



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್

ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಳಗಕ್ಕೆ ಕಹಳೆ ಯಾವಾಗ ಮೊಳಗುತ್ತದೆ?

14: ತರ್ಕದಿಂದ ತಾರಕಕ್ಕೆ

ಸಂಗಾತಿಗಳು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಒಂದು ಅಂಶ ನೀವೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಹಂತದ ತನಕ ಮಾತು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಹಂತ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ತಾರಕಕ್ಕೆರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ವಾಗ್ವಾದವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ!

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿ ಅದುವಿದ ಹಾಗೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ದಿಮ್ಮನ್ನುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಗಲೇ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ನಿಶ್ಚಹಾಯಕರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಸ್ವರ ಏರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎದ್ದು ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗಾತಿಯೂ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿದಾಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅನಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಗುಟ್ಟುಕು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೋಗಿ ಇಡೀ ಪಾತ್ರೆ ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಒದ್ದಾಡುವ ಹಾಗೆ ಆಭಾಸ ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ!

ವಿಚಿತ್ರ ನೋಡಿ: ಒಂದುಕಡೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ನಮ್ಮಮೇಲೆ ನಾವು ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಎಂಥ ಅಸಹ್ಯ ಅನುಭವ ಅಲ್ಲವೆ?

ಅದು ಸರಿ, ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂವಹನ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಮಾತು ಮಾಯವಾಗಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಕಾರಣ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅದು ನಡೆದ ಚರ್ಚೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯಂತೂ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿ ಕಾರಣವೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಮೊದಮೊದಲು ಹೌದು ಎಂದೆನಿಸಿದ್ದು, ನಂತರ ಅವರೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ, ಕಣಕೆದ್ದಾರಷ್ಟೇ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಭೀಕರತೆಯೂ ನಾವು ಬಯಸಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ, ವೈಚಾರಿಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ವಾಗ್ವಾದವನ್ನಾಗಿ, ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದುದನ್ನು ತರ್ಕಹೀನವನ್ನಾಗಿ ತಿರುಚಿ, ಶಾಂತಿಯ ಬದಲು ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಅನಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿಹ್ರಾಸ ಆಗಿ, ಸಹಾಯಶೂರರನ್ನೂ ನಿಶ್ಚಹಾಯಕತೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ, ಏನೋ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಏನೇನೋ ಆಗುವುದರ, ಆಶಯ ಹೋಗಿ ಆಭಾಸವಾಗುವ, ಕೊನೆಗೆ ನಾನು ನಾನೇ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ ಏನು?

ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಥಟ್ಟನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ: ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಾವವಶರಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ! - ಅದಕ್ಕೇ ಸಿಟ್ಟಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂಬ ಗಾದೆಯಿದೆ.

ಗಾಡೆ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಈ ಅನಗತ್ಯ ಭಾವನೆಗಳು - ಅದೂ ಅದೇ ಹಾಳಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ - ಯಾಕಾದರೂ ಬರುತ್ತವೆ? ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಪ್ರತಿ ಜಗಳದಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿದಂತೆ ಹೀಗೆಯೇ ಯಾಕೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತವೆ?

ಈ ಯಾಕೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ

ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಪಯಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ...

ಅನಾದಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಾಗೆಯೇ ಬದುಕಿದ್ದ. ಆಗಿನೂ ಮಂಗಳನಾಗಿದ್ದು ಮಾನವನಾಗಿರದಿದ್ದ ಅವನನ್ನು ಮೂರು ಹಸಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಆಳುತ್ತಿದ್ದುವು. ಅಪಾಯದಿಂದ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಯತ್ನ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಭೋಗ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದು ಎರಡೇ ವರ್ತನೆಗಳು: ಎರಗು ಅಥವಾ ತೊಲಗು (**fight or flight**). ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಒಂದೋ ದಾಳಿಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ; ಅದು ಕೈಕೊಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನ ಶರೀರ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹುರಿಗೊಂಡಿತ್ತು. ಹೇಗೆ? ಬೇಟೆಯ ಅಥವಾ ಅಪಾಯದ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅವನ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯು - ಇದು ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಟೋಟಿಯ ತರಹ ಇರುತ್ತದೆ - ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಂಡು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿದು ಶರೀರವನ್ನು ಚಲನತಾರಕದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ ಚುರುಕಾಗಿ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪ್ರತಿಷ್ಠವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತ ಅಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವೂ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹರಿದು, ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಗಲು ಅಥವಾ ತೊಲಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಜೀವದಾನಿಯಾಗಿ ಬೇರೂರಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ಅದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದ.

ವಿಪರ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಈ ಆದಿಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಈಗಲೂ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೀರು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದೇವೆ!

ಈಗಲೂ ಅಪಾಯದ ಸುಳಿವು ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಸುರಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸಲು ತಯಾರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ, ಭಯ ಅಥವಾ ಕೋಪ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಶುರುವಾಗಿ ನಾವು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಂತು ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ - ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೂ!

ಅದೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತರ್ಕಬುದ್ಧಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ, ಸರಿ-ತಪ್ಪು, ಉಚಿತ-ಅನುಚಿತ ಎಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಮಂಗಳಿನಿಂದ ಮಾನವನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲು ಈ ಬುದ್ಧಿ-ವಿವೇಚನೆ-ತರ್ಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಾನೇ ಕೆಲಸಮಾಡಿದುದು? ಅದೇಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳುವುದಿಲ್ಲ?

ನಿಜ, ಮಾನವನ ತರ್ಕಸಂಗತ ಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನಶೀಲತೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡು ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ವೈಚಾರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಿತು. ಆದರೆ ವೈಚಾರಿಕತೆಯು ಹುಟ್ಟುಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ಪುಟ್ಟ ಮಗು ತಾನೆ? ಹಾಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಮಗು ಎಡವಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಿರಿಯರು ಥಟ್ಟನೆ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ಬೀಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಈ ಹುಟ್ಟುಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತರ್ಕ ಕೈಕೊಟ್ಟು ಬೆನ್ನಹಿಂದೆಯೇ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಕೋಪ, ಇತ್ಯಾದಿ ನೇತೃತ್ವಕ ಭಾವನೆಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡನೋಡುತ್ತ ಭಾವನಾಧೀನರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಸ್ರವ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಪಾಯದ ಕಹಳೆ ಮೊಳಗಿ ದಾಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಥವಾ ಪಲಾಯನಗೈಯಲು ದೇಹ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಜಗಳ ಶುರು!

ಈ ಎರಗು-ತೊಲಗು ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ಮುಂದಿನ ಸಲ ತಿಳಿಯೋಣ.

(ಮುಂದಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕ್ಕೆಯ ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ತಾ|| ಜೂನ್ 20-21 ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಆಸಕ್ತ ಅಪ್ಪಸಲಹೆಗಾರರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ದೂರವಾಣಿ: 8494922888.)

ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75, ಎಂ. ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ 8494944888 ಗೆ ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಕರೆಮಾಡಿ. ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: .www.medixex.org