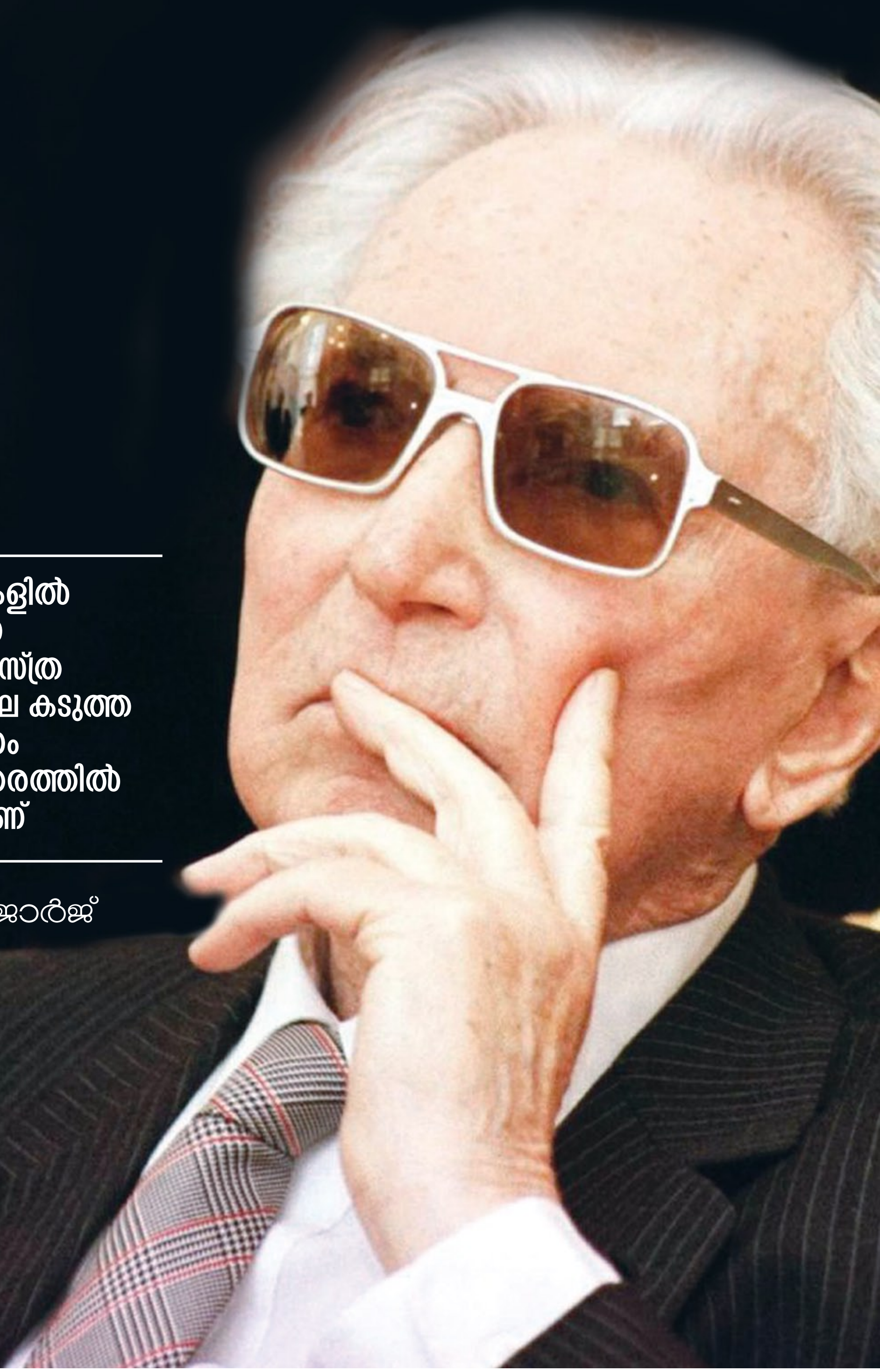
വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ൽ: ലോഗോ തെറാപ്പി

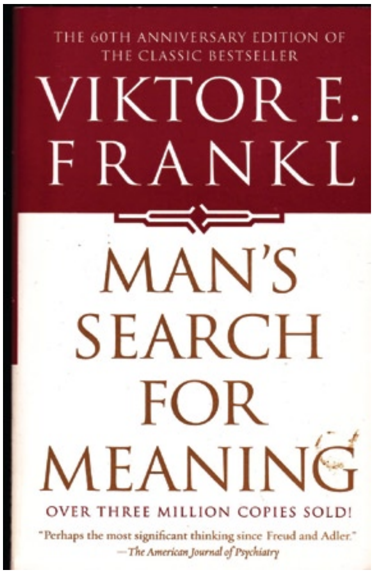
നാസി ഭീകരതയുടെ നാളുകളിൽ അതിന്റെ ഇരയായിത്തീർന്ന വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ മനഃശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ കടുത്ത പ്രതികൂലാവസ്ഥകളെ തരണം ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്ന തരത്തിൽ പ്രയോഗക്ഷമതയുള്ളവയാണ്

ഫാ. ഡോ. കെ.എം. ജോർജ്



1975-ലെ യൂറോപ്യൻ വേനൽക്കാലത്താണ് പോളണ്ടിൽ ഹിറ്റ്ലറുടെ കുപ്രസിദ്ധമായ ഓഷ്‌വിറ്റ്സ് ബിർക്കിനൗ കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പ് കാണാനിടയായത്. പാരീസിൽ എന്നോടൊപ്പം വിദ്യാർത്ഥികളായിരുന്ന പോളണ്ടുകാരായ രണ്ടു സുഹൃത്തുക്കളാണ് അവരുടെ രാജ്യത്തേക്ക് ക്ഷണിച്ചുകൊണ്ടുപോയത്. രണ്ടാം ലോകയുദ്ധം കഴിഞ്ഞ് അന്ന് 30 വർഷങ്ങളായതേയുള്ളൂ. മനുഷ്യചരിത്രത്തിലുണ്ടായ ഒരു മഹാദുരന്തത്തിന്റെ ഓർമയ്ക്കായി പോളിഷ് സർക്കാർ അതൊരു മ്യൂസിയമായി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു. വിദ്യാർത്ഥിയായിരുന്ന എന്റെ യുവമനസ്സിൽ ആ സന്ദർശനം തീരാത്ത വേദനയും വിഷാദവും സൃഷ്ടിച്ചു. ദിവസങ്ങളോളം ഉറക്കത്തിൽ പേടിസ്വപ്നങ്ങൾ അലട്ടി. ഭയാനകമായ ഈ ക്യാമ്പിൽ മൂന്നുവർഷം ജീവിച്ച് അതിനെ അതിജീവിച്ച ഐതിഹാസിക കഥാപാത്രമാണ് വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ൽ.

ഓസ്ട്രിയയുടെ തലസ്ഥാനമായ വിയന്നയിൽ ഒരു ജൂത കുടുംബത്തിൽ 1905-ലാണ് വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ൽ ജനിച്ചത്. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദമെടുത്ത വിക്ടർ വിയന്നയിൽ സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡ്, ആഡ്ലർ തുടങ്ങിയ പ്രശസ്തരുടെ മനശ്ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ ആകൃഷ്ടനായി. വിദ്യാർത്ഥി ആയിരുന്നപ്പോൾ ഫ്രോയിഡിനെ നേരിട്ടുകാണുകയും ചെയ്തു. 1926-ൽ തന്നെ ഒരു പ്രഭാഷണത്തിൽ വിക്ടർ 'ലോഗോതെറാപ്പി' എന്ന വാക്കു ഉപയോഗിച്ചു. വിയന്നായിൽ മനോരോഗികൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള ആശുപത്രിയിലും സ്വന്തമായ ക്ലിനിക്കിലും പ്രവർത്തിച്ചു. 1938-ൽ ഹിറ്റ്ലറുടെ സൈനികർ വിയന്നായിൽ പ്രവേശിച്ചു. അമേരിക്കയിൽ പോകാൻ വിസാ ലഭിച്ചെങ്കിലും തന്റെ വൃദ്ധമാതാപിതാക്കളെ തനിച്ചാക്കി പോകാനുള്ള മടികൊണ്ട് വിക്ടർ വിസാ ഉപയോഗിച്ചില്ല. പോകാതിരുന്നതിനു കാരണമായി അർത്ഥഗർഭമായ ഒരു കഥകൂടി വിക്ടർ പറയുന്നുണ്ട്. ജൂതർക്കെതിരെ വംശീയപീഡനം ആരംഭിച്ച ഹിറ്റ്ലറുടെ പട്ടാളക്കാർ നശിപ്പിച്ച ജൂതപ്പള്ളികളിലൊന്നിൽ സജീവമായി പ്രവർത്തിച്ച ആളായിരുന്നു വിക്ടറിന്റെ പിതാവ് ഗബ്രിയേൽ ഫ്രാങ്ക്ൽ. കത്തിക്കരിഞ്ഞ പള്ളിയുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾക്കിടയിൽനിന്ന് കിട്ടിയ ഒരു മാർബിൾക്കഷണം നിധിപോലെ അദ്ദേഹം വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്നു. അതിൽ ഹീബ്രുഭാഷയിലെഴുതിയ ഏതാനും അക്ഷരങ്ങൾ കൊത്തിയിരുന്നു. ഒരു മുഴുവൻ വാക്യത്തിന്റെ ചെറിയൊരു കഷണമാണ്. ജൂതന്മാർക്ക് വേദസാരാംശമായ 'പത്തുകല്പന'കളിൽ അഞ്ചാമത്തേതിന്റെ ആദ്യക്ഷരങ്ങളായിരുന്നു അവ. കല്പന ഇങ്ങനെ: "നിനക്ക് ദീർഘായുസ്സ് ഉണ്ടായിരിപ്പാൻ നിന്റെ അപ്പനേയും അമ്മയേയും ബഹുമാനിക്കുക." വിക്ടറിന് ഇതൊരു ദിവ്യസന്ദേശം ആയിരുന്നു.



വിയന്നായിൽ ജൂതന്മാരുടെ ആശുപത്രിയിൽ ന്യൂറോളജി വകുപ്പിന്റെ തലവനായി ഫ്രാങ്ക്ൽ നിയമിക്കപ്പെട്ടു. മനോരോഗികളായ ജൂതന്മാർക്ക് 'ദയാവധം' നൽകാൻ ഹിറ്റ്ലർ ഭരണകൂടം തീരുമാനിച്ചുകഴിഞ്ഞിരുന്നു. നിസ്സഹായരായ ജൂതസഹോദരങ്ങളെ രക്ഷിക്കാൻ ഡോക്ടർ വിക്ടർ മനപ്പൂർവം തെറ്റായ രോഗനിർണയ റിപ്പോർട്ടുകൾ പോലും തയാറാക്കിയിരുന്നു.

1942-ൽ വിക്ടർ വിവാഹിതനായെങ്കിലും ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കകം തന്നേയും തന്റെ നവവധുവിനേയും മാതാപിതാക്കളേയും സഹോദരനേയും നാസികൾ അറസ്റ്റ് ചെയ്തു കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പുകളിലേക്കു മാറ്റി. പിന്നെ വിക്ടർക്ക് അവരെക്കുറിച്ച് യാതൊരു വിവരവുമില്ല. പിന്നീടറിഞ്ഞു പിതാവ് പട്ടിണിമൂലം ക്യാമ്പിൽവച്ച് ആദ്യം മരിച്ചു. ഭാര്യയും അമ്മയും സഹോദരനും വധിക്കപ്പെട്ടു. പല ക്യാമ്പുകളിൽ വിക്ടറിനെ മാറ്റി മാറ്റി താമസിപ്പിച്ചു. കഠിനമായ ജോലിയും ഭാര്യയേയും കുടുംബത്തേയും നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ തീവ്രദുഃഖവും രോഗവും പീഡനവുമാണ് ഫ്രാങ്ക്ലിനെ കാത്തിരുന്നത്. എല്ലാ തടവുകാരും അവരുടെ വസ്ത്രങ്ങൾ ക്യാമ്പിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾതന്നെ പരസ്യമായി അഴിച്ചുവയ്ക്കണമായിരുന്നു. ഇതിനകം വിക്ടർ തയാറാക്കിയിരുന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ കൈയെഴുത്ത് പ്രതി കോട്ടിനുള്ളിൽ ഒളിച്ചുവച്ചത് പട്ടാളക്കാർ കണ്ടെത്തി നശിപ്പിച്ചു. പിന്നെ നിരവധി മാസങ്ങളിൽ തന്റെ നഷ്ടപ്പെട്ട പുസ്തകം മനസ്സിൽ ഉരുത്തിരിച്ചെടുക്കയും കൈയിൽ കിട്ടിയ കടലാസുകഷണങ്ങളിൽ രഹസ്യമായി കുറിച്ചുവയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. 1945-ൽ ഹിറ്റ്ലറുടെ പട്ടാളം ഐക്യസൈന്യത്തിന് കീഴടങ്ങിയപ്പോഴാണ് വിക്ടർ വിമോചിതനായത്. പക്ഷേ, അതിനുമുമ്പ് തന്റെ പ്രിയ കൂട്ടുകാരി വധിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. വിമോചിതനായ വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ലിന് വിയന്നാ യൂണിവേർസിറ്റിയിൽ പ്രൊഫസർ സ്ഥാനം നൽകി. അമേരിക്ക, യൂറോപ്പ്, ലത്തീൻ അമേരിക്ക തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് 27 ബഹുമതി ബിരുദങ്ങൾ ലഭിച്ചു. നൊബേൽ സമ്മാനത്തിന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേര് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു. തന്റെ 67-ാം വയസ്സിൽ വിമാനം പറപ്പിക്കാൻ ലൈസൻസ് നേടി. 1997-ൽ ഫ്രാങ്ക്ൽ നിര്യാതനായി. ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ അവസാന കൃതിയാണ് 'മനുഷ്യന്റെ അർത്ഥാന്വേഷണം' (Man's Search for Meaning). 27 ഭാഷകളിൽ മൊഴിമാറ്റം നടന്ന ആ പുസ്തകത്തെ പ്രധാനമായും അവലംബിച്ചാണ് ഈ പ്രഭാഷണം.

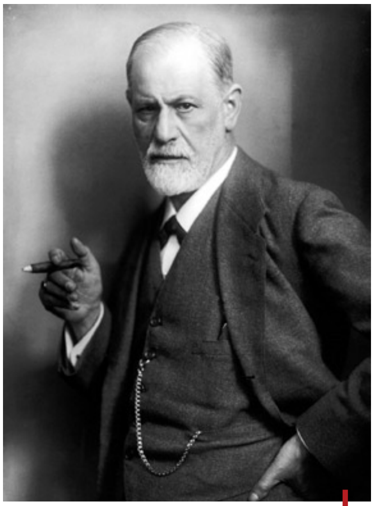
ക്യാമ്പിലെ പീഡനമുറകൾ സഹിച്ച് പുറത്തുവന്ന എഴുത്തുകാരനും നൊബേൽ സമ്മാനാർഹ

നുമായ ഏലി വീസെൽ ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു: അതിക്രൂരവും മനുഷ്യചരിത്രത്തിൽ മുമ്പ് അറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തതുമായ ഈ അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആർക്കും സിദ്ധാന്തങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ കഴിയുകയില്ലെന്ന്.

നാറ്റ്സികൾ 1942-ൽ അറസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ ഫ്രാങ്ക്ൽ വികസിപ്പിച്ച ചികിത്സാസമ്പ്രദായമാണ് ലോഗോതെറാപ്പി. പക്ഷേ, കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പുകളിലെ ക്രൂരതകളും അവ മനുഷ്യമനസ്സുകളിലും ശരീരങ്ങളിലും വരുത്തുന്ന അവിചാരിതമായ മാറ്റങ്ങളും നേരിട്ടുകണ്ട്, അനുഭവിച്ചതു മൂലം അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിൽക്കാല സിദ്ധാന്തം വളരെ കൂടുതൽ അനുഭവനിഷ്ഠവും പരീക്ഷിതവുമായി എന്നൊരു വ്യത്യാസമുണ്ട്.

തടങ്കൽ പാളയത്തിൽ എത്തുന്ന എല്ലാ തടവുകാരും ആദ്യമേതന്നെ തങ്ങളുടെ കൈവശമുള്ള എല്ലാ സാധനങ്ങളും സ്വർണാഭരണങ്ങളും പണവും പേനയും കടലാസ്സും എല്ലാം പട്ടാളക്കാർ വിരിച്ച ബ്ലാങ്കറ്റുകളിൽ എറിയണമായിരുന്നു. എന്നിട്ട് വസ്ത്രങ്ങളെല്ലാം ഉരിഞ്ഞ് പൂർണനഗ്നരാക്കിയാണ് മെഡിക്കൽ പരിശോധന നടത്തുന്നത്. ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ കോട്ടിന്റെ പോക്കറ്റിൽ താൻ എഴുതിക്കൊണ്ടിരുന്ന ഒരു പ്രധാന പുസ്തകത്തിന്റെ കൈയെഴുത്തുപ്രതി ഇരുന്നത് അങ്ങനെ നഷ്ടപ്പെട്ടു. പിന്നീട് ഓർമയിൽനിന്ന് മുറിക്കടലാസ്സുകളിലൊക്കെ ആരും കാണാതെ കോറിയിട്ട കുറിപ്പുകളിലൂടെയാണ് വിമോചനത്തിനുശേഷം ലോഗോതെറാപ്പിയെക്കുറിച്ചുള്ള സിദ്ധാന്തം പൂർത്തീകരിക്കുന്നത്. വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ൽ ആവിഷ്ക്കരിച്ച ലോഗോതെറാപ്പി എന്ന ചികിത്സാരീതിക്ക് ഒരു പശ്ചാത്തലമുണ്ട്.

Logos എന്ന പുരാതന ഗ്രീക്ക് പദത്തിന് വാക്ക്, ഭാഷ, യുക്തി, പ്രബന്ധം, പ്രഭാഷണം, കാരണം, അർത്ഥം എന്നൊക്കെ നാനാർത്ഥങ്ങളുണ്ട്. ഇവിടെ ഫ്രാങ്ക്ൽ എടുക്കുന്നത് 'അർത്ഥം' (meaning) എന്ന അർത്ഥമാണ്; അതായത് മനുഷ്യാസ്തിത്വത്തിന് മുഖ്യപ്രേരകശക്തിയായ അർത്ഥബോധം (Sense of meaning which is the main motivating force for human existence). ഈ അർത്ഥബോധത്തിൽ ഊന്നിയ ഒരു മനോചികിത്സാ സമ്പ്രദായമാണ് ലോഗോതെറാപ്പി. അർത്ഥചികിത്സ എന്നു പറയാമെന്നു തോന്നുന്നു.


സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയ്ഡ്

മനുഷ്യന് സമ്പത്തും ആരോഗ്യവും കുടുംബവും എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട് കഷ്ടാനുഭവത്തിന്റെ നെല്ലിപ്പലക കണ്ടാലും ഭാവ്യുന്മുഖമായ അർത്ഥബോധം നഷ്ടപ്പെടാതിരുന്നാൽ എല്ലാ ആതുരാവസ്ഥയേയും അതിജീവിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടാകും എന്നതാണ് ലോഗോതെറാപ്പിയുടെ തത്ത്വം. കോൺസൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പിലെ തീവ്രാനുഭവങ്ങളുടെ മൂശയിൽ ഈ തത്ത്വത്തെ ഫ്രാങ്ക്ൽ പ്രായോഗിക പരീക്ഷണത്തിന് വിധേയമാക്കി.

സുഖേച്ഛ (Will to Pleasure)

ഫ്രാങ്ക്ൽ വിയന്നായിൽ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥി ആയിരിക്കുമ്പോൾതന്നെ സിഗ്മണ്ട് ഫ്രോയിഡിന്റെ മനോവിശകലന സമ്പ്രദായങ്ങൾ പാശ്ചാത്യലോകത്ത് ചർച്ചാവിഷയമായി കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ഫ്രോയിഡിയൻ മനഃശാസ്ത്ര സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ ആണിക്കല്ലുകളിലൊന്ന് സുഖാനുഭവതത്ത്വം (Pleasure Principle) എന്നു വിളിക്കപ്പെട്ട ആശയമാണ്. വ്യക്തിയുടെ പ്രാകൃതമായ അബോധ മനോമണ്ഡലത്തിൽ ഉയരുന്ന മൗലികചോദനകളും കാമനകളും അഭിലാഷങ്ങളും ഉടൻ പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടുന്നതാണ് സുഖാനുഭവത്തിന്റെ കാതൽ. ഇത് ഏറ്റവും വ്യക്തമായി കാണുന്നത് ശിശുക്കളിലാണ്. വിശക്കുന്ന കുഞ്ഞ് കരയുന്നു. ആഹാരം ലഭിച്ച് വിശപ്പടക്കി സന്തോഷമാകുന്നതുവരെ കരയും. മലമൂത്രവിസർജനം നടത്തണമെന്ന ആവശ്യം വന്നാൽ അത് തൽക്ഷണം നിർവഹിക്കും. സ്ഥലകാലങ്ങൾ ബാധകമല്ല. ഈ ശൈശവ സുഖാന്വേഷണത്തിന് അല്പം വ്യത്യാസം വരും കുട്ടി പ്രായമാകുമ്പോൾ. വിശപ്പിന്റെ വിളിയും വിസർജനചോദനയും അല്പസമയത്തേക്കെങ്കിലും അടിച്ചമർത്താൻ കുട്ടി പരിശീലിക്കപ്പെടും. സമയവും സ്ഥലവും സൗകര്യവും നോക്കിയാവും തന്റെ ആഗ്രഹപൂരണം പിന്നീട് കുട്ടി നടത്തുന്നത്. പ്രായമേറുന്തോറും വിശപ്പും ദാഹവും ലൈംഗികതയും നിയന്ത്രിക്കും. ഇത് ബോധമനസ്സിന്റെ (ego) തലത്തിലും അതിന്റെ മേൽവിചാരകൻ ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സൂപ്പർ ഈഗോയുടെ അതികർശനമായ ധാർമിക മേൽനോട്ടത്തിലുമായിരിക്കും. ഇവിടെയെല്ലാം അടിച്ചമർത്തലുണ്ട്. ഇങ്ങനെ അബോധ മനസ്സിൽ അടിച്ചമർത്തപ്പെടുന്ന അടിസ്ഥാന ചോദനകൾ അടിച്ചമർത്തലിന്റെ ശക്തിയും രീതിയും അനുസരിച്ച് തിരിച്ചടിക്കും. ചിലരിൽ മനോരോഗ ലക്ഷണങ്ങളായിട്ടായിരിക്കാം, സ്വപ്നങ്ങളായിട്ടായിരിക്കാം അവ ഉയിരെടുക്കുന്നത്. ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങളേയും സ്വപ്നങ്ങളേയും വിശകലനം ചെയ്ത് അവയുടെ സ്രോതസ് കണ്ടുപിടിച്ച് അതു രോഗിയുടെ ബോധമനസ്സിൽ ബോധ്യപ്പെടുത്തിയാൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാതാവും രോഗി സൗഖ്യം പ്രാപിക്കും എന്നതാണല്ലോ ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ ഫ്രോയിഡിന്റെ മനോരോഗ ചികിത്സയുടെ തത്ത്വം. ഫ്രോയിഡിയൻ മനശ്ശാസ്ത്രത്തിലെ (will to pleasure) അഥവാ സുഖേച്ഛ ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്.

അധികാരേച്ഛ (Will to Power)

ഫ്രോയിഡിന്റെ സഹപ്രവർത്തകനായിരുന്ന ആൽഫ്രഡ് ആഡ്ലർ ഫ്രോയിഡിന്റെ ചിന്തയിലാണ് ഊന്നിയതെങ്കിലും ചില പ്രധാന ധാരകളോടു വിയോജിച്ച് മനുഷ്യ

വ്യക്തിത്വത്തിന് വ്യത്യസ്തമായൊരു മനശ്ശാസ്ത്ര വ്യാഖ്യാനം നൽകി. അധികാരവും അധീശത്വവും ശക്തിയും നേടാനുള്ള മനുഷ്യവാഞ്ഛയാണ് പ്രധാനം എന്ന് ആഡ്‌ലർ കരുതി. സുഖേച്ഛയെക്കാൾ അധികാരേച്ഛയാണു പ്രധാനം. അതുകൊണ്ട് ഫ്രോയിഡിന്റെ വൃത്തത്തിൽനിന്ന് അദ്ദേഹം പുറത്താക്കപ്പെട്ടെങ്കിലും ആഡ്‌ലറുടെ ചിന്തകൾക്കും അനുയായികൾ ഉണ്ടായി. ആഡ്‌ലറുടെ മനോ വിശകലന-ചികിത്സാരീതിയുടെ അടിസ്ഥാന തത്ത്വത്തെയാണ് Will to Power എന്നു വിളിക്കുന്നത്.

അർത്ഥേച്ഛ (Will to Meaning)

ഇവ രണ്ടിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമായിട്ടാണ് ഫ്രാങ്ക്ൽ ലോഗോതെറാപ്പി ആവിഷ്ക്കരിച്ചത്. സുഖേച്ഛയും അധികാരേച്ഛയും നിഷേധിക്കപ്പെടാതെതന്നെ, അവയുടെ പ്രാമാണ്യത്തെ ചുരുക്കിക്കാണിക്കുകയും മനുഷ്യന്റെ അർത്ഥാന്വേഷണേച്ഛ (will to meaning)യാണ് അസ്തിത്വത്തിന്റേയും മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റേയും കാതൽ എന്ന് സ്ഥാപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഫ്രാങ്ക്ൽ ചിന്തയനുസരിച്ച് പിരിമുറുക്കങ്ങളില്ലാത്ത ഒരു മാനസികാവസ്ഥയല്ല വാസ്തവത്തിൽ മനുഷ്യനുവേണ്ടത്, പ്രത്യുത, മനുഷ്യയോഗ്യമായ ഏതെങ്കിലുമൊരു ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള തീവ്രമായ യത്നമാണ് ആവശ്യം. എന്തു വിലകൊടുത്തും ടെൻഷൻ ഒഴിവാക്കുകയല്ല മനുഷ്യനാവശ്യം, നേരെമറിച്ച് തനിക്ക് സാക്ഷാത്കരിക്കാനാവുന്ന ഒരു അർത്ഥസാധ്യതയാണ് മനുഷ്യന് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത്. ലോഗോതെറാപ്പി സാധാരണ രീതിയിലുള്ള ഒരു മനോരോഗ ചികിത്സയല്ല. ഒരു തരത്തിൽ ഒരു അസ്തിത്വ ചികിത്സയാണ് അത് എന്നു പറയാം. ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ അസ്തിത്വം അവസാനിക്കുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള ആയിരക്കണക്കിന് മനുഷ്യരെയാണ് ഫ്രാങ്ക്ൽ കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പുകളിൽ കണ്ടെത്തിയത്. തന്റെ സ്വന്തം അനുഭവത്തിലും അത്തരത്തിൽ അർത്ഥം വാർന്നുപോകുന്ന സാഹചര്യമുണ്ടായപ്പോൾ അദ്ദേഹം ഭാവിയുടെ അർത്ഥസൃഷ്ടിയിലൂടെയാണ് തന്റെ ജീവനെ നാശത്തിൽനിന്നും പിടിച്ചുനിർത്തിയത്. തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട സഹധർമ്മിണി ഏതു ക്യാമ്പിൽ എവിടെയാണെന്ന് ഒരു രൂപവും വിക്ടറിനുണ്ടായിരുന്നില്ല. അവർ കൊല്ലപ്പെട്ടോ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നോ എന്നും അറിഞ്ഞുകൂടാ. ആഴമേറിയ സ്നേഹത്തിന്റെ ആ പ്രതിരൂപം വിക്ടറിന്റെ മനോമുകുരത്തിൽ എന്നും എപ്പോഴും തെളിയും. ക്യാമ്പിലെ കഠിന പീഡനങ്ങളും വിശപ്പും വേദനയും ഏറ്റുവാങ്ങിയപ്പോഴും തന്റെ പ്രേയസിയുടെ തേജോമയമായ ചിത്രമാണ് വിക്ടറിന് ജീവിതാർത്ഥവും ഭാവിദർശനവും നൽകിയത്. വിഷാദവും മദ്യ-മയക്കുമരുന്നു ലഹരിയും കുറ്റവാസനയും പോലെതന്നെ അമിത സുഖകാംക്ഷയും അധികാരകാമവും ദ്രവ്യാഗ്രഹവും ഭൗതികവാദവും എല്ലാം തുടങ്ങുന്നത് അർത്ഥരാഹിത്യത്തിൽനിന്നാണ് എന്ന് ഫ്രാങ്ക്ൽ തെളിയിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു.

വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ൽ: ധിഷണയുടെ പ്രകാശം

ഫ്രോയിഡിയൻ ശൈലിയിലുള്ള മനോവിശകലനത്തിലും സൈക്കോതെറാപ്പിയിലും ഒരു വ്യക്തി ശൈശവം മുതലുള്ള ഭൂതകാലസംഭവങ്ങൾ ഓർക്കുന്നതും (Retrospection), തന്നിലേക്ക് തന്നെ തിരിഞ്ഞ് നടത്തുന്ന ആത്മപരിശോധനയും (Introspection) പ്രധാനമാണ്. ഈ പുറം തിരിയലും അന്തർമുഖത്വവും ലോഗോതെറാപ്പിയിൽ സ്വീകരിക്കുന്നില്ല. അവിടെ രോഗി തനിക്കു പുറത്ത് മുമ്പോട്ട്, ഭാവിയിലേക്ക് നോക്കുകയാണ് പ്രധാനം. ചിലതരം വിഷാദരോഗങ്ങളിലും രോഗാതുരമായ ഭയങ്ങളിലും (ഫോബിയ) രോഗി തന്നിൽത്തന്നെ കുരുങ്ങിക്കിടക്കുന്നു. ഇവിടെ അതിരുകടന്ന Introspection അഥവാ

ആത്മപരിശോധന രോഗലക്ഷണമാണ്. ജീവിതത്തിന് അർത്ഥം നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്ന രോഗികളാണ് ഈ തരത്തിലുള്ളവർ. സുദൃഢമായ അർത്ഥബോധം അവരുടെ ജീവിതത്തിന് മാറ്റം വരുത്താം.

സ്വന്തം ജോലിയിലും അമേരിക്കൻ വിദേശനയത്തിലും തീർത്തും അതൃപ്തനായ അമേരിക്കക്കാരനായ ഒരു ഉന്നത നയതന്ത്ര ഉദ്യോഗസ്ഥൻ തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് അഞ്ചുവർഷക്കാലം സൈക്കോ അനാലിസിസ് നടത്തിയിട്ട് ഡോ. ഫ്രാങ്ക്ലിനെ കാണാൻ ചെന്നു. ന്യൂയോർക്കിൽ അദ്ദേഹത്തെ ചികിത്സിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധൻ പറഞ്ഞു, അയാളുടെ പ്രശ്നം തന്റെ പിതാവിനോടുള്ള ബന്ധത്തിന്റെ പ്രശ്നമാണെന്ന്. അമേരിക്കൻ ഗവൺമെന്റിനെ പിതാവിന്റെ സ്ഥാനത്താണ് അയാൾ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്നത്. തന്റെ യഥാർത്ഥ പിതാവുമായിട്ടാണ് അയാൾക്ക് പ്രശ്നം. പിതാവിനോട് എതിർക്കാൻ വയ്യാത്തതുകൊണ്ട്, പിതൃരൂപം സർക്കാരിലേക്ക് വിക്ഷേപിച്ചിരിക്കുകയാണ് എന്നൊക്കെ. ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ നിരീക്ഷണത്തിൽ വ്യക്തമായത്, ആ ഉദ്യോഗസ്ഥന് അയാളുടെ ജോലി ഇഷ്ടമല്ലെന്നും ജീവിതത്തിൽ ദൃഢമായ ലക്ഷ്യങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നുമാണ്. അതുകൊണ്ട് നയതന്ത്ര ജോലി രാജിവച്ച്, അർത്ഥപൂർണമായി തോന്നുന്ന മറ്റെന്തെങ്കിലും അന്വേഷിക്കാൻ പറഞ്ഞു. അതനുസരിച്ച് അയാൾ പ്രവർത്തിക്കുകയും ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്തു. വാസ്തവത്തിൽ അയാൾ മനോരോഗി ആയിരുന്നില്ല. ലഘുമനോരോഗങ്ങൾ എന്നു പറയുന്ന പല അവസ്ഥകളിലും മനസ്സിന്റെ രോഗമല്ല, അസ്തിത്വത്തിന്റെ അർത്ഥമില്ലായ്മയാണ് പലരെയും അലട്ടുന്നത്. അസ്തിത്വശൂന്യത (Existential vacuum) എന്ന് ഫ്രാങ്ക്ൽ വിളിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽനിന്നാണ് മാറ്റം വരേണ്ടത്. പലരും ഈ ശൂന്യതയെ നികത്താൻ ലഹരി മരുന്നുകൾ, മദ്യം, ലൈംഗികത എന്നിവയെ ആശ്രയിക്കുകയും അവരുടെ ശൂന്യതാബോധം കൂടുതൽ മോശമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് കൂപ്പുകുത്തുകയും ചെയ്യും. അസ്തിത്വശൂന്യതയുടെ ഫലമായുണ്ടാകുന്ന മാനസികാസ്വസ്ഥതകളെ ഫ്രാങ്ക്ൽ വിളിക്കുന്നത് ങടസസഭഫഷയന ന്യൂറോസിസ് എന്നാണ്. നൂസ് (noos) എന്നത് വെറും മനസ്സല്ല, മനസ്സിന് അതീതമായി മനുഷ്യവ്യക്തിത്വത്തെ നയിക്കുന്ന കേന്ദ്രമാണ്. അതിന്റെ അസ്വരതകൾക്ക് സൈക്കോ തെറാപ്പിയല്ല, ലോഗോതെറാപ്പിയാണ് ആവശ്യം.

ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ പുസ്തകമാണ് `Man's Search for Meaning' (മനുഷ്യന്റെ അർത്ഥാന്വേഷണം). രണ്ടാം ലോകയുദ്ധത്തിന്റെ അവസാനം കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പിൽനിന്ന് ഫ്രാങ്ക്ൽ വിമോചിതനായെങ്കിലും, തന്റെ മാതാപിതാക്കളും ഭാര്യയും നഷ്ടപ്പെട്ടു. ഒന്നുകിൽ നാറ്റ്സി ഗ്യാസ് ചേംബറിൽ വിഷവാതകം ശ്വസിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ വെടിയേറ്റ്. ഈ തീവ്രാനുഭവങ്ങളുടെ ചൂളയിൽനിന്ന് എഴുതിയ പുസ്തകമായിരുന്നെങ്കിലും യാതൊരു തരത്തിലുള്ള നിരാശയ്ക്കും വിദ്വേഷത്തിനും പ്രതികാരചിന്തയ്ക്കും വഴങ്ങാതെ, ഭാവിയിലേക്ക് നോക്കി, പ്രത്യാശപൂർണമായ അർത്ഥം കണ്ടെത്താനായിരുന്നു ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ ശ്രമം. അതിന്റെ സൽഫലമാണ് ഈ പുസ്തകം. ലോഗോതെറാപ്പിയുടെ രൂപരേഖകൾ ഇവിടെയാണ് അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഫ്രെഡറിക് നീച്ചേയുടെ ഒരു വാക്യം എപ്പോഴും ഫ്രാങ്ക്ൽ ഉദ്ധരിക്കുമായിരുന്നു. He who has a why to live for can bear almost any how. ('ജീവിക്കാൻ ഒരു ലക്ഷ്യകാരണമുള്ളവന് മിക്കവാറും ഏതു ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളെയും നേരിടാനാവും.') കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പിൽ മൂന്നുവർഷം രാവും പകലും കണ്ടുകൊണ്ടിരുന്ന തട

നാസികാലത്തെ കോൺസൺട്രേഷൻ ക്യാമ്പ്

വുകാരിൽ ഒരു നല്ല പങ്കും ഗ്യാസ് ചേംബറിൽ വിഷവാതകം ശ്വസിച്ചോ വെടിയേറ്റോ മരിച്ചു. ബാക്കിയുള്ളവരിൽ വളരെപ്പേർ നിരാശമൂലം ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. കുറച്ചുപേർ മാത്രമാണ് അവസാനം വരെ പിടിച്ചുനിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നത്. അവരുടെ ജീവിതകഥകൾ അനാവരണം ചെയ്യുന്നത്, ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥവും അർത്ഥപൂർണമായ ലക്ഷ്യവും നഷ്ടപ്പെടാതിരുന്നതുകൊണ്ട് ഏറ്റവും പൈശാചികമായ പീഡനങ്ങളേയും കഷ്ടാനുഭവങ്ങളേയും നേരിടുന്നതിന് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കി എന്ന സത്യമാണ്. ഫ്രാങ്ക്ൽ ഉൾപ്പെടെ ആരെയും ഏതു നിമിഷവും ഗ്യാസ് ചേംബറിലേക്ക് അയയ്ക്കാം. കണ്ണുകെട്ടി ബാരക്കുകളുടെ ഭിത്തിയിൽ പുറം തിരിച്ചുനിർത്തി വെടിവയ്ക്കാം. ക്രൂരമായ മരണത്തിന്റെ നിഴൽ എല്ലാവരേയും എപ്പോഴും ഗ്രസിച്ചിരുന്നു. അതിനുള്ളിൽനിന്നാണ് പ്രത്യാശയുടേയും അർത്ഥബോധത്തിന്റേയും തിരി ഉള്ളിൽ കൊളുത്തിവച്ച്, അസഹനീയമായ നരകവേദനയിലൂടെ ഫ്രാങ്ക്ൽ നടന്നുപോയത്.

നമുക്ക് എന്തു ലഭിക്കും?

ജീവിതത്തിൽനിന്ന് നമുക്ക് എന്തു ലഭിക്കും എന്നാണ് പലരുടേയും ചോദ്യം. ഇത് മിക്കവാറും എല്ലായ്പോഴും ഇച്ഛാഭംഗത്തിനും ചിലരിൽ കടുത്ത നിരാശയ്ക്കും കാരണമാകും. നാം പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന രീതിയിൽ ജീവിതം നമുക്കൊന്നും തരുകയില്ല. ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ ചിന്തയിൽ, ഇത് തെറ്റായ ചോദ്യവും പ്രതീക്ഷയുമാണ്. എനിക്ക് എന്ത് ലോകത്തിന് നൽകാൻ കഴിയും എന്നു ചോദിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ കാര്യങ്ങളെല്ലാം മാറിത്തുടങ്ങും. നമ്മുടെ നിലപാടിന്റേയും മനോഭാവത്തിന്റേയും നിർണായകമായ മാറ്റം സംഭവിക്കുമ്പോൾ അദ്ഭുതകരമായ മാറ്റം നമ്മുടെ ജീവിത്തിനുണ്ടാകും. ലോഗോതെറാപ്പിയിൽ ഈ നിലപാട് മാറ്റം വളരെ പ്രധാനമാണ്.

ഇതിനോട് ചേർന്നാണ് ഉത്തരവാദിത്വത്തെക്കുറിച്ച് ഫ്രാങ്ക്ൽ ചിന്തിക്കുന്നത്. ന്യൂയോർക്കിൽ പ്രസിദ്ധമായ Statue of Liberty~യുടെ പേരുമാറ്റാൻ തന്നോട് ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ, അത് Statue of Responsibility എന്നാക്കി മാറ്റുമെന്ന് ഫ്രാങ്ക്ൽ പറയുന്നു. ലോഗോ തെറാപ്പി എന്നത് പ്രബോധനമോ ഉപദേശം നൽകലോ അല്ല. സാധാരണ യുക്തിയുടെ വ്യവഹാരമല്ല അത്. ധാർമിക പ്രബോധനവുമല്ല.

ഒരു കണ്ണുചികിത്സകനെപ്പോലെയാണ്, പ്രകൃതി ദൃശ്യം വരയ്ക്കുന്ന ചിത്രകാരനെപ്പോലെയല്ല ലോഗോതെറാപ്പിസ്റ്റ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. എന്നു പറഞ്ഞാൽ, സാധാരണ ചിത്രകാരൻ തനിക്കു മുമ്പിലുള്ള ലോകത്തെ താൻ കണ്ണുകൊണ്ട് കാ

ണുന്നതുപോലെ ചിത്രീകരിക്കും. കണ്ണുചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടർ നമ്മുടെ കാഴ്ചയ്ക്ക് ഏന്തെങ്കിലും കുഴപ്പമുണ്ടോ എന്നാണ് നോക്കുന്നത്. വൈകല്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ, വ്യക്തമായി വീണ്ടും കാണാനുള്ള ചികിത്സ നടത്തും.

അപ്പോൾ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ കാണേണ്ടതുപോലെ കാണാനാവും. ലോഗോതെറാപ്പിസ്റ്റ്, നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടിനെ എത്രയും വിശാലമാക്കാമോ അത്രയും വിശാലമാക്കി, മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അർത്ഥം നമുക്കു വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. മനുഷ്യന് അവന്റെ സ്വത്വത്തിന് അതീതമായി ഉയരാനുള്ള കഴിവാണ് ഇവിടെ പ്രകടമാവേണ്ടത് (Self-transcendence of existence.) മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിലും അവന്റെ ആന്തരിക വ്യാപാരങ്ങളിലും മാത്രമായി മനുഷ്യത്വത്തെ ഒതുക്കരുത്. വാസ്തവത്തിൽ മനുഷ്യൻ തനിക്ക് സ്വന്തമെന്ന് കരുതുന്നതിന് പുറത്തുള്ള എന്തെങ്കിലുമായി ബന്ധപ്പെടുമ്പോഴാണ് അവന്റെ മനുഷ്യത്വം പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടുന്നത്. അത് ഏതെങ്കിലും പൊതുവായ മഹൽ ലക്ഷ്യമാവാം. ഗാന്ധിയേയും മാർട്ടിൻ ലൂഥർകിംഗിനേയും മണ്ടേലയേയും മഹത്തുക്കൾ എന്നു നാം വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്, അവരുടെ വ്യക്തിസത്തയുടെ ചെറിയ വട്ടത്തിൽ ഒതുങ്ങാതെ അവർ ഒരു ജനതയുടെ മുഴുവൻ ഭാഗധേയം ഏറ്റുവാങ്ങി, മനുഷ്യവർഗത്തിൽ മുഴുവൻ സ്വാതന്ത്ര്യം, നീതി, സമത്വം തുടങ്ങിയ മഹാശയങ്ങളെ സാക്ഷാത്ക്കരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു എന്നുള്ളതുകൊണ്ടാണ്. ഇവിടെ അവരുടെ വ്യക്തിപരമായ മനുഷ്യത്വം പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടുകയും മനുഷ്യവംശത്തിന് മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ വലിയ മാതൃക നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് അർത്ഥത്തിന്റെ കണ്ടെത്തൽ.

മൂന്നു വഴികൾ

ലോഗോതെറാപ്പിയുടെ തത്ത്വമനുസരിച്ച് മൂന്നു വിധത്തിൽ ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥം കണ്ടെത്താം.

1. ഒരു ജോലി അഥവാ സംരംഭം തുടങ്ങുകയോ സൃഷ്ടിക്കുകയോ ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുന്നതുമൂലം.

2. എന്തെങ്കിലും പുതുതായി അനുഭവവിധേയമാക്കുകയോ ആരെയെങ്കിലും കണ്ടുമുട്ടുകയോ ചെയ്യുന്നതുമൂലം.

3. ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത കഷ്ടപ്പാടുകളോടു നാം സ്വീകരിക്കുന്ന മനോഭാവം മൂലം.

ആദ്യം പറഞ്ഞത് എന്തെങ്കിലും നേട്ടം ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ്. അതു നമുക്ക് വ്യക്തമാണ്. രണ്ടാമത് പറഞ്ഞത്, എന്തെങ്കിലും ആഴമായി അനുഭവിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ്. ഉദാഹരണമായി നന്മയും സത്യവും സൗന്ദര്യവും അനുഭവനിഷ്ഠമാണ്. ജീവിതത്തിൽ കുറേയെങ്കിലും ഇവ നമ്മുടെ അനുഭവമാക്കാൻ കഴിയും. പ്രകൃതിസ്നേഹത്തിലൂടെ, കലാസാഹിത്യാദി സാംസ്കാരികാസ്വാദനത്തിലൂടെ നമുക്ക് അർത്ഥപൂർണമായ അനുഭവങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാം. അതുപോലെ മറ്റൊരു മനുഷ്യജീവിയെ, ആ വ്യക്തിയുടെ അതുല്യമായ വ്യക്തിസത്ത മനസ്സിലാക്കി, നമുക്ക് സ്നേഹിക്കാനാവും. ഓരോ വ്യക്തിയും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന അനന്തമായ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞും ആദരിച്ചും സ്നേഹിച്ചും നമുക്ക് കൈവരിക്കാവുന്ന അർത്ഥതലമുണ്ട്. സ്നേഹവും ലൈംഗികതയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഫ്രോയിഡിയൻ മനഃശാസ്ത്രത്തിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായിട്ടാണ് ഫ്രാങ്ക്ൽ കാണുന്നത്. ലോഗോതെറാപ്പിയിൽ സ്നേഹം എന്നാൽ, ലൈംഗികതയുടെ പാർശ്വഫലമല്ല, തിരിച്ചാണ്. സ്നേഹത്തിന്റെ ആവിഷ്ക്കാരമാണ് ലൈംഗികത.

മൂന്നാമതു പറഞ്ഞത്, നമ്മുടെ ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത കഷ്ടാനുഭവങ്ങളെ നമ്മുടെ ദുരന്താനുഭവങ്ങളെ മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ അതുല്യമായ അർത്ഥസാധ്യതയാക്കി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ്. കാൻസർപോലെയുള്ള രോഗങ്ങളെ ദുരന്തമായി കണക്കാക്കാതെ അതിനെ നേട്ടവും അനുഗ്രഹവും ആക്കി മാറ്റാൻ നമ്മുടെ മനോഭാവത്തിനു കഴിയും. അർത്ഥം കണ്ടെത്താൻ കഷ്ടാനുഭവം കൂടിയേ തീരൂ എന്നല്ല ഫ്രാങ്ക്ൽ പറയുന്നത്. ഒഴിവാക്കാവുന്ന കഷ്ടതകളെ തീർച്ചയായും നാം ഒഴിവാക്കാനാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. എങ്കിലും കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പുപോലെ നമ്മുടെ മേൽ വന്നുവീഴുന്ന കഷ്ടാനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യത്യസ്തമായ മനോഭാവം പുലർത്താൻ കഴിയും. പ്രായമുള്ള ഒരു ഡോക്ടർ വിഷാദരോഗിയായി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഭാര്യയുടെ മരണം താങ്ങാനായില്ല. ഉപദേശം തേടി ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ അടുത്തുവന്ന ഡോക്ടറോടു ചോദിച്ചു: "ഡോക്ടർ, നിങ്ങളുടെ ഭാര്യ മരിച്ചതിന്റെ ദുഃഖം നിങ്ങൾക്കു താങ്ങാനാവുന്നില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ആദ്യം മരിക്കുകയും അവർ ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിച്ചിരിക്കേണ്ടിവരികയും ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ എങ്ങനെയാകുമായിരുന്നു." അപ്പോൾ അയാൾ പറഞ്ഞു: "അത് അവൾക്ക് ഒരു തരത്തിലും താങ്ങാനാവുമായിരുന്നില്ല. എത്ര ഭയങ്കരമായ കഷ്ടാനുഭവമായിരിക്കും അവൾക്കുണ്ടാവുക." ഫ്രാങ്ക്ൽ പറഞ്ഞു: "അപ്പോൾ, അവരുടെ ആ ദുരന്താനുഭവത്തിൽനിന്ന് അവർക്കു വിടുതൽ കിട്ടിയല്ലോ. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ അതോർത്ത് ആശ്വസിക്കുകയും അവളെ ഓർത്ത് ജീവിക്കുകയും ചെയ്യണം." വിഷാദപൂർണനായി വന്ന ഡോക്ടർ സൗമ്യമായി ഫ്രാങ്ക്ലിന്റെ കൈപിടിച്ചു. പെട്ടെന്നാണ് പുതിയൊരു കാഴ്ചപ്പാട് അയാൾക്ക് കിട്ടിയത്.

ഫ്രാങ്ക്ൽ പറയുന്നത്, താനൊന്നും ചെയ്തില്ല, അയാളുടെ ഭാര്യയെ പുനർജീവിപ്പിക്കുകയോ അയാൾക്കുണ്ടായ വിധിയെ മാറ്റുകയോ ഒന്നും ചെയ്തില്ല, അയാൾക്ക് തന്റെ സ്വന്തം വിധിയോടുള്ള മനോഭാവം മാറ്റിയെടുക്കുക മാത്രമേ ചെയ്തുള്ളൂ എന്നാണ്.

സന്തോഷമാണ് എല്ലാവർക്കും വേണ്ടത്, പക്ഷേ, സന്തോഷമുണ്ടാകാൻ ഒരു കാരണം വേണം. ചിരിക്കാൻ ഒരു കാരണം വേണമെന്നു പറയുന്നതുപോലെയാണിത്. ആരെയും നിർബന്ധിച്ചു ചിരിപ്പിക്കാനാവില്ല. ഒരാളുടെ നേരെ തോക്കുചൂണ്ടിക്കൊണ്ട് അയാൾ ചിരിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞാൽ അയാൾ ചിരിക്കുമോ? ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള അർത്ഥബോധമാണ് സന്തോഷത്തിന് കാരണം. സന്തോഷം അർത്ഥബോധത്തിന്റെ ഒരു പാർശ്വഫലമാണ്, അല്ലാതെ സന്തോഷ

ത്തിന് നിലനില്പില്ല. നമ്മുടെ പുതിയ സംസ്കാരത്തിൽ സന്തോഷത്തെ (happiness) ലക്ഷ്യമായി വച്ചിരിക്കയാണ്. അർത്ഥമില്ലാത്തിടത്ത് സന്തോഷം ഉണ്ടാവുകയില്ല. അപ്പോഴാണ് വ്യാജമാർഗങ്ങളിലൂടെ-ലഹരിയിലൂടെ സെക്സിലൂടെ സന്തോഷം കൃത്രിമമായി സൃഷ്ടിക്കാൻ പലരും ശ്രമിക്കുന്നത്.

ശോകശുഭാപ്തി

Tragic Optimism എന്നൊരു പ്രയോഗമുണ്ട് ഫ്രാങ്ക്‌ലിന്റെ രചനകളിൽ. നമ്മുടെ അസ്തിത്വത്തെ ചൂഴ്ന്നുനിൽക്കുന്ന മൂന്നു ദുരന്താനുഭവങ്ങളാണ് വേദന, കുറ്റബോധം, മരണം എന്നിവ. ഇവയെല്ലാം നമ്മെ ആവരണം ചെയ്യുമ്പോഴും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസവും ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള അർത്ഥപൂർണമായ പ്രത്യാശയും നിലനിർത്തുന്നതിനാണ് Tragic Optimism (ശോകശുഭാപ്തി) എന്നു ഫ്രാങ്ക്‌ൽ പറയുന്നത്. നിഷേധാത്മകവും ദുഃഖപൂർണവുമായ അനുഭവങ്ങളെ സർഗാത്മകവും ഫലപ്രദവുമായ അനുഭവമാക്കി മാറ്റാനുള്ള സവിശേഷ ശേഷി മനുഷ്യനുണ്ട് എന്നതാണ് ലോഗോതെറാപ്പിയുടെ ആണിക്കല്ല്. വേറൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, നമുക്ക് വന്നുചേരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ എന്തായാലും അവയുടെ അത്യുത്തമമായ അംശം (the best) കണ്ടെത്താൻ സാധിക്കണം.

Optimism എന്ന വാക്കും ലത്തീനിൽ Optimum എന്ന വാക്കും ഒരേ മൂലത്തിൽ നിന്നാണ്. Optimum എന്ന വാക്കിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായത്, ശ്രേഷ്ഠമായത് എന്നൊക്കെ അർത്ഥം പറയാം. അപ്പോൾ ദുർവഹമായ ദുരന്തങ്ങളേയും കഷ്ടാനുഭവങ്ങളേയും ശ്രേഷ്ഠാനുഭവങ്ങളാക്കി മാറ്റാനുള്ള മനോഭാവമാണ് Tragic Optimism അഥവാ ശോകശുഭാപ്തി വിശ്വാസം. ലോഗോതെറാപ്പി മറ്റു ചികിത്സകൾപോലെ കരുതരുത്. എങ്കിലും അതിന് ഒരു രീതിശാസ്ത്രമുണ്ട്. അതിനുപയോഗിക്കുന്ന ചില സങ്കേതങ്ങൾ ചുരുക്കമായി പറഞ്ഞുകൊണ്ട് അവസാനിപ്പിക്കാം.

1. വിരുദ്ധോദ്ദേശ്യം (Paradoxical Intention): നാം എന്തിനെയാണോ ഭയപ്പെടുന്നത്, അതിനായിത്തന്നെ ഇച്ഛിക്കുകയും ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക. ഒരുദാഹരണം: പ്രസംഗിക്കാൻ കയറിനിൽക്കുമ്പോൾ അമിതമായി വിയർക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് എപ്പോഴും അതേക്കുറിച്ച് ആശങ്കയും ഭയവുമാണ് എന്നു കരുതുക. അയാൾ ബോധപൂർവം, താൻ ഇനിയും പ്രസംഗിക്കുമ്പോൾ നന്നായി വിയർത്തൊഴുകണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുകയും അതു വിഭാവനം ചെയ്യുകയും വേണം. അങ്ങനെ തന്റെ ഭയത്തെ മറികടക്കാനാവും. നല്ല നർമബോധവും ആത്മപരിഹാസവും ഉപയോഗിച്ച് നമ്മുടെ ചില അകാരണ ഭയങ്ങളേയും മുറുകെപ്പിടിക്കുന്ന ആശങ്കകളേയും അലിയിച്ചുകളയാനാവും എന്ന് ലോഗോതെറാപ്പി അനുശാസിക്കുന്നു.

2. ശ്രദ്ധതിരിക്കൽ (Dereflection): ഒരാൾ എപ്പോഴും തന്നിലേക്ക് തന്നെ തിരിഞ്ഞ് സ്വന്തം കാര്യം മാത്രം ചിന്തിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അത് രോഗാതുരമായ അവസ്ഥയാണ്. മറ്റുള്ളവരിലേക്കും അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ, അവസ്ഥകൾ എന്നിവകളിലേക്കും ശ്രദ്ധതിരിക്കുമ്പോൾ സ്വന്തം കുരുക്കഴിയുകയും സ്വാർത്ഥമല്ലാത്ത പുതിയ അർത്ഥങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യും. ദാമ്പത്യ-ലൈംഗിക പരാജയങ്ങളിലും മറ്റും സംഭവിക്കുന്നത് സ്വന്തം കഴിവിനെക്കുറിച്ചും സുഖത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള അതിരുകടന്ന ആശങ്കയും ഭീതിയുമാണ്. സ്വയത്തെ മറന്ന് പങ്കാളിയുടെ സുഖവും സന്തോഷവും ലക്ഷ്യമാക്കിയാൽ, തനിക്കു സൗഖ്യം താനേ കൈവരും.

3. സോക്രാട്ടിക് സംവാദം (Socratic Dialogue): ചികിത്സാർത്ഥിയുമായുള്ള സംഭാഷണത്തിൽനിന്ന് ചികിത്സകൾ ചില പ്രത്യേക വാക്കുകളും ശൈലികളും മറ്റും കണ്ടെത്തും. രോഗിയുടെ തന്നെ അത്തരം വാക്കുകളിലും പ്രയോഗങ്ങളിലും സൗഖ്യത്തിന്റെ ചില സൂചനകൾ ഉണ്ട്. അത്തരം വാക്കുകളിലൂടെ രോഗിക്ക് സ്വയം തന്റെ പ്രശ്നം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും അതിനു പരിഹാരം കണ്ടെത്താനും ചികിത്സകൾ സഹായിക്കും.

ചുരുക്കത്തിൽ സൗഖ്യം രോഗിയുടെ ഉള്ളിൽതന്നെയുണ്ട്. ഓരോ വ്യക്തിയും അതുല്യ വ്യക്തിത്വമായതുകൊണ്ട് രോഗവും ചികിത്സയും ഓരോരുത്തർക്കും അവരവരുടേതായ നിലയിൽത്തന്നെ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടിവരും. നിഷേധപ്രവണതകളെ നീക്കം ചെയ്ത്, ഓരോ വ്യക്തിക്കും സ്വയം പ്രത്യാശയുടെ പുതിയ വഴികൾ കണ്ടെത്താനാണ് ലോഗോതെറാപ്പി സഹായിക്കുന്നത്.

ഫ്രോയിഡ് ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു: വളരെ വ്യത്യസ്ത നിലയിലുള്ള കുറെ ആളുകളെ ഒരുമിച്ച് കൊണ്ടുവന്നു ഒരുപോലെ കഠിനമായ വിശപ്പിനു വിധേയരാക്കണം. വിശപ്പിന്റെ തീവ്രമായ വിളി ഉയരുമ്പോൾ എല്ലാ വ്യക്തിപരമായ വ്യത്യാസങ്ങളും മാഞ്ഞുപോകും. അവശേഷിക്കുന്നത് തടുക്കാനാവാത്ത വിശപ്പിന്റെ ഏകസ്വരൂപമായ വിളി മാത്രം. ഫ്രോയിഡ് കോൺസെൻട്രേഷൻ ക്യാമ്പ് എന്ന ദുരന്തം അനുഭവിച്ചില്ല. അത് അനുഭവിച്ച ഫ്രാങ്ക്‌ൽ പറയുന്നു: "ഫ്രോയിഡിന് തെറ്റിപ്പോയി. മനുഷ്യന്റെ വ്യത്യസ്തതകൾ ഇല്ലാതാവുകയല്ല, നേരെ മറിച്ച് ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും തനിസ്വരൂപം കൂടുതൽ കൂടുതൽ വെളിപ്പെടുകയാണ്.''

ഏതെങ്കിലും മതപരമായ വിശ്വാസം ലോഗോതെറാപ്പിയിൽ നിർബന്ധമില്ല. ഈശ്വരവിശ്വാസമില്ലാത്തവർക്കും സ്വീകാര്യമായ രീതിശാസ്ത്രമാണ് ഫ്രാങ്ക്‌ൽ അവലംബിക്കുന്നത്. എല്ലാ മതങ്ങളും ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ മനുഷ്യജീവിതത്തിന് ഉദ്ദേശ്യവും ഭാഗധേയവും നിർണയിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മതവിശ്വാസം അർത്ഥദായകമാണ് എന്നു വിശ്വസിക്കുന്നവരാണ് മനുഷ്യസമൂഹത്തിൽ ഭൂരിപക്ഷം. ഫ്രാങ്ക്‌ൽ ഏതെങ്കിലും മതവുമായി തന്റെ ചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തെ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നില്ലെങ്കിലും ലോഗോതെറാപ്പിയിൽ കാണുന്നതുപോലെ, ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രത്യാശയും അതു നൽകുന്ന അർത്ഥബോധവും അതിൽനിന്നുൽഭവിക്കുന്ന മാനസികസൗഖ്യവും എല്ലാം ചേർന്ന്, ആധ്യാത്മിക വ്യവഹാര പ്രതീതിയാണ് നമ്മിൽ ജനിപ്പിക്കുക. ●

(സുകുമാർ അഴീക്കോട് ട്രസ്റ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ കോട്ടയത്തു നടത്തിയ 'ആധുനിക വിചാരശില്പികൾ' പരമ്പരയിലെ പ്രഭാഷണം. frkmgeorge@hotmail.com)