

## পারস্পরিক সম্পর্কে অতিরিক্ত নির্ভরশীলতা: সুস্থ না অসুস্থ

ড. মেহতাব খানম

মনোবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

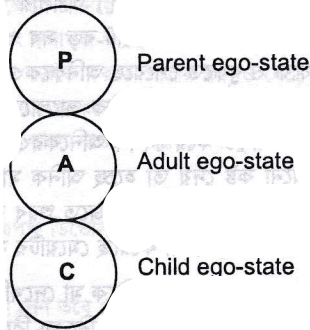
তেইশ বছরের অপলা এসেছিল তার পরিবারের প্রতি ষোড়শ প্রকাশ করে হালকা বোধ করতে এবং এই পরিবেশে কি করে নিজের আবেগগুলোকে নিয়ন্ত্রণে রেখে তার স্বাভাবিক কাজকর্ম করে যেতে পারে সেই পথটি খুঁজে বের করতে। তার প্রচণ্ড রাগ, অভিমান-মা এবং বড়ভাই অনিকের প্রতি। ত্রিশ বছরের অনিক বিয়ে করেছে এক বছর হলো এবং ওরা সবাই একসাথেই থাকে। অপলা আর অনিক বাবাকে হারিয়েছে ১৫ বছর আগে। বাবা হঠাৎ করেই হার্ট অ্যাটাকে মারা যান এবং তারপর ওদের মা-কে খুব কষ্ট করে দু'ভাইবোনের লেখাপড়া এবং অন্যান্য খরচ বহন করতে হয়। অপলার অনেক সাধ অপূর্ণ থেকে যায় আর্থিক সংকটের কারণে। বুদ্ধি হবার পর থেকে অর্থাৎ বাবা বেঁচে থাকার সময়গুলোতেও অপলার সবসময় মনে হয়েছে মা অনিককে অনেক বেশি প্রাধান্য দিচ্ছেন প্রায় সব ব্যাপারেই। অনিকের খাওয়া-দাওয়া, লেখাপড়া এবং বিশেষ সখগুলো পূরণের জন্য কার্পণ্য না করে অর্থ ব্যয় করা হয়েছে অথচ অনেক অজুহাত দেখিয়ে অপলার জন্য সেই খরচগুলো করতে মা অনীহা প্রকাশ করেছেন। অপলার চাহিদা পূরণগুলো বিলম্বিত হয়েছে প্রতিটি বেত্রে। অনিকের সাথে মায়ের সার্বভাগিক নানা পরামর্শ, আন্তরিকতা, গল্প-হাসি অপলা লম্বা করেছে আর কষ্ট পেয়েছে ছোটবেলা থেকেই। ওদের দু'জনের দৃঢ় বন্ধনের মধ্যে অপলা নিজেকে অনাকাঙ্ক্ষিত মনে করে প্রচণ্ড অভিমান নিয়ে নিজস্ব পৃথিবীতে একটি নিভৃত জায়গা খোঁজার চেষ্টা করেছে। অপলার পর্যবেষণ হচ্ছে মা অনিকের সাথে আলোচনা না করে কখনো কোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন না। অনিকের বেত্রেও ঠিক তাই। ছোট-বড় সব ধরনের সিদ্ধান্ত নেবার বেত্রে মায়ের মতামতের গুরুত্ব অপরিসীম। বড় হবার পর অপলার যুক্তির জায়গাটি থেকে ও বুঝতে পেরেছে অনিককেও অনেক মাশুল দিতে হয়েছে মায়ের আবেগকে সবসময় প্রাধান্য দেবার কারণে। বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার সময় একজন সহপাঠীকে অনিক ভালোবেসেছিল। বুদ্ধিদীপ্ত, স্বতঃস্ফূর্ত মেয়েটিকে অপলারও খুব পছন্দ হয়েছিল। কিন্তু মা জানতে পেরে এককথায় সেটি নাকচ করে দেন। অনিকেরও সাহস ছিল না মায়ের অবাধ্য হয়ে মেয়েটির প্রতি ওর অস্বীকার রবা করে চলার। যে ব্যাপারটি অপলাকে এখনো কষ্ট দেয় তা হচ্ছে অনিক মা-কে না জানিয়ে এরপরও অনেক দিন মেয়েটির সাথে সম্পর্ক রেখেছে। সম্পর্কটি অনেক দূর গড়াবার পর মা যখন ওর জন্য বৌ খুঁজতে শুরু করেন তখন ছুট করেই অনিক মেয়েটিকে এড়িয়ে চলা শুরু করে। অপলার তখন মনে হয়েছে অনিক খুব বড় ধরনের প্রতারণা করেছে মেয়েটির সাথে।

এখন অনিকের জীবনে সুপ্তি নামের অন্য একটি মেয়ের আগমন ঘটেছে। সুপ্তিকে মা দেখেছিলেন একটি বিয়ের অনুষ্ঠানে। ছোটখাটো অল্প বয়সের শান্তশিষ্ট মেয়েটিকে পছন্দ হবার পর খুব উদ্যোগী হয়ে মা বেশ ঘটা করেই অনিকের বিয়ে দিয়েছেন। অপলা অবাধ হয়ে লম্বা করেছে মা আর অনিকের সম্পর্কটি বিয়ের পরও আগের মতোই রয়ে গেছে। সুপ্তি এখন পরিবারের একজন সদস্য অথচ ওরা দু'জন সুপ্তির উপস্থিতিতে কেমন যেন অবহেলা করছেন। বাড়ির সব ধরনের কর্তৃত্ব এখনো মায়ের হাতেই। অনিক আর মায়ের পারস্পরিক নির্ভরশীলতা এমন এক পর্যায়ে যে অপলার ধারণা এই দৃঢ় বন্ধনের মধ্যে সুপ্তির মতো নিরীহ, শান্ত মেয়েটির স্থান করে নেবার কোনো উপায়ই নেই। বিশেষ করে কিছু ব্যাপার অপলার খুব আপত্তিকর মনে হয়েছে, যেমন, অনিক আর সুপ্তি যখন ওদের ঘরে বিশ্রাম নিচ্ছে তখন মা হঠাৎ ওদের ঘরে প্রবেশ করেন এবং তিনি নির্দেশও জারি করেছেন ওদের ঘরের দরজা কখনোই ভেতর থেকে বন্ধ করা যাবে না। অনিক আগের মতোই অফিসে যাবার আগে মা-কে আদর করে বিদায় নিচ্ছে এবং অফিস থেকে ফিরেও অনেকটা সময় মায়ের ঘরেই কাটাচ্ছে। অপলা সবচাইতে কষ্ট পেয়েছে অনিক সুপ্তিকে নিয়ে বিয়ের পর হানিমুনে যায়নি মা কষ্ট পাবেন বলে, অথচ সুপ্তির বাবা এই খরচটি বহন করতে চেয়েছিলেন। যাওয়া হলো না বলে সুপ্তির করণ মুখটি দেখে অপলার শুধু কষ্টই হয়নি, মা আর অনিকের প্রতি অনেক রাগ আর ঘৃণাও তৈরি হয়েছে। অপলার এখন প্রায়ই মনে হয় অনিক আর মায়ের বন্ধন অবিচ্ছেদ্য এবং ওরা আসলে দুটো মানুষ নয়, তাদের একটিই সত্তা।

উপরের কাহিনীটি পড়ে অনেকেই হয়তো বলবেন, এতে অসুবিধা কোথায়? মা-ছেলের এ ধরনের পারস্পরিক অনুভূতি এবং আবেগ তো থাকতেই পারে। তাছাড়া অনিকের মাতৃভক্তি তো খুব ভালো একটি গুণ অর্থাৎ আদর্শগতভাবে এরকমই তো হওয়া উচিত। তবে বিজ্ঞানসম্মতভাবে এটিকে ব্যাখ্যা করলে বলা যায় এটি এক ধরনের অসুস্থ নির্ভরশীলতা। এভাবে চলতে থাকলে অনিকের বিবাহিত জীবনে এর বিরূপ প্রতিক্রিয়া অবশ্যই পড়বে। সাইকোথেরাপির মাধ্যমে চিকিৎসা গ্রহণ করলে মা এবং ছেলে একটি সুস্থ অন্তর্দর্শন তৈরি করতে সক্ষম হবেন।

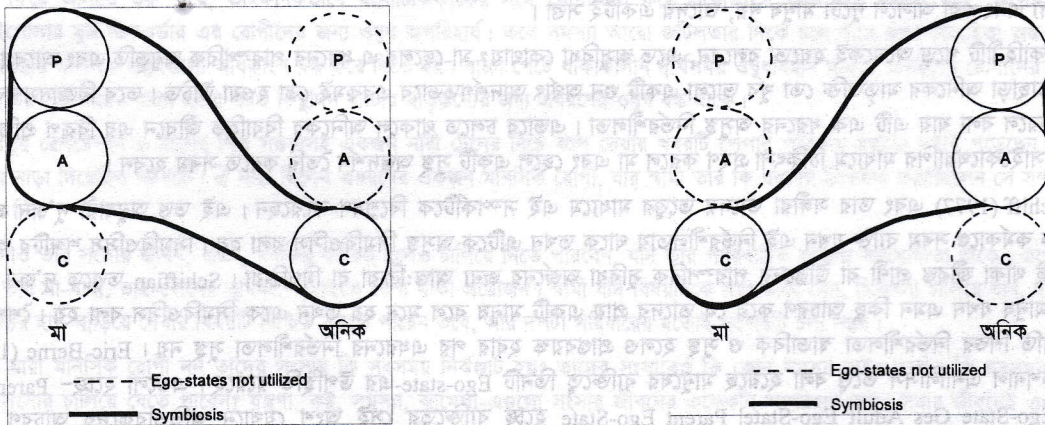
Shea Schiff (1977) এবং তার সঙ্গীরা তাঁদের তত্ত্বের মাধ্যমে এই সম্পর্কটিকে বিশ্লেষণ করেছেন। এই তত্ত্ব অনুযায়ী দু'জন প্রাপ্তবয়স্ক এবং স্বাভাবিক কর্মকাণ্ডে সক্ষম ব্যক্তি যখন এই নির্ভরশীলতায় থাকে তখন এটিকে অসুস্থ সিমবিওসিস বলা হয়। সিমবিওসিস শব্দটির অর্থ হচ্ছে দুটো কাছাকাছি থাকা জীবন্ত প্রাণী বা উদ্ভিদের পারস্পরিক সুবিধা অর্জনের জন্য আন্তঃক্রিয়া বা মিথস্ক্রিয়া। Schiffian তত্ত্বতে দু'জন বা তার বেশি সংখ্যক মানুষ যখন এমন কিছু আচরণ করে যে তাদের প্রায় একটি মানুষ বলে মনে হয় তখন একে সিমবিওসিস বলা হয়। শৈশবে মায়ের বা বাবার প্রতি শিশুর নির্ভরশীলতা স্বাভাবিক ও সুস্থ হলেও প্রাপ্তবয়স্ক হবার পর এধরনের নির্ভরশীলতা সুস্থ নয়। Eric Berne (1961, 66)-এর ট্রানজ্যাকশনাল এনালিসিস তত্ত্বে বলা হয়েছে মানুষের ব্যক্তিত্বে তিনটি Ego-state-এর উপস্থিতি রয়েছে। এগুলো হচ্ছে- Parent Ego-State, Child Ego-State Ges Adult Ego-State। Parent Ego-State হচ্ছে ব্যক্তিত্বের সেই অংশ যেখানে অভিভাবকদের আচরণ, ভাবনা এবং অনুভূতিগুলো সন্তানদের মনে তাদের নিজস্ব পর্যবেষণ অনুযায়ী অবচেতনভাবে সঞ্চিত হয়ে থাকে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়, রাস্তায় যখন একটি রিক্সা ও একটি সিএনজি ধাক্কা লাগে তখন যদি সিএনজি চালক রিক্সাচালককে গালাগালি করতে থাকে তখন বুঝতে হবে এই আচরণটি শৈশবে সে অভিভাবক বা অভিভাবক শ্রেণীর কারো কাছ থেকে অনুকরণের মাধ্যমে অবচেতন মনে স্থান দিয়েছে অথবা কোন একটি দুর্ঘটনা ঘটাবার পর সে অভিভাবকদের কাছ থেকে এধরনের গালমন্দ শুনেছে। Child Ego-State-এ শৈশবের আচরণ, ভাবনা এবং আবেগগুলো রয়ে যায় এবং বড়

হবার পরও বিভিন্ন অভিজ্ঞতার পর সেগুলো পুনরাবৃত্তি ঘটতে থাকে। যেমন সিএনজি চালক যদি হঠাৎ দেখতে পায় রিক্সার যাত্রীটি রাস্তায় পড়ে আহত অবস্থায় কষ্ট পাচ্ছে তাহলে তাৎক্ষণিকভাবে তার মধ্যে প্রচণ্ড ভীতির অনুভূতি তৈরী হতে পারে এই মনে করে যে ছেলবেলায় সহপাঠীকে আক্রমণ করে আহত করার পর স্কুল কর্তৃপক্ষ দ্বারা সে শাস্তিপ্রাপ্ত হয়েছিল। তার বর্তমান পরিস্থিতি ভিন্ন হলেও এই অভিজ্ঞতাটি তাকে পেছনে ঠেলে নিয়ে গিয়ে সেই একই অনুভূতির ভেতর দিয়ে নিয়ে যেতে পারে। Adult Ego-State হচ্ছে আমাদের মনের সচেতন অংশ যার আচরণ, ভাবনা ও অনুভূতির সাহায্যে বাস্তব পরিস্থিতিতে খুব সুন্দরভাবে মোকাবেলা করা যায়। সিএনজি চালক যদি রিক্সাচালককে দোষারোপ না করে এবং সেইসাথে নিজের ভুল স্বীকার করে অর্থাৎ সেটির দায়িত্ব গ্রহণ করে নিয়ে পরিস্থিতিতে সামাল দেবার জন্য যা যা করণীয় সেভাবে উদ্যোগ নেয় তাহলে বুঝতে হবে সে সেই কঠিন পরিস্থিতিতেও নিজের Adult Ego-State-কে ব্যবহার করতে সক্ষম হয়েছে। অর্থাৎ তার অবচেতন Parent Ego-State এবং Child Ego-State তাকে বিচলিত করতে পারেনি। একটি মানুষের ব্যক্তিত্বে তিনটি Ego-State একসঙ্গে কাজ করে। Adult Ego-State তার জীবনের ক্রান্তিলগ্নগুলোতে অর্থাৎ জটিল পরিস্থিতিতে খুব সহায়তা করে, সেইসাথে Parent Ego-এ তার বিশ্বাস, মনোভাব, আদর্শ, সংস্কার যেভাবে সংরক্ষিত থাকে সেই অনুযায়ী তার Child Ego বিভিন্ন পরিস্থিতি অনুযায়ী নানা আবেগের সঞ্চারণ ঘটায়। ব্যক্তির শৈশবে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে নির্ধারিত হয় তার Parent Ego প্রতিনিয়ত নিজের সম্পর্কে, অন্যের সম্পর্কে অথবা পরিবেশ সম্পর্কে কি সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবে এবং সেই অনুযায়ী তার শিশুসত্তাটি কিভাবে আবেগ অনুভব করবে। যেমন কেউ যদি শৈশবে বড়দের কাছে খুব বেশি শোনে যে তোমাকে দিয়ে কিছু হবে না, তখন সে নিজেকেও পরবর্তীতে বলবে 'আমাকে দিয়ে কিছু সম্ভব নয়'। নেতিবাচক চিন্তাটি তার Child Ego-State-এ তখন বিষণ্ণতা তৈরি করবে। নীচের চিত্রে তিনটি Ego-State-Gi structural model দেখানো হল।



এবারে আমরা সিএনজি চালক-এর প্রক্রিয়াটি ব্যক্তিত্বের তিনটি সত্তার আলোকে বিশ্লেষণ করতে পারি। অনিক ও তার মায়ের আচরণগুলো প্রকাশ করছে তাতে বোঝা যায় তারা অসুস্থ সিএনজি চালকের মধ্যে রয়েছে।

অনিকের শৈশবের সময়গুলোতে মায়ের ওপরে নির্ভরশীলতা সুস্থ বা স্বাভাবিক ছিল কিন্তু প্রাপ্তবয়স্ক হবার পরও জীবনের প্রতিটি পদক্ষেপে মায়ের ওপরে এই নির্ভরশীলতা সুস্থতা নির্দেশ করে না। অনিকের নিজের সম্পর্কে আস্থার অভাব হয় বলে ওর Parent এবং Adult Ego-State অকার্যকরী হয়ে পড়ে এবং তখন ওর Child মায়ের Adult এবং Parent-এর সাথে একত্র হয়ে একটি আলাদা অস্তিত্ব বা সত্তা তৈরি করে এবং কোনো কোনো পরিস্থিতিতে সেভাবেই প্রতিক্রিয়া করে। অপরদিকে অনিকের মায়ের ক্ষেত্রেও সেই একই ঘটনা ঘটেছে। নীচের চিত্রে এই সম্পর্কটিকে দেখানো হলো।



এখন প্রশ্ন হচ্ছে, একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের মধ্যে কি কারণে এই নির্ভরশীলতা তৈরি হয়। শৈশবে চারপাশের পরিবেশ থেকে আমরা যে অভিজ্ঞতাগুলো অর্জন করি তার অনেক কিছুই খুব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে আমাদের ব্যক্তিত্ব তৈরির ক্ষেত্রে, বিশেষ করে অভিভাবকদের সাথে যে অভিজ্ঞতাগুলো হচ্ছে সেগুলোর অবদান সবচেয়ে বেশি থাকে। বলা যায় যে প্যারেন্টিং স্টাইল বা কিভাবে আমাদের লালন-পালন করা হয়েছে

সেটিকে খুব ভালোভাবে বোঝা দরকার কারো ব্যক্তিত্বের ধরণটিকে বোঝার জন্য। একটি আদর্শ এবং সুচিন্তিত প্যারেন্টিং-এর মাধ্যমে বড় হওয়া শিশুর বেড়ে তার অভিভাবক নিজেদের Adult এবং Parent Ego-State-এর সঠিকভাবে ব্যবহার করার সাথে সাথে Child Ego-State-এর ইতিবাচক আবেগগুলোরও প্রকাশ ঘটাবেন। বড় হবার সময় তাঁরা তাকে শিশু বিকাশের প্রতিটি ধাপ সুষ্ঠুভাবে অতিক্রম করার জন্য যা প্রয়োজন সেটির প্রতি যত্নবান হবেন। প্রতিটি ধাপে সন্তানটি যখন জীবন দরভাগুলো অর্জনে সৰম হবে তখন অভিভাবকদের উপর তার নির্ভরশীলতা কমতে থাকবে এবং সে একটি পূর্ণাঙ্গ মানুষে পরিণত হবার প্রস্তুতি নিতে থাকবে। সুশিষিত, চিন্তাশীল ও সৃজনশীল অভিভাবক তার সন্তানকে স্বাধীন চিন্তা চর্চা এবং আবেগীয় নিয়ন্ত্রনের বেত্রে ক্রমাগত উৎসাহিত করতে থাকবেন এবং একইসাথে তাকে ভালবাসা-আদর এবং ইতিবাচক শৃঙ্খলার সাথে পরিচিত করবেন। এই আদর্শ এবং উপযুক্ত পরিস্থিতিতে অভিভাবক ও সন্তানের সিমবিওসিস খুব সুস্থভাবে বিচ্ছিন্ন হতে শুরু করে। এর ফলস্বরূপ, যখন সন্তানটি প্রাক-প্রাপ্তবয়সে পৌঁছায় তখন সন্তান এবং অভিভাবক দু'জনেই সিমবিওসিসে না থেকেই পারস্পরিক সুস্থ বন্ধন তৈরি করতে সৰম হয়। তারা নিজেদের স্বাধীন ইচ্ছেগুলোর বাস্তবায়নের সাথে সাথে প্রয়োজন হলে পারস্পরিক সহায়তাগুলো অব্যাহত রাখতে পারে। দুর্ভাগ্যবশতঃ এই আদর্শ প্যারেন্টিং বেশীরভাগ শিশুদের জীবনেই ঘটে না। আর তাই শিশুরা বিকাশের প্রতিটি ধাপে তাদের আবেগীয় চাহিদাগুলো মেটাতে অসমর্থ হয়। আর সেই কারণেই বড় হয়ে অনেক সময় পরগাছার মতো কখনও অভিভাবক, সন্তান, স্ত্রী বা স্বামীর উপর অসুস্থভাবে নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। বাংলাদেশের সমাজে যেভাবে সন্তানদের বড় করা হয় তাতে করে অসুস্থ সিমবিওসিস তৈরি হবার সম্ভাবনা খুব বেশি থাকে। তাদের নিজস্ব সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে, সমস্যা সমাধানের মধ্য দিয়ে আত্মবিশ্বাসের সাথে পথ চলার জন্য সাহায্য করা হয় না। প্রাপ্তবয়স্ক হবার পরও তারা বড়দের দিকেই তাকিয়ে থাকে রাস্তাগুলো দেখিয়ে দেবার জন্য। অভিভাবকদের মধ্যে সাইকো এডুকেশন-এর মাধ্যমে এই উপলক্ষটি তৈরি করতে পারলে আমাদের আগামী প্রজন্ম চিন্তা ও আবেগের স্বাধীনতা ভোগ করতে পারতো এবং তাদের জীবন দরভাগুলো অর্জন করে ব্যক্তিগত, সামাজিক এবং পেশাগত জীবনে অত্যন্ত ফলপ্রসূ জীবনযাপনে সৰম হতো।

#### তথ্যসূত্র

Berne, E., *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press, 1961, 1966.

Schiff, S., "Personality development and symbiosis". *TAJ*, 7, 4, 1977, 310-6.

## For Mental Health and Psycho-Social Consultation

Contact

**Sabiha Jahan**

Clinical Psychologist  
Bangladesh-Kuwat Mottri Hall, D.U.  
Co-ordinator, Mental Health Unit, CREA  
1/14, Iqbal Road, Mohammadpur  
Mobile: 01911-007215  
Email: sabihajahan@yahoo.com

## For Mental Health and Psycho-Social Consultation

Contact

**Salma Parveen**

Clinical Psychologist  
Part Time Teacher  
Department of Clinical Psychology, University of Dhaka  
Mobile: 01716-177503  
Email: salma\_17thoct@yahoo.com