ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊಸ ವಿಧಾನವೊಂದು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ!

262: ಹೊಸ ದಾರಿ 2

ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದೆ ಜಗಳ ಆಡುವವರ ಬಗೆಗೆ, ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟೇ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಬಿಡದಿರುವವರ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚೆ ಶುರುಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಒಟ್ಟಿಗಿರುವುದೇ ನಿಜವಾದರೆ ಸುಖಸಂತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಒಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದು, ಈ ಉಪಾಯವು ಪ್ರತಿ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಅದರ ಫಲಶ್ರುತಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಸ ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ:

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂಥ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮವೊಂದು ಮುಂದಿನ ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರಲಿದೆ!

ಪರಿಚಯಿಸಲಿರುವ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊಸ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ?

ಇದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಂದ ಒಡಗೂಡಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿದೆ. ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದಕ್ಕಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಮೇಲುಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಎಟುಕುವಂತಿದ್ದು, ಬಳಕೆಗೆ ತರಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ಕಲಹಭರಿತ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಲಹದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಅಪರಿಚಿತರಂತೆ ಬಾಳುತ್ತಿರುವ, ಹಾಗೂ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಲೆತುನಿಂತು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದು ಪುನಶ್ಚೇತನಕ್ಕೆ ಕಾತರಿಸುತ್ತಿರುವ ದಾಂಪತ್ಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಧಾನವು ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಮದುವೆಯಾದವರಿಗೂ ಪ್ರೇಮ–ವಿವಾಹ ಆಗಿರುವವರಿಗೂ ಸಮನಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಸ ಹಾಗೂ ಹಳೆಯ ದಂಪತಿಗಳೂ, ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ಬದ್ಧಸಂಬಂಧಲ್ಲಿರುವ ಸಲಿಂಗಿ ಜೋಡಿಗಳೂ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸುವ ಬಗೆಗೆ ನವನವೀನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೃತಿರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಅನೇಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಾನವು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಿದೆ.

ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ವಿಶೇಷ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಅಥವಾ ಪರಿಣಿತಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; 'ನನಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಬೇಕೇಬೇಕು, ಆದರೆ...' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯೆತ್ತುವ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಬದ್ಧ ಪರಿಶ್ರಮ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕೇಸಾಕು. ಪ್ರತಿ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಆತ್ಮವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಭಿನ್ನರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲು, ಹಾಗೂ ಹೊಸ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯ 'ಮನೆಪಾಠ'ಗಳಿವೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳು ದಿನವೂ ಕಲೆತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ.

ಇದರಿಂದ ಏನೇನು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಆಗಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ 'ಒಗಟಿನ ವರ್ತನೆ'ಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಬಗೆಗೆ ಅನುಕಂಪ ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರತಂದು, ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮಾತ್ರ ಬಯಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯದ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ 'ಇದು ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯ' ಎನ್ನುವ ಅಭಿಮಾನ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ.

ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅವರಿರುವಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಗೌರವಿಸಲು ನೀವು ಕಲಿಯುವಿರಿ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮಗೌರವದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವಿರಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ನೀರೆರೆಯುವಾಗ ಅದು ನೋಡನೋಡುತ್ತ ಬೆಳೆದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖಸಂತೋಷದ ಫಲ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ನೆರಳು ಕೊಡಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧವು ಸುಧಾರಿಸುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ರೋಚಕತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೀರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಹೊರಗೂ ಸಾಂಗತ್ಯ ಬಯಸಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ, ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಣೆ ಹಿಡಿದಷ್ಟೂ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವಾಗಲೇ ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲು ಹೊರಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೂ, ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಲು ನಷ್ಟವೇನಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಬರಬಹುದು: ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ನಾವು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೆಣಗಿದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲದೆ, ಹಿರಿಯರ ಸಂಧಾನವೂ ವಿಫಲವಾಗಿರುವಾಗ ಈ ವಿಧಾನವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಖಾತರಿಯೇನು? ಹೀಗೆನ್ನುವವರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಷ್ಟೆ: ಇಷ್ಟುವರ್ಷ ಬಾಗಿಲೆಂದು ತಿಳಿದು ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಈಗ ಬಾಗಿಲು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇಷ್ಟುಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಈಗ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದುಗೂಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಹೊರಟಿದ್ದೀರಿ! ಅಲ್ಲದೆ, ನಾನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಹೊರಟಿರುವುದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಧಾನ; ನನ್ನೊಬ್ಬನ ಅನುಭವದ ಮಾತಲ್ಲ. ನೀವು ಮನಸ್ಸುಮಾಡಿ ಪಾಲುಗೊಂಡರೆ – ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು, ಚಮತ್ಕಾರವೇ ನಡೆಯಬಹುದು! ತಯಾರಿದ್ದೀರಾ?

ಇನ್ನು, ನನ್ನ ಕೋರಿಕೆ: ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು 'ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ'ವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಆಗುವಂತೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಂದ ನನಗೊಂದು ಸಹಾಯ ಆಗಬೇಕು: ನಾನು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಕೊಡುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಿಮ್ಮದೇ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ, ಹಾಗೂ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದ ವರದಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. (ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭರವಸೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ.) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ – ಅಥವಾ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ – ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಪಾಠವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಮನದಾಳದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಪಂದನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮುಂದಿನ ಸಲ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಇರುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಮರುವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸಿದಷ್ಟೂ ತರಬೇತಿಯು ಭರದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು: ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಪುಟಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ: ಆಗಾಗ ಹಿಂದಿನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಇಮೈಲ್ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು, ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್ಆ್ಯಪ್ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಕನ್ನಡ ಅಥವಾ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಯಾವುದೇ ಆದೀತು. ಅಚ್ಚಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಚುಟುಕಾಗಿ ಬರೆದು, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಅದರ ಫೋಟೊ ತೆಗೆದು ಕಳಿಸಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com