



ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಿಲ್ಲದ ಆಲಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸಿಗುವ ಪ್ರೀತಿಯ ಅಪ್ಪಗೆ ಅವಳ ಬದುಕಿನ ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಸಿಂಚನದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'Own your story' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡದೆ ಅವರನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳ ವಿಶೇಷ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಕನಸು, ಅಭಿಲಾಷೆ, ಧೈಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಯಾವ ರೀತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ, Ridiculously Small Steps (RSS) ಎಂಬ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಿಟ್ರೀಟ್ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. 'ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೂಲಕ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು' ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಕ್ಕೆ ನಾಟುವಂತೆ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ನುಡಿಯೂ ಬಾಯಿಮಾತಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ರೂಪ ಕೊಟ್ಟು ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲ, ದೃಂದ್ಯವನ್ನು ತೊಡೆದು ಬದುಕಿಗೆ ದಾರಿರೀಪವಾಗುವುದರಿಂದ 'clutter to clarity' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯದ ಮೋಜು ಮಸ್ತಿಯೂ ಭರಪೂರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'Healing with stories' ಉದ್ದೇಶದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ವಸುಧಾ (ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ) ಅವರ ಅನುಭವ ಕೇಳಿ: ವಿಷಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಹಿಂದೆಯೂ ಒಂದೊಂದು ಕಥನವಿರುತ್ತದೆ: 'ನಾನು ನನ್ನ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮಯ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಬಂದೆ. ಯಾರಿಗೂ ನೋ ಎನ್ನಲೇ ಇಲ್ಲ. ನನಗಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಎಂದು ಯಾರೂ ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಅರ್ಧ ಆಯಸ್ಸು ಕಳೆದಿದೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ನನಗೆ ನನ್ನದೇ ಬದುಕು ಬೇಕು. ನನಗಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವೆ'. ವಸುಧಾ ಅವರಿಗೇ ಐವತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷ. ಮೂವತ್ತಾರರ ಸುಷ್ಮಾ ಅವರದು ಭಿನ್ನ ಅನುಭವ. 'ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕು ಅವಳ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರಿಂದಾಗಿ ಗಾಸಿಗೊಳಗಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಅಕ್ಕನ ಮದುವೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಕಾರಣ ಮುರಿಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡಸರ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ದ್ವೇಷವಿದೆ. ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ

ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲೆ. ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದೃಢಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ವರ್ಕ್‌ಶಾಪ್‌ಗೆ ಸೇರಿರುವೆ'. 'ಬದುಕು ನನಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆ' ಎನ್ನುವ ಮೀರಾ ಅವರಂಥ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೂ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಸತನದ ಹಂಬಲ

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ವಲಯದಲ್ಲಿ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳು ಇನ್ನೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಚಯಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಅನನ್ಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಯಾವುದೇ ತೆರನಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಖುದ್ದು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಇಂದು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಇಂಥ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳ ರುಚಿ ಹತ್ತಿದರೆ ಸಾಕು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಗದೊಮ್ಮೆ ಅತ್ತ ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಮನ ವಾಲುವುದು ಖಂಡಿತ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತಕ್ಕಾಗಿ for I, me & myself ಎಂದು ಬಯಸುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೊಸತನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಸೋಲೋ ಟ್ರಾವೆಲ್' ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡರೂ, ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕಾಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ಒಂದು ಗುಂಪಿನೊಡಗೂಡುವುದರಿಂದ ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಿಶ್ರ ಪಯಣ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೋಲೋ ಟ್ರಾವೆಲ್ ಮಾಡಲು ಅಂಜಿಕೆಯಿರುವವರು ಇಂಥ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಮ್ಯೂನಿಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಖಂಡಿತ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಈ ಬರಹದ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಈ ದೇಶದ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಆದರೆ, ಬದುಕು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾದಾಗ ಅಥವಾ ದೈನಿಕದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವರ್ತುಲ ಯಾತನೆಯನ್ನಿಸಿದಾಗ, ಹೊರಗಿನ ಸಹಾಯಹಸ್ತವೊಂದು ಬೇಕು ಅನ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಘಟ್ಟವೇ ಒದಗಿಸಿರುವ ಪರಿಹಾರವೊಂದರ ರೂಪದಲ್ಲೂ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿಯೂ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಈ ರಿಟ್ರೀಟ್‌ಗಳು ಆಪ್ತಸಖಿಯಂತೆ, ತಜ್ಞ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರಂತೆ ಜೊತೆಯಾಗಬಲ್ಲವು; ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸಬಲ್ಲವು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in