

LAURENCE ARPI
BEDENİMİN BANA
HATIRLATACAKLARI VAR



KABALCI YAYINEVİ
Psikoloji - Birincil Şeyler Dizisi

LAURENCE ARPI
(*Mon corps a des choses à me dire*)

BEDENİMİN BANA HATIRLATACAKLARI VAR

© 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@kabcikita.com

www.kabcikita.com

Sertifika No. 43738

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Cataloging-in-Publication Data (CIP)

Laurence Arpi

Bedenimin Bana Hatırlatacakları Var

1. Psikoloji, 2. Beden, 3. Kaygı, 4. Stres

ISBN 978-625-5621-41-2

Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Ltd. Şti

Sertifika No: 48083

LAURENCE ARPI

BEDENİMİN BANA HATIRLATACAKLARI VAR

Çeviri:

Onur YILDIZ

İÇİNDEKİLER

YAYINEVİ SUNUŞU.....	9
TEŞEKKÜR	11
GİRİŞ	13

BİRİNCİ KISIM

KENDİ EKSENİMDE PARLIYORUM

1. BÖLÜM

DIKEY EKSENİN ANA HATLARI.....	23
Bedendeki Yer-Gök Eksenini Belirlemek	23
Doğal Olarak Dik Durmak	25
Dik Duruş Yanılsaması: Aldatılan Beyin	27
Dikey Eksenin Yokluğunda Ortaya Çıkan Rahatsızlıklar	28
Dikey Ekseninizi Test Edin!	33

2. BÖLÜM

SARSILMAZ BİR ÖZGÜVEN KAZANMAK.....	37
Özerklik ve Güç Kazanmak	38
Günlük Antrenman: Pratik ve Aktivite Arasındaki Fark....	39
Dört Egzersizle Dikey Ekseninizi Yeniden Kazanın	41
Gündelik Yaşamda Dikey Eksen	48
Sıkça Sorulan Sorular.....	51

İKİNCİ KISIM

ALANIMI AÇIYORUM

3. BÖLÜM

AÇIK ALAN.....	57
Çoklu Yönleri Algılamak	58
Sırt Ağrısı “Çağın Hastalığı” mı?	59
İlişkilerde Kapanmanın Olumsuz Etkileri	61
Korku ve Kuşku Dolu Bir Yaşam.....	66
Açıklığınızı Test Edin!	68

4. BÖLÜM

BAĞIMSIZLIĞINI KAZANMAK	73
Özerklik İçin Bırakmak Daha İyi Olur.....	78
Mekânınızı Yeniden Açmak İçin Dört Egzersiz	79
Gündelik Yaşamda Açıklık.....	84
Sıkça Sorulan Sorular.....	89

ÜÇÜNCÜ KISIM

YÜRÜMÜYORUM, DANS EDİYORUM

5. BÖLÜM

HAREKETLİLİK	95
Hareket Zinciri	96
İmkânsız Hâle Gelen Duruşlar.....	97
Yersiz Çabalar	98
İçimizdeki Göçebenin Öldürülmesi	101
Hareketliliğinizi Test Edin!	103

6. BÖLÜM

SÜREKLİ YENİLENMEK.....	107
Hareket Etmek Yaşamımızı İyileştirmek İçin	
Neden Elzemdir?	108
Pratikle Gençleşmek	109
Sahte Hareketlilik	110

Dört Egzersizle Hareketliliği Yeniden Kazanmak.....	112
Gündelik Yaşamda Hareketlilik	118
Sıkça Sorulan Sorular.....	122

DÖRDÜNCÜ KISIM

SANA DOKUNUYORUM, BANA DOKUNUYORSUN, HİSSEDİYORUZ

7. BÖLÜM

DOKUNMAK VE MUCİZELERİ	129
Somut Dokunuş.....	131
Cinsellik ve Huzur: Büyük İnkâr.....	132
Beden Dokunuş Olmadan “Var” Olamaz	134
Somut Dokunuş Düzeyinizi Test Edin!.....	138

8. BÖLÜM

HAYATA YENİDEN DOĞMAK	141
Kelimeler Kifayetsiz Kaldığında	
Özü Dile Getirmeyi Öğrenmek	142
Bedenle Randevulaşmak	143
Dört Egzersizle Somut Dokunuş	144
Gündelik Yaşamda Somut Dokunuş	147
Sıkça Sorulan Sorular.....	149

BEŞİNCİ KISIM

SESİMİ AÇIYORUM Kİ YOLUMA DEVAM EDEBİLEYİM

9. BÖLÜM

SESİMİZ KİM OLDUĞUMUZU ORTAYA ÇIKARIR.....	155
Sesin Ardındaki Yol.....	155
Gerçek Notamız Hemen Yanı Başımızda	157
Sesimizin Ötekine Söylediği Şey: İletim ve Alım	158
Neden Sesimizi Bastırırız?	159
Sessizliğe Alıştırma	161
Sesinizin Açıklık Derecesini Test Edin!	164

10. BÖLÜM

TEKRAR KENDİ YOLUNUZU BULMAK	167
İlişkilerde Sesin Temel Katkısı.....	169
Beden ve Ses ya da Hiç	171
Sesimizi Yeniden Açmak İçin Dört Egzersiz.....	172
Gündelik Yaşamda Açık Ses	177
Sıkça Sorulan Sorular.....	180
 SONUÇ.....	 183

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 “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. 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 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 durumlarından 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

Bu kitap, *Chemin du Théâtre*'da birkaç yıl boyunca bana bedensel çalışma alanında hocalık yapan Madam Nadine Abad'a adanmıştır. O yıllardaki derslerde bana aktardığı bilgelik, cesaret, cömertlik, kararlılık ve azim için teşekkür ederim; bunlar hayatımı bugün olduğu harika serüvene dönüştürmeme yardımcı oldu.

Bu kitap ayrıca şu kişilere adanmıştır:

Çocuklarıma,

Hayat arkadaşşıma,

Anne babama ve yakınlarıma ve

Tüm öğrencilerime.

Bu eserin yazımında hepsi bana ilham verdi ve destek oldu.

“Uyumlu yazı” eğitimi bu kitabın başlangıç noktasını oluşturan Madam Marcelle Della Faille'a, aynı zamanda kitabın yazımını sürdürmem için beni cesaretlendiren tüm eğitim arkadaşlarıma çok teşekkürler.

GİRİŞ

Hayatınızda temel bir şeyin eksik olduğunu mu hissediyorsunuz? Sebebinin bir türlü tanımlayamadığınız bir huzursuzluğa mı cevap arıyorsunuz? Tekrarlayan sağlık sorunlarınız var ama tatmin edici bir çözüm bulamıyor musunuz? Uzun zamandır süren ilişki ya da iş problemleri, denediğiniz hiçbir terapi ya da yöntemle çözülüyor mu? Ya da belki de bir türlü gerçeğe dönüşemeyen harika düşleriniz ve gizli kalmış tutkularınız mı var?

Hayatımız üzerine genellikle çok fazla kafa yorar ve durumları analiz etmeye çalışırız. Profesyonellerden, arkadaşlarla yaptığımız sohbetlerden ya da uzmanların kitap ve makalelerinden medet umarız. Çoğu zaman, olup biteni anlamaya çalışır, kendi kendimize çözümler dayatırız; fakat bu süreç genellikle geri adım atmalarla ya da kısır döngüye kapıldığımız hissiyle sonuçlanır. Kuşkusuz siz de “sorunun iyi bir analizini” yapmış ve meseleyi açıkça anlamış olmanıza rağmen onu çözememe ve istediğiniz sonuçlara ulaşamama deneyimi yaşamışsınızdır.

Peki ya çözüm yalnızca analizde ve anlamada değilse? Ya aslında yaşamımızla, kendimizle ve içinde yaşadığımız bütün gerçeklikle bambaşka bir ilişki düzeyine geçmek gerekiyorsa? Bedenimiz ve onunla kurduğumuz bilinçli bağ, daha mutlu bir hayat sürmemize yardımcı olabilir. Elinizde tuttuğunuz bu kitap işte bunun için yazıldı. Ne var ki bedenin unutulması her yönüyle yaygınlaşan “huzur” çağında daha da paradoksal bir durumdur! Beden, sanki üzerine özen göstermemiz gereken

bir nesneymiş gibi afişlerde ve reklamlarda hiç olmadığı kadar görünür ve sergilenir durumda. “Kendine iyi bak”, “sağlıklı beslen ve hareket et”, “dinginliğe açıl” gibi çağrılar toplumumuzda hiç eksik olmuyor! Huzur pazarı hiç olmadığı kadar büyümüş durumda; bakım ve terapi merkezleri, her türden uygulama ile en sıradanından en seçkinine kadar sokaklarda çoğalıyor, spor salonları da birbirinden farklı kampanyalarla bizi daha formda olmaya davet etmek için yarışıyor.

Peki öyleyse, neden sıkıntılarımıza çözüm aramak söz konusu olduğunda kendi bedenimizi unutuyoruz? Öncelikle şunu anlamak gerekir ki aslında biz bir alışkanlığın esiriyiz: hayatımızı zihinsel ve entelektüel bir düzlemde ele alma alışkanlığı. Tam da “kafamızın içinde” yaşadığımız için ilerleyemiyoruz: Varoluşa dair algımızın sınırlı bir boyutuna hapsulüyoruz. Oysa bedenimizin yaşamla kurduğu bağ bambaşkadır. Bu yüzden, tüm bu sorgulamalarınıza verilecek yanıt... kendi bedenimizin içinde olabilir!

Ben, içsel sıkıntılarla dolu uzun bir dönemden, tiyatro oyuncularının fiziksel bedensel çalışmalarını keşfederek ve onları yoğun biçimde uygulayarak çıktım. Bu son derece özgün çalışma, yaşamlarını bu alana adanmış ustalar ve oyuncular tarafından 1960’lı yıllarda yürütülen derin bir araştırmaya dayanır. Eğer sahne sanatlarıyla ilgilenmiyorsanız, Jerzy Grotowski, Ryszard Cieslak ya da Eugenio Barba isimleri size muhtemelen bir şey ifade etmeyecektir. Oysa bu kişiler, oyunculuk sanatını her şeyden önce fiziksel varlık üzerine temellendirerek tiyatrodaki beden yolunu açtılar. Edebi metnin hâkim olduğu, tiyatronun esas olarak sözcükler etrafında şekillendiği bir dünyada, bu araştırmacılar beden hem sanatsal yaratımın ilk mekânı hem de insanlar arası iletişimin temel alanı olma hakkını yeniden tesis ettiler. Dünyanın bütün kültürlerinden, özellikle de Doğu geleneklerinden beslenerek; müzik, şarkı, dans ve tiyatroyu yeniden tek bir oyunculuk sanatında birleştirerek, bir

insanı sahnede var eden, duyguları geçiren, canlı ve sahici kılan özün nasıl yakalanabileceğini ortaya koydular.

İşte böylece “bedensel çalışma” ortaya çıktı: Araştırmaların ve her birinin katkısının ürünü olan, yoga, akrobasi, beden, zihin ve kalbi bir araya getirmek için icat edilmiş eylemlerden oluşan bir dizi egzersiz; enerjiyi ve sesi çoğaltan, sahnede bir varlığın mevcudiyetini yücelten çalışmalar bütünü. Ben bu geleneğe bağlı oyuncu pedagoglarıyla on yılı aşkın süre yoğun bir biçimde çalıştım; bunlar arasında en önemlisi, bu kitabı adadığım Madam Nadine Abad’dır. Onun öğretisi hayatımı kurtardı; binlerce saatlik uygulama sayesinde yeniden yolumu buldum, kim olduğumu, hayatımda ne istediğimi kavradım ve bunu gerçekleştirmek için gerekli olan gerçek yaşamsal enerji düzeyini buldum.

Tiyatroda profesyonel bir oyuncu, yönetmen ve bir topluluğun sanat yönetmeni olduktan sonra, bu çevreden ayrıldım ve yaşam koçu oldum. O dönemde yolculuğumda, insanlara kendi yaşamlarını sahnelemelerinde ve ona bütünüyle aktör olarak katılmalarında yardımcı olmanın, oyunlar sahnelemekten daha önemli olduğunu hissettim. Bu süreçte, düzenli olarak yürüttüğüm ve herkese açık olan beden ve ses çalışmaları atölyelerinde, başlangıçta yalnızca sahne için tasarlanmış bu uygulamaların, katılan herkes üzerinde – sanatçı olsun ya da olmasın – son derece dönüştürücü bir etki yarattığını da deneyimlemiştim. Düzenli beden ve ses çalışması yolunu izleyenlerin her açıdan daha güçlü olduklarını gördüm: Gerekli değişimlere cesaret etmeye, farklı düşünmeye, daha atılgan ve daha neşeli olmaya hazır hâle geliyorlar ve böylece kendi yollarını izleyebiliyorlardı.

Yıllar süren eğitim ve deneyim boyunca, bedene yönelik uygun egzersizlerle yaşamda yarattığı faydalı değişimler arasında bağlantı kuran, temel ve yalın ilkeleri gözlemleyip doğruladım. İşte bu ilkeleri bu kitapta sizinle paylaşmak istiyorum.

Kitap beş bölümden oluşuyor ve her bölümün ilk kısmı temel bir soruyu ele alıyor; karşılaştığımız sorunun asıl düğümünü açıklıyor ve onu çözmek için bedeni merkeze almanın sağladığı yararları ortaya koyuyor. Her bölümün ikinci kısmı ise sizi doğrudan uygulamaya davet ediyor: Burada, bedendeki doğal nitelikleri yeniden harekete geçirerek çözüme taşıyan başlıca bedensel çalışma egzersizlerinden bazıları açıklanıyor.

Benim gözümde bedenin yolu gerçek bir devrimdir; önce kişisel ve bireysel düzeyde tabii, fakat geniş ölçekte uygulandığında, öncelikle baş ile beden arasındaki bu kopuştan mustarip olan tüm Batı toplumlarımızın refahını arttırabilecek bir devrim. İşte bu kitapla sizi bu keşfe davet ediyorum; kendi mutluluğunuzu daha kolay yaratabilmeniz için size yeni bir bakış açısı kazandırmada yardımcı olacağını umuyorum.

Uygulamada Size Destek Olması İçin

Bu kitabın okuru olarak, uygulamalarınızı desteklemek amacıyla, her bağlantı ve QR kodu işaretinde ücretsiz olarak indirilebilecek ek videolardan yararlanabilirsiniz. Bu videoların tümüne, dolaylı indirme yoluyla şu bağlantı üzerinden ulaşılabilir:

<https://www.editions-eyrolles.com/dl/56355>



Bu ayrıcalık yalnızca bu kitabı edinenlere tanınmıştır.

Yukarıda sunulan indirme hizmeti ücretsiz olarak sağlanmaktadır. Sağlayıcılar, bu imkânın kitap satışlarıyla ölçüsüz bir biçimde kullanılmasının tespit edilmesi hâlinde ya da başka durumlarda, önceden bildirimde bulunmaksızın bu hakkı geri çekme ya da değiştirme yetkisini saklı tutar. İndirilecek belgeler, onları yalnızca kişisel kullanım için okurun erişimine sunan yazara aittir; okur ise karşılığında, bu belgeleri yaymama ve yazar ile yayınevinin izni olmaksızın ticari amaçla kullanmama taahhüdünde bulunur.

BİRİNCİ KISIM

**KENDİ EKSENİMDE
PARLIYORUM**

Dikeyliğin açılımları: baştan ayağa bedeninde yer edinmek ve bütünüyle kendine güven duymak.

“Kara göründü!” İşte aylarca açık denizde kaldıktan sonra gemi gözcüsünün haykırdığı söz buydu. Biz de köklerimizden kopmuş, potansiyel birer kazazede gibi hissettiğimizde, zihnimizin bizi aşağıya çeken ve duygusal girdaplarımıza daldırarak kaygı ve stres tsunamilerinin altında bırakan dipsiz uçurumlarında boğuluyor gibi olduğumuzda, bu kavuşma nidasını atabilmeyi ne çok isteriz. “Kara!” Kazazedeler dost bir kıynın sahiline ayak bastıklarında, kendilerini kurtulmuş hisseder ve yüksek dalgalara göğüs gerdikten sonra varoluşlarının tadını tam anlamıyla çıkarırlardı.

Psikolojik çalkantılar içinde kaybolduğumuzda, fiziksel antrenman yoluyla yeniden sağlam toprağa basabilmek, bilinç ve irade meselesidir. En basit ve temel egzersiz olan köklenme, bizi “sakin güç”e demirler. Bu, rahatsız, altüst edici ve kimi zaman saplantılı duygular ve düşünceler içimizden geçse bile, bizi içsel huzura sıkıca bağlayan başka bir varoluş dayanağının mevcut olduğu hissidir: kök. İşte o kök, aynı zamanda yer-yüzü ile gökyüzü arasında dikey eksenimizi yeniden kurmamıza ve hem mecazi hem de gerçek anlamda doğrulmamıza imkân verir. Ekseni yeniden bulmak, yönünü kaybetmiş denizcinin rotasını bulması gibidir. Yeniden kök salmak, batıp yitmemizi engelleyen bir sükûnet kazanmamızı sağlar. Ağaç gibi dimdik durduğumuzda, merkezlenmiş oluruz ve yeni bir