



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ಮೂರನೆಯವರ ಬಗೆಗೂ
ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ
ಆತ್ಮೀಯರಾಗುವುದರ ಸೂಚನೆ.

356: ಹೊಸ ದಾರಿ - 96

ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುವ ಸಂವಹನದ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. (ನೆನಪಿಡಿ: ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕೇವಲ ದಿಕ್ಕು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇವೆಯೇ ಹೊರತು ಸಂಬಂಧದ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲ!)

ಪ್ರಸಂಗ 6: ನೀವೂ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಮ್ಮವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬ (ಹೆರಲಿಂಗಿಯ) ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅವನ/ಳ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರನೆಯವರ ಗುಣಗಾನದಿಂದ ಮತ್ತರ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಸಂಗಾತಿ ಅಪ್ರತಿಭರಾಗಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವ್ಯಕ್ತಿ-ವಿಚಾರವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಸಮ್ಮತಿಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತಿದೆ!

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಸಂಗಾತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೆಚ್ಚಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವಾಗ ಮತ್ತರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಯಾಕೆ? ನಿಮ್ಮವರು ಅನ್ಯಮನಸ್ಸರಾಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಸುರಕ್ಷಿತ, ಭಯದತ್ತ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನೇತೃತ್ವಕ ಭಾವಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಆಶ್ಚರ್ಯಾಘಾತವೂ ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೈರ್ಯಸಾಲದೆ ಅವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗಿಷ್ಟವಾದ ಮೂರನೆಯವರನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ನಿಮ್ಮ ಧೋರಣೆಯು ಅವರ ವಿಚಾರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವಂತಿದೆ.

ಉಪಾಯ: ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹೊಳಹುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಅ) ಮೂರನೆಯವರನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೇನೋ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆಯಲಾರದು! ಆ) ನಿಮ್ಮೆದುರು ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸಂಗಾತಿಯು ತಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಇದು ಪಲಾಯನವಾದ. ಇದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಡಬಹುದು (ನನ್ನೆದುರು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ಒಬ್ಬರೇ ಏನೇನು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದೋ?).

ಬದಲಾಗಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಸಂತುಷ್ಟತೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಗುರಿಮಾಡಬೇಡಿ. 2) ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ: ಸಂಗಾತಿಯು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಮೂರನೆಯವರಿಗಿಂತ ನಾನೇ ಇವರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದೇನೆ! ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಭಯ ದೂರವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 3) ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ: ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ? ಉದಾ. ನಿರಾಕೃತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾನೇ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಿ. 4) ಈಗ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವೇ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರ (judgmental) ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಉದಾ. 'ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ/ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಸುಖಪಡಲು ಮನ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ' ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಎರಡು ಕ್ಷಣ ನಿಂತರೂ ಸರಿ, ತಡೆದುಕೊಂಡು ನಿರ್ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ: 'ಹೌದಾ, ಮತ್ತೆ?' ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಸ್ವಂದನೆಯಿಂದ ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಣಾಮ: ಒಬ್ಬರ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ

ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ. ಮೂರನೆಯವರ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಅಲ್ಲಾಡಿದರೂ ಅದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ: 'ನನ್ನೊಡನೆ ಏನೇ ತೆರೆದುಕೊಂಡರೂ ಕೇಳಲು ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಕರಾರುರಹಿತ ಅಭಯವನ್ನು ಕೊಡದ ಹೊರತೂ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಆಗದಿರುವುದನ್ನೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುವುದು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಹೆಜ್ಜೆ. ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತ್ಮೀಯರಾಗುವುದರ ಸೂಚನೆ.

ಪ್ರಸಂಗ 7: ಮುಂಚೆಯೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾತುಕತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು (ಹೆರಲಿಂಗಿಯ) ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಸಂದೇಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏನೋ ಬಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದೂ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೆದಕಿ ಕೇಳಿದಾಗ 'ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಷ್ಟೆ. ನೀನೇ ಏನೇನೋ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇದ್ದೀಯಾ!' ಎಂದು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದತ್ತ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಹೊರಸಂಬಂಧ ಗಾಢವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮದೆ ಒಡೆಯುವಂತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೆದಕಿದರೆ ಸಂಬಂಧ ಮುರಿಯುವ ಮಾತು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಸಂದೇಹ ಬರುತ್ತಿದೆ: ಸಂಗಾತಿಯ ಪರಸಂಬಂಧ ವಾಸ್ತವವೋ ಅಥವಾ ನನ್ನದೇ ಕಲ್ಪನೆಯೋ?

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಸಂಗಾತಿ ಕೊಡುವ ಸಮಜಾಯಿಷಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಅನಿಸಿಕೆಗೂ ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ವಿವರವು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಎನಿಸಿದರೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಎನಿಸದೆ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ನಂಬಲಾರಿರಿ. ಕೆದಕಿದಷ್ಟೂ ಅಸಹನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸಿಗುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಸಂಗಾತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಘಾತ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ.

ಉಪಾಯ: ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹೊಳಹುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ: ಅ) ಇಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಮುಖ್ಯ. ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಆಗಬಾರದ್ದು ಏನೋ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ - ಇದನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಆ) ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಏನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯೇ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮಾರಕ.

ಇನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ನಂಬಿ; 2) ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ; 3) 'ಮುಂಚಿನ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಾನೊಬ್ಬಳೇ/ನೀ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಡಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀನು ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ನನ್ನದೇ. ನಿನಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆಗ ನೀನು ಮನಬಿಟ್ಟ ಸಂವಹನಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಆಗುತ್ತದೆ'. ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ದೂರವಾಗಿ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ.

ಪರಿಣಾಮ: ಇಲ್ಲೆರಡು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ: ಸಂಗಾತಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಕಟಕರವಾದರೆ ಅವರೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಯಸಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ ಪುನಃ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ, ನೀವು ದೂರವಾದದ್ದನ್ನೇ ನೆಪಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಅದರರ್ಥ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನೆನಪಿಡಿ: ಇಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧದ ಸತ್ಯಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಫಲಶ್ರುತಿ ಯಾರ ಊಹೆಗೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು.

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹಟಮಾಡಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಮನವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಮುಖ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ವ್ಯರ್ಥತೆಯಿಂದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದುಃಖವಾದರೂ ಸರಿ, ದೂರವಿರುವ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಸ್ವಂತಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತ.

ಇಂಥದ್ದೇನಾದರೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

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