



ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿ

ವಾಗ್ವಾದದಲ್ಲಿ 'ಹೌದು, ಸರಿ, ಆದರೆ...' ಎನ್ನುವ ಬದಲು 'ಹೌದು, ಸರಿ, ಹಾಗೂ...' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

355: ಹೊಸ ದಾರಿ - 95

ಸಂಗಾತಿಗಳು ಬಯಸುವ ಅನ್ನೋನೈತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನದ (communicartion) ಪಾತ್ರವೇನೆಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು - ಈ ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಿಂದಲೇ - ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಪ್ರಸಂಗ ಮೂರು: ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಟೀಕಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಬ್ಬರು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೊಂಚುತ್ತೀರಿ. ಅಹಮಿಕೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಗಿದರೂ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುತ್ತೀರಿ. ಸಂಗಾತಿಯು ನೋವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನೋಯಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲವೆಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡೂ ವಾದ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕೊನೆಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಅಪನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಇಲ್ಲೇನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಏನು ಬೇಕಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯು ತನಗಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಮುಂದಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ (ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಅದರ ಡಬ್ಬ ನೋಡಿಯೇ ಬೇಡವೆನ್ನುವಂತೆ) ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೇಳೈಕೆಯ (attunement) ಕೊರತೆಯಿದೆ. ನಿಮಗೇನು ಬೇಕೆಂದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ?

ಉಪಾಯ: 1. ನನಗೇನು ಅಗತ್ಯ, ಏನು ಇಷ್ಟ, ನಾನೇನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮೊದಲು ಆತ್ಮವಿಚ್ಛೇಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ; 2. ಇಂಥದ್ದು ಬೇಡ ಎನ್ನುವಾಗ ಎಂಥದ್ದು ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. ನನಗೆ ನೀಲಿಬಣ್ಣ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯ) 3. ಸಂಗಾತಿ ಮಾತು ಮುಗಿಸುವ ತನಕ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ನೀವು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 4. ವಾಗ್ವಾದದಲ್ಲಿ 'ಹೌದು, ನಿನ್ನದು ಸರಿ, ಆದರೆ...' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು, 'ಹೌದು, ನಿನ್ನದು ಸರಿ, ಹಾಗೂ... ಅದಲ್ಲದೆ...' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 5. ನಿಮ್ಮದನ್ನು ಮುಂದಿಡುವಾಗ ಗೆಲ್ಲುವ ಉದ್ದೇಶವಿರದೆ (ನಾನೇ ಸರಿ), ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೀಳುಗೊಳಿಸದೆ (ಛಿ, ಹೀಗೂ ಉಂಟೆ?) ಇದು ನಾನು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವಂತಿರಲಿ.

ಪರಿಣಾಮ: ಯಾರ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೂ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಬೆಲೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದರೂ ಸಂಗಾತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮದಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ಅವರನ್ನು (ಕಿರಿಕಿರಿಯಾದರೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ) ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮಾತಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಯಾರದು ಸರಿ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ, ಯಾವುದು ಸರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಪ್ರಸಂಗ ನಾಲ್ಕು: ನಿಮಗೆ ಕಾಮಸುಖದ ಬಯಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ಸಮೀಪಿಸದ ಹೊರತು ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆಸೆ ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ; ಆದರೂ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳದೆ ಅವರೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಯಾಕೆ? ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪಾಲಾಗೊಂಡರು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಇರುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಎಲ್ಲೋ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವವಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲೇನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರನ್ನು ಬಯಸುವುದರಿಂದ ಮಹತ್ವ

ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಬಯಸಿದವರು ತನ್ನನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಕಾಣದಿರುವಾಗ ಬೆಲೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಅನಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯು ತನಗೂ ಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, 'ನಾನು ಯಾವುದೇ ಸುಖಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನ/ಳಲ್ಲ' (ಕಾಮಸುಖವೂ ಸೇರಿ) ಎಂಬ ಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಸಾರಗಳು ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಕೂಡ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತರ್ಕವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಉಪಾಯ: ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ತುಂಡುಡುಪು, ದೇಹದ ಆಕಾರ ಬದಲಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತಂತ್ರಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು; ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥವಿದೆ! ಬದಲಾಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ಯಾವಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದೂ ಈಡೇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ (ಉದಾ. ಐಸ್‌ಕ್ರಾಂಡಿ ಸವಿಯುತ್ತ ಬೀದಿ ಸುತ್ತುವುದು, ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು - ಇಂಥ ಕನಿಷ್ಠ ಹದಿನೈದು). ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಭವಿಸಲು ಜನ್ಮಿಸಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ, ಕೇವಲ ಹುಂದುಂಬಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು; ಅವರ ಹೊಸ ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತ, ನೀವೂ ಪಾಲಾಗೊಂಡು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ. ಅವರ ಬಯಕೆಯ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಪರಿಕರಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿ (ಉದಾ. ಪುಸ್ತಕ, ವಾದ್ಯ, ಬ್ಯಾಟ್) ಬಳಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಪರಿಣಾಮ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಮರಿದ ಆಸೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರುವಂತೆ ಆಗುವಾಗ ವಯಸ್ಸೇ ಆದರೂ ಮನಸ್ಸು ಮಗುವಿನಂತೆ ಅರಳುತ್ತದೆ. ಅದುಮಿಟ್ಟ ಸಹಜ ಉತ್ಸಾಹದ ಜೊತೆಗೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯೂ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಅವರದೇ ವಿಷಯಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕರ್ತವ್ಯದ ಜಾಗವನ್ನು ಬಯಕೆಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸುವಾಗ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆ? ಅವರ ಬಯಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಸೇರಿದ್ದೀರಿ!

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾದ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ (free spiritedness) ತಳಕುಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಹಿಡಿದಷ್ಟೂ ಕಾಮುಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಪ್ಪಣೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಕರ್ತವ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೆರೆಯುತ್ತದೆದಷ್ಟೆ. ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನೀವೇ ಅವರ ಬಯಕೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ!

ಪ್ರಸಂಗ ಐದು: ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಸಂಗಾತಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ನಿಮ್ಮ ಮಾತೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನ್ನೋನೈತೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಇದ್ದೀರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲೇನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಸಂಗಾತಿ ವಿಧೇಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಅವರಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಎಂದಾಗಲೇ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದಾಗಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ! ಅವರ ವರ್ತನೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಅಸಂತುಷ್ಟರಾಗುತ್ತೀರಿ, ಜಗಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಜಗಳ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಶಾಂತಿ ಬೇಕು. (ಬಹುಶಃ ಅವರ ಮೂಲಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಸಾಕಷ್ಟಿತ್ತು.) ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುವುದಕ್ಕೆ!

ಉಪಾಯ: ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ: 'ನಿನ್ನ ಅಭಿಮತ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸು. ನಿನ್ನಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳು'.

ಪರಿಣಾಮ: ಸಂಗಾತಿ ಒಂದುಸಲ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡಿಸರೆ ಸಾಕು, ನಿಮಗೆ ತಟ್ಟಿತನ್ನ ಭಾವ ಕಾಡುವಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿ!

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಸಂಗಾತಿ ವಿಧೇಯರಾದಷ್ಟೂ ಸಾಂಗತ್ಯ ಬಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಂಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ!

ಈಗ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888;

Email: vinod.chebbi@gmail.com