



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಬಿ

ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನವೇ
ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಮೂಲ;
ಆತ್ಮ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತ
ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯೂ
ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ!

231:ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಹುಡುಕಾಟ-10

ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮನಬೆತ್ತಲೆ ಆಗುವಾಗ ಕೋಮಲ ಪ್ರೀತಿಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡೆವು. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಈ ಆಡುವ ಆಲಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಳಗೆ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಂದೇಹ: ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಶುರುಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು?

ನಿಮ್ಮ ತಲೆತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಯಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಬರುವ ವಿಚಾರ ಭಾವನೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ('ಆಗ ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿತ್ತು') ಈ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ('ಇಂಥದ್ದು ನಡೆದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ.') ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ('ನನ್ನಲ್ಲೆಲ್ಲ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಯೋ ಅಂತ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ'). ಈ ಭಾವನೆಗಳ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ('ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮ/ಪ್ಪ ಹೀಗೆ ಅಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಆಗಿ ಭಯ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿಟ್ಟು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ'). ನಂತರ ಅದರ ಆಳ-ಅಗಲಗಳನ್ನು ಕೆದಕುತ್ತ ನಿಮಗಾದ ನೋವು ನರಳಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮಗಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಅವಮಾನ, ಹೀನೈಕೆ, ಖಚಿತನ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ, ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಸಿಟ್ಟಾಗುವುದು, ಮರೆಮಾಚುವುದು, ಸುಳ್ಳಾಡುವುದು ಕಲಿತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಸೇರಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವು ಹಾಗೆಲ್ಲದೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನೀವು ಈಗ ಹೇಗಿರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ('ಅವರು ನನಗೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆ; ಅಭದ್ರತೆಯ ಬದಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ'). ನೆನಪಿಡಿ: ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಂದ ನಿಮಗಾದ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಯಾಕೆ? ತಾಯ್ತಂದೆಯರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ!

ಸಂದೇಹ: ಭಾವನೆಗಳು ಬರದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳು ಉಕ್ಕಿಹರಿದು ಮಾತಾಡಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ?

ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೇಹಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ನೋವು, ಜಡತ್ವ ಇದೆಯೇ ನೋಡಿ. ಭುಜದ ಸೆಳೆತ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ, ಎದೆ ತುಂಬಿಬರುವುದು, ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅವು ನಿಮಗೇನು ತಿಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮುಂಚೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದವೆ? ಹೌದಾದರೆ ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ? ಅದರ ಬಗೆಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂದೇಹ: ಆಲಿಸುವವರಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೆ?

ನೀವು ಮಾಡುವುದಿಷ್ಟೆ: ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಅವರ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿನೋಡಿ. ಅವರ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರಲಿ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿ, ನಿನ್ನ ನರಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಂದಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ತಾದಾತ್ಮತೆಯ (attunement) ಭಾವ

ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡಲಿ. ನೀನು ಒಂಟಿಯಲ್ಲ, ನಿನ್ನೊಡನೆ ನಾನಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ. ಹೀಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ಹಳೆಯ ಗಾಯಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ! ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸಂಗಾತಿಯು ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಅಹಿತಕರ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ, 'ಇದು ನನಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಗೊತ್ತಿತ್ತು, ಅದರಿಂದ ನನಗೆಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಗೊತ್ತೆ?' ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಆಡುವವರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಕದಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ! - ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಡುವವರ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ: ಆಡುವಾಗ ಮಡುಗಟ್ಟಿದ ಭಾವನೆಗಳು ಉಕ್ಕೇರಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತ, ಕಾಯಲೆಯ ನಂತರ ಆಗುವಂತೆ ನಿಶ್ಚಿತ್ತ, ನಿರ್ವಿಣ್ಣತೆ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿರ್ದಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನೊಂದ ಸಂಗಾತಿಯ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದರೆ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ, ಅಥವಾ ಅವರನ್ನು ತೊಡೆಯಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹಿತವಾಗಿ ಮೈ ಸವರುತ್ತಿರಿ.

ಸಂದೇಹ: ಆಡುವ-ಆಲಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಸಂವಹನಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆ?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ. ಇದು ಹೇಗೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ನಡುವೆ ಅಮಿಗ್ಡಾಲ ಎಂಬ ಭಾಗವಿದೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎರಗು ಇಲ್ಲವೆ ತೋಲಗು (flight/fight) ಎಂಬ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ - ನಂತರ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೆದುಳಿನ ತರ್ಕಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಡುವ ಆಲಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಮಿಗ್ಡಾಲವನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಾದ 'ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ'ಯ ಬದಲು, 'ಸಂದರ್ಭವೇನೇ ಇರಲಿ, ನಾನು ಹೇಗಿರಬೇಕು?' ಎಂದು ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಆತ್ಮನೋಷಣೆ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ 'ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೋ' ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಣೆ ಹೊರಿಸುವುದರ ಬದಲು, 'ನಿನ್ನ ಸಮಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನನ್ನೇ ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಇದು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಹುಡುಕಾಟವು ತನ್ನಿಂದಲೇ ಹಾಗೂ ತನ್ನೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುತ್ತ ತನ್ನತನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಆತ್ಮವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಮೂಲ!

ಆಡುವ-ಆಲಿಸುವ ವಿಧಾನವು ಪ್ರತಿ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮೂಲ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಆಗಿರುವ ಕೆಲವು ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ, ಪೂರೈಸದ ಆಸೆ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ, ಮೂಲ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಬಿರುವಂತೆ 'ನಿನ್ನಿಂದ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಲ್ಲ; 'ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಮೂಲ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿವೆ, ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಕತೆ ಹೀಗಿದೆ' ಎನ್ನುವ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಇದರರ್ಥ ಏನು? ಒಂದು ಸಂಬಂಧವು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಬಂಧವು ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಲ್ಲದು!

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ವಿಲ್ ಹೆಂಡ್ರಿಕ್ಸ್‌ನ (Harville Hendrix) ಹೇಳಿಕೆಯೊಂದು ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ: (ದಾಂಪತ್ಯದ) ಬದುಕು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಹಿತಕರ ಎಂದಿಲ್ಲ. ದಾಂಪತ್ಯ ಎಂದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿರುವ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಾನವಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಮನೋಭಾವುಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೋಡಿ ಪರ್ಯಾಯ. ಈ ಪರ್ಯಾಯ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ರೋಚಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ಆತ್ಮಾನೋಷಣೆಯ ದುರ್ಗಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯ ತನಕ ಆನಂದ-ತ್ಯಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.' ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ! ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ: 8494944888.