

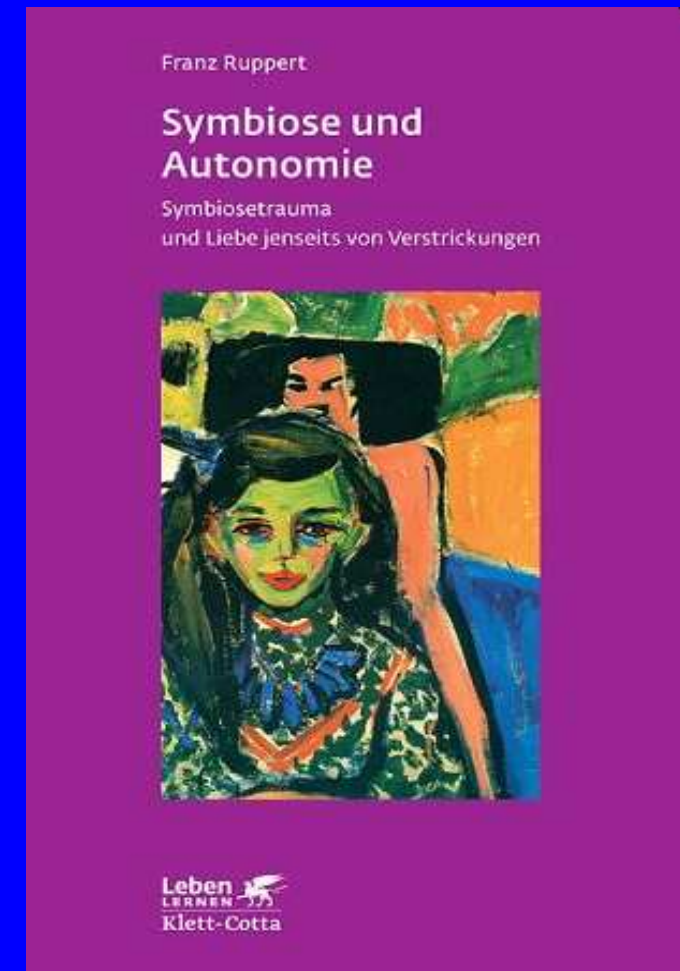
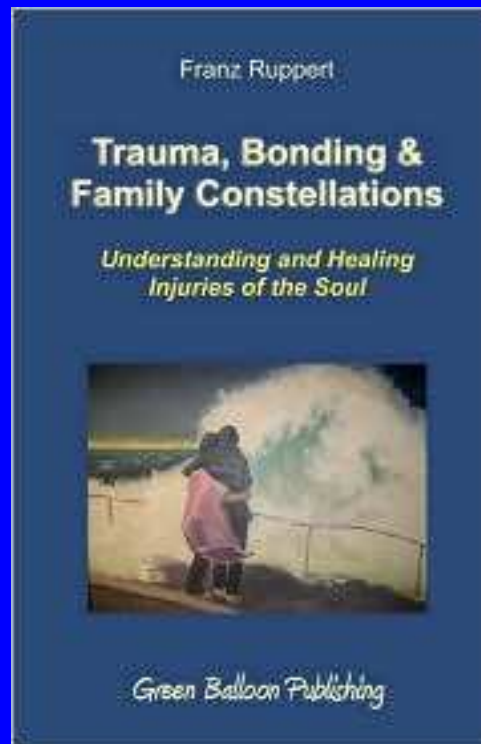


İnsan ilişkileri bazen neden çok zordur?

Bağımlı-ortak yaşam dolaşıklığı (symbiotic entanglement) ve travmanın kuşaktan kuşağa aktarımı.

Istanbul, 5 Mart 2011

www.franz-ruppert.de

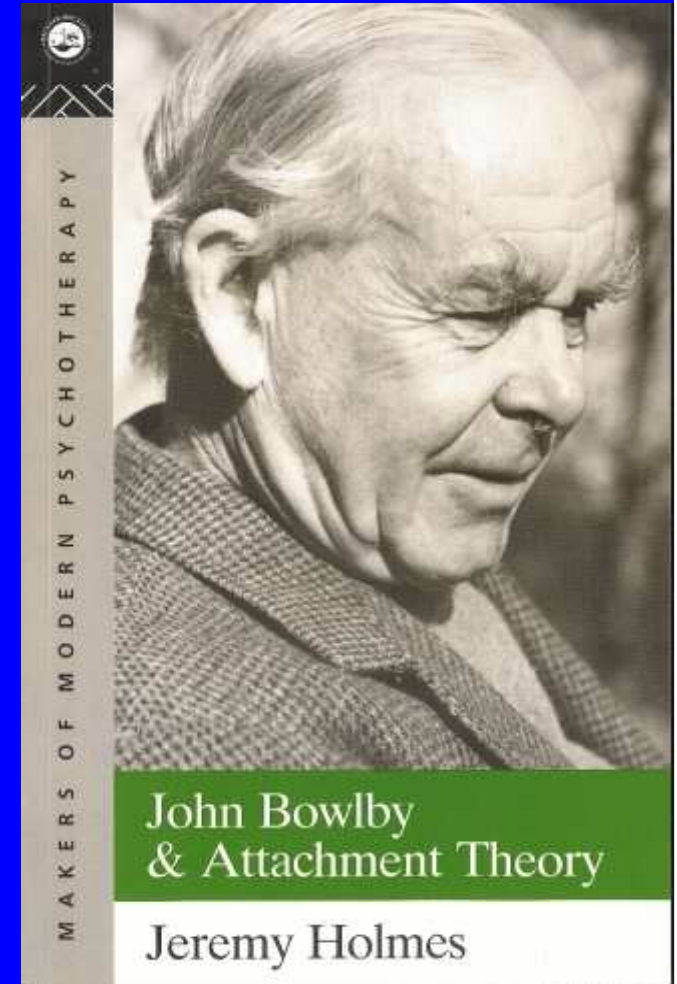


• 2010 Yeni kitap



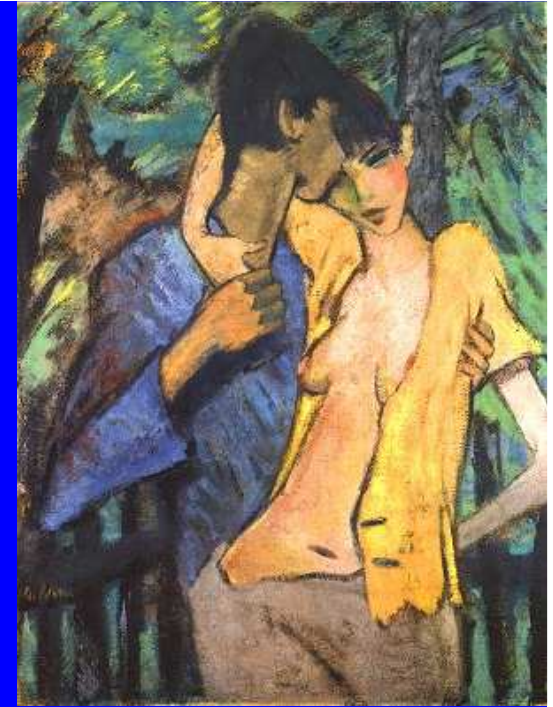
© Prof. Franz Ruppert

Anneyle bağlanma süreci, yüksek düzey duygulanımları da kapsayarak diğer tüm ilişkiler için bir rol modeli haline gelir.
(John Bowlby 1911-1990)



Bağlanma süreci

- bir çocuğun /döllenmenin oluştuğu anda başlar,
- hamilelik süresince gelişir,
- doğum sürecinde mühürlenir,
- yaşamın ilk üç yılında kendine özgü niteliğini kazanır.



**Herkes için geçerli esas
bağlanma sureci, anneyele
olan baęlanmadır.**



© Prof. Franz Ruppert

Bağlanma Türleri

Bowlby, Ainsworth, Maine and Hesse



- Güvenli bağlanma
- Güvensiz ve kaygılı bağlanma
- Güvensiz ve kaçıngan bağlanma
- Kaotik bağlanma

Güvenli bağlanma

- özerklik/bağımsızlığın
- insan ilişkilerinde güvenin
- ruhsal sağlığın

temelidir.

**Bütünleşmiş ve özerk bir
kişilik,
erken çocukluk döneminde,
şefkat, kucaklama, sevgi ve destek
için duyulan bağımlı-ortak yaşam
ihtiyaçları makul düzeyde
karşılandığında gerçekleşebilir.**

Bir bağlanma figürünün kaybına verilen tepkiler:



1. korku ve panik
2. protesto and öfke
3. yas ve teslimiyet
4. hastalıktan muzdarip olma

Travmatize olmuş ebeveynler, çocuklarının “bağımlı-ortak yaşam (sembiyoz) travması”ndan muzdarip olduğu bir ruhsal alan üretirler.

Çocuk, anne babasıyla dengeli ve güvenli bir duygusal temas kuramaz ve çaresizlik yaşar.

Bir yaşam deneyimi:

- ... biz ya da başkaları ölümcül bir tehlikeyle karşı karşıyaysa ve bununla başedilemiyor ve çaresiz kalınıyorsa **travmatizedir.**



Travmanın “klasik” iki türü şöyledir:

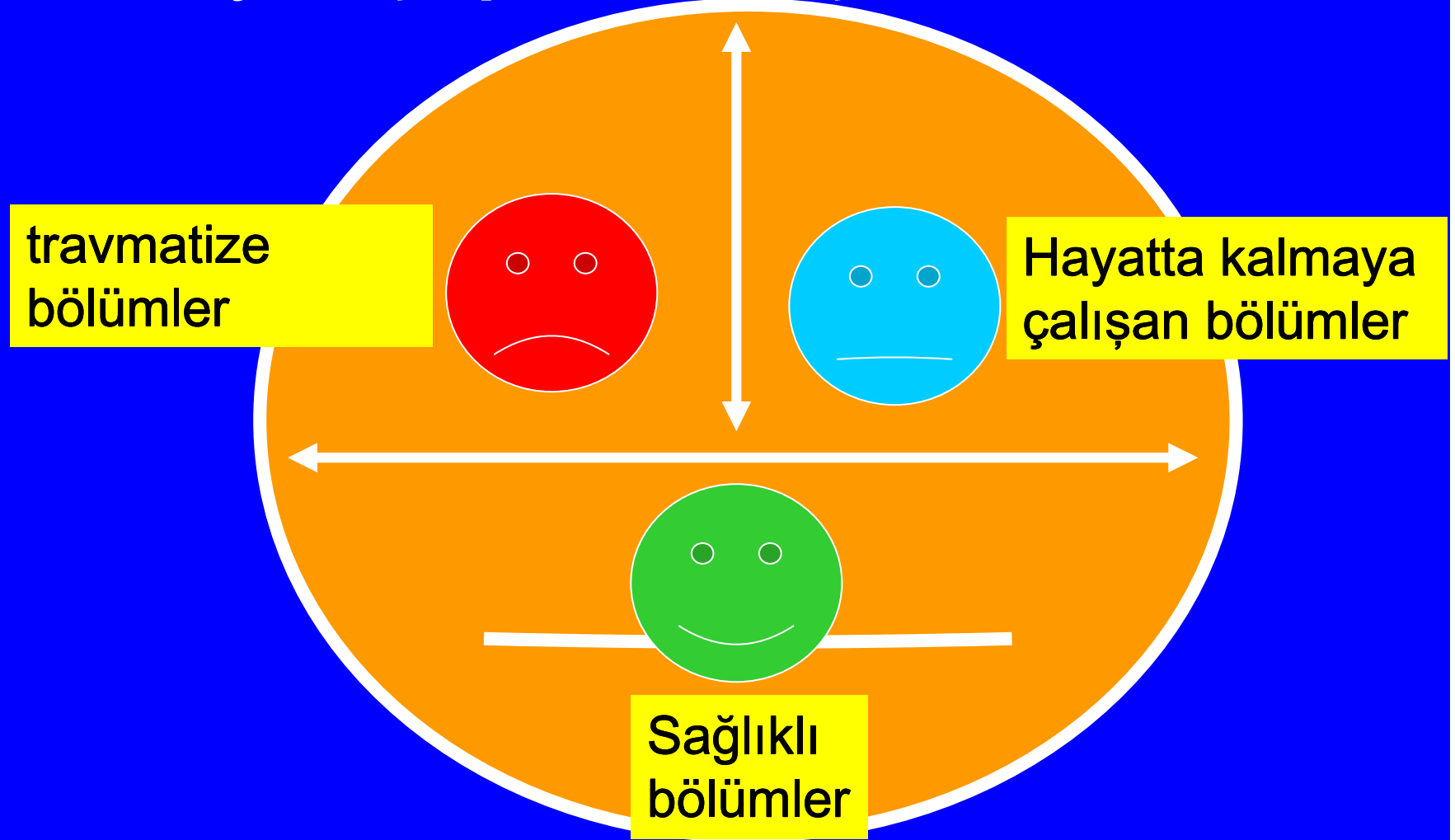


- Yaşamı tehdit eden olayların neden olduğu travmalar (örn. Savaş, kazalar, tecavüz, doğal afetler)
- Bir insanın kaybının neden olduğu travmalar (örn. Anne ya da babanın erken ölümü, çocukların kaybedilmesi, evlatlık verilme)



**Travmatize
olduğumuzda,
hayatta kalmayı
başarmak için;
kişiliğimizi
*dondururuz
*böleriz
*ayırırız.**

Travmatik bir yaşantıdan sonra kişilik yapısındaki yarıma

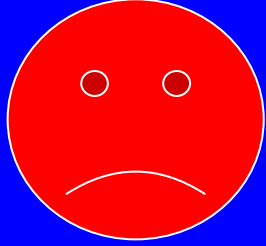




Hayatta kalmaya çalışan bölümlerin özellikleri

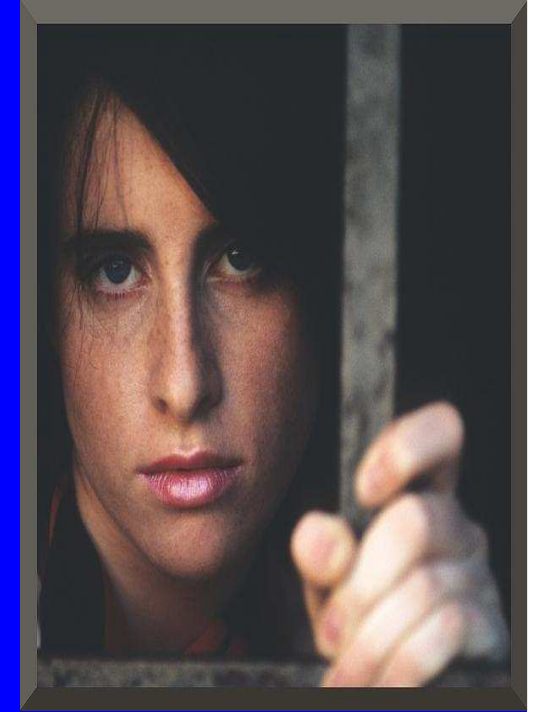
- Ruhtaki yarılmaları oluşturma ve koruma
- Travma yaşantısını reddetme
- Travmatize parçaları baskılama
- Anılardan kaçınma
- Kendini ve başkalarını kontrol etme
- Telafi noktaları arama
- Yanılsamalar yaratma
- Yeni yarılmalar üretme





Travmatize bölümlerin özellikleri

- Travmanın anısını saklama
- Hep travmanın olduğu yaşta olma
- Hala travmatik yaşantıyla meşgul olma
- Öngörülemez ve ani bir şekilde tetiklenebilme
- Bu durumdan kurtulmak isteme



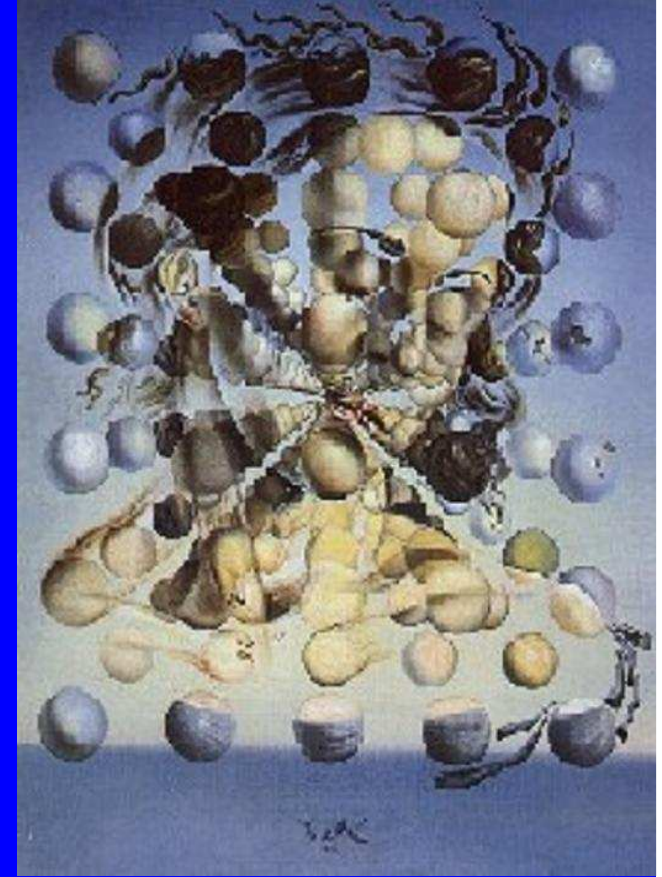
Travmatize insanlarla ilişkilerin doğurduğu iki tür özel travma



- Bağlanma/bağımlı-ortak yaşam travması (kişinin bağlanma ihtiyacında olduğu insanlarca reddedilmesi)
- Bir bağlanma sistemindeki karmaşanın yol açtığı travma (örn, cinayet, cinsel taciz, bağlanma sistemi içindeki enestöz ilişkiler)

Travma ve anne babanın sevgisi

- Travmatik yaşantılar anne babanın duygusal olarak destekleyici bir bakım ve sevgi sunma becerisini bozabilir.
- Hayatta kalma mekanizması nedeniyle travmatize anne babalar çocuklarıyla daha derin bir duygusal temastan kaçınırlar.





Bağımlı-ortakyaşam travmasındaki travmatik bölümlerin özellikleri

- Anneden hiç sevgi alınmadığı için duyulan keder
- Derin yalnızlık
- Ölüm paniği
- Baskılanmış öfke
- Baskılanmış üzüntü





Bağımlı-ortakyaşam travmasında hayatta kalan bölümlerin özellikleri

- Anne babayla temas kurmak için mücadele etme
- Anneyi ya da babayı idealize etme
- Annenin/babanın hayatta kalma mekanizmalarıyla özdeşleşme
- Anne-babadan sorumlu olduğunu hissetme
- Kendi travmasını bastırma ve inkar etme
- Annenin/babanın travmatize bölümleriyle özdeşleşme



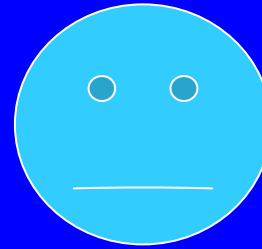
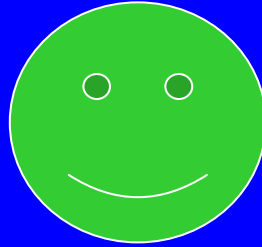
Bağımlı-ortak yaşam travmasının çocuk için sonuçları

- Anneyle kendisinin duygularını birbirinden ayırdetme becerisinin olmaması
- Kendi kimliğini yaşamama
- Ömürboyu, ilişkilerinde bağımlı-ortak yaşam dolaşıklığı yaşama
- Hiperaktivite, depresyon, psikotik durumlar gibi hastalıklar

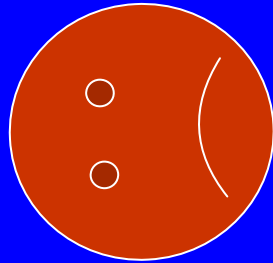
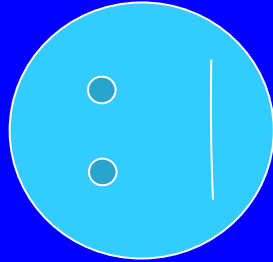
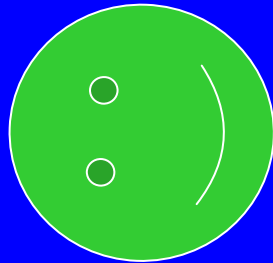


Kim kiminle etkileşimde?

A kişisi



B kişisi



SB/SB	SB/HB	SB/TB
SP/SB	HB/HB	HB/TB
TB/SB	TB/HB	TB/TB

Bağımlı-ortak yaşam dolaşıklığının özellikleri

- Sürekli başkalarına bakma
- Kendi problemlerinden başka şeylerle oyalanma
- Sıkıca sarılma ve yutulma
- Başkalarından beklentilerin ağırlığı
- İlişkilerde öfke, nefret ve şiddet
- Sevgi yanılsamaları

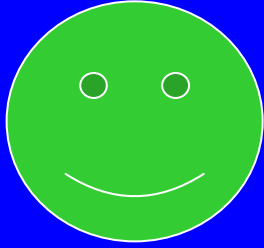


Yapıcı ve yıkıcı ilişki türleri

- Eşitlik
- Alma ve vermenin dengeli olması
- Duygudaşlık ve sevgi
- Ayrılmanın mümkün olması
- Baskı ve itaat
- Sömürü
- Kaygı ve saldırganlık
- Ayrılmanın yasaklanması

„Meselenin* Konstelasyonu“

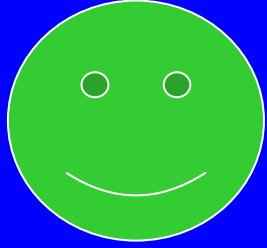
- Travmanın neden olduğu bağımlı-ortak yaşam dolaşıklıklarının ve hayatta kalma stratejilerinin düzeyini gösterir
- Yeniden travmatize olma riskini en aza indirir
- Ruhtaki sağlıklı yapıların gelişmesini güçlendirir
- Ruhun treavmatize bölümlerinin bütünleşmesini destekler



Çocuktaki sağlıklı yapılar

- Yaşam gücü ve enerjisi
- Yaşamaya dönük güçlü iradesi
- Sağlıklı temel ihtiyaçlar
- Hareket etme ve bedeni çalıştırmaktan keyif alması
- Oyun oynamaktan keyif alması
- Öğrenme ve problem çözmekten keyif alması
- ...



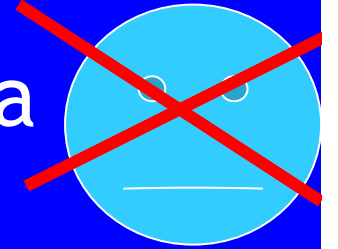


Bir yetişkinin kişiliğindeki sağlıklı bölümlerin özellikleri

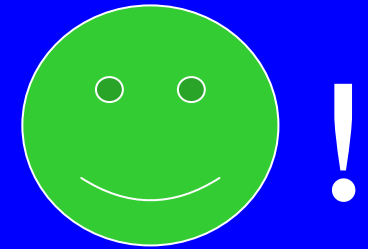
- Hakiki bir gerçekçilik
- Duygularını düzenleyebilme yetisi
- Kendisiyle temasta olma
- Güvenli bağlar kurabilme ve gerektiğinde bunları çözebilme yeteneği
- Kendiyle ilgili düşünebilme yeteneği
- Kendinden sorumlu olma
- Hakikat sevgisi
- İyimserlik ve temel güven
- Travmatik yaşantılarla yüzleşebilecek kadar güçlü olma
- Hakiki bir özerklik

„içsel iyileşme“ ne demek?

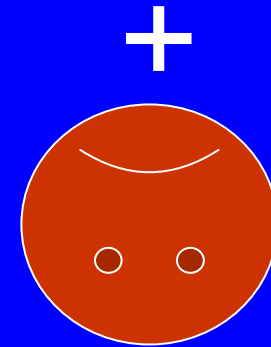
- Hayatta kalma stratejilerini bırakma



- Hayatta kalma stratejileri ile sağlıklı yapıların farkını anlama



- Sağlıklı bölümlerle travmatize bölümleri bir araya getirme





© Prof. Franz Ruppert

Kaynakça

- Franz Ruppert (2008). Trauma, Bonding & Family Constellations. Understanding and Healing Injuries of the Soul. Frome/UK: Green Balloon Publishing (2010 translated also into Russian).
- Franz Ruppert (2011). Splits of the Soul and Inner Healing. Frome/UK: Green Balloon Publishing
- Franz Ruppert (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag (2010 translated into Dutch).