



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ

ಅಂತರ್ಮಥನ ನಡೆಸುವಾಗ
ಮನಸ್ಸು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತ
ಭೇದನಶೀಲವಾಗಿ, ಮುಟ್ಟಿದರೆ
ಮುರಿದು ಬೀಳುವಂತೆ
ಇರುತ್ತದೆ.

228: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಹುಡುಕಾಟ-7

ದಿಟ್ಟ ಮುಕ್ತತೆಯನ್ನು (vulnerability) ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಿಆತಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೋದಸಲ ತಿಳಿದೆವು. ಇನ್ನು, ಬದ್ಧ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಮನದಾಳದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಸುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಹೊರಗಿಡುವ ಕ್ರಮವೇನೆಂದು ಈ ಸಲ ನೋಡೋಣ.

ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದರಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆರೆದಿಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಅಂತರ್ಮಥನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತ ಭೇದನಶೀಲವಾಗಿ (vulnerable), ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುರಿದು ಬೀಳುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ (ಉದಾ: 'ನಾನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯೇ?' ಎಂದು ಥಟ್ಟನೆ ಅರಿವಾಗುವಾಗ ಹೇಗೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು?) ಹಾಗಾಗಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದರ್ಶನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ದಂಪತಿ ಎಲ್ಲೆನ್ ಬೇಡರ್ ಹಾಗೂ ಪೀಟರ್ ಪಿಯರ್ಸನ್ (Ellyn Bader & Peter Pearson) ಒಂದು ಪರಿಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ:

ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಶುರುಮಾಡಿ: ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಎದುರುಬದುರು ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು 'ಆಡುವವರು' (initiator) ಎಂದೂ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು 'ಆಲಿಸುವವರು' (inquirer) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ. ಆಡುವವರು ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಿ:

- ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಘಟನೆಯಿಂದ (ನಿನ್ನೆ ಹೀಗಾಯಿತು...) ಶುರುಮಾಡುತ್ತೀರಷ್ಟೆ? ಅಲ್ಲದ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆಗೆ (ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದರೆ...) ಹೋಗುವುದರ ಬದಲು, ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತ ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಬಾಯಿಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತ, ಬರುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸೋಸದೆ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕದೆ ಹೊರಹಾಕಿ.
- ಮಾತಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪದಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಅವಸರ ಬೇಡ. ನಿಂತು ನಿಂತು ಯೋಚಿಸಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಯತ್ನಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು 'ನಾನು, ನನಗೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿ...' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತಾಗಿ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಉದ್ದೇಶಿಸುವಂತೆ ಇರಲಿ. ತನ್ನೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವೇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನೀವೇನಾಗಿದ್ದೀರಿ, ನೀವೇನು

ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವತಃ ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಭಾವನೆಗಳು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, 'ಬೇಜಾರಾಯಿತು / ಕೆಟ್ಟನಿಸಿತು' ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಿ ನಿಂತುಬಿಡಬೇಡಿ. ಅದರಾಚೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಇಣುಕಿ. ಒಂದು ಭಾವನೆಯ ಹಿಂದೆ ಬೇರೆ ಭಾವನೆಗಳು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟಾದುದರ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆ ಇರಬಹುದು; ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಚಲಾಯಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರಬಹುದು; ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ ಅವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಿರಾಸೆ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಭಾವನೆಯ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ, ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಇನ್ನಿತರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹೊರಹಾಕಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಾವನೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. (ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಆದರೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.) ಅವುಗಳನ್ನು ಪದಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
 - ನೀವು ಪದಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆಂದು ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ. ಆಗ ಆಗಾಗ ಮೌನವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗಬಹುದು.
 - ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಸಂಕಟ, ಭಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ 'ನಾನು' ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸುವುದು, ಆರೋಪಿಸುವುದು, ಹೆಸರಿಡುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಉದಾ: ನೀನು ಹೀಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ, ಅದಕ್ಕೇ ನನಗೆ ಸಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು, 'ನನ್ನ ಸಹನೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಿನಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ.' ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಯಾಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಪರರನ್ನು ಹೊಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಸಂಗಾತಿಯು ಕಿವಿಗೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೂ ಪಾತ್ರವಿದೆ.
 - ನಿಮ್ಮ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಟ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಏನೂ ಇರಕೂಡದು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಂಚೆ ಸುಳ್ಳು ಮಾತಾಡಿದ್ದು, ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಮೋಸಮಾಡಿದ್ದು ಹೊರಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಯು 'ನೀನು ಹೀಗೂ ಇದ್ದೀಯಾ?' ಎಂದು ದಿಗ್ಭಿ ಮೆಗೊಂಡರೆ ತಲ್ಲಣಿಸಬೇಡಿ. ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.
 - ಇದಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೃಥಾ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯತನದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಭರವಸೆ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ - ಅವರು ಅಪನಂಬಿಕೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ನಂಬುವ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಇರಲಿ.
 - ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ನೋವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಂತೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತಮಾನದ ಒಲವುಗಳನ್ನೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಕನಸುಗಳನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
 - ಭಾವನೆಗಳ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದರೆ ಅಳಲು ಸಂಕೋಚ ಬೇಡ. ಗಂಡಸರು ಅಳಬಾರದು ಅಥವಾ ಭಯಪಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ.
 - ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡರೆ ಅವುಗಳನ್ನೂ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಖಾಸಗಿ ಒಳಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಭಾವನೆಗಳ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತ ಅನುಭವಿಸಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ... ನೀವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೀರಿ... ಏನು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಲ್ಲವೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲಿ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬರು ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರ ಸಂಗಾತಿಯು ಹೇಗೆ ಆಲಿಸಬೇಕು? ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ತಿಳಿಯೋಣ. ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ: 8494944888. ■