



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ತರ್ಕಬದ್ಧ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

9: ಭಾವನೆಗಳ ಅಸಂಬದ್ಧ ಸಂಬಂಧ

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗ ಬರುವ ಅಡಚಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪದಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇಣುಕುತ್ತದೆ: ಯಾವೊತ್ತೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪದಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ಣರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ! ಯಾಕೆಂದರೆ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಭಾವನೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನೆ ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ? ಭಾವನೆ ಅಂದರೆ ಅದೊಂದು ಅಂತರಂಗದ ಅನುಭವ, ಅನುಭೂತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಿರ್ವಚನೀಯ. ಉದಾ; ನೀವು ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವಾಗಿ, ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ, ಮೌನವಾಗಿ ಅಳುವುದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಅಥವಾ, ನನಗಿಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ದುಃಖ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಗಂಟಲು ಗದಗದಿಸುತ್ತಿದೆ, ಮನದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ದಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ... ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಹಾಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ವಿಚಾರ-ತರ್ಕ ನಿಂತಾಗಲೇ ಭಾವವಪರಪ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ವಿಚಾರ-ಭಾವನೆಗಳು ಹಗಲು ಇರುಳು ಇದ್ದಂತೆ: ಒಂದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ!

ಈಗ ಮತ್ತೆ ಸಂಗಾತಿಗಳ ವಿರಸಕ್ಕೆ ಮರಳೋಣ.

ವೈಚಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿರಸಗಳು ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಒಂದು: ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು: ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ನಂತರ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೋಧವೇ ಜಗಳದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂರು: ಮುಂಚೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳೇ ಮುಂದೆ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಕಂಡು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ವಿರಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಾರಿಹಾರಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಾಗ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿ, ಒಪ್ಪುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ? ತರ್ಕವಿಚಾರಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭೇದವಲ್ಲ, ಭಾವನೆಗಳ ವಿಷಯವೇ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಿರಿಯರ ಸಲಹೆ, ಉಪದೇಶಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಏರುಧನಿ ಯಾಕೆ?

ಜಗಳವಾಡುವಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ವರ ಏರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಬ್ಬರಿಸಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ದುರುಗುಟ್ಟಿ ಕೆಕ್ಕರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಿರುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರೆತೆರೆದು ಮೆದುವಾಗಿ ಓಸುಗುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೇಕೆ?

ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೂ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಏನನ್ನೂ ದರೂ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಮೆತ್ತಗೆ ಓಸುಗುಟ್ಟಿದರೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ದೂರವಿದ್ದಾರೆ, ಅದಕ್ಕೇ ಏರುಧನಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಚುತ್ತೀರಿ. ಸಂಗಾತಿ ಬಗಲಲ್ಲೇ

ಇರುವಾಗ? ಆಗ ಕಿರುಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೇ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅವರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಜಗಳವಾಡುವಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ- ಸಂಗಾತಿ ತನ್ನ ಹೃದಯದಿಂದ, ಮನದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಏರುಧನಿ, ದುರುದುರು ದೃಷ್ಟಿ! ಅಂದರೆ ಮಾತು ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ, ಭಾವಪೂರ್ವಕ ಆದರೆ ಕಿರುಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲವೇ?

ವಿರಸದ ಕಾರಣಚಕ್ರ: ಜಗಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಯಾರು ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವಳು ತಾಳ್ಮೆ ತಪ್ಪಿದ್ದರಿಂದ ಇವನಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವಾಯಿತೆ, ಅಥವಾ ಇವನು ಅಸಮಾಧಾನ ತೋರಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ತಾಳ್ಮೆ ತಪ್ಪಿತೆ? ಇವಳ ಕೋಪದಿಂದ ಅವನು ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದನೆ, ಅಥವಾ ಅವನ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಇವಳಿಗೆ ಕೋಪ ಹುಟ್ಟಿತೆ? ಅವನು ಬೇಜಾರುಪಡಿಸಿದ ಅಂತ ಇವಳು ಅತ್ತಳೆ, ಅಥವಾ ಇವಳು ಅತ್ತಳು ಅಂತ ಅವನಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಯಿತೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮೊದಲು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಕೋಳಿ ಮೊದಲೋ ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಹಾಗಿ!

ಹಾಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಕಾರಣಚಕ್ರ!

ಈ ಕಾರಣಚಕ್ರ (cyclical causality) ಎಂದರೆ ತುಂಬಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನದಿಯೊಳಗಿನ ಸುಳಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಆರಾಮವಾಗಿ ಈಜುತ್ತಿರುವ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರನ್ನು ಅದು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಭಾವಾವೇಶದ ಭೂತ ಹೊಕ್ಕಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ತಾವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯದೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆವಿರ್ಭವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿತ್ರಕ ಡಾ. ಸುಸಾನ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಅವರು ವಿರಸದ ಕಾರಣಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವಿನಿಮಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಚಕ್ರೀಕೃತ ಭಾವನೆ-ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಭಯಬಾಣಗಳ () ಸಂಕೇತದಿಂದ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಹೀಗೆ:

ಅಸಮಾಧಾನ, ತಾಳ್ಮೆ ತಪ್ಪುವಿಕೆ

ಕೋಪ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ

ಬೇಜಾರು, ಅಳುವುದು

ಭಾವೋದ್ವೇಗ

ಒಬ್ಬರ ಅಸಮಾಧಾನವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ತಾಳ್ಮೆ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದೆ, ಹಾಗೂ ತಪ್ಪುತ್ತಿರುವ ತಾಳ್ಮೆಯು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತಿದೆ; ಒಬ್ಬರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅಭದ್ರತೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ, ಅಭದ್ರತೆಯು ಕಾರನದಿಂದ ಬೆನ್ನು ಬಿಡದಿರುವುದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ - ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಪರಸ್ಪರರ ನಡುವೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರ, ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಕಾರಣದ ವಿಷಚಕ್ರ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ; ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ (ವಿಚಾರ ಆತಂಕ)- ಏಕೆಂದರೆ ನೀವೇ ಬೇರೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವೇ ಬೇರೆ ಎನ್ನುವ ತಥ್ಯದ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆತಂಕವು ಸ್ವರವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸುತ್ತದೆ (ಭಾವನೆ ವರ್ತನೆ). ಆಗ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಮೇಲೇರಿದ ಸ್ವರಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತಾರೆ (ವರ್ತನೆ ವರ್ತನೆ). ಆಗ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆತಂಕವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಹೊಸ ವಿಚಾರ ಮುಂದೆ ತರುತ್ತೀರಿ (ಆತಂಕ ವಿಚಾರ). ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ - ಅಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ, ಸ್ವರ ಇನ್ನೂಂದಿಷ್ಟು ಏರಿಸುತ್ತೀರಿ!

ಕಾರಣಚಕ್ರದ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕಾರಣಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೆಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾರು ಸರಿ ಯಾರು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಧಾಟಿಯನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು, ಯಾರ ಕಡೆಯೂ ವಾಲದೆ ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಯಾರನ್ನೂ ಆರೋಪಿಸದೆ ಅವರ ನಡುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತದಿಂದ ಹೆಸರಿಸುವುದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವಲ್ಲವೆ? ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿತ್ರೆಯ ಬಗೆಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಇದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. (ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಜೂನ್ 20-21ರಂದು ನಡೆಯಲಿದೆ. ಆಸಕ್ತ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರು ದೂ: 8494922888 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ)