

ಮಾನಸ ಸರೋವರಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಲ್ಲು ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಿವು. ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡಗಳು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತಿವೆ, ಅನಗತ್ಯ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ. ಈ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ 'ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ'. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬಯಸಿ ಬರುವವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತುಗಳು, ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಆಲಿಸುವ ಕಿವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ. ಆದರೆ, ಆಗುತ್ತಿರುವುದೇನು? ಬಹುತೇಕ ಸಮಾಲೋಚಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬರುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕೂತು ಮಾತನಾಡುವ ಬಿಡುವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ಬರುವವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 'ಖಾಸಗಿ' ಹಾಗೂ 'ಆಪ್ತ' ಎನ್ನಿಸಬಹುದಾದ ಪರಿಸರವೂ ಅನೇಕ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ವೃತ್ತಿಪರರೂ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂಥ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್-ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ವೃತ್ತಿಪರವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯವಾಗಿದೆ?

■ ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೋಡಿಬೆಟ್ಟು