



**ನೀವು ಜಗಳ
ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ
ಸಂಗಾತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ,
ದಂಗೆಯೆದ್ದ ನಿಮ್ಮದೇ ಶರೀರದ
ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಬಿ ವಿರುದ್ಧ!**

265: ಹೊಸ ದಾರಿ - 5

ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸದುದ್ಧೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೋದಸಲ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಿ. ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಬಂದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೂ ಸರಿಯರಬಹುದು ಎಂದು ಕನಿಷ್ಠ ಅನಿಸಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ. ಸಂಗಾತಿ ಸರಿಯಿದ್ದಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ; ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀವೂ ಸರಿಯಿದ್ದೀರಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನೀವೂ, ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅವರೂ ಇರುವಂತೆಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದ್ದರೂ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಮುಂದೆ ನೋಡೋಣ.

ಈಗ ಮನೋಜ-ಮಾಯಾ ಅವರ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಮರಳೋಣ (ಕಂಠು 264). ಅವರ ಮಾತಿನಾಟದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ನಮೂನೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಾಯಾ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿಟ್ಟಷ್ಟೂ ಮನೋಜ ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ, ಹಾಗೂ ಮನೋಜ ಹಿಂದೆಗೆದಷ್ಟೂ ಮಾಯಾ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಂದಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಒಬ್ಬರು ಮುಖಾಮುಖಿ ಆಗಲು ನೋಡಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮುಖತಪ್ಪಿಸಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ದಾಂಪತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಳ್ಳಪೊಲೀಸ್ ಆಟ ನಡೆಯುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಓದಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಯುತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೂಡಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ಐದು ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು:

- ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಒಳದನಿಯನ್ನು ಮೌನವಾಗಿಸುವ ಯತ್ನವಿದೆ.
- ಮಾಡಲೊಲ್ಲದ್ದಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳದೆ (ಇಲ್ಲಿ ಮನೋಜ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ) ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಕೊಟ್ಟು ದೂರವಾಗುವುದು: ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಕಂದರ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿ ಮಾಡದೆ, ನಂತರ ಮಾಡದಿರುವುದಕ್ಕೆ 'ಸಕಾರಣ' ಕೊಟ್ಟು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬೇಸು ಬೀಳಿಸುವುದು: ಇದಕ್ಕೆ ಗುಮ್ಮನಗುಸಕತನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗಿ, ತನಗೇ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದು ಭ್ರಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.
- ತನಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸದೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು (ಅಥವಾ ಸುಮ್ಮನಿರಿಸಲು) ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಂದುರೀತಿಯ ಊಳಿಗತನದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು: ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನತನ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಧಿಕ್ಕರಿಸುವುದು - ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರದಲ್ಲಿ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ವಿರೋಧಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಾದರೂ ಅತ್ಯಪ್ಪ ಭಾವ ಉಳಿಯುವುದು ಖಚಿತ! ದಾಂಪತ್ಯದ ಜಗಳದಿಂದ ಏನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೇಳಿದರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಂತೋಷ ಬೇಕು' ಆದರೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಾಯಾ ಮನೋಜ ಅವರ ವಾದ ಪ್ರತಿವಾದಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಜಗಳವೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ- ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಿದಂತೆ! ಎಲ್ಲೆನ್ ಬೇಡರ್ ಪ್ರಕಾರ, ಕಲಹಪ್ರಿಯ ದಂಪತಿಗಳು ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು

ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಗತ್ಯದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೋಜ ಮಾಯಾ ಅವರ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮುಖಾಮುಖಿ ಆಗುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮುಖಗೇಡಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನೋಡಿದಿರಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ: ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹಣಾಹಣೆ ಆಗುವುದು, ನಂತರ ಸಂಬಂಧ ಮುರಿದುಕೊಂಡಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು; ಹಾಗೂ, ಜಗಳ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಭಯಪಟ್ಟು, 'ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೇವೆ, ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಯಾಕಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ವಿಸ್ಮಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನತನವನ್ನು ಮರೆತು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು ಹೀಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಸಂಗಾತಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸಂಬಂಧ ಬಿಡುವುದು ಭಯ ಇದರ ಹಿಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಗಳದ ಉಗಮ ಯಾವಾಗ?

ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಜಗಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿವೇಕದಿಂದ ಮಾತುಕತೆ ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಚರ್ಚೆ ಒಂದು ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಚರ್ಚೆಯ ನಿತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ! ಇದೇ ಜಗಳದ ಉಗಮ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಾದವು ವಾಗ್ವಾದವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ? ಮಾತುಕತೆ ಶುರುವಾದಾಗ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಓಡಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಸವಾಲಿಗೆ ಜವಾಬು ಕೊಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗೊಂದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತದೆ: ಬುದ್ಧಿಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ! ಹೃದಯದ ಬಿಡತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ಕಂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವರ ಮೇಲೇರುತ್ತ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಬರುತ್ತದೆ. ಆಕ್ರೋಶದಿಂದ ಕಿರುಚುತ್ತೀರಿ. ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ, ಅವಡುಗಟ್ಟಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಹೊರಡುತ್ತೀರಿ. ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ದೇಹೋದ್ದೀಪನ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ದೇಹೋದ್ದೀಪನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವಂತಿಕೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಮ್ಮ ದಂಗೆಯೆದ್ದ ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ವಾಗ್ವಾದದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಒಂದನ್ನೇ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಎರಡನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆ? ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಎರಾಬಿರಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ, ನೀವು ಜಗಳ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ, ದಂಗೆಯೆದ್ದ ನಿಮ್ಮದೇ ಶರೀರದ ವಿರುದ್ಧ! ಇದರ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ.

ಈಗ ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತೀರಿ? ಆಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ? ಯಾರು ಮುಖಾಮುಖಿ ಆಗುತ್ತೀರಿ, ಹಾಗೂ ಯಾರು ಮುಖ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡುತ್ತೀರಿ? ಸಂಗಾತಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗೆ (ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ) ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ? ಮಾತುಕತೆಯ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹೋದ್ದೀಪನ ಕಹಳೆ ಊದುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನು? ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಂತ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುವುದು ಯಾವುದು? ಜಗಳದ ನಂತರ ಯಾರಿಗೆ ಮೊದಲು ದೇಹೋದ್ದೀಪನ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ? ಹಾಗೆಯೇ, ಒಂದು ಪ್ರಕರಣದ ನಂತರ ಬಯಸಿದ್ದು ಸಿಗಲಿ ಸಿಗದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ? ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ, ಪ್ರಯೋಜನಕರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಹ್ರಾಸ, ನಿರುತ್ತಾಹ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ; ಹಾಗೂ ತಪ್ಪದೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೂ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ.

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