



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ಪರರ ಹೊಗಳಿಗೆ ತೆಗಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಆತ್ಮಮಂಥನದ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

### 304: ಹೊಸ ದಾರಿ - 44

ನಾವೆಲ್ಲ ಶೈಶವದಿಂದ ಬಂದಂಥ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತ ಭದ್ರತೆ, ಅಸ್ಥಿತೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ; ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದರೂ ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಅರಿವು ಆಗಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಪರಸ್ಪರರ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಂಭಾಷಣೆ:

ಅವಳು: ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಿ!

ಅವನು: ಇದ್ದದ್ದನ್ನೇ ಎಷ್ಟೊಂತ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ?

ಅವಳು: ಮುಂಚೆ ಸೆಕ್ಸುಗೋಸ್ಟರ ನೀನೇ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಿ. ಈಗ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ನಾನೇ ಕೇಳಬೇಕು.

ಅವನು: ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನು? ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ನೀನು ಕೇಳು, ನನಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಅವಳು: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾನು ನಿನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿದೆ.

ಅವನು: ನೋಡಿದೆಯಾ, ಹೇಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀಯೆ ಅಂತ?

ಮೇಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ್ದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ದಾಂಪತ್ಯದ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇಂಥ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಬಹುತೇಕ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ - ಪಾತ್ರಗಳು ಅದಲು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಇದೆಯೇ ಹೊರತು ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದುಕಡೆ ಶರೀರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸುವಾಗ ಕೂಟವು ಹಸಿವಿನವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಳತೆಗೋಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ದೀರ್ಘ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಇರಲಾರದು. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಕೂಟವೊಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿಯ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಕರ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು - ಅದು ನಿಮ್ಮದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೇ ಇರಲಿ, ಹೆಚ್ಚೇ ಇರಲಿ- ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಸಂಗಾತಿಯು ಕೂಟವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ನೋವು ಆಗುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿವು ಬೇಡವೆಂದಾಗ ಸಂಗಾತಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಯ್ಯುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗುವುದೂ ಸಹಜ. ಹೀಗೆಕೆ? ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತೀರಿ - ನಿಜ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಕೊರತೆಯಾದಷ್ಟೂ ನಾನೇನು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗದೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಹಿಡಿದಷ್ಟೂ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ನಿಮ್ಮ ಹಂಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆಗೂ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ!

ಸ್ಥಿರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಲ್ಯದ ನೋವು-ನಲಿವುಗಳು ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂದು ಡೇವಿಡ್ ಶ್ನಾರ್ಚ್ (David Schnarch) ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವು ಟೀಕೆ-ಹೀನೈತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿ, ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮಗೌರವಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯನ/ಳಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಸಂಗಾತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ

ಸರಿಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅವರ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೀರಿ - ಕೂಟಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿಯು ಎಷ್ಟೇ ನೆರವು ನೀಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ನೀನು ಕೈಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಮುಳುಗುತ್ತೇನೆ!). ನೀವೊಂದು ವೇಳೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಕಣ್ಣಿನಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಗಮನ, ನೆರವು, ಭರವಸೆ ಬಯಸುವುದನ್ನೇನೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಂಬಿಕೆ ಆಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, 'ನಾನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಅನ್ನಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಭಾವವೇ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆ - ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಟ್ಟಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಸಂಕಟವಾದರೂ ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಟ್ಟಿ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ - ಇದಕ್ಕೆ 'ಆತ್ಮಮಂಥನ' ಎಂಬ ಸುದರ ಹೆಸರಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಳಗಿನದನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಸಂಗಾತಿಯಿಂದಲ್ಲ. ಪೊಳ್ಳು ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನದನ್ನು ಒಳಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಅಂತರ್ಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ (ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯತೆ ಇರಲೇಬೇಕು!) ಗಟ್ಟಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಕ್ಷಿಪ್ತಿಸುತ್ತೀರಿ (ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹಾಗೆಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?). ಹಾಗಾಗಿ ಮೆಚ್ಚುವವರಿಗೆ ಅಡರಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಸಂಕಟವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರಮಾಡಿದಾಗ ದುಃಖವಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಿ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದರ ಬದಲು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದುಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಇದು ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ - ವಯಸ್ಸಾದ ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ತಕರಾರು ಮಾಡುವುದು (ನಿನ್ನ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ನನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ!), ಇತರರನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುವುದು (ಇದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನನ್ನನ್ನೊಂದು ಮಾತು ಕೇಳಬೇಕಿತ್ತು) ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಕೊರತೆಯು ಲಕ್ಷಣ. ಬದುಕಿನ ಆಘಾತಗಳನ್ನು, ದಿಟ್ಟ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹೊರಬರುವಾಗ ಅನುಭವದೊಡನೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರೂ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ: ಹಸಿವಿನ, ಪ್ರಣಯ-ಪ್ರೇಮ ಹಾಗೂ ಏಕಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಂಸಾರ - ಇಷ್ಟನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಮಾದರಿಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಣಾಮ ಇತರರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೆಸರು ಕೆಡುವ ಭಯದಿಂದ ಅಯೋಗ್ಯ ಸಂಗಾತಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ಜೀವ ತೇಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹಾಕಿ ಬೇಡದ ಉದ್ಯೋಗ, ಬೇಡದ ಸಂಗಾತಿ, ಬೇಡದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಒಳಗೊಳಗೇ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತ ಬದುಕನ್ನು ಅಸಹನಿಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ವಿಡಂಬನೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ರಾಚಿ ವಿರಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬದಲಾಗಿ ಅಂತಃಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಒಗೊಟ್ಟು ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಬಹುದಿತ್ತು (ತ್ರಿಭಂಗ ಚಲನ ಚಿತ್ರ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ).

ಪ್ರಯೋಗ 39: ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಕೂತು ಚರ್ಚಿಸಿ: ಮುಂಚೆ ಸ್ವಂತಬುದ್ಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಧೈರ್ಯಸಾಲದೆ ಇತರರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ (ಉದಾ. ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ತಾಯ್ನಂದೆಯರ ಜತೆಗೆ ವಾಸ) ಚರ್ಚೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಂತಿಕೆ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗಾದ ತೊಂದರೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಇತರರ ವಿರುದ್ಧವಾದರೂ ಸರಿ, ನಿಮಗೆ ಸರಿಕಂಡಿದ್ದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಿರಾ? ಇತರರ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ? ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯನ್ನು ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com