

Alis Miller

BƏDƏNİN  
ÜSYANI

Alman dilindən tərcümə edən:  
Günəl Əsgərzadə



qanun nəşriyyatı

Alice Miller

DIE REVOLTE  
DES KÖRPERS

Tövratdakı Dördüncü ehkam bizdən valideynlərimizə hörmət bəsləməyi və onları sevməyi tələb edir ki, uzun bir ömür, – bunun özündə belə, üstüörtülü bir təhdid var, – sürə bilək. Bu dərin hörmət əmri ümumbəşəridir. Valideynlərinin pis rəftarına, zorakılığına, istismarına məruz qalmalarına baxmayaraq, bu ehkama əməl etmək istəyənlər ona ancaq öz həqiqi hisslərini gizlətməklə nail ola bilirlər. Lakin mənəvi yaralarımıza və uşaqlıqdan qalma sağalmamış travmalarımıza əhəmiyyət vermədiyimiz üçün bədənimiz bizi tez-tez ağır xəstəliklər vasitəsilə cəzalandırır. Bütün dünyada məşhurluq qazanmış “Ağıllı uşağın dramı” (*Das Drama des begabten Kindes*) kitabının müəllifi Alis Miller yeni əsərində ağır xəstəliklərin yaranma səbəblərini izah edir: “Bədənin üsyanı” mənəvi duyğularımız və fiziki olaraq hiss etdiklərimizlə ta uşaqlıqdan hər birimizin iliyinə hopdurulmuş əxlaqi dəyərlərə uyğunlaşmaq üçün hiss etmək istədiklərimiz arasındakı ziddiyyətdən bəhs edir.

**Alice Miller Die Revolte des Körpers**

**Alis Miller Bədənin üsyanı**

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 256 səh.

Janr: psixologiya, özünüinkışaf

Yaş qrupu: 16+

Ölçü: 120x185 mm

Cild: yumşaq

**Naşir:** Şahbaz Xuduoğlu

Alman dilindən

**tərcümə edən:** Günel Əsgərzadə

**Redaktor:** Kifayət Haqverdiyeva

**Korrektorlar:** İradə İslamova,

Həyat Hacıyeva

**Mətn dizaynı:** Ramin Əli

**Qapaq dizaynı:** Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212 42 37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

www.fb.com/Qanunpublishing

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-586-06-0

© Qanun Nəşriyyatı, 2024

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2004

All rights reserved by and controlled through Suhrkamp Verlag Berlin

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları

Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə

nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında"

Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

# Mündəricat

Ön söz .....	9
Giriş: Bədən və əxlaq .....	13

## ***I. Danışmaq və gizlətmək***

I.1	Validəyə məcburi hörmət və onun faciəvi nəticələri (Dostoyevski, Çexov, Kafka, Nitşe).....	42
I.2	Dramlarda azadlıq mübarizəsi və bədənə mənfi təsirlər qoyulmayan fəryadı (Fridrix Şiller).....	48
I.3	Xatirələrinə xəyanət (Virciniya Vulf).....	55
I.4	Özünə nifrət və qarşılıqsız sevgi (Artür Rembo).....	58
I.5	Dustaq qalmış uşaq və ağrını danmaq ehtiyacı (Yukio Mişima).....	64
I.6	Ana sevgisində boğulmaq (Marsel Prust).....	68
I.7	Özgüləşmək ustası (Ceyms Coys).....	79
	Birinci hissəyə sözdardı.....	81

## ***II. Terapiyalarda ənənəvi əxlaq və bədənin biliyi***

İkinci hissəyə giriş.....	86
II. 1 Uşaq istismarının normallaşdırılması.....	97
II. 2 Hisslər karuselində.....	108
II. 3 Bədən həqiqətin keşikçisi kimi.....	131
II. 4 Bunu deyə bilərəm?.....	138
II. 5 Həqiqəti hiss etməkdənsə, öldürmək yaxşıdır.....	147
II. 6 Narkotik – bədəni aldatmaq.....	152
II. 7 Fikir verməliyik .....	164

## ***III. Anoreksiya: həqiqi ünsiyyət istəyi***

Üçüncü hissəyə giriş.....	188
Anita Finkin uydurma gündəliyi.....	196
Xülasə.....	228
Son söz .....	234
Ədəbiyyat.....	250

**“Emosiyalarımız imtiyaz deyil,  
mövcudluq mübarizəsində dadımıza çatan  
mürəkkəb bir kömək vasitəsidir”.**

*Antonio R.Damasio*





## Ön söz

Bütün kitablarımın əsas mövzusu uşaqılıq iztirablarımızın inkarıdır. Kitabların hər biri bu fenomenin müəyyən bir aspektini tədqiq edir. Məsələn, “Başlanğıcda tərbiyə vardı” (*Am Anfang war Erziehung*) və “Fikir verməməlisən” (*Du sollst nicht merken*) kitablarında mən bu inkarın səbəb və nəticələrini araşdırmışam. Onların fərdlərin yetkin həyatlarında və cəmiyyətdə qoyduğu izləri – məsələn, incəsənət və fəlsəfə sahəsindəki “Toxunulmayan açar”da (*Der gemiedene Schlüssel*), siyasətdə və psixiatriyadakı “Sükut divarını yıxmaq”da (*Abbruch der Schweigemauer*) – sonrakı kitablarımda təhlil etmişəm. Bütün aspektləri bir-birindən tamamilə ayıraraq araşdırmaq mümkün olmadığından, təbii ki, kitablarda üst-üstə düşən məqamlar və təkrarlar olub. Amma diqqətli oxucu bunların hər birinin başqa kontekstdə

olduğunu və fərqli baxış bucağından təhlil edildiyini asanlıqla anlayar.

Kitablarımda işlətdiyim müəyyən terminlər isə sabitdir, kontekstə görə dəyişmir. Məsələn, mən “qeyri-iradi” (*unbewußt*) sözünü ancaq inkar olunan, beynimizin bir küncünə sıxışdırılan və ya parçalanmış xatirələri, duyğuları, ehtiyacları göstərmək üçün istifadə edirəm. Mənə görə, hər bir insanın qeyri-iradiliyi onun hekayəsindən başqa bir şey deyil; bu hekayə bütün detalları ilə bədən yaddaşında mövcud olsa da, böyük bir hissəsi şüurumuz üçün əlçatmazdır.

Mən “həqiqət” (*wahrheit*) sözünü də heç vaxt metafizik deyil, həmişə subyektiv mənada – fərdin konkret həyatı ilə bağlı işlədirəm. Tez-tez qəhrəmanlarımdan hekayəsindən, “onların” həqiqətindən danışırım; bu “onların” emosiyalarda təzahür edən həqiqətdir. Emosiyaları (*emotion*) çox vaxt dərk edilməyən, tez-tez xarici və ya daxili hadisələrə həyatı vacib fiziki reaksiya adlandırırım. Məsələn, öldürüm səmindən qəfil diksinmək, xəyanətlə üzləşəndə duyduğun qəzəb, yaxud çoxdan arzusunda olduğun hədiyyənin verdiyi sevinc. Hiss (*gefühl*) isə emosiyanın şüurlu (*bewußt*) şəkildə qavranılmasıdır. Buna görə də emosional korluq üzü astarından baha başa gələn və əsasən özünüməhvə sürükləyən bir imtiyazdır.

Bu kitab bizim həqiqi və güclü duyğularımızın inkarının bədənimizdəki təzahüründən bəhs edir. Əxlaq və dinin bizdən istədiyi budur. Özümün və bir çox başqa insanların psixoterapiya ilə bağlı təcrübələrinə əsaslanaraq belə qənaətə gəldim ki, uşaqlıqda zorakılığa məruz qalan insanlar yalnız həqiqi emosiyalarını gizlətmək və onları heçə saymaqla Tövratdakı Dördüncü ehkama əməl etməyə çalışa bilərlər. Onlar valideynlərinə hörmət edə və sevə bilməzlər, çünki təhtəşüurlarında onlardan hələ də qorxurlar. Bunu ürəkdən istəsələr belə, onlarla rahat və etibarlı bir münasibət qura bilməzlər.

Adətən, müşahidə etdiklərimizdən belə nəticəyə gəlirik ki, qorxu və borclu olmaq hissəinə arxalanan bu qeyri-sağlam münasibət əsl sevgidən daha çox fəsad bənzəyir və təsvir xarakteri daşıyır. Uşaqlıqda zorakılığa məruz qalan insanlar heç vaxt dadmadıqları sevgini bir gün kimdənsə almaq ümidi ilə yaşayırlar. Bu ümid insanların dinin sevgi adlandırdığı və fəzilət olaraq təriflədiyi valideynlərə bağlılığını gücləndirir. Təəssüf ki, buna əksər terapiyalarda da rast gəlinir, çünki ənənəvi əxlaq anlayışı orada da hökm sürür. Bu əxlaq anlayışının əziyyətini isə bədən çəkir.

Əgər insan hisslərini idarə etməyə çalışırsa və daim özünə qadağan elədiyi şeyləri duymaqdan boyun qaçırırsa, xəstələnəcək. Yalnız bir halda xəstə-

lənməkdən sığortalana bilər: özünə belə etiraf edə bilmədiyi duyğularını uşaqlarına proyeksiya<sup>1</sup> edib, cəzanı onların boynuna yükləyər. Deyəsən, burada çox uzun müddət dini və əxlaqi tələblərlə ört-basdır edilən psixobioloji qanuna toxundum.

Əlinizdə tutduğunuz kitabın birinci hissəsi məşhur şəxsiyyətlərin həyatlarındakı bu qanunauyğunluqları göstərir. Növbəti iki hissədə “özünü-aldatma”dan və onun əlamətlərindən qurtulmağa yardım edəcək həqiqi kommunikasiya üsulları əks olunub.

---

<sup>1</sup> Proyeksiya – beynin müdafiə mexanizmlərindən biri və hissələrin qeyri-iradi olaraq qarşıdakı şəxsə əks etdirilməsi və ötürülməsi. Məsələn, uşaq evdə hər hansı bir əşyanı qırır, ana anındaca özündən çıxır, halbuki qırılan elə də bahalı və dəyərli bir şey deyil. Ola bilər ki, ana özü uşaq vaxtı hansısa əşyanı qıranda belə bir reaksiya ilə qarşılaşıb və indi həmin hissi uşağına proyeksiya edir. (tərc. qeydi)