



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ಹಲವು ಕಾಲ ಜೊತೆಗಿದ್ದೂ
ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುವ
ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದಿ ತರಲು
ಉಪಾಯವಿದೆ!

261: ಹೊಸ ದಾರಿ- 1

ಈ ಸಲ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗದೆ, ಹಾಗೆಂದು ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಲೂ ಆಗದೆ ನರಳುತ್ತಿರುವ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ದಾಂಪತ್ಯದ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು ಜಗಳ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜಗಳಗಳು ದಾಂಪತ್ಯದ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ಮಾತು ಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಗಾಢ ಇಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಇಬ್ಬರೂ ಮಾತು ಬಲ್ಲವರು ಆಗಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರೇಮಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಥವಾ ಎಂಥ ಅಪಾಯತೆ ಇದ್ದರೂ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಬರುವುದು ನಿತ್ಯಸತ್ಯ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸದಿರುವಾಗ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಯಿದ್ದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. 'ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಜಗಳ ಗಂಧ ತೀಡಿದ್ದಾಂಗ...' ಎನ್ನುವ ಬೇಂದ್ರೆವಾಣಿ ಕವನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಿದ ಯಾವುದೇ ದಂಪತಿಯನ್ನು, 'ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಹೇಗಿದೆ?' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು 'ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಜಗಳಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜಗಳದ ಬಗೆಗೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ, ಜಗಳಗಳ ಯಶಸ್ವೀ ನಿರ್ವಹಣೆಯು ಸುಖೀದಾಂಪತ್ಯದ ಭಾಗವಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಬಹುದು: ದಾಂಪತ್ಯದ ಜಗಳಗಳ ಬಗೆಗೆ ಈ ಮುಂಚೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೆ. (ಕತುಗಳು 621; 4849). ಜಗಳಗಳು ಯಾಕಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಜಗಳದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ತ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನಾನಾ ವರಸೆಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ವರ್ತನೆಗಳ ಅರ್ಥ, ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದೆ. ಇದರ ಸಾರಾಂಶವಿಲ್ಲಿದೆ:

ವಿಫಲ ಸಂವಹನ: ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಭದ್ರತೆ, ಅಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪದಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ವಿನಿಮಯಿಸುವಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೊರಹಾಕುವ ಆತಂಕವು ಇವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗೊಂದಲ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಜಗಳಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಜಗಳಗಳೆಂದರೆ ಏರುಸ್ವರದ ಸಂವಹನ.

ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಮನೋಭಾವ: ಜಗಳದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನುಹತ್ತುವುದು, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಯಕೆ ಕೈಗೂಡದಾಗ ಸುಮ್ಮನಾದರೂ ಒಳಗೆ ಅಸಮಾಧಾನದ ಹೊಗೆಯಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ಪೋಟಗೊಂಡಾಗ ವಾದ ಹೋಗಿ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಒಬ್ಬರು (ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ) ಸೋಲೋಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಗೆದ್ದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅಥವಾ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಇಬ್ಬರೂ ಹೈರಾಣಾಗುವ ತನಕ ಯುದ್ಧ ನಡೆದು, ನಂತರ ವಿಮುಖರಾಗಿ ಮಾತು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹೋದ್ದೇಷನ: ವಾದವು ತರ್ಕವು ತಪ್ಪುವಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಓಡುವುದು ನಿಂತು ಭಾವನೆಗಳು ಉಕ್ಕೇರಿ ಹರಿಯಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹವು ಉದ್ದೇಷನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಅನಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ

ಇವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಎರಡನ್ನೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದೆ ತಲೆಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಪೀಡಕಪೀಡಿತರಕ್ಷಕ ನಾಟಕ: ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳು ತಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಪೀಡಕ, ಪೀಡಿತ, ರಕ್ಷಕ ಎಂದು ಮೂರು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ (Karpman's Drama Triangle). ಈ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಸಂಗೀತ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವಂತೆ ಆಗಾಗ ಸ್ಥಾನ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು, ಖಾಲಿಯಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತ ನಾಟಕ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತ್ರಿಕೋನೀಕರಣ: ಎಷ್ಟೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ದಂಪತಿಯನ್ನೂ ಮೂರನೆಯವರ ಪ್ರವೇಶವು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ (triangulation). ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅವರನ್ನು ತಟಸ್ಥ ಗೊಳಿಸಲು ಹೋರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶದಿಂದ ತ್ರಿಕೋನೀಕರಣಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಗಳದ ಪರಿಣಾಮ ಮೂರು ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗದಿರುವುದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಬಾಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ; ಜಗಳದ ಕಾರಣವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ; ಹಾಗೂ ಜಗಳ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬೇರ್ಪಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ನೋವೇ ಹೊರತು ನೆಮ್ಮದಿಯಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂತತವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವು ಹಲವಾರು ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ. ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ಷ, ಮೆದುಳಿನ ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳದ ರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟವೂ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ನರಕಸದೃಶ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಭದ್ರತೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿ ಸಿಗದಿರುವ ಸಂಭವ, ಒಂಟಿತನ ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆ, ಪರಾವಲಂಬನೆಯ ರೂಢಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕರು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖಪಡದಿದ್ದರೂ ಜಗಳವಾಡುತ್ತ ಅಲ್ಲೇ ಇರಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ನನ್ನ ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿದೆ:

ಮೂರು ದಶಕದ ಈ ದಂಪತಿಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಬಂದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲದೇ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೂ ರೋಷಿಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಗಳು, 'ಇವರಿಬ್ಬರು ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆಯೇ?' ಎಂದು ವಿಷಾದದಿಂದ ಉದ್ಗರಿಸುವಾಗ ಮಗ, 'ಒಂದು ಸಲ ಯಾಕೆ, ಎರಡು ಸಲ ಇದ್ದಾರೆ!' ಎಂದು ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊನ್ನೆ ಸಮಾರಂಭವೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ದಂಪತಿ ಹೋದಾಗ ಎಲ್ಲರಿದುರು ಹಣಾಹಣೆ ಆದರು. ಆಗ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿನಿಂದ ಉದ್ಗರಿಸಿದನಂತೆ: 'ದೇವರು ದೊಡ್ಡವನು. ಸದ್ಯ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಗಂಟುಹಾಕಿದ, ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಂಸಾರ ಹಾಳಾಯಿತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಸಂಸಾರಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು!'

ಇಂಥ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗಿರುವುದೇ ನಿಜವಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಯಾಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಉತ್ತರ ತಯಾರಿದೆ: 'ಹೌದು, ನಾನೂ ಅದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ/ಳಿ' ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಗೂಬೆ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಾನೇ ಸರಿಯೆಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿರುವಾಗ ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಖಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಹೊಳೆಯಿತು! ಇಬ್ಬರ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಸತ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಇದರೊಡನೆ ಅಮೆರಿಕಿಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪೀಟರ್ ಪಿಯರ್ಸನ್ (Peter Pearson) ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಕೈಸಿದಾಗ ಹೊಸ ದಾರಿ ನಿಚ್ಚಳವಾಯಿತು.

ಅದನ್ನೇ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಿನ ವಾರದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ: 8494944888. ■