



ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿ

ಸಹಜ ಭಾವಗಳನ್ನು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ  
ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ  
ಕಲಿತ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು  
ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## 270: ಹೊಸ ದಾರಿ - 10

**ದಾಂಪತ್ಯದ** ಯಾವುದೇ ಜಗಳದ ಆಳವನ್ನು ಬಗೆದರೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಅಂತರಂಗದ ತುಮುಲವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ತವಕ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಾತ್ರವನ್ನು ಈಸಲ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋಜ- ಮಾಯಾ ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆಯೊಳಗೆ ಇಣುಕೋಣ.

ಮಾಯಾ: (ಮನೋಜ ತಡಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ) ಏನೀ ನಿಮಗೆ ಹೊತ್ತುಗೊತ್ತು ಇಲ್ಲವಾ? ಇಷ್ಟು ತಡವಾಗಿ ಬರ್ತಿದ್ದೀರಿ!

ಮನೋಜ: ಯಾಕೆ, ಏನಾಯಿತೀಕಾ?

ಮಾಯಾ: ನಾನೂ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀನಿ, ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯ್ದಿದ್ದೀನಿ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಬೇಡವಾ?

ಮನೋಜ: ಹೌದಾ? ಹಾಗಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಮಾಯಾ: ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾ?

ಮನೋಜ: ಹೇಳದೆ ನನಗೇನು ಕನಸು ಬಿಳಬೇಕಾ?

ಇಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಾಯಾ ಮನೋಜನ ಮೇಲೆ ರೇಗಿದ್ದು, ಹಾಗೂ ಮನೋಜನಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದ್ದು, ಕೊನೆಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮನಕಲಕಿದ್ದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿದರೆ ಕಾಣುವುದೇನು? ಮಾಯಾಗೆ ಮನೋಜನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಬಯಕೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತುರ, ಅದು ಈಡೇರದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿರಾಸೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮನೋಜನಿಗೂ ಮಾಯಾಳೊಡನೆ ಕಾಲಕಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಿದ್ದು, ಅದರ ಪೂರ್ವಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಮನ ತೆರೆದಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದವಿದೆ. ಆದರೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಭಾಷೆ ನೋಡಿ: ತಮ್ಮ ನಿರಾಸೆ ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆರೋಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಳಸುವ ಅವರ ಭಾಷೆಯೇ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ, ದಂಪತಿಗಳು ಒಂದು ಸಹಜ ಭಾವವನ್ನು ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಹೊರಡುವಾಗ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿ ಬೇರೇನೋ ಭಾವ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊರಭಾವಒಳಭಾವಗಳ ಗೊಂದಲ ಎಲ್ಲದ ಬಂತು? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ.

ಶ್ರೇಷ್ಠವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ, ಭದ್ರತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುವಾಗ ಮಗು ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಭದ್ರಭಾವದ ನಂಟನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಅನಾಥಭಾವ (abandonment), ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತ, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಟಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪೋಷಕರಿಂದ ಸಿಗದಿದ್ದನ್ನು ಬೆಳೆದಮೇಲೆ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಮಗುವಿನಂತೆ ಕೇಳಲು, ದುಃಖಿಸಲು ಹೊರಟರೆ ದೊಡ್ಡವರಾದುದಕ್ಕೆ ಶೋಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಸಹಜ ಹಸಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ಅಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಹೊರತರುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವವರು ದೂರವಾಗುವಾಗ ಒಂಟಿಭಾವ ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ (ಅಯ್ಯೋ, ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೇಗೆ ಬದುಕಲಿ?). ಆದರೆ ಒಂಟಿಭಾವವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿ ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಕರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದೆಮಾಡುತ್ತೇವೆ (ನೀನು ದೂರವಾದರೆ ನಾನೂ ದೂರವಾಗುತ್ತೇನೆ). ಹೀಗೆ ಬಯಕೆಯು ಅಸಹನೆಯಾಗಿ, ದುಃಖವು ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಿ, ಭಯವು ಹುಸಿದ್ದೆಯ್ ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆಯಾಗಿ, ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಥೆಯು ಹಟದ ಸವಾಲಾಗಿ, ಗೊಂದಲವು ಭಂಡತನವಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿಯ ಬಯಕೆಯು ತಿರಸ್ಕಾರವಾಗಿ, ಅನಾಥ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಗಟ್ಟಿತನವಾಗಿ

ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ:

ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯೊಬ್ಬರು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಡುವ 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸರಿಪಡಿಸುವ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಜೋಡಿಯೊಂದು ರಂಗದ ಮೇಲಿದ್ದರು. ಪ್ರಸಂಗ: ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದು ಅಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಡ; ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಮಾಂಗಲ್ಯ ಕಿತ್ತೆಸೆದು ಮನೆಬಿಟ್ಟ ಹೆಂಡತಿ. ತಾರೆ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ? ತಾಳ್ಮೆಯಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೆಂಡತಿಗೆ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು ಗಂಡಸುತನದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಎಂದು ಗಂಡನಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿ, ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ (ಎಳೆ) ತಂದು ಮಾಂಗಲ್ಯ ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶುಭಂ! ತಾರೆ ನಿರ್ಗಮಿಸಿ ತೆರೆಯೆಳೆದ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು (ನಿಜವಾಗಿ) ಬಗೆಹರಿಸಲು ನನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಜೋಡಿಯನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿದೆ.

ಗಂಡ ಹೇಳಿದ: ಈಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತವರಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ ಹೋಡೀದೇ ಇನ್ನೇನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಯ್ತದೆ?

ಹೆಂಡತಿ: ಈವಯ್ಯ ಈಪಾಟ ದನಕ್ಕೆ ಚಚ್ಚಿದಂತೆ ಚಚ್ಚತಾ ಇದ್ದೆ ಬದುಕು ಎಂಗೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಯ್ತದೆ?

ಕಾರಣದ ವಿಷಯವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ಗಂಡನಿಗೆ ಕೇಳಿದ: 'ಆಯಿತು, ನಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಸರಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ಏನು ಅನಿಸುತ್ತದೆ?' ಎಂದಾಗ, ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದ. ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಾಗ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ ಎಂದಾಗ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆ ಎಂದ. ಅದನ್ನೇ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಿದ. 'ನೀನು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಒಳಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ತರಬೇತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಚಿಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ ಹೋದ; ಆತ ಅದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮುಂಚಿನ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತ ಹೋದ. ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ತರುವಾಯ ಕ್ರಮೇಣ ಕಠೋರತೆಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಮನೀಯತೆ ಗೋಚರಿಸಿತು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, 'ನೀನು ಮನೆಯೇ ಇದ್ದೆ ನನಗೆ ಯಾವೊತ್ತೂ ಸಂತೋಷ. ನಿಂಜೊತೆ ಬದುಕು ಮಾರ್ಡ್ಡೇಕು, ವಾಪಸ್ ಬರ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಆಕೆಯ ಕೈಹಿಡಿದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ, ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯ್ದು. ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ಉಕ್ಕಿತು. ಸುತ್ತಲಿದ್ದವರನ್ನು ಮರೆತು ಇಬ್ಬರೂ ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡರು. 'ನಾನಿದ್ದೀನಿ ಕಣೆ, ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡ. ಇನ್ನೇಲೆ ಮೈಮುಟ್ಟಿದರೆ ಕೇಳಿವಂತೆ' ಎಂದು ಆತ ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟ. 'ನಿನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗಾಕಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಆಕೆ ಮಾತುಕೊಟ್ಟಳು.

ಈ ಚಮತ್ಕಾರದ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯ ನಿಮಗೇಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು: ಅಗಲಿಕೆಯ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಬೆದರಿಕೆಯಾಗಿ, ಭಯವನ್ನು ದೂರೀಕರಣವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಣಿಮದುಳಿನ ಕೈವಾಡವಿದೆ! ಪ್ರಾಣಿಮದುಳಿನ ಅಧೀನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ ಕೋಮಲ ಭಾವಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತ ಸೌಹಾರ್ದತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಭಾವವನ್ನು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕಲಿತ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಟ್ಟುಮನದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಗ 5: ನಿಮ್ಮ ಜಗಳವೊಂದನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ಹೊರಭಾವವನ್ನು ತಿರುಗುಮುರುಗು ಮಾಡಿ ಒಳಭಾವವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಒಳಭಾವವನ್ನೇ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮಾತಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದುನೋಡಿ. ನೀನು ಎನ್ನದೆ 'ನಾನು... ನನಗೆ...' ಎಂದು ಮಾತಾಡಿ. ಮನದಲ್ಲಿ ಮೆಲುಕಾಡಿಸುತ್ತ ಹುಟ್ಟುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮುಂಚಿನ ಜಗಳಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಹೊರಭಾವ ತೋರಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಸಹಜ ಒಳಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಫಲಶ್ರುತಿ ಏನಾಗಬಹುದಿತ್ತು? ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವ ವಿಚಾರ ಒಟ್ಟಿಗೆಯಾದರೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ? ಈ ಅಡ್ಡಿ ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆ. ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನಗೂ ತಿಳಿಸಿ.

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