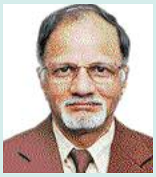

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಒಬ್ಬರೊಡನೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಮನವನ್ನು ಅನುಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ವೀಣೆಯ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಶ್ರುತಿಗೊಳಿಸಿ ಮೇಳೈಸಿದಂತೆ

91: ಆಡದ ಮಾತು, ತೋರದ ಭಾವ

ಲೋಚನ ಲೂಸಿ ದಂಪತಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆಹಾಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈರುಧ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಮೊದಲು ಯಾರಿಂದ ಶುರುಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನೋಡಿದೆ. ಲೂಸಿ ಇನ್ನೂ ಭಾವುಕವಾಗಿದ್ದಳು. ಲೋಚನನಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತಗೊಂಡಾಗ ಆಗಿದ್ದ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಭಾವುಕರಾದಾಗ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲೂಸಿಯಿಂದ ಶುರುಮಾಡಿದೆ.

'ಲೂಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಬಹುದಾ...? ನೀವು ಲೋಚನ್ ಅವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಆರ್ತತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ನೇರವಾದ ಉತ್ತರ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ಆಘಾತವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದಿರಿ. ಲೋಚನ್ ಅವರಿಂದ ದೂರ ಸಿಡಿದು ದೂರವಾದಿರಿ. ದೂರವಾಗಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು? ತೊಳಲಾಟ ಹೇಗಿತ್ತು? ಏನೇನು ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದುವು?' ಎಂದು ಆಕೆಯ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತ ಕಾಯ್ದೆ.

ಮತ್ತೆ ಲೂಸಿ ದುಃಖಿತಳಾದಳು. 'ಇವನೇ ನನ್ನಜೀವ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಯಾವಾಗ ಎಂದಾಗ ಇವನು ಉತ್ಕಟತೆಯಿಂದ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆ ಅದೆಲ್ಲ ಅವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವನು ಈಗಲೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ನನಗೆ ಯೋಚನೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ರೇಗಿ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಇವನು ಹೇಳಿದ್ದೇನು? 'ನಿನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದುಕೋ, ನಂತರ ನೋಡೋಣ...' ನಂತರ! ನಂತರ ಏನು ನೋಡುತ್ತಾನಂತೆ? ಅವನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನು ಬರೋದನ್ನಾ? ಅಂದರೆ ಇವನ ಅಪೇಕ್ಷೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನಿಲ್ಲ! ಇವನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದು ಇವನಿಂದ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಪಡೆಯಬೇಕು!' (ಹಾಗಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಲೋಚನ್ ಬಾಯಿತೆರೆದ. ನಾನು ಲೂಸಿಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟನೋಟವನ್ನು ಬದಲಿಸದೆ ಅವನನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಕೈಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದೆ.) 'ಇವನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಾದರೂ ಏನು? ಇವನು ಇಷ್ಟೇ ತಡಮಾಡಿ ಬಂದರೂ ನಾನು ಮರೆತು ಸ್ಮೈಲ್ ಕೊಡಬೇಕು! ಇವನು ಅಸಹನೆ ತೋರುವಾಗ ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು! ಇವನು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕಾರಿನ ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಬೇಕು!' ಅಕ್ಕಸದಿಂದ ಅವನತ್ತ ನೋಡುತ್ತ ಆಕ್ರೋಶಿಸಿದಳು. 'ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದರೂ ಇವನು ಇನ್ನೂ ನೋಡ್ತಾನೆ... ನೋಡ್ತಾನೇ ಇರ್ತಾನೆ!!' ಅವಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಮಾತಾಡಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ದುಃಖತಪ್ತಳಾಗಿ ಬಿಕ್ಕಿಬಿಕ್ಕಿ ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದಳು.

ಲೋಚನನತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಹಾಯಿಸಿದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಆಕೆಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ತಾರ್ಕಿಕ ಸಮರ್ಥನೆ ಕೊಡಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವನು ಲೂಸಿ ಆಕ್ರೋಶ ತೋರಿದಾಗ ಮೂಕನಾದ. ಆಕೆಯ ಅಳು ಕಂಡಾಗ ದಿಗ್ಮೂಢನಾದ. ಮನದೊಳಗೆ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳು ಹೊರಕಾಣದಂತೆ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ನಿಶ್ಚಲನಾದ. ಇವನು ಏನನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ?

ಮತ್ತೆ ಲೂಸಿಯತ್ತ ನೋಡಿದೆ. ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದವಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದವಳಿಗೆ ಮೆದುಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿದೆ. 'ಛೆ, ಲೂಸಿ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಘಾತ ಆಗಿದೆ... ಲೋಚನ್ ಬಗೆಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿದಿರಿ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗೇನು ಅನ್ನಿಸಿತು?' 'ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದೆ.

'ಎಂಥವನನ್ನು ನಂಬಿದೆನಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಹಾರಿಹೋಯಿತು. ನಾನೇ ಮೇಲೆಬಿದ್ದು ಬೆಲೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಸುಮಾರು ದಿನ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಂತ ನನಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಗೆಳತಿಯರು ಬಡಿದು ಎಚ್ಚರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲೋ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿದರೂ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದೆ...' ಮತ್ತೆ ಶೂನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸುತ್ತ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾದಳು.

'ಈ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಎಂಥಾ ಭಯಂಕರ ಅನುಭವ ಅಲ್ಲವಾ? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸಿದಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತು...' ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದೆ. '... ನನಗೂ ಮುಂಚೆ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಆಗಿತ್ತು.'

ನನ್ನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಂದವರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳ ಬಗೆಗೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಔಚಿತ್ಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹುಬ್ಬೇರಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವುದೇ? ಛೆ!

ಸ್ವಂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ನೊಂದವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಈ 'ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು' ಏನೇನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ? ನೊಂದವರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು. ನೊಂದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಂದಂಶ ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿರುತ್ತಾರೆ: ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಆಳಗಲಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು! ಅದಕ್ಕೇ ಅವರು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ, 'ನೀನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾನೂ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದರೆ ಎರಡೂ ಮನಸ್ಸುಗಳು ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತವೆ– ಶ್ರುತಿಗೊಳಿಸಿ ಮೇಳೈಸಿದ ವೀಣೆಯ ಒಂದು ತಂತಿಯನ್ನು ಮೀಟಿದಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಂಪಿಸುವಂತೆ! ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶನದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ನೊಂದವರ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸು ನೊಂದವರಿಗೆ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿ ಕಂಡು, ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಉತ್ತಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ನಮ್ಮಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ ಆಗಿ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಸುಧಾರಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಭರವಸೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. 'ಹಾಗಂತ ನಿಮ್ಮ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ನಿಂದ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯಾಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ನನಗೆ ಅಂದಾಜಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನೀವೇ ವಿವರಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ.' ಎಂದೆ. ಆಕೆ ನನ್ನತ್ತ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಚಿಕ್ಕ ನಗುವೊಂದನ್ನು ಬೀರಿ, ಮತ್ತೆ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಳು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ತರುವಾಯ ಹೇಳಿದಳು: 'ಹೇಗೋ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ದಾರಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ (ಲೋಚನನ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತ) ಇವನು ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿದ. ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು ಎಂದು ಗೋಗರೆದರೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ.'

ಲೋಚನ್ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲಾಗದ ಕಾರಣ ಅವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದಳೆ? ಅದೇಕೋ ನನಗೆ ಸಕಾರಣ ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಲೂಸಿ ಯಾವುದರ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೋಚನ ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಹೇಳದಿರುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಎಂದು ಮುಂದಿನ ಸಲ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಸೂಚನೆ: ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ಪತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ವಿಳಾಸ: ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಭಾಗ, ಸುಧಾ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ, 75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 01