ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಗೌರವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತ ಮುಂದೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

237: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಹುಡುಕಾಟ-16

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ (Selflove) ಎಂದರೇನು? ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನಿರ್ವ್ಯಾಜವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುವಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡುವಂತೆ ತನಗೂ ಬೆಲೆಕೊಡುವುದು, ತನ್ನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಹೊಣೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಹೊರುವುದು, ಇತರರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸದೆ ಇರುವುದು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ತನ್ನ ಅರ್ಹತೆಗೆ ತಕ್ಕದಲ್ಲದ್ದು ಎನ್ನಿಸಿದರೆ ಒಪ್ಪದೆ ಇರುವುದೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಗುರುತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಪ್ಪನು ತಾನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಮಗನಿಗೆಂದು ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಂದು, ಹಾಕಿಕೋ ಎಂದು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾನೆ. ಬಟ್ಟೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ತಂದಿರುವುದು ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆ ಅಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಗ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಆತ್ಮಗೌರವ, ತನ್ನತನ, ಸ್ವಂತಿಕೆ – ಇವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಸೆಲೆಯಿದೆ. ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಅವಳಿ ಸ್ವಕರುಣೆ (selfcompassion).

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲವೆಲ್ಲಿ? ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಂದ ಸಿಕ್ಕ ಬಾಂಧವ್ಯದ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಮೊಳಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಟಿನ್ ಬ್ಯೂಬರ್ (Martin Buber) ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ 'ನಾನುನೀನು' (IThou) ಎಂದು ಸರಿಸಮನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಂಧವ್ಯವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ "ನಾನು ಮೇಲುನೀನು ಕೀಳು' ಎನ್ನುವ ತಾರತಮ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ – ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೀಗಿವೆ. ಇನ್ನು, ಮಗುವನ್ನು ಒಂದು ವಸ್ತುವೆಂದು ಗಣಿಸುತ್ತ 'ನಾನುಅದು' (IIt) ಎಂಬ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮಗುವಿಗೆ 'ನನಗೆ ಸ್ವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಅಂತರಾಳದ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಗೂ ಆತ್ಮರತಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಆತ್ಮರತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಅಹಂಕಾರ, ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಭ್ರಮೆ, ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಂಬರ ಇವೆ. ಸ್ವಂಯಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳ ಅರಿವಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಕರುಣೆಯ ಭಾವವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಉಳ್ಳವರು ತಾನೇ ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಚತುರೆ, ಪ್ರತಿಭಾವಂತ, ಸುಂದರಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸದೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನಿರುವಂತೆಯೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸದೆ ಸಹಜ ಗುಣಗಳೆಂದು, ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಿರುಗಾಟಕ್ಕೆಂದು ಬೇಗ ಏಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಸರಿಸುವುದರ ಬದಲು, ಬೆಳಗಿನ ತಿರುಗಾಟಕ್ಕಿಂತ ಸಕ್ಕರೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ತನಗಿಷ್ಟ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ದಪ್ಪ ಮೈಯನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದರ ಬದಲು, ನಾನು ಹೀಗಿದ್ದರೇನಂತೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಎಲ್ಲರೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಿ ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಳಹಳಿಸುವುದರ ಬದಲು, ಎಲ್ಲರಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡಲು ತನಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಸಾಧಾರಣತೆಯ ಜತೆ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದ್ವಂದ್ವವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಸ್ವಾರ್ಥವಲ್ಲವೆ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಸ್ವಾರ್ಥವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಯವರ ಸುಖವನ್ನು ಬಲಿಕೊಡುವುದು. ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಹಿತವನ್ನೂ ಪರಹಿತವನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ; ಪರರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ನಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನಂಬಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ, ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ? ಧೈರ್ಯ, ನೆರವು ಹೇಗೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ? ಅದನ್ನೇ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಕಷ್ಟಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ನೆರವಾಗುವಷ್ಟು ಬೇರಾರೂ ಆಗಲಾರರು.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದಕೊಡಲು ದಿಢೀರನೆ ಚಾಕೊಲೇಟು ತಿನ್ನುವುದೋ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಅಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಆರಾಮವೆನ್ನಿದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಉಳಿಯದೆ ತಲ್ಲಣ ಮರಳುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಆಗಲಾರದು. ಬದಲಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಮೈ ಮನಸ್ಸುಭಾವನೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪರೋಪಕಾರ, ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ... ಮುಂತಾದ ಬದುಕಿನ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಕಾಸದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಯ ಉನ್ನತ ಸಂಕೇತ.

ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೂ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಬ್ಬನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುಸುಖ ಕೊಡಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದ. ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪುರುಷತ್ವದಿಂದ ಭರ್ತಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟಿರುವುದು ಎದ್ದುಕಂಡಿತು. ಹಿನ್ನೆಲೆ ಬಗೆದಾಗ ಅವನ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಯು ಕಟ್ಟೆಯೊಡೆದು ಭೋರ್ಗರೆಯಿತು. ಬೆಲೆಕೊಡದ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲು, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಸ, ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಮುರಿತ, ಇತರರಿಂದ ಹೀನೈಕೆ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಳುತ್ತ ತಾನೆಷ್ಟು ಬದುಕಲು ಅನರ್ಹ ಎಂದು ತನ್ನನ್ನೇ ಬಯ್ದುಕೊಂಡ. ಅದನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಾನು ಕೇಳಿದೆ: 'ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು, 'ನೀನು ನತದೃಷ್ಟ, ನಿನಗೆ ಬದುಕಲು ಅರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಬೆರಳು ತೋರಿಸಿ ಹೀಗಳೆದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು?' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತ ಹತಾಶನಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ, ಆಗ ತಾನು ಒಂಟಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಹಾಗೆಯೇ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂಟಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟೆ. ಸೋತು ಜರ್ಜರಿತಗೊಂಡಾಗ ಕೋಮಲತೆಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ; ಮೊದಲು ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ, ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕಾಮಕೂಟ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಯಿತು.

ಎಷ್ಟೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕಿನ ದಾರಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫೈರ್‌ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ (Firebrand) ಎಂಬ ಹಿಂದೀ ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕಿ ವಕೀಲೆಯಾಗಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಆಗದೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಕಕ್ಷಿದಾರ ಒಂದು ಆಟ ಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ: ಇಬ್ಬರೂ ಸರತಿಯಂತೆ ತಮ್ಮ ಒಂದೊಂದೇ ಸಂಕಟವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು 'ಅದಕ್ಕೇನಂತೆ?' ಎಂದು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು. ಆಟವಾಡುತ್ತ ನಾಯಕಿ, 'ನಾನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನುವಾಗ ಅವನು, 'ಸೋ ವಾಟ್?' ಎನ್ನುತ್ತ ಅವಳ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಿಸಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಆಕೆಗೆ ಕಾಮಕೂಟದ ಬಯಕೆ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ! ಹೀಗೆ, ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಸ್ವಯಂಪ್ರೀತಿ ಇರಲೇಬೇಕು!

ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ: 8494944888.