



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ  
ಆತಂಕ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಗಲು  
ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದಷ್ಟೆ!

## 76: ಎದುರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದವರು

**ಗ**ಂಡಹಂಡಿರ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದಾಗ ಸಿಹಿ ಕಹಿ ಜೊತೆಯಾಗಿ, ದಾಂಪತ್ಯ ನೀರಸವಾಗಿ, ವಿಚ್ಛೇದನ, ಪರಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಪರಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಸಂಗಾತಿಗಳ ಮತಭೇದದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ಸಂಗಾತಿಗಳು ಮತಭೇದವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ? ಹಾಗೂ ಇದರ ಫಲಶ್ರುತಿ ಏನಾಗಬಹುದು? ಈಸಲ ಒಂದು ತಂತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

**ಅಶೋಕ-ಅಕ್ಕಾ** (ಹೆಸರು ಕಾಲ್ಪನಿಕ) ಆದರ್ಶ ದಂಪತಿಯೆಂದೇ ಇತರರಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೀರ್ಫಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?

**ಅಕ್ಕಾ:** ಈ ಶುಕ್ರವಾರ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀನಿ. (ಸಂಕೋಚದಿಂದ) ನೀವು ಲೀವ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ?

**ಅಶೋಕ:** (ಆತಂಕದಿಂದ) ಯಾಕೆ, ಭಾನುವಾರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲ?

**ಅಕ್ಕಾ:** ಭಾನುವಾರ ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಆಷಾಢ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತೆ.

**ಅಶೋಕ:** ಸರಿ... ನೋಡೋಣ.

**ಅಕ್ಕಾ:** (ಆತಂಕದಿಂದ) ನೋಡೋಣ ಅಂದರೆ?

**ಅಶೋಕ:** (ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತಂಕದಿಂದ) ಹ್ಯೂಂ... ಸರಿ. ಆಯ್ತು, ಹಾಗೇ ಆಗಲಿ. (ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪದಗಳಿವೆಯಲ್ಲ?)

**ಅಕ್ಕಾ:** (ಆತಂಕದಿಂದ) ಯಾಕ್ರೀ ಒಂಥರಾ ಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ?

**ಅಶೋಕ:** (ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತ) ಏನಿಲ್ಲ... ಪೂಜೆಗೆ ಏನೇನು ಸಾಮಾನು ತರಬೇಕು ಅಂತ ವಾಟ್ಸಪ್ ಮಾಡು. (ಅಶೋಕ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡದೆ ಜಾಗಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅಕ್ಕಾ ದಿಕ್ಕುತೋಚದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ.)

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆದಿದೆ? ಅಕ್ಕಾ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದಾಗ ಅಶೋಕನಿಗೆ ಕೆಲಸವೇನೋ ಇದೆಯೆಂದು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಇಲ್ಲ'ವೆನ್ನಲು ಆತಂಕಪಟ್ಟು 'ನೋಡೋಣ' ಎನ್ನುವಾಗ ಅವನ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅಕ್ಕಾ 'ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆತಂಕಪಡುತ್ತಿದ್ದಳೆ, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅಶೋಕನ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಆತಂಕದ ನಿವಾರಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅಶೋಕ ಕೂಡಲೇ ಹೊರುತ್ತಾನೆ. ಸಾಕಾಗದಿದ್ದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಎಂಬ ಆತಂಕ ಹೊತ್ತು ಅಕ್ಕಾಳಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈಗಡೆ ಅಕ್ಕಾಳಿಗೆ ಅಶೋಕನಿಂದ ಭರವಸೆ ಸಿಕ್ಕರೂ ಆಕೆಯ ಆತಂಕವೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಅವನಿಗೇನು ತೊಂದರೆಯೋ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆತಂಕಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ದಾಂಪತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಆತಂಕವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಗಲು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಇಲ್ಲಿನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವಿದೆ: ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮನಬಿಟ್ಟಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾಧಾನ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಮಹಾ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೇಳಬಹುದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೀಗೆಯೇ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೋಷ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

**ಅಕ್ಕಾ:** ಶುಕ್ರವಾರ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀನಿ. (ಉತ್ತರಹದಿಂದ) ನೀವು ಲೀವ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ?

**ಅಶೋಕ:** ವಾವ್, ಒಳ್ಳೆಯ ಐಡಿಯಾ! (ಯೋಚಿಸುತ್ತ) ಆದರೆ ಅವೊತ್ತು ನನಗೇನೋ ಕೆಲಸ ಇದೆ ಅನ್ನಿಸ್ತದೆ. ಭಾನುವಾರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣವಾ?

**ಅಕ್ಕಾ:** ಭಾನುವಾರ ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಆಷಾಢ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತೆ...

ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆಷಾಢ ಕಳೆದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಾಡೋಣ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಪೂಜೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳೋದು ಚೆನ್ನಾಗಿರೋಲ್ಲ.

**ಅಶೋಕ:** ಅದೂ ಸರೀನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡೋಣ. ಇವೊತ್ತು ಅಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಬಿಡುವು ಸಾಧ್ಯವಾ ಅಂತ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಆಗೋದಿದ್ದರೆ ಆಗಲೇ ತಿಳಿಸ್ತೇನೆ. ನೀನು ಸಾಮಾನ್ಯಗಳ ಲಿಸ್ಟ್ ಕಳಿಸು.

**ಅಕ್ಕಾ:** (ಸಂತೋಷದಿಂದ) ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ. ನಾನು ಕಾಯ್ತೇನಿ. (ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ನಗುನಗುತ್ತ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.)

ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲ? ಮೊದಲ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ನೆರವು ಸಿಕ್ಕರೂ ಇಬ್ಬರ ಮನದಲ್ಲೂ ಆತಂಕ ಉಳಿದಿದೆ. ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ನೆರವು (ಇನ್ನೂ) ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ಉತ್ತರ ಸುಲಭ. ಮೊದಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆತಂಕವನ್ನು ತಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹೊಣೆ ಹೊರುತ್ತ ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇರದೆ ತಾವೇ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹಗುರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅನೇಕರು ಸಂಘರ್ಷ ವಿಮುಖ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತಾಡಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವರಿಗೆ 'ಜಗಳ' ಎನ್ನಿಸಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ದಿಟ್ಟಸ್ವರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿಲುವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದು ಇವರ ಕೈಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಎದುರುವಾದಿಸದೆ ವಿಧೇಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿರಸದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಮತ್ತು ಜಟಿಲವಾಗಿ. ಪರಿಣಾಮ? ಆತಂಕವನ್ನು ನಡುವೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಬಾಂಧವ್ಯ ಕಟ್ಟಲು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ ಇರುವಂತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೋಮಲ ಭಾವನೆಗಳಾದ ಭಯ, ನೋವು, ಆತ್ಮಶಂಕೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕೇಳಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗಭೇದವೂ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದುಃಖ ತೋರುವ ಹುಡುಗರನ್ನು ಹೆಡೆ ಎಂದೂ ಹೀಗೆಯೆಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎದುರು ವಾದಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಉದ್ದಟಿಯರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರ್ತರು ನೋವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವಾಗ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿ, 'ನೀನೂ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ/ಳು' ಎನ್ನುವವರು ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವರು ತಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಆಗ ತಲೆಯೆತ್ತುವ ಆತಂಕವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗದೆ ಆತಂಕ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇತರರ ಆತಂಕವನ್ನು ತಾವೇ ನಿವಾರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆ? ಒಂದುವೇಳೆ ವಿರಸ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿತಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಎಲ್ಲಿ ಕೋಪದಿಂದ ಸಿಡಿದೆಳುತ್ತೇನೋ, ಭಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತೇನೋ, ದುಃಖವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಅತ್ತು ಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. (ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಿ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತೇನೋ ಎನ್ನುವುದೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.) ಹಾಗಾಗಿ ವಿರಸದಲ್ಲಿ ಅವಸರದ ಶಾಂತಿದೂತರಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ತರಲು ಹೇಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಭ ತಿಳಿಯದಾಗ? ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಾ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಪ್ಪಿ ಹೊಗೆಯಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗದೆ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ, ವೃತ್ತಿ, ವ್ಯವಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ವಿಚೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬ ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಕೂಡಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಬೆಳಗಾದ ತಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈಜಲು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ತಂದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರೋ? ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಠ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈಜು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ ಅವನ ಸಂಕಟ ಹೇಳತೀರದು. ಯಾಕೆ? ಆಗವನು ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳನ್ನು ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ಆತಂಕವನ್ನು ಅವನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರ. ಹೇಗಿದೆ ಪಲಾಯನವಾದ? ಒಂದುವೇಳೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು? ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ನೋಡೋಣ.