



ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ನಿಮಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡದೆ
ಏಟುಕೊಡುವ ಸಂಗಾತಿಯು
ಜೊತೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ
ಆತ್ಮವಿಮರ್ಶೆ ಅಗತ್ಯ.

277: ಹೊಸ ದಾರಿ - 17

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣಯಭಾವ, ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ರೂಢಿಗತವಾದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅದುಬಿಟ್ಟು ಸಂಗಾತಿಯು ಪಾರಮ್ಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಈಸಲ ನೋಡೋಣ.

(ಮನೋಜ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ)

ಮಾಯಾ: ರೀ, ಇವತ್ತು ಹೋಟೆಲ್‌ನಿಂದ ತಿಂಡಿ ತರುತ್ತೀರಾ? ನನಗೇಕೋ ಜ್ವರ ಬರುವಂತಿದೆ.

ಮನೋಜ: ಏನಿದು? ನನಗೆ ಮುಖ್ಯ ಮೀಟಿಂಗ್ ಇರುವಾಗಲೇ ನೀನು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕೆ?

ಮಾಯಾ: ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಬಿಡಿ, ನಾನೇನೋ ಒಂದು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿಸಿ. ನೀವು ಹೊರಗೆ ತಿಂಡಿ ಊಟ ಮಾಡಿ.

ಮನೋಜ: ವಿಚಿತ್ರ ನೋಡಿದೆಯಾ? ನನಗೆ ಮುಖ್ಯಕೆಲಸ ಇರುವಾಗಲೇ ನಿನಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೋದ ತಿಂಗಳೂ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿದ್ದಿ.

ಮಾಯಾ: (ಅಸಮಾಧಾನದಿಂದ) ಆದರೇನು, ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ನಿಮಗೇನು ತೊಂದರೆಯಾಯ್ತು?

ಮನೋಜ: ನೀನು ಪ್ರತಿಸಲ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವಾಗ ನನಗೆಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೆ? ಆಕಡೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸ ನಡೆಯೋದೇ ಇಲ್ಲ!

ಇಲ್ಲಿ ಮನೋಜ ತೋರಿಸುವ ವರ್ತನೆಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ನಾರ್ಸಿಸಿಸಮ್ (narcissism) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅಹಂಕಾರ ದುರಹಂಕಾರ ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆತ್ಮರತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಮುಂಚೆಯೇ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅಹಂಭಾವ ಇದ್ದೇಯಿದೆ— ಇದು ಸಹಜ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗಿಬಿಟ್ಟು ಸಂಗಾತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಸ್ವಭಾವವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ— ಇದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮರತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ.

ಆತ್ಮರತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆ? ಸದಾ ಸ್ವಹಿತ ಚಿಂತೆಯನ್ನೇ ಮೆರೆಯುತ್ತ ತಾನೇ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂದು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಟೊಳ್ಳು ಆಡಂಬರ, ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ವಯಂಭಾವ, ವೈಭವೀಕರಣದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ— ಇವು ಇವರ ಹೆಗ್ಗುರುತು. ತಮ್ಮ ಅಹಮಿಕೆಯನ್ನು ಮೆರೆಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಪಾದಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮನಿರತರಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಕೊರತೆ, ಅವರ ನೋವಿಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಕಡೆಗಣನೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮರತಿಯ ಸ್ವಭಾವ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ? ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವು (2-4 ವರ್ಷ) ಹೆತ್ತವರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದಾಗ ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರ ಬದಲು ಹೆತ್ತವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತ ತನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಹಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂಥವರು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದ ಮೇಲೂ ಬಾಲ್ಯದ ಛಲ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಪಡೆಯುವುದು ಜನ್ಮಿಸಿದ್ದ ಹಕ್ಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತೇ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ, ಸುತ್ತಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತನ್ನಿಷ್ಟ ಪೂರೈಸಲು ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಇವರಿಗೆ ತಾನು ಯಾರಿಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರನ್ನಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಬಾಲಿಶ ಅನಿಸಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು ಇವರ ಬದುಕಿಗೆ ಆಮೃತಜನಕ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವರು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಾಲ್ಯದ ಅಪೂರ್ಣ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಮೊದಲು ನೀನೇ ಸರ್ವಸ್ವ, ನೀನಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಅಸಹಾಯಕ ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದುಸಲ ಸಂಗಾತಿ ಬೆಲೆಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಅವರಮೇಲೆ ಬೇಡಿಕೆಯ ಭಾರ ಹೇರುತ್ತ ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವಂತೆ ಕಂಡಾಗ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ತನ್ನ ಅನುಕೂಲತೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಶೋಷಣೆ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮರತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಬಂದಾಗ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ರೇಗುವುದು, ಬೈದು ಹೊಡೆದು ಅಲ್ಲಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವದ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಇವರು ದಿಢೀರನೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಕನ್ನೆಗೆ ಬಾರಿಸುವುದು ಇದೆ. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವ ದುರ್ವರ್ತನೆ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ, 'ನೀನು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದೆ!' ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು, ಆತ್ಮರತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಲ್ಲದ ಅನೇಕರು ಈ ಕೆಲವು ಆತ್ಮರತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ:

- ಆತ್ಮೀಯ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಕೇಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು (ಇಷ್ಟೊತ್ತು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಗೆ ನಾನು ಮಾತಾಡಿದೆ. ಇನ್ನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆಗೆ ನೀನು ಮಾತಾಡು.)
- ಸಂಗಾತಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಡುವೆ ಬಾಯಿಹಾಕಿ ಅವರ ಕಥೆಯನ್ನು ತನ್ನದನ್ನಾಗಿ ಹಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಸಂಗಾತಿ ಒಪ್ಪದಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು, ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದು, ತನ್ಮೂಲಕ ಅವರಿಗಿಂತ ನನಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಇದೆಯೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ನಿನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿಯನ್ನು/ ಬಾಂಧವರನ್ನು ನಂಬಬೇಡ!)
- ಸಂಗಾತಿಗೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನೂ ತೋರಿಸದೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ನೀನು ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?)
- ವಿಶೇಷ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸುವುದು (ನನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ);
- ತಾನು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ನಂಬುವುದು.
- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸಲಹೆಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕೀಳು ಮಾಡುವುದು (ನನ್ನನ್ನೆ ಕೇಳಿದರೆ ಈ ಡ್ರೆಸ್ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿದೆ!).
- ಇತರರನ್ನು ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಕೈಬೀಸಿ ನಡೆಯುವುದು ನನಗಿಷ್ಟ. ಈ ಬ್ಯಾಗ್ ಹಿಡ್ಕೊಡೋಯಾ?)
- ಸಂಗಾತಿಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದೀಕರಿಸಿ ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. (ನಿನ್ನನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೋಷ ನನ್ನಲ್ಲಲ್ಲ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ನೀನೇ ತಿದ್ದಿಕೋ.)
- ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಇತರರನ್ನು ತನ್ನವರನ್ನಾಗಿ ಬಗೆಯುವುದು (ಎಲಾ, ನನ್ನಿಂದ ಪಾಠ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವನು ಯಾರ್ನಾಕ್ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ!)

ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮೆರೆಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆತ್ಮರತಿಯನ್ನು ಮೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆದರೂ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಭಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಗಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡುವುದು, ಮನ ನೋಯಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಯಾವತ್ತೂ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮರತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಗ 12: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಅಲ್ಲಗಳೆದು ತನ್ನನ್ನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಸಂಗಾತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿ: ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿವೆ? ನನ್ನ ಯಾವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವನ್ನು ನೀನು ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ? ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಏಕವಚನದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಚಾರಿಸಲು ನೋಡಿ. ಆತ್ಮರತಿ ಇದ್ದವರು ಏಕವಚನಕ್ಕೆ ಬಹುಶಃ ಒಪ್ಪಲಾರರು.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಗಾತಿಯ ಆತ್ಮರತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಾರಣವೇನು? ಆಳವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com