Gitmenin Psikolojisi

© 2024, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. A.Ş.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-546-5
Sertifika No: 75092

Hayat Yayınları :776
Psikoloji : 20
Kitabın Adı : Gitmenin Psikolojisi
Yazarı : Recai Yahyaoğlu
Yayın Koordinatörü : Erol Şahnacı
Editör : Sevgi Korkut
Kapak ve *İç Tasarım* : Vildan Ekşi
Baskı Yeri ve Tarihi : İstanbul, 2024
Baskı ve Cilt :Alioğlu Matbaacılık
Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A
Bayrampaşa / İstanbul
Tel: (0 212) 612 95 59
Sertifika No: 45121

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari /hayatyayinlari

Dr. Recai Yahyaoğlu

Gitmenin Psikolojisi

Hayat

RECAİ YAHYAOĞLU

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi (1983-1989) mezunudur.

2004-2005 yıllarında İstanbul İl Sağlık Müdür Yardımcılığı yapan yazar, uzun yıllar hem kamu hem de özel sektörde hekimlik yaptı.

2010'da tam gün yasası nedeniyle özel muayenehane hekimliğini bıraktı.

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalında yüksek lisansını tamamlayarak (2010-2013) Psikoloji Bilim Uzmanı oldu.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Gaziosmanpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesinde (2017-2023) çalıştı ve Aile Hekimliği alanında Uzman oldu.

Yaşlanma ve Bilişsel Psikoloji, Eleştirel ve Pozitif Psikoloji, Tamamlayıcı Tıp, Edebiyat ve Felsefe alanlarında çalışmalar yapan yazarın Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Veri Tabanı'nda Psikoloji ve Tıp alanında iki uzmanlık tezi ve yayınlanmış kitapları bulunmaktadır.

Mesleğinin yanı sıra pozitif psikoloji, edebiyat ve felsefe ağırlıklı kitap çalışmalarına devam etmektedir.

Evli ve iki çocuk babasıdır.

Recai Yahyaoğlu İletişim Bilgileri:

X Sayfası: @dryahyaoglu

Instagram Sayfası: @yahyaoglurecai

İÇİNDEKİLER

Başlarken 9
Önsöz 11
Giriş 19

1. BÖLÜM

GİTMEK HAKKINDA DÜŞÜNCELER

Felsefe ve Psikolojide "Gitmek" 27
Bilinmezliğin Cezbedici Hâli: Gitmek 30
Gitmek Bir Zamanlama ile Başlar 31
Gitmek Başkalaşmak mıdır? 33
Yol ve Yolda Olmak 35
Hadi Gidelim... 40
Gitmenin Felsefesi 43
Gitmenin Altında Hangi Düşünce Yatar? 58
Gitmenin Psikolojisi 61
Gitmek Bir Davranış Biçimi midir? 63
İnsan Farklılığı Deneyimlemek için Gider 64
Özgürlük Gitmeye Etki Eder mi? 67
Psikolojik Gitmenin Nedenleri 69
Kendini Beğenmek Neden Probleme Dönüşüyor? 70
Kendine Acıma 73
Tariflenemeyen Çaresizlik 79
Kontrolü Olmayan Öfke 81
Ahlaki Dejenerasyon 84

Vicdani Sorumluluk 88
Kusursuzluk ve Hükmetme Çabası 92
Aşağılık Kompleksi 95
Kıskançlık 98

2. BÖLÜM

GİTMENİN ÇEŞİTLERİ

Psikolojik Gitmeler 103
Gitmenin Sonsuz Sayıda Çeşidi Vardır 105
Terk Edip Gitmek 108
Hayal Dünyasında Gitmek 115
Gücenerek ve Ağlayarak Gitmek 120
Gemileri Yakarak Gitmek 125
Korkup Kaçarak Gitmek 129
Düşe Kalka Gitmek 137
Geri Geri Gitmek 140
Burnunun Dikine Gitmek 143
Sonuna Kadar Gitmek 147
Silinip Silkinip Gitmek 151
Zorunlu Gitmenin Psikolojisi 156

3. BÖLÜM

ŞARKILARDA VE ŞİİRLERDE GİTMEK

Şarkılarda Gitmek Eylemi 163
Terk Eden 164
Gittiğinde 165
Gitme Sana Muhtacım 167
Git 168

Bu Havada Gidilmez ... 173
İşte Gidiyorum ... 174
Sen Benden Gittin Gideli ... 176
Denizden Geliyoruz ... 176
Şiirlerde Gitmek Eylemi ... 177
Bensiz Gitme İstemem ... 178
Gitmeliyim Buralardan Seninle ... 180
Lavinia ... 182
Gitmek ... 184
Ağustos Çıkmazı ... 189

4. BÖLÜM

DENGEYE VARMAK, KAÇIŞ VE ARAYIŞ PSİKOLOJİSİ

Eylemin Dengelenmesi ... 191
Gitmek mi Yoksa Kalmak mı Doğru? ... 193
Giden mi Yoksa Kalan mı Haklı? ... 197
Başka Hayatlar Mümkün mü? ... 199
Doğaya Kaçış ... 204
Kalabalıktan Kaçış ... 209
Gürültüden Kaçış ... 213
Kendinden Kaçış ... 215
Edebiyatta Psikolojik Kaçış ... 223
Sinemada Psikolojik Kaçış ... 230
Arayış Psikolojisi ... 234
Savaş ya da Kaç Tepkisi ... 243
Bağlanma, İnisiyatif ve Vazgeçme ... 250
Sonuç ... 255
Kaynakça ... 261

"Bazen uzaklaşarak, zaferin seni bulmasını beklersin."

15 Dakika-Dedektif Eddie Flemming
Robert De Niro

"Ne kervan kaldı, ne at, hepsi silinip gitti,
İyi insanlar iyi atlara binip gitti."

Necip Fazıl Kısakürek

"En çok seven, en önce terk edilir.
Unutma; vedalar acıtsa da, bazen gitmek gerekir."

Can Yücel

"Asıl vefa, terk etmeye muktedir olanın vefasıdır."

İbn Hazm

Başlarken

Psikoloji serisi üç kitaptan oluşuyor: Yalnızlık, Mutluluk ve Gitmek... Elinizdeki kitap serinin üçüncü ve son kitabı. Bu kitap, gitmek eylemi üzerine uzun yıllar boyunca yazılan yazılar ve yaşanan duyguların ifade edilmesinden oluşuyor. Yaşayarak yazmak ve başkalarının yaşarken neler hissettiklerini araştırıp bulmak, gerçekten de konuya hâkim olmayı sağlıyor.

Psikoloji serisinin ilk kitabında *Yalnızlık Psikolojisi* kapsamlı bir şekilde yer aldı. Yalnızlığın psikolojisi ve felsefesinin edebiyatta, soysal ve bireysel hayatta nasıl tanımlanıp yaşandığı ifade edilmeye çalışıldı. Bu konuda insanın kendi kendine nasıl yardımda bulunabileceğine dair görüşler, çözüm yolu gösterilerek bunların okuyucunun ruhsal ve sosyal hayatına katkıda bulunması amaçlandı. Serinin ikinci kitabı olan *Mutluluk Psikolojisi* kitabında ise mutluluk kavramına farklı bakış açıları ortaya konulurken verme eyleminin elde edilecek mutluluk için ne kadar da önemli bir nokta olduğuna dikkat çekildi.

Modern kent hayatında mutluluğun takıntılı bir kavram olmaktan uzaklaştırılması gerektiği ve bugün için standart, popüler mutluluk kavramlarının, yaşayacağımız ve özlemini duyduğumuz gerçek huzuru vermediği açıklandı. Mutluluğun ifade edilmesi sırasında farklı kavramların kullanıldığı, ona ulaşma çabalarındaki farklılıkların neler oldukları ifade edilmeye çalışıldı. Huzur ve mutluluk kavramları arasındaki farklılıklar ile onlara ulaşma çabalarına değinildi. Huzurlu ve huzursuz kişilerin özellikleri ve farklı yanları açıklanmaya çalışıldı.

Psikoloji kitaplarına ilgi duyanlar için psikolojisi serisinin ilk iki kitabını birkaç paragrafla da olsa hatırlatmayı uygun buldum. Serinin son kitabı olan *Gitmenin Psikolojisi* ise başlanıp bitirilen bir kitap olmadı. Başlangıcı oldukça eskiye dayanır ve ilerleyen genişçe bir zaman dilimi içinde sindire sindire, minik ya da büyük değişimlerle ilerledi ve önemli bir kısmı iptal edildi. Yazılar bu süreçte zamanla daha felsefi ve edebi bir yöne evrildi. Bu durum ise orijinal bakış açılarının ortaya çıkmasına katkıda bulundu.

Önsöz

Gitmek çok farklı ve geniş anlamları olan bir fiildir. Zaman geçerken ve takvim yaprakları çevrilirken bizler de zamanın içinde gideriz. Zamanın akışı ileriye doğru gitmektir. Hayatın içinde yaşıyor olmamız ve düşüncenin akışı da öyle. Hayal kurarak ve düşüncelerimiz ile bir yerden başka bir yere gideriz. Derinlikli düşünüldüğünde aslında hiçbir şey olduğu yerde durmaz. Durduğunu sandığımız hemen her şey olduğu yerde değişiyordur. Tozlanır, çürür, kararır, paslanır vs. aslında form değiştirir. Değişim de bir gitmektir zira aynı yerde durulmasına rağmen zamanın yaşlandırıcı eskitmesine ve olduğundan farklı bir duruma dönüştürme eylemine maruz kalınmıştır.

Eylem olarak gitmek; yola çıkıldığında bedenlerin sustuğu, çürüyerek ufalandığı, toz olup toprağa karılarak harmanlandığı ve tekrar geldiği yere dönme sürecinde yaşadığı bir deneyimdir. Durduğumuz yerde kalakalmış ya da çakılıp kalmışsak hayatın durağanlığı dayanılmaz hâle dönüşebilir. Bu bağlamda Adler'e göre (2008) yaşamın en önemli karakteristiği harekettir. Yaşam var olduğu sürece, hareket yeteneği de vardır ve tüm ruhsal yaşam, hareket hâlinde ifade edilebilir. Yani hareket olmadığında yaşam, yaşam olmadığında ruhsal güç yoktur.

Hareket ederek bir tavır ve süreç başlatmanın önemini farklı alanlarda bilim insanları ilgiyle karşılamış ve bu konuda değişik yorumlarda bulunmuşlardır. Örneğin Nurettin Topçu "Maurice Blondel ve Rauh gibi bazı ahlakçılar, ahlak değeri olarak iyinin, çeşitli alanlarda yapılan hareketlerin denenmesi

sonucunda meydana geldiğini kabul ettiler. Bunlara göre, insan hareket ettikçe iyinin bilgisi, vicdanında gelişir. Önce hareket ederiz, hareketin doğurduğu sonuç, herhangi bir yönde etkilemek suretiyle bizi düşündürür. Bu düşünce, bize bir olayın iyi ya da kötü olduğu hükmünü verdirir. Hareketten önce onun hakkında verdiğimiz hüküm yanıltabilir. Hareket ortaya çıkarak hakikati aydınlatır." demektedir.

Hakikatin kendisi; hareket ederek aydınlanmakla kalmaz, insanın kendi hakikati de bu harekete göre şekillenir. Hareket, zamana ve mekâna bir başkaldırı olmasının yanında kendi varlığından kaynaklanan ve kendinden başka tüm canlılara yöneltilen bir diriliş ufkudur. Hareket duyguları bazen birleştirir, bazen ayrıştırır. İnsanları birleştiren ise duygulardır. Duyguların kaldıraç rolüne dönüştüğü, enerjinin dinamosu gibi çalışan ruhumuz, gitmek eylemi başladığında, duyguları farklılaştırır ve aralardaki mola ya da durmalarda bile değişim devam eder. Olduğumuz yerde geriye doğru dönüp şöyle bir baktığımızda hiçbir şeyin eskisi gibi olmadığını görmeye ya da hissetmeye başlarız. Zira değişim ve dönüşüm kendi dinamiğinde durmaksızın devam eder.

Düşünme tam olarak durdurulabilir mi? Hayır. Düşünme azaltılabilir ama tam olarak ortadan kaldırılamaz. Tıpkı duygular gibi. Duygular da düşüncelerin sonuçlarıdır. Düşünceyi kontrol etmek duyguları, duyguları kontrol etmek davranışları disipline eder. Düşünme yeteneği ve gücü, cep telefonunun kullanılmayan ama arka planda çalışmaya devam eden programlarının çalışmasını andırır. Gizli bir çalışma hâlindedir ve arka planda programların çalışıp cep telefonu şarjının hızlı bitirmesine benzer şekilde insan ruhunu etkilemeye devam eder. İnsan ruhu bu değişim sayesinde yenilenir ya da yıpranır. Ve her iki durumda da değişim ve dönüşüm her yönüyle devam etmektedir.

Bir kere gitmeye niyet etmesin insan. O dakikadan itibaren kum saati ters döner ve kumlar ince bir ip gibi aşağıya doğru akmaya başlar. Düşünceler duyguları, duygular kum saatini ve davranışları değiştirmeye başlamıştır artık. Hem kendisi hem de yakın dostları bilir ki artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır. Değişim ve akış başladığında, zaman insanın lehine ya da aleyhine işlemeye başlamış demektir. Kimileri bu süreci devam ederken tersine çevirebilir. Bunun kaynağı, her zaman bir çözümün var olduğuna dair insanın içinde büyüttüğü inançtır. Süre işlemeye başladıktan sonra pek çok değişim kendiliğinden olur. Görülemeyen ama çalışan ruhsal enerjinin çarkları, aralıksız dönmektedir.

Gitmek; insanın bulunduğu yerden, ailesinden, sevgilisinden, çevresinden, duygu ve düşüncelerinden, ruh hâlinden ayrılmasıdır. Olmasını istediği ama bir türlü olamadığı, kendinden ve uzaklaşmak istediği öz benliğinden kaçışıdır. Bu nedenle hakkında güncel konuşmalarda çok şeyler söylenir. İnsan sadece bedeniyle değil, asıl ve en önemlisi ruhuyla gider. Gitmeye cesaret edememek ya da gitmeyi sıradan bir davranışa dönüştürmek denge unsurundan uzaklaşmak demektir. İnsan bu eylemi çoğu kez dizginlemeli nadiren yerine getirmelidir. Ruh, bu eylemin reaktörüdür.

Birçok kişi önemli farkı anlamayabilir. Gitmek bir tavırdır. Davranış biçimidir. Bir mesajdır. Güçlü ya da güçsüz, sönük ya da parlak, mutlu ya da hüzünlü farklı şekilleriyle yaşanan ayrılıktır. Gitmek eyleminin ruh dünyasıyla ilgili olduğunu bilmek onun ne denli karmaşık olduğunu açıklamak için yeterli değildir. Gitmek eylemi ruh dünyasının karmaşasından köken alır ve aynı zamanda bu karmaşaya dur diyerek onu çoğunlukla rehabilite etme çabasına dönüşür. Bu eylem, soyut düşüncelerin davranışlarla bağlantılı karmaşık menziline ışık olur. Çünkü insan gitmeyi tıpkı yalnızlık gibi kimi zaman huzura dönüştürür kimi zaman ise büyük bir acı ve hüzne.

Bazen bilinen şeylerin açıklanmasında zorluk çekilir. Bir insanın yaşamında hiçbir neden yokken sevdiğini, yaşadığı yeri, yakın akrabasını ve ailesini terk ederek gitmesi nasıl bir zihnin ürünüdür merak edilir. Hatta çoğu kez yanlış anlaşılır. Çünkü insanların büyük çoğunluğu hayatın karmaşası içinde bu gidişleri anlayabilecek kadar derin ve kapsamlı düşünmeye fırsat bulamaz. Bir eylemin arka planında bulunan psikolojik ve felsefi gerçeği kavramak için derin ve kapsamlı düşünmek gerekir.

Gitmenin birçok çeşidinden, arkasında bulunan ve hemen görülemeyen gerçeklerinden bahsetmeye ihtiyaç vardır. Bu yüzden gitmek eylemi ayrıntılı açıklanmalı ona dair pek çok deyim, söz ve düşünce yorumlanmalıdır. Kimse bu eyleme ve eylemi gerçekleştiren insana yüzeysel bakıp onu anlayamaz. Anlamak için empati yaparak çaba gösterilmeli ve emek verilmelidir. Gitmek isteyenin hâli anlaşıldığında, ona karşı yapılacak tüm kayıtsızlıklardan, üşengeçliklerden, sevgisizliklerden ve kamikaze barbarların elinde ön yargıya ulaşan bir inatçı olmaktan kurtarılabilir insan. Onu kurtarırken kendini de kurtarıyordur aslında. Böylece gidene, gittiği yerden nasibi olmadığı hissi verilmiş olunur.

Giden ya nasip diye, gider çünkü. Eğer gitmek eylemi belli bir disiplin içinde gerçekleştirilirse işte o zaman yaşanılan pişmanlıklar azalmaya başlar. Yaşarken gitmek ya da gitmemek eylemlerinde ne kadar az keşke dersek ve ne kadar az pişman olursak o kadar anlamlı ve doğru işler yapıyoruz demektir. Eğer keşke deyişlerimiz ve pişmanlıklarımız çok ise düşünmeden yaptığımız eylemlerin de o denli fazla olduğu sonucu ortaya çıkar. En iyi yalanları ya da bazen avuntuları kendimize saklayarak gideriz. Olsun sonunda "olanda hayır var" der yine kendimizi avutmayı beceririz. Gerçekten de olanda hayır vardır ve bunu hemen olay anında değil ancak çok sonraları anlayabiliriz.

Önemli olan hatanın yapılıp yapılmaması değildir. Ondan ders alınmasıdır. En büyük derslerden birisi 'küçük suda büyük balık' olarak orta yerde kalmaktır. Oysa insan, büyük yeteneklere ve kıymetli özelliklere sahiptir. Her insan keşfedilebilirse ona has orijinal özellikleri gün yüzüne çıkar. Kimileri bu potansiyeli hayatına yansıtır, kimileri yansıtamaz. Fark budur. Böylelikle başarılı-başarısız, zengin-fakir, iyi-kötü insan kategorileri ortaya çıkar. Oysaki başarılı ve iyi özelliklere sahip olmak çok da önemli değildir. Önemli olan bunları kullanırken doğru kullanmak ve başkalarına da faydalı bir hayatı yaşamaya çalışmaktır.

Etrafa dikkatlice bakıldığında orta yerde kalmış çok insanın olduğu görülebilir. Kimse onu tam anlayamaz. Esasında en yakınında bulunan eşi ve çocukları bile öyledir. O da kimseyi tam olarak anlayamadığını eninde sonunda kavrar. İnsanın bu yüzden canı sıkılır. Evrende tek ve benzersiz olmak zordur. Anlaşılamıyor olmak acıdır. Hatta çoğu insan, onun varlığından haberdar değilmiş gibi davranır. İnsanın bu yazgısından kendine çıkaracağı pay vardır. Bunlar çoğaldıkça hatasız olunamasa da insanın hata payı azalmaya doğru bir seyir gösterir. Bu ise kısacası bilgeleşmektir.

Bu yüzden "gitmek" başlı başına ele alınması gerek bir durumdur. Gitmenin hangi mesajları içerdiğinin, söylene gelen gitmek fiillerinin, ilgili atasözlerinin, deyimlerin, şiir ve şarkı sözlerinin ne anlamlar taşıdığının bilinmesi önemlidir. Gitmek eylemi bir davranış ve düşünce biçimi bağlamında izafidir. Tıpkı insanın yalnızlığı algılaması gibi… Yalnızlıkta duygu, gitmek eyleminde ise hareket ağırlık kazanır. İnsan bu nedenle sevinçli de olsa hüzünlü de olsa fark etmez yalnızlığa koşarak ulaşma telaşı içindedir. Yalnızlığı liman kabul ederek ona demir atıp hayatın karmaşa, kargaşa, tek düzeliğine karşı bir savunma refleksiyle tutunmaya çalışır. Bu süreçte insanın yaşadığı, bir tür geri çekilme psikolojisidir.

Tarık Tufan *Düşerken* kitabının kapağında "İnsanın en ölümcül yarası, içinde anbean büyüyen gitme hevesidir." ifadesini kullanır. Bu düşünceye katılmamak elde değildir. Ölümcül yaradır gitmek. Çünkü çoğunlukla gitmenin ağır bir bedeli vardır. Gidince insan, üstüne sağanak olarak yağan tüm musibetlerden kurtulacağını düşünür. İçindeki yarayı tedavi etmektir amacı. Fakat içimizdeki yaraları tedavi etmek o kadar da kolay değildir. Çoğu kez insan, tedavi yolunda başka rahatsızlıklarla karşılaşır ve derin hayal kırıklıklarına maruz kalır.

Gitmek eylemi, bir bakıma insanın üstünü örtemediği ruhunu örterek kapatmaya çalışmasının eylemidir. İnsan sadece giyim kuşamla üstünü örtmez. İnsanoğlu üstünde kıyafet olduğu hâlde kendisini neden çıplak hisseder? Ruhu örtünmeyi bir türlü beceremez de ondan. İnsan giderek ya eksik olan bir şeyi tamamlamaya ya da kötü olduğunu düşündüğü bir şeyi kapatmaya çalışır. İşin ilginç yanı, eksik olanı ve kapatmaya çalıştığı şeyi keşfedebilen az sayıda insan vardır. Bilinçaltına göre insanın anlamakta zorlandığı şey şudur. Eksikliği tespit eder ve bu kapatmayı başarabilirse eğer, diğerlerinin onu tanımalarından ve onlarla hemhâl olmaktan korunacağını düşünür. Bir tür izolasyondur isteği…

İnsanın giydiği kıyafetler bedenini kuşatır elbet ama daha çok gök kubbenin altında yaşadığı mekânların kuşatıcılığı kaplar bedenleri. Bedenlerden ruhsal âleme açılan karşılıklı gizli kapılar vardır. Gitmek, bedenlerin ve yaşanan mekânların kuşatıcılığını değiştirmektir. Gök kubbe mavi ve beyaz bulutlu gibi görülebilir. Fakat gök kubbenin ve mekânların kuşatıcılığı her yerde farklıdır. Üstümüzü örterler, tıpkı toprak gibi. Giderken insan tam olarak bu değişikliği tecrübe etmek için gider. Yoldan gelir, tekrar yollara revan olur. Rahvan nehirler akar onun şair yüreğinden. Ve yolda olmanın mutluluğunu her daim yaşamak ister.

Her insan eylemlerinin sorumluluğuna sahiptir. Kızıp birdenbire gemileri yakarak uzaklaşmak yerine, durarak düşünmeli temkinli davranarak neler oluyor ve bu olaylarda benim sorumluluğum nedir diye kendisine sorular yöneltmelidir. İnsan bu olaylarda ve hayatın tamamında niçin yaratılmış olduğunun amacını sorgulamalıdır. Dayanağı olan güçlü bir amaca yönelik yaşamlar, mutluluğu yaşatan ve insanı âdeta yaşamaya doyuran anlamlar taşır. Diğer yaşamlar ise sıradandır ve bunların albenisi yoktur. İnsan ne için ve hangi amaca yönelik olarak yaşadığını bilmez. Bir ömür tüketir ve ardından onları ne bir ses nede bir hatıra hatırlatmaz.

İnsan gitmenin cazibesine bir kez kapıldığında bundan kurtulmak için kendine tutunmalı ve ayağını yere daha sağlam basmalıdır. Çünkü bu cazibe insanı içten içe ele geçirir. Ve onu sonu olmayan bir yola yöneltir.

Giriş

İnsan gidendir. Ayrılandır. Arayandır. Yolcu ve göçebedir. Hepimiz arıyor ve gidiyoruz. Üstelik hiçbirimiz gelecekte ne ile karşılaşacağımızı bilmeden geleceğe doğru. Gelecek hepimiz için bilinmeyenlerle dolu. Hatta yarın ya da birkaç saat sonra başımıza nelerin geleceğini bilmiyoruz. Her an her türlü tehlikeyle karşılaşma ya da her an her türlü şans ve ödüle ulaşma imkânına sahibiz. Enteresandır başımıza gelen iyi ya da kötü şeylerin gerçek manada bizim için iyi ya da kötü olduğunu ne yazık ki tam olarak bilemiyoruz.

Gitmek eylemi taşıdığı anlam itibarıyla dinamik bir eylemdir. Bir insanın yaşadığı ortamını terk ederek gitmesi, çevresindeki insanları ve sevdiklerini bırakarak buradan ayrılması için ne olmalıdır? Bir insan nasıl olurda böyle bir karar alır? Tıpkı başımıza gelenlerin tam olarak ne anlama geldiğini kavrayamadığımız gibi gitmek eyleminin bize kazandırdıklarını ya da kaybettirdiklerini de çoğunlukla bilemeyiz. Bu nedenle gitmenin anlam yoğunluğu karmaşıktır. Kendisi somut olabilir ama anlamı soyuttur. Bu eyleme her insan kendi penceresinden bakarak farklı anlamlar bulmaya çalışır.

Bu eylemin iç ve dış devingenliği fazladır. Hayatı ve geçmiş yaşamı süpürür. Her taraf toz duman olur. Sap ile saman çoğu kez karıştırılır. Bu yüzden her gitme eylemi araştırılmaya değerdir. Çünkü arka planında insan zihninin giriftliği ve bir başkasıyla hemdem[1] olamayışı vardır. Bir insanın neden gitmek

1 Hemdem: Arkadaş, yakın dost, sohbet arkadaşı.

ihtiyacı hissettiğini anlayabilmek için onun ne gibi olaylar ya da yaşadığı hangi duygular nedeniyle ve nasıl bir amaca yönelik böyle bir davranışa gerek duyduğunun kapsamlıca analiz edilmesi gerekir. Fakat giden gitmiştir bir kere. Ona ulaşmak ve bu gidişini sorgulamak artık o kadar da kolay değildir. Onunla gitmeden önce son kez mutlaka konuşmalı, gerekçesi sorgulanmalıdır. Ancak böylelikle doğru ya da yanlış davranış sergilendiği anlaşılabilir.

Hayatın içindeki gitme eylemlerine doğru anlamlar verilip bunların yorumu dengeli yapılırsa çok şeyler öğrenilebilir. Boşanmak, terk etmek, kavga edip ayrılmak ve her müracaat edilen sonlanma aslında bir gitmek ve ayrılmaktır. Hangi zihinsel şablona göre karar alındığı önemlidir. Bir bakıma bu eylem diğer insanları tanıma sürecidir. Bu gelişmeyle sadece insanlar tanınmakla kalınmaz, onların davranış öngörüleri, gelecekte yapabilecekleri hareketler ve kişilikleri hakkında da önemli bilgilere sahip olunur. Bir insanın hangi durumda yakınında bulunanları terk edebileceğini bilmek, aslında onun son eşik değerini öğrenmek ve aynı zamanda ona olan davranış yaklaşımlarının da ana stratejini ortaya koyacaktır.

Şadi Şirazi "Sebepsiz gidenlere üzülme, çürük meyve ağaçtan çabuk düşer." derken sebepsiz gidenleri çürük meyveye benzetmiştir. Bazı insanlar için bir ya da birkaç gitme sebebi olabilir. Ama onlar bunları söyleyecek gücü kendilerinde bulamadıkları için gitmeyi bir çare olarak görmüşlerdir. Kim bilir belki de bir kırgınlık içinde bile değillerdir. Onlar, şimdi oldukları yerden ayrılırken gideceği yerin heyecanını duymaya başlayanlardır. Bu heyecan, bilinmeyene duyulan heyecandır. Çünkü bilinmeyen merak uyandırır. Onun sesinin, tadının, renginin ve diğer hemen her şeyinin nasıl olduğu pür dikkat bekleniyordur.

İlhan Berk, "Bir insan içinden geleni yazıyorsa içinden giden biri var demektir." diyerek aslında insanın kendi içinden gelen duygu ve düşüncelerin ondan ayrılan, onu terk eden ve giden bir kişiyi temsil ettiğini ifade etmeye çalışmaktadır. İfade etmenin dönüştürücü gücü tıpkı psikoterapide olduğu gibi burada devreye girer. İnsan yazarak ya da konuşarak kendi içinden çıkardığı hislerini bir süre sonra başka insana aitmiş gibi hissedebilir. Zira bu hisler çıktıktan sonra rahatlayan ve hafifleyen insan kendisini başkalaşmış hisseder. Bu durum diğer yandan ona, kendi duygu ve düşüncelerinin sağaltıcı gücünü yaşatabilir.

Bir insanı memnun ederek kazanmak elbette önemlidir. Fakat herkesi memnun etmek imkânsızdır. Olabildiğince kimseyi incitmemeye çalışmak ve insanların onurlarına zarar vermeksizin onlarla ortak amaçlarda buluşarak uyum içinde yaşamayı bilmek en güzelidir. Bir danışan anlatmıştı. Hanımı ayrılmak istediğini beyan ettiğinde hiçbir haklı ve makul gerekçe ortaya koyamamıştı. Yıllardır aynı evi paylaştığınız eşinizin sizi terk ederek ayrılmaya karar vermesi ve bunun için sudan sebepleri göstermesi inandırıcılıktan uzaktır. Çocuklarının annesi, uzun yıllardır evli olduğu eşi, onunla hayatını ayırmak istiyordu. Fakat ilginçtir böylesine önemli bir karara niçin ve hangi nedenlerle vardığını ifade edemiyordu.

Bazen insan çok yakınlarıyla aynı evi ve hayatı paylaşır ama onlarla olan yakınlaşması bir türlü istenilen düzeyde olamaz. Çünkü ayrı dünyaların insanları olarak genç yaşlarda aynı yastığa baş koyma kararı verirlerken o insanlar birbirlerini tanımaktan oldukça uzaktırlar. Yıllar geçtikçe eşler birbirlerine benzemeye ve uyuşmaya başlar. Bir süre sonra bu uyum mükemmel seviyeye ulaşır. Çünkü insanlar birbirlerini pek çok yönleriyle ve samimi duygularla öğrenmişlerdir. Bazen ise insan uyuştuğunu sanırken karşıdaki muhatabı bambaşka düşünce ve

duygular içinde olabilir. İnsanlardan bazıları bu durumun farkına varamaz. Ta ki bir tarafın ayrılık kararı vermesine kadar…

İnsan nasıl olmuştur da ya da hangi zorluğu yaşamıştır da böyle bir karara varmıştır? Böyle bir karar sonrasında nasıl olur da bir şey söyleyemez. Böylesi durumlar elbette nadir rastlanır fakat buna benzer tartışmalarla ayrılma kararları ise oldukça sıktır. Bu kararı alan insan haklıysa eğer hakkını almalı haksız ise ikna edilmelidir. En kötü ihtimalle bir süre düşünmek ve teskin olmak için "geçici uzaklaşmaya" karar vermelidir. Özellikle evliliklerde bir anlık öfkeyle temelli ayrılma kararı almak hiç kolay ve doğru bir davranış değildir. Bu nedenle mantıklı düşünmek ve sağlıklı kararlar almak için etrafta bulunan aklı kemale ermiş insanlara mutlaka danışması sağlanmalıdır. İstişareler, aynı zamanda gitmek, terk edip ayrılmak ya da uzaklaşmak için ön alma, sakinleşme süreci için ona fırsat verilmelidir.

Gitmenin sancısı insanın içine düştüğünde insan bulunduğu yerden ayrılmak ihtiyacı hisseder. İşin kötü yanı bu durum kolayca engellenemez. Bu nedenle çok farklı boyutlarıyla irdelenmesi gerekir. Eylemler gerçek manada maddi bedenlerin ruhsal parçalarıdır. Hareket olmaksızın ruhsal yapı, çorak toprak parçasından başka bir anlam taşımaz. Ruhsal yapının aynası; bedenin söz, hareket ve davranışlarıdır. Bu nedenle ayrılarak gitmek; sadece bir mekândan ayrılmayı değil, insanın kendi kendisiyle ve bir adım ötede etrafının da kendisiyle birlikte ruhsal boyutta kopuşunu temsil eder.

Ruhsal yapı, ruhsal yaşamın âdeta var olmak için inşa edildiği amaca hizmet eden temel belirleyicidir. Bu belirleyiciliği harekete geçiren ise şimdiye, geleceğe ve sonrasına dair içimizde var ettiğimiz amaçtır. Fakat bu amaç, her zaman ulaşılabilir, gerçekçi ve mantıklı olmalı, bir umuda yönelmeli, olumsuz duyguların rüzgâr içinde üfürdüğü bir yaprak gibi savrulmamalıdır.

Adler'e göre (2008), "Tüm ruhsal yaşamı bir birlik durumuna getiren şey de ruhsal yaşamın bu amacıdır. Sonuçta bu amaca yönelik umut, her ruhsal hareketin bir parçasıdır". Umudun büyüklüğü hayatın büyüklüğünü ortaya çıkarır. Ve bu büyüklüğün amacı, aynı zamanda onun sonuç almaya yönelik kararlılığı ve devamının garantisidir.

İnsanın yaşamındaki her şey algılarına göre şekillenir ve tüm hayatı bu algı boyutunun tesiri altında rahat ya da sıkıcı geçer. Nasıl ki davulu sevmenin değil dövmenin anlamı varsa gitmeyi bilmenin değil aslında yaşamanın anlamı vardır. Çünkü davul dövülür sesi çıkar, insan gider hatırası ve sesi kalır. Önemli olan yıkıcı sonuçlardan kurtulmayı başarmaktır. İnsan için çok gerekliyse eğer, elbette kalmak faydasına ve gereksiz ise gitmek zararınadır. Ve bu zararın karşılanması kolay değildir. Tesiri uzun yıllar boyunca devam eder.

Önemli olan; hayatın akışı içinde mantıklı ve makul bir davranış olarak gitme eylemini kavramak, "yüreğin asaleti" ile onu hemhal ederek doğru bir şekilde yaşama yön vermesini sağlamak olmalıdır. Yüreğin sahiplenemediği hiçbir davranış uzun vadede anlam boyutunu iğreti olmaktan kurtaramaz. İğreti davranışlar ruha zarar verir. Ruh âdeta tuzağa çekilmiş gibi bozguna uğrar. Durağanlığı usulcacık yok etmeye koyulur. Misillemesi kendinedir. Kendi çalıp kendi söyler ve panoraması fantastiktir. Acıların ve anlamsız gerekçelerin baskısı altında yaşananlar sağlıklı akılların işlerliğinin olmadığı tam bir hayal kırıklığıdır ve uzaklaşarak ayrılan her iki tarafa ciddi zararlar verir.

Uzaklaşarak birbirlerinden ayrılmaya karar vermiş insanların ya da bir yerden başka yere gitmek isteyen her insanın kendisine göre haklı nedenleri vardır. Fiziksel, sözlü ya da psikolojik travmalar çoğunlukla bir motor tepkiye, hareket enerjisinin doğmasına neden olurlar. Savaş ya da kaç tepkisi olarak

popüler olmuş bu tepki bazıları için gereksiz kabul edilse de olayın sıcaklığı, travmanın acı verici etkisi hareket enerjisi olarak eylemi ortaya çıkarır. Eğer hiçbir tepki verilmezse bu durum da sağlıklı değildir. Zira verilmeyen tepkinin tesiri Freud'a ve pek çok araştırmacıya göre "Travmanın hatırası temelde sahip olduğu etkiyi muhafaza eder." şeklindedir. Üstelik bu etki canlılığını uzun yıllar sürdürebilir.

Her insanda hayatını anlamlandırma kaygısı vardır. Arayış psikolojisi bu anlamlandırma kaygısından beslenir. Kendine göre doğru, faydalı ve anlamlı şeyler yaparak başkaları tarafından onaylanma ve takdir edilme hislerini içinde taşır. Bunu bulamadığında hayal kırıklığı yaşar ve anlamsız davranışlarda bulunur. Bu davranışlar, algı yollarında yaşanan karmaşa ve motor tepkiler olarak kendisini gösterir. En hızlı ve kolay olan motor tepki bulunulan yeri terk etmek şeklinde ortaya çıkar. Terk eden insan, bazen arayış içinde olduğu hissini yaratarak aslında kaçmaktadır. Kaçış bunlarda bir müşkülpesentlik olarak kabul görür. Böylelikle istediği sonucu elde etme imkânı bulacağını zanneder.

İnsanlar ile her şeyi açık ve net olarak konuşmayı başarmak gerekir. Genellikle onların ne kadar da farklı düşünceler içinde olduklarını tam olarak fark edemeden tepki ortaya koyup ortamdan uzaklaşmanın yolları aranır. Aslında yapılan başkalarının niyetlerini, amaçlarını onlarla konuşmadan okumaktır. Bir başkası ifade etmedikçe ona yakıştırılan ne çok ifadeler vardır. Oysaki niyet ne okunabilir ne de tam olarak anlaşılabilir. Niyet okumak sağlıklı olmayan bir durumdur. Emile Durheim, bu konuda şu değerlendirmeyi yapar: "Niyet, bir başka kişi tarafından yorumlanamayacak denli mahremdir. Niyet; kendini gözlemlemekten bile kaçınmaktadır. Eylemlerimizin gerçek nedenlerini belirleme konusunda ne kadar da sık hata yapmaktayız." Çünkü eylemlerimize neden olarak gördüklerimiz bir hayaller âleminin algısal sapmalarıdır çoğunlukla.

İnsanın yaşadığı güncel sorunlar, hayatının anlamını kaybetmesi, hedeflerinin olmaması, hayal kırıklıkları, derin pişmanlıklar ve ardından yaşanan sıkıntılar onu hasta eder. Dolayısıyla yaşam tercihlerini belirlerken hastalıkların erken ya da geç ortaya çıkmalarının sorumluluğu çoğunlukla insana aittir. İnsan bir iş ortamını önce ister hatta o ortama dışarıdan bakarak imrenir fakat sonra bu ortamın içine girdiğinde hastalığa maruz kalır. Bu yüzden özellikle geleneksel doğu toplumlarında "dışı seni içi beni yakar" deyimi sık kullanılır. Bu deyimin her insan tarafından hayatının bir döneminde kullanılmış olması muhtemeldir. Bu nedenle insan öncelikle gitmenin kaçış hâlinden sıyrılıp kurtularak bir arayış hâline dönüşmesinde rol almalıdır. Bu hususta bir başka örnek ise yüksek makamlardaki üst düzey bürokrat ve politikacılardır. Pek çok insan, onlara imrenerek bakar. Oysaki orada bulunmak insanın hayatını her bakımdan kısıtlayarak zorlaştırır. Bireysel ve toplumsal özgürlüğünü ortadan kaldırır. Ateşten gömlektir makamlar. Siyasetin içine girdikten sonra bazı insanların yaşadıkları stres; kolesterolünü, tansiyonunu yükseltir ve hatta damarlarının tıkanmasını sağlayarak enfarktüs geçirmesine sebep olur. Sağlığı siyasetin içinde öyle bozulur ki siyasete girdiğine girmişine bin pişman olur. Çıkmak ister fakat artık öyle bulaşmıştır ki o istese de diğerleri onun yakasını bırakmazlar.

Nitekim insanlar çoğunlukla dağın göremedikleri diğer yamacında güneşin açtığını ve her şeyin güllük gülistanlık olduğunu zanneder. Oysa doruk noktasını aşıp ya da dağın kenarından dolaşıp diğer yakaya/yamaca ulaştıklarında umulanlar ile bulunanlar arasında çok büyük farklar olduğu görülür. Görmek, duymak ve yaşamak istedikleri şeyler birden bire farklılaşmıştır. İnsanın hayatı bu nedenle aldanışlar ve hayal kırıklıkları ile doludur. Aynı şekilde insanların diğerleri hakkında olumsuz niyet okuması da böyledir. Dağın yamacında nasıl

farklı şeyler varsa insanların zihinlerinde de başka şeyler vardır. Hatta bunlardan bazıları masumlukta zirve düşüncelerdir.

Bütün kazanımları orta yerde bırakarak kaçmak sadece acı verecektir ve tüm hayatı ilgilendiren bir pişmanlığa neden olacaktır. Bu pişmanlık daha çok gidenleri etkiler.

Kaderine rıza göstererek arkada kalanlar ise sevdiklerinin arkasından koşmadıkları için elbette bir miktar hataya sahip olsalar da asıl hata gidenlere aittir. Tam da bu nedenle gitmeye karar vermiş insan; gitmeden önce geride bırakacağı kişilerle her şeyi net bir şekilde konuşmalıdır. Bunun son konuşma olduğunun altını çizerek yaparsa her şeyi kurtarabilir. Konuştukça ve açık iletişimden yana olundukça sorunların kendiliğinden çözüldüğü görülecek ve alınan kararlar her iki taraf için de mutluluk ve hayırla sonuçlanacaktır.

1. BÖLÜM

GİTMEK HAKKINDA DÜŞÜNCELER

Felsefe ve Psikolojide "Gitmek"

Gitmek; beden, zihin ve ruh olarak her şeyi ile insanın bulunduğu mekândan ayrılarak farklı bir mekâna geçişidir. Gitmek; durduğumuz yeri, yaşadığımız ortamı bırakmaktır. Gitmek; ayrıldığımız mekân ile vardığımız mekân arasında yaptığımız yolculuktur. Mekânlar arası bir transferdir. Gücünü mekânlar dışından alır ama mekânlarla olan bağlantısını kaybetmeden ilerler. Mekânların çekiciliği bu güce omuz verir.

Gitmek bir eylemdir. Anlamı olan ve sonuç elde etmeye yönelik bir eylem. Foley, gitmek eylemi hakkında şunları söylemektedir:

Eylem kavramıyla kendimizde veya çevremizde gerçekleştirdiğimiz kasıtlı değişikliklerden, örneğin kolumuzu kaldırmaktan, bir yere gitmekten veya bir yerde durmaktan söz etmiş oluyoruz. Bu tür değişikliklerin yapılması bedensel hareketle mümkündür. Beden, mekânla ilişki içinde olmamızı, ondan etkilenmemizi ve ona etkide bulunmamızı sağlar. Ne var ki eyleyenin kendisini ve çevresini net bir ayrıma tabi tutmak kolay değildir. Bu zorluğun sebebi, eylemin aynı zamanda kasıtlı olma karakterinden kaynaklanır.

Çünkü eyleyen, olduğu durumdan başka bir duruma dönerek ve bir şeyi kendisine istenilen nesne yaparak eylemini

gerçekleştirir. Dolayısıyla istemenin nesnesi doğrudan veya dolaylı olsun çevreyle gerçekleştirilen tecrübedir. Söz gelimi, balı veya benzerini tatmadan ve sonrasında onu hayal etmeden, ona iştah duymak mümkün değildir. Bu durumda, dışarıdaki gerçekliğin 'isteme'nin nesnesi hâline getirilmesi, hayal etme, düşünme, iştah duyma, öfkelenme ve isteme gibi bir dizi zihinsel durumu gerektirir.

Eylem sadece ve tek olarak bir hareket unsuruna bağlanamaz. Hareket eylemin başlangıç noktasıdır. Her hareket eylem değildir. Ware ise bu hususta "Son yüzyılda yapılmış eylemin doğası hakkındaki çalışmalarda, eylem kavramının tanımı hakkında yoğun bir tartışma vardır. Eylem denildiğinde, eyleyenin seçimine dayalı olarak planlanan, sahip olduğu bedensel güç ile dışa vurulan hareketler kastedilmektedir." düşüncesini ortaya atar. Fakat bu tanım birçok araştırmacı ve filozofa göre eksiktir ve tüm kapsayıcılığı içine almaktan uzaktır. Zira eylem onlara göre dışa vurulan hareketler olmaksızın da yapılabilir.

Eylem bir hareket olmakla birlikte hareketten bağımsız bir süreç olarak ileriye gitmenin bir betimlemesi ya da insanın merkezi bir davranışı olmaktan daha kapsamlı analiz edilebilir. Sadece harekete bağımlı kalmak düşünce ufkunun kısıtlılığını gösterir. Westbwerg, "Eylem, irade ile gerçekleştirilen fiziksel hareketler ile sınırlandırılamaz. Eylem süreci eylemin oluşmasını sağlayan hayal etme, düşünme, arzulama ve isteme gibi unsurların birbirleri üzerinde ya da bedensel hareketler üzerinde etkileri vardır." ifadelerini kullanmaktadır. Buradaki ince ayrımı gözden kaçırmamak için sadece eylemin kişiye yani eylemi gerçekleştirenin seçimine bağlı olmadığını ifade etmek gerekir.

Uzaklaşma psikolojisi ve kaçış eylemi edilgendir. Bazen bu eylemler sadece düşünme aşamasındadır, bazen de bunlar yaşanmak zorunda kalınır. Yani eylem tek taraflı bir istek ya da