



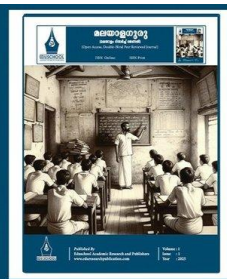
മലയാളഗുരു

(മലയാളം നിസ്ർജ്ജ്ജേണൽ)

(Open Access, Double-Blind Peer Reviewed Journal)

ISSN Online: 3108-0960

ISSN Print: 3139-2172



ആധുനിക കേരളത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യവും സാഹിത്യ പ്രതിനിധാനവും

Gayathri J

Research Scholar, Department of Kerala Studies, University of Kerala, Kariavattom Campus,
Thiruvananthapuram, Kerala, India.

Article information

Received: 11th January 2026

Received in revised form: 10th February 2026

Accepted: 20th March 2026

Available online: 25th April 2026

Volume: 2

Issue: 2

DOI: <https://doi.org/10.63090/MG/3108.0960.0024>

Abstract

Mental health issues are becoming a serious challenge in modern Kerala society. Kerala stands out in this area with a higher suicide rate and prevalence of depression than the national average. Malayalam literature through novels, short stories, and poems has depicted mental health issues in a variety of ways. These representations range from the works of Vaikom Muhammed Basheer to the contemporary writings of K.R. Meera. This paper examines mental health statistics in Kerala, the portrayal of mental illness in literature, social stigma, and the awareness-raising role of literature. This study aims to provide a comprehensive analysis of the therapeutic and social potential of literature in mental health discourses.

സാരാംശം

ആധുനിക കേരള സമൂഹത്തിൽ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഗുരുതരമായ ഒരു വെല്ലുവിളിയായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ദേശീയ ശരാശരിയെക്കാൾ ഉയർന്ന ആത്മഹത്യാ നിരക്കും വിഷാദരോഗ വ്യാപനവും കേരളത്തെ ഈ മേഖലയിൽ ശ്രദ്ധേയമാക്കുന്നു. മലയാള സാഹിത്യം നോവലുകൾ, ചെറുകഥകൾ, കവിതകൾ എന്നിവയിലൂടെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ വൈവിധ്യമാർന്ന രീതികളിൽ ചിത്രീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീറിന്റെ കൃതികൾ മുതൽ കെ.ആർ. മീരയുടെ സമകാലിക രചനകൾ വരെ ഈ പ്രതിനിധാനങ്ങൾ വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്നു. ഈ പ്രബന്ധം കേരളത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ, സാഹിത്യത്തിലെ മാനസികരോഗ ചിത്രീകരണം, സാമൂഹിക കളങ്കം, സാഹിത്യത്തിന്റെ ബോധവൽക്കരണ പങ്ക് എന്നിവ പരിശോധിക്കുന്നു. മാനസികാരോഗ്യ വ്യവഹാരങ്ങളിൽ സാഹിത്യത്തിന്റെ ചികിത്സാപരവും സാമൂഹികവുമായ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു സമഗ്ര വിശകലനമാണ് ഈ പഠനം ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

പ്രധാന വാക്കുകൾ:- മാനസികാരോഗ്യം, മലയാള സാഹിത്യം, കേരളം, വിഷാദരോഗം, സാമൂഹിക കളങ്കം, സാഹിത്യ പ്രതിനിധാനം, ബിബ്ലിയോതെറാപ്പി.

ആമുഖം

കേരളം ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന സാക്ഷരതാ നിരക്കും മികച്ച ആരോഗ്യ സുചികകളും അവകാശപ്പെടുന്ന സംസ്ഥാനമാണ്. എന്നാൽ ഈ ഭൗതിക വികസനത്തിന്റെ മറുവശം അതീവ ആശങ്കാജനകമാണ് ദേശീയ ശരാശരിയെക്കാൾ ഗണ്യമായി ഉയർന്ന ആത്മഹത്യാ നിരക്കും മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ വ്യാപനവും കേരളത്തെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നു.¹ നാഷണൽ ക്രൈം റെക്കോർഡ്സ് ബ്യൂറോയുടെ (NCRB) കണക്കുകൾ പ്രകാരം 2022-ൽ കേരളത്തിലെ ആത്മഹത്യാ നിരക്ക് ഒരു ലക്ഷം ജനസംഖ്യയിൽ 28.5 ആയിരുന്നു ഇത് ദേശീയ ശരാശരിയായ 12.4-ന്റെ ഇരട്ടിയോളം വരും.² ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ (WHO) നിർവചനമനുസരിച്ച് മാനസികാരോഗ്യം എന്നത് കേവലം മാനസികരോഗത്തിന്റെ അഭാവമല്ല, മറിച്ച് ഒരു വ്യക്തി സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുകയും ജീവിതത്തിലെ സാധാരണ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ നേരിടുകയും ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സമ്പൂർണ്ണ ക്ഷേമാവസ്ഥയാണ്.³

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ സമീപനം ഒരു സുപ്രധാന ഘടകമാണ്. ഗായത്രി ജെ. തന്റെ പഠനത്തിൽ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നതുപോലെ, കേരളത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ സമഗ്ര വിശകലനത്തിന് സാമൂഹിക, സാംസ്കാരിക, സാമ്പത്തിക മാനങ്ങൾ ഒരുപോലെ പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്.⁴ കേരളത്തിന്റെ തനത് സാമൂഹിക ഘടന ഉയർന്ന സാക്ഷരത, പ്രവാസ ജീവിതശൈലി, ആധുനികവൽക്കരണത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, കുടുംബ ഘടനയിലെ മാറ്റങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം മാനസികാരോഗ്യത്തെ സങ്കീർണ്ണമായ വഴികളിലൂടെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.

സാഹിത്യം സമൂഹത്തിന്റെ കണ്ണാടിയാണെന്ന് പൊതുവെ പറയാറുണ്ട്. മലയാള സാഹിത്യത്തിൽ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പ്രതിനിധാനം ഒരു നീണ്ട ചരിത്രമുണ്ട്. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ ആരംഭം മുതൽ മലയാള എഴുത്തുകാർ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ വൈവിധ്യമാർന്ന രീതികളിൽ അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീറിന്റെ ആത്മകഥാപരമായ കൃതികളിൽ മാനസിക അസ്വസ്ഥതയുടെ നേർക്കാഴ്ചകൾ കാണാൻ കഴിയും.⁵ എം.ടി. വാസുദേവൻ നായരുടെ നാലുകെട്ട്, രണ്ടാമുഴം തുടങ്ങിയ കൃതികൾ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളുടെ ആഴമേറിയ ചിത്രീകരണങ്ങളാണ്.⁶ ഈ പഠനം മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രതിനിധാനങ്ങളെ വ്യവസ്ഥാപിതമായി പരിശോധിക്കുകയും അവയുടെ സാമൂഹിക പ്രസക്തി വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

കേരളത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യം:

സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകളും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും

കേരളത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ വ്യാപ്തി മനസ്സിലാക്കാൻ ലഭ്യമായ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ സഹായിക്കും. ദേശീയ മാനസികാരോഗ്യ സർവ്വേ (National Mental Health Survey, 2015-16) പ്രകാരം കേരളത്തിൽ ജനസംഖ്യയുടെ 11.36 ശതമാമാണ് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നത് ഇത് ദേശീയ ശരാശരിയായ 10.6 ശതമാനത്തേക്കാൾ കൂടുതലാണ്.⁷ വിഷാദരോഗം (depression) കേരളത്തിലെ ഏറ്റവും വ്യാപകമായ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ്. NIMHANS-ന്റെ പഠനങ്ങൾ കേരളത്തിൽ ഏകദേശം 5.2 ശതമാനം ജനങ്ങൾ വിഷാദരോഗം അനുഭവിക്കുന്നതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

കേരളത്തിലെ ആത്മഹത്യാ നിരക്ക് വളരെക്കാലമായി ഇന്ത്യൻ ശരാശരിയെക്കാൾ ഗണ്യമായി ഉയർന്നതാണ്. NCRB-യുടെ 'Accidental Deaths and Suicides in India' റിപ്പോർട്ട് (2022) പ്രകാരം കേരളം ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന ആത്മഹത്യാ നിരക്കുള്ള സംസ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്.² മദ്യപാനം, കടബാധ്യത, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രണയ പരാജയം, പരീക്ഷാ സമ്മർദ്ദം എന്നിവ പ്രധാന കാരണങ്ങളായി NCRB റിപ്പോർട്ട് ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. ഗായത്രി ജെ. നിരീക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ, ഈ പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ സമീപനം പ്രത്യേകിച്ച് അജ്ഞത, മുൻവിധി, കളങ്കം എന്നിവ ചികിത്സ തേടുന്നതിനു തടസ്സമാകുന്നു.⁴

കേരളത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തത മറ്റൊരു ഗുരുതര പ്രശ്നമാണ്. സംസ്ഥാനത്ത് മൊത്തം 18 സർക്കാർ മാനസികാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളും 3 മാനസികാരോഗ്യ ആശുപത്രികളും മാത്രമേ ഉള്ളൂ. WHO-യുടെ ശുപാർശ പ്രകാരം ഓരോ ലക്ഷം ജനങ്ങൾക്കും കുറഞ്ഞത് ഒരു മനോരോഗ വിദഗ്ദ്ധൻ എങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കണം, എന്നാൽ കേരളത്തിൽ ഈ അനുപാതം വളരെ കുറവാണ്.⁸ ഡിസ്‌ട്രിക്ട് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം (DMHP) കേരളത്തിലെ എല്ലാ ജില്ലകളിലും നടപ്പിലാക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, ഈ പരിപാടിയിലെ

ഫലപ്രാപ്തി ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളുമായി സമന്വയിപ്പിക്കുന്നതിലെ പരാജയം ഒരു പ്രധാന വെല്ലുവിളിയാണ്.

പ്രവാസ ജീവിതം കേരളീയ മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ മറ്റൊരു സുപ്രധാന മാനമാണ്. ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിലേക്കുള്ള വ്യാപകമായ കുടിയേറ്റം കുടുംബ ഘടനയിൽ ഗുരുതരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. പ്രവാസികളുടെ ഭാര്യമാർ അനുഭവിക്കുന്ന ഏകാന്തത, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ ഗവേഷണങ്ങളിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.⁹ മടങ്ങിവരുന്ന പ്രവാസികളുടെ പുനരധിവാസ പ്രശ്നങ്ങളും മാനസികാരോഗ്യ വെല്ലുവിളികളും കേരളം ഇന്ന് നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. കോവിഡ്-19 മഹാമാരിക്കാലത്ത് ഇത് കൂടുതൽ രൂക്ഷമായി.

മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ ചിത്രീകരണം: നോവലുകളും ചെറുകഥകളും

മലയാള സാഹിത്യം അതിന്റെ ആരംഭകാലം മുതൽ മനുഷ്യ മനസ്സിന്റെ സങ്കീർണതകളെ ആവിഷ്കരിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആധുനിക മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ പിതാവായ ചെറുശ്ശേരിയുടെ കാലം മുതൽ ഇന്നത്തെ സമകാലിക എഴുത്തുകാർ വരെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ സാഹിത്യ വിഷയമായി നിലനിൽക്കുന്നു. വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രതിനിധാനത്തിന്റെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ ഉദാഹരണമാണ്.⁵

ബഷീറിന്റെ 'മതിലുകൾ' (1965) മാനസികാശുപത്രിയിലെ അനുഭവങ്ങളുടെ നേർക്കാഴ്ചയാണ്. സ്വന്തം മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ആത്മകഥാപരമായ ആവിഷ്കാരമെന്ന നിലയിൽ ഈ കൃതി അതുല്യമാണ്. ബഷീർ തന്റെ മനോരോഗാശുപത്രി വാസത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങളെ ഹാസ്യത്തിന്റെയും കാരുണ്യത്തിന്റെയും ചേരുവയോടെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. 'മതിലുകൾ' എന്ന ശീർഷകം തന്നെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അതിർവരമ്പുകളുടെ പ്രതീകം മാനസികരോഗികൾ അനുഭവിക്കുന്ന ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയും സാമൂഹിക ബഹിഷ്കരണത്തിന്റെയും രൂപകമാണ്.¹⁰ 'ന്റുപ്പുപ്പാക്കൊരാണേണ്ടാർന്ന്' (1951) എന്ന നോവലിലും ബഷീർ കഥാപാത്രങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ സംഘർഷങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമായി ചിത്രീകരിക്കുന്നുണ്ട്. കുഞ്ഞുപാത്തുമ്മയുടെ ആന്തരിക ലോകം, നിസ്സഹായത, ആഗ്രഹങ്ങളും യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള സംഘർഷം ഇവയെല്ലാം മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഭാവാത്മക ആവിഷ്കാരങ്ങളാണ്.

എം.ടി. വാസുദേവൻ നായരുടെ 'നാലുകെട്ട്' (1958) മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ മാനസിക ചിത്രീകരണങ്ങളിലൊന്നാണ്.⁶ അപ്പുണ്ണിയുടെ ബാല്യകാല ആഘാതങ്ങൾ, തകർന്ന കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ, അവഗണന, സ്വത്വ പ്രതിസന്ധി ഇവയെല്ലാം ആധുനിക മനുഷാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഷയിൽ ട്രോമ, ഡിപ്രഷൻ, ഐഡന്റിറ്റി ക്രൈസിസ് എന്നിവയുടെ സാഹിത്യ പ്രതിനിധാനങ്ങളാണ്. 'രണ്ടാമൂഴം' (1984) ഭീമന്റെ കഥയിലൂടെ പുരുഷ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ ഏകാന്തത, തിരസ്കാരം, അംഗീകാരത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള അന്വേഷണം ആഴത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഒ.വി. വിജയന്റെ 'ഖസാക്കിന്റെ ഇതിഹാസം' (1969) രവിയുടെ അസ്തിത്വ പ്രതിസന്ധിയുടെയും മാനസിക ഉന്മൂലനത്തിന്റെയും ആഖ്യാനമാണ്.¹¹ രവി നഗര ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് ഖസാക്കിലേക്ക് പലായനം ചെയ്യുന്നത് ഒരുതരം മാനസിക രക്ഷപ്പെടലിന്റെ ശ്രമമാണ്. അബോധ മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, സ്വപ്ന ദർശനങ്ങൾ, ലൈംഗിക സംഘർഷങ്ങൾ, മരണ ചിന്തകൾ ഈ നോവൽ മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ ബഹുമുഖ ആവിഷ്കാരമാണ്. ആധുനികതാ പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഈ നോവൽ മലയാള സാഹിത്യത്തിൽ മാനസിക യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളുടെ ആഴമേറിയ അന്വേഷണത്തിന് വഴിതുറന്നു.

സമകാലിക മലയാള സാഹിത്യത്തിൽ കെ.ആർ. മീര മാനസികാരോഗ്യ പ്രതിനിധാനത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ സംഭാവനകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. 'ആരാച്ചാർ' (2012) എന്ന നോവലിലെ ചേതനയുടെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ട്രോമ, ജെൻഡർ അടിച്ചമർത്തൽ, സ്വത്വ പ്രതിസന്ധി ഇവ ഫെമിനിസ്റ്റ് മനുഷാസ്ത്രത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ വിശകലനയോഗ്യമാണ്.¹² മീരയുടെ 'ഘാതകൻ' (2017) എന്ന ചെറുകഥാ സമാഹാരത്തിലെ കഥകളും മാനസിക അസ്വസ്ഥതയുടെ വിവിധ മാനങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

സുഭാഷ് ചന്ദ്രന്റെ 'മനുഷ്യൻ ഒരു ആമുഖം' (2013) മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ശക്തമായ ചിത്രീകരണമുള്ള ഒരു നോവലാണ്. നായക കഥാപാത്രത്തിന്റെ മാനസിക തകർച്ചയും സമൂഹത്തോടുള്ള ഒറ്റപ്പെടലും ഈ നോവൽ സൂക്ഷ്മമായി ആവിഷ്കരിക്കുന്നു. ആധുനിക നഗര ജീവിതത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ഏകാന്തത, അന്യവൽക്കരണം എന്നിവ ഈ

കൃതിയുടെ കേന്ദ്ര വിഷയങ്ങളാണ്. ബെന്യാമിന്റെ 'ആടുജീവിതം' (2008) പ്രവാസ ജീവിതത്തിന്റെ മാനസിക ആഘാതങ്ങളുടെ നേർക്കാഴ്ചയാണ് നജീബിന്റെ ഏകാന്തത, ഭയം, നിരാശ, PTSD-യുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ ഈ നോവൽ ശക്തമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.¹³

മലയാള കവിതയിലെ മാനസികാരോഗ്യ ആവിഷ്കാരങ്ങൾ

മലയാള കവിതയിൽ മാനസികാരോഗ്യ ആവിഷ്കാരങ്ങൾ ഒരു സമ്പന്ന പാരമ്പര്യമുണ്ട്. ചങ്ങമ്പുഴ കൃഷ്ണപിള്ള മലയാള കവിതയിലെ ഏറ്റവും വൈകാരികമായ ശബ്ദമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'രമണൻ' (1936) പ്രണയ നിരാശയുടെയും ആത്മഹത്യാ പ്രവണതകളുടെയും ശക്തമായ ആവിഷ്കാരമാണ്. ചങ്ങമ്പുഴയുടെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിലെ വൈകാരിക സംഘർഷങ്ങൾ വിഷാദം, മദ്യപാനം, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കവിതകളിൽ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ട്.¹⁰

ഇടശ്ശേരി ഗോവിന്ദൻ നായരുടെ 'പുതപ്പാട്ട്' ഒരു അമ്മയുടെ മാനസിക തകർച്ചയുടെ കവിതാത്മക ആവിഷ്കാരമാണ്. കുഞ്ഞിനെ നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു സ്ത്രീയുടെ ദുഃഖം ഭ്രാന്തിലേക്ക് വഴിമാറുന്ന ഈ കവിത മാതൃ മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ (maternal mental health) ഒരു ആദ്യകാല സാഹിത്യ ചിത്രീകരണമാണ്. അയ്യപ്പപ്പണിക്കരുടെ കവിതകളിൽ ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ അസ്തിത്വ ഉത്കണ്ഠ (existential anxiety), ഏകാന്തത, അന്യവൽക്കരണം (alienation) എന്നിവയുടെ ശക്തമായ ആവിഷ്കാരങ്ങൾ കാണാം. 'കുരുക്ഷേത്രം' എന്ന കവിത ആധുനിക ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥശൂന്യതയെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു.¹¹

സച്ചിദാനന്ദൻ, കെ. സച്ചിദാനന്ദൻ ആധുനിക മലയാള കവിതയിലെ ഏറ്റവും പ്രമുഖനായ കവിയാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കവിതകളിൽ മനുഷ്യ മനസ്സിന്റെ ഇരുണ്ട കോണുകൾ അടിച്ചമർത്തൽ, സാമൂഹിക അനീതി മൂലമുള്ള മാനസിക ആഘാതം, പ്രവാസത്തിന്റെ വേദന ഇവ ആവർത്തിച്ച് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. സമകാലിക കവികളായ രഫീഖ് അഹമ്മദ്, പി. രാമൻ, അൻവർ അലി, സവിത ശ്രീധരൻ എന്നിവരുടെ കവിതകളിലും മാനസികാരോഗ്യ വിഷയങ്ങൾ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, സ്വത്വ പ്രതിസന്ധി, ലിംഗ വിവേചനത്തിന്റെ മാനസിക ആഘാതം ഇവ പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ട്.

മാനസികാരോഗ്യവും സാമൂഹിക കളങ്കവും: സാഹിത്യത്തിന്റെ പ്രതികരണം

കേരള സമൂഹത്തിൽ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളോട് ബന്ധപ്പെട്ട കളങ്കം (stigma) ഇപ്പോഴും ശക്തമാണ്. 'ഭ്രാന്ത്' എന്ന വാക്ക് തന്നെ ഒരു അധികേഷപമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സാമൂഹിക അന്തരീക്ഷം ഇപ്പോഴും നിലനിൽക്കുന്നു. ഗായത്രി ജെ. വിശദീകരിക്കുന്നതുപോലെ, മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ മുൻവിധിയും അജ്ഞതയും ചികിത്സ തേടുന്നതിന് ഗുരുതര തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്നു ഇത് രോഗികളെയും അവരുടെ കുടുംബങ്ങളെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നു.⁴

മലയാള സാഹിത്യം ഈ കളങ്കത്തെ ഒരേസമയം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുകയും വെല്ലുവിളിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ബഷീറിന്റെ 'മതിലുകൾ' മാനസികാശുപത്രിയിലെ രോഗികളെ മനുഷ്യരായി അവരുടെ പ്രണയവും ആഗ്രഹങ്ങളും നിരാശകളും ഉള്ള സമ്പൂർണ്ണ മനുഷ്യരായി ചിത്രീകരിക്കുന്നതിലൂടെ കളങ്കത്തെ ശക്തമായി ചെറുക്കുന്നുണ്ട്. സമൂഹം 'ഭ്രാന്തൻ' എന്ന് മുദ്ര കുത്തുന്ന വ്യക്തികളുടെ ആന്തരിക ലോകത്തിലേക്ക് വായനക്കാരനെ കൊണ്ടുപോകുന്ന ഈ സാഹിത്യ തന്ത്രം സഹാനുഭൂതി സൃഷ്ടിക്കാൻ ഫലപ്രദമാണ്.¹⁰

ജോൺ അബ്രഹാം മലയാള സിനിമയിലെ പ്രതിഭാധനനായ സംവിധായകൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതം തന്നെ മാനസികാരോഗ്യ കളങ്കത്തിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തമാണ്. സമൂഹം 'ഭ്രാന്ത്' എന്ന് ലേബൽ ചെയ്ത അദ്ദേഹത്തിന്റെ പെരുമാറ്റങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഗുരുതരമായ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളായിരുന്നു. സിനിമ, സാഹിത്യം, കല എന്നീ മേഖലകളിലെ പ്രതിഭാധനരായ വ്യക്തികളുടെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ സമൂഹം 'ഭ്രാന്ത്' അല്ലെങ്കിൽ 'വിചിത്ര സ്വഭാവം' ആയി തള്ളിക്കളയുന്ന പ്രവണത കേരളത്തിൽ വ്യാപകമാണ്. എൻ.എസ്. മാധവൻ, സാനാ ജോസഫ് തുടങ്ങിയ എഴുത്തുകാർ അവരുടെ കൃതികളിലൂടെ ഈ സാമൂഹിക കളങ്കത്തെ ചോദ്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.¹⁴

കേരളത്തിൽ സ്ത്രീകളുടെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇരട്ട കളങ്കം (double stigma) നേരിടുന്നു. ജെൻഡർ വിവേചനവും മാനസികാരോഗ്യ കളങ്കവും. മലയാള സാഹിത്യത്തിൽ ഈ ഇരട്ട കളങ്കത്തിന്റെ ചിത്രീകരണങ്ങൾ കാണാം. മാധവിക്കുട്ടിയുടെ (കമലാ സുരയ്ക്ക്) 'എന്റെ കഥ' (1973) സ്ത്രീയുടെ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളുടെ വിഷാദം, ഏകാന്തത, ആത്മഹത്യാ ചിന്തകൾ ധീരമായ ആവിഷ്കാരമാണ്. സ്ത്രീകളുടെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ 'ഹിസ്റ്റീരിയ' എന്നോ 'അമിത വൈകാരികത' എന്നോ തള്ളിക്കളയുന്ന പുരുഷാധിപത്യ സമീപനത്തെ ഈ കൃതികൾ ശക്തമായി ചോദ്യം ചെയ്യുന്നു.

സാഹിത്യവും മാനസികാരോഗ്യ

ബോധവൽക്കരണവും: ബിബ്ലിയോതെറാപ്പിയുടെ സാധ്യതകൾ

സാഹിത്യം മാനസികാരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ ശക്തമായ ഉപകരണമാണ്. ബിബ്ലിയോതെറാപ്പി (bibliotherapy) വായനയിലൂടെയുള്ള ചികിത്സ ഒരു അംഗീകൃത ചികിത്സാ രീതിയായി ലോകമെമ്പാടും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.³ മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ ബിബ്ലിയോതെറാപ്പ്യൂട്ടിക് സാധ്യതകൾ ഇതുവരെ വ്യവസ്ഥാപിതമായി പരിശോധിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. എന്നാൽ ബഷീറിന്റെ കൃതികളിലെ ഹാസ്യവും കാരൂണ്യവും, എം.ടി.യുടെ കഥാപാത്രങ്ങളുടെ ആന്തരിക പോരാട്ടങ്ങളും വായനക്കാരിൽ സഹാനുഭൂതിയും ആത്മവിശ്വാസവും സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിവുള്ളവയാണ്.

സാഹിത്യം മാനസികാരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണത്തിൽ പ്രധാനമായും മൂന്ന് വഴികളിലൂടെ സംഭാവന ചെയ്യുന്നു. ഒന്നാമതായി, മാനസിക അസ്വസ്ഥതകളുടെ അനുഭവങ്ങളെ ഭാഷയിൽ ആവിഷ്കരിക്കുന്നതിലൂടെ അവ കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാക്കുന്നു. രണ്ടാമതായി, മാനസികരോഗികളുടെ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ വായനക്കാരുമായി പങ്കുവെക്കുന്നതിലൂടെ സഹാനുഭൂതി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മൂന്നാമതായി, സാമൂഹിക കളങ്കത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ചികിത്സ തേടുന്നതിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നു.

കേരളത്തിലെ ഉയർന്ന സാക്ഷരതാ നിരക്കും വായനാ സംസ്കാരവും ബിബ്ലിയോതെറാപ്പിക്ക് അനുകൂലമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. പൊതു ലൈബ്രറി ശൃംഖല, സാഹിത്യോത്സവങ്ങൾ, പുസ്തക ചർച്ചാ വേദികൾ എന്നിവ മാനസികാരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണത്തിനുള്ള പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളാക്കി മാറ്റാൻ കഴിയും. ഡിസ്ട്രിക്ട് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാമിന്റെ ഭാഗമായി ബിബ്ലിയോതെറാപ്പി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ്.⁸ മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ കൃതികളുടെ ഒരു ക്യുറേറ്റഡ് ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതും ഇവ ചികിത്സാ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുമോ എന്ന് പരിശോധിക്കുന്നതും ഭാവിയിലെ ഗവേഷണ ദിശകളാണ്.

ഉപസംഹാരം

ആധുനിക കേരളത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും മലയാള സാഹിത്യത്തിലെ അവയുടെ പ്രതിനിധാനങ്ങളും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം സങ്കീർണ്ണവും ബഹുമുഖവുമാണ്. കേരളം ഉയർന്ന ആത്മഹത്യാ നിരക്കും വിഷാദരോഗ വ്യാപനവും നേരിടുന്ന ഒരു സംസ്ഥാനമാണ് ഈ യാഥാർത്ഥ്യം മലയാള സാഹിത്യത്തിൽ വൈവിധ്യമാർന്ന രീതികളിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നുണ്ട്.

വൈക്കം മുഹമ്മദ് ബഷീർ മുതൽ കെ.ആർ. മീര വരെയുള്ള എഴുത്തുകാർ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളെ വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ട്രോമ, ഏകാന്തത, അസ്തിത്വ പ്രതിസന്ധി വൈവിധ്യമാർന്ന രീതികളിൽ ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ സാഹിത്യ കൃതികൾ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും സാമൂഹിക കളങ്കം കുറയ്ക്കാനും സഹാനുഭൂതി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

ഭാവിയിൽ മലയാള സാഹിത്യത്തിന്റെ ബിബ്ലിയോതെറാപ്പ്യൂട്ടിക് സാധ്യതകൾ വ്യവസ്ഥാപിതമായി പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സാഹിത്യ വിമർശനവും മനഃശാസ്ത്രവും സംയോജിപ്പിക്കുന്ന ഇന്റർഡിസിപ്ലിനറി ഗവേഷണങ്ങൾ ഈ മേഖലയിൽ പുതിയ അറിവുകൾ സൃഷ്ടിക്കും. കേരളത്തിന്റെ ഉയർന്ന സാക്ഷരതാ നിരക്കും സമ്പന്നമായ സാഹിത്യ പാരമ്പര്യവും മാനസികാരോഗ്യ ബോധവൽക്കരണത്തിന് ഒരു തുല്യതയില്ലാത്ത അവസരം നൽകുന്നു.

അവലംബങ്ങൾ

1. Ministry of Health and Family Welfare. *National Mental Health Policy of India, 2014*. New Delhi: Government of India, 2014.
2. National Crime Records Bureau. *Accidental Deaths and Suicides in India 2022*. New Delhi: Ministry of Home Affairs, Government of India, 2023.
3. World Health Organization. "Mental Health: Strengthening Our Response." Fact Sheet, June 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
4. Gayathri, J. "കേരളത്തിലെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും സമൂഹത്തിന്റെ സമീപനവും: ഒരു സമഗ്ര വിശകലനം." *മലയാളശ്ലീല* 1, no. 3 (October 25, 2025): 104-9. <https://doi.org/10.63090/MG/3108.0960.0013>.
5. Sanu, M. K. *Basheer: Ekanthathayude Alpam*. Kottayam: DC Books, 2005.
6. Satchidanandan, K. "M.T. Vasudevan Nair and the Anguish of Memory." *Indian Literature* 50, no. 5 (2006): 145-156.
7. National Institute of Mental Health and Neuro Sciences (NIMHANS). *National Mental Health Survey of India, 2015-16: Kerala State Report*. Bengaluru: NIMHANS, 2016.
8. Krishnan, Anoop, et al. "Effectiveness of the District Mental Health Programme in Kerala." *Indian Journal of Psychiatry* 60, no. 2 (2018): 177-183.
9. Rajan, S. Irudaya, and K. C. Zachariah. "Migration and Mental Health in Kerala: Wives of Emigrants." In *Kerala's Gulf Connection, 1998-2011*, edited by S. Irudaya Rajan, 189-207. New Delhi: Routledge India, 2016.
10. Mathew, M. Thomas. *Vaikom Muhammad Basheer: The Novelist of the Absurd*. Thiruvananthapuram: Institute of English, University of Kerala, 1994.
11. Paniker, K. Ayyappa, ed. *A Short History of Malayalam Literature*. Thiruvananthapuram: Department of Public Relations, Government of Kerala, 2003.
12. Pillai, Meena T. "A Womb of One's Own: Women and Writing in Malayalam." *Economic and Political Weekly* 48, no. 17 (2013): 24-27.
13. Chandran, Mini. "Reading Benyamin's Goat Days as Slave Narrative." *Journal of Postcolonial Writing* 52, no. 5 (2016): 551-562.
14. Raveendran, P. P., and G. S. Jayasree, eds. *The Oxford India Anthology of Modern Malayalam Literature*. Vol. 2. New Delhi: Oxford University Press, 2017.