



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಬಿ

ದಾಂಪತ್ಯದ ಜಗಳದಲ್ಲಿ
ಮಾನವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ
ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಘಾತಿಸುವುದರ
ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇನು?

266: ಹೊಸ ದಾರಿ - 6

ಸಂವಹನ ಮಾಡಿದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಏಕಾ ಏಕಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ; ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ದೇಹೋದ್ದೀಪನವನ್ನೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದೆ ಮಾಡುವ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆಯೇ ಜಗಳ ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ತನುಮನಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸೋಣ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯೋಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು. ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ನಡುವೆ ಹೆದ್ದಾರಿಯೊಂದಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಸಂದೇಶಗಳ ಸಂಚಾರ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಎಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿದೆ? ನಮಗೆ ಥಟ್ಟನೆ ಹೊಳೆಯುವುದು ಏನೆಂದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆ ಶರೀರ ಕೇಳುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಂದೇಶಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ! ಶರೀರದಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂದೇಶಗಳು ಶೇ.8590ರಷ್ಟು (ಉದಾ. ವೇಗಸ್ ನರವು ದೇಹದಾದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ). ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು ಶೇ.1015 ಮಾತ್ರ! ನಂಬುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತ ಹತ್ತಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶರೀರ? ಜಪ್ಪೆಂದರೂ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವಿದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವವಿದೆ, ಇನ್ನೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು ಎಂದು ಹಟಮಾಡುತ್ತ ಬಿದ್ದಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅಂದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸಗಳು ಆಗದೆ ಮುಂದೂಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರವೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಾಯಿತು— ಇದು ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ಮಾತುಕತೆಯು ಮುಂದೆ ಹೋಗದೆ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯಲು ಶುರುಮಾಡಿದಾಗ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ತಣ್ಣಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆ ನಮಗಿದೆ. ಆದರೂ, 'ಎಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ತಲೆಕಡದೆ ಇನ್ನೇನಾಗುತ್ತದೆ?' ಎಂದು ಅಳತೆಗೆ ಸಿಗದ ದೇಹೋದ್ದೀಪನವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. 'ಕೋಪದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮನುಷ್ಯನೇ/ಳೇ ಅಲ್ಲ' ಎಂದು ಶರೀರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತ ಮೀರಿ ವರ್ತಿಸುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಹಟಮಾರಿತನಕ್ಕೆ 'ಮನಸ್ಸು' ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಒಪ್ಪುವುದರ ಹಿಂದೆ ಶರೀರವು ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯ ತರ್ಕವು ಸರಿಯೆನಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ತಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದೇಹ ದಂಗೆ ಎದ್ದಿರುತ್ತದಲ್ಲ? ಅದಕ್ಕೇ ಸಮಯಾವಕಾಶ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಬೇಕಿರುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗಲ್ಲ, ಶರೀರಕ್ಕೆ. ಅದು ತಣ್ಣಗಾಗದ ಹೊರತು ತಲೆ ಓಡಿಸಲು ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ; ಹಾಗಾಗಿ 'ಮನ'ವರಿಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಒಂದುಸಲ ದೇಹ ಕೆರಳಿದರೆ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಎಷ್ಟೊತ್ತು ಹಿಡಿಯಬಹುದು? ಇದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷ ಬೇಕು. ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಗತ್ಯ.

ದೇಹೋದ್ದೀಪನದಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎದೆಬಡಿತ, ಸ್ವಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ, ಅಂಗಾಂಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿ, ಬೆವರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕೊಡುವ ಅನುಭವ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಕಠಿಣವಾದ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ —ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಜಗಳದ ನಂತರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಎರಡು ಉದ್ದೇಶಗಳಿವೆ: ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ಆಕ್ರಮಣ

ಮಾಡುವುದು, ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಎರಗು-ತೊಲಗುಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (fightflight response) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ. ಅಂದರೆ ವಿವಾದದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರತವಾಗಿರುವಾಗ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಶರೀರವು ಏಕಾ ಏಕಿ ಅಪಾಯದ ಘಟೆ ಮೊಳಗಿಸುತ್ತ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗುಬಡಿಯುವ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ಹವಣಿಕೆ ತುಂಬಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಯು ಶತ್ರುವೇನಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶರೀರವನ್ನು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ? ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ವರ್ಷ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಗ 2: ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನೆತ್ತಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಚಾಚಿ. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಈ ಮುಷ್ಟಿಯು ಮಾನವರ ಮೆದುಳು ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಹೊರಮೈಯ ಮಡಿಕೆಗಳು ಏಕಾಸಗೊಂಡ ಮೆದುಳನ್ನು (prefrontal cortex), ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಪ್ರಾಣಿ ಆದಾಗಿನಿಂದ ಹೊಂದಿರುವ ಪುರಾತನ ಮೆದುಳನ್ನು (amygdala) ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಹಲ್ಲಿ, ಓತಿ, ಮೊಸಳೆ ಮುಂತಾದ ಸರೀಸೃಪಗಳಲ್ಲಿದೆ. ನಶಿಸಿಹೋದ ಡೈನೋಸಾರ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಇಷ್ಟೇ ಮೆದುಳಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಮೂರೇಮೂರು: ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹುಡುಕಾಟ, ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡೇ ಉಪಾಯ ಸಾಕು: ಆಕ್ರಮಣ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನ. ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಸಂಬಂಧ, ಕಲಿಕೆ, ಭಾಷೆಯ ಬಳಕೆ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಭೇದಭಾವ ಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಬಾಂಧವ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವ (identity).

ಈಗ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಮಾನವ ಮೆದುಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುತ್ತ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆಲೋಚನೆ ಕಠಿಣವೆನ್ನಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ದಾರಿ ತೋರದಿರುವಾಗ ಸ್ವಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಅಥವಾ ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮೆದುಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ವರ್ಷದ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ಅದರದುರು ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ವರ್ಷದ ಮಾನವ ಮೆದುಳು ಹಸುಗೂಸಿನಂತಾಗಿ ಆಟ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮ? ಎರಗುತೊಲಗಿನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಹಣೆಯಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಘಾತಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಗರಿಕರಾದ ನಾವು ಟೀಕಿಸುವುದು, ಆಪಾದಿಸುವುದು, ಹಿನ್ನೆಸುವುದು, ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು, ಕುತಂತ್ರದಿಂದ ಗೆಲ್ಲುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು, ಅಹಂಕಾರ ಮೆರೆಸುವುದು, ಸಂಬಂಧ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಘಾತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈಗ ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು:
ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ವಾದದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಾಟ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮಾತು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತೀರಾ? ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೇನು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ? ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಘಾತಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪದಗಳು ಹಾಗೂ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕೃತ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? ಒಂದು ಸಲ ಸೋತಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ; ಹಾಗೂ ತಪ್ಪದೆ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನಗೂ ತಿಳಿಸಿ.

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