

# Seninle Başlamadı

KALITSAL AİLE TRAVMALARININ KİM  
OLDUĞUMUZA ETKİLERİ VE SORUNLARIN  
ÜSTESİNDEN GELMENİN YOLLARI

Mark Wolynn

Çeviren: Mine Madenoğlu



# Seninle Başlamadı

Join me as we explore  
your family history together.  
With Very best wishes,

*Mark W. J.*

*It Didn't Start With You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle first published in the United States by Viking, an imprint of Penguin Random House LLC in 2016. (Seninle Başlamadı: Kalıtsal Aile Travmalarının Kim Olduğumuza Etkileri ve Sorunların Üstesinden Gelmenin Yolları ilk defa Amerika Birleşik Devletleri'nde 2016 Yılında Penguin Random House LLC markası olan Viking ürünü olarak yayımlanmıştır.) © 2016 Sola Unitas (Sola Koçluk Eğitim Danışmanlık Hizmetleri A.Ş.)  
Bu kitabın Türkçe yayın hakkı Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Viking'den alınmıştır.*

## **SOLA UNITAS YAYINLARI - 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

Psikoloji  
ISBN: 978-625-7797-76-4  
Yayıncı Sertifika No: 32858  
Özel İmzalı Baskı: 2021  
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa  
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur  
Çevirmen: Mine Madenoğlu  
Yayına Hazırlayan: Şirin Aydınır  
Editör: Umut Kısa  
Redaksiyon: Buket Konur-Hale Özdemir  
Okuyucu Deneyimi: Canan Keleş, Gülay Akpınar, İlkin Uysal  
Kapak Uygulama: Sibel Kaya  
Mizanpaj: Sibel Kaya

## **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

---

Kalıtsal Aile Travmalarının Kim  
Olduğumuza Etkileri ve Sorunların  
Üstesinden Gelmenin Yolları

---

Mark Wolynn



## Önsöz

Mark'la 2011 yılında Kaliforniya'da tanıştım. Enerjisini, iliklerinize kadar hissettiren biriydi. Çalışmalarının dönüştürücü etkileri hızla yayılıyordu. *Huffington Post*, Mark'ı “dünyada dönüştürücü etkisi olan beş kişiden biri” olarak tanımlamıştı. Eğitimlerinde yer alan ruh sağlığı uzmanları çalışmalarından etkileniyor, bazen itiraz ediyor bazen de bir “A-ha!” sözüyle ona eşlik ediyorlardı. Yer aldığım eğitimlerdeki canlılığı, düğümleri ve bilmeceleeri Sherlock Holmes gibi çözebilme becerisi takdire şayandı. O gün hissettiğim hayranlık, beni onun gibi olma isteğine yönlendirdi.

Yaptığım çalışmaların çoğunda başlangıçta hep o yanımdaymış gibi hissederek çalıştım. Zorlandığım yerlerde, “Benim yerimde Mark olsaydı ne yapardı, nasıl konuşurdu?” diye kendi kendime sormadan edemedim. Sadece birkaç yıl sonra deneyimlerim sayesinde buna ihtiyacım kalmasa da sanırım Mark artık benim bir parçam olmuştu.

Mark Wolynn'in yazdığı *Seninle Başlamadı* çıkar çıkmaz yayıneviyle bağlantı kurup kitabının Türkiye'ye getirilebilmesi için

nasıl çaba sarf ettim anlatamam. Birçok kişiyi ikna etmem gerekti ancak bu bilgelikten Türk okurların da yararlanmasını gönülden istiyordum.

Hem eğitimlerimde kullandığım sözlerin bu derece güzel bir akış içerisinde yansıtılması hem de okuyucu için bir deneyim havuzunun oluşması oldukça önemliydi. Özel bir çevirmen bulmalıydık. Konuya yakınlığı olmalıydı. Uzun araştırmalar ve Buket Konur'un yardımıyla muhteşem bir çevirmen bulabildik: Mine Madenoğlu! O kadar titiz ve düzenli çalıştı ki çeviri sürecini oldukça aştığını söyleyebilirim. Çalışmasının sonunda bana söylediği cümleyse tam olarak yapmak istediklerimin öncü işareti gibiydi:

“Umut Bey, kitabı çalışırken atalarımı, bazı aile üyelerimi ziyaret etmek ve ilişkilerimi kitaptan yola çıkararak yeniden inceleme isteği duydum. Süreç benim için hem aydınlatıcı hem de biraz zorlayıcı olsa da bu kitabı bana verdiğiniz için size minnettarım.”

Söyledikleri o kadar muhteşemdi ki insanlara faydalı olabilmenin gururunu daha ilk aşamada yaşamaya başlamıştım.

Umarım siz de deneyimleri içselleştirebilirsiniz. Daha bağımsız, daha güçlü, daha özgür bir ‘SİZ’ oluşumunda çok önemli adımlar atmanızı sağlayacak bu kitabı başucunuzdan ayıramayacaksınız.

**Umut Kısa**  
**2016, İstanbul**

# Türkiye Özel Baskısına Önsöz

Eğer şu an “Seninle Başlamadı”nın Türkçe çevirisini elinizde tutuyorsanız, size “Hoş geldiniz” demek isterim. Bir yolculuğun tam başında bulunuyorsunuz; aile tarihinizin gölgelerine, doğru zamana doğru bir yolculuk. Orada yaşayan aile üyelerinin nadiren sözünü ettikleri susturulmuş ya da unutulmuş akrabalarla, ezilmiş ya da başkalarına zulmetmiş akrabalarla, çok fazla acıya ya da sıkıntıya neden olmuş ya da bunları tecrübe etmiş akrabalarla karşılaşabilirsiniz. Onları yeniden gözünüzün önüne getirdiğinizde ve taşıdıkları mesajı dinlediğinizde, kendinizi daha önce hayal bile edemeyeceğiniz kadar özgür hissedebilirsiniz. Onların travmatik deneyimleri, hayatınızın en karmaşık gizemlerini bile çözebilecek bir kod içerir. İşte bu kitap, bunu mümkün kılıyor.

Ve tam da bu yüzden bu kitabı yazdım. Milyonlarca kişi olarak açıklayamadığımız duygularla mücadele ediyoruz. Korkularımız, endişelerimiz, depresyon, suçluluk, takıntılı düşüncelerimiz ve zihinsel hastalıkların semptomlarını taşıyoruz ve bu liste

uzayıp gidiyor. Bu semptomların çoğunun, duyguların çoğunun biyolojik ebeveynlerimizden ve büyükanne ile büyükbabalarımızdan miras kaldığını öğrenmeye başladım. Deneyimlerimizi, geçmişte onlara olanlarla ilişkilendirmeden, onların travmalarının kalıntılarını taşıyabiliriz. Bu yüzden sizi bu yolculukta benimle birlikte ilerlemeye davet ediyorum.

Önceden uyarmalıyım. Bu yolculuğun bir bedeli olabilir. Üzüntü ve gözyaşları olabilir. Heyecan ve keşif duyguları yaşayabilirsiniz. Yıllar önce kopmuş ilişkileri yeniden canlandırabilirsiniz. Bu kitabı okumanın sonucu ne olursa olsun, bu yolculuğun bedeli bir araştırma olacak; henüz oluşturmadığınız sorulara cevap bulmak için ailenizin geçmişine doğru derin bir araştırma.

Bu yolculukta kullandığınız araç; travma diliniz yani hayatınızdaki acı verici deneyimleri ve karmaşık ilişkileri tanımlarken kullandığınız sözcükler ve cümleler olacaktır. Bu travma dilinin kaynağının kendiniz olduğunu düşünebilirsiniz. Bu dili, ebeveynlerinizden veya büyükanne ve büyükbabalarınızdan veya daha uzak bir geçmişteki atalarınızdan ödünç aldığınızı, size ait olmayan bir hikâyeyi yeniden anlatmak için aldığınızı öğrenmeniz olasıdır.

Bu travma dili hem sözlü hem de sözsüz olabilir. Sözlü olduğunda, en derin korkularınızı ve en zor ilişkilerinizi tarif etmek için kullandığınız kelimelerde bu eski tarihin yaşadığı fark edilebilir. Söze vurulmadığında, rahatsız edici bir olaydan sonra ortaya çıkan fiziksel veya duygusal semptomlarda yaşar. Belli bir yaşa geldiğinizde aniden ortaya çıkan korku ve endişelerde vücut bulabilir; hissettikleriniz aile geçmişinizdeki atalarınızdan birinin travmatik bir olayı yaşadığı yaşla aynı yaş olabilir. Sözel olmayan travma dili, depresyonunuzda ve yıkıcı davranışlarınızda; özellikle aile geçmişinizdeki travmaya benzer bir durum yaşadktan sonra ortaya çıkan sabote edici davranışlarla ortaya çıkabilir. Sözel olmayan travma dili, ilişki mücadelelerinizde,

ekonomik yetersizlik ya da başarısızlıkla tekrar tekrar yaşadığınız olaylara da yansıyabilir. Tüm bunlar, bu kitabın size takip etmeyi öğreteceği izleri oluşturur.

Şimdilerde manşetlerde genel kabul gören bazı bilimsel araştırmalar, bize ebeveynlerimizin veya büyükanne ve büyükbabamızın travmalarını miras alabileceğimizi ve bunları kendimizinmiş gibi yeniden yaşayabileceğimizi ifade ediyor. Bazı travmatik deneyimler DNA'mızı kimyasal olarak etkileyebilir ve bazen nesiller boyu genlerimizin işleyişini değiştirebilir. Bu gen değişiklikleri, bizi gelecekte benzer deneyimlerle başa çıkmaya biyolojik olarak hazırlar. Genlerimizin etkilenme şekli, nasıl davrandığımızı veya hissettiğimizi bile değiştirebilir. Örneğin, aile geçmişimizde biz doğmadan önce meydana gelmiş olabilecek travmalara benzer durumlara duyarlı veya tepkisel hâle gelebiliriz.

Örneğin, büyükanne ve büyükbabanız savaş sırasında acı çektiyse, yaşadıkları travmada hayatta kalmanıza yardımcı olmak için daha keskin refleksler ve daha hızlı tepki süreleri geliştirebilirler. Sorun şu ki, bu stres tepkisi bir savaş durumu söz konusu değilken de devreye girebilir ve sizi asla gelmeyecek bir felakete hazırlamaya çalışabilir. Başka bir deyişle, hayatınızda savaş deneyimlerine aşina olma niteliğine sahip bir durumu deneyimlediğinizde, bir tetikleyici harekete geçer ve aniden geçmişin bir parçası şimdiki zamanda kendini gösterir.

Kalıtsal travmanın kendine özgü bir niteliği olabilir. Ani bir anksiyete başlangıcı ya da belirtisi, belirli bir yaşa geldiğinizde ortaya çıkan bir duygu veya hayatınızda belirli bir olayı deneyimlediğinizde yaşadığınız korku olarak ortaya çıkabilir. Evlendiğinizde, bir çocuğunuz olduğunda, evden ilk kez ayrıldığınızda veya bir partner tarafından reddedildiğinizde olabilir. Sanki içinizde çalmaya başlayan atadan kalma bir çalar saat vardır ve şimdiye kadar onu kapatmanın herhangi bir yolu sizin tarafınızdan bulunamamıştır.

Travma yaşamış ebeveynlerden doğan bizler bu modeli yakından tanıyor olabiliriz. DNA'mız onlarınkine benzer biyolojik özellikleri ve işaretleri paylaştığı için, genellikle benzer bir stres tepkisi taşıyoruz. Hatta ebeveynlerimizin duygu ve tepkilerini kendimizinmiş gibi deneyimleyebiliriz.

Belki kendimize böyle olduğumuzu, böyle yaratıldığımızı söylemiştik. Belki bağlantıyı hiç kurmadık. Belki şimdi hazırız. Şimdi kendimizi özgür bırakmanın zamanı geldi. Elinizdeki bu kitapla yön belirlendi. Koordinatlar hazır. Sadece okumaya başlayın.

Kitabın ilk bölümü epigenetik, embriyoloji ve nörobiyoloji bilimini ve bunların kalıtsal aile travması alanıyla nasıl ilişkili olduğunu incelemektedir. Kitabın ikinci bölümünde, travma dilinizi nasıl ortaya çıkaracağınızı ve bu bilinçsiz dili aile geçmişinizdeki çözülmemiş travmatik olaylara nasıl bağlayacağınızı öğreneceksiniz. Kitabın üçüncü bölümü, travmatik yeniden yaşama döngüsünü kırabilmeniz için beyninizi değiştirmenize yardımcı olacak diyalog, imgeleme, ritüel, iyileştirici cümleler, vücut merkezli egzersizler ve nörobilim temelli diğer araçlar gibi uygulamalar sunuyor.

Kitapta faydalı bulduğunuz uygulamalara ve deneyimlere geri dönmeniz çok önemlidir. Bu yeni deneyimlerle ilişkili olumlu duyguları ve olumlu hisleri geliştirmek için ne kadar çok pratik yaparsanız, iyileşmeyi o kadar çok temel alır ve derinleştirirsiniz. Ve beyninizin travma tepkisini o kadar kolay sakinleştirirsiniz; ebeveynlerinizden veya büyükanne ve büyükbabanızdan miras alınmış olsun ya da olmasın, sizinle başlamış olsun ya da olmasın.

**Mark Wolynn**

**2021, California**

# Giriş:

## Korkunun Gizli Dili

*Karanlık zamanlarda, göz görmeye başlar.*

*-Theodore Roethke, In a Dark Time*

**B**u kitap bir misyonun ürünüdür, öyle bir misyon ki beni dünya genelinde dolaştırdı, sonra köklerime geri döndürüp bu yolculuğa başladığımda hiç düşünmediğim ve tasarlamadığım bir profesyonel kariyere yönlendirdi. Yirmi yılı aşkın bir süre boyunca depresyon, anksiyete, kronik hastalıklar, fobiler, takıntılı düşünceler, travma sonrası stres bozukluğu ve diğer güçten düşürücü koşullarla mücadele eden bireylerle çalıştım. Birçoğu bana geldiklerinde yıllar süren konuşma terapileri, ilaç tedavileri ve diğer müdahalelerin belirtilerinin kaynağını çözme ve acılarını giderme konusunda başarısızlıkla sonuçlanması nedeniyle cesaretleri kırılmış ve ümitlerini kaybetmiş bir hâldeydiler.

Kendi deneyimimden, eğitim ve klinik uygulamalarımın cevabın sadece kendi hikâyemizin içinde olmadığını öğrendim. Aradığımız cevap, ebeveynlerimizin hatta onların ebeveynlerinin hikâyesinde bile olmayabilir. Son yapılan bilimsel araştırmalar travmaların etkilerinin bir nesilden diğer nesile geçebileceğini aktarmaya başladı. Bu 'miras', bilinen adıyla kalıtsal aile travmalarının konusunu oluşturuyor. Ortaya çıkan kanıtlar, sistemin gerçekliğini doğruluyor. Kalıtsal zincirde yer alan acı, her zaman kendi kendine sona ermeyebilir ya da zaman-

la azalmayabilir. Asıl travmayı yaşayan kişi ölmüş, hikâyesinin üstü örtülmüş ve yıllarca saklı kalmış olsa bile hayat tecrübesine ilişkin parçalar, anılar ve hisler yaşamaya devam edebilir. Âdeta şu an yaşayan kişilerin zihinlerinde ve bedenlerinde çözüm bulmak için geçmişten günümüze uzanır.

İlerleyen sayfalarda okuyacağınız şeyler, San Francisco'daki Kalıtsal Aile Travmaları Enstitüsü'nde yaptığım uygulamalardan edindiğim deneysel gözlemlerin bir sentezidir. Ayrıca nörobilim, epigenetik ve dilbilimindeki buluşlarla da beslenmektedir. Kitap aynı zamanda aile travmalarının birden fazla nesil üzerindeki kalıtsal psikolojik ve fiziksel etkilerini gösteren aile terapisi yaklaşımıyla tanınan Alman psikoterapist Bert Hellinger'la mesleki eğitiminin izlerini de taşımaktadır.

Bu kitap kalıtsal aile yapılarını -nesilden nesile acı döngüsünü canlı tutan, bilmeden edinilmiş korkular, duygular ve davranışlar- tanımlamak üzerine ve de benim çalışmamın özünü oluşturan meseleye, bu döngünün nasıl sonlandırılabileceğine odaklanmıştır. Tıpkı benim gibi sizler de bu yapıların birçoğunun bizlere ait olmadığını öğrenebilirsiniz; bunlar yalnızca aile geçmişimizden ödünç alınmıştır. Peki, bu neden olur? Kuvvetle inanıyorum ki bunun asıl nedeni anlatılmaya ihtiyaç duyulan bir hikâyenin sonunda bir şekilde başka birinin hayatında ortaya çıkarak yeniden anlatılmasından başka bir şey değildir. Hikâye ortaya çıktığında özgürleşme başlar. Sizinle kendi deneyimimi paylaşmak istiyorum.

Ben hiçbir zaman korku ve endişelerimin üstesinden gelmek için bir yöntem oluşturmamıştım. Her şey, görme kaybı yaşadığım gün başladı. İlk defa gözüme vuran bir migren sancısıyla mücadele ediyordum. Hiçbir gerçek fiziksel ağrıdan bahsetmiyorum, sadece görüşümü kapatan bir karanlık terörüydü. Otuz dört yaşındaydım ve gözlerim kararmış vaziyette ofisimde tökezleyerek ilerleyip 911 butonuna basmak üzere masadaki te-

lefonu parmaklarımla yokluyordum. Ulaşabilmişim ve ambulans yakın zamanda yola çıkacaktı.

Göz migreni genellikle çok ciddi bir şey değildir. Görüşünüz bulanıklaşır fakat genellikle bir saat içinde normale döner. Hatta bu olurken çoğu zaman farkına bile varmazsınız. Fakat benim için göz migreni yalnızca bir başlangıçtı. Birkaç hafta içinde, sol gözümde görme kaybı olmaya başladı. Çok geçmeden, yüzleri ve yol işaretlerini de bulanık görmeye başladım.

Doktorlar, santral seröz retinopati olduğum konusunda beni bilgilendirdi, bunun tedavisi yoktu ve nedeni bilinmiyordu. Gözün arkasında sıvı birikip sonrasında akıyor ve bu da görme alanında yara izi ve bulanıklığa sebep oluyordu. Bazı kişiler -benim gibi kronikleşen %5'lik kesim- resmen kör hâle geliyordu. Böyle devam ederse bana her iki gözümün de etkilenebileceğini söylediler. Bu sadece bir 'an' meselesiydi.

Doktorlar bana görme kaybımın neden olduğunu ve bunu neyin iyileştirebileceğini söyleyemediler. Vitaminler, meyve suyu kürleri ve çeşitli tedavi yöntemleri gibi kendi kendime denediğim her şey, durumu daha da kötü hâle getirdi. Çuvalamıştım. En büyük korkum karşımda duruyordu ve bununla ilgili yapacak hiçbir şeyim yoktu. Kör, kendi başımın çaresine bakamaz bir hâlde, yapayalnız ve darmadağın olmuştum. Hayatım mahvolmuştu. Yaşama isteğimi kaybetmişim.

Senaryoyu kafamda defalarca yeniden kurdum. Bunun hakkında ne kadar çok düşünürsem o kadar çok umutsuzluğa kapılıyordum. Çamura saplanmıştım. Kendimi çamurdan kurtarmaya çalıştığım her sefer yapayalnız, çaresiz ve darmadağın olmakla ilgili görüntüler zihnimde canlanıyordu. O zamanlar 'yalnız', 'çaresiz' ve 'darmadağın' kelimelerinin benim kişisel korku dilimin birer parçası olduğunu bilmiyordum. Bunlar ben doğmadan önce aile geçmişimde meydana gelen travmalardan yankılanıyordu. Dizginsiz ve kontrolsüz olarak, bu kelimeler benim kafamda dönüyor ve bedenimi sarsıyordu.

Düşüncelerime neden bu kadar güç verdiğimi merak ediyordum. Başkalarının benden çok daha kötü sıkıntıları vardı ama benim kadar umutsuzluğa kapılmıyorlardı. Bu kadar korku duymama sebebiyet veren, benimle ilgili şey neydi? Bu soruya cevap verebilmem yıllarımı alacaktı.

O zamanlar, yapabildiğim tek şey terk etmek oldu. İlişkimi, ailemi, işimi, şehrimi; bildiğim her şeyi terk ettim. Parçası olduğum bir dünyada bulamayacağım cevaplar bulmayı istedim. Öyle bir dünya ki birçok insanın karmaşık ve mutsuz olduğu bir şeyi temsil ediyordu. Aklımda sadece sorular vardı ve hayatıma bildiğim hâliyle devam etmek için çok az istek duyuyordum. Organizasyon şirketimi, yeni tanıştığım birine devrettim ve gittim. Güneydoğu Asya'ya varana dek, gidebildiğim en doğuya kadar gittim. İyileştirilmek istiyordum fakat bunun nasıl olacağı hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Kitaplar okudum ve onları yazan eğitmenlerle çalıştım. Bana yardım edebilecek birilerinin kulübede yaşayan yaşlı bir kadın veya güleç yüzlü birkaç adam olduğunu duyduğumda bilmediğim sulara açılmaya karar verdim. Eğitim programlarına katıldım ve gurularla şarkılar söyledim. Gurulardan biri, onun konuşmasını dinlemek için bir araya gelen bizlere, kendisinin etrafında “bulan kişilerin” olmasını istediğini söyledi. “Arayan kişilerin” hep o şekilde, arar hâlde kaldığını söyledi.

Ben “bulan kişilerden” olmak istedim. Her gün saatlerce meditasyon yaptım. Üst üste günlerce oruç tuttum. Otlar demledim ve dokularımı işgal ettiğini düşündüğüm kötü toksinlerle savaştım. Bu sürecin başından sonuna kadar, görme gücüm kötüleşmeye devam etti ve depresyonum derinleşti.

O zamanlar fark edemediğim şey, acı veren bir şeye direndiğimiz zaman sıklıkla kaçınmaya çabaladığımız acının süresini uzattığımızdı. Bu şekilde yaparak sürekli acıyı zaman aşımına uğratarız. Ayrıca aradığımız şeyden bizi alıkoyan, arayışla ilgili

bir şey daha var. Sürekli dışarıya bakarsak, hedefe ulaştığımızı fark edemeyebiliriz. Kendi içimizde değerli bir şey meydana geliyor olabilir fakat eğer uyumlu değilsek ve odaklanmazsak kaçırabiliriz.

Şifacılar, “Neyi görmek istemiyorsun?” diyerek daha derine bakmam için beni teşvik ettiler. Bunu nasıl bilebilirdim? Tamamen karanlıktaydım.

Endonezya’da bir guru bana, “Gözlerinle ilgili problemin olmasaydı kim olduğunı düşünürdün?” diye sorduğunda içimdeki ışığı biraz daha parlattı ve sözüne şöyle devam etti: “Muhtemelen Johan’ın kulakları Gerhard’ınkiler kadar iyi duymuyordur ve belki de Eliza’nın akciğeri Gerta’nınki kadar güçlü değildir. Dietrich ise Sebastian kadar iyi yürüyemiyordur.” (Bu eğitim programında herkes ya Hollandalı ya da Alman’dı ve bir tür kronik durumla mücadele ediyorlardı.) Haklıydı. Göz problemim olmasa ben kimdim? Gerçekle tartışmak benim için burnu büyüklüktü. Beğen veya beğenme, retinam yaralanmıştı ve görüşüm bulanıklaşmıştı fakat her şeyin ötesinde ‘ben’ sakinleşmeye başlamıştım. Gözüm nasıl olursa olsun, artık benim nasıl olduğumu belirleyici bir faktör olmak zorunda değildi.

Öğrenmeyi derinleştirmek için bu guru bize üç gün üç gece -gözler bağlı ve kulaklar tıkalı- küçük bir minder üzerinde meditasyon yaparak yetmiş iki saat harcattı. Her gün bize yiyecek olarak küçük bir kâse pirinç ve içecek olarak da sadece su verdi. Uyumak yok, uyanmak yok, uzanmak yok ve de iletişim yok. Tuvalete gitmek; elinizi kaldırıp biri tarafından karanlık yerdeki bir deliğe götürülmeniz demektir.

Bu deliliğin amacı, gözlemlenme yoluyla zihnin deliliğini derinlemesine deneyimleme durumuna gelmektir. Zihnimin devamlı en kötü senaryoyu düşünerek ve yeterince endişelenirsem en çok korktuğum şeyden kendimi koruyabileceğim yalanıyla benimle nasıl alay ettiğini öğrendim.

Bu ve benzeri deneyimlerden sonra, içgörüm biraz daha netleşmeye başladı ancak gözlerim hâlâ aynı durumdaydı: Sızıntı ve yara izi devam ediyordu. Birçok düzeyde, görme sorununun olması önemli bir metaforudur. Sonuçta sorunumun neyi görebildiğim veya göremediğim olmasından ziyade, benim bir şeyleri nasıl gördüğümle alakalı olduğunu öğrendim fakat bu, kriz geçirdiğim zaman böyle değildi.

“Vizyon arayışı” olarak adlandırdığım şeyin üçüncü yılında sonunda aradığım şeyi buldum. Bugüne kadar çok kez meditasyon yaptım. Genel itibarıyla depresyondan kurtuldum. Yalnızca nefesim ve bedenimde duyumsadığım hislerle sessizlikte sayısız saat geçirebiliyordum. Bu, işin kolay kısmıydı.

Bir gün, bir ruhani öğretmen ile yapılan toplantı anlamına gelen *satsang* için sırada bekliyordum. Tapınakta sıra bekleyen herkesin giydiği gibi ben de beyaz elbisemle saatlerdir sıradaydım. Sıra bana geldi. Öğretmenin benim özverimi göreceğini umuyordum. Bunun yerine bana doğru baktı ve benim göremediğim şeyi gördü. Bana “Eve git!” dedi. “Eve git ve anneni babanı ara!”

“Ne?” Çok öfkeliydim. Vücudum sinirden titriyordu. Şüphesiz beni yanlış yorumlamıştı. Ben artık anne babama ihtiyaç duymuyordum. Ben onları arkamda bırakmıştım. Onların yanından uzun zaman önce ayrılmıştım. Onları, daha iyi anne babalar, tanrısal aileler ve uyanışında bir sonraki seviyeye geçerken bana rehberlik eden öğretmen, guru, bilge erkek ve kadınların bulunduğu ruhsal ailelerle değiştirmiştim. Bunun da ötesinde, gördüğüm yanlış tedaviler, yastıklara vurarak ve anne babamın fotoğraflarını paramparça yırtarak geçirdiğim birkaç yıldan sonra, onlarla aramdaki ilişkiyi zaten “tedavi ettiğime” inanıyordum. Öğretmenin tavsiyesini görmezden gelmeye karar verdim.

Fakat içimde bir yere dokundu ve bir şey çağırıyordu. Onun söylediği şeyi tam olarak bırakamadım. Hiçbir deneyimin boşa

olmadığını sonunda anlamaya başlıyordum. Başımıza gelen her şeyin bir sebebi vardı, biz onun görünür önemini fark etsek de edemesek de bu böyleydi. Hayatımızdaki her şey en nihayetinde bizi bir yere sürüklüyordu.

Hâlâ tam ve eksiksiz olduğuma dair illüzyonu sürdürmeye kararlıyım. Tek yapmam gereken başarılı bir şekilde meditasyon yapmaktı. Bu nedenle başka bir ruhani öğretmen ile buluşmak üzere arayışa başladım. Bunun, tüm yanlış anlamaları ortadan kaldıracak biri olacağına emindim.

Başka bir adam günde yüzlerce insana kutsal sevgisini aşılyordu. Şüphesiz o beni, kendimi hayal ettiğim gibi derin ruhani bir kişi olarak görecekti. Görüşmeye gittim. Tekrar aynı cümlelerle karşılaştım: “Anne babanı ara! Eve git ve onlarla barış!”

Bu defa bana söylenene kulak verdim.

İyi öğretmenler bilgiye sahip olanlardır. En iyileri ise kişinin onların öğretilerine inanıp inanmamasıyla ilgilenmezler. Onlar gerçeği sunar ve sonra sizi gerçeğinizi keşfetmek üzere kendinizle baş başa bırakır. Adam Gopnik, *Through The Children's Gate* adlı kitabında gurular ve öğretmenler arasındaki farkı şöyle anlatır: “Bir guru bizlere önce kendisini sonra sistemini sunar; bir öğretmense önce konusunu, sonra kendi gerçekliğimizi verir.”

İyi öğretmenler nereden geldiğimizi, nereye gideceğimizi ve geçmişimizde çözümsüz kalan şeylerin bugünümüzü nasıl etkilediğini anlar. Onlar ailelerimizin iyi veya kötü ebeveynlik yaptıklarına bakmaksızın, önemli olduklarını bilirler. Bunun dışında başka yol yoktur: Ailemizin hikâyesi, *bizim hikâyemizdir*. Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, bu bizim içimizdedir, bize aittir.

Onlarla ilgili hikâyemize bakmaksızın, anne babamız bizden silinemez ve çıkarılamaz. İçimizde olduklarından, onları hiç görmemiş, tanımamış olsak bile bizler onların birer parçasıyızdır. Ailemizi reddetmek sadece bizi kendimizden uzaklaştırır

ve daha çok acı verir. Her iki öğretmenim de bunu görebildi. Benim körlüğüm hem gerçek hem de mecaz anlamdaydı. Artık uyanmaya başlıyordum, özellikle de evde koca bir karmaşa bırakmış olduğum gerçeğini artık görmeye başlamıştım.

Yıllarca anne babamı sert bir şekilde yargıladım. Kendimi onların olduğundan daha becerikli, çok daha duyarlı ve insancıl görüyordum. Benim yaşamıma ters düştüğüne inandığım her şey için onları suçladım. Şimdi, içimde eksik kalan şeyleri doldurmak üzere onlara geri dönmem gerekiyordu. Ailem, benim zayıf yanımdı. Başkalarından sevgi alma becerimin annemden sevgi alma becerime bağlı olduğunu fark etme noktasına geliyordum.

Onun sevgisini doğru şekilde alabilmek kolay olmayacaktı. Annemle aramda öyle derin bir kırgınlık vardı ki onun tarafından tutulmak âdeta bir ayı kapanında sıkışmışlık hissi veriyordu. Onun geçememesi için bir kabuk oluşturur gibi bedenimin kendi kendine sıkışmasını istiyordum.

İçimdeki yara, özellikle de bir ilişki içinde kendimi açma becerim olmak üzere yaşamımın tüm yönlerini etkiledi.

Annem ve ben aylarca konuşmayabilirdik. Konuştuğumuzdaysa ya kelimelerimle ya da zırlı beden dilimle bana gösterdiği sıcak duyguları azaltıp kısa kesmenin bir yolunu bulurdum. Soğuk ve mesafeli dururdum. Diğer taraftan, beni göremediği veya duyamadığı için onu suçlardım. Duygusal bir çıkmazdaydım.

Aramızdaki kırgınlığı düzeltmeye kararlı bir şekilde, Pittsburg'a gitmek üzere uçak rezervasyonu yaptım. Birkaç aydır annemi görmemiştim. Evle cadde arasındaki yola gelir gelmez göğsümün sıkıştığını hissettim. Aramızdaki ilişkinin düzelebileceğinden pek emin değildim, içimde kötü bir his vardı. Kendimi en kötüsüne hazırladım, aklımda senaryoyu canlandırımdım: O bana sarılacaktı, bense sadece onun kolları arasında gevşemeyi dileyerek tam tersini yapacaktım. Âdeta çelik gibi olacaktım.

Hemen hemen öyle oldu. Zar zor katlanabildiğim bir kucaklaşmayla beni sardı, nefes almakta zorlandım. Yine de ondan bana sarılmaya devam etmesini istedim. İçten dışa, bedenimin dayanma gücünü, nerede kasıldığımı, ne gibi duyguların açığa çıktığını, nasıl durdurabildiğimi öğrenmek istedim. Bu, benim için yeni bir bilgi değildi. Bu kalıbın ilişkilerime yansıdığını görmüştüm. Sadece bu defa, uzaklaşmıyordum. Planım, içimdeki yaranın kaynağına ulaşmaktı.

Annem bana daha uzun süre sarıldıkça patlayacağımı düşündüm. Bana sarılması fiziksel olarak acı vericiydi. Acı uyuşuklukla, uyuşukluk acıyla karışabilirdi. Ardından, dakikalar sonra bir şey oldu. Göğsüm ve karnım titriyordu. Gevşemeye başladım ve ilerleyen haftalarda gevşemeye devam ettim.

Orada olduğum sürede ettiğimiz sayısız sohbetten birinde ben küçükken meydana gelen bir olayı paylaştı. Bunu duymaya hazırlıksızdım. Annem safra kesesi ameliyatı nedeniyle üç hafta hastanede yatmak zorunda kalmış. Bunu kavrayınca içimde neler olduğu konusunda parçaları birleştirmeye başladım. Annemle ben, aslında ben iki yaşımdayken ayrılmıştık. Bir yerde, bilmeden bir sertlik içimde köklenmişti. Annem eve döndüğünde, onun ilgisine güven duymayı bırakmıştım.

Artık ona karşı savunmasız değildim. Bunun yerine, onu uzaklaştırmış ve sonraki otuz yıl boyunca da böyle yapmaya devam etmiştim.

Hayatımın bir anda mahvolabileceğine dair taşıdığım korkuya, bir başka olayın daha katkısı olmuş olabilir. Annem beni doğururken zor deneyimler yaşadığını anlattı, bunlardan birinde doktor forseps kullanmış. Bunun sonucunda, çok sayıda morluğun ve çöküğün olduğu bir kafatasıyla doğmuşum. Annem ilk başta görünüşümün onun beni kucaklamasını zorlaştırdığını pişmanlıkla açıkladı. Onun hikâyesi yankılandı ve içimde ta derinde hissettiğim o mahvolma hissimi açıklamama yardımcı

oldu. Özellikle doğumumdan kalma travmatik anılardan dolayı, ben ne zaman yeni bir proje 'doğursam' ve toplum içinde yeni bir çalışmamı sunsam, bedenimde saklı kalan bu duygu su yüzüne çıkıyordu. Bunu anlamak bile bana huzur verdi. Ayrıca beklenmedik biçimde, annemle ikimizi yakınlaştırdı.

Bir yandan annemle bağımı onarıırken, bir yandan da babamla ilişkimini yenilemeye başladım. Harabe gibi küçük bir apartmanda tek başına yaşıyordu. (Annemle babam ben on üç yaşımıdayken boşandığından beri orada yaşıyordu.) Eski bir denizci çavuşu ve inşaat işçisi olan babam, kendi yaşadığı yeri yenilemek için hiçbir zaman girişimde bulunmamıştı. Eski aletler, civatalar, vidalar, çiviler, elektrik ve koli bandı ruloları odalara, koridorlara dağılmış durumdaydı. Tıpkı her zaman oldukları gibi... Babam ve ben paslı demir-çelik öbeklerinin arasında ayakta dururken, ona kendisini ne kadar özlediğimi söyledim. Kelimeler boşlukta buharlaşır gibiydi. Babam bununla ne yapacağını bilmez hâldeydi.

Her zaman babamla yakın bir ilişkimiz olmasını istemişimdir ancak ne o ne de ben bunu nasıl yapabileceğimizi bilemedik. Hâlbuki bu defa, konuşmayı sürdürdük. Babama onu sevdiğimi ve iyi bir baba olduğumu söyledim. Onunla küçüklüğümde benim için yaptığı şeylerle dolu anılar paylaştım. Hareketleriyle -omuz silkmesi, konu değiştirmesi- beni dinlemiyormuş gibi yapsa bile onun söylediklerimi dinlediğini hissedebiliyordum. Konuşmalarımız ve anıları paylaşmak haftalar sürdü. Birlikte öğle yemeği yediğimiz günlerden birinde, doğrudan gözlerime baktı ve "Ben hiç beni sevdiğini düşünmedim." dedi. Nefes almakta zorlandım. İkimizin de içinin büyük acıyla dolu olduğu açıkça belliydi. O anda, bir şey kırılıp açıldı.

Bazen kalbin açılabilmesi için kırılması gerekir. Sonuçta, her ikimiz de birbirimize karşı duyduğumuz sevgimizi ifade edebilmeye başladık. Artık öğretmenlerin söylediklerine güvenmenin

etkilerini görebiliyordum ve iyileşebilmek için ailemle birlikte eve döndüm.

Hatırladığım kadarıyla ilk defa anne babamın sevgi ve ilgisi- ni almak için kendimi serbest bırakabilmişim. Tam olarak bir zamanlar benim umduğum şekilde olmasa da onların verebildiği biçimde gerçekleşmişti. İçimde bir şeyler açıldı. Onların beni sevip sevmediği önemli değildi. Önemli olan, onların bana verdiği şeyi benim nasıl alabildiğimdi. Onlar her zaman oldukları gibi aynı anne babamdı. Fark benim içimde meydana geldi. Annemle aramdaki bağ kopmadan önce bebekliğimde hissetmem gerektiği şekilde onları yeniden sevmeye başladım.

Aile geçmişimden aldığım benzer travmalarla birlikte annemle yaşadığım erken ayrılık, özellikle de dede ve büyükan- nelerimden üçünün annelerini erken yaşta kaybettikleri gerçeği ve dördüncüsününse babasını bebekken kaybetmesi ve esasen annesinin dikkat ve ilgisinin bu keder üzerinde yoğunlaşması, benim kendi korkumun gizli dilini oluşturmama sebep oldu. *Yalnız, çaresiz ve mahvolmuş* kelimeleri ve bunlara eşlik eden duygular beni yanlış yola saptırma gücünü sonunda kaybediyordu. Bana yeni bir hayat veriliyordu ve anne-babamla yenilenen ilişkim bunun önemli bir parçasıydı.

Önümüzdeki birkaç ay içinde, annemle yeniden sıcak bir iliş- tim kurdum. Annemin, bir zamanlar bana kendimi saldırılmış ve kafese konulmuş gibi hissettiren sevgisi, artık sakinleştirici ve güçlendirici geliyordu. Aynı zamanda, babamla ölümünden önce on altı yıl birbirimize yakın olduğumuz için şanslıydım. Son dört yılına hâkim olan demans hastalığında, babam bana hassasiyet ve sevgi konusunda bugüne kadar öğrendiklerimin arasında muhtemelen en önemli dersi verdi. Birlikte düşünce- nin ve zihnin ötesinde, sadece en derin sevginin olduğu yerde buluştuk.

Seyahatlerim sırasında birçok harika öğretmenim olsa da geriye dönüp baktığımda beni dünyanın öbür ucuna götürüp,

aileme geri döndürüp, aile travmalarının karmaşasının ortasına götüren ve sonunda kalbime döndüren şey gözümdü. Aşırı stresli, sorunlu, terör yaratan gözüm... Gözüm, tartışmasız hepsinin arasında en iyi öğretmendi.

Yolculuğumun bir noktasında gözüm hakkında düşünmeyi, iyileşebileceği veya kötüleşebileceği hakkında endişelenmeyi bıraktım.

Yeniden net görebilmem artık beklenmiyordu. Bir şekilde görme sorunum, önemli olmaktan çıktı. Çok geçmeden, görüşüm düzeldi. Bunu ben de beklemiyordum. Hatta buna ihtiyaç bile duymuyordum. Gözüm ne durumda olursa olsun, ona rağmen iyi olmayı öğrenmiştim.

Göz doktorum retinamdaki mevcut yara miktarıyla görme-min mümkün olmaması gerektiği konusunda yemin etse de şimdi görüş oranım 20/20. Doktorum başını iki yana sallayıp onaylamadığını belirterek, ışık sinyallerinin bir şekilde sekerek göz çukurunu, retinanın merkezini atlaması gerektiğini öne sürüyor. Tedavi ve dönüşüme dair birçok hikâyede olduğu gibi, terslik gibi görünerek başlayan şey aslında kılık değiştirmiş bir güzellikti. İşe bakın ki cevaplarımı gezegenin en ücra köşelerinde ararken, iyileşebilmek için en harika kaynakların zaten benim içimde olduğunu, sadece ortaya çıkmayı beklediklerini anladım.

Sonuç olarak iyileşmek içimizle bağlantılı bir iştir. Şükürler olsun ki öğretmenlerim beni anne babama gönderdi ve kendime getirdi. Yol boyunca ailemdeki hikâyeleri ortaya çıkardım ve bunu yapmak bana sonunda huzur verdi. Yeni keşfettiğim özgürlük ve şükür duygusundan dolayı, başkalarının kendi özgürlüklerini keşfetmelerine yardımcı olmak misyonum hâline geldi.

Psikoloji dünyasına girebilmem dil yoluyla oldu. Hem öğrenci hem de bir klinisyen olarak davranış testleri, teorileri ve

modellerine dair çok az ilgim vardı. Ben bunun yerine kullanılan dile odaklanıyordum. Dinleme teknikleri geliştirdim ve insanların şikâyetlerinin arkasında ve geçmiş hikâyelerinin altında ne söylediklerini duymak üzere kendimi eğittim. Onları acılarının kaynağına götüren belirgin kelimeleri bulmaları konusunda insanlara yardımcı olmayı öğrendim. Bazı kuramcıların travma sırasında dilin kaybolduğunu öne sürmesine rağmen, bu dilin asla kaybolmadığını tekrar tekrar doğrudan gördüm. Bilinçaltı dünyasında dolaşüyor ve yeniden keşfedilmeyi bekliyordu.

Dilin, tedavinin kuvvetli bir aracı olması benim için tesadüf değildi. Hatırlayabildiğim en uzak geçmiş kadarıyla dil benim öğretmenim, düzenleme ve dünyayı anlama yolum oldu. Gençlik dönemimden beri şiir yazarım ve dil kâğıda dökülmekte ısrar ettiği zaman her şeyi -yani neredeyse her şeyi- bırakabilirim.

Teslimiyetin diğer tarafında, bu şekilde yapmadığım takdirde elde edemeyeceğim içgörüler olduğunu biliyorum. Kendi sürecimde *yalnız*, *çaresiz* ve *mahvolmuş* kelimelerini yerleştirmem önemliydi.

Travmayı tedavi etmek birçok yönden şiir yazmaya benzer. Her ikisi için de doğru zamanlama, doğru kelimeler ve doğru resim gerekir. Bu faktörler ayarlandığı zaman, bedende hissedilebilecek anlamlı bir şey harekete geçer. İyileşebilmek için hızımız uyumlu olmalıdır. Bir resme çok erken ulaşırsak köklenemeyebilir. Bizi rahatlatacak kelimeler çok erken ulaşırsa onları özümsemek için hazır olmayabiliriz. Kelimeler dakik değilse onları duymayabiliriz veya onlarla aynı rezonansta olmayabiliriz.

Öğretmen ve eğitim lideri olarak yaptığım çalışmalar boyunca, kalıtsal aile travmaları eğitimimde edindiğim içgörülerini ve yöntemleri, dilin önemli rolü konusundaki bilgimle birleştirdim. Ben buna Çekirdek Dil Yaklaşımı diyorum. Belli başlı sorular sorarak, insanların kapıldıkları fiziksel ve duygusal be-

lirtilerin arkasındaki kök nedeni keşfetmelerine yardımcı oluyorum. Doğru dili ortaya çıkarmak sadece travmayı açığa çıkarmakla kalmıyor, aynı zamanda tedavi için gereken araçları ve resimleri de ortaya çıkarıyor. Bu yöntemi kullanarak depresyon, anksiyete ve boşluk duygularının kökleşmiş kalıplarının ışık hızında değiştiğine tanık oldum.

Yolculuğumuzda kullanacağımız araç, dildir. Endişe ve korkularımızın saklı kalan dilidir. Bu dilin, hayatımız boyunca içimizde yaşadığını biliyorum. Bu durum, kendi anne babamızdan veya nesiller önce büyükanne ve dedelerimizden ileri geliyor olabilir. Çekirdek dilimiz duyulmak konusunda ısrarcıdır. Nereye gittiğini veya hikâyesini takip ettiğimiz zaman, en derin korkularımızı etkisiz hâle getirme gücüne sahiptir.

Yol boyunca, bildiğimiz ve bilmediğimiz aile üyeleriyle karşılaşabiliriz. Bazıları yıllar önce ölmüş olabilir. Bazıları alakalı bile olmayabilir fakat onların acıları veya zulümleri ailemizin kaderinin gidişatını değiştirmiş olabilir. Uzun süre önce örtbas edilmiş hikâyelerindeki bir veya birkaç sırrı açığa çıkarabiliriz. Fakat deneyimlerim, bu keşfin bizi nereye götüreceğini düşünmeksizin, bedenlerimizde harika bir özgürlük duygusu ve kendimizle çok daha huzur içinde olabilme becerisi ile hayatlarımızda yeni bir yere varacağımızı göstermektedir.

Kitap boyunca eğitimlerim, atölyelerim ve bireysel seanslarımda birlikte çalıştığım insanların hikâyelerinden yararlandım. Vaka detayları gerçektir ancak gizliliklerini korumak amacıyla isimlerini ve diğer belirleyici özelliklerini değiştirdim. Korkularının gizli dilini paylaşmama izin verdikleri, bana güvendikleri ve kelimelerinin altında yatan önemli şeyleri duymama izin verdikleri için kendilerine minnettarım.

**I. Kısım**

**Aile Travmaları**



## 1. Bölüm

# Kaybolan ve Bulunan Travmalar

*Geçmiş, hiçbir zaman unutulmuş değildir.*

*Geçmiş, geçmiş bile değildir.*

*-William Faulkner, Bir Rahibeye Ağıt*

**H**erkese tanıdık geleceği üzere travmaların en önemli özelliklerinden biri onu anlatma ya da açığa çıkarma konusundaki yetersizliğimizdir. Sadece kelimeleri kaybetmeyiz, aynı zamanda hafızamızla da ilgili kayıplarımız vardır. Travmatik bir olay sırasında, düşünce süreçlerimiz öyle dağınık ve düzensiz hâle gelebilir ki asıl olaya ait anıları fark edemez oluruz. Bunun yerine travma anında yaşadıklarımız görüntü, bedensel algı ve kelimeler hâlinde içimizde bir yerlere dağılır ve bilinçaltımızda depolanır. Ardından asıl deneyimi uzaktan andıran herhangi bir tetikleyiciyle aktif hâle gelir. Bir defa tetiklendiğinde, âdeta görünmez bir geri sarma tuşuna basılmış gibi asıl travmanın özelliklerinin günlük yaşamlarımızda yeniden canlanmasına neden olur. Bilinçsizce, kendimizi bazı insanlara, olaylara veya durumlara geçmişî yansıtan o eski, tanıdık yollarla benzer tepkiler verirken bulabiliriz.

Sigmund Freud bu kalıbı yüz yıldan fazla süre önce tanımlamıştır. Travmatik yeniden canlandırmalar veya Freud'un adlan-

dırdığı gibi “yineleme takıntısı” bilinçaltının çözülmemiş şeyleri “hatasız yapmak” üzere tekrarlama girişimidir. Geçmişteki olayları çözme amacı güden bilinçaltından gelen bu dürtüler, aile tarihinden gelebilir, geçmişteki çözülmemiş travmalarsa gelecek nesillerde ortaya çıkabilir.

Freud’la çağdaşı Carl Jung da bilinçaltında kalan şeylerin yok olmadığına fakat daha ziyade yaşamlarımızda kader ve talih olarak yeniden yüzeye çıktığına inanmıştır. Jung, *bilinçli olmayan ne varsa, kader olarak deneyimlenecektir*, der. Diğer bir deyişle farkındalık kazanmadığımız müddetçe muhtemelen bilinçaltı kalıplarımızı tekrarlamaya devam ederiz. Hem Jung hem de Freud, işlenmesi çok zor her ne varsa kendi kendine yok olmadığını, daha ziyade bilinçaltımızda saklandığını belirtmişlerdir.

Freud ve Jung, daha önce engellenen, bastırılan veya içe atılan hayat tecrübeleri parçalarının; kullanılan kelimelerde, davranışlarda, jest ve mimiklerde görülebildiğini gözlemlemişlerdir. Takip eden yıllarda terapistler, bunun gibi ipuçlarını dil sürçmeleri, kaza kalıpları veya rüya imgeleri hâlinde danışanlarının hayatlarının kelimelerle anlatılamayan ve akla gelmeyecek alanlarını aydınlatan haberciler olarak görmüşlerdir.

Görüntü teknolojisinde gerçekleşen son gelişmeler araştırmacıların bunaltıcı olaylar sırasında ‘tetiklenen’ veya bozulan beyin ve bedensel fonksiyonların analiz edilmesini sağladı. Bessel van der Kolk, travma sonrası stres konusunda yaptığı araştırmalarla tanınan Hollandalı bir psikiyatristtir. Kolk, travma sırasında beynin mevcut ânı deneyimlemekten sorumlu bölümü mediyal alın korteksinin konuşma merkezini kapadığını açıklar. Travmanın *kelimelerle ifade edilememe durumu*, tehdit veya tehlike sırasında beynin hatırlama becerisi azaldığında meydana gelen *kelimelerin yetersiz kalma* durumuna benzediğini söyler. Ayrıca insanların travmatik deneyimlerini hafiflettikleri zaman prefrontal korteksin zayıfladığını ve bunun sonucunda düşün-

me ve konuşma zorlukları yaşadıklarını söyler. Tam olarak ne olup bittiği hakkında ya kendileriyle ya da başkalarıyla iletişim kuramaz hâle gelirler.<sup>1</sup>

Yaşananları hatırlamanın zorlaşması, her şeyi unuttuğumuz anlamına gelmez. Travmatik olayın bir parçası olan kelime, görüntü ve dürtüler içimizde taşıdığımız acılarımızın gizli dilini oluşturmak üzere yeniden ortaya çıkar. Hiçbir şey kaybolmaz. Parçalar sadece yön değiştirir.

Psikoterapide ortaya çıkan akımlar, günümüzde resmin bütününün bir parçası olarak aile ve toplumun geçmişindeki travmatik olayları da resme dahil etmek üzere, bireyin travmasının ötesine işaret etmeye başlamıştır. Terk edilme, intihar, savaş veya bir çocuğun, ebeveynin ya da kardeşin genç yaşta ölümü gibi tür ve yoğunluk bakımından çeşitlilik gösteren üzüntü verici olaylar, şok dalgaları hâlinde sıkıntıyı bir nesilden diğerine aktarabilir. Hücresel biyoloji, nörobilim, epigenetik ve gelişim psikolojisi alanlarındaki son gelişmeler, travma modelleri ve tekrarlayan acıların arkasındaki mekanizmayı anlamak amacıyla aile geçmişindeki en az üç nesili incelemenin önemini vurgulamaktadır.

Aşağıdaki hikâyeye bunun canlı bir örneğini sunar. Jesse'yle ilk karşılaştığımda bir yıldan uzun bir süredir uyuma zorluğu yaşıyordu. Uyku problemi gözlerinin etrafındaki morluklardan görülebiliyordu fakat bakışlarındaki boşluk daha derin bir hikâyesinin olduğunu söylüyordu. Yalnızca yirmi yaşında olmasına rağmen Jesse on yaş büyük gösteriyordu. Âdeta bacakları ağırlığının daha fazla taşıyamıyormuş gibi kanepeme gömüldü.

Jesse yıldız bir sporcu ve daima iyi not alan çok iyi bir öğrenci olduğunu ancak inatçı uykusuzluğunun hayatını alt üst ederek onu depresyona ve umutsuzluğa sürüklediğini anlattı. Bunun sonucunda okuldan ayrıldığını ve kazanmak uğruna çok çaba sarf ettiği beyzbol bursunu da kaybettiğini söyledi. Ha-

yatını yeniden yoluna koymak için çaresizce yardım arıyordu. Geçtiğimiz yıl üç doktora, iki psikoloğa, uyku kliniğindeki bir klinisyene ve bir natüropati doktoruna gitmişti. Monoton bir tonla anlattığına göre bunlar ne gerçek bir içgörü ne de fayda sağlamıştı. Hikâyesini paylaşırken çoğunlukla yere bakan Jesse, sabrının tükendiğini söyledi.

Ona uykusuzluğunu neyin tetiklemiş olabileceği hakkında bir fikri olup olmadığını sorduğumda, hayır anlamında başını iki yana salladı. Jesse her zaman kolaylıkla uykuya dalıyordu. On dokuzuncu yaş gününün hemen ardından bir gece sabaha karşı üç buçukta birdenbire uyanmıştı. Donuyordu, titriyordu ve ne denediyse bir türlü ısınamıyordu. Üç saat geçmesinin ve birkaç battaniye edinmesinin ardından Jesse, hâlâ uykuya dalamamıştı. Sadece üşümüş ve yorgun değildi aynı zamanda daha önce hiç hissetmediği tuhaf bir korkuya kapılmıştı. Öyle bir korku ki uykuya dalarsa korkunç bir şey olacakmış gibi geliyordu.

*Eğer uykuya dalarsam, bir daha asla uyanamam.* Kendisini uykuya dalacak gibi hissettiği her an bu korku onu uyandırdı. Aynı şey bir sonraki gece ve ondan sonraki gecelerde de tekrarlandı. Çok geçmeden uykusuzluk, onun için gece çilesi hâline geldi. Jesse, korkusunun mantıksız olduğunu biliyordu ancak buna son verme konusunda çaresizdi.

Jesse'nin anlattıklarını dikkatlice dinledim. Benim dikkatimi çeken alışılmadık bir detaydı. Bunu ilk kez yaşadığında en başta çok fazla üşüdüğünü, "Donuyordum." diyerek ifade etti. Bunu Jesse'yle incelemeye başladım. Ona, ailesinde her iki taraftan da herhangi birinin üşüme ve *uykuda olma* tarzı bir durum veya *on dokuz* yaşında bir travma yaşayıp yaşamadığını sordum.

Jesse yakın zamanda annesinin ona varlığını bile bilmediği amcasının trajik ölümünü anlattığını açıkladı. Colin Amcası, Kanada'nın kuzeybatısında yer alan Yellowknife'in kuzeyinde

gerçekleşen bir fırtına sırasında elektrik hatlarını kontrol ederken donarak öldüğünde sadece on dokuz yaşındaymış. Kardaki izler onun dayanmak için mücadele ettiğini gösteriyordu. Sonunda, kar fırtınasında hipotermi -vücut ısısının düşmesi- nedeniyle bilincini kaybetmiş hâlde yüzükoyun yatarken bulunmuştu. Onun ölümü o kadar trajik bir ölüm olmuştu ki aile bir daha asla onun adını bile anmamıştı.

Şimdi, otuz yıl sonra, Jesse hiç bilmeden Colin'in ölümünün özelliklerini, özellikle de bilinçsizlik hâline kendini bırakmak konusunda duyduğu korkuyu tekrar yaşıyordu. Jesse için uykuya dalmak aynı şekilde hissettiriyor olmalıydı.

Bu bağlantıyı yapmak Jesse için bir dönüm noktası oldu. Uykusuzluk probleminin otuz yıl önce yaşanan bir olaydan kaynaklandığını bir kere kavradıktan sonra sonunda uykuya dalma konusunda duyduğu korkuya dair bir açıklaması vardı. Artık iyileşme süreci başlayabilirdi. Çalışmamızda öğrendiği araçlarla Jesse, hiç tanımadığı fakat farkında dahi olmadan korkusunu kendisininmiş gibi üstlendiği amcası nın travmasının üstesinden geldi. (Bu araçların ne olduğu kitabın ilerleyen sayfalarında anlatılacaktır.) Jesse sadece uykusuzluğun yoğun sisinden kurtulmakla kalmadı, aynı zamanda geçmişteki ve şimdiki ailesiyle de daha derin bir bağ kurdu.

Jesse'ninkine benzer hikâyeleri açıklama girişiminde bilim insanları, travmaların bir nesilden diğerine geçebildiğine dair biyolojik kanıtları tespit edebilmektedir. Rachel Yehuda, New York'ta yer alan Mount Sinai Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri ve Nörobilim alanlarında profesördür ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) konusunda dünyada önde gelen uzmanlardandır. TSSB alanında gerçek bir öncüdür. Yehuda sayısız çalışmada soykırımdan kurtulanlar ve onların çocuklarındaki TSSB'nin nörobiyolojisini incelemiştir. Özellikle bir travma yaşadıktan sonra vücudumuzun normale dönmesine yardımcı stres hormonu kortizol ve kortizolün beyin işlevlerine etkisi üye-

rine yaptığı araştırma TSSB'nin, dünya çapında anlaşılmasında ve tedavisinde köklü değişiklikler yapmıştır. (TSSB yaşayan insanlar, travma geçmişte meydana gelmiş olmasına rağmen o travmaya ilişkin duyguları yeniden yaşarlar. Belirtileri arasında; depresyon, anksiyete, uyuşukluk, uykusuzluk, kâbuslar, korkutucu düşünceler ve kolay irkilme veya 'diken üstünde hissetme' bulunmaktadır.)

Yehuda ve ekibi, soykırımdan kurtulduktan sonra TSSB yaşayan kişilerin çocuklarının, ebeveynlerine benzer şekilde düşük kortizol seviyeleriyle doğduğunu gördüler ve bu da bir önceki nesilin TSSB belirtilerini yeniden yaşamak üzere yatkın hâle getirmekteydi. Yehuda'nın, akut travmatik olayı deneyimleyen insanlardaki kortizol seviyesinin düşüklüğünü keşfetmesi, uzun zamandır süregelen stresin yüksek kortizol seviyesiyle ilgili olduğu görüşüne ters düştüğü için tartışmaya yol açmıştır. Özellikle kronik TSSB durumunda kortizol üretimi bastırılabilir ve bu da hem soykırımdan kurtulan kişilerde hem de çocuklarında ölçülen düşük seviyelere katkı sağlamaktadır.

Yehuda benzer şekilde düşük kortizol seviyelerinin savaş gazilerinde ve Dünya Ticaret Merkezi saldırılarından sonra TSSB gelişen hamile annelerde ve onların çocuklarında da olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışmasında, yalnızca hayatta kalan kişilerin daha az kortizol ürettiğini bulmakla kalmadı, aynı zamanda onların çocuklarına aktarabileceği özellikleri de buldu. Yehuda; TSSB, kronik ağrı sendromu ve kronik yorgunluk sendromu da dahil olmak üzere stres kaynaklı birçok psikiyatrik bozukluğun, kandaki düşük kortizol düzeyleriyle ilişkili olduğunu belirtmektedir.<sup>2</sup> Sayısı gittikçe artan TSSB hastalarının %50-70'i ayrıca majör depresyon veya başka bir nevroz veya anksiyete bozukluğunun tanı kriterlerini de karşılamaktadır.<sup>3</sup>

Yehuda'nın araştırması, ebeveynlerimizden birinde TSSB varsa bizim TSSB belirtileri yaşama ihtimalimizin üç kat daha fazla olduğunu ve bunun sonucunda da depresyon veya anksi-

yete yaşama olasılığımızın daha fazla olduğunu göstermektedir.<sup>4</sup> Yehuda bu tip nesilsel TSSB'nin, bizim varlığımızın ailemizin zorluklardan geçtiği hikâyelerine maruz kalmasından çok, kalıtım yoluyla aldığımızı inanmaktadır.<sup>5</sup> Yehuda, travmadan sağ kalan kişilerin nesilinden gelen insanların doğrudan deneyimlemedikleri travmaların fiziksel ve duygusal belirtilerini nasıl taşıdıklarını gösteren ilk araştırmacılardan biridir.

Gretchen'in durumu da böyleydi. Stresin etkilerini azaltmak için yıllarca antidepresan ilaçlar kullanıp konuşma ve grup terapi seanslarına katıldıktan ve çeşitli bilişsel yaklaşımlar denedikten sonra, Gretchen'in depresyon ve anksiyete belirtileri hiç değişmeden aynı kalmıştı.

Gretchen bana artık yaşamak istemediğini söyledi. Hatırlayabildiği kadar uzun süredir, o kadar yoğun duygularla mücadele ediyordu ki bedenindeki dalgalanmaları zar zor kontrol edebiliyordu. Gretchen birkaç kez ruh ve sinir hastalıkları hastanesine yatırılmıştı, oradayken ona anksiyete bozukluğu ve bipolar teşhisi konmuştu. İlaç tedavisi ona hafif bir rahatlama sağlasa da içindeki kuvvetli intihar dürtüsüne hiçbir zaman tesir edememişti. Ergenliğinde, sigaranın yanan ucuyla kendini yakarak yaralamıştı. Şimdi otuz dokuz yaşındaki Gretchen bıkmış durumdaydı. Söylediğine göre, yaşadığı depresyon ve anksiyete evlenmesine ve çocuk sahibi olmasına engel oluyordu. Şaşırtıcı bir şekilde sakin bir ses tonuyla bana bir sonraki doğum gününden önce intihar etmeyi planladığını söyledi.

Gretchen'ı dinlerken aile hikâyesinde önemli bir travmanın varlığına dair güçlü bir his duyuyordum. Bu gibi durumlarda, danışanın belirtilerinin altında yatan travmatik olay hakkında ipucu yakalamak için kullandığı kelimeleri dikkatle dinlemenin çok önemli olduğunu düşünüyorum.

Gretchen'a nasıl intihar etmeyi planladığını sorduğumda, bana kendini 'buharlaştıracağını' söyledi. Birçoğumuza anlaşıl-

maz gelse de planı tam olarak erkek kardeşinin çalıştığı yerdeki değirmende bulunan sıvı çeliğin içine atlamaktı. Doğrudan gözlerimin içine bakarak “Bedenim saniyeler içinde yanıp kül olacak. Hatta bu, en dibe ulaşmadan olacak.” dedi.

O konuştuğça duygusuzluğundan dolayı dehşete kapılıyordum. Alta yatan duygu neyse çok derinlerde yatıyordu. Aynı zamanda *buharlaşmak* ve *yanıp kül olmak* kelimeleri içimi titretiyordu. Aileleri soykırımdan etkilenmiş çok sayıda kişiyle çalıştım ve onların kelimelerinin beni yönlendirmesine izin vermeyi öğrendim. Gretchen’in bana daha çok şey anlatmasını istiyordum.

Ona ailesinde herhangi birinin Yahudi olup olmadığını ve varsa da soykırımdan kurtulup kurtulmadığını sordum. Gretchen ilk önce “Hayır, yok!” diye söze başladı fakat ardından durdu ve büyükannesiyile ilgili bir hikâye anımsadı. Büyükannesi Polonya’da Yahudi bir ailede doğmuştu fakat 1946 yılında Amerika’ya gelip Gretchen’in dedesiyle evlendikten sonra Katoliklik olmuştu. Bundan iki yıl önce büyükannesinin tüm ailesi Auschwitz’teki fırınlarda can vermişti. Tam anlamıyla gaz ile zehirlenmişler, zehirli gazın içinde kalmışlar ve yanıp kül olmuşlardı. Gretchen’in birinci derece akrabalarından hiç kimse büyükannesine ne savaşa ne de kardeşlerinin veya ebeveynlerinin kaderiyile ilgili bir soru sormuştu. Bunun yerine buna benzer travmalarda sıklıkla yaşanan bir durum olduğu gibi bu konuyu konuşmaktan tamamıyla kaçınmışlardı.

Gretchen aile hikâyesinin temel gerçeklerini biliyordu fakat bunları kendi anksiyete ve depresyonuyla hiç ilişkilendirmemişti. Kullandığı kelimelerin ve tarif ettiği duyguların ondan kaynaklanmadığını açıkça görebiliyordum, her şey büyükannesi ve yaşamını yitiren aile bireyleriyle başlamıştı.

Ben bu bağlantıyı açıklarken Gretchen beni dikkatle dinledi. Gözleri irileşti ve yanakları al al oldu. Anlattığım şeyin yankı

uyandırdığını görebiliyordum. İlk defa Gretchen hissettiği acıya mantıklı bir açıklama bulmuştu.

Yeni anlayışını derinleştirmesine yardımcı olmak için kendini, büyükannesinin yerine koymasını rica ettim ve onu ofisimin ortasındaki halıya yerleştirdiğim bir çift süngerden ayak izi ile temsil ettim. Ondan, büyükannesinin tüm sevdiklerini kaybettikten sonra kendini nasıl hissetmiş olabileceğini hayal etmesini istedim. Bir adım ilerleyerek Gretchen'dan tam olarak ayak izlerinin üzerinde durup *büyükannesinin* duygularını *kendi* bedeninde hissetmesini rica ettim.

Gretchen çok yoğun şekilde keder, yalnızlık ve soyutlanma duyguları hissettiğini söyledi. Ayrıca soykırımdan kurtulan birçok kişinin hissettiği gibi sevdikleri öldürüldükten sonra hayatta kalmanın getirdiği suçluluk duygusunu da hissediyordu.

Travmayı işlemek için danışanların, bedende gizli kalmış hisleri ve duyguları doğrudan deneyimlemeleri genellikle yararlıdır. Gretchen bu hislere erişebildiğinde, kendini yok etme isteği vefat eden aile bireyleriyle derinden bağlantılıydı. Bunun yanı sıra büyükannesinin ölme isteğinin bazı unsurlarını üstüne almış olduğunu fark etti. Gretchen bu anlayışı özümserken aile hikâyesini yeni bir açıdan görüyordu ve bedeni yumuşamaya başladı, âdeta içinde uzun süredir onu sarmalayan bir şey artık gevşiyordu.

Jesse gibi Gretchen'in da travmasının kendi ailesinin hiç konuşulmayan hikâyesinde saklı kaldığını fark etmesi, onun tedavi sürecindeki ilk adımıydı. Zihinsel anlayış kendi başına kalıcı bir değişimin meydana gelmesinde nadiren yeterli olur. Derinden hissedilen bir içgüdüsel deneyimin, genellikle farkındalığa eşlik etmesine ihtiyaç vardır. İlerleyen sayfalarda, daha önceki nesillerin yaralarının en sonunda serbest bırakılabilmesi için tedavinin tam olarak bütünleşme hâline gelme yollarını inceleyeceğiz.

## Umulmadık Bir Aile Mirası

Bir erkek çocuğunun, dedesi gibi uzun bacakları ve bir kız çocuğunun da annesi gibi bir burnu olabilir ancak Jesse, amcasının bir daha asla uyanamama korkusunu devralmıştı ve Gretchen ailesinin soykırım hikâyesini depresyonunda taşımıştı. Kişilerin her birinin içinde uyuyan, bir sonraki nesilde çözülebilmek için ortaya çıkacak travma parçaları vardı.

Ailemizdeki bireyler dayanması zor travmalar yaşadığında, suçluluk veya keder hissettiği zaman, algılanan duygular çok yoğun olabilir ve kontrol edebilecekleri veya çözebilecekleri boyutun ötesine geçebilir. Bu, insanın doğasıdır; acı çok büyük olduğunda, insanlar ondan kaçmaya çabalar ancak duygularımızı engellediğimiz zaman, bizi kendiliğinden serbest bırakmaya götürebilecek gerekli iyileşme sürecine bilmeden engel oluruz.

Bazen acı kendini ifade edebilecek veya çözüme kavuşabilecek bir yol bulabilene kadar saklı kalır. Saklı kalan duygular, genellikle bir sonraki nesilde açıklaması zor belirtiler hâlinde yüzeye çıkabilir. Jesse için sürekli hissettiği üşüme ve titreme hissi, Colin Amcası'nın donarak öldüğü yaşa gelmeden ortaya çıkmamıştı. Gretchen içinse büyükannesinin endişeli çaresizlik duygusu ve intihar dürtüleri kendini bildi bileli içinde vardı. Bu duygular o kadar hayatının bir parçası hâline gelmişti ki hiç kimse duygularının ondan kaynaklanmadığını düşünmemişti.

Günümüzde, toplumumuzda Jesse ve Gretchen gibi kalıtsal aile travmalarının kalıntılarını taşıyan insanlara yardımcı olmak için çok fazla seçenek sunulmamaktadır. Genellikle bir doktor, psikoloğa veya psikiyatriste başvurmakta ve ilaç tedavileri, terapi veya bazen her ikisinin birleşimi bir tedavi almaktadırlar. Bu yollar, biraz hafifleme getirebilecek olsa da genellikle tam bir çözüm sağlayamamaktadır.

Hepimizin aile hikâyesinde Gretchen'in veya Jesse'ninki gibi dramatik travmalar olmasa da bir ebeveynin veya bebeğin ölü-

mü, bir çocuğun başkasına verilmesi, birinin evini kaybetmesi veya bir annenin ilgi kaybı dâhi desteği yıkıp ailemizdeki sevgi akışını sınırlandırabilir. Görünürdeki bu travmaların kaynağı bulunarak, uzun süredir devam eden aile modelleri sona erebilir. Travmaların bütün etkilerinin olumsuz olmadığını da bilmek önemlidir. Bir sonraki bölümde, epigenetik değişiklikler ve travmatik bir olay sonucunda hücrelerimizde meydana gelen kimyasal değişimler hakkında bilgiler öğreneceğiz.

Rachel Yehuda'ya göre epigenetik değişikliğin amacı stresli durumlarda tepki verme yollarımızın çeşitliliğini genişletmektir ve Yehuda bunun olumlu bir şey olduğunu söylemektedir. Bizlere şunu sorar: “Bir savaş alanında kiminle olmayı tercih ederiniz? Daha önce sıkıntılı bir durum yaşamış ve kendini nasıl koruyacağını bilen birisiyle mi yoksa daha önce hiçbir şey için savaşmamış biriyle mi?”<sup>6</sup>

Yehuda, stres ve travmanın ne gibi biyolojik değişiklikler yaptığını bir kez anladığımızda, “gerçek becerilerimizin ve potansiyelimizin ne olduğunu kendimize açıklamanın daha iyi bir yolunu geliştirebileceğimizi”<sup>7</sup> söyler.

Bu şekilde bakıldığında, kalıtsal olarak devraldığımız veya doğrudan deneyimlediğimiz travmalar yalnızca sıkıntı mirasını oluşturmaz, aynı zamanda gelecek nesillerle paylaşılacak güç ve dayanıklılık mirası yaratır.



## 2. Bölüm

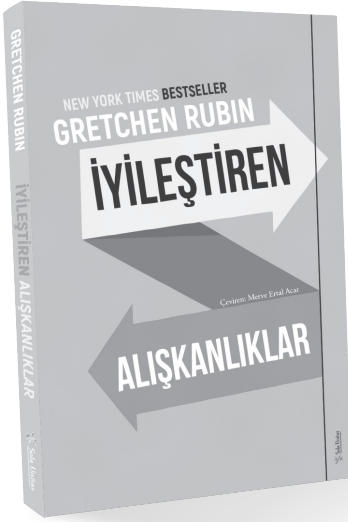
# Üç Kuşak Paylaşılan Aile Hikâyesi: Aile Bedeni

*Ebeveynlerim, büyükanne, dedelerim ve daha uzak atalarım tarafından tamamlanmamış, cevaplanmamış hâlde bırakılan şeylerin ve soruların etkisi altında olduğuma kuvvetle inanıyorum. Sıklıkla, bir ailede ebeveynlerden çocuklara geçen kişisel olmayan bir karma var gibi görünür. Bana her zaman, önceki nesillerin yarım bıraktığı, tamamlamam veya belki de devam ettirmem gereken şeyler var gibi gelmiştir.*

-Carl Jung, *Anılar, Düşler, Düşünceler*

**A**ilenizle deneyimlediğiniz geçmişiniz, anneniz daha size hamile kalmadan önce başlar. En baştaki biyolojik formunuzda, henüz döllenmemiş bir yumurtayken anneniz ve büyükanmeniz ile hücresel bir çevre paylaşırsınız. Büyükanmeniz annenize beş aylık hamileyken, sizi geliştiren öncü yumurta hücreleri zaten annenizin yumurtalıklarında mevcuttur.

Bu, anneniz doğmadan önce bile anneniz, anneanneniz ve sizin ilk izlerinizin hepsinin aynı bedende olduğu anlamına geliyor. Üç nesil aynı biyolojik çevreyi paylaşır.<sup>1</sup> Bu yeni bir görüş değildir. Embriyoloji kitapları bunu bizlere bir asırdan fazla za-



Yukaridaki kitap setlerine [kitap.solaunitas.com](http://kitap.solaunitas.com) adresimizden ulasabilirsiniz.

# Seninle Başlamadı

**“Seninle Başlamadı” geleneksel psikoterapinin, ilaçların ve diğer müdahale yöntemlerinin uzun süredir çözemediği zorlukların ortadan kaldırılmasında dönüştürücü bir yaklaşım sunmaktadır.**

“Mark Wolynn, bilemediğimiz ve acı çekmemize sebep olan çözülmemiş travmalarla bizi atalarımıza derinden bağlayan yolları aydınlatma konusunda muhteşem bir iş başarıyor. Bize derinden anlayışı, diyalog görselleştirmelerini ve şefkatle yeniden bağlanmayı sağlayacak teknikler ve beceriler sunuyor.”

JAMES S. GORDON, MD, Yazar  
*Unstuck: Your Guide to the Seven-Stage Journey Out of Depression*

“Seninle Başlamadı travma terapileri alanında, farkındalık uygulamaları konusunda insanı anlamak için ileriye doğru güçlü bir adım atmanızı sağlıyor. Cesur, yaratıcı ve şevkat dolu bir çalışma.”

SHARON SALZBERG, Yazar  
*Lovingkindness and Real Happiness*

“Kalıpları altüst eden bu kitap kalıtsal aile travmaları konusunda anlayışı geliştiren ve acı çekmeye son verebilecek güçlü araçlar sunuyor. Mark Wolynn iyileşmeye doğru yapılacak seyahatte güvenilir ve bilge bir rehberdir.”

TARA BRACH, PhD, Yazar  
*Radical Acceptance and True Refuge*

“Mark Wolynn’ın sıra dışı kitabı tarihin size nasıl bir kimlik verdiğini anlamanızı sağlayarak aile bağlarının ve eve dönüşünüzün şifresini kırıyor. Hayat değiştiren hikâyeler, güçlü öngörüler, pratik araçlar ve iyileşme için gerekli yollarla dolu olan *Seninle Başlamadı*, Alice Miller’in devrim yaratan *Yetenekli Çocuğun Dramı* ve Dan Siegel’in *Gelişen Zihin* adlı eserlerinin tam yanında bir başarıpti olarak yer almayı hak ediyor. Ailenizi bir daha asla aynı şekilde göremeyeceksiniz.”

MARK MATOUSEK, Yazar  
*Ethical Wisdom*

“Nörobilimleri ve psikodinamik düşünmeyi birleştiren *Seninle Başlamadı*, üst düzeyde faydalı bir araç kutusu olarak hayatınızı değiştirecek. Bu kitapla kendi başınıza klinik yardım alabilir ve güçlü içgörülere sahip olabilirsiniz.”

JESS P. SHATKIN, MD, MPH, Newyork Üni. Çocuk Araş. Merk. Başkan Yrd, Yazar  
*Child & Adolescent Mental Health*