



ಇದ್ದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮಾಲೋಚಕರು ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಅವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲರು. ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಬಲ್ಲರು.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ತೆರಳುವುದೆಂದರೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಶಾಪಿಂಗ್ ಹೋದಷ್ಟು ಸಹಜವಾದ ವಿಷಯ. ನನ್ನೊಳಗಿನ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಖುಷಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, 'ಸಮಾಲೋಚಕರು' ಎಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ನಡೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವವರು ಅತ್ಯಂತ ಖಾಸಗಿಯಾದ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದಾಗಲಷ್ಟೇ ತಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಷೇಧವಿರುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮುಂದಾಗುವ, ಸಮಾಲೋಚಕರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದಷ್ಟು ತನ್ನದೇ ಕಿವಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಮಾತಿನಷ್ಟು ಹಗುರವಾದುದಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ವಿಷಯವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಸಣ್ಣ ಉದ್ದೇಶವಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿನೇ ಆದರೂ ಸಮಾಲೋಚಕರು ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ

ಬರುವವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಲೇಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೇ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಒಂದು ಅವಧಿಯು 55 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಂತಿಲ್ಲ. 55 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮನುಷ್ಯನ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನ ಬಿಡುವಿನ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಅನೇಕ ಸಮಾಲೋಚಕರು ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕೋರಿ ಬರುವವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇಳುವಿಕೆಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ದೊಡ್ಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಭಯಪಡುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೇಮದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವವರು, ಪೋಷಕರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವವರು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರಿರುವವರು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನದ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದವರು, ಮೊಬೈಲ್ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಹೇಗಾಗಬೇಕೆಂದು - ಇತ್ತೀಚೆಗೆ