ಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಹಣ್ಣುಮಾಡಿದರೆ ಹುಳಿ ಹೋದೀತೆ?

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

79:ಈ ಗುಣ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು?

ಹೋದಸಲ ಗುಮ್ಮನಗುಸಕ (**passive aggressive**) ವರ್ತನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಗುಮ್ಮನಗುಸಕ ವರ್ತನೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ವರ್ತನೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಅಂತೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯೋಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಸುಮಂತಸುಮತಿ (ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ) ದಂಪತಿಯನ್ನು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕರೆತಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇವರು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಜಗಳಗಳಾಗಿ, ಬಗೆಹರಿಯದೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈಗ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಂತನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ತಾವಿಬ್ಬರೂ 'ಒಮ್ಮತದಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಒಮ್ಮತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.' ಸುಮತಿದಂತೂ ಮಾತಾಡುವುದೇ ವ್ಯರ್ಥವೆನ್ನುವಂತೆ ನಾಲ್ಕೇ ನಾಲ್ಕು ಕ್ಲುಪ್ತಮಾತು: 'ಸುಮಂತನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇವನ ಜೊತೆಗೆ ಬದುಕುವುದೆಂದರೆ ಒಂದು ಅಸಹನೀಯ ಅನುಭವ; ಯಾಕೆ? ಅವನು ಯಾವೊತ್ತೂ ತನ್ನ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲು ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಒಳಗೊಳಗೇ ಸಂಚುಮಾಡಿ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿಫಲಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಸಲ ನಡೆದಿದೆ. ಇವನನ್ನು ತಿದ್ದುವುದು ನಾಯಿಬಾಲ ನೇರ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಈ ಮನುಷ್ಯನ ಜೊತೆಗೆ ಒದ್ದಾಡುವುದು ಇನ್ನು ಸಾಕು!' ಸುಮಂತನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ.

ಸುಮಂತ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಏಕೈಕ ಸಂತಾನ. ಅವನಪ್ಪ ಮಗನ ಬಗೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಗ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮಹಾತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಉಳ್ಳವನು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗನನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ. ಪ್ರೀತಿಸಿದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಿರ್ಬಂಧದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸಿದ. ತನ್ನ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹೇರಿದ. ರೋಚಕ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಬೆಳೆಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ತಂದು ತುಂಬಿದ. ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸರೀಕರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ ಓದಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ. ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ತಿದ್ದಿದ. ಹಟಮಾಡುವಾಗ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ ಶಿಕ್ಷಿಸಿದ. ಮಗುವು ನೊಂದು ಅಮ್ಮನ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಆಕೆ ಇವನನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಇವನ ನೆರವಿಗೆ ಬರಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಗಂಡನನ್ನು ಎದುರುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ಆಕೆಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇಂಥ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಸುಮಂತ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಕಲಿತ. ತನ್ನ ಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ತಾನು ಬದುಕಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವನಾಪೂರ್ವಕ ನಿರ್ಧಾರ (**emotional decision**) ಮಾಡುತ್ತ, ತನ್ನ ವಯೋಸಹಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಒರಟುತನದಿಂದ, ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹರಿಹಾಯ್ದ (**aggression**). ಇತರರು ತನ್ನ ನೆರವನ್ನು ಬಯಸಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೇರುವ ತಂತ್ರವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಒಳಗೊಳಗೇ ಪ್ರತಿರೋಧ (**resistance**) ತೋರಿದ. ಅವನು ಬೆಳೆದದ್ದು ಹೀಗೆ. ಇವೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅವನು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲೂ ತೋರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಂತ ಸುಮತಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ತರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಅಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವೊತ್ತೂ ಆಕೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳುವಾಗ ಕೇಳುತ್ತಾನೆಯೇ ಹೊರತು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಇಳಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. (ಒಂದುವೇಳೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಕೂಡದೆಂದು ಚಿಕ್ಕವನಿರುವಾಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಯಾಗಿದೆ.) ಒತ್ತಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, 'ಆಯ್ತು, ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು, ಆದರೆ...' ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ತನ್ನ ವಾದವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾನೆಯೇ ಹೊರತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಆತ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ತಟ್ಟನೆ ನಾನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದೆ: 'ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ನೀವೇ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದಲ್ಲವೆ?' ಅವನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೌದೆನ್ನುವಂತೆ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದ.

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆದಿದೆ? ಸುಮಂತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯಭಾವಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ (**passivity**). ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಹೊಸ ಬೇಡಿಕೆಯೊಂದು ಬಂದಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ತೋರಿಸುತ್ತ ಒಪ್ಪುತ್ತಾನಷ್ಟೇ ವಿನಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸಹಜತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಎರಡು: ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಳಗಿಂದೊಳಗೇ 'ನಾನು ಒಪ್ಪಲಾರೆ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನೂ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗುಣ ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ಒರಟಾಗಿ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹರಿಹಾಯುತ್ತಾನೆ (**aggression**). 'ನಾನು ಇರುವುದೇ ಹೀಗೆ!' ಅಥವಾ, 'ನನ್ನ ಗೊಡವೆಗೆ ಬರಬೇಡ, ಬಂದರೆ ಬಲಿಹಾಕುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುವಂತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸುಮತಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೋರ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಜಿಹಾಕಲು ಇವನ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ / ಆಗುವುದಿಲ್ಲ / ನೀನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಉತ್ತರಿಸುವುದರ ಬದಲು 'ನೋಡೋಣ' ಎಂದ. ಯಾವಾಗ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಈಗ ಬಿಡುವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿ, ಬಿಡುವಾಗಿರುವಾಗ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದ. ಹಾಗೆಂದು ಯಾವೊತ್ತೂ ತಿಳಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಸುಮತಿ ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದಾಗ ಪೆಟ್ಟುಕೊಡುವಂತೆ ರೇಗಾಡಿ ದೂರಸರಿದ. ಒಂದುವೇಳೆ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ವಾಗ್ವಾದ ನಡೆದರೆ ಮುಗಿಯಿತು, ಗಾಡಿಯನ್ನು ಬೇಕೆಂತಲೇ ಅಡ್ಡಿದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತ ಅಪಘಾತದ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇದರಿಂದ ಏನು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ? ಗುಮ್ಮನಗುಸಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುವವರ ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೊರತಾಗಿ ತನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಆ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಗುಮ್ಮನಗುಸಕ ಗುಣ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ನೇರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇರಿದ ಕೆಲವಾದರೂ ನೀತಿನಿಯಮಗಳು ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗುಮ್ಮನಗುಸಕ ನಡತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಿಲ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖಿನ ತನಕ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಯ ಎರಡೂ ಇದ್ದರೂ ಅಗತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದೆ ಟೀವಿ ಮುಂದೆ ಸಮಯ ಕಳೆದು ಆಮೇಲೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಅದೂ ಒಂದುರೀತಿಯ ಗುಮ್ಮನಗುಸಕ ವರ್ತನೆಯೇ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೊಂದಿದ್ದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ದಾಂಪತ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವಾಗ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಖ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಬೇಡವಾದ ಗುಮ್ಮನಗುಸಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಇದೆಯೆ? ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ನೋಡೋಣ.

ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಕರೆಮಾಡಿ.
ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8050255229 (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ);
ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8494944888 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರ ತನಕ)
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: www.medisex.org