

BETÜL DEMİRKIRAN DÜNDAR

KIZLAR ANNELERİNİN KADERİNİ Mİ YAŞAR

Psikoloji ve Kadim Bilgi Işığında Bir Farkındalık Yolculuğu



DESTEK YAYINLARI: 1771
KİŞİSEL GELİŞİM 309

BETÜL DEMİRKIRAN DÜNDAR / KIZLAR ANNELERİNİN KADERİNİ Mİ YAŞAR

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: İlknur Muştı

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender-Samet Ersöz

Reklam ve Tanıtım: Selen Çavuşovalı-Işıl Ilgıt Şimşek

Destek Yayınları: Haziran 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-934-8

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



BETÜL DEMİRKIRAN DÜNDAR

KIZLAR ANNELERİNİN KADERİNİ Mİ YAŞAR

*Psikoloji ve
Kadim Bilgi Işığında
Bir Farkındalık
Yolculuğu*



*Bu kitap 6 Şubat 2023'te yaşadığımız
depremde hayatını kaybeden ve kayıplar
yaşayan halkımıza, anneme, kız kardeşime,
kızıma, hayatımdaki iyi ki var dediğim kız
kardeşlerime ve tüm kadınlara ithaf olunur.*

Bu kitap seni hayallerindeki eve, arabaya, işe, paraya ulaştıracak tılsımları barındırmaz.

Ancak hayal ettiğin iç huzura kavuşman ve bilinçaltının sana taktığı zincirlerden özgürleşmen için hazırladığım çalışmalarla sana bir kapı aralayabilir, bir yol açabilir.

Bir gün bir kartal, pençelerinde yumurtasıyla uçarken yumurtasını düşürür. O sırada yumurtalarının üzerine oturmak için hazırlık yapan bir anne tavuğun kuluçkasına düşen yumurta, tavuk tarafından fark edilmez ve orada kalır.

Zaman geçer, yumurtalar çatlar. Anne tavuk içlerinden birinin farklı olduğunu görür ancak, aman canım demek ki bu da böyle çıktı diyerek aldırış etmez. Gel zaman git zaman yavrular büyür. Kartal yavrusunun gözü hep gökyüzündedir. Ve bir gün uçmakta olan bir kartal görünce heyecanla annesine doğru koşar. “Anne, anne! Gökyüzünde bir kuş uçuyor. Benim de kanatlarım var demek ki ben de uçabilirim” der. Anne tavuk kanatlarını gerer, yavrusunun gözlerine gözlerini diker ve şöyle der: “Sen bir tavuksun asla uçamazsın, çünkü tavuklar uçamaz.”

Bu söz üzerine oldukça üzülüp başını öne eğen kartal yavrusu, kaderine razı olur ve annesinin sözüne inanır. İçinden bir ses ona hep uçabileceğini söylese de annesinin söyledikleri içsesini bastırır. Hayatını bir tavuk gibi yaşar ve bir kartal olduğu halde hiç uçamadan ölür.

İÇİNDEKİLER

İLK SÖZ / 13

Karma mı Epigenetik mi? / 18

Anasının Bahtı, Kızının Tahtı / 23

BENİM İÇİMDEKİ ANNE, ANNEMİN İÇİNDEKİ ÇOCUK / 29

Saklanan Sırlar Kader Olur / 34

Kadın Hayattır / 38

Kadim Kadınlık Ritüeli / 40

Ayağımızın Altından Çekilen Cennet / 43

Annem Gibi Bir Anne Olmak İstemiyorum / 45

Anneye Benzemeyi Durdurma Çalışması / 50

Kendimi Sahipsiz Hissediyorum Anne / 52

Kızım İçin Yaşıyorum / 55

İçimdeki Kayıp Kız / 58

İçindeki Kız Çocuğunu İyileştirme Çalışması / 63

ANNENİN TUTULMAMIŞ YASI

KIZININ AŞK YARASI / 67

Ebeveyninle Toksik Bağı Kesip Aktarımlardan Arınma / 89

Annemin Kızı mıyım Sırdaşı mı? / 89

Rahim Nefesi ve Şifası Çalışması / 93

CİNSELLİĞİN KADERSEL DÖNGÜLERİ / 97


Annenin Kaderine Rezone Olmak / 101

Ortak Hafıza: Değersizlik / 107

ÖZ DEĞER ÇALIŞMASI / 117

Işık Meditasyonu / 119

SON SÖZ / 123



*“İnsanların
geçmişe ait
mirası sadece
huydan ibaret
değildir.*

*Ayrıca eski
kuşakların
belleğini de
taşır.”*

Freud

İlk Söz

“Kadınlar bilir, sadece bilirler. Güçlü bir kadın dünyadan ve çevresinden bu bilgeliği alabilen kişidir. Sadece bilir.”

Tavukla kartalın hikâyesi pek çoğumuz için yabancı değil. Çocukluğum boyunca bana da kader olarak öğretilmiş şeyler vardı. Mesela annem, babam tarafından şiddetin en şiddetlisine maruz kaldığında bizi ve kendisini teselli etmek için buna kader derdi. Allah ona bu evliliği ve bu adamı vermişti çünkü cennete girmesini istiyordu. Anneme göre ne kadar çok çile çekersek cenneti o kadar hak ediyorduk. Babamın onun alınına yazılmış bir yazı olduğuna inanıyordu. Annemin acı dolu yıllarında kendi annesi de ona “Ne yapalım kızım kader bu” diyordu.

Çocukken, Allah'ın bizler için senaryo yazdığını ve hepimizin bu senaryolara uymak zorunda olduğumuzu düşünürdüm. 90'lı yıllarda bir ayete denk gelmişim: “Biz insanın kaderini kendi çabasına bağlı kıldık” (İsra 13). Çok şaşırmıştım, hocalarıma defalarca sormuştum, o halde babam değil,

annemin kurtulmak için çaba göstermemesine verdiği isimdi kader. O dönemlerde aykırı düşüncelerim vardı, bazı hocalarım olabildiğince katı iken bazıları benim düşüncelerimi daha çok ilerletiyordu.

Okuduğum kutsal kitapla içinde büyüdüğüm aile ve çevremün düşünceleri çelişiyordu. Seçim diye bir şey vardı bana göre. Ama nasıl işletilecekti bu mekanizma? Bu konu hakkında hiçbir fikrim yoktu, çocuktum daha. Ancak kitapta sürekli “Atalarınızın izinden gitmeyin” tavsiyesi vardı. Bu bana şöyle geliyordu, benim annemin ve babamın, dedelerimin, ninelerimin takip ettiği yolu takip etmemem gerekiyor. Peki o zaman daha doğru başka bir yol var mıydı?

Lise sona geldiğimde, annem kendisini işkence dolu hayattan kurtarma kararı aldığında, yani seçim yapma eylemini gerçekleştirdiğinde benim için o çok sorduğum ve merak ettiğim yol açılmıştı. Annemin tek bir seçimi, yeni bir senaryo yaratmıştı. Liseden mezun olduktan altı yıl sonra nihayet üniversite sınavlarına çalışabilmişim. Bir seçim yapmışım, üniversite okumak istiyordum. 2002 yılında yapılan sınavda çok başarılı olmuşum. Ancak o dönemde bu sefer devlet kurumları bizim adımıza karar alıp meslek liselerinin puanlarını kırmayı seçmişti ve ben istediğim bölüme yerleşememişim. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi’nde puanımın yettiği bir bölüm vardı, Tiyatro Eleştirmenliği ve Dramaturgi. Bir seçim daha yapıp o bölümü seçtim. Hayat beni bir uçtan alıp diğer uca atmıştı.

Üniversite yıllarım o zamanki siyasi gelişmeler nedeni ile oldukça zor geçmişti. Fakat okuduğum bölüm hayal ettiğimden daha zor ve bir o kadar da geliştirici olduğu için ufukum açılmıştı. Mitoloji, hem sanatın hem psikolojinin

kökeniydi. Ve ben psikolojinin temellerini belki de o çok istediğim Boğaziçi Psikoloji öğrencilerine kıyasla daha derinden atmıştım. Antik Yunan Tragedyaları, Shakespeare ve Avrupa Modernizmi'ni oluşturan tüm akımlar, fikirler ve felsefe o bölüm sayesinde hayatıma girmişti. Freud'un ödipal kompleksinin temeli olan Kral Oidipus'unu o dönemde okumuştum. Psikopatolojide tanı olarak kullanılan tüm Latince teşhislerin mitolojik öğelerini o dönemde zaten öğrenmiştim.

Beni var olan anlayıştan bir tık daha ayırt edici düşünce yapısına sahip kılan üniversite hayatım benim seçimimle şekillendi. Evleninceye kadar çocukluğumdaki gibi bir hayatı yaşamamak adına yüzlerce seçim yaptım. Benimki akrabalarımın göre kaderi zorlamaktı, kadercı bir sülalenin karşısında Prometheus gibiydim. O ateş beni yakmıştı ve bunu başkaları da bilmeliydi. İnsanlar başka seçimleri de olduğunu bilmeliydi. Evlenip bir çocuk sahibi olduktan sonra yaşadığım depresyon nedeni ile terapi almayı seçtim. Ve bu beni bir seçime daha yöneltti, başka bir senaryo daha yazılmaya başlandı. Yaşadığım dönüşümü insanlara duyurmam gerektiğini düşündüğüm için ilk kitabımı yazdım.

Çünkü herkesin, hayatta başka yollar olduğunu bilmesini istiyordum. İkinci çocuğuma hamileyken, psikoloji konusunda yeteneğimi psikoloji camiasında tanıştığım uzmanlar takdir ettiği için yüksek lisans yapmaya karar verdim. Ve Sosyal Bilimler Enstitüsü Tezli Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans bölümüne başvurduğum. Bir seçim daha yaptım. Çünkü ben yazılı dedikleri kaderi seçimlerimle değiştirmeyi öğrenmiştim. Üç yıl süren yüksek lisansımın Türkiye'de ilk kez nesiller arası travma aktarımının çocuklardaki patolojiye

olan etkisi üzerine tez yazdım. Prof. Dr. Vamık Volkan'dan Klinik Psikolog Mark Wolynn'e kadar birçok hocadan eğitim aldım. Bu süreçte bir seçim daha yapıp evliliğimi sonlandırdım. Ve bu sonlanma hem bana hem eski eşime yeni yollar açtı.

Hayatımda, daha çok küçük yaşlarda acıyı ve korkuyu iliklerime kadar yaşadığım için her şeye korkusuzca atılabiliyordum. Hani derler ya en dibini görmüşüm, daha ne olabilir ki? İşte böylelikle seçimlerimi yapmaya devam ettim. Ve ikinci kitabımı epigenetik ve hastalıklar üzerine yazdım. Şimdi Amerika'da doktora yapmak için hazırlıklarımı yapıyorum. Zira bu ülkede akademik alanın gün geçtikçe işlevini kaybettiğine şahit oluyorum. Yani ben büyük bir seçim daha yapmaya hazırlanıyorum.

Bugün geriye dönüp baktığımda, bana kader diye dayatılan hiçbir şeyin kaderim olmadığını daha iyi görüyorum. Türkiye'de annem gibi birçok kadın, cennete gitmek umuduyla kahreden bir evliliğe katlanıyor, ezici bir kocanın yükünün altında eziliyor. Kadınlar, kendi annelerinin kaderlerini özgürce seçim yapamadıkları için tekrar ediyorlar. Kader, annenizin dramının tekrar karşınıza çıkmasıdır. Ancak siz annenizden farklı bir yol seçerek başka bir kader yazabilirsiniz.

Binlerce yıldır bize yanlış anlatılan kader olgusu, adeta bizi öldürüyor. İnsanlar tekrar eden kadersel döngülerin sebep olduğu yıkıntıların enkazının altında kalıyorlar. Kader Allah tarafından yazılan, insanın oynamak zorunda olduğu bir rol değildir. Kul ile Yaradan'ın eylem birlikteliğinden doğan, sonsuz seçimlerin olduğu bir arenadır. Önünüzde tahmininizden daha çok seçenek vardır. Atalarınızla aynı

seçimi yapma nedeniniz onlarla aynı kök inanç sistemine sahip olmanızdır. Herkes kendi senaryosunun kahramanıdır. Eğer kendi senaryomuzda bir figüran olarak oynuyorsak bu da bizim seçimidir. Bu sadece bireyler için geçerli bir durum değildir, toplumlar için de aynı mekanizma söz konusudur.

Ülkemiz ve halkımız da sık sık kader dediği seçimlerin oluşturduğu enkazın altında kalıyor. Örneğin depremlerde bu kadar ölümün ve enkazın olmasında toplum olarak yaptığımız yanlış seçimlerin de etkisi var. Çünkü biz toplum olarak hep kahramanlara ihtiyaç duyuyoruz. Birilerinin başımıza geçip bizi kurtarmasını bekliyoruz. Oysaki güçlü bir toplumun güçlü liderleri yoktur, zayıf toplumlar güçlü liderler ararlar. Çünkü insan çocukken zayıftır ve güçlü bir ebeveyni olsun ister. Toplumlar da insan gibidir. Doğar, büyür, gelişir, bazı evrelerden geçer ya da bir evrede takılır kalırlar. Zayıf toplumlar tıpkı bir çocuk gibi baba/anne figürü seçer, kaderlerini ellerine teslim ederler. Baba ne derse o, anne ne derse o. Asla eleştiremeyiz, karşı çıkamayız. Bunu biz kendi ellerimizle yapıyoruz ve bu gücü bizi yönetsin diye seçtiğimiz kişilere veriyoruz. Oysaki kimsenin yönetilmeye ihtiyacı olmadığı toplumlar yetişkin toplumlardır. Kurumları idare etmek, akışı sağlamak, yeni projelerle bize hizmet etmesi için maaşlarını ödediğimiz insanların, çocuk bilincinden çıkamadığımız için ebeveyn rolüne sokup bizi istedikleri gibi yönetmelerine, maniple etmelerine ve cezalandırmalarına olanak sağlıyoruz.

İnsan doğarken anne ve babasını seçemez. Ancak sonraki seçimlerin hepsi bize aittir. Annemin kaderi elbette ki benim de senaryomun köşe taşlarını oluşturur. Ancak o

kendi senaryosunun ben de kendi senaryomun başrol oyuncusuyum. Eğer onun senaryosunu tekrar edersem, benim senaryomun başrolü ben değil annem olur. Bu durumda, kader değişir mi sorusuna tekrar dönersek, elbette değişir.

Aktarımlardan özgürleştiğimiz, çocukluğumuzu iyileştirdiğimiz, döngülerimizi fark edip aynı yerde dönüp durmayı bıraktığımız, korkusuzca seçimler yaptığımızda kader değişir ve yeniden yazılır. Yaptığımız bir egzersiz bile epigenetiğimizi yeniden şekillendiriyorsa, aynı davranış kalıplarıyla yaşadığımız hayatta davranışlarımızı değiştirmeye başladığımızda çok şey değişir.

Umarım bu kitaptaki çalışmalar senin de kaderini değiştirmen için bir kalem, bir mürekkep ya da bir sayfa olabilir. Hipokrat'ın dediği gibi insan kendi içindeki eczaneyi fark ettiğinde iyileşir.

Karma mı Epigenetik mi?

Atalar aktarımı son yıllarda dilimize dolanan kavramlardan biri. Bu konuda yapılan filmler ve diziler de insanların bu konuyla ilgili merakını artırdı ve birçok kişi akın akın bu konuda üretilen terapi deneyimlerine katılmaya başladı. Kadim medeniyetlerden gelen, adına karma denilen bu olgu bilim alanında epigenetik ile açıklanmaya başlandı.

20. yüzyılın ortalarına kadar, DNA'mızın değişmez bir kaderi olduğu sanılıyordu. Ancak bilim insanları, DNA'da herhangi bir değişim olmadan, DNA'nın ifadesinin değişebildiğini keşfettiler. Yani, çevresel koşullar, DNA'nın kendisini ifade etme şeklini yaşam boyunca değiştiriyordu. Bazı genlerimiz susuyor, bazı genlerimiz aktif oluyordu bu nedenle.

Çok bilimsel terimler kullanmadan anlatmaya çalışmak gerekirse, anne babamızın ve onlardan öncekilerin yaşamlarında karşılaştıkları çevresel faktörler stres fenotipleri belirliyor ve bu alt nesle aktarılıyordu.

Yakın tarihte Zürih Üniversitesi'nde yapılan çalışmada, fareleri kontrol ve deney grubu olarak ikiye ayırdılar. Deney grubunu belli periyotlarla soğuk suya sokarak, strese maruz bıraktılar ve farelerin depresyona girmesini sağladılar. O farelerden ürettikleri bebek fareler belirli bir yaşa geldiğinde soğuk suya bırakıldı. Ve bu fareler soğuk suya girince depresyon belirtisi gösterdiler, birkaçı dışında kurtulma çabası gösteren olmadı. O birkaçı neden çaba gösterdi diye sorarsanız, çünkü onların ebeveyni de o çabayı göstererek sudan çıkmış farelerdi. Yani depresyona girmemişlerdi.

Holokost'u yaşayan insanların torunlarından tutun da Hollanda kıtlığını yaşayanların torunlarına kadar araştırmalar yapıldı. Ve bilim artık kesin olarak şunu söylüyor: Evet travma nesiller arası aktarılıyor. Bu aktarım epigenetik hafıza mekanizmaları ile oluyor. Artık fiziksel hastalıkların çoğunun da genetik değil epigenetik faktörlerden kaynaklandığı kabul ediliyor.

Anne yumurtasında annenin yaşamı gizlidir, baba sperminde de babanınki. Bu ikisi birleşip yeni bir insana dönüşürken elbette birçok veri silinmeye tabi tutuluyor. Ancak silinmeyenler çocuğa aktarılıyor. Çok kadim bir sözdür, "Dede koruk yer torunun dişi kamaşır" sözü. İşte epigenetik de buna benzer bir şeydir.

Burada bazı itirazlar yükselir çevrelerden: "Efendim dedenin günahını torun çeker mi?" Atalar aktarımı önce spiritüel alanda kendine yer bulduğu için, bu günah ve ceza boyutunda

değerlendiriliyordu. Oysaki şimdi mesele bunun çok ötesinde. Dedenin ya da babanın yaşadığı strese karşı gösterdiği ya da gösteremediği davranış ve stresin DNA üzerinde oluşturduğu etki bir çeşit yazılım olarak çocuğa aktarılıyor.

Ben, ebeveynin kendi çocukluğunda yaşadığı travmaların çocuklardaki patolojiyi etkileyip etkilemediği üzerinde çalıştım ve tez yazdım. Tezimin sonucunu da evet etkiliyor olarak paylaşmak isterim. Hiçbir şey yok olmuyor, unuttum dediğiniz hiçbir şey unutulmuyor. Siz çözmeseniz dahi sizden sonraki nesle kalıyor iş.

Fakat burada bilimin henüz açıklayamadığı şeyler de var. Birincisi neden aynı olay, çocuk hikâyeyi bilmese bile çocuk tarafından deneyimleniyor? İkincisi neden aynı yaşlarda benzer travmalar yaşanıyor? Üçüncüsü, *New England Journal of Medicine* dergisinde yayımlanan çalışmada belirtildiği gibi neden sadece kanımızdan olanlar değil, klanımıza evlatlık olarak girenlerin bile gen ifadesi bizimkine benzer şekilde değişiyor?

O zaman buradan kuantum fiziğinin o çok konuşulan parçacık alan ilişkisine mi yönelmeliyiz diye bir soru geliyor aklıma. Alanda olan biten parçacığı etkiliyor, davranışını değiştiriyorsa, bizlerin de aile klanı bir alan ve bizler de bir parçacık olabilir miyiz? Bu nedenle aslında görünmeyen bir alandan da üst neslin bıraktığı izlerin bizleri etkilediğini söyleyebilir miyiz?

Nesiller arası aktarım her ne kadar bilimsel olarak kanıtlandıysa da, aktarılan hikâyelerin benzerliği, davranış örnekleri ve aynı döngülerin nasıl aktarıldığı hâlâ bir fenomen. Bu fenomenin bir kısmını psikodinamik kuramlarla açıklayabiliyoruz.