ISSN (ONLINE): 3107-7862

Classical Tamil Literature and Mental Health

Exploring Therapeutic Parallels of CBT, DBT, and Neuroplasticity in Neelakesi

Dr. **ஜெய்குமார் வேலாயுதம்,** இணை பேராசிரியர், மனநலத் துறை, அரசு மருத்துவக்கல்லூரி, வேலூர்.

Tamil Psychiatry Journal, Vol-2, Issue-2, Apr-Jun 2026, Page 28-30

முன்னுரை (Introduction):

நமது பழந்தமிழ் இலக்கியங்கள் மானுட வாழ்வின் புற வாழ்க்கையை மட்டுமல்லாது, அக வாழ்க்கையான மன நலனையும் மிக நுணுக்கமாகப் படம்பிடித்துக் காட்டியுள்ளன. சங்க இலக்கியங்கள் முதல் காப்பியங்கள் வரை மனிதனின் உணர்ச்சிகள், மனப்பிறழ்வுகள் மற்றும் அவற்றிற்கான தீர்வுகள் குறித்த குறிப்புகள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன. அந்த வகையில், ஐஞ்சிறு காப்பியங்களில் ஒன்றான பத்தாம் நூற்றாண்டு சமண தர்க்க நூலான 'நீலகேசி', ஒரு பெண்ணின் (நீலி) மன மாற்றத்தையும், அறிவுசார் முதிர்ச்சியை விளக்குவதன் மூலம் தற்கால மனநல மருத்துவத்திற்கு தேவையான முக்கியமான பாடங்களை நமக்கு வழங்குகிறது. இது வெறும் சமயத் தத்துவ விவாத நூல் மட்டுமல்லாது, மனித மனதின் ஆழமான உளவியல் கூறுகளை விளக்கும் ஒரு பொக்கிஷமாகவும் திகழ்கிறது. நவீன மனநல மருத்துவத்தில் நாம் பயன்படுத்தும் பல நவீன அணுகுமுறைகள் இக்காப்பியத்தில் செயல்முறை விளக்கங்களாகக் காணப்படுகின்றன.

1. 'நிழல்' மனதை வெல்லுதல் மற்றும் கடந்த கால அதிர்ச்சியிலிருந்து மீளுதல் (Carl Jung's Shadow and Past Trauma):

இக்காப்பியத்தின் நாயகியான நீலகேசி, தன் முற்பிறவியில் 'நீலி' என்ற பெயரில் பழிவாங்கும் குணம் கொண்ட, வன்முறை நிறைந்த ஒரு ஆவியாகச் சித்திரிக்கப்படுகிறாள். துரோகத்தாலும் ஏமாற்றத்தாலும் ஏற்பட்ட ஆறாத மனக்காயமே (Trauma) அவளை அவ்வாறு மாற்றியது. கார்ல் யுங் (Carl Jung) என்ற உலகப் புகழ்பெற்ற உளவியலாளர் கூறிய 'நிழல் மனிதன்' (The Shadow) என்ற கருத்தாக்கத்தை நீலி பிரதிபலிக்கிறாள். அதாவது மனித மனதின் அடக்கப்பட்ட, இருண்ட மற்றும் அழிவுப் பூர்வமான பக்கமே அது. முனிவர் முனிச்சந்திரனைச் சந்தித்த பிறகு, அவள் ஞானியாகத் தன் ஆளுமையை மாற்றிக் கொள்கிறாள். நூலின் பதிகத்தில் வரும் பின்வரும் வரிகள் அவளது இந்த ஆளுமை மாற்றத்தை மிக அழகாக விவரிக்கின்றன:

"ஆய்நீல வுண்க ணவளாயடங் காமை செய்யும் பேய்நீல கேசி பெரியோனறங் கொண்ட பின்னைத் தீநீல வுள்ளந் திரிந்தேறு திருவத் தளாய் மாஞால மெல்லா மறமாற்றிய மாட்சி யளா."

இதன் பொருள்: அடங்காத கொடுமை செய்யும் பேயாக இருந்த நீலகேசி, பெரியோனாகிய முனிவரின் அறத்தைக் கேட்டபின், தன் கொடிய மனதை அறவழியில் திருப்பி, உலகமெங்கும் நன்மைகளைப் பரப்பும் மாட்சியுடையவளாக மாறினாள் என்பதாகும். இது, நவீன நரம்பியல் கோட்பாடான மூளையின் தகவமைப்புத் திறன் (Neuroplasticity) மற்றும் சிந்தனை முறை மாற்றங்கள் மூலம் எத்தகைய கடுமையான கடந்த கால மனக்காயங்களில் இருந்தும் மனிதர்கள் மீண்டு வர முடியும் என்பதை மருத்துவ ரீதியாக நிரூபிக்கிறது.

2. இயங்கியல் நடத்தை சிகிச்சை முறை (Dialectical Behavior Therapy - DBT):

நீலகேசி நாடு முழுவதும் பயணம் செய்து பௌத்தம், சாங்கியம், வைசேடிகம் போன்ற பல சமய அறிஞர்களுடன் வாதிடுகிறாள். அப்போது அவள் ஆயுதங்களை ஏந்தாமல், தர்க்கம், நிதானம் மற்றும் அறிவுக்கூர்மை ஆகியவற்றையே ஆயுதங்களாகப் பயன்படுத்துகிறாள். இது நவீன உளவியலில் பயன்படுத்தப்படும் டி.பி.டி. (DBT) எனப்படும் நடத்தை சிகிச்சை முறையோடு பெரிதும் ஒத்துப்போகிறது. நமக்கு எதிரான கருத்துக்கள் அல்லது நம்மைத் தூண்டிவிடும் எதிர்மறைச் சூழ்நிலைகள் (Triggers) ஏற்படும்போது, உணர்ச்சி வசப்பட்டு வன்முறையாக எதிர்வினையாற்றாமல், சூழ்நிலையை ஏற்றுக்கொண்டு, கவனமாகக் கேட்டு, தர்க்கரீதியாகச் செயல்படுவதே சிறந்த வழி

என்பதை நீலகேசி உணர்த்துகிறாள். தன் மனதை அடக்கி ஆள்வது குறித்து அவள் கூறும் போது,

"தேவன் னுரைப்பத் தெளிந்தேன்பிற் றெளிந்த வெல்லாம் மாவென் றுகொண்டேன் மடனேவலி யாக நின்று"

என்று தன் அறிவாற்றலால் அறியாமையை வென்று நின்றதைக் குறிப்பிடுகிறாள். இத்தகைய மனக் கட்டுப்பாடு மனநல மருத்துவத்தில் மிக முக்கியமானது.

3. அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை மற்றும் உண்மை தேடல் (Cognitive Behavioral Therapy - CBT):

நீலகேசியின் விவாதங்களின் மையமே அக்காலகட்டத்தின் பிற சமயக் கொள்கைகளில் இருந்த தர்க்கரீதியான தவறுகள், சிந்தனைக் குறைபாடுகள் (Cognitive Distortions) மற்றும் முரண்பாடுகளை வெளிச்சமிட்டுக் காட்டுவதுதான். மனிதர்களின் துன்பங்களுக்குக் காரணம் அவர்களின் தவறான மற்றும் சிதைந்த சிந்தனை முறைகளே என்று சி.பி.டி.(CBT) சிகிச்சை கூறுகிறது. மாயையான எண்ணங்களை விடுத்து, உண்மையை நோக்கிப் பயணிப்பதன் மூலம் நம்முடைய எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதை நீலகேசியின் வாதங்கள் நமக்குப் புரியவைக்கின்றன. தரும உரைச் சருக்கத்தில் வரும் பின்வரும் வரிகள் இதற்குச் சிறந்த சான்றாகும்:

"ஓர்தல் தெளிவோடு ஒழுக்கம் இவையுண்டார் போர்த்த பிணியுள் பிறவார் பெரிதின்பமுற்றே"

இதன் பொருள்: நல்லவற்றை ஆராய்ந்து அறிதலும் (Right perception), ஐயமறத் தெளிதலும் (Right knowledge), நல்வழியில் ஒழுகுதலும் (Right conduct) ஆகிய இம்மூன்றையும் உடையவர்கள், அறியாமை மற்றும் பிறவிப் பிணிகளிலிருந்து நீங்கி பேரின்பம் எய்துவர் என்பதாகும். இதில் வரும் 'ஓர்தல்' மற்றும் 'தெளிவு' என்பவை சி.பி.டி.(CBT) சிகிச்சையில் நோயாளிகளின் சிந்தனை முறையைச் சீரமைக்க (Cognitive Restructuring) நாம் பயன்படுத்தும் தர்க்கரீதியான தெளிவையே குறிக்கின்றன.

வாழ்வியல் மற்றும் மனநலப் பாடங்கள்:

1. உந்துதல்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் (Impulse Control):

வன்முறை நிறைந்த கொடிய எண்ணங்கள் கொண்ட பேயாக இருந்த நீலகேசி, தன்னை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தத் தெரிந்த ஒரு பேரறிஞராக மாறுகிறாள். நாம் நினைப்பதை எல்லாம் செய்வதே சுதந்திரம் அல்ல; நம் மனதையே நாம் ஆள்வதுதான் உண்மையான சுதந்திரம்.

2. பரிவு மற்றும் அகிம்சை (Empathy and Ahimsa):

நீலகேசி பின்பற்றிய சமணத்தின் மையக்கருத்து அனைத்து உயிர்களிடத்தும் அன்பு செலுத்துவதே ஆகும். உளவியல் ரீதியாக, ஆழமான பரிவையும் அகிம்சையையும் கடைப்பிடிப்பது ஒருவரின் மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்து (Stress reduction), சமூகத்துடன் சிறந்த பிணைப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

3. சுய மாற்றம் (Reinventing the Self):

பயமுறுத்தும் ஆவி என்ற நிலையிலிருந்து போற்றத்தக்க ஒரு ஆசிரியராக நீலகேசி மாறியது, நம்முடைய அடையாளத்தை நாமே மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

முடிவுரை (Conclusion):

மேற்கத்திய நாடுகள் சமீபத்திய நூற்றாண்டுகளில் கண்டறிந்த பல உளவியல் உண்மைகளும் சிகிச்சை முறைகளும் நமது பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் எளிய வாழ்வியல் தத்துவங்களாக ஏற்கனவே பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய இலக்கியக் கூறுகளை நாம் ஆழமாக ஆராய்ந்து, தற்கால மனநல மருத்துவ சிகிச்சைகளுடன் இணைத்துப் பயன்படுத்துவது நமது மண்ணுக்கேற்ற மனநல சிகிச்சையாக (Culturally Adapted Psychotherapy) அமைந்து நோயாளிகளுக்கு இன்னும் சிறந்த பலனைத் தரும். தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த இளம் மனநல மருத்துவர்களும் ஆராய்ச்சியாளர்களும் இத்தகைய திசையில் தங்கள் ஆய்வுகளை முன்னெடுக்க வேண்டும் என்று இக்கடிதத்தின் மூலம் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

References:

1. *Neelakesi.* In: **Ainchiru Kappiyangal (Five Minor Tamil Epics)**. Chennai, India: Tamil University / Institute of Asian Studies; Year.
2. Carl Jung CG. *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self.* 2nd ed. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1968.
3. Judith S. Beck JS. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.* 2nd ed. New York, NY: Guilford Press; 2011.
4. Marsha M. Linehan MM. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder.* New York, NY: Guilford Press; 1993.