

## YAZAR HAKKINDA

İstanbul Bebekli bir ailenin ikinci oğlu olarak 1979'da İstanbul'da dünyaya geldi. Film setlerinde ve sinema salonlarında geçen çocukluğunun ardından ilk lisans eğitimini babasının mesleğinden esinlenerek sinema-TV dalında yaptı. İnsanları gözlemlemek ve onların hikâyelerine tanıklık etmek bir hobiden ziyade onun yaşam amacıydı. Kurguladığı portrelerin dramadan öteye geçmesi gerektiğini düşündü ve 2004 yılında "tesadüfen" tanıştığı Reiki ile hayatı değişti. Chakra, enerji, beden, ruh, kuantum gibi kavramlar çok dikkatini çekti ve zamanının tamamını araştırmalarına adadı. Bunun için sinemadan vazgeçti. "Başarısızlıklarımdan biridir" diye belirttiği sinema kariyeri için, bunun neden olduğunu daha sonra anlayacak ve aldığı bu eğitimin bambaşka bir alanda ona nasıl hizmet edeceğini görecekti.

Hindistan ve Nepal'de Yoga, Budizm, Tantra gibi felsefeleri yerinde inceledi ve eğitimlere katıldı. Kendinde olan İslam Tasavvufu bilgileriyle harmanladı. Bu sürede yakın çevresinin de dikkatini çekti ve dostları ona sorular sormaya, derin sohbetlere gelmeye başladı. Aile Dizimi'yle tanıştı ve soluğu Almanyada, ileride Meister'i olacağı Hellinger ile çalıştı. Bu deneyimi bir arkadaşının teklifiyle seminerlerle insanlarla paylaşmaya başladı. İleride, kendi deyimiyle, "Bu meslek beni seti, ben onu değil" diyecekti. Birkaç kişiyle başlayan serüven, artan merakı, araştırmalarıyla edindiği yeni tekniklerle ve danışanlarıyla koçluk mesleğinde ilerledi. Ondan beklenen şey bir gün gerçek oldu ve psikoloji alanında ikinci lisansını, klinik psikolojide yüksek lisansını tamamladı. Halen doktorasına devam eden Tuna Tüner, kurucusu olduğu Türkiye Yaşam Bilimleri Enstitüsü'nde çalışmalarına devam etmektedir.

DESTEK YAYINLARI: 1691

PSİKOLOJİ: 34

**TUNA TÜNER / KÖKLERİMİZ MİRASIMIZDIR**

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

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

*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun

*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül

*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır

*Editör:* Özlem Küskü

*Son Okuma:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarım:* Sedat Gösterikli

*Sayfa Düzeni:* Melike Doğan

*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak-Mesud Topal-Nursefa Üzümler

Destek Yayınları: Aralık 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-811-2

© 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



Destek Dukkan



Uzman Klinik Psikolog  
**TUNA TÜNER**

## **Köklerimiz Mirasımızdır**

**AİLE DİZİMİ TERAPİSİYLE GEÇMİŞTEN GELEN  
TRAVMALARDAN KURTULMAK**



## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	11
ÖNSÖZ.....	13
<b>1. BÖLÜM</b>	
<b>AİLE SİSTEMLERİ TERAPİSİ</b>	
Sistemin İçine Doğuş .....	19
Ruhun Tekâmülü .....	21
Çatışma Neden Gereklidir?.....	26
Aile ve toplum vicdanı.....	26
Sistemik vicdan.....	27
İlahi vicdan.....	27
Benim Hikâyem .....	31
İşlememiz Gereken İlk Suç.....	33
Travmalarla Yüzleşme .....	39
Aile Sistemlerinin Gücü .....	42
Benim ne suçum var? .....	43
Olgusal Yöntem.....	44
Sevgi: Aile Dizimleri'ni Harekete Geçiren Enerji.....	45

## 2. BÖLÜM

### AİLE DİZİMLERİ İLE ÇALIŞMA YÖNTEMİ

Grup Ortamında Dizim.....	49
Birinci aşama: Konuyu belirleme .....	49
İkinci aşama: Temsilcilerin seçimi .....	51
Kuantum Drama* farkı nedir? .....	51
Üçüncü aşama: Dizimi kurma.....	53
Dördüncü aşama: Çözüm için çalışma.....	54
Geçmişe müdahale mi ediyoruz? .....	55
Temsilcinin yerine danışanı geçirme .....	55
Beşinci aşama: Çözüm.....	55
Katılımcılar .....	56
Altıncı aşama: Kapanış ritüeli.....	56
Yedinci aşama: Dizimleri pekiştirme tavsiyesi .....	57
Bir Açılımın Ne Zaman Biteceğini Bilme.....	58
İyileştirici Sözlerin Kullanımı .....	59
Dizimlerdeki Bazı Sembolik Konular .....	60
Dizimlerde Ölü .....	61
Aile Dizimi'nin Faydaları .....	62
Danışan ve Aileleri Açısından Faydalar .....	63
Temsilciler İçin Aile Dizimi'nin Faydaları .....	63
Hizmet Olarak Temsil Etme.....	64
Gözlemci için faydalar .....	65
Duygular .....	65
Esas ve ikincil duyguların Aile Dizimi'ndeki yeri .....	65
Danışanlar Nasıl Seçilir?.....	67

### 3. BÖLÜM

#### AİLE SİSTEMLERİNİN ANAYASASI

İlk 3 Yasa.....	69
Aidiyet.....	70
Sıra/Düzen.....	71
Ahenk.....	73
Saygı ve Onurlandırma.....	74
Kurban ve Faillerin Vakası .....	75
Ben de deneyimledim.....	75
Suçluluk ve Masumiyet.....	76
Affetme, Gönül Alma ve Barışma .....	77
Bağların/İlişkilerin Önceliği .....	78
Kötü Denge.....	79

### 4. BÖLÜM

#### SİSTEMİK KARGAŞA

Özdeşim Kurma.....	81
Takip Etme .....	82
Devralma .....	83
Kesintiye Uğramış Erişim Çabası .....	84
“Çılgınca Seven” Çocuklar .....	85
Kader ve Kısmet.....	87
Ölümler Âlemi.....	87
Ve En Yüce Kural, Sevgidir.....	88

## 5. BÖLÜM

### AİLE DİZİMİ'NİN BİLGELİĞİ

Ebeveynimizle İlgili Pratikler .....	89
Her bir ebeveyne, kendi etki alanı .....	90
Ebeveynlik rolünü oynama: Parentifizasyon .....	90
Zararlı ebeveynler bile doğru ebeveynlerdir .....	91
Ne olursa olsun, her zaman doğru ebeveynlere sahibiz.....	92
Çocuk Sahibi Olmak ya da Olamamak .....	93
Kürtaj .....	93
Evlat edinme .....	94
Yaşam, en güçlü kaynağımız .....	94
Aile Dizimi Kimlerle ve Başka Hangi	
Alanlarda Çalışılabiliriyor? .....	95
Ticari Dizimler.....	95
Rüyalar .....	95
Hastalıklar .....	95
Uygun Danışan Kimdir?.....	96
Her Sorun Aile Dizimi İçin Uygun mudur? .....	96
Hellinger'in Ardından.....	97

## 6. BÖLÜM

### ALMAK, İBRETLE BAŞLAR

Kör Sevgi.....	100
Düzgün Erkek Yok ki.....	103
Eril Utaç Duygusu.....	108
Beni de Dayımı Sevdiğin Kadar Sever misin? .....	111
Anne Ben de Senin Gibiyim .....	113



Anne Bana Verdiğin Şeyi Kaldıramıyorum .....	115
Var Olan Babanın Yokluğu .....	118
Bağışlama Molası.....	122
Anne Ağabeyim Yoksa Ben Varım .....	123
Kayıp İkiz Sendromu .....	126
Benim Görünür Yaralarım Var.....	128
Bugün Olsa Yine Yaparım! .....	130
Bu Benim Suçum Değil! .....	132
Çocuklarım İçin Vazgeçtim .....	135
Ben İkinciyim.....	138
Bendeki Sorun Neydi? .....	140
Para İçin Sevgisiz Kaldım .....	145
Bu Benim Kürtajım .....	147
Bu Ormana Sincap Giremez! .....	150
Sevginin Saklı Simetrisi .....	153
Bu Yük Bana Çok Ağır.....	156
Hem Kurban Hem Failiz .....	161
Peki ya Buğdayı Veren?.....	164
Hep Uzaktaki Erkekleri Seçiyorum.....	165
Annemden Uzak, Miyoma Yakın .....	167
Anne, Özür Dilerim Seni Kurtaramadım .....	170
Neden Hep Evli Erkekleri Çekiyorum? .....	172
Biraz Daha Az Sevgiye Katlanabilir miyim? .....	175
<b>SON SÖZ</b> .....	179
<b>KAYNAKÇA</b> .....	181

*Can kardeşim Salih Şanlı'ya...*

## TEŞEKKÜR

Yayıncım Yelda Cumalıoğlu ve editörüm Özlem Küskü başta olmak üzere tüm Destek ailesine,

Aile Dizimi uygulamalarımın ilk gününden itibaren bana ve tekniğe güvenen ve aile hikâyelerini hepimiz için cesurca ortaya koyan binlerce danışanıma,

Varlıklarını her zaman yanımda hissettiğim can dostlarım Dr. Rauf Özgür ve Dr. Pınar Yazır Özgür'e,

Plansız da olsa dünyaya gelişimle birlikte beni kabul eden, büyüten ve ellerindeki en iyisini vermeye çalışın babam ve anneme,

Ve de kendimi iyileştirme yolculuğuna ihtiyaç duymam için yaşadığım tüm olumsuz deneyimlere, bu deneyimlerde rol alan ruhlara teşekkür ederim.

İyi ki varsınız!...



## ÖNSÖZ

İnsan ve hayvanların davranış ve düşüncelerini araştırmak anlamında kullanılan “Psikoloji” kelimesi ilk olarak 15. yüzyılın sonlarında literatüre girdi. Bir bilim dalı olması 1900’lü yılları buldu. İlk zamanlar, felsefeden ayrılmasıyla birlikte insan, ruh ve davranışlarla ilgili deney ve araştırmalarla geçti. Zaman içinde birçok akım, ekol ve teori üretildi. Bu anlamda baktığımızda psikoloji, en yeni bilim dallarından biridir. Halen dünyanın her yerinden binlerce araştırmacı ruhbilim alanında çalışmalarına devam ediyor ve biz her geçen gün insan ve yaşamına dair yeni şeyler öğrenmeye devam ediyoruz.

Tüm bu yaklaşımlara baktığımızda büyük bir çoğunluğun bireyi doğumundan itibaren incelediğini görüyoruz. İnsanı anlamak için psikoseksüel dönemlere böldük, bilinç evrelerini kullandık, travmalarını inceledik, rüyalarına odaklandık, cinsel enerjisini inceledik.

Aile Dizimi (Family Constellation) terimi ilk olarak Adler tarafından aile sistemindeki her üyenin nişini (görevini) tanımlayan bir yapı olarak kullanılmıştır. Adler, aile takımı yıldızının ebeveynlerden, çocuklardan ve geniş aile üyelerinden oluştuğunu belirtmiştir. Almanca “Familien Aufstellung” adıyla Almanyada ortaya çıkmış olan “Aile Dizimi Terapisi (Family Constellation Therapy)” ise, ailenin nesiller boyunca, birbirlerine görünmez bir bağ ile bağlı olduğu anlayışına dayanmaktadır. Aile bir bütün olarak bir ruha sahiptir.

Aile terapisi, birkaç nesli kapsayabilecek tüm aile ile çalışmak olarak kabul edilir. Ailenin etkisi ve karşılıklı ilişkiler göz önüne alındığında bireysel terapi de bu konseptte dahil edilmektedir. Tüm bu yöntemler, ortak olarak sistemik bir bakış açısını paylaşmaktadır. Böylece danışanlar artık bireyler olarak değil, bir bağlam içindeki bileşenler olarak görülmektedir. Sistemik görüş, bireyin bu bağlamda yerleşik olduğunu ve bu bağlamın kurallarına tabi olduğunu vurgular. Kişinin eylemleri ve davranışları, duygusal bozuklukları ve psikosomatik hastalıkları artık kesin olarak biyografileri temelinde değil, birey ve sistem arasındaki sürekli etkileşimin sonucu olarak açıklanmaktadır.

1990'lı yıllardaysa ilk defa Alman psikoterapist Bert Hellinger, alana bireylerin yaşadıkları bazı sorunların içine doğdukları aile/sistem temelli olabileceğini sundu ve “vicdan” kavramını bambaşka bir yerden ele aldı. Bireyi tek başına değil, olduğu sistemi de dahil ederek anlamaya çalıştı. Bana göre psikoloji dünyasına büyük bir katkı sundu. Bu fenomenolojik yaklaşımı zaman içinde ses getirdi ve tartışmalara da yol açtı. Tekniğin ölçülmesi zor bir metot olması, uygulamalardaki ve sonuçlardaki farklılıklar nedeniyle psikoloji ve psikiyatri dallarının bilim insanlarının içlerine sinmesi zaman aldı. Halen daha büyük oranda itirazların olduğunu bilmemize rağmen, Avrupa'nın birçok kentinde yetkili psikoterapistlerin uygulamaları sağlık sigortası kapsamında değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte bilimin daima geriden geldiğini de bilmemiz gerekiyor. Örneğin bir gezegen olarak Dünya hep “yuvarlaktı” ancak fikri ilk olarak MÖ 500'lü yıllarda Pisagor ortaya attı, kanıtlanıyorsa Magellan sayesinde 1519'da oldu! Aile Dizimi'ne göre atalarımızın yaşadıklarından bize aktarılan kaderler belki ilk günden beri var ancak epigenetik araştırmalar teknolojik gelişmelerle birlikte daha yeni yeni bunu kanıtlamaya başladılar..

Bilim harıl harıl çalışmaya devam etsin, asıl önemli olan hepimizin hayatta mutlu olmak istemesi, kendimizi, varlığımızı kolaylıkla ifade etmek, derin ilişkiler kurabilmek, insanların önünde rahatça konuşabilmek, sevmek, sevilmek, bolluk ve berekete ulaşmak istemesi. O halde gelin biz buna içine doğduğumuz aileden başlayalım. Bizi dünyaya getiren ebeveynimizin nasıl bir araya geldiklerini, öncesinde ve sonrasında neler yaşadıklarını ve bunları nasıl atlattıklarını anlamaya çalışarak başlayalım. Öyle ya hasta dalların iyileşmesi için önce ağacın köküne bakım verilmelidir.

Bu kitabı 15 yıllık Aile Dizimi Uygulayıcılığı tecrübemle yazdım. Bilhassa son yıllarda artan ilgiye mukabil, tekniğin doğru ve kolay anlaşılması önemli bir ihtiyaç haline geldi. Elimden geldiği kadar kolay anlaşılması için dikkat ettim. Adeta sır gibi saklanan kurallarını, tekniğin inceliklerini cömertçe paylaşmaya gayret ettim. Gerek okuyucusuna gerekse de alanda çalışan ya da çalışmaya istekli olanlara rehber olmasını istedim. Ayrıca ülkemizin çeşitli yerlerinde her gün onlarca çalışma yapılıyor. Bilen bilmeyen herkes hevesle uygulama yapıyor. Bir katılımcı olarak nelere dikkat etmeniz ve uygulayıcıdan ve çalışmadan neler beklemeniz gerektiğini anlatmaya çalıştım. Böylelikle doğru bir kaynak olarak herkese hizmet etmesini, çalışmaya katılmadan evvel kendinizi hazırlamanızı önemsedim.

Tekniğin kendisinin oldukça karmaşık ve “tuhaf” olmasına rağmen ana hatlarıyla hangi konularda, kimler, nasıl istifade edebilir göstermeye çalıştım. Gerçek vakalardan süzdüğüm örneklemelerle kendinizden, ailenizden çok şey bulacağınıza ve daha iyi olma yolunda size rehber teşkil edeceğine inanıyorum.