



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್

ಪರಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹೊರಬರಲು
ಬಯಸುವವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ
ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ
ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿಯೇ
ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ!

149: ಪರಸಂಬಂಧ-12

ಪರಸಂಬಂಧವು ಹಾಳುಗಡವಿದ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ ಎಂದು ಹೋದರಿಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಗಳೂ ತರಬೇತಿಯ ಶಿಬಿರಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮ್ಮೇಳನವು (Couples Therapy Conference) ಅಮೆರಿಕೆಯ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಏಳೆಂಟು ಸಾವಿರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನೆರೆಯುವ ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಪರಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಚರ್ಚೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಪರಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿವೆ (ಉದಾ: After the Affair: Janis A. Spring; The State of Affairs: Esther Perel).

ಪರಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆನ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎರಡು ಗುರಿಗಳಿವೆ: ನೊಂದವರ ಗಾಯ ಮಾಯವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಸುಭದ್ರವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುವುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ 5 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ: ಅ) ಪರಸಂಬಂಧದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುವುದು; ಆ) ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಯ ಕೋಪ-ಆಕ್ರೋಶಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು; ಇ) ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಮುಂದುವರಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು; ಈ) ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಬದ್ಧರಾಗುತ್ತ ಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು; ಹಾಗೂ, ಉ) ಪರಸಂಬಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ನವದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಕಟ್ಟುವುದು. ಇದಲ್ಲ ಹೇಗೆಂದು ನೋಡೋಣ.

ಅ) ಪರಸಂಬಂಧದ ವಿವರಗಳ ಬಹಿರಂಗ: ಪರಸಂಬಂಧವು ಇದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದ ನಂತರ ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಯು ಎಡವಿದ ಸಂಗಾತಿಯ ನಡತೆಯನ್ನು ಹಿಂಜಿಗಿಸಿ ಪ್ರತಿಸುತ್ತ ಅತಿಚಿಕ್ಕ ವಿವರವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ಎಡವಿದ ಸಂಗಾತಿಯು ಇಡೀ ಕತೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡದೆ, ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಿಂಜಿಯದೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಕೋಪ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬಂದು ತಿವಿಯುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಷ್ಟೂ ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅವಮಾನ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಿರಸ್ಕಾರದ ಭಯವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆ, ರೇಜಿಗೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ಈ ಪರಿಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಯ ನೋವಿನ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊರುವುದು, ಹಾಗೂ 'ಇಷ್ಟಾದರೂ ನಾನು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಇದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ನೊಂದ ಗತಿಗಿಟ್ಟವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೆಲೆಯ ಆಸೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು: ಕಾಲುಜಾರಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತ, ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಓಗೊಟ್ಟ ತಾನು ಎಂಥವನು/ಳು ಎಂದು ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತಲಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪರಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನಡೆದಿದ್ದುದರ ಹಿಂದೆ ತಾನು ಯಾರು ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗಿನ ಅರಿವಿನ ಜೊತೆಗೆ

ತಪ್ಪಿತಸ್ತಭಾವ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳು ಮೂಡುತ್ತ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಳೆ ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೊಂಟಕಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವುದರ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಇದು.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಂದೇಹ: ಎಡವಿದ ಸಂಗಾತಿಯು ಪರಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಳೆಯೆಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ? ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಹೀಗಾಗದಂತೆ ವಚನಬದ್ಧರಾದರೆ ಸಾಲದೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನೆದುರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ಬಂದುಹೋಗಿದೆ. 'ನನಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗಿದೆ. ಹೊರಸುಖಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿ ಕೈಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಯಾಕೆ ಪದೇಪದೇ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಎಡವಿದವರು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಗೋಗರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ! ಒಬ್ಬಳು ಎಡವಿದ ಗಂಡನಿಗೆ, 'ನೀವು ಎಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರೊಡನೆ, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸಲ ಮಲಗಿದ್ದೀರಿ?' ಎಂದು ಸವಾಲು ಎಸೆದಾಗ ಆತ, 'ನಾನು ಇಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಲಗಿದ್ದು, ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಆಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರೊಡನೆ ಆಗಲೇ ಇಷ್ಟತ್ತರೊಡನೆ ಆಗಲೇ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗುತ್ತದೆ? ಎಷ್ಟು ಜನ, ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಹೇಗೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕೇಳಿ ಯಾಕೆ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದ. ಆಗ ಆಕೆ ಏನಂದಳು? 'ಈಗ ಹಿಂಸೆ ಎನ್ನಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮುಂಚೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಖುಷಿಪಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ, ಅಲ್ಲವೇ? ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾದಾಗ ಸುಖ ಹೋಗಿ ಹಿಂಸೆಯಾಯಿತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಖವು ಸುಖವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು!' ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಹೊರಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತವಾಗಿದ್ದನ್ನು, ಅನುಭವಿಸಿದ ಆಪ್ತಾಯತೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯು ಮುಂದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಡವಿದವರು ತಾನು ಯಾವ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿ ಹೇಗೆಲ್ಲ ಸುಖಪಟ್ಟೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದಾಗಲೇ ವ್ಯವಹಾರವು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಚೆ ಸುಖವೆಂದು ಉಂಡಿದ್ದನ್ನು ಈಗ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದು ಅಪ್ರಾಮಾಣಿತೆಯ ಅತೀರಕ. ಸುಖವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಖವೇ- ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಭೀಕರವಾದರೂ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ, 'ನಿನ್ನ' ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ 'ನಮ್ಮ' ಮುಂದಿನ ಸುಖವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಎಡವಿದವರು ಆತ್ಮಮಂಥನ ನಡೆಸುವಾಗ ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಗೂ ತನ್ನ ದೋಷಗಳ ಅರಿವು ಆಗುವುದಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ತಾನೇಕೆ ಪರಪುರುಷನ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಗಿದ್ದು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದಳು. ಆತ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದನಂತೆ. ಇದರಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ಕೇಳಿದಾಗ ಆಕೆಯ ಅಂತರಂಗ ಹೊರಕಂಡಿತು: ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದ. ಇವಳಿಗೋ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವ ಆಸೆಯಿತ್ತು. ಅದನ್ನಾತ ಲೆಕ್ಕೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲೂ ಆಕೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗುವ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರೇಮಿಯು ಆಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಲು ಬಯಸಿ, 'ನೀನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗದಂತೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಳಿದ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಅವನಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದಳು! ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಭಯಪಡುವವಳು ಪ್ರೇಮಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮೈಚೆಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೇಗೆ ಸುಖಪಟ್ಟಳು ಎನ್ನುವುದು ಗಂಡನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾದಾಗ ಪರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕೊಡುಗೆ ಏನೆಂಬುದೂ ಅರ್ಥ ಆಯಿತು. ಹೀಗೆ, 'ನಾನು ಹೀಗೆ, ನನಗಿದು ಬೇಕು' ಎಂದು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ನುಡಿಗಳು ನೋವುಂಟುಮಾಡಿದರೂ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ತರುತ್ತವೆ. ಎಡವಿದ ಸಂಗಾತಿಯ 'ವಿಚಾರಣೆ' ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಡೆಯಬಹುದು? ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಯು ನೋವಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗುವ ತನಕ ಇದು ನಡೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಬಗೆಹರಿಯಲಾರದು ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ವಾದದ ಬಿಸಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಅನಾಹುತ ಆಗಬಹುದು ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಎಡವಿದ ಸಂಗಾತಿಯು ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಯು ಹೇಗೆ ಸ್ವಂದಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ನೋಡೋಣ.