

Seninle Başlamadı

Günlüğü

**KALITSAL AİLE TRAVMALARININ KİM
OLDUĞUMUZA ETKİLERİ VE SORUNLARIN
ÜSTESİNDEN GELMENİN YOLLARI**

Mark Wolynn

Hazırlayan ve Çeviren:
Buket Konur



Seninle Başlamadı

Günlüğü

Translated from the English Language edition of It Didn't Start with You by Mark Wolynn , originally published by Penguin Publishing Group. This edition arranged through Akcali Copyriht Agency. Copyright © 2017 Doubleday Books. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Penguin Publishing Group, tarafından It Didn't Start with You adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Akçalı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064759

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Umut Kısa

Düzeltilti: Buket Konur

Son Okuma: Gülnur Gözübek

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Viking

Orjinal Adı: It Didn't Start with You

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Seninle Başlamadı

Günlüğü

**Kalıtsal Aile Travmalarının Kim Olduğumuza
Etkileri ve Sorunların Üstesinden Gelmenin
Yolları**

Mark Wolynn

Hazırlayan ve Çeviren: Buket Konur



“Dışarı bakan rüya görür; içeri bakan uyanır.”

-Carl Yung, Mektuplar, 1. Cilt

ÖNSÖZ

Yüzyılı aşkın bir süre önce, modern psikolojinin kurucusu Sigmund Freud, çocuk-ebeveyn ilişkisinin psikolojik gelişimimizi en ince ayrıntısına kadar etkilediğini fark etmişti. Özellikle annemizle ilişkimizin bizi besleyip büyüttüğü kadar nevroz, karmaşa ve ümitsizliğe neden olabileceğini iddia etmişti.

Böylece tüm psikolojik sorunlarımızdan annemizi sorumlu tuttuğumuz bir sürece girdik. Barındırdığı doğruluk payı, sorunlarımızın faturalarını annelere kesmenin moda hâline gelmesini körükledi. Terapi gruplarında ebeveyni, özellikle de anneyi suçlamak mutsuzluğumuzun alışlagelmiş izahı oldu.

Derken 1960’larda R.D. Laing ve Thomas Szasz gibi öncü psikiyatristler, yalnız ebeveynleri değil, tüm aile dinamiğini anlamaya çalışarak, küçükken aile ortamında deneyimlenen çelişkili mesajların nevrotik ve psikotik davranışlara neden olduklarını fark ettiler. Sorunlu çocukları ve mutsuz yetişkinleri, aile sisteminin bir parçası olarak tedavi etme yöntemi, psikoterapi dünyasında çoğunluk tarafından hızla benimsendi.

Alt sistemleri yöneten kurallar ve etkenler, Virginia Satir ve diğerleri tarafından daha da geliştirildi. 1990’larda yenilikçi Alman Terapist Bert Hellinger, aile ve kurumlarla yapılan çalışmalara yeni bir boyut katarak dünya çapında dikkatleri üzerine çekti.

Hellinger aynı zamanda transaksiyonel analizin kurucusu, Kanada doğumlu psikiyatrist Eric Berne’in de çalışmalarından yararlandı. Berne, herkesin çocukluğunda yaratılmış gizli bir yaşam

senaryosuna' göre hareket ettiğini ve bu senaryonun gün ışığına çıkarılıp bilincine varılırsa, değiştirilebileceğini söylemişti.

İlk akım, dizimlerde gözlemlenen dinamiklerin anlaşılması için teorik temeli sunan ve 20. yüzyılın ikinci yarısında aile terapistleri tarafından geliştirildiği şekli ile 'sistemik teori'dir. Sistemik teori, bir sistem dahilinde olan tüm unsurların (örneğin aile fertlerinin) birbirlerine 'bağlı' olduklarını ve birbirlerini karşılıklı olarak etkilediklerini kabul eder. Ayrıca, sistemin kendisinin parçalarının toplamından daha büyük olduğu düşüncesinden yola çıkar. Yani bir arabanın tüm parçalarını bir yerde toplayıp üst üste yığarsanız, bir araba elde edemezsiniz. Buna benzer şekilde, bir aile de rastgele bir araya gelmiş bireyler topluluğundan daha fazlasıdır. Her bir bireyin ailede 'özel bir rolü' vardır ve bu rol, ailenin diğer üyeleriyle ilişkilidir. Bu durumu şu basit cümle çok iyi ifade etmektedir: Ebeveyn ebeveynidir ve çocuk da çocuktur.

İkinci akım; ilk etapta aile fertlerinin temsili, sonrasında daha büyük sistemlerin unsurları ve hatta kavramlar için hayata geçirilen 'temsilcilerin kullanılması tekniği'dir. Bu tekniğin Batılı terapilerdeki en erken örneğini, Jacob Moreno'nun 1920'li ve 1930'lu yıllarda geliştirmiş olduğu psiko-draması sunmaktadır. Bu ilk iki alan 1960'lı yılların başında Virginia Satir tarafından 'sistem dizimleri süreci' adı altında birleştirilmiş ve aile dinamiklerinin bu üç boyutlu gösterimi, sistemin içinde daha önce saklı kalmış olan dinamiklerin ortaya çıkarılmasında ve açıklığa kavuşturulmasında çok etkili olarak kendisini kanıtlamıştır.

Üçüncü akımı 'fenomenolojik metot' oluşturmaktadır. Geniş anlamda; kişi ya da büyük sistemlerin durumlarını sabit fikir ve önyargıdan uzak, olduğu gibi kabul eden bir teknik olarak yorumlanabilir. Bunu yapmak, görüldüğü kadar kolay değildir; çeşitli ruhsal egzersizleri gerektirmektedir. Aslında fenomenolojik metot, Budist 'dikkatlilik' egzersizlerinde 2.500 yıldan beri uygulansa da; Edmund Husserl'den yola çıkılarak, bağımsız batılı bir felsefe akımı olarak geliştirilmiştir.

Bu rehber çalışmada Buket ile birlikte Mark'ın bir öğrencisi olarak çalışmayı sadeleştirmek ve iyileşmek için gerekli farkındalığı geliştirme amaçlı egzersizlere yer verilmiştir. Amacımız kitabı okurken gözden kaçabilecek egzersizleri netleştirmek ve detaylandırmak. Çalışmada Aile Dizimi konusunu bugüne kadar en iyi anlatan Mark Wolynn'in bir yardımcı kitabını oluşturmak amaçlanmıştır. Eğer tüm soruları ve çalışmaları dikkatlice yaparsanız çalışma sonrasında kendi üst versiyonunuza yükselebileceğinize inanıyoruz.

Dr. Umut Kısa,
İstanbul 2022

Kendinizi şaşırtmaya hazır mısınız?

Hadi ilk adım olarak kendi kendinizle kaldığınızda şu soruyu cevaplamaya çalışın? Ve çalışmaya bu soruyla başlayın!

1. En büyük korkunuz nedir?

Soruyu sorduğunuzda ilk aklınıza gelen şeyler gerçek korkularınız olmayabilir. Bunun yerine olduğunu sandığınız şeyi söylüyor olabilirsiniz. Çalışmayı ilerletmek için şunu yapmaya devam edin.

İsimlendirdiğiniz korkunun en kötü tarafı nedir? Zannettiğiniz ve tanımladığınız korkunun ardında daha büyük korku olduğunu anlamaya çalışın.

Sahip olduğunuz korkunun en kötü tarafı nedir? Yeni cevabınız için de bu soruyu tekrarlayın. Ta ki daha derine inemeyeceğiniz âna kadar. Eğer bu sorular size zor geldiyse şunu deneyebilirsiniz.

Bir filmde bir karakterin başına en kötü ne gelebilir?

İlk soruyu cevaplayamazsanız bu soru en derin korkunuzu tanımlamanıza yardımcı olacaktır.



notlar... 



notlar.. 



notlar... 



notlar.. 

1. Bölüm

Kaybolan ve Bulunan Travmalar

Geçmiş hiçbir zaman unutulmuş değildir.
Geçmiş geçmiş bile değildir.

-William Faulkner, Bir Rahibeye Ağıt



.....

Herkesin bildiği gibi, travmaların en önemli özelliklerinden biri de onları anlatma ya da açığa çıkarma konusunda yetersiz oluşumuzdur. Zamanla, sadece kelimeleri kaybetmekle kalmayız aynı zamanda hafızamızla da ilgili kayıplar yaşarız. Travmatik bir olay esnasında, düşünce süreçlerimiz öyle dağınık ve düzensiz hâle gelebilir ki asıl olaya ait anıları fark edemeyebiliriz. Bunun yerine travma ânında deneyimlediğimiz görüntüler, bedensel algı ve kelimeler hâlinde içimizde bir yerlere dağılır ve nihayetinde bilinçaltımızda depolanır. Ardından asıl deneyimimize benzeyen herhangi bir tetikleyiciyle aktif hâle gelirler. Bir defa tetiklendiklerindeyse âdeta bir geri sarma tuşuna basılmış gibi asıl travmanın farklı biçimlerde günlük hayatımızda yeniden canlanmasına neden olurlar. Bilinçsizce, kendimizi bazı insanlara, olaylara veya durumlara; geçmişini yansıtan o eski, tanıdık yollarla tepkiler verirken bulabiliriz.

.....

Acı verici olduğunu düşündüğünüz anlarda benzer eylemlere benzer tepkiler verdiniz mi?

Geriye dönüp baktığınızda tepkinizin abartılı olduğunu düşündünüz mü?

Sizce bu tepkinizin arkasında başka bir rahatsız edici duygu var mıydı?

“

FREUD’LA ÇAĞDAŞI CARL JUNG DA BİLİNÇALTINDA KALAN ŞEYLERİN YOK OLMADIĞINA FAKAT DAHA ZİYADE YAŞAMLARIMIZDA KADER VE TALİH OLARAK YENİDEN YÜZEYE ÇIKTIĞINA İNANMIŞTIR. JUNG, “BİLİNÇLİ OLMAYAN HER ŞEY, KADERSEL OLARAK DENEYİMLENECEKTİR,” DER. DİĞER BİR DEYİŞLE FARKINDALIK KAZANMADIĞIMIZ MÜDDETÇE MUHTEMELEN BİLİNÇALTI KALIPLARIMIZI TEKRARLAMAYA DEVAM EDERİZ. HEM JUNG HEM DE FREUD, İŞLENMESİ ÇOK ZOR HER NE VARSA KENDİ KENDİNE YOK OLMADIĞINI, BİLİNÇALTIMIZDA SAKLANDIĞINI BELİRTMİŞLERDİR.

”

***İster anne babamızın duygularını henüz anne karnın-
dayken kalıtsal olarak devralalım, ister annemizle
olan ilişkimiz aracılığıyla bize aktarılsın ya da bilinçdışı
bağlılığımızla veya epigenetik değişiklikler yoluyla
paylaşalım, bir şey çok açıktır: “Hayat bizi geçmişte
çözömlenmemiş bir şeyle geleceğe gönderir.”***

Dünya’da ve Türkiye’de çöksatan *Seninle Başlamadı* kitabını okuduğunuzu ve ilerlerken birçok yere notlar almak, atalarınızı araştırmak, ailenize sorular yöneltmek istediğinizi tahmin edebiliyorum. İşte bu çalışma günlüğünü daha düzenli bir ilerleyişte; bölünmeden, kaybolmadan her an yanınızda bulundurmanız için hazırladık. Köklerimizden gelen duyguların bugünümüze ne kadar etki ettiğini, var olma sürecimizde bizi ne derecede zorladığını fark etmediğimiz anlarda kendimizi biraz daha yalnız ve anlaşılmaz hissedilebiliyoruz. Bazense sadece bilmek, anlamak istiyoruz. Umarım bu günlük ‘siz’ olma sürecinize ufak da olsa bir destek sağlar; yolculuğunuzda yanınızda olur.

Buket Konur