



ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿ

**ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ
ಒಳಗಾದವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ
ಮೇಲೆ ಇತರರನ್ನು ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ
ಹೀನೈಸುತ್ತಾರೆ.**

271: ಹೊಸ ದಾರಿ - 11

ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಒಳಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊರಭಾವಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ ಎಂದೂ, ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಈಗ ಜಗಳದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋಜ ಮಾಯಾ ಸಂಭಾಷಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ:

ಮನೋಜ ಮಾಯಾ ಹಬ್ಬದೂಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಯಾ: ಹೋಳಿಗೆ ಹೇಗಿದೆ?

ಮನೋಜ: ನಮ್ಮಮ್ಮ ಮಾಡುವಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಮಾಯಾ: ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಬಿಡಿ!

ಮನೋಜ: ಅದಕ್ಕೇಕೆ ನಿನ್ನ ಮುನಿಸು?

ಮಾಯಾ: ನನ್ನ ಹೋಳಿಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೇಳಿದರೆ ನಿಮ್ಮಮ್ಮನ ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತೀರಿ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮನೋಜ: ಸಂಬಂಧ ಯಾಕಿಲ್ಲ? ಇದೆ. ನಮ್ಮಮ್ಮನಂತೆ ನಿನಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಎಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ!

ಮಾಯಾ: ಖಂಡಿತ ಹೌದು! ನಾನು ನಿಮ್ಮಮ್ಮನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡೋದು, ನೀವು ನನ್ನಣ್ಣನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಮಾಡೋದು ಒಂದೇ ದಿನ! ಅದಕ್ಕೇ ನೀವು ಡ್ರಾಪ್ ಕೊಡ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವಾಗ ಬೇಡಪ್ಪೋ ಎಂದು ಆಟೋ ಹಿಡಿತೇನೇ!

ಆನಂತರ ಹಬ್ಬದೂಟ ಸಪ್ತೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯಿತು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬಹುದು. ಮನೋಜನಿಗೆ ಹೋಳಿಗೆ ರುಚಿಸದಿದ್ದರೆ ರುಚಿಸದಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಕೊಡಬಹುದಿತ್ತು. ಬದಲು, ಆಕೆಗೆ ಅಡುಗೆಯೇ ಎಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮನೋಜ ಕಾರು ಚಾಲನೆ ಮಾಡಲು ಅಯೋಗ್ಯನೆಂದು ಮಾಯಾ ದೂಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನೀನು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ನೀನೇ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯಕರಣ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅತಿರೇಕ ನೇತೃತ್ವಕ ಭಾವದ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಲಜ್ಜೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ಲಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ನಾಚಿಕೆ. ಒಬ್ಬರ ಗುಣಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ತ್ಯಾಗಿಯ ಕತೆ ಕೇಳುವವರು ನಾಚಿಕೆಯಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಥ ಬಿಡುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. “ಅನ್ಯಾಯ ಸಹಿಸಬೇಡಿ, ಹೇಡಿತನ ಬಿಟ್ಟು ಹೋರಾಡಿ” ಎನ್ನುವ ಘೋಷಣೆಗಳಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬರುವುದು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಲೇ. ಎರಡು: ನಾಚಿಕೆಯೊಡನೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಬೆರೆತರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಖಜೀಲ ಎನ್ನುವ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪದವಿದೆ. ಉದಾ: “ನಿನ್ನ ಗೆಳತಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆದಿದ್ದಾಳೆ, ನೀನು ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಹಾಳುಮಾಡಿದೆ” ಅನ್ನುವಾಗ ಖಜೀಲ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಚಿಕೆ, ಖಜೀಲ ಇವೆರಡರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಸ್ತದವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಓದು, ಕೆಲಸ, ಸಂಪಾದನೆ, ಯಶಸ್ಸು, ಗುಣನಡತೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಕೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ನಾಚಿಕೆ ಎನ್ನಿಸಿ, ಹಾಗೂ ತಪ್ಪುಮಾಡಿ ಛೇಮಾರಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಖಜೀಲ ಎನ್ನಿಸಿ ಸುಧಾರಣೆಗೆ, ಸನ್ನಡತೆಗೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾಯಾಮನೋಜ

ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ಅಡುಗೆ / ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಎಂದಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಟೀಕಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಆಸ್ತದ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಇರಲಿ, ಸುಧಾರಣೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವಂತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಹೇಳನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವಹೇಳನವು ನಾಚಿಕೆಯ ಬದಲು ಹೀನಭಾವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀನು ಏನೂ ಅಲ್ಲ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ, ನಿನಗೆ ಬದುಕಲು ಅರ್ಹತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೀನೈಕೆ ತುಂಬಿದೆ. ನೀನು ಮಾಡಿದ್ದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ನೀನೇ ಯೋಗ್ಯನ/ಳಲ್ಲ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಹೀನಾಯಭಾವಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನೆಲಕಟ್ಟಿಸುವ ದುಷ್ಪ್ರಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತೇಜೋವಧೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಸುಧಾರಣೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅವಹೇಳನವು ಹಿತದ ವೇಷ ಹಾಕಿರುವ ಶತ್ರು. ಅದಕ್ಕೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೋಕುಗಳು ಅವಹೇಳನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಹೀನೈಕೆಯ ಉಗಮವೇನು?

ಇದೂ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದುವಾಗ ಇತರರ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾದರಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ನೀನು ಹೀಗಾಗು ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು ನೀನು ಹೀಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ದಿಕ್ಕಿಲ್ಲಿದೆ? ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಬಲ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರ ಅವಹೇಳನದಿಂದ ಆತ್ಮಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯಲ್ಲದೆ (selfrespect) ಆತ್ಮಗೌರವವೂ (self esteem) ಬೆಳೆಯಲಾರದು. ಅದಕ್ಕೇನೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅವಹೇಳಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವಯುಕ್ತ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತೇಜೋಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಷ್ಟೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಡನೆ ಆತ್ಮನಿಂದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ರೂಪದ ಬಗೆಗೂ ಅವಹೇಳನ (body shaming) ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀನು ಉದ್ದ/ಗಿಡ್ಡ, ದಪ್ಪಗೆ/ತೆಳ್ಳಗೆ, ಕರಗ/ಬೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದೀಯಾ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೀನೈಕೆ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ.

ಅವಹೇಳನ ಅನುಭವಿಸಿ ಬೆಳೆದವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಆಗ ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವವು ಅವರನ್ನು ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಈಗಲೂ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮನೋಜ ಮಾಯಾಳನ್ನು ಹೀನೈಸಿದಾಗ ಆಕೆ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದಿತ್ತು. ಬದಲು ದುಃಖವನ್ನು ಒಳಗೆ ಅದುಮಿಟ್ಟು ಹೊರಭಾವವಾಗಿ ಅವಹೇಳನ ತೋರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ, ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವವರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಇನ್ನಿತರರನ್ನು ಹೀನೈಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಅವಹೇಳನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಹೀನೈಕೆಯು ತಲೆಮಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮನೋಜ ಮಾಯಾ ಇಬ್ಬರೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀನೈಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಹೀನೈಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಅವಮಾನಿಸದೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಖಂಡಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

ಪ್ರಯೋಗ 6: ನೀವು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಯಾವಾವ ಭಾವಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಹೀನೈಕೆಯ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಒಳಭಾವಗಳ (ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ, ನೋವು, ಸಂಕಟ, ವಿಶ್ವಾಸಘಾತ) ಮೂಲಕ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಹೀನೈಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇ? ಅದಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿ ಯಾರಿದ್ದರು? ಅವರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ? ಇನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಹೀನೈಕೆಯ ಭಾವವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅಥವಾ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಕೊನೆಯಾಗಲಿ ಎಂದುಕೊಂಡು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಗೌರವದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಎಂದು ನಿರ್ದರಿಸಿ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 8494933888;

Email: vinod.chebbi@gmail.com