

Valideynlərim Marvin Volinn və Sandra Lezier
Volinn Millerə ithaf edirəm.

Mənə bəxş etdiyiniz hər şey üçün sizə minnətdaram.

Mündəricat

Giriş:

Qorxunun gizli dili..... 11

I

Ailə Travmaları

I hissə

İtən və tapılan zədələr.....28

II hissə

Üç nəsil davam edən ailə tarixçəsi: Ailə bədəni40

III hissə

Ailə hafizəsi.....60

IV hissə

Daxili dil yanaşması 78

V hissə

Dörd subliminal mövzu87

II

Daxili Dil Xəritəsi

VI hissə

Daxili şikayət.....120

VII hissə

Daxili müəyyənləşdirici təsvirlər.....137

VIII hissə

Daxili cümlə 147

IX hissə

Daxili travma..... 169

III

Yenidən Başlamağa Gedən Yollar

X hissə

Qavrayışdan integrasiyaya..... 184

XI hissə

Ayrılıq dili..... 206

XII hissə

Münasibətlərin daxili dili..... 224

XIII hissə

Uğurun dili 248

XIV hissə

Daxili dil terapiyası267

Təşəkkür271

Lüğət273

Əlavə A: Ailə keçmişi ilə bağlı sualların siyahısı 274

Əlavə B: Erkən uşaqlıq travmaları ilə bağlı sualların siyahısı..... 275

Qeydlər..... 276

Who looks outside dreams; who looks inside awakes.

— Carl Jung, *Letters, Vol. 1*

Giriş: Qorxunun gizli dili

Qaranlıq vaxtlarda göz görməyə başlar...

– Teodor Retke “Qaranlıq vaxtlarda”

Bu kitab mənə dünyanı gəzdirmiş, sonra köklərimə qaytararaq bu yola çıxarkən qətiyyənlə ağılıma gəlməyən və hazır olmadığım bir peşəkar istiqamətə yönəlmiş missiyanın nəticəsidir. İyirmi ildən çox depressiya, təşviş, xroniki xəstəliklər, fobiyalar, obsessiv düşüncələr, PTSP (posttravmatik stres pozuntusu) və digər gücdən salan şərtlərlə mübarizə aparan şəxslərlə işləmişəm. Bir çoxu yanıma gələndə illərlə aparılan danışıq terapiyası, dərman terapiyası və digər müdaxilələr simptomlarının mənbəyini həll edə və əzablarını yüngülləşdirə bilmədiyi üçün ruhdan düşmüş və ümidlərini itirmişdilər.

Öz təcrübəmdən, aldığım təhsildən və klinik təcrübəmdən cavabın təkəcə bizim özümüzdə olmadığını öyrənmişəm. Bu cavab valideynlərimizdə, hətta onların valideynlərində belə olmayabilir. Son zamanlar aparılan elmi araşdırmalar qəzet məqalələrinə çıxarılaraq travmanın təsirlərinin nəsilə nəsilə keçə biləcəyini çatdırmağa başlayıb. Bu “miras” irsi ailə travmaları-

nın mövzusu kimi tanınır. Ortaya çıxan dəlillər sistemin həqiqiliyini təsdiqləyir. İrsi zəncirdə ağrı həmişə öz-özünə bitməyə və ya vaxt keçdikcə azalmaya bilər. İlk travmadan sağ çıxan şəxs vəfat etsə, hekayəsi illər ərzində ört-basdır edilib gizlədilsə belə, həyat təcrübəsinin fraqmentləri, xatirələri və hissləri yaşamağa davam edə, hazırda yaşayan insanların şüurunda və bədənində həll yolları tapmaq üçün keçmişdən bu günə qədər uzana bilər.

Növbəti səhifələrdə oxuyacağınız San-Fransiskodakı İrsi Ailə Travmaları İnstitutunda təcrübəmdən əldə etdiyim eksperimental müşahidələrin sintezi olmaqla həmçinin nevrologiya, epigenetika və linqvistik sahəsindəki kəşflərdən qaynaqlanır. Kitab həm də ailə travmalarının birdən çox nəsil üzərində irsi psixoloji və fiziki təsirlərini göstərən ailə terapiyası yanaşması ilə tanınan alman psixoterapevti Bert Hellingerdən aldığım peşəkar təlimin də izlərini daşıyır.

Bu kitab, əsasən, irsi ailə strukturlarının (ağrı dövrünü nəşildən nəslə canlı saxlayan qorxular, duyğular və davranışlar) və mənim işimin əsas məsələyə, bu dövrün necə başa çatdırıla biləcəyini müəyyənləşdirməyə yönəlib. Mənim kimi siz də bu strukturların çoxunun bizə aid olmadığını, sadəcə, bizim ailə tariximizdən götürüldüyünü öyrənə bilərsiniz. Bəs niyə bu baş verir? Mən qəti şəkildə bunun səbəbinin izah edilməli olan bir hadisənin nəhayət bu şəkildə üzə çıxma bilməsi ilə bağlı olduğuna inanıram. Hadisə üzə çıxanda azadlıq başlayır. Öz başıma gələnləri sizinlə bölüşmək istəyirəm.

Mən heç vaxt qorxu və qayğılarımın öhdəsindən gəlmək üçün bir üsul yaratmamışdım. Hər şey görmə qabiliyyətimi itirdiyim gün başladı. İlk dəfə idi, gözümə vuran miqren sancı-

sıyla mübarizə aparırdım. Burada söhbət heç bir fiziki ağrıdan getmir, gözümün qabağını kəsən bir qaranlıq hücumuna məruz qalmışdım. Otuz dörd yaşım vardı. Kabinetimdə qaranlığın içində vurnuxa-vurnuxa 911-ə (Təcili yardıma) zəng etmək üçün barmaqlarımı telefonun nömrələrində gəzdirdirdim. Nömrəni tapıb zəng edə bilməmişdim, təcili yardım tezliklə gələcəkdi.

Göz miqreni, əslində, çox ciddi şey hesab olunmur. Görüntü bulansa da, adətən, bir saata hər şey qaydasına düşür. Hətta bu kimi hallar baş verərkən çox vaxt heç hiss etməzsiniz. Amma mənim üçün göz miqreni ancaq bir başlanğıc idi. Bir neçə həftəyə sol gözüm görmə qabiliyyətini itirməyə başladı. Çox keçmədən üzləri və yol nişanlarını bulanıq görməyə başladım.

Həkimlər bunun mərkəzi seroz retinopatiya olduğunu bildirdilər, müalicəsi yox idi və səbəbi məlum deyildi. Göz bəbəyinin arxasında maye yığılıb axır və bu da görmə əhatəsində yara izi və bulanıqlığa səbəb olurdu. Bəzi adamlar (mənim kimi xroniki hala çevrilmiş 5%-lik hissə) tamamilə kor olurdu. Belə davam edərsə, hər iki gözümün zədələnəcəyini dedilər. Bu, hər an baş verə bilərdi.

Həkimlər görmə qabiliyyətimi niyə itirdiyimi və bunu nəyin sağalda biləcəyini deyə bilmədilər. Vitaminlər, meyvə suyu məlhəmləri və müxtəlif müalicə üsulları kimi öz-özümə yoxladığım hər şey vəziyyəti daha da pisləşdirənə oxşayırdı. Dalana dirənmişdim. Ən böyük qorxumla üz-üzə qalmışdım və buna heç nə ilə mane ola bilməzdim. Kor, öz qayğıma qala bilməyəcək halda təkbaşına qalmış və yerlə yeksan olmuşdum. Həyatım məhv olmuşdu. Həyat eşqim yoxa çıxmışdı.

Ssenarini beynimdə dəfələrlə yenidən qururdum. Bu barədə daha çox fikirləşdikcə daha dərin ümitsizliyə qapılırdım.

Bataqlığa batırdım. Özümü hər dəfə bu bataqlıqdan çıxartmağa çalışanda düşüncələrim təkbətək, çarəsiz və yerlə yeksan olmağım ilə bağlı mənzərə yaradırdı. O vaxtlar “təkbətək”, “çarəsiz”, “yerlə yeksan” sözlərinin mənim şəxsi qorxu dilimin tərkib hissəsi olduğunu bilmirdim. Bunlar mən anadan olmamışdan əvvəl ailəvi keçmişimdə meydana gəlmiş travmaların əks-sədası idi. Bu sözlər nəzarətsiz və qarışıq şəkildə beynimdə dolaşır və bədənimə titrədirdi.

Düşüncələrimi niyə bu qədər gücə saldığım mənə maraqlı gəlirdi. Başqalarının məndən dəhşətli xəstəlikləri vardı, amma bunu mənim qədər dərinləndən yaşamırdılar. Məni bu qədər dərin qorxuda saxlayan, mənimlə bağlı olan şey nə idi? Bu sualın cavabını tapmağım illərimi alacaqdı.

O vaxtlar yeganə çarə kimi çıxıb getməyi seçdim. Tanışlarımı, ailəmi, işimi, şəhərimi, tanıyıb bildiyim hər şeyi qoyub getdim. Bir parçası olduğum, bir çox insanın fikrinin qarışıq və bədbəxt olduğu dünyada tapa bilməyəcəyim cavabları tapmaq həvəsinə düşdüm. Beynimdə suallarımdan başqa heç nə yox idi, bildiyim şəkildə davam etməyə çox da həvəsim qalmamışdı. Şirkətimi (təşkilati şirkət) yenidən tanış olduğum bir şəxsə təhvil verib getdim. Cənubi Asiyaya çatanadək mümkün qədər uzağa – Şərqə getdim. Şəfa axtarırdım, amma onu harada tapacağımla bağlı heç bir fikrim yoxdu.

Çoxlu kitab oxuyaraq təlimçi müəlliflər ilə tanış oldum. Daxmada yaşayan yaşlı qadın və ya güləruz bir neçə kişinin mənə kömək edə biləcəyini eşidəndə özümü buxovlardan azad etmək qərarına gəldim. Təlimlərə qoşuldum, bilicilərlə birgə mahnılar oxudum. Qurulardan biri onun söhbətini dinləmək üçün yığılmış bizə ətrafında “Tapan insanlar”ın olmasını arzu-

ladığını dedi. “Axtaran insanlar”ın həmişə o cür, axtarış halında qaldıqlarını bildirdi.

Mən “Tapan insanlar”dan biri olmaq istəyirdim. Hər gün saatlarla meditasiya etdim. Üst-üstə günlərlə oruc tutdum. Ot dəmləmələri ilə bədənimə ələ keçirdiyini fikirləşdiyim bədxassəli toksinlərlə mübarizə apardım. Bu prosesin əvvəlindən axırına qədər görmə qabiliyyətim pisləşməyə davam edir, ruh düşkünlüyüm dərinləşirdi.

O vaxtlar etiraz etdikcə şiddətlə yayınmağa çalışdığımız əzabın müddətinin uzandığını başa düşmürdüm. Belə etməklə fasiləsiz əzabı təxirə salmış oluruq. Bundan əlavə, axtarış əsnasında bizi aradığımız şeydən məhrum edən bir şey də var. Daim kənara baxsaq, məqsədə çatdığımızı başa düşə bilmərik. Daxilimizdə də dəyərli bir şey meydana gələ bilər, lakin hazır deyiliksə və diqqətimiz onda deyilsə, onu gözdən qaçıra bilərik.

Loğmanlar: “Nəyi görmək istəmirsən?” – deyərək məni daha dərinə baxmağa həvəsləndirdilər. Bunu necə müəyyənləşdirə bilərdim? Tamamilə qaranlıqdaydım.

İndoneziyada bir quru məndən: “Gözlərin xəstə olmasaydı, kim olduğunu fikirləşə bilərdin?” – deyə soruşanda daxilimdəki işığı bir az da artırdı və davam etdi: “Çox güman, İohanın qulaqları Herhardın qulaqları qədər yaxşı eşitmir, bəlkə, Elizanın ağciyərləri Gertanın ağciyərləri qədər yaxşı işləmir. Ditrix isə Sebastian qədər yaxşı gəzə bilmir”. (Bu təlim proqramında hamı ya holland, ya da alman idi, hərə bir xroniki xəstəlikdən əziyyət çəkirdi). Haqlıydı. Göz xəstəliyim olmasaydı, mən kim idim? Həqiqətlə mübahisə etmək mənim dikbaşlığım idi. Bəyənsəm də, bəyənməsəm də, tor qişam yaralanmış və görməmə bulanıqlaşmışdı, amma mən – bütün bunların altında olan “mən” heç