



★ ಎನ್. ವಸಂತ

ಯಾವುದೇ ಪತ್ರಿಕೆ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಿರಾತಂಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಋಣಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಬಿಡಿ, ಭಯ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಕೋಪ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ. ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲುಗಳೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ- ಮುಂತಾದ ಸಲಹೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತವೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಳಿವಿಳಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಸರಳವೇ? ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಇಂತಹದೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಋಣಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ ಏಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ? ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಸರಳ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೂ ಏಕೆ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟವಾಗಬೇಕು? ದೈಹಿಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಜೊತೆ ಮಾನಸಿಕ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ತಪ್ಪು ನಿಮ್ಮದಲ್ಲ, ಪ್ರಕೃತಿಯದ್ದು!

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ನೀಡದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಋಣಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ಹತಾಶೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ-ಹೀಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳ ಉದ್ದ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾದ ಭಾವನೆ ಎಂದರೆ ಆನಂದ, ತೃಪ್ತಿ, ಸಮಾಧಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾದ ಸಂತೋಷ ಮಾತ್ರ! ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಎಂದು ನಾವು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ತರ್ಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಸೋಲುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಸೋಲು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ. ಬುದ್ಧಿ ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಮಿಗ್ನಾಲ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನಾಂಗಗಳ ಸೂಚನೆಗಳು ಮೊದಲು ಅಮಿಗ್ನಾಲವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಮುಂದುವರಿದು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ, ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಮಿಗ್ನಾಲಾದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಹಾಧ್ಯಯನವಂತ ಕೂಡ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಾವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಬೆವರುತ್ತಾ ನಡುವುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ.

ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿರುವ ಅಮಿಗ್ನಾಲಾ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 20-22 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಅಭ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಮುಂದುವರಿದು ತನ್ನ ತರ್ಕ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು

ಭಾವನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ಸೋಲುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮೀರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕೋಪಾಂಗಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತವೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯತ್ತ...

ಭಾವನೆಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕೂಡ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮೊಳಗಿಂದ ಹೊರತಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ವಿಷಜಂತುಗಳಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಭಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ಅನಗತ್ಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಿಟ್ಟು ಬರದಿದ್ದರೆ ಶತ್ರುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಸೋಲಿನ ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದುಃಖವೇ ಇರದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವಿರುವಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಳಿವಿಳಿಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ ಬದುಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.

ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದಾಗ ದೈಹಿಕ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಬಿಡುಗಡೆಯ ದಾರಿ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಭಾವನೆಗಳ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ. ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು.

ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಳಿವಿಳಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ನನಗೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ-ಹೀಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲ. ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇಂತಹ ಅರಿವಿನಿಂದ ಅಮಿಗ್ನಾಲಾದ ಮೂಲಕ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆದು ಸಂದೇಶಗಳು ಮುಂದುವರಿದು ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಭಾವನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವಗಳ ವಿಳಿವಿಳಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದಕ್ಕೆ ದಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇವೆ, ಗುರಿಗಳಿಲ್ಲ. ಪದೇಪದೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನುಸುಳಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವ ತೀವ್ರವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ವಿಳಿವಿಳಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ತಜ್ಞರ ನೆರವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

(ಲೇಖಕರು ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು)