ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

ನಾನು 42 ವರ್ಷದ ವಿವಾಹಿತೆ. ಪತಿಗೆ 48 ವರ್ಷ. ಪ್ರೇಮವಿವಾಹ. ಪತಿ ಭಾವುಕರು, ಮರ್ಯಾದೆಗೆ ಬೆಲೆ ನೀಡುವರು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತರು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿಬರುವ ನೂರಾರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ತುಂಬಾ ಆತ್ಮೀಯರಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಹೆಂಗಸರೊಡನೆ ಮಾತುಕತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಅಂದರೂ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಪತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಆತ್ಮೀಯರಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಬಗೆಹರಿಸುವ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಸಚ್ಚಾರಿತ ಮತ್ತು ಸುಸ್ವಭಾವದ ಪತಿಯು ಅನ್ಯಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಹತ್ತಿರವಾದರೂ ಅದು ಪರಿಮಿತ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ; ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಮಾತ್ರ ಆಳವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಸುದೀರ್ಘ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಹೀಗೇಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ: ಅ) ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ಪತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದೀರಷ್ಟೆ? ಅವರೊಡನೆ ಅನ್ಯಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಅವರು ನಿಮಗೆ (ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ) ಸಿಗದಿರುವುದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಇತರರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾದಂತೆ ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಭದ್ರತೆಯ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆ) ಅನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪತಿಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಪತಿಯು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ (ಉದಾ. ಮೊಬೈಲ್ ಕರೆಗಳು) ಅದನ್ನು ತಿರುವುಮುರುವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ, ಪತಿಯೂ ಇತರರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತೀರಿ. ಇ) ನಿಮ್ಮ ಅಭದ್ರತೆ, ಒಂಟಿತನಗಳು ಪತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಣಾಮವೆಂದೇ ನಂಬಿದ್ದೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು (ನೀವು ಬಾಯಿಬಿಡದೆ) ಅವರೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅವರೇ ಮುಂದುವರಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತೀರಿ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೆಲವು ತಥ್ಯಗಳಿವೆ: ಪತಿಯು ಇತರರ ಹತ್ತಿರವಾದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಲ್ಲ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ದೂರೀಕರಣವು ನಿಮ್ಮದೇ ನಿರ್ಧಾರ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ನೀವು ಜವಾಬ್ದಾರರೇ ವಿನಾ ಅವರಲ್ಲ. ನೀವು ಬಾಯಿಬಿಡದ ಹೊರತೂ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಅರಿವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಭದ್ರತೆ, ಒಂಟಿತನದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರ ಬದಲು ಕೋಪ, ಅಸಮಾಧಾನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಈ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು (ಆಪಾದನೆಯಿಂದ) ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತಿದೆ! ನಿಮ್ಮ ಉಪಾಯಗಳು ಯಾಕೆ ಫಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ಜತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅವರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ 'ನಾನು' ಎಂಬ ನೇರಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ, 'ನನ್ನ ಜೊತೆಯಿರುವಾಗಲೂ ಇತರರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತೀರಲ್ಲ, ಆಗ ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಅಭದ್ರತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ...' ಇತ್ಯಾದಿ (ಅಳು ಬಂದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಅಳಬಹುದು). ಇಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 2) ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಭಯ, ಅಭದ್ರತೆ, ಒಂಟಿತನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವು ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ ತೋರಿಸಿ; ಅವುಗಳನ್ನು ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ಮತ್ಸರಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಡಿ. 3) ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಅದ್ಭುತ ಉಪಾಯವಿದೆ: ಪತಿಯ ಸಮಾಜಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೊತೆಗೆ ನೀವೂ –ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ– ಬೆರೆತು ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ; ಇದರಿಂದ ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಇನ್ನು, ಪತಿಯು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅವರ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು (ಪತಿಯು ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕರೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಪತಿಯೊಡನೆ ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ–ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಪತಿಯ ಸೇವಾಭಾವವು ಅರ್ಥವಾಗುವುದರ ಜತೆ ಅವರ ಸಾಂಗತ್ಯವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಅಭದ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾಭಿರುಚಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಹತ್ತಿರವಾಗುವಿರಿ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರೂ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಗುರಿಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ನೆನಪಿಡಿ: ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಾ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಅನ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಡ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಅಪಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ!

ನಿವೃತ್ತ ನೌಕರ. ವಯಸ್ಸು 60. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ತಂದೆತಾಯಿಯರ ವಿರಸವನ್ನು ನೋಡಿರುವ ನನಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ, ಮರೆಗುಳಿತನ ಇದ್ದು, ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇರಸುಮುರುಸು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಮೀನಗುಂಡಿ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ ಅವರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಓದಿ ಟಿ.ಎ.ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಮುಂತಾದ ಮನೋತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನೆರವಿನಿಂದ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಂಥ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ಈ ತರಹದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಿರೇ? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಡಾ. ಮೀನಗುಂಡಿಯವರ ಮಹಾನ್ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಟಿ.ಎ. ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್, ಸಿಬಿಟಿ, ಸೈಕೋಡ್ರಾಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಮನೋತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮೂಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಲೂ ಇದ್ದೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. (ವಿವರಕ್ಕೆ: www.medisex.org) ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮೂರಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರಿಸಿದ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಸಲು ನಾನು ಖಂಡಿತ ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದಿಷ್ಟೆ: ಮೊದಲು ಸಮಾನ ಮನೋಭಾವದ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಕ್ಕೆ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿ. ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ದೂ. 080–23101205, 23111666) ಮೂಲಕ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ದಿನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ