



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ಕರುಣೆ, ಅನುಕಂಪ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟುವ
ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು
ದುರುಪಯೋಗ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!

308: ಹೊಸ ದಾರಿ - 48

ಮನೋನಕ್ಷೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಬೇಡವಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮರಮಾಚುತ್ತ ನೈಜತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು. ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ, ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳು ಏನನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಷ್ಟೊಂದು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಾನವರು ಸ್ವಾರ್ಥಪರರಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸಂವೇದನಾರಹಿತ ಆಗುವುದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇನು? ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತದಿಂದ ಶುರುಮಾಡೋಣ:

ಶಶಿ: ಹಚ್ಚಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮಷ್ಟನ ಹೆಸರು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾ?
ಭೂಷಣ: ನಿನ್ನ ಕೈಮೇಲೆ ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ಹಚ್ಚಿಗಳಿವೆ. ಮೂರನೆಯದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಾಗಿ ನಿಮ್ಮಷ್ಟನ ಹೆಸರೇಕೆ? ನನ್ನ ಹೆಸರು ಹಾಕಿಸಿಕೋ.
ಶಶಿ: ನೀನು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾನೇಕೆ ಕೇಳಬೇಕು?
ಭೂಷಣ: ನಿನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ನಾನು ಬೀಯರ್ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಲ್ಲವೆ?
ಶಶಿ: ಅದು ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದು.
ಭೂಷಣ: ಬೀಯರ್ ಕುಡಿದವರೆಲ್ಲ ಸತ್ತು ಹೋಗಿಲ್ಲ!

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಶಶಿ ಹಾಗೂ ಭೂಷಣ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮಷ್ಟದಂತೆ ಬದಲಿಸಲು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮನೋನಕ್ಷೆಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ನೋಡೋಣ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಚಿತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ (ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು) ಸಂಗಾತಿಯ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಸಲಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಹೊರಟರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಅವನೇ/ಳೇ ನಾನೆಂದು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತನ್ನೂಲಕ ಅವನು/ಳು ಅನುಭವಿಸುವ ಅನಿಸಿಕೆ, ಭಾವನೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಗೆ ಏನು ಆಕರ್ಷಕ ಅಥವಾ ಅನಾಕರ್ಷಕ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿಯೋಡಿಸುತ್ತ ಅವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ನಮ್ಮ ಬೇಕುಬೇಡಗಳ ದಾಳ ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭೂಷಣ ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೀಯರ್ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಶಶಿಗೋಸ್ಕರ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಆಕೆಯ ಮನೋಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುವ ಹಕ್ಕು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಇಂಥ ಪಾತ್ರಧಾರಣೆಯ ಕಾರ್ಯನೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸಂಗಾತಿಯ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಆಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು (ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆ gut feeling, intuition) ಗ್ರಹಿಸುತ್ತ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಏಟು ಬೀಳುವಾಗ ನಮಗೇ ಏಟು ಬಿದ್ದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿಖರಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ - ಸಹಾನುಭೂತಿ (empathy). ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಲು ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೋನಕ್ಷೆಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ! ಆದುದರಿಂದಲೇ

ಕುತಂತ್ರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಘಾತುಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 'ಬಲಿಪಶು'ವಿನ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಮೂಲಕ ನಿಖರವಾಗಿ ಅರಿತರೂ ಅದನ್ನು ಸಂಬಂಧದ ಏಳಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವುದರ ಬದಲು ಅಮಾಯಕರ ನಂಬಿಕೆ, ಬಯಕೆ, ಒಳವೃದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಉದಾ. ಹಣವನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರ).

ಇದರರ್ಥ ಏನು? ನಾವೆಲ್ಲ ಸಂಗಾತಿಯ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಂಬಂಧಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಪ್ರಾಣಿ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಮೆದುಳು ಎಂಬ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯೆಂದು ಈಮುಂಚೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೆ (ಕಂತು 266). ಪ್ರಾಣಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹುಡುಕಾಟ, ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಲಾಯನ ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣ ಎಂಬ ಎರಡು ತಂತ್ರಗಳು ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಮಾನವ ಮೆದುಳು ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸಂಬಂಧ, ಕಲಿಯುವಿಕೆ, ಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಭೇದಭಾವ ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಬಾಂಧವ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಿಮೆದುಳು ನಾವು ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ; ಮಾನವ ಮೆದುಳು ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡರಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇರುವುದಾದರೂ ಮಾನವ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪವಿದೆ, ಕರುಣೆಯಿದೆ. ಅನುಕಂಪಕರುಣೆಗಳು ಮಾನವರನ್ನು ಮಾನವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಶಶಿಭೂಷಣರ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರರ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಮೆದುಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ - ಅಥವಾ ಹಿಡಿತದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ - ಮೂಲಕ ಬದುಕಲು ಹೇಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದರಲ್ಲಿ ಸೋತರೆ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುನ್ನಾರ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುವ ನಿಷ್ಕರುಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಸಂಬಂಧ ಉಳಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಬಯಲಾಗುವುದು, ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಕಂಪ ಕರುಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ? ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಭೂಷಣನೇ ಶಶಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ನಂತರ ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಭೂಷಣನಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನಿಸುವಂತೆ ಶಶಿ ಬೀಯರ್ ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ಮಜಾಮಾಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿರಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮನೋನಕ್ಷೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಕಂಪಕರುಣೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ:

ಪ್ರಯೋಗ 43: ಸಂಗಾತಿ ಹೀಗೆಹೀಗೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋನಕ್ಷೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆಯಷ್ಟೆ? ನಿಮ್ಮ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಸಂಗಾತಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ. ಅವರೊಡನೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡು, ಇಡೀ ದಿನವೆಲ್ಲ ಸಂಗಾತಿಯ ಇಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಅರಿತ ವಿಧೇಯ ಸೇವಕರಾಗಿ. ಅವರು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದಿ, ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ಹೀಗೆ ನಡೆದ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಕಂಪಕರುಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ನೋಡಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಗಾತಿ ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ನಿಮಗೆ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಿಮೆದುಳಿನ ಕೈವಾಡವೆಷ್ಟಿದೆ? ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ ಭಯಗಳೇನಿವೆ? ಹಾಗೂ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ? ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.