TUBA KARACAN

HƏR KƏS EVİNƏ QAYITMAQ İSTƏYƏR

Tərcüməçi:
Minə Candan

qanun nəşriyyatı

TUBA KARACAN

HERKES EVİNE DÖNMEK İSTER

İnsanın ilk yuvası ana qucağıdır. Orada özünə yer tapa bilməyən heç yerdə, heç kimdə tapa bilməz. Buna görə bəzilərinin məskəni olsa da, yuvası olmur. Həyatı boyu "evim" deyəcəyi yeri axtarır. O nə yaşayır-yaşasın, yenə də ana qucağına, ata ocağına can atmağa məhkumdur. Yara harada açılıbsa, orada da sağalacaq. Hər kəs nə qədər uzaqlaşsa da, gün başa çatanda evinə qayıtmaq istəyir.

Tuba Karacan **HERKES EVİNE DÖNMEK İSTER**
Tuba Karacan **HƏR KƏS EVİNƏ QAYITMAQ İSTƏYƏR**
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2023, 272 səh.

Janr: non-fiction/psixologiya
Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 16.11.2023

Naşir:	Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi:	Minə Candan
Redaktor:	Arzu Soltan
Korrektorlar:	İradə İslamova, Aysel Rzazadə
Texniki redaktor:	Aygül Yelmarlı
Mətn dizaynı:	Ramin Əli
Qapaq dizaynı:	Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212 42 37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-775-9

© Qanun Nəşriyyatı, 2023
© Tuba Karacan – Profil Kitap, 2020

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu"na ziddir.

İÇİNDƏKİLƏR

Niyə ev? 11

1. Bölüm

İlk evimiz 13

Necə bir evdə böyümüşük? 17

Ana-atamızdan bizə nə qalıb? 34

Zəmanəmizdə validеyn olmaq 39

2. Bölüm

Niyə həmişə ana? 43

Ana olmağın təqdimatı və elmdə ana məfhumu 45

Əvvəlcə qadın var idi... 47

Ailədə mənimsənilən qadınlıq 53

Ana! Məni kim başa düşəcək? 59

Hissləri başa düşmək 62

Anamızın hekayəsini bilmək 71

Etibarlı bağlar qurmaq 76

Bağlanmaq, ya da kənarda qalmaq 80

3. Bölüm

Ata bu hekayənin harasındadır? 92

Tarix boyu atalığın dəyişikliyə uğraması 96

Kişilərin aləmində atalıq simvolu 98

Kişilik, atalıq və cinsiyyət 110
Atanın ölümü 135
Atalar və qızları 142

4. Bölüm
Sevgi münasibətləri 151
Yaxınlıq ehtiyacı 153
Bağlanma nəzəriyyəsi və emosional münasibətlər 158
Müasir münasibət problemləri və populyar
psixologiya 170
Xəyal etdiyimiz kimi sevilmək mümkündürmü? 179
Dramatik üçbucaq: qurban, zalım və xilaskar 183
Nə səninlə, nə də sənsiz 191
Sevgi bu deyil 198
Dövrün gözləntiləri qarşısında sevgi
münasibətləri 203

5. Bölüm
Evə qayıtmaq üçün bağışlamaq 214
Uşaqlıqdan bizə nə qalır? 217
Keçmişin ağrılı təcrübələri ilə üzləşmək 232
Yaxın münasibətlərdə yaraları sağaltmaq 245
Daxilimizdəki valideynlə barışmaq 254
Evə qayıdış 264

Təşəkkür 266
İstifadə edilmiş qaynaqlar 268

– Ana, yazdığın kitab nə haqdadır?
– Ailə haqqında, oğlum. Ana-atalar, uşaqlar, ər-arvadlar...
– Yəni nəsə ürək haqqında...
– Hə... ürək haqqında.

Ümid edirəm ki, sənin anan olaraq ürəyim
daima sənin ürəyinin ahəngində döyünəcək.
Bu kitab sənin üçündür...

“Səyahət əvvəlcə insanın nitqini kəsir, sonra isə
onu bir rəvayətçiyə döndərir”.
İbn Batuta

“Bütün səyahətlərin gizli bir məqsədi var,
ancaq səyahətçinin də bundan xəbəri yoxdur”.
Martin Buber

Bu kitab bir evə qayıdış hekayəsidir.

Niyə ev?

Ev – içində doğulduğumuz ilk kainatdır. Dünyadakı ilk döşəyimiz, yuxumuz və röyalarımızdır... Yaxşı və pislə tanış olduğumuz yerdir; ilk üsyanımızı, ilk itaətimizi burada etmişik. Sevinci də, kədəri də ilk dəfə evdə dadmışıq. Xəyalların, məyusluğun, utancın, həyəcanın ilki daima evdə yaşanır. Sevgini tapdığımız ilk sığınacağımızdır ev...

Bütün yaxşı və pis xatirənin bir məkanı var. İnsanlar məkanları özlərinin şəkilləndirdiklərini düşünsələr də, əslində, insanların duyğu və düşüncələrinə məkanlar biçim verir. Ev doğulduğumuz gündən bu günə qədər xatirələrimizin, xatırlamaq və unutmaq istədiyimiz hər şeyin məkanıdır.

Həyatımızda ən çox iz buraxan hadisələr doğulduğumuz evdə baş verir. Ora qətiyyən dörd divardan ibarət bir yer deyil. Ailə bağından tutmuş evdəki münasibətlərə, oynadığımız oyunlardan xəyallara qədər, gördüyümüz və ya görərkən məhəl qoymadığımız hər şeyin izi o evə aiddir. Ailə üzvlərini, abhavanın ahəngini və xəyallarımızı bir yerə cəm etsək, evin ortaq tarixini və ruhunu əmələ gətirərik. Orada duyğular bir-birinə qarışır, düşüncələr bir-birinə oxşayır. Əşyalar kimi şüuraltınızı da birlikdə yaşadığımız insanlarla bölüşürük.

Biz böyüdükcə ev bizi müşayiət edir. Bizə kökümüzü, sahibsiz olmadığımızı xatırladır. Bir evə aid olmaq yolumuzu azanda geri qayıtmaq üçün bir ünvanımızın olması deməkdir. Aidlik hissini, ailədəki mövqeyimizi orada qurduğumuz münasibətlərlə əldə edirik. "Biz kimik?" sualının cavabı, xarici dünyaya və başqalarına aid fikirlər doğulduğumuz evdə formalaşır. Daxili və xarici ifadələrimiz doğulduğumuz evin dilini əks etdirir. Həqiqi ana dilimiz orada danışdığımız, şüuraltımızı dolduran dildir.

Həyat – ilk evimiz sayılan, ana bətnindən çıxaraq doğulduğumuz və uşaqlığımızın keçdiyi evə, oradan da "Öz evim" adlandırdığımız evlərə uzanan, sonu olmayan bir köç hekayəsidir. Ata-ana ilə qurulan bağlantı sonrakı əlaqələrdə mövcud problemləri anlamaq üçün yenidən baxılması zəruri olan bir istinad nöqtəsidir. Məhz buna görə valideynlərimizlə aramızdakı əlaqə heç vaxt bitmir və bizə hər dəfə özünü xatırladır.

Sağalmaq üçün yaralandığımız yerə geri qayıtmalıyıq. Doğulduğumuz evə qayıtmaq, orada yaratdığımız münasibətlərlə üzləşmək, unutmaq istədiyimiz xatirələrin üstündəki örtüyü qaldırmağa cəsarət etmək çətin, ancaq insana azadlıq bəxş edən hərəkətdir. Kristian Bobinin dili ilə desək: "Dünyanı yalnız bu cür tanımaq mümkündür: oradan qaçaraq, orada yaşamaqla". Evə qayıtmaq da belədir: "Biz oradan uzaqlaşdıqca, bizi geriyə çağırır..."

1. Bölüm
İLK EVİMİZ

> "Ev müxtəlif alın yazılarının dilə gəldiyi və özünü ifadə etməyə başladığı yerdir. İnsanın gələcəyinin beşiyidir".
>
> **Con O'Donoh**

Doğulduğumuz evin özünəməxsus rəngi, qoxusu, orada yaranmış əlaqələrin öz tərzi vardır. Hekayəmiz o evdə başlayır və böyüdükcə bir çox şeyin şahidi oluruq. Şahid olduğumuz hadisələrə məna yükləyir, onları duyğuya çevirir, mənliyimizə qatırıq. Məyusluğumuz, soyumayan qəzəbimiz, mükəmməl olmaq səyimiz, həyəcanımızın ilk toxumları doğulduğumuz evdə atılır. Orada öyrəndiyimiz hər şeyi bu gün qurduğumuz həyata daşıyırıq.

Doğulduğumuz ev mənliyimizi formalaşdırır. Z.Freydə görə, ruhi mənlik hər şeydən əvvəl cismani mənlikdir. Bədənimizin hüdudlarını başa düşmək üçün bizim xarici hüdudlara ehtiyacımız var. Bunun üçün ən uyğun yer isə evdir.

Biz dünyaya gələrkən bədənimizi dərk etmirik. Körpəni müşahidə etsəniz, onun qollarını qeyri-ixtiyari sağa-sola

hərəkət etdirdiyini görərsiniz. Uşaqlar yeriməyi öyrəndikcə divarlara və əşyalara toxunmadan hərəkət etməyi öyrənirlər.

İki yaşına çatdıqda isə onlar davranışları ilə evdəki bütün qaydaları pozmağa başlayırlar. Ata-ananın gözünün içinə baxa-baxa etdikləri dəcəllik məhz bu qanunların varlığına əmin olmaq üçündür. Şəxsiyyətin formalaşması yolundakı bu ilk müqəddəs müqavimət yeniyetməlik illərində zirvəyə çıxır. Valideynlərinə nə qədər güvənə biləcəklərini sınamaq istəyən yeniyetmələr tez-tez onları əsəbiləşdirirlər. Divarlara dəymədən, yaxın insanları narahat etmədən nə münasibətlərin möhkəmliyini anlamaq, nə də daxili qaynaqları kəşf etmək mümkündür. Məhz buna görə doğulduğumuz ev sərhədlərimizi müəyyənləşdirmək və özümüzü kəşf etmək baxımından uşaqlıq və yeniyetməlik çağında böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bugünkü əhvalımız, duyğularımız, düşüncələrimiz, zəif və güclü tərəflərimizdə hələ də ilk evimizdən izlər mövcuddur.

> "Ailə, nə qədər yaxşı olursa olsun, ora bizim hər istədiyimiz şeyi əldə edə bilməyəcəyimiz və bunun öhdəsindən necə gələcəyimizi öyrəndiyimiz yerdir".
>
> Adam Filips

İnanmaq istəyirik ki, ata və analar dünyaya uşaq gətirərkən niyyətləri onları qorumaq, ruhən yetkinləşmək yolunda sevgi ilə müşayiət etmək və onların qayğısına qalmaqdır. Bununla belə, çox az ailə bunu şüurlu şəkildə anlayır və buna əməl edir. Belə ki, insanların əksəriyyəti evləndikdən sonra onlardan gözlənən rolu ifa etmək və ictimai status əldə etmək refleksi ilə valideyn olur.