



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ
ಸರಿಹೋಗದ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ
ದೂರವುಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು
ಎಂದು ಅನೇಕರು ತಪ್ಪು
ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

344: ಹೊಸ ದಾರಿ - 84

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಿದ್ದೂ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುವುದು ಬಾಂಧವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ; ಹಾಗಾಗಿ, ಇರುವ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮಭಾವವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಹಕ್ಕು ಸಾಧಿಸದೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಂತೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೋದಸಲ ಹೇಳಿದ್ದ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನೆನೆಗುದಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಜೀವಂತಿಕೆ ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತದಿಂದ ಶುರುಮಾಡೋಣ:

ಹಿರಿಯ ಗಂಡಸೊಬ್ಬರು ಸಂಬಂಧಿಯ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡಲು ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ಸರತಿ ಬಂದಾಗ ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನಿಂದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟು ನವದಂಪತಿಯನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿ, ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುವಾಗ ಇವರತ್ತ ತಿರುಗಿ, 'ರೀ, ಮುಂದೆ ಬನ್ನಿ ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತಿದ್ದೀರಲ್ಲ?' ಎಂದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ವಧೂವರರನ್ನು ಹಾರೈಸಲು ಪದಗಳನ್ನು ಟಂಕಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇವರಿಗೆ 'ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತಿದ್ದೀರಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನ ಇರಿತದಿಂದ ಉತ್ತಾಹ ಜರ್ರನೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆಯ ತುದಿಯಿಂದ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ಬೆವರು ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಆನಂತರ, ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದವರು, ಇವಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಎಂದುಕೊಂಡು ಮುರುಟಿಕೊಂಡು ಮೌನವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀಕೃತಿಯಿಲ್ಲದ ಸಂಬಂಧ: ಇಳಿವಯಸ್ಸಿಗರ ಸಂಬಂಧವು ಬಲು ಸಂಕೀರ್ಣ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಗಾತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದಿದವರಿಗೆ 'ಇವನು/ಳು ಹೀಗೆಯೇ' ಎಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಯಾವುದೇ ವಿನಿಮಯವು ಇಂಥದ್ದೇ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕಾರದ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ತ್ರೀಕೃತಿ ಇಲ್ಲದ, ಒಟ್ಟುನೊಬ್ಬರು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಸಂಬಂಧವೊಂದು ಈಗಿನ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೂ ಕಾರಣ. ಅವರ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಕೂಡುಕುಟುಂಬಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಖಾಸಗಿ ಸಮಯ ಅಪರೂಪವಾಗಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವನು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಂಡು, ಸಿಕ್ಕಾಗ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುಡಿದು ಮರಳಿದ ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯು ತನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿ ಮೈಕೊಡಲು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೊಂದಿದೆ: ಹೆಂಡತಿ ತಾನು ಓಲೈಸಿದಷ್ಟೂ ಗಂಡ ಆತ್ಮೀಯ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ತನ್ನ ಪುರುಷಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಆಕೆ ತೋರುವ ಕೃತಜ್ಞತೆಯೆಂದು ಗಂಡ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಕೆಯ ಒಲವು ತಾನು ಹೀಗಿರುವುದರ ಫಲಶ್ರುತಿ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳು ಓಲೈಸಿದಷ್ಟೂ ಇವನು ಸಂತ್ಸಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆಯೇ ಹೊರತು ಅವಳನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಲಾರ; ಇರುವ ಜಾಗದಿಂದ ಕದಲಲಾರ. ಪರಿಣಾಮ? ಹೆಣ್ಣು ವ್ಯಗ್ರವಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಗಂಡು ಕಂಗೆಡುತ್ತಾನೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಬಯಸಿಯೂ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪರಂಪರೆಯೂ ವಕ್ರ ಸಂಬಂಧಗಳೂ (dysfunctional relationship) ಹೇಗೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಲ್ಲ?

ಇಲ್ಲಿನೊಂದು ವಿಶೇಷವೂ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಕ್ರ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರಾಣಿಮೆದುಳಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾದ ಎರಗು-ತೊಲಗು-ಮರಗಟ್ಟು- ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಟಮಾರಿತನ, ಮೇಲುಗಾರಿಕೆ, ತಲೆತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟುವುದು, ದೂರೀಕರಣ, ಧೂರ್ತತನ,

ಗುಮನಗುಸಕತನ, ತುಚ್ಛೀಕರಣ ಮುಂತಾದ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಗಂಡು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒನಪು-ವಯ್ಯಾರ ತೋರಿಸಬೇಕು; ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವಾಗ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಗೆ ಮೂಲವಾದ ಮಾನವ ಮದುಳಿಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅವಕಾಶವೆಲ್ಲಿದೆ?

ಇಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಷ್ಟವಲ್ಲವೇ? ನಿಜ, ಆದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಫಲಶ್ರುತಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಯುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಥೆ ಕಾಡಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ತೀರಾ ತಡವೆಂದಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹೊರಡಲಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಂಧವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ

- 1) ತಿಪ್ಪೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ: ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಪಲಾಯನದಾಟ, ಎರಗುವಾಟ, ದಿಕ್ಕುತೋಚದಾಟ ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದುಕುಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವವು ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಹಳೆಯ ನೋಟುಗಳಂತೆ. ಇವುಗಳತ್ತ ಒಂದುಸಲ ಕಣ್ಣುಹಾಯಿಸಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಿ.
- 2) ಸೀಮಾರೇಖೆ: ನೀವೂ ಸಂಗಾತಿಯೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಏನೇ ಆದರೂ ಇದನ್ನು ದಾಟುವುದು ಬೇಡ. (ಉದಾ. ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನ ಸೀಮಾರೇಖೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ)
- 3) ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ: ಇಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುವುದನ್ನು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಟೀಕಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 4) ಏಕಪಕ್ಷಿಯ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆ: ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಸಂಗಾತಿಯ ಮನ ನೋಯಿಸಿದ್ದರೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರ ದೋಷವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅವರಿದ್ದಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋವೈಶಾಲ್ಯತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ.
- 5) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂತರ: ಸರಿಹೊಂದದಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒದ್ದಾಡುವುದರ ಬದಲು ಅಲ್ಲಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾಗದ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ದೃಢವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು)

ದೂರೀಕರಣದ ಒಂಟಿತನ: ಸಂಗಾತಿಯು ವಿನಾಕಾರಣ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಒಂಟಿತನ, ಸದಾ ಖಿನ್ನತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧವು ಯಾವೊತ್ತೋ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಹೆಸರಿಗಷ್ಟೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಓಲೈಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಅವರಿಂದ ದೂರಸರಿದು ನಿಮಗೇ ನೀವೇ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ. ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಿಮಗೇ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರೊಡನೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಡಿ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ: ದರ್ಪದ ಗಂಡನ ಹೊರಸಂಬಂಧವು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಹೆಂಡತಿ ಏನು ಮಾಡಿದಳು? ವ್ಯವಹಾರ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೂ ಕಡಿದುಕೊಂಡಳು. ಗಂಡನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ಕುಡಿದು ಬರುವವನಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಲು ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು, ಊಟ ಬಡಿಸುವುದು) ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರಿಗೂ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತ, ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಬೆಳೆದಳು. ಈಗ ದೇಹದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಮನೆ ಸೇರಿದ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಖ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಇದರಿಂದ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಆಗಬಹುದು? ನನಗೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮೊಡನೆಯ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದೆಂತೂ ಖಂಡಿತ. ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಧಾರಿಸದಿದ್ದರೂ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಂಥದ್ದೇನಾದರೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com