



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

▶ ನನಗೀಗ 23ವರ್ಷ. ಇತಿಹಾಸ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿರುವೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಕೆನಡಾ, ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ. ನಾನು 12 ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿತು. ನನ್ನ ಪೋಷಕರು ಮೈಸೂರು ಹತ್ತಿರದ ಸಣ್ಣ ಊರಿನವರು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಭಾಷೆ ಕನ್ನಡ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷೆಗಳೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತನದೊಂದಿಗೆ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಂತಹದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ನಾಡು (ಕೆನಡಾ) ಕಾರಣವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪೋಷಕರ ವರ್ತನೆ ಇದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಗು ತೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಆಶೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಸಹ ಅವರ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೆರವೇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಟಮಾರಿತನ ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಂಶೋಧನಾ ಆಸಕ್ತಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವೆ. ಅಂದರೆ, ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಊರೂರು ಸುತ್ತುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೊಂಚ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹುಟ್ಟೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೇ ಇಂತಹದೊಂದು ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದವರು ಸಾವಿರಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಳ ಆಚೆ ಇದ್ದಾರಾದರೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿದೆ. ಕಣ್ಮರಾದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಇಂತಹ ಮನೋಗೊಂದಲ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಪೋಷಕರು. ಅದೇಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಆತ್ಮವಿಜೃಂಭಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಅಂತಹದ್ದು, ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇಂತಹದ್ದು... ಎನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಏಕೆ ಹೇರುತ್ತಾರೆ? ತಾವು ಹುಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆದ ಊರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೊಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅವರೇಕೆ ತಮ್ಮ ನೆಲದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಂಬಲಿಲ್ಲ? ಅವಲಂಬಿಸಲಿಲ್ಲ? ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಯೌವನ, ವಯಸ್ಕತನವನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಕಳೆದು (ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿದ) ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ದೇಶ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ (ಹೆಣ್ಣು) ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ನಾಡೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ವಿರೋಧಾಭಾಸವಲ್ಲವೆ? ನಾನು ಆ ದೇಶದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಎಂದರೇ ಸ್ಟೇಜ್ಯಾಚಾರದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಭ್ರಮೆಯ ಭಾವನೆಯು ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುವು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಈಗಂತೂ ನಾನು ಈ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಯವಳಾಗಿಯೇ ನನ್ನ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಆಲೋಚನೆಯೆಂದರೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಮದುವೆ ಮಾಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಹಣಗಳಿಸಬಹುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಂತಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅವರು ಹೀಗೇಕೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸಹಜವೇ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸೂಚನೆಗಳೇ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಈ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವೆ? ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೆ? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ಅನುಷ್ಠಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆಯೇ ಇಂತಹದೊಂದು ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ನಿಲುವು ಕೆಲವು ಅನಿವಾರ್ಯ ಭಾರತೀಯ ಪೋಷಕರ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮೂಲಜರ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಆಶೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅನೇಕ ಅನಿವಾರ್ಯ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಪೋಷಕರ ಹತೋಟಿಗಷ್ಟೇ ಒಳಪಟ್ಟಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಹದ್ದೇ. ಆದರೆ, ನಾನಾ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಶದಿಂದ ವಲಸೆ ಹೋಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ, ಆದೇಶದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ ದಾಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅವರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬಾಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪರಿಸರವೇ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಪರಿಸರಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಭಿನ್ನವೆನ್ನುವಂತಹ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕ್ಷೇಮಕರ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ದೇಶಕ್ಕಿಂತ ಅವರು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಅನುಭವಗಳು ಆಗಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೂ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಅದು ಸರಿಯೇನೋ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಕೂಡ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಯೇ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಹಿತ ಕೊಡುವಂತಹದನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಯನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮನೋಗೊಂದಲಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೇನು ದೇಶ, ಕಾಲ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಇರದು. ವಯೋಮಾನ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಏರಳೆದು ಆದಾಗಲೂ (ಆಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ) ಮನೋಫರ್ಷಣೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸ್ವರೂಪಗಳು ತಿಳಿಯುವುದು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಷ್ಟು, ಮಿತಿಯೆಷ್ಟು ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಗೊಂದಲಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಸೂಚನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಹಜವೆಂದೇ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ನೆಲದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವಂದ್ವ ಭಾವಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅಂತಹ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಗಳು ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಆವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಅದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿದರ್ಶನವೊಂದಿದೆಯಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಯ ಆಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೇ, ಅದೊಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇರಬಹುದಷ್ಟೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀವು ತಲೆಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಒತ್ತಡ, ಒತ್ತಾಯಗಳ ಮೂಲಕದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಲಾರಿರಿ ಎನ್ನುವ ಅಂದಾಜು ನನ್ನದು.