



ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಾವನೆಗಳ ತೀವ್ರವಾದ ತುಡಿತವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್

179: ಸಾಂಗತ್ಯ- ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ

ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಮರುಜೀವ ತರಬೇಕಾದರೆ ಸಂಗಾತಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಹಾಗೂ ಕೂಟದ ಹಿಂದಿರುವ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು.

ದಾಂಪತ್ಯದ ಕಾಮಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮರುಜೀವ ತುಂಬಬೇಕಾದರೆ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಡೇವಿಡ್ ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:

1. ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ: ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿರುವ ಕಾಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ದೃಷ್ಟಾಂತವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ, ಅಥವಾ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುವ ವಿಷಯಗಳಿವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸಂಗಾತಿಯು ಕಾಮಕೂಟ ಬಯಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ತಲೆನೋವಿನ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ನೆಪ ಮುಂದಿಟ್ಟು 'ನನಗೆ ಕೂಟ ಬೇಡ' ಎನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲಿ, ಕೂಟ ಬೇಡ ಎಂದರೆ 'ನಿನ್ನೊಡನೆ ಕೂಟ ಬೇಡ ಎಂದರ್ಥ ತಾನೆ? ಆದರೆ ಹಾಗೆಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳದೆ ನಿಜವನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು, ಅದರಿಂದ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟುಬೀಳಬಹುದು ಎಂದು ಭಯಪಡುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಆದರೆ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂವಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇರಬೇಕಷ್ಟೆ? ವಿಷಯಾರ್ಥವನ್ನು ಏನೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಸತ್ಯದ ಮಗ್ಗುಲು ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ನಂಬಿಕೆಗೆ ನಿಷ್ಠರಾಗಲು ಹೊರಟರೆ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನನಿಗೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ತಕ್ಕಡಿ ಹೊಯ್ಯಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸುತ್ತ ಕೃತಕ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂತಾಪ ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೋಗಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ಸಂತಾಪಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅನೇಕ ದಾಂಪತ್ಯಗಳು ಹಳೆಯವಾದರೂ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭ್ರಮನಿರಸನ, ನಿರಾಶಾವಾದ ಫಲಶ್ರುತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಉಪಾಯ? 'ನನಗೆ ಹೀಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ... ಇದು ನಾನು'— ಎಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತನ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೇರ ಎಂದುರಾಟ ಆದರೂ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಮುರಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧದ ತ್ರೈಕಾಂಕ ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಬಾಯಿಬಿಡದೆ ಮುಖ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ ಸುಳ್ಳು ನಗು ಬೀರುವುದು, ಕೊರಗನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನಗೆ ತಾನೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂಥವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, "ನಾನೇಕೆ ಹೀಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?" ಎಂದು ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಕೆದಕಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಾಢ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕ: ಸಾಮಾನ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಕೂಟವು ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಮಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಭಾವಸಂಪರ್ಕವನ್ನು

ತರಬೇಕಾದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏನು ಬೇಕು ಗೊತ್ತೆ? ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ? ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅಚ್ಚರಿಪಡಬಹುದು. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಜಪಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಉದಾಹರಣೆ: ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಗಾತಿಯು 'ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನೀವು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಬಹುದು. ಒಂದು: ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಬರಸೆಳೆದು ತಬ್ಬಿ ಮುತ್ತಿಟ್ಟು, 'ಗೊತ್ತಾಯಿತೆ?' ಎನ್ನುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎರಡು: 'ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?' ಅಥವಾ, 'ಹೌದು, ಆದರೆ...' ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರೆ? ಇದರ ಹಿಂದೊಂದು ಮನೋವಿದ್ಯಮಾನ ಇದೆ. ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗಾಗಿ ಕರೆಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅವರಿಂದ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಯಾಕೆ? ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಾನೇನು, ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವಿಶದವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ ವಿಶಾ ಅದರಾಚೆಯ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗಲ್ಲ — ಯಾಕೆಂದರೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬರುವ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಭಾವನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ: ತನ್ನನ್ನು ಗಂಡನು ಮನಸಾರ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೆಂಡತಿ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಹಾಗೆಂದು ಅವನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ, ಅವನು ಭರವಸೆ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲ ಅರೆನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಳು. ಗಂಡ ವ್ಯವಹಾರದ ಕಾರಣ ಆಗಾಗ ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವವನು ಈ ಸಲ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೂ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ. ಆಕೆಯು ಖರ್ಚಿನ ಕಾರಣ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಒಲೆಯೆಂದಳು. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದ ಗಂಡ ಹೇಳಿದ: 'ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಹೋಗುವುದು. ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ.' ಆಗ ಹೆಂಡತಿ ಭಯದಿಂದ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟಳು: 'ಅಯ್ಯೋ ನನ್ನನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಡ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಅಭದ್ರತೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ!' ಇಲ್ಲಿ ಗಂಡ ತೋರುವ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟರೆ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಸಂಗಾತಿಯು ನನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ 'ಪೂರ್ತಿ' ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೋಷಗಳೂ ಸೇರುತ್ತವಲ್ಲ? ದೋಷಗಳ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ನಾವು ಸಹಿಸಲಾರವು. ಉದಾ. 'ನೀನು ಮುಂಗೋಟಿಯೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಸಂಗಾತಿ ಹೇಳಿದಾಗ, ವಿನಾಕಾರಣ ಸಿಟ್ಟಾಗುತ್ತೇನೆಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ಸಂಗಾತಿಯು ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವ ಏನೆಂದರೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯು ಸುಖಕರ ಭಾವವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಸಮಾಧಾನ, ದುಃಖ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಹಿ ಭಾವಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಉದಾ. ಅಕಸಾತ್ತಾಗಿ ನಡೆದ ಪರಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುವುದು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹೌದಾದರೂ ಸುಖಕರವಲ್ಲ. ಎರಡು: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳ ತೀವ್ರವಾದ ತುಡಿತವಿದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಗಳು ಮಿರ್ಚಿ ಬಜ್ಜಿ ತರಹ — ಖಾರವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಖಾರ ನೆತ್ತಿಗೆರಿದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎಂದರೆ ಮಾತ್ರ ರುಚಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಅನುಭೂತಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಮೈಗಳ ಮಿಲನದ ಜೊತೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೂಟವು ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮೂರನೆಯ ಅಂಶದ ಬಗೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಲ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 8494944888.