

ANNE-LAURE BUFFET
BİZİ BÜYÜTEN AYRILIKLAR

Birliktelikler, Arkadaşlıklar, İş...
Ayrılık Gerçek Kendiniz Olmanıza
Yardımcı Olabilir mi?



KABALCI YAYINEVİ
Psikoloji - Birincil Şeyler Dizisi

ANNE-LAURE BUFFET
*(Ces séparations qui nous font grandir
Couple, amitié, travail...
La rupture peut-elle aider à devenir soi ?)*

BİZİ BÜYÜTEN AYRILIKLAR
© Kabalcı Yayıncılık, İstanbul 2026

Kabalcı Yayıncılık Birinci Basım: Nisan 2026, İstanbul

Genel Yayın Yönetmeni: Murat Ceyişakar
Yayına Hazırlayan: Niyazi Koçak
Çeviri: Onur Yıldız
Dizi Editörü: Selin Yılmaz
Kapak Tasarımı: Dorukcan Koçak
Sayfa Tasarım: Adem Şenel

KABALCI YAYINCILIK
info@kabalccikita.com
www.kabalccikita.com
Sertifika No. 43738

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
Cataloging-in-Publication Data (CIP)
Anne-Laure Buffet

Bizi Büyüten Ayrılıklar
1. Psikoloji, 2. Ayrılık, 3. Kayıp, 4. Yas

ISBN 978-625-5621-42-9

Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Ltd. Şti
Sertifika No: 48083

ANNE-LAURE BUFFET

BİZİ BÜYÜTEN AYRILIKLAR

Birliktelikler, Arkadaşlıklar, İş...

Ayrılık Gerçek Kendiniz Olmanıza
Yardımcı Olabilir mi?

Çeviri:

Onur YILDIZ

“Bu dünya böyle dengesizdir işte: Sevinçle el ele tutuşuruz, sonra ayrılık vakti gelir ve tuttuğumuzu sandığımız eli sonsuza dek bırakırız.”

Kouan-Han-King, *Pensées choisies* (XIII. yy.)

İÇİNDEKİLER

YAYINEVİ SUNUŞU	9
GİRİŞ	11

BİRİNCİ KISIM AYRILIĞI ANLAMAK

1. BÖLÜM	
ADI KONULMAMIŞ BİR KOPUŞ	19
Ayrılık ve Kopuş: Onları Bir Araya Getiren ve Ayıran Nedir?	21
Sorumluluktan Kurtulma Olarak Ayrılık	23
Ya Sonsuza dek Sürseydi?	25
Belki Bugün Belki Yarın	28
Devam Edebilmek	30
2. BÖLÜM	
GERÇEK AYRILIK VE PSİKOLOJİK KOPUŞ	33
İlk Ayrılık	35
Planlı Ayrılık	39
Duygusal Ayrılık	41
Terk Edilmek	44
Çocuğu Koruma Arzusu	47
Yas	50
3. BÖLÜM	
VERİLMESİ VE KABUL EDİLMESİ ZOR BİR KARAR	55
Neden Ayrılmak?	55
Geçiş Nesnesi	56
Ayrılık Bir Kaçış Olduğunda	58
İyileştiren Ayrılık	61
Ayrılamamazlık	63

İKİNCİ KISIM DUYGUSAL MÜDAHALELER

4. BÖLÜM	
AYRILIK ZAMANI	71
Karar Anını Ertelemek	73
Çocukluk Yaraları	77
Sonuna Kadar Yerine Getirilmesi Gereken Bir Görev	80
Yargılanma Korkusu	82

5. BÖLÜM

TELKİN İÇEREN BAĞLAMLAR.....	85
Sosyal Baskı.....	86
Mağduriyet İklimi.....	88
Sabırsızlık ve Acelecilik.....	90

6. BÖLÜM

KORKULARINI BİLMEK VE ONLARLA YÜZLEŞMEK.....	93
Korku ve Kaygı.....	93
Kusurluluk veya Eksiklik.....	97
Yalnızlık.....	99
Ölüm.....	102

7. BÖLÜM

DEĞİŞİMİ REDDETMEK.....	105
Elinizdekilerle Yetinmek.....	105
Sevgisizliğe İnanmak.....	107

ÜÇÜNCÜ KISIM BÜYÜMEK VE GELİŞMEK

8. BÖLÜM

ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE, AYRILIKLARA ANLAM VERMEK....	113
Kendini İnşa Etmek İçin Büyümek.....	114
Bağımsızlığa Yönelmek.....	115
Bağımlılıkla Mücadele.....	118
Ne Pahasına Olursa Olsun Huzur.....	121
“Kendini” Keşfetmek.....	125

9. BÖLÜM

ÖZFARKINDALIK.....	129
Kaygılarımızla Yüzleşmek.....	129
Olasılıkların Keşfi.....	131
Ayrılmayı Başarmak.....	133
Bağlardan Özgürleşme.....	136

10.BÖLÜM

AYRILIK SEVİNCE AÇILAN BİR KAPI MIDIR?.....	139
Sorumluluk.....	139
Özgeci Narsisizm.....	141
Eleştirel Düşünceyi Geliştirmek.....	143
Çabadan Sevince.....	145

SONUÇ.....	149
-------------------	------------

KAYNAKÇA.....	151
----------------------	------------

YAYINEVİ SUNUŞU

Gündelik hayatta, etrafımızın bireyler değil unvan ve rollerle çevrili oluşunu ifade eden cümleler iştir ya da sarf ederiz: “Genel müdür olmuş ama insan olamamış!”, “Koca adam, insan bir dönüş yapar!”, “Herkes ana-baba olmamalı!” vb. Tüm bu türlü cümlelerde karşımızdakinin bizimle kurduğu veya şahidi olduğumuz bir ilişkide insani olmayan bir şeyler olduğunu ifade eder, kişinin rolünün, mevkisinin ya da yaşının gereği olduğunu düşündüğümüz tutum veya davranışı görememekten dert yanarız. İnsanın büyümesi ve yükselmesinden beklentimiz olgunlaşmasıdır da aynı zamanda. Oysa içinde yaşadığımız kültür bu olgunlaşmanın sevgi, saygı, özsaygı, öz farkındalık, özgüven, özşefkat gibi birincil ve ancak süregelen şekilde deneyimlenerek öğrenilen parçalarını bir biçimde geri plana iter ve bize de bunu aşılır. Örneğin, hayatın başında kimse bize kendimizi sevmeyi öğretmez, en basitinden.

Her birimiz hayata farklı çizgilerden başlar, kendimizi “bil-dik bileli” bir şeyler “olmaya” çabalarız. Bebeklik ve çocukluk yaşantılarında kabul ve onay için el yordamıyla benimsediklerimizi bir yana bırakırsak, hayatın olağan akışı içinde sırasıyla; gerçek veya sanal çocuk oyunlarında kazanan olmaya, derslerde başarılı olup takdir belgesi almaya, iyi okullara girmeye çabalarız. Ardından mesleki bir “olmak” gelir, sınavları kazanıp hayatta bir unvan ve alan sahibi olmaya uğraşırız. Hayatının aşkını bulup sonsuza kadar mutlu yaşamak da bu hedefler arasındadır. Elbette daha norm dışı hayatlara yönelmek de olasıdır. Değişmeyen ise bu her türden yönelimin ardındaki evrensel insan

motivasyonudur; kişi kendisini büyük ideallerin neferi olarak da konumlandırırsa hayatını başka canlıları yaşatmaya da vakfetse, Guinness Rekorlar Kitabı'na girmeyi de hedeflese kendisini bir biçimde üzerine inşa ettiği motivasyon aynıdır. Bu yönelimlerin hepsinde de açıkça ifade edilmemiş beklentiler, takdir, kabul, onay, mutluluk beklentisi söz konusudur ve yine hepsinde kendi seçimlerimizi yaptığımız inancı ile hareket ederiz. Gelelim, sonrasında kimilerimiz için sıra hayal kırıklığına gelir, gün gelir rahatsız ve huzursuz hissettiğimiz olur ya da bütün adımları sırasıyla atsak, bütün evreleri bizden beklenen yönde tamamlasak da vadedilen mutluluğu duyumsamayız. Nerede yanlış yaptığımız sorusu, omuzlarımızda ağırlaşır. Tutunmaya çalıştığımız boşlukta, bakışımız ötekilerin hayatına kayar.

Kabalcı Yayınları, Birincil Şeyler adını verdiği bu psikoloji dizisinde her yaştan okuru bakışını kendine çevirmeye çağırıyor. En mahrem duygularımıza ayna tutma ve en çaresiz hissettiğimiz durumlara onları anlaşılır kılacak bir ışık tutma iddiası taşıyor. Yer yer verilen insan halleri örnekleriyle ise derinlerdeki duygularımızın, iplerimizi hangi görünümelerde oynatabileceği örneklendiriliyor. Bildiğimizi sandıklarımızı sorgulamak, görünenin ötesini kavramak, kendimize ve dünyaya bakışımızı esnetmek, başka olasılıkları görmeye alan açarak hayatı zenginleştirmek imkânını besliyor. Evet, bu dizideki kitaplar bizi elimizden tutup sağlıklı durumlardan olası çıkış yollarına götürüyor. Sorunlarımızı muhakeme edebileceğimiz tarafsız, bilimsel zeminde acı-tatlı gerçeği önümüze koyuyor. Gerçeğimizi kabul noktasına belki hemen varamayız ama gerçeklikle bir defa karşılaşmanın er ya da geç olumlu sonuçları olacağına inanıyoruz. Gerçekliğimiz, sonunda selamet olduğunu bildiği için, onun sesine kabartılan kulağın peşini artık bırakmayacaktır.

Hayatımızı insani yönde değiştirmek için psikolojinin en hakiki kaldıraç olduğu inancıyla her dem taze yaralarımıza hava aldırıp iyileşmenin yolunu açmaya katkı sunabilirsek Birincil Şeyler Dizisi'ni yayınlamaktaki amacımıza ulaşmış olacağız.

GİRİŞ

Ayrılık hakkında düşünmek ve konuşmak hiç kolay değildir. Sadece bu sözcükten bahsetmek bile bir dizi duyguyu harekete geçirmeye yeter. Bu duyguların hiçbirini deneyimlemek hoş değildir. Keder, öfke, anlamama hâli, acı, şaşkınlık ve reddetme, hoşnutsuzluk, rahatlama ve rahatlamaadan ötürü hissedilen suçluluk... Ayrılık kimse için fark gözetmez. Doğrudan bizimle ilgili olmasa bile bizi geçmişimize, hissetmiş veya korkmuş olabileceğimiz, yaşamakta olabileceğimiz veya bir gün yüzleşmekten korktuğumuz şeylere geri sürükler. Sessizliği, yoksunluğu ve kaybı çağırıştırır. Başarısızlığı veya yetersizliği, reddedilmeyi veya terk edilmeyi ve süregelen, alışlagelmiş ve daima yalnızca var olmakla güven veren bir durumu sürdürmenin imkânsızlığını somutlaştırır.

Ayrılık bu nedenlerden dolayı acı vericidir. Korkutucu bir kelimedir. İstikrarsız olabilecek lakin sevdiğimiz ya da uyum sağladığımız, onunla yaşamayı bildiğimiz ve onsuz kendimizi dışlanmış, yok sayılmış hissettiğimiz bir gerçekliği ihlal, bir şiddettir. Önemli derecede duygu yüklü olduğu için, bu “son” duyurusu bizi en kırılgan ve en mahrem yanımıza, çocukluğumuza döndürür. Benlik inşamıza ve bu süreçte öğrendiklerimize... İlişkilerimizin ve duygusal bağlılıklarımızın sağlamlığına ve özgünlüğüne... Bir ayrılık yaşamak zorunda kaldığımızda doğrudan olmasa bile aile bağlarımız da işin içine girer. Dolayısıyla ister kendi ayrılığımızdan ister bir yakınımızın ayrılığından söz ediyor olalım, kendimizi melankoli,

derin bir pişmanlık ya da dışavurulmayan ama derin bir öfke hâlinde buluruz.

Ayrılık çoğu zaman acı-tatlı veya agresif imgelerle resmedilir. Norveçli ressam Edvard Munch'un *Ayrılık* adlı tablosu buna bir örnektir. Tabloda siyahlar giymiş, başı öne eğik ve gözleri kapalı, elinde kanayan kalbini tutuyor gibi görünen bir delikanlı resmedilmiştir. Tablonun ortasında bir kadın uzaklaşmaktadır. Kadın hareket hâlinindedir ve saçları ardında bir iz bırakırcasına onu seyretmektedir; ressam için saç, iki varlığı birbirine bağlayan görünmez ipliğin, bağın sembolüdür.¹ Munch ayrılığa, sevgilisinin gidişine maruz kalmış olan bir adamın acısını tasvir etmeye çalışmıştır. Bu ayrılık kararı ister ortak ister tek taraflı alınmış olsun, hayatındaki bu kırılğan an, adamı derinden sarsmıştır. Herkes tabloyu yorumlamakta özgürdür ve her yorum, bu tabloya bakan kişinin hâleti ruhiyesine göre farklılık gösterir. Duygu, olası yorumların ötesinde, ifade edilmesi zor bir acıyla ağırlaşır. Tabloya bakınca aklımızda kalan, ancak anlaması ve dindirmesi güç bir yürek burkulması, derin bir trajedidir. Bizler bu hissin tanığı, gönüllü ya da gönülsüz aktörleriyizdir. Kaçsak dahi tamamen kopamayız.

Ayrılık somut bir olay olarak sadece duygusal ve aşk hayatımızda meydana gelmez. Bir zamanlar sevdiğimiz bir yeri, mutlu olduğumuz bir işi, zevklerini ya da fikirlerini artık paylaşmadığımız bir arkadaşını ardımızda bırakmak da daima ayrılık anlamına gelir. Psikolojik bir süreç gelişir. Duygusal bağlılıklarımız değişir, ayrı düşüğümüz nesneye bakışımız değişir. Ayrılık durumunda, derinden bölünmüş, uzak bir geçmiş tarafından engellenmiş ve bilinmeyen bir geleceğe yansıtılmış hâldeyizdir.

1 “Ayrılık: Ayrı düşmüş kişiler arasındaki iletişimi uzun, dalgalanan saçlarla sembolize ettim. Uzun saçlar bir tür telefon kablosu görevi görmektedir.” Edvard Munch, Jérôme Poggi (éd.), *Écrits*, Dijon, Presses du Réel, 2011.

Psikolojik ve duygusal yapımız tüm kabulleri reddederse ayrılık travmatik hâle gelebilir ve depresyona yol açabilir.

Bu kitap yalnızca seveda ayrılıkları hakkında değildir. Olsa tüm ayrılıklar mercek altına alınmıştır çünkü tüm ayrılıklar bizi aynı şekilde duygusal ve ruhsal çalkantılarla, gerçek ve sembolik değişimlerle, kendimize ve çevremize yeni ve farklı bir bakış açısıyla yüzleştirir. Daha kendiliğinden şekilde aile, gönül veya arkadaşlık ayrılıklarını düşünssek bile, ilişkimiz duygusal boyut da içerdiğinde ve duygular tepetaklak olduğunda, mesleki yaşamdaki ayrılıkların üstesinden gelmek de aynı derecede zor olabilir.

Hayatımız boyunca çoğu zaman farkına varmadan veya üzerine düşünmeden birçok ayrılık yaşarız. Bazıları o kadar önemsizdir ki gerçekleşir gerçekleşmez unutulurlar: Ayrılık örneğin bir çocuk için yatma vakti veya kreşin başlaması; bir genç için arkadaşlarından ve yaz aşklarından uzaklaşmasına neden olan tatil sonu; bir yetişkin için yeni bir mahalleye veya şehre taşınma anlamına gelebilir. Diğer ayrılıklar ise çok daha travmatiktir; örneğin bir çocuğun ailesinden alınarak devlet korumasına verilmesi, bir ilişkinin sona ermesi, işten çıkarma veya yas. Bu tarz kompleks ayrılıklara karşı hazırlıklı olmalıyız çünkü özünde ayrıştırıcı bir sistemde yetişiriz ve gerekli oldukları kadar zararsız da olan bu ayrılıklar, yalnızca birer öğrenme ve deneyim sürecinden başka bir şey olmamalıdır. Yine de ayrılma kararı kaçınılmaz olduğunda genellikle kendimizi engellenmiş hissederiz ve bizi durduran veya engelleyen şey, bu duygusal ilişkiye verdiğimiz emek ve bu ilişkideki konumumuzdur. Ne kadar bağlıysak ya da ne kadar bağlı olduğumuzu düşünüyorsak, kopan bağ o kadar umut, hayal, beklenti yüklüdür ve bu bağın kaybına bir o kadar az katlanabiliriz. Ayrılık korkumuz annesinin asla geri dönmeyeceğine, artık dünyada yalnız olduğuna, bir başına bırakıldığına ve kendini koruyamayacağına ikna olmuş bir çocuğunki gibi sessiz

feryatlara ve gözyaşlarına dönüşür. Artık yetişkin olmayız, bu acı karşısında ufaldıkça ufalırız; onunla yüzleşmeyiz de tıpkı kabuslarımızdaki büyük kötü kurdun bizi mideye indirmesi misali bizi yiyip bitirmesine izin veririz.

Ayrılıkla başa çıkabilmek için ayrılığın ne anlama geldiğini ve kabullenmenin neden bu kadar zor olduğunu anlamak önemlidir. Rahatsız edici ama aşına olunan ve bu nedenle sözde kontrol altında olan bir geçmiş ve şimdi ile belirsiz ve nasıl kontrol altına alınacağı bilinmeyen bir gelecek arasında bizim için faydalı olanı nasıl seçeceğiz? Ne kadar risk almamız gerektiğini nasıl tespit edebiliriz?

Ayrılmayı, ona ihtiyacımız olduğunu ve ona her şeyimizi verdiğimizi düşündüğümüz, artık onsuz olamayacağımızı hissettiğimiz bir parçamızdan kopmayı nasıl kabul edebiliriz? Bir ayrılığı kabullenmek, bize ne sağlayabilir?

Bir ayrılıktan önce meydana gelen veya ayrılığa eşlik eden acı, korku ve ıstıraba rağmen, yine de bir (yeniden) keşif döneminden geçersiz. Bu keşiflerden ilki, kendimizi yeniden keşfetmektir. Derinlerde biz kimiz, nelere kâdiriz; kendimiz için, kendimizden ne bekliyoruz? Yalnızlık korkutucu olabilir ama aynı zamanda bir sığınak ya da en azından artık ilerleyebileceğimiz, ilerisini planlayabileceğimiz ve eylemlerimize, isteklerimize ve daha da ötesi yaşamlarımıza atfettiğimiz anlamı belirleyebileceğimiz bir referans noktası hâline de gelebilir.

Genellikle bir mahkûmiyet olarak deneyimlenen ya da hissedilen ayrılık, daha büyük bir özgürlüğe açılan bir kapı hâline gelir: Sadece kendimiz olma özgürlüğüne değil, ayrıca yaşamlarımızı şekillendiren kararları alma özgürlüğüne; umduğumuz ve korktuğumuz şeye, yani birer yetişkine dönüşme özgürlüğüne...

Bu kitapta sunulan insan hâllerinin birçoğunun kişisel deneyim aktarımlarıyla örneklendirileceğini belirtmeliyim. Bana güvenen ve deneyimlerini aktarmayı kabul eden,

yaşamlarının bu mahrem kısmını paylaşıma açan, böylece anlayış ve kabullenmeye yönelik bir ölçüt veya rehber olarak hizmet edebilecek herkese içten teşekkürlerimi sunmak isterim. Ayrıca derin duygularında, ayrılık kederlerinde veya bir kaybın acısında en geçici, en ifade edilemez olanı yakalayabilen şairlere de saygılarımı sunmak isterim. Özü gereği bizi kırılğanlaştıran şey, artık var olmama hissi, sanki ancak bize ayrılığın anlaşılmazlığını, tarifsizliğini hissettirmeyi amaçlayanlarca tam mânâsıyla ifade edilebilirmiş gibi...

BİRİNCİ KISIM

AYRILIĞI ANLAMAK

1. BÖLÜM

ADI KONULMAMIŞ BİR KOPUŞ

Bir eşten, ebeveynden, bir yerden, bir işten, bağlanmış gibi görünen herhangi bir şeyden ayrılmak için, her şeyden önce bir duygusal bağlanma ve bu bağlılığın niteliğine ve gücüne dair bir inancımız olmalıdır. Ayrılık -veya ayrılık düşüncesi bile- inancı sekteye uğratar ve bağlanmanın niteliklerini ortadan kaldırır, o andan itibaren de bağlanmanın varlığı sona erer. Bağlanma tatmin edicilikten uzak, yararsız ya da tehlikeli hâle gelir. Sona erdirilmesi ile bu bağlanma, geriye dönüp bakıldığında olgunlaşmamışlık veya muhtaçlık gibi görünmeye başlar. Ayrılık, onu bir sıkıntıya, bir engele veya bir tutsaklığa dönüştürür. Ayrılık aynı zamanda zorunlu olarak bir kopuş, parça kaybediş, kesik ve dolayısıyla bir yara hissi doğurur. Olmuş olan ve artık olmayacak olanda radikal bir değişim çağrışımı yapar. Ayrılık bu nedenle hem arzulanabilir hem de korkulabildir.

Daha doğduğumuz andan itibaren yaşadığımız ilk ayrılıkla beraber bu durumla karşı karşıya kalırız. Bu ayrılık kötü deneyimlendiyse veya beraberinde kötü bir şey yaşandıysa, ne zaman ilişkisel zorluklar yaşadığımızı hissetsek hızla yeniden ortaya çıkan bir terk edilme kaygısına yol açar. Fakat doğumda ya da erken çocukluk döneminde yaşadığımız acı verici bir ayrılık deneyimi, ayrılmakta zorlanmamızın tek nedeni de olamaz; her şeyin nedenini çocukluğu geçirme biçimimize bağlayamayız, bu son derece ağır olur ve sonunda bu ağırlık altında eziliriz. Bütün suçu ebeveynlerimize de atamayız. Sorumlulukta bariz bir payları olsa da ebeveynlerimiz de bir

geçmişin, bir kültürün ve geleneklerin taşıyıcıları rolündedirler. Ki çoğu ebeveyn ne zarar vermek ne de yanlış yapmak ister. Ne öğrendilerse çocuklarına onu uygulatır.²

Ayrılığın, ne zaman gerçekleştiğinden bağımsız olarak, hayatlarımızda neden düzenli olarak gerçekleştiğini, bizi her daim bir tür sıkıntıya sürükleyen bir şeyi niçin yaşamak zorunda olduğumuzu anlamamız gerekir.

“Bir saniye bile düşünme. Ayrılık hakkında konuşmaktan, bu olasılığı gündeme getirmekten ve hatta seninle tartışmaktan zerre çekinmiyorum. Öte yandan, bağları koparmak hakkında konuşmak söz konusu bile olamaz ve o topa hiç girmeyeceğim. Bu zaten benim için yeterince zor. Bir ayrılığı düşünmek acı veriyor ama en azından acele etmeden bunun nasıl olabileceğini hayal edebiliriz. Kendimizi acı çekmeye hazırlayabilir ve teselli bulmanın yollarını arayabiliriz. Bu, yumak hâline getirilmiş uzun bir kurdeleyi çözmeye benzer. Bir sonu olduğunu bilirsiniz ve ona yaklaştıkça o son hâli daha net görünür. Ancak o kumaş parçasından geriye neredeyse hiçbir şey kalmadan önce, satenin parmaklarınızın arasından kayıp gitmesine izin vermiş, renginin değiştiğini görmüş, artık aynı güzellikte orada olmayacağı, yok olacağı gerçeğine alışmışsınızdır. Ben de önümüzdeki ayları böyle görüyorum; düğünden beri çözdüğüm kurdeleden geriye kalanların ellerimden kayıp gitmesine izin veriyorum. Ama kopmak? Hızlıca, zalimce kesip atmak mı? Bununla nasıl başa çıkmamı bekliyorsun?”

Virginie yirmi yılı aşkın süredir evliydi. Birkaç hafta önce benden danışmanlık hizmeti almaya başladı ve “benim için her şeyden, muhtemelen çocuklarımdan bile önemli olan şey” dediği, yani kocasıyla arasını açan her şey hakkında bana danıştı. Terapi talebi, kocasının kendisini aldattığını keşfetmesiyle ortaya

-
- 2 Mesela bebek ağlaması evrensel bir tartışma konusudur. İnsanlar eskiden şöyle derdi: “Nefes almak ciğerlerini acıtıyor.”, “Bebegün her hareketini ciddiye almamak lazım.”. Yaşamın ilk aylarından itibaren ilgi ve teselli görmenin, çocukların psikolojik, nörolojik ve duygusal açıdan sonsuza dek ağlamaya bırakılmalarına kıyasla daha sakin ve tatmin edici şekilde gelişmelerine olanak sağladığı artık kanıtlanmıştır.

çıkmişti. “Beni aldatabileceğini asla aklıma getirmezdin. Evet, zaman zaman tartışıyoruz, artık eskisi gibi aynı zevkleri paylaşmıyoruz. Ama beni aldatması! Arkadaşlarımız hep bizi ideal çift olarak gösterirdi. Babam, damadına bayılırdı. Çocuklarımız son derece terbiyeli ve uyumludurlar. O kadar güzel bir hayatımız vardı ki! Belki çok lüks değildi ama ihtiyacımız olan her şeye ve hatta daha fazlasına sahiptik. Şimdi ise her şeyi tartışma konusu yapıyor, her şeyin içine ediyor! Ben ne olacağım?”

Ayrılık ve Kopuş:

Onları Bir Araya Getiren ve Ayıran Nedir?

“Ayrılık” ve “kopuş” aynı anlama geliyor gibi görünür: Bir bağ kopar, silinir, geçersiz kılınır ve fiilen işlemez hâle getirilir. Kopan bağ, ayrılanların bireyselliklerini yeniden kazanmalarına olanak tanır ve onları birbirlerinden yoksun bırakarak özgür kılar. Aslında Fransızcada “*séparer*” yani “ayırma” fiili Latince “*separare*”den gelir ve hem ayrılık hem de sütten kesilme kavramına atıfta bulunur. Pratikte ister bir ayrılıktan ister kopuştan bahsediyor olalım, her zaman aynı sonucu gözlemliyoruz: Çift artık yoktur, alışkanlık artık mevcut değildir; sessizlik ve kayıp bazen çatışmalı, bazen zorlayıcı ama bizi kendimizden başka birine bağlayan bir bağın yerini alır. Ayrılık, tıpkı kopuş gibi, zaman algımızda bir değişiklik anlamına gelir. Planlar bir kenara atılır, umut edilen şey bir yanılsama ya da ret sebebi hâline gelir. Bu değişim arzu edilir ya da ona katlanılır, harekete geçirir veya acı çektirir. Bu değişime her zaman duygusal, psikolojik ve hatta fiziksel acı eşlik eder.

Ayrılık veya kopuş bazen kendini inşa etme ve gerçekleştirme yolunda kaçınılmaz bir adımdır ve bir parçamızı ardımızda bırakmak zorunda kalsak bile, bizi boyunduruk altına alan şeylerden kopmak bir kurtuluşa dönüşür.³ Roland Topor’un

3 «Les ruptures nous construisent peut-être encore plus que les liens.» Claire Marin, Rupture(s), Paris, Éditions de l’Observatoire, 2018.