



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ದೋಷವು
ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವವು
ಗುಣವಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ
ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು
ಹುಟ್ಟುಹಾಕಲಾರದು!

175: ಆತ್ಮವಿಕಾಸದೆಡೆಗೆ

ಹಳೆಯದು ಎನಿಸಿದ ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಹಾಗೂ ಅದು ತನ್ನಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗಿದೆ ಎಂದಾಗ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಎರಡು ರೀತಿಯದು ಆಗಿರಬಹುದು: ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತನ್ನಲ್ಲೇ ದೋಷವಿದೆ, ತಾನು ಎಲ್ಲರಂತಿಲ್ಲ, ಅಸಮರ್ಥ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರೀಖೆ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವನು ಸೇರಿಕೊಂಡ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಬೆರೆಯುವುದು ನಿಷೇಧವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿಕಾಸ ಆಯಿತೇ ಹೊರತು ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ವಿಕಾಸ ಆಗಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರ ಆಯ್ಕೆಯ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು: ಆಕೆಗೆ ಮದುವೆಯೇ ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು! ಮೂರು ವರ್ಷ ಹಣಾಹಣೆ ನಡೆದು, ಕೊನೆಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಬಾಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಇವನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಉದ್ದೇಶವಾಗದೆ ಆಕೆಗೆ ನಿರಾಸೆಯಾಯಿತಂತೆ. (ಒಬ್ಬನೇ ನೀಲಿ ಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇಲ್ಲ) ಪುರುಷತ್ವದ ಕೊಟ್ಟ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್, ವಯಾಕ್ರಾದಿಂದ ಅದ್ಭುತ ಯಶಸ್ಸಿನೋ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಳಸಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಾನು, “ಹೆಂಡತಿಗಾಗಿ ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?” ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇವನಂತೆ ಇವನ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಒಂದು ಕಥೆಯಿದೆ. ಆಕೆಯ ತಾಯ್ನಿಂದಲೇ ಕಲಹವು ಸಾವಿನ ಹೊಸಿಲು ಮುಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ದಾಂಪತ್ಯವು ಸುಖಪ್ರದವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ಅವಳಿಗಿಲ್ಲ. ಈ ತರೀಖಿನಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಕಂಡರೂ ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ದಾಂಪತ್ಯವೂ ಯಾವಾಗ ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತದೋ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ದ್ದಾಳೆ.

ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುವವರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡರೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಜಾರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚೆ ತಾನು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯರು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ಈಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಗಂಟುಹಾಕಿ ತಮ್ಮದೇ ಅರ್ಥ ಹಚ್ಚುತ್ತ, ಗುಲಗಲಿಸುತ್ತ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡದೆ ಕೈಚೆಲ್ಲುತ್ತ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ ಗಾಬರಿಯಾದರೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶತಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಬೇಸರದಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾದರೂ ಪಟ್ಟು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಕಂಡರೆ ಉತ್ಸಾಹಿತರಾಗುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿ ಬಯಸದೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರ ನಡುವೆ ಅಗಾಧ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ!

ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಡೇವಿಡ್ ಸ್ನಾರ್ಚ್ (David Schnarch) ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗೆ ಕಂಗೆಟ್ಟು ಪಾರಾಗಲು ಒದ್ದಾಡಿದರೆ, ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೇ

ಬದುಕಿದೆಯಾ ಬಡಜೀವವೇ ಎಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರುಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯಲ್ಲೇ ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಆತ್ಮಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೆಂದು ಇವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಡೇವಿಡ್ ಸ್ನಾರ್ಚ್ ಹೇಳುವುದಿಷ್ಟು:

★ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಇದು ಸರಿ/ತಪ್ಪು, ಇದರಿಂದ ಹೀಗಾಯಿತು ಎಂದು ಮನಬಂದಂತೆ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿಯಿಂದ ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ದೋಷವು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವವು ಗುಣವಾಗಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರದು.

★ ನಿಮ್ಮ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೂ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡುಮಾಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮನಿಂದನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟೆ.

★ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಯ ಒಂದೊಂದೇ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ (ಉದಾ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಯೋನಿಬೇಡತೆ) ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಒಳಾರ್ಥ ಇರುವುದಿಲ್ಲ - ಯಾಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಂವೇದನೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

★ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹತಾಶರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಸ್ನಾರ್ಚ್ ಎರಡೇ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ: ‘ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇನು ಅನಿಸುತ್ತದೆ?’ ಹಾಗೂ, ‘ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಿ?’

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆತ್ಮವಿಕಾಸದ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯಲು ಇದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ:

ಅದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ: ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ (ಉದಾ. ಸ್ತೂಲಕಾಯದಿಂದ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕಾಮ ನಿರಾಸಕ್ತಿ). ಆದರೆ ನಾವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀವ್ರಸ್ಥಿತಿ, ಯೋನಿಯರಿ ಇಂಥವೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲ, ಬರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳಷ್ಟೆ. ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬಯಸಬೇಡಿ. (ವಯಾಕ್ರಾದ ಬಗ್ಗೆ: ವಯಾಕ್ರಾದ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ; ವಯಾಕ್ರಾದ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೂ ಜನರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು; ವಯಾಕ್ರಾದ ಮನೆಮದ್ದಲ್ಲ!)

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಬಿಟ್ಟು ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ: ಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಡಿ - ಅದು ತಜ್ಞರ ತಲೆನೋವು, ನಿಮ್ಮದಲ್ಲ. ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಗುಲಗಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತೀರೇ ಹೊರತು ಉಪಾಯ ತೋಚುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೂ ದುಃಖಿತ ಅನುಭವಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲಾರದು. ಬದಲಾಗಿ, ‘ಸಮಸ್ಯೆ ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಾನೊಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಅದು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?’ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಉದಾ. ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯು ಗಂಡನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹತ್ತಿರ ಬರದಿರುವುದು ತನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದಿರುವುದರ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅವನು ತನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗುವ ದಿನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಅಧೀರಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬದಲಾಗಿ ಆಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ, ‘ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿ ಬಾಳುವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು? ನಾನೂ ಇದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲೆ.’ ಎಂದರೆ ವಿಷದಾಂಪತ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ನೇಪುಂಗೊಳಿಸುವ ಹೊಣೆ ಅವಳದೂ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಬ್ಬರದೂ ಆಗಿ, ಅವರಿಬ್ಬರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಮನೋವಿಕಾಸದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಕಾಸವೂ ಇದೆ. ಇದೂ ವಯಸ್ಸು, ಅನುಭವ ಆದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ 8494944888