

“ജീവിതത്തിനൊരു ത്രില്ല വേണ്ട സാരോ?”



ഡോ. ജിത്ഥിൻ തോമസ്



മിടുക്കിയായ ഒരു പെൺകുട്ടി കൗൺസലിങ്ങിനായി വന്നു. വലുപ്പൻ, വലുമ്മ, അപ്പൻ, അമ്മ, മുത്തസഹോദരൻ എന്നിവരെല്ലാം കൂടെയുണ്ട്. കുട്ടി പഠിക്കുന്നില്ല എന്നതാണ് പ്രശ്നം. എല്ലാവരുമായി സംസാരിച്ചു. അവസാനം കുട്ടിയുടെ ഊഴമായി. മുറിയിൽ കയറിയതേ കതകു ചാരിയിട്ടോട്ടേ എന്ന് അവൾ ചോദിച്ചു. ഓക്കെ. ഞാൻ മറുപടി പറഞ്ഞു. അവൾ ചോദിച്ചു: “എന്നെക്കുറിച്ച് എന്തൊക്കെ അവർ പറഞ്ഞു?” “മിടുക്കിയാണ്, നല്ല കുട്ടിയാണ്, സ്നേഹമുള്ള കുട്ടിയാണ്, പഠനത്തിൽമാത്രം ഇത്തിരി പുറകോട്ടാണ്.” ഇതായിരുന്നു എന്റെ മറുപടി. അവളുടെ മറുപടി രസാവഹമായിരുന്നു: “ഓ പിന്നെ, എല്ലാ കൗൺസിലേഴ്സും ഇങ്ങനെയേ പറയൂ.” തുടർന്ന് അവൾ പെട്ടെന്ന് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: “എനിക്കൊരു ലൈനൂണ്ട്. അവനെ എനിക്കു കെട്ടണം.”

“നിന്റെ വീട്ടുകാരോടു പറഞ്ഞോ?” എന്റെ ചോദ്യം! പറഞ്ഞിട്ടില്ലായെന്നും പറഞ്ഞാൽ അവർ വലിച്ചുകീറുമെന്നും അവളുടെ മറുപടി. ഞാൻ പെൺകുട്ടിയുടെ ചെക്കനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ തിരക്കി. അവൾ തുടർച്ചയായി മൂന്നു മിനിറ്റിലധികം സംസാരിച്ചു: “നല്ല ചെക്കനാ, അങ്ങനെ പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ല. നാട്ടുകാരും എന്റെ കൂട്ടുകാരുമൊക്കെ അതുമിതും പറയും. ഞാൻ അതൊന്നും വിശ്വസിക്കില്ല.” ഇടയ്ക്കു ഞാൻ ചോദിച്ചു: “അവനെത്തന്നെ അവനെക്കുറിച്ച് പറയുന്നത്?” “ഓ, അതൊന്നുമില്ല. ഇടയ്ക്ക് അവൻ കഞ്ചാവ് ഉപയോഗിക്കുമെന്നോ, ഏതോ ഉത്സവത്തിനോ പെരുന്നാളിനോ ആരെയോ കുത്തിയെന്നോ ഒക്കെ. സാറു പറ, ഇതൊക്കെ ഇന്നത്തെ കാലത്തെ എല്ലാ ആൺകുട്ടികളും ചെയ്യുന്നതല്ലേ?”

എന്റെ ചങ്കിടപ്പു മെല്ലെ ഉയരാൻ തുടങ്ങി. കുട്ടിയുടെ മാതാപിതാക്കളെ ഓർത്തപ്പോൾ ഇത്തിരികൂടി അതുയർന്നു. സൗമ്യമായ മനസ്സോടെ ഞാൻ അവൾക്കു മറുപടി കൊടുത്തു: “പിന്നെയല്ലേ, ഇന്നത്തെ കുറച്ച് ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളുമൊക്കെ ഇങ്ങനെയൊ. പിന്നെ എനിക്കൊരു സംശയം, നീ ലൈനിക്കാൻ തുടങ്ങിയതിനുശേഷമാണോ ഇവനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളൊക്കെ അറിഞ്ഞത്?” എന്റെ ചോദ്യത്തിനുള്ള മറുപടി അല്ലാ എന്നായിരുന്നു. ഈ പെൺകുട്ടിയുടെ കൂട്ടുകാരുടെ കൂട്ടുകാരനാണ് ഈ ആൺകുട്ടി. അവർ ഇവളോട് എല്ലാ കാര്യങ്ങളും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. “ഇതൊക്കെ അറിഞ്ഞിട്ടും പിന്നെ നീയെന്തേ ഇവനെത്തന്നെ സ്നേഹിക്കാൻ എന്നുവെച്ചു?” എന്റെ സംശയത്തിന് അവളുടെ മറുപടി ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: “എന്റെ പൊന്നുസാരോ, സാറിനെപ്പോലെ തലമുടി മിലിട്ടറിക്ട് ചെയ്ത്, ഷർട്ട് ഇൻസൈർട്ട് ചെയ്ത്, ഷു ഇട്ടു നടക്കുന്നവരുടെയൊക്കെ ഡിമാന്റ് പോയി. സാർ ഈ ഫോട്ടോ നോക്കൂ.” പെൺകുട്ടി അവളുടെ ഫോൺ എടുത്ത് ചെക്കന്റെ ഫോട്ടോ കാട്ടി. (അമ്മയുടെ ഫോൺ ആണ്. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിനു പ്രത്യേക പാസ്‌വേർഡ് ഇട്ടിട്ടുണ്ട്!) പുകക്കറയുള്ള പല്ലുകൾ! ചുണ്ടുകൾ! നീണ്ടു പടർന്ന മുടി! ഉറക്കാനുണ്ടിയ കണ്ണുകൾ! മെലിഞ്ഞ ശരീരം! ബഹുവർണത്തിലുള്ള ലുസായ വേഷം!

പെട്ടെന്ന് ഞാൻ ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചു: “ഇവനെത്തന്നെ!” മറുപടിയും പെട്ടെന്നായിരുന്നു: “സാരോ, ജീവിതത്തിനൊരു ത്രില്ല വേണ്ട സാരോ?” എട്ടാംക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന ഒരു പെൺകുട്ടി ഇങ്ങനെയൊരു ചോദ്യം ചോദിച്ചാൽ സാമാന്യബോധവും കുറച്ചൊക്കെ ലോകപരിചയമുള്ള ഒരാൾക്ക് എന്തുതോന്നും? ഞാൻ നൽകിയ മറുപടി ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: “മോളേ, ഈ ത്രില്ല അപകടം നിറഞ്ഞതാ.” കാലം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇന്നു പുന്തണ്ടാം ക്ലാസിന്റെ പരീക്ഷയ്ക്കായി ഈ മിടുക്കി തയ്യാറെടുക്കുന്നു!



എന്തുകൊണ്ട് അപകടംനിറഞ്ഞ ത്രില്ലകളെ ചിലർ സ്നേഹിക്കുന്നു?

മനഃശാസ്ത്ര - ശരീരശാസ്ത്രരീതികളിൽ നോക്കുമ്പോൾ ചിലർ അപകടം നിറഞ്ഞ ത്രില്ലകളെ സ്നേഹിക്കുന്നവരാണ്. ഇത്തരക്കാരെ ത്രിൽ സീക്കേഴ്സ് (ത്രില്ലിനെ അന്വേഷിക്കുന്നവർ) എന്നു വിളിക്കാം. ഇതിൽ ചില പാരമ്പര്യഘടകങ്ങളും ഉള്ളതായി ശാസ്ത്രലോകം കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നു. റിസ്കിയായ ഏതൊരു കാര്യവും ഒരു വ്യക്തി ചെയ്യാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോൾ ‘അമിഗ്ഡല’ എന്ന തലച്ചോറിന്റെ ഭാഗം അതു മായി ബന്ധപ്പെട്ട മുന്നറിയിപ്പു നൽകുന്നു. ഇത് ടെൻഷൻ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ ഉൽപാദനത്തിനും കാരണമാകും (കോർട്ടിസോൾ). ഈ ടെൻഷൻ വ്യക്തിയെ വീണ്ടുവിചാരത്തിലേക്കു നയിക്കും. എന്നാൽ, ചിലരിൽ ‘അമിഗ്ഡല’ യുടെ പ്രവർത്തനം കുറഞ്ഞ ‘കോർട്ടിസോൾ’ ഉൽപാദനത്തിനും, കൂടിയ ‘ഡോപമിൻ’ ഉൽപാദനത്തിനും കാരണമാകും. ‘ഡോപമിൻ’ ആനന്ദം നൽകുന്ന ഹോർമോണാണ്. റിസ്കിയായ ത്രില്ലകൾ എടുക്കുമ്പോൾ ‘ഡോപമിൻ’ ആണ് കൂടുതലായി ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതെങ്കിൽ ആ വ്യക്തി റിസ്കിയായ ത്രില്ലകളെ കൂടുതലായി സ്നേഹിക്കുകയും അതിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുകയും അങ്ങനെ വീണ്ടും വീണ്ടും റിസ്കിയായ ത്രില്ലകൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യും. മേൽസൂചിപ്പിച്ച പെൺകുട്ടി ഇത്തരം ഒരു അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോയിരുന്നു.

അതിൽനിന്ന് അവളെ പുറത്തുകൊണ്ടുവരാൻ സാധിച്ചപ്പോൾ പ്രശ്നത്തിനു പരിഹാരമായി.

ഏതൊക്കെത്തരത്തിലുള്ള അപകടം നിറഞ്ഞ ത്രില്ലകളെ മനുഷ്യർ സ്നേഹിക്കുന്നു?

മുന്യ സൂചിപ്പിച്ച കുട്ടിയിൽ, തന്റെ ശരീരത്തിൽ കത്തിമുനകൊണ്ടു വരയുക എന്ന ശീലമുണ്ടായിരുന്നു. അപകടം നിറഞ്ഞ ത്രില്ലകൾ താഴെപ്പറയുന്ന രീതിയിലൊക്കെ ഉണ്ടാവാം.

- സ്വന്തം ശരീരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവ.
- മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള വ്യത്യസ്തതലങ്ങളിലുള്ള ബന്ധങ്ങൾ
- മറ്റുള്ളവരുമായി ചേർന്നോ അല്ലാതെയോ ചെയ്യുന്ന മനഃശാസ്ത്രഗെയിമുകൾ
- അപകടകരമായ അമിതസാഹസികത
- വസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം
- സ്വന്തം ശരീരത്തെ വേദനിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ, പരീക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്ന വ്യക്തികൾ ഈ മേഖലയിൽ അപകടകരമായ പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാം. സ്വന്തം ശരീരം മുറിക്കുകയെന്നത് ഇതിനൊരുദാഹരണമാണ്. മറ്റുള്ളവരുമായി അപകടകരമായ ബന്ധങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടു സന്തോഷം നേടുന്നവരുമുണ്ട്.

മേൽസൂചിപ്പിച്ച രണ്ടു സവിശേഷതകളും ഈ ലേഖനത്തിലെ കഥാപാത്രമായ പെൺകുട്ടിയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. ചിലർ ബന്ധങ്ങളെ വെച്ച് ‘കളികൾ’ കളിക്കുന്നവരായിരിക്കും. അതിൽ ചിലവ അതിക്രമവുമാകാം. ഒരാളുടെ കൂടുംബത്തെ തന്റെ ഇടപെടലുകളിലൂടെ ഇല്ലാതാക്കുന്നത് ഇതിനുദാഹരണമാണ്. ഈ വ്യക്തിയാണ് അതു ചെയ്യുന്നത് എന്ന് അതിന്റെ ഇരകൾക്കു മനസ്സിലാവുകയേ ഇല്ല (എത്രയും പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ അത്രയും നല്ലത്). അപകടകരമായ അമിതസാഹസികത്വങ്ങൾ, വന്യജീവികളുമായുള്ള ഇടപെടൽ, അപകടകരമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇറങ്ങൽ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഇവരുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. വാഹനങ്ങളുടെ അപകടകരമായ ഉപയോഗം മറ്റൊരുദാഹരണമാണ്. മയക്കുമരുന്നും, മദ്യം, ഗെയിമുകൾ, ഗഡ്‌ജറ്റുകൾ ഇവയൊക്കെ വ്യക്തികളിൽ ഡോപമിൻ കൂടുതലായി ഉൽപാദിപ്പിക്കും.

അപകടകരമായ ത്രില്ലിൽനിന്ന് ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഡോപമിനെ എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം? ഈ ചോദ്യത്തിനുത്തരം കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ് അപകടകരമായ ത്രില്ലിൽനിന്ന് ഒരു വ്യക്തിയെ കരകയറ്റാനുള്ള മാർഗ്ഗം. ഒരു പ്രശ്നം വളരെക്കാലമായി തുടരുന്നതും അതീവ സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്നതുമായൊന്നെങ്കിൽ മരുന്നും അതുപോലെ ഹോസ്പിറ്റൽ അഡ്മിഷനുമൊക്കെ ആവശ്യമായി വരാം. എന്നാൽ, ഈ ലേഖനത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ച പെൺകുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിൽ കൗൺസലിംഗ് ടെക്നിക്കുകളാണ് ഉപയോഗിച്ചത്. ഈ കുട്ടിയുമായി ലോജിക്കൽ ലെവലിൽ സംസാരിച്ചപ്പോൾ കുട്ടിയിൽ ചില ഉൾവിളികൾ ഉണ്ടായി. അത് അവളിൽ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചു. ഒപ്പം തന്നെ, താൻ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് ഒരു ട്രാപ്പിലാണെന്ന ബോധ്യം അവൾക്കുണ്ടായതോടെ ഒരു നിശ്ചിതകാലത്തേക്ക് ആ ബന്ധത്തിൽനിന്നു മാറി നിൽക്കാനുള്ള തീരുമാനം അവൾ എടുത്തു. ഏതൊരു അപകടകരമായ ത്രില്ലും നൽകുന്ന ചിന്തയിൽനിന്നോ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംസാരത്തിൽനിന്നോ പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നോ നിശ്ചിതകാലം വ്യക്തി മാറിനിന്നാൽ ഡോപമിന്റെ ഉൽപാദനം താനേ കുറയുകയും വ്യക്തി അതിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കുകയും ചെയ്യും. ഒപ്പംതന്നെ, മേൽസൂചിപ്പിച്ച പെൺകുട്ടിക്ക് കൃത്യമായ ഫോളോ അപ് സെഷനുകൾ നൽകാൻ കുട്ടിയുടെ മാതാപിതാക്കൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തതോടെ പ്രശ്നപരിഹാരം ശാശ്വതമായി സാധിച്ചു.