



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

▶▶ ನನ್ನ ತಂಗಿಗೆ 20 ವರ್ಷ. ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ತೀರಿಕೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ಅವಳನ್ನು ನಾನೇ ಸಾಕಿದ್ದೇನೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನನಗೂ ಹರೆಯದ ಅವಳಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೇ 15 ವರ್ಷ. 10ನೇ ತರಗತಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ತಂಗಿ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯು ಪರೀಕ್ಷೆ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಿ ಡಿ.ಎಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗುವ ಹಂಬಲವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬ ಆಕರ ಇದ್ದವಳು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅವಳ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದುದು ಏನಂದರೆ, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾಳಲ್ಲದೆ, ಸದಾ ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರಲಿ ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನನ್ನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯದ ಖರ್ಚನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿಂದಿರಲಿ ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರುವುದು. ಆದರೆ, ಈ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೊಬೈಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಎಷ್ಟೇ ಕೇಳಿದರೂ ಅವಳ ಸಂಪರ್ಕದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವಳಿಗಿಂತಲೂ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ವಿವಾಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಗಾಢವಾದ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆತ ಹತ್ತಿರದ ಊರಿನವ. ಸಣ್ಣದೊಂದು ಉದ್ಯಮಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇವನಿಗೇ 40 ವರ್ಷ. ಹೆಂಡತಿ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಆತನ ಪತ್ನಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ನನ್ನ ತಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆವು. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಕಾಲೇಜಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಆತನೊಂದಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಪರ್ಕ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆಗಿದ್ದರೂ ಆಕೆಯ ಚುಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಹಾಕಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ತಂಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೀಗೊಂದು ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮೂರನೆಯದು, ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಸಹವಾತಿಗಳು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಳ ಮೇಲೂ ಆಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವ ನೆನಪು. ನಮಗೆ ಆ ವಿವಾಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೋಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಂಸೆ, ಅವಮಾನವಾಗದೆ ಅವಳಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

-ರಾಜ ಶೇಟ್, ಬೆಳಗಾವಿ

ಮೊಬೈಲು ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇಂತಹ ಸಂಪರ್ಕ ಮೂಡಬಲ್ಲದು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ

ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಶುಭ ಸಂದೇಶ, ಹಾರೈಕೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಹತ್ತಿರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಬದಲಾಗಿ ಅವಲಂಬನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಅವಲಂಬನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇರದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಜ್ಞಾತ ಸಂಬಂಧಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಲ್ಪನೆ, ಭ್ರಮೆಗಳೇ ಇದರ ಬಲ. ಈ ಮಾದರಿಯ ಅಜ್ಞಾತ ಗೆಳೆತನಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕರೆಗೊಂದು ಪ್ರತಿ ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಂದೇಶಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರತಿ ಸಂದೇಶದ ಮೂಲಕ ನೆಂಟು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮುಗ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಪ್ರತಿಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿ ಇಂತಹ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಗೆಳೆತನದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮೂಡಿರುವ ಸಂಪರ್ಕವಿದು ಎನ್ನಲಾಗದು. ಯಾವುದೋ ಆಮಿಷ ಅಜ್ಞಾತಾರ್ಯ ಇಂತಹದೊಂದು ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಬಲ್ಲದು. ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸುತೆ ಗೆಳೆತನ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಅವರಡು ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಪ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅತ್ಯಮ ಸಂಬಂಧಗಳೆಂಬ ಅಳಕು, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಸಾರಿಗನೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆ ಯೋಚಿಸದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೆದರಿ ಅವಳು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಸರಿ ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಆತಂಕಕಾರಿ ಹಾಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಜ್ಞರ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆಕೋಶದಿಂದ ಇಂತಹದೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಗೆ ಹರಿಸಲಾಗದು. ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆತನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವನ ನಡವಳಿಗಳು ಒಪ್ಪತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಗೆಳೆತನವಷ್ಟೇ ಮತ್ತೇನು ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಮಾತುಗಳಂತೂ ಅವನಿಂದ ಕೇಳಿಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆದರೆ, ಇಂತಹದೊಂದು ಗೆಳೆತನ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಇದೇ ಮಾದರಿಯ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಅವನ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರು ಮಾಡಿದರೆ ಸಹಿಸಬಲ್ಲನೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆತನಿಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯ ಬೇಡಿ. ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಗೆಳೆತನದ ಭಾವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು. ಅವನ ಮಡದಿ, ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮೂಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯ ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ಅಥವಾ ಅವುಗಳು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡದೇ ಮೌನದಿಂದ ಇರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವಳ ಮನಸ್ಸುತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲ್ಲದ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಎಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಇಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮಾತು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಆಪ್ತರೆನಿಸಿರುವವರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ವಾತಾವರಣ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ, ಪ್ರವಾಸ ಅಥವಾ ಮನರಂಜನೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸಿನೊಳಗಿನ ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಮಾಡಿ. ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಹಂಬಲ ಅವಳಲ್ಲಿ ಇಂಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಗೆಳೆತನ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅವಳ ಭವಿಷ್ಯ ಚೇವನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿಯೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದಾದ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಉಂಟುಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ಆಘಾತಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿರುವ ತೀರ್ಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೂ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಂಗಿಯೊಡನೆ ಈ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಪರಿಹಾರದ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.