

Ya Hiç Karşılaşmasaydık

Psikoterapi odasından ilişkilere ve edebiyata

-
Psikoloji
-



TUĞÇE İSİYEL

Tuğçe Isıyel, 1986 İstanbul doğumlu. Klinik psikolog, psikoterapist.

Eğitim hayatına İstanbul ve kısa bir süre de Londra’da devam etmiştir. Kurucusu olduğu Polente Psikoloji’de yetişkin ve çiftlerle psikoterapi çalışmalarını sürdürüp “Psikanalitik Edebiyat Okumaları” başlıklı bir atölye çalışması yapmaktadır.

2012 yılından beri *Varlık*, *Psikeart*, *SabitFikir*, *K24*, *Birgün* gazetesi, *bianet*, *Gazete Duvar* gibi çeşitli mecralarda inceleme, deneme, eleştiri türünde yazıları yayımlanmaktadır.

Tezer Özlü’ye Armağan kitabına yazılarıyla katkıda bulunmuş, *İstanbul’un Sakinleri* adlı öykü kitabını ise yayıma hazırlamıştır.

Robert A. Johnson’ın *She-Kadın Psikolojisini Anlamak* ile *He-Erkek Psikolojisini Anlamak* adlı kitaplarının editörlüğünü yapmıştır.

Ya Hiç Karşılaşmasaydık

Psikoterapi odasından ilişkilere ve edebiyata

YA HIÇ KARŞILAŞMASAYDIK
Psikoterapi odasından ilişkilere ve edebiyata

Yazan: Tuğçe Isiyel

Editör: Hülya Balcı

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

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

1. baskı / Ocak 2020 / ISBN 978-605-09-6916-0

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Feyza Filiz

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

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

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

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

Ya Hiç Karşılaşmasaydık

Psikoterapi odasından ilişkilere ve edebiyata

Tuğçe Isıyel

İçindekiler

Başlarken	11
Teşekkür	15
Gölgenin Gör Dediği	21
Çocukluğa İnmeK	26
Aile Saadeti	30
Çözölmüş Sırlar, Biten Dostluklar	37
Annenin - Ev Hali	43
Karpuz ve Lahananın Dayanılmaz Ağırılığı	48
İki Oda Bir Salona Sığmayanlar	53
Balkonları Koruma ve Yaşatma Derneđi.....	61
Boşlukların İçinde, Sessizliklerin Kıyısında	68
Belirsizliğe Övgü	76
Karanlık Oda, Kırmızı Işık	79
Tek Başına Kalamamak Nasıl Yalnızlaştırır?	83
Mutluluk Fetişizmi	91
Bakışmaların Değil, Yazışmaların Çağı	96
Gölümseyiiiiin, çekmiyorum!	102
Günah Keçisi Olarak Aldatılmak	106
Bilme(me) Hakkı	111
Paranoya mı, Sezgi mi?	117
Ayrılabilme Sanatı	123
Arzu Kovalamaca Oyunu.....	128
Stalklamak ya da Yas Tutmak.....	132
Öleni Öldürememek.....	137
Travmalar, Adlar, Köprüler	142
Uğraş Uğraş Nereye Kadar?	148
“Sen Çok Deđiştin”	154

Sorun Bende Değil, Sende(!)	161
Kaybedenler Kulübü Neyi Kaybetti?	166
Kadınlar Kaybedenler Kulübü'nde Ne Buluyor?	171
Bir Hoyratlık Öyküsü	176
Hastalık da Şifaya Dahil	181
Depresyonun İpiyle Kuyuya İnmeK	188
Hastalıkların İmaj Hali	195
“Edebiya(t)erapi” Mümkün mü?.....	198
Kedili Hayat Öğretisi.....	206
Psikologlar da Ağlar	211
Biraz Değişmez miydiniz?	217
Ağaçların Söylediği	220
Kendine Ait Bir Yol	224
İstersen Hep Başlasın	227

Kitapta referans verilen eserler	232
---	------------

Başlarken

Zaman zaman kendi kendime oynadığım bir oyun var; bu değil de o kararı alsaydım, hayatımda neler değişirdi? Bu şehirde değil de diğerinde yaşasaydım, benden nasıl bir ben çıkarırdı? Hayatımın şu evresinde onunla karşılaşsaydım, yolum nereye evrilirdi? Tam o yaşta bu kitabı okusaydım... O gün vapura değil de taksiye binseydim...

Bu oyunu oynamaktan tuhaf bir haz duyduğumu itiraf etmem gerek. Bu oyun aslında karşılaşmaların, ıskalamaların oyunu. Nereye baksam başka bir şenlik, başka bir eksiliş; başka bir seçim, başka bir vazgeçiş...

Hayatımız karşılaşmalarla ve teğet geçişlerle örülü... Bir insanla karşılaşma, bir kitapla, filmle, şehirle... Ya da bir duyguyla, imgeyle, mekânla karşılaşma... Ufağı büyüğü yok bunun, canlısı cansız yok. Tesadüf deyip geçemeyiz karşılaşmalara, elbette kader deyip de geçemeyiz. Hayat dönüşüyorsa burada hep karşılaşmaların payı var. Ve bu karşılaşmalara ne kadar açık olup olmadığımızın... Karşılaşmalara izin vermek, meraka, deneyime, maceraya da izin vermek demek.

Karşılaşmalardan muazzam hikâyeler çıkar ama yeniden karşılaşmalardan sanırım hep uzun yol hikâyeleri çıkıyor. Bu yeniden karşılaşmaların en önemlisi de girilen yeni rollerde, krizlerde, büyük yaşam olaylarında, farklı zamanlarda hissedilen tanıdık duygularda, başka zamanlarda gidilen

aynı mekânlarda kendimizle olan yeniden, hep yeniden karşılaşmalar...

İzin verdiğimiz ölçüde her karşılaşma bizi iç karşılaşmalara sürükler, hem içimizde hem dışımızda farklı yerlere götürür. Hiç ummadığımız hallere taşır, düşünmediğimiz yerlerden geçirir. Hayat işte o zaman değişmeye başlar. Görünürde değişen bir şey yoktur belki ama daha farklı bakarız olan bitene, daha başka yaşantılarda sürüp gitmeye başlarız. Hayatımızın örüntüleri hep bu karşılaşmalarla belirlenir. Geçmiş, ancak şimdiyle karşılaşınca yeniden kurgulanabilir.

Karşılaşmalar hep sürer. Bir şeyle karşılaşmamızın bitiğini sandığımızda bile artık o şeyin yokluğuyla karşılaşırız. Hem iç hem de dış dünyamızda... Bu karşılaşmalarla dönüşür, birleşir, ayrılır; hayatımızı bu karşılaşmalardan inşa ederiz.

Karşılaşma dediğimiz, ötekiyle bir araya gelmeyi, yüzleşmeyi, kendini açmayı ve karşı tarafın açılmasını içeriyor. Karşılaşmalar ilişkileri doğuruyor, birlikteliği sağlıyor. Karşılaşmalarla beraber değişiyoruz, ilişkilerin dönüştürücü işlevi sayesinde başka biçimler alıyoruz. Bu, bütünlüğümüzü ya da benliğimizi kaybetmek, ötekinde kaybolmak ya da yok olmak değil; onunla temas sayesinde, ondan aldıklarımızla çoğalmak, zenginleşmek; ona verdiklerimizle dengelenmek demek. Karşılaşmalar eşliğinde hayatı da kendimizi de konumlandırabilmek demek.

Kendisini karşı tarafa açmaktan kaygı duyan, çünkü açtığı vakit enfekte olacağını düşünen insan canlısı, bu karşılaşmaları engellediğinde dışarıdan beslenme şansını da yitirecektir. İçsel kaynaklar dışarıdan beslenmediğinde zamanla tükenip çoraklaşır. Böylece insan kendi kapalı sistemini yaratır. Kendi kapalı sistemini yaratan kişilerde ve toplumlarda yaratıcılığın gelişmeyeceği aşikâr.

Rollo May'in cümleleriyle ifade edersek, "Yaratıcılık bir karşılaşma edimi içinde ortaya çıkar ve karşılaşma merkez olarak alınırsa anlaşılabilir."

Şair bir imgeyle karşılaşır, o imge tarafından ele geçirilmeyi veya o imgenin peşine düşmeyi deneyimler. Peşine düştüğünde bazen yara bere içinde kalır, bazen huzurla uyanır. Kimsenin görmediği bir biçimde o imgeyi yoğurur ve ortaya şiir çıkar. Benzer denklem ressam, müzisyen veya yönetmen için de geçerlidir. Hatta bir insanın oluşum süreci için de bu söz konusudur. Nihayetinde bizi oluşturan iki hücrenin karşılaşmasıdır. İki bilinmez...

Psikoterapi de bir yaratma sürecidir. Danışan ve psikoterapist o odada karşılaşır, birlikte soluk alıp vermeye başlarlar. Terapist, danışanın ruhsal malzemesini, hem içindeki hem de dışındaki karşılaşmaları danışanla birlikte yaratıcı bir sürece dönüştürür.

Otto Rank şöyle der: "(...) Terapist usdışı kaynakların bulunduğu hastanın tuvali gibi davranmak durumundadır. Hastanın eline tutuşturulan canlı bir fırçadır terapist."

Bu fırçayla tuvalin nasıl bir eser oluşturacağı o birliktelikle şekillenecektir.

Yazar ve okur da bir kitabın satırlarında, virgülünde, paragraf boşluğunda karşılaşır. Birbirlerinin sesine ortak olup sessizliğinde dolaşırlar. Bu karşılaşmalar yazara ait o cümleleri okurun zihninde bambaşka yerlere ulaştırır ve artık yeni cümleler çoktan yazılmaya başlanmıştır.

Hayat karşılaşmalardan ibaretse, bu karşılaşmaların iyiliği veya kötülüğü üzerinde değil, her karşılaşmanın deneysel zenginliği ve dönüştürücülüğü üzerinde durmayı kıymetli buluyorum. Çünkü hayatı yaratıcı bir sürece dönüştürmek ancak bu şekilde mümkün.

Bu kitap da birçok karşılaşmanın sonucu olarak ortaya çıktı; aşklar, ustalar, dostlar; yazarlar, kentler, ağaçlar...

Hüsrânlar, coşkular, yenilgiler, heyecanlar... Kişisel, mesleki, toplumsal bazı karşılaşmalar...

Yaşam, bir karşılaşmalar mesaisi. Bu kitap da o mesainin bir parçası...

Dilerim ki karşılaşacağınız cümleler sizi kendi cümlelerinize götürsün ve o cümlelerle kuracağınız keyifli oyunlara sürüklesin.

Tuğçe Isıyel
Kadıköy, Aralık 2019

Teşekkür

Sözü karşılaşmalardan açınca bu kitap vesilesiyle bazı karşılaşmalara duyduğum şükranı dile getirmek istiyorum.

Dil ve düşünce dünyamın şekillenmesinde emeği geçen hocalarım ve süpervizörlerim Dr. Murat Dokur'a ve Yavuz Erten'e,

İçimdeki karanlık ve aydınlığa temas etmemi sağlayan analistime,

Kitaptaki yazılara dair kıymetli yorum, eleştiri ve destekleri için Irmak Zileli, Mehmet Güreli, Sevde Tuba Okçu, Cengiz İpek, Çağ Rical Gürle'ye,

Gazete Duvar'da yayımlanan yazılarımın editörü Emel Gülcan'a, bianet'te yayımlanan yazılarımın editörü Haluk Kalafat'a,

Kitap fikri için beni cesaretlendiren Ajans Letra ve Doğan Kitap ekibine,

Bu süreçte desteğini esirgemeyen aileme, arkadaşlarıma, meslektaşlarıma,

Her satırda varlığını eksik etmeyen serotonin desteğim Berduş'a,

Ve elbette yaşamımı anlamlandıran mesleğim eşsiz kahramanları danışanlarıma çok teşekkür ederim.

Okura Not

Bu kitaptaki yazıların bir kısmı hiçbir yerde yayımlanmamış, bir kısmı ise çeşitli yerlerde yayımlanmış ancak özüne sadık kalınarak genişletilmiş ve bu kitapta yerini almıştır.

Şimdi tek yapman gereken pencerenin kenarına geçip ritmik algını açmak ve kapamak, açmak ve kapamak, cesurca ve özgürce, ta ki bir şeyler başka bir şeylerin içinde eriyene dek, taksiler nergislerle dans etmeye başlayana dek, tüm bu parçalardan bir bütün ortaya çıkana dek...

Demek istediğim, tüm cesaretini topla, tüm dikkatini ver, doğanın bahşetmesi tasarlanmış tüm yetenekleri davet et.

Sonra bırak ritmik duygun adamların, kadınların, otobüslerin, serçelerin –caddede gelip geçen ne varsa her şeyin– arasına karışsın, girsin, çıksın, ta ki hepsini birbirine bağlayıp tek bir ahenkli bütün oluşturana kadar.

Virginia Woolf

Yaşamın, bütün yaşadıklarını yitirip, yeniden kazanmanın
süreci olacak
— hep yeniden yitirip,
hep yeniden kazanmanın süreci...

Oruç Aruoba, *de ki işte*

Gölgenin Gör Dedığı

“Siz dünyayı anlamıyorsunuz, baksanıza hastalanmışsınız!
Yolculuklara çıkın!”

Hans Christian Andersen, “Gölge”

Nisan ayıydı hayatımda ilk kez çöl gördüğümde. Güneşin batmasına birkaç saat vardı. Her yerde çöl kızıllığı... İnsanın şu yaşta hâlâ bilmediği renklerin olması ne büyük lütuf! 12 saatlik araba yolculuğundan sonra ulaştığımız kamp yerine eşyalarımı bırakıp yanıma bir şişe su alarak küçük bir yürüyüşe çıkmaya karar verdim. “Dikkatli ol” dediler, “çölde yol ve iz yoktur, kaybolma!”, “Şu istikametten ayrılma.”

Evet doğru, çölde yol yok, peki ya gerçekten iz de mi yok! Varlık, yoklukla tanımlı evet ama varlığımın izleri çölde kendisine yer bulamayacak mı? Bunu idrak etmem için çölde biraz vakit geçirmeye ihtiyacım vardı!

Güneş batarken ve doğarken çöldeki ışık saniyeler içinde değişiyor; kumullar, bastığımız zemin, çöle dair her şey yer değiştiriyormuş gibi geliyor. Muzip bir gölge oyunu sayesinde çöl akışkan, yaşayan ve değişen bir yere dönüşüyor; kurumuş, tükenmiş, sıkıcı bir boşluk imgesinin aksine... Güneş batarken kafamı her arkama çevirdiğimde sanki başka bir manzarayla karşılaşıyordum. Gölgenin flört ettiği tepeler sürekli değişiyordu. İşte o vakit anlamıştım gölge denen şeyin ne güçlü olduğunu.



Kendimizle ve ötekiyle karşılaşmalar

Karşılaşmalar hep sürer. Bir şeyle karşılaşmamızın bittiğini sandığımızda bile artık o şeyin yokluğuyla karşılaşırız. Hem iç hem de dış dünyamızda...

Bu karşılaşmalarla dönüşür, birleşir, ayrılır; hayatımızı bu karşılaşmalardan inşa ederiz. Karşılaşma dediğimiz, ötekiyle bir araya gelmeyi, yüzleşmeyi, kendini açmayı ve karşı tarafın açılmasını içeriyor. Karşılaşmalar ilişkileri doğuruyor, birlikteliği sağlıyor. Karşılaşmalarla beraber değişiyoruz, ilişkilerin dönüştürücü işlevi sayesinde başka biçimler alıyoruz.

Psikoterapist Tuğçe İsyel, kendimiz ve ötekiyle kurduğumuz ilişkilere, yaşamdaki türlü karşılaşmalara dair yazdığı denemeleri okurlarla buluşturuyor.

Psikoterapi odasında, sokakta, evde gözlemlenen insan hallerinin edebiyattan psikanalize, sinemadan mimariye uzanan biçimlerini ele alıyor. İnsanın ve ilişkilerinin karanlıkla aydınlık taraflarına, var oluşun sürekliliği ve değişkenliğine incelelikle göz atıp bilinçdışının izini sürme konusunda cesaretlendiriyor. İçimizdeki bize, ona ve başkalarına yeni bir pencereden bakma fırsatı veriyor...

İkinci baskı
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 28

ISBN 978-605-02-6916-0

ISBN 978-605-02-6916-0



9 786050 969160



Doğan
Kitap