

# உளஅதிர்வு பற்றிய பணிகளின் பொழுது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வன்மைகாரணமாக உண்டான விளைவுகள் பற்றி, வேண்டிய நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளல்

டேவிட் பெகெர்

497

1. அறிமுகம் 498
2. உள அதிர்வுக் கொள்கைகள் 499
3. உளவியற் சிகிச்சை முறையின் சாத்தியப்பாடுகளும் வரையறைகளும் 506
4. சிகிச்சை முறை கட்டுக்கோப்புக்கு அப்பால் : உண்மை, நீதி, மரியாதை, பிறர்  
உணர்வு உணர்வை 510  
மதித்தல் 512  
விளங்கிக்கொள்ளல் 512  
உறவு நிலை 513  
தனிநபர்கள் பற்றியும், அவர்களது சமூகச் சூழமைவு பற்றியும் நடவடிக்கைகளை  
மேற்கொள்வதற்கான ஒரு முறையாக உள சமூகப்பணி 514
5. உள அதிர்வுப் பராமரிப்பில் ஈடுபடுபவரே உளஅதிர்வுக்கு உட்படுவதற்கான  
அபாயம்: மிகையூக்கப் பயனின்மை 516
6. முடிவுரை 517
7. உசாத்துணையும், மேலதிக வாசிப்பும் 519

# உளஅதிர்வு பற்றிய பணிகளின் பொழுது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வன்மைகாரணமாக உண்டான விளைவுகள் பற்றி, வேண்டிய நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளல்

டேவிட் பெகெர்

## 1. அறிமுகம்

யுத்தமும், அடக்குமுறை அட்டுழியங்களும் பௌதீகரீதியிலான தீங்குகளை மட்டும் ஏற்படுத்தாமல், அவ்வாறான சூழ்நிலைகளின் கீழே வாழவும், உயிர் பிழைக்கவும் வேண்டிய கட்டாயமுடையவர்களுக்கு அதீத உளவியல் துயரத்தையும் கொடுக்கின்றன. அண்மைக் காலம் வரையிலும் இந்த விடயமானது மனிதநேய உதவியிலும், அபிவிருத்தி ஒத்துழைப்பிலும் ஒரு பிரச்சினையாகவே இருக்கவில்லை என்கின்ற உண்மையினால் ஒருவர் எப்போதுமே ஆச்சரியமடையக்கூடியவகையில் இந்த அறிக்கை ஒரு சுய-சான்றாக இருக்கின்றது. அண்மைக்காலம் வரையிலும் உதவி என்பது சடத்துவப் பொருட்களிலும், பொதுவான பொருளாதார அபிவிருத்தியிலுமே எப்போதும் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி வந்திருக்கின்றது. அரசியல் மற்றும் சமூக அழிவுகளின் சூழமைவினும் மக்கள் என்ன உணர்கின்றார்கள் என்பது சிறிதளவேனும் அக்கறைக்குரிய விடயமல்லவென்று தோன்றுகின்றது. சிறந்த நிலையில் பார்க்கும்போது, உளவியல் பிரச்சினைகள் மதம் சம்பந்தமான விடயமாக இருந்தன. மோசமான நிலையில் பார்க்கும்போது, உண்மையான பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்பட்டதன் பின்பு தீர்க்கப்படவேண்டிய மேலதிக விடயமாக இருந்தன. அண்மைய காலங்களில் இது ஓரளவு மாறியிருந்தாலுங்கூட (இன்று உலகின் பல நெருக்கடிமிக்க பிராந்தியங்களிலே நாம் மனஅதிர்ச்சி வடு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களினைப் பார்க்கின்றோம்) சர்வதேச முகவர்களின் அடிப்படை மனப்பாங்குகள் இன்னும் பெரிதும் தெளிவற்றதாகவே இருக்கின்றன. மன அதிர்ச்சி வடுப்பணி என்பது என்ன, மற்றும் அது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதுபற்றிய தொழில்சார் நிபுணத்துவக் கருத்துகள் பரந்த அளவுக்கு மாறுபடுகின்றன.

இந்த அத்தியாயம் மன அதிர்ச்சி வடுச் சிகிச்சைக்கு ஓர் எளிய அறிமுகத்தைத் தருவதாக உரிமை கோரவில்லை, அல்லது இது உலகம் முழுவதிலும் மன அதிர்ச்சி வடுவினை எவ்வாறு ஆற்றுவது என்பது பற்றிய ஓர் அடிப்படை வழிகாட்டியமல்ல. மன அதிர்ச்சி வடு என்பது அது நிகழ்கின்ற குறிப்பிட்ட சூழமைவு குறித்துமட்டுமே புரிந்துகொள்ளப்படக்கூடியதும், கவனம் செலுத்தப்படக்கூடியதுமாகும். எனவே, மன அதிர்ச்சி வடுவின் உலகமயமாக்கிய சமர்ப்பணம் மற்றும் கலந்துரையாடலை நோக்கிய எந்த முயற்சியும் பயனற்றதாகும். இந்த அத்தியாயத்தின் அடிப்படை நோக்கம், மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியிலே தற்போது கலந்துரையாடப்பட்டுவரும் கருத்தியல்கள்பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதும், மற்றும் வாசகர் தமது சொந்த அனுபவங்களைச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதற்கான குறிப்பிட்ட அளவு நடைமுறை அனுபவங்களைச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதற்காக ஒரு அழைப்பினை விடுப்பதுமேயாகும். சிலி நாட்டின் சந்தியாகோவிலுள்ள மனநல ஆரோக்கியம் மற்றும் மனித உரிமைக்கான இலத்தீன் அமெரிக்க நிறுவனத்தின் (ILAS) குழுவின் ஓர் அங்கமாக நான் பல வருடங்கள் பணியாற்றியிருக்கின்றேன். இந்த நிறுவனம் அரசியல் அடக்குமுறைகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. என்னுடைய அபிப்பிராயம் இந்த அனுபவத்தினாலும், அதேபோலவே மத்திய அமெரிக்கா, அங்கோலா மற்றும் முன்னாள் யுகோஸ்லாவியா போன்ற இடங்களிலுள்ள இது போன்ற நிறுவனங்களுடனான ஆலோசனைப் பணிகளினாலும் சிருஷ்டிக்கப்பட்டுள்ளது.

பகுதி 2 தற்போது காணப்படுகின்ற மன அதிர்ச்சிவடுக் கோட்பாடுகளின் மேல்நோக்கு, வரைவிலக்கணங்கள் மற்றும் இறுதியில் அவற்றின் மீளாய்வு என்பவற்றை வழங்கும். கெய்ல்சனின் தொடர்விளைவான மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்படல் பற்றிய எண்ணக்கருவே இற்றைவரை நாம் கொண்டுள்ள மிகவும் பயன்மிக்க கருத்தியல் கட்டுக்கோப்பாகக் கருதப்படுகின்றது.

பெருக்களப்பலிகளின் (HOLOCAUST) விளைவுகளைக் கருத்திற்கொள்ள எடுக்கப்பட்ட முயற்சியே மன அதிர்ச்சி வடுக் கருத்தியல்கள் மற்றும் பதங்கள் ஆகிய இரண்டினதும் மட்டுப்படுத்தல்களின் வெளிச்சம் போட்டுக்காட்டிய நிகழ்ச்சிகளில் முக்கியமானதாகும். இக் குறைபாட்டுக்குரிய பிரதிவிளைவுச் செயற்புடன் விளைவான எண்ணக்கரு பாதிக்கப்பட்டவர்களினால் அனுபவிக்கப்பட்ட அதீத மன அதிர்ச்சி பற்றிக் கூறுகின்றன. மன அதிர்ச்சி வடு எண்ணக்கருக்கள் மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தப்படும் குறித்துரைத்த சமூக யதார்த்தத்தினுள்ளேயே எப்போதும் மீளக்கண்டுபிடிக்கப்படவேண்டும், மற்றும் சூழமைவுபடுத்தப்படல் வேண்டும் என்னும் வாதம் முன்வைக்கப்படும். மூன்றாம் பகுதியானது உளவியல் சிகிச்சையின் ஆற்றல் மற்றும் மட்டுப்படுத்தல்கள் ஆகிய இரண்டினையும் பரிசீலிக்கும். இவை மூன்று கேள்விகள் மூலமாக ஆராயப்படுகின்றன. “மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாதல் என்பது எவ்வாறு இருக்கும், மேலும் இந்த உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வது சாத்தியமாகுமா?” “மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்பட்ட நபரிடம் அல்லது குழுவினரிடம் எவ்வாறு நாம் உறவை ஏற்படுத்துவது?” “மன அதிர்ச்சி வடு தொடர்பான சிகிச்சையின் அடிப்படை நோக்கம் என்ன?” நான்காம் பகுதியானது மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியிலே பயன்படுத்தப்படக்கூடிய மூன்று பிரதான மனப்பாங்குகள் மீது கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துகின்றது. இதன் பிறகு, சிகிச்சைக்கு அப்பாலுள்ள மன அதிர்ச்சி வடுப்பணியின் பரந்த பிரயோகமானது விடய ஆய்வுகள்மூலமாக எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றது.

உளவியல், பொருளாதாரம் மற்றும் கல்வி என்பவற்றின் அம்சங்களை ஒருங்கிணைக்கின்ற பல்வேறு துறைச்சீலங்களை ஈடுபடுத்தும் அனுகுமுறை விசேடமாக வலியுறுத்தப்படுகின்றது. மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியாளர்கள் தாமே எதிர்நோக்குகின்ற கஷ்டங்கள், தேவைகள் மற்றும் அபாயங்கள் போன்றவற்றின்மீதும் மற்றும் இந்த வடுப்படும் நிலையைக் கையாளும் சாத்தியவழிகளின்மீதும் கடைசிக்கு முந்திய பகுதி கவனத்தை ஈர்க்கின்றது.

## 2. உள அதிர்வுக் கொள்கைகள்

மன அதிர்ச்சி வடு எனும் அர்த்தத்தினைத் தரும் ‘Trauma’ எனும் ஆங்கிலச்சொல் உண்மையிலேயே கிரேக்க மொழியில் காயம் எனும் அர்த்தத்தினைத் தரும் சொல்லில் இருந்து வருகின்றது. உளவியலிலும் மற்றும் மன நல மருத்துவத்திலும் இதன் ஒத்திசைவான பயன்பாடானது சில குறிப்பிட்ட உளநலக் குறைபாடுகளை விளக்குவதற்கான முயற்சியின் பகுதியாக பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் முடிவில் ஆரம்பித்தது. எனவே, இந்த நோய்களின் காரணமே மன அதிர்ச்சி வடு எனவும், போதிய அளவிற்கு எதிர்விளையாற்றுவதற்கான உளவியல் கட்டமைப்பின் ஆற்றலினை விஞ்சிச் செல்கின்ற வெளியகச் சம்பவங்களினால் ஏற்படும் உளவியல் முறிவே மன அதிர்ச்சி வடு எனவும் புரிந்துகொள்ளப்படுகின்றது.

1ம் உலக மகாயுத்தம் முடிவடைந்த தறுவாயிலே, “எறிகணை அதிர்ச்சி” (Shell Shock) யின் நிலைமை கவனத்திற்கு கொள்ளப்படல் வேண்டும் மற்றும் விளக்கப்படல் வேண்டும். மேலும் அதை வெறும் கோழைத்தனம் என்று தாழ்த்தக்கூடாது என்பதை இராணுவம் உணர்ந்துகொண்டதும், அவர்கள் இப்பிரச்சினையில் ஆர்வம்கொள்ளத் தொடங்கினார்கள். வியட்நாம் யுத்தத்தின்போதுதான் “மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குப் பின்பான மன அழுத்தக் கோளாறு” (PTSD) எனப்படுகின்ற அடையாளம் காணப்படக்கூடிய நோய்க்குறிகளின் தொகுதியினை அமெரிக்கா இறுதியாக உறுதிப்படுத்தியது. PTSD யானது, *மன நலக் குறைபாடுகளின் நோய்க்குறிக்கான மற்றும் புள்ளிவிபரத்திற்கான கையேட்டில்* (DSM) உள்ளடக்கப்பட்டது.

இதன் விளைவாக, பிரதான நீரோட்ட மனநல மருத்துவத்தினால் மன அதிர்ச்சிவடு அங்கீகரிக்கப்பட்டது. பிரதான நீரோட்டமாகியதன் எதிர்மறை விளைவாக, மன அதிர்ச்சி வடுவானது, பல மன நோய்களின் மத்தியில் இன்னுமோர் மனநோயாக வகைப்படுத்தப்பட்டது.

### பெட்டி 1. மன அதிர்ச்சி வடுவின் வரைவிலக்கணம்

மன அதிர்ச்சி வடுக் கோட்பாட்டிலே, மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைக்கும், மன அதிர்ச்சி வடுவுக்கும் மற்றும் மன அதிர்ச்சி வடுவினால் ஏற்படும் நோய்க்குறிகளுக்கும் இடையில் நாம் வேறுபாட்டை அறிந்துகொள்ளவேண்டும். ஒரு சமூகச் சூழ்மைவினுள்ளே நிகழும் அதீத வன்முறைகளைக்கொண்ட ஒரு நிகழ்ச்சி அல்லது பல நிகழ்ச்சிகள் ஒரு மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையாகும் என வரையறை செய்யப்படுகின்றது. இது யுத்தத்தினால் எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றது. அவ்வாறான மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகள் மன அதிர்ச்சி வடு நிகழ்வதற்கு தேவையான ஆனால் போதுமற்ற நிபந்தனையாகும். மன அதிர்ச்சி வடு என்பது தனிப்பட்ட அத்துடன் / அல்லது கூட்டுக் கட்டமைப்புகளின் சிதைவினைக் குறிக்கின்ற அதேவேளை, அவ்வாறான சிதைவுகள் உடனடியான நோய்க்குறிகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை அது உறுதிப்படுத்தவில்லை. மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையினால் பாதிக்கப்பட்டவரிடத்தில் தொடர்ந்து காணப்படும் நோய்க்குறிகளில் PTSD என்பது நன்கு அறியப்பட்ட வகைப்படுத்தலாகும். இவை இயற்கைப் பேரழிவுகள் போன்ற எதிர்பாராத நிகழ்ச்சிகளை அல்லது போர், குற்றச் செயல்கள், பாலியல் வல்லுறவு, ஆட்கடத்தல் மற்றும் சிறைப்படுத்தல் போன்ற மனிதர்களின் செயல்களை உள்ளடக்கலாம்.

தற்போது, மன அதிர்ச்சி வடுவானது மூன்று பல்வேறுவிதமான வழிகளில் எண்ணக்கருவாக்கம் செய்யப்படுகின்றது:

- மன அதிர்ச்சி வடுவினை ஒரு மருத்துவக் கருத்தியலாக நோக்குதல். உ-ம்: PTSD, இதன் நோக்கம் ஏறக்குறைய நோய்க்குறிகளின் பூரணமான வகைப்பட்டியலை உருவாக்குவதாகும்.
- மன அதிர்ச்சி வடுவானது, பகுப்பாய்வு செய்யப்படவேண்டிய மிகவும் சிக்கலான உளவியற் செயன்முறையினை (Intra-psy/chic) ஏற்படுத்துகின்றது. இது பெருங்களப்பலி நிகழ்வுகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உளவியற் பகுப்பாய்வாளர்களினால் வழங்கப்பட்ட சிகிச்சைப் பணிகளினால் எடுத்துக் காட்டப்படலாம். (பார்க்க பேர்க்மன் மற்றும் ஜுகோவி 1982 மற்றும் பெட்டல்ஹெய்ம் 1943).
- மன அதிர்ச்சி வடுவினை ஒரு சமூக மற்றும் அரசியற் செயன்முறையாக நோக்குதல்: மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்படுதல் என்பது ஒரு தனிப்பட்ட செயன்முறை மட்டுமல்ல, அது முழு சமூகத்தினையுமே குறிக்கின்ற ஒரு சமூகச் செயன்முறையுமாகும் என்பது அண்மைய லத்தீன் அமெரிக்கப் பணிகளின்மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. மன அதிர்ச்சி வடுவானது ஒரு குறிப்பிட்ட கலாசார மற்றும் அரசியல் சூழ்மைவினுள் மட்டுமே புரிந்து கொள்ளப்படமுடியும் என்பதையும் இந்த ஆய்வுகள் காட்டியுள்ளன.

PTSD பகுப்பாய்வினைக் கருத்திற்கொள்ளும்போது, பல மட்டுப்படுத்தல்களைத் தொகுத்துக்கூறுவது முக்கியமானதாகும். மேலே குறிப்பிட்டவாறாக, PTSD நோயறிதலானது, நோய்க்குறிகளுக்கான காரணங்கள் பற்றிக் கவனம்செலுத்தாது, நோய்க்குறிகளின்மீது மட்டுமே கவனம்

குவிக்கின்றது. மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தக்கூடிய சூழ்நிலை தானே ஒன்றில் புறக்கணிக்கப்படுகின்றது அல்லது கருத்திற் கொள்ளப்படாமற் போகின்றது. இதன் விளைவாக, இதே வகையைச் சார்ந்ததாகவும், ஆனால் பகுப்பாய்வு அதன் சாரத்திலே வித்தியாசமான சூழ்நிலைகளைக் கொண்டதாகவுமுள்ள மாரடைப்பு, எரிமலை வெடிப்பு அல்லது மனித உரிமைகள் துஷ்பிரயோகம் போன்றவைகளை பகுப்பாய்வு ஒன்றாகச்சேர்க்க அனுமதிக்கின்றது. PTSD நோயறிதலின் குறப்பாடுகள் பின்வருமாறு தொகுக்கப்படலாம்:

- PTSD வகைப்பிரிவுகளினுள் குடும்ப நோயறிதல் சாத்தியமற்றதாகும். உதாரணமாக, சித்திரவதையினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் PTSD உடையவராக இருக்கலாம். ஆனால், அவரின் மனைவியும், பிள்ளைகளும் அதைக் கொண்டிருக்க இயலாது. பாதிக்கப்பட்டவரின் அழிவின் சூழ்நிலையில் மட்டுமே அவர்களின் நோய்க்குறிகள் புரிந்துகொள்ளப்படக் கூடியதாக இருந்தாலுங்கூட இது உண்மையாகும்.
- அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய நோய்க்குறிகளின் பட்டியலினை PTSD வழங்குகின்றது. எனினும், ஏனைய பலவற்றினை அது புறக்கணிக்கின்றது. PTSD நோய்க்குறிகள் ஒருவரிடத்தில் இருந்தால், மன அதிர்ச்சி வடு இடம்பெற்றிருக்கின்றது என்று கூறக்கூடிய அதேவேளையில், இந்த நோய்க்குறிகள் தென்படாவிட்டால், மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படவில்லை என்று கூறுவதற்கான எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை. PTSD யினால் வழங்கப்படும் வரைவிலக்கணத்தில் குறிப்பாக உடற்கூறு சார்ந்த மற்றும் உளவியல்சார் உடற்கூற்று நோய்க்குறிகள் மற்றும் மன அதிர்ச்சி வடுவினைக் குறித்துக்காட்டும சமூக நடத்தைகள் உள்ளடக்கப்படவில்லை.
- PTSD ஓர் இறுக்கமான நேர வரையறையினுள் செயற்படுகின்றது. இதன் விளைவாக, நோய்க்குறிகள் ஒரு குறிப்பிட்ட நேர இடைவெளியினுள் (உதாரணமாக, ஆறு மாதங்களினுள்) நிகழாவிட்டால் அது தவறான நோயறிதலுக்கு இட்டுச்செல்லலாம். இந்த நேர வரம்பானது, மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட பேரழிவுகளுடன் தொடர்புடைய மன அதிர்ச்சி வடு நோய்க்குறிகள் பற்றி நமக்குத் தெரிந்த அனைத்துடனும் முரண்படுகின்றது. உதாரணமாக, பெரும் களப்பலி நிகழ்வுகளில் தப்பிப் பிழைத்தவர்களின் நோய்க்குறிகள் உண்மையான மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சி நடந்ததன் பின்னர் பத்து, இருபது மேலும் ஐம்பது வருடங்களுக்குள் தென்படலாம். இதே அனுபவம், லத்தீன் அமெரிக்காவின் அரசியல் அடக்குமுறைகளில் இருந்து தப்பிப் பிழைத்தவர்களின் விடயத்திலும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மன அதிர்ச்சி வடுவானது பெற்றோரிடமிருந்து அவர்களின் பிள்ளைகளுக்கு பரம்பரைரீதியாகக் கடத்தப்படலாம் என்பதை உறுதிப்படுத்தக் கணிசமான அளவு தரவுகள் இருக்கின்றன. PTSD நோயறிதல் இந்த நிகழ்வினைக் கையாளுவதில்லை. ( PTSD கருத்தியல் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு பெக்கர் 1995ஐப் பார்க்கவும்).

PTSD க்கு மாற்றமாக, உளவியல் பகுப்பாய்விலே, மன அதிர்ச்சி வடு தொடர்பாக ஒரு சமாந்தரமானதும் வித்தியாசமானதுமான மாற்றம் நிகழ்ந்துள்ளது. விசேடமாக, பெரும் களப்பலி நிகழ்வுகளில் தப்பிப் பிழைத்தவர்களுடன் பணிபுரிபவர்கள் மத்தியில் இது ஏற்பட்டுள்ளது. 1943ல், புரூனோ பெட்டல்ஹெய்ம் என்பவர் நாஜி ஜெர்மனியின் அரசியல் சிறை முகாமில் தன்னுடைய நாட்களைப்பற்றி எழுதியுள்ளார். அவர், தானும் தனது சக கைதிகளும் அனுபவித்த துன்பங்களை விபரிப்பதற்கான புதிய சொற்பதத்தின் தேவையினை நியாயப்படுத்தியுள்ளார். “அதனை எது அதிகம் அடையாளம் காட்டுகின்றது என்றால், அதிலிருந்து தப்பிச்செல்ல முடியாத தன்மை, நிச்சயமற்ற அதன் கால அளவு, ஆனால் வாழ்க்கைக்கான எதிர்காலம், இதைப் பற்றிய எதுவுமே முன் கூறப்படமுடியாதவை என்ற உண்மை, ஒருவரின் சொந்த வாழ்க்கையே ஒவ்வொரு கணத்திலும் ஆயத்தில் இருக்கின்றது, ஆனால் அவரால் அதுகுறித்து எதுவுமே செய்யமுடியாது என்பது போன்ற விடயங்களாகும்” (பெட்டல்ஹெய்ம் 1943 418). எனவே பெட்டல் ஹெய்ம் தனது அனுபவங்களை விபரிப்பதற்கு “கடுமையான தீவிர சூழ்நிலை” (extreme situation), என்னும் சொற்பதத்தினை முன்மொழிந்தார். மனிதனால் ஏற்படுத்தப்படும் பேரழிவுகளின் விளைவால் உண்டாகும் மன அதிர்ச்சி வடுவானது சாதாரண உளவியல் அல்லது

உளவியல் பகுப்பாய்வு மொழியினால் வகைப்படுத்த முடியாதது என்பதைத் தெளிவாக முதன் முதலில் விளக்கிக்கூறியவர் பெட்டல்ஹெய்மே ஆவார். இவ் வகையான மன அதிர்ச்சி வடுவினை விபரிப்பதற்குப் புதிய துறைச்சொல் தேவைப்பட்டது. பெரும் களப்பலி நிகழ்வுகளைத் தொடர்ந்துவந்த வருடங்களில் (Shoah க்கு பிந்திய காலம் எனக் குறிக்கப்படுவது) “கடுமையான மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்படல்” என்னும் பதம் வளர்ச்சியடைந்தது. “கடுமை” என்கின்ற சொல் மன அதிர்ச்சி வடுவின் விசேட தன்மையினை எடுத்துக்கூறியது. இந்த மன அதிர்ச்சி வடுவானது அது நிகழும் விதத்திலோ, அல்லது அதன் குறுகிய மற்றும் நீண்டகாலப் பின்விளைவுகளிலோ, அல்லது அதன் நோய்குறியியலிலோ, அல்லது அதன் சமூக-அரசியல் தார்ப்பரியங்களிலோ ஏனைய மன அதிர்ச்சி வடுக்களை ஏற்படுத்தும் விபத்துக்கள், பூகம்பம் அல்லது மாரடைப்பு போன்ற சம்பவங்களுடன் ஒப்பிடப்படமுடியாததாகும்.

மன அதிர்ச்சி வடுவானது பல அனுபவங்களின் உற்பத்தியாகவும் இருக்க முடியும் என்னும் கருத்தினை புரோயிட் (Freud) வழங்கினார். (லாபிளான் மற்றும் பொண்டலிஸ் 1977). இது கான் என்பரால் (Khan) மேலும் விருத்தி செய்யப்பட்டு, அவரின் “திரண்ட மன அதிர்ச்சிவடு” (Cumulative trauma) (Khan 1977) எனும் கருத்தியலுக்கு இட்டுச்சென்றது. இதனூடாகவே, நேரத்தின் பரிமாணங்களும், தொடர்புகளும் மன அதிர்ச்சி வடுபற்றிய ஆய்வுகளில் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன. கானின் கருத்தியலின்படி, மன அதிர்ச்சி வடுவானது தனிப்பட்ட முறையிலே மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தாத அனுபவங்களின் தொடரின் உற்பத்தியாக இருக்கலாம். இது இடைத்தாக்கச் சட்டகத்தினுள்ளே விரிவடைந்து, திரண்டு, ஈற்றிலே ஒரு முறிவுக்கு இட்டுச்செல்லலாம். இக் கருத்துக்கள் அதிமுக்கியமானவையாகும். ஏனெனில், இவை ஆரம்பத்தில் தாய்-சேய் உறவுகளுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்த போதிலும், இவை முக்கியத்துவத்தினை மன அதிர்ச்சி வடுவிலிருந்து மன அதிர்ச்சி வடுவினை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைக்கு மாற்றுகின்றன. இது நிகழ்ச்சியினை ஒரு செயல்முறையாக மாற்றுகின்றன. அத்தடன், மனதினுள்ளேயான வடுவினை மறுதலிக்காது, இடைத்தாக்கக் கட்டுக்கோப்பின் முக்கியத்துவத்தின்மீது கவனம் செலுத்துகின்றது.

பெட்டல்ஹெய்மே மற்றும் கான் ஆகிய இருவரினதும் கருத்துக்கள் பின்பு ஹன்ஸ் கெய்ல்சலினால் அவரின் “தொடராக நிகழுகின்ற மன அதிர்ச்சி வடுவாக்கம்” எனும் கருத்தியலில் விருத்தியெய்யப்பட்டது (கெய்ல்சன் 1992, முதலில் 1977ல் ஜேர்மனியில் வெளியிடப்பட்டது). நெதர்லாந்துள்ள யூத யூத்த அநாதைகள் பற்றிய அவரின் முக்கியமான பின்தொடரல் ஆய்விலே, அவர் மூன்று மன அதிர்ச்சி வடுவினை ஏற்படுத்தும் தொடரினை அடையாளம் காண்கின்றார்:

1. “நெதர்லாந்திலே எதிரியின் ஆக்கிரமிப்பும் யூதச் சிறுபான்மையினருக்கு எதிரான பயங்கரத்தின் ஆரம்பமும்” (கெய்ல்சன் 1992) இது யூதக் குடும்பங்களின் சமூக மற்றும் உளவியல் கண்ணியத்தின் மீதான தாக்குதலைக் குறிக்கின்றது.
2. “நேரடி அட்டுழியத்தின் காலகட்டம்” (கெய்ல்சன் 1992), இது பெற்றோர்களினதும், பிள்ளைகளினதும் நாடுகடத்தல், தாய் சேய் பிரிப்பு, வளர்ப்புக் குடும்பங்களில் பிள்ளைகளை மறைத்தல் மற்றும் அரசியல் சிறை முகாம்களினுள்ளேயான நேரடி அனுபவங்கள் என்பனவாகும்.
3. “யூத்தத்திற்குப் பின்னைய காலகட்டம். இக் காலகட்டத்திலே பாதுகாவலர்களை நியமிக்கும் விடயமே பிரதான விடயமாக இருந்தது” (கெய்ல்சன் 1992). பிள்ளைகளை அவர்களின் டச்சு வளர்ப்புப் பெற்றோருடன் விட்டுவிடுவது அல்லது அவர்களை அவர்களின் உண்மையான யூதச்சூழலுக்குத் திரும்ப அனுப்புவது என்பவையே மாற்றுவழிகளாக இருந்தன.

கெய்ல்சனின் கருத்தியலானது மன அதிர்ச்சி வடுவினைப் புரிந்துகொள்வதில் ஓர் அடிப்படை மாற்றத்தினைக் குறிக்கின்றது. விளைவுகளைக்கொண்ட ஒரு சம்பவத்திற்குப் பதிலாக, நாம் ஒரு செயல்முறையினை நோக்குகின்றோம், அதிலே மாறுகின்ற மன அதிர்ச்சி வடுவினை ஏற்படுத்தும்

விபரங்களே மன அதிர்ச்சி வடுபற்றிய எமது விளக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் கட்டுக்கோப்பாகும். உதாரணமாக, கெய்ல்சன் இவ்வாறு விளக்குகின்றார்: அதாவது ஒரு கடுமையான இரண்டாவது மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் தொடர் மற்றும் ஒரு “நல்ல” மூன்றாவது மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் தொடர் என்பது, “அவ்வளவு-கடுமையற்ற” இரண்டாவது மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் தொடர் மற்றும் ஒரு “மோசமான” மூன்றாவது மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் தொடரினை விடப் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சிறந்த நீண்டகால ஆரோக்கிய சாத்தியத்தினைக் குறிக்கின்றது.

தீவிரமான அடக்குமுறை மற்றும் அட்டுழியங்கள் முடிந்தபின்பும் கூட, ஏன் மன அதிர்ச்சி வடு தொடர்கிறது என்பதை விளக்குவதில் இது மிகவும் முக்கியமானதாகும். உண்மையான மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் சம்பவம் நிகழ்ந்தவுடனேயே ஏன் நோயாளிகள் நோய்க்குறிகளைக் காண்பிக்க ஆரம்பிக்கின்றார்கள் என்பதை மட்டுமல்லாது, அதன் பிறகு இருபது, முப்பது அல்லது நாற்பது வருடங்களுக்குப்பிறகும் ஏன் அவர்கள் அதைக் கொண்டிருக்கவேண்டும் என்பதை இதன்மூலமாக எம்மால் புரிந்துகொள்ளக் கூடியதாகவுள்ளது. இறுதியாக, கெய்ல்சனின் கருத்தியல் மன அதிர்ச்சி வடுவினிலே ஒரு நிலை என்ற ஒன்று இல்லை. ஆனால் தொடருகின்ற மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் செயல்முறை மட்டும்தான் உண்டு என்பதால் உதவுபவர்களும் (பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் செயற்தொடர்பு கொள்பவர்கள்) எப்போதும் மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகளின் பகுதியாவார்கள், அவர்கள் அதற்கு வெளியே இயங்குவதில்லை என்பதையே எடுத்து விளக்குகின்றது.

கெய்ல்சனின் கருத்தியலில் உள்ள நன்மைகளில் ஒன்று, அது பல்வேறுவிதமான கலாசார மற்றும் அரசியல் சூழ்நிலைகளில் இலகுவாகப் பயன்படுத்தப்படலாம் என்பதாகும். PTSD யினைப் போலல்லாது, இது ஒரு நிலையான நோய்க்குறித்தொகுதிகளையோ அல்லது சூழ்நிலைகளையோ வரையறுப்பதில்லை. ஆனால் உண்மையிலே குறிப்பிட்ட வரலாற்றுச் செயன்முறையினை உன்னிப்பாக நோக்குமாறுமட்டுமே ஒருவரைக் கோருகின்றது, இது பல்வேறுவிதமான சூழ்நிலைகளிலே மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் தொடர்களின் பண்புகளும் மற்றும் அளவுகளும் மிகவும் வித்தியாசமானதாக இருப்பதை அனுமதிக்கின்றது.

உலகின் அதிகமான பகுதிகளில் பொருத்தமானதாகத் தோன்றுகின்ற தொடர்விளைவான மாற்றம், தீவிரமான போருக்கும், அட்டுழியத்திற்கும் மற்றும் அதைத்தொடர்ந்து வருகின்ற காலத்துக்குமிடையிலான மாற்றமாகும். பல சம்பவங்களில் “இதன் பின்னர்” நடைபெறுபவைகளை பல்வேறு தொடர் விளைவுகளாகப் பிரிக்கவேண்டியுள்ளது. உதாரணமாக, அங்கோலாவில் நடந்த யுத்தம், சமாதானம் என்று கூறப்படுகின்ற சிறியகால இடைவெளிகளால் இடையீடுசெய்யப்பட்டவாறாக, கடந்த முப்பது வருடகாலமாகத் தொடர்ந்தது, முன்னாள் யூகோஸ்லாவியாவில் யுத்தத்தினை விட வித்தியாசமான ஒரு நிலைமை தற்போது நிலவுகின்றது. ஆனால், அது உண்மையான சமாதானமாக இல்லை.

எமது சொந்த நோயாளிகள் தொடர்பாக PTSD யினைப் பயன்படுத்தமுடியாமலும் மேலும் பெட்டல்ஹெய்ம், கான் மற்றும் கெய்ல்சன் போன்றோரை மிகவும் பயன்மிக்கோராகக் கண்டுகொண்டதாலும், நாம், சிலியிலுள்ள சூழ்நிலைக்கு “கடுமையான மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்படல்” எனும் சொற்பதத்தினை (பெக்ஸ் மற்றும் கஸ்டிலோ 1990, பெக்ஸ் 1992) ஏற்றுக்கொண்டு அதைப் பின்வருமாறு வரையறை செய்துள்ளோம்:

*கடுமையான மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்குதல் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைவாழ்வுதொடர்பான மற்றும் அச்சூழ்நிலையில் தங்கியுள்ள தனிப்பட்டதும் மற்றும் கூட்டானதுமான செயன்முறையாகும். அச் செயன்முறையானது அதன் தீவிரத்தாலும், அதன் மிக நீண்டகால அளவினாலும் மற்றும் சமூக மற்றும் உளவியல் பரிமாணங்களுக்கிடையிலான அதன் கூட்டுச்சார்பினாலும் அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றது.*

இச் செயன்முறைக்குப் போதிய பதிற்செயற்பாடாற்றுவதற்கான தனிப்பட்டவரினதும், சமூகக் கட்டமைப்பினதும் ஆற்றலினை அது விஞ்சிவிடுகின்றது. அதன் நோக்கம் தனிப்பட்டவரினை அழித்தலும், தான் ஒரு சமூகத்தினைச் சார்ந்தவர் எனும் அவரின் உணர்வினை அழித்தலும், அவரின் சமூக நடவடிக்கைகளை அழித்தலுமாகும். ஒரு சமூகத்திலேயுள்ள உறுப்பினர்களை அதே சமூகத்தின் ஏனைய உறுப்பினர்களைக் கொண்டு அழித்தலை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஓர் அதிகாரக்கட்டமைப்பினைச் சமூகத்தினுள் கொண்டிருப்பதே கடுமையான மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கலின் பண்பாகும். கடுமையான மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கும் செயன்முறை காலத்தில் மட்டுப்படுத்தப்படாததாகும். மேலும் அது தொடர்விளைவாக அபிவிருத்தியடைந்து செல்வதாகும்.

எமது "சிலியன்" வரைவிலக்கணத்திலே, மேலே விபரிக்கப்பட்ட கருத்துக்களில் பலவற்றினை நாம் ஒருங்கிணைத்துள்ளதைக் காண்பது சாத்தியமாகும், ஆனால் நாம் மன அதிர்ச்சி வடுவின் கூட்டு அம்சத்திற்குப் பெரும் முக்கியத்துவத்தினை வழங்கியுள்ளோம். இது தனிப்பட்ட மட்டத்தின் எல்லையைக் கடப்பதற்கும் (அதை மறுதலிக்காமல்) சமூக யதார்த்தத்தினை உள்ளடக்குவதற்குமான ஒரு முயற்சியாகும். எமது வரைவிலக்கணம் நான் விபரித்துள்ள ஏனையவர்களின் வரைவிலக்கணத்தைவிட உண்மையிலேயே சிறந்ததா என்பதுபற்றி எனக்கு நிச்சயமில்லை. இருப்பினும், வரைவிலக்கணமானது அனைத்து மன அதிர்ச்சி வடுக்கோட்பாடுகளிலும் உள்ளார்ந்ததாக இருக்கும் ஓர் அடிப்படையான சிரமத்தினை அங்கீகரிக்கின்றது. ஒருபுறத்திலே, தனிநபர் மனதிற்குள்ளே நிகழும் செயல்முறைகளை அது கையாள வேண்டியுள்ளது. மறுபுறத்திலே, அவை சமூகத்தினைக் கையாள வேண்டியுள்ளது. எண்ணக்கரு ரீதியாக, இவை இரண்டுக்கும் நியாயம் வழங்குவது மிகவும் கடினமாகும். இதன்விளைவாக ஒன்றில் மன அதிர்ச்சி வடுவின் தனிப்பட்ட அம்சம் அல்லது கூட்டு அம்சம் மிகைப்படுத்திக் கூறப்பட அல்லது குறைத்துக் கூறப்பட ஏதுவாகின்றது.

இருப்பினும், எமது வரைவிலக்கணமானது சூழமைவரீதியாக முக்கியமானது என நான் நம்புகின்றேன். இலத்தீன் அமெரிக்காவிலும், விசேடமாக தென் அமெரிக்காவிலும், சர்வாதிகாரத்திற்கெதிரான நீண்ட போராட்டம் என்னும் விடயம் முக்கியமானதாகக் காணப்பட்டது. அதிகமான மக்களுக்கு சிலியைப் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாது. ஆனால், கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொருவரும் அந்த நாட்டின் சர்வாதிகாரத்தைப்பற்றியும், அதன் மையக்குரியீடாக இருந்த அகஸ்டோ பினோசேயைப்பற்றியும் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றார்கள். இந்தச் சூழமைவிலே, மன அதிர்ச்சி வடுவின் மிகுந்த "அரசியல்" வரைவிலக்கணம் பொருத்தமானதாகும். உலகின் ஏனைய பிராந்தியங்களில் இது வித்தியாசமாக இருக்கலாம்.

எமது மன அதிர்ச்சி வடு வரைவிலக்கணத்தை சூழமைவுக்குப்படுத்தும் பொருத்தப்பாட்டுக்கு ஒரு சிறந்த உதாரணமாக, பொஸ்னியாவிலுள்ள அகதி முகாமிலே ஒரு சிறு செயலம்வீன்போது எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் அமைகின்றது. நான் எனது சகபாடிகளிடம், உளவியல் மற்றும் மனநல நோயறிதல்பற்றி அவர்கள் அறிந்த அனைத்தையும் மறந்துவிட்டு, நாளாந்த மொழியிலே, அகதிகளின் மன அதிர்ச்சி வடுவினை எது உருவாக்குகின்றது. என்பதை எழுதுமாறு கேட்டேன். அவர்கள் இதைத்தான் எழுதியிருந்தார்கள்.

மன அதிர்ச்சி வடு என்னும் அனர்த்தமானது யுத்தத்தினாலும், கிரண்டுகளாலும், கூடரங்களில் வாழ்வதாலும், குளிராலும், உணவின்மையாலும், எப்போது அவர்கள் மீளத்திரும்புவார்கள் அல்லது அவர்களுக்கு மீளத்திரும்பமுடியுமா என்ற பாதுகாப்புற்ற தன்மையினாலும், பொருளாதரச் சூழ்நிலைகளாலும், சட்டப் பிரச்சினைகளாலும், குடும்ப உறுப்பினர்களை இழந்ததாலும், தடுப்பு முகாமினதும் சித்திரவதைகளினதும் சூயகங்களாலும், அந்தரங்கம் இன்மையாலும் உள் சமூகத்தினால் ஒதுக்கப்பட்டதனாலும் உருவாக்கப்பட்டது.

உண்மையிலேயே, நிரலானது மிக நீண்டதாகவும், இங்கே எழுதக் கூடியவற்றைவிட அதிகமான விபரங்களைக் கொண்டதாகவும் இருந்தது. நிரலானது ஒரு மருத்துவரீதியிலான வரைவிலக்கணமாக இல்லாதிருந்தபோதிலும், மன அதிர்ச்சி வடுவினைக் கையாளும் எந்த ஒரு நியமமான வழியுடனும் பொருந்தாததாக இருந்தபோதிலும், மன அதிர்ச்சி வடுவினை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலை மற்றும் மன அதிர்ச்சி வடு என்பவற்றுக்கிடையிலான சிறந்தது வகைப்படுத்தலினைக்கூடச் செய்யாதபோதிலும், எனது மனதிற்கு, நான் இதுவரையில் சந்தித்த மன அதிர்ச்சி வடு வரைவிலக்கணங்களில் இதுவே சிறந்ததாகும். பொஸ்னியாவிலுள்ள இந்த அகதிகளின் துயரங்களின் குறிப்பிட்ட பண்புகள் பற்றிய உறுதியான தகவல்களின் அடிப்படையில் இது மிகச்சிறப்பானதாக இருந்தது. இது பயன்மிகு முறையில் பணியாற்ற எமக்கு இயலுமையை வழங்கியது. ஏனெனில், சிறந்த நோயறிதலானது சிகிச்சையில் அரைவாசியாகும்.

இந்த விளக்கங்களை மனதிலிருத்தி, இந்த விடயத்தில் சிகிச்சை என்னும்போது அது வகைபுதாரணமான சிகிச்சையல்ல என்பதையும், வாழ்க்கை நிலைகளை முன்னேற்றுவதும், சமூகப் பணிகளை முன்னெடுப்பதும் மற்றும் கூட்டுத் துயர்செயல்முறைகளை வசதிப்படுத்துவதும்தான் இச்சிகிச்சையுடன் தொடர்புபட்டது என்பதையும் புரிந்துகொள்வது சாத்தியமாகவிருந்தது.

சுருக்கமாக, ஒவ்வொரு வித்தியாசமான சமூகச் சூழமைவிலும், மக்கள் மன அதிர்ச்சி வடுபற்றிய அவர்களின் சொந்த வரைவிலக்கணங்களை ஒரு கட்டுக்கோப்பினுள் உருவாக்கவேண்டும். அதிலே, அடிப்படையான கருத்துக் குவிப்பானது ஒரு நபரின் நோய்க்குறிகளின்மீது அதிகமாக இராது, ஆனால், மன அதிர்ச்சி வடுவேற்படுத்தும் சூழ்நிலைகளின் தொடர்விளைவான அபிவிருத்தியின்மீது இருக்கும். நோயாளியின் குறிப்பிட்ட நோய்க்குறி களைப் பதிவுசெய்வது எப்போதுமே முக்கியமானதாக (பிரதானமாக நோய்பற்றி அந்த நோய்க்குறிகள் எடுத்தியம்புகின்ற உருவகமான செய்தியின் காரணமாக) இருக்கும் அதேவேளை, எமது அடிப்படை அணுகுமுறையானது அடக்குமுறை அனுபவங்களின்மீது கவனம் செலுத்தவேண்டும். இதன் காரணமாக, மன உளைச்சல் மிகு, மிகையுணர்ச்சிக் கோளாறுமிகு, அல்லது அலைக் கழிப்புமிகு நோய்க்குறிகளுக்கிடையில் வித்தியாசம் காண்பதைவிடவும் சிலியில் சித்திரவதை அனுபவித்த மனிதன், ஒரு பொஸ்னிய அகதி அல்லது ஒரு வியட்நாம் போர்வீரர் என்போருக்கிடையில் சிறப்பாக வித்தியாசத்தைக் காணலாம்.

உள்பிணியானது சித்திரவதையின் வகைமாதிரியான பின்விளைவு என நாம் நம்பமாட்டோம், ஆனால் உள்பிணியுடைய ஒருவருக்கு நாம் சிகிச்சையளித்து, அவர் சித்திரவதைக்குள்ளாக்கப்பட்டவர் எனத் தெரிந்துகொண்டால், எமது சிகிச்சை உபாயங்களும் மற்றும் அவரின் உள்பிணியைப் புரிந்து கொள்ளும் எமது முறையும் மாற்றமடையும். பொதுவாக, நோய் தென்படுகின்ற குறிப்பிட்ட சமூகச் சூழமைவினை எமது நோயறிதல் உள்ளடக்கவேண்டும். அரசியல் காரணங்களினால் மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்பட்டல் எப்போதுமே சூழமைவுடன் பிணைக்கப்பட்டது என்கின்ற உண்மைக்கு மதிப்பளிப்பதானது ஒரு துருக்கிய ஒரு சிலிய அல்லது ஒரு வியட்நாமிய அகதி ஒரே விதமான நோய்க்குறிகளைக் கொண்டிருக்கலாம் மேலும் சித்திரவதை போன்ற சில ஒப்பிடக்கூடிய அனுபவங்களினைக் கொண்டிருக்கலாம் என நினைக்க எம்மைக் கடப்படுத்தினாலும் அவர்கள் ஒவ்வொருவருமே உண்மையிலேயே ஒரு வித்தியாசமான நோயினாலேயே வருந்துகின்றார்கள். அவர்களின் ஒத்த தன்மையாக என்ன இருக்கலாம் என்றால், அவர்கள் அனைவருமே அகதிகள், மற்றும் ஒரே நாட்டிலிருந்து வருபவர்கள் எனவே ஒரேவிதமான மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் தொடர்விளைவுகளைக் கொண்டிருப்பார்கள் என்பதாகும்.

**பெட்டி 2. மன அதிர்ச்சி வடுவும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வன்முறையும்**

ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வன்முறைகளின் விளைவுகளைக் கையாளும்போது மன அதிர்ச்சி வடுவுக்கான அடிப்படைக் கட்டுக்கோப்பு பின்வருமாறு வரையறை செய்யப்படலாம்:

1. மன அதிர்ச்சி வடு என்பது கிழிதல் எனும் எண்ணப்பாங்கினை, தகர்வு எனும் எண்ணப்பாங்கினை, கட்டமைப்பு முறிவு எனும் எண்ணப்பாங்கினைக் குறிக்கின்றது.
2. மன அதிர்ச்சி வடுவானது குறித்துரைத்த சூழமைவு சார்பாக மட்டும் வரையறுக்கப்பட முடியும் மற்றும் புரிந்துகொள்ளப்படமுடியும். அச்சூழமைவு விரிவாக விபரிக்கப்படல் வேண்டும்.
3. மன அதிர்ச்சி வடு என்பது ஒரு செயல்முறையாகும், அது தொடர்விளைவாக அபிவிருத்தி அடைகின்றது.
4. மன அதிர்ச்சி வடுவானது தனிப்பட்ட, உள்மனப்பரிமாணம் மற்றும் கூட்டு, பேரியல்பு சமூகப் பரிமாணம் ஆகிய ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைந்த இரண்டினையும் கொண்டுள்ளது.

**3. உளவியற் சிகிச்சை முறையின் சாத்தியப்பாடுகளும் வரையறைகளும்**

கடுமையான மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாகியிருக்கும் நபர்களுக்கான சிகிச்சையானது ஒரு சிகிச்சையாளரின் அறையில் ஆரம்பிப்பதும் இல்லை, அல்லது அங்கே முடிவடைவதும் இல்லை. இருப்பினும், இது பாதிக்கப்பட்டவர் தனது கஷ்டங்களைக் களைய ஆரம்பிக்கின்ற முதல் சமூகத் தளமாகும். சிகிச்சை நெருக்கமானது ஏனைய சூழமைவுகளிலும் எப்போதும் காணப்படும் மன அதிர்ச்சிவடுவின் பல பிரதான விடயங்களைப்பற்றி மிகுந்த உட்கிடையான முறையில் கற்றுக்கொள்ள எம்மை அனுமதிக்கிறது. இந்த விடயங்கள் வினாக்களாக உருவாக்கப்படலாம்.

1. மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாதல் என்பது எவ்வாறு இருக்கும், மேலும் இந்த உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்வது சாத்தியமாகுமா?
2. மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்பட்ட நபரிடம் அல்லது குழுவினரிடம் எவ்வாறு நாம் உறவை ஏற்படுத்துவது?
3. மன அதிர்ச்சி வடு தொடர்பான சிகிச்சையின் அடிப்படை நோக்கம் என்ன?

ஒரு மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையில் இருந்து தப்புவதற்கான பயன்மிக்க சாதனமாக சிறுகூறுகளாகப் பிரிதல் அமையலாம் என சண்டெர் பெரென்சி அவரது மருத்துவ நாட்குறிப்பிலே 1932 பெப்ரவரி 21ல் குறித்துள்ளார். தாங்கமுடியாத அநியாயங்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் ஒரு சிறுவன் தனது “ஆத்மாவைக் கைவிடலாம்” மரணத்திலிருந்து உடல் ரீதியாகத் தப்பும் அவன் அதேவேளை மனோரீதியாகச் செத்துக்கொண்டிருக்கலாம். அதன் பிறகு, மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுவதற்கு முன்பிருந்த ஆளுமைக் கட்டமைப்பு பகுதியாக மீள உருவாக்கப்படும், ஆனால், நபரின் ஒரு பகுதி அதன் இருப்பினை முடிவு செய்திருக்கும், அது இறந்ததாகவே தொடர்ந்திருக்கும், அச்சத்தின் துயரங்களில் காணாமற் போயிருக்கும். பகுப்பாய்வின் பணியானது இப்பிரிதல் முறைவழியினை வெற்றிகொள்வதாக இருக்கும். இக் கட்டத்திலேதான் இருதலைப்பொறி நிலை எழுகின்றது. மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் அனுபவம் ஒரு புலனுணர்வுமிகு முறைவழியினூடாக மீள உருவாக்கம் செய்யப்பட்டால், அழிக்கப்பட்ட பகுதிக்கும் அழிவைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பகுதிக்கும் இடையிலான பிரிதல் பேணப்படுகின்றது, இதன் மூலமாக மன அதிர்ச்சி வடுவினை ஏற்படுத்தக்கூடிய அனுபவத்திற்கு எவ்விதமான உண்மையான

செல்வழியும் மறுக்கப்படுகின்றது. எனினும், நோயாளர் மன அதிர்ச்சி ஏற்படுத்துகின்ற அனுபவநிலையை உணர்ச்சித் தூய்மையாக்குகின்ற வகையில் பின்னோக்கிப் பார்த்தால் மீண்டும் ஒரு தடவை தனது துயரத்தை அவர் உணர்கிறார். ஆனால் அதற்குமேல் ஒன்றையும் அவரால் சிந்திக்க இயலாது. மேலும், அவருக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதை அவர் புரிந்துகொள்வதில்லை. அவர் விழிப்பு நிலையில் இருக்கும்போது, சான்று உடனடியாக மறைகிறது, மேலும் ஒத்திசைவான உணர்வுகள் இல்லாமலே மன அதிர்ச்சி வருவானது மீண்டும் புறநிலையிலிருந்து மட்டுமே புலனுணரப்படுகின்றது. (பெரென்சி 1988). சுருக்கமாக கூறின், இரண்டு அணுகுமுறைகளுமே பலன் தராதவை எனத் தோன்றுகின்றது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட சில வினாக்களுக்கு பெரென்சி இங்கே சுருக்கமானதும், துல்லியமானதுமான விடைகளை வழங்குகின்றார். அவரைப் பொறுத்த அளவில், மன அதிர்ச்சி வருவானது அதன் உள்மையத்தில் அச்சத்தின் கடுமையான துயரங்களாகவே தோன்றும், அது மரணத்தின் உள்வியல் ரீதியான அனுபவத்திற்கு இட்டுச் செல்லும், இதனால் கருதப்படுவது யாதெனில் ஓர் அடிப்படை வேறுபடுதல் அல்லது பிளவு நிகழ வேண்டும் என்பதேயாகும். மன அதிர்ச்சி வருவில் இருந்து தப்புவதற்கு இது உதவும் என பெரென்சி காட்டுகின்றார், பின் விளைவாக, நீடித்த இரு கூறாகப் பிரிதலை இது சுட்டுகின்றபோதிலும், பாதிக்கப்பட்டவரின் ஒரு பகுதி இறந்ததாகவே இருக்கும் அதேவேளை, இன்னுமொரு பகுதி செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றது. மன அதிர்ச்சி வருவில் இருந்து மீளுவதற்கு, இருகூறாகப் பிரிதலில் இருந்தும் மீளுதல்வேண்டும். ஆனால் அது அநேகமாக சாத்தியமற்றதாகும். ஏனெனில், மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் அனுபவத்தினுள் துயரங்கள் மட்டுமே இருக்கின்றன, வார்த்தைகள் இல்லை, மேலும் தற்குறிப்பான சிந்தனைக்குரிய ஆற்றல் இல்லை. மன அதிர்ச்சி வடுவுக்கு வெளியே ிசிந்தனை செயற்படுகின்றது மீண்டும் வார்த்தைகள் இருக்கின்றன, ஆனால் இவை மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் அனுபவங்களுடன் பூரணமாக இணைக்கப்படாமலேயே இருக்கின்றன. எனவே மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்பட்ட நபர்களைக் கையாளும்போது, நாம் எப்போதுமே ஓர் இரட்டை யதார்த்தத்தினை எதிர்கொள்கின்றோம், ஒரு புறத்திலே பேசக்கூடிய, சிந்திக்கக்கூடிய, மேலும் என்ன நடந்ததென்று சொல்லக்கூடிய நபர் இருக்கின்றார். மறு புறத்திலே, மரணத்தினதும் மற்றும் பயங்கரத்தினதும் அனுபவத்தில் தொலைந்துபோன, மேலும் தமது அனுபவத்தினை விளக்குவதற்கு வார்த்தையில்லாத நபரினை நாம் கையாளுகின்றோம்.

ஏனையவர்கள் மத்தியில், பலிண்ட் (1965), வின்னிகொட் (196) மற்றும் பியொன் (1990, முதலில் 1962ல் வெளியிடப்பட்டது) ஆகியோரிடம் இருந்து பெரென்சி இருதலைப்பொறி நிலையானது எவ்வாறு தீர்க்கப்படலாம் என நாம் கற்றுள்ளோம். அதாவது, அச்சத்தின் துயரத்துடன் இணையக்கூடிய சிகிச்சையாளரின் ஆற்றல், அதைக் கட்டுப்படுத்தும் அவரின் ஆற்றல், மற்றும் மீள இணைந்துகொள்ளும் செயல்முறைக்காக நோயாளிக்கு உண்மையான, ஆனால் போதுமான அளவுக்குப் பாதுகாப்பான தளத்தினை வழங்குவதற்கான அவரின் ஆற்றல் மூலமாக மட்டுமே இதனைத் தீர்க்கமுடியும். சிகிச்சையாளர் கட்டுப்பாட்டுக்கான அவரின் பண்புகளைப் பேணுகின்ற அதேவேளை இரு கூறுகளாகப் பிரிதலுக்கான தனது சொந்த ஆற்றலின் தோற்றப்பாட்டை அனுமதிக்கவேண்டும். இது நோயாளர்கள் அந்தப் பிளவுபட்ட பாகங்களினுள் தம்மை அடையாளம் காண உதவுகின்றது. அது ஒருங்கிணைத்தலின் ஆரம்பத்தினைக் குறிக்கின்றது. இதை நிறைவேற்றுவதைவிடக் கூறுவது இலகுவானதாகும். எவ்வாறு ஒருவர் பயங்கரத்துடன் தன்னை இணைப்பது? இத்தகைய ஓர் அனுபவத்தால் ஒருவர் சிதைவடைந்து செல்லுமளவுக்கு தாங்கிக்கொள்ள முடியாத ஒன்றின் உணர்வுகளை எவ்வாறு ஒருவர் தன்னுடைய உணர்வுகள்போல் உணர்வது? எவ்வாறு அனர்த்தப் படிமங்களில் தம்மைத்தாமே இனம்கண்டுக்கொள்ள விரும்புவார்களா?

தெளிவாகவே, அழிவின் படிமங்களில் தம்மை இனங்காண யாருமே விரும்புவதில்லை, ஆனால் மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளானவர்களுக்கு வேறு எந்தத் தெரிவும் இல்லை. மறுப்பதற்கு அவர்கள் முயற்சிக்கலாம், ஆனால் இது ஒரு போதும் பயன்தராது. பயங்கரம் என்பது அவர்களின் ஓர்

அங்கமாகும். எனவே இங்கே கேள்வி பாதிக்கப்பட்டவர் பயங்கரத்தை நோக்க விரும்புகின்றாரா என்பதல்ல, எவ்வாறு இந்தப் பயங்கரத்தை அவர் நோக்குவார் என்பதேயாகும்? அவர் அவ்வாறு அதைத் தனிமையில் செய்வாரா? பயங்கரக் கனவுகளில்? அல்லது மரணம் என்பது ஒரு வாழும் உறவின் அங்கமாக மாறக்கூடிய வகையில் ஏனையவர்களுடன் பகிர்தலுக்கான ஒரு தளம் இருக்குமா, ஏனையவர்களுடன் ஊடாடுவதற்கான தளம் இருக்குமா?

இக் கட்டத்திலே உளவியல் பகுப்பாய்வாளர்களான கொஹென் மற்றும் கின்ஸ்டன் ஆகியோரினால் அபிவிருத்தி செய்து உருவாக்கப்பட்ட கருத்துக்களைக் கவனத்திற் கொள்வது பயன்மிக்கதாகும். அவர்கள் சிக்கலான உளவியற் பகுப்பாய்வு மொழியினைப் பயன்படுத்தியபோதிலும், சில முக்கியமான எண்ணக்கருக்களை உருவாக்கியே இருக்கின்றார்கள்.

ஒரு தேவையினைப் பூர்த்தி செய்வது ஆசையின் வடிவிலே மனோரீதியான பிரதிநிதித்துவத்திற்கு இட்டுச் செல்லும் என்கின்ற புரோயிடின் கருத்தினை நாம் ஏற்றுக்கொண்டோம் மேலும், தேவை இணக்குவிப்பில் ஏற்படும் தோல்வியானது இணைந்த ஆசைகள் தொடர்ச்சியாக இல்லாதநிலைக்கு இட்டுச்செல்லும் என்றும் (உள்ளார்ந்த சுயம்/நாடும் பொருள் தொடர்புகள்) அதன் காரணமாக உணர்வுகள் சார்ந்த விளக்கத்தில் ஓர் இடைவெளி ஏற்படுகின்றது என்றும் நாம் (உளவியல் கட்டமைப்பு) வாதிட்டோம். அவ்வாறான தோல்வியே மன அதிர்ச்சி வடுவின் சாரமாகவும், உளப் பிணியின் அடிப்படையாகவும் உள்ளது என்று நம்பப்பட்டது. மேலும் விளைவாக ஏற்படும் இல்லாமையானது முதல் நிலையான உணர்வடக்கமாகும் (கின்ஸ்டன் மற்றும் கொஹென் 1986, 337).

அதன்பிறகு விரக்தியுற்றிருப்பதற்கும், மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாகியிருப்பதற்கும் இடையில் காணப்படும் முக்கியமான வித்தியாசங்களை அவர்கள் வேறுபடுத்திக் காண முயற்சிசெய்தார்கள். அவர்கள் வின்னிகொட்டினை உசாவினார்கள் (1954, 1960) வின்னிகொட் சிகிச்சை தொடர்பாகப் பின்வருமாறு வாதிட்டார்: அதாவது நனவிலி மனதின் பகுதியின் ஆசைகள் விரக்திக்குள்ளாக்கப்படலாம் மற்றும் விரக்திக்குள்ளாக்கப்படல் வேண்டும். அதேவேளை தன் முனைப்பு மனதின் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படல் வேண்டும். ஆசைகள் பொதுவாக விரக்திக்குள்ளாக்கப்படல் வேண்டும் அது மன அதிர்ச்சி வடுவல்ல, ஆனால் தேவைகளின் விரக்தியானது, (அதாவது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத சுற்றடலின் தோல்வி எனச் சிறப்பாக வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படுவது) தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். அவ்வாறான தோல்வி மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தக் கூடியதாகும். அது உள்ளத்திலே உருவாக ரீதியாகத் தொடர்ச்சியான காயத்தினை அல்லது துவாரத்தினை விளைவாக ஏற்படுத்தும் (கின்ஸ்டன் மற்றும் கொஹென் 1986, 337 என்போரின் கூற்றுக்கிணங்க) அவர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

#### பெட்டி 4: முதன்னைக் குறிக்கோளையும் முதன்னை வரையறுத்தல் உறவுடைமையையும் வரையறுத்தல்

ஆசைகளை விரக்திக்குள்ளாக்குதல் மற்றும் தேவைகளை அடக்குதல் (பூர்த்தி செய்தல்) ஆகியன சிகிச்சைச் செயல்முறையில் கொண்டிருக்கும் பின்விளைவுகளை, ஆசிரியர்களினால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இரண்டு மேலதிகக் கருத்தியல்களினால் மிகத் தெளிவாக விளக்கிக்கொள்ளமுடியும். முதன்னைக் குறிக்கோள் மற்றும் முதன்னை உறவுடைமை என்னும் ஆரம்பக் கருத்தியலை விசாலமானதாகுவதற்கு, கிங்ஸ்டனும் கொஹெனும் இவ்வாறு குறிப்பிடுகின்றார்கள். முதன்னைக் குறிக்கோள் மற்றும் முதன்னை உறவுடைமை உண்மையான கருத்தியலை விசாலமானதாகுவதற்கு, கிங்ஸ்டனும்

கொறெனும் இவ்வாறு குறிப்பிடுகின்றார்கள்: முதனிலைக் குறிக்கோள்: இது உண்மையிலேயே கருப்பை தொப்புள்கொடி, சிறுபராயச் சூழல், மற்றும் பின்பு தனிப்பட்ட உறவுகளின் சில இணைப்புகள், வேலைகள், உடைமைகள், பகுப்பாய்வு செய்யப்படுபவரின் முதனிலைக் குறிக்கோளின் பகுதியாக வரலாம் மற்றும் வரவேண்டும் எனினும், வளர்ச்சி நிகழ்வதற்கு, பகுப்பாய்வு செய்பவர் நோயாளியின் முதல் நிலையான உணர்வுகளை நிலையில் நேரடித் தொடர்பினை ஏற்படுத்தவேண்டும். இது ஒரு விசேடத்துவம் பெற்ற உறவின் வடிவில் இருக்கையில் மட்டுமே சாத்தியம் போல் தென்படுகின்றது. அதை நாம் முதனிலை உறவுடைமை என அழைப்போம்.

முதனிலை உறவுடைமை : ஒவ்வொரு நபருக்கும் திட்டவாட்டமாவும், நாட்டம் மிக்கதாகவும் தேவையான விரும்பப்படுகின்ற, பேணிவளர்க்கப்படுகின்ற, நம்பிக்கைக் குரிய, கவனத்திற்குரிய ஏனையவர்களுடனான நேரடி உறவுமுறையைக் குறிக்கவே “முதனிலை உறவுடைமை” எனும் சொற்பதத்தினை நாம் பயன்படுத்துவோம். தீவிர பரஸ்பர பிணைப்பும், ஆழமான பிறர்நிலை உணரும் தொடர்பாடலும் இதன் பண்புகளாகும். இது தனிப்பட்டவருக்கு சுற்றாடலின் நிரப்புக் கூறாகும். எனவே இதை அகவையப்படுத்த முடியாது. முதனிலை உறவுடைமையின் முனைப்பான வடிவம் இல்லாதபோது, தனிநபர் முதனிலை குறிக்கோளுடன் உள்வியல் மரண நிலையிலேயே வாழ்கின்றார்.

மூலம் : கின்ஸ்டன் மற்றும் கொறென் 1986, 343.

சண்டர் பெரென்சியினால் விரிக்கப்பட்ட இருதலைப்பொறிநிலைக்கு தீர்வுகாண்பதற்கு கின்ஸ்டனும், கொறெனும் எமக்கு உதவுகின்றார்கள். வாழ்க்கை முழுவதினூடான உள்வியல் கட்டமைப்பினை சுற்றாடலுடனான இணக்குவிப்புச் செயல்முறையாகவே அவர்கள் காண்கின்றனர். முதன்மை நிலையான உணர்வு அடக்குதல், அதாவது: மன அதிர்ச்சி வரு, வாழ்க்கையின் எக்கட்டத்திலும் நிகழலாம். மேலும் பாதுகாப்பு வழிமுறையமைப்புகள் மாறினாலும், இறுதி விளைவு எப்பொழுதுமே பயங்கரமானதாகவே இருக்கும். உள்ளத்தில் ஒரு துவாரம் என்னும் மன அதிர்ச்சி வருவானது முதனிலைக் குறிக்கோளின் பகுதியினை உருவாக்கத் தொடங்குகின்றது.

எங்கே ஆசைகள் இல்லையோ அங்கே பிரதிநிதித்துவப்படுத்தலோ, சின்னப்படுத்தலோ இருக்க முடியாது. அங்கே ஒரு துவாரம் மாத்திரமே இருக்கின்றது. எனவே தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் கணங்களில் இருந்து ஆசைகளை வியாக்கியானப் படுத்தும், கணங்களைப் போதியளவு தெரிவுசெய்வதும் வேறுபடுத்துவதும் சிகிச்சைப் பணிகளில் உள்ளடங்குகின்றன. பின்கூறியது நோயாளியின் முதனிலைக் குறிக்கோளின் அங்கமாக வருவதைக் குறிக்கின்றது. இதன் மூலம் நோயாளி வளரக்கூடிய ஒரு சூழல், ஒரு தளம் வசதிப்படுத்தப்படுகின்றது.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு, சிலியின் சர்வாதிகார ஆட்சியின்போது, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குச் சிகிச்சை உதவி வழங்கும்போது, முதனிலை உறவுடைமை எண்ணக்கருவுடன் நெருக்கமான தொடர்புடையதாகத் தோன்றுகின்ற ஒன்றைக் குறிக்கும் “கடப்பாட்டின் பிணைப்பை” பற்றி நாம் பேசினோம் (“Vincula Comprometido”, பெக்கர் மற்றும் கஸ்டிலோ 1990). அப்பொழுது நாம், பாதிக்கப்பட்டவரீதான எமது பிரக்கடிகை நடுநிலை சாராமையை வெளிப்படுத்த விரும்பினோம் சர்வாதிகார ஆட்சியில் எமது சொந்த அனுபவங்களை அத்தாட்சிப்படுத்த விரும்பினோம் மேலும் அக்கால கட்டத்திலே எவ்வித பகிரங்க சமூக அங்கீகாரத்தையும் பெற்றிருக்காத ஒரு வகைத் துயரத்துடன் எம்மை இணைத்துக்கொள்வதற்கான எமது மனநிலையை வெளிப்படுத்த விரும்பினோம். எமது

நோயாளர்களுக்கு ஒரு முனைப்பான நிலைப்பாட்டிலே இருந்து உண்மைகளைக் கூறுவதன் முக்கியத்துவத்தினை நாம் அப்பொழுது அறிந்து கொண்டோம் என நான் நம்புகின்றேன். மௌனத்தைக் கலைத்து, அரசாங்கம் இழைத்துக் கொண்டிருந்த அட்டுழியங்களை அதைக் குறிப்பிடவேண்டிய பெயரைக்கொண்டு குறிப்பிட்டுக் கூறவேண்டும் என உணர்ந்துகொண்டோம்.

நாங்கள் உதவிசெய்ய முயன்றுகொண்டிருந்த மக்கள் அனுபவித்துவந்த உளவியல் மரணத்தை, நாம் அந்த மரணத்தை அங்கீகரிக்கத் தயாராக இருந்தால் மட்டுமே, வாழ்க்கையின் கண்ணோட்டத்தில் ஒருங்கிணைக்க முடியும் என்பதையும் நாம் அப்போது அறிந்துகொண்டோம். அதன் காரணங்களை நாங்கள் நோக்கவேண்டியிருந்தது. அதை உயிர்த்துடிப்புள்ள உறவின் ஒரு பகுதியாக்கி நோயாளர்களின் வாழ்க்கையை மீள் உறுதி செய்யக் கூடியதாக இருந்தது. இவ்வாறு நோக்குகையில், சுகப்படுத்துவது என்பது, சிதைவுகளைச் சீபடுத்துவது அல்ல, அதைவிட அழிவினைப் பகிரந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தையே அது வலியுறுத்துகின்றது. நிச்சயமாக, நாங்களும் பல தவறுகளை விட்டிருக்கின்றோம். இதே பணியினை இன்று நாம் செய்கின்றமை காரணமாக, ஆசைகளை அடையாளம் காண்பதிலும், அதை இடையிட்டுத் தடுப்பதிலும் அன்று நாம் பட்ட கஷ்டங்களை உணரக்கூடியதாக இருக்கின்றது. தேவைகளை மட்டுமே அடையாளங்கண்டு அவற்றினைப் பூர்த்தி செய்யக் காரணமாக இருந்த எமது மனப்பாங்கு பற்றியும் நாம் பிரக்ஞையுடையவர்களாக இருக்கின்றோம். இந்தக் கற்றல் அனுபவமானது அடிப்படை உறவுடைமை, அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இணைப்பு, கட்டுப்பாடு மற்றும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் போன்றவை அழிவுணர்வைப் பகிர்வதை மட்டும் அர்த்தப்படுத்துவது, ஆனால் நமக்குள்ளும் மற்றும் நம் ஒவ்வொருவருக்கு இடையிலும் அழிவினை ஏற்றுக்கொள்வதையும் அதற்கு முகம் கொடுப்பதையும் குறிக்கின்றது. என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும் எம்மை அனுமதிக்கின்றது.

நாங்கள் கேட்ட மூன்று ஆரம்பக் கேள்விகளில் இருந்தும் பாடங்களைத் தொகுப்பதும், உருவாக்குவதும் சாத்தியமாகும். மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாகுதல் என்பது எவ்வாறு இருக்கும்? மேலும் இந்த உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல் சாத்தியமா? மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்பட்ட நபரிடம் அல்லது குழுவினரிடம் எவ்வாறு உறவை ஏற்படுத்துவது? மேலும் மன அதிர்ச்சி வடு தொடர்பான சிகிச்சையின் அடிப்படை நோக்கம் என்ன? மன அதிர்ச்சி வடு என்பது மரணத்தின் உணர்வை, அதீத பயத்தைக் குறிக்கின்றது என்பதே முதற்பாடமாகும். மன அதிர்ச்சி வடுவின் விளைவு சிதறிப்போதல் என்பது இரண்டாவதாகும். மன அதிர்ச்சி வடுவினை எதிர்கொண்டு வெல்வதற்கு தனிநபர்க்கிடையேயான தளம் ஒன்று தேவைப்படுகின்றது என்பது மூன்றாவதாகும். இது போதுமான அடிப்படை உறவுடைமையினைக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அல்லது (எமது சிலிய மொழியில்) ஒரு சிறந்த கூட்பாட்டிற்கான பிணைப்பைக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இதிலே சில வகை சின்னப்படுத்தல்கள் மெதுவாக உருவாகலாம். சின்னப்படுத்தல் என்பது, பயங்கரத்தினை மீண்டும் அனுபவிப்பதற்குப் பதிலாக, ஓர் உளவியல்மட்டம் அல்லது தளம் கண்டு உருவாக்கப்படுகின்றமையைக் குறிக்கின்றது. அத்தளம் குறியீடாக அமைகின்ற காரணத்தினால், அதன் அழிக்கும் ஆற்றலை இழக்கின்றது, மேலும் கடந்தகாலம் உண்மையிலேயே கடந்த காலமாக மாறுவதனைச் சாத்தியப்படுத்துவதுடன், புறநிலை உளவியல் மற்றும் அகநிலை உளவியல் யதார்த்தத்துக்கிடையில் ஓர் உறுதியான மாற்றத்தை உருவாக்குகின்றது.

#### 4. சிகிச்சை முறை கட்டுக்கோப்புக்கு அப்பால் : உண்மை, நீதி, மதிப்பு மற்றும் பிறர்நிலை உணராதல் என்பனவற்றின் முக்கியத்துவம்

இங்கே விபரிக்கப்பட்டுள்ள உளவியல் செயல்முறைகளும், இயக்கவியலும் குறிப்பிட்ட உளவியல் சிகிச்சை அமைப்புகளுடனும், கோட்பாடுகளுடனும் தொடர்புறுவதுபோல் தோன்றினாலும், அவை உளவியல் சிகிச்சையில் மட்டும் தோன்றுகின்றன என்பதை அது அர்த்தப்படுத்தவில்லை. அடிப்படை உறவுடைமை விடயங்கள், சின்னப்படுத்தல் சாத்தியங்களின் விடயங்கள் போன்றன உளவியற் சிகிச்சை அமைப்புகளுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டவையல்ல. உண்மையிலே, இதை விபரிப்பதற்குப் போதிய

அளவு சொற்களைக் கண்டுபிடிப்பது மிகவும் கடினமாக இருப்பினும், இவை அனைத்துமே சமூக மற்றும் அரசியல் தளங்களிலும் இடம்பெறுகின்றனவென்று நான் நினைக்கிறேன்.

உண்மை ஆணைக்குழுக்களும், நீதியும் உதாரணமாக, சமூகத்தின்-சில முதனிலைக் குறிக்கோள்களை மீள உருவாக்க எத்தனிக்கின்றன(கைநூலில் குன்னர் தீசன் அவர்களின் பங்களிப்பு). அவையும் சின்னப்படுத்தல்கள் நிகழ உதவுகின்றன. அத்துடன் போதுமான சொற்களைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகின்றன. இது ஒரு சிறந்த “மன அதிர்ச்சி வடுவுக்கு எதிரான” விளைவுக்கு இட்டுச்செல்கின்றது. இருப்பினும், தென் ஆபிரிக்காவினைப்போல, ஒரு சௌகரியமான அதிகார நிலைப்பாட்டில் இருந்துகொண்டு இந்த ஆணைக்குழுக்கள் செயற்படும் நாடுகளில்கூட, சாதகமான எதிர்வினைகளை மட்டும் எதிர்பார்ப்பது தவறானதாகும்.

நேர்மாறாக, அவை செயற்பட்டால், அவை மோதுகைகளை, கலந்துரையாடல்களை மற்றும் அனைத்து விதமான உணர்வுகளையும் உருவாக்கவேண்டும். நடைபெற்ற பயங்கரம் தொடர்பான ஒரு புதிய மற்றும் வித்தியாசமான மோதல் நிகழக்கூடிய ஒரு செயன்முறையினை அவர்கள் வசதிப்படுத்தவேண்டும். இவ்வகையிலே நோக்குகையில், இந்த ஆணைக்குழுக்களிடமிருந்து மௌனத்தினை எதிர்பார்ப்பவர்கள் எப்போதுமே அதிருப்தியடைவார்கள். ஆனால், மன அதிர்ச்சி வடுவை ஆற்றுவதுடன் தொடர்புபட்ட அடிப்படைப் பிரச்சினைகளைப் புரிந்துகொள்பவர்கள் இந்த ஆணைக்குழுக்களுடனும் மற்றும் இந்த ஆணைக்குழுக்கள் ஊடாகவும் எழுக்கின்ற புதிய சிரமங்களையும், மற்றும் கலந்துரையாடல்களையும் கொண்டாடக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். நாம் முன்பு பார்த்ததுபோல, மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியின் ஆரம்பத்திலே, தேவைகள் மட்டுமே இருக்கின்றன. சில ஒன்றிணைத்தல்கள் நிகழ்ந்ததன் பின்பும் மற்றும் சிதறுதல்களைப் பகுதியளவிலாவது தீர்த்ததன் பின்பும் மட்டுமே ஆசைகள் தோன்றலாம். மன அதிர்ச்சி வடு மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்வதற்குப் பதிலாக உணர்வுகளையும், உறவுகளையும் நாம் காண்போம். இவற்றில் அதிகமானவை ஆக்கிரமிப்புத்தன்மை மிக்கவையாகும். அவற்றினை உருவாகும் கலந்துரையாடலினுள் புதிய மற்றும் வித்தியாசமான வழிகளில் கையாளலாம்.

மிக அதிகமான தனிநபர் மட்டத்திலே, மேலே ஆராயப்பட்ட கருத்துக்களில் இருந்து, மன அதிர்ச்சி வடுவில் குறிப்பிட்ட அடிப்படை மனப்பாங்குகளை எம்மால் உய்த்தறிய முடியும். அது யுத்தம் மற்றும் அடக்குமுறைச் சூழ்மையில் பணியாற்றும் அனைவருக்கும் பொருந்தக்கூடியதாகும். இந்த அடிப்படை மனப்பாங்குகளை, மதித்தல், புரிந்துகொள்ளும் திறன் மற்றும் உறவுமுறை எனத் தொகுக்கலாம். இந்த மூன்று மனப்பாங்குகளும் ஒவ்வொரு வகையான உறவுமுறைகளிலும் இருக்கவேண்டிய ஒன்றாகும். ஆனால் அவை மன அதிர்ச்சி வடுச் சூழ்மையில் விசேடமாக முக்கியமானவையாகும். இதற்கு மேலாக, இவற்றுக்கு இன்னும் சற்று அதிகமானவை இருக்கின்றன. துயரத்தை நோக்கிய ஏனைய மனப்பாங்குகள் மிகவும் மனிதத்தன்மை மிக்கவையாக இருந்தபோதிலும், உண்மையிலேயே அவை மீளல் செயல்முறைகளுக்கு உதவி செய்வதை விடத் தடையாகவே அமையலாம். உதாரணமாக, பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அனுதாபத்தினை வெறுப்பார்கள், அதாவது அனுதாபம் என்பது நிராகரிப்பின் மறைந்திருக்கும் வடிவம் என அவர்கள் அச்சம் கொள்ளும்வரை அனுதாபத்தினை வெறுப்பார்கள். அனுதாபத்தினைப் பெறுபவர் மேலும் பாதிப்புக்குள்ளாக்கப்படுவார். அதேவேளை அனுதாபத்தினை வழங்குபவர் அனுதாபம் தேவைப்படாத தனது சொந்த நிலைமையினை மீள உறுதிசெய்துகொள்கிறார். எந்த உணர்வுகளும் அற்றவர்களையே பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வேண்டுகின்றார்கள் என்பதல்ல இதன் அர்த்தம். ஆனால், வெளிப்படையாக பிறர் நிலை உணராதவர்கள் மன உணர்ச்சி இருப்பதாகப் பாசாங்கு செய்து ஆனால் யதார்த்தத்தில் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கின்ற தமது நிலையினை வலியுறுத்துபவர்களைவிடக் குறைவான பாதிப்பையே ஏற்படுத்துகின்றனர். இதே விடயம் ஆழ்ந்த மனத்துன்பத்துக்கும் பொருத்தமாகும்.

## 4.1 மதித்தல்

சோகமுற்றிருக்கும் யாரையாவது நாம் காணும் பொழுது, அவரை மீண்டும் மகிழ்ச்சியடையச் செய்வதற்கு நாம் உதவ வேண்டும் என்பதைச் சிறுவயதிலிருந்தே எம்மில் பலர் கற்றிருக்கின்றோம். சுருக்கமாகக் கூறுவதாயின், யாராவது ஒருவர் அழுதால், அவர் அழுதையை நிறுத்த நீங்கள் முயற்சிக்கவேண்டும். மன அதிர்ச்சி வடுச் சூழமைவிலும், ஒரு பாரிய இழப்பு ஏற்பட்டுள்ள சூழமைவிலும் இவ்வாறு செய்வது நிச்சயமாக ஒரு பிழையான விடயமாகும். யாராவது ஒருவர் ஒரு பாரிய இழப்பின் மூலம் தயருற்றால், அழாமல் இருப்பதை விட அழுவுது அவருக்கு மிகவும் உகந்ததாக இருக்காதா? இந்தச் கருத்திலே நோக்கும்போது, மதிப்பு என்பது, ஒரு நபரை அவரின் தயரத்தை, வேதனையை அவரை உடனடியாகச் சாந்தமடையுமாறு வற்புறுத்தாமல், வெளிப்படுத்த அனுமதிப்பதாகும். பல வருடங்களுக்கு முன்பு, சிலியிலே, ஒரு பகிரங்க எதிர்ப்பு ஆர்ப்பாட்டத்தின்போது பொலிசார் கூட்டதால் தமது 14 வயது மகனை இழந்த ஒரு குடும்பத்தை நான் சந்திக்க நேர்ந்தது (தாயும் மகனும்). இந்தச் சம்பவத்திலே கடினமாக இருந்த விடயம் என்னவென்றால், அக்குடும்பத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமான நண்பர்கள் மகளிடம் அதிகமாக அழ வேண்டாம்.

இப்பொழுது அது அந்தச் சிறுமிக்குப் பாதிப்பாக அமைந்துவிட்டது, அவளது பெரும் தயரத்துடன் சேர்ந்து கொண்ட குற்று உணர்வு அவளுக்கு எவ்விதத்திலும் உதவவில்லை. உண்மையிலேயே, அவளும், அவளது தாயும் அச்சம்பவம் நிகழ்ந்து பல நாட்களாக எதையுமே சாப்பிடவில்லை. நாங்கள் (சிகிச்சையாளர்) அவர்களுக்கு இரண்டு மிக முக்கியமான சரியான செய்திகளைக் கூறியதன்பின்புதான் அவர்களால் இயல்பு வாழ்க்கையை மெதுவாக ஆரம்பிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. இருப்பினும் அவர்களது பெருந்துன்பம் அதன் பிறகு நீண்டகாலத்திற்குத் தொடர்ந்தது. அந்த மிக முக்கியமான சரியான செய்திகள்:

(அ) மகனின் மரணத்திற்கு அவர்களல்ல, பொலிசாரே காரணம் மற்றும் (ஆ) அழுவுது நல்லது மற்றும் அது சாதாரணமானது, மற்றும், ஏதாவது ஒன்று மகனின் கவர்க்கப் பயணத்திற்கு உதவக்கூடுமாயின் அது அவளது குடும்பம் அவளை நேசிக்கின்றது என்பதாகவே இருக்கும். எனவே மதிப்பு என்பது பல விடயங்களைக் குறிக்கின்றது. அவற்றிலே மிகவும் முக்கியமானவை நாம் கையாளுகின்ற மக்களை மேலும் பாதிப்படையச் செய்வதற்கானவையல்ல. அது அவர்களின் பெரும் தயரத்தையும், சேதத்தையும் மதிக்கின்றது. அதேபோலவே தப்பிப்பிழைத்தலுக்கும், வாழ்க்கையைத் தொடர்வதற்குமான அவர்களது ஆற்றலையும் மதிக்கின்றது. இதன் அர்த்தமாவது, அவர்களது வரலாற்றில் ஆர்வம் கொண்டிருப்பது மற்றும் அவர்களைப்பற்றி அவர்கள் தாமே வெளிப்படுத்துகின்ற சொந்தமுறைக்கு அவர்களைப்பற்றிய முழுவதையும் தெரிந்ததுபோன்று பாசாங்கு செய்யாமல் மதிப்பளித்தல் என்பதாகும். மதிப்பளித்தல் என்பது மக்கள் உண்மையிலேயே எங்களுடன் பேச ஆரம்பிக்கும் போது அவர்களை விட்டு ஓடாமலிருப்பதையே குறிக்கின்றது.

## 4.2 விளங்கிக்கொள்ளல்

இரண்டாவது மனப்பாங்கான புரிந்துகொள்ளும் திறனும் சமமான முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். மன அதிர்ச்சி வடுவின் இயக்கவியலைப் புரிந்துகொள்ளும் திறனானது பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் கருமமாற்றும்போது மிகவும் முக்கியமானதாக அமைகின்றது. இருப்பினும், ஒருவர் புரிந்துகொள்வதன்படியே எப்போதும் அவசியம் நடந்துகொள்ளவேண்டும் என்பதை அது அர்த்தப்படுத்தவில்லை. உதாரணமாக, அவநம்பிக்கை, பாதுகாப்பின்மை, எதிர்வினையின்மை மற்றும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட அச்சங்கள் என்பனபோன்ற சில விடயங்களினை மன அதிர்ச்சி வடுவின் சூழமைவினுள் புரிந்துகொள்ளலாம். மேலும், மன அதிர்ச்சி வடுவைப் பற்றிய சிறப்பான விளக்கம் நமக்கு இருக்கும்போது, ஒருவர் தனக்குள்ளே அதீத உள் அச்சத்தை உணர்பவராக இருக்கும் அதேவேளை பேசக்கூடியவராகவும், தொடர்பாடக்கூடியவராகவும், பணிபுரியக்கூடியவராகவும், கூட இருப்பது எம்மை ஆச்சரியப்படுத்தாது.

நிச்சயமாக, புரிந்துகொள்ளும் திறன் என்பது, சூழமைவினை நாம் எவ்வளவு சிறப்பாகப் புரிந்துள்ளோம் மற்றும் எவ்வாறு நமது உறுதியான உறவுகள் வளர்கின்றன என்பதிலேயே எப்போதும் தங்கியுள்ளது. நாங்கள் கற்றலுக்கு ஆர்வமுடையவர்களாக இருக்கலாம். அதன்மூலம் எமது புரிந்துகொள்ளும் திறனை வளர்க்கலாம். பொதுவாக, நாம் செல்லவேண்டிய மிகச்சிறந்த பாதைபற்றி ஓர் உள்ளூர்வாசியைக் கொண்டிருக்கலாம்.

உதாரணமாக, நாம் உண்மை என்று ஊகித்த அனைத்து அழிவுதரும் சக்திகளையும் மன அதிர்ச்சி வடு கொண்டிருந்தால், தொடர்வினைவாக அது அபிவிருத்தி அடைந்தால், அப்பொழுது, அந்த மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளான நபர்கள் தமது ஆளுமையை மீள் உருவாக்கும் மிகக்கடுமையான போராட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளார்கள் என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். எல் சல்வடோரில் ஒரு பதினொரு வயது முன்னாள் போராளிச் சிறுவனின் பெற்றோர் யுத்தத்தின் ஆரம்பத்தில் கொல்லப்பட்டுவிட்டனர். பல வருடகாலமாக சிறந்த, பொறுப்புமிக்க படைவீரனாக இருந்த அந்தச்சிறுவன், இப்பொழுது சமாதான காலத்திலே மீண்டும் பாடசாலைக்குச் செல்லுகின்ற இக்காலகட்டத்திலே மோசமான பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்துகின்றான் என்பதை உதாரணமாக நாம் புரிந்துகொள்ளலாம். அவனது பெற்றோர் இறந்துவிட்டனர், ஒரு படைவீரனாக அவனுக்கிருந்த அதிகாரமும், சமூக முக்கியத்துவமும் மறைந்துவிட்டன. அவன் இப்பொழுது ஒரு வெறும் பாடசாலை மாணவன் மட்டுமே. அவனால் நன்றாக வாசிக்கவும் முடியாது, மற்றும் எழுதவும் முடியாது.

அவனது பெற்றோரின் இழப்பு தொடர்பான, அவனது சிறுபராயம் தொலைந்தமை தொடர்பான அந்தத் துயர்ச் செயல்முறையினை இப்பொழுதுதான் அவன் அனுபவிக்க ஆரம்பிப்பான் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம். மேலும் அச்சிறுவனைப் பொறுத்த அளவிலே, ஒரு சிறந்த படைவீரனாக இருப்பதைவிட ஒரு மந்தமான மாணவனாக இருப்பது அவனுக்கு கஷ்டமான ஒன்றாகவே இருக்கும். நாம் அவனுக்கு உதவவேண்டுமாயின், அவனது கதையின் இந்தக் குறிப்பிட்ட பகுதியை நாம் ஏற்றேயாக வேண்டும். அதன் அர்த்தமாவது நாம் அவனையும் அவனது கடந்த காலத்தையும் ஏற்றுக் கொள்வது என்பதாகும். அவனை நாம் கவனிக்க வேண்டியதும், அவனின் கடந்த காலம் உயர்வாக மதிக்கப்படக் கூடிய சாத்தியப்பாட்டினைத் தேடுவதும் அவசியமாக இருக்கும் அதேவேளை, தேவைப்படுகின்ற கல்விச் செயல்முறைக்கு வசதிசெய்துகொடுப்பதும் அவசியமாகும்.

உதாரணமாக, இது இவ்வாறு நடக்கலாம்: அவனையும் ஓர் ஆசிரியனாக வர அனுமதிப்பது, ஏனைய இளம் வாலிபர்களுடன் சேர்ந்து கல்விப்பணியை ஒழுங்குசெய்யவும், அதில் பங்குபற்றவும் மற்றும் ஏனையவர்களுக்கு வாசிக்கவும், எழுதவும் கற்றுக்கொடுக்கவும் அவனுக்கு வாய்ப்பளித்து அப்பணியை அவனிடம் ஒப்படைப்பது.

### 4.3 உறவு நிலை

முன்றாவது மனப்பாங்கான உறவு முறை முதல் இரண்டினையும் இரத்தினச்சுருக்கமாக விளக்கி, அவற்றுக்கு அப்பாலும் செல்லுகின்றது. தொடர்பாடலானது எப்பொழுதும் இரண்டு அம்சங்களினைக் கொண்டுள்ளது என்று குறிப்பிடுகின்ற தொடர்பாடலின் அடிப்படை விதிகளில் ஒன்றினை உளவியற் சிகிச்சையாளர்கள் ஒருபோதும் மறந்துவிடக்கூடாது. முதலாவது, தொடர்பாடலில் ஈடுபடுகின்ற நபர்களுக்கிடையில் நிலைநாட்டப்படுகின்ற உறவுமுறை பற்றிக் கூறுகின்றது, மற்றையது, தொடர்பாடல் செய்யப்படுகின்ற செய்தியின் உள்ளடக்கத்தினைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றது. உறவுமுறை அம்சமானது உள்ளடக்கம் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அம்சத்தினை விடவும் எப்போதுமே மிகவும் சக்திவாய்ந்ததும், முக்கியமானதாகும். உதாரணமாக, இது எதைக் குறிப்பிடுகிறதென்றால், கணித ஆசிரியர் ஒருவர், ஒரு மாணவர் குழுவுக்குக் கணிதம் கற்பிக்கின்ற அதேவேளை, ஒரு புறத்திலே கணிதத்தினைப் பற்றிப்

பேசுகின்றார் (உள்ளடக்கம்), ஆனால் மறுபுறத்திலே குறித்துரைப்பான ஆசிரியர்-மாணவர் உறவினை எப்போதுமே நிலைநாட்டுகின்றார், அதாவது, அவரும், மாணவர்களும் இந்த உறவுமுறைக்கு அப்பால் தொடர்பாடமுடியாது. மேலும், அவருடைய மாணவர்கள் கற்கின்ற கணிதத்தின் அளவு, அவர் வழங்குகின்ற தகவலில் அதிகளவு தங்கியிருக்கவில்லை, ஆனால் அவர் தனது மாணவர்களுடன் நிலை நாட்டுகின்ற உறவிலேயே தங்கியுள்ளது.

மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியின் சூழமைவிலே இது ஒரு மையமான விடயமாகும். இறுதியாக ஒரு விடயம் புரிந்து கொள்ளப்படல்வேண்டும். அதாவது, நெருக்கடிப் பிராந்தியங்களிலும், பேரழிவுச் சூழ்நிலைகளிலும் வழங்கப்படுகின்ற உதவியானது மக்களுக்கு என்ன தேவை என்கின்ற கேள்வியாக மட்டும் ஒரு போதும் அமையாது. தேவைப்படுகின்ற உதவியானது எவ்வாறு வழங்கப்படுகின்றது என்கின்ற கேள்வியாகவும் அது அமைந்துவிடுகின்றது.

மக்களுக்கு உணவும், வதிவிடமும் தேவைப்படலாம், ஆனால் அவர்கள் இதிலே முனைப்புடன் பங்குபற்றினால் அல்லது அவர்கள் வெறுமனே எதிர்வினையற்ற உதவி பெறுநர்களாக இருந்தால் அது பெரும் வித்தியாசத்தினை ஏற்படுத்துகிறது. வெறுமனே எதிர்வினையற்ற உதவிபெறுநர்களாக இருப்பவர்கள் பின்பு எதிர்வினையற்றே இருந்து ஒரு சுதந்திரமான வாழ்க்கை வடிவினை மீள உருவாக்க பெரிதும் சக்தியை விருத்தி செய்யவில்லையென்றால், அது யாரையும் ஆச்சரியத்திலாழ்த்தக் கூடாது. எனவே உறவுமுறையினை உருவாக்குவதும், அதை விருத்திசெய்வதும் மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியிலே பிரதான நடவடிக்கையாகும். எப்போதும் ஏனையவர்களை மதிப்பதும், புரிந்துகொள்வதும் மேலும் மாற்றம் நிகழக்கூடிய ஒரு கட்டுக்கோப்பை உருவாக்குவதுமே நோக்கமாகும். இக்கருத்திலே நோக்குகையில், உறவுமுறை என்பது மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்பட்ட நபர்களை நம்புவதையும், அவர்கள் தமக்குத்தாமே உதவிசெய்யக்கூடிய சொந்த சக்தியினையும், ஆக்கத்திறனையும் கொண்டிருக்கின்றார்கள் என நம்புவதையும் குறிக்கின்றது.

“சுய - உதவியை வசதிப்படுத்துவதற்காக, உதவுதல்” எனும் சித்தாந்தம் அபிவிருத்திக்கான ஒத்துழைப்பிலே ஒன்றும் புதியதல்ல. ஆனால் சகல செயற்பாட்டாளர்களும் இதை ஆழமாகக் கருதுவதுபோல் தெரியவில்லை. சுருக்கமாகக் கூறுவதாயின், உதவி செய்பவர்கள் அர்ப்பணிப்புக்கொண்ட, மதிப்பு வழங்குகின்ற உறவு முறை வகையை வழங்க ஆர்வமுடையவர்களாக இருந்தால், மிக மோசமான பயங்கர நிலைமைகளிலும் கூட சுய-உதவி நிகழலாம் மற்றும் நிகழும். அதாவது புதிய முன்னெடுப்புக்கள் விருத்தியடையக்கூடிய நம்பிக்கை மற்றும் பாதுகாப்புக் கட்டுக்கோப்பு ஒன்றை வழங்குதல்.

#### 4.4 தனிநபர்கள் பற்றியும், அவர்களது சமூகச் சூழமைவு பற்றியும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கான ஒரு முறையாக உள சமூகப் பணி

ஒரு நெருக்கடிப் பிராந்தியத்தில் பணியாற்றும் ஒவ்வொருவரும், மன அதிர்ச்சி வடுப் பணி என்பது உளவியல் நிபுணர்களுக்கு மட்டும் வரையறுக்கப்படவேண்டிய ஏதோ ஒன்றல்ல என்பதை அறிந்திருக்கவேண்டும். பல பொருத்தமான உளவியல் விடயங்கள் இதில் சம்பந்தப்பட்டுள்ளன, ஆனால் இவை எமது பணியை நோக்கிய ஒரு தெளிவான கூட்டு ஒழுங்கு சார்ந்த அணுகுமுறையில் பகிரப்படல் வேண்டும். உலகின் பல பாகங்களிலும் இதே பிழை எவ்வாறு மீண்டும் மீண்டும் விடப்படுகின்றது என்பதைப் பார்க்கையிலே அது மிகவும் கவலை அளிப்பதாக இருக்கின்றது. அதாவது, மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியானது ஒரு உளவியல் ஆரோக்கியப் பிரச்சினையாகவே நோக்கப்படுகின்றது, திட்டவாட்டமாக, கல்வி நடவடிக்கைகள் மற்றும் பொருளாதாரப் புனர்வாழ்வு என்பவற்றிலிருந்து அது சுயாதீனம் பெற்றதாக இருக்கின்றது. உளவியற் சமூகப் பணி என்பது தன்னளவிலான ஒரு நோக்கமாக ஒரு போதும் இருக்கக்கூடாது. அது தனிப்பட்டவர்களுடனும், அவர்களது வரலாற்றுடனும், அதேபோலவே அவர்களது

சமூகச் சூழமைவுடனும், பொருளாதார யதார்த்தத்துடனும் எம்மை ஈடுபடப் பணிக்கின்ற ஒரு முறையாகவே புரிந்துகொள்ளப்படல் வேண்டும்.

எனவே, குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைக்கு அமைய, மன அதிர்ச்சி வடுப் பணி என்பது சிகிச்சையாக இருக்கமுடியும். ஆனால் அது ஜனசமூகத்தினால் தாமே செய்யப்படுகின்ற வீடுகளின் புனர்நிர்மாணமாகவும் அல்லது பாடசாலைப் பணியாகவும்கூட இருக்கலாம்.

### விடய ஆய்வு 1 : ஜனசமூக நிலையம், பொஸ்னியா

பொஸ்னியாவிலுள்ள ஒரு சிறிய நகரமாகிய சன்ஸ்கி மொஸ்ட்டிலே ஒரு செய் திட்டம் இருக்கின்றது. அதிலே யுத்தத்தின் போது மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்பட்ட பெண்கள் (அதிகமானவர்கள் தமது கணவன்மாரை இழந்தவர்கள்) தனிமையில் வாழும் வயது முதிர்ந்தவர்களைக் கவனித்துக்கொள்கின்றனர். இந்த நடவடிக்கைமூலமாக அவர்கள் சிறிதளவு பணம் சம்பாதித்துக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும் அதேவேளை, அரசாங்கம் வழங்கக்கூடியதைவிட மிகவும் குறைந்தசெலவில் அடிப்படைச் சுகாதார மற்றும் சமூகசேவையினை வழங்கிவருகின்றனர். இதற்கு மேலாக, அவர்களின் பணியின்மூலமாக, அவர்கள் தமது தனிமையை விரட்டி, குழுக்களை உருவாக்குகின்றனர். அதிலே அவர்கள் தமது பிரச்சினைகளையும், வயது முதிர்ந்தவர்களின் பிரச்சினைகளையும் பேசிக்கொள்கின்றனர். இவர்கள் பிரதேச பெண் செயற்பாட்டாளர்கள் குழுவொன்றினால் மேற்பார்வை செய்யப்படுகின்றனர். இக்குழுவே, சிவில் அபிவிருத்தி முகவர்களின் உதவியுடன் இப் பணியினை ஒரு ஜனசமூக நிலையமாக ஒழுங்கு செய்துள்ளது. இச் செய்திட்டமானது ஓர் உண்மையான சுய-உதவிச் செய்திட்டமாகும். பங்குபற்றுநர்கள் அவர்களின் மன அதிர்ச்சி வடுவினையும் பொருட்படுத்தாது, அவர்கள் மத்தியிலே மாற்றத்திற்கான மனப்பாங்கினைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான முயற்சியில் அயராது ஈடுபட்டுள்ளனர். பொஸ்னியாவிலே, ஒருவரின் பெற்றோர்மீதான உறவு முறையானது கலாசாரரீதியாக மிக ஆழமாக வேருன்றியதும், உயர்வாக மதிக்கப்படுவதுமாகும். முதியோருக்கு உதவுவது என்பது கடந்த காலத்தை மறக்காமலிருப்பதற்கான ஒரு வழியுமாகும். யுத்தத்திற்கு முன்புள்ள கடந்த காலம், சுருக்கமாகக் கூறினால் சமூக சேவை செய்கின்ற, வருமானத்தை உருவாக்குகின்ற, மன அதிர்ச்சி வடுவினாடு பணியாற்றுவதைக் குறிக்கின்ற ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட ஒரு கருத்திட்டத்தினையே நாம் நோக்குகின்றோம். அது சாதாரண மக்களினாலே சிறப்பாகச் செய்யப்பட்டுவருகின்றது.

### விடய ஆய்வு 2 : கிராமின் வங்கி, பங்களாதே

மேலதிக ஓர் உதாரணம் பங்களாதேயிலுள்ள கிராமின் வங்கியாகும். ஏழைகளுக்கான வங்கி என அழைக்கப்படும் வங்கியே இதுவாகும். இதை ஆரம்பித்தவர்கள் தமது பணியினை மன அதிர்ச்சி வடுவுடன் தொடர்புபட்டதாக எப்போதாவது நினைத்திருப்பார்கள் என்று நான் நினைக்கவில்லை. ஆனால், அவர்களின் பணியைப்பற்றிக் கேள்விப்படும் ஒருவர், எவ்வாறு அவர்கள் மக்களுடன் நம்பிக்கையையும், உறவினையும் உருவாக்குகின்றார்கள், எவ்வாறு அவர்கள் கலாசாரப் பாரம்பரியங்களை மதிக்கின்றார்கள். மேலும் எவ்வாறு இந்தக் கட்டுக்கோப்பினுள்ளே அவர்கள் பொருளாதாரக்

கண்ணோட்டங்களை விருத்திசெய்கின்றார்கள் என்பதை அறியும்போது இவர்கள் செய்வது ஒரு செம்மையான மன அதிர்ச்சி வடுப் பணிதான் என எண்ணாமல் இருக்கமுடியாது கிராமின் வங்கியானது வறுமை ஒழிப்புக் கடன்கள் எனப்படும் ரூ. 200 லைத் தாண்டாத மிகவும் சிறிய கடன்களுக்காக அறியப்பட்டாலும், மேலே கூறிய அதுபற்றிய எண்ணம் தவிர்க்க முடியாததாகும். அதிகமான பொருளாதாரச் செய்திட்டங்கள் பணத்தின்மீது அதிக ஆர்வம் கொண்டிருந்தமையாலும், அப்பணத்துடன் தொடர்புபட்ட மக்களின்மீது அவர்களின் கொள்ளை காரணத்தினாலும் தோல்விகண்டிருக்கின்றன. கிராமின் வங்கி இதற்கு எதிர்மாறாகச் செயற்படுகின்றது. அதன் முதன்மையான அக்கறை மக்கள், அவர்களின் வரலாறு மற்றும் அவர்களின் தேவைகளே. அவர்கள் அதன் பிறகு மக்களுடன் சேர்ந்து திட்டங்களை உருவாக்குகின்றார்கள். அதேவேளை, மக்களின் பிரச்சினைகள், மற்றும் தன்னுரிமையின் சாத்தியம் மற்றும் சுய உதவி என்பன அதே பிரச்சினையின் மோதுகை அல்ல, மாறாக அதன் கூட்டுச்சார்பான செயற்பாடே என்பதைப் புரிந்துகொள்கின்றார்கள். இன்னும் சொல்லப்போனால், மிகவும் நேரிடையான சிகிச்சைத் தாற்பரியத்திலே கட்டுப்பாட்டினை வசதிப்படுத்துகின்ற ஒரு குழுக் கட்டமைப்பினையே கிராமின் வழங்குகின்றது. எனவே, இறுதியில் அவர்கள் மிகவும் மதிக்கத்தக்க பொருளாதாரப் பலாபலனைப் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள், அதேவேளை மிகவும் மோசமாகத் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்ட மற்றும் மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கப்பட்ட நபர்கள் தம்மைத் தாமே நம்ப ஆரம்பிக்கவும், தமது ஆற்றலை நம்ப ஆரம்பிக்கவும், மேலும் மிகவும் கௌரவமான ஒரு வாழ்க்கையை உருவாக்க ஆரம்பிக்கவும் இயலுமாக்கும், ஒரு பெறுபேற்றினையும் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

### 5. உள அதிர்வுப் பராமரிப்பில் ஈடுபடுபவரே உளஅதிர்வுக்கு உட்படுவதற்கான அபாயம்: மிகையூக்கப் பயனின்மை

இறுதியாக, மன அதிர்ச்சி வடுச் சூழலில் உதவிபுரிவதற்கு முயற்சிசெய்யும் நபர்களைப்பற்றிச் சில கருத்துக்களை நான் கூறவிரும்புகின்றேன். ஒருவர் ஏனையவர்களுக்கு உதவிசெய்ய முயற்சிக்கும்போது, யாருமே பாதிக்கப்பட முடியாதவர்களல்ல என்பதையும், உதவி செய்பவர்களுக்கும் தேவைகள் உள்ளன என்பதையும் அனைவரும் பொதுவாக மறந்துவிடுகின்றனர். அத்த துயரத்தினைக் கையாளும்போது, ஒருவரின் சொந்த நல்வாழ்வினைப்பற்றிச் சிந்திப்பது அளவுக்கதிகமான ஒன்றுபோலவே தோன்றுகின்றது. இருப்பினும், இவ்வாறான அத்த துயரச்சூழலில் பணியாற்றும் மக்கள் தமது சொந்த உளவியற் செயல்முறையினைப் பற்றிக் கவனமாக இருக்கவேண்டும் என்பது இப்பொழுது நன்கு தெரிந்த விடயமாகும். அதிகமான சந்தர்ப்பங்களிலே மக்கள் பயங்கரமான சூழ்நிலைகளை எதிர்ப்பதற்கான தமது ஆற்றலை மிகையாக மதிப்பிடுகின்றனர். மேலும் ஏனையவர்கள்மூலமான மரியாதையையும், மதிப்பையும் பெறுவதற்கான தமது தேவையைக் குறைத்து மதிப்பிடுகின்றனர். ஒருவர் தன்னைக் கவனிக்காமல் விடுவதன் விளைவினை மெய் வருத்துதல் ('Burn-out') எனக் குறிப்பிடுவார்கள். இதனால் அர்த்தப்படுத்தப்படுவது என்னவென்றால், ஒருவரின் பணிக்கும், அவருக்கும் இடையில் திட்டவாட்டமான இடைவெளி உள்ளது என்பதும், பூரணமான அபாச்சி ஏற்படும்வரையில் ஒருவரின் சொந்த ஆற்றலின் நிரந்தரமான மிகைப்படுத்திய பயன்பாடு இருக்கின்றது என்பதுமேயாகும்.

இந்த நிலையை அடைந்த ஒருவர் மிக மோசமாகவே பணியாற்றுவார். அவர் நோயடைவார், முன்பு தான் யாருக்கு உதவிசெய்ய நாடினாரோ அவர்களை வெறுக்க ஆரம்பிப்பார். இப் பிரச்சினை உலகம் முழுவதும் அடையாளம் காணப்படுகின்றது. ஆனால், அதில் மிக அரிதாகவே போதிய அளவுக்கு கவனம் செலுத்தப்படுகின்றது. உண்மையிலேயே முகவர்கள் மேற்பார்வைக்கும், பயிற்சி

செயலமர்வுக்கும், மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியாளர்கள் வெளி இடங்களுக்கு சென்றுவருவதற்கும் பொதுவாகப் பணம் செலுத்த விரும்புவதில்லை. மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியாளர்கள் தாமும் தமது பணியிலுள்ள சிரமங்களையும், விரக்திகளையும் புறக்கணிக்கத் தலைப்படுகின்றனர். அத்துடன் அவர்கள் நோயில் விழும்வரையில் பணியைத் தொடர்கின்றனர்.

இத் தவறுகளை உண்மையிலேயே நாம் தவிர்க்க விரும்பினால், மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலையில் பணியாற்றுவது என்பது ஏதோ ஒரு வகையில் அப்பணியில் உதவுபவர்களை மன அதிர்ச்சி வடுவுக்குள்ளாக்கும் என்பதையும், மேலும் அவர்களின் சொந்த மன அதிர்ச்சி வடுவிலிருந்து மீளுவதற்கு அவர்களுக்கு நேரம் தேவை என்பதையுமே சுட்டுகின்றது என்பதை நாம் ஊக்கிக்கவேண்டும். இது கிரமமான புறநிலை மேற்பார்வை யூடாக நிகழவேண்டும். இச் சூழ்நிலை, மேற்பார்வை என்பது கட்டுப்பாட்டுக்கான ஒரு மேலதிக வழிவகையாக அர்த்தப்படுத்தப்படவில்லை. ஆனால், மாறாக மன அதிர்ச்சி வடுப்பணியாளர் நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதை எனும் கட்டுக்கோப்பினுள் பணியிலுள்ள பிரச்சினையினைப் பேசக்கூடிய ஒரு தளமாகவே அது அர்த்தப்படுத்தப்படுகின்றது. உள்நாட்டு மேற்பார்வை சாத்தியமில்லையெனில், ஒரு பொருத்தமான உள்நாட்டுக் கட்டமைப்பு அமைக்கப்படும் வரையில், ஏனைய நாடுகளிலிருந்து வெளியக மேற்பார்வையாளர்கள் கொண்டுவரப்படல் வேண்டும்.

மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியாளர்கள் அவர்களின் பணிபற்றி எழுதவும், தொடர்பாடவும் எப்பொழுதும் ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும். இது ஒருவரின் சொந்த அனுபவத்தினூடாக பணியாற்றும் ஒரு வழியாகும், மேலும் மன அதிர்ச்சி வடுப்பணியானது தனிப்பட்ட மன அதிர்ச்சி வடு ஏற்படுத்தும் நிகழ்வாக மாறவில்லை, ஆனால் ஒரு பொதுச் செயல்முறையின் அங்கமாக மீண்டும் உருவாகுகின்றது என்பதை நிச்சயப்படுத்துவதுமாகும். மேலும், ஏனைய இடங்களுக்குச் செல்ல விடுமுறையும், சுற்றுலாவும் அத்தியாவசியமானதாகும். இவற்றில் சில உத்தியோகபூர்வமான பணி விஜயங்களாக இருக்கலாம். ஆனால், வேலை செய்யாமலிருப்பதற்கும் அல்லது ஓய்வு எடுப்பதற்குமான சட்டப்படியான நிலை மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம் என்பவற்றைப் புரிந்துகொள்வதும் முக்கியமானதாகும். இந்தப் பிரச்சினை உரியமுறையில் கவனத்தில் கொள்ளப்படாத காரணத்தினால், உலகம் முழுவதிலுமுள்ள மன அதிர்ச்சி வடுப் பணிக் குழுக்கள் கரும் நெருக்கடிகளைச் சந்தித்திருக்கின்றன. உண்மையிலே, நான் சந்தித்த அதிகமான கோஷ்டிகள், தமது வளர்ச்சியின் ஏதோவொரு கட்டத்திலே இப் பிரச்சினை காரணமாக ஆற்றலழிந்து வீழ்ந்திருக்கின்றனர். மன அதிர்ச்சி வடு என்பது அகீத ஆக்கிரமிப்பு நடத்தைபுடன் தொடர்புடையதாகும். இந்த ஆக்கிரமிப்புணர்வுமிகு நடத்தையினைப் பிரக்கடையுடன் கையாள நாம் கற்காவிட்டால், அதை நாம் எமக்கு மத்தியிலே மீண்டும் செய்வதற்குத் தான் நிர்ப்பந்திக்கப்படுவோம். இதன் குறைந்தபட்ச விளைவாக எமது பணி நாசமாக்கப்படும், உச்சவிளைவாக நோய்மூலமாக நம்மையே நாம் அழித்துக்கொள்வோம்.

## 6. முடிவுரை

உளவியல் பரிமாணங்கள், இறுதியாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வன்முறையின் விளைவுகளுடன் தொடர்புபடுத்திக் கருத்திற்கொள்ளப்படுவது ஒரு சாதகமான வளர்ச்சியாக முதற்பார்வையிலேயே தோன்றலாம். எனினும், மன அதிர்ச்சி வடுவானது மலேரியா அல்லது சின்னமுத்து போன்ற வகை உதாரண மருத்துவ நோயாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டுக் கையாளப்படும்போது, இது விரைவாகவே சந்தேகத்திற்குரியதாகின்றது. இச் சட்டகத்தில், மன அதிர்ச்சி வடுப்பணி என்பது மக்களுக்கு உதவி எனும் மாயையை வழங்குவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் அரசியல் பிரசாரத்தின் இன்னுமொர் பாசாங்கு நடவடிக்கையாகும். அதிகாரத்தினதும், சமூக மோதுகைகளினதும் அடிப்படைப் பிரச்சினைகள் புறக்கணிக்கப்படுவது மட்டுமல்லாது, அவை தனிப்பட்ட உளவியல் நோயாக எண்ணக்கருதியாக மீள் வரைவிலக்கணம் செய்யப்படுகின்றன. இதனால், சூழ்நிலையினைக் கையாளும் ஒரு நபரின் ஆற்றல் மேலும் முடக்கப்படுகின்றது. இதை இன்னும் சற்று

மிகைப்படுத்தி ஒருவர் இவ்வாறு கூறலாம். முதலில் நாம் யுத்தத்தினையும், அழிவையும் அனுபவிப்போம், பிறகு சமூக மாற்றத்திற்குப் பதிலாக தனிப்பட்ட சிகிச்சையை வழங்குவோம்.

மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட பேரழிவின் விளைவாக எழும் மனிதத்துயரங்களைக் கையாளும்போது, நாம் இரண்டு பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்குகின்றோம். முதலில், சம்பந்தப்பட்டுள்ள அடிப்படை உளவியல் பரிமாணங்களைப் புரிந்துகொள்ளவும், இப் பரிமாணங்களின் முக்கியத்துவத்தின் அங்கீகாரத்தினை அதிகரிக்கவும் முயற்சிக்கவேண்டும். இரண்டாவதாக, அரசியல் பிரச்சினைகளை ஒரு மலிவான உளவியலாக்கம் செய்வதை நாம் தவிர்ந்து, சமூக அரசியல் அம்சங்கள் புறக்கணிக்கப்படவில்லை என்பதை நிச்சயப்படுத்தவேண்டும். அவை எமது பணியினுள் முனைப்பாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு ஒன்றிணைக்கப்படுகின்றன என்பதை நிச்சயப்படுத்தவேண்டும். இதை வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதாயின், மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட பேரழிவினால் ஏற்படும் மன அதிர்ச்சி வடுவிற்கு முகம் கொடுக்கும்போது, அதை நாம் வாழ்வின் உலகாயத மற்றும் ஆன்மீக அம்சங்கள், அரசியல், பொருளாதாரம் மற்றும் நீதி உளவியல் என்பவற்றினைக்கொண்டு தனிப்பட்டவர்களையும், சமூகத்தையும் கையாளவேண்டும்.

இதன் விளைவாக, ஏன் மன அதிர்ச்சி வடு என்பது இவ்வளவு ஒரு சிக்கலான தலைப்பாக இருக்கின்றது என்பது புரிந்துகொள்ளக்கூடியதாகும். எவ்வாறாயினும், மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியானது உயர்-பயிற்சி பெற்ற நிபுணத்துவச் சிகிச்சையாளர்களினால் மட்டுமே செய்யப்படலாம் என்கின்ற தவறான முடிவுக்கு இது இட்டுச் செல்லக்கூடாது. அண்மைக்காலங்களில் உலகின் நெருக்கடிப் பிராந்தியங்களில் உயர் எண்ணிக்கையில் மன அதிர்ச்சி வடுச் செய்திட்டங்கள் அமைக்கப்பட்டுவருவதை மட்டுமல்லாது, பெரும் எண்ணிக்கையிலான மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியாளர்கள் (பொதுவாக செல்வந்த, கைதொழில் நாடுகளிலிருந்து) மன அதிர்ச்சி வடுச் சிகிச்சை நணுக்கங்களை உள்நாட்டு மக்களுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பதையும் நாம் பார்த்திருக்கின்றோம். இவற்றில் அதிகமான உத்திகள் செல்வந்த மேற்கு நாடுகளின் தனித்தன்மையளிக்கப்பட்ட கலாசாரத்துடனும், அவற்றின் உள ஆரோக்கியப் பராமரிப்பின் ஒத்திசைவான கட்டமைப்புடனும் நன்கு பொருந்துகின்றன. இருப்பினும், மன அதிர்ச்சி வடு என்பது ஒரு கூட்டு யதார்த்தமாகவும், கலாசாரச் சூழமைவு வித்தியாசமாகவும் இருக்கும் நெருக்கடிப் பிராந்தியங்களில் இது பெரும்பாலும் இயைபுடையதல்ல. நெருக்கடிப் பிராந்தியங்களில் 80 வீதமான மன அதிர்ச்சி வடுப் பணிகள் சாதாரண மக்களினாலேயே மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. சிலர் சிகிச்சைகளை வழங்குகின்றார்கள், ஆனால் பலர் சமூக அறிவூட்டல், மனித உரிமைப் பணிகள் மற்றும் பொருளாதாரப் புனர்நிர்மாணம் போன்றவற்றுக்குச் சமமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கின்றார்கள். மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியினை ஆற்றுவதற்கு ஒரு மாதிரியோ அல்லது ஒரு வழியோ மாத்திரம் இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டால் மாத்திரமே மன அதிர்ச்சி வடுத்துறையில் பயிற்சி பயன்மிக்கதாக இருக்கும். பல்வேறு சூழமைவுகளில், மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியானது தனிப்பட்ட சிகிச்சை நடவடிக்கைகளுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்படாது தொடர்ந்து புதிது புதிதாகக் கண்டு பிடிக்கப்படல் வேண்டும்.

மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியானது பொறுப்பான முறையில் மேற்கொள்ளப்பட்டு, மேலும் குறிப்பிட்ட கலாசாரச் சூழமைவு தொடர்பாக அபிவிருத்தி செய்யப்பட்டால், உலகம் முழுவதிலும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வன்முறையின் விளைவுகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் தனிப்பட்டவர்களுக்கு உதவுவதில் அது ஒரு முக்கிய காரணியாக இருக்கமுடியும். மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியானது கல்வி மற்றும் பொருளாதாரத்தின் பரிமாணங்களை உள்ளடக்குகின்ற ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட அணுகுமுறையின் ஓர் அங்கமாக இருக்கவேண்டும். மேலும், அது எப்போதும் தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டு அம்சங்களினைக் கருத்திற் கொள்ளவேண்டும். இதைச் செயற்திறன்மிகு முறையிலே மேற்கொள்வதற்கு தேசிய மற்றும் சர்வதேச மட்டத்தில் ஆதரவுக்கட்டமைப்புக்கள் தேவைப்படுகின்றன. அந்தவகையிலே நோக்கும்போது, மன அதிர்ச்சி வடுப் பணியினை ஒரு சர்வதேச வியாபாரமாக

மாற்றுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள நாம் முயற்சிக்கவேண்டும். ஆனால், சர்வதேச ஒருமைப்பாட்டின் சாத்தியத்தினை நாம் பாதுகாக்கவேண்டும்.

## 7. உசாத்துணையும், மேலதிக வாசிப்பும்

- American Psychiatric Association 1994. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed.; DSM-IV, Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Balint, M. 1965. Die Urformen der Liebe und die Technik der Psychoanalyse, Bern and Stuttgart: Huber and Klett.
- Becker, D. 1992. Ohne Haß keine Versöhnung. Das Trauma der Verfolgten, Freiburg: Kore Verlag.
- Becker, D. 1995. "The Deficiency of the Concept of Posttraumatic Stress Disorder when dealing with Victims of Human Rights Violations," in Kleber et al., op. cit., 99-110.
- Becker, D. and M. I. Castillo 1990. Procesos de traumatización extrema y posibilidades de reparación, Santiago, Chile: Instituto Latinoamericano de Salud Mental y Derechos Humanos (unpublished paper).
- Becker, D. and E. Lira, (eds.) 1989. Derechos Humanos: Todo es segun el dolor con que se mira, Santiago, Chile: Instituto Latinoamericano de Salud Mental y Derechos Humanos.
- Bergmann M. and M. Jucovy (eds.) 1982. Generations of the Holocaust, New York, NY: Basic Books.
- Bettelheim, B. 1943. "Individual and mass behavior in extreme situations," Journal of Abnormal and Social Psychology, 38, 417-452.
- Bion, W. 1990. Lernen durch Erfahrung, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Danieli, Y. (ed.) 1998. International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma, New York, NY: Plenum Press.
- Ferenczi, S. 1988. Ohne Sympathie keine Heilung. Das klinische Tagebuch von 1932, Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Fischer, G. und P. Riedesser 1998. Lehrbuch der Psychotraumatologie, München: Reinhard Verlag.
- Khan, M. 1977. "Das kumulative Trauma," in M. Khan, op. cit., München: Kindler Verlag.
- Khan, M. 1977. Selbsterfahrung in der Therapie, München: Kindler Verlag.
- Keilson, H. 1992. Sequential Traumatization in Children, Jerusalem: Magnes press, Hebrew University.
- Kinston, W. and J. Cohen 1986. "Primal repression: Clinical and theoretical aspects," International Journal of Psychoanalysis, 27, 337-355.
- Kleber, R, C. Figley and B. Gersons (eds.) 1995. Beyond Trauma, New York: Plenum Press.
- Kritz, N. (ed.) 1995. Transitional Justice, Vol. I, II and III, Washington, DC: United States Institute of Peace.
- Krystal, H. 1968. Massive Psychological Trauma, New York, NY: International University Press.
- Laplanche, J. and J.-B. Pontails, 1977. Das Vokabular der Psychoanalyse, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Robben, A. and M. Suarez-Orozco (eds.) 2000. Cultures under siege: Collective Violence and Trauma, Cambridge: Cambridge University Press.
- Stiftung für Kinder (ed.) 1995. Children- War and Persecution. Proceedings of the Congress of Hamburg, Sep. 26 – 29, 1993, Osnabruck: Secolo Verlag.
- Van der Kolk, B., A. Mc Farlane and L. Weisaeth (eds.) 1996. Traumatic Stress: the effects of overwhelming experience on mind, body and society, New York, NY: Guilford Press.
- Winnicott, D. 1954. "Metapsychological and clinical aspects of regression within the psychoanalytical

setup," in *Collected Papers: Through Paediatrics to Psychoanalysis*, London: Hogarth Press.

Winnicott, D. 1960. "Ego distortions in terms of true and false self," in *The Maturation Process and the Facilitating Environment*, London: Hogarth Press.

Winnicott, D. 1965. *The Maturation Process and the Facilitating Environment*, London: Hogarth Press.

### **Interesting Web Sites**

[www.amnesty.org](http://www.amnesty.org)

[www.hri.ca](http://www.hri.ca)

[www.hrw.org](http://www.hrw.org)

[www.ncptsd.org](http://www.ncptsd.org)

[www.reconciliation.org.za](http://www.reconciliation.org.za)

[www.wits.ac.za/csvr/home](http://www.wits.ac.za/csvr/home)