



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

❑ ವಿವಾಹಿತ, 40 ವರ್ಷ. ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿಬಿಟ್ಟೆ. ಆಗ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡಿದೆ. ಆಗ ಅರ್ಥವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತ, ನನಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಈಗಲೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ತಂದೆತಾಯಿ ಎಂದರೆ ದೇವರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಆ ಕ್ರಿಯೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ನನಗೂ ಆಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಈಗಲೂ ಆಗಾಗ ನೆನಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೈಜುಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಅವರಾಧ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವದ ಹಿಂದೆ ಇಣುಕಿದರೆ 3 ಅಂಶಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ: 1)ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಸಂಭೋಗದ ವೀಕ್ಷಣೆ; 2) ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆ; 3)ನೆನಪಾದಾಗ ಈಗಲೂ ಆಗುವ ರೋಚಕತೆ- ಈ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣವಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆಯ ಧಾಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ: 1) ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ದಂಪತಿ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿತಂದೆಯಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಯಾರೋ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು? ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೋಡಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡು ಸುಖಿಪಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ! ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದವರು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿ ಆಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಅವರ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ. ತಮ್ಮ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಏಕಾಂತ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರೇ ಹೊಣೆಗಾರರಲ್ಲದೆ ನೀವಲ್ಲ! 2) ನಿಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿ ಪರಸ್ಪರ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮಗೂ ನಗು ಬರುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದೋಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿದ್ದು ಅಂದಿಲ್ಲದಂತೆ ಇತರರನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಖುಷಿಯ ಹಾಗೆ ಕಾಮಭಾವನೆಯೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಅಷ್ಟೇ ಸಹಜ ಕೂಡ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸರಿತಪ್ಪು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. 3) ಇನ್ನು ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡಿದ್ದು ಬಾಲ್ಯದ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಹಾಗೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ- ಗುಡಿಸಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮಂತೆ ತಪ್ಪೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 4) ಇನ್ನು ದೇವತೆಗಳು: ಅವರ ಮದುವೆಯನ್ನೇ (ಉದಾ. ವೆಂಕಟೇಶ-ಪದ್ಮಾವತಿ, ತುಳಸಿ- ವಿಷ್ಣು) ನಾವು ನಿಂತು ಮಾಡುತ್ತೇವಲ್ಲವೆ? ಆಗ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿಯೂ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಪ್ಪೆಂದರೆ ದೇವರ ಪ್ರಣಯಭಂಗಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಂತೆ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಅಷ್ಟೇಕೆ, ತಂದೆತಾಯಿಯರು ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದಾಗ ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಗೆಂದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬಿಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವೂ ಇದೆ! 5)ತಂದೆತಾಯಿಯರೂ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ. ಅವರು ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಿದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು. ನೀವು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಪರಾಧವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ: ನೀವೇನೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಇನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅದ್ಭುತ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯೊಂದನ್ನು

ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: 'ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಕೂಟವನ್ನು ನೋಡಿಬಿಟ್ಟೆ' ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲು 'ತಂದೆತಾಯಿಯರ ಕೂಟ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದೆ.' ಎಂದು ಯೋಚನಾಲಹರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ! ಇದಕ್ಕೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದುಸಲ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಸರಿ-ತಪ್ಪಿನ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಪ್ರಬುದ್ಧ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ; ನಂತರ ಕಲಿಯಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

❑ ಗಂಡಸು, ಅವಿವಾಹಿತ. 27 ವರ್ಷ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀದೇವಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪದ ಬಂಧುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳು, ಹಾಗೂ ದೇವತೆಯನ್ನು ಅವಮಾನ ಮಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತ ಭಯ, ಪಾಪವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಕೇಡು ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಅಥವಾ ನಾನೇ ಒಡ್ಡಡಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಮಾಡಿಬಿಡುವೆನೋ ಎಂದು ಭಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ದಿನವೆಲ್ಲ ವ್ಯಯಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ, ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಗೀಳುರೋಗ ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕುತೂಹಲಕರ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರಷ್ಟೆ? ಆಗ ಎರಡು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ: 1) ಹಿರಿಯರ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆಗಳ ಅನುಸಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ (ಉದಾ. ಶಿಕ್ಷೆ ದುರಿತಕರಣ) ಎಂಬ ಸದಾತಂಕ; 2) ಹಿರಿಯರ ಆಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಬಾಲ್ಯಸಹಜ ಸಂತೋಷ, ಸದಾನಂದ, ಕುತೂಹಲ, ಲೈಂಗಿಕಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲೆಗುಂಪು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಸುಖವಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೀಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೇಡಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನೇತೃತ್ವಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೇಡನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಕೇಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗೀಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬೇರೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸದಾತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾತಂಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅ) ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥರಪಿ): ಗೀಳಿನ ವಿಚಾರ- ವರ್ತನೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಿಚಾರ- ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ತತ್ವ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು (ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್, ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್), ಶರೀರವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು (ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್), ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ದಡ್ಡುಬೀಳುವುದು (ಡಿಸ್ಸಿಟಿ ಸೇಶನ್), ತೀವ್ರಾತಂಕದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿಸುವುದು (ಫ್ಲಿಡಿಂಗ್) ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಆ) ಅರಿವಿನ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕಾನ್ಸಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥರಪಿ): ಸಂದರ್ಭಗಳ ಕಾರಣ-ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಕಾರಣಗಳ ಜೊತೆಗಿರುವ ಸದಾತಂಕವನ್ನು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಆತಂಕವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದು ಇದರ ತತ್ವ. ಇ) ಸ್ವಯಂಭಿನ್ನತೆ (ಡಿಫರೆನ್ಸಿಯೇಶನ್): ಆತಂಕ, ತರ್ಕಾಲೋಚನೆ - ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಸಮವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಕ್ರಮ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಈ) ಪುನಾರಚನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಸಂದರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಬಾಲ್ಯದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಪುನಾರಚಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತ ಹೊಸ ಅನುಕೂಲಕರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ರಿಡಿಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅನುಭಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಎಕ್ಸ್‌ಪೀರಿಯೆನ್ಸಿಯಲ್: ಗೆಸ್ತಾಲ್ಟ್ / ಇಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್ ಥರಪಿ), ಸಂವೇದನೆ (ಹಿಪ್ನೋಸಿಸ್) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಗೀಳುತನ ಇನ್ನಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ದೂ:080 23101205) ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಿಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ