



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ಮನವೊಪ್ಪದಿರುವಾಗ ಬೇಡ,
ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಒಲ್ಲೆ
ಎಂದು ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ
ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದು
ಸುಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

347: ಹೊಸ ದಾರಿ - 87

ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೊಂದಿದೆ: ವರ್ಷಗಳಿಟ್ಟಲೆ ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಯಾವುದೋ ಆಗಬಾರದ ವಿಷಯ ಎತ್ತಿದಾಗ ಸಂಗಾತಿಯು ಸಿಡಿದು ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಈ ಸಂವಹನವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ:

'ನಾನು ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೀನು ಉತ್ತರಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ.' ಹಾಗೂ 'ನಾನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ನೀನು ಫೋನ್ ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ತರಿಸುತ್ತದೆ.'

'ನನ್ನ ವ್ಯವಹಾರಗಳೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು.' ಹಾಗೂ 'ನನ್ನ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗು ತೂರಿಸುತ್ತೀಯಾ?'

'ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಜೊತೆ ಇಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದು ನನಗೆ ಸರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ.' ಹಾಗೂ 'ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಡ.'

ಇಲ್ಲೇನು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ? ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನೊಪ್ಪದೆ ದೃಢವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಮನಗಳೂ ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ, ಇಂತಿಂಥದ್ದು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಮಾತು ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಹೀಗೆನ್ನುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ: ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೂರೀಕರಣ ಎಲ್ಲಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ? ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶ ಯಾವುದು? ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆಯ ಕಿಟಕಿಯ ಮುಂದೆ ಸರತಿಯ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲ, ಆಗ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಏನೋ ಅನಿಸಿ ಹಿಂದೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ: ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಮೈತಾಗುವಂತೆ ನಿಂತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ! ಮುಜುಗರವೆನಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ದೂರ ತಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಆಗವರು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ, ನೀವು ನಿರಾಳ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯಿತು?

ಸೀಮಾರೇಖೆ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯ ಜಾಗವನ್ನು 'ಇದು ನನ್ನದು' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಗೆರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನನ್ನದೇ ಖಾಸಗಿ ಜಾಗ, ಇದರೊಳಗಿರುವುದೆಲ್ಲ ನನ್ನದೇ, ಹಾಗೂ ಇದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅಪ್ಪಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಳಬರಲು ಹವಣಿಸಿದರೆ ಅತಿಕ್ರಮಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಿಸಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಹೊರಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅದೃಶ್ಯರೇಖೆಗೆ ಸೀಮಾರೇಖೆ ಅಥವಾ ಗಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ಮೇಲಿನ ಸಂವಹನವು ಗಡಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಗಿವೆ. ಮನುಷ್ಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ (ಉದಾ. ನಾಯಿ) ಗಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಒಳಬಂದಾಗ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಗಡಿಪಾರು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸೀಮಾರೇಖೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯು ಮೂರು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. 1. ಮಾನಸಿಕ: ಉದಾ. ನೀನು ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಿಕೂಡದು ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಯ ವಿಚಾರಧಾರೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರುವುದು - ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಮಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹಕ್ಕಿದೆ; 2. ಭಾವನಾತ್ಮಕ: ಉದಾ. ಮನದ ಕಹಿಯನ್ನು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಸಿಟ್ಟಾಗದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಪಡಿಸುವುದು - ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅವು ಹೊರಬಂದಂತೆ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ಹಕ್ಕಿದೆ; 3. ಶಾರೀರಿಕ: ಉದಾ. ಸಂಗಾತಿಯ ಇಷ್ಟದ ವಿರುದ್ಧ ಅವರ ಮೈಗೆ ಕೈಹಾಕುವುದು - ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅಹಿತವನ್ನಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕಿದೆ.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರುವ ದಾಂಪತ್ಯಗಳೆಲ್ಲೂ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯು ದಿನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಋಷಿಯೋ ಋಷಿಯಾಗುತ್ತ ನಮ್ಮದು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ದಾಂಪತ್ಯವೆಂದು ಬೇಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಕಾಮಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ ಅವರು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣವನ್ನು ಮುಂದೆಮಾಡಿ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಒಗಟಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವಿಷ್ಟು: ದಿನವಿಡೀ ಗಡಿಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಗಡಿರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗಾತ್ಯದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಾಯಿತು, ಇನ್ನು ನನ್ನ ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳು ನನ್ನವು, ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಾರೆ! ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಾಮಸುಖದ ಬಯಕೆಯಿದ್ದರೂ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಗಡಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಶಿಶ್ಯದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರರ್ಥವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವಾಗ, ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ತರ್ಕಬುದ್ಧಿ ನಿರ್ವಹವಿಲ್ಲದೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶರೀರ ಮಾತ್ರ ದಂಗೆಯೇಳುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆ? ಶರೀರಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಗಡಿಗಳಿವೆ!

ಪ್ರೀತಿಸುವ ಸಂಗಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಗಡಿ ಅಗತ್ಯವೇ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ! ಸೀಮಾರೇಖೆಯು ಪ್ರತಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಸ್ವಂತದ್ದನ್ನು ಸ್ವಂತದ್ದಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗಡಿಯೊಳಗೆ ಇರುವುದೆಲ್ಲ ತನ್ನದೇ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ; ಅದರೊಳಗೆ ತನ್ನಿಷ್ಟದಂತೆ ಬದುಕಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಂತಿಕೆಗೆ ಬೆಲೆ ಸಿಗುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಇವನು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಾಗಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಸದಾ ತೆರೆದಿಡಲು ಇವನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಸಾಕಾಗದ್ದಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಅಷ್ಟು ಅಲ್ಲೇ ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನಿಗೆ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಗ್ನತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಬೆಳೆದಿರುವವನಿಗೆ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಗಾತಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಜುಗರವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

- ಸುಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಮಣರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದು? ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರ: ಮನವೊಪ್ಪದಿರುವಾಗ ಬೇಡ, ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಒಲ್ಲೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದು! ಉದಾಹರಣೆಗೆ,
- ನಿನ್ನ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಈಗ ಬೇಡ, ಮುಂದೆ ನೋಡೋಣ.
 - ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೊಣೆ ಹೊರುವುದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕ್ಷಮಿಸು.
 - ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು, ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನನ್ನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಕ್ಷಮಿಸು.
 - ನೀನೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿಲ್ಲ.
 - ನಿನ್ನ ಕಾಳಜಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಾನೊಬ್ಬಳೇ/ನೇ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲೆ.
 - ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು, ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಒಪ್ಪಲಾರೆ, ಕ್ಷಮಿಸು.
 - ನಾನು ಹೀಗೆ ಮಾಡದೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ.
 - ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನನಗೂ ಮನಸ್ಸಿದೆ, ಆದರೆ ಈಗಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
 - ನಾನೀಗ ಒಪ್ಪಿದರೂ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.
 - ಇಲ್ಲಿರುವುದು ನನಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
 - ಇಂಥ ಮಾತು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊ.
 - ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್, ಆದರೆ ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
 - ಬೇಡ!

ಬೇಡವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಲು ಕಲಿತಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟದಂತೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು? ತಿಳಿಸಿ.

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