ನಮ್ಮನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾದರೆ ನಮಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ ಆಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

22: ಅವಲಂಬನೆ–ಸಹಾವಲಂಬನೆ

ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಈಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅವಲಂಬಿಸಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ: ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ? ಒಬ್ಬರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅವಲಂಬಿಸುವುದೇ ದಾಂಪತ್ಯದ ಜೀವಾಳ ಅಲ್ಲವೆ? ಉದಾ:, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಉದ್ಯೋಗಂ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಂ) ಹೆಣ್ಣು ಮನೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೇನಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿದೆಯೆ?

ನಿಜ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ನಾನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಪರಸ್ಪರ ಅಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು– ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು– ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಆ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಹೊರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು?

ಇದರಲ್ಲೇನಿದೆ ಮಹಾ? ಒಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೋ ಎನ್ನುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅವರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವುದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾಗಿರುವಾಗ ತೊಂದರೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹುಬ್ಬೇರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ ಎಂದು ನೋಡೇಬಿಡೋಣ.

ರಾಜಾ (ಇಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೆಸರುಗಳು ನಿಜವಲ್ಲ) ಕರವಸ್ತ್ರ, ಬೀಗದ ಕೈ ಎಂದು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ರಾಧಿಕಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವನಿಗೆ ನೆನಪು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ರಾಜಾ ಮರೆಯುವುದನ್ನೂ ರಾಧಿಕಾ ನೆನಪಿಸುವುದನ್ನೂ ಯಾವೊತ್ತೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಬಂಧಿಕರು ನೆರೆದಾಗ ರಾಜಾ ಹೇಗೆಲ್ಲ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದಾಗಿತ್ತು, ತಾನದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿದೆ ಎಂದು ರಾಧಿಕಾ ರಸವತ್ತಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ರಾಜಾನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ರಾಜಾ ಕೂಡ ಬೆಪ್ಪನಗೆ ಬೀರುತ್ತ ಮರೆಗುಳಿ ಎಂಬ ಬಿರುದು ಹೊರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದು ಸಲವಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಭಾರತ–ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರ್ಯಾರು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಲೂ ಹೇಗೆ ಮರೆತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಗಮನಿಸಿದ ಹಾಗಿಲ್ಲ!

ಇಲ್ಲಿ ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ? ರಾಜಾ– ರಾಧಿಕಾ ನಡುವಿನ ಅವಲಂಬನೆಯು ಏಕಪಕ್ಷೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರದೂ ತಕರಾರಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರೂ ಸರಿಯಾಗೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಬೇರೆಯೇನೋ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ: ರಾಜಾ ರಾಧಿಕಾಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾನೋ ಅಷ್ಟೇ ರಾಧಿಕಾ ಕೂಡ ರಾಜಾ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾಳೆ! ಇದು ಹೇಗೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ರಾಜಾ ಮರೆಯುವುದು ಒಂದು ಕೊರತೆಯಷ್ಟೆ? ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ರಾಧಿಕಾ ಭರ್ತಿಮಾಡುವಾಗ ಆಕೆಗೆ ತಾನು ರಾಜಾನಿಗಿಂತ ಸಮರ್ಥಳು ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆಯಿದೆ. ಅಂದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಡಗಿರುವ ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ರಾಜಾನ ಮರೆವಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಯಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಅವನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಹಾವಲಂಬನೆ (codependence) ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವಲಂಬಿತರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವುದೇ ಸಹಾವಲಂಬನೆ. ಬೇರೆಯವರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸು' ಎಂಬ ಭಾವವೇ ಇದು.

ಸಹಾವಲಂಬನೆಯ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ದಾನ ಮಾಡಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಫಲಕ ಬರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳು ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವುದು, ತನ್ನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಇತರರು ಬಯಸಬೇಕೆಂದು ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದು– ಇಂಥವೆಲ್ಲ ಸಹಾವಲಂಬನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ಅವಲಂಬನೆಗೂ ಸಹಾವಲಂಬನೆಗೂ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಸಹಾವಲಂಬನೆಯು ಅವಲಂಬನೆಯಂತೆ ಹೊರಗೆ ಕಾಣದೆ ಒಳಗೇ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಹಾವಲಂಬಿತರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಒಳಗೊಳಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಮಾತ್ರ ತಾವು ಅವಲಂಬಿತರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಭಾರ ಹೊತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಸಹಾವಲಂಬಿತರು ಅವಲಂಬಿತರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರಾಗಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ಅವಲಂಬಿತರು ತಮ್ಮ ಅವಲಂಬನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು? ಅದಕ್ಕೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಕೋಮಲ್ ಹಾಗೂ ಧೀರಜ್ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಮಲ ಕುಳ್ಳಗೆ, ಪೀಚಲು, ಕೋಮಲ ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆ. ಧೀರಜ್ ಆರಡಿಯ ಕುಸ್ತಿಪಟು. ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಧೈರ್ಯವಂತ ಬೇರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳು ಅವನನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಧೀರಜ್ ಎಂದು ಸ್ವರ ಎಳೆದರೆ ಸಾಕು, ಅವನು ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಬಂದು ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯಹಸ್ತ ಚಾಚುತ್ತಾನೆ; ಹಾಗೂ ಅದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವಳತ್ತ ತುಟಿಯನ್ನೂ ಚಾಚುತ್ತಾನೆ– ಮುತ್ತು ಪಡೆಯಲು. ಅಷ್ಟು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ ಅವರಲ್ಲಿ. ಆಗಾಗ ಅವಳೆಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಳೆಂದೂ ಅವನೆಷ್ಟು ಸಮರ್ಥನೆಂದೂ ಮಾತಾಗುವಾಗ ನಾನಿರುವುದು ಹೀಗೆಯೇ ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಒಂದುಸಲ ಧೀರಜ್ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಕೋಮಲಳ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅವಳೇ ತಮ್ಮನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಟೂಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಲುಕದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ತನಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಧೀರಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಿರಬಹುದು? ಇಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ:

- ಆಕೆಯ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವುದು, ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ ತಾನಿದ್ದೇನೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ನಿರಾಳವಾಗುವುದು;
- ತನ್ನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಅವಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿ ನಂಬುವುದು;
- ಆಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ತನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು;
- ಆಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ನಂಬದೆ ಬಣವೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಹುಡುಕುವಂತೆ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುವುದು, ಅವಳು ರೋಸಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವಾಗ ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಳಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು;
- ಆಕೆಯ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ಯತ್ನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ತಾನೇ ಆಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ನಂಬುವುದು;

ಇಲ್ಲಿ ಕಡೆಯ ಎರಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಆಕೆಯನ್ನು ನಂಬದೆ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುವುದಾಗಲೀ ಅವಳಿಗೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಕೊಡದಿರುವುದಾಗಲೀ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಏನು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ? ಆತನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಆಗುವುದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಅವಳನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ತನ್ನ ಸಹಾವಲಂಬನೆಯ ಗತಿಯೇನು? ಇನ್ನು ತನ್ನನ್ನು ಯಾರು ಮೆಚ್ಚುವರು? ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗೆಗೇ ಅವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಂಬುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಭಾರ ಹಾಕುವಳೋ ಏನೋ ಎಂಬ ಆಶಯ!

ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75, ಎಂ. ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ 8494944888 ಗೆ ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಕರೆಮಾಡಿ. ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: .www.medisex.org