

SAVERIO TOMASELLA
TERK EDİLMİŞLİK HİSSİ

Kendi Başınıza Var Olmak İçin
Kendinizi Geçmişten Bağımsızlaştırmak



KABALCI YAYINEVİ
Psikoloji - Birincil Şeyler Dizisi

SAVERIO TOMASELLA
*(Le sentiment d'abandon,
Se libérer du passé pour exister par soi-même)*

TERK EDİLMİŞLİK HİSSİ
© 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@kabcikitap.com
www.kabcikitap.com
Sertifika No. 43738

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
Cataloging-in-Publication Data (CIP)
Saverio Tomasella

Terk Edilmişlik Hissi

1. Psikoloji, 2. Terk Edilmişlik, 3. Sahte benlik, 4. Kaygı

ISBN 978-625-5621-63-4

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

SAVERIO TOMASELLA

TERK EDİLMİŞLİK HİSSİ

Kendi Başınıza Var Olmak İçin
Kendinizi Geçmişten Bağımsızlaştırmak

Çeviri:

Onur YILDIZ

Çocuklarıma,
Özgürlüğe olan tutkumu alevlendiren
Christilla Taudière'in anısına.

İÇİNDEKİLER

YAYINEVİ SUNUŞU.....	13
TEŞEKKÜR	15
ÖNSÖZ	17
GİRİŞ	19

BİRİNCİ KISIM TERK EDİLMİŞLİK HİSSİNİN BELİRTİLERİ

1. BÖLÜM

YALNIZLIK KAYGIYA SEBEP OLDUĞUNDA.....	29
William Yalnız Kalmaya Katlanamıyor	29
Véronique Unutulmaktan Korkuyor	32
Gérard Reddedilmekten Korkuyor	34

2. BÖLÜM

DUYGUSAL PARAZİTLİK.....	37
Marta Her Ne Pahasına Olursa Olsun	
Füzyon Hâli Arıyor.....	37
Kıskanç Christophe.....	39
Takdire Aç Rinaldo.....	41

3. BÖLÜM

KİŞİNİN BİR YAKINI DÜŞMANCA DAVRANDIĞINDA....	45
Alingan Montserrat	45
Jordi'nin Kimseye İhtiyacı Yok.....	47
Linda Mağdur Edildiğini Hissediyor	49

4. BÖLÜM

OLABİLDİĞİNCE İNATÇI BİR TALİHSİZLİK.....	53
Duyarsız Amalia.....	53
Değersiz Olduğunu Düşünen Philippe	54
Başarısızlıktan Başarısızlığa Koşan Angelina.....	57

5. BÖLÜM

BAGIMLILIK YAPAN ÇIKMAZLAR	61
Maria Bir Ruhani Topluluğa Katıldı	62
Bulimik Sandrine.....	63
Fabio Madde Kullanıyor	65

İKİNCİ KISIM

TERK EDİLMİŞLİK HİSSİNİN ÇOCUKLUKTAKİ KÖKENLERİ

6. BÖLÜM

İLK SAMİMİ İLİŞKİ.....	73
Ortak Yaşamdan Özerkliğe.....	73
Çocuğun Mustarip Olduğu Çeşitli Eksiklikler	75
Füzyon ve Konfüzyon	76

7. BÖLÜM

KİMSESİZ VEYA YASLI ÇOCUK.....	79
Kimlik Gelişiminde Destek	79
Ayrılık Çilesi.....	80
Acımasız Bir Ölümü Çevreleyen Sessizlik Duvarı.....	82

8. BÖLÜM

SEVİLMEMİŞ YA DA İHMAL EDİLMİŞ ÇOCUK.....	87
Baş Belası Çocuk.....	87
Çocuk Kaybolduğunda	88
İnsanın İçindeki Ölü Kısım.....	90

9. BÖLÜM

HOŞ KARŞILANMAYAN YA DA KULLANILAN ÇOCUK....91

Bir Ebeveyn Çocuğunu Kabullenemediğinde	91
Ebeveyn Modelinin Vasalı Olarak Çocuk.....	93
Porselen Bebek.....	98
Niteliksiz Çocuk	99
Teselli Eden Çocuk.....	101

10. BÖLÜM

KÖTÜ MUAMELE GÖREN

VEYA İSTİSMAR EDİLEN ÇOCUK 107

Saygısızlığın Anısı	107
Ötekini Öldürmek, Yaşamı Öldürmek	109
İçsel Bir Hapishane.....	112

ÜÇÜNCÜ KISIM

KENDİ BAŞINIZA VAR OLMAK İÇİN

KENDİNİZİ GEÇMİŞTEN ÖZGÜRLEŞTİRMEK

11. BÖLÜM

DESTEKLENMEK VE DUYULMAK..... 119

Geri Çekilme Sürecinden Çıkış.....	119
Eksikliklerini Dile Getirmek, Üzüntülerini İfade Etmek.....	122
İnsanlaşma Eksikliklerini Belirlemek.....	124

12. BÖLÜM

BAĞIMLILIK ÇIKMAZINDAN KURTULMAK..... 127

Hayal Kırıklıklarını Bir Yanıltıcı Nesneyle Gidermekten Vazgeçmek	127
Ayrılığı Kabullenmek.....	129
Kısır Döngüyü Kırma	131
Değişen Roller ve Senaryolar	133

13. BÖLÜM

KENDİ İÇİNİZDE KÖK SALMAK	137
Kim Olduğunuzu Kabul Etmek.....	137
Gerçekle Birleşme	140
Hakikate Duyulan İhtiyaç.....	142

14. BÖLÜM

İNCELİĞE AÇILMAK.....	145
Hassas Olana Erişim	145
Çocuksu Yaratıcılığınızı Yeniden Keşfetmek.....	148

15. BÖLÜM

EĞİLİMLERİNİZİ BİLMEK

VE ONLARI HAYATA GEÇİRMEK.....	151
Bir Dönüşüm Gerçekleştirmek	151
Daha Gerçek İlişkiler Seçmek.....	156
Çocukluk Yaralarının İyileştirilmesi.....	159
Hayatı Cömertçe Geliştirmek.....	162

SONUÇ.....	167
-------------------	------------

KAYNAKÇA	171
-----------------------	------------

YAYINEVİ SUNUŞU

Gündelik hayatta, etrafımızın bireyler değil unvan ve rollerle çevrili oluşunu ifade eden cümleler işitir 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 “bildik 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. Gelgelelim, 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 yaşta 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 sağlıksız 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.

TEŞEKKÜR

Doğrudan konuşmanın gücünü, çocukla samimi ilişkiyi, en küçüğüne bile olsa ötekinin kişiliğine duyulan ilginin altında yatan merakı, her türlü yöntemin unutulmasını, bilinçdışını araştırmanın tadını, hiçbir şeyi önceden bilmemeyi, şaşırmayı ve bunalmayı kabullenmeyi birlikte keşfettiğim Jean Bergès'e teşekkür ederim.

Karin Trystram'a teşekkür ederim; bu kitapta sunulan bazı kavramlar birkaç yıllık ortak düşüncenin ürünüdür.

Hikâyelerini benimle paylaşmayı kabul eden hastalara teşekkür ederim.

ÖNSÖZ

Bir psikanalist olarak pratiğim beni, sürekli olmasa da düzenli olarak, yıllar boyunca şüphelerinde, acılarında veya hâlsizliklerinde eşlik ettiğim tüm insanların yaşadığı veya korktuğu terk edilme hissi ile temasa geçirdi.

Bu alandaki klinik deneyimimde üç ana gözlemde bulundum. Birincisi, terk edilmişlik “hissi”, “durumu” ya da “kaygısı” gibi farklı şekillerde tanımlansa da tüm hastalar sıklıkla terk edilmekten mustarıptır.

Buna ek olarak, her türlü farklı gerçeklik terk edilmişlik hissi yaratabilir. Ancak bu duygular genellikle çocuklukta yaşanan deneyimlerle bağlantılıdır ve etkileri yetişkinlikte de devam eder.

Son olarak, her bir hikâyenin, her bir deneyimin, her bir acının benzersizliğini ve yine de hepsinde ortak olan bir şeyin varlığını kabul etmeliyiz: terk edilmişlik. Bu durumun, insanlığın evrensel bir korkusuna mı işaret ettiği sorgulanabilir.

Terk edilmişlik hissiyle başa çıkmak, bu ikili niteliği nedeniyle bizi zorlar: tekil ve çoğul, özgün ve ortak olması. Bunun üzerine eğilmek bize insanlığın bu ortak yönünü olduğu kadar içimizdeki benliği de dinleme, dışarı çıkıp ikisiyle de tanışma ve -neden olmasın- kendimizi daha iyi tanıma fırsatı sunar.

Saverio Tomasella bu kitapla, zengin insani ve psikanalitik deneyimlerinden beslenen, terk edilme hissine yönelik incelikli

ve aydınlanmış yaklaşımını paylaşarak okuyucuya bu yolu açıyor. Umarım aydınlatıcı ve verimli bir okuma olur.

Véronique Berger
Psikanalist

GİRİŞ

Evrensel Bir Gerçeklik, Münferit İşkenceler

“Tavsiyeye gelince, bunu sadece yalnızlık verebilir.”

Mallarmé

Terk edilme meselesi dünyanın kendisi kadar uçsuz bucaksızdır.

Edebiyatta, tiyatroda, operada ve sinemada yaygın olarak işlenir. Bazı şiirsel imgeler buna atıfta bulunur: Yıkıntı hâlindeki bir ev, harap olmuş bir tarla, kıyıya vurmuş bir enkaz; bunların hepsinin “terk edilmiş” olduğunu söyleyebiliriz...

Ayrıca gruplar ve uluslar düzeyinde de terk edilmişlikten bahsedildiğini duyarız, hatta boyun eğmiş ya da güçsüz devletlerin de “terk edilmiş” olduğunu okuyacak kadar. Hiç şüphesiz, yerinden edilmenin bir metaforudur bu... Tarihçi ve psikanalist Élisabeth Roudinesco, toplumlarımızın hukuka ve başkalarına saygı da dahil olmak üzere hümanist ilkeleri *terk* etmesinden ve “insanları anlık ihtiyaçlarının tatminine indirgeme pahasına¹” sürekli olarak daha fazla hedonizme yönelmesinden endişe duyar. CERSES'te² araştırmacı olan filozof Michela Marzano, İtalyan halkının “terk edilmişlik hissini” ülkesinin geçmişteki ve günümüzdeki siyasi aşırılıklarını açıklamak için kullanır.³ Son olarak ekonomist Jacques Attali, inanç ve hukuk tanımayan belli bir tür kapitalizmin kör barbarlığını ve aşırı bencilliğini kınar.

1 *Le Monde des religions*, n° 36, juillet 2009, s. 45.

2 “Centre de recherche ‘Sens, éthique et société’”, “Anlam, etik ve toplum araştırma merkezi”.

3 Michela Marzano, *Le Fascisme, un encombrant retour ?*, Larousse, 2009.

Her insan bireysel düzeyde, hayatında en az bir kez terk edilme korkusunu ya da gerçeğini deneyimlemiştir. Herkes bir şekilde terk edilmişlik hissinden etkilenmiştir. “Terk edilmişlik hissi” ifadesini kullanmamız bile bu deneyimin ne kadar derinlere indiğini, varlığımızın özünü ve yaşamsal önemini göstermektedir. Terk edilme (korkusu ya da anısı) açıkça ifade edilmese dahi pek çok durumun temelinde yatar.

*Jeux interdits*⁴ filmi, savaş sırasında kaçakların bulunduğu bir kafilenin bombalanması sırasında anne ve babası ölen Paulette adında çok küçük bir kızın terk edilişini anlatır. Bir süreliğine kendisini yanına alan bir aileye sığınan Paulette, kendisinden daha büyük bir çocuk olan Michel ile arkadaş olur ve onunla ölümü sembolleştirmesine ve düşünmesine yardımcı olan oyunlar oynar. Bir kez daha arkadaşından vahşice koparılan kız, yetimler için bir enstitüye yerleştirilir: Filmin sonunda, Michel'i bulmak için yaptığı umutsuz yakarışlar, terk edilmenin acısını canlı bir şekilde gösterir.

Dışlanma, aşağılanma, istismar, reddedilme, ihanet: Terk edilmenin birçok şekli vardır. Baş dönmesi, yaşama isteğinin kaybı, utanç, dayanak noktalarının çökmesi: Terk edilme, hepsi de acı verici olan çok çeşitli hislere neden olur ve bunların yerleşik hâle gelmesini önlemek için hepsinin ifade edilmesi gerekir.

Bir gün, yaşlı bir kadın olan Amalia uzun bir tereddüt döneminden sonra bana sırrını açmaya geldi. Çaresiz, teselli bulamayan bir kadındı. İlk görüşmemiz anılar ve duygularla doluydu; havada bir ciddiyet hâkimdi. Birkaç gün sonra, bir sonraki randevumuzu beklemek istemeyen Amalia, anlatamadıklarını ifade etmek için bana yazdı.

“Bir duygu niçin bu kadar güçlü olur? Karşınızda yepyeni bir durumda buluyorum kendimi. Beni dinliyorsunuz, bana inanıyorsunuz; bu doğal ve mantıklı görünebilir lakin benim için öyle

4 René Clément, 1952.

değil, çünkü buna alışık değilim. Tecavüzden uzun bir süre sonra büyükanneme başımdan geçenleri anlatmak istedim. Birinin bana bunun neden yanlış bir şey olduğunu hissettiğimi açıklamasını istiyordum ama teselli yerine okkalı bir dayak yedim ve ardından kelimeler geldi. Ah o kelimeler! Kimseye bir şey söylememem gerekiyordu, suçluydum, utanç kaynağıydım, komşulara anlatacağıma inanıyordu. Komşulara! Hastaneye mi dönecektim, kümese mi?

İkinci Dünya Savaşı sırasında, annesi ve babası tarafından terk edilen küçük Amalia, Paris'ten uzakta, Normandiya kırsalında kimsesiz çocuklar için bir “hastaneye” yerleştirilmiş. Bir bombalama saldırısının ardından bir mahzende birkaç gün “unutulduktan” sonra, genç bir acemi hemşireyi de bu saygısızlığa dahil eden bir “eğitmen” tarafından tecavüze uğramış. Artık konuşamayan, sersemlemiş ve iletişim kurmayı reddederik sıkıntısını ifade eden Amalia cezalandırılarak karantinaya alınmış ve Sosyal Yardım Hizmetleri'nde kaldığı süre boyunca bir kümeste tek başına yaşamaya mahkûm edilmiş!

Amalia altmış yılı aşkın bir süre boyunca, çektiği acılara rağmen, yorulmak nedir bilmeden çalışmış ve gündelik hayatla başa çıkabilmek için elinden gelen tüm azmi göstermiş, hiçbir umutsuzluk belirtisi göstermemiş. Amalia tüm kederini kendine saklayan, sessiz kalan biri olmaktan çok uzaktı. Öylesine baskılanmış, o denli boğucu acılar saklamıştı ki içinde! Talihsizliğinle baş başa kalmak, birine açılıp kalmak, bu zaten bir tür terk edilme değil midir?

Yaşadığımız gerçek terk edilişleri dile getirmeye cesaret etmek oldukça zordur. Bu elbette utanmadan dolayıcıdır: Mahremiyetimizi korumak ve bunu herkese açmamak çok önemlidir. Zaaflarımız hakkında konuşmak, kırılğanlığımızı ondan kaçmadan bir süreliğine kabul etmek ve bu kusurları alay etmeden veya güç elde etmek için kullanmadan hoş karşılayacak güvendiğimiz biriyle açıkça konuşmak demektir. Konuşmak, insanlığımızın tüm yönlerini iyileştirir.

Klinisyen uzun süreli psikanalitik araştırmalarda, utancın ortaya çıkarılabilmesi ve onu maskeleyen idealleştirmelerin azaltılması koşuluyla, çoğu hikâyede⁵ diğer, daha görünür sorunların altında yatan bir terk edilme sorunu bulur.

Terk edilme bu kadar yıkıcı ise neden bu kadar yaygındır? Buna katlananlar ya da bundan korkanlar neden bunu başkalarına yaşatmaya devam ederler? İstismar zinciri, birileri uyanıp buna bir son vermeye karar verene kadar nesilden nesle aktarılarak hız kesmeden devam eder. Bu olgu terk edilme olarak bilinir: Terk edilen insanlar sonsuz gibi görünen bir döngü içinde kendilerini veya başkalarını terk ederler. Bizim sorumluluğumuz, görünüşte kaçınılmaz olan bu mekanizmayı anlamak ve tekrarlama sarmalını kırmaktır.

Terk edilmenin en radikal biçimi ölümdür, özellikle de bu “psikolojik” bir ölüm olduğunda. Çocuk için tarifsizdir. Ebeveyn, arkadaş ya da akraba için büyük bir acı yaratır. Lytta Basset, yirmi dört yaşında intihar eden oğlu Samuel’in ölümünü öğrendiğinde yükselen “dehşet dalgası” karşısında çığlık atmış.

“Olan oldu: Samuel... Hayır, hayır, hayır! Yıldırım düştü sanki... Direksiyonda, tek başına -60 kilometre boyunca- yarı bilinçli bir hâlde, ölümcül şekilde yaralanmış bir hayvan misali durmaksızın çığlık atmış. Hayat durmuştu. Ne görüyor ne duyuyordu, artık sadece bir çığlıktan ibaretti. Tükürüyor, kusuyor, dehşeti dışarı atıyordu.”⁶

Ölümü, çaresizliği, korkuyu, terörü, dehşeti, terk edilmeyi haykırmakla miydiniz?

5 Amiens'teki bir meslektaşına göre, “kamu psikiyatrisinde yas sorunlarından şikayetçi olan hastaların sıklığı çok fazladır. Hızlı bir değerlendirmeye yaptım ve bunun görüştüğüm hastaların %60'ını ilgilendirdiğini gördüm”. Bakınız Marie-France Prudhomme, “De l'inconsolable à l'inconsolable”, *Le renouveau de la psychanalyse avec Nicolas Abraham et Maria Torok*, bilimsel makale, Nice, 16 Mayıs 2009.

6 Lytta Basset, *Ce lien qui ne meurt jamais*, Albin Michel, 2007.

Peki nasıl?

Terk edilmişlik hissinin en açık olanından en gizli olanına kadar pek çok belirtisini tanımlamaya çalışalım. Daha sonra bu rahatsızlıkların kökenlerini, hayatımızın önemli bir ânında şu veya bu şekilde terk edilmenin yaşanmış gerçekliğinde arayacağız. Son olarak, uzun vadede kendimizi terk edilmişlik duygusundan kurtarmanın gerçek yollarını keşfedeceğiz, böylece hayatı dolu dolu yaşama becerisini kazanabiliriz: Kendi ayakları üzerinde duran, var olmaktan gurur duyan insanlar olarak.