

CATHERINE CLOUZARD
KORKU DUVARINI AŞMAK
Mutlu Olmak İçin Harekete Geçmek



KABALCI YAYINEVİ
Psikoloji - Birincil Şeyler Dizisi

CATHERINE CLOUZARD
(*Sous les peurs, le bonheur Agir pour être heureux*)

KORKU DUVARINI AŞMAK
© 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)
Catherine Clouzard

Korku Duvarını Aşmak

1. Psikoloji, 2. Korku, 3. Mutluluk, 4. Özgürlük

ISBN 978-625-5621-46-7

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

CATHERINE CLOUZARD

KORKU DUVARINI AŞMAK

Mutlu Olmak İçin Harekete Geçmek

Çeviri:

Onur YILDIZ

İÇİNDEKİLER

YAYINEVİ SUNUŞU.....	7
TEŞEKKÜR	9
GİRİŞ	13

BİRİNCİ KISIM ÖZGÜRLÜĞÜN MERKEZİNDEKİ SORUMLULUK

1. BÖLÜM

ÖZGÜRLÜK VE SORUMLULUK:

ZENGİN VE CİDDİ BİR MİRAS.....	19
Halihazırda Çok Şey Anlatan Kelimeler.....	19
“Özgürlük” ve “Sorumluluk”	
Kavramlarının Kısa Tarihi.....	21
Gestalt ve 5 Varoluşsal Baskı.....	26
Bir Ömür Boyu Süren Varoluşsal Baskılar.....	29
Sorumluluk ile Suçluluğu Birbirine Karıştırmamak.....	34

2. BÖLÜM

SORUMLULUKLA İLGİLİ KORKULAR:

KAÇINMA SENDROMLARIMIZ.....	37
Sendrom ya da Sendromlarınızı Tanıma	38
Yetersiz Sorumluluk Sendromları	40
Aşırı Sorumluluk Sendromları.....	53
Tereddüt Sendromları.....	60

İKİNCİ KISIM
FARKINDA OLMAK VE ÖZGÜRCE HAREKET ETMEK
İÇİN DUYGULARINIZI BÜTÜNLEŞTİRMEK

3. BÖLÜM

ÖTEKİLERLE İLİŞKİLERİMİZDE

ÖZGÜRLÜK VE SORUMLULUK.....	71
Ben Kimim? Kimlik, Özgürlük ve Ötekilik.....	71
Özgürlük ve Sorumluluğu Dengelemek:	
Sağlıklı Tutum	75
Özgürlük ve Sorumluluk Arasında	
Denge Sağlamada Karşılaşılan Engeller	77
Ötekiyle İlişkide Güç Sorunu	83

4. BÖLÜM

SÜREKLİ GELİŞMEK İÇİN GÖZLEMLEMEK,
DUYGULARIN FARKINDA OLMAK VE

UYUM SAĞLAMAK	89
Bedenleşmiş Varlıklar Olarak Gerçekliğimiz:	
Kafa, Kalp ve Beden.....	89
Sendromdayken Farklı Davranma Olasılığı.....	97
Şimdi ve Burada: Yaşın Gerektirdiği Gibi Yaşamak	102
Diğerlerinden Daha Hassas Durumlar:	
Referans ve Destek Noktaları Olarak	
Varoluşsal Baskılar	109

5. BÖLÜM

GERÇEK BAĞLILIK	127
Katlanmak ve İstemek Yerine	
Harekete Geçmek ve Akışına Bırakmak	128
Geri Çekilmesini Bilmek.....	133
“Evet ve Hayır”ı Akıllıca Kullanmak.....	138
Özgürce Seçim Yapmak İçin	
Bir Teklifin Bileşenlerini Çözümlemek.....	141

SONUÇ.....	145
-------------------	------------

KAYNAKÇA	149
-----------------------	------------

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 “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 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.

TEŐEKKÖR

Yürekten sevdiğim aileme, ebeveynlerim Alice ve Rémi'ye, her zaman ve her koşulda hayatlarımızı paylaştığımız değerli arkadaşlarıma, mümkün olduğunca dengeli, güzel bir hayata devam edebilmeleri dileğiyle; birlikte çalışmaktan ve öğrenmekten keyif aldığım tüm insanlara: meslektaşlarıma, stajyerlerime, danışanlarıma, öğrencilerime; kendilerinden çok fazla şey öğrenmeye devam ettiğim gestalt terapistlerine özellikle teşekkür ederim.

Ayrıca Stéphanie Ricordel ve Anne Jouve'a cesaretlendirmeleri ve yapıcı yorumları için müteşekkirim.

“İnsan, bilincinin gerçekliğini ve olağanüstü yaratıcı olanaklarını kavradığında, ancak bir nesne gibi kendisiyle özdeş olma arzusundan vazgeçtiğinde, işte o zaman kendi dışında hiçbir şeye ve hiç kimseye bağlı olmadığını ve kendi kaderinin efendisi olabileceğini anlar.”

Jean-Paul Sartre, Les Mouches

GİRİŞ

Şimdi ve burada. Bu cümle size nasıl ulaşıyor? Bir emir gibi mi? Nazik bir davet mi? Sizde hangi duyguyu uyandırıyor? Şaşkınlık mı, korku mu? Bir adım daha ileri gidelim: Bu “şimdi ve burada”yı nasıl tanımlarsınız? Ayakta mısınız, oturuyor musunuz, evde misiniz, halka açık bir yerde misiniz, yalnız mısınız, partnerinizle misiniz vb.? Sadece bu üç kelimedenden yola çıkarak insanın kendisine sorabileceği soruların çeşitliliğini bir düşünün! İster inanın ister inanmayın, mutluluğunuzun dizginlerini çoktan ellerinize aldınız.

İnsanın varoluşu sürekli bir savaş, kötü kabul edilen, kötü yönlendirilen her türlü korkuya karşı hemen hemen aralıksız bir mücadele olarak algılanabilir ve Sartre’ın iddia ettiği gibi başkaları yüzünden değil, kişi bizzat kendisi yaşam enerjisini tüketerek hayatı gerçek bir cehenneme dönüştürebilir. Her birimiz, kendimizin en büyük düşmanı olmaktansa, gelişimimiz ve huzurumuz için elverişli çok sayıda olanaktan faydalanabiliriz. Daha ilişkisel ve duygusal zekâya ulaşmanın yolu budur.

Öznesi olduğumuz ana sendromların farkında olmak, belirli nevrotik davranışlardan geri adım atmamıza yardımcı olabilir. Varoluşsal baskılarla yakından bağlantılı olan korkularımızı belirlemek, tanımak ve bunlar üzerinde çalışmak, her türlü özgün ve yapıcı psikolojik gelişimin bir parçasıdır. İşte bu bedel karşılığında insan, adına yaraşır gerçek bir yetişkin “özne” statüsüne ulaşabilir, yani mümkün olduğunca seçimlerinin ve sorumluluklarının tekilliğini üstlenebilen,

hayatına anlam katabilen ve sınırlarını olduğu kadar kusurlarını da en iyi şekilde tanıyıp yönetebilen bir kişi olabilir.

Mutluluğa talip olan hiç kimsenin kaçamayacağı özgürlük ve sorumluluk konularını net bir şekilde ortaya koyarak başlayacağız. Sonrasında varoluşsal baskıların hayatımız boyunca bize nasıl eşlik ettiğini ve bir dizi sendrom aracılığıyla hangi nevrotik stratejileri ortaya koyma eğiliminde olduğumuzu daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz. Ardından Gestalt terapisi ışığında dikkat edilmesi gereken bir dizi noktayı açacağız. Asıl amaç bilgelik elde etmek değil, sağlık ve denge yönünde mümkün olduğunca ilerlemenizi sağlamaktır.

Farklı bölümlerde verilen insan halleri örnekleri, klinik deneyimlerin bir karışımıdır ve bireysel çalışmalar veya grup çalışmalarında eşlik ettiğim kişilerden esinlenilmiştir. Hiçbirinin tanınmaması için birçok detayı değiştirerek gizliliği ve anonimliği korumak için önlem aldım.

Ayrıca edebiyat, film ve popüler şarkılardan derlediğim örnekleri de kullandım. Bu bağlantıları kurmayı seviyorum çünkü aksi takdirde bireysel ve kolektif olarak içine daldığımız deneyimler karmaşasından ayırmanın zor olacağı bazı olguları anlamayı kolaylaştırıyorlar. Dahası, bize faydalı bir bakış açısı sağlayan çok sayıda metaforik senaryo sunuyorlar: Sezgisel olarak, psiko-duygusal sağlığınıza oluşturmak için ihtiyaç duyduğumuz değişiklikleri uygulamaya bizi zaten hazırlayan kaynaklar için bunlardan yararlanabiliriz. Başka bir deyişle, bu “hikâyeler” kendimizi daha iyi konumlandırmamıza ve günden güne ortaya çıkması kaçınılmaz olan yeni koşullara elimizden geldiğince uyum sağlamamıza yardımcı olur. Bize bir bakış açısı kazandırabilir ve hayatımızdaki en önemli seçimleri yapmamıza yardımcı olabilirler.

BİRİNCİ KISIM

ÖZGÜRLÜĞÜN MERKEZİNDEKİ
SORUMLULUK

“Özgürlük sorumluluk gerektirir, insanlar bu yüzden ondan korkar.”

George Bernard Shaw

Hepimiz “mutluluk” ve “özgürlük” arzularız. Aynı zamanda kontrolümüz dışında ya da kısmen bizi aşan dış baskılara maruz kaldığımızı hissederiz. Mesela kendi seçtiğiniz bir işi mi yapıyorsunuz, yoksa ailenizin sürdürmenizi istediği eğitimin sonucu olan bir işi mi? Günlük yaşamınızın temposu, dans etmek, resim yapmak ya da sadece istediğiniz sıklıkta sinemaya gitmek gibi sizin için mühim olan bir hobiyi edinmenizi engelliyor mu? Dış baskılar her türlü varoluşsal kaygıyı doğurur ve edebiyat, sinema ve müzik bize geniş bir yelpazede olanaklar sunar.

Daha fazla refaha kavuşmak, yani daha fazla kendini gerçekleştirme duygusuna doğru evrilmek ve aynı zamanda türdeşlerimizle daha zekice bir ilişki içinde yaşamayı sıklıkla istiyorsak, tüm insan yaşamının doğasında var olan varoluşsal baskılarla başa çıkmamız gerekir: sonluluk, sorumluluk, kusurluluk, yalnızlık, anlam arayışı. Bu temel kavramlar kendimizle ve ötekilerle olan ilişkilerimizde pek çok korkuyu uyandırır ve körükler. Bunlarla başa çıkmak ve onları öğrenmek, değerli bir evrimleşme yolunun kıymetli bir anahtarı olabilir. Bu yolculuk, özgür olmak ve doyuma ulaşmak isteyen herkes için gerekli, hatta vazgeçilmezdir.

Kendi sınırlarımızı dikkate alarak kendi yerimizi, kendi seçimlerimizin sorumluluğunu nasıl üstlenebiliriz? Hayatınıza, her türlü kusura ve evrensel modellerin yokluğuna rağmen nasıl

tatmin edici bir yön verebiliriz? Hepimiz belirli sendromlar geliştirme eğiliminde olsak da bunların üstesinden gelmek için gereken kaynaklara da sahibizdir. Başkalarıyla uyum içinde yaşayan bu sahici yetişkin tavrı, sadece değerlerimiz ve seçimlerimiz konusunda daha fazla farkındalık değil, aynı zamanda bedensel ve duygusal hislerimizin de yakından gözlemlenmesini gerektirir: Bu, değişmeye, daha özgürce gelişebilmek için yaşamımızda bir şeyleri değiştirmeye ihtiyaç duyduğumuzda destek alabileceğimiz bir temeldir.

1. BÖLÜM

ÖZGÜRLÜK VE SORUMLULUK: ZENGİN VE CİDDİ BİR MİRAS

Özgürlük ve sorumluluğa doğru yolculuğumuza başlamak için önce terimlere bakalım.

Halihazırda Çok Şey Anlatan Kelimeler

Hareket, tüm canlıların ayırt edici özelliğidir. “Özgürlük” kelimesi “istediği gibi davranabilmek” ifadesinde de görüldüğü gibi, hareket alanı olasılığını çağırıştırır. Aynı zamanda “açıklık” kavramına, kişinin emrinde belirli miktarda alan ve imkâna sahip olma olasılığına da atıfta bulunur: “*Quartier libre!*”¹ “Özgür insan” terimi aynı zamanda “köle”ye, yani bir başkasına ait olan ve onun iradesine tabi olan kişiye karşıt olarak da kullanılmıştır.

İnsan Hakları Bildirgesi’nin 4. maddesi, özgürlüğü “başkalarına zarar vermeyen şey” olarak tanımlar. Bu önemli bir ifadedir çünkü özgürlüğün belirli bir çevreyi dışlamadığı anlamına gelir: Yani mesele “her şeyi her şekilde” yapmaktan ziyade, kişinin kendisi için bir anlam ifade eden ve belirli bir bağlamda olan sınırlamaları seçmesidir. Amaç, iyi bir ilişkisel anlayış, sağduyu ve saygı temelinde bir dizi kural ve ilkeye uymaktır; bunların tümü toplumdaki yaşamı yalnızca katlanılabilir değil aynı zamanda yapıcı karşılıklı ilişkiler açısından zengin kılmaya yardımcı olur.

1 Genellikle bir üst veya başka bir otorite tarafından verilen geçici bir dinlenme, özgürlük süresi ve alanı. -ç.n.

“Sorumluluk” (responsabilité) kavramı ise Latince etimolojik köküne geri dönecek olursak “kefil olmak”, “cevap vermek” anlamına gelen *respondere* ve “söz vermek” anlamına gelen *sponsio* sözcüklerine atıfta bulunur. Dolayısıyla bu kavram, kişinin verdiği sözlerin yükümlülüğünü üstlenmesi fikrinin temelini oluşturmaktadır. Sözcüğün Fransızcasının *-abilité* kısmı ise olasılığı ifade eder. Olasılık ise söz konusu seçim olduğunda hareket alanı bırakır.

İbranicede “sorumlu” anlamına gelen kelimenin *ahrai* olması da ilginçtir: Hem “öteki” anlamına gelen *aher* sözcüğünü hem de “kardeş” anlamına gelen *ah* sözcüğünü içerir. Böylece ötekilik ve kardeşlik kavramları, tek bir sözcükte bir araya gelir. Dolayısıyla burada farklılığın ima ettiği çatışma riskleri, bizi diğer insanlarla birleştiren bağın doğasında var olan tüm dayanışma dürtüleriyle bir arada bulunur.

Bir başka İbranice kök, bireyin tutumuna bir ayrıntı daha ekler: Tersine dönüşü, beklenenin aksine bir hareket olasılığını çağrıştırarak, sanki bizi ahlaktan ziyade etiğe yönlendirmektedir. Bu, başlangıçtaki bağlılığa körü körüne, sarsılmaz bir sadakat göstermekten ziyade, olası hareket alanı kavramını dahil eder.

“Sorumluluk” kelimesinden bahsedilmesi bile bazı hassas soruları gündeme getirir: Zorunda mıyız, yoksa sadece söz vermek mümkün müdür? Kim, kime, ne hakkında söz verir? Bu sözler ne şekilde gerçekleşir? Hangi kriterlere göre yerine getirilir ya da getirilemez? Eğer sözü tutarsak, bunun bize ve ötekilere ne faydası olur? Şayet sözü tutmazsak ne olur? vb. Sorumlu kişi bu sorular aracılığıyla belirli sayıda kuralı birlikte yaratır, onaylar, içselleştirir ve onlara saygı duyar. Sorumlu kişi, bu kurallara yalnızca yaşamın hizmetine sunduğu kendi değerlerini pekiştirdikleri için uyar. İstisnai durumlar ortaya çıktığında, özgürlüğünden güç alan bu aynı kişi, o durumda uygunsuz olduğunu düşündüğü kurallara karşı gelme kabiliyetine de sahiptir. Örneğin gençlere bilgi aktarma değerlerine

hizmet etmek için onlarca yıldır bir okulda öğretmenlik yapmaya kendini adanmış bir öğretmen, birkaç yıldır öğrencilerine uygun bir şekilde ders vermesinin giderek daha bariz bir şekilde engellendiğini fark ettiğinde sözleşmesini feshedebilir.

“Özgürlük” ve “Sorumluluk” Kavramlarının Kısa Tarihi

Antik Çağ

- Filozoflar determinizm ve özgürlük hakkında bir tartışma başlatmışlardır. İnsanın kaderine tabi olup olmadığını ya da kaderi üzerinde söz sahibi olup olmadığını kendilerine öncesinde zaten sormuşlardır. Aristoteles *Nikomakhos’a Etik* adlı eserinde “gönüllü eylem” ve “kontrol edilebilir insan eylemleri”nden bahsederek “sorumluluk” kavramını ortaya atmıştır.
- M.Ö. III. yüzyıl civarında Zenon tarafından başlatılan ve hemen milattan sonra Seneca, Epiktetos ve Marcus Aurelius tarafından devam ettirilen Stoacılık, mutluluk, bilgelik, doğayla uyum içinde yaşamak ve eyleme geçilmesi mümkün olan şeylere göre hareket etmekle bağlantılı kuralları ortaya koymuştur.

XIII. yüzyıl

- Aziz Thomas Aquinas özgür irade ile ahlaki sorumluluk arasında bir bağ kurmuştur. Tanrı tarafından özerklikle donatılan insanların, ruh ve vicdan temelli eylemlerini seçme ve yönlendirme yeteneğine sahip olduğu hipotezi- ni ortaya atmıştır.

XVI. yüzyıl

- Erasmus *Özgür İrade Üzerine İnceleme* adlı eserinde, insanın kendi kurtuluşunu pekâlâ sağlayabileceğini ileri sürmüştür.