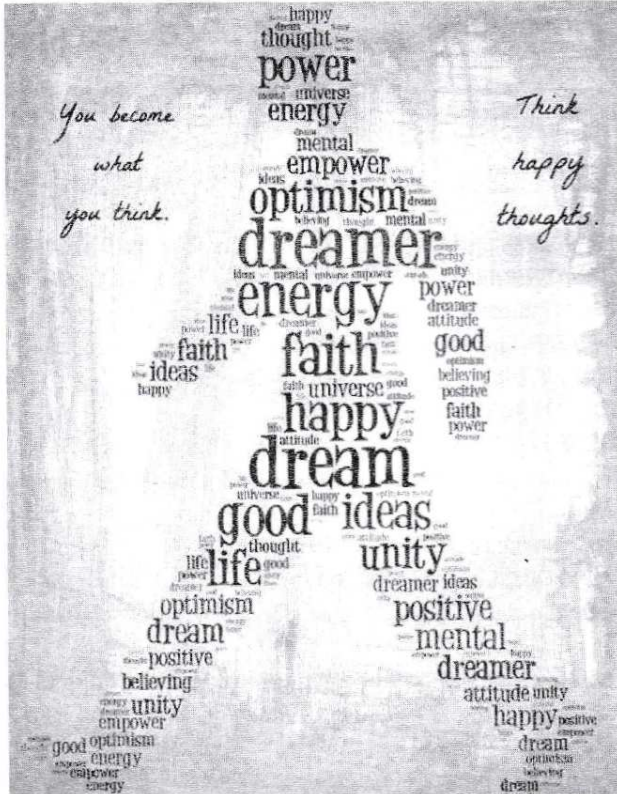


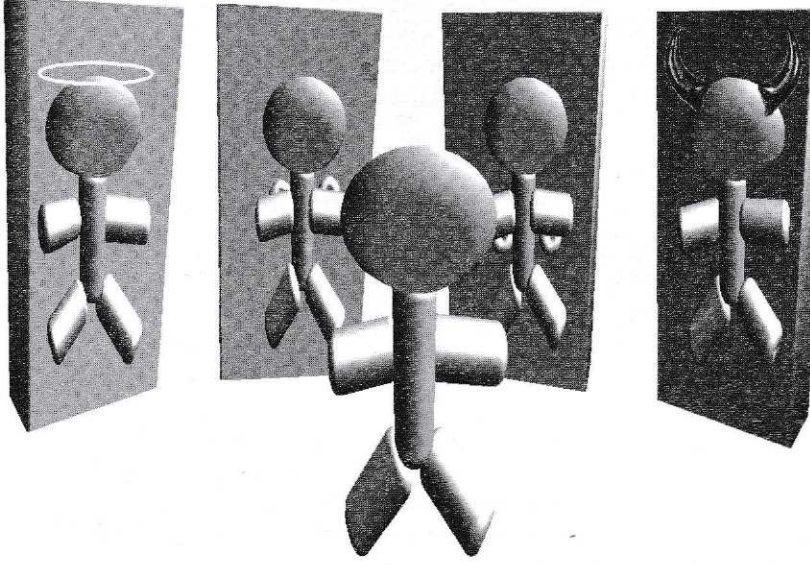
অনুভূতিগুলো কখন সমস্যা সমাধানের অন্তরায়?

উর্মিলা আমার সাথে সেশনে বসে খুব অবাক হওয়ার মতো একটি তথ্য দিয়েছিল। ও বলেছিল, শৈশব থেকে বিয়ে পর্যন্ত ও কখনও কারো ওপর রাগ করে নি এবং ওর সাথেও কেউ রাগ করে কথা বলে নি। আমি তখন জানতে চাইলাম, এর একটি ব্যতিক্রমও কি নেই? অনেক ভেবে ও বলল, হ্যাঁ, বাবা যখন অঙ্ক করাতে বসতেন তখন ওর বুঝতে অসুবিধা হলে মাঝে মাঝে রাগ করতেন। তবে, তিনি যখন উর্মিলার দুঃখের অভিব্যক্তি লক্ষ্য করতেন তখন আবার আদর করে দিতেন। এই একটি ঘটনা ছাড়া আর কোনও রাগ করার অভিজ্ঞতা আমাকে উর্মিলা ওই মুহূর্তে বলতে পারে নি। এর কারণ হিসেবে বলল, ও সবার সাথে এতটাই ভালো আচরণ করেছে এবং সবার সম্ভষ্টির দিকে এত মনোযোগ দিয়েছে যে কারো প্রয়োজনই হয় নি ওর সাথে রাগ করার। তবে, বিয়ের পর ওর জীবনের চিত্র পাল্টে গেছে। এখন ওর নিজেকেই চিনতে খুব কষ্ট হচ্ছে। যেভাবে ও তার প্রতিক্রিয়াগুলো করছে সেই সম্ভাতি ঠিক ওর নয়, অন্য কেউ যেন ওর ভেতর থেকে অত্যন্ত রূঢ় কথাগুলো বলছে। এই ব্যাপারটি মেনে নিতে উর্মিলার ভীষণ কষ্ট হচ্ছে।

সাইকোথেরাপি সেশনে বসে উর্মিলার কথাগুলো শুনতে শুনতে ট্রানজ্যাকশনাল অ্যানালিসিসে র‍্যাকেট ফিলিং এবং অথেনটিক ফিলিং-এর ধারণার একটি চমৎকার উদাহরণ খুঁজে পেলাম মেয়েটির এত বছরের চর্চার মধ্যে। আমাদের জীবনে ঘটে যাওয়া অসংখ্য ঘটনার ভেতর থেকে আর একটি ঘটনার বর্ণনা দিয়ে আমি বিষয়টি স্পষ্ট করতে চাই। ধরে নিন,



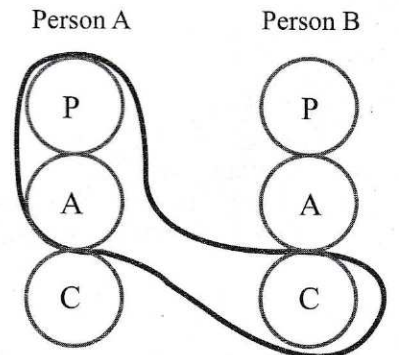
বিয়ের পর ওর
জীবনের চিত্র পাল্টে
গেছে। এখন ওর
নিজেকেই চিনতে
খুব কষ্ট হচ্ছে।
যেভাবে ও তার
প্রতিক্রিয়াগুলো
করছে সেই সম্ভাতি
ঠিক ওর নয়, অন্য
কেউ যেন ওর
ভেতর থেকে
অত্যন্ত রূঢ়
কথাগুলো বলছে।
এই ব্যাপারটি মেনে
নিতে উর্মিলার
ভীষণ কষ্ট হচ্ছে।



আপনি অনেকদিন ধরে পরিকল্পনা করছেন আপনার স্ত্রীকে বিবাহ বার্ষিকীতে একটি হীরের আংটি উপহার দিয়ে অবাক করে দেবেন। এই উদ্দেশ্যে আপনি বেশ কষ্ট করে টাকা জমিয়েছেন। নানা কাজের চাপে এতদিন আংটি কেনা সম্ভব হয় নি বলে আপনি বিবাহ বার্ষিকীর ঠিক আগের দিন আংটির আনুমানিক মূল্য যা হতে পারে সেই অঙ্কের টাকা নিয়ে শহরের সবচাইতে বিশ্বাসযোগ্য ও নির্ভরযোগ্য গয়নার দোকানে উপস্থিত হলেন, তা বন্ধ হওয়ার দুঘণ্টা আগে। যে আংটিটি আপনার খুব পছন্দ হলো সেটির মূল্য যা ধরা হয়েছে তা আপনি যে অঙ্কের টাকা নিয়ে গেছেন তার চাইতে অল্প কয়েক হাজার টাকা বেশি। আপনি দামাদামি শুরু করলেন, কিন্তু বিক্রেতা কিছুতেই একটি নির্দিষ্ট অঙ্কের নিচে নামতে চাইছেন না। আপনার হঠাৎ করেই খুব রাগ হয়ে গেল এবং আপনি হিতাহিত জ্ঞান হারিয়ে তাকে আপত্তিজনক ভাষায় গালাগালি করা শুরু করে দিলেন। এ ধরনের আচরণ নতুন নয়। ফ্রুদ্ধ হলে আপনি চিৎকার করে যেসব অবমাননামূলক কথা বলেন তা অন্য মানুষের পক্ষে সহ্য করা বা মেনে নেয়া একেবারেই সম্ভব নয়। এরপর বিক্রেতা আপনাকে বেশ অপমান করে অনেকগুলো কটু কথা শুনিতে দিলেন। আপনার হাতে আর সময় নেই, কারণ একটু পরেই দোকান বন্ধ হয়ে যাবে। তাছাড়া এতটা অপমানের পর এই পরিবেশে আপনি এক মুহূর্তও থাকলে ওদের সাথে হাতাহাতি শুরু হতে পারে। প্রচণ্ড অপমানবোধ, ক্রান্তি আর প্রচুর ক্ষোভ ও হতাশা নিয়ে বাড়ি ফেরার সাথে সাথেই স্ত্রী বললেন, ‘এত দেরি করে এলে কেন? আর, এতবার ফোন করেছি, ফোন ধরলে না কেন?’ স্ত্রীর প্রশ্নবাণে বিদ্ধ হয়ে আপনি আবার তেলেবেগুনে জ্বলে উঠলেন এবং তার সাথেও গলার স্বর সশব্দে চড়িয়ে প্রচণ্ড নেতিবাচক আচরণ করে ফেললেন। আগামীকাল আপনাদের বহু প্রতীক্ষিত বিবাহ বার্ষিকী, কিন্তু আপনার স্ত্রী প্রচুর কান্নাকাটি করে, সব অনুরোধ উপরোধ উপেক্ষা করে, তিন বছরের সন্তানটিকে নিয়ে মায়ের বাড়িতে চলে গেলেন। যা ভেবেছিলেন তার ঠিক উল্টো ঘটনা ঘটে যাওয়ায় আপনার এত অপরাধবোধ এবং নিজের প্রতি রাগ হলো যে আপনি সেদিন বাইরে থেকে নেশা করে বাড়ি ফিরলেন।

এই ঘটনায় যে ব্যক্তিটির কথা বলা হলো তিনি শৈশব থেকেই রাগের অনুভূতি প্রকাশ করে তার পরিবেশকে নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য চেষ্টা করে এসেছেন। তবে, এই প্রক্রিয়াটি ঘটেছে একেবারেই অবচেতন মন থেকে। মনোচিকিৎসক এরিক বার্নের তত্ত্ব অনুযায়ী এ ধরনের অনুভূতি প্রকাশের ক্ষেত্রে শৈশবে তার পরিবেশের অন্যান্য লোকজনও নিজেদের অজান্তেই প্রশ্রয় ও পরোক্ষভাবে উৎসাহ যুগিয়েছে বলে কৈশোর ও প্রাপ্তবয়সে যে কোন মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্যে এই অনুভূতির প্রকাশ ঘটতে থাকে। যদিও এই রাগের অনুভূতিটি প্রকাশ করার ফলে আপাতদৃষ্টিতে সমস্যাটির সমাধান হয়েছে বলে মনে হয়, কিন্তু এর ফলে পরবর্তীতে আরো জটিলতার সৃষ্টি হয়। এই ব্যক্তিটি হয়তো প্রাক-শৈশবে দুঃখ প্রকাশ করে বা ভয়ের অনুভূতি প্রকাশের মাধ্যমে তার কোন চাহিদা পূরণের চেষ্টা করেছে, কিন্তু পরিবেশ তাকে তখন উৎসাহ না দিয়ে হয়তো বলেছে, দুঃখ আর ভয় হচ্ছে দুর্বলতার লক্ষণ বা মেয়েরাই দুঃখী হয় অথবা ভয় পায়; সেতো একটি ছেলে, তার পক্ষে এগুলো করা মোটেই মানায় না। এই পরিপ্রেক্ষিতে সে অবচেতন

এই প্রক্রিয়াটি ঘটেছে একেবারেই অবচেতন মন থেকে। মনোচিকিৎসক এরিক বার্নের তত্ত্ব অনুযায়ী এ ধরনের অনুভূতি প্রকাশের ক্ষেত্রে শৈশবে তার পরিবেশের অন্যান্য লোকজনও নিজেদের অজান্তেই প্রশ্রয় ও পরোক্ষভাবে উৎসাহ যুগিয়েছে বলে কৈশোর ও প্রাপ্তবয়সে যে কোন মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণের উদ্দেশ্যে এই অনুভূতির প্রকাশ ঘটতে থাকে।



মনের প্রভাবে বিভিন্ন ধরনের অনুভূতি প্রকাশের মাধ্যমে তার পরিবেশকে নিয়ন্ত্রণে রাখার চেষ্টা করেছে। যখন সে রাগ করে চাহিদা পূরণ করার উদ্যোগ নিয়েছে তখন দেখেছে জীবনের গুরুত্বপূর্ণ মানুষগুলো তা পূরণে তৎপর হয়েছে। কিন্তু, শৈশবে এরকম করে লাভবান বা সুবিধাপ্রাপ্ত হলেও, প্রাপ্তবয়সে এসে এই অনুভূতি বরং তার চাহিদা পূরণের অন্তরায় হয়ে দাঁড়িয়েছে। সে এখন কোন সমস্যার সম্মুখীন হয়ে যখন মানসিক চাপ অনুভব করছে তখন আক্রমণাত্মক কথা বলে অন্যের বিরক্তি উৎপাদন করে জীবনে একা হয়ে পড়ছে এবং পরবর্তীতে অপরাধবোধে ভুগছে। এই রাগ এবং অপরাধবোধের অনুভূতিকে 'র্যাকেট ফিলিং' বলা হয়। ট্রানজ্যাকশনাল অ্যানালিসিসের সংজ্ঞা অনুযায়ী, র্যাকেট ফিলিং বা অনুভূতি হচ্ছে সেই আবেগ বা আবেগের সমষ্টি যা শৈশবে অবচেতন মনের প্রভাবে পড়ে মানসিক চাপ কমানোর উদ্দেশ্যে চর্চা করা হয়েছে এবং পরিবেশ দ্বারাও উৎসাহিত হয়েছে। তবে, একজন প্রাপ্তবয়স্কের জন্য এই প্রতিক্রিয়া তার সমস্যাটির সমাধান না করে বরং বাধা হয়ে দাঁড়ায়। যদিও পরিবেশকে আওতায় রাখার জন্য এই অনুভূতিগুলো প্রকাশিত হচ্ছে, কিন্তু এর ফলে যে আচরণগুলো করা হচ্ছে তাতেও একটি র্যাকেট অনুভূতির সাথে অন্যান্য র্যাকেট অনুভূতি যুক্ত হচ্ছে। যেমন, প্রচণ্ড রাগ প্রকাশের পর আমাদের অনেক অপরাধবোধ হচ্ছে। এতে আমাদের মূল সমস্যাটির সমাধান হচ্ছে না এবং পরবর্তীতে আমরা আবারও চাপমূলক পরিস্থিতিতে পড়ে একইভাবে প্রতিক্রিয়া করে যাচ্ছি।



উর্মিলার ক্ষেত্রে যা ঘটেছে তা হচ্ছে, শৈশব থেকেই তাকে শেখানো হয়েছে সবার মন যুগিয়ে চলতে, যাতে করে একটি অত্যন্ত ভালো মেয়ের ভাবমূর্তি নিয়ে সে বড় হতে পারে। ওর যখন কোন কিছু নিয়ে কিছুটা রাগ তৈরি হয়েছে তখন সে অবচেতনভাবেই সেটিকে দুঃখের অনুভূতি দিয়ে ঢেকে দিয়েছে। এ কারণেই সে শেখে নি কীভাবে রাগের অনুভূতি হলেও সেই মুহূর্তে দৃঢ়তার সাথে, অন্যের প্রতি আক্রমণাত্মক না হয়েও, রাগ প্রকাশ করা সম্ভব। যখন সে বিয়ের পর অন্য একটি বাড়িতে গিয়ে অবমাননাকর পরিস্থিতিতে পড়েছে তখন শৈশবের দুঃখের সাথে রাগ মিলেমিশে তার কিছু নেতিবাচক আচরণ তৈরি হচ্ছে। রাগ আর দুঃখ - দুটোই বর্তমানে ওর র্যাকেট অনুভূতি। এ ধরনের প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে ওর সমস্যার সমাধান তো হচ্ছেই না, বরং পরিস্থিতি আওতার বাইরে চলে যাচ্ছে। শৈশবে যখন ওর ন্যায্যভাবে রেগে যাওয়ার কথা ছিল তখন সেটি ছিল অথেনটিক বা আসল অনুভূতি। অথচ বড়দের খুশি করার জন্য সে এই অনুভূতিটি একেবারে প্রকাশ না করে বড় হয়েছে। অথেনটিক অনুভূতি হচ্ছে যে কোন অনুভূতি যা কোন নিকট অতীতে ঘটে যাওয়া ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে তৈরি হয় এবং যা ঠিক মতো প্রকাশ করার মাধ্যমে মানসিক চাপ কমে যায়। এতে করে যুক্তিসঙ্গত সিদ্ধান্ত নিতে সুবিধা হয়। যেমন, খুব কাছের কোন মানুষ মারা গেলে বা অন্যায়ভাবে কেউ আমাদের অধিকার হরণ করলে ন্যায্যভাবেই আমাদের কিছু নেতিবাচক অথেনটিক অনুভূতি সৃষ্টি হতে পারে। অভিভাবকদের দায়িত্ব হচ্ছে তাদের সম্ভানদের আবেগগুলো বুঝে সেগুলোর বহিঃপ্রকাশে সহায়তা করা। তাতে করে তারা শৈশব থেকেই আসল বা অথেনটিক অনুভূতিগুলো প্রকাশ করার সুযোগ পাবে। উর্মিলার মতো দুঃখ দিয়ে রাগকে ঢেকে রেখে সবার কাছে নিজেকে গ্রহণযোগ্য করার প্রয়াস থেকে বিরত থাকবে। অথবা, কোন মানুষ বড় হবার পরও মানসিক চাপ তৈরি হলেই রাগ করে চারপাশের পরিবেশকে নিয়ন্ত্রণ করতে চাইবে না। এতে করে অনুভূতিগুলো র্যাকেট ফিলিং-এ পরিণত হওয়ারও সুযোগ পাবে না।

মানসিক স্বাস্থ্যকর্মী হিসেবে কাজ করতে গিয়ে দেখেছি, র্যাকেট এবং অথেনটিক ফিলিং-এর ধারণাটি আমাদের ক্লায়েন্টদের ট্রিটমেন্ট প্ল্যান-এ খুব সহায়ক হয়। যদি আমরা বুঝতে সক্ষম হই যে ক্লায়েন্ট তার র্যাকেট অনুভূতি প্রকাশ করছে তাহলে সেটিকে উৎসাহিত না করে আমরা প্রথমে তাকে নিজের মতো করে সেটি প্রকাশের জন্য সময় দিই, তারপর এই অনুভূতির সূত্রপাত কীভাবে হয়েছে তা অনুসন্ধান করার জন্য অতীতের স্মৃতিগুলোর সাথে যে আবেগগুলো জড়িয়ে রয়েছে সেগুলো চিহ্নিত করার চেষ্টা করি। একসময় সেও বুঝতে পারে, এই র্যাকেট অনুভূতিগুলো তার জীবনে কী অসুবিধা সৃষ্টি করেছে। সে তখন বিভিন্ন থেরাপিউটিক কৌশল প্রয়োগের দ্বারা নিজের চিন্তাধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে বর্তমানের বাস্তবতার সাথে খাপ খাইয়ে চলার শক্তি খুঁজে পায়।

ড. মেহতাব খানম

অধ্যাপক, এডুকেশনাল অ্যান্ড কাউন্সেলিং সাইকোলজি বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

একজন

প্রাপ্তবয়স্কের জন্য
এই প্রতিক্রিয়া তার
সমস্যাটির সমাধান
না করে বরং বাধা
হয়ে দাঁড়ায়। যদিও
পরিবেশকে
আওতায় রাখার
জন্য এই
অনুভূতিগুলো
প্রকাশিত হচ্ছে,
কিন্তু এর ফলে যে
আচরণগুলো করা
হচ্ছে তাতেও একটি
র্যাকেট অনুভূতির
সাথে অন্যান্য
র্যাকেট অনুভূতি
যুক্ত হচ্ছে।