

Day 2

நல்ல நபரின் தோற்றத்தின் மூலம் நான் முதன்முதலில் எனது சொந்த நல்ல நபர் மனப்பான்மை மற்றும் நடத்தைகளை ஆராயத் தொடங்கியபோது, அனைத்து விஷயங்களும் எவ்வாறு ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்புடையது என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் ஒரு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து வந்தேன் என்றும், நல்ல வாழ்க்கையை வாழ்ந்தேன் என்றும் நம்பினேன். என்னை போல் பண்புகளைக் கொண்ட மற்ற நபர்களை நான் கவனிக்கத் தொடங்கியபோது, அவர்களின் சொந்த உணர்ச்சி மற்றும் நடத்தை முறைகளின் தோற்றம் மற்றும் ஆரம்பம் குறித்த அதே பொதுவான புரிதல் இல்லாமையை நான் அவர்களிடமும் கண்டேன்.

அவர்களின் குழந்தைப் பருவத்தைப் பற்றி கேட்கப்பட்டபோது, நல்ல நபர்கள் அடிக்கடி எனக்கு அவர்கள் "சரியான", "சிறந்த", அல்லது "அனைத்து அமெரிக்க" குடும்பங்களில் இருப்பது போல் வளர்ந்ததாகக் கூறுகின்றனர். **எனினும், இந்த நபர்கள் தங்கள் குறைபாடுகளை மறைக்கவும், மற்றவர்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப தங்களை மாற்றிக்கொள்ளவும் முயற்சித்தனர்.** இந்த காரணிகள், அவர்களின் ஆரம்ப வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில், அவர்கள் வளர்க்கப்பட்ட சூழ்நிலைகள் சிறந்ததாக இல்லை என்பதைக் குறிக்கின்றன.

அலன், ஜேசன் மற்றும் ஜோஸ் ஆகியோரின் கதைகளை படியுங்கள்.

அலன்

ஒற்றை பெற்றோர் குடும்பத்தில் மூன்று குழந்தைகளில் மூத்தவரான அலன், தன் தாய்க்கு ஒரு கணம் கூட வலியை ஏற்படுத்தியதில்லை என்று பெருமைப்பட்டார். ஒரு குழந்தையாக, அவர் விளையாட்டு மற்றும் பள்ளியில் நன்றாக செயல்பட்டார். இந்த விஷயங்கள் அவரை அவரது உடன்பிறப்புகளிடமிருந்து வேறுபடுத்தி, அவரது தாயை பெருமைப்படுத்தியது என்று அவர் நம்பினார். அலன் தனது குடும்பத்தில் கல்லூரிப் பட்டம் பெற்ற முதல் நபர், இது அவரை சிறப்பாக்கியது என்று அவர் நம்பினார்.

அலனின் தந்தை, ஒரு வன்முறையாளரான குடிகாரர், அலன் ஏழு வயதாக இருந்தபோது குடும்பத்தை கைவிட்டார். இளம் வயதிலேயே, அலன் தனது தந்தையிடமிருந்து 180 டிகிரி வேறுபட்டவராக இருக்க முடிவு செய்தார். அதன் விளைவாக, அவர் பொறுமையாகவும், கொடுப்பவராகவும், சமநிலையாகவும்

இருப்பதில் பெருமை கொண்டார். அலன் தன் தந்தையைப் போல் கோபமாகவோ அல்லது இழிவுபடுத்துவதாகவோ இருக்காமல் இருக்க கடினமாக உழைத்தார். அவர் தனது தேவாலயத்தில் இளைஞர் குழுவில் ஒரு சுறுசுறுப்பான தலைவராக இருந்தார், மேலும் ஒரு இளைஞராக மது அருந்தவோ அல்லது போதைப்பொருள் பயன்படுத்தவோ இல்லை.

அலனின் தாய், ஒரு அடிப்படைவாதியான கிறிஸ்தவர், சொர்கம் - நரகம், பாவம் - புண்ணியம் பற்றி பிரசங்கித்த ஒரு பிரிவில் அலனை வளர்த்தார். சாதாரண எண்ணங்கள், ஆசைகள் மற்றும் நடத்தைகளைக் கொண்டிருப்பதற்காக அவர் ஒரு "பாவி" என்று நம்பத் தொடங்கினார். அவர் எப்போதும் ஒரு நல்ல கிறிஸ்தவராக இருக்க கடினமாக உழைத்தாலும், தவறு செய்து நித்திய தண்டனையை / நரகத்தை அனுபவிக்கக்கூடும் என்ற நிரந்தர பயத்துடன் வாழ்ந்தார்.

அலன் தன் தாய் ஒரு புனிதர் என்று நம்பினார். அவள் தன் குழந்தைகளுக்காக எதையும் செய்வாள். அவள் அக்கறையாக கேட்பாள் அனால் விமர்சனம் செய்ய மாட்டாள். பலமுறை, அவரும் அலனும் அவரது தந்தை செய்த எல்லா "கெட்ட" விஷயங்களைப் பற்றி ஒருவருக்கொருவர் பரிதாபப்படுவார்கள்.

ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில், அலனின் தாய் தனது மகன்களை அவர்களின் தந்தையிடமிருந்து வேறுபட்டவர்களாக வளர்க்க முயற்சிப்பதாக அவனிடம் கூறினார். அவர்கள் வளர்ந்து கொடுப்பவர்களாகவும், அமைதியானவர்களாகவும், பெண்களை மதிப்பவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று அவள் விரும்பினாள். ஒரு வயது வந்தவராக, அலன் இன்னும் தன் தாயுடன் நெருக்கமான தொடர்பில் இருக்கிறார், மேலும் அவளது வாழ்க்கையை எளிதாக்க முடிந்தவரை செய்கிறார்.

ஜேசன்

முதல் அத்தியாயத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஜேசன், தான் லீவ் இட் டு பீவர் - செல்லமான அமெரிக்க குடும்பத்தில் வளர்ந்ததாக நம்பினார். உண்மையில், ஜேசனின் இரு பெற்றோரும் தங்கள் குழந்தைகள் மூலம் வாழ்ந்தனர். அவர் தனது குழந்தைப் பருவத்தை "சிறந்தது" என்று பார்த்தபோதிலும், உண்மையில் அவரது பெற்றோர் அவரையும் அவரது உடன்பிறப்புகளையும் தங்கள் சொந்த உணர்ச்சி ரீதியான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய பயன்படுத்தினர்.

ஜேசனின் அப்பா ஒரு கண்டிப்பானவர். ஒரு காரியத்தை செரியாக செய்ய ஒரே வழி தான் உள்ளது, அது அவர் கூறும் வழி ஆகும். அவர் ஜேசனையும் அவர் உடன்பிறந்தவர்களையும் எட்டா எதிர்பார்ப்புகளுக்கு உட்படுத்தினார். ஜேசனின் அம்மா உணர்ச்சி ரீதியாக பிறரைச் சார்ந்தவர், தன் குழந்தைகள் மூலமாகவே வாழ்ந்தார். அம்மாவுக்கு தேவை இருக்கும்போது குழந்தைகளை அதிகமாக அரவணைப்பர். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு தேவை இருக்கும்போது, அவர் உணர்ச்சி ரீதியாக துயரத்தில் இருப்பதால், குழந்தைகளை பூர்த்தி செய்ய முடியாமல் இருந்தார்.

ஜேசன் தனது பெற்றோர் "சரியானவர்கள்" என்று நம்பினார். அவர்கள் கண்டிப்பானவர்களாகவும் அதிக பாதுகாப்பானவர்களாகவும் இருந்ததாக அவர் விவரித்தார். அவர் வளர்ந்த பின்பும் பாதுகாக்கப்பட்டவராகவும் பாலியல் ரீதியாக அப்பாவிடமிருந்தும் அனுபவம் இல்லாதவராக இருந்ததாக ஒப்புக்கொண்டார், மேலும் அவர் தனது பெற்றோரால் அளவுக்கு மீறி அரவணைக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்று ஒத்துக்கொண்டார்.

ஜேசனின் தந்தை குடும்பத்தை நெருக்கமாக வழிநடத்தினார். ஜேசன் தனது தந்தை இன்னும் ஜேசனின் வாழ்க்கையை கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பதாகக் கூறினார். ஜேசன் தனது தந்தையுடன் ஒரு கைரோபிராக்டிக் வணிக பயிற்சியைப் பகிர்ந்து கொண்டார். அவர் வணிகத்தை நடத்தினார், ஜேசனுக்கு எந்த வீட்டை வாங்க வேண்டும், எந்த காரை ஓட்ட வேண்டும், எந்த தேவாலயத்திற்குச் செல்ல வேண்டும் என்று கூறினார்.

ஜேசன் தனது தாயை "அற்புதமான, அன்பான பெண்" என்று விவரித்தார். அவள் எப்போதும் குழந்தைகளுடன் ஈடுபட்டிருந்ததாக அவர் தெரிவித்தார். அவளுக்கு சொந்த நண்பர்கள் யாரும் இல்லாததால், அவள் தனது குழந்தைகளை நட்புக்காகவும் தனது மதிப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்காகவும் நாடினாள்.

ஜேசன் தனது பெற்றோர் ஒருவருக்கொருவர் அதிக அன்பைக் காட்டியதை நினைவுகூர முடியவில்லை. அவர்கள் உடலுறவு கொள்வதை அவரால் கற்பனை செய்ய முடியவில்லை, மேலும் அவர்கள் எப்படி மூன்று குழந்தைகளைப் பெற்றார்கள் என்று அவர் ஆச்சரியப்பட்டார். குழந்தைகளுடன் அவர்கள் நிறைய செயல்களைச் செய்தபோதிலும், அவர்கள் தனியாக வெளியே சென்றதையோ அல்லது விடுமுறைக்குச் சென்றதையோ அவரால் நினைவுகூர முடியவில்லை.

ஒரு வயது வந்தவராக, ஜேசன் தனது பெற்றோர்களால் சித்தரிக்கப்பட்ட சிறப்பின் படிமத்திற்கு ஏற்ப வாழ முயற்சித்தார். அவர் செய்த அனைத்தும் நன்றாகத் தெரிவதற்காகவே கணக்கிடப்பட்டது: அவர் ஒரு நல்ல கணவராகவும், நல்ல தந்தையாகவும், நல்ல கிறிஸ்தவராகவும், நல்ல தொழில்முறை வல்லுநராகவும் தோற்றமளித்தார். **அவரது அனைத்து முயற்சிகளுக்கும் மத்தியில், அவர் தனது பெற்றோருடன் தன்னை ஒப்பிட்டுக்கொள்வார். ஒப்பிடும்பொழுது அவர் போதாதவராகவும் குறைபாடு உள்ளவராகவும் உணர்ந்தார்.**

ஜோஸ்

ஒரு வெற்றிகரமான வணிக ஆலோசகரான ஜோஸ், நெருக்கமான உறவுகளுக்கு பயந்தார். ஜோஸ் உயர் கல்வி கற்றவர் மற்றும் அழுத்தம் நிறைந்த, உயர் அதிகாரம் கொண்ட தொழிலைக் கொண்டிருந்தார். அவர் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருந்தார், மேலும் அவரது பொழுதுபோக்கு யோசனை நூறு மைல் சைக்கிள் சவாரி செய்வது அல்லது மலை ஏறுவது. அவர் தனது கோபத்தை அடக்கி, யாரையும் சங்கடப்படுத்தக்கூடிய எதையும் சொல்லாமல் இருக்க முயற்சித்தார்.

அவர் தன்னைக் கட்டுப்படுத்துபவராகப் பார்த்தார், மேலும் தனது தேர்வு போதைப்பொருள் "அங்கீகாரம்" என்பதை ஒப்புக்கொண்டார்.

ஜோஸ் ஒருவரை சார்ந்திருக்கும் பெண்களால் ஈர்க்கப்பட்டார். அவர் குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களால் (உதாரணமாக, இன்செஸ்ட் பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள்) ஈர்க்கப்படுவது சுவாரஸ்யமானது என்று கண்டறிந்தார். அவர் தனது தற்போதைய உறவில் தங்கியிருந்தது தனது காதலியின் நிதி நலனைப் பற்றி கவலைப்பட்டதால்தான். அவர் விலகினால் அவள் வாழ்க்கையை சமாளிக்க முடியாது என்று அவர் பயந்தார்.

ஜோஸ் தனது குடும்பத்தை செயலிழந்ததாக வெளிப்படையாக ஒப்புக்கொண்டார். ஏழு குழந்தைகளில் இரண்டாவது மகனாக பிறந்த அவர் ஒரு தொழிலாளர் வர்க்கக் குடும்பத்தில் வளர்ந்தார். 14 வயதில் இருந்து, அவர் தனது இளைய சகோதர சகோதரிகளை வளர்ப்பதற்கான பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டார். அவரது குடும்பத்தில் மிகப்பெரிய குழப்பம் இருந்ததாகவும், அந்த குழப்பத்தின் விளைவுகளை அவர்களிடமிருந்து தடுக்கவே தனது வேலை என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

ஜோஸ் தனது தந்தையை கோபமுள்ளவராகவும், கட்டுப்படுத்துபவராகவும், ஆண்களை இழிவுபடுத்துபவராகவும், பெண்களை பாலியல் ரீதியாக துஷ்பிரயோகம் செய்பவராகவும் பார்த்தார்.

ஜோஸின் தாய் மனநிலை மாற்றத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர் (manic-depressive). அவளுக்கு தீவிர மனநிலை மாற்றங்கள் இருந்தன, மேலும் அவள் மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுப்பதில் சிரமப்பட்டாள். அவள் உற்சாகமாக இருக்கும் போது வீடு மிகவும் சுத்தமாக இருக்கும்; அரசியல்வாதிகள் மற்றும் சமூக பிரமுகர்களை விருந்தேற்பது போன்ற பெரிய கனவுகளைப் பற்றி பேசுவாள்; ஆனால் அவள் அழிவுகரமான பாலியல் உறவுகளைத் தொடங்குவாள். மனச்சோர்வின் போது, ஜன்னல்களை மூடி வைத்து வீடு குப்பையாக மாறும்; மேலும் தற்கொலை செய்ய மிரட்டுவாள்.

15 வயதில் ஜோஸ் ஒரு பூட்டப்பட்ட கதவை உடைத்து தனது தாயிடமிருந்து ஒரு துப்பாக்கியை பறிக்க வேண்டிய நிலைக்கு வந்தார். ஏழு குழந்தைகளும் பயந்து நின்றபடி அவள் தற்கொலை செய்ய மிரட்டிக் கொண்டிருந்தாள். ஜோஸ் இதை தனது வீட்டில் வளர்ந்த ஒரு சாதாரண நிகழ்வாகவே பார்த்தார்.

ஜோஸ் தனது குடும்பத்திலிருந்து வேறுபட்டவராக இருக்க தனது வாழ்க்கை முழுவதும் கடினமாக உழைத்தார். அவரது குடும்பம் அவரை ஒரு பீடத்தில் வைத்திருந்தது; யாருக்காவது பிரச்சினை ஏற்பட்டால் அனைவரும் திரும்பிப் பார்க்கும் நபராக அவர் இருந்தார்.

ஒரு குடும்ப உறுப்பினராக அவரது வேலை கஷ்டத்தை சரிசெய்வது. ஒரு வணிக ஆலோசகராக அவரது வேலை கஷ்டத்தை சரிசெய்வது. உறவுகளில் அவரது பங்கு கூட கஷ்டத்தை சரிசெய்வதே! ஜோஸின் வாழ்க்கை வழிமுறை ஆலோசனை சொல்வது / கஷ்டத்தை சரிசெய்வது, ஏனெனில் பிரச்சினைகள் இல்லையென்றால் அவர் வாழ்க்கை வெறுமையாகிவிடும். பிரச்சினைகள் இல்லாமல் அவர் வாழ்க்கை - வேலையை இழந்திருப்பார்.

ஜோஸ் தனது இயற்கையான நுண்ணறிவு, உழைப்புத் திறன் மற்றும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறன் ஆகியவற்றை தனது "காப்பாற்றும் அருள்" என்று கருதினார். இந்த காரணிகள் அவரை தனது குடும்ப செயலிழப்பிலிருந்து தப்பிக்கவும், தனக்கென ஒரு வாழ்க்கையை உருவாக்கவும் உதவியதாக அவர் நம்பினார்.

விளக்கம்:

அலன், ஜேசன் மற்றும் ஜோஸ் ஆகியோர் அனைவரும் நல்ல நபர்கள். இந்த ஆண்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள் இருந்தன. அவர்களின் வயது வந்த வாழ்க்கையில் அவர்களின் நல்ல நபர் வழிமுறைகள் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் விதத்தில் அவர்கள் அனைவரும் தனித்துவமானவர்கள். இந்த வேறுபாடுகள் இருந்தபோதிலும், அவர்கள் இருந்தபடியே சரியாக இல்லை என்ற அடிப்படை நம்பிக்கையை குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்கள் அனைவரும் வளர்த்துக் கொண்டனர்.

அவர்களின் உள்ளார்ந்த நச்சு வெட்கத்தின் (Internal Toxic Shame) விளைவாக, பிறரின் அங்கீகாரத்தைத் தேடுவதும் தங்களின் குறைகளை மறைப்பதுமான வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கிக் கொண்டனர்.

இந்த நபர்கள் அனைவரும், தங்களுக்கு அன்பு கிடைக்க வேண்டும் என்றாலோ, அவர்களின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும் என்றாலோ, மற்றும் பிரச்சினை இல்லாத வாழ்க்கையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றாலோ இந்த வாழ்க்கை உத்திகள் அவசியம் என்று நம்பினர்.

விடுதலை: பயிற்சி #2

அலன், ஜேசன் மற்றும் ஜோஸ் ஆகியோரின் கதைகளை மீண்டும் படியுங்கள்.

தனி தாள் அல்லது நாட்குறிப்பை எடுத்து கொள்ளுங்கள்

1) உங்கள் சொந்த குழந்தைப் பருவ அனுபவங்களுடன் இந்த கதைகள் எவ்வாறு ஒத்திருக்கின்றன என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். ஒரு அட்டைவனையில் இந்த மூவரின் குணங்களுக்கும், உங்களுக்கும் உள்ள ஒற்றுமையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

எ.டு :

ஆலன்	நான்
ஒற்றை பெற்றோர் குடும்பத்தில் மூன்று குழந்தைகளில் மூத்தவரான அலன்	என் குடும்பத்தில் நான் மூத்த குழந்தை
பள்ளியில் நன்றாக செயல்பட்டது அவரை அவரது உடன்பிறப்புகளிடமிருந்து வேறுபடுத்தியது	சிறுவயதில் நான் என் உடன்பிறப்புகளிடம் இருந்து வேறுபட்டிருக்க முயற்சித்தேன்
ஜேசன்	நான்
ஜேசனின் அப்பா ஒரு கண்டிப்பானவர். ஒரு காரியத்தை செரியாக செய்ய ஒரே வழி தான் உள்ளது, அது அவர் கூறும் வழி ஆகும்.	எனது அப்பாவும் கண்டிப்பானவர். அவர் வழியில் மட்டும் தான் நடக்க வேண்டும்.
...	...
ஜோஸ்	நான்
...	...

இவ்வாறு உங்கள் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப பட்டியலிடவும்

2) உங்கள் குடும்பத்தில் நீங்கள் யாராக இருந்தீர்களோ அப்படியே இருப்பது போதுமானதில்லை என்று தோன செய்த சூழ்நிலைகளை / செய்திகளை எழுதுங்கள் அல்லது விளக்குங்கள்.

எ.டு : குழந்தை பருவத்தில் உங்களை சுற்றியுள்ளவர்கள்:

“நீ இதை செரியாக செய்ய மாட்டாய், குடு நான் செய்கிறேன்,”

“நீ இப்படியே இருந்தீன்னா எதுக்கும் லாயக்கு ஆக மாட்ட”

குழந்தை பருவத்தில் உங்கள் உணர்ச்சி:

“நான் எவ்ளோ செஞ்சாலும் எங்க அப்பா அம்மா கண்ணுல அது பட்டதே இல்ல”

3) இந்த அனுபவங்களை ஒரு பாதுகாப்பான நபருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். அப்படிச் செய்யும்போது, உங்கள் உணர்வுகளைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வருத்தமாக, கோபமாக, தனிமையாக, உணர்வற்றதாக உணர்கிறீர்களா? இந்த தகவலையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

எ.டு : “நான் என் அம்மாவை பற்றி நினைக்கும் பொழுது வருத்தமாக இருக்கிறது”

“என் சகோதரனை நினைத்தால் கோவம் வருகிறது”,

“அந்த சம்பவத்தை நினைக்கும்பொழுது நெஞ்சில், தொண்டையில் இறுக்கமாக இருக்கிறது ”

இந்த பணியின் நோக்கம் குற்றம் சாட்டுவதல்ல, மாறாக பெயரிடுவதாகும். **குற்றம் (உங்களை / பிறரை) சாட்டுவது உங்களை சிக்கவைக்கும்.** நீங்கள் யாராக இருந்தீர்களோ அப்படியே இருப்பது பாதுகாப்பானதோ அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதோ அல்ல, என்று உங்களை நம்ப வைத்த குழந்தைப் பருவ அனுபவங்களுக்கு பெயரிடுவது, உங்கள் வழிமுறையை மாற்ற உதவும், மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ விடைகொடுக்கும்.