ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಸ್ವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕೊರತೆ ಇರುವವರು ಪ್ರೀತಿಯ ಸೆಲೆಯಿರುವ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಗೋಡೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

# 318: ಹೊಸ ದಾರಿ - 58

ಹೋದ ಸಲ ಸಹ ಅವಲಂಬನೆಯ (**codependency**) ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸ್ವಂತಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು ಸಹಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಎಂದು ಹೋದಸಲ ನೋಡಿದೆವು. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಒತ್ತಾಯ– ಪ್ರತಿರೋಧ– ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಾಯ' ಎನ್ನುವ ವಿಷಚಕ್ರವು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಬಯಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಇನ್ನು ದಿನಕರನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?

ದಾಮಿನಿ: ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಾನು ಡೈವೋರ್ಸ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನಕರ: ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಡು! ನಿನ್ನ ಹಿಂಸೆ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ನನಗೂ ಸಾಕಾಗಿದೆ.

ದಾಮಿನಿ: ಸರಿ, ನಾಳೆಯೇ ಒಬ್ಬರು ವಕೀಲರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಡಿ.

ದಿನಕರ: ನಾನೇಕೆ ಹುಡುಕಲಿ? ಡೈವೋರ್ಸ್ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಿನಗೆ ತಾನೇ? ನೀನು ಪೇಪರ್ಸ್ ರೆಡಿಮಾಡು, ನಾನು ಸೈನ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ತಲೆತಿನ್ನಬೇಡ!

ದಾಮಿನಿ: ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದುರಂತ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ನನ್ನ ಮದುವೆ!

ಇಲ್ಲೇನು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ? ದಿನಕರ ದಾಮಿನಿಗೆ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದಾನೆ; ಹಾಗಾದರೂ ವಿಚ್ಛೇದನ ಬಯಸುವವಳು ಸಹ ಅವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದಾಳೆ. (ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲೂ ಒದಗಿರಬಹುದು.) ಈ ಸಂಘರ್ಷದಿಂದ ದಿನಕರನಿಗೆ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ದಾಮಿನಿ ತನ್ನೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುವ ತನಕ ತನ್ನನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲೋ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ, ಹಾಗೂ ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ತನಗೆ ಬೆಲೆಯಿದೆ! ಎರಡು: ಅವಳು ಜಗಳವಾಡುತ್ತ ಇರುವ ತನಕ ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಡಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಸಮಾಧಾನಿಸಲು ಹತ್ತಿರ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತಾನು ಯಾರು, ಎಂಥವನು, ತನ್ನ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳೇನು ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಳಾಗಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. (ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ: ಮದುವೆಯಾದ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳು ಗಂಡನೊಡನೆ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ? ಒಂದುಸಲ ಕೂಟ ನಡೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ತನ್ನ ಶರೀರ ಹೀಗೆ, ತಾನು ಇಷ್ಟೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಂಡನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗವನು ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾನೆ! ಹಾಗಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರವಾದರೂ ಕೂಟ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೇಕೆ? ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುದೇಹದ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತೇನೂ ವಿಶೇಷ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಗಂಡನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ನೋವಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಯೋನಿಸೆಡೆತಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ.)

ಹೀಗೆ ದಿನಕರ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾಮಿನಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಹಾಗೂ ಅದಾದ ನಂತರ ಅವಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ದೂರವಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವಳು ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೇ ಅವನಿಗೊಂದು ಬೆಲೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ — ತನ್ನ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಕೊಡದಿರುವ ಬೆಲೆಯನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕರನೂ ದಾಮಿನಿಯ ಮೇಲೆ ಸಹಅವಲಂಬಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ!

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ಮೇಲಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕರನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ 'ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಬದಲಾಗಲಾರೆ' ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದುರೀತಿಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಬೆರೆತಿದೆ. ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಅವನನ್ನು ದೊಡ್ಡಪ್ಪನಲ್ಲಿಗೆ 'ಕಟ್ಟಿ'ಕಳಿಸುವಾಗ ಇದೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಿತ್ತು. ತನ್ನಮೇಲೆ, ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಏನಾದರೂ ನಡೆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ತನಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ; ತಾನೇ ಬೇರೆ, ತನಗಾಗುವುದೇ ಬೇರೆ ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ. ಇದು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತು?ಹೆತ್ತವರಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಗಾಬರಿ, ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಅನಾಥಭಾವ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅತ್ತು ಹಟಮಾಡಿದ್ದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅವಮಾನ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ಭಾವನೆಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದಂತೆ ಗೋಡೆಹಾಕಿ ಹೊರಗಿಟ್ಟಿದ್ದ. (ಇದಕ್ಕೆ **disembodiment** ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ.) ದಾಮಿನಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆಗಿನ ಗೋಡೆಯು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ; ಅದನ್ನು ಬೀಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಒಳಗೇನಿದೆಯೋ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನಿರಬಹುದು? ಸಂಗಾತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ಅವಿರತವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ತೃಪ್ತಿಯ ಕೊಡ ತುಂಬಿ ಹೊರಚೆಲ್ಲುವಂತೆ ಆದಾಗ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರಾಯಿತು. ದುರದೃಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕೊಟ್ಟೂ ಕೊಟ್ಟೂ ಸಂಗಾತಿ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಅವಮಾನಗಳು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ವಿರೋಧ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ದಾಮಿನಿ ದಿನಕರನನ್ನು ಗೋಳು ಹೊಯ್ಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಅವನ ಸಂಪರ್ಕ ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿದುಕೊಂಡರೆ, ಅವನಿಂದ ದೂರ ಸರಿದರೆ ಏನಾಗಬಹುದು? ದಿನಕರ ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಯಾಕೆ? ಮೊದಮೊದಲು ಹಾಗಾದರೂ ಬರಬರುತ್ತ ತನ್ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಸಿಗದೆ ಅಭದ್ರಭಾವ ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಗಂಡನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಹಾಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅವರ ಅನುಭವ. ಇಂಥವರಿಗೆ ನಾನು ಕೇಳುವುದಿಷ್ಟೆ: ಗಂಡನಿಂದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದೀರಾ? ಅವನು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅವನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಪ್ರಪಂಚ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮುನಿಸು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರಷ್ಟೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, 'ನೀನು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ" ಹಾಗೂ "ನೀನು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ' ಈ ಎರಡೂ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ 'ನೀನು – ನಾನು' ಪದಗಳಿದ್ದು ಎರಡೂ ಸಂಬಂಧ ಸೂಚಕಗಳೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು, ನೀನು ನನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?

ಪ್ರಯೋಗ **52**: ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಹಾವಲಂಬನೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಅದಕ್ಕೂ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ತ್ಯಾಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಿದುದನ್ನು ಸಂಗಾತಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾವಲಂಬನೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ ಅಷ್ಟೆ ಎಂದು ಬದಿರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಒಂದುವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ತ್ಯಾಗದ ನಂತರ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದರೆ (ಉದಾ. ಸಂಗಾತಿಯ ದುಂದುವೆಚ್ಚದಿಂದ ಆದ ಸಾಲವನ್ನು ನೀವು ತೀರಿಸಿದರೂ ಅವರು ದುರಭ್ಯಾಸ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ) ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿರಬಹುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ಥಾನವೇನು? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಲೇ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೆ? ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: **8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com**