

Day 12

பராமரித்தல் நல்ல நபர்களின் தேவைகள் பூர்த்தியாவதைத் தடுக்கிறது

நல்ல நபர்கள் தங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய மறைமுக ஒப்பந்தங்களைப் பயன்படுத்தும் மிகப் பொதுவான வழிகளில் ஒன்று பராமரித்தல் ஆகும். நல்ல நபர்கள் தங்கள் பராமரிப்பு அன்பானது என்றும், இது தங்களை நல்லவர்களாக ஆக்குவதற்கு ஒரு காரணம் என்றும் நம்புகிறார்கள். ஆனால், உண்மையில், பராமரித்தல் என்பது அன்பாகவோ அல்லது நல்லதாகவோ இருப்பதற்கு எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. பராமரித்தல் என்பது ஒரு முதிர்ச்சியற்ற, மறைமுகமான முயற்சியாகும், இது ஒருவரின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முயல்கிறது.

பராமரித்தல் எப்போதும் இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டிருக்கிறது:

மற்றவரின் பிரச்சினைகள், தேவைகள், அல்லது உணர்வுகளில் கவனம் செலுத்துவது - தன்னை மதிப்புமிக்கவராக உணரவும், தன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யவும், அல்லது தன் சொந்த பிரச்சினைகள் அல்லது உணர்வுகளை மறைப்பது - அவரது உண்மையான ஆளுமை அல்லது அவர் யார் என்பதைப் பிரதிபலிக்கவில்லை.

ரீஸ், ஒரு இருபத்தைந்து வயது உள்ள ஒரு கிராஃபிக் டிசைனர், நல்ல நபர்கள் தங்கள் நெருக்கமான உறவுகளில் எந்த அளவுக்கு பராமரிக்கிறார்கள் என்பதற்கு ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு. ஒரினச்சேர்க்கையாளரான ரீஸ், ஒரு சிகிச்சை அமர்வில், "நான் அவர்களுக்கு கொடுப்பதைப் போல எனக்கு திருப்பிக் கொடுக்கும் ஒரு துணையை ஏன் என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை?" என்று வருத்தப்பட்டார். அவரது அனைத்து காதலர்களும் பெறுபவர்களாக இருந்ததாகவும், எப்போதும் தான் மட்டுமே கொடுத்ததாகவும் அவர் விவரித்தார்.

ஒரு வருட காலத்தில், ரீஸ் மூன்று தீவிரமான உறவுகளில் நுழைந்தார். ஒவ்வொன்றும் அற்புதமாகத் தொடங்கியது, அவர் தேடிய உறவு போலத் தோன்றியது. ஆனால், ஒவ்வொன்றும் ஒரே காரணத்தால் தோல்வியடைந்தது: ரீஸ் மீட்பு அல்லது சரிசெய்யப்பட வேண்டிய ஆண்களைத் தேர்ந்தெடுத்தார்.

முதல் காதலர் கனடாவில் வசித்தவர், சமீபத்தில் போதைப்பொருள் பயன்பாட்டிலிருந்து விடுபட்டவர். அவர் ரீஸுடன் வாழ வந்தார், ஆனால் பணி விசாவிற்கு விண்ணப்பிக்கவில்லை, மேலும் போதைப்பொருள் இல்லாமல் இருப்பதற்கு போராடினார். ரீஸ் தனது காதலர் வேலை கிடைத்து, போதைப்பொருள் இல்லாமல் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் அவருக்கு ஆதரவாக அதிக முயற்சி செய்தார். இறுதியாக, ரீஸ் அவரை வாழ்க்கையை ஒழுங்குபடுத்துவதற்காக திருப்பி அனுப்பினார். பின்னர், ஒரு பொதுவான நண்பர் மூலம், அவரது காதலர் எச்.ஐ.வி நேர்மறையாக இருந்தார் என்பதை அறிந்தார், இது அவர் ரீஸிடம் சொல்லத் தவறிய ஒன்று.

ரீஸின் அடுத்த காதலர் தனது ஒரினச்சேர்க்கை உணர்வுகளை ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. அவரது பெற்றோரும் மதமும் அவரை தொடர்ந்து மன உளைச்சலில் வைத்திருந்தன. அவர் ஒருபோதும் உறவுக்கு முழுமையாக உறுதியளிக்க முடியவில்லை. இருப்பினும், ரீஸ் தனது காதலர் இறுதியில் விஷயங்களை ஒழுங்குபடுத்தி, தனக்கு கிடைப்பார் என்ற நம்பிக்கையில் ஆதரவாகவும் கொடையாகவும் அதிக முயற்சி செய்தார்.

மூன்றாவது காதலர் இராணுவத்தில் இருந்தார். அவர் ரீஸின் அடுக்குமாடி குடியிருப்பிலிருந்து 40 மைல்கள் தொலைவில் உள்ள தளத்தில் வசித்தார், அவருக்கு கார் இல்லை. ஒன்று சேருவதற்கு ரீஸ் முன்முயற்சி எடுக்க வேண்டியிருந்தது, அடிக்கடி தனது காதலரை இங்கும் அங்கும் அழைத்துச் செல்வார். ரீஸ் அதிக பணம் சம்பாதித்ததால், அவர்கள் வெளியே செல்லும்போது எப்போதும் அவர் பணம் செலுத்தினார். ரீஸ் அடிக்கடி தனது காதலருக்கு பரிசுகள் வாங்கி, பணம் கடனாகக் கொடுத்தார். இந்த காதலர் வேறு மாநிலத்திற்கு மாற்றப்பட்டபோது, ரீஸ் தனது வேலையை விட்டு, காரை விற்று, அவருடன் சென்றார், ஆனால் மூன்று மாதங்களில் திரும்பினார், ஏனெனில் அவரது காதலர் வேறு உறவுகளைத் தொடங்கினார்.

இந்த 12 மாத காலத்தில், ரீஸ் தனது காதலர்களின் தேவைகளையும் பிரச்சினைகளையும் பராமரிப்பதில் மிகவும் பிஸியாக இருந்தபோது, அவர் தனது வேலையை இழந்து, பெரும்பாலான நண்பர்களையும் குடும்பத்தையும் அந்நியப்படுத்தினார். ரீஸின் பராமரித்தல், அவரது சுய அழிவு நடத்தைகளை அறியாமல் இருக்க அனுமதித்தது, மற்றவர்களை சரிசெய்ய முயற்சிக்க மிகுந்த ஆற்றலை முதலீடு செய்தது. பெரும்பாலான நல்ல நபர்களைப்

போலவே, ரீஸ் மற்றவர்களுக்கு எவ்வளவு கொடுத்தாலும், அதற்கு சமமாக திருப்பி பெறுவதாக ஒருபோதும் உணரவில்லை.

அக்கறை vs. பராமரித்தல்

நல்ல நபர்கள் தாங்கள் மற்றவர்களுக்காக செய்யும் எல்லாவற்றையும் அன்பாகக் கருதினாலும், பராமரித்தல் என்பது அன்புடன் தொடர்புடையதில்லை. இதோ வேறுபாடுகள்:

பராமரித்தல்

1) கொடுப்பவர் (தனக்கு) தேவையானதை மற்றவர்களுக்கு கொடுப்பது.

(உதாரணம்: அன்பு வேண்டும் என்று நினைத்து, அதை மற்றவர்களுக்கு கொடுப்பது பிரதிபலனோடு)

2) கொடுப்பவரின் உள்ளே உள்ள வெறுமையிலிருந்து வருகிறது

3) எப்போதும் ஆழ்மன நிபந்தனைகளுடன் இருக்கிறது

அக்கறை

1) பெறுபவருக்கு தேவையானவற்றை கொடுப்பது.

(உதாரணம்: பெறுபவருக்கு எது தேவை என்று கேட்டு / உணர்ந்து பிரதிபலன் யோசிக்காமல் கொடுப்பது)

2) கொடுப்பவரின் உள்ளே உள்ள செழிப்பிலிருந்து வருகிறது

3) எந்த நிபந்தனைகளும் இல்லாமல் இருக்கிறது

நல்ல நபர்கள் பல காரணங்களுக்காக பராமரிக்கிறார்கள், அவை எதுவும் அன்புடன் தொடர்புடையவை அல்ல. அவர்களுக்கு, மிகவும் அப்பாவிமான மற்றும் நுட்பமான செயல் கூட பெரும்பாலும் ஏதோ ஒரு நிபந்தனையுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நல்ல நபர்கள், மற்றவர்கள் தங்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்று விரும்பும் விதத்தில் கொடுக்கிறார்கள். அவர்கள் பரிசுகள், அன்பு, முதுகு தேய்த்தல், பாலியல் ஆகியவற்றை கொடுக்கிறார்கள். இதில் ஆச்சரியம் என்னவென்றால் அவர்கள் தங்கள் துணையை ஒரு நாள் விடுமுறை எடுக்கவோ, புதிய உடை வாங்கவோ, மருத்துவரிடம் செல்லவோ,

பயணம் செல்லவோ, வேலையை விடவோ, மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்லவோ ஊக்குவிப்பார்கள் - ஆனால் இவற்றில் எதையும் தங்களுக்கு அனுமதிக்க மாட்டார்கள்.

விடுதலை பயிற்சி #12

உங்கள் பராமரித்தல் நடத்தையின் இரண்டு அல்லது மூன்று எடுத்துக்காட்டுகளை அடையாளம் காணுங்கள். உங்கள் பராமரித்தல் பற்றிய விழிப்புணர்வைத் தூண்டுவதற்கு, ஒரு வார காலத்திற்கு பின்வருவனவற்றில் ஒன்றைச் செய்யுங்கள்:

1) **பராமரித்தல் தடை:** நல்ல நபர்களுக்கு அக்கறையையும் பராமரித்தலையும் வேறுபடுத்துவது கடினமாக இருப்பதால், முற்றிலும் கொடுப்பதை நிறுத்துங்கள் (இளம், சார்ந்திருக்கும் குழந்தைகளைத் தவிர). நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்று மக்களிடம் சொல்லுங்கள், இதனால் அவர்கள் குழப்பமடைய மாட்டார்கள். உங்கள் உணர்வுகளையும் மற்றவர்களின் எதிர்வினைகளையும் கவனியுங்கள்.

அல்லது

2) **மேலும் பராமரிக்க முயலுங்கள்:** இந்தப் பணி விசித்திரமாகத் தோன்றினாலும், உங்கள் பராமரித்தல் நடத்தையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்க இது மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள், மற்றவர்கள் உங்களுக்கு எப்படி எதிர்வினையாற்றுகிறார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்.

மேலும் படியுங்கள்

பாதிக்கப்பட்டோர் முக்கோணம்

மறைமுக ஒப்பந்தங்களும் பராமரித்தலும் நல்ல நபர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவுவதற்குப் பதிலாக, விரக்தியையும் மனக்கசப்பையும் மட்டுமே ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த விரக்தியும் மனக்கசப்பும் நீண்ட நேரம் தேங்கும்போது, அது அழகற்ற விதங்களில் வெளிப்படுகிறது. பெறுவதற்காகக் கொடுப்பது, "பாதிக்கப்பட்டோர் முக்கோணம்" என்று அழைக்கப்படும் ஒரு பைத்தியக்காரத்தனமான சுழற்சியை உருவாக்குகிறது.

பாதிக்கப்பட்டோர் முக்கோணம் மூன்று கணிக்கக்கூடிய வரிசைகளைக் கொண்டுள்ளது:

- 1) நல்ல நபர் மற்றவர்களுக்கு ஏதாவது பதிலாகப் பெறுவோம் என்ற நம்பிக்கையில் கொடுக்கிறார்.
- 2) தான் கொடுப்பதற்கு சமமாகப் பெறவில்லை அல்லது எதிர்பார்த்ததைப் பெறவில்லை என்று தோன்றும்போது, அவர் விரக்தியும் மனக்கசப்பும் அடைகிறார். நினைவில் கொள்ளுங்கள், நல்ல நபரே கணக்கு வைத்திருப்பவர், அவர் முற்றிலும் நடுநிலையாக இல்லை.
- 3) இந்த விரக்தியும் மனக்கசப்பும் நீண்ட நேரம் தேங்கும்போது, அது கோப வெடிப்புகள், மறைமுக ஆக்ரோஷமான நடத்தை, முகம் சுளித்தல், கோபத் தாக்குதல்கள், விலகுதல், வெட்கப்படுத்துதல், விமர்சனம், குற்றம் சாட்டுதல், மற்றும் சில சமயங்களில் உடல் ரீதியான துன்புறுத்தல் ஆகியவற்றின் வடிவில் வெளிப்படுகிறது. இந்த சுழற்சி முடிந்தவுடன், பொதுவாக அது மீண்டும் தொடங்குகிறது.

என் மனைவி இந்த நிகழ்வுகளை "பாதிக்கப்பட்டோர் வாந்திகள்" என்று குறிப்பிடுகிறார்.

சில சமயங்களில் இந்த வாந்தி ஒரு குழந்தையின் கோபத் தாக்குதலைப் போல இருக்கும். சில சமயங்களில் இது மறைமுக ஆக்ரோஷமான வடிவத்தை எடுக்கும், அதில் நல்ல நபர் ஒரு விவகாரத்தில் ஈடுபடலாம் அல்லது மறைவான வழியில் செயல்படலாம். இந்த வாந்தியை எடுப்பவர், தான் பல வழிகளில் பாதிக்கப்பட்டவர் என்று நியாயப்படுத்துவார். இந்த பாதிக்கப்பட்டோர் வாந்திகள், நல்ல நபர்கள் எப்போதும் அவ்வளவு

"நல்லவர்கள்" இல்லை என்பதற்கு முதன்மையான காரணங்களில் ஒன்றாகும்.

வேன் தனது காதலி ராக்குவலுடனான உறவு, பாதிக்கப்பட்டோர் முக்கோணத்திற்கும் உணர்ச்சி வாந்திக்கும் ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு. வேன் ராக்குவலை ஒரு உயர்ந்த இடத்தில் வைத்திருந்தார்; ஆனால், ஆழ்மனதில், அவர் "போதுமான நல்லவராக" இருந்தால் மட்டுமே அவள் தன்னை நேசிக்க முடியும் என்று நம்பினார். அவளது அன்பைப் பெறுவதற்காக, அவர் அவளுக்கு பரிசுகள் கொடுத்தார், அட்டைகள் அனுப்பினார், தொலைபேசி செய்திகள் விட்டார், உடைகள் வாங்கினார், சிறப்பு ஆச்சரியங்களைத் திட்டமிட்டார், மற்றும் அவளது வீட்டு வேலைகளிலும் குழந்தைகளுக்கும் உதவினார்.

இவை அனைத்தும் ராக்குவலுக்கு ஒரு உணர்ச்சி கடன் உணர்வை உருவாக்கியது. வேன் தனக்காக செய்த எல்லாவற்றிற்கும் திருப்பிக் கொடுக்க முடியாது என்று அவள் உணர்ந்தாள். உண்மையில், அவளால் முடியவில்லை. வேன் அவளது அன்பை வாங்க முயன்றார் - ஆனால் ஒப்பந்தம் தெளிவாக இல்லை. காலப்போக்கில், அவனது மகிழ்ச்சியாக்கும் மற்றும் பராமரிக்கும் செயல்களை சமாளிக்க ஒரே வழி, அவனை விலக்குவது மட்டுமே.

இது நடந்தபோது, வேன் மனமுடைந்து போனார். தான் ஒப்பந்தத்தின் தனது பகுதியை நிறைவேற்றியிருந்தும், ராக்குவல் ஏன் தனது பகுதியை நிறைவேற்றவில்லை என்று அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. தன்னை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பது அவ்வளவு கடினமல்ல என்று அவன் நினைத்தான். வேன் ராக்குவலுக்கு எவ்வளவு அதிகமாகக் கொடுத்தானோ, அவ்வளவு மனக்கசப்பு அவனுக்கு ஏற்பட்டது. அவன் அவளை தன்னை நேசிக்கவில்லை என்று குற்றம் சாட்டினான். அவர்கள் பயங்கரமான சண்டைகளில் ஈடுபட்டு, ஒருவரை ஒருவர் பலவிதமாக அழைத்து, உறவை முறித்துக் கொண்டனர். பின்னர், வேன் பயந்து, வருத்தப்பட்டு, ராக்குவலைத் தொடர்ந்து சென்று விஷயங்களைச் சரிசெய்ய முயன்றான் (அவள் தன்னைத் தொடர்ந்து செல்லாமல், விஷயங்களைச் சரிசெய்ய முயலாமல் இருப்பதற்காக அவளை மனதில் வெறுத்தவாறு). பின்னர், அவளது அன்பை மீண்டும் பெறுவதற்காக மீண்டும் பராமரித்தல் மற்றும்

மகிழ்ச்சியாக்குதலைத் தொடங்கினான். இந்த சுழற்சி மீண்டும் மீண்டும் திரும்பியது.

விடுதலை பயிற்சி #12

உங்கள் பராமரித்தல் நடத்தையுக்கும், அதைத் தொடர்ந்து வரும் பாதிக்கப்பட்டோர் வாந்திகளுக்கும் இடையே நேரடி தொடர்பை ஏற்படுத்துவது கடினமாக இருக்கலாம். இதை சுலபமாக்க நீங்கள் நேசிக்கும் மக்களை நீங்கள் எவ்வாறு புண்படுத்துகிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்:

- நீங்கள் பெறுவதற்காக கொடுக்கிறீர்களா அல்லது அவர்கள் உங்களுக்கு எதுவுமே செய்ய வில்லை என்றாலும் நீங்கள் அவர்களுக்கு கொடுப்பீர்களா?
- குத்தலான கருத்துகள் அல்லது புண்படுத்தும் "நகைச்சுவைகளை" செய்கிறீர்களா?
- பொது இடங்களில் அவர்களை அவமானப்படுத்துகிறீர்களா?
- அடிக்கடி தாமதமாகிறீர்களா?
- அவர்கள் கேட்டவற்றை "மறந்து" விடுகிறீர்களா?
- அவர்களை விமர்சிக்கிறீர்களா?
- அவர்களிடமிருந்து விலகுகிறீர்களா அல்லது வெளியேறுவதாக மிரட்டுகிறீர்களா?
- விரக்தி தேங்கும் வரை பொறுத்து, பின்னர் அவர்கள் மீது வெடிக்கிறீர்களா?

உங்கள் வாழ்க்கையில் முக்கியமானவர்களிடம், உங்கள் பராமரித்தல் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டோர் வாந்திகள் பற்றி கருத்து கேளுங்கள். இந்தத் தகவலைக் கேட்பது கடினமாக இருக்கலாம், மேலும் இது வெட்க உணர்வைத் தூண்டலாம், ஆனால் பாதிக்கப்பட்டோர் முக்கோணத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு இது முக்கியமான தகவல்.