

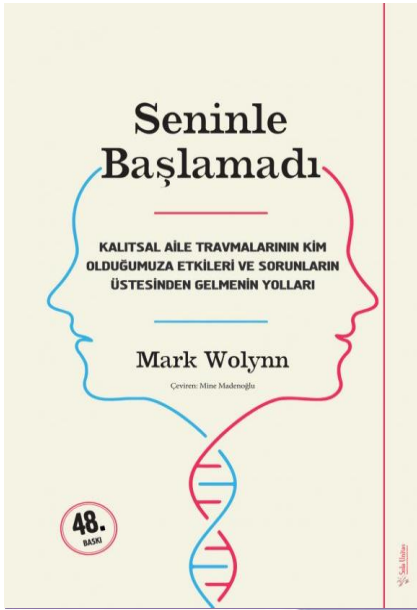
Yayın tarihi 18.09.2023

## SENİNLE BAŞLAMADI

*“Bazen kalbin açılabilmesi için kırılması gerekir.”*

Hilal TURAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi



Bu kitap, kapağındaki yazıda da belirtildiği gibi kalıtsal aile travmalarının kim olduğumuza etkileri ve sorunların üstesinden nasıl gelinebileceği ile ilgili farklı yollardan bahseiyor.

Kitabın ilk bölümlerinde üç neslin aynı biyolojik çevreyi paylaştığını ve buna dayanan kanıtları, yapılan deneyleri ve araştırmaları görüyoruz. Örneğin bir annenin hamileyken yaşadığı duyguların, hücrelerin davranışının ve fizyolojisinin değişmesiyle bebeğe geçebileceğini ve bazı izler bırakabileceğini öğreniyoruz. Mark Wolynn, hücresel biyoloji, epigenetik kalıtım ile üç kuşak paylaşılan aile hikâyesini geniş açıklamalarla kitapta sunuyor bizlere.

Kitabı okurken, başından sonuna kadar annem ve babamla olan ilişkiyi, yaşadığımız bazı sorun ve çatışmaları, takındığım ve yakındığım durumları sürekli düşündüm. Kitabın içerisinde bulunan birçok alıştırma da beni bunları yapmama yönlendiriyordu. Annemin ve babamın ebeveynleri ve onların da ebeveynleriyle ilgili yaşadıkları önemli olaylar nelerdi? Bazı yaşanmışlıklar, izler, yaralar ...

Sordum, konuştum, öğrendiğim şeyler oldu. Kitap beni hiç durdurmadı. Bir sürü not aldım. Aile ilişkilerimde ve çevremdeki insanlarla olan ilişkimde yaşadığım problemlerin neden olabileceği ya da neden bazı durumların benim için daha önemli hale geldiği ile ilgili geçmişime bakmamı, köklerimize inmemi sağladı. Kitaptaki birçok alıştırma tamamladım. En önemlisi genogram çıkartmaktı. Onu da en kısa sürede tamamlamak, büyük bir kâğıda dökmek istiyordum. Dinleyeceğim daha çok hikâye var, hissediyordum. Aynı kökleri paylaştığımız akrabalarımın, artık toprak altında olan ya da hayatını sürdürmeye devam eden birçok kişinin özellikle geçmişte yaşadığı hayat hikâyelerini dinlemek garip hissettirdi. Duygulanıyordum, üzülüyordum, bazen de gülüyordum anlatılanlara.

Kitap, kendimizde bulunan bazı davranışların, tepkilerin, duyguların gerçekten bize ait olup olmadığını sorgulattı. Geçmişimle ilgili farklı ve yeni şeyler öğrenmemi ve kendimi daha yakından tanımamı sağladı. Aile üyelerimden bazılarının geçmişini ve şu anını gözümde canlandırıp davranışlarında öne çıkan şeylerin nedenlerini anlamaya çalıştım. Fark etmek, anlamak, ihtimaller yürütmek güzeldi.

Kitapta anlatılanlar yaşanan travmaların sebeplerinin, travma sonrası tepkilerimizin, bize hissettirdiği şeylerin, en yüksek dozda yaşadığımız duyguların (kaygı, öfke vs.), ağızımızdan çıkan sözlerin sebeplerini bulmamız için bizi köklerimize götürüyor. Başta annemizle olan ilişkimize sonrasında daha da geçmişe doğru bir yolculuğa çıkıyoruz.

Travma yaşayan bireylerle çalışan yazarımız birçok danışanın hikâyelerine ve kendimize sormamız gereken birçok soru örneklerine kitapta yer vermiş. Mark Wolynn, danışanlarına bu şekilde yardımcı olmuş ve travmalarından kurtulmalarını sağlamış. Kafamda bazı soru işaretleri vardı ve bana şunları düşündürdü: Köklerimiz bizi gerçekten bu kadar etkiliyor mu? Kararlarımızda, hissettiğimiz duygularda, olaylara karşı verdiğimiz tepkilerimizde, yaptığımız seçimlerde... Kitabı okuduğunuzda bunları sizin de sorgulayacağınıza, kendinize ve yakınınızdaki insanlara, aileniz, partneriniz ve arkadaşlarınızla olan ilişkinize, eğitim hayatınıza, mesleğinize, kendinizi nerede gördüğünüze daha farklı açılardan bakmayı öğreneceğinize inanıyorum.

*Benimle başlamamıştı bazı şeyler,*

*Ve belki seninle de başlamamıştı,*

*O yüzden okumanı tavsiye ediyorum bu kitabı.*

*Keyifli okumalar :)*