



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಿಬ್ಬಿ

ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವಂತೆ
ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹುಟ್ಟುಗುಣ!

236:ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಹುಡುಕಾಟ-15

ಸಾಮದುವೆ ಆಗುವ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ, ಹಾಗಾಗಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವ ಮುಂಚೆ ತಮ್ಮ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ತಾವೇ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಇನ್ನು, ಈ ಒಂಟಿತನದ ಉಗಮ ಹಾಗೂ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ದಾಂಪತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಇದನ್ನು ಮಗುವಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಶುರುಮಾಡೋಣ.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಬಿಡಿ. ಕೆಲವು ತಾಸಿನ ನಂತರ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ನಿದ್ರೆ ಮುಗಿಸಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕೂಗುಡುತ್ತ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತ ನಗುತ್ತ ಆಟವಾಡುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಗುವು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಆರಾಮವಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ? ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುವ, ಸಂಭ್ರಮಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಇದೆ; ಶಾರೀರಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾದ ನಂತರ ಇದು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಆಟವಾಡುವ ಮಗುವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ ಮಲಗಿಸಲು ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಎತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಮಡಿಲಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹುಟ್ಟುವರ್ತನೆಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಒಂದು: ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿ ತನ್ನತನದ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವುದು ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಉಗಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು: ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದು, ಹಾಗೂ ಅದರ ಮೂಲಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸುವುದು (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೋದಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೆ). ಈಗ, ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದು ಮಾಡುವಾಗ, ಅದರೊಡನೆ ನಗುಮುಖದಿಂದ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಏನು ಸಂದೇಶ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ? 'ನಿನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ, ನೀನು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಿನಗೂ ಬೆಲೆಯಿದೆ, ನೀನೂ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಅರ್ಹವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಿರಿಯರು ಕೊಡುವ ಪ್ರೀತಿಯುತ ಸಂಪರ್ಕವು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಡ್ಜಡ್ ಟ್ರೋನಿಕ್ ಅವರ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಲೇಬೇಕು (YouTube: Still face Experiment: Dr Edward Tronick). ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪಡೆದ ಮಗುವು 'ನಾನು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅರ್ಹ' ಎಂದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, 'ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಸ್ವಯಂ ಸ್ವೀಕೃತಿಯ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಕೈಗೆ ಕೈಸೇರಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ: 'ನನಗೆ ನಾನು ಇಷ್ಟ' ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ - ನಮ್ಮ ಮೈಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ. (ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯು (selflove) ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾನಸಿಕ

ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೊರತು ತಾನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮರತಿಯಿಲ್ಲ (narcissism). ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯು ಬದುಕಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೇರಕವಾದರೆ ಆತ್ಮರತಿ ಆತ್ಮಘಾತಕ.) ಹೀಗೆ, ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರು ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವಾಗ ಸ್ನೇಹಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬರೇ ಆಗುವಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸ್ವಯಂತ್ರಪ್ರಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಸ್ನೇಹಭಾವ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೂ ಆಗಾಗ ಒಬ್ಬರೇ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮಗು ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ದೇಹಸ್ಪರ್ಶವಾಗಲಿ, ಪ್ರೀತಿಯ ನೋಟವಾಗಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗದೆ ಬೆಳೆದಿರುವವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೂಲ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ಥಾನಮಾನವಾಗಿ, ಬೆಲೆಯಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಇವರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಜಾಗವನ್ನು ತನ್ನ ಬಗೆಗಿನ ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಅಭದ್ರಭಾವಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇವರು ವಿಧೇಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗಬಲ್ಲರೇ ವಿನಾ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ತೋರಲಾರರು. ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನಂಥ ನೀರಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಿಸಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಯಾತನೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬರು ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲ ಊರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡಲು ಹೋದರೆ ಮನೆಯೇ ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವವರು ಒಳಗೊಳಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೇ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ರೂಪ, ವರ್ತನೆ, ಗುರಿಸಾಧನೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮೆಚ್ಚಲು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗಾತಿ ಮೆಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಸಮಾಧಾನದ ಬದಲು ತೀವ್ರ ಆಕ್ರೋಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಂಗಾತಿಯು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ಒಡನಾಟವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸರಿಬರದಿದ್ದರೆ ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದಾಂಪತ್ಯಗಳು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಕೊರತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳ ಕೊಡುಗೆಯು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಸಂತಾನವನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತ ನೀನು ಮರ್ಯಾದೆಗೆ ಯೋಗ್ಯಳಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹಳೆಯ ತಲೆಯವರು ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡು ಓದುಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಟೀಕೆಯ ಪ್ರಹಾರವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬನು ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಓದಿದ ನಂತರ ಉದ್ಯೋಗ ಬಿಟ್ಟು ನಟನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಹೆಸರು ಮಾಡಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಷ್ಟುದಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಿದ್ದ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು, ಒಂದೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಬಿಡು ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಂಡತಿ ನೆರವಿದ್ದರೂ ಅವನೊಳಗೆ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವಿನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿಯುವುದಿದೆ. ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ: 8494944888.