

Day 9

வேஷம் களைதல்

நல்ல நபர்கள் தங்கள் மனிதத்தன்மையை மற்றவர்களிடமிருந்து மறைக்க முயலும் போது, தாங்கள் மோசமானவர்கள் மற்றும் அன்புக்கு தகுதியற்றவர்கள் என்ற அவர்களின் அடிப்படை நம்பிக்கையை வலுப்படுத்துகிறார்கள். இந்த அடிப்படை நம்பிக்கையை மாற்றுவதற்கு, அவர்கள் தங்கள் மனிதத்தன்மையை வெளிப்படையாகக் கொண்டு வர வேண்டும், தங்கள் நச்சு வெட்கத்தை விடுவிக்க வேண்டும், மற்றும் குழந்தைப் பருவத்தில் உள்வாங்கப்பட்டவற்றை விட மிகவும் துல்லியமான செய்திகளைப் பெற வேண்டும். இந்த செயல்முறைக்கு ஒரு பாதுகாப்பான நபர் அல்லது பாதுகாப்பான நபர்கள் தேவைப்படுகிறார்கள்.

இது ஆரம்பத்தில் பயமாக உணரப்பட்டாலும், இந்த பாதுகாப்பான நபர்களைக் கண்டறிவது தங்களைத் தாங்களே அங்கீகரிக்க கற்றுக்கொள்ள அவசியமாகிறது. மீண்டு வரும் நல்ல நபர் இந்த பகுதியை தனியாக செய்ய முடியாது. நல்ல நபர்களுக்கு தங்கள் மதிப்பு பற்றிய திரிபுபட்ட நம்பிக்கைகளை மாற்றுவதற்கு பாதுகாப்பான நபர்கள் மிகவும் முக்கியம்.

இந்த செயல்முறை நம்பிக்கையை உருவாக்குவதை உள்ளடக்கியது. மீண்டு வரும் நல்ல நபர் தனது பாதுகாப்பான நபருடன் அல்லது குழுவுடன் ஒரு நிரந்தர நேரத்தில் சந்திக்க அமைத்து, படிப்படியாக தன்னை வெளிப்படுத்தத் தொடங்க வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன். இந்த செயல்முறை தன்னைப் பற்றி பேசுவதிலிருந்து தொடங்குகிறது. இது பல நல்ல நபர்களுக்கு சங்கடத்தை ஏற்படுத்துகிறது. காலப்போக்கில், மீண்டு வரும் நல்ல நபர் மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவதில் மிகவும் சங்கடமாக உணரும் விஷயங்களை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கலாம். நம்பிக்கை ஏற்பட்டவுடன், அவர் தன்னைப் பற்றி பயத்தையும் வெட்கத்தையும் உருவாக்கும் விஷயங்களை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கலாம். பல நல்ல நபர்கள் ரகசியமாகவும் தவிர்ப்பவர்களாகவும் இருந்து, பாதுகாப்பான நபர்களின் முன்னிலையில் தங்கள் ஆழமான, இருண்ட ரகசியங்களை வெளிப்படுத்துவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

ரீட் (Reid), ஒரு மீண்டு வரும் மது பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர் மற்றும் "நோ மோர் மிஸ்டர் நைஸ் கை" குழுவின் உறுப்பினர், இந்த செயல்முறைக்கு ஒரு

நல்ல உதாரணம். ஒரு மாலை நேரத்தில் ரீட் குழுவிற்கு தாமதமாக வந்து, முதல் முப்பது அல்லது நாற்பது நிமிடங்களுக்கு அமைதியாகவும் தனித்தும் இருந்தார். குழுவில் ரீட்டின் பழக்கம் என்பது தீவிரமாக பங்கேற்பது அல்லது தன்னை விலக்கி வைப்பது. அவரது அமைதியான நேரங்கள் பெரும்பாலும் அவர் உணர்ச்சி ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான அறிகுறியாக இருந்தது. ஒரு சரியான நேரம் வந்தபோது, நான் ரீட்டிடம் அவர் தன்னை விலக்கி வைத்திருப்பது போல் தோன்றுவதாகவும், அவர் எப்படி இருக்கிறார் என்று கேட்டேன்.

குழுவின் கவனம் அவர் மீது திரும்பியவுடன், அவரது தோற்றம் தனித்திருப்பிலிருந்து பயத்திற்கு மாறியது. “இன்றிரவு நான் வரவே கூடாது என்று நினைத்தேன்,” என்று அவர் மெதுவாக கைகளைப் பார்த்தபடி முணுமுணுத்தார். “உண்மையில், குழுவை விட்டு விலகலாமா என்று யோசித்தேன்.”

குழுவில் உள்ள சிலர், முழு குழுவின் கவலையை பிரதிபலிக்கும் வகையில், என்ன நடக்கிறது என்று கேட்டனர்.

“நான் மிகவும் மோசமாக உணர்கிறேன்,” என்று ரீட் தொடர்ந்தார். “நான் ஒரு மிகவும் மோசமான விஷயத்தைச் செய்துவிட்டேன், உங்களை எல்லாம் சந்திக்க முடியுமா என்று தெரியவில்லை.”

எனது எண்ணங்கள் வேகமாக ஓடத் தொடங்கின, அவர் என்ன செய்திருக்கலாம், இப்படி ஒரு வார்த்தைகளை சொல்லும் அளவிற்கு. ஒரு குழு உறுப்பினர் அவர் கள்ளதோடர்பு வைத்திருக்கிறாரா என்று கேட்டார்.

“இல்லை, அதைவிட மோசமானது,” என்று ரீட் பதிலளித்தார். “நான் செய்தது மிகவும் மோசமானது, அதை உங்களிடம் சொல்ல முடியுமா என்று கூட தெரியவில்லை.”

குழு தங்கள் ஆதரவையும் ஊக்கத்தையும் வழங்கியபோது, ரீட் தனது பயத்தையும் வெட்கத்தையும் தாண்டி திறக்கத் தொடங்கினார். “கடந்த

வாரம் என் முதலாளியிடமிருந்து கண்டனம் பெற்றேன், பின்னர் என் மனைவியுடன் சண்டையிட்டேன். நான் மிகவும் மனச்சோர்வடைந்து, ஒரு பாட்டில் வோட்காவை வாங்கி குடித்துவிட்டேன். அதன்பிறகு தொடர்ந்து குடித்து வருகிறேன், என்னால் நிறுத்த முடியவில்லை.”

ரீட்டின் முகத்தில் கண்ணீர் வழிந்தது, மது அடிமை மீண்டும் தலைதாக்கியதால் அவரது வெட்கம் வெளிப்பட்டது. ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பு குழுவில் சேர்ந்ததிலிருந்து அவர் சுத்தமாகவும் நிதானமாகவும் இருந்தார். அவர் ஆல்கஹாலிக்ஸ் அநாமிக்ஸ் (Alcoholics Anonymous) இல் தீவிரமாக இருந்தார், ஆனால் 12 ஆண்டு மீட்பு காலத்தில் பல தடுமாற்றங்களையும் மீண்டுவருதலையும் அனுபவித்திருந்தார்.

ஒரு குழு உறுப்பினர் அவருக்கு ஒரு டிஷ்யூ பெட்டியை நீட்டினார், ரீட் கண்களைத் துடைத்தார். பின்னர் அவர் தனது கதையைத் தொடர்ந்து சொல்லி, அழகைகளுக்கு இடையே தனது வெட்கத்தை வெளிப்படுத்தினார்.

“நான் மீண்டும் பழைய பொய்கள் மற்றும் சூழ்ச்சிகளுக்கு திரும்பிவிட்டேன். என்னால் எதையும் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை.”

இது தொடங்கிய பிறகு அவர் தனது ஆலோசகரை (Psychologist) அழைத்தாரா அல்லது ஒரு சந்திப்பிற்கு சென்றாரா என்று கேட்டேன். அவர் தலையை ஆட்டி, பலமுறை தடுமாறியதால் யாரும் அவரைப் பற்றி கவலைப்பட மாட்டார்கள் அல்லது அவரை மீண்டும் ஏற்க மாட்டார்கள் என்று நினைப்பதாக பகிர்ந்தார்.

குழுவின் பல்வேறு உறுப்பினர்கள் ரீட்டிடம் அவர் மோசமானவர் என்று நினைக்கவில்லை, அவரை தவறாக எடைபோடவில்லை என்று பகிர்ந்து கொண்டனர். அவர் வேதனையில் இருப்பதை அவர்கள் பார்க்க முடிந்தது. அவர் குழுவிற்கு வந்து, தனது நச்சு வெட்கத்தைப் (Toxic Shame) பற்றி இவ்வளவு உணர்ந்திருந்தும் அதை வெளிப்படுத்தியதற்கு அவர்கள் மிகுந்த மரியாதை தெரிவித்தனர்.

சில நொடிகளுக்குப் பிறகு, ரீட் மேலும் வெளிப்படுத்தினார், “இது மட்டுமல்ல. இன்னும் உள்ளது.” மீண்டும் அவர் அழத் தொடங்கினார். தனது நெற்றியில் கையை வைத்து, தன்னைப் பற்றி வெறுப்புடன் தலையை ஆட்டினார். “இது

மோசமாகிறது. இந்த வாரம் இரண்டு முறை என் வேலைக்கு அருகிலுள்ள peep shows-(ஆபாச படங்களுக்கு) சென்றேன்.” அவர் தரையைப் பார்த்து கட்டுப்படுத்த முடியாமல் அழுதார். “நான் நன்றாக இருந்தேன்,” என்று அவர் அழகைகளுக்கு இடையே முணுமுணுத்தார். “இப்போது எல்லாவற்றையும் இழந்துவிட்டேன். நான் முற்றிலும் பயனற்றவனாக உணர்கிறேன், வாழ விரும்பவில்லை. எல்லாவற்றையும் கெடுத்துவிட்டேன்.”

மீதமுள்ள ஒரு மணி நேரத்திற்கு, குழு ரீட்டை ஆதரித்து, அவரது வெட்கத்தை முழுவதுமாக கடந்து செல்ல ஊக்குவித்தது. அவர் மோசமானவர் இல்லை, யாரும் அவரை தீர்ப்பு செய்யவில்லை என்று அவருக்கு உறுதியளித்தனர். மாறாக, அவரது வெட்கத்தையும் வலியையும் வெளிப்படுத்தியதற்கு அனைவரும் அவரை மதித்தனர். அவரது மனைவியிடம் பேசவும், ஆலோசகரை அழைக்கவும், ஒரு சந்திப்பிற்கு செல்லவும் அவரை ஆதரித்தனர். அடுத்த வாரம் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குழு உறுப்பினரை அழைத்து, தான் எப்படி இருக்கிறார் என்பதை தெரிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டனர்.

அன்றிரவு ரீட் குழுவை விட்டு வெளியேறும் போது, அவர் புலப்படுத்தும் விதமாக பதற்றமாகவும் பயந்தும் இருந்தார். ஆனால் அவர் ஒரு பெரிய சுமையை விடுவித்து, உண்மையிலேயே அவரைப் பற்றி அக்கறை கொண்ட மற்றும் அவர் நலமாக இருக்க விரும்பும் ஒரு குழுவின் ஆதரவைப் பெற்றிருந்தார். ரீட் தனது மோசமான தன்மை மக்கள் அவரை தீர்ப்பு செய்யவோ அல்லது கைவிடவோ செய்யும் என்று எவ்வளவு ஆழமாக பயந்தாலும், அவை எதுவும் நடக்கவில்லை. மாறாக, குழுவில் உள்ள ஆண்கள் அவரை விரும்புவதை நிறுத்தவோ அல்லது அவரைப் பற்றி அக்கறை கொள்வதை நிறுத்தவோ எதுவும் செய்ய முடியாது என்ற செய்தியை அவர் பெற்றார்.

பழைய தோலை உதிர்த்தல்

மீண்டு வரும் நல்ல நபர்கள் தங்கள் நச்சு வெட்கத்தை விடுவித்து, தங்கள் சொந்த அங்கீகாரத்தைத் தேடத் தொடங்கும் போது, பல முக்கிய உண்மைகளை உணரத் தொடங்குகிறார்கள்:

- அவர்கள் மோசமானவர்கள் அல்ல
- மற்றவர்களின் அங்கீகாரத்தைப் பெற எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை
- அவர்களின் குறைபாடுகள் அல்லது தவறுகளை மறைக்க வேண்டியதில்லை
- மக்கள் அவர்களை அப்படியே நேசிக்க முடியும்

மீண்டு வரும் நல்ல நபர்கள் இந்த அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப்பட்ட கொள்கைகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கும் போது, அவர்கள் மனிதர்கள் என்ற உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். மற்ற எல்லா மனிதர்களைப் போலவே, நல்ல நபர்களும் தவறுகள் செய்கிறார்கள், தவறான தீர்ப்புகளை எடுக்கிறார்கள், மற்றும் பொருத்தமற்ற முறையில் நடந்து கொள்கிறார்கள். இருப்பினும், அவர்களின் மனிதத்தன்மை அவர்களை மோசமானவர்களாகவோ அல்லது அன்புக்கு தகுதியற்றவர்களாகவோ ஆக்குவதில்லை, மற்றவர்கள் அவர்களை நேசிப்பதை நிறுத்துவதற்கும் காரணமாகாது.

குறையுள்ள மனிதர்கள் மற்ற குறையுள்ள மனிதர்களோடேதான் ஒன்றிணைய முடியும். பெரும்பாலானோர் தன்னுணர்வுடனும், ஒருவிதமான ஆழத்துடனும் இருக்கிற நபர்களையே விரும்புகிறார்கள். பச்சோந்திகள் (chameleons) பொதுவாக அதிக கூட்டத்தை ஈர்ப்பதில்லை அல்லது பாராட்டுகளைப் பெறுவதில்லை.

தங்கள் பச்சோந்தி தோலை உதிர்த்து, தங்களை மகிழ்விக்க கற்றுக்கொள்வதன் மூலம், மீண்டு வரும் நல்ல நபர்கள் தாங்கள் எப்போதும் விரும்பிய நெருக்கத்தையும் தொடர்பையும் அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். தங்களைத் தாங்களே அங்கீகரிக்க கற்றுக்கொள்வதன் மூலம், அவர்கள் ஒரு உயிராற்றலையும் கவர்ச்சியையும் வெளிப்படுத்தத் தொடங்குகிறார்கள், இது மக்களை அவர்களிடம் ஈர்க்கிறது. நல்ல நபர்கள் அங்கீகாரத்தைத் தேடுவதை நிறுத்தி, தங்கள் குறைபாடுகளை மறைக்க

முயல்வதை நிறுத்தும் போது, அவர்கள் அன்பிலும் வாழ்க்கையிலும் உண்மையில் விரும்புவதைப் பெற ஒரு கதவைத் திறக்கிறார்கள்.

விடுதலை: பயிற்சி #9

உங்கள் நாட்குறிப்பில் பதிலளிக்கவும்

- 1) உங்களால் உங்கள் வேஷத்தை களைய இயலுமா ? எது உங்களைத் தடுக்கிறது.
- 2) இந்த வேஷங்கள் இல்லாமல் இருக்கும் வாழ்க்கையை வாழ வழி கிடைத்தால் உங்களுக்கு அது எதைக் கொடுக்கும் ? (எ.டு: மனதெரியம், கவலையின்மை...)
- 3) வேஷங்கள் இல்லாமல் வாழும் வாழ்க்கை வாழ உங்களுக்கு எந்த அளவிற்கு ஆசை உள்ளது ?