



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ವಿವಾಹಿತ, ಬಿ.ಎ ಪದವಿದರ. ಸೆಕ್ಯೂರಿಟಿ ಗಾರ್ಡ್ ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ದೇವರು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಣ, ಗೌರವ ಹೀಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 40 ಆಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆ ಏನು ಎಂಬುದು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಕೇವಲ ವೇತನ ರೂ.3000 ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತ ಸ್ವಾವಿಲ್ಲದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಲವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ ಹೊರತರಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಹಂತ ಒಂದು: ಒಂದು ರಜಾದಿನ ಕಾಗದ- ಲೇಖನಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ: 1) ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇನು (ಎಷ್ಟೇ ಅಸಾಧ್ಯ, ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಅಥವಾ ಅಸಂಗತವಾಗಿರಲಿ) ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಸಂತೋಷ- ತೃಪ್ತಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ? ಉದಾ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಮಾಡುವುದು, ಐಸಕ್ರಾಂಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬೀದಿ ಸುತ್ತುವುದು; 2) ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಏನೇನು ಅಡ್ಡಿ- ಆತಂಕಗಳು (ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ) ಬರುತ್ತಿವೆ? 3) ಈ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೇನು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು (ಎಷ್ಟೇ ವಿಚಿತ್ರ, ಕಲ್ಪನಾ ಯುಕ್ತ, ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿ) ನನಗಿವೆ? ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರವು ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಲಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತ, ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇವನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಓದಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಂತ ಎರಡು: ಒಂದನೇ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದೊಂದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಿರುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. ಬೆಳೆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಸ್ವಂತ ಮನೆ). ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನೆನೆಯುತ್ತ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಆನಂದ- ತೃಪ್ತಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಇದು ಮುಂದಿನ ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹಂತ ಮೂರು: ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ- ಇವುಗಳು 2ನೇ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗೆ ಚಿಂತಿಸುವಾಗ ಅದರ ಜತೆಗೆ ಏನೇನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. (ಉದಾ. ಹಿಂದೇಟು, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಸೋಲಿನ ಭಯ, ಜಡತ್ವ, ಸಿಟ್ಟು, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪದ ಅಥವಾ ಜೋಡಿಪದಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ವಿವರಿಸಬಹುದು- ಹೆಚ್ಚು ಪದಗಳಾದರೆ ಅದು ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.) ಈಗ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಬಗೆಯುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಈ ಭಾವನೆಯು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು? ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ? ಯಾರ ಜೊತೆಗಿರುವಾಗ? ಯಾವ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ? ಹೀಗೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮಗೊಂದು ವಿಚಾರ

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು 'ನಿನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನಮಗೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತು, ನಾವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸು, ಯಾಕೆಂದು ಕೇಳಬೇಡ, ಆಟದಿಂದ ಹಾಳಾಗುತ್ತೀಯಾ, ಇಂಥಿಂಥದ್ದು ಮಾಡಬೇಡ, ನಿನ್ನ ಕೈಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೀನು ದಡ್ಡ..' ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥಬರುವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಿರಿಯರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ವಿರೋಧವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಕುತೂಹಲ, ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಹುಡುಗಾಟ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮೂಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಹಿರಿಯರ ಆಣತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಿ. ಅದನ್ನೇ ಈಗಲೂ ಮುಂದುವರಿ ಸುತ್ತ, 'ಹೌದು, ನಾನು ದಡ್ಡ, ನನ್ನ ಕೈಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದುಕೊಂಡೇ ನಿನ್ನಾರದ ಭಾವ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಇದಕ್ಕೆ 'ಕಲಿತ ಅಸಹಾಯಕತೆ' (ಲರ್ನಿಂಗ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೆಸ್‌ನೆಸ್) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನೀವೀಗ 2ನೇ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಕಲಿತ ಅಸಹಾಯ ಕತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮವೇ ಹೊರತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದುದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಕಲಿತ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ನೀವು ಕಲಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಂದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಂತ ನಾಲ್ಕು: ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿಗೆ ಬಲಕೊಡಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಭೂತ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಏನೇನಿವೆ (ಅವೆಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕವು ಅಥವಾ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾಗಿರಲಿ) ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ಅವುಗಳನ್ನು 3ನೆಯ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ (ಉದಾ. ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ಶ್ರಮಜೀವನ, ಸಹನೆ). ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಉನ್ನತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು- ಇವು ಸ್ಥಳೀಯ ವಾಚನಾಲಯದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಯಂಡಮೂರಿ ವೀರೇಂದ್ರನಾಥ, ಪಟ್ಟಾಭಿರಾಮರಾವ್ ಮುಂತಾದವರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಓದಿ.

ಹಂತ ಐದು: ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಗತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದಾಗ ಬಾಲ್ಯದ ಸಂದೇಶಗಳು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಭಾವ 'ನನಗೆ ಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ 'ನಿನ್ನ ಕೈಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನಿರು!' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಭಾವಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತದ ಸಮಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಬದುರು ಇಟ್ಟು, ಒಂದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ 'ನಾನೇನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ?' ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಮ್ಮದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು (ಉದಾ: ತಂದೆ) ಇದ್ದಾರೆಂದೂ, ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ, 'ನಿನ್ನ ಕೈಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಚಿತ್ರವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದು, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ. 'ನೀನು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ, ನಾನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ, ನಾನು ನಿನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ..' ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಭಾವಾವೇಶದಿಂದ ಆಡಿ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. ಅವರನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದೊಳಗೆ ಬರದಂತೆ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ನಿವಾರಿಸಿ. ಒಂದೇ ತಾನಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ದಿನ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ನಿಮಗೊಂದು ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುತ್ತದೆ: ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಬುದ್ಧಿ-ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿನ್ನಿಂತೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ನೋಡನೋಡುತ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತ ತೃಪ್ತಿಪಡುವಿರಿ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ 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