ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂಲವಾದ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಓದುವ ಕಲೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

307: ಹೊಸ ದಾರಿ - 47

ಅವಲಂಬಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುವ ಬದ್ಧಸಂಗಾತಿಗಳು ಒಂದೇ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅವರವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ತಾಳಮೇಳವಿಲ್ಲದೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಓದುವುದೂ (**mind mapping**) ಇದೆಯೆಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡೆವು. ಈಗ ಮನೋನಕ್ಷೆಯ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಮೂವತ್ತೈದರ ಹೆಂಡತಿ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮುಗಿಸಿ ಹನ್ನೊಂದರ ನಂತರ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಹೆಂಡತಿ: (ತೆಕ್ಕೆಬೀಳಲು ಹೋಗುತ್ತ) ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಮಾಡಿದಿರಿ!

ಗಂಡ: (ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತ) ನಿದ್ದೆ ಬಂದಿದೆ, ಮಲಗಬೇಕು.

ಹೆಂಡತಿ: ನಾನು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವಾ?

ಗಂಡ: ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದಲ್ಲವಾ?

ಹೆಂಡತಿ: ಇರಬಹುದೇನೋ? ಆದರೆ ನನಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ?

ಗಂಡ: ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನ ಮನೋನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅದನ್ನು ಗಂಡ ಗಮನಿಸಿಯೂ ಗಮನಿಸದಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಕೆಯ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಓದಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡು, ತನ್ನ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಬೇಕೆಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ತಡಮಾಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮನೋನಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲ?

ಎಲ್ಲ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು – ಅರಿವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಸದಾ ಓದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರಷ್ಟೆ. ಇತರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದುವುದು ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಮನೋನಕ್ಷೆಗೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ **mentalization** ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಇದು ಯಾವಾಗ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ?

ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಓದುವುದು ಶೈಶವದಲ್ಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. (ನೋಡಿ: **Youtube: Still Face Experiment: Edward Tronick**) ಒಂದುಸಲ ಗದರಿಸಿದಾಗ ಸುಮ್ಮನಾದ ಮಗುವು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಹಟಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಮುಖ ನೋಡುವುದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಹಿರಿಯರ ಮುಖಭಾವವನ್ನು ಓದಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಕಲಿತಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಸಲ ಸುಳ್ಳುಮಾತಾಡಿ ಹಿರಿಯರು ಕಂಡುಹಿಡಿಯದೆ ಇರುವಾಗ ತನ್ನ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇತರರ ಮನೋನಕ್ಷೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಣೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಉಪಾಯದಿಂದ ಮನವೊಲಿಸುವುದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಮೋಸಗೊಳಿಸುವುದೂ ತಪ್ಪುದಾರಿ ಹಿಡಿಸುವುದೂ ಸಂಬಂಧದ ಭಾಗವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ! ಹೀಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೂಲವಸ್ತುವಾಗುವ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಓದುವ ಕಲೆಯು ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮನೋನಕ್ಷೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬದ್ಧಸಂಬಂಧವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮೂರು ವಿಧಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಸಂಗಾತಿ, ಸಂಬಂಧ ಎರಡೂ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತೀರಿ (ಉದಾ. ಪ್ರೇಮ ನಿವೇದನೆ). ಹಾಗೆಯೇ, ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಷ್ಟೂ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷ ಮಗುವು ಬೇಡ ಎಂದು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ – ಒಂದುವೇಳೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತೀರಿ (ನಾವು ಯಾವ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸೋಣ?) ಎರಡು: ಒಂದುವೇಳೆ ಸಂಬಂಧ ಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಬಯಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಬಚ್ಚಿಡುತ್ತೀರಿ. ಬಹುವರ್ಷಗಳ ದಾಂಪತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ (ನೀನು ಬೇಕು, ಆದರೆ ನಿನ್ನೆದುರು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರೆ) ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು: ಸಂಗಾತಿಯೇ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಂಬಂಧವು ಬುಡಮೇಲಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ, ಮಕ್ಕಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮುಂದುಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಮೇಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ.

ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದುವುದು ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ – ಅವರ ವಾಗ್ವಾದವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತ ಭಾವನೆ, ಯೋಚನೆ, ಕಲ್ಪನೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಪೈಪೋಟಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಡನೆ ತಮ್ಮದೇ ಭಾವನೆಗಳು ಬೆರೆತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗೋಜಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ತನ್ನದೋ ಸಂಗಾತಿಯದೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದೂ ಕಾಮಕೂಟ ನಡೆಯದ ದಾಂಪತ್ಯಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಪರಸ್ಪರರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಹೊರತಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿದರೆ ವಾಸ್ತವ ಬಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿಮಿತವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ (ನನ್ನ ಬಯಕೆಗೆ ಸಂಗಾತಿ ಒಲ್ಲೆಯೆಂದರೆ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿ ಬೇಗ ಮುಗಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಂಗತ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ!). ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮೊಟಕು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಕ್ರಮವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋನಕ್ಷೆಯ ರಾಜಕೀಯವು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬೇಕೆಂತಲೇ ಗಾಸಿಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಅವರ ಅವಲಂಬಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಯಾವುದೇ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವರ ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಝಳಪಿಸುತ್ತ ನನಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು ಎಂದು ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣುವ ವ್ಯಂಗ್ಯ, ಕುಟುಕುಮಾತು, ಅವಹೇಳನಗಳು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲದ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಯೋಗ 42: ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕುಳಿತು ಮಾತಾಡುತ್ತ, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಮಾತು ಶುರುಮಾಡಿ. 'ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಏನೇನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಅವರ ತಪ್ಪು ಅಂದಾಜನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಹೋಗಬೇಡಿ; ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತಿರಸ್ಕೃತಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮರೆಮಾಚಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆಂದು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಘರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅನಿಸಿದರೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಗಾತಿಯ ಮನೋನಕ್ಷೆಯು ನಿಮಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ನಿಖರವಾಗಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ನಕ್ಷೆ ಬಿಚ್ಚಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ, ಅಥವಾ ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ? ಅದನ್ನು ಓದಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಲ್ಲಿರಾ? ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆಯೂ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

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