



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ದಂಪತಿಗಳು ಜಗಳವಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಜಗಳದ ಬಗ್ಗೆ ಆಡುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ!

84: ಜಗಳದ ಒಡಲೊಳಗೆ...

ಲೋಚನ್ ಲೂಸಿ ದಂಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಲೋಚನನ ಕೆಲಸಗಳ ತನ, ಕಾಲಹರಣ, ಅಸಹಕಾರದ ವರ್ತನೆ, ಹಾಗೂ ಅವನ ಖಾಸಗಿತನದಲ್ಲಿ ಲೂಸಿಯ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ ಹಾಗೂ ಹೀನೈಕೆ - ಇವೆರಡರ ತಿಕ್ಕಾಟದಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು. ಲೂಸಿ ಗಂಡನನ್ನು ಹೀಗೆಯುತ್ತಿದ್ದು ದರ ಕಾರಣ ಅವಳು ಭದ್ರಭಾವದವಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂವೇದನಾಶೀಲಳು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಲೂಸಿ ಲೋಚನ ನನ್ನೆದುರು ನಿಂತುನಿಂತು ಎಂದು ಜಗಳವಾಡಿ, ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬಯ್ಯಿ, ಕೂನಿಗೆ ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ನಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ? ಅವರ ಜಗಳದ ಒಡಲಿನ 'ಅದ್ವಯನ' ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜಗಳಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು:

ಗಂಡಹೆಂಡಿರು ನನ್ನೆದುರು ಜಗಳದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ? ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ! ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಂತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ತಿಳಿಸುವಾಗ ಅದು ಅವರವರ ವಾಸ್ತವ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಯೇ ವಿನಾ ಸತ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಕಾಗದಷ್ಟೆ ಸ್ವಂತ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿರುಚಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಜಗಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನೆದುರು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ನಗೆ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ - ವಿರಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ? ಒಬ್ಬ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಮತ್ಕಾರದ ಭಾವದಿಂದ ನಗುನಗುತ್ತ ಹೇಳಿದ: 'ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸಖಿತ್ತಾಗಿ ಜಗಳ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಸರೀ ಹೋಡಿತೇವೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಒಡೆದು, ಮುರಿದು ಹಾಕಿವೆ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಅನ್ನೋಹಾಗೆ ಇರ್ತೇವೆ!' ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರುವುದಾದರೆ ಏನೂ ಆಗದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ, ಮತ್ತೇಕೆ ಜಗಳ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಂತೂ ಹಣಾಹಣಿ ಜಗಳ ಆದರೂ ನನ್ನೆದುರು 'ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂಥದ್ದೇನಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಅಮಾಯಕತೆಯ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಬಗೆಹರಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದೇ ವಿನಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನವರು? 'ಸಂಗಾತಿಯದೇ ತಪ್ಪು, ನಾನೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಭಾರ ಹೊರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ!' ಎಂದು ಧ್ವನಿ ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜಗಳದ ನಂತರವೂ ಆ ಭಾವವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ - ಲೋಚನ್ ಲೂಸಿ ಇರುವುದು ಹೀಗೆ.

ಇನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ - ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಮಾಹಿತಿ - ಅವರ ದೇಹಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ಬಹಿರಂಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರುಗಟ್ಟುವುದು, ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದು, ಬೆನ್ನು ಸೆಟೆಸುವುದು, ಕುತ್ತಿತವಾಗಿ ನಗುವುದು, ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜಗಳದ ಗಂಭೀರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸುಳಿವು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಜಗಳವಾಡುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ದೇಹಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾನ್ ಗಾಟ್ಸ್‌ನ್ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕತ್ತು

ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕೊಂಕಿಸಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಓರೆಗಟ್ಟಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತುಚ್ಛೀಕರಿಸಿ ಮಾತಾಡುವ ಸಂಗಾತಿಯಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಶೇ. 92ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನೆದುರು ನನ್ನನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಜಗಳ ಆಡುವವರು ನನಗಿಷ್ಟ. ಎಷ್ಟೇ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬರು ಜಾಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಹೋದರೂ ಸರಿ - ನಾನು ಜಗಳವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾರೀರಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳಿಗಿಂತ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸಲು ಹಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತೇನೆಯೇ ಹೊರತು ಉಳಿದಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಣ್ಣೆದುರು ನಡೆಯುವ ಜಗಳಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ.

ದಾಂಪತ್ಯದ ಜಗಳದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೂ ಇದೆ. ಜಗಳ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ಸಂಗಾತಿಗಳ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ? ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. (ಒಂದುವೇಳೆ ದೂರವಿರದೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೇಣಕುತ್ತಿದ್ದರೆ? ಇದು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ವಿಪರೀತ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೇಕರ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.) ಹೀಗೆ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಒಬ್ಬರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಇರುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಒಂದು: ತಿಕ್ಕಾಟದಲ್ಲಿ ಗಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಿಂದೆ ಸರಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಎರಡು: ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ 'ಗಾಯಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ' ತನಗೆ ತಾನೇ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂರು: ಜಗಳದಲ್ಲಿ ತಾನು ವರ್ತಿಸಿದ ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ತಾನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾಲ್ಕು: ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಧಾನ, ದೂರೀಕರಣ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಜ್ಜರ ಸಲಹೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಜಗಳದಿಂದ ದೂರವಾದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಮರಳಿ ಸಂಧಾನಕ್ಕೆ (ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಸರಿ) ಸ್ನೇಹಪತ್ರ ಚಾಚುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ದಾಂಪತ್ಯದ ಭವಿಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ದೂರವಾದ ನಂತರ ಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ದೂರೀಕರಣದ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ದೂರೀಕರಣದ ಅವಧಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಗಳ ನಿಂತ ನಂತರ ಪುನಃ ಸಂಧಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಯಿಡುವಾಗ ಎಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಗಾಸಿಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತೋ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ - ಈ ವರ್ತನೆಯು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿನಾ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗೆಗಿರುವ ಅಪನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲ (ಇದು ಹೇಗೆಂದು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.) ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಜಗಳವಾಡದೆ ದೂರವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪುನಃ ಜಗಳವಾಡುವುದು ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಗಿರುವ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ!

ಜಗಳ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಇರುವಂತೆ ಜಗಳದ ನಂತರ ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಜಗಳ ಹೇಗೆ ಶುರುವಾಯಿತು, ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಜಗಳಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವು ವಿರಳವಾಗುತ್ತ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಲೋಚನ್ ಲೂಸಿಯ ಜಗಳಗಳು ಹೇಗಿದ್ದವು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಏನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ನೋಡೋಣವಂತೆ.

ಸೂಚನೆ: ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಲಹೆ ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ವಿಳಾಸ: ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಭಾಗ, ಸುಧಾ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, 75, ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001 ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಕೆರೆಮಾಡಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8050255229 (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3ರಿಂದ 5ರ ತನಕ); ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8494944888 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರ ತನಕ) ಔಚಿಕರ ವಿಳಾಸ: www.medisex.org