



அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் தற்காப்பு நடத்தைகள்

வீ. உதயகுமார்

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ்த்துறை
அறிஞர் அண்ணா அரசு கலைக் கல்லூரி
ஆத்தூர்

மனம் என்பது உள்ளம், உளம், நெஞ்சம், மனசு, இதயம், அகம் என பல்வேறு பெயர்களில் வழங்கப்படுகிறது. உள்ளம் என்னும் சொல் அதனிடத்து எழுகின்ற உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் நினைப்புகளையும் விருப்பு வெறுப்புகளையும் அவற்றால் அறியப்படும் தன்மைகளையும் குணங்களையும் இயல்புகளையும் பெருமை சிறுமைகளையும் பண்பாட்டினையும் குறிப்பதாகும்.

மனம் மூன்று நிலைப்பட்டது. அவை:

1. Id – அடிமனம், நனவிலி மனம், ஆழ் மனம்
2. Ego – நனவு மனம், தன்னுணர்வு மனம்
3. Super Ego – மேனிலை மனம், துணை நனவு மனம், இடை மனம்

நனவிலி மனம் (Id)

மனத்தின் பெரும்பகுதி நனவிலி மனமாகும். இது ஆளுமையின் அடித்தளமாகும். குழந்தை பிறப்பின் தொடக்கத்திலிருந்து இது தொடங்குகின்றது. மரபு நிலை வழியைப் பெறப்படும் அனைத்தும் இதில் அடங்குகின்றன. நனவிலி மனம் இருப்பதை நேரடியாக உணர முடியாது. நம் நடத்தையைப் பாதிப்பதன் மூலம் உணரமுடியும். அறியாமல் செய்யும் தவறு நனவிலியின் இயல்புகளாக வெளிப்படுகின்றன.

நனவிலி மனம் (Ego)

மனத்தினுள் மிகச் சிறியபகுதி நனவு மனமாகும். நனவிலியின் நடவடிக்கையை கவனிக்கின்ற காவல்காரனாக செயல்படும். இது தொடக்கத்திலேயே தோன்றுவதில்லை. சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப நடத்தை பொருந்திப் போக வேண்டிய தேவையின் காரணமாக எழுகிறது. உண்மை நிலை கொண்டது. ஒவ்வொரு நடத்தையும் எப்படி வெளிப்பட வேண்டும் என்பதை இது தீர்மானிக்கின்றது. குறிப்பிட்ட ஒரு சமயத்தில் நம்மால் உடனே முற்றிலும் உணரக்கூடிய அனுபவங்கள், மனச்செயல்கள் ஆகியவற்றைக்கொண்டு இது விளங்குகின்றது.

மேனிலை மனம் (Super Ego)

மேனிலை மனம் ஆறு வயதில் தோன்றுகிறது. எண்ணங்கள், நினைவுகள், அனுபவங்கள் ஆகியவற்றை நாம் தற்சமயம் உணர முடியாவிட்டாலும் நமக்கு எப்போது தேவையோ அப்பொழுது நனவு நிலைக்கு உயர்த்தி நம்மை உணரச்செய்கின்றது. பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் வலியுறுத்தும் சமூக நடத்தை, அறக்கோட்பாடுகள் போன்றன உள்ளத்தில் அமைந்து மேனிலை மனத்தை உருவாக்குகின்றன. ஆளுமைச் சமநிலை சீர்குலைந்தால் சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன. அச்சிக்கல்களை ஒருவன் எவ்வாறு சமாளிக்கிறான் என்பதைப் பொருத்து ஆளுமை அமையும். நனவிலி மனம், நனவு மனம், மேனிலை மனம் ஆகியவை இணைந்து செயலாற்றினால்தான் ஆளுமைச் சமநிலை ஒருவனிடத்தில் தோன்றும், இதுதான் இசைவான ஆளுமை ஆகும்.

தற்காப்பு நடத்தை

'தற்காப்பு' என்பது தன்னைக் காப்பது என்று பொருள்படும். மனிதனுக்குப் பல தேவைகள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றை நிறைவுசெய்ய அவன் பல செயல்களைச் செய்கின்றான். அச்செயல்பாடுகளின் விளைவாகச் சிக்கல்களும் போராட்டங்களும் ஏற்படுகின்றன. அவற்றின் விளைவாக எழும் மன இறுக்கத்தைச் சமாளிப்பதற்காகப் பல உத்திகளைப் பின்பற்றுகின்றான். அவ் உத்திகள் வழிப் பல்வேறு சூழல்களில் பல வகையான தற்காப்பு நடத்தையை வெளிப்படுத்துகின்றான்.

நனவிலிக் கருத்துக்களிலிருந்து தன்னையும் தான் - சார்ந்த சமூகத்தையும் காத்துக் கொள்ள வேண்டி ஒருவனுடைய நனவு மனம் பல நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கிறது. இவற்றையே 'தற்காப்புச் செயல்கள்' (அல்லது) 'தற்காப்பு இயக்கங்கள்' என்பார் ஃப்ராய்ட் குறிப்பிடுகின்றார்.

தற்காப்பின் பன்முகம்

சுதந்திரத்தைத் தன் வரம்புக்கு கொண்டுவர நனவு மனம் தற்காப்புச் செயல்களைச் செய்கிறது. தற்காப்பு இயக்கங்கள் இரண்டு குறிக்கோள்களைக் கொண்டவை ஆகும். அவை:

1. முதல் குறிக்கோள் - வேட்கைகளில் இருந்து தன்னைக் காத்துக்கொள்வது
2. இரண்டாவது குறிக்கோள் - தாம் சார்ந்த புறவுலகைக் காப்பது.

'தற்காப்பு' என்கிற சொல் மிகவும் ஆழம் பொருந்திய சொல்லாகும். இராணுவ வீரர்கள் நாட்டு எல்லையில் முகாமிட்டு எதிரிகளிடமிருந்து காக்கின்ற நடவடிக்கைக்குத் 'தற்காப்பு' என்று பெயர். இராணுவத்தினரின் முக்கிய நோக்கம் எதிரிகளிடமிருந்து தன்னைக் காத்துக் கொள்வதே ஆகும். அப்போது தான் தன்னுடைய எல்லைக்குள் எதிரிகள் வராமல் தடுக்க முடியும். முதலில் 'தற்காப்பு', பின்பு 'எதிர்ப்பு' அமைகின்றது. இது போன்ற படிமுறைதான் உள்ளத்திலும் நிகழ்கிறது.

உணர்வு எழுச்சிகளின் பன்முக வெளிப்பாடுகளே 'தற்காப்பு இயக்கங்கள்' எனப்படும். இத் தற்காப்புச் செயல்களை முதலில் ஃப்ராய்ட் நரம்பு நோயாளிகளிடம்

கண்டார். நரம்பு நோய்க்குறிகள் பன்முகத் தன்மையாக இருப்பதற்குத் தற்காப்புச் செயல்களே காரணம் என்று கண்டுபிடித்தார். பிறகு இயல்பான மனிதரிடத்திலும் தற்காப்புச் செயல்கள் நிகழ்வதால் உள்ளத்தின் முக்கிய இயக்கங்களாக இவற்றைக் காண்கிறார் ஃப்ராய்ட்.

தற்காப்பு இயக்கங்கள் அனைத்தும் அழுக்கத்தில் இருந்துதான் தொடங்குகின்றது. அழுக்கம் நிகழாதகட்டத்தில் தற்காப்புச் செயல்களுக்கு இடமில்லை.

அழுக்கத்தையும் தற்காப்பையும் கிட்டத்தட்ட ஒரே பொருளைக்கொண்டு ஃப்ராய்ட் கையாளுகிறார். 'அழுக்கத்தின்' மறு சொல்லாகத் தற்காப்புச் சொல்லைப் பல இடங்களில் பயன்படுத்துகிறார். அழுக்கத்தின் பிரிவுகளே தற்சார்ப்புச் செயல்கள் என்பது ஃப்ராய்டின் வாதமாக அமைகின்றது.

ஃப்ராய்டின் மகள் அன்னா ஃப்ராய்ட் நனவுமன உளவியலை வளர்த்தவர்களுள் குறிப்பிடத்தக்கவராவார். அவர் தற்காப்புச் செயல்கள் என்று சிலவற்றை வரிசைப்படுத்துகிறார்.

1. தனிமை (Isolation)
2. செய்யாமை (Undoing)
3. புறத்தோற்றம் (அ) புறத்தெறிவு (Projection)
4. அகத்தோற்றம் (Introjection)
5. தன்னிலைக்குத் திரும்புதல் (Turning)
6. எதிர்நிலைக்கு மாறுதல் (Reversal into Opposite)
7. உயர்வழிப்படுத்துதல் (Sublimation)

ஆகியவை நனவுமனத்தின் இன்றியமையாத தற்காப்புச் செயல்களாகும்.

தற்காப்புச் செயல்களில் அழுக்கம் மட்டும் உளநிகழ்வாக உள்ளது. மேற்கூறிய அனைத்தும் உள நிகழ்வுகளாக மட்டும்ல்லாமல், உள வெளிப்பாடுகளாவும் உள்ளன. அதாவது, இவையனைத்தும் நடத்தைகள்வழி வெளிப்படுகின்ற தற்காப்புச் செயல்களாகும். அதே சமயம் நரம்பு நோய்கள் மூலம் அதிகமாக வெளிப்படுபவையாகும். அதனால்தான் தற்காப்புச் செயல்களை நரம்பு நோய்க்குறிகளாக ஃப்ராய்ட் காண்கின்றார்.

தற்காப்பு நடத்தைகள்

நனவிலி மனத்தில் குடிக்கொண்டு இருக்கும் சிக்கல்களையும் போராட்டங்களையும் பல தற்காப்பு நடத்தைகளாக உளப்பகுப்பாளர் பிரிக்கின்றனர். உளவியல் நூல்களில் அறுபதுக்கு மேற்பட்ட தற்காப்பு நடத்தையினைக் குறிக்கும் சொற்கள் காணப்படுகின்றன. அவற்றுள் இன்றியமையாதவை,

1. அகநேக்குடையன (Introversion)
2. பகல் கனவு காணுதல் (Fantasy or Day Dreaming)
3. புறத்தெறிதல் (Projection)

4. காரணம் கற்பித்தல் (Rationalisation)
5. ஈடு செய்தல் (Compensation)
6. ஒன்றுதல் (Identification)
7. பின்னோக்கம் (Regression)
8. இடமாற்றம் (Displacement)
9. மடைமாற்றம் (Sublimation)
10. பின்வாங்கல் (Withdrawal)

அகநோக்குடைமை

ஒருவன் பிறருடன் கூடிப் பழகாமல் தனிமையாக ஒதுங்கி வாழ முற்படுகின்றான். அவ்வாறு அவனாகவோ அல்லது பிறராலோ தனிமைப்படுத்தும்போது அவனுக்குள் பொருத்தப்பாடற்ற நடத்தை ஏற்படுகிறது. அகநோக்குடைமை தீவிரமாயின் அவன் சமூக எதிரியாகவும் மாறும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

அன்னா ஃப்ராய்ட் தற்காப்புச் செயல்களை வரிசைப்படுத்தும்போது தனிமை என்பதை முதலாவதாகக் குறிப்பிடுகிறார். அவர் குறிப்பிடும் 'தனிமை' என்பது அகநோக்குடைமை சார்ந்ததாகும்.

'தனிமை' என்பது மற்றவர்களிடமிருந்து விலகித் தனித்து இருத்தலைக் குறிக்கும். அது மட்டுமில்லாமல் தம்மைப் பிறர் தொடுவதை எதிர்ப்பதும் தனித்தலின் இன்றியமையான குணமாகும். உள நிகழ்விலும் இதே அடிப்படையில்தான் தனிமை நிகழ்கிறது.

நனவிலிக் கருத்துகளின் தொடர்பிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளும் நனவு எண்ணங்களின் செயல்பாடுகள் தனிமை அடிப்படையானவையாகும்.

தீட்டு என்கிற பெயரில் நடக்கின்ற தீண்டாமை எனும் சமூக நடத்தை தனிமையின் வெளிப்பாடாகும். பெண்களின் மாதவிலக்கு மரபு வழிப்பட்ட தனிமை எனும் தற்காப்புச் செயலாகும். தீண்டதல், உடல் தொடர்பு ஆகியவை உள்ளூணர்ச்சிகளின் உடனடிக்குறிக்கோளாக இருந்தாலும் அவற்றைப் புறக்கணிப்பது ஒருவகையான தற்காப்பு நடவடிக்கையே என்பார் ஃப்ராய்ட்.

அகநோக்குடைமையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அல்லது குறைப்பதற்குச் செய்ய வேண்டியது, எந்தச் சூழ்நிலையிலும் ஒருவரைத் தனித்து ஒதுக்கித் தனிமைப்படுத்தக் கூடாது. உறவினரையோ, நண்பர்களையோ, மாணவர்களையோ அல்லது பிறரையோ ஒதுக்கித் தனிமைப்படுத்தாமல் ஒன்றாக இணைத்து வாழும்போது அகநோக்குடைமை தீவிரமடைவதைத் தடுக்க முடியும்.

பகல் கனவு காணல்

மனதில் அழுக்கப்பட்ட இச்சைகளே கற்பனை மூலம் பகல் கனவாக வெளிப்படுகின்றன. பகல் கனவுகளில் நாயகனானகத் தோன்றுபவன் கனவு காண்பவனே ஆவான். பகல் கனவுகள் இருவகைப்படும் அவை:

1. கனவு காண்பவன் வெற்றி கொண்டு வீரனாகத் திகழ்வான்.
2. தியாகி போல் துன்பப்படுவான்.

பகல் கனவு காண்பது தவறு என்று கூற முடியாது. ஆனால் அது தீவிரமடைந்தால் நிகழ்கால வாழ்வில் கனவு, காண்போனைத் தனிமைப்படுத்திவிடும்.

கற்பனை செய்வது தவறு அன்று. எனினும் கற்பனையிலிருந்து விடுபட்டு நிகழ்கால வாழ்வில் தனது ஆற்றல்கள் அனைத்தையும் ஒருங்கிணைத்துத் தான் கண்ட கனவை அடைவதற்கு முயற்சி செய்வனுக்குப் பகல்கனவு ஆக்கச் சிந்தனைக்கு வழிவகுக்கும். நினைத்த இலக்கை அடையப் பகல் கனவை அதாவது கற்பனையைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்தும்போது அது நமக்கு வெற்றியைத் தேடித்தரும்.

உதாரணம்

வகுப்பில் சரியாகப் படிக்காத மாணவன் ஒருவன் நன்றாகப்படித்து மாவட்ட ஆட்சித்தலைவராகப் பணியாற்றுவது போல் கனவு காணக்கூடும்.

பிறர் துன்பப்படுவதைக் கண்டு மகிழக்கூடிய ஒருவன் பிறருக்காகத் துன்பப்படுவது போல் கனவு காணக்கூடும்.

இரு சக்கர வாகனம் ஓட்டத் தெரியாத ஒருவன், கார் பந்தயத்தில் முதல் இடம் பிடித்து வெற்றி பெறுவது போன்று கனவு காணக்கூடும்.

புறத்தெறிதல்

நம்மிடம் காணப்படும் இச்சைகளும் மனவெழுச்சிகளும் உளச்சிக்கல்களும் பிறரிடமும் காணப்படுகின்றன என்பதை அறிந்து அதற்கேற்பச் செயல்படுதலே புறத்தெறிதல் ஆகும். தனது தோல்விகளையும் குறைபாடுகளையும் மற்றவர்கள்மீது ஏற்றிக் கூறுதல் புறத்தெறிதல் ஆகும்.

புறத்தெறிதலில் நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்கிறோம். நம்மிடம் இருக்கின்ற குறைபாட்டை நம்மைச் சார்ந்தவர்கள் எடுத்து கூறும்போது அக்குறைபாட்டை நீக்குவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும். அப்படி முயற்சி செய்யாமல் எந்த ஒரு செயலுக்கும் விதியின் செயல் என்பதும் தனக்கு அதிர்ஷ்டமில்லை என்று கூறுவதும், நேரம் சரியில்லை என்று கூறுவதும் வழக்கமாகி விட்டன. இவற்றைக் குறைத்துக்கொள்வதற்குத் தோல்வியைக் கண்டு சோர்வு அடையாமல் மீண்டும்மீண்டும் முயற்சி செய்யும்போது புறத்தெறிதல் என்ற தற்காப்பு நடத்தை படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்குகிறது.

புறத்தோற்றம் என்கிற சொல் அகநிலை இயல்புகளைப் புறநிலையில் ஏற்றிப் பார்ப்பதைக் குறிக்கிறது. மேலும் புறச்சார்புக் கருத்துகளை அகச்சார்புடையதாக பாவிக்கின்ற செயலையும் இது குறிக்கும். இச்செயல் மூலம் புறநிலை, அகநிலையின் பிம்பமாகி விடுகிறது.

புறத்தோற்றமும் அகத்தோற்றமும் வாய் உணர்ச்சியின் பெருமுகங்கள் என்று ஃப்ராய்ட் கூறுவார். குழந்தைப் பருவத்தில் வாய்ப் பருவம் தான் முதலில்

அமைந்துள்ளது. இப்பருவத்தில் பாலை(அ)உணவை வேண்டாத பொருளைத் துப்புவதன் மூலம் புறத்தோற்றத்தையும் குழந்தை நனவுமனப் பட்டறிவாகப் பெறுகிறது.

தனக்கு வேண்டியதைப் பெறுவதில் இன்பம் காண்பது அகத்தேற்றமாகும். தனக்கு ஒவ்வாததைப் புறந்தள்ளி இன்பம் காண்பது புறத்தேற்றமாகும். இதனால் அகத்தேற்றத்திற்கு அகநிலையும் புறத்தோற்றத்திற்குப் புறநிலையும் மையக்கருவாக விளங்குகின்றன.

உதாரணம்

- ☆ வகுப்புக்குத் தாமதமாக வரும் மாணவனைப் பார்த்து ஆசிரியர் தாமதமாக வருவதற்கு என்ன காரணம் என்று கேட்கும்போது அதற்குப் பேருந்து வரவில்லை என்று கூறுவான். தனது தவறையும் குறைபாட்டையும் மறைத்துவிட முயல்வான்.
- ☆ கடை முதலாளியிடம் ஏன் இந்த ஆண்டு அதிகப்படியான இழப்பு வந்துவிட்டது என்று கேட்டால், அதற்கு இந்த வருடம் நேரம் சரியில்லை என்று கூறுவது புறத்தெறிதல் ஆகும்.

காரணம் கற்பித்தல்

தனது தவறுகளுக்கும் இயலாமைக்கும் உரிய உண்மையான காரணங்களை விடுத்து சமுதாயத்தினரால் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய பொருத்தமான வேறு காரணங்களைத் தேடிக் கண்டுபிடித்துக் கூறுதலே 'காரணம் கற்பித்தல்' அல்லது 'காரணம் புனைந்துரைத்தல்' ஆகும்.

புறத்தெறிதல் என்னும் பண்பு தீவிரமானால் அது நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளும் நிலையினைத் தோற்றுவிக்கும். ஆனால், 'காரணம் கற்பித்தல்' தீவிரமானால் பொய் பேசுவதன் மூலம் நாம் பிறரை ஏமாற்றுகிறோம் என்பதாகும்.

காரணம் கற்பித்தலிலிருந்து நாம் மீண்டு வெளிவருவதற்குப் பொய் பேசுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு தவறை மறைக்கக் காரணம் கற்பிப்பது, அந்த காரணத்தை மறைப்பதற்கு வேறு ஒரு காரணம் சொல்வது என்று இப்படி நீண்டு கொண்டே, சென்றால் பல பிரச்சினைகளும் போராட்டங்களும் வந்து சேரும். இதன் மூலம் மனப்பிறழ்வு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

இதைக் குறப்பதற்கு நடந்த உண்மை நிகழ்வுகளை வெளிப்படையாக கூற வேண்டும். அப்படிக்கூறும்போது நம் மீது தவறு இருந்தாலும் அது நம்மை அதிக அளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. இல்லையேல் மனப்பிறழ்வை ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உள்ளது.

உதாரணம்

- ☆ கடன் வாங்கிய நபரிடம் கடன் கொடுத்தவர் பணத்தைத் திரும்பி கேட்டால் அதற்கு நீங்கள் வருவதற்கு முன்புவரை கையில் இருந்தது. இப்பொழுதுதான் பொருள் வாங்கக் கொடுத்துவிட்டேன் என்று கூறுவான். பணம் இல்லை என்பதை மறைப்பதற்குக் காரணம் கற்பிப்பான்.

- ☆ வகுப்பில் ஒப்படைவை ஆசிரியர் கேட்டால் வீட்டில் மறந்து வைத்துவிட்டேன் என்று கூறுவார்கள். எழுதாமல் வகுப்புக்கு வந்துவிட்டதைச் சரிசெய்யக் காரணம் கற்பிப்பார்கள்.

ஈடுசெய்தல்

தன்னிடம் காணப்படும் குறைபாட்டினைப் பொருட்படுத்தாமல் அக்குறைபாட்டினை ஈடுசெய்யும் வகையில் தனது சக்தி முழுவதையும் வேறொரு செயலில் செலுத்தி வெற்றி காண விழைவது ஈடுசெய்தல் எனப்படும். ஒரு துறையில் ஏற்படும் மனமுறிவினைப் போக்க வேறொரு துறையில் அதிக அளவு ஆர்வம் செலுத்துவது ஈடுசெய்தலாகும். ஈடுசெய்தலாகும் மூலம் போட்டி மனப்பான்மை அதிகரிக்கிறது. சமுதாயங்களில் ஈடுசெய்தல் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது.

ஈடுசெய்வதற்கு அடிப்படைக் காரணம் தாழ்வு மனப்பான்மையே ஆகும். ஈடுசெய்தல் சமுதாயத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தாலும் ஈடுசெய்தலை மீண்டும்மீண்டும் கையாளும்போது சமுதாயத்தால் வெறுத்து ஒதுக்கப்படும் நடத்தைகளாக மாறும் சூழல் ஏற்படுகிறது, இதிலிருந்து நாம் வெளிவருவதற்கு நமக்குள் இருக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மையை நீக்கினால் ஈடுசெய்தல் படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்கும்.

உதாரணம்

- ☆ கருப்பு நிறம் உடையவனை அனைவரும் விலக்கும்போது அவன் அனைவரின் கவனத்தைத் தன் பக்கம் திருப்ப வேண்டும் என்று திரைப்படங்களில் நடிப்பது.
- ☆ படிப்பில் சிறந்து விளங்க முடியாதவன் தொழிலில் சிறந்து விளங்குவது.
- ☆ ஆங்கிலப் பாடத்தில் தேர்ச்சி பெற முடியாத மாணவர், கணிதத்தில் முதல் வகுப்பில் தேர்ச்சி பெறுவது.

ஒன்றுதல்

நம்மால் வெளிப்படுத்த முடியாமல் ஒடுக்கப்பட்ட இச்சைகளும் தேவைகளும் வேறொருவரது நடத்தையில் வெளிப்படும்போது அவற்றைக் கண்டு இரசிப்பதன் மூலம் ஓரளவு நிறைவு பெறுதலே ஒன்றுதலாகும்.

உதாரணம்

நமக்கு எப்பொழுதும் துன்பத்தைத் தரக்கூடியவரை நம்மால் தண்டிக்க முடியாதபொழுது அவரை மற்றொருவர் தண்டிப்பதைப் பார்த்து நிறைவு பெறுவது ஒன்றுதலாகும்.

பின்னோக்கம்

தான் எதிர் கொண்டுள்ள மனப்போராட்டங்களிலிருந்து விடுபட ஒருவன் தன்னையும் அறியாமல் வளர்ச்சிப்படிகளில் கீழறங்கிச் சிறுபிள்ளையைப் போல் செயல்படுவது பின்னோக்கம் எனப்படும். இப்பின்னோக்கம் ஒருவரின் எல்லாச் செயல்களிலுமோ அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு வாழ்க்கை நிகழ்வுகளில் எழும் பிரச்சனைகளை மட்டும் பொறுத்தோ அமையக்கூடும்.

உதாரணம்

- ☆ பெரியவர்கள் பிரச்சினைகளைக் கண்டு பயந்து அதைத் தீர்ப்பதற்கு வழிதெரியாமல் அவருக்குக் கீழ் இருப்பவரை நீ இந்த பிரச்சினையைப் பார்த்து முடித்துவிடு என்று கூறுவது பின்னோக்கமாகும்.
- ☆ வீட்டைவிட்டு வெளியேறி விடுவேன் என்று பயமுறுத்துவது, பிறரிடம் பேச மறுப்பது போன்ற குழந்தைத்தனமானச் செயல்களை வயது வந்தவர்களும் வெளிப்படுத்துதல் பின்னோக்கமாகும்.

இடமாற்றம்

ஒரு குறிப்பிட்ட ஊக்கி அல்லது மனவெழுச்சி இயல்பான தன்னுடன் தொடர்புடைய பொருளிலிருந்து விலகி முற்றிலும் தொடர்பில்லாத வேறொரு பொருள் அல்லது ஊக்கியின் பால் செல்லுதலே இடமாற்றம் அல்லது நிலைமாற்றம் எனப்படும்.

'பலிகடா ஆக்கப்படுதல்' இத்தகைய தற்காப்பு நடத்தையின் பால்பட்டதே. இடமாற்றம் பெரும்பாலும் கோபத்தின் காரணமாக எழுகின்றது.

நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயல்பாட்டையும் பொறுமையாகச் செய்ய வேண்டும், பதட்டத்துடன் செயல்பாடுகளில் நல்லவற்றை எடுத்துக்கொண்டு தீயவற்றைவிட்டு ஒதுக்க வேண்டும். மனதை நிதானமாக வைத்துக்கொண்டு வேறொரு செயலில் ஈடுபட்டால் இடமாற்றத்தைத் தவிர்க்க முடியும்,

உதாரணம்

- ☆ தொழிலில் இழப்பு ஏற்பட்டால் அதைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமல் அனைவரிடமும் மிகக்கடுமையாக நடந்து கொள்வது.
- ☆ நண்பர்களுக்கு இடையில் ஏற்பட்ட பிரச்சினையால் வீட்டில் இருக்கும் அனைவரிடத்திலும் கோபத்தைக் காட்டுவது.

மடைமாற்றம்

இயல் ஊக்கத்தின் வழியாக ஏற்படும் மனவெழுச்சிகளையும் ஊக்கிகளையும் சமூகத்தால் ஒப்புக் கொள்ளக்கூடிய வகையில் நிறைவேற்றிக்கொள்ள வழியில்லாத சூழ்நிலையில் மனஇறுக்கமும் மனமுறிவும் ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்குப் பதில் அவ்வுக்கிகள் அனைத்தையும் சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உயர்நிலை ஊக்கிகளாக மாற்றுதலே 'மடைமாற்றம்' எனப்படும்.

"உயர்வழிப்படுத்தலுக்கு 'மடைமாற்றம்' என்கிற உளச்செயல் முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது" என்கிறார் ஃப்ராய்ட்.

உதாரணம்

- ☆ இயல்பாகக் காணப்படும் பாலுணர்வைச் சமூகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை, அவற்றைச் சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் கவிதை இயற்றுதல், சிற்பம் வடித்தல், ஓவியம் வரைதல் போன்ற ஆக்கப்புர்வமான கலைகளில் திசை திருப்பிவிடுதல்

☆ குழந்தைப் பேறு இல்லாதவர்கள் செல்ல விலங்குகளை வளர்த்தல்.

பின்வாங்கல்

மனமுறிவு அல்லது தோல்வியை உண்டுபண்ணும் சூழ்நிலையிலிருந்து ஒருவன் விலகிக்கொள்ளும் முறையைப் பின்வாங்குதல் என்று கூறுகிறோம். இக்கட்டான சூழ்நிலையிலிருந்து பின்வாங்கிக்கொள்ளுவதால் தாமே பாதுகாப்பைத் தேடிக்கொள்கின்றனர். தோல்வியை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத மனநிலை உடையவர்கள் பின்வாங்குகின்றனர்.

முதலில் கடினமான செயல்களில் பின்வாங்குதல் நிகழ்கிறது. அது தொடர்ந்து நிகழும்போது எளிமையான செயலைக்கூட நம்மால் செய்ய முடியாத மனநிலை ஏற்பட்டுப் பின்வாங்கும் சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறது.

உதாரணம்

- ☆ மலைமீது ஏற முடியாத ஒருவன் தோல்வியடைவதை விரும்பாதவன் ஏறுவதைத் தவிர்க்கின்றான். நான் சென்றிருந்தால் மலை மீது ஏறியிருப்பேன் என்று கூறுவது
- ☆ தன்னால் ஒரு செயலை முழுமையாகச் செய்து முடிக்க முடியாது என்று அறிந்த ஒருவன் பின்வாங்குவான்.

முடிவாக

நனவு மனம் யாரை அதிகமாக விரும்புகின்றதோ (குறிப்பாகப் பெற்றோர், உறவினர், ஆசிரியர், தலைவர், நடிகர்) அவர்களை உயர்வாக எண்ணி உறவுகொள்ள வைக்கிறது. அன்பு, பற்று, நட்பு, மரியாதை, பணிவு ஆகிய அனைத்தும் நனவுமனத்தின் வெளிப்பாடுகளாகும். நெறிவயமாக்கப்பட்ட வெளிப்பாடுகளின் வழியில் பாலுணர்ச்சியை நனவுமனம் வெளிப்படுத்துவதன் வழியில் அகஇறுக்கம் குறைகிறது.

கவலை, அவமானம் குற்றவுணர்ச்சி போன்றவற்றிலிருந்து ஒருவனைப் பாதுகாக்கின்றன, தற்காப்பு நடத்தைகள். ஒருவனை இக்கட்டான சூழ்நிலைகளிலிருந்து விடுவித்து அவனது சுயகௌரவம் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதற்கு இவை உதவுகின்றன. கடுமையான மனஇறுக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டு மனநோயாளியாக மாறுவதிலிருந்து தடுக்கிறது. எனவே, தற்காப்பு நடத்தையைக் குறைவாகப் பயன்படுத்தும்போது தனது செயல்பாடுகளில் நிறைவு அடைய முடியும். இல்லை எனில், அதிக அளவில் பயன்படுத்தும்போது அது நமது பொருத்தப்பாடற்ற நடத்தையையும் மனநோயையும் உண்டாக்குகின்றது. தற்காப்பு நடத்தையைக் குறைத்துக்கொள்ளும்போது உடல், மனம் சமநிலை அடையும்.