

வளர்ச்சி

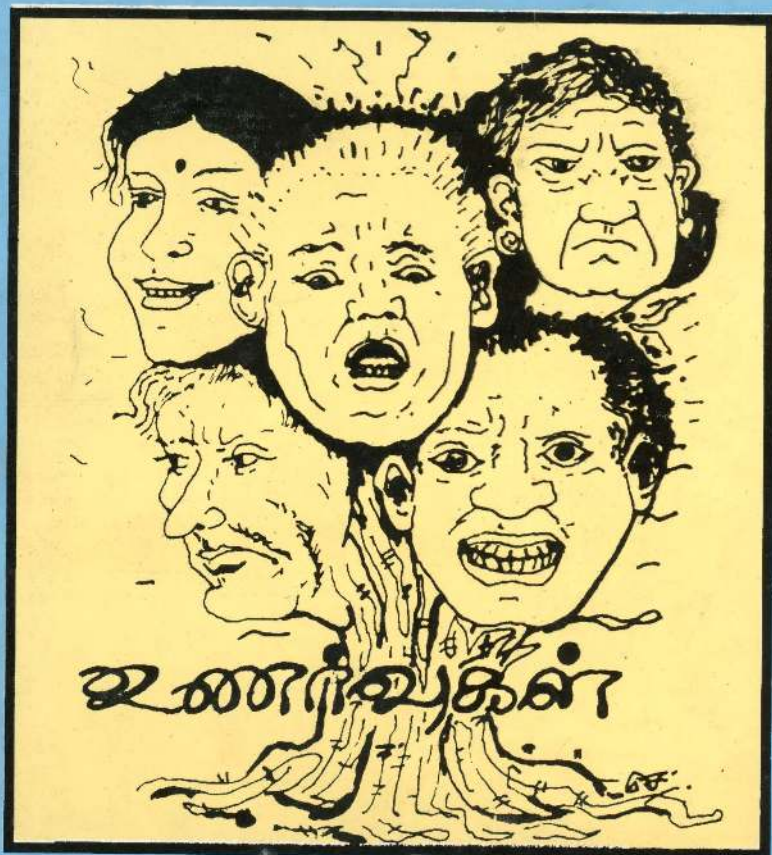


VALARPIRAI

உளவளத்துணை, உளவியற் காலாண்டுச் சஞ்சிகை

பிறை-01

கலை-02



இது ஓர் அன்னை இல்லம் வெளியீடு

வளர்பிறை

உளவளத்துணை, உளவியற்சஞ்சிகை

பிறை 01 கலை 02

ஆணி - புரட்டாதி, ஐப்பசி - மார்கழி 2002

ஆசிரியர்: ச. எட்மன்ட் ரெஜினோல்ட் அம.தி., M.S.,

வெளியீடு

அன்னை இல்லம் - உளவளத்துணை, உளவியல்
அறிவூட்டும் நிறுவனம்

570 எம்மாஸ் நகர், அக்கராயன், கிளிநொச்சி

அச்சுப்பதிப்பு: ஆரோபணம் அச்சகம், கிளிநொச்சி

அட்டைப்படம்: திரு. செவ்வேள். புதுக்குடியிருப்பு

அட்டை ஒற்றுரு: நோபிள் பிறிண்டேர்ஸ், யாழ்ப்பாணம்

VALAR PIRAI

A Tamil Journal for Counselling and Psychology

June - September, October - December, 2002

Published by

Annai Illam

Association for Counselling and Psychological Education

570, Emmas Nagar, Akkarayan, Kilinochchi, Sri Lanka

விலை : ரூபா. 40.00



② நல்வரவு	
② உளவியலாளர் வரிசையில்... சிம்மன்ட் புரொய்ட்	01
② உணர்வுகளின் பாதிப்பினால் ஏற்படும் உளநோய்கள்.	08
② உணர்வுகளின் அவசியமும் அதனைக் கையாளும் வழிவகையும்	12
② இதழுக்கொரு தகவல்	18
② நிமிரும் கேள்விக்குறிகள் (சிறுகதை)	20
② உணர்வுகளை அடக்கலாமா?	26
② விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம்	32
② குடும்பஉறவும் முரண்பாடும்	33
② நேர்காணல்	39
② உள்ளூறை உணர்வுகள் வெளிக்கொணர்வோம் (கவிதை)	45
② உளவியலாளர் வரிசையில்... சிம்மன்ட் புரொய்ட் (தொடர்ச்சி)	46

நல்வரவு

~~வளர்பிறை வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கம்!~~

கணத்துக்குக்கணம் எம்மில் ஏற்படும் உணர்வுகளை எவ்வளவு விவேகமாக நாம் கையாளுகின்றோம் என்பதிலேதான் எமது உளநலம் பெருமளவு தங்கியிருக்கின்றது. அவ்வப்போது தோன்றி மறையும் உணர்வுகளை நாம் தெளிவாக இனங்கண்டு ஆரோக்கியமான விதத்திலே இவ்வுணர்வுகளுக்கு வடிகால் அமைப்பது எமது ஆளுமையின் மலர்ச்சிக்கும் உயர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாததாகும். அந்தவகையில் தற்போது வெளிவருகின்ற அன்னை இல்லத்தின் இரண்டாவது வளர்பிறை இதழ், உணர்வுகள் பற்றிய பல்வேறு ஆக்கங்களுடன் மலர்கின்றது. அத்துடன் நாம் ஏற்கனவே அறிவித்திருந்தது போல 'உளவியலாளர்கள் வரிசை' என்னும் பகுதியையும் இவ்விதழில் நாம் ஆரம்பிக்கின்றோம்.

~~வளர்பிறையை ஓர் காலாண்டு சஞ்சிகையாக வெளியிடுவதே எமது ஆரம்ப நோக்கமாக இருந்த போதிலும் எமது இரண்டாவது இதழிலும் இதனைச் சாத்தியமாக்க முடியாததையிட்டு வருந்துகின்றோம். அதே வேளையில் வளர்பிறையின் மூன்றாவது இதழ் ஒரு காலாண்டிதழாகப் புதுமெருகுடன் ஒளி வீசும் என்னும் நம்பிக்கையையும் இவ்வேளையில் வெளிப்படுத்துகின்றோம்.~~

உளவளத்துணை மற்றும் உளவியல் போன்ற துறைகளில் விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய ஒரு சில சஞ்சிகைகளே ஈழத்தில் வெளிவருவதால் வளர்பிறைக்கு வாசகர்களின் பலமான ஆதரவு கிட்டும் என நம்புகின்றோம்.

உளவளத்துணை, உளவியல் போன்ற துறைகளைக் கற்றுத் தேர்ந்தோர் எங்கிருந்தாலும் வளர்பிறை முழுநிலவாக மலர தங்களது ஆக்கங்களையும் பங்களிப்புக்களையும் செலுத்த முன்வரவேண்டும் என்ற அழைப்பையும் விடுகின்றோம்.

நம்பி

அன்புடன்

ச. எ. நெஜினோல்ட் அ. ம. தி.

(இணைப்பாளர்)

உளவியலாளர் வரிசையில்...

சிக்மன்ட் புரொய்ட் (1856-1939) SIGMUND-FREUD

உள்ளத்தைப் பகுத்தாய்ந்த உளவியல் அறிஞர்!

ச.எ. நெஜினோல்ட் அ.ம.தி.

உளவியல் இன்று மனித வாழ்க்கையின் அனைத்து விடயங்களையும் உள்ளடக்குகின்ற ஒரு மிகவும் பரந்த துறையாக விருத்தியடைந்துள்ளது கடந்து சென்ற இருபதாம் நூற்றாண்டில் உளவியல் மிகத் துரிதமாகவே வளர்ச்சியடைந்தது. உளவியல் விஞ்ஞான ரீதியிலான அறிவியலாக மாற்றமடையவும் மனித ஆளுமையை அலசி ஆராயவும் பல உளவியலாளர்கள் வழிசமைத்துச் சென்றிருக்கின்றார்கள். இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலே மேற்காலில் மனிதர் தம்மைப்

இந்த அறிஞருக்கு வழி காட்டிய மேதைகள், உள்பகுப்பாய்வு என்னும், உள்ளத்தை ஆராயும் தனது சிகிச்சை முறையை இவர் கண்டுபிடிக்க முன் இவர் கடந்து வந்த பாதைகள் என்பவற்றை இக்கட்டுரை இங்கே நிதர்சனமாக்குகின்றது:

பார்க்கும் விதத்தில் மிக ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியவர் ஆஸ்திரிய நாட்டைச் சேர்ந்த சிக்மன்ட் புரொய்ட் என்ற உளவியல் அறிஞர். அதுமட்டுமன்றி உள்பகுப்பாய்வு (Psycho analysis) என்னும் அரிய உளமருத்துவச் சிகிச்சை முறையை உருவாக்கியதன் மூலம் உளவியல், உளவளத்துணை, உளமருத்துவத்துறை என்பன பரந்து வளர வழிவகுத்தவர் யூத இனத்தைச் சார்ந்த இந்த உளவியல் அறிஞர்.

பிறப்பும் வளர்ப்பும்

சிக்மன்ட் புரொய்ட் 1856 ம் ஆண்டு வைகாசி மாதம் 6 ஆம் திகதியன்று ஆஸ்திரிய ஹங்கேரிய ஏகாதிபத்தியத்தின் ஒரு பகுதியாக விளங்கிய மொரேவியாவில் (Freiberg) பிரெய்ப்பேர்க் நகரிலே பிறந்தார். இன்று இந்நகரம் செக் குடியரசின் பிரிபோர் (Pribor) என அழைக்கப்படுகின்றது. இவரது தாயார் அமலி (Amalie) தன்னிலும் பார்க்க 20 வயது அதிகமான யூதக் கம்பளி வர்த்தகரான ஜேக்கப் புரொய்ட் (Jacob Freud) என்பவரின் 3 வது மனைவியானார். 1856ம் ஆண்டு புரொய்டுக்கு மூன்று வயதாக இருந்த போது இக்குடும்பம் ஆஸ்திரிய நாட்டின் தலைநகரான வியென்னாவுக்குக் குடிபெயர்ந்தது (Vienna) அடுத்த 79 ஆண்டுகள் புரொய்ட்டின் வாழ்வும் பணியும் இந்நகரிலேயே கழிந்தன. புரொய்ட் இந்நகரின் சௌகரியமான வாழ்வை விரும்பாத போதிலும் இந்த நகரை விட்டுப்பிரிய அவருக்கு மனமிருக்கவில்லை. நாசிப் படைகளின் ஆக்கிரமிப்பு காரணமாக 1938 ம் ஆண்டு அந்நகரை விட்டு வெளியேற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் புரொய்ட்டுக்கு ஏற்பட்டது. அவ்வேளையில் அவர் தனது நண்பர்களின் உதவியுடன் இங்கிலாந்துக்குச் சென்று தனது வாழ்வின் இறுதி வருடத்தை அங்கேயே கழித்தார். 1939 ம் ஆண்டு புரட்டாதி மாதம் 23ம் திகதி புரொய்ட் இலண்டனில் இறந்தார்.

மிகவும் உயிர்த் துடிப்பும் கவர்ச்சியும்மிக்க புரொய்ட்டின் தாய் அவரைப் பெற்ற போது 21 வயதாகவே இருந்தார். 95 வயது மட்டும் அவர் வாழ்ந்தார். அவர் இன்னும் ஏழு பிள்ளைகளைப் பெற்ற போதிலும் புரொய்ட்டையே அவர் தனது "தங்கக் குழந்தை" என வருணித்தார். புரொய்ட் தனது அக நம்பிக்கைக்கு காரணம் தனது தாயின் அன்புதான் என பின்னாளில் வெளிப்படுத்தினார். புரொய்ட் பிறந்தபோது அவர் ஒரு மேதை ஆவார் என ஒரு பாமரப் பெண் புரொய்ட்டின் தாய்க்குத் தீர்க்கதரிசனம் சொல்லியிருந்தாள். இதனைப் புரொய்ட்டின் பெற்றோர் வளரும் புரொய்ட்டுக்கு அடிக்கடி சொல்லி வந்தனர். புரொய்ட் தனது கல்வியிலே வயதுக்கு மீறிய ஒரு வளர்ச்சியைக் காட்டினார். அத்துடன் கடும் உழைப்புடன் தனது கல்வியை அவர் பயின்று வந்தார். தொடர்ச்சியாக 6 வருடங்களாக புரொய்ட் தனது வகுப்பின் முதல் மாணவனாக வந்தார்.

வயதுக்கு மீறிய வளர்ச்சி.

புரொய்ட் பாடசாலையை விட்டு விலகிய வேளையில் கிரேக்கம், லத்தீன், ஜேர்மானியம், எபிரேயம் போன்ற மொழிகளை ஐயந்திரிபறக் கற்றறிந்தார். அது மட்டுமன்றி அவர் பிரெஞ்சு, ஆங்கிலம் போன்ற மொழிகளையும் கற்று ஸ்பானிய, மற்றும் இத்தாலிய மொழிகளில் ஆரம்ப அறிவையும் பெற்றிருந்தார். புரொய்ட் தனது சிறு பராயத்திலிருந்தே தனது கல்வியில் கண்ணும் கருத்துமாகவும் அதே வேளையில் அர்ப்பணிப்பு மிக்க மாணவனாகவும் திகழ்ந்ததுடன் அவரது குடும்பத்தினர் மற்றும் ஆசிரியர்களால் தனது முத்திரையை உலகில் பதிப்பார் எனவும் எதிர்பார்க்கப்பட்டார். அறிவியலில் தான் ஒரு முக்கிய பங்களிப்புச் செலுத்த வேண்டியவர் என்னும் எண்ணத்தைப் புரொய்ட் எப்போதுமே கொண்டிருந்தார்.

புரொய்ட் உலகுக்களித்த உளப்பகுப்பாய்வு என அழைக்கப்படும் உளச்சிகிச்சை முறையை திடீரென அவர் கண்டுபிடிக்கவில்லை. அவர் வாழ்ந்த அன்றைய மேற்குலக சமூகத்தில் விஞ்ஞானச் சூழலும் புரொய்ட்டின் அயராது தேடலுமே இந்த சிகிச்சை முறையின் வரவுக்கு வழிசமைத்தது.

கூர்ப்புக் கொள்கையும் விஞ்ஞான முன்னேற்றங்களும்

புரொய்ட் வாழ்ந்த 1856 க்கும் 1939 க்கும் இடைப்பட்ட காலம் விஞ்ஞான வரலாற்றின் மிகவும் ஆக்க பூர்வமான காலமாக அமைந்திருந்தது. மூன்று வயது நிரம்பிய புரொய்ட் வியென்னாவுக்கு முதன் முதலில் கொண்டு செல்லப்பட்ட போது சார்ள்ஸ் டார்வினின் (Charles Darwin) இனங்களின் தோற்றம் (Origin of Species) என்னும் நூல் வெளிவந்தது. மனிதன் தன்னைப் பற்றிக் கொண்டிருந்த எண்ணங்களை மாற்றியமைத்தது இந்நூலின் வருகை. டார்வினுக்கு முன்னர், ஓர் ஆன்மாவைக் கொண்டிருந்த காரணத்தினால் மனிதன் விலங்குகளிலிருந்து புறம்பான ஒருவனாகவே கருதப்பட்டான். பல விலங்குகளின் மத்தியில் வாழ்கின்ற இன்னோர் விலங்காக கூர்ப்புக் கொள்கை மனிதனைப்பார்த்தது. இயற்கை விஞ்ஞானங்களின் வழியில் மனிதனையும் விஞ்ஞான ரீதியாக ஆய்வு செய்ய இக்கொள்கை காரணமானது. டார்வினின் கூர்ப்புக்

கொள்கை பற்றிய நூலைத் தொடர்ந்து பிரபல ஜேர்மானிய விஞ்ஞானியான பெச்னர் (Fechner) என்பவர் 1860 இல் மனித மனம் விஞ்ஞான ரீதியாக ஆய்வு செய்யப்படலாம், அது அளவீடு செய்யப்படலாம். என்ற கருத்தை முன்வைத்தார்.

1879 ம் ஆண்டு மார்சுழித் திங்களில் ஒருநாள் ஜேர்மானிய விஞ்ஞானியான வில்லியம் வூண்ட் (William Wundt) என்பவர் லைப்சிக் (Leipzig) பல்கலைக்கழகத்தில் மனிதனின் உட்புலனுணர்ச்சி (Apperception) பற்றிய ஒரு விஞ்ஞான ரீதியிலான பரிசோதனையை மேற்கொண்டதன் மூலம் உளவியலை அதிகார பூர்வமாக ஆரம்பித்து வைத்தார்.

மேற்கூறிய நிகழ்வுகள் மட்டுமன்றி 19 ம் நூற்றாண்டின் விஞ்ஞான உலகின் இன்னும் ஒரு முக்கியமான நிகழ்வினால் புரொய்ட் ஆழமாக ஈர்க்கப்பட்டார். இது பௌதீக வியலில் நிகழ்ந்தது. 19 ம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியில் ஹெரமன்வொன் கோட்ஸ் (Hermann von Helmholtz) என்னும் ஜேர்மானிய பௌதீகவியல் மேதை சக்திப் பாதுகாப்புக் கொள்கையை (Conservation of energy) உருவாக்கினார். திண்மத்துக்கு அளவு இருப்பது போல சக்திக்கும் அளவு உண்டு என்பது இக்கொள்கை. சக்தி உருமாற்றப்படலாமேயொழிய அழிக்கப்பட முடியாது. ஒரு தொகுதியின் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் சக்தி மறைகின்ற போது அது அத்தொகுதியின் பிறிதொரு பகுதியில் தோன்ற வேண்டும்.

டார்வின் மனிதனை ஓர் விலங்காக நோக்கினார். மனித மனம் விஞ்ஞானத்துக்கு வெளியே இல்லை. அது ஆய்வு கூடத்துக்குக் கொண்டு வரப்பட்டு துல்லியமாக அளவீடு செய்யப்படலாம் என்றார் பெச்னர் (Fechner). ஆனால் புதிய பௌதீகமோ மனிதனைப் பற்றிய இன்னுமோர் புரட்சிகரமானபார்வைக்கு வித்திட்டது. மனிதன் ஒரு சக்தித் தொகுப்பு, சவர்க்காரக் குமிழையும் கோள்களையும் ஒழுங்குபடுத்தும் பௌதீக விதிகளுக்கு அவனும் அமைகின்றான் என்பதே அப்பார்வை.

உடற்கூற்று உளவியலில் நாட்டம்.

ஆஸ்திரியாவின் அன்றைய சூழலில் யூத இனத்தவருக்கு இரு வாழ்க்கைத் தெரிவுகளே இருந்தன. இவற்றிலே ஒன்று சட்டம். மற்றையது மருத்துவம். இயற்கையைப் பற்றி கீத் (Goethe) எழுதிய ஓர் உயிர்ப்பூட்டும் கட்டுரையை வாசித்த புரொய்ட் விஞ்ஞானத் துறையில் தனது வாழ்க்கையை அர்ப்பணிக்கத் தீர்மானித்தார். 1873ம் ஆண்டு புரொய்ட் மருத்துவப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் முகமாக வியென்னாப் பல்கலைக்கழகத்தின் உடற்கூற்றியற் பேராசிரியராக (Professor of Physiology) ஏன்ஸ்ட் புறுக் (Ernst Brucke) என்பவரினால் கவரப் பட்டார். அன்று பேர்லினை (Berlin) மையமாகக் கொண்டு இயங்கிய பௌதீகச் சமூகத்தின் தாபகர்களில், ஒருவராகவும் அவர் விளங்கினார். ஓர் உயிரங்கி, இரசாயன, பௌதீக விதிகளுக்கு அடங்குகின்ற ஓர் உயிரியக்கமுள்ள தொகுதி என்னும் புரட்சிகரமான கருத்தை இப்பேராசிரியர் உடற்கூற்றியல் பற்றிய விரிவுரைகள் (Lectures on Physiology) என்னும் தனது நூலில் வெளிப்படுத்தியிருத்தார். பேராசிரியர் ஏன்ஸ்ட் புறுக்கின் இந்த உடற்கூற்றியல் உளவியல், (Physiological Psychology) அணுகுமுறையும் ஒரு தந்தையைப் போல் அரவணைக்கும் அவரது பண்பும் புரொய்டை மிகவும் ஆழமாகக் கவர்ந்தன. புரொய்டை விட நாற்பது வயது அதிகமான இந்தப் பேராசிரியர் உயர் விவேகம் நிறைந்த புரொய்ட்டில் தனிப்பட்ட ஈடுபாட்டைக் காட்டியதுடன் விஞ்ஞான உலகில் அவரது வழிகாட்டியாகவும் மாறினார்.

ஏன்ஸ்ட் புறுக்கின் உடற்கூற்றியல் அணுகுமுறை புரொய்ட்டை எவ்வளவு தூரம் கவர்ந்த தென்றால் அவர்தனது மருத்துவக் கற்கை நெறியைப் பூர்த்தி செய்வதை ஒத்தி வைத்துவிட்டு புறுக்கின் உடற்கூற்றியல் ஆய்வகத்தில் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளத் தொடங்கினார். இங்கே அவர் மீன் போன்ற உயிரினங்களின் நரம்புத் தொகுதியை ஆராய்வதில் ஈடுபட்டார். அறிவியல் ரீதியாக உடற்கூற்று உளவியலால் மிகவும் ஆழமாக ஈர்க்கப்பட்ட புரொய்ட் தானும் ஓர் உடற்கூற்றியலாளராகி ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதிலேயே முற்று முழுதாக ஈடுபட விரும்பினார். போதிய பொருளாதார வளமின்றித் தனியே ஆய்விலே ஈடுபடுவது நடைமுறைச் சாத்தியமற்றது என்று கூறி

புறாக் புரொய்ட்டின் இந்த எண்ணத்துக்கு ஆதரவு தரவில்லை. ஓர் உடற்கூற்றியல் ஆய்வாளராக வரவேண்டும் என்ற தனது பெரிய தொரு கனவை அப்போது புரொய்ட்டின் கைவிட்டு தனது மருத்துவக் கற்கை நெறியை 1881ம் ஆண்டு அவர் பூர்த்தி செய்தார். இக்காலகட்டத்தில் புரொய்ட்டின் தனது சகோதரிகளில் ஒருவரின் நண்பியான அழகும் கவர்ச்சியும் மிக்க மார்த்தா பேனேஸ் (Martha Bernays) என்னும் இளம் பெண் மீது காதல் கொண்டார். அவ்விளம் பெண்ணும் புரொய்ட்டின் வரும்பினாள். ஆனால் இருவரும் திருமணம் செய்து குடும்பத்தை ஆரம்பிப்பதாயின் புரொய்ட்டின் தனிப்பட்ட விதமாக தனது மருத்துவத் தொழிலைச் செய்வதே பொருத்தமாக இருந்தது. இவ்வாறு தனிப்பட்ட விதத்தில் தனது மருத்துவத் தொழிலை மேற்கொள்ள நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சையளிக்கும் அனுபவமும் ஒரு குறிப்பிட்ட துறையில் நிபுணத்துவமும் புரொய்ட்டின் அந்நேரத்தில் அவசியமாக இருந்தது.

நரம்பியலே (Neurology) நரம்பியல் விஞ்ஞானத்துக்கு (Neuroscience) மிகவும் கிட்டிய துறையாக இருந்ததால் புரொய்ட்டின் புறாக்கின் ஆய்வகத்திலிருந்து விலகி வியென்னாப் பொது வைத்தியசாலையில் அன்று உலகின் புகழ்பெற்ற மூளையின் அமைப்பியல் நிபுணராக விளங்கிய தியெடோர் மேனெட் (Theodor Meynert) என்பவரின் மேற்பார்வையில் பயிற்சியை ஆரம்பித்தார். இக்காலகட்டத்தில் மூளையின் அமைப்பைப் பற்றிய அறிவு மிகவும் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே இருந்தது. நியூரோன் (Neuron) என அழைக்கப்பட்ட ஒரு தனி நரம்புக்கலம் அப்போது தான் இனங்காணப்பட்டிருந்தது. நரம்புகள் செல்லும் பாதைகளைக் கண்டறிவதற்கான தொழில் நுட்பங்கள் அப்போது உருவாக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தன. மிகவும் நுட்பமானதும் சிக்கலானதுமான மூளையின் அமைப்பை விஞ்ஞானிகள் உணரத் தொடங்கிய நேரம் அது. மேனெட்டுக்குக் (Meynert) கீழ்ப் பயிற்சி பெற்ற புரொய்ட்டின் மூளையில் ஏற்படக்கூடிய பல்வேறு சேதங்களையும் நோய்களையும் இனங்காண்பதில் நிபுணரானார். இவ்வேளையில் புறாக்கின் (Brucke) தொடர்பின் மூலம் அன்று வியென்னாவில் ஒரு சிறந்த வைத்தியராகவும் உடற்கூற்றியல் நிபுணராகவும் திகழ்ந்த யோசல்புரூவர் (Josef Breuer) என்பவருடனான நட்பு புரொய்ட்டின் கிடைத்தது.

இசிவு நோய்க்கான சிகிச்சை

1882ம் ஆண்டு தான் ஒன்றரை வருடங்களாகச் சிகிச்சையளித்த இசிவு நோயினால் (Hysteria) அவதியுற்ற ஓர் இளம் பெண் பற்றி புரொய்டிடம் எடுத்துக்கூறினார் புறாவர். பேத்தா பப்பென் ஹய்ம் (Bertha Pappenheim) என்ற பெயருடைய அந்த இளம் பெண் 'அனா ஓ' (Anna O) என்ற மாற்றுப் பெயரால் அழைக்கப்பட்டாள். இவள் மிகவும் பணம் படைத்த யூதப் பெற்றோரால் மிகவும் செல்வமாக வளர்க்கப்பட்ட ஓர் இளம் பெண். அதேவேளையில் இப்பெண் புரொய்டின் மனைவியின் நண்பியாகவும் இருந்தாள். மிகவும் கவர்ச்சியும் புத்திக் கூர்மையும் கல்வியறிவும் மிக்க இருபத்தொரு வயதான பேத்தா பப்பென்ஹய்ம் (Bertha Pappenheim) தனது தந்தைக்கு மிக நெருக்கமானவராகவும் அவரிலே மிகுந்த பாசம் மிக்கவளாகவும் இருந்ததோடு தான் இசிவு நோயால் பாதிக்கப்படும் வரை தனது தந்தையைப் பாதுகாத்து வந்தாள். அவள் இந் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட போது இசிவு நோய்க்குரிய மிகக் கடுமையான அறிகுறிகள் அவளிலே வெளிப்பட்டன. பசியற்றத் தன்மை, தசைகளில் தளர்ச்சி, வலது கை இயங்கமுடியாத நிலை, மிகக் கடுமையான இருமல் போன்ற அறிகுறிகள் அவளிலே காணப்பட்டன. இந்நோய் ஆரம்பித்து இருமாதங்களின் பின் அவளது தந்தை இறக்க அவளது நிலை மேலும் பாதிப் படைந்தது. புலன்களின் பேதலிப்பு, பேச்சிலே குறைபாடு, மிகவும் கடுமையாகத் தாகம் இருந்தாலும் பருக முடியாத நிலை, இடையிடையே சுயநினைவற்ற நேரங்கள் போன்ற அறிகுறிகளால் அவள் துன்பப் பட்டாள். தான் நீண்டகாலமாக அவளைப் பார்த்து வந்த போதிலும் அவளுக்கு உதவி செய்யத் தன்னால் முடியவில்லை என்றும் ஆனால் தற்செயலாக தான் ஒரு முறையை கண்டு பிடித்ததாகவும் புறாவர் புரொய்டிடிடம் கூறினார். அவள் சுயநினைவற்ற நேரங்களில் ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட விடயம் பற்றி முணுமுணுத்துக் கொண்டிருந்தாள். இலேசான போலி உறக்க நிலைக்குள் அவளை உட்படுத்தி அவள் முணுமுணுத்த சொற்களின் உதவியுடன் அவள் மனதில் இருந்த உருவங்களையும் கற்பனைகளையும் புறாவரால் வெளிக்கொணர முடிந்தது. இவ்வாறான சிகிச்சையின் பின்னர் ஒரு சில மணித்தியாலங்களுக்கு அவள் மனக் குழப்பமில்லாது காணப்பட்டாள் இச்சிகிச்சை முறையைப் 'பேசும் சிகிச்சை முறை' (Talking Cure) என அவர் அழைத்தார்.

(இதன் தொடர்ச்சி 46 ம் பக்கத்தில்.....)

உணர்வுகளின் பாதிப்பினால் ஏற்படும் உள நோய்கள்

டாக்டர். ச. முருகானந்தன்

உணர்வு என்பது உயிரினங்களை வாழ வைத்திட உதவுகிறது. ஆறறிவு படைத்த உயிரினம் என்று கூறப்படுகின்ற மானுட இனம் ஏனைய உயிரினங்களுக்கெல்லாம் தலையாயது என்று கருதப்படுகிறது. கூர்ப்பு அடிப்படையில் புவியின் தலைமை இனமாக மானுட இனத்தைக் கொள்ளலாம்.

உணர்வுகள் எந்த உயிருக்கும் இயல்பானது. இவ்வுணர்வுகள் இன்றியமையாதவையாகும். மூளை நரம்புத் தொகுதி பற்றிய உடற்கூற்றை அறிந்திருப்பீர்கள். அங்கே உணர்வு நரம்புத்தொகுதி, செயற்பாட்டு நரம்புத்தொகுதி என இருவகைகள் இருக்கின்றன. பல சந்தர்ப்பங்களில் இந்த உணர்வு நரம்புத்தொகுதிகளின் தூண்டலாலேயே செயற்பாடு நரம்புகள் செயற்படுகின்றன.

மனித வாழ்வில் உணர்வுகள், நாளாந்த செயற்பாடுகள் தேவைக்கேற்ப நடைபெற உதவுகின்றன. பசி என்ற உணர்வு ஏற்படுவதினால் சாப்பிடுகின்றோம். உணவு மனிதனுக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்பதை அறிவீர்கள். காதல் உணர்வுகள் இல்லாது விட்டால், பாலுணர்வு இல்லாது விட்டால் எமது இனம் பெருகிவிட முடியுமா? எனவே தான் மனித வாழ்வுடன் உணர்வுகள் இரண்டறக் கலந்தவையாக இருக்கின்றன.

நாம், உள்ளம் அல்லது மனம் என்று கருதுவதன் மையம் மூளையே! நெஞ்சைத்தொட்டுச் சொல்வதை விட நெற்றியை, அல்லது தலையைத்தொட்டு சொல்வது பொருத்தமாக இருக்குமோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

தான் முன்னரே குறிப்பிட்டது போல உணர்வுகளை நாம் கட்டுப்படுத்தி வாழவேண்டும் என்பதில்லை. எனினும் மனித நாகரீக சமன்பாட்டில் உணர்வுகளை நாம் கட்டி ஆளக் கூடியவர்களாக இருக்க வேண்டும். சோகம், வீரக்தி, பயம், ஏமாற்றம், கோபம், காமம் முதலான உணர்வுகள் மனித வாழ்வில் வருவது சகஜமே. இவ்வுணர்வுகள் மனித உளத்தைப் பாதிப்பதையச் செய்ய வல்லனவாகும். மனதினிலே அடக்கி வைக்கும் எந்த உணர்வும் இறுதியில் ஓர் நாளில் வெடிக்கும் போது மனித மனம் மிகவும் பாதிப்படையலாம்.

மனதிலே உணர்வுகளை அடக்கி வைத்திருப்பது எப் பொழுதும் ஆபத்தானது. விபரீதமான பின் விளைவுகளைத் தர வல்லது. எனவே தான் மனிதன் என்பவன் தனித்து வாழாது கூட்டுக் குடும்பத்தில் ஒருவராக வாழ்வது இன்றியமை யாததாகின்றது. வீடு, சமூகம் என்பனவற்றுடன் கலந்து வாழ் கின்ற போது மனப்பகிர்வுக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. கண வன் - மனைவி, அம்மா - பிள்ளை, நண்பன் - நண்பி, காதலன் - காதலி, அக்கா - தங்கை போன்ற உறவுகளில் மனப் பகிர்வு மிகவும் நல்ல முறையில் இடம்பெறுகின்றது

பொதுவாக நாம் மனம்விட்டு பழகக் கூடியவர்கள் எமது அன்பின் பங்காளிகளே. எமது உணர்வுகளை எல்லோ ருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது. எமது அன்புக்குரிய வர்களிடம் கூட சில அந்தரங்கமான விடயங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள சங்கடப்படுகின்றோம். சில சந்தர்ப்பங்களில் வயது வேறுபாடு, உறவு முறை கூட இவ்வாறான பகிர்வுக்கு இடைஞ்சலாக இருப்பதுண்டு. ஒரு சினேகிதியுடன் பகிர்ந்து கொள் ளும் மன உணர்வுகளை பெற்றோருடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

எனவே நாம் குடும்பத்தவருடன் மாத்திரமின்றி, சமூ கத்துடனும் கலந்து பழகுதல் உணர்வுப் பங்கீட்டுக்கு அவசியமாகிறது. பலவிடயங்களை மனம் விட்டு பேசி அலசக் கூடிய உறவு நட்பு ஆகும். நண்பர்கள் இல்லாதவர்களின் வாழ்வு பாலைவனம் போல் தான். சிறுவயதில் பெற்றோரின் அரவ

ணைப்பு உணர்வு பகிர்வுக்கும், உளவளர்ச்சிக்கும் எவ்வளவு இன்றியமையாததோ, அவ்வாறே பருவ வயதில் நண்பர்களின் உறவு உணர்வுப்பகிர்வுக்கும், உளவளர்ச்சிக்கும் முக்கியமானதாகும். அவ்வாறே அடுத்தகட்டம் கணவன் - மனைவி உறவு. இவ்வறவு பாறுறவுக்காக மாத்திரமல்லாமல் பலதரப்பட்ட மனப்பகிர்வுக்கும் இன்றியமையாததாகும். சிலவேளை கலியாண ஆசை என்று நாம் பார்ப்பது தவறானதாகும்

உணர்வுகளை அடக்கி வைக்க அது ஒரு நாள் பூகம்பமாக வெடிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. மனதில் ஏற்படும் சோகங்களுையோ, விரக்தியையோ, நாம் மனதிலேயே தேக்கி வைத்திருக்கக் கூடாது. இவை பிறருடன் பகிரப்பட்டு மனம் தேறுதல் அவசியம். சாவு வீட்டில் கதறி அழும் போது எமது சோகம் குறைகிறதல்லவா? அப்படித்தான்.

உணர்வுகளின் தாக்கத்தினால் உடல் நோய்களும், உளநோய்களும் ஏற்படலாம். இன்றைய இறுக்கமான காலகட்டத்தில் வாழ்வியலில் எல்லோரும் ஏதோ ஒருவிதத்தில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றோம். ஆனந்த அற்புத உணர்வுகளை விட உளச்சோர்வை ஏற்படுத்தவல்ல சோகமும், விரக்தியும் எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் முட்களாய் கிழிக்கின்றன. இவற்றிற்கு ஒத்தடம் கொடுக்கப்படாத பட்சத்தில் இவை சீழ்ப்பிடித்த புண்போலாகிவிடும். ஒளிமயமான உள்ளம் இருண்டு போய்விடும் வாழ்வா? சாவா? என்று மனம் அல்லலுறும் நிலை ஏற்படும்.

விபத்து. நோய்கள், சூழல் என்பனவற்றால் ஏற்படும் மன நோய்கள் போலவே உணர்வுப் பாதிப்புக்களாலும் பல மனநோய்கள் உருவாகி வருகின்றன. சாதாரண மனப் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களிலிருந்து, மனநோயாளி யாகியவர்கள் வரை இன்று எமது சமூகத்தில் மனப்பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் சுமார் 80 வீதமானோர் இருப்பதாகக் கணிக்கப்படுகிறது. இவர்களில் பத்து வீதத்திற்கும் குறைவானவர்கள் மாத்திரமே மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப் படுபவர்களாக உள்ளனர். ஏனையோருக்கு உளவளத்துணை மூலம் சிகிச்சையளிப்பது போதுமானது.

உறவுகளை இழந்து தவிப்பவர்கள், வருவாய் இன்றி அல்லறப் படுபவர்கள், வீடுகள், உடமைகள் என்பனவற்றை இழந்தவர்கள், உறவைப் பிரிந்து அல்லலுறுபவர்கள், இனி என்ன அனர்த்தம் நடக்குமோ என்று தெரியாது மனப்பயத்துடன் வாழ்பவர்கள் என பலதரப்பட்ட உளப்பாதிப்புக்களுடன் வாழ்ந்து கொண்டு வருபவர்களுக்கு தேவை உளவளத்துணையே! இவர்களது மனப்பதிவுகளை மனப்பகிர்வு மூலமாக சீர் செய்திட முடியும். நல்ல ஒரு உளவளத்துணையாளர் இவர்களது உணர்வுச் சிக்கல்களை இனம் கண்டு உளவளத்துணை அளிப்பதன் மூலம் இவர்களது வாழ்வை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரலாம்.

உணர்வுத் தாக்கங்களினால் ஏற்படும் நோய்கள் பலவாகும். இவை பராயத்திற்கு பராயம் வேறுபட்டிருக்கும். சில நோய்கள் எப்பராயத்திற்கும் பொதுவானவை. மனச்சோர்வு (DEPRESSION), மிகைமகிழ்ச்சி நோய் (MANIA) இசிவு நோய் (HYSTERIA); உளமாய நோய் அல்லது மனச் சிதைவு நோய் (SCHIZOPHERINIA), எனபலவாறாக வகைப் படுத்தப்பட்டிருக்கும் இந்நோய்கள் பற்றி பிறிதொரு கட்டுரையில் பார்ப்போம்

உளப்பாதிப்பினால் ஏற்படும் பெரும்பாலான மன நோய்கள் ஒரு சம்பவத்துடன் தொடர்பாக மட்டும் ஏற்படுவது அல்ல. அடுத்தடுத்து பல சம்பவங்களினால் பாதிப்பேற்பட்டபின்னர் மனநோயாக மாறுகின்றன. எனவே மனப்பகிர்வு மூலம் இப்பெருநோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும்: ஒரு உத்தேச நிலையை அடைந்து நோய் வெடிக்கும் நிலை ஏற்படும் முன்னரே உளவளத்துணை கிடைத்தால் இவை தவிர்க்கப்படக்கூடியவை.

மனநோய்களுக்கான மருத்துவச் சிகிச்சை மூலம் முன்னேற்றமடைந்து வரும் நோயாளிகளுக்கும் உளவளத்துணை அவசியம். பூரண குணமடையவும், மறுபடியும் நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும் இது பெரும் பங்காற்றுகின்றது,

உணர்வுகளின் அவசியமும் அதனை கையாளும் வழிவகையும்

யோ . சர்வேஸ்வரி
உளவளத்துணையாளர் .

- உணர்வு மனிதனை மனிதனாக்கும்.
- உணர்வுகள் எம்மிடம் இயல்பானதாகவும், தனித்துவமானதாகவும், தன்னையறிய உதவுவதாகவும், சக்திவாய்ந்ததாகவும் காணப்படுகின்றன.
- உணர்வுகள் அடக்கப்பட வேண்டியவையல்ல. விழிப்பாக வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டியவை.
- என் உணர்வை இனங்கண்டு, பெயரிட்டு, என தாக்கி, ஏற்றுக்கொண்டு வெளிப்படுத்துவதே தகுந்த கையாளல் ஆகும்.

உணர்வுகள் மனிதனுக்கு ஏன் அவசியம் என்று, நோக்கின் இன்று உலகம் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கின்றது என்றால் அது ஒவ்வொரு மனிதனதும் உணர்வுகளின் அடிப்படையில் தான் ஒவ்வொரு மனிதப் பிறவியும் தனது உணர்வுகளின் உந்துதலில் செயற்பட்டுக் கொண்டு இருக்கின்றன. உணர்வுகள் சிந்தனையில் இருந்தும் தேவையின் அடிப்படையில் இருந்தும் வருகின்றன. நாங்கள் உயிர்வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றோம் என்றால் உணர்வுகளினால் தான். எங்களது அடிப்படைத் தேவையை நிறைவேற்றுவது தொடங்கி எங்களின் அன்பு, பாராட்டு, மதிப்பு ஆன்மீகம், அயலானின் தேவைகள் வரை நிறைவேற்றுவதற்கு உறுதியாக எங்களை வழிநடத்துவது, உணர்வுகள் என்பதில் ஐயமில்லை.

அப்படியானால் உணர்வுகள் என்றால் என்ன? என்று எங்களுக்குள் ஒரு கேள்வி எழலாம். இவ் உணர்வுகள் பற்றி பல உளவியலாளர்கள் கருத்துக்களை முன்வைத்துள்ளனர் அதில்

“ஆட்வோத்” என்ற அமெரிக்க உளவியலாளர் உணர்வை ஒரு அகநிலை என்று கூறுகின்றார். அடுத்து ஜெர்மனியை சேர்ந்த “இம்மானுவேள்கான்ஸ்” என்ற மெய்யியலாளர் உணர்வு என்பது சந்தோசமான நிலை அல்லது சந்தோசமற்ற நிலை என்று கூறுகின்றார். மேலும் 1884 ம் ஆண்டு “வில்லியம் ஜேம்ஸ்” என்ற அமெரிக்க உளவியலாளர் “உளவியலின் தத்துவங்கள்” என்ற தனது நூலில் பின்வருமாறு கூறுகின்றார். உணர்வுகள் பற்றி நாங்கள் வழமையாக சிந்திக்கும் விதம் என்னவென்றால் ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தை மனம் உள்வாங்கும் போது அந்த விடயம் உணர்வுகள் என அழைக்கப்படும். மனநிலையையும் தூண்டி விடும். அத்துடன் இந்த இரண்டாவது மனநிலை உடல் வெளிப்பாடுகளை தோற்றுவிக்கின்றது என்பதாகும். மாறாக என்னுடைய (வில்லியம் ஜேம்ஸ்) கொள்கை என்னவென்றால் மனதை தூண்டும் விடயம் உள்வாங்கப்பட்ட உடன் அதாவது அந்தக் கணமே உடல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் அந்த மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது அம் மாற்றங்களை அனுபவிக்கும் அந்த ஒட்டுமொத்தமான அனுபவத்தையே உணர்வு என்கிறார்.

மேலும் மனிதவாழ்வு என்னும் பெருங்கடலில் ஓயாமல் வந்து போகின்ற அலைகள் தான் உணர்வுகள் உணர்வுகள் இல்லாத ஒரு வரை மனிதன் என்று சொல்ல நாம் தயங்குகின்றோம். மனித உணர்வுகள் நிலையாக இல்லாமல் மாறி மாறி வருகின்றன. மனிதனை மனிதன் ஆக்குவது உணர்வுகள் தான். மேலும் உலகில் வாழ்வதற்கு கோபம், பயம், வெட்கம், அன்பு, கவலை, பசியுணர்வு, நன்றியுணர்வு, இரக்கம், தயக்கம் போன்ற அத்தனை உணர்வுகளும் அவசியமானவை. ஆனால் இவ்வுணர்வுகள் அளவுக்கு அதிகமாகும் போது தான் நமக்கு பிரச்சினை உருவாகுகின்றது. “மிகையினும் குறையினும் நோய்தரும்” என்பதற்கிணங்க எந்தவொரு உணர்வும் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ வெளிப்படுமாயின் அது நமக்குப் பிரச்சினையாக இருக்கும். எப்போது எங்களுக்கு பிரச்சினை இல்லையென்று பார்ப்போமானால் எங்களுக்கு ஒரு விருப்பமான செயலை செய்து அதில் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டால் அதை நாம் திரும்பத் திரும்ப செய்து மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். அதன்மூலம் பாராட்டு, புகழ் போன்றவற்றை பெறுகின்றோம் இவ்வுணர்வு எமது வாழ்வுக்கு ஏதுவாக அமைகின்றது.

மேலும் உணர்வுகளின் பண்புகளை உற்று நோக்கினால் நாம் ஒருவரின் நடத்தையை வைத்து இவர் இப்படிப்பட்டவர் என்று கூறுகின்றோம். அதேவேளை எங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளுக்கும் சில பண்புகள் உள்ளன. உணர்வுகள் நடு நிலையானவை. அதாவது நல்லதும்ல்ல கெட்டதும்ல்ல. எப்போது நல்லது கூடாததென்று தீர்மானிக்கப்படுகிறதென்றால் நாங்கள் செயற்படும் நடத்தையை கொண்டுதான் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. உதாரணமாக கோபம் வந்தால் சிலர் பேசுவார்கள் சிலர் அடிப்பார்கள், சிலர் மற்றவரை அழித்தும் விடுவார்கள், சிலர் தகுந்த முறையில் தனது கோபத்தை கூறி சமாதானமாகிக் கொள்வார்கள். இதிலிருந்து நாம் எந்தமுறையில் நடந்து கொண்டோமென்பதை வைத்து தான் நல்லதும் கெட்டதும் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. அதாவது நாம் கையாளும் விதத்தை வைத்து. ஆகவே உணர்வு நடுநிலையானது.

அடுத்து தனித்துவமானது அதாவது எனக்கு ஒரு சம்பவத்தை இட்டு சுவலை வருகின்றது. அதே போன்ற சம்பவத்தை பார்த்த மற்றவர்களுக்கும் சுவலை வருகின்றது. ஆனால் எனக்கு ஏற்பட்ட சுவலை போல் மற்றவருக்கும் ஏற்பட்டதென்று கூறிவிட முடியாது. உணர்வு ஒன்றாக இருந்தாலும் தனித்துவமானது. அதாவது எனது கையடையாளம் போல் மற்றவருக்கும் இருப்பதில்லை. அது ஆளுக்கு ஆள் வேறுபாடுடையது. அதனால் தனித்துவமானது. அதேபோல் உணர்வும் தனித்துவமானது.

அடுத்து தன்னை அறிய உதவுவது “உனது உணர்வை சொல் நீ யாரென்று நான் சொல்கிறேன்” என்று உளவியலாளர் “யோன் பல்” கூறுகின்றார். அதாவது ஒருவரின் உணர்வின் நடத்தையை வைத்து அவர் யார்? எப்படிப்பட்டவர்? என்று மற்றவரும் அறிந்து கொள்ளலாம். அதே நேரம் அவரும் நான் யார் என்பதை இனங்காண்பதோடு தனக்கு பாதிப்பான விளைவைத் தரும் உணர்வுகள் நடத்தைக்கு விழிப்பாக இருக்கலாம்.

அடுத்து உணர்வு இயல்பானது. அதாவது மனிதனுக்கு வருகின்ற உணர்வுகள் அனைத்தும் இயல்பானவை. இந்த

உணர்வு கூடாது, வரக்கூடாது என்று ஏதாவதொரு உணர்வை நாம் நினைத்தால் கூட நம்மால் அதனை தடுத்துவிட முடியாது, உதாரணமாக பொறாமை என்ற உணர்வு நமக்கு வருகின்றதே, அது வரக்கூடாதே, என்று நாம் சிந்திக்கின்றோம். மற்றவர்களுக்கு மறைக்கின்றோம். நாம் கூடாத ஒருவரென்று நினைக்கின்றோம். அப்படி நாம் சிந்திக்கத் தேவையில்லை காரணம் உணர்வுகள் இயல்பானது. எப்போது கூடாது ஆகின்றதென்றால் பொறாமை என்னும் உணர்விற்கு விழிப்பில்லாமல் நடந்து கொள்ளும் போது அவ்வுணர்வு கூடாததாகிவிட அவ்வுணர்வுக்குரியவரும் கூடாதவராக கணிக்கப்படுகின்றார்.

அடுத்து, உணர்வு சக்தி வாய்ந்தது. எங்களில் சிலர் சொல்வார்கள் “சும்மா என்றால் செய்திருக்க மாட்டான், கோபம் வந்ததால் எல்லா வேலையும் செய்து விட்டேன்” என்று. சாதாரணமான நேரம் செய்து முடிக்க முடியாத காரியத்தை கோபம் வந்தால் எம்மால் செய்து முடிக்க முடிகிறது. ஆகவே உணர்வு சக்தி வாய்ந்தது என்பதில் ஐயமில்லை.

இவ் ஐந்து பண்புகளையும் பார்க்கும் போது ஆறுகள் எப்படி ஓரிடத்தில் அகலமாகவும் இன்னொரிடத்தில் ஓடுக்கமாகவும் ஓடுகின்றனவோ அப்படித்தான் உணர்வுகளும். எல்லா ஆறுகளிலும் தண்ணீர் ஒன்றுதான். அவை வேகமாகவும் ஓடலாம், வேகமற்றும் ஓடலாம், அசுத்தமாகவோ, தூய்மையாகவோ இருக்கலாம். சேறாக விருந்தாலும், தெளிவாகவிருந்தாலும் அடிப்படையில் ஒன்றுதான். அதேபோன்று தான் மனிதர்களின் உணர்வும். நமக்கென்று நம்மை அடையாளம் காட்டக்கூடிய ஒருமுகம் உண்டு. அது தொடர்பான உணர்வை குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே வளர்த்துக் கொள்கின்றோம்.

கையாளும் வழிவகைகள்:-

“இன்சொல் இனிதுசுன்றல் காண்பவன்
எவன்கொலோ வன்சொல் வழங்குவது”

பிறர் பேசும் இனிமையான சொற்கள் தனக்கு இன்பம் தருவதைக் கண்டும் நாம் பிறரிடம் கடுமையான சொற்களை பேசுவது ஏன்?

உள்ளத்தில் பொங்கி வருகின்ற சில உணர்வுகளை வெளிக்காட்ட முடியாது அச்சத்தினாலோ வேறு காரணத்தாலோ புதைத்தோ அல்லது அடக்கியோ விடுகிறோம். இதனை சிறு பராயம் தொடக்கம் இற்றைவரை ஒவ்வொரு வரும் செய்து கொண்டே வருகின்றோம். இவ் உணர்வுகள் புதைக்கப்பட்டால் அவ்வுணர்வுகள் இல்லாமல் போவதில்லை. இவ்வுணர்வுகள் ஆழ்மனதில் உயிரோடுதான் இருக்கின்றன. அவை எங்களை அறியாமல் எமது நடத்தையில் வெளிப்படத் தொடங்கி விடுகின்றன. சில வேளையில் ஏன் இப்படி நடந்தேன்? என்பது பற்றி எனக்கே காரணம் தெரியாது போய் விடுகின்றது. எமது சிறுபராயத்தை பின் நோக்கி பார்த்தால் ஏன் நான் இப்படி நடக்கின்றேன்? என்பது புரியும்.

அடுத்து நாம் வளர்ந்தும் கூட உணர்வுகளை கையாளத் தெரியாமல் எமக்குள் அடக்கி விடுகின்றோம். இதனால் சில உடல் நோய்களுக்கும் ஆளாகின்றோம். உளவியலாளர்களின் ஆய்வின்படி உணர்வுகளை அடக்குவதால் மார்புவலி, ஆஸ்துமா, இதயநோய், வயிற்றுப்புண் (அல்சர்), மூச்சுவாங்குதல், அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, முதுகுவலி, மூச்சுவிடுவதில் சிரமம், எக்சிமா, காண்சர் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம் என கூறப்படுகின்றது. நியாயமான எந்த உணர்வுகளையும் தகுந்த முறையில் வெளிப்படுத்தவும், பகிர்ந்து கொள்ளவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதனைக் கையாளும் முறை சிலருக்கு கஸ்ரமானதாக இருக்கலாம். அவரவர் வளர்ந்த சூழலுக்கேற்ப இது அமையும். எப்படியிருந்தாலும் கையாளும் முறையை பழக்கத்தில் கொண்டு வரும்போது படிப்படியாக அது இலகுவாகி விடும்.

உணர்வுகளைக் கையாளும் போது:-

முதலாவதாக எனக்கு இப்போது என்ன உணர்வு என்று இனங்காண வேண்டும். சிலரிடம் உங்களுக்கு என்ன உணர்வு என்று கேட்டால் ஒரு உணர்வும் இல்லை என்று சொல்வார்கள். நிமிடத்திற்கு நிமிடம் கணத்துக்கு கணம் உணர்வு செயற்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். உணர்வு இல்லாமல் ஒரு செக்கன் கூட ஒருவரும் இருப்பதில்லை. ஆகவே எங்க

ளது உணர்வை இனங்காண வேண்டும். அதாவது நான் இப்போது. கோபமாக, கவலையாக. அல்லது சோர்வாக இருக்கின்றேன் என்று. அப்படி இனங்கண்டால் அப்போது அறிந்துணர்ந்த உணர்விற்கு பெயரிட வேண்டும். அவ்வாறு பெயரிட்டப் பின் எனதாக்க வேண்டும். எல்லோரும் கூறுவார்கள் எனக்கு அவனால் அல்லது அவளால் தான் கோபம் வந்தது என்று. ஆனால் மற்றவர்கள் தூண்டலாக இருக்கின்றார்களே தவிர உணர்வு எமக்குள்ளேயிருந்து தான் எழுகின்றது. எங்களை ஒருவர் பேசி விட்டாரென்று கோபப்படலாம். ஆனால் கோபம் என்ற உணர்வு எனக்குள்ளிருந்து தான் எழுகின்றது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படி புரிந்து கொண்டால் அவ்வுணர்வை என்னுடையதாக ஏற்றுக்கொள்ள பழக வேண்டும். இது எளிதான தொன்றல்ல, உணர்வு என்னுடையது தான் என்று புரிந்து எம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள கஸ்ரமாக இருக்கும் இதனை சிந்தித்து விழிப்பாக்கி பழக்கத்துக்கு கொண்டு வந்தால் மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.

எங்களது உணர்வை இனங்கண்டு பெயரிட்டு எனதாக்கி, ஏற்றுக் கொண்டால், அதனை அப்படியே புதைத்து விடக் கூடாது அதனை தகுந்த முறையில் மற்றவருக்கு வெளிப்படுத்த வேண்டும். அதற்காக மற்றவர்களை குப்பைத் தொட்டியாகப் பாவித்து படபட வென்று பேசாது தகுந்த முறையில் மற்றவர் புரிந்து ஏற்றுக்கொள்ளும்விதத்தில் வெளிப்படுத்த வேண்டும். இப்படி எங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை தகுந்த முறையில் கையாள்வதை அல்லது பகிர்ந்து கொள்வதை பழக்கத்தில் கொண்டுவந்து பாதிக்கும் உணர்வுகளுக்கு விழிப்பாக இருப்பதோடு நல்ல தொரு ஆளுமையுள்ள ஒருவராகவும் சமூகத்தில் திகழலாம் என்பதில் ஐயமில்லை ஆகவே நாம் உணர்வுகளை இனங்காண பழகிக் கொள்வோம். அவ்வாறு நமது நடத்தைகளுக்கும் விழிப்பாய் இருக்க கற்றுக்கொள்வோம். இதன் மூலம் வாழ்க்கையில் அமைதியைக் காண்போம்.

இதழக்கொரு தகவல்

உணர்வுகளும் இடம்பெயரும்!

எமக்கு கோபம் வந்தால் அவ்வுணர்வை உரியவரிடம் வெளிக்காட்டாது எமக்கு கீழ் உள்ளவர்களிடம் வெளிக்காட்டுவதுண்டு. காரணம் அவரின் அன்பை, மதிப்பை, அனுசரணையை இழக்கலாம் அல்லது அவரால் வெறுக்கப்படலாமென அமையலாம்.

ஒரு தனியாளரிடம் வெளிப்படும் உணர்வு ஒரு சமூகத்தை அல்லது அதன் தொகுதியினரை நேர்முகமாகவோ எதிர் முகமாகவோ பாதிக்கலாம். நேர்முகமானது தாக்கத்தை ஏற்படுத்த மறைமுகமானது பாதிப்பை பதித்து விடலாம். ஒரு மனிதன் எப்போதும் ஒரு மனநிலையில் இருப்பவனல்ல, சூழ்நிலை பாதிப்புக்கேற்ப அவனது உணர்வு நிலையும் மாறும் இயல்புள்ளது. இம்மாறும் உணர்வுகள் எம்மை அடித்தும் போது அவை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தப்படுவது அவசியமாகின்றது.

“ஆறுவது சினம்” என்ற ஓவையாரின் வாக்குக்கேற்ப “ஆத்திரம் கண்களை மறைக்கும் போது அறிவுக்கு வேலை கொடுத்தால்” இங்கே தவறுகள் தவிர்க்கப்படும்.

பொறுப்பற்ற விதமாக “என்னுடைய கோபம் மற்றவரை என்ன செய்யும்?” என்று விட்டு விடும் போது தான் இங்கே முதலாவது சறுக்கல் ஏற்படுகின்றது. தூண்டப்படும் உணர்வுகள் ஆரோக்கியமற்று துலக்கம் பெறும் போது உறவுகள் தூர்ந்து போக ஏதுவாகின்றது.

அதுசரி உறவுகள் தானே இடம் பெயரும் உணர்வுகளும் இடம் பெயருமா? என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். உணர்வின் இடப்பெயர்ச்சியை அறிய,

இதோ ஒருசம்பவம்

அந்த வங்கியின் மேலாளர் பணியகம் புகுகின்றார், அன்று சரிபார்க்க வேண்டிய கோப்புகளுடன் இலிகிதர் அவரின் அனுமதிக்காக அறைக்கதவைத் தட்டுகின்றார். தன்னைக் குழப்பியதாக உணர்ந்த மேலாளர் இலிகிதர் மீது எரிந்து விழுகின்றார். இலிகிதர் அவமானமும் கோபமும் அடைகிறார். இதிரே எதிர்ப்பட்ட பிறிதொரு சிற்றூழியர் மீது இலிகிதரின் உணர்வுகள் இறைக்கப்படுகின்றன. சிற்றூழியர் காரணகாரியமற்ற நிலையில் அருகேயுள்ள சிற்றுண்டி கடைக்காரனின் தேநீரை சாட்டாக வைத்து பாய்ந்து விழுகிறார். தேநீர் கடைக்காரன் என்ன தேங்காயா பறிப்பார்? அவர் தனது வேலையாட்களை விரட்டியடிக்கிறார். அவர்கள் அருகே வந்த நாயை நையப் புடைக்கின்றனர்.

எங்கோ ஊற்றெடுத்த உணர்வு நதி எத்தனை வாய்க்கால்களை மேவி விட்டது பார்த்தீர்களா?

உணர்வை உரியவரிடம் உரிய முறையில் பகிர்ந்திருந்தால் உவத்திரவம் குறையலாம் அல்லவா? உணர்வுக்கு நான் நல்ல எஜமான் ஆயின் உணர்வு எனக்கு இனிய வேலைக்காரன் ஆவான். முயற்சி செய்யுங்கள்!

வரும் சமுதாயத்தின் விடிவிற்காய்
என்னைப் புடம் போடுகின்றேன்!
அன்பர்னவர்களே!
உங்கள் உணர்ச்சிகளை நீங்களும் புடமிடுவீர்.
கழிந்த நேற்றும்
வாழும் இன்றும்
வரும் நாளையும்
என்னோடும் உங்களோடும் சஞ்சரிக்கவேண்டாமா?
புடமிடுவோம் மீண்டும் மீண்டும்!.....

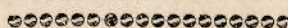
கவிஞர் - புலியரசு

நிமிரும் கேள்விக்குறிகள்.

மா. பரமேஸ்வரன்
உளவளத்துணையாளர்

அந்த வீட்டுக்குள் அப்படி என்ன தான் நடக்கிறது?
அடிக்கடி என்மனதில் எழும் வினா அது?

ஒருவேளை.....



கால மாற்றத்தால் அள்ளாண்டு போன மனித நதிகள் மீண்டும் சங்கமித்த கிளிநொச்சியில் நானும் குடியேறி இரண்டு மூன்று நாட்களாகியிருந்தன. என் வீட்டுக்கருகே இடப் பெயர்வுக்கு முன்னால் திருஞானம் அண்ணன் ஆட்கள் இருந்தவ. அவர்கள் வெளிக்கிட்டு இந்தியா போன பிறகு இப்ப யாரோ முகமறியாதவர்கள் பக்கத்து வளவுக்கு வந்திருக்கினம். இதுவரை அவர்களுடன் உறவை ஏற்படுத்த எனக்கு சந்தர்ப்பம் வரவில்லை.

“என்ர ஐயோ! எனக்கு அடிக்காதேயுங்கோ!.....”

“என்ர பிள்ளையை என்னட்டத்தாங்கோ!.....”

(சிறுகதை)

இது;
ஊரை விழிக்கச் செய்யும்
ஒரு சேவலின் கூவல்!

நித்திரைக் கண்களை கசக்கியவாறு நிமிர்ந்து எழுகின்றேன், நடுச்சாமம் ஒரு மணி இந்த இரண்டு மூன்று நாட்

களில் எத்தனையோ முறை அந்த அவலக்குரல் எதிரொலித்தாகி விட்டது. இது நிச்சயமாய் ஒரு பெண்ணின் குரல் தான். அந்த அவலக் குரலின் விரியம் மீண்டும் மீண்டுமாய் என்னில் நிரம்பிய போது அந்தக்குரலுக்குரியவள் மீது ஒரு அனுதாபம் எழத் தொடங்கியது.

படலையைத் தாண்டிய நான் பக்கத்து வீட்டைப் பார்வையால் அலசுகிறேன். இடையிடையே வெளிப்படும் விம்மல்

அவனைக் கட்டிவைப்பதற்காக இருக்கலாம் என ஊகித்த போது உள்ளம் வெம்பி வெடித்தது. இத்தனைக்கும் மத்தியில் அவள் முகத்தை உற்றுநோக்க முயற்சிக்கின்றேன். முடிய வில்லை. அவளது நீண்ட மேகக் கூந்தல் முகத்தை முக்காடு இட்டிருக்க, ஏனோ தானோ என்று உடுத்தியிருந்த உடை அவளது உடற்காயங்களை உரித்துக் காட்டியது.

மீண்டும் ஒரு கரசுரத்த குரலில் தாலாட்டு முணுமுணுக்கப்படுகிறது. திடீரென்று தாலாட்டை நிறுத்திய அவள் சத்தமிட்டு அழுகின்றாள். அவளது கண்ணீர்த் துளிகள் தரையில் தாரை தாரையாய் விழுந்து தெறிக்கின்றன. நிமிர்ந்த அவள் குத்தீட்டியாய் எதனையோ வெறிக்கின்றாள் போலும்.

இப்போது அவளது ஒவ்வொரு அசைவிலும் ஒரு வேகம் வெளிப்படுகின்றது. நிமிர்ந்து எழுந்தவள் அந்த அறைக்கதவை பலமாய்த் தள்ளுகின்றாள். அவளது பலவீனமானபலம் வென்று விட்டது. கதவு படரென திறந்து கொள்கின்றது.

சுதாகரித்த அவள் ஓடிச்சென்று தொட்டிலில் தூங்கும் குழந்தையை தூக்குகின்றாள்.

ஐயோ! அந்த! ...அந்தக் குழந்தையை என்ன செய்யப் போகின்றாள்? ஒருவேளை குழந்தையை கொல்லப் போகின்றாளோ? இல்லை!..... இல்லை! என் எண்ணம் என்னை வெட்கப்பட வைத்தது! அவளை இப்போது பயமும் பதட்டமும் தொற்றிக் கொள்ள அவள் வேக வேகமாக அந்த குழந்தையை உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரை முத்தத்தால் நனைக்கின்றாள்! மடியில் குழந்தையைக் கிடத்தியபடி ஏதேதோ பேசுகின்றாள்! உரத்து குரலெடுத்து அழுது புலம்புகின்றாள்! அவளது ஒவ்வொரு செயற்பாட்டையும் ஊடுருவிய என்பார்வை இதயக் கிடங்கில் ஏராளமான எண்ணங்களையும் வினாக்களையும் வீசிப்பார்க்கின்றது. விடை விளங்கியும் விளங்காமலும் புகைப்பிடித்த புகைப்படமாய், கலங்கலாய் இருக்கின்றது.

இப்போது,

அந்த வீட்டின் முற்றத்தில் ஏதோ அரவம் ஒன்று கேட்கின்றது. அசுர கதையில் எழுந்த அவள் தொட்டிலை நோக்கி

ஒடுகின்றாள். திரும்பி வந்தவள் கதவை ஓசை யெழுத்து? சாத்திய படி மீண்டும் அப்படியே குந்தியிருந்து குமுறி குமுறி அழுகின்றாள். கூந்தல் காட்டில் தொலைந்த அவள் முகத்தை தேடும் நப்பாசையுடன் மீண்டும் துல்லியமாய் பார்வைத் தூண்டில் போடுகின்றேன். அவள் முகம் அகப்படவே யில்லை!.....

அடி பேதைப் பெண்ணே! நீ யார்?

அவள் முகத்தைப் பேரலவே வினாவுக்கான விடைதான் பூச்சியம்!.....பூச்சியமாய்!.....

என்ற குஞ்சு! உனக்கு என்னடாவேணும்? நீ யார்ட செல்லம் ம் ..ம்...ம்...நீ அம்மாவின்ர செல்லம். பிள்ளையின்ர அம்மாவை விசர் என்று சொல்லுகினமடா! (விம்மல்) அம்மாவுக்கு விசரே?...ஆ...இல்லை என்ன! ம் ..ம்...ம்... என்ற செல்லம் நீ அப்படி சொல்லமாட்டாய். அம்மாவை விட்டுப்போட்டு நீ ஏன் தனியாகத் தூங்கப் போறாய்? சொன்னால் அம்மாவும் உன்னோட தொட்டிலில் தூங்குவேன் தானே? நீயும் என்னை ஒதுக்கினால் அம்மா செத்துப் போய்விடுவேன்! என்னோட ஒருத்தரும் ஒரு வார்த்தை கூட கதைக்கினம் இல்லை. எனக்கு நிறைய பேரோட நிறைய நிறைய கதைக்க, ஆசை ஆசை யாய் கிடக்குது. என்னைக்கண்டு எல்லோரும் புயப்படுகினம்! எல்லோரும் அடிக்கினம். கேவலமாய்ப் பேசுகினம். கட்டிப் போட்டு இந்த அறைக்குள்ளேயே பூட்டி வைக்கினம். அம்மாவுக்கு ஒழுங்கா சாப்பாடு கூட தருகினயில்லை. இங்கப் பாரடா செல்லம்! அம்மாவின்ர உடம் பெல்லாம் காயம். நீ இதுகளை யெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாய்? கேட்கலாம் தானே ஏன் அம்மாவுக்கு இப்படி செய்கிறியள் எண்டு? நான் உன்னைக் கொன்று விடுவேனாம்! உன்னை என்னட்ட இருந்து பிரிச்சின மடா செல்லம் (விம்மல்) உசிரை கொன்று போட்டு உடம் போட எப்படி வாழ்றதாம்! நீயாவது என்றக் கதையைக் கேளடா! நீயாவது என்னைப் புரிந்து கொள்ளடா! சுரக்கும் தாய்ப் பாலையும், அன்பையும் ஊட்ட முடியாமல் அம்மா தவிக்கிறன். என்னை விசர் எண்டு விற்பனை செய்யும் இவர்களை விமர்சிக்கக் கூட ஒருவருமில்லை. தொப்புள் கொடி உண்மை களை தூக்கியெறியும் இவர்களுக்கு தூரப்பார்வை இல்லையா?

ஏன்டா அம்மாவுக்கு இப்படியெல்லாம் செய்யினம்? உன்னைத் தவிர எனக்கு ஒருவரையும் அறவே பிடிக்குதில்லை. எனக்கு சாகவேணும் போல கிடக்குது. டேய்! நீயேன் அழுகிறாய்? அம்மா அழுதழுது செத்திருவன் எண்டு பயப்படுகிறாய் என்ன?... என்ர கதையை உன்னட்டத்தான் சொல்லலாம். வேற யார் இருக்கினம்? நீ அழாத என்ன. உன்னை விட்டுப் போட்டு நான் சாக மாட்டேன். என்ர உயிர் உனக்குத்தான்!

என் நெஞ்சில் உருண்டு கொண்டுள்ள உலக அவஸ்தை ஒன்றே ஒன்றுதான். அது அவளது இந்த அவல வார்த்தைகளே! அவளை நினைக்கும் போது உடலே உப்புக்கரிக்கின்றது. இதயத்தில் ஓட்டைகளை உற்பத்தி செய்து உணர்வுகளை கபளி கரம் செய்கின்றது. ஏ!... மானிடமே! அன்பை விதைக்காது அறுவடையாக கையில் எதனை வைத்துள்ளாய்? ஒவ்வொரு ஊமை உணர்வுகளையும் நீ புரிய ஆரம்பித்தால் புதைகா டான பூமி பூப்பூக்காதா? முகமறியா விட்டாலும் அவளது வார்த்தைகள் முட்களாய் குத்திக் கொண்டுள்ளன இப்போதும் என்னை.

பல நாளாய் வேதனையின் வாணளியில் வெந்த இதயத்தின் போராட்டத்திற்கு இன்றொருஇலக்கமைப்பு செய்ய வேண்டும். முகமறியாத அந்த ஜீவனுக்கு ஒரு முகவரியைத் தேடிக்கொடுக்க வேண்டும். ஊரை விழிக்கச் செய்யும் ஒரு சேவலின் கூவலாய் இது அமைய வேண்டும். உறுதி எடுத்துக் கொண்ட நான் அவர்களது வீட்டுக்குள் நுளைகின்றேன். என்னைப்பற்றி கூறிவிட்டு. உங்களோட கொஞ்சம் கதைக்க வேணும் என்று பீடிகையுடன் ஆரம்பிக்க அவர்களின் கவனம், என்மீது மெல்ல குவியத் தொடங்குகிறது...

சமூகத்தில் நானுமொருவன் என்ற உந்துதலே என்னை இன்று உங்கள் முன் கொண்டு வந்தது. உங்கள் தங்கையின் முகம் தெரியாது விட்டாலும் முடிச்சுக்களை புரிந்து கொண்டிருக்கிறேன். ஏனெனில் அவளது வேதனை வேள்வித் தீ என்னில் விழுந்திருக்கின்றது! உலகத்தில் ஏதோ ஒரு விதத்தில் ஒவ்வொருவரும் உள நோயாளர் தான்! அவளை விசர் என்பது விளிப்பதை விட மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவள் என்று குறிப்பிடுவதே அவளுக்கு மன மாறுதலை முதலில் தரும். எந்த ஒரு மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவரையும் ஆதிக்கத்தின் மூலம் அடக்

கிவிடவோ வன்முறையால் வழிக்கு கொண்டுவரவோ தலைப் படுவது வானத்தை வளைப்பது போன்றது. இவர்களை அணுகும் முறைகளில் நாங்கள் மாற்றங்காண வேண்டும். மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவள் என்ற பார்வையால், அவளது ஒவ்வொரு பரிபாசையும் மௌன மொழியாக உங்களுக்கு தெரியலாம். அவள் தனக்குள் உரையாடும் ஒலிச் சொற்களில் ஓராயிரம் அர்த்தங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அவளை புரிந்து கொள்ள அவளது ஒவ்வொரு சொல்லுக்கும் கனிவும், மதிப்பும் கொடுக்க. கதவடைப்பு செய்த காதுகளை சிலநிமிடங்களாவது அவளுக்காக கடன் கொடுங்கள். அவளுக்கு அன்பு மதிப்பு, அங்கீகாரம், அரவணைப்பு என்பனவே ஓளடதமாகும். அவள் அறைக் கதவை திறக்கும் முன்பு உங்கள் உள்ளக்கதவை திறந்து விடுங்கள். அவளை உள்ளங்கையில் ஏந்திக் கொண்டால் அவளுக்கு உலகமே இனிப்பாகி விடும். அவளது குழந்தையை அவள் கையில் கொடுப்பது கூட அவளது கணவனின் இழப்பைக் கழுவி விட காரணமாகலாம். இந்த குவளயத்தில் ஒரே ஒரு மகிழ்ச்சி அவளது குழந்தையில் தான் குடி கொண்டுள்ளது. தயவுசெய்து முயற்சி செய்யுங்கள். முயன்றால் மூன்றாம் பிறை கூட முழுநிலவு தானே!

பிரதிஸ்தை செய்யும் சிற்பத்திற்கு கண் திறப்பதே கடைசி வேலை என்பார்கள்! தலை குனிந்த தம்பதியர் நிமிர்கின்றனர். கமை இறங்கிய சுகத்தோடு அவ்விடம் விட்டகல விளைகின்றேன்.

அப்போது,

அந்தசாளரத்தின் முகப்பிலிருந்து விம்மலொன்று வெளிப்படுகின்றது. திரும்பிப் பார்க்கின்றேன். அவள் முகத்தை முதல்முதலாய் திகைப்பு... .. ஒரே திகைப்பு! அவள்!..... அவள்!

அவளை எனக்குத் தெரியும்!
அவள் என் வகுப்புத்தோழி!

அவள் தூக்கி வைத்திருக்கும் குழந்தையைப் போலவே அவளது முகமும் பிரகாசமாய் அப்போது மாறிக் கிடக்கிறது. அந்த தாய் சேய் இருவரின் கையசைப்பிலும் என் உள்ளம் நிரம்பிப் போயிற்று.

உணர்வுகளை அடக்கலாமா?

மா. பரமேஸ்வரன்
உளவளத்துணையாளர்.

- ❖ உணர்வு அடக்கப்படுவதன் பின்னணிகள்!
- ❖ உணர்வு அடக்கப்படுதலும் ஆனிமா, ஆனிமூசின் செயற்பாடும்!
- ❖ உணர்வுகளை அடக்குவதால் எழும் உடல், உள நோய்கள்!
- ❖ உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த எளிமையான வழிகள்!
- ❖ தன்மனம் பாற்பட்ட பகுப்பாய்வில் உணர்வுகளை சமநிலையாக்குதல்!

“உயிர் இனங்களில் மனிதன் மிகவும் உணர்வு வாய்ந்தவன்”
திரு. ஹப்

பல உணர்வுகள் இருந்தாலும் அவ் உணர்வுகளில் தாய் உணர்வாக கோபம், கவலை, பயம் பதட்டம், குற்றப்பழி உணர்வு என்பன குறிக்கப்படுகின்றன. ஒரு மனிதனில் பல்வகையான உணர்வுகள் உறைந்திருக்கின்றன. உணர்வில்லாமல் எவரும் உயிர்வாழ்ந்ததில்லை. ஏனெனில் உணர்வுகள் கடவுளின் கொடைகள். எமது ஒவ்வொரு அனுபவம் நடத்தைச் செயற்பாடு, சிந்தனைஅத்தனையின் பின்னும் ஏதோ ஒரு உணர்வு உள்ளிருக்கும். சற்று சிந்திப்பீர்களாயின் இவ் உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

மனித உள்ளத்தினை Dr - சிக்மன்ட் புரொய்ட் நனவு மனம். நனவிலி மனம் (ஆழ்மனம்) என வகுக்கின்றார். ஆழ்மனம் 90 வீதமான அளவுடையதாகும். இங்கே நிறைவேறாத ஆசைகள், தேவைகள், நாட்டங்கள், கனவுகள் என்பனவற்றோடு மிக முக்கியமாக அடக்கப்பட்ட கோபம், வெறுப்பு, பயம்,

வேதனை தோல்வி, வெட்கம், பாலுணர்வு என பலதும் பத்தும் கொலுவிருக்கின்றன. இவ்வகையில் பல்வேறு உணர்வுகள் தேக்கப்பட்ட நிலையில் இங்கே காக்கப்படுகின்றன.

இவ்வுணர்வுகளை நாம் ஏன் வெளிக்காட்டத் தயங்குகின்றோம்? இவ்வுணர்வுகளை நாம் ஏன் அடக்கி ஆள்கின்றோம்? இவை சிந்திப்பதற்குரிய சில பக்கங்களாகும்!

எமது சிறு பராய வாழ்வில் ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவங்கள், அந்தக்கசப்பின் காயம், எமது நடத்தைச் செயற்பாட்டின் பின் ஏற்பட்ட விளைவு, எமக்காக வகுத்துக் கொண்ட வாழ்க்கைக் கொள்கை, நமது மூடக்கொள்கை, என்பனவற்றோடு சிறுபராயத்தில் பெற்றோராலும் மற்றோராலும் எமக்கு அறிவுறுத்தப் பட்ட போதனைகள் என்பனவும் உணர்வை அடக்க காரணமாக இருக்கின்றன. நாம் வளர வளர எம் உறவுகளுக்கிடையே, சமூகத்திற்கிடையே எம்மை ஈடுபடுத்தும் போது சமூகத்தை எதிர் கொள்ளவும் அதனை சமாளிக்கவும் எமக்கு சவாலாக உள்ள உணர்வுகளை உயிரோடு புதைக்கின்றோம். பாதுகாப்பு கவசங்களைப் பயன்படுத்தி தப்பித்து விடுகின்றோம். இவ்வுணர்வுகள் உறங்கும் எரிமலையாக உள்ளத்தில் ஆழப்படுகின்றன.

இதே வேளை, பெற்றோர் / சமூகம் இவர்களின் கண்டிப்பு, ஆதிக்கம் பிறர் ஏற்றுக்கொள்ளாமை, இதனாலெழும் உறவுச் சிக்கல் என்பனவற்றிலும் மனித ஆளுமை முழுமையடையாத போது இந்த முழுமையடையாத ஆளுமையின் அடித்தளத்தில் மூகமூடியான பல்வகை உணர்வுகள் அடங்கிக் கிடந்தது அழுத்துகின்றன.

உணர்வுகள் உருவாகுவதற்கு எம் உறவுகளுக்கிடையே ஏற்படும் பிணக்குகள், பிளவுகள் முக்கியமான காரணியாகின்றன. எமது வாழ்வு ஆண், பெண், கலந்த கூட்டுத் தொகுதியாகும். இவ்வகையில் ஆண், பெண் பாகுபாட்டினை உற்று நோக்கும் போது ஒரு ஆணுக்குள் பெண்தன்மை பொருந்தியிருப்பதாகவும் இது ஆனிமா (Anima) எனவும், பெண்ணுக்குள் பதிந்துள்ள ஆண்தன்மையை ஆனிமுஸ் (Animus) எனவும் “கால்யுங்” அவர்களின் பகுப்பாய்வு உளவியலில் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

உறவுச் சிக்கல் ஏற்படும் போது எம் உணர்வை வெளிக்காட்டாது விட்டால் ஆண்களுக்கு ஆனிமாவோடும், பெண்களுக்கு

ஆனிமூசோடும் உள்ள தொடர்பு அறுந்து விடுகின்றது. ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இவ்விரு இயல்புகளோடும் தொடர்ச்சியான தொடர்பு இருப்பதே உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி ஆளுமையை அபிவிருத்தி செய்ய ஏதுவாக அமையும். மாறாக தொடர்பு அறுந்து விடும் போது உணர்வுகள் அடக்கப்பட்டு புதையுண்டு விட வாய்ப்பு வருகின்றது. இதன்போது ஆண் ஆயின் அவரது பலம், ஆற்றல், ஒன்றை நிறைவேற்றும் அதிகாரம், ஆதிக்கம் என்பன மழுங்கடிக்கப்பட, பெண் ஆயின் அவளது கனிவு, இரக்கம், அன்பு என்பன மறைய ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் இவர்களது ஈகோவின் பலம் குறைவடைய இயல்பு வாழ்வு பிரளயப் படுகின்றது. இந்நிலையில் உறவுக் கட்டுமானம் சீர்குலைய இவர்களின் சூழ்நிலை பாதிப்புக்கள் பல்வேறு உணர்வுகளைக் கிளர்ந்தெழச் செய்து வெளிவராது மனதை அழுத்துகின்றன. சூழ்நிலை பாதிப்புக்களால் 80 வித மனநோய்கள் தோன்றும் என்ற உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் (WHO) ஆய்வு இங்கே குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே ஆனிமா, ஆனிமூஸ் என்பனவற்றுடனான தொடர்பு அறுபடுவதும் எம் உறவு சீர் குலைந்து உணர்வுகள் அடக்கப்பட்டு பாதிப்படைய காரணமாகின்றது.

“உடலில் தீய ஆவிகள் புகுவதால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன” இவ்வாறு கற்கால மனிதன் எண்ணினான். ஆனால் இன்றைய நிலை வேறாய் இருக்கின்றது. நவீன மருந்துவர்கள் உடல் தொழிற்பாட்டையும் உள்ளத்தின் வெளிப்பாட்டையும் புரிதல் செய்கின்ற போது பூர்வாங்கமாக இதனை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கின்றனர்.

“உணர்ச்சியின் உந்துதலினால் சில உடல் நோய்கள் வருகின்றன” என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டே “ஹெயின்ராத்” என்பவர் இந்நோய்களை உணர்ச்சிகளால் தோன்றும் உடல் நோய்கள் (PSYCHOSOMATIC DISORDERS) என வகையீடு செய்கின்றார். இங்கே மன உணர்ச்சிகள் ஏன் உருவாகின்றன? என்பதன் பின்னணியை எமது சமகால உறவுச் சிக்கல்களை மீட்டிப் பார்க்கபுரிந்து கொள்ள முடியும்.

மேலும் உணர்வுகள் உடல் நோய்களை வெளிக்காட்டும் என்பதற்கு டாக்டர்.வோல்வ் என்பவரின் ஆய்வொன்றைப் பார்ப்போம். திரு. டாம் என்பவர் விபத்தின் காரணமாக வைத்திய சாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். பரிசோதனையில் டாமின்

இரப்பையை காணும் சந்தர்ப்பம் டாக்டர். வோல்வக்கு ஏற்பட்டது. அப்போது டாம் அறியாத போது அவருக்கு டாக்டர். வோல்வ் உணர்வுக் கொந்தளிப்பை ஏற்படுத்த டாம் அதனை பயத்தினால் மனதில் அடங்கிக்கொண்டார். அப்போது டாமின் இரைப்பை இரத்தஓட்டம் மிகுந்து செந்நிறமாகியது. இதனால் இரைப்பையில் இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதை டாக்டர். வோல்வ் கண்ணுற்றார்.

இந்நிலை இரப்பையில் புண் (Ulcer) உள்ளவர்கள் நிலைக்கு ஒப்பானதாக கூறப்படுகின்றது. இதன் மூலம் உணர்வுகளை அடக்குவதும் உடல் உபாதைகளின் வெளிப்பாடாகி தீங்கினைக்கும் என்பது திண்ணமாகின்றது.

“உடலில் தோன்றும் கட்டிகளையும், சீழையும் நீக்குவதை விட மனதில் தோன்றும் தவறான எண்ணங்களை நீக்குவதே சாலச்சிறந்தது.” என்கின்றார் எபிக்டெடஸ். இங்கே எண்ணங்கள் என்பதன் பின்னணியில் உணர்வுகளும் அடங்குகின்றன. வாழ்க்கை என்பது எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் கலந்த கலவையாகும். அதாவது ஒருவர் இருட்டில் பயணிக்கும் போது ஏதோ ஒன்றை மிதித்து விட்டார் என வைத்துக் கொள்வோம். உடனே அவரது மெய்சிலிர்த்து உடல் நடுங்க ஆரம்பித்ததும் பயத்தால் அவ்விடத்தை விட்டு ஓடி விடுவார். இவர் ஏன் நான் ஓடினேன்? என சிந்திப்பாராயின் அதன் விடை அது பாம்பு என்ற எண்ணமேயாகும். இவ்வாறே உணர்வும் எண்ணமும் ஒவ்வொரு வாழ்வும் நிலை செயற்பாட்டிலும் பின்னிப் பிணைந்திருக்கின்றன. மேலும் எபிக்டெடஸ் இன் கருத்தில் உடல் நோய்களுக்கான காரணம் எண்ணமும், உணர்வுகளும் என்பதும் புலப்படுகின்றது. அதாவது தவறான எண்ணங்கள், உணர்வுகளை மனதில் நின்று களையும் போது சில உடல் நோய்கள் தானாய் மறைந்து விடும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது என்பதை அது அறிவுறுத்துகின்றது. இது “மனதை குணப்படுத்தாது உடலை குணப்படுத்துவது நல்லதல்ல” என்ற பிளேட்டோவின் கருத்துக்கு ஒத்துப் போகின்றது.

மேலும் எந்தவித பகிர்வுகளும் இன்றி இதயத்துக்கு வேதனை தரும் உணர்வுகளான கோபம், கவலை, பதட்டம், வெட்கம், தாழ்வு மனம், பயம், குற்றவுணர்வு, தனிமையுணர்வு என்பன ஒருவனை ஐதேயநோயாளியாக உருவாக்கும் என்கிறார் ஜோன் பவல். இங்கே பகிர்வு என்பது உணர்வு பரிமாற்றம் ஆகின்

றது. இதன் பின்னணியை உற்று நோக்கும் போது உணர்வுகள் அடக்கப்படுவதும் பல உளநோய்களின் வெளிப்பாட்டுக்கு கட்டியம் கூறுவதைக் காணலாம். எனவே உணர்வுகளை அடக்கும் போது பல்வேறு உடல், உள உபாதைகள் ஏற்பட்டு உள்ளம் உருக்குலைகின்றது.

அப்படியாயின் உணர்வுகளை அடக்காமல் வெளிப்படுத்த என்ன செய்ய வேண்டும்?

எளிமையான வழிகளில் உணர்வுகளை அடக்காது கையாள வேண்டுமெனில் தனக்கு ஏன் இவ்வுணர்வு வந்தது? அதன் பின்னணி என்ன? காரணம் என்ன? இது நியாயமான உணர்வு தானா? என்று சிந்தித்து வினாவலாம்.

அல்லது கோபமாக இருப்பின் அக்கோபத்தை நம்பிக்கையான வரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். தனிமையாக இருந்து கோபத்தை உரத்து வெளிப்படுத்தலாம். கோபத்தை வார்த்தைகளாக கடதாசியில் எழுதி மனவெம்மையைப் போக்கிக்கொள்ளலாம். உங்களால் ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்த முடியுமாயின் உரிய நபரோடு பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அத்தோடு நின்றுவிடாது உளவளத்துணை உதவியும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபருக்கு உளவளத்துணை வழங்கும் போது உளவளத்துணையாளர் அந்நபரின் உணர்வுகளுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுப்பார். காரணம் ஆற்றுப்படுபவரின் பாதிப்பின் பின்னணியில் பல உணர்வுகள் பதிந்திருக்கும். அவ் உணர்வுகள் அவரது இயல்பு வாழ்வை இம்சிக்கும். இதனை துல்லியமாகப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றுப்படுத்துநர் அவரை அவராக அப்பிரச்சினைகளுடனும் உணர்வுகளுடனும் ஏற்று மதித்து நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் பகிர உதவுவார். பகிரப்படும் உணர்வுகள் ஆற்றுப்படுநரின் உள்ளக்கிடக்கையின் சுமையினை சுகமாக்கிட அந்நபரின் ஆளுமை படிப்படியாக மெருகுற ஆரம்பமாகும். இங்கே பகிர்வுகளின் போது "செம்பிற் களிம்பு" போல் ஆற்றுப்படுநரின் உள்ளத்தில் உறைந்திருக்கும் உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றாக சமநிலையடைகின்றன. உணர்வுகளின் பிடியிலிருந்து அந்நபர் விடுபடுகின்றார். இதனை உளவளத்துணை பெற்றவர்களின் அனுபவத்தின் ஊடாக புரிந்து கொள்ளலாம்.

அடுத்து உடல் நோய்களை கையாள வேண்டுமெனில் டாக்டர் யூஜின் ஹென்ட்லின் அவர்களின் “தன்மனம்பர்ப்பட்ட பகுப்பாய்வை” செய்து பார்க்கலாம். தன் மனம் பாறப்பட்ட பகுப்பாய்வு என்றால் எம் உடலை பாதிக்கும் உணர்வுகளோடும் அவற்றுக்கு காரணமான அல்லது வெளிப்படும் உறுப்புகளோடும் தனிமையில் இருந்து சகவாசமாக உரையாடல் செய்வதாரும். அப்போது உணர்வு வெளியேற்றப்பட்டு உறுப்பு சமநிலையடைய ஏதுவாகின்றது.

அதாவது, எனக்கு வேதனையை அடக்கியதால் தலையிடி வருகின்றதென்றால் தலையிடிக்கு காரணமான கவலை உணர்விடம் ‘நீயொரு உணர்வாக இருந்தாய். நான் உன்னை தகுந்த முறையில் கையாளாமல் விட்டதால் தலையிடையாய் மாறி என் தலையை வேதனைப்படுத்திக் கொண்டுள்ளாய். நீ என் உணர்வு. உன்னை ஏற்றுக் கொள்கின்றேன். நீ உனது பழைய நிலைக்கே செல்லும் போது உன்னை நான்கையாரும் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்கின்றேன்.’ என்று கூறும் போது எம் தலையிடையை உணர்வு நிலைக்கு கொண்டு வந்து அவ் உணர்வினை கையாள ஆரம்பிக்கலாம். இதன் மூலம் மனதும் உடலும் ஓய்வு நிலையை நோக்கிச் செல்லும். இயல்பு நிலை திரும்பும். அடக்கப்பட்ட உணர்வுக்கு விழிப்புணர்வு கொடுத்து வெளியேற்றுவதே டாக்டர் யூஜின் ஹென்ட்லின் அவர்களின் கோட்பாட்டுக் கொள்கையின் அடிநாதமாகும்.

உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக தொழிற்பட வைத்துவிட உணர்வுகளை அடக்காமல் ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தி கையாளப் பழகிக் கொள்வதே பக்குவமாகும். எனவே நாங்களும் எம் இயல்பு வாழ்வில் கடிவாளமிட்டு உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தாது அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளுக்கு மனச்சிறையில் நின்று விடுதலையளித்து எம் ஆளுமையின் முதிர்ச்சிக்கு புது முலாம் பூசிட முனைப்புக் கொள்வதே சாலச் சிறந்தது.

இறுதியாக,

“துயரம் கண்ணீராக வெளிப்படாவிட்டால் அதற்காக மற்ற உறுப்புக்கள் கண்ணீர் விட நேரும்”

- ஹென்றி மாடர்ஸ்டே -

விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம்!

வன்னிமண்ணில் வெளிவரும்
ஒரேயொரு உளவளத்துணை
உளவியற் காலாண்டுச் சஞ்சிகையின்
(வளர்பிறை) வளர்ச்சியின் வீச்சுக்கு....

இனிய வாசக நெஞ்சங்களே!

உங்கள் ஆக்கபூர்வமான விமர்சனங்
களை அன்பாக எதிர்பார்க்கின்றோம்.

உங்கள் விமர்சனங்கள்
எங்கள் உயர்ச்சிப்படிகள்!

தொடர்புகளுக்கு

வளர்பிறை
அன்னை இல்லம்
உளவளத்துணை, உளவியல்
அறிவூட்டும் நிறுவனம்
570-எம்மாஸ்நகர்
அக்கராயன்
கிளிநொச்சி

குடும்ப உறவும் முரண்பாடும்.

பெ. யூடிக்காமல்
உளவளத்துணையாளர்.

- ☒ ஒரே கூரையின் கீழ்
பல்வேறு தனித்துவங்கள் தங்கியிருப்பதே
குடும்ப உறவாகும்,
- ☒ குடும்ப எல்லைகளும் அதன் சமூக
உறவின் நிலையைக் காட்டுகின்றன.
- ☒ முரண்பாடுகள் எழும் வழிகளை காண்பதும்
ஒரு விழிப்புணர்வாகும்.
- ☒ குடும்ப முரண்பாடுகளைக் களைய
உளவளத்துணை உதவும்.

“அதை அதற்குள் இருந்து புரிவதே
மிகச் சிறந்த புரிதல் ஆகும்.”

— பட்டுக்கோட்டையான்

குடும்பம் என்கிற போது இன்று ஒரு சமூகம் உருவாகுவதற்கு குடும்பமே அடித்தூவாரமாக அமைகின்றது. முதலில் ஒரு ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து நாளடைவில் அவர்கள் மூலம் பலபேர் உருவாக்கப்பட்டு தாய், தந்தை, பிள்ளைகள் என்று வடிவம் பெறும் போது அது குடும்பமாக தோற்றம் பெறுகிறது. குடும்பத்தின் ஆணி வேராக செயற்படுவதும், தாங்கி நிற்பதும் அக்குடும்பத்தின் தலைவனும், தலைவியுமே. நல்ல தொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் என்று சொல்வார்கள். ஏனென்றால் ஒருவன் பல திறமைகளையும், ஆற்றல்களையும் நுட்பங்களையும் அங்கேதான் பயில்கின்றான். ஒரு அறிஞன் உருவாகுவதும் அங்கேதான். ஒரு சாதாரணமான பேரக்குடையவன் உருவாகுவதும் அங்கேதான்.

குடும்பத்தில் இணைந்த தம்பதிகள் இருவரும் ஆரம்பத்தில் வெவ்வேறு குழலில் வாழ்ந்தவர்கள். வெவ்வேறு ஆளுமையைத்

தனித்துவத்தை. உடையவர்கள், வேறுபட்ட தனித்துவத்தைக் கொண்டவர்கள். ஒரே கூரையின் கீழ் ஒன்றாக சேர்த்து வாழும் போது இருவரின் எண்ணங்களும் செயற்பாடுகளும் சிலவேளைகளில் ஒன்றிணைந்தும் சில வேளைகளில் வேறுபட்டும் காணப்படலாம். ஏனென்றால் அவரவர் வாழ்ந்த சூழலின் பின்னணியைப் பொறுத்தே இருவரின் ஆளுமையும் அமைகின்றது. இரு வேறு ஆளுமையைக் கொண்டவர்களிடத்தில் அவர்களுக்கென்று சில தனித்துவமான பண்புகள் காணப்படலாம். கணவனின் தனித்துவப் பண்பை விருப்பு வெறுப்புக்களை மனைவி புரிந்து கொள்ளாதவிடத்திலும், மனைவியின் தனித்துவப் பண்பை, விருப்பு வெறுப்புக்களை கணவன் புரிந்து கொள்ளாதவிடத்திலும் பிரச்சினைகள் மெல்ல மெல்லத் தலைதூக்குகின்றன. அப்போது இருவரிடமும் உணர்வு ரீதியான சில தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.

குடும்ப உறவில் கணவன் - மனைவி - பிள்ளைகள் என்று நிர்ணயிக்கப்பட்ட உறவு தான் அங்கே காணப்படுகின்றது. சமூகத்துடனான உறவு அவ்வாறானதில்லை. அங்கே பலதரப்பட்ட ஆட்களுடன் நட்பு/தோழமை என்ற ரீதியில் பலவிதமான உறவுகளைத் தொடர்புகளைக் கொண்டவராயிருப்பார். குடும்பம் என்று சொல்லப்படும் போது குடும்பத்திற்கென்று சில வரையறைகள், எல்லைகள் காணப்படுகின்றன. சில குடும்பங்கள் இறுக்கமான எல்லைகளைக் கொண்டதாக அமைந்திருக்கின்றன. அதாவது இவ்வெல்லையையுடைய குடும்பங்கள் யாரையும் உள் அனுமதிக்க மாட்டார்கள், இவர்களும் சமூகத்துடன் இணைந்து கொள்ளவும் மாட்டார்கள். இப்படியானவர்கள் சமூகத்திலிருந்து வேறுபட்டவர்களாகவே இருப்பார்கள்.

சில குடும்பங்கள் துலக்கமான எல்லைகளைக் கொண்டவர்கள். இவர்கள் நடுநிலையான தன்மையுடையவர்கள். தேவையை அடிப்படையாகக் கொண்டு யாரும் அக்குடும்பத்திற்குள் பிரவேசிக்கலாம். இவர்களும் தேவையைப் பொறுத்து சமூகத்தை நாடிச் செல்வார்கள். சில குடும்பங்கள் மழுங்கிய எல்லையுடையவர்கள். இவர்களிடம் எவரும் எப்படியும் எந்த நிலையினரும் தொடர்பு/உறவை ஏற்படுத்த முடியாது. இவர்களும் எவருடனும் எந்த நிலையிலும் தொடர்பு/உறவை ஏற்படுத்த மாட்டார்கள். இவர்கள் இலக்கற்றவர்கள். முதலாவது எல்லையையுடையவர்களுக்கு சமூகத்துடன் அதிகம் தொடர்பில்லாததால் அவர்களுக்குள் ஏற்படும் சில பிரச்சினைகள்/நிகழ்வுகளுக்கு சமூக

கத்தை நாடமுடியாமல் தவிப்பார்கள். கடைசியான எல்லை யையுடையவர்கள் சமூகத்தின் தலையீடுகள் அதிகம் இருப்ப தால் பிரச்சினைகளும் அதிகம் உருவாகுவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது. இரண்டாவது எல்லைக்குரியவர்களின் வாழ்வு நிலை துலக்கம் பெற வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. இங்கே குடும்ப, சமூக உறவுகள் உணர்வார்ந்த ரீதியாக வளர்கின்றன.

பெற்றோரது சில கவனயீனமான நடத்தைப் போக்குகள், அங்கத்தவர்களிடையேயான ஸ்திரமற்ற உறவுகள், உணர்வு ரீதியான பாதுகாப்பின்மை, அடிப்படைத்தேவைகள் மறுக்கப்படுதல் போன்றவை முரண்பாட்டுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. அத்தோடு குடும்ப அங்கத்தவர்களுள் மூத்தவர் என்று கருதப்படுபவர் முரண்பாடான நடத்தையைக் கொண்டிருப்பாராயின் அவரைப் போலவே பின்னாளவர்களும் அவரது மனப்பாங்குடன்வளர்வதற்கு வாய்ப்புண்டு. பிந்திய நாட்களில் அவர் சமூகத்துடன் உறவுகொள்ளும் போது அந்நடத்தை சமூகத்தையும் பாதிக்கிறது. ஏனென்றால், வீட்டு வாழ்க்கையே அவனது நிஜ விம்பத்தை பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாகும்.

அடுத்து பொருளாதார வலுக்குறைந்த குடும்பத்தில், அடுத்தடுத்துக் குழந்தைகள் பிறப்பது பொருளாதார நெருக்கடியுடன் உணர்வு ரீதியான தாக்கத்தையும் உருவாக்கலாம். பொருளாதார வசதியுள்ள குடும்பத்தில் இடைவெளியில்லாமல் குழந்தைகள் பிறப்பதால் அவர்களிடத்தில் உணர்வு ரீதியான குழப்பங்கள் உருவாகச் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. இதனால் ஒருவரையொருவர் எதிர்க்கும் தன்மை உருவாகின்றது. அத்துடன் பிள்ளைகளுக்கிடையில் போட்டி மனப்பான்மை, பொறாமை, எரிச்சல், வெறுப்பு போன்ற உணர்வுகள் பிள்ளைகளின் மனதில் ஆழப்பதிவதால் அவர்களுக்கிடையில் வன்மமான உறவு வளர்கிறது. பெற்றோரின் ஆதரவும், அன்பும் குறைவாகால் பெற்றோர் மட்டில் வெறுப்பு அதிகரிக்க வாய்ப்பிருக்கின்றது. அதுமட்டுமல்லாது தமது குடும்பத்தை மற்றைய குடும்ப நபர்களுடன் ஒப்பிட்டு பார்த்தும் அவர்களைப் போல் செயல்பட வேண்டுமென்று கட்டளையிடுவதும் முரண்பாட்டை உருவாக்குகிறது. ஆனால் அவரவர் திறமை, சக்தி, உழைப்பு, முயற்சியைக் கொண்டே ஒரு குடும்பம் வாழ முடியும். அதைத் தான் தனித்துவம் என்கிறோம்.

இதைவிட குடும்பத்தில் பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை குழந்தையிலிருந்தே வளர்த்து வருகின்றார்கள். அப்பிள்ளைகள் வளர்ந்து வாலிபப் பருவமடையும் போதும் அவர்களை சிறு பிள்ளை போன்று நடத்துவதும் தங்களின் விருப்பப்படி/எண்ணப்படியே பிள்ளைகள் செயல்பட வேண்டும், படிக்க வேண்டும், எதிர்காலத்தை திட்டமிட வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் வளர்ப்பதும் பிரச்சினைக்கு காரணமாக அமைகின்றது. ஆனால் இப்பருவத்தில் உள்ளவர்கள் எதையும் ஆய்ந்து நோக்கும் தன்மை கொண்டவர்கள். அத்தோடு “நான்யார்?” என்ற அடையாளத்தைக் காண விழைபவர்கள். அவர்களை அவர்களாக ஏற்றுக்கொள்ள முயல வேண்டும். இப்பருவத்தில் எழும் உணர்ச்சிக் குழப்பங்களுக்கேற்ப பெற்றோரும் புரிந்து கொண்டு செயற்படும் போது பிரச்சினைகள் குறைகின்றன.

குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் தலைதூக்குகின்ற போது அதன் சமநிலை பாதிக்கின்றது. சமநிலையை இழந்த குடும்பங்கள் அமைதியற்று தவிக்கின்றன. இச்சமநிலை யற்றத் தன்மை இக்குடும்பத்தில் நீடித்துச் செல்லுமாயின் சிறுசிறு தாக்கங்கள் நாளடைவில் குடும்ப வன்முறையாக மாறி மற்றைய அங்கத் தவர்களையும் உடல் உள ரீதியாக பாதிக்கின்றன. இதன் விழைவாக இனி தங்களால் இப்பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கவே முடியாது, இனியும் இக்குடும்பத்தில் வாழ முடியாது என்ற நிலையில் பொறாமை, வெறுப்பு, குரோதம், வைராக்கியம் போன்ற உணர்வுகளால் ஆட்கொள்ளப்பட்டு கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் பிரிந்து செல்லும் நிலை உருவாகி, குடும்பம் சீர்குலைந்து செல்ல ஏதுவாகின்றது. அப்போது சமூகத்தின் மத்தியில் அவர்களுக்கிருந்த மதிப்பும் இழக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் போர் ஏற்படுத்தி விட்டுச் சென்றுள்ள இழப்புக்களும் குடும்பத்தைப் பாதிக்கிறது. குடும்பப் பொறுப்பை தாங்கி நின்ற தலைவனை இழந்த குடும்பம், ஆதரவற்ற நிலையில் அல்லலுறும் போது அந்தப் பொறுப்பை அப்பெண்ணே சுமக்க நேரிடுகிறது. தலைவனை இழந்த விரக்தியில் குடும்ப பாரமும் அழுத்தும் போது அவளின் உணர்வுக் குழப்பங்கள் ஏனைய அங்கத் தவர்களிடமும் தெற்றிக் கொள்கின்றது. இதனால் புரிந்துணர்வு அற்ற நிலையில் அக்குடும்பத்தில் மேலும் பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன.

குடும்பத்தில் சிக்கல்கள்/பிரச்சினைகள் தொடராக நிகழும் போது அங்கே சமநிலை குழம்புகிறது. இதனால் உற்சாகத்து

டன் செயற்பட்டுக் கொண்டிருந்த குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் உளச்சோர்வு ஏற்படுகின்றது. இச்சோர்வால் அவர்களிடத்தில் பயம், நம்பிக்கையற்றத் தன்மை, விரக்தி போன்ற உணர்வுகள் இவர்களை நிலைகுலையச் செய்கின்றன. அப்போது அவர்களின் நடத்தையில் படிப்படியாக மாற்றம் ஏற்பட்டுக் கொண்டு வரும். அதாவது நித்திரைக் குழப்பம், பசியின்மை, தனிமையை நாடுதல், வேலைகளில் அக்கறையற்றத் தன்மை, எந்நேரமும் எரிந்து விழும் தன்மை, பொருட்களைக் கண்டபடி எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகள் இவர்களில் காணப்படும். இவர்களின் இந் நடத்தைகளை பிறர் அல்லது ஏனைய அங்கத்தவர்கள் அவதானிக்காமல் அக்கறையற்று விட்டுவிடுவார்களாயின் நாளடைவில் இது உளநோயாக மாறுவதற்கு சந்தர்ப்பம் வரலாம். அதிலும் குடும்பத்தில் யார் உளரீதியாக அதிகமாய் பாதிக்கப்படுகிறார்களோ அவர்களையே இது தொற்றிக் கொள்ளும்.

மாறாக முரண்பாடு முற்றி குடும்பம் பிரிந்து செல்லும் வரை காத்திருக்கத் தேவையில்லை. அவர்களின் நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றதென்று பிறர் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் உணர்வார்களாக இருந்தால் அல்லது அவரே உணர்வாராயின் அவரது நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவர் அவருடன் மனம் திறந்து உரையாடலாம். அப்போது அவரைப்பற்றி தீர்ப்பிடாமல், குற்றம் சாட்டாது உரையாடுதல் நன்று. இதன்போது அவரின் மனப்பாறம் ஓரளவு குறைக்கப்படுவதோடு புதைக்கப்பட்ட உணர்வுகளும் வெளிவருகின்றன. இவ்வாறு நம்பிக்கையான ஒருவருடன் உரையாடுவது கஸ்ரமாக இருந்தால், உளவளத்துணையாளரை சந்திப்பது சாலச்சிறந்ததாகும். அவர்களுடன் உரையாடும் போது இதுவரைக்கும் தன்னைப்பற்றி தெரிந்திராத பல விடயங்கள் தெரியவருவதுடன் பிரச்சினையின் மூலம் எங்கேயிருக்கிறது? என்று இனம் காணவும் முடியும். அது மட்டுமல்லாது தொடர்ச்சியான உளவளத்துணை சந்திப்பின் பின் தனது குடும்பத்துடனும், ஏனைய நபர்களுடனும் அமைதியாக வாழவும், இனிவரும் காலங்களில் தனக்கேற்படும் சின்னச் சின்ன சிக்கல்களைக் கூட சுலபமாகக் கையாளுவதற்குரிய மனப்பக்குவமும் ஏற்படுகின்றது.

இதைவிட குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையில் நெருங்கிய தொடர்பாடல் இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் ஒவ்வொருவருக்குமிடையில் ஏற்படும் முரண்பாடுகளைப் பேசித் தீர்த்துக்

கொள்ளலாம். எவ்வாறானதொரு பிரச்சினையும் நாம் மனம் விட்டுக் கதைக்கும் போது தானாகவே தீர்த்தமாதிரியொரு உணர்வு ஏற்படுகிறதல்லவா? அத்தோடு ஒருவருக்கொருவர் நெகிழும் தன்மை, புரிந்துணர்வு, அன்பு, அரவணைப்பு, அக்கறை, ஊக்கப்படுத்துதல், ஒருவரொருவர் மீது நிறைந்த நம்பிக்கையும் மதிப்பும் கொடுத்தலும், மிகவும் முக்கியமானது. இதைவிட ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு தனித்துவ இயல்பு ஒன்றுண்டு. அவ்வியல்புகளோடு ஒவ்வொருவரையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையை பழக்கப்படுத்திக் கொள்வது நல்லதாகும்.

எனவே பல்கலைக் கழகமாக குடும்பம் நடைபயில வேண்டுமெனில் முரண்பாடுகளின் முடிச்சுகளை, உணர்வுகளை ஆரோக்கியமான முறையில் பகிர்ந்து கொள்ளும் போது அவிழ்க்க உதவலாம். பகிரப்படும் உணர்வுகளே புரிந்துகொள்ளப்படும். அதை விடுத்து குடத்துக்குள் ஏற்றிய குத்துவிளக்காக, உள்ளக் கிடக்கையின் ஒளி வெளிவராத போது முரண்பாடுகளே முற்றுகையிடும். குடும்ப உறவை புரிந்து கொள்ளும் போது சமூக உறவு தானாய் கனியும்.

எதிர்பாருங்கள்!

வரவிருக்கும் தை - பங்குனி காலாண்டிதழ் வளர்பிறை புதிய மெருகுடன் உங்கள் கரங்களில் உலா வரும் என்பதை வாசக அன்பர்களுக்கு மகிழ்ச்சியுடன் அறியத் தருகின்றோம்.

ஆசிரியர்
வளர்பிறை

நேர்காணல்

தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத்தின் அனுசரணையுடன் 1997 ஆம் ஆண்டின் நடுப்பகுதியில் கிளி/வன்னேரிக்குளம் ஐயனார்புரத்தில் யோகர் சுவாமிகள் திருவடி நிலையம்/முதியோர் இல்லம் தோற்றங்கண்டது. இதன் வளர்ச்சிக்கு அமரர் திரு. மு. கந்தசாமி ஐயா அவர்கள் முன்னின்றார். தற்போது 44 வயோதிப ஆண்களும் 20 வயோதிபப் பெண்களும் இங்கே அரவணைக் கப்படுகின்றனர்.

இவர்களில் பலருக்கு அன்னை இல்லம் உளவளத்துணை, உளவியல் அறிவூட்டும் நிறுவனத்தினரால் உளவளத்துணை வழங்கப்படுகிறது. உளவளத்துணை வழங்கலால் இவர்களில் சிலரிடம் ஏற்பட்ட “உணர்வு மாற்றங்கள்” பற்றியதொரு நேர்காணலை இங்கே தருகின்றோம்.

- ① நேர்காணல் - வளர்பிறை வெளியீட்டுக் குழுவினர்
 ② காலம் - 16 - 12 - 2002
 ③ இடம் - முதியோர் இல்ல வளாகம்.



* வணக்கம் அம்மா! உங்களைப்பற்றிச் சொல்வீர்களா?

* எனது பெயர் கணபதிப்பிள்ளை வல்லவாம்பிகை. வயது 64 இங்கு 5 வருடங்களாக இருக்கின்றேன். நான் திருமணமாகாத தனியாள். 25 வயதில் அம்மா இறந்து விட்டார். அப்பா 6 மாதங்களின் முன்பு தான் இறந்தவர். குடும்பத்தில் நான் ஒருவர் மட்டும் தான். நான் இங்கே இருக்கின்றேன், எனக்கு சுமார் இரண்டு வருடங்களாக உளவளத்துணை கிடைத்து வருகின்றது

* உளவளத்துணை உதவி பற்றி என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

* ஆரம்பத்தில் எனக்கு கண்பார்வை இருக்கவில்லை. சிகிச்ச

சையின் பின்பு இப்போதே பார்வை திரும்பியுள்ளது. பார்வை தெரியாத போது என்னை அன்பாக, கனிவாக மதித்து கதைக்கும் போது யாருமே இல்லை என்ற உணர்வு மறந்து விட்டது. அப்போது கடவுளோடு உரையாடும் உணர்வே எனக்கு வந்தது. எப்போது உளவளத்துணையாளர்களை சந்திப்பேன் என காத்திருப்பேன். இச்சந்திப்புக்களால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றேன். அறிவு விருத்தியாக உள்ளது. தனிமையும் சோர்வும் அகன்றுள்ளது

* நாளாந்தம் உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வு பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?

* ஒரு நாளில் பல உணர்வுகள் வரும். என்னை ஒன்று பாதிக்கின்ற போது உளவளத்துணையாளர்களை சந்திக்க முயல்வேன், சில முரண்பாடுகள் தற்செயலாக எப்போதாவது வரும். ஒரு செயலை செய்யும் போது அதனால் ஏற்படும் உணர்வு எங்களுடைய நன்மை தீமைகளையே கூறும். அப்போது நான் விலகி நடந்து கொள்வேன். விலகுவதும் தவறு என்று உணர்ந்துள்ளேன்.

* அப்போது உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுவதா அடக்குவதா நல்லது என்று உணர்கின்றீர்கள்?

* அந்த இடத்தில் விளங்கப்படுத்துவது நல்லது. அதேவேளை விளங்கப்படுத்தாமலும் விட்டிருக்கிறேன். அப்படி விளங்கப்படுத்தும் போது மற்றவர் ஏற்றுக் கொள்வதும், அப்படியே விட்டு விடுவதும் அவரவரின் விருப்பம். ஆனால் விளங்கப்படுத்துவது எங்களுடைய கடமை.

* அவ்வாறு வெளியில் சொல்ல முடியாமல் உள்ளார்களுள் ளேயே அடக்கப்பட்ட சந்தர்ப்பம் உண்டா?

* ஆம்!

எனது அப்பா வருத்தத்தில் படு த்திருந்த போது, அந்த நோயின் துன்பத்தைப் பார்த்து வேதனைப்பட்டிருக்கின்றேன். அப்பா மிகவும் கஸ்ரப்பட்டார். ஒரு நாள் அப்பாவை பார்த்ததும் மிகவும் வேதனைப்பட்டேன். அன்று பின்னரம் 5.30 முதல் 7.30 மணிவரை மூச்சுவிட முடியாமல் முட்டு அடைத்தது மாதிரி வந்து விட்டது. அந்த வேதனையால் இப்படி வந்தது என்று நினைக்கின்றேன். மருந்து

எடுத்தும் நிற்கவில்லை. நித்திரை வராது. சாப்பிட முடியாது. வயிற்று வலியால் மிகவும் வேதனைப்பட்டேன். இதை என்னால் மறக்கமுடியாது.

* உங்களின் உணர்வுகளை உளவளத்துணையாளரிடம் பகிரும் போது மனசுக்குள் என்ன நடக்கும்?

* ஒவ்வொரு உணர்வும் வெளிவரும் போது, மூச்சுவிடும் போது வரும் சுகம் மாதிரி மனசுக்குள் இலேசாக இருக்கும். அப்போது ஒரு சந்தோசமும், திருப்தியும் ஏற்படும். முட்டுக்கள் தீர்ந்த மாதிரி இருக்கும். என்னுடைய தவறுகளைத் திருத்தக் கூடியதாக இருக்கும்.

* நன்றி அம்மா!



* வணக்கம் ஐயா! உங்களைப் பற்றி சுருக்கமாக சொல்வீர்களா?

* எனது பெயர் வேலுப்பிள்ளை - சின்னத்தம்பி. வயது 72. 5 வருடங்களாக இங்கே இருக்கின்றேன். நான் பல தடவைகள் உளவளத்துணை உதவியைப் பெற்றிருக்கின்றேன்.

* உளவளத்துணை பயன் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?

* இந்த உதவி என்னை மகிழ்ச்சிப்படுத்தி உள்ளது. கவலை உள்ள மனிதனாக இருந்த எனக்கு சந்தோசம் கிடைத்துள்ளது. கவலையால் சோர்ந்து போய் இருந்த எங்களை உளவளத்துணை தட்டியெழுப்பி உள்ளது. நான் என்னுடைய கவலைகளை மற்றவர்களிடம் கூறுவதேயில்லை. ஏனெனில் எனது கவலை மற்றவரைக் கவலைப்படுத்தும் என்பதனாலாகும். அப்போது இவ்விடயத்தில் நான் பறவாயில்லை. உளவளத் துணையின் பின்பு தான் இம்மாற்றம் எனக்குள் வந்தது.

* உளவளத்துணை அமர்வின் போது உளவளத்துணையாளர்கள் உங்களது உணர்வுகளுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதனை வெளிக்கொணர்ந்து இருப்பார்கள். அப்போது

உங்களின் மனசுக்குள் எப்படியிருந்தது?

✽ இவர்களது கேள்விகள் என்னுடைய மனதில் இருந்த கவலை, கோபம், பயம், சோர்வு எல்லாவற்றையும் குறைக்க உதவியது. அப்படி குறையும் போது மனப்பாரம் குறைந்து சந்தோசமாக இருக்கும். முன்பு நான் கோபத்தை அடக்கி விடுவேன். எனக்கு 45 வயது இருக்கும் போது நேவியில் வேலை செய்தேன். எனது வளர்ச்சியைப் பார்த்து பொறாமைப்பட்ட ஒருவரை தடியால் அடித்து மண்டையை உடைத்ததால் நான் சிறையில் இருக்க நேரிட்டது, அதன் பின்பு கோபத்தை வெளிக்காட்டினால் பிரச்சினை என்று அடக்கத் தொடங்கிவிட்டேன், இப்போது உளவளத்துணை உதவியின் பின்பு உணர்வுகளை அடக்காமல் வெளிப்படுத்தி வருகின்றேன். இதனால் சோர்வில்லாமல் இருக்கின்றேன்.

✽ நன்றி ஐயா!



✽ வணக்கம் அம்மா! நீங்கள் உங்களைப்பற்றி சுருக்கமாக சொல்வீர்களா?

✽ எனது பெயர் கந்தையா நாகலட்சுமி. வயது 79. இங்கு கடந்த மூன்றரை வருடங்களாக இருக்கின்றேன். நான் பல தடவைகள் உளவளத்துணை பெற்றிருக்கின்றேன். ஞாபக மறதியால் எத்தனை தடவையென நினைவில்லை.

✽ உளவளத்துணை, அதன் பயன் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?

✽ உளவளத்துணையாளர்களுடன் கதைக்கும் போது என்னுடைய பிள்ளைகளுடன் கதைப்பது போலிருக்கும். கதைத்துக் கொண்டிருக்கலாம் என்றிருக்கும். சந்தோசம் உற்சாகத்தோடு இனி எப்போது சந்திப்போமோ என்ற எதிர்பார்ப்பு ஒன்றிருக்கும். எனக்கு பேரப்பிள்ளைகள் எல்லாம் இருக்கின்றார்கள். ஆனால் என்னைவந்து பார்ப்பதேயில்லை உளவளத்துணையாளர்கள் தருகின்ற அன்பு, இரக்கம் எல்

லாம் என்கவலைகள் மாறச் செய்துவிடும். இதனால் நான் சந்தோசமாக இருக்கின்றேன்.

* உங்களின் உணர்வுகளை உளவளத்துணையாளர்கள் வெளிக் கொண்டு வரும் போது மனசுக்குள் எப்படி இருந்தது? என்ன உணர்ந்தீர்கள்?

* எங்களின் பிரச்சினைகளை மற்றவர்களிடம் கூறுவதற்கும் உளவளத்துணையாளரிடம் கூறுவதற்கும் நிறைய வித்தியாசம் உள்ளது. உளவளத்துணையில் எங்களை ஏற்றுக் கொண்டு தேற்றும் போது ஆறுதலும், அமைதியும் ஏற்படும். மனசுக்கு தெம்பும் சந்தோசமும் வரும். கோபம், கவலைகளைக் கூறும்போது அது தானாய் குறையும். கோபங்களை, கவலைகளை மனதிற்குள் அடக்கி வைக்கும் போது மனசு கஸ்ரப் படும். ஆனால் அவர்களிடம் கூறும் போது அந்தக் கஸ்ரம் இல்லாமல் போய் பிரச்சினை குறைந்தமாதிரி இருக்கும். மனப்பாரம் குறைய நன்றாய் இருக்கும் தானே.

* கோபப்படுவது கூடாது என்று சிலர் கூறுகின்றார்கள்! அதுபற்றி என்ன சொல்ல விரும்புகின்றீர்கள்?

* எல்லா உணர்வுகளும் இருக்கத்தான் வேண்டும். கோபமும் இருக்கத்தான் வேண்டும். அப்பத்தான் வாழலாம். இன்பமும், துன்பமும் மாறி மாறி வருவது தானே வாழ்க்கை.

* நன்றி அம்மா!



* வணக்கம் அம்மா! நீங்கள் உங்களைப்பற்றி சுருக்கமாகச் சொல்லீர்களா?

* எனது முழுப் பெயர் கந்தையா - திலகவதி. சுமார் நான்கு வருடங்களாக இங்கே இருக்கின்றேன். நான் திருமணம் முடித்து ஒரு வருடத்தில் கணவர் சுகயீனம் காரணமாக இறந்து விட்டார். ஒரு பிள்ளை இருந்தது. அதையும் இழந்து விட்டேன்.

* உங்களுக்கு நாளாந்தம் பல உணர்வுகள் வரலாம், அவ்வுணர்வுகளை என்ன செய்வீர்கள்?

* கவலை, கோபங்களை மனதில் வைத்திருந்தால் அழுக்கமாக, முட்டாக, பதட்டமாக இருக்கும். அப்படி அடக்கக் கூடாது. அது உடம்பில் பல நோயாக வருமாம். உளவளத்துணையாளர்களிடம் இதுபற்றி கதைத்துக் கொள்வேன்

* உங்களுக்கு அப்படியான அனுபவம் ஏதும் உண்டா?

* ஆம்!

எனது இந்த வருத்தத்திற்கு காரணமே பயம் தான். ஒரு நாள் கடுமையான செல்லடி நடைபெற்றது. செல் எங்களின் வீட்டு முற்றத்தில் வீழ்ந்து வெடித்தது. அந்த அதிர்ச்சி, பயம் காரணத்தால் எனக்கு ஒரு மாதிரி இருந்தது. உடனே இந்த கை, கால் எல்லாம் விஹத்து விட்டது. அதிலிருந்து எனக்கு ஒருபக்க கைகால் செயலற்றுப் போனதொரு நிலை வந்து விட்டது. இப்போது யாரும் கூப்பிட்டால் கூட உடனே எழுந்து போக முடியாதுள்ளது.

* உங்களது மனதில் ஏற்படும் உணர்வுகளை மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்துவீர்களா?

* எனக்கு அப்படியொரு பழக்கம் இல்லை. அப்படி வெளிப்படுத்துவதால் என்னபிரயோசனம்? எனக்கு சரியான முற்கோபம் வரும்- எனக்கு கோபம் வந்தால் தொடர்ச்சியாக அதுபற்றி நானே கதைத்துக்கொண்டிருப்பேன்- அப்போது கோபம் குறைந்த மாதிரி இருக்கும். உளவளத்துணையாளரிடம் இதுபற்றி கதைத்ததால் திருப்தியும் சந்தோசமும் வந்தது. இதனால் நான் பெரும் நன்மையும் பெற்றிருக்கின்றேன்.

* நன்றி அம்மா!

இத்தோடு இந் நேர்காணலை நிறைவு செய்வோம். இதற்கு ஒத்துழைத்த உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் முதியோர் இல்ல நிர்வாகத்துக்கும் வளர்நிறையின் சார்பாக நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

கவிதை —

உள்ளுறை உணர்வுகள் வெளிக் கொணர்வோம்

மாரீசன்

உறுதி தளர்ந்திடும் உயிர்களுக் காறுதல்
அளித்தவர் துயரினில் கலந்து கொள்வோம்
உடைந்திடும் உள்ளமும் அமைதியைக் காணவே
உறுபணி யாற்றிட உறுதி கொள்வோம்

இழப்பினில் கலங்கிடும் மனிதருக் கடைக்கலம்
ஆகியே அவர்கரம் பற்றிக் கொள்வோம்
உளவளத் தறிவினால் அருள் மனங் கொண்டவர்
வாழ்வினில் புதுயுகம் படைத்து நிற்போம்

உணர்வுடன் ஒன்றியே இதயங் கவர்ந்தவர்
உளைச்சல்கள் நீங்கிடக் கரம் கொடுப்போம்
மதிவளம் மருந்தென பரிந்துரைத் தவர் துயர்
நீக்கிடல் விடுத்துநாம் தூக்கம் கொள்ளோம்

உளவளம் பயிற்சியின் நெறிமுறை தழுவியே
உள்ளுறை உணர்வுகள் வெளிக் கொணர்வோம்
அழிந்திடல் தடுத்து நிறுத்தியே வாழ்வினுக்
குறுதுணை நாமென அறிய வைப்போம்

(7 ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

புறாவர் இப்பெண்ணின் வரலாற்றைப் பற்றிப் புரொய்ட்டுக்கு தெரியப்படுத்திய நான்கு வருடங்களின் பின் அதாவது 1886ம் ஆண்டு அப்போது முப்பத்தியொரு வயதான புரொய்ட்டு தனது தனிப்பட்ட மருத்துவ சிகிச்சையை ஆரம்பித்தார். நரம்பியல் மற்றும் மூளை தொடர்பான கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு அப்போது பிரபலமாகியிருந்த உடலியல் சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்துவதில் அவர் வல்லவராக இருந்தார் அவ்வருடத்தில் அவர் மார்த்தா பேணேசைத் (Martha Bernays) திருமணமும் செய்து கொண்டார்.

புறாக்கின் உடற் கூற்றியற் பிரிவில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டிருந்த காலப்பகுதியில் புரொய்ட் பிரான்சுக்குச் சென்று இசிவு நோயைக் (Hysteria) கண்டுபிடித்த ஜான் மார்த்தான் ஷார்க்கோ (Jean Martin Charcot) என்னும் விஞ்ஞானியின் ஆய்வு கூடத்தில் சில மாதங்கள் கழித்தார். ஷார்க்கோ போலி உறக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில் மிகவும் ஆற்றலுள்ளவராகத் திகழ்ந்தார். போலி உறக்கத்தின் (Hypnotism) மூலம் இசிவு நோய்க்குரிய அறிகுறிகளை நோயாளிகளில் தற்காலிகமாகத் தோற்றுவிக்க முடியும் என்பதையும் அவற்றை அதே முறையில் நீக்க முடியும் என்பதையும் ஷார்க்கோ செய்து காட்டினார். ஏதாவது ஒரு அதிர்ச்சியான நிசுழ்வினால் இசிவு நோய் ஆரம்பித்திருந்தாலும் அது உண்மையில் பலவீனமான ஒரு நரம்புத் தொகுதியின் காரணமாகவே உருவாகின்றது என்றும் அதே வேளையில் அந்த நிலை ஏற்பட்ட நோயாளியை அதிலிருந்து விடுவிக்க முடியாதபடி அந்த நோய் கடுமையாகிவிடும் என்ற கருத்தையும் ஷார்க்கோ கொண்டிருந்தார்.

இசிவு நோய் பற்றி ஷார்க்கோவின் எண்ணங்களை உள்வாங்கிய புரொய்ட் ஆரம்பத்திலே அது ஒரு நரம்பியற் கோளாறு எனக்கருதி மின் சிகிச்சை முறையால் அந்நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கான சிகிச்சையை வழங்கிவந்தார். படிப்படியாக அவர் தனது சிகிச்சையிலும் போலி உறக்க நிலையைக் கையாளத்தொடங்கினார்.

பல ஆண்டுகளாகப் புரொய்ட் தன்னிடம் வந்த இசிவு நோயாளிகளைப் போலி உறக்க நிலைக்கு உட்படுத்தி அவர்களுக்கு அந்நோய்க்கான அறிகுறிகளின் முதற்தோற்றத்துக்குக் காரணமான அதிர்ச்சி தரும் நிகழ்வு (Traumatic event) பற்றி அவர்

களைக் கதைக்கத் தூண்டினார். புரொய்டைப் பொறுத்த வரையில் இச்சிகிச்சை முறை ஒரு சில நோயாளிகளோடு மாத்திரம் அவருக்கு வெற்றி கரமாக அமைந்தது. ஆனால் அதே வேளையில் அந் நோயாளிகளில் ஏற்பட்ட முன்னேற்றமும் தற்காலிகமானதாக இருந்தது, அல்லது மறைந்த அறிகுறிகள் மீண்டும் அந் நோயாளிகளில் காணப்பட்டன.

இசிவு நோய்க்கு புரொய்டும் புறாவரும் கூறிய காரணம்

அதே வேளையில் போலி உறக்கநிலைக்கு உட்படுத்த முடியாத நோயாளிகளில் இச்சிகிச்சை முறையைப் புரொய்ட்டால் பிரயோகிக்க முடியவில்லை. புரொய்ட் இசிவு நோய் பற்றிய தனது அனுபவங்கள் பற்றி புறாவருடன் கலந்தாலோசித்து வந்தார். உண்மையில் இசிவு நோயால் அவதியுறுவோர் நரம்புக் கோளாறுகளால் அல்ல அதற்கு மாறாக தங்கள் நினைவுகளாலேயே (Reminiscences) பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்ற முடிவுக்கு இருவரும் வந்தனர். இந்நோயாளிகளில் நனவு நிலையிலிருந்து ஏதோ ஒரு விதத்தில் மறைந்துவிட்ட வேதனைமிக்க உணர்வுகளைத்தரும் அனுபவங்களின் ஞாபகமே இவர்களது நோய்க்குக் காரணம் என அவர்கள் விதந்துரைத்தனர்.

இந்த அனுபவங்கள் பற்றிய நினைவுகள் நனவிலி மனதுக்கு வராதபோது அவ்வனுபவங்களோடு தொடர்பான உணர்வுகளும் அமுக்கிப்புதைக்கப்பட்டு அவை உடலியல் அறிகுறிகளாக வெளிப்படுகின்றன என்பதைச் சுட்டிக்காட்டியதோடு நோயாளி தனக்குப் பாதிப்பைத் தந்த அனுபவங்களை மீண்டும் நனவு நிலைக்கு கொண்டுவருகின்ற போது அவ்வனுபவத்துடன் தொடர்பான உணர்வுகள் மீளவும் உணரப்பட்டு வெளிப்படுத்தப்படுவதால் அறிகுறிகள் மறைகின்றன என அவர்கள் விளக்கம் தந்தனர்.

உளப் பகுப்பாய்வின் தோற்றம்:

புரொய்ட் தானே திட்டமிட்டு உளப்பகுப்பாய்வைக் கண்டு பிடிக்கவில்லை. அதற்கு மாறாக அவர் தான் சிகிச்சையளித்த ஒரு நோயாளியின் வேண்டுகோளைப் பூர்த்தி செய்த போதே அவர் உளப்பகுப்பாய்வைக் கண்டு பிடித்தார். இந்நோயாளி நாற்பத்தொரு வயது நிரம்பிய பனிமோசர் (Fanny Moser) என அழைக்கப்பட்ட ஒரு சீமாட்டியாகும். தசைச்சளிப்புக்கள்

பாம்புகள் மற்றும் எலி போன்றவற்றைக் காண்பது போன்ற புலன்களின் பேதலிப்பு, கழுகு மற்றும் அச்சத்தைத் தரக்கூடிய மிருகங்களைக் கொண்ட பயங்கரக்கனவுகள், அவரது வாயில் ஏற்பட்ட ஒருவித சத்தத்தால் அவரது பேச்சிலே ஏற்படும் தடை, புதியவர்கள் மட்டில் வெறுப்பு போன்ற அறிகுறிகள் அவரிலே காணப்பட்டன. அவர்தனக்குச் சிகிச்சையளிக்குமாறு புரொய்டுக்கு ஆள் அனுப்பினார். புரொய்ட் தான் புறாவரிடமிருந்து கற்றுக்கொண்ட உணர்வை வெளிக்கொணர்தல் (Cathartic Method) மற்றும் போலி உறக்க நிலையுடன் கூடிய ஆலோசனைகள் போன்றவற்றின் உதவியுடன் ஓர் குறிப்பிட்ட காலமாக அப்பெண்ணுக்குச் சிகிச்சையளித்துவந்தார் இம் முறைகளால் இப்பெண்ணின் நிலையில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு முன்னேற்றம் ஏற்பட்ட போதிலும் விளைவு நிரந்தரமானதாக இருக்கவில்லை.

ஆனால் 'பிரவு எமி' (Frau Emmy) என புரொய்ட் அழைத்த அப்பெண்ணிடமிருந்து அவர் ஒரு முக்கியமான விடயத்தை அறிந்துகொண்டார். அவளைப் பாதித்த அதிர்ச்சி யான நிகழ்வு பற்றிக் கூறும்படி புரொய்ட் அவளைக் கேட்ட போது முக்கியமான எதையும் கூறாமல் அவள் திரும்பத் திரும்பத் தொடர்பில்லாத சில விடயங்கள் பற்றிச் சொல்லிக்கொண்டிருந்தாள். வயிற்றிலே அவளுக்கு ஏன் வேதனை இருக்கின்றது? அது எங்கிருந்து வந்தது? என்று புரொய்ட் ஒரு நாள் அவளைக் கேட்டார். அப்பெண்ணோ அது பற்றித் தனக்கு தெரியாது என்று மனமின்றிப்பதில் சொன்னாள். அடுத்த நாள் அவ்விடயத்தை அவள் நினைவுக்குக் கொண்டுவரவேண்டுமென்று புரொய்ட் அவளைக் கேட்டுக்கொண்டார். அப்போது அவள் ஒரு முணுமுணுத்த குரலில் அது, இது என்கேயிருந்து வந்தது? என்று தன்னைக் கேட்க வேண்டாம் என்றும் தான் சொல்லதைக் கேட்கும் படியும் புரொய்டைக் கேட்டுக்கொண்டாள்.

இது ஒரு முக்கியமான வேண்டுகோள் என்பதை உணர்ந்து கொண்ட புரொய்ட் அவள் தான் விரும்பியவாறே தொடர அவளுக்கு அனுமதியளித்தார். அப்போது அவள் தன் கணவரின் மரணத்தைப்பற்றிக் கதைக்கத் தொடங்கிப் பல்வேறு விடயங்களைப் பற்றிக் கதைத்து இறுதியாகத் தனது கணவனுக்குத் தான் நஞ்சூட்டியதாக தனது உறவினரும் ஒரு ஊடகவியலாளரும் பரப்பிய அவதூறைப்பற்றிக் கதைத்தாள்.

அவளது வயிற்று நோவுக்கும் இவ்விடயத்துக்கும் எந்தவித தொடர்புமில்லாத போதும் அவள் ஏன் மற்றவர்களுடன் உறவு கொள்ள முடியாது தனித்து விடப்பட்டிருக்கின்றாள் என்பதையும் அந்நியர்களை அவள்வெறுத்ததையும் புரொய்ட் புரிந்து கொண்டார் கேள்விகள் கேட்டபோது அவளிடமிருந்து முக்கியமான எண்ணங்கள் எதுவும் வெளிவரவில்லை என்பதையும் அவளைச் சுதந்திரமாகக் கதைக்க விட்டபோது சுதந்திரமான விடயங்களை அவள் வெளிக் கொணர்ந்ததையும் புரொய்ட் உணர்ந்து கொண்டார்.

நோயாளியைப் பல்வேறு கேள்விகள் கேட்டுக் குடைவதை விடுத்து அந்நோயாளியின் மனதிலே தோன்றுவதைச் சுதந்திரமாகக் கதைக்கவிடுவது மறந்த நினைவுகளை வெளியிடுவதற்கு மிகவும் பயனுள்ள அணுகுமுறை என்பதைப் புரொய்ட் உய்த்துணர்ந்து கொண்டார் அவரது சிகிச்சை முறையிலும் ஆய்விலும் முக்கியபங்குவகித்த சுயாதீனத்தொடர்பாக்கல் (Free Association) என்னும் உளப்பகுப்பாய்வின் நுட்பத்தைக் கண்டுபிடிக்க இந் நிகழ்வே இவருக்கு வழிவகுத்தது.

உளப்பகுப்பாய்வு பற்றிய விளக்கம்

அடுத்த இதழிலும் தொடரும்.....

வரவிருக்கும் வளர்பிறை!

வரவிருக்கும் தை - பங்குனி காலாண்டிதழ் வளர்பிறை, உளவளத்துணை, உளவியல் சம்பந்தமான பல்வேறு விடயங்களைத்தாங்கி வெளிவர உள்ளது.

நீங்களும் உங்கள் ஆக்கங்களை அனுப்பிவைக்கலாம் தரமானவை பிரசுரத்திற்காக ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்

படைப்பாளிகளே!

உங்கள் ஆக்கங்கள் உளவளத்துணை, உளவியல் கருத்துக்களை உள்ளடக்கியதாக அமைந்திருப்பது நன்று.

“ உங்கள் உணர்வுகளை
ஆரோக்கியமாய் வெளிப்படுத்திக்
கையாளவும்
உளவளத்துணை, உளவியல்
அறிவை விரிவாக்கவும்
வளர்பிறை வழி காட்டும் ”

“ உங்களை
உள்ளார்ந்த ரீதியாக
வளர்த்தெடுக்க வளர்பிறையினை
வாங்கி வாசிப்பதோடு
உங்கள் உறவுகளுக்கும்
கொடுத்துதவுங்கள்”