



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಿರುಕನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎನ್ನಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರುಪಾಯ ಆಗುತ್ತವೆ!

## 44: ಪರಿಸಂವಹನ

**ದಂ**ಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಘರ್ಷ ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೋದಸಲ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಲು ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಶುರುಮಾಡೋಣ. ಗಂಡ ತನ್ನ ಹೊಸ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಸಾಲ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆಗ,

**ಹೆಂಡತಿ:** ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಸರಿ, ಸಾಲವಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಶುರುಮಾಡಿ. ಸಂಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಸಾಲ ಬೇಡ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಲದ ಹೊರೆಯಿಂದ ನಾವು ಬೀದಿಗೆ ಬೀಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಟೀಕೆ)

**ಗಂಡ:** ಸಾಲವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯವಹಾರ ಶುರುಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಸಾಲ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ ಬಿಸಿನೆಸ್ ನಡೆಯದೆ ಬೀದಿಗೆ ಬೀಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ! (ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ)

**ಹೆಂಡತಿ:** ಒಂದುವೇಳೆ ಸಾಲ ತೀರಿಸುವಷ್ಟು ಲಾಭ ಬರದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

**ಗಂಡ:** ನನಗೆ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಿದೆ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ. (ತುಚ್ಛೀಕರಣ)

**ಹೆಂಡತಿ:** ಹೋದ ಸರ್ವಿ ಹೀಗೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಿರಿ. ಬಿಸಿನೆಸ್ ನೆಲಕಟ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲ? (ತುಚ್ಛೀಕರಣ)

**ಗಂಡ:** ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪಾರ್ಟನರ್ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ. ಅದು ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಈ ಸಲ ಒಬ್ಬನೇ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾಗಲು ಬಿಡೋದಿಲ್ಲ. (ಸಮರ್ಥನ)

**ಹೆಂಡತಿ:** ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ಸಹಾಯ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡ್ತೀರಿ? (ಕೇಳು)

**ಗಂಡ:** ಬಿಸಿನೆಸ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿತಿದ್ದೀನಲ್ಲ? (ಸ್ವಷ್ಟೀಕರಣ-ಅಸಹನ)

**ಹೆಂಡತಿ:** ನಿಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮತ್ತೆ ತಪ್ಪಿದರೇ? (ಅಪನಂಬಿಕೆ)

**ಗಂಡ:** ಹೀಗೆ ಘರ್ಷಣೆ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆಗ ಗಂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ,

**ಗಂಡ:** ನಾವೆನು ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಗೊತ್ತೇ? ಸಾಲ ಇಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿನೆಸ್ ನಡೆಯಲಾರದು ಎಂದು ನಾನು ಭಯಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ಮನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದೀತು ಎಂದು ನೀನು ಭಯಪಡುತ್ತಾ ಇದ್ದೀಯಾ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು, ನನ್ನನ್ನು ನೀನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೌದಾ?

ಇಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಏನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ? ತಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸಂವಹನದ (communication) ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಸರಳೀಕರಿಸಿ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಸಂವಹನದ ತಿರುಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಪರಿಸಂವಹನ (meta-communication) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಸೆಳೆತದಿಂದ ದೂರನಿಂತು, ಯಾರನ್ನೂ ದೂಷಿಸದೆ ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ಭಾವ್ಯಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದೇ ಪರಿಸಂವಹನ. ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಪರಿಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಸಂಘರ್ಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಟೀಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಟೀಕಿಸುವವರನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಾಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಂಡತಿ ವಾಶಿಂಗ್ ಮೆಶಿನ್ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಗಂಡ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 'ಈ ತಿಂಗಳು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಇದೆ ಗೊತ್ತಾ ನಿನಗೆ?' (ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ), ಕೇಳಿದ 'ತಕ್ಷಣ ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಹಣದ ಗಿಡ ಇದೆಯೇ?' (ತುಚ್ಛೀಕರಣ), ಅಥವಾ ಕ್ಷುಪ್ರವಾಗಿ 'ನೋಡೋಣ' (ಗೋಡಿಗತನ) ಎಂದರೆ ವಿರಸ ಭುಗಿಲೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಬದಲು, 'ಹೌದು ಚೆನ್ನಾ, ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟ ನನಗೆ

ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳು ಸಹಿಸಿಕೋ' ಎನ್ನುವುದು ಸಾಂತ್ವನ. ಒಂದು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರು ಸಾಂತ್ವನ ಬಯಸುವವರು ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನೀಡುವವರು ಆಗುತ್ತಾರೆ- ಈ ಪಾತ್ರಗಳು ಅದಲುಬದಲಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಏಕಮುಖೀ ಸಾಂತ್ವನವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಘರ್ಷ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ. ಇಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ದೊಡ್ಡದಾದಷ್ಟೂ ದುರಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಾನ್ ಗಾಟ್‌ಮನ್ ಪ್ರಕಾರ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಚುಟುಕು ದುರಸ್ತಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಆಯಿತು ನನ್ನದೇ ತಪ್ಪು. ಇನ್ನಾದರೂ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೀಯೇ?' ಎಂದು ವ್ಯಗ್ರವಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೂಡ ದುರಸ್ತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ಆದರೆ ಚುಟುಕು ಯತ್ನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೀಯೇ ಎಂದಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಂಗಾತಿಗಳು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾರ ಊಹೆಗೂ ನಿಲುಕುವ ಮಾತು. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೋಗಿ, 'ಹೀಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಒಂದು ಯತ್ನ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ನೇತೃತ್ವಕತೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ! ಜಗಳ ತಾರಕಕ್ಕೆರಿದಾಗ, ಇಂಥ ಮಾತು ಬರುವುದು ಜಗಳ ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಂಗಾತಿ, 'ನೀನಿಲ್ಲೇ ಇರು, ನಾನೇ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ!' ಎಂದರೆ ಅದು ದುರಸ್ತಿ ಕ್ರಮ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ?

ಇದರಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವುದಿಷ್ಟೆ: ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಿರುಕನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು. ಹಾಗೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಬೆಪ್ಪು ಅನ್ನಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗೆ ಶುಲ್ಕ ಕಟ್ಟುವ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಕಳೆದು ತಿಂಗಳಾಯಿತು ಎಂದು ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನಿಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಸಂಬಳ ಬರದಿರುವ ಗಂಡ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: 'ನಿನ್ನ ಗೆಳತಿಯಿಂದ ಸಾಲ ಕೇಳು' ಆಕೆ, 'ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ, ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಅಂತ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ಬೆಪ್ಪು ನಗು ನಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾಕೆ? ಈಗಾಗಲೇ ಆಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ತೋರಿದ್ದು ತನಗೆ ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಗಂಡನ ಪೆಟ್ಟು ನಗು ನೋಡಿ ಹೆಂಡತಿ, 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಸಂಬಳ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಗೆಳತಿಯ ಸಾಲ ತೀರಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು' ಎಂದು ಗಂಡನನ್ನು ಸಾಂತ್ವನ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಂದರೆ ದುರಸ್ತಿಯ ಯಶಸ್ಸು ಉಪಾಯವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲಾಗಲೀ, ಉಪಾಯದ ಸಾಂದರ್ಭಿಕತೆಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅದರ ಪೂರ್ವೋತ್ತರಗಳ ಮೇಲಾಗಲೀ ಆಧಾರಿತ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಯತಾಂಕಗಳು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಹೇಳಿದರೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ನಿಶ್ಚಿತವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಯಾವುದೇ ದುರಸ್ತಿ ಕ್ರಮದ ಫಲಶ್ರುತಿ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಒಂದು ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆ!

ನ್ಯೂನ್ರಿ ಡ್ರೇಫ್ಟ್ಸ್ ಎನ್ನುವವರು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. **Talk to Me Like I Am Someone You Love** ಎಂದು ಅದರ ಹೆಸರು. ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ವಿರಸವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ದೂರವಿಡದೆ, 'ನೀನು ನನಗೆ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಈ ದರಿದ್ರ ಜಗಳ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ' ಎನ್ನುವ ಭಾವ ತಳೆದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಫಲಪ್ರದವಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಇದರ ಸಾರಾಂಶ. ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡ ಗಾಟ್‌ಮನ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದು ಇದು: ಜಗಳದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಜಗಳವಿಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ! ಅಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿಗಳು ಜಗಳವಿಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಅದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜಗಳಗಳಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಿದರೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಾತರಿ! ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಕರೆಮಾಡಿ. ಟ್ರಾಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8050255229 (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ); ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8494944888 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರ ತನಕ) ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: [www.medisex.org](http://www.medisex.org)