ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಎಂಥ ಬಿರುಗಾಳಿಯಾದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ತಗ್ಗಿ ತಂಗಾಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ!

357: ಹೊಸ ದಾರಿ - 97

ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೋದವಾರ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮೂರನೆಯವರ ಪ್ರವೇಶದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದೆವು. ಈಗ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸೋಣ.

ಪ್ರಸಂಗ 8: ನಿಮ್ಮದು ಅನುಕೂಲ ದಾಂಪತ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೀವು (ಹೆರಲಿಂಗೀಯ) ಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಇದ್ದೀರಿ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತೀರಾ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ತಪ್ಪೆಂದು ತೋರುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಸಲದ ಸಂಪರ್ಕದ ನಂತರವೂ 'ಇದೇ ಕೊನೆ, ಇಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೂ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. (ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅವರೇನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೋ ಎಂದೂ ಅಳುಕಿದೆ) ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲೇ ನೆಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಡನಾಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇದರ ವಾಸನೆ ಹೊಡೆದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಾಗ, 'ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, 'ಅಂಥದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ'ವೆಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಎನಿಸದೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಜಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? 1) ಪರಸಂಬಂಧವು ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ರೋಚಕತೆ, ಹೊಸತನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. 2) ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತೀರಿ, ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಶ್ಚಯ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. (ಉದಾ. ಭಾನುವಾರ ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದು, ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದಿಳಿದಾಗ ನಿರ್ಧಾರ ಬದಲಿಸುತ್ತೀರಿ.) 3) ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ; ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 4) ನೀವು ಮುಂದಿಟ್ಟ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಹಿಂತೆಗೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಪರಸಂಬಂಧದ ಪ್ರವೇಶದಲ್ಲೇ ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಅಪಾಯ ಸೂಚಕ ಕೆಂಪುದೀಪ ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ದಾಟಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಅಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು ಒಂದೇ ಕೆಂಪುದೀಪ; ನಂತರ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ — ಬರೀ ಅಪಾಯಗಳೇ ಕಾದಿವೆ! 5) ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಧೋರಣೆಯೇನು? ಸಂಗಾತಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ವಿಚಾರ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ (ನಡೆದಷ್ಟು ದಿನ ನಡೆಯಲಿ!). 6) ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಏನೂ ಕಲ್ಪನೆಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದೇ ಮಲೆತುನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತೀರಿ. ಇದರಲ್ಲೇನೂ ಸುಖವಿಲ್ಲ — ಹಾಗಾಗಿ ಪುನಃ ಪರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಉಪಾಯ: ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹೊಳಹುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಅ) ಪರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವಾಗಲೇ ತಡೆಯಲು ಮನೋಬಲ ಸಾಲಲಿಲ್ಲ; ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಮುಳುಗಿದ ಮೇಲೆ ಹೊರಬರಲು ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿಂದ ಮನೋಬಲ ತರುತ್ತೀರಿ? ಆ) ಮೈಮನಗಳ ನಶೆಗೆ ದಾಸರಾಗಿರುವವರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ; ಹೊರಗಿನ ನೆರವು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇ) ಒಂದುವೇಳೆ ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ? ಪರಸಂಬಂಧ ಮಾತ್ರ ನಿಂತಿತಷ್ಟೆ; ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯಿತು. ಇದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಉದ್ಧಾರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ (ರೂಮಿ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ: ಕರಗುವ ಹಿಮವಾಗು — ನಿನ್ನಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ತೊಳೆದುಕೋ). ಈ) ನಂಬಿಕೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ? ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಂದ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದವರ ಮುಂದೆ ಬಿಚ್ಚುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಕೊನೆಗುಳಿದ ಒಂದೇ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಜರೂರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಡುನಡುವೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸದೆ ಪೂರ್ತಿ ಆಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಶ್ವಾಸನೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಎಲ್ಲಿಂದ ಶುರುವಾಯಿತು, ಏನೇನೆಲ್ಲ ನಡೆಯಿತು, ಈಗ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ವಿವರಿಸಿ. ವಂಚಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಭಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ: 'ನನಗೆ ಆ ಕಡೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೊರಬರಲು ನಿನ್ನ ಸಹಾಯ ಬೇಕು' ಎಂದು ದೈನ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೈಮುಗಿದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಗಳು: 1) ಜಗಳ, ಕೂಗಾಟ ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಇಲ್ಲೇ ಎಡವುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಜಗಳವೆನ್ನುವ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಾಗುವ ಭಾವನೆವಿಚಾರಗಳ ಧಂದಾಧಂದದ ಮೇಳೈಕೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಏನೇ ನಡೆಯಲಿ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎದುರಿಸಿ. ಎಂಥ ಬಿರುಗಾಳಿಯಾದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ತಗ್ಗಿ ತಂಗಾಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 2) ಸಂಗಾತಿಯ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು? ಬದ್ಧಸಂಗಾತಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಿವರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಕ್ಕಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ನೀವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉತ್ತರದಾಯಿ ಆಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 3) ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಆಪಾದನೆಗಳು ಬಂದರೆ? ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಯ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾ: ನನ್ನ ಕೈಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ಅಲ್ಲವೆ? ಎನ್ನುವಾಗ, ನಿನ್ನ ಭಯ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ಆ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನ್ನಿ. ಇಬ್ಬರೊಂದಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದು ಇದ್ದೆಯಲ್ಲವೆ ಎಂದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಸಂಗಾತಿ ದೂರವಾದರೆ? ನೀವು ಇಂಥವರೆಂದು ಬಹಿರಂಗವಾದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಬರುವ ವಿಚಾರವೇ ಅದು. ದೂರವಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯ ಕೂಡ. ಯಾಕೆ? ನಡೆದಿದ್ದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಏಕಾಂತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಅವರನ್ನು ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಡಿ. 'ದಯವಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಡ' ಎಂದು ಕೈಕಾಲು ಹಿಡಿಯುವುದು ನಾಟಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೇ ಮರಳಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ತನಕ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರಿ.

ಪರಿಣಾಮ: ಮೊದಮೊದಲು ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ರೋಷ, ರೋದನ, ಕೂಗಾಟ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ದೂರೀಕರಣ ಎಲ್ಲ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವು ಸಹಜವೇ. ಯಾಕೆ? ಏನೇನು ಆಗಿದೆಯೆಂದು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು ಇವು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನದೊಳಗಿನ ಆಕ್ರೋಶ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಸಂಬಂಧದ ಮರುಜೋಡಣೆಯು ಸಂಬಂಧದ ಗಟ್ಟಿತನದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಸಂಬಂಧವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನುನಂಬಿ ಸಂಗಾತಿ ಮರಳಬಹುದು. ಮರಳದಿದ್ದರೆ ಕಾರಣ ಪರಸಂಬಂಧವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಮುಂಚಿನ ದೋಷಪೂರಿತ, ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಸಂಬಂಧದ ಫಲಶ್ರುತಿಯೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ದಿನನಿತ್ಯದ ವಾತಾವರಣ ಬಿಟ್ಟು ನೀವಿಬ್ಬರೇ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಅವರ ಗಾಯ ಮಾಯಲು, ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಪರಸಂಬಂಧ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರ ನೆರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯ: 1) ನಿಮ್ಮದೊಬ್ಬರದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರೋಧದ ಸಂಗಾತಿ ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೋ, ಬಲ ಬಂತು ನೋಡಿ! 2) ಜಾರುವ ಜಾಗವೆಂದು ಗೊತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಲಿಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. 3) ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 4) ಪರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ದಾಂಪತ್ಯವು ಮುಂಚಿನಂತಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಸಂಬಂಧವು ಹೊಸ ಅರ್ಥ ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಹೊಸ ತಿರುವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹೊಸ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

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