



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

**ಮನೋನಕ್ಷೆಗಳು
ತಾಳೆಯಾದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ
ಮನೋಮಿಲನದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ
ವರ್ತಮಾನವೇ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ.**

310: ಹೊಸ ದಾರಿ - 50

ತನ್ನಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸದಿರುವವರು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆಂದೂ, ಅದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಂಕಟ ಆಗುತ್ತದೆಂದೂ ಶಶಿಭೂಷಣರ ವಿಫಲ ಕೂಟದ ದೃಷ್ಟಾಂತದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಶಶಿ-ಭೂಷಣರ ಕಾಮಕೂಟವು ವಿಫಲವಾದ ಮರುದಿನ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ಶಶಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಭೂಷಣ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಕೆರಳಿಸಿದ್ದನ್ನೂ, ಆಕೆ ತಯಾರಾದಾಗ ಅವನು ವಿಮುಖನಾದುದನ್ನೂ ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ: 'ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಆಗದಿರುವಾಗ ನನ್ನನ್ನೇ ಕೆರಳಿಸಿ ಕೈಬಿಟ್ಟಿರಿ? ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿರಿ, ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಾ? ಹೋಗಲಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನಾದರೂ ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಾ?' ಭೂಷಣ ಈ ನೇರನಡಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೂ ಹೇಳಲು ತೋಚದೆ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉದ್ದೇಶ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ತಡಬಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗಾಕೆ, 'ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಇಳಿದಿದ್ದು ನೀವು ಈಚೆ ಬಂದು ಬಯ್ಯುವೆ. ಅದಿರಲಿ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸರಸವಾಡುವುದು ಅದೊಂದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ? ಅದು ಬಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಭೂಷಣ ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ವಶೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವನಂತೆ ಅವಳನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಲ್ಲೇನೂ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲವೂ ಬಯಲಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಮಾತಾಡದೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದುಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಅವರ ಮೌನ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರ ಮನೋನಕ್ಷೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮನೋನಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳು ಕೂಡಿ ಬಾಳಿದಂತೆ ಪರಸ್ಪರರ ಬಗೆಗಿನ ಮನೋನಕ್ಷೆಗಳು ನಿಖರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇವನು ಹೀಗೆಯೇ, ಇವಳು ಹೀಗೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಹರಳುಗಟ್ಟುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎರಡು ಮನೋನಕ್ಷೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಿಕ್ಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲೋ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡುತ್ತವೆ. (ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಒಂದು ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎರಡು ಪಾರದರ್ಶಕ ಹಾಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಿ, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟು ಹೊಂದಿಸುವುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.) ಆಗ ಒಬ್ಬರ ಮನದಲ್ಲಿರುವುದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಸ್ಪಷ್ಟಾತಿಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ; ತನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತೆಂದು ಇವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮ್ಯತೆ ಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪಾರದರ್ಶಕ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೊಂದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ: ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸೇರಿದ ಮನೋಭೂಮಿಕೆಯೊಂದು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ಎರಡೂ ಮನೋನಕ್ಷೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಉಂಟಾದ, ಪರಸ್ಪರ ಅನುಗುಣವಾದ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಳೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣವಿದು. ಇದು ಮುಂಚಿನಂತಿಲ್ಲ; ಕೆಲವೆಡೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗದೆ (ಸಂಗಾತಿಯ ಮನೋಭಾವ ಅರ್ಥವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ!) ಬಳಸುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಗೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆಗ ಇಷ್ಟುದಿನ ಮರೆಯಾದವರು ಮರೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸಂಗಾತಿಗೆ - ಭೂಷಣನಂತೆ ಮೌನವಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ - ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 'ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀನು ನನಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವ

ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.' ಎನ್ನುವರ್ಥದ ಮೌನ ಸಂಭಾಷಣೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಹಾಗಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರತಿರೋಧ ಮಾಯವಾಗಿ, 'ನಾನೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅದೇ ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ನನ್ನ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಅದೇ.' ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಯಂ ಅರಿವಿನ 'ಆಹಾ!' ಕ್ಷಣಗಳು ತಾನೇತಾನಾಗುತ್ತವೆ.

ಮನೋಮಿಲನದ ಕ್ಷಣಗಳು: ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರುವಾಗ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂತರ್ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡೇನಿಯಲ್ ಸ್ಟರ್ನ್ Intersubjective state ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ (Deniel Stern: The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life). ಇಬ್ಬರೂ ಜತೆಯಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಇದರಲ್ಲಿ ವರ್ತಮಾನದ ಕ್ಷಣಗಳೇ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಯವು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ಹೋಗದೆ ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತುಹೋದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ - ಶಶಿಭೂಷಣರಿಗೆ ಆದಂತೆ. ಮನೋಮಿಲನದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ವಿದ್ಯಮಾನವೊಂದು ಜರುಗುತ್ತದೆ: ಇಬ್ಬರ ಅಂತರಂಗಗಳೂ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗುವ ಅರಿವು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಏಕಭಾವಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರ ಆತಂಕಭಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎದೆ ತುಂಬಿಬಿರುವುದು, ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯುವುದು, ಕಾಮೋದ್ದೇಶ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ದೇಹಾನುಭವಗಳು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಮನೋಮಿಲನದ ಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ? ಒಂಬತ್ತರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾದೀತು. ನಂಬುವುದಿಲ್ಲವೆ? ತೊಡೆಯಮೇಲಿನ ಹಸುಳೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಅದರ ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಕೈಹಾಕಲು ನೋಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ!

ಮನೋಮಿಲನದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನನ್ನಪ್ರೇಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾತಿನ ನಡುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕ್ಷಣಗಟ್ಟಲೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತ ಕೂಡುವುದು ನನ್ನಪ್ರೇಮಿಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಈ ಅನುಭವ ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಬಹುಕಾಲ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿದಂತೆ ನೆನಪಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತೀವ್ರ ಅನುಭವವನ್ನು ಜಗಳದಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಮಾತು ನಿಂತು ಪರಸ್ಪರ ದೃಷ್ಟಿಸುವಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆಗುವ ಮನವರಿಕೆ ಒಂದೇ. ಮನೋಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರೂ ಒಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾ. ಕುಟುಂಬದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ.

ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಕಾಮಭಾವ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಣಯೋನ್ಮಾದ - ಇವು ಮಿಲನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಘಟಕಗಳು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಪರಸ್ಪರರು ತಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಯಲಿಗಿಟ್ಟು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇಂಥ ಅವಕಾಶಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಧುರ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಲಭಾಷೆ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ಮಗು ಮುತ್ತು ಕೊಟ್ಟರೆ ಆಹಾ ಎಂದು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಮನದರೆದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಹೊಡೆದಾಗ ಅಯ್ಯೋ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ನೀವು ನಟಿಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅನುಭವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಮನೋಮಿಲನದ ಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದು ಮಾನವರು ಬಾಂಧವ್ಯದ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಪ್ರಯೋಗ 45: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ವಾದಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಣಯದ ಭರದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ದಿಟ್ಟಿಸುವಾಗ ಏಕಾನುಭವ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆ? ಆಗ ಅನಿಸಿರುವ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಾನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಇಬ್ಬರ ಅನುಭವ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತದನಂತರ ಮಾತು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಗಾತಿಯು ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹಾಗೆನಿಸದೆ ಇರುವುದು ಕಂಡಿದೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿರುವ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಏನು? ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.