



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ ಅರಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ!

ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯ್ತಂದೆಯರು
ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ
ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕುವಂತೆ
ಸಾಕುತ್ತ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

317: ಹೊಸ ದಾರಿ - 57

ನಿನ್ನತಿಕೆಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಾದ ದೃಢಚಿವಲ ಮನಸ್ಸು, ಶಾಂತ ಮನೋಭಾವ, ಸ್ವಂತ ಸಾಂತ್ವನವುಳ್ಳ ತೂಕದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಹಾಗೂ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಹನೆ - ಇವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಗಟ್ಟಿ ಸ್ವಂತಿಯಲ್ಲದ ಕೊರತೆಯು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಂಭಾಷಣೆ:

ದಾಮಿನಿ: ನೀನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೋ. ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದಿನಕರ: ಅವರು ಅವರ ಪಾಡಿದ್ದಾರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಪಾಡಿದ್ದೇನೆ ಅಂತ ಎಷ್ಟುಸಲ ಹೇಳಬೇಕು?

ದಾಮಿನಿ: ನೀನೇಕೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನಕರ: ನಿನ್ನ ತಲೆಬಿಸಿಗೆ ನಾನು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ?

ಇಲ್ಲೇನು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ? ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹತ್ತಿರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ದಾಮಿನಿಯು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ದಿನಕರ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ನಿರಾಕರಿಸಿ ತನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ದಾಮಿನಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆದಕುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಗಾಯದ ಹಕ್ಕಳೆಯನ್ನು ಕ್ಷಂತಾಗಿ ದಿನಕರ ದೂರ ಸಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನೋಡೋಣ.

ದಿನಕರ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾರಿಕೆಯ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದಾಮಿನಿ ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯಷ್ಟು: ದಿನಕರನ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ನಗರದ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲು ಕಳಿಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡರು ಎನ್ನುವುದು ಬೇರೆ ಮಾತು; ಹೆತ್ತವರು ಶಿಕ್ಷಣದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಅಗಲಿಕೆಯ ಶಿಕ್ಷೆ ಏಕೆ ಕೊಟ್ಟರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ದಿನಕರನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕುವಂತೆ ಸಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನ ಆಯ್ಕೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ತನಕ, ತಪ್ಪುಮಾಡಿ ಅವರ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡದಿರುವ ತನಕ 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ' ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಮಾತು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ, ತನ್ನಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ಉದ್ದಟ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡು ದೂರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ನೆರೆಯ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಗಡಿಪಾರು ಶಿಕ್ಷೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂತು. ದಿನಕರನಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸಿರಬಹುದು?

ಆದರೆ ವಿಷಯ ಅದಲ್ಲ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರೂ ದಿನಕರ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ? ದಾಮಿನಿಯ ಒತ್ತಾಯವು ತನ್ನ ಮೈಮೇಲೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳೊಡನೆ ಊಟದಲ್ಲಾಗಲೀ ಕೂಟದಲ್ಲಾಗಲೀ ಜೊತೆಯಾಗಲು ಅವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾರಣ ಬೇಕು?

ಇನ್ನು ದಾಮಿನಿಗೆ ಬರೋಣ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸದಿರುವವನ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಬೀಳುವವಳ ಮನೋನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ? ಸಂಗಾತಿಯು ತನ್ನಮೇಲೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕೆಂದೂ, ತಾನು ಆತನಿಗೆ ಆಶ್ರಯ

ಕೊಡಬೇಕೆಂದೂ ದಾಮಿನಿ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೆ ತನಗೆ ಬೆಲೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಅರಿವು ತನಗಾಗದೆ ಆಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತನ್ನತನವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂದರೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುವುದು ದಿನಕರನಿಗಲ್ಲ. ದಾಮಿನಿಗೆ! ಹಾಗಾಗಿ ದಿನಕರನ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯೇನಿಲ್ಲ.

ದಾಮಿನಿಯ ಈ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಮನಶ್ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹಾವಲಂಬನೆ (co dependency) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. (ಡೇವಿಡ್ ಶಾರ್ಪ್ ಇದಕ್ಕೆ borrowing functioning ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ.) ದಾಮಿನಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಗೊಡಲು ತನ್ನದೇ ಆದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮನದೊಳಗಿನಿಂದ ಶಾಂತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಮನೋನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ತನಗೆ ಓದಲು ಅರ್ಹತೆಯಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿ ಬೆಲೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಸಹಾವಲಂಬಿಗಳು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಇಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯಿದ್ದಾಳೆ. ಆತ್ಮರತಿಯ ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಕಾಲಕಸವಾಗಿ ಕಾಣುವವನಿಗೆ ಇವಳನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಗಂಡ ಇವಳನ್ನೂ ಮಗಳನ್ನೂ ಕೈಗೊಂಬೆಯಂತೆ, ಗುಲಾಮಳಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಂದುಸಲ ಆತ ಈಕೆಯನ್ನು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹಾಕಿದ. ಈಕೆ ತವರಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಾಯಿಯೊಡನೆ ತನ್ನ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಾಗ, ಮನೆಬೀಗ ತೆಗೆಯಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ "ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಇಲ್ಲೇನು ಕೆಲಸ?" ಎಂದು ಹಿನ್ನೆಸಿದ್ದಾನೆ. ತಿಂಗಳೆಲ್ಲ ಅವನಿಂದ ಬೆದರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದಾಳೆ ("ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ನಿನಗೆ ಒಂಟಿ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!"). ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದವಳು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಮರುಸೇರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅವನು ಇವಳ ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ? ಇವಳನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಗೊಡಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ? ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ? ಇವಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇದೆಯೇ? ಒಂದೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಿದೆ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅವನ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ತಾನೆಂದೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಾರೆ ಎಂದವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಈ ನಿರ್ಧಾರವೇಕೆ? ತಾನಿಲ್ಲದೆ ಅವನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಅವನ ಬದುಕಿಗೆ ತಾನು ಅತ್ಯಗತ್ಯ! ತಾನು ದುರ್ನಡತೆಗೆ ಗುರಿಯಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ತನ್ನನ್ನು ಓಡಿಸುವವರನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಸಹಾವಲಂಬನೆಯ ಹೆಗ್ಗುರುತು. ತನ್ನ ಬೆಲೆ ತನಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು, ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (ಅದಕ್ಕೇ ದಿನಕರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ದಾಮಿನಿಗೆ ಯೋಚನೆಯಾಗಿದೆ.) ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಹಾವಲಂಬಿಯ ಇತರ ಗುಣಗಳು. ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಾವಲಂಬಿಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಸಂಬಂಧವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಿತರ ಯಾವ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸದಾ ಆತಂಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದೂ ಸ್ವಾರ್ಥ ಎಂದೆನಿಸಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಸಹಾವಲಂಬನೆಗೆ ಪರಿಹಾರ? ನೀವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸಂಗಾತಿ ಹತ್ತಿರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮಯವನ್ನೂ ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವಾಗಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಸ್ವತಃ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೂ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಯೋಗ 51: ಸಂಗಾತಿ ಜತೆ ಕುಳಿತು ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಒತ್ತಾಯದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಬಾಯಿಬಿಡದ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನೆತ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಾಯದ ಹಿಂದೆ ಇರುವುದು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹಿತವೋ ನಿಮ್ಮ ಹಿತವೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೆಲೆ ಸಿಗದಿರುವಾಗ, ಹಟಮಾಡಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದು ಇದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಗೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳೇನಿವೆ? ಸಂತತ ಆತ್ಮವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.