



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

ಪೋಷಕರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

☐ ನನಗೆ 22 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅಮ್ಮ - ಅಪ್ಪ ಇಬ್ಬರೂ ಇದುವರೆವಿಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಲಿ, ವಿಶ್ವಾಸವಾಗಲಿ ತೋರಿಸಿಲ್ಲ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆಯೇ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಇದ್ದದ್ದು ಕಂಡೇ ಇಲ್ಲ. ಇದುವರೆಗಿನ ನನ್ನ ಬದುಕೆಲ್ಲವು ಇವರಿಬ್ಬರ ಹೇಳಿಕೆ, ಕೇಳಿಕೆಯಂತಾಗಿದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತಾಶೆಗಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾನೀಗ ಮನೆಯಿಬ್ಬ ಸರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ಅಮ್ಮನ ಕಣ್ಣು, ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಹಪಾಠಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ (ಬೇರೆ ದೇಶದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು) ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೆ. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿ ಪತ್ತೆದಾರರ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಚಲನವಲನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ನನ್ನ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶಯವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಕಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರಲು ಬಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. (ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲ ಒಳಚಲಕ, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ಒಳ ಚಲಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ). ಮಾತುಮಾತಿಗೂ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೋ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಂಕೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಾನು ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೀನಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆ ನನಗಿದೆ. ಆದರೆದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಮದುವೆ, ಆಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಇಷ್ಟ ಎನ್ನುವ ಒಂದೇ ಹಲ ಅವರದ್ದು. ಆದರೆ, ಇದುವರೆವಿಗೂ ಅದರತ್ತವೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ ?

ರಮ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬಹಳ ಬೇಸರ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮಗೆ ಈ ಅಂಕಣವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರತ್ತ ಇರುವಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪೋಷಕರು ಇಂತಹ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳು ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುವುದೇ ಎನ್ನುವುದಾಗಿಯೂ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಅವರ ನಿಜವಾದ ಇಚ್ಛೆ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮೀಯರನಿಸುವ ಹತ್ತಿರದ ನೆಂಟರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನೀವಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವರುಗಳಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ದೇಶಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಾದರೂ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮೂಡಿಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹಿತರ, ಹಿತೈಷಿಗಳ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೆರವಾಗುವಂತಹ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಾದ ನೀವು ಇವರುಗಳ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದು ಈ

ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹೊರ ನಡೆದು ಬರುವುದು ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

☐ ನನ್ನ 12 ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತುಂಬಾ ಜಾಣೆ. ಅಗಾಧವಾದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಲ್ಯದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನೀನು ಅವತ್ತು ಹೀಗೆ ಬೈದೆ, ಹಾಗೆ ಹೊಡೆದೆ ಅಂತೆಲ್ಲ ರಂಪಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಇದಾವುದನ್ನು ಅವರಪ್ಪ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ನಾನು ಇವಳೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರುತ್ನವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ, ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ದುಷ್ಟಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ರೂಪ ನೋಡಿ ಹಂಗಿಸುವುದು ಸಹ ಅವಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಭಾವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಮುಷ್ಠಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೀನು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಅನ್ನುತ್ತಾಳೆ. (ಅವಳ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಲ್ಲ) ಆದರೆ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ನೆರಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ ಜಾಣೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗಿ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ ಸದ್ಯದ ಈ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸದಾ ಕೊಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ?

ವತ್ಸಲ, ಸಾಗರ

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವುದು ಅತಿಶಯವೇನಲ್ಲ. ರಕ್ಷಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ನೆನಪಿಗಿಂತಲೂ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ, ಹದಿಹರೆತನದತ್ತ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ದೇಹದ ಕಲ್ಪನೆ, ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೊಸ ಆಸೆ, ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಕೆಗಳಿದ್ದೇ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ. ಅವನು ಹಂಗಿದ್ದಾನೆ, ಇವಳು ಹಿಂಗಿದ್ದಾಳೆ, ಅವಳು ಕೆಟ್ಟವಳು ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಾನು, ಹೀಗಿದ್ದೇನೆ, ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹೀಗಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಂತೆ ನಾನು ಇರಬೇಕು, ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬಂದುಹೋಗುವುದು. ನಾನು ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಹಜ ವೈಯಕ್ತಿಕ- ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೈಕಾಂತಿ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಿಬರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮೀರುವಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅವಳ ಮಾತುಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯ ಬೇಡ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಬಾರದು ಅಂತೆಲ್ಲ. ಕತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿ ಬೇಡ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವಳ ಎಲ್ಲ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಬೂತಗನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದು ನೋಡಬೇಡಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೊಡಿಸಿದ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಉಡುಪುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಭ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡಿ. ನೀವು ಅವಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅದೊಂದು ಕೆಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿ. ಅಪರಾಧದ ಮನೋಭಾವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹದಿಹರೆತನವು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳ ತಾಣವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಹಾಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಗೊಂದಲದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು, ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.