

AYLA AKBUAR

İlk gözağrısı ve hayat amacı psikoloji okumayı yarıda bırakıp diş hekimliği okudu. 15 yıl hekimlik yaptıktan sonra kürkçü dükkânına döndü.

Psikoloji yüksek lisansı yaptı ve TSDE'den 900 saat Aile Dizimi eğitimi aldı.

Aradaki yıllarda MSÜ G.S.F Geleneksel Türk Sanatları'nı bitirdi. Japonya'da bu konuda sergiler açtı, seminerler verdi, geleneksel Japon resmi öğrenmeye başladı.

Şimdilerde ruhunu beslemek için japon mürekkep resmi-Sumie yapıyor.

2005'ten bu yana aile dizimi ve danışmanlık yapıyor.

İki köpek, bir jako, bir kedi annesi...

Aile Dizimi

Ayla Akbuar

Yayıncı ve Genel Yayın Yönetmeni: M. Faruk Bayrak

Genel Müdür: Vedat Bayrak

Editör: Canan Hatibođlu

Kapak Görseli: Ayla Akbuar

Kapak Tasarımı: Pınar Demirhan

Sayfa Tasarımı: Muzaffer Aysu

ISBN 978-605-7220-55-2

1. Baskı: Ocak 2022

© 2021, ALFA Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kitabın tüm yayın hakları Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.'ne aittir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir elektronik veya mekanik araçla çoğaltılamaz. Eser sahiplerinin manevi ve mali hakları saklıdır.

Mona Kitap, Alfa Yayın Grubunun tescilli markasıdır.

Baskı ve Cilt

Melisa Matbaacılık

Çiftelavuzlar Yolu, Acar Sanayi Sitesi, No. 8, Bayrampaşa-İstanbul

Tel.: (0) 212 674 9723 Faks: (0) 212 674 9729

Sertifika No. 45099

Genel Dağıtım

Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

Alemdar Mahallesi, Ticarethane Sokak No. 15 34110 Çağaloğlu-İstanbul

Tel.: (0) 212 511 5303 Faks: (0) 212 519 3300

www.alfakitap.com - info@alfakitap.com

Sertifika No. 43949

AYLA AKBUAR

AİLE DİZİMİ

Atalarımızın Kaderleri Kaderimiz Olmasın

tamadres.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz	13
Giriş.....	15

AİLE DİZİMİ TEMEL KAVRAMLAR

Ruhsal Detoks Neden Gerekli? Nasıl ve Kimin Yardımıyla Olacak?	23
Aile Dizimi Nedir?	27
Kimlere Aile Dizimi Yaptırabiliriz?.....	27
Aile Diziminin Tarihçesi	28
Carl Gustav Jung: Kolektif (Ortak) Bilinçdışı ve Arketipler	29
Virginia Satır: Dönüşümsel Sistemik Terapi ve Aile Diziminin Ortak Yönleri	34
Psikodrama Nedir?.....	34
Aile Dizimi ve Şamanik Uygulamalar: Farklar-Benzerlikler	36
Neden Sistem Dizimi Diyoruz?	41
Aile Dizimi Ne Tür Bir Sağaltım Sağlar?	47
Korkutan Sorular	49
Bireysel Seanslarda Ne Tür Bir Fayda Sağlanır?	53
Genogramda (Aile-Soy Ağacı) Aile Dizimi Kimler Önemlidir?.....	57
Aile Dizimi İle İlgilenenlerin Sorması Gerekli Sorular	58
Süreç Nasıl İşliyor?	61
Temsilci Kim? Katılımcı Kim? Danışan Kim? Danışman Kim?.....	64
Fayda Sağlamak İçin İnanmak Şart mı?	67
Morfojenetik Alan Teorisi	69
Dizim Seansı	71
Aile Diziminden Beklentiler ve Yaşananlar	74
Çözüm Sürecinde Ne Olur? Nasıl Olur	77
Farklı Dizim Çeşitleri.....	79

KONULAR VE VAKA ÖRNEKLERİ

Eş-Partner, İlişki ve Bağlanma Problemleri	85
Sağlıklı Bir İlişki İçin Aile Dizimi Açısından Ana İlkeler	88
Kabul	88
Anne ve Babadan Aldığımız Dişil ve Eril Enerji	93

Homoseksüel İlişkiler Açısından Aile Dizimi	95
Seks.....	97
İlişkide Alma-Verme Dengesi.....	99
Aşkla ve Ruhla Bütünleşmek.....	103
Çocuğu Olmayan Biri Atalarından Aldıklarını Nereye Aktarabilir?.....	111
Ayrılık Korkusu.....	113
Aldatma/Aldatılma.....	114
Sadakatsiz Bir İlişkide Çocuk Varsa Sorulması Gerekenler.....	118
Çocuk Kaç Yaşına Kadar Çocuktur?.....	119
Ebeveyn Çocuk İlişkisinde Aidiyet, Düzen /Düzensizlik, Şükran, Haddini Aşmak	122
Bağlanma Modelleri	125
Aile Hafızası	130
Vicdan	133
Tekrarlayan Kaderler Nedir?.....	139
Ailede Yok Sayılanlar, Reddedilenler, Tekrarlayan Kaderler	140
Temel Güven Duygusu	144
Hayatın Öngörülemezliğı.....	145
Dolaşıklık- Özdeşleşme	147
Travmalar.....	153
Franz Ruppert ve Travma Üzerine Sistemik Dizim Teorisi	158
Travma Tipleri	161
Travmaya Dair Bilimsel ve Toplumsal Algı.....	173
Korona Pandemisi Bir Travma mı?.....	177
Hastalık (Beden) Dizimleri.....	180
Kanser	182
Kısırlık.....	184
Taciz ve Bağırsak Problemi	185
Panik Atak	187
Global Bir Hastalık: Pandemi	190
BİREYSEL OLARAK NE YAPABİLİRİZ?	
Atalar Altarı.....	197
Altar İçin Gerekli Eşyalar	198
Ataları Onurlandırma Ritüeli	199
Sonsöz	202

Hayatta olan ve olmayan, var olmama,
düşünmeme, yazmama, üretmeme, kendim olmama
katkıda bulunan özel insanlara ve aile/sistem dizimi
seanlarına katılan, ruhlarını açan, temsilci olarak
katkıda bulunan herkese; kollektif bilinçdışından
bilince getirdiğimiz her farkındalık, sevgi ve şifa
damlası için teşekkür ederim.

Annem, babam, onların tüm ataları
önlerinizde saygıyla eğiliyor ve kaderlerinizi
onurlandırıyorum. Lütfen sizden daimi olarak almama
ve ihtiyacı olanlara vermeme destek olun.

“Aramızda, burada yaşananları dışarıdaki
yakınlarına anlatan var mı acaba?”

Dr. Q: “Bu zaten mümkün değil, süreçler anlatılamaz.
Anlatmaya kalkarsak süreç duruma indirgenir.
Ve başka bir formata dönüşür. Kim bilir insanlar
belki de bu yüzden şiir yazıyordu?”

Engin Geçtan, *Orada Bir Arada* kitabından

tamadres.com

ÖNSÖZ

Bert Hellinger, birbirimizi sevmenin ailenin mutluluğu, fiziksel ve ruhsal sağlığı için yeterli olmadığını söyler. Bunun için *denge ve düzen* gereklidir. *Sevgi düzenleri* diye de tanımladığı aile dizimleri, Hellinger'in takipçileri tarafından geliştirildi, dönüştürüldü ve her uygulayıcının neredeyse kendine özgü uygulamalarıyla da zenginleşti.

Aile dizimleri çok merak edilen bir konu. Çoğu kişi duymuş ancak konuya dair net bir bilgisi yok. Çoğunluğun bilgi kaynağı olan Google'da da her zaman doğru ve gerçek olanı bulmak pek kolay olmuyor.

Türkçede aile dizimleri üzerine -başta Hellinger'in olmak üzere- çok sayıda kitap basıldı. Bunlara dair kitabın sonunda bir okuma listesi de vereceğim. Bir Türk uzman tarafından yazılmış aile dizimi ile ilgili ilk kaynak olmasının sorumluluğuyla elverdiğince anlaşılır olmasına çalıştığım

bu kitapta teorik bilgiler kadar vakalara da yer verdim. Hem uzmanlar hem de konuya merak duyanlar için aydınlatıcı olmasını isterim. Azami dikkat göstermeme rağmen eksikleri olacağını bildiğim bu kitaptan sonra, alanda çalışan diğer dizimcilerin yazacağı kitaplarla da Türkçedeki aile dizimi literatürünün genişleyeceğine inanıyorum. Konunun genişliği ve Aile Dizimlerinin sadece aileye dair değil, hayatın diğer alanlarındaki sıkıntılar, yoksunluklar ve problemler için kullanılabilir olması sebebiyle detaylarda boğulmadan öz bir metin olmasına gayret ettim. Okuyan herkes için aile dizimlerinin yol açıcısı *sevginin* yoldaş olmasını dilerim.

tamadres.com

GİRİŞ

Bu kitabı yazma fikri uzun zamandır kafamdaydı. Ancak her işte olduğu gibi doğru zamanı, doğru şartları ve ruhumun yazmak yönünde akışta olmasını beklemem gerekti. Bu satırlar, ayın birinde, haftanın ilk günü ve yeni ay'da yazılıyor. Tesadüf mü? Belki... Belki de bilinçdışımın seçimi... Ya da hepsi birden...

Hayatın sırrını yaşarken ne kadar çözebiliyoruz? Seçimlerimizin ne kadarı tümüyle bilinçle yapılıyor? Ne kadarı atalarımız vasıtasıyla bize aktarılan ruhsal genetik aracılığıyla oluyor? Artık bildiğimiz bir gerçek var ki fiziksel genetik gibi ruhsal genetik de atalardan sonraki nesillere aktarılıyor. Aile diziminin çıkış noktası da bu olmuş. Atalarımızın geçmişte yaşadıkları deneyimler -özellikle travma gibi yoğun duygusal izler bırakanlar- gelecek kuşaklarda genler vasıtasıyla yaşıyor. Ya da şöyle diyelim; genetik bilgi olarak var olan bu

deneyimler, tetikleyecek bir yaşantı olduğunda aynen bir gen anahtarının yaptığı gibi canlanıyor. Bazısında yaşamın ilk yıllarında, bazısında ilerleyen yıllarda...

Kendinizi benzer olumsuz deneyimleri sürekli yaşar gibi hissediyorsanız, yoksunluklarınız (sağlık, para, bereket, iş, aşk, ilişki, huzur, mutluluk, çocuk, istikrar vs) sizin seçimlerinizin dışında da devamlılık arz ediyorsa, almak ve vermekle ilgili sorunlarınız varsa, ailede tekrarlayan hastalıklar ve benzer kaderler varsa, ebeveynlerinizle ve/veya ailenizin diğer bireyleriyle sorunlar yaşıyor ve aidiyet hissetmiyorsanız aile dizimi size yardımcı olabilir.

Aile dizimi, dünyanın birçok ülkesinde kullanılan bilimsel bir yöntem... Mucize yaratmaz, ancak kendi yolunuzu açmakta mucizevi bir şekilde yardımcı olabilir.

Hocam Mehmet Zararsızoğlu'nun çok güzel bir sözü var:

“Atalardan aktarılan travmatik deneyimleri boynunuza dolanmış zincirler olarak düşünün. Hayat denizinde yüzmeye kalktığınızda bu zincirler büyük sorun çıkarır. Aile diziminde bizim yaptığımız sizi bu zincirlerden özgürleştirmektir.”

Benim eklemek istediğim şey de şu: Evet, aile diziminde zincirlerinizden kurtulursunuz ama yüzmeyi de bilmek durumundasınız. Hayat denizinde yüzmek öğrenilen bir şeydir. Aileden ya da sonradan eğitimle ve deneyimlerle suyun üstünde kalmayı, hedefimize varmak için çaba harcamayı öğreniriz. Yani dizim yaptırmak tek başına danışanın hayatına peri kızı dokunmuş gibi bir etki yapmaz. Danışanın da kendi potansiyelini yaşamayı istemesi ve bu yönde çaba

harcaması gerekir. Bu yolun engebesiz ve kolay olduğunu söyleyemeyeceğim. İnişler, çıkışlar, yorgunluklar ve zaman zaman da sıkışmışlık duygusu olabilir. Zaten olmazsa tadı da çıkmaz belki zaferlerin. Zafer derken, bir durumu ya da bir şeyleri yenmekten bahsetmiyorum.

Hayattaki en büyük zafer; yaşamda çaba harcamaktan vazgeçmeden, ancak değiştiremeyeceklerimize de “kabul gözlüğü”nden bakarak huzurla, aldığımız her nefesin tadını çıkarabilmektir bence. Ruhumuz ancak, çaba-kabul-huzur çatısının altındayken daha özgür, daha diğerkam, daha şefkat dolu ve sarmalayıcı olur.

Ben bu süreçte, hem bilinç düzeyinde farkındalık katarak hem de yeni dinamiklere uyum sağlamalarında yardımcı olmak amacıyla dizim yaptıran danışanlarıma belli bir süre bireysel danışmanlık yapmayı da öneriyorum.

Dizimler sırasında ve sonrasında, değişimi ve gelişimi ne kadar istersek isteyelim, dirençlerimiz devreye girer. Direnç ne kadar fazlaysa gerginlik de o direnç çözülene kadar sürer. Hatta bu dirençler dizim sonrasında, kimi danışanda *baş ağrısı, gerginlik, yorgunluk, uyuma isteği vs* şeklinde kendini gösterebilir. (Danışan açısından can sıkıcı ve istenmeyen bu tepkilerin ortaya çıkması iki açıdan önemlidir. Direncimizi fark etmek, çözümenin ilk adımıdır. Bilinçaltımız tepki gösterse de dizime karşılık vermektedir.)

Bunun dışında dizim sürecinde bazen devamında da olan bireysel seanslar, dirençleri fark etmeyi sağlamanın yanı sıra, duygu / düşünce / davranış açısından da daha bilinçli olma yönünde destek verir. Öğretilmiş düşünce / duygu / davranış kalıplarının dışına çıkıp seçerek düşünmek /

hissetmek / davranmak özgürlük duygusunu ve hafiflemeyi getirir.

Profesyonel destek, her durum için kendi başımıza çözeemediğimiz meselelerde işimizi kolaylaştırır.

On beş yıl önce aldığım aile dizimi programı için 900 saat eğitim gördüm. Kendi ailem ve hayatımdaki yoksunluklar için hocama ve uzman arkadaşlarıma onlarca dizim yaptırдым. Binlerce dizim yaptım. Her yaptığım dizimde hâlâ şaşırıyor, öğreniyor, büyüyor ve gelişıyorum. Her yaptığım dizim, beni de iyileştiriyor. Hâlâ yaralarım var, yaşam sürdüğü müddetçe de olacak. Ancak yaraların iyileştiğini biliyorum.

Hayatım boyunca attığım her adım beni bu mesleğe yaklaştırmış. Aile dizimi uygulayıcılığı ile tam da olmak istediğim yerde, benim için en doğru işi yaptığımı ve evrene vermem / katmam gereken hizmeti yaptığımı düşünüyorum. İnsanların ruhsal detoksunda ve hayat yolunda yardımcı olduğumu bilmek yaşamımı anlamlı kılıyor.

Aile dizimi hayatıma girdiğinden beri yaşadığım ve bu sağaltım yöntemini uyguladığım danışanlarımdan yaşadığı değişim ve gelişimden duyduğum memnuniyet kelimelere sığmaz. Umarım ve dilerim bu satırları okuyanların da bir gün aile dizimi ile yolu kesişir.

Bir insanı gerçekten tanımak ve düşünce, duygu ve davranış örüntüsünü anlamak için tüm ailesine, aile geçmişine ve yaşanmışlıklarına bakmak gerekir.

tamam.com