

இரண்டாம் நாளின் பகுதியை மீண்டும் ஒரு முறை படித்துவிட்டு இதைப் படிக்கச்
தொடுங்குகள்.

Day 3:

குழந்தை வளர்ச்சி 101

அலன், ஜேசன், மற்றும் ஜோஸ் ஆகியோரின் குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள்
மிகவும் வேறுபட்டவையாக இருந்தாலும், அவர்கள் அனைவரும் அவர்களின்
வாழ்க்கையை வழிநடத்த ஒரே மாதிரியான ஒரு வழிமுறையை உருவாக்கினர்.

ஒவ்வொருவரும், வெவ்வேறு முறைகளில், "இருப்பது போதுமானது இல்லை
என்றும், அல்லது தான் தானாக இருப்பது தவறு" என்ற நம்பிக்கையை
உள்ளார்ந்த முறையில் ஏற்றுக்கொண்டனர், மேலும் அவர்கள் உயிர்வாழ வேண்டும்
என்றால் வேறு யாரோவாக மாற வேண்டும் என்று நம்பினர்.

மூன்று மிகவும் வேறுபட்ட குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள் மூன்று ஆண்களை ஒரே
மாதிரியான வாழ்க்கை மனப்பான்மையுடன் எவ்வாறு உருவாக்கியது என்பதை
புரிந்துகொள்ள, சில குழந்தை வளர்ச்சி கோட்பாடுகளை விரைவாக
மறுபரிசீலனை செய்வது உதவியாக இருக்கும்:

- அனைத்து குழந்தைகளும் உதவியற்றவர்களாக பிறக்கின்றனர்.

- ஒரு குழந்தையின் மிகப்பெரிய பயம் கைவிடப்படுதல் (abandonment) ஆகும்.

- அனைத்து குழந்தைகளும் தன் மையமாக (ego-centered) இருக்கின்றனர்.

- அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் அவர்களின் தேவைகள் நேரத்திற்குள் அல்லது
சரியான முறையில் பூர்த்தி செய்யப்படாதபோது, பல கைவிடப்படும் அனுபவங்கள்
கற்பனை செய்துகொள்கின்றனர் அல்லது உருவாக்கி கொள்கின்றனர்.

- ஒரு குழந்தைக்கு கைவிடப்படும் அனுபவம் ஏற்பட்டால், அதற்குக் காரணம் –
“தானே” என்று அந்த குழந்தை நம்புவர்.

- இந்த தவறான விளக்கம் நச்சு அவமானத்தை (Toxic Shame) உருவாக்குகிறது- அவன்/அவள் "கெட்டவன்/கெட்டவள்" என்ற நம்பிக்கையை ஆழ்மனதில் ஏற்படுத்துகிறது.

- குழந்தைகள் தங்கள் கைவிடப்படும் அனுபவங்களை சமாளிக்கவும், மீண்டும் நிகழ்வதைத் தடுப்பதற்கும், தங்கள் "கெட்ட தன்மையை" தங்களிடமிருந்தும் மற்றவர்களிடமிருந்தும் மறைக்க உயிர்வாழ்வு உத்திகளை உருவாக்குகிறார்கள்.

- இந்த குழந்தைப் பருவ உயிர்வாழ்வு உத்திகள் குழந்தையின் இயலாமையும், சிறுவயதில் தன்னையும் உலகையும் பற்றிய அறியாமையை பிரதிபலிக்கின்றன.

சிறந்த சிறு குழந்தைகளிலிருந்து "நல்ல நபர்களாக", மாற்றம்

மேலே உள்ள கோட்பாடுகள் அலன், ஜேசன், ஜோஸ் மற்றும் இந்த புத்தகத்தில் விவரிக்கப்பட்ட பிற நல்ல நபர்களின் குழந்தைப் பருவ அனுபவங்களுக்கு பொருந்தக்கூடியவை. சிறந்த சிறு பையனிலிருந்து நல்ல நபராக மாறுதல் மூன்று கட்டங்களில் நடைபெறுகிறது:

1. கைவிடப்படுதல் (Abandonment)
2. நச்சு அவமானத்தின் உள்ளீடு (Internalization of toxic shame),
3. உயிர்வாழ்வு உத்திகளின் உருவாக்கம் (Creation of survival mechanisms).

கைவிடப்படுதல்:

அனைத்து நல்ல நபர்களைப் போலவே, அலன், ஜேசன் மற்றும் ஜோஸ் பல்வேறு முறைகளில் கைவிடப்பட்டனர்.

- அலன் மற்றும் ஜோஸுக்கு கோபமான அல்லது விமர்சனமான பெற்றோர் இருந்தனர். அவர்கள் அவர்களாக இருப்பது போதுமானது இல்லை என்று மறைமுகமாக தெரிவித்தனர்.

- அலன் தனது தாயை வழிபட்டார், ஆனால் அவரது தந்தை அலனை தாக்கும்போது அவள் தலையிடவில்லை. இது ஆலன் ஐ பாதுகாக்க வேண்டிய அளவுக்கு மதிப்பில்லாதவர் என்று அவர் குழந்தை மனதிற்கு குறிப்பிட்டது.

- அலன் தனது தந்தையிடமிருந்து வேறுபட்டவராக இருக்க வேண்டும், ஒரு நல்ல மனிதராக பார்க்கப்பட வேண்டும் மற்றும் தனது தாயால் நேசிக்கப்பட வேண்டும் என்று நம்பினார்.

-அலன் மற்றும் ஜேசன் இருவரும் தங்கள் பெற்றோரால் மனதளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு, பொருட்படுத்தப்பட்டனர். அவர்கள் எப்போதும் "சரியாக / நல்ல பையனாக" நடந்தபோதும், சிக்கல் கொடுக்காமல் இருப்பதற்கும் மதிக்கப்பட்டனர். இது அவர்கள் மனதில், தங்கள் பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்ப வாழும்போது மட்டுமே அன்புக்குரியவர்கள் என்று அவர்களை நம்பவைத்தது.

- ஜேசன் தனது பெற்றோர் "எப்போதும் சரியானவர்கள்" என்று நம்பியதால், அவர் எப்போதும் குறைபாடுள்ளவராகவும், போதுமானவராக இல்லாதவராகவும் உணர்ந்தார்.

- ஜோஸின் பெற்றோர் என்றுமே எந்த வழிகாட்டுதல், பாதுகாப்பு, அல்லது ஆதரவையும் அளிக்கவில்லை. இது ஜோஸின் மனதில் அவன் மிகக் குறைந்த அல்லது எந்த மதிப்பிற்கும் தகுதியானவன் இல்லை என்று ஒரு நம்பிக்கையை விதைத்தது.

- அலன் மற்றும் ஜேசன் அடிப்படைவாத கிறிஸ்தவ தேவாலயங்களில் வளர்ந்தனர், அங்கு அவர்கள் முழுமையானவர்களாகவும் பாவமில்லாதவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற தேவை வலியுறுத்தப்பட்டது.

இதை செய்யத் தவறினால் சொர்க்கம் இல்லை என்பதை அர்த்தமாகக் கொண்டது. இதனால் வாழ்க்கை முழுதும் தவறு செய்து விட கூடாது என்ற ஒரு பயத்தில் வளர்ந்துள்ளனர். இதில் வேடிக்கை ஆனா விஷயம் என்னவென்றால் அவர்கள் சொர்க்கத்துக்கு செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை விட நரகத்துக்கு சென்று விட கூடாது என்ற பயமே அதிகமாக இருந்தது.

ஜோஸ்

ஜோஸ் தனது "பைத்தியமான" குடும்பத்திலிருந்து வேறுபட்டவராக இருப்பதில் மட்டுமே தன் மதிப்பு இருப்பதாக நம்பினார்.

மூவரும் (அலன், ஜேசன், ஜோஸ்)

அலன், ஜேசன் மற்றும் ஜோஸ் ஆகிய மூவரும் மற்றவர்களின் தேவைகள் தங்களுடையதை விட முக்கியமானவை என்று நம்பினார்-இது நல்ல நபர்களின் குடும்பங்களில் பொதுவான நிகழ்வு. இந்த அனுபவங்கள் அனைத்தும் ஒரு வகையான கைவிடப்படுதல் (abandonment) ஆகும், ஏனெனில் இவை இந்த சிறு பையன்களுக்கு அவர்கள், அவர்களாக இருப்பது போதுமானது அல்ல என்று தெரிவித்தன.

அவமானம் (Shame)

அவர்கள் கைவிடப்பட்டிருந்தாலும், புறக்கணிக்கப்பட்டிருந்தாலும், அவமதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும், அடக்கப்பட்டிருந்தாலும், கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும் அல்லது பொருள்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும், அனைத்து நல்ல நபர்களும் ஒரே நம்பிக்கையை உள்ளார்ந்த முறையில் ஏற்றுக்கொண்டனர் -

அவர்கள் அவர்களாக இருப்பது ஒரு கெட்ட அல்லது ஆபத்தான விஷயம்.

இந்த செய்திகளில் சிலவற்றை குழந்தையின் நலனைப் பற்றிய கவலை இல்லாத பெற்றோர் நேரடியாக தெரிவித்தனர். சில செய்திகள் கவலை கொண்ட பெற்றோரால் மறைமுகமாக தெரிவிக்கப்பட்டன; அவர்கள் மிகவும் இளம் வயதிலிருந்ததால் அல்லது அதிக சுமைகளால் அல்லது கவனச்சிதறலால் குழந்தைக்கு பராமரிப்பு சூழலை வழங்க முடியாமல் இருந்தனர். சில சமயங்களில், இந்த செய்திகள் எவரின் கட்டுப்பாட்டுக்கும் அப்பாற்பட்ட சூழ்நிலைகளால் தெரிவிக்கப்பட்டன.

ஒவ்வொரு சூழலிலும், குழந்தை இந்த நிகழ்வுகள் மற்றும் சூழ்நிலைகள் தன்னைப் பற்றிய ஒரு கதையை சொல்கின்றன என்று நம்பினான். அவன் இந்த விஷயங்கள் நிகழ்வதற்கு காரணம் தானே என்று குழந்தை மனதுடன் முடிவு செய்தான்:

"என்னிடம் ஏதோ தவறு இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் _____."

உதாரணமாக:

- நான் அழும்போது யாரும் வருவதில்லை.

- அம்மா அந்த எரிச்சல் / கோவ / சோக முகத்தை காட்டுகிறாள்.

- அப்பா சென்றுவிட்டு திரும்ப வரவில்லை.

- அம்மா எனக்காக எல்லாவற்றையும் செய்ய வேண்டியுள்ளது.

- அப்பா/ அம்மா என்னிடம் கத்துகிறார்.

- அப்பா/ அம்மா என்னால் தான் சண்டை இடுகிறார்கள்.

- நான் அம்மா மற்றும் அப்பாவைப் போல முழுமையானவன் இல்லை.

- நான் அம்மாவை மகிழ்ச்சியாக்க முடியவில்லை.

- நான் ஜெயிக்க வில்லை என்றால் என் பெட்ரோற் என்னைப் பெற்றதிற்கு அவனமானம் படுவார்கள்.

- நான் அவர்கள் எதிர்பாக்கும் முறையில் நடக்க முடியவில்லை.

- நான் நல்ல குழந்தை ஆகா தோற்றம் அளிக்காவிட்டால் உறவினர்கள் என்னை வருங்காலத்தில் மதிக்க/ உதவ மாட்டார்கள்.

இந்த குழந்தைப் பருவ அனுபவங்களால் சிறுவனுக்கு மேலும் ஒரு நம்பிக்கை உருவானது:

"நான் போதுமானவன் மற்றும் நேசிக்க பட தக்கவன், எப்பொழுதென்றால்...
_____."

உதாரணமாக:

- நான் எந்த தவறும் செய்யாமல் இருக்கும்பொழுது.

- நான் அப்பாவிடம்/ அம்மாவிடம் இருந்து வேறுபட்டு இருக்கும்பொழுது.

- அம்மாவுக்கு என் தேவை இருக்கும்பொழுது.

- நண்பர்களின் பெற்றோர் என்னை பற்றி, என் பெற்றோரிடம் பாராட்டும் பொழுது.

- நான் நல்ல மதிப்பெண்களை பெரும்பொழுது.

- நான் என் சகோதரனைப் போல இல்லாமல் / சேட்டை செய்யாமல் இருக்கும்பொழுது.

- நான் யாருக்கும் பிரச்சினை ஏற்படுத்தவில்லை என்றால்.

- நான் அம்மா மற்றும் அப்பாவை மகிழ்ச்சியாக்குகிறேன் என்றால்.

உயிர்வாழ்வு உத்திகள் (Survival Mechanisms)

குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்பட்ட கைவிடப்பட்ட அனுபவங்களின் விளைவாகவும், அவற்றின் தவறான விளக்கத்தின் காரணமாகவும் அனைத்து நல்ல நபர்களும் மூன்று முக்கியமான விஷயங்களைச் செய்ய உதவும் உயிர்வாழ்வு உத்திகளை உருவாக்குகிறார்கள்:

1. அவர்களின் கைவிடப்பட்ட அனுபவங்களால் ஏற்படும் வலி மற்றும் பயத்தை சமாளிக்க முயற்சிக்கின்றனர்.
2. இந்த அனுபவங்கள் மீண்டும் நிகழ்வதைத் தடுப்பதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறார்கள்.
3. அவர்களின் நச்சு அவமானத்தை (toxic shame) தங்களிடமிருந்தும் மற்றவர்களிடமிருந்தும் மறைக்க முயற்சிக்கின்றனர்.

நல்ல நபர்களுக்கு, இந்த உயிர்வாழ்வு உத்திகள் அவர்களின் வாழ்க்கை வழிமுறையாக மாறுகின்றது.

"என் குறைகளை மறைத்து, மற்றவர்கள் எதிர்பார்க்கும் படி நான் மாறினால், நான் அன்புக்குரியவனாக இருப்பேன், என் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும், சிக்கலற்ற வாழ்க்கையை அடைவேன்" என்ற எண்ணம் ஆள் மனதில் பதிக்கப்படுகிறது.

குழந்தைப் பருவத்தில் உருவாக்கப்பட்ட இந்த வாழ்க்கை முறையால், வளர்ந்து பின்பும் நல்ல நபர்களின் அனைத்து செயல்களும் வழிநடத்தப்படுகின்றன மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. குழந்தைப் பருவ நிகழ்வுகளின் தவறான விளக்கங்களின் அடிப்படையில் இது உருவாக்கப்பட்டிருந்தாலும், இந்த ஆண்களுக்கு இது தான் ஒரே வழிகாட்டியாக இருந்தது.

இந்த மன வரைபடம் துல்லியமானது என்றும், அதைச் சரியாகப் பின்பற்றினால் தாங்கள் விரும்பிய இடத்தை - சுமுகமான, மகிழ்ச்சியான, பிரச்சனை அற்ற வாழ்க்கையை அடைய முடியும் என்றும் நல்ல நபர்களால் நம்பப்படுகிறது.

இந்த வாழ்க்கை வழிமுறை பெரும்பாலும் மிகவும் பயனற்றதாக/துல்லியமற்றதாக இருந்தபோதிலும், நல்ல நபர்கள் அடிக்கடி மேலும் கடின முயற்சி செய்வார்கள். அதே துல்லியமற்ற செயல்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்து, வேறுபட்ட விளைவுகளை எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

விடுதலை: பயிற்சி #3

நீங்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து வெளிப்புற அங்கீகாரத்தை எப்படி தேடுகிறீர்கள்?

கீழே சில உதாரணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- முடியை சரியாக வைத்திருத்தல்.
- புத்திசாலியாக இருத்தல்.
- இனிமையான, அச்சுறுத்தாத குரல் கொண்டிருத்தல்.
- சுயநலமற்றவராக தோற்றமளித்தல்.
- மற்ற ஆண்களிடமிருந்து/பெண்களிடமிருந்து வேறுபட்டிருத்தல்.
- மது அருந்தாமல் இருத்தல் / மது அருந்துவதை மறைத்தல்.
- நல்ல உடல் வடிவத்தில் இருத்தல்.
- சிறந்த நடனக்காரராக இருத்தல்.
- மதம், விளையாட்டு, அரசியல் அறிஞர் ஆக கருத்துக்களை பகிர்வது
- நல்ல காதலனாக இருத்தல்.
- ஒருபோதும் கோபப்படாமல் இருத்தல்.
- மற்றவர்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்துதல்.
- நல்ல வேலையாளியாக இருத்தல்.

- சுத்தமான உடைமைகள் - கார்/பொருட்கள்/வீடு வைத்திருத்தல்.
- நன்றாக உடை அணிதல்.
- நல்லவராக இருத்தல்.
- பெண்களை மதித்தல்.
- யாரையும் புண்படுத்தாமல் இருத்தல்.
- நல்ல தந்தை/தாயாக மித்தவரிடத்தில் தோற்றமளித்தல்.
- மற்றவர் பார்க்கும் படி நன்கொடை செய்தல்
- அந்தஸ்து பொருட்கள் வாங்குதல் - விலைஉயர்ந்த கைபேசி / கைகடிகாரம் / இருசக்கர வாகனம்

இதைச் செய்வது மூலம் கோபமடையவோ அல்லது வறுத்த படவோ தேவை இல்லை. நீங்கள் உங்களைப் பற்றிப் புரிந்து கொள்ளவே இந்தப் பயிற்சி. ஒரு தனி தாள் அல்லது நாட்காட்டியில் இதைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இந்த எடுத்துக் காட்டில் இல்லாத சில பழக்கங்களையும் குறிப்பிடுங்கள்.

பின் குறிப்பு: "நான் மற்றவர்களுக்காக இதைச் செய்யவில்லை, எனக்காகத் தான் செய்கிறேன்" என்று உங்கள் மனம் கூறலாம். அவ்வாறு தோன்றும் செயல்களைத் தனியாகக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு சில வாரம் கழித்து இதே பயிற்சியை மீண்டும் செய்யுங்கள்.