Day 4:

"நான் ஒரு பச்சோந்தி," என்று வெளிப்படுத்தினான் டாட், 30 வயது நிரம்பிய ஒரு தனிமையான நல்ல பையன்.

நான் விரும்பப்படுவதற்காக, மற்றவர் என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறாரோ, அதுவாக நான் மாறிவிடுவேன். என் புத்திசாலி நண்பர்களுடன் இருக்கும்போது, நான் அறிவாளியாக நடந்து பெரிய சொற்களைப் பயன்படுத்துவேன். என் அம்மாவுடன் இருக்கும்போது, நான் சரியான அன்பான மகனாகத் தோற்றமளிப்பேன். என் அப்பாவுடன் பேசும்போது, விளையாட்டு பற்றி உரையாடுவேன். வேலையில் உள்ள தோழர்களுடன் இருக்கும்போது, கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி சத்தமாகப் பேசுவேன்... கூலாகத் தோன்ற எதுவாக வேண்டுமானாலும் செய்வேன்.

ஆனால் இவை அனைத்திற்கும் பின்னால், நான் உண்மையில் யார் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, அல்லது இவர்களில் யாராவது என்னை நான் யாரோ அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வார்களா என்று சந்தேகமாக இருக்கிறது. மக்கள் என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால், நான் தனியாக இருந்துவிடுவேன் என்று பயப்படுகிறேன். ஆனால் வேடிக்கையான விஷயம் என்னவென்றால், பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் எப்படியும் தனிமையாகவே உணர்கிறேன்.

நல்ல நபர்கள் செய்யும் கிட்டத்தட்ட எல்லாமே, உணர்வுபூர்வமாகவோ அல்லது உணர்வில்லாமலோ, யாரோ ஒருவரின் ஒப்புதலைப் பெறுவதற்காகவோ அல்லது அவர்களின் மறுப்பைத் தவிர்ப்பதற்காகவோ திட்டமிடப்பட்டவை. நல்ல நபர்கள் இந்த வெளிப்புற உறுதிப்பாட்டை கிட்டத்தட்ட எல்லா உறவுகளிலும் சமூக சூழல்களிலும் தேடுகிறார்கள் – அந்நியர்களிடமிருந்தும், தங்களுக்கு பிடிக்காதவர்களிடமிருந்தும் கூட.

டாட் என்பவன் ஒரு உதாரணம்; உள்ளார்ந்த நச்சு வெட்கத்தால் (Toxic Shame), மற்றவர்கள் தன்னை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களோ, அப்படி ஆக வேண்டும் என்று நம்புகிற ஒரு மனிதன். வெளிப்புற அங்கீகாரத்தை தேடுவது, நல்ல நபர்கள் பெரும்பாலும் வெற்றி பெறுவதை சிக்கலாக்கும்.

எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்த முயலும் நல்ல நபர்கள், பெரும்பாலும் யாரையும் திருப்திப்படுத்துவதில்லை – தங்களையும் சேர்த்து.

வெளிப்புற அங்கீகாரத்தை தேடுதல் :

நல்ல நபர்கள் தங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது என்று நம்புவதால், தங்களை மற்றும் மற்றவர்களை தாங்கள் அன்பிற்கும் விருப்பத்திற்கும் தகுதியானவர்கள் என்று நம்பவைக்க பல வழிகளைத் தேடுகிறார்கள். அவர்கள் தங்களைப் பற்றிய ஏதோ ஒன்றில் கவனம் செலுத்தலாம் (உடல் தோற்றம், திறமை, புத்திசாலித்தனம்), அவர்கள் செய்யும் ஏதோ ஒன்றில் (நல்லவராக நடித்தல், நன்றாக நடனமாடுதல், கடினமாக உழைத்தல்), அல்லது தங்களுக்கு வெளியே உள்ள ஏதோ ஒன்றில் (கவர்ச்சிகரமான மனைவி, அழகான குழந்தை, நல்ல கார்) மதிப்பைப் பெறவும், மற்றவர்களின் ஒப்புதலை வெல்லவும் முயல்கிறார்கள்.

இந்த மதிப்பைத் தேடும் வழிமுறைகளுக்கு நான் பயன்படுத்தும் சொல் "பற்றுதல்கள்". நல்ல நபர்கள் தங்கள் அடையாளத்தையும் மதிப்பையும் இந்த விஷயங்களுடன் பிணைத்து, தாங்கள் மதிப்புமிக்கவர்கள் என்று தங்களையும் மற்றவர்களையும் நம்பவைக்க இவற்றைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இந்த பற்றுதல்கள் இல்லாமல், தங்களைப் பற்றி வேறு எது மற்றவர்களை தங்களை விரும்பவோ அல்லது அன்பு செலுத்தவோ வைக்கும் என்று நல்ல நபர்களுக்கு தெரியாது. நல்ல நபராக இருப்பது இந்த ஆண்களுக்கு மிக உயர்ந்த பற்றுதலாகும். "நல்லவராக" இருப்பதற்கும், எல்லாவற்றையும் "சரியாக" செய்வதற்கும் தங்களை அர்ப்பணிப்பதே தங்களை மதிப்புமிக்கவர்களாக ஆக்குகிறது என்றும், தாங்கள் கெட்டவர்கள் இல்லை என்ற உள்ளார்ந்த நம்பிக்கையை ஈடுசெய்கிறது என்றும் அவர்கள் உண்மையாகவே நம்புகிறார்கள்.

அவர்களின் நச்சு வெட்கத்தால் (Toxic Shame), மக்கள் தங்களை அவர்கள் யாராக இருக்கிறார்களோ அப்படியே விரும்பலாம், அன்பு செலுத்தலாம் என்று புரிந்துகொள்வது நல்ல நபர்களுக்கு சாத்தியமில்லை.

இதில் அதிசியம் என்ன வென்றால், தாங்கள் கெட்டவர்கள் என்று அவர்கள் ஆழ்மனதில் நம்புகிறார்கள் (நல்ல நபர் இந்த மைய நம்பிக்கையை உணராவிட்டாலும், அது அவர்களின் மைய நம்பிக்கையாகவே இருக்கிறது).

எனவே, யாராவது தங்களை முழுமையாக அறிந்தால், இந்த விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள் என்று அவர்கள் பயப்படுவார்கள். (**சில மக்கள் நாட்குறிப்பு எழுதப் பயப்படுவதற்கு இதுவே ஒரு கரணம். தங்கள் குறைகளை மற்றவர் தெரிந்து கொண்டால் தனக்கு யாரும் அன்பு செலுத்த மாட்டார்கள் என்ற சரியற்ற மய்ய நம்பிக்கை மற்றும் பயமே இதற்குக் காரணம்.**)

தங்களை மதிப்புமிக்கதாக உணரவைக்கும் மற்றும் மற்றவர்களிடமிருந்து ஒப்புதலைப் பெறவைக்கும் விஷயங்களுடன் தங்களை இணைத்துக்கொள்வதின் மூலம், அவர்கள் அன்பைப் பெறவும், தங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யவும், சிக்கலற்ற வாழ்க்கையை வாழவும் அவசியமானதாக அவர்களுக்கு தோன்றுகிறது.

கார்ல்:

கார்ல் ஒரு பொதுவான நல்ல நபர், அவர் ஒப்புதலைத் தேடுவதற்கு பற்றுதல்களைப் பயன்படுத்தும் விதத்தில். கார்ல் எப்போதும் நல்ல மனநிலையில் இருப்பதன் மூலமும், அழகான கார் ஓட்டுவதன் மூலமும், நன்றாக உடையணிவதன் மூலமும், அழகான மகளைப் பெற்றிருப்பதன் மூலமும், கவர்ச்சிகரமான மனைவியை உடையவராக இருப்பதன் மூலமும் வெளிப்புற அங்கீகாரத்தை பெற முயல்கிறார். இந்த பற்றுதல்களில் ஒன்றை எடுத்து, கார்ல் மற்றவர்களிடமிருந்து ஒப்புதலை எவ்வாறு பெற முயல்கிறார் என்பதை விளக்குவோம்.

கார்ல் தனது 14 மாத மகளுக்கு அழகான உடை அணிவித்து, அவளை பூங்காவிற்கு அழைத்துச் செல்ல விரும்புகிறார். அவளுக்கு உடை அணிவிக்கத் தொடங்கும் தருணத்திலிருந்தே, அவர் ஒரு "நல்ல அப்பா" என்று பெறப்போகும் அங்கீகாரத்துடன் தனது மதிப்பையும் அடையாளத்தையும் அறியாமலேயே பிணைத்துக் கொள்கிறார். அவர் தனது மகளை நடைப்பயிற்சிக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது, மக்கள் அவளைப் பார்த்து புன்னகைப்பார்கள் என்று அவருக்கு தெரியும். சிலர் அழகான சிறுமி மற்றும் அவளது தந்தை நடைபயணம் செல்வது பற்றி நல்ல கருத்து தெரிவிப்பார்கள். ஒரு சிலர் நின்று அவளது வயதைக் கேட்பார்கள், மற்றவர்கள் அவள் எவ்வளவு அருமையான சிறிய தேவதை என்று புகழ்ந்து பேசுவார்கள். இந்த கவனம் கார்ல்க்கு தன்னைப் பற்றி ஒரு நல்ல உணர்வை அளிக்கிறது.

முரண் என்னவென்றால், கார்ல்லின் பற்றுதல்களுக்காக யாரும் உண்மையில் அவரை மதிப்பிடுவதில்லை. மேலும், வெளிப்புற அங்கீகாரத்தின் மீதான அவரது சார்பு, மக்கள் அவரை, அவர் உண்மையில் யாரோ, அப்படியே தெரிந்துகொள்ள விடாமல் தடுக்கிறது. இவை எதுவும் அவரது உண்மையான ஆளுமை அல்லது அவர் யார் என்பதைப் பிரதிபலிக்கவில்லை.

இருப்பினும், இவைதான் அவருக்கு அடையாளத்தையும் மதிப்பையும் தருவதாக அவர் நம்புகிறார்.

கார்ல் போன்ற மக்கள், தன்னை யாருமே புரிந்து கொள்ளவில்லை என்று அடிக்கடி சிந்திப்பார்கள், அனால் அவர்களின் உண்மையான குணத்தை யாரிடமும் காட்டாத வரையில், மக்கள் அவரை அவரின் பிம்பத்தை வைத்தே புரிந்து கொண்டு உள்ளனர்.

இதின் துரதிஷ்ட பின்விளைவு என்ன வென்றால் சில பெற்றோர் தன் அங்கீகாரம் மற்றும் தனது வாழக்கை வெற்றி, தன் குழந்தைகள் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறுவதில் வைக்கின்றனர். குழந்தைகள் தோற்கும்பொழுது தானே தோற்பதை போல் உணர்கின்றனர்.

கூடுதல் விளக்கம்: (Rishi)

கார்ல்ஐ எடுத்துக்கொள்வோம். அவருக்கு பிடித்தவையும் பிடிக்காதவையும் உள்ளன. அவர் கிருஷ்ணரின் வேஷம் அணிந்து, கிருஷ்ணரின் குணாதிசயங்களுடன் பேசி, தெருவில் நடப்பதாக வைத்துக்கொள்ளலாம். அப்போது அவருடன் பேசும் மக்கள் அவரை கிருஷ்ணரைப் போலவே நடத்துவார்கள். அவருக்கு வெண்ணையும் சுழியமும் பரிமாறுவார்கள். ஆனால், உண்மையில் கார்லுக்கு காபியும் வடையும் தான் பிடிக்கும் என்று எடுத்துக்கொள்வோம். இருப்பினும், மக்கள் அனைவரும் அவருக்கு வெண்ணை மட்டுமே வழங்குகிறார்கள்.

பின்னர், கார்ல் வீட்டிற்குத் திரும்பி சிந்திக்கிறார்—மக்கள் தன்னை ஒருபோதும் புரிந்துகொள்ளவில்லை என்று. அவருக்கு காபியே பிடிக்கும் என்பது யாருக்கும் தெரியவில்லை. அவர் கார்ல், கிருஷ்ணர் இல்லை என்ற உண்மை தெரிந்த நண்பர்கள் கூட, அவர் கிருஷ்ணர் வேஷம் அணிந்திருப்பதால், அதே கற்பனையை தொடர அவருக்கு காபி வழங்கவில்லை, சுழியத்தை வழங்கினர். **மக்கள் தன்னை உண்மையாக அறியவில்லை என்று அவர் வருந்துவது சரியா, தவறா?**

அவரின் செயல்கள் அவரது உண்மையான ஆளுமை, விருப்பு வெறுப்பு மற்றும் அவர் யார் என்பதைப் பிரதிபலிக்கவில்லை. ஆயினும், இவை தான் அவருக்கு அடையாளத்தையும் மதிப்பையும் தருகின்றன என்று அவர் நம்புகிறார்.

விடுதலை: பயிற்சி #4

சென்ற வாரம் செய்த பயிற்சியை மீண்டும் செய்து பாருங்கள்.

1) வெளிப்புற அங்கீகாரத்தை நீங்கள் எவ்வாறு தேடுகிறீர்கள் ?

2) மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படவில்லை என்றால், உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு வித்தியாசமாக வாழ்வீர்கள்? (ஒரு பக்கம் அளவிற்கு எழுதவும்)

3) பெண்கள் / ஆண்கள் / உறவினர்கள் அங்கீகாரத்தைப் பெறுவதில் நீங்கள் அக்கறை கொள்ளவில்லை என்றால், அவர்களுடன் உங்கள் உறவு எவ்வாறு வித்தியாசமாக இருக்கும்? (பத்து வாக்கியங்கள் எழுதவும்)

உங்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்! நீங்கள் உங்களைப் பற்றிச் சிறிது சிறிதாகப் புரிந்து கொண்டு வருகுறீர்கள். இனி வரவிருக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்வதை கைவிட்டுவிடாதீர்கள்.