Agar tuyg‘ularingdan va o‘zingdan shubha qilayotgan bo‘lsang, yolg‘izlikni-yu hayotingdagi kemtiklikni his etayotgan bo‘lsang,

MUDHISH PSIXOLOGIYA

Hissiy manipulyatsiyadan xalos bo‘lish va himoyalanish metodlari

Qayerda kamida ikki inson ko'rgan bo'lsam,
o'sha yerda mudom qandaydir kuchga ega chiqish
istagini va qudrat tomon intilishni ko'rdim.
Hatto xizmatkorning orzular ro'yxatidan
ham xo'jayin bo'lish xohishini topdim.
Irodasi kuchliroq bo'lgan kishi, irodasi zaifroq boshqa
birini o'ziga xizmat qildiradi. Bu – uning zaiflar
ustidan hukmronlik qilish maqsadidan umuman voz
kechmaydigan yagona lazzati sanaladi.

– Fridrix Nitshe

I BO‘LIM

HISSIY ISKANJA

Kuch ehtiyoji

“...Chunki insonlar boshqalar mudom ishonadigan narsaga laqqa tushadilar”.

– Fridrix Nitshe

1971 yil.

Manzil – Stenford.

Amerikalik psixolog, professor Filip Zimbardo “Insonlarning kuchga ega bo‘lish ehtiyoji” mavzusida bir tajriba o‘tkazishga qaror qildi. O‘zi boshchiligidagi bir guruh tadqiqotchi tomonidan Stenford universitetida amalga oshiriladigan ushbu tajriba uchun yetmish kishi orasidan yigirma to‘rtta oliy ma’lumotli bitiruvchi tanlab olindi. Ularning orasidagi ba’zilar mahbus bo‘lishi, ba’zilar esa qamoqxona noziri sifatida tajriba zindonida faoliyat boshlashi lozim edi.

Universitetning Psixologiya fakulteti binosining yer-to‘lasi qisqa vaqt ichida haqiqiy qamoqxona ko‘rini-

shiga keltirildi. Keyin esa tanlangan o'sha 24 kishi mahbus va qamoqxona noziri bo'lib u yerga joylashishdi.

Dastlabki kunlarda hamma narsa o'yindek edi. Balki, bu tajribadan hech narsa chiqmasligi ham mumkin edi. Ammo vaqt o'tishi bilan vaziyat o'zgardi. Mahbuslar va nozirlar o'z rollariga tezda kirishib ketdilar. Bundan bu yog'iga go'yo hamma narsa haqiqatdek edi. Nozirlarning bir qismi mahkumlarga qarshi haqiqiy sadistik (vahshiyona) muomala qila boshladilar. Shu tariqa borgan sari tajribaning nazorat qilish chegaralari buzilib boraverdi.

Oldindan taxmin qilinmagan, hisobga olinmagan turli hodisalar sodir bo'la boshladi bu tajriba qamog'ida. Mahbuslardan ikki nafari hali tajriba boshidayoq o'yindan chiqishga majbur bo'ldilar. Chunki qamoqxonada jismoniy va psixologik jarohatlar qoldiradigan tajovuzkor, vahshiy va mahv etuvchi hodisalar ro'y berayotgandi. Mahbuslarning ko'pchiligi hissiy jarohatlar oldi.

Shu tariqa professor Zimbardo bor-yo'g'i olti kundan keyin bu qamoqxonani yopishga majbur bo'ldi. Chunki nozirlar qulay payt bo'lishi bilan ega bo'lgan "kuch"larini mutlaqo sadistik maqsadlarda ishlatdilar. Xullas, hamma o'zini ajratilgan rolga haddan ortiq bag'ishlab yuborgandi.

Bu mavzuni tajriba uchun tanlab olinganlarning rollariga haddan tashqari berilib ketganlari bilangina izohlasak, juda ham noo'rin bo'ladi, albatta.

Bu yerda ishtirokchilarning o'z rollariga haddan tashqari berilib ketganlaridan ham ko'ra, masalaga inson tabiatida mavjud bo'lgan kuch-qudratga ega bo'lish istagining qulay payt tug'ilgan onda qanday qilib zan-

jirlarni uzgan holda o'z o'ljasiga vahshiyona hujum qiladigan so'yloq tishli hayvonga aylanishi mumkinligi nuqtayi nazaridan ham qarash kerak.

Adabiyotlarga "Stenford tajribasi" nomi bilan kirgan bu qiziq voqea, 2001- yilda Germaniyada, 2015- yilda AQShda ko'plab muhokamalar mavzusiga aylandi. Oqibatda ko'plab tortishuvlar kelib chiqdi.

Endi insonning kuchga ehtiyoj sezadigan bir mavjudot ekani tajribaviy yo'l bilan ham isbotlangan sanalardi.

Borliqshunos faylasuf Fridrix Nitshe insonning kuch-qudrat istagi masalasida "Insoniy, juda ham insoniy" va "Kuch istagi" kitoblarida so'z yuritadi.

U: "Qayerda eng kamida ikki jonli mavjudotni uchratgan bo'lsam, o'sha yerda mudom kuch istagi, qudrat tomon intilish ko'rdim", – deydi.

Har bir kuch markazi boshqa bir kuch markaziga nisbatan ustunligini orttirishga intiladi. Bunga javoban qarshi taraf ham xuddi shunday ish tutadi. Shu tariqa tomonlar orasida kuch mujodalasi boshlanib ketadi.

Faqatgina insonlararo munosabatlarda emas, balki tabiatdagi har bir jonli mavjudot orasida ma'lum darajada kurash va ziddiyat kuzatiladi.

Shuning uchun ham har bir munosabatda bilib-bilmagan holda kuch uchun kurash ketadi. Ishq-muhabbat va oilaviy munosabatlarda ham, ota-ona-bola munosabatlarida ham, do'stlar o'rtasidagi munosabatlarda ham, hamkasblar orasidagi munosabatlarda ham, hatto bir-birini tanimagan insonlar bir yerga yig'ilib qolgan kezlarda ham ba'zan ko'rinadigan, ba'zan ko'rinmaydigan bir kuch mujodalasi jarayon etadi.

Kuch istagi fitriy bir xususiyatdir

Bu yerda to'g'ri yoki yanglish yo'q.

Har bir inson boshqa bir inson qarshisida, ya'ni har bir kuch markazi boshqa bir kuch markazi qarshisida fitriy o'laroq o'z hududlarini himoya qilish, xavfsizligini va borligini ta'minlash uchun kuch-qudratga ehtiyoj sezadi.

Inson bolasining yashash mujodalasi negizida "kuch istagi" yotadi.

Kuch har bir munosabatda turli xil ko'rinishda namoyon bo'ladi va inson kuchga bevosita yoki bilvosita ega chiqishni istaydi. Aql kuchi, mushak kuchi, badan kuchi, ijtimoiy kuch, pul kuchi, mansab kuchi degandek...

Alfred Adler ham kuch istagining bir instinkt ekanligi haqidagi fikrini oldinga suradi va bu istak bo'lmay turib insonning hech narsa qila olmasligiga e'tibor qaratadi. Insonning o'z hayotini davom ettira olishi aynan mana shunga bog'liq. Kuch istagining zamirida esa undan olinadigan beqiyos bir lazzat yotadi.

Hech bir narsaga almashtirib bo'lmaydigan lazzat.
Hech bir narsaga ayirboshlab bo'lmaydigan lazzat.
Insonning eng kuchli ichki maqsadidir bu.
KUCH!

QUDRAT!

Nitshe aytganidek: "Baxtga erishish asosiy maqsad emas. Aksincha, kuch-qudrat tuyg'usi asl maqsaddir. Insonning va insoniyatning ichida dahshatli bir kuch o'zini ozod qilishni, yaratishni istaydi. U hech qachon odamzod baxtini maqsad qilmaydigan turli portlashlarning ham yagona sababidir".

> *"Inson faqatgina yashab qolishni istash bilan cheklanmaydi. Ayni paytda iqtidor (mansab) sohibi bo'lishni ham xohlaydi. Bu ham hayot davomiyligini ta'minlaydi, ham hayot tajribasini o'z ichiga olgan beqiyos lazzatlardan biriga aylanadi.*
>
> *Ustiga-ustak, qayerda eng kamida ikki kishi bo'lsa, o'sha yerda, albatta, bir manipulyatsiya bordir, chunki bu vaziyatda eng katta mavzu kuch mujodalasidir. Hatto inson yolg'iz qolganda ham ichidagi ikkinchi ovoz bilan-da kurashga kirishadi va aksariyat hollarda u o'zining ham manipulyatori bo'lib qoladi".*

"Atrofimizdagi boshqa kishilar kelajakda qilishimiz mumkin bo'lgan ishlarni nazorat etish uchun miyamizda uyalish tuyg'usini yuzaga keltirishga urinadilar".

– Aaron T. Bek

Manipulyatsiya psixologik jihatdan qachon xavfli tus oladi?

Kishi o'z hayoti nazoratini butunlay qo'ldan chiqargan payt – bu ongi va irodasi bilan bog'liq boshqaruvning boshqasi qo'liga o'tgan paytdir.

Bu kitob xavf-xatar ortib borishni boshlagan nuqtadan e'tiboran manipulyatsiya va psixologik qiynoq (hissiy qiynoq) masalasiga munosabat bildiradi.

Hissiy qiynoq usullaridan biri bo'lgan manipulyatsiya juda ham muhim mavzu sanaladi!

Faqatgina hayot kechirish sifatiga emas, kishining jismiy va ongiy sog'lomlik holatiga ham tahdid qiladi va unga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, insonning boshqa kimdir tomonidan boshqarilishi, ta'sir ostiga olinishi, nazorat qilinishining turli xatolarga yetaklaydigan, hatto o'z joniga qasd qilishga olib keluvchi ochiqoydin oqibatlari mavjud.

Hissiy qiynoq usullari, umuman olganda, uchta tuyg'u ustiga quriladi.

1. Qo'rquv.
2. Uyat.
3. Aybdorlik hissi.

Qo'rquv, uyat va aybdorlik hissi shunchalar kuchli tuyg'ularki, ular keltiradigan og'ir oqibatlar nuqtayi

nazaridan bu masalaga juda ham jiddiy yondashmoq lozim.

Bu uch tuyg'uning inson ustidagi shiddatiga yoki ta'sirlariga tayanib beradigan zararlari xato bilan, kasallik bilan yoki o'lim bilan yakun topishi mumkin.

Shifo topishi ko'p vaqt oladigan chuqur jarohatlar zamirida ham ko'pincha mana shu tuyg'ular yotadi.

Nazoratdan chiqib ketgan qo'rquv, uyat va aybdorlik hissi...

Umuman olganda, psixologik qiynoqni amalga oshirayotgan kishining maqsadi, oldin ham aytib o'tganimizdek, o'ldirish, o'z joniga qasd qilar darajaga olib kelish, xasta qilish yoki insonni yomon bir ishga tashviq etish emas.

Xo'sh, istamagan holda bir ish qilib qo'ygan yoki o'zim xohlab qildim deb o'ylagan holda amalga oshirgan biror niyatingiz sabab o'zingizni yaxshi his qilmagan paytingiz bo'lmaganmi hayotda?

Agar: "Aslida, qilishni istamagan edim, ammo keyinchalik qilsam, yaxshiroq bo'ladi deb o'ylay boshladim", degan bittagina ishingiz uchrab qolsa, o'sha nuqtada siz manipulyatsiya etilgan bo'lasiz. Chunki bu o'rinda sizni sizning nomingizdan boshqargan bir kuchning ishtiroki bor.

Bu juda ham yomonmi?

Yo'q, unday emas.

Unda qaysi bosqichga qadar yomon hol olmay turadi?

Iroda va ongingiz nazoratini boshqa kimsaga topshirib qo'ygunga qadar.

Ammo nazorat sizning qo'lingizda bo'lar ekan, hech qanday muammo yo'q.

Masalan, biror ishni qilishga bolalaringiz tarafi-

dan ko'ndirilishingiz, balki, dunyoning eng zavqli hodisasidir siz uchun. Ular istagan o'yinchoqlarni olib berish, ko'ngillari tusagan joylarga sayohatga olib borish, so'ragan taomlarini og'izlariga tuta olish – kishiga zavq-shavq beradigan ishlardir. Xuddi shu shaklda xotiningiz yoki suygan qizingiz tomonidan doimiy ravishda nimalargadir ko'ndirilayotganingiz sabab, har doim uning aytgani bo'layotgani tufayli har ikki taraf ham bundan baxtiyor ekani sizga quvonch baxsh etayotgandir, ehtimol. Hayotingizdagi insonlarning og'irini yengil qilish, iltimoslarini bajarish sizni dunyoning eng baxtli odamiga aylantirayotgandir, balki. O'zingizni yanada xotirjam, yanada kuchli, qalbingizda muhabbat to'la, g'ayratli, yordamsevar, sog'lom va yaxshi his qilayotgan bo'lishingiz ham mumkin. Bularning barchasi baxt-saodatingiz va hayotingiz mazmuni ortishi uchun kiritgan sarmoyangizdir.

Bunday holda ora-orada chegaralar buzib o'tilsa, nima ham bo'lardi?

Hech qanday muammo chiqmaydi.

Ammo yaqinlaringizning manipulyatsiyasiga uchib, bo'lar-bo'lmas istaklariga ham yo'q deyolmaslikka hech qanday sabab mavjud emas.

Xo'sh, tahlika qo'ng'irog'i qaysi payt chalinadi?

Nazoratni butunlay qo'ldan chiqarganingizda...

Hamma narsa, aslida, irodangizdan tashqarida, siz istamaganda davom eta boshlaganda bu hol ro'y bera boshlaydi...

Aslida, ich-ichingizdan xohlamay turganingizda ham nimadir miyangizni kemirishda davom etavergan chog'da...

Yoki psixologik tomonlama biror qiyin vaziyatga tushib qolganingizda uni yengolmayman, deb o'ylaga-

ningizda va buning ta'sirida umidsizlikka tushib taslim bo'lganingizda...

Bunda asosiy masala ongingizning va irodangizning boshqaruvini tamoman yo'qotib, uni boshqalar ixtiyoriga berib qo'yganingizdadir. Eng yomoni esa insonning hissiy qiynoq domiga tushib qolganidan xabardor ham bo'lmasligidir. Chunki bo'lib o'tayotgan hamma voqea uning hayot tarziga singib ketib, odat tusiga kirib qoladi.

Manipulyatsiya, ehtimol, yangi bir atama o'laroq qarshingizda turgani uchun sizdan biroz uzoqroq va begona bir mavzudek tuyilishi ham mumkin. Biroq u boshqa bir qirrasi bilan juda ham kuchli hissiy qiynoq usuli sanaladi.

"Hissiy manipulyatorlar begonalar emas, aksincha, ko'pincha o'z yaqinlaringiz, sevganlaringiz va ishonganlaringiz bo'ladi. Bu otangiz, onangiz, aka-ukalaringiz, qarindoshlaringiz, umr yo'ldoshingiz, sevgilingiz, do'st-u oshnalaringiz, boshlig'ingiz, qo'shningiz ham bo'lishi mumkin.

Bu hol xuddi kimningdir qotilini uzoqlardan qidirishga o'xshab ketadi.

Agar kutilmaganda yuz bergan hodisa oqibati yoki tasodif bo'lmasa, har bir qotilning maqtul bilan, albatta, qandaydir munosabati bo'ladi. Qasddan qilingan jinoyatlarning amalga oshiruvchisi ko'pincha yaqin atrofda izg'ib yuradi va o'z qurboni bilan tanishib oladi.

Ammo hissiy qiynoqlarda o'lim topish jarayoni juda ham uzoq vaqtga, hatto butun umrga ham teng keladi. Psixik tomonlama zarar ko'rib va nogiron bo'lib hayotda davom etayotgan kishi buni tabiiy bir jarayon sifatida qabul qilgani uchun kundan kun o'lib borayotganining farqiga ham bormasligi mumkin".

Xuddi dimlangan qurbaqa hodisasida bo'lgani kabi... Ya'ni qozon to'la suvga solinib, sekin-asta qaynatib boriladigan qurbaqalar vaqt o'tgan sari dimlanib o'lishlarini bilmaydilar ham. Bunda suvning issiqligi borgan sari oshib boradi, ammo ular qadam-baqadam o'limga yaqinlashayotganliklarini his qilmaydilar. Oxir-oqibat suv o'lim chegarasiga yaqinlashib, qaynay boshlaganda esa kech bo'ladi. Chiqib ketaman desalar, bunga allaqachon kuchlari qolmaganini sezadilar.

Agar hayotingizning qolgan qismini tabiat qo'ynida bir o'zingiz o'tkazishga qaror qilmagan bo'lsangiz, hali ham oilangiz bilan, do'stlaringiz bilan, ko'ngil yaqinlaringiz bilan, qarindoshlaringiz bilan, tanimaganingiz millionlarcha inson bilan yagona shaharni baham ko'rishda davom etib, ijtimoiy muhitning bir bo'lagi bo'lishni davom ettirgan holda yo'lingizda bardavom bo'lsangiz, psixologik manipulyatsiyalar ta'siriga tushaverasiz.

"Bu jarayon hayot qonuni sanaladi" deyolmaymizku, ko'pincha undan qochib bo'lmasligi ham ochiqoshkordir.

Munosabatlar, xususan, er-xotin munosabatlaridagi kuch istagi eng ko'p yuz beradigan nuqta sanalgani uchun hissiy qiynoqlarning turli ko'rinishlarda va shiddat bilan yuz berishiga guvoh bo'lish mumkin.

"Sevilish ehtiyojingiz qancha ziyoda bo'lsa, insonlarning sizni hurmat qilish va qadringizga yetish xohishlari ham shuncha kamayadi".

Albert Ellis

"Onam doim menga tasalli berardi.
O'tib bo'lmas chegaralarimni eslatib turardi.
Kim ekanimni xotirlatib turardi.
Uning gaplari ko'nglimni xotirjam qilardi".

Hayotimda katta o'zgarishlar yuz beradigan paytda juda ham qo'rqar edim. O'zimni bezovta his qilardim. Masalan, boshqa uyga ko'chib o'tayotganimda, ishimni o'zgartirayotganimda... O'zimni yomon his qilardim.

Qayerdan bilay, biror qiz do'stim bo'lsa va u bilan hayotimizni o'zgartirib yuboradigan rejalar tuzgan bo'lsak, ustiga-ustak, ularni amalga oshirishga kirishsak, yaxshigina huzurim buzilar edi.

Ehtimol, rejalarimizni amalga oshirganimizda juda ham baxtli bo'larmidik, birga yasharmidik, hatto chet elga sayohat ham qilarmidik...

Yeliz turistik firma rahbari edi. Nemis va ingliz tillarini mukammal bilardi. Instagram va Youtube'da ajoyib bir sayohat sahifasi bor edi. To'g'ri, gigant bir ijtimoiy tarmoq sahifasi bo'lmasa-da, o'ziga yarasha muxlislari yo'q emasdi. Birgalikda baxtli edik. Tanishganimizga ikki yil bo'lgandi. Uni juda ham sevardim. U men uchun atalganini his etardim doim. Uning yaqinlari Germaniyada yashardi. Eng boshidan beri u yerda bir uyimiz, oilamiz, tartibga solingan hayotimiz mavjud sanalardi.

O'sha paytlarda men ham Istanbuldagi bir elchixonada tarjimon edim. Yeliz homilador ekanini aytganda hecham tashvishga tushmadim. Chunki buni taxmin qilgandik. Har on har qanday hodisa yuz berishi mumkin edi. Agar nimadir bo'lsa, zotan, darhol turmush ham qurmoqchi edik. Oxiri shunday bo'ldi ham...

Keyin Germaniyaga ketishga qaror qildik. U yerda ishim tayyor edi. Farzandimiz ham shu davlatda tug'ilishi lozim edi. Buning uchun eski ishimdan bo'shashim va vaziyatni onamga aytishim, Yelizning oilasi bilan aloqaga chiqishim va Germaniyaga borib-kelishni boshlashim kerak edi.

Xullas, birdaniga rejalarim o'zgarib ketdi. O'rganmagan bir tizimga o'tishim lozim edi. Nima bo'ldi, qanday bo'ldi, anglamay qoldim: bir kecha Yelizga sms yozib, u bilan oila qurishni istamasligimni bildirdim. Ustiga-ustak, qornidagi bolaning ham tug'ilishiga qarshi chiqdim.

Nima uchun bunday qilganimni hatto o'zimga ham tushuntirib berolmayotgandim. Balki, yanada baxtli bo'lardik, balki, yanada mazmunli bir hayot kechirardik birgalikda. Ammo bu menga og'irdek tuyildi go'yo. Tahlikali ruhiy inqirozni boshdan kechirish arafasida turganimda onamga qo'ng'iroq qildim.

Uning meni haqorat qilishini, yerga urishini eshitib ko'nglim joyiga tushdi. Chunki o'zimni o'zgarmas "ramka"ga solingan hayot ichida xotirjam his qilardim. Onam doim menga yaxshi maslahatlar berardi, kim ekanimni eslatardi. Fe'l-atvor chegaralarimni xotirlatardi. Xullas, uning tanbehlarini eshitib, qalbimdagi ikkilanishlardan xalos bo'lgandim. Boshimdan kechirgandan ham yaxshiroq hayot boshlashni istamayotgandim, chunki bunga haqli emasdim. Zotan, katta-katta marralar tomon harakat qilishga jasoratim ham yo'q edi. Axir menga baland-baland cho'qqilar nima ham qilib berardi? O'z holimda ham hammasi ko'ngildagidek edi. O'zimga o'zim: "Ortiqcha" bosh og'rig'i"ni nima qilasan?" dedim.

Ertasi kuni ertalab olti yarimda turib ishga ketdim. Xullas, mana shunday bir xil hayot tarzi menga yoqayotgandi.

Yildirim Budak
(34 yoshda)

Hammasiga sabab – ortiqcha baxtni nima qilishni bilmayotganim edi!

Bu maktub o'tgan yili yozilgan. Yildirim mazkur kitobga kiritilishi uchun uch yil oldin nimalarni boshidan o'tkazganini, nimalarni his qilganini va o'sha xatosi unga qanday iztiroblar keltirganini bayon etishni istadi. Ismi va kasb-u korining sir saqlanishi sharti bilan ko'rgan-kechirganlarini va bugunga qadar yashab o'tgan umrini – agar hissiy qiynoqqa yaqqol misol bo'lib, o'quvchilarga foydasi tegsa – bayon etishi mumkinligini bildirib, bu maktubni menga jo'natdi.

Yildirim bolalik paytidan beri bilib-bilmay oilasidan eng sevgan, eng ishongan kishisining – onasining hissiy manipulyatsiyasi ta'siriga tushgan holda katta bo'lganini va oqibatda ikkinchi bir kishiga tobe shaxsiyatga aylanganini faqatgina ota bo'lishini eshitgan chog'dagina tushunib yetdi.

Sevgilisining homilador ekanini eshitgunga qadar hammasi o'z o'rnida ketyapti deb o'ylardi. Ustiga-ustak, voqealar rivoji shu darajaga borib yetishini hisobga ham olib qo'ygan edi. Ya'ni bu xabar u uchun syurpriz bo'lmagandi. Bundan tashqari, binoyidek ishi bor edi, mo'maygina pul topayotgandi, kelishgan yigit edi, kular yuzli edi, onasini juda ham yaxshi ko'rardi, hurmat qilardi, oliy ma'lumoti, yetarli darajada bilimi bor edi.

O'sha kundan keyin hayotida nimalarningdir o'z

yo'lida ketmayotganini anglab yetdi. Yanada aniqrog'i, o'rganib qolgan doimiy hayot tarzi butunlay o'zgarib ketdi. Ya'ni o'zi uchun xavfsiz deb o'ylagan hududi chegaralari buzib kirildi va oqibatda bu unda favqulodda bir qo'rquvga yo'l ochdi.

Hissiy manipulyatsiyalarda anglash, sezgirlik malakasiga ega bo'lish va o'zini himoya qila olish juda ham muhim sanaladi. Chunki manipulyatsiya ta'siriga tushib qolganini bilmagan kishi bu holatni butun hayoti bo'yicha ham normal holat deb qabul qilishi sababli sabr bilan yo'lida davom etaveradi. Yildirim o'zi yaxshi ko'rgan qizga hayotidagi eng og'ir psixologik azobni ravo ko'rgan kishi o'laroq, aslida, o'zining ham xuddi shu nuqtada xato yo'lga olib kirilganini bu jarayonning so'ngidagina tushunib qoldi.

Yeliz homilani oldirib bu munosabatga nuqta qo'ygandan so'ng Yildirim endi ishonchli va chegaralab qo'yilgan hayotini tark etmasligi uchun o'zini yana oldingidek xotirjam va baxtli his etishi kerak edi.

Ha, endi go'dak ham, Yeliz ham yo'q edi. Doimiy hayot tarzi o'zgarmagani va voqealar rivoji bir xil davom etishi sababidan o'zini xotirjam his qilishi darkor edi.

Ammo bunday bo'lmadi!

Aynan mana shu his butun tizimni ostin-ustun qilib yuborgan nuqta bo'ldi.

Yildirim o'zini nima uchun yaxshi his qilmayotganini anglashga harakat qildi va olgan professional turtkisi bilan bolaligidan beri onasining hissiy manipulyatsiyasi ta'siriga tushib qolganini, biroq vaqt o'tib, bu bosimni hecham e'tiroz bildirmay hamda so'roqlamagan holda qabul qilganini, keyin esa borgan sari o'z hayoti qatlariga singdirib yuborganini, ustiga-ustak, fa-

qatgina mana shu chegaralar ichidagina o'zini xavfsiz va ishonchli his etishini anglab yetdi.

Maktabda ketma-ket suzish bo'yicha chempion bo'lib medallarni qo'lga kirita boshlagach, ustozlarining yordami bilan professional sportchiga aylanishga imkon paydo bo'lgandi. Biroq onasi bunga rozi bo'lmadi.

Onasi unga shunday dedi: "Bular bekorchi xayollar, xolos. Rostdan ham katta sportchilardek jismoniy quvvatga egaman deb o'ylayapsanmi? Biror marta men kimman deb oynaga qaramadingmi? Hamma bola ham chempion bo'lishi mumkin, ammo professional suzuvchi bo'lish umuman boshqa masala. O'zingni aldashni bas qil. Chunki sening bekorchi xayollarga sarflaydigan vaqting yo'q".

Onasi bilan ajrashgan otasining Izmirda hamkorlikda ochgan sayyohlarga xizmat ko'rsatadigan mehmonxonada chet tilini o'rganish, ijtimoiyllashish, kelajakda mehmonxona ishi bo'yicha omadini sinab ko'rishni niyat qilgandi, ammo yana o'sha norozilik to'sig'i qarshisidan chiqdi.

Bu safar onasi: "O'g'ilginam, chet tilini odamlarning choyshablarini yig'ib-yig'ishtirib, xonalarini tozalash uchun o'rganasanmi? Menga o'xshab konsulliklarda, elchixonalarda tarjimonlik qilish turganda sayyohlar bilan o'yin o'ynash uchun til o'rgandingmi yo'qsa? O'z qobiliyatingni haqorat qilyapsan bu ishing bilan. Sendek aqlli bola buni tushunolmay qoldimi?" deb yozg'irdi.

Xullas, onasi bir paytlar o'zi ishlagan va keyin o'sha yerdan nafaqaga chiqqan bir elchixonada maosh olib ishlaydigan tarjimon bo'lishiga yordam berdi.

"Sen juda ham ta'sirchansan, ko'nglibo'sh, hassos bir odamsan, shuning uchun ham insonlar bilan ki-

rishuvchan bo'lolmayapsan. Shuning uchun ham ko'p aldanasan, qo'llanilasan, hech kim qadringga yetmaydi, ustiga-ustak, seni hech kim tushunmaydi. Shu bois na boshqa davlatda yashay olasan, na boshqa bir shaharda. Sen Istanbulga oshiqsan. Bu yerni jondan ortiq ko'rasan. Doim juda ham baxtli ekaningni bayon qilasan. Bu yer dunyoning marvaridi sanalmish bir shahar deysan. Tarixga nihoyatda qiziqasan. Istanbul sen uchun jonli bir tarix. Hayoting shu shahri azimda o'tdi. Sen juda ham talabchan bir odamsan. E'tiborga loyiq shaxssan. Dazmollanmagan ko'ylak kiyib hech qachon ko'chaga chiqmaysan. Saranjom-sarishta bo'lmagan va changib yotgan uyda yasholmaysan. Ko'chadan tayyor ovqat olib yesang, tamom bo'lasan. Tabiiyki, uy taomlariga o'rgangan inson tabiati tayyor ovqatlar bilan zaharlanib qoladi".

Yildirim bevosita yoki bilvosita bir tarzda naq o'ttiz to'rt yil davomida mudom yuqoridagi kabi so'zlar ta'sirida bo'lganini oxir-oqibat eslagan edi.

Bu o'rinda "eslamoq" fe'li juda ham to'g'ri qo'llanildi. Bolaligidan beri onasining hissiy va aqliy nazorati ostida yashagani uchun ko'rinmas kishanlarni sezmasdi ham. Onasining so'zlari na tanqid, na iltifot

"

"Baliq dengiz haqida tafakkur qilmaydi, shunchaki u yerda yashaydi, xolos.

Xo'sh, unda qay payt bunga majbur bo'ladi?

Bu yog'iga oldingidek yasholmay qolgandagina!..

Ya'ni dengiz suvi yo ifloslanganda yoki quriy boshlaganda..."

"

sanalardi u uchun. Negaki ularning hammasi hayot haqiqati bo'lib, yuz foiz "to'g'ri" edi, zotan.

Yildirim haqiqatan ham juda ta'sirchan, yumshoq ko'ngilli va nozik odam ekaniga chippa-chin ishongan. Shuning uchun ijtimoiy munosabatlarining zaif ekaniga va doim boshqalar o'zidan foydalanib kelganiga imon keltirgan. Haddan ortiqchaliklardan doim uzoq yurgan, katta o'zgarishlardan mudom qochgan. Chunki haqiqatan ham bir xil hayot tarziga bog'lanib qolgan, tartib jinnisiman, (tor) hayot falsafamga sodiq odamman deb o'ylagan.

Otasi bilan ajrashgandan so'ng onasining yolg'iz qolganini va hayotlarida birorta ham qarindosh yo'qligini aytadi Yildirim. Oilalar tarafidan bir chekkaga surib qo'yilgan ona va o'g'il o'laroq, bir-birlariga suyangan holda, yordam bergan holda yashaganlar. Otadan kelgan yaxshigina nafaqa puli sharofati bilan to'kin-sochin hayot kechirganlar.

Kun kelib, ya'ni sevgan qizi homilasini oldirgandan so'ng bir nimalarning ters ketayotganini anglab qolgan Yildirim, aslida, bularning haqiqat emasligini birma-bir fahmlay boshladi. Mana shu nuqtada hayotining o'zani tubdan o'zgarib ketdi.

Do'stlari bilan doim yaxshi chiqishganini eslab qoldi. Onasi aytgandek, boshqalar tomonidan foydalanib kelinganini o'ylagani yoki bu borada qoqilgan birorta ham hodisani eslolmadi. Aytilganidek ta'sirchan va ko'nglibo'sh kishi emasligini-da anglab yetdi. Chunki oxirgi marta qachon yig'laganini ham xotirlashga qiynaldi.

Yeliz bilan orani ochiq qilishni istagan kechada yig'ladimi?

Yo‘q.

Tug‘ilishi kerak bo‘lgan farzandi endi hayotda emasligini eshitgandami yo‘qsa?..

Ustiga-ustak, Istanbuldek katta shaharda navigator ishlatmasdan turib turli joylarga borolmasligi ham miyasiga urib qoldi. Shahar ko‘chalarini, torko‘chalarini va so‘qmoqlarini, tarixini bilmasligini, ularga ko‘pam qiziqmasligini fahmladi. Bilgan bir qancha yerdan tashqari Istanbulga bog‘liqligini his etadigan va qarichma-qarich biladigan shahar emas bu. Balat, Gulxona, Shahramini, Sultonahmaddan tashqari tarixiy bo‘lgan hech bir joyini bilmaydi ona shahrining. Zotan, bolaligidan beri Istanbulning Jahongir degan hududida yashaydi. Bu tor-tor ko‘chali hududlarni bolalik chog‘larida kezib, o‘ynab, shu yerda unib-o‘sgani uchungina yaxshi biladi, xolos.

Ayniqsa, shu yoshigacha ko‘chadan ovqat yeganda bir marta ham oshqozoni buzilganini eslolmaydi. “Dazmollangan ko‘ylak kiyishim shart” degan fikri ham yo‘q. Zotan, hatto ichkiyimlarini ham shkafida dazmollangan holda va top-toza ko‘radi doim. Necha yillardan beri yo onasi yoki xizmatkor xotin bu ishni hech qanday kamchiliksiz bajarib keladi. Axir istasa-da, dazmol tegmagan kiyim yo‘q-ku, uyda.

Necha yillardan beri, aslida, kim ekanini, qanday inson ekanini, nimani haqiqatan ham yoqtirib, nimani yoqtirmasligini, fe’li qanaqa ekanini, mizojining qandayligini, odatlarini, qiziqishlarini, sevganlarini va sevmaganlarini o‘ttiz to‘rt yoshidan keyin anglay boshladiki, bu jarayon uning uchun hali ham davom etmoqda. Tan olaylikki, bu ish oson kechmaydi. Chunki o‘ziga begona bo‘lib o‘sgan, aslida, kim ekanidan xabarsiz yoshgina yigit u haliyam.

"Endi ko'chadan kotlet sotib olib yeyapman" degan paytda ham o'zini behuzur his etadi u. "Qiziq, buni onamga qasddan aytyapmanmi? Balki, aslida, ko'cha kotletini ham yoqtirmasman. U holda nimani yaxshi ko'raman axir men?" degan fikrlarga o'xshash bir pasayib, bir ko'tariladigan tortishuvlar, ichki ziddiyatlar, taftishlar, savollar yashaydi miyasida. Yelizni sog'insa ham, telefon qilmaydi, chunki bu borada his etayotgan tuyg'ularidan ham amin emas.

Uni tashlab ketib yana bir gunohga qo'l urishni istayaptimi yoki qolgan joylaridan davom etishni xohlayaptimi bilolmaydi. Balki, onasiga juda ham baxtli bo'lishga haqliligini isbotlash uchun Yelizni hali ham eslab turgani ehtimolini ham inkor etolmayotgandir.

Yildirim haqiqatan ham aqlli va yaxshi odam. U uchun vaziyat qanchalar og'ir bo'lsa-da, chegaralarni qaytadan belgilab olishdan, o'zini va o'zligini qidirishdan voz kechmayapti.

O'zini kashf etishning, o'zligini yangidan topishning va sevishning katta bir ozodlik maydoni ekanini ham tan oladi, albatta. Eng kamida ongi va hissi o'laroq hech kimning boshqaruvi ostida emasligini, bundan o'zini qanday himoyalashi kerakligini biladi va: "Doim baxtli bo'lishga haqli emasligimga ishonib kelibman, undan ko'p bor qochibman, haddan ortiq andisha etibman. Zotan, agar haqli bo'lganimda onam menga buni aytgan bo'lardi. Hayotimda undan boshqa do'stim bo'lmadi axir", deydi.

Yildirim katta muvaffaqiyatlar va boshni aylantiruvchi baxt-saodat tahlikali ekaniga ishontirilgan. Yutib olgan medallarining, chet tilining yaxshi tomonlarining va hatto oshiq bo'lgan qizining ortidan ketolmas-

ligi sababi – hozirgacha hatto tilga ham olmagan darajadagi baxtiyorlikning o'ziga zarar yetkazishidan qo'rqishidir.

Hissiy manipulyatsiyalarda anglab yetish juda ham muhimdir.

Bu gapni kitob davomida tez-tez tilga olib turishdan erinmaymiz.

Boshqasining nazorati yoki boshqaruvi ostida ekaningizni anglab yetguningizga qadar ichiga tushib qolganingiz bu holatdan sizni hech kim qutqara olmaydi.

Buni qanday bilib olishingiz va o'zingizni himoya qilish ko'nikmasini qanday shakllantirishingiz borasida kelgusi bo'limlarda atroflicha to'xtalib o'tamiz.

"Bolalikdan beri qilishni xohlaganimiz bir qancha ishni qilishdan, shunchaki atrofimizdagilar "Bu ishni uddalolmaysan", degani uchun kim biladi necha marta voz kechganmiz".

Andre Gid