

C CILE CHAVEL
KENDİN OLABİLME GÜCÜ
Potansiyel Neşenizi Serbest Bırakın!



KABALCI YAYINEVİ
Psikoloji - Birincil Şeyler Dizisi

CÉCILE CHAVEL

(Le pouvoir d'être soi Libérez votre potentiel de joie!)

KENDİN OLABİLME GÜCÜ

© 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@kabalckitap.com

www.kabalckitap.com

Sertifika No. 43738

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Cataloging-in-Publication Data (CIP)

Cécile Chavel

Kendin Olabilme Gücü

1. Psikoloji, 2. Yaşam Enerjisi, 3. Kendilik, 4. Denge

ISBN 978-625-5621-44-3

Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Ltd. Şti

Sertifika No: 48083

C CILE CHAVEL

KENDİN OLABİLME GÜCÜ

Potansiyel Neşenizi Serbest Bırakın!

Çeviri:

Onur YILDIZ

YAZAR HAKKINDA

Cécile Chavel, Paris-VII Üniversitesi'nden psikoloji doktorasına sahip olup Sciences-Po mezunudur; aynı zamanda oyuncu (Cours Florent) ve şarkıcıdır.

Paris Psikoetik Enstitüsü'nün kurucusu olan Chavel, analitik psikoterapiyi, aile dizimi atölyelerini ve tiyatro, şan, resim ve yazı aracılığıyla kendini ifade etmeye yönelik disiplinlerarası atölyeleri bir araya getirir.

Ayrıca şirketlerde ve Sciences-Po'da psikoetik yönetim üzerine çalışmalar yürütmekte, okullarda ise psikoetik gösterilerle yer almaktadır.

İÇİNDEKİLER

YAYINEVİ SUNUŞU.....	9
TEŞEKKÜR	13
GİRİŞ	17
Mutlaklık Dürtüsü (A): Gelişim Gücümüz	22
Yaşam Dürtüsü (V) : Kendimizi Koruma Kapasitemiz	23
Mutlaklık Dürtüsü, Ölüm Dürtüsü Değildir.....	23
Neşenin Kolektif Boyutu	25
Yaşamsal Denge: Kendin Olabilme Gücü.....	26

BİRİNCİ KISIM

KENDİN OLMAK:

UPUZUN BİR YOLCULUK!

MUTLAKLIK İLE ÖZ KORUMA ARASINDAKİ

HASSAS DENGİ: OLGUNLUĞA GİDEN YOL

1. BÖLÜM

İLK İPUÇLARI: YAŞAM ENERJİMİZ NASIL GELİŞİR?	31
Bizi Hep Daha Yüksekçe İten Güç: Mutlaklık Dürtüsü	31
Hayatta Kalma İçgüdüsü (Yaşam Dürtüsü).....	44
Kendini Tehlikeye Atmadan Aşmak	49
A ve V Dürtülerinin Zaman İçindeki Gelişimi	51
Mary Poppins: Bir Denge Modeli!	52

2. BÖLÜM

YANLIŞ YÖNELİMLER VE ÇIKMAZLAR:

YAŞAM ENERJİMİZİN ENGELLENMESİ VE SAPMASI..... 55

Ötekinde Boğulmak.....	55
Ötekine Tamamen Kapıları Kapamak.....	64
Depresyona Teslim Olmak	68
Başkalarını Manipüle Etmek.....	70
Başkası Gibi Davranmak.....	73
Aşırılıklara Sığınmak.....	76

3. BÖLÜM

YENİDEN BÜTÜNLEŞMEK: İÇİMİZDEKİ DİŞİL VE

ERİL YÖNLERİN HASSAS İTTİFAKI..... 81

Zıtların Dengesi	81
Ebeveynlerin Eril/Dişil Yanlarıyla Özdeşleşme.....	87
Ebeveynlerimizden Aktarılan Çatışmaları Çözmek	90
Ebeveynlerin Etkisinden Kurtulmak	94

İKİNCİ KISIM

AŞK VE İŞ HAYATINDA VAR OLMA GÜCÜNÜ ÖZGÜRLEŞTİRMEK

4. BÖLÜM

AŞKIN BİLMECESİ:

İLİŞKİLERİN AÇIĞA VURUCU DOĞASI..... 101

Farklılık Çatışma Kaynağı Olduğunda	102
Aşırı Düzenli Bir Gündelik Yaşamın Sakıncaları.....	106
Tutkunun Ateşi.....	109
Denge... Ama Görünüşte	113
Daha Karmaşık Bir Birleşim	116
Yeni Denge, Yeni Aşk Seçimi.....	118
Tatmin Edici Bir Cinsellik	119

Dengeyi Yeniden Kurmak.....	121
Çift Olarak Yaratıcı Olmak: Dengenin Esnekliği.....	122

5. BÖLÜM

UYGUN BİR YER: İŞ YAŞANTISINDA

İLERLEMEK VE DOĞRU SEÇİMLER YAPMAK	125
Meslek Seçimi	125
Biz Bir Aileyiz.....	132
Kendinizi Dinleyin.....	140

ÜÇÜNCÜ KISIM

NEŞEYİ, MİZAH VE

YARATICILIĞI GELİŞTİREREK BESLEMEK

6. BÖLÜM

GİZEMLİ KAPI: EVRENSELLE BAĞ KURMAK VE

MİZAH DUYGUSUNU GELİŞTİRMEK.....	145
Hepimiz Evrene Bağlıyız	145
Mizahınızı Sergileyin.....	155

7. BÖLÜM

HAZİNE ADASI:

YARATICILIĞINI ORTAYA ÇIKARMAK	161
Sanatta Yaratıcı Anlardan Esinlenmek:	
Sanatsal Yaratımın Yasaları	162
Spor Modeli.....	173
Grup Hâlinde Yaratma Gücü.....	175
Özetle: Özgürlük Yolunda Birkaç Tavsiye.....	178

SONUÇ.....	185
------------	-----

KAYNAKÇA	191
----------------	-----

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 öteki-lerin 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 yaralarını miza hava aldırıp iyileşmenin yolunu açmaya katkı sunabilirsek Birincil Şeyler Dizisi'ni yayınlamaktaki amacımıza ulaşmış olacağız.

TEŞEKKÜR

Bu kitabın ortaya çıkmasını mümkün kılan editörüm Stéphanie Ricordel'e teşekkür etmek isterim. Güveni ve sabrı benim için son derece değerliydi.

Araştırmalarım gösterdiği ilgi ve nazik yaklaşımı için Sayın Jérôme Monod'ya minnettarım.

Düşüncelerimin ilk gelişim aşamalarını böylesine güzel desteklediği için Franck Debié'ye teşekkür ederim.

Bu kitabı yazma deneyimini mümkün kılan cömertliğiyle Yves Blake'e derin şükranlarımı sunmak isterim. "Üst-biz" terimini, yaratıcı sohbetlerimizden birinde doğan bu kavramı, ona borçluyuz.

Sevgi dolu desteği için Francesca Rahoui'ye teşekkür ederim.

Bana çok şey öğreten danışanlarıma da teşekkür ederim.

Sürekli ve paha biçilemez desteğiyle bana her zaman daha fazla özgürlük ve sevinç bahşeden Jeremy'ye yürekten teşekkür ediyorum.

Her an beni sevince sürükleyen Célia ve Mélina'ya teşekkür ederim.

Teşvikleri için kardeşlerime teşekkür ederim.

Ve nihayet, bana ilk olarak sevinç ve sevgiyi aşılayan anne babama yürekten teşekkür ederim.

BİR TUTAM NEŞE

*Bir kalp alın, biraz çiçek alın
Yarım saat kadar ısıtın
Küçük bir tutam neşeniz var mı?
Hiç kuşkusuz yok,
Herkeste vardır.
Kocaman bir sevgi payı mı?
İşte onun içindir.
Bir gülümseme ekleyin,
Sonra minik bir kahkaha...
Harika bir tarif için
Gerekli olan şey biraz tekniktir!*

GİRİŞ

“Ah! Özgür olmanın, kişisel gücümüzün güneş gibi parıldadığı, bütünüyle kendimiz olmanın o tatlı hissi! Keşke bunu daha sık hissedebilsek...” deriz, kasvetli bir kasım sabahında içimizi bir özlem kaplarken; sonra da bu düşünceyi bir el hareketiyle savuştururuz. Gelgelelim önce, gerçekten kendimiz olmanın ne demek olduğunu bilmek gerekir! Yıllar, deneyimler ve karşılaşmalarla sürekli değişen bu gerçeği -yani “ben”i- nasıl tanımlayabiliriz ki? Yine de kendimizi gerçekten biz olarak hissettiğimiz, varlığımızın ve arzularımızın saygıyla karşılandığı o anların (seyrek de olsa) ortak bir yanı vardır: Bu anlar içimizi derin ve aydınlık bir sevinçle titreten anlardır.

Sevinç, kendimizi gerçekleştirmemizin -geçici dahi olsa- başarısını mühürler. Bazen bulanık olan algımız, o anlık bir aydınlanmayla berraklaşır. İşte yaşamın en güzel sırlarından biri budur: Kendi yaşamsal potansiyelimizi ortaya koyduğumuzda, sevinç bizi baştan sona sarar! Bu temel bir yasadır: Bizler, olduğumuz gibi -benzersiz, kusurlu, yeteneklerimiz ve arzularımızla birlikte- mutlu olmak için varız. Tam da bu özgünlüğümüzü yaşamımızda ifade etmeli ve gerçekleştirmeliyiz; aksi takdirde ağır bedellerle karşılaşırız. Huzursuzluk, depresyon, hastalıklar ve beraberindeki acılar, derin benliğimizi göz ardı ettiğimizi, unuttuğumuzu ya da ona zarar verdiğimizi bize hatırlatır.

Peki ama o zaman neşe neden bu kadar nadirdir? Varlığımızın gücünden haz almak bu denli mi tabudur? Bizi böyle sine hapseden ve yaşamsal enerjimizi engelleyen nedir?

Çoğu zaman neşeli hissetmekte, hayatın güzel anlarından keyif almakta zorlanırsınız. Büyük bir şehrin sokaklarında biraz yürümek bile bunu fark etmeye yeter: İnsanların yüzleri asıktır, gergindirler ve en ufak bir durumda hemen hakaret etmeye başlarlar.

Peki ama neden bunu normal karşılarız? Neden gülümseyen yüzlerle bu kadar nadir karşılarız? Gündelik hayatın idaresi, aslında sürekli önceliğimiz olması gereken bir sorunun önüne geçmiş görünüyor: Nasıl neşeli olabilir ve bu neşeyi sürdürebiliriz? Neden neşe bu kadar gelip geçici, bu kadar kırılğan bir duygudur? Onu nasıl koruyabilir, nasıl besleyebiliriz ki her an kendimizi tam anlamıyla canlı hissedelim?

Başından belirtmeliyim ki burada “mutluluk”tan kelime anlamıyla söz etmiyorum. Bana göre mutluluk, hayatımızda olup bitenlerle bağlantılıdır: Birini sevip onun tarafından sevilmek, ilgi çekici bir işe sahip olmak, çocuklarımızın olması gibi durumlarda kendimizi mutlu hissederiz. Oysa neşe, bambaşka bir düzleme aittir: Gündelik hayat zorlayıcı olsa bile insan kendini neşeli hissedebilir.

İdeolojik ya da dinsel bir inanca bağlı olmaksızın, içimizde koşullara bağlı olmayan sürekli bir neşe hâli bulabiliriz - her ne kadar Dalay Lama'nın gülümsemesi burada sözünü ettiğim içsel durumu güzelce simgelese de. Bu his, aslında bilinçdışımızın özel bir hâliyle bağlantılıdır; belirli koşullar altında erişilebilen bir hâldir ve bu kitap tam da bu koşulları açığa çıkarmayı amaçlamaktadır.

Bu yoğun neşe hâlini ilk kez on üç yaşımdayken yaşadım. O sırada Offenbach'ın bir operetinde koro üyesi olarak şarkı söylüyordum. İçimde yoğunluk, aidiyet ve tam olarak yerimde olduğuma dair bir kesinlik hissi doğdu: Hem grubun bir parçasıydım,

bedenimde başkalarının şarkı söyleyişinin gücünü hissediyordum hem de tamamen kendimdim, kendi kısmımı söylüyor, kendi tarzımla rol yapıyordum. Grubun içinde erimek beni ezmek bir yana, bambaşka bir yere taşıyor ve gündelik hayatımda ifade etmeye pek cesaret edemediğim o özgünlüğü yaşamama izin veriyordu. Offenbach'ın müziğindeki canlılık ve mizah ile sahnelemenin enerjisi, kişisel yaratıcılığımıza saygı duyan, coşkumuzun kaynağı olan bir özgürlük alanı yaratıyordu.

Bu anı bende silinmez bir iz bıraktı ve yaşamım boyunca bir tür kılavuz hâline geldi. O anda, toplum tarafından çoğunlukla bastırılan temel bir insan deneyiminin prototipini yaşadığıma dair bir sezgiyle hareket ederek, bu deneyimin bana iletmeye çalıştığı mesajı keşfetmek istedim çünkü bu tür bir neşe, herhangi bir anda ortaya çıkabilir; öyleyse, bizi destekleyen, bize saygı duyan ve bizi cesaretlendiren bir çevrede, bütünüyle kendimiz olabildiğimiz bir gündelik hayatın parçası olmalıdır. Bu olgu, yaşamın kutsallığına, paylaşıma, dünyayla uyuma dair bir şeydir; hem çok kişisel, çok içsel hem de evrensel bir hazdır. Ortamın doğru olduğu, insanın doğru zamanda doğru yerde bulunduğu, yaşamı tereddütsüz ve korkusuzca kavradığı anlarda ortaya çıkar. Bir tür sadelik, bir tür apaçıklık hâlidir. Sezgiler aracılığıyla hissedilen ve kendini gerçekleştirmeye yakından bağlı bir neşedir bu.

Bu hissin hangi koşullarda ortaya çıktığını ve nasıl yeniden yaşanabildiğini anlayabilmek için çeşitli disiplinlerde araştırmalar yapmaya başladım. Grupla kaynaşma ve bireysel ifadenin aynı anda gerçekleştiği bu gizemli ânı iki farklı alanda –siyaset ve tiyatro sanatı– incelemeye çalıştım. Sahnedeki oyuncunun haz duygusunu¹ psikanalitik bir bakış açısıyla araştırdım, bu sırada oyunculuk yapmaya da devam ettim.

1 Paris-VII Üniversitesi'nde, Haziran 2002'de sunduğum "*Métapsychologie de l'acte théâtral, la jouissance de l'acteur en scène avec son public*" başlıklı psikopatoloji ve psikanaliz doktora tezimde.

Her iki durumda da söz konusu olan bir güç duygusudur; ancak bu, başkaları *üzerinde* kurulan bir güç değil, yalnızca *var olma gücüdür*. Varlığın gücü; işte kendime çalışma alanı olarak seçtiğim konu bu. Bu doğrultuda, Durkheim'ın grupla birlikte yaşanan kutsal deneyim üzerine düşünceleriyle, Nietzsche'nin "hayata evet" yaklaşımıyla karşılaştım. Aynı duyguyu aşkta da yaşadım, fakat farklı bir biçimde; çünkü burada bir grupla değil, bir varlıkla birlik söz konusuydu.

Önce kendimi daha fazla özgürleştirmek, ardından psikanaliz ve psikoterapi yoluyla başkalarını da özgürleştirmeye çalışmak için bu neşe hâline ulaşmamızı engelleyebilecek mekanizmaları anlamak istedim. Amaç bu neşeye bütünüyle açık hâle gelebilmektir.

Size burada araştırmalarımın sonucunu sunuyorum: Evet, her an, bu neşeli açıklık ve uyum hâline doğru yol almak mümkündür. Bunun için, insanın büyüüp gelişebilmesi adına ihtiyaç duyduğu bazı ilkelere uymak gerekir. Bu ilkelerin ilki şudur: Her birimizin dünyaya sunacak özel bir şeyi vardır. Biz, paylaşacaklarımızdan ibaretiz; bunu gerçekleştirebildiğimizde içimizde bir coşku hissederiz ve karşılığında katbekat fazlasını elde etme kapasitesine sahip oluruz.

Her birimizin bir içsel ışığı vardır; bu ışık, ne kadar çok paravan inşa etmiş olursak olalım, bizi temkinli, içine kapalı hâle getiren, yaralayan kötü muamelelere rağmen varlığını sürdürür. Bu dramatik unsurlar biz değilizdir; yalnızca maruz kaldığımız ya da kendimize yaptığımız şeylerdir. Bunlar, acılarımız ve kaygılarımızdır; bize bir şeyler anlatmaya, kendimizden neden uzaklaştığımızı açıklamaya çalışırlar. Bir terapist olarak, bana danışmaya gelen kişide bu engellerin ötesini görmeye çalışırım: Karşımdakinin yüzünün ardındaki varlığa hitap ederim.

Beni derinden etkileyen bir olayı anlatmak istiyorum. Bir gün kaldırımda çömelmiş, eli uzanmış, başı eğik bir kadın

gördüm. Yanına oturdum. Başını kaldırdı. Ne konuştuğumuzu hatırlamıyorum, ama bir şeyi çok net hatırlıyorum: bakışlarımızdaki ışığı. Param yoktu, sessizce elini tuttum ve ona sadece güzel olduğunu söyledim. Onun gözlerinde, yıpranmışlığın, alkolün ya da hastalıkların ötesinde, onu olduğu hâliyle gördüm: hayattan kopmuş güzel bir kadın. Adı Laurence'ti. Bana teşekkür etti, ben de ona teşekkür ettim, çünkü bana temel bir şeyi öğretmişti: Güzellik her an ortaya çıkabilir. Ayrıca, alanın da aynı anda veren olduğunu öğretti bana: Yapay ayrımları önemsemeyen, kendiliğinden ve doğal bir karşılıklılık vardır. Ona daha fazlasını veremediğim için içimde bir burukluk kaldı. Birbirimize gülümseyerek ağladık, ama bu hüznü bir an değildi. İşte o gün, psikanalist olmaya karar verdim.

O günden beri, insanlara doğrudan içlerindeki o içsel alevden bakmayı öğrendim. Psikanalizde yargı kavramı yoktur, olamaz da; çünkü hiçbir anlamı yoktur. Yaşamsal yoğunluğumuz, her birimizde yanan o alevde, kendimize ve başkalarına yönelik neşede ve varoluşumuzun farkında oluşumuzda gizlidir. Varlık gücümüz her zaman oradadır, elimizin altındadır; bunu önce kişisel hazlarımızda, ama daha da fazla, başkalarıyla kurduğumuz her türden birlik ve paylaşım alanında hissederiz.

Hepimizin, hem kendimizde hem de başkalarında en derin anlamda insani olanı tanımaya ihtiyacı vardır; bizi birbirimize bağlayan, karşılıklı armağan ve paylaşım düzeyinde gelişen, bize kendimizden farklı görünen şeye açılmamıza olanak tanıyan bir duygudur bu. Bu duygu, bizi derinden iyi, sahici, yerli yerinde ve hafif hissettirir. Ne yazık ki yaşam koşullarımız ve gündelik meşguliyetlerimiz buna pek izin vermez; çoğu zaman kim olduğumuzu unuturuz. Oysa bu duygu, temel, güçlü ve içgüdüsel bir yaşantıdır.