

**உள் குடும்ப அமைப்பு (IFS) சிகிச்சை: உங்கள் உள் உலகத்தை
குணப்படுத்துதல்**

உங்கள் உள் பாகங்களைப் புரிந்துகொள்வது

ஒவ்வொரு நபரின் உள்ளத்திலும் பல்வேறு குரல்கள் ஒலிக்கின்றன - சில நம்மை ஊக்குவிக்கின்றன, சில நம்மை விமர்சிக்கின்றன, மற்றவை நம்மைப் பாதுகாக்க முயல்கின்றன. இந்தக் குரல்கள் நமது ஆளுமையின் "பாகங்கள்" ஆகும். உள் குடும்ப அமைப்பு (IFS – Inner Family System) சிகிச்சை இந்தப் பாகங்களைப் புரிந்து, அவற்றுடன் இணைந்து, நமது உள் உலகத்தை ஒரு இணக்கமான குடும்பமாக மாற்றுவதற்கு ஒரு வழியை வழங்குகிறது.

IFS சிகிச்சையின் மையத்தில் "சுயம்" (Self) உள்ளது - இது நமது உண்மையான, அமைதியான, மற்றும் இரக்கமுள்ள மையமாகும். இந்த சுயத்திலிருந்து, நாம் நமது பாகங்களை கோபமான பாகம், பயமுறுத்தப்பட்ட பாகம், அல்லது வெட்கப்படும் பாகம் - விமர்சனமின்றி அணுக முடியும். இந்தப் பாகங்கள் நம்மை குழப்புவதற்கோ அல்லது துன்பப்படுத்துவதற்கோ இல்லை; அவை நம்மைப் பாதுகாக்கவோ அல்லது நமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யவோ முயல்கின்றன, ஆனால் பெரும்பாலும் தவறான அல்லது பழைய வழிகளில்.

இந்த அத்தியாயம், IFS சிகிச்சையின் அடிப்படைகளை அறிமுகப்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் உள் பாகங்களுடன் இணைவதற்கு ஒரு பயணத்தைத் தொடங்க உதவும். உங்களுக்குள் இருக்கும் இந்தப் பாகங்களைப் புரிந்து, அவற்றுடன் உரையாடி, அவற்றைக் குணப்படுத்துவதன் மூலம், நீங்கள் மன அமைதி, தெளிவு, மற்றும் வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய நோக்கத்தைக் காணலாம்.

உங்கள் பாகங்களைக் கண்டறிவது

நமது மனம் ஒரு குடும்பம் போன்றது, அதில் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும்—அல்லது பாகமும்—தனித்துவமான பங்கு வகிக்கிறது. சில பாகங்கள் "பாதுகாவலர்கள்" ஆகும், அவை நம்மை உணர்ச்சி வலியிலிருந்து பாதுகாக்க முயல்கின்றன. உதாரணமாக, ஒரு கோபமான பாகம் உங்களை மற்றவர்களின் அநியாயத்திலிருந்து காக்க முயலலாம், அதே சமயம் ஒரு விமர்சனப் பாகம் உங்களை "சரியாக" செய்ய வைக்க முயலலாம். மற்ற பாகங்கள் "நாடுகடத்தப்பட்டவர்கள்" ஆகும்—இவை பொதுவாக குழந்தைப் பருவத்தில் புண்படுத்தப்பட்ட அல்லது புறக்கணிக்கப்பட்ட உணர்வுகளை மீண்டும் உணராமல் காக்கின்றன.

இந்தப் பாகங்கள் மூன்று முக்கிய வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன: மேலாளர்கள் (Managers), தீயணைப்பவர்கள் (Firefighters), மற்றும் நாடுகடத்தப்பட்டவர்கள் (Exiles). ஒவ்வொரு வகையும் உங்கள் உள் அமைப்பில் ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்தைப் பூர்த்தி செய்கிறது, மேலும் இவற்றைப் புரிந்து, இவற்றுடன் இணைந்து பணியாற்றுவதன் மூலம், நீங்கள் உங்கள் உள் உலகத்தில் இணக்கத்தையும் குணப்படுத்துதலையும் உருவாக்க முடியும். இந்தப் பிரிவு, இந்த மூன்று பாகங்களின் பண்புகள், நோக்கங்கள், மற்றும் அவற்றுடன் எவ்வாறு பணியாற்றுவது என்பதை விளக்குகிறது.

மேலாளர்கள் (Managers): உள் பாதுகாவலர்கள்

மேலாளர்கள் உங்கள் உள் அமைப்பின் முதன்மைப் பாதுகாவலர்களாகச் செயல்படுகின்றன. அவர்கள் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை ஒழுங்குபடுத்தி, உணர்ச்சி வலி, நிராகரிப்பு, அல்லது தோல்வி போன்றவற்றிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க முன்கூட்டியே செயல்படுகின்றன. மேலாளர்கள் உங்கள் உள் நாடுகடத்தப்பட்டவர்கள்—வலி மற்றும் புண்படுத்தப்பட்ட உணர்வுகளை எடுத்துச் செல்லும் பாகங்கள்—எழுந்து உங்களை மூழ்கடிக்காமல் தடுக்க முயல்கின்றன.

மேலாளர்களின் பண்புகள்

- **கட்டுப்பாடு:** மேலாளர்கள் உங்கள் நடத்தையையும் சூழலையும் கட்டுப்படுத்த முயல்கின்றன, இதனால் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள். உதாரணமாக, ஒரு மேலாளர் உங்களை எப்போதும் “சரியாக” செயல்பட வைக்கலாம், இதனால் மற்றவர்களின் விமர்சனத்தைத் தவிர்க்கலாம்.
- **முன்னெச்சரிக்கை:** அவர்கள் ஆபத்தைத் தவிர்க்க முன்கூட்டியே திட்டமிடுகின்றன. உதாரணமாக, ஒரு மேலாளர் உங்களை உணர்ச்சி ரீதியாக மற்றவர்களிடமிருந்து தூரமாக வைத்திருக்கலாம், இதனால் நிராகரிப்பைத் தவிர்ப்பதற்கு.
- **பரிபூரணவாதம்:** பல மேலாளர்கள் பரிபூரணத்தை நோக்கி இயங்குகின்றன, உங்களை “போதுமானவர் இல்லை” என்ற உணர்வுகளிலிருந்து பாதுகாக்க முயல்கின்றன.
- **விமர்சனம்:** சில மேலாளர்கள் உள் விமர்சகர்களாகச் செயல்படுகின்றன, உங்களைச் சரியாக நடந்து கொள்ள வைக்க கடுமையாக விமர்சிக்கின்றன, இது பெரும்பாலும் குழந்தைப் பருவ கண்டிப்பிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளப்பட்டவை.

தீயணைப்பவர்கள் (Firefighters): அவசர பாதுகாவலர்கள்

தீயணைப்பவர்கள் உங்கள் உள் அமைப்பில் அவசர பாதுகாவலர்களாகச் செயல்படுகின்றனர். நாடுகடத்தப்பட்டவர்கள் எழுந்து உங்களை உணர்ச்சி வலியால் மூழ்கடிக்கும்போது, தீயணைப்பவர்கள் உடனடியாக தலையிட்டு இந்த வலியை “அணைக்க” முயல்கின்றனர். மேலாளர்கள் முன்கூட்டியே தடுக்க முயல்கின்றனவோ, தீயணைப்பவர்கள் பிரச்சனை ஏற்பட்ட பிறகு செயல்படுகின்றனர், பெரும்பாலும் தீவிரமான அல்லது உடனடி உத்திகளைப் பயன்படுத்தி.

தீயணைப்பவர்களின் பண்புகள்

- **உடனடி நடவடிக்கை:** தீயணைப்பவர்கள் உணர்ச்சி வலி தோன்றும்போது விரைவாகச் செயல்படுகின்றனர். உதாரணமாக, ஒரு தீயணைப்பவர் உங்களை மது, உணவு, அல்லது மற்ற அடிமையாக்கும் நடத்தைகளை நோக்கித் தள்ளலாம், இதனால் வலியை உடனடியாக மறைக்க முடியும்.
- **திசைதிருப்புதல்:** அவர்கள் உணர்ச்சிகளைத் திசைதிருப்புவதற்கு தீவிரமான செயல்களைப் பயன்படுத்தலாம், அதாவது கோபமாக வெடிப்பது, அதிகப்படியான ஷாப்பிங், அல்லது ஆபத்தான நடத்தைகள்.
- **குறுகிய கால நிவாரணம்:** தீயணைப்பவர்களின் உத்திகள் உடனடி நிவாரணத்தை அளிக்கின்றன, ஆனால் பெரும்பாலும் நீண்டகால சிக்கல்களை உருவாக்கலாம், அதாவது உறவு மோதல்கள் அல்லது உடல்நலப் பிரச்சனைகள்.

நாடுகடத்தப்பட்டவர்கள் (Exiles): புண்படுத்தப்பட்ட உணர்வுகள்

நாடுகடத்தப்பட்டவர்கள் உங்கள் உள் அமைப்பில் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய பாகங்களாகும். இவை பொதுவாக குழந்தைப் பருவத்தில் உருவாகின்றன, அங்கு நீங்கள் புண்படுத்தப்பட்ட, நிராகரிக்கப்பட்ட, அல்லது புறக்கணிக்கப்பட்ட உணர்வுகளை அனுபவித்திருக்கலாம். இந்தப் பாகங்கள் வலி, வெட்கம், பயம், அல்லது துக்கத்தை எடுத்துச் செல்கின்றன, மேலும் மேலாளர்களும் தீயணைப்பவர்களும் இவை மேலெழுந்து உங்களை மூழ்கடிக்காமல் தடுக்க முயல்கின்றன.

நாடுகடத்தப்பட்டவர்களின் பண்புகள்

- **உணர்ச்சி வலி:** நாடுகடத்தப்பட்டவர்கள் தீவிரமான உணர்ச்சிகளை—துக்கம், வெட்கம், அல்லது தனிமை—எடுத்துச் செல்கின்றன, பெரும்பாலும் குழந்தைப் பருவ புண்களுடன் இணைக்கப்பட்டவை.

- **மறைக்கப்பட்டவை:** மேலாளர்களும் தீயணைப்பவர்களும் இந்தப் பாகங்களை உங்கள் உணர்வு மனதிலிருந்து “நாடுகடத்த” முயல்கின்றன, இதனால் நீங்கள் அவற்றின் வலியை உணர வேண்டியதில்லை.
- **குணப்படுத்தப்பட வேண்டியவை:** நாடுகடத்தப்பட்டவர்கள் அன்பு, இரக்கம், மற்றும் கவனிப்பைத் தேடுகின்றன, ஆனால் அவற்றை அணுகுவது முதலில் பயமுறுத்தலாம், ஏனெனில் அவை தீவிரமான உணர்ச்சிகளைக் கொண்டுவரலாம்.

உங்கள் உள் பயணத்தைத் தொடங்குதல்

பயிற்சி #1

உங்கள் உள் உலகத்தை ஆராய ஒரு சிறிய படியை எடுங்கள். ஒரு அமைதியான இடத்தில் உட்கார்ந்து, உங்கள் மனதில் தோன்றும் ஒரு உணர்ச்சி அல்லது குரலை அடையாளம் காணுங்கள் ஒருவேளை இது ஒரு விமர்சனக் குரல், கவலைப்படும் குரல், அல்லது பயமுறுத்தப்பட்ட குரல். பின்வருவனவற்றைச் செய்யுங்கள்:

- **இந்தப் பாகத்தைப் பெயரிடுங்கள்:** இது எப்படி உணரப்படுகிறது? இது உங்களுக்கு என்ன கூறுகிறது?
- **இதை அணுகுங்கள்:** உங்கள் சுயத்திலிருந்து - அமைதியான, இரக்கமுள்ள இடத்திலிருந்து—இந்தப் பாகத்திடம் பேசுங்கள். இது ஏன் இப்படி உணர்கிறது என்று கேளுங்கள்.
- **இதைக் கேளுங்கள்:** இந்தப் பாகத்திற்கு என்ன தேவை? இது உங்களை எவ்வாறு பாதுகாக்க முயல்கிறது?
- **ஆதரவைத் தேடுங்கள்:** ஒரு நண்பர், ஆலோசகர், அல்லது IFS பயிற்சியாளரிடம் இந்த அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். தனியாக இதைச் செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள்.

என்ன நடந்தாலும், உங்கள் சுயம் இந்தப் பாகங்களை இரக்கத்துடன் வழிநடத்த முடியும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இது உங்கள் உள் உலகத்தை குணப்படுத்துவதற்கு முதல் படியாகும்.

பீட்டரின் பயணம்: உள் சுயத்துடன் மீண்டும் இணைதல்

பீட்டர், நாட்டிலேயே மிகச் சிறந்ததாகத் தொடர்ந்து மதிப்பிடப்பட்ட ஒரு மதிப்புமிக்க கல்வி மருத்துவ மையத்தில் புற்றுநோயியல் பிரிவை நிர்வகித்தார். அவரது அலுவலகத்தில் அவர் உட்கார்ந்திருந்தபோது, வழக்கமான ஸ்குவாஷ் பயிற்சியால் சரியான உடல் நிலையில் இருந்தார், ஆனால் அவரது நம்பிக்கை ஆணவமாக மாறியிருந்தது. இந்த மனிதர் PTSD-யால் பாதிக்கப்பட்டவராகத் தோன்றவில்லை. தனது மனைவி “அதிக உணர்ச்சிவசப்படுவதை” குறைக்க உதவ வேண்டும் என்று மட்டுமே தான் விரும்புவதாக அவர் கூறினார். அவரது உணர்ச்சியற்ற நடத்தையைப் பற்றி அவள் புகார் செய்து, அவர் மாறாவிட்டால் அவரை விட்டு வெளியேறுவதாக மிரட்டியிருந்தாள். பீட்டர், தனது மனைவியின் புரிதல் தவறாக இருப்பதாகவும், நோயாளிகளிடம் தனக்கு இரக்கம் காட்டுவதில் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை என்றும் உறுதியளித்தார்.

தனது வேலை பற்றி பேசுவதை பீட்டர் விரும்பினார், மருத்துவ பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் உதவியாளர்கள் அவரது பிரிவில் இடம் பெறுவதற்கு கடுமையாகப் போட்டியிட்டதைப் பற்றி பெருமையாக உணர்ந்தார். மேலும், தனது ஊழியர்கள் தன்னைப் பற்றி பயப்படுவதாகக் கேள்விப்பட்ட வதந்திகளையும் அவர் பெருமையாகக் கருதினார். தன்னை மிகவும் நேர்மையானவர், உண்மையான விஞ்ஞானி, உண்மைகளை மட்டுமே பார்ப்பவர் என்று விவரித்தார், மேலும்—என்னை ஒரு அர்த்தமுள்ள பார்வையுடன் பார்த்து—முட்டாள்களைப் பொறுத்துக்கொள்ள மாட்டேன் என்று கூறினார். அவருக்கு உயர்ந்த தரநிலைகள் இருந்தன, ஆனால் அவை தனக்கு வைத்திருந்தவற்றை விட உயர்ந்தவை அல்ல என்று உறுதியளித்தார். அவருக்கு யாருடைய அன்பும் தேவையில்லை, மரியாதை மட்டுமே போதும் என்று கூறினார்.

பீட்டர் மருத்துவப் பள்ளியில் மனநல மருத்துவப் பயிற்சியின் போது, மனநல மருத்துவர்கள் இன்னும் மந்திரவித்தை போன்றவற்றைப் பயிற்சி செய்வதாக நம்பினார், மேலும் தம்பதியர் சிகிச்சையில் ஒரு முறை பங்கேற்றது அந்தக் கருத்தை மேலும் உறுதிப்படுத்தியது. பெற்றோரையோ அல்லது சமூகத்தையோ தங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு குறை கூறுபவர்களை அவர் இழிவாகப் பேசினார். குழந்தைப் பருவத்தில் தனக்கு துன்பங்கள் இருந்தாலும், தன்னை ஒரு பாதிக்கப்பட்டவராக நினைக்க மாட்டேன் என்று உறுதியாக இருந்தார். பீட்டரின் கடினத்தன்மையும், துல்லியத்தின் மீதான அவரது அன்பும் என்னை ஈர்த்தாலும், அதிகாரத்தின் மீது ஆர்வமுள்ள உள் மேலாளர்கள் பொதுவாக உதவியற்ற உணர்வுகளுக்கு எதிராக ஒரு கேடயமாக உருவாக்கப்படுவதை நான் அடிக்கடி பார்த்திருந்ததால், இதையும் கண்டறிய முடியுமா என்று யோசித்தேன்.

அவரது குடும்பம் பற்றி கேட்டபோது, பீட்டர் தனது தந்தை ஒரு உற்பத்தி துறையில் வணிகத்தை நடத்தியதாகக் கூறினார். அவர் ஒரு ஹோலோகாஸ்ட் தப்பியவர், கடுமையாகவும், கண்டிப்பாகவும் இருந்தார், ஆனால் அவருக்கு ஒரு மென்மையான, உணர்ச்சிமயமான பக்கமும் இருந்தது, இது பீட்டரை அவருடன்

இணைத்து, மருத்துவராக மாறுவதற்கு ஊக்கமளித்தது. தனது தாயைப் பற்றி பேசும்போது, அவர் முதன்முறையாக அவள் உண்மையான அக்கறைக்கு பதிலாக கடுமையான வீட்டு மேலாண்மையை மேற்கொண்டதை உணர்ந்தார், ஆனால் இது தன்னைப் பாதிக்கவில்லை என்று மறுத்தார். பள்ளியில் சென்று நேரடி முதல் மதிப்பெண்களைப் பெற்றார். நிராகரிப்பு மற்றும் அவமானமில்லாத வாழ்க்கையை உருவாக்குவதாக உறுதியளித்தார், ஆனால் முரண்பாடாக, ஒவ்வொரு நாளும் மரணத்தையும் நிராகரிப்பையும் எதிர்கொண்டார்—புற்றுநோயியல் வார்டில் மரணம் மற்றும் ஆராய்ச்சிக்கு நிதி பெறுவதற்கும் வெளியிடுவதற்கும் தொடர்ந்து போராடினார்.

அடுத்த சந்திப்பில் பீட்டரின் மனைவி எங்களுடன் இணைந்தார். அவர் பீட்டர் தனது ஆடை ரசனை, குழந்தை வளர்ப்பு முறைகள், வாசிப்பு பழக்கங்கள், புத்திசாலித்தனம், மற்றும் நண்பர்களை இடைவிடாமல் விமர்சிப்பதாக விவரித்தார். அவர் வீட்டில் அரிதாகவே இருந்தார், உணர்ச்சி ரீதியாக ஒருபோதும் கிடைக்கவில்லை. அவரது முக்கியமான கடமைகள் மற்றும் வெடிக்கும் தன்மை காரணமாக, அவரது குடும்பத்தினர் எப்போதும் அவரைச் சுற்றி பயத்துடன் நடந்து கொண்டனர். அவர் தீவிரமான மாற்றங்களைச் செய்யாவிட்டால், அவரை விட்டு புதிய வாழ்க்கையைத் தொடங்குவதற்கு அவள் உறுதியாக இருந்தாள். அந்த நேரத்தில், முதன்முறையாக, பீட்டர் தெளிவாகவே துயரத்தில் இருப்பதை நான் கண்டேன். அவர் எனக்கும் தனது மனைவிக்கும் விஷயங்களைச் சரிசெய்ய விரும்புவதாக உறுதியளித்தார்.

அடுத்த அமர்வில், அவரை உடலை தளர்த்தி, கண்களை மூடி, கவனத்தை உள்ளே செலுத்தி, அவரது மனைவி சுட்டிக்காட்டிய விமர்சனப் பாகத்திடம், "நீங்கள் இந்த கடுமையான விமர்சனத்தை நிறுத்தினால் என்ன நடக்கும் என்று பயப்படுகிறீர்கள்?" என்று கேட்கச் சொன்னேன். சுமார் முப்பது வினாடிகளுக்குப் பிறகு, தன்னுடன் பேசுவது முட்டாள்தனமாக உணருவதாகக் கூறினார். புது யுக தந்திரங்களை முயற்சிக்க விரும்பவில்லை—அவர் "பரிசோதனை ரீதியாக சரிபார்க்கப்பட்ட சிகிச்சை"க்காக வந்திருந்தார். நானும் அவரைப் போலவே பரிசோதனை அடிப்படையிலான சிகிச்சைகளில் முன்னணியில் இருப்பதாகவும், இது அவற்றில் ஒன்று என்றும் உறுதியளித்தேன். ஒரு நிமிடம் அமைதியாக இருந்த பிறகு, அவர் மெதுவாக முணுமுணுத்தார்: "நான் காயப்படுவேன்." விமர்சகரிடம் அதன் பொருள் என்ன என்று கேட்குமாறு வற்புறுத்தினேன். கண்களை மூடியபடி, பீட்டர் பதிலளித்தார்: "நீங்கள் மற்றவர்களை விமர்சித்தால், அவர்கள் உங்களை காயப்படுத்த தைரியம் கொள்ள மாட்டார்கள்." பின்னர்: "நீங்கள் சரியாக இருந்தால், யாரும் உங்களை விமர்சிக்க முடியாது." அவரை அவமானத்திலிருந்து பாதுகாத்ததற்காக விமர்சகருக்கு நன்றி கூறச் சொன்னேன், மேலும் அவர் மீண்டும் அமைதியாக இருந்தபோது, அவரது தோள்கள் தளர்ந்து, மூச்சு மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் ஆனதை நான் கவனித்தேன்.

பின்னர், அவர் தனது ஆணவம் தனது சக ஊழியர்கள் மற்றும் மாணவர்களுடனான உறவுகளைப் பாதித்ததை உணர்ந்ததாகவும், பணியாளர் கூட்டங்களில் தனிமையாகவும், மருத்துவமனை விருந்துகளில் அசௌகரியமாகவும் உணர்ந்ததாகவும் கூறினார். அந்த கோபமான பாகம் மக்களை அச்சுறுத்துவதை மாற்ற விரும்புகிறீர்களா என்று கேட்டபோது, அவர் ஆம் என்று பதிலளித்தார். அந்தப் பாகம் உடலில் எங்கு உள்ளது என்று கேட்டேன், அவர் அதை மார்பின் நடுவில் கண்டார். உள்ளே கவனம் செலுத்தி, அதைப் பற்றி இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று கேட்டேன். அது தன்னை பயமுறுத்துவதாகக் கூறினார். மீண்டும் அதை நோக்கி கவனம் செலுத்தி, இப்போது எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று கேட்டேன். அதைப் பற்றி மேலும் அறிய ஆர்வமாக இருப்பதாகக் கூறினார். அந்தப் பாகத்தின் வயது என்ன என்று கேட்டேன். சுமார் ஏழு என்று கூறினார். விமர்சகரை, அது எதைப் பாதுகாக்கிறது என்பதைக் காட்டச் சொன்னேன். நீண்ட அமைதிக்குப் பிறகு, கண்களை மூடியபடி, தனது குழந்தைப் பருவத்தில் ஒரு காட்சியைப் பார்ப்பதாகக் கூறினார். அவரது தந்தை ஒரு சிறுவனை, அதாவது அவரை, அடித்துக் கொண்டிருந்தார், மேலும் அவர் ஒரு பக்கத்தில் நின்று, அந்தக் குழந்தை தனது தந்தையைத் தூண்டியதற்கு முட்டாள் என்று நினைத்தார். அந்தக் காயமடைந்த சிறுவனைப் பற்றி எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று கேட்டபோது, அவரை இழிவாக உணர்வதாகக் கூறினார். அவன் ஒரு பலவீனமானவன், புலம்புபவன்; தந்தையின் கடுமையான முறைகளுக்கு சிறிது எதிர்ப்பு காட்டிய பிறகு, எப்போதும் சரணடைந்து, நல்ல சிறுவனாக இருப்பேன் என்று புலம்பினான். அவனுக்கு தைரியமோ, உறுதியோ இல்லை. விமர்சகரை, சிறுவனுக்கு பேச வாய்ப்பளிக்க பின்வாங்குமாறு கேட்டேன். பதிலாக, விமர்சகர் முழு வீரியத்துடன் தோன்றி, "பலவீனன்" மற்றும் "மென்மையானவன்" என்று பெயர்களால் அழைத்தார். மீண்டும் விமர்சகரை பின்வாங்கச் சொன்னேன், ஆனால் பீட்டர் முற்றிலும் மூடிக்கொண்டு, மீண்டும் என் அலுவலகத்திற்கு வர வாய்ப்பில்லை என்று கூறி அமர்வை விட்டு வெளியேறினார்.

ஆனால், அடுத்த வாரம் அவர் திரும்பி வந்தார்: அவரது மனைவி, மிரட்டியபடி, ஒரு வழக்கறிஞரிடம் சென்று விவாகரத்து கோரியிருந்தார். அவர் புரட்டப்பட்டு, நான் அறிந்து, பல வழிகளில் அஞ்சிய, சரியாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மருத்துவரைப் போல இனி தோன்றவில்லை. குடும்பத்தை இழக்கும் அச்சத்தில், அவர் உறுதியற்று, விஷயங்கள் மிகவும் மோசமானால், தனது வாழ்க்கையை தானே முடித்துக்கொள்ளலாம் என்று ஆறுதல் அடைந்தார். மீண்டும் உள்ளே சென்று, கைவிடப்படுவதற்கு பயந்த பாகத்தை அடையாளம் கண்டோம். அவர் தனது சுய நிலையில் இருந்தபோது, அந்த பயமுறுத்தப்பட்ட சிறுவனை அவன் எடுத்துச் செல்லும் சுமைகளைக் காட்டுமாறு கேட்டேன். மீண்டும், அவனது பலவீனத்தைப் பற்றி முதலில் வெறுப்பு உணர்ந்தார், ஆனால் அந்தப் பாகத்தை பின்வாங்கச் சொன்ன பிறகு, தனது பெற்றோரின் வீட்டில், தனது அறையில் தனியாக, பயத்தில் கத்திக்கொண்டிருக்கும் ஒரு சிறுவனாக தன்னைப் பார்த்தார். பீட்டர் இந்தக் காட்சியை பல நிமிடங்கள் பார்த்தார், பெரும்பாலும் அமைதியாக அழுதார். அந்த

சிறுவன் தனக்கு தெரிவிக்க விரும்பியவை அனைத்தையும் கூறிவிட்டானா என்று கேட்டேன். இல்லை, வேறு காட்சிகளும் இருந்தன, தனது தந்தையை கட்டிப்பிடிக்க ஓடிச் சென்று, தாய்க்கு கீழ்ப்படியாததற்காக அறைவாங்கியது போன்றவை.

அவ்வப்போது, தனது பெற்றோர் ஹோலோகாஸ்ட் தப்பியவர்களாக இருந்ததால், அவர்களால் இதைவிட சிறப்பாகச் செய்ய முடியவில்லை என்று விளக்கி, செயல்முறையை தடை செய்தார். மீண்டும், சிறுவனின் வலியைப் பார்க்க தடையாக இருக்கும் பாதுகாப்பு பாகங்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றை தற்காலிகமாக வேறு அறைக்கு செல்லுமாறு கேட்டேன். ஒவ்வொரு முறையும் அவர் தனது துக்கத்திற்கு திரும்ப முடிந்தது. அந்த அனுபவம் எவ்வளவு மோசமாக இருந்தது என்பதை இப்போது புரிந்து கொண்டதாக சிறுவனிடம் கூறச் சொன்னேன். அவர் நீண்ட, துக்கமான அமைதியில் உட்கார்ந்தார். பின்னர், அவனைப் பற்றி அக்கறை கொள்வதை அவனுக்கு காட்டச் சொன்னேன். சிறிது வற்புறுத்தலுக்குப் பிறகு, அவர் அந்த சிறுவனை கட்டிப்பிடித்தார். இந்த கடுமையான, உணர்ச்சியற்ற மனிதருக்கு அவனை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது என்று துல்லியமாகத் தெரிந்தது என்பது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது.

பின்னர், சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, அந்தக் காட்சிக்கு திரும்பி, சிறுவனை தன்னுடன் அழைத்துச் செல்லுமாறு வற்புறுத்தினேன். பீட்டர், வயது வந்தவராக, தனது தந்தையை எதிர்கொண்டு, "இந்த சிறுவனுடன் மீண்டும் தொந்தரவு செய்தால், உன்னை வந்து கொல்வேன்" என்று கூறுவது போல் கற்பனை செய்தார். பின்னர், தனக்கு தெரிந்த ஒரு அழகிய முகாம் தளத்திற்கு அந்தக் குழந்தையை கற்பனையில் அழைத்துச் சென்றார், அங்கு சிறுவன் குதிரைகளுடன் விளையாடி மகிழலாம், அதே நேரத்தில் அவர் அவனைக் கவனித்தார்.

எங்கள் பணி முடியவில்லை. அவரது மனைவி விவாகரத்து மிரட்டலை திரும்பப் பெற்ற பிறகு, சில பழைய பழக்கங்கள் திரும்பின, மேலும் வீட்டிலோ அல்லது வேலையிலோ ஏதாவது காயமடைந்தபோது, அந்த தனிமையான சிறுவனை மீண்டும் பார்வையிட வேண்டியிருந்தது, பீட்டரின் புண்பட்ட பாகங்கள் கவனிக்கப்பட்டனவா என்பதை உறுதி செய்ய. இது IFS இல் "சுமையகற்றுதல்" என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது நாடுகடத்தப்பட்ட பாகங்களை ஆரோக்கியத்திற்கு மீட்டெடுப்பதற்கு ஒத்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு புதிய சுமையகற்றுதலுடனும், பீட்டரின் ஒரு காலத்தில் கடுமையான உள் விமர்சகர் தளர்ந்தார், படிப்படியாக ஒரு தீர்ப்பாளரை விட ஒரு வழிகாட்டியாக மாறினார், மேலும் அவர் தனது குடும்பத்தினருடனும் சக ஊழியர்களுடனும் உறவுகளை சரிசெய்யத் தொடங்கினார். அவர் பதற்ற தலைவலியால் பாதிக்கப்படுவதையும் நிறுத்தினார்.

ஒரு நாள், அவர் தனது வயது வந்த வாழ்க்கையை கடந்த காலத்தை விடுவிக்க முயற்சித்து செலவழித்ததாகவும், அதை விடுவிக்க அதை நெருங்க வேண்டியிருந்தது என்பது எவ்வளவு முரண்பாடு என்று குறிப்பிட்டார்.

பயிற்சி #2

உங்கள் உள் உரையாடலை ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறையாகக் கருதுங்கள். உங்கள் உடலில் பதிவாகியுள்ள அதிர்ச்சிகள் ஒரே நாளில் குணமடையாது, ஆனால் உங்கள் உள் சுயத்துடன் தொடர்ந்து உரையாடுவதன் மூலம், நீங்கள் படிப்படியாக உங்கள் பாகங்களை ஒருங்கிணைக்க முடியும். இந்த செயல்முறை, உங்கள் உடலையும் மனதையும் ஒரு முழுமையான உணர்வாக இணைக்கிறது, இதனால் நீங்கள் வாழ்க்கையில் மிகவும் தெளிவாகவும், நம்பிக்கையுடனும் செயல்பட முடியும்.