ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

354: ಹೊಸ ದಾರಿ - 94

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕತೆ, ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಲಜ್ಜೆ, ಹಾಗೂ ತ್ರಿಕೋನೀಕರಣ – ಇವು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯೊಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಸಂಬಂಧದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಕ್ರಿಯೆ–ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಈಸಲ ನೋಡೋಣ. ದೃಷ್ಟಾಂತಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಂತಿ–ಸಂಕೇತ ದಂಪತಿಯ ಸಂವಾದ:

ಶಾಂತಿ: ನೀನು ನನ್ನೊಡನೆ ಮಾತಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಒಂಟಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಕೇತ: ನಿನ್ನ ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ? ನನಗೇ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಇದೆ. ಹಾಗಂತ ನಿಂಜೊತೆ ಇದ್ದರೂ ನನ್ನ ತಲೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಟ್ರೇನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೋ?

ಶಾಂತಿ: ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನ ಭಯವನ್ನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲ? ನಾನು ಅದನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ.

ಸಂಕೇತ: (ಹಿಂತೆಗೆಯುತ್ತ) ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಬಗೆಗೆ ನಿನಗೇನು ಗೊತ್ತು? ಬಿಡುವಾದಾಗ ನಾನೇ ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರ್ತೀನಿ. ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ.

ಶಾಂತಿ: (ಎದುರಿಸುತ್ತ) ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿನಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಆದರೆ ನೀನು ಹೀಗೆ ದೂರ.

ಸಂಕೇತ: ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ. ಈಗ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಡ.

ಶಾಂತಿ: (ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಿಂದ) ಅಯ್ಯೋ, ನಾನೆಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀನಿ?

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಶಾಂತಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ನೋಡುವಾಗ ಸಂಕೇತ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ನೋಡುವಾಗ ಅವನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಭಾಷಣೆ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತ, ಸುಂಟರಗಾಳಿಯಂತೆ ಮೇಲೇರುತ್ತ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಂಗಾತಿಗಳು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂವಹನ (communication) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆ–ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ರೀತಿಯೇ ಕೌತುಕಮಯ: ಒಬ್ಬರು ಮಾತಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಒಲ್ಲೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಇವರು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಅವರು ಹಿಂತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಾಯ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಟೀಕಿಸಿದರೆ ಅವರು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಮೌನವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ 'ಒತ್ತಾಯಿಸು–ಹಿಂದೆಗೆ' ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೇವಲ ತಂತ್ರ–ಪ್ರತಿತಂತ್ರ, ದಾಳಿ–ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ, ಹಾಗೂ ದಾಳಿ–ಪ್ರತಿದಾಳಿ ನಡೆಯುತ್ತದಷ್ಟೆ (ನಾನೇನೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ತಿರುಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಟ್ಟೆ!). ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂವಹನಗಳು ಜಗಳಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಇಬ್ಬರೂ ಗೋಡೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ – ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಜಗಳವೂ ಒಂದುರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನವೇ!

ಹೀಗೆನಿಷ್ಫಲವಾಗುವ ಸಂವಹನವನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ –ಎಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಬೇರೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ (ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಎನ್ನುವುದು ಅನುಕೂಲತೆಗೇ ಹೊರತು ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲ).

ಪ್ರಸಂಗ ಒಂದು: ಗಂಡ ಬೇಸತ್ತು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವನ ಸೋತ ಕಳೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆಂಡತಿ ಏನೆಂದು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವನು ಉತ್ತರ ಕೊಡದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗವಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆದಕುತ್ತ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ದೂರವಿರು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಮಾತಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿತಳಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು (ಅರ್ಥವತ್ತಾದ) ಸಂಭಾಷಣೆಗೆ ಹವಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವನು ಕೋಪಗೊಂಡು ಥಟ್ಟನೆ ಎದ್ದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲೇನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಗಂಡನಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ ಬೇಡ, ಮೌನವಾಗಿರಬೇಕು; ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡನ ಸಂಪರ್ಕ ಬೇಕು.

ಉಪಾಯ? ಗಂಡ ಚಿಂತಿತನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಹೆಂಡತಿ ಅವನು ಹೇಗಿದ್ದಾನೆ, ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಬಾಯಿಬಿಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ – ಅದು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡದೆ ಕಾಫಿ ಮಾಡಿ ಅವನ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಚಿಂತಿತ ಭಾವದಿಂದ ಅವನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಅವನೇ ಏನಾದರೂ ಮಾತಾಡುವ ತನಕ ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಯಿತು. (ಅವನು ದಣಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತಾಡದೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಾಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು.)

ಪರಿಣಾಮ? ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುದು ಹೆಂಡತಿಯೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೇವಲ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪೂರ್ಣ ಕಥನದ ತನಕ ಏನನ್ನಾದರೂ ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮಾತಿಲ್ಲದೆ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ನಸುನಗು ಹರಡಿ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಚಿನ ಆತ್ಮೀಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಮಾತಿನಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾಗದೆ ಇರುವುದು ಮೌನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ; ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಗೂ ಸ್ಥಾನವಿದೆ; ಸಹಾಯದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟಕೂಡದು.; ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ಸಹಾವಲಂಬನೆ ಆಗುತ್ತದೆ; ಸಂವಹನವು ಸಮಾನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಯಾರೊಬ್ಬರು ಮೇಲುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಹಕ್ಕು, ಅಧಿಕಾರ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.;ಗಂಭೀರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾದರೆ ಸಾಕು, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸಂಗ ಎರಡು: ಹೆಂಡತಿಯ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಸಾಮಾನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಚೌಕಾಶಿ ಮಾಡುವ ರೀತಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ) ಗಂಡ ಟೀಕಿಸಿ ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಆಕೆ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದಾಗ ಕೃಪೆ ತೋರಿದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಕೆ ಬಯ್ದುಕೊಂಡಾಗ ನಗುತ್ತಾನೆ. ಅತ್ತಾಗ ಹುಸಿ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲೇನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಗಂಡನಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯಿದ್ದು ಹೆಂಡತಿಯಮೇಲೆ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಬೆನ್ನು ತಾನೇ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಂಡತಿಯ 'ನೀನೇನು ಕಡಿಮೆ?' ಎಂದು ಗಂಡನ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುವ ಹವಣಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ದಾಳಿಯಿದೆ.

ಉಪಾಯ: ಹೆಂಡತಿ ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ. ಗಂಡನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವುದರ ಬದಲು ಅತಿಯಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದು, ಹಾಗೂ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಸೇರಿಸುವುದು. 'ನಿಜ, ನಾನೆಷ್ಟು ದಡ್ಡಿ ನೋಡು. ಈಗಲೇ ಹೀಗೆ, ಇನ್ನೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಪಾಪ, ನೀನೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು'. ಅಥವಾ 'ನಾನು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಗೊತ್ತಾ? ನಿನಗೆ ಮನರಂಜನೆ ಆಗಲಿ, ಹಾಗೂ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ನಿನ್ನದೇ ಮೇಲುಗೈ ಇರಲಿ ಅಂತ'.

ಪರಿಣಾಮ: ಸಂತಾಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಟೀಕೆಯನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ವಾತಾವರಣ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಹಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೀಳರಿಮೆ ಬಾಧಿಸಲಾರದು.

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ತಾವು ಬೆಳೆಯಲಾಗದೆ ಇತರರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವವರೊಡನೆ ವಾದಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೆ ನಿಮಗೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದೀರೋ ಹಾಗಿರಿ; ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ.

ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇನು ಸಂವಹನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದೆಯೆ? ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ!

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com