



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

**ಯಾರೊಡನೆಯೂ
ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ,
ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು
ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು.
ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು
ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.**

✉ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದ ನಾನು ಮಾರಾಟದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ವೃತ್ತಿಯ ಬಂಧುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ನಾನು ತುಂಬ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನನಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬೇರೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆನಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಮನ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿಯ ಎಂದು ನಿಂತುಕೊಂಡು ನೀವೆಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನೆತ್ತಿ, ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಕಾಣುತ್ತೀರೆಂದು ಗಮನಿಸಿ. ತದನಂತರ ಐದಾರು ಸಲ ಮೇಲೆ ನೆಗೆದು ನೀವು ಮುಟ್ಟುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಏನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ನಿಂತಾಗ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೂ ಎತ್ತರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಹಾಗೆಂದು ನೆಗೆದು ಅತಿ ಎತ್ತರ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅತಿ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಸದಾ ನೆಗೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು! ಈ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಪೈಪೋಟಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದಿರಲು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವನ್ನು ಸದಾ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮತೆಯು ಏರಿಕೆತಗ್ಗುವುದು ಸಹಜ; ಯಾವುದೂ ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೇ ನಿಮಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಆದುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥವಾಗಿ, 1) ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇತರರು ಗೆದ್ದರೆ ಅದು ಅವರ ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆಯನ್ನಲ್ಲ. 2) ಇತರರು ಮುಟ್ಟಿದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಹೊಸ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಯತ್ನಿಸಿ. (ಬಹುಶಃ ಇದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.) 3) ಒಂದು ಹೊಸ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಯೋಚಿಸಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸದೆ ನಿಮಗೇ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮುಂಚಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಕೆಲವು ಸಲ ಬೇಕೆಂತಲೇ ಇತರರಿಗೆ ಗೆಲ್ಲಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟು, ಅವರು ಗೆದ್ದಾಗ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ನೇಹಭಾವ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ

ಅಡಿಪಾಯ. 6) ಯೋಗ್ಯರೆಂದು ಕಂಡ ಕೆಲವರೊಡನೆ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುವವು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಸೋಲು ಅಥವಾ ಬೀಳು ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಗೆಲುವಿನ ಕಡೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಸಹೊಸ ಹಾದಿಗಳು!

✉ ವಿವಾಹಿತ. ನಾನು ನನ್ನ ಸೋದರತೆಯ ಮಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ 11 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಪತಿಯು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ, ನಿರಾಸಕ್ತ ಮನುಷ್ಯ. ನನ್ನೊಡನೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಾಗಲೀ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಾಗಲೀ ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಣದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ಸಿಡುಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾರವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ನಾನು ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ನೌಕರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯಾ ಬೇರೆಯಾದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಂದೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದೇ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದೀರೇ ವಿನಾ ಅದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು (ತಕರಾರು, ಜಗಳ ಮಾಡುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ) ಏನೇನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೀರೆಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಗಂಡನು ಅತ್ತೆಯ ಮಗನೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಿರಿಯರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಆಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಒಕ್ಕಣೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡನು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ತೋರದಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ಸುಧಾರಣೆಯು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದೆನಿಸಿ ನೀವು ಬೇರೆಯಾಗುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು, ಪರಿಹಾರದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಗಂಡನೊಡನೆ ಇಬ್ಬರೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತಕರಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪತಿಯು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಅಥವಾ ಇದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ) ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: ಸುಖದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಪತಿಗೆ ಲಿಖಿತದಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಅವರು ತಯಾರಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ. ಒಪ್ಪಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೇ ಇರುವ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಅವರು ಒಪ್ಪಿ ಬದಲಾಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅವರ ಚಿಕ್ಕ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನೂ (ಉದಾ. ಅವರ ನಸುನಗುವ ಮುಖಭಾವ) ಗುರುತಿಸಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸುತ್ತ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ. ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೇರ್ಪಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ. ಇನ್ನು, ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವ 'ಸಮಾಜ'ವು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳ ಜನರಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒಂದು; ನಿಮ್ಮ ಹಿತೈಷಿಗಳ ಸಮೂಹ (ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು). ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗುವವರು. ಎರಡು; ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಇತರರು. (ಉದಾ. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ನೆರೆಯವರು). ಇವರು ನಿಂದಿಸಲು ಮುಂದೇ ಹೊರತು ಸಹಾಯಕ್ಕಲ್ಲ. ಇಂಥವರನ್ನು ನೀವು ಲಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ 'ಇದು ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯ, ನಿಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನೆರವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿತೈಷಿಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ (ಸಮೂಹದಲ್ಲಾದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಾಗದೆ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಬಹುದು), ನೀವು ಬೇರ್ಪಡುವ ನಿರ್ಧಾರದ ಕುರಿತು ಮನವೊಲಿಸಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಮಾತ್ರ; ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಅಂತಿಮ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಶಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ