

## Seninle Başlamadı Kalıtsal Aile Travmaları

Seninle Başlamadı, üç nesle kadar yani büyükannemizin, annemizin ve bizim ilk izlerimizin hepsinin aynı bedende olduğunu yani üç neslin aynı biyolojik çerçeveyi paylaştığını ifade etmektedir. Bu aynı şekilde baba tarafımız içinde geçerli olan bir önermedir.

Anılar, duygular, travmalar bir şekilde nesiller boyu aktarılır. Travmaların geçmişten uzanarak yeni bir kurban seçme gücü vardır. Hatta başka bir önermeye göre de travmaların etkisi nesiller ilerledikçe daha da genişlemektedir.

Biz annemizin rahminde yerleşmeye başladığımız andan itibaren yaşanan her şey beyinde şekillenir ve kişilik, duygusal mizaç ve üst bilincin gücüne zemin hazırlar.

Birçoğumuz ebeveynlerimizin acısını bilinçsizce üstleniriz. Benlik henüz bağıllık ve bağımlılık kavramları arasındaki ayırt gücünü geliştirmemişken ebeveynlerimizin acısını, kaderini ve dertlerini paylaşarak hafifletebileceğimizi düşünmüştük eğer biz de taşırsak onların tek başına taşımalarına gerek kalmayacaktı.

Bu düşünce şekli hayali olmakla beraber bizi bir mutsuzluğa ortak ediyor acıyı paylaşarak çoğaltıyordu. Yaşamın ilerleyen yıllarında bize verilecek deneyim fırsatlarından kaçıyor ve başkalarından almak konusunda zorluklar yaşayabiliyoruz.

Ebeveynlerimizi algılayış biçimimizde yaşamımızı oldukça fazla şekillendirmektedir. Onların oldukları kişiden farklı olmalarını beklemek bizi adeta sabitler oysa ilişki dinamikleri aynı kalsa dahi bizim bakış açımız farklı olacaktır. Bu bir nevi yolculuk için kendimizi hareket eden bir trenin önüne atmaktan farklı olarak yolculuğumuz için en doğru rotayı seçmektir demiştir yazar.

İkili ilişkilerimizde genelde problemin bizden ya da partnerimizden kaynaklandığını düşünürüz oysa aile sistemimizden bir kişi ile özdeşim kurduğum takdirde bunun farkında olmayız. Daha derin kazmamız halinde sorunun gerçek kaynağına kazmayı vurmamız olasıdır. Sormamız gereken kilit soru: "Ben kimin duygularını yaşıyorum?" sorusu olacaktır.

Bizler ailelerimizin geçmiş travmalarını çözmek için bilinçaltımızda bir zorunluluk hissediyor gibiyiz. Gerek zihnimizde gerekse en büyük işaretçi olan çekirdek dilimizde ortaya çıkan işaretleri bir araya topladığımızda birazcık dikkat ile resme uzaktan bakıp bağlantıyı çözmek zor olmayacaktır.

Bizi iyileşmeye götürecek iç görü, kendimizi anlama arayışının güçlüğünü tolere etmeye istekli olduğumuzda kazanılır.

Bazen ebeveynlerimizden biriyle fazla özdeşim kurabileceğimiz gibi diğer ebeveynimizi uzaklaştırır ve iteriz oysa bu kendimizin bir parçasını itmekten çok farklı değildir.

Ebeveynlerimizin kabul edemediğimiz davranışlarının sebebi neydi? Bu olayları bilmek, onların acılarını olduğu kadar kendimizinkini de anlamamız için bir kapı açabilir.

Ebeveynlerimize acı veren travmatik olayları bildiğimizde, anlayışımız ve şefkatimiz, eski acıların üstüne çıkabilir. Yani ilişkiye farklı şekilde tutunması gereken biziz, ebeveynlerimiz değil. Bu tutunma gerçekleşmezse iyileşmeyen bu çatlak gelecekteki ilişkilerimizin temelini sarsabilir. Pek azımız bu çatlağı onarmak yerine yaşadığımız güçlükleri yön işareti olarak kullanırız, bunun yerine acımızı arttırır ve kaynağına pek gitmeyiz.

Oysa acımıza, kederimize, yaralarımıza uzaklığımız partnerimize olan uzaklığımızı belirler. İnsanlar farkında olmadan yaralarını tetikleyecek eş seçerler. Böylelikle kendilerinin acı dolu ve tepkili taraflarını görme, sahiplenme ve iyileştirme fırsatları olur.

Mükemmel bir ayna gibi seçilen partner diğerinin kalbindeki sahiplenmemiş bitirilmemiş işleri yansıtır. Bazen tüm bunları çözmek için “bunlar benim duygularım değil. Ben sadece bunları ailemden kalıtsal olarak devraldım.” Demek yeterli olacaktır.