Hellinger, bu halkada "vermenin, gerçek anlamda almakla başladığını" vurgulamaktadır. Yetişkin ilişkilerinde önemli olanın, her iki tarafın aynı düzeyde birbirlerinden alabilmeleri olduğunu belirtmektedir. Bu denge, ilişkinin derinleşmesine ve güçlenmesine katkıda bulunmaktadır.

Hellinger'e göre, vermek ve almak arasındaki dengeyi sağlamak zordur, çünkü alabilmek teslimiyetle ilişkilidir ve kişinin kendi kontrolü olmadan gerçekleşmektedir. Ancak bu denge, ilişkinin derinleşmesine ve karşılıklı bağın güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Hellinger, bu halkada vermenin kolay, almanın ise zor olduğunu belirtmektedir. Verirken insan kendini üstün hisseder, ancak almak, kişinin kendini diğerinin altında hissetmesiyle ilişkilendirilebilmektedir. Hellinger, almak için veren insanların var olduğunu, ancak gerçekten alamadıklarını belirtmektedir.

Hellinger, almanın yüksek bir sanat olduğunu ve önemli olanın, değerini bilerek almak olduğunu ifade etmektedir. Alınan her şeyin bir değeri vardır ve kişi, bir şeyi alırken ona değer vermelidir. Hediyelerin kabul edilmesi, veren kişiye iyi dileklerde bulunma anlamına gelir ve bu da almanın gerçekleşmesini tamamlamaktadır. Bu halka, yetişkinler arasında kuşaklar boyunca süren bir döngüyü temsil eder, çünkü bir kişi bir şeyi alabiliyorsa, bu yeteneği sonraki kuşaklara da aktarabilmektedir.

Almak ve vermek, ilişkilerdeki dengenin ve bağın sürdürülmesini sağlayan temel unsurlardır. Eğer bir erkek ve bir kadın, her ikisi de kendi anne-babalarını tamamen kabul etmişlerse ve bir çift olmuşlarsa, o zaman bu bütünlükleri sayesinde anne-babadan gelen şeyler akar ve birbirlerine bu bütünlükten verebilmektedirler. Ancak, bu bütünlüğü sağlamanın her zaman kolay olmadığına dair tecrübeler bulunmaktadır. İlişkilerdeki zorlukların genellikle geçmişten gelen aile dinamikleriyle ilgisi bulunmaktadır. İnsanlar, kendi aile geçmişlerinden kaynaklanan duygusal yükleri taşıyarak çift ilişkileri olumsuz olarak etkilenebilmektedir.

Bütünlük sağlamak, aileden gelen duygusal yükleri anlamak ve kabul etmekle ilgilidir (Hellinger ve Ten Hövel, 2017:86-89). Aristoteles'in ölçülülük dediği orta hallilik ilkesi, Hellinger'in "vermek ve almak" halkasındaki denge arayışıyla uyumludur. Çünkü orta halde olma, dengeyi yakalama, ilişkilerdeki karşılıklı bağları güçlendirerek sağlıklı bir ilişki ortamı oluşturabilmektedir. Bu durum almanın ve vermenin karşılıklı ve uyum içinde olmasıyla ortaya çıkabilmektedir.

Sevginin dördüncü ve beşinci halkaları, bütün insanları ve dünyayı kabul etmek; Hellinger, aile içindeki bütün bireyleri olduğu gibi kabul etmekle ilgili bir iç mükemmelliğin bu halkada önemli olduğunu belirtmektedir. Bu, ailede dışlanmış, reddedilmiş veya unutulmuş olan bireylerin de içsel olarak kabul edilmesini ifade etmektedir. Hellinger, bu insanların bireyin ruhunda ve sevgisinde bir yerleri olduğunu ve bireyin onları içsel olarak kabul ettiğinde kendini tam ve bütün hissettiğini ifade etmektedir. Bu halka, dünyayı olduğu gibi kabul etmek ve insanlıkla bir bağ kurmakla ilgilidir (Hellinger ve Ten Hövel, 2017: 92-100). Hellinger'in sevginin bu beş halkasının arkasında, herkesin iyi olduğuna inanan bir insan resmi bulunmaktadır. Hellinger, herkesin sadece kendi durumunda olduğu gibi olabileceğini ve herkese aynı saygıyla yaklaşılması gerektiğini ifade etmektedir. Bu, insanın içsel bir ruh durumu ve sevgi anlayışıyla ilgili bir perspektifi yansıtmaktadır. Hellinger'e göre, bu içgörü, sevginin dördüncü ve beşinci halkalarında ruhani bir düzeye çıkarak daha geniş bir perspektife ulaşmaya yardımcı olabilmektedir.

Aile Dizimi çalışmalarında sevgi dolu ya da sevgisiz ilişki dinamikleri, temsilciler aracılığıyla aile üyelerinin rolleri canlandırılarak ve bu dinamikler görselleştirilerek ortaya konmaktadır. Sevgi ve bağlılık gibi duygusal bağlar, kör sevginin gün yüzüne çıkmasına ve derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Böylece bireyler sevdikleri kişilere karşı hissettikleri kör sevginin, onların acılarını hafifletme veya kendi yaşamlarında bir tür kontrol sağlama çabası olduğunu anladıklarında, bu farkındalık kapsamlı bir değişim başlatabilmektedir. Kaderle yüzleşme, cesaret ve her şeyi olduğu gibi kabul etme ihtiyacı, bireyin içsel bir dönüşüm geçirmesine ve daha sağlıklı ilişkiler kurmasına olanak tanımaktadır (Hellinger, 2010: 140). Böylece yaşanan durumlarda ortaya çıkan duyguların bilinçli bir sevgiye dönüşmesi söz konusudur (Liebermeister, 2010:43). Bu, bireyin yaşamında daha derin bir anlam ve memnuniyet bulmasına yardımcı olabilmektedir. Çünkü sağlıklı olan sevgi bilinçlidir, insanları bir araya getirebilen, ilişkileri güçlendirebilen ve toplulukları birleştirebilen güçlü bir duygu ve motivasyon kaynağıdır. Sevgi, empati ve bağlılık duygularını beslemektedir. Bu, ilişkilerin daha sağlam ve sürdürülebilir olmasına katkıda bulunmaktadır.

Sevgi, insanları birbirine destek olmaya ve birbirlerine yardım etmeye teşvik etmektedir. Zor zamanlarda, sevgi dolu bir ortamda bulunan bireyler birbirlerine destek olabilmektedir; bu ise dayanışmayı, birlik ve beraberliği doğurmaktadır. Sevgi dolu bir ilişki içerisinde bireyler, birbirlerinin farklılıklarını anlamaya ve kabul etmeye daha yatkındır. Sevgi, çatışma yerine barışı tercih etmeye ve uyum içinde yaşamaya yönlendirmektedir. Sevgi, insanları kendi çıkarlarından ziyade ortak iyilik ve huzur için çalışmaya teşvik eden iyileştirici bir duygudur. Ayrıca sevgi, toplulukları da bir araya getirebilmektedir. Topluluklardaki bireyler arasında sevgi ve dayanışma olduğunda, daha büyük sosyal hedeflere ulaşmak daha olasıdır.

Sevginin pozitif ve destekleyen gücü, Aile Dizimi çalışmalarında da ihtiyaç duyulan bir güçtür. Sevgi, bu süreçte bireylerin geçmişteki acılarına daha hoşgörülü ve şefkatli bir bakış açısıyla yaklaşmalarına yardımcı olabilmekte, çözümün başladığı yerde sevgi akışının olmasıyla alanda iyileşmeye doğru yol alınabilmektedir. Çünkü sevgi, aile içindeki bağları güçlendirebilen ve bireyin duygusal sağlığını olumlu yönde etkileyebilen bir duygudur. Aynı zamanda, sevgi duygusu, aile içindeki çatışmalara ve zorluklara karşı birleştirici bir güç olarak kullanılmaktadır. Bu duyguyu Hellinger yasalaştırarak, sevgi düzenleri yasalarını ortaya koymuştur.

1.5. Aile Diziminin Sevgi Düzeni Yasaları

Sevgi duygusunun aile içindeki birleştirici, olumlayıcı, iyileştirici gücünden dolayı, Hellinger ve çalışma arkadaşlarının onlarca yıldır binlerce insanla yaptığı gözlem ve deneyimlerden sonra, "Sevgi Düzeni" olarak kökendeki düzen belirli temel yasalar ile açıklanmaktadır (Hellinger, 2010: 49-52). Hellinger'e göre; Aile Diziminin sevgi düzenleri yasasında aidiyet-düzen-denge ve vicdan yasaları öne çıkmaktadır.

1.5.1. Aidiyet Yasası

Aidiyet, sadece bireyler arası aile ilişkiler bağlamında değil, bir kişinin aynı zamanda bir coğrafyaya, toprağa veya yerleşim yerine ait hissetme düzleminde de ele alınmalıdır. Çünkü bireyler çevreleriyle, diğer bireylerle, kültürleriyle ve hatta soy geçmişleriyle bir dizi ilişki içerisindeyler. Bu ilişkiler, duygusal bağlar, aidiyet duygusu ve bağlılık geliştirmek için temel oluşturabilmektedir.

Hellinger'e göre, aidiyet duygusu aile sistemi içinde değerlendirildiğinde, aile sistemi üyelerinin bu sisteme eşit şekilde ait olma hakkı olduğu kabul etmek gerekmektedir (Hellinger ve Ten Hövel, 2010: 123). Bir bireyin sisteme ait olma hakkını kimse elinden alamaz. Ancak, birisi reddedilirse veya dışlanırsa, gelecek nesillerde aile içinde zorluklar yaşanabilmektedir. Bu prensip, travmatik olaylar ve erken ölümler gibi durumlarda da ortaya çıkmaktadır. Ailesini

kaybedenlerin ölenlerin yaslarını tutması ve yaşayanların duygusal olarak desteklenmesi önemlidir. Aile ruhu, tüm bireylerin aile tarafından yeterince tanınması ve kabul edilmesiyle ancak huzura kavuşabilmektedir (Anderson ve Carnabucci, 2009: 1-15).

Aile sistemine aidiyet hakkı olan bireyler şunlardır: Bütün çocuklar, tüm öz ve üvey kardeşler, ölü doğanlar, verilenler, gizlenenler, kürtaajla alınanlar, ebeveynler ve onların kardeşleri, büyük ebeveynler ve özel kadere sahip olan büyük ebeveynlerin kardeşleridir. Aile sisteminde aidiyet hakkı sadece biyolojik bağları olan aile üyelerini değil, aynı zamanda bu üyelerin dışında kalanları da kapsamaktadır. Bu farklı üyeler, aidiyetin kapsamını belirlemek açısından önem arz etmektedir. Bu bireyler, aileye fayda sağlamış kişiler olabildiği gibi sistemde öldürülen kişilerin katilleri de sisteme dahil olabilmektedir (Hausner, 2012: 31). Sisteme aidiyet hakkı olan diğer üyeler ise, ilk nişanlılar ve ilk eşlerdir; onlar da aile sisteminde önemli bir rol oynayan bireylerdir, bu nedenle sistem içinde yer almaktadırlar (Hellinger vd., 2007: 123-128). Çünkü geçmiş ilişkilerin etkisiyle sistemi derinden etkileyebilen bireylerdir. Aidiyet hakkı olan bireylerin kimler olduğunu bilmek, Aile Dizimi pratiğinde geçmişin etkilerini anlamak ve çözmek için geniş bir perspektif sunmaktadır.

Hellinger, aidiyet hakkının kaybedilmesi konusundaki görüşlerinde belirli bir istisna yapmaktadır. Özellikle suçlu katillerle ilgili durumları değerlendirirken ayrı bir perspektife sahiptir. Bu bağlamda, suçlu bir katilin aidiyet hakkını kaybetmesi, genellikle aile sistemlerinde ortaya çıkan karmaşık dinamikleri içermektedir. Hellinger'in sistemik aile tekniği çerçevesinde, bu istisnai durum, kurbanın ailesi, suçlu katilin ailesi ve toplum arasında derinlemesine etkileşimlere neden olabilmektedir. Hellinger'e göre, birisinin ölümünden sorumlu olan suçlu katiller, aidiyet hakkını kaybetmektedirler. Çünkü burada bir kasıt bulunmaktadır. Bu, sistemi terk etmeleri gerektiği anlamına gelmektedir. Eğer aidiyeti yitiren kişi sistemden çıkmazsa, bu kişinin yerine sonraki kuşaktan bir çocuğun gitmesi gerekmektedir. Hellinger, suçlu katillere acımayla bir şey elde edilemeyeceği ve hatta gerçekten suçsuz olanlara acımasızca davranılmasına yol açabileceğini belirtmektedir (Hellinger ve Ten Hövel, 2010: 31) Bu, sistemin dengeyi ve düzeni korumak için bir tür yerine koyma mekanizması olarak görülmektedir. Hellinger'in açıklamalarına göre, suçlu katillerin aidiyet hakkını kaybetmeleri, bu kişilerin sistemden çıkma zorunluluğunu doğurmaktadır. Bu, bir anlamda aidiyetin kaybedilmesi ve bu kayıp nedeniyle sistem içindeki dengeyi koruma çabasıdır. Hellinger, bir anlamda suçlu katillerin durumunda ahlaki yargı konularını vurgulayarak iyi ile kötü arasındaki ayrımı yapmaktadır.

Kısaca; aidiyetin kaybedilmesinin etkilerine bakıldığında, bu durum bireyin duygusal ve psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Aidiyetin elinden alınması, bir

bireyin bir tür sürgün durumu yaşamasına neden olabilmektedir. Çünkü dışlanandır ve sistem içerisinde atılandır. Bu durum, bireyde kimlik bunalımına yol açabildiği gibi bireyin kendisini anlamsız, yabancılaşmış ve kaybolmuş hissetmesine neden olabilmektedir. Ayrıca, sosyal bağlarını kaybetme ve izolasyon, bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durumun bireysel ve toplumsal düzeyde Aile Dizimi çalışmalarında ortaya çıkan çeşitli duygusal dolaşıklara sebep olabildiği gözlemlenmektedir.

Aidiyet hakkının birey ya da toplumların elinden alınması bir anlamda sürgün anlamına gelmektedir. Zorla başka bir yere yönlendirilme duygusal travmalara sebep olabilmektedir. Böylece bireyin veya toplumun kendini dışlanmış hissetmesine yol açmaktadır. Kendi toprağından ayrılma, aidiyetin kaybedilmesine ve kültürel bağların kopmasına neden olabilmektedir. Bu süreç, bireyin kökleriyle kurduğu bağları zayıflatarak kültürel kimliğini kaybetme riskini artırmaktadır. Yeni bir yerde sosyal izolasyon deneyimi, bireyin çevresiyle bağ kuramamasına ve destek sisteminden yoksun kalmasına neden olabilmektedir. Tamamen yabancı olduğu bir kültürde kendini yabancılaşmış ve dışlanmış hissetme olasılığı yüksektir.

Toplumların sürgün edilmesi ise özellikle zorunlu göç, o topluluğu oluşturan bireylerde ve sonraki kuşaklarda çeşitli sorunlara neden olabilmektedir. Aile Dizimi çalışmalarında, aidiyet haklarını kaybetmiş ataları olan bireylerde, bu durumun bireylerde aidiyet sorunlarına yol açabildiği gözlemlenmektedir. Ayrıca bu durum, bireysel ve toplumsal düzeyde ortaya çıkan çeşitli duygusal karışıklıklara sebep olabilmektedir. Bu benzer sonuç, tezimizde gerçekleştirilen uygulamalarda da gözlemlenmiştir.

Sürgün temaları, antik çağ mitolojilerinde oldukça yaygın olarak bulunmaktadır. Bu mitolojik hikayelerde, tanrılar, kahramanlar veya diğer mitolojik varlıklar, çeşitli nedenlerle sürgüne maruz kalmışlardır. Zeus'un mücadelesi ve Titanlarla olan savaşı, bu temalara örnek teşkil etmektedir. Temel işlevi hükmetmek olan bu küstah varlıklar, evrenin hakimiyeti için Zeus'la savaşa girmişlerdir. Savaşı kaybedince ışıktan mahrum bırakılarak yer altına sürülmüşlerdir (Vernant, 2022: 11). Sürgün motifi, mitolojik anlatılarda bir tür ceza veya dönüşüm aracı olarak kullanılmıştır. Bu, toplumun kurallarına aykırı davranan veya tanrısal düzeni bozan varlıkların karşılaştığı sonuçları temsil etmektedir. Aynı zamanda, sürgün hikayeleri, insan doğasındaki kusurların ve hataların sonuçlarını yansıtarak öğretici bir işlev olarak da görülebilmektedir.

Sürgün, antik dönemde filozoflar için de hukuki cezai işlem olarak uygulanmıştır. Stoacı filozof Seneca, sürgün cezasına çarptırılarak, sürgüne gönderilmiştir (Vogt, 2020). Ayrıca Sokrates'in mahkemede yargılanmasının sonucunda alacağı cezalar arasında sürgün cezası da bulunmaktaydı (Platon, 2010: 26). Bu örneklerde görüldüğü gibi antik dönemdeki filozoflar

için sürgün, sadece fiili suç işleyenlerin değil, aynı zamanda düşünsel ve politik sebeplerle de suçlu bulunan kişilere uygulanan bir ceza yöntemidir.

Sürgün, bir cezalandırma aracı olarak kullanıldığı için ortaya çıkan sorunun çözümü için kullanılan bir yöntem olarak görülmüştür. Yakın geçmişte Orta Doğu ve Balkanlarda sürgün, düşmanları etkisizleştirmenin klasik bir yöntemi olarak kullanılmıştır (McCarthy, 2014: 327). Sürgün, her ne kadar geçmişte bir sorun çözüme yöntemi olarak kabul edilse de bu uygulamanın etkileri üzerinde yeterince durulmamıştır. Hem birey hem de toplum üzerinde derin izler bırakan sürgün pratiği, sonraki kuşaklara aktarılan derin travmaların kaynağı olabilmektedir.

Etkisinin derin izleri nedeniyle Aile Dizimi çalışmalarında görülen dört türlü sürgünden söz edilebilmektedir:

Birincisi; yüreklerden sürgün. Ölümünden sonra unutulmalar ve hatırlamayanlar için geçerli olandır.

İkincisi; içsel sürgün. Bir ölenin ardından kişinin o ölenin acısı ve yasının içinde kalmasıyla kendine uyguladığı sürgündür. Kişi, yaşamdan koparak kendi kurduğu içsel yurduna hapsedilmektedir. Bu acıdan dolayı kendini diğer aile üyelerinden ayırarak, kendi yalnızlığında kendini yalnız bırakmaktadır. Birey, mekânsal olarak diğer aile bireyleriyle aynı yerde olmasına rağmen sanki aralarında mesafeler varmış gibi yaşamaktadır.

Üçüncüsü; dışsal sürgün. Ailenin içinde bir bireyin, belirli bir davranış veya eylem nedeniyle aileden dışlanması durumunu ifade etmektedir. Bu durumda, bir bireyin ailesi tarafından dışlanması genellikle bir tür ceza veya yaptırım olarak algılanmaktadır. Bu sürgün genellikle aile bağlarını zorlayarak aile dinamiklerinde önemli değişikliklere yol açabilmektedir. Suçlu görülen birey, ailenin diğer üyeleri tarafından sorumlu tutulmaktadır. Bu durumda suçlanan kişi, ailenin içinden dışlanarak, aile bağlarından koparılabilmektedir.

Dördüncüsü; toplumsal sürgün. Genelde savaşlar nedeniyle, ölümler, kıyımlar yaşanarak, yaşamda kalan toplumların başka yerlere göçe zorlanmasıdır. Özellikle Osmanlının dağılma dönemine denk gelen yıllarda Anadolu'ya birçok zorunlu göçlerin yapıldığı görülmektedir. McCarthy göre; 1790- 1923 arasında, 7 milyondan fazla insan zorla, Balkanlar, Kafkasya ve Anadolu'daki yurtlarından edilerek; aynı sürede, 6 milyon kişi daha, ölenler arasında sayılmıştır. Ancak bu sürede birçok ölü de hiç kayıtlara bile geçmemiştir (McCarty, 2014: 397). Aile Diziminde bu verilerin önemi ise bu göçlerden etkilenen kuşakların sonraki kuşakları ile çalışıldığında göçlerin yarattığı ağır travmaların olması ve bu travmaların aktarılmasıdır.

Aile Dizimi çalışmalarında görülmüştür ki; sürgünün ne kadar süreceği o kişiyle baki değil, o kişiden sonraki kuşaklarında hayatlarında devam edecek bir olguya dönüşmektedir. Bu

bağlamda sürgün teması, sürgünü yaşayan bireyin hayatının yanı sıra o bireyden sonra gelen kuşakların yaşamlarını da etkileyebilmektedir. Sürgün teması, aile içinde bir bireyin yaşadığı sürgün deneyiminin, bu bireyin davranışları, inançları ve duygusal durumu aracılığıyla diğer aile üyelerine aktarılmasını içermektedir. Bu aktarım genellikle bilinçdışı bir süreçtir. Aile Dizimi, bilinçdışı bağları ve sadakatleri keşfetmeye odaklanmaktadır. Belirli bir aile üyesinin sürgünü, aile içinde tekrar eden bir desen haline gelebilmektedir; Aile Dizimi çalışması bilinçdışı bağları ortaya çıkararak, bireylerin ve ailelerin sürgünle ilgili duygusal yükleri anlamalarına ve şifa bulmalarına yardımcı olabilmektedir. Bu, geçmişteki travmatik deneyimlerin etkilerini hafifletmeye ve aile içindeki dinamikleri dengelemeye yönelik bir süreçtir. Bu perspektiften bakıldığında, sürgünün bireyler ve kuşaklar arasında nasıl bir etki bıraktığını anlamak, Aile Dizimi çalışmalarında önemli bir odak noktasıdır.

Aile Diziminde çeşitli sebeplerle bozulan aidiyet yasası düzen yasasına da bozulmasına yol açmaktadır. Aile Dizimi çalışmaları, bu aidiyet ve düzen yasalarının dengelenmesine ve aile içindeki uyumun sağlanmasına yardımcı olabilmektedir.

1.5.2. Düzen Yasası

Bir sistemdeki kökenin düzeni o sisteme doğma sırasına göre yerleştirilmektir (Hellinger, 2017: 34). Bu, düzen yasasının belirleyici kuralıdır. Bert Hellinger'e göre; geleneksel aile modelindeki kural, önce erkek, sonra kadın, en sonunda da çocuklar yer almaktadır. Böylece önce büyükler, sonra küçükler sıra düzenine yerleşmelidirler. Erkek birinci sırada yer alsın da aslında kadın merkezdedir. (Matejević ve Petrović, 2022: 7-12). Böylece aile sisteminin sıra düzeni oluşturulmuş olmaktadır.

Sıra düzenini bozan birkaç temel sebep bulunmaktadır. Bunlardan biri, dışlanmadır. Eğer aile sistemde dışlanan biri varsa, dışlanan bireyin aidiyet hakkı elinden alınmış olmaktadır. Böylece sıra düzeni değişerek sistemin dengesi de bozulmuş olmaktadır. Ayrıca evlatlık verilme de ailelerde güçlülere yol açmaktadır (Schutzenberger, 2011:60). Bu da bir anlamda dışlanma ile eşdeğerdir ve sistemin düzeni böylece bozulmaktadır.

Düzen yasasının bozulmasına sebep olan durumlardan bir diğeri ise ebeveynleşmedir. Her çocuk, doğuşundan erişkinliğe kadar aldığı duygusal ve fiziksel bakımlarla ailesine borçludur. Bu borç, kuşak aşan bir şekilde alınmaktadır. Boszormenyi-Nagy'e göre, aile sadakati açısından en önemli borçtur. Böylece çocukların ebeveynlerine vermesine yol açmaktadır. Her şeye rağmen asıl olması gereken büyüklerin küçüklere vermesidir. Ebeveynleşme durumunda değerler tersine dönerek, çocuk anne ve babasının ebeveyni olmaktadır. Onlara bakan ve onlara veren çocuk olmaktadır (Schutzenberger, 2011: 41). Bu

şekilde çocuk bir ebeveyninin yerine geçerek kendi yerini bırakmaktadır. Bu durumda aile bireyleri bulunmaları gereken yerde olmadıkları için sıra düzeni bozularak denge yasasında bozulmuş olmaktadır.

1.5.3. Denge Yasası

Denge yasası, her hareketin sonuçları olduğunu hatırlatır, yapılan her şeyden sorumlu olmak ve bu sorumluluğu her zaman taşımak anlamındadır. Dolayısıyla bir aile üyesine önceki kuşaklarda yapılmış haksızlık ya da bir aile üyesinin bir başkasına yaptığı haksızlık, aynı ailenin sonradan gelen bir üyesi tarafından dengelenmektedir (Liebermeister, 2009: 31). Buradan da anlaşılacağı üzere, sistemin içerisine doğan her birey, bir diğerinden bağımsız değildir. Sadece aile üyeleri olarak değil kendinden önceki nesillerle ve onların yaşadıkları ile de bağlantılıdır. Aslında Plotinos'un dediği gibi, "her şey bizim içimizdedir ve biz her şeyin içindeyiz" (Hadot,2020:25), Plotinos'un sözleri, bireyin iç dünyasının derinliklerine dönmesi gerektiğini ve her şeyin bu içsel dünyada bulunduğunu ifade etmektedir. Aile Dizimi yaklaşımı da benzer bir bakış açısını paylaşarak, bireyin kendi içsel dünyasıyla ve aynı zamanda kendinden önceki nesillerle kurduğu ilişkiyle daima bağlantı içerisindedir.

İnsanlık tarihindeki bilgi ve deneyim birikimi, genellikle kuşaklar arası iletişim ve kültür aktarımı yoluyla devam etmektedir. Aile, bu kültür ve inançların en temel taşıyıcısı olarak değerlerini, inançlarını, geleneklerini ve bilgiyi kuşaklara aktarırken aynı zamanda çözülmeyen sorunlarını, duygularını; korku, özlem, acı, yalnızlık, değersizlik gibi, bunun yanında yanlış seçimlerin etkilerini, ahlaki çatışmalarını, vicdani kararlarının sonuçlarını da aktarmaktadırlar. Bu aktarımlar denge yasasının çalışmadığını ve bozulan sistemin içinde yer alındığının göstergeleridir. Bu dengesizlik vicdan yasaları ile dengelenmeye çalışılmaktadır.

1.5.4. Vicdan Yasası

Aile Dizimi çalışmalarında ahlaki sorumluluklar, etik davranışlar ve içsel değerler çalışma sürecinde ortaya çıkmaktadır. Bu konularda genel bir çerçeve sağlamak adına, Aile Dizimi bağlamında vicdan yasası denge yasasından ayrı olarak düşünülemez.

Dengeyi bozan aslında vicdan yasasının çalışmamasıdır. Hellinger'e göre; "vicdanı, denge/telafi duyusu olarak deneyimleriz" (Liebermeister, 2019: 23). Bu deneyim, bireyin yaşamında karşılaştığı sorunların, aile geçmişiyle ilişkili olduğunu ve bu sorunların bir tür dengeleme veya telafi mekanizması olarak ortaya çıktığının ifadesidir. Aynı zamanda telafi duyusu, Aile Dizimi çalışması sırasında kullanılan bir bakış açısının yansıması olarak algılanabilir; bu, bireylerin yaşadığı zorlukların, aile içindeki belirli dinamiklerin etkisidir. Hellinger ve Weber (2018: 45)'e göre ilişkilerde başarılı olabilmek için temel dinamiklerin

bağlılık, denge ve düzen olduğunu savunmakta ve vicdanın bu dinamikleri koruma ve dengeleme rolü olduğu belirtilmektedir.

Bu bağlamda, vicdan bireyin içsel bir rehberi olarak işlev görmektedir. Ayrıca bireyin davranışlarının etik ve ahlaki boyutlarını değerlendirme kapasitesini de içermektedir. Vicdan, kişinin içsel bir ölçüt olarak hareket etmesini ve davranışlarının sonuçlarına karşı duyarlı olmasını sağlamaktadır. Vicdan mekanizması bireye hangi değerlerin izlenmesi, hangilerinin izlenmemesi gerektiğini bildirmektedir (Liebermeister, 2019: 23). Vicdan, kişisel ve kültürel farklılıklara bağlı olarak farklı biçimlerde şekillenebilmektedir. Herkesin vicdanı, büyüdüğü toplumun değerleri, aileleri ve kişisel deneyimleri tarafından etkilenebilmektedir. Bu nedenle vicdanın gelişmesinde aile önemli bir role sahiptir. İyi ve kötünün öğretilceği bir aile vicdanının da olması gerekmektedir.

Aynı zamanda aile sisteminde suçluluk duygusunu düzenleyen bilinçdışı bir grup vicdanı da görülmektedir (Matejević ve Petrović, 2022: 7-21). Bu kolektif vicdan olarak da tanımlanan bir vicdandır. Kolektif vicdan, kişisel vicdandan çok daha kuvvetli, gizli ve sinsi bir güçtür. Görünmez şekilde işlemektedir. Karşı gelindiğinde varlığını bireye suçluluk duyurarak belli etmeden; birey nereden geldiğini dahi anlayamadığı ve doğrudan tanımlayamadığı bir durumla karşı karşıya kalmaktadır. Kolektif vicdan, bireyin aklını mesken tutup yaptığı seçimlerle kendini göstermek yerine aile sisteminin bütününde işlemektedir. Tıpkı elektrik akımının ancak ampülü aydınlatmasıyla tespit edebildiği gibi, kolektif vicdanı da ancak insan davranışları üzerindeki etkilerinden tanımak mümkün olabilmektedir (Liebermeister, 2009: 29). Ailedeki bireyler arasında paylaşılan değerler, inançlar ve kurallar, bir kolektif vicdan oluşturmaktadır. Bu, aile üyelerinin ortak bir anlayışa sahip olmalarını ve belirli normlara uygun davranmalarını içermektedir. Aile içindeki kurallar, aile üyeleri arasında bağlayıcıdır. Bu kurallar, ailedeki düzeni ve dengeyi sağlamak amacıyla konmuş olabilmektedir. Kurallara uymayan davranışlar, sistemin dengesini bozabilmektedir. Aile sistemleri, bir tür denge ve kontrol mekanizması içinde işlemektedir. Kurallara uygun davranışlar, sistemin sağlıklı bir şekilde işlemlerini sağlar iken, kuralların ihlali, sistem içinde bir tür dengesizlik yaratmaktadır. Sistem içindeki dengesizliklerin düzeltilmesi için bir tür görünmez itici güç devreye girebilmekte; bu ise kolektif vicdan olarak Aile Diziminde tanımlanmaktadır. Böylece kolektif vicdan sistemin önceki kuşaklarında yapılan bir eylemin sonraki kuşaklarda kurallara uymayan davranışın sonuçlarıyla başa çıkmak ve sistemi yeniden dengelemek için çalışmaktadır. Aslında amaç sistemin yeniden dengeye gelmesi ve devam eden düzenin korunmasıdır.

Sonuç olarak, Aile Dizimi yasalarının işlevselliği mitolojide de kendini göstermektedir. Bu bağlamda yer alan mitoloji örneği, Zeus, Metis ve Athena hikayesine dayanmaktadır. Bu

mitolojik hikâye, birçok sembolik anlam taşımakta olup, aile dinamikleri, güç ilişkileri ve dönüşüm kavramlarına dair özel anlamlar içermektedir. Zeus, karısı Metis ile birleştiğinde ve Metis, kızı Athena'ya hamile kaldığında, Uranos ile Gaia tanrısı uyararak, Metis'ten doğacak bir erkek çocuğun Zeus'u tahttan indirebileceğini bildirmişlerdir. Bu uyarı üzerine Zeus, karısı Metis'i yutmaya karar vermiş ve yuttuktan sonra kızı Athena'yı kafasından doğurmuştur (Erhat, 2015: 204-205). Metis'in yutulması, görünmeyen bir anne arketipini temsil etmektedir. Bu, aile sistemlerinde var olan ancak genellikle fark edilmeyen veya göz ardı edilen bir anne figürünün sembolik ifadesidir. Zeus'un Metis'i yutarak onun özelliklerini içselleştirmesi, aile sistemlerindeki baskın ebeveynin etkisini temsil etmektedir. Bu ise, aile içindeki güç dinamiklerinin nasıl işlediğine dair bir metafordur. Athena'nın Zeus'un kafasından doğması, yutulan Metis'in sembolik olarak yeniden doğuşunu temsil etmektedir. Bu durumda, annenin varlığı kızın içinde yaşamaya devam etmektedir. Athena, annenin özelliklerini devralarak güçlenmektedir; bu da aile içindeki rollerin değişimini göstermektedir. Baba-kız dayanışmasıyla anne, görünmeyen rolünde kalarak aidiyet hakkını böylece kaybetmektedir. Kız, kendi varlığını güçlendirerek annenin yerine geçmektedir (Yıldız ve Andıç, 2024). Bu durum, aile içindeki rollerin ve ilişkilerin karmaşıklığını göstererek, düzen ve denge yasalarının nasıl bozulduğuna dair izler taşımaktadır.

Ayrıca mitolojik hikâyede ortaya çıkan güç dinamikleri vicdan perspektifiyle değerlendirilebilmektedir. Zeus'un Metis'i yutması, güç ve kontrol arayışını temsil etmekte olup, bu ise Zeus'un, çevresini ve kaderini kontrol etme isteğiyle ilgili olduğunu düşündürmektedir. Vicdan, bu güç arayışının ne kadar haklı veya adil olduğunu sorgulatabilmektedir. Zeus'un aldığı kararlara, adalet duygusu ile bakıldığında; bir liderin gücünü nasıl kullanması gerektiği konusunda tartışmalara yol açmaktadır. Mitolojik hikayeler, sadece eski mitlere değil, aynı zamanda insan doğasının karmaşıklığına ve ahlaki sorunlara da ışık tutabileceğini göstermektedir. Bu mitolojik öykü, sadece antik mitolojiye özgü bir hikâye olmanın ötesine geçerek, evrensel temalar ve semboller aracılığıyla insan ilişkilerine, aile sıra düzenine, aidiyet hakkına ve vicdanla ilgili sorgulamalara dair izler taşımakta olup, bugün yapılacak olan değerlendirmelere geniş bir perspektif sunmaktadır. Böylece Aile Dizimi yasaları ve yasaların ihlali mitolojik hikâyelerin içeriğinde de bulunmaktadır.

1.6. Aile Dizimi ve Travma

Aile Dizimi, bireyin yaşadığı travmalarla yakından ilişkilidir. Bir kişinin ailesindeki geçmiş travmalar, o kişinin hayatını etkileyebilmektedir. Örneğin, anne-baba arasındaki geçmişteki bir çatışma veya ayrılık, çocuğun güven duygusunu sarsabilmekte ve gelecekteki

ilişkilerini şekillendirebilmektedir. Ayrıca, aile içi taciz, şiddet veya kayıplar da bireyin duygularıyla baş etmede zorluklar yaşamasına sebep olmaktadır. Aile Dizimi sadece travmatize olmuş bireyi değil, bu tür travmatik deneyimler yaşayan önceki kuşakların bireylerini de çalışmaya dahil etmektedir.

1.6.1. Travma

Travma, sözcüğü yaralanma anlamına gelmektedir. Bu anlamıyla, tıp alanında kemik ya da doku (örneğin kafatası ya da beyin travması) hasarlarını içeren fiziksel yaralanmaları tarif etmek için kullanılmaktadır. Ruhsal ve duygusal alanda ise; algılama, hissetme, düşünme, hafıza ya da hayal kurma gibi süreçler belli dönemlerde ya da uzun vadede, işlevleri belirgin derecede kısıtlanmışsa ve normal olarak işlev görmüyorsa, ruhsal bir yaralanmadan söz edilmektedir; örneğin en küçük bir görüntünün kişiyi şok içinde yerinden zıplattığı ve kaygıdan terlettiği aşırı duyarlılık ve uyanıklık durumları ya da bir insanın belli fikir ve imgelere takılıp kaldığı ya da düşüncelerinin geçmiş bir olayın etrafında takıntılı bir şekilde dönüp durduğu durumlardır (Ruppert, 2014a: 94).

Bu bağlamda, fiziksel yaralanma değil, ruhsal yaralanmalardan bahsetmek, bireylerin geçmiş deneyimleri ve duygusal zorlukları anlamaya odaklanılması olarak düşünebilir. Ruhsal yaralanma terimi, bireyin yaşamındaki olumsuz deneyimlere, travmalara ve zorluklara atıfta bulunmaktadır. Bu yaralanmalar, genellikle duygusal, zihinsel veya sosyal düzeyde etkilemeye neden olabilmektedir ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hurley, 2018: 1-4).

Hurley'in tanımındaki gibi, ruhsal yaralanma, bir bireyin zihinsel, sosyal veya duygusal sağlığına zarar verebilen kalıcı bir olumsuzluk sonucu ortaya çıkan bir durumu ifade etmektedir. Bu tür yaralanmalar, genellikle kişinin aile geçmişi, ilişkileri veya çeşitli yaşam olaylarıyla ilişkilidir.

1.6.2. Travma Çeşitleri

Ruppert'in tanımladığı dört tip travma, farklı yaşam deneyimlerini ve duygusal etkileşimleri kapsayan önemli kategorileri içermektedir. Bu travma çeşitleri şunlardır:

Varoluşsal Travma: Bu tür travma, genellikle hayatta kalma mücadeleleriyle ilişkilidir. Doğal felaketler, savaşlar, trafik kazaları gibi olaylar varoluşsal travma yaratabilmektedir. Temel duygu genellikle korku olarak ifade edilmektedir.

Kayıp Travması: Bu tür travma, bir kişinin uzun süre yokluğu veya ölümü ile ilgilidir. Ayrılık kaygısı, öfke, yas ve acı, kayıp travmasının yaygın duygusal tepkileridir.

Bağlanma Travması: Çocuğun ebeveynleriyle olan temel duygusal bağın travmatize olma durumudur. Bu travma türü, güvenli ve sağlıklı bağlanma süreçlerinin engellendiği veya bozulduğu durumları içermektedir.

Bağlanma Sistemi Travması: Bu tür travma, bir kişiden ziyade genellikle kişiler arası ilişkilerdeki sistemsel etkileşimlerle ilgilidir. Bir ailenin, bir grup bireyin veya topluluğun içindeki bağlantıların travmatik bir etkisi olduğu durumları ifade etmektedir (Ruppert, 2014b:69-119). Bu tanımlar, bireyin yaşadığı travmatik deneyimleri ve bu deneyimlerin geniş bir yelpazesini anlamak için faydalı bir çerçeve sunmaktadır.

Ruppert (2014b: 86-87)'e göre travmatize olan bireyin özellikle kayıp travmasında ruhu; travmatize parça, hayatta kalma parçası ve sağlıklı parça olarak üçe bölünmektedir. Bireyin yaşam enerjisinin büyük bir bölümü travmatize olan parçada saklı kalmaktadır. Aile Dizimi çalışmalarında bu durum travmatize olan bireyde genellikle enerji kaybı, yorgunluk ve izole olma gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Bu, bireyin travmatik deneyimi yaşadığı anın ve sonrasında bir yansımasıdır. Travmatize olan parça, bireyin yaşadığı zorlayıcı duruma bir tepki olarak kendini koruma mekanizması geliştirmektedir. Travmaya yönelik yapılan Aile Dizimi çalışmasında travmatize olan bireyin içsel kaynaklarına erişimini, bağ kurma yeteneğini ve yaşam enerjisinin akışını tekrar başlatarak, alanda kuşaklararası olumlu bir ilişkisellik ortaya konulmaktadır. Çalışmalarda Ruppert'in belirttiği gibi bazı durumların bilinçdışından kaynaklandığı görülmektedir. Bu, kuşaklarda yaşanan geçmiş deneyimlere ait bir travmatik durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Ona göre bazı insanlar ani panik ataklar geliştirebilir, kapalı alanlardan korkabilir veya halka açık yerlerde güven sorunu yaşayabilirler. Bu yaşanan durumlar, bilinçdışı ile ilişkilidir. Bu tür reaksiyonlar, bireyin yaşamış olduğu travmatik deneyimlerin izlerini taşıyor olabilmektedir. Bu izler, genellikle bireyin farkında olmadığı ve bilinçdışında depolanan geçmiş deneyimlere dayanabilmektedir (Ruppert, 2014a: 140). Aile Dizimi çalışmalarında, bireyin bu ruhsal yaralanmaları nasıl deneyimlediği, nasıl etkilendiği ve bu yaralanmaların aile dinamiklerinden kaynaklanan etkisinin ne olduğu ele alınmaktadır. Böylece bireyin ruhsal yaralanmaları ele alınarak, daha sağlıklı ilişkiler kurma ve olumlu değişiklikler yapma sürecini desteklemeye yönelik bir yaklaşım gösterilmektedir.

Sağlıklı kuşakların oluşması için gerekli bu çalışma, danışanın talebiyle gerçekleştirilmektedir. Bu grup sürecinde atalarla olan duygu dolaşıklarının açığa çıkarılıp gündeme getirilmesi ile bireylerde iyileşme ve dönüşüm teşvik edilmektedir (Jelinek, 2015: 5). Kısaca; travmatize ebeveynler, bilinçdışı bir şekilde kendi yaşadıklarını çocuklarına aktarmaktadır, çocuklar da bilinçdışı bir şekilde ebeveynlerinin yazgısıyla kendilerini özdeşleştirmektedirler. O zaman da çocuk iki çatışan gerçeklikle yaşamak durumundadır: Kendi

gündelik yaşam deneyimi ve anne babasının geçmişte yaşadıkları (Ruppert, 2014a: 144). Aile dizimi çalışmalarında travmaların kök nedenlerinin bulunması, o fenomenlerin görülmesi danışana ve sistemine iyileştirici bir etki oluşturmaktadır.

Ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde etkisi olan duygular ve bu duyguları oluşturan travmalar sadece bireye ait olmamakla birlikte bireyin sisteminin gerisindeki diğer üyelere de ait olabilme durumu söz konusudur. İnsanların yaşadıkları kaygılar, korkular veya diğer psikolojik zorluklar genellikle sadece bireyin kendi deneyimleriyle değil, aynı zamanda ailesinden miras aldığı geçmişle de ilişkilidir (Ruppert, 2014a: 140). Bu durum aktarım olarak ifade edilmektedir.

Aile Dizimi çalışmasında miras alınan duyguların tragedyalarda olduğu gibi arınması dolayısıyla katharsisi gerçekleşmektedir. Tragedyalar aracılığı ile izleyici (özne), yaşadığı acıma ve korku duygularını (maddeyi) arındırmayı dolayısıyla katarsis yaşamaktadır (Shields, 2022). Böylece duyguların arınması antik çağdan günümüze kadar varlığını korumaktadır. Çünkü duyguların günlük hayata olan etkisi o günden bugüne hep deneyimlenmektedir. Genellikle bilinçsizce ve farkına varmadan günlük hayatta karşılaşılan her durum duygular aracılığıyla değerlendirilmektedir. Duyguların insanlar arası ilişkileri kolaylaştırma ve zorlaştırma etkisi bulunmaktadır. Bireyin zihinsel yaşantısının hiçbir yönü, varlığının niteliği ve anlamı açısından duygulardan daha önemli değildir; duygular, hayatı yaşanmaya değer kılarken, bazen de çekilmez kılmaktadır (Scarantino vd., 2021).

Burada önemli olan duygularda dengeyi yakalamaktır ki; bu da hayatın en büyük zorluklarından biridir. Duyguları dengelemenin ve duyguları başarıyla düzenlemenin önemi ise bireyin hem ruhsal hem de fiziksel sağlığıyla olan ilgisiyle bağlantılı olmasından kaynaklanmaktadır (Gross, 2002: 281-291). Bu nedenle, Aile Dizimi çalışmaları, olumsuz duygulardan yola çıkarak hem duyguların iyileştirilmesini hem de dengeye gelmesini sağlamaktadır. Çalışmalarda görülmektedir ki, olumsuz duygular sadece bireye ait değil, sistemin üst kuşaklarında yer alan bireylere ait olabilmektedir. Örneğin, büyük teyze, annanne veya daha önceki kuşaklarla ilgili olduğu görülmektedir.

1.7. Aile Dizimi, Kuşaklar Arası Aktarım ve Epigenetik

Kuşaklar arası travma aktarımı, geçmişteki zorlayıcı olayların etkilerinin ebeveynlerden çocuklara, bir kuşaktan diğerine nasıl geçebileceği üzerinde odaklanmaktadır. Bu aktarım, genellikle aile dinamikleri, iletişim tarzları ve duygusal bağlantılar aracılığıyla gerçekleşebilmektedir. Bu nedenle, bir ebeveynin yaşadığı bir travma, çocuklarına ve hatta daha sonraki nesillerde de etkilerini gösterebilmektedir. Franz Ruppert'in ifade ettiği gibi, Aile

Dizimi çalışmalarında bireysel travmaların yanı sıra bu travmaların kuşaklar arası aktarımı da önemli bir yer tutmaktadır (Ruppert, 2014: 140).

Bu kuşaklar arası travma aktarımının iki ana mekanizması vardır: Genetik aktarım ve sosyal davranış ve aile dinamikleri (Hartung ve Spitta, 2021: 428).

Genetik Aktarım; travmatik deneyimlerin genetik materyal üzerinde belirgin etkiler bırakabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, ebeveynin yaşadığı travma, genetik materyalde belirli değişikliklere yol açabilmekte olup, bu değişiklikler nesiller boyunca aktarılabilmektedir.

Sosyal Davranış ve Aile Dinamikleri; Travmatik deneyimler, aile içindeki iletişim tarzları, duygusal bağlantılar ve davranış modelleri üzerinde etkiler bırakabilmektedir. Ebeveynin yaşadığı travmatik deneyimler, çocukların bu modelleri öğrenmesine ve bu etkilenen dinamikleri devralmasına yol açabilmektedir. Bu durum, torunların bile doğrudan travma yaşamamış olsalar bile, aile içindeki bu travmatik etkileri hissedebilecekleri anlamına gelmektedir.

Bu mekanizmalar, önceki nesillerdeki travmatik deneyimlerin, genetik ve sosyal faktörler aracılığıyla sonraki nesillere yayılmasını açıklamaktadır. Bu durum günümüzde epigenetik çalışmalarla ilişkilendirilebilmektedir. Epigenetik keşifler, insan biyolojisinin karmaşıklığı ve genetik düzenlemenin ötesindeki faktörleri anlamamıza büyük ölçüde katkıda bulunmaktadır. Epigenetik, genlerin dışındaki çevresel etkenlerin gen ifadesini nasıl etkilediğini inceleyen bir bilim dalıdır. Epigenetik araştırmaların beyin gelişimi ve büyüme süreçlerine ışık tutması, özellikle sinir sisteminin karmaşıklığı ve işlevi üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır (Aygün vd., 2020: 192-200).

Epigenetik, ilk olarak 1940'larda Conrad Waddington tarafından fenotipi ortaya çıkaran genlerin çevreleriyle etkileşimlerini tanımlamak için tanıtıldı (Murrell vd., 2005). Epigenetik kelimesi kelimenin tam anlamıyla “genetik dizideki değişikliklere ek olarak” anlamına gelmektedir. Terim, DNA dizisini değiştirmeden gen aktivitesini değiştiren ve yavru hücrelere iletebilecek modifikasyonlara yol açan herhangi bir süreci içerecek şekilde gelişmiştir (Weinhold, 2006). Bu ise genlerin aktivasyonu veya susturulması yoluyla gen ifadesini düzenleyen değişiklikleri içermektedir.

Michael Skinner ve ekibinin liderliğinde yürütülen önemli bir çalışma, epigenetik değişikliklerin nesiller boyunca devam edebileceği konusunda dikkat çekici bir bulgu sunmaktadır. Bu çalışma, epigenetik modifikasyonların genellikle kalıcı olabileceğini ve bir nesilden diğerine aktarılabileceğini öne sürmekte, özellikle çevresel toksinlere maruziyetin uzun vadeli etkilerine dair önemli bir perspektif sunmaktadır. Özetle, Skinner ve ekibi, hamile farelere yüksek düzeyde böcek ilacı metoksikloro maruz bırakmış ve bu maruziyetin erkek

yavrularda sperm üretimini azalttığını, erkek kısırlığını artırdığını ve iki genin DNA metilasyonunu değiştirdiğini belirlemiştir. Ancak daha şaşırtıcı olan, bu olumsuz etkilerin sadece bir nesille sınırlı olmadığıdır. Skinner ve ekibi, bu farelerin sonraki dört neslinde, dolayısıyla soyun devam ettikleri dört nesilde, benzer epigenetik değişikliklerin devam ettiğini bulmuşlardır. Bu da epigenetik değişikliklerin sadece doğrudan maruz kalan bireyleri etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda bu etkilerin gelecek nesillere de aktarılabilceğini gösteren önemli bir bulgu olarak kabul edilmektedir. Bu çalışma, çevresel etkenlerin nesiller arasında kalıcı biyolojik etkilere yol açabileceği konusunda bilincimizi artırmış ve epigenetik araştırmalara yeni bir bakış açısı getirmiştir (Weinhold, 2006). Epigenetik, genetik kalıtımın ötesinde çevresel etkilerin de gen ifadesini etkileyebileceğini göstermiştir.

Epigenetik aktarım genellikle mitoz yoluyla bir hücreden diğerine gerçekleşen, hücre içi düzeyde epigenetik işaretlerin devamını ifade etmektedir. Bu süreç, bir hücre bölündüğünde ve yeni hücrelere kopyalandığında epigenetik modifikasyonların devam etmesine dayanmaktadır. Ancak, gametler aracılığıyla nesiller arası epigenetik aktarım konusunda hala bazı belirsizlikler vardır. Gamet hücreleri, mayoz bölünme sırasında epigenetik modifikasyonlarını kaybeder ve bu modifikasyonlar, döllenme ve embriyo gelişimi sırasında yeniden kurulur. Bu nedenle, epigenetik işaretlerin gametler aracılığıyla nesiller arasında doğrudan aktarımının tam olarak nasıl gerçekleştiği ve ne kadar kalıcı olduğu konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bununla birlikte, epigenetik alanındaki araştırmalar devam ettiği sürece, bu süreçlerin daha iyi anlaşılması ve epigenetik aktarımın detayları hakkında daha fazla bilgi edinme potansiyeli bulunmaktadır. Bu alandaki yeni keşifler, genetik ve epigenetik faktörler arasındaki karmaşık etkileşimleri daha iyi anlamamıza ve sağlık, gelişim ve hastalıkların anlaşılmasına katkıda bulunabilmektedir (Lange ve Schneider, 2010: 659-668).

Epigenetiğin bir diğer konusu ise erken yaşta yaşanan olumsuzlukların uzun vadeli etkileri ve bu etkilerin epigenetik mekanizmalar aracılığıyla nasıl gerçekleşebileceği ile ilgilidir. Erken çocukluk dönemi, bireyin beyin gelişimi, davranışsal örüntülerin oluşumu ve genel sağlığı üzerinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu dönemde yaşanan stres, travma, ihmal veya diğer olumsuz durumlar, epigenetik işaretler aracılığıyla gen ekspresyonunu etkileyebilmekte ve bu etkilerin uzun vadeli sağlık sonuçlarına katkıda bulunabilmektedir. Epigenetik mekanizmalar, genlerin aktivasyonunu veya inhibisyonunu düzenleyen değişikliklerdir. DNA metilasyonu, histon modifikasyonları ve non-kodlayıcı RNA'lar gibi epigenetik düzenleyiciler, gen ekspresyonunu kontrol etmektedirler. Erken yaşta yaşanan olumsuzluklar, özellikle bu dönemdeki stres durumları, bu epigenetik düzenlemelerde değişikliklere neden olabilmektedir. Bu epigenetik değişiklikler, gen ekspresyonunun uzun vadeli bir şekilde programlanmasına yol

açmaktadır. Örneğin, stresle ilişkilendirilmiş epigenetik değişiklikler, beyindeki stresle başa çıkma mekanizmalarını etkileyebilir, bağışıklık sistemini modüle edebilir ve diğer organ sistemlerinde benzer şekilde uzun vadeli etkiler yaratabilir (Szyf, 2019: 369-378). Ancak, bu mekanizmaların tam olarak nasıl çalıştığı, hangi genlerin etkilendiği ve bu değişikliklerin net sağlık sonuçları üzerindeki etkisi hala daha fazla araştırma gerektiren bir konudur. Epigenetik araştırmaların devam etmesi, bu kompleks süreçlerin daha iyi anlaşılmasına ve potansiyel sağlık müdahalelerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilecektir.

Epigenetik çalışmaların sonuçlarına göre, stres tepkilerindeki bireysel farklılıklar görünüme göre nesiller boyunca aktarılmaktadır. Korkulu anneler daha fazla strese tepki veren yavrular doğurmaktadır. Sorun miras meselesi değil, miras şeklidir. Bununla birlikte, çapraz teşvik çalışmalarının sonuçları, gen ekspresyonu veya karmaşık fenotip düzeyindeki bireysel farklılıkların, doğum sonrası dönemde anne davranışıyla doğrudan değiştirilebileceğini göstermektedir. Çalışmalarda çevresel zorluklar ile ebeveyn bakımı arasında bir ilişki olduğuna dair korelasyonel de olsa önemli kanıtlar vardır (Meaney, 2010: 41-79). Çevresel sıkıntılar ebeveynlerin duygusal refahını etkilemekte ve bu etkiler ebeveyn bakımındaki değişikliklere yansımaktadır. Birincil bakım verenlerde yüksek stres varsa çocuklar, güvensiz ebeveyn bağlılığı geliştirme eğilimindedir.

Bir diğer epigenetik alan ise davranışsal epigenetik alandır. Bu alan, çevresel faktörlerin özellikle erken yaşam deneyiminin, gen ekspresyonunu etkileyebilecek epigenetik değişikliklere neden olabileceği fikrini inceleyen bir araştırma alanıdır. Bu alandaki araştırmalar, çevresel etkenlerin genler üzerindeki epigenetik işaretleri (örneğin, DNA metilasyonu) değiştirme kapasitesine odaklanmaktadır. Bu alandaki erken çalışmalar, çevresel etkileşimlerin gen ekspresyonunu nasıl etkilediğini göstermiş ve gen-çevre etkileşiminin moleküler ve fiziksel mekanizmalarını önermiştir. Bu tür bir etkileşim, bireyler arasında genetik farklılıklara rağmen, aynı çevresel faktörlere maruz kalan bireylerin farklı epigenetik profillere sahip olabileceği anlamına gelmektedir (Szyf vd., 2016: 55-62). Tüm insan hücreleri aynı genoma sahip olmasına rağmen hücre tipine, gelişim aşamasına, cinsiyete, yaşa ve diğer çeşitli parametrelere bağlı olarak çok farklı epigenomlar içermektedirler (Murrell vd., 2005). Bu, aynı bireyin farklı yaşlarda veya farklı şartlarda aynı genomu kullanarak, gen ekspresyonunu düzenleyen epigenetik değişiklikleri deneyimleyebileceği anlamına gelmektedir.

Çevresel faktörler, özellikle germ hattının epigenomunu etkileyerek, bu değişiklikleri nesiller arasında aktarabilmektedir. Bu, çevresel maruziyetlerin, ebeveynlerin epigenomlarını değiştirerek bu değişiklikleri soyundan gelen nesillere aktarabileceği anlamına gelmektedir. Dolayısıyla çevresel faktörlerin germ hattının epigenomunu değiştirmesi ve bunun kalıcı olarak

programlanması (damgalanması) durumunda, değişen epigenom ve fenotip nesiller arası hale gelir ve daha fazla çevresel maruziyetin yokluğunda sonraki nesillerde ve nesillerde ortaya çıkmaktadır. Epigenomdaki epigenetik işaretler ve değişiklikler, organizmanın ömrü boyunca bir hücre tipi veya popülasyonu içinde muhafaza edilme kapasitesine sahiptir. Genetiğin aksine epigenetik, çevresel faktörler tarafından kolayca değiştirilebilir; böylece epigenetik, çevrenin genom aktivitesini ve gelişimsel biyolojiyi değiştirmesi için moleküler bir mekanizma sağlamaktadır. Gelişimsel biyolojide ve biyolojinin diğer alanlarında yer alan moleküler süreçlerin gelecekteki değerlendirmeleri, epigenetik süreçlerin dikkate alınmasını gerektirmektedir (Skinner, 2011: 51-55).

Bu nesiller arası epigenetik aktarım, çocukluk dönemindeki çevresel etkenlerin yetişkin yaşamında ve hatta gelecek nesillerde gen ekspresyonunu etkileyebileceği anlamına gelmektedir. Bu, çevresel faktörlerin gen aktivitesini ve gelişim biyolojisini etkileyebilen moleküler bir mekanizma sağlamaktadır. Örneğin, ebeveynlerin yaşadığı stres, beslenme, toksin maruziyeti veya diğer çevresel faktörler, genetik materyalin yanı sıra epigenetik işaretleri de etkileyebilmektedir. Bu değişiklikler, gamet hücrelerinde (yumurta ve sperm) ve embriyoda kalıcı hale gelerek böylece nesiller arası aktarım mümkün olabilmektedir. Bu bağlamda verilebilecek en iyi örnek “Hollanda Açlık Kış” olayıdır. Epigenetik kalıtımın bir örneği olarak sıkça kullanılan bir örnektir. Bu olay, 1944-1945 kışında Hollanda'nın batı bölgelerinde yaşanan ağır kıtlığı ifade etmektedir. Nazi işgali sırasında, fabrika çalışanları tarafından gerçekleştirilen bir grev nedeniyle, Almanlar bölgedeki tüm gıda ve yakıt kaynaklarını kesmişlerdi. Bu dönemde insanlar, çok az yiyecek ve enerji kaynağına sahipti. Bu yoğun açlık ve zorlu yaşam koşulları, hamile kadınların yaşadığı stresi, beslenme eksikliklerini ve zorlu yaşam koşullarını içeriyordu. Bu koşullar altında kalanlar üzerinde yapılan araştırmalar, bu zorlu koşulların hamilelik sırasında fetüslerin epigenomlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Bu olayın ardından, Açlık Kışı boyunca anne karnındaki bebeklerin yaşadığı stres ve beslenme eksiklikleri, doğdukları ve büyüdükları dönemde sağlık sorunlarına ve gen ekspresyonundaki değişikliklere yol açmış olabilmektedir. Araştırmalar, Açlık Kış'ına maruz kalanların ve sonraki nesillerin, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi sağlık sorunlarına yatkın olabileceğini göstermiştir (Švorcová, 2023: 120). Bu tür olaylar, çevresel stresin ve beslenme eksikliklerinin, epigenetik değişikliklere neden olarak gelecek nesillerde gen ekspresyonunu etkileyebileceğini gösteren önemli bir örnektir.

Ayrıca Michael Meaney'nin laboratuvarında yürütülen çalışmaları, farelerde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile ilgili ilginç bulgular ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, epigenetik mekanizmaların TSSB'nin gelişiminde oynadığı rolü anlamaya yöneliktir.

Araştırmalar, travmatik olayların gen ekspresyonunu etkileyebileceğini ve bu etkilerin nesiller arasında aktarılabilceğini göstermiştir. Örneğin, farelerde anne yalnızlığına maruz kalma, DNA üzerindeki metilasyon paternini değiştirebilirken, bu değişiklikler nesiller arasında aktarılabilmektedir (Turecki ve Meaney, 2016: 87-96).

Özellikle, Szyfin Moleküler Psikiyatri alanında çalışmaları, epigenetik değişikliklerin uzun vadeli hafıza oluşturalabileceğini ve bu hafızanın gelecek nesillere aktarılabilceğini göstermektedir. Bu, travmatik deneyimlerin, bireyin kendisi kadar, potansiyel olarak gelecek nesillerin duygusal tepkilerini de etkileyebileceğini gösteren önemli bir bulgudur (Szyf, 2022: 309-314). Epigenetik biliminin gösterdiği gibi, soyun duygusal mirasının ölçülebilir bir şekilde ebeveynlerin ve ataların yaralarının beden aracılığıyla aktarıldığı sonraki kuşakların düşünceleri, inanç sistemleri, motivasyonları, davranışları, ilişkileri ve refahı etkilediği bilinmektedir (Robertson, 2021:16). Bu tür araştırmalar, epigenetik mekanizmaların her ne kadar psikiyatrik bozuklukların anlaşılmasında ve tedavisinde nasıl bir rol oynayabileceğini anlamak için önemli olduğu kadar kuşaklar arası çalışma tekniği olan Aile Dizimi alanını da desteklemektedir.

Aile Dizimi sürecinin geçmiş nesillerle çalışmasının bilimsel açıklaması epigenetik çalışmalara dayanmaktadır. Epigenetik çalışmalar hücrelerin belirli bir biçime veya işleve bağı hale geldiği ve bu işlevsel veya yapısal durumun hücre soylarına aktarıldığı mekanizmalarla ilgilenmesi durumudur (Jablonka ve Lamb, 2002: 82-96). Bu durum, Aile Dizimi çalışmalarının kuşaklararası aktarımı ile ilişkili bir durumdur. Genomun moleküler düzenlenmesi ile bireylerin yaşamı boyunca maruz kaldığı çevresel sinyaller (yaşam tarzı, sosyal davranış, gelişim ve beslenme dahil) arasında bir bağlantı sağlamaktadır. Özellikle erken gelişim (rahim içi veya doğum sonrası), yetersiz beslenme veya obeziteye yol açan olumsuz sosyoekonomik durumdan oldukça etkilenmektedir; bu koşullar fetal epigenetik programlama üzerinde değişikliklere neden olmaktadır. Bu ise nesiller arası kalıtım yoluyla aktarılabilirken çeşitli metabolik ve nörolojik süreçlerle ilgili genlerin transkripsiyonunda değişikliklere neden olabilmektedir (Gomez vd., 2020: 313-321). Böylece bu çalışmalar, Aile Diziminde nesillerin birinde yaşanan travma ya da herhangi duygusal bir yara ve acının nesiller arasında nasıl bir yol izlediğini göstermektedir. Sadece duygusal travmaların aktarımı değil kıtlık çeken nesillerin kendinden sonra da bu bilinci sonraki nesillere aktardığını gösteren araştırmalardan birini Rodgers (1995: 178-194) ortaya koymuştur. Yoksulluğun nesiller arası aktarımına ilişkin çalışması, yoksulluğun nesiller boyunca yeniden üretilme eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bu ise, Aile Diziminde özellikle kıtlıkla mücadele eden ya da maddi olarak sıkıntı çeken bireylerin çalışmalarına örnek teşkil etmektedir.

Hellinger, çalışmalarında yaşanan sorunların yaklaşık %70'nin atalarımızdan gelen geçmişten kaynaklandığını belirtmektedir. Önceki kuşaklarla olan enerjik bağların devam ettiğini ve bireylerin hiç bilmediği veya unuttuğu geçmiş yaşantıların yıllar hatta yüzyıllar sonra bile bireyleri ve çocuklarını etkilediğini vurgulamaktadır. Özellikle sevgi akışının kesilmesine neden olan bir talihsizlik, trajedi ya da karşılıksız aşk gibi durumlar; sevginin akmamasını ve travmaların aktarılmasını sağlamaktadır (Anderson ve Carnabucci, 2009:1-15). Bu nedenle aile sistemleri içindeki denge ve düzen, atalarımızdan gelen mirasın etkilerine bağlı olarak şekillenmektedir. Bu miras, geçmişte yaşanan travmatik olaylar, sırlar, utançlar veya diğer olumsuz deneyimler olabilmektedir. Bu nedenle, Aile Dizimi çalışmalarında, bu geçmiş mirasın farkında olunması ve çözülmesi gerekmektedir. Bu sayede, bireyler ve aileler, geçmişin yüklerinden kurtulabilirken daha sağlıklı, dengeli ilişkiler geliştirebilmektedir.

Bir ailede sevgi bağları ne kadar az kesintiye uğrarsa, o kadar sağlıklı bireyler ve bireylerden sonraki kuşaklar oluşacaktır. Bu nedenle Aile Dizimi tekniği, sadece danışanın travmasından yola çıkarak, daha bütünde yer alan kaynağına ulaşma da olağanüstü ve benzersiz bir kuşaklar aşan yöntemdir. Bu yöntem, sadece bireyin değil sistemin bütünüyle de ilgilidir. Aile Diziminde aile sistemi de birey gibi aktif ve canlı bir fenomen olarak görülmektedir.

Yaşanılan travmatik deneyimler birey için hem duygusal hem de fiziksel acıya sebep olsa da etkisi, sonraki kuşakların bilinç dışı hareketlerinde görülmektedir (Hartung ve Spitta, 2021: 423). Aile Dizimi tekniği, epigenetik çalışmaların alanında yer alan bu tür kuşaklar arası aktarımları anlamaya ve çözmeye yönelik terapötik bir çerçeve sunmaktadır. Uygulayıcı, bireyin aile geçmişini ve aile içindeki dinamikleri inceleyerek, bireyin yaşadığı zorlukların kökenlerini açığa çıkarmaya çalışmaktadır. Bu süreçte, bireyin yaşadığı semptomlar ve travmatik tepkiler, aile geçmişi ve aktarılan travmalardan kaynaklanan içsel dinamiklerle ilişkilendirilmeye çalışılarak, çözüme gidilecek yol hazırlanmaktadır.

1.8. Aile Dizimi Çalışmasının Ana Hatları

Aile Dizimi dönüştürücü deneyimler yaşatan bir grup çalışmasıdır. Dönüştürücü deneyimler bize deneyimlerin zenginliğini anlamak için bir yol sunmaktadır. Kişi epistemik olarak dönüştüğünde, deneyim olmadan elde edemeyeceği “deneyimin nasıl bir şey olduğu” bilgisini kazanmaktadır (Paul, 2014). Deneyime yönelik bu tekniğin kendine özgü pek çok kavramı bulunmaktadır.

Aile Dizimini Oluşturan Kavramlar:

Grup Sayısı: Aile Dizimi belirli bir sayı en az 10-15 en fazla 50 kişi oluşan bir grup çalışmasıdır (Libermeister, 2007:142). Bu sayılar o gün yapılacak katılımcı sayısına göre de değişebilmektedir. Bu sayı en az 5, en fazla 10 kişi ile de sınırlı kalmaktadır.

Uygulayıcı: Aile Diziminde çalışmayı yapan ve yönlendiren kişiye denmektedir.

Danışan: Aile Dizimi çalışmasını talep eden kişidir.

Temsilci: Aile Dizimi çalışmalarında grubu oluşturan bireylerdir. Bu kişiler, danışanı, ailesindeki üyeleri temsil ederek, sezgileriyle alanın ilerlemesini sağlamaktadırlar. Her temsilci Aile Dizimi çalışmalarında bir fenomenolog gibi çalışmaktadır. Görünmeyen fenomenlerin ortaya çıkışında temsilcilerin iç sesini dinlemeleri ve sezgileri ile rehberlik etmeleri Aile Dizimi çalışması için önemlidir.

Katılımcı: Aile Dizimi çalışmasında yer alan kişilerin bütünüdür. İçerisinde danışan, temsilciler ve seyirciler bulunmaktadır.

Mekân: Aile Dizimi belirli mekâna bağlı olarak yapılır; burada hilal şeklinde bir çember oluşturularak grup bu alanın etrafına yerleştirilmektedir. Bu çemberin orta alanında çalışma yapılmaktadır.

Zaman: Aile Dizimi belirli bir zaman bağlı olarak yapılmaktadır. Çalışmanın ortalama bir süresi vardır. Bu alanın ilerleyişine göre ortalama 1 saat ya da biraz daha fazla sürede gerçekleşmektedir.

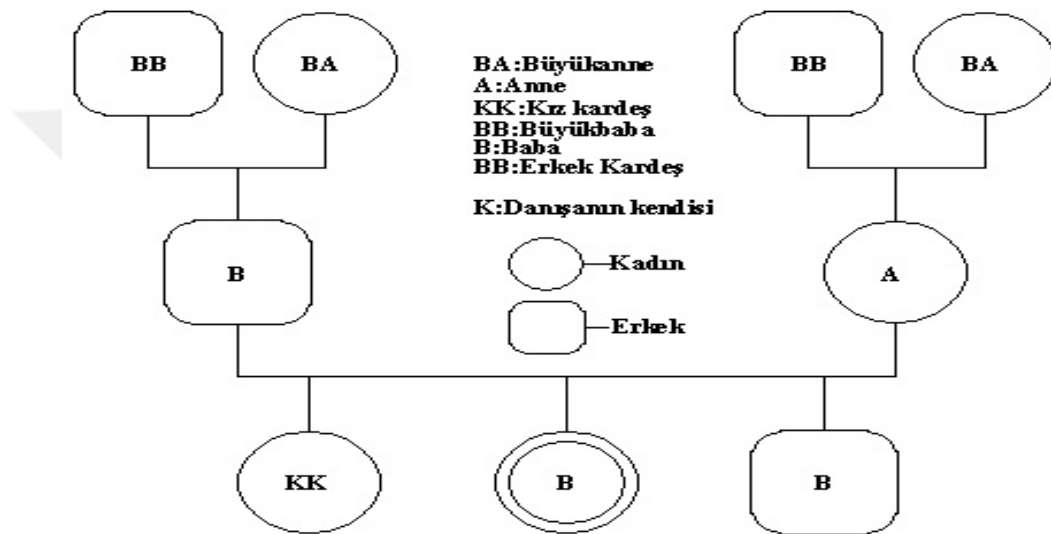
Genogram: Aile Dizimi talep eden danışan ile çalışmanın öncesinde bir genogram çalışması yapılmaktadır. Ancak zorunlu değildir; yapılması uygulayıcının aile sistemi ile bilgi edinmesi sağlamaktadır. Genogram, aile geçmişine dair travmatik olaylar, olayları yaşayan kişiler, erken ölenler, göçler, kürtaj ve düşükler, tekrar eden hastalıklar, travmatik ölümler (ani kazalar, yanarak ölüm), aile de doğanların sırası, ilk aşklar gibi birçok konuyla ilgili bilgileri içermektedir. Bu bilgiler, uygulayıcının çalışmayı yaparken alacağı temsilcileri gereken yer ve zamanda almasını kolaylaştırmaktadır.

Sistemik alan: Bu alan danışanın niyetiyle uygulayıcının danışanın kendisini ve aile üyelerinin temsilcilerini bir sahne alanına bırakma yeridir.

Bilen alan: Temsilciler, temsil ettikleri kişinin düşüncelerine, duygularına ve hislerine doğrudan somut ve duygusal erişim sağlayan bir alana girerler (Pritzker ve Duncan, 2019: 468-495). Bu alan "bilen alan" olarak adlandırılır ve bu alana gelen bilgiler, temsili algı ile kendini göstermektedir. Bu alan en popüler teori olarak adlandırılabilir, Rupert Sheldrake'in morfik alanlar teorisi ile açıklanabilmektedir.

1.8.1. Genogram

Genogram, teorik yönelimden bağımsız olarak aile terapisi uzmanları arasında en yaygın kullanılan psikoterapötik araçlardan biridir (DeMaria vd., 2013:145-176). Genogramlar, çok kuşaklı yapılarda ailelerin üyeleri ile ilgili bilgilerin bir arada toplandığı bir anlamda görsel temsilleridir. Her ne kadar yapılması bir zorunluluk teşkil etmese de genogram çıkarmak uygulayıcı için kolaylaştırıcı bir tekniktir. Ailenin öyküsünü bilmek alanda nasıl ilerleyeceğinin yol haritasına da yardımcı olmaktadır. Genogram ile ilgili ve tez çalışmasında danışanlardan alınan genogram örneği aşağıda gösterilmiştir.



Şekil 1. 1 McGoldrick/Gerson/Petr'e göre üç nesil genogram⁸

Birey, aile dinamikleri hakkında genogram aracılığıyla daha net bir anlayış kazanarak, ailenin görsel ve yapılandırılmış bir biçimde haritalandırılması süreci sayesinde, bireyler, öznel bir aile üyesi konumundan nesnel bir araştırmacı konumuna geçerler (Wachtel ve Wachtel,1986: 91).

Genogram aracının kavramsal yapısı, terapistlerin ve danışanların sadece danışanların bireysel duygusal, bilişsel ve davranışsal özelliklerini değil, aynı zamanda bu özelliklere ilişkin kuşak kalıplarını da görselleştirmelerine ve üzerinde çalışmalarına yardımcı olmaktadır (Keskin, 2017: 92-98). Genogramların terapötik amaçları değişiklik gösterebilir ancak aile yapısının görsel olarak belgelenmesini, nesiller boyunca aile ilişkilerinin dinamiklerinin gözlemlenmesini, nesiller arası davranış kalıplarının ve tarihsel eğilimlerin not edilmesini ve aile ilişkilerindeki değişikliklerin belgelenmesi açısından önemlidirler (Taylor, 2013: 278-292).

⁸ Hartung ve Spitta, 2020:125.

Genogramda, aile ağacının görsel temsili vardır. Üzerine adlar, yerler, tarihler, dönüm noktası olaylar, bağlar, doğum, evlilik, önemli kazalar, göçler, meslekler işlenmektedir (Schutzenberger, 2011: 29). Genogram üzerinde soy ağacını ortaya çıkarmak, aile dinamiklerini görselleştirmek ve nesiller arası etkileşimleri incelemek daha kolay olmaktadır.

Ayrıca genogram, uygulayıcı için danışanın neden oraya geldiğinin, sorunun ne olduğunun, neyin dönüşmesi gerektiğinin yol haritasıdır. Böylece danışanın çalışılacak konuyu da netleştirmesine yardımcı olmaktadır. Çünkü Aile Dizimi çalışması için belirli bir sorun veya konu gereklidir. Bunun için uygulayıcı, danışanla danışanın aile geçmişleri, mevcut durumlarının ayrıntıları ve özel hedefleri hakkında daha derinlemesine sorular sormaktadır.

Uygulayıcılar, kapsamlı anlatım yerine bazen de danışanları, sorunlarını kısa bir kelime veya ifadeyle özetlemeye teşvik etmektedirler. Onların vurgusu, "büyük veri bulutu" nda yer alan bilgilerin en azından ana hatlarına ulaşmaktır. Böylece “babanız nasıldı, o nasıldı, anneniz nasıldı ve şimdi nasıl, annenizle babanızın birlikteliği nasıldı, babanızın önceki kız arkadaşlarıyla ne tür ilişkileri vardı” gibi bilgiler (Pritzker ve Duncan, 2019: 468-495) ve annenin babanın üst soyları ile ilgili hayatlarına dair bilgiler ayrıntılı bir şekilde işlenmektedir. Ayrıca aile geçmişi ile ilgili sorular aileyle ilgili farklı konuları da kapsamaktadır. Göç, kürtaj ya da düşük, savaş, savaşa katılan ve dönmeyen bireyler ya da savaş görmüş üst kuşaklardan birileri, ani ölümler, küçük yaşta kaybedilen fertler, salgın hastalıklar gibi bir dizi faktör, aile geçmişiyle ilgili sorulması gereken olası konular arasında yer almaktadır.

1.8.2. Kendiliğinden Olan Ruhun Hareketi

Aile Diziminde var olan hiçbir şey kendi başına hareket etmez. Bir şey görünüşte kişinin inisiyatifiyle hareket ediyor olsa bile hareketi kendiliğinden başlayamaz. Her hareket bireyin dışında başlar ve her insan yaşamı boyunca kesintisiz olarak onun tarafından hareket ettirilir. Her hareket, her şeyden önce her canlı ve bilinçli bir harekettir. Bu, her şeyi hareket ettiren bir gücün içinde bilinçli bir varlığın var olduğunu varsaymaktadır. Başka bir deyişle: her hareket kasıtlı bir harekettir (Robles, 2020: 483-492). Her şeyin daha uzaklardan, daha büyük bir sistemden gelen bir şey tarafından hareket ettirilmesini varsayan bir teknik olarak Aile Dizimi, çalışmalarda ruhun kendi hareketine izin vermektedir. Bu, çalışmanın doğallığını ve kendiliğinden olan hareketini ortaya koymaktadır.

1.8.3. İyileştirici Çözüm Cümleleri

Aile Dizimi çalışmasında kullanılan bir tekniktir. Burada sözlü bir ifadeye yer vermekte gereklidir. Söylenmeyen, bastırılan duyguların ifadesi, alana rahatlatıcı bir etki oluşturmaktadır. Görülmeyen bir aile üyesine söylenen “Seni görüyorum” cümlesi oldukça çözümleyici bir

durum oluşturmaktadır. Çalışmalarda ataların yaşadıklarını görerek; “Sizi onurlandırıyorum” gibi bir cümlelerin ataların rahatlamasına ve çözüme giden yolun saygı duyularak açıldığını görebilmek mümkündür.

Cümlelerin sadece standart veya basmakalıp formüller olmaması bir gerekliliktir. Uygulayıcının, temsilcilerin duygusal dünyalarına derinlemesine etki etmeyen etkisiz ifadelerden kaçınması önemlidir. Uygulayıcının aceleci olması veya sistemdeki enerjinin olgunlaşmasını beklememesi durumunda, çalışma sürecinde kullanılan cümlelerin etkisiz kalabilmesi mümkün olmaktadır (Liebermeister, 2009: 214).

Çözüm cümleleri, sözlü ifadelerle duygusal açıdan rahatlatıcı etkilere sahiptir. Çözüm cümleleri, Aile Dizimi sürecinde kullanıldığında, katılımcıların duygusal engelleri aşmalarına ve olumlu değişikliklere yönlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle çözüm cümleleri, Aile Dizimini geleneksel psikoterapiden ayıran bir özelliktir (Ruhl, 2013: 79). Böylece çözüm cümlelerinin Aile Dizimi sürecine özgü bir özellik olduğunu söylemek mümkündür.

1.8.4. Bir Aile Dizimi Çalışmasının Akışı

Bu çalışmalar, genellikle uygulayıcının nefes çalışması, görselleştirme veya diğer katılımcılarla etkileşimi içeren kısa bir meditasyon veya egzersize liderlik ettiği bir tür açılış çemberiyle başlamaktadır (Pritzker ve Duncan, 2019:468-495).

Çalışılacak Konu; Danışan genogram görüşmesinde çalışılacak konu belirlenmektedir. Genogram çalışması yapılmadığında ise danışan, çalışmadan önce kendisini tanıtarak çalışmak istediği konuyu belirtmektedir.

Temsilcilerin Seçimi; Çalışma konusuna karar verildikten sonra sistemik alan denilen sahneye, uygulayıcı danışanın kendisini ve aile üyelerinin temsilcilerini seçerek yerleştirir. Bu durum bazen danışanın seçmesiyle de gerçekleşir. Aynı zamanda herhangi bir sorun, duygu, maddi ya da manevi olan problemler “semptom” olarak tanımlanarak, belirlenen semptom içinde bir temsilci seçilir. Aile Diziminde temsilciler oldukça önem taşır, çünkü alan onların sezgileriyle ilerlemektedir. Temsilciler aracılığıyla yeniden canlandırma gerçekleştirilir.

Temsilcileri konumlandırma ve temsilcilerin duruşu; Uygulayıcı, temsilcilere nasıl konumlanmaları gerektiğini, temsilcilerin hissedişlerine bırakmaktadır. Uygulayıcı alanda yerine geçerek gözlem yapmaya başlar (Duncan, 2017:489-513). Temsilcilerin alan içinde yerlerini almaları ile bir ailenin portresi belirir: Her bir aile bireyinin diğeriyle yakınlık derecesi, birbirlerine duydukları sevgi, acı veya uzaklık hissi hakkında bilgi veren bir görüntü ortaya çıkmaktadır (Liebermeister, 2009: 15).

Gözlem; Burada hem danışan hem de uygulayıcı gözlem tekniğini kullanarak gözleme dayalı bir süreç geçirmektedirler. Bir anlamda temsilcilerin duruş mesafeleri aile bireylerinin yakınlıklarını ve uzaklıklarını belirlemek, uygulayıcı gözlemi için önemli bir veri elde edilmesi demektir. Böylece temsilciler aracılığı ile danışan için aile sistemini oluşturulduğunda daha önce gizli olan ilişkiler görünür hale gelmektedir. Özellikle aile üyelerinin birbirleriyle olan yakınlıkları ya da uzaklıkları gözlemlenmektedir. Aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkileri, duyguları ortaya çıkmaktadır. Bazen danışanın belirlediği sorunun kaynağı anne baba ile çözümlenirken bazen de kuşaklararası daha derin bir bilgiye kadar gidebilmektedir.

Danışan da bir anlamda kendisinin izleyicisi konumunda gözlemcidir. Aynı zamanda önceden yazılmış olan senaryoların ve kendi senaryosunun da yazarı konumundadır.

Temsilci duyguları ve olgusu; Dizimde yer alan temsilciler, hiç tanımadıkları ve haklarında bilgi sahibi olmadıkları halde, yerlerini aldıkları aile bireylerinin duygularını çok kısa bir süre içinde hissetmeye başlamaktadırlar; bu olgu aile bireylerinin bildirdikleriyle birçok kez doğrulanmıştır. Temsilcinin, yerini aldığı aile bireyine ait bir fiziksel rahatsızlığı hissetmesi ve yaşamasına da oldukça sık rastlan bir durumdur (Liebermeister, 2009: 13).

Temsilcilerin her davranış ve sözleri sistemik alan çözümlemesi için çok değerlidir ve temsilcilerin düşüncelere, duygulara ve hislere doğrudan somut ve duygusal erişim sağladığı düşünülen duygusal bir deneyimle karşı karşıya kalmaktadır. Temsilciler sahip oldukları herhangi bir his, arzu veya duyguyla temasa geçmeye çalışırlar; aile sisteminin rezonansını (rezonansını) veya “enerjisine” bağladıkları (bağlantı kurdukları) düşünülmektedir (Duncan, 2017: 489-513). Bu bağlamda, temsilcilerin rolü, aile sisteminin dinamiklerini anlamak ve çözmek için çok değerli ve etkilidir.

Bilen Alan ya da Morfik Alan; bu alan Aile Dizimi çalışmaları için gizemli ve özel bir alandır. Rasgele seçilen kimselerin, temsil ettikleri insanların hisleri ve algılarına ulaşabildikleri özel bir enerji alanı vardır. Bir aile sisteminin enerji alanına ayak basarak, o sistemdeki ilişkilerin gerçekler anında algılanabilmektedir. Bu olgu değişik uzmanlarca “bilgilendirici alan” veya “bilme alanı” olarak adlandırılırken (Liebermeister, 2009: 14), Sheldrake göre ise “morfik alan” olarak tanımlanmaktadır (Sheldrake, 2006: 31-41). Bu alanda, temsilcilerin yaptığı her hareket, temsil ettikleri kişi hakkında anlamlı veriler olarak yorumlamaktadır (Duncan, 2017: 489-513). Sheldrake göre; Ervin Laszlo'nun “Akaşik Alan” kavramı kozmik hafıza fikrini içerdiği gibi doğadaki benzer bir hafıza fikri, merkezi morfik alanlar kavramıyla birlikte biçimlendirici nedensellik hipotezinden doğmaktadır. Bu hipotez fizikten ziyade biyolojiden doğarak temellendirilmeye çalışılmaktadır. Morfik alanlar embriyolojiyi, biyolojik

gelişimi, alışkanlıkları, anıları, içgüdüleri, telepatiyi ve yön duygusunu açıklamaya yardımcı olmaktadır. Doğal bir hafızaya sahiptirler (Sheldrake, 2006: 31-41).

Bu yaklaşım Jung'un kolektif bilinçdışı fikrine çok benzemektedir. Temel fark, Jung'un fikrinin öncelikle insan deneyimine ve insanın kolektif hafızasına uygulanmasıdır. Morfik alan teorisi ise çok benzer bir prensibin sadece insanlarda değil, tüm evrende işlediği fikrine dayanmaktadır (Sheldrake, 1987:320-331). Morfik alan içerisinde yer alan canlı, morfik rezonans ile kendi kendini organize eden sistemlerin içerisinde önceki benzer sistemlerden bir hafızayı, miras olarak alabilmektedir (Sheldrake, 1992:431-443). Ancak ana akım bilimde uzun yıllardır tartışmaların merkezinde bu hipotez yer almaktadır ve hipotez, onu sahte bilim olarak gören bazı bilim adamları tarafından bu teori kabul edilememektedir (Resconi ve Nikraves, 2008:1164-1177). Her ne kadar böyle olsa da Sheldrake, yaşam olgularının en azından bazılarının fizik bilimleri tarafından henüz tanınmayan yasalara veya faktörlere bağlı olması ihtimali olabileceğini belirtmektedir (2006:31-41). Aslında bir anlamda açıklanmayan şeyler metafizik olarak açıklanabilmektedir. Bu alan bilimsel olarak tam anlamıyla kanıtlanamamış olsa da varlığını yok saymamak gereklidir.

Bu teori, Aile Dizim çalışmalarında bilen alan olan sisteminin dayanak noktasını oluşturmaktadır. Danışanın niyetiyle başlayan çalışma da temsilcilerin algıları ve sezgilerinin kaynağının yeri olarak kabul edilmektedir. Sheldrake göre; “morfik alanlar, kültürel mirasa ve ataların etkisine dair anlayışımızda devrim yaratabilecek güçtedir” (2006:31-41). Bu görüşüyle Aile Diziminin epistemolojik kaynağının nereden geldiğini açıklayabileceğimiz bir dayanak oluşturmaktadır.

Çözüm cümleleri; Aile Dizimi çalışmalarında, uygulayıcı öncelikle ruhun hareketine izin vererek temsilcilere içlerinden geldiği gibi alanda hareket etme özgürlüğü tanımaktadır. Bu durum bir süre devam eder; duygular ortaya çıkmaya başlayınca, bu duyguların ifadesine izin verilmektedir. Daha sonrasında alanın rahatlamasını sağlayacak çözüm cümlelerine geçilmektedir. Uygulayıcı, temsilcilere iyileştirici cümleler söyleterek özel bir dil kullanmaktadır. Bu dil, temsilcileri rezonansa geçiren o temsilciye ait bir dildir. Çözüm cümleleri ile alanda ve temsilcilerde gözlemlenen rahatlama ile çalışma bitirilmektedir.

1.8.5. Uygulayıcının Yardım Etme Düzeninde Uyması Gereken Kurallar

Bert Hellinger'in "Yardım Etmenin Düzenleri" kitabında uygulayıcılara yönelik belirttiği beş kural bulunmaktadır. Bu kurallar, yardım sürecinin doğasını ve etkili bir yardımın nasıl olması gerektiğini anlamak için önemlidir. Aşağıda bu kuralların ana hatları verilmiştir:

Yardımın İlk Düzeni; verme ve almada sınırları bilmektir. Kişinin sadece elindekini vermeli ve gereksinileni beklemelidir. Yardımın sınırları vardır; kişi bu sınırları görmeli ve uygulamalıdır.

Yardım Etmenin İkinci Düzeni; koşullara uyum göstermektir. Yardım, koşullara uygun olarak ve koşulların izin verdiği ölçüde müdahale etmeyi içermektedir. Bu tür bir yardım, geride durarak ve güçlü bir şekilde destek sağlayarak gerçekleşmektedir.

Yardım Etmenin Üçüncü Düzeni; yetişkin yetişkine yaklaşımın gerçekleşmesidir. Yardım arayanlar genellikle yardımcılarından bir ebeveyn gibi davranmalarını beklemektedirler. Uygulayıcı, yardım arayan bir yetişkinin karşısına bir yetişkin olarak çıkmalıdır.

Yardım Etmenin Dördüncü Düzeni; aile bütünlüğünü görmektir. Uygulayıcı, danışanı soyut bir birey olarak değil, aile sisteminin bir parçası olarak görmelidir. Aile bireylerini iyi ve kötü olarak ayırmaktan kaçınılmalıdır.

Yardım Etmenin Beşinci Düzeni; ayrılmış olanı bir araya getirmektir. Aile Dizimi, ayrılmış olanı bir araya getirerek tamlik hissini ortaya çıkartmaktadır.

Yardım, öncelikle danışanın ana babası ile barışmayı amaçlamalıdır (Hellinger, 2015: 17-26). Bu kurallar, Hellinger'in sistemik bakış açısına dayanarak, bireyin kişisel sorunlarını ailesel dinamiklerle bağlantılı olarak ele almayı ve çözümlemeyi hedeflemektedir.

Ayrıca uygulayıcılar danışanlarla çalışırken, Beaumont'un vurguladığı gibi, danışanlara istemedikleri bir hareketi yaptırmamaları gerekmektedir. Beaumont'un ifadesiyle, "Yapmalısın" kelimesi, bir teklif olarak değil, doğrudan süper-egoya işaret eden bir ifade olarak algılanmaktadır Bu durum, danışanın kendini zorunlu hissetmesine ve durumu daha da kötüleştirmesine neden olabilmektedir (Beaumont, 2004'ten akt. Ruppert, 2014a: 304). Bu nedenle, uygulayıcılar, danışanlarla etkileşimde bulunurken dikkatli bir dil kullanmalı ve danışanın özgür iradesine saygı göstermelidirler. Aslında çalışma sırasında hareketin kendiliğinden olan doğasına izin vermek çalışmanın ana kurallarından biridir.

İKİNCİ BÖLÜM

AİLE DİZİMİNİN FELSEFİ KÖKLERİ

Felsefe, insanın varoluşunu, bilgiyi, hakikati, ahlakı ve değerleri anlama çabasıyla ilgilenen bir disiplindir. Felsefe, nesnelerin yüzeyinin ötesine geçerek derinlemesine bir anlayış geliştirmeyi hedeflemektedir. Nesneleri ve olayları yalnızca dışsal görünüşleriyle değil, aynı zamanda içsel gerçeklikleriyle de anlamaya çalışmaktadır. Bu, felsefenin sadece yüzeydeki fenomenlere değil, aynı zamanda onların altında yatan gerçeklere odaklanmasını sağlamaktadır. Bu gerçek, bireyin harekete geçmesini sağlayan bir güce dönüşmektedir; bu güç ile birey temel iç görüşünü oluşturabilmekte ve nesnelerin doğasını daha iyi anlayabilmektedir (Hellinger, 2010: 264).

Hakikati arama süreci olarak tanımlanabilen Aile Dizimi çalışması, bazı temel ilkelere dayanmaktadır. Bu temel ilkeler; başta felsefe olmak üzere sırasıyla insan imgesi, kavramlar, yorumlama folyoları ve teknikleri olarak sıralanabilmektedir. Bu teknikler tutarlı ve akıcı bir şekilde birleşerek sistemi çalıştırmaktadır (Riepl, 2011: 103); böylece köken aile sorunları tek seanslık bir yaklaşımla ele alınmış olmaktadır (Stiefel vd., 2002: 38-44). Bunun yanında Aile Dizimi uygulama aşamaları birçok felsefi süreçleri içermektedir. Bunlar; ontoloji, içkinlik, ilişkisellik, fenomenolojik yaklaşım, sezgicilik, özel dil, etik/ahlak felsefesi (Andıç, 2023: 566) ve tarih felsefesidir.

2.1. Aile Dizimi ve Ontoloji

Aile Dizimi çalışmaları ontolojiyle sıkı bir ilişki içindedir. Bert Hellinger'in çalışmasının temelini dayandırdığı felsefe dallarından biridir. Ontoloji, varlığın felsefi olarak incelenmesini ifade etmektedir (Berryman, 2019: 271-279).

Varlığın kendi varoluşunu anlama veya ne olduğunu keşfetme çabası, bireyin kendine yönelik temel soruları sormasıyla başlamaktadır. "Ben kimim?" veya "Ben neyim?" gibi sorular, bireyin kendi varoluşunu anlamaya ve tanımlamaya yönelik temel sorulardır. Bu tür sorular, öznel bir içgörü arayışının ifadesidir ve insanın kendi benliği ve varoluşu hakkında daha net bir anlayışa ulaşma isteğini yansıtmaktadır. Bu çaba, insanın kişisel ve entelektüel gelişiminin önemli bir parçasıdır ve felsefi düşünce tarihinde sıkça ele alınmıştır. Bu temel soruların yanıtları, insanın yaşamı boyunca keşfetmeye devam ettiği ve sürekli olarak yeniden değerlendirdiği özel ve karmaşık konulara yöneliktir. Bu sorular, bireyin kimlik, amaç, değerler ve dünya görüşü gibi temel yaşam konularını anlamaya çalıştığı bir keşif sürecini

başlatmaktadır. Bu keşif sürecinde birey, kendi varoluşsal sorularına benzersiz cevaplar arar ve bu cevaplar yaşam deneyimi, kültürel arka plan, kişisel değerler ve inançlarla şekillenmektedir. Bu süreç, insanın kendisiyle, başkalarıyla ve evrenle olan ilişkisini anlama ve anlamlandırma yolculuğunda önemli bir rol oynamaktadır.

"Ben kimim?" veya "Ben neyim?" gibi soruların cevapları, bireyin bulunduğu sistem ve dünya ile içkin bir ilişki içinde kendini anlamasına yol açmaktadır. Aile Dizimi yaklaşımı, bu temel sorulardan hareketle yaşanmış deneyimlerin ve ilişkilerin etkisi altında kalan varlığın araştırılmasını sağlamaktadır. Sorulardan yola çıkılarak Aile Dizimi sırasında ortaya çıkan sisteme ait olgular, önemli verilerdir. Bu olgular, çalışma sırasında tanımlamanın ötesinde yorumlamaya yöneliktir. Böylece, bireyin kendi varoluşunu ve ilişkilerini daha iyi anlaması ve çözümülemesi mümkün olmaktadır (Titchen ve Hobson, 2005: 121-130).

Varlığı temel soruları sormaya ve cevap aramaya neden olan şey, bir anlamda bireyde ortaya çıkan merak duygusudur. Merak duygusu, insanın iç dünyasını keşfetme isteğiyle yakından ilişkilidir. Bu duygu, insanın varoluşsal gerçekliğini anlamak ve kendi yerini dünyada bulmak için içsel bir itici güç sağlamaktadır. Merak duygusu, insanı bilgiye, anlama ve düşünmeye yönlendirmektedir.

Bireyin kendini bilme merakı, ontolojik bir boyut kazanarak insanın kendi varlığını ve deneyimlerini anlama isteğini yansıtmaktadır. Dolayısıyla, Aile Dizimi çalışmasında, bireyin kendi özünü, kimliğini ve varoluşsal durumunu anlama çabası vurgulanmaktadır. İnsanların bir araya gelerek kendi aile dinamiklerini, ilişkilerini ve varoluşsal kökenlerini anlama ve çözümleme isteği, bu alandaki çalışmaların temelini oluşturmaktadır. Çalışma süreci, bir tür kendini tanıma felsefesi oluşturmayı sağlamaktadır.

"Kendini tanı", dolayısıyla "*gnōthi seauton*", Apollon Tapınağı'nda yer alan eski Yunan aforizmasıdır (Smith, 2020). Sokrates için kendini bilme ilkesine dönüşmüş olan kendini tanıma, "bireyin kendiyle nasıl ilgilenmesi gerektiğini bilmek ve aslında kendi özünü bulmaktır" (Eflatun, 1997: 75). Çünkü insanlar doğal olarak bilmeye isteklidirler (Aristoteles, 2015:13). Ancak, bu bilgiye yönelik istek, doğru şekilde yönlendirilmelidir ve merak duygusu doğru kanalize edilmelidir. Günlük hayatlarla ilgili bir merak, insanların sosyal etkileşimler ve olaylar hakkında bilgi edinme isteğiyle ilişkilidir. Ancak bu tür merak, genellikle kişinin özel hayatına müdahaleci ve ilerleme sağlamayan bir meraktır. Değerli olan ise merak duygusunun daha derin ve anlamlı konulara yöneltilmesidir. Aile Dizimi, günümüzün sorunu olarak ortaya çıkan sosyal çürümüşlüğü, bir çözümü olarak bu sürece olumlu olarak katkıda bulunabilmektedir. Çünkü sosyal çürümüşlüğü altında yatan unsurlardan biri insanların özel hayatına duyulan meraktır. Özellikle sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte,

birçok insanın merakı özel hayatlara odaklanmış durumdadır. Ancak, bu tür içerikler genellikle gerçeklikten uzaktır ve insanları yüzeysel bir dünya görüşüne itmektedir. Bu durum, kişilerin gerçek anlamda kendilerini ve dünyayı keşfetme isteklerine engel olabildiği gibi, toplumsal çürümüşlüğe de yol açmaktadır. Aile Dizimi yaklaşımı, bu soruna bir çözüm arayışı getirmektedir. Bireyin kendi varoluşsal gerçeğini anlamasını sağlayarak, entelektüel merakın doğa ve varlık ilişkisine yönelmesine zemin hazırlamaktadır. Aile Dizimi çalışması da “kendini tanı” felsefesine dayanarak, bireyin kendi özünü ve ailesel ilişkilerini anlama yolculuğunu desteklemektedir. Böylece birey, ontolojik merakla kendi özünü bulma, içsel çatışmasını anlama ve bu çatışmaları çözmek için adım atabilmektedir. Bu; bireyi Aile Dizimi çalışmasına yönlendiren bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ayrıca, ontolojik merak duygusu, öz-bilincin ne olduğunun da yolunu açmaktadır. Öz-bilinç, İngilizce ‘de paradigmatik olarak her birimizin kendimize atıfta bulunmak için kullandığı "ben" ve "benim" sözcükleriyle ifade edilen bir bilinç biçimidir. Öz-bilinç, kişinin kendinin farkında olması olarak anlaşılabilir (Smith, 2020). Bu bilinç, "bir benliğe sahip olmak, kendini belirli bir profil altında düşünebilmek anlamına gelmektedir; “ben buyum, ben böyleyim" gibi (Pettit, 2020: 363-389). Böylece öz-bilinç, bireyin kendi benliği hakkında düşünmesini, kendini değerlendirmesini ve kim olduğunu anlamasını içermektedir. Aile Dizimi çalışmaları da bireyin kendi değerlendirmesini yapmaya olanak sağlamaktadır.

Aile Dizimi çalışması, sadece bireyin kendi benliğine değil, aynı zamanda bireye özgü olmayan atalardan gelen ilişkilerin birleşimine de odaklanmaktadır. Bu durum, çok kuşaklı bir benlik tanımına yol açarak; çok kuşaklı benliğin varoluşsal sorunlarının da ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla, Aile Dizimi çalışmasında sadece parça değil bütün de önemlidir. Bütünün mevcudiyeti olmaksızın, bireyin yaşadığı sorunlar, tam olarak açıklanamaz. Bu nedenle Aile Dizimi çalışması bütünün mevcudiyetine odaklanarak, parçanın yaşadığı sorunun kaynağını ortaya çıkartmayı hedeflemektedir. Böylece çok kuşaklı benliğin iyileşmesi amaçlanmaktadır. Çok kuşaklı benliğin iyileşmesi, öz-benliğinde de iyileşme anlamına gelmektedir. Bu iyileşme süreci, danışanın aile üyelerini temsil eden temsilciler aracılığıyla, onun hem hayatta hem de ölen aile üyelerinin temsil edildiği yüksek yoğunluklu grup oturumlarında gizli aile dinamiklerinin ortaya çıkarılması ve düzeltilmesiyle gerçekleşmektedir (Duncan, 2017: 489-513).

Aile Dizimi çalışmalarında çok kuşaklı benliği iyileştirirken bir yandan da *hakikate* ulaşmak amaçlanmaktadır. Hakikat bir anlamda varlığın kendini ifşa etme biçimi Yunanca olarak “*aletheia*” dır (Peters, 2021: 105-111). Hakikat, Aile Diziminde sistemsal bir sorunun önemli parçasıdır. Çünkü gizlenen, söylenmeyen saklanan her şey aile sisteminin dolaşıklığına

sebeptir. Aletheia dolayısıyla hakikat, İlyada ve Odysseia'da çok fazla geçer; birinin diğerine doğruyu söylemesini ve söylenenlerin güvenilirliğine odaklanmasını içerir. Bunun tersi her zaman yalan ya da aldatmacadır (Berryman, 2019: 271-279). Sistemik hakikatin ortaya çıkması bireyi dönüştürmek için gereklidir. Aile Dizimi çalışma ortamında, "ben" William James'in "bilen benlik" olarak adlandırdığı şey yalnızca "ben"e dolayısıyla bilinen benliğe tanık olmakla kalmaz, aynı zamanda hem grubun doğrudan sosyalliği hem de aile ve kültürün daha geniş açısından değerlendirildiği benliğin "biz" olduğuna tanıklık eden bir ortam sunmaktadır (Pritzker ve Duncan, 2019: 468-495). Böylece çalışmalarda öz-benlikle çok kuşaklık benliğinin varoluşlarına tanıklık edilmiş olmaktadır.

Bu nedenle, Aile Dizimi çalışmalarında katılımcıların kendilerine, ailelerine (kendileri olarak) ve ayrıca çoğu durumda kültürel mekân ve zamandaki konumlarına ilişkin bir tür üçüncü şahıs bakış açısı geliştirmeleri teşvik edilmektedir (Libby ve Eibach 2002: 167-179; Sutin ve Robbins, 2008: 1386-1397). Nasıl birey kendi etrafındaki dünyanın bilincinde ise aynı zamanda kendisinin de bilincinde olmak zorundadır. Çalışma sürecinde bireyin hem şimdiki zamana dikkat etmesi hem de kendisini nesnel bir bakış açısına yükseltmesi, bireysel kaygı, tutku ve arzuya hâkim olmasını da gerektirmektedir. Bu, tek bir anlayışa aittir; bu anlayış, 'kendine dönüş' anlayışıdır (Ganeri, 2010: 119-135). Bu kendine dönüş anlayışı, bireyin sistemsel yerine odaklanmaktadır. Birey, "benim kendi sistemimde nasıl bir yerim var?" sorusuyla bir yer ve aidiyet arayışına girmektedir. Aslında bu soruyla birey, Heidegger'in varlığın anlamı sorusunu yeniden ortaya çıkarma görevini üstlenmektedir. Kişinin kendine dönüşü, kendi varoluşsal deneyimini anlamak ve anlamlandırmak için önemli bir adım sayılabilmektedir.

Heidegger'in "Dasein" kavramı onun varlık felsefesini öne çıkarmaktadır. Dasein (Da-sein: orada-varlık) Heidegger'in insanlar tarafından gerçekleştirilen ayırt edici varlık tarzına verdiği bir etikettir (Wheeler, 2020). Heidegger'e göre; Dasein'ın varlığı, kendini öncelikle bir dünya içinde zaten var olarak inceleme, karşılaşılan var olanlarla birlikte var olma anlamına gelmektedir (2008: 203). Böylece insan, varlığının özgünlüğünü, anlam arayışını ve dünya ile etkileşimini vurgulayarak, Dasein, kendi varlığının bilincinde olan ve bu bilinçle dünya ile ilişki kuran bir birey olarak ortaya çıkmaktadır. Dasein, varoluşsal bir anlam arayışına giriş yapmaktadır. Anlam arayışı, bireyin kendi varoluşsal gerçekliğini anlamaya yönelik bir çabadır. Bu ise Aile Dizimi çalışmasını talep eden bireyin, çalışmaya geliş amacıyla örtüşmektedir. Çünkü Aile Diziminde birey kendi varlığının anlamını da keşfetmek istemektedir. Bu teknik, bireyin aile içindeki dinamikleri daha derinlemesine anlamasına, ilişkilerindeki desenleri fark etmesine yardımcı olmak ve geçmişteki deneyimlerin etkilerini anlamlandırmak için

kullanılmaktadır. Bu süreç, bireyin kendi varoluşsal gerçekliğini anlamaya yönelik bir çaba içermektedir.

Aile Dizimi, özellikle sistemik terapi bağlamında, ontolojik bir insan anlayışını yansıtan bir tekniktir. Bu durumda teknik, insan anlayışını birçok varlık düzeylerinde ele almaktadır. Bunlar:

Fiziksel Varlık; Aile Dizimi, bireyin fiziksel bedenini ve bedenle ilgili olguları ele almaktadır. Sağlık durumu, genetik faktörler ve bedensel hisler gibi fiziksel bileşenler, bireyin yaşamını etkileyen önemli unsurlardır.

Ruhsal Varlık; Aile Dizimi, bireyin duygusal dünyasına odaklanmaktadır. Duygusal deneyimler, duygusal tepkiler ve hissiyatlar, bireyin ruhsal varlığını şekillendiren temel unsurlardır. Çalışma, duygusal iyilik halini anlamak ve güçlendirmek için bu düzeyi keşfetmektedir. Çünkü ruhuna iyi gelen şeyleri arayan birey, ruhsallığına katkı sağlamak istemektedir. Aile Dizimi, bireyin inançlarını ve değerlerini değerlendirmektedir. Bireyin dünya görüşü, hayat anlamı ve değerleri, ruhsal varlık düzeyinde ele alınmaktadır. Uygulayıcı, bireyin bu inançlarının, duygusal durumu üzerindeki etkilerini anlamaya çalışmaktadır.

Amprik Düzeyde Varlık; Aile Dizimi, bireyin somut yaşantılarını ve deneyimlerini amprik bir şekilde ele almaktadır. Gerçek olaylar, ilişkiler ve günlük yaşamda karşılaşılan durumlar, çalışmanın odak noktalarından biridir. Bu düzey, bireyin somut varlığını anlamak için önemlidir.

Zihinsel Varlık; Aile Dizimi, bireyin zihinsel süreçlerini ve düşünce kalıplarını ele almaktadır. Düşünsel inançlar, bireyin duygusal durumu ve davranışları üzerinde etkili olabilmektedir. Uygulayıcı, bu düzeyde bireyin içsel dünyasını anlamak için zihinsel süreçlere odaklanmaktadır.

Sezgisel Varlık; Aile Dizimi, bireyin içsel bilgelik ve sezgilerini değerlendirmektedir. Bireyin içsel rehberliği, sezgileri ve içsel bilincini anlamak, tekniğin ruhsal düzeydeki odaklarından biridir.

Anlam Arayan Varlık; Aile Dizimi ile birey, kendi varlığının anlamını anlamak, kendini keşfetmek ve bu keşif sürecinde dünya ile etkileşimde bulunmaktadır. Anlam arayışı, bireyin kendi varoluşsal gerçekliğini anlamaya yönelik bir çaba olarak görülebilmektedir. Victor Frankl'in "İnsanın Anlam Arayışı" eserinde belirttiği gibi varoluşçu filozoflar, insanın yaşamın anlamsızlığına katlanmasını vurgulamış olsa da aksine insan, yaşamın koşulsuz anlamlılığını kavrama ihtiyacı duymaktadır. Frankl'a göre, insanın yaşamındaki anlam, sadece zorluklara dayanma veya anlamsızlığa katlanma ile değil, aynı zamanda bu anlamı ussal bir şekilde kavrama ve anlamlandırma yeteneğiyle ilgilidir (Frankl, 2009: 133-135). İnsan, varlığının

geçici olduğunu bilmesine rağmen, onu anlam arayışına yönlendiren ve bir şeyler başarmak istemesine neden olan içsel bir güdüye sahiptir. Böylece bu durum insanın hayatta bir iz bırakma arzusu veya varoluşunun anlamını bulma çabası olarak görülebilmektedir.

Bu başlıklar, Aile Diziminin bireyin varlığını ve deneyimlerini bütünlüklü bir şekilde ele aldığı ontolojik bir perspektifi yansıtmaktadır. Aile Dizimi tekniği, bireyin fiziksel, duygusal, düşünsel ve ruhsal boyutlarını anlamak ve bütünleştirmek amacıyla bu farklı varlık düzeylerini içermektedir. Aynı zamanda Aile Dizimi çalışmaları bireyi varoluşunda ait olduğu sistem içerisinde içkin bir durumda değerlendirmektedir.

2.2.Aile Dizimi ve İçkinlik

İçkin kavramı, felsefi bir kavram olup, bir şeyin içinde gerçekten fiilen var olan için kullanılmaktadır (Cevizci, 1999: 440). İçkin kavramı Aile Dizimi çalışmalarında ontolojik bağlamda olduğu gibi “Ailemde nasıl bir yerim var?” sorusunun cevabı ile karşılık bulmaktadır. Bu soru, Aile Diziminin temel taşı şeklindedir (Riepl, 2015: 113-123). Aile Dizimi çalışması, kişinin kendisini aile karşısında bir özne olarak değil, aile sisteminin içindeki yerini gösteren içkin bir varlık olarak nitelendirmekte ve bireyi ve ait olduğu sistemini bütünüyle değerlendirmektedir. Aile Dizimi sisteminde birey tek başına bir özne olarak görülmemekte içinde yer aldığı bütünün bir parçası durumunda olup, bütüne ilişkin sorunlarla birlikte çözüme ulaşma çabası ile bir yaklaşım sergilenmektedir. Öznenin soruları aile sistemine içkindir ve aile sistemi içinde var olan ilişkiselliğin ne olduğu ortaya konularak, yine özneye dönüş söz konusudur (Andıç, 2023: 566). Birey ne kadar ailesine içkinse aile de danışana içkindir. Varlığın tüm çeşitleri içkinlik çerçevesinde ilişkisellikte tezahür etmektedir.

Aile Dizimi çalışmasında “değişmeyi doğuran içsel koşullar olan içkin nedenler” (Cevizci, 1999: 440) ve bu nedenlerin kaynağı oldukça önemlidir. Çalışmalar sırasında, bireyin iç dünyasını etkileyen ve değişmeyi sağlayan içsel koşulların, yalnızca dış faktörlerden ziyade, içkin doğası da göz önünde bulundurulmaktadır. Bu içkin nedenlere odaklanarak yapılan çalışmalar, bireyin yaşamındaki olumsuz desenleri, ilişkilerdeki sorunları ve geçmiş deneyimlerin etkilerini anlamlandırmasına ve çözüm bulmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, Aile Dizimi çalışmaları, bireyin kendi varoluşsal gerçekliğini anlamaya yönelik bir çaba olarak öne çıkmaktadır.

İçkinlik kavramı ontolojik anlamda değerlendirilen Heidegger’in “Dasein” kavramı ile de ilişkilidir. Dasein, özü itibarıyla şurada-var olmak olan (varlığın hakikatini de muhafaza ederek) varlığı ortaya çıkarması ve işitilmeye hazır hale getirmesidir (Heidegger, 2008:6). Dasein, varlığın anlamını sürekli olarak yeniden keşfeden ve bu anlamı açığa çıkaran bir varlık

olarak kabul edilmektedir. Bu varlık aktif bir varlıktır varlığın dünyayla etkileşimde bulunması, çevresiyle ilişki kurması anlamındadır. Bu ise bireyin kendi varlığının hakikatini anlamasını ve ortaya çıkarmasını içermektedir.

Böylece Heidegger'in Dasein kavramı Aile Dizimi tekniği bağlamında incelendiğinde, aile üyeleri arasındaki ilişkilerin, ailenin varoluşsal deneyimini nasıl etkilediğini anlamak için değerli bir çerçeve sunabilmektedir. Aile içindeki her birey, kendi varlığına sahiptir ve kişisel deneyimleri, inançları ve duygusal durumları vardır. Aile üyeleri, kendi varlıklarıyla birlikte ailenin genel varlığını şekillendirilebilmektedir.

2.3. Aile Dizimi ve İlişkisellik

İlişkisellik, Aile Dizimi aşamalarında içkin bir şekilde aile sisteminin içinde yer alan öznenin sistemin diğer üyeleriyle kurduğu ilişkiyi açıklamaktadır. Ancak bu ilişkinin karşılıklı olduğu unutulmamalıdır. İlişkisellik kavramı Heidegger'in "*Mitsein*" kavramı ile daha anlaşılır olmaktadır. *Mitsein*, diğer insanlarla olan ilişkiler içinde var olan (Duyndam, 2015: 56-64) ve *olma/birlikte olma* hali olarak tanımlanmaktadır (Mulhall, 1998: 268-269). Aile içindeki her birey, diğerleriyle birlikte var olmaktadır. Bu, aile üyelerinin birbirleriyle etkileşimde bulunarak, birbirlerine bağlı olarak var olmalarını içermektedir. Bu durum bir ilişkiselliğe yol açmaktadır. İnsanlar, birbirleriyle etkileşimde bulunarak, birlikte anlam inşa ederek ve birbirlerine bağlı olarak yaşamaktadır. Heidegger, bireyin varlığının, diğer insanlarla olan bu temel bağlantı içinde anlam kazandığını ve var olduğunu öne sürmektedir. Bu; özellikle sosyal bağlamda, aile içinde, toplumda ve insan ilişkilerinde anlamlıdır. Heidegger'in varlık kavramı, bireysel varlığın yanı sıra diğer varlıklarla olan ilişkileri ve birlikte var olma durumunu vurgulamaktadır. Böylece *Mitsein*, bireyin varlığının sadece kendi içsel dünyasıyla sınırlı olmadığını, diğer insanlarla ilişkili bir varlık olduğunu vurgulamaktadır. Böylece ilişki kurarak var olan birey bir yaşam deneyimi oluşturmaktadır. Yaşam deneyimi, Aile Dizimi çalışmalarında önemli bir faktördür. Özellikle karşılıklı kurulan ilişkiler ve bu ilişkilerin deneyimleri Aile Dizimi tekniğinin sorun ya da düğümünü oluşturduğu gibi, sorunun çözüldüğü yeri de işaret etmektedir.

Diyalog felsefesi ile tanınan Martin Buber; ilişkilerde, öznenin tek başına kişisel bir varlık olarak var olamayacağını belirterek, ilişkiyi yaşamın nihai amacı olarak nitelemektedir (Ventimiglia, 2008:612-621).

Buber'in felsefesi, insan ilişkilerini "Ben-Sen" ve "Ben-O" kategorilerine ayrılmasını içermektedir. "Ben-Sen" ilişkisi, insanların karşılıklı olarak birbirlerini tam olarak algıladığı, derin ve anlamlı bir ilişki olarak tanımlanırken, "Ben-O" ilişkisi, insanların birbirlerini nesneler

gibi gördüğü, soğuk ve duygusuz bir ilişki olarak kabul edilmektedir. İlişkide “Ben-Sen” gerçek bir ilişkidir. “Ben-O” ilişkisi ise temelde araçsallığa dayanmaktadır. Buber'a göre, bir kişinin diğerini "O" olarak tanımlaması, o kişiyi sadece bir nesne olarak görmesine neden olmaktadır ve gerçek bir karşılıklık ve anlam içeren bir ilişki kurulamamaktadır. Bu tür ilişkilerde yalnızlık hissi ortaya çıkabildiği gibi karşılıklı anlayış ve bağ kurma eksikliği de bulunmaktadır. “Ben-Sen” ilişkisinde ise "Sen", tümüyle öteki olan, karşımda duran ve bana hitap eden bir varlık olarak nitelendirilmektedir (Buber, 2000: 9). Buber'in felsefesi, insan ilişkilerinin özünde derin bir karşılaşma ve bağ kurma gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, insanın kendini, diğer insanları ve dünyayı nasıl algıladığını ve ilişkilendirdiğini anlamaya yönelik derin bir çağrışım ve düşünsel bir meydan okuma sunmaktadır.

Aile sisteminde Buber'in “Ben-Sen” ve “Ben-O” ilişki kavramları önemli rol oynamaktadır. Her ne kadar Aile Dizimi, aile içindeki dinamiklere odaklanmış olsa da aile içindeki dinamiklerin temelinde ilişkiler ve o ilişkilerin karmaşıklığı bulunmaktadır. Aile Dizimi çalışması, “Ben-O” ilişkisini “Ben-Sen” ilişkisine dönüştüren bir tekniktir.

Hellinger, Buber'in "Ben-Sen" kavramına benzer bir meditatif teknik ortaya koymuştur. Hellinger, yönergeler sunarak, katılımcılara gözlerini bir dakika boyunca kapamalarını ve aile bireylerini zihinlerinde canlandırmalarını önermektedir. Bu canlandırma sürecinde, katılımcılardan iyi ve kötü olanları, suçlu ve kurban rollerde bulunanları, genç yaşta kaybedilenleri, dışlananları, unutulmaları düşünmeleri istenmektedir. Daha sonra, katılımcılara her bir aile üyesine bakarak şu ifadeyi kullanmaları söylenmektedir: “Sen ve ben, ikimiz” (Hellinger, 2010: 178). Bu ifadeyle vurgulanan nokta, ayrı bir "ben" ile ayrı bir "sen" olmadığıdır. Bir olma hali bulunmaktadır. İkilikten birliğe geçilerek birey çözüm noktasına taşınmaktadır. Oysa “Ben-O” ile kurulan ilişkilerde çözüm bulunmamaktadır ve burada kişiler arasında bir sınır konulmaktadır. “Ben-Sen” ilişkisi ile Aile Dizimi çalışmalarında aile üyeleri arasında bir bağ kurmaları ve onları anlamalarına olanak tanınmaktadır. Böylece Hellinger, “Ben-Sen” ilişkisini terapötik bir egzersize dönüştürmüştür.

İlişkilerde ortaya çıkan duygusal dolaşıklarda ise Buber'in gerçek ilişki olarak nitelemediği Ben-O ilişkisinden kaynaklı sorunlar bulunmaktadır. İlişkilerden kaynaklı travmalarla “ben” dolayısıyla “özne” “dolaşık” hale gelmektedir (Ruppert, 2014: 45). Böylece Buber'e göre, ilişkilerdeki bozulma, öznenin psikopatolojisinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ventimiglia, 2008: 612-621). Eğer ilişkilerde travmatik deneyimler yaşanır, bu durum bireyin içsel dünyasında olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Ruppert'in "dolaşık hale gelme" ifadesi, muhtemelen Buber'in Ben-O ilişkisi çerçevesinde yaşanan travmatik deneyimlerin bireyin içsel yapısında dolaşıklık, dolayısıyla karmaşıklık ve düzensizlik yaratma

eğilimi ile ilişkilidir. Bu bağlamda, “Ben-O” ilişkisinde yaşanan bozulmaların bireyin içsel yapısını etkileyebileceği, bu etkilerin psikopatolojiye neden olabileceğini söylemek mümkündür.

Hellinger, yaşanan ilişkilerle duygusal ihtiyaçlar arasında bir bağ kurmaktadır. Aile sistemindeki ilişkiler kümesinde temel ihtiyaçların karmaşık bir şekilde etkileşimde olduğunu belirtmektedir. Bu ihtiyaçlar; ait olma-bağlanma ihtiyacı, alma verme dengesini korumayla denge ihtiyacı, toplumsal uzlaşma ve öngörülebilirlikle gelen güven ile düzen ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçlarla insanlar arası ilişkiler kurulmaktadır (Hellinger vd., 2007: 31). Bu ilişkiler sonucunda olumlu yaşam deneyimleri olabileceği gibi olumsuz yaşam deneyimleri de olabilmektedir. Aile Dizimi, sadece bireyin çekirdek aile sorunu değil “köken aile sorunlarını ele alan tek seanslık bir yaklaşım” (Cohen, 2006: 226-233) olarak nesiller arası ilişkisellik ve yaşam deneyimleri üzerinde durmaktadır. Sonuç olarak Aile Dizimi çalışması geniş bir alanı kapsamaktadır. Burada bireyin öyküsü dikkatle dinlenerek, yön bireyden diğerlerine çevrilmekte dolayısıyla aile sisteminde yer alan bireylerin yaşam deneyimleri önem arz etmeye başlamaktadır (Andıç, 2023: 567).

Aile Diziminde ortaya çıkan ilişki problemleri tragedyalarda da konu olarak işlenmektedir. Tragedyada, sıklıkla insanın karmaşık varoluşunu, ilişkilerini ve ilişkiden kaynaklı sorunları ele almaktadır. Tragedya, insanın içsel dünyasını, ilişkilerini ve psikolojisini anlamak için güçlü bir araç olarak görülmektedir. Buber'in "Ben-Sen" ilişkisi kavramının, insan varoluşunu anlama ve anlamlandırmada tragedya türündeki eserlerle örtüştüğü görülebilmektedir. Örneğin Sophokles'in Kral Oidipus eserinde olduğu gibi Oidipus'un kendi kaderi ve çevresiyle olan ilişkileri, Buber'in kavramlarına paralellik göstermektedir. Oidipus'un kendi içsel dünyasındaki çatışması, hakikatle yüzleşmeden sonra psikopatolojisinin ortaya çıkması Ben-O ilişkilerinin travmatik yansımaları da görülmektedir. Bu travmatik ilişkiler, Kral Oidipus'un kendini cezalandırıp, gözlerini kör etmesine içsel çatışmanın derinleşmesine ve psikolojik çöküşüne neden olmuştur.

Böylece Ontoloji, ontolojik içkinlik ve ontolojik ilişkisellik, varlık ve gerçeklikle ilgili temel sorularla ilgilenen felsefi alanlar olarak, bu alanların Aile Dizimi sürecinde önemli etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla, Aile Dizimi sürecinde bu alanlar danışanın yaşam deneyimlerini anlamasına, onun bilincini ve ilişkilerini daha derinlemesine irdelemesine katkıda bulunabilmektedir. Ayrıca çalışma sırasında ortaya çıkan olay desenlerinin yorumlanması ise felsefenin alt dalı olan fenomenoloji ve hermenötik fenomenoloji ile mümkün olabilmektedir.

2.4. Aile Dizimi, Fenomenoloji/ Hermenötik ve Bedensel Fenomenoloji

Fenomenoloji Yunanca alevlenmek, kendini göstermek, ortaya çıkmak anlamına gelen “*phaenesthai*” kelimesinden gelmektedir (Moustakas, 1994). Böylece fenomenolojinin mottosu: “Zu den Sachen” dolayısıyla hem “şeylerin kendisine”, hem de “önemli olana inelim!” (Dowling, 2007: 131-142). Aile Diziminde “şeylerin kendisi” danışan ve temsilcilerden elde edilen amprik verilerdir. “İnilmesi gereken önemli şey”, danışanın bilinç durumlarıdır. Başka bir deyişle görünen kozmosun arkasındaki kaosu oluşturan fenomenolojik nedenleri bulmaktır.

Aile Diziminin kurucusu Bert Hellinger, yönteminin temellerini fenomenolojik bakış açısıyla oluşturmuştur. Fenomenoloji, Edmund Husserl tarafından geliştirilen bir felsefi yaklaşımdır. Fenomenoloji, insan deneyimini ve bilgiyi nesnel olgular olarak değil, onların nasıl algılandığını ve deneyimlendiğini merkeze alarak incelemektedir. Bu yaklaşım, olayların özellikle deneyimlenmesini vurgulayarak insanın düşünsel süreçlerini anlamaya yönelik bir bakış açısı sunmaktadır. Husserl, "Fenomenoloji Üzerine Beş Ders" adlı eserinde bu yaklaşımı belirli başlıklar altında şu şekilde açıklamıştır:

Birinci başlık; Hakiki Bilgi.

Husserl, fenomenolojinin temel amacının hakiki bilgiyi bulmak olduğunu belirtmektedir. Felsefenin aradığı hakikat, bilim, matematik ve etik ile politika gibi pratik disiplinlerin araştırdığı sınırlı, "koşullu" ve "sistemati olmaya" hakikat değil, hakikatin kendisi, yani mutlak hakikattir. Hegel'in sisteminin amacı mutlak olan bir hakikatin mutlak bilgisini sunmaktır (Solomon, 2020:77). Bu ise “şeylerin” doğrudan deneyimlenmesi ve bu deneyimlerin bilincimizde nasıl ortaya çıktığını anlama çabasını içermektedir.

İkinci başlık; Bilginin Sorgulanması

Fenomenoloji, bilgiyi sorgulamanın ve bu bilginin temellerini anlamının bir yöntemi olarak görülmektedir. Husserl, bilgiye nasıl ulaşıldığını ve bu bilginin nasıl doğrulandığını incelemektedir.

Üçüncü başlık; Kuramsal İndirgeme

Fenomenoloji, bilgi nesnelerini incelerken bir tür kuramsal indirgeme yöntemi kullanmaktadır. Husserl, deneyimlenen nesnelerin ötesinde bir bilgi düzeyine ulaşmak için deneyimlenen nesnelerin özüne ulaşma çabasını içermektedir. Bu süreçte, bilgi nesneleri ve deneyimlerin dışsal özellikleri geçici bir tarzda askıya alınarak temel özlerine odaklanılmaktadır.

Dördüncü başlık; Yönelimsellik.

Husserl, bilincin her zaman bir nesneye yönelik olduğunu ifade eden "*intentionality*" kavramını açıklamaktadır. Dolayısıyla, bilincin her zaman bir şeyi hedeflediğini ve bu şeyin bilinçte bir anlam taşıdığını belirtmektedir.

Beşinci başlık; Bilgi ve Bilgi Nesnesi.

Fenomenoloji, bilgi ile bilgi nesnesi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Husserl, bir şeyin bilinmesinin ve bu şeyin bilinçte nasıl var olduğunu detaylı bir analizini sunmaktadır (Husserl,2003:45-97). Husserl'in fenomenolojik yaklaşımı, deneyimin bilinçte nasıl oluştuğunu ve nasıl yapılandığını anlamaya yöneliktir. Husserl'e göre, deneyim yalnızca belirli kavramlar, düşünceler, fikirler, görüntüler gibi zihinsel içerikler aracılığıyla şeylere yöneliktir. Bu içerikler, deneyimin anlamını ve içeriğini oluşturan unsurlardır (Smith, 2018). Aslında Husserl, Brentano'nun (1838–1917) "tanımlayıcı psikoloji veya tanımlayıcı fenomenoloji" ifadesini kullanmıştır. Bu, Husserl'in fenomenolojiyi geliştirmesi için en önemli entelektüel motivasyonunu sağlamıştır. Husserl, dünyadaki "şey"leri teorilere değil, insanların yaşadıkları deneyimlerin üzerinde yönelimsellik içerisinde düşünmelerine başvurarak betimlemeyi öngörmektedir (Dowling, 2007: 131-142). Böylelikle Husserl, felsefenin esas amacını gerçek anlamda bir hakikat arayışı, temel insani sorulara olabilecek en iyi yanıtları, insanın başat ilgilerine en sağlam tatminleri temin etme çabası olarak tanımlamaktadır (Cevizci, 2011: 651). Husserl'e göre, felsefe hakikate ulaşma amacına fenomenolojik yöntemle ulaşabilmektedir. Bu, felsefenin teorik bir disiplin olmanın ötesinde, insanın varoluşsal sorularına pratik ve anlamlı cevaplar bulma çabası olarak görülmesini içermektedir.

Fenomenoloji insan deneyiminin ayrıntılarıyla anlaşılmasını ve tanımlanmasını sağlamayı amaç edinen nitel araştırmalar için genelde teorik bir çerçeve olarak kullanılmaktadır. Nitel araştırmalar ise aile çalışmalarının temelini oluşturmaktadır (Zvonkovic vd., 2012: 77-79). Bir metodoloji olarak fenomenoloji, insan bilimiyle ilgilidir ve bu tür bilimlerdeki çalışma ve projeleri temsil etmede faydalıdır (Sloan ve Bowe 2014: 48). Fenomenoloji ile bireyin sadece biyolojik bir varlık olmadığı varsayılmaktadır. İnsan rasyonel ilişkiler kurabilen bir varlıktır. Zaman ve nesil sınırlarını aşan fenomenolojik tutumla öznel dünyalara giriş yapılmaktadır (Stiefel vd., 2002: 38-44). Aslında birey, bir nesneyi algımlarken görüsel olarak sunulandan daha fazlasını deneyimlemektedir (Zahavi, 2020:21). Dolayısıyla, algılanan nesnenin ötesindeki duyuşsal, duygusal ve bilişsel katmanlar da fenomenolojik deneyimin bir parçasıdır. Bu durum, Aile Dizimi tekniğinde de önemli bir rol oynamaktadır. Aile Dizimi sürecinde, bireylerin sadece gözle görülen ilişkileri değil, aynı zamanda derinlemesine duygusal bağlantıları, aile dinamikleri ve geçmişle olan ilişkileri de ele alınarak fenomenolojik bir perspektifle daha kapsamlı bir anlayış sunulmaktadır.

Hellinger, bu nedenle modelini fenomenoloji içinde konumlandırmaktadır (Cohen, 2006: 226-233). Fenomenoloji, yaşanan deneyimleri anlamakla ilgilendiğinden ve bireyin gerçekliğinin dünyayla yaşadığı deneyim aracılığıyla bildiği şeyler (Ventimiglia, 2008: 612-621) olduğu için bu gerçeklik, Aile Dizimi çalışmalarında yaşanmış deneyimlerin derinlemesine gözlemlenmesi ve ortaya çıkması açısından önemli bir role sahiptir (Gilgun, 2012: 80-95). Hellinger, yaşanmışlıklarda bir olgunun bir diğerine nasıl yol açtığı ile ilgilenmek yerine gerçek duygu ve davranışlarla ilgilenerek, bunların birbirleriyle sistematik olarak nasıl bir ilişki içinde olduklarına vurgu yapmaktadır. Burada söz konusu olan nedensellik değil, yalnızca sistemik bir ilişkidir. İnsanların gerçekten ne yaptığı ile ilgilenmek fenomenolojik bir yöntemdir. Aksi takdirde deneyimden koparılan sözcükler ve kavramlar elde kalacaktır (Hellinger vd., 2007: 81). Aile Dizimi çalışmalarında fenomeni izlemek ve her türlü katı düşünce ve yargıyı bir kenara bırakarak gözlemlerden sonuca ulaşmak gerekmektedir (Liebermeister, 2007: 107).

Hellinger, Aile Dizimi sistemini fenomenoloji çerçevesinde değerlendirmiş olsa da Aile Dizimi bir yandan da daha spesifik olarak hermenötik dolayısıyla yorumsal fenomenolojiyi yansıtmaktadır (Hurley, 2018: 1-14). Hermenötik fenomenoloji olguların tanımlanması yerine yorumlanmasına odaklanmaktadır (Titchen ve Hobson, 2005). Böylece Aile Diziminde fenomenolojik yöntem insanların neler yaptıkları ve neleri deneyimledikleri aşamasında ampirik deneyimleri; bunları yorumlamak için kullandığı sözcük ve kavramları da yorumsamacı yöntem ile ele almaktadır.

Hermenötik fenomenoloji özlere daha az vurgu yaparak verilerle yorumlayıcı bir şekilde ilgilenmekte ve temaları arayarak deneyimin anlamını çözmeye çalışmaktadır (Sloan ve Bowe, 2014: 48). Böylece yaşanmış deneyimlerin anlamı öne çıkmaktadır. Yaşam deneyimleri içinde kişi/kişileri, olguyu anlamak için parça ve bütünle döngüsel, açık ve sorgulayıcı bir şekilde çalışılmaktadır (Suddick vd. 2020: 1-14). Aile Dizimi uygulama çalışmalarında yaşanmış deneyimlerin içerisinde alan duygusal dolaşıklıklar, travmalar, aile gizleri, sevginin kesintiye uğraması gibi bir veya birden fazla fenomenler bulunmaktadır. Aslında birey kendisiyle başlamayan önceki kuşaklara ait bir dizi fenomenlerin etkisi altında kalmış olsa da bir diğer yandan da Aile Dizimi çalışması ile birey, sistemin iyileşmesini ve dönüşmesini sağlayan sistemin en önemli öznesi olmaktadır. Böylece birey, buradan aldığı güçle yeni bir anlayışa kavuşmaktadır.

Aile dizimi çalışmalarında şimdi ile başlayan geçmişin temelinde geleceğe yönelik bir süreç yaşanmaktadır. Geçmiş deneyimlerin yitip gitmediği, bu deneyimlerin etkisinin var

olduğu (Zawani, 2020: 23) çalışma sırasında ortaya çıkmaktadır. Geçmişteki olaylar ve deneyimler, gelecekteki mevcut durumları şekillendirmektedir.

Aile dizimi çalışmalarında bir diğer önemli fenomenolojik yaklaşım beden fenomenolojisidir. Aile Dizimi yapılırken uygulayıcı grup üyeleri arasından aile bireylerini temsil edecek temsilciler seçerek alanda konumlandırmaktadır. Temsilcileri ailede yaşanan gerçek ilişkilerde hissedilen ne ise o şekilde “hissedilen” bir konuma kendiliğinden gelebilmektedirler. Burada “beden” ve “bedenin hissedişleri” önemli bir faktör olarak devreye girmektedir. Merleau-Ponty, insanın deneyimiyle dünya arasındaki ilişkiyi "algı" kavramı üzerinden ele almaktadır. Algı, sadece dış dünyayı algılamakla kalmaz, aynı zamanda deneyimleyen kişinin kendisini ve kendi bedenini de içermektedir. Burada bir yönelimsel ilişki ortaya çıkmaktadır. Bu yönelimsel ilişki, özne ve nesnenin ayrı ve tamamen bağımsız iki varlık olarak konumlandıkları ve öznenin dış dünyayı algı yoluyla bilmesini ifade eden bir bilme ilişkisi değildir. Bu ilişki, bilincin biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel tüm ilişki ağlarını içine alan ve dünyaya bedeniyle bir bütün olarak yönelimini ifade eden bir ilişkidir. Yönelimsellik (*intentionality*), zihinsel-işsel bir süreci ifade etmemektedir; yönelim öznenin dünyada bulunuş tarzıdır. Merleau-Ponty’nin dış dünyaya bedeniyle yönelen bu özne kavramı, bilinç-beden bütünlüğü kabulünün temelini oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu yönelimsel ilişki, öznenin uzamlı bir dış dünya içinde uzamlı bir varlık olarak dış dünyayla etkileşimsel ilişkiler ağını temsil etmektedir. Böylece öznenin bedeni nesneler içinde bir varlık olarak sürekli bir etkileşime sahiptir. Öznenin dünyaya yönelimi; sürekli, uzamlı ve karşılıklı olarak etkileşimsel bir ilişkiler ağı kurmaktadır. Düşünme, anlam ve dış dünyanın inşası bu yönelimsel ilişkide ortaya çıkmaktadır (Aydın, 2020: 77-90).

Böylece Aile Dizimi çalışmasında bedensel fenomenoloji, temsilcilerin bedenlerinde hissettikleri ile görünmeyen fenomenlerin ortaya çıkışını sağlamaktadır. Bu ise beden modelini ortaya çıkarmaktadır. Bu modelle her temsilci çalışmalarda bir fenomenolog gibidir. Böylece temsilci fenomenologları, bedenlerindeki duyumsamaları ve dış dünyayı algılamalarıyla aile üyeleri arasındaki ilişkiselliği yeniden hatırlamayı sağlamaktadır. Çalışmada gerçekleşen yeniden canlandırma ile temsilci fenomenologları, gerçek aile ilişkiler sisteminin canlı bedensel modelleri haline gelmektedir. İnanılmaz olan, Aile Diziminin aslına uygun bir biçimde yapıldığında temsilcilerin, temsil ettikleri hakkında bir ön bilgiye sahip olmaksızın aile bireylerinininkine çok yakın şeyler duyumsayıp hissetmeye başlamalarıdır (Hellinger vd., 2007: 19). Bu bedende ortaya çıkan hissedişler, sistemin aile bireylerinin yaşam deneyimlerindeki duygularını da gözler önüne sermektedir. Acı, öfke, kızgınlık, sevgi, aşk, kalp kırıklığı, bitmemiş yas, nefret, kin, değersizlik gibi duygular olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Bu

yaşanmış deneyimlerdeki duygular yorumlanarak, danışan ilişkiselliğini yeniden gözden geçirebilmektedir.

Bu benzer ilişkisellik örgüsü, tragedyalarda da görülmektedir. Tragedyalarda, karakterler genellikle derin duygusal çatışmalarla karşılaşır ve izleyiciye bu duygusal deneyimleri yaşatmaktadır. Acı, sevgi, öfke gibi duygular, dramatik yapıtlarda karakter gelişimi ve hikâyenin ilerleyişi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu tür duygusal içerikler, izleyiciye güçlü bir etki bırakarak, insan deneyimini derinlemesine keşfetmelerine olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, Aile Dizimi süreci ve tragedyalardaki duygusal temalar, insanların duygusal deneyimlerini anlama ve içsel bir dönüşüm sağlama amacını paylaşmaktadır.

Her iki teknikte de ortaya konulan ilişkisellik, bireyin günlük işleyişini belirleyen ve kişisel krizlere ve ıstıraplara yol açan bilinçdışı aile kalıplarını veya bilinçdışı bağılılıkları belirlemeye götürmektedir (Gyimesi, 2023: 749-761). Kral Oidipus'un babasının yaptığı davranışın oluşturduğu kaos ile dengenin bozulması ve bu kaosun bilinçdışı etkileri hem Kral Oidipus'ta hem de çocuklarının yaşamlarında olan etkisi, eserin yazarı Sophokles tarafından oldukça etkileyici bir şekilde işlenmiştir.

Aile Dizimi çalışmalarında bilinç dışı etkinin varlığı ve ona ait bilgi, temsilciler aracılığı ile sezgisel bir biçimde elde edilmektedir. Temsilcilerin hareketleri, jestleri, duygusal tepkileri ve sözleri, bu bilgiye ulaşmanın bir aracı olarak kullanılmaktadır. Sezgisel bilgi, Aile Dizimi uygulamasının ana temelini oluşturmaktadır.

2.5. Aile Diziminde Sezgisel Bilgi

Aile Dizimi çalışmalarında özne ve öznenin aile üyeleriyle kurduğu ilişki bunun yanında yaşam deneyimlerinin epistemolojisi önemlidir. Dolayısıyla "bilgi"nin kaynağı ve nasıl ulaşıldığı sorunsalı çalışmanın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bilginin kaynağı olarak sezgi ön plana çıkmaktadır. Sezgi, argümantasyon veya tümdengelim ya duyumla ya da anlayışla hemen kavranan şeyden nihai olarak türetilen bilgidir. Dolaysız bilinç veya duygu, zihnin kendi varlığının ve zihinsel durumlarının farkındalığıdır (Stratton-Lake, 2020). Başka bir deyişle sezgi, bir tür doğrudan veya anlık iç görü olarak adlandırılabilir (Hurka, 2021). Ayrıca sezgi, gizli, otomatik, hızlı ve çoğunlukla duygu yüklü bir bilişsel ve duygusal işlem biçimi olarak tanımlanmaktadır (Bankard, 2015: 2324-2343). Geleneksel tedavilerde sezgi bilinen bir şifa süreci olup, daha çok uygulayıcının algısına dayanmaktadır. Sezgi bilinçsiz bir süreçtir ve 'altıncı his', 'önsezi' veya 'içgüdüsel duygu' dur. Ancak geçerli ve güvenilir ölçütlerle desteklenmemektedir (Pearson, 2013: 212-215). Hellinger ise; sezgiyi, şimşek gibi

çakıp, nereye gidileceğini gösteren, anında geleceğe yönlendiren ve anında gelen bir anlayış olarak tanımlamaktadır (Hellinger vd., 2007: 134- 293).

. Sezgi deneyimi ile ilgili yapılan araştırmada katılımcıların sezgiyle ilgili görüşleri alınmıştır. Katılımcılar, sezgiyi akıldan farklı ve akıldan önce gelen bir alandan hareket eden öznel bir bedensel deneyim olarak değerlendirmişlerdir. Böylece atalarının duygularını sezgi yoluyla ortaya koyabilmişlerdir. Örneğin, sezgiyi bütünsel bilme, hissetme, duyum, hissedilen veya duyulan enerji ile ilişkilendirmişlerdir (Geils ve Edwards, 2018: 224-228). Geils ve Edwards'ın çalışması, Aile Dizimi pratiğinde sezginin kullanımını desteklemekte ve bu bağlamda aile geçmişi ve duygusal bağlarla ilgili anlayışın, akıl yürütmeye dayalı olmadan bedensel deneyim ve sezgi ile kurulabileceğini göstermektedir.

Aile Dizimi çalışmasında sezgilerin ortaya çıkışını sağlayan bir bilme alanı bulunmaktadır. Bu alanın kullanımıyla somutlaştırılmış ifadeler ve duygular, çalışma alanında canlanan ve görünür kılınan önceden gizli olan ilişkileri ortaya çıkarmaktadır. Böylece temsilciler, temsil ettikleri kişinin duygularına, duyumlarına ve bastırılmış deneyimlerine somatik ve duygusal erişim sağlayarak duygusal bir deneyim yaşamaktadırlar (Gyimesi, 2023: 749-761). Çalışma sırasında temsilcilerin aklına gelen bilgiler, çalışma için yararlı olan bilgiler değildir. Çalışma mutlaka hislerle devam etmelidir (Hellinger vd., 2007: 134- 293). Aile Dizimi uygulamalarında rasyonel düşünce değil, daha çok duygusal ve sezgisel bilgi önemslenmektedir.

Katılımcıların hislerine güvenmeleri ve içsel rehberliklerini takip etmeleri çalışma sırasında uygulayıcı tarafından teşvik edilmektedir. Ortaya çıkan temsilci deneyimleri, Mısır hiyeroglifleri gibi çözülmesi gereken durumlardır. Her hareket veya bedensel duyum, danışanın ailesinin bilinçaltındaki gizemini ortaya çıkaran bir işaret işlevi görmektedir. Temsilcilerin deneyimlerinin doğru bir şekilde yorumlanması, aile sisteminin işleyişinde yer alan bilinmeyen bir sırrı, bir travmayı veya düzenleyici bir unsuru ortaya çıkarabilmektedir. Grup üyelerinin birbirlerine karşı konumları ve danışanın ailesinin bilinçdışı içerikleri arasında gizemli bir eşzamanlılık tespit edilebilmektedir. Grup üyelerinin dolayısıyla temsilcilerin aracılığı, ailenin gizli içeriğini ortaya çıkarmaya ve harekete geçirmeye yardımcı olmaktadır; temsilciler çalışma sırasında, danışan ile ailesi arasında bilinçsizce gizemli aracı varlıklar olarak hareket etmektedirler. Hem danışanın hem de üyelerin hayal gücü, danışanın benliği hakkındaki bilgisini artırmaya yardımcı olmaktadır (Gyimesi, 2023: 749-761).

Aile Dizimi pratiğinde, ortaya çıkan temsilci sezgilerine dayalı elde edilen bilginin sorunun çözümüne yönelik kullanılması gerekmektedir. Bu ise, uygulayıcı tarafından temsilcilere söylenen cümleler aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bu cümleler, özel bir dil özelliği taşımakta olup, aileye özgü bir atmosferi temsilciler üzerinden etkili bir şekilde yansıtabilen bir

dildir. Aile Dizimi sürecinde kullanılan bu özel dil, genellikle ailenin geçmişindeki gizli veya bilinçsiz dinamiklere odaklanmaktadır. Bu dil, ailedeki ilişkileri, duygusal bağları ve gizli dinamikleri yansıtan niteliktedir. Dolayısıyla, Aile Dizimi pratiği, bu özel dil aracılığıyla aile içindeki sorunları anlamayı, ifade etmeyi ve çözüme kavuşturmayı hedeflemektedir.

2.6. Aile Dizimi Tekniğinin Özel Dili

"Özel dil" kavramı, felsefede Ludwig Wittgenstein tarafından ele alınmıştır. Wittgenstein'in "Felsefi Soruşturmalar" adlı kitabında, dilin sözcüklerinin, yalnızca konuşmacının doğrudan öznel deneyimlerine, özel duyumlara atıfta bulunduğunu belirtmektedir (Wittgenstein, 2006: 117-118). Wittgenstein'in aklındaki şey, yalnızca yaratıcısı tarafından zorunlu olarak kavranabilen bir dildir (Candlishand Wrisley, 2019). Aile Dizimi çalışmasında da temsilcinin temsil ettiği kişinin kendisi tarafından kavranan dili ortaya çıkarmak ve bu dil ile sistem epistemolojisine ulaşmak mümkündür. Aile üyelerini temsil edenler, kendi konumlarına göre hareket ederek, birbirleriyle olan ilişkilerine ilişkin duygu ve hislerini ifade etmektedirler (Gyimesi, 2023: 749-761). Dolayısıyla temsilci aile sisteminin rezonansına dâhil olarak, iyileştirmeye götürecek, özel dil kullanılarak "iyileştirici cümleler" uygulayıcı tarafından temsilciye söylenilmektedir (Hurley vd., 2018: 1-14). Böylece temsilcinin "ritüelleştirilmiş bir dil aracılığıyla" (Gyimesi, 2023: 749-761) kendisini ifade sürecine yardımcı olunmaktadır.

Sezgisel bilgi, doğal olarak ortaya çıkar, ancak Aile Dizimi uygulamalarında bu sezgisel bilgiyi daha iyi anlamak ve yorumlamak için özel dil kullanılmaktadır. Bu durum, Ludwig Wittgenstein'in dil oyunları kavramıyla daha da anlaşılır olmaktadır. Dil oyunu terimi, dilin sadece bir konuşma aracı olmaktan öteye geçerek bir etkinlik veya yaşam biçiminin bir parçası olmasını ifade etmektedir (Wittgenstein, 2006: 24). Aile Dizimi çalışmalarında ise temsil edilen yaşam biçimi olgusuyla birlikte dil oyunu gerçekleştirilerek; dil, aile dinamiklerini anlamada ve ilişkileri yeniden yapılandırmada önemli bir rol oynamaktadır.

Wittgenstein, dil oyunu terimiyle, dilin yalnızca konuşmanın bir aracı olmadığını, aynı zamanda bir etkinlik veya yaşam biçiminin bir parçası olduğunu öne sürmektedir. Dil oyunlarının çeşitliliği, dilin farklı kullanım alanlarını ve işlevlerini vurgulamaktadır. Bu çeşitlilik şu şekilde gösterilebilmektedir: Emirler vermek ve bu emirlere uygun hareket etmek, bir nesneyi görünüşüne veya ölçülerine göre betimlemek, bir betimlemeden bir nesne oluşturmak (bir kroki), bir olayı açıklamak, bir olaya ilişkin spekülasyon yapmak, bir varsayım oluşturmak ve bunu denetlemek, bir deneyin sonuçlarını tablo ve çizelgelerle göstermek, bir hikâye yaratmak ve onu okumak, tiyatro oynamak, şarkı söylemek, bilmece çözmek, bir şaka

yapmak ve onu anlatmak, bir pratik aritmetik problemi çözmek, bir dili bir diğerine tercüme etmek, sormak, teşekkür etmek, sövmek, selamlaşmak, dua etmektir (Pierre, 2011: 58-59). Bu çeşitlilik, dilin esnekliğini ve çok yönlülüğünü vurgulayarak; her bir dil oyunu, dilin farklı yönlerini ve işlevlerini açığa çıkarmaktadır.

Wittgenstein'a göre, bir kelimenin veya ifadenin anlamı, onun belirli bir dil oyunundaki kullanımı ile tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, bir şeyin anlamını anlamak için, bu şeyin içinde bulunduğu dil oyununu anlamak gereklidir (Pierre, 2011: 59). Wittgenstein'ın yaklaşımı, dilin sosyal bir faaliyet olduğunu ve anlamın, dilin kullanımı içinde şekillendiğini vurgulamaktadır.

Wittgenstein'ın dil felsefesi, Aile Dizimi tekniğiyle birleştirildiğinde, aile içindeki iletişimi ve ilişkileri anlamak için dilin kullanımının önemini göstermektedir. Aile Dizimi, bireylerin kendi aile sistemlerinden gelen sistemik baskıları ve dinamikleri anlamalarını hedeflemektedir. Wittgenstein'ın dil oyunları kavramı, bu bağlamda aile içindeki çeşitli "dil oyunları"nı dolayısıyla etkileşim ve iletişim biçimlerini ifade etmektedir. Aile içindeki ilişkiler, belirli bir aileye ait bir "dil oyunu" içinde şekillenmektedir. Bu dil oyunları, aile üyelerinin belirli davranış modellerini, tutumları veya etkinlik biçimlerini paylaştığı ve anladığı sosyal bağlamı tanımlamaktadır. Aile Dizimi, bireyin ailesine ait dil oyunlarını ve bu oyunların kurallarını anlamasına yardımcı olabileceği bir çerçeve sunmaktadır.

Wittgenstein'ın dil felsefesi, Aile Dizimi çalışması içinde aile içindeki iletişim dinamiklerini ve ilişkileri anlamak için bir araç olarak kullanılabilir. Dil oyunları, emirler vermekten hikayeler oluşturmaya kadar geniş bir yelpazede faaliyetleri içermektedir; bu da aile içindeki iletişimde ve ilişkilerde çeşitli yollarla ifade edilen anlamları ve dinamikleri anlamak için bir yol sağlamaktadır. Çünkü ailenin diline özgü yerleşik anlamı bulmak çalışmalarda çözüm sağlamaktadır. Aile dizimi çalışmalarında ortaya çıkan şey, temsilcide anlam bulmayan dilsel ifade, temsilcinin bedeninde bir rezonans oluşturmamaktadır. Anamlı gelen bir dilsel ifade ise, temsilciye ulaşabilmekte ve temsilcinin bedeninde tepkilere yol açmaktadır. Bu ifadeler genellikle "tüylerim diken diken oldu", "midem bulandı" gibi bedende kendiliğinden ortaya çıkan fiziksel tepkiler olarak algılanmaktadır. Böylece duygunun asıl hikayesine ulaşmak kolaylaşmaktadır.

Özel dil kavramının bir diğer yönü, çözüm cümlelerinde kendini göstermektedir. Atalara saygı ritüellerinde kullanılan bazı cümleler, o aileye ya da ailenin kültürüne ait olmadığı zaman çalışma sürecinde anlam taşımamaktadır. Örneğin, batı dillerinde "seni kutsuyorum" demek o dillerin kullanımında anlamlıdır ancak Türkçe 'de bu şekilde kullanılan bir cümle olmadığı için temsilciye söyletildiğinde bir anlam ifade etmemektedir. Bunun yerine "dualarım seninle", "iyi dileklerim seninle" demek daha anlamlı olmaktadır. Bu ise Wittgenstein'ın dil oyunlarına örnek

teşkil etmektedir. Aile dizimi çalışmalarında kendiliğinden oluşan terapötik dil, Wittgenstein'in özel dil ve dil oyunları kavramlarını içermektedir. Çünkü ortaya çıkan dil, o kişiye ve o aileye özgü olmaktadır.

2.7. Aile Dizimi ve Etik/Ahlak Felsefesi Bağlamında İlişkisi

Etik kelimesi Yunanca “*ethos*” kelimesinden gelmektedir. Ethos kelimesi, iki farklı kullanım içermektedir: İlk olarak, alışkanlık, töre ve görenek anlamında kullanılmaktadır. İkinci olarak ise, eylem kurallarını ve değer ölçülerini sorgulamadan uygulamayan, bunları kavrayarak üzerinde düşünerek talep edilen iyiyi gerçekleştirmek için bu değerleri alışkanlığa dönüştüren kişide oluşan karakteri ifade etmektedir (Pieper, 1999: 30). Bu kelime, alışkanlık, töre ve geleneklerle birlikte karakter ve eylem kuralları çerçevesinde değerlendirildiğinde; belirli bir kültürün veya topluluğun benimsediği ve sürdürdüğü değerleri, davranış normlarını ve alışkanlıkları içermektedir. Bu anlamda etik, bir kişinin belirli bir değer sistemi etrafında şekillenmiş olan karakterini tanımlamaktadır. Bu karakter, bireyin eylemlerine rehberlik ederek bu eylemleri alışkanlığa dönüştüren temel bir prensip olarak düşünülebilmektedir. Bu oluşan karakter, kişiyi başkalarının gözünde tanımlayan bir etiket gibidir. Böylece kişinin kendisini yalnızca başkalarının gözünde değil, kendi gözündeki “ben” olma halini de tanımlamaktadır. Kendisi için de ahlaki açıdan daha uygun ve kabul edilebilir bir sosyal kişi olma amacıyla, tek başına veya başkalarıyla birlikte bilinçli bir şekilde hareket etmesindeki erdemli olmanın temel tavrını da ortaya koyabilmektedir.

Felsefenin bir dalı olan ahlak felsefesi ise, ahlaki olanın temelini anlamaya yönelik bir felsefi disiplindir ve bu çerçevede insanın kişisel ve toplumsal yaşamındaki ahlaki davranışlarla ilgili sorunları inceleyen bir felsefe dalıdır (Akarsu, 2017: 74). Bu disiplin, insan davranışlarının temelinde yatan ahlaki ilkeleri anlamak, değer sistemlerini sorgulamak ve ahlaki sorunlara yönelik çözümler bulmak amacıyla geniş bir yelpazede çalışmalar yapmaktadır. Ahlak felsefesi, bireylerin ve toplumların ahlaki düşünce süreçlerini daha derinlemesine anlamak için önemlidir.

Etik ve ahlak felsefesi kavramları, antik çağ felsefesinde yer alan filozoflar tarafından tartışılmıştır. Bu dönem, birçok temel kavramın doğrudan tartışıldığı ve şekillendirildiği bir dönem olarak bilinmektedir. Böylece etik konusu özel bir vurgu ile ele alan bir dönem olarak antik çağ öne çıkmaktadır. Bu dönemdeki filozoflar, insanın doğası, erdem, ahlaki değerler ve iyi yaşam gibi temel etik soruları tartışmışlardır. Bu dönemde, özellikle etik konusu, felsefi pratik içinde önemli bir yer işgal etmiştir. Antik çağda Aristoteles, etiği matematik, mantık, fizik ve metafizik gibi alanlardan ayırarak tek başına ele almıştır (Pieper, 1999: 29). Antik çağ felsefesinin etik alanına olan katkıları, özellikle Aristoteles'in etiği kurumsal felsefeden ayırarak

kendi başına bir felsefe alanı olarak ele alması ve pratik felsefe içinde etiğe yer vermesi günümüzde yapılan felsefi danışmanlıkların metodolojisine de kaynaklık etmektedir.

Aristoteles öncesinde de Platon'un diyaloglarında da etikle ilgili unsurlar görülmektedir. Platon Sokrates'e dayanarak, özellikle eğitimin etik temelleri üzerine kurulu bir öğrenme süreci olduğunu savunmuştur (Pieper, 1999: 29). Sokrates'in yöntemi, sorular sorarak bireyleri düşünmeye ve erdemlilikle ilgili değerlere odaklanmaya yönlendirerek, etik eğitimin önemini ön plana çıkartmaktadır. Antik çağ felsefesi, özellikle Aristoteles'in etiği kendi başına bir alan olarak ele alması ve pratik felsefe içinde etiğe yer vermesi açısından önemli bir dönemdir. Bu dönemde etikle ilgili yapılan tartışmalar, günümüzde hala etik felsefesi üzerine yapılan çalışmalara ilham kaynağı olmaktadır.

Antik çağ döneminde insanın yaşamı, varoluşsal ve etik sorularla sıkça sorgulanmış, filozoflar tarafından bu sorulara cevaplar aranmıştır. "Nasıl yaşamalıyım?" ya da "İnsan nasıl yaşamalı?" (Kenny, 2017: 289) gibi temel sorular etikle ilintilidir. Bu sorular arasında, "İyi bir yaşam nedir?", "İyi nedir?", "Yaşamın anlamı nedir?", "Neden buradayım?", "Neden doğru olanı yapmalıyım?", "Doğru olan nedir?" gibi temel sorular bulunmaktadır (Marinoff, 1999: 18). Ayrıca, "Varlığımın anlamı nedir?" gibi sorularla da genişletilebilen bu düşünce alanı, varoluşsal ve etik açıdan karmaşıklığı da içinde barındırmaktadır. Bu soruların herkese göre değişen cevapları olabilmekte ve genellikle kişisel değerlendirmelere dayanmaktadır. "Nasıl yaşamalıyım?" gibi soruların cevapları, bireyin değerleri, inançları ve yaşam deneyimleriyle şekillenmektedir. Çünkü felsefi sorular genellikle soyut olduğu için matematik gibi doğru-yanlış önermeler içermemektedir (Hospers, 2002: 15). Bu soruların herkese göre değişen cevapları olabilmektedir.

Filozofların sorulara verdikleri cevapların çoğu ise ahlaki içeriklidir. Mesela; sana yapılmasını istemediğin şeyi başkasına yapma sözünün en eski biçiminin Thales'e ait olduğu düşünülmektedir. Thales, 'yaşamımızı en iyi şekilde nasıl sürdürürüz' sorusuna, 'başkasında kınadığımız davranışlardan bizzat kaçınarak olduğunu belirtmesi (Kenny, 2017: 289) Thales'in etik bir değerlendirme ile başkasını kınamanın kötülüğünden bahsederek, iyiye yönelmenin yolunu bu tür davranışlardan kaçınma olduğunu göstermektedir. Böylece etik değerlendirmeler, felsefi düşünceyle birleşerek davranışlarımızın nasıl olması gerektiği ile ilgili olarak yol gösterici olabilmektedir. Ancak, bu değerlendirmelerin bazı yönleri, duygusal boyutlarla da ilgili olabilmektedir (Hospers, 2002: 15). Özellikle iyi yaşam kavramı, özünde duygusal bir yönelim içermektedir. Aristoteles, bu konuda "iyi yaşamakla mutluluğu aynı şey olarak kabul ederek, iyi yaşamının erdemlerle olacağını" vurgulamaktadır. Bu erdemler ise sadece ruha ait olanlardır (Aristoteles, 2016: 9). Karşıt bir görüşe sahip olan Kyrene mektebinden Hegesias ise,

"mutlu bir hayat sürebilmenin tek yolunun tam bir ilgisizlik ve duygusuzluk tavrı olduğunu" savunmaktadır. Ona göre, bilge kişi acı ve zevk karşısında duyarsız kalmayı bilendir (Birand, 1958: 37).

Hegesias'ın savunduğu fikir, yaşamın acılarını ve zevklerini arzu etmemenin, duygusuz ve ilgisiz bir tavır içinde olmanın, mutlu bir yaşam sürmek için etkili bir yol olduğu yönündedir. Ancak, bu görüş, genel olarak ele alındığında, pek çok filozof ve düşünce ekolü tarafından eksik ve sınırlı bulunabilmektedir. Sonuç olarak, Hegesias'ın görüşü farklı bir perspektif olarak ele alınabilir ancak insan hayatının tamamen ilgisizlik ve duygusuzluk içinde geçmesinin tek yolu olduğunu göstermek felsefi olarak tartışmaya açıktır. Bu nedenle bu tür ifadeleri değerlendirirken dikkate alınması gereken birçok faktörün olabilme ihtimalini de göz önünde bulundurmak olmalıdır.

Aristoteles'in perspektifinden bakıldığında, iyi yaşamak ve mutluluk, erdemli bir hayat sürmekle doğrudan ilişkilidir. Bu erdemler, insanın potansiyelini gerçekleştirmesine ve en yüksek iyiye, dolayısıyla mutluluğa ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Felsefi sağaltım veya düşünsel tedavi perspektifinden bakıldığında ilgisizlik ve duygusuzluk ile erdemli bir yaşam sürmek arasındaki denge, kişinin zorlayıcı durumlarla başa çıkma ve mutluluk arayışında nasıl bir yol izleyeceği konusunda bir rehberlik sunabilmektedir. Her iki görüşü de benimsemek, bir çeşit denge ve esneklik anlayışını beraberinde getirmektedir. Bir taraftan, hayatın bazı yönlerinde ilgisiz kalmak, özellikle stresli veya zorlayıcı durumlarla başa çıkmak için bir savunma mekanizması olarak kullanılabilir. Ancak, bu ilgisizlik durumu, sürekli uygulanan bir yöntem ise bireyin duygusal gelişimine ve ilişkilerine zarar verebilme olasılığı taşımaktadır. Diğer taraftan, erdemlerle yaşamak, Aristoteles'in öne sürdüğü gibi, iyi davranışları benimsemek, ahlaki erdemleri geliştirmek ve dengeli bir yaşam sürmek anlamına gelmektedir. Bu da uzun vadede daha tatmin edici bir yaşam ve mutluluk getirebilmektedir. Ancak, bu iki yaklaşımın birbirini dışlayan veya karşıt olduğu düşünülmeyebilir; aksine, bir bütün olarak düşünüldüğünde, her iki görüşün de belirli durum ve zamanlarda uygulanabilir olduğunu düşünen bir perspektif, felsefi sağaltım açısından değerlendirilebilmektedir.

Yaşama dair etik sorgulamalar, Aile Dizimi tekniği ve aile sistemi içinde önemli bir rol oynayabilmektedir. İyi yaşamın içindeki etik değerlendirmeler, ailelerin ve bireylerin hem kültürel hem de bireysel düzeyde taşıdıkları değerleri, alışkanlıkları ve karakteri ifade etmektedir. Aileler, genellikle belirli etik kuralları benimsemektedir ve bu kurallar, aile üyeleri arasında bir anlayış ve uyum sağlamaktadır. Etik kurallar, ailenin temel değerlerini belirleyerek aile üyelerinin davranışlarını şekillendirmektedir. Bu etik kurallar, dürüstlük, saygı, sorumluluk gibi temel ahlaki ilkeleri içerebilmektedir. Aile Dizimi, bu etik kuralların neden önemli

olduğunu vurgulamaktadır ancak ahlaki yargı koyarak bir değerlendirme içerisine girmemektedir. Örneğin, bir aile üyesinin dürüstlük kurallarını ihlal etmesi, güvenin sarsılmasına ve ilişkilerde sorunlara yol açabilmektedir. Aile Dizimi, bu tür durumları ele alarak aile üyelerinin sorumluluklarını anlamalarına ve etik değerlere bağlı kalarak hareket etmelerine yardımcı olmaktadır, ancak dürüstlük kuralını ihlal eden bireyi ahlaki yargılarla değerlendirmeyerek, o eylemin sonuçları ve etkileri üzerinde durmaktadır. Bir anlamda Aile Dizimi, çalışmalarda ortaya çıkan iyi-kötü olarak değerlendirilebilecek olaylar ve kişiler yargılanmadan olanı olduğu gibi kabul etmeye yöneliktir. Bu, şeylerin iyi ve kötünün ötesinde görülebildiği ilahi bir bakışı da temsil etmektedir. İlahi bakış, Nietzsche’de tanıdığımız “*amor fati*” kavramına yakındır. Tüm çatışma ve zıtlığın var olması gerektiğini kabul etmek, birini istediğimizde diğerini de kabul etmemiz gerektiği ilkesinin farkına varmak; her şeyi kabul etmenin, yani Nietzsche’nin de ifade ettiği gibi “yaşamı evetlemenin” şartıdır (Şeref, 2019:171-292). Bu koşul Aile Dizimi tekniğinde de var olan bir koşuldur. Aile Dizimi, yaşamı olduğu gibi tüm zıtlıklarıyla kabul noktasına gelebilme çabasıdır. Bu kabul noktası ise çalışmanın sorununa çözüm getirmektedir.

Ancak, Aile Dizimi, çalışmanın içinde bulunan bireylerin çalışma sürecinde kendi etik hesaplaşmalarını yapmalarına olanak sağlamaktadır. Bu, bireylerin kendi değerlerini, inançlarını ve ahlaki çerçevelerini gözden geçirmelerini, içsel bir hesaplaşma sürecine girmelerini içermektedir. Aile Dizimi sürecinde, uygulayıcılar tarafından temsilciler arasında, geçmişteki travmatik deneyimlerle yüzleşme ve bu deneyimlerle başa çıkma konusunda duyarlı bir iletişim ortamı oluşturulabilmek önemlidir. Uygulayıcılar temsilcilerde var olan duyguların ortaya çıkarılmasında ve doğru noktalara temasın gerçekleşmesine Sokratik sorularla sürece yardımcı olabilmektedirler. Örneğin, uygulayıcı temsilcileri korku düzlemine sokmadan sorular sorarak katılımcıların kendi düşünce süreçlerini ifade etmelerini ve aile dinamikleri hakkında daha derinlemesine düşünmelerini teşvik edebilmektedir. Eleştirel düşünce, aktif katılım ve doğru cevap yerine düşünce sürecine odaklanma gibi Sokratik sorgulama prensipleri, Aile Dizimi çalışmalarında katılımcıların içsel sorgulamalarına destek olabilmek adına değerlidir.

Aile Dizimi sadece bireysel bir süreci değil sistemin sürecini de gözlemleyen bir yöntem olduğu için “etik dışı davranışlarda bulunmanın dolayısıyla saldırganlık, suiistimal gibi” (Moore, 2015: 199-204) davranışlar, çalışma sürecinde görülebilmektedir. Sistemde oluşmuş bir ahlaki ayrılma, sistem içinde sorunlu durumlara yol açabilmektedir. Aile Dizimi çalışmaları, bireyin davranışlarının kökenlerini keşfetme ve etik tepkiler üzerinde düşünmeye teşvik etme amacı taşıyan etkili bir tekniktir. Atasözlerimizden biri olan “Dedesı koruk çalmış, torunun dışı kamaşmış” ifadesi, nesiller arasındaki etkileşimlerin ve davranışların etik değerlendirmesine

odaklanmaktadır. Ancak, bu atasözü üzerinden yapılacak etik değerlendirme için dedenin eylemi yargılanmadan dedenin varoluş hikayesinin anlaşılması gerekmektedir. Dedenin iç dünyasında neler yaşandığını anlamadan, davranışın etik boyutunu tam olarak kavramak mümkün değildir. Aile Dizimi çalışmaları, dedenin geçmişindeki sevgi eksikliği veya başka etmenleri ortaya çıkararak, dedenin yapmış olduğu eylemden bakışı, dedenin arka planında yatan hikâyeye çevirmektedir. Dolayısıyla, dedenin geçmişte yaşadığı sevgi eksikliği gibi faktörler, onun davranışlarını etkileyebilmekte ve bu da sonraki kuşaklara aktarılabilir. Bu nedenle bireyin ruhsal ve bedensel gelişimi, aileden aldığı sevgi ile şekillenmektedir (Aydın, 2011: 3). Bu durum, Aile Dizimi çalışmaları ile açığa çıkarılarak, ataların içsel dünyasındaki sevgi akışının kesintiye uğradığı noktalar belirlenebilmektedir. Etik değerlendirmede önemli bir unsur da dedenin varoluş hikayesine empatik bir bakış açısıyla yaklaşabilmektir. Dedenin yaşadığı zorluklar, travmalar veya aile dinamikleri, yapmış olduğu davranışının ardındaki nedenleri anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu ise, çalışmaya çözüm getirebilecektir. Eğer ahlaki yargılamalar yapılırsa, çözüm yerine daha çok kilitlenme ihtimali ortaya çıkmaktadır.

Hellinger'e göre (2010: 171), ailede adı anılmayan, varlıkları utanılan suçlular veya kurbanlar olarak bilinen kişiler, Aile Dizimi çalışmalarında diğer aile üyeleriyle eşit olarak değerlendirilmeli ve hepsine aynı düzeyde iyi niyetle yaklaşılmalıdır. Uygulayıcılar, bu süreci yönetirken herkesin duygularına ve deneyimlerine eşit ölçüde saygı göstermeli ve adil bir yaklaşım sergilemelidir. Bu iyi niyet içinde yargılama olmamalıdır. Tanrı'nın bizlere kimseye ayırım yapmaksızın gösterdiği iyi niyet gibi, ilahî bir iyi niyet gösterilmelidir ve bu iyi niyet bilinçdışı arkaik vicdan ile uyum içinde olmalıdır.

Böylece Aile Dizimi çalışmalarındaki ahlaki değerlerin anlamlandırılması ve uygulanması fenomenolojik bir etik bakış açısıyla ele alınabilmektedir. Fenomenolojik etik, ahlaki değerleri, bu değerlerin hiyerarşik düzenini ve bu düzeni esas alan normları anlamaya yönelik bir yaklaşım sunmaktadır. Bu, ahlaki bilinci, verileri ve çözümleri betimlemeye ve anlamaya odaklı bir yaklaşımı içermektedir (Pieper, 1999: 210). Aile Dizimi çalışmaları, bireylerin ahlaki değerleriyle ilgili farklı bakış açıları ve deneyimlere nasıl sahip olduklarını anlamada bu fenomenolojik bakış açısıyla değerlendirme yapabilmektedir. Bu çerçevede, ahlaki değerlerin nasıl deneyimlendiği ve bu deneyimlerin aile içinde nasıl anlamlandırıldığı önemli bir konu haline gelmektedir.

Dolayısıyla etik bağlamda, Aile Dizimi çalışmaları bireylerin yaşam deneyimlerine yönelik eleştirel bir tutumdan ziyade onları anlama, kabullenme ve dönüştürme üzerine odaklanmaktadır. Ancak, bu süreç içinde bulunan bireylerin kendi etik hesaplaşmalarını yapmaları, kişisel değerleri ve ahlaki perspektifleriyle uyumlu bir şekilde içsel bir hesaplaşma

sürecine girmeleri çalışma sürecinde önemlidir. Bu, bireylerin kendi içsel güç ve direncini keşfetmelerine ve daha sağlıklı bir yaşam perspektifine ulaşmalarına yardımcı olabilmektedir. Aile Dizimi uygulama sürecinde ortaya çıkan kavramlar, temsilcilerin ifadeleri ve aile içindeki ilişkiler etik ve ahlaki açıdan çözümlenmektedir. İşte bu süreçte dikkate alınan bazı önemli noktaları şu şekilde sıralamak mümkündür:

Mantıksal Açıdan İzleri Takip Etmek: Aile Dizimi sürecinde, temsilcilerin ifadeleri ve aile içindeki dinamikler mantıksal açıdan incelenir. Bu, aile üyelerinin düşünce kalıplarını, hissiyatlarını ve davranışlarını daha derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır.

Aile Dizimi Uygulayıcılarının Tarafsızlık Prensibi: Aile Dizimi uygulayıcıları, bireyleri ve aileleri iyi ya da kötü olarak değerlendirmeden, yargılamadan ve etik açıdan iyi veya kötü etiketleri kullanmadan çalışmayı yapmayı amaçlamalıdır. Bu prensip, aile üyelerini anlamaya odaklanarak, değerlendirmelerden ve etiketlemelerden kaçınarak tarafsız bir perspektifin korunmasını istemektedir. Uygulayıcılar, herhangi bir önyargıya veya önceden belirlenmiş bir değerlendirmeye dayanmadan, aile üyelerinin hikayelerini dinlemeye ve anlamaya odaklanmalıdırlar.

Felsefi Sağaltımın Normatif Tavrıyla Tamamlamak: Aile Dizimi sürecinde ortaya çıkan etik yargısal ve etik kavramsal boşluklar, felsefi sağaltımın normatif tavrıyla tamamlanabilmektedir. Bu, uygulayıcının aile üyelerinin yaşadığı zorluklara ve ilişkisel sorunlara felsefi temellere dayanan normatif çözümler üretme çabasını içermektedir. Aynı zamanda felsefi sağaltım yaklaşımı, psikoloji ve psikiyatriye karşı normatif bir perspektife sahiptir. Bu yaklaşım, sistemi bozan olaylar, özellikle cinayet ve istismar gibi ahlaki sorunlara, felsefi ve etik bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Eylemleri ve eylemlerin nedenlerini ele almaktadır. Bu amaçla felsefi sağaltımın ana unsurları şunlardır:

Sorunun ortaya konması; Felsefi sağaltım, sistemi bozan eylemleri, özellikle ahlaki açıdan problemli olanları, açıkça tanımlayarak sorunun varlığını ortaya koymaktadır. Cinayet, istismar gibi olaylar üzerinden bu tür sorunlara dikkat çekmektedir. **İyileşme ihtiyacı;** bu yaklaşım, sorunların bir iyileşme süreci gerektirdiğini vurgulamaktadır. Ahlaki değerleri zedelenen veya ihlal edilen bir sistemde, bu değerleri onarmak ve düzeltmek için bir çaba sarf edilmesi gerektiğini belirtmektedir. **Eylemlerin incelenmesi ve nedenlerin ele alınması;** felsefi sağaltım, ahlaki sorunları sadece yüzeyde değil, aynı zamanda eylemlerin kökeninde yatan nedenleri inceleyerek ele almaktadır. Bu, bireylerin niçin böyle davrandığını anlamaya yöneliktir. **Sonuçların değerlendirilmesi;** bu yaklaşım, eylemlerin ileride doğuracağı sonuçları değerlendirmektedir. Cinayet veya istismarın uzun vadeli etkileri, toplumda nasıl bir etki yaratabileceği felsefi sağaltım açısından önemlidir. **Yorum ve inceleme;** felsefi sağaltım,

olayları yorumlama ve inceleme üzerine odaklanmaktadır. Olayları sadece yüzeyde değil, derinlemesine anlamaya çalışarak, bu anlama sürecini de etik normlara dayandırmaktadır.

Böylece felsefi sağaltım yaklaşımı, ahlaki sorunların çözümüne felsefi bir temel sağlamayı amaçlar ve bireylerin, toplumların ve sistemlerin ahlaki değerleri üzerinde düşüncelerini, anlamalarını ve iyileştirmelerini hedeflemektedir. Felsefi sağaltım açısından, davranışların arkasındaki nedenlerin ve kültürel, inançsal etkenlerin ortaya konması önemlidir. Bu, sadece eylemi değil, aynı zamanda eylemin kökenini de anlamayı da içermektedir. Özellikle ölçsüzlük, dağınıklık gibi durumlar ele alınırken, bunların ne tür kültürel ve inançsal etkenlere dayandığı, bu etkenlerin nasıl bir davranışı teşvik ettiği gibi sorular üzerinde durulmaktadır.

Felsefi sağaltım, ölçsüzlük veya aşırı özgüven anlamına gelen hybrisi, dengelemeye çalışırken, sadece normatif bir tutum benimsemektedir. Ancak, burada önemli bir nokta, bu müdahalenin tek taraflı olmamasıdır. Dolayısıyla, danışanın içsel denge ve huzurunu sağlarken, onun iradesine saygı göstermek ve müdahalede bulunurken danışanın rızasını almaya özen göstermek önemlidir. Bu bağlamda, hybris kaynaklı davranışlarla kozmos kaynaklı davranışları eşitleme çabası, bir tür denge kurma arayışını temsil etmektedir. Ancak, bu dengeleme sürecinde tarafsızlık ve etik tutuma dikkat edilmesi gerekmektedir. Eğer felsefi danışmanlar, bu süreci hybris ve kozmos arasında adil bir şekilde dengeleyemezse, etik bir tutumdan uzaklaşabilmektedirler. Bu nedenle, felsefi danışmanların bu dengeleme çabalarında tarafsızlık ve etik değerlere sadık kalmaları gereklidir.

Felsefi sağaltım yaklaşımında, kişilerin yargılanmaması önemlidir. Odaklanılması gerekenin kişiler değil eylemlerdir. Bu, kişilerin değerlendirilmemesi, etiketlenmemesi ve suçlanmaması anlamına gelmektedir. Bunun yerine, dikkat eylemlere, bu eylemlerin ölçsüzlüğüne ve kökenlerine çekilmektedir. Aile Dizimi de bu noktada benzer bir görüşe sahiptir ancak çalışma sonrasında dahi olsa eylemlerin ahlakiliğini tartışmaz bunu bireylerin içsel sorgulamalarına bırakmaktadır. Ancak bu durum felsefi sağaltıma göre, bazen katılımcıların kendi sorgulamalarında kişileri havada bırakmaktadır. Bu nedenle felsefi sağaltım çalışma sonrasında kendine bırakma halinden bireyi ele alarak, toplumsal fayda üzerinden bir tartışma platformu ile bunu tamamlama üzerine Sokratik sorularla devam eden süreç içerisinde aktif bir grup dinamiğine dönüştürmeyi amaçlamaktadır. Örneğin; insanın varoluşunda iyi bir yaşam arayışını sorularla buldurmaktadır. Felsefi sağaltım, felsefi düşüncüyü besleyen temel sorularla bireyleri tartışmanın içerisine çekerek; "İnsan nasıl yaşamalı?", "İyi bir yaşam nedir?", "İyi nedir?", "Yaşamın anlamı nedir?", "Neden buradayım?", "Neden doğru olanı yapmalıyım?", "Doğru olan nedir?" gibi sorularla felsefi düşünceye yönlendirme yapmaktadır (Marinoff, 2009: 18). Felsefi sorular, insanın içsel derinliklerine inmesine ve

yaşamına anlam katmasına olanak tanımaktadır. Böylece felsefi sağaltım, Aile Dizimi çalışmalarının sonrasında suçluluk veya suçlama olmadan, sadece eylemleri ve bu eylemlerin nedenlerini anlamaya yönelik tartışma platformu oluşturulan bir alan açmaktadır. Sonuç olarak, Aile Dizimi sürecinde etik değerlendirme, deontolojik bir temel üzerine inşa edilirken, çeşitli etik kaynaklardan beslenerek felsefi sağaltım ilkeleriyle de zenginleştirilebilmektedir.

2.8. Aile Dizimi ve Tarih Felsefesi

Tarih sözcüğünün Batı dillerindeki tüm karşılıkları (Lat. historia, İt. storia, Fr. historie, İng. history, Alm. Historie) Grekçe istoria, istorein sözcüğünden gelmektedir. Sözcük, İyon lehçesinde “bildirme”, “haber alma yoluyla bilgi edinme” anlamlarında kullanılmıştır. Attika lehçesinde ise sözcüğün görerek, tanık olarak bilme anlamlarının yanı sıra, çok daha geniş bir anlam içeriğiyle fizik, coğrafya, astronomi, bitki ve hayvan bilgisi hatta giderek doğa bilgisini kuşatacak biçimde kullanılan geniş bir alanı bulunmaktadır (Özlem, 2010: 17). Bu bilgiler, "tarih" kelimesinin Grekçe kökenlerine dayandığını ve kelimenin zaman içinde geniş bir anlam yelpazesi kazandığını göstermektedir. İlk başta, "tarih" kelimesi sadece haber alma ve bilgi edinme ile ilgiliyken, zamanla bu kelime daha geniş bir anlam kazanmış ve çeşitli bilgi alanlarını içerecek biçimde evrim geçirmiştir. İyon lehçesinden Attika lehçesine geçişle birlikte, tarih kelimesinin anlamı daha geniş bir entelektüel spektrumu kapsamış gibi görünmektedir.

Tarih felsefesi içerisinde felsefi antropolojiye yer vermek önemlidir. Her iki alan da insan varlığının evrimini ve tarih boyunca yaşanan dönüşümleri anlama, açıklama ve değerlendirme amacı taşımaktadırlar. Felsefi antropoloji, insan varlığının bütün tarihsel dönüşümlerinin önünde yer alan, tarihsel kültürel alanın içinde eriyip yok olmayan öz olarak değişmeden kalanla ilgilidir (Pieper, 1999: 67). İnsan varlığının evrimi ele alınırken, felsefi antropologlar genellikle metafiziksel ve ontolojik sorulara odaklanarak insanın özü ve doğası üzerine düşünmektedirler. Bu iki disiplin, insan varlığının tarihsel dönüşümlerini anlamak için birbirini tamamlamaktadır. Felsefi antropoloji, insanın ontolojik ve epistemolojik yönlerine odaklanarak genel bir çerçeve sağlarken, tarih felsefesi bu çerçeve içindeki belirli dönemlerin ve olayların felsefi analizini yapmaktadır. Bu iki yaklaşımın birleşimi, insanın evrimini hem felsefi hem de tarihsel bir bağlamda anlamak için zengin bir perspektif sunmaktadır. Bu bağlamda, felsefi antropoloji ve tarih felsefesi, insan varlığının karmaşıklığını ve tarihsel gelişimini daha derinlemesine anlamak için birbirini destekleyen disiplinler olarak görülebilmektedir.

İnsanlığın doğası, içkin yasalarına göre anlamaya çalışıldığında, insanın varlığının üstünde yüceltilebilecek herhangi bir amacın olmadığını görülmektedir. Çünkü insan, hatta

melekler veya tanrılar gibi düşünülduğünde bile, onları yalnızca idealize edilmiş yüksek insanlar olarak hayal etmektedir (Özlem, 2010: 240-241). Bu bağlamda, insanın varlığının üstünde yüceltilebilecek herhangi bir amacın olmaması, insanın varoluşsal deneyiminin doğası hakkında önemli bir gerçeği yansıtmaktadır. İnsan, genellikle yüksek ideallere veya tanrısal kavramlara özlem duymaktadır; ancak bu özlemler, aslında insanın kendisi tarafından oluşturulan idealize edilmiş yüksek insanlar olarak görülebilmektedir. Bu durum, insanın kendi potansiyelini anlamak, kabul etmek ve ona göre hareket etmek gerekliliği ile ilgilidir.

İnsan, çeşitli yasalar ve herkesin amaçlarına sahip çıkmasını istediği yönetim biçimleri bulmuştur; öyle ki böyle bir yönetim biçiminde herkes başkalarının hakkına el atmaya yeltenmeksizin kendi yeteneklerini sınavabilmiştir; böylece daha güzel, daha özgür bir yaşama talip olabilmıştır. Tüm bunlar, insanın doğasındaki egemenliğini pekiştirerek; iş, zanaat ve ticaret yoluyla birçok insan arasındaki ilişkileri kolaylaştırmıştır. Düzeni bozanlara karşı cezalar ve seçkin insanlar için ödüller gibi toplumsal ve ailesel yaşamda çeşitli durumlar için binlerce toplumsal araç bulunmuştur; tüm bunlar giderek bir din içinde düzenlenmiştir (Özlem, 2010: 240-241). Toplumun sosyal yapısının oluşumunda, bu tür toplumsal araçlar ve uygulamalar önemli bir rol oynamıştır.

İnsanlık tarihindeki toplumsal ve uluslararası ilişkilerin gelişimine dair önemli bir perspektif sunmaktadır. İnsanlık tarihinde savaşlar yaşanmış, ancak bunların sonucunda antlaşmalar imzalanmış ve savaş hukuku ile uluslararası hukuk gibi kurallar ortaya çıkmıştır. Bu sayede, savaşların etkileri kontrol altına alınmaya çalışılmış ve barışın sağlanması için çaba gösterilmiştir. Ayrıca, dostluk ve ticaret ittifaklarının kurulmasıyla birlikte, insanlar kendi ülkelerinin sınırlarını aşarak diğer uluslarla ilişki kurmuş ve iş birliği yapmışlardır. Bu durum, insanların bakış açısını genişleterek farklı kültürleri ve toplumları değerlendirebilme yeteneğini geliştirmiştir. Bu süreçte, insanlık adına yapılan olumlu gelişmeler hümaniteyi ilerletmiş ve insanların refahını artırmıştır. Ancak, tarihte yaşanan bazı olumsuz olaylar ve eylemler ise insanlığa zarar vermiş ve insani değerlere aykırı hareket etmiştir. (Özlem, 2010: 240-241). Dolayısıyla, insanlık tarihi boyunca yaşanan her olgu, insanlığın evrimi ve geleceği üzerinde etkili olmuştur.

Tarih boyunca yaşanan olayların bir kısmı insanlık için olumlu sonuçlar doğurmuşken diğerleri ise olumsuz veya etik olarak sorgulanabilir sonuçlar getirmiştir. İnsanlık tarihi, birçok ilerleme, keşif ve yenilikle doludur ancak aynı zamanda çeşitli zorbalık, savaş, kölelik gibi tiksinti verici ve insan haklarını ihlal eden olayları da barındırmaktadır. Bu olaylar, insanlar üzerinde derin ve uzun vadeli etkiler yaratmıştır. Bu deneyimler, bireylerin kimliklerini, değerlerini ve yaşamlarını şekillendirmektedir. Bu olayların etkileri sadece doğrudan etkilenen

bireyleri değil, aynı zamanda sonraki kuşakları da kapsamaktadır. Bu durum, Aile Dizimi içinde çalışılan konulardır. Örneğin, savaş veya göç nedeniyle etkilenen bir neslin üyeleri, bu deneyimleri sonraki kuşaklara aktararak bu deneyimlerin aile dinamiklerindeki etkileri çalışma sırasında gözlemlenebilmektedir.

Böylece Tarih felsefesi ve Aile Dizimi, geçmiş olayların birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlamak, değerlendirmek ve bu etkileri günümüz ve gelecek nesillerle nasıl bağlantılandırıdığımızı ortaya koymak için birbirine bağlı iki önemli konsepttir. Bu iki konu arasındaki olası ilişki bağı şu şekilde açıklanabilmektedir:

Aile Dizimi ve Tarihsel Miras: Aile Dizimi, bir ailenin üyeleri arasındaki ilişkileri, aile içindeki rolleri ve aile üyelerinin geçmişleriyle olan bağlarını inceleyen bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Aileler, tarih boyunca yaşanan olaylar ve deneyimlerle şekillenmektedir. Örneğin, savaşlar, göçler veya toplumsal değişimler ailelerin yapısını etkileyen unsurlardır. Aile Dizimi, bireylerin tarihsel miraslarını ve bu mirasların aile içinde nasıl geçtiğini anlamak için kullanılmaktadır.

Aile Hikâyeleri ve Tarih Anlatıları: Aile Dizimi, bireylerin aile hikâyelerini ve aile içinde dolaşan tarih anlatılarını inceleyerek, bu hikâyelerin ve anlatıların nasıl şekillendiğini ve nesiller arası nasıl aktarıldığını anlamaya çalışmaktadır. Aileler, tarih anlatıları ve hikâyeler aracılığıyla geçmişlerini nasıl anlamlandırdıklarını ifade etmektedirler. Bu, bireylerin kimliklerini ve değerlerini etkileyebilen önemli unsurdur.

Nesiller Arası Etkileşim ve Tarih Bilinci: Aile Dizimi, nesiller arası etkileşimleri ve bilgi transferini inceleyerek, tarihsel bilincinin nasıl şekillendiğini anlamayı sağlamaktadır. Önceki kuşaklardan gelen deneyimler ve değerler, sonraki kuşakları etkilemektedir. Aile içindeki bu nesiller arası etkileşimler, tarihsel bilinci oluşturabilmekte ve geçmişle daha derin bir bağ kurulmasına olanak tanımaktadır.

Tarih Felsefesi ve Aile İçindeki Değerler: Tarih felsefesi, geçmiş olayları anlamaya ve değerlendirmeye odaklanmaktadır. Aile Dizimi bağlamında, aile içindeki değerlerin ve normların nasıl oluştuğunu ve geçmişteki olayların bu değerleri nasıl etkilediğini anlamak, tarih felsefesi prensipleriyle uyumludur.

Bu şekilde, Aile Dizimi ve tarih felsefesi, bireylerin geçmişle olan ilişkilerini anlamak ve bu ilişkilerin günümüzdeki kimlikleri, değerleri ve ilişkileri nasıl etkilediğini ortaya koymak için birleştirilmektedir. Bu hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha derin bir tarih bilinci oluşturabilmektedir.

Hellinger'in bilim ve felsefe çerçevesine yerleştirdiği bu sistem, varoluşçuluğa ve fenomenolojiye dayandırmasıyla sınırlandırmış olsa da bu tez kapsamında Aile Diziminin

felsefeyle ilişkisi daha geniş çerçevede ele alınmıştır. Çalışmada Bert Hellinger'in felsefeyle kurduğu varoluşçu fenomenolojiye dayalı ilişkiyi vurgulamakla birlikte, felsefenin alt dallarıyla olan ilişkisine de dikkat çekilmiştir. "Aile Sisteminde nasıl bir yerim var?" sorusuyla içkinlik kavramı arasındaki ilişki incelenirken, Aile Diziminin epistemolojik temelleri ele alınmıştır. Sezgisel bilginin önemi, öznenin nesnelerle kurduğu ilişkisellik ve varoluşsal sorgulamalar bağlamında ontolojik, ahlaki ve tarihsel perspektiflerle değerlendirilmiştir. Ayrıca, felsefenin etik alanıyla ilişki kurularak, Aile Dizimi uygulamalarındaki etik boyutlar ele alınmıştır.

Dolayısıyla, Aile Dizimi ve felsefe arasındaki ilişkinin anlaşılması, Aile Dizimi metodolojisini daha iyi temellendirmeye ve etkili bir şekilde uygulanmasına katkı sağlamaktadır. Aile Dizimi tekniğinin felsefeyle olan ilişkisinin değerlendirilmesi, hem Aile Diziminin teorik temellerini daha iyi anlamaya yardımcı olmaktadır hem de uygulamanın daha etkili bir şekilde kullanılmasına olanak sağlamaktadır.

Her ne kadar geçtiğimiz yıllarda Aile Dizimi yöntemi oldukça popüler bir psikoterapötik yöntem haline gelmiş olsa da Aile Dizimi tekniğinin temelleri, etkililiği ve etik yönleriyle ilgili bazı araştırmalar ortaya çıkmış fakat psikolojik araştırmalar ne yöntemin popülaritesini yansıtmış ne de onun spesifik içeriğini ayrıntılı olarak ele almıştır (Gyimesi, 2023: 749-761). Hem psikoloji hem de felsefe alanlarında yeterince çalışmaların olmadığını söylemek yapılan alan yazın incelenmesinde görülmektedir.

2.9. Felsefi Sağaltım ve Aile Dizimi

“Felsefe ruh için bir ilaçtır.”⁹

Epiküros

Felsefi Sağaltım kavramı felsefe alanında ilk kez Şahin Filiz tarafından kullanılmış olup, literatüre girmesi sağlanmıştır. Filiz, Felsefi Sağaltımın Sokrates'ten bugüne, bireyin özellikle zihinsel ve ruhsal eğitimiyle ilgili olduğunu belirtmektedir (Filiz, 2018: 233). Zihinsel ve ruhsal bir eğitim sürecine katkı olan Felsefi Sağaltım kavramının uluslararası literatürde kelime anlamı bire bir aynı olmasa bile Felsefi Yaşam Danışmanlığı, Pratik Felsefe, kavramları şeklinde kullanıldığı görülmektedir. Örneğin, Dr. Gerd Achenbach, bu kavramı pratik felsefe olarak tanımlamış olup, kavram felsefi sağaltım kavramının bir bölümünü açıklamaktadır. Bütünüyle Felsefi Sağaltımı yansıtmamaktadır.

Pratik Felsefe, uygulamalı felsefe programı ile 1981 yılında Almanya'da Dr. Gerd Achenbach tarafından ortaya çıkarılmıştır. Achenbach, gündelik endişe ve çatışma halinde olan

⁹ Çetinkaya, 2021: 215.

insanlara uygun bir felsefi yardım önerisinin yanında, sorunların çözülmesini kolaylaştırmada felsefi uygulamanın etkili olacağından bahsetmektedir (Pieper ve Thurnherr, 1998: 361).

Bir filozofun eşliğinde gerçekleştirilebilen pratik felsefe, günümüzde psikoterapilere alternatif bir hale gelmiştir. Pratik felsefe, endişelerinden veya problemlerinden sıkıntı çeken, yaşamlarıyla başa çıkamayan veya bir şekilde sıkışmış olduklarını düşünen bireyler için başvurulmuş bir kavramdır. Bu durumu yaşayan insanlar anlaşılacak ve anlamak isterler. Bu durumlarda danışanları harekete geçiren “Ne yapmalıyım?” diyen Kantçı soru yerine “Aslında ne yapıyorum?” diyen Montaigne sorusunun sorulması uygundur. En eski felsefi bilgelik olarak, arka planında derin bir iç görüye sahip Sokrates’in sınanmış bir yaşamın yaşamaya değer olduğunu belirttiği gibi, yaşam bir şeyleri göze almakla yaşanmış olmaktadır (Achenbach, 2010: 15). Tıpkı Sokrates gibi soru sorarak danışanın kendi sorgulamasını yapıp, nerede olduğunu, nasıl bir durum içinde bulunduğunu ortaya koyması felsefi danışmanlıkta önemli bir yöntem olarak kabul görülmüştür.

Achenbach, felsefi uygulama ile sorunlara saplanmış olan insanların düşünmelerine yardımcı olduğunu söylemektedir. Öncelikle felsefi uygulamayı talep eden insanlar, nasıl ilerleyeceğini bilmeyen insanlardır. Öncelikli olarak bu kişilerin nasıl düşündüklerini ve sorunlarını nasıl çözdüklerini öğrenmek gerekmektedir. Sorunlar genellikle yaşam tarzlarıyla ilgili olup, Sokrates'ten bu yana soru, hayatın başarılı olması için nasıl yaşanacağı olmuştur. Bu yüzden Felsefi Uygulama eski bir geleneği takip etmektedir (Achenbach, 2004). Uygulamalı felsefe ile "entelektüel hayal gücü" (Achenbach, 1998) zenginleşmektedir.

Wahler, Felsefi Sağaltımın bir parçası olan Felsefi Yaşam Danışmanlığı'nın temel konusunu etik ve uygulamalı etik olarak tanımlamaktadır. Etik, ahlaki değerleri, iyi ve kötüyü, ödevi, gerekliliği ve izin verilmesi gereken durumları ele alırken (Pieper, 1999: 17); uygulamalı etik, güncel yaşantımızda karşılaştığımız etik sorunlara çözüm önerileri üretir (Yılmaz, 2018: 19-20).

Pieper'a göre, etik, bir eylemi ahlaki açıdan iyi yapan niteliksel bir durumu sorgular. Bu kavram, ahlaki terimleri, iyi, ödev, gereklilik ve müsaade gibi ele alır (Pieper, 1999: 17). 1970'lerden sonra yaygınlaşmaya başlamış olan uygulamalı etik, bir akım olarak, geniş toplum kesimlerinin ilgi alanına giren konularda çeşitli etik sorunlara çözüm önerileri sunar. Bu konular arasında idam cezası, ötenazi, genetik müdahale, ekonomik adalet, sosyal politikaların adilliği gibi tartışmalı konular bulunmaktadır. Bu sorunlar, farklı etik kuramların, örneğin faydacılık, Kantçılık, sosyal sözleşme kuramları gibi, "doğru" ve "yanlış" hakkındaki görüşlerini ve bu görüşleri desteklemek için sundukları gerekçeleri içermektedir. Bu bağlamda, uygulamalı etik,

kuramsal çerçevesi içinde pratik yaşamımızdaki etik zorlukları ele alır ve çözüm önerileri sunar (Yaman, 2006: 1).

Etik genel olarak değerlendirildiğinde, iki temel yaklaşım olan betimleyici etik ve normatif etikten bahsedilebilir:

Betimleyici etik, etkin değerleri araştırılan toplumda geçerli olan, dolayısıyla o toplumdaki mevcut ve olağan ahlaki pratikleri inceler. Bu yaklaşım, toplumun mevcut ahlaki değerlerini ve normlarını betimlemeye odaklanır. Araştırmacı, o toplumdaki etik yargıları anlamaya çalışır ve genellikle çoğunluğun kabul ettiği bağlayıcı ahlak yasalarını içerir. Betimleyici etik, mevcut durumu ortaya koymakla ilgilenir ve genellikle "olması gereken" yerine "ne olduğunu" anlamaya çalışır.

Normatif etik, mevcudu betimlemekten ziyade önceden tanımlayıcı ve reçete sunan bir yöntemdir. Bu yaklaşım, neyin nasıl yapılması gerektiğini belirlemeye odaklanır. İdeal bir etik davranışın nasıl olması gerektiğini ve evrensel ahlaki ilkeleri içerir. Normatif etik, genellikle bir ahlaki teori veya kılavuz tarafından belirlenen standartlara dayanır. Bu standartlar, bireylerin eylemlerini değerlendirmek için kullanılır ve genellikle evrensel bir doğruluk iddiasında bulunabilir (Pieper, 1999: 17).

Her iki yöntem de kendi avantajları ve sınırlamalarıyla birlikte gelir. Betimleyici etik, kültürel çeşitliliği ve toplumsal farklılıkları anlamak için kullanışlıdır, ancak mevcut durumu sorgulamak yerine kabul eder. Normatif etik ise evrensel standartlar ve ilkeler sağlar, ancak bu standartlar genellikle belirli bir kültür veya ideolojiye dayanır ve bu nedenle genel geçerli olmayabilir. Etik tartışmalar genellikle bu iki yaklaşım arasında şekillenir ve belirli bir durumu anlamak ve değerlendirmek için bu iki yaklaşımın birlikte kullanılması sık görülür.

Ağırlıklı olarak Aile Dizimi tekniği betimleyici etik kısmına girmekle birlikte normatif etikten de yararlanmaktadır.

Felsefi sağaltım perspektifinden, etiğin betimleyici ve normatif kısımlarının her ikisi de önemli olmakla birlikte, normatif etiğin bireysel eylemler üzerindeki bağlayıcılığının toplumun bütününe yönelik yargılarda bulunduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bireyin etik normlara uyması, toplumda genel bir etik standardın oluşmasına ve sürdürülmesine katkıda bulunabilir.

Aristoteles'in "iyi" kavramını erdemli bir insan olarak tanımlaması, normatif etiğin birey üzerindeki etkisini vurgular. Aristoteles'e göre, erdemli insan, kendisiyle uyum içinde olan ve sürekli olarak iyi şeyleri arzulayan bir kişidir (Aristoteles, 2014: 198). Bu, bireyin yaşamı boyunca iyi olanı seçerek kendi normlarını belirlemesini ve ahlaki ilkelerle uyum içinde bir yaşam süren bir birey olmasını ifade etmektedir.

Bu bağlamda, normatif etik, bireylere bireysel bağlayıcılık getirir ve bireylerin yaşam pratiklerini ahlaki ilkelerle uyumlu hale getirmelerine yardımcı olur. Birey, kendi normlarını belirleyerek ve iyi olanı seçerek hem kendi içsel uyumunu sağlar hem de toplumun genel ahlaki standartlarının sürdürülmesine katkıda bulunur.

Sonuç olarak, felsefi sağaltım açısından etiğin normatif kısmı, bireyin yaşamındaki bireysel bağlayıcılığı ve iyi kavramını belirleme sürecinde önemli bir rol oynar. Bu, bireyin kendi normlarını oluşturmasını, ahlaki bir yaşam pratikliği benimsemesini ve toplumun genel ahlaki değerlerine katkıda bulunmasını içerir.

Evet, etik sadece kuramsal bir düşünce değil, aynı zamanda uygulamada da önemli bir rol oynar. Uygulamalı etik, etik prensipleri ve değerleri somut durum ve eylemlere uygulayan bir disiplindir ve genellikle "eylem bilimi" olarak da adlandırılır. Bu, etiğin soyut kavramlardan ziyade günlük yaşamda karşılaşılan gerçek durumlarla nasıl başa çıkılacağını anlamaya odaklanmasını sağlar.

Uygulamalı etiğin birkaç önemli alanı bulunmaktadır:

Tıp Etiği: Sağlık hizmetleri, hasta-hekim ilişkisi, yaşam sonu bakım gibi tıbbi konularda ortaya çıkan etik sorunları inceleyen bir alandır.

Biyoetik: Genetik mühendislik, tıp araştırmaları, organ nakli gibi biyoteknolojik ve biyomedikal konuları kapsayan bir alanıdır.

Sosyal Etik: Toplumsal yapı, adalet, eşitlik ve insan hakları gibi toplumsal konulardaki etik meseleleri inceler.

İktisat Etiği: Ekonomik sistemlerde ve karar alma süreçlerinde ortaya çıkan etik sorunları ele alır.

Bilim Etiği: Bilimsel araştırmaların dürüstlüğü, güvenilirlik ve bilimsel topluluğun etik standartları gibi konuları içerir.

Ekoloji Etiği: Doğal çevre ve ekosistemlerle ilgili etik meseleleri, sürdürülebilirlik ve çevresel sorumluluk gibi konuları inceler.

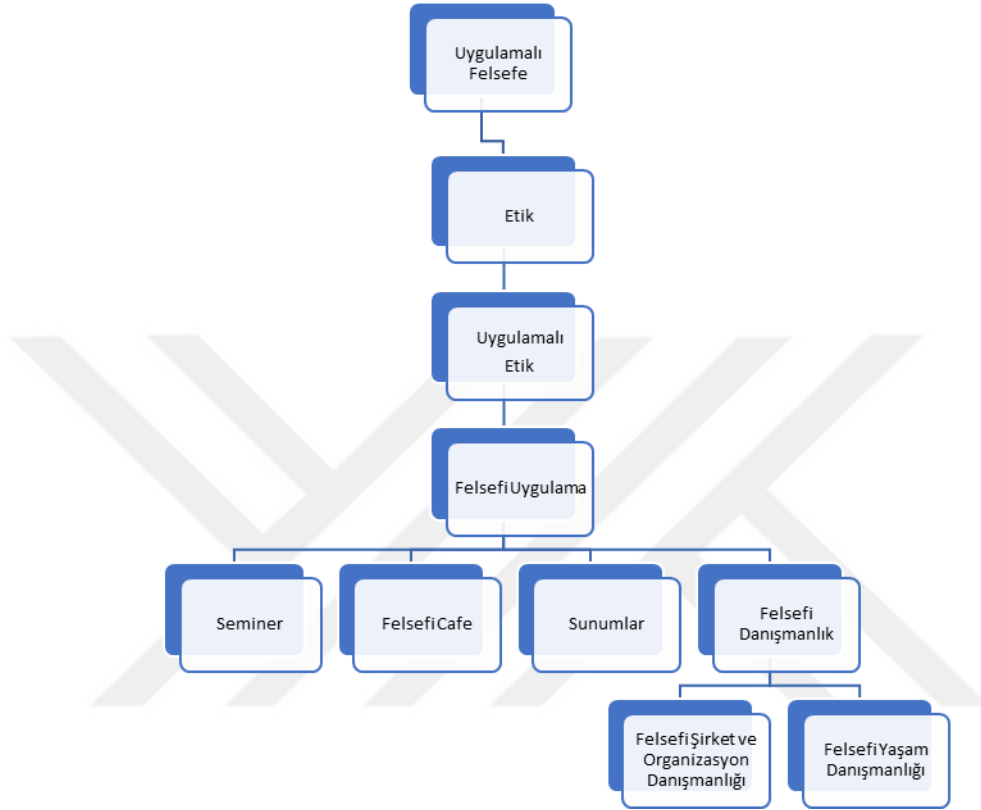
Barış Etiği: Savaş, çatışma çözümü, barışın teşvik edilmesi gibi konulardaki etik sorunları ele alır (Pieper, 1999: 86-95).

Böylece uygulamalı etik, bu alanlarda ortaya çıkan somut durumları ele alarak, genel etik prensipleri ve değerleri bu özel durumlara nasıl uygulayabileceğimizi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu, etiği soyut bir kavram olmaktan çıkararak günlük hayatta karşılaştığımız etik zorluklara pratik çözümler sunmayı sağlamaktadır.

Felsefi Yaşam Danışmanlığı, bireylerin yaşamlarını anlamlı bir şekilde düşünmeleri, değerleri üzerine odaklanmaları ve etik sorunlara karşı daha bilinçli bir tavır geliştirmeleri

amacıyla felsefî prensipleri kullanarak rehberlik ve danışmanlık sağlayan bir alanı ifade etmektedir. Bu bağlamda, felsefi yaşam danışmanlığı etik konulara geniş bir perspektiften yaklaşarak hem etik hem de uygulamalı etik alanın içinde yer almaktadır.

Felsefi yaşam danışmanlığının uygulamasında yer alan felsefi süreçleri ise Wahler şu şekilde göstermektedir (Wahler, 2013: 89-90).



Şekil 2. 1 Felsefi Yaşam Danışmanlığı Uygulama Süreci

Wahler'in uygulamalı felsefe ve uygulamalı etiği iç içe görmesi, felsefi sağaltımın pratik yaşamda etik değerleri ve prensipleri nasıl uygulayabileceğimizi anlamaya odaklandığını göstermektedir. Tıpkı stoacılar da olduğu gibi felsefi yaşam pratiğinde etiğin yer alması felsefeyi erdem ya da daha iyi bir karakter geliştirme yolunda ilerlemenin bir tür yolu olarak görmelerinden kaynaklıdır (Fiedeler, 2022: 26). Bu perspektif, felsefenin sadece soyut düşüncelerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda günlük yaşamda pratiğe dönüşmesini vurgulamaktadır. Stoacılar, yaşamın zorluklarına karşı direnç gösterme, içsel huzur bulma ve erdemli bir yaşam sürme amacını benimsemişlerdir. Onlara göre, yaşamın olayları üzerindeki kontrolümüz sınırlı olabilir, ancak tepkilerimiz, düşüncelerimiz ve davranışlarımız üzerinde tam bir kontrol sağlayabiliriz. Bu nedenle, Stoacılık, felsefenin pratik yaşamda bir rehber olarak kullanılmasını ve bireyin daha iyi bir karakter geliştirmesi, erdemli bir yaşam sürmesi için bir araç olarak işlev görmesini vurgular. Etiğin bu rolü, bireyin kendi değerlerini anlama, doğru kararlar alma ve etik bir yaşam sürme konusunda rehberlik etme sürecine odaklanır.

Bu bağlamda, felsefi yaşam danışmanlığı etik değerlere dayalı bir karakter geliştirmeyi ve bireyin yaşamında anlam ve amaç bulmayı hedeflemektedir. Etiğin bu şekilde uygulanması, felsefenin sadece düşünsel bir uğraş değil, aynı zamanda yaşamı şekillendiren bir güç olduğu fikrini desteklemektedir.

Felsefi yaşam danışmanlığının özü, bireylere yaşamlarını daha anlam dolu ve doyurucu hale getirmeleri için rehberlik eden ve bu bağlamda, felsefi perspektifler kazandırarak, bireylerin kendi içsel dünyalarını anlamalarına, değerlerini belirlemelerine ve yaşamla ilgili sorunları ele almalarına yardımcı olabilmektedir. Felsefenin içsel perspektifleri, bireylere düşünsel bir derinlik kazandırabilmenin yanı sıra bireylerin hayatlarına anlam da katabilmektedir. Bu, felsefi yaşam danışmanları için bireylerle derinlemesine konuları tartışma ve çözümleme becerisi anlamına gelmektedir.

Felsefenin pratik yaşamda uygulanması, felsefi yaşam danışmanlığının temelini oluşturarak, felsefi yaşam danışmanlarının bireylere daha etkili bir şekilde rehberlik etmelerine olanak tanımaktadır. Bu rehberlikle birey eğer kendi yaşamından oluşan kendi içsel laboratuvarında gözlem yapmaya çalışırsa karşısına çıkabilecek sorun olay ya da kişilerle ilgili kendini gözlemleyebilecektir. Bu gözlemler ile değişen duygusal durumlarını, davranışsal tepkilerini, düşünsel süreçlerini, inançlarını ve değerlerini yeniden değerlendirebilecektir.

Felsefi sağaltım, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri, anlam bulabilmeleri ve etik değerlere uygun bir şekilde hareket edebilmeleri için felsefi düşünciyi kullanır. Uygulamalı etikle birleştğinde, bu düşünsel yaklaşım, somut durumları analiz etmeyi, etik sorunları tanımlamayı ve çözümler üretmeyi amaçlar.

Felsefi pratik ve felsefi yaşam danışmanlığı dışında felsefi sağaltım, seminer, felsefi cafeler, sunumlar, şirket organizasyon danışmanlığı ve felsefi yaşam danışmanlığı olarak uygulama alanları da bulmaktadır. Böylece felsefe “Felsefi uygulamada sadece bireysel değil, aynı zamanda şirketler, kuruluşlar, derneklerin ilkelerini bulma girişimlerinde de destekleyici” (Achenbach, 2010: 17) yönüyle yer almaktadır.

Felsefi cafe, özellikle Almanya’daki Üniversitelerde, grup danışmanlıklarında “düzenli olarak gerçekleşen açık, disiplinler arası bir felsefi tartışma serisi şeklinde tanımlanmaktadır. Belirli bir konu etrafında katılımcılarla felsefi tartışmaların olduğu platformlardır” (Das philosophische Café).

Uygulamalı Felsefenin yapıldığı çalışmalardan biri de Mussenbrock’un çalışmasıdır. Mussenbrock, Felsefi Uygulama kitabında, uygulamalı felsefe pratiğinde birçok filozofun bilgeliğinden yararlanmaktadır. Mussenbrock, bugün bütün insanlar için geçerli tek bir gerçeklik olmadığını düşündüğünü söylemektedir (Mussenbrock, 2013: 238). Mussenbrock,

felsefi uygulamada birçok filozofun bilgeliğinden yararlanılmasıyla muhtemelen felsefi düşüncüyü günlük yaşam sorunlarına ve pratik konulara nasıl uygulayabileceğinin konusundaki zengin felsefi geleneği göstermeye çalışmıştır. Bu, Antik Yunan felsefesinde yer alan filozoflardan başlayarak modern filozoflara kadar bir dizi düşünce ekolünün içerisinde de çekmektedir. Belirttiğiniz gibi, Mussenbrock'un "bugün bütün insanlar için geçerli tek bir gerçeklik olmadığını düşündüğünü" ifadesi, belirli bir perspektifi veya ontolojik görüşü ifade etmektedir. Bu tür bir ifade, felsefi uygulamanın temelinde yatan felsefi çeşitlilik ve bu çeşitliliğin nasıl bir zenginlik yarattığı konusundaki düşüncelere işaret edebilmektedir. Bu yaklaşımı ile Mussenbrock, felsefi uygulama alanında bireysel farklılıkları ve danışanların özgün ihtiyaçlarını ön plana çıkararak kişiselleştirilmiş bir danışmanlık deneyimi sağlama amacını yansıtmaktadır. Mussenbrock'un her bireyin farklı olduğunu ve uygulamalı felsefede tek bir yöntemin her danışan için uygun olmadığını ileri sürmesi, danışmanın, danışanın bireysel özelliklerini ve değerlerini dikkate alması gerektiğini de vurgulamaktadır.

Ancak Felsefi Sağaltım Mussenbrock'un yaptığından daha fazlasını içermektedir. Mussenbrock, danışanın durumunu analiz etmiş ve uygulamalı felsefe adına yönlendirmeler yaparak sadece diyalogla yetinmiştir. Danışanın yönlendirilmesinin yeterliliği tartışmaya açık bir durumdur. Her bireyin kendini tanıma sürecinde, kendi gerçekliğini ortaya koyması birey için önemli bir ihtiyaçtır. Felsefi sağaltımın yönlendirmelerle danışanı desteklemesi ve ona rehberlik etmesi, bir yaşam rehberliği ve düşünmeye sevk etme amacını taşıması, bireyin kendi gerçekliğini anlama ve ortaya koyma sürecine önemli bir katkıda bulunabilmektedir.

Felsefi Sağaltım yaklaşımının temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

Diyalog ve Yönlendirme: Felsefi sağaltım, sadece diyalogla yetinmeyip, danışanın düşünme sürecini yönlendirmeyi amaçlar. Bu, danışanın kendi düşüncelerini anlama ve analiz etme sürecine daha etkili bir katkıda bulunabilir.

Kişisel Gerçeklik ve Farkındalık: Danışanın kendi gerçekliğini anlaması ve farkındalığını artırması, felsefi sağaltımın temel hedeflerinden biridir. Bu, bireyin kendi değerleri, inançları ve hedefleri konusunda daha derinlemesine bir kavrayış geliştirmesine yardımcı olabilir.

Yaşam Rehberliği ve Eşlik: Felsefi sağaltım, danışanın yaşam yolculuğunda rehberlik etmeyi ve sadece eşlik ederek, belirli bir yolu önceden çizmeden, danışanın kendi yolu üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmasını sağlamayı hedefler.

İnsanın İnsanla Tedavisi: Felsefi sağaltım, insanların birbirlerine destek olma ve anlama sürecinde önemli bir rol oynar. Bu, danışanın başkalarıyla ve kendi iç dünyasıyla olan ilişkisini anlama ve iyileştirme çabasını destekleyebilmektedir (Filiz, 2018: 11).

Felsefi Sağaltım, bireyin kendi gerçekliğiyle yüzleşmesi ve bu gerçeklikle barışmasını hedeflerken, yönlendirme ve rehberlik sürecinde duyguların da önemli bir rol oynaması gerektiği bilinciyle uygulanmalıdır. Danışanın duygusal deneyimleri, düşünsel süreçlerin yanı sıra bütünlük içinde değerlendirilmelidir.

Duygusal sağaltım, bireyin duygusal deneyimlerini anlamasına ve bu duyguları daha sağlıklı bir şekilde yönetmesine yardımcı olabilmektedir. Felsefi sağaltımın bu duygusal boyutu ele alarak, bireyin hem düşünsel hem de duygusal olarak bütünlük bir yaklaşımla kendini ifade etmesine ve anlamasına katkıda bulunabilmektedir.

Ayrıca uygulamalı felsefe olarak felsefi sağaltım, soyut düşüncelerin ve etik prensiplerin somut durumlarla nasıl ilişkilendirileceğini keşfetmeye yönelik bir çaba içermektedir. Bu bağlamda, uygulamalı etikle birleştiğinde, felsefi sağaltım pratik bir düzlemde böylece gerçekleşir.

Felsefi sağaltım, bireylere kendi değerlerini anlama, etik sorumluluklarını kavrama ve bu değerleri günlük yaşamlarına entegre etme konusunda rehberlik eder. Wahler'in bu iki alanı birleştirmesi, felsefi sağaltımın sadece teorik bir düşünce olmanın ötesine geçerek, etik prensipleri ve değerleri günlük pratiklere nasıl entegre edebileceğinin de yolunu açmaktadır.

Bu yaklaşım, bireylerin sadece kendi içsel dünyalarını değil, aynı zamanda etik sorumluluklarını ve değerlerini günlük etkileşimlerinde nasıl ifade edebileceklerini anlamalarına yardımcı olabilmektedir. Felsefi sağaltım, uygulamalı etikle birleştiğinde, bireylere etik bir yaşam sürmeleri için güçlü bir temel sağlamaktadır.

Ayrıca felsefenin siyaset, eğitim ve diğer pratik alanlarda kuram ile eylem arasında bir bütünlük sağlama potansiyeli bulunmaktadır. Felsefi kuramlar, siyasi düşüncüyü şekillendirme, hükümet politikalarını eleştirme ve toplumsal sorunları anlama konusunda önemli bir rol oynayabilir. Ancak, felsefenin siyasette fiili olarak ne kadar etkili olduğu ve politika yapıcılarının veya liderlerin felsefi prensipleri ne kadar benimsediği konuları tartışmalıdır. Pratikte, siyasetin karmaşıklığı ve çok faktörlülüğü nedeniyle felsefi kuramların doğrudan uygulanması bazen zor olabilmektedir.

Aynı zamanda siyaset alanında kuram eylem bütünlüğünü sağlamak için, eğitim öğretim alanında çocuklar için felsefe adıyla fiili olarak uygulama alanı bulmaktadır ancak felsefenin bu alanlarda kullanımının yeterli olup olmadığı ayrıca tartışılabilir. Eğitim alanında yer alan "Philosophy for Children" (P4C)¹⁰, çocuklara düşünmeyi, sorgulamayı ve tartışmayı öğretmeyi

¹⁰ Çocuklar İçin Felsefesi (P4C) çocuklara kendi başlarına düşünmeyi ve bilinçli seçimler yapmayı öğretmeyi amaçlamaktadır. Amaç, 'çocukların kendileri için önemli olan kavramları tartışırken düşünceleri hakkında düşünmelerini sağlayarak onların muhakeme yeteneklerini ve muhakeme yeteneklerini geliştirmektir (Zulkifli, 2020: 29-45).

amaçlayan bir eğitim yaklaşımıdır. Bu yöntem, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Ancak, eğitim sisteminde felsefenin ne kadar yaygın olarak uygulandığı, öğretmenlerin bu yöntemi ne kadar benimsediği ve genel eğitim politikalarının felsefi düşünceyi destekleyip desteklemediği konularında zorluklarla karşılaşılabilir.

Felsefenin bu alanlarda kullanımının yeterliliği, birçok faktöre bağlıdır. Felsefenin günlük pratik sorunlara etkili bir şekilde uygulanabilmesi için eğitim, politika ve diğer alanlarda bilinçli bir çaba gereklidir. Ayrıca, felsefi düşüncenin değerlendirilmesi ve uygulanmasında karşılaşılan zorluklar, yöntemlerin etkililiği ve bu alanlarda felsefi düşüncenin ne kadar yaygınlaştırılması gerektiği gibi konular da tartışmalıdır.

Felsefenin pratik alanlarda kullanımının yeterliliği konusu, sürekli bir değerlendirme ve geliştirme süreci gerektirmektedir. Felsefenin etkili bir şekilde uygulanabilmesi için toplumun, liderlerin ve eğitimcilerin felsefi düşünceye değer vermesi ve ona destek olması önemlidir. Böylece felsefe, pratik yaşamda uygulamalı olarak kendine bir yer bulduğunda, yaşamın çeşitli yönlerine değer katma ve anlam yaratma potansiyeli ortaya çıkmaktadır. Felsefi düşünce, bireylere kendi değerlerini anlamada, etik sorumluluklarını kavramada ve yaşamla ilgili kararlar alırken düşünsel bir rehberlik sağlamada yardımcı olabilmektedir.

Felsefe temelli bir yaklaşımı benimseyen Aile Dizimi tekniğinin uygulaması tragedyalara dayanmaktadır. Antik çağdaki tragedyalarda olduğu gibi, bu teknik ile insanın derin duygusal ve ruhsal katmanları ele alınarak şifaya yönelik bir süreç yaşanmaktadır. Ayrıca, Aile Dizimi tekniği, felsefenin çeşitli alt dallarıyla ilişkilidir ve bu sayede felsefi bir bakış açısına da sahiptir. Böylece antik şifanın temel prensipleri günümüze taşınarak, modern bir anlayış ile çözüm üretilmektedir. Felsefi sağaltımın yöntemleriyle birlikte kullanılması ise Aile Dizimi tekniğini daha da zenginleştirerek, insanın ruhsal ve duygusal iyileşme sürecine felsefi bir boyut kazandırması ile daha kapsamlı bir sağaltım sağlanabilmesi mümkün olacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN UYGULAMASI

3.1. Araştırmanın Amacı

Alan yazın incelendiğinde daha önce Aile Diziminin özellikle felsefeyle olan ilişkisi konusunda ne ulusal ne de uluslararası literatürde bir çalışma bulunmadığı görülmüştür. Çalışmanın literatürde bir ilk olması nedeniyle çalışma ile birlikte literatüre ve alanda çalışan bilim insanlarına katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Bu amaçla Aile Dizimi tekniğinin felsefe ile ilişkisi kurulmuş, Aile Dizimi uygulamalarının köklerinin tragedyalara dayandığı örneklerle açıklanarak, duyguların sağaltımında Aile Dizimi uygulama çalışmalarına yer verilmiş ve sonuçları değerlendirilmiştir.

Bu çalışmanın temel amacı Aile Dizimi tekniğinin köklerinin tragedyalara dayandığını ispatlamaktır. Alt amacı ise Aile Diziminin duygusal sağaltımda etkililiğini, uygulama yönüyle felsefenin alt dallarıyla nasıl desteklendiğini ve çalışma süreçlerinin felsefeyle nasıl ilişkili olduğunu ortaya çıkartmaktır. Aile Diziminin felsefi temelleri, insanın varoluşsal ve ontolojik sorunlarına nasıl bir çözüm sunabileceğini ve bireyin içsel dünyasında nasıl bir dönüşüm sağlayabileceğini anlamak için önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Bu nedenle çalışma, Aile Diziminin felsefi boyutlarını da ele alarak, ontoloji, fenomenoloji, ilişkisellik, özel dil, etik ve ahlak felsefesi gibi alt dallarla ve içkinlik gibi felsefi kavramlarla nasıl ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Ocak-2022 ve Aralık 2023 tarihleri arasında, farklı yaşlarda yetişkin 15 birey ile ilk önce ön görüşme gerçekleştirilerek, genogramları çıkartılmıştır. Daha sonra Aile Dizimi uygulaması gözleme dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma, nitel ve nicel bir çalışma olup, görüşme ve gözlem tekniği kullanılmıştır.

Araştırmanın uygulamasına katılan 15 kişinin demografik özellikleri Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3. 1. Uygulamaya Katılanların Demografik Özellikleri

			Frekans %
Cinsiyet	Kadın	12	80
	Erkek	3	20
Yaş	28-38	7	46,6
	39-49	5	33,3
	50 -60	2	13,3
	60 yaş üstü	1	6,6
Medeni Durumu	Bekar	1	6,6
	Evli	9	60
	Boşanmış	5	33,3
Meslek	Kamu	6	40
	Özel Sektör	7	46,6
	Emekli	1	6,6
	Çalışmayan	1	6,6

Araştırmaya katılanların %80'i kadın, %46,6'sı 28-38 yaş aralığında, %60'ı evli ve %46,6'sı özel sektör çalışanıdır.

3.3. Aile Dizimi Uygulama Örnekleri ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Aile Dizimi uygulamaları çeşitli yöntemlerle gerçekleştirilebilmektedir. Bunlar:

Gizli yapılan çalışma: Temsilcilerin neyi temsil ettiklerini bilmedikleri çalışmadır. Temsilciler, gizli yapılan çalışmada, neyi temsil ettiklerini bilmeden, katılımcıların gerçek kimliklerinden ve aile ilişkilerinden bağımsız olarak, bir aile sisteminin veya belirli bir durumun temsilcisi gibi davranmaktadırlar. Bu tür çalışmalar, katılımcıların bilinçli olarak belirli rolleri oynamadan önceki davranışlarını gözlemlemeyi amaçlamaktadır. Temsilcilerin bilinçaltından gelen sezgisel bilgiye dayanarak hareket etmeleri ve temsil ettikleri rollerin gerçek kimlikleriyle uyumlu olmadığı durumlarda dahi belirli duyguları, ilişkileri veya dinamikleri yansıtmaları mümkündür. Bu şekilde, katılımcılar daha derin ve bilinçli olmayan düzeydeki dinamikleri ortaya çıkarma fırsatı bulabilmektedir.

Semptom ile yapılan çalışma: Semptomla yapılan çalışma, semptomun sadece bir bozukluk olarak değil, daha derin ve özel bir bilgi kaynağı olarak değerlendirildiği bir yaklaşımı ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre, semptomlar sadece bireyin rahatsızlığını veya sıkıntısını ifade etmekle kalmaz, aynı zamanda sistemdeki daha geniş dinamiklerin bir yansımasıdır. Semptomlar, genellikle bireyin içsel veya dışsal dengeyi sağlama çabası olarak değerlendirilerek sistemdeki belirli ilişkiler, duygular veya deneyimlerle ilişkilendirilmektedir.

Bu yaklaşıma göre, semptomlar sadece bireyin iç dünyasına dair ipuçları vermekle kalmaz, aynı zamanda aile veya sosyal sistemdeki ilişkileri, dinamikleri ve çatışmaları da yansıtabilmektedir. Dolayısıyla, semptomla yapılan çalışma, semptomun altında yatan derin anlamları anlamaya ve sistemi etkileyen unsurları açığa çıkarmaya odaklanmaktadır. Bu şekilde, semptomlar sadece tedavi edilmesi gereken bir sorun olarak değil, aynı zamanda sistemin daha derin düzeyde anlaşılmasına ve iyileştirilmesine katkıda bulunan önemli bir bilgi kaynağı olarak görülmektedir.

Otopoises olarak yapılan çalışma: Kendi kendini yaratma anlamına gelmektedir. Sistemlerin kendilerini oluşturma veya yeniden yapılandırma yeteneğini ifade etmektedir. Aile Dizimi uygulamalarında bu yaklaşım, aile üyeleri genellikle bir çalışma alanına alınarak sistemin dinamiklerini, ilişkilerini ve geçmişteki deneyimlerini ifade etmeleri sağlanmaktadır.

Otopoises, bu süreçte aile üyelerinin kendi içsel dinamiklerini ve ilişkilerini keşfetmelerine, ifade etmelerine ve yeniden yapılandırmalarına izin vermektedir. Aile üyeleri, birbirlerinin bakış açılarını ve duygularını anlamaya çalışarak birbirleriyle etkileşime girmektedirler. Bu süreçte, her bir aile üyesi kendi içsel dünyasını keşfederken, aynı zamanda ailenin genel dinamiklerine ve ilişkilerine dair derinlemesine bir anlayış geliştirmeye odaklanmaktadır.

Online yapılan çalışma: Covid-19 pandemisiyle birlikte online platformlarda dizim çalışmaları yapılmaya başlanmıştır (Hartung ve Spitta, 2021: 484-486). Covid-19 pandemisi, birçok geleneksel faaliyetin dijital platformlara taşınmasına neden olmuştur ve Aile Dizimi çalışmaları da bundan etkilenmiştir. Bu dönemde, yüz yüze çalışma olanakları sınırlı hale geldiği için birçok uygulayıcı, online platformlarda Aile Dizimi çalışmaları yapmaya başlamıştır.

Online yapılan Aile Dizimi çalışmaları, video konferans araçları veya diğer çevrimiçi iletişim araçları kullanılarak gerçekleştirilmektedir. Bu yöntem, coğrafi engelleri aşmayı ve daha geniş bir katılımcı kitlesine erişimi mümkün kılmaktadır. Ayrıca, katılımcılar kendi evlerinde rahat ettikleri ortamlarda çalışmaya katılabilirler, bu da daha rahat bir deneyim sunabilmektedir. Online Aile Dizimi çalışmaları, yüz yüze çalışmalara benzer bir şekilde gerçekleştirilir; ancak katılımcılar birbirleriyle sanal olarak etkileşime girmektedirler. Covid-19 pandemisi sürecinde online Aile Dizimi çalışmalarının popüleritesi artmış ve bu yöntem, uzaktan erişim imkânı sunarak daha fazla kişiye ulaşma ve destek sağlama fırsatı sunmuştur.

Niyet Çalışması: Bir niyet cümlesi belirleyip bu niyet cümlesinin kelimeleri ile birer temsilci seçilerek açılan dizim çalışmasıdır (Ruppert, 2021: 20). Temsilciler, niyet cümlesinin

her bir kelimesini temsil ederek, diğer Aile Dizimi çalışmalarında olduğu gibi, hissettiklerini söyleyerek çalışmanın ilerlemesine katkıda bulunmaktadır.

Her bir yöntemin, farklı durumlar ve ihtiyaçlar için kullanılabilecek özel bir amacı ve etkileşim tarzı vardır. Tezde, uygulama çalışmalarında özellikle semptom çalışmasına yer verilmiştir. Ayrıca Otopoises ve gizli yapılan çalışmalar da bazı dizimlerde kullanılmıştır.

Çalışma gruplarımız, çalışmalarda farklılık göstermiş olup, ortalama 10 kişilik gruplardır. Çalışmalar genellikle yüz yüze yapılmıştır, ancak online olarak da yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Aşağıda verilen tablo, danışanların yaş, cinsiyet, meslek gibi demografik bilgilerini içermektedir. Ayrıca, katılımcıların karşılaştıkları sorunlar, bu sorunlarla birlikte ortaya çıkan olumsuz duyguların bilgisi de yer almaktadır.

Tablo 3. 2 Danışan Duyguları

Uygulama	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Sorun	Duygu
1	Kadın	53	Sağlık Çalışanı	Hayatında hayatın içinde olmak istememesi	Korku
2	Erkek	38	Yönetici	İş hayatındaki engeller	Kızgınlık
3	Kadın	52	Eğitimci	Bel ağrısı	Çaresizlik ve acı
4	Kadın	36	İşletme Sahibi	İşlerin yolunda gitmemesi	Kaygı
5	Kadın	35	Eğitimci	Fırsatların kaçması	Çaresizlik ile öfke
6	Kadın	44	Yönetici	Sol kol ağrısı	Mutsuzluk ve acı
7	Kadın	82	Ev Hanımı	Kronik Depresyon	Mutsuzluk
8	Erkek	49	Yönetici	Kalp sorunu	Çaresizlik ve Umutsuzluk
9	Kadın	49	Sigortacı	Kanser	Umutsuzluk
10	Kadın	30	Eğitimci	İş yerinde hak ettiğini alamamak	Aidiyet hissetmeme
11	Kadın	45	Yönetici	Ne iş yerine ne de bulunduğu şehirde kendini yalnız ve oraya ait değilmiş gibi hissetme	Aidiyet hissetmeme
12	Kadın	30	İşletmeci	Eşiyle arasında ki mesafe	Kızgınlık
13	Kadın	46	Memur	Evliliğinde sorun	Değersizlik
14	Kadın	35	Özel şirket çalışanı	İlişki problemi	Yalnızlık ve çaresizlik
15	Erkek	28	Eğitimci	Hayatındaki engeller	Öfke

Tablo 3.2. de danışanların korku, kızgınlık, çaresizlik, acı, kaygı, öfke, mutsuzluk, umutsuzluk, aidiyet hissetmeme, değersizlik, yalnızlık, öfke gibi duygular belirttikleri gözlenmiştir. Uygulamaların anlatımı için seçilen simgeler, Bert Hellinger 'in "Sevgi Düzenleri" kitabından alıntılanmıştır.

3.3.1. Uygulama 1

Danışan Cinsiyeti: Kadın

Danışan Yaşı :53

Danışanın Mesleği: Özel Sektör

Medeni Hali: Evli

Sorun: “Korku” duygusu. Danışan işletme sahibidir. İşletmesinin arka tarafında küçük bir dinlenme odası vardır. Çalışma saatlerinde sürekli o odada kalmaktadır ve işletmenin ön tarafına çıkmaktan korkmaktadır. Bu korku sebebiyle müşterilerle ilgilenmek yerine dinlenme odasında kalmayı tercih ettiğini belirtir. İşletmenin ön tarafına çıktığında ne olur sorusu sorulduğunda başına kötü bir şey geleceğinden korkmaktadır. Böylece odasında kalarak kendini bir anlamda korumaya almaktadır.

Uygulayıcı: Sisteminizde başına kötü bir şey gelen kimdi?

Danışan: Annemin teyzesi. Evlerinin avlusundan eşkıyalar tarafından 15 yaşında iken kaçırılmış ve kendisinden bir daha haber alınamamıştır.

Uygulayıcı: Semptom olarak korku duygusunun temsilcisi alınmaksızın danışan ve annenin teyzesi dolayısıyla büyük teyze alana yerleştirilir. Karşılıklı göz göze gelmeleri sağlanır. Böylece Buber’in Ben- Sen¹¹ ilişkisi diye tanımladığı gerçek ilişkinin bağı kurulmuş olur. Göz teması özellikle iki kişi arasında bağ kurularak, yeni bir ilişki çerçevesi oluşturulur.



Şekil 3. 1 Sistem Şeması

Sarı yuvarlak: Danışan

Yeşil yuvarlak: Danışanın annesinin teyzesi, büyük teyze.

Danışan (Sarı yuvarlak): Ağlamak istiyorum, çok duygulandım.

Uygulayıcı: Danışana ağlayabileceğini söyler ve danışan, büyük teyzesinin gözlerinin içine bakar ve ağlamaya başlar. Uygulayıcı, büyük teyzeye nasıl hissettiğini sorar.

Büyük teyze (Yeşil yuvarlak): Ben korkuyorum, canım acıyor kendimi iyi hissetmiyorum.

Uygulayıcı: Ben-Sen ilişki bağının kurulması için bekler. Bu bağ iyileştirmeye götürecek ve kurulması gereken bir bağdır. Bir süre beklendikten sonra sistemi çözüme götürecek özel dil

¹¹ Bkz. Buber, 2000:9. Buber Ben-Sen ilişkisi gerçek ilişki olarak tanımlar. Ben karşısına aldığı Sen’i Buber Ben-Sen ilişkisini gerçek bir ilişki olarak niteler. Bu nedenle uygulama çalışmasında iki kişi arasındaki bağın tekrar kurulması için kişiler, Ben – Sen olarak karşı karşıya getirilir. Uygulama çalışmalarında yöntem olarak kullanılmıştır.

kullanımına geçer. İyileştirici cümleler, alanın ve temsilcilerin rahatlamasına katkı sağlamaktadır.

Danışan (Sarı yuvarlak): Sen benim büyük teyzemsin. (Biraz bekler ve sonra devam eder.) Şimdi seni görüyorum. Yaşadığın korkuyu ben de hissedebiliyorum. Ben de kendimi kendi alanımdan çıktığımda tehlikede hissediyorum. Tıpkı senin gibi. Senin duygularını taşıyorum.

Uygulayıcı: Danışan teyzeyle özdeşleşmiştir. Tıpkı onun gibi korkmaktadır.

Danışan (Sarı yuvarlak): Başına gelenler için çok üzgünüm. Hikâyenin bir kısmını bilmek bile kalbimi acıtıyor. Ne hissettin neler yaşadın tam olarak bilemiyoruz.

Büyük teyze (Yeşil yuvarlak): Bunları duymak bana da iyi geldi. (Gözleri dolar). Sanırım anlaşılacak istiyormuşum.

Uygulayıcı: Büyük teyzenin duyguları yüzeye çıkar ve ağlamaklı olur.

Danışan (Sarı yuvarlak): Büyük teyze, yüreğimde senin bir yerin var. Varlığını onurlandırıyorum. Sana saygı duyuyorum.

Uygulayıcı: Teyze ağlar. Teyzeye izin verilir ve burada beklenir. Uygulayıcı, teyzeye iyileştirici cümleler söyler.

Büyük teyze (Yeşil yuvarlak): Teşekkür ederim. Artık benim duygularımı taşımak zorunda değilsin. Özgür olabilirsin. Sen özgür ol lütfen!

Uygulayıcı: İsterlerse teyze ve yeğenin sarılabileceğini söyler. Her iki temsilcide bunu çok istediklerini belirtir. Temsilciler birbirlerine sarılırlar ve istedikleri zaman birbirlerinden ayrılırlar.

Sonuç: Bu çalışmadan birkaç gün sonra danışan geribildirimde bulunmuştur. Artık işletmenin içinde rahatlıkla dolaştığını, müşterileriyle ilgilendiğini ve korku duygusunu hissetmediğini ve üzerinde büyük bir rahatlama, hafiflik duygusu oluştuğunu belirtmiştir.

Özdeşleşmeden İyileşmeye

Çalışma, danışanın yaşadığı korku duygusunun üç kuşak önceki büyük teyzenin deneyimiyle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Büyük teyzenin yaşadığı kaçırılma olayı, sistemin dengesini bozarak bir sistemsel aktarım meydana getirmiştir. Korku duygusunun muthosu¹² büyük teyzenin hikayesidir. Danışanın hissettiği korku duygusu, aslında kendi yaşam deneyimi olmasa da büyük teyzenin yaşadığı olayla ve duyduğu korkuyla ilişkilidir. Bu, danışanın güvenli alanından çıkmak istememesine ve ilişki kurmaktan kaçınmasına neden olmuştur. Büyük teyze gibi bir olumsuzluk yaşama korkusu, danışanın kendi güvenli alanını sürdürme çabası göstermesini sağlamıştır.

¹² Muthos: Aristoteles'e göre, bir duyguya ait olay örüntüsüdür (Aristoteles, 2017: 27).

Danışanın kendisi tehlikeli bir durum yaşamamış olsa dahi sanki bir tehlikedeymiş hissi ile başına bir şey gelmesinden korkmaktadır. Canon Bard'un korkuyla ilgili kuramına göre; korku tepkisi, tehlikeli bir durum olmasa bile geçmişte yaşanan deneyimlere dayanabilmektedir. Burada sempatik sinir sisteminin aktive olması ve savaş ya da kaç tepkisi, bu korku tepkisinin fizyolojik temelleridir (İnan ve Yücel, 2020: 16). Bu tepki, vücudun tehlike algısına karşı hızlı ve otomatik bir yanıt vermesini içermektedir. Sempatik sinir sistemi aktive olur, kalp atış hızı artar, solunum hızlanır ve vücut enerjisi serbest bırakmak için her an tetikte beklemektedir. Bu tür fizyolojik tepkiler, geçmişteki travmatik deneyimlere dayanan korku tepkilerini tetikleyebilmektedir.

Bu çalışmada görüldüğü üzere, danışan birçok uyarana tetiklenmektedir; uyarıların karşısında kaçma eylemi göstererek kendini güvenli hissettiği alana doğru çekilmektedir. Antonio Damasio ve ekibinin 2000 yılında yayınladıkları çalışmaya göre; geçmişteki duygusal bir olayın anımsanmasının, olayın gerçekleştiği sırada iç organlarda yaşanan duyguları tekrar yaşattığına dair bir bilgi sunmaktadır (Van der Kolk, 2018: 95). Bu bilgi, özellikle danışanın büyük teyzenin yaşadığı olayı bilmeseydi bile, kendini onun hissettiği gibi tehlikede hissettiği ve korkuyu tekrar tekrar yaşaması söz konusu olmuştur. Nasıl tragedyalar, yazılan eserlerin sahnesi ise, “insan vücudu da duyguların sahnesidir” (Damasio, 2006: 168) ve beden hareketlerinde kendini böylece göstermektedir. Beden hareketlerinde bu tepkilerin görülmesi duygusal bellek ile ilişkili olan bir durumdur.

Olayların duygusal önemi hakkındaki bilgilerin örtük (muhtemelen bilinçsiz) öğrenilmesini ve depolanmasını içeren özel bir hafıza kategorisi olarak tanımlanan duygusal bellek (LeDoux, 1993: 69-79), geçmişteki duygusal deneyimlerin zihinsel olarak depolandığı ve bu deneyimlere bağlı olarak benzer duygusal tepkilerin ortaya çıkabildiği bir hafızadır.

Bu uygulama çalışmasında belirgin bir şekilde ortaya çıkan diğer bir durum ise büyük teyze ve yeğen arasında yaşanan özdeşleşmedir. Aile Dizimi açısından oldukça önemli bir konsepti temsil etmektedir. Özdeşleşme, Hellinger’in ortaya çıkardığı en şaşırtıcı ve güçlü aile dinamiklerinden biridir; ailenin yeni bir üyesinin, dolayısıyla bir çocuğun, ailenin önceden gelen bir üyesiyle farkında olmadan özdeşleşmesidir. Sanki kopyasıymış gibi o kişinin duygularını taşıyarak yaşamını oynamaktadır (Liebermeister, 2009: 37). Dolayısıyla özdeşleşme, bireyin bir diğerini bilinçsizce modellemesidir. Hellinger’e göre; kişinin birisiyle özdeşleşmesi için onu tanıması gerekmez. Çünkü özdeşleşmeye yol açan baskı, sistemden gelir ve etkisini, temsil edilmek zorunda olunan kişide onu tanınmaksızın göstermektedir (Hellinger, 2017: 108).

Büyük teyze ve yeğen arasındaki özdeşleşme örneği, danışanın büyük teyzeyi hiç tanımasa da gerçekleşmiştir. Aslında bilinçli olanla değil bilinç dışı ile gerçekleşen bir durum söz konusudur. Bilinç dışı Freud'la ortaya çıkmış ve Freud'un bilinçdışı modeli hala özellikle psikoloji biliminde ayrıca onun dışında pek çok araştırmacıların "bilinçdışı" hakkındaki düşünceleri üzerinde etkili olmaya devam etmektedir. Birçok psikolog ve bilim insanı tarafından bilinçdışı, bilinçli zihnin gölgesi olarak görülmektedir (Bargh ve Morsella, 2008: 73-79).

Aslında bilim ve felsefenin ilgilendiği genellikle bilinç olmuştur. Bilinç dışı etkilerin olabileceğinin üzerinde pek fazla durulmamıştır. Çünkü bilim ve felsefe tarihinde çok yakın bir zamana kadar, zihinsel yaşamın tamamıyla ya da büyük oranda bilinçli doğası olduğu düşünülüyordu. Örneğin, Descartes'in cogito'su ve John Locke'un “önce akıl” kozmolojisi burada anılabilir. İnsanların tarihsel olarak zihin hakkında nasıl düşündükleri konusunda bilinçli düşüncenin önceliği, diğer süreçlerde de kelimelerle kendini göstermektedir ve hepsi bilinç kelimesinin modifikasyonları veya nitelikleridir; dolayısıyla bilinçdışı, ön bilinç, bilinçaltı, bilinç dışı gibi kelimelerle ifade edilmektedir. (Bargh ve Morsella, 2008: 73-79),

Freud'un ortaya çıkartmış olduğu bilinç dışı kavramı Hellinger'in de Aile Dizimi sisteminde özellikle çalışma sisteminin ana dinamiklerinden olan özdeşleşme yoluyla kendini göstermektedir. Özne hiç tanımadığı birisiyle özdeşleşebiliyor ve onun yaşadığı duygu durumlarını kendi hayatında örneğin bilinç dışı korkusunu, ortaya çıkartacak yeni senaryolarla tekrarlama halinde yaşamaktadır.

Bu olayın farklı bir açıklaması ise; travmaya bağlı olarak önceki kuşaklardan kaynaklı bir aktarımdır. Hybris olarak nitelendirilebilecek bu olay, büyük teyzenin yaşadığı talihsizliğe ve sistemin dengesinin bozulmasına yol açmıştır. Böylece kaosun başlangıcı olarak büyük teyzenin kaçırılma olayı görülmektedir. Aile Dizimi çalışması sırasında, sistemin dengesinin yeniden sağlanabilmesi için zamanın önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Danışanın içkin olarak sistemin bütünlüğüne yönelik bir değerlendirme yapması, geçmişteki talihsizliklerin etkilerini anlamasına yardımcı olmuştur.

Çalışma tragedyalar ile değerlendirildiğinde ise, tragedyaların seyircinin karakterlerle, hikayelerle veya dramatik olaylarla duygusal bir bağ kurmasına ve bu bağ aracılığıyla belirli duygusal deneyimleri paylaşmasına olanak tanıyan eserler olduğunu bu ve benzeri örneklerde daha net görülmektedir. Bu duygusal bağ ve paylaşma süreci, seyircinin karakterlerin yaşadığı trajik olayları anlaması ve kendi yaşantılarıyla ilişkilendirmesi anlamına gelmektedir. Bu durum özdeşleşme kavramı ile açıklanmaktadır. Çünkü özdeşleşme ile bir kişinin başka bir kişi, karakter veya gruba duygusal olarak bağlanması ve onlarla bir benzerlik hissetme sürecine

girmesi gerekmektedir. Tragedyalar, seyircide bu özdeşleşme sürecini tetikleyebilmektedir. Bir karakterin yaşadığı acı, kayıp, haksızlık veya trajediye seyirci, kendi yaşantıları veya duygusal deneyimleri ile bağdaştırılmaktadır. Bu, seyircinin karakterle empati kurmasını sağlamakta ve onların hissettiği duygusal yükü paylaşmasına olanak tanımaktadır. Aile Dizimi örnek uygulamasında da sistemik bir özdeşleşmeden söz edilebilmektedir; danışan özdeşleştiği kişiyi hayatı boyunca hiç görmemiş olsa bile özdeşleşme gerçekleşmektedir. Oysa tragedyalarda seyirci o an sahnedeki karakterle dolayısıyla gördüğü karakterle özdeşleşmektedir. Bu da tragedya ve Aile Dizimi arasında yer alan teknik bir farkı ortaya koymaktadır.

Özdeşleşme, tragedyaların güçlü etkilerinden biridir çünkü seyirci, sahnedeki karakterlerin duygusal deneyimlerini kendi iç dünyasında yeniden yaşamaktadır. Ancak, özdeşleşme süreci herkes için farklı olabilmektedir. Bir kişinin yaşadığı trajediyi veya duygusal deneyimi başkalarıyla tam olarak paylaşması her zaman mümkün olmayabilir. Her bireyin benzersiz geçmişi, deneyimleri ve duygusal tepkileri bulunmaktadır.

Sonradan doğan biri önceden gelmiş olan birinin kaderini taklit ederken durumun farkına varıp bu kişiye bakmakta veya onun yanında durmaktadır; eğer onu kalbine alır, ona saygı gösterir ve onun önünde eğilirse, o zaman özdeşleşme çözülme sürecidir. Karşı taraf, danışan için bir güç kaynağı olmaktadır. Önceden özdeşleşmiş kişi kendi yerine çekildiğinde denge yeniden kurulmaktadır (Hellinger ve Weber, 2018: 213). Ahlaki bir yargı koyulmadan, büyük teyzeye ve yaşadığı deneyime saygı göstermek, danışanın güvenli alanında huzur bulmasına katkı sağlamaktadır. Özel dil kullanımı, "seni görüyorum ve sana saygı duyuyorum" ifadeleriyle, alana iyileştirici terapötik bir etkinin ortaya çıkması sağlanmıştır. Bu sayede, danışanın aile tarihini canlı bir şekilde deneyimlemesi mümkün olmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, danışanın geri bildirimiyle desteklenmiş ve artık kendini tehdit altında hissetmediğini ve özgürce işyerinde dolaştığını belirtmesi, çalışmanın etkililiğini gösteren anlamlı bir bulgu olmuştur. Çalışmada büyük teyze kendi yerine geçerek, yeğen için bir güç kaynağı olabilmektedir. Böylece yeğen dolayısıyla danışan özdeşleşmeden çıkabilmiştir.

Çalışmanın bu durumu ortaya çıkarmasıyla birlikte duyguların sağaltımı gerçekleştiğinde danışanın farkındalık kazanması söz konusu olmuştur. Danışan kazanmış olduğu iç görü ile yeniden kendi ile ilgili olarak bir yapılandırma gerçekleştirmektedir. Burada yapılandırmadan kastedilen şey şudur; korkusun kime ait olduğu ve aslında kendisine aitmiş gibi görünen korkunun büyük teyzeyle olan ilişkisidir. Bu ilişkinin açığa çıkmasıyla danışan özgürleşerek, çalışma hayatına farklılık getirmiştir.

Çalışmada kendine has ve benzersiz yaşam deneyimleri bulunmaktadır. Çalışma ile birlikte danışanın bu tepkilerinin kaynağını görmesi, duyguların sağaltılması danışanın

rahatlamasına yol açmıştır. Ayrıca büyük teyze ve yeğen arasındaki özdeşleşmeden danışanın çıkması, danışanın çalışma sürecinde kendi içsel dünyasını keşfetmesine ve bu keşifleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasına olanak tanıyabilecektir.

3.3.2. Uygulama 2

Danışan Cinsiyeti: Erkek

Danışan Yaşı :38

Danışanın Mesleği: Özel Sektör

Medeni Hal: Evli

Sorun: Beklediği terfi alamamak ve bu nedenden dolayı hissettiği *kızgınlık* duygusu.

Danışan, özel bir şirkette iyi bir pozisyonda çalışmaktadır. Ancak alması gereken terfi üst düzey yöneticileri tarafından verilmemektedir. Bu nedenden dolayı kızgınlık hissetmektedir. Çalışmanın ilk aşamasında alana terfi alamamasının sebebi, semptom olarak alınır. İlk resimde semptom, danışan, anne ve baba yerleştirilir.



Şekil 3. 2 Sistem Şeması

Mavi kare: Danışan

Sarı yuvarlak: Danışanın annesi

Sarı kare: Danışanın babası

Kırmızı yuvarlak: Semptom (Terfi alamama sebebi)

Uygulayıcı: Alanda ilk olarak alınan temsilcilerden semptomun temsilcisi babanın temsilcisinin yanına gider ve babanın temsilcisi, semptomun temsilcisine sıkıca sarılır. Uygulayıcı, alanda yer alan tüm temsilcilere ne hissettiklerini sorar.

Danışanın annesi (sarı yuvarlak): Biraz geride durmak istiyorum ve alanı izlemek istiyorum.

Danışan (mavi kare): Bakışlarım babamda ancak yanına gitmek istemiyorum.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Ben babanın yanında durmak ve ona sarılmak istiyorum. Kendimi babanın temsilcisine yakın hissediyorum.

Baba (sarı kare): Semptomun temsilcisini işaret ederek, benim gözüm sadece onu görüyor.

Uygulayıcı: Uygulayıcı babaya yönelimde bir kesinti olduğu fark eder. Danışanın babası danışanın ergenlik döneminde vefat etmiştir. Babası öldüğünde cenazesine de katılmak istememiştir. Aslında danışan babasına olan uzaklığı alanda da göstermektedir.

Tekrar Ben-Sen ilişki bağının kurulabilmesi için baba çocuğa doğru çevrilir ve yeniden temas kurulması için ilk hareket başlatılır. Danışana babaya doğru bir hareket etme isteğinin olup olmadığı sorulur.



Şekil 3. 3 Sistem Şeması

Danışan (mavi kare): Var, ancak az.

Uygulayıcı: Danışanın çok yavaş ve göz temasını kesmeden babaya doğru hareket etmesini ister.

Danışan (mavi kare): Yavaş da olsa yönelebiliyorum.

Baba (sarı kare): Odağım şimdi oğlumda. Yanındaki semptomun temsilcisini bırakır.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Şimdi odağım ikisinin hareketinde.

Uygulayıcı: Danışan ilerlemeye devam eder.

Danışan (mavi kare): Babamla kucaklaşmak istiyorum.

Baba (sarı kare): Üzgünüm, her şey için üzgünüm. (Babanın temsilcisi duygulanır.)

Uygulayıcı: Burada kaybedilen temasın yeniden başlamasıyla alanda bir rahatlama oluşur ve semptom aradan çekilmek istediğini söyler. İstedikleri kadar babayla oğula kucaklaşma süresi verilir ve beklenir. Sonra çalışma bitirilir.



Şekil 3. 4 Sistem Şeması

Sonuç: Danışandan bildirim, çalışmadan iki hafta sonra geldi. Beklediği terfi alabildiğini söyledi. Daha sonrasında başka bir semptomla ilgili yeni bir çalışma daha isteğini de dile getirdi.

Duygusal Boşluk ve İş Hayatında Sistemik Etkiler

Danışanın kızgınlık duygusunun muthosu, babasıyla olan kopuk ilişkiler ve baba ile kurulamayan bağın olay örgüsüdür. Danışanın iş hayatındaki duygusal boşluk, Aile Dizimi çalışmalarında ortaya çıkan bir fenomendir. Bu durum, danışanın babasından hak ettiği ilgiyi görememesi ve bu eksikliğin iş hayatındaki duygusal zorlanmalara sebep olmasıdır. Aile içinde kurulan ilişkilerin, bireyin sonraki yaşam deneyimlerini etkilediği ve sistemsel etkileşimlerin uzun süreli etkiler yaratabileceği gözlemlenmiştir.

Danışanın babasıyla olan ilişkisinin, mesleki hayatında benzer bir şekilde devam ettiği anlaşılmıştır. Bu çalışma göstermiştir ki; çocukluk döneminde ebeveynlere yönelik ilişkilerin kesintiye uğraması, danışanın yaşamında duygusal sorunlara yol açabilmekte ve bu sorunlar mesleki hayatı gibi yaşam içinde pek çok durumu etkilemektedir. Bert Hellinger'in sistemik Aile Dizimi çalışmalarında, ebeveynlere yönelik bu kesintinin duygusal acıya neden olduğunu ve bu acının kızgınlık, öfke, keder ve umutsuzluk gibi duygularla ifade edilebileceğini belirtmesi (Hellinger, 2017: 460) çalışma açısından önemlidir.

Çalışmada semptom olarak ele alınan kızgınlık duygusu ile ilgili Aristoteles'in görüşlerine de yer vermek gereklidir. Aristoteles, kızgınlığı sadece yüzeye çıkan bir duygu olarak değil, aynı zamanda daha derin ve karmaşık bir içsel deneyim olarak ele almaktadır. Kızgınlığın, başkalarının davranışlarından duyulan rahatsızlığın altında yatan başka duyguları yansıtabileceğini ifade etmektedir. Özellikle, başkalarının bize gösterdiği muameleden daha azını hak ettiğimizi düşündüğümüzde ortaya çıkan bir tepki olarak değerlendirmektedir (Aristoteles, 2004:101). Bu durumda, kızgınlığın altında "hak etmeme" ve "hor görülme" gibi duyguların bulunabileceğini söylemek mümkündür. Bu, duygusal deneyimlerin genellikle birbirine bağlı olduğunu ve bir duygunun altında başka duyguların bulunabileceğini göstermektedir. Aile Dizimi çalışma süreçlerinde, bu altta yatan duyguların anlaşılması ve ele alınması, bireyin duygusal refahını artırabildiği gibi daha sağlıklı ilişkiler kurmasını da sağlamaktadır.

Aile Dizimi uygulamasından önce yapılan genogram çalışmasında danışan mesleki hayatında yükselmesindeki engelden söz ederken hak ettiği bir şeyin verilmediğini bu nedenle de kızgınlık hissettiğini belirtmiştir. Aile Dizimi çalışması ile kızgınlığın asıl hedefinin ise kendi babası olduğu görülmüştür. Aslında babasından hak ettiği ilgiyi görememiştir. Danışanı, yöneliminin kesintiye uğradığı ana götürür, yönelimi Aile Dizimi çerçevesinde yeniden ele alarak, kesintiye uğramış sevgi hedefini bulur ise beraberinde hem alan hem de danışanın hayatına derin bir huzur gelmektedir. Önceki yaralanmadan ortaya çıkan pek çok olumsuz duygular böylece sona ermektedir (Hellinger ve Ten Hövel, 2010: 136). Görünen fenomen, terfi

alamamış olmaktan kaynaklansa da aslında görünmeyen fenomen danışanın babaya yönelik kızgınlığıdır. Bu ise babayla ilişkiselliğin olmayışından kaynaklıdır. Burada sevgi akışı kesintiye uğramıştır. Sevginin akmadığı yerde durağanlık vardır. Tıpkı akarsuyun önünün kesilmesi ile bir gölete dönmesi ancak suyunun eski canlılığında ve tazeliğinde olmaması gibidir. Bir süre sonra da yosunlarla kaplanarak, enerjisini kaybeder. Sevgi akışı da tıpkı akarsu gibidir. Sevginin olmadığı yerde hybris ortaya çıkmakta ve kozmosun dengesinin bozulması gibi sistemin de dengesi bozulmaktadır. Böylece sevgi yoksunluğu; korku, kızgınlık, öfke, nefret gibi duyguların ortaya çıkışına yol açmaktadır. Sevginin olmayışı ayrışmalara sebep olmaktadır. Çünkü sevginin birleştirici gücü insanları birbirine yakınlaştırmaktadır.

Çalışmada, çocukken babaya olan yönelimin kesintiye uğraması ile yaşadığı kızgınlık duygusu yeniden canlandırma ile duyguların sağaltılması, yönelimin kaldığı yerden devam etmesi ve sevgi akışının ortaya çıkışı ile alana bir rahatlama gelmiştir. O anda danışanda rahatlama hissettiğini dillendirilmiştir. Danışanın geri bildiriminde beklediği sonucu alması Aile Dizimi çalışmasının sonuçlarının etkisinin sadece duygusal bir iyileşme ile kalmayıp daha somut sonuçlarında ortaya çıktığını göstermektedir.

Aile Dizimi çalışmalarında, danışanın babasıyla olan ilişkisini canlandırmak ve bu ilişkiyi iyileştirmek amacıyla temsilciler aracılığıyla baba ve danışan karşılıklı konumlandırılmıştır. Bu süreçte, danışanın direnci çözülünceye kadar beklenmiş ve göz teması kurmaları sağlanarak danışanın tekrar babaya yönelimini başlatması desteklenmiştir. Danışanın babasıyla yaşadığı bu yeniden bir araya gelme deneyimi, sevgi ve yaşam gücünü tekrar hissetmesine olanak tanımıştır.

Danışanın çalışmadan sonra kariyerinde ilerleme kaydetmesi ve kendisini oldukça rahatlamış hissettiğini belirtmesi, çalışmanın etkililiğini gösteren anlamlı bir bulgu olmuştur. Bu duygusal dolaşıklığın çözülmesi, danışanın somut iş hayatı sorunlarına çözümler bulmasına ve beklediği mesleki kariyerindeki pozisyonu almasına katkı sağlamıştır. Aile Dizimi çalışmalarının, görünürdeki sorunların kök nedenlerini keşfetmede ve sistemsel etkileşimleri anlamada etkili bir araç olduğu vurgulanmıştır. Bu nedenle iş hayatındaki olumsuz durumunun duygusal boyutunu anlamak amacıyla burada hermenötik fenomenoloji perspektifi önemlidir. Görünürdeki olayın ötesindeki fenomenlerin keşfi, temsilciler aracılığıyla hakikatin anlaşılması ve yorumlanması ile gerçekleştirilmiştir.

3.3.3. Uygulama 3

Danışan Cinsiyeti: Kadın

Danışan Yaşı :52

Danışan Mesleği: Kamu çalışanı.

Medeni Hali: Boşanmış

Sorun: Danışan uzun süredir bel ağrısı çektiğini, bel fıtığı başlangıcı olduğunu belirtir. Hareketini kısıtlayan bir ağrı ve acı içindedir. Danışan hissettiği ağrı ve acının sistemik sebebinin görmek istemektedir. Ağrının yarattığı *acı* duygusu semptom olarak belirlenir.

Uygulayıcı: Alana bel ağrısından kaynaklı acı duygusunu semptom olarak alır. Ayrıca danışan da alana dahil edilir.



Şekil 3. 5 Sistem Şeması

Mavi yuvarlak: Danışan

Kırmızı yuvarlak: Semptom

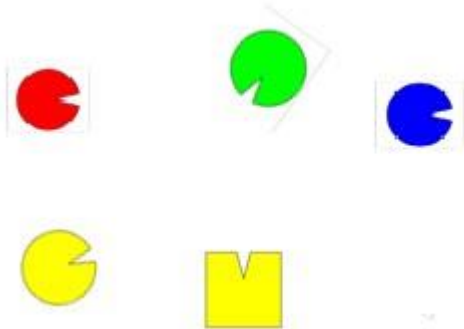
Uygulayıcı: Alanda yer alan temsilcilere nasıl hissettiklerini sorar.

Danışan (mavi yuvarlak): O, beni çok rahatsız etti. (Semptomu işaret eder). Ona bakmak istemiyorum. Ben bu alanın dışında kalmak istiyorum.

Uygulayıcı: Danışan, bu hareketiyle kendi sistemine bir anlamda arkasını dönmüş olmaktadır.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Danışanın temsilcisine odaklıyım ve onunla ilgiliyim ancak bunları söylemesi, alana bakmaması beni rahatsız etti.

Uygulayıcı: Uygulayıcı alana anneyi ve babayı dâhil ederek semptomun hareketini takip eder. Semptom, odağını anneye çevirir ancak yerinden hareket etmez. Uygulayıcı, alana annenin annesini (anneanne) dahil eder.



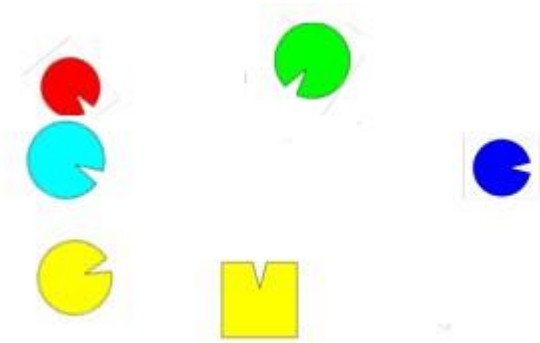
Şekil 3. 6 Sistem Şeması

Sarı Kare: Danışanın babası

Sarı Yuvarlak: Danışanın annesi

Yeşil Yuvarlak: Anneanne

Uygulayıcı: Anneanne gelmesine rağmen alanda bir hareketlilik olmaz. Semptomun yeri ve hareketi değişmez. Alana bir kuşak daha alınır.



Şekil 3. 7 Sistem Şeması

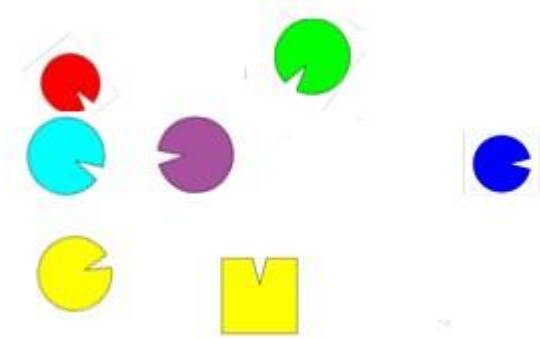
Açık mavi yuvarlak: 4. kuşak

Uygulayıcı: 4. Kuşak olarak alınan anneanne de semptomun hareketi başlar ve ona yönelir eteğinin ucundan tutar. Semptom, annesinin eteğinden ayrılmayan küçük bir çocuk görünümündedir. Uygulayıcı 4.kuşak anneanneye nasıl hissettiğini sorar.

4.kuşak anneanne (açık mavi yuvarlak): Kendimi öfkeli, kızgın, yalnız ve çaresiz hissediyorum.

Uygulayıcı: Danışanla yapılan genogram çalışmasında danışanın 4. kuşak anneanneyle ilgili verdiği bilgilere göre; 4. kuşak anneanne çok küçük yaşlarda evlendirilmiştir. O zaman savaş yıllarıdır. Eşi savaşa gider ve iki yıl sonra savaşta ölür. Sonrasında kendinden yaş olarak çok büyük birinin 2. eşi olarak evlendirilir. Evlendiği yaş henüz on beş bile değildir.

Uygulayıcı: Alana 4. Kuşak anneannenin annesi 5. Kuşağı dahil eder.



Şekil 3. 8 Sistem Şeması

Mor yuvarlak: 5.kuşak anneanne

Uygulayıcı: 5. kuşak anneanneye ne hissettiğini sorar.

5. kuşak anneanne (mor yuvarlak): Ben çok mahcubum, kızımın yüzüne bakamıyorum.

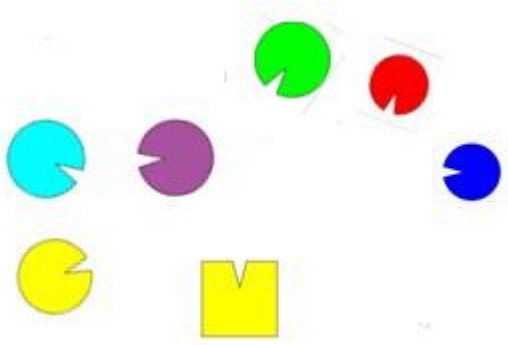
4. kuşak anneanne (açık mavi yuvarlak): Anneme çok kızgınım. Çok öfkeliyim. Yaşadıklarım çok acı, duygularım içimde donarak kalmış. Kendimi yalnız ve çaresiz hissediyorum. Benim desteğim yok.

5. kuşak anneanne (mor yuvarlak): Bu sözleri kızımdan duymak beni daha da üzdü.

4. kuşak anneanne (açık mavi yuvarlak): Yalnız ve desteksizim. (Ağlamaya başlar.)

Uygulayıcı: Çalışma sırasında 4.kuşak anneannenın duyguları ortaya çıktıkça ve kendini ifade ettikçe semptom anneanneden ayrılır. Alanın kenarına çekilmeye başlar.

Danışan (mavi yuvarlak): Ancak şimdi alana yönümü dönebildim. Şu anda alana bakma isteğim doğdu.



Şekil 3. 9 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Danışanın temsilcisine özel dil ile iyileştirici cümleler söyler.

Danışan (mavi yuvarlak): Büyük anneanne seni görüyorum. Çektiğin acıları, yalnızlığını, çaresizliğini de görüyorum.

4.kuşak anneanne (açık mavi yuvarlak): Görülmek iyi geldi. Teşekkür ederim.

Danışan (mavi yuvarlak): Varlığını onurlandırıyorum, yüreğimde bir yerin var. Çektiğin acılar çok derinmiş.

Uygulayıcı: Alanın rahatlaması için bir süre bekler ve ruhun hareketine izin verir.

4. kuşak anneanne (açık mavi yuvarlak): Artık biraz daha rahatım ve iyiyim.

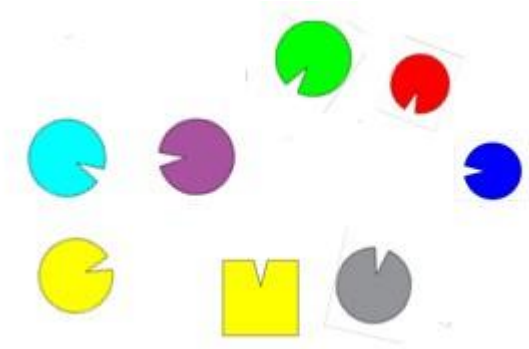
Uygulayıcı: Semptoma alanda hala işi olup olmadığını sorar.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Hala buradayım ve şimdide odağымda baba var.

Uygulayıcı: Babanın temsilcisine nasıl olduğunu sorar.

Baba (Sarı kare): Rahat değilim, huzursuzum.

Uygulayıcı: Baba çocuk yaşta annesini kaybetmiştir. Annenin üzerine kuma getirilmiştir. Babanın babası eşine fiziki şiddet uygulamaktadır. Babanın annesi bir şiddet sonrasında kısa bir süre sonra ölür. Bu baba için travmatik bir olaydır. Alana danışanın babaannesi alınır.



Şekil 3. 10 Sistem Şeması

Gri yuvarlak: Danışanın babaannesi

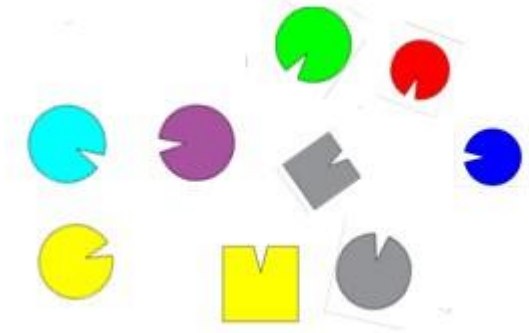
Uygulayıcı: Danışanın babaannesine kendini nasıl hissediyorsun diye sorar.

Babaanne (gri yuvarlak): Kendimi iyi hissetmiyorum, değersiz, çaresiz hissediyorum.

Semptom (kırmızı yuvarlak): İlgim şu anda babaannede. Onun söylediklerini önemsiyorum.

Uygulayıcı: Semptom babaanneye doğru bakmaktadır. Onun söylediklerine dikkat kesilir.

Babaannenin eşini dolayısıyla danışanın dedesinin temsilcisini de alana alır.



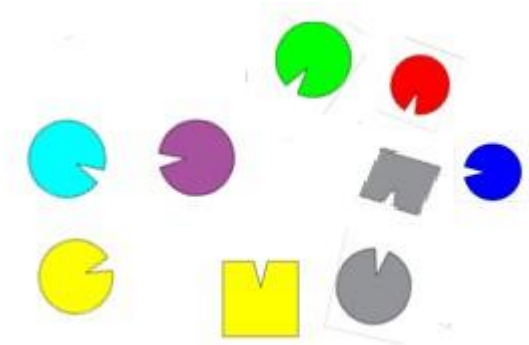
Şekil 3. 11 Sistem Şeması

Gri kare: Babaannenin eşi dolayısıyla danışanın dedesi.

Uygulayıcı: Danışanın dedesinin temsilcisine ne hissettiğini sorar.

Dede (gri kare): Kendimi iyi hissetmiyorum, kapana kısılmış gibiyim.

Uygulayıcı: Birbirine bakmayan babaannenin ve dedenin temsilcilerini karşılıklı konumlandırır ve birbirlerine bakmasını sağlar. Böylece tekrar Sen-Ben bağı kurulması sağlanır.



Şekil 3. 12 Sistem Şeması

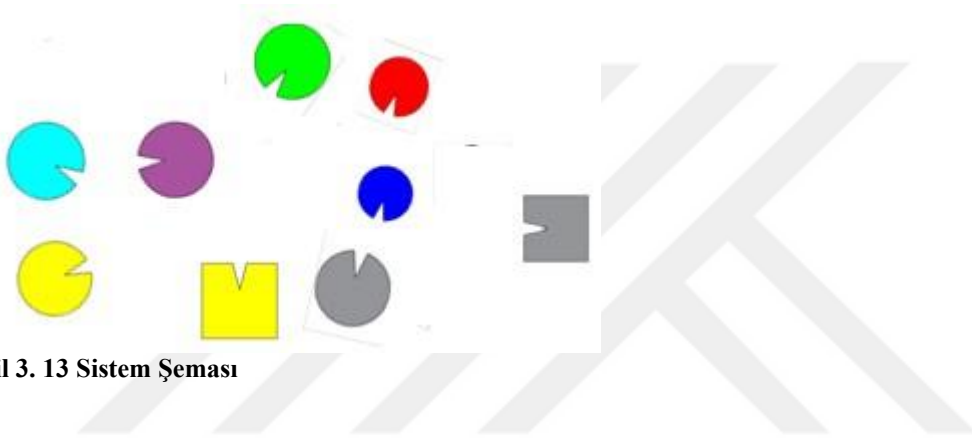
Babaanne (gri yuvarlak): Duygularımı ifade edememişim. Ona baktıkça ağlama hissim geliyor. Söyleyeceklerim var.

Uygulayıcı: Göz temasını kaybetmemeleri ister, babaannenin temsilcisinin kendini ifade etmesini sağlayarak, ağlamasına da izin verir. Babaanne bir süre sonra rahatlar.

Babaanne (gri yuvarlak): Şimdi daha iyiyim. Ancak başıma gelenleri hak etmemişim. Bunlara değdi mi? (Eşine söyler.)

Dede (gri kare): Değmedi, sana karşı mahcubum.

Uygulayıcı: Danışanın temsilcisinin de babaannenin temsilcisine bakmasını sağlar.



Şekil 3. 13 Sistem Şeması

Danışan: Seni görüyorum babaanne. Yüreğimde bir yerin var. Sana saygı duyuyorum ve önünde saygıyla eğiliyorum.

Babaanne: Daha iyiyim. Görülmek, ayrıca bana saygı duyulması iyi geldi. Duygularımı ifade etmek daha da rahatlattı beni.

Uygulayıcı: Babaanneden sevgi akışı küçük toruna doğru başladığını gözlemler. Babaanne ve torun arasında kurulan sevgi bağı alanı da rahatlatır.

Semptom: Artık benim burada bir işim yok, alandan çıkabilirim.

Uygulayıcı: Burada çalışmayı sonlandırır.

Sonuç: Danışan 15 gün sonra geri bildirim yapar. Bel ağrısının olmadığını ve hareketlerini daha kolay yapabildiğini belirtir.

Fiziksel Semptomların Duygusal Kökeni: Kuşaklararası Özdeşleşme

Bu çalışmada, danışanın yaşadığı fiziksel semptomların arkasındaki duygusal kökenlerin üzerine gidilmiştir. Burada bel ağrısının mutosu, dördüncü kuşak anneanne ve babaannenin yaşam deneyimleridir. Bedenin fiziksel semptomlarının, özellikle bel ağrısının, aslında duygusal durumların bir yansıması olduğu görülmüştür. Bu durum, önceki kuşaklarda bulunan büyükannenin acıları, kızgınlıkları ve desteksiz kalması gibi duygusal yaraların

danışanın bilinçaltında fiziksel bir ağrıya dönüştüğü ve kuşaklararası bir özdeşleşme sürecinin ortaya çıktığına işaret etmektedir.

Aile Dizimi çalışmaları göstermiştir ki, beden de fiziki olarak bir semptomun olmasının altında duygular vardır. Fiziksel semptomlarda bedenimizin bize yolladığı ve deşifre edilmeyi bekleyen bir mesajdır. Bazen beden derin bir psikolojik konuyu veya duygusal bir yarayı bu yolla iyileştirmeye çalışıyor olabilmektedir. Bunu keşfederek mesaj, çözülebilmektedir (Liebermeister, 2009:103). Hellinger (2010: 275), kendi çalışmalarında da çoğu zaman sadece büyük anne ve babaya, hatta büyük büyük anne ve dedeye kadar geri giderek, bu kuşakları bir arada görmenin kimin kime kilitlendiğini ortaya koymaktadır. Böylece çalışmayı belirgin bir resme ulaştırır. Bu dolanmaların çok daha gerilere uzandığı böylece açığa çıkmaktadır. Danışanın bel ağrısının altında yatan ise önceki kuşakta yer alan büyük anneannenın acıları, kızgınlıkları, öfkesi, yalnızlığı ve desteksiz kalması olarak görülmüştür. Ayrıca babaannenın kendini değersiz hissetmesi, haksızlığa uğraması da danışanın hayatını etkilemiştir.

Danışanın yaşadığı durum bir “kilitlenme” durumudur. Kilitlenme, ailede birisinin bilinçsizce kendisinden daha önceki bir bireyin yaşam çizgisini, kaderini yeniden üstlenip yaşaması demektir. Sözgelimi ailede bir çocuk başkalarına verildiğinde kuşaklar önce olmuş da olabilir bu, daha sonra birisi, verilen sanki kendisiymiş gibi davranacaktır ve kilitlenmiş olduğunu bilmeksizin bundan kurtulamayacaktır (Hellinger ve Ten Hövel, 2010: 17). Bu uygulama içerisinde danışanın 4. Kuşak anneanneyle kilitlendiği görülmüştür. Büyük anneannenın çektiği sıkıntılar, sanki kendisinin gibi ortaya çıkmıştır. Bu, önceki kuşaklarda yaşanan olaylar, ilişkiler veya travmatik deneyimlerin etkisiyle gelecek kuşaklara aktarılan belirli dinamikleridir. Böylece çalışmada bu dinamikler açığa çıkmıştır.

Hellinger’e göre (2010: 159-160), kaderleri birbirleriyle kilitlenmiş aile bireylerinde, önceki kuşaklardaki kilitlenen kişinin özelliklerini ve sıkıntılarını kilitlenmiş kişide gözlemlemek mümkündür. Bu duygusal sıkıntılar, sonraki kuşakta fiziksel bir ağrıya dönüşerek aslında danışan, bilinçdışından büyük annesiyle özdeşleşmiş olduğunu göstermektedir. Onun hissettiklerini bedeninde fiziksel acı ile gösterebilmektedir. Bu acının kaynağında ise birbiriyle ilişkili önceki nesillere ait fenomenlerin bulunduğu görülmüştür. Bu ise danışanın salt bir özne olarak değil, daha sistemik ve sistemin içinde sistemde var olan bilinçdışı ilişkilerle değerlendirilmesi gerektiği sonucunu ortaya koymuştur.

“Seni görüyorum ve sana saygı duyuyorum” (Hellinger, 2010: 173) Aile Diziminde kullanılan iyileştirici cümlelerden biridir. Bu cümleler, çalışmada danışanın temsilcisi tarafından söylendiğinde, danışanın özdeşleşmeden çıkabildiği gözlemlenmiştir. Özellikle saygı duymak ve önünde saygı ile eğilmek büyük anneanneyi de rahatlatmıştır.

Yargılamadan tüm olana ve bitene saygı duyabilmek, çalışmalarda saygı kavramının önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Çalışma, büyükannenin yaşadığı travmatik deneyimlere ahlaki bir yargı koymadan saygı gösterilmesi ve onun kaderine danışan tarafından anlayışla yaklaşılmasıyla alanın rahatladığını ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, danışanın duygusal yüklerinden kurtulmasına ve fiziksel semptomlarının geçmesine katkıda bulunmuştur.

Ayrıca ontolojik olarak büyük anneannenin varoluşunun zedelenmesi, küçük yaşta evlendirilme ve destek görmeme gibi travmatik deneyimlerin büyükannenin yaşamını etkilediği ve bu etkinin sonraki kuşaklara taşındığı gözlemlenmiştir. Danışanın bu kuşaklararası etkileşimlere olan duyarlılığı, fiziksel semptomların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamıştır.

Bu çalışma, tıbbi bir tedavi içermediği gibi fiziksel semptomları da doğrudan ortadan kaldırmayı amaçlamamaktadır. Aile Dizimi, bireyin ve ailenin duygusal ve ilişkisel süreçlerini anlamalarına yardımcı olan bir uygulamalı çalışma biçimi olarak değerlendirilmelidir. Aile Dizimi, fiziksel semptomların sistemik ilişkilerle bağlantısını ortaya koyarak, bireyin yaşamındaki duygusal ve ilişkisel dinamikleri anlamasına katkıda bulunabilmektedir. Ancak, bu, tıbbi tedavi yerine geçen bir yöntem değildir. Aile Dizimi çalışmalarının amacı, bireyin ve ailenin içsel dengeyi bulmasına yardımcı olarak ruhsal ve fiziksel iyileşme sürecini desteklemektir.

Bu çalışmanın sonuçları, danışanın geri bildirimiyle desteklenmiş ve ağrılarından kurtulduğunu ve kendisini oldukça rahatlamış hissettiğini belirtmiştir. Danışanın yaşadığı fiziksel semptomlarla ilgili olarak yapılan Aile Dizimi çalışmalarının, duygusal kökenlere odaklanarak iyileşme sürecine katkı sağladığı ve danışanın yaşamında olumlu değişikliklere neden olduğu anlamına gelmektedir. Bu durum, Aile Dizimi tekniklerinin, bireyin içsel dengeyi bulmasına ve kendiliğinden ortaya çıkan iyileşmeye katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Ancak, bu sonuçların genelleme yapılabilmesi ve daha kapsamlı etkisinin ne olduğu ile ilgili değerlendirme için daha fazla araştırma gerekmektedir.

3.3.4. Uygulama 4

Danışan Cinsiyeti: Kadın

Danışan Yaşı :36

Danışan Mesleği: Özel Sektör

Sorun: Danışan, bir yıl önce özel bir okul açtığını ve yeterli sayıda öğrenci kaydının olmadığını bu nedenle maddi olarak da işlerin yolunda gitmediğini söyler. Kayıt yaptıracak veli sayısının oldukça az olduğunu belirtir. Bu da danışanda kaygı ve huzursuzluk oluşturmaktadır. Danışan

şu anda hissettiği en temel duygusunun *kaygı* olduğunu belirtmiştir. Semptom kayıt alamamadan kaynaklı *kaygı* olarak belirlenir. Alana semptom ve danışan alınır.



Şekil 3. 14 Sistem Şeması

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Sarı yuvarlak: Danışan

Uygulayıcı: Danışanın ve semptomun temsilcisine ne hissettiğini sorar.

Danışan (sarı yuvarlak): Semptoma arkamı dönmek rahatlatıcı ona yüzümü dönmek istemiyorum.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Ben onu görüyorum, bakmaması anlamsız geliyor.

Uygulayıcı: Danışanın annesini alana alır. Anne, semptomun temsilcisinin önüne geçer ve kızın temsilcisine bakar. Ancak danışanın temsilcisi onu da görmek istemediğini belirtir.



Şekil 3. 15 Sistem Şeması

Beyaz yuvarlak: Danışanın annesi.

Uygulayıcı: Anneye ne hissettiğini sorar.

Danışanın Annesi (beyaz yuvarlak): Ben huzursuzum. Kendimi iyi hissetmiyorum.

Uygulayıcı: Uygulayıcı anne tarafından diğer kuşaklarla devam etmek ister. Alana bir kuşak daha alır ve anneanne dahil edilir.



Şekil 3. 16 Sistem Şeması

Yeşil yuvarlak: Danışanın anneanesi

Uygulayıcı: Bu kez danışanın ve anneannenin temsilcisine ne hissettiklerini sorar.

Danışan: Yine alana bakmak istemiyorum ve arkamı dönmek istiyorum.

Anneanne: Ben de huzursuzum.

Uygulayıcı: Alana 4. Kuşak anneanne ekler.



Şekil 3. 17 Sistem Şeması

Mor yuvarlak: 4.kuşak anneanne

Uygulayıcı: 4. Kuşak anneanneninin gelişi alanda herhangi bir harekete sebep olmaz. Alana 5.kuşak anneanne dahil edilir.



Şekil 3. 18 Sistem Şeması

Mavi yuvarlak: 5.kuşak anneanne

Uygulayıcı: Ancak danışan 5. Kuşak anneanne geldiğinde yönünü alana dönme isteği gösterir.

Uygulayıcı, 5. Kuşak anneanneye ne hissettiğini sorar.

5.kuşak anneanne (mavi yuvarlak): Kendimi iyi hissetmiyorum. Acı içinde kıvranıyorum.

Uygulayıcı: 5. Kuşak anneanne, ellerini karnına götürür orada tutar ve yüzünde acı çektiğini gösteren emareler vardır. Bir süre sonra inleme seslerini çıkarır.

Danışan (sarı yuvarlak): Arkamı dönmek istiyorum, şimdi arkamdakiler dikkatimi çekmeye başladı.

Uygulayıcı: Danışan artık kendi sistemine 5. Kuşak anneanne dahil edilince bakabilmektedir. Bu kuşak anneannenin, yaşamıyla ilgili herhangi bir bilgi bilinmemektedir. 5.kuşak anneanneye arkasında yer alan temsilcileri görüp görmediği sorulur.

5.kuşak anneanne (mavi yuvarlak): Hayır göremiyorum, çok acım var. Onlarla kendimi temasta hissetmiyorum.

Uygulayıcı: 5.kuşak anneannenin sevgi akışı diğer kuşaklar için kesintiye uğramıştır. Danışan ve 5. Kuşak karşı karşıya getirilerek danışana çözüm cümleleri söylenir.

Danışan (sarı yuvarlak): Sevgili büyük anneanne, seni bugün görüyorum. Hayat hikayeni bilmesem de bugün çektiğin acıları görebildim. Kalbimde bir yerin var ve sana saygı duyuyorum önünde saygı ile eğiliyorum. (Burada başın öne eğilmesi yeterli bir harekettir) Seni onurlandırıyorum.

5.kuşak anneanne (mavi yuvarlak): Bu sözleri duymak çok iyi, varlığımın görülmesi rahatlatıcı.

Uygulayıcı: 4.kuşak anneanneye annesine doğru yönelebilir mi diye sorar.

4.kuşak anneanne (yeşil yuvarlak): Evet, ona doğru gidebilirim.



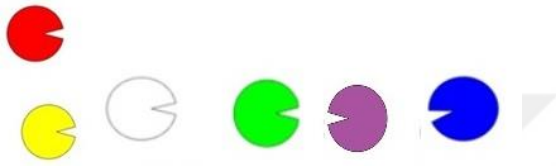
Şekil 3. 19 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Her ikisinin de temas etmek isteyip istemediklerini sorar. Her iki temsilci de birbirlerine temas ederler, sonra sarılırlar.

4.kuşak anneanne (yeşil yuvarlak): Kendimi anneye hasret kalmış gibi hissediyorum. İçimde büyük bir özlem var. Sanki annemi küçük yaşta kaybetmiş gibi hissediyorum. Bu nedenle kendimi yalnız ve kaygılı hissediyorum.

5.kuşak anneanne (mavi yuvarlak): Bende de aynı kızımın temsilcisinin hisleri var. Sanki erken bir ayrılık olmuş gibi hissediyorum çocuğumdan ayrılmak zorunda kalmış gibiyim. Ayrıca bir yandan da kendimi unutulmuş gibi hissediyorum.

Uygulayıcı: 5.kuşak anneanne ağlamaya başlar. Anne ve çocuk arasındaki akışın tamamlanması için beklenir. Sarılmak, iyi gelir. Temas etmeleriyle birlikte alanda bir rahatlama gözlemlenir. Akışın devam etmesi için bir süre sessizce beklenir. Hazır olduklarında 4.kuşak anneannenin 3.kuşak olan kızına dönmesini ister. Hazır olduğunda dönüşü gerçekleştirir. Daha sonrasında 3. kuşak hazır olduğunda 2. kuşak olan kızına döner.



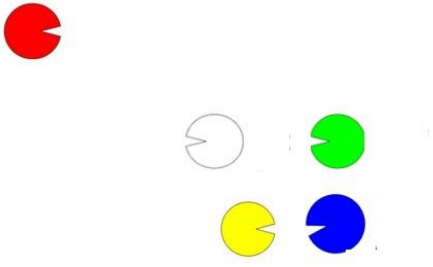
Şekil 3. 20 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Kuşaklar arası bir rahatlama yavaş yavaş olmaktadır. 2. Kuşak olan annenin temsilcisi hazır olduğunda kendi kızına dönmesi söylenir.



Şekil 5. 21 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Danışanın ve annesinin temsilcisi arasında göz teması ile başlayan ruhun hareketinden sonra, danışanı 5. Kuşak anneanneye yönlendirir. Ben- Sen ilişki bağı kurulması sağlanır. Bu sırada semptomun temsilci bulunduğu yerden hareket eder. Kenara çekilir. Semptoma nasıl hissettiği sorulur.



Şekil 3. 22 Sistem Şeması

Semptom (kırmızı yuvarlak): Alanda olanlarla ilgimin kalmadığını hissediyorum. İzin verirsiniz çekilmek istiyorum.

Uygulayıcı: Bir süre daha beklemesini söyler. Uygulayıcı çözüm cümlelerine geçer.

Danışan (sarı yuvarlak): Büyük anneanne, bugün seni görüyorum. Yaşadıkların çok acıymış. Seni görmek ve bilmek bana iyi geldi.

5.kuşak anneanne (mavi yuvarlak): Bilinmek ve görülmek bana da iyi geldi. Seninle gurur duyuyorum. Artık kendimi huzurlu hissediyorum. Torunuma gülümseyerek bakabiliyorum.

Uygulayıcı: Kuşaklar arası kesintiye uğrayan sevginin nerede olduğunun görülmesi ve sevgi akışının başlaması, akmasıyla alanda rahatlama olduğu ortaya çıkar. Çalışma burada bitirilir.

Sonuç: Danışan birkaç ay sonra yaptığı geri bildirimde şunları söylemiştir:” Çalışmadan önce sanki kimse beni ve okulumu görmüyormuş.” Çalışma sonrasında okulun varlığının görülmesinden söz ederken daha önce neden haberdar olamadıklarını söyleyenler ile karşılaşmıştır. Şu anda kayıtlarda yeterli bir sayıya ulaşarak mutlu olduğunu belirtir.

Taklit Dinamikleri

Bu uygulama, Aile Diziminin kadersel bağlar üzerindeki etkilerini inceleyerek, danışanın yaşadığı kaygı duygusunu ele almaktadır. Kaygı duygusunun mutosu, beşinci kuşak anneannenin yaşam deneyimidir. Bu çalışmanın uygulamasında, danışanın görünürdeki kaygı duygusu incelenmiş ve bu durumun altında yatan, geçmişten gelen kadersel bağların günümüzdeki etkileri açığa çıkarılmıştır.

Aile Dizimi sistemi aile geçmişinde unutilan kişiler genelde alışılmışın dışında kaderleri olanlar olduğunu göstermektedir. Bu kişiler erken bir yaşta ölmüş, dışlanmış olanlar olabilmektedir. Hatırlanmayı bekleyen daha önce ölenlerin dışlanmış “aile bireyleriyle” aynı etkiye sahip olmalarına neden olmaktadır. Psikoterapi, kendimizde reddettiğimiz parçalara yönelmemizi nasıl sağlıyorsa, Aile Dizimi de geçmişte unutulmuş kişilere yönelmemizi sağlayarak aile sistemimize ait olanlara açılmamıza yol açmaktadır. Onları şimdi, şu anda hatırlamalı ve yüreklerde hak ettikleri yer verilmelidir. Bu hatırlama aile içinde iyileşmeye

neden olmaktadır (Liebermeister, 2009: 81). Liebermeister'ın ifade ettiği gibi bu çalışmada danışan 5. Kuşak anneannesine yöneldiğinde Sen-Ben ilişkisi içerisinde tekrar bir bağ kurularak, bu bağdan danışana g gelerek, sevgi akışı tekrar başlamıştır.

Çalışmada da grldği gibi, danışan, denge duygusunun baskısı altında özdeşleşme üzerinden diğerini özenli bir şekilde taklit etmektedir. O bunu seçmemiştir; farkında değildir ve karşı koyamaz. Danışan, bu kadere ait suç, masumiyet, talihsizlik ve tüm duygularla birlikte bu rolü bir kere daha oynamaktadır (Hellinger ve Weber, 2015: 198). Bir anlamda "Taklit Edici Rol Dinamikleri" ya da "Taklit Dinamikleri" olarak adlandırılabilir. Bu taklit dinamikleri danışanın bilinçsiz bir şekilde başka bir rolü otomatik olarak benimseme ve taklit etme sürecini içerir. Çalışmada 5.kuşak annanneyle danışan arasında gerçekleşen bu taklit dinamiği ortaya çıkmıştır. nceki kuşakların hissettiği kaygı gibi duyguların sonraki kuşaklarda olay aynı olmasa da farklı olaylarla aynı duyguyu hissedebildikleri görülmüştür. Bu sorunun kaynağı görüldüğünde bir rahatlamayla birlikte hayatın normal bir akışına da tanıklık edilebilmektedir.

Sistemin bir bütün olduğunu unutmamak gerekir. Bu hayata katkıda bulunan kuşakların hatırlanması yaşamın akışını kolaylaştırmaktadır. Aile Dizimi alışmaları, bireylerin ve ailelerin önceki kuşaklarla kadersel olarak bağlı olduğu gerçeğini vurgulamaktadır. Bu çalışmada da bu vurgu ortaya çıkmıştır. Bu alışmalar, önceki kuşakların yaşadıklarının, hissettiklerinin ve bu deneyimlerin kuşaktan kuşağa nasıl aktarıldığını göstermiştir. Bu bütünsel çalışma, ailenin geçmişinden gelen dinamikleri, ilişkileri ve duygusal mirası ortaya çıkartmıştır.

Bu bütünsel bakış açısı, Aile Dizimi çalışmalarını diğer terapötik yöntemlerden ayıran bir özelliktir. Aile Dizimi, bireyin sadece kendi yaşamını değil, aynı zamanda ailesinin ve önceki kuşakların yaşamlarını da anlamasını ve bu bağlamda iyileşme sürecine katkıda bulunmasını hedefler. Bu çalışmada grldği üzere danışanın önceki kuşakların yaşadıklarının etkisi, danışanın hayatında bir engel ya da sorun olarak kendini göstermektedir. Bir anlamda varoluşsal problemlerle uğraşmaktadır. Çünkü insan kendi kişisel deneyimlerinin duyumsamasıyla var olur ve varoluşsal boşluğun üstesinden gelebilmek için anlamlar yaratmaya ihtiyaç duyar. Bu anlamları yaratamadığı zaman hissettiği duygularla boğuşur ve çaresiz kalabilir. Burada amaç duygunun asıl kime ait olduğunu bulmaktır. Bu amaca ulaştığımızda czmn kaynağına da ulaşmış oluruz.

Aile Diziminde nceki kuşaklarla kurulan ilişkisellik, görünenin ardındaki görünmeyen fenomenlerin olduğunu bir kez daha bu çalışmayla kendini göstermiştir. Danışanın kaygısının temelinde, ailenin geçmiş kuşaklarından gelen bir fiğr olan büyükannenin unutulmuşluğu ve bu durumun günümüzdeki etkilerinin yansıması tespit edilmiştir. Bu bağlamda, Aile Dizimi

çalışmasında danışan ile büyükannesinin Ben-Sen ilişkisi çerçevesinde karşı karşıya getirilmesi, Buber'in ikili ilişkiler teorisine dayalı bir yöntem olarak uygulanmıştır.

Çalışma, Aile Dizimi uygulamasının danışanın geçmişle olan bağlarını anlama ve duygusal iyileşme sürecine katkıda bulunma potansiyelini vurgulamaktadır. Danışanın unutulmuş büyükannesi ile kurulan bağ, terapötik sürecin etkili olduğuna dair önemli bir gösterge olarak değerlendirilmektedir. Kuşaklar arası sevgi enerjisinin tekrar canlanması, danışanın duygusal iyileşmesine yönelik olumlu bir etken olarak göze çarpmaktadır.

Aile Diziminin bu çalışmadaki uygulaması, kadersel bağları anlama ve onarma potansiyeliyle beraber, bireyin duygusal iyileşme sürecine nasıl katkıda bulunabileceği konusunda bilgiler sunmaktadır.

Bu çalışmanın sonuçları, diğer uygulama çalışmalarında olduğu gibi danışanın subjektif deneyimleri üzerinden değerlendirilmiş ve elde edilen geri bildirimler, Aile Dizimi uygulamasının etkili olduğuna dair anlamlı bir bulgu ortaya çıkarmıştır. Danışanın iş hayatındaki olumlu gelişmeleri ve duygusal rahatlama hissini ifade etmesi, terapötik müdahalenin olumlu etkilerine işaret etmektedir.

Geri bildirim, Aile Dizimi sürecinin danışan üzerinde olumlu bir etki yarattığını ve çalışmanın amacına uygun sonuçlar doğurduğunu gösteren önemli bir değerlendirme aracıdır. Bu nedenle, danışanın rahatlamış hissettiğine dair geri bildirim, Aile Diziminin duygusal iyileşme ve yaşam kalitesini artırma potansiyeline de işaret etmektedir. Somut değişimlerin olması, Aile Dizimi çalışmalarının bir kez daha somut iyileşmeleri sağladığını göstermiştir.

3.3.5. Uygulama 5

Danışan Cinsiyeti: Kadın

Danışan Yaşı :35

Danışan Mesleği: Özel Sektör

Medeni Hal: Evli

Sorun: Danışan, hayatta bir şeyleri sürekli kaçırdığını, tam olarak ulaştım dediğinde elinden kaçıp gittiğini belirtir. Bu durum hayatında sürekli bir döngü halinde devam etmektedir. Bundan dolayı da mutsuz en çok da kendini çaresiz hissettiğini söyler. Ancak bu duygularla birlikte öfke duygusunu da çok yoğun hissetmektedir.

Semptom: Elinden kaçırdığı fırsatlardan doğan *çaresizlikle birlikte öfke* duygusudur.

Uygulayıcı: Alana öncelikle semptom ve danışan alınarak birbirlerine olan duruşları gözlemlenir.



Şekil 3. 23 Sistem Şeması

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Sarı yuvarlak: Danışan

Uygulayıcı: Semptom danışana bakar ancak danışan onunla ilgilenmez. Her ikisine de uygulayıcı ne hissettiklerini sorar.

Danışan (sarı yuvarlak): Semptomu işaret ederek, varlığını hissediyorum ancak, ona bakmak istemiyorum.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Danışanı işarete ederek, ben onunla ilgiliyim. Yönümü ona döndüm, bana bakması gerekiyor ancak o benimle ilgilenmiyor.

Uygulayıcı: Alana hem anne hem de baba aynı anda dahil edilir. Burada semptomun hangisine yöneleceği önemlidir.



Şekil 3. 24 Sistem Şeması

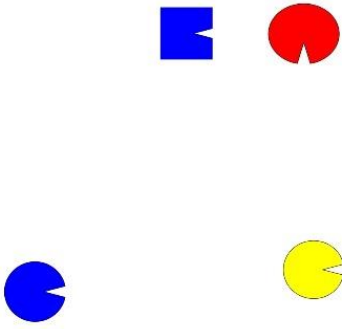
Mavi kare: Danışanın babası.

Mavi yuvarlak: Danışanın annesi

Danışanın babası (mavi kare): Ona (semptomu işaret ederek) bir çekim hissediyorum ve ona doğru yaklaşmak istiyorum.

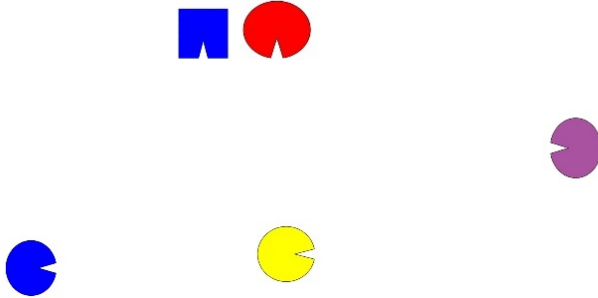
Danışanın annesi (mavi yuvarlak): Alana ilgisizim. Danışana bakıyorum bir tek ilgilimi çeken kişi o.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Ona (danışanın babasını işaret ederek) doğru çekiliyorum. Danışanın babasının yanında yer almak istiyorum.



Şekil 3. 25 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Alanda semptom ve babanın yakınlaşması dikkat çeker. Uygulayıcı baba tarafından ilerlemeye devam etmek ister. Anne bu alanın daha dışında bir gözlemci gibi durmaktadır. Daha önce alınan genogramda da belirtildiği üzere baba tarafının üst kuşaklarında kırım göçü vardır. Üst kuşaklar önce Karadeniz bölgesine ardından da Ege tarafına gelip yerleşmişlerdir. Uygulayıcı göç travmasını alana alır.



Şekil 3. 26 Sistem Şeması

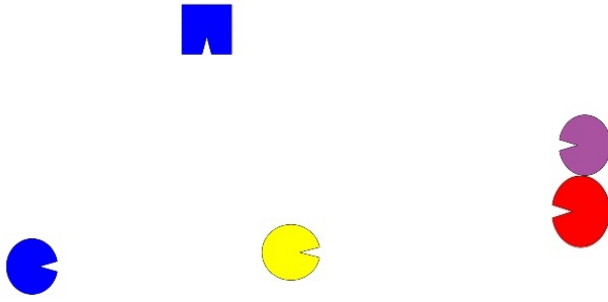
Mor yuvarlak: Göç travması

Uygulayıcı: Göç travmasını temsil eden temsilciye nasıl hissettiğini sorar.

Göç travması (mor yuvarlak): İyi değilim yere çökmek istiyorum. Kargaşa, kaos, acı, korku birçok duygu hissediyorum.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Onun (göç travmasını işaret ederek), yanına geçmek istiyorum. Ona karşı bir çekim hissediyorum. Sanki aramızda bir çekim var.

Uygulayıcı: Semptomun temsilcisine, geçebileceğini söyler ve semptom göç travmasının yanında durur.

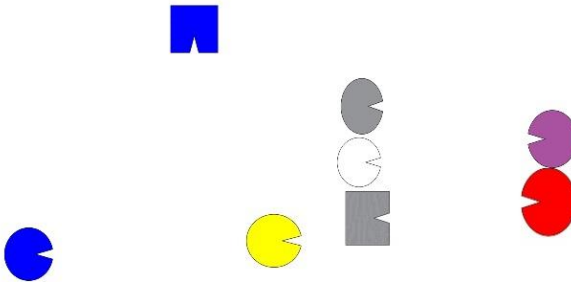


Şekil 3. 27 Sistem Şeması

Semptom (kırmızı yuvarlak): Benim yerim burası.

Göç travması (mor yuvarlak): Acı içindeyim, ayaklarım tutmuyor. Çok kayıplar olduğunu hissediyorum. Çaresizlik tüm bedenimi kaplamış gibi. Evet çaresizim.

Uygulayıcı: Göç travmasının söylediği kayıpları dolayısıyla göç etmeye mecbur kaldıkları durumda öldürülenleri alana alır. Kadınlar, erkekler ve çocuklar için birer temsilci alır.



Şekil 3. 28 Sistem Şeması

Gri yuvarlak: Kadınlar

Gri kare: Erkekler

Beyaz yuvarlak: Çocuklar

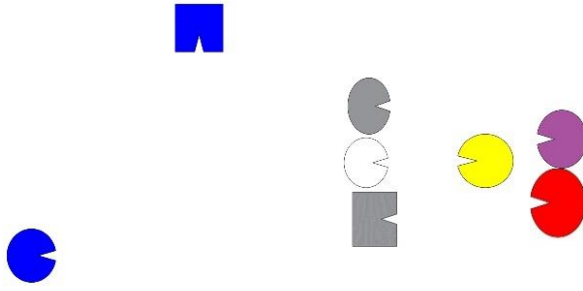
Uygulayıcı: Göç travmasına nasıl hissettiğini sorar.

Göç travması (mor yuvarlak): İyi hissetmiyorum ancak onları görmek beni biraz rahatlattı. Ancak ağlamak istiyorum. (Ağlamaya başlar).

Uygulayıcı: Uygulayıcı bir süre bekler göç travmasını temsil eden kişinin gözyaşlarına izin verir. Acısına saygı duyulur. İçinde bulunduğu yası bitirmesi için beklenir.

Danışan (sarı yuvarlak): Ben de onları görmek istiyorum. Yerimi değiştirmek istiyorum.

Uygulayıcı: Uygulayıcı, karşılarına geçebileceğini söyler. Danışana çözüm cümleleri söyler.



Şekil 3. 29 Sistem Şeması

Danışan (sarı yuvarlak): Sizleri görüyorum. Sizler benim atalarımsınız. Bugün sizleri görmek bana iyi geldi. Yaşamlarınız yarım kaldı. Ben de de bir şeyler yarım kalıyor. Şimdi anlıyorum, sizlere olan derinden bağlılığımı.

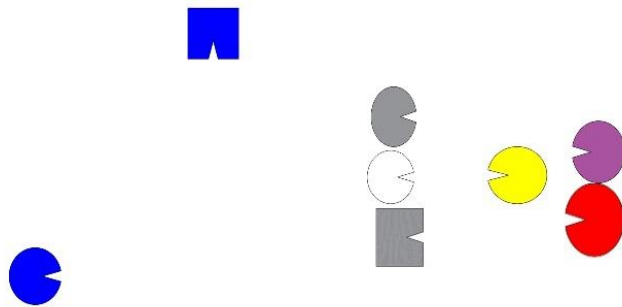
Göç travması (mor yuvarlak): Onların görülmesi bana da iyi geldi.

Danışan (sarı yuvarlak): Yaşamlarını kaybedenlerin önünde saygıyla eğiliyorum ve sizleri onurlandırıyorum.

Uygulayıcı: Bu saygılı duruş hem yaşamlarını kaybedenlere hem göç travmasına hem de alanın bütününe iyi gelir.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Ben buradan artık ayrılabilirim. Olanların görülmesi bana da iyi geldi.

Uygulayıcı: Uygulayıcı, semptomun çıkmasına izin verir. Tüm temsilcilerin rahatladığı görüldüğünde çalışma sona erdirilir.



Şekil 3. 30 Sistem Şeması

Sonuç: Danışandan bir ay sonra geri dönüt alınır. Kendini daha iyi hissettiğini, içinde bir tamamlanmışlık duygusu olduğunu ve hafiflediğini söyler.

Göçün Derinliklerinde: Tarih ve Kuşaklar Arası Duygusal İzler

Bu uygulama çalışması, göç travması üzerine odaklanarak tarih felsefesi bakış açısıyla kuşaklar arası etkileşimleri incelemiş ve Aile Dizimi yöntemini kullanarak bu derin duygusal izleri anlamaya yönelmiştir. Burada yaşanan duygunun mutosu göç yaşayan ataların yaşam

deneyimleridir. Göçün neden olduğu travmatik deneyimlerin, ataların yaşadığı zulüm ve stresin, danışanın hayatındaki duygusal tepkilere nasıl yansındığını göstermiştir.

Göç travması ile yapılan çalışmalar, zorunlu göç deneyimleri, doğası gereği kişilerarası travmaların yanı sıra göç sonrası ortamlarda devam eden duygusal tepkileri, stresi ve hayal kırıklığını da içerir. Zulüm ve devam eden stres deneyimlerinin ardından öfke/öfke benzeri tepkilerle ilgili olduğunu göstermektedir (Tuomisto ve Roche, 2018: 9). Kuşaklar arası bu travmanın izleri görülebilmektedir.

"Göçün hüznü yükü" sadece göçü yaşayanlar değil sonraki kuşakları da etkilediği çalışmada görülmüştür. Göçle birlikte yarım kalan hayatlar, yaşanamayan ilişkiler, yarım kalan sevgiler sonraki kuşakların bireylerinde bu uygulamada olduğu gibi bir tamamlanamama yarım kalmışlık deneyimlerine sebep olduğu görülmektedir. Parçanın hissettiği duygu sistemin bütününden gelmektedir. Dolayısıyla "göçün hüznü yankısı" alanda kuşaktan kuşağa geçerek, danışanın hayatında bir yitiriş hikayesi gibi durmaktadır.

Çünkü göç, kişinin doğduğu toprakları ve kültürel bağlarını geride bırakmasını gerektirmiştir. Dolayısıyla, toprağını, evini, eşyalarını, sevdiklerini, vatanını kaybetmiştir. Bu durum, aidiyet kaybına yol açabildiği gibi bireylerde kendilerini yabancılaşmış hissetme duygusu da uyandırabilmektedir. Aniden yaşanan kayıp, bireylerde genellikle şok ve inanamama duygularına yol açar. Bu durum, gerçeği kabullenmekte zorlanma ve olayın etkisiyle başa çıkamama hissini içerir. Kayıp, genellikle derin bir hüznü ve depresyon duygusuyla birlikte gelir. Birey, kaybettiği şey veya kişi ile olan bağını özler ve bu özlem, günlük yaşantısını etkileyebilir. Kayıp, aynı zamanda bireylerde öfke, isyan veya çaresizlik duygularına neden olabilir. Bu duygular, yaşanan olumsuz olaya karşı bir tepki olarak ortaya çıkabilir. Çalışmada danışanın yaşadığı kayıplarda da çaresizlik ve öfke durumu oluşmaktadır, tıpkı atalarının kendi vatanlarını kaybetmesindeki hissettikleri duygular gibi.

Çalışma sırasında bütün de var olan travmanın ortaya çıkması ve fenomenlerin yorumlanması ile açığa çıkan sevgi ve şefkat duyguları ile birlikte alan da bir rahatlama söz konusu olmuştur. Danışanın verdiği geri dönüşle oldukça rahatladığı ve bu duyguları artık hissetmediğini ve yaşamını daha farklı bir perspektiften değerlendirebildiğini ifade etmiştir.

Çalışmada vurgulanan noktalardan biri, göçle birlikte yaşanan deneyimlerin kuşaklar arasında aktararak hissedildiği ve bu deneyimlerin bireylerin ilişkilerinde, duygusal durumlarında nasıl etkili olduğunu anlaşılması olmuştur. Danışanın "yarım kalan şeyler" olarak ifade ettiği duygusal yaralar, geçmişte yaşanan göç travmasının izlerini taşımakta ve danışanın yaşamında farklı şekillerde kendini göstermektedir.

Ayrıca, çalışma Buber'in Ben-Sen ilişkisi kavramını kullanarak, danışanın atalarıyla kurduğu ilişki bağını tekrar kurmaya yönelmiştir. Bu, danışanın duygusal olarak rahatlamasına ve geçmişteki olaylara saygı duymasına katkıda bulunmuştur.

Danışanın geri bildirimi, çalışmanın etkililiğini vurgulamaktadır. Danışanın duygusal rahatlatma hissi, yarım kalan şeylerin tamamlanmasıyla ilişkilendirilmiş ve bu ise Aile Dizimi yönteminin duygusal iyileşme süreçlerine katkı sağladığını göstermiştir.

3.3.6. Uygulama 6

Danışan Cinsiyet: Kadın

Danışan Yaş: 44

Danışan Mesleği: Özel Sektör

Medeni Hali: Evli

Sorun: Danışan, sol omzundan kola doğru ağrısının olduğunu, bu ağrı başlayınca kolunu kesip atma isteğinin olduğunu belirtir. Herhangi bir sağlık kontrolü yapıp yapılmadığı sorulduğunda, tüm tetkiklerin yapıldığını ancak fiziksel herhangi bir sorun bulunmadığını söyler. Danışan, bu ağrının kendi hayatını olumsuz etkilediğini ve mutsuz olduğunu belirtir.

Semptom: Ağrının verdiği acıdan kaynaklı derin bir *mutsuzluk* duygusudur.

Uygulayıcı: Danışanın temsilcisini ve semptomu alana alır.



Şekil 3. 31 Sistem Şeması

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Sarı yuvarlak: Danışan

Uygulayıcı: Danışanın ve semptomun temsilcisi birbirlerine bakarlar. Her ikisi de birbiriyle ilgilenir. Ne hissettikleri sorulur.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Danışanın temsilcisi dikkatimi çekiyor, ona çekiliyorum.

Danışan (sarı yuvarlak): Ben de ona odaklıyım ancak yaklaşamıyorum.

Uygulayıcı: Alana hem danışanın annesi ve babasının temsilcisi dahil edilir.



Şekil 3. 32 Sistem Şeması

Yeşil yuvarlak: Danışanın annesi

Yeşil kare: Danışanın babası

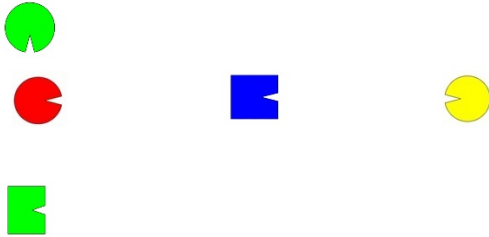
Uygulayıcı: Annenin ve babanın temsilcilerine nasıl hissettiklerini sorar.

Danışanın annesi (yeşil yuvarlak): Gözlerimi semptomun temsilcisinden alamıyorum kendimi ona yakın hissediyorum.

Danışanın babası (yeşil kare): Şu an hissedebildiğim bir duygum yok.

Semptom: Ben de annenin temsilcisine kendimi yakın hissediyorum

Uygulayıcı: Annenin ve semptomun temsilcileri birbirine yakın hissettiği için alana annenin babası dolayısıyla danışanın dedesi alınır.



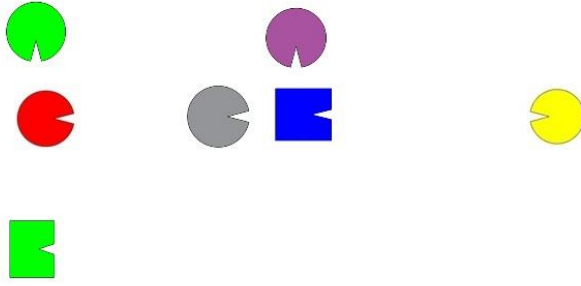
Şekil 3. 33 Sistem Şeması

Mavi kare: Danışanın dedesi

Uygulayıcı: Danışanın dedesi alana alındığında, dede orta noktaya yerleşir ve danışana bakar. Dedeye ne hissettiği sorulur.

Danışanın dedesi (mavi kare): Kendini iyi hissetmediğini, çaresiz hissettiğini söyler.

Uygulayıcı: Daha önce danışanla yapılan görüşme de genogram oluşturulurken, dedenin hikayesinde kayıplar olmuştur. Dede ailesiyle birlikte bugün Türkiye'nin doğu sınırlarının dışında yer alan bir köyde yaşamaktadır. Köy baskına uğrar ve dede baskın sonucu aileden sağ kurtulan tek kişidir. Annesinin yardımıyla kurtulmuştur ve henüz çocuk yaşadadır. Hatıralarında annesinden ve ablasından sıklıkla bahseder. Tüm ailesi yanarak öldürülmüştür. Dedenin annesi ve ablası alana dahil edilir.



Şekil 3. 34 Sistem Şeması

Mor yuvarlak: Dedenin annesi

Gri yuvarlak: Dedenin ablası

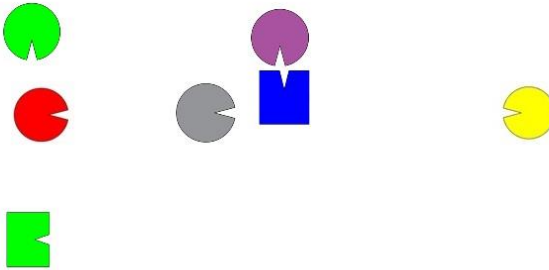
Uygulayıcı: Yeni gelen temsilcilere ne hissettiklerini sorar.

Dedenin ablası (gri yuvarlak): Hissizleşmiş gibiyim. Ama kendimi mavi kare dolayısıyla dedenin temsilcisine yakın hissediyorum.

Dedenin annesi: Canım yanıyor. (Sol kolunu tutar.) Sanki oğlumu kurtarıırken sol kolumla onu tutup çekmiş gibiyim. Sol tarafımda bir acı var.

Dede (mavi kare): Annenin temsilcisine yaklaşmak istiyorum.

Uygulayıcı: Yaklaşabileceklerini söyler.



Şekil 3. 35 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Anne ile oğul birbirlerine sarılır. Oğul ağlamaya başlar.

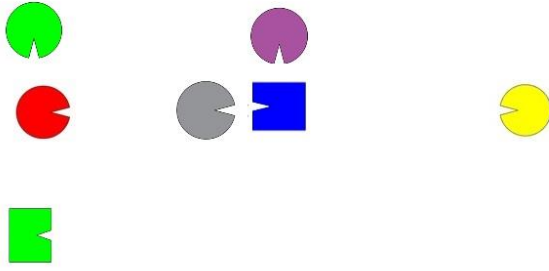
Dede (mavi kare): Anneme sarılmak iyi geldi ancak kendimi suçlu hissediyorum. Yaşayan olarak bu çok ağır bana.

Dedenin annesi (mor yuvarlak): Sen yaşamalısın. Lütfen kendini suçlu hissetme.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Dikkatim tamamen dedenin annesinde onun duyguları benim için önemli.

Dede (mavi kare): Ablama sarılmak istiyorum.

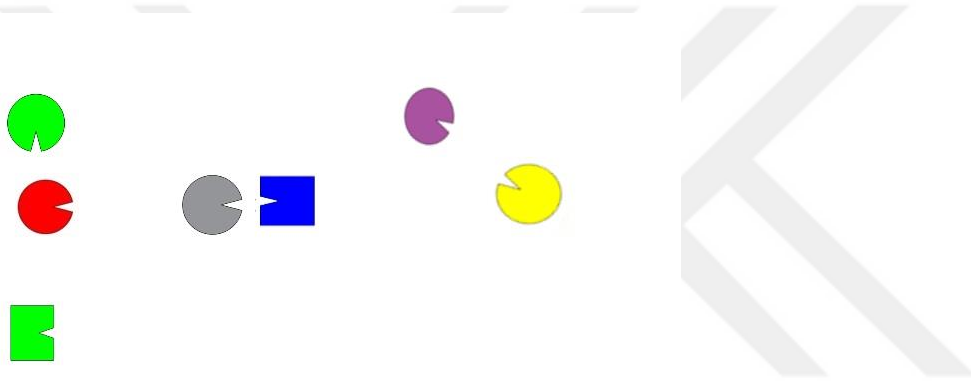
Uygulayıcı: Sarılabilirsiniz.



Şekil 3. 36 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Sarılmadaki enerji tamamlanıncaya kadar, bir süre bekler. Danışanın temsilcisine dedenin annesine bakmak ister mi diye sorar.

Danışan (sarı yuvarlak): Elbette. (Dedenin annesinin karşısına geçer.)



Şekil 3. 37 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Danışanın temsilcisine çözüm cümleleri söyler.

Danışan (sarı yuvarlak): Büyükanne, dedemi kurtararak onun hayatta kalmasını sağladın. Bugün ben buradaysam senin bu çabanın sayesinde. Yaptığın şey, çok değerliydi. Seni onurlandırıyorum. Ben sol yanımda senin hissettiğin acıyı taşıyorum. Artık bırakabilir miyim?

Dedenin annesi (mor yuvarlak): Seni gördüğüme mutlu oldum. Bu yük sana da ağır gelecek. Artık taşıdığını bırakabilirsin.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Dedenin annesi ve danışan temsilcisi konuşunca bu bana iyi geldi. Dedenin annesinin görülmesi, yaptığı çabanın onurlandırılması rahatlamamı sağladı. Artık alandan çekilebilirim.

Uygulayıcı: Semptomun temsilcisinin çıkmasını ister. Çalışma semptomun çıkışı ile bitirilir.

Sonuç: Danışandan iki ay sonra geri dönüt gelmiştir. Danışan çok rahat olduğunu ağrılarının artık olmadığını belirtir. Psikolojik olarak da kendinde bir rahatlama olduğunu söyler.

Semptomun Kökenindeki Derin Anlam: Sistemin Öncesine Ait Yaşantıların İzinde

Bu çalışma, danışanın fiziksel semptomları üzerinden giderek, semptomun kökeninde yatan derin duygusal anlamı ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Fiziksel ağrının mutosu ise dedenin yaşadığı travmatik deneyimlerdir. Özellikle, fiziksel ağrının sadece bir semptom olmadığı, aynı

zamanda altında derinlemesine bir acı duygusunun bulunduğu ortaya çıkmıştır. Danışanın yaşadığı semptom, geçmişteki aile tarihindeki bir olayla bağlantılıdır ve bu olayın sistem öncesindeki kökeni, dedenin çocukluğundaki bir deneyimle ilişkilidir.

Bu çalışmada danışanın fiziksel ağrısının altında yatan acı duygusu bizi sistemin öncesinde yaşanan bir olayla ilgili olduğunu göstermiştir. Ortaya çıkan olduğunun sadece ne olduğu değil, olgunun yorumlanması da alanın rahatlamasına sebep olmuştur. Semptom, çalışmayı dedenin çocukluğun da yaşadığı olaya götürmüştür. Semptomun bilgilendirici yanıyla ortaya çıkan bu çalışma parçasının bütünden hiç de ayrı tutulamayacağını göstermiştir.

Semptomun kökenindeki derin anlamı bulabilmek için Aile Dizimi çalışması semptomun rehberliği ile sistem öncesi yaşantıların izinde yol almıştır.

Uygulama bireyin fiziksel semptomlarını anlamak için geçmiş deneyimlere yönelik bir bakış açısıyla yapılan çalışmanın, bireyin içsel rahatlamasına nasıl katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır.

Böylece çalışmada ortaya çıkan sonuç; danışanın yaşadığı fiziksel ağrının sadece bir semptom olmadığı, aynı zamanda altında derinlemesine bir acı duygusu bulunduğudır. Bu acı duygusunun, sistemin öncesinde yaşanan bir olayla bağlantılı olduğu görülmüştür. Burada hybris kavramına yer vermemiz önemlidir. Bir toplumluluğun kendinden farklı başka bir toplumluluğu sebep her ne olursa olsun hybrise kapılmasının sonuçlarını göstermektedir. Hybris, aşırı özgüven ve kibirle karakterize edilen bir durumu ifade eder. Bu durum, bireyin ya da topluluğun kendini aşırı derecede üstün veya özel görmesiyle ortaya çıkar. Bu sebepler hybrise kapılanlarda belki etnik, inanç bağlamında sadakati gösterse de sonuçları kozmosun dengesini bozmaktadır. Çalışmada, bir topluluğun kendi kör inançlarına olan bağlılığının, başka bir topluluğun felaketiyle sonuçlanan olaylara neden olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle dedenin ailesi ve yaşadığı köy üzerinden ele alınan durumda, farklı bir etnik gruba mensup olanların o köyü yakması ve ailelerin feci bir şekilde öldürülmesine sebep olan olaylar incelenmiştir. Bu örnek, bir topluluğun kendi inançlarına kör bir bağlılıkla tutunması ve başka bir etnik gruba karşı duyduğu önyargıların, toplumsal düzeni ciddi şekilde bozabileceğini göstermektedir. Kör inançlar ve önyargılar, topluluklar arasında çatışma ve şiddet potansiyelini artırabilmektedir. Bu durum, hybris kavramının, gruplar arasındaki kibrin ve üstünlük duygusunun toplumsal denge üzerindeki olumsuz etkilerini de vurgulamıştır.

Ayrıca, hybris kavramı üzerinden yapılan vurgu, antik tragedyalardan modern terapi uygulamalarına uzanan bir evrensel temayı ortaya koymaktadır. Bireyin ya da topluluğun geçmişteki bağlılıkları ve inançlarına nasıl kör bir şekilde bağlı kaldığını anlamak, bu bağlılıkların günümüzdeki yaşamlara nasıl etki ettiğini değerlendirmek, çalışmanın genel

anlamını güçlendiren önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu kavram, etnik veya inanç temelli sadakatin, toplumsal dengeleri nasıl etkileyebileceğine dair bir örneğini sunmuştur. Aynı zamanda, Euripides'in "Bakkhalar Tragedyası" örneğiyle benzerlik kurularak, kör bir bağlılığın felakete yol açabileceği ve bu durumun evrensel bir tema olduğu vurgulanmıştır. Bakkhalar tragedyasında kadınların Dionysos'a olan sadakatleri onların daimona kulak vermemesi ve bir annenin kendi oğlunu öldürmesiyle sonuçlanır. Böylece kaos ortaya çıkar. Bu durum, genellikle tarihi olaylarda özellikle savaş zamanlarında görülmektedir. Böylece tarih felsefesi ile açıklanabilecek toplumsal olaylar ve ailenin tarihi ile ilgili bilgiler Aile Dizimi uygulama çalışmalarında görülmektedir.

Böylece uygulama, tarih felsefesi ile toplumsal olaylar ve ailenin tarihi arasındaki derin ilişkiyi anlamaya da olanak tanımıştır. Toplumların geçmişte yaşadığı travmatik olaylar, kuşaklar boyunca etkisini sürdürerek, gelecek nesillere aktarılabilmektedir. Bu bağlamda, tarih felsefesi, toplumların geçmişteki olaylardan kaynaklanan duygusal izlerini anlamak ve bu izlerin günümüzdeki ilişkilere nasıl yansıdığını değerlendirmek için önemli bir perspektif sunmaktadır.

Danışanın geri bildirimi, tıbbi bir teşhis konulamayan ağrısının geçtiğini belirterek çalışmanın etkililiğini desteklemiştir. Bu, Aile Dizimi uygulamalarının sadece semptomların ortadan kaldırılmasına değil, aynı zamanda semptomun kökenindeki derin duygusal bağlantıların anlaşılmasına yönelik etkili bir yol olabileceğini gösteren anlamlı bir sonuçtur.

3.3.7. Uygulama 7

Danışan Cinsiyet: Kadın

Danışan Yaş: 82

Danışan Mesleği: Ev Hanımı

Medeni Hali: Evli

Sorun: Kronik Depresyon ve hayattan tat almadan yaşamak bunun sonucunda da *mutsuzluk duygusu*. Kronik depresyonun sonucunda hissedilen mutsuzluk duygusu semptom olarak tanımlanır.



Kırmızı yuvarlak: Semptom

Sarı yuvarlak: Danışan

Uygulayıcı: Alana semptom ve danışanın temsilcisi alınır. Karşılıklı yerleşirler. Ne hissettikleri sorulur.

Danışan (sarı yuvarlak): Kendini çok ağır hissediyorum ve ayaklarım sanki yere çakılı gibiyim.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Danışanın temsilcisini işaret ederek, ona kilitliyim ben de onun gibi yere çakılı hissediyorum.

Uygulayıcı: Uygulayıcı, sistemde var olan göçle ilgili çalışmak ister. Çünkü danışanın anne tarafı kırımdan göçle gelmiş ve Karadeniz bölgesine yerleşmişler. Göçte yaşananlar ile ilgili tam olarak net bir bilgi sahibi değillerdir. Alana göç travması alınır.



Şekil 3. 39 Sistem Şeması

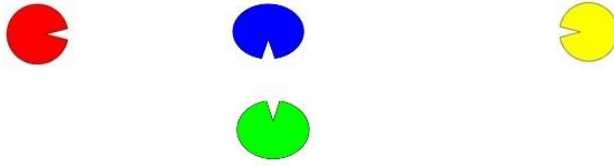
Mavi yuvarlak: Göç travması

Uygulayıcı: Göç travmasının temsilcisine nasıl hissettiğini sorar.

Göç travması (mavi yuvarlak): Yere doğru bakıyorum bakışımı yerden alamıyorum. Çok ağırım.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Benim bütün odağım onun (göç travması temsilcisi) baktığı yerde.

Uygulayıcı: Aile Dizimine göre bir temsilcinin yere bakması, ölenlere bakmak anlamına gelmektedir. Uygulayıcı, ölenleri temsil için bir temsilciyi göç travması temsilcisinin baktığı yere yerleştirir.



Şekil 3.40 Sistem Şeması

Yeşil yuvarlak: Ölenler

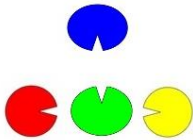
Uygulayıcı: göç travmasının temsilcisine ne hissettiğini sorar.

Ölenler (yeşil yuvarlak): İyi değilim, kanım donmuş gibi. Sanki derin bir acı ve yas içinde kalmış gibiyim.

Semptom (kırmızı yuvarlak): ben de ölenlerin yanına geçmek istiyorum. Onların acısına ortak olmak istiyorum.

Danışan (sarı yuvarlak): Ben de aynı şekilde orada olmak istiyorum.

Uygulayıcı: Her iki temsilciye istedikleri yere geçebileceklerini söyler ve temsilciler yeni yerlerini alırlar.



Şekil 3.41 Sistem Şeması

Danışan (sarı yuvarlak): Ölenleri görmek bana iyi geldi. Onların yanında olmak istiyorum. Onların yanında olmak bana iyi geliyor.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Ben de kendimi daha iyi hissediyorum. Ölenlerin görülmesi bana da iyi geldi.

Uygulayıcı: Danışanın temsilcisine ölenlerin temsilcisine çözüm cümleleri söyler.

Danışan (sarı yuvarlak): Sizleri görüyorum. Sizler sistemde ölenler olarak bir bedel ödediniz. Ödediğiniz bedel çok kıymetli. Yıllarca içimde taşıdığım bu ağırlığı ve yası bırakmak istiyorum. Bırakabilir miyim?

Ölenler (yeşil yuvarlak): Bırakabilirsin. Bugün bizleri görmen bize de iyi geldi. Teşekkür ederiz.

Uygulayıcı: Ölenler için tutulamayan yası şimdi tutabileceklerini ve yas sonlanıncaya kadar yerlerinde kalmalarını belirtti. Burada beklenir.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Yas sonlanınca ben gitmek istiyorum. Artık burada kalmam için gereken bir şey yok.

Uygulayıcı: Semptoma çıkabileceğini söyler ve çalışma semptomun çıkışıyla bitirilir.

Sonuç: Danışandan 2 ay sonrasında aldığımız geri dönüt neticesinde üzerinde hissettiği ağırlığın kalmadığını, kendini daha iyi hissettiğini söyledi. Yaşam enerjisinin yükseldiğini söylemiştir.

Göçün Gölgesindeki Depresyon: Tarihsel Travmaların Kronik Etkileri

Çalışmada, danışanın kronik depresyonunun sistemsel kök nedeni üzerine odaklanılmış ve bu nedenin tarih felsefesi kapsamında ele alınmıştır. Danışanın önceki kuşaklarının Osmanlı İmparatorluğu'nun Kırım'da yaşanan olaylarına bağlı olarak Anadolu'ya göç etmelerindeki travmatik deneyimlerin, kronik depresyonun kaynağı olarak ortaya çıkmıştır. Bu ise kronik depresyonun mutosunun göç yaşayan ataların yaşam deneyimleri olduğunu göstermiştir.

Aile Dizimi çalışmasıyla ilgili bir araştırma örneği olan Aile Dizimi Terapisinin Ruh Sağlığını İyileştirmedeki Etkinliği: Sistemik Bir İnceleme sonucunda 12 çalışmadan dokuzu müdahale sonrasında istatistiksel olarak anlamlı iyileşme göstermesi (Konkolý Thege vd., 2021: 109-423), Aile Dizimi çalışmalarının ruh sağlığına iyi geldiği söylenebilir. Bu çalışma da kronik depresyonun sonucunda bir rahatlama, huzur ve dinliğin gelmesi bile çalışmanın etkisinin olumlu olduğunu söylemek mümkündür. Aile Dizimi Terapisinin Ruh Sağlığını İyileştirmedeki Etkinliği ile Sistemik Bir İnceleme araştırması 12 çalışmadan dokuzu müdahale sonrasında istatistiksel olarak anlamlı iyileşme gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (Konkolý Thege vd. 2021: 409-423). Bir diğer çalışma ise Aile Dizimlerinin Değişim Süreci ve Etkinliği ile Depresyon Üzerine Karma Yöntemli Tek Bir Vaka Çalışması, depresif semptomlarda kısa bir süre içinde şiddetli düzeyden normale (takipte de devam eden) bir azalma olduğunu göstermiştir (Ramos ve Ramos, 2019: 418-428). Bu çalışmalardan da anlıyoruz ki, Aile Dizimi depresyon gibi ruh sağlığını ilgilendiren semptomlarda anlamlı bir iyileşmenin olduğundan söz etmek mümkündür. Bu çalışmanın uygulamasında da benzer bir sonucun çıkması diğer çalışmalarla örtüştüğünü göstermektedir.

Bu çalışma, benzer konularda yapılmış diğer çalışmalarla da kıyaslanmıştır. İstatistiksel analizlerle desteklenen bu çalışmalar, Aile Dizimi müdahalesinin kronik depresyon üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmalardan biri, on iki farklı çalışmayı

incelediğinde, Aile Dizimi tekniği sonrasında istatistiksel olarak anlamlı iyileşme gözlemlendiğini rapor etmiştir (Konkolÿ vd., 2021:109-423).

Ayrıca, karma yöntemli tek bir vaka çalışması da Aile Dizimi çalışmalarının depresyon semptomlarında kısa bir süre içinde belirgin bir düzelme sağladığını göstermiştir (Ramos ve Ramos, 2019:418-428). Bu sonuçlar, Aile Dizimi tekniğinin depresyon gibi ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olan semptomlarda etkili olduğunu ve bu alandaki bulguların tutarlılığını desteklemektedir.

Bu bağlamda, çalışmanın bilimsel temeli, benzer sonuçlar elde edilen diğer araştırmaların varlığıyla güçlendirilmektedir. Danışanın kronik depresyonuyla ilgili olarak tarih felsefesi perspektifinden yapılan bu çalışma, Aile Dizimi tekniğinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler gösterebileceğine dair önemli bir katkı sağlamaktadır.

3.3.8. Uygulama 8

Danışan Cinsiyet: Erkek

Danışan Yaş: 49

Danışan Meslek: Kamu çalışanı

Medeni Hali: Boşanmış

Sorun: Kalp kapakçığının daralması nedeniyle nefes almakta zorlanma ve kalbin ritminin düzenli olmaması. Doktor kontrolüne gittiğinde doktorların 1 ay sonra ameliyat olmasının elzem olduğunu belirttiklerini söyledi. Kendisinin de hastalığından dolayı *umutsuzluk* içinde olduğunu belirtir. Bu hastalığının duygusal sistemik sebeplerini görmek istediğini belirtti.

Semptom: Hastalığından dolayı umutsuzluk içinde olması olarak belirlendi.

Uygulayıcı: Alana önce semptom ile danışanın kendisi alınır.



Şekil 3.42 Sistem Şeması

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Yeşil kare: Danışan

Uygulayıcı: Temsilcilere ne hissettiği sorar.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Çok kızgın, öfkeli ve sinirliyim.

Danışan (kare yeşil): Ben kenarda durmak istiyorum. Biraz tedirginim. Kalbim hızla çarpmaya başladı.

Uygulayıcı: Danışanın hem annesinin hem de babasının temsilcisini aynı anda alana alır.



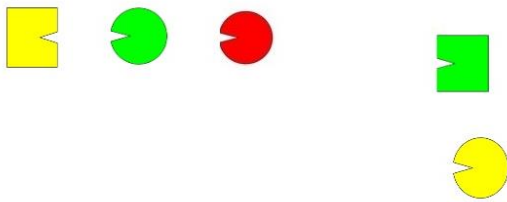
Şekil 3.43 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Danışanın anne ve babasının temsilcileri alana alındığında babanın temsilcisi semptomun karşısına geçer. Annenin temsilcisi ise danışanın hemen altında kenara çekilir. Temsilcilere ne hissettiği sorulur.

Baba (sarı kare): Karşısına geçmek istedim ancak kalbimin üzerinde bir ağırlık var.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Onun karşıma gelmesi beni daha çok öfkeli yaptı. Ondan hesap sormak istiyorum.

Uygulayıcı: Danışanla yapılan genogram çalışmasında, babanın annesiyle evlenmeden önce başka biriyle nişanlı olduğudur. Ancak babanın ailesi nişanlı kızı istemezler. Bir bahaneyle ayırırlar. Baba çok acı çekmiştir bu ayrılıktan. Alana nişanlı alınır ve etkisine bakılır.



Şekil 3.44 Sistem Şeması

Yeşil yuvarlak: Babanın ilk nişanlısı.

Uygulayıcı: Babanın nişanlısının temsilcisi alana alındığında semptomun yerine geçer ve semptom arkaya doğru ilerler.

Babanın ilk nişanlısı (yeşil yuvarlak): Karşısında duran babayı işaret eder, ben bundan hesap sormak istiyorum. Ona çok öfkeliyim. Her şeyi kabul etti.

Uygulayıcı: Babanın ilk nişanlısının her şey dediği şey,

Baba (sarı kare): Çok haklısın. Ben de acı çekiyorum. Kalbime ağrılar saplanıyor.

Babanın ilk nişanlısı (yeşil yuvarlak): Benim acımdan daha büyük olamaz. Yeri göğü inletmek istiyorum.

vardır. Bu mekanizma model olarak koşullanır ve diğer insanlarda bilinçsiz yansımalarla devam eder (Hausner, 2012: 76).

Aile Dizimi tekniği, bütün önemli insan ilişkileri ve etkileşimlerini yöneten düzenler, hatta kuralların evrensel bilimidir. Bu bilim, aynı zamanda insan ilişkilerinde çatışmalara yol açan, onları bir araya getirmek yerine ayıran düzensizliklerin de evrensel bilimidir. Bu düzen ve düzensizlikler vücudumuzda da yansımaları bulur; hastalıklarda ve hastalıklarda, vücut, ruh ve akıl sağlığımızda büyük rol oynar Aile içindeki sevgi, bazen kendini ciddi bir hastalık olarak da gösterebilir (Hellinger, 2010: 25- 61). Çalışmada da görülmüştür ki, babanın ilk nişanlısının aile tarafından istenmemesi bir anlamda dışlanması çatışmaya ve düzensizliğe sebep olmuştur. Sistem bir şekilde kendinden sonra gelen biriyle bu dengesizliği dengeleme çabasıdadır. Bu dengelemenin yollarından birisi de hastalık olarak görülebilmektedir.

Böylece birey, aile sistemindeki dışlanmış biriyle özdeşleşip onun duygu ve davranışlarına bürünmesiyle kilitlenme oluşur. Birey sanki bu kişiye “dönüşmekte”, onun acısını tekrar ederek hatırasını canlı tutmak amacıyla bilinçdışı bir çabayla onunla özdeşleşmektedir (Liebermeister, 2009: 234). Bir anlamda sadakat göstermektedir. Hellinger’e göre ise hastalık bir sadakat nişanıdır (Hellinger, 2010: 62).

Hastalık bedenimizin bize yolladığı ve deşifre edilmeyi bekleyen bir mesajdır. Bazen beden derin bir psikolojik konuyu veya duygusal bir yarayı hastalık yoluyla iyileştirmeye çalışıyor olabilir (Liebermeister, 2009: 103). Hausner, "Hayatım Pahasına" adlı kitabında, kronik hastalıklar ve uzun süreli semptomlar üzerine gerçekleştirdiği dizim çalışmalarının, bireyin yaşamının bütününe odaklanarak mevcut hastalıkların tedavilerini desteklediğini ifade etmektedir. Aynı zamanda, psikolojik ekolün sadece çocukluk düzleminde ele alarak semptom tedavisine odaklanmasını yetersiz bulmaktadır (Hausner, 2012: 15). Bu perspektif, hastalıkların sadece biyolojik ya da psikolojik faktörlere indirgenmiş bir bakış açısının sınırlarını aşmayı hedeflemektedir. Hausner, dizim çalışmalarının, geçmişten gelen ilişkisel dinamikleri anlama ve bu dinamikleri iyileştirme potansiyeline vurgu yaparak, bireyin yaşamında meydana gelen değişimleri destekleme amacını taşımaktadır.

Ayrıca, Hausner'in psikolojik ekolün yetersiz bulduğu nokta, sadece çocukluk dönemine odaklanmanın, bireyin yaşamındaki diğer önemli etkenleri göz ardı etme riski taşıdığı düşüncesinden kaynaklanmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin yaşamının farklı aşamalarını ve ilişkilerini ele alarak, hastalıkların kökenlerini ve semptomların anlamını geniş bir perspektifle değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Sonuç olarak, Hausner'ın dizim çalışmaları, holistik bir yaklaşım benimseyerek bireyin yaşamının tümünü kapsayan bir sağaltım sürecini desteklemektedir.

Hastalık nedenleri ortaya çıkartıldığında sevgi, yardımcı olabilecek başka yollar aramaya başlar. Bir zamanlar hastalığa neden olmuş sevgi, şimdi kendine başka bir çıkış yolu arayarak kaderin izin vermesi durumunda, hastalığa neden olan şeylere veda eder. Artık doktor ve psikoterapist daha etkili bir çözüm yolu önerebilir (Hellinger, 2010: 140). Çalışmada olduğu gibi, babanın ilk nişanlısının duyguları ortaya çıktığında, ifade edildiğinde alan da bir rahatlama görülmüştür. Semptom da bilgilendirici yanıyla, babanın ilk nişanlısını işaret etmiştir. Nişanlının duyguları görülünce semptomda alandan geri çekilmiştir. Tekrar alanda uyum yakalandığında, düzen ve dengeye sistem geri gelebilmektedir. Sevgi, tekrardan iyileştirici yönüyle akmaya başlayarak, danışanın sağlığı daha stabil hale gelebilmiştir.

Bu uygulama, ontolojik ilişkisellik açısından ele alınarak insan ilişkilerinin, aile düzeninin ve sağlığın birbiriyle etkileşimini ortaya koymuştur. Çalışmanın ana noktaları şu şekildedir:

Aile İçi İlişkisellik: İnsan ilişkilerindeki çatışmaların ve düzensizliklerin, dışlanmanın hastalık olarak ortaya çıkabileceği vurgulanmıştır. Danışanın, aile içinde dışlanan bir bireyin acısını dengelemek için hastalık yoluyla özdeşleşme eğiliminde olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin, danışanın babasının ilk nişanlısıyla duygusal özdeşleşme ve bu durumun sağlık üzerindeki etkisi görülmüştür.

Özdeşleşme ve Hastalık: Danışanın, dışlanan bir aile üyesiyle duygusal olarak özdeşleşerek hastalık olarak kendini ifade etme eğilimi çalışmanın önemli bir bulgusudur. Aile Dizimi tekniği, geçmiş deneyimlerin bireyin duygusal ve sağlık durumu üzerindeki etkilerini anlamaya ve çözmeye yöneliktir.

Duygusal İfade ve Sağaltım: Çalışma, danışanın ve diğer temsilcilerin özellikle babanın ve onun ilk nişanlısının duygusal ifadelerinin sağaltım sürecini başlattığını göstermiştir. Duyguların ifade edilmesi, sağlık sorunlarının altında yatan duygusal nedenleri anlamaya ve çözme aşamasına taşımıştır.

Buber'in İlişki Bağı: Danışanın babanın ilk nişanlısıyla kurduğu ilişki, Buber'in Ben-Sen ilişkisi bağlamında yeniden sağlıklı bir bağın kurulması sağlanarak; bu bağlamda, sağlıklı ilişkilerin ve çözüm cümlelerinin kurulması ile çözüme gidilmiştir.

Aile Dizimi ve Sağlık: Çalışma, Aile Dizimi tekniğini kullanarak insan ilişkileri, sağlık ve duygusal iyileşme arasındaki karmaşık bağlantıları anlamaya yönelik bir yaklaşım sunulmuştur.

Çalışma, Hausner'in belirttiği gibi, aile dinamiklerine dair farkındalığın, hastanın sağlıksız durumlarının azalması veya tamamen iyileşmesine katkıda bulunabileceğini

göstermiştir (2012: 77). Danışanın geribildirimine göre, sağlığında olumlu bir iyileşme gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma ontolojik ilişkisellik perspektifinden aile ilişkilerinin sağlık üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Aile Dizimi tekniği, geçmişten gelen dinamikleri anlama ve iyileşme sürecine katkıda bulunma potansiyeli taşımaktadır.

3.3.9. Uygulama 9

Danışan Cinsiyet: Kadın

Danışan Yaş:49

Danışan Meslek: Özel Sektör

Medeni Durum: Bekar

Sorun: Kanserle mücadele ettiğini belirtti. Kanser birçok organına metastaz yapmıştır. Öncelikle akciğer kanserinin duygusal olarak sebebini görmek istediğini söyledi. Çalışmalardan sonra yeni tıbbi tedaviler uygulanmaya devam edildi. Ancak danışan yaklaşık 10 ay sonra hayatını kaybetmiştir. Hastalığından dolayı bir *umutsuzluk* duygusunun içinde olduğunu söyler.

Semptom: Akciğer kanseri hastalığının umutsuzluk duygusu.

Uygulayıcı: Alana öncelikle danışan ve semptom alınır.



Şekil 3. 46 Sistem Şeması

Sarı yuvarlak: Danışan

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Uygulayıcı: Alana alınan semptom ve danışan karşılıklı durur. Ne hissettikleri sorulur.

Semptom: Kendi etrafımda dönüp durmak istiyorum. Sanki bir şeyin içindeyim buradan çıkmak istiyorum ancak çıkamıyorum.

Danışan: Benim dikkatim onda.

Uygulayıcı: Alana bir kişi daha dahil edilir. Danışanın annesi. Semptomun tepkisine bakılır.



Şekil 3. 47 Sistem Şeması

Mor dişil yuvarlak: Danışanın annesi

Uygulayıcı: Annenin temsilcisi alana girince, semptomun kendi etrafında dönme isteği durur. Semptom ve danışanın temsilcisi birbirine daha yakın hale gelir. Bunun üzerine bir kuşak daha alana alınır.



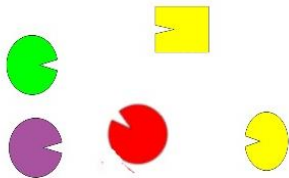
Şekil 3. 48 Sistem Şeması

Yeşil yuvarlak: Anneanne

Semptom: Benim dikkatim şu an anneannede. Onun söyleyeceklerini bekliyorum.

Anneanne (yeşil yuvarlak): Çok kötüyüm. İçim çekiliyor gibi. Kendimi kirli hissediyorum.

Uygulayıcı: Genogram da danışan anneannesinin en küçük çocuğu olduktan bir ay sonra ince hastalıktan öldüğünü söyler. Ancak uygulayıcı anneannenin söylediklerine ve tavırlarına bakarak istismar olabilme ihtimali nedeniyle alana istismarcıyı alır.



Şekil 3.49 Sistem Şeması

Sarı kare: İstismarcı

Uygulayıcı: Anneanne istismarcının temsilcisinin girmesiyle çok tedirgin olur. Ağlamaya başlar, kendine sarılarak ağlar. Sesi her yeri inletir. Bütün temsilcilerin odakları ondadır. İstismarcıya ne hissettiği sorulur.

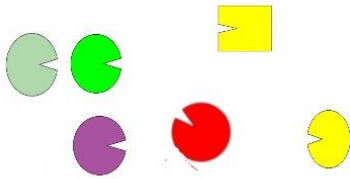
İstismarcı (sarı kare): Onun ağlamasının haklılığı var. Ona zarar verdiğimi hissediyorum.

Uygulayıcı: İstismarcının temsilcisine bunu söylemesini ister.

İstismarcı (sarı kare): Sana zarar verdim. Çok üzgünüm. (Kendimi aile içerisinde ona yakın biri gibi hissediyorum. Kayın ya da kayınpeder olabilirim).

Anneanne (yeşil yuvarlak): Daha çok ağlar.

Uygulayıcı: Anneanneye destek olması için onun annesini arkasına alır.



Şekil 3.50 Sistem Şeması

Gri yuvarlak: Anneannenin annesi

Uygulayıcı: Anneannenin annesi geldikten sonra anneanne biraz sakinleşir. Sırtını annesine dayar. Burada anneannenin daha da sakinleşmesi için beklenir. Bir süre sonra kendine gelir.

İstismarcı (sarı kare): Sana yaptıklarım için özür dilerim. Ben suçluyum. Yaptığının sorumluluğunu alıyorum ve sen masumsun.

Semptom: Anneannenin duygularını sağaltması ve istismarcının sorumluluğunu alması bana iyi geldi. Eğer anneanne iyiyse ben alandan çıkmak istiyorum.

Uygulayıcı: Danışanla anneanesi karşılaştırılır. İstismarcının temsilcisi kenara çekilir.



Şekil 3.51 Sistem Şeması

Danışan (sarı yuvarlak): Anneanne yaşadıklarını gördüm. Çok ağırmış. Seni onurlandırıyorum ve önünde saygıyla eğiliyorum.

Anneanne (yeşil yuvarlak): Çok teşekkür ediyorum. Duygularımın ve yaşadıklarımın görülmesi bana iyi geldi.

Semptom: Bu saygı duruşundan sonra artık çıkabilirim.

Uygulayıcı: Semptomun çıkışıyla çalışmayı bitirir.

Sonuç: Danışandan dönüt ertesi sabah geldi. Açıkçası anneannenin başına gelenlere çalışma esnasında inanmadığını bunun için aile büyüklerine sorduğunda bunu nereden duyduğunu sormuşlar. İstismarcının aile içinden kayınbirader olduğu bilgisi aile sırrı olarak saklanıyormuş. Böylece alanda çıkan olayı doğrulamışlar. Danışan teyitten sonra yaşadığı hayreti paylaştı. Oldukça rahatladığını belirtti. Ancak hastalığının birkaç organda daha olduğunu ve tıbbi tedavisinin devam ettiğini söyledi. Danışan yaklaşık 10 ay sonra hayatını kaybetmiştir.

Saklı Travmaların Ortaya Çıkışı ve Duygusal Sağaltım

Kanser hastalığı olan danışan, hastalığının sistemik sebebini görmek istemiştir. Danışan, Aile Dizimi çalışması esnasında daha önce bilmediği bir bilgiye ulaşmıştır. Bu yeni bilgi, anneannesinin istismara uğrama hikayesine dairdir. Bu ise danışanın hissettiği umutsuzluk duygusunun mutosudur. Böylece Aile Dizimi tekniği, danışanın yaşamında saklı veya bilinmeyen travmatik olayları gün yüzüne çıkarabilmiştir. Yeni bilgilerin ortaya çıkması, danışanın duygusal durumunu anlamak, kabullenmek ve sağaltmak için önemli bir adım olabilmektedir.

Ruppert (2014: 248-251)'in ifadesine göre; Aile Dizimi çalışmalarında danışanın bilmediği, saklanmış özellikle tacizlerle ilgili yeni bilgilerin ortaya çıkması söz konusu olabilmektedir. Bu sır olan bilgiler, ancak alethia ile dolayısıyla hakikatin ortaya çıkmasıyla sistemde uyum yakalanabilecektir. Bu bilgilerin çıkmasıyla danışanlarda kafa karışıklığı, huzursuzluk gibi durumların ortadan kalkması olasıdır. Ancak aile sırlarının bir şey söylenmediği halde nasıl taşındığına ilişkin soru yanıtlanmamış ortada kalan bir sorudur. Schutzenberger'e göre (2011: 75), psikolojiye, fizyolojiye ya da nörolojiye ilişkin bugün bilenenlerin hiçbiri bunu açıklamak için yeterli değildir. Ancak, bilimsel olarak bu konuda net ve kesin bir açıklama yapabilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Aile Dizim sistemine göre, virüs kaynaklı olmayan kanser gibi hastalıklar, daha önceki kuşakta yer alan bir aile bireyinin yaşamıyla kilitlenme durumundan kaynaklı olabilmektedir. Bu kilitlenme sadece kanser gibi bir hastalık değil, psikoloji ve davranışları da etkilemektedir. Ailede var olan gerçeğe yüzleşmek gereklidir (Liebermeister, 2009: 18).

Danışan anneannenin yaşamıyla kilitlenmiştir. Burada danışanın derin bir sevgi bağından söz edebiliriz. Bu bağ ve sevgi derinliklerdedir, çünkü bilinçdışıdır; Aslında bu sevgi, bir aile sisteminin bilinçdışı, arkaik, ortak vicdanının sevgisidir. Kişisel bir sevgi değildir. Bütün

olarak bakıldığında sevgidir ve her ne kadar bilinçdışı olsa da etkisine giren kişiler, bir sevgi hareketinin içindedir (Hellinger, 2010: 172). Bu çalışmada görünmez sadakatin ortaya çıkması, anneanneninin duygularının sağaltılması alana bir rahatlama getirmiştir.

3.3.10. Uygulama 10

Danışan Cinsiyet: Kadın

Danışan Yaş:30

Danışan Meslek: Özel Sektör

Medeni Hali: Evli

Sorun: Danışan, çalışma koşulları iyi olmayan yerde ve çok uzun zaman çalışmasına karşın emeğinin karşılığını alamıyorum ve bu da beni hem kızgın hem de mutsuz ediyor. Emeğimin karşılığını alamıyorum. Buraya ait hissetmiyorum ancak buradan ayrılmaya da korkuyorum. Bunun sistemik sebebini görmek istediğini belirtir. Danışan birçok duygudan bahsetmiştir. Burada çalışılacak duygunun ne olduğunu danışanla netleştirdiğimizde *aidiyet hissetmeme* olduğuna karar verilmiştir.

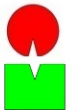


Şekil 3. 52 Sistem Şeması

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Sarı yuvarlak: Danışan

Uygulayıcı: Danışanla semptomun temsilcisi alana alındığında her ikisi de birbirini görmez. Birbirleriyle ilgilenmezler. Bu durumda danışanın anne ve babası alana alınır.



Şekil 3. 53 Sistem Şeması

Yeşil kare: Danışanın babası

Yeşil yuvarlak: Danışanın annesi

Uygulayıcı: Danışanın annesi ve babası alındığında baba semptomun yanına gider. Onun karşısına geçer. Annenin temsilcisi alanla pek ilgilenmez. Sağ tarafa doğru bakar. Genogramdan alınan bilgiye göre baba küçük yaşta ailesiyle Bulgaristan'dan göç eder. Danışan 9 yaşlarında iken babasını da kalp krizinden kaybetmiştir. Bu nedenle babanın karşısına memleketi olan Bulgaristan konulur.



Şekil 5. 39 Sistem Şeması

Mor yuvarlak: Bulgaristan

Uygulayıcı: Babanın temsilcisi karşısındaki Bulgaristan'a sarılır. Ağlayamaz ama ondan hiç ayrılmak istemez. Babaya nasıl hissettiği sorulur.

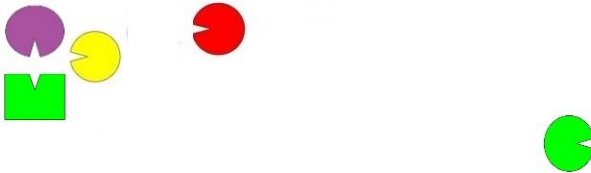
Baba (yeşil kare): Ayrılmak istemiyorum çok özlem doluyum. Çok özlemişim. Ayrılmak ne zormuş.

Uygulayıcı: diğer temsilcilere ne hissettiğini sorar.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Onların sarılması bana iyi geldi ancak biraz daha beklemem gerektiğini hissediyorum.

Danışan (sarı yuvarlak): Ben de oraya gitmek istiyorum.

Uygulayıcı: Danışanın gitmesine izin verilir. Danışan ağlamaya başlar.



Şekil 5. 40 Sistem Şeması

Baba (yeşil kare): Şimdi biraz daha iyiyim. İçimde bir derin özlem varmış. Hep onunla yaşamışım. Kendimi oraya ait hissetmişim ancak ait olduğum yerde yaşayamamışım.

Danışan (sarı yuvarlak): Ben de babamın neler hissettiğini şimdi anlıyorum. Baba, ben de senin gibi kendimi bir yere ait hissedemiyorum. Senin duygularını taşıyorum. Artık bırakabilir miyim?

Baba (yeşil kare): Elbette kızım. Bugün seninle gurur duydum.

Semptom (kırmızı yuvarlak): artık alandan çekilebileceğini söyler.

Uygulayıcı: Semptomun çıkışıyla çalışmayı bitirir.

Sonuç: Danışandan bir 6 ay sonra dönüt geldi. Şehir dışından çok iyi bir iş teklifi aldığını hem bulunduğu şehri hem de mevcut elindeki işini değiştirebildiğini söylemiştir.

Göçün Mirası: Aidiyetsizlik

Bu çalışma, danışanın çalıştığı kuruma karşı aidiyet hissetmeme ve değer görmeme sorununu ile ilgili olarak uygulanmıştır. Bu durumun temelinde, danışanın baba tarafından gelen önceki kuşakların Bulgaristan'dan göç etmeleri ve bu sürecin ailede travmalara neden olduğu bulunmaktadır. Böylece danışanın hissettiği duygunun mutosu olarak ortaya çıkmıştır. Aile içinde yaşanan göç ve tehcirin, aidiyet duygusu üzerindeki etkileri gözler önüne serilerek, ailenin geçmişine saygı göstermenin ve bu geçmişi anlamanın, aidiyet hissi üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini göstermiştir.

Ait olma duygusu hem anne babaları hem çocukları etkileyen göç ve tehcir gibi durumlarla sarsılabilir. Ebeveynler, tanıdıkları sosyal yapıyı kaybedince, enerjilerini yeni çevreye kendilerini kanıtlamaya harcamak zorunda olduğundan çocuklar da yeni topluluk içinde kendi yerlerini bulmanın stresini yaşarlar (Ruppert, 2014: 268). Bu nedenle bu çalışmada da görülmüştür ki danışanın babasının yaşadığı göçün çocuk ruhunda travmaya sebep olduğu ve bunu da kendi kızına aktardığıdır. Danışanın babası, ailesinin anayurdu Bulgaristan'a duyduğu özlemi taşımaktadır.

Göç olgusu, aidiyet hissi üzerinde derin etkilere neden olabilmektedir. Danışanın ailesinin Bulgaristan'dan gelmesi, farklı kültür ve toplumla uyum sağlamada yaşanan zorlukları beraberinde getirebilmektedir. Aile üyeleri, yeni ortamlarında aidiyet hissi kazanmakta zorlanabilirler. Bu zorluklar, kuşaklar arası olarak aktararak devam edebilmektedir.

Bu çalışma, aile tarihinin bilinmesinin ve geçmişte yaşananlara saygı duymanın, aidiyet hissi üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini de göstermiştir. Kuşaklar arası aktarım, geçmişin duygusal yüklerinin günümüz nesillerine nasıl etki edebileceğini de ortaya koymuştur.

Böylece Aile Dizimi tekniğini kullanılarak danışanın yaşadığı aidiyet sorununu ele alınmış ve geçmişle olan bağlantıyı anlamaya yönelik bir perspektif sunulmuştur. Danışanın geri bildirimi, yeni bir iş ve yeni bir yerde yaşama seçimini içermesi bakımından çalışmanın önemli bir bulgusudur. Bu geri bildirim, danışanın yaşamında yapılan değişikliklerin etkilerini

değerlendirmek açısından kritik bir bilgi sağlamaktadır. Yeni bir iş ve yerleşim yeri seçiminin kararı ve cesareti, danışanın yaşamında önemli dönemeçlerden biri olabilmektedir. Bu geri bildirim, terapötik sürecin danışan üzerindeki etkilerini gösterirken aynı zamanda danışanın yaşamındaki değişikliklere nasıl başa çıktığını ve bu değişikliklerin duygusal ve psikolojik boyutunu nasıl deneyimlediğini de yansıtabilmektedir.

Sonuç olarak, danışanın yeni iş ve yerleşim yeri seçimine dair geri bildirimi, terapötik sürecin etkilerini değerlendirmek, danışanın duygusal durumunu anlamak ve gelecekteki terapötik yönergeleri belirlemek için önemli bir veri sağlamaktadır.

3.3.11. Uygulama 11

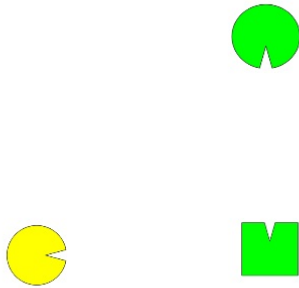
Danışan Cinsiyet: Kadın

Danışan Yaş: 45

Danışan Meslek: Kamu çalışanı

Medeni Hali: Boşanmış

Sorun: Kendimi güçsüz hissediyor. Aşırı bir yorgunluğu var. Ne yaşadığı şehirde ne çalışma hayatında kendini bir yere ait hissedemiyordur. Aynı zamanda içinde tanımlayamadığı kime ait olduğunu bilmediği bir derin özlem vardır. Çalışılacak duygunun içindeki güçsüzlüğe dair olduğunu belirtir. Danışanın babasının dedeleri Girit adasından göç etmek zorunda kalmışlardır. Alana bu defa semptom alınmaz. Danışan, babası ve Girit alınır.



Şekil 3. 56 Sistem Şeması

Sarı yuvarlak: Danışan

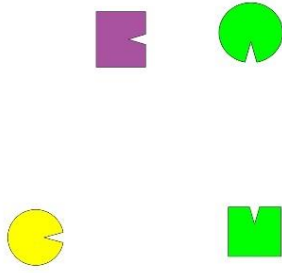
Yeşil kare: Danışanın babası

Yeşil yuvarlak: Girit

Uygulayıcı: Temsilcilere nasıl hissettiklerini sorar.

Baba (yeşil kare): kendimi güçsüz hissediyorum. Bileklerim kırılacak gibi. Sandalye istiyorm. Oturmam gerek ayakta durmakta güçlük çekiyorum.

Uygulayıcı: Babaya sandalye verilir ve baba oturur. Bu arada baba karşısındaki Girit'e bakar ve ağlamaya başlar. Alana babanın göç eden dedesini de dolayısıyla babanın babasını alır.



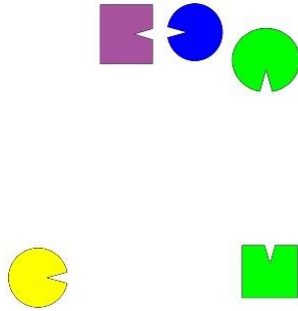
Şekil 3. 57 Sistem Şeması

Mor kare: Babanın dedesi

Uygulayıcı: Babanın dedesinin temsilcisine ne hissettiğini sorar.

Babanın dedesi (mor kare): Çok yüklüyüm, çok ağırım. Girit'e çekiliyorum. Özlem duyuyorum. Yarım kalmış gibiyim. Geride bıraktıklarım var. Annem gibi hissediyorum.

Uygulayıcı: Dedenin annesini de dahil eder.



Şekil 3. 58 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Anne dahil edildikten sonra dedenin temsilci anneye sarılarak hıçkırıklarla ağlar. Annenin temsilcisi de ağlar. Biraz zaman verilir. Dedenin temsilcisi anneyi hiç bırakmaz istemez. Ne hissettiği sorulur.

Dede (mor kare): Sadece vatan, toprak, ev bark değil, sanki annemde geride kalmış gibi hissediyorum. Çok çaresiz ve güçsüz hissediyorum. Daha çok sarılmak ve ikisini de bırakmak istemiyorum.

Uygulayıcı: Sarılabileceklerini söyler. Girit, dede ve annesi birbirlerine sarılırlar. Kendini iyi hissettiği zaman geldiğinde vedalaşabileceğini söyler. Bu arada babanın temsilcisinin nasıl olduğunu sorar.

Baba (yeşil kare): Ben dedemin annesine sarılmasıyla kendimi daha iyi hissettim. Hatta ayağa kalmak istiyorum.

Danışan (sarı yuvarlak): Şimdi ben de daha iyiyim. İçimdeki duyguların değiştiğini hissediyorum.

Uygulayıcı: Tüm kuşaklar birbirlerine sarılmak isterlerse sarılabileceğini söyler. Temsilciler çok istediklerini belirtir. Hepsi sarılarak çember oluştururlar. Bu arada beklenir. Tamamlandıklarını hissettikleri anda çalışma bitirilir.

Sonuç: Danışan, bir hafta sonra dönütünde şunları söyler: Kendimi eskiye nazaran hafiflemiş hissediyorum. Ayaklarım yere bastığında kendi gücünü hissediyorum. Yeni kararlar aldım. Karar almak, aldığım kararlardaki netlik kendimi iyi hissettirdi. Hatta çalışmadan kısa bir süre sonra almak istediği evi satın aldığını söyler. Artık bir şey almaya daha cesaretli olduğunu belirtmiştir.

Göçün Derin İzleri: Kuşaklar Arası Duygusal Aktarım

Bu çalışma, göç travmasının aile sistemini derinden etkileyen bir travma olduğunu ortaya koymuştur. Bu travmanın yoğunluğu ve etkilenen bireylerin duygularının sonraki kuşaklara aktarıldığına dair önemli bir perspektif sunmuştur. Danışanın hissettiği duyguların mutosu ataların göç ile yaşadıkları deneyimlerdir. Göç travması, aile üyeleri arasında travmatik deneyimlere ve duygusal zorluklara neden olarak aile dinamiklerini etkileyebilmektedir.

Göç travması, aile sistemini en derin yaralayan travmalardan biridir. Travmanın yoğunluğu ve travmatize olan bireylerin duyguları da sonraki kuşaklara aktarılmaktadır. Göçe maruz kalan ebeveynler ve çocuklar arasında duygu düzensizlikleri ortaya çıkmaktadır. Duygu düzensizlikleri ile ilgili yapılan bir araştırma 89 ebeveyn ve 107 ergen arasındadır. Bulgular, ebeveyn ve ergen duygu düzensizliği arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak duyguları düzenlemede daha fazla zorluk bildiren ebeveynler, aynı zamanda duyguları düzenlemede daha fazla zorluk bildiren ergenlere sahip olma eğilimindedir (Buckholdt vd., 2014: 324-332). Bu araştırma ile anlaşılıyor ki kuşaklar arası duyguların bir geçişi söz konusudur. Aile Dizimi çalışmasında da görülmüştür ki; göçle yaşanan travmaların ve bu travmalarla ortaya çıkan duyguların nesiller arası aktarımının olduğu ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak çalışmada travmaların hem bireylerin duygularını hem de duygu düzenleme becerilerini etkilediği görülmüştür.

Ayrıca, travmanın bireylerin duygularını ve duygu düzenleme becerilerini nasıl etkileyebildiği görülmüştür. Bu bağlamda, Aile Dizimi çalışmalarının, göç travmasının aile içindeki kuşaklar arası etkilerini ve duygu düzenleme becerilerine olan etkilerini anlamak için önemli bir araştırma alanı sağlamıştır.

Çalışma, göçün sadece coğrafi bir değişim olmadığını aynı zamanda kültürel, sosyal ve duygusal bir kopma olduğunu da göstermektedir. Bu nedenle, göç olaylarını tarih felsefesi bağlamında ele almak ve değerlendirmek gereklidir.

3.3.12. Uygulama 12

Danışan Cinsiyet: Kadın

Danışan Yaş:30

Danışan Meslek: Özel Sektör

Medeni Hali: Evli

Sorun: Eşimle aramda tarif edemediğim bir mesafe ve boşluk var bunun ne olduğunu bilemiyorum. İçten içe bir uzaklık hissediyorum ve *kızgınlık* hissediyorum.

Uygulayıcı: Daha önce yapmış olduğu genogram çalışmasında, aldığı bilgilere göre, danışan yeni evlendiğinde evliliğinin ilk aylarında hamile kaldığını ancak kendisini anne olmaya hazır hissetmediği için bebeği aldırıldığını söylemiştir. Bu nedenle kürtaj bebekle çalışılması uygun görülmüştür. Alana anne baba ve kürtaj bebek alınır.



Şekil 3. 59 Sistem Şeması

Sarı kare: Danışanın Eşi

Sarı yuvarlak: Danışan

Kırmızı yuvarlak: Kürtaj bebek

Uygulayıcı: Babanın temsilcisi anne ve kürtaj bebekle yan yana durur, biraz mesafe bırakır. Kürtaj bebek anne ile babanın ortasına geçer. Anne kürtaj bebeğin yanında yerini alır. Uygulayıcı her bir temsilciye ne hissettiklerini sorar.

Eş (sarı kare): Çok iyi değilim. Yanımdakilere bakmak istemiyorum biraz da mesafeliyim ancak aynı sırada olmak istiyorum.

Danışan (sarı yuvarlak): Kendimi çaresiz, pişman ve yorgun hissediyorum.

Kürtaj bebek (kırmızı yuvarlak): Ben de kızgın hissediyorum. Özellikle yanımda duran anneye.

Danışan: Onun kızgın hissetmesi beni çok üzdü.

Uygulayıcı: Kürtaj bebekle annenin birbirlerine dönmesini ve gözlerinin içine bakmalarını bir süre beklemelerini ister.



Şekil 3. 60 Sistem Şeması

Danışan (sarı yuvarlak): Kendimi suçlu hissediyorum, çok acı çekiyorum ve yüzüne bakamıyorum.

Uygulayıcı: Danışan ağlamaya başlar ve burada beklenir. Danışan sakinleşince sorar: “Kızgınlığın asıl kendine mi?”

Danışan (sarı yuvarlak): Evet, asıl kendime. Çok pişmanım. O sırada kendimi hazır hissetmiyordum. Evlilik yeniydi ve alışmaya çalışıyordum. Aslında orada da eş olmaya alışıyordum. Ancak bebek için hiç hazır değildim. Üzgünüm hem de çok üzgünüm der. Bir yandan ise kendimi suçlu hissediyorum. Evet ben suçumu kabul ediyorum.

Kürtaj bebek (kırmızı yuvarlak): Annemin kendisini ifade etmesi, üzgün olduğunu gerçekten içinde hissettiği pişmanlığı görünce ben de yumuşadım. Ona sarılabilir miyim?

Uygulayıcı: Elbette. Anne ve kürtaj bebek sarılırlar ve bir süre annesinin kucağında kalır. Babaya sen de yanlarına gelmek ister misin diye sorulur.

Baba (sarı kare): Evet şu an daha net görebiliyorum. Ben de yanlarında olmak isterim.

Uygulayıcı: Babayla anne ve kürtaj bebek birbirlerine sarılırlar. Bir süre beklenir. Uygulayıcı herkes kendi yerine gelmek ister mi diye sorar ve baba ilk sırada anne onun yanında ve kürtaj bebek de annenin yanında yerini alır.



Şekil 3. 61 Sistem Şeması

Danışan (sarı yuvarlak): Ben şimdi eşimi daha net görebiliyorum. Onun yüzüne bakabiliyorum. Eşıme gülümseyerek bakabiliyorum. Ayrıca bebeğim için bu dünyada onu hatırlatacak bir şeyler yapmak istiyorum. Bir ağaç dikebilirim.

Eş (sarı kare): Ben de eşimi daha net görüyorum ve çocuğumuzun aramızda değil de kendi yerinde olması beni de rahatlattı.

Kürtaj bebek (kırmızı yuvarlak): Ben de rahatım şimdi kendi yerimdeyim. Huzurluyum. Ayrıca ağaç dikilecek olması da hoşuma gitti.

Uygulayıcı: Burada çalışmayı bitirir.

Sonuç: Danışandan ertesi gün dönüt gelir. Eşiyle çalışmadan sonra çok iyi bir akşam geçirdiklerini, sorunlarını rahatça konuştuklarını ve sanki ilk günlerde yaşadıkları heyecanı tekrar yaşadığını ayrıca sıcak bir ilişki içinde olduklarını belirtir. Yine arada hissettiği o mesafenin dolayısıyla boşluğun olmadığını ve kızgınlık duygusunun da geçtiğini söyler.

Anne-Bebek Bağında Kesinti: Kürtajın Duygusal Travması

Bu çalışmada, annenin ilk bebeğini kürtaj yaptırmasının duygusal travması üzerine odaklanılmıştır. Kürtajın sorunlara yol açan faktörünün, kürtajın kendisi değil, annenin bu olaya yaklaşımı olduğu görülmüştür. Annenin kürtajıyla ilgili yaşadığı takılma ve suçluluk hissi ortaya çıkmıştır. Bu ise danışanın hissettiği duygunun mutosudur.

Kürtaj, bağlanma açısından travmatik bir olaydır. Anne ile çocuk arasında dölleme sonucunda bağ aniden kesilir. Anne bebeğini kaybetmenin acısını yaşar. Eğer bu duyguya erişim kesilirse, içinde hiçbir dürtü olmadan bir boşluk hissederler, suçluluk duygusunun yanı sıra (Ruppert, 2014b: 86). Bu çalışmada danışanın belirttiği gibi anlamlandıramadığı boşluk ve mesafe aslında kendi acısına erişime ulaşamadığı içindir. Çalışmada tekrar bu erişim sağlanarak, bebekle bağ tekrar kurulduğunda danışan duygularından da özgürleşmiştir.

Hellinger'e göre; kürtaj gerçekleştiği zaman bunu kabullenmek gerekir. Bunu kabullenmeden, bir çözüm söz konusu değildir (Hellinger, 2010: 313). Ancak yapılan şey kabullenildiğinde sistemde bir rahatlama olmaktadır.

Aslında kürtaj olayında sorunlara yol açan kürtajın kendisi değil, annenin buna yaklaşımıdır. Aile Diziminde ister kürtaj ister cinayet ister erken ölüm olsun, aile sisteminde kilitlenmelere neden olan hiçbir zaman olayın kendisi değil, kişinin bilinçsizce bu olayla nasıl baş ettiği, daha doğrusu nasıl baş edemediğidir. Bu da bir olayın, ayrılık acısının bütünüyle kabul edilmemesi ve sorumluluğunun üstlenilmemesi anlamına gelir; bir şeyler yarım kalmıştır ve birey bu noktada takılıp kalmaktadır (Liebermeister, 2009: 167). Bu çalışmada görülmüştür ki; danışan yapmış olduğu eylemde takılıp kalmıştır. Bir anlamda da kendini suçlu hissetmektedir. Bunu dillendirmesi, söylemesi, ağlaması danışanı rahatlatmıştır.

Ben-Sen ilişki bağının tekrar kurulması, annenin bebeğin temsilcisinin gözlerine bakarak duygularını ifade etmesi anne için rahatlatıcı olmuştur. Bu bağlamda, danışanın

duygusal yüklerle başa çıkabilmesine ve yaşanan olayı daha iyi anlamasına yardımcı olunmuştur.

Kürtaj, etik açıdan çok tartışmalı bir konudur ve genellikle kişisel, kültürel, dini ve hukuki değerlendirmelere bağlı olarak farklı görüşlere sahiptir. Bu görüşler büyük ölçüde bireylerin dünya görüşlerine, inançlarına ve yaşadıkları toplumun normlarına göre şekillenmektedir. Aile Dizimi, kürtaj için etik bir değerlendirme yapmaz sadece yapılanın sorumluluğunu alması ve kürtaj olan bebeğinde bir birey gibi unutulmamasını ister. Onun için çalışmada anne bebekle karşılıklı olarak iletişim kurması sağlanmıştır.

Bu uygulama, annenin kürtajla ilgili duygusal travmasını anlama ve başa çıkma sürecine odaklanarak, Aile Dizimi çalışmalarının duygusal iyileşme ve anlamlandırma süreçlerine nasıl katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Annenin eşiyle arasında oluşan boşluk duygusunun kalktığını belirtmesi, Aile Dizimi çalışmalarının ilişkisel dinamiklere etki edebileceğini ve duygusal iyileşmeye katkı sağlayabileceğini gösteren önemli bir bulgudur.

Annenin kürtajla ilgili duygusal travmanın Aile Dizimi çalışmaları sayesinde anlaşılması ve bu konuda duygusal bir rahatlama yaşanması, terapötik sürecin etkinliğini vurgulamıştır. Aynı zamanda, eşler arasındaki boşluk duygusunun giderilmesi, terapötik müdahalenin ilişkisel boyutta da olumlu etkiler yaratabileceğini göstermiştir. Sonuç olarak, bu uygulama, Aile Dizimi çalışmalarının bireylerin duygusal travmalarını anlama, ifade etme ve bu travmalarla başa çıkma süreçlerine katkı sağlayabileceğini göstermiştir.

3.3.13. Uygulama 13

Danışan Cinsiyet: Kadın

Danışan Yaş:46

Danışan Meslek: Kamu

Medeni Hali: Evli

Sorun: Değersizlik duygusu. Kendisini evliliği boyunca sürekli değersiz hissettiğini söyler. Evliliğinin bitme aşamasına geldiğini de bir karar aşamasında olduğunu da belirtir. Bu değersizlik duygusunun sistemik sebebini merak eder.

Uygulayıcı: Semptom olarak değersizlik duygusunu alır. Danışanın temsilcisiyle değersizlik duygusunun temsilcisi karşı karşıya yerleşir.



Şekil 3. 62 Sistem Şeması

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Sarı yuvarlak: Danışan

Uygulayıcı: temsilcilere ne hissettiklerinin sorar.

Danışan (sarı yuvarlak): Gözümü kırmızıdan alamıyorum. Kendimi ona yakın hissediyorum.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Ben de yakın hissediyorum ancak alana alınacaklar var ise başka birini bekliyorum.

Uygulayıcı: Alana danışanın annesinin ve babasının temsilcilerini aynı anda alır.



Şekil 3. 63 Sistem Şeması

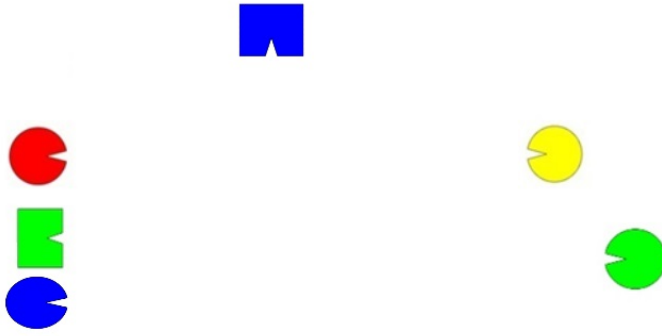
Yeşil kare: Baba

Yeşil yuvarlak: Anne

Uygulayıcı: Danışanın babasının temsilcisi, alan girdiğinde semptomun temsilcisinin yanına gider ona yakın olduğunu belirtir. Annenin temsilcisi danışanın arkasına geçer ve alanı şimdilik izlemek istediğini belirtir. Semptoma ne hissettiği sorulur.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Kendimi biraz daha ifade bulmuş gibi hissediyorum. Ancak hala eksik parçalar var gibi.

Uygulayıcı: Semptomla danışanın babasının temsilcileri birbirine oldukça yakın durmaktalar bu nedenle danışanın babasının annesi ve babası alana dahil edilir. Dolayısıyla Dede ve babaanne.



Şekil 3. 64 Sistem Şeması

Mavi kare: Danışanın dedesi

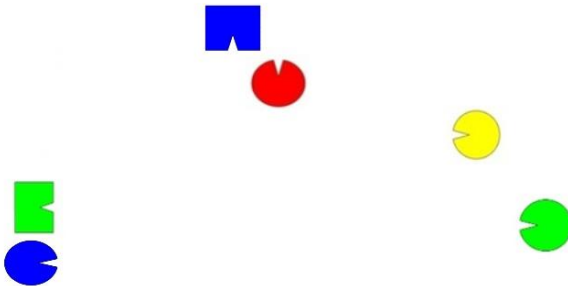
Mavi yuvarlak: Danışanın babaannesi

Uygulayıcı: Yeni gelen temsilcilere ne hissettikleri sorulur.

Dede (mavi kare): Kendimi değersiz hissediyorum. Boğazım düğüm olmuş ve kalbim acıyor.

Babaanne (mavi yuvarlak): Ben oğlumun yanında iyiyim. Burada kalmak istiyorum ve dedenin temsilcisine bakmak istemiyorum.

Semptom: Hareket etmek istiyorum ve dedeye gitmek istiyorum.

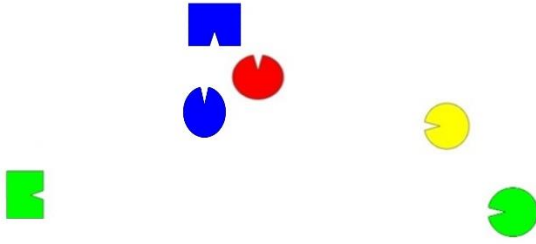


Şekil 3. 65 Sistem Şeması

Uygulayıcı: İzin verir. Yanına gider ve eliyle dedenin kalbinin üstüne elini koyar ve bunun kalbinin önemli olduğunu söyler. Semptomun elleri titrer. Dedenin temsilcisinin gözleri dolar ancak ağlayamaz. Burada genogramdan alınan bilgiye başvurulur. Babaanne oğlunun doğumundan kısa bir süre sonra eşinden boşanır. Oldukça zengin olan dedenin başka biriyle ilişkisi olduğundan şüphelendiği için oğlunu alır baba evine döner ve sonrasında tamamen ayrılır. Eşinin kendisini ifade etmesine asla izin vermez. Dedenin temsilcisine ne hissettiği sorulur.

Dede (mavi kare): Kalbim acıyor. Çaresizim. Ne söyleyeceğimi de bilmiyorum. Suçlandım kendimi de ifade edemedim.

Uygulayıcı: Şimdi ifade etmeye izinlisin. Eşiyle kendisini karşı karşıya getirir. Bu arada semptom hala elini dedenin kalbinden çekmez ve burası çok önemli der.

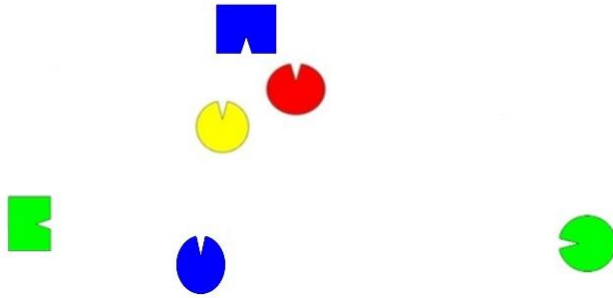


Şekil 3. 66 Sistem Şeması

Dede (mavi kare): Eşim beni dinlemedi. Çok üzgünüm, kendimi ifade etmeyi çok isterdim. Şüphesinin doğru olmadığını söylemeye fırsat bile vermedi. Bu durum beni öyle değersiz hissettirdi ki kendimi kimseye ifade edemedim.

Babaanne (mavi yuvarlak): Üzgünüm. Gerçekten bilemedim.

Uygulayıcı: Danışanla dedenin temsilcilerini karşılaştırır.



Şekil 3. 67 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Danışana çözüm cümleleri söylenir.

Danışan (sarı yuvarlak): Dede, kalbinin acısını görüyorum. Ben de ilişkimde senin gibi değersiz hissettim. Senin duygularını taşıyorum sevgili dedem. Torunun olarak bugün seni onurlandırıyorum. Önünde saygıyla eğiliyorum.

Semptom (kırmızı yuvarlak): Torunun bu söyledikleri bana da iyi geldi elimi artık kalbinden çekebilirim.

Danışan (sarı yuvarlak): Dede bugün seni görmek ve gerçeği bilmek beni şaşırtsa da gerçeğin iyileştirici gücünü hissedebiliyorum.

Dede (mavi kare): Sevgili torunum anlaşılmak, bana da iyi geldi. Teşekkür ederim.

Semptom: Danışanla dedenin konuşmaları oldukça rahatlatıcıdır. Ben artık çekilebilirim.

Uygulayıcı: Semptomun alandan çekilmesiyle çalışmayı bitirir.

Sonuç: Danışan yedi ay sonra geri dönüt yapar. Karar veremediği konularda netleştiğini, kendi değerini daha net hissettiğini ve değersizlik duygusunu artık hissetmediğini söyler.

Geçmişin Gölgeleeri: İlişkilerdeki Haksızlıkların Nesiller Arası Etkisi

Çalışmada, ilişkilerdeki haksızlıkların nesiller arası etkileri ele alınmıştır. Aile içindeki geçmişten gelen dinamiklerin, özellikle de haksızlık veya travmatik olayların, nesiller arası geçişini vurgulayarak önemli bir perspektif sunmuştur. Babaannenin geçmişte yaptığı bir davranışın, gelecek nesillerdeki ilişki dinamiklerini etkilediği gözlemlenmiştir. Bu danışanın duygusunun mutosu olarak çalışmada görülmüştür.

Aile Diziminde ilişkilerde yaşanan problemlerde bireylerin kendi ailesinden gelen sistemik baskının ne olduğu ve bununla yüzleşilmesi gerekmektedir. Burada açığa çıkması gereken bir özdeşleşme, kilitlenme ya da taklit yoluyla hangi senaryoyu devraldığıdır. Belki danışanın suçluluk, yalnızlık ya da kaybetme veya yetersizlik korkusu gibi acı verici bir deneyimle karşılaşması gerekmektedir (Hellinger vd., 2007: 127). Danışanın yaşadığı acı verici deneyimler (suçluluk, yalnızlık, kaybetme korkusu, yetersizlik, değersizlik hissi vb.) genellikle bu sistemik baskıların bir sonucudur. Aile Dizimi çalışmasında danışanın bu duygusal deneyimlerle yüzleşmesine ve bu duygusal yükleri hafifletmesine yardımcı olunarak, geçmişteki aile dinamiklerini anlamasına katkıda bulunulmuştur.

Çalışmada ortaya çıkan ilişkilerde yapılan haksızlık, Hellinger'e göre; sonraki kuşakların kendi ilişki dinamiklerinde de görülecektir (Hellinger, 2017: 435). Tıpkı bu çalışmada olduğu gibi, babaannenin yaptığı davranış, eşine yapılan bir haksızlık olarak değerlendirilebilir. Semptom, dedenin kalbini, onun duygularını işaret etmiştir. Dedenin kendini ifade edemeyişi, yapmadığı bir şeyi söyleyememesi torunuyla bir kilitlenme oluşmuştur. Dedenin kendi duygularını söylemesi ve duyguların sağaltılması danışanın üzerinde bir rahatlama etkisi bırakmıştır. Çalışma sonrasında danışan kendisi için yeni kararlar alarak, ilişkisini şekillendirmiştir.

Uygulamada dedenin duygusal ifadelerini baskı altında tutması, Hellinger'in yaklaşımında sıkça vurgulanan, aile içinde duygusal ifade eksikliğinin ve içsel blokajların önemli bir rol oynadığı bir durumu yansıtmaktadır. Dedenin duygularını ifade etmesi ve sağaltılmasıyla birlikte, çalışma sonrasında danışan kendi hayatında yeni kararlar alabilmiştir. Bu da Hellinger'in çalışma sürecinde, geçmişteki dinamiklerin anlaşılması ve değiştirilmesinin, bireyin şu anki yaşamında olumlu değişikliklere yol açabileceği fikrini desteklemektedir.

Bu uygulamada öne çıkan temel bulgular, Aile Dizimi çalışmalarının bireylerin geçmiş ilişki dinamikleriyle yüzleşmesine nasıl katkıda bulunduğunu ve bu sürecin şu anki yaşamlarında rahatlama ve değişim sağlamalarına nasıl yardımcı olduğunu göstermektedir. İlişkilerdeki geçmiş haksızlıkların ve duygusal kilitlenmelerin farkındalığı, çalışma sürecinde

bireyin kendi içsel dünyasını daha iyi anlamasına ve bu anlayışın olumlu değişikliklere yol açmasına yönelik önemli bir adımdır.

Danışanın, Aile Dizimi tekniği sayesinde geçmişteki ilişki dinamikleriyle yüzleşerek bu dinamiklerin şu anki yaşamına olan etkilerini anlaması, rahatlama ve değişim sağlamasında etkili olmuştur. Bu durum, terapötik sürecin bireyin duygusal iyileşme yolunda önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Danışanın geri bildirimine göre; ilişkisinde gitmeyen noktalara müdahalede bulunma cesareti, danışanın çalışma sürecinde elde ettiği içsel güç ve farkındalıkla ilişkilidir. Bu cesaret, geçmiş ilişki dinamiklerini anlama ve değiştirme sürecinde edinilen içsel gücün bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Danışanın, kendi hayatında yeni kararlar almaya yönelik bu cesareti, çalışma sürecindeki başarı ve kazanımları temsil etmektedir.

Sonuç olarak, Aile Dizimi tekniği, bireyin geçmiş ilişki dinamikleriyle yüzleşmesini, bu dinamikleri anlamasını ve bu anlayışı şu anki yaşamında olumlu değişikliklere dönüştürmesini sağlayarak duygusal iyileşme ve kişisel gelişim süreçlerine önemli bir katkıda bulunmaktadır.

3.3.14. Uygulama 14

Danışan Cinsiyet: Kadın

Danışan Yaş:35

Danışan Meslek: Özel Sektör

Medeni Hal: Bekar

Sorun: Partnerimle olan ilişkilerde hep bir problem yaşıyorum. Evlilik hazırlıkları başladığında vazgeçiyorum. Bu da kendimi *yalnız ve çaresiz* hissettiriyor. Semptom olarak vazgeçişlerinin altında yatan çaresizlik ve yalnızlık duygusu alınır.

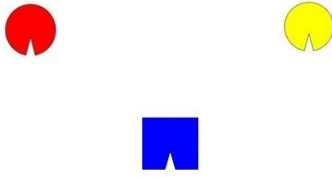


Şekil 3. 68 Sistem Şeması

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Sarı yuvarlak: Danışan

Uygulayıcı: Danışanın ve semptomun temsilcileri alana alındığında her ikisi de aynı hizada ve arada mesafe bırakarak yerleşirler. Yönleri de aynıdır ve ikisi de yere bakmaktadır. Aile Dizimine göre yere bakmak bir ölene bakmak demektir. Danışandan alınan genogramdaki bilgiye göre danışan ergenlik döneminde babasını ani olarak bir kaza da kaybetmiştir. Bu nedenle her ikisinin de karşısına gelecek şekilde baba alınır ancak babayı ters şekilde yerleştirir.



Şekil 3. 69 Sistem Şeması

Mavi kare: Danışanın babası

Uygulayıcı: Temsilcilere ne hissettikleri sorulur.

Baba (mavi kare): İçim titriyor gibi hissediyorum. Üşüme hissediyorum aynı zamanda.

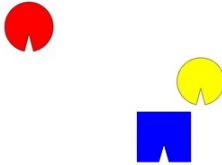
Semptom (kırmızı yuvarlak): Babanın gelmesi iyi oldu. Danışanla babasının konuşması gerektiğini düşünüyorum.

Danışan (sarı yuvarlak): Ben kendimi çaresiz hissediyorum. İyi değilim. Ağlamak istiyorum.

Uygulayıcı: Danışana babasının arkasına geçip eliyle onun omuzuna dokunmak isteyip istemediğini sorar.

Danışan (sarı yuvarlak): Evet gidebilirim.

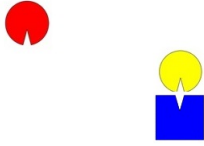
Uygulayıcı: Danışan babasının arkasına geçer elini omzuna koyar ve ağlamaya başlar.



Şekil 3. 70 Sistem Şeması

Danışan (sarı yuvarlak): Öldükten sonra babamın yüzünü görmek istedim ancak bu isteğimi aile büyükleri geri çevirdiler. Son bir kez yüzünü göremedim.

Uygulayıcı: Yüzüne bakmak ister misin? Danışandan onay alınca babanın yüzünü kızına çevirir. Sarılıp ağlarlar.



Şekil 3. 71 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Danışana içindeki tuttuğu yası bitirinceye kadar babanın yanında kalabileceğini söyler. Burada bir süre beklenir. Babayla vedalaşma zamanı gelinceye kadar. Danışan tamam hazırım deyinceye kadar uygulayıcı bekleme de kalır.

Danışan (sarı yuvarlak): Baba seni aniden kaybetmek çok zor geldi. Kendimi çok yalnız ve çaresiz hissettim. Seni çok da özledim. Senin açtığın yolda kendi yoluma gidebilir miyim?

Baba (mavi kare): Elbette. Sen benim kızımsın seninle gurur duyuyorum. Güvenle kendi yoluna git.

Semptom: Ben de artık alandan çıkabilirim.

Uygulayıcı: Semptomun çıkmasıyla çalışmayı bitirir.

Sonuç: Danışandan altı ay sonra geri dönüt alınır. Nişanlısıyla 6 ay sonra evlendiklerini söyler. Hatta düğün hazırlıklarını yaparken “bu ben miyim diye kendime kaç kez sordum ve hala inanmakta zorlanıyorum” der.

Bitirilemeyen Yasın Etkileri: İlişkilerdeki Güçlükler ve Güvensizlik

Bu uygulama, bitirilemeyen yasin ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayarak, danışanın babasının kaybını tam olarak yaşamamasının, ilişkilerinde güçlükler ve güvensizlik yaratmış olabileceğini göstermektedir. İlişkilerde yaşanan zorluklar ve güvensizlik, danışanın babasının kaybını tam olarak kabullenememesi ve yas sürecini sağlıklı bir şekilde tamamlayamamasıyla ilişkilendirilmektedir. Böylece danışanın ilişkilerinde yaşadığı olumsuz duyguların mutosu olarak ortaya çıkmıştır.

Danışanın babasının kaybını tam olarak kabullenmedeki zorlanmaları, yas sürecinin normal evrelerinden biri olan kabullenme aşamasına geçişte yaşadığı güçlükleri ortaya koymaktadır. Bitirilemeyen yas süreci, danışanın ilişkilerinde kendini ifade etmekte ve duygusal bağlanma kurmada zorlanmasına neden olmuştur. Bu durum, danışanın duygusal bağlanma konusundaki güçlükleri ve güvensizlik duygularını derinleştirmiştir.

Çalışmada babanın kaybıyla yüzleşme sürecinde sağlıklı bir yas sürecine geçişin, danışanın ilişkilerinde olumlu bir değişime yol açtığı belirtilmiştir. Babanın kaybını kabullenme sürecinin tamamlanması, danışanın duygusal bağlanma konusundaki güçlükleri aşmasına ve evlilik kararı almaya yönelik bir adım atmasına olanak tanımıştır. Bu, yas sürecinin

tamamlanmasının, bireyin duygusal iyileşme ve ilişkilerinde olumlu değişimlere katkıda bulunabileceğini gösteren önemli bir bulgu olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, bitirilemeyen yasın ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamak ve bu süreci sağlıklı bir şekilde tamamlamak, bireyin duygusal iyileşme ve ilişkilerinde olumlu değişimlere yol açabilir. Bu bağlamda, Aile Dizimi çalışmalarının bireylere yas sürecini tamamlama ve ilişkilerinde sağlıklı bağlanma kurma konusunda destek olabileceği öne çıkmaktadır.

Danışanın çalışmada babayı kaybetmenin travması ortaya çıkmıştır. Burada görülen şey danışanın yas duygusu içinde kalmasıdır. İlişkilerinde görülen ne geçmişle barışarak ne de gelecekle ilgili yeni adımlar atacak kadar ilerleyemeyecek durumda olmasıdır. Ruppert'e göre, travmatize olan parça geçmişte yaşadığı için bugünün onun için hiç önemi yoktur. Ölen kişinin kaybıyla meşguldür (2014b: 85). Bu uygulamada danışanda olduğu gibi, danışan genellikle geçmişteki travmatik olayın etkileriyle mücadele ederken, şu anki yaşamı ve geleceğiyle bağlantı kurmakta zorlanmaktadır. İlişkilerinde var olamamaktadır. Aynı zamanda bir ilişkinin içinde içkin bir şekilde var olup, ilişkiyi kurumsallaştıracak kararları da alamamaktadır.

Bir anlamda çocuklar ölen ebeveynlerini kurtarmak isterler, bunu yapamayacaklarını bilmelerine rağmen suçluluk duyarlar. Dolayısıyla yaşamı alamazlar ve bu tepkileri ise kör bir tepki olarak adlandırılır (Hellinger, 2017: 49). Alanda bu ertelenen yas tutulunca danışanda kör tepkisinden çıkarak huzura kavuşmuştur.

3.3.15. Uygulama 15

Danışan Cinsiyet: Erkek

Danışan Yaş: 33

Danışan Meslek: Kamu çalışanı

Medeni Hal: Boşanmış

Sorun: İlişkilerinde ve hayatında karşısına engeller çıkmaktadır. Bu engellerden dolayı hayata karşı öfkeli.

Semptom: Engellerden kaynaklı öfke

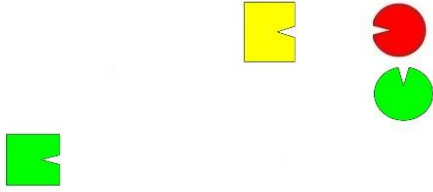


Şekil 3. 72 Sistem Şeması

Sarı kare: Danışan

Kırmızı yuvarlak: Semptom

Uygulayıcı: Semptom ve danışan temsilcilerini alana alır. Bu temsilciler karşılıklı bir araya gelir. Uygulayıcı alana danışanın annesinin ve babasının temsilcilerini alır.



Şekil 3. 73 Sistem Şeması

Yeşil kare: Danışanın babası

Yeşil yuvarlak: Danışanın annesi

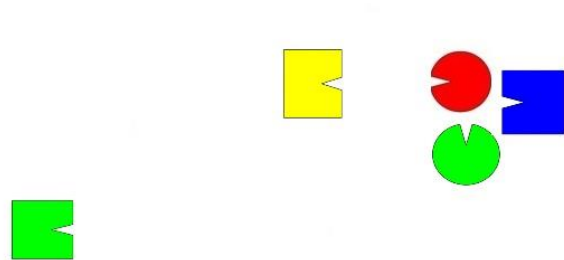
Uygulayıcı: Anne ve babanın temsilcisini alana aldığında annenin temsilcisi semptomla yakın durur. Babanın temsilcisi ise daha solda ve kenarda durur. Uygulayıcı temsilcilere ne hissettiklerini sorar.

Anne (yeşil yuvarlak): Ben kendimi iyi hissetmiyorum. Huzursuzum.

Baba (yeşil kare): Ben pek bir şey hissetmiyorum burada kalmak iyi yaklaşmak istemiyorum.

Uygulayıcı: Genogram da yer alan bilgiye göre annenin hayat hikayesinde danışanın babasıyla evlenmeden önce başka biriyle nişanlısı vardır. Ancak anne nişanlıdan ayrılır. Çok da istemez nişanlısını. Ancak nişanlısı danışanın annesini çok sevmektedir. Tekrar tekrar haber gönderse de danışanın annesi kabul etmez.

Bu nedenle annenin ilk nişanlısı alana alınır ve etkisine bakılır.



Şekil 3. 74 Sistem Şeması

Mavi kare: Annenin ilk nişanlısı

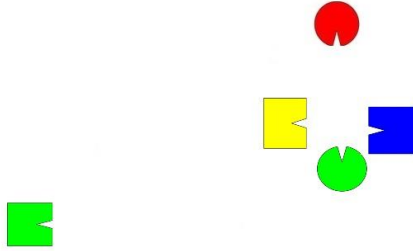
Uygulayıcı: Annenin ilk nişanlısı semptomun arkasına gelir ve aynı zamanda danışanın annesine de yakın bir yerde durur. Nasıl hissettiği sorulur?

Annenin ilk nişanlısı (mavi kare): Kendimi çaresiz hissediyorum. Kalbim çok yaralı gibi.

Uygulayıcı: İlk nişanlının duygularını nişanlıya karşı ifade edilmesi sağlanır.

Annenin ilk nişanlısı (mavi kare): Ben seni sevdim. Ben kendimi yarım kalmış gibi hissediyorum. Ancak seni kaybettim. Bu bana çok ağır geldi.

Uygulayıcı: Danışanı annenin ilk nişanlısının karşısına koyar. Burada Ben-Sen ilişkisinin tekrar kurulması sağlanır.



Şekil 3.75 Sistem Şeması

Uygulayıcı: Danışana çözüm cümleleri söylenir.

Danışan (sarı kare): Annemin ilk nişanlısı olarak bu sistemde bir yerin var. Hissettiğin duygular çok değerli. Ben de senin gibi kaybetme korkusu yaşıyorum. Sen kaybetmişsin. Seni onurlandırıyorum ve sana saygı duyuyorum.

Annenin ilk nişanlısı (mavi kare): Bunları duymak beni duygulandırdı. Çok rahatladım, anlaşılacak, görülmek ve duygularımın bir değerinin olması beni mutlu etti. Teşekkür ederim.

Semptom: Annenin ilk nişanlısının duygularının açığa çıkması ve onun duygularına değer verildiğini görmek bana iyi geldi. Ben artık çıkabilirim.

Uygulayıcı: Semptomun çıkışıyla çalışmayı bitirir.

Sonuç: Çalışmadan 1 hafta sonra danışan geri bildirimde bulunmuştur. Engeller çıksa da artık içimde hissettiği duygu eski yoğunlukta değildir. Hayata daha fazla çözüm odaklı bakabilmektedir. Hatta hayatında blokaj olarak gördüğü birçok şeyin kendiliğinden çözülmesine hayret ettiğini belirtmiştir. Ayrıca finansal konularda da rahatladığını söylemiştir.

Özdeşleşme ve İlk Nişanlı: Duygusal Bağların Derinliği

Bu uygulama, danışanın annesinin ilk nişanlısı ile özdeşleşmesini ele alarak duygusal bağların derinliğine odaklanmıştır. İlgili çalışma, danışanın yaşam deneyimlerini fenomenolojik bir bakış açısıyla ele alarak bu deneyimlerin anlamını açığa çıkarmıştır. Danışanın annesinin ilk nişanlısı ile özdeşleşmesi, ilişkisel dinamiklerde ortaya çıkan karmaşık duygusal bağları vurgulamaktadır. Böylece danışanın hissettiği duyguların mutosu olarak görülmüştür. İlk nişanlının istenmemiş bir şekilde sistemden dışlanması, danışanın bu deneyimi annesi aracılığıyla özdeşleşerek içselleştirmesine neden olmuştur. Bu durum, danışanın duygusal bağlarının derinliğini ve bu bağların geçmişten gelen etkilerini anlamak açısından önemlidir.

Özdeşleşmenin sebebi ise nişanlının istenmemesi ve duygularının görülmemesidir. Hellinger, özdeşleşmeyi özellikle tuhaf ve neredeyse tekin olmayan bir olgu olarak tanımlamaktadır. Tuhafılığı ise, aile grubundaki bütünlüğe ilişkin sistemik dinamik daha önceki dışlanmış bir kişinin haklarını savunurken daha sonra gelenin haklarıyla ilgilenmemekten kaynaklı olmasındandır. Daha önceki bir kişi için ve başkalarına haksızlık yapılması pahasına işleyen ham bir adalettir bu ve haksızlık kuşaktan kuşağa aktarılır (Hellinger vd., 2007: 243). Hellinger'e göre, özdeşleşme ve adalet dinamikleriyle ilgili olarak ortaya çıkan risklerden biridir; haksızlıkların bir kuşaktan diğerine aktarılmasıdır. Bu, aile içindeki olumsuz dinamiklerin ve çatışmaların devam etmesine neden olabilmektedir.

Bu çalışmada fenomenler dünyasından bakıldığında, dünyadaki “şey”leri teorilerle değil de yaşam deneyimlerinde var olan yönelimselliğin ne olduğu ile ilgilidir. Yönelimsellik çalışma da annenin ilk nişanlısına ve onun yaşadığı ayrılıkla oluşan duygulara doğru gitmektedir. Bu durumun ortaya çıkması, görülmesi gereken fenomenlerin yorumlanması alanın ve kişilerin rahatlamasına sebep olmaktadır. Somut olarak deneyim, temsilciler aracılığıyla ortaya çıkarıldığında, bu deneyimin nasıl oluşturulduğunu da göstermektedir.

Fenomenolojik analiz, annenin ilk nişanlısına ve onun yaşadığı ayrılıkla ilişkili duygulara odaklanarak, danışanın deneyimlerini derinlemesine anlamaya çalışmaktadır. Bu analiz, belirli bir deneyimin bireyin yaşantısındaki yönelimini anlamak ve yorumlamak için kullanılmıştır. Böylece, ortaya çıkan fenomenlerin anlamlandırılması, danışanın bu duygusal bağları daha iyi kavramasına ve başa çıkmasına katkıda bulunmuştur.

Danışanın rahatlamasının ötesinde, hayatında somut değişiklikler yaşaması, yapılan çalışmanın etkililiğini gösteren önemli bir bulgudur. Bu durum, Aile Dizimi çalışmalarının bireyin yaşamında gerçek ve pozitif değişikliklere yol açabilme potansiyelini vurgulamaktadır. Geri bildirimde ifade edilen somut değişiklikler, danışanın yaşamında olumlu yönde bir dönüşüm yaşadığını ve çalışmanın bu dönüşüme katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Bu tür somut gelişmeler, danışanın içsel dünyasındaki değişikliklerin somut eylemler ve kararlarla nasıl bütünleştiğini gösteren önemli göstergelerdir. Bu da çalışma sürecinin bireyin yaşamındaki çeşitli alanlarda etkili olduğunu ve gerçek değişimlere kapı araladığını göstermiştir.

Uygulamaların genel bir şekilde değerlendirilmesi Tablo 3.3 'da verilmiştir.

Tablo 3. 3 Katılımcıların Uygulama Sonuçları

Uyg.	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Sorun	Duygu	Sonuç
1	Kadın	53	Sağlık Çalışanı	Hayatın içinde olmak istememesi	Korku	Rahatlama ve artık korkmadan hayatın içine karışma
2	Erkek	38	Yönetici	İş hayatındaki engeller	Kızgınlık	Rahatlama ve beklenen terfi alındı ve bu durumdan kaynaklı kızgınlık duygusunu hissetmeme
3	Kadın	52	Eğitimci	Bel ağrısı	Çaresizlik ve acı	Rahatlama, huzur. Ağrının olmayışı, çaresizlik ve acı duygusu hissetmeme
4	Kadın	36	İşletme Sahibi	İşlerin yolunda gitmemesi	Kaygı	Rahatlama. Yeterince öğrenci kaydının alınmasıyla kaygı hissetmeme
5	Kadın	35	Eğitimci	Fırsatların kaçması	Çaresizlik ve öfke	Huzur. Artık kendini çaresiz ve öfkeli hissetmiyor. Bir fırsatı kaçırırsa bile başka fırsatların var olabileceğinin farkındalığı
6	Kadın	44	Yönetici	Sol kol ağrısı	Mutsuzluk ve acı	Rahatlama ve huzur. Ağrının ortadan kalkmasıyla mutsuzluk ve acı duygusunun ortadan kalkması
7	Kadın	82	Ev Hanımı	Kronik Depresyon	Mutsuzluk	Rahatlama. Mutsuzluğu eskisi gibi hissetmiyor
8	Erkek	49	Yönetici	Kalp sorunu	Çaresizlik ve Umutsuzluk	Büyük bir rahatlama. Tedavi sürecine devam edilmekte, hastalığı ile ilgili çaresizlik ve umutsuzluk duygularının olmadığını
9	Kadın	49	Sigortacı	Kanser	Umutsuzluk	Çalışmadan sonra kendini daha hafif ve huzurlu hissettiğini belirtmiştir. Tedavi sürecinde hayatını kaybetmiştir.
10	Kadın	30	Eğitimci	İş yerinde hak ettiğini alamamak	Aidiyet hissetmeme	Rahatlama. Şehir dışından daha iyi bir iş teklifi alarak, şu anda kendini daha huzurlu ve ait hissettiğini belirtmiştir.
11	Kadın	45	Yönetici	Kendini ne iş yerine ne de bulunduğu şehre ait hissetmeme ve kendini yalnız hissetme	Aidiyet hissetmeme	Daha huzurlu. Bulunduğu şehirde bir ev alabildiğini belirtmiştir. Daha önce ev alabilme cesaretinin bile olmadığını eklemiştir.
12	Kadın	30	İşletmeci	Eşiyle arasındaki mesafe	Kızgınlık	Huzur. Eşiyle ilgili mesafenin hemen çalışmadan sonra kalktığını ve daha doyumlulu bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir.
13	Kadın	46	Memur	Evliliğinde sorun	Değersizlik	Rahatlama. Eşiyle ilgili yaşadığı sorunlarını çözdüğünü belirtmiştir. Artık kendini daha değerli hissettiğini belirtti.
14	Kadın	35	Özel şirket çalışanı	İlişki problemi	Yalnızlık ve çaresizlik	Rahatlama. Evlenerek, ilişkisinde ki problemleri çözdüğünü belirtmiştir. Artık yalnız ve çaresiz hissetmiyorum.
15	Erkek	28	Eğitimci	Hayatındaki engeller	Öfke	Rahatlama. Hayatında engel olan şeylerin bazen çabasıyla bazen de çabasıyla bir şekilde ortadan kalktığını belirtmiştir.

Tablo 3.3’de danışanların belirlediği konular üzerinden yaşadıkları durumlarda hissettikleri duyguların tespit edilmiştir. Bu duygular semptom olarak belirlenerek, Aile Dizimi

çalışmasının uygulaması yapılmış ve sonuçları değerlendirilmiştir. Çalışma konuları birbirlerinden farklı olup konu başlıkları: *fiziksel semptomlar, ruhsal rahatsızlıklar, ilişki problemleri, meslek ve kariyer sorunları, olumsuz duygular* olarak ortaya konulmuştur. Danışanların belirtmiş olduğu olumsuz duygular ise; *mutsuzluk, acı, kızgınlık, aidiyet hissetmeme, öfke korku, kaygı, çaresizlik, umutsuzluk, değersizlik, yalnızlık* gibi duygulardır.

Bu nedenle, çalışma sürecinde, danışanın semptomu rehber olarak kullanılmıştır. Semptomu anlamak için duygusal deneyimlere ve yaşam öyküsüne odaklanılmıştır. Bu duygusal deneyimler ve öyküler genellikle danışanın önceki kuşaklarından gelen yaşam deneyimlerinden kaynaklanan "muthos" ya da hikayelerdir.

Yaşam hikayeleri, genellikle trajik unsurlar içermektedir ve bastırılmış duyguları, acıyı, öfkeyi ve kızgınlığı barındırmaktadır. Trajik hikayelerde, mağdur ve fail ilişkileriyle yüzleşme gerçekleştirilmiştir. Örneğin, uygulamada istismar eden ve istismara uğrayan bireyler arasında yüzleşme gerçekleştirilmiştir. Bu noktada, olayları başlatan veya olaylara karışan kişilerin vicdanlarının sesine odaklanılmıştır. Bu ses, tragedyalarda "daimon" olarak adlandırılır. Tragedyalarda, kahramanlar içsel rehberleri olan daimonlarına kulak vermez veya onları duymazsa, trajik olaylar meydana gelmektedir. Bu ise; genellikle trajik sonuçlara yol açar ve kozmosun dengesini bozarak kaosun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Aile Dizimi tekniğinde, bu içsel rehber "vicdan" olarak adlandırılır. Danışmanlık sürecinde, danışanın içsel sesini dinlemesi ve vicdanının çağrısına yanıt vermesi teşvik edilmektedir. Bu, danışanın geçmiş deneyimleriyle yüzleşmesine, duygusal olarak iyileşmesine ve yaşamındaki dengenin yeniden sağlanmasına yardımcı olabilir.

Çalışmanın çözümü, fail ve mağdur arasındaki yüzleşme sonrasında, failin yeniden vicdanının sesini duymaya başlamasıyla gerçekleşmektedir. Bu süreçte danışan, geçmişteki hatalarıyla yüzleşmek zorunda kalmıştır. Bu, trajedilerde sıkça karşılaşılan "*hamartia*"¹³ kavramına benzer bir durumdur. Kahraman, trajedideki olaylar sırasında kendi hatalarıyla yüzleşmektedir. Aile Diziminde ise hamartia, bireyin kendi yanlışlarıyla ve aynı zamanda geçmişteki hatalarla ve kaderle yüzleşmesini ifade etmektedir.

Çalışmada mağdur ve fail arasında gerçekleşen yüzleşmelerde duyguların söylenmesi ve dışa vurumuyla birlikte danışanda o anda başlayan bir "anagnorisis"¹⁴ durumu yaşanmaktadır. Bu durum tragedyalardaki, karakterin gerçekleri fark etme anını temsil ederek

¹³ Hamartia, trajik suç olarak tanımlanır. (Aristoteles, 2017:56).

¹⁴Tragedyalarda bir karakterin kritik bir keşif yaptığı andır. Anagnorisis, Yunanca bağlamında, yalnızca bir kişinin değil aynı zamanda o kişinin neyi temsil ettiğinin de tanınması anlamına gelmektedir. Anagnorisis, kahramanın gerçek bir durumun aniden farkına varması, her şeyin olduğu gibi farkına varması ve son olarak, kahramanın Aristotelesçi trajedideki çoğu zaman düşmanca bir karakterle olan ilişkiye dair iç görüşünü temsil etmektedir. Bkz. <https://en.wikipedia.org/wiki/Anagnorisis> (erişim tarihi: 25.01.2024).

anlam değişimi yaşaması durumudur. Böylece danışan sorunların gerçek kaynağına ulaşmaktadır.

Aile Dizimi, felsefede hakikat ve ifşa anlamına gelen aletheia (hakikat) arayışıdır. Czm aletheianın ortaya çıkmasıyla gelmektedir. Böylece sorunların kaynağından hakikatle czme ulaşarak, danışan kendi durumunu yeniden anlamlandırmaktadır.

Ancak yaşam deneyimleri ne kadar trajik ve acıda olsa; Aile Dizimi çalışmalarının dinamiğinde ataların kadersel yaşamlarını yargısız bir şekilde kabul etmek vardır. Danışan, bu ortak kader ağını çalışma sırasında görerek ve duyumsayarak çalışmanın içerisinde aktif bir şekilde yer almıştır. Çalışma sırasında danışanın, bağlı olduğu sistemin üyelerini kaderleriyle görmesi ve bu “kaderlerine saygı” duyması oldukça önemlidir (Hellinger ve Weber 2015: 407). Tragedyalar da olduğu gibi, olayları kendi doğasına ve erdem anlayışına göre, talih/yazgı içerisinde karşılamak nasıl ise (nkal, 2023: 119); Aile Dizimi çalışmalarında danışanın atalarının yaşadıklarını kendi doğasında, tarafsız bir şekilde onların kaderlerine saygı duyarak kabullenmesi, çalışma sorununa czm getirmiştir. Danışan bir anlamda aile üyelerinin her şeye rağmen ayakta kalma gücüyle karşılaşarak, gösterdikleri olağanüstü çabayı da onurlandırmıştır. Daha sonra tüm çatışmaların ardından bir barışma ve birlik havası ile harmonia yakalanmıştır. Harmonia kendiliğinden ortaya çıkararak katılımcılar arasında bir birlik duygusu yaşatmıştır. Tragedyalarda sahnelenen çatışmalardan sonra ortaya çıkan barışma ve birlik duygusu gibidir.

Ayrıca alışma sırasında danışan, farklı durum ve olaylar karşısında duygusal tepkilerinin nasıl değiştiğini gözlemleme fırsatını yakalamıştır. Örneğin, danışan belirli bir olay karşısında mutluluk, endişe veya hüzün gibi duygusal tepkilerin nasıl ortaya çıktığını fark edebilmektedir. Bu farkındalık, terapötik sürecin önemli bir yönünü oluşturmaktadır. Aile Diziminde ortaya çıkan önemli fark ise; danışan, kişilere ve olaylara verdiği tepkilerin geçmişteki yaşam deneyimleri ile ilişkili olduğunu görmesidir. Bu, danışanda bir farkındalık oluşturmaktadır. Böylece danışana ve katılımcılara sağlanan içsel yolculuk platformu ile kendi yaşamlarının geçmişten bağımsız olmadığı gösterilmiştir. Böylece alışma bireyde içsel bir iyileşme sağlamıştır. Bu içsel iyileşme, Franz Ruppert'in belirttiği gibi czmleri dış dünyada değil, i dünyada bulmayı sağlamaktan kaynaklanmaktadır (2014b: 163). Böylece danışanda oluşan rahatlatma ve huzur duygusunun yanı sıra, danışanın hayatında somut gelişmelerde gözlemlenmiştir.

Ayrıca alışma, bireyin ilişkilerindeki dinamikleri anlamasına ve değiştirmesine olanak sağlayarak, bireyi daha sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkiler kurma konusunda desteklemektedir. Böylece alışma danışana bir yaşam felsefesi oluşturma fırsatını sunmaktadır. Bu yaşam felsefesi, kimliğin derinliklerinde, binlerce yıl öncesine dayanan adımların yer aldığı Delphoi

tapınağında yazan "Kendini Bil" özdeyişiyle aynı anlama gelmektedir. Bu anlam; bireyi bütün içinde doğru yerini bulma, kibre ve ölçsüzlüğe kapılmamaya davet etmektedir (Ferry, 2023: 87-88). Bu bağlamda hem tragedyalar hem de Aile Dizimi çalışmaları bireye, olayları ve yaşamı farklı perspektiflerden anlamayı öğretmektedir. Böylece birey yeni bir huy edinmektedir. Antik Yunan tragedyalarının izleyicilere hayatın karmaşıklıklarını, ahlaki dersleri ve insan doğasının derinliklerini anlatarak huy kazandırma görevi Aile Dizimi içinde geçerli bir durumdur. Bu huy, farklı perspektiflerden bakabilmeyi sağlamaktır (Kalayci, 2014: 5). Bu tezde yapılan uygulamaların sonucunda danışanların, olaylar ve kişiler karşısında tepkilerinin daha olumlu olması onların yeni bir huy kazandıklarının göstergeleridir.

Hem tragedyalarda hem de Aile dizimi çalışmalarında yaşamın olağanüstülüğüne şahit olunmaktadır. Yunan tragedyası hayatın olağanüstülüğünü ve şaşırtıcılığını, kendisini olağanmış gibi sunan bu yaşamda bir gedik açarak ve aynı anda insanın ölümlü ve sınırları olduğu bilgisini tazeleyerek seyirciye göstermektedir (Önkal, 2023: 119). Bu durum, Aile Dizimi çalışmalarında danışan ve katılımcı, çalışmada ortaya çıkan aile mitinin olağanüstülüğüne tanık olarak, ataların yaşadıklarına şahit olmaktadır. Aile Diziminde “şahitlik” görülmeyen aile üyelerini görmek, onların ne yaşadıklarını anlamakla ilgilidir. Bu, bireyin duygusal olarak görüldüğünü hissetmesine ve deneyimlerinin değerli olduğunu bilmesine yardımcı olabilmektedir. Aile üyelerinden birinin yaşadığı deneyimlere başkalarının tanıklık etmesiyle, çalışmada bir dönüşüm başlamaktadır. Başına gelen travmatik olayla yokluğa mahkûm olduğunu düşünen birey, çalışmalarda yeniden varoluşunu ortaya koyarak varlığının değerli olduğunu anlamaktadır. Danışanın hiç görmemiş olduğu önceki kuşaklardaki anneannesinin varlığını onurlandırması, onun kaderine ve yaşadıklarına saygı duyması alana bir rahatlama getirerek, duygulardan özgürleşmeyi sağlamıştır.

Aile Dizimi tekniğinin temelinde bulunan bir "aile mayası" kavramından da söz etmek mümkündür. Aile mayası, bireyin sadece ebeveynlerinden değil, aynı zamanda geçmiş kuşaklardan gelen yaşam izleriyle şekillenmektedir. Birey, bu maya içinde yer alan unsurlarla kendi yaşamını oluşturur ve yaşam izlerini sonraki kuşaklara aktarır. Böylece Aile Dizimi, aile mayasındaki unsurları belirleyerek, olumsuz etkileri dönüştürmeyi ve aile kültürünün pozitif bir yönde evrimleşmesini amaçlamaktadır.

Aile Dizimi çalışmaları, kültürel bir eğitim aracı olarak işlevselliği bulunmaktadır. Nasıl ki tragedyalar, izleyicisine ahlaki, etik ve insan doğasıyla ilgili derin düşündürücü sorular sorarak bu yolla duygusal gelişime katkıda bulunmuşlarsa, Aile Dizimi de benzer şekilde, aile kültürünü ve bu kültürün nasıl aktarıldığını göstererek bireylerin kültürel beslenme ve gelişimine katkıda bulunmaktadır. Ailenin geçmişi, soy ağacı ve ilişki dinamikleri aracılığıyla

kültürel mirasın nasıl şekillendiğini anlama ve değerlendirme fırsatı sunmaktadır. Bu süreç, bireylerin aile kültürünü kavramalarını, kültürel değerleri içselleştirmelerini ve kendi kimliklerini bu bağlamda anlamalarını sağlamaktadır.

Tezin duyguların sağaltılması ile ilgili amacına danışanların geri bildirimleriyle ulaşılmıştır. Alınan geri bildirimlerle Aile Dizimi tekniğinin sağaltıcı bir işlevi olduğu sonucuna varılmıştır. Danışanların ortak görüşü, genellikle huzur ve rahatlama duygularıdır. Bu ortak görüş; çalışmanın, bireylerin duygusal dünyasına ve ilişkilerine yönelik olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Çalışmada belirlenen semptom, olumsuz duygunun kendisini temsil etmiştir; çalışma sonrasında semptomun temsilcisi, duygunun değiştiği yönünde ifadelerde bulunmuştur. Böylece Aile Dizimi tekniği, duyguların sağaltımında Aristoteles'in tragedya sanatının iyileştirici yönü olarak gördüğü katharsis işlevini (Aristoteles, 2017: 27) yerine getirmiştir. Danışanlardan alınan geri bildirimler, sonraki çalışmalara kaynak olabilecek özelliktedir. Böylece danışanların deneyimleri ve geri bildirimleri, çalışmanın etkililiği hakkında bilgi sağladığı gibi gelecekteki çalışmalara rehberlik edebilecektir. Özellikle hastalıkların iyileşmesine destek sağlaması, meslek ve kariyerde olumlu değişikliklere yol açması, ilişkilerin düzelmesi, duyguların sağaltılması gibi sonuçlar, Aile Diziminin bireylerin genel yaşam kalitesini artırma potansiyelini göstermektedir. Böylece Aile Dizimi esnek ve çok yönlü bir tekniktir. Bu da çalışmayı, bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olacak şekilde uyarlayabilme özelliğinin olduğunu göstermektedir.

Aile Dizimi uygulamalarının işleyişine, pratik şekline ve sonuçlarına bakıldığında, uygulamanın kökleri tragedyalara dayanmaktadır ve tragedyalarda olduğu gibi duyguların sağaltılmasında etkilidir. Bu sonuçlar, uluslararası literatür araştırmalarında ortaya çıkan akademik çalışmaların sonuçları ile de benzerlik göstermektedir. Ruhl (2013), Aile Diziminin psikolojik iyileşme sürecinde bir araç olabileceğine dair bulgulara ulaşmıştır. Cohen (2008) tarafından mahkumlarla gerçekleştirilen vaka çalışmasında, Aile Diziminin zor duygularla başa çıkmada, suçlarla yüzleşmede ve transgenerasyonel travmayla çalışmada etkili olduğu rapor edilmiştir. Roberson (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, bedene odaklanan sistemik dizimlerin transgenerasyonel travma üzerinde çalışma için yeni bir yaklaşım sunduğu belirtilmiştir. Bu yaklaşımın, somut ve kolektif bilgiye erişimi teşvik eden dönüştürücü bir etkiye sahip olduğu vurgulanmıştır. Hunger ve diğerleri (2015), genel nüfus örnekleminde Aile Dizimi seminerlerinin orta ve uzun vadeli etkilerini inceledikleri bir çalışma ile bireylerin psikolojik işlevselliğinin, psikolojik sıkıntılarının, motivasyonel uyumsuzluklarının ve kişisel sosyal sistemlerdeki deneyimlerinin iyileştiğini gözlemlemişlerdir.

Depresyon üzerine yapılan karma yöntemli bir vaka çalışmasında, Aile Diziminin stres ve depresyon seviyelerinde önemli bir azalma sağladığı belirtilmiştir. Bununla birlikte, aile diziminin diğer alanlardaki etkinliği de vurgulanmıştır. Psiko-duygusal açıdan, hastanın duygularını açıklığa kavuşturduğu, suçluluk duygusunu serbest bıraktığı, devam eden aile sorunlarını çözdüğü ve aile sisteminde kendini yeniden çerçevelediği gözlemlenmiştir. Fiziksel alanda ise, hastanın sindirim sürecinin iyileştiği, göz ağrılarının azaldığı ve uyku kalitesinin arttığı gözlemlenmiştir. Bu gelişmeler, depresyon semptomlarının azalmasıyla paralel olarak yaşanan somatizasyonlar, uyku bozuklukları ve diğer fiziksel rahatsızlıklarla ilişkilidir. Yüz yüze ve çevrimiçi oturumlar aracılığıyla kısa bir sürede hastanın depresif semptomlarında belirgin bir azalma gözlemlenmiştir. Tüm bu olumlu sonuçlar, hastada artan özgüven duygusuyla sonuçlanmıştır. Bu vaka çalışması, Aile Diziminin sadece yüksek etkililik sağlamakla kalmayıp aynı zamanda birçok beklenmedik olumlu sonuca katkıda bulunduğunu göstermektedir (Ramos ve Ramos, 2019:418-428). Bu çalışmaların sonucunda Aile Diziminin etkililiğini ortaya koymaları bu tezde yer alan Aile dizimi uygulamalarının sonuçlarını destekler niteliktedir. Yapılan on beş uygulamanın sonuçları sadece duygusal iyileşmenin yanı sıra beklenmedik somut olumlu sonuçlarında olması çalışmanın etkisinin geniş bir alanda olduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Ulusal ve uluslararası literatür taramaları sonucunda, Aile Diziminin felsefeyle ilişkisi ya da felsefi temelleriyle ilgili herhangi bir çalışmanın bulunmadığı saptanmıştır. Bu anlamda çalışma literatürde bir ilk olma özelliği taşımakta ve Aile Dizimi kavramına felsefi bir bakış açısı getirmektedir. Çalışmada Aile Dizimi ile felsefe arasındaki ilişkinin kurulmasını sağlayan ve destekleyen temel felsefi kavramlar tanımlanmıştır.

Bu tezde; ilk defa Alman Bert Hellinger'in *Familien Aufstellung* olarak ortaya koyduğu ve Türkçede Aile Dizimi olarak tanımlanan teknik üzerinde durulmuştur. Tez çalışmasında danışanların belirttiği sorunlara ait konular beş başlık altında toplanmıştır. "*Fiziksel semptomlarla*" ilgili konularda, Aile Dizimi tekniğinin fiziksel sağlık sorunlarıyla nasıl ilişkilendirilebileceği ve bu sorunların altında yatan duygusal ve aile dinamiklerinin nasıl anlaşılabilirliği ele alınmıştır. Bu kategorideki çalışmada, fiziksel semptomlar (örneğin, ağrı, acı, kalp rahatsızlıkları, kanser gibi) üzerinde durulmuştur. Hastalıkların duygusal semptomları için temsilci seçimi, çalışmaya önemli bir katkı sağlamıştır. Bu seçimler, semptomların genellikle sistemin dışlanan ya da tabu olan konularla bağlantılı olduğunu ortaya çıkartmıştır. Bu ise danışanların fiziksel semptomlarının altında yatan duygusal yükleri anlamalarına ve bu yükleri dengelemelerine yardımcı olabilmıştır. Dolayısıyla, Aile Diziminin bu alanda nasıl etkili bir duygu sağaltım aracı olarak kullanılabileceği vurgulanmıştır.

İkinci konu olarak; "Ruhsal rahatsızlıklar" ile ilgili konularda yapılan uygulama çalışmaları, ruhsal rahatsızlıkların ve depresyonun semptomlarına odaklanarak bu konulardaki duygusal yükleri anlamaya yönelik bir perspektif sunmuştur. Bu çalışmalarda, semptom olarak ortaya çıkan ruhsal rahatsızlıkların kökenleri ve bu rahatsızlıkların duygusal boyutları üzerine odaklanılmıştır. Semptomların aile içerisinde anlaşılamayan, çözülemeyen ve ifade edilemeyen ilişkilere doğru gitmesi, çalışma sırasında bu ilişkilerin kökenlerinin anlaşılması ve çözümlenmesi sağlanmıştır. Bu, çalışmanın sadece bireyin içsel dünyasına değil, aynı zamanda aile dinamiklerine ve ilişkilere yönelik bir yaklaşımı da olduğunu göstermektedir. Aile Dizimi, ruhsal rahatsızlıkları ve depresyon gibi sorunların aile geçmişi ve aile içindeki dinamiklerle ilişkilendirilmesine olanak tanımıştır. Semptomların sadece bireysel bir düzlemde değil, aynı zamanda aile sistemine ait bir düzlemde ele alınması, bireyin içsel dünyasının yanı sıra çevresel faktörlerin de göz önünde bulundurulmasını sağlamıştır. Bu uygulama çalışmaları, Aile Diziminin ruhsal rahatsızlıkların, özellikle depresyonun semptomlarıyla başa çıkmada nasıl

etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Tekniğin bu alanda sağladığı katkılar, bireyin duygusal iyileşme sürecinde aile bağlamında önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır.

Üçüncü başlık olarak; "Mesleki hayat ve kariyer" konulu Aile Dizimleri uygulama çalışmaları, bireyin mesleki hayat ve kariyeriyle ilgili sorunlarını anlamaya yönelik bir perspektif sunmaktadır. Bu çalışmada, mesleki başarılar, zorluklar ve kariyerle ilgili semptomlar ele alınarak, bu konuların kökenleri ve duygusal boyutları incelenmiştir. Uygulama çalışmalarında, danışanın ebeveynine, özellikle de babasına erken dönemde yöneliminin kesintiye uğraması ve önceki kuşaklarda yaşanmış olan göç travmasının etkilerinin görülmesi, Aile Dizimi tekniği kullanılarak ortaya çıkarılan önemli bir bulgu olarak değerlendirilmiştir. Bu durum, bireyin mesleki hayatındaki zorlukların, aile geçmişi ve göç deneyimleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Aile Dizimi, mesleki hayat ve kariyerle ilgili sorunların kökenlerini anlama ve bu sorunlarla başa çıkma sürecine katkıda bulunulmasında etkili bir araç olarak kullanılmıştır. Mesleki başarılar ve zorluklar, bireyin aile sistemi içindeki dinamiklerle bağlantılı olarak değerlendirilmiş ve bu değerlendirme, bireyin mesleki yaşamındaki deneyimleri daha iyi anlamasına olanak tanımıştır. Böylece bu tür konular, Aile Diziminin mesleki hayat ve kariyerle ilgili sorunlarda nasıl kullanılabileceğini göstermiştir.

Dördüncüsü "İlişkilerde yaşanan problemler" konu başlığı ile ilgili uygulama çalışmaları, bireylerin ilişkilerinde karşılaştıkları sorunları anlamaya ve çözümlmeye odaklanmıştır. Bu çalışmalarda, ilişki dinamikleri, baba kaybı ve bitirilemeyen yas gibi konular ele alınarak, bu sorunların kökenleri ve duygusal boyutları incelenmiştir. Uygulama çalışmalarında, anlaşılamayan ve çözülemeyen ilişki dinamiklerinin, bireyin aile geçmişiyle, örneğin baba kaybıyla ilişkili olabileceği vurgulanmıştır. Baba kaybının, bireyin ilişkilerinde yaşadığı zorluklara nasıl etki edebileceği ve bitirilemeyen yasin bu süreçte nasıl bir rol oynadığı incelenmiştir. İlişki dinamikleri ve baba kaybı gibi konuların ele alınması, bireyin ilişkilerindeki sorunları daha derinlemesine anlamasına olanak tanımış ve bu sorunlarla baş etme yollarını keşfetmesine yardımcı olmuştur.

Beşinci başlık; "Belirli olaylara bağlı duygu" ile ilgili uygulama çalışmaları, danışanların belirli olaylarla ilişkili duygusal deneyimlerini anlama ve bu olaylara bağlı duygusal dizimleri ortaya çıkarma amacını taşımaktadır. Bu çalışmada, danışanın kendi yaşadığı olaylarla sınırlı olmayan, önceki kuşakların yaşam deneyimlerine dayalı olarak ortaya çıkan duygusal dizimlere odaklanılmıştır. Özellikle, önceki kuşaklardan gelen korku duygusunun ortaya çıkışını sağlayan yaşam deneyimleri ya da göç deneyimlerinden kaynaklı aidiyet duygusu üzerindeki etkileri ve bu deneyimlerin nesiller arası aktarımı gibi konular, duygusal dizimleri anlamak adına incelenmiştir. Danışanların, aile geçmişlerinden gelen bu

deneyimlerle özdeşleşmeleri ve bu deneyimlerin günümüzdeki duygusal durumlarına nasıl yansıdığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Aile Dizimi tekniği, belirli olaylara bağlı duygusal dizimleri gün yüzüne çıkarmak ve bu dizimlerle başa çıkma konusunda danışanlara destek olmak için etkili bir araç olarak kullanılmıştır. Bu çalışmalar, bireylerin geçmişten gelen duygusal yükleri anlamalarına ve bu yüklerle barışmalarına yardımcı olmuştur.

Aile Dizimi tekniği, bu çalışmada; yaşanan problemlerin kökenlerini anlama ve bu problemlerle başa çıkma sürecine katkıda bulunmada etkili bir araç olarak kullanılmıştır. Danışanlardan alınan geri bildirimlerle duyguların sağaltılabildiği saptanmıştır. Sonuç olarak, tragedyayı sadece bir uyarıcı değil, aynı zamanda tutkuları dizginleyip yatıştıran bir araç olarak değerlendiren Aristoteles'in yaklaşımından yola çıkarak, Aile Dizimi tekniğinin de duyguların sağaltılmasına aracılık ettiği uygulamalarla ortaya konmuştur. Bu bağlamda, tragedya sanatındaki kathartik etkinin benzer bir şekilde, Aile Dizimi tekniğinin de arındırıcı bir işleve sahip olduğu anlaşılmıştır.

Aile Dizimi tekniğinin kökleri antik tragedyalara dayanmaktadır ve bu tragedyaların pratik uygulaması canlandırma tekniği ile eylemlerin taklidi Aile Diziminin uygulama temelini oluşturmaktadır, tezin içinde yer alan örnek uygulamalar, tragedyalarda olduğu gibi bir grup içerisinde teatral bir biçimde gerçekleştirilmiştir. Burada uygulamaların biçimsel benzerliğinden söz etmek mümkündür. Her iki yaklaşım da belirli bir düzen ve form içinde gerçekleşmektedir. Tragedyaların sahne üzerinde belirli bir yapısı ve dramatik unsurları vardır, bu da izleyicilere duygusal bir deneyim sunmaktadır. Aile Dizimi de benzer şekilde, katılımcılarla aile içinde belirli bir düzen ve temsili yapı içinde çalışmaktadır. Figürlerin yerleştirilmesi, ilişki dinamiklerinin görsel olarak ifade edilmesi gibi biçimsel unsurlar, Aile Dizimi uygulamasında kullanılmaktadır. Bu biçimsellik, her iki yaklaşımın da belirli prensipler etrafında şekillendiğini ve bu prensipleri takip ederek Aile Dizimi ve tragedyaların etkili olabildiğini göstermektedir. Biçimsel yapının oluşturulması, katılımcıların daha derinlemesine duygusal keşif yapmalarına ve terapötik sürecin etkili bir şekilde ilerlemesine yardımcı olabilmektedir.

Uygulamalar, tragedyalardaki oyuncuların karşılığı olan aile üyeleri yerine geçen temsilciler aracılığı ile yapılmıştır. Temsilcilerin herhangi bir senaryoya bağlı kalmaksızın kendiliğinden ortaya çıkan aile öykülerinde bedensel hareketleri, hissedişleri ve duyguları çalışmaların sürecini belirlemiştir. Tragedyalarda kullanılan yeniden canlandırma veya temsil sistemi, karakterlerin yaşadığı trajik olayları seyircilere canlı bir şekilde sunma yöntemi, temsilciler aracılığı ile Aile dizimi çalışmasında kullanılmıştır. Aile Diziminde kullanılan eylemlerin taklidi ve yeniden canlandırma ile danışanın sadece güncel ailesi değil, önceki

kuşaklarda yer alan aile üyeleri de çalışmaya dahil edilerek, çok kuşaklı bir canlandırma gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar aile geçmişini konu edinerek, soy ağacında yer alan üyelerle bir aile tiyatrosu şeklinde gerçekleşmiştir. Burada tragedyalardan farkı herhangi yazılı bir metin olmadan, senaryonun kendiliğinden ortaya çıkmasıdır. Temsilcilerin hissettikleri duyguları dile getirmeleri ve ifade etmeleri, fiziksel gösterimleri ve yüzleşmeleri ile duygu sağaltımları gerçekleştirilmiştir. Duyguların ifade edilmesi, anlaşılması ve yaşanan deneyimlere saygı gösterilmesi, terapötik sürecin önemli bir parçasını oluşturmuştur. Böylece; Aile Dizimi, bireylerin geçmişteki olayları veya travmatik deneyimleri yeniden canlandırma, anlama ve üzerinde çalışma yapılarak, bireylere geçmişle yüzleşme fırsatı sunarak terapötik süreci desteklemektedir. Bu şekilde, çalışmanın sonunda alınan, danışan geri bildirimlerinin analizi; danışanların genel olarak eskisi gibi hissetmediklerini ve bir rahatlama hissi yaşadıklarını göstermiştir. Bu bulgular, Aile Dizimi tekniğinin Aristoteles'in katharsis yöntemiyle paralellik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Böylece Aile Dizimi tekniğinin tragedyaların sunduğu iyileştirme işlevine sahip olduğu saptanmıştır.

Aile Dizimi örnek uygulamalarında, danışanı çalışmaya yönlendiren; "Aile sistemimde nasıl bir yerim var?" içkin soru ile danışan, kendi ontolojik ifşasına çalışma sırasında tanıklık ederek, kendi sistemine ait ortak kaderle yüzleşme yaşamıştır. Tragedyalarda yaşanan kahramanın ontolojik ifşasında seyircilerin tanıklığı, Aile Diziminde, danışanın, seyirci gözüyle eserin kahramanı olarak, aynı zamanda kendi kendisine tanıklık etmesi ortaya çıkmıştır. Aile Dizimi çalışmaları danışan için bir nevi ayna görevi görmektedir. Burada danışan tıpkı tragedyalardaki seyirci konumunda olup, kendi hayatının izleyicisi konumunda aile hikayesini seyretmektedir. Tragedya seyircisi gibi, bir öz incelemede bulunabilmektedir. Bu ise kişisel büyüme ve duygusal iyileşme için temel oluşturmaktadır. Bu sırada danışanda; zihinsel süreçler, düşünce modelleri ve içsel konuşmalar da gözlemlenmektedir. Böylece Aile Dizimi, danışanın dile getirmiş ya da içinde duyumsamış olduğu "ben kimim?" gibi varoluşsal sorularının, yaşanmış deneyimler üzerinden kendi yanıtlarını bulmasını sağlamıştır.

Aile Dizimi çalışmaları ontolojik olarak bireyi, sadece kendi öznesine ait olmayan, atalardan kalma ilişkilerin bir toplamı olarak; "çok kuşaklı bir benlik" tanımlamasına yönlendirmektedir. Çok kuşaklı benlik içinde gizlenen ve söylenmeyen şeylerin, sistemik sorunlara neden olduğunun ortaya çıktığı görülmüştür. Bu ise, bireyin varlığını bir bütün olarak görmesine olanak tanımaktadır. Böylece, insanın sadece birey olarak değil, aynı zamanda bir bütünün parçası olarak, bir dönüşüm süreci geçirmesine olanak tanımaktadır. Aile Dizimi böylece; bireyin içsel dünyasını ve sosyal bağlamını bir arada ele alarak, fenomenolojik bir perspektif sunarak, yaşam deneyimlerine odaklanır. Aile Dizimi çalışmalarında ataların yaşam

deneyimleri önemli bir rol oynamaktadır. Çalışma sırasında yaşanmış aile deneyimlerinde görünmeyen fenomenlerin görülmesi, ne olduklarının anlaşılması ve yorumlanması önemli olmuştur. Bu nedenle Aile Dizimi tekniği fenomenolojiktir. Görünmeyen saklı kalmış fenomenlerde genelde (sophrosyne) ölçülülük kaybolmuştur. Tragedyalarda olduğu gibi olayları başlatan (hybris) ölçsüzlük ve aşırılıktır. Hybris, aile içindeki ilişkilerde çatışmalara, iletişim problemlerine veya diğer sorunlara yol açabilmektedir. Hybrisin oluşturmuş olduğu kaos sonucunda bireyler birtakım duygularla başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Aile Dizimi çalışmasında hybris kaynaklı duyguların bir muthosu olduğu görülmüştür. Bu muthos; görünmeyen fenomenlerle ilişkili bir durumdur. Örneğin, kanser hastasının hissettiği umutsuzluk duygusunun muthosu; anneannenin yaşadığı istismar olayıdır. Bu olay başlangıçta danışan için görünmeyen ve sistemde saklanan bir fenomendir. Aidiyet hissetmeme duygusunun muthosu; ataların yaşadığı göçlerdir. Böylece Aile Dizimi, görünmeyen fenomenleri ortaya çıkararak, çözüme giden yolu açmaktadır. Çünkü sistemsal kilitlenmeye sebep olan hybristen kaynaklı durum, ancak, hakikat ortaya çıktığında düzelebilmektedir.

Hybris kaynaklı kaos; Aile Dizimi çalışmasında sevgi eksikliğine, korku, öfke, nefret gibi duyguların ortaya çıkmasına yol açtığı görülmektedir. Çünkü sevginin birleştirici gücü hybris nedeniyle kaybolmuştur. Uygulamalarda ortaya çıkan kilitlenme ve özdeşleşme gibi kavramların altında yatan olay desenlerinde hybrisin etkisi görülmüştür. Kilitlenme, ailede birisinin bilinçsizce kendisinden daha önceki bir bireyin yaşamında takılı kalmasıdır. Kilitlenmiş olduğunu bilmeksizin; bu durumdan kurtulması oldukça zor bir durumdur. Aynı zamanda çalışmada özdeşleşme gerçekleşmiştir. Birey, özdeşleştiği kişiyi hayatı boyunca hiç görmemiş olsa bile onun duygularını yaşamaktadır. Tragedyalarda da özdeşleşmeden söz etmek mümkündür. Tragedyalarda seyirci, o an, sahnedeki karakterle özdeşleşmektedir. Özdeşleşme hem tragedyalarda hem de Aile Diziminde bulunmaktadır.

Muthosun etkilediği alan oldukça geniştir. Bu etki sadece kendi zamanı değil sonraki kuşakları da içine alan bir zamandır. Bu zaman dilimi tragedyalarda da kendini göstermektedir. Ölçsüzlükten kaynaklı muthosun etkisi sadece doğrudan hybris eylemine karışan bireyi değil, aynı zamanda bu bireyin çocuklarını, torunlarını ve hatta daha sonraki nesilleri de içerebilmektedir. Kral Oidipus'un hikayesinde olduğu gibi, bir önceki kuşağın yarattığı kaosun etkilerinin zamanla sonraki kuşaklara geçişine dikkat çekilir. Kral Oidipus'ta, öz babasının ölçsüz davranışı sonucunda yarattığı kaos hem kendini hem de çocuklarını olumsuz etkilemiştir. Böylece kozmos, dengesini bulabilmek için içine üç kuşağın da dahil olduğu bir zamanı göstermektedir. Bu tezde yapılan uygulamalarda benzer zaman dilimleri görülmüştür. Çalışmada danışanların yaşadığı sorunlar, üç, dört, hatta beş kuşak öncesini de içine alan bir

zamanı kapsamaktadır. Çünkü kozmosun dengesi bozulduğunda çıkan kaos, sadece o kuşağı değil sonraki kuşakları da etkisi altına almaktadır. Böylece hem tragedyalarda hem de Aile diziminde bu olumsuzlukların etkileri aktarım halinde devam etmektedir. Aktarımla ilgili çalışmalar bilimsel olarak epigenetiğin de konusudur.

Epigenetik araştırmalar, çevresel etmenlerin gen ifadesini nasıl etkileyebileceğini ve bu değişikliklerin nesilden nesle aktarılabilmesini göstermiştir. Örneğin, çevresel stres, beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı ve diğer faktörler, gen ifadesini değiştirebilecek epigenetik modifikasyonlara neden olabilmektedir. Bu ise epigenetik değişikliklerin nesiller arasında geçişin olduğunu göstermektedir. Aile Dizimi, geçmiş nesillerle çalışarak, genetik ve çevresel etmenler arasındaki kompleks etkileşimleri anlamayı, nesiller arasındaki aktarımı ortaya çıkarmayı ve aktarımının etkilerinin dönüşümünü sağlamaktadır. Böylece Aile Dizimi tekniği epigenetik çalışmaların sunduğu bilimsel temele dayanmaktadır.

Hem tragedyalarda hem de Aile Dizimi çalışmalarında, geçmişin etkileriyle başa çıkma ve olumlu değişimlere yönelik çaba sarf etme süreçleri önemlidir. Kral Oidipus'un her şeye rağmen geçmişle yüzleşme cesareti, hakikate ulaşma isteği; aynı şekilde Aile Diziminde danışanın aynı cesareti göstermesi ve çalışmak istemesine bağlı olarak, geçmişteki travmaların ve olumsuz etkilerin farkına varması, bu etkilerle yüzleşmesi ve olumlu değişimlere yönelik adımlar atması, gerekli bir durumdur. Bu; Aile Dizimi tekniği sürecinde önemli bir aşamadır.

Çalışma sırasında; sorunun kaynağı bulunduğundan sonra temsilcilerin aile üyelerinin duygu ve hislerini ifade etmeleri, iyileştirici bir süreç için bir temel oluşturur. Özel dil kullanılarak temsilcilere yönlendirilen "iyileştirici cümleler," temsilcinin kendini ifade sürecini desteklemektedir. Ayrıca dil oyunlarının kullanımı; Aile Dizimi çalışmalarında ailenin hikayelerine ve olay örüntülerine ulaşmada önemli bir rol oynamaktadır. Dil oyunları, katılımcıların duygusal deneyimlerini ifade etmelerini sağlayarak aile içindeki gizli veya zorlayıcı hikayelerin ortaya çıkmasına yardımcı olabilmektedir. Bu oyunlar, dilin ötesinde anlamlar aramak ve aile üyelerinin hissettiği, düşündüğü veya yaşadığı şeyleri anlamak için bir araç olmuştur.

Aile Diziminin kadersel bağlar üzerindeki etkileri de gözlenmiştir. Çalışmalar, semptomun ortaya çıkmasında, semptomların sadece anlık olaylardan kaynaklanmadığını, önceki nesillerden gelen deneyimlerle de ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bir kişinin yaşadığı deneyimlerin, ailesinin ve önceki kuşakların geçmiş deneyimleriyle iç içe geçtiğini göstermektedir. Çalışmada; ortaya çıkan ilişkilerdeki haksızlıkların, nesiller arası etkileri görülmüştür. Çalışma; aile içindeki geçmişten gelen dinamiklerin, özellikle de haksızlık veya travmatik olayların, nesiller arası geçişini vurgulayarak, danışana önemli bir perspektif

sunmuştur. Bu; tragedyaların olay örgülerinde de göze çarpmaktadır. Örneğin, Kral Oidipus'un ve çocuklarının başına gelenler, babası Kral Layos'un ölçsüz davranışlarının sonucu olarak meydana gelmiştir. Bu ölçsüz davranışın etkisi; üç kuşak üzerinde etkili olarak, torunların hayatında da olumsuzluklar yaşanmasına sebep olmuştur. Böylece epigenetik çalışmaların ortaya koymuş olduğu nesiller arası aktarım hem tragedyaların olay örgülerinde hem de Aile Dizimi uygulama çalışmalarında görülmüştür. Aile Dizimi tekniği, felsefi temellere dayandığı kadar bilimsel temellere de dayanmaktadır.

Çalışmada ortaya çıkan “kürtaj” konusu; bir anlamda tragedyalarda konu edilen mitolojik öykülerdeki baba tanrıların, çocuklarını yutması veya yeraltı karanlığına gönderilmesi açısından benzerlik göstermektedir. Yapılan uygulamalar göstermektedir ki; Aile Dizimi tekniğinin kökleri tragedyalara dayanmaktadır. Her ikisinde de “Duygu Sağaltımı” birincil şarttır.

Wagner'in; tragedyaları kendi dönemi için içsel keşif ve çözüm yolu olarak görmesi, Nietzsche'nin Tragedyaların Doğuşu eserinde belirttiği tragedya sanatı; kendi dönemleri için topluma bir çözüm olarak sunulmuştur. Bu çözümü günümüzde Aile Dizimi tekniği ile sürdürmek mümkündür. Hem tragedyalar hem de Aile Dizimi, insanın içsel çatışmalarını ele alarak, ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarını anlama ve karşılama amacına hizmet etmektedir. Aile Dizimi, akıl ve manevi boyutun bir arada olduğu insanı kendi doğasına yeniden yönlendirebilecek bir tekniktir. Nietzsche'nin Apollon ve Dionysos itkilerini; danışan ve Aile Dizimi ilişkisinde görmek mümkündür. Uygulamalarda; danışanın kaotik durumu ve içsel çatışmaları, duygusal yoğunluğu Dionysos'u temsil ederken; bu durumu düzene koyan Aile Dizimi tekniği Apollon'u temsil etmektedir. Çalışmalarda bu iki temsilin bir araya gelmesiyle aile sistemine yeniden bir form ve düzen getirilmiş; böylece aile sanatının ortaya çıkması sağlanmıştır. Tragedyaların, sanatsal, eğitici-öğretici ve duyguları sağaltım yönü; tez içindeki uygulamalarda Aile Dizimi tekniği aracılığıyla ortaya konulmuştur. Aile Dizimi tekniği; uygulama biçimi, olayların sahnelenmesi, olay örgüleri ve bireyler üzerindeki etkileri bakımından tragedyalarla örtüşmektedir. Tragedyalarda dramanın terapötik etkisi, dramatik olaylar ve karakterler aracılığıyla duygusal, zihinsel ve ruhsal deneyimlere hitap etmesinden gelmektedir. Bu, izleyicilerin kendi duygusal deneyimlerini yansıtmalarına ve anlamalarına olanak tanımaktadır. Tragedya izleyicisi ile benzer deneyimler yaşayan Aile Dizimi katılımcıları, ortak bir etkiyi deneyimlemektedirler. Böylece Aile Dizimi, tragedyaların modernize edilmiş bir versiyonudur. Her iki teknik de dramayı kullanarak duygusal keşif ve terapötik iyileşme fikrine dayanmaktadır. Bu bağlamda, tragedyaların anlamını kavramak, Aile Dizimi tekniğini anlamayı kolaylaştırabilmekte ve derinleştirebilmektedir.

Bu tezde, Bert Hellinger'in fenomenolojik ve ontolojik temellere dayalı çalışmalarına ek olarak, Aile Dizimi tekniğinin diğer felsefi akımlarla nasıl ilişkilendirildiği konusuna açıklık getirilmiştir. Aile Dizimi tekniğinin felsefi temelleri ve bu temellere yönelik açıklamalara yer verilmiştir. Aile Dizimi çalışmasının uygulaması, sadece tragedyalara dayanmakla kalmayıp, aynı zamanda bu tekniğin, felsefenin alt dalları ve kavramları ile yakın ilişkisi kurulmuştur. Aile Dizimi uygulamalarında yapılan gözlemler sonucunda, varoluşsal sorgulamaların derinliği ve ontolojik boyutu ortaya konulmuştur. Ayrıca, bireyin sistem içindeki doğuştan gelen konumu, içkin bir düzlemde ele alınarak, aile sistemi içindeki rolüyle birlikte incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Birey, aile sistemindeki konumu ve ilişkileri bakımından kendi aile sisteminde içkin bir varlıktır ve bu içkin haliyle değerlendirilmelidir. Bu şekilde, bireyin varoluşsal sorgulamaları Aile Dizimi tekniği ile karşılanmakta ve yanıtlanmaktadır.

Aile Dizimi, sezgisel bir düzlemde gerçekleştirilmektedir. Temsilcilerin bedenlerinde duyumsadıkları her hareket, hissediş ve deneyim, sezgisel bilgiyle ilişkilidir. Temsilcilerin alan içindeki rolleri, bir fenomenolog gibi, doğrudan deneyimlenir ve sezgisel olarak ifade edilmektedir. Bu, çalışmalar; katılımcıların içsel deneyimlerine ve sezgilerine dayandığını ve bu sezgilerin çalışmalarda önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Temsilci aracılığı ile dile gelen sözcükler o ailenin özel dili kabul edilmekte ve aileye özgü dil oyunları ortaya çıkmaktadır. Bu dil oyunları aile sistemindeki üyelerin, geçmiş kuşakların yaşam deneyimlerinden doğmaktadır. Yaşam deneyimi bireylerin görünen ve görünmeyen fenomenlerini içermektedir. Böylece Aile Dizimi hem özel dili hem de yaşam deneyimlerinin fenomenleriyle ilgilendiğinden fenomenolojik bir tekniktir. Ayrıca bedensel fenomenoloji ile algılara bedenin duyumsamaları da katılarak, görünmeyen sistem fenomenleri ortaya çıkarılmıştır. Bunların yorumlanması ise hermenötik fenomenoloji ile doğrudan ilişkilidir. Bu yorumlar, Aile Dizimi çalışmasında ailenin tarihi ile ilgili bilgelere götürmekte ve sonuçta bir aile tarihi ortaya çıkmaktadır. Bu teknik, aile tarihi sürecinin izlendiği bir aile izleme tekniğidir. Bu ise hem temsilci algılarıyla edinilen bilgiyle hem de danışanın aile geçmişine dair bilgiler içeren genogramla elde edilmektedir.

Aile Dizimi çalışmalarında aile üyeleri arasındaki ilişkiler etik ve ahlaksal açısından karmaşık yapı göstermektedir. Ne var ki; Aile Dizimi tekniği, bu karmaşık yapının ne ahlaksal ne de etik açıdan yargılanması yoluna başvurmaz. Aile içindeki ilişkiler, sorumluluklar, değerler ve kararlar, genellikle ahlaki normlara ve kişisel değerlere dayanmaktadır. Ancak aile yaşamı her ne kadar etik ve ahlakla ilgili olsa da, Aile Dizimi baştan sona ahlaki yargılarla açıklanamaz, Aile Diziminin böyle bir misyonu yoktur, burada tarafsız kalmak zorunludur. Örneğin, katilin

karşısında mağdurun yanında durulmaz; çünkü bu, çalışmanın hedeflediği sağaltıcı çözüme ulaştırmaz.

Bununla birlikte; Aile Dizimindeki karmaşık ilişkilerin ahlaksal ve etik açıdan değerlendirilip iyileştirilmesine dönük çalışma, ancak felsefi sağaltım ile tamamlanmaktadır. Aile Dizimi ise; bu konuda sadece uygulayıcılara yönelik yardım etmenin ilkelerini belirleyerek etik süreci Aile Dizimine eklelemektedir. Bu eklelemede felsefi sağaltım tamamlayıcı rol oynamaktadır.

Böylece Bert Hellinger ve diğer uygulayıcıların çalışmalarında fenomenolojik ve ontolojik temellere odaklanılmış olmalarına rağmen, çalışmada bu tekniğin bağlamının daha geniş bir felsefi çerçeve içinde nasıl ele alındığı gösterilmiştir. Aile Diziminin felsefenin alt dalları olan ontoloji, fenomenoloji, sezgicilik, dil felsefesi, etik/ahlak felsefesi ve tarih felsefesi ile ilişkisi bulunmaktadır ve bunlar, Aile Dizimi tekniğinin açıklayıcısı konumundadır.

Ayrıca uygulamalardaki sorunların çeşitli konularda olması, Aile Dizimi tekniğinin geniş bir uygulanabilirlik alanı olduğunu ve birçok farklı konuda etkili olabildiğini göstermektedir. Her bir konuda yapılan çalışmaların, bireylerin; yaşamındaki çeşitli zorluklarla başa çıkmalarına ve daha derin bir anlayışa ulaşmalarına, nasıl yardımcı olduğu ortaya konulmuştur. Bu; Aile Diziminin sadece belirli bir konuda değil, genel olarak bireyin hayatındaki çeşitli alanlarda destekleyici bir arınma ve iyileştirici yöntem olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Çalışmada, sorunların sistemik sebeplerle ilişkilendirilmesi, Aile Diziminin temel prensiplerinden biridir. Bu, bireyin yaşadığı zorlukların sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda aile sistemi içindeki dinamiklerle de ilişkili olabileceği fikrine dayanmaktadır. Ancak, bu, bireyin durumuna ve ihtiyaçlarına özgü olarak ele alınmalıdır. Sonuçların bireyin durumuna göre şekillenmesi, Aile Diziminin esnek bir çalışma biçimi olduğunu ve her bireyin deneyimlerinin benzersiz olduğunu vurgulamaktadır.

Böylece tragedyaların sanat ve iyileşme yöntemi Aile Diziminde de ortaya çıkmıştır. Uygulamalar bir anlamda aile sanatının sahnelenmesi olayıdır. Bu teknikle aile üyelerini temsil eden figürler ve semboller aracılığıyla aile içindeki ilişki dinamiklerini görsel bir şekilde ifade etmişlerdir. Böylece, bireylerin duygusal keşif yapmalarını, aile geçmişlerini anlamalarını ve iyileşme sürecine katkıda bulunmalarını sağlamıştır.

Aile Dizimi tekniği, sadece bireysel çalışmalarda değil, aynı zamanda eğitim, hukuk, tıp ve işletme organizasyonları gibi farklı alanlarda da geniş bir kullanım alanına sahiptir. Bu teknik, daha sağlıklı birey, daha adil ve daha verimli bir toplum oluşturmaya yardımcı olabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Achenbach, G. B. (2010). *Zur Einfuhrung der Philosophischen Praxis*, Jürgen Dinter Verlag, Köln.
- Achenbach, G. B. (2004). *Der freiberufliche Philosoph*, 56, über den praktischen Nutzen seines Fachs, <https://www.spiegel.de/panorama/gerd-b-achenbach> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Achenbach, G. B. (1998). *Die Grundregel Philosophischer Praxis*, https://www.achenbach-p.de/de/philosophischepraxis_text_Grundregel.asp?bURL=de/philosophischepraxis_text_online.asp (erişim tarihi:09.12.2022).
- Agung, M. P. (2021). *Psychodrama in Counseling: Expressing Yourself in a Dramatic Way*. Available at SSRN 3943981. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3943981>
- Akarsu B. (2017). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. İnkılap Yayınları, İstanbul.
- Akgül, T. (2014). Bir İdeoloji Taşıyıcısı Olarak Mit ve Tragedya. *Yedi*, (11), 1-16.
- Alan Sümer B (2019). Nietzsche’de Tragedya ve Varoluşun Olumlanması Olarak Sanat. *Felsefi Düşün - Akademik Felsefe Dergisi*, 1(12), 14 - 28.
- Amirhosseini, M. H., Kazemian, H. B., Ouazzane, K., ve Chandler, C. (2018, July). Natural Language Processing approach to NLP Meta model automation. *In 2018 international joint conference on neural networks (IJCNN)* (pp. 1-8). IEEE. [Doi:10.1109/IJCNN.2018.8489609](https://doi.org/10.1109/IJCNN.2018.8489609)
- Anderson, R. ve Carnabucci, K. (2009). *The Challenge and Promise for Psychodrama of Systemic Constellation Work*, <https://www.talentmanager.pt/wp-content/uploads/PsychodramaSystemicConstellationWork-RAndersonKCarnabucci.pdf> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Andıç, H. (2023). Felsefi Sağaltım Uygulaması Olarak Aile Dizimi. *3. International Mediterranean Scientific Research and Innovation Congress Kongre Kitabı*. 26-27 August 2023, Antalya, 560-573.
- Andıç, H. ve Filiz, Ş. (2023). Aile Dizimi Konusunda Yapılmış Tezlerin Sistematik Derlemesi: 2020-2023. S. Yıldız ve Ö. Topcan (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Sistematik Derleme 7*. İksad Yayınevi, Ankara.
- Arıcı, O. (2008). Antik Yunan Tragedyasının Metafiziği. *Cogito*, 54, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Aristoteles, (2016). *Magna Moralia*. (Çev. Y. G. Sev) Pinhan Yayıncılık, İstanbul.
- Aristoteles, (2017). *Poetika*. (Çev. F. Akderin), Say Yayınları, İstanbul.
- Aristoteles, (2004). *Retorik* (Çev. M.H. Doğan), Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

- Aristoteles, (2014). *Nikomakhos'a Etik* (Çev. F. Akderin), Say Yayınları, İstanbul.
- Aslan, A. (2006). *İlkçağ Felsefe Tarihi*. Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Aşır, C. (2017). Antik Yunan ve Günümüz Tiyatrosu'nun Siyasi ve Toplumsal İşlevinin Kültürel Sürdürülebilirliğe Katkısı Üzerine İncelemeler ve Düşünceler. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 2 (2), 65-74.
- Aydın, A. (2020). Merleau-Ponty'nin Bedenlenme Fenomenolojisi Bilinç ve Beden Bütünlüğü. *Kilikya Felsefe Dergisi*, (1), 77-90.
- Aydın, M. Z. (2011). *Ailede Ahlak Eğitimi*. Timaş Yayınları, İstanbul.
- Aygun, D. ve Bjornsson, H. T. (2020). Clinical Epigenetics: A Primer for the Practitioner. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 62(2), 192-200. <https://doi.org/10.1111/dmcn.14398>
- Bankard, J. (2015). Training Emotion Cultivates Morality: How Loving-Kindness Meditation Hones Compassion and Increases Prosocial Behavior. *Journal of Religion and Health*, 54, 2324-2343. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9999-8>
- Baker, S. A. (2014). What is a Social Tragedy?. *Social Tragedy: The Power of Myth, Ritual, and Emotion in the New Media Ecology*. Palgrave Macmillan US, New York, 21-45. https://doi.org/10.1057/9781137379139_2
- Banker, J. E. (2008). Family Clay Sculpting. *Journal of Family Psychotherapy*, 19(3), 291-297.
- Barracough, S. (2017). *Re-imagining the Posthuman in Counsellor Education: Entanglements of Matter and Meaning in the Performative Enactments of Counsellor-in-Training Identities*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. University of Canterbury, Christchurch. <https://doi.org/10.1080/08975350802269533>
- Bargh, J. A. ve Morsella, E. (2008). The Unconscious Mind. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 73-79. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00>
- Baeumer, M. L. (1976). Nietzsche and the Tradition of the Dionysian. *Studies in Nietzsche and the classical tradition*, 165-189.
- Beaudry, G. (2002). The Family Reconstruction Process and Its Evolution to Date: Virginia Satir's Transformational Process. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 79-91. <https://doi.org/10.1023/A:1014373605900>
- Belfiore, E. (1986). Wine and Catharsis of the Emotions in Plato's Laws. *The Classical Quarterly*, 36(2), 421-437. [Doi: https://doi.org/10.1017/S0009838800012167](https://doi.org/10.1017/S0009838800012167)
- Benn A. W. (2021) *Erken Yunan Felsefesi*. (Çev. E. Delice), Ayrıntı Yayınları, Ankara.
- Berryman, D. R. (2019). Ontology, Epistemology, Methodology, and Methods: Information for Librarian Researchers. *Medical Reference Services Quarterly*, 38(3), 271-279.

Doi: <https://doi.org/10.1080/02763869.2019.1623614>

- Birand, K. (1958), *İlkçağ Felsefesi Tarihi*. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Buber, M. (2000). *Tanrı Tutulması*. (Çev. A. Tüzer), Lotus Yayınları, Ankara.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R. ve Jobe-Shields, L. (2014). Intergenerational Transmission of Emotion Dysregulation Through Parental Invalidation of Emotions: Implications for Adolescent Internalizing and Externalizing Behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 324-332. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9768-4>
- Can, H. (2006). Aristoteles'te Katharsis Kavramı. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 63-70.
- Candlish, S. ve Wrisley, G. (2019). Private Language. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2019/entries/private-language> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe Sözlüğü*. Paradigma Yayınları, İstanbul.
- Cevizci, A. (2011). *Felsefe Tarihi*. Say Yayınları, İstanbul.
- Cohen, D. B. (2006). "Family Constellations": An Innovative Systemic Phenomenological Group Process From Germany. *The Family Journal*, 14(3), 226-233. Doi: <https://doi.org/10.1177/10664807062872>
- Cooper, J. M. (2017). An Aristotelian Theory of the Emotions. *Perspectives on Greek Philosophy*. Routledge, Londra, 85-102.
- Costa, L. (1992). Family Sculpting in the Training of Marriage and Family Counselors. *Family Counseling and Therapy: Major Issues and Topics*, 261-272.
- Cruz, A., Sales, C., Alves, P. ve Moita, G. (2018). The Core Techniques of Morenian Psychodrama: A Systematic Review of Literature. *Frontiers in Psychology*, 1263. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01263>
- Çetinkaya, B.A., Türer, C. ve Olgun, H. (ed.) (2015). *Doğu'dan Batı'ya Düşüncenin Serüveni*. İnsan Yayınları, İstanbul.
- Das philosophische Café <https://www.oth-regensburg.de/en/faculties/applied-natural-sciences-and-cultural-studies/programmes/the-aw-programme-general-studies-elective-courses/das-philosophische-cafe.html> (erişim tarihi: 17.11.2022).
- D'Arms, J. (2017). Envy. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/envy> (erişim tarihi: 09.12.2022)
- Damasio A. R. (2006). *Descartes'in Yanılgısı*. (Çev. B. Atlamaz), Varlık Yayınları, İstanbul.

- DeMaria, R., Weeks, G. R. ve Hof, L. (2013). *Focused Genograms: Intergenerational Assessment of Individuals, Couples, and Families*. Routledge, Londra. Doi: <https://doi.org/10.4324/9780203766262>
- Dereko, A. (2007). Nietzsche'de Tragedya Sanatı. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 1-21.
- Destrée, P. (2021). Aristotle's Aesthetics. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/win2021/entries/aristotle-aesthetics> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Dinçmen, K. (2006). *Pyskhiatria ve Mytos*. Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Dowling, M. (2007). A Review of Different Phenomenological Approaches. *International Journal of Nursing Studies*, 44(1), 131-142. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.11.026>
- Drummond, J. ve Timmons, M. (2023). Moral Phenomenology. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/moral-phenomenology/> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Duman, N. (2020). Bert Hellinger ve Aile Dizimi Terapisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2 (2), 114-119. Doi: <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.02.16>
- Duncan, W. L. (2017). Dinámicas Ocultas: Culture and Psy-Sociality in Mexican Family Constellations Therapy. *Ethos*, 45(4), 489-513. Doi: <https://doi.org/10.1111/etho.12175>
- Duyndam, J. (2015). Girard and Heidegger: Mimesis, Mitsein, Addiction. *The European Legacy*, 20(1), 56-64. Doi: <https://doi.org/10.1080/10848770.2014.976933>
- Eflatun (1958). *Şölen*. (A. Erhat ve S. Eyüpoğlu), M.E.B. Yayınları, İstanbul.
- Eflatun (1997). *Birinci Alkibiades*. (Çev. İ. Şahinbaş), Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of Cognition and Emotion*, 98 (16), 45-60.
- Ekman, P. (2004). Emotions Revealed. *Bmj*, 328 (Suppl S5).
- Ekman, P. ve Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, 3(4), 364-370. Doi: <https://doi.org/10.1177/1754073911410>
- Ekman, P. (2014). *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?* (Çev. E. İ. Akter), Okyanus Yayınları, İstanbul.
- Ekman, P. (2009). Darwin's Contributions to our Understanding of Emotional Expressions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological Sciences*, 364(1535), 3449-3451. Doi: <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0189>
- Erhat, A. (2015). *Mitoloji Sözlüğü*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Ersöz, İ. (2019). *Metropollerde Popülerleşen “Terapi” Pratikleri ve Kentli İnsanın Metafizik Arayışı: İstanbul Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Evans, J. (2014). *Yaşam Koçum Aristo*. (Çev. S. Toksoy), Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.
- Ferrari, G. R. F. (2019). Aristotle on Musical Catharsis and the Pleasure of a Good Story. *Phronesis*, 64(2): 117–171.
- Ferry, L. (2023). *Gençler için Yunan Mitolojisi*. (Çev. M. Erşen), Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Fideler, D. (2022). *Seneca ile Kahvaltı*. (Çev. G. Metin), Serenad Yayınları, İstanbul.
- Filiz, Ş. (2018). *Felsefi Sağaltım*. Pales Yayınları, İstanbul.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev. S. Budak), Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Ganeri, J. (2010). A return to the Self: Indians and Greeks on Life as Art and Philosophical Therapy. *Royal Institute of Philosophy Supplements*, 66, 119-135.
[Doi: https://doi.org/10.1017/S1358246109990282](https://doi.org/10.1017/S1358246109990282)
- Gang-Seo, R. (2008). Philosophisches Verständnis der griechischen Tragödien. *Journal of Humanities*, (42), 135-154.
- Geils C. ve Edwards S. D. (2018). Extended Family Constellations Workshop Efficacy on Intuition Measure and Experience. *Journal of Psychology in Africa*, 28 (3), 224-228.
[Doi: https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1475527](https://doi.org/10.1080/14330237.2018.1475527)
- Gilgun, J. F. (2012). Enduring themes of Qualitative Family Research. *Journal of Family Theory & Review*, 4(2), 80-95. [Doi: https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00118.x](https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00118.x)
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zekâ*. (Çev. B. Seçkin Yüksel), Varlık Yayınları, İstanbul.
- Gomez-Verjan, J. C., Barrera-Vázquez, O. S., García-Velázquez, L., Samper-Ternent, R. ve Arroyo, P. (2020). Epigenetic Variations Due to Nutritional Status in Early-life and Its Later Impact on Aging and Disease. *Clinical Genetics*, 98(4), 313-321.
[Doi: https://doi.org/10.1111/cge.13748](https://doi.org/10.1111/cge.13748)
- Gorelick, K. (1987). Greek Tragedy and Ancient Healing: Poems as Theater and Asclepian Temple in Miniature. *Journal of Poetry Therapy*, 1(1), 38-43.
[Doi: https://doi.org/10.1007/BF03391268](https://doi.org/10.1007/BF03391268)
- Gökalp, N. (2019). *Duygu Felsefesi*, Atlas Yayınları, İstanbul.
- Grenberg, L. S. (2012). *Duygu Odaklı Terapi*. (Çev. S. Kızıldaş), İklim Ofset, İzmit
- Greene, J. ve Haidt, J. (2002). How (and Where) Does Moral Judgment Work?. *Trends in Cognitive Sciences*, 6(12), 517-523. [Doi: https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(02\)02011-9](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(02)02011-9)

- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39: 281-291. [Doi: https://doi.org/10.1017/S0048577201393198](https://doi.org/10.1017/S0048577201393198)
- Guthrie, W. K. C. (1999). *İlkçağ Felsefesi Tarihi*. (Çev. A. Cevizci), Gündoğan Yayınları, Ankara.
- Güçbilmez, B. (2003). Tragedya Oyunun(un) Sonu: Oidipus'un Tahtında Kör Hamm(let) Tragedya ve "Geç Kalma" Ontolojik ve Epistemolojik bir Yaklaşım. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*. 17 (17), 22-34. [Doi: https://doi.org/10.1501/TAD_00000000026](https://doi.org/10.1501/TAD_00000000026)
- Gyimesi, J. (2023). Family Constellation Therapy in the Context of Esotericism. *Perspectives on Psychological Science*, 18(4), 749–761. [Doi: https://doi.org/10.1177/1745691622112](https://doi.org/10.1177/1745691622112)
- Haber, R. (2011). Virginia Satir's Family Camp Experiment: An Intentional Growth Community Still in Process. *Contemporary Family Therapy*, 33(1), 71-84. [Doi: https://doi.org/10.1007/s10591-010-9140-4](https://doi.org/10.1007/s10591-010-9140-4)
- Hadot, P. (2020). *Plotinos Ya Da Bakışın Saflığı*. (Çev. Ö. Doğan), Doğu Batı Yayınları, Ankara.
- Hadot P. (2012). *Ruhani Alıştırmalar ve Antik Felsefe*. (Çev. K. Gürkan), Pinhan Yayıncılık, İstanbul.
- Hartung, S. ve Spitta, W. (2021). *Sistem Konstelasyonu Eğitim Kitabı Temel Bilgiler, Yöntemler ve Uygulama*. (Çev. N. Uzun), Müptela Yayınları, İstanbul.
- Hausner, S. (2012). *Hayatım Pahasına! Kronik Hastalıklarda ve Uzun süreli Semptomlarda Sistem ve Aile Dizimleri*. (Çev. O. Kafalı), Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Heidegger, M. (2008). *Varlık ve Zaman*. (Çev. K. H. Ökten), Agora Kitaplığı, İstanbul.
- Hellinger, B., Weber, G. ve Beaumont, H. (2007), *Sevginin Saklı Simetrisi*. (Çev. S. Toksoy), Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Hellinger, B. ve Weber G. (2015). *Mutluluğun İki Yolu....* (Çev. E. Tabar), Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Hellinger, B. (2010). *Sevgiyle Yükselmek*. (Çev. İ. D. Erguvan), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Hellinger, B. (2017). *Sevgi Düzenleri*. (Çev. S. Toksoy), Aura Yayıncılık, İstanbul.
- Hellinger, B. ve Ten Höwel, G. (2010). *Kabul Etmenin Özgürlüğü*. (Çev. S. Toksoy), Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Hellinger, B. ve Ten Höwel, G. (2017). *Uzun Bir Yol. Kader, Uzlaşma ve Mutluluk Üzerine Söyleşiler*. (Çev. E. Tabar), Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Hellinger, B. (2016). *Yardım Etmenin Düzenleri*. (Çev. S. Toksoy), Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Helm, B. (2021). Love. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2021/entries/love/> (erişim tarihi: 09.12.2022).

- Hospers, J. (2002). *Felsefi Çözümlemelerde Yöntem*. (Çev. Ş. Filiz ve M. Harmancı), Kökler Yayıncılık, Konya.
- Hurka, T. Moore's Moral Philosophy. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/sum2021/entries/moore-moral/> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Hurley J., Koenning M. ve Bray A. (2018). Responding to Intergenerational Psychological Trauma: A Literature Review Paper on the Place of Family Constellation Therapy. *Psychotherapy and Counselling Journal of Australia*, 6(1), 1–14.
- Irwin, T. H. (2017). The Subject of the Virtues. *Thinking About the Emotions: A Philosophical History*, 29-55.
- Işık, S. (2019). Aklın Yaralarını Sarmak, Doğaya Dönmek ve Metafiziği Aşmak: Nietzsche ve Presokratiklere Dönüş İdeali. *Felsefi Düşün-Academic Journal of Philosophy*, (13).
- İnan E. ve Yücel E. (2020). *Psikoloji Penceresinden Duygular*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Jablonka, E. ve Lamb, M. J. (2002). The Changing Concept of Epigenetics. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 981(1), 82-96.
Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2002.tb04913.x>
- Jackson, S. W. (1994). Catharsis and Abreaction in the History of Psychological Healing. *Psychiatric Clinics of North America*, 17(3), 471-491.
Doi: [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30094-7](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30094-7)
- Jelinek, E. M. (2015). Epigenetics: The Transgenerational Transmission of Ancestral Trauma, Experiences, and Behaviors—as Seen in Systemic Family Constellations. Institute of Integral Studies, Kaliforniya.
- Jung, C. G. (2009). *İnsan ve Sembolleri*. (Çev. A. N. Babaoğlu), Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Kalayci, N. (2014). Daimon'dan Eudaimonia'ya: Aristoteles'te Mutluluk. *Cogito. Aristoteles Özel Sayısı*, 77, 257-274.
- Kenny, A. (2017). *Antik Felsefe*. (Çev. S. Uslu), Küre Yayınları, İstanbul.
- Keskin, Y. (2017). The Relational Ethics Genogram: An Integration of Genogram and Relational Ethics. *Journal of Family Psychotherapy*, 28(1), 92-98.
Doi: <https://doi.org/10.1080/08975353.2017.1279881>
- Knuuttila, S. (2022). Medieval Theories of the Emotions. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2022/entries/medieval-emotions/> (erişim tarihi: 09.12.2022).

- Koontz, A. (2013). *The Art and Artifacts Associated with the Cult of Dionysus*, <https://dc.uwm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=rss0> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Konkolý Thege, B., Petroll, C., Rivas, C. ve Scholtens, S. (2021). The Effectiveness of Family Constellation Therapy in Improving Mental Health: A Systematic Review. *Family Process*, 60(2), 409-423. [Doi: https://doi.org/10.1111/famp.12636](https://doi.org/10.1111/famp.12636)
- Lange, U. C. ve Schneider, R. (2010). What an Epigenome Remembers. *Bioessays*, 32(8), 659-668. [Doi: https://doi.org/10.1002/bies.201000030](https://doi.org/10.1002/bies.201000030)
- Latacz, J. (2006) *Antik Yunan Tragedyaları*. (Çev. Y. Onay), Mitos-Boyut Tiyatro Yayınları, İstanbul.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. [Doi: https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819](https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819)
- Lear, J. (1988). Katharsis. *Phronesis* 33(3): 297–326.
- Leonard, T. (2011). *The Political Experience of Ancient Greek Tragedy*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Concordia University, Montreal.
- LeDoux, J. E. (1993). Emotional Memory Systems in the Brain. *Behavioural Brain Research*, 58 (2), 69-79. [Doi: https://doi.org/10.1016/0166-4328\(93\)90091-4](https://doi.org/10.1016/0166-4328(93)90091-4)
- Levenson, R. W., Ekman, P. ve Friesen, W. V. (1990). Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomic Nervous System Activity. *Psychophysiology*, 27(4), 363-384. [Doi: https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1990.tb02330.x](https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1990.tb02330.x)
- Lévy, A. D. (2015). Dionysus: The Development of the Literary Myth. *Companion to Literary Myths, Heroes and Archetypes*. Routledge, Londra, 309-316.
- Liebermeister, S. (2009). *Sevginin Kökleri*. (Çev. F. Gürsoy), Butik Yayıncılık, İstanbul.
- Libby, L. K. ve Eibach, R. P. (2002). Looking Back in Time: Self-Concept Change Affects Visual Perspective in Autobiographical Memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(2), 167-179. [Doi: https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.2.167](https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.2.167)
- López-González, M. A., Morales-Landazábal, P. ve Topa, G. (2021). Psychodrama Group Therapy for Social Issues: a Systematic Review of Controlled Clinical Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4442. [Doi: https://doi.org/10.3390/ijerph18094442](https://doi.org/10.3390/ijerph18094442)
- Mansel, A. M. (1999). *Ege ve Yunan Tarihi*. Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara.
- Marinoff L. (1999). *Prozac'ı Bırak Platon'a Bak*. (Çev. E. Başer), Profil Yayıncılık, İstanbul.
- Matejević, M. ve Petrović, J. (2022). Family Functionality. *Context Of Systemic Family Therapy and Family Constellations Method*, 7-12.

- McCarthy, J. (2014). *Ölüm ve Sürgün*. (Çev. F. Sarıkaya), Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara.
- Meaney, M. J. (2010). Epigenetics and the Biological Definition of Gene× Environment Interactions. *Child development*, 81(1), 41-79. [Doi: https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01381.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01381.x)
- Mondal, A. ve Gokhale, S. S. (2020). Mining Emotions on Plutchik's Wheel. 2020 Seventh *International Conference on Social Networks Analysis, Management and Security (SNAMS)*, 1-6. [Doi: 10.1109/SNAMS52053.2020.9336534](https://doi.org/10.1109/SNAMS52053.2020.9336534)
- Moore, C. (2015). Moral Disengagement. *Current Opinion in Psychology*, 6, 199-204. [Doi: https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.07.018](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.07.018)
- Mugelli, G., Boschetti, F., Bellandi, A., Del Gratta, R., Khan, A. F. ve Taddei, A. (2021). Annotating Ritual in Ancient Greek Tragedy: A Bottom-Up Approach in Action. *Digital Humanities Quarterly*, 15(1).
- Mulhall, S. (1998). *Heidegger Varlık ve Zaman*. (Çev. S. Öktem), Sarmal Yayınevi, İstanbul.
- Murrell, A., Rakyan, V. K. ve Beck, S. (2005). From Genome to Epigenome. *Human Molecular Genetics*, 14(suppl_1), R3-R10. [Doi: https://doi.org/10.1093/hmg/ddi110](https://doi.org/10.1093/hmg/ddi110)
- Mussenbrock, A. (2013). *Felsefeye Terapi*. (Çev. N. Ermiş), Büyülüdağ Yayınları, İstanbul.
- Nelson, B. (2012). *Duygu Şifresi*. (Çev. P. Tomay), Omega Yayınları, İstanbul.
- Nietzsche, F. (1996). *Tragedyanın Doğuşu*. (Çev. İ. Z. Eyuboğlu), Say Yayınları, İstanbul.
- Nietzsche, F. (2005). *Tragedyanın Doğuşu*. (Çev. M. Tüzel), İthaki Yayınları, İstanbul.
- Orkibi, H. (2019). Positive Psychodrama: A Framework for Practice and Research. *The Arts in Psychotherapy*, 66, 1-8. [Doi: https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101603](https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101603)
- Önkal, G. (2023). Tragedya ve Akıl. *Felsefe Söyleşileri XIII-XIV, Metafizik Nedir, Ne Değildir? Aydınlanma ve Akıl*. Maltepe Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 115-128.
- Özdemir, İ. (2018). Aristoteles'te Taklit ve Katharsis Açısından Tragedya. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (41), 209-226.
- Özlem, D. (2010). *Tarih Felsefesi*. Notos Kitap Yayınları, İstanbul.
- Paul, L. A. (2014). *Transformative Experience*. Oxford University Press, Oxford.
- Peters, M. A. (2021). Truth and Self-Knowledge. *Educational Philosophy and Theory*, 53(2), 105-111. [Doi: https://doi.org/10.1080/00131857.2019.1682489](https://doi.org/10.1080/00131857.2019.1682489)
- Pettit, P. (2020). My Three Selves. *Philosophy*, 95(3), 363-389. [Doi: https://doi.org/10.1017/S0031819120000170](https://doi.org/10.1017/S0031819120000170)
- Plamper, J. (2015). *The History of Emotions, an Introduction*. Oxford University Press, Oxford.
- Platon. (2010). *Diyaloglar*. (Çev. T. Aktürel), Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Platon. (2007). *Yasalar*. (Çev. C. Şentuna ve S. Babür), Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

- Platon. (2018). *Devlet*. (Çev. C. Saraçoğlu ve V. Atayman), Bordo Siyah Yayınları, İstanbul.
- Pearson, H. (2013). Science and Intuition: Do Both Have a Place in Clinical Decision Making?. *British Journal of Nursing*, 22(4), 212-215.
[Doi: https://doi.org/10.12968/bjon.2013.22.4.212](https://doi.org/10.12968/bjon.2013.22.4.212)
- Pfeiffer, J. R., Mutesa, L. ve Uddin, M. (2018). Traumatic Stress Epigenetics. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 5, 81-93.
[Doi: https://doi.org/10.1007/s40473-018-0143-z](https://doi.org/10.1007/s40473-018-0143-z)
- Pieper, A. (1999). *Etiğe Giriş*. (Çev. V. Atayman ve G. Sezer), Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Pieper A. ve Thurnherr U. (1998). *Angewandte Ethik*. Beck Verlag, Münih.
- Pierre H. (2011). *Wittgenstein ve Dilin Sınırları*. (Çev. M. Erşen), Doğu Batı Yayınları, Ankara.
- Pritzker, S. E. ve Duncan, W. L. (2019). Technologies of the Social: Family Constellation Therapy and the Remodeling of Relational Selfhood in China and Mexico. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 43, 468-495.
[Doi: https://doi.org/10.1007/s11013-019-09632-x](https://doi.org/10.1007/s11013-019-09632-x)
- Polka, B. (2011). Wagner and Modernity. *The European Legacy*, 16(7), 969-975. [Doi: https://doi.org/10.1080/10848770.2011.626219](https://doi.org/10.1080/10848770.2011.626219)
- Rader, R. (2009). The Fate of Humanism in Greek Tragedy. *Philosophy and Literature*, 33 (2), 442-454. [Doi: https://doi.org/10.1353/phl.0.0063](https://doi.org/10.1353/phl.0.0063)
- Ramos, S. ve Ramos, J. A. (2019). Process of Change and Effectiveness of Family Constellations: A Mixed Methods Single Case Study on Depression. *The Family Journal*, 27 (4), 418-428. [Doi: https://doi.org/10.1177/1066480719868706](https://doi.org/10.1177/1066480719868706)
- Rapp, C. (2023). Aristotle's Rhetoric. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/win2023/entries/aristotle-rhetoric/> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Resconi, G. ve Nikraves, M. (2008). Morphic Computing. *Applied Soft Computing*, 8 (3), 1164-1177. [Doi: https://doi.org/10.1016/j.asoc.2007.02.018](https://doi.org/10.1016/j.asoc.2007.02.018)
- Riepl, R. (2011). *Homo Metrum. Die Grundlagen der Psychodramatischen Aufstellungsarbeit*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie an der Donau-Universität Krems, Viyana.
- Riepl, R. (2015). Die Psychodramatische Familienaufstellung. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 14(1), 113-123. [Doi: https://doi.org/10.1007/s11620-015-0271-3](https://doi.org/10.1007/s11620-015-0271-3)
- Robertson, P. K. (2021). *Reducing the Vulnerability of Helping Professionals Through Inner Peacebuilding: Working Through Transgenerational Trauma with Body Focused Systemic*

- Constellations*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Doctoral Dissertation, Royal Roads University Canada.
- Robles, F. C. (2020). Ericksonian Family Constellation Work with Metaphoric Objects: Discussion and Illustration. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(4), 483-492. [Doi: https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1802734](https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1802734)
- Rodgers, J. R. (1995). An Empirical Study of Intergenerational Transmission of Poverty in the United States. *Social Science Quarterly*, 178-194.
- Ruhl, M. R. (2013). *Clients' Experiences of Family Constellations in Psychological Healing*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Michigan School of Professional Psychology.
- Ruppert, F. (2021). *Travma, Sevgi, Korku*. (Çev. N. Yüce), Sola Unitas Yayınları, İstanbul.
- Ruppert F. (2014a). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*. (Çev. F. Zengin), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Ruppert F. (2014b). *Ruhtaki Bölünmeler*. (Çev. F. Zengin), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Satir, V. (2016). *Temel Aile Terapisi*. (Çev. S. Yeniçeri), Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Sangduk, L. E. E. (2020). Amphiaraios, the Healer and Protector of Attika. *Korean Journal of Medical History Üi sahak*, 29(1), 275. [Doi: 10.13081/kjmh.2020.29.275](https://doi.org/10.13081/kjmh.2020.29.275)
- Scarantino, A. ve De Sousa, R. (2021). Emotion. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/sum2021/entries/emotion> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Shields, C. (2022). Aristoteles. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/spr2022/entries/aristotle/> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Schmitter, A. M. (2021). 17th and 18th Century Theories of Emotions. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/sum2021/entries/emotions-17th18th/> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Schwarz, M. ve Sprache, F. (2008), Kognition und Emotion: Neue Wege. *Kognition Swissenschaft*, <https://doi.org/10.1515/9783110970555-014> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Segovia, C. A. (2022). Rethinking Dionysus and Apollo: Redrawing Today's Philosophical Chessboard. *Open Philosophy*, 5(1), 360-380. [Doi: https://doi.org/10.1515/opphil-2022-0209](https://doi.org/10.1515/opphil-2022-0209)
- Semericioğlu, B. (2020). Tarihsel Gelişim Sürecinde Tiyatronun İşlevi ve Yöntemi. *Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 8, 21-33.
- Shaw, J. C. (2015). Moderate Moderation: The Mean of Excess. *Editorial Committee*, 35.
- Sheldrake, R. (1987). Society, Spirit & ritual Morphic Resonance and the Collective Unconscious Part II. *Psychological Perspectives*, 18(2), 320-331. [Doi: https://doi.org/10.1080/00332928708410861](https://doi.org/10.1080/00332928708410861)

- Sheldrake, R. (1992). Morphic Resonance: Research and Papers. *Rivista di Biologia-Biology Forum*, 85 (3), 431-443.
- Sheldrake, R. (2006). Morphic Fields. *World Futures*, 62 (1), 31-41. [Doi: https://doi.org/10.1080/02604020500406248](https://doi.org/10.1080/02604020500406248)
- Schutzenberger, A. A. (2011). *Soy Sendromu*. (Çev. İ. Doğaner), Duvar Yayınları, İzmir.
- Skinner, M. K. (2011). Role of Epigenetics in Developmental Biology and Transgenerational Inheritance. *Birth Defects Research Part C: Embryo Today: Reviews*, 93(1), 51-55. [Doi: https://doi.org/10.1002/bdrc.20199](https://doi.org/10.1002/bdrc.20199)
- Solomon R. C. ve Higgins K. M. (2013). *Felsefenin Kısa Tarihi*. (Çev. M. Topal), İletişim Yayınları, İstanbul.
- Solomon, R.C. (2020). *Akılcılıktan Varoluşçuluğa Varoluşçular ve 19. Yüzyıldaki Kökleri*. (Çev. R. Kuldaşlı). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Smith, A. (2018). *Ahlaki Duygular Kuramı*. (Çev. D. Kızılay), Pinhan Yayıncılık, İstanbul.
- Smith, J. (2020). Self-Consciousness. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/self-consciousness/> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Smith, D. W. (2018). Phenomenology. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/phenomenology/> (erişim tarihi: 10.12.2022).
- Smith, T. W. (2019). *Duygular Sözlüğü*. (Çev. H. Şirin), Kolektif Kitap, İstanbul.
- Strathern, P. (1998). *90 Dakikada Aristoteles*. (Çev. N. Aça), Gendaş Yayınları, İstanbul.
- Stiefel, I., Harris, P. ve Zollmann, A. W. (2002). Family Constellation—A Therapy Beyond Words. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 23(1), 38-44. [Doi: https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.2002.tb00484.x](https://doi.org/10.1002/j.1467-8438.2002.tb00484.x)
- Stratton-Lake, P. (2020). Intuitionism in Ethics. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/intuitionism-ethics/> (erişim tarihi: 10.12.2022).
- Sutin, A. R., ve Robins, R. W. (2008). When the “I” Looks at the “Me”: Autobiographical Memory, Visual Perspective, and the Self. *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1386-1397. [Doi: https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.09.001](https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.09.001)
- Švorcová, J. (2023). Transgenerational Epigenetic Inheritance of Traumatic Experience in Mammals. *Genes*, 14(1), 120. [Doi: https://doi.org/10.3390/genes14010120](https://doi.org/10.3390/genes14010120)
- Szyf, M. (2019). The Epigenetics of Perinatal Stress. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 21(4), 369-378. [Doi: https://doi.org/10.31887/DCNS.2019.21.4/mszyf](https://doi.org/10.31887/DCNS.2019.21.4/mszyf)

- Szyf, M. (2022). The Epigenetics of Early Life Adversity and Trauma Inheritance: An Interview with Moshe Szyf. *Epigenomics*, 14(6), 309-314. [Doi: https://doi.org/10.2217/epi-2021-0483](https://doi.org/10.2217/epi-2021-0483)
- Szyf, M., Tang, Y. Y., Hill, K. G. ve Musci, R. (2016). The Dynamic Epigenome and Its Implications for Behavioral Interventions: A Role for Epigenetics to Inform Disorder Prevention and Health Promotion. *Translational Behavioral Medicine*, 6(1), 55-62. [Doi: https://doi.org/10.1007/s13142-016-0387-7](https://doi.org/10.1007/s13142-016-0387-7)
- Şeref, C. (2019). Nietzsche: Apolloncu Dionysos ile Karşılaşınca. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 271-292. [Doi:https://doi.org/10.20493/birtop.596385](https://doi.org/10.20493/birtop.596385)
- Tarhan, N. (2022). *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ*. Timaş Yayınevi, İstanbul.
- Tarhan N. (2010). *Duyguların Dili*. Timaş Yayınları, İstanbul.
- Taylor, E. R., Clement, M. ve Ledet, G. (2013). Postmodern and Alternative Approaches in Genogram Use with Children and Adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(3), 278-292. [Doi: https://doi.org/10.1080/15401383.2013.821928](https://doi.org/10.1080/15401383.2013.821928)
- The Original Hellinger Family Constellation. (2020). <https://www.hellinger.com/en/home/family-constellation/> (erişim tarihi: 10.12.2023).
- Thumiger, C. (2013). Vision and Knowledge in Greek Tragedy. *Helios*, 40(1), 223-245. [Doi: https://doi.org/10.1353/hel.2013.0006](https://doi.org/10.1353/hel.2013.0006)
- Titchen, A. ve Hobson, D. (2005). Phenomenology. B. Somekh ve C. Lewin (Ed.), *Research Methods in the Social Sciences*, Sage, Londra, 121-130.
- Türk Dil Kurumu. (2022). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> (erişim tarihi: 17.12.2022).
- Tuomisto, M. T. ve Roche, J. E. (2018). Beyond PTSD and Fear-Based Conditioning: Anger-Related Responses Following Experiences of Forced Migration—A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11. [Doi: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02592](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02592)
- Turecki, G. ve Meaney, M. J. (2016). Effects of the Social Environment and Stress on Glucocorticoid Receptor Gene Methylation: A Systematic Review. *Biological Psychiatry*, 79 (2), 87-96. [Doi: https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2014.11.022](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2014.11.022)
- Turri, M. G. (2015). Transference and Katharsis, Freud to Aristotle. *The International Journal of Psychoanalysis*, 96 (2), 369-387. [Doi: https://doi.org/10.1111/1745-8315.12243](https://doi.org/10.1111/1745-8315.12243)
- Tuske, J. (2021). The Concept of Emotion in Classical Indian Philosophy. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2021/entries/concept-emotion-india/> (erişim tarihi: 10.12.2022).

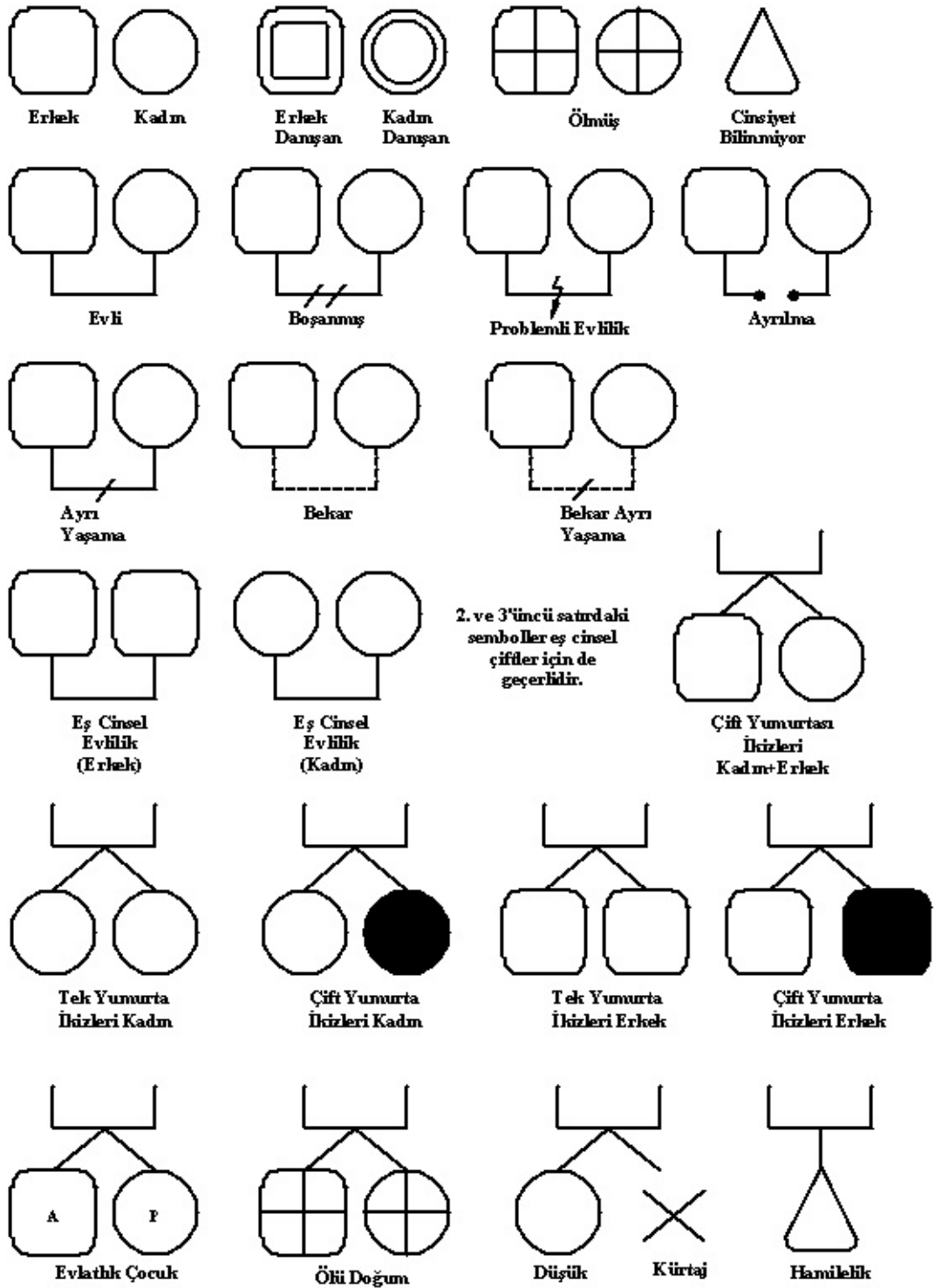
- Uvnäs-Moberg, K. (1998). Oxytocin May Mediate the Benefits of Positive Social Interaction and Emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 23 (8), 819-835.
 Doi: [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(98\)00056-0](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(98)00056-0)
- Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden Kayıt Tutar*. (Çev. N. C. Maral), Nobel Yaşam Yayınları, Ankara.
- Vernant, J.P. (2022). *Antik Yunan'da Mit ve Düşünce*. (Çev. N.C. Serbest), Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Vives J.M. (2011) Catharsis: Psychoanalysis and the theatre, *The International Journal of Psychoanalysis*, 92:4, 1009-1027, [Doi: 10.1111/j.1745-8315.2011.00409.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2011.00409.x)
- Vogt, K. (2020). Seneca. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <https://plato.stanford.edu/archives/spr2020/entries/seneca/> (erişim tarihi: 25.01.2024).
- Ventimiglia, G. (2008). Martin Buber, God, and Psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*, 28 (5), 612-621. [Doi: https://doi.org/10.1080/07351690802228971](https://doi.org/10.1080/07351690802228971)
- Wachtel, E. F. ve Wachtel, P. L. (1990). Family Dynamics in Individual Psychotherapy: A Guide to Clinical Strategies. *Guilford Press*, New York.
- Wahler, H. (2013). *Philosophische Lebensberatung*. Tectum Verlag, Marburg.
- Wheeler, M. (2020). Martin Heidegger. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/heidegger/> (erişim tarihi: 09.12.2022).
- Weinhold, B. (2006). Epigenetics: the Science of Change. *Environmental Health Perspectives*, 114 (3), 160-167. [Doi: https://doi.org/10.1289/ehp.114-a160](https://doi.org/10.1289/ehp.114-a160)
- Wittgenstein, L. (2006). *Felsefi Soruşturmalar* (Çev. D. Kanıt). Totem Yayıncılık, İstanbul.
- Yaman, Ö. (2006). Uygulamalı ve Uygulamasız Etikte “Etikçiler” Aranıyor. *II. Ulusal Uygulamalı Etik Kongresi Bildiriler Kitabı*. 18-20 Ekim, Ankara, 496-503.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Yılmaz A. (2018). Felsefenin Sunduğu Bir İmkân Olarak Uygulamalı Etik. *Muhafazakâr Düşünce Dergisi*, 19 (5), 67-78.
- Yıldız, S. ve Andiç, H. (2024). Sistemde Görülmeyen Anne. 2. *Uluslararası Türk ve Dünya Kadın Araştırmaları Kongresi*, 27-30 Ocak 2024, Bakü Kızlar Üniversitesi, Bakü, Azerbaycan.
- Yontef, G. ve Jacobs, L. (1989). Gestalt Therapy. *Current Psychotherapies*, 4.
- Young J. (2008) Richard Wagner and the Birth of The Birth of Tragedy 1, *International Journal of Philosophical Studies*, 16:2, 217-245, <https://doi.org/10.1080/09672550802017915>.

- Yücel, Ç. (2016). Dionysos Bayramları ve Şenlikleri. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 151-164.
- Zulkifli, H. ve Hashim, R. (2020). Philosophy for Children (P4C) in Improving Critical Thinking in a Secondary Moral Education Class. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 19 (2), 29-45.
- [Doi: https://doi.org/10.26803/ijlter.19.2.3](https://doi.org/10.26803/ijlter.19.2.3)
- Zahavi, D. (2020). *Fenomenoloji: İlk Temeller*. (Çev.S. Bayazit), Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- Zvonkovic, A., Sharp, E. ve Radina, M. E. (2012). Introduction to the Special Issue: Qualitative Methodology, Theory, and Research in Family Studies. *Journal of Family Theory & Review*, 4(2), 77-79.

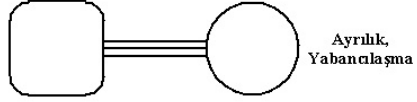
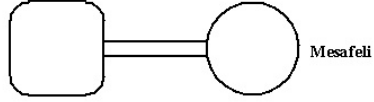
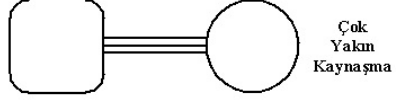
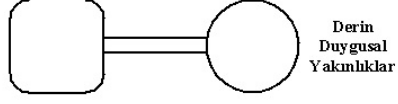
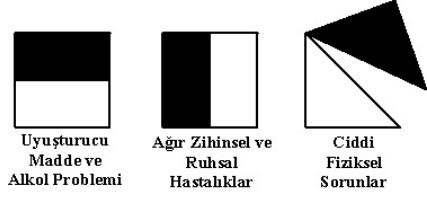


EKLER

Ek1: Genogram Aile Grafiği



Ek 2: Genogram Sembolleri



(Hartung ve Spitta, 2020:126).

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Hilal ANDIÇ
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Gazi Lisesi Kırıkhan/HATAY
Lisans Diploması	Gazi Üniversitesi
Tezli Yüksek Lisans Diploması	Afyon Kocatepe Üniversitesi
Tez Konusu	Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri
Doktora Diploması	Akdeniz Üniversitesi
Tez Konusu	Tragedyalardan Aile Dizimine Duygu Sağaltımı
Yabancı Dil / Diller	Almanca
BİLİMSEL FAALİYETLER	
. Felsefi Sağaltım Uygulaması Olarak Aile Dizimi, 3. International Mediterranean Scientific Research And Innovation Congress, 26-27 August 2023, Antalya/Turkey, p. 560-573. (2023). - Aile Dizimi Konusunda Yapılmış Tezlerin Sistematiik Derlemesi: 2020-2023, s. 235-249, Sosyal Bilimlerde Sistematiik Derleme 7, İKSAD Yayınevi, Ankara (2023). - Sistemde Görülmeyen Anne, 2nd International Turkic And World Women's Studies Congress, 27-30 January, 2024, Baku Girls University, Baku, Azerbaijan, p.175-176. - Aile Sisteminde Anne, 8. International Göbeklitepe Scientific Studies Congress 02-03 March 2024, Şanlıurfa.	
İŞ DENEYİMİ	
Çalıştığı Kurumlar	Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir kurumda yönetici olarak halen görev yapmaktadır.