

Day 5:

நான் அடிக்கடி நல்ல நபர்களிடம் கூறுவது இதுதான்: **"நீங்கள் இதுவரை செய்து வந்தவற்றையே தொடர்ந்து செய்தால், இதுவரை பெற்றவற்றையே தொடர்ந்து பெறுவீர்கள்."** முன்பு நான் விளக்கியவற்றை மீண்டும் வலியுறுத்துவதற்காக, நல்ல நபர்கள் தங்களுக்கு அன்பிலும் வாழ்க்கையிலும் விரும்பியவற்றைப் பெறுவதைத் தடுப்பது பின்வரும் வழிகளில் நிகழ்கிறது:

- மற்றவர்களின் ஒப்புதலைத் தேடுவது
- தங்களது குறைபாடுகள் மற்றும் தவறுகளை மறைக்க முயல்வது
- தங்களது தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்காமல் மற்றவர்களின் தேவைகளை முன்னிலைப்படுத்துவது
- தங்களது தனிப்பட்ட வலிமையைத் தியாகம் செய்து பாதிக்கப்பட்டவராக நடிப்பது
- மற்ற ஆண்களிடமிருந்தும் தங்களது ஆண்மை ஆற்றலிலிருந்தும் தங்களைப் பிரித்துக்கொள்வது
- திருப்திகரமாக இல்லாத உறவுகளை இணைந்து உருவாக்குவது
- தங்களுக்கு நிறைவான பாலியல் அனுபவம் கிடைக்காத சூழ்நிலைகளை உருவாக்குவது
- தங்களது முழு திறனை வெளிப்படுத்தி வாழத் தவறுவது

நல்ல நபர்கள் தங்களது கைவிடப்பட்ட அனுபவங்களையும் உள்ளார்ந்த நச்சு வெட்கத்தையும் சமாளிக்க உருவாக்கும் உயிர்வாழும் வழிமுறைகள் பொதுவாக இரண்டு வடிவங்களில் வெளிப்படுகின்றன. ஒரு வடிவத்தில், ஒரு நல்ல நபர் தனது நச்சு வெட்கத்தை மிகைப்படுத்தி, தான் மிக மோசமான நபர் என்று நம்புகிறார். இவரை நான் "நான் மிகவும் கெட்டவன்" என்ற நல்ல நபர் என அழைக்கிறேன்.

"நான் மிகவும் கெட்டவன்" என்ற நல்ல நபர், தனது கெட்ட தன்மையை அனைவரும் பார்க்க முடியும் என்று உறுதியாக நம்புகிறார். அவர் தனது குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம் மற்றும் வயது வந்த பருவத்தில் நடந்த மோசமான நடத்தைகளுக்கு உறுதியான எடுத்துக்காட்டுகளை வழங்க முடியும்-இவை அவரது மைய நம்பிக்கையை ஆதரிக்கின்றன. சிறுவனாக இருந்தபோது ஜன்னல்களை உடைத்ததற்காக அடி வாங்கியதைப் பற்றி அவர் கூறுவார். இளைஞனாக இருந்தபோது

சட்டத்தை மீறியதாலும் தனது தாயை அழ வைத்ததாலும் பேசுவார். வயது வந்த பிறகு புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல், போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல் மற்றும் சுற்றி திரிவது பற்றிய கதைகளைச் சொல்வார். தனது உள்ளார்ந்த கெட்ட தன்மையை மறைப்பதற்கு முழு முயற்சி செய்வதில் மட்டுமே வாழ்க்கையில் ஏதேனும் மகிழ்ச்சியைப் பெற முடியும் என்று அவர் உறுதியாக நம்புகிறார்.

எ.டு: அவன்: நான் சரியானவன் இல்லை உனக்கு!, நான் ரொம்ப கெட்டவன்.

அவள்: ஏன் இப்படிச் சொல்கிறாய் ?

ஆயினும், அவன் உள்ளத்தில் ஒரு மறைவான விருப்பம் புதைந்திருக்கிறது - அவள் "இல்லை, நீ நல்லவன்தான்" என்று உறுதியளிக்க வேண்டும் என்பதே அவன் ஆழமான எதிர்பார்ப்பு. தன்னைக் குறைத்துப் பேசி, பிறரிடமிருந்து தனது நல்ல தன்மைக்கு உறுதி பெறுவதற்காகவே அவன் இத்தகைய நாடகத்தை அரங்கேற்றுவான்.

தனது நல்ல நபர் பிம்பத்தை யாரும் உண்மையில் ஏற்றுக்கொள்வார்கள் என்று அவர் நம்பாவிட்டாலும், இவ்வாறான யுக்திகள் இன்றி வேறு வழியில்லை என்று கருதுகிறார்.

இரண்டாவது வகை நல்ல நபர் "**நான் மிகவும் நல்லவன்**" என்ற நல்ல நபர் ஆவார். இவர் தனது பயனற்ற தன்மை பற்றிய மைய நம்பிக்கையை அடக்கி, தனது நச்சு வெட்கத்தை நிர்வகிக்கிறார். தான் நீங்கள் சந்திக்கக்கூடிய மிக நல்லவர்களில் ஒருவர் என்று நம்புகிறார். தன்னிடம் உள்ள குறைபாடுகள் ஏதேனும் தெரிந்தால், அவை சிறியவை மற்றும் எளிதில் திருத்தக்கூடியவை என்று கருதுகிறார். குழந்தையாக இருந்தபோது ஒரு நொடி கூட பிரச்சினை ஏற்படுத்தியதில்லை. இளைஞனாக இருந்தபோது எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்தார். வயது வந்தவராக, அனைத்து விதிகளையும் அப்படியே பின்பற்றுகிறார். இந்த நல்ல நபர் தனது மைய நச்சு வெட்கத்தை தனது ஆழ்மனதில் ஒரு மூடிய பெட்டியில் பாதுகாப்பாக மறைத்து வைத்திருக்கிறார். தான் செய்யும் நல்ல செயல்கள் அனைத்தும் தன்னை ஒரு நல்ல மனிதராக ஆக்குகின்றன என்ற நம்பிக்கையால் தனது நச்சு வெட்கத்தை மறைக்கிறார்.

இரு வகையான நல்ல நபர்களும் தங்களது நச்சு வெட்கத்தை உணர்வுபூர்வமாக அறிந்திருப்பதில் வேறுபட்டாலும், இருவரும் ஒரே வாழ்க்கை மாதிரியிலிருந்து இயங்குகிறார்கள். அனைத்து நல்ல நபர்களும் தாங்கள் அப்படியே இருப்பதில் திருப்தியடையவில்லை என்று நம்புகிறார்கள். எனவே, தங்களது குறைபாடுகளை மறைத்து, மற்றவர்கள் தங்களை எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்களோ அப்படி ஆக வேண்டும் என்று கருதுகிறார்கள்.

இந்த இரு வகையான நல்ல நபர்களை வேறுபடுத்துவதன் மூலம், அவர்களது தவறான புரிதல்களை அவர்களுக்கு உணர்த்த முயல்கிறேன். அவர்கள் தாங்கள் நினைப்பது போல மிகவும் கெட்டவர்களோ அல்லது நல்லவர்களோ அல்ல. இருவரும் குழந்தைப் பருவ நிகழ்வுகளின் தவறான புரிதல்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட நம்பிக்கை அமைப்பிலிருந்து இயங்கும் புண்பட்ட ஆன்மாக்களே ஆவர்.

மறைப்புக் கலைஞர்கள்

எனது மகன் ஸ்டீவ்வுக்கு ஒன்பது வயதாக இருந்தபோது, அவன் தற்செயலாக ஒரு பேனாவால் எங்கள் சமையலறை மேசையில் சில துளைகளை ஏற்படுத்தினான். தான் செய்ததை உணர்ந்தவுடன், அவன் உடனடியாக தனது தாயிடம் சென்று அந்த சேதத்தைக் காட்டினான். ஸ்டீவ்வுக்கு தனது தவறு குறித்து சரியான, ஆரோக்கியமான வெட்கம் இருந்தது. தனது செயலால் மேசைக்கு சேதம் ஏற்பட்டது என்பது அவனுக்குத் தெரியும். அதற்கு பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்பதும் அவனுக்குப் புரிந்திருந்தது. மிக முக்கியமாக, தான் கெட்டவன் இல்லை என்பதை அவன் அறிந்திருந்தான்.

நான் சிறுவனாக (அல்லது வயது வந்தவராகக் கூட) அதே தவறைச் செய்திருந்தால், எனக்கு நச்சு வெட்கம் தாக்கியிருக்கும். நான் செய்ததை மறைக்கவோ மறுக்கவோ என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்திருப்பேன். யாரோ ஒருவர் என் மீது கோபப்படுவார்கள், என்னை நேசிப்பதை நிறுத்திவிடுவார்கள் என்று நம்பியிருப்பேன். அந்த ரகசியத்துடனும், கண்டுபிடிக்கப்படுவோம் என்ற நிலையான பயத்துடனும் வாழ்ந்திருப்பேன்.

பல நல்ல நபர்கள் ஸ்டீவின் சூழ்நிலையை தங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்று கூறியுள்ளனர். விதிவிலக்கு இல்லாமல், அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் ஸ்டீவ் செய்ததற்கு நேர் எதிராக-அதை மறைக்க முயன்றிருப்போம் என்று ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர்.

முன்பு கூறியது போல, ஒரு நல்ல நபர் செய்யும் அனைத்தும் மற்றவர்களின் ஒப்புதலைப் பெறுவதற்காகவோ அல்லது மறுப்பைத் தவிர்ப்பதற்காகவோ திட்டமிடப்பட்டவை. நல்ல நபர்கள் தாங்கள் அப்படியே இருப்பதில் திருப்தியில்லை என்று நம்புவதால், எந்தவொரு தவறையோ அல்லது குறைபாட்டையோ தாங்கள் கெட்டவர்கள் மற்றும் நேசிக்கப்படாதவர்கள் என்பதற்கான ஆதாரமாகக் கருதுகின்றனர். தங்களது உண்மையான கெட்ட தன்மையை யாராவது பார்த்துவிட்டால், தாங்கள் புண்படுத்தப்படுவோம், அவமானப்படுவோம், அல்லது கைவிடப்படுவோம் என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள். இதன் விளைவாக, நல்ல நபர்கள் மறைப்பதில் திறமையான கலைஞர்களாக மாறுகின்றனர்.

நல்ல நபர்கள் தங்களது குறைபாடுகளை மறைக்க வேண்டும் அல்லது அவற்றிலிருந்து கவனத்தை திசைதிருப்ப வேண்டும் என்று நம்புகிறார்கள்:

- ஏதாவது மறந்துவிட்டால்
- ஏதாவது தவறு செய்துவிட்டால்
- தாமதமாகிவிட்டால்
- மனச்சோர்வில் இருந்தால்
- ஏதாவது உடைத்துவிட்டால்
- வலியில் இருந்தால்
- புரியாமல் இருந்தால்
- பொதுவாக ஏதாவது குழப்பிவிட்டால்

நல்ல நபர்களுக்கு மறைக்க வேண்டிய தேவை, மனிதனாகவும் உயிருடனும் இருப்பதன் இயல்பான பகுதிகளில் மிகவும் தீவிரமாக வெளிப்படுகிறது:

- தாங்கள் பாலியல் உணர்வு கொண்டவர்கள் என்பது
- தலைமுடி உதிர்வது
- உடல் செயல்பாடுகள் இருப்பது
- தங்களுக்கு தேவைகள் இருப்பது
- வயதாகிக்கொண்டிருப்பது
- தாங்கள் சரியற்றவர்கள் என்பது

விடுதலை: பயிற்சி #5

- 1) மேலே உள்ள பட்டியல்களைப் பாருங்கள். நீங்கள் இந்தக் குறைபாடுகளாகக் கருதப்படும் விஷயங்களை மறைக்க முயன்ற அல்லது அவற்றிலிருந்து கவனத்தைத் திசைதிருப்ப முயன்ற சூழ்நிலைகளின் எடுத்துக்காட்டுகளை எழுதுங்கள்.
- 2) இவற்றை நீங்கள் நேசிக்கும் மக்களிடமிருந்து மறைப்பதில் எவ்வளவு வெற்றிகரமாக இருக்கிறீர்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்?
- 3) "நான் மிகவும் கெட்டவர்" என்று நீங்கள் உங்களை நண்பர்கள்/ உறவினர்களிடம் பிரதிபலிக்கிறீர்களா? அப்படியானால் எந்த சூழலில் பிரதிபலிக்கின்றீர்கள்?
- 4) நீங்கள் உங்களைப் பற்றி வெட்கப்படும் குணாதிசயங்களை எழுதுங்கள்.