



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾದರೂ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಜಗಳ ವಿವರೀತ ಇದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ವಿಚ್ಛೇದನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮಗುವೊಂದು ಬಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಏನಂತೀರಿ?

ಮಗುವಾದರೆ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ನಡುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಆದಿತು ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪು. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ವೈಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಇತರರೊಡನೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಮಗುವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರೀತಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಬಲ್ಲೀರಿ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಾಯಿತು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ; ಏನೇನು ಆಗಬಹುದು? 1. ಮಗುವನ್ನೇ ನೆಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಲಹಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. 2. ಜಗಳವಾದಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಮಗುವು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ವಹಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. 3. ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರೀತಿಯು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಗುವು ಒಬ್ಬರ ವಿರುದ್ಧ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿ ತಾನು ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಯಬಹುದು. (ಉದಾ: 'ಅಪ್ಪಾ, ಚಾಕಲೇಟು ಕೊಡಿಸು ಅಂದರೆ ಅಮ್ಮ ಕೊಡಿಸಲಿಲ್ಲ; ನೀನಾದರೂ ಕೊಡಿಸು.') 4. ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಮಗುವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ? ಇಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿ, ಯಾರನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸದೆ ಅನಾಥಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಇದು ಮುಂದೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ, ದುಶ್ಚಟ, ಅಕಾಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು. 5. 'ದಾಂಪತ್ಯ ಎಂದರೆ ಜಗಳ!' ಎನ್ನುವ ನೆಲೆಯನ್ನು ಮಗುವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಕಹಿನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಅದರ ಭಾವೀ ದಾಂಪತ್ಯ- ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಿರಸದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಅದರ ಮನೋಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಕೂಸು ಬಡವಾಯ್ತು ಎನ್ನುವ ಗಾಢ ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ಹೊರತೂ ಮಗುವು ಬೇಡವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ. ಇನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ- ಎಂಥದ್ದೇ ದಾಂಪತ್ಯವಿರಸಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ!

❑ ನನಗೆ ವಿವಾಹವಾಗಿ 3ವರ್ಷವಾಗಿ, ಒಂದು ಮಗುವಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ನಾಡಿನಿಯರಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ತ್ತೆ, ನಾಡಿನಿಯರು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ತವ್ವು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಬಂದವರೆದುರು ನನ್ನನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನೆಷ್ಟೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಖಿನ್ನತೆ.

ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ನೀನೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೆ?

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೊಸ ಅಂಶವೊಂದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ: ಪರರ ವರ್ತನೆಯೂ ನಿಮಗೆ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ; ಆ ವರ್ತನೆಗೆ ನೀವು ಹಚ್ಚುವ ನಿಮ್ಮದೇ ಅರ್ಥ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಅವರೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ನೋವು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತ ನೀವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪುಕ್ಕಟೆ ಮನರಂಜನೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಏನು ಗೊತ್ತೇ? ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿದ್ದೀರೇ? ವಿನಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ಗೌರವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು:

- 1) ಪರರ ಟೀಕೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯಾವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ದುಃಖ, ಅನಾಥಪ್ರಜ್ಞೆ, ಒಂಟಿತನ, ಬೇಸರ, ಕೋಪ ಇತ್ಯಾದಿ).
- 2) ಈ ಭಾವನೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ- ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು? (ಉದಾ: ಅಪ್ಪನ ಶಿಸ್ತಿನ ಭಾವ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ಅಮ್ಮನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕತೆ, ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಕೀಳು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ)
- 3) ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ.
- 4) ಸರಿಬರದ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ: ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಪರರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಮತ್ತು ಆಗ ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಇದರಿಂದ ನಿಮಗಾಗದವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- 6) ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಕೊಡದೆಯೇ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ರೀತಿ ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಉದಾ: ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅತ್ತೆಯ ಮಾತು; ನೋವು ಎಂಬ ಭಾವನೆ; ನಿಮ್ಮ ನೋವಿನಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಂತೋಷ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೀವು ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಹಸನುಖದಿಂದ, ಯಾವ ಕೆಲಸ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ. ಆಗ ವ್ಯಂಗ್ಯ ಉತ್ತರ ಬಂದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಆಗುವುದಾದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ. ಅದರಿಂದ ನನಗೇನೂ ಬೇಸರವಿಲ್ಲ. ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಗುತ್ತ ಜಾಗ ಖಾಲಿಮಾಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಮೆಚ್ಚುವಿರಿ, ಸರಿಯೆ? ಎಂದು, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರ ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.
- 7) ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಮುಗಿಸಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಮಯ ಕಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 8) ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಕೊಡುವವರ ಸ್ನೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರ ವಿರೋಧ ಬಂದಲ್ಲಿ ದೃಢನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ. ಹಿಂಜರಿಕೆ ಬೇಡ.
- 9) ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಉದ್ಯೋಗವೂ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅತೀವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಿ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 10) ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಮನೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪತಿಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ತವರು ಮನೆಯ ಬೆಂಬಲವೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ