



İnsan Olmak. Nurettin Engin Geçtan. Metis Yayınları, 2021, 185 s. ISBN:978-975-342-398-4

ŞEVVAL YILMAZ

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi,
İlahiyat Fakültesi, Lisans Öğrencisi.
Ankara, Türkiye.
Social Sciences University of Ankara,
Faculty of Divinity, Undergraduate.
Ankara, Turkey.

Türü: Kitap Değerlendirmesi

ORCID 0009-0008-2836-3221

sevval.yilmaz@student.asbu.edu.tr

Geliş Tarihi: 17 Nisan 2023 | **Yayın Tarihi:** 21 Aralık 2023

Atıf/Citation: Yılmaz, Ş. (2023). "İnsan Olmak. Nurettin Engin Geçtan. Metis Yayınları, 2021, 185 s. ISBN:978-975-342-398-4". *Genç Atebe Dergisi* 4, 60-66

Özet

Engin Geçtan'ın *İnsan Olmak* adlı kitabı, 1983 yılında ilk kez okurla buluştu. İlk baskıdan bu yana 26 kez baskısı yapılan eser, Geçtan'ın 30 yıllık mesleki birikimiyle kaleme alınmıştır. Bir psikiyatri kitabı olarak *İnsan Olmak*, meslek dışı okurların da oldukça dikkatini çekmiştir. Yazarımızın amacı da sadece bu alana dikkat çekmek değildir. Yazar, insanı insan olarak anlamamız için bu eseri bizlere sunmuştur. Hayatı anlamlandırmak için ilk önce insanı tanımamız gerektiğine inanan yazarımız, bu farkındalığı bize kazandırmak istemiştir. Geçtan'ın gayesi, insan davranışlarının altında yatan duyguları analiz ederek okurun hem kendisine hem de çevresine olan ön yargılarının yıkılmasını sağlamaktır. Yazar, bunu kitapta insanın temel davranışlarının altında yatan duyguların, çıkış noktalarını belirleyen başlıklar altında incelemiştir. Kitap, "Yirmi Yılın Ardından", "Önsöz", "Birey ve Toplum", "Ana-Baba ve Çocuk", "İnsanlardan Korkmak", "Öfke ve Düşmanlık", "Değersizlik Duygusu", "Kaygı", "Sorumluluklardan Kaçış", "Yalnızlık", "Ortak Yaşam İlişkisi", "Nevrotik Kısır Döngü", "Yaşam ve Ölüm", "Kendini Yaşamak", "Epilog" ve "Kaynakça" olmak üzere toplam 16 bölümden oluşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikoloji, İnsan, Davranış, Duygu, Aile, Toplum.

Abstract

Engin Geçtan's book "Being a Human" met with readers for the first time in 1983. It has been published 26 times since its first edition. The work was written with Geçtan's 30 years of professional experience. As a psychiatry book, "Being a Human" has attracted the attention of non-professional readers. The aim of our author is not only to draw attention to this field, but also to understand human beings as human beings. Our author, who believes that in order to make sense of life, we must first get to know the human being, wanted to bring us this awareness. Geçtan's aim is to analyze the emotions underlying human behavior and to break down the prejudices that the reader has for both himself and his environment. In the book, he examined this under the headings that determine the starting points of the emotions underlying the basic behaviors of man. The book consists of 16 chapters in total: "After Twenty Years", "Preface", "Individual and Society", "Parent and Child", "Fear of People", "Anger and Hostility", "Sense of Worthlessness", "Anxiety", "Escape from Responsibilities", "Loneliness", "Common Life Relationship", "Neurotic Vicious Cycle", "Life and Death", "Living Oneself", "Epilogue" and "Bibliography".

Keywords: Psychology, People, Behavior, Emotion, Family, Society.



ŞEVVAL YILMAZ | İnsan Olmak

Engin Geçtan, 12 Ocak 1932'de İzmir'de doğdu. Türk psikiyatri hekimi, akademisyen ve yazardır. İlkokul, ortaokul ve liseyi İzmir'de tamamladı. 1956 yılında İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Uzmanlık eğitimi için Amerika Birleşik Devletleri'ne giden Geçtan, uzmanlık eğitimini New York ve Columbia üniversitelerinde tamamladı. Bu süreçte genel psikoloji, dinamik psikiyatri, çocuk psikiyatrisi ve nöroloji alanlarında çalıştı. 1968'de doçent, 1974'te profesör oldu. ODTÜ, Marmara, Ankara ve Boğaziçi Üniversitelerinde öğretim üyesi olarak çalıştı.¹

Engin Geçtan, uzmanlık alanı olan psikiyatri alanında *İnsan Olmak* kitabı da dahil olmak üzere toplamda dört kitap yazmıştır. Çok kez basım yapmış olan bu dörtlünün ardından kendi disiplininin dışına çıkarak kurgu tarzında kitaplar da yazdı. Yazarımız; roman türünde sekiz, psikiyatri alanında sekiz ve iki tane deneme olmak üzere toplamda 18 esere sahiptir. Hem üniversitelerde akademisyenlik hem de psikoterapist olarak çalışan yazarımız, farklı kuşaklardan çok sayıda insanın eğitiminde ve mesleki yaşamında esin kaynağı olmuştur.²

İnsan Olmak başlıklı kitap, 189 sayfadan oluşuyor. Kitapta önsözden önce “yirmi yılın ardından (26. Basım için önsöz)” adlı başlık yer alıyor. Yazar bu bölümde kitabın yazılış hikayesini okur ile paylaşmaktadır. Geçtan, 1982 yılının başlarında Ankara'da yaşadığı dönemde İstanbul'dan gelen bir okur, kendisiyle görüşmek ister. Geçtan, bu kişiyle görüşür ve aralarında şöyle bir hâdise geçer. Gelen kişi “Sizden bir ricam var. Lütfen bizim için de yazın!”³ dedikten sonra ayrılır. Yazar, şaşkın bir şekilde bu cümleler kafasında yankılanarak odasına döner. Aynı yıl içerisinde tatil deyken bu yaşadığı ilginç olay aklına gelir. Geçtan, aklına bu olayın gelmesiyle birlikte hemen *İnsan Olmak* kitabının başlıklarını oluşturmaya başlar. Tatilden döndüğünde kitap neredeyse bitmek üzeredir. Kendisinin de ifade ettiği gibi “Bu ziyaret olmasaydı kitap yine de yazılır mıydı? Yazılışaydı aynı olur muydu?”⁴ Kim bilir? Ancak bazı şeyler tesadüften ötedir, tıpkı bu olay gibi. Geçtan, bu bölümde sadece kitabın ortaya çıkış hikayesini değil, bu kitabın akademik kalıpların dışında olduğunu ve okurla oluşan bu kuvvetli bağın onu çok şaşırttığını da dile getirir. Yazar, bu bölümü isimsiz ziyaretçisine teşekkür ederek sonlandırır.

Geçtan, önsöz kısmında insan davranışları hakkındaki tarihî genel görüşlere ve kitapta insandan nasıl söz edileceğine yer verir. İnsanın sürekli çevresindekileri tanıma çabasında olduğunu, ancak en az tanımlanabilen canlının insan olduğundan bahsederek bir girizgâhta bulunur. Zira konu insan davranışlarına geldiğinde durum karmaşık bir hâl almaktadır. Ona göre insan davranışlarına ilgi XX. yüzyıldan sonra başlamıştır. Bunun sebebi, İkinci Dünya Savaşı sonrası insanın günlük yaşamındaki davranışlarına giderek artan bir ilginin oluşmasıdır. XX. yüzyılın yarısında toplum normlarına uyma oranı normallığı ifade ederken bu kurallardan sapma oranının ise normal dışı olarak kabul görme davranışı hakimdir. Ancak İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra toplumların da hasta olabileceğinin fark edilmesiyle bu görüş zayıflamış, önemli ölçüde gerekliliğini yitirmiştir. Hasta toplum, bünyesindeki normal bir davranışı normal dışı olarak yorumlayabilen toplumdur.

¹ Engin Geçtan, *İnsan Olmak* (İstanbul: Metis Yayınları, 2021), 3.

² Geçtan, *İnsan Olmak*, 26.

³ Geçtan, *İnsan Olmak*, 9.

⁴ Geçtan, *İnsan Olmak*, 9.



ŞEVVAL YILMAZ | İnsan Olmak

Günümüzde kabul görmeye başlanan ve sayıları artarak devam eden bir yaklaşıma göre, “Normallik, bir süreçtir ve normal davranış, birbiriyle etkileşim durumunda olan sistemlerin ürünüdür.”⁵ (Her normallik iyi demek değildir. Bu bir sürece yayılmış olaylar bütünüdür. Toplumun kültürüne, geleneklerine ve coğrafyasına göre şekillenebilir. Aynı şekilde zamanla değişip dönüşebilir, ancak bunun hızla olması mümkün değildir.) Ancak normalliğin bir süreç olduğu tartışmalı bir konudur. Nitekim buna dair yapılan yorumlar kesinlikten uzaktır.

Yazara göre “Bu kitap, ortalama insanın davranışlarının gerisindeki dinamik güçleri meslek dışı okuyucuya tanıtmayı amaçlamakta ve yazarın otuz yıldır süregelen klinik yaşantılarının birikiminden yaptığı çıkarımların bölümlerini içermektedir.”⁶ Bu ifadeden hareketle yazarın insan davranışları hakkında kendi görüşlerini de kitapta görmenin mümkün olduğu söylenebilir.

Yazar, “Birey ve Toplum” bölümünde toplumu şu şekilde tanımlamıştır: “İnsan, doğanın ürktücü gücüyle baş edebilmek için diğer insanlarla bir araya gelerek toplumları oluşturur.”⁷ Ancak insanlar, toplumların çoğalmasıyla, doğadan kopmaya başlamış ve daha bireysel yaşam tarzını tercih etmiştir. Adına “şehircilik” dediğimiz bir olgu hayatlarımıza dâhil olunca doğadan kopuş gerçekleşmiştir. Oysaki insan doğaya karşı mücadele etse de doğanın bir parçasıdır. Bu eksik kalan parça, insanların doğayla bir olduklarında hissettikleri mutlulukla anlaşılabilir. Yazar, bu bölümde toplumun ilk çağlarda ve günümüzde var olan durumunu değerlendirmiş, insan ilişkilerini ele almıştır. En basit düzeydeki toplumların yöneticileri yoktur. İlkel avcılar ancak bir araya geldiklerinde bazı kurallar uygulamışlardır. Tabii bu toplumlar gitgide genişlemiş ve farklı toplumlar meydana gelmiştir. Böylece artık bu kalabalığın oluşturduğu veya oluşturabileceği kaosları engellemek ve yaşamlarını güvenli kılmak için yöneticilere ihtiyaç duyulmuştur. Ayrıca yazara göre barış dönemlerinde toplumları yönetme sanatı gelişmiş, devlet gücünü dolaylı hissettiren kurumlar (aile, okul, dinsel kurumlar sayılabilir) oluşmuştur. Yazar bu bölümde, örf ve adetleri toplumun düzen için oluşturduğu yazısız kurallar olarak nitelemektedir. Nesilden nesile aktarılan bu kültürel öğeler toplumun kimliğidir ve o toplumun devam etmesi ve yaşayabilmesi için olmazsa olmaz bir bütündür. Ancak insan bireyselleşmeye başladığında bu kültürel öğeler yok olmaya başlamıştır. Hâliyle “İnsan toplum için mi? Yoksa toplum insan için mi?” sorusunun akıllara gelmesi gayet doğal olsa gerektir.

Geçtan “Ana-Baba ve Çocuk” bölümünde insanın ilk okulu olan aileyi ele almıştır. Sözlerine insanın en başından beri muhtaç bir varlık olmasıyla başlar. Şöyle ifade etmek gerekirse: İnsan kadar, doğduğunda bakıma muhtaç olan bir varlık yoktur. Yeni doğmuş bir bebeğin tüm ilişkisi annesiyedir. Bu ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması gibi durumlar bebeğin anneye ne şekilde bağlanacağını belirler. Bu bağlanma stilleri bireyin duygusal karakterini belirler. Örneğin yazar, kaygılı bir annenin bebekte temel güven duygusunun oluşumunu etkileyen en önemli etkenlerden biri olduğunu dile getirir. Bu annenin de annesi muhtemelen kaygılıdır. Çünkü kaygı bulaşıcı bir duygudur. Alelâde bir duygunun bulaşıcı olabileceğini kaç kişi tahmin edebilirdi ki? Çocuğu etkileyen tek şey anne ile olan bağı değildir elbette. Bu evliliğin nasıl bir evlilik olduğu da oldukça etkilidir. Çünkü çocuk ilk tecrübelerini ailede kazanır. Kitabın bu bölümü kişisel özelliklerden çözümlenmelere giderek bir farkındalık

⁵ Geçtan, *İnsan Olmak*, 13.

⁶ Geçtan, *İnsan Olmak*, 13.

⁷ Geçtan, *İnsan Olmak*, 17.



ŞEVVAL YILMAZ | İnsan Olmak

ortaya koymuştur. Yazar, birçok aile modelleri üzerinden örnekler vermiştir. Kitapta bahsi geçen bir örneği verecek olursak, aile içinde gerekli sevgiyi görmemiş ve erkek kardeşlerinin daha çok sevildiği bir ailede büyümüş olan bir kız çocuğu, kendisi de anne olduğunda erkek evlatlarını aşırı sevgiye boğma eylemi gösterir. Bunun nedeni eksik kalan sevginin böylesi bir davranışla tamamlanmaya çalışılmasıdır. Bunun gibi örnekler özellikle geçmiş ve günümüz toplumlarında çok sık görülmektedir. Sağlıklı bir aile için sağlıklı bir anneye ihtiyaç vardır. Anne ailenin temel yapı taşlarından biridir. Babanın davranışlarını belirleyen de annenin tutumlarıdır aslında. Aynı şekilde babanın aile içerisindeki tutum ve davranışları da annenin tutumlarını şekillendirir. Aile, bir zincir gibidir. Bu bağların sağlıklı olması demek aile fertlerinin sağlıklı olması demektir.

Yazarın “İnsanlardan Korkmak” bölümünde ele aldığı korku, apaçık bir şekilde hissedilen bir duygu değildir. Bu duygu belli davranışların varlığıyla gözlemlenebilir. Bazı insanlar, diğer insanlarla birlikte sürekli tedirginlerdir. Bu duygu öylesine alışılmışlık kazanmıştır ki insanlar onu “korku” olarak tanımlayamaz, çoğu kez maskeleyemeye çalışır. Bu duygu; reddedilme, onay görmeme, küçük görme gibi endişelerin genel duygusu hâline gelmiştir. Bu duyguları yaşayanlarda çocukluk dönemlerinde kısıtlayıcı, aşırı koruyucu, reddedici, cezalandırıcı, tutarsızlık vb. gibi ana-baba tutumlarının etkisi büyüktür. Bunun üstesinden gelmenin yolu kendimize karşı dürüst olmaktır. Bu dürüstlük ilk etapta kolay olmasa da insanın kendini kandırıldığını fark etmesiyle başlayan bir süreçtir. Bu süreci hızlandırmak ise kişinin çabasına bağlıdır. İnsanlara karşı aldığımız savunma mekanizması bizi sevgiden uzaklaştırır. Bu uzaklaşma ve savunma mekanizması zamanla öfke ve düşmanlık hislerine dönüşebilir. İnsanlarla kurulan iletişimde karşı taraf bizim benliğimizi değil gösterdiğimiz yönümüzü sever. Bu sevgi var olan korkuyu azaltır.

Yazar, “Öfke ve Düşmanlık” bölümünde kızgınlığın tanımıyla başlar. Haksızlığa uğradığımızda veya önem verdiğimiz kişiler bizi hayal kırıklığına uğrattığı zaman yaşadığımız duygu kızgınlıktır. Bu duygunun sadece o olaya has yaşanması doğaldır. Ancak bu gibi durumlarda genellemeci olunması kişinin geçmişinden getirdiği kızgınlıkların birikimidir. Yazar, “Çocukluk yaşantılarında özerk bir varlık olmaktan engellenen kişiler, bu durumun yarattığı düşmanca eğilimleri çeşitli tepki biçimleriyle yaşar.”⁸ ifadesiyle düşmanca eğilimin kaynağına vurgu yapar. “Sevgiyi yitirme kaygısıyla kızgınlıklarını sürekli bilinçaltına itme alışkanlığı geliştirir.”⁹ Bu duygularını bastırmak için kişi düşmanca duygu beslediği insanlara aşırı sevecen tutumlar sergileyebilir. Her duygunun bir dengede yaşanması doğal iken uç noktalarda yaşanan duygular anormaldir. Her anormal duygu zamanla davranış bozukluklarına sebebiyet verir.

Geçtan, “Değersizlik Duygusu” bölümünde eksiklik duygusunu ilk olarak nasıl kazandığımızdan bahsederek sözlerine başlar. İnsan bu dünyaya çok muhtaç biçimde gelir. Bu zayıflık ve eksiklik duygusu ilk başta var olan bir duygudur. Kendisine egemenlik kuranlarla mücadele edip güçlü olduğunu ispat etmek ister. Yazarın da ifade ettiği gibi “Bununla da yetinmez kusursuz bir varlık olmaya çalışır.”¹⁰ Değersizlik duygusu ve eksiklik duygusu birbirinden farklı olgulardır. Eksiklik duygusu, kişinin gelişimi için fark edilmesi gereken bir duygudur. Eksiklik duygusunun fark edilmesi insanı

⁸ Geçtan, *İnsan Olmak*, 57.

⁹ Geçtan, *İnsan Olmak*, 57.

¹⁰ Geçtan, *İnsan Olmak*, 76.

güdüler. Ancak değersizlik duygusu aksine insanı daha fazla şeyler yapmaya güdülemediği gibi, bir kısır döngünün içine çeker. Değersizlik duygusunun kökeni çocukluk yıllarıdır. Bir çocuğa değer verilmemesi, onun kendine özgü haklara sahip olmadığı anlamına gelir. Yazar “Kendisine değer verilmemiş bir insan bir başkasına değer veremez”¹¹ ifadeleriyle kişiye hangi oranda değer verilirse o kişi de o oranda başkasına değer verir, demek istemektedir. Şahsi fikrim bunu sadece değerle sınırlandırmamak gerektiği yönündedir. Sevgi de böyle bir şeydir. Kişi ancak kendini sevdiği sürece bir başkasını sevebilir. Yazar, kişiye gösterilen saygı ve sevginin ve verilen değerlerin o kişide değerli hissetme duygusunu ne denli etkilediğini dile getirmektedir.

Yazar, “Kaygı” bölümünde kaygı duygusunun nelere sebebiyet verdiğini ifade eden cümlelerle okurun dikkatini çekmiştir. Sadece sebepler üzerinde değil bu duygunun azı veya çoğunun anormal davranışları oluşturduğunu dile getirmiştir. Kaygının belli bir dengede olması insanı harekete geçirecek sorumluluklarını yerine getirmesini sağlayan bir mekanizmadır. Ancak çok kaygılı veya az kaygılı olmak insanı faaliyetten çekerek konfor alanının dışına çıkarmaz. Hiçbir başarı konfor alanının içinde yakalanamaz. Bir denge içerisinde konfor alanımızdan çıkmamız gerekir. Kaygı da buna yardım eder. Ancak bunun dengede olması lazımdır. Tüm işleri yolunda giden biri yine de kaygılıysa bunun altında mükemmeliyetçilik ve çevre onayı gibi duygular yatar. Yazar, kaygının bu dengesizlik hâlinde, altında yatan başka duygulara dikkat çekmiştir. Bir diğer dikkat çeken konu ise kaygının bulaşıcı olmasıdır. Geçtan, kaygının bulaşıcı olduğunu şu sözlerle ifade eder:

“Kaygı, kökenini bireyin çocukluk yaşantılarından alır. Bu yaşantılar, çocuğun ana-babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra yaşlılarıyla olan ilişkilerini de içerir. Kaygı, çocuğu ve çevresinde kaygılı insanların varlığıyla gelişir. Bulaşıcı bir duygu olduğundan, kaygılı ve telaşlı bir annenin bakışları, ses tonu ve genel havası çocuğu etkisine alır.”¹²

Yazar, “Sorumluluktan Kaçış” bölümünde birçok kişinin yaşadığı duygunun davranışlarına nasıl etki ettiğini ve farkında olmadığımız olguları bize sunmuştur. Sorumluluk denilince başkasına (aile, iş, arkadaş vs.) karşı görevler akla gelir. Oysaki kişinin kendisine olan “iyi yaşama sorumluluğu” akla gelmez. Halbuki bunun göz ardı edilmesi de bir sorumsuzluktur. Bu sorumluluklardan kaçış, farklı şekillerde meydana gelebilir. Kimi çok çalışarak kendini ihmal eder, kimisi tembellik ederek, kimisi kendi kabuğuna çekilerek. Ne şekilde olduğu ise sorumsuzluğun altında yatan duygulara bağlıdır ve bu ihmaller insan için birer kaçış yoludur.

İnsanın yüzleşmekten korktuğu bir diğer duygu yalnızlıktır. Geçtan, kitabın “Yalnızlık” adlı bölümünde insanı korkutan bir duygu olan yalnızlığı ele almıştır. Peki insanı yalnız olmak neden korkutur? Çünkü insan zati itibarıyla sosyal bir varlıktır. Toplumun bir parçasıdır ve iletişim fitratında mevcuttur. Şu an popüler kültür, insanı yalnızlaştırma çabasıdadır. Ancak bu, insanın doğasına uymayan bir yaşam tarzıdır. İnsanlar, yalnızlık duygusuyla baş etmek için bazı davranışlar gösterirler. Bu davranışlar, aslında birer savunma mekanizmasıdır. Sürekli ve aşırı yemek yeme, anlamsızca ve sürekli bir şeyler satın alma, seçim yapmaksızın amaçsızca TV veya film seyretme gibi alışkanlıklar örnek gösterilebilir.¹³ Aslında şu anki toplumun normalmiş gibi yaptığı davranışların altında böyle bir

¹¹ Geçtan, *İnsan Olmak*, 77.

¹² Geçtan, *İnsan Olmak*, 88.

¹³ Geçtan, *İnsan Olmak*, 111.



ŞEVVAL YILMAZ | İnsan Olmak

duyguyu bizlere fark ettiren Geçtan, okurun bu bölüme kadar yaptığı okuma sayesinde karşılaştığı analizlerle düşünüp sorgulamasına sebep oluyor. “Yalnızlık” bölümü “Ortakyaşam İlişkisi” adlı başlıkla kitabın devamında yer almaya devam etmektedir.

Geçtan, “Ortakyaşam İlişkisi” bölümünde karşı cins ile oluşturulan yaşamın çeşitlerini analiz etmiştir. Kitap bölümlerinin fazla sayıda olması konu bütünlüğüne dair bir ayrıklık sebebi gibi görünse de aksine tüm başlıklar birbirinin devamı niteliğindedir. Buradaki “Ortakyaşam İlişkisi” bölümü de “Ana-Baba ve Çocuk” ve “Yalnızlık” başlıklarıyla ilişkilidir. İlişkileri şekillendiren ise kişinin duygu ve davranışlarıdır. Peki kişinin duygu ve davranışlarının temellerini oluşturan anne ve babası değil midir? Elbette öyledir. Bu şekilde oluşan kişilikler ilişkileri oldukça etkiler. Yazar, bu bölümde kendine has tablolarla ilişki çeşitlerini ele almıştır. Bu örneklerden birini ifade edecek olursak, anne ve babanın çocuğu aşırı derecede koruması ya da ondan kusursuz davranışlar beklemesi, kendi yalnızlığını gidermek için çocuğuna aşırı düşkünlük göstererek büyümesini engeller; çocuğun gelişimini aksatır ve çocuk ileride benliğinin eksik kalmış yönlerini birlikte olduğu kişiyle tamamlamak ister. Bu çocuk, kuracağı ilişkide karşı tarafa oldukça bağımlı hâle gelir. Böylece, sevgiye sahip olmak için kurulan bu ilişkide genellikle sadist-mazoist gibi olumsuz duygular egemen olmaya başlar. Yazar, bu örneklerle birlikte oluşturduğu profillerle karşı cinslerin ilişkilerinin türlerini inceleyip analiz eder.

Geçtan “Nevrotik Kısırdöngü” bölümünde bazı olumsuz duygu ve davranışların kontrolsüz bir biçimde tekrar edilmesiyle oluşan bir kısır döngüden bahsetmiştir. Bu bölümü yazar, kitaptaki bu bölümden önce bahsi geçen “kaygı, değersizlik duygusu ve yalnızlık” gibi bölümlerden oluşan olgu ve örneklerden hareketle kaleme almıştır. Yazar, nevrotik kişiyi şu şekilde ifade eder: “Nevrotik kişi, mutsuz, kaygılı, çevresiyle ilişkilerinde etkisiz ve suçluluk duyguları içinde yaşayan biridir.”¹⁴ Yazarı, insanları nevrotik olan ve nevrotik olmayan şeklinde ikiye ayırmamıştır. Bu kısır döngüyü sadece nevrotik kişilerin yaşamadığından bahsetmiştir. Peki bu kısır döngülere örnek vermek gerekirse engellenmişlik duygusunun ortaya çıkardığı yetersizlik duygusu ve yüksek kaygı sebebiyle kişinin davranışlarında farklı ilişkilerde ve farklı durumlarda sürekli aynı yanlışlara düşmesi kaçınılmaz olur. Bu durum nevrotik kısır döngüye örnektir.

Yazar, “Yaşam ve Ölüm” bölümünde insanlığın iki kesin gerçekliği olan yaşam ve ölüm konulu bir incelemeyi bizlere sunar. Geçtan, sözlerine ölümü hatırlamanın insanlara kaygı verdiğinden bahsederek başlar. İnsan hiç ölmeyecekmiş gibi yaşar. Beynimiz olaylara pozitif bakmayı sever. Ölümü unutmaya meyillidir. Bazı anlar olur; vaktimizi yani yaşadığımız kısacık ömrümüzü sorgularız. Ancak bu sorgu sual çok da uzun sürmez. Çünkü insanın alışkanlığı bu yöndedir. Evet belki hep öleceğimizi düşünmek, zamanımızın değerini bilip iyi harcamaya sebep verebilir, ama şu soruyu sürekli sormaya yol açabilir: Nasıl olsa ölmeyecek miyim? Bu soruya her açıdan bakabiliriz. İster olumlu ister olumsuz. Elbette olumlu olması hepimizin temennisi. Bu noktada başımıza kötü bir olay geldiğinde bunun sonsuza kadar sürmeyeceğini bilerek ölümü hatırlarız ve bu durumun bizi bir çözüm bulmaya yönlendireceğinin farkında oluruz. Ölümü düşünmenin olumsuz yönü ise kaygımızı en aza indirip bizi tembelleğe itmesidir. Bu yüzden her ne olursa olsun denge çok önemlidir ve hayat felsefesi olmayı hak eden bir unsurdur. Bundan ötürü ölümün var olduğunu hatırlamanın bir denge hâlini alması en iyisidir.

¹⁴ Geçtan, *İnsan Olmak*, 145.



Yazar “Kendini Yaşamak” adlı bölümde, başlıktan da anlaşılacağı üzere insanın kendini yaşamasındaki engelleri ve bu engellerin neler olduğunu tespit etmiştir. Bir kişi, hayatını kendine göre yaşamaya başladığında topluma karşıt yaşayacakmış gibi algılanır. Ancak kişi, kendini yaşamak istediğinde bu süreci toplumdaki değil ilk olarak kendinden başlatır. Bu şekilde değişmeye başlayan insan, çevresini de etkilemeye başlar. O hâlde bu kişinin toplumdaki soyutlanması söz konusu bile değildir. Geçtan, bu aşamalardan geçmenin belli bir süreç ve imkânlar dahilinde olacağından bahsetmiştir.

Yazar “Epilog” adlı kısımda mesleki birikiminden hareketle tarihe adını yazdırmış psikologların yargılarını, kendi analizleriyle birleştirerek dile getirmiştir. Geçtan, mesleki tecrübesi ve gözlemleriyle kitabın genel özetini oluşturan bu bölümde Freud, Carl Gustav Jung ve Erich Fromm gibi isimlerin psikolojik yargılarına yer vermiştir. Ayrıca kendi analizleriyle birlikte kitabın son noktasını bu bölüme koyan yazar, eserin bir psikoloji kitabı olduğunu en çok bu bölümde hissettirir.

Sonuç

Engin Geçtan, insana yönelik bakış açımızı değiştirebilmek amacıyla yazdığı bu eserde, insanların ilk önce kendisini daha sonra diğer insanları tanıyarak farklı bir bakış açısına sahip olacağını okura fark ettirmek istemiştir. Kitaptaki duygu ve davranış analizleri oldukça dikkat çekicidir. Yazar, okurun kendisi başta olmak üzere diğer insanların davranışlarının altında yatan sebepleri keşfetmesini sağlamıştır. Bu keşfetme, okurda etkin merak uyandırdığından okumanın akıcı bir şekilde ilerlemesine sebep olmuştur. Yazar, insanın yaptığı davranışın altında yatan duyguların, olayların ve travmaların tespitini, geniş perspektifli bir bakış açısıyla ele almıştır. Ayrıca görünen davranışların arkasında mutlaka bir olgu veya bir duygunun var olduğunu gözler önüne sermiştir. İnsan, yaşadığı olumsuz durumlarda ya kendisini ya da çevresindeki suçlamaya meyillidir. Oysaki kendimize ya da bir başkasına haksızlık etmek oldukça yanlış bir tutumdur. Öncelikle hem kendimizin hem de karşımızdakinin bir insan olduğunu unutmamamız gerektiğini bizlere hatırlatan Geçtan, olaylara bu çerçevede bakmanın ne kadar büyük bir farkındalık olduğunu birçok kez ifade etmiştir. Geçtan’ın 30 yıllık mesleki birikimi sonucunda ortaya çıkan bu eser, okur ile kurduğu bağ sayesinde defalarca baskı yapmıştır. Eserin, yazarın beklentisinin üzerine çıkmasındaki en önemli etken, okuyucuların eserde birer birer kendilerinden izler bulmasıdır. Yazarın insanı varlığının en başından itibaren ele alıp son dönemlere kadar yaşadığı krizlerle birlikte değişmesi oldukça dikkat çekicidir. Meslek dışı okurlara hitap etmesi hedefini de taşıyan eserin amacına ulaştığı söylenebilir. Dileriz ki okurların bu eserde kazanmış olduğu çeşitli bakış açıları, hayatlarına koymuş oldukları hedeflere yol gösteren bir ışık olur.

Kaynakça

Geçtan, E. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 26. Basım, 2021.