

254.

Kişi

AİLE DİZİMİNDE ALAN ÇALIřMASI



—
Kiřiisel
Geliřim
—

 Doğın
SoLibri

FİLİZ KÖSOĞLU

Filiz Kösoğlu, Sistem / Aile Dizimi Uzman Uygulayıcı, Sosyal Hizmet Uzmanı, NLP Master Trainer

Türkiye Sistem Dizimi Enstitüsü kurucusu ve bu ekolün öncüsü olan Mehmet Zararsızoğlu'ndan dört yıl süren Sistem Dizim Terapisi eğitimi almıştır. INAPTA bünyesinde Philip Holt, Dharma Z. Gaynes ve Sue Knight'la uzun soluklu çalışmalar, eğitimler ve projelerde yer almıştır. Ardından UNICEF ve Avrupa Birliği destekli projelerde eğitimci eğitmenliği yapmıştır.

2002 yılından bu yana aktif olarak Sistem Dizimi Terapistliği, NLP Eğitimci Eğitmenliği ve Bireysel & Kurumsal Danışmanlık hizmetleri sunmaktadır. Üniversiteler, belediyeler ve çeşitli yerel kuruluşlarda özel eğitim ve seminer projelerine katkıda bulunmaktadır. Yirmi üç yıllık mesleki deneyiminin son on beş yılını Aile Dizimi Uzman Uygulayıcı olarak sürdürmektedir.

Bugün sistemik yaklaşımı modern psikolojinin yöntemleriyle birleştirerek bireylere ve kurumlara süreçlerinde rehberlik etmektedir. Profesyonel yaşamı boyunca aile dizimi çalışmaları, eğitim programları, kurumsal seminerler ve atölyelerden oluşan yüzlerce grup çalışmasına moderatörlük yapmıştır. Şimdiye kadar "Derin Dokunuş ve Aile Dizimi", "İlişkilerindeki Sen", "Ustaca Sevmek" ve çeşitli içsel motivasyon programları gibi pek çok kamp ve atölye organize etmiştir.

Bireylerin ruh-beden-zihin bütünlüğünü desteklemeye, yaşam yolculuklarında denge ve düzeni yeniden kurmalarına eşlik etmeye devam etmektedir.

254. Kişi

Aile Diziminde Alan alışması

Yazan: Filiz K

Editör: Özgür Batur

Yayın hakları:  2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.ř.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, altılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ekim 2026 / ISBN 978-625-8583-07-6

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Yeřim Ercan Aydın

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneřli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.ř.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

254. Kişi

Aile Diziminde Alan alışması

Filiz Kösoğlu

DOğAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Teşekkür	11
Önsöz.....	15
Giriş	19
İçsel yolculuğun ilk adımı	22
İdeal ben-şimdiki ben	29
İçsel yapının katmanları	31
Ruh.....	32
Beden	34
Zihin.....	36
Persona, gölge, arketip: Sistemin görünmeyen aktörleriyle yüzleşme	38
İçimizdeki sessiz katmanlar	47
 Bilinç evreleri	53
Sınırlarımız	56
İnançlarımız.....	58
Değerlerimiz.....	60
Tabularımız.....	62
Sınırsızlık	66
 Duygular: Ruhun dili.....	70
Alanın dili.....	74
Alana niyet.....	76
Alan nasıl çalışır?	80
Alanın bilinci, enerjisi ve ruhu.....	82
Temsilci algısı.....	84

Uygulayıcı.....	89
Danışan.....	91
Jenogram nedir?.....	92
Gerçek alan deneyim analizleri	94
Aile diziminden sonraki hayat	96
 Sistemin dili ve ilkeleri	98
Sistem nedir?	99
Sistemin temel ilkeleri	100
Sistemik aktarım: Kuşaklar arası yükler ve görünmeyen miraslar	108
Toprağın hafızası-mekânın dili	114
 Vicdan	118
Bireysel vicdan: Kılavuz mu, tuzak mı?	118
Kolektif vicdan	119
 Toplumsal travmaların izleri.....	125
Göçler.....	126
Savaşlar	129
Doğal afetler	131
Pandemi: Yeni kuşakların travması	133
 Görünmeyen bağlar	135
Sadakat	135
Kör sevgi	137
 İlişkiler	141
İlişkilerindeki sen.....	141
İlk nefes: Annem ve babam.....	145
 Sistemimdeki para.....	152
Eril-dişil.....	159
Değersizlik ve yetersizlik	169
Özgürleşme	178

Taciz-istismar	183
Gölgelerle yüzleşme.....	188
Utanç – “Ben bir hatayım”	188
Suçluluk – “Bedelini ben öderim”	189
Kendini sabote etme – “Mutluluk hakkım değil”	192
Öfke	197
Semptomlar ve hastalıklar	201
Korkularımız.....	214
Bağımlılık.....	219
Hayatı olduğu gibi kabul etmek	224
Bir yolculuğa tanıklık etmek.....	227

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Teşekkür

Bu kitabın satırlarında sadece kendi yolculuğum değil, hayatımda derin izler bırakan insanlar da var. Onları anmadan, onlara teşekkür etmeden bu kitabı tamamlasaydım içimde hep bir şey eksik kalırdı.

Oğluma...

Senin varlığıyla yeniden var olmayı öğrendim. Bana her gün yeni bir şey öğreten, varlığına yoldaşlık etmem için vesile olan ışığı... Anneliğin sadece büyütme değil, büyürken birlikte dönüşmek olduğunu senden öğrendim.

Babam, meleğim...

Kalbimin derin duygusu. Sessiz gücüm. Kalbimdeki merhametin kaynağı, naif, kibar yanımda. Varlığıyla bana kökümü hatırlattın.

Annem...

Hayatımın öğreticisi, hayata tutunan tarafım. Bana her düşüşten sonra ayağa kalkmayı, kırıldığımda bile dimdik yürümeyi gösterdin. Seninle gücün sadece sertlik değil, aynı zamanda şefkat olduğunu anladım.

Omzumdaki el, abim...

Ne zaman yolumu kaybetsem desteğini hissettim. "Büyük verir, küçük alır" dengesini hep sağladın. Sevgi ve saygının tek bir güvenli elle mümkün olduğunu öğrettin.

Kız kardeşim...

Ruh eşim, diğer yarım. Seninle bağım kelimelerin çok ötesinde. Bazen bir bakışla, bazen bir sessizlikle kalbimin en derin sırlarını bildin. Aidiyetin sadece aile bağı değil, ruh bağı da olduğunu seninle öğrendim.

Bu yolculukta yanımda durup hayalime ortak olanlar...
Ali...

Çalışırken keyif aldığım, güvenini her an hissettiğim dostum. Bir iş sevgiyle yapıldığında hayatın daha dengeli aktığını seninle gördüm.

Bu kitap aslında hepimizin eseri. Çünkü sistemde kimse tek başına değildir. Dengeyi bulduğumda, köklerime yaslandığımda ve aidiyetimi onurlandırdığımda kalemim daha özgür aktı.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Oda bomboş. Ne bir masa, ne bir perde ne de dikkat çekici bir eşya var. Zaman sanki akmayı unutmuş. Duvarlar çıplak. Rengi beyaz değil, daha çok solgun, yılların sessizliğiyle gölgelenmiş. Işık tek bir noktadan süzülüyor. Loş, keskin ve sorgulayıcı... Oda-
nın tam ortasında, çember oluşturan dokuz boş sandalyeyi aydınlatıyor. Sanki sahnenin tek dekoru onlar.

Boş görünseler de aslında hiçbiri boş değil. Görünmeyen bakışlar, duyulmayan fısıltılar odanın içinde asılı. Sandalyelerden her biri, kendi hikâyesini çağırmaya hazır.

Sessizce kapı açılıyor. Bir kişi giriyor odaya, adımlarının yankısı, odayı daha da çıplak kılıyor. Etrafına bakıyor. Ne yapılacağını bilmeden bir sandalyeye oturuyor. O an bir pencere açılıyor. Karanlık bir mutfak görünüyor. Çocukken gizlice saklanan bir köşe. Bir annenin ağlaması, duyulmamış bir çığlık... Sandalyedir hikâyesini görünür kılan.

Kapı yavaşça açılıyor ve ikinci kişi giriyor odaya. Bilmeden oturuyor bir başka sandalyeye. Bir kadın fısıltısı duyuluyor, buğulu bir sesle "Kimseye söyleme" diyen. Bir yas, yıllarca saklanmış bir sır... Sandalyedir saklı olanı alanın ortasına getiren.

Sandalyeler birer birer dolmaya başlıyor. Her yeni gelen, yalnız kendi hikâyesini değil, bir başkasının, hatta hiç tanımadığı atasının da yankısını beraberinde getiriyor. Burada yalnız değiller.

İşte bu kitap o odanın içi, her sayfa da sandalyelerden biri.

Şimdi sıra sende:

Sen hangi sandalyedesin?

Derinlerden gelen sorular boşlukta yankılanır:

Ben kimim? Ne yapıyorum?

Ne istiyorum? Neden buradayım?

Sandalye sessizdir ama cevap seninle birlikte bilinmeye hazırdır.

Duyabilen kalplere alanın dilini anlatan kitap...

Önsöz

Bu kitap, binlerce hikâyenin içinden süzülen kadim bir sessizlikten doğdu.

Yirmi üç yıl boyunca binlerce kişinin gözlerine bakarak onların yaşamlarına, dönüşümlerine ve iç dünyalarına eşlik ettim. O gözlerde kimi zaman çocukluk acıları, kimi zaman hayal kırıklıkları, kimi zaman da atalardan kalan görünmez yükler vardı. Her temasa yüreğimle dahil oldum. Yalnızca onların değil, kendi ruhumun da iyileştiğini, kendi yolculuğumun da derinleştiğini gördüm.

Her kişi bana kendi hikâyesiyle geldi, kendi sesiyle konuştu. Ama hepsinin derinliklerinde aynı özü gördüm: İnsanın ait olma, sevilme, görülme ve hayatı bütünlüğüyle yaşayabilme arzusunu.

Benim aile dizimiyle buluşma yolculuğum da böyle bir arayışın peşinden başladı. Alana ilk girdiğimde boş sandalyelerin yerleştirildiğini gördüm. Odaya loş bir sessizlik hâkimdi. İnsanlar biraz merak, biraz tedirginlikle birbirlerine bakıyordu. Benim de içimde aynı merak, aynı tedirginlik vardı. Ne olacağını, ne hissedeceğimi tam olarak bilmiyordum ama tarif edemediğim, güçlü bir çekim hissediyordum.

Çalışma başladığında gözlerimin önünde açıklayamadığım bir şey oldu. Yabancı bir bedenın başka birinin hikâyesini kendi içinde hissetmesi, söylenen tek bir cümle, bir temsilcinin titreyen nefesi, yıllarca saklanmış bir sır gibi ortaya çıkan hakikat... O an bunun yalnızca psikolojik bir teknik olmadığını anladım. Bu, insan ruhunun hafızasıyla kurduğu derin bir temastı. Alanla ilk karşılaşmam, âdeta bir nehrin kaynağını bulmak gibiydi. İçimde bilgiye susamış bir yan vardı. O gün, o kaynağa ulaşabileceğimi hissettim.

Zamanla bu ilk karşılaşma, mesleki yaşamımın merkezine yerleşen büyük bir yolculuğa dönüştü. Onlarca, yüzlerce, binlerce insanla çalıştım. Her çalışma bana yeniden aynı gerçeği hatırlattı: İnsan yalnızca kendi yaşamını yaşamaz. Biz, bizden önce gelenlerin hikâyeleriyle örülmüş büyük bir bütünün parçasıyız.

Yıllar içinde savaşların gölgesini gördüm. Dedelerden torunlara taşınan korkuları, göçlerin sessiz yorgunluğunu, tutulmamış yasları, konuşulmayan sırları... Bazen bir çocuğun gözlerindeki korkunun, yıllar önce yaşanmış büyük bir kaybın yankısı olduğunu gördüm. Bazen tek bir bakışın içinde nesiller boyunca taşınan bir acı vardı. Alan bana her defasında aynı şeyi gösterdi: Görülmeyen, görünmek ister.

Her çalışma önümde yeni bir sayfa açtı. Bir temsilcinin bedeninde beliren titreme, sistemde saklı kalmış bir korkuyu görünür kılıyor; sessizce dökülen bir gözyaşı, yıllarca tutulmamış bir yasa dönüşüyordu. Bazen tek bir cümle, bazen tek bir duruş, bazen de uzun bir sessizlik... Şifa çoğu zaman tam da o anlarda kendini gösteriyordu.

Bu yöntem bana insanın en çıplak halini gösterdi. Maskesiz, savunmasız, yaralarıyla ama aynı zamanda bütün gücüyle... Bana insanın yalnızca bireysel bir varlık olmadığını; ailesine, köklerine ve yaşamın daha büyük akışına ait olduğunu öğretti. En önemlisi de her insanın, kendi yerine geçtiğinde hayatla yeniden uyum sağlayabildiğini gösterdi.

Bugün geriye baktığımda, binlerce hikâyenin benim hikâyeme de dokunduğunu görüyorum. Her birinde kendimden bir parça buldum. Bazen kendi atalarımın sesini duydum, bazen kendi içimdeki çocuğun gözyaşlarını gördüm. Danışanların yolculukları, benim yolculuğumu da dönüştürdü.

İşte bu kitap, o tanıklığın içinden doğdu.

Bu kitap bir eğitim kitabı olarak yazılmadı. İçinde elbette aile diziminin dili, psikolojinin bakışı ve yılların deneyimi var. Ama asıl amacı, okuru kendi hikâyesine tanık kılmak. Belki kendi yüklerini göreceksin. Belki ailede hiç konuşulmayan bir sessizliği duyacaksın. Belki de sadece gözlerinin dolmasına izin vereceksin.

“Kendi hikâyesinin gölgesine dokunmayan, başkasının sessizliğini taşır.”

Taşıdığımız yüklerin hepsi bize ait olmayabilir. Bir korkunun ardında tutulmamış bir yas, bir hastalığın ardında unutulmuş bir hikâye, yaşamımızda tekrar eden döngülerin altında ise nesiller boyunca taşınmış görünmeyen sadakatler bulunabilir.

İnsan yalnızca kendi hayatını yaşamaz; ait olduğu sistemin görünmeyen bağlarını, acılarını ve yarım kalmış hikâyelerini de içinde taşır. Bazen beden, dilin sustuğu yerde konuşur. Bir panik atağın, bir bağımlılığın ya da bitmek bilmeyen ilişki sorunlarının ardında geçmişten gelen görünmeyen izler olabilir.

Aile dizimi, sistemde hiçbir şeyin kaybolmadığını; görünmeyenin görünmek, dışlananın ise ait olduğu yere dönmek istediğini hatırlatır.

Şifa geçmişi değiştirmek değildir. Şifa, olanı olduğu gibi görebilmek ve bize ait olmayan yükleri ait oldukları yere bırakabilmektir.

Filiz Kösoğlu, 254. Kişi’de yüzlerce insanın hikâyesine ve dönüşümüne tanıklık ettiği yolculuktan süzülen deneyimleri okurla buluşturuyor. Aile diziminin bakış açısıyla korkuların, hastalıkların ve ilişkilerin ardındaki görünmeyen dinamikleri keşfederken, sizi de kendi hikâyenize yeni bir gözle bakmaya davet ediyor.

En büyük dönüşüm, yıllardır taşıdığımız bir yükün bize ait olmadığını fark ettiğimiz anda başlar. İşte o an özgürleşiriz.

