



ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

ಪೋಷಕರೇ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ.ಆ. ಶ್ರೀಧರ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ.

☐ ನಾನು ಒಬ್ಬ ವಯೋವೃದ್ಧ. ಗಂಡ ತೀರಿ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಉಳಿದಿರುವ ಒಬ್ಬ ಮಗನಿಗೆ ಈಗ 45 ವರ್ಷ, ಕುಟುಂಬಸ್ಥ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಅಸಡ್ಡೆ. ಅದು ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಮನೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದವರೆಗೆ ನನ್ನ ಓಡಾಟವಾಗಿದೆ. ಇದೀಗ, ಅತ್ತು ಕರೆದು ಮಗನ ಬಳಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅತ್ತೆಯ ಕಾಟ ತಾಳಲಾರದೆ ಸೊಸೆ ದೂರ ತಳ್ಳಿದಳು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ತಿಕ್ಕಾಟವೇನು ಜರುಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಮಗನಿಂದ ದೂರವಿರಲಾಗದಿರುವುದು. ಅದೇಕೋ ಎನ್ನೋ ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ತಾಯಿ ಎಂದು ನೋಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಅವನನ್ನು ಸಾಕಿದೆವು. ಅದೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಆದರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೂರ ಇಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು ಬರಲಿ ಎಂದಷ್ಟೇ ನಾನು ಬಯಸುತ್ತಿರುವುದು. ಅದ್ಯಾಕೋ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಿರಲಿ, ಸೊಸೆ ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಗನನ್ನು ಸಹ ನನ್ನೊಡನೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಕಾಲಕರಣ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಡಬಿಡದ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ನಿತ್ಯವು ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಮೂಲಕವಾದರೂ ನನ್ನ ಮಗನಲ್ಲಿ ಕನಿಕರ ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಹಳೆಯ ಸಂಗಾತಿ ಸುಧಾ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಗಾಯತ್ರಿ, ರಾಮನಗರ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದರಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಪರಾವಲಂಬಿ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನೀವು ಬದುಕಿನ ಅನೇಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕಳೆದಿದ್ದೀರಿ. ಮಗನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ಏಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತೇಜನ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ನೋಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅಸಡ್ಡೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ನನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗ ಮಾತಾಡಲಿ ಎನ್ನುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಅವರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದರತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಚಾಡಿ ಮಾತು ಬೇಡ. ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಅನುಕಂಪವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದಿರಿ. ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗಲಿ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಳೆಯದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದಲ್ಲ

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಿಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದೆಡೆ ಸಿಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹತ್ತಾರು ಸಂಘಟನೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

☐ ನಾನು ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧಿಕಾರಿ. ನನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಮುರಿದು ಬಿದ್ದು 15 ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ನನಗೆ 26 ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಮತ್ತು 23 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಇಬ್ಬರೂ ನನ್ನೊಡನೆಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಿಕೊಂಡೆ. ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬಾರದಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದ್ದರಲ್ಲದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಾಡುವ ಮಾತುಗಳು, ನನ್ನನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ನನ್ನೊಡನೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದ್ಭಾವದೋ ಗೊಂದಲವಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು, ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಾ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳುವಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿಯೆಲ್ಲವನ್ನು ಈ ಮಕ್ಕಳ ಪರೋಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಮಕ್ಕಳು ನನ್ನೊಡನೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು ಎನ್ನುವಂತಹ ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ಎನ್ನುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಮಾನವೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡಿಬಂದಿಲ್ಲವೋ ಏನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು, ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಅಥವಾ ಅವುಗಳು ಪಕ್ಕಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕವು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?

ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಹೊಸೂರು

ಹೊಸ ಯುಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮಕ್ಕಳು ಎನ್ನುವ ಹಣೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಕತನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ತಮ್ಮದೇ ಆದಂತಹ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು, ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದು ಸಹಜ. ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ, ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆಗಳು ಅವರು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ವಾತಾವರಣದ ಮೂಲಕ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಕೊಡುಗೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ರೀತಿಯ ವಿವೇಚನೆಯು ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೂ ಇವು ಪ್ರೇರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ, ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಉದ್ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಹಿಂಯಾಳಿಸಬೇಕು, ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ಭಾವನೆಗಳಾಗಲೀ, ಉದ್ದೇಶವಾಗಲೀ ಇರಲಾರದು. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದೂ ಸಹ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಪ್ಪನ ಎದುರಿಗೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಬಯಕೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಲಿ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಪೋಷಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಇದೀಗ ಅವರು ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದರ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂಬುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಟ್ಟಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದೆ.