ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಸುತ್ತಲಿನವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ!

309: ಹೊಸ ದಾರಿ - 49

ಸಂಗಾತಿಯ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರುವಾಗ ಅನುಕಂಪ, ಕರುಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ದುರುಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತ ಸಂಬಂಧ ಬುಡಮೇಲಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ನಿಜ ಸ್ವಂತಿಕೆಗೆ (true self) ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದರ ಬದಲು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು (reflected self) ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಈಸಲ ನೋಡೋಣ.

ಪ್ರಸಂಗ: ಭೂಷಣ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಬೇಗ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಸಿಕ್ಕರೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಶಶಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅರಿತು ಶಶಿ ಉತ್ಸುಕಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗಿ, ಸಂಭೋಗದ ಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತ ಮುನ್ನಲಿವಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಭೂಷಣನ ಉದ್ದೇಶ ವಿಫಲವಾದಂತಾಗಿ ಕಾಮಭಾವ ಸರ್ರನೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. 'ನನಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ನಿನಗೆ ಯಾವೊತ್ತೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಆಪಾದಿಸಿ ವಿಮುಖನಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ಶಶಿ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಳಾಗಿ ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ಇಬ್ಬರೂ ನಿದ್ರೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲೇನಾಯಿತು ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅವಲಂಬಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಇನ್ನೊಂದು ಅವತಾರವನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಬದ್ಧ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇರುವವರ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಆತಂಕ, ತಳಮಳ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ತನ್ನೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಸಂಗಾತಿಯು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಸಾಥ್ ಕೊಡುವುದೂ ಸುಸಂಬಂಧದ ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ನಿಜ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಬಗೆಗಿರುವ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದೆ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ (ಏನೆಂದು ಮಾತಾಡುವುದು?). ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಸಂಕಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಗಾತಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ, ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಒಡ್ಡುತ್ತಾರೆ. 'ನನ್ನನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಆತಂಕ ಆದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿವಾರಿಸುವ ಹೊಣೆ ನಿನ್ನದು' ಎಂದು ಅವಲಂಬನೆಯ ಹಕ್ಕು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯು ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ಪಂದಿಸದಿದ್ದರೆ ದೂಷಣೆ, ಆರೋಪ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು. ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಭೂಷಣ, ಶಶಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ ಸಂಭೋಗ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಶಶಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಬೆನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವಣಿಕೆ ಇದೆಯೇ ಹೊರತು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗುವ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತನ್ನ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತನಗಿಷ್ಟದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಶಶಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ತನ್ನ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆರೆದಿಡಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು – ಕೂಟ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಬಾಂಧವ್ಯವು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು.

ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಸ್ವಂತದ ಯೋಚನೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಸುತ್ತಲಿನ ಇತರರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಚಿಂತಿತರಾದರೆ ನಿಮ್ಮವರು ಹಾಸ್ಯಮಯ ಟೀವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡಕೂಡದು; ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬಿದ್ದುಬಿದ್ದು ನಗುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಣಕುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹಣ ಕೇಳಕೂಡದೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. (ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆಯೆಂದು ಅನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಮ್ಮ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಯ್ದು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ನೆನಪಿದೆ.) ನೀವು ಕೋಪಿಷ್ಠರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತಿಮಿತಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿ ಸೊಂಟಕಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ – ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮಶಾನ ಮೌನ ಆವರಿಸಿದರೂ ಸರಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಗದ್ದಲವನ್ನು ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಗದಿರುವಾಗ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೊರಡುತ್ತೀರಿ. ಅವರಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದರೆ ಭೂಷಣ ಮಾಡಿದಂತೆ 'ನನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ!' ಎಂದು ಕೂಗೆಬ್ಬಿಸುತ್ತೀರಿ!

ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇರಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು? ನಿಮ್ಮ ಅವಲಂಬನೆಯು ಸಂಗಾತಿಯ ಸ್ತಿಮಿತವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಹಕ್ಕೊತ್ತಾಯ ತಂದಷ್ಟೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸೆರೆಯಿಂದ ಯಾವಾಗ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡೇನೋ ಎಂದು ಅವರು ಒದ್ದಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲೊಂದು ದಂಪತಿಯ ದೃಷ್ಟಾಂತ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇವರು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಗಂಡನ ಕೆಲಸ ಹೋಯಿತು. ಅವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಅಭದ್ರತೆ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. 'ನೀನು ಮಾತಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಸುಮ್ಮನಿರು!' ಎಂದು ಅವಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತ ಸುಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕಿದ. ಅವಳು ಜಗಳ ತೆಗೆದಾಗ ಸುಮ್ಮನಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಚಾಕು ಎದೆಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ನನ್ನ ಸಾವುಉಳಿವು ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಸಿದ. ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಳಾದ ಹೆಂಡತಿ ಹೇಗೋ ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಸ್ವದೇಶಕ್ಕೆ ಮರಳಿದವಳೇ ತವರಿಗೆ ಹೋದವಳು ಅವನ ಕೈಗೆ ಸಿಗಲೇ ಇಲ್ಲ; ಕೊನೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ವಿಚ್ಛೇದನದ ನೋಟಿಸ್ ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನೇಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ನಾವು ಮಾನವರು ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳು. ಅವಲಂಬನೆಯ ಅಥವಾ ಬದ್ಧತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸೊರಗಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

ತನಗೇ ತಾನು ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚೌಕಾಶಿ ಮಾಡುವುದು, ಷರತ್ತುಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪುವುದು, ಹಟಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗುವುದು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ನಾರ್ಷ್ (David Schnarch) ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಪಂಚಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಕರಾರುಗಳು ಸಂಸಾರದ ಮರುಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಮುರಿದು ಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಪರಿಹಾರವೇನು? ತನ್ನಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡುವುದು, ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವುದು ಪ್ರತಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ಸ್ವಂತ ಅರಿವಿನ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆತ್ಮವೀಕ್ಷಣೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪರಾವಲಂಬನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಭಾವವು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಜಗಳ ಬಹುಶಃ ನಿಂತೇಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಯೋಗ 44: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಅವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದ ಎದುರು ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಬರೆಯಿರಿ. ನಂತರ, ಸಂಗಾತಿಯು ಹೇಗೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ, ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರೇರಣೆ ಏನು? ಅವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೂ ಅವರನ್ನು ನಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಏನು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ? ಸ್ವಂತ ಅವಲಂಬನೆ ನಿಮಗೇಕೆ ಬೇಡವಾಗುತ್ತಿದೆ? ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

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