మన్‌తరంగం

అబద్ధం.. అలవోకగా.. అలవాటుగా

'దొండపండులాంటి.. పెదవే నీది!'.. 'అబద్ధం.. అంతా అబద్ధం'.. అప్పుడెప్పుడో వచ్చిన 'పెళ్ళాం ఊరెళితే' సినిమాలోనిదీ పాట. ఇందులో హీరో తన భార్యను పొగుడుతూ ఉంటే, అవన్నీ అబద్ధాలేనని వయ్యారాలు పోతుందామె! భార్యను ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి అబద్ధం చెప్పడంలో కొంత అర్థం ఉంది. కానీ, కొంతమంది ఏ ప్రయోజనం లేకుండానే అలవోకగా అబద్ధాలు చెప్పేస్తుంటారు! ఇలా అబద్ధాలు ఆడటం మానసిక అపసవ్యత అని మీకు తెలుసా? ఎస్.. అయిన దానికి, కాని దానికి అబద్ధాలు చెప్పేయడాన్ని సైకాలజీలో 'సూడోలజియా ఫెంటాస్టికా' అనీ, 'కంపల్సివ్ లైయింగ్' అనీ అంటారు.

ఏ సందర్భంలోనూ అబద్ధం చెప్పని సత్య హరిశ్చంద్రులను ఈ కాలంలో ఊహించడం కష్టం. నిత్య జీవితంలో సందర్భాన్ని బట్టి అసత్యాలు పలుకుతూనే ఉంటాం. అలా అని ప్రతి అబద్ధమూ ఎదుటివారికి హాని చేయదు. పరిస్థితులు చక్కదిద్దడానికో, ఎదుటి వారికి ధైర్యం చెప్పడానికో కొన్నిసార్లు అబద్ధమాడాల్సి వస్తుంది. వీటితో పెద్ద ప్రమాదం ఉండదు. కానీ, కొన్ని అబద్ధాలు కొంపల్ని ముంచేస్తాయి. అలాంటి వాటిపట్ల అప్రమత్తంగా ఉండటం చాలా అవసరం.

అబద్ధం అనేక రకాలు..

చాలామంది అబద్ధం అంటే ఒక్కటే అనుకుంటూ ఉంటారు. కాదండోయ్.. అందులో కూడా కొన్ని రకాలు ఉన్నాయి. రకరకాల అబద్ధాలను రంగులతో వర్ణించారు.

తెలుపు (వైట్) అబద్ధాలు: ఎదుటివారి మనసు గాయపడకుండా సందర్భానుసారంగా చెప్పేవి.

నలుపు (బ్లాక్) అబద్ధాలు: తాను ఇబ్బంది పడకూడదని, కోరుకున్న దాన్ని దక్కించుకోవాలని పలికేవి.

బూడిద రంగు (గ్రే) అబద్ధాలు: ఇతరులకు సాయం చేయడానికి, ఆపదలో ఉన్నప్పుడు తమని తాము రక్షించుకోవడానికి చెప్పేవి.

ఎరుపు (రెడ్) అబద్ధాలు: ఎదుటివారికి హాని చేయడానికి, వారిపై పగ తీర్చుకోవడానికి సృష్టించే అబద్ధాలు.

మొదటి మూడు రకాల అబద్ధాలతో అంతగా వచ్చే నష్టమేమీ లేదు కానీ, ఈ నాలుగో రకం అబద్ధం చూశారా దాంతో మహా డేంజర్. ఇలాంటి అసత్యాలు పలికేవారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే ప్రమాదమే!

ఓ లెక్క ఉంది..

ఓ సినిమాలో హీరో 'నాకు కొంచెం తిక్కుంది.. దానికో లెక్కుంది' అంటూ ఉంటాడు. ఆయన తిక్క సంగతి, దానికో లెక్క సంగతి ఏమోగానీ, మనం చెప్పే అబద్ధాలకు మాత్రం ఓ లెక్క ఉందండోయ్. సగటున ఓ మనిషి రోజుకి నాలుగు అబద్ధాలు చెప్తాడని పరిశోధనల సారాంశం. ఈ లెక్కన ఏడాదికి 1,460 అబద్ధాలు, 60 ఏండ్లు వచ్చే సరికి 87,600 అబద్ధాలు చెప్తారట. ఈ అబద్ధాలు చెప్పడంలో మగవాళ్లే కాస్త ముందున్నారట. పురుషులు రోజుకు సగటున ఆరు అబద్ధాలు చెప్తే, ఆడవాళ్లు కేవలం మూడు మాత్రమే చెప్తారట!

కనిపెట్టడం ఎలా?

ఇదంతా చదివేసి అయ్యో అందరూ అబద్ధాలు చెప్పేవారేనా, వారు అబద్ధం చెప్తుంటే కనిపెట్టడం ఎలా అనే సందేహం కలగొచ్చు. దానికో అవకాశం ఉంది. ఎదుటివారు అబద్ధం చెబుతున్నారు అనే విషయాన్ని కొన్ని సంకేతాల ద్వారా పసిగట్టవచ్చు. అందులో కొన్ని ఇవి...

- మీతో మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటివారు వారి జుట్టుతో ఆడుకుంటూ ఉన్నా, పెదవులు టచ్ చేస్తూ ఉన్నా అబద్ధం చెప్తున్నారేమో అని అనుమానించాల్సిందే!
- విషయాన్ని సమగ్రంగా కాకుండా, ముక్కలు ముక్కలుగా చెప్పడం, విషయం లోతుల్లోకి వెళ్లకపోవడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటే చెప్పేది అబద్ధం అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి.
- ప్రశ్నలను పదే పదే రిపీట్ చేయడం, మాటల ద్వారా ఉద్వేగాలతో ఆడుకోవడం చేస్తుంటే అబద్ధాలు చెప్తున్నారేమోనని శంకించక తప్పదు.

కారణాలు ఏమిటంటే..

- బోర్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్, బైపోలార్ డిజార్డర్ వంటి మూర్తిమత్వ రుగ్మతలు ఉన్నవాళ్లు కంపల్సివ్ లైయింగ్ బారిన పడే అవకాశం ఉంది.
- చిన్నతనంలో అబ్యూజ్‌కు గురైన వారు ఎదుటివారి నిరాదరణ, శిక్షలు తప్పించుకోవడానికి అసత్యాలను ఆశ్రయిస్తుంటారు.
- ఇతరులను, పరిస్థితులను తమకు అనుకూలంగా మార్చుకోవడానికి. దీన్నే సైకాలజీలో గ్యాస్ లైటింగ్ అంటారు.
- త్వరిత పరిష్కారానికి అబద్ధాలను ఎంచుకుంటారు. దీన్ని ఇంపల్సివ్ కంట్రోల్ అంటారు.
- ఎదుటి వారి గురించి ఏ మాత్రం ఆలోచించకుండా, ఎంపతీ లేకుండా ఉండేవారు కంపల్సివ్ లైయింగ్ బారిన పడే అవకాశం ఉంది.

అసలు కారణం ఇది..

'అవసరార్థం అబద్ధం' అంటే సరేలే అనుకోవచ్చు. కానీ, అలవాటుగా అబద్ధం చెప్పడం మాత్రం మానసిక అపసవ్యత అనే చెప్పాలి. సూడోలజియా ఫెంటాస్టికా లేదా కంపల్సివ్ లైయింగ్ రుగ్మత ఉన్నవారు ఏ ప్రయోజనం లేకుండా అబద్ధాలు చెప్తారు. అసలు అబద్ధం చెప్తున్నామన్న స్పృహ కూడా వారికి ఉండదు. సంభాషణలో అలవోకగా అసత్యాలు దొర్లిపోతుంటాయి. కొసమెరుపు ఏమిటంటే, అబద్ధాలను చాలా అందంగానూ, ఎదుటి వారు ఇట్టే నమ్మేసే విధంగా చెప్పగలిగే నైపుణ్యం వీరి సొంతం. అవాస్తవాలను, అబద్ధాలను కలగలిపి జరిగిన ఘటనలను తారుమారు చేసి తమకు అనుకూలంగా మలుచుకోవడంలో వీరు దిట్టలు. ఈ రుగ్మత సాధారణంగా 16 సంవత్సరాల వయసులో ప్రారంభమవుతుంది, అయితే 22 ఏళ్ల వరకు గుర్తించలేం. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌ను పెంచుకునే మార్గంగా, ఎదుటివారిని ఆకర్షించడానికి, అధికారం చేజిక్కించుకోవడానికి డిఫెన్స్ మెకానిజం ప్రక్రియగా ఈ కంపల్సివ్ లైయింగ్‌ను చెప్పవచ్చు.

ఇవండీ అబద్ధాల సంగతులు. అయితే కంపల్సివ్ లైయింగ్ బారిన పడితే వ్యక్తి విశ్వసనీత, సమగ్రత దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సూడోలజియా ఫెంటాస్టికా ఉన్నవారు మానసిక నిపుణులను సంప్రదిస్తే మంచిది. సైకోథెరపీ ద్వారా ఈ అపసవ్యతను తగ్గించుకోవచ్చు.■

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261