

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
X /hayatyayinlari f /hayatyayinlari

Dr. Recai Yahyaoglu

Gitmenin Psikolojisi



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 yarası 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 soysal 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 özlemine 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 verir. Hareketten önce onun hakkında verdiğimiz hüküm yanılabilir. 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 hâlinindedir 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 hâlinde 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 tavidir. 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 isteyen hâli anlaşıldığında, ona karşı yapılacak tüm kayıtsızlıklardan, üşengeçliklerden, sevgisizliklerden ve kamikaze barbarların elinde ön yargıya ulaşan bir inatçı olmaktan kurtarılabilir insan. Onu kurtarıırken 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 yaşanan 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 avantajları 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. Anlaşılamiyor 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 taşıdığıнын 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 hüznü 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 örtmekle kapatmaya çalışmasının eylemidir. İnsan sadece giyim kuşamla üstünü örtmez. İnsanoğlu üstünde kıyafet olduğu hâlde kendisini neden çıplak hisseder? Ruhunu 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.