



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

**ತಮ್ಮ ಭಾವಭಾರದ  
(emotional burden)  
ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ತಾವೇ ಹೊತ್ತರೆ  
ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಾಗಲು  
ಸಾಧ್ಯ.**

## 97: ನಾಣ್ಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ

**ಲಾ** ಲೋಚನರ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿತ್ತೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಲೂಸಿಗೆ ಪುನರ್ನಿರ್ಧಾರ ಚಿತ್ತೆ ಕೈಗೊಂಡು ಆಕೆ ತನ್ನಪ್ಪನ ಬಗೆಗಿದ್ದ ಬಾಕಿ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೋದ ಸಲ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಲೂಸಿ ದಣಿದಾಗ ಲೋಚನ ಅವಳೊಡನೆ ಅನುಕಂಪಿಸಿ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಿದನಷ್ಟೆ? ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಲೂಸಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಗಂಡನ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿದ್ದಾಗ ಲೋಚನ ಆಕೆಯನ್ನು ಒಳಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಲೂಸಿ ಲೋಚನನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹಣೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದೇ ಸುಖಾಂತ ಎಂದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಮರುಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚತ್ತುಕೊಂಡೆ. ಲೂಸಿ ಈಗಷ್ಟೇ ಭಾವಭಾರದಿಂದ (emotional burden) ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಲೋಚನನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ, ಅದಕ್ಕವನು ಸ್ವಂದಿಸಿದ್ದಾನಷ್ಟೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆ ಮತ್ತೆ ಭಾರ ಹಾಕಿದರೆ? ಪುನಃ ಬೇಡಿಕೆ ಒಡ್ಡಿದರೆ? ಆಗ ಲೋಚನ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಆಕೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡುತ್ತಾನೆಯೇ? ವಿನಾ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಲಾರ. (ಒಂದುಸಲ ನನ್ನೆದುರು ಲೂಸಿ, 'ಲೋಚನ್, ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀಯಾ!' ಎಂದು ದೂರಿದಾಗ ಲೋಚನ್, 'ಯೂ ಆರ್ ರಾಂಗ್! ಅದು ಹೇಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಸ್ವಸಮರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಮೈಸೆಟೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು.) ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲೂಸಿಗೇಗ ಲೋಚನನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೋಚನನೂ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಾಗಬೇಕು. ಅದಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನೂ ತನ್ನ ಭಾವಭಾರವನ್ನು ತಾನೇ ಹೊರಲು, ತನ್ನ ಆತಂಕವನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಲೋಚನನಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿತ್ತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನೆರವೇರಿಸುವುದು? ನೆರವಿಗಾಗಿ ಲೋಚನನ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

ಲೋಚನ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದನಷ್ಟೆ? ಅವನಿಗೆ ಕಾಳಜಿ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದು ಗೊತ್ತೇ ವಿನಾ ಕೊಟ್ಟು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವನಪ್ಪ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಹಾದಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದ. ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದ್ದ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮೂಲೆಗೊತ್ತಿ ದೊಡ್ಡದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಬಾಲಕ ಲೋಚನನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದೆ. ಬದುಕುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೆ ಬಾಲಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾವನಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಒಂದು: ತಾನೀಗ ಬದುಕುತ್ತಿರುವುದು ಇತರರ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ವಿನಾ ತನಗೋಸ್ಕರ ಅಲ್ಲ; ತನಗೋಸ್ಕರ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಇತರರ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಎರಡು: ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲಾಗದು, ಹಾಗಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಏನಾದರೂ ಬಂದರೆ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಬೇಕು; ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತ ಒಳಗೊಳಗೆ ತಟಸ್ಥನಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು

ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಲಕನ ಈ ಭಾವನಾ ನಿರ್ಧಾರಗಳೇ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಲೋಚನನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವಾಗ ಲೋಚನನಲ್ಲೂ ಒಹುವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇರುವುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿದೆ: ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಬಾಲಕ, ದಮನಿಸುವ ಅಪ್ಪ, ವಿಧೇಯ ಬಾಲಕ, ದಂಗೆಕೋರ ಬಾಲಕ, ಪ್ರಬುದ್ಧ, ಮತ್ತಿನ್ನೇನೋ. ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಬಾಲಕ ತನ್ನಷ್ಟದಂತೆ ಬದುಕನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಡುವಾಗ ದಮನಿಸುವ ಅಪ್ಪ ಅವನನ್ನು ಒದ್ದು, ನೀನು ಹೀಗಿರಕೂಡದು, ನನ್ನಾಜ್ಞೆ ಪಾಲಿಸು ಎಂದು ಹೂಂಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ವಿಧೇಯ ಬಾಲಕ ಜಾಗೃತನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದನನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಆಜ್ಞಾಪಾಲನೆಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ದಂಗೆಕೋರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗುತ್ತಾನೆ ವಿಧೇಯ ದಂಗೆಕೋರರ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂಘರ್ಷ ಆಗುತ್ತದೆಂದರೆ, ಮನಶ್ಚಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲೇ ಖರ್ಚಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದನಿಗೆ ಬದುಕಲು ಚೈತನ್ಯವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮ? ಶಾರೀರಿಕ ಜಡತ್ವ, ಕೆಲಸಗಳ್ಳತನ, ಜಾಣಮರೆವು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಇದೇ ಲೂಸಿಗೆ ಕಾಣುವ ಲೋಚನನ ಸ್ವಭಾವ. ಪ್ರಬುದ್ಧ ಲೋಚನನ ಶೀತಲ ಅಸಹಕಾರ, ಅನಾಸಕ್ತಿ, ನಿರಾಕರಣೆ, ದೂರೀಕರಣ ಮುಂತಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹುಟ್ಟೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ.

ಇನ್ನು, ಲೋಚನನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಯಾವ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಉದ್ದೇಶಿಸುವುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಇವನಿಗೂ ಪುನರ್ನಿರ್ಧಾರ ಚಿತ್ತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಲೋಚನನಲ್ಲಿ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರಲಾರದು. ಏನು ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಎದುರು ಕುಳಿತ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ನೋಡಿದೆ. ಲೂಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಲೋಚನ ಅವಳನ್ನು ನಿರಾಕರಣೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ನಾನು ಕೇಳಿದೆ:

'ಲೋಚನ್, ನಿಮಗೀಗ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ?'

ಲೋಚನ ಉತ್ತರಿಸಿದ: 'ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇವಳು ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡದೆ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.' ತನ್ನ ಸಮತೋಲನದ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಅವಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪಾಲನ್ನು ಅರಿತಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ.

'ಲೋಚನ್, ಲೂಸಿ ಸಮಾಧಾನಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಿಮಗೂ ಸಮಾಧಾನ ಆಗುತ್ತದೆ, ಸರಿ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಆಕೆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಕೂಗಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ತಲೆಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವೂ ಮುಂಚಿನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲವೆ?' ಅವನು ಹೌದೆಂದು ಸಪ್ಪಗೆ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದ.

ನಾನು ಮುಂದುವರಿದೆ. 'ಸುಮ್ಮನೆ ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಲೂಸಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೂ ನನ್ನ ಪಾಲಿನ ಸ್ವಿಮಿತ ನಾನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಯೋಚಿಸಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.' ಅವನು ಯೋಚನೆಗೊಳಗಾದ. ಅರ್ಥ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಉತ್ತರಿಸಿದ. 'ಅದೇನೋ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದ್ದೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?'

ನಾನು ಹೇಳಿದೆ: 'ಯಾಕಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೇಳಿ, ನಿಮಗೆ ಕಲಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೇ?' ಹೌದೆಂದು ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದರೂ ಮನದೊಳಗಿನ ಸಂದೇಹ ಮುಖದಮೇಲೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಅವನೊಳಗಿನ ಗೊಂದಲದ, ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸೂಚನೆಯೇ? ಕಲಿಯಲು ಪ್ರತಿರೋಧವೇ? ಲೋಚನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಚಿತ್ತೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಫಲಕಾರಿ ಆಗಲಾರದು.

ಲೋಚನನನ್ನು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೇಗೆ ತಯಾರುಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನವಾರ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಕರೆಮಾಡಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8050255229 (3ರಿಂದ 5ರ ತನಕ); ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8494944888 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರ ತನಕ) ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: www.medisex.org