



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

**‘ಸೌಹಾರ್ದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ನಡತೆಗಳನ್ನಲ್ಲ!’**

### 37: ಅಪನಂಬಿಕೆ ಹೇಗೆ ಶುರು?

ಎರಡು ವಾರಗಳಿಂದ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಗೆ ದ್ರೋಹದ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಂಬಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದಾಂಪತ್ಯ ತಜ್ಞರಾದ ಜಾನ್ ಗಾಟ್‌ಮನ್ ಒಂದು ಪ್ರಸ್ತುತವನ್ನೇ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಹೆಸರು "ದಿ ಸೈನ್ಸ್ ಆಫ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (Science of Trust)." ಅಂದಹಾಗೆ ಗಾಟ್‌ಮನ್ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಮೂಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಪ್ರತಿ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು. ಗಾಟ್‌ಮನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ಸೂಚಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸೋಣ.

**ನಕಾರಾತ್ಮಕ (negative) ವ್ಯವಹಾರ:**

ಸಾಮಾನ್ಯ ದಂಪತಿಗಳು ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನೋನ್ಯ ದಂಪತಿಗಳು? ಅವರೂ ಜಗಳ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇಬ್ಬರ ಜಗಳಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಅನ್ನೋನ್ಯ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಸ ಹಾಗೂ ವಿರಸಗಳ ನಡುವಿನ ಅನುಪಾತ 5:1 ಇರುತ್ತದೆ- ಅಂದರೆ ಅವರ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ವಿರಸ ಬಂದರೆ ಐದು ಸಲ ಸರಸ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ವಿರಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಸರಸ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಬಂಧದ ಸೂಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಪಾತವು ಕ್ರಮೇಣ 0.8:1ಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ- ಅಂದರೆ, ವಿರಸದ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಸರಸದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮುಗಿಯಿತು, ಸಂಬಂಧ ಮುರಿದಂತೆಯೇ!

ಇದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ವಿರಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೆ ಅನ್ನೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧವು ಆದರ್ಶ ಸಂಬಂಧ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸೋಣ. ವಿರಸವು ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಯೇ? ವಿರಸ ಇರಬಾರದು ಎಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯೂ ಇರಕೂಡದು. ವಿಚಿತ್ರ ಏನೆಂದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಹೇಗೆ? ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ತೋರುವುದರಿಂದ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಸಂವಹನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ, 'ಇಂಥ ಮಾತು ನನ್ನೆದುರು ಆಡಬೇಡ!' ಎಂದು ತಿಳಿಸದಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೀರಿ! ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯು ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವಿನ ದೂರ-ಹತ್ತಿರದ ಆಟವನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವರ್ತನೆಯನ್ನು (ಉದಾ. ನೀವು ನೋಡುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು) ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಈ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಸರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಆದರಲ್ಲಿ ಸುಖಪಡುತ್ತೀರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರಬೇಕಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲೇಬೇಕು (ಟಿವಿ ಚಾನೆಲ್ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು), ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಸಹಿತ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕು- ಇಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರತಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ! ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ಉತ್ಪಾತಿಯ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಅದರದೇ ಮೌಲ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಕೋಪ, ತಾಪಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ? ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಹೇಮ್ ಜಿನಾಟ್ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವೇ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ನಡತೆಗಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವಲ್ಲ! ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವಹನ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು

ಭದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಾಂತಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಂಕತ್ಯವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾಮೂಲಿ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು (ಉದಾ. ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ರೀತಿ) ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಮೆಚ್ಚಿ ಹೇಳಿದರೆ- ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ- ನಿಮಗೆ ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದಾಗ ಮುಖದ ತುಂಬ ಕುತೂಹಲದ ಮುಗುಳ್ಳುಗನನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ: 'ಈಗ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ?' ಅದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಗವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಚಿಕ್ಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ! ನಂಬಿಕೆಗೆ ತಳಪಾಯ ಬೀಳುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ಬದಲಾಗಿ, ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮಾಮೂಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೆಚ್ಚದೆ, ಬೆರಳು ತೋರಿಸಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಉಳಿಯಲು ಇಬ್ಬರ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿರಸದ ಅಪಸ್ವರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದಾದರೂ ಸರಸದ ಸುನಾದ ಇರಲೇಬೇಕು - ವಾಗ್ವಾದ ಎಷ್ಟೇ ಗಂಭೀರವಾಗಿರಲಿ ಅದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು ಒಪ್ಪಂದದಲ್ಲಿ ಆದರೆ ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ದಂಪತಿಗಳು ಹೇಗೆ ತೋರುತ್ತಾರೆ? 'ಹೌದು'; 'ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು'; 'ನೀನು ಸರಿಯೆಂದು ನನಗೂ ಅನ್ನಿಸಿದೆ, ಇನ್ನೂ ಹೇಳು'; 'ಅರೆ, ನಾನು ಯಾವೂತ್ಯೂ ಹಾಗೆ ಯೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ'; 'ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನ ಯಾಕೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಬಾರದು?'; 'ನಿನ್ನೇನು ಬೇಕು ಹೇಳು'; 'ನಿನ್ನೇನು ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ?' ಇಂಥ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉಚ್ಚರಿಯುತ್ತದೆ. ನಂಬಿಕೆ ನೆಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬದಲಾಗಿ ನೀವು ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನೆನಿಸುತ್ತದೆ? 'ಇಲ್ಲ'; 'ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ'; 'ನೀನು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ'; 'ಸಾಕು, ಸುಮ್ಮನಿರು'; 'ಅದು ಹುಚ್ಚುತನ'; 'ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು'; 'ನಿನ್ನೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ'; 'ನೀನು ಯಾವೂತ್ಯಾದರೂ ನನ್ನ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ?'; 'ನೀನು ಸ್ವಾರ್ಥಿ'; 'ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹೇಳಿದರೂ ನಿನ್ನೆಗೆ ಅರ್ಥವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ!' - ಇಲ್ಲೆಲ್ಲ ದೂರ ನಂಬಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲೊಂದು ಸಂದೇಹ: ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಶತ್ರುತ್ವದ ಭಾವನೆ ತೋರುತ್ತಾರೆಲ್ಲ, ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಸ್ಥಾನ ಏನು? ಒಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿ ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅನುಕಂಪದಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರೆ ಶತ್ರುತ್ವ ಬೆಳೆಯದೆ ನಂಬಿಕೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಸದಾ ಕೋಪಿಷ್ಟ ಗಂಡನನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಹೆಂಡದಿರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿಲ್ಲ? (ಇದು ಎಷ್ಟು ನ್ಯಾಯಬದ್ಧ ಎನ್ನುವುದು ಬೇರೆಮಾತು!) ಶತ್ರುತ್ವವನ್ನು ಶತ್ರುತ್ವದಿಂದ ಎದುರಿಸಿದರೆ ನಂಬಿಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ಮಾತು- ಇದಾಗುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ.

**ವಿಮುಖ ಧೋರಣೆ:**

ಜಗಳವು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ವಿಮುಖ ಧೋರಣೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬರು ಆವೇಶದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸಂತಾಪವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಸಂಗಾತಿ ಎಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತ ಯಾವಾಗ ಮುಗಿಯುತ್ತೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂತಾಪ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಎನ್ನುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವ ಸಹಜ ಪ್ರಯತ್ನ; ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ನಂಬಿಕೆ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಯಲಾರದು.

**ವಿರೋಧಿ ಧೋರಣೆ:**

ಅಸಹನೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ತೋರುವುದು, ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದು, ವಾಗ್ವಾದದ ಮಧ್ಯೆ ಏಕಾಏಕಿ ದೂರವಾಗುವುದು - ಇಂಥ ವರ್ತನೆಗಳು ವಿರೋಧಿ ಧೋರಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ನಂಬಿಕೆ ಮುಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ನೆನಪಿಡಿ:** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿರಸದ ಹಿಂದೆಯೂ ಇದು ಬಗೆಹರಿದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನಂಬಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವ ಆಶ್ವಾಸನೆಯಿದೆ!

ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75, ಎಂ. ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ 8494944888 ಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರ ತನಕ ಕರೆಮಾಡಿ. ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: www.medisix.org