

Münasibətlər Bazara Çevriləndə

Tək qalmaq qorxusu,
öz dəyərin və sosial media arasında
insan kimi qalmaq üçün
fəlsəfi-psixoloji bələdçi



SADAT NAZARLI

QUAER

© 2026 Sadat Nazarli. Bütün hüquqlar qorunur.

Bu kitab tibbi, psixoloji və ya hüquqi məsləhət deyil. Buradakı mətnlər şəxsi düşüncə, fəlsəfi müşahidə və oxucuya öz həyatına daha aydın baxmaq üçün yazılmış esse xarakterli qeydlərdir.

MÜNDƏRİCAT

- Müəllifdən
- Giriş
- I Fəsil: Səbətdə Qalan Opsiya
- II Fəsil: Alqoritmlərin Seçdiyi Sevgilər
- III Fəsil: Toy, Status və “Kim Nə Deyər?”
- IV Fəsil: Dəyərimi Nədən Ölçürəm?
- V Fəsil: Tək Qalmaqdan Niyə Bu Qədər Qorxuruq?
- VI Fəsil: Sərhədlər: “Yox” Deyə Bilmədiyimiz Üçün Ödədiyimiz Qiymət
- VII Fəsil: Sevgi Nədir, Nə Deyil?
- VIII Fəsil: Seçilmək Yox, Seçmək
- IX Fəsil: Mənasibətdən Kənarında Kiməm?
- X Fəsil: Getmək Həmişə Sevməmək Deyil
- Son Söz: Bazarda İnsan Qalmaq

Mənasibətlər Bazara Çevrildə

Tək qalmaq qorxusu, öz dəyərin və sosial media arasında insan kimi qalmaq üçün fəlsəfi-psixoloji bələdçi

Sadat Nazarlı

QUAER

Müəllifdən

Bu kitab sənə kimi sevməli olduğunu deməyəcək. Hansı mesajı nə vaxt yazmağı, necə soyuq davranmağı, kimisə necə peşman etməyi də öyrətməyəcək. Çünki münasibət manipulyasiya texnikası deyil. Sevgi strategiya oyunu olmamalıdır.

Amma yaşadığımız dövrdə münasibətlər çox vaxt bazar kimi işləyir. İnsanlar bir-birini tanımadan müqayisə edir, görmədən qiymətləndirir, dinləmədən seçir. Ən pisi, çox vaxt özümüz də bunun içində olduğumuzu hiss etmirik. Bir gün oyanırsan və başa düşürsən ki, artıq sevilmək istəmirsən. Seçilmək istəyirsən.

Bu iki şey bir-birinə oxşayır. Amma eyni deyil.

Sevilmək insan kimi görülməkdir. Seçilmək isə variantlar içində üstün tutulmaqdır. Birincidə sən varsan. İkincidə sənin yanında başqaları da var, daim müqayisədə, daim ölçüdə, daim ehtiyatda.

Bu kitab həmin yerdən başlayır. Bir cavabsız mesajdan. Bir toyda eşidilən "sıra səndədir" cümləsindən. Bir story-yə baxıb cavab yazmayan adamdan. Birinin həyatında tam yer almadan, amma tam çıxmadan qalmaqdan.

Bu, sevginin özündən çox, sevilmək istəyərkən insanın özünü niyə itirdiyi haqqındadır.

Burada hazır cavablar olmayacaq. Hazır cavablar insanı düşündürmür, sadəcə müvəqqəti sakitləşdirir. QUÆR-in işi də bu deyil. Biz sakitləşdirmək üçün yox, daha yaxşı suallar vermək üçün buradayıq. Oxuyarkən narahat ola bilərsən. Bəzi cümlələr sənə tanış gələ bilər. Bəzi səhifələrdə kimisə yox, özünü görərsən.

Ən ağır yerlərdən biri də budur: ağrının tək-cə onda və ya tək-cə sən-də olmadığını görmək. Bəzən problem aramızda qurulan görünməz bazardadır. Orada hamı özünü daha dəyərli göstərməyə çalışır. Amma az adam insan kimi qalır.

Giriş

Sən bunu bəlkə də sevgi sanırdın. Telefonun ekranına baxmağı. Son görülmə vaxtını yoxlamağı. Onun story atıb, amma sənə cavab yazmamasını beynində min dəfə izah etməyi. Özünü sakit göstərib içində dağılmağı. Bəlkə də bunu maraqlı sanırdın: "Sadəcə bilmək istəyirəm", "sadəcə cavab versə, rahatlayaram".

Amma dərinlikdə məsələ çox vaxt bilmək deyil. Seçildiyini bilməkdir.

Bu daha dərin-dir. Çünki cavab gəlməyəndə səni narahat edən tək-cə susqunluq deyil. O susqunluğun sənə dediyi şeydir. Sanki o susqunluq deyir: sən o qədər də vacib deyilsən. Əslində bunu demir. Amma sən belə eşidirsən.

Münasibətlər bazara çevriləndə insan başqasının davranışını fakt kimi yox, qiymət kimi oxumağa başlayır. Mesaj gec gəldisə, dəyərin azaldı. Story-yə baxdı, yazmadısa, sən ehtiyat variant oldun. Görüş təxirə düşdü-sə, kimsə daha maraqlı çıxdı. Cavab qısa gəldisə, hisslər bitdi. Beyin boşluğu sevmir. Cavab gəlmirsə, özü cavab uydurur. Və ən təhlükəli cavab çox vaxt budur: mən kifayət deyiləm.

Burada həmin yalanı araşdıracağıq. Sənin kifayət olub-olmadığını yox, öz dəyərimizi niyə bu qədər asanlıqla başqasının diqqətinə verdiyimizi. Niyə bir mesajın cavabı günümüzü dəyişir? Niyə birinin bizi seçməməsi kimliyimizi şübhə altına salır? Niyə tək qalmaq bəzən pis münasibətdə qalmaqdan daha qorxulu görünür?

Bunlar kiçik suallar deyil. Arxasında sadəcə sevgi yoxdur. Ailə var, toy var, status var, sosial media var, pul, gözəllik, karyera, müqayisə var. Və bütün bunların ortasında sevilmək istəyən, amma bazarın içində özünü satılıq kimi hiss etməməyə çalışan bir insan var.

Biz indi çox şey bilirik. Kim harada oxuyur, kim kiminlə görüşür, kim nişanlandı, kim evləndi, kim xaricə getdi, kim bahalı restoranda oturdu, kim kimin story-sinə ürək qoydu. Amma bütün bu bilik bizi daha sakit etmədi. Əksinə, içimizdə qəribə bir səs yaratdı. "Hamı irəliləyir, mən qalırım." "Hamı seçilir, mən gözləyirəm." "Hamı kiminsə həyatında əsas roldadır, mən hələ də mesaj cavabı gözləyirəm."

Bu səs həmişə doğru deyil. Amma həmişə təsirlidir. Çünki insan sadəcə real həyatda yaşamır. İnsan həm də başqalarının gözündə yaşamağa başlayır. Orada isə hər şey görünüşdür. Profil şəkli. Bio. Story. Toy şəkli. Gül dəstəsi. Masa arxasında çəkilmiş iki qədəh. Bir əl. Bir üzük. Bir musiqi. Və sən öz həyatını bunların fonunda ölçürsən.

Heç kim sənə açıq şəkildə demir ki, gecikmişən. Amma elə hiss edirsən. Bu hiss bəzən sevgidən də böyük olur. Çünki sən tək-cə bir insanı istəmirsən. Sən sübut istəyirsən. Mən də seçilə bilirəm. Mən də kiminsə həyatında əsas ola bilərəm. Mən də geridə qalmamışam.

Burada münasibət artıq iki insan arasında qalmır. Cəmiyyət də masaya oturur. Ailə də. Instagram da. Keçmiş də. Gələcək qorxusu da. Və bir gün "mən onu sevirəm" dediyin yerdə başqa bir cümlə gizlənir: "Mən onun yanında dəyərli hiss edirəm."

Bu pis cümlə deyil. Sadəcə təhlükəli cümlədir. Çünki əgər dəyərini birinin yanında hiss edirsənsə, o adam uzaqlaşanda dəyərin də onunla gedir. Və sən

öz içində boş bir yerə baxırsan. Orada sevgi yox idi bəlkə də. Orada təsdiq var idi.

Təsdiq sevgiyə çox bənzəyə bilər. Bazar deyəndə də sadəcə puldan danışırıq. Daha yaxşı variant axtarmaqdan, özünü daha cazibədar göstərməkdən, başqasını ehtiyatda saxlamaqdan, diqqəti qiymət kimi görməkdən danışırıq. Bu məntiq çox sakit işləyir. Heç kim səhər durub demir ki, bu gün insanları məhsul kimi görəcəyəm. Amma günün sonunda elə davranır.

Birinin profilinə baxır, tez qərar verir. Bir mesajı gec cavablayır, qarşı tərəfi qeyri-müəyyənlikdə saxlayır. Birini tam buraxmır, amma tam yaxın da gəlmir. Özünü sanki vitrində saxlayır. Görünsün, amma toxunulmasın. Seçilsin, amma bağlanmasın.

Bu gün çox insan yaxınlıq istəyir, amma yaxınlığın məsuliyyətindən qorxur. Sevlmək istəyir, amma görünməyə çalışır. Tək qalmaqdan qorxur, amma insanla qalmağı bacarmır.

Bu kitab heç kimi ittiham etmək üçün yazılmayıb. Nə qadınları. Nə kişiləri. Nə də səni. Bu, içində olduğumuz bazarı görmək üçün bir xəritədir: özümüzü necə satılıq göstərdiyimizi, başqalarını necə qiymətləndirdiyimizi, tək qalmaq qorxusunun bizi necə kiçiltiyini anlamaq üçün.

Bəlkə sonunda heç nə "düzəlməyəcək". Bəlkə məqsəd bu deyil. Bəlkə əvvəlcə sadəcə fərqi görmək lazımdır: sən opsiya deyilsən, amma bəzən özünü opsiya kimi aparırsan.

I Fəsil

Səbətdə Qalan Opsiya

Gecə saat 02:17-dir. Otaq qaranlıqdır. Telefonun işığı üzünə düşür. Ekranı iki mavi tik var. Mesaj oxunub. Cavab yoxdur. Əslində bu, çox kiçik bir şeydir. Bir mesaj. Bir ekran. Bir susqunluq. Amma bədən bunu kiçik yaşamır. Sanki otağın havası dəyişir. Ürəyin bir az sıxılır. Telefonu söndürürsən, amma əlin yenə ona gedir. Bildiriş gəlmədiyini bilə-bilə ekranı açırsan. Yenə heç nə.

Sonra özünü inandırmağa başlayırsan. Bəlkə yatıb. Bəlkə məşğuldur. Bəlkə cavab yazmaq üçün doğru söz axtarır. Bəlkə interneti yoxdur. "Bəlkə" sözü özünü aldatmaq üçün saxladığın son otağa çevrilir. Çünki dərinlikdə başqa ehtimal var. Sən onu demək istəmirsən. Amma bilirsən. Bəlkə sadəcə cavab vermək istəmir.

Bu fikir gələndə insanın içində qəribə bir səssizlik başlayır. Sanki kimsə səni rədd etməyib, amma tam qəbul da etməyib. Qapı bağlanmayıb, amma açılmayıb da. Sən astanada qalmısan. Ən yorucu yer də buradır. Qapının qarşısı. Münasibətlərdə insanı çox vaxt rədd edilmək yox, müəyyən edilməmək yorur. Nə sevgilisin, nə yad. Nə yaxınsan, nə uzaq. Nə varsansa, nə yox. Sadəcə gözləyirsən.

Kiminsə həyatında səbətdə qalan məhsul kimi. Tam alınmamış, amma çıxarılmamış. Bəlkə lazım olar deyə saxlanılmış. Bu cümlə ağır səslənir. Amma bəzən insan özünü məhz belə hiss edir. Sanki qarşı tərəfin içində görünməz bir siyahı var. Orada sən də varsansa, deməli hələ tam itməmişən. Amma birinci yerdə deyilsən. Bəlkə ikinci də deyilsən. Sadəcə oradasan.

Ən pis olan da budur. Orada olmaq bəzən insanı getməkdən daha çox bağlayır. Çünki tam rədd edilmə insanı ağrıdır, amma aydınlıq verir. Qeyri-müəyyənlik isə həm ağrıdır, həm ümid saxlayır. Sən gedə bilmirsən, çünki "bəlkə" qalır. Sən qala bilmirsən, çünki cavab yoxdur.

Beləliklə, gecə saat 02:17-də sən bir mesajın cavabını yox, öz yerini gözləyirsən. Onun həyatında harada olduğunu bilmək istəyirsən. Sənin adın hansı rəfdədir? Əsas adamların yanında? Ehtiyat variantların içində? Heç kimə göstərilməyən bir küncdə? Bu sual utandırır. Çünki insan özünü bu qədər kiçik hiss etdiyini etiraf etmək istəmir. Deyirik ki, mən bir mesajdan təsirlənmərəm. Mən kiminsə cavabına görə özümü dəyişməyəm. Hamının həyatı var.

Düzdür. Hamının həyatı var. Amma insanın içindəki uşaq bunu belə eşitmir. O uşaq sadəcə bunu eşidir: sən gözlədin, o gəlmədi. Sən yazdın, o susdu. Sən açıldın, o bağlandı. Və bütün böyüklük, bütün məntiq, bütün "problem deyil" cümlələri bir anda zəifləyir.

Telefonu üzəsağa qoyursan. Üç dəqiqə sonra yenə çevirirsən. Bu dəfə cavab gəlməyib, amma onun online olduğunu görürsən. Burada artıq ağrı başqa formaya keçir. Çünki indi sadəcə cavab gəlməyib deyil. İndi cavab gəlməmək seçilmiş kimi görünür. O online idi. Deməli bacarırdı. Deməli görürdü. Deməli vaxtı var idi. Amma sənə yox.

Mənə yox.

Və o anda sən özünü analiz etməyə başlayırsan. Nə yazdım? Çoxmu tez yazdım? Çoxmu açıq oldum? Çoxmu maraq göstərdim? Bəlkə daha soyuq olmalı idim? Bəlkə səhv emoji göndərdim? Bəlkə səs tonum yazıda zəif göründü? Bir mesajın içindən öz şəxsiyyətini çıxarmağa çalışırsan. Sanki problem cümlədədir. Sanki doğru söz tapsaydın, sən də seçiləcəkdin.

Amma problem həmişə sənin sözündə olmur. Qarşı tərəf bəzən səni yarım saxlayır. Diqqətini itirməmək üçün az miqdarda ümid verir. Çox yox. Sadəcə gedə bilməyəcəyin qədər. Bir reaksiya. Bir story baxışı. Bir gecikmiş

cavab. Bir "sonra danışarım". Bunlar sevgi deyil, amma sevgi ehtimalını diri saxlayır.

Münasibət bazarı buradan başlayır. İnsanların bir-birini tam sevməsindən yox, bir-birini tam buraxmamasından. Hər kəs öz səbətinə bir neçə ehtimal saxlayır. Biri daha ağıllıdır. Biri daha gözəldir. Biri daha rahatdır. Biri ailəyə daha uyğundur. Biri daha həyəcanlıdır. Biri daha təhlükəsizdir. Və sən bir gün başa düşürsən ki, kimsə səni insan kimi yox, variant kimi saxlayır.

Bu anlayış insanı qırır. Çünki variant olmaq görünməz bir alçaldılmadır. Heç kim sənə açıq şəkildə "sən ehtiyatdasan" demir. Əksinə, bəzən çox normal davranır. Gülür. Yazır. Bəzən səmimi olur. Bəzən uzaqlaşır. Səni tam itirmir. Amma tam seçmir.

Sən də bunun içində özünü danlayırsan. Niyə gedə bilmirəm? Niyə bu qədər gözləyirəm? Niyə bir cavab məni bu qədər dəyişir? Çünki cavabın içində təsdiq axtarırsan. Mesajına cavab gələndə içində bir yer sakitləşir: deməli, mən hələ varam. Deməli, mən unudulmamışam.

Cavab gəlməyəndə isə həmin yer başqa cür danışır: deməli, mən o qədər də vacib deyiləm. Bu doğru olmaya bilər. Çox vaxt doğru deyil. Amma hisslər həmişə həqiqət axtarmır. Hisslər bəzən sadəcə köhnə yaralarını təsdiqləyəcək sübut axtarır. Əgər sən bir dəfə özünü seçilməmiş hiss etmişsə, hər yeni susqunluq həmin köhnə qapını açır.

Birinin cavab verməməsi təkcə indiki an deyil. Bəzən bütün keçmişin səsi olur. Sən özünü zəif hesab edə bilərsən. "Mən niyə belə oldum?" deyə bilərsən. Amma məsələ çox vaxt zəiflik deyil. Məsələ dəyərini uzun müddət başqalarının davranışından ölçməyə alışmaqdır.

Əvvəl ailə. Sonra məktəb. Sonra universitet. Sonra sosial media. Sonra sevdiiyin adam. Hamısı sənə eyni sualı verdirdi: mənə bəyəndilərimi? Bəlkə də sən özünə başqa sual verməmişən: mən özümü bəyəninəmmi? Bu sual daha çətinidir. Çünki orada bildiriş yoxdur. İki mavi tik yoxdur. Kiminsə cavabı yoxdur. Orada sən varsan, özünlə tək.

Ona görə başqalarının cavabını bu qədər gözləyirik. Özümüzə qalmaq daha çətinidir.

Telefon yenə işıqlanır. Bildiriş gəlir. Başqa bir tətbiqdən. Sən ürəyinin bir anlıq necə ümidləndiyini hiss edirsən. Sonra bildirişin ondan olmadığını görürsən. İçində kiçik bir eniş olur. Heç kim görmür. Otaqda səndən başqa heç kim yoxdur. Amma sən bir az da yorulursan.

Bu yorğunluğun adı sevgisizlik olmaya bilər. Bəlkə adı bazarda qalmaqdır: hər an göstərilmək, bəyənilmək, seçilmək, cavab almaq, diqqət çəkmək, maraqlı qalmaq məcburiyyəti. İnsan kimi olmaq kifayət etmir. Özünü təqdim etməlisən. Daha yaxşı cümlə ilə. Daha yaxşı şəkil ilə. Daha ağıllı susqunluq ilə. Daha soyuq davranış ilə. Bazarda səmimilik zəiflik kimi görünür, çünki səmimi olan insanın ehtiyacı görünür.

Buna görə hamı özünü gizlədir. Az yazır. Gec cavab verir. Çox maraqlı görünməməyə çalışır. Çünki bazarın bir qaydası var: çox istəyən uduzur. Bəs insan sevmək üçün istəyini də gizlətməlidirsə, bu nə sevgidir?

Bizim dövrün ən böyük münasibət yorğunluqlarından biri budur. İnsanlar sevilmək istəyir, amma sevilməyə ehtiyacı olduğunu göstərməkdən utanır. Hamı toxunulmaz görünmək istəyir. Hamı "mənə fərq etmir" deyir. Amma gecə 02:17-də çox adam eyni şeyi edir. Telefonuna baxır. Kiminsə cavabını gözləyir. Və özünə deyir: mən niyə belə oldum?

Bəlkə də sən belə olmadın. Bəlkə sadəcə insan qaldın. Problem odur ki, bazarda insan qalmaq zəiflik kimi görünür. Amma zəiflik deyil. Sadəcə bahalıdır. Çünki bunun üçün seçilməməyi də, cavab gəlməməyi də, kiminsə səni yarım saxlamasını görüb oradan çıxmağı da qəbul etməlisən.

Bu asan deyil. Əgər asan olsaydı, gecə saat 02:17-də telefon ekranına baxan bu qədər insan olmazdı.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır. Hazır cavab isə bizi xilas etmir, sadəcə narahatlığı bir neçə dəqiqəlik susdurur.

1. *Cavab gəlməyəndə içimdə ilk yaranan fikir nə olur?*
2. *Mən o fikrə inananda özümə necə davranıram?*
3. *Birinin susqunluğunu niyə dərhal öz dəyərimin sübutu kimi oxuyuram?*
4. *Mən bu insanı istəyirəm, yoxsa onun məni seçməsinə istəyirəm?*
5. *Bu münasibətdə mən insan kimi görünürəm, yoxsa sadəcə ehtimal kimi saxlanılıram?*
6. *Əgər bu cavab gəlməsə, mən özüm haqqında nəyi yenidən öyrənməliyəm?*
7. *Mən kiminsə səbətindən çıxmağa hazırım, yoxsa orada qalmağı seçilməməkdən daha təhlükəsiz hesab edirəm?*

Bəzən insanın özünə verdiyi ən ağır sual budur: məni saxlayan sevgi idi, yoxsa ümid?

Cavab çox vaxt sakit gəlir.

Ümid.

II Fəsil

Alqoritmlərin Seçdiyi Sevgilər

Gecə saat birə yaxınlaşır. Sən yatağa uzanmısan. Telefon əlindədir. Instagram açılır və sən heç nəyə baxmadan story-lərə keçirsən. Birinin səhər yeməyi. O birinin iş günü. Bir toy. Bir uşaq. Bir gülüş. Bir avtomobil. Bir dəniz. Heç biri sənə maraqlı deyil. Amma əlin durmur. Sürürsən, baxırsan, keçirsən. Hər kəsin həyatı axır, sən isə onları izləyirsən.

Bu sadəcə vaxt keçirmək deyil. Bu, ölçməkdir. Görürsən ki, filan adamın toy şəkilləri neçə like alıb. Filan qızın story-sinə neçə insan baxıb. Filan oğlan hər gün haradadır. Nə yeyir. Kiminlədir. Sən bunu bilərəkdən etmirsən. Sadəcə gözün rəqəmləri də görür. Baxış sayı. Bəyənmə. Şərh. Və bu rəqəmlər beynində bir sıralama yaradır. Kim daha maraqlıdır. Kim daha görünür. Kim daha seçilir.

Və sonra eyni gecədə sən kimsə ilə yazışırsan. O da telefonundadır. Story atıb. Sən onun story-sinə baxmısan. O sənənin story-nə baxıb. Amma mesajə cavab yazmayıb. İndi sən iki şeyi eyni anda düşünürsən. Onun neçə baxışı var? Mənim neçə baxışım var? O niyə mənə yazmır? Bəlkə başqası daha maraqlıdır? Bəlkə mənim profilim yetərinçə yaxşı deyil? Bu düşüncələr kiçik görünür. Amma gecənin birində insanın beynində böyüyür.

Sən hiss edirsən ki, artıq iki insan arasında danışırsan. Sən iki profil arasında dayanmısan. İkiniz də eyni ekrandasınız. Amma aranızda başqa bir şey var. Görünməyən bir sistem. O sistem hər gün milyonlarla insana qərar verir. Kimi göstərmək, kimi gizlətmək, kimin şəklini önə çıxarmaq, kimin yazısını görməmək. Bu sistem səni sevmir. Bu sistem sadəcə hesablayır. Hansı şəkil daha çox vaxt saxlayır gözdə. Hansı profil daha çox baxış alır. Hansı yazışma daha uzun çəkir.

Bunu adlandırmağa ehtiyac yoxdur. Adı olmayan bir güc də ola bilər. Əhəmiyyətli olan budur: sən indi tanıdığın adamların çoxunu bu sistemin içində tanıyırsan. Onların profillərini görürsən. Story-lərini. Həyatlarının ən yaxşı anlarını. Və sonra onlarla danışanda beynində o profil durur. Sən onunla yox, onun şəkilləri ilə danışırısan. Onun ekrandakı obrazı ilə.

Bu obraz həqiqət deyil. Amma sən onu həqiqət kimi qəbul edirsən. Bəzən birini heç real həyatda görmədən onun haqqında fikir formalaşdırırsan. Zövqünü, həyat tərzini, dəyərlərini profil şəkillərindən çıxarırsan. Yaxşı görünür. Amma həqiqi yerdə nələr var, bilmirsən.

Və ən pisi budur: bu sistem səni də eyni şəkildə görür. Sənin şəkillərini. Sənin baxışlarını. Sənin reaksiyalarını. Kiminsə profilində nə qədər qaldığını. Hər şey hesablanır, amma bunu heç kim sənə demir. Bir gün profilin daha az görünür. Story-nə daha az adam baxır. Yazdığın şey daha az cavab alır. Sən bunu özünə götürürsən, halbuki çox vaxt məsələ sistemin necə işləməsindədir.

Sistem həmişə yenini və reaksiya verəni sevir. Bir gün çox danışsan, səni maraqlı sayar. Başqa gün susqun olsan, başqası önə çıxar. Sən burada sabit bir varlıq kimi yox, hər gün yenidən ölçülən profil kimi görünürsən.

İndi bunu təsəvvür et. Sən bir tanışlıq tətbiqini açırsan. Yüzlərlə profil. Hamısı gülümsəyir. Hamısı maraqlı görünür. Sən sağa çevirirsən. Sağa. Sağa. Sonra sola. Sola. Sonra yenə sağa. Bu proses çox vaxt bir saat çəkir. Sonra sən dayanırsan və düşünürsən: mən nə etdim? Amma o bir saat ərzində sən əlli insana baxmısan. On altısını bəyənmişən. Üçü səninlə uyğunlaşıb. İndi sən üç nəfər arasında seçim etməlisən. Və seçdiyin anda sən bilirsən ki, arxanda daha qırx yeddi nəfər var. Həmişə daha yaxşı ola bilər. Həmişə daha maraqlı ola bilər. Həmişə başqası var.

Bu çoxluq hissi insanı parçalayır. Çünki insan əslində birini seçmək istəyir. Amma sistem ona deyir ki, seçimin çoxdur. Və çox seçim olanda heç bir seçim real görünmür. Hamısı ehtimaldır. Hamısı müvəqqətidir. Sən birini seçirsən, amma arxanda qalanları unuda bilmirsən. Çünki onlar da oradadır. Həmişə oradadır. Bir kliklə qayıda bilərsən.

Bu, sevgini mümkünsüz etməz. Amma onu ağır edir. Çünki sən birinin yanında kən belə telefonun cibindədir. Və o telefonda həmişə başqaları var. Həmişə alternativ var. Həmişə "bəlkə" var. Və insan "bəlkə" ilə yaşamağı öyrənir. Bəlkə daha yaxşısı var. Bəlkə mənim seçimim səhvdir. Bəlkə bu münasibət əslində mənim üçün deyil. Bu suallar gecənin birində gəlir. Sən yanındakı adama baxırsan. O gülümsəyir. Sən isə düşünürsən: bəlkə mən bunu seçməliyəm?

Və bu düşüncə ona qarşı deyil. Bu, sistemin sənənin beyninə yerləşdirdiyi düşüncədir. Sistem sənə deyir ki, hər zaman daha yaxşısı ola bilər. Sənə deyir ki, kifayət deyilsən. Daha çox olmalısan. Daha maraqlı. Daha gözəl. Daha müvəffəqiyyətli. Daha səyahətçi. Daha yaxşı yemək bişirən. Sən bu mesajı hər gün alırsan. Heç kim bunu sənə birbaşa demir. Amma hər story, hər profil, hər baxış bunu deyir.

Bir gün Bakıda bir kafedə oturursan. Yanında üç dostun var. Hamı telefonundadır. Biri deyir ki, bax, bu oğlan yazır, amma mən cavab vermərəm. Çünki gec cavab vermək daha maraqlıdır. O birisi deyir ki, mən bu tətbiqdə iyirmi nəfərlə uyğunlaşmışam, amma heç biri ilə danışmıram. Sadəcə baxıram. Üçüncüsü deyir ki, filan qızın story-sinə baxıram, hər gün hansısa restorandadır. Bilmirəm, maraqlıdır mı? Real söhbət yoxdur. Real sual yoxdur. Real maraq yoxdur. Hamı ekranda olanları müzakirə edir. Hamı profilləri müqayisə edir. Hamı bəyənmə sayını ölçür.

Sən bu söhbətin içində oturursan və düşünürsən: biz nə vaxt belə olduq? Əvvəl insanlar kafedə oturanda nə danışırdı? Xatırlamırsan. Bəlkə həyatdan. Bəlkə kitabdan. Bəlkə sadəcə gülməkdən. İndi isə hamı eyni şeyi deyir. Kim daha çox baxış alıb. Kim daha maraqlı görünür. Kimi seçmək lazımdır. Kimi buraxmaq lazımdır. Bu, bazar söhbətidir. Alıcı-satıcı söhbətidir.

Çayın soyuyur. Masada dörd nəfər var, amma söhbət heç kimin üzünə toxunmur. Hamının gözü ekranda gəzir. Arada biri gülür, telefonu o birinə uzadır, sonra yenə susqunluq düşür. Sən həmin susqunluqda anlayırsan ki, hamı bir-birinin yanında olsa da, əsl diqqət masada deyil. Diqqət ekrandadır. Hətta gülüş də əvvəl ekrandan başlayır, sonra masaya gecikmiş kimi çatır, bir az yad səslənir.

İnsanlar ətrafındakı hər şeyi qiymətləndirir. Özlərini də.

Birinin profilinə baxırsan. Gözəlliyi var. Səyahətləri var. Minlərlə izləyicisi var. Hər şəkli onlarla like alır. Sən ona baxıb özünü ölçürsən. Mənim nə qədər izləyicim var? Mənim şəkillərim neçə like alır? Mənim həyatım onun qədər maraqlı görünürmü? Bu suallar əslində sevgi sualı deyil. Bu, bazarda öz yerini tapmağa çalışan insanın sualıdır. Sən orada dəyərli olmaq istəyirsən. Və dəyər görünüşdən ölçülür.

Amma görünüş yalançıdır. Çünki hər kəs ekranda yaxşı görünür. Hər kəs ancaq ən yaxşı anlarını paylaşır. Hər kəs gülümsəyir. Hər kəs xoşbəxtdir. Və sən bunu biləndə belə onlarla müqayisə edirsən. Çünki beynin başqa bir şey görmür. Beynin gördüyü budur: filan adamın həyatı mənimkindən yaxşıdır. Bu düşüncə doğru ola bilər. Çox vaxt yalan olur. Amma o düşüncə hisslərini idarə edir.

Sən özünü görünməz hiss edəndə daha çox şey paylaşmağa başlayırsan. Daha çox story. Daha çox şəkil. Daha çox yazı. Çünki görünməmək bu

sistemdə yox olmaq kimi hiss olunur. Baxış sayı azalanda sanki sən də azalırsan.

Bəzən insan görünmək üçün özünü dəyişir. Kameranın qarşısında daha çox gülümsəyir, daha maraqlı yerlər tapır, daha xüsusi şeylər paylaşır, daha soyuq görünür. Daha maraqlı, amma əlçatmaz. Çünki əlçatmaz olan daha çox sual yaradır, sual isə ekranda daha çox vaxt saxlayır.

Sistem sənin vaxtını istəyir. Nə qədər çox vaxt onda keçirsən, o qədər yaxşıdır onun üçün. Və sən bunu biləndə belə dayana bilmirsən. Çünki orada hər şey var. Sevdinin adam da. Dostların da. Xəbərlər də. Əyləncə də. Ekranı tərk etsən, sanki həyatı tərk edirsən.

Amma real həyat ekranda tam görünmür. Otaqda səninlə oturan insan, kafedə qarşılıqlı baxan gözlər, heç kimə göstərmədiyin üz ifadəsi, səs tonundakı titrəyiş ekrana sığmır. Orada yalnız şəkil var. Yazı var. Rəqəm var.

Və biz indi sevgini bu rəqəmlərin içində axtarıyıq. Neçə like aldıq? Neçə baxış? Neçə uyğunluq? Neçə cavab? Hər şeyi saymağa başladıqca, baxıb keçmək yerinə insanı rəqəmə çevirməyə başlayırıq.

Bəs bu hesablamaların sonu nədir? Bir gün sən özünü də hesablayırsan. Mən neçə bəyənmə aldım? Mən kimin səbətində qaldım? Mən kimin alternativiyəm? Bu suallar yorur, çünki insan rəqəm deyil.

Sistem isə insanları seçimlər halında görməyi asanlaşdırır. Seçimlər arasında qalan adam daha çox baxır, daha çox düşünür, daha çox ekranda qalır.

Sən bunu bilmirsən. Sadəcə hiss edirsən. Hiss edirsən ki, birini sevmək istəyəndə bunu sistemin gözündə doğrultmalısən. Profilin yetərinə yaxşı olmalıdır. Story-lərin yetərinə maraqlı olmalıdır. Cavabların yetərinə

soyuc olmalıdır. Çünkü çok isteyen ududur. Çok maraqlı görünən ududur. Çok açıq olan ududur. Sən sevgini qazanmaq üçün sevgini gizlətməlisən. Bu, absurd bir oyundur.

Amma hamı bunu oynayır. Sən də çox vaxt bildiyin halda oynayırsan. Gecə story atırsan. Gecə cavab verirsən. Daha maraqlı, daha az bağlı, daha çox istənilən görünməyə çalışırsan. Səhər duranda isə yorğun hiss edirsən. Çünkü bu sən deyilsən. Bu, sənin ekrandakı obrazındır.

Sən və obrazın arasında bir gün fərq qoymağa başlayırsan. Mən kiməm? Mən ekranda kiməm? Bu ikisi niyə fərqlidir? Çünkü ekranda sən özünü satırsan. Real həyatda isə sən özünü yaşayırsan. Satmaq üçün daha yaxşı görünməlisən. Daha az ehtiyac göstərməlisən. Amma yaşamaq üçün heç bir şey göstərməyə ehtiyacın yoxdur. Sadəcə varsan. Sadəcə nəfəs alırsan. Sadəcə o anın içindəsən.

Biz bu fərqi unutmuşuq. İndi tanışmaq da, danışmaq da, küsmək də, barışmaq da ekrandan keçir. Əvvəl insanlar yaxınlaşdırlar. İndi yaxınlaşmaq üçün əvvəlcə profilə baxırlar. Əvvəl bir-birlərini görürdülər. İndi çox vaxt bir-birlərini seçirlər. Seçmək görməkdən fərqlidir. Görmək daha çox şeyi qəbul edir. Seçmək isə çox şeyi əvvəldən rədd edir.

Bu rədd etmənin içində özümüzü də unuduruq. Niyə bu qədər görünmək istəyirsən? Niyə bu qədər bəyənilmək istəyirsən? Çünkü orada görünən hər kəs xoşbəxt kimi görünür. Sən bunun yalan olduğunu bilirsən, amma gecənin birində telefon işığında o yalan daha real görünür.

Bir vaxtlar insanlar kimsəni sevəndə onu axtarırdılar. İndi isə onu ekranda tapırlar. Tapmaq axtarmaqdan fərqlidir. Axtarmaq ümid deməkdir. Tapmaq isə seçim deməkdir. Seçimlər çox olanda ümid azalır. Çünkü hər şey

əldədir. Hər şey mümkündür. Və hər şey mümkün olanda heç bir şey dəyərli görünmür.

Bu, sistemin sənə verdiyi azadlıqdır. Hər şeyə çıxışın var. Hər kəsi görə bilərsən. Amma hər kəsə çıxışın olanda bəzən heç kimin yanında qalmırsan. Hər kəs ehtimal olanda heç kim əsas olmur.

Sən bu hissi tanıyırsan. Gecə vaxtı telefonu əlində tutursan. Yüzlərlə profil. Minlərlə story. Hər kəs oradadır. Amma heç kim yanında deyil. Sən seçə bilərsən. Amma seçdiyin adam da seçimlər içindədir. Sən onu seçirsən, o başqalarını görür. Bu, daimi müqayisədir. Daimi rəqabətdir. Daimi seçimdir.

Və bəzi gecələr düşünürsən ki, bəlkə sevgi burada deyil. Bəlkə sevgi o kafedədir ki, heç kim telefona baxmır. O danışıqdadır ki, heç kim özünü satmır. O baxışdadır ki, heç kim ölçülmür. Heç bir rəqəm yoxdur. Heç bir seçim yoxdur. Sadəcə iki insan.

Amma bu anlar indi nadir olub. Çünki ekran həmişə başqa bir ehtimal göstərir. Yeni profil. Yeni uyğunluq. Yeni baxış. Yeni like. Hər şey yenidir. Amma çox az şey qalır.

Buna görə bəzi insanlar ekranı söndürür, tətbiqləri silirlər. Amma bu da çətinidir. Çünki sistem yalnız sənin telefonunda deyil. Kafedə dostun telefonunu çıxaranda, toyda masadakı hamı story atanda, evdə yalnız qalanda yenə oradadır. Ondən tam qaça bilmərsən. Sadəcə onun içində yaşamağı öyrənirsən.

Bu öyrənmənin ən ağırlı tərəfi budur: sən sistemi düzgün istifadə etməyə çalışırsan. Daha yaxşı profil. Daha yaxşı şəkil. Daha yaxşı cavab. Amma

sistem sevgi üçün yox, vaxt üçün qurulub. Sən vaxtını verdikcə o daha çox istəyir. Daha yeni, daha maraqlı, daha uzun.

Bu, sonsuz bir dövrədir. Ən ağır tərəfi odur ki, sən bunu görürsən, amma yenə də dayana bilmirsən. Çünki dayanmaq yalnızlıq kimi görünür. Yalnızlıq isə bu dövrədən daha qorxulu gəlir.

Amma bəlkə də yalnızlıq deyil. Bəlkə də bu, ilk azadlıqdır. Ekranı söndürmək. Seçimləri buraxmaq. Özünü satmaqdan imtina etmək. Və sadəcə insan kimi qalmaq. Bu asan deyil. Amma bəzi şeylər asan olmamalıdır ki, dəyərli olsun.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır. Hazır cavab isə bizi xilas etmir, sadəcə narahatlığı bir neçə dəqiqəlik susdurur.

1. *Sən özünü neçə nəfərlə müqayisə etdin bu həftə? Onlar haqqında nəyi bilirsən ki, həqiqət deyil?*
2. *Birinin profilinə baxanda onun həqiqi insanı görürsən, yoxsa onun seçdiyi obrazı?*
3. *Sən özünü neçə bəyənmə ilə ölçürsən? Əgər sabah heç kim baxmasa, sən hələ də özün olacaqsanmı?*
4. *Sən kimsəni sevdiyini düşünürsən, yoxsa onun səni seçməsinə istədiyini?*
5. *Əgər bu gün bütün tətbiqləri silsən, hansı münasibətlər qalar? Hansı münasibətlər yox olar?*
6. *Sən görünmək üçün nələri gizlədirsən? Hansı hisslərini satışı çıxarmırsan?*

7. *Sən bu sistemin içində yaşamağı öyrənmişən. Amma bu sistemin içində sevməyi öyrənmişənmi?*

Bəzən insanın ehtiyacı olan ən son şey daha çox seçimdir.

Bəzən ehtiyacı olan tək şey seçdiyini saxlamaq gücüdür.

III Fəsil

Toy, Status və "Kim Nə Deyər?"

Toydadısan. Zal işıqlıdır. Musiqi səs-küylüdür. Masada ət, şirinlik, içki var. Uzaqdan bəy və gəlin gülümsəyirlər. Hamı onlara baxır. Hamı onları çəkir. Hamı onların şəklini paylaşır. Sən də oradasan. Gözəl geyinmişən. Saçın düzəldilib. Ağzında gülüş var. Amma o gülüş sənin deyil. O gülüş toyda gülünməli olan gülüşdür. Sən ətrafa baxırsan. Gənclər oynayır. Uşaqlar qaçır. Xalalar bir-birini qucaqlayır. Hamının yanında kimsə var. Hamı birinə məxsusdur. Sən də oradasan. Amma bu gecə heç kimin yanında deyilsən. Və bəzən bu hiss o qədər ağır olur ki, otaqda min nəfər olsa belə, sən özlüyündə qalırsan.

Sən tanımadığın bir xala ilə oturmusan. O sənə baxır. Gözündə mülayimlik var. Əlini tutur. Və deyir: "Sıra səndədir." Sən gülümsəyirsən. Başını yelləyirsən. "İnşallah," deyirsən. Hamı gülür. Bu zarafatdır. Hamı bilir ki, bu zarafatdır. Amma sənin içində nəşə sıxılır. Bu cümləni eşidəndə sən hiss edirsən ki, bir saat əvvəl yeməkdən daha artıq şey yeyirsən. Özünü yeyirsən. Özünü kiçik hiss edirsən.

Niyə? Çünki bu sadə cümlənin arxasında böyük bir mesaj var. Sən hələ növbəyə daxil olmamısan. Sən hələ "normal" deyilsən. Sən hələ o sırada yoxsan ki, orada hamı evlənir, uşaq doğur, ev alır, irəliləyir. Və bütün bunlar

gülüş arxasında gizlənir. Heç kim sənə açıq demir ki, gecikmişən. Amma hamı bilir. Həm də sən bilirsən ki, hamı bilir.

Bu hissdən çox az adam danışır.

Çünki bu sadəcə bir toy deyil. Bu, hər toydur. Hər ailə yığıncağıdır. Hər bayramdır. Hər zəngdir. Hər "hələ evlənmədin?" sualıdır. Bu hiss yavaş-yavaş yığılır. Bir gün özünü yaxşı hiss edirsən. O biri gün bir cümlə eşidirsən və birdən ağır lağla bütün çəki düşür üstünə. Çünki o cümlə yalnız bu günü yox, bütün gözləmələri xatırladır.

Çünki etiraf etmək utandırıcıdır. "Mən toyda özümü yarım hiss edirəm." Bu cümləni kiməsə demək çətindir. Çünki cavab belə olacaq: "Nə danışırısan, hələ vaxtın var." Amma vaxt deyil məsələ. Məsələ odur ki, sən orada seçilməmiş hiss edirsən. Toyda hamı seçilib. Sənə yox. Sən hələ gözləyirsən.

Və bu gözləmə yalnız sənin deyil. Ananın da, atanın da, qohumlarının da gözləməsidir. Çünki Azərbaycan ailələrində bir insanın evlənməməsi yalnız onun şəxsi məsələsi kimi qalmır. Qonşu soruşur. Qohum təəccüblənir. Tanış təkid ilə yanaşır. "Hələ evlənmədin?" "Nə vaxt düşünürsən?" "Artıq vaxt keçir." Bu suallar sevgi sualı deyil. Bu, siyahı sualıdır. Sən hələ kateqoriyaya daxil deyilsən.

Bəzən insan özünü belə hiss edəndə nəyisə sübut etmək istəyir. O sübut nişandır. Toy şəkilləridir. Evlilikdir. Instagramda üzük barmağında olan şəkildir. "Mən də seçildim. Mən də normalam. Mən də geridə qalmamışam." Bu hissi anlamaq çətin deyil. Çünki insan seçilmək istəyir. Amma bəzən bu seçilmə arzusu sevgidən daha ağır olur. Və insan sevmədiyi adamla belə qalmaq istəyir. Çünki ondan çıxmaq "yenidən seçilməmək" deməkdir.

Instagramda bu çox aydın görünür. Bir gün story-ə baxırsan. Tanıdığın qız nişanlanıb. Üzərində ağ libas var. Barmağında üzük parlayır. Gülümsəyir. Arxasında bəstəboy gül dəstəsi. Altda onlarla like. Yüzlərlə təbrik. "Xoşbəxt ol." "Allah qoşduğunuzu qoymasın." "Növbə səndə." Sən o şəkllə baxırsan və içində iki şey eyni anda olur. Sevincin var. Amma gizli bir narahatlıq da var. "Mən niyə hələ bunu etməmişəm?" Və sonra sən başqa şəkillərə baxırsan. Eyni qızın nişan mərasimindən. Ailəvi şəkillərdən. Hamı gülümsəyir. Hamı bəyənir. Heç kimin üzündə şübhə yoxdur. Çünki bu şəkillər şübhəni göstərmək üçün deyil. Bu şəkillər sübut üçün çəkilib. Sübut ki, hər şey qaydasındadır. Sübut ki, o da artıq normaldır.

Bu narahatlıq sevgisizlik deyil. Bu, geridə qalmaq hissidir. "Hamı irəliləyir, mən qalırım." Bu hiss çox vaxt yalandır. Çünki Instagram yalnız irəliləyişi göstərir. Geridə qalmış heç kəsi göstərmir. Hamı orada nişanlanır. Hamı orada evlənir. Hamı orada xaricə gedir. Sən isə orada qalırsan. Amma real həyatda hamı irəliləyir. Sadəcə irəliləyənlər daha çox görünür.

Buna baxmayaraq, bu hiss insanı idarə edir. Uşaq vaxtı qonşunun oğlu daha yaxşı oxuyurdu, sən özünü qəribə hiss edirdin. Universitetdə sınıfdəki birinci qız daha tez iş tapdı, sən düşündün ki, bəlkə səndə bir şey əskikdir. İndi isə nişanlar, toylar, körpələr. Hər yeni paylaşım sənə bir siqnal göndərir: sən hələ çatmamısan.

Və bu siqnallar ailənin içində daha sərtidir. WhatsApp qrupunda xəbər yayılır. "Filankəs nişanlandı." Altda onlarla ürək emoji. "Allah xoşbəxt etsin." "Mərtəbəni gözləyirik." Ertəsi gün qohumlar yığışır. Kiminsə qızı danışılır. Kiminsə oğlu xaricə gedir. Və sən orada oturursan. Amma bu dəfə heç kim sənə baxmır. Çünki sən hələ danışılacaq xəbər deyilsən. Sən hələ gözlənilən şey deyilsən. Sən sadəcə oradasan. Və bu görünməzlik daha ağrıdır. Bu mərtəbə söhbəti təhlükəlidir. Çünki o söhbət sevgidən yox,

sıradan danışır. Sən növbədənsən. Sən növbəni keçmişən. Sən növbənin arxasından gedirsən. Və bəzən ailə bunu hiss etdirmədən deyir. Bəzən isə açıq deyir.

Anan zəng edir. Səsi yorğundur. "Oğlum," deyir, "filankəsin oğlu evləndi. Xala tək qalmayım deyə düşünür. Sən də düşün bir gün." O, səni incitmək istəmir. Sadəcə narahatdır. Çünki o da eyni cəmiyyətin içindədir. O da eşidib ki, oğlu olub evlənməyən anaya nə deyərlər. O da görüb ki, filankəsin qızı otuz yaşına çatıb evlənməyəndə qonşular ona necə baxır. Anan bunu istəmir. Amma o da qorxur. Problem ananın sevgisizliyində deyil. Problem odur ki, sevgi bəzən cəmiyyətin qorxusu ilə qarışır.

Və sən bu qarışıqlığın içində qalırsan. Sən ananı incitmək istəmirsən. Amma sən də özünü satmaq istəmirsən. Sən sevmək istəyirsən. Amma sevdiyin adam ailənin gözündə "doğru adam" olmaya bilər. Və ya əksinə. Sən ailənin istədiyi adamı tapsan, amma onu sevməsən, yenə də özünü yalan içində hiss edəcəksən.

Bu, iki odlu arasında qalmaqdır.

Bir tərəfdə özün. O biri tərəfdə səni sevən, amma sənənlə yox, sənənin gələcəyin ilə maraqlanan ailə. Bəzən insan bu təzyiqin altında seçimini sürətləndirir. Çünki yorulub. Çünki cavab vermək istəmir daha. Çünki "kim nə deyər" sualı gecələr yuxusunu aparır. Və o anda birini tapır ki, yaxşıdır. Yaxşı görünür. Ailə bəyənilir. Qonşular təsdiqləyir. Instagram-da yaxşı şəkil çıxar. Hamı deyir ki, əla seçimdir. Amma gecə yatanda sən onun yanında özünü tənha hiss edirsən. Çünki sən onu seçməmişən. Sən ona yox, söhbətə yox, baxışa "hə" demisən.

Bu, sevginin əvəzinə status almaqdır.

Və bəzən sən ailə yığıncağına gedirsən. Artıq yanında kimsə var. Anan ilk dəfə səninlə yox, səninlə birlikdə gələn adamla maraqlanır. Xalalar başını yelləyir: "Nəhayət." Baba sənə başqa cür baxır. Artıq sən onun nəvəsi deyilsən. Sən artıq onun gələcək nəvələrinin atasısən. Və o baxışda bir rahatlıq var. Amma o rahatlıq sənə deyil, ona aiddir.

Status insanın içini doldurmur. Amma xaricdən çox şeyi düzəldir. Artıq sənə sual verən yoxdur. Artıq "sıra səndədir" demirlər. Amma sən özünü daha yaxşı hiss edirsənmi? Yaxınlıq tapmısanmı? Yoxsa sadəcə sənə sual verənləri susdurmusan?

Bəzən insanlar bunu çox gec başa düşürlər. Toydan sonra. Nişandan sonra. Evlilikdən sonra. O zaman geri dönmək çətindir. Çünki bu cəmiyyətdə geri dönmək "uğursuzluq" kimi oxunur. Buna görə çox insan qalır. Getmək daha utanc verici görünür.

Və bu, ən təhlükəli yerdir. Çünki insan özünü aldatmağa başlayır. "Əslində yaxşıdır." "Heç kim mükəmməl deyil." "Münasibət qurmaq üçün çalışmalısən." Bu cümlələr doğru ola bilər. Amma bəzən onlar sadəcə qalmaq üçün deyilən cümlələrdir. Çünki getmək qorxulu görünür. Çünki başqaları nə deyər. Çünki artıq ev alınmış, adlar bir yerdə çəkilir, ailələr görüşüb. Geri dönmək yalnız münasibəti deyil, bütün bir dünyanı dağıtmaq kimi görünür.

Bu kitab heç kəsə evlənməməyi tövsiyə etmir. Bu kitab heç kəsə münasibətini pozmağı da demir. Bu kitab sadəcə bir sual verir: sən sevdiyini üçün oradasan, yoxsa qorxduğun üçün? Çünki bu iki şey gecənin birində oxşayır. Amma səhər duranda tamamilə fərqlidir.

Bəzən qohumların yanında özünü müdafiə etməyə çalışırsan. "Mən hələ hazır deyiləm." "Mən işimlə məşğulam." "Doğru adam hələ gəlməyib." Bu

cavablar doğru ola bilər. Amma bəzən onlar sadəcə örtükdür. Özünü, ailəni, hər kəsi sakitləşdirmək üçün. Çünki dərinlikdə başqa səs var: bəlkə sən əslində qorxursan. Qorxursan ki, doğru adam yoxdur. Qorxursan ki, sən özün kifayət deyilsən.

Bu qorxu normaldır. Amma bu qorxu səni idarə edəndə təhlükəlidir. Çünki qorxudan verilən qərarlar çox vaxt səni qorxudan uzaqlaşdırmır. Sadəcə qorxunu gizlədir. Sən evlənirsən, amma qorxun qalır. Sən nişanlanırsan, amma daxili səssizliyin qalır. Sən hər kəsə "hər şey yaxşıdır" deyirsən, amma gecə yatanda özünə yalan danışdığını bilirsən.

Bəs ailə niyə belə edir? Çünki onlar da eyni sistemin içindədirlər. Onlar da eşidiblər ki, evlənməyən uşaq "problemlidir", subay qalan qız "çətin" adlanır. Cəmiyyət ailəni bir birlik kimi görür və bu birliyin içində hər kəsin öz yeri, rolu, vaxtı var. Onlar səni sevirilər. Amma sevgiləri bəzən qorxu ilə qarışır.

Və sən bu qarışıqlığı anlamağa çalışırsan. Ananı incitmək istəmirsən. Amma özünü də satmaq istəmirsən. Ortada qalırsan. Həm özünə, həm ailənə, həm cəmiyyətə cavab verməyə çalışırsan. Bu, yorucu yerdür. Çünki hamı səni "olmalı olduğun" kimi istəyir.

Bu "olmalı" sözü çox ağırdır. Sən olmalısan evli. Sən olmalısan xoşbəxt. Sən olmalısan müvəffəqiyyətli. Sən olmalısan hamıdan geridə qalmayan. Sən olmalısan başqalarının danışacağı bir hekayə. Amma heç kim sənə soruşmur: "Sən nə istəyirsən?" Heç kim sənə demir: "Sən ol, kifayətdir." Hamı sənə deyir: "Sən ol ki, biz rahatlayaq."

Və bəzən insan bu "olmalı" sözünün altında əzilir. Çünki o söz başqasının sözüdür. O söz sənə yox, cəmiyyətin sözüdür. Və sən o sözü özünə qoyanda özünü itirirsən. Sən artıq öz həyatını yaşamırsan. Sən başqalarının

gözləntilərini yerinə yetirirsən. Sən başqalarının hekayəsində baş rolunu oynayırsan. Amma o hekayə səninki deyil.

Bəzən insanın etiraf etməsi lazım olan ən çətin şey budur: mən ailəmi sevirəm. Amma mən onların sevgisinə görə özümü satmaq istəmirəm. Bu etiraf ağır səslənir. Çünki xəyanət kimi gəlir. Amma bu xəyanət deyil. Bu, sadəcə özünə sahib çıxmaqdır. Özünə sahib çıxmaq özünü tərifi etmək demək deyil. Özünə sahib çıxmaq başqalarının səni sevməsindən daha vacib olduğunu bilmək deməkdir.

Və bu bilmək asan deyil. Çünki biz öyrəşmişik ki, sevgi başqalarının verdiyi təsdiqdən ölçülsün. Ailə təsdiq edir, deməli yaxşıyam. Qonşu təsdiq edir, deməli normalam. Instagram like edir, deməli hər şey qaydasındadır. Amma bu təsdiqlər müvəqqətidir. Onlar gəlir, keçir.

Bu, sonsuz bir yolçuluqdur.

Sən çox vaxt çatmırsan. Çünki çatmaq istədiyini yer başqasının gözündədir. Toyda o xalanın dediyi "sıra səndədir" cümləsi geri qayıdır. İndi sən anlayırsan ki, o cümlə sənə deyil, cəmiyyətə deyilib. O cümlə sənənin şəxsiyyətinə deyil, sənənin sosial roluna deyilib. Sən bir insansan. Sən bir rol deyilsən.

Rol oynamaq asandır. Sən bilirsən ki, nə vaxt gülümsəməli, nə vaxt susmalı, nə vaxt razılaşmalısan. Ailə sevinsin deyə oynayırsan. Qonşular danışmasın deyə oynayırsan. Özünü sakitləşdirmək üçün oynayırsan. Amma rollar yorur. Çünki rolların axşamı yoxdur. Sən evə gedəndə də rol davam edir. Yatağa girəndə də. Hətta yuxuda belə bəzən sən o rolu görürsən.

Sən evli olanda da eyni insansan. Subay olanda da. Nişanlı olanda da. Boşananda da. Bu rollar dəyişir. Amma sən dəyişmirsən. Və əgər sən özünü

rola görə qiymətləndirirsənsə, rolin dəyişəndə özünü itirirsən.

Buna görə bəzi insanlar toyda ağlayırlar. Bəzən sevincdən. Bəzən isə başqa bir şeydən. Çünki bu gün bir rolun başlanğıcıdır və o rol onları gözləyir. Hazırdırlarmı? Bilmirlər. Amma hamı baxır. Hamı "xoşbəxt ol" deyir. Və sən o sözlərin altında özünü tapan, yoxsa itirən olmalısən.

Bu, sənin seçimidir.

Yalnız sənin.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır. Hazır cavab isə bizi xilas etmir, sadəcə narahatlığı bir neçə dəqiqəlik susdurur.

1. *Mən sonuncu dəfə nə vaxt özüm olaraq bir otaqda oturdum və heç kimdən çəkinmədim?*
2. *Sən sevdiyin üçün o münasibətdəsən, yoxsa qorxduğun üçün?*
3. *Ailən səni sevdiyi üçün narahatdır, yoxsa cəmiyyətin gözündə "normal" görünmək istədiyi üçün?*
4. *"Kim nə deyər" sualı nə vaxt sənin qərarlarından daha ağır olub?*
5. *Sən nişanlandığında, evləndiyində, yaxşı iş tapanda özünü daha dəyərlı hiss edirsənmi? Əgər bütün bunlar sabah yox olsa, sən hələ də sən olacaqsanmı?*
6. *Sən başqalarının gözləntilərini yerinə yetirmək üçün nələri öldürdün?*
7. *Sən öz həyatının əsas personajısən, yoxsa başqalarının hekayəsində köməkçi aktyorsan?*

Bəzən insanın ehtiyacı olan ən son şey daha çox təsdiqdır.

Bəzən ehtiyacı olan tək şey özünü olmaq icazəsidir.

IV Fəsil

Dəyərimi Nədən Ölçürəm?

Sən otaqdasan. Qaranlıqdır. Saat bilirsən nə qədərdir, amma baxmırsan. Telefon əlindədir. Ekran söndürülüb, amma sən yenidən açırsan. Yenə heç nə. Son görülmə vaxtı bir saat əvvəldir. O online olub, baxıb, keçib. Sən bunu görürsən. Və görüncə bədəninə bir şey olur. Ürəyin sıxılır. Qarnında boş bir yer yaranır. Özünü çox kiçik hiss edirsən. Sanki otaq daralır. Sanki hava azalır. Sən ekranı söndürürsən. Üç dəqiqə sonra yenidən yandırırısan. Hələ də cavab yoxdur. Bəlkə dəyişib? Bəlkə indi yazır? Bu düşüncələr axmaqdır. Amma gecənin birində insan axmaq düşüncələrə inanır.

On dəqiqə sonra telefon işıqlanır. Bildiriş gəlir. Ekranında onun adı görünür. Üç söz. Bəlkə beş. Bəlkə bir emoji. Və birdən hər şey dəyişir. Otaq genişlənir. Ürəyin açılır. Özünə gəlirsən. Dəyərli hiss edirsən. Sanki o mesaj sənə dedi ki, mən hələ varam. Mən hələ görünürəm. Mən hələ kimsə üçün əhəmiyyətliyəm.

Amma on dəqiqə əvvəl özünü heç belə ağır, kiçik hiss etmirdin.

Və bu fərq səni düşündürməlidir. Dəyərin niyə bir bildirişdən asılıdır? Sən on dəqiqə əvvəl də eyni insan idin. Eyni düşüncələr, eyni keçmiş, eyni arzular. Amma bir mesaj gəlmədiyinə görə özlüyündə yox idin. Mesaj gələndə yenidən oldun. Deməli, sən öz dəyərini özündə yox, başqasının cavabında saxlayırsan.

Bu, icarəyə götürülmüş dəyərdir. Və icarəyə götürülmüş hər şey risklidir. Çünki o sənin yox, onun əlindədir. O istəyəndə verir, istəməyəndə vermir. Sən yaxşı gün keçirmisən, o pis cavab yazıb, günün dəyişib. Sən pis hiss

edirsən, o bir emoji göndərrib, birdən hər şey yaxşı olub. Sənin əhvalın onun barmağında idi və sən bunu çox vaxt gec anlayırsan. Bu, təhlükəli bir asılılıqdır. Çünki sən artıq özünü deyil, onun reaksiyasını hiss edirsən. O soyuduğunda sən də soyuyursan. O uzaqlaşanda sən özlüyündə uzaqlaşırısan. Sən onun güzgüsünə çevrilmisən. Güzgü isə işıq olmayanda qaranlıq qalır.

Və bu yalnız mesajlarla bağlı deyil. Sən öz dəyərini çox yerdə başqalarından alırsan: ata-ananın razılığından, müəllimin bəyənməsindən, dostlarının qəbulundan, sevdiyin adamın baxışından, Instagram-da aldığıın like-lardan, toyda deyilən "sıra səndədir" cümləsindən. Hər biri kiçik bir ödəncdir. Bu gün gəlir, sabah gəlməyə bilər.

Buna görə sən narahatsan. Çünki ödənc dayana bilər. Qəza bilər. Sabah o adam sənə yazmaya bilər. Sabah o like gəlməyə bilər. Sabah ailə narazı qala bilər. Sabah işdə bir səhv edib hamının hörmətini itirə bilərsən. Və sən bilirsən ki, bunlar hamısı mümkündür. Çünki sən ömrün boyu bu şəkildə öyrənmişən: əgər məni bəyənirlərsə, deməli varım. Əgər bəyənmişlərsə, deməli yoxam.

Bu cümlə uşaq vaxtından başlayır. Baxırsan ki, qardaşın daha çox tərif alır. Sən isə susursan. Çünki sənincisi gəlmir. Məktəbdə müəllim filankəsin əsərini oxuyub bəyənir. Sənin əsərini yox. Universitetdə qrupda hamı bir yerdə gülür. Sən orada olsan da, sanki yoxsan. Uşaq otağında divarın arxasında oturub gözləyirdin ki, ata səni çağırırsın. O çağırırdı. Amma sənincisi deyil. Sən başqasının adını eşidəndə içində bir şey qırılırdı. Və sən o vaxt bilmirdin ki, o qırılan səs gələcəkdə hər rədd etməni bu qədər ağırlı edəcək. Çünki sən artıq öyrənmişən ki, sevgi seçilməkdən keçir. Və seçilməməni yoxluq kimi hiss etmək, uşaq vaxtından başlayan bir dərdir. Bir gün kimsə sənə danışıq. Sən o gün özünü daha dəyərli hiss edirsən. O biri gün heç

kim səninlə danışmır. Sən o gün özünü unudulmuş hiss edirsən. Və bu hisslər arasında fərq nədir? Fərq sadəcə başqalarının diqqətidir. Sən eyni insansan. Amma sən eyni insanı hiss etmirsən.

Bəzən özünü başqalarının story-lərində görürsən. Filan dostun sevgilisi ilə İstanbuldadır. Şəkil atıb. Altında onlarla like. Sən ona baxırsan və düşünürsən: mənim həyatım niyə belə deyil? Amma sən onun həyatını görmürsən. Şəklini görürsən. Şəkil çəkiləndə hamı gülümsəyir. Heç kim ağlamır. Heç kim öz dəyərini sorğulamır. Sən də gündüz gülümsəyirsən. Gecə isə telefona baxırsan. Çünki sən də eyni oyundasın. Sən də öz dəyərini ekranda axtarırsan.

Bəzən insan özünü bu qədər asanlıqla unudur. Çünki bizdə dəyər ölçüsü başqalarının gözündə qurulub. Uşaq vaxtı valideynin üzündəki ifadəni oxumağı öyrənirsən. Gülümsəyibsə, yaxşısan. Narazıdırsa, pis insan kimi hiss edirsən. Müəllimin qələmi qırmızıdırsa, sən əskiksən. Dostun sənə arxa çevirirsə, özündə səhv axtarırsan. Bu axtarış illərlə davam edir. Sən böyüyürsən, amma o uşaq hələ də başqalarının üzünə baxır. Sözün əvvəlində səs tonunu, baxışın içində hökmü axtarır. Hələ də gözləyir ki, kimsə desin: sən yaxşısan. Sən kifayətsən.

Və bu gözləmə çox vaxt içində bir cümlə ilə qərarlaşır: "Məni seçsə, mən dəyərliyəm." Bu cümlə sadə görünür. Amma təhlükəlidir. Çünki bu cümlə qarşı tərəfi sevgili etmir. Bu cümlə onu hakim edir. O sənə dəyərini təsdiq edəcək. O sənə səs verəcək. O sənə varlığını sübut edəcək. Və sən ondan asılı olursan. Çünki sən artıq sevgini yox, dəyərini ondan gözləyirsən.

Bu, sevginin ən gizli forması deyil. Bu, ehtiyacın ən açıq formasıdır. Sən sevmirsən. Sən sübut istəyirsən. Sübut ki, sən yaxşısan. Sübut ki, sən kifayətsən. Sübut ki, sən seçilə bilərsiniz. Və o sübut gəlməyəndə sən

çökürsən. Çünki sənin çöküşün səbəbi təkəcə sevgisizlik deyil. Sənin çöküşün səbəbi dəyərsizlik hissəsidir. Sən özünü itirmisən. Və itirdiyin adam da sən deyilsən. Sən itirdiyin şey özün haqqındaki inamındır.

Və bu inam niyə bu qədər asan dağılır? Çünki o, sənin özünə aid olmayıb. Sən onu başqalarından götürmüsən. Ailədən. Məktəbdən. Dostlardan. Sevdiyin adamlardan. Hər biri sənə bir tikə verib. Hər biri deyib: bu gün sən dəyərlisən. Və sən o tikələri yığıb özünü tikmisən. Amma o tikələr onların əlindədir. Onlar götürəndə sən dağılırsan.

Buna görə rədd edilmə bu qədər ağrılıdır. Rədd edilmə yalnız bu günü deyil, bütün keçmişini vurur. Çünki sən dəyərini çox vaxt başqalarının seçimindən almısan. Uşaq vaxtı seçilmədin. Məktəbdə seçilmədin. Universitetdə seçilmədin. İndi də seçilmədin. Və bu yeni rədd etmə bütün köhnə rədd etmələri xatırladır. Sən ağlayırsan. Amma bəlkə ağladığın təkəcə bu adam deyil. Bəlkə ağladığın bütün o günlərdir ki, kimsə səni görmədi.

Bu hiss insanı parçalayır. Çünki sən özünü zəif hesab edirsən. "Mən niyə belə oldum?" deyirsən. Amma bəzən problem zəiflik deyil. Problem dəyərini başqasının əlinə verməyə alışmaqdır. Sən kimsəni sevmək istəyirsən. Amma sən həm də ondan dəyər istəyirsən. Və bu iki şey bir-birinə qarışanda münasibət artıq iki insan arasında qalmır. Münasibət bir hakim və bir gözləyən arasında qalır. Hakim seçir. Gözləyən seçilməyi gözləyir. Və seçilməyəndə gözləyən özünü itirir. O itiş hiss edir. Sanki bədəninin bir hissəsi gedib. Sanki adının bir hissəsi silinib. Sanki sən artıq tam deyilsən. Çünki sən özünü ona vermisən. Və o qəbul etməyəndə sən qəbul olunmamış hiss edirsən. Bu, aşiq olmaq deyil. Bu, özünü hədiyyə etmək və hədiyyənin geri qaytarılmasını gözləməkdir.

Bəs öz dəyəri nədir? Öz dəyəri heç kimə ehtiyac duymamaq deyil. Bu, soyuqluq deyil. Öz dəyəri heç kimin sənə ehtiyacı olmaması da deyil. Bu, yalnızlıq deyil. Öz dəyəri özünü başqalarından üstün görmək deyil. Bu, təkəbbür deyil. Öz dəyəri heç bir şey hiss etməmək demək deyil. Bu, örtük deyil.

Öz dəyəri başqasının səni seçmədiyi anda özünü tamamilə itirməməkdir. Cavab gəlməyəndə sən hələ də sən qalırsan. Like gəlməyəndə sən hələ də varsan. Ailə razı qalmayanda sən hələ də insansan. Bu, soyuqluq deyil. Bu, sadəcə dayanıqlıqdır.

Bu dayanıqlıq heç kimə göstərilmir. Bu, story-də paylaşılır. Bu, ailə yığıncağında danışılır. Bu, sadəcə sənin özünün bildiyi bir şeydir. Sən gecə yatanda bilirsən ki, bu gün kimsə səni seçmədi. Amma sən özünü seçdin. Və bəlkə də bu, daha çətinidir. Çünki özünü seçmək heç bir like gətirmir. Heç bir tərif gətirmir. Heç kim bunu görmür. Amma sən bilirsən. Və bəzən bilmək kifayətdir.

Və bu dayanıqlıq asan deyil. Çünki o, gündəlik çalışmaqdır. Səhər durursan. Telefonu yoxlayırsan. Cavab yoxdur. Və sən özlüyündə kiçik bir səs eşidirsən: yoxsan. Amma bu gün sən o səsə inanmırsan. Çünki sən bilirsən ki, o səs yalan danışır. Sən bilirsən ki, sənin dəyərin bir mesajın içində deyil. Sənin dəyərin sənin içindədir. Amma bunu bilmək ilə hiss etmək arasında uçurum var. Və sən hələ o uçurumun üstündən keçməyə çalışırsan.

Bəzən insan özünü aldadır. Deyir ki, mənə fərq etmir. Mən soyuq adamam. Mən heç kimə ehtiyac duymuram. Bu yalanlara inanmaq asandır. Çünki onlar səni mühafizə edirlər. Amma gecənin birində, qaranlıq otaqda, telefon söndürüldəndən sonra, sən hələ də eyni şeyi hiss edirsən. Boşluq.

Tənhalıq. Gözləmə. Və o anda anlayırsan ki, soyuqluq öz dəyəri deyil. Soyuqluq sadəcə qorxaqlıqdır.

Öz dəyəri qorxmamaq deyil. Öz dəyəri qorxsa da dağılmamaqdır. Öz dəyəri budur ki, sən ağlaya bilərsən. Sən qırıla bilərsən. Sən gözləyə bilərsən. Amma sən özünü tamamilə itirməzsən. Çünki sən bilirsən ki, bu ağrı səni təsvir etmir. Bu ağrı sadəcə bir anın hissidir. Və anlar keçir. Sən qalırsan. Bu, soyuq olmaq deyil. Bu, ümidli olmaq da deyil. Bu, sadəcə özünü tanımaqdır. Tanımaq ki, sən sadəcə bir cavab deyilsən. Sən sadəcə bir like deyilsən. Sən sadəcə bir seçim deyilsən. Sən bir insansan. Və insan olmaq bəzən ağrılıdır. Amma o ağrı səni kiçiltmir. O ağrı səni insan edir.

Və bəlkə də ona görə bu kitab burada dayanmır. Çünki öz dəyərini tapmaq bir fəsilə bitən iş deyil. Bu, hər gün etdiyən seçimdir. Səhər oyananda kiminsə cavabını gözləmək, yoxsa özünü hiss etmək. Gün ortasında kimsənin sənə baxışını axtarmaq, yoxsa özünə baxmaq. Gecə yatanda kiminsə mesajını yoxlamaq, yoxsa öz nəfəsini dinləmək. Bunlar kiçik şeylər deyil. Çünki bu kiçik şeylər günün sonunda sən kim olduğunu müəyyən edir. Bəzən sən restoranda oturursan və gözləyirsən ki, kimsə sənə baxsın. Bəlkə o gün heç kim baxmır. Və sən özlüyündəki o hissə qulaq asmalısən. O hissə deyir ki, sən baxışa ehtiyac duymursan. Sən artıq kifayətsən. Amma bunu eşitmək çətindir. Çünki o səs çox sakit danışır. Və başqalarının səsləri çox gürültülüdür.

Bəzən insan düşünür ki, öz dəyərini tapmaq böyük bir kəşfdir. Birdən başa düşəcəksən, birdən hər şey dəyişəcək. Amma həqiqət başqadır. Öz dəyərini tapmaq hər gün başqalarının səsinin arasından öz səsini eşitməkdir. Hər gün bir az daha az icarəyə götürülmüş dəyərlə yaşamaqdır.

Bu, yavaş işdir. Görünməz işdir. Nəticəsini çox vaxt heç kim görmür. Çünki sən artıq göstərməyə çalışmırsan. Sadəcə özün olursan. Və özün olmaq bazarda bəlkə də ən bahalı şeydir. Orada heç kim səni almır. Heç kim səni satmır. Heç kim səni qiymətləndirmir. Orada sadəcə sən varsan, özünlə. Dünyanın bəyənməsi sabah gəlir, sabah gedir. Özün olmaq isə qalır. Sən yorulanda da, uduzanda da, heç kim tərəfindən seçilməyəndə də qalır.

Amma bunu hiss etmək vaxt aparır. Çünki biz öyrəşmişik ki, dəyər səs-küylü olsun. Like olsun. Təbrik olsun. Paylaşım olsun. Öz dəyəri isə səssizdir. O, heç kimə göstərilmir. O, sadəcə səndədir. Və sən onu tapana qədər çox vaxt itirirsən. Çox vaxt başqalarının gözlərində axtarırsan. Çox vaxt özünü onların gözlərinə sığdırmağa çalışırsan. Amma onların gözləri səni kiçik görür. Çünki onların gözləri səni yox, sənin rolunu görür.

Sən rol deyilsən.

Sən icarəyə götürülmüş dəyərlə yaşayan insan deyilsən. Sən başqalarının təsdiqi ilə nəfəs alan insan deyilsən. Sən heç kimin səni seçməsinə gözləyən insan deyilsən. Sən sadəcə insansan. Və bəzi gün insan olmaq kifayət etmir. Amma bəzi gün insan olmaq hər şey deməkdir.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır. Hazır cavab isə bizi xilas etmir, sadəcə narahatlığı bir neçə dəqiqəlik susdurur.

1. *Mən sonuncu dəfə nə vaxt öz dəyərimi başqasının cavabından asılı hiss etdim?*
2. *Sən özünü daha yaxşı hiss edirsənmi: kimsə səni bəyəndiyində, yoxsa özün özünü bəyəndiyində?*
3. *Uşaq vaxtı səni ən çox incidən şey nə idi? O yarə hələ də toxunurmu?*

4. *Sən kiminsə səni seçməsinə istəyirsən, yoxsa onunla birlikdə olmağı?*
5. *Əgər sabah heç kim sənə yazmasa, heç kim sənə baxmasa, heç kim səni tərifləməsə, sən hələ də özün olacaqsanmı?*
6. *Sən özünü kimsə itirdiyində itirirsən, yoxsa onun sənə verdiyi dəyəri itirdiyində?*
7. *Sən öz səsinə eşitməyə çalışırsanmı, yoxsa başqalarının səsinin arasından özünü tapmağa?*

Bəzən insanın ehtiyacı olan ən böyük şey seçilmək deyil.

Bəzən ehtiyacı olan tək şey özünü seçməkdir.

V Fəsil

Tək Qalmaqdan Niyə Bu Qədər Qorxuruq?

Sən evə qayıdırsan. Gecədir. Qapını bağlayırsan. Ayaqqabılarını çıxarırsan. İşığı yandırırısan. Otaq səni gözləyir. Divan. Stol. Kitablar. Ekran. Hər şey öz yerindədir. Amma nəsə çatışmır. Sən telefonu çıxarırsan. Ekranı baxırsan. Heç nə. Son görülmə vaxtı dörd saat əvvəldir. Story-lərə baxırsan. Hamı xoşbəxtdir. Hamının yanında kimsə var. Və sən buradasan. Tək. Otaqda səndən başqa heç kim yoxdur. Səs yoxdur. Hərəkət yoxdur. Yalnız sən varsan. Və bu, bəzən başqasının yanında olmaqdan daha ağırdır.

Sən soyunursan. Paltarlarını asırsan. Hamama girirsən. Suyun altında durursan. Su səs-küylüdür. Amma su kəsiləndə səssizlik qalır. Və o səssizlikdə sən özünü eşidirsən. Suyun altında ağlamaq asandır. Çünki su göz yaşını gizlədir. Amma su kəsiləndə göz yaşın da kəsilmir.

Əlini lavabonun kənarına qoyursan. Su damcıları aynada qalır. Bir neçə saniyə heç nə etmirsən. Nə mesaj yazırsan, nə musiqi açırısan, nə də özünü

yayındırmağa çalışırsan. Sadəcə dayanırsan. Və bu dayanmaq səndən gözlədiyindən çox şey tələb edir. Çünki səssizlik yalnız otaqda deyil, bədənin içində də başlayır.

Sən güzgüyə baxırsan. Orada sən varsan. Yalnız sən. Və bəzən güzgüdəki adam sənə yad görünür.

Çünki sən bu gecə toydan qayıdımisan. Və ya dost yığıncağından. Və ya sadəcə küçədən. Orada hamı normal görünürdü. Sən də normal görünürdün. Gülürdün. Danışırıydın. Şəkil çəkdirirdin. Heç kim bilmirdi ki, sən içində nə hiss edirsən. Çünki sən öyrənmisən ki, tək qalmaq utanc verici bir şeydir. Və insan utandığı şeyi göstərmir. Sən göstərmirsən. Sən gülümsəyirsən. Amma gülüşün ağzına qədər gəlir. Gözlərinə çatmır.

Qapı bağlananda hər şey dəyişir. Orada oynayan maska düşür. Və altında nə varsa, o qalır. Boşluq. Səssizlik. Və o səssizlikdə sən özünü eşidirsən. Bəzi səslər xoşagəlməzdir. "Sən təksən." "Sən seçilmədin." "Sən geridə qaldın." "Sən yalnızsan." Bu səslər doğru ola bilər. Amma çox vaxt yalandır. Problem odur ki, gecenin birində yalan da doğru kimi səslənir. Səssizlik qorxuludur. Çünki orada heç kim səni mühafizə edə bilmir. Sən özünlə tək qalırsan. Və özünlə tək qalmaq bəzən düşmənə tək qalmaq kimidir. Çünki o düşmən səni ittiham edir, kiçildir, yad adam kimi hiss etdirir. Qaçmaq istəyirsən. Amma qaça bilmirsən. Çünki o, sənsən.

Sən telefonu əlində saxlayırsan. Çünki telefon sənə bir sübut verir. Sübut ki, sən hələ əlaqədəsən. Hələ kimsəsən. Unudulmamısan. WhatsApp-ı açırısan. Son görülmə vaxtına baxırısan. Bəlkə indi online olub? Bəlkə story atıb? Bəlkə bir like? Bir şərh? Amma ekran qaranlıq qalır. Və sən qaranlıqda özünü daha da kiçik hiss edirsən.

Bu, sadəcə vaxt keçirmək deyil. Bu, yoxlanışdır. Sən yoxlayırsan ki, hələ də varsanmı? Hələ də kimsəsənmi? Hələ də əhəmiyyətliyənsənmi? Və cavab gəlməyəndə sən özünü itirirsən. Çünki sən özünü telefonda axtarırsan. Özünü başqalarının cavabında axtarırsan. Özünü orada axtarırsan ki, orada özün yoxsan. Sən evdasan. Amma evdə özün yoxsan. Çünki özün hələ də kimsənin mesajını gözləyir.

Və bu gözləmə yorucudur. Çünki sən yatmırsan. Yemir. Və ya yeyirsən, amma dad hiss etmirsən. Ekranı baxırsan, amma heç nə görmürsən. Gülürsən, amma gülmək deyil. Və bəzən kafedə oturursan, qabağında çay var, dostların danışıq, sən gülümsəyirsən. Amma içində bir yer deyir ki, bu mən deyiləm. Bu mənim oynadığım roldur. Çünki gerçək sən evdədir. Qaranlıq otaqda. Telefon əlində. Gözləyir.

Bəzən insanlar yarım münasibətlərdə qalırlar. Çünki yarım münasibət, heç münasibət olmamaqdan yaxşı görünür. O bəzən yazır. Bəzən zəng edir. Bəzən gülür. Bəzən sənə yaxınlaşır. Və bu bəzənlər səni yaşadır. Tam yoxluq daha ağırdır. Yarım münasibət isə deyir ki, bəlkə bir gün tam olar. Bəlkə. Və bəlkə dünyanın ən ağır sözüdür. Çünki səni gözləmə otağında saxlayır, getməyə qoymur, yarım yaşamağa öyrədir. Yarım sevgi çox vaxt belə işləyir. Sənə vermir, amma verəcəyini düşündürür. Sənə yaxın deyil, amma uzaq da deyil. Səni seçmir, amma buraxmır da. Və sən bu qeyri-müəyyənlikdə özünü itirirsən, çünki ümid hələ də oradadır.

Bu qorxu nədir? Bu qorxu təkə sevgisizlik deyil. Bu qorxu özünlə üz-üzə qalmaqdır. Çünki kimsə yanıdaykən sən özünü unuda bilərsən. Sən onun səsinə qulaq asa bilərsən. Sən onun planlarına baxa bilərsən. Sən onun həyatında özünü tapa bilərsən. Amma tək qalanda sən öz həyatınla üz-üzə qalırsan. Və bəzən o həyat boş görünür. Bəzən o həyatda nəşə çatışmır. Və çatışmayan şeyi adlandırmaq çətinidir. Çünki o, sadəcə bir hissdır. Boşluq

hissidir. Sanki dünya gedir, sən isə dayanmısan. Sanki hamı bir yerdədir, sən isə kənardasan. Sanki sən bir filmin fonundasın. Əsas personaj deyilsən. Köməkçi aktyorsan. Və bəzən köməkçi aktyor olmaqdan yorulursan.

Və bu yorğunluq səni qorxudur. Çünki yorğunluqda ümitsizlik gizlədir. Bəlkə sabah daha yaxşı olar. Bəlkə kimsə çıxar qarşıma. Bəlkə bu boşluq dolar. Amma gecə yatanda bilirsən ki, sabah sən yenə eyni şeyi edəcəksən. Yenə ekrana baxacaqsan. Yenə gözləyəcəksən. Çünki tam yaşamaq tək qalmaq riskini tələb edir. Və sən o riski götürə bilmirsən.

Buna görə yeyirsən. Amma dad almırsan. Yatmaq istəyirsən. Amma yata bilmirsən. Səhər durursan. Amma dincəlməmişən. Bədənin ağırdır. Sinəndə bir yük var. Kiməsə deyirsən ki, yorğunam. Amma yorğunluq fiziki deyil. Yorğunluq hissidir. Yorğunluq odur ki, sən özünü daşımaqdan yorulmuşsan. Çünki özünü başqasının çiyində daşımağa öyrəşmişən. İndi o çənbər yoxdur. Və sən yıxılırsan.

Buna görə qalırısan. Getmək daha qorxuludur. Heç olmasa bəzən yazır. Heç olmasa adını ekranda görürsən və ürəyin bir az sakitləşir. Heç kimlə olmaqdan yarım kimləsə olmaq daha yaxşı, rahat görünür.

Qalırısan çünki tək qalmaq sosial cəhətdən də ağırdır. Çünki cəmiyyət tək insanı görmür. Tək insanı başa düşmür. Tək insana yazıq baxır. Və sən yazıq baxılmaq istəmirsən. Sən normal görünmək istəyirsən. Seçilmiş görünmək istəyirsən. Xoşbəxt görünmək istəyirsən. Və buna görə yarım münasibətdə xoşbəxt görünmək, tamamilə tək qalmaqdan asandır.

Bu, Azərbaycan cəmiyyətində xüsusilə ağırdır. Çünki burada tək qalmaq yalnız şəxsi deyil, sosial bir problemdir. Qohumlar danışır. "Hələ də təkdir?" "Niyə evlənmir?" "Niyə sevgilisi yoxdur?" Bu suallar maraqdan yox, mühakimədən gəlir. Cəmiyyət subay insanı çox vaxt hələ tamamlanmamış

biri kimi görür. Və bu baxış insanı tək qalmağa yox, yanlış münasibətə məcbur edir. Bəzən sən ailə yığıncağında oturursan. Masada hamının yanında kimsə var. Sənin yox. Hamı danışır. Sən də danışırsan. Amma sənin sözlərin içi boşdur. Çünki sən orada deyilsən. Sən öz otağındasan. Öz yatağında. Öz səssizliyində. Və ailə yığıncağı bitənə qədər sən o səssizliyi özünlə gəzdirirsən. Gülümsəyirsən, amma gülüşün otaqda qalır.

Bəzən sən ailənin yanında oturursan. Hamı danışır. Sən də danışırsan. Amma içində bir yer deyir ki, sən fərqlisən. Çünki masadakı hamının yanında kimsə var. Sənin yox. Və bu fərq səni utandırır. Utanmaq səbəbsizdir. Amma hisslər səbəb axtarmır. Sən sadəcə hiss edirsən ki, sən oraya aid deyilsən. Sanki masanın altında qalmısan. Sanki söhbətin içində yox, kənarındasan. Və bu hiss evdə daha da artır. Çünki evdə heç kim yoxdur. Heç kimlə danışa bilməzsən. Heç kim səni görmür. Və sən özünü görməkdən qorxursan. Çünki gördüklərin xoşagəlməzdir. Boş bir otaq. Soyuq bir yataq. Söndürülməmiş bir lampa. Və telefon. Daim telefon. Çünki telefon sənə dünya ilə körpü qurur. Və o körpü olmadan sən öz adanında tək qalırsan.

Bəs niyə qorxursan? Çünki özünlə üz-üzə qalanda gördüklərin xoşagəlmir. Görsən ki, bəzi şeyləri təxirə salmısan. Bəzi arzuları unutmusan. Bəzi dostları itirmisən. Bəzi günləri boş keçirmisən. Bəzi hissləri gizlətmisən. Və bütün bunların səbəbi eyni olur. Sən çox vaxt kimsənin gəlməsini gözləmişən. Kimsənin səni xilas edəcəyini gözləmişən. Kimsənin gəlib həyatını tamamlayacağını gözləmişən. Amma heç kim gəlməyib. Və sən hələ də gözləyirsən. Bu gözləmə bir vərdişə çevrilib. Səhər durursan, gözləyirsən. Gün ortasındasan, gözləyirsən. Gecə yatanda, gözləyirsən. Və bu gözləmənin içində özünü unudursan. Çünki sən hələ başlamamısan. Sən hələ kimsənin gəlməsini gözləyirsən ki, həyatın başlasın. Amma həyat artıq gedir. Və sən onu gözləyərkən ötürürsən.

Bu gözləmə içində bir yalan gizlənilir. Yalan ki, sən tək deyilsən. Çünki telefonun var. Sosial media var. Orada daim bir baxış, bir like, bir story var. Amma bu varlıq yalandır. Çünki orada çox vaxt kimsə yoxdur. Sadəcə şəkil var. Yazı var. Rəqəm var. Və sən bu rəqəmlərin içində özünü itirirsən. Rəqəm sənə yaxınlıq vermir. Sadəcə bir anlıq yalan verir. O yalan keçəndən sonra isə sən daha da boş qalırsan.

Bəzən insan düşünür ki, sevgi bu boşluğu doldurur. Bəli, doğru sevgi doldura bilər. Amma yanlış sevgi boşluğu daha da dərinləşdirir. Çünki sən kimsənin yanındasan, amma hələ də təksən. Danışırısan, amma eşidilmirsən. Kimsəni tutursan, amma hələ də toxunulmamış hiss edirsən. Bu, tək qalmaqdan daha ağırdır. Çünki tək qalanda bilirsən ki, təksən. Yanlış sevgidə isə düşünürsən ki, sevilirsən. Amma sadəcə varsan. Və varlıq sevgi deyil. O kimsə səni görmür. Səni eşitmir. Səninlə yox, özü ilə yaşayır. Və sən onun yanında tək qalırsan.

Buna görə bəzi insanlar ayrılırlar. Və ayrıldıqdan sonra tək qalırlar. Və o təklik onları qorxudur. Çünki indi heç kim yoxdur. Heç kim yazmır. Heç kim zəng etmir. Heç kim soruşmur. Və sən bu səssizlikdə özünü itirməkdən qorxursan. Amma bəlkə də itirdiyin özün deyil. Bəlkə itirdiyin yalandır. Yalan ki, sən sevilirsən. Yalan ki, sən əhəmiyyətliyənsən. Yalan ki, sən seçilmişsən. Çünki o yalanı o adam verirdi. İndi o adam yoxdur. Və yalan da yoxdur.

Və bu, ağırlıqdır. Amma bəlkə də lazımlıdır. Çünki yalanın içində özünü tapa bilməzsən. Öz səsinə eşidə bilməzsən. Sən yalnız səssizlikdə özünü eşidə bilərsən. Səssizlik qorxuludur, amma bəzən həqiqət də oradadır. Təklik sənə deyir ki, özünü tərək etmişən, bütün hissələrini başqasının üzərinə tikmişən, özünü unutmuşsan. Bu səslər ağırlıqdır. Amma onlar yalan danışmışlardır.

Bəs nə etmək lazımdır? Tək qalmağı öyrənmək? Yox. Tək qalmaq öyrənilən şey deyil. Tək qalmaq yaşanan şeydir. Və bəzən onu yaşamaqdan başqa çarə yoxdur. Çünki sən özünü yalnız səssizlikdə tapa bilərsən. Səssükdə yox. Başqalarının sözlərində yox. Öz nəfəsində, öz düşüncələrində. Bu tapmaq asan deyil. Çünki tapdığın şey çox vaxt xoşagəlməz olur. Bəzən görürsən ki, özünü çox vaxt tərک etmişən. Özünü başqalarının gözlərinə vermişən. Özünü kimsənin səni seçəcəyi günü gözləyərkən yavaş-yavaş kənara qoymusan.

Amma bəlkə də bu ölüm müvəqqətidir. Çünki sən hələ varsan. Sən hələ nəfəs alırsan. Sən hələ düşünə bilərsən. Və bəzən ən çətin şey budur ki, sən özünə etiraf edirsən. Mən tək qalmaqdan qorxuram. Mən özümlə üz-üzə qalmaqdan qorxuram. Mən boşluqdan qorxuram. Və bu qorxu mənim çox şeyi qəbul etməyimə səbəb olur. Mən qəbul edirəm ki, yarım sevilim. Mən qəbul edirəm ki, bəzən yazılısın. Mən qəbul edirəm ki, seçilməyim. Mən qəbul edirəm ki, özümü unudum. Çünki bu qəbul etmələr, tək qalmaqdan daha asandır.

Amma bəlkə də artıq vaxtdır. Bəlkə artıq özünə sahib çıxmağın vaxtıdır. Özünə sahib çıxmaq soyuq olmaq deyil. Özünə sahib çıxmaq heç kimə ehtiyac duymamaq deyil. Özünə sahib çıxmaq sadəcə özünü tək qalanda da itirməməkdir. Özünü yarım sevgidə də itirməməkdir. Özünü başqasının gözlərində axtarmamaqdır. Çünki sən orada deyilsən. Sən buradasan. Özünlə. Və bəzən bu, yetər.

İnsan insana ehtiyac duyur. Bu, normaldır. Problem ehtiyac deyil. Problem odur ki, bəzən o ehtiyacı o qədər qorxulu yaşayırıq ki, bizi yarım saxlayan insanlara tam həyatımızı veririk. Sonra o insanlar gedir və biz yarım qalırıq. Çünki özümüzü onların içində itirmişik. İndi qaranlıq otaqda,

telefon əlində, kiminsə gəlməsini gözləyirik. Amma bəlkə gəlməliyi ilk sən olmalısən. Özünə. Öz otağına. Öz səssizliyinin içinə.

Bu asan deyil. Amma bəzi şeylər asan olmamalıdır ki, dəyərlə olsun.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır. Hazır cavab isə bizi xilas etmir, sadəcə narahatlığı bir neçə dəqiqəlik susdurur.

1. *Mən sonuncu dəfə nə vaxt tək qaldım və özümə danışdım?*
2. *Sən yarım münasibətdə qalırsan, çünki sevirsen, yoxsa çünki tək qalmaqdan qorxursan?*
3. *Gecə yatanda sənə ən çox narahatlıq verən səs nədir?*
4. *Sən kimsənin yanında olarkən də tək hiss etdiyini olubmu? Niyə?*
5. *Əgər bir il heç kimlə olmasan, sən özünü itirərsən, yoxsa taparsan?*
6. *Sən sosial mediada nəyi axtarırsan: məlumat, yoxsa sübut ki, hələ də varsan?*
7. *Sən özünü üz-üzə qalanda ilk görünən şey nə olur?*

Bəzən insanın ehtiyacı olan ən son şey başqa bir insandır.

Bəzən ehtiyacı olan tək şey özü ilə üz-üzə qalmaq cəsarətidir.

VI Fəsil

Sərhədlər: "Yox" Deyə Bilmədiyimiz Üçün Ödədiyimiz Qiymət

Sən kafedə oturursan. Masada iki stəkan var. Biri sənin. Biri onunki. Saat üç keçir. Sən saat birdə gəlmisən. Çünki vaxtında gəlmək öyrəşdiyini bir

şeydir. Sən telefona baxırsan. Ekranı heç nə yoxdur. Son görülmə vaxtı yarım saat əvvəldir. O online olub. Sən bunu görmüsən. O baxıb. Keçib. Yazmayıb.

Sən çayını içirsən. Soyuyub. Damağında acı dad qalır. Qapı açılır. Sən başını çevirirsən. O deyil. Baqaj gətirən oğlandır. Sən gülümsəyirsən. Gülüşün heç yerə dəymir.

Saat üç yarım keçir. Telefon titrəyir. Ekranı onun adı. Sən oxuyursan: "Bu gün alınmır, sonra baxarıq." Cümlə qıtsadır. Nöqtə ilə bitir. Cavab vermirsən. Əlin titrəyir. Düşünürsən ki, nə yazım? Nə qədər gözlədim? Niyə xəbər vermədin? Amma bunların heç birini yazmırsan. Çünki yazmaq daha təhlükəlidir. Yazmaq səni tələb edən adam edir. Yazmaq səni çətin adam edir. Yazmaq onun gözündə dəyərini azalda bilər. Və sən artıq dəyərini azaltmaq istəmirsən.

Sən yazırsan: "Problem deyil."

Sənin içində isə problem var. Çünki sən o masada iki saat oturdun. Çünki sən geyinib gəldin. Çünki sən bu görüşü üç gün əvvəldən planlaşdırdın. Çünki sən o adama vaxt ayırdın. Və o adama sənin vaxtının heç bir dəyəri yoxdur. Amma sən bunu demirsən. Sən "problem deyil" deyirsən. Çünki "problem var" demək, o adamın səni tərk etmə riskini artırır. Və tərk etmə sənə baha başa gəlir. Çünki tərk etmə yalnız bu görüşü deyil, sənin varlığını şübhə altına alır.

Sən masadan qalxırsan. Hesabı ödəyirsən. İki çay. Biri içilməyib. Sən onu da ödəyirsən. Çünki sən öyrəşmişən ki, ödəniş sənin üzərinə düşür. Ödəniş hər zaman sənin üzərinə düşür.

Və sən bu səhnəni tanıyırsan. Çünki bu ilk dəfə deyil. Bu onuncu dəfədir. Bəlkə iyirminci. Sən hər dəfə gözləyirsən. Hər dəfə səbirli olursan. Hər dəfə "problem deyil" deyirsən. Və hər dəfə içində bir şey qırılır. Amma o qırılmaq çox sakitdir. Heç kim eşitmir. Heç kim görmür. Hətta sən özün də görmürsən. Çünki sən o qırılmağı öyrənmişən. Sən onu normal hesab edirsən.

Bəs "yox" demək niyə bu qədər çətindir? Çünki "yox" bir cavab deyil. "Yox" bir seçimdir. Və seçim risk deməkdir. Risk ki, o adam gedə bilər. Risk ki, o adam inciyə bilər. Risk ki, o adam başqasını seçə bilər. Və sən o riski götürə bilmirsən. Çünki sən dəyərin artıq onun yanında qurulub. Çünki sən özünü onun gözlərində görürsən. Çünki sən tək qalmaqdan qorxursan. Və bu qorxu səni hər şeyi qəbul etməyə vadar edir.

Sən qəbul edirsən ki, o gec yazsın. Plansız olsun. Səni gizlətsin. Səni tanış etməsin. Yalnız istədiyi vaxt zəng etsin. Səninlə danışanda telefona baxsın. Sənə zarafat etsin və o zarafat ağrısın. Sən qəbul edirsən. Çünki qəbul etməmək təhlükəlidir. Qəbul etməmək deməkdir ki, sən standartın var. Standartın varsa, o standartta uyğun gəlməyə bilər. Və uyğun gəlməyəndə sən tək qalarsan.

Və təklidən qorxduğun üçün standartını aşağı salırsan. Bir az. Hər gün bir az. Əvvəl gec cavab yazmaq olmaz idi. İndi olar. Əvvəl plansızlıq olmaz idi. İndi olar. Əvvəl səni gizlətmək olmaz idi. İndi o da olar. Çünki azlıq, heçdən yaxşı görünür. Və sən bu yarımliqda yaşamağı öyrənirsən. Amma yarım yaşamaq, yavaş-yavaş yarım insan olmaqdır.

Sən onun dostlarının yanında dayanırsan. O səni tanış etmir. Sən özünü təqdim etmirsən. Çünki o etməyibse, deməli istəmir. Və sən istəmədiyi şeyi tələb etmək istəmirsən. Ailə yığıncağında o yanındadır. Amma əlini tutmur. Çünki tutsa, hər kəs görər. Və o görülməyi istəmir. Sən bunu hiss edirsən.

Amma sən bunu hiss etməməyə çalışırsan. Çünki hiss etmək, orada qala bilməyəcəyini sənə deyir.

Çünki sən özünü izah edirsən. Hər gün. Hər saat. Beynində bir səs danışır və o səs o adamı müdafiə edir. O sadəcə məşğuldur. Əslində pis insan deyil. Vaxt lazımdır. Mən çox düşünürəm. Bəlkə problem məndədir. Bu səslər bir-birinə əlavə olur. Və onlar bir cümlə yaradırlar: "O düzgündür, mən isə həddən artıq reaksiya verirəm."

Amma bəlkə sən reaksiya vermirsən. Bəlkə sən sadəcə hiss edirsən. Və hisslərini inkar etməkdə ustalaşmısan. Çünki hisslərini etiraf etmək, münasibəti təhlükə altına qoyar. Çünki hisslərini etiraf etmək, səni həssas edir. Həssaslıq isə bu bazarda zəiflikdir. Və sən zəif görünmək istəmirsən. Çünki zəif görünən adamı seçmirlər. Və sən seçilmək istəyirsən.

Buna görə sən izah edirsən. Hər şeyi. Gec cavabı izah edirsən. Gizlədilməni izah edirsən. Yalnız istədiyi vaxt zəng etməni izah edirsən. Sən izah edirsən ki, o səni sevir, sadəcə fərqli göstərir. Amma bəlkə fərqli göstərmir. Bəlkə sən görmək istədiyin şeyi görürsən. Çünki görməmək daha ağırdır. Görməmək deməkdir ki, sən sevilmirsən. Və sevilməmək səni parçalayır. Ona görə sən sevgi tapmaq üçün hər şeyi izah edirsən. Hətta sevgi yoxdursa da.

Və bu izahlar səni yavaş-yavaş silir. Çünki hər izahda sən bir az geri çəkilirsən. Hər izahda sən bir az daha az tələb edirsən. Hər izahda sən özlüyündən bir tikə verirən. Və o tikələr toplanır. Bir gün aynaya baxırsan və oradakı adamı tanımırsan. Çünki o adam artıq sən deyilsən. O adam, o adamın istədiyi adamdır. O adam, o adamın qəbul etdiyi adamdır. O adam, hər şeyə "problem deyil" deyən adamdır.

Və sən bunu dostlarına danışanda onlar deyirlər ki, çox da fikir vermə. Sən çox həssassan. Hamıda problem olur. Dözmək lazımdır. Ailə qurmaq asan deyil. Sən bu sözləri eşidirsən. Və onların içində bir həqiqət var. Həqiqət odur ki, hər münasibətdə problem olur. Amma hər problem dözülməz deyil. Bəzən problem, səni yavaş-yavaş öldürən bir prosesdir. Və sən onu dözmək adlandırırısan. Çünki dözmək cəsarət kimi səslənir. Amma bəzən dözmək sadəcə qorxaqlıqdır. Çünki getmək daha çətinidir.

Anan deyir ki, səbr elə. Qohumlar deyir ki, hələ də təkdir? Dostlar deyir ki, çox naz etmə. Və sən bu sözlərin altında əzilirsən. Çünki onlar sənə deyir ki, sənin hisslərin önəmsizdir. Sənin tələblərin həddən artıqdır. Sən normal olmalısən. Normal olmaq isə bu cəmiyyətdə daha az istəmək deməkdir. Daha az gözləmək. Daha az hiss etmək. Və sən normal olmağa çalışırısan. Çünki normal olmaq tək qalmamaq deməkdir. Normal olmaq qəbul olunmaq deməkdir. Amma bəzi gün sən normal olmaqdan yorulursan. Çünki normal olmaq, özün olmamaq deməkdir.

Sən ondan soruşmaq istəyirsən ki, biz nəyik? Amma sualını soruşmursan. Çünki cavabı bilirsən. Cavab ya heç nədir, ya da cavab səni incidəcək. Və sən inciməkdən qorxursan. Çünki incimək səni zəif göstərir.

Ona görə sən susursan. Sən susursan və gülürsən. Sən gülürsən və gözləyirsən. Sən gözləyirsən və ümid edirsən. Və bu ümid səni orada saxlayır. Çünki ümid getməyə qoymur. Ümid deyir ki, bəlkə sabah daha yaxşı olar. Bəlkə sabah o dəyişər. Bəlkə sabah o səni görər. Amma sabah gəlir və o yenə eynidir. Və sən yenə eynisən. Yenə qəbul edirsən. Yenə izah edirsən. Yenə "problem deyil" deyirsən.

Və bu davranışın bir adı var. Sərhəd qoymamaq. Amma sərhəd sözü çox vaxt soyuq səslənir. Qapı çırpmaq kimi, kəsilmək kimi, sərt olmaq kimi gəlir.

Halbuki bəzən sərhəd qoymaq sadəcə deməkdir ki, mən burada özümü itirirəm. Mən burada yox oluram. Və mən bunu istəmirəm.

Bu, o adamı cəzalandırmaq deyil. Qisas almaq, oyun oynamaq, onu incitmək deyil. Bu, sadəcə özünü yavaş-yavaş itirməkdən xilas etməkdir. Çünki sən itirdikcə o da itirir. O sənə baxanda sən hələ oradasan. Amma sən orada deyilsən. Sən artıq getmişən. Özünlə birlikdə.

Sərhəd qoymaq soyuqluq deyil. Sadəcə durmaqdır. Öz ayaqlarında durmaq və demək ki, bu qədər. Daha aşağı salmaram. Daha geri çəkilmərəm. Daha izah etmərəm. Çünki bəzən izah etmək, o adama icazə verməkdir ki, səni incitsin və sən hələ də razı qalasan.

Amma sərhəd qoymazdan əvvəl bir şey olmalıdır. Daxili sərhəd. Özünə qarşı səmimiyyət. Çünki sən o adama "yox" deməzdən əvvəl, özünə "bəli" deməlisən. Özünə etiraf etməlisən ki, bu ağrıyır. Bu, yetərincə deyil. Mən qalırım çünki qorxuram. Mən buna sevgi deyirəm, amma bəlkə bu qorxudur.

Bu etiraf çətindir. Çünki səni zəif göstərir. Amma bəlkə bu zəiflik deyil, ilk gücdür. Yalan içində sabit görünmək asandır. Həqiqəti görmək çətindir. Və həqiqəti görmək, sərhədin ilk addımıdır.

Özünə etiraf etmək heç kimə demək deyil. Bu, gecə yatanda özünün eşitdiyi bir sözdür. Bu, düşün altında ağladığın zaman özünə dediyin bir cümlədir. Bu, telefona baxıb gözlədiyən anda içindən keçən bir fikirdir. Və o fikir çox vaxt belə başlayır: bəlkə mən burada özümü itirmişəm.

Və bu addımı atan adam artıq əvvəlki adam deyil. Daha sərt deyil. Daha soyuq deyil. Sadəcə özünə qarşı daha doğrudur. Çünki dünya səndən çox vaxt razı qalmağı, susmağı, "problem deyil" deməyi istəyir. Və sən bu günlər boyu dünyaya yalan danışmışsan. Özünə də.

Amma bəlkə bu gün fərqlidir. Bəlkə bu gün sən masadan qalxanda daha çox ödəniş etməyəcəksən. Bəlkə bu gün sən telefona baxanda cavab gözləməyəcəksən. Bəlkə bu gün sən soruşacaqsan ki, biz nəyik? Və cavab nə olursa olsun, sən biləcəksən ki, sən soruşdun. Çünki susmaq, razı qalmaqdan başqa bir şey deyil. Və sən artıq razı qalmaq istəmirsən.

Sən istəyirsən ki, vaxtının dəyəri olsun. Hisslərin önəmli olsun. Gözləniləsən. Gizlədilməyəsən. Zarafat yox, söhbət mövzusu olasan. Bu tələblər böyük deyil. Normaldır. Amma sən öyrəşmişən ki, normal tələblər böyük səslənir. Çünki azlığa öyrəşmişən. Və azlıq normal deyil. Azlıq, sadəcə azlıqdır.

Və sən buna dözmək istəmirsən. Amma dözməmək də qorxuludur. Çünki dözməmək, o adamla üz-üzə qalmaq deməkdir. Dözməmək, onun reaksiyasını görmək deməkdir. Dözməmək, bəlkə də onun getməsinə görmək deməkdir. Və bu getmə səni parçalaya bilər. Amma bəlkə parçalamaq lazımdır. Çünki parçalanmadan yeni bir şey yaranmaz. Və sən artıq köhnə şeydə qalmaq istəmirsən.

Sərhəd qoymaq, o adamı itirmək demək deyil. Bəzən o adam qalır. Bəzən dəyişir. Amma sərhəd olmayanda o, istədiyini edir. Sərhəd olanda isə seçim etməlidir: ya səni bu şəkildə istəyir, ya da istəmir. Bu seçim səni qorxudur. Amma bəlkə nəticə gözləməkdən yaxşıdır. Çünki gözləmə otağında yaşamaq, həyat deyil.

Sən istəyirsən ki, ayaqların yerə dəyən olsun. Sən istəyirsən ki, sözlərin əhəmiyyəti olsun. Sən istəyirsən ki, sən olduğun adam kifayət olsun. Kifayət olmaq üçün daha yaxşı olmağa ehtiyac yoxdur. Daha gözəl olmağa ehtiyac yoxdur. Daha səbrli olmağa ehtiyac yoxdur. Sadəcə öz olmağa ehtiyac var. Və

öz olmaq bəzən "yox" deməkdir. Öz olmaq bəzən "bu mənim üçün yetərinca deyil" deməkdir. Öz olmaq bəzən "mən burada özümü itirirəm" deməkdir.

Və bu sözlər sərt səslənə bilər. Amma onlar sərt deyil. Onlar sadəcə doğrudur. Və doğru sözlər çox vaxt sərt səslənir. Çünki yalanlar daha yumşaqdır. Yalanlar daha rahatdır. Yalanlar səni qucaqlayır. Amma o qucaq boğucudur. Və sən artıq boğulmaq istəmirsən.

Sərhəd qoymaq qəhrəmanlıq deyil. Heç kimin səni alqışlamayacağı bir şeydir. Heç kim bunu story-də paylaşmayacaq. Çünki sərhəd qoymaq daxili bir işdir. Gecə yatanda sən özünün bildiyi bir şeydir. Sən bu gün nəyə razı qalmadın? Nəyi qəbul etmədin? Özün üçün nə etdin? Bu sualların cavabı heç kimə göstərilir. Amma sən bilirsən.

Çünki sən özünü xilas edirsən. Yavaş-yavaş. Günü-gündən. Bir az daha az izah. Bir az daha az gözləmə. Bir az daha az "problem deyil". Və bir gün aynaya baxırsan. Oradakı adam yenə sənsən. Amma bu dəfə gözlərinə bir şey var. O şey, sakitlikdir. O şey, özünə sahib çıxmaqdır. O şey, itirməkdən qorxmadan özünü saxlamaqdır.

Sən sərt olmursan. Sən sadəcə özünsən. Və özün olmaq bəzən ən çətin sərhəddir.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır.

1. *Sən həyatında hansı anlarda "problem deyil" dedin, amma içində problem vardı?*
2. *Sən hansı kiçik hörmətsizliyi artıq normal hesab edirsən?*

3. *Sən kimin üçün, hansı davranışı izah edirsən? Bu izahlar səni yaxşı hiss edirirmi, yoxsa sadəcə orada saxlayır?*
4. *Sən sonuncu dəfə nə vaxt istədiyini şeyi söylədin? Cavab nə oldu?*
5. *Əgər "yox" desən, nədən qorxursan? Bu qorxu realdır, yoxsa köhnədir?*
6. *Sən nəyi çox istəyirdin ki, artıq istəmirsən? Bu istəyin öldü, yoxsa sən onu bastırdın?*
7. *Sən "hə" deməyə davam etsən, bir il sonra özündən nə qalacaq?*

Sərhəd qoymaq kimisə itirmək deyil.

Bəzən sərhəd qoymaq özünü tapmaqdır.

VII Fəsil

Sevgi Nədir, Nə Deyil?

Sən telefonu əlinə alırsan. Bildiriş gəlir. Onun adı. Sən açırısan. Mesaj yazır: "Bu gün saat yedidə görüşək? Hara istəyirsən." Cümlə sadədir. Nöqtə ilə bitir. Heç bir oyun yoxdur. Heç bir gizli mənası yoxdur. Sən cavab yazırsan: "Olur." Və o cavab yazır: "Gözəyirəm."

Sən mesajla baxırısan. Nəsə çatışmır. Nə? Bilmirsən. Mesaj açıqdır. Vaxt deyilib. Yer təklif olunub. Cavab gəlib. Hər şey düzgündür. Amma sən düzgünlükdən şübhə edirsən. Çünki sən öyrəşmişən ki, sevgi gözləməklə, sual işarələləriylə, gec cavabla başlayır. Bu mesajda isə heç bir "bəlkə" yoxdur. Və sən bunu narahatlıq kimi hiss edirsən.

Dostların deyir ki, o sənə yaxşı davranır. Cavab yazır. Vaxtında gəlir. Plan qurur. Səndən nəşə gizlətmir. Amma sən bunu eşidəndə içində bir səs deyir ki, amma həyəcan yoxdur. Çünki sən öyrəşmişən ki, sevgi qarındakı çəngəl

olmalıdır. Sevgi gecə yatmayan olmalıdır. Sevgi üç dəfə mesaj silib yenidən yazmaq olmalıdır. Bu isə rahatlıq kimidir. Və rahatlıq sənə yad görünür.

Sən dostlarına danışanda onlar başa düşürlər. Amma bəzən içlərindən biri deyir ki, həyəcan yoxdur. Sanki həyəcan sevginin sübutudur. Sanki sakitlik sevgisizlikdir. Sən bu sözü eşidirsən və özünü sorğulayırsan. Bəlkə doğrudan da həyəcan yoxdur? Bəlkə bu, sadəcə yaxşı bir dostluqdur? Bu suallar səni yorur. Çünki cavab hazır olan şey sənə şübhəli görünür.

Bəlkə bu sevgi deyil?

Sən əvvəlki münasibətini xatırlayırsan. Orada hər şey başqaydı. Mesajlar gec gəlirdi. Cavablar qısa idi. Plansızlıq normal idi. Sən hər gün gözləyirdin. Hər gün ümid edirdin. Hər gün bir az parçalanırdın. Amma o parçalanma intizardı. O, sənə deyirdi ki, bu, əhəmiyyətlidir. Çünki bu qədər ağrıyan şey əhəmiyyətsiz ola bilməz. Sən ağrını sevginin sübutu hesab edirdin. Və indi ağrı yoxdur. Sən bunu sevgisizlik kimi oxuyursan.

Amma bəlkə ağrı yoxdur, çünki qorxu yoxdur. Bəlkə qorxu yoxdur, çünki o adam səni tərk etmək təhlükəsiylə oynamır. Bəlkə o sadəcə oradadır. Və orada olmaq bu qədər asan olmamalıdır. Çünki sən öyrəşmişən ki, sevgi çətinliklə qazanılır. Əgər asandırsa, deməli dəyərsizdir. Əgər rahatdırsa, deməli real deyil. Bu, bazarın səsidir. Bazar deyir ki, çətin olan dəyərlidir. Asan olan əldə ediləndir. Və əldə edilən, əldə edilməyən qədər maraqlı deyil.

Sən bəzən onun sənə etdiyi kiçik şeyləri qiymətləndirmirsən. Çünki o şeylər çətin deyil. O, sənə çay gətirəndə çətinlik çəkmir. O, səninlə danışanda telefonu əlinə almır. O, səni dinləyəndə öz söhbətinə keçmir. Bunlar çətin deyil. Amma bəlkə çətin olmayan şeylər daha dəyərlidir. Çünki o bunları çətinliklə etmir. O, sadəcə edir. Və sadəcə etmək, sevginin ən sakit

sübutudur. Amma sən bu sübutu tanımırısan. Çünki sən öyrəşmişən ki, sübut dramatik olmalıdır.

Amma sevgi bazar deyil. Sevgi seçimdir və seçim bəzən sakit ola bilər. Sevgi səni seçilmiş hiss etdirə bilər, amma onun işi sənin dəyərini sübut etmək deyil. Sən dəyərini sevgidən əvvəl də daşıyırdın. Sevgi sənə dəyər vermir, sadəcə onu görür.

Sən öyrəşmişən ki, sevgi xilas etmədir. Çünki yalqızsan. Çünki ailə təzyiği var. Çünki özünü yetərsiz hiss edirsən. Və o adam gəlir. Sənə diqqət verir. Sənə baxır. Səni seçir. Və sən elə bilirsən ki, o səni xilas edir.

Amma o səni xilas etmir. O sadəcə sənin yanındadır. Və yanında olmaq, xilas etmək deyil. Çünki sən hələ də özündən qorxursan. Sən hələ də özünü yalnız hiss edirsən. Sən hələ də öz dəyərini onun gözlərində axtarırsan. Və o gedəndə sən yenə oradaysan. Yenə yalqızsan. Yenə özündən qorxursan. Çünki xilas edən o deyildi. Xilas etməli olan sən idin. Və sən hələ başlamamısan.

Buna görə sevgi xilas etmə deyil. İki yarım adamın birləşməsi də deyil. Sevgi iki insanın bir-birinin yanında qalmağıdır. Bunun üçün əvvəlcə özünü görmək lazımdır. Bu isə çox vaxt xoşagəlməzdir. Çünki gördüklərin arasında qorxular, yaralar, tərkdilməklər var. Onlarla üz-üzə qalmaq, kimsənin qucağında gizlənməkdən çətindir.

Sevgi mülkiyyət deyil. Sən onun vaxtına, diqqətinə, gələcəyinə sahib ola bilməzsən. Çünki o sənin deyil. O özüdür. Və sən onu sevdiyin üçün onu saxlamaq istəyirsən. Amma saxlamaq çox vaxt sevgi yox, qorxudur.

"Sən mənimsən" demək sevgi deyil. Bu, tərkdilmə qorxusudur. "Mən sənənlə danışmadan yata bilmirəm" demək sevgi deyil. Bu, nəzarətdir. "Sən

hardasan?" sualını hər saat vermək sevgi deyil. Bu, özünü başqasının yanında təsdiq etməkdir.

Və bu mülkiyyət hissi çox vaxt sevgi kimi gəlir. Çünki arxasında bir ehtiyac var: o sənin olsun, getməsin, sən onsuz yox olmayasan. Amma bu ehtiyac sənin içindəki boşluqdan gəlir. O boşluğu sevgi ilə doldurmaq olmaz. Sevgi qaranlığı yox etmir. Sadəcə qaranlıqda yol göstərir.

Sevgi tamaşa deyil. Sevgi Instagram-da görünmək deyil. Sevgi toyda ələ-ələ durmaq deyil. Sevgi ailənin yanında "uyğun" görünmək deyil. Çünki bütün bunlar roldur. Rol oynamaq asandır. Orada hər kəs gülümsəyir. Orada heç kim ağlamır. Orada heç kim özünü sorgulamır. Amma evə qayıdanda oyun bitir. Və masada iki adam qalır. Biri rol oynayan. Biri də rola inanan. Və bəzən onlar eyni adam deyillər.

Ailən onu bəyənir. Çünki o uyğundur. Çünki oxuyub. Çünki işi var. Çünki danışığı düzgündür. Çünki qohumların yanında utandırmaz. Sən bu sözləri eşidirsən və düşünürsən ki, bəlkə doğrudan da uyğunluq sevgidir. Amma uyğunluq sevgi deyil. Uyğunluq marketdə uyğun qiymət deməkdir. Uyğunluq alıcı ilə satıcının razılaşmasıdır. Sevgi isə razılaşma deyil. Sevgi bəzən heç kimə uyğun gəlmir. Amma səninlə uyğun gəlir. Və bu uyğunluq heç bir yerdə yazılmayıb.

Bəzi münasibətlər daha çox görünür, nəinki yaşanır. Çünki görünmək asandır. Görünmək nəzarət ediləndir. Görünmək like alar. Amma yaşamaq qarışıqdır. Yaşamaq səssizdir. Yaşamaq heç kimə göstərilmişdir. Və bəzən iki adam restoranda oturur. Heç bir şəkil çəkdirmir. Heç bir story atmır. Sadəcə danışır. Və o danışmaq heç kimin bəyənmediyi bir münasibət ola bilər. Amma o danışmaq realdır. Və real olmaq bazarda dəyərsizdir. Amma insana görə ən dəyərlisi odur.

Sevgi qorxu deyil. Əgər onu itirməkdən qorxduğun üçün susursansa, həqiqəti deyə bilmirsənsə, özünü kiçildirsənsə, orada sevgi ilə yanaşı başqa bir şey də var. Qorxu intensivlik kimidir. Ürəyini sürətli döyündürür və sənə deyir ki, bu əhəmiyyətlidir. Amma qorxu çox vaxt yalan danışıq.

İnsanlar qorxunu sevgi ilə səhv salırlar. Çünki hər ikisi bədəndə oxşar hiss yaradır. Ürək sürətlənir. Nəfəs daralır. Yuxu qaçır. Sən düşünürsən ki, bu sevgidir. Amma bəlkə bu, sadəcə tərki edilmə qorxusudur. Sevgi adı altında qorxu daha daşına bilən görünür. Amma daşinsa da, yenə qorxu olaraq qalır.

Sevgi daimi qeyri-müəyyənlik deyil. Sən hər gün soruşmursan ki, o səni sevir, yoxsa yox. Hər gün mesajları üç dəfə oxumursan ki, nə demək istədiyini anlayasan. Çünki sevgidə bir dayaq var. O dayaq davranışdadır. O oradadır. Və sən onun orada olduğunu bilirsən. Bu bilmək, sübut axtarmaq deyil. Sakitlikdir.

Amma sakitlik sənə yad gəlir. Çünki sən öyrəşmişən ki, sevgi daim sual olmalıdır. Daim bir cavab axtarılmalıdır. Daim bir şübhə qalmalıdır. Çünki sual, sevgini canlı saxlayır. Yoxsa elə bilirsən. Amma sual sevgini yox, narahatlığı canlı saxlayır. Narahatlıq səni orada saxlayır. Çünki narahatlıq getməyə qoymur. Narahatlıq deyir ki, bəlkə sabah daha yaxşı olar. Amma sabah gəlir və sual yenə qalır. Çünki sualın cavabı yoxdur. Çünki sual sevgidən yox, qeyri-müəyyənlikdən doğur.

Sevgi bəlkə tanınmaqdır. Onu görmək. Onu eşitmək. Onu olduğu kimi qəbul etmək. Onu bir funksiya kimi yox, bir insan kimi görmək. O sənə dəyər vermir. O səni xilas etmir. O səni bəzətmir. O sadəcə sənindir. Və səninlə olmaq, səni istifadə etmək deyil. Səninlə olmaq, səni görməkdir. Sənin sözlərini eşitməkdir. Sənin hissələrini qəbul etməkdir. Sən sakit olanda da. Sən qırıq olanda da. Sən heç nə demədən də.

Tanınmaq hiss etməkdir ki, sən maska taxmadan da qəbul olunursan. Sən gülümsəmədən də sevilirsən. Sən heç bir şey etmədən də kifayətsən. Bu, sevginin ən sakit formasıdır. Və ən dərin formasıdır. Çünki o, sənə heç nə etməyini tələb etmir. O, sadəcə sənənin olmağını kifayət hesab edir.

Sevgi məsuliyyətlə azadlıq ola bilər. O sənə "nə istəyirsən et" demir, çünki sevgi laqeydlik deyil. Harada olduğunu bilmək istəyir, amma səni hesabat verməyə məcbur etmir. Səni itirməkdən qorxur, amma qorxusunu sənə zəncir etmir. Çünki sevgi sahiblik deyil. Yanında olmaqdır. Yanında olmaq isə nəzarət etməkdən çətinidir.

Və sevgi adi ola bilər. Bu, kitabın ən çətin fikirlərindən biridir. Çünki biz öyrəşmişik ki, sevgi dramatik, ağırlı, intizarlı olmalıdır. Amma bəlkə sevgi səhər duranda onun adını eşitməkdir. Çay süzəndə sənə baxmasıdır. Heç bir şey demədən əlini tutmasıdır. Heç bir story atmaması, amma yanında olmasıdır.

Məsələn, siz bir axşam evdə oturursunuz. Çay soyuyur. Televizorda heç kimin ciddi baxmadığı bir veriliş gedir. O, sənə baxıb soruşur ki, yorulmusan? Sən "hə" deyirsən və mövzu böyümür. Heç kim səni sorğuya çəkmir. Heç kim səndən performans istəmir. Sadəcə yanında bir adam var və sən o an özünü sübut etmirsən. Bəzən sevgi bu qədər səssiz gəlir.

Bu adilik sənə sıxıcı kimi gələ bilər. Çünki səs-küylü sevgi varlığını sübut edir. Sakit sevgi isə sübutsuzdur. Sübutsuz sevgi sənə etibarsız gəlir. Amma bəlkə ən dəyərli şeylər səssizdir. Bəlkə sevgi evdə baş verir. Heç kim görmədən. Heç kim bilmədən. Sadəcə iki adam. Və onların sadəliyi.

Bəzən sən düşünürsən ki, keçmiş münasibətin daha çox sevgi idi. Çünki orada həyəcan var idi. Orada gözləmə var idi. Orada göz yaşları var idi. Və sən bunları sevginin ingredientləri hesab edirsən. Amma bəlkə o

ingredientlər sevgi deyil, asılılıq idi. Bəlkə o ingredientlər sənin boşluğun idi. Və o boşluq dolanda sən sevgi bitdi zənn etdin. Amma boşluq dolmayıb. Boşluq sadəcə başqasının çiyininə keçib. İndi isə sən öz çiyində daşıyırsan. Və bu, daha çətinidir. Amma bəlkə də daha realdır.

Sən qorxursan ki, sakitlik səni öldürər. Çünki sən öyrəşmişən ki, sevgi səni diri saxlayan şeydir. Və diri olmaq ağrılıdır. Amma bəlkə ağrı səni diri saxlamır. Bəlkə ağrı sadəcə səni məşğul saxlayır. Və məşğul olmaq, diri olmaq deyil. Bəzən ən diri hiss etdiyən anlar ən sakit anlarındır. Amma sən o sakitliyi tanımırısan. Sən ona inanmırısan. Çünki o, sənə yeni bir dil öyrətməlidir. Və yeni dil öyrənmək çətinidir. Xüsusilə köhnə dil səni öldürməyə başlayanda.

Çünki real sevgi iki tam adamı tələb edir. Tam olmaq isə heç kimin səni doldurmasını gözləməməkdir. Tam olmaq, öz boşluğunu özün tanımaqdır. Və boşluğu tanıyan adam başqasından gözləməz ki, onu doldursun. O, başqasını qucaqlayar. Amma qucaq axtarmaz. Çünki o artıq bilir ki, qucaq içindəki boşluğu doldurmaz. Qucaq sadəcə istilirik verir. Və istilik kifayətdir. Çünki istilik insandır.

Sən öyrəşmişən ki, sevgi səni dəyişməlidir. Səni başqa adam etməlidir. Səni daha xoşbəxt etməlidir. Səni daha bütöv etməlidir. Amma bəlkə sevgi səni dəyişmir. Bəlkə sevgi səni olduğun kimi görür. Və görən adam səni dəyişmək istəməz. O, sadəcə səninlə olar. Sən ağlayanda da. Sən qəzəblənəndə də. Sən heç bir şey hiss etməyəndə də. Çünki o səni bir hiss kimi yox, bir insan kimi tanıyır.

Və bu tanınmaq qorxuludur. Çünki maskalar düşür. Çünki rollar qalır. Çünki sən özün olursan. Və özün olmaq bazarda dəyərsizdir. Amma insana görə ən dəyərlisi odur. Çünki o, səndə qalır. O, heç kim tərəfindən alın

bilməz. O, heç kim tərəfindən satıla bilməz. O, sadəcə sənindir. Və səninlə qalan sevgi, yanında qalan sevgidən daha dəyərlidir. Çünki yanında qalan gedə bilər. Səninlə qalan isə gedə bilməz.

Sevgi nədir? Bəlkə sual, sübut, xilasetmə, mülkiyyət, tamaşa, qorxu deyil.

Bəlkə sevgi sadəcə bir nəfəsdə iki adamın eyni vaxtda nəfəs almasıdır. Heç bir səbəb olmadan. Heç bir sübut olmadan. Heç bir performans olmadan. Sadəcə orada olmaq. Və orada olmaq yetər.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır.

1. *Sən nə vaxt sonuncu dəfə narahatlığı sevgi ilə səhv salmışsan?*
2. *Sən sevgini daha çox hiss edirsənmi: sakitlikdə, yoxsa qarışıqlıqda?*
3. *Sən kimsə səni xilas etdiyini düşündüyün vaxt, o əslində nəyi doldurdu?*
4. *Sən özünü kimsə ilə olduğunda daha tam hiss edirsən, yoxsa daha az tam?*
5. *Sən sonuncu dəfə nə vaxt maska taxmadan sevildiyini hiss etdin?*
6. *Əgər sabah heç kim səni görməsə, sevgin hələ də varmı?*
7. *Sən sevgini nə ilə ölçürsən: narahatlıqla, yoxsa sakitliklə?*

Sevgi səni tapa bilməz.

Əgər sən özünü itirmisən.

VIII Fəsil

Seçilmək Yox, Seçmək

Sən telefonu əlinə alırsan. Gecədir. Saat on birə yaxınlaşır. Sən onunla üç aydır danışırsan. Bəlkə daha çox. Bəlkə az. Sən saymırsan. Çünki saymaq acizlik kimi hiss olunur. Sən mesaj pəncərəsini açırısan. Barmağın düymənin üzərindədir. Ekran işıqlandırır üzünü. Sən yazırısan: "Biz nəyik?"

Cümlə qısaadır. Dörd hərf. Bir sual işarəsi. Amma bu dörd hərf sənə ağır gəlir. Çünki bu dörd hərf hər şeyi dəyişə bilər. Bu dörd hərf səni müəyyənləşdirir bilər. Və ya səni heç nəyə çevirə bilər. Sən cümləyə baxırısan. Oxuyursan. Barmağın silmə düyməsinin üzərində dayanır. Bir saniyə. İki saniyə. Siliyirsən.

Ekran boşalır. Sən yazırısan: "Necəsən?"

Və o cavab yazır. Normal cavab. Sən onunla danışırsan. Gülürsən. Gözləyirsən. Və gözləməyə davam edirsən. Çünki "biz nəyik?" sualını vermək, cavabı eşitmək deməkdir. Cavabı eşitmək isə seçim etmək deməkdir. Əgər o deyirsə ki, biz heç nəyik, sən getməli olacaqsan. Əgər o deyirsə ki, biz birlikdəyik, sən qalmalı olacaqsan. Hər iki halda sən seçməlisən. Və sən seçmək istəmirsən. Çünki seçmək, cavabı öz üzərinə götürmək deməkdir.

O gecə söhbət davam edir. Hər şey əvvəlki kimidir. Bir az zarafat. Bir az gündəlik sözlər. Bir az "sən nə edirsən?" Amma sən bilirsən ki, əsas cümlə yazılmadı. O cümlə silindi və indi ekranın arxasında dayanıb. Sən başqa mövzulara keçdikcə o sual da sənəninlə gəlir. Hər cavabın altında, hər gülüşün içində, hər susqunluqda. Sakit, amma yerindən tərpənmədən. Sual sənəninlə gəlir, səssizcə, içində qalır.

Sən bu səhnəni tanıyırsan. Çünki sən hər gün gözləyirsən. Səhər durursan. Telefonu yoxlayırsan. Cavab gəlibmi? Gecə yatanda yenidən yoxlayırsan. O online olubmu? Story atıbmi? Sən onun hərəkətlərini

izləyirsən. Çünki o hərəkətlər sənə deyir ki, sən hələ oradasan. Sən hələ kimsəsin. Sən hələ seçilmişsən.

Amma sən özün heç nə etmirsən. Sən sadəcə gözləyirsən. Və gözləmək sakit bir ölümdür. Çünki gözləyərkən vaxt keçir. Həyat keçir. Sən isə yerində durursan.

Gözləmək ağrılıdır. Amma həm də rahatdır. Çünki gözləyən adam qərar vermir, risk götürmür, səhv ola bilməz. O sadəcə gözləyir. Və gözləmək, öz həyatının sürücüsü olmamaq deməkdir. Sən arxa oturmaqda oturursan. Sükan başqasının əlindədir. Hara getdiyini bilmirsən. Amma bilməməyi seçirsən. Çünki bilmək məsuliyyətlidir.

Sən bu rahatlığı hiss edirsənmi? Bəlkə yox. Çünki ağrı daha yüksək səsle danışır. Amma ağrının altında bir sakitlik var: sən səhv ola bilməzsən, çünki heç nə etmirsən. Günahkar o dur. O cavab vermir. O seçmir. O qərar vermir. Sən isə gözləyən adamsan.

Və bu məsuliyyət səni qorxudur. Çünki əgər sən seçirsənsə, sən cavabdehsən. Əgər sən qalırınsa, bu sənin seçimidir. Əgər sən gedirsənsə, bu da sənin seçimidir. Və sən seçimlərin nəticələrini daşmalısən. Bu ağırdır. Amma gözləmək daha ağırdır. Çünki gözləmək özünü itirməkdir. Sən hər gün bir az daha az olursan. Hər gün bir az daha özündən uzaqlaşırısan. Çünki sən özünü kimsənin seçiminin içində tərk etmisən.

Sən öyrəşmişsən ki, sevgi səni tapar. O gələcək, səni görəcək, səni seçəcək və hər şey düzələcək. Bu gözlənti uşaq vaxtından qalır. Uşaq vaxtı sən seçmirsən, seçilirsən. Valideynin, müəllimin, dostların səni seçir və sən öz dəyərini orada tapırısan. Amma böyüdükcə seçilmək yetərli olmur. Çünki sən artıq uşaq deyilsən. Böyük adam özünü seçməlidir.

Amma içindəki o uşaq hələ də gözləyir. Kimsənin gəlib onu seçəcəyi günü gözləyir. O gün isə gəlməyə bilər. Çünki böyüklük bəzən elə buradan başlayır: öz həyatının cavabını başqasından gözləməməkdən.

Amma sən hələ də gözləyirsən. O səni sosial mediada paylaşsın. Dostlarına tanış etsin. Ailəsinə göstərsin. Səninlə danışsın. Sənə vaxt ayırsın. Səni seçsin. Bu gözləmələrin hər biri səni kiçildir. Çünki sən tələb etmirsən, sormursan, seçmirsən. Sadəcə gözləyirsən.

Və bəzən o səni istəyir. Bəli. Səni istəyir. Amma istəmək seçmək deyil. İstəmək hisdir. Seçmək qərardır. Və o hissi saxlayır, qərarı vermir. Çünki qərar vermək, səni müəyyənləşdirmək deməkdir. Və o müəyyənləşmək istəmir. O səni qaranlıqda saxlamaq istəyir. Çünki qaranlıqda o hər şeyi edə bilər. Qaranlıqda o səni istədiyi vaxt görə bilər. İstəmədiyi vaxt görməyə bilər. Və sən bu qaranlığa razısan. Çünki qaranlıq, tamamilə yoxluqdan yaxşıdır.

Amma bəlkə sən onu seçmirsən. Bəlkə sən sadəcə onun səni istədiyini hiss etmək istəyirsən. Çünki onun istəyi sənə dəyər verir. Onun istəyi sənə deyir ki, sən əhəmiyyətliyənsən. Onun istəyi sənə deyir ki, sən hələ varsan. Və sən bu istəyi sevgi ilə səhv salırsan. Amma istəmək sevgi deyil. İstəmək, tələb etmək deyil. İstəmək, sahib olmaq deyil. İstəmək sadəcə istəməkdir. Və istəmək çox vaxt qərarsızlıqdan daha asandır.

Sən bəzən fikirləşirsən ki, o səni istədiyi üçün sən onu istəyirsən. Uzun müddətdir heç kim səni istəməyib. Və birdən biri çıxır. Sənə baxır. Yazır. Vaxt ayırır. Sən elə bilirsən ki, bu sevgidir.

Amma bəlkə bu sadəcə diqqətdir. Yaxınlıqdır. Rahatlıqdır. Və sən bunları sevgi ilə səhv salırsan. Çünki çox vaxt yalqızsan, özünü yetərsiz hiss edirsən.

O diqqət isə bir müddətlik yetərlilik hissi verir. Keçəndən sonra sən yenə özün olursan. Və özün yenə yetərsiz görünür.

Buna görə seçilmək istəyi ilə kimsəni seçmək fərqli şeylərdir. Seçilmək istəyi sənin boşluğun, qorxun, uşaq vaxtından qalan gözləntilə bağlıdır. Kimsəni seçmək isə onun davranışları, sənə necə yanaşması, səninlə danışma tərzini, verdiyi təhlükəsizlik hissi ilə bağlıdır. Bəzən bunları fərqləndirmirsən. Çünki seçilmək hissi daha köhnədir və daha yüksək səsle danışır.

Və bu hiss sənəni kor edir. Onun sənəni sevdiyini görürsən, amma necə sevdiyini görmürsən. Sənəninlə olduğunu görürsən, amma sənəninlə necə olduğunu görmürsən. Sənə vaxt ayırdığını görürsən, amma o vaxtın keyfiyyətini görmürsən. Çünki seçilməyi görmək, bəzən başqa hər şeyi görməməyə səbəb olur.

Sən dostlarına danışanda onlar deyirlər ki, bir az da gözlə. Bəlkə o hazır deyil. Bəlkə vaxt lazımdır. Bəlkə problemi var. Sən bu sözləri eşidirsən. Və onlar yalan deyillər. Amma onlar sənənin gözləməni təsdiq edirlər. Çünki gözləmək sosial olaraq qəbul olunandır. Səbrli olmaq cəsarət sayılır. Dözmək yetkinlik sayılır. Amma bəzən gözləmək sadəcə qorxaqlıqdır. Çünki gözləmək, getməkdən asandır. Gözləmək, soruşmaqdan asandır. Gözləmək, seçməkdən asandır.

Ailən soruşur ki, ciddi bir şey varmı? Sən deyirsən ki, bilmirəm. Çünki doğrudan da bilmirsən. Çünki sən soruşmamısan. Çünki sən seçməmişən. Çünki sən öz həyatının suallarını başqasına verməyə öyrəşmişən. Və o sualların cavablarını da başqasından gözləyirsən. Amma cavab gəlmir. Çünki o da gözləyir. O da seçmir. O da qorxur. Və iki qorxan adamın arasında heç nə baş vermir. Çünki hərəkət tələb edir. Və hərəkət, seçimdir.

Azərbaycanda bu daha çətinidir. Çünki burada insanlar səni gözləməyə məcbur edirlər. Ailə deyir ki, gözlə, vaxtı gələcək. Qohum deyir ki, hamıda belə olur. Cəmiyyət deyir ki, sən hələ gəncsən, ya da artıq böyüksən. Hər iki halda sən gözləyirsən. Çünki gözləmək bu cəmiyyətdə çox vaxt normal görünür. Amma normal olmaq həmişə doğru olmur.

Bəzən sən kimisə seçirsən çünki ailən razıdır. Çünki o uyğundur. Çünki toy masasında heç kim səni mühakimə etməyəcək. Çünki qohumlar danışmayacaq. Çünki sən nəhayət "ciddi bir şey" deyə biləcəksən. Amma bu seçim deyil.

Bu təzyiqə boyun əyməkdir. Bu, başqalarının gözlərində rahatlıq tapmaqdır. Və rahatlıq sevgi deyil. Rahatlıq sadəcə rahatlıqdır. Bəzən isə sən kimisə seçmirsən. Çünki seçmək, ailənin üzünə baxmaq deməkdir. Seçmək, qohumların suallarını cavablandırmaq deməkdir. Seçmək, cəmiyyətin gözləntilərini daşımaq deməkdir. Və sən bu yükü daşımaq istəmirsən. Ona görə sən gözləyirsən. Çünki gözləmək, heç kimin üzünə baxmamaq deməkdir.

Bəzən kimisə seçirsən çünki o səni seçib. Bəzən qalırsan çünki getmək daha ağırdır. Bəzən razılaşırsan çünki heç olmasa kimsə var. Bu seçim deyil. Rahatlıqdır. Ailənin suallarından, "hələ də tək" sözünün ağırlığından qaçmaqdır. Bu xilas olmaq hissi sevgiyə oxşayır. Amma çox vaxt sadəcə nəfəs almaqdır.

Sən bəzən fəxr edirsən ki, o səni istəyir. Fəxr. Çünki uzun müddətdir heç kim səni istəməyib. Və indi biri var. O yazır. O zəng edir. O görüşmək istəyir. Və sən bu diqqətdə fəxr hiss edirsən.

Amma fəxr sevgi deyil. Fəxr öz-özünə yetərlilik deyil. Fəxr sadəcə bir reaksiyadır. Və reaksiyalar keçicidir. O diqqət dayananda fəxr də dayanır. Və

sən yenə özün olursan. Yenə yetərsiz. Yenə gözləyən.

Amma bəlkə artıq vaxtdır. Bəlkə artıq özünü soruşmalısan. Bu münasibət məni kiçildirmi? Burada səmimi danışa bilərəm? Mən burada hörmət görürəm? Mən burada daha çox özüm oluram, yoxsa daha az? Bu suallar sərt səslənir. Amma onlar sərt deyil. Onlar sadəcə doğrudur. Və doğru suallar çox vaxt sərt səslənir. Çünki onların cavabları səni dəyişə bilər.

Və bu sualların ən çətini budur: mən bu insanı seçirəmmi, yoxsa sadəcə onun məni seçdiyini istəyirəm? Bu sual səni qorxudur. Çünki cavab bəlkə istədiyini cavab deyil. Bəlkə sən bu adamı seçmirsən. Bəlkə sən sadəcə onun səni seçdiyini görmək istəyirsən. Çünki bu görüntü sənə dəyər verir. Çünki bu görüntü sənə deyir ki, sən əhəmiyyətliyənsən. Amma əhəmiyyətli olmaq, sevilmək demək deyil. Və sevilmək istəyi ilə kimsəni sevmək istəyi arasında uçurum var.

Və dəyişmək qorxuludur. Çünki dəyişmək, köhnəni buraxmaq deməkdir. Köhnəni buraxmaq, tanışını buraxmaq deməkdir. Tanışını buraxmaq, tanınmamış hiss etmək deməkdir. Və sən tanınmamış hiss etməkdən qorxursan. Çünki sən öyrəşmişən ki, tanınmış hiss olmaq, seçilmək deməkdir. Amma bəlkə tanınmış hiss olmaq, özünü tanımaq deməkdir. Və özünü tanımaq, başqasının səni tanımasından daha vacibdir.

Seçmək nəzarət deyil. Sən onu seçmirsən ki, o qalsın, dəyişsin, sənə qulaq assın. Sən öz mövqeyini seçirsən. Öz dəyərini seçirsən.

Və bu seçim ondan asılı deyil. Onun seçimini idarə edə bilməzsən. Amma öz seçimini görə bilərsən. Qala bilərsən. Gedə bilərsən. Danışa bilərsən. Susa bilərsən. Bunlar sənənin əlindədir. Sən bunları unutmusan, çünki hər şeyi onun əlində sanmısan.

Bu, münasibətin ən gizli zəhəridir. Sən öz gücünü ona verirən. Və o bunu istəmir də. O sadəcə alır. Çünki sən verirən. Və verməyi dayandırmaq çətinidir. Çünki verməyi dayandırmaq, öz gücünü özünə qaytarmaq deməkdir. Öz gücünü özünə qaytarmaq isə məsuliyyət deməkdir. Və sən məsuliyyətdən qaçırsan. Hər kəs kimi. Amma qaçmaq, qaçmaqdan yorur. Bir gün sən qaça bilməyəcəksən. Çünki qaçdığın yer artıq yoxdur.

Və bu öyrəşmə təhlükəlidir. Çünki sən öz həyatında kənarda durursan. Sən öz hekayənin fonundasın. Əsas personaj o deyil, sən olmalısın. Amma sən özünü köməkçi aktyor kimi hiss edirsən. Çünki sən səhnədə deyilsən. Sən gözləmə otağındasan. Və gözləmə otağında heç kim səni görə bilməz. Çünki pərdə açılmayıb. Və pərdəni açmaq sənə əlindədir.

Bəzən sən düşünürsən ki, seçmək, onu itirmək deməkdir. Bəli. Bəzən ələdir. Amma bəzən seçmək, özünü tapmaq deməkdir. Və özünü tapmaq, onu itirməkdən daha vacibdir. Çünki o gedə bilər. Amma sən gedə bilməzsən. Sən özünə qalırsan. Və əgər sən özünə qala bilmirsənsə, sən heç kimlə qala bilməzsən. Çünki yarım insan, yarım münasibətdə də yarım qalır.

Seçmək qəhrəmanlıq deyil. Heç kimin səni alqışlamayacağı bir şeydir. Heç kim bilməyəcək ki, sən bu gün nəyi seçdin, nəyə yox dedin. Çünki seçmək daxili bir işdir. Gecə yatanda sən özünün bildiyi bir şeydir. Sən bu gün nəyi gözləmədin? Nəyi qəbul etmədin? Nəyə razı qalmadın? Bu cavablar heç kimə göstərilir. Amma sən bilirsən.

Çünki sən öz həyatına sahib çıxırsan. Yavaş-yavaş. Günü-gündən. Bir az daha az gözləmə. Bir az daha az sual. Bir az daha az "bəlkə". Və bir gün aynaya baxırsan. Oradakı adam yenə sənənsən. Amma bu dəfə ayaqları yerə dəyir. Bu dəfə gözlər qarşıya baxır. Bu dəfə sən gözləməyən adamsan. Sən seçən adamsan.

Və seçmək həmişə asan olmur. Bəzən seçmək ağrıyır. Bəzən seçmək yalnız qoyur. Bəzən seçmək ailənə cavab verməyi tələb edir. Amma seçmək, gözləməkdən yaxşıdır. Çünki gözləmə otağında heç nə baş vermir. Seçməkdə isə həyat baş verir. Hətta ağırlı olsa da.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır.

1. *Sən həyatında nəyi gözləyirsən ki, seçmək əvəzinə?*
2. *Sən bu insanı istəyirsən, yoxsa sadəcə onun səni istədiyini istəyirsən?*
3. *Əgər o səni bu gün seçməsə, sən nə edəcəksən?*
4. *Sən sonuncu dəfə nə vaxt öz həyatında real seçim etdin?*
5. *Gözləmək səni nədən qoruyur? Bu qoruma həqiqətən işləyirmi?*
6. *Sən bu münasibətdə daha çox özün olursan, yoxsa daha az?*
7. *Əgər sabah heç kim səni seçməsə, sən özünü seçə bilərsənmi?*

Səni seçən adam gələ bilər.

Amma sən özünü seçməsən, heç kim səni tapa bilməz.

IX Fəsil

Münasibətdən Kənarda Kiməm?

Sən həftəsonu planı qurursan. Yaxın bir yoldaşın zəng edib, deyir ki, gəlin bir yerdə olaq. Sən də istəyirsən. Amma demirsən. Çünki bəlkə o yazar. Bəlkə o görüşmək istəyər. Bəlkə bu gün onun sənin üçün vaxtı olar. Sən təqvimə baxırsan. Şənbə boşdur. Bazar da. Sən heç nə planlaşdırmırsan. Çünki o günlər ona aiddir. Heç olmasa sənin ağılında.

Sən kafeyə gedə bilməzsən. Çünki o bəlkə zəng edər. Sən kitab oxuya bilməzsən. Çünki o bəlkə yazar. Sən dostunla danışa bilməzsən. Çünki o bəlkə eşidər. Sən öz həyatını dondurmusan.

Şənbə gəlir. Sən evdə oturursan. Telefon əlindədir. Ekranı baxırsan. Heç nə. Saat üç keçir. Dostun yazır ki, gəlmirsən? Sən yazırsan ki, bu gün alınmır. O soruşur ki, niyə? Sən cavab vermirsən. Çünki cavab yoxdur. Çünki sən heç nə etmirsən. Sən sadəcə gözləyirsən. Və gözlədiyini adam səni gözlətmir.

Bazar da keçir. Eyni şey. Sən öz həyatını iki gün öncədən dondurdun. İki günü heç kimsəyə vermədin. İki günü bir ehtimala ayırdın. Və o ehtimal gəlmədi. İndi sən boş otaqda oturursan. Heç bir planın yoxdur. Heç bir dostun yanında deyilsən. Heç bir iş görməmişən. İki gün itdi. Və itən tək-cə vaxt deyil. İtən sən özünsən. Çünki sən öz həyatını başqasının mesajına bağlamısan.

Bu, gözləmə deyil. Bu, həyatını dayandırmaqdır. Sən dayandırmırsanmı? Hər gün. Hər plan. Hər qərar. Əvvəl onun fikrini öyrənirsən. Sonra öz fikrini deyirsən. Bəzən isə heç demirsən. Çünki onun fikri sənənin fikrini əvəz edir. Onun planı sənənin planın olur. Onun istəyi sənənin istəyin olur. Və sən bunu sevgi hesab edirsən. Amma bu sevgi deyil. Bu, yox olmaqdır.

Sən ona mesaj yazanda cavabını gözləmədən heç yerə getmirsən. Onunla danışanda öz sözünü deyib qurtarmadan reaksiyasını izləyirsən. Geyinəndə özün bəyənməzdən əvvəl onun bəyənilib-bəyənməyəcəyini düşünürsən. Yemək sifariş verəndə öz istədiyini deyil, onun istədiyini deyirsən. Bunlar kiçik şeylərdir. Amma günü-gündən toplanır. Bir gün öz istəklərini unudursan, çünki onları söyləməyə yer tapmamısan.

Sən onu bütün dünyanı etmişən. Onun mesajı sənənin əhvalın olur. Onun cavabı sənənin günün olur. Onun planı sənənin gələcəyin olur. Onun varlığı sənənin

sübutun olur. Onun yoxluğu sənin çöküşün olur. Sən hər şeyi ondan alırsan. Hər şeyi ona verirsən. Və sən düşünürsən ki, bu, sevginin bu qədər ağır olmasıdır. Amma bəlkə bu, sevginin ağır olması deyil. Bəlkə bu, sənin həyatının yalnız bir yerdən qidalanmasıdır.

Və bu bağlılıq yavaş-yavaş baş verir. Birdən yox. İlk gün dostlarını ləğv etmirsən. Əvvəl sadəcə bir az daha az vaxt ayırırsan. Sonra bir az daha az zəng edirsən. Sonra maraqlarını, istəklərini unudursan. Bir gün aynaya baxırsan və oradakı adamı tanımırsan. Çünki o adam artıq sən deyilsən. Onun planına sığan, onun mesajını gözləyən adamdır.

Sən özünü itirirsən. Amma bunu dramatik şəkildə etmirsən. Dramatik olanda kimsə görür. Sən isə özünü sakitcə itirirsən. Bir kitabı yarımçıq buraxmaqla. Bir dostuna zəng etməməklə. Bir gəzintini təxirə salmaqla. Bir fikri özünə saxlamaqla. Bu kiçik şeylərdir. Amma kiçik şeylər toplanır. Və bir gün sən böyük bir boşluq tapırsan. O boşluq sən özünsən. Və sən o boşluğu doldurmağı bilmirsən. Çünki dolduracaq heç nəyin qalmayıb.

Sən bəzən özünü xatırlayırsan. O adam ki, rəssamlıq kursuna getmək istəyirdi. O adam ki, hər səhər qaçısa çıxırdı. O adam ki, filmlər haqqında saatlarla danışa bilərdi. O adam ki, dostları ilə axşam yeməkləri qurardı. O adam hardadır?

O adam getdi. Yavaş-yavaş. Sən onu özün çıxardın. Çünki o adam o adama sığmırdı. Çünki o adam onun planına mane olurdu. Çünki o adam özünə çox vaxt ayırırdı. Və sən o vaxtı ona verdin. Çünki sən düşündün ki, sevgi özünü kəsməkdir. Amma sevgi özünü kəsmək deyil. Sevgi özünü bölüşməkdir. Və bölüşmək üçün özün olmalısan.

Çünki sən artıq münasibətsiz yoxsan. Sən münasibətin içində yoxsan. Sən onun yanında olsan da, sən orada deyilsən. Sən onun gözlərində özünü

görürsən. Onun sözlərində özünü eşidirsən. Onun planlarında öz gələcəyini görürsən. Amma sən öz gözlərin, öz sözlərin, öz planların hara getdiyini bilmirsən. Çünki onlar hələ də oradadırlar. Amma sən onlardan istifadə etmirsən.

Və bu, Azərbaycan cəmiyyətində daha da dərinidir. Çünki burada insanlar səni çox vaxt münasibətin içində tanıyırlar. Subaysan. Nişanlısan. Ailəlisən. Hələ də təksən. Bu sözlər sadəcə vəziyyət deyil. Kimlik kimi işləyir.

Sən ailə yığıncağında "filankəsin sevgilisi" kimi təqdim olunursan. Adın çəkilmir. Onun adı çəkilir. Bəzən də "hələ təkdir" kimi danışılırsan. "Ciddi biri varmı?" "Nə vaxt toy olacaq?" Bu suallar sənə deyir ki, sən bir şeyi gözləyirsən. Hələ bitməmişən.

Və sən bu "hələ" sözünün içində yaşayırsan. Hələ təksən. Hələ gözləyirsən. Hələ bitməmişən. Bu söz sənə deyir ki, öz başına bir həyatın yoxdur. Kimsənin gəlməsini gözləyirsən ki, həyatın başlasın.

Amma həyat artıq gedir. Və sən onu ötürürsən. Çünki sən kimsənin gəlməsini gözləyirsən. Çünki sən özünü kimsənin yanında tapmağa çalışırsan. Çünki sən özünü kimsənin gözlərində daha yaxşı görürsən. Amma bu axtarış səni tükədir. Çünki sən özünü axtarırsan amma sən özün yoxsan. Sən başqasının yanındasan. Və başqasının yanında özünü tapmaq olmaz. Çünki başqasının yanında sən həmişə başqası olursan.

Bəs münasibətdən kənar kim olmaq olar? Bu sual səni qorxudur. Çünki cavab bəlkə boşdur. Çünki sən uzun müddətdir özün olmamısan. Sən uzun müddətdir öz istəklərini, öz maraqlarını, öz düşüncələrini, öz dostlarını unutmusan.

Və onları xatırlamaq ağırlıdır. Çünki xatırlamaq, nə itirdiyini görmək deməkdir. Və itirdiyini görmək, onları geri qaytarmağa çalışmaq deməkdir. Geri qaytarmağa çalışmaq isə vaxt tələb edir. Və sən vaxtını artıq başqasına vermişən.

Amma bəlkə geri qaytarmaq böyük bir iş deyil. Bəlkə geri qaytarmaq kiçikdir. Səhər durub özün üçün bir fincan çay süzmək. Yoldaşını zəng edib heç bir səbəb olmadan danışmaq. Bir kitabı açıb üç səhifə oxumaq. Bir gəzintiyə çıxmaq. Bir musiqini dinləmək. Bu kiçik şeylərdir. Amma onlar sənindir. Heç kimlə bölüşmədiyən. Heç kimdən icazə almadan etdiyən. Heç kimə göstərmədiyən. Və bəlkə də ona görə daha dəyərlidirlər.

Çünki sən öyrəşmişən ki, dəyərli şeylər görünməlidir. Story-də olmalıdır. Bəyənilməlidir. Təriflənməlidir. Amma bəzi şeylər görünmür və bəlkə ona görə daha dəyərlidir. Çünki onlar sənindir. Heç kimə görə deyil. Sadəcə sənindir.

Və bunun sevgidən azaldığı anlamına gəlmir. Sən onu sevə bilərsən. Sən onun yanında ola bilərsən. Sən onunla danışa bilərsən. Amma sən ondan əvvəl də var idin. Və sən ondan sonra da var olacaqsan. Bu, soyuqluq deyil. Bu, həqiqətin özüdür.

Çünki sən ondan əvvəl nəfəs alırdın. Sən ondan əvvəl gülürdün. Sən ondan əvvəl dostlarınla danışırıdın. Sən ondan əvvəl arzuların var idi. Və bütün bunlar onun gəlməsindən asılı deyildi. Niyə indi asılı olsun?

Sən bəzən düşünürsən ki, əgər öz həyatın olarsa, deməli onu sevmirsən. Çünki sevgi özünü unutmaq olmalıdır. Amma bəlkə sevgi özünü unutmaq deyil. Bəlkə sevgi özünü tapmaqdır. Və özünü tapdıqda sən daha yaxşı seve bilərsən. Çünki boş qab heç nəyi saxlaya bilməz. Amma dolu qab bölüşə bilər.

Sən bəzən düşünürsən ki, münasibət hər şeyi əhatə etməlidir. Çünki sevgi böyükdür. Amma sevgi böyük ola bilər və yenə də bütün evi tutmamalıdır. Sevgi bir otaq ola bilər. Evin bir hissəsi. Dostluq otağı da olmalıdır. İş otağı. Düşüncə otağı. Təkbəşinə otaq. Bu otaqlar sevgini azaltmır. Əksinə, qoruyur.

Amma sən bütün otaqları bağlamısan. Hamısını. Sən sevgi otağına köçmüşsən. Və orada yaşayırsan. Gündüz də. Gecə də. Sən başqa otaqlara getmirsən. Çünki sən orada daha yaxşı hiss edirsən. Və ya elə bilirsən. Amma bir otaqda yaşamaq, bir evdə yaşamaq deyil. Bir otaqda yaşamaq, həbsxanada yaşamaqdır. Hətta o otaq sevgi otağı olsa da.

Sən ondan ayrıldıqdan sonra hiss edirsən ki, heç nə qalmayıb. Çünki heç nə qalmayıb. Çünki sən heç nə saxlamamısan. Bütün dostlarını itirmisən. Bütün maraqlarını unutmusan. Bütün planlarını ləğv etmişsən. Və indi o gedib. Sən isə boş evdə tək qalmısan.

Evin qapıları bağlıdır. Pəncərələri bağlıdır. İşıqları söndürülüb. Çünki sən işıqları söndürmüşsən. Çünki sən başqa otaqlara ehtiyac duymadığını düşünmüşsən.

Və bu boşluq səni vurur. Çünki sən özünü itirmisən. O getməzdən əvvəl. Sən onun getməsini gözləyəndə yox. Sən onun yanında olanda. Sən onunla danışanda. Sən onunla güləndə. Sən onu bütün dünyanı etdiyini anda. Sən özünü ona verdiyini anda. Sən öz sərhədlərini ona tapşırдыңın anda. O getmədi. Sən getdin. Özündən. Öz evindən. Öz həyatından.

Buna görə boşluq bu qədər dərinidir. Çünki bu, ayrılıq boşluğu deyil. Bu, özünü itirmə boşluğudur. Və özünü itirmək, kimsəni itirməkdən daha ağırdır. Çünki kimsə gedə bilər. Amma sən özünə qalırsan. Və əgər sən özünə qalmaq istəmirsənsə, o zaman həqiqətən təksən. Çünki təklik, kimsənin yanında olmamaq deyil. Təklik, özünün yanında olmamaqdır.

Amma bəlkə geri qayıtmaq olar. Yavaş-yavaş. Bir otaq bir otaq. Əvvəl dostluq otağını aç. Bir zəng et. Bir görüş. Bir söhbət. Sonra iş otağını. Bir plan. Bir məqsəd. Bir addım. Sonra düşüncə otağını. Bir kitab. Bir gəzinti. Bir saat tək qalmaq.

Sonra bədən otağını. Bir gəzinti. Bir nahar öz başına. Bir film tək baxmaq. Bunlar kiçik şeylərdir. Amma onlar sənindir. Heç kimdən icazə almadan etdiyən. Heç kimə hesabat vermədən etdiyən. Və bəlkə uzun müddətdir ilk dəfə özün olursan.

Bəlkə bir şənbə əvvəlki kimi gözləmirsən. Telefon masanın üstündə qalır. Bir yoldaşına yazırsan ki, gəzməyə çıxmaq, amma bunu onun bəlkə yazacağı ehtimala görə təxirə salmırsan. Yolda yenə cibindəki telefonu hiss edirsən. Yenə düşünürsən ki, bəlkə indi yazıb. Amma hər dəfə yoxlamırsan. Sonra evə qayıdıb yarımçıq qalan kitabı açırsan. İki səhifə oxuyursan, bəlkə heç yadında qalmır. Amma o iki səhifə sənin sözüdür. Həyatının bir parçası yenidən sənin adına yazılır.

Və sonra sevgi otağına qayıdanda sən fərqli olacaqsan. Çünki o vaxt sevgi otağı artıq bütün ev deyil. O, sadəcə bir otaqdır. Və sən evin sahibi olacaqsan. Öz evinin.

Bu, soyuqluq deyil. Bu, azadlıq deyil. Bu, heç kimə ehtiyac duymamaq deyil. Bu, sadəcə özünə sahib olmaqdır. Özünə sahib olmaq, başqasına sahib olmaq istəyi deyil. Özünə sahib olmaq, başqasına sahib olmağa icazə verməməkdir. Çünki sən öz evindəsən. Və öz evində kimisə saxlamaq istəyirsən. Amma kimisə saxlamaq, ona bütün evi vermək deyil. Ona bir otaq verməkdir. Və qalan ev sənin olmalıdır. Həmişə.

Sən bəzən qorxursan ki, əgər öz həyatın olarsa, o səni tərk edər. Çünki onsuz da məşğulsan, ona vaxt ayırmırsan. Amma bu qorxu yalan danışıq.

İnsanlar tərک etmirlər çünki sən məşğulsan. Bəzən tərک edirlər çünki sən orada deyilsən, özünü itirmisən, onun yanında boş bir adama çevrilmisən.

Və boş adam heç kimin yanında qala bilməz. Amma dolu adam qala bilər. Özü ilə birlikdə.

Və dolu olmaq böyük iş deyil. Kiçik şeylərlə başlayır. Səhər durub özünü hiss etməklə. Günorta bir dostunla danışmaqla. Axşam bir kitab oxumaqla. Gecə öz düşüncələrinlə yatmaqla. Bu kiçik şeylər səni yavaş-yavaş geri gətirir.

Bu o demək deyil ki, sən onu sevməyəcəksən. Əksinə. Sən onu daha yaxşı sevecəksən. Çünki sən artıq ondan doldurulmağa ehtiyac duymursan. Sən artıq onun yanında boşluq doldurmursan. Sən onun yanında özünlə olursan. Və özünlə olmaq, başqası ilə olmağın ən dərin formasıdır. Çünki o vaxt sən yalan danışmırsan. O vaxt sən rol oynamırsan. O vaxt sən sadəcə özünlə olursan. Və özün olmaq, sevginin ən təmiz formasıdır.

Sən özünü doldurmağa başladıqda fərqli hiss edəcəksən. Artıq gözləmə otağında oturmayacaqsan. Kiminsə gəlməsini gözləməyəcəksən ki, həyatın başlasın. Çünki həyatın artıq gedir. Sən özünlə.

Sən bəzən qorxursan ki, əgər öz həyatın olarsa, münasibət pozular. Amma münasibət pozulmur çünki sən özün olursan. Münasibət pozulur çünki sən yox olursan. Və sən yox olmaqdan yorulmusan. İndi isə sən geri qayıdırsan. Öz evinə. Öz otaqlarına. Öz həyatına.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır.

1. *Sən həyatının hansı hissəsini yalnız özünə aid hesab edirsən?*

2. *Sən sonuncu dəfə nə vaxt bir plan qurmusan və o plan yalnız sənə aid idi?*
3. *Əgər bu insan sabah getsə, həyatında nə qalacaq?*
4. *Sən hansı dostluğu, hansı marağı, hansı vərdişi sakitlə itirmisən?*
5. *Sən onun yanında daha çox özün olursan, yoxsa tək qaldığında?*
6. *Sən nə istəyirsən ki, bunun seçilməklə heç bir əlaqəsi yoxdur?*
7. *Sən bu gün özün üçün nə edə bilərsən ki, heç kimdən asılı olmasın?*

Münasibət evin bir otağı ola bilər.

Amma bütün evi bir otağa sığdırmaq olmaz.

X Fəsil

Getmək Həmişə Sevməmək Deyil

Sən telefonu əlinə alırsan. Gecə çoxdan düşüb. Otaqda işıq yanmır, yalnız ekranın solğun işığı üzünə vurur. WhatsApp-ı açırsan və onunla olan söhbətə girirsən. Barmağın yavaş-yavaş yuxarı sürüşür. İlk mesajlara qayıdırsan. O vaxt hər şey daha yüngül idi. Bir zarafat var orada. Sən o zarafata baxanda üzündə kiçik bir gülümsəmə yaranır, sonra dayanır.

Sonra səs notu çıxır qarşına. Onun səsi. Bir vaxtlar o səsi eşidəndə içində nəşə sakitləşirdi. Foto var. Bir yerdə oturmusunuz. Sən o fotoda yorğun deyilsən. Gözlərin daha açıqdır. Sonra bir plan görürsən. Gələn həftə gedəcəyiniz yer. O vaxt sən inanmışdın ki, bu planlar davam edəcək. İndi isə telefon əlindədir və sən keçmişin içində sübut axtarırsan. Bəlkə hər şey o qədər də pis deyildi. Bəlkə mən çox düşündüm. Bəlkə getmək haqsızlıqdır.

Bir az aşağı sürüşürsən. Orada mehribanlıq var. Bunu inkar edə bilməzsən. O sənə yazıb ki, darıxıram. Sən yazmısan ki, mən də. Bu cümlələr

yalan deyildi. O anda ikiniz də inanırdınız. Bunu bilmək getməyi daha da çətin edir. Çünki insan yalandan deyil, bəzən həqiqi olan bir şeydən ayrılır. Və həqiqi olan hər şey yaxşı olmaq məcburiyyətində deyil.

Sonra daha aşağı düşürsən. Eyni söhbətin içində başqa bir xətt açılır. O gec cavab yazır. Sən gözləyirsən. O planı ləğv edir. Sən izah istəyirsən. O susur. Sən səbəb tapırsan. O səni gizlədir. Sən özünü sakitləşdirirsən. O yaxınlaşır. Sən inanırsan. O yenə uzaqlaşır. Sən yenə gözləyirsən. Hər şey təkrarlanır. Yalnız tarixlər dəyişir.

Yaddaş ağrını sıra ilə göstərmir. Yaddaş bir günün içində həm gülüşü, həm də sındığın yeri yan-yana qoyur. Sən o zarafata baxırsan, sonra gecə saat üçdə yazdığın uzun mesajı görürsən. O səs notunu dinləmək istəyirsən, sonra cavabsız qalan cümləni xatırlayırsan. Mehribanlıqla zərər eyni adamdan gəlib. Eyni ekrandan. Eyni adın altında. Buna görə getmək sadə olmur. Çünki sən yalnız pis şeyləri tərk etmirsən. Sən yaxşı şeyləri də tərk edirsən.

Buna görə getmək xəyanət kimi hiss olunur. Ona xəyanət kimi. Xatirələrə xəyanət kimi. Öz verdiyin əməyə xəyanət kimi. O gələcəyə xəyanət kimi ki, sən onu sakitcə qurmuşdun. Bəlkə heç kimə deməmişdin, amma içində bir şəkil var idi. Bir ev. Bir yol. Bir səhər. Bir adət. İndi o şəkil dağılır və sən onun dağılmasına baxırsan. Ağladığın yalnız bu gün deyil. Gələcəyin içində çoxdan yer ayırdığın bir adamın oradan çıxmasıdır.

Sən onu sevirsən. Bu cümlə hələ də doğrudur. Bəlkə də ona görə bu qədər ağrır. Amma sevgi bəzən bir münasibətin içində tək qalan ən gözəl şey olur. Başqa hər şey yorulub. Hörmət yorulub. Etibar yorulub. Sakitlik yorulub. Sənin səsin yorulub. Sevgi isə hələ oradadır və sən ona baxıb düşünürsən ki, bəlkə bu kifayətdir. Amma sevgi bəzən dam kimidir.

Altındakı divarlar çatlayıbsa, tək dam evi saxlamır. Sevgi işıq ola bilər. Amma evin içində insan nəfəs ala bilmirsə, işığın olması yetmir.

Ən çətin həqiqət budur: bir insanı sevmək və onun yanında özünü itirmək eyni anda baş verə bilər. O səni güldürə bilər və yenə də səni tək qoya bilər. O sənə yaxşı söz deyər bilər və yenə də həyatında səni gizlədə bilər. O səni incitmək istəməyə bilər və yenə də incidə bilər. İnsan pis olmadan da sənə uyğun olmaya bilər. Bu cümlə adamı çaşdırır. Çünki biz çox vaxt getmək üçün qarşımızdakının pis olmasını istəyirik. Pis olsa, getmək daha asan olar. Amma o pis deyil. O sadəcə sənin yanında sənə rahat, aydın, sabit yer vermir.

Bu səbəbdən özünü günahkar hiss edirsən. Çünki onun yaxşı günləri var. O sən xəstə olanda soruşub. Sənə bir dəfə çox doğru cümlə deyib. Sənin xoşuna gələn bir şeyi xatırlayıb. Bəlkə sənin üçün yoldan nəsə alıb. Bəlkə bir axşam elə gülmüsünüz ki, uzun müddət sonra ilk dəfə özünü yüngül hiss etmişən. İndi bunları xatırlayırsan və deyirsən: belə adamdan necə gedim? Amma məsələ onun yaxşı tərəflərinin varlığı deyil. Məsələ, onun yanında sənin bütöv qalıb-qalmamağındır.

Ümid burada çox incə bir bağ olur. İlk baxışda işıq kimi görünür. Bəlkə dəyişər. Bəlkə bu dəfə fərqli olar. Bəlkə mən bir az da səbr etsəm, o anlar. Bəlkə mən daha aydın danışsam, bu dəfə eşidər. Bu cümlələr adamı saxlayır. Çünki ümid hər zaman gözəl səslənir. Amma bəzən ümid, gerçəyin çoxdan dediyi sözü eşitməmək üçün qurulan yumşaq bir otaqdır. O otaqda sən üşümürsən. Amma orada qalanda böyümürsən də.

Sən çox cəhd etmişən. Sakit danışmışsan. Ağlayaraq danışmışsan. Susaraq gözləmişən. Özünü günahlandırmışsan. Onu başa düşməyə çalışmışsan. Uşaqlığını, qorxularını, işini, ailəsini, yorğunluğunu izah kimi qarşılımışsan.

Bütün bunlar insani ola bilər. Amma izah, zərəri ləğv etmir. Bir şeyin səbəbini anlamaq, onun içində qalması məcburi etmir.

Azərbaycanda getmək bir az da ağırdır. Çünki sən yalnız münasibətdən çıxmırsan, sualların içinə çıxırsan. Nə oldu? Niyə alınmadı? O qədər vaxtdan sonra? Hamıda problem olur. Bir az da səbr elə. Əgər sevirənsən, niyə gedirsən? Bu suallar səndən şəxsi ağrını ictimai hesabat kimi izah etməyini istəyir. Sən isə bəzən özünə belə izah edə bilmirsən. Sadəcə bilirənsən ki, orada artıq sən yox idin.

İnsanlar nəticəni görürlər. Ayrıldınız. Bitdi. Alınmadı. Onlar o nəticəyə baxıb fikir deyirlər. Amma heç kim gecələri görmür. Heç kim sənəni neçə dəfə yazıb sildiğini bilmir. Heç kim bloklayıb sonra açdığı anı görmür. Heç kim onun online olduğunu görüb nəfəsini necə saxladığını bilmir. Heç kim bir köynəyin qoxusuna görə necə dağıldığını görmür. Kənardan hər şey daha sadədir. İçəridən isə bir insan öz içində yavaş-yavaş sökülür.

Bir də onun səni anlamasını istəyirsən. Hər şey bitəndən sonra belə. İstəyirsən ki, bir gün yazsın və desin: mən səni niyə yorduğumu indi başa düşürəm. İstəyirsən ki, sənəni getməyin ona cəza kimi yox, uzun müddət eşidilməyən bir söz kimi görünsün. Amma bəlkə o bunu anlamayacaq. Bəlkə öz hekayəsində sən həmişə çox həssas, çox tələbkar görünəcəksən. Bu da ağırdır. Çünki insan bəzən öz ağrısının doğru anlaşılacağı ümiddən də ayrılır.

Sən qalırısan, çünki qalmaq tanışdır. Ağrı tanış olanda daha az qorxulu görünür. Onun gec cavabını, susmasını, qayıtma ritmini bilirənsən. Hətta incinməyin də tanış olur. Getmək isə naməlumdur. Səhər kimə yazacağını, bayramda nə edəcəyini, qohumların sualına necə cavab verəcəyini bilmirsən.

Buna görə bəzən insan onu ağrıdan yerdə qalır. Çünki heç olmasa o ağrının ünvanını bilir.

Bir də tək qalmaq qorxusu var. Bu qorxu çox vaxt "mən onu sevirəm" cümləsinin arxasında dayanır və səsinə alçaldır. Sən özünə etiraf etmirsən ki, bəlkə onu itirməkdən çox, onsuz qalan axşamdan qorxursan. Boş bazar günündən. Telefonun susmasından. Kiminsə səni soruşmamasından. Bu qorxu sevgini saxta etmir. Sadəcə sevginin içinə başqa bir ağrı qarışdığını göstərir. Və qarışan ağrını görmədən düzgün qərar vermək çətin olur.

Amma qalmağın da qiyməti var. Əvvəl səsin azalır. Sonra istəklərin. Sonra inciməyini də özünə çox görürsən. Bir şeyi istəməzdən əvvəl onun bunu necə qəbul edəcəyini düşünürsən. Yuxun pozulur. Dostlarınla danışıqda belə ağlın onun cavabında qalır. Bu qiymət birdən ödənmir. Hər gün xırda-xırda çıxılır səndən. Sən də bunu böyük fədakarlıq kimi görmürsən. Sadəcə bir az daha az olursan.

Bəzən getmək qərarı böyük dava ilə gəlmir. Qapı çırpılmır. Kiminsə səsi qalxmır. Heç kim dramatik cümlə demir. Sən sadəcə bir gecə güzgüyə baxırsan. Üzün yorğundur. Gözlərinin altında günlər yığılıb. Və birdən içində çox sakit bir cümlə yaranır: mən artıq burada özüm kimi qala bilmirəm. Bu cümlə qışqırmır. Amma onu eşidəndə hər şey dəyişir. Çünki sən ilk dəfə münasibəti yox, özünü görürsən.

O andan sonra hələ də qalmaq mümkündür. İnsan qərar verib də dərhal gedə bilmir. Sən yenə mesajlara baxa bilərsən. Yenə onun adını görüb içində bir şey titrəyə bilər. Yenə onun yaxşı tərəflərini xatırlayıb qərarından utanarsan. Amma nəsə dəyişib. Artıq özünə yalan danışmaq əvvəlki qədər asan deyil. Reallıq bir dəfə içində adını deyibsə, onu susdurmaq çətin olur.

Sonra vidalaşma gəlir. Bəzən uzun bir söhbət olur, bəzən iki qısa cümlə. Bəzən qarşındakı adam səni saxlayır. Bəzən saxlamır və bu daha çox ağrıdır. Çünki insan getmək qərarı verəndə belə, içində kiçik bir yer onun dönüb "getmə" deməsini istəyir. Sən bunu özünə etiraf etməkdən utanırsan. Amma utanılacaq bir şey yoxdur. İnsan həm getmək istəyə bilər, həm də saxlanılmaq. Bu iki hiss bir-birini ləğv etmir. Sadəcə ayrılığın nə qədər qarışıq olduğunu göstərir.

Getdiyın gün bədənini səndən qabağa qaçır. Əlin telefona gedir. Yazmaq istəyirsən. Darıxdım. Sadəcə danışmaq. Bəlkə bir dəfə də. Sonra dayanırsan. Çünki bilirsən ki, bu bir dəfə çox vaxt əvvəlki döngünün qapısıdır. Sən telefonu kənara qoyursan. Beş dəqiqə keçir. Yenə götürürsən. Bu, iradəsizlik deyil. Bu, bədənini öyrəşdiyi yerə qayıtmaq istəməsidir. Bədən xatirəni ağıldan daha yavaş buraxır.

Gecələr daha uzun olur. Yatağın bir tərəfi boş görünür, hətta o insan orada yatmamış olsa belə. Çünki boşluq yalnız fiziki yer deyil. Boşluq, kiməsə aid etdiyın saatların birdən geri qayıtmasıdır. Sən o saatlarla nə edəcəyini bilmirsən. Səhər duranda isə başqa bir ağrı gəlir. Gecə niyə getdiyini bilirdin. Səhər isə ağıl səndən soruşur: bəlkə çox sərt oldun? Bəlkə bir az da gözləmək olardı? Ayrılıqdan sonrakı şübhə bəzən qərarın yanlış olduğunu göstərmir. Sadəcə bağlılığın hələ sağ olduğunu göstərir.

Sən onu online görürsən. Adı yanır. Sən baxırsan. O bilmir ki, sən baxırsan. Story-sinə baxmaq istəyirsən. Baxmırsan. Sonra baxmadığına görə özünü gülünc hiss edirsən. Sanki böyümüş bir insan belə şeylərlə məşğul olmamalıdır. Amma insanın içi yaşından daha qarışıqdır. Sən həm böyüksən, həm də bir mesaj gözləyən yerin hələ uşaq kimi incinir. Bu ziddiyyət səni zəif etmir. Səni insan edir.

Dostların soruşur ki, nə oldu? Sən deyirsən ki, alınmadı. Bu cümlə çox kiçikdir. İçində nə qədər gecə, nə qədər gözləmə, nə qədər danışılmamış söz var, heç kim bilmir. Bəzən daha çox danışmaq istəyirsən. Sonra yorulursan. Çünki hər şeyi izah etmək üçün yenidən yaşamaq lazımdır. Ona görə susursan. Susmaq bəzən gizlətmək deyil. Ağrını ucuzlaşdırmamaqdır.

Ailən bəlkə barışmağı məsləhət görür. Dostların bəlkə deyir ki, sevirənsən, niyə gedirsən? Qohumlar bəlkə susub baxır, amma o baxışın içində də sual var. Sən bütün bunların altında əzilirən. Çünki insanlar sevginin qalmağa bəs etdiyini düşünürlər. Amma sən bilirsən ki, sevgi bəzən qalmaq üçün səbəb deyil, getməyin niyə bu qədər ağrıtdığını izah edən şeydir. Sevməsəydin, bu qədər çətin olmazdı.

Sən onu nifrət etmədən də tərək edə bilərsən. Bu cümləni qəbul etmək vaxt alır. Çünki nifrət getməyi asanlaşdırır. İnsan nifrət edəndə arxasına baxmır. Amma sən bəlkə uzun müddət baxacaqsan. Yenə də gedə bilərsən. Çünki getmək üçün qarşıdakı adamın tamamilə pis olması lazım deyil. Sənin orada yavaş-yavaş yox olmağın kifayətdir.

Aylar sonra belə o ad səni tuta bilər. Bir mahnıda. Bir küçədə. Bir qoxuda. Bir zarafatda. Sən bir anlıq əvvəlki günə qayıdırsan. Bu, geriye getmək deyil. Xatirə bəzən qapını döyür. Sən açıb onu içəri buraxmaq məcburiyyətində deyilsən. Amma onun döydüyünü eşidəcəksən. Çünki o insan sənin həyatından keçib. Bəzi izlər qalır. Sadəcə artıq səni idarə etmir.

Sən yavaş-yavaş özünə qayıdırsan. Bu böyük bir səhnə deyil. İlk günlər bəlkə sadəcə səhər çayını tək içməkdir. Sonra dostuna zəng etməkdir. Köhnə bir kitabı açmaqdır. Öz adınla, öz gününlə, öz otağınla yenidən tanış olmaqdır. Əvvəlcə boşluq hiss edirsən. Sonra o boşluğun içində yer

olduğunu anlayırsan. Orada səssizlik var. Amma səssizlik həmişə cəza deyil. Bəzən öz səsini geri eşitdiyən ilk yerdür.

Sən yenə sevə bilərsən. Amma indi bunu sübut etməyə tələsmirsən. Öz içində dağılan yerləri tanımağa çalışırsan. Hələ də darıxa, ağlaya, bir mesajın gəlməsini istəyə bilərsən. Bunlar qərarının yanlış olduğunu göstərmir. Ağrı bəzən qayıtmalı olduğun yerin işarəsi deyil. Çıxdığın yerin səndə qoyduğunu izdir.

Özünə veriləcək suallar

Bu suallara tez cavab vermə. Tez cavab çox vaxt hazır cavabdır.

1. *Sən qalmaqla hələ də nəyi xilas etməyə çalışırsan: adamı, xatirəni, yoxsa xəyal etdiyən gələcəyi?*
2. *Əgər getsən, geridə kim qalacaq və bu ayrılıqda əslində nədən qorxursan?*
3. *Qaldığın müddətdə sənə hansı səs, hansı istəyin, hansı halın sakitcə azalıb?*
4. *Sənə ümidin bu gün gördüyün insana bağlıdır, yoxsa onun içində yaşatdığın başqa bir versiyaya?*
5. *Bir il sonra eyni yerdə qalsan, özündən daha nəyi itirmiş olacaqsan?*
6. *Onu pis adam etmədən, yenə də oradan gedə biləcəyinə inanırsanmı?*
7. *Özünə qayıtmaq böyük bir dəyişiklik deyilsə, bu gün özün üçün hansı kiçik yeri geri ala bilərsən?*

Getmək həmişə sevməmək deyil.

Bəzən getmək, sevdiyən adamın yanında özünü itirməməkdir.

Son Söz

Bazarda İnsan Qalmaq

Bizə elə gəlir ki, bazar yalnız çöldədir.

Kitabın ilk səhifələrindən bəri adını qoymağa çalışdığımız o amansız quruluş sanki həmişə bizdən kənarında, başqa bir yerdə fəaliyyət göstərir. Biz düşünürük ki, bazar sosial şəbəkələrin qaydalarında, Instagram hekayələrinin saxta parıltısında, qohumların "nə vaxt evlənirsən?", "sıra səndədir" kimi suallarında yaşayır. Bizim üçün bazar hər kəsin bir-birinə rəf məhsulu kimi baxdığı o yad, soyuq xarici dünyadır. Bütün bunları yalnız kənarında axtarmaq əslində özümüzü qorumaq üçündür, çünki təhlükə uzaqda olanda ondan qaçmaq, onu inkar etmək asandır.

Lakin bu kitab boyu anlamağa çalışdığımız ən mühüm həqiqət budur: bazarın ən təhlükəli forması küçələrdə və ya parıldayan ekranlarda olan deyil. Ən böyük təhlükə, həmin bazarın bizim daxilimizə sızması və özümüzə, eləcə də başqalarına baxış bucağımıza çevrilməsidir. Biz xəbərimiz olmadan o qaydaları qəbul edirik. Sadəcə qurban olmaqdan çıxırıq, həmin bazarın iştirakçısına çevrilirik.

Bazar bizə sakitcə öyrədir ki, həyatda hər şeyin bir qiyməti və hər kəsin bir alternativini var. Bu məntiqlə sevgi də, diqqət də, insanın varlığı da sərfəli və ya sərfəsiz bir investisiyaya çevrilir. "Problem deyil", "darıxdım", "biz nəyik?" kimi ən sadə sözlər belə hesablanmış mesajlar kimi istifadə olunmağa başlayır. Kimsə WhatsApp-da bilərəkdən susur. Kimsə qəfil

diqqət göstərir ki, qarşılığında təsdiq alsın. Və bu gizli mübarizənin içində, biz fərqiə varmadan həm alıcıya, həm də satıcıya çevrilirik.

Biz kitabın əvvəlində bir ehtimal kimi, rəf məhsulu kimi rəftar görməyin yaratdığı ağrıdan danışdıq. Rəqəmsal alqoritmlərin, status axtarışının, tək qalmaq qorxusunun, sərhədsizliyin və getməyin ağrısının sevgiyə baxışımızı necə dəyişdirdiyini gördük. İndi bu emosional yolun sonunda daha çətin bir sual qalır.

Hər kəsin bazara çevrildiyi, ən incə münasibətlərin alış-veriş kimi yaşandığı bu dünyada insan qalmaq əslində nə deməkdir? Bu, bizim hər gün verdiyimiz kiçik qərarların və insanın özünə qarşı dürüstlüyünün sınağıdır.

Bazarda insan qalmaq, hər şeydən əvvəl, özünü satmamaqdır.

Bu, sadəcə kiminsə diqqətini qazanmaq üçün öz dəyərlərini itirməmək deyil. Özünü satmamaq həm də kimsənin görmədiyi səssiz bir qərardır. Özünü ucaltmaq üçün başqasını alçaltmamaqdır. Kimsə sizə laqeyd davrandı deyə, sizin də başqalarına eyni cür davranmaq haqqınızın olmadığını bilməkdir. İnsan qalmaq, sevilmək istəyərkən belə öz daxili səsini və mənəvi təməlini itirməməkdir. Ən dərinədən zədələnməmiş olanda belə başqasını qəsdən zədələməkdən imtina etməkdir.

Bəzən oxşar mətnləri oxuduqdan sonra insanda belə bir səhv hiss yaranır ki, qorunmağın yeganə yolu daşa çevrilməkdir. Sanki insan daha qapalı, hamıya şübhə ilə yanaşan və əlçatmaz biri olmalıdır. Bazarın qəddarlığına qarşı bizə çox vaxt başqa bir qəddarlıq, yəni hissiz olmaq təklif olunur. Lakin bu, qorxunun başqa adıdır. Məqsəd soyuqlaşmaq və insanlardan qaçmaq olmamalıdır. Məqsəd daha dürüst olmaqdır. Zəiflik göstərməkdən, sevməkdən qorxmayan, lakin bu zəifliyin bir daha istifadə edilməsinə imkan

verməyən sağlam bir dürüstlük. İnsan olmaq, yaralanma ehtimalını qəbul edib sevməyə cəsarət etməkdir, lakin əsla ayaqlar altına atılmamaqdır.

Biz adətən ancaq bizə qarşı edilən haqsızlıqları görürük. "Niyə mənimlə sadəcə bir opsiya kimi rəftar etdilər?" deyə qəzəblənirik və qırılıırıq. Amma əsl dürüstlük həm də o biri tərəfə, güzgünün digər üzünə baxa bilməyi, öz səhvlərimizlə, öz qaranlığımızla göz-gözə gəlməyi tələb edir. İnsan qalmaq o ən çətin sualları özünə verə bilməkdir. Harada mən kimisə ehtiyatda, gözləmə zalında saxlamışam? Harada kimsə mənim bircə mesajımı ümidlə gözləyərkən, mən bundan gizli bir məmnunluq, saxta bir güc hissi duymuşam? Harada sadəcə diqqət mərkəzində olmaq, bircə anlıq öz dəyərsizliyimi unutmaq üçün kiminsə mənə olan saf duyğularından istifadə etmişəm? Harada mənim seçilmək istəyim, dürüst olmağımdan daha yüksək səsli olub?

Əgər bu suallara cəsarətlə, bəhanəsiz şəkildə cavab verə bilmiriksə, deməli biz də bazarın bir parçasına, bəlkə də onun ən aktiv iştirakçısına çevrilmişik. Çünki başqalarını sadəcə öz daxili boşluqlarımızı doldurmaq üçün bir vasitə kimi görmək məhz o tənqid etdiyimiz bazarın ən dəqiq göstəricisidir. Biz eyni vaxtda həm qurban, həm də cəllad rolunda ola bilərik və bundan qaçmağın yeganə yolu amansız bir fərqiindəlikdir. İnsan əvvəlcə öz içindəki o hesab-kitab edən səsi məğlub etməlidir.

Bütün bunların fonunda sevgi isə tam başqa bir yerdə, toxunulmaz bir yüksəklikdə dayanır. Sevgi, bu səs-küylü oyunların, hesab-kitabın və bazar məntiqinin tam ziddidir. Bu gün bizə öyrədilən sevgi anlayışı çox vaxt bir nümayişə çevrilib. Sosial şəbəkələrdə mükəmməl görünmək və cəmiyyətə nəse sübut etmək vasitəsinə dönüb. Lakin əsl sevgi əsla bir tamaşa deyil. O, cəmiyyətə, ailəyə və ya bizi bəyənəməyən keçmiş sevgililərə nəyisə sübut etmək üçün istifadə olunan bir vasitə ola bilməz. Əgər sevgi başqaları üçün

yaşanırsa, başqalarının gözü ilə ölçülürsə, o artıq sevgi deyil, sadəcə bir status nümayişidir.

Sevgi bir xilas əməliyyatı da deyil. Bir insana sahib olmaq, onu həyatdakı uğurunun canlı təsdiqi kimi nümayiş etdirmək sevgi adlana bilməz; bu, sadəcə qorxunun, natamamlığın və dərin bir sahiblənmək istəyinin başqa bir formasıdır. İnsan qalmaq, həm də sevgini bu ağır, boğucu yükədən birdəfəlik azad etməkdir. O, qarşıdakı insanın fərdi kimliyini silmədən onu olduğu kimi qəbul etmək, sevərkən də onu öz gözləntilərlə, öz egoist ehtiyaclarıyla boğmamaqdır. Əsl sevgi davamlı nümayiş tələb etmir, o sadəcə sakit bir iştirak və dürüstlük tələb edir. İnsan qaldığı zaman, sevdiyin insanı bir obyekt, bir təsdiq vasitəsi kimi deyil, öz mürəkkəbliyi ilə bütöv bir insan kimi görürsən.

Bütün bu çətin, bəzən ağrılı düşüncələr bizi yenidən insan ləyaqəti məsələsinə gətirib çıxarır. Ləyaqət, bazarın o heç dayanmayan səs-küyünə zidd olaraq, çox vaxt tamamilə sakit və səssiz bir şeydir. O, nümayişkarane etirazlarla, sosial şəbəkələrdəki statuslarla özünü əsla göstərmir. Ləyaqət daha çox nəyi etdiyimizlə deyil, nəyi etməkdən imtina etdiyimizlə, nələrə dəqiq "yox" deməyi seçdiyimizlə ölçülür. Ləyaqət insanın özünə hörmətinin toxunulmaz həddələridir.

O, sənə dəyər verməyən yerdə kiçik bir mesaj üçün, bir diqqət qırıntısı üçün yalvarmamaqdır.

O, sənə sənənin eşidilmədiyi, fikrinin önəmsənmədiyi, varlığının yavaş-yavaş silindiği bir yerdə boş bir ümidlə qalmamaqdır.

O, öz böyük boşluğundan, öz qaranlığından qaçmaq, öz problemlərlə üzləşməmək üçün başqa bir insandan sadəcə sığınacaq, bir qalxan kimi istifadə etməməkdir.

Və ən əsası, o, içindən keçdiyin o dərin ağrını başqalarına qarşı amansız bir

silaha, soyuq bir qəddarlığa çevirməməkdir. Ləyaqət, ağrını çəkib onu başqalarına ötürməmək, o zənciri özündə bitirmək məsuliyyətidir.

Biz bu dünyanı bir gündə, hətta bir ömürdə belə tamamilə dəyişə bilmərik. İnsanlara yalnız onlara nə verə biləcəyinə görə qiymət qoyanlar həmişə olacaq. Bazar həmişə orada olacaq, yeni adlarla gələcək və daim bizi öz amansız, soyuq qaydaları ilə oynamağa çağıracaq. Daimi bir yarış, daimi bir özünü sübut, hamıdan daha yaxşı görünmək ehtiyacı bizi daim kənardan izləyəcək və bizi də öz üçün çəkməyə çalışacaq. Amma bizim həmişə, hər bir vəziyyətdə tək bir sarsılmaz seçimimiz var: biz bu oyunda iştirak etməməyi seçə bilərik. Biz bazarın oyunçusu olmaqdan şüurlu şəkildə imtina edə bilərik. Biz kənarda dayanmağın gətirdiyi o dinc, lakin güclü sakitliyi seçə bilərik. Kənardə durmaq bəzən ən güclü hərəkətdir.

Bu imtina bizi əsas və ən həlledici nöqtəyə gətirir. Kitabın bütün məzmunu, səhifələr boyu müzakirə etdiyimiz hər bir mövzu əslində dərin bir daxili yerdəyişmə, böyük bir baxış dəyişikliyi barədə idi. Bu dəyişiklik, həyata keçirilməsi ən çətin olan bir yoldur. "Məni seçsənlər" ehtiyacından, kənardan təsdiq gözləmək xəstəliyindən çıxıb, bu asılı vəziyyətdən imtina edib, "mən öz həyatımda iştirak edirəm" şüuruna keçid etmək.

Bu, bir insanın özü üçün edə biləcəyi ən böyük sıçrayışdır. Biz illərlə, bəzən də bütün ömrümüz boyu səhv, bizi zəif salan sualın ətrafında fırlanırıq. Həyatımızı, dəyərimizi "mən onun həyatında hansı yerdəyəm?" sualına cavab axtarmaqla keçiririk. Mən kiməm ki, o məni seçsin? Mən neçənci yerdəyəm? Bu sual bizi həmişə başqalarından asılı vəziyyətə salır, bizi başqalarının qurduğu səhnədə istənilən an imtina edilə biləcək bir ehtimala çevirir. Biz başqalarının hekayəsində özümüzə yer axtarmaqdan öz həyatımızı tamamilə unuduruq. Biz sadəcə bir fon iştirakçısına çevrilirik.

Halbuki verilməli olan əsl, yeganə və həqiqi sual tamam başqadır. O sual ilk baxışdan qorxuducu, sarsıdıcı, lakin dərinliklərdə son dərəcə azadedicidir: "Mən öz həyatımda haradayam?"

Əgər sən öz həyatının mərkəzində deyilsənsə, əgər öz qərarlarının, öz doğrularının və hətta səhvlərinin tam sahibi deyilsənsə, kiminsə səni siyahının mərkəzinə qoyması heç bir daxili boşluğu dəyişməyəcək. Daxildəki o böyük, hər şeyi üçün çəkən boşluq heç bir zaman başqa bir insanın varlığı ilə, kənardan gələn böyük diqqətlə dolmur. Özünü tapmaq, həqiqətən kim olduğunu anlamaq üçün əvvəlcə bütün cəsarətinlə öz daxili qaranlığına baxmağa qadir olmalısan. Başqalarının sənə necə baxdığını bir kənara qoyub, sən özünə hansı dəyəri verirsən sualına dürüst cavab verməlisən. Sənin yerin başqasının rəfi deyil, öz həyatının mərkəzidir.

Bu kitab, bitdiyində bütün problemlərin həll olunacağına, həyatın birdən-birə asanlaşacağına dair saxta, xəyali bir vəd deyil. Bu, bütün yaralarınızın birdən-birə sağalacağı anlamına da gəlmir. Bu kitab bir xoşbəxtlik formulu, yaxud addım-addım həyatı düzəltmə planı deyil. Həyat həmişə mürəkkəb, bəzən ağırlı və çox vaxt gözlənilməz olaraq qalacaq. İnsanlar yenə də səhv edəcək, yenə də sizi incitməyə çalışacaqlar. Amma indi fərq ondadır ki, siz baş verənləri daha aydın, illüziyasız və daha ayıq bir zehinlə görürsünüz.

Siz artıq dəqiqliklə bilirsiniz ki, birinin sizi ehtimal kimi görməsi sizin dəyərsizliyinizdən və ya yetərsizliyinizdən yox, onun daxili qorxaqlığından və ya sadəcə bazarın bu acımasız qaydalarının qəbul edilməsindən irəli gələ bilər. Siz artıq bilirsiniz ki, hər getmək itki deyil, bəzən ən böyük xilasdır, və hər qalmaq da sədaqət deyil, bəzən sadəcə asılılıqdır. Siz artıq sərhədlərinizi pozan o kiçik şeyləri, incə işlənmiş diqqət oyunlarını və sizə sırıdılan saxta ehtiyacları aydın şəkildə ayırd edə bilərsiniz.

Həyatın, cəmiyyətin və insanların səs-küyü həmişə var olacaq. İnsanların sizdən olan sonsuz tələbləri, cəmiyyətin arxası kəsilməyən gözləntiləri, bazarın dayanmadan irəli sürdüyü sərt şərtlər heç bir zaman bitməyəcək. Sizi yenidən o yarışın içinə çəkməyə, o bazarda bir əmtəyə çevirməyə çalışacaqlar. Amma siz bu bitməyən, yorucu xaosun içində, hər kəsin bir-birini alıb-satdığı, hər kəsin bir-birinə opsiya kimi yanaşdığı bu böyük bazarın düz mərkəzində bir anlıq dayana bilərsiniz. Siz o amansız axına qarşı durub dərinədən nəfəs ala bilərsiniz. O qısa sükut anında siz öz daxili səsinizə, əsl varlığınıza yenidən qovuşa bilərsiniz. Və bəlkə də həyatınızda ilk dəfə tam mənası ilə anlaya bilərsiniz ki, əsl güc, həqiqi və sarsılmaz ləyaqət kiminsə, hansısa insanın sizi seçməsində, sizə dəyər verməsində deyil. Əsl güc sizin özünü, öz ləyaqətinizi, öz həqiqətinizi necə seçməyinizdədir. Özünüzün tərəfində durmağınızdadır. Bu sadə görünən daxili duruş, əslində bizi həqiqi azadlığa aparacaq yeganə yoldur.

Bəzən bu seçim çox böyük görünür. Sadəcə gecə gələn bir mesajla dərhal cavab verməməkdir, çünki cavabın qorxudan yox, dürüstlükdən gəlməsini istəyirsən. Bəzən kimisə ehtiyatda saxlamamaqdır, halbuki onun diqqəti sənə xoş gəlir. Bəzən story atmamaqdır, çünki həmin anı sübut kimi yox, həyat kimi saxlamaq istəyirsən. Bəzən masadan qalxıb evə qayıtmaqdır, heç kimə izah etmədən, heç kimi ittiham etmədən. Və bəzən sadəcə öz otağında oturub başa düşməkdir ki, sən artıq kiminsə siyahısında yer axtarmırsan. Sən hələ də sevilmək istəyirsən, amma bunun üçün özünü kiçiltmirsən. Hələ də yaxınlıq istəyirsən, amma yaxınlıq adına yox olmağı qəbul etmirsən. Hələ də qorxursan, amma qorxunu başqasının üstünə çevirmirsən. Bu sakit qalmaq deyil. Bu, içindəki insanı qorumaqdır. Səs-küyün ortasında, özündən imtina etmədən qalmaqdır. Bunu hər gün yenidən seçməkdir.

Münasibətləri bazara çevirən bu dünyada qalib gəlmək yoxdur.
Sadəcə insan qalmaq var.
Və bəzən insan qalmaq, hər kəsin qaçdığı bir yerdə, öz həqiqəti ilə sakitcə üz-
üzə dayana bilməkdir.