



İNSAN OLMAK

Kategori: Etik ve Felsefe



Yazar Hakkında Bilgi



Engin Geçtan, (1932-2018) psikiyatri üzerine son derece saygın bir uzmandır.

1987 yılına kadar çok sayıda basım yapmış ve yapmaya devam eden bilimsel (İnsan Olmak, Varoluşçu Psikiyatri, Normaldışı Davranışlar ve Psikanaliz ve Sonrası) dört kitap yazdı. Daha sonraki yıllarda birçok roman-senaryo çalışmaları yaptı.

Ülkemiz insanıyla ve bugün yaşanan süreçlerle ilgili düşüncelerini anlattığı “Kimbilir?” 1998 yılında, “Hayat” ise 2002 yılında yayımlandı. Prof. Dr. Engin Geçtan 86 yaşında yaşamını yitirdi.

İnsan Olmak Engin Geçtan’ın en çok okunan kitaplarından biridir.

Kitabın Konusu ve Ana Fikri



Kitabın Konusu

Kitap, insanın iç dünyasını, benlik gelişimini, duygusal tepkilerini, insan olmanın anlamını psikolojik ve felsefi bakış açılarıyla 12 bölümde ele alıyor. Özellikle:

- Toplumda yalnızlık, yüzeysellik, öfke ve diğer insanlara duyulan korku, insan ilişkilerindeki değişim gibi konulara değiniyor.
- Duyguların, kişiliğin kökenleri üzerine düşünmeyi teşvik ediyor; bireyin kendisini tanıması, davranışlarının nedenlerini sorgulaması konularını derinlemesine işliyor.
- Okuyucuya, kendisiyle ve çevresiyle daha derin, anlamlı bir ilişki kurmak üzere farkındalık kazandırmayı hedefliyor.
- Varoluşçuluk perspektifinden bakıldığında, kitabın ana eksenini insanın **özgürlüğü ve sorumluluğu** etrafında şekilleniyor. Geçtan, bireyin yalnızlık, değersizlik, kaygı ve öfke gibi duygularla yüzleşmesini varoluşsal bir zorunluluk olarak görüyor.

Kitabın Ana Fikri

Engin Geçtan'ın **“İnsan Olmak” kitabının ana fikri** insanın; modern dünyanın hızına kapıldığı kendine ve çevresine yabancılaştığı, bununla beraber kendi iç dünyasına dönerek yeniden kendini bulabileceğidir. Kitap, insanın kendi potansiyelini, duygularını ve sınırlarını tanıyarak daha bilinçli, dengeli ve anlamlı bir yaşam sürmesi gerekliliğini vurgular.

Engin Geçtan, insanın yalnızca toplumsal rollerle, unvanlarla ya da başarı ölçütleriyle tanımlanamayacağını; asıl insanlığın, duyguların farkına varmak, korkularla yüzleşmek ve içsel bütünlüğe ulaşmakla mümkün olduğunu ifade eder.

“İnsan olmak”, Geçtan'a göre bir varış noktası değil, yaşam boyu süren bir farkındalık yolculuğudur. Kişi bu yolculukta maskelerini çıkarır, sahiciliğe yaklaşır ve hem kendisiyle hem de başkalarıyla daha derin bir bağ kurmayı öğrenir.

İnsan Olmak - Kitap Özeti



Önsöz

İnsanlık tarihi boyunca, evreni anlama çabası içinde en az tanıyabildiğimiz varlık hep kendimiz oldu. Günümüzde dahi "normal" ve "normal olmayan" ayrımı, köklü bir yanılgı olarak devam ediyor. Oysa davranış bilimciler, normalliğin kesin bir tanımı üzerinde henüz fikir birliğine varabilmiş değillerdir.

Normalliğin temel ölçütü, kişinin kendini iyi hissetmesi, yaşamdan doyum sağlaması ve kendine özgü bir yer edinebilmesidir. Sadece toplumun onayına yönelik davranışlar ise kişiliğin kaybolmasına yol açabilir.

Bu kitap, ortalama insanın davranışlarının arkasındaki dinamikleri okuyuculara tanıtmayı amaçlıyor. Bu işe de birey ve toplum ilişkisini inceleyerek başlıyor.

Birey ve Toplum

İnsan, doğanın ürkütücü gücünden korunmak için bir araya gelerek toplumları oluşturdu. Ancak, bu toplumsal gelişimle birlikte doğadan giderek koptu ve yalnızlığını giderecek yeni bir bağ kuramadı. İlkel insan, hayatta kalabilmek için acımasızdı ama diğerlerine acı verme eğilimi savaşlarla birlikte gelişti. Savaşta öldürmeyi öğrenen insan, bu saldırganlığı barış zamanına da taşıdı. Ne var ki, insan kendi haline bırakıldığında başkasının canına kıymayı düşünmez; savaşçı yanı ancak kışkırtıldığında veya engellendiğinde ortaya çıkar.

Toplumlar geliştikçe, doğadan özgürleşmeye çalışan birey bu kez de kendini topluma bağımlı kıldı. Törelerin ve geleneklerin sağladığı koruyucu ortam, bireyin farklılaşmasını kısıtlarken, zamanla geleneklerin yerini yasalar aldı. Ancak bu durum, insanın içgüdülerinin zayıflamasına ve teknolojiye olan bağımlılığının artmasına neden oldu. Modern toplum, insana kendi varoluşunun sorumluluğuyla yüzleşme fırsatı tanırken, geleneksel değerlere alışmış bireylerde “kimlik bunalımı” yaşanmasına yol açtı.

Özellikle 21'inci yüzyılda bilimsel ve teknolojik gelişmeler, insanlık tarihinin tümünü geride bıraktı ve birçok sorunu da beraberinde getirdi. Bu hızlı değişim, insanları doğruyu yanlıştan ayırt etmeye fırsat bırakmadan karar vermeye zorluyor. Zihnin, “aşırı yükleme” denilen karmaşık bilgi ve uyarımlarla dolması, tıpkı bir elektrik devresinin aşırı yüke maruz kalması gibi kısa devre yapmasına neden oluyor. Bu durum, kaygıları, uyuşukluğu ve yaşamdan yabancılaşma hissini artırıyor.

Modern dünyada insanlar, daha fazla kişiyle daha kısa ve yüzeysel ilişkiler kurma eğiliminde. Tıpkı kirpiller gibi, birbirlerine yakınlaşarak sıcaklık arıyorlar, ama dikenleri birbirine battığı için en uygun mesafeyi bulmaya çalışıyorlar. Giderek artan bu yalnızlık ve bağlantısızlık, insanda bir boşluk hissi yaratıyor. Yaşamın denetimini elinde tutmakta zorlanan ve kendini yönetemeyen insan, alkol ya da uyuşturucu gibi araçlarla bu acıdan kaçmaya çalışıyor.

Toplumların varlığı düzen ve kurallara bağlıdır; ancak bu düzen, bireyin kendi benliğini keşfetme ve anlamlı bir yaşam sürme çabasıyla sürekli bir çatışma içindedir. Hızlı değişim çağında, insan kendi kimliğini ve yerini bulmakta zorlanırken, yaşadığı olayların değil, bu olayları nasıl deneyimlediğinin asıl belirleyici olduğunu fark etmelidir.

Kitabın bundan sonraki bölümlerinde önce, yıkıcı davranışların gerisindeki dinamik güçler tanıtılmakta, daha sonra var olan yapıcı ve yaratıcı eğilimlere nasıl etkinlik kazandırabileceği tartışılmaktadır.

Anne-Baba ve Çocuk

Bir insanın ilişkileri anne babasıyla başlar. Bu ilişki, yetişkin insanın dünyayı algılama biçimini etkiler.

Hiçbir canlının yavrusu, insan yavrusu kadar bakım ve korumaya muhtaç değildir. Bebeğin kişiliği, genetik eğilimlerin yanı sıra, özellikle annenin davranışlarıyla şekillenir.

Birinci yaşı sonunda güven ve güvensizlik duygularının temeli atılır. Kendine güvenen çocuk, başkalarından korkmaz. Bu güven, ebeveynin tutarlılığı ve ihtiyaçları karşılamasıyla büyür ve gelişir. Özellikle kaygılı bir annenin tedirginliği, çocuğa bulaşarak ileriki yaşamında da devam edebilir.

İnsanda kişiliğin bazı yönleri, çocukluk döneminde yaşanan aşırı koruma ya da ihmal nedeniyle gelişemeyebilir. Bu durum, yetişkinlikte bile olgunlaşmamış davranışlar sergilenmesine neden olur. Ebeveynler, farkında olmadan kendi doyurulmamış isteklerini veya olumsuz duygularını çocuklarına yansıtabilirler. Genellikle ebeveynlerin kendilerinin yeterli duygusal olgunluğa ulaşamamış olması anne-babalığın temelinde yatan en büyük problemdir. Bu ebeveynler, çocuklarının sorunlarından yine çocukları sorumlu tutma eğilimi gösterirler. Oysa sorunların başlangıç noktası her zaman anne babadır.

Çocuğun sağlıklı gelişimi için sınırların tutarlı bir şekilde çizilmesi hayati önem taşır. Hem aşırı katı hem de aşırı gevşek sınırlar, çocuğun rehberlikten yoksun kalmasına neden olur ve güven duygusunu sarsar. Ebeveynlerin çocuklarının önünde tartışmaması, çocuğun anne babasını bütüncül görme ihtiyacı için önemlidir.

Çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar, yetişkinlik döneminde insanlarla beraberken yaşanan genel bir korku, kızgınlık birikimi sonucu oluşan düşmanca eğilimler, suçluluk ve değersizlik duyguları, sonu gelmez kaygılar şeklinde kendini gösterebilir. Yazar, kitabın sonraki bölümlerinde bu konuları incelemiştir.

İnsanlardan Korkmak

Bazı insanlar, diğer insanlarla birlikteyken sürekli tedirgindir. Bu duyguyu korku olarak adlandıramayız. Bu duyguyu yaşayanların çocukluk dönemleri incelendiğinde, kısıtlayıcı, aşırı koruyucu, reddedici, cezalandırıcı, tutarsız anne-baba tutumlarının varlığı farkedilir.

Çocuklukta, ebeveynlerinin âdil olmayan tutumları veya onu kendi uzantıları gibi görmeleri nedeniyle yalnızlık ve çaresizlik hissedilen bir çocuk, aynı zamanda bireyselleşmesinin engellenmesinden dolayı öfke duymaya başlar. Ancak bu öfkesini açıkça ifade edemez ve ebeveynlerinin desteğini kaybetme korkusuyla bu duyguları bastırır. Bu bastırma, öfkeyi yok etmez; eğer ebeveynlerin yanlış tutumları devam ederse, biriken öfke, ebeveynlere karşı düşmanca duygulara dönüşür.

Bu düşmanca duygular genellikle bilinçaltına itilir. Çocuk, bu duyguların varlığından habersiz bir şekilde ebeveynlerine karşı olumlu duygular beslemeye devam eder, çünkü bunu yapmak zorunda hisseder. Sonuç olarak, içinde sakladığı ve farkında olmadığı düşmanca dürtülerden kaynaklanan korku, suçluluk ve değersizlik duyguları, yetişkinlikte çevresindeki tüm insanlara yönelir.

İnsanları sevebilmek, onlarla baş edebilecek yöntemleri geliştirebilmeyi gerektirir. Sinsice yaşanan duygular, insanların bize, bizimde onlara ulaşabilmemizi engeller. Duygularımızı anlayarak, kendimizi dürüst ve açık bir şekilde yaşayabilme yürekliliğini göstermeye çalışmak en iyi yoldur.

Öfke ve Düşmanlık

Kızgınlık, hak ettiğimiz bir şeyi alamadığımızda veya önem verdiğimiz bir kişi beklentilerimizi karşılamadığında ortaya çıkan bir duygudur. Bazı insanlar, sevgiyi kaybetme korkusuyla kızgınlıklarını bilinç dışına iter. Bu durum, insanlarla birlikteyken nedenini bilmedikleri bir huzursuzluk hissetmelerine yol açar. Bilinçaltında biriken düşmanca duygular o kadar yoğunlaşabilir ki, kişi bunları kontrol altında tutmak için tam tersi bir davranış sergileyerek insanlara aşırı sevecen davranabilir. Bu mekanizma bilinçdışı çalıştığı için, kişi gerçekten insanları sevdiğine inanır ve kendi gerçek benliğine yabancılaşır. Bu nedenle, abartılı davranışlar sergileyen birinin aslında bu davranışların tam tersi duygular yaşıyor olabileceği düşünülmelidir.

İnsanlar, kızgın oldukları için diğer insanlardan korkar ve onlardan korktukları için de onlara kızarlar. Kızgın bir kişi, "Nasıl olsa beni engelleyecekler ya da reddedecekler!" düşüncesiyle hareket ettiğinde, genellikle gerçekten de engellenir. Bu durum, "Zaten istenmediğimi biliyordum!" duygusunu pekiştirir ve bir kısır döngüye yol açar.

Kendisiyle barışık bir insan, başkalarına dostça yaklaşır, ancak gerektiğinde haklarını savunmaktan çekinmez ve bazen yalnız kalmayı tercih edebilir. Bu seçimleri, o anki içsel durumuna veya çevresel koşullara göre yapar.

Ancak, bazı insanlar sürekli başkalarının sevgisini ve onayını kazanmaya çalışarak kendi kişiliklerinden ödün verirken, bazıları sürekli başkalarıyla çatışır ve bitmek bilmeyen bir öfke yaşar. Diğer bir grup ise, başkalarıyla arasına duygusal bir mesafe koyarak yakın ilişkilerden kaçınır. Bu üç davranışın ardında da korku ve kızgınlık duyguları yatar.

Bazı insanlar, kendi içsel boşluk ve yalnızlıklarını gidermek için öfkeyi bir uyuşturucu gibi kullanır ve diğer insanlara karşı sürekli öfke duyarak kendileriyle yüzleşmekten kaçınırlar.

Her şeye karşı çıkan veya sürekli insanlarla çatışan kişiler, özerkliği yanlış yorumlarlar. Bu kişiler, kendilerini yaratıcılıktan yoksun ve etkisiz bir kişilik yapısıyla sınırlarlar.

Düşmanca eğilimleri kontrol altında tutmanın bir diğer yolu ise, duygusal tepki alanını daraltarak dış dünyayla ilişkileri en aza indirmektir. Bu, fiziksel olarak bir odaya kapanmak değil, duygusal olarak bir savunma duvarı oluşturmaktır.

Değersizlik Duygusu

Değersizlik duygusu, bir kişinin kendini başkalarından daha değersiz görmesidir ve kökeni çocukluk dönemine dayanır. Kendine değer verilmeyen bir insan, başkalarına da değer vermekte zorlanır. Bu, ancak kişinin kendine değer vermeyi öğrenmesiyle aşılabilen çift yönlü bir süreçtir. Kendine değer veren kişi, başkalarına da gerçek anlamda değer verir ve başkalarına değer verdikçe de kendini değerli hisseder. Aksi takdirde, birini yüceltip kendini küçültmek, ne kendisine ne de karşısındakine değer vermektir. Değersizlik duygusu yaşayanlar için insanlar ya kendilerinden üstündür ya da aşağı; eşitlik algıları yoktur.

Kendini üstün gören kişiler, en ufak bir eleştiriye bile tahammül edemez ve gururlarını incitebilecek durumlardan kaçınırlar. Kaçamadıkları durumlarda ise, değersizlik duygularının altındaki düşmanca eğilimler ortaya çıkar ve kendilerini eleştirenlerden intikam almaya çalışırlar.

Sağlıklı bir benlik algısına sahip olanlar, yenilgiyi başarının doğal bir parçası olarak kabul eder ve kendileriyle ilgili gerçeklerden kaçınmazlar. Kendi eksiklikleriyle yüzleşebilmek, sorumluluk almayı ve cesur olmayı gerektirir. Gerçek güç, insanın kendisine yabancılaşmasıyla elde edilen bir güç değil, kendi zayıflıklarını kabul edebilme cesaretinden gelir. Eğer bu cesareti gösterdiğimizde biri bizi küçümserse, bu onun sorunudur, bizim değil.

Kaygı

Kaygı, korkudan farklı olarak, kişinin kendisinin ürettiği ve çoğu insana anlamsız gelen bir duygudur. Kaygılı insanlar olaylara karamsar bir bakış açısıyla yaklaşır, günlük sorunları bile felaket olarak algırlar.

Kaygıdan kaçınmak için çeşitli savunma mekanizmaları geliştirilir. Bunlardan ilki, topluluk önünde konuşmaktan çekinmek gibi kaygı yaratan durumlardan uzak durmaktır. İkincisi, kaygıya neden olan düşünce ve duyguları bilinçli olarak görmezden gelmektir. Bu,

mutluymuş gibi davranmak, yalnızlığı ve mutsuzluğu bastırmak şeklinde ortaya çıkabilir. Bazı insanlar ise kaygıdan kaçmak için alkol veya uyuşturucu kullanabilirler.

Bir diğer yöntem ise, kaygı yaratacak duygusal tepkiler yerine, daha az rahatsız edici tepkiler vermektir. Birine karşı ilgi duyan kişinin, ilgisizmiş gibi davranması buna örnektir. Bu durum, reddedilme korkusundan kaynaklanır ve kişiyi potansiyel bir incinmeden korur. Cinsel veya duygusal ilişkilerde yaşanan kaygı, iktidarsızlık veya sürekli yeni ilişkiler arama şeklinde kendini gösterebilir.

Kaygıdan kurtulmanın tek yolu, kişinin kendi varoluşsal sorumluluğunu üstlenmesidir. Bu sorumluluk, gerektiğinde başkalarından yardım almayı da içerir. Ancak, kaygılı kişinin aşırı bağımlılık eğilimi ve buna bağlı olarak gelişen kızgınlık, kendisine sunulan desteği değerlendirmesini zorlaştırır. Kısaca, kaygılı insan ne vermeyi ne de almayı becerebilir.

Sorumluluktan Kaçış

İnsan yaşamının sorumluluğunu cesurca üstlenmelidir. Sorumluluk, sadece başkalarına karşı olan görevler değil, aynı zamanda kişinin kendi yaşamına yönelik bir yükümlülüktür. "Önce kendine" ilkesi bencillik değildir; kişinin başkalarına gerçekten faydalı olabilmesi için bir ön koşuldur. Ebeveynler için en iyi örnek, görev bilincinden ziyade, yaşama dürüstçe katılan bir model olmaktır.

Sorumluluktan kaçmak için sıklıkla "hep beni bulur" gibi ifadeler veya işkoliklik gibi "uyuşturucular" kullanılır. Kişiler, kendi başarısızlıklarının sorumluluğunu başkalarına veya koşullara yükleyebilir. Sınava çalışmayan öğrencinin suçu soruların zor olmasına yüklemesi buna örnektir. Bu, özellikle ilişkilerde sıkça görülen bir savunma mekanizmasıdır.

Şayet sonuçlarından kaygı duymak bizi karar almaktan vazgeçiriyorsa, bu sorumluluktan kaçmanın diğer bir versiyonudur. Yaşama yüreklice katılmak, cesur kararlar alıp sonuçlarının sorumluluğunu üstlenmeyi gerektirir. Zamanın sınırlı olduğunu fark etmek ve ertelemekten yaşamak, en önemli sorumluluklarımızdan biridir.

Yalnızlık

Yalnızlık bizim için öcü değildir. Yalnızlık, iki farklı şekilde yaşanabilir. Yaratıcı insanlar, yalnız kalarak iç dünyalarını keşfeder ve bunu sanat veya bilimsel buluşlar aracılığıyla dışa vururlar. Bu tür bir yalnızlık aslında yaratıcılıkla iç içe olduğundan, kişi kendini yalnız hissetmez, çünkü ürünlerinin başkaları tarafından anlaşılabileceği umudunu taşır.

Bunun aksine, gerçek yalnızlık, kişinin çevresinden tamamen soyutlandığı ve gelecekte yeni ilişkiler kurma umudunu kaybettiği yoğun bir duygudur. Bu yalnızlık, kişinin kendisinin bile yabancı olduğu, derin bir izolasyon hissi yaratır. Her insanı korkutan bu gerçek yalnızlık, bireyden bireye farklılık gösteren bir korkudur.

Yalnızlıktan kaçınmak için insanlar çeşitli savunma mekanizmaları geliştirirler. Sürekli yemek yemek, amaçsızca alışveriş yapmak, televizyon izlemek veya vitrin gezmek bu mekanizmalara örnektir.

Ortak Yaşam İlişkisi

Ortak yaşam ilişkisi, kişinin sürekli olarak başkalarıyla birlikte olma ihtiyacı duymasıdır. Bu ilişkilerde samimiyetsizlik ve sahip olma eğilimi baskındır. Sağlıklı ilişkilerin aksine, bu kişiler ayrılmaya tahammül edemezler.

Kadınlarda ve erkeklerde kimlik bunalımları, bu ilişkilere farklı şekillerde yansır. Sağlıklı anne figüründen yoksun kadınlar, ya erkeksi davranarak ya da ev işlerinde egemenlik kurarak kimlik eksikliklerini telafi etmeye çalışabilir. Bazıları ise mesleki başarılar veya baştan çıkarma yoluyla güvensizliklerini örtmeye çalışır. Erkekler de benzer şekilde, çocukluktan gelen uyumsuz anne-oğul ilişkileri nedeniyle erkeklik kimliği kaygılarını abartılı davranışlarla gidermeye çalışabilir.

Cinsel ilişkideki sorunlar da bu duruma işaret edebilir. Orgazmı "teslim olmak" olarak gören kadınlar, partnerlerine yönelik bilinçaltındaki düşmanlığı yansıtır. Narsisist erkekler ise cinsel ilişkiyi sadece kendi tatminleri için kullanır. Her iki durumda da sevgi yerine sahip olma ve kullanma arzusu vardır.

Kıskançlık ve yalnızlığa tahammülsüzlük, ortak yaşam ilişkilerinin yaygın özellikleridir. Bu durum, bireylerin tüm duygusal yaşamlarını karşı cinse odaklamasına ve bireyselleşme çabalarının engellenmesine neden olur.

Nevrotik Kısırdöngü

Nevrotik kısırdöngü, kişinin sorunlardan kaçınarak ve aynı hataları tekrarlayarak mutsuzluk, kaygı ve etkisizlik yaşamasıdır. Bu bireyler, durumlarının kendilerinden kaynaklandığını göremez ve sürekli kendi sorunlarıyla meşgul oldukları için başkalarıyla derin ilişkiler kuramazlar.

Yetersizlik duygusundan kaçmak için güçlü birine bağlanmaya çalışırlar, ancak yine hayal kırıklığı yaşarlar. Aynı hataları, örneğin ilişkilerde kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeyi, tekrar tekrar yaparlar. Ayrıca, yeterli kanıt olmadan ani yorumlar yapma eğilimindedirler.

Nevrotik döngüler, herkeste farklı oranlarda görülür. Bu döngüden kurtulmak için, kişinin cesaretle yaşamı kucaklaması ve kendi durumunun farkına varması gerekir. Tüm kısırdöngüleri fark etmek mümkün olmasa da, bu farkındalık bile bir arınma başlangıcı olabilir.

Yaşam ve Ölüm

Yaşamın bir sonu olduğunu bilmek, insanda anlamlı bir hayat sürüp sürmediği konusunda kaygı yaratır. İnsan, doğumla birlikte, bir başkasına bağımlı olmaktan kurtulup, kendi eylemlerinin sorumluluğunu üstlenen ayrı bir varlık haline gelir. Hayatın özü, bu sorumluluğu üstlenerek çaba göstermektir. Ancak bazı insanlar, bu çabayı göstermek yerine, bağımlı ve çaba gerektirmeyen bir yaşamı tercih ederler ki bu, sembolik olarak ölümü temsil eder.

Gençlikte zaman, geride kalan yıllarla ölçülürken, orta yaşta kalan yıllarla ölçülmeye başlanır. Sağlık sorunları, çocukların bağımsızlaşması ve yaşlıların ölümü gibi durumlar, bu geçişin zorluğunu gösterir.

Yaşlılık, durağan bir dönem olmaktan uzaktır; yaşamın zorluklarına rağmen var olabilmenin getirdiği güç ve bilgelikle doludur. Merak ve hayret duygularını koruyabilen yaşlılar, dinamik bireylerdir. Yaşlı insanlar, bir yandan yalnızlık ve statü kaybı acısı çekerken, diğer yandan miras bırakmak gibi yollarla kendilerini ölümsüzleştirmeye çalışırlar.

Kronolojik yaşını kabul edemeyen ve buna uygun davranamayan kişi olgunlaşmamış bir varlıktır. Bu kişiler, aslında içlerindeki baskılanmış çocuğu fark edemezler. Yaşlarından daha olgun görünen veya davranan bu insanlar, aslında içsel olarak yaşlarından geridedirler. Onlar, ölümü simgeler ve bu yüzden insana kasvet verirler.

Eşya, para veya iktidar hırsının tutku haline gelmesi, kişinin varoluşsal boşluğunu, yalnızlığını ve değersizlik duygusunu ifade eder. Bu tür bağımlılıklar, kişinin hayatına anlam katamamasının bir göstergesidir. Boşluğunu eşya veya alkol gibi maddelerle doldurmaya çalışan insanlar, kendileriyle yüzleşmekten kaçındıkları için daha büyük bir boşluğa düşerler.

Yazar, insanları ikiye ayırır: yaşayanlar ve yaşayanları seyredip eleştirenler. "Seyretmek" ölümü, "katılmak" ise yaşamı simgeler. Gerçekten yaşamak, kendi sorumluluğunu üstlenmek, hayata etkin bir şekilde katılmak ve özgür olmaktır. Özgür insan daha az korkar ve bu nedenle sevebilir.

Kendini Yaşamak

Geçmiş ve günümüz insanının sorunları farklı olsa da, günümüz insanının daha mutsuz olduğu söylenemez. Geçmişte insanlar geleneklerin koruyuculuğunda yalnızlık ve anlamsızlık gibi duyguları pek tanımazken, bu koruma özgürlüklerinin kısıtlanması pahasına sağlanıyordu. Oysa günümüzde insanlar acılarını dile getiriyor, sorunlarını tartışıyor ve mutluluğa ulaşmak için çaba gösteriyorlar.

Her insanda içsel olarak hem yıkıcı hem de yaratıcı bir potansiyel bulunur. Bu potansiyel, olumsuz deneyimlerle düşmanca eğilimlere dönüşebilir. Bu eğilimleri bastırmak, kişinin canlı ve yaratıcı yönlerinin de körelmesine neden olur ve onu mantıklı, yaratıcılıktan yoksun birine dönüştürebilir.

İnsan, düşmanca eğilimlerinin kendisine ne kadar zarar verdiğini fark ettiğinde, bu rahatsızlık onu daha insani davranışlara yöneltir. Hatalı olduğunu kabul etmek zor olsa da, bu farkındalık olumlu bir değişimin başlangıcıdır. Örneğin, kızgınlık tepkilerini uygun bir şekilde ifade etmeyi öğrenmek, düşmanca birikimleri ortadan kaldırır.

İnsanlar, içlerindeki bu "hayvanı" tanımalı, hatalı davranışlarını affedebilmeli ve zararsız bir şekilde ona izin verebilmelidir. Eğer bir işi yapmak istemiyorsak, kendimizi suçlamadan keyif alacağımız başka bir şey yapmalıyız.

Duygular, insanın dış dünyayla etkileşimi sırasında oluşur, tek başına var olan şeyler değildir. "Bir şeyler yaşamak" aslında bir şeylerle "birlikte yaşamak" anlamına gelir.

Almak ve vermek de aynı anda gerçekleşen olgulardır. Gerçek sevgi, kendi benliğini paylaşmayı ve diğer insanla bütünleşmeyi içerir, birine tutsak olmaktan farklıdır.

Son olarak, insanlar sürekli seçimler yaparlar ancak çoğu bunu kabullenmek istemez. Seçimlerimizin sonuçlarını kabul etmek, yaşamı anlamlı kılan bir sorumluluktur. Her insanda

doğuştan hem olumlu (sevgi, dostluk) hem de olumsuz (bencillik, yıkıcılık) eğilimler bulunur. Hangi eğilimin baskın olacağını ise kişinin yaşadığı çevre ve deneyimler belirler. Destek ve dayanışma dolu bir ortamda yetişen bireylerde yapıcı duygular gelişirken, olumsuz bir ortamda yetişenlerde yıkıcı eğilimler öne çıkar.

Değerlendirme

Engin Geçtan'ın *İnsan Olmak* kitabı, bireyin toplumla, duygularıyla ve kendi varoluşuyla yaşadığı çatışmaları ortaya koyuyor. Varoluşçuluk perspektifinden bakıldığında, kitabın ana eksenini insanın **özgürlüğü ve sorumluluğu** etrafında şekilleniyor. Geçtan, bireyin yalnızlık, değersizlik, kaygı ve öfke gibi duygularla yüzleşmesini varoluşsal bir zorunluluk olarak görüyor.

Kitap, insanın varoluşsal boşluğunu dışsal bağımlılıklarla dolduramayacağını; anlamın, **kendini gerçekleştirme cesaretiyle** doğduğunu ima ediyor. Sonuçta yazar, insanın kendi içsel çatışmalarını kabullenip, yaşamı ertelemeden sorumlulukla kucakladığında daha sahici ve yaratıcı bir varoluşa ulaşabileceğini gösteriyor.

İnsan Olmak - Temel Çıkarımlar



1. İnsanın en büyük bilmeceyi yine insandır.

İnsanlık, evreni çözmede ilerlese de kendini anlama konusunda hâlâ yetersizdir. Kendini tanımak, anlamlı bir yaşamın ilk koşuludur.

2. Normallik toplumsal değil, bireysel bir dengedir.

“Normal” olan, toplumun beklentilerine uymak değil; kişinin kendi içsel denge ve doyumunu bulabilmesidir.

3. Toplum insanı korur ama aynı zamanda tutsak eder.

Gelenekler ve modern sistemler bireyi güvende tutar, fakat özgünlüğünü bastırabilir. Gerçek özgürlük, bu dengeyi fark etmekle başlar.

4. Çocukluk, yetişkinliğin görünmeyen temellerini atar.

Anne-baba tutumları, güven, sevgi ve benlik değerinin nasıl şekilleneceğini belirler. Çocuklukta eksik kalan duygular, yetişkinlikte ilişkilerde yankılanır.

5. Bastırılmış öfke ve korku, insan ilişkilerini zehirler.

Bastırılan duygular yok olmaz; şekil değiştirip kaygı, düşmanlık ya da aşırı uyumluluk olarak geri döner.

6. Kendini sevmeyen, kimseyi gerçekten sevemez.

Değersizlik duygusu insanı hem başkalarına bağımlı kılar hem de sevgiyi bir rekabete dönüştürür. Gerçek sevgi, öz-değerle başlar.

7. Kaygı, insanın kendi varoluşundan kaçışıdır.

Kaygıdan kurtulmak, onu bastırmakla değil; yaşamın belirsizliğini ve özgürlüğün yükünü kabullenmekle mümkündür.

8. Sorumluluk, özgürlüğün bedelidir.

Kendi yaşamının yönünü başkalarına bırakmak, bir tür sembolik ölümdür. Her yönüyle yaşama katılmak, seçimlerinin sorumluluğunu almaktır.

9. Yalnızlık bir eksiklik değil, içsel olgunluğun alanıdır.

Yaratıcı yalnızlık insanı derinleştirir; korkulan yalnızlık ise yüzleşilmemiş benlikten kaynaklanır.

10. İlişkilerde “sahip olma” arzusu, sevgi değildir.

Sağlıksız bağlılık, sevgi değil bağımlılıktır. Gerçek ilişki, paylaşım ve özgürlük üzerine kurulur.

11. Nevrotik döngüler farkındalıkla kırılır.

İnsan, hatalarını yineleyerek kendi mutsuzluğunu üretir. Ancak bu döngüyü görmek bile iyileşmenin başlangıcıdır.

12. Yaşamak, seyretmek değil, katılmaktır.

Hayatı ertlemek yerine sorumlulukla, cesaretle ve bilinçle yaşamak; insana anlam, özgürlük ve sevmek kapasitesi kazandırır.