



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ಆತ್ಮರತಿಯ (narcissists) ವರ್ತನೆಯವರು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಡವುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಎದ್ದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ.

## 279: ಹೊಸ ದಾರಿ - 19

ಆತ್ಮನಿರತ (narcissist) ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ಎಳೆದು, ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿದರೆ ವಿರೋಧಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೋದ ಸಲ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆತ್ಮನಿರತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಸಂಗಾತಿಯ ಬದುಕನ್ನೂ ಇರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಯಾ-ಮನೋಜ್ಞ ದಂಪತಿಯ ಮುಂದುವರಿದ ಸಂವಾದ.

ಮಾಯಾ: ಆ ಹೋಟೆಲ್ ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನೇಕೆ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದ್ದಿರಿ?

ಮನೋಜ್ಞ: ಅದು ನನಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗಿತ್ತಲ್ಲ? ನಿನ್ನೊಬ್ಬಳಿಗೋಸ್ಕರ ಹತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರ ಹೋಗಬೇಕೆ?

ಮಾಯಾ: ನನಗೋಸ್ಕರ ಯಾಕೆ ಹೋಗಬಾರದು?

ಮನೋಜ್ಞ: (ಮುಖ ತಿರುಗಿ ಹೊರಡುತ್ತ) ಇಷ್ಟು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಬೇಡ. ಸಹಿಸಲು ಕಲಿ. ಬದುಕು ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ!

ಆತ್ಮನಿರತರಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅನುಕಂಪ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡದೆ ಅಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಒಳಗೊಳಗೇ ದೌರ್ಜನ್ಯ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಸ್ನಿಹಾಕಿಂಕಂಡಾಗ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಭಂಡರಾಗುತ್ತಾರೆ: ಅಥವಾ ಪ್ರಸಂಗವೇ ನಡೆದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ, ನೀನೇ ಹೊಂದಿಕೋ, ನೀನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಲದು, ನೀನೇನು ಮಹಾ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ... ಎನ್ನುವ ಇಂಥವರೊಡನೆ ಬದುಕುವುದೆಂದರೆ ಕೆಂಡದ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹಗ್ಗದಮೇಲೆ ನಡೆದಂತೆ.

ಇಲ್ಲರಡು ಸಂದೇಹಗಳು: ಆತ್ಮನಿರತರಿಗೆ ತಾನು ಬಾಂಧವ್ಯದ ಸವಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆ? ಇವರು (ವಿಸ್ತನ್ ಚರ್ಚಲ್ ಹೇಳುವಂತೆ) ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಡವುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಕೊಡವಿಕೊಂಡು ಎದ್ದು ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ! ಇನ್ನು, ಆತ್ಮರತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬಾಳುವೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಜಾಲಾಡಿದಾಗ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ: ಆತ್ಮರತಿಯ ಗುಣಗಳು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋಚಿಕೆತೆಯಿಂದ (ಅವರೊಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ) ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅವರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇತ್ತೆಂದರೆ ಇತರರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಅವೆಲ್ಲ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಆತ್ಮರತಿಯ ವರ್ತನೆಯ ರುಳ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸುಡುವಾಗ ಸಂಗಾತಿ ದೂರವಾಗುವುದಿದೆ. ಆಗ ವಿಚಿತ್ರವೊಂದು ಜರುಗುತ್ತದೆ: ಏಕೈಕ ಪ್ರೇಮದೊರೆತೆ ಬತ್ತುವಂತೆ ಆದಾಗ ಆತ್ಮನಿರತರು ಇನ್ನೊಂದು ತಂತ್ರ ಹೂಡುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡವರಂತೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಕಣ್ಣೀರುಗರೆಯುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಯ ಕೈಕಾಲು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ ಪ್ರೀತಿಯ 'ಮಳೆಗೆರೆ'ಯುತ್ತಾರೆ— ಇದಕ್ಕೆ ಲವ್ ಬಾಂಬಿಂಗ್ (love bombing) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶವು ಅವಲಂಬಿತರನ್ನು ನಂಬಿಸಿ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೇ ಹೊರತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲ (ನೀನಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀನು ಹೇಗೆಯೇ ಇರು, ನನಗೋಸ್ಕರ ಇರು!). ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರೀತಿಯು ಧೀರನೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಧಟ್ಟನೆ ಮಾಯವಾಗುವಂಥದಲ್ಲ.

ಆತ್ಮನಿರತರಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿಯು

ಹಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮುಂದೆಮಾಡುವುದಿದೆ: ಮಕ್ಕಳ ಹಿತಚಿಂತನೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಅವಲಂಬನೆ, ಬಂಧುಗಳಿಂದ ಕಡೆಗಣನೆ, ಹಿರಿಯರ ಒತ್ತಾಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು, ಒಂಟಿಬದುಕಿನ ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದುರೀತಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ವಿಚಿತ್ರ ಏನೆಂದರೆ, ಆತ್ಮನಿರತರು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಒಂಟಿಬಾಳಿನ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಂದದು ಬದುಕಿದ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳಿವೆ. ಇದರರ್ಥವೇನು? ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುವ ದಾರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ! ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 'ನಾನು ಕೈಬಿಟ್ಟರೆ ಸಂಗಾತಿ ಅನಾರಥರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೇಗಾದರೂ ಸರಿ, ಜೊತೆಗಿರುತ್ತೇನೆ'. ಇದು ಸಹಾವಲಂಬನೆಯೇ (codependency) ಹೊರತು ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲ.

ಆತ್ಮನಿರತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಬದುಕಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ಈ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

- ಆತ್ಮರತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಬದುಕುವುದು ಏನೇನೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಬದುಕುವುದೇ ಲೇಸು.
- ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬದುಕುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಆಯಾ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರೈಕೆ ಆದೀತೇ ವಿನಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಸಿಗಲಾರದು.
- ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಬದುಕುವ ಭರವಸೆಯೇ ನೆಲ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
- ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಯಕೆಗಳ ನಿರ್ಬಂಧ, ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಲಿದಾನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇಂಥವರು ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಾರುಣವಾಗಿ ವ್ಯಥೆಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.
- ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಆತ್ಮನಿರತರು ದೂರವಾಗುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ.

ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಆತ್ಮನಿರತರ ಸಾಂಗತ್ಯ ಬಿಡಲಾರೆ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ಆತ್ಮನಿರತರು ಉದ್ಧಾರವಾಗಲು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮನೋಚಿಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟುಹೊರಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಘೋಷಿಸಿ. ಅಥವಾ, ಎರಡು: ಬಯಲಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲೊಂದಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ರೂಪ, ಆಕಾರ, ಬಣ್ಣ, ಆಸ್ತಿತ್ವ ಎಂದಿದೆಯೆ? ಹಾಗೆಯೇ, ನಾನೇನೂ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ನಿರ್ಭಾವುಕವಾಗಿ, ನೀರಸವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರಿ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಆತ್ಮನಿರತರು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮನಿರತರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಬದುಕಲಿ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಈ ಮಾತು: ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪುನಃ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತ ಅವರೊಡನೆ ತಾನೂ ಬೆಳೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದ ಸ್ನೇಹಿತ ವರ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯರೂಪ ಕೊಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೊಸ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹುಡುಕಲೂ ಇದು ಸಕಾಲ. ನೆನಪಿಡಿ: ಆತ್ಮನಿರತರಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ; ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ವಿಚ್ಛೇದನ ಹೊಂದಿ, ಮದುವೆ ಮರೆತು ಹೊಸ ಸಂಗಾತಿ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲು ನಾನಾ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ!

ಪ್ರಯೋಗ 14: ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಆತ್ಮನಿರತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರೊಡನೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ: 'ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ದಾಂಪತ್ಯವು ವಯಸ್ಸಾದಮೇಲೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು? ಅದು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಿನ್ನಿಷ್ಟ? ಆಗ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವು ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆಯೋ?' ಆತ್ಮರತಿಯ ಸ್ವಭಾವದವರು ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಾ ಬಾಂಧವ್ಯ ಅಥವಾ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಲಾರರು. ಆಗ ಸ್ವಂತ ಭವಿಷ್ಯವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಆತ್ಮರತಿಯ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಏನೇನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಅವುಗಳು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಹೇಗೆ ಒದ್ದಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಬರಲು ಮನಸ್ಸಿದೆಯೆ? ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ■