



ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

**ಆತ್ಮನಿರತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ  
(narcissists) ಜೊತೆಗೆ  
ಸಹಬಾಳುವೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ?**

**278: ಹೊಸ ದಾರಿ - 18**

ಆತ್ಮರತಿಯ (narcissism) ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಚಯ ಹೋದಸಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಆತ್ಮನಿರತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು (narcissists) ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾಯಾ-ಮನೋಜ್ಞ ದಂಪತಿಯ ಘಟನೆಯೊಂದರ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಭಾನುವಾರದ ಊಟ ಹೊರಗೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿತ್ತು. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಮೇಲೆ ಹೋಟೆಲ್ ಯಾವುದನ್ನುವ ಚರ್ಚೆಯು ಅರ್ಧ ತಾಸಾದರೂ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಮಾಯಾ ಮನೋಜನಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಳು. ಕಾರು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಅವಿಯಾತು: ಅದು ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದ, ಹಾಗೂ ತನಗೆ ಏನೇನೂ ಇಷ್ಟವಾಗದ ಹೋಟೆಲ್! ಅವಳಾಯ್ತು ಮನೋಜನಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಅವನ ಉತ್ತರ? 'ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ' ಎಂದೆಯಲ್ಲ? ಈ ಹೋಟೆಲ್ ಬೇಡವಾದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಒಳಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಸ್ವಾಗತಕಾರ್ತಿ ಮನೋಜನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕಾದಿರಿಸಿದ ಟೇಬಲ್ ಕಡೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಳು! ಮುಂಚೆಯೇ ಕಾದಿರಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಯಾ ತೋರಿಸಿದಾಗ, 'ಹೌದು, ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀನು ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತೀಯಾ ಅಂತ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಪೂರ್ವತೆಯಾರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ!' ಎಂದು ಗದರಿದ.

ಇಲ್ಲಿ ಮನೋಜ ಡ್ರೆಸ್ ಮಾಡಲು ಒಳಗೊಳಗೇ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದು ಮಾಯಾಳಿಗೆ ಆಘಾತ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲದೆ ತಪ್ಪು ಆಕೆಯದು ಎನ್ನುವಂತಾಯಿತು. ಆತ್ಮನಿರತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪೂರೈಕೊಳ್ಳಲು ಏನೇನು ತಂತ್ರ ಹೂಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಾಕೆ ತನ್ನ ದುಃಖವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಗೋಗರದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಮನೋಜನ ವರ್ತನೆಯು ಸಾಧುವಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಇನ್ನೊಂದು ತಂತ್ರಹೂಡಲು ಹೆಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

ಏಕೈಕ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ನಿಖರವಾದ ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆದು, ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದರೆ ವಿರೋಧಿಸುವುದು. ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ:

1. ಸಮರ್ಥನೆ, ವಿವರ ಬೇಡ, ನಿರ್ಧಾರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲಿ: ಆತ್ಮನಿರತರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬದಲು ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತ (ನನ್ನನ್ನು ಏನು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ?) ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಉದಾ., ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಯಾ, 'ಈ ಹೋಟೆಲ್ ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ನೀವು ತಿಂದುಬನ್ನಿ.' ಎಂದು ಕಾರಿನಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾತಾಡಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ. ಯಾಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧವೇ ತಿರುಗಿಸಲು ಸಂಗಾತಿ ಕಾದಿರುತ್ತಾರೆ! ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ, ಭಾವನೆ, ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸಮಜಾಯಿತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. 'ನನಗೆ ಗೊತ್ತು, ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಅಚಲ, ಮುಂದಿನದು ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡಲು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಇದ್ದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ' - ಮುಂತಾಗಿ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಹಣಾಹಣೆ ಆದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಬದಲಿಸಕೂಡದು.

2. ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದೆಯಬೇಡಿ: ಆತ್ಮನಿರತರ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಅವಮಾನ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮನಿರತನತೆಯ ಭಾವ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಣವೇ ಅಲ್ಲಿದೆ ದೂರವಾಗಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿಕೊಂಡು 'ನನಗೆ ತಡವಾಯಿತು' ಎಂದು ಹೊರಡಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೆ ತಡವಾಯಿತು? ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಸರಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ!

ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. (ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಲಾರ್ಮ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಗಂಟೆಹೊಡೆದ ತಕ್ಷಣ ಜಾಗ ಬಿಡಬಹುದು.) ಅಥವಾ 'ಇಂಥ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?' ಎಂದು, ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾಯದೆ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಿ.

3. ಯಾವುದು ಸ್ವೀಕೃತ, ಅಸ್ವೀಕೃತ ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆತ್ಮರತಿಯ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೈಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಕೀಳುಭಾಷೆ ಕೂಡದು, ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ನಡುವೆ ತರಕೂಡದು; ಹಗುರವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವಮಾನ ಕೂಡದು.; ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಲಿ, ನಿಮಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರಿಡಬಾರದು - ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅವರ ಆಟಾಟೋಪ ಮುಂದುವರೆಯಲಿ, ಏನೇ ಆಗಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

4. ನೇತೃತ್ವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೇರ ಉತ್ತರ ಬೇಡ: ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರವೆಚ್ಚ, ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಪ್ರೇಮಿ, ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೇರವಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರೋ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೆದು ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಉದಾ: '...ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಂಥ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದೋ, 'ಮನುಷ್ಯರು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೀಗೆ ಅಲ್ಲವೇ?' ಎಂದೋ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ರಮವೆಂದರೆ, ಆತ್ಮನಿರತರು ಮೆಚ್ಚುವಂಥ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಾತು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಉದಾ: ಇಷ್ಟೊಂದು ಯಶಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಪಡೆದಿರಿ?

5. ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ: ಆತ್ಮನಿರತರು ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಬರುತ್ತ, ನಿಮ್ಮ ಸಹನೆಯ ಸತ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೇರವಾಗಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. 'ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಎತ್ತಿ ನನ್ನ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆಯೇ?' ಅಥವಾ, 'ನನಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಹೇಳಿ ನೀವೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಲ್ಲ?' ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ, ಆದರೆ ನಿರ್ಭಾವುಕವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಅನುಕೂಲ ಫಲಶ್ರುತಿಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.

6. ಸ್ವಾನುಕಂಪ ಇರಲಿ: ಆತ್ಮನಿರತರು ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ನೈಪುಣ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದುವುದಾಗಲೀ ಗೆಲ್ಲುವುದಾಗಲೀ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರೊಡನೆ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕರುಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

7. ಅತಿಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಲಿ: ನೀವೆಳೆದ ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಲು ನೋಡಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ; ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಉದಾ: ಇಂಥ ವರ್ತನೆಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ವರ್ತನೆ ಕಂಡಾಗ ದೂರವಾಗಲೇಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನಿರ್ಧಾರ ಸಡಿಲವಾಗದಿರಲಿ.

8. ಯಾರ ಅನುಮತಿಗೂ ಕಾಯಬೇಡಿ: ಪ್ರಸಂಗ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೂರವಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ಯಾರ ಅನುಮತಿಗೂ ಕಾಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ನೋವು ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾದಷ್ಟು ಬೇರಾರಿಗೂ ಆಗಲಾರದು. ಅಂತರಂಗದ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು (gut feeling) ನಂಬಿ ಅನುಸರಿಸಿ.

ಪ್ರಯೋಗ 13: ಸಂಗಾತಿ ಆತ್ಮನಿರತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಓದುತ್ತ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ನನಗೆ ಕರುಣೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹೀಗೇಕೆ? ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಗಾಯಗಳು ಗಂಭೀರವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ರೆ ಬೇಕಾದೀತು. ಗೊಂದಲವಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

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