

ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ವೇಳೆ ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಎನ್ನುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕ ಒಡ್ಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವ ಶೋಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ; The process of grief ಇಂದು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ.

ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು, ತಕ್ಷಣ ಮರಣಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬದವರ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯರು ಧಾವಿಸುವುದು, ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವುದು, ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲವೇ ಕುಟುಂಬದವರು ಸಹಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮರಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುವುದು ಇವು ಶೋಕ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳು. ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತು ನೀಡಿರುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಅಪಾರ. ಅಂದರೆ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಶೋಕದ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಇಂದು ಪರದಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೂರವಿರುವ ಜನರಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಸುದ್ದಿ ತಲುಪಿಸಬಹುದು. ಸುದ್ದಿ ತಲುಪಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾದಷ್ಟೇ ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಸರಳ. ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ

ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶೋಕದ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಲಾಭವೇ ಹೌದು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಒಂದು ಶಾಖೆ 'ಸೈಬರ್ ಥೆನಾಟಾಲಜಿ' (Cyber thanatology) ಸಾವು ಮತ್ತು ಶೋಕಗಳೆರಡೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೆಂದೇ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಶೋಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದೆ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಲಾಭಗಳೇನು? ಶೋಕ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಖಾಸಗಿತನಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯಗಳೇನು, ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಈ ಶಾಖೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧರು ಸಾವಿಗೀಡಾದಾಗ, ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆಯ ನೇರ ಪ್ರಸಾರ ಬರುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ನೆನಪಿದೆಯಷ್ಟೆ! ಇಂದು ಅಂತಹ 'ಲೈವ್ ಸ್ಟ್ರೀಮಿಂಗ್' ಸಾಮಾನ್ಯರ ಅಂತ್ಯಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮೀಯರೂ ಮರಣಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ನೋಡುವ, ಆತನ ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಸೂಚಿಸುವ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು

ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಮರಣಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅವರೇ ಹಾಕಿದಂತೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು, ಸಂವಹನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ನಡೆಯಬಹುದು. ಸಾವಿಗೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದಲೇ 'ಇಂಥವರು ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಬರುವುದು, ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ತರಹದ ವಿಚಿತ್ರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಶೋಕದ ಬಗೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿರುವ ಕುತೂಹಲಕರವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಅದು ಒದಗಿಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಶೋಕದ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಅದು ಕೊಲ್ಲುವುದು; ಪರಿಚಯವೇ ಇರದವರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ಬೆಳೆಸಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವನಾ ರಾಹಿತವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಿಂತು, ಅದು ಮರಣಿಸಿದವರ ಆತ್ಮೀಯರ ಶೋಕವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂತಾಪದ ಮಹಾಪೂರದ ಮಧ್ಯೆ, ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಶೋಕತಪ್ತ ಆತ್ಮೀಯರ ಜೊತೆ ಇರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆರಳೆಣಿಕೆ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೋಕ ಶೋಕದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಂಬರ್ಥ ಮಾಡಿ ಮಾಯವಾಗಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾಗಿವೆ. 10-12 ಆತ್ಮೀಯರು ಸೇರಿ ಮಾತಿನ ಮೂಲಕ, ಫೋಟೋ, ವಿಡಿಯೋಗಳ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ದುಃಖವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಗುರಾಗುವ ಶೋಕ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ. ಅವರವರ ಖಾಸಗಿತನದ ಹಕ್ಕು ಅವರದ್ದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸುವುದು ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಹರಡುವುದು ಇವು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲವೇ ಆಗಿರಬಹುದು; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಅವರಷ್ಟೇ, ಹತ್ತಿರದ ಇಷ್ಟಮಿತ್ರರ ಮಧ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಶೋಕವೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಹನೀಯ ಎನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾವು, ಶೋಕಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅಡಿಯಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಂದು ರಿಪ್/ ಓಂ ಶಾಂತಿಗಳು ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಬಹುದು; ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗಲ್ಲ! ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮೀಯರು ನೀವಾದರೆ, ಶೋಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವುದು, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಅವರು ಆಳುವಾಗ/ಮರಣಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತು ಕೇಳುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದು.



ಜೊತೆಗೆ ತಾವಿದ್ದ ಸಮಯ, ಫೋಟೋಗಳು, ಅವರ ಜೊತೆಗಿನ ನೆನಪುಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದಾಖಲಿಸಲು ವ್ಯಾಪಕ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇಂತಹ ಫೋಸ್ಪಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೆನಪುಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮುದಾಯಗಳೇ ಶೋಕತಪ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ನಿದರ್ಶನಗಳೂ ಇವೆ. ಸಮಾನ ದುಃಖಿಗಳಾದ ಜನರು ಈ ಬೆಂಬಲದ

ಇಂದು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶೋಕ ಸಭೆಗಳೂ, ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಗೌರವ ಸೂಚಕ ಸಮಾರಂಭಗಳೂ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮರಣಿಸಿದ ನಂತರವೂ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಫೋನ್ ನಂಬರ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಾ ವ್ಯಾಟ್‌ಆಪ್ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿಡುವುದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೂ, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರು ಜೀವಂತ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಪತಿ/ಪತ್ನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು