

Tunç Tataker

Farkındalık Cehennemidir

Tunç Tataker 1973 yılının Nisan ayında Ankara’da doğdu. Üç çocuklu bir ailenin ortanca çocuğu. Ailenin çok bilmişi ve seilmeyeni. İlk ve orta öğrenimini Ankara’da başarıyla tamamladıktan sonra, DTCF’de (Dil ve Tarih Coęrafya Fakültesi) Sanat Tarihi eğitimine başladı. Üç yılın sonunda bu alanın kendi varoluşuna uygun olmadığına karar vererek ani bir kararla okulu bıraktı ve psikoloji alanına yöneldi. Sanat Tarihi eğitiminde duayen hocalarından öğrendikleri, ileride insanı anlama ve tanıma konusunda ona büyük bir avantaj sağladı. Birincilikle girdiği Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2000 yılında yine dereceyle mezun oldu. Ardından yine aynı üniversitede danışmanlık psikolojisi alanında yüksek lisans eğitimini başarıyla tamamladı. Akademisyen olma idealiyle girdiği doktora programından, bu idealinden vazgeçtiği için ders aşamasını tamamladıktan sonra ayrıldı. Mesleğin ilk yıllarında eğitim alanında çocuklarla ve gençlerle deneyim kazanan Tunç Tataker, 2006 yılında çalışmalarını kendi özel ofisinde sürdürmeye başladı. Bugüne kadar binlerce insanın yaşamlarını değiştirmesine yardımcı olan Tunç Tataker; özellikle aile travmaları, ilişki ve evlilik sorunları, yaşamsal krizler alanlarında uzmanlaştı. Bugün yazılarıyla milyonlarca insana dokunan Tunç Tataker, 2017 yılında eşi ve iki çocuğuyla Amerika Birleşik Devletleri’ne yerleşti. Yaşamını ve mesleki çalışmalarını halen Amerika’da sürdürmektedir.

Tuhaf

Farkındalık Cehennemdir / Tunç Tatar

© 2025, İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ
İnkılâp Kitabevi ve Tuhaf işbirliğiyle

Yayıncı Sertifika No: 44066

*Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince
İnkılâp Kitabevi'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar
dışında, yayıncının izni alınmaksızın, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz,
yayımlanamaz ve dağıtılamaz.*

*Editör Ezgi Hotalak
Son okuma Deniz Dursun
Sanat yönetmeni F. Mehtap Kürekçi / Dazed Creative Agency
Kapak tasarımı Umut Göldaf / Dazed Creative Agency
Sayfa tasarım Derya Balcı*

ISBN: 978-605-72467-1-4

4. baskı Mayıs 2026

Baskı ve Cilt

Euromat Basım Yayın Ambalaj Sanayi ve Ticaret A.Ş.
İkitelli OSB Mah. Giyim Sanatkarları 5A-6A Blok No: 315 K:3
34490 Başakşehir - İstanbul
Tel: (0212) 549 65 85
Sertifika No: 51036

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8
34196 Yenibosna – İstanbul
Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)
Faks : (0212) 496 11 12
posta@inkilap.com
inkilap.com

TUNÇ TATAKER

FARKINDALIK

HER DÖNÜŞÜM ACIYLA BAŞLAR

CEHENNEMDİR

Tuhaf

İçindekiler

Aile Kutsal Değildir	9
Mutsuz Evlilikler Diyarı	29
Çocuklarınız Size Ait Değil	49
Affetmek ve Unutmak Yoktur	65
İlişkiler ve Sevgi Yanılsaması	77
Yaşam Nehrinde Yüzmek	97
Toplum mu Hasta Yoksa Biz mi?	121
Farkındalık Cehennemdir	139

Bu kitap bugünkü
benliğime ulaşmamı
sağlayan tüm kişilere
ve yaşanmışlıklara
adandı.

Önsöz

Düştüm, hem de çok kötü düştüm. Canım çok yandı. Kimse yoktu. Dipsiz, koyu bir yalnızlık ve geçmiş deneyimlerim benimleydi sadece. Bir yol ayrımındaydım. Ya hayatıma son verecek ya da yazacaktım. Ben de yazmaya karar verdim. Tüm düşen ve canı çok yananlar için. Korkmadan, kimin nasıl düşüneceğini umursamadan, sadece kendim olarak. Sadece gerçek, ne pahasına olursa olsun. İşte bu kitap, o düşüşün ve yüzleşmenin sonucunda ortaya çıktı. Bu kitabımda sizi hiçbir yere götürmeyeceğim, sadece size olduğunuz yeri sorgulatacağım. Tıpkı gerçeğin aynasının karşısına geçtiğimde kendim için yaptığım gibi. O aynada gördüğüm şey, beni neredeyse öldürüyordu. Ama aynı zamanda yaşattı ve bugünkü benliğime ulaşmamı sağladı.

Yazdıklarım sizi fazlasıyla rahatsız edecek çünkü rahat etmeniz için yazmadım onları. İllüzyonlarınızı sarsacak, sanmalarınızı yüzünüze çarpacak. Önceleri canınızı çok acıtsa da gidererek sizi gerçeğe çekecek ve iyileştirecek. Çünkü sadece gerçeğin kendisi iyileştiricidir. O dipsiz yalnızlıkta anladım ki, bizi ayakta tuttuğunu sandığımız hiçbir şey aslında o kadar da sağlam değilmiş. Aile, evlilik, sevgi, affetme... Hepsi birer yanılsama, birer avuntu. Doğru bildiğimizi sandığımız her bir kavramı yeniden düşünmeye ve sorgulamaya davet ediyorum sizi.

“Aile kutsal değildir” dediğimde, aileyi yok saymıyorum. Aksine, ‘kutsal aile’ kavramının arkasına sakladığımız yalanları, kendimizi aldattığımız yanılsamaları ortaya koyuyorum. “Çocuklarınız size ait değil” dediğimde, çocuklarımızı sevmediği-

mizi söylemiyorum; onları kendi eksikliklerimizi tamamlamak için araç olarak kullanmayı bırakmamız gerektiğini söylüyorum. “Affetmek ve unutmak yoktur” dediğimde ise; gerçek iyileşmenin affetmekten değil, artık etkilenmeyecek ölçüde kendimizi dönüştürmekten geçtiğini söylüyorum.

Her bir bölüm, elli iki yıllık yaşam deneyimlerimden ve binlerce insanla gerçekleştirdiğim danışmanlık sürecimde, danışanlarımın benimle paylaştığı gerçek yaşam deneyimlerinden damıtıldı. Farkındalık önceleri gerçekten de cehennemdir. Çünkü bir kez fark ettiğinizde, artık önceki halinize döneceksiniz. Gözlerinizi açtığınızda, etrafınızdaki sahte mutlulukları, zoraki gülüşleri, kendini acımasızca kandıran insanları görmeye başlarsınız. Bu önceleri çok acı verir, dayanılmaz bir yalnızlık yaratır. Ama bu yalnızlık ve acı, aynı zamanda dönüşümün ve gerçek özgürlüğün bedelidir. Unutmayın; her dönüşüm acıyla başlar ve kendi cennetinizi kurmak için farkındalık cehenneminden geçmek zorundasınız.

Yıllar içinde fark ettiğim bir şey var: En büyük cesaret, kendimizle yüzleşme ve hayatı sorgulama cesaretidir. İçten, dürüst, yalansız, filtresiz bir sorgulama ve kendi çıplak gerçeklerimizle korkmadan yüzleşebilme. Bu kitaptaki her bölüm, bu sorgulama cesaretinin farklı bir yüzü olarak ortaya çıktı. Belki okurken “Bu adam çok karamsar” diyeceksiniz. Hayır, ben gerçekçiyim. Başkaları gibi boş umut satmıyorum size çünkü sahte umut en büyük aldanıştır. Size sunduğum, ham gerçekler ve onlarla yaşamın yolları.

Gerçekliğinizi sorgulamaya hazırsanız, eğer rahatsız olmaktan korkmuyorsanız, eğer gerçeklerle yüzleşmeye cesaret edebiliyorsanız, bu kitap sizin için yazıldı. Çünkü bu yolculukta geri dönüş yoktur.

Dönüşmek için farkındalık cehenneminden geçmeye hazır mısınız?

Tunç Tataker

Aile Kutsal Değildir

Aile. Gözlerimizi dünyaya ilk açtığımız, yaşam yolculuğumuzun ve her şeyin başladığı yer. Bu yüzden çok önemli ve değerli zaten. Ancak çok azımız gerçek anlamda sağlıklı bir aileye doğmakta. Tabii ki anne babalarımızın kusurları olacak. Elbette birbirimizi zaman zaman inciteceğiz, birbirimizde ufak tefek çizikler oluşturacağız. İnsan ilişkilerinin olmazsa olmazıdır bu. Bunlar geçer, iyileşir. Birbirimizde derin yaralar açmamak önemli. *“Aile, insanın hem sığınağı hem de en büyük sınavıdır,”* der Peyami Safa.

Başlığı okuduğunuzda çoğunuzun irkildiğine ve kültürel kodların etkisiyle içinizden, “Hayır, aile kutsaldır,” dediğinize eminim. Acele karar vermeyin. Yazdıklarımı okuduktan ve yazdıklarım üzerinde yeterince düşündükten sonra, neden böyle bir başlık belirlediğimi çok daha iyi anlayacaksınız.



Sağlıklı Aile Her Şeydir

Sağlıklı aile her şeydir. Birbirini önemseyen, destekleyen, koşulsuz seven, incitmemeye çalışan, ailedeki herkesin değerli ve özel hissettiği, kader birliği yaptığı bir birlikteliktir. Bu birliktelik, sadece kan bağıyla değil, gönül bağıyla da örülür. Hayatın içinde hangi fırtınaya yakalanırsa yakalansınlar, hiç çekinmeden dönüp gelebileceklerini bildikleri güvenli bir limandır. Sağlıklı ailede bireyler arasında gerçek ve sağlıklı bir iletişim, sevgi ağı vardır. Bu iletişim, yalnızca günlük konuşmalarda değil, duyguların samimi paylaşımında, endişelerin açık bir şekilde dile getirilmesinde ve sevinçlerin birlikte yaşanmasında kendini gösterir. Çocukların sesi duyulur, büyüklerin deneyimleri değer görür ve herkes kendine özgü bir birey olarak kabul edilir. Çatışmaların ve sorunların üzeri örtülmez. Çatışmalar önemsenir ve sağlıklı şekilde çözümlenir. Duygular ifade edilir, yargılanmaz. İhtiyaçlar önemsenir. Zor zamanlarda birbirlerinin yanında olur ve birbirlerine olan sevgilerini hiçbir koşula bağlamazlar. Sağlıklı aile, problemleri halının altına süpürmek yerine, onları yapıcı bir şekilde çözmeyi tercih eder. Anlaşmazlıklar, büyümek ve öğrenmek için fırsatlara dönüştürülür. Hatalar affedilir, kusurlar hoş görülür ve herkes ikinci şansı hak eder. Bu yaklaşım, aile bireylerinin hem bireysel gelişimlerini sürdürmelerini hem de aile olarak güçlenmelerini sağlar. Böyle bir aile ortamında yetişen bireyler, topluma değerli katkı-

larda bulunan, özgüveni yüksek, duygusal zekâsı gelişmiş insanlar olurlar. Sağlıklı aile, sadece bugünün huzurunu değil, gelecek nesillerin mutluluğunu da inşa eden eşsiz bir kader birliğidir.

Sağlıklı ve güzel bir aileniz varsa, şanslı azınlıktasınız demektir. Gidin ve ailenize sıkı sıkı sarılın. Onlarla bol bol anlamlı zaman geçirin, güzel anılar biriktirin. Ne yazık ki aile, sağlıklı bir aileye dönüşemediğinde; bir arada yaşamak ve birbirlerine katlanmak zorunda kalan, bu zorunluluğun acısını da birbirlerinden çıkaran, öfkeli ve travmatize olmuş bir kalabalığa dönüşür.

Kutsallık Kılıfını Parçalayın

Aile kutsal değildir. Çoğu aile psikolojik açıdan toksiktir. Toplumun temeli de değildir. Bu sadece geleneksel bir dayatmadır. Toplumun temeli, herkes için adalet olgusu üzerine inşa edilmiş hak ve koşullarda eşitlik.

Toksik aile, çocuklarını fiziksel, duygusal ve hatta bazen de cinsel olarak ihmal ve istismar eden ailedir. Çocuklarına sistematik şekilde duygusal, fiziksel ya da psikolojik şiddet uygulayan ailedir. Çocuklarının ruhlarını zehirleyen ve çocuklarında yaşam boyu onarılması zor, derin yaralar açan ailedir. Ve ister inanın ister inanmayın, çoğu insan bu derin yaraları, duygusal zehirlenmeleri, yaşamları boyunca iyileştirmeye çalışıyor. Hatta kendilerine yaşattıklarından dolayı ailelerine duydukları yoğun öfkeyi boşaltabilmek adına, farkında olmadan yanlış seçimler yaparak, hayatları boyunca devam edecek zincirleme bir reaksiyonu başlatıyor. Sonrasında tüm hayatlarını bu yanlış seçimlerin bedellerini ödeyerek geçiriyor. *“Bütün mutlu aileler birbirine benzer, her mutsuz aile ise kendine özgü bir mutsuzluğa sahiptir,”* der Leo Tolstoy.

Aile değerli ve önemlidir ancak kutsallık, aile olgusundaki sağlıksız ve çarpık yönleri maskelemek için kullanılan bir kılıftır sadece. Her kim bir kavramı kutsallaştırıyorsa, arka planda o kavramı kullanıyor ve ondan çıkar sağlıyor demektir. Geleneksel ve ataerkil toplumlarda aile olgusuna atfedilen kutsallık, bireylerin aile içinde yaşadıkları sorunları, istismarları, duygusal ya

da fiziksel şiddeti normalleştirmelerine yol açar. Aynı zamanda bireyin içinde doğup büyüdüğü ailesini sorgulamasını imkânsız kılar ve yine kutsallık kılıfıyla üzeri örtülen toksik aile dinamikleri, bireyin toksik ailesinden kendisini korumasına ve hayatını sağlıklı bir çizgide kurarak ilerletmesine engel olur. Nasıl bir ailede doğup büyüdüğünüzü, aile dinamiklerinin hayatınızı ve yaşam seçimlerinizi nasıl etkilediğini anlayabilmek için ilk yapmanız gereken, aile olgusu üzerine giydirilmiş kutsallık kılıfını parçalamak olmalıdır.

Ailenin sende yol açtıklarını anlayana ve
iyileştirene kadar, yaşam seçimlerini kendi
özgür seçimlerin zannedecek ve adına
"hayal kırıklığı" diyeceksin.

Aileye Duyulan Öfke

Toksik ailesi tarafından ihmal ve istismar edilmiş bir çocuk, büyürken içinde ailesine karşı yoğun ve kronik bir öfke biriktirir. Bu çocuğun öfkesini boşaltabilmesi için önünde iki seçenek vardır. Ya öfkesini sevgiye çevirmek ve içsel olarak tamamlanmak için ailesine bağımlılık geliştirerek hayatı boyunca onların yörüngesinde dönecek ya da ailesinin asla onaylamayacağı yaşam seçimleri yapacak. Özellikle erken yaşlarda yapılan bilinçsiz evlilikler, aileye duyulan yoğun öfkeyi boşaltma amaçlı seçimlerdir. Ancak aileden kaçmak için yapılan her evlilik, çoğunlukla evlilikten kaçmak için aileye dönüşle son bulur. Sorunların kaynağı olan toksik aile, daha büyük sorunlarla hapsoldüğümüz bir cendereye dönüşebilir.

Ailenize karşı biriktirdiğiniz yoğun öfkenizin, sizi yanlış yaşam seçimlerine sürüklemesine izin vermeyin. Bir diğer açıdan baktığımızda, kişi, ailesine biriktirdiği yoğun öfkesini, onların sevgisini ve onayını kazanarak iyileştirmeye çalışır. Bu çocuklar,

bencil ve sevgisiz ebeveynlerin, yaşam boyu kendisini ispatlamaya çalışan, ebeveynlerinin sevgisini ve onayını kazanmak için çırpınan fedakâr çocuklarıdır. Bu çırpınış, ebeveynle yarım kalan ve zedelenen bağı tamamlayarak kendini onarmaya çalışmanın çoğunlukla boşa giden çabasıdır. Çocukluğunda ebeveynleri tarafından incitilen, eksik bırakılan çocuklar, büyüdüklerinde bir gün içsel olarak tamamlanma umuduyla ebeveynlerinin yörüngesinde dönüp dururlar. Kendi hayatlarına gidemez, özgün yolculuklarını sürdüremezler. Ta ki tüm bu tamamlanma çabalarının boş bir çaba olduğu gerçeğiyle yüzleşene kadar. Tamamlanma umuduyla ailelerine güçlü bir bağımlılık geliştiren bu çocuklar, evlendiklerinde de eşleriyle bütünleşemez, eşlerini ve çocuklarını hayatlarının merkezine, birinci sırasına almayı bir türlü başaramaz, geride kırgın, öfkeli bir eş ve çocuklar bırakarak kendileri de bu toksik zincirin bir halkası olurlar. Çoğunlukla da evlilikleri bu yüzden biter.

Aileye duyulan öfke, tüm yanlış seçimlerin çıkış noktası. Öfkeyi sevgiye çevirmek için yapılan tüm kendinden vazgeçişler ile öfkeyi boşaltmak için yapılan tüm aksine seçimler arasında bir sıkışmışlık. İnsanı daha güçlü yakan bir ateş yok.

Fedakârlık Maskesi

Toksik ve çocuklarını ihmal etmiş ebeveynleri tek bir ortak özelliklerinden tanıyabilirsiniz. Hepsi de kendilerini dış dünyaya, aşırı fedakâr ve çocukları için çok şey yapmış anne baba olarak yansıtırlar. Bu durum, toksik ebeveynliğin en sinsi ve kafa karıştırıcı yönlerinden biridir çünkü dışarıdan bakıldığında mükemmel bir aile tablosu çizilir. Çocukları en iyi okullara göndermiş,

her maddi ihtiyacını karşılamış, doktor kontrollerine götürmüş olmalarıyla övünürler. Ancak bu gösterişli davranışların arkasında, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının tamamen görmezden gelindiği acı bir gerçek yatar.

Hatta inanmazsınız ama çevreden “fedakâr anne baba” övgüsü bile alırlar. Komşular, akrabalar ve arkadaşlar onları “çocukları için her şeyi yapmış” ebeveynler olarak görür ve takdir eder. Bu övgüler, toksik ebeveynlerin kendilerini haklı çıkarmaları için kullandıkları güçlü bir silahtır. “*Herkes ne kadar iyi bir annel/baba olduğumu söylüyor, sen nasıl şikâyet edersin?*” mantığıyla çocuklarının yaşadığı duygusal yoksunluğu ve travmayı reddederler.

Bu dış görünüş, çocuklar için çifte bir travma yaratır. Bir yandan evde ihmal edilmiş, anlaşılmamış ve duygusal olarak yalnız bırakılmışlardır, diğer yandan toplum tarafından “şanslı çocuklar” olarak görülürler. Hatta toksik ebeveynlerinden ya kındıkları için şımarık ve nankör biri olarak etiketlenebilirler. Bu çelişki, çocukların kendi gerçekliklerini sorgulamalarına neden olur. “*Belki de problem bendedir, belki de ben çok nankörüm*” düşüncesi, yetişkin yaşamlarında kendilerini sürekli suçlayan bir iç ses haline gelir. Toksik ebeveynler, bu toplumsal onayı kalcan olarak kullanarak, çocuklarının sesini daha da bastırır ve gerçek ebeveynlik sorumluluklarından kaçmaya devam ederler. Gerçekte “fedakâr ebeveyn” gösterileri, iç dünyalarında kendilerinin bile çoğunlukla fark etmedikleri suçluluk duygularını örtme amaçlı bir savunma mekanizmasından başka bir şey değildir.

Sağlıklı ebeveynler çocukları için pek çok şey yaparlar ve yaptıklarından asla bahsetmezler. Toksik ebeveynler ise sürekli çocukları için yaptıkları fedakârlıkları anlatır ve anne babalıklarını toplumsal bir gösteriye dönüştürür.

Toksik Ebeveyni Tanıyın

Toksik ebeveynler genellikle nevrotik kişilik yapısında, kişilik bozukluğu ya da ruhsal bozuklukları olan ya da sadece sorumsuz ve kötü bir doğaya sahip ebeveynlerdir. Bu durumların hiçbiri