

Şahane Bir Mutsuzluk A Marvellous Misfortune

Ozan KAYAR*

Kitap İncelemesi Book Review

*Dr. Öğr. Üyesi Ozan Kayar,
Çankırı Karatekin Üniversitesi

*Asst. Prof. Ozan Kayar,
Çankırı Karatekin University

ORCID: 0000-0002-1269-3719

E-posta / E-mail:
pskozan@gmail.com

Başvuru Tarihi / Submitted:

11.10.2025

Kabul Tarihi / Accepted:

10.12.2025

Yayımlanma Tarihi / Published:

31.12.2025

Atıf: Kayar, A. (2025). "Şahane Bir
Mutsuzluk", *BUEFD*, 10(2), 185-192.

Citation: Kayar, A. (2025). "A
Marvellous Misfortune", *BUEFD*,
10(2), 185-192.



Fransız nörolog, psikiyatrist ve psikanalist Boris Cyrulnik, çağdaş psikoloji literatüründe “dayanıklılık” (*résilience*) kavramını hem gündelik hem bilimsel dile kazandıran öncü isimlerden biridir. 1937 doğumlu olan Cyrulnik, henüz altı yaşındayken Nazi işgali sırasında ailesini kaybetmiş, gizlenerek hayatta kalmış ve kendi ifadesiyle “ölümün gölgesinde yeniden doğmuş” bir çocuk olarak savaş yıllarını geçirmiştir. Bu erken dönemde yaşadığı derin travma, onun yaşamının merkezine şu varoluşsal soruyu yerleştirmiştir: “Bir felaketten sonra insan nasıl insan kalabilir?”

Cyrulnik, bu sorunun yanıtını klinik gözlemlerinin yanı sıra insanın kırılganlığı ile toparlanma kapasitesi arasındaki karmaşık ilişkide arar. Travmanın ardından başlayan bu yeniden yapılanma süreci, bilimsel çalışmalarıyla edebî anlatısının ortak eksenini oluşturur (Cyrulnik, 2009; 2010; 2011; 2015).

Cyrulnik’in *Un Merveilleux Malheur* adıyla 1999’da yayımlanan ve Hasan Can Utku çevirisiyle 2023’te Monografi Yayınları tarafından Türkçe’ye kazandırılan *Şahane Bir Mutsuzluk* adlı kitabı, travmanın dönüştürücü doğasını psikolojik, felsefi ve edebî bir düzlemde işler. Eserde bireyin yıkım sonrasında yeniden ayağa kalkma gücü, yani dayanıklılığı, yalnızca bir iyileşme süreci olarak değil; toplumsal ve kültürel bağlamda paylaşılan bir insani deneyim olarak ele alınır.

Bu inceleme, Cyrulnik’in travma ve dayanıklılık anlayışını psikoloji ile edebiyatın kesişiminde ele almakta; eserin kavramsal temaları ile anlatısal biçimlerini karşılıklı olarak çözümlemeyi hedeflemektedir.

Kavramsal Arka Plan

Cyrulnik’in düşünce dünyasının merkezinde “dayanıklılık” kavramı yer alır. Fizikte bir maddenin darbelere karşı kırılmadan eski haline dönebilme özelliğini ifade eden bu kavram, onun yaklaşımında psikolojik bir metafora dönüşür: İnsan, yaşadığı sarsıntıların ardından asla aynı kalmaz; ama başka bir biçimde yeniden var olabilir.

Cyrulnik’e göre dayanıklılık, “ruha acı veren bir darbeyi yedikten sonra onu aşabilme gücü”dür. Bu güç, bireysel mizaçtan ziyade anlam kurma becerisi ve ilişkisel bağlardan beslenir. Bu yönüyle yazarın yaklaşımı, John Bowlby’nin bağlanma kuramı, Anna Freud’un savaş çocuklarına ilişkin gözlemleri ve Françoise Dolto’nun çocuk gelişimi üzerine çalışmalarıyla güçlü bir paralellik taşır (Bowlby, 2018; Dolto, 1984/2023; Freud, 1951).

Eserde dayanıklılık, sıklıkla oksimoron figürüyle birlikte ele alınır. Kitabın başlığı olan “Şahane bir mutsuzluk” ifadesi, birbiriyle çelişen iki duygunun —acı ve güzellik— aynı anda var olabileceğine vurgu yapar. Travma salt yıkıcı bir deneyim değildir; aynı zamanda “karşı koyma”yı ve yeniden şekillenmeyi tetikleyen bir iç dinamiğe sahiptir (Farchi ve Peled-Avram, 2025, s. 3). Baudelaire’in ünlü *Kötülük Çiçekleri* (*Les Fleurs du mal*) eserinde

dile getirdiği “çamurdan altın çıkarma” metaforunda olduğu gibi, acı da yaratıcı bir enerjiye dönüşebilir.

Yazar, travmanın bireysel sınırları aşarak toplumsal bir olguya evrildiğini vurgular. Savaş, göç, yoksulluk ya da istismar gibi kolektif deneyimler, bireylerin olduğu kadar toplumların da kültürel hafızasını biçimlendirir. Cyrulnik, bu noktada “mutsuzluk ile zafer” arasındaki ilişkiyi psikanalitik bir perspektifle çözümler: Travma, kişiyi hem böler hem yeniden birleştirir; bu süreçte “yaralı ama umutlu” bir benlik inşa edilir.

Bu kavramsal çerçeve, kitabın bütününe yayılan düşünsel omurgayı oluşturur. Cyrulnik her bölümde bu temayı farklı biçimlerde işler: bilimsel açıklama, kişisel tanıklık, edebî örnek ve psikolojik yorum katmanları birbirine içkin biçimde ilerler.

Yapısal olarak eser dört ana bölümden oluşmaktadır: Giriş, Beklenmedik Umut, Melankolisiz Kara Güneşler ve Sonuç.

Bölüm 1: Giriş

Kitap, okuyucuyu ilk satırda dikkat çekici bir ifadeyle karşılar: “Hiçbir mutsuzluk şahane değildir.” Bu ifade, başlıktaki paradoksu çözerken aynı zamanda ironik bir düşünme sürecinin kapısını aralar. Cyrulnik burada, mutsuzluğun kendisinden ziyade onun dönüştürülme biçimini merkeze alır. Gerçek zafer, acının yok edilmesinde değil; ona bir anlam kazandırabilme gücündedir. Bu vurgu, bireyin yaşadığı zorlukların ardından ruhsal açıdan olgunlaşarak gelişim gösterebileceğini savunan travma sonrası büyüme teorilerinin de özünü yansıtır (Li ve diğerleri, 2025, s. 2).

Bu kavramsal çerçeveyi somutlaştırmak için Cyrulnik, çocukluk anlatılarına ve edebî örneklerle başvurur. Charles Dickens ve Lev Tolstoy’un çocukluk romanlarından yola çıkarak yoksunluk içinde büyüyen karakterlerin direncini “insanlığın arketipsel hikâyesi” olarak yorumlar. Çocukların acıyı dönüştürme becerisi, onların hayal kurma kapasitesiyle doğrudan ilişkilidir (Winnicott, 1971, s. 71-86). Cyrulnik, “belki de işkencenin kendisi hayal kurma gereksinimini yüceltir” diyerek acının estetik bir yeniden yapılanma sürecine dönüşebileceğini ima eder.

Bölümün bir diğer odağında mizah, soyutlama ve zihinselleştirme gibi savunma mekanizmaları yer alır. Cyrulnik, özellikle Roberto Benigni’nin *Hayat Güzeldir* filmine yaptığı göndermeyle, mizahın trajediyle başa çıkmada nasıl bir psikolojik kalkan işlevi gördüğünü tartışır. Ona göre mizah, inkâr değil; gerçeğe dayanmanın yaratıcı bir biçimidir. Gülmek, bazen hayatta kalmanın en incelikli yoludur.

Cyrulnik’in bu örnekleri bir araya getirişindeki amaç, direncin tek bir psikolojik mekanizmayla açıklanamayacağını göstermektir. Mizah, hayal gücü veya soyutlama farklı biçimlerde işlese de hepsi insanın acıya karşı anlam kurma çabasının parçalarıdır. Bu açıdan bakıldığında dayanıklılık biyolojik bir direniş olmanın ötesinde bir anlam inşa

etme sanatıdır. İnsan, geçmişini hikâyeye dönüştürdüğünde yarasının üzerinde söz sahibi olur; anlatı kurmak, hayatta kalmanın bir başka biçimine dönüşür.

Bölüm 2: Beklenmedik Umut

“Beklenmedik Umut” başlıklı ikinci bölümde, savaş yıllarında çocukluk travmalarını deneyimleyen bireylerin olgusal anlatılarına yer verilir. Yazar, Bernard, Michel ve Renate gibi savaş döneminde ailesini kaybeden çocukların tanıklıkları üzerinden travmatik yaşantının bilişsel ve duygusal anlamlandırma süreçlerini tartışır.

Cyrulnik, bir çocuğun belleğinde iz bırakan şeyin yaşanan olaydan ziyade o anda hissedilen duygusal yoğunluk olduğunu belirtir. “Anlamdan yoksun olay iz bırakmaz.” der. Bu, travma psikolojisinde güçlü bir savdır: Çocuk, yaşadığı felaketi anlamlandırmadığında onu dile dökülemez bir korkuya dönüştürür. Bu korku, ancak ilişki, oyun, resim ya da anlatı yoluyla yeniden biçimlendirildiğinde anlam kazanır (Frawley ve Dillman Taylor, 2024, s. 154; Patronick ve diğerleri, 2025, s. 342).

Anna Freud’un Londra bombardımanı sırasındaki gözlemleri, yazarın tezini destekler: Anneleri yanında olan çocuklar patlamalardan korkmazken annesinin yüzündeki dehşeti gören çocuk derinden sarsılır. Yani travmanın etkisini belirleyen olayın kendisi değil; duygusal çerçevedir. Cyrulnik bu noktada sürecin özünü şöyle özetler: “Bir çocuk, duygusunu anlatabileceği birine rastladığında, duygusunun efendisi olur.”

Bu bölüm, aynı zamanda bellek ve dil arasındaki ilişkiye dair derin bir sorgulama içerir. Yazar, belleği “anlatının doğduğu yer” olarak tanımlar. Çocukların yaşadıkları sarsıntıyı oyun ya da hikâye biçimine dönüştürmeleri, dünyayı yeniden düzenlemelerine olanak tanır. Bu bağlamda Cyrulnik, dayanıklılığı bir anlatı eylemi olarak konumlandırır. Bu düşüncesiyle çağdaş travma kuramcıları —örneğin Judith Herman ve Bessel van der Kolk— ile paralel bir çizgide durur (Herman, 2023; van der Kolk, 2018). Ancak Cyrulnik’in üslubu, soyut kavramsallaştırmalardan ziyade insani bir empatiye dayanır; bu da onun bilimsel söylemini okur için daha erişilebilir kılar.

Bölümün duygusal gücü, yazarın gözlemlediği çocukların hikâyelerinde gizlidir. Michel’in yalnızlıkla deliliğin sınırında gezinirken “yüzleri seyretmenin doyumsuzluğu” olarak tanımladığı an, Cyrulnik’in dayanıklılık kavramına somut bir beden kazandırır.

Bölüm 3: Melankolisiz Kara Güneşler

Kitabın üçüncü ve en felsefi bölümü olan “Melankolisiz Kara Güneşler”, insanın karanlıkla kurduğu estetik ilişkiyi mercek altına alır. Başlığını Gérard de Nerval’in ünlü dizelerinden alan bu bölümde, melankoli yalnızca bir çöküntü hali değil; aynı zamanda bir anlam üretme biçimi olarak yorumlanır.

Cyrulnik burada melankoliyi dayanıklılıkla ilişkilendirerek “karanlık bir ışık” metaforu üzerinden tanımlar. Ona göre dayanıklılığın doğasında bir ikilik, bir oksimoron vardır: Acı ile güzellik, yıkım ile yeniden doğuş, ölüm ile yaşam iç içedir. “Yaralı ama umutlu” olma hali, tam da bu çelişkinin ürünüdür; travmanın içinde yaşamı yeniden kurma isteğini teşvik eden bir kıvılcım vardır.

Yazar, bu noktada travmanın estetikleştirilmesi tehlikesine de dikkat çeker. Nitekim acıyı yüceltmek, onu tekrar tekrar üretmek anlamına gelebilir. Bu nedenle Cyrulnik, “mutusuzluğun şahane hale gelmesi”ni değil; anlamlı hale gelmesini savunur. Travmayı bir kahramanlık anlatısına dönüştürmek yerine onunla insanca bir barış kurmak gerekir. Gerçek dayanıklılık, bir anlamda acıyı bastırmadan onunla birlikte yaşamı sürdürebilme kapasitesidir (Sonu ve diğerleri, 2024, s. 152).

Yazarın aktardığı tanıklıklar —özellikle toplama kampından sağ çıkan kadınların anlatıları— bu kavrayışı somutlaştırır. Geneviève Anthonioz-de Gaulle’ün Ravensbrück kampından dönüşte söylediği şu söz, bölümün özünü yansıtır: “Artık umudun bekçileri olabiliriz.” Bu ifade, dayanıklılığın kişisel bir zaferin ötesinde etik bir sorumluluk taşıdığına işaret eder.

“Melankolisiz Kara Güneşler”, insanın karanlığında parlayan o küçük ışığı —yani anlam üretme gücünü— temsil eder. Cyrulnik, travmayı bastırmadan onunla birlikte yaşamayı öğrenmenin mümkün olduğunu göstererek kitabın merkezindeki düşünceyi derinleştirir: İyileşmek, unutmak değil, acıyla yeni bir ilişki kurmaktır.

Bölüm 4: Sonuç

Kitabın son bölümünde yazar, başlangıçtaki paradoksa yeniden döner: “Hiçbir mutsuzluk şahane değildir.” Bu tekrar, eserin ironik tonunu güçlendirirken temel tezi bir kez daha görünür kılar. Cyrulnik, travmayı romantikleştirmeden, onun içindeki yapılanma potansiyeline odaklanır. Ona göre dayanıklılığın bir bedeli vardır ve bu bedel, oksimoronun doğasında gizlidir: İnsan, aynı anda hem incinmiş hem de yeniden doğmuştur.

Bu düşünceyi klinik gözlemlerle destekleyen yazar, insanın kendi hikâyesini en baştan yazma kapasitesine inanır. Nitekim travmanın yarattığı kırılma, aynı zamanda yeni bir anlam alanı açar. “Felaketi bir sınava dönüştürmeyi öğrendim.” diyen hastalarının sözü, bu dönüşümün özlü bir ifadesidir.

Son sayfalarda yazar, travmanın etik ve toplumsal boyutuna yönelir. Toplum çoğu zaman “kurbanın iyileşmesini” saldırganı aklamakla karıştırır. Cyrulnik’e göre ise iyileşme, saldırganı değil; yaşamı aklar. “Bir yaralının kazandığı zafer, saldırganını asla aklamaz.” diyerek travma sonrası büyümenin ahlaki sınırlarını çizer. Gerçek onarım, bireysel olduğu kadar toplumsal bir süreçtir; çünkü bir toplumun olgunluğu, acıya verdiği tepkiyle ölçülür (Molendijk, 2025, s. 3-5; VanderWeele ve diğerleri, 2025, s. 5-8). Bu bağlamda dayanıklılık, sadece bireyin ruhsal direnciyle değil; toplumun iyileşme kapasitesiyle de ilgilidir. Bir çocuğun yarasına gösterilen şefkat, bir kültürün insani olgunluğunun aynasıdır. Cyrulnik, bu düşünceyi yeniden bireysel düzleme taşır: Tıpkı toplum gibi, insan da kendi iç yarasına göstereceği şefkatle iyileşir.

Genel Değerlendirme ve Sonuç

Şahane Bir Mutsuzluk, bilimsel bir monografi olmanın ötesinde, travmanın içinden doğan bir düşünce manifestosu olarak öne çıkmaktadır. Eser, psikanaliz, nöropsikoloji ve edebiyat arasındaki sınırları geçirgen kılarak disiplinler arası bir perspektif sunar. Ayrıca Hasan Can Utku'nun çevirisi, Fransızca metnin dilsel inceliklerini koruyarak Türkçede aynı duygusal derinliği yakalar. Yazarın sık kullandığı oksimoronlar — “kara güneş”, “şahane mutsuzluk”, “acı dolu umut” — Türkçede de benzer bir etki uyandırır ve kitabın ruhunu başarıyla taşır.

Eser, özellikle 6 Şubat 2023 depremleri sonrasında Türkiye’de artan travma ve yas temalı psikososyal araştırmalarla benzer bir düşünsel ekseninde buluşur. Cyrulnik’in “anlamla onarım” düşüncesi, travma sonrası büyüme (örn., Demir, 2024; Kaya ve Akoğlu, 2024), afet psikolojisi (örn., Arıca ve Kağnıcı, 2025; Kuday ve Tunalıgil, 2025) ve edebî dayanıklılık anlatıları (örn., Aydemir, 2022; Doğan, 2024) gibi alanlara kavramsal derinlik kazandırabilecek niteliktedir. Benzer şekilde, eserin anlatı biçimi edebiyat araştırmalarında travmatik deneyimin temsiline dair incelemeler — örneğin Latife Tekin, Oya Baydar ve Barış Bıçakçı’nın eserlerinde “yaralı özne” teması üzerine yapılan psikolojik çözümleme çalışmaları (Akyol, 2021; Arseven, 2024; Aydemir, 2022) — için de verimli bir karşılaştırma zemini sunar.

Bununla birlikte, eserde metodolojik, teorik ve epistemolojik açılardan bazı sınırlılıklar da göze çarpar. Cyrulnik, bir klinisyen ve gözlemci olarak yazdığından, kitapta sistematik araştırma verileri, örneklem tanımları ya da ölçme araçlarına dayalı bulgular yer almaz. Dayanıklılık ve travma üzerine geliştirdiği argümanlar büyük ölçüde kişisel klinik gözlemler, edebî alıntılar ve tarihsel anekdotlar üzerine kuruludur. Bu yönüyle eser, kuramsal bir çerçeve sunsa da ampirik doğrulamadan çok fenomenolojik sezgiyle ilerler; dolayısıyla akademik literatürde beklenen kavramsal tutarlılık ya da kanıta dayalı açıklık düzeyi yer yer eksik kalabilmektedir. Ayrıca, anlatının kişisel ve öznel tonu, travma sonrası iyileşme sürecine sahici bir tanıklık kazandırmakla birlikte, okuru anlatıyla duygusal bir özdeşleşme sürecine yöneltir. Nitekim okur, yer yer klinik kavramlar ile edebî duygulanım arasında gidip gelen bir üslup içinde kalır. Bu anlatım biçimi, bilimsel nesnelliği değil, insani anlam arayışını öncelediğinden, eserin bir “bilimsel kaynak”tan ziyade “deneme” türüne yakın durmasına yol açar. Öte yandan, Cyrulnik mizah, anlatı ve anlamlandırmanın iyileştirici yönlerini vurgularken, ağır travmaların nörobiyolojik ya da klinik boyutlarına kitapta sınırlı olarak yer verir. Dayanıklılığı “anlam kurma sanatı” olarak idealize etmesi, bazı psikopatolojik örüntülerin —örneğin travma sonrası dissosiyatif süreçlerin— karmaşıklığını basitleştirme riskini taşır.

Tüm bu sınırlılıklarına karşın *Şahane Bir Mutsuzluk*, travmayı anlam, yeniden yapılanma ve içsel büyüme süreçleriyle ilişkilendirerek psikoloji ve edebiyat arasında güçlü bir kavramsal köprü kuran özgün bir eserdir. Bu çerçevede kitap, çağdaş travma psikolojisiyle anlatı estetiğini buluşturan nadir çalışmalardan biri olarak değerlendirilebilir.

Kaynakça

Akyol, Ö. (2021). An ecosocial reading of slow violence in Latife Tekin's *Manves City*. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 46, 139-152.

Arıca, F. ve Kağnıcı, D. Y. (2025). Kitlese travmalar ve toparlanma süreci. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 64, 1814-1830.

Arseven, T. (2024). An overview of the psychological effects of the earthquakes in Türkiye through five stories. *Folklor/Edebiyat*, 30 (120), 1287-1300.

Aydemir, F. (2022). Latife Tekin'in *Manves City* ve *Sürüklenme* romanlarında yoksulluk halleri: İşçi deneyimi, sürüklenen özneler, direniş ve umut. *Söylem Filoloji Dergisi*, 7 (1), 157-180.

Bowlby, R. (2018). *Fifty years of attachment theory: The Donald Winnicott Memorial Lecture*. New York: Routledge.

Cyrulnik, B. (2009). *Talking of love: How to overcome trauma and remake your life story*. London: Penguin Books.

Cyrulnik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. New York: Other Press.

Cyrulnik, B. (2011). *Resilience: How your inner strength can set you free from the past*. London: Penguin Books.

Cyrulnik, B. (2015). Caregivers and the resilience process. *Journal of Counselogy*, 4, 295-304.

Doğan, M. N. (2024). Edebî travma kuramından Türk travma edebiyatına. *Folklor/Edebiyat*, 30 (120), 1013-1028.

Dolto, F. (2023). *The unconscious image of the body* (C. Turner, Çev.). Evanston: Northwestern University Press. (Orijinali 1984'te yayımlanmıştır).

Farchi, M. U. ve Peled-Avram, M. (2025). The ART of resilience: A theoretical bridge across resilience perspectives. *Frontiers in Psychology*, 16, 1556047.

Frawley, C. ve Dillman Taylor, D. (2024). The relational change mechanisms of child-centered play therapy with children exposed to adverse childhood experiences. *Journal of Counseling & Development*, 102 (2), 153-162.

Freud, A. (1951). Observations on child development. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 6 (1), 18-30.

Herman, J. (2023). *Truth and repair: How trauma survivors envision justice*. New York: Basic Books.

Kaya, B. ve Akoğlu, B. (2024). Yetişkinlerde travma sonrası büyüme ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 6 (1), 33-58.

Kuday, A. D. ve Tunalıgil, V. Afet dinamikleri ve toplumsal kırılabilirlik açısından 23 Nisan 2025 İstanbul depremine ilişkin ilk gözlem ve değerlendirmeler. *Resilience*, 9 (1), 189-204.

Li, S., Shu, H., Wu, Y., Li, F., Yang, J., Luo, L. ve diğerleri. (2025). Post-traumatic growth promotes resilience development: A longitudinal mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 368, 727–733.

Molendijk, T. (2025). Addressing moral injury in practice: Suggestions for organisational, political and societal interventions. *European Journal of Psychotraumatology*, 16 (1), 2541485.

Nalbantoğlu, İ. ve Artan, T. (2025). Yıkıcı depremlerde madalyonun diğer yüzü: Travma sonrası büyüme. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 69, 353-361.

Patronick, J., Molloy, K. R., Bothwell, S. J. ve Wade, S. L. (2025). Applying the cognitive model of post-traumatic stress to examine the role of appraisals, trauma memory, and coping strategies following pediatric injury: A systematic review. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 18 (2), 331–348.

Sonu, S., Mann, K., Potter, J., Rush, P. ve Stillerman, A. (2024). Toward integration of trauma, resilience, and equity theory and practice: A narrative review and call for consilience. *The Permanente Journal*, 28 (1), 151–168.

van der Kolk, B. (2018). Safety and reciprocity: Polyvagal theory as a framework for understanding and treating developmental trauma. In S. W. Porges & D. A. Dana (Eds.), *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies* (pp. 27–33). New York: W. W. Norton & Company.

VanderWeele, T. J., Wortham, J. S., Carey, L. B., Case, B. W., Cowden, R. G., Duffee, C. ve diğerleri. (2025). Moral trauma, moral distress, moral injury, and moral injury disorder: Definitions and assessments. *Frontiers in Psychology*, 16, 1422441.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock Publications.