



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

**‘ನನಗೆ ಉದ್ದೇಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಸೇರಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ’ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಸ್ವಂತಿಕೆ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗಿದೆ?**

### 312: ಹೊಸ ದಾರಿ - 52

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾದ ಪ್ರೇಮ-ಕಾಮದ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ಶಶಿ-ಭೂಷಣ ದಂಪತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ನಾನ್ಯ (David Schnarch) ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ:

- 1) ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಿಜಸ್ವಂತಿಕೆಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಮಿಷ, ಉಪದೇಶ, ಬೋಧೆ, ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದಾಗಲೀ, ಸತತವಾದ ಪೇಮಧಾರೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಬರಲಾರದು.
- 2) ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರರ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬದುಕಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಓದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಾರದು.
- 3) ತನ್ನ ಋಷಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ಆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವವರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- 4) ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಜಗಳದ ರಾಜಕೀಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸದೆ ಸಂಬಂಧದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಂದೇಹ: ಒಂದೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಾಲಕಳೆದಂತೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯು ಕುಂದುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಎಂದು ಹಲವುಕಾಲ ಕಳೆದಿರುವ (ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲುಗೊಂಡು) ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನೂ ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಹೊರಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ? ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಹೊಸತನ ರೋಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಹಾಗೆಂದು ಹೊರಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದೂ ಹಳೆಯದಾಗಿ ಕಳೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ಪರಸಂಬಂಧ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು, ಹೊರಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದ್ದದ್ದರಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ವಯಸ್ಸು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಹಳೆಯ ದಾಂಪತ್ಯ ನಿಷ್ಕಾರವಾಗುವ ಭಯ ನಿಜ ಎಂದಾಯಿತು! ಇನ್ನು, ಇದಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇನು? ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಶರೀರಗಳು ಸ್ವಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಅನುಭವ. ಇದು ನಿಜವಿರಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸ್ವಂದಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಮನಸ್ಸುಗಳು ಸ್ವಂದಿಸಿದರೂ ಶರೀರಗಳು ಸ್ವಂದಿಸದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ಎಂದು ನೀವು ವಾದಿಸಬಹುದು. (ನನ್ನೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನ ಪ್ರಕಾರ, ರೈಲುಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಟಿಕೆಟ್ ಖರೀದಿಸಲು ಕ್ಯೂನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಏನರ್ಥವಿದೆ?) ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಕಾಮಕೂಟವು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಕೈಬಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲೇ ಇದೆ: ಹೀಗೆ, ‘ನನ್ನ ಸುಖ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬರಬೇಕು’ ಎಂದು ಪರಿಭಾವಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ! ಜನನಾಂಗಗಳು ಸ್ವಂದಿಸಲಿ ಸ್ವಂದಿಸದಿರಲಿ, ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆ

ಹುಟ್ಟುವುದು ನಿಜಸ್ವಂತಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ‘ನನಗೆ ಉದ್ದೇಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಸೇರಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ’ ಎನ್ನುವ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗಿದೆ? ಚುಂಬನ, ಆಲಿಂಗನಗಳಿಂದ ಮೈ ಜುಮ್ಮನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ಬದ್ಧಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ-ಕಾಮಗಳು ಅರಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುವುದು ತುಂಬಾ ನೋವಿನ, ದೃಶ್ಯಗೊಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಎದೆಗುಂದುವ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಂದೇಬರುತ್ತವೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಪ್ರೇಮ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೀಗೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭೂಷಣನಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಶಿಯೇ ಜವಾಬ್ದಾರು ಎನ್ನುವ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಹೊರತೂ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಕಾಮಸುಖವೇನೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ದಾಂಪತ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗಗಳ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಈ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೇ ಅಡ್ಡಿ, ಹಾಗೂ ಈ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಹೋಯಿತು ಎಂದರ್ಥ.

ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ಪರ್ವಕಾಲವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಣಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಗಟ್ಟಿತನ ತೋರುವುದು. ಎರಡು: ಸಂದರ್ಭಗಳು ಕೊಡುವ ಏಟುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಾಗದೆ ನೆಗೆದೆ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೇಗನೇ ಮರಳುವುದು (resilience). ಹಿಗ್ಗಿದ ರಬ್ಬರ್ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ಗುಣಕ್ಕೆ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. (ವಜ್ರದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದು, ಹೂವಿನಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಭರ್ತ್ಯಹರಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದು ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ.) ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಸ್ವಂತ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಣುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಂಪು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆಯಾದಷ್ಟೂ ನೋವಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ; ಹೊರಬಂದರೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ (ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಘಾತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಹೇಗೆ ಮರೆಯಲಾದೀತು?). ತಾತ್ಕಾರ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ನೀವು ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಹೊರಬಂದಾಗ ಹೇಗಿರುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಉಳಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಮುರಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಏನೇ ಆಗಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತೀರಿ; ಏಟುಗಳು ಬಿದ್ದರೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಮಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಯಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೆ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಲ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು (ಇದೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ!) ಬದುಕಿಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೂ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಗ 46: ನೀವು ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ದಂಪತಿಯಾದರೆ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೆಗಿದ್ದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಕುಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ನಂಬಿರುವ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ? ನಂತರ, ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ನಿಜ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಗಾಸಿಗೊಂಡ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದಿರಿ ಎಂದೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಇರುವಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲೂ ಬೇಕು, ಮೃದುವಾಗಿರಲೂ ಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹೇಳಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ? ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.