



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❏ ವಿವಾಹಿತ. ಹಲವಾರು ಸಲ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೆಯವರೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿ ನನಗೆ ತುಂಬ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಕೂಗಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅವರನ್ನು ಬಯ್ಯುತ್ತೇನೆ ಆದರೆ ಅವರದು ಸರಿ, ನನ್ನದೇ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಅರಿವಾದಾಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೇ ಸರಿ ಎಂದು ಹಟ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಪತಿಯು ನಿನಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ? ನನ್ನನ್ನು ಆತ್ಮಸ್ಥಾಪಿ ಇಲ್ಲದವಳು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆ ಬಂದು ದಿವ್ಯತನಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ರೇಗುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಹೀಗೇಕೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ? ಸರಿ ಹೋಗಲು ಉಪಾಯವೇನು?

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆದಿಮಾನವನ ಕಾಲಕ್ಕೇ ಹೋಗೋಣ. ಆದಿಮಾನವರು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಬದುಕುವ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೋ ಹೋರಾಡಿ ಬದುಕು, ಇಲ್ಲವೆ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಿ ಬದುಕು ಎಂಬ ತತ್ವವೇ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಅಪಾಯವು ಎದುರಾದಾಗ ಮಾನವರು ಬುದ್ಧಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಭಾವವಶವಾಗಿ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರು; ಆಲೋಚನೆ, ತರ್ಕಗಳಿಂದಲ್ಲ. (ಆಲೋಚಿಸಲು ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಪಾಯವು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದಿತ್ತು!). ಈ ವರ್ತನೆಯು ಅವರ ಪುರಾತನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆ- ವರ್ತನೆಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಿ ಉಳಿಯಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹೊಸ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೀಗ ಎರಡು ಮೆದುಳುಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತರ್ಕವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವಾಗ ಹೊಸ ಮೆದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತರ್ಕ ಕೈಕೊಟ್ಟಾಗ ಹಳೆಯ ಮೆದುಳು ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸಿ ಭಾವುಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತ, ಒಂದೋ ದಾಳಿ ಮಾಡು, ಅಥವಾ ಓಡಿಹೋಗು ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಾವುಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ, ಹಳೆಯ ಮೆದುಳನ್ನು ಆಳುವಂತೆ ಹೊಸ ಮೆದುಳಿಗೆ ತರಬೇತಿಕೊಟ್ಟರೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಂತೆ! ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ: ಇದನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತಾಸಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಹಲವು ದಿನ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೋರಾಗಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಏಕಾಂತವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

1) ಪಾತ್ರ ತಿರುವು: ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರರೇ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಯ್ಯುಳು- ಟೀಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಇನ್ನೇನು ಸಹಿಸಲಾಗುವ ಶುರುಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವಾಗ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ತಿರುವು ಮುರುವು

ಮಾಡಿ: ಅಂದರೆ ನೀವೇ ಅವರಾಗಿ, ಅವರೇ ನೀವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಖಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಇತರರನ್ನು ಟೀಕಿಸುವಷ್ಟೇ ಏರುಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಲಿ. ಹೀಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯವಾಗಿ ಖಂಡಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ.

2) ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಗಳ ತಂತ್ರ: ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವೆರಡೂ ಕಾಣುವಂತೆ ದೂರವಾಗಿ ಸಮನಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಅದೋ ನೋಡಿ, ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಸದಾ ದೋಷ ಹೊರಿಸುವವಳು (ಅವಳಿಗೊಂದು ಹೆಸರಿಡಿ - ಸಿಡುಕೆ? ಹಳೆಮೆದುಳಿನವಳು?), ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದವಳು (ಸುಧಾರಕೆ! ಹೊಸ ಮೆದುಳಿನವಳು?) ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ಭಂಗಿ, ಮುಖಭಾವ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಹತ್ತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಿ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿ, ಸರಿಕಂಡವರನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುತ್ತ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಕೊಡಿ. ಶಿಕ್ಷೆ ಏನೆಂದರೆ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಳಿಂದ ನೊಂದ ಇತರರಿಗೆ ಕ್ಷಮಾಪಣೆ ಕೇಳುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ!

3) ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆತ್ಮವಿಶ್ಲೇಷಣೆ: ದಿನಾಲೂ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಆವೊತ್ತು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ವಿವರಗಳಿರಲಿ: ಸಂದರ್ಭ ಏನಿತ್ತು?... ನಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪೇನು?... ಆಗ ಯಾವ ಭಾವನೆ- ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತಳಾಗಿದ್ದೆ? ಇವುಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ? ಯಾವ ಬದಲು ವರ್ತನೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು? ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಯಾವ ಭಾವನೆ- ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು...? ನಂತರ ಮುಂದೆ ಇದೇ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಈಗಲೇ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಧಡೀರ್ ಉಪಾಯವೂ ಇದೆ.

4) ನೇರ ಸಮನ್ವಯ: ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದಾಗ- ಅದೇನೆ ಇರಲಿ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ, 'ಹೌದೆ? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸಿದೆನೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡಿ.' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಯಾವ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಸರಿಯಾಗಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಕೇಳಿ, ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶವು ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೆ. ಈ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ನಿಷ್ಕೆಯಿಂದ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ನಾನು ಯಾರು, ನಾನು ಎಂಥವಳು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಮಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು. ನಂತರ.

5) ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ: ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಒಂದುವೇಳೆ ಅವರು, 'ನಾನು ಹೇಳಿದರೂ ನೀನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹೌದೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದ ಬಗೆಗೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ; ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇತರರನ್ನೂ ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ.

ನೀತಿ: ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳ ಹೊಣೆಹೊತ್ತರೆ ಸುಧಾರಣೆ ಖಂಡಿತ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ