



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ನೊಂದ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ
ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಸುವ
ಸಂಭಾಷಣೆಗೂ ಒಂದು ಕ್ರಮವಿದೆ.

157: ಪರಸಂಬಂಧ-20

ಪರಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಸಂಗಾತಿಯ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಹೋದಸಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಈ ಸಲ ಪರಸಂಬಂಧದಿಂದ ನೊಂದವರನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ನೊಂದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀವೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು — ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೃತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರಿದ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಟಿಭಾವ, ಹಾಗೂ ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾಡಿದ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು (ನೀವು ಕೊಡುವ ಸುಖವು ನನಗೆ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೇ), ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕಾರಣ ಮಾಡುವುದನ್ನು (ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೇ) ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ನಿಮಗಿರುವ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಒಳಹೊಕ್ಕು ನಿಮ್ಮ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆದು ತೆಗೆದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಿರುಕನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾದೀತು. ನೊಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ಭದ್ರತೆ, ಸುರಕ್ಷಿತತೆ ಹಾಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪುನಃ ನಂಬುವ ದೈರ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಕೈಹಾಕುವಾಗ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ: ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ತಪ್ಪಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ? ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಜಾನಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಾಂಶ ಇರಬಹುದು. ಸಂಗಾತಿಯು ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಬಿಟ್ಟೇಬಿಡಲು ನಿಮಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದ ಅನಿಸಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವಾದುದು ಎಂದು ಹೇಗೆ ನಂಬುತ್ತೀರಿ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ: ಆಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪೆಂದು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಸಿ ತೋರಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗದೆ, ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನೀವು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು?

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಾಧನ ಎಂದರೆ ಬರಹದ ಮೂಲಕ. ಅವರಿಂದ ನಿಮಗೇನು ಬೇಕಾಗಿದೆ, ಏನನ್ನು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಜಗಳ ಮಾಡದೆ, ಆಪಾದನೆ ಹೊರಿಸದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನನ್ನನ್ನು ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎನ್ನದೆ, 'ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡಬೇಕು.' ಎನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರಲಿ. 'ನಾನೊಂದು ಮಾತಾಡಿದರೆ ನೀನೊಂದು ಮಾತಾಡುತ್ತೀಯಾ' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು, 'ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ನೀನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸ. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಇರದೆ ಸಂಧಾನದ ಬಯಕೆ ಇರಲಿ. ಬೆದರಿಕೆ ಬೇಡ, ಹೃದಯದಿಂದ ಬಂದ ನೋವಿರಲಿ.

ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಜಾನಿಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ:

ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಿನ್ನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಶಾಂತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೋ.

ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು, ಸಿಗರೇಟನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸು.

ನಿನ್ನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳು. ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೂಂಗುಟ್ಟಬೇಡ.

ನಿನಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀನೂ ಕೈಜೋಡಿಸು. ಆಗ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನನ್ನು, ನಾನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆಗಾಗ ಮೆಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡು. ಅದು ನನಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೀನೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೋ.

ನಿನ್ನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ತಲೆಯೊಳಗೆ ನಡೆವುದನ್ನು — ಅದೇನೇ ಇರಲಿ — ನನ್ನೆದುರು ಹಂಚಿಕೋ. ಆಗ ನೀನೆಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನಗೆ ಏಕಾಂತ ಬೇಕಾದಾಗ ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡು.

ನಾವು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಸದ್ಯದ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡೋಣ.

ಇಲ್ಲಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ. ನೊಂದವರು ತಮ್ಮ ಅಹವಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಉಪಾಯವಿದೆ. ದಿನಾಲೂ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಭಾಷಣೆಯ 'ತಾಲೀಮು' ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, 'ನನ್ನನ್ನು ಗಮನಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸು; ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ; ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸು.' ಎಂದು ಸೂಚನೆ ಬರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು (ಉದಾ. ಹೆಂಡತಿ) ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಾತು ಶುರುಮಾಡಲಿ. ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಅಂಶಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ, ಒಂದುಸಲ ಒಂದೇ ಅಂಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಡನು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಆಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಡಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತ, ಆಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿಯು ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಅವನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು 'ಅದು ಹಾಗಲ್ಲ, ಹೀಗೆ' ಎಂದು ತಿದ್ದಬೇಕು. ಗಂಡನು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪುನಃ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿಯು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಪಾತ್ರಗಳು ಅದಲು ಬದಲಾಗಿ, ಗಂಡನು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀವು ಒಂದುವೇಳೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ:

ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವೆ, ಹಾಗೂ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಏನು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?

ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ನಾನೆಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ?

ಸಂಗಾತಿಯು ಹೇಳುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವುದು ಏನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

ನನಗಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಡವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಒಂದುವೇಳೆ ಸಂಗಾತಿಯು ಸೂಚನೆಯಂತೆ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಳೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತದೆಯೇ?

ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯು ಮಾಡುವ ತಕರಾರುಗಳನ್ನು ಇತರರೂ ಮಾಡಿದ್ದಿದೆಯೇ? ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಬೇಡವಾದ ಯಾವ ವರ್ತನೆಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇವೆ?

ಈ ಬೇಡವಾದ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಕಲಿತೆ? ನನ್ನ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ? ಅದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿತ್ತೇ?

ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನೇಕೆ ಬೇಡದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?

ನೊಂದವರ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರ ನಡುವಿನ ಸಂವಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.