ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಾಂಧವ್ಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ!

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

225:ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಡುಕಾಟ- 4

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು–ಗಂಡುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಇಷ್ಟಪಡದೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೂಲಕ ಬೆಲೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ದಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತ ಕೂಟದಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಕಾಮಕೂಟ ನಡೆಯುವಾಗ ಶಾಮಾ ಅಲ್ಲಿರದೆ ತನ್ನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೆ. ಅವಳು 'ಅಲ್ಲಿ' ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸಲೀಲನು ಕಾಮಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಒಂದೋ ಶಾಮಾ ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಿದೆಯೆಂದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ನಟಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅಥವಾ ಸಲೀಲ್ ಆಕೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಅವಳ ಮುಖಭಾವನೆ ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿಲ್ಲ!

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ಷಣಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. (ಅಂದಹಾಗೆ ಪಾಲ್ ಎಕ್ಮನ್ ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ 10 ಮಿಲಿಸೆಕೆಂಡ್ ತನಕ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ಮಾಯವಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಇವೇ ನಮ್ಮ ಸಾಚಾ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಭಾವನೆಗಳು. ನಂತರ ಮೂಡುವುದೆಲ್ಲ ಕೃತಕ ಹಾಗೂ ಸಮಯಾನುಕೂಲಿ ಮಾತ್ರ! ದೀರ್ಘಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ದಂಪತಿಗಳು ಕ್ಷಣಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಓದಬಲ್ಲರು). ಮುಖವನ್ನು ಓದುವ ಕೌಶಲ್ಯವು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಲೀಲನು ಮುಖಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಕಲಿತ? ಈ ರೂಢಿ ಅವನ ಮೂಲ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿರಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರೊಡನೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ರೂಢಿ ಇಲ್ಲದಿರುವವರು ಹೊರಗಿನವರು ತೋರಿಸುವ ಆತ್ಮೀಯತೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸಲೀಲನಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಇಲ್ಲ! ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಪ್ಪಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆಗೆ ಹರಟೆ, ಮಾತು, ತಮಾಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಗುತ್ತ ಇರುತ್ತೇವೆ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ಅರ್ಧನಿಜ ಮಾತ್ರ. ಇನ್ನರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ, ಈ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ ಎನ್ನಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಹಿತಕರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೋಸಿ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ತಮಾಷೆಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗೇಲಿಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಗೋಳಾಡಿಸುವ ಭಾವನೆಯಿದ್ದು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿದೆ, ಆದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ನೋಡೋಣ. ಒಂದು: ಇದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ (ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ). ಅರ್ಥ: ಸಂಗಾತಿಯು ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸಮದೂಗಿಸುವ ಏಕಪಕ್ಷೀಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಎರಡು: ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಜಗಳಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥ: ಒಳಗೆ ತಳಮಳ ಇದ್ದರೂ ಹೊರಗೆ ಶಾಂತಿದೂತನ/ಳ ವೇಷ ಧರಿಸುವ ನಿಮಗೆ ದಿಟ್ಟತನ ಕಡಿಮೆ. ಮೂರು: ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತ, ನನ್ನ ಇಂಗಿತ ಹಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆಯಿದೆ. ಅರ್ಥ: ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಭಯವು ನಿಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಮೀರಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ, ತಿರಸ್ಕಾರದ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನೋವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮಗಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಒಳದನಿಯಿದ್ದು ಅದು 'ನೀನು ಶುದ್ಧ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹೀನೈಕೆಯ ಒಳದನಿಯ ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕುಟುಂಬವು ದಯಪಾಲಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೀವು 'ಕುಟುಂಬದ ಗುರುತು' ಎಂದು ನಂಬಿ, ಮೈಮೇಲೆ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಭಾರದಿಂದ ಕುಗ್ಗುತ್ತೀರಿ! (ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅನಿಷ್ಟಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹೆಮ್ಮೆಯೆಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: 'ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ.' 'ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರರಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡದೆ ಇರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ತೋರಿಸಿದಂತೆ.' ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಹಿರಿಯರ ಕಾಲು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗಿತ್ತು. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ತಪ್ಪಿದರೆ ಬಯ್ಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು!) ಇಂಥದೇ ಒಳದನಿಯು ಸಲೀಲ್ ಹಾಗೂ ಶಾಮಾ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಟವಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರು ಅನ್ಯೋನ್ಯರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ! ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ತಿರಸ್ಕಾರ, ಭಯ, ಟೀಕೆ, ಕೀಳುಭಾವ, ಅಥವಾ ದೂರೀಕರಣದ ಅಳುಕಿಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಗುಣಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೆಂದನೆಯ ಪದವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಲ್ನರೆಬಿಲಿಟಿ (vulnerability) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪದ ಸಿಗದಿದ್ದುದರಿಂದ ದಿಟ್ಟ ಮುಕ್ತತೆ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಯಲುಗೊಳಿಸುವುದು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಬೆತ್ತಲಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಲ್ನರೆಬಿಲಿಟಿಯ ಬಗೆಗೆ ಬ್ರಿನೆ ಬ್ರೌನ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕಿ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಓದಲೇಬೇಕು (Daring Greatly: Brene Brown).

ಬ್ರೆನೆ ಬ್ರೌನ್ ಪ್ರಕಾರ ಅವಮಾನ ಹಾಗೂ ದಿಟ್ಟ ಮುಕ್ತತೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವಮಾನವು ನಾನು ಕೀಳು, ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಯಕ್ಕಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅತ್ಯಂತ ಯಾತನಾಮಯ ಭಾವನೆ. ಇದರೊಡನೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುವ ಭಯವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ನೋವು ನಿನ್ನದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಗುದ್ದಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಬೆತ್ತಲೆ ಆಗುವುದು.

ಆದರೆ ದಿಟ್ಟ ಮುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಲು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಲಹದಿಂದ ಕೂಡಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಇಂಥ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಯುವಕ–ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಮಾದರಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇವರ ಪ್ರಕಾರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆದುದರಿಂದ, ಬದ್ಧ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಅಪಾಯ, ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರದ ಭಯವನ್ನು ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆತ್ತಲೆ ಆಗುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಮಾನ, ಹೀನೈಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಬಯಲಾಗುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ. ದಿಟ್ಟ ಮುಕ್ತತೆಯೊಂದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಏಕೈಕ ಅಂಟು.

ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ: 8494944888.