



ഡോ. ജസ്റ്റിൻ തോമസ്

വ്യക്തിഗതമായി വിവാഹിതരായ ദമ്പതികൾ ഭർത്താവിന്റെ അമ്മയ്ക്കൊപ്പമാണ് കൗൺസലിങ്ങിനെത്തിയത്. ഭർത്താവിനോടും ഭാര്യയോടും ഒറ്റയ്ക്കൊറ്റയ്ക്കു സംസാരിച്ചപ്പോൾ ലഭിച്ചത് ഇവരുടെ ദാമ്പത്യജീവിതം വളരെ സന്തോഷകരമായി മുന്നോട്ടുപോകുന്നു എന്ന വിവരമാണ്. അന്ധഭാവംകൊണ്ട് ഒന്നും തന്നെ ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ കാണാനും കഴിഞ്ഞില്ല. എന്നാൽ, ഇവർക്കൊപ്പം വന്ന അമ്മ ആകെ വിവശയായിരുന്നു. അവരുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങിയാണ് മകനും ഭാര്യയും കൗൺസലിങ്ങിന് എത്തിയത്! ഈ അമ്മയിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കിയതനുസരിച്ച്, മകൻ ജോലിയിൽനിന്നു സ്ഥിരമായി അവധിയെടുക്കുന്നു. മകന്റെ ഭാര്യ സ്വന്തം ജോലി കഴിഞ്ഞ ദിവസം രാജിവയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. മകന്റെയും മകളുടെയും(ഭാര്യ) വീടുകൾ സാമ്പത്തികദ്രവ്യം ഉള്ളവയാകയാൽ ജോലിയിൽനിന്നു ലഭിച്ചിരുന്ന വരുമാനത്തിന്റെ കുറവ് ഇവരെ ബാധിക്കുന്നില്ല.

അമ്മയിൽനിന്നു ലഭിച്ച വിവരങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മക്കളെ വീണ്ടും ഒറ്റയ്ക്കൊറ്റയ്ക്കു കാണാൻ തീരുമാനിച്ചു. ഈ പ്രാവശ്യം മകൻ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ വളരെ വിചിത്രമായിരുന്നു. മകളെ കണ്ടപ്പോഴും ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ ഭർത്താവു പറഞ്ഞവയുമായി വളരെ സാമ്യമുള്ളവയായിരുന്നു. ഇവർ രണ്ടുപേരും പരസ്പരം വളരെയധികം സ്നേഹിക്കുന്നു. രണ്ടുപേർക്കും പിരിഞ്ഞിരിക്കാനേ പറ്റില്ല. മാത്രമല്ല, ഒരാൾ പുറത്തിറങ്ങിയാൽ വീട്ടിലിരിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് വലിയ ആധിയാണ്. ഇവർ പരസ്പരം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഭയപ്പെടുന്നു. ഇക്കാരണങ്ങളാലാണ് ഭാര്യ ജോലി രാജിവച്ചതും ഭർത്താവ് അവധിയെടുക്കുന്നതും.

ഇവരുമായി കൂടുതൽ സംസാരിച്ചപ്പോഴാണ് മനസ്സിലായത്, ഇവർ രണ്ടുപേരും ചില വിചിത്ര സ്വഭാവങ്ങളുടെ ഉടമകൾകൂടിയാണ്. രണ്ടുപേർക്കും തങ്ങളുടെ പങ്കാളി മറ്റുള്ളവരോടു സംസാരിക്കുന്നതും ഇടപഴകുന്നതും അസഹനീയമായ കാര്യങ്ങളാണ്. ബന്ധുക്കൾ, അയൽപക്കക്കാർ എന്നിവരുമായുള്ള അടുപ്പം ഇവർ വിച്ഛേദിച്ചിരുന്നു. ഭാര്യയെ സംബന്ധിച്ചതോളം ഭർത്താവുമായി ഇടപഴകാൻ സാധ്യതയുള്ള, അയാളുടെ രണ്ടു സഹോദരിമാർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ പെണ്ണുങ്ങളും മോശക്കാരാണ്. ഭർത്താവിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഭാര്യയുമായി ഇടപഴകാൻ സാധ്യതയുള്ള അവരുടെ ഒരേയൊരു സഹോദരന്മാർക്കുവേണ്ടിയുള്ള എല്ലാ ആണുങ്ങളും ദുസ്സഭാവികളാണ്. ഇവർ ഭൂരിപക്ഷസമയവും മേൽസൂചിപ്പിച്ചവരുടെ കൂട്ടങ്ങൾ പങ്കുവെച്ച സമയം കളയുന്നു. ഇവർ സമൂഹത്തിൽനിന്നു മാറിനിൽക്കാനായി

എന്തായിരുന്നു ഈ ദമ്പതികളുടെ പ്രശ്നം?



പൊതുപരിപാടികൾ ഉപേക്ഷിച്ചിരുന്നു. മറ്റുള്ളവർ തങ്ങളുടെ പങ്കാളിയെ നോക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാനായിരുന്നു ഈ ഒളിച്ചോട്ടം! വീട്ടിൽ അതിഥികൾ വന്നാൽ, അവരെ ഇവർ വിദഗ്ധമായി പറഞ്ഞുവിട്ടിരുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് തന്റെ പങ്കാളിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവരുടെ വളർച്ചയെ അസൂയയോടെ നോക്കി

അടവുകൾ കളിക്കുക ഇവരുടെ ശീലമാണ്. സംശയ ദൃഷ്ടിയോടെ നോക്കിക്കാണുക, പങ്കാളിയെ മിക്ക കാര്യങ്ങളിലും നിയന്ത്രിക്കുക, വിവേകരഹിതമായ പ്രതീക്ഷകൾ പങ്കാളിയിൽ വെച്ചുപുലർത്തുക, പങ്കാളി നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഓർമ്മയ്ക്കെടുക്കുക, സുരക്ഷിതത്വബോധമില്ലായ്മ, അമിതമായ അ

വ്യത്യസ്ത കൗൺസലിങ്ങ് ടെക്നിക്കുകളിലൂടെ അവരെ കടത്തിവിട്ടു. ഒപ്പംതന്നെ, ഒരു മനോരോഗവിദഗ്ദ്ധനെ കാണാനും ആവശ്യമെങ്കിൽ മരുന്നെടുക്കാനും നിർദ്ദേശിച്ചു. അവരിൽ ശക്തമായി പ്രതിഫലിച്ചിരുന്ന ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് മരുന്ന് ആവശ്യമായിരുന്നു. കൗൺസലിങ്ങും മരുന്നും അവരിൽ ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിച്ചു!



ക്കാണുന്നതിലായിരുന്നു ഇവരുടെ താല്പര്യം. ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളെ വലുതാക്കി കാണിക്കുക, ചെറിയ അസുഖങ്ങളെ വലിയ രോഗങ്ങളാക്കി ചിത്രീകരിക്കുക ഇവയൊക്കെ ഇവരുടെ പ്രത്യേകതകളായിരുന്നു!

എന്തായിരുന്നു ഈ ദമ്പതികളുടെ പ്രശ്നം?

ആധിയാടെ ഉടമസ്ഥത സ്ഥാപിക്കാൻ (Possessiveness or obsessive love disorder) ശ്രമിക്കുന്ന മാനസിക പ്രശ്നമായിരുന്നു ഇവരുടെത് (https://en.m.wikipedia.org/wiki/obsessive_love_disorder). സാധാരണരീതിയിൽ ഈ പ്രശ്നം ദമ്പതികളിൽ ഒരാൾക്കാണ് ഉണ്ടാവുക. ഇത്തരം പ്രശ്നമുള്ള വ്യക്തിയുടെ പങ്കാളി വലിയ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിലൂടെ കടന്നുപോകാം. തനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ലാത്ത കാര്യം പങ്കാളിയിൽനിന്നുണ്ടായാൽ ഇത്തരക്കാർ അക്രമാസക്തരാവുകയും പങ്കാളിയുമായി ഇടപഴകുന്ന വ്യക്തികളെ തേജോവധം ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. അമ്മ, അപ്പൻ, സഹോദരങ്ങൾ, അയൽപക്കക്കാർ, സുഹൃത്തുക്കൾ, ഓഫീസിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നവർ, ബന്ധുമിത്രാദികൾ എന്നിവരെയാകെ പങ്കാളിയുമായി ബന്ധിപ്പിച്ച് അപഖ്യാതി പറയും! ഇഷ്ടമില്ലാത്തവരെ കാണുമ്പോൾ അവരെ ഒഴിവാക്കാൻ

ശീലം, അസഭ്യവാക്കുകൾ ചൊരിയുക, അക്രമസ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുക, കഴിഞ്ഞകാലകാര്യങ്ങൾ എണ്ണിപ്പറഞ്ഞു പരിതപിക്കുക തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഇത്തരക്കാർ പ്രകടിപ്പിക്കാം.

എന്നാൽ, നാം ഇവിടെ ചർച്ച ചെയ്യുന്ന കഥാപാത്രങ്ങൾ രണ്ടുപേർക്കും മേൽസൂചിപ്പിച്ച എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നതിനാൽ ഇവർ ആരോടും ഇടപഴകാതെ ജീവിതം കഴിച്ചുകൂട്ടുകയായിരുന്നു. ഇവർ രണ്ടുപേരും സദാസമയം ഒരുമിച്ചായിരുന്നതിനാലും ചർച്ച ചെയ്യാൻ പരസ്പരം താല്പര്യമുള്ള (ക്ലോസ്ഡ്) വിഷയം ഉണ്ടായിരുന്നതിനാലും ഇവരുടെ ഇടയിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുള്ളതായി ഇവർക്കോ മറ്റുള്ളവർക്കോ തോന്നിയിരുന്നില്ല. ഇവർ ജോലി ഉപേക്ഷിച്ചപ്പോഴാണ് ഭർത്താവിന്റെ അമ്മ ഇവരുടെ കാര്യത്തിൽ ഇടപെടുന്നത്. ഇവർ ഇവരുടെ ഭാവി നശിപ്പിക്കുന്നതായും ഇവർ ചെയ്യേണ്ട കർത്തവ്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നില്ലെന്നുമുള്ള ബോധ്യവും അമ്മയെ അസ്വസ്ഥമാക്കി.

ഇവരിൽ എങ്ങനെ കൗൺസലിങ്ങ് ടെക്നിക്കുകൾ പ്രയോഗിച്ചു?

എന്റെ ആദ്യദൗത്യം അവർക്ക് അവർ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നം മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുക എന്നതായിരുന്നു. തുടർന്ന്,

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇവരിൽ ഇത്തരം ഒരു രോഗാവസ്ഥ ഉടലെടുത്തത്?

ഈ ദമ്പതികളുടെ കുടുംബ പശ്ചാത്തലവും കുട്ടിക്കാലവും പകുതയാർജിച്ച കാലഘട്ടവും തമ്മിൽ ചില സാമ്യങ്ങളും അവ ഇവരിൽ ചെലുത്തിയ സ്വാധീനവും ഇവർ രണ്ടുപേരും ഒരേ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരായി മാറാൻ കാരണമായി. ഇവർ എന്തുകൊണ്ട് വ്യക്തിപരമായി ഈ പ്രശ്നങ്ങളെ പങ്കാളിക്കുദോഷകരമായ രീതിയിൽ പുറത്തെടുത്തു എന്നു ചോദിച്ചാൽ, ഇവരിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ചില പൊരുത്തങ്ങളായിരുന്നു കാരണം എന്നു പറയാൻ കഴിയും. ആധിയാടെ ഉടമസ്ഥത സ്ഥാപിക്കുന്ന ഈ പ്രശ്നത്തിലേക്ക് ഇവരെ നയിച്ച ചില കാര്യങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു:

ഭർത്താവിന്റെ അപ്പൻ അയാളുടെ ചെറുപ്പംമുതലേ വിദേശത്തായിരുന്നു. പിതാവിന്റെ സ്നേഹം അയാൾക്കു ലഭിച്ചിരുന്നില്ല. ഭാര്യയുടെ അമ്മ, അവൾക്ക് എട്ടുവയസ്സുള്ളപ്പോൾ മരിച്ചു. അമ്മയുടെ നഷ്ടത്തിന്റെ ഓർമകൾ അവളെ എന്നും അലട്ടിയിരുന്നു. ഭാര്യയ്ക്കും ഭർത്താവിനും ജോലിസ്ഥലത്തു പ്രണയമുണ്ടായിരുന്നു. ഭർത്താവിന്റെ കാമുകി

വാഹനാപകടത്തിൽ കൊല്ലപ്പെട്ടു. ഭാര്യയുടെ കാമുകനെ കൂട്ടുകാരി വിവാഹം കഴിച്ചു!

ഇവർ രണ്ടുപേരും വിവാഹത്തിനു മുമ്പേ സ്നേഹബന്ധത്തിലായിരുന്നു. ഇവരുടെ മാതാപിതാക്കൾ ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റായിരുന്നപ്പോൾ ബോറടി മാറ്റാൻ സംസാരിച്ചുതുടങ്ങിയ ബന്ധമായിരുന്നു.

ഇവർ രണ്ടുപേരും തങ്ങളുടെ തകർന്ന പ്രണയങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷാദരോഗാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോയിരുന്നു.

തങ്ങൾ തങ്ങളുടെ പങ്കാളിയെ കണ്ടെത്തിയപ്പോൾ ഇതും ആരെങ്കിലും തട്ടിയെടുക്കുമോ എന്ന ചിന്ത ഇവരിൽ രൂപമുലമായിരുന്നു.

മേൽസൂചിപ്പിച്ച സംഭവവികാസങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും ഇവരെ ഇവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കു നയിച്ചു.

ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങളിൽ അകപ്പെടാതിരിക്കാൻ പൊതുവായി എന്തെല്ലാം മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാം?

- മാതാപിതാക്കൾ, സഹോദരങ്ങൾ, ബന്ധുമിത്രാദികൾ എന്നിവരുമായെല്ലാം ആശയവിനിമയം നടത്തുക.
- നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ സൃഷ്ടിക്കാനും നിലനിർത്താനും അവരെ വിശ്വസിക്കാനും ശീലിക്കുക.
- മാനസികരോഗലക്ഷണങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി പരിഹാരം കണ്ടെത്തുക.
- എല്ലായ്പ്പോഴും എല്ലായിടത്തും തുറന്ന പുസ്തകമാകുന്ന രീതി ഒഴിവാക്കി പ്രശ്നങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നവരുമായി കാര്യങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക. ചില രഹസ്യങ്ങൾ എല്ലാവരോടും പറയരുത്.
- ട്രെയിനിങ് പ്രോഗ്രാമുകളിലും കൗൺസലിങ് സെഷനുകളിലും പങ്കെടുക്കുക. കൂട്ടികളെ ഇത്തരം പ്രോഗ്രാമുകളിലേക്കു പറഞ്ഞയയ്ക്കുക.
- ജീവിതവിജയമെന്നത് പ്രണയത്തിലും വിവാഹത്തിലും ഒതുങ്ങിനിൽക്കേണ്ട ഒന്നല്ല എന്ന ബോധ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരെ അവരുടെ കുറവുകൾ ഉൾക്കൊണ്ടിട്ട്, സ്വാതന്ത്ര്യം നൽകി വളർത്തുന്ന വ്യക്തികളായി മാറാൻ പരിശ്രമിക്കുക.
- അടുപ്പത്തിലും മിതമായ അകലം പാലിക്കുക.

ചുരുക്കത്തിൽ, നാം സത്യമെന്നു കരുതുന്ന പലതും സത്യമാവണമെന്നില്ല. നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ളവരെ അവരുടെ നന്മ ലക്ഷ്യമാക്കി നിരീക്ഷിക്കാൻ നമുക്കു സാധിച്ചാൽ അത് അവരുടെ ജീവിതത്തെ പോസിറ്റീവായി മാറ്റിമറിക്കും. അതാണ് ഈ ലേഖനത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ച അമ്മ ചെയ്തത്! ഇത്തരമൊരു അമ്മ മനസ്സ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടാവട്ടെ.