ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಗಂಡಂದಿರ ತುಚ್ಛ ನಡವಳಿಕೆಗೂ ಹೆಂಡಂದಿರು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದಕ್ಕೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ!

40: ಅಕ್ಕಸತನ

ಜಾನ್ ಗಾಟ್ಮನ್ ವಿವರಿಸಿದ ವಿನಾಶ ಸೂಚಿಯ ನಾಲ್ವರು ದೂತರ ('The four horsemen of the apocalypse') ಪೈಕಿ ಎರಡನೆಯ ದೂತ 'ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ–ಸಮರ್ಥನೆ'ಯ ಬಗೆಗೆ ಹೋದಸಲ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಇನ್ನು (ಅದಕ್ಕಿಂತ ಭಯಂಕರವಾದ) ಮೂರನೆಯ ದೂತನ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮೂರನೆಯ ದೂತ: ಅವಹೇಳನ–ತುಚ್ಛೀಕರಣ

ಗಂಡ–ಹೆಂಡತಿ ಅಂಗಡಿಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಉಡುಪು ಕಂಡು ಅದನ್ನು ಕೊಡಿಸಲು ಗಂಡನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಆತ ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಹತ್ರ ಹಣ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕಡ್ಡಿಮುರಿದಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಆಯಿತು, ಏನಾದರೂ ಕೊಡಿಸು ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ದೀನಾ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಗಂಡ,

'ಓಹೋ, ನೀನು ಕೇಳೋದು ಅಂದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತಾ? ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ಗೋಳೋ ಅಂತ ಅಳೋದು ಒಂದು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ. ಮುಖ ಗಂಟುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೂರುಮೂರು ದಿನ ಮಾತಾಡದೆ ದುಮುದುಮು ಅಂತ ಉರೀತಾ ಇರ್ತೀಯಾ – ನೀನು ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ, ಬೆಂಕಿ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆಯೋ ಬದುಕಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಎಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀಯಾ? ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪುಖಾರ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿ ನನಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೀಪಿ ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಹಾಗೆ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತೀಯಾ!'

ಅಥವಾ ಈ ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ಗಂಡ ತನ್ನ ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಹೆಂಡತಿ ಕೆಂಗಣ್ಣುಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಕೂಡಲೇ ಗಂಡ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದಾಗ ಹೆಂಡತಿ:

'ನಾನು ಬೇಡ ಎಂದಾಗ ಆಯಿತು ಎಂದು ಥಟ್ಟಂತ ಹೇಳಿದರೆ ನಾನು ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡ್ತೀನಿ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ. ನಿನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೀತಿದೆ ಅಂತ ನನಗ್ಗೊತ್ತು. ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಣ್ಣೆರಚಿ ನಿನ್ನ ಆಟ ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಅಂತ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ. ಮೆತ್ತಗೆ ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವಳ ಜೊತೆ ಲಲ್ಲೆ ಹೊಡೆದು, ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿ, ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಿ, ಡಾರ್ಲಿಂಗ್ ಇವೊತ್ತು ಪಿಕ್ಚರಿಗೆ ಹೋಗೋಣವೇ ಎಂದು ಮುಖದ ತುಂಬ ಹಲ್ಲು ಕಿಸಿದು ಕೇಳುತ್ತೀಯಾ. ನನ್ನ ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ನೀನು ಮಾಡೋದನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದಿನ ಟೀವಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ನೋಡು, ಆಗ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ತರಹಾ ಹಲ್ಲು ಗಿಂಜೀಯಂತೆ!'

ಇಲ್ಲೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ?

ಇಲ್ಲಿ ಟೀಕೆ–ನಿಂದನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ರಕ್ಷಣೆ–ಸಮರ್ಥನೆಯೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬದಲು ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ತುಚ್ಛವಾಗಿ, ಹೇಯವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗಾತಿ ಒಂದು ಕ್ಷುದ್ರ ಜೀವಿಯೆಂಬಂತೆ ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತ ಅಗೌರವದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿಕೃಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ಅವಹೇಳನ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ತುಚ್ಛೀಕರಣ. ತುಚ್ಛೀಕರಣದ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದೇ: ನಿನ್ನನ್ನು ಬಗ್ಗುಬಡಿದು ನನ್ನ ಹೆಚ್ಚುಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ನಾನು ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಇಳಿಯಬಲ್ಲೆ! ನನ್ನ ಕೈಕೆಸರಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕೆಸರು ಬಳಿಯುತ್ತೇನೆ!

ತುಚ್ಛೀಕರಣವು ನಾನಾ ರೂಪ ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

ಅಣಕು: 'ಹೋ ಅಂತ ಕಿರುಚಿಕೊಂಡು ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಕಣ್ಣು ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಇನ್ನೇನು ಪ್ರಾಣಬಿಟ್ಟೆ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ!'

ಅವಹೇಳನ: 'ನೀನೇನು ಮನುಷ್ಯನೋ ಪ್ರಾಣಿಯೋ?'

ಜಿದ್ದಾಜಿದ್ದಿ: 'ನಿನ್ನನ್ನ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡೆ ಅಂತ ನನ್ನ ಜೀವನ ಹಾಳಾಯಿತು!' 'ಛೆ, ಹಾಗಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಜೀವನ ಹಾಳಾಯಿತು ಅಂತ ನನ್ನನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡೆ.'

ಕಟುವ್ಯಂಗ್ಯ: 'ನಿನ್ನ ಹಿಂಸೆ ಹೇಗಿದೆ ಅಂದರೆ ನಾನು ಸತ್ತರೆ ಬದುಕಿದೆ; ಬದುಕಿದರೆ ಸತ್ತೆ!'

ಮಿಥ್ಯಾರೋಪ: 'ನಾನು ಸತ್ತರೆ ನನ್ನ ಆಸ್ತಿ ನಿನಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಜವಾಗಿರಬಹುದು ಅಂತ ಪ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ.'

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಮೀರಿಸುವಂತೆ ತುಚ್ಛೀಕರಣಕ್ಕೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ. ಗಂಡ, 'ನಾನು ಎಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಆದರೆ ನೀನು ದಡ್ಡಪ್ರಾಣಿ.' ಎನ್ನುವಾಗ ಹೆಂಡತಿ, 'ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು, ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರೋದು!' ಈಗ ಎದುರಾಳಿಯ ಕೈಮೇಲಾಯಿತು. ಪರಿಣಾಮ? ಆಗ ದಾಳಿಕಾರರು ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಮ್ಮನ್ನೇ ತುಚ್ಛೀಕರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ನಿನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೋಬೇಕಾದರೆ ನನಗೆ ತಲೆ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತು.' 'ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೇ ನನ್ನ ಮೂರ್ಖತನಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ!' ಇದಕ್ಕೆ ಅಂತಃಕ್ಷೇಪಣ (introjection) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಆತ್ಮವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಯು ತನ್ನ ಬೈಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಸಾಧ್ಯ ಧೋರಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಸಹಾಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ನೀವಾಗಲೇ ಗಮನಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ತುಚ್ಛೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕದ ಪದಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಿಡಿದುಬಿಡ್ತೀಯಾ, ಸ್ಫೋಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಟ್ಟಹಾಕುತ್ತೇನೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿರಬಾರದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುತ್ತೇನೆ, ಯಾವೊತ್ತೂ ಮರೆತಿರಬಾರದು– ಇತ್ಯಾದಿ.

ತುಚ್ಛೀಕರಣ ನಡೆಯುವಾಗ ದೇಹಭಾಷೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. (ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅರಿಯಲು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಜಗಳವನ್ನು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಧ್ವನಿರಹಿತವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ!) ಅಣಕಿಸುವುದು, ಮೂದಲಿಸುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾವಭಾವ ತೋರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ – ಇನ್ನೇನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವ ತನಕ. ಜಾನ್ ಗಾಟ್ಮನ್ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದುರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ, ಮುಖವನ್ನು ಓರೆಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡುವ ದಂಪತಿಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ. 94ರಷ್ಟು ದಂಪತಿಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಅರ್ಜಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ!

ತುಚ್ಛೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮುಖಭಾವನೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ನಿಖರ ಪದ ಯಾವುದೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕನ್ನಡ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಪುರಾಣಿಕ ಅವರ ನೆನಪಾಯಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆಯು ಸೊಸೆಯನ್ನು ಮುಖ ತಿವಿದು ಮಾತಾಡಿಸುವಾಗ ತೋರಿಸುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು 'ಅಕ್ಕಸತನ' ಎಂಬ ಪದ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಕ್ಕಸತನದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರೋಶ, ಆವೇಶ, ಬೈಗಳು, ಸಿಟ್ಟು, ಕೆರಳುವುದು– ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿವೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತುಚ್ಛೀಕರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಮಾಡುವಾಗ ಅಕ್ಕಸತನ ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಸದ ಮುಖಭಾವ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕುತೂಹಲ ಅಂಶವಿದೆ. ನಗುವಾಗ ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗುಳಿಬೀಳಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆಯಲ್ಲ, ಅವೇ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ತುಟಿಗಳು ಅರೆತೆರೆದು, ಅದರ ಒಂದು ಕೊನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಎಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರ ಸೆಳೆತದಲ್ಲಿಯಂತೆ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ – ಓರೆಯಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗದತ್ತ ನೋಡುವಂತೆ!

ತುಚ್ಛೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅತೀವ ರಾಕ್ಷಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೊರೆದು, ಹೃದಯವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ, ಆತ್ಮಹೀನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಾಟ್ಮನ್ ತುಚ್ಛೀಕರಣದ ಪರಿಣಾಮದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ವಿಚಿತ್ರ ಅಂಶವೊಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ: ಗಂಡಂದಿರ ಕೆಲವು ಮುಖಭಾವಗಳಿಗೂ ಅವರ ಹೆಂಡಂದಿರ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ! ಗಂಡಂದಿರ ತುಚ್ಛೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾದರೆ ಹೆಂಡಂದಿರ ತುಚ್ಛೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಗಂಡಂದಿರ ಗತಿ ಏನು? ಅವರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು – ಆದರೆ ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ!

ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ 8494944888 ಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರ ತನಕ ಕರೆಮಾಡಿ. ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: www.medisex.org