



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

**ಭದ್ರಭಾವದವರು ಕೂಡ
ತುಂಬುಹೃದಯದ ಪ್ರೀತಿಯ
ಜೊತೆಗೆ ಅವಹೇಳನದ
ನೋವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಲು
ಸಾಧ್ಯವಿದೆ!**

281: ಹೊಸ ದಾರಿ - 21

ಸಂವಾದದೊಳಗಿನ ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತುಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿರುವ ಸಂಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹೋದಸಲ ಮಾಡಿದೆವು. ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅರ್ಥ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೋಜಮಾಯಾ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ನಮೂನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಸಂದರ್ಭ: ಮನೋಜ ತನ್ನ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಮಾಯಾ ಆರೋಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಮಾಯಾ: ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ನೀವು ನನಗೆಂದೂ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆ ನೀಡಲೇ ಇಲ್ಲ! ಮನೋಜ: ನಿನ್ನಗೋಸ್ಕರ ದೊಡ್ಡಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ!
ಮಾಯಾ: ಇನ್ನೂ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಲ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನನಗೆ ಭದ್ರತೆ ಬಂತು? ಮನೋಜ: ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅದು ತೀರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಾಲ ಕಟ್ಟುವವ ನಾನು ತಾನೇ?

ಮಾಯಾ: ಆಪ್ತರೊಳಗೆ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಬ್ಯಾಂಕಿನವರು ನನ್ನನ್ನ ಖಾಲಿಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕಿತ್ತು!

ಮನೋಜ: (ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಹತಾಶೆಯಿಂದ) ನಾನು ಸತ್ತಮೇಲೂ ನನ್ನನ್ನು ಬೈದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ನೀನು!

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ? ಏನಾದರೂ ಸರಿ, ಮಾಯಾಳ ಆಸೆ ಪೂರೈಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಮನೋಜನ ಧೋರಣೆಯಿದ್ದರೆ, ನೀನೇನೇ ಮಾಡಿದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರೆ ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಮಾಯಾಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ 'ನಾನು ನಿನ್ನಿಗಾಗಿ ಇಷ್ಟಲ್ಲ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ!' ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ 'ನೀನೇನು ಮಹಾ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ?' ಎನ್ನುವ ವಾದಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ದಾಂಪತ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ, ಒಂದುಕಡೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇನ್ನೊಂದುಕಡೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ನೋಡೋಣ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಮುಂದೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗೋಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವಿಗಾಗಲೇ ಅರಿತಿದ್ದೀರಿ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ / ಶಾರೀರಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಅವಮಾನ ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಿಕ್ಕ 'ತಪ್ಪು'ಗೂ ಹೆತ್ತವರು 'ನೀನು ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ!' ಎಂದು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಮಾನಕ ಮಗುವಿಗೆ ಏನೆನ್ನಿಸಬೇಕು? ಬೀಳುವ ಏಟುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೊರಗಿ ಸಾಯಬೇಕಷ್ಟೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿನ ಒಳಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ: ಈ ಶರೀರ, ಈ ಭಾವನೆಗಳು ನನ್ನವಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದು! ಹೀಗೆ ಶರೀರ, ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸುಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಂಡು ಕ್ಷೋಭಭಾವದಿಂದ (disorganized attachment style) ಮಗುವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ದೊಡ್ಡವರಾಗುವಾಗ ತನುಮನದ ಗಾಸಿಗೆ ದಡ್ಡುಬೀಳುತ್ತ ದಪ್ಪ ಚರ್ಮದವರು, ಕಲ್ಲುಮನಸ್ಸಿವರು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಅವಹೇಳನ, ಶಾರೀರಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ - ಹೀಗೆ ಹಿಂಸಾಚಾರವು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಆಗುತ್ತದೆ (ಏಟುಕೊಡದೆ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ!). ಇವರು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮನೋಜ ತನ್ನಿಗಾಗಿ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದು ನಿಜವಾದರೂ ಮಾಯಾ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತ ನೀನೇನು ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು

ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಟುತಂದು ಮೊಂಡಾದವರು ಸಂಗಾತಿಯ ಸದುದ್ದೇಶವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಕೊಂಡಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೆ. ಯಾಕೆ? ಪ್ರೀತಿಯ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಎದುರು ಬಂದುನಿಂತಾಗ (ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಆದರೂ) ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಮೆಚ್ಚಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ - ವಜ್ರವನ್ನು ಗಾಜು ಎಂದುಕೊಂಡಂತೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರೀತಿಯು ಪದೇಪದೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ತನ್ನ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಗಂಡ ಆಗಾಗ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಂಡತಿಯು ತನ್ನನ್ನೇಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು-ತನ್ನಗೂ ಆಸೆಯಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿ ಯಾವುದೋ ನೆಪತೆಗೆದು ಒಲ್ಟೆಯೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಗಂಡ ಹೇಳಿದ: 'ಇನ್ನುಮುಂದೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ದರಿಸಿದ್ದೇನೆ.' ಆಕೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ? 'ಅಯ್ಯೋ, ದಯವಿಟ್ಟು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಡ, ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ!' ಯಾಕೆ? ಪ್ರೀತಿ ಒಳಗೆ ಬರದಿರಲೆಂದು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಕೆಡವಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ - ಅಯ್ಯೋ, ಭದ್ರತೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತಿದೆ!

ಈಗ, ನೀವು ಭದ್ರಭಾವದವರಾಗಿದ್ದು (secure attachment) ಸಂಗಾತಿಯು ಕ್ಷೋಭಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅವರು ಮೊದಮೊದಲು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಾಲ್ಯದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಶುದ್ಧಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಭದ್ರಭಾವದವರಿಗೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಪ್ರೀತಿಯೊಡನೆ ನೀನು ಹೀಗಿರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅವಹೇಳನದ ಕಲಬೆರಕೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ (ಆ ಹುಡುಗಿಯಂತೆ ನೀನೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು!). ಹಾಗಾಗಿ ಭದ್ರಭಾವದವರು ಕೂಡ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ತುಂಬುಹೃದಯದ ಪ್ರೀತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವಹೇಳನದ ನೋವನ್ನೂ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ - ಗುಲಾಬಿಯ ಜೊತೆ ಮುಳ್ಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ್ಷೋಭಭಾವದವರು ಪ್ರೀತಿಗೋಸ್ಕರ ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವು-ಅವಹೇಳನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ರಸ್ತೆಯ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದ್ದೂ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಕೈಯಾಡಿಸುವಾಗ ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನನ್ನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದೆ, ಇದು ವೈದ್ಯರು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನೋವೂ ಸಹಜ ಎನ್ನುವ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ನೋವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಉಳಿದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಮರೆತು ತಟಸ್ಥವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಎಚ್ಚರ ಬಂದಾಗ ನೆರವಿನ ಅರಿವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಿಬರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವ ಸಂಗಾತಿಯಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಸಂಗಾತಿಯು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು, ನೆರವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದು ನನ್ನ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ಧೋರಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ಹತಾಶೆಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.' ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪರಿಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಮುಂದೆ ನೋಡೋಣ.

ಪ್ರಯೋಗ 16: ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು, ನೆರವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ: 'ನಿನ್ನಗೂ ಸುಖಪಡುವ ಅರ್ಹತೆಯಿದೆ. ಬೇಡವೆನ್ನಬೇಡ. ಕೊಡುವುದನ್ನು ಅಳೆಯದೆ ಸಿಗುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸುಖವು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹನಿಯುತ್ತದೆ, ಭೋಗರೆಯುತ್ತ ಬರುವುದಲ್ಲ.'

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಗಾತಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವಾಗ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನೋವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಕೆಡಕೊಂಡು, ಹೊರಬಂದುದನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಧೈರ್ಯಮಾಡಿ. ಧೈರ್ಯ ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com