



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಬಿ

ಅಳ್ಳೆದೆಯವರಿಗೆ ಹೇಗೆ
ಮಾಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ!

221: ಆಧುನಿಕ ದಾಂಪತ್ಯ-6

ಹೆಳೆಯ ದಂಪತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂವಹನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೋದಸಲ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅವೇನೆಂದು ಅರಿಯೋಣ.

ಒಂದು: ಸಂವಹನ ಎಂದರೆ ಮಾಹಿತಿಯ ರವಾನೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಯಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ, ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಎಂದೂ ಹೆಸರಿದೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ, ಸಂವಹನವನ್ನು ಒಂಜೂರೂ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಸಬಹುದು! ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪರಸ್ಪರ ಕೋಪಗೊಂಡು ರೇಗುತ್ತ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಲ್ಲದ ಸಂವಹನ - ಇಲ್ಲಿ ರೇಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಇಲ್ಲ.

ಎರಡು: ಸರಿಯಾದ ಸಂವಹನ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಜೋಡಿಗಳ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಂದೇಶಗಳು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬೇಡವಾದರೂ ಸದಾ ಸಂವಹನ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ಸಂದೇಶಗಳು ರವಾನೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ನನ್ನ ತಲೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ನೀನು ಅಂದಿದ್ದು ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುವುದೂ ಸರಿಯಾದ ಸಂವಹನ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಇಂಥ ಸಂವಹನ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆಯೆ? ಹಾಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮಾತಾಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಸಹಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುರಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟು: ಸಂವಹನ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ಒಳಾರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮೂರು: ಸಂವಹನದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದೆ. ವರ್ತನೆ ಪ್ರತಿವರ್ತನೆಗಳ ತರುವಾಯ ಸಂಗಾತಿಯು ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಅಥವಾ ಅದು ತಮಗೆ ಹಿತವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾದ ಸಂವಹನ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿತವಾದ ಸಂವಹನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂವಹನ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ 'ನಿನ್ನ ಸಂದೇಶ ನನಗೆ ಹಿತವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಮೆಚ್ಚುವಂಥ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳಿಸು. ಕಳಪೆ ಕಳಿಸಲು ನಿನಗೆಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ!' ಎಂದಂತೆ. ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಸಂಗಾತಿಯು ಸಂವಹನಿಸುವಾಗ ತನ್ನೊಳಗೆ ಉಕ್ಕೇರುವ ಅಹಿತಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕು: ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೀತಿಯಿದೆ. ನೀವು ಹೇಳುವುದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಾಗ ಉಪಾಯ ಸುಲಭ. ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶವನ್ನು 'ನಾನು' ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, 'ನೀನು ನನಗೇಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು 'ಹೀಗೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ' ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಪಿಸದೆ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವುದು, ಸ್ವಂತದ ನೋವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಕೇಳುವುದು. ನೋಡಲು ಸರಳವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಸಂಗಾತಿಯು

ವರ್ತನೆಯು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸಂವಹನ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ. ನಿಮ್ಮ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕಿರುಚುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕಿರುಚುವಿಕೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಶಾಂತಿಭಂಗ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಿರುಚಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ, 'ನಾನು' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ - ಬರೀ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಾಗುವ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ, 'ನಿನ್ನಿಂದ ನಾನು ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ/ ಹೀಗಾಗಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಸಂವಹನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಿರಂಗ ಮಾಡುತ್ತ, 'ಇದು ನಾನು' ಎಂದು ಮಾತಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಯೋಣ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಪ್ರಕಾರ ಏನು? ಸಾಮೀಪ್ಯತೆ, ಬಂಧನ, ಒಬ್ಬರ ಸಲುವಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಚಿಂತಿಸುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೇ? ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಕಟದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿಡುವುದಕ್ಕೆ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಬದುಕು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು (ಉದಾ. ಹಿರಿಯರಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಂಡ ವಿವಾಹಗಳು) ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅಪ್ರಬುದ್ಧರನ್ನೂ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಲು ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ದಾಂಪತ್ಯಗಳು ನಡೆಯುವುದೇ ಹೀಗೆ. ತಾವು ಹೇಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವ ದಂಪತಿಗಳೂ ಇಂಥ ಸಾಧಾರಣ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾಗದಿರುವ ಇವಾವುದೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ಭಾವನಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸೃಷ್ಟಿಕೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯಾಂಶ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಆತ್ಮವೀಕ್ಷಣೆ, ಆತ್ಮಚಿಂತನೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ 'ಇದು ನಾನು' ಎಂದು ಬಯಲು ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನವರು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ, ಮೇಧಾವಿತನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. (ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಕೇರಿಸುತ್ತೇನೆ.)

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂಬಿಕೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸ್ವೀಕಾರ (acceptance), ಸಹಾನುಭೂತಿ (empathy) ಪರಸ್ಪರ ಬೆಲೆಕೊಡುವುದು, ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಮನಸ್ಸು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂಥವುಗಳಿಂದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ದಂಪತಿಗಳು ಹೀಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿಲ್ಲ. ಡೇವಿಡ್ ಸ್ಪಾಕ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಂಘರ್ಷಗಳು, ತನಗೆ ತಾನು ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದು, ಹಾಗೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದು - ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸಮತೋಲನ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಿಗುವ ದಾಂಪತ್ಯದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯು ಬೆಸುಗಗಿಂತ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ತಾನು ಯಾರು ಎಂದರಿತು, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ವದ ಕೊಟ್ಟು, ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ತಲೆಬಾಲ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಹೇಳುವುದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲದಿಂದ ಶುರುಮಾಡೋಣ.

ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ: 8494944888.