ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬೆಸುಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

302: ಹೊಸ ದಾರಿ - 42

ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಿಜ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು (true self) ಎಷ್ಟೇ ಸಾಧಾರಣ ಆಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಗಿಂತ (reflected self) ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಪ್ರಶಂಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ? ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೂ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರೂ ನೀನೇ ನನ್ನ ಪ್ರಪಂಚ ಎಂದು ಕವಿತೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲವೆ? ಹೌದು, ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ? ಸುಖದ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದರೆ ಇದೇ. ಇಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ('ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ಸುಂದರ ಬೆಸುಗೆ'). ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಏನೆಂದರೆ, ಪ್ರಣಯಭರಿತ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದರೆ, ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕಿ ತಬ್ಬಿ ನಿಂತಂತೆ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್ A ಅಕ್ಷರದಂತೆ) – ಒಬ್ಬರು ಅಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೂ ಅಲ್ಲಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು: ಸಂಗಾತಿಯ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯು ನಿಜವೋ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಲೋ, ಅಥವಾ ಸಂಘರ್ಷದಿಂದ ದೂರವಿರಲೋ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಕೊಡುವ ಹಿತವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಡುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ನೀವು ಕಾಲಬೆರಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸಂಗಾತಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀವು ಸದಾ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಓಡಾಡಿದಂತೆ. ಮೂರು: ಬೆಸುಗೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಲೋಪ ದೋಷಗಳು ನೋವು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉದಾ. ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ, ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಹುಸಿಕರುಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತೀಕ್ಷೆಯ ತಳಮಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಅವರು ವಿಷಾದಿಸುವಾಗ, 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಈಗಲಾದರೂ ವಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ, ಸಂತೋಷ!' ಎಂದು ದೇಶಾವರಿ ನಗು ಬೀರುತ್ತೀರಿ. ಜಗಳವನ್ನಂತೂ ಆಡಕೂಡದು. ಯಾಕೆ? ಸುಸಂಬಂಧ ಕದಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಂಬಂಧದ ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮನದೊಳಗೇ ಅಶಾಂತಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಉದಾರ ಧೋರಣೆಗೆ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬಹುದು? ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಕಾಣಿಕೆ ತರುತ್ತಾರೆ; ಮುಂದಿನ ಸಲ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಇದು ತೇಪೆ ಹಚ್ಚುವ, ತಿಪ್ಪೆ ಸಾರಿಸುವ ಕೆಲಸವಾಯಿತೇ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅದುಮಿಟ್ಟದ್ದೆಲ್ಲ ಒಂದುಸಲ ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಾಗ ಸಂಗಾತಿ ಏನೆನ್ನಬಹುದು? 'ನಾನೆಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೂ ನಿನ್ನ ಕೋಪತಾಪ ತಪ್ಪಲಿಲ್ಲ!' ನಾಲ್ಕು: ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುತ್ತ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಬೆಸೆದು ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ಬೆಳೆಯಲು ಹೊರಟರೆ ಬೆಸುಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯವಿರುವುದರಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಳಗಿನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆಂದು ಎದ್ದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯು ಬಿಡದೆ ತಬ್ಬಿ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಪರಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ; ತಬ್ಬುಗೆ ಹಿತವೆನಿಸಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅಲೆಯುತ್ತದೆ. ನೆಮ್ಮದಿ ಎಲ್ಲಿ ಬಂತು? (ಹೊಣೆ ಹೊರುವುಕ್ಕಾಗಿ ಉಚ್ಚಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟಕು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆಯೆ?)

ತಾನೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ಬೆಸುಗೆಯು ಶಶಿ–ಭೂಷಣ ದಾಂಪತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ? ಭೂಷಣ ಪಾರ್ಟಿಪ್ರಿಯ. ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೆದುರು ಪಾರಿತೋಷಕದಂತೆ ಮೆರೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೆಯ ಉಡುಪನ್ನು ತಾನೇ ಆರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆಕೆ ಆರಿಸಿದ್ದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಗಿ ತನ್ನಾಯ್ಕೆಯನ್ನೇ ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಇದರಲ್ಲಿ ನೀನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಉಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನೊಡನೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡು ಶಶಿ ಬರಬರುತ್ತ ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಳು. ಒಮ್ಮೆ ತನ್ನಿಷ್ಟದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ ಹೋದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡರೂ ಭೂಷಣ ಮಾತ್ರ ಮರಳುವ ಹಾದಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಬಯ್ದುಕೊಂಡ! ಇದರರ್ಥವೇನು? ಭೂಷಣ ಮೆಚ್ಚಿದ್ದು ಶಶಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನಲ್ಲ; ಆಕೆಯು ತನ್ನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ಅವನ ಸಂದೇಶವಿಷ್ಟೆ: ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆತು ನನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ; ನಿನ್ನಿಷ್ಟವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲಾರೆ.

ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಬರುವ ಪ್ರಶಂಸೆಯು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ? ಮೊದಮೊದಲು ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದಾಗ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೂಟಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಾಣದಿರುವಾಗ ಅವರು ಕೊಡುವ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ನಂಬುತ್ತ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅದರಿಂದ ಶರೀರಸುಖ ಸಿಗಬಹುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ನಿಶ್ಚಿತವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚದೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಬರುವ ಸುಖವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಮೇಲೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇದರ ಬದಲು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಮರೆತದ್ದಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಮಾತಾಡಿ, ನಿಷ್ಠುರತೆಯನ್ನೋ ಕೋಪವನ್ನೋ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತ, ಇದು ನನಗೆ ಸರಿಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಸಂಗಾತಿಯ ಮನದಲ್ಲಿ – ಅಹಿತಕರದ್ದೇ ಆಗಲಿ – ಭಾವನೆಯ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅಲ್ಲಾಡಿ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಭಾವಬೌದ್ಧಿಕತೆ (emotional intelligence) ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ಜಗಳದ ಕೊನೆಗಾಗುವ ಬೇಸರ, ನಿರಾಶೆ, ಹತಾಶೆಗಳ ನಂತರ ಬರುವ ಸುಧಾರಿತ ಭಾವಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗಿಂದಲೇ ಉದಯಿಸಿದ್ದು, ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಂಕೇತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಗಳಗಳು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಧೃತಿಗೆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಮನದಾಳದಿಂದ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ:

ಪ್ರಯೋಗ 37: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, 'ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ 'ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ. 'ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೆ?' ಎಂದು ಮರುಪ್ರಶ್ನಿಸಿ. ಸಂಗಾತಿಯ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯು ಮುಗುಮ್ಮಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆಂದು ತಿಳಿಸಿ. 'ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲ, ತಡಕಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೇ ನಿಮಗೇನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಅವರ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕೆದಕಿ. ಬರುವ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಿಮಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇತರರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆಯೆ? ಹೀಗಿರುವುದು ಸದಾ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆ? ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವುಂಡ ನೋವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಇದಾಗಿರಬಹುದು. ನೆರವಿಗಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಮನಸ್ಸುಮಾಡಿ.

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