ಎಂಪ್ಟಿನೆಸ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಗೂಡು ಖಾಲಿ ಆದಾಗ...

ನೋಡನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯ ಅರಸಿ ದೂರ ಹೊರಟು ನಿಂತಾಗ ಮನೆ- ಮನ ಎರಡೂ ಖಾಲಿಯಾದ ಭಾವ. ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಬೆಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮನದ ಗೂಡು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬರಿದಾದ ಬೇಸರ. ಆದರೆ ಆ ಖಾಲಿ ಗೂಡಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿಗಳೂ ಇವೆ.

■ ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯ ಮಗ ಉನ್ನತ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದ. ಮಗನಿಲ್ಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆದ ಮೀನಿನಂತಾಗಿದ್ದು ನಿಜ. ಆಕೆಗೆ ಸಂತೋಷ–ದುಃಖಗಳೆರಡರ ಸಮ್ಮಿಶ್ರ ಭಾವ. ಕರುಳಕುಡಿಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿದ್ದರೂ, ಮಗ ತನ್ನಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆನ್ನುವ ನೋವು ಆಕೆಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗನಿಲ್ಲದ ಮನೆ, ಮನವೆಲ್ಲಾ ಖಾಲಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವ.

ಇದು ನನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳ ಕಥೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಷ್ಟೋ ಪೋಷಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಾರಣಕ್ಕೋ, ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿಯೋ ಮನೆಯಿಂದ ದೂರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದರಿಂದ ಖಾಲಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಪೋಷಕರ ನೋವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಈ ಕಾರಣವಾಗಿ ಹಲವು ಪೋಷಕರು ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೂ ಕೆಲವರು ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಜಾರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ 'ಎಂಪ್ಟಿನೆಸ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆ-ಮನವೆಲ್ಲಾ ಖಾಲಿ ಖಾಲಿ

ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೋಷಕರಿಗೆ ನಾಳೆಯಿಂದ ಏಕಾಏಕಿ ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಕಾಡುವ ಖಾಲಿತನವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಅಗಲಿಕೆಯೇ ಶಾಶ್ವತ ಎಂಬುದು ಹೃದಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋವಿಗೆ ಒಡ್ಡುವ ಸಂಗತಿ. ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ನೆಪ ಕೂಡ ನಶಿಸಿಹೋದ ಭಾವ.

'ಎಂಪ್ಟಿನೆಸ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದು ತಾಯಂದಿರನ್ನು. ಪೋಷಕರಿಬ್ಬರೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೂ, ತಾಯಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿರುವ ಕಾರಣವಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ, ಮೋಹ. ತಾಯಿಯಾದವಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಈ ಖಾಲಿತನದ ಸಂಕಟವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೋಷಕರೂ ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಈ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಒಂಟಿತನ, ಬೇಸರದೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

'ಎಂಪ್ಟಿನೆಸ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಪೋಷಕರು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಸಾಮ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದಾರೆ