

जख्मी बचपन

आकांक्षा कपूर*

“गलत अनुभवों से बचपन में ही सामना हमारे युग की सबसे बड़ी अनुसुलझाई जनस्वास्थ्य आपदा है।”

राबर्ट क्लॉक, अमेरिकी बालरोग एकेडेमी

जब आप अपने जीवन के आरंभिक वर्षों को याद करते हैं तो स्मृति पटल पर क्या उभर कर आता है? संभव है पारिवारिक परंपराओं भरे उत्सवों की झांकी हो, परिजनों के साथ बिताया सुखद समय हो, भाई-बहनों और मित्रों के साथ खेलकूद या फिर सारे परिवार के साथ किसी सर्दी की रात में फिल्म देखने की अनुभूति। किन्तु यह भी हो सकता है कि आप इन अनुभूतियों को संजो कर रखने से वंचित रह गए हों या जिनके स्मृति पटल पर छाई कालिमा ने सुखद अनुभूतियों की छाप को विकसित ही नहीं होने दिया हो।

अच्छा रहा हो या बुरा, प्रत्येक वयस्क ने अपना बचपन जिया तो है। यह भी देखा जा सकता है कि बचपन के घटनाक्रम की वयस्क जीवन पर अमिट छाप रहती है, ये चाहे पारस्परिक संबंधों पर हो, मानसिक स्वास्थ्य पर या दुनिया के प्रति नजरिए पर। अभिभावकों द्वारा सुरक्षित वातावरण में स्नेहपूर्ण लालन-पालन एक बालक को भावी जीवन में श्रुतियों और सफलताओं के पथ पर अग्रसर कर सकता है तो आपदाग्रस्त बाल्यकाल वयस्क जीवन में गंभीर समस्याओं को जन्म दे सकता है।

अनेक शोधकर्ताओं को बहुत समय से संदेह रहा है कि बाल्यकाल के आघात और दुर्व्यवहार की काली छाया वयस्क जीवन में भी मन-मानस पर छाई रहती है, व्यक्ति के मस्तिष्क को दुष्प्रभावित करती है और उन्हें अनेक मनोवैज्ञानिक समस्याओं की ओर ले जाती है। अनेकों व्यक्तियों से वर्षों सम्पर्क-संस्पर्श ने मुझे सुझाया है कि उनकी अधिकांश समस्याओं की जड़ उनके बाल्यकाल के आघातों या जख्मों में ही रही है। आघात की गंभीरता पर यह निर्भर रहता है कि कोई उससे उबरकर सफल एवं समृद्धजीवन जी पाता है या नहीं। कुछ के लिए तो इनसे उबर पाना बहुत कठिन रहता है। इस लेख में हम बाल्यकाल के आघातों के कुछ आमतौर पर पाए जाने वाले प्रभावों पर चर्चा करते हुए उन पर काबू पाते हुए एक स्वस्थ वयस्क जीवन की ओर बढ़ने में सहायक उपायों पर विचार कर रहे हैं।

बाल्यकाल का आघात (जख्म) क्या है?

किसी घटना को मानसिक आघात या संवेगकारी तभी कहा जाता है जब वह नकारात्मक होने के साथ-साथ दर्दभरी भी रही हो। यदि बच्चों ने बाल्यकाल में ऐसे आघात झेले हैं और उनका सही निदान-उपचार नहीं होता है तो जीवन में आगे चलकर वे अनेक मानसिक, भावात्मक एवं सामाजिक समस्याओं में उलझे रह जाते हैं। सही मार्गदर्शन, स्वस्थ वातावरण, अच्छी शिक्षा और सहारा सभी प्रकार के आघातों के जख्मों को भरने में निर्णायक सिद्ध होते हैं। सबसे गंभीर छाप तो उन आघातों की होती है जो पारस्परिक संबंधों में जानबूझ कर दिए गए हो। बाल्यकाल के आघातों में सम्मिलित हैं-

शारीरिक उत्पीड़न - ये खरोंच, तीखी चीज से घाव, चमड़ी को जख्मी करना, जलाने के निशान देना या हड्डियां तोड़ने जैसे क्रूरकृत्य हो सकते हैं। शारीरिक रूप से जख्म किसी न किसी शारीरिक उत्पीड़न का ही परिणाम होते हैं।

भावनात्मक उत्पीड़न - उत्पीड़नकर्ता द्वारा जानबूझ कर किसी के स्वाभिमान और ईमानदारी पर आघात करना। इसके कुछ उदाहरण हैं किसी अलमारी में बंद कर देना, कुर्सी से बांध देना, शर्मिंदा या फिर किसी को स्वयं ही दर्द देने वाले काम करने को विवश करना।

* काउंसलर, मैट्रैयी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

यौन उत्पीड़न - किसी परिचारक या वयस्क द्वारा किसी को अवांछित यौन स्पर्श या यौनाचार। प्रायः ये दुराचार किसी जाने पहचाने या परिवार के निकटवर्ती द्वारा ही किए जाते हैं। ऐसे उत्पीड़न के शिकार रहे बच्चे बड़े होकर स्वयं भी कुमार्गगामी हो सकते हैं।

भावनात्मक उपेक्षा - यहाँ बाल्यकाल की यादें बस वहीं तक सीमित रह जाती हैं जहाँ आपकी उपेक्षा की गई थी या आपकी मूलभूत आवश्यकताएं भी पूरी नहीं की गई थी। बच्चे के मन में अनचाहे और अप्रिय होने की भावना भर जाती है जिसका प्रभाव वयस्क जीवन में भी उसका पीछा नहीं छोड़ता।

शारीरिक उपेक्षा - परिचर्या प्रदाता द्वारा बढ़ते हुए बच्चे को उन भौतिक-शारीरिक संसाधनों से वंचित रखना जिनकी उन्हें आवश्यकता होती है। यह उपेक्षा जाने-अनजाने में भी हो सकती है। ऐसे बच्चे जिन्होंने अपने भाई-बहनों, रिश्तेदारों या मित्रों को अत्यावश्यक दैनिक जख्म की चीजों से वंचित रखे जाते देखा हो, उनके मन में भी कुपथागामिता घर कर सकती है।

प्राकृतिक आपदाएं- अभिनकांड, बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाएं सभी व्यक्तियों के लिए दुःस्वप्न समान होती हैं, किन्तु छोटे एवं बढ़ते हुए बच्चों के लिए तो इनका सदमा बहुत ही गहरा होता है।

किसी परिचर्या प्रदाता की मृत्यु- बच्चे के लिए अभिभावक या अन्य परिचर्या प्रदाता की मृत्यु तो बहुत ही असह्य क्षति होती है। बहुत ही छोटे बच्चों को भी इस क्षति का प्रभाव अनुभूत हो जाता है। बड़े लोग ये मानते रहते हैं कि बच्चा ऐसी बातें समझने के लिए अभी बहुत छोटा है किन्तु उनकी यही सोच बच्चों के लिए और अधिक आहत करने वाली हो जाती है।

आपदा या संकट - आपदा या संकट भेदभाव नहीं करते। ये किसी पर भी और कभी भी आ सकते हैं, किन्तु इनके प्रभाव हमारे बाल्यकाल में सर्वाधिक विनाशक हो जाते हैं।

अव्यवस्थित बचपन का वयस्कावस्था पर प्रभाव

आपदापूर्ण अनुभव बच्चों के मस्तिष्क के विकास को बहुत हानि पहुँचाते हैं। जब बच्चा बड़ा होता है तो वे कटु अनुभूतियां उसके जीवन की सारी रूपरेखाओं को ही बदल सकती हैं। अनेक अध्ययनों ने उन अनुभवों के बच्चों के भावनात्मक विकास पर प्रभावों की समीक्षा की है। अपने कार्यकाल में मेरा ऐसे बहुत से परामर्श चाहने वालों से संपर्क हुआ है जिनके बचपन उपेक्षापूर्ण रहे थे, जिनके आघात अभी तक दूर या विस्मृत नहीं हो पाए थे। यदि बचपन में भावनात्मक लगाव का अभाव या किसी प्रकार का उत्पीड़न रहा हो वह बच्चा बड़ा होकर भी किसी पर सहज ही विश्वास नहीं कर पाता। बचपन के आघात व्यक्ति को बदल डालते हैं- विचारों, भावों और व्यवहार सभी को बदल देते हैं और इनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव होते हैं। वयस्कावस्था में पहुंच कर बचपन के जख्मों के प्रभाव और गहरे एवं दूरगामी हो सकते हैं और उनके कारण मानसिक लगाव में बाधाएं, निम्न सूझ क्षमता, स्वत्व बोध की विसंगति, व्यवहारिक नियंत्रण और पारस्परिक संबंधों में अपूर्णताएं आदि पैदा हो जाती हैं। इस प्रकार के अभिलक्षणों से ग्रस्त व्यक्ति सबसे दूर रहने लगते हैं, अपना स्वयं भी ध्यान नहीं रखते, काम में भी उनका मन नहीं लगता और दूसरों में भी अंततः परायेपन की भावना का संचार कर देते हैं।

बाल्यकाल के जख्मों को भरने के 10 सर्वाधिक प्रभावी उपाय

1. विशाक्त (बुरे, दुष्ट) व्यक्तियों की संगति से बचें

यदि आपने अपनी आपदाओं की पहचान कर ली है, उनके जख्मों को भरने की प्रक्रिया प्रारंभ हो चुकी है तो उन विशाक्त व्यक्तियों को अपने जीवन से दूर रखें जो इस प्रक्रिया में बाधक हो सकते हैं। अधिक तनाव और विसंगतियां पैदा कर सकने वालों से आपदाओं से उबर रहे लोगों को बचकर ही रहना चाहिए। अस्थिरतापूर्ण वातावरण में जख्म भर नहीं पाते, इस संधान कार्य के लिए तो शान्ति की आवश्यकता होती है। आपदा अनुजीवक को ये समझ लेना चाहिए कि तनाव देने वालों से दूरी बनाना उनका अधिकार है, उन्हें इस बात को लेकर किसी से क्षमा मांगने की आवश्यकता नहीं है। वे आपके स्वत्व और कुशल क्षेम को और अधिक क्षति पहुँचाएँ उससे पूर्व ही उन्हें अपने जीवन से पूरी तरह दूर कर देना चाहिए।

2. तनाव परिहार की तकनीकें सीखें

तनाव प्रायः हमें जरूरी बचपन में सीखने गए नकारात्मक व्यवहार की याद दिलाते हैं। प्राणायाम, योग, विश्रांति और ध्यान या मनन जैसी अनेक तकनीकों से हम तनाव सहन कर शांत रहना सीख सकते हैं। जब अवसाद, बेचैनी या घोर निराशा से संघर्ष हो तो ये तकनीकें आश्चर्यजनक रूप से सहायक हो सकती हैं। यद्यपि ये सभी समस्याओं का समाधान तो नहीं कर पातीं किन्तु हमें उन चीजों या बातों पर पुनः ध्यान केन्द्रित करने में सहायक अवश्य होती हैं जो हमें अच्छी लगती हैं।

3. अवलंबन या सहारे की खोज करें

कई बार अतीत की आपदाओं की छाया से अकेले मुक्ति पाना संभव नहीं होता। कितने ही आपदा भोगी एकाकीपन में डूब जाते हैं किन्तु यह अकेलापन संधान प्रक्रिया में हानिकर सिद्ध होता है। यदि आपको पुनः सामंजस्य अवस्था में लौटना है तो अवलंबन की तलाश करें ताकि बिखरे हुए टुकड़ों को फिर से एक साथ संजोने की सामर्थ्य पा सकें। अन्य लोगों से मिलने-जुलने का अर्थ उनके सामने अपने कटु अतीत का चिट्ठा खोलना नहीं है, इसका अर्थ तो उन दैनिक कार्यों में जुट जाना है जो जीवित रहने और सक्रियता की अनुभूति प्रदान करने के लिए अनिवार्य हैं, जो हमें इस विश्व से जोड़े रखते हैं।

4. निद्राकाल बढ़ाएं

एक कहावत है 'निद्रा तो श्रेष्ठ औषधि है'। यह ठीक भी है। अनेक आपदाग्रस्त सो पाना व सोते रहना को कठिन पाते हैं। किन्तु पुराने जख्मों को भरने के लिए अपने निद्रा चक्र का उचित प्रबंधन करना बहुत आवश्यक होता है। आप सोने से पूर्व कुछ तनाव कम करने की प्रक्रियाएं अपना सकते हैं, जैसे कि किसी तनाव परिहार तकनीक का प्रयोग, गर्म पानी से स्नान, किसी प्रिय पुस्तक का पाठ, या रेशमी कम करके धीमे-धीमे संगीत का आनन्द लेना आदि।

5. आहार पर ध्यान देना

दर्दनाक विक्षोभ हमारे शरीर में एक तनावपूर्ण प्रतिक्रिया को जन्म देते हैं। इस प्रतिक्रिया का निदान अपने आहार पर विशेष ध्यान देने से हो सकता है। अपने मस्तिष्क को पुराने दर्द को भुलाने के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्वों पर ध्यान देना बहुत कारगर सिद्ध हो सकता है। एक संतुलित आहार मानसिक उच्चावचनों का शमन कर अवसाद के लक्षणों का मर्दन करने में सहायक हो सकता है।

6. अन्य लोगों के निकट जाने से स्वयं को रोको मत

प्रायः संक्षोभ व्यक्ति को एकाकीपन की ओर धकेल देते हैं और इस प्रकार किसी तरह जीवित रह रहे व्यक्ति अन्य लोगों के निकट होना भूल ही जाते हैं। यह देखा गया है कि 10 वर्ष की आयु से पूर्व के आघात व्यक्ति को अधिक एकाकीपन तथा संबंध सूत्र तोड़ने की ओर प्रवृत्त कर देते हैं। अच्छे मित्रों की तलाश करें और उन साधियों के साथ अपने संपर्क सूत्रों को और गहन बनाएं। जब आप स्नेह पाने व स्नेह देने योग्य हो जाते हैं तो समझ जाएं कि आपके अंतर्मन में लगे जख्म भर चुके हैं और आप परिपूर्णता को पा चुके हैं। जिस स्नेह की आपको तलाश है वह अन्य लोगों को देकर तो देखें। आप कभी निराश नहीं होंगे।

7. अब सुरक्षित होने की अनुभूति जगाएं

स्वयं को पुरानी घटनाओं और उनसे जुड़े व्यक्तियों से दूर हटाकर हमें अपने अन्दर के बाल सुलभ मन को यह समझाने की जरूरत होती है कि अब हम सुरक्षित हैं। हमें कोई खतरा नहीं है। अनिश्चिततापूर्ण आपदा हमें निरंतर 'संघर्ष या पलायन' की मनःस्थिति में ले जाती है। इस दशा के दीर्घकालिक मानसिक एवं भौतिक परिणाम होते हैं, यही आपदोपरांत तनाव विसंगति (Post Traumatic Stress Disorder) में योगदान करने वाला एक कारक है। यदि हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव पर ध्यान नहीं देते तो हम जितनी देरी करेंगे ये दुष्प्रभाव उतने ही गहरे होते चले जाएंगे। कुछ समय अपने भीतर बसे बच्चे के साथ भी बिताएं और उसे दिलाशा दें। उसे समझाएं कि जो दुर्घटनाएं घटी हैं उसमें उसका कोई दोष नहीं था और अब आपके स्नेह की छाया में वह सुरक्षित है। जब तक हम अपने भीतर के कष्ट का समाधान नहीं करेंगे हम वह सशक्त वयस्क नहीं बन पाएंगे जो बनना

हमारी मूल नियति थी। एक बार जिन बातों ने हमें बहुत कष्ट दिया था उनसे अब सुरक्षित होने की भावना ही हमें अपनी शक्तियां और क्षमताएं पुनः प्राप्त करा सकती है।

8. किसी आपदा एवं विषाद विशेषज्ञ से मिलें

अतीत के आघातों के दर्द को अकेले या किन्हीं सदाशयपूर्ण मित्रों के सहारे ही झुला पाना इतना सरल नहीं होता। कई बार ऐसे सही व्यक्ति की पहचान कर पाना भी महत्वपूर्ण होता है जो आपको उन समस्याओं से छुटकारा दिला सके। विषाद के लक्षण वैयक्तिक भी हो सकते हैं और उनकी किसी प्रशिक्षित एवं सुयोग्य विषाद विशेषज्ञ द्वारा समीक्षा आवश्यक होती है। यह विशेषज्ञ आपको अपनी समस्याओं की तह तक पहुँचने का मार्ग दिखा सकता है किन्तु आपको उनके समक्ष अपना हृदय खोलना और यह समझ लेना आवश्यक होगा कि आप किस दिशा में जाना चाहते हैं। यदि आपको लगता है कि किसी गंभीरतापूर्ण सहायता की आवश्यकता है तो इसे प्राप्त करें। मन के जख्मों का भरना आसान नहीं होता परन्तु निरंतर दर्द की टीस सहते हुए जीना तो और भी कठिन है।

9. किसी अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक की खोज करें

बाल्यकालीन आपदाओं के विशाल मानसिक एवं शारीरिक वितान को ध्यान में रखते हुए मानसिक एवं भावात्मक पुनः पोषण के लिए किसी अनुभवी चिकित्सा विशेषज्ञ को तलाश कर लेना बहुत सहायक होगा। एक उपचार कर्मी आपके चिंतन को सही दिशा पाने में सहायक हो सकता है किन्तु एक चिकित्सक आपके शरीर को उस उचित दिशा की ओर प्रवृत्त करेगा जिससे संधान-सुधार और अधिक आसान हो जाय। यदि आप ये नहीं जानते कि कहाँ से प्रारंभ करें तो विश्वास करें कि एक विश्वस्त चिकित्सक उपयुक्त जांच और निदान विधियां अपनाकर आपको पुनः उत्कर्ष प्राप्ति में सहायक हो सकता है। जब हम शारीरिक स्वस्थता का अनुभव करने लगते हैं तो हम आंतरिक जख्मों का अधिक प्रभावी और दीर्घकाल में कम खर्चीला इलाज करने योग्य हो जाते हैं।

10. अपने जीवन की ईमानदार समीक्षा करें

एक बार ईमानदारी से सोचकर देखें कि इस क्षण आपका जीवन किस मुकाम पर है। यह भी समझने की कोशिश करें कि आप किस प्रकार सुरक्षित रहने के प्रयास करते रहे हैं और वर्षों से आपने जिन सुरक्षा एवं निर्वाह प्रक्रियाओं को अपना आसरा बनाया है उनके विषय में तो निर्ममतापूर्ण ईमानदारी से विचार करें। ये देखें कि क्या बचपन में अपनाई गई विधियां आज भी आपके जीवन में उतनी ही मूल्यवान हैं। यदि वे आपकी आज की कसौटी पर खरी नहीं उतर पाती तो संभावना यही है कि वे आपको अपना संपूर्ण व्यक्तित्व पाने से रोक रही हैं।

तो सबकुछ मिलाकर...

जख्मी बचपन ऐसा गहरा जख्म है जिसको भर पाना (या जिससे उबर पाना) सबसे कठिन होता है। बचपन में अनुभव किया खतरा हमारे वयस्क जीवन में भी हमारा पीछा करता रहता है और उन संबंधों पर भी संशय पैदा करता रहता है जिनसे हमें खुशी और संपूर्णता की अनुभूति होती है। जब एक बार उन आघातों को तथा उनके प्रभावों को समझ लेंगे तभी आप उन घटनाओं और भावनाओं को यथारूप में स्वीकार कर पाएंगे।

यद्यपि हमारे बचपन की घटनाओं का हमारे जीवन पर स्थायी प्रभाव पड़ता है, किन्तु हम अपने संधान-निदान में स्थायी स्थान पाने के उनके प्रयास की प्रभाविता को न्यूनतम अवश्य कर सकते हैं। अपने भावी जीवन के लिए उत्तरदायित्व स्वीकार करना प्रारंभ करें और ये समझ लें कि अब आप अतीत के उत्पीड़कों के चंगुल से मुक्त हो चुके हैं। आपके अंतर्मन में बसा वह एकाकी बालक अब सुरक्षित है किन्तु उसे बार-बार सुरक्षा का एहसास करना भी आवश्यक है।
