വിശ്വാസം അതല്ലേ, കുടുംബം

Psy. Soney Thomas Olickan
Consultant Clinical Psychologist
Life Coach, Centre for Psychological Health, Payyannur
thomassoney@gmail.com

മനശാസ്ത്രക്ലിനിക്കിലേക്ക് വളരെ പണിപ്പെട്ടാണ് റോബിനെ മാതാപിതാക്കൾ എത്തിച്ചത്. ബിടെക്‌വരെ പഠിപ്പ്. പക്ഷേ ജോലിയില്ല. പ്രായവും മുപ്പത് എത്തി. പക്ഷേ കല്യാണക്കാര്യം ചിന്തിച്ചുപോലും തുടങ്ങിയിട്ടില്ല. ആണായി ഒരുത്തനേയുള്ളു. മാതാപിതാക്കളുടെ മാനസിക വ്യഥക്ക് കാരണമിതൊക്കെയാണ്. എന്തേ ഇവൻ ഇങ്ങനെയാവാൻ? ഇത് ഇവന്റെ മാത്രം പ്രശ്നമാണോ? ഉത്തരം തേടി എത്തുമ്പോൾ മനസിലാകും, മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയ അപകർഷതയും, ചോർന്നുപോയ ആത്മവിശ്വാസവുമാണ് അവന്റെ ഉൾവലിയലിനും, ഉത്കണ്ഠക്കും കാരണം. ഇതാകട്ടെ ഒറ്റപ്പെട്ട അനുഭവമല്ല. മിക്ക ചെറുപ്പക്കാരും നിസ്സഹായതയോടെ നേരിടുന്ന ദുരവസ്ഥയാണ്. ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ ഉള്ള് അറിയണമെങ്കിൽ അവനവന്റെ ഇരുൾവീണ മനസിലേക്ക് തിരിയേണ്ടി വരും.

മനസിലാക്കാൻ മനസുണ്ടോ?

താഴ്ന്ന ശിരസ്സും, വിളറിയ മുഖവുമായി ഇരിക്കുന്ന റോബിനോട് ആദ്യം ചോദിക്കേണ്ട ചോദ്യമാണിത്; ഒരുപക്ഷേ ആത്മവിശ്വാസം ഇല്ലെന്നു തോന്നുന്ന എല്ലാവരോടും. മനസിന്റെ പൊരുളന്വേഷണത്തിന് മനുഷ്യനോളം പഴക്കമുണ്ട്. മനസ്സ് എന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രതിഭാസത്തെ ലളിതമായി പറയാൻ കമ്പ്യൂട്ടർ സാങ്കേതികതയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. ശരീരമെന്ന ഹാർഡ് വെയറി (Hardware)നെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന സോഫ്റ്റ് വെയറാണ് മനസ്സ്. ജനിച്ചുവീഴുന്ന കുഞ്ഞിന്റെ മനസ്സ് വളരെ പരിമിതമായ പ്രതികരണങ്ങൾ നടത്താൻ മാത്രം ശേഷിയുള്ളതാണ്. പിന്നീടങ്ങോട്ട് വിപുലമായ പല പെരുമാറ്റങ്ങൾ നടത്താൻ ഓരോ കുഞ്ഞും പ്രാപ്തി നേടുകയാണ്. അഥവാ, സോഫ്റ്റ് വെയർ അപ്ഡേഷൻസ് ചെയ്യുകയാണ്. ഈ വിപുലീകരണ പ്രക്രിയ നടക്കുന്നത് ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന അറിവുകൾ, അനുഭവങ്ങൾ, വ്യക്തികൾ, സംഭവങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെയാണ്. ഏറിയ പങ്കും നടക്കുന്നത് കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിലൂടെയും, മാതാപിതാക്കളിലൂടെയുമാണ്. ഇത്രയും സൂചനകൾ നല്കിയപ്പോൾ തന്നെ റോബിനിലെ എഞ്ചിനീയർ സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ സോഫ്റ്റ് വെയർ ചികഞ്ഞുതുടങ്ങി.

‘കടിഞ്ഞൂൽ പൊട്ടൻ’

ചെറുപ്പം മുതൽ റോബിനേക്കുറിച്ച് തെല്ലു തമാശയായിട്ടും, കാര്യമായിട്ടും അപ്പൻ പറഞ്ഞിരുന്നതാണ് ഇങ്ങനെ. തിരിച്ചറിവും, പ്രതികരണശേഷിയും ഇല്ലാത്ത കുട്ടിക്കാലത്ത് കേൾക്കേണ്ടിവരുന്ന കളിയാക്കലുകൾ, കുറ്റപ്പെടുത്തലുകൾ, ശാപങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ മനസ്സിൽ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിക്കാം. പിന്നീടത് ജീവിത നിലപാടുകളും, ധാരണകളുമായി മാറുന്നു. കുട്ടിക്കാലത്ത് ‘കാക്കക്കറുമ്പൻ‘, ‘എലുമ്പൻ‘, ‘കോന്ത്രപ്പല്ലൻ‘ എന്നൊക്കെ കളിയാക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടി അതിനെത്തന്നെ സ്വയം വിശ്വസിച്ചു പോവുകയാണ്. താൻ എന്തൊക്കെയോ കുറവുകൾ ഉള്ളവനാണ്. ഈ കുറവുകളേക്കുറിച്ചുള്ള വിചാരം, ഓർമ്മകൾ, ചിന്തകൾ, വിശ്വാസങ്ങൾ ഇവയിൽ പെട്ടു പോകുന്നവരാണ് അപകർഷതയുള്ളവ്യക്തികൾ. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വാവബോധത്തിലെമതിപ്പുകളാണ്അവന്റെപെരുമാറ്റത്തെയും,സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളെയും നിർണ്ണയിക്കുന്നത്.

‘ആർക്കും എന്നെ ഇഷ്ടമല്ല’

‘ഒന്നേ ഉള്ളെങ്കിലും ഉലക്കകൊണ്ട് തല്ലണം’ എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവരാണ് റോബിന്റെ മാതാപിതാക്കൾ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ വിമർശിച്ച് നേരെയാക്കുക എന്ന ശൈലിയാണ് അവനിൽ പ്രയോഗിക്കപ്പെട്ടത്. ഉദ്ദേശ്യം നല്ലതായിരുന്നെങ്കിലും റോബിനതിനെ ‘വെറുപ്പായി’ മാത്രമേ കാണാൻ കഴിഞ്ഞുള്ളൂ. അതവനിൽ ‘എന്നെ ആർക്കും ഇഷ്ടമല്ല’ എന്ന വികാരം ജനിപ്പിക്കാൻ കാരണമായി. ഇഷ്ടം നഷ്ടമായതിന്റെ പരിദേവനപ്പെട്ടികൾ തുറന്നാൽ മനസ്സിലാകും സത്യത്തിൽ എനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ലാത്തത് എന്നെത്തന്നെയാണെന്ന്. തന്നിലെ നിറവുകളെ അറിയുവാനും, കുറവുകളെ അംഗീകരിക്കാനും സാധിക്കാതെ പോകുന്നവനാണ് മറ്റുള്ളവർ എന്നെ മനസിലാക്കുന്നില്ലെന്നും,അംഗീകരിക്കുന്നില്ലെന്നും പരിഭവിക്കുന്നത്.

അപകർഷതയും കുടുംബജീവിതവും

കുടുംബക്കോടതികളിൽ എത്തുന്ന ‘കടുംകെട്ടുകൾ’ ക്ക് പിന്നിൽ അധികവും അമർത്തിപ്പിടിച്ച അപകർഷതയും, ഉൾഭയങ്ങളുമാണ്. ‘കെട്ടുകൾ’ നടക്കുന്നത് നല്ല ആത്മവിശ്വാസമുള്ള പങ്കാളികൾക്കിടയിലാണ്. പലരും കല്യാണം കഴിക്കാൻ മടിക്കുന്നതുതന്നെ തന്റെ ദൗർബല്യങ്ങളും, കുറവുകളും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം മൂലമാണ്. സ്നേഹിക്കാനും, സ്നേഹിക്കപ്പെടാനും കൊതിക്കുന്ന മനസ്സുകൾ തമ്മിലാണ് കല്യാണം നടക്കേണ്ടത്. പക്ഷേ ഇഷ്ടത്തെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ, ഇഷ്ടത്തെ ചോദിക്കാൻ മടിയും, ഭയവും ഉള്ളവരിലാണ് ദാമ്പത്യ ‘ബന്ധനങ്ങൾ’ ഉണ്ടാകുന്നത്.

എന്നെ ഞാൻ 'പ്രേമി'ക്കാതെ പോകരുതേ.

പ്രേമം തുടങ്ങേണ്ടത് അവനവനിൽ തന്നെയാണ്. എന്നിൽ നിറഞ്ഞ്, വളർന്ന് വേണം അപരനിലേക്ക് പകരാൻ. അപ്പോൾ മാത്രമാണ് ഇഷ്ടം പൂർണ്ണത ഉള്ളതാവുക. എന്നെ എന്റെ കഴിവുകളോടെ, നിറവുകളോടെ ഇഷ്ടപ്പെടാൻ കഴിയണം. എന്നെ ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ പിന്നെങ്ങനെ മറ്റുള്ളവർ എന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെന്ന് പരാതി പറയും? ഞാൻ എന്റെ തനിമയെ അതിന്റെ നിറത്തിലും, ഗുണത്തിലും സ്വീകരിക്കണം; ആഘോഷിക്കണം. അല്ലാതെ എന്നിലെ കുറവുകളെ മൂടിപ്പൊത്തി, തന്നിൽ ഇല്ലാത്തതിനെ തേടുമ്പോൾ ഓർക്കുക, അരക്ഷിതവും, ചഞ്ചലവുമായിരിക്കും മനസ്സെന്ന്. അവിടെ ഉറപ്പിക്കപ്പെടുന്നതിനൊന്നും നിലനില്പ്പുണ്ടാവില്ല.

പൊരുത്തമെന്ന പെരുത്ത പ്രശ്നം

കറുത്തവർ വെളുത്തവരേയും, പഠിത്തമില്ലാത്തവർ പഠിത്തമുള്ളവരേയും തേടുന്നത് തന്റെ കുറവുകളെ മറക്കാനാവരുത്. സമ്പത്ത്, വിദേശം, ജോലി, കുടുംബം ഇവയൊന്നും കല്യാണത്തിന്റെ മാനദണ്ഡമാകരുതെന്നല്ല വിവക്ഷ. മറിച്ച് അത് അവനവന്റെ കുറവുകളെ മൂടിവെക്കാനാകരുത്. സ്വാഭിമാത്തോടെ സ്വന്തം നിലയെ അറിഞ്ഞ്, അംഗീകരിച്ച് അവയെ ജീവിത നവീകരണത്തിനുള്ള ലക്ഷ്യമായിക്കാണുന്ന ആത്മാഭിമാനിക്ക് ഇതൊന്നും ഒരു കല്യാണം മുടക്കി ആവില്ല.

ഇഷ്ടം കൊടുത്താൽ കിട്ടും

'പുര നിറഞ്ഞ്' നിൽക്കുന്ന പലരും പെട്ടുപോയത് എല്ലാം ഒത്തവന് കൂട്ടിയും, ഗുണിച്ചും, ഹരിച്ചുമൊക്കെ നൂറിൽ നൂറ് ഒക്കാതെ പോയതുകൊണ്ടാണ്. നിറമൊക്കുമ്പോൾ മുടിയൊക്കില്ല, പഠിത്തമൊത്താൽ പണമൊക്കില്ല, എന്നിങ്ങനെ പൊരുത്തക്കേടിന്റെ പരിഭവങ്ങൾ. സ്വയം വിശ്വാസവും, ആത്മാഭിമാനവും ഉള്ളവന് എളുപ്പത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മകൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. സ്വന്തം കുറവുകളിൽ അപകർഷതയുള്ളവർ ദോഷങ്ങളും എളുപ്പം കണ്ടെത്തും. പുറമേയുള്ള അലങ്കാരങ്ങൾക്കപ്പുറത്ത് ഉള്ള ഗ ുണങ്ങളെ കണ്ടെത്താൻ കഴിയുക, അവയോട് 'യെസ്' പറയാൻ ധൈര്യമുണ്ടാവുക? 'ആണത്തവും', 'പെണ്ണത്തവും' അതല്ലേ? കഴിവുകളില്ലാത്തവരായി ആരുമുണ്ടാവില്ല; കുറവുകളും. പക്ഷേ ഇവയോടുള്ള മനോഭാവമാണ് യഥാർത്ഥ കുറവും, നിറവുമായി മാറുന്നത്.

സ്നേഹവും, ബഹുമാനവുമൊക്കെ കൊതിക്കുന്നവരാണ് എല്ലാവരും. എന്നാൽ സ്നേഹം വിതച്ചാൽ ഏറെ സ്നേഹം കൊയ്യാമെന്നും, മറ്റുള്ളവർക്ക് ബഹുമാനം കൊടുക്കുമ്പോഴാണ് യഥാർത്ഥ ബഹുമാനം നമ്മിൽ എത്തിച്ചേരുകയെന്നും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നവർ ഭാഗ്യവാന്മാർ. ഫാമിലി സൈക്കോളജിയുടെ മാതാവ് 'വെർജീനിയ സറ്റയ'റുടെ പ്രശസ്തമായ വാക്കുകൾ: 'ഞാൻ ശിശുവായിരുന്നപ്പോൾ ഈ ലോകം മാറ്റുമെന്ന് ചിന്തിച്ചു. യുവതിയായപ്പോൾ മനസ്സിലായി ഈ ലോകത്തെ മാറ്റുക എനിക്കാവില്ല, ഞാനെന്റെ സമൂഹത്തെ മാറ്റും, മധ്യവയസ്സായപ്പോൾ എനിക്ക് മനസ്സിലായി എനിക്ക് എന്റെ കുടുംബത്തെ മാറ്റാൻ കഴിയും. പക്ഷേ ഇന്ന് ഈ വാർദ്ധക്യത്തിൽ ഞാൻ തിരിച്ചറിയുന്നു, മറ്റുള്ളവരെ മാറ്റാൻ നില്ക്കാതെ ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ മാറ്റിയിരുന്നെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ അതുവഴി എന്റെ കുടുംബവും, ഈ സമൂഹവും, പിന്നെ ഈ ലോകവും മാറിയേനെ എന്ന്. ഓർത്തുവയ്ക്കാം ഈ തിരിച്ചറിവിനെ. ഞാനാണ് എന്റെ ദാമ്പത്യത്തിന്റെ കാവലാൾ. ഞാൻ നന്നായാൽ എന്റെ പങ്കാളി നന്നാവും. ഞങ്ങൾ നന്നായാൽ ഞങ്ങളുടെ മക്കൾ, മക്കൾ വഴി എന്റെ സമൂഹം, പിന്നെ ഈ ലോകവും.

ഞാൻ, ഞാനാണ് എന്റെ 'മാസ്റ്റർ', 'എന്റെ കുശവൻ'. ഞാൻ നേരെയായാൽ എല്ലാം നേരെയാകും. ഞാൻ എന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു, അംഗീകരിക്കുന്നു, ബഹുമാനിക്കുന്നു. റോബിന്റെ മുഖം പ്രതീക്ഷ കൊണ്ട് തെളിഞ്ഞു. അഭിമാനം കൊണ്ട് ശിരസ്സും ഉയർന്നുവന്നു. നിഷേധ മനോഭാവത്തിന്റെ വൈറസ് ബാധയിൽ നിന്നും ഒരു പുതിയ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ സോഫ്റ്റ് വെയറിലേക്ക്; മാനസിക ഭാവത്തിലേക്ക് അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്തതുപോലെ.