

एव मनावज्ञानक समस्याओं का उत्तम निदान हो पाता है।

मनश्चिकित्सा के उद्देश्य या लक्ष्य

(Goals or Purposes of Psychotherapy)

मनश्चिकित्सा का सामान्य उद्देश्य रोगी के संवेगात्मक समस्याओं एवं मानसिक तनाव को दूर करके उसमें सामर्थ्य (competency), आत्म-बोध (self-actualization), पर्याप्त परिपक्वता (adequate maturation) आदि विकसित करना होता है। इन सामान्य उद्देश्यों के अलावा मनश्चिकित्सा (psychotherapy) के कुछ विशिष्ट उद्देश्य या लक्ष्य हैं जो निम्नांकित हैं—

(i) रोगी के अपअनुपूलित व्यवहारों (maladapted behaviours) में परिवर्तन लाना (To change the maladaptive behaviours of the patient)

(ii) रोगी के अन्तर्व्यक्तिक संबंध एवं अन्य दूसरे तरह के सामर्थ्य को विकसित करना (To develop interpersonal relationship and other competencies of the patient)

(iii) रोगी के आन्तरिक संघर्षों को एवं व्यक्तिगत तनाव को कम करना (To reduce inner conflicts and personal tensions of the patient)

(iv) रोगी में अपने इर्द-गिर्द के वातावरण एवं स्वयं अपने बारे में बने अयथार्थ पूर्वकल्पनाओं में परिवर्तन लाना (To modify inaccurate assumptions of the patients about self and the immediate environment)

(v) रोगी में अपअनुकूलित व्यवहार को सम्पोषित करने वाले कारकों या अवस्थाओं को दूर करना (To remove those factors or conditions that maintain maladaptive behaviour in the patient)

(vi) रोगी को अपने वातावरण की वास्तविकताओं के साथ अच्छी तरह समायोजन करने में सहयोग प्रदान करना (To help the patients to make adjustment with the realities of the environment)

(vii) आत्म-बोध एवं आत्ममूझ को सुस्पष्ट करना (To foster a clear cut sense of self-identity and self-insight)

सुन्डबर्ग एवं टाइलर (Sundberg & Tyler, 1962) ने मनश्चिकित्सा (psychotherapy) के विभिन्न पहलुओं एवं इस क्षेत्र में किये गए शोधों (researches) की समीक्षा किया और बतलाया कि मनश्चिकित्सा (psychotherapy) के प्रमुख उद्देश्यों (goals) या लक्ष्यों में निम्नांकित सर्वाधिक उत्कृष्ट हैं—

(i) उपयुक्त कामों को करने के लिए रोगी की प्रेरणा को मजबूत करना (strengthening the patients motivation to do the right things)

(ii) भावों की अभिव्यक्ति द्वारा सावेगिक दबावों को कम करने में मदद करना (reducing

emotional pressure by facilitating the expression of feeling)

(iii) वर्द्धन के लिए सामर्थ्यता की अभिव्यक्ति करना (releasing the potential for growth)

(iv) अपनी आदतों को बदलने में मदद करना (helping in changing the habits)

(v) रोगी के संज्ञानात्मक रचनाओं को परिवर्तित करना (modifying the cognitive structure of patients)

(vi) आत्म-ज्ञान प्राप्त करना (gaining the self-knowledge)

(vii) अन्तर्व्यक्तिक संबंधों एवं संचारों को प्रोत्साहित करना (facilitating interpersonal relations and communication)

(viii) ज्ञान प्राप्त करने एवं निर्णय करने में प्रोत्साहन करना (gaining knowledge and facilitating decision-making)

(ix) शारीरिक अवस्थाओं में परिवर्तन करना (altering bodily states)

(x) चेतन की वर्तमान अवस्था को परिवर्तित करना (altering the present state of consciousness)

(xi) रोगी के सामाजिक वातावरण को परिवर्तित करना (changing the social environment of the patient)

इन सबों का वर्णन निम्नांकित है—

(i) रोगी द्वारा सही कार्य करने की प्रेरणा को मजबूत करना (*Strengthening the patient's motivation to do right things*)—मनश्चिकित्सा का चाहे जो प्रकार क्यों न हो, मनश्चिकित्सक हमेशा यह कोशिश करते हैं कि वे रोगी को सही कार्य करने की प्रेरणा को तीव्र करें। सचमुच में मनश्चिकित्सा का यह एक सामान्य उद्देश्य (common purpose) है जो काफी महत्वपूर्ण है। रोगी अधिक वांछनीय ढंग से (desirable ways) व्यवहार कर सके इसके लिए सुझाव, अनुनय (persuasion), सम्मोहन (hypnosis) आदि जैसे तरकीबों का सहारा लिया जाता है।

(ii) तीव्र भावों की अभिव्यक्ति करके सांवेगिक दबाव को कम करना (*Reducing emotional pressure by facilitating the expression of intense feelings*)—मनश्चिकित्सा का एक उद्देश्य रोगी के भीतर छिपे भावों (feelings) की अभिव्यक्ति कराना होता है। इसके पीछे तर्क यह छिपा होता है कि जब रोगी अपने भीतर छिपे क्षुब्धता (disturbance) उत्पन्न करने वाले भावों की अभिव्यक्ति करता है, तो इससे उसका सांवेगिक दबाव कम हो जाता है तथा रोगी की मानसिक बीमारी की गंभीरता बहुत ही कम हो जाती है। फ्रायड ने इस तरह के सांवेगिक मुक्ति (emotional release) को विरेचन (catharsis) कहा है।

(iii) रोगी के अन्तःशक्ति को वर्धन एवं विकास के लिए मुक्त करना (*Releasing the potentials of patients for growth and development*)—इस उद्देश्य के पीछे मनश्चिकित्सकों की मान्यता यह होती है कि व्यक्ति की जिन्दगी एक निश्चित विकास रेखा के अनुरूप हमेशा बढ़ती है और जब उसके इस सामान्य वर्द्धन प्रवृत्ति में किसी प्रकार की अवरुद्धता आदि है तो उससे मनःस्नायुविकृति (psychoneurosis) तथा अन्य मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है। अतः मनश्चिकित्सा का उद्देश्य इन अवरुद्धों को दूर करना होता है ताकि रोगी के

वर्द्धन तथा विकास की अन्तःशक्ति (potential) फल-फूल सके। अन्तःशक्तियों के इस तरह के वर्द्धन तथा विकास पर रोजर्स (Rogers) तथा मैसलो (Maslow) द्वारा जिन्होंने मानवतावादी चिकित्सा प्रतिपादन किया है, सर्वाधिक बल डाला गया है। अतः यह कहा जा सकता है कि मनश्चिकित्सा का लक्ष्य रोगी में वर्द्धन के मौलिक अन्तःशक्तियों को प्रस्फूर्तित करना होता है। इस विन्दु पर सुडवर्ग तथा टाइलर (Sundber & Tyler, 1961) ने बहुत ही सटीक टिप्पणी करते हुए इस प्रकार कहा है, "मनश्चिकित्सक को एक मैकनिक जो औजार या उपकरण में दोष का पता लगाता है तथा उसका मरम्मत करता है, के रूप में नहीं समझा जाना चाहिए वल्कि उसे एक माली के रूप में समझा जाना चाहिए जो पौधा को जिसमें वर्द्धन की आंतरिक प्रवृत्ति है, की छँटाई करता है, उचित धूप, पोषक पदार्थ तथा नमी देकर उसे उत्तेजित करता है।"

(iv) अवांछित एवं अनुचित आदतों को परिवर्तित करना (*Changing undesirable and inappropriate habits*)—मनश्चिकित्सा का एक उद्देश्य एक ऐसी परिस्थिति का उत्पन्न करना होता है जिसमें रोगी के अवांछित, अनुचित एवं सकट उत्पन्न करने वाली आदतों का प्रतिस्थापन नयी वांछित आदतों से किया जा सके। इसके लिए मनश्चिकित्सक अनुबन्धन (conditioning) तथा सीखने के सामान्य नियमों का सहारा लेते हैं तथा वे ऐसे वांछित आदतों के बाद पुनर्बल देकर उसको सीखलाने की कोशिश करते हैं। आजकल इसके अलावा अन्य परिष्कृत (sophisticated) विधियों का भी उपयोग रोगी के अवांछित आदतों को परिवर्तित करने में किया जाता है।

(v) रोगी की संज्ञानात्मक संरचना में परिमार्जन करना (*Modifying the cognitive structure of the person*)—मनश्चिकित्सा का एक उद्देश्य यह भी है कि रोगी अपने बारे में, दूसरे व्यक्तियों के बारे में तथा वातावरण के अन्य वस्तुओं एवं घटनाओं आदि के बारे में पूर्णतः अवगत हो तथा इस संज्ञानात्मक संरचना में व्याप्त असंगतता (inconsistencies) को पहचाने तथा उसे आवश्यकतानुसार परिवर्तित करे क्योंकि इस तरह की असंगतता से व्यक्ति की सामान्य अवधारणा (conceptions) विकृत हो जाती है और वह रोग का शिकार हो जाता है।

(vi) रोगी के ज्ञान को तथा प्रभावी निर्णयों को लेने की क्षमता में वृद्धि करना (*Increasing the patient's knowledge and his capacity for effective decisions*)—मनश्चिकित्सा का उद्देश्य रोगी के वर्तमान ज्ञान को इस लायक बना देना होता है कि वह अपनी जिन्दगी में प्रभावी निर्णय ले सके। उसे विभिन्न अवसरों के बारे में पर्याप्त ज्ञान दिया जाता है तथा प्रत्येक विकल्प के पक्ष-विपक्ष में तथ्य उनके सामने रखा जाता है तथा फिर उन्हें ऐसी परिस्थितियों का सामना कराके ऐसी क्षमता धीरे-धीरे विकसित की जाती है कि वे अपने जीवन के सभी महत्वपूर्ण निर्णय को लेने में सक्षम हो सकें।

1. "The psychotherapist should not be thought of as machanic, locating and repairing defects in pieces of equipment, but rather as more of a gardener, removing weeds, providing light, nutrients and moisture to stimulate a plan intrinsically disposed to grow."

—Sundber & Tyler : *The Practice of Psychological testing in clinical sciences in the U.S. American Psychologist*, 1961, p. 289

(vii) रोगी में आत्म-ज्ञान या सूझ में वृद्धि करना (*Increasing self-knowledge or insight*)—मनश्चिकित्सा का उद्देश्य रोगी में पर्याप्त सूझ विकसित करना होता है ताकि वह यह समझ सके कि वह किस तरह व्यवहार करता है तथा क्यों वैसा व्यवहार करता है। ऐसा करने के लिए मनश्चिकित्सक अचेतन में छिपे इच्छाओं को चेतन में लाते हैं। जब रोगी अपने अचेतन की अभिप्रेरणों एवं इच्छाओं को चेतन में लाकर उसे समझने की कोशिश करता है, तो उससे उसमें आत्म-ज्ञान या सूझ उत्पन्न होता है और रोगी की कुसमायोजी व्यवहार की गंभीरता में कमी होने लगता है।

(viii) अन्तर्व्यक्तिक संबंधों पर बल दिया जाना (*Emphasizing interpersonal relationship*)—मनश्चिकित्सा का एक उद्देश्य यह भी स्पष्ट करना होता है कि किस तरह से रोगी का व्यवहार उसके चिन्तन से प्रभावित होता है और उसका व्यवहार किस तरह से चिन्तन के विभिन्न पहलुओं पर निर्भर करता है। इसमें रोगी तथा अन्य लोगों के बीच हुए संचार (communication) पर पर्याप्त बल डाला जाता है जिससे अन्तर्व्यक्तिक संबंध को अधिक संतोषजनक बनाया जा सकता है। यदि गौर से देखा जाए तो मनश्चिकित्सा में स्वयं ही एक नया अन्तर्व्यक्तिक संबंध सम्मिलित होता है जो स्पष्टतः उस संबंध से मेल नहीं खाता है जिसे रोगी अपनी जिन्दगी में विकसित किये हुए होता है। ऐसी परिस्थिति में मनश्चिकित्सक विशेष रूप से इस बात का ख्याल रखते हैं कि अन्तर्व्यक्तिक संबंध का स्वरूप इस प्रकार का हो जिससे रोगी को अपनी वास्तविक जिन्दगी के अन्य लोगों के साथ सामाजिक अन्तःक्रिया करने में सहूलियत हो।

(ix) रोगी के सामाजिक वातावरण में परिवर्तन उत्पन्न करना (*Bringing changes in social environment of patient*)—मनश्चिकित्सा का चाहे जो भी प्रारूप क्यों न हो, इसका एक मुख्य उद्देश्य रोगी के सामाजिक वातावरण में परिवर्तन लाना होता है। किसी भी रोगी का वास्तविक भलाई तो तब होता है जब वह अपने दिन प्रतिदिन की जिन्दगी में ठीक ढंग से समयोजन कर सके। यद्यपि रोगी का सामाजिक वातावरण जिसमें वह दूसरों से तथा दूसरे संस्थानों (institutions) से प्रभावित होता है, मनश्चिकित्सा के नियंत्रण से बाहर होता है, फिर भी कोशिश इस बात की जाती है कि रोगी के सामाजिक वातावरण के एजेन्टों को इस ढंग से प्रभावित किया जाए जिससे उसमें पर्याप्त परिवर्तन आ जाए और रोगी का सामाजिक जीवन सुखमय हो सके।

(x) रोगी के शारीरिक प्रक्रियाओं में परिवर्तन लाना ताकि उसके दर्दनाक अनुभूतियों को कम किया जा सके तथा शारीरिक चेतना में वृद्धि की जा सके (*Changing the bodily or somatic processes in order to reduce painful feelings and/or increase body awareness*)—मनश्चिकित्सा में यह एक पूर्वकल्पना रहती है कि मन (mind) तथा शरीर (body) दोनों ही एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। स्वच्छ मन के लिए स्वच्छ शरीर का होना आवश्यक है। मनश्चिकित्सक का मत है कि रोगी के शारीरिक दुःखों या दर्दनाक अनुभूतियों को कम करके तथा उनमें शारीरिक चेतना में वृद्धि करके मनश्चिकित्सा की परिस्थिति के लिए उन्हें अधिक उपयोगी बनाया जा सकता है। यही कारण है कि कुछ मनश्चिकित्सा (psychotherapy) जैसे व्यवहार चिकित्सा में 'विश्राम प्रशिक्षण' (relaxation training) देकर उनके तनाव एवं चिन्ता को दूर किया जाता है और इसे प्रतिअनुबंधन (countercon-

conditioning) के लिए आवश्यक भी माना जाता है। उसी तरह से रोगी के शारीरिक चेतना में वृद्धि करने के लिए विभिन्न तरह के व्यायामों (exercises) जो भारतीय योग के नियमों पर आधारित होते हैं, का सहारा लिया जा सकता है। इन सबों का परिणाम यह होता है कि रोगी अपने वास्तविक जिन्दगी में ठीक ढंग से समायोजन स्थापित करने में सफल हो जाता है।

(xi) रोगी के चेतन अवस्थाओं में इस तरह का परिवर्तन करना ताकि उसमें आत्म-बोध (self-awareness), नियंत्रण तथा सर्जनात्मकता की क्षमता में वृद्धि हो सके (Altering state of consciousness in order to extend self-awareness, control and creativity) — या परिवर्तन किया जाए कि उससे उसमें अपने व्यवहारों पर अधिक नियंत्रण की क्षमता बढ़ जाए, उसमें सर्जनात्मक क्षमता में वृद्धि हो जाए तथा आत्म-बोध में भी वृद्धि हो जाए। इन सब क्षमताओं के विकास के लिए तरह-तरह की प्रविधि जिसमें मनन (meditation), अलगाव (isolation) तथा चेतन विस्तार (consciousness expansion) आदि प्रमुख हैं, का सहारा लिया जाता है। इन सब विधियों से रोगियों में आत्म-ज्ञान (self-knowledge) तथा आत्म-निर्भरता, आत्म-सामर्थ्यता आदि जैसे गुणों का विकास होता है।

स्पष्ट हुआ कि मनश्चिकित्सा के कई उद्देश्य हैं। इन लक्ष्यों में से अधिक-से-अधिक लक्ष्यों की पूर्ति होने से मनश्चिकित्सा की प्रभावशीलता काफी बढ़ जाती है।