

Хеннинг
Кёлер

Қурқувдан қурқасизми



ё к и қ ұ р қ у в
ЖУМБОФИ

88.3
К-36

Хеннинг
Кёлер

Қурқувдан қурқасизми



ё к и қ ў р қ у в
ЖУМБОФИ

УЎК: 159.942.6

КБК: 88.3

К-36

Кёлер, Хеннинг

Қўрқувдан қўрқасизми ёки қўрқув жумбоғи / Хеннинг Кёлер. Таржимон: М. Рихсибекова. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2015. – 144 б.

ISBN 978-9943-27-600-0

Биз «қўрқув» сўзининг ўзидан ҳам қўрқамиз, аслида унинг ижобий жиҳатлари бор. Қўрқув ўзига хос табиий жараён бўлиб, инсоннинг дунёқараши, руҳий ҳолати ва билимига кўра ё яшашга ҳалақит қилади, ёки ёрдам беради. Бу инсоннинг қўрқувга бўлган муносабатига боғлиқ. Агар инсон омадсизликлардан қочиш, кўнгилдан қолмаслик учун қўрқиб ҳиссидан ҳалос бўлмоқчи бўлса, қаерга бормасин, нима қилмасин, барибир қўрқув бутун танасини эгаллаб олаверади. Ана шунда унинг ҳаёти қўрқув олдида қўрқибдан иборат бўлиб қолади. Шу билан бирга, қўрқув фойдали йўлдошга айланиши ҳам мумкин. У аниқ, зийрак, хайрихоҳ, сабрли, эътиборли бўлиш каби инсонга хос сифат ва фазилатларни шакллантиради.

Мазкур китобда қўрқув шакллари, уларнинг моҳияти, мақсад сари интилишда қўрқувни тўғри йўналтира олиш ҳақида маълумотлар берилади.

Энг қизиғи, янги туғилган чақалоқлар, кичик ёшдаги болаларнинг қўрқуви ҳам тавсифланади.

Китоб амалий аҳамиятга эга.

УЎК: 159.942.6

КБК: 88.3

Таржимон:
Муҳайё Рихсибекова

Тақризчи:
Абдукарим Усмонхўжаев
глоблёт фанлари номзоди,
психотерапевт, «Турон» фанлари
академиясининг академиги

1274/1
L. 11/3
URDU
KIROATXONA

ISBN 978-9943-27-600-0

© Таржимон М. Рихсибекова. «Қўрқувдан қўрқасизми ёки қўрқув жумбоғи», «Янги аср авлоди». 2015.

Сўзбоши.....	4
--------------	---

БИРИНЧИ ҚИСМ

Биринчи боб. Қўрқув шунчапар ёмонми?	8
Иккинчи боб. Қўрқув моҳияти	15
Учинчи боб. Қўрқув ваҳимаси	17
Тўрттинчи боб. Қўрққанда кўнглимиздан нималар кечади?	25
Биринчи қисмга қисқача хулоса.....	33

ИККИНЧИ ҚИСМ

Биринчи боб. «Руҳий азоблар»дан кутулиш шартми?.....	37
Иккинчи боб. Ҳақиқий фаровонлик ҳақида ёки ҳаммамиз ҳам қўрқоқ бўлганмиз	45
Учинчи боб. «Ички виждон» ҳақида.....	50
Иккинчи қисмга қисқача хулоса	57

УЧИНЧИ ҚИСМ

Биринчи боб. Сабаб ва оқибат ҳақида.....	61
Иккинчи боб. Ҳалокатга учраганлар	71
Учинчи боб. Х. хоним ҳаётидан (амалиётдан намуна).....	79
Тўрттинчи боб. Қўрқув ва уйқу	83
Бешинчи боб. Уйқудаги онгдан уйғоқ онгга ўтадиган хусусиятлар	93
Олтинчи боб. Қўрқув ва ҳиссиёт (ҳис-туйғуларни ўрганишга қисқача саёҳат)	105
Еттинчи боб. Педагогик-тералевтик хулосалар.....	119
Сўнгсўз ўрнида.....	131

СЎЗБОШИ

Кўрқув нимага асосланган ва уни қандай қабул қилиш керак?

Ушбу мўъжаз китобча кўрқув азобидан шундоқ ҳам азоб чекаётган кишилар мисолида уларнинг туйғуларини таҳлил қилиб, бундан моддий манфаат кўриш мақсадида ёзилгани йўқ. Акс ҳолда китоб ҳамма муаммоларнинг ечими жамланган оддий рецептлардан иборат жуда жўн бир ёлғон бўлиб қоларди, ҳозир чорасизликдан қутулишга қаратилган қуруқ ваъдаларга тўла бундай нашрлар шундоқ ҳам кўпайиб кетган.

Мен замонавий психологик адабиётлар майдонида нималар бўлаётганини кузатганим ва оқибатларидан ташвишланганим сабаб аввалбошдан ўз тадқиқотларимнинг ҳақиқий мақсадини, йўналишини аниқ ифода-лаб бермоқчиман. Шубҳасиз, психологик муаммоларни ҳар бир кишига тушунарли шаклда баён қилиш зарур, аммо бу оммага умумий тушунарли бўладиган нарсаларнинг ҳаммаси ҳам енгил, содда ва жўн масала дегани эмас. Илмий-оммабоп фикрларнинг маълум бир даражада соддалаштирилиши баъзан сохта хулоса чиқаришга сабаб бўлади. Шунда ярим ҳақиқат чинакам ёлғондан дурустроқ бўлиб чиқади. Йўқ, бундан қочиш керак – айнан шунинг учун биз руҳият ҳақидаги илмларга маънавий жиҳатдан ёндашамиз, инсонга моддий кўз билан эмас, психологлар тили билан айтганда, физик ёки биологик нарса-буюм сифатида эмас, балки маънавий онг эгаси, ташқи ва ички оламга эга бир бутунлик сифатида қараймиз. Эзотерика деб номланадиган

адабиёт бемаъниликлар, тугуриқсиз фикр ва ғояларга шундоқ ҳам тўлиб ётибди, агар антропософия¹ ҳам шу йўлда ривожланганида катта хато бўларди.

Менинг бу муносабатимдаги «тугуриқсизликлар», «бемаъниликлар» нима ўзи? Энг аввало, ҳали тўла етилмаган, шаклланмаган мураккаб масалаларга оддийгина жавоб бериб, йўлдан адаштирадиган бекорчи сафсаталар, қуруқ гаплардир. Мазкур китобда ҳам ҳали тўла ўрганилмаган, моҳиятига охирига қадар етилмаган масалалар кўтарилади, аммо бир қолипга тушган жавобларни беришга, боз устига китобхонга ақл ўргатишга шошилмайди. Шунингдек, «Қўрқув жумбоғи» иборасига ҳеч қандай ҳиссий бўёқ ҳам берилгани йўқ. Қўрқувни ўрганаётган тадқиқотчи сифатида менинг ўзим учун ҳам у илгаригидек жумбоқлигича қолаверади. Аммо бу жумбоққа китобхоннинг ўзи билан бирга жавоб излашга ҳаракат қиламан. Мен ва мен билан бирга тадқиқот олиб бораётган ҳамкасбларим кўрсатган йўллардан юрган китобхондан ҳам маълум даражада ҳаракат талаб қилинади албатта – у нималарни ҳис этаётганини гапириб бериши керак. Эҳтимол, ўқувчи ўз шахсий хулосасини чиқарар, бу хулосалари,

¹ «Антропософия» юнончадаги «антропос» (инсон) ҳамда «софия» (донолик) сўзларининг бирикишидан ҳосил бўлиб, таржима қилинганда инсон ҳақидаги доноликлар маъносини билдиради. Антропософия моддийлик ва руҳ ўртасидаги боғлиқликни ўрганувчи, оламнинг яралиши ҳақидаги табиий-илмий қарашлар мажмуи. Антропософия диндан ҳам, фалсафадан ҳам бир хил даражада узоқлашади, айти пайтда у янги шаклга кирган қадимий анъаналарнинг қарашларнинг ўзига хос донишмандлиги сифатида намоён бўлади. Мазкур илм асосчиси бўлган машҳур олим Рудольф Штайнернинг ўзидан сўраганларида шундай жавоб берган эди: «Антропософия – инсоннинг олий «Мен»и томонидан амалга ошириладиган билишдир». Демак, антропософия ўзликни англашдаги бир йўл. Бу йўл табиат ва инсон мавжудлиги моҳиятини англашга ҳаракат қилаётган ҳар биримиз учун очикдир.

сўнг фикрлари ўзини ҳам, бошқаларни ҳам тушунишга, атрофидаги кишиларни ҳаққоний муҳокама қилишга ундар. Тўғри мулоҳаза юритиш, ҳақиқатга интилиш руҳий жараёнларда содир бўладиган ҳодиса. Бунда киши ўз фикрларини, туйғуларини, хатти-ҳаракатларини тартибга солиш учун қиладиган дастлабки уринишларни шакллантиради. Мазкур уринишлар инсоннинг камолга етишида, ҳаётини изга солишида муҳим аҳамиятга эга. Агар мен сиз азиз китобхонларни ана шундай уриниш ва ҳаракатларга чоғлантира олсам, китоб ўз вазифасини бажарган деб ҳисоблашим мумкин. Дарвоқе, юқоридаги сўзларимдан бу китобни хонадан чиқмай ёзилган асар деб ўйламанг, аксинча, у амалий меҳнатларим тафсилоти, кузатувларим баёни, бунгача ёзган китобларимнинг мантиқий давоми сифатида юзага келган. Қўрқувдан азобланган болалар ҳамда катталарга терапевтик ёрдам, Януш Корчак номидаги институт ходимлари билан амалий маслаҳатлашувлар ва китоб устида ишлаш бир-бирини тўлдирган ҳолда параллел равишда олиб борилди.

Рудольф Штайнер қачонлардир даволовчи педагогиканинг асосий қоидалар базасини шакллантирган эди. Агар кишилар ҳар қадамда ундан фойдаланмаганларида, бу сийқаси чиққан қоидалар экан-да, деган фикрга келар эдик: «Болалардаги бузилишларни ҳаққоний баҳолаш тўғри ривожланишнинг жисмоний, руҳий ва маънавий жиҳатларига оид асосий билимларни тақозо қилади» (Рудольф Штайнер). Шубҳасиз, бу қоида нафақат болалар ва ўсмирларга маънавий ёрдам, рағбатлантириш, кўнгил сўраш, руҳий ҳолати билан қизиқишларга уларнинг муҳтожлигини билдиради, балки катталарга ҳам бирдек тааллуқлидир. Инсон ўз туйғуларининг патологик қарама-қаршиликларини англаш учун аввал уларнинг пайдо бўлишидаги соғлом шаклларни,

мақсадли ривожланишини тушуниши зарур. Шунинг учун изтиробли қўрқувни назарий ўрганишда ишончли кузатишлар олиб борилиши шарт. Яъни, руҳий прафеномен сифатида қўрқувнинг ўзи нима, туйғуларимизнинг бир қисми бўлган қўрқув қандай пайдо бўлади ва у нима учун керак, деган саволларга жавоб бера олсак, китобнинг мақсад ва моҳиятини тўлароқ англаймиз. Мен кейинги ўринларда мазкур саволларга жавоб беришга ҳаракат қиламан.

Китоб барчага, қўрқув муаммосига бевосита ва билвосита қизиққан ўқувчиларга, шунингдек, психология билан қизиқадиганларга, инсон ҳақидаги фан -- антропософия илмига шубҳа билан қарамайдиган, инсон ҳақидаги билимларини, кузатишларини атрофидаги одамлар билан мулоқот жараёнида чуқурлаштирмақчи бўлган китобхонларга мўлжалланган. Китобда тилга олинган муаммо болалар терапевтининг назарий-амалий тажрибасига асосланган, табиийки, бизнинг меҳнатимиз самараси қўрқув бўйича эълон қилинган антропософик нашрлардан фарқ қилади, аммо бирон ерда қарши фикр билдириб, ушбу фан ғояларига эътироз қилмайди.

Мазкур тадқиқотлар бир инсоннинг иккинчи инсонга берадиган аниқ ёрдами ўрнини босолмайди. Қўрқув, қўрқув сабаб маълум руҳий исқанжада қолган кишиларга ўз ёшлари ва руҳий ҳолат даражаларини эътиборга олган ҳолда антропософик терапия муассасаларига, шифокор-мутахассисларга, биографик консультант-маслаҳатчиларга ёки махсус клиникаларга мурожаат қилишлари тавсия этилади. Биз фақат антропософияда қайси ғоялар тўғриланишини кўрсатамиз ва мен умид қиламанки, қўрқувнинг иллат, нуқсон эмаслигини, аксинча, маънавиятнинг, қобилиятларнинг пайдо бўлишига асос бўлувчи қадрият эканлигини тушунтириб

бера оламан. Шунда қўрқув йўлдан адаштирадиган, оғриқли азоблар берадиган салбий ҳис сифатида эмас, балки келажакка қараб олға қадам ташлашда таянч бўладиган «асо» сифатида намоён бўлса ажаб эмас.

Қадимдан маълумки, жуда нозик таъб, чуқур таасурот уйғотадиган инсонлар хавф-хатарларга мубтало бўлмаслик учун (доимий қўрқувда юришган) иқтидорларини, истеъдодларини юзага чиқаришмаган, яқинлари бунга тўсқинлик қилишган. Бугун бу каби қўрқув замонамизга ёт. Агар биз маданий ривожланишга туртки берувчи шундай одамлар невротик деб аталмасликларини, маданият ўчоқларидан ҳайдалмасликларини хоҳласак, яқин ўн йилликда қўрқув ҳодисасига катта эътибор қаратишимиз керак бўлади. Бизнинг олдимизда ўта муҳим бўлган муаммо турибди. Тамаддунни ривожлантирадиган қўрқувни инсон туғилган чоғдан, болалик давридаёқ сезишни ўрганишимиз ва журъат, дадиллик педагогикаси билан хавфсизлантиришимиз керак.

**Вольфшлуген, куз, 1991 й.
Хеннинг Кёлер**

БИРИНЧИ ҚИСМ

БИРИНЧИ БОБ

ҚЎРҚУВ ШУНЧАЛАР ЁМОҶМИ?

Қўрқув ҳаммамизга маълум. У ҳаётимизнинг ажралмас қисми. Қўрқув туғилганимиздан то ўлгунимизгача янги ва янги шаклларда ҳамроҳимиз бўлади. Рухий фавқулодда ҳодиса сифатида қўрқув шунчалар табиийки, сиртдан қараганда у дўл, шиддатли ёмғир, туман ёки *момақалдирок каби табиат ҳодисасига ўхшайди*. Ички табиатимизга кўра бу қўрқувни енгиш худди табиат ҳодисасини тўхтатиш ёки ўзгартириш мумкин бўлмаганидек, ўта мантиқсиз истак бўларди.

Хўш, қўрқувни ўзимизда олиб юришни, мақсадли йўналтиришни ўргансак нима бўлади? Одамлар қўрқувни енгиш учун турли йўлларни қидиришади. Бу ўзидаги қўрқувни енгиш учун ичкиликка, гиёҳвандликка, мунтазам дори ичишга ружу қўйган кишилар фожиасида яққол кўринади. Улар қўрқувни енгиш истагини кучайтирадиган спектакль ва фильмларни томоша қилишади – лекин бари бефойда.

Қўрқувни шунчаки бартараф этишга, йўқотишга ҳаракат қилиш ёки унга юқоридан қараб инсоннинг заиф томони деб баҳо бериш билан инсон қаттиқ адашади, шунга ўхшаш ғояларни тарғиб қилиб ўзидаги қўрқувни тушуниб олмоқчи бўлганларни боши берк кўчага киритиб қўяди. Тўғри, қўрқув анчайин кўнгилсиз муаммолар-

ни келтириб чиқаради, кўрқоқ киши уятчан ва тортинчоқ бўлади, тез асабийлашади, жинсий ҳаёти издан чиқади. Бу уят, ор, ғурур деган сифатларни бир четга суриб қўйиш керак экан дегани эмас. Ахир улардан қутулишнинг умуман иложи йўқ, бу – биринчидан. Иккинчидан, илжи бўлган тақдирда ҳам кўрқувдан қутулишга ҳаракат қилиш мутлақо тўғри эмас. Кўрқув бизнинг бу оламда мавжуд бўлишимиз учун зарурий эҳтиёж, у ёки бу ҳаётини вазиятларда қарор чиқараётганда кўрқув билан босқичма-босқич ҳисоблашиш керак. Акс ҳолда, кўрқувни рад этганимизда ёки ҳаётимиздан сиқиб чиқарганимизда, уни тўғри баҳоламаганимизда, руҳий оламимиз ва камолотга етишиш жараёнида кўрқув ҳам мавжуд бўлишини тан олмаган пайтимизда, Эрих Фромм таъбири билан айтганда, муаммони инсон эмаслигимизни исботламоқчи бўлган уринишларимиз эвазига ҳал қилган бўламиз. Лекин биз бу оламда ягона бўлган онгли мавжудотмизки, ҳиссиётлар, туйғулар, уларни бошқара олиш биз инсонларнинг энг асосий белгимиздир. Демак, кўрқувдан қутулиш ҳозирги ҳолатимизнинг бора-бора ёмонлашишига олиб келади. Яъни, сиқиб чиқарилаётган кўрқув ўрни бўшаб қолади, бу бўшлиқ йиғилиб-йиғилиб бораётганга ўхшайди ва қайсидир лаҳзада портлайди-ю, куч билан ташқарига отилади, бундай вазиятда инсоннинг ҳамма ички ва ташқи ҳимояланиш хусусиятлари издан чиқади. Кўпинча кўрқувнинг ҳал этилмаган муаммоси чуқурлашади ёки сурункали бўлади. Сўнг кўрқув ҳаммадан устун бўлишдек кучли истак, бошқаларга таъсир кўрсатиш, атрофдагиларга ҳукмини ўтказиш хоҳиши, моддий фаровонлик, кучли томонни қабул қилиш майлларига ўтиш, калондимоғлик, етакчи ролига даъво қилиш ёки кўрқувдан онгли тарзда қутулмаган ёки қутулишни истамаганлардан нафратланиш остида ниқобланади. «Ҳаётда бизнинг кўрқувлари-

миз доимо бир нималар қилиш олдидан пайдо бўлади, фақат буни ҳис этмаймиз, қўрқувдан қочамиз», – деб ёзган эди Александр Ловен. Баъзан қўрқувни бўғиш эҳтиёжини юзага келтирган ҳаракатлар далилланади ва қўрқувнинг ўринсиз, кераксиз, зарарли, асоссиз эканини исботлашга бўлган фаолият сифатида юзага чиқади. Аммо бу каби далиллар мантиқсиз. Улар муҳим нарсани назардан четда қолдиради. Ахир қўрқув табиий ҳодиса-ку! Демак, ўринсиз ҳам, кераксиз ҳам, зарарли ҳам бўлиши мумкин эмас. Қўрқув – ожизлик деган таъриф эса умуман янглиш айтилган. Бундай фикрда бўлганларга инсон табиати ва оламнинг ўзаро боғланганлиги ҳақидаги далилларни кўрсатиб тушунтирадиган бўлсак, меҳнатимиз зое кетади. Юқорида айтилган сифатлашлар қўрқувга тааллуқли эмас, уларни фақатгина қўрқувнинг нотўғри талқин қилинган у ёки бу шаклига нисбатан айтиш мумкин.

Оддий мисолларда тушунтираман: қўрқувнинг таянч кучи каби қудрати бўлмаганида биз одамларда эҳтиёткорлик деб аталадиган сифат ҳам бўлмасди, яъни, ҳеч бир мулоҳазасиз қилинган ишларни ҳамда ўйлаб қилинадиган ҳаракатларни фарқлайдиган хусусиятга эга бўлмас эдик. Лекин яна бир томондан, қўрқув жуда кучайиб кетганда инсоннинг қўл-оёғини «боғлаб» қўйиши мумкин. Ёки бошқа мавжудотлар билан меҳр ва эҳтиёткорлик билан муомала қилишдек «қимматли» хислат ҳам қўрқувдан келиб чиқади. Ахир биз кимнидир хафа қилиб қўйишдан ёки қайсидир жониворларга озор етказишдан қўрқиб тураемиз-да! Бу ҳам қўрқув. Ҳар қандай қўрқув инсон кучини бўғиши, фаолиятини издан чиқариши мумкин, аммо қўрқувнинг ижобий томонлари ҳам борки, улар ўта сезгир, юқори онга, идрокка эга, зийрак кишиларнинг хатти-ҳаракатида яққол ифодаланади.

Бундан нима келиб чиқади? Келтирилган мисолларга кўра, кўрқув ҳодисасига салбий муносабат билдириш уни тушунишимизга заррача ёрдам бермайди. Кўрқув биринчи навбатда руҳий куч, у бизда *conditio humana* қисми сифатида мавжуд. Гап кўрқувнинг яхши ёки ёмонлигида эмас, балки шахснинг ривожланиши жараёнида кўрқув олдинга ҳаракат қилишга ёрдам бериши учун унга қандай қилиб таъсир кўрсатиш кераклигида. «Афсуски, кўпгина орттирган одатларимиз, ташвишларимиз, шунингдек, ишончсизлик ва нимадан-дир қочишга бўлган ҳаракатларимиз ортига яширинган кўрқув муаммосини ўз оти билан айтишга камдан-кам ҳолларда журъат қиламиз, – деб ёзади Маргрит Эрн. – Кўрқувдан эҳтиёт бўламиз деб ҳаётимизни алалоқибат бойитадиган ва фаровонлаштирадиган масалалардан йироқлашамиз». Ёдимда – Чернобилдаги ҳалокатдан сўнг бу муаммоларга эзотерик нуқтаи назардан ёндашишни даъво қилувчиларда кўрқувни сиқиб чиқариш бўйича ғалати механизм пайдо бўлган ва бу мени жуда ҳайратлантирган эди. Ҳамма ёқда кўрқув аниқ далилларни етарлича билмасликдан келиб чиқадиган самарасиз ҳамда худбинларча реакция деб жар солишди ва ёзишди. Бу каби фикрлар ўтган асрнинг 70-йилларида атом энергиясидан тинчлик йўлида фойдаланиш ҳақида баҳсларда ҳам авж олган эди. Сиқиб чиқаришнинг моҳияти қуйидагича: кўрқув – шубҳасиз ёқимсиз туйғу, у салбий ҳодиса сифатида қабул қилинади, сўнг бу баҳо худди кўрқувнинг ўзи каби шу қадар эмоционал, ҳаяжонли ва таъсирчанки, кўрқувнинг ўзи худди шундай бўлиши керакдек бизга «ёпишиб қолади». Бошқача айтганда, кишилар ўтиб кетган воқеалар ҳақидаги далилларни йиғадилар, белгилайдилар, яъни, кўрқувни муҳокама қиладилар, лекин кўрқувнинг ўзини, нима учун кераклигини таҳлил этмайдилар.

Мен ўз ёндашувимни диний томондан шакллантиришга ҳаракат қиламан: худо инсонни яратгани ҳамонқ уни кучли руҳий қудрат билан сийлади. Бу – қўрқув, қўрқувни унга кўпроқ зарар етказиш учун берди. Муаммони тушунтиришда яна бир бор таъкидлайман: қўрқув, умуман, ёмон нарса, лекин уни енгиш инсоннинг ривожланишига, ҳеч бўлмаса, бирон-бир қиррасининг юзага чиқишига имконият беради, бунга қисман қўшилиш мумкин. Қўрқувни енгиш деганда нимани тушунамиз? Агар мен гриппни енгсам, бунда касаллик белгиларининг ўтиб кетгани назарда тутилади, грипп вирусининг ўзи менда, танамда қолди. Заифлаштирадиган нимадир бўлди-ю, мен дори ичиб ундан қутулдим, лекин заифлаштирган нарса нима эканлигини қидирмадим, келажакда яна ўша нарсага дуч келиб қолганда нималар қилишим мумкинлиги ҳақида режалар тузмадим. Ахир грипп билан кейинги йил ҳам оғришим мумкин-ку! Қўрқув ҳам худди инфекция каби, заиф иммунитетли кишига тўсатдан «ҳамла» қилади ва «енгиш» деган сўз бу ўринда ўша одамнинг қўрқувга таъсирчан, берилувчан эмаслигини англатади, яъни, бу ҳис олдида ўзгарувчанлик хоссасини намоён қилмайди. Қўрқув олдида қотиб қолган киши ўз ҳаётидаги бутун чалкашлиқларнинг асосини кўролмайди. Мавзуимиз асосида турган бу ҳисга қўрқувни енгиш керак деб ёндашадиганлар қўрқувда ривожланишга туртки берувчи ижобий куч борлигини инкор этадилар. Сўнг қўрқувни ёвуз душман деб эълон қиладилар, қолганлар ҳам улар тавсия этадиган қўрқувга қарши курашиш усуллари ортидан эргашадилар.

Болалигимиздан дуч келадиган физик-моддий, табиий, хўжалик, шунингдек, жамият ва маданият борасидаги ҳамма тўсиқлар бизнинг руҳий-маънавий ривожланишимизга қаршилик қиладиган шартларни қўяди.

Аниқроғи, эркин шароитда камолга етиш имкониятларини тўсади. Ўзимиздаги руҳий хислатлар, яъни, «хом ашё»дан шу қаршилиқлар дунёсида яшаш учун фойдаланамиз. Аниқроқ қилиб айтганда, гап қўрқувни енгиш ҳақида кетаётгани йўқ, уни йўқотиш ёки кучайтириш ҳақида ҳам эмас. Қўрқув ҳақида аниқ фикрлаш учун саволни сал бошқачароқ қўйиш керак: қўрқувнинг моҳияти нимада?

ИККИНЧИ БОБ

ҚЎРҚУВ МОҲИАТИ

Қўрқув ҳаётий тўсиқ ва ғовларга учраганимизда бизга қандай хизмат қилади ёки қандай хизмат қиляпти?

Қўрқув у билан курашолмайдиган инсонни қамраб олганида билинги, у ҳал этилмаган муаммо қаршисида қолган. Агар мен чуқур қайғуга тушсам ва ўзимни босиб, у билан «дўстлашсам», бу муаммони четлаб ўтдим ёки қийинчиликка бардош бердим дегани эмас. Мен ички кечинмаларимга ижобий муносабат билдирдим ва ўзимдан жой ажратдим, ҳиссиётларимни эмас, ўзимдаги унга бўлган душманликни енгдим. Балки қўрқув билан ҳам шундай муносабатда бўлган маъқулдир?

Бугунга келиб ғарб мамлакатларида қўрқувга «чаллиниш» ҳоллари жуда кўпайиб кетди. Беихтиёр савол туғилади: ахир ҳали қўрқувга жавоб бера олишга қодир бўлмаган бир вақтда, маълум бир руҳий ҳолат тўхтовсиз ва талабчанлик билан кучайиб бораётган шароитда инсоннинг ривожланиши ҳақида гап бўлиши мумкинми? «Ҳаёт олдидаги қўрқув» китобида Александр Ловен бу саволга жавоб топишда бизга муҳим йўлланма беради: «Юрак муҳаббатга кучоқ очганда инсон кўнгли нозик бўлиб қолади. Кундалик ҳаётдаги ноодатий ҳолат ёки ноодатий туйғулар уни чўчитади. Биз эса жонлироқ бўлгимиз, кўпроқ нарсаларни ҳис этгимиз келади, аммо

бундан қўрқамиз». Тамаддунимизда кучаяётган қўрқув азобли, қийин ҳаётий шароитлар, ҳар қандай зарарли нарсалар оқибати бўлиш билан бирга, янги ижтимоий ва маънавий сезгирликка ижобий даъват бўлса қандай бўларкин? Қўрқув моҳиятини муҳокама қилиб бўлгач, онг шаклланиши билан боғлиқ бу саволга яна қайтамиз.

Яқинда «Қўрқув ва қўрқоқлик – қалб душмани» (тагида «уларни енгиш йўллари» деб ёзиб қўйилган) номли маъруза ўтказилиши ҳақида эълонга кўзим тушди. Шу ерда жуда ҳам соддалаштириб юборишмабдимикин деган савол пайдо бўлди кўнглимда. Ахир бундан ҳам муқобил, мос сўзларни топиб ёзиш мумкин эди-ку! Масалан, «қўрқув ва қўрқоқлик – бир-бирига душман бўлиши мумкин бўлган қалб кучлари. Уларни қандай бошқариш мумкин?» Михаэла Глөклер ўзининг «Қўрқувга бўлган муносабат ҳақида» китобида қўрқувнинг фойдали томонларини таъкидлайди: «Қўрқувни ҳис этиб ва унга бардош бериб, ноодатий шароитларда ўз-ўзимизни англашни ва ўз-ўзимизни билишимизни ўрганиб, билимларимизни мустаҳкамлаймиз. Шунинг учун ўзликни англаш жараёнини қўрқувдан ҳамда унга муносабатдан ажратмаслик керак».

УЧИНЧИ БОБ

ҚЎРҚУВ ВАҲИМАСИ

Аввалбошдан қўрқувни ташқи табиий кўринишга эга бўлган ички табиий ҳодиса сифатида ёмғир, шамол, туман ёки момақалди роқ деб баҳоладик. Олам яралгандан буён табиий ҳодисалар ўз вақти ва ўз ўрнида келганидек, қўрқув ҳам инсон туғилгандан буён у яшайдиган шароитларга хос тарзда ўзини намоён қилади, қўрқув томиримиздаги қон билан бирга оқади. Бу далил эса биздан қўрқувга холис ёндашишимизни талаб қилади.

Юқорида келтирилган таққослаш устида тўхталамиз. Бўрон ҳам, тўфон ҳам ўз-ўзидан яхши ҳам, ёмон ҳам эмас. Умуман, бўрон ва тўфон табиат «касаллиги» эмас, қўрқувга ҳам шундай таъриф бериш тўғрироқ бўларди. Антропософик нашрлардан бирида қўрқувга «маданият касаллиги» деб баҳо берилади. Тўғри, ҳаммаси табиатан берилади, лекин биз табиат ҳодисаларидан ҳимоя қила олмайдиган томи очиқ ёки девори нураган уйда яшасак, ахир ўз уйимиз ўзимизга душман бўлиб қолмайдими? Бошқа бир томондан, фақат ишончли бўлган уйгина тизгинсиз табиат ҳодисаларининг қанчалар муҳимлигини, ижобий томонларини сезишга ўргатиши мумкин. Акс ҳолда душманлик-қўрқув муносабати уларнинг моҳиятига назар солишга халақит қилади.

Мен яна такрорлайман: ишончли уй бизнинг табиий ҳодисаларга бўлган муносабатимизни ижобий томонга

URDU
KIROATXONA

1274/1 2003

ўзгартиришга имкон беради. Чунки бошқача ҳам бўлиши мумкин эди. Содир бўлиши мумкин бўлган хавф-хатарни, бевосита ниманидир муҳокама қилишга эҳтиёж сезмаслик қизиқишнинг, хоҳишнинг йўқолишига сабаб бўлади. Қизиқиш йўқолдими, инсон тўхтаб қолади. Ҳаракатдан тўхтаган киши атрофида, ҳаётда нималар бўлаётганидан беҳабар қолаверади, бу беҳабарлик онгсизлик, билимсизликнинг ўзгинаси! Айтайлик, кучли ёмғир ёққан пайтда уйингиз тоmidан чакка ўтса, тинчингиз бузиладими, ҳа! Кейин шу ёмғир нима учун керак деган савол туғиладими, ҳа! Эртага сизнинг қорнингизни тўйғазиши учун мана шу ёмғир заминга кераклигини тан оласизми, ҳа! Демак, ёмғирдан қутулишга ҳаракат қилиш эмас, аксинча, фикрни ўзгартириб, томнинг тешигини ёпиш зарур! Худди шу ерда сиз фикрлагингиз, мулоҳаза юритдингиз, тешик том, ёмғир сабаб табиат ҳодисасига қизиқиш билдирдингиз ва кўп нарсаларни билгиб олдингиз (ушбу билиш ҳодисасини ўзликини англашга тенглаштириш мумкин).

Қадимда яшаган кишилар момақалдиروқни Вотан ғазоби сифатида қабул қилишган, улар момақалдироқ илоҳини тинчлантириш учун қурбонлик келтиришган, бу ишларни нима учун қилаётганларини, табиийки, англаганлар. Эртанги кун учун хатар олдини олиб, ўз манфаатлари йўлида ҳаракат қилганлар (яшаб қолиш, ўз ҳаётларини, фарзандларини соғ-омон сақлаб қолиш). Қиссадан ҳисса сифатида шундай хулоса қилиш мумкин: мавжуд нарсаларни (хусусан, кўрқувни) сиқиб чиқариш ва йўқотиш охир-оқибат ожизликка олиб келади, психология тили билан айтганда, фалокатлар бўлган вақтда хатарларга қарши туриш иммунитетимиз – сифатларимизни сўндиради.

Шундай қилиб, кўрқув олдида таслим бўлиш бунга сабабдан қочганимизда ҳам барибир пайдо бўлаверади. Бу вазиятда биз оғриқ қолдирувчи дорилар ҳисобига соғлигимизни тиклаймиз деган тасаввурдаги беморга ўхшаймиз. Биз оғриқсизлантириш (сиқиб чиқариш)

ҳисобига даволаниш (аниқлаш)дан бош тортамыз, шунда касалликка муносабатимиз ойдинлашгандек бўлади, сабабини енгдим деб ўйлаймиз. Аммо бу ҳолатда ҳам барибир «бемор»га ўхшаб қолаверамиз, негаки бемор касалликни ўзига душман деб билади, касалликни эса тўхташга мажбур қилади. Бу тўғри эмас, даволанаётганда оғриқ белгиларининг енгиллашишидан қатъи назар, биз касалликка қўл беришимиз, касаллик билан дўстлашишимиз керак. Касалликдан қутулиш учун, албатта, унга яқинлашиш зарур. Оғриқ қолдирадиган дори ичиб инсон ўта муҳим нарсаларни кўздан қочиради: аслида дори-дармонлар оғриқ бизга «айтиш»га ҳаракат қилаётган нарсаларга таъсир қилмайди. Дорилар фақат онгни бу жараёнлардан чегаралаб кўядики, онг чиқиб бўлмайдиган «ишончли уй»да қамалади. Ахир мақсад беркитиб кўядиган қамоқхона эмас, балки ҳимоялайдиган уй ёки бошпана қуриш ёки топиш-ку, фақат ўша ердагина кўрқув пайдо қиладиган сабабларни тинч-хотиржамликда муҳокама қилиб топиш мумкин. Шунинг учун яна қайтараман: ўзимизни қочиш ёки мудофаалаш билан банд бўлгандан кўра янги, ишончли бошпана топишга интилишимиз, ундан ҳам ҳаққоний баҳо ва ҳодисаларни борица қабул қилиш имкониятини қидиришимиз лозим. Шоира Крист Райнингнинг дўстлик сирлари тўғрисидаги сатрлари бор – биз кўнглимизга ёқмаган нарсаларни ўзимиздан итаришимиз эмас, балки нима учун яратилганини, ундан қандай фойдаланиш мумкинлигини ўйлашимиз керак. Сент-Экзюпери «Кичик шаҳзода» китобида аввалбошдан бизда душманлик ва ёқтирмасликни пайдо қилган нарса, буюмлар, жониворлар ҳамда воқеаларга нисбатан «ўрганиш» сўзини ишлатади.

*Фаҳрлангум менга ишонч берганлардан,
Қалбим улар ила топди осойиш.
Бирига эрк бериб, кетдим димоғдан,
Фақат шунда сөздим ўзни кўп дониш!*

Эслаб қоламиз: ичимиздаги, атрофимиздаги «ишонч берганлар» билан иттифоқда бўлиш учун маълум хавфсизлик ва оралиқ масофа сақланиши шарт, ана шунда уларнинг фойдали ва керакли томонлари очилади. Улар олдида ҳимоясиз қолганимизда сифатлари яширин бўлади ва нотаниш нарсалар олдида қўрқувга тушамиз ёки бир бурчакка тиқилиб «қамалиб олганча қаршилиқ кўрсатамиз». Уйда, зич хонада баррикадалар қуриб ўралиб оламиз, аксинча йўл тутганимизда эди, ҳақиқий қизиқиш билан яшаганимизда эди, қизиқишларимиз ортидан ҳамма нарсага – Борлиққа, ўзимиз яшаётган оламга, бутун мавжудотга меҳр-муҳаббатимизни улашган бўлардик.

Яшин уришидан қочган инсонга тунги шамоллар ҳақидаги шеърлар тушунарсиз албатта, у бошпана қидираётган пайтда унга баҳор дўллари, селларининг одамларга ҳам, табиатга ҳам фойдаси ҳақидаги маърузаларни ўқиш мантиқсизлик. Бизга «уй» керак, ўзимиз ёки бошқалар кучи билан қурилган чегаралар керак, ана шунда биз ҳаракат қилишга, билишга, таҳлил қилишга қодирмиз. Ана шундагина мулоҳазали бўламиз, ўзимизга ва бошқаларга нисбатан муносабатларни теран идрок қила бошлаймиз. Ташқи табиат ҳақида гапирадиган бўлсак, «уй» сўзини том маънода қабул қилиш керак. Аммо унинг ички табиатга қандай алоқаси бор?

Мисолимизни энди инсоннинг ички оламига кўчирамиз. Ички оламда онгли ирода қарорлари ёрдамида бошқариладиган мустақил унсурлар (туйғулар, ҳиссиётлар назарда тутилмоқда) мавжуд, улар душманлик муносабатларини алангалатади ёки уларга ён берилади, дўстлашилади, яъни, ўзига қўйиб берилади ва қабул қилинади. Мантиққа қанчалар зид бўлмасин, аммо қўрқувнинг ўзи қўрқувни пайдо қиладиган ҳодисалар қаторига киради. Аммо қўрқувдан азобланган кишиларнинг бу борада тажрибаси бўлиб, улар қўрқувнинг на-

фақат ўринлилигини, балки ишнинг моҳиятини аниқ акс эттиришини ҳам биладилар.

Қўрқув инсон учун қачон нутилмас алам, азоб бўлади ва ривожланаётган касалликдан қандай наф бор – муаммо, яна бир мантиқсизлик. Муаммо ҳаммамизга таниш бўлган қўрқувда эмас, балки қўрқув ваҳимасидир. Шундай қилиб, патология бутунлай табиий ҳис бўлган қўрқувга муносабатнинг нотўғри қурилишидан иборат бўлади. Қўрқув кишиларнинг наслий берилувчанлиги, қабул қилувчанлиги, темпераменти ва биографияси, шахсий тарихидан келиб чиққан ҳолда намоён бўладиган у ёки бу даражадаги ўта табиий ҳодисадир.

Бошқача тушунтирганда, қўрқув соҳаси икки даражага бўлинади (умуман олганда, учтага бўлинади, бу ҳақда кейинроқ баён қиламан). Биринчидан, қўрқув биз учун аслида ички табиий жараёнга ўхшаш нарса, у маълум бир шароитларда бизнинг истак-хоҳишимиздан ташқарида, аммо кўпроқ тушунарли бўлган сабабларга кўра мавжуд. Яна бир томондан, бизнинг бу табиий жараёнга таъсиримиз, баҳоимиз ва уни бошқариш лаёқатимиз ҳадиғи, ваҳимаси кўпроқ ёки камроқ бўлиши мумкин. Бошқа сўзлар билан таърифлаганда, қўрқувда ҳамиша нима ва қандай деган саволлар мавжуд бўлаверади.

Буни шахсий мисолимда тушунтиришга ҳаракат қиламан. Кўпчилик олдида сўзга чиқишим керак бўлса, етарлича тажрибага эга бўлганим сабаб ваҳимага тушмасам ҳам бўлади, лекин саҳнага чиқишдан олдин барибир бироз қўрқаман. Лекин бу қўрқувнинг бошқа нафи бор – у менга халақит қилмайди! Аксинча, мен ҳамма нарсанинг бошидаги ҳаяжон, ваҳима, ҳадикни сезганман, худди актёр ролини ўйнаш учун томошабинлар олдига чиққанида ҳаяжон босганидек. Бу ҳаяжон маърузаларим сифатига ижобий таъсир қилган. Вақти келиб маълум бўлдики, ҳаяжонларим энг юқори чўққига чиққанда маърузам таъсирли бўлган экан. Қандай қилиб? Нега мен қўрқувдан қўрқмаяпман! Ҳа, мен уни дўс-

тона кутиб оляпман ва у тўсатдан менга қарама-қарши кучларни қўзғатиб қўйган ҳолда ёрдам беряпти (қўрқув ҳаяжонни уйғотади). Қарама-қарши кучларнинг биринчи вазифаси эса – қўрқув ғовларини синдириш (демак, ҳаяжон ваҳимани сўндирган). Бу ўринда тасаввур ва фикрларни кучайтириш, тезлаштириш зарур бўлади.

Хўш, қўрқувга нисбатан дўстона муносабатни қандай ўрнатиш мумкин? Биринчи шарт: мен халқ олдида чиқишдан олдин «ўз уйим»далигимни ҳис этишга ҳаркат қиламан. Уй – биз ўзимизни қандай тутишни, одоб-ахлоқ қоидаларини биладиган ва мамнуният билан бажарадиган макон.

Мавзунини шунчаки билиш эмас, уни «севиш» ҳам керак. Бу иккинчи шарт – ҳар бир содир бўлаётган ҳодисага меҳр-муҳаббатли бўлиш, уни яхши кўриш зарур. Демак, ҳаракат, фаолиятнинг ўзини севиш керак экан. Ва ниҳоят, учинчиси – шунчаки ёзилмаган жараён: биз «жамлаймиз, тўплаймиз». Қўрқув пайдо бўлаётганида қарама-қарши йўналишлар орасида қоламиз, икки ўртада таҳликада бўламиз. Фикрлар чўчитади, ҳатто ҳаракатларимизда ҳам хавотирларимиз, ҳадигимиз кўринади, ваҳимага тушганимизни англатувчи белгилар намоён бўлади. Худди ҳаммаси аралашиб кетгандек назаримизда. Шу ерда дарҳол фикримизни қатъийлаштириб олишга эҳтиёж туғилади. Кўпроқ кўзларимизни юмамиз, осуда, тинч жойда бир текис нафас оламиз. Қўрқув пайдо бўлгандан бошлаб тахминан шу воқеалар ривожланади. Биз қўйилган вазифа билан ўхшашлик, яқинлик ҳақида эслаймиз – «Гап мен ҳақимда эмас, иш, фойдали бўлган иш ҳақида кетяпти». Фикрлар жамланиб, аниқ мақсадга йўналтирилгандан сўнг бетартиб ирода кучини тинчлантирамыз: «Мен шу ердан ва иш самарали, менинг манфаатим учун ҳал бўлишида ҳамма нарса қиламан», бўлаётган ҳодисага майл билдириб, унга хайрихоҳлик билан қараймиз.

Бу ерда ташқи олам четга ўтгандек гўё. Образли қилиб айтганда, ташқи олам бўм-бўш, нейтрал бир

бўшлиқки, унда яқин орада бўлиб ўтадиган воқеалар ағдар-тўнтар бўлиб ётади. Диққатни тўплаш, бир ерга қаратиш пайтида ташқи олам бизни занжирбанд қилмайди ва босим ўтказмайди. Шу тариқа юксак жамланиш – уйқуга яқин ҳолат – фақат уйғоқ ҳолатдаги туш бўлади. Биз ўз «Мен»имиз фаолиятининг энг қизғин палласидамиз, уйғонамиз, тетиклашамиз; бизга сурилиб келаётган ташқи оламдан худди тез уйғониб туш кўришдан тўхтагандек узиламиз. Жамланганда кескин бурилишларга ҳам дуч келамиз: маълум бир фикрлаш жараёни таъсири остида ташқи оламга муносабат қайтадан қурилади. «Кўрқув ва уйқу» бўлимида биз бу боғлиқликнинг аҳамияти ҳақида яна батафсилроқ тўхталамиз.

Ҳозирча бизни кўрқувнинг пайдо бўлиши ўзича бир муаммо эканлиги қизиқтирмайди, балки бизнинг кўрқувдан кўрқмай, унинг саволларини жиддий қабул қилиб, жавоб бера олишимиз мунозара мавзуси бўлгани билан ҳам ажабланарлидир. Юқорида келтирилган мисол асосида бу саволлар қуйидагича жаранглайди ва улар ўринли қўйилади: «Мавзуни биласизми?», «Қилмоқчи бўлган ишингиз чиндан ҳам муҳимми?», «Ишингизни бекаму кўст бажариш учун бор кучингизни тўплай олдингизми?»

Кўрқув инсон ўзини текшириб кўришига ундайди, ўзини ўзи синаш эса муҳим дақиқаларда диққатни жалб қилади; ниҳоят у бизда жамланишни уйғотади, фикрни бир ерга тўплайди, агар шундай бўлса, бу келгусида бирон ишнинг уддасидан чиқишга ёрдам беради. Кўрқувни қанчалар билишимиздан келиб чиққан ҳолда биз ўз олдимизга қўйган мақсадларни бошқариладиган ортиқча куч билан бажаришга ўтамиз, улар албатта фойда келтиради. Фақат шуни ёддан чиқармаслик керак – иккинчи даражали бўлиб кўринган яхлитлаш жараёни ҳам мавжудки, фикрлар жамлангач яхлитланади, натижада йўқотилмаган, таъсир қилган ва ўзгартирилган кўрқув ўз эгасининг самимий, эҳтиёткор, нозик дидли, таъбли

бўлишига ёрдам беради! Қўрқувни қабул қилиб ва қўрқувни назорат этиб биз иккиёқлама устунликка эга бўламиз: биринчидан, қарама-қарши томонлар қувват оқими кучаяди, иккинчидан, қўрқувнинг ўзидан хушёрлик, сезгирлик, фаҳмлилик, зийраклик, барқарорлик, ғамхўрлик, меҳрибонлик каби юксак хислатлар «униб» чиқади. Бу энди «озод этилган» қўрқув дейилади.

Қийин вазиятларда ўзига ўзи «Менинг қабул қилишим, мулоҳазаларим, ҳаракатларим ўзимнинг ҳукмронлигимда, мен ўз уйимда ўзим хўжайинман» дея олиш қўрқувни енгмайди (бундай фикр жуда оми бўларди), шу билан бирга қўрқувнинг инсондаги яхши сифатларни уйғота олиш «қобилияти»дан – кучидан маҳрум қилади. Худбинларча эмас, балки ишига меҳр, ўзига ишонч билан киришилган ҳар қандай иш жараёнидаги ҳақиқий соғлом фикр қўрқувни фойдали йўлдошга айлантиради, инсон турмуши сифатини кўтаради. Яна шуни айтиш ўринлики, ички маконда бир бурчакка қамалиб, тикилиб олиш ҳам мумкин, бу ҳолатда уй қамоқхонага айланади, хавф эса катталашиб бораверади. Бу вазиятларда қўрқув бор-йўғи ташқарида қолади, у билан дўстлашиш, муҳокамалашиш кейинга қолдирилади. Аммо макон ҳақиқий қизиқиш яшаши керак бўлган жой бўлиши ҳам мумкин эди, қўрқувнинг ўзи ҳам бундай қизиқишга арзийди, у шунга лойиқ, демак, инсоннинг жанжал, ғавғоларига қўрқув эмас, балки қўрқув ваҳимаси сабаб экан.

ТҮРТҮНЧИ БОБ

ҚҮРҚАНДА КҮНГЛИМИЗДАН НИМАЛАР КЕЧАДИ?

Юқорида айтилганларни нотўғри тушунмаслик учун фикрларимизни тўлдирамиз. Кўпинча қўрқув киши ўзини ёлғиз ҳис этишига қараб «ёпиқлик» (беркинган), «узилганлик» (ташқи муҳитдан) ҳолатлари сифатида таърифланади. Мен аввалги бўлимда келтирганимдек, ички жамланиш асосида қўрқув йўналишини ўзгартириш учун ҳақиқатан «ёлғизликка кетиш» талаб қилинади. Бундан ташқари, кўплар қўрқувнинг маълум белгилари – донг қотиш, серрайиб қолиш, совқотиш, муздек тер чиқиши, яккаланиш, ўзини исканжада қолгандек «ҳис этиб» дўқ, таҳдид, пўписа «эшитиш»ига урғу беради. Бундан муаллифлар яна ўшандай – тўғри хулоса қилишади: қўрқув инсоннинг сиқилишига олиб келар экан, аксинча, унинг мустаҳкам бўлишига олиб келиши ҳам мумкин эди. Мен ташқи оламда «суюлиш», «эриб кетиш» ҳақида гапирдим, дарвоқе, Рудольф Штайнер «руҳий оқиш» ҳақида таъкидлаганидек, руҳий жараёнда (масалан, қўрқанда) ҳам тана «оқади» (пешоб чиқариш, терлаш, ич кетиб қолиши кабилар).

Рудольф Штайнернинг «Мен» қўрқув ваҳимаси олдидан «кескин чекинган»да содир бўладиган ўзгаришларини бошқа томонлама ҳам кўриш мумкин; ташқи олам (инсон)да бу ўзгариш бирданига оқариб кетишда намоён бўлади, яъни, қон марказлашади. Танадаги ранг билан боғлиқ бу ўзгариш уялганда содир бўлади-

ган ранг ўзгариши (қизариш, «ловуллаб ёниш» ҳолатлари)дан бутунлай фарқ қилади. Қўрқув сўзининг ўзаги ҳам шунга ишора қилади, қўрқув лотинчада *angustiae* – танглик, зичлик маъноларини билдиради. Яна ўрта асрлар бошида яшаб ўтган бир олмон олимнинг исми *Angst* (қўрқув) бўлган. Бу нима – қарама-қаршилиқ, зиддиятми? Ёки гап қўрқувнинг турли шакллари ёки градациялари (бир босқич ёки ҳолатдан иккинчи босқич ёки ҳолатга ўтишдаги изчиллик) ҳақида кетяптими? Агар сиртдан билинмайдиган қўрқув ва талваса ўртасида қўрқувнинг турлича ҳолатлари шкаласи мавжуд деб ҳисобланадиган бўлса ҳамда шок реакцияси (донг қотиш, серрайиб қолиш каби) асабий беҳаловатликдан (имтиҳон олдидан жикқа терга тушган каби) шубҳасиз фарқ қилса, қарама-қаршилиқ ҳақидаги фаразимиз ўзини оқламайди. Бу – биринчидан. Иккинчидан, қўрқув жараёни диққат билан кузатилганда бу ерда ҳар иккала нуқтаи назарнинг – суюлиш ва қуюлиш, кенгайиш ва торайиш – ўзаро боғлиқ эканлиги кузатилади. Бирдан қизиб кетиш, бирдан совқотиш, диққатнинг зўрайиши ва ўзини қабул қилишнинг кучайиши, қотиб қолиш, кучсизланиш, онгнинг сустлашиши каби қўрқувнинг қатор белгилари кузатилади. Қўрқув «Мен»нинг бир томондан кучли қайғуга тушишига, яна бир томондан деперсонализацияга, яъни, ўзининг мавжуд эканлигини ҳис этмасликка олиб келади. Қўрқувга Карл Кёнигнинг «Рухиятнинг бўшашиши» (эриш тенденцияси) ибораси ва Хессенбрухнинг «исканжага олмоқ» ифодаси ҳаққоний равишда бир хил мувофиқ келади.

Юқорида келтирилган ҳолатларнинг (суюлиш ва қуюлиш, кенгайиш ва торайиш) ўзаро боғлиқлиги нимада? Ўзаро боғланиш шундан иборатки, қўрқув *status nascendi* да пайдо бўлаётган пайтида у «Мен»нинг оёғини осмонга, бошини ерга қилиб қўяди, «Мен» ва ташқи олам ўртасидаги чегараларни ўпириб ташлайди. Худди шу онда биз «dis-magare, ожизлик, дармонсизлик

макони»да (Хиклин) йўқ бўлиб, эриб кетиш, алалоқибат ўлиш хавфини чуқур ҳис этамиз. Қатъий айтганда, бу кўркув бизни кўрқитишни бошлаган ҳолатнинг айнан ўзгинаси. Аввалига таассурот пайдо бўлади – таассурот ички тасаввурлардаги кўринишлардан ҳам чиқиши мумкин. «Психософия» бўйича маърузаларида Рудольф Штайнер кўп бора таъкидлаганидек, «Бундай ҳолатда биз мулоҳаза қилишга қодир эмасмиз. Ҳиссиётларимиздан ёки руҳий ҳаётимизга ўтказилган таассуротдан келиб чиққан ҳолда биз ... вазиятни дарҳол баҳолашга қодир эмасмиз». Вазиятни баҳолаш нима дегани? Биз аниқ тасаввурни руҳий ҳолатимизга кириб таъсир қилгунга қадар ушлаб қолишимиз, олға суришимиз, ўзгартиришимиз мумкин, кейин эса ташаббусни қўлга олиб унга қараб олдинга борамиз. Кучли таассуротлар, умуман, ҳар қандай таассуротларга рўпара келганда пайдо бўладиган ташаббускорлик «Мен»нинг фаолиятидир! Айнан «Мен»нинг фаолияти туфайли биз ўзлигимизни, ўз онгимизни ривожлантираемиз. Таассуротлар, чидамлилиқ ва ташаббускорликнинг бундай доимий ўзаро боғлиқлиги бутун ҳаёт давомида «Мен» ва олам ўртасидаги, яъни, вужуд ёки тери чегараси билан алоқадор қалбнинг ўзига хос қайишқоқ, эгилувчан чегарасини шакллантиради. Ташқи оламнинг кириш эшиги сифатида тана сиртида жойлашган сезги аъзолари – чегара. Ички психик жараёнлар нуқтаи назаридан ғайришуурий тарзда келиб чиққан таассуротлар қалб чегарасида бостирилади. Рудольф Штайнер таърифича, қалб чегараси физиологик жиҳатдан диафрагмага мос келади (ташқи олам чегараси эса тери).

Маълум бир таассуротлардан (хоҳ ташқи, хоҳ ички бўлсин) «Мен» ва ташқи олам ўртасидаги ёки «Мен» учун ақлга сиғмайдиган чегара ғайриихтиёрий тарзда ўз мустаҳкамлигини йўқотади. Бунда таассуротни зичлашнинг ва ташаббусни қўлга олишнинг иложи йўқ. Биз кўрқамиз, чунки бизда вазиятни тезда баҳолайди-

ган куч йўқ. Кутилмаганда тўсатдан донг қотиб қоламиз. Қўрқув ўзимизни ҳимоя девори билан ўрашнинг имкони йўқлигини тушунган пайтимизда туғилади. Таассуротлар ҳимоя қобиғини бузиб юборади, бизнинг «Мен»имиз атрофдаги оламда эриб кетиш учун бу «портлашлардан» ташқарига чиқиб қочмоқчи бўлади ва таянчини йўқотишдек хавфга учрайди (албатта, мажозий маънода ифодалаганда). Ҳар куни ишлатадиган «ўзини чалғитиш» ибораси бўлиб ўтаётган ҳодисанинг моҳиятини яхши акс эттиради. Киши жаҳл, истак-хоҳиш, қўрқувга «берилиб» кетиб, ўзини «чалғитади» – бу вазиятларнинг ҳар бирида биз кучли таассуротлар таъсири остида бўлиб, руҳан ва жисмонан ҳиссий-асабий ҳолатдаги ўзгаришларни кескин кучайтирамиз. Жаҳлдан портлаш ёки истакка қарши бориб бўлмаган ҳолат аввалига қўрқув бўлмайди, лекин барибир бу ерда қўрқув «ишлаб» туради. Ички беқарорлик ҳолати ҳеч қачон қўрқув иштирокисиз бўлмайди. Бу вазиятларда юқорида баён этилган баҳолаш жараёнининг шаклланиши – чекиниш ва қасдма-қасдига ҳаракат қилиш – муваффақиятсизликка олиб келади: чегаралар аралашиб, ёйилиб кетади, натижада биз ҳимоясиз қоламиз. Шунинг учун беқарорлик ҳолати қўрқувни айланиб ўтиб кетолмайди.

Ўша пайтда ташқи олам бизга ҳеч бир тўсиқларсиз сингяптими ёки бизнинг «Мен»имиз яна ўзини йўқотиши ҳақида гапирамизми, барибир. Бу пайтда униси ҳам, буниси ҳам содир бўлади. Чегараларни ўзликни англашнинг асосий кечинмалари сифатида ҳис этамиз, мазкур ҳис туфайли ўзимизни бутун, ўзгалар учун ёпиқ мавжудот деб билиш ҳисси йўқолади. Бу пайпаслаб, ушлаб кўриб сезишнинг, ҳис этишнинг фундаментал кечинмаси (яқинда эълон қилинган нашрларда бу ҳолатни «терили Мен» деб аташ таклиф этилган эди, жуда қизиқ фикр!), ушбу ибора туйғу ва ҳиссиётлар, сезгилар ҳақидаги антропософия назариясида қалб соҳаси

атамасига ўзгартирилган. Карл Кёнигнинг «Қалбимиз кемаси лангар ташлаган бандаргоҳда» деган тасвирига кўра атама алмаштирилган. Мана ўша «кема» оқим ёки шамол таъсирида кўздан йўқолиб бормоқда, атрофда эса кўрқув тумани кўтарилмоқда» (Карл Кёниг). Бу кўрқув пайтидаги кенгайиш ёки эришнинг шаклий томонлари. Бу ерда образли ифодаланган жараён кескин ва шиддатли бўлиши мумкин – тўсатдан портлаш юз беради-ю, бизни узоқ-узоқларга олиб кетади. Яна доимий, азобли, оғриқли ҳиссиётлар шаклида таҳдидлар, таҳликалар эриб кетувчи ўта нозик ва нафис жараён бўлиши ҳам мумкин. Лекин ҳар иккала ҳолатда ҳам аввалбошдан таассуротлар ёки эплаш қийин ва бевосита кўрқув уйғотадиган ёпишқоқ, ўрнашиб олган тасаввурлар бўлади. Бу кўрқувнинг пайдо бўлиш босқичи ёки сенсацияларидир. Нима учун биз ички ҳолатимиздаги ўзгаришларга урғу беряпмиз? Биз кўрқамиз, чунки кўрқув бизни қандай аҳволга солаётганини ҳис этяпмиз. Шу ўринда кўрқув экспансияси (ёйилиши, тарқалиши) босқичлари ёки кўрқув олдидаги кўрқув ҳақида гапириш мумкин. Бироз бўрттириб ифодаласам: кўрқувни ҳис этишимиз (албатта фақат ишга солинмаган, очиқ-ойдин кўринмайдиган ҳислар) ўлиш олдидаги кўрқувга (бир хилликнинг йўқолиши) ўзгаради. Пайдо бўлишига аслида ҳеч қандай сабаб талаб этилмасанда, кўрқув ҳолатининг кўрқув олдида сурункали шаклга ўтиши нимани англатади, бу ҳақда гапириш ҳали эрта. Ҳозирча сиз муҳтарам китобхонга тушунтириш мумкин бўлганлари ҳақида маълумот бериш билан чегараланамиз, холос.

Айни пайтга қадар биз – содир бўлаётганларни (ўз ички оламимиздаги) пассив кузатувчилари сифатида намоён бўлар эдик, ана энди кўрқувга жавоб қилиш деб номланадиган ҳолат ва кўрқув ҳолати тасвири олд ўринга чиқади. Мана энди кўрқувдан ҳимояланиш ёки уни бошқариш – кўрқувнинг экспансия ҳолатида (кенгайган, ёйилган) биз ё унга онгли равишда ёки яна

ўша-ўша, онгсизларча ёндашишимиз масаласига ўта-миз. Ахир инсонга биронта хатар хавф солиб турганида унинг табиий жавоб қайтариши ҳақида гап бўлиши мумкинми?! Киши ўзига «сингиб» кета бошлайди: ё ваҳимага тушади, ё бўлмаса ички жамланиш асосида ҳаракатларини онгли бошқаради.

Мабодо у ёки бу сабабларга кўра онгли тарзда ўз вақтида ҳаракат қилинмаса, у ҳолда ўтказиб юборилган қўрқувга жавоб беришнинг оқими ажралиш, парчаланаш, ҳатто аутоагрессив жараёнларга айланади. Аввал қалб, сўнг вужуд ғайриихтиёрий тарзда тортишади, қон эса марказга интилма ҳаракат билан оқади, яъни, организмнинг устки қисмидаги қон ичга (марказга) қараб оқади. Шунда киши ранги оқаради, совқота бошлайди. Барча иситувчи ва иродавий кучлар ҳеч нарсага шикаст етмаслиги, энг қадрли нарсалар йўқолмаслиги учун ҳалқа сифатида уларни ўраб олиб ҳимоя қилишга сафарбар бўлади. Атроф-муҳитга муносабатда инсон энди бир бутунликни ташкил этади, аслида эса у исканжада қолди, бир бурчакка тиқилди, эрки чекланди.

Инсоннинг бир четда туриб қолгани ҳам қўрқув уйғотади! Ҳаво етмайди, бўғилади, совуққа чидамайди, рангидан қон қочади, юрагида оғриқ туради ва ҳоказолар. Буларнинг бари ғайриихтиёрий исканжага боғлиқ қўрқув белгилари. Бу онлар ҳаётда сониянинг бир неча улушини ташкил этса-да, ушбу ҳолатни аввалги босқичлардан, яъни, қўрқувнинг пайдо бўлиши ва ёйилиши (қўрқув олдидаги қўрқув)дан фарқлаш лозим. Кимдир юрагини ҳовучлаб, секинлик билан уни қисади. Йўқ, бу қўрқувга қарши ички кучларни тўплаш учун бехуда уриниш бўлади, жамланиши керак бўлган ички кучлар қўрқув пайдо бўлган ондаёқ «эриши» керак эди. Ҳар қандай қўрқув энг аввал ана шу «эриш»да кўринади – таҳдид солувчи зикликни пайдо қилади, қуршовга олади, ажратиб кўяди. Бундан ортиқ ёлғизликни, бундан-да кучли яккаланиб қолиш ҳиссининг мавжудлигини

гасаввур қилиш қийин! Лекин ҳаддан ташқари яккаланиш ортиқча очиклик ва ҳимоясизликнинг (демакки, кўнгил нозикликнинг ҳам) оқибати эканини ҳисобга олиш керак. «Кўнгил оғриғи» қўрқув олдида бизни заифлаштирадиган ҳолатдир. Бу ерда сабаб битта – маълум бир масофа сақланиши керак бўлгани ҳолда жараёнларда ҳаддан зиёд даражада кучли иштирок этишдир. Ажралиб қолиш ва алоқаларнинг йўқолиши бу – оқибат. Қўрқув драмасининг кульминацион нуқтаси эса ана шу йўқотишни сезган пайтимиздир. Бошқа бир томондан ўз-ўзидан англашиладиги, кучли иштирок этишнинг оғриқли даражага етиши азалдан мавжуд. Ўрни, биз тўққиз ой давомида ривожланган онамиз қорнини тарк этганимизда, илк болалик давридаги ҳимояланганлик ҳисси билан хайрлашганимизда (катталар томонидан бундай ҳимоянинг бўлганига ҳақиқатан ишонгиси келади кишининг), бир сўз билан айтганда, чек-чегарасиз бўлган ишончли соҳаларимиздан айрилганда азобли яккаланиш ҳолати ҳукмрон бўлади. Ахир ўтмиш билан боғлиқ алоқанинг йўқолиши бизни олдинга юришга «мажбур» қилади ва бу оламдаги жамики нарса-буюмлар ҳамда мавжудотлар билан алоқани йўлга қўяди. Худди шу алоқада инсоний қўрқув илдиз отади. Агар муносабатларнинг уддасидан чиқилмаса, бу олам ва атроф билан алоқанинг бутунлай йўқолишига олиб келади.

Шундай қилиб, инсоннинг қўрқув ҳолатида ёлғизланиши, яккаланиши, «бир бурчакка тикилиб олиши» мумammo эканлигини аниқлаштириб олдик. Кичкина бола илк бор худди ичида содир бўлиб, ташқарига отилаётгандек туюлган оддий жисмоний хавф, оғриқ билан ганишганда ўзини ожиз ҳис этади. Менга нотаниш нарсалар менга оғриқ бериши мумкин деган оддийгина ётсираш тажрибаси – мана ўқтин-ўқтин қўрқув билан бирга нима юзага чиқади!? Яккаланиш ҳиссининг икки жиҳати бор. Бу ҳамма кўнгил оғриқлари, дил азоблари, шубҳа-гумонларнинг манбаи, шу билан бирга зарурий

эхтиёж, чунки олам билан алоқани йўлга қўйиш ҳаракати ёлғизланиш тажрибасини талаб қилади.

У ёки бу вазиятларда нафақат қўрқувни, балки қўрқувнинг секин-аста муҳим ҳолатга айланаётганини ва қўрқув унинг оламга, шунингдек, ўзининг нотаниш ички оламига муносабатини янада кўпроқ белгилаётганини ҳис этаётган инсон ҳақиқатан ёлғизланиб қолишдек «фожиа»ни бошидан ўтказади. Қўрқув азобида қолган мижозларимиз ўзлари ҳақида оғзаки гапириб бераётганларида кундалик ҳаётларида энг кўп ишлатадиган «нафратланаман», «ёмон кўраман» ёки «чидолмайман» каби сўзларни қўллашади. Улар ёмон кўришади, чидай олишмайди, минглаб нарса-буюмларга тоқат қилишмайди, шунингдек, ўзларининг ҳам бошқалар учун тоқат қилиб бўлмайдиган, ёмон таассурот қолдирадиган одам эканликларини билишади. Уларнинг ички олами бутунлай антипатияга (ёқтирмаслик, хуш кўрмаслик) қурилган. Нафратланиш ҳам муайян ўрин тутаяди. «Қўрқувнинг тегирмон тошида эзилган» (Эрни) бу одамлар қўрқув пайдо қилган тасаввурлар чизган ахлоқсизлик доирасидан чиқиш учун жой тополмайдилар ёки ўша қўрқитаётган тасаввурлар қоровуллик қилаётган ички оламда ёлғиз қолиб орзулари ва қўрқувларида эриб кетиш пайтини излай олмайдилар. Ахир қўрқув ва ваҳима аввалига ташқарида яшайди, сўнг одатларига кўра ундан қочишга уринганларида қўрқув ҳар доимгидек энг қалин деворлар орасидан шиддат билан сизиб киради.

Қўрқувни бошқаришнинг бирдан-бир йўли бу тарбияда, ўз-ўзини тарбиялашда ва муолажада йўл кўрсатувчи риштага эга бўлишдадир, яъни, ёлғизликнинг бошқа мақбул шаклини қабул қилиш ва унинг устида ишлашдан иборат. Қўрқувнинг йўллари ўта зарур, чунки қўрқувларсиз мавжуд бўлишнинг имкони (яъни, қўрқувсиз «Мен» шакллана олмайди) йўқлигини тушу-

ниш жуда муҳим. Шунинг учун энди-энди уйғонаётган инсон «Мен»ининг жамланиш имконияти сифатида бирданига торликни қидириши, ёлғизликни истаб қолиши ажабланарли эмас. Ихтиёрий тарзда «олий» ёлғизликка кетишни, ички оламга кириб (қамалиб олиш эмас, асло!) таянчларга эга бўлишни кўрқувнинг ўзи қулоғимизга «шипшиб» туради. Бу ёлғизликка қочиб икки йўлдан бирини танлаш имкониятидир.

БИРИНЧИ ҚИСМГА ҚИСҚАЧА ХУЛОСА

Кўрқув – ҳаётимизнинг ажралмас қисми, биз учун оғирлик қиладиган таассуротлар, муаммолар ва талабларга бўлган табиий жавобимиз. Кўрқувга душманларча муносабатда бўлиш, нима бўлишига қарамай кўрқувдан қочишга уриниш охир-оқибат ўзимизга ва бутун оламга нафратни пайдо қилади. Агар биз кўрқув билан муроса қилмас эканмиз, яъни, ҳаётимизни режалаштиришда унинг ижобий томонларидан унумли фойдаланишга ёрдам берадиган ички йўлларни изламасак, у ҳолда инкор ва алмашилиш, асоциал хулқ, ёлғизлик, «ақлий» калондимоғликнинг қинғир-қийшиқ йўлларда адашамиз, кўрқувга қарши курашиш бўйича қатор сохта, ёлғон кўрсатмалар ичида қолиб кетамиз.

Биз табиат ва инсоннинг бир бутунликни ташкил этиши ҳақидаги далилларни рад этиш фойдасиз эканлигини аниқладик ҳамда кўрқувни муҳокама қилиш эмас, уни ўрганишга қарор қилдик. Оддий мисол: «аҳтиёткор» бўлиш кимнидир ранжитиб қўйишдан кўрқиб туфайли юзага келади. Бу эса куч-қудратни ривожлантирадиган ижобийлик айнан шу кўрқувнинг ўзида мавжудлигини кўрсатади. Демак, кўрқувни енгиш, бартараф этиш керак эмас экан. Кўрқувга қарши курашиш «курол»лари ҳақида гапиришдан кўра уни бошқариш ва бошқа бир иуналишга буриб юбориш ҳақида уйлаш зарур. Кўрқув бизга хизмат қиладиганини сезмасак – балки ҳозир ҳам



1224/1

хизмат қилаётгандир – буни қаердан биламиз? Аслида ҳам қўрқув бор-йўғи аянчли ожизликми, «кўнгил душмани»ми?

Қатор руҳшунос олимлар изидан бориб шундай хулоса чиқарамиз: биз қўрқувни бошқара олиш кучига эга бўлмаганимиз ва унинг уйғотувчи характери, мазмун-моҳиятини англамаганимиздагина қўрқув киши руҳиятини шикастлайдиган патологик шаклга киради. «Бошқариш» сўзи эса яқинлашиш, қўрқув билан ўзаро боғланиб ривожланиш, қайсидир маънода дўстлашиш мазмунига яқин келади-ку!

Агар қўрқув жараёнига диққат билан назар ташласак, қўрқиш ҳодисаси билан бир қаторда бошқа фавқуллодда ҳодиса борлигини кўраемиз: қўрқув олдидаги қўрқув. Қўрқувдан қочишга уринишлар, ҳимояланишларнинг ҳаммаси қўрқувнинг ўзи билан эмас, балки ана шу қўрқув олдидаги қўрқув билан боғлиқ. Масалага объектив ёндашганимизда қўрқувга бўлган муносабатларимиз ва ундан фойдаланишимиз муаммоси қўрқувнинг пайдо бўлиши масаласидан ҳам муҳимроқ эканлиги яққол кўринади. Инсон ва табиат ўртасидаги ўзаро боғлиқлик бизни «уй», «ишончли макон» тушунчасини чуқур англашимизга олиб келди. Бу ерда биз ташқи омиллардан ҳимояланамиз, шу билан бир вақтда танлаш имкониятига рўпара келамиз: шу бошпанада қамалиб олиш, ёлғизланиш, беркиниш ёки ҳаддан ортиқ таҳдид қилаётган воқеликларга қизиқиш билдириш. Мана шу мисолни инсоннинг ички оламига кўчириш мумкинми? Кўнгилдаги «табиий талафотлар»га, шу жумладан, қўрқувга нисбатан қўлласа бўладими?

Мазкур савол билан «қўрқув ваҳималари», «қўрқув олдидаги қўрқув»нинг пайдо бўлиши нима эканлиги аён бўлди. Дастлабки қўрқув инсонга тўсатдан ҳамла қиладиган ўзига хос ички об-ҳавонинг ўзгаришидир. Бу «офат» қудрати қаршисида бизни худди бўрон кўта-

рилган пайтдагидек ожизлик ва чорасизлик, нотавонлик ҳисси қуршаб олади. Бўрон бизни йўқ қилади деб кўрқамиз. Ана шунда «кўрқув олдидаги кўрқув даври» бошланади ва биз омон қолиш ўз ички оламимизда мазкур вазиятни яхшилаб ўрганадиган жой топиш-топмаслигимизга боғлиқлигини ҳис этамиз. Тартибга соладиган ва «жамланиш»га ёрдам берадиган характердаги маълум бир фикрлар бўлишини мисоллар ёрдамида гушунтирдик. Жамланиш ташқи оламни торайтириб, орқа планга ўтказди ва ўзимиз, бизнинг мақсад ҳамда ўйларимизни ёдга солган ҳолда эриб кетишга мойиллигимизга қаршилиқ кўрсатади. Уйғоқ пайтдаги ана шу гуш боис биз ўз олдимизга қўйган мақсадни амалга ошира бошлаймиз, биринчидан, жиловланган кўпгина куч, боз устига жонли ва илҳомлантирувчи куч билан ишга киришамиз. Иккинчидан, кўрқув ўзгартирган ўта юқори даражадаги сезгирлик, ҳушёрлик билан ҳаракат қиламиз.

Агар ҳаммаси худди шундай содир бўлса, демак, биз маълум бир босқичда кўрқувнинг ривожланиш ҳаракатини тўхтатган бўлар эканмиз-да! Ҳақиқатан шундаймикин ва кўрқув айнан қайси босқичда тўхтайдими? Мазкур жараёнда учта босқични ажратиб кўрсатиш мумкин. Улардан иккитаси бизга аллақачон маълум: кўрқувнинг пайдо бўлиши ва кўрқув олдидаги кўрқув ёки кўрқув экспансияси (тарқалиши ёки ёйилиши). Бу нуқтада ҳар қандай кўрқув эриб кетиш кўрқувига айланади. Агар бизнинг «Мен»имиз юқорида баён қилинган гарзда ишга аралашмаса ва «йиғилиб, жамлана олмаса», яъни, ўзи учун ўзидан бошпана топмаса, охир-оқибат саросимали реакция, кўрқувдан талвасага тушиш бошланади. Бу албатта кўрқувни бошқаришдаги омадсиз уриниш натижаси сифатида юзага келади. Оқибатда ҳаракат қилмай, ички оламда қамалиб олиб, чидаб бўлмайдиган торликда қолиб кетамиз. Кўрқув олдидаги

қўрқув босқичидаги ожиз кишиларга, яъни, «Мен» чегараси ўзгараётган даврда ташқи оламни онгли равишда четта суриб қўёлмайдиганлар учун воқелик фожиа билан тугайди – улар ички оламга қамалиб қоладилар.

Шу тариқа қўрқув сабаб, ундан қочиш мақсадида ғайриихтиёрий ёлғизликка қочиш ўзлигидан таянч излаш мақсадидаги «олий» ёлғизланиш ишига қарши туради. Ўз-ўзимизга қамалиб олиб биз қўрқув билан муносабат қилолмаймиз, бунинг учун хавфсиз масофага қочиш зарур. Бу масофа бизнинг ички оламмизда, у ердаги бошпанада «ўтириб» ташқи олам воқеликларига қизиқамиз, ташқи олам билан муносабатларни ташкиллаштирамиз. Ўзингиз кузатинг: дадил, жасур одам қўрқоқ кишидан фарқ қилади, жасур киши азобли қўрқувдан дахшатга тушмагани учун эмас, балки қўрқувни яхлитлаб ўзгартиргани учун ҳаммадан ажралиб туради, ожиз одам эса бундай қилолмайди. Бу ҳақда биз яна тўхталамиз. Кейинроқ эса бунинг болаликка қандай дахли борлигини ҳам кўриб чиқамиз. Муҳими – қўрқувни суриб чиқаришга, бўғишга, айёрлик қилиб четлаб ўтишга ёки рад этишга ҳаракат қилмаслик керак. Бу борада тадқиқотлар олиб борган ҳамкасбларим таъбири билан айтганда, уни ўзимиз билан бирга олиб ... балки ундан камолга етиш учун фойдаланишимиз зарур. Бунинг учун эса қўрқув моҳиятини ўрганиш шарт. Қўрқув билан душманларча муносабатда бўлишда давом этар эканмиз, у ҳар қандай уринишларимизга қаршилиқ кўрсатишдан тўхтамайди. Афсуски, психологиянинг бу қонуни камдан-кам ҳоллардагина ҳисобга олинади.

ИККИНЧИ ҚИСМ

БИРИНЧИ БОБ

«РУҲИЙ АЗОБЛАР»ДАН ҚУТУЛИШ ШАРТМИ?

Агар хулосамизни эсласак, ўзимизга бўлган қатъий ишонч бошчилигида кўрқув фойдали ҳамроҳимизга айланиши мумкинлиги, ҳатто ҳаёт тарзимизни ижобий томонга ўзгартиришга ёрдам беришини айтган эдик. Кўрқув тизими атрофи олам ва жамият билан муносабатларни тартибга солади. Ана шу кўрқув тизимининг муҳим унсурларидан махрум бўлганлар, масалан, гиёҳвандликка муте кишилар мағлуб бўладилар. Айтайлик, журъатсизлик – ахир бу ҳам кўрқув ва у ҳаммамизга яхши таниш. Журъатсизлик ҳам ёқимли, таъсирли туйғу, бир қарашда самимийликни, соддаликни ўзида жамлаган. Қани энди ҳар биримиз болалиқдаги журъатсизликнинг оз қисмини бўлса-да катта ёшдаги давримизга олиб ўта олсак, ажойиб бўлар эди-да! Кимки журъатсиз кишилар ўзларини ҳимоя қила олмайдилар, ҳаётга мослашмаган деса, янглишади, улар шунчаки кузатувчан эмас экан. Ҳамма гап шундаки, бу каби фикрлар яна феъл-атворнинг ожиз томонларини ҳам ифодалайди, бизнинг аёвсиз жамиятимиз уни инсон феъл-атворидаги қусур деб билади. Демак, бўшанглик, раҳмдиллик ва самимийликни ҳам ожизлик деб таърифлаш керак экан-да! Мен бу каби янглиш фикрлар кўп эканини биламан, улар бир қарашда жуда ишонч-

ли ва тасдиғини топгандек туюлса-да, яхшилаб ўйлаб кўрилганда фақатгина тахминий фаразлардан иборат, холос. Лекин биз қўрқув ҳақидаги мазкур китобимизда «бу ноғорадан чиқадиган куйлар»дан фойдаланмай-миз. Мен тортинчоқ, қайсидир маънода қўрқадиган кишиларни биламан, улар фавқулодда ҳаракатларни қилишга қодир. Яна шундай кишилар борки, уларга қараш юрагингда оғриқ пайдо қилади, ахир ўта юмшоқлик уларга бизнинг шиддатли, аёвсиз, ҳисоб-китоб билан иш кўрадиган одамларга тўла оламимизда ўз истеъдодларини намоён қилишга йўл бермайди-да! Муаллиф сифатида уларнинг «Мен»и ожизлигини таъкидламоқчи ёки бошқа бир хусусиятларининг, нуқсонларининг мавжудлигига урғу бермоқчи эмасман. Фақат бундан бошқа уддабуро, ҳаётдан ҳамма нарсани тортиб оладиган олчоқ одамларнинг ўзлари қийналмаётганмикинлар, ана шу ҳақида ўйлаб кўриш керак. Қизиқарли мавзу, шундай эмасми?!

Таъкидланганидек, журъатсизликдан, вазминликдан, нозик сифатлар ва ҳоказолардан мосуво одамлар бошқаларда кучли таассурот қолдирадилар. Уларнинг қанчалар сиқилаётгани, ортидан бир талай ижтимоий муаммоларнинг келиб чиқаётгани яққол кўринади. Масалан, ҳақиқий соғлом қўрқувнинг борлигини билмаган болалар журъатсизлардан кам бўлмаган ҳолда ҳимоя ва ҳомийга муҳтожлик сезишади. Улар ҳамма жойда ажралиб туришади, доим ўзларини шикастлаб кўядилар, хавф-хатарни сезмайдилар, бир неча кун ёки бир неча йил олдин бирон ерларини шикастлаган бўлсалар, худди шу ҳолат яна такрорланади. Қўрқув тизимли тарзда сунъий, масалан, қўрқувни өнгадиган махсус наркотиклар ва ўзини кучли ҳис қилдирадиган моддалар (кокаин, амфетаминлар, крэк ва ҳ.к.) қабул қилиш йўли билан бартараф этилса, у ҳолда инсонийликдан,

хурматдан, ҳамдардликдан, хайрихоҳликдан, ўзаро тушунишдан асар ҳам қолмайди. Маълумки, Вьетнамдаги уруш вақтида шундай наркотиклар таъсирида оддий аскарлар роботларга айлантирилган, қотиллик ҳиссига тўйинтирилиб жангга киритилган. Бу боғлиқликни доимо эсда тутиш зарур: қўрқувдан «ўчиб қолиш» ўша одам яшаётган, фаолият кўрсатаётган ҳамма соҳаларга – ижтимоий лаёқатга, қабул қилишга, эҳтиёткор бўлишликка, хатти-ҳаракатларга ва ҳоказоларга салбий таъсир кўрсатади. Тартибга солиш вазифаси тўла етилмаган қўрқув одамга ундан ҳам кўп хавф солади.

Юқорида эслатилган хулосаларга қўшилмаган киши қўрқув ҳақидаги бошқа назариялар моҳиятига кўра ҳеч қачон қўрқмаганини айтса, ёлғон гапирибди ёки ўзини яхши билмас экан. Қўрқувга мойил бўлмаган инсон ҳеч қачон таъсирланмайди, демак, атрофи оламни идрок қилмайди. Аввалги бўлимда таъкидлаганимиздек, *status nascendi* даги қўрқув кучли таъсирланишнинг айнан ўзи, қўрқувдан ҳимояланишга уриниш ёлғизланиб, ташқи оламдан ажралишга олиб келади, ташқи оламни жисман ҳис этишдан шу қадар узоқлашадики, қанчадир вақт ўтгандан сўнг у ўз ички аҳволи ҳақида ҳеч нарсани айтиб беролмайди. Биз у ҳақда ҳеч нимани билолмаймиз, сукут сақлаганининг ўзидаёқ бизни бу олам билан боғлаб турадиган ҳамма нарсадан қанчалар узоқлиги билиниб туради. Бизнинг ҳиссиётларимиз ва эҳтиёжларимиз, умидларимиз ва тушкунликларимиз, эрксизлигимиз, жавобгарлигимиз, албатта юз берадиган ва ҳар биримиз учун оғриқли бўлган ўлим ҳақидаги фикрларимиз – буларнинг ҳаммаси бизнинг мавҳум «қўрқмайдиган» қахрамонимизга даҳл қилмайди.

Шопенгауэрнинг сўзларига кўра, унинг учун на алам, қайғу, на ўлим мавжуд экан. Бўлган тақдирда ҳам ҳеч қандай даҳшатли ҳодиса рўй бермайди. Агар инсон

тиришқоқлиги, интилувчанлиги билан ҳаёти сўнгига қадар феъл-атвори юксак даражага етса, индивидуал шахс сифатларини ривожлантириб бошқалар кўз ўнгидан олиқ мақомга эришса, биламизки, улар тил билан ифодалаш қийин бўлган азоб-уқубатларда ҳам кўрқувдан устун келадилар. Ақл бовар қилмас даражада хотиржам, осойишта, сира ҳовлиқмайдиган кўринишга эга бўлган бундай инсонлар қаршисида фақатгина бош эгамиз. Худди шу ўринда оғир жисмоний ва ақлий қурсурларга эга кишиларнинг тақдири ҳақида ҳам ўйлаб кўриш мумкин: улар биз – «оддий одамлар»га қараганда Яратганга яқинроқ бўлганлари учун эмас, йўқ, уларга ўз манфаатини ўйлаб хавотирланиш, фойда кўриш учун кундалиқ ташвишлар ва эҳтиёткорлик чораларини ўйлаш нотаниш бўлгани сабаб мулоҳаза қилишимиз ўринлидир. Ахир бу нарсалар бизнинг қадрли, кичкинагина «эго»имизни қуршаб олган.

Эҳтимол, оддий, содда одам учун англашилмайдиган «олий тоифа»даги кўрқувлар (кўрқувнинг юқори даражаси мавжуд бўлмаганда биз бу ҳақда ўйламасдик)ни ўзлариники деб ҳисобламаслар, лекин етук шахсларнинг ҳам ўз одатий турмуш тарзларида кўрқув билан рўпарага келишлари, шу билан бирга оғриқ, таҳдид, шубҳа-ғумон ёки уят ҳиссини кўнгилдан ўтказишлари муқаррар. Ахир булар, биз доим ҳам англайвермасак-да, кўнглимизда кечадиган туйғуларнинг энг фаоллари-ку!

«Кўрқув доим ноқулайлик ва бетартиблик ҳисси билан алоқадор. Кўрқув бўлмаган қадрдон уйимиздагина ўзимизни қулай ҳис этамиз. Уй – бизга одатий бўлган ва таниш ҳамма нарсалардир, шунинг учун ҳам бу ерда... ўзимизга ишонамиз, ўз тажрибамиз ва малакамизга таянишимиз мумкин. Уй – ёқимли, ўз изимизда бўладиган муносабатларнинг макони. «Изимиздаги» ва «эга

бўлмоқ» сўзлари бир-бирига яқин. Уй – ўзимизни қандай тутишни биладиган, ахлоқ-одоб қоидаларига риоя этадиган маскан. Шунинг учун ўзимизга ноқулай ва шинам бўлмаган, ноодатий, нотаниш ҳамма нарсадан уйимизни чегаралаймиз (Хайдеггер). Dis-magare маконидаги қўним топадиган масканимиз маълум чегаралар ортидаги ёқимли ва ўз измимиздаги жой бўлиб қолаверади.

Dis-magare маконига қандай қилиб киришни билмайдиган кишининг ўзи йўқ, яъни, ҳар биримиз бирон вазиятда дарҳол ҳаракат қилишга тушади, лекин бунга кучимиз етадимми ёки йўқми, билмаймиз. Бу ўринда айнан дадилланиб, куч йиғиб қадам ташланадиган пайтда, ҳали ишга солинмаган бўлса-да, шу вақтга қадар махфий бўлган ночорлик, ожизлик, ношудлик ҳисси ҳам ҳозир бўлади. Бир вақтнинг ўзида иккита қарама-қарши куч ишга тушади – жасорат ва ожизлик. Жасурлик ахир ноқулайликларни ишғол этиш учун қилинган қарор-ку, инсон шу кунгача ўзига ёт бўлганларни энди «ёқимли, ўз измидаги муносабатлар макони»га қўшишга ҳаракат қилади. Жасурлик кучсизлик, ожизлик ҳиссидан ўсиб чиқади. Дадилланиш овози шундай дейиши мумкин: «Мен бунинг қандай қилинишини билмайман, лекин бир уриниб кўриш керак!» Ёки унинг тилидаги сўзлар мана бундай жаранглайди: «Мен бу билан таниш эмасман, мен уни ўрганишим керак!» Бегона ёки ноодатийлик билан тўқнашувга жавобан ирода импульси шахсий компетенция (бирор киши яхши хабардор бўлган соҳа ёки масала)ни кенгайтиради. Ушбу ирода импульси доим қўрқувдан туғилади ва хатти-ҳаракатга таъсир қилган ёки шаклланган қўрқув кейин эҳтиёткорликка, ҳушёрликка айланади. Дадилликда қўрқувнинг ўзгарган шакли ёрдамга келади, демак, ботирлик, мардонворлик фақатгина ном чиқариш учун қилинадиган сохта «жасурлик»дан шуниси билан фарқ қилади.

Фаолият бўладими ёки синовми, ўзини синаб кўриш керак бўлган ҳар қандай нотаниш вазият хатарли, чунки биз уддасидан чиқамизми ёки йўқми, бунинг олдиндан билмаймиз. «Мана нима учун, – деб ёзади Алоис Хиклин, – қўрқувни ҳис этиш ҳақида гап кетганда биринчи навбатда ва асосан у ёки бу хавф-хатар ҳақида эмас, балки биз билган соҳага имманент (бирор ҳодисанинг ички хусусиятига хос бўлган, унинг табиатидан келиб чиқадиган), яъни, ички қарама-қаршиликлари тўғрисида фикр юритилади». Агар инсон ўз ҳаётини бир маромда ўтказиб барбод қилишни истамаса, у барибир яна қўрқувни қанчадир даражада қабул қилиши, ҳатто уни излаши керак бўлади. Биз ўзимиз биладиган соҳанинг чегараларини, қаршилик кўрсатиш хусусиятларини ҳисоблаб, текшириб турмасак ва бу таваккалчилик билан боғлиқ эканлигини қабул қилмасак, камолотга етиш ҳақида ўйлаш – мантиқсизлик.

Ўзимизни у ёки бу вазиятларда омадсизликлардан ҳимоялашни истар эканмиз, инсон таназзулга учраши, ҳалокатга йўлиқиши, руҳан ва моддиян синиши турган гап. Ахир мардлик, жасорат бу мағлубиятга тайёрланиш-ку! Шунинг учун мағлубиятдан қочишга бўлган уриши ҳаётини тамойилга айланади, жасурлик эса бу ҳаракатни шиддат билан сўндиреди. Дикқатга сазовор томони шуки, айнан шахсий хавфсизликнинг бирдан-бир мақсадга айланиши қўрқув учун озуқавий муҳитни юзга келтиради, бу мисол тариқасида олинган алоҳида кишиларда ҳам, бутун жамият ичида ҳам яққол кўринади. Мағлубиятни қабул қилишга тайёрлик қўрқувни ҳам қабул қилишга тайёрлик демакдир. Қўрқув ваҳимаси бизни омадсизга айлантиради: биз ҳатто нималигини билишга ҳам ҳаракат қилмай ўзимиз рўпара келиб турган масала, муаммо қаршисида қўлимизни ювиб қўлтиққа урамиз.

Кучимиз етмайдиган вазиятларга тушганимизда ҳар сафар кўрқув пайдо бўлаверади. Ҳар қандай ривожланиш, такомилга етиш учун қўйиладиган қадам кўрқув билан боғлиқ (биз болалик ҳақида гап кетганда бунга яна қайтамиз), ахир ҳаётимизда аввал дуч келмаган янги, нотаниш ва ўрганилмаган нарсаларга, ички ва ташқи вазиятларга қараб боряпмиз-да! Ҳамма янгиликлар, номаълумликлар, бажариладиган ҳаракатлар, кўнгилдан ўтказиладиганлар ёқимли ўйлار, гўзал туйғулар, саргузашт иштиёқи, таваккалчилик ва яна кўрқув – барча-барчаси биринчи марта бошдан ўтказилади. Ҳаётнинг ўзи янги, ноодатий ва номаълум, сирли нарсаларга, ҳодисаларга тўқнаштирар экан, кўрқув бизни доимо кузатиб юради. Кўрқув инсоннинг ривожланишида асосий ва муҳим калит сифатида тан олинади, чунки ўқиш, ўрганиш жараёнида биз эскиларини тарк этамиз, янги масалаларни ҳал этамиз ёки ниманидир тубдан ўзгартирамиз. Шубҳасиз, ривожланиш, етилиш, улғайиш ва етуклик кўпроқ кўрқувни бошқариш, яъни, I бобда келтирган атама билан таърифлайдиган бўлсак, кўрқувни жиловлаш ҳаракати билан боғлиқ.

Турмуш кечириш сифати моддий фаровонлик билан ҳам, ташқи ҳимояланганлик билан ҳам, ташқарида содир бўладиган кўнгилсизликларнинг йўқлиги боис азоб-уқубатлар чекмаслик билан ҳам белгиланмайди. Бу эҳтимолли шартлар доирасига «сифатли» ҳаёт билан бирга оғир руҳий кайфият ҳам, ўзи ҳақидаги гумон-шубҳаларга бориш, ёлғизлик ва кўрқув ҳам киради. Утилитаризмнинг (ахлоқнинг асоси фойда олиш, манфаат кўриш деб билувчи идеалистик таълимот) фалсафий концепция сифатида асоссизлиги шундаки, у бахтни бахтдан бош тортиш билан тенглаштиради. Субстанцияга тааллуқли мазмундаги бахтни тан олмайди. Бахт эҳтимол оғишлардан таркиб топган муаммоларда

эмас, балки уларнинг ечимида, хафагарчилик, қўрқув, кўнгил қолиш каби хавф қаршисида юзма-юз тура олишдадир. Яъни, одатий ва ўзлаштирилган хавфсиз худуддан мунтазам онгли тарзда чиқилганда инсон бошқа бир руҳий ҳолатга киради ва ўша ҳолат бахтиёрлик дамлари деб аталади.

«Исташ масаласи ёки оғриқ ва азоб-уқубатнинг зарурийлиги аниқликни талаб қилади, – деб ёзади Абрахам Маслоу ва фикрини шундай давом эттиради: – Умуман, инсон оғриқларсиз, қийноқларсиз, ташвишларсиз ва ваҳима-хавотирларсиз ривожланиши ва ўзликни англаши, камолотга етиши мумкинми?»

ИККИНЧИ БОБ

ҲАҚИҚИЙ ФАРОВОНЛИК ҲАҚИДА ЁКИ ҲАММАМИЗ ҲАМ ҚЎРҚОҚ БЎЛГАНМИЗ

Қани энди, ҳаёт сифати деганда моддий эмас, балки маънавий фаровонлик; бойлик тўплаш эмас, балки инсоний фазилатларини ривожлантириш, тажрибани чуқурлаштириш; ташқи мустаҳкам қўрғонларни қуриш эмас, балки ноодатий вазиятларни англаш ва уларнинг уддасидан чиқиш; катта лавозимларни эгаллаш эмас, балки ижтимоий чуқур билимга эга бўлиб севишга ўрганиш тушунилганда эди ... шунда мағлубиятга тайёргарлик билан чамбарчас боғланган қўрқувга қаҳрамонларча муносабат қурмай туриб ҳаётга маъно ва қадр-қиммат бағишловчи ҳеч нимага эга бўлмаслигимизни исботлаб ўтиришга ҳожат қолмасди.

Яна бир бор такрорлайман: биз қўрқув олдидаги қўрқувдан фарқ қиладиган қўрқувга тайёргарлик ҳақида гапиряпмиз. Масала шундаки, тинимсиз «dis-magare макони»га киришга ҳаракат қиладиган қўрқувнинг юзига тик боқишга тайёرمىзи, уни ўзимизга фойдали йўлдош сифатида «тарбиялай» оламизми? Қўрқувда уйғотувчи, қўзғатувчи сифат бор, қўрқувдан четлашиш, бош тортиш ёки қўрқув билан тўқнашиш бир жойда ҳаракатсиз туриб қолишга олиб келади.

Ҳар қандай янги вазифа, мақсад охири мағлубият билан тугаши мумкин бўлган синовдир, акс ҳолда у қандай синов бўлсин!? Шундай қилиб, мағлубият муаммоси шахснинг камолга етиши умидига бевосита боғлиқ экан. Бутун кучимизга таянган ва ишонган ҳолда таваккал қиламиз! Чуқур қайғу-алам, ҳасратлар очилмай ёки яқинлашмай қолмаслиги мумкин эмас, жараёнда буларнинг бари юзага чиқади. Биз ҳимояланмаган, хавфсизлантирилмаган маконга чиқамиз, у ерда бахт ва азоб бир-бири билан қўшни бўлиб яшайди. Ҳеч ким ўз хатоларини таҳлил қилмай, бундан сабоқ чиқармай туриб ўзига ва хатти-ҳаракатларига ишонч ҳосил қила олмайди. «Севиш, меҳр-муҳаббат кўрсатиш» санъатини эгаллашни истаган киши (Эрих Фромм) умиди пучга чиқишини, ҳаммаси ўзи кутганидек бўлмаслигини билса ҳам, ишонишни билиши керак. Дадил, жасур, мардонавор бўлиш, демакки, буларнинг барини ҳисобга олиш, ўзи билан бирга омадсизлик ваҳимасини олиб олдинга интилишдир. Бу ерда кўрқув муаммоларининг ижтимоий жиҳати пайдо бўлади – ғоят жиддий ва муҳим муаммо – унга фақат йўл-йўлакай дуч келамиз: одам, яна у ёш бола бўлса, мағлубиятга учраганда бир ўзи ёлғизланиб қолишини кетма-кет ҳис этса қандай қилиб омадсизликлардан кўрқмасин? Таваккалга қўл уриб мағлуб бўлган одамга ким хайрихоҳ бўлади? Нима учун биз мағлубиятни таваккалчиликнинг плюс (фойдали томон)ига киритмай, балки минус (камчилик) деб ҳисобга оляпмиз? Боланинг қаттиқ чинқириб йиғлаши замирида унинг бирон нима қилишга кучи етмаслигини, оқибатда буни юзига солишларини ёки кулгига қо-

лишини сезгани борлигини катталар билавермайди! Агар атрофга разм солинса, одамлар бир-бирларига ёрдам берибгина қўрқувни бошқариш мумкинлигини тушунгунларича кўп вақт ўтадигандай назаримизда. Бунинг учун инсон қадриятларининг бутунлай бошқа мезон ва ўлчовлари зарур. Мисолни савол шаклида келтираман, ким кўпроқ таҳсинга сазовор: ҳар сафар омадсизлик ортидан омадсизликка учраб, тинимсиз саъй-ҳаракат эвазига бироз кўникма ҳосил қилганми ёки ҳар нарсанинг уддасидан осонгина чиқаётган кишиларми?

Келинг, ҳар биримиз муҳтожлик сезаётганимиз ҳурматга, ўзаро тушунишга лойиқ бўлайлик, ҳаракатларимиз бесамар кетса ҳам, энг аввало, бошқаларга ҳурмат кўрсатайлик. Бунга балки имкониятимиз етмас, у ҳолда ҳеч бўлмаса бошқаларнинг борлигини, улар ёнимизда эканлигини ҳис этишга ўрганайлик. Мағлубиятга, ҳақиқий зарбаларга ва омадсизликларга тайёр туриш – шахсни шакллантирадиган кучларнинг муҳим манбаи. Ғалаба ёки мағлубиятга яқин ҳолатларни ҳурмат қилишимизга, қадрлашимизга ишончимиз қанча кам бўлса, ўша манбалардан куч олишимиз шунча қийин кечади. «Депривация, фрустрация ва фожиалар» ҳақида Маслоу шундай ёзади: «Шу каби тажриба бизнинг ички табиатимизни очади, мустаҳкамлайди ва бойитади, ички оламимиз ана шуниси билан керак. Секин-аста маълум бўладики, бу тажриба ҳиссиёт ва туйғулар ... соғлом ҳурмат (ўз-ўзига бўлган ҳурмат) ва соғлом ишонч (ўзига бўлган ишонч) билан боғлиқ. Муаммоларни ҳал этишга, синовларга

бардош беришга ва тўсиқларни енгишга ҳеч қачон тўғри келмаган инсон бу ишлар қўлидан келишига шубҳаланади. Бу нафақат ташқи хавф-хатарларга тааллуқли, балки хатарлардан қўрқмаслик учун назорат қилиш ва шахсий импульсини тўхтатишни билишга ҳам бирдек тааллуқлидир». Шубҳасиз, қўрқув олдигаги қўрқув ҳақида ҳам шундай дейиш мумкин. Агар мен қўрқувга чидашни ўрганмасам, бора-бора қўрқувга бардош бера олишимга шубҳаланаман ва бу шубҳам вақт ўтиши билан катталашади. Бу борада Эрих Фромм ишончнинг замонавий тушунчасини киритишга ҳаракат қилган: «Ишонч билан яшаш унумли яшаш демакдир. Ишонч мардлик талаб қилади, яъни, азобларни ҳамда мағлубиятни қабул қилишга тайёр туриш керак. Агар инсон учун хавф-хатар ва умид қилишнинг йўқлиги муҳим бўлар экан, унда ҳеч қачон ишонч бўлмайди. Қайсидир ахлоқий қадриятларни «ўзимники» деб ҳисоблаш учун юқорига сакрашга қарор қилиш, ҳақиқатан ана шу қадриятларга эга бўлиш учун ҳамма нарсасини гаровга қўя олиши керак, бунга эса энди мардлик, жасурлик талаб қилинади». Англашилмовчилик, тушунмовчиликлардан қочиш учун Фромм гап нигилизмча қаҳрамонлик – ҳаётга бўлган «деструктив муносабат», ҳаётни бир четга «улоқтириш» ҳақида кетмаётганини айтиб қўшимча қилади, бундай қаҳрамонлик «унумли ҳаёт»нинг тескариси бўларди. Биз ҳаётга, яқинларимизга ва ниҳоят, ўзимизга бўлган муҳаббатни мардлик деб таърифлаймиз.

Ҳар биримизда ўзгаришлар қилиш учун имкониятни қўлдан бой берган, янгитдан бошлашдан бош

тортган, ижобий даъватларни рад этган, камолотга етиш имкониятларидан қочган вақтларимиз бўлган. Буларнинг бари қўрқув билан тўқнаш келмаслик «мақсад»ида содир «этилган»; таваккалчилик, хатар билан боғлиқ бўлгани сабаб қўрқувнинг ёрдандан воз кечганмиз. Шахсий биографиямиздаги ҳақиқий сифатли ўсишларимизни таҳлил қилганимизда ҳар сафар бирор қарор қабул қилаётиб, қардандир куч пайдо бўлган деган хулосага келаверамиз. Куч нафақат қўрқувга бардош бериш учун сарфланган, балки унинг бошқа йўналишда хизмат қилишига, ундан ҳам кучлироқ импульс беришига эришганимиз туфайли ҳам олдимиздаги тўсиқларни енгиб ўтганмиз. Ўз ўтмишини танқид қилиш, яна бир томондан, бизга келажакка йўл очадиган муҳим қадам қўйишимиз зарурлигини ҳис этган лаҳзаларимизни ёдга солади. Ўша онларда янги масала, вазифани ҳал этиш учун куч тўплашимиз зарурлигини ва бунга имкон борлигини сезганмиз. Ўша куч низоли вазиятларда мустаҳкам тура олишга, яқинларимиз фойдаси учун нимадандир воз кечишга ёки ўз хатоларимизни тан олишга ёрдам берган. Ўша ҳаракатлар жараёнида қўрқув бўлмаган! Лекин бундай дамлар ҳаётимизда (албатта оддий одамлар ҳаётида) кўп ҳам рўй бермаган-да! Қисқа қилиб айтганда, бу оламда яшаётган ҳар бир кишига қўрқоқ бўлиш «насиб этган»! Лекин бу умидсизланиш, виждон азобида қолиш учун сабаб бўлмайди, ахир ўтмишни ўзгартириб бўлмайди. Аммо ҳолатни нимадир қилиб ўзгартириш учун қарор қилишга ва кейинги сафар қўрқувдан қочмасликка

50 | Қўрқувдан қўрқасизми ёки қўрқув жумбоғи

сабаб бор. Рудольф Штайнер сўзлари билан айтганда: «Мард бўлиш ва қўрқувни олиб юра билиш керак». Акс ҳолда ҳақиқий фаровонлик (ички)ка етишиб бўлмайди.

УЧИНЧИ БОБ

«ИЧКИ ВИЖДОН» ҲАҚИДА

Тинмай муҳокама қилишлар, мулоҳаза юритишлар бизни доим бир асосий фикрга олиб келмоқда: ҳаётий воқелик сифатида қўрқув бошқа, унга бўлган муносабатимиз умуман бошқа масала. Ҳаётда турли кўринишдаги мағлубиятлар, катта ва кичик зарбалар содир бўлади, ҳатто мағлубият олдидан бўладиган қўрқув ҳам борки, ҳаммамиз буни бошимиздан ўтказганмиз. Яна қўрқув олдида мағлуб бўлишимиз ҳам рост. Балки «мўтлақ» мағлубият барча «мағлубиятларнинг онаси»дир, ахир у сабаб бутун ҳаётимиз мағлубиятларга айланиб кетиш таҳдиди остида туради: қўрқув ваҳимаси бизни таслим бўлишга мажбур қилади.

Одатий муносабатлар маконида кишилар кўпинча қўрқув олдидаги мағлубиятнинг айрим вазиятларида ўз обрўларини ва ҳукмронликларини намойишкорона рўкач қиладилар. Қўрқув ваҳимасидан қийналган кишилар – иродасиз жабрдийдалар, тартибга эргашиб кетадиган фанатлар, ўзининг инсонийлигини ва атрофидаги кўриниб турган нарсаларни тарбиялаш, тартибга солиш ҳамда назорат қилиш зарурлиги ҳақидаги фикрлардан мосуво одамлар. Гоҳо бундай одамлар билан тўқнашиб қолганингизда шунчалар кучли кўри-

надиларки, ҳайрон бўласан, аслида улар ўз йўналишини аниқ белгилаб олган соҳада «мутлақ турган» бўладилар, бошқа нарсаларга қизиқишлари йўқ (қизиқиш йўқми, демак, қўрқув ҳам йўқ, қўрқув бўлмагач улар назаримизда жасур кишилар бўлиб гавдаланади). Йўқ, бундай кишилар кучли эмас, аксинча, ожиз ва ҳамма нарсадан норози, нотавон, ўзларини омадсиз деб биладилар. Шахс қадриятлари уларда зарарланган, ҳаёт ҳақидаги юракни эзадиган фикрлари, шубҳалари уларнинг уйқусини бузади, тинч ухлолмайдилар. Олдимизда умумқабул қилинган фикрларга, илмий қоидаларга мос келмайдиган, шунингдек, соғлом ақлга зид фикр: муҳимлигига ва зарурлигига қанчалар ишонишмасин, кишилар қўрқувдан қочганларида, чўчитадиغان, сирли ҳаётий қадам босишдан бўйин товлаганларида энди бошланган қўрқувни бостираман деб тебратиб (кучайтириб) юборадилар. Инсон қўрққанидан шахсий биографиясида долзарб бўлган бирон бир вазифани бажаришдан четлашса, ўзидан нафратлана бошлайди. Агар ўша вазифани бажаришга киришиб, лекин кучли истак бўлишига қарамай уддалолмаганида ҳам ўзидан шунчалар нафратланмасди, бу нафрат ўта кучли бўлади.

Ўзидан жирканиш, нафратланиш шахсий кучларини етарли баҳоламасликдир. Бу ҳолат, яъни, тўғри баҳолай олмаслик қўрқув учун зўр озуқа бўлади: киши ўзига борган сари камроқ ишонади, ўз кучига суюнмай қўяди, оқибатда кейинчалик бутунлай ўзига ишонмай қолади. Шу ўринда аввалги бобда берилган Хиклин тезисларини қайтарамиз: «Биз ҳимоя қиладиган чегараларимизни мустаҳкамлашга мойилмиз ... натижада бу чегаралар ишғол этиб бўлмайдиган девор даражасигача катталашади. Шундай бўлса-да,

уй қамоқхонага айланади, умумий, катталашаётган хавф эса аниқ ва янада аниқроқ кўрина бошлайди. Аввалига ташқаридан таҳдид соладиган кўрқув ҳам, ваҳима ҳам кейинроқ энг қалин деворлардан тўхтовсиз сизиб киради. Инсон одатига кўра ундан қочишга уринганда доим шундай бўлади. Кўрқув ва ваҳима қочоқни албатта «тутиб олади». Маслоу ҳам керакли нарсалардан қочишни инсоннинг ўзлигидан, вазифа ва шахсий кучларини баҳолашдан қочиш билан боғлайди. Қамоқхонага айланган уйимиздан (бир томондан аниқ ҳаётий муҳитимиз деб тушунилса, иккинчи томондан одатларимиз дунёсидаги «ички уйдир») даъватга чорлаб чиқадиган овоз бизни муҳим нарсаларга – камолотга етишга йўллайди. Мана шу овоз ички виждон дейилади. Ички виждонни Фрейднинг «олий Мен»идан фарқлаш керак. Яъни, биринчи навбатда истак деб тушуниладиган виждондан, ота-оналарга, катталарга тақлидан пайдо бўладиган талаблардан ва идеаллардан ажратмоқ лозим. Фрейд шундай ёзади: «Виждонда яна бир элемент мавжуд... ёки бошқача айтганда, виждоннинг бошқа бир тури борки, у ҳар биримизда ё кўпроқ ёки камроқ намоён бўлади. Бу шахсий табиатимизни, ўз тақдири-мизни ёки хусусиятларимизни, сифатларимизни, ҳаётий қизиқишларимизни онгли ва онгсиз равишда қабул қилишимизга асосланган ... ожизлик, ғараз, тама, ҳирс ва бошқа салбий сифатлар сабаб ўзимиздан тонмай, ўз-ўзимизга содиқ қолишликни талаб қилади». Маслоу ҳисоблаганидек, бутун борлигимиз ўзимиздан тонишимизга қаршилиқ қилади. «Аҳмоқона ҳаёт кечирадиган ақлли одам, ҳақиқатни била туриб жим юрадиган киши, мардлик ҳақида унутган кўрқоқ – бу кишиларнинг ҳаммаси ўзига нисбатан ноҳақ му-

носабатда бўлаётганларини тушунадилар ва шунинг учун ҳам ўзларидан нафратланадилар».

Инсон ўзидан нафратланаётганини унча сезмайди: ич-этини тирнайди. Юрагини чок-чокидан сўкиш билан ўзидаги шахсий сифатларни, чидамлилиқ хусусиятини, умуман, ўз қадриятларини умумий баҳолай олмай қолади. Натижада ҳаёт олдидаги кўрқув катталашиб, бутун атрофини қуршаб олади. «Шу тариқа невроз ривожланади, лекин шу билан бирга, янгича мардонаворлик, ҳақиқий жаҳл, ўзига бўлган кучли ишонч ҳам пайдо бўлиши мумкинки, оқибатда инсон тўғри ҳаракат қила бошлайди» (Маслоу) (сиз китобхонларга кўрқувнинг мавжудлиги ва моҳияти ҳақида яна бир бор мулоҳаза юритиш учун бу энг муҳим дақиқалардир эҳтимол). Демак, ҳар биримизда мавжуд ва ўзининг мавжудлигини сезишимизни талаб қиладиган йўналтирувчи куч (тақдир ато этадиган донишмандлик дейиш ҳам мумкин) билан алоқани йўқотишимизда кўрқувнинг муайян даражада ҳиссаси бор экан. Лекин болаларга кўриқчи фаришта қиёфасида намоён бўладиган «Мен»дан азобли узилиш жараёнига, Маслоу фикрича, индивидуал виждон сифатида таъсир кўрсатувчи энг ардоқли, азиз бўлганларни эслаш, ёдга олиш имконияти ҳам жойлаштирилган. Михаэла Глөклернинг сўзларига кўра, ҳар бир инсон кўрқув ва тартибсизлик, бесаранжомликдан ўтишига тўғри келиши эҳтимол. «Бир қанча қийинчиликлардан ... ўтиб, ўзлигини йўқотмаганлиги ўша инсон учун таскин ва рағбат бўлади, уни қўллаб-қувватлайди. Ана шу далил инсоннинг ўз табиатига кўра маънан мавжуд бўлиши ердаги ҳаёт силсилаларига боғлиқ эмаслигидан гувоҳлик беради, инсон ўзини ва оламни билиш учун тартибсизлик-

ларга, қийинчиликларга тушиб қолади». Шу тариқа биз ҳаётий қизиқишларимизда яшаш имкониятлари борлиги ҳақида фикрлашга ўрганиб, ўз қалбимиздаги хилватгина бурчакда ҳаёт мазмунини, келажак ҳақидаги (мавҳум-фалсафий эмас, албатта шахсий кўламда) саволларимизга ечим топамиз, ҳаётий қарашларимиз тизимини, ғояларимизни ишлаб чиқиб ватан туйғусининг шаклланишига биринчи қадамни қўямиз. Бу ҳар қандай тўсиқларни ёриб ўтувчи марказий ирода импульсини излашда ўзи билан мулоқот учун «олий ёлғизлик»дир. Тизгинсиз, енгиб бўлмайдигандек туюлган марказий ирода импульси онгга «ўзликини йўқотиш кўрқуви» сифатида оқиб киради, сўнг кўрқув томонидан синалгунга қадар (бу вақтда инсон оёғи остида ер борлигини билиб турган, яъни, ташқи оламдан узилиб, ички оламга кириб кетганида ҳам оёғи остидаги ерни сезиб туради) ўзига бўлган ишонч (хоҳ содда, оддий, хоҳ хотиржам бўлсин) сифатида шаклланиб бўлади. Сўнг «фаришта» ёки «олий Мен»га юзланиб яна ўзимиздан «Мен қаердан келдим? Ўлимдан сўнг нима бўлади? Нима учун мен бу ердаман?» – деб сўраймиз. Демак, шу каби саволларга жавоблар борлиги, «юқоридан юборилган ҳаётий синовлар»нинг мавжуд бўлиши мумкинлиги, уларни излашга жиддий киришиш имкониятлари бор эканлиги умуман тан олинади. Ахс ҳолда яна кўрқувдан ҳимояланиш механизми ишга тушади ва инсон диний ёки мистик ғоялардан бошпана қидиради. Ўзига ишончсизлик ва ҳимояга муҳтож бўлганида ҳар сафар яна ўша «манзиллар»ни паноҳ тутади.

Мазкур китоб сўнггида мен амалда кўрқувни бошқариш имкониятлари ҳақида яна тўхталаман, ҳозирча эса вазиятлар тубдан ўзгартирилмаса, бу тавсиялар қуруқ маслаҳатлар тўпламига айланиб қолиши-

ни таъкидлайман, холос. Биринчидан, қўрқувни қабул қилишда сабр қилиш кераклиги талаб этилади; қўрқувдан қутулиш истаги – худбинлик (эгоизм), худбинлик эса қўрқувни кучайтириб алангалатади, бу – *circulus vitiosus*, яъни, ҳамма ёғи берк ҳалқа. Иккинчидан, олам ва инсонга моддий ёндашиш доирасидан ташқари чиқувчи ҳаёт, ижтимоий турмуш моддий томонларига қизиқиш зарур. Ахир бундай ёндашув қўрқувнинг самараси-ку! Ундан қутулишнинг иложи йўқ, чунки оламини, инсонни ўрганиш билан боғлиқ ҳамма ўй-фикрлар қўрқувнинг ўзидан ўсиб чиқади. «Ақлий етуклик, идрок этиш вақти бошланганда (XIX аср охири XX аср бошлари назарда тутилмоқда), – дейди Рудольф Штайнер, – қўрқув (одамлар аввалига юзига тик қараган қўрқув – Х. К.) кишилар томонидан англашилишдан тўхтаб қолди; ана шу англашилмаган кўринишда у (идрок этиш сўнгига етмаган қўрқув) ҳозир ҳам ўз таъсирини ўтказяпти, кейин ҳам таъсирини ўтказаверади. Турли ниқоблар остида ҳаётимизга кириб келяпти. Интеллект даври инсонда яшайдиган қўрқувга бўлган қарашни қоронғилаштирди, лекин уни бутунлай олиб ташлолмади. Натижада англашилмаган қўрқув инсонга шу даражада таъсир қилдики (ҳозир ҳам инсонга таъсир қиляпти), у такрорланди, ҳамон такрорланмоқда: одамлар инсонда туғилиш ва ўлишдан бошқа нарсалар мутлақо мавжуд эмас деган қатъий фикрда қотдилар ... Инсон ўз қалбининг азалий туб-тубига боқишга қўрқади, ана шу қўрқув боис қуйидагича назария пайдо бўлди: бу ҳаётда туғилиш ва ўлишдан бошқа нарса умуман йўқ! Замонавий материализм қўрқувдан пайдо бўлган, лекин ҳеч ким бунга шубҳа билан қарамайди. Қўрқув ва ваҳима самараси – бу материализмнинг айнан ўзгинаси».

ИККИНЧИ ҚИСМГА ҚИСҚАЧА ХУЛОСА

Биринчи қисм биринчи бобдаги «Кўрқув шунчалар ёмонми?» саволи юзасидан масалага ойдинлик киритдик: кўрқувнинг табиий тизими инсон томонидан рад этилганда у кишини, бир томондан, қанчалар сиқувга олиб, чеклаб қўйишини билдик. Иккинчи томондан эса «журъатсиз», «юраксиз» кишилар мисолида кўрқувнинг маълум шакллари олий ижтимоий қадрият сифатида намоён бўлишини кўрдик. Шу ўринда фан кўрқувнинг ўзгариш ҳодисасини деярли ўрганмаганини ҳам яна бир бор таъкидладик.

Кўрганимиздек, кўрқув ҳамма учун ҳам муқаррар эмас экан. Уйдан чиқиш жойида, тўғри ва том маънодаги, бегона, нотаниш ноқулайлик, ноодатийлик, ўзгаришлар, янгилликлар бошланишида албатта икки ёқлама кўрқув бизни «қўриқлаб» туради. Бу кўрқув бизни ё ҳалокатга олиб боради ёки фойдали йўлдошимизга айланади. Ҳаммаси уни қандай қабул қилишимизга, кўрқувга қандай муносабат қилишимизга боғлиқ. Гап «компетентлигимизнинг (чуқур билимларимизнинг) макон билан конфронтацияси (қарама-қарши туриши) ҳақида кетмоқда» (Хиклин) — фақат кўрқувгина унинг чегараларини кўрсатиб бера олади. Чегараларни билиш эса инсоннинг ривожланиши учун зарурий ҳодиса.

Яна ҳаёт сифати ҳақидаги масалага ҳам тўхталдик. Жуда ҳам машҳур бўлган Фрейднинг издошлари, психолог ва психотерапевтлар (улардан бир нечаси номини тилга олиб ўтдик — Абрахам Маслоу, Эрих Фромм)нинг фикри бир жойдан чиқди:

Ҳақиқий фаровонлик – ўз-ўзини англаш, шахсий ривожланиш, камолга етишнинг мевасидир. Бу мевага омадсизликларсиз, мағлубият, ёлғизлик, шубҳа-ғумон ва қайғу-аламларсиз етишиб бўлмайди.

Аmmo биз буларнинг баридан чўчиймиз. Бутун кучимизни жамлаганимизда таваккал қилаётганимизни биламиз. Қўрқувда, ваҳимада ифодаланаётган бу таваккалчиликни албатта қабул қилиш шарт. Кучли алам, қайғу, оғриқ, азобларнинг пайдо бўлмаслиги, бизга яқинлашмаслигининг иложи йўқ. Уларнинг пайдо бўлиши ва кишига яқинлашиши эса илк қўрқувни бошдан кечириш билан бевосита боғлиқ. Кейинги бўлимларда ривожланиш психологияси позициялари ҳақида тўхталганда бу ҳақда гаплашамиз.

Худди шу ўринда яқинлар, атрофдагилар билан ҳамфикр, ҳамжиҳат бўлишга чақириш ўринли бўларди. Бир томондан биз инсонга хос ҳақиқий янги «олийлик» мезонлари (инсоний фазилатлар)ни излашимиз керак (интилишдами ёки омадга эришиш жараёнидами – барибир). Яна бир томондан, бу ўлчов, мезонлар ҳаракатга тушиши учун яқинларга, атрофдагиларга ҳурмат кўрсатишимиз зарур (буни ахир ҳаммамиз истаймиз, шундай эмасми?). Ўзимиз ҳурмат кўрсатиш ўрнига бошқаларнинг ҳурмат қилишини кутиб ўтирсак, ҳеч нима ўзгармайди ахир.

Эрих Фроммнинг замонавийлашган «этикод»и қуйидагича: олий мақсадлар учун эътирозсиз хизмат қилишига ишониш фикрларга ва у билан боғлиқ бўлган умидсизликка, аламларга маъно-маз-

мун бағишлайди. Шунинг ўзи катта муваффақият. Кўрганимиздек, ишончга яқинлашган сари кишилар бир-бирларига жиддий равишда ёрдам беришлари мумкин. Лекин охирида барибир ҳар ким ўз мақсадига ўзи эришади. Ишончга эга бўлиш учун қадам қўйладиган тахминий зинапоя – кўрқувни мардларча қабул қилишга тайёрланишдир. «Агар инсон ишончини йўқотганида, – деган эди Рудольф Штайнер, – ишонч кучларини ҳам йўқотар, сўнг одамлар бу ҳаётда нима қилишларини, қаёққа боришларини билмай тентирар эдилар, ҳеч ким доимий кўрқув ва ваҳима, хавотир ичида оёғида тик туролмас эди». Штайнернинг «эътиқод» тушунчаси анъанавийсидан ҳам аъло: ишонч англаш ва билимнинг ўрнини босмайди, муаллиф асарларида ёзилишича, «билим – бор-йўғи ишончнинг негизи».

Кўрқувни қабул қилишда керак бўладиган мардликка эга бўлиш учун кимга, қаерга мурожаат қилиш, ишни нимадан бошлаш керак? Мардонавор ишонч (диний эмас, идеал мазмундаги ишонч ҳақида гап кетяпти, Штайнер бежиз уни англаш иштиёқи, завқи деб номламаган) даражасигача етадиган бу сифатни қаердан топамиз? Жавобга яқин келиш учун биз Маслоунинг «ички виждон» тушунчасидан фойдаландик:

- 1) ички ҳаётий қизиқишларга (Маслоу) кулоқ солиб;
- 2) ўзимизга нисбатан ноҳақ муносабатда бўлаётганимизни ҳис қилиш хусусиятимизга қайтадан эга бўлганимизда кўрқувни қабул қилишга тайёрлайдиган куч – дадилликка эришамиз.

Авваллари кишиларга фаришта қиёфасида кўринган донишмандлик билан йўқотилган алоқани излаш ҳаракати олий ёлғизланишга йўл кўрсатиб, ўзи-

60 | Қўрқувдан қўрқасизми ёки қўрқув жумбоғи

миз учун ўзимиздан таянч топишга ёрдам беради. У эгоизмга (худбинлик, фақат ўзни ўйлаш) зид муҳим ҳамда қўрқувга хотиржам муносабатни шакллантирадиган бирдан-бир таянчдир. Бунга эришиш мумкин!

УЧИНЧИ ҚИСМ

БИРИНЧИ БОБ

САБАБ ВА ОҚИБАТ ҲАҚИДА

Биз қўрқувдан қўрқамиз, бу энди тўлалигича аниқлаштирилди. Шунинг учун эҳтиёж бўлмаса, ихтиёрий равишда ўзимизча унга интилмаймиз. Қўрқув қувиб етиб олганида кучимиз борича ўзимизни ҳимоя қиламиз. Мана нима учун биографиямиздаги ва кечинмалар оламидаги мунтазам такрорланувчи муҳим ҳодисалар сабаблари ҳақида кам биламиз. Қўрқувнинг мавжуд жиҳатлари шундай ўзгаради: қўрқув бўлмаганда у жуда узоқда бўлади, уни тушунишнинг имкони йўқ, яъни, қўрқувга етолмаймиз, биз турли йўллар билан вазиятни ўзгартиришга киришамиз. Ахир уни тушуниш, онг соҳасига киритиш қўрқувга дуч келиш демак-ку! Қўрқув бизни бутунлай бўйсундирганида у ҳақда муҳокама қилиш, қўрқув билан муносабат ўрнатиш учун оралиқ масофа қолмайди. Бизнинг хаёлларимиз, ҳис-туйғуларимиз, хатти-ҳаракатларимиз қўрқувга бўйсунган, ҳаммаси қўрқувдан ҳимояланишимизга сафарбар бўлади. Қўрқув шу қадар яқин келадики, лекин энди уни тушуниш қийинлашади! Биз қўрқувдан ошиб ўтиш учун турли усулларни ихтиро қиламиз, қўрқувни бўғамиз, фикримизча, қўрқувга сабаб бўлган буюм ёки мавжудликларга ҳамла қиламиз, уларни ўзимиздан итарамиз; қўрқув-

дан қутулиш учун орқага қочамизми ё олдингами, барибир, кўлимиздан келган ҳамма ҳаракатни қиламиз. Аммо олд-орқага қарамай қочаверсак-қочаверсак, бу ҳаётда кўрқувнинг ўзига (хавф-хатарга эмас) қачон қараймиз?

«Инсон саросимага тушади. У мантиқан иш кўра олмайди. Асабийлашиш, ҳаяжон қалбини бутунлай эгаллаб олади ва тана ҳаракатларига ўтади. Кўпинча кўрқув нима учун вужудимизни қуршаб олганини билмаймиз. Биз оғриқ ва азоблар олдида таслим бўлганимиз каби кўрқув қаршисида ҳам худди шундай мағлуб бўламиз», – деб ёзади Карл Кёниг. Алоис Хиклин эса кўрқув инсонни ҳали юзага келмаган «ҳеч нима»га рўпара қилиб қўйишини таъкидлайди. Эҳтимол шунинг учун кўрқувнинг ўзига, «кўзига» қараш қийин бўлар!? Кўрқув бизга орқадан ҳамла қилади ва «англашилмаган номаълумликнинг туби»га қарашга мажбур қилади (Кёниг). «Кўрқув нотавонликни, ожизликни фош қилади», – дея таърифлайди Хайдеггер. Кўрқув бизнинг ўзимизни эмас, феълимиздаги салбий хислатларни фош қилади. Бизни қандай аҳволга солаётганини биламиз, аммо унинг қаерда эканлигини, қандай куч билан чиқаётганини, қаерда яшаётганини нима қилиши мумкинлигини кўрқув то қалбдаги «ҳаёт»ни оғирлаштирмагунча билмаймиз. Кўрқув ўзининг пайдо бўлаётган илк пайтида ҳар сафар қайтадан «туғилади», демакки, қаердадир мунтазам яширинча иштирок этиши керак. Ахир кўрқув ҳар сафар пайдо бўлаётганида унинг янгитдан яралишини ақлга сиғдириб бўладими, демак, у қаердадир доимо яшириниб ётади. Андре Мальрога тааллуқли шундай ибора бор: «Кўрқувни ҳар доим ўзингдан топишинг мумкин, фақат уни чуқурроқ ерлардан излаш керак».

Бу ерда мулоҳазасизлик билан айтилган эътирозлардан эҳтиёт бўлиш керак. Масалан, мен ёқимсиз, бемаъни саволлар берадиган ёки айблайдиган киши билан суҳбат бўлишини билсам, ўша кун яқинлашгунча мендаги қўрқув кучайиб, кенгайиб боради. Мен бу қўрқувнинг белгиларига кўра нимадан пайдо бўлганини биламан. Бу ерда мавжудлигимизнинг қайси қатлами қўзғалади, ҳаяжонга тушади? Биз қўрқувни ҳис этмаганимизда бу соҳани нима беркитади ва нима учун маълум вазиятларда бу тўсиқлар бузилади? Жавоб бор – қисман тушунарли ва бутунлай тушунарсиз бўлган сабабларга кўра! Ҳар қандай қўрқув шакллари ўлим қўрқувининг кўринишидир! Бу кенг ёйилган тасаввур, уни эътиборга олмасликнинг иложи йўқ. Биз ўзимиз ҳам бу ҳақда гапирган эдик. Аммо юқорида келтирилган мисолларга ўхшаш вазиятлар дифференциал (ўзгарувчан миқдорнинг чексиз кичик орттирмаси) ёндашувнинг зарурлигини билдирмаяптими? Юқорида келтирилган мисолимизда кўринган «қўрқувда гуноҳнинг мавжудлиги» (Хиклин) айнан қандай қилиб ўлимдан қўрқиш билан боғланиши мумкин?

Фриц Риман сўзларига кўра, қўрқувнинг ўз ривожланиш тарихи бор, бу тарих биз туғилган пайдан бошланади. Карл Кёниг ҳам инсонда қўрқув туғилгандан бошлаб мавжуд бўлишини таъкидлаган эди. У қалбимизнинг энг чуқур тубида ин қуради ва маълум бир вазиятларда ўзини намоён қилади. Шу ўринда ҳисобга олиш зарур бўлган масала бор: аниқ, бевосита таҳдид қилиш, шок, ўтмишдаги тинимсиз азоб яралари, чорасизлик ва ўлим ҳақида доимий эслатиб турадиган ва бошқа воқеалар чақирган қўрқув – бу бор-йўғи қўрқув муаммосининг қуйи

қатламлари. Болалардаги қўрқув бунга яққол мисол бўлади. Биринчидан, бола ҳеч қачон ўлим муаммоси билан онгли равишда тўқнаш келмаса-да, барибир унда қўрқув йиллар давомида яшайди, иккинчидан, бу ерда боланинг қачонлардир оғир шок вазиятида, унга шафқатсизларча муносабатда бўлганлари, бахтсиз ҳодисалар, касалликлар, эътиборнинг етишмагани кабилар билан боғлиқ сабаб-оқибатлар йўқ. Сўзсиз, бу каби тажриба қўрқувга тайёр туришни сезиларли равишда кучайтириши мумкин, баъзан бу тайёргарлик 100 фоизга етади (албатта, истиснолар бўлиши ҳам мумкин, ахир ҳаёт жумбоқларга тўла!), аммо тажриба қўрқувга сабаб эмас. Қўрқув сабаби ҳақидаги масала – қўрқувни сурункали бошқара олмаслик сабаби масаласи билан бир хил эмас. Дорис Вольф оғир қўрқув азобидан қийналган 41 ёшли аёл ҳақида гапирар экан, ундаги қўрқув ҳаддан ортиқ ҳимояланган шароитда ўсганини таъкидлайди, аёлнинг ота-онаси фарзандлари учун «осойишта, хотиржам дунё»ни яратиб берган. Натижада бу аёл билан ҳеч қандай даҳшатли ҳодиса рўй бермайди, лекин ажойиб кунларнинг бирида терапевтга мурожаат қилишига тўғри келди. «Менинг ҳамма қўрқувларим бутун ҳаёт давомида фақат катталашиб борган экан». Сўнгги вақтларда бундай вазиятлар махсус адабиётларда кўплаб учрамоқда. Уларда кўрсатилишича, «оғир болалик – оғир қўрқувлар»нинг сабаб-оқибат занжири жуда оддий. Бу кузатувимиз давомида бир масала пайдо бўлди, бугунги кунимиздаги расм бўлиб кенг тарқалган назария мазкур масала замирига яширинган. «Бахтли болаликда яширин қопқон бўлиши мумкинми?» – Шери Картер-Скотт уни ана шундай ифодалайди.

Мана ўша назариянинг моҳияти: невротик кўрқув ва педагогик хатолар ўртасидаги боғлиқлик шубҳалардан йироқ бўлса-да, бошқа бир томондан, кўпгина кўрқувдан азобланган кишиларнинг ўтмишида ҳеч қандай ноодатий оғир биографик омиллар топилмаган, баъзиларининг яшаган олами эса ҳатто идеал даражада бўлган. Демак, ҳамон кўмсалаётган меҳр, муҳаббат ва ғамхўрликни айблаш керак экан-да. Айтайлик, салбийликка мойил кишилар, яъни, ўзини омадсиз деб ҳисоблайдиганлар, ўз қадрини билмайдиган, шахсиятига паст баҳо берадиганлар ва ҳоказолар, болалигида ёмон муносабат нималигини билишмаган. Картер-Скотт буни шундай тушунтиради: «Эҳтимол ... сизнинг ота-онангиз ... ажойиб одамлар бўлгандир, меҳр беришган, ювиб-тарашган» ва сиз «ота-онангизнинг шунчалар меҳрибон, ғамхўр, яхши кишилар бўлгани учун ўзингизда айбдорлик ҳиссини туярсиз ... чунки сизнинг дўстларингиз оғир шароитда кун кечирадиган оилаларда яшашган». Албатта, ҳамма нарсани бирон бошқа нимани сабаб қилиб тушунтириш мумкин.

Болалар билан аҳмоқона муносабатда бўлинганда, улар диққат-эътибордан маҳрум қилганида балки бутун умри давомида кўрқувдан азобланар. Бу-ку тушунарли ва муҳокама қилишга ҳожат йўқ. Мен катталарнинг болаларга ҳаддан ортиқ меҳр-муҳаббати кўрқувга сабаб бўлади деб кўрсатилишига қарши чиқмоқчи эмасман. Сева олиш, меҳр кўрсатишни билиш муҳаббат туйғусидан ҳам юксакки, у бахт ва кўрқув, азоб, оғриқ ўртасида ўзгариб туради, ундаги энг муҳим нарса – қўйиб юборишга қодирлик, эркинлик бера олишдир. Эҳтимол, меҳр-муҳаббат кўрсатадиган ота-оналар учун

фарзандларининг ҳар бир янги ривожланиш палласида ишончли меъёрни сақлаш қийиндир. Буюк намуна кўрсатадиган ва ўқитувчи ролига даъвогарлик қилиш учун ҳали ҳеч қайси ота-она оддий бўлмаган бундай вазифанинг уддасидан чиқа олмаган. Аммо ҳалигача «Хавф-хатардан ва бахтсизлик, қийинчиликлардан ҳимояланган болалик даври қандай қилиб кейинчалик невротик кўрқувга ўтади, умуман, иккиси ўртасидаги боғлиқлик ҳақида гапириш мумкинми?» деган савол кўндаланг турибди. Кўпинча буларнинг ҳаммаси жуда соддалаштирилади. Сўнг оқибат сифатида юзага келадиган азобларда ота-оналарнинг чексиз муҳаббатини айблашади, бу – ўта бемаънилиқ.

Ота-оналар томонидан ҳаддан ортиқ меҳр кўрсатилиши, ғамхўрликлар, «осойишталик» соҳаси кейинги кўрқувлар манбаи бўлиши ҳақидаги оммавийлашган тасаввурлар, биринчидан, ҳар бир аниқ воқеада «ҳаддан ортиқлик» муаммоси билан бизни юзма-юз қилади. Ахир ҳар бир бола учун ҳимоя ва ғамхўрлик, парвариш, қолаверса, ҳар бирига турли даражада зарур-ку! Агар шундай фикрда қолинса, реалликнинг фақат ярмини ёритган бўладилар. Ахир салмоқли контраргумент ҳам бор: қийин вазиятларда доим атрофдагиларнинг кўмагига таяниш мумкин. Бу ишончни кучайтиради, ижтимоий муҳитга ишончни шакллантиради, демак, кейин нима бўлишини, қандай йўл тутишни билмай турганда ёрдам сўраш ва уни қабул қилишдек қимматли хусусиятни ҳам ривожлантиради. Бугунги замондошларимизнинг қанчасида бундай ишонч бор экан, а?!

Замонавий психологик фикрларда психологик муаммолари бўлган, яъни, ўжар, қайсарлигидан

ҳеч нимани сезмайдиган кишиларнинг нотўғри тарбияси «айбланади». Психологлар ўзларининг дярли дефектологик ёндашувга асир бўлаётганларини ҳисобга олмайдилар, аслида ҳаммаси ёлғизликнинг, қайғунинг, кўрқувнинг ва умидсизликнинг инсоний тажрибалари билан боғланган, булар нотўғри эксплуатация қилинганки (ишга солинган), оқибатда руҳиятда бузилишлар пайдо бўлган. Бугунги фикр андозалари нуқтаи назаридан ғалати эшитилса-да, аммо барибир инсоннинг жиддий муаммоларида зиғирча бўлсин ота-онанинг айби бўлиши мумкин эмас деган фикрга ўз-ўзидан яна аста-секинлик билан кўникиш керак. Негаки маълум шароитларда шахсни ривожлантирувчи яхши тарбия ҳам унинг индивидуал эркинликка интилишига алоқадор бахтсизлик, ғам-аламлар тажрибаси сабаби бўлиши мумкин. Демак, турмуш кечирish сифатини, индивидуал эркинликка интилишни «Ҳақиқий фаровонлик ҳақида» бобида баён этилганидек, энг идеал ташқи тайёр шароитлар таъминлайди. Ушбу китобнинг мақсади янги ақидаларни сингдиришдан иборат эмас, балки борларини ойдинлаштиришдир. Умуман, бола ҳаётида – айнан бизнинг кунларимизда – ота-она таъсиридан бошқа ҳеч қандай кучли таъсирлар йўқ ва яна катта одам ўзининг болалиги билан курашишга маҳкум деб ўйлашга барҳам беришимиз керак!

Кунларнинг бирида Рудольф Штайнер Гёте ҳаёти ва ижоди ҳақида маъруза ўқиганда қизиқ бир жумлани айтган эди: «Инсон ўйламай «шундан кейин содир бўлди, демак, шу сабаб» («post hoc, ergo propter hoc») принципига маҳкам ёпишиб кўпгина хатоликлар қилади: агар бирон нима бошқа бирон

нима ортидан келса, у ҳолда сабаб ортидан оқибат содир бўлиши зарурийдир». Баъзан буни ҳисобга олиш керак бўлади: тарбиядаги гуноҳларсиз, ҳамма нарсада ўзини айблашсиз, тўсиқ ва азоб-укубатларсиз ҳаёт йўлимиз ёқимли бўлавермайди. Гедонизм (ҳузур-ҳаловатга интилиш инсонга хос олий ҳислат деб ҳисобловчи ахлоқий таълимот) бўлмаган ерда ҳаётий воқеаларга (ҳеч кимнинг кулгисига қолмаслик учун тақдир синови деб аталган) дефектологик ёндашувларда у ўзини яширин ақидадек тутати (масалан, психологияда). Бу тушунча оқланишга, тасдиқланишга муҳтож. Тушунча чақиртиканакларга тўла, машаққатли йўллар нотўғри тарбия сабаб бузилишлар билан умуман боғланмаган, балки «Мен»нинг эмансипатор (озод қилиш, эркинликка чиқариш, эрксизликдан қутқариш) узилишлари билан асосланади. Фредерик С. Пёрлз инсоннинг соғлиқ билан низолашмаслик керак деб ҳисоблашига «орқага кўядиган жиддий қадам» деб ҳаққоний баҳо беради. «Негаки ... оғриқ ва аламлар қаршисида азобли кўрқувни ҳис этамиз, оқибатда ўсишдан қоламиз. Мен улғайиш билан чамбарчас боғланган азоблар ҳақида гапиряпман». Қаршисида кўрқувдан ва шубҳа-гумонлардан титраган одамни кўрса, унинг нимадан бунчалик азобланаётганини олдиндан билиш мумкин – ўз болалигиданми ёки бу оламданми – масалан, тўхтовсиз урушлар давом этаётган, очарчилик ҳукм сураётган ерлардаги ҳамма нарсадан маҳрум болалар сабабми? Балки азоб унда ижобий сифатлар, айтайлик, ростгўйлик, ҳақиқатпарастлик, ғамхўрлик, меҳрибонлик жуда ҳам кучли ривожлангани учун юзага келгандир (буларнинг бари ота-она тарбияси жараёнида шакл-

ланган)? Яхши тарбия қўрган одамни бошқа, бегона болаларнинг тақдири кучли ҳаяжонга солмайдими? Саволлар, яна жумбоқларга тўла саволлар, доимий ўзгармай қолаверадиган саволлар!

Агар биз маълум ҳолатларда ота-оналаримизнинг ўз фарзандларига муносабатидаги нозик томонларни қидирмай, балки «Мен»нинг бу дунёдаги мавжудлигининг қанчалар долзарблиги ҳақидаги аниқ бир мақсадга қаратилган ўй-фикрларига (реаллик ва мавжудлик лойиҳаси ўртасидаги қарама-қаршиликлардан азобланиш ҳақидаги) эътибор қаратсак, ҳақиқий эмпатия ҳеч қаерга ғойиб бўлмайди. Аммо қандай тарбия ҳақида гапирилаётгани (ижобий ва самарали ёки ҳалокатга олиб борадиган)дан келиб чиқиб ва бу кучли қарама-қаршилиқни ҳис этиб лаёқат ёки қобилият, қодирлик (ёки нафрат, қарғиш) тўғрисида хулоса чиқаришга шошмаслик керак, эҳтимол бу ўринда тарбиянинг умуман алоқаси йўқдир. Картер-Скотт қандайдир қонун сифатида ифодалаётиб: «Сизнинг ҳозирги ҳолатингиз ота-онангиз болалигингизда қилган муносабатлари ва тарбияларининг бевосита натижасидир», – дейди. Мен буни бутунлай ёлғондан ҳам ёмон бўлган ярим ҳақиқатлардан бири деб билман. Антропософия мазкур масалалар мажмуасига чуқур ёндашиб фикрлашни таклиф этади. Ўйлаб кўринг, бугун инсон, гўдак у ёки бу наслий мойилликлар жамланган ўз қафаси билан эмас, балки ўтмиш тақдири биографияси, бинобарин, туғилгунига қадар белгилаб олган ўз ривожланиш мақсадлари билан бу моддий дунёга келади деб ҳисобланаётган фикр шунчалар беъмани, тутуриқсизми? Балки у ўзи билан қўрқувга мойилликни ҳам олиб ке-

лар, бу ота-оналарнинг айби эмас, балки боланинг ота-оналарга саволи, илтимосидир: «Мен бу дунёга мана шу муаммо билан келдим. Уни ҳал этишда сизлар менга ёрдам берасизларми?»

ИККИНЧИ БОБ

КЎРҚУВ МОҲИЯТИ

Кўрқув ҳаётини тўсиқ ва ғовларга учраганимизда бизга қандай хизмат қилади ёки қандай хизмат қиляпти?

Кўрқув у билан курашолмайдиган инсонни қамраб олганида билинги, у ҳал этилмаган муаммо қаршисида қолган. Агар мен чуқур қайғуга тушсам ва ўзимни босиб, у билан «дўстлашсам», бу муаммони четлаб ўтдим ёки қийинчиликка бардош бердим дегани эмас. Мен ички кечинмаларимга ижобий муносабат билдирдим ва ўзимдан жой ажратдим, ҳиссиётларимни эмас, ўзимдаги унга бўлган душманликни енгдим. Балки кўрқув билан ҳам шундай муносабатда бўлган маъқулдир?

Бугунга келиб ғарб мамлакатларида кўрқувга «чаллиниш» ҳоллари жуда кўпайиб кетди. Бейхтиёр савол туғилади: ахир ҳали кўрқувга жавоб бера олишга қодир бўлмаган бир вақтда, маълум бир руҳий ҳолат тўхтовсиз ва талабчанлик билан кучайиб бораётган шароитда инсоннинг ривожланиши ҳақида гап бўлиши мумкинми? «Ҳаёт олдидаги кўрқув» китобида Александр Ловен бу саволга жавоб топишда бизга муҳим йўлланма беради: «Юрак муҳаббатга кучоқ очганда инсон кўнгли нозик бўлиб қолади. Кундалик ҳаётдаги ноодатий ҳолат ёки ноодатий туйғулар уни чўчитади. Биз эса жонлироқ бўлгимиз, кўпроқ нарсаларни ҳис этгимиз келади, аммо

1916 йил 13 ноябрда Дорнахда Рудольф Штайнер Фромм таъкидлаган яна ўша «дилемма» ҳақида гапиради, фақат бироз бошқачароқ йўсинда. «Инсонда бирон вазиятларда доим уни ушлаб қолишга ҳаракат қиладиган нимадир бўлади, шу билан бирга ана шу вазиятдан олиб чиқишга ҳаракат қиладиган нимадир ҳам бор, – деган ўша маърузасида. – «Мен» курашади ... ҳаётий вазиятларда чегаралайдиган, тўсқинлик қиладиган таъсирга қарши курашади». «Мен»нинг бу фаолиятини Штайнер «ҳаётий вазиятларни ўчириш (чунки у ўтмишда шаклланади)» ва «ҳаётий вазиятларни қайта куриш» деб таърифлайди. Бу ерда диққатга сазовор бўлган нарса шуки, кўриб чиқиш керак бўлган нарса аввал ўчирилади, ўша нарса бизнинг жисмимиздан ўтиб таъсир қиладиган чекловчидир. «Ўчириш» сўзи замирида Штайнер албатта «бутунлай ўчириб ташлаш»ни назарда тутаётгани йўқ.

Гап ҳолат, онг-шуур ҳаракатлари ҳақида, вақти-вақти билан содир бўлганлардан, нарса ва ҳодисалар сабаб боғланиб қолишдан (детерминация), маълум хулқ-атвор ва одатларга тушиб қолишдан қутулишимиз тўғрисида кетяпти. Келажакка йўл очиш учун қанчадир муддатга уларни «ўчириб қўйиш» керак бўлади. Диққатингизни қаратмоқчи бўлганим қайта куриш учун аввал ўчириш ҳодисаси мавзуимизга алоқадор ўта муҳим масалани ўз ичига олган: ривожланиш воқеаларнинг кўп тугунли занжиридан иборат эмас, бир ҳодисадан иккинчисига шундоққина сакраб ўтиш ҳам эмас, балки у ўзида янгилик ва яратувчиликни жамлаган воқеликларда тўхташдир. Ҳодисалар «ўчириш»нинг иродавий ҳаракатидан, яъни, бор нарсаларни йўқотишдан бошланади. Сўнг қайта тиклаш ҳаракати жараёнида ўзгарган ғоя белгиси остида юзага чиқади ва ўзгаради (агар ўн

йил ортга қайтсам қайтадан ва мана бу тарзда яшар эдим деган гапларингизни ўйлаб кўринг). Бу «Мен»нинг фаолияти!

Қўрқув «ҳаётий вазиятларда чекловчи сифатида ҳаракат қиладиган» нарсани сақлашга ва мустаҳкамлашга чақиради. Шунинг учун у жуда муҳим, ахир тик туришимизга бизга чекловчилар керак-ку, худди олдинга ҳаракатланиш учун оёғимиз остида ер туриши зарур бўлганидек! Аммо иккинчи томондан, чекловчилар бўлишига қарамай «Мен»нинг фаолияти бўлмаганда биз келажак ҳақида ҳеч қандай тасаввурларни ўйлаб топмас, демак, ривожлана ҳам олмасдик! «Мен»нинг бу фаолияти бизга ҳар куни, ҳар йили, умуман, доимо ҳамроҳлик қилади.

Айрим вазиятларда «Мен» жуда шиддат ва қизғинлик билан ҳаракат қилиши керак бўлади-ю, аммо ҳаракатлана олмайдиган пайтлар бўлади. Биз бу ҳақда гапирган эдик. Бундай вазиятларда биздан тезда қарор чиқариш талаб қилинади. Ҳар қандай ички ва ташқи ўзгаришлар содир бўлаётган реаллик, одатлар, умидлар, чекловлар томонидан инкор қилинишини, хуш кўрмасликларини «кутади». Имконсиз оламга дадиллик билан йўл олиш учун қанчадир даражада реал оламдан кўз юмиш керак бўлади, негаки ҳамма имкони бор ва исталган нарсаларга кўпгина омиллар қарши туради. Номаълумликка қўйиладиган қадамга қатъий, метиндек асос ва далиллар тўсқинлик қилади («Қўрқанда нималарни ҳис этамиз?» бобига қаранг.) Демак, юқорида тилга олинган вужуд ва руҳ, ҳайвон ва малак ўртасидаги тўқнашувга одоб-ахлоқ доирасида қараш шарт эмас. Унинг моҳияти шундаки, ҳар сафар янгилик олдида турганда маълум бир ҳолатларни, чегарада шаклланаётган жисмоний-вужудий қобилиятларни, феъл-атвор-

ни ва тажрибани ҳисобга олиш керак. Бу бизни ҳайвонот олами билан яқинлаштиради – бутунлай нейтрал маънода: қуён ҳеч қачон мушук одатларига тақлид қилиб уларни ўргана олмайди, у бутунлай қуёнларча бўйсунди. Яна бир томондан эса, биз муваффақиятли равишда ривожланиш имкониятига эга бўлиш учун мақсадли бу ҳолатни мақсадли дискриминациялай (таҳқирлаш, камситиш маъносига) оламиз ва шундай қилиш ҳам керак. Бу бизни «малак»ка, бизнинг ички маънавий моҳиятимизга, «табиий жисмимиз орқали» таъсир қиладиган ҳар қандай дастурдан озод бўлишга, келажак рамзларига яқинлаштиради. Қолаверса, «оптатив ўхшашлик» деб номланувчи, улғайиш, ривожланиш палласидан сўнг қайси ҳолат ва вазиятда қолишни ўз ихтиёрича белгилаш даврида ўзимизни диққат билан тинглашга ўргатади, ана шунда ривожланишдаги ўз мақсадимизни аниқ кўрамыз.

Шу икки чегара орасида инсон яшайди, ўз қўрқувининг уддасидан чиқиши унинг мазкур чегараларни тўғри тенглаштира олганини билдиради. Агар ҳал қилувчи онда номаълумликка қўйиладиган қадам оғриқ, азоблар билан боғлиқлигини ҳис этиш туфайли содир бўлаётганларни тенг кўриш онгли ҳаракати тўхтаб қолса, яъни, бизни чегаралаётган, шу баробар ҳимоя қиладиган воқеликни кейин қайта тиклаш учун «йўқлик жари»дан – «ўчириш»дан ўтилмаса (Штайнер буни яна «парализация» (фалажлик) деб ҳам атаган), у ҳолда биз олам ҳамда ўзимизга нисбатан пайдо бўлаётган муносабатлар ичида адашамиз. Бундай вазиятларда қўрқувнинг касалликка айланиши ҳақида гапириш тўғрироқ бўларди: инсон «эртанги кун» олдидаги қўрқув сабаб «кеча»нинг асири бўлиб яшайверади.

Албатта, қўрқувнинг экстремал шакллари (бундай қўрқувлар ҳақида ҳам гапириб ўтиш жоиз) ҳар бир китобхонга таниш эмас, аммо маълум бир даражадаги тажриба ҳаммада бор. Агар озгина ҳаракат қилинса, бу тажриба бошқаларнинг ҳолатига киришга ёрдам беради. Азоб ёки оғриқ пайдо бўлди, инсон чидади, азоб ёки оғриқ кетди, лекин инсонга барибир охири кўринмайдиган бу оғриқ, азоблар билан қандай яшаш кераклигини ҳис этишига имкон беради. Бу ҳам қўрқувга тааллуқли.

Баъзи кишилар қўрқувда худди денгиз тўфонидан қолган кема тинимсиз чайқалгандек типирчилайдилар. Бу таққослашни давом эттирган ҳолда айтиш мумкинки, «оддий» қўрқув бизни тўфон кўтарилишини сезиб қоча бошлаганимиздан кейин тезроқ «қувлайди» ва тутиб олади. Аслида биз орқага ўгирилиб қирғоққа чиқишга ва ҳаётимизни сақлаб қолишга улгуришимиз ҳам мумкин. Аммо орқага ўгирилишдан олдин қанчадир сониялар биз қўрқувга тушамиз, шу ерда қирғоққача бўлган масофа жуда ҳам катталигидан хавотирланамиз. Энди бу сониялар қанчалик узоққа чўзилишини бир тасаввур қилинг, ана шунда қўрқув неврози билан азобланаётган кишиларнинг қандай аҳволга тушишини ҳис этасиз. «Мияга ўрнашиб» оладиган қўрқувлар кўпинча баён қилган мисолимизга ҳақиқатан ўхшаш воқеалар орқали «хоинларча» ҳаракат қилади. Ҳозир мен қўрқувга мубтало бўлган ёш бир аёл билан ишляпман, у метрода кетаётганда поезд бекатлар оралиғида тўхтаб қолган ва вагонда чироқ бир муддатга ўчган. Ҳамма нарса ана ўша пайтдан бошланган. Аёлнинг ҳамроҳлари тезгина ўзларини эпақага келтиришган, бундай вазиятларда маълум бир чора-тадбирлар олдиндан тайёрланганини тасаввур қилиб, дастлабки қўрқувдан чиқиб олишган. Аёл эса бундай қила олмаган. Ўша лаҳзада

у содир бўлган воқеликка бутунлай маҳв бўлган. Ҳимояланмаганлик аёл учун шу қадар даҳшатли бўлганки, оқибатда бир неча ой давомида уйдан чиқа олмаган. Аёлнинг хаёлига яна ҳимоясизликда қолиб кетиши мумкин бўлган воқеалар келаверган. Фақат одатий, таниш уй шароити уни тинчлантирган, хотиржам қилган, битта ҳаракат ҳадеб қайтариладиган, қатъий тартиб ҳукмрон бўлгани учун ҳам ўз уйида осойиш топган. Кундалик турмушидаги бир хилликнинг озгина ўзгариши ҳам унинг миясида айланаверган, юрагини тирнаган ва ҳоказо. Ёш аёл ўз ўтмиши ҳақида гапириб бергандан сўнг масала ўша захоти аён бўлди: қотиб қолган хулқ-атвор андозаси ичида қолишга мойиллик унда болалигидан кучли экан. Балки метрода содир бўлган воқеа қўрқувнинг анча олдинги муаммосини ҳаракатга келтиргандир, худди оловга керосин сепганда аланга кўтарилгандек. Аёл болалигида журъатсиз, итоаткор, жуда таъсирчан қиз бўлган. Ўтмишга қайтишга бўлган уринишларимизда характерли бир жиҳат яққол кўзга ташланди: аёлнинг хотираси таъсирлантирувчи, кўзга тувчи таассуротларга (ҳид, бўёқ, овоз) нисбатан ғайриоддий тарзда уйғонади, гоҳо бу хотиралар шунчалик кучайиб кескинлашадикки, худди хаёлдагиларнинг ҳаммаси ўнгида рўй бераётгандек туюлади. Демак, ўткинчи ва сабабли алоқалар – «воқеалар содир бўлган ўтмишидаги ҳодисалар» – катта машаққатлар билан хотирланади. Аёлнинг ҳамма хотиралари ранг, ҳид ва товушларнинг шиддат билан узатадиган оний суратларидир!

Қўрқув ўзининг оғриқли шакллари билан инсонни ташвишга соладиган вазиятлар кўпинча сиртдан беғараз, оддий, хавфсиздек кўринади. Аммо потенциал, кутилаётган хавф-хатар ҳар қандай ҳаётий вазиятларда мавжуд бўлади. Агар биз ич-ичимиздан барқарор бўл-

сак, қизиқарли бир хусусият иш беради: биздаги бирон хавфнинг содир бўлиши эҳтимоли юқори эканлигини сезиш ҳисси юқори чўққига чиқса, ўшанда бўлиши кутилаётган ўша хавфни ўз хаёлимизга ва ҳаракатларимизга киритамиз. Буни «ўрин алмашиш» деб аташ ҳам мумкин (автомобилда кетаётиб автоҳалокатлар ҳақида ўйлашимиз), аммо шахсан мен учун «иқтисод» ёки «тежаш» деган сўз маъқулроқ. Бошимга черепица тушиб кетиши мумкинлиги ҳақидаги хаёл бемаъни, тутуриқсиз бўлмаса-да, мени доим банд қилмаслиги керак. Мабодо қачондир эскирган уй олдидан ўтишимга тўғри келса, мен черепица бошимга тушиб жароҳатланмаслик учун олдиндан шу уйни четлаб ўтаман. Мияга ўрнашиб қолган кўрқувлардан қийналаётган киши жиндай бўлса-да асосланган тажриба ва муқаррар тақдирга ишониш билан «хавф-хатарни баҳолашда иқтисод» қилолмайди. Умуман, уларда бундай «иқтисод»нинг ўзи мавжуд эмас. Нима учун қийналади? Кўрқув уни кема билан боғлиқ эсланган хотиранинг кейинроқ содир бўлишига ишонтиради. Одатда кишилар қирғоққа қараб, масофани чамалаб бунинг уддасидан чиқишади. Шунингдек, киши бу хаёлни ўша заҳоти ҳам қарор, ҳам жазо сифатида қабул қилади. Содир бўлиши мумкин бўлган хатар ҳақидаги хаёл эҳтиёткорлик, ҳушёрлик ҳиссини уйғотади. Кейинроқ шу ҳиссиётлар билан бирга хаёлга келадиган фикр қуйидагича бўлади: «Бўлди, ҳаммаси тугади, бунга қайтмаслик керак!» «Олдиндан белгилаш» феноменига, сезгисига эътибор қилинг – ярим англашилган, албатта – ҳақиқатан олдини олиш мумкин бўлмагандек туюладиган аниқ воқеа-ҳодисалар занжири олдида инсон ўзининг ҳимояланмаганлиги билан бор-йўғи кучсиз бир бўғин бўлиб қолади. Хаёлга ўрнашиб олган кўрқувларда ҳимоясизлик, ожизлик, чо-

расизлик, нотавонлик, қочиб қутулолмаслик муқаррарлиги ҳақидаги ҳислар жуда кучли бўлади, улар келажакни кутиб яшириниб ётади ва қачондир қаердандир ташқарига чиқади.

Бу ерда эҳтимоллик ва эҳтимолдан узоқлик, вақтни ва масофани ақл-идроққа асосланиб баҳолаш ҳақида мунозара қилиш бефойда – мантиқ ожизлик қилади. Энг яқин қирғоқ ҳам узоққа чекинади. Эллик ёки юз метр наридаги сув – ўтиш қийин бўлмаса-да – тубсиз уммондек туюлади. Қўрқув ишонтираётган хаёллар ва ҳис-туйғулар гирдобда бутун олам торайиб кетади, инсон хаёлида «Агар мен кучимни жамлаб эшкак эшсам, эшкак синиб кетади; агар сузиб борсам шол бўлиб қоламан, агар қирғоқча сузиб боролсам, у ерда юрагим тўхтаб қолади» деган фикрлар тинимсиз айланади. Патология шундаки, ишонч ва шахсий салоҳият, қодирлик ва вазиятнинг қандай тугашини билмаслик ҳисси пайдо бўлган бир вақтда киши томонидан хавф-хатар кучайтирилади, катталаштирилади ва ҳаддан ташқари кенгайтирилади. Шунинг учун Клаус Дёрнер ва Урсула Плог ҳаққоний таъкидлаганларидек, «Ҳар бир алоҳида вазият»да қўрқувнинг азобли шаклларини кўриб чиқиш, нега бу одам одатда осон бажариладиган талабларни бажара олмаётганини ва нима учун бунчалик қийналаётганини ўрганиш зарур. «Кема ҳалокатига учраганлар»нинг бу воқеа содир бўлишидан ва кўзгайдиган омиллар юзга келишидан олдин шахсиятларида аниқ бир муаммо мавжуд. Уларнинг ўтмиш ва келажак, ўзлаштириш ва ирода, «Мен» ва олам каби қарама-қаршиликларга муносабатда муаммолари бор. Буни ойдинлаштириш учун қуйидаги мисолимизни ҳавола этамиз.

УЧИНЧИ БОБ

Х. ХОНИМ ҲАЁТИДАН (АМАЛИЁТДАН НАМУНА)

Х. хоним бизда анчадан буён даволанади. Мен Х. хоним ўтмишидаги таъқиб қилаётган аниқ бир вазиятни онгли тарзда танлаб олдим, касаллик айнан ўтмишдан, ўша воқеадан бошланган. Йўқса, «Сабаб ва оқибат» бобида айтилганидек, педагогик хатоликларнинг мазмунини рад этилиши ҳақидаги фикрлар пайдо бўлмасди, ахир педагогик хатоларнинг роли ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Умуман, – балки шунгадир – кўпол педагогик хатоларни излашда ёки атрофининг аниқ бирон зарарли таъсири сезилмаган вақтлардаги шунга ўхшаш жараёнлар бизга яхши танишлигини эслатиб қўямиз:

Терапияда, айниқса болалар ва ўсмирлар терапиясида вақти-вақти билан кучли, носпецифик, ўзига хос бўлмаган кўрқувлар учрайдики, уларни сабаб ва оқибат бош негизида оилавий ҳам, мактаб шароитлари билан ҳам изоҳлаб бўлмайди. Умуман, болалиги Х. хонимникидан ҳам оғир шароитларда ўтган болалиқда хаёлга ўрнашиб оладиган кўрқувлар пайдо бўлавермаслигини қайд этиш лозим.

Х. хонимнинг ёши 53 да, турмушга чиққан, иккита вояга етган фарзандлари бор. У ажойиб уй бекаси, ўзининг пазандалиги билан мақтана олади, замонавий

урф ва русумни кузатади, ёрқин ранглардаги либосларни кийишни ёқтиради: содда аёл, лекин гўл эмас. Х. хонимнинг «ақлли»лар (олий маълумотлилар, ўқитувчилар, руҳонийлар), санъат олами кишилари ҳақидаги фикрлари юқори эмас – бундай шахслар аёл учун исёнкор кишилар тоифаси гўё. Х. хонимга кўпроқ ўзи ҳақида гапириш ёқади. Бундан келиб чиқадики, аёлни сохталик, ёлғон, ҳасад ва атрофдагиларнинг худбинлиги қизиштиради. Шунингдек, турмушга чиққан ва биринчи фарзанди туғилган ондан бошлаб ўзини бошқаларга ўхшамаслигини ҳис қила бошлаган. Тўғри, қайси маънода ҳаммага ўхшамаслигини ўзи билмайди, аммо нима бўлганда ҳам у оддий уй бекаси ва рафиқа сифатида бошқалар билан бир хил. Унинг сўзларига қараганда, ҳеч қачон ўз ҳаёти билан яшолмаган, ўша ўз ҳаётининг қандай бўлиши мумкинлигини ҳам ҳалигача билмайди.

Х. хонимнинг болалиги қувноқ ўтмаган. Болалигида ишонмаслик, шубҳаланиш азоби доим кўнглини қийнаган, онасининг сўкишлари, уришишлари ҳаммадан норози бўлишига сабаб. У ҳатто ўн олти ёшида зўрликнинг қурбонига айланишига оз қолган. Уйига кўзида ёш билан келганида онаси, оилани шарманда қилдинг, деб уни бузуқ, фоҳишага чиқарган. Кейин ҳеч қандай даҳшат рўй бермаганига қарамай қизини гинеколог-шифокорга олиб борган.

Қиз тўққиз ёшида – у вақтда онаси ҳомиладор бўлган – тақиқлашларига қарамай уйдан чиққан. Қайтиб келганида онаси чироқ лампасини алмаштираётган бўлган ва қўққисдан оёғи тойиб стулдан полга йиқилган. Онанинг ҳомиласи тушган. Ҳомиланинг нобуд бўлишида қизни айблашган. Бундай айбловлар, таҳқирлар имкон бўлди дегунча кўп йиллар давомида эслатилаверган. Бу хотирланадиган «кўнгил қийноқлари»ни тасвирлаш

учун келтирилган иккита мисол эди. Х. хоним она меҳри, муҳаббати, ғамхўрлиги нима эканлигини билмади. Тўғри, уни уришмаган, аммо ўзини кўп ёлғиз қолдиришган, ёшига муносиб бўлмаган ишларни буюришган: у олти ёшида кичкина укасига қараб, онасининг ўрнини босарди. Ҳақиқий болаларча ўйнаганини, узоқ вақт севган машғулоти билан банд бўлган пайтларини эсполмайди. Унинг фақат мажбуриятлари бўлган, эвазига ҳеч қандай миннатдорчилик, рағбат олмаган. Отаси худди фарзандлари каби хотинининг инжиқликларидан қўрққан.

Х. хонимнинг турмуш ўртоғи жаноб Х. меҳнаткаш, ишга бутун вужуди билан киришадиган инсон. Аёл эрини ўзининг халоскори деб билади. 17 ёшида у билан танишган экан. Унгача аёлнинг ҳеч бир йигит билан муносабати, ишқий саргузашти бўлмаган. Қўрқув биринчи фарзанди дунёга келганда туғруқдан кейин юзага келадиган депрессия билан бирга пайдо бўлган экан. Қўрқув заминидаги юрак неврози. Кейинроқ бу қўрқув бошқа тушунарсиз қўрқувларга: ёпиқ ва ҳашаматли бинолардан, одам кўп йиғиладиган жамоалардан, ҳушдан кетиб қолишдан, ухлашдан ва қоронғилиқдан, ёлғиз қолишдан, автомобилда юришдан ва ҳоказолардан қўрқишга йўл берди. Х. хонимдаги касаллик деярли ўттиз йил турли усулларда даволанилди, Х. хонимдан касалликни енгиш учун ўзининг ҳам ишлаши талаб қилинганда даволанишни тўхтатиб қўйган. Сўнг психиатрлар унга бир талай тинчлантирувчи дорилар рўйхатини ёзиб, бир қанча адабиётлар ўқишни тавсия қилиб уйига жўнатишган.

Х. хоним ва жаноб Х. ўртасидаги ришта тезда мустаҳкамланди. Х. хоним эридан доим ўзининг ёнида ёки ҳеч бўлмаса шу яқин атрофда бўлишини талаб қилди,

эр хотинига бўйсунди. Улар жаноб Х. уй бошқарувчиси сифатида иш толиши мумкин бўлган бинодан турар жой излашди. Ўша вақтдан буён эр ортиқча ҳаракат қилиш эркидан Мосуво бўлди, қамоқхонага кўникди, лекин рафиқаси олдига мажбурий шартларни қўя олди: хотини худди чўрилардек унинг ҳамма истакларини бажо келтириши керак.

Даволаниш бошида Х. хоним уйини тарк этишдан ёки квартирасида бир ўзи қолишдан қўрқарди, масалан, дўконга ул-бул харид қилишга чиқмасди, мабодо чиқишга тўғри келиб қолса, уни ваҳима чулғаб оларди: бирдан оёғи юрмай қолса-я, кучли жазавага тушса-я! Гоҳо аёлни хаёлий, ўйлаб топилган бемаъниликлар қийнарди, эри билан бирга овқатланаётган пайтда нон кесадиган пичоқни унга, ўғлига ёки қизига тикиб олаётганини тасаввур қиларди. Аёл фақат қатъий белгиланган ҳудудда қатъий белгиланган йўналишда юради, фақат шу ердагина у бир ўзи, бировларнинг кузатувисиз юришдан қўрқмайди. Агар автомобилда бир ерга, масалан, терапевтик сеансга бориш зарур бўлса, қўрқув унда «автомобилда кетаётганимда қўрқувдан ақлдан озсам нима қиламан, машина ғилдираги ёрилиб кетса нима бўлади, эрим рулни бошқараётиб ҳушидан кетса-чи?» деган саволларни пайдо қиларди хаёлида. Х. хоним фақатгина ўз уйида, одатланган даврасида ва ўзи қилиб ўрганган ишларни бажарганда хотиржам, демак, эртасига ҳам ҳеч қандай воқеалар содир бўлмайди, эртанги куни худди бугунгидек (ўзгаришларсиз, янгиланишларсиз, демакки, шахс ривожланишисиз) ўтади.

ТҮРТИНЧИ БОБ

КҮРҚУВ ВА УЙҚУ

Х. хоним мисолида кўрганимиздек, кўрқув билан касалланган киши ҳамма нарсада хатар, таҳликани кўради, булар беморга келажақда содир бўладигандек туюлади. Эҳтиёткорликни уйғотадиган ёки кучимиз етмайдиган вазият олдида чекинишга чорлайдиган «инстинкт» яқинлашиб келаётган у ёки бу аниқ фалокатга жавоб қайтармайди, балки келажақда содир бўлиши мумкин бўлган ҳамма ҳодисаларни хавфли ва ҳалокатли эканини ажратмай кўяди.

Кўрқув куюни келгусида бўладиган ҳамма нарсани қоплаб олади, соғлом фикрни, тажрибанинг кўриши мумкин бўлган кўринишларни тўсиб кўяди. Кўрқув билан зарарланган тасаввур қора куюн ичида фалокат ва офатларнинг шаклини, ташқи кўринишларини чизади. Бу кўринишлар ташқи ҳодисаларнинг хотираси сифатида ортга қайтади. Содир бўлаётганларнинг моҳияти ана шунда. Х. хоним ва худди шундай вазиятда бўлган бошқа кишиларда мураккабликлар бор, хавф-хатарни ўзига олишнинг эътиборга лойиқ ўзига хос бўлмаган шакли мавжуд. У келажақда маълум бир хавф-хатарни кўрмайди, агар ростдан ҳам бўладиган бўлса, ҳар эҳтимолга қарши ўша фалокатнинг олдини олиш чора-тадбирларни кўрмайди – хатар унга ҳали тўла яшаб

ўтилмаган соҳадан чиқмоқда. Шунинг учун у келажакка боришдан воз кечади, номаълумликлар, ноаниқликларни учратишдан бош тортади, қатъий тартибларга асосланган, ҳар куни такрорланган фаолият ичида, бир доирада яшашга ҳаракат қилади.

Бу тўхтаб қолган вақт ичидаги ҳаёт измида яшаш, тўхтовсиз равишда ўзига ва фақат ўзига кўр-кўрона тақлид қилиб, ҳаётини маъно-мазмунсиз бўшлиққа айлантириш демақдир. Аслида Х. хоним ўз ўтмишида асира бўлиб яшамоқда. Унинг кунлари мазмуни хотирасини кавлаш, нималарнидир топиб чиқаришдан иборат бўлиб қолган. Одатий муҳитини, уйдаги кичкина деталларгача ишончсизлик билан назорат қилади, буларнинг бари аёлнинг осонгина, тинчгина уйқуга кетиши, бу дунёдан вақтинча бўлса ҳам узилиши учун керак, фақат уйқугина тинчликни ваъда қилади.

Уйқу тинчлантиради, лекин ҳақиқий ҳаёт билан уйга руҳан енгил кириб келган кишилардек Х. хонимни тетиклаштирмайди, қўрқувни йўқотиб юборолмайди. Аёл ташвишлар ичида ухлайди, уни тер босади, даҳшатлар азоблайди ёки кучли тинчлантирадиган воситаларни қабул қилишга мажбур бўлади. Ўшанда ҳам аёл тез-тез уйғонади, алаҳсирайди, ўз танасини қафасдек ҳис этади. Тинчгина ухлашдан бошқа орзуси, мақсади йўқ. Тинч ухлаш фикри билан ҳамма ҳаракатлари ва хаёлларини битта мақсадга – ўзини ва атрофидаги ҳамма нарсани ухлашга тайёрлашга қаратади: ҳамма ерда тартиб ўрнатилган, ҳаммаси жой-жойида турган, ҳаммаси ўз ўрнида тахланган. Ва ниҳоят, эри уйга келган, меҳмонлар кузатилган, бошқа қўнғироқлар кутилмайди, кўчадаги шовқин-сурон тинган. Х. хоним ҳамма ерни текшириб чиқади, қайси дорихона кечаси ишлашигача аниқлаштириб қўяди, сўнг тўқишга ўтиради ва кечаси

соат биргача севимли машғулотида хузурланади. Токи уйқу учун курашиш онлари бошланмагунча, навбатдаги охири йўқ тун келмагунча хузурланади, эрталаб эса бутун танаси сингандек толиқиб уйғонади. Шоир Ханс Георг Буллинг худди Х. хоним тўғрисида ёзилгандек қўрқув ҳақидаги жуда самимий бир шеъри бор:

*Ҳаво рутубатли, бўғиқ ва оғир,
Ҳар нафасда юрак симиллар гўё.
Нигоҳлар бетоқат, кўнгил жонсарак,
Юзни тинмай уқалаймиз: ўнгми бу рўё?*

*Қалблар ҳам ишонмас энди кўзларга,
Ҳамма нарса бошқа ёхуд ҳеч нарса.
Эски ҳаммом, эски тос ўтар бу ҳаёт,
Доим шундай бўлган – кўниккан барча.*

*Азалдан тоабад ҳаммаси унут,
Фаромуш бу ҳаёт, жон ҳалак, ўткинч.
Азалий тушкунлик ҳисин туйганда,
Тангридан тилаймиз азалий ўтинч.*

Бўғилиш, кескин, шиддатли ҳаракатлар, кафтнинг юзда ҳаракатланиши – бу невроз ҳолатининг пайдо бўлиши ва шу билан бир вақтда ўзининг териси, қолаверса, бутун тана чегараларининг бутунлигига ва шикастланмаганлигига ишонч ҳосил қилиш эҳтиёжидир. Кўзларимизга ишонайликми ёки йўқми? Тасвирлар сузиб, аралашиб кетган. «Ёруғлик бўлмаган ерда, ҳеч нима кўринмайдиган жойда ваҳима ва қўрқув туғилади, – дея ёзганди Карл Кёниг. – Аниқ, равшан кўра олиш қўрқув туманини тарқатади». Одатий шинамликдаги, кучайтирилган руҳий тушкунликдаги эски нарсаларнинг ҳам-

маси доим бир хил – бу узлатга чекинишдир. Мазкур шеърда (шеър сарлавҳаси «Тангликка қайтиш») юқорида таъкидланганидек, ишланмаган қўрқувнинг ҳамма характерли белгилари жамланган.

Сабабларни, ўлчамларни, хусусиятларни, мазмунни, ўзаро нисбатни, боғланганликни муҳокама қилиш қобилияти фалажланганда шахсий соғлом фикр юртишга бўлган ишонч нури хиралашади, ҳодисалар ва қўрқув кўрғони чегарасидаги турли фарқли моҳиятлар ўчиб кетади. Ахир улардаги фақат битта нарса биз учун муҳим – уларнинг бари бизга баб-баравар бегона, ёт.

Олдиндан, яъни, кутилаётган босқичдаги муносабатлар – қандай бўлишидан қатъи назар – таҳдид солаётган ёт нарса билан тўқнашув сифатида баҳоланади. Ҳимоясиз ва қаттиқ кўрққан киши олдида иккита танлов мавжуд: бир жойда туриб қолиш (қотиб қолади) ёки қайтариб бўлмайдиган хавф-хатарга юзма-юз бориш. «Идрок этиш жараёнида – мазкур жараён икки фазадан иборат: муаммо (масала, вазифа) пайдо бўлганидаги ваҳима ва уни ҳал этишда қўрқувдан озод бўлиш – азалий глобал қонуният мавжуд», – деб ёзади Хельмут Хессенбрух. Сўнг фикрини шундай давом эттиради: «Ваҳима ва қўрқув «Мен»ни унинг муҳим фаолиятига, англашига чорлайди, яъни, нарса, ҳодисаларнинг моҳиятига кириш учун уйғотади». Уйғониш (ёки айтайлик, қўрқувга таъсирланиш) «Мен»га Дорис Вольфнинг сўзларига кўра, «хаётий тўсиқ, ғовларни бутун бориचा кўриш» имконини беради.

Қўрқувдан шикастланган онг-шуур масала пайдо бўлган, кутилмаган таассурот уйғонган пайтда ёки муаммо олдидаги ваҳима чоғида, Хессенбрух таърифлаган идрок этиш ёки ўзлаштиришнинг биринчи фазасида адашади. Биринчи бобнинг 1 ва 2-қисмларида кўрга-

нимиздек, қолаверса, янада кучли эътибор ва диққатли кузатувларимиздан аён бўладики, биринчи фаза икки босқичга бўлинади: қўрқувнинг пайдо бўлиши ва қўрқувнинг экспансияси (кенгайиши). Қўрқув кенгайдиган, тарқаладиган онда, яъни, биз чегараларнинг йўқолишини сезган ҳолатимизда куйидагилар содир бўлади: «Мен» баён этилган тарзда аралашиб «тўғри манзарани, аниқ масштаб ва керакли масофа»ни тиклайди ёки саросима, ваҳима реакцияси юзага келади, «Мен» кескин чекинади, ғайриихтиёрий равишда донг қотиб қолади.

Иккинчи ҳолатда биз нимага эга бўламиз? «Мен»нинг ирода соҳасидаги тартибга солувчи ва йўлловчи фаолияти заифлашганда ташқи олам, таассуротлар ва маънавият кучли «тўқнашади», «Мен» фақат идрок қилувчи моҳият сифатида иш кўради (таассуротларни қайта ишлайди, уларни интеграциялайди, ажратади ва ҳоказо). Ташқи олам билан алоқа ҳаддан ортиқ фаол! Буни ўта кескин уйғониш деб атаса ҳам бўлади.

Хессенбрух қисқача таърифлаган жараёнда уйғониш жараёнини билиб олиш қийин эмас ахир. Қўрқувнинг бунга қўшилиши жараённи янада қизгин тус олдиради. Қўрқувнинг бироз қизгинлиги идрок этишнинг турли жараёнларида доимо бўлади. Сўнг ҳаммаси яна ўзининг аввалги ҳолига келади. Хессенбрух мутлақо ҳақ: биринчи сонияларда ҳар қандай «савол» (ёки масала, муаммо) чўчитади, ваҳимага солади, аммо қўрқув қўзғатган ғайриихтиёрий тарзда донг қотиб қолиш интенсивлик (қизгинлик)нинг ҳаддан зиёд ортиб кетганидан гувоҳлик беради. Дастлабки қўрқув пайтида, қўрқув пайдо бўлиши босқичида бироз бузилган реал манзара қайта тикланмайди, инсон кейинги фазани бошқаришга қодир бўлмайди, яъни, «қўрқув олдидаги қўрқув» фаза-

сини удалолмайди. Ҳаммаси ёйилиб, чаплашиб кетади. Масштаблар йўқолади. «Мен» ўзини ҳодисаларга тортаётганини ҳис этади, сўнг унинг «кўзғатувчи хусусияти» (Риман) энди тажовузкорлик, зўрлик, шахсият бутунлигига суиқасд қилиш сифатида қабул қилинади. Пайдо бўлган азоб, оғриқ «Мен»ни чекинишга мажбур қилади, инсон сиқилиб қолади. Кўрқувдан озод бўлиш («очиши») ҳодисаси рўй бермайди, кулфатга тушган пайтда жамланиш ва муҳокама қилишни ёрдамга чақириш ўрнига инсон қочиш ёки ҳимояланиш ҳақидаги фикрлар билан бошини қотиради. Бундай реакция ҳудуддан кетиш ҳолати даражасигача етиши мумкин: инсон қаттиқ уйқуга кетади!

Ҳар ерда, ҳар вақтда ҳозир бўлувчи оддий ва кўпда фойдали кўрқув ўзига яқин кўнгил ҳолатларида намоён бўлади ёки «Мен»нинг бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўзгарган сезгирлик, зийраклик, эҳтиёткорлик, юмшоқлик, мутелик, журъатсизлик, мулойимлик каби хусусиятларида ифодаланади. Кўрқувнинг ижобий, ижтимоий фойдали хусусиятлари бизнинг бундай кўрқувларга муносабат қилишда эркин бўлишимизни тақозо этади. Бу эса, ўз навбатида, муҳокама қилиш, ўйлаш ва таҳлил қилиш қобилияти, яъни, кенг маънода мураккаб вазиятларда ҳам ўз тасаввурларимиз, таассуротларимиз, идрок қилиш ва иродамиз ўртасидаги ишончли муносабатни сақлашни удалай олиш ёки олмаслигимиз билан боғлиқ.

Ўз-ўзимизни англашда вақти-вақти билан содир бўладиган шок ҳолатидаги муваффақиятсизликлар – «ҳамма ёғим музлаб қолди» ёки «худди вақт тўхтаб қолгандек бўлди» (ҳар иккала фазада бир хил кечинма ҳақида гапириляпти) – номаълум келажаққа яқинлашув («мен билан нима содир бўлади?») ёки қачонлардир

бошдан ўтказилган даҳшатнинг қайталанишини кутиш қўрқувни вақти-вақти билан «яланғоч» шаклда намойиш этади. Буни тўғриласа бўлади, аммо баъзи яхши, ижобий бўлмаган ҳолатларда, шароитларда у ўзни назорат қилишни йўқотишга, ваҳима, ташвишга тушишга олиб келиши мумкин. Қўрқувга дучор бўлган баъзи кишилар ўзларини жиловламай қолишдан, қутуришдан, «эс-хушини йўқотиб қўйиш»дан қўрқадилар. Аслида ҳаётда бунақаси бўлмайди. Лекин биз кечираётган «яланғоч» қўрқув камдан-кам, фавқулудда вазиятларда улар учун доимий ҳолатдек ёки мунтазам содир бўладиган ҳодисадек туюлади.

Бу бизга нимани эслатади?

Биз ўтмишга – одатда ҳеч ким эсполмайдиган ҳаётнинг аниқ бир даврига – илк болалигимизга «кўчамиз». Кичкина болаларни кузатиб хотирамиздаги бу бўшлиқни тўлдиришимиз мумкин. Кичкина болалар олдида катта «ишлар» турибди – улар ҳали ташқи олам билан муносабат қуриш ноҳақликлар ва чекловларнинг жуда кенг мажмуасидан иборатлиги муқаррар эканлигини ўрганишлари зарур. Акс ҳолда бардош беролмайдилар. Худди шу ерда ҳаётимизнинг илк йилларига оид «хотирасизлик» сабаби яширинган: ўзимиз ва атрофдагилар билан ўртага чегара тортишни умуман эсполмаймиз ёки тортган чегарамиз кейинчалик бутунлай ўтказмайдиган бўлади. Хотиралар олами эса ташқи олам билан муносабат ўрнатиш онгли равишда ўзлаштирилган тажрибалардан ташкил топади.

Ухламаган пайтида кичкина бола пайпаслаб кўриб сезиш орқали ёки овқат кўринишидаги ўзлаштирилган субстанциялардан таассуротларга эга бўлади, ўз шахсий организмда кечаётган ички жараёнларни ташқи

таассуротлар сифатида қабул қилади. Ана шу олган тафсилотлари болани қуршаб олади ва гўдак ожиз, чорасиз, мудофаасиз бўлади. «Чорасиз» сўзини мен атайин айтаётганим йўқ, негаки ҳимояланмаганликда турли шаклдаги таянчлар борки, биз бу ҳақда кейинги бобларда батафсил тўхталамиз. Бошқа бир томондан, гўдак бу оламдан шу даражада чегараланиш ва узоқлашиш хусусиятига қодирки – бу ҳаддан ортиқ чарчаганимизда, сулайиб қолганимиздаги ҳолат орқали бизга яхши таниш (дарвоқе, мияга ўрнашиб оладиган қўрқув белгиларидан бири) – бола ухлаб қолади. «Кўзни қамаштирадиган даражадаги ёруғлик тушганда кўз юмилишга мажбур бўлганидек, – дейди Рудольф Штайнер, – бола ҳам бу оламдан беркинишга, кўзини юмишга, кўп ухлашга мажбур бўлади».

«Кўзни оладиган қуёш нури»га ўхшаш вазият, бошқача айтганда, идрок этиш олами чўчитади. Янги туғилган гўдак учун уйғоқ пайтида ҳали биронта ноҳақликлар, чегаралар, чекловлар мавжуд бўлмайди. Атроф-муҳит учун у қанча кўп очилса (айниқса, ташқи олам таъсири сифатида қабул қиладиган ўз вужуди сезгиларига эга бўлмай туриб, шунингдек, идрок этган ҳолда уларни заифлаштириш, қаршилиқ кўрсатиш имконияти бўлмагани учун) қўрқув шунча кўп катталашади. Қўрқувни объектлаштиришни билмагани сабаб ҳам боланинг «қўрқувни сезаётгани»ни таърифлаш тўғри бўлмайди. Янги туғилган гўдак уйғоқми, ана шу уйғоқлик қўрқувнинг айнан ўзгинаси! Шубҳасизки, бу ҳамма нарсани англатмайди, ахир қўрқувни четлаштириш тенденцияси, ҳимояланишга, чегараланиб олишга бўлган уриниш ва ўзини билдириш инсонда азалдан мавжуд. Шундай бўлса-да, гўдакларда намоён бўлиш имконияти деярли йўқ, тасаввур ва таассуротлардан эса қўрқув устунлик қилади.

Бутун умримиз давомида биз кўрқувни ҳис этамиз ёки ҳеч бўлмаганда, «бизнинг идрокимиз яқинлашиб келаётган воқеликлар олдида ожизланадиган ҳолат» чегарасида бўламиз, яъни, биз ўша яқинлашиб келаётган таассуротларни ўз ички, кўнгил ҳаётимиз сифатида англаймиз, аммо уларни идрок қилишга кучимиз етмайди. Дастлабки фурсатларда бу ҳамма таассуротларга мутлақо тааллуқли. Улар «англанган», негаки уйғоқ ҳолатда кечирилади, шу билан бирга, идрок – қайта ишлаш, дифференциация ва оралиқ тушунчаларининг зарурий асоси – ҳали жим. Янги туғилган чақалоқларда ҳар бир таассуротни ички кўзғатувчи ҳаракатлар билан ўзида акс эттиришдек сифат туғма бўлади, лекин у ҳали яширин. Бу атроф-муҳитдан ўртача узоқлашишни талаб қиладиган шахснинг ривожланишини қисқа вақтга фалажлаб кўювчи мутлақо ҳимояланмаганлик, ночорлик ҳолатида намоён бўлиши мумкин. Биз ҳали аниқ бўлмаган, лекин тезда ташқи тақлидга ўтадиган, нутқда ривожланадиган ва ниҳоят, тушунчаларнинг шаклланишида намоён бўладиган дастлабки шакллар ҳақида гапиряпмиз. Бу эрта ижодий фаоллик кўрқувни четлаштиришда жуда катта роль ўйнайди, албатта, ижодий фаоллик кўрқувни бартараф эта олмайди ва бартараф этиши ҳам керак эмас.

Янги туғилган чақалоқлар кўрқуви деганда уларнинг у ёки бу ҳодисага жавобини назарга тутиш керак эмас. Балки оламдаги тушунарсизликлар, ноаниқликлар, ақл бовар қилмайдиган ҳодисаларга нисбатан имо-ишораларига, ҳаракат ифодаларига диққат қилиш зарур.

Шундай қилиб, кичкина бола, гўдак «мен кўрқяпман» фикрига тоқат қилолмайди – «Мен» гапирмагунча бунинг иложи ҳам йўқ – унинг ўрнига кўрқувнинг ўзи муҳокама қилади. Кўрқувнинг сўзларига киритилган ҳукм

қуйидагича жаранглайди: «Қоч!» Лекин қаёққа?! Боланинг паноҳ топадиган қўноғи – албатта уйқу. Янги туғилган чақалоқ ухлаб қолганида (натихада бу ерда нимадир ўзгаради), у ўзи келган ҳимояланган, жозибали, қизиқарли дунёга яқин ерга кетади. Чақалоқнинг дунёси бизнинг олам ҳузур-ҳаловатларига умуман тенглаша олмайди! Ўсмирлар муаммолари бўйича бундан анча йиллар олдин ёзган китобларимда мен шу йўналишда болаликнинг бир қанча жиҳатлари ҳақида ёзгандим. Ўсмирлик боланинг туғилгунга қадар бўлган мавжудлиги билан «узоқ хайрлашувидир», яъни, «уйғунликнинг мустаҳкам, муҳим тажрибасини, камсуқумликни ва хотиржамликни олиб келган борликдан ажралади». Китобнинг кейинги бобларида яна шундай фикрлар давом эттирилади: «у ўз танасида аввалгидек шинамликни, қулайликни, хурсандчиликни ва уйқуни ҳис этгани ҳаманоқ ана шу негиз тажрибалари билан бирлашди», бошқача айтганда, ташқи оламдан узоқлашганда ва уйқуга яқинлашганда бизнинг моддий оламимизда яшаш учун тажриба тўплайди...

БЕШИНЧИ БОБ

УЙЌУДАГИ ОНГДАН УЙҒОҚ ОНГГА ЎТАДИГАН ХУСУСИЯТЛАР

Деярли ҳамма гўдакларда шундай фазалар бўлади, улар уйғонаётганда бақиради, йиғлайди. Шунчаки уйғонаётгани учун йиғлайди. Шунда онаси йиғлаётган ёки чинқираётган, тепинаётган болани кўлига олади. Онаси «бу олам»га гўё норози бўлгандек қараётган, терлаб кетган гўдагини кўлига олиб тинчлантиради, ювинтиради, қорнини тўйғазади, аллалаб ухлатади. Бола тинчланади. Қовоқлари секин-аста оғирлашиб, кўзлари бир сония онасининг юзларида қараб қолади; мудроқнинг босиб келаётгани унинг ана шу нигоҳидан кўринади, уйқусираб чиқараётган овозларидан, гувранишларидан сезилади. Қўрқувнинг чекинаётгани ва ўша-ўша моҳиятли уйқуга чўмаётганини кўриш учун бу ўринда ҳеч қандай назарий тушунтиришлар беришга ҳожат йўқ.

Бир он бўлса-да нигоҳини онасининг юзига қадаганда унинг бу ҳолати худди хайрлашаётгандек ёки бола бизнинг кўринишимизни яхшироқ эслаб қолишга ҳаракат қилаётгандек туюлгани учун биз катталар балки таъсирланиб кетармиз. Ишончим комилки, худди шундай! Бола ҳаётининг биринчи ойларидаёқ ҳар сафар уйқуга кетаётганда бизнинг оламимиз билан хайрлашади, уйғонаётганда эса қайта туғилгандек бўлади. Янги

туғилган гўдакнинг руҳи қутблар орасида тебранади, бошдан-оёқ қўрқувга қуршалганча, ҳимояланмаганча ва уйғониш учун ҳеч нимадан узоқлашмаганча (уйқудан «бир қисмини», уйғониш давомида ички хотиржамлик белгиларини сақлаб қолишга ўрганмагунча) икки ораликда чайқалиб туради. Ўзининг бошпанасида тинчлик, осойишталик ҳукмрон. Боланинг тинч, хотиржам, фойдали уйқусига қўрқув соҳаси билан боғлиқ ҳеч нарса дахл қила олмайди. Кейинроқ бориб вазият ўзгаради. Қўрқув уйқунинг юқори ҳудудларига жойлашиб олади, энди уйқу бизни кўпроқ таъсирлантирадиган, қўзғатадиган оламдан ажратади, аммо руҳ жисмоний вужуд ва ҳаётий жараёнлар билан уйқунинг регенератив имкониятларини тўла амалга оширишдан ҳам кўра кучлироқ боғланади. Бунда биз инстинкт импульслари ва англаш жараёни ўзаро таъсирлашаётган, қисман ҳали ташқи олам билан боғланган соҳанинг тинчланмаган тартибсиз оралиғига тушиб қоламиз. Бундай ўзаро таъсирлашишдан, маълумки, сеҳрли, ёвуз, жоҳил, балки оромбахш, ҳузур бағишлайдиган образлар ва моҳиятлар пайдо бўлади. Бола бир қадар қўнадиган бу «оралиқ соҳа»да, биринчи қисмининг иккинчи ва учинчи бобларида баён қилганимиздек, ғайришуурий таассуротлардан пайдо бўлган образлар вақти-вақти билан тўпланади, худди ташқи оламдан узоқлашган каби улардан ҳам узоқлашиш зарур.

Янги туғилган чақалоқларнинг уйқуси тўла маънодаги «бахтиёрлик»дир. «Инсондаги ташқи ҳиссиётлар фаолиятининг тўхташи билан ўша заҳоти ижодий ибтидо уйғонади», – деб ёзади Рудольф Штайнер. Бу болалар учун ҳаққоний равишда адолатдир. Бошқа бир ўринда Штайнер бу ерда «кузатиш ҳайрати, таажжублари» назарда тутилаётганини баён қилади, яъни, болаларнинг

уйқуда ўз ҳимоячи фаришталари томон учаётганликларини, улар билан қандай муносабат, мулоқотда бўлаётганликларини кузатиш қизиқарли эканини таъкидлайди. Психологнинг бу сўзларини том маънода қабул қиламиз, ахир болалар ҳақиқатан ҳам ўзларига яхши таниш бўлган оламда яшаш учун кўрғон, юпанч ва далда излашади.

Шундай қилиб, бедорлик, ҳушёрлик кучимиздан айирадиган ва «бўғадиган» кўрқув билан алоқадор экан. Ухлаганда бола руҳияти яқинлашиб келаётган келажак учун (уйғониш пайти ва ундан кейинги соатлар) «куч ва мустақамлик»ни тўплайдиган (Штайнер) ижодий, яратувчилик ибтидоси ҳаракатга тушади. Бу ижодий ибтидода биз жасорат деб атайдиган кучнинг булоқ ва чашмалари бор.

Илк болаликнинг қарама-қарши ҳолатлар ўртасидаги боғловчи воситаси онадир. Она биринчи навбатда бола ҳимояси изчиллигини ўз ўрнига қўяди, вақтида уйғонишига ғамхўрлик қилади, оҳисталик ва эҳтиёткорлик билан яна уйқуга кузатади. Унинг ёрдамисиз гўдак ухлаш ва уйғонишлар орасида ҳеч қандай ўтишларсиз тинимсиз қийналиб кетган бўларди. Она бола учун «ғира-ширалик», енгил тонг ёришиши, осуда кечанинг тимсоли бўлади, негаки гўдак ҳаётининг илк ойларида ички кунлик ритмлар ҳали табиатга мослашолмайди. Катталар томонидан кўрқувни енгил учун ўсмирлик давригача олиб бориладиган ўта жиддий педагогик-терапевтик ёрдам (маълум маънода тарбия терапия деб ҳам таърифланади) амалда ота-оналарнинг болаларни уйқуга тўғри тайёрлаш ва эрталаб тўғри уйғониши учун асосли ёндашувларидан иборат. Афсуски, бу шароит кўпинча назардан қочирилади. Кўп ҳолатларда болалар кўрқувини аниқлашга қаратилган энг одил ва жиддий уриниш-

лар ёқимли туюлса-да, аммо қумда қурилган, қоғозда чизилган уйчанинг мазмуни боланинг ухламоқчи экани ҳақида ишора бўлиши мумкинлиги умуман эсланмайди ёки бунга юзаки қаралади. Умуман, катталар болани ухлаш ва уйғониш ўртасидаги воситачилик ёрдамидан мосуво қилишганда (шунчаки диққатини бўлиб, чалғитиб ёки мустақил бўлишга одатлантириб) бу тушунчанинг тескари изоҳи кучга кириши энди ҳаммамизга аён бўлди. Бу ҳақда яна батафсилроқ тўхталамиз.

Боласига меҳр кўрсатиб, унга ғамхўрлик қилганида она хусусан нималар қилади? Боланинг уйғонишига қарши ҳаракатлар қилади! Келинг, ўзимизча тасаввур қилайлик: ўта кескин уйғонишда боланинг руҳи (бу ерда ҳалқа яна туташади, биз катталардаги қўрқув касаллиги ҳақидаги баёнимизга қайтамыз) ташқи олам шароитларига ҳали мустаҳкамланмаган танадан ўтишга ҳаракат қилади. Боланинг руҳи «ташқи олам ҳаёти билан яшайди, бутунича ташқи оламда яшайди» (Штайнер), агар она ушлаб қолмаганида ва ортга, яъни, уйқу остонасигача қузатмаганида у ноаниқликлар, номаълумликлар ичида шунчаки эриб кетиши ҳам мумкин эди. Болани вақти-вақти билан уйқуга қайтариш, яъни, қўрқувдан озод қилиш инсондаги оналик инстинкти деб номландиган ҳамма-ҳамма нарсаларнинг асосий ғоясидир.

Шундай қилиб, уйғониш онлари кучсиз шаклда ўтиши устида ғамхўрлик қилаётган она янги туғилган гўдагини нафақат атрофи олам таассуротларидан ҳаддан зиёд қўзғалишидан ҳимоя қилади, балки у билан чамбарчас боғлиқ бошқа нарсалардан ҳам асрайди. Гап шундаки, агар бола онасининг ушлаб олишига ва яна ортга, уйқусига қайтаришига ишонмаганида эди, у ҳолда бола уйғонишга қарши шахсий «усул»ларини қўллашига тўғри келарди. Бундай усулларни биз биламиз:

одатда болалар бошини ритмик тебратади, ўйнатади, бир хил оҳангда, бир маромда овоз чиқаради, мулоқотдан қочади ва бошқалар.

Англашилмовчиликлардан қочиш учун бу ерда қуйидаги икки нарсани қўшиб қўйишимизга тўғри келади. Биринчидан, онанинг ўз боласини узоқлаштиришга бўлган ҳаракатлари, шубҳасиз, тутуриқсизликкача етиши ва унга зиён қилиши мумкин. Консултация вақтида дуч келган воқеаларим бунга мисол бўла олади, аммо сўнги пайтларда педагогик нотўғри муомала тўғрисида жуда кўп гапирилаётганини қайд этмай ўтолмайман. Ожиз, заиф, айниқса, ҳимоясиз болани ўша нозиклик даражасига мос оддийгина ҳимоя қилиш ҳақида гап кетганда экспертлар тилидан «ортиқча ғамхўрлик қилаётган она» атамаси жуда осонлик билан чиқиб кетяпти. Уларнинг фикрича, оналар кўпинча масъулият ҳамда мажбурият ҳисси етишмагани учун эмас, гўёки замонавий қарашлар ва қадриятлар (эркин, мустақил, ишлайдиган она бола учун ишончсиз, иродасиз онадан кўра анча мустаҳкам таянч, худди бу иккиси бир-бирига зид ҳолатдек) сабаб ўз фарзандларини тез-тез ва кўпроқ диққат-эътиборга кўмар эмишлар. Иккинчидан, биз яхши биламизки, ҳозирда «касалхона» болаларига ўхшаганлар борган сари кўп учрамоқда, ота-оналари ўз муҳаббатини, ғамхўрлигини аямаса ҳам, шу билан бирга, боланинг эркини сиқмаса ҳам улар алоқа ўрнатолмайди, жуда ҳам қўрқоқ. Биринчи ўринда бу катта-катта шаҳарларда ва унинг атрофидаги ҳудудларда яшайдиганларга тааллуқли, улар нафақат атроф-муҳитга, балки кенг маънода мактаб тизимига муаммо туғдиришади, бу ҳақда эса тўлақонли гапирмасликнинг иложи йўқ. Бундан ташқари, гоҳи-гоҳида ҳаёт бизнинг олдимизга шундай жумбоқларни чиқариб

қўядики, уларга қўра туғилиш ҳамда ўлиш чегаралари ортидаги мавжудликлар ҳақида ўйлаб уларга, айниқса, туғилгунга қадар содир бўладиганларга нисбатан самимий муносабатда бўлиш лозим бўлади.

Узоққа қарашга мажбур бўлган, қуёш горизонтда турган пайтда унга қўлини узатиб ушлаш имкони бўлмаган болани тасаввур қилайлик. У ҳеч нарса қила олмайди, агар кимдир қўлини чўзиб кўзига соя солмаса, қамаштирувчи ёруғлик ўша заҳоти кўзини юмиб олишга мажбур қилади. Ҳаётининг бошида бола том маънода ҳам, мажозий маънода ҳам, онаси ва отасининг «ёрдами»га муҳтожлик сезади. Лекин секин-аста у ўз қўлидан фойдаланишга ва кўзини пана қилишга ўрганади. Хўш, у нималарни ўрганади?! Ҳимояланиш имо-ишораларини ўрганади! Вақти-вақти билан ана шундай пана қиладиган, тўсадиган ички ва ташқи ҳаракатларни кўпроқ ўзлаштириб боради; бошқача айтганда, уйғонишни, ҳушёрликни заифлаштириш учун турли усулларни қайта ишлаш одатини, яъни, кундузги идрок этишга уйқу элементларини қайсидир маънода киритишни мунтазам ўрганиб боради. Аммо соғлом шароит ва вазиятларда ўсаётган инсон эрта ёпилишга (бу мутлақо нотўғри) мажбур бўлган «касалхона» болаларидан фарқли ўлароқ, ўз шахсиятини ривожлантиришга халақит қилмайдиган, аксинча ёрдам берадиган инстинкт сингари хусусиятларни, енгил «ёқтирмаслик, хуш кўрмаслик кучларини» пайдо қилади. Бунинг қандай ўтишига қўра, қўрқув ўзининг фойдали томонини юзага чиқаради — ҳаёт устози, мураббийсига айланади. У бизда ўзимизнинг ирода кучларимизни бойитишни ва кучни бирон-бир мақсадларга қаратишни, ҳиссий таассуротлар оқимида тартиб ўрнатишни, ўз хатти-ҳаракатларимизни мулоҳаза қилишни уйғотади. «Қўрқув ҳар доим ўз-

лаштириш ва ўрганишда янги қадам босишимизга ундаши мумкин. Моҳиятан ҳар қандай қўрқув, ҳатто ҳар қандай ваҳима — янги билимларнинг даракчисидир» (Глёлкер) ва ўзим ҳам шу ўринда қўшимча қиламан: қўрқув ички ишончга эга бўлиш учун ҳам навбатдаги қадамни қўйишга чақиради. Бунда қўрқув шунчаки бостирилмайди ёки ўчирилмайди, балки «жиловланади». Сезгир, зийрак, шу билан бирга, ўз мулоҳазалари ва ҳаракатларига ишонган инсон қўрқув билан шартлашади. У қўрқувга шундай дейди: «Сен четга ўтасан ва менга нарса, ҳодисаларни нозик ҳис этишга, уларни тушунишга ёрдам берасан. Бунинг эвазига мен сенга ўзимдан, ички оламимдан жой бераман».

Сезгирлик – «қалб яраси»ни кучайтираётган қўрқувнинг «хиралашган» шаклининг айнан ўзи! (Штайнер таърифи бўйича).

Ҳақиқатгўйлик, ростгўйлик, тўғрисиўзлик ҳисси ёки ўзининг ва ўзгаларнинг инсоний қадр-қимматини сезиш – «хом» шаклга кирган ҳаддан ортиқ дилгирлик, жиззакилик, ўта оғир кўнгил ярасининг хиралашганидир. Қўрқув ижтимоий лаёқат, қодирлик кўринишида амалга ошади, кишилар билан муомала-муносабат қилишда шахсий азоб-уқубат ва кечинмаларимиз устида орттирган тажрибамиздан – бу ҳолатда ҳақоратомуз, таҳқирли аралашувдан – фойдаланиш учун шарт-шароит яратади.

Мулойимлик – яқинлашиб қолиш, боғланиш, алоқаларнинг узилиши кабилардан ваҳимага тушишнинг «хиралашган» шакли.

Қўрқув бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтиши билан боғлиқ ҳодисаларга мисоллар жуда кўп. Нима учун бундай ўзгаришлар содир бўлади?! Агар уйғонаётган идрок ўз шахсий ривожланиш суръати (динамикаси)

га бўйсунганда эди, у ҳолда шикастланиш, жароҳатланиш беҳад кўп бўлар ва ҳамма жойда ортар эди. Лекин онг уйқудан келадиган қалб хусусиятларига ва сифатларига, лаёқатларига ҳавола қилади. «Осойишталик», «хушёрлик», «совуққонлик» (қўрқув юзага келтирган оламга нисбатан лоқайд муносабат негизидаги), «эҳтиёткорлик» ва ҳоказолар – бу тушунчалар уйғонаётганда «бузилиш» таҳдид қилган пайтда фойдаланиш зарур бўлган кучларни турли томонлама ёритади. Негаки бир томондан, соғлом фикр юритишни сақлаб қолиш учун, иккинчи томондан «шахсий салоҳиятларга нисбатан ишончга созланиш учун» ... ҳар иккала ҳолатда ҳам муносабатларнинг аниқ вариантлари бизнинг кучимиз етишини умумий ва бутунича кўрсатади» (Хиклин). Шундай қилиб, ниманидир танлаш талаб қилинишини кўряпмиз: ўша туфайли бизни ортга енгил чекинтирадиган уйғониш жараёнининг экстраверт (яланғочловчи) оппозицияси юзага келади. Енгил ортга деганимиз уйқудаги (беркинадиган жой) идрок йўналиши – у қадар узоқ эмас, аммо ҳамма ҳиссиётлар ва аралашувларнинг нарса ҳамда ҳодисаларга нисбатан аниқ масофаси сақланиши учун етарли бўлган бўшлиқ.

Баён қилинганлардан яқуний хулоса чиқарадиган бўлсак, у қуйидагича: ижтимоий лаёқатлардаги қўрқув метаморфозаси (риёзланиш натижасида бошқа кўринишга ўтиш, бошқа тусга кириш, айланиш) уйғоқ ва ухлаётган идрокнинг тўғри пропорцияланишини таклиф этади. Уйғоқ идрокнинг яланғочланиш динамикасига, яъни, таъсирлантирадиган оламга муносабатда ортга енгил чекинишга уйқудаги идрокнинг хуш кўрмаслик тенденциялари ўртача камайтирилган улуши қарши туриши керак. Тиниқ, уйғонаётган идрок уйқудаги идрокдан қўрқувни енгишни ўрганади. Қўрқувнинг пайдо бў-

лишини ҳамма долзарб ёки биографик сабабларидан ташқари деб билмаслик мос келувчи педагогик ва терапевтик воситаларни излаш калитини топиш демак, шунингдек, ўзимизда қўрқув билан муносабатни тарбиялаш воситаларидир.

Уйқу ҳақида яна бироз тўхталамиз. Биз уйқу пайти гафлатда бўламиз, аниқроғи, онгсизлик соҳасида бўламиз-ку деб ҳисоблайдиган баъзи китобхонларимизни «ухлаётган идрок» бирикмаси саросимага солиши мумкин. Бу бўйича Карл Кёниг онгсизлик соҳаси ҳақида шундай деган: «Бу пайтда идрок бўлмагани учун гапирмаймиз, балки одатда бизнинг «Мен»имиз одатдаги идрок соҳасига қараганда сустроқ, шиддатсизроқ, жадаллашмаган ҳолда идрок қилади. Кейин муаллиф ўз фикрини давом этиб, қуйидагиларни баён қилади: «Ахир биз уйқуда кечирган кечинмаларимизни шу соҳадан олиб ўтмаймизми?! Ахир кундузи ҳал эта олмаган муаммоларимиз кечаси ўз ечимини топган ҳолатлар бўлмаганми?!» Шуларга кўра, Карл Кёниг хулоса қилади: шубҳасиз, қўрқув «биз ҳисоблашишимиз керак бўлган идрок шаклини ривожлантиради». Ахир ўз ҳаётининг биринчи, иккинчи, учинчи йилларини эслолмаса, демак, бўлиб ўтган воқеликларда ҳеч нима онгли тарзда кечирилмаган деб ҳеч ким таъкидламаса керак! Тўғриси, ўша вақтлардаги таассуротлар идрокнинг бошқа ҳолатида қабул қилинган. Кундузи биз аллақандай тунги воқеаларни худди улар бўлмагандек эслолмаслигимизни исбот қилиш ўшандайин бемаънилик ва тутуриқсизлик бўларди. Балки кечаси кечирилган кечинмалар бизнинг ишларимизда ва яширин қарорларимиз, ҳукмларимизда ҳаракатда бўлишда давом этар, худди илк болалиқдаги бутунлай ёддан чиққан кечинмалар каби. Ҳамма яхши ва ёмон нарсаларни муқояса қилиб

тарозига солган пайтимиз самарасиз кечганда «эрталаб кечқурундан донороқ» деб ва мураккаб муаммони ҳал этишни ортга суриб ухлашга ётганимизда тажрибадан бошқа яна нима бизни бошқаради?! Александр Борбели ёзади: «Уйқу олами ва бедорлик олами шунчалар ажраладики, шунга кўра ҳаммамиз икки оламда яшаймиз деб айтиш мумкин». Ахир ҳақиқатда бирон бир муаммони уйқуга ишониб, бошқа бир «олам»да одатий кундузги идрокдан кўра ақллироқ эканимизни тан оламиз-ку! Ёки кимдир хафа бўлиб, аламлар ичида ухлаб қолиб, хурсанд бўлиб уйғонган ҳолатни олсак. Эҳтимол, уйқуда қандайдир маънавий-руҳий фаолият, ҳаракат бўлгандирки, натижада инсон қайғу билан муносабат қила олган.

Йорген Смит бу жиддий ва муҳим масалани образли тасвирлаган: «Кундалик идрокда, эрталабдан то кечки уйқуга ётгунча биз қайсидир маънода дунёвий мавжудлик юзасида бўламиз. Бу юза, устки қатлам бизнинг кундалик идрокимиз киролмайдиган даражадаги чуқур руҳий реаллик билан ўраб олинган. Шу ўринда савол туғилади: ана шу нозик юзадан туннинг чуқур юлдузли бўшлиғига нималарни олиб ўтамыз... ва нималарни ўзимиз билан ортга олиб қайтамыз?» Буни кўз билан кўришнинг иложи йўқ, негаки «икки олам ўртасида» жойлашиш ҳар сафар хотиранинг йўқолиши билан кузатилади. Шу билан бирга, ҳаётнинг асосланмаган таҳлили бизни бирон-бир оқибатларга олиб келиши мумкин.

Шундай оқибатлардан бири шароитдир, агар цивилизация билан боғлиқ тартибсизлик ва касалликлар мавҳумлашса, у ҳолда табиатимизга кўра қўрқувни ўзимиз билан уйқу остонасига олиб борамиз, яъни, кеч тушиши билан чўчиймиз, даҳшатли туюлади ва тундан кундузга мардонаворлик, жасурлик, журъатни олиб ўта-

миз. Уйғониш палласида кўрқувга тайёргарлик кучайиб боради, роҳатбахш, тетиклантирувчи уйқудан сўнг дадиллик кучи устун бўлади. Ахир биз болага қарата айтилган «Кўрқиш керак эмас, ухлай қол энди» гапининг юпатувчи мазмунга эга эканлигини бутун қалбимиз билан ҳис этамиз-ку! Буни сал бошқачароқ етказиш керак: «Кўрқувни ўзинг билан уйқуга олиб кет, ўша ерда уни сендан олиб кетишади».

Қизиқ, қадимий алла қўшиқларида инсонни чўчитадиган образлар жуда кўп:

*Ким қичқириб йиғласа,
Яшириниб келади шайтон.
Очганча қора сандиқ оғзини,
Солади бир-бир қулоқсизларни.*

Албатта, педагогик нуқтаи назардан жуда кўпол айтилган, аммо бунинг замирида маънавий оламнинг реал воқеаларини ҳис этиш ётибди. Кишилар тунги юлдузли саёҳатда болаларга (албатта, бугунги болалардан фарқли ўлароқ кимнинг уйқуси маъсуд, бахтиёр бўлса) кўрқувларнинг қайта ишланмаган юklarини иложи борича кўпроқ бериш кераклигини сезишган. Шу каби анъаналарда яна олий мавжудотлар ҳақида бузилган тасаввурларнинг акси ҳам яшайди. Бахтимизга, бундай «шок терапияси» ҳозирда фойдаланишдан қолди, аммо замонавий болалар психологияси нуқтаи назарига кўра, ёш ва индивидуал хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда болаларга уйқудан олдин жуда эҳтиёткорлик билан муомала қилишни маслаҳат берамиз, айниқса, кўрқоқ, хуркадиганларни ўзларининг кўрқувлари билан конфронтацияга «жўнатиш» керак, масалан, ёлғизлик, қувғин, сургун, қоронғулик, иродасизлик

ҳақидаги эртақларни айтиш орқали, шунда алаалоқибат ҳамма муаммолар барҳам топади.

Рудольф Фрилинг уйғониш ва ухлашни «илоҳий юзадаги бошпанадан чиқиш ва унга қайтиб киришнинг навбатма-навбат амалга ошадиган жараёни» деб таърифлаган эди. Бу ўринда кундузги қўрқувлар кучини олиб қўядиган тунги тажриба диний образлар шаклида берилади. Рудольф Штайнер, ёдингизда бўлса, қўриқловчи малаклар ролини алоҳида таъкидлаган эди. Агар уйғониш ҳолатида тунда бизни чулғаб оладиган ҳимояланишдан ва олам соҳаси (биз кечаси шўнғийдиган) билан алоқани йўқотишдан бутунлай қоча олсак, у ҳолда туғма ва табиий қўрқувларни бошқариш осонроқ бўлади. Бу алоқа ҳатто энг хавфли вазиятларда ҳам бизнинг «қандайдир тусланмайдиган, барқарор, мустаҳкам, ҳеч қандай ўзгаришларга қарам бўлмаган» (Глёткер) ички ишонч таянчимизни, ўзлигимизни қўллаб-қувватлайди.

ОЛТИНЧИ БОБ

ҚЎРҚУВ ВА ҲИССИЁТ

(Ҳис-туйғуларни ўрганишга қисқача саёҳат)

Туғилиш – Ер маконида уйғонишнинг «муҳим саҳнаси», кейинроқ бу саҳна юмшоқроқ ва енгилроқ шаклда биз эрталаблари кўз очаётган пайтда кўп марта такрорланади. Бошқа бир томондан, биз минг марталаб ҳали туғилмаган ҳолатимизга, уйқуга – «кичкинагина ўлим»га қайтамыз. Онгли тарздами ёки онгсиз равишдами, аммо уйғонаётганимизда маънавий оламдан айрилиб яшаймиз. Қанча узоқ уйғонсак, ўзимизни шунча кўп азобланган, қийналган, ҳимоясиз, ночор ва яланғоч ҳис этамыз. Тушда эҳтимол юпатадиган, овунтирадиган тажриба бизнинг бу оламда мавжудлигимизнинг ўз маъноси ва мақсадига эгалигини маълум қилар. Уйқу ўзлигимизни намоён этишдаги бизнинг ирода ва қобилиятларимизни, лаёқатимизни мустаҳкамлайди, яъни, руҳлантиради, тетиклаштиради. Шу билан бир вақтда шиддатли, шафқатсиз, таъсирлантирувчи, кўзғатувчи оламда ўзимизни, ўзлигимизни сақлашга қайта ва қайта ўргатаверади. Ўрмиёна оралик, ўз идрокига бўлган ишонч, фаоллик – буларнинг бари бизнинг осойишта, тинч ухлашимизга имкон берадиган энг муҳим нарсалардир.

Роза Ауслендернинг «Умид» шеърида инсоннинг ўз «ватани»дан ташқарида «хорижда» қандай яшаётгани кўрсатилади – бир томондан, фожиа, иккинчи томондан эса, ғайришуурийлик қаъридан келаётган овознинг қўллаб-қувватлаши, бу овоз қуйидаги мазмунда гапириб ишонч, умид уйғотади:

*Хотира уйимизни
титиб ташлади
Ўтмиш ўрасида.*

*Сенинг бугунги
Кунинг зўрға
Умид сари судралиб боради.*

*Балки у ерда яна
Инсон қайта
Жойлашиб олса бўлар.*

«Бизнинг бутун ҳаётимиз моҳиятан қўрқувдан озод бўлиш жараёни эканлиги ҳақидаги ғаройиб бир далилга эга бўламиз» (Глөклер). Аввалига бу оламда бўлиш мутлақо ақлга сиғмайди. Аммо агар бола инсонларга мос ва хос шароитда вояга етса, унда жуда тез орада туғилгунгача тасдиқланган ва асосланган кечинмалар дастлабки тажриба, яна тушунчага қадар таянч тажриба сифатида пайдо бўлади. Бу кечинмаларни бола худди ғайришуурий «шарт-шароит, замин» сифатида ҳимояланган муҳитдан олиб келади: бола атрофида фақат эзгулик, яхшилик ҳукмрон деб ишонади. Ва шунинг учун таъсирлантирувчи, қўзғатувчи оламга, қўрқувлар дунёсига ташланган бола охир-оқибат барибир бошпана, илиқлик топиб олади.

Кичкинагина бола ўзининг барқарорлиги билан биз катталарни ҳайратга солишдан тўхтамайди. Ҳозиргина у қўрқувдан ва норозилиқдан «мутлақо ўзида эмас эди», лекин тўсиқ ва ғовлар ўтиб кетди, қўрқув манбалари бартараф этилди ва бола ўздан мамнун. Бундай кетма-кетлик шиддатида ҳар иккала ҳолат ҳам чексиз. Гап шундаки, болада вақтинчалик келажак йўқ, хотираси ривожланмаган (мен истеъдод сифатидаги хотирани назарда тутмаяпман), у сабаб ва оқибат ҳамда эҳтимоллик категориялари ҳақида фикрламайди. Болада узлуксиз тажриба мавжуд эмас, худди шунингдек, келажакда эҳтимоллик шаклидаги шартли майллар ҳам йўқ. Ухлаш ва уйғониш мамнунлик ва норозилик кайфиятида акс этиб, иккала ҳолат ҳеч қандай ўтиш, чегараларсиз навбатма-навбат алмашади. «Уйғонишнинг ижобий сокин ҳолати» (психологиядаги ривожланиш тушунчаси) деб номланадиган ҳолат туғилгандан бир неча ой ўтгандан кейингина пайдо бўлади. Унгача қониқиш, қаноатланиш уйқуга кетиш билан тенг бўлади, норозилик эса уйғониш билан баробар. Катталар ўтиш жойларида кўпинча «ғира-шира соҳаларда, қоронғилиқда» бўладилар, албатта, у ёки бу томонга турланадилар, лекин уларда деярли охириги вазиятлар бўлмайди, улар кичкина болалар каби ухлаганда мамнун, уйғонганда норози бўлмайдилар.

Бола мамнун бўлганида ундаги яширин осойишта, тинч ғайрат сақланади, тажрибасига кўра бола мамнунлик, қаноат абадий эмаслигини аллақачонлар билади. Бола ҳушёр, сезгир бўлади ва мувозанатни йўқотмаган ҳолда вазиятларнинг ўзгаришига жавоб бериш қобилиятини сақлайди. Уйғоқ пайтида уйқудан мамнунликни қўрқувнинг микроэлементлари босиб туради. Бошқа бир томондан, ҳаммаси ўз изига тушишига

бўлган ишонч ҳатто энг кучли қўрқув бор пайтида ҳам йўқолмайди. Воқеалар гирдобида ўзини йўқотмаслик, дадил тутишлик тарк этмайди. Ҳимояланганликнинг тунги тажриба микроэлементлари қўрқувнинг уйғоқликдан устун туришига барҳам беради. Секин-аста бола мавжудликнинг бу қарама-қарши ҳолатлари ўртасидаги алоқани ўрнатишни ўрганади.

Бунинг учун индивидуал тажриба дунёси (биографик хотира) зарур, келажакда бўлиши мумкин бўлганларни ҳис этиш (келажак манзаралари), шунингдек, ўтмишдан чиқиб (ривожланиш ғоялари) келажакда шахсий ҳаётини қуришда ўзини ташаббускор ҳис этиш қобилияти ҳам керак. Биографик хотира унга таянч бўлади – изчиллик ва масофани сезиш ёрдам беради. Ахир тажрибанинг тўпланиши ва тартибланиши эслаб қолинган субъект билан боғлиқ-да! Бола бошқа оламга нисбатан ўзини ёпиқ, анчайин уюшган, яхши ҳис этади. Келажак манзаралари унга ўй-фикрларнинг бўлишига ишонч беради, агар ҳаракатлар мавжуд белгиланганларидан белгиланмаганларида содир этилса ёки белгиланганларидан амалга ошириш мумкин бўлганларида рўй берса, демак, бу ҳаракат тасодиф, балки бемаъни ҳаракат бўлади. Агар инсон ўзини келажакнинг қурувчиси сифатида ҳис этса, у ҳолда фикрнинг мавжудлиги борасидаги ишонч дадилликка айланади. Ана шунда содир бўлиши мумкин бўлган воқелик келажакда олдиндан мўлжалланган воқелик бўлишдан тўхтайтиди ва белгиланган воқеликка (ривожланиш ғоялари асосида) айланади.

Шу билан бирга, бундай эркин ҳаракат келажакда адашишларга айланмаслиги учун у ўтмиш билан боғланган изчиллик ва оралиқ сөзгисидан йироқ бўлиши керак. Яна бир томондан, изчиллик ва оралиқ вақти-

вақти билан ўзига жалб этаётган манзара, кўринишлардан узилиши шарт, акс ҳолда у ҳаракатсизликка айланади. Олдингизда яна бошқа бир қиёфадаги уйқу ва уйғоқликнинг қарама-қаршиликлари намоён бўлмоқда. Изчиллик ва оралиқ сезгиси ухлашга ўхшаб кетади, уйғониш эса кейинги юқори даражадаги уйғонишни фаол ўзлаштиради – бунда тажриба ва таассуротлар чегараси кенгайди, яъни, марказдан узоқлашиш йўналиши бўйича кенгайиш содир бўлади. Бу тенденциялар оралиғида фикрга ва ўзига бўлган ишонч туғилади. Кенгайиш ва сиқилишнинг, очиклик ва фаолликнинг бир маромдаги кетма-кетлиги бир томондан ёпиқлик ва сустлик, фаолиятсизликка, яна бошқа бир томондан эса индивидуал ўзликни англаш, ўзликни ҳис этиш идрокига айланади. Кўрқув очиклик ва фаоллик томонидан доим кузатиб турилади: агар у юқорида баён этилганидек, тарозининг бир палласини босса, у ҳолда гипертаясирчанлик ўз ортидан аралашиб тартибсизланган ирода кучлари ҳамда ғайриихтиёрий исқанжанинг ваҳимали жавобини эргаштириб келади. Ёпиқлик ва сусткашлик тарозининг бир палласини босиб кетса, у ҳолда алоқалар йўқолиши хавфи пайдо бўлади, натижада ёлғизлик юзага келади. Кўрқув олдидаги кўрқувга ўта таъсирчан кишилар ана шу бир томонламаликка тушиб қоладилар, яъни, бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга югуриб юрадилар. Энг тўғри йўл фаол, ўйланган, «олий ёлғизлик»дан туғилган мўътадил очиклик, эндиликда биз изчиллик ва оралиқ деб атаётган ўзлигида мустаҳкам туриш – уйқу тартибга солган уйғоқликдир.

Агар изчиллик ва оралиқ тажрибаси қандай ҳосил қилинади деган саволни ўзимизга берсак, бу – таянч, келгусидаги воқеликларни уддалаш учун зарур бўлган тиргақдир (демакки, кўрқув билан муносабат ўрнатиш,

чунки қўрқув келажак билан доимо боғланган бўлади). Мавжудлигимиздаги қайси соҳалар уйқунинг ҳамда уйғоқликнинг ритмлари таъсирига йўлиқмайди (иккинчи савол биринчисидан айро эмас) деган саволга жавоб излаганда, биз маълум бир ўзаро боғлиқликка дуч келамиз. Бу ерда мен жавобга юзаки қарашим мумкин, аммо китобхонларга жиддий мулоҳаза юритишни маслаҳат берган бўлардим. Ахир уйқу ва уйғоқликнинг алмашилиш масштаблари биз ўйлагандан кўра жуда муҳим. Ухлаганда ўзликни англаш йўқолади, у билан бирга эса биз одатда эмоционал деб атайдиган – қувонч, қайғу, алам, роҳат, жаҳл, хайрихоҳлик, маъно ва номаъқулчиликларни ҳис этишлар ҳам унутилади. Уйқу қанчалар қаттиқ бўлса, юқорида саналганлар шунча узоққа кетади. Хўш, умуман олганда, ухлаганда нима сақланиб қолади ўзи? Албатта, ҳаёт жараёнлари ва функцияларини сақлаган жисмоний тана – ухлаганда танамизда қон айланиши, модда алмашилиши, нафас олиш ва ҳоказо жараёнлар давом этади. Буларнинг ҳаммаси бир маромда «ишлайверади». Биз тез уйқуга кетиш деб атайдиган чуқур уйқу фазасида (қизғин туш кўраётганда ҳам гоҳ ухлаётганимизни англай оладиган даражадаги ҳолат) танадаги ҳаётий жараёнлар бир мунча секинлашса ҳам етарлича фаол бўлади. Маълумки, бу соҳанинг осуда ҳолати шунчаки ёрдамчи бўлмай, балки ухлаб қолишга имкон ҳам беради. Тананинг ижобий сезгилари уйқуга кетишга хизмат қилади, айтиш мумкинки, кириш эшиги вазифасини ўтайди. Бошқача айтганда, тана функциялари қанча қаттиқ «ухласа», яъни, улар онг соҳасидан қанча кўп узоқлашса, ўзимизга шунча кам эътибор қиламиз ва тезда ухлаб қоламиз. Биз онг-ости соҳасига худди юмшоққина беланчақда ётгандек «ухлаб ётган» вужуд функцияларига тўғридан-тўғри

чўмамиз. Бу ерда биз ташқи олам жараёнларидан узиламиз, таъсирлантирувчи, кўзгатувчи таассуротлардан узоқлашамиз: бу ерда заминий ҳаётимизда эга бўлган изчиллик ва тажриба чашмаси – манбалари бор.

Ҳақиқатан, бедорликдан уйқуга ёки аксинча, уйқудан бедорликка ўтиш – узук-юлуқ жараён доимий равишда изчилликни издан чиқаради. Кичкина болада бу жиҳат энг биринчи ўринда туради ёки кўриб ўтганимиздек, бола мутлақо ухлайди ёки мутлақо уйғоқ бўлади. Изчиллик тажрибаси, биз яна қайта кўрганимиздек, биринчи навбатда оналар ҳимоя қилади деган далилнинг доимий тасдиғи ҳисобига пайдо бўлади. Хўш, она янги туғилган чақалоғига нималарни ваъда қилади? Тажриба берган ишонч! Бола ўзини уйғоқ пайтда худди бедорликка атай киритилгандек ҳис этишидан пайдо бўладиган ҳар қандай жисмоний ноқулайлик ишонч туфайли шу заҳоти бартараф этилади, бола ишонч сабаб яна ўзини юмшоққина беланчагида ҳис этади, жисмоний қулайликни тиклаб олади. Дастлабки онларда уйғоқ идрок бундай васваса қилувчи қулайлик сезгисига қаршилик қила олмайди ва тезда «ухлаб қолади». Лекин организм таомга секин-аста кўникиб, мустаҳкамланганидек, онанинг ғамхўрлиги сабаб шу каби сезгилар, илк мустаҳкам ишонч пайдо бўла бошлайди, буни ўз танасига ишониш деб атаса ҳам бўлади. Тана, аниқроғи, ўз уйи деб ҳис этилган вужуд ишончли таянчга айланади. Кўп ўтмай вужуд ухлаш ёки уйғониш учун кириш эшиги бўлишдан тўхтади, аммо изчилликда кафилга айланади. Ўз организмга қулоқ солиб бола аллақандай таниш, одатий, ўзгармаган нарса-ҳодисаларни қабул қилади; бу мунтазам ўз уйига, ўз танасига қайтиш, унда ухлаш ва уйғонишдир – булар ўзликни англаш-

нинг бошланғич шакли, ўзликни англашдаги ҳамма етилган шаклларнинг мустаҳкам таянчи. Энди бола қандай қилиб «қоронғилик»ни, жисмоний қулайликда уйғонишни ва бундан ҳузурланишни ўзлаштира бошлаганини кўпроқ кузатамиз. Гоҳо бола ухлаётгандаги ва уйғонаётгандаги мамнунлигини узоқроқ чўзишга ҳаракат қилади, секингина гувранади, бармоқларини ўйнайди. Бола овқатланганидан ёки қайта йўргакланганидан сўнг энди тезгина ухлаб қолмайди ва уйғонганида аччиқ йиғлаб қизишмайди.

Боланинг ўз танасига ишончи узлуксиз бўлиши натижасида ўз-ўзини англаш жараёни ривожланади. Мазкур ҳодисани Рудольф Штайнер антропософиядаги ҳис-туйғулар ҳақидаги назариясида ҳаёт сезгиси, яъни, заминий ҳаётда ўзининг доимий мавжудлигини сезиш деб атайди. Айнан шу сезги уйғонишда уйқу соҳасига зарурий яқинликни таъминлайди. Юқорида айтилганларга таяниб айтиш мумкин: биз уйқуни доим ўзимиз билан бирга олиб юрамиз ёки бизнинг вужудимиз ҳаммиша ўзимизда. Одатий ҳаётда куннинг қайси вақти бўлишидан қатъи назар, алоҳида ўзгаришларга тўқнаш келмайдиган мавжудлигимизнинг маълум бир қисмлари доим ухлайди. Бундай узлуксизлик ухлаш ва уйғонишнинг узук-юлуқ ритмида ҳаёт сезгиси сифатида худди вужудий ҳис, ўз ўзини идрок қилиш сезгисидек қабул қилинади. Шу ҳис-туйғу сабаб биз уйқу соҳасига доимо яқинлигимизча қоламиз. Кўрқув бизга ҳамла қилган пайтда худди ўта шовқин ерда эшитиш қобилияти пасайгандек ёки ўта ёрқинликда кўзнинг кўриш хусусияти камайгандек, мазкур сезгининг функцияси бузилади. Ахир кўрқув бизни ташқарига бутунлай тортиб чиқаради, уйқуга яқин соҳадан суғуриб олади. Безовталиқ, бесаранжомлик, титраб-қақшаш исканжасини ҳам ҳаёт

сезгиси таассуротларини тиклаш учун бўлган ваҳимали уринишнинг омадсиз натижаси деб баҳолаш мумкин.

Аммо кўрқув фақатгина ҳаёт сезгисини зарарламайди. Шу билан бирга, бошқа бир «базавий» сезги ҳам борки, у пайпаслаб, ушлаб кўриб сезиш билан чамбарчас боғланган. Рудольф Штайнер таълимотида пайпаслаб сезиш сезгиси ҳақида умумқабул қилинган фандаги анъанавий изоҳлашлардан фарқли ўлароқ даражаларга бўлинади ва батафсил баён қилинади. Карл Кёниг Штайнер ғояларини ривожлантириб кўрқув ва пайпаслаб сезиш ўртасидаги боғлиқликни алоҳида таъкидлайди. Қисқача айтганда, мазкур сезгининг функцияси – ташқи оламдан чегараланишни, атрофимиздаги маконга мос моддий шаклларни сезишни таъминлашдан иборат.

Ҳар сафар ташқи олам бизга тегинса ёки унга тўқнаш келганимизда биз тананинг ҳамма юзасини сенсибилизациялайдиган ушлаб кўриш сезгиси орқали ўз устки қисмларимиз чегараларини, танамизни сезамиз. Болада бу доимий шаклланишга олиб келадики, уни «тана образи» деб аташади.

Агар ҳаёт сезгиси бизга биринчи навбатда узлуксизлик тажрибасини берса, у ҳолда ушлаб кўриб сезиш ёки чегараларни ҳис этиш ташқи олам билан оралиқ масофани назорат қилишга имкон беради. Тана чегаралари таассуротлари вақти келиб аниқлашиб боради (фақатгина онанинг бола парваришидаги ғамхўрликлари ва меҳрибончиликлари сабаб эмас) – қалб (шахсий) чегараси аниқ таассуротлар ривожланишининг замини, шарт-шароити, асоси. Биринчи қисм 3-бобда «Мен» чегараси ва тери чегараси ўртасидаги зич боғлиқлик ҳақида эслаган эдик. Пайпаслаб сезиш «ҳимоя қобиғи»ни пайдо қилади, ҳаёт сезгисини ривожлантириш

учун зарур бўлган тажриба пардасини шакллантиради. Ҳаёт сезгиси пайпаслаб сезиш орқали ташқарида қувватланади, ушлаб кўриб сезиш эса – ҳаёт сезгиси орқали ичкарида қувватланади. Қўрқув ҳамла қилганида униси ҳам, буниси ҳам зарарланади. Пайпаслаб билиш сезгисининг бузилганини «оқиш» ҳисси, ўзини йўқотиш, вужудий образнинг «ёйилиши» гувоҳлик беради. Шу сабаб бизни худди қобикдан айиргандек ва илк чақалоқлик даврига ташлагандек туюлади. Яъни, вужудий чегара ҳали аниқ бўлмаган ва шунга кўра ўз танамизни уй деб билиш учун асос сезги мавжуд бўлмаган. Вужудий чегараларнинг аниқлиги, ўз танасини уй деб сезиш аслида фикрнинг мавжудлигига ишониш орқали ҳаётга дадиллик, мардлик, журъатга эга бўлишда жуда зарур.

Узлуксизлик ва оралиқ сезгисини берувчи бу икки базали сезгилар одатий ҳаётимизда «ухлайди». Мазкур сезгиларни фақат улар бузилгандагина идрок қиламиз. Сезгилар мавжудлигимизнинг тунги томони билан мунтазам боғлиқликни таъминлайди. «Ташқари»га чиқаётганда қўрқувнинг доимий таъсирига учрамаслик учун уйқу билан тесқари алоқани кафолатлайди. Узлуксизлик ва оралиқ сезгиси ҳиссий ўз-ўзини англашдан кам аҳамиятга эга бўлмаган яна бошқа сезгиларнинг ҳам ривожланишига восита бўлиб хизмат қилади. Штайнер томонидан XX аср бошларида янги киритилган ва яқиндан буён «маконий ҳолат сезгиси» сифатида ноантропософия механотерапиясига ҳам кирган ҳаракат сезгиси (шахсий) ҳаракатларни ишончли назорат қилиш ва бошқаришнинг зарурий шarti – шахсий ҳаракатларни идрок этишни таъминлайди. Ҳаёт сезгисига ва пайпаслаб сезишга таяниб бола маконда шахсий ҳаракатлар сезгиси ва идрок этиш асосини яратувчи манзаралар (бу ерга масофани баҳолаш, баландлик ва ўл-

чам ҳам киради) билан чамбарчас боғланган моторика билан бирга, координация ҳамда мўлжал олиш кўникмасини баравар эгаллайди. Кейинроқ вужудий-мақонийдан руҳий-вақтинчаликка ўтишда (метаморфоза – ривожланиш натижасида бошқа кўринишга ўтиш) ҳаёт сезгиси пайпаслаб сезиш ва ҳаракат сезгиси билан ўзаро таъсирлашадиган бу малакалар вақтинчалик (ёки келажак) кўринишлар, сифатли масштаблар (мазмун) ва ички координация (ушлаб қолинган жавоб, аниқ бир мақсадга йўналтирилган ҳаракат) кўринишида кутилади. Қисқа қилиб айтганда, ҳаракат сезгиси – сўзнинг кенг мазмунидаги ҳаётий мўлжаллашга тааллуқли ҳамма нарсанинг муҳим асоси. Юқорида баён этилганидек, бу ерда ҳам фикрнинг мавжудлигига ишониш каби боғлиқликларнинг мавжудлигини сезмаслик мумкин эмас.

Ҳаракат ва мувозанат сезгиси – худди пайпаслаб билиш сезгиси ва ҳаёт сезгиси каби бир-биридан ажралмайдиган жуфтлик. Агар биз қўлланма ёзганимизда эди, оддий тасаввур доирасидан чиқадиган мувозанатнинг «ташқи» сезгиси ҳақида кўп нарсаларни айтишимиз мумкин бўларди. Мазкур вазиятда биз фақатгина унинг оғирлик кучига нисбатан тўғрилигини сезамиз. Мувозанат сезгиси бузилганда ёки барқарорлашганда (масалан, қўрқув ҳодисасида) оғирлик кучи ўша заҳоти бизга одатдагидан кўра кучлироқ таъсир қилади. Биз куйига, аниқроғи, бошимиз пастга тортилади (эгилади). Мувозанатнинг меъёрий сезгисида ҳам оғирлик кучи таъсир қилади, негаки биз оёқларимиз билан ер устида турамыз, шу билан бирга, бошимизни елкамиз устида эркин тутамиз. Бошимизни елкамизда эркин ушлаб турганимизда оёқларимизни кўтаришга ва юришга қодир бўламиз, қўлларимиз ва бутун танамиз билан «мувозанатни сақлаймиз» (бу координация учун мувозанат

сезгисини ҳаракат сезгиси беради). Агар мувозанат йўқолса, бош оғирлашади ва «тўғри юриш»нинг иложи бўлмайд қолади.

Биз юрганимизда ёки тўғри турганимизда нималар содир бўлади? Тананинг икки қарама-қарши ҳолатлари ўртасида узлуксиз мувозанат қидириш жараёни кечади. Бунда бизга мувозанат сезгиси ёрдам беради. Олдинга йиқилишга қилинган ҳар қандай уриниш орқага йиқилишга қилинган уринишга тенг, орқага ҳаракатланиш эса олдинга ҳаракат қилиш демакдир. Ўннга-чапга, чапга-ўннга йўналишлар ҳам худди шундай мутаносибликда мувозанатлашади. Ҳар иккала вазиятда ҳам содир бўлаётган воқеликнинг моҳияти юқори ва қуйи, оғирлик ва енгиллик, ер ва осмон, йиқилиш ва учиш ва албатта, ухлаш ҳамда уйғоқлик ўртасидаги мутаносибликни бошқаришдан иборат (у ёки бу томонга эгилиш барибир йиқилишга олиб келади). Вертикалига мувозанатлашган ҳолат англайдиган, идрок этадиган, юқорига, ташқарига интиладиган инсонга – мавжудот учун қуйига, оғирлик нуқтасига йўналган ухлаётган моддийликда воқеа-ҳодисалар таассуротларини тўплаш зарурлигини ифодалайди. Бошқа бир томондан, ташқарига йўл очувчи юқорига интилаётган импульс – ички туртки қуйига ва ичга – уйқуга йўналган бу моддийликка доим қаршилиқ қилади.

Инсон тинчлик ва фаоллик, идрок этиш ва оралик, турғунлик ва ҳаракатчанлик ўртасида тўғри балансни топганида, яъни, оғирлик ва енгиллик, интроспекция (ўз ўзини кузатиш) ва экстрачаққонлик, ички мушоҳада ва оламга мурожаат оралиғидаги тўғри балансни билса, у ҳолда «ички мувозанат» ҳақида гапиришга ҳақли. Бундай одамда таянч – узлуксизлик ва оралик сезгиси бор; у ўз ҳаётини олдига қўйган мақсадларидан,

шахсий биографиясидан келиб чиққан ҳолда бошқара олади, танага ишониши ҳосиласи бўлмиш ўзига бўлган мустаҳкам ишончга таянади. Сўзсизки, бундай идеал ҳолатга фақат интилиш мумкин. Шундай бўлса-да, эҳтимол боланинг тарбиясида, ўз-ўзини тарбиялашда, таназул ҳаётий вазиятларда ва албатта, ушбу бобда баён этилган жиҳатлар устидаги амалий ишлар олиб борилаётган терапияда муҳим фурсатларни аниқроқ тасаввур қилиш учун бутун қурилмаларни сезиш зарур. «Ҳаётий мувозанат» ҳақида Рудольф Штайнер бир куни шундай деган эди: «Вақтдан фойдаланиш ҳақидаги одоб-ахлоққа оид қанчадан-қанча ажойиб ҳақиқатларни ўқиб ёдламабмиз-а! Ўзимиз ва ташқи реаллик ўртасидаги мутаносибликни топганимизда улар кетиши мумкин бўлган тубсизликка сингиб кетмайди ... яъни, биз ташқи оламда эриб кетмасак, фақат ўз ички оламимизга кўмилиб кетмасак ҳаётда мувозанат бўлади».

Яна бир бор таъкидлаймиз, биз томондан қисқача таърифланган «базавий сезгилар» ва уларнинг кейинги метаморфозалари, пайпаслаб сезиш ва ҳаёт сезгиси қўрқув муаммоси билан боғлиқ ҳолда муҳим аҳамиятга эга. Бу шарт бўлмаса-да, болаликда кўпол педагогик хатоларга йўл қўйилганини эътиборнинг кам бўлганини, ривожланишнинг кучайтирилганини (зарурий тайёргарликсиз болани олдиндан эмоционал ва руҳий жараёнларга барвақт киритиш), болалар уйқусининг «илоҳий»-лигига етарлича жиддий муносабатда бўлинмаганини, уйқунинг ғамхўрлик ила ташкиллаштириш заруриятига эътиборсизликни, кўзғатувчиларнинг ортиб кетганини, шокли кечинмаларни ва ҳоказоларни билдириши ҳам мумкин. Аммо юқорида саналган сабаблар бўлмаган тақдирда ҳам барибир ўта ҳуркак кишиларда – қандай таъсирлар, кечинмалар, истеъдод бўлиши ёки нотўғри

турмуш тарзида яшаши аҳамиятли эмас – изчиллик (узлуксизлик) ва оралиқ сезгиси шу сезгилар томонидан қайта ишланадиган таянч сезгиси бузилганини назарда тутиш керак. Биз тавсифлаган сезгилар фикр ва ҳаракат мавжудлигига бўлган ишончни ўрнидан қўзғатиб қўяди. Шунинг учун энг муҳим педагогик-терапевтик савол қуйидагича: уйқудаги идрок уйғоқ идрок ҳолатини тартибга солар экан, уйғоқ ҳолатни қандай тиклаш мумкин?

ЕТТИНЧИ БОБ

ПЕДАГОГИК-ТЕРАПЕВТИК ХУЛОСАЛАР

Биз китобимизни ниҳоялаб боряпмиз. Шу ерга-ча баён қилинган масалаларга фақат яқин келдик, йўл-йўлакай тегиндик, холос, ўртага ташланган фикрлар кейинги ишларда аниқликни талаб қилади.

III қисмда келтирилган материалнинг ҳажми катталиги ва мураккаблиги боис, уни фақат қисқача хулосада бериш мақсадга мувофиқ эмасдек кўринади. Энг муҳим онларни эслатамиз ва асосий педагогик-терапевтик йўналишларини кўрсатиш учун яққол фонни яратишга ҳаракат қиламиз. Уларни биз зич кўринишда тасаввур қиламиз, негаки ушбу китоб оммабоп бўлган бугунги кундаги «маслаҳатлар тўплами» қаторига кирмайди. Китобимизнинг мақсади ва вазифаси – муаммоларнинг асл моҳиятини тушунишга ёрдам беришдан иборат.

Биз кўрқувни холис ўргандик, кўриб чикдик, энг аввал унинг пайдо бўлишига тўхталдик ва аниқладикки, кўрқувда ҳеч қандай «ёмон нарсалар йўқ» экан. Кўрқув фақатгина ўзига хос руҳий, табиий жараён, ё ёрдам беради ёки яшашга халақит қилади. Буниси энди кўрқувга бўлган бизнинг муносабатимизга боғлиқ. Бу ерда энг муҳими – муносабат масаласи туради: агар ҳар қандай мағлубият ва омадсизликлардан қочмоқчи, қийин-

чиликлардан, азоблардан қутулмоқчи бўлсак, қаерга бормайлик, нима қилмайлик кўрқув барибир бизга етиб олади. Ана ўшанда ҳаётимиз кўрқув олдидаги кўрқинчли ҳаёт бўлиб қолади! Аниқроғи, ҳаётимиз кўрқувни чақирадиган кучли, қудратли вазиятлар олдидаги кўрқувдан иборат бўлади. Шу билан бирга, агар кўрқувни қабул қилсак, ундан фойдаланишга ҳаракат қилсак, у нафақат журъат ва мардонаворлик, дадилликни беради, балки фойдали ҳамроҳимизга ҳам айланади. Шу билан боғлиқ сезгирлик, ачиниш, шафқат, тобелик, чидам, вазминлик, ўзни тута билиш, эътиборлилик ва бошқа сифатларнинг қандай хусусият эканини ҳам кўрдик. Интегрirlанган (ўзаро боғлиқликда ривожланган) ва трансформацияланган (бир шаклдан иккинчи шаклга ўтган) кўрқув шаклларининг пайдо бўлиш моҳияти ва улар нафақат жасурликни орттиришини, балки тўғри йўлга йўналтиришини ҳам билдик.

Кўрқув жараёнини ўрганиш ундаги учта босқични ажратиш зарурлигини кўрсатди: кўрқувнинг пайдо бўлиши, кўрқув экспансияси ва исканжага олиш босқичи. Иккинчи босқич – кўрқув экспансияси ёки кўрқув олдидаги кўрқув – ҳал қилувчи рол ўйнайди. Агар ўша онда иродани бирон-бир мақсадга йўналтириш учун жамланиш ва ташқи оламдан четлашиш қўлимиздан келса, у ҳолда биз кўрқувни жиловлаймиз. Агар шундай бўлмаса, унда кўрқув билан юзлашишга қилган уринишлар барбод бўлади ва сиқилиш босқичи бошланади. Сурункали кўрқоқ кишилар ҳақида улар одатда кўрқувнинг экспансияси босқичини уддалай олмайдилар деб айтиш мумкин. Уларнинг ўзига хос муаммоси кўрқувнинг пайдо бўлишида эмас, балки муҳим онларда кўрқувни ўзгартириш учун жамланишга қодир бўлмаганликларидадир.

Буларнинг ҳаммаси қўрқув ўз моҳиятига кўра – ҳаддан ортиқ даражадаги бедорлик ва ҳаддан ортиқ даражада таъсирланиш, қўзғалиш ҳолати эканлигини билдиради. Биз бу ҳақда болаларнинг эрта ривожланиш палласини кўриб чиқиш пайтида батафсил тўхталдик. Ҳар қандай қўрқувнинг шакли ортида ҳаддан ортиқ таъсирланиш ва оламга мурожаат турибди, агар лозим бўлса, қўрқув «мойиллик куч»ларининг ортиб кетишидир дейиш ҳам мумкин. Рўпарадаги кутб – уйқу қўрқув мутлақо бўлмаган ҳолат. Тунда биз ҳаётий дадиллик, жасурликни тўлдирамиз, кун давомида эса яна қўрқув кучаяди. Нега инсон уйқуга эҳтиёж сезади деган саволга жавоб беришга уринишлар жуда кўп, аммо айнан «қўрқувдан ақлдан озмаслик учун!» деган жавоб амалда эътиборсиз қолдирилади.

Шундай қилиб, қўрқув билан муносабат қилишни билиш аҳамиятли тарзда бизнинг уйғоқ пайтимизда ўз мавжудлигимизнинг бир соҳасини уйқу соҳасига яқинликни сақлашимизга, у билан алоқага ёки бизнинг образли ифодамиз бўйича уйғоқ идрокнинг уйқудаги идрокдан оладиган хусусиятларидан келиб чиқади. Мавжудлигимиз бир соҳасининг уйқу соҳасига яқинлигини сақлаш жамланиш, изчиллик (узлуксизлик), оралик, ички қулайлик ва ритмик маром каби сифатлар билан боғлиқ. Қўрқув билан муносабат қилиш эса қарама-қарши нарсалар билан – очиқлик, қўзғалиш, узук-юлуқлик, ораликнинг олиниши, таъсирчанлик ва оғрик, азоб билан боғлиқ.

Шуларга кўра, амалий жиҳатдан ва тўғри фикр қиладиган бўлсак, педагогика (тарбия), терапия ва ўз ўзига ёрдам беришда юқорида айтганимиздек, уйқу соҳасига бевосита алоқадор бўлган ҳамма-ҳамма нарса жуда муҳим:

а) ички жамланишнинг ривожланиши;

б) ҳаётда узлуксизлик ва ритмиклик; шахсий биографиясидаги (биографик меҳнат) узлуксизликни ички ўзлаштириш қобилиятини қайта ишлашда сабрли бўлиш;

в) Ҳақиқий назорат асосида холис мулоҳаза юритишни қайта ишлаш учун ўзлаштириш ва ташкиллаштиришни машқ қилиш;

г) ижобий (қулай) вужудий ҳиссиётларни яратишга оид услублар;

д) Уйқуга алоҳида эътибор бериш, яъни, уйқуга тайёрланиш ва уйғонгандан кейинги биринчи соатларни ташкиллаштириш.

Уйғоқ онг уйқудаги онгдан оладиган хусусиятларини ўрганаётиб биз мавжудлигимиздаги қайси компонентлар кун ва тун алмашинувидаги узлуксизликни таъминлаб уйғоқ бўлган ҳолатимизда ҳам ухлайди (ухлаши шарт!) деган саволга яқин келдик. Бунда биз вужудий ёки базавий сезгилар деб аталадиган сезгилар, айнан пайпаслаб билиш сезгиси ва ҳаёт сезгиси комплекслари билан танишдик. Сўнг унга асосланган ҳаракат ва мувозанат сезгиларини кўриб ўтдик. Болалиқдан ривожланадиган ўз ўзини англашнинг бу базали функциялар комплекси макон ҳамда вақтни узлуксизлигини тартибга солади. Бундан ташқари, улар уйғоқ онг учун уйқуга яқин соҳаларда (уйқуда эга бўлинган) сабр, бардош, мулоҳазакорлик, ҳушёрлик, кузатувчанлик, осойишталик, ўзига бўлган ишонч каби хусусиятлар сифатидаги зарурий таянч билан таъминлайди. Қўрқув ҳолатида макон-вақт континууми (хабардорлик, кузатувчанлик, мақсадга етишиш учун интилиш, мувофиқлик) ҳам бузилади, умуман, ички жамланиш, диққатли бўлиш, ўз

мулоҳазасини айтиш билан боғланган ҳамма-ҳамма нарсалар издан чиқади. Боланинг вужудий сезгиси ривожланиши ёки катталарда ривожланиши чала қолган сезгиларини тўлдириш кўрқув ҳолати профилактикаси ёки кўрқув ҳолатини даволашнинг мажбурий чора-тадбирларига киради. Яна бир бор такрорлайман, пайпаслаб билиш сезгиси ва ҳаёт сезгиси алоҳида эътиборга лойиқ.

Пайпаслаб билиш сезгисини ривожлантириш учун бир томондан концентратив пайпаслаш машқлари ёки медитация қўлланилади: фикрлаш тўла «ўчирилади», кафтлар ва товонлар билан турли материаллар, масалан қум, тош, жун, сув, дарахт ва ҳоказолар тадқиқ этилади. Болалар билан ўтказиладиган машғулотлар ўйин шаклида қурилади: оёқ билан олдида турган предметнинг нималигини аниқланади ва у нимадан ясалгани топилади. Бошқа бир томондан, ёғни бутун тана устига суриш ва вужудий география машқларини бажариш фойдали, санъат терапиясида – тош қайта ишланади, лойдан нарсалар ясалади.

Ҳаёт сезгисини ривожлантириш учун илиқлик, масалан, қиздирувчи ванналар, сўнг танани пахмоқ сочиқ билан ишқалаш ва ёғ суриш, ритмик уқалаш талаб қилинади. Болаларда иссиқ компресслар кечқурун қилинади. Шунингдек, асосан болаларда, катталарда ҳам бу борада овқатланиш тартибига риоя этиш, тўйиб овқатланиш, организмни зўриқтирмаслик талаб этилади. Маза-таъм билиш сезгиси ҳаёт сезгиси билан чамбарчас боғлиқ. Шунинг учун юқорида айтилган пайпаслаш сезгиси машқларига қўшимча тарзда биз мижозларга – ўсмирлар ва катталарга – концентратив-медитатив таъм сезиш машқларини тавсия қиламиз. Бундан ташқари, ҳаёт сезгисига бир маромда киритиладиган

ҳамма нарсалар ижобий таъсир қилади. Уйқу ва уйғо-ниш ритмига алоҳида эътибор қаратиш лозим, шунинг-дек, овқатланиш ритми ва мунтазам такрорланаётган дақиқаларни сезган, инобатга олган ҳолда ҳафтани ре-жалаштириш зарур.

Агар ҳаёт сезгиси таъм сезгиси билан боғлиқ бўл-са, пайпаслаб билиш сезгиси билан алоҳида алоқага эга. Кузатиш аниқлигини машқ қилиш миясига қўрқин-чли хаёллар ўрнашиб олган мижозларни даволашда муҳим санъат-терапевтик вазифадир. Шундай бўл-са-да, мижозларга қуйидагича вазифа бериш мум-кин: ҳар куни бир хил вақтда бир хил йўналиш бўйича сайр қилинади, пиёда юрилади, бунда осмонда, да-рахтларда, ерда ва ҳоказоларда кўринган нарсалар эслаб қолинади. Бу машғулот нафақат пайпаслаб билиш сезгисининг энг юқори даражадаги машқлари давоми бўлади, балки дунёга объектив ва фидокоро-на «қизиқиш»нинг афзалликларининг қайтадан очиш-га ундайди. Дарвоқе, тажриба шуни кўрсатадики, ми-жозлар бу каби ғояларга очикчасига қаршилиқ қила-дилар. Агар бундай қаршилиқлар бартараф этилса, ҳар кунги «разведкага чиқиш» машқлари натижаси кундалик ёқимли одатларга айланади.

Ҳаракат сезгиси ва мувозанат сезгисини ривожлан-тириш учун мақсадга мувофиқ машқларни бажариш билан бир қаторда яна бўш вақтларда унга боғлиқ бўлган жуда фойдали машғулотлар билан ҳам шуғул-ланишни тавсия этиш мумкин. Болалар учун бу отда юриш ёки халқ рақслари, ўсмирлар учун эса бирон-бир спорт-гимнастика кўринишидаги машғулотлар бўлиши мумкин, менинг кузатувларим бўйича, ботмеровча гим-настика жуда фойдали. Ҳаммаси сезгиларни, танани, ҳаракатни ривожлантиришда – болалар қўрқуви устида

ишлаётганда улардан фақат биттасининг қўлланилиши етарли – тор маънода психотерапия ва биографик консультация беришда мустаҳкам асос ҳисобланади. Санаб ўтилган йўналишлар билан боғлиқ ҳолда ички концентрация, биографик ишлар ва уйқуни ташкиллаштириш машқлари остида нималар кўзда тутилганини албатта айтиб ўтиш керак.

Сўзбошида ушбу китоб бир инсоннинг иккинчи бир инсонга аниқ кўмаги ўрнини босмаслиги, ҳатто бунга уринмаслиги ҳам таъкидланган эди, шунинг учун ҳозир бу ҳақда батафсил тўхталиб ўтирмаймиз. Фақат воқеликни кенгроқ тасаввур қилиш учун руҳиятшунослик илмий адабиётларда ички концентрация ҳамда онгнинг очилишига оид бир қанча машқлар баён қилинганини қистириб ўтамиз, холос. Тўғри, улардан бири танланади, машқни бу масалаларни яхши биладиган, билимли шифокор ёки терапевт танлайди. Кўрқув билан боғлиқ вазиятларда фикрлашни ривожлантирадиган ва кузатувчанлик лаёқатини кучайтирадиган машқларга алоҳида тўхталиш зарур. Биографик ишларга, яъни, ортга саёҳат қилишга, ўтмишни эслашга келсак, у ҳолда биз кўзда тутаётган йўл ҳозирги умумқабул қилинганидан фарқ қилади. Фарқи шундаки, бутун эътибор шикаст етказиши ёки шок ҳолатига солиши мумкин бўлган сабабларни қидиришга қаратилган пайтда биринчи ўринда таассуротлар орқали тушуниб олиш, англаш керак бўлади, яъни, ўтмишга иложи борица нейтрал ёндашилади, шахсий тарихидаги йўқотилган ҳаётий мақсадлар, ғояларни излагани, мақсадларни қуриш йўлида йўл қўйган хатоликлари, унутилган юксак орзулари гапирилади. Уларни жонлантириш, жиддий қабул қилиш ва қайтадан ҳаётнинг асосий ғояси даражасига олиб чиқиш – кейинги терапевтик суҳбатларга мўлжал-

ланган вазифадир. Бунда мижознинг яқин кишиларини ҳам қисман бўлса-да, суҳбатларга жалб этиш зарур. Гап янги бошланиш ҳақида кетар экан, мижоз ҳаётида эҳтимол кескин чора-тадбирлар қўриш керак бўлар, бундай ўзгаришларни унинг атрофидаги яқинларисиз куриб бўлмайдди, албатта. Энг муҳими, ўтмишни ўрганиб, ҳаётини тартибга солиш, яшашнинг маъносини кўра билишдир.

«Уйқуни ташкиллаштириш» масаласи индивидуал ёндашувни талаб қилади. Аммо муҳим бўлган нарсалар, масалан, кечқурунги гигиеник даво тадбирларига тааллуқли, бугунги ўтган кунни мулоҳаза қилиш машқлари, кечқурунлари ўқишга муносиб бўлган адабиётларни ўқиш (уйқу олдидан қаттиқ ҳаяжонга соладиган китобларни ўқиш тавсия этилмайди), арома ёки ўсимлик-гиёҳлар билан муолажа, илиқ ванналар, тасаввурни ривожлантириш машқлари билан бир қаторда олиб борилгани учун тез амалга ошмайди. Уйқуни ташкиллаштиришда яна ўзига, яратганга мурожаат, илтижолар қилиш, дуо ўқиш, хатолар учун кечирим сўраш яхши ёрдам беради, киши ўзини босиб турган оғирликдан қутулади. Ҳар ҳолда бу мен учун йиллар ўтган сайин муҳимроқ бўлиб борапти.

Амалиёт терапевтик суҳбатларда улкан, универсал муаммоларга тегиниб ўтиш кўпинча фойдали ва самарали бўлишини кўрсатди, бу жараён мижозларга ўз шахсий азобларига, қайғу-аламларига бошқача кўз билан қарашга ёрдам беради. Психотерапевт Дорис Вольф шунга яқин бир фикрни билдиради: «Кўп нарсаларни ўз ичига оладиган алоқа ва бутун инсоният билан умумийлик биздан кейин ҳам давом этиши нуқтаи назардан қараганда, кечинмаларимиз ... катта ва аҳамиятли бўлиб кўринишдан тўхтайдди». Қўрқувга мубтало

бўлган киши ўз фикрларини мана шу оқимга йўналтиришни ўрганиши керак. Михаэла Глөклер инсоният ва бутун борлиқ устида турган глобал таҳдидларни мижоз тушуниши учун сокин, хотиржам муҳокама қилиш керак деб таклиф этади. Гап жуда катта ўлчамдаги нарсалар ҳақида кетяпти, муҳокама вақтида мижоз ушбу таҳдидларда ҳеч бўлмаганда битта кишининг бу каби воқеаларда иштирок этишдан бош тортиши «барбод қилувчи кучлар... ва зулми бартараф этиши»ни тушуниши керак. Бу гапларни таққослаб, шахсий оғриқ, азоблар ва инсоният уқубатларининг қиёсланиши ўз қадринг ҳақида фикрлашга, ўзингни тўлақонли тушунишга олиб келишини фаҳмлайсан киши. Шубҳасиз, мижозлар билан бу каби мавзуларда мунтазам суҳбатлар олиб бориш, амалиётларни ўтказиш жуда муҳим. Натижада мижозлар умуминсоний масалаларга қизиқиш билдирадилар, шундай мавзулар бўйича суҳбатлашишга, шуғулланишга тайёрланадилар.

Шу билан бирга, терапевтик суҳбатларда тизимли фикрлаш хатоликларини қатъий тўғрилаш билан ҳам жиддий шуғулланиш керак. Қўрқувдан азобланган одамларнинг олам ва бошқа кишилар билан муносабатлар ҳақидаги тасаввурлари кўпда бузилган. Улар кунда рўй берадиган воқеа-ҳодисаларни тўғри баҳоламайдилар, ишлари ўнгидан келган ерларда ўзларини омадсиз ҳисоблайдилар, ҳеч ким хафа қилмаган бўлсада, назарида одамлар уларнинг кўнглини оғритгандай туюлаверади. Терапиянинг бош вазибаларидан бири – ҳар кунги қайдларни таққослашда воқеаларни сабр-бардош ва эътибор билан тўғрилашдан иборатдир.

Ва ниҳоят, юқорида саналган усулларни (машгулот, суҳбатлашиш, ижод билан шуғулланиш) шахсий ҳаётий

фаолиятга ижодий даъват сифатида қабул қилиш керак. Хотиржамликда янгитдан эга бўлинган ички ижодий импульсларни жалб этиш ҳамда пайдо бўлган дидилликни мустаҳкамлашда янги вазифаларни таклиф этиш терапия ва эркин бадий ижодкорлик оралиғидаги санъатнинг ишидир. Биз назарда тутаётган санъат аввалбошдан ҳар бир даволаш тадбирида бўлиши керак. Мижоз ҳолатининг бошловчи терапевтга тобелиги бора-бора заифлашиб бориши билан санъатнинг роли ортади. Янги мустақил бўлиш йўлига чиқиб олишда санъат терапиясидан бошқа ҳеч нарса яхши ёрдам беролмайди.

Қўрқувга дучор бўлган беморларга соф тиббий воситаларни таклиф этиш керакми? Ўзим тиббиёт ходими бўлмаганим сабаб бу ҳақда гапирмайман. Бундай нарсаларни биз фақат терапевтик анжуманларда муҳокама қиламиз ва ҳар сафар дори буюрилган тақдирда муолажа даврида шифокорнинг ўзи иштирок этиши ўта муҳим эканига ишонч ҳосил қилинади. Амалиётда ишланган асосий терапевтик йўналишларга қўшимча тарзда келтираман: бунга ўхшаш нарсалар шартли равишда фақат рецепт деб ҳисобланади, яъни, уларни танлаб олиш керак. Психоматика, психотерапия соҳасида ва даволаш педагогикасида маълум бир ютуққа у ёки бу даволаш усули орқали эришилади деган сўнги қарорни айтиш у қадар осон эмас. Негаки даволаш тадбирларини, услубларни ишлаб чиқарувчи мутахассислар – психотерапевтлар, психологлар амага оширадилар. Шунинг учун мижозга у ёки бу усул ёрдам бердими, энди буни ҳар қандай касалга даво бўлади деб реклама қилишдан эҳтиёт бўлиш керак. Бу мавзу билан қизиққан кишиларга қарата бизнинг қисқа ва балки қўрқувнинг сабаблари ҳамда феномени сабабларини

тадқиқ этишдаги у қадар мукамал бўлмаган ишимиздан шахсий хулосалар чиқаришларини хоҳлашимни айтмоқчи эдим. Бундан ташқари, мен китобхоннинг қўрқувдан азобланган кишиларга муносабати маълум бир даражада ўзгаради ва атрофдаги одамларнинг қўрқаётган кишини тушунишларига, уни қабул қилишларига ёрдам беради деган умиддаман.

Болалар қўрқуви ҳақида алоҳида, бошқа сафар гапиришга тўғри келади. Педагогик профилактиканинг «олтин қоидалари» эса қуйидагича:

► Бола ҳаётининг биринчи йилида вужудига ишонишни ривожлантиришга ҳаракат қилади, натижада бу унга ҳаётий шубҳа-гумонлар босқинини енгиб ўтишга имкон беради;

► Боланинг «ўрта» ёшида вужудига бўлган ҳақиқий соғлом ишонч базасида ижтимоий ишонч шакллана оладиган муҳитни яратиб бериш зарур. Ижтимоий ишонч ёлғизлик тажрибаси билан яхши муносабат ўрнатишига ёрдам беради;

► Ўсмирлик чоғида танага ишониш ва ижтимоий ишониш зарурий шартлардир, фикрнинг мавжудлиги уятчанлик, тортинчоқлик (моҳиятига кўра генитал, яъни, жинсий уятчанлик эмас, умуман, универсал характердаги уялиш назарда тутилмоқда)ни бартараф этишга ёрдам беради, бу жараёнда эса танага ишониш ва ижтимоий ишониш албатта бўлиши керак.

Ҳеч ким ўз ҳаётидан шубҳа-гумонларни, ёлғизликни, уятни бутунлай йўқотишга қодир эмас. Ҳаётий гумонларда болалиқда орттирилган жисмоний заифлик ва нозиклик тажрибаси пайдо бўлади; ёлғизлик болалиқ

даври ўрталарида тўқнаш келадиганимиз кўнгил нозиклиги ҳамда гап кўтаролмасликка ишора қилади; ўсмирликдаги уятчанлик, тортинчоқлик атрофдаги оламда ва ўзида ёлғоннинг мавжудлигини билиб қолиш билан боғлиқ, ана шу кечинмалардан руҳий ожизлик, заифлик келиб чиқади. Қўрқувнинг ҳар қандай жиддий ҳамласида шубҳа-гумон, ёлғизлик ва уятчанлик бирлашади. Бу каби вазиятларда муқим туришга ва шубҳаларни танқидий мулоҳазаларга, ёлғизликни эса ўзига ишончга ўзгартириш инсон ривожланишида муваффақиятга эриштирувчи мустаҳкам таянчлардир.

СЎНГСЎЗ ЎРНИДА

Ҳаёт кечириш қийинлашиб бораётган бугунги шароитда ижтимоий ишониш, фикрнинг мавжудлигига ишонч қардан пайдо бўлсин ахир, деб баъзилар баҳслашишади.

Фаровон ҳаёт кечираётганлар орасида яшаётган кишиларни чулғаб олаётган ва ташқаридан қараганда хавфсиз туюлган кўрқув спектрлари ниҳоятда таажублантиради: фобия (маълум бир предметлар, нарсалар, махлуқлар ёки вазиятлар, масалан, ҳайвонлар олдидаги кўрқув, бегоналардан кўрқиш ёки тор хоналарга киришдан кўрқиш каби кўрқув), умуман, ҳаёт олдидаги кўрқув ёки «эркин учаётган кўрқув», тана ёки касалликлар билан мувофиқ кўрқувлар, кимгадир панд бериб қўйишдан кўрқиш, бирон ишнинг уддасидан чиқолмасликдан кўрқиш, ижтимоий кўрқув, ўзини назорат қилолмай қолишдан кўрқиш («бирон ёмон, даҳшатли иш қилиб қўйиш»), яна анча кенг тарқалган ҳокимиятга интилиш касаллигида, таъсир қилиш, тан олиш ва мўл-кўлчиликда, кимгадир ички ёки ташқи кўриниши билан ёқиш истаги, гиёҳванд моддаларга тобеликда, ичкиликбозликда, зўравонлик ҳаракатларида юзага келадиган «ниқобланган» кўрқувлар. Буларнинг ҳаммаси нимага олиб келади?

Уруш таҳдиди, атроф-муҳитнинг ифлосланиши билан боғлиқ кўрқувлар ҳам жуда кўп. Албатта, табиати ўта нозик ва таъсирчан кишилар бошқаларга қараганда бундай кўрқувга кўпроқ йўлиқадилар, бундай кўрқувларни психологик муаммолар билан, боз устига патология билан тушунтириш ҳаёсизлик, беадаблик билан

чегараланади. Ахир улар биринчи ўринда инсон ўзини хавф-хатар йўқлиги ҳақидаги ишонч билан ухлашга имкон бермаганидан келиб чиқяпти-ку! Бу каби қўрқувлар инсониятнинг бугунги ҳолатини ҳаққоний акс эттиради. Биринчи навбатда алмашилиш ва ўзини чалғитишнинг дастлабки механизмлари ишлашдан тўхтаган, мазкур хусусият танасига ва қонига сингиб кетган кўпчилик кишилар, фактларга (муаммоларга) шунчаки қараб ва уларнинг ҳали катталашмаганини (мураккаблашмаганини) кўрган инсонлар ҳурматга лойиқдирлар. Лекин ташвишга соладиган савол барибир олдимизда кўндаланг тураверади: агар орамиздаги ҳақиқатгўйлар, виждонини сотмайдиганлар, тўкинликнинг, хавфсизликнинг, зўравонлик ҳисобига ўрнатилган тинчлик-осойишталикнинг ёлғонига учмайдиганлар қисман қўрқув билан зарарланганларида улар умуман керак бўлмаган воситаларни ушлаб оладилар ёки четлашадилар ва ҳаракатланишдан қоладилар – буларнинг ҳаммаси нимага олиб келади?

Аmmo нима бўлмасин, мантиқий асосланган, реал ташвишли фактлар томонидан чақирилган келажак олдидаги бу қўрқувлар аниқланади. Уларни тартибга солиш, муҳокама қилиш, қўрқувларни қандай уддалаш кераклиги ҳақида ўйлаш мумкин. Келажак олдидаги қўрқув ўзининг аниқлиги жиҳатдан ҳамма нарсадан, қўрқувнинг ҳар қандай мантиғидан холи бўлган, кўринишидан мутлақ ақл-идрок билан билиб бўлмайдигандек туюлган қўрқувдан кучсиз эмас. Қўрқувнинг барча мантиғидан холи қўрқувлар фобияда ёки унинг фобия олдидан юзага келадиган шаклларда жамланади, одамлар эса ўзлари билан нималар содир бўлаётганини дурустроқ тушунмайдилар. Балки ўтмиш ҳақидаги

ҳикояда чўчитадиған нарсалар юзага чиқар ва ўшанда тушуниб оларсан: бу одамни шунчалик хафа қилишганки, энди ўзининг бутун ҳаётини дилсиёҳликларга тўла умр деб идрок қиляпти. Бу ерда сабаб бўлган омилларни аниқлаш жуда фойдали, суҳбатлар сабабларни билиш даволанишга тенглиги ҳақида кетаётган бўлса-да, даволоччи восита бу эртақлар. Излашнинг бошқа бир вазиятларида кўпинча сабаблар, том маънода, эрта болаликнинг қоронғиликларида йўқолади, албатта бу даврда одатий тадқиқот воситаларини олиб боришнинг иложи йўқ (тили чиқмаган гўдак билан суҳбатлашиш мантиқсизлик бўлгандек), шунда савол туғилади: умуман, биографиядан сабабларни излаш керакмикин? Ўтмишда шикастловчи омил бўлмаган, бугунги кўрқувнинг пайдо бўлишига сабаб сифатида изоҳланмаган воқеалар жумбоқли, демак, ўйлаб кўришимиз керак. Бутун жаҳон тарихи, умуминсоний миқёсдаги ҳодисалар маълумотларни онгли идрок этиш орқали эмас, балки ўша маълумотлардан пайдо бўладиган бизнинг туйғуларимиз оламига ўшанча хавотирни онгли идрок этиш орқали таъсир қилмаяптимикин, бошқача бўлиши мумкинми, ахир? Ҳаммаси англашилгунча инсон гап нимада эканлигини билади, ҳатто оғриқ сезаётган бўлса-да, ўзини бахтсиз ва ночор, бечора сезади. Гоҳида вазият қисман бошқача кечиши ҳам мумкин: қайсидир паллада инсон кўрқувнинг тери остида тарқалаётганини сезади, негалигини ўзи билмайди. Агар унга у ёки бу даҳшатли воқеалар ёки газетадаги ташвишли хабарлар кўрқувига сабаб эканлигини айтсангиз, буларнинг ҳеч бири унчалик ҳаяжонга солмаганини ёки ўзи билан ўзи жуда ҳам банд эканлигини айтиб жавоб беради. Кунба-кун кучаядиган тўсатдан бостирувчи, махфий,

сирли бу қўрқув билан қандай муносабатда бўляпти? У қўрқувни бирон нимага, қандайдир нохуш ҳодисага, тасаввурга ёки ёқимсиз учрашувга боғлаб қўйяпти. У онгли ёки онгсиз равишда қидиради ва шунга мос сабабни топади ва бу унга бир қадар ишончни беради. Бўлмаса, унинг ақлдан озгани ҳақидаги гумон хаёлга келарди-да!

Аммо қўрқув пайдо қилган чалкаш йўлларни ва иложсиз, қийин фикрларни диққат билан кузатган киши бу ерда яна бошқа бир нарсалар (масалан, хотирадан қийинлик билан чиққан ўн икки ёшли болани ўз ҳолига қўймаётган эркак ёки етти-саккиз ёш пайтида онасига тўсатдан қилич солган оғир касаллик ёки бундан уч йил олдин метрода поезднинг тўхтаб қолганидаги ташвишланиш) борлигини жуда яхши ҳис этади. Кузатувчи сезади: буларнинг ҳаммаси – ҳатто илгари аниқлаганлари ҳам, қийинлаштирганлари ҳам, шу қўрқувни чақирганлари ҳам – кишини қўрқув, тўғриси айтганда, ўтмишнинг эслатилган ҳодисалари билан изоҳлаш мушкул бўлган келажак олдидаги қўрқув қийнайди. Бу қўрқув олдинда турган ҳамма нарсалардан – ҳаёт олдида ва шу ердаги, бугунги кун, эртага ривожланиш олдидаги қўрқувдир. Биз доим ҳамма нарсада, қисман албатта асосли равишда, қайсарлик билан ўтмишни айблаймиз, наҳотки бугунимиз ва эртанги кунимиз борлигини эслаш қийин бўлса, аммо қанчалик бемаънилик туюлмасин, қўрқувнинг сабабларини ўтган кунларимиздан эмас, айнан ўша ерлардан – бугун ва келажакдан излаш мумкин бўлмаса?

Ҳаёт олдидаги қўрқув ҳақида гапирадиган бўлсак, иккита хатарли йўл бор. Улардан бирини биз баён қилдик: агар инсон бошқа манбалардан далда тўплашни ўрганиб олмаса, у ҳолда ҳамма ерда мавжуд бўлган барбод

қилувчи, ёмон оқибатларга олиб келувчи хавф-хатар ҳақида ўта равишда зўр бериб фикрлайди. Бошқа бир нотўғри йўл – қўрқувдан қочишдек сохта умид билан зулмни, ёвузликларни онгдан сиқиб чиқариш. Бу дунёда содир бўлаётган ҳамма нарса – урушлар, табиатни босқинчилардек талаш, эксплуатация қилиш, очарчилик, инсоннинг иккинчи бир инсонга таҳдид қилиши, эркинликни бўғиш – буларнинг бари биз томондан жуда чуқур, ҳатто ғайришуурий даражада идрок қилинади. Ахир бу олам қўзғатувчилари онгдан узоқлаштирилса, онгда таҳлил қилинмаса, ҳаёт олдидаги қўрқув қандай қилиб олдинга интилиш, фаоллик кўрсатишга ўзгарсин? Шундай бўлса-да, имоним комил, вақт ўтиб қачонлардир ҳаммамиз идрок қилиш босқичига чиқамиз, ўшанда бу нарсаларни бутунича аниқ ва чуқур хайрихоҳликда кўрамиз, улар ҳақида бошқа вазиятларда қанчалар нотўғри ҳукм чиқарганимизни англаймиз. Ўшанда ўзимизнинг тошимизни тарозиннинг бошқа бир палласига ташлашни хоҳлаганимиз учун бу оламда яшаётганимизни эслаймиз ва туғилгунга қадар бўлган даражамизга чиқамиз, «бутун қурилмалар соҳаси»га тўқнашамиз (Рудольф Штайнер), одатий ҳаётдан онгостига киритилган ўзимизнинг дастлабки ҳаётий ғояларимизга рўпара келамиз. Кундалик талабларни бажаришнинг уддасидан чиқиш учун ҳам уларни онгостига киритиш керак. Агар биз ҳаётий ғояларимизга жиддий таъсир қиладиган бўлсак, ўша ернинг ўзидаёқ созурилади ва 2-қисм 3-бобда баён қилинган Абрахам Маслоу таърифидagi «ички виждон» овози билан бизни «чорлайди». Тун ортидан тун ўтиб ҳаётий ғояларимиз бизга дадилликнинг янгидан-янги кучларини «қуяди» ва бу кучларни биз уйғонаётган чоғимизда олиб ўтамиз. Ахир

бўшлиқда майда зарраларга сочилиб кетмаслик учун бу дадиллик ва жасорат ўз вақтида ва жойида ишлатилиши керак-ку! Хўш, агар биз уйғонаётган онг ҳолатида инсониятнинг глобал муаммолари ҳақида ва улар билан ўзимизнинг қандай боғлиқлигимизни мулоҳаза қилишга ўрганмаган бўлсак, дадиллик ўзини қаерда намоён қилсин?

Менимча, ҳозирда кенг тарқалган ҳаёт олдидаги қўрқув фақатгина дунё воқеа-ҳодисалари кишиларга қаттиқ таъсир қилаётгани (буни хоҳлайдиларми ёки йўқ)нинг якуний натижаси эмас. Одамлар ўз олдларига қўйган вазифалардан яна ва яна чалғиб қолмоқдалар, ўзларини ухлатиш, ёлғон тўрига ўралашиш, ўз-ўзини алдаш, хаёлий хавфсизлик ҳамда назарида катта, улкан, чегарасиз кўринган майда икир-чикирлар билан овора бўлиб қолмоқдалар. Шу сабаб ҳаёт олдидаги қўрқув билан «касалланиш» тобора авж олмоқда. Бизнинг бугунги онгимиз учун типик бўлган глобал муаммоларга ҳамда хавф солаётган офатларга «бошқа кузатувчининг назари» билан қанча узоқ қарасак (бировларнинг дардига қайишмаслик, бепарволик, эътиборсизлик хусусияти таъсирланиш билан ғайриоддий тарзда кескинлашадими, оқибатда биз инсонлар бир-биримизнинг ҳаётимизни янада мураккаблаштирамиз), айнан шу нарсалар бизга кучлироқ ҳужум қилади ва бошқача айтганда, бизнинг онгимизни қўрқитади!

Биз нозиктаъблигимиз ва тезда хафа бўлишимиз билан нимага бораётганимизни, ҳаракат қилаётганимизни, шу пайтгача шунча одамда бирданига рўй бермаган «очиқлигимиз» билан нимага эришмоқчи бўлаётганимизни тушунишга ўрганишимиз керак –

нима учун минг йиллардан буён хорижда яшаётган биз ўзимиз хоҳлагандан ҳам кўра таъсирчан ва ҳиссиётларга берилувчанмиз? Ўзгаришларга, тўғри ва керакли деб билган нарсаларга фаол киришишга «чақириш, даъват этиш характери»ни ҳали тушунмаганимиз сабаб (Хиклин) азобловчи кўрқув сифатида пайдо бўладиган бу таъсирчанлик билан бирлашишга ҳаракат қилишга дадил ва тайёр туриш керак. «Биз жонлироқ ва кўпроқ нарсаларни ҳис этгимиз келади, лекин биз бундан кўрқамиз» (Маслоу).

Юқоридаги фикрларни мен сал бошқачароқ ифодалайман: биз жонлироқ бўлишга ва кўпроқ таъсирланишга қодирмиз, аммо бу бизни чўчитади. Ҳамма нарса ўз маъносига эга, жумладан, ҳозирда кўплар азобланаётган кўрқув ҳам. Кўрқув янги ижтимоий ва маънавий сифатлар ҳақида маълумот беради. Бундан кўз юмиб эса, биз сунъий ўзлгимизга, сохта бепарволикка қамалиб оламиз, бутун ҳаёт ўз-ўзини алдашдан иборат нарсага айланади. Оқибатда бизни ёлғизлик, ғазабланиш ва аввалгиларидан ҳам кучлироқ бўлган кўрқув кутади. Яна бир томондан, махсус тайёргарликсиз янги ижтимоий ва руҳий кучни охирини ўйламасдан уйғотиш ва ўзидан кучи етмайдиган азобланишлар (хайрихоҳлик, ҳамдардлик қилиш)га тайёргарликни талаб қилмаслик керак. Бу фанатизм, зўравонлик, ёлғон, сохта юпанч излашни ўз ичига олади. Оқибати эса барибир ўша-ўша – ёлғизланиш ва кўрқувнинг кучайиши билан тугайди. Бошқа йўлни танлашни хоҳлаганлар, кўрқувни қабул қилишни ва унинг ёрдамида чўчитаётган вазиятларни ўзгартириш учун жасоратга, дадилликка эга бўлишни истаганлар, ижтимоий фаол бўлишни, инсоний муносабатлар-

нинг янги шакллари, табиатга муносабатни, ривожлантиришни, тинчлик манфаати йўлида ишламоқчи бўлаётганлар, фарзандларини тарбия қилиш, касалларга қараш, иқтисодий бирлашмалар ташкил этиш – умуман, кучи етадиган қандай фаолият тури бўлмасин – кимки шу йўлни танлашни хоҳласа, яъни, четга тортилмай ва кучи етганча ёрдам беришни бошласа, албатта, рухий, маънавий куч манбалари ҳақида қайғуриши ва эринмай бўлиб ўтаётган воқеликлар моҳиятига кириб бориши зарур. У ғайришуурий қўрқувдан пайдо бўлган материализмдан олиб чиқиб кетувчи ҳамда инсонга ўгирилиб қаратувчи англаш, идрок этиш йўлига қадам қўйиши керак. Санъат, медитация, баҳслашиш маданияти ёки диний суҳбатларда иштирок этиш маънавий уринишларга имкон беради. Бундан ташқари, «кутилаётган муаммоларни бартираф этишнинг объектив ўрни ... ҳар бир инсоннинг ўзи бўлиши мумкин» (Глөклер), ўшанда муаммолар ҳал этила бошлайди. Қўрқув мазмун қидиришга чақиради. «Учта юлдуз: ҳақиқат, тинчлик ва борлиқни асраш – мазмун ҳақидаги масаланинг янги, муқаррар мавзуларидир» (Ханс-Дитер Шореге). Бу ерда ҳар бир инсон ўзининг ҳиссасини қўшишга қодир.

Сўнгсўздан олдинги бўлимда баён қилинган даволаш-педагогик фаолиятнинг асосий линиясини, шартли равишда «уй шароитида фойдаланиш учун тавсиялар» деб ҳисоблаш мумкин. Сўзсиз, бу ерда болалар тарбиясига оид қимматли бўлган маълумотларни олиш мумкин. Мустақил ҳаёт кечирадиганлар, аммо кучайган қўрқув кўп нарсаларда ҳалақит қилаётганини кўраётганлар учун ҳам бу китоб асқотади – китоб қайси йўналишда ёрдам излашни кўр-

сатади. Лекин барибир китобда ёзилган қайси усул ўзининг ҳозирги ҳолатида қўлланилиши мумкинлигини аниқлаш учун етакчи инсон (психолог, психотерапевт ва шу йўналишдаги соҳа мутахассислари) билан маслаҳатлашиши зарур.

Кўрқувнинг оғир сурункали неврозлари энди бу бошқа бир ҳолат. Бу ерда тиббий-психиатрик даволашни, баъзи вазиятларда психосоматик клиникаларда узоқ вақт ётиб муолажа тадбирларини ўтказиш талаб этилади. Кўрқув билан касалланган мижоз махсус тайёргарликсиз ва бировларнинг ёрдамисиз бу китобдаги маслаҳатлардан фойдалана олмайди, чунки бузилган невроз доирасида айнан кўрқув кўрқувни бартараф этиш учун ҳаракатланишга, олдинга интилишга ҳалақит қилади. Бундай касалликни клиникада ётиб даволаш қийин, кейинги амбулатория ишлари ҳам жуда мураккаб, балки узоқ йилларга чўзилар. Даволаниш жараёнида, айниқса, амбулатория ишида жуда кўп нарсалар шифокор/терапевт ва мижоз ўртасидаги ўзаро ишончга боғлиқ. Бундай пойдевор буюртма асосида қурилмайди. Билимли, мулоҳазакор биронта терапевт агар ўртада ишончга асосланган зарурий шароитни ҳис этмаса, даволашни давом эттирмайди. Бу ерда икки томонлама ҳақиқат талаб этилади: ҳар қандай профессионал амбициялар («бунинг урдасидан чиқиш керак», «менинг ўз даволаш концепция бор»), яъни, иззати нафсга берилиш керакли йўлдан адаштиради. Тажрибаларнинг кўрсатишича, аввалига кўрқувга дучор бўлган беморлар ўзларига ёрдам берадиган нарсалар билан шуғулланишни хоҳлашмайди. Шунинг учун терапевт билан муносабатлар мижоз барибир биринчи қадамни кў-

йишда таваккал қилишга бориши даражасида бўлиши керак. Ўз хоҳиши билан даволанишни истамаса, ҳеч бўлмаса шифокор ҳақи илк муолажани ўташи зарур. Бошқача айтганда, терапевт маълум бир даражада мижознинг шахсий ҳаётига аралашиб ҳуқуқига эга бўлиши керак. Агар терапевт мижозда самимий ишончни уйғота олса ва ўзи ҳам беморни эътиборли, нуфузли шахс сифатида тан олса, бу ҳуқуқни энди терапевтга мижознинг ўзи беради. Лекин ҳеч бир мижоз профессионал малакаси борлиги, обрўси, мавқеи баландлиги ва бошқа сабаблар туфайли ўзида ишонч уйғотмоқчи бўлган инсонни тан олгиси келмайди.

Дарвоқе, ёшни инобатга олиш у қадар шарт ҳам бўлмаса-да, лекин маълум бир аҳамиятга эга. Мен қирқ ёшимда ўсмирлар ва 25-30 га кирган ёшлар учун нуфузли инсон бўламан; ўзимдан каттароқ бўлган мижозларга биринчи танишувдан сўнг ёши мендан катта, ҳаётий тажрибага бой бўлган терапевтни топишларини ўзим айтганман, негаки одатдаги вазиятларда мен эмас, мендан ёши каттароқ бўлганлар мижозларга ўз ҳаётий тажрибаларидан келиб чиқиб маслаҳат бера олишларини ҳис қилганман.

Қўрқув неврозларининг амбулатория шароитидаги терапияси билан шифокор шуғулланиши шарт эмас. Аммо шифокор зарурий дори-дармонлар билан таъминлаш, шунингдек, мижоз ҳамда терапевтни невротик қўрқувлар пайтида содир бўладиган турли жисмоний муаммолардан эҳтиёт қилиш учун даволанишнинг қандай бораётганини доим кузатиши керак. Комбинациялашган терапия, уқалаш ҳамда шифокор тадбирлари биз учун идеал даражадаги муолажа ҳисобланади. Болаларда ўйин терапияси

ва даволаш-педагогик характердаги машғулотлар биринчи ўринда туради. Махсус ўйинлар ва машғулотлар эртак айтиш, даволаш-педагогик мазмундаги чизилган манзаралар устида ишлаш, керамика ва пластилиндан нарсалар ясаш, шунингдек, ота-оналарга маслаҳатлар бериш билан бойитилади. Шахсий муносабатлар бу ерда ҳам ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Тиббий-оммабон нашр

ҚЎРҚУВДАН ҚЎРҚАСИЗМИ ЁКИ ҚЎРҚУВ ЖУМБОҒИ

Муҳаррир
Ҳасанбой ТЕШАБОВ

Мусахҳих
Мадина МАҲМУДОВА

Бадиий муҳаррир
Уйғун СОЛИҲОВ

Компьютерда саҳифаловчи
Суннат МУСАМЕДОВ

Техник муҳаррир
Сурайё АҲМЕДОВА

Лицензия рақами: АИ № 252, 2014 йил 02.10 да берилган.

Босишга 2015 йил 21 августда рухсат этилди.

Бичими 84x108 1/32.

Босма табағи 4,5 Шартли босма табағи 7,56

Гарнитура «Arial Uz». Офсет қоғоз.

Адади 5000 нусха. Буюртма №157.

Баҳоси келишилган нарҳда.

«Янги аср авлоди» НММда тайёрланди.

100113. Тошкент, Чилонзор-8, Қатортол кўчаси, 60.

Мурожаат учун телефонлар:

Нашр бўлими – 278-30-52;

Маркетинг бўлими – 128-78-43; факс – 273-00-14;

e-mail: yangiasravlod@mail.ru

**«Янги аср авлоди» НММ
«Саломатлик кутубхонаси»
рукнида қуйидаги янги китобларни
нашр этди:**

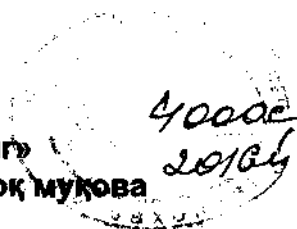
**«Узоқ умр қоидалари»
84x108 1/32, 88 бет, юмшоқ муқова**

Ҳар бир инсон ўзига яраша бир олам. Унинг ўй-кечинмалари, турмуш тарзи, қарашлари, феъл-атвори, юриш-туриши жамулжамликда УМРни ташкил қилади. Ўша умрни мазмунли ўтказиш баробарида узоқроқ давом этиши ҳам қайсидир жиҳатдан ўзимизга боғлиқ. Мазкур китобда узоқ умр кўрувчилар ҳаёти билан танишиш асносида узоқ умр кўришда ҳар биримиз учун фойдали бўлиши мумкин қоидалар баён этилади.

**«Умуртқа: мўъжизани асранг»
84x108 1/32, 136 бет, юмшоқ муқова**

Одам танасида умуртқанинг аҳамиятини ортиқча баҳолаш ҳам, камайтириб кўрсатиш ҳам мумкин эмас. Буни худди нафас олишнинг биз учун аҳамияти ҳақида беҳуда тортишишга қиёслаш мумкин. Умуртқа – асосий таянч, тик юриш, ҳаракатчанлик ва мувозанат гарови, шунингдек, соғлом ҳаёт кечиришимиз негизи. Айнан у одамнинг куч-қуввати ва чидамлилигини, ички аъзолари меъёрида ишлашини белгилаб беради. Умуртқани ҳаёт ичида ҳаёт дейиш мумкин. Мазкур китобда умуртқа ҳақида батафсил маълумотлар келтирилиб, уни соғломлаштириш масалалари атрофлича баён қилинган.

«Камқонликка йўл берманг»
84x108 1/32, 124 бет, юмшоқ муқова



Мазкур китобдан қон тўғрисида, камқонликнинг келиб чиқиши ва сабаблари, анемия ва бошқа қон касалликларини даволаш усуллари ҳақида батафсил маълумотлар ўрин олган.

«Асаб тизимингиз саломат бўлсин»
84x108 1/32, 132 бет, юмшоқ муқова

Мазкур китоб одамлар соғлом бўлишида асаб тизимининг юксак ўрни ва аҳамиятига бағишланган. Унда инсон саломатлигининг содда, аммо ўта муҳим омиллари ҳақида сўз юритилади.

«Очлик ва саломатлик»
84x108 1/32, 140 бет, юмшоқ муқова

Мазкур тўпلام соғломлаштиришга йўналтирилган очлик масалаларига бағишланган. Тўпلام соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича ажойиб қўлланма ҳисобланади.

Хеннинг
Келер

Қурқувдан қурқасизми



ёки қурқув
ЖУМБОФИ



ISBN 978-9943-27-600-0



9 789943 276000