ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನಾಗಿ ತನ್ನ ಒಳಹೊಕ್ಕು ನಡೆಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ!

349: ಹೊಸ ದಾರಿ - 89

ಸೀಮಾರೇಖೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವವರ ಬದುಕು ಸ್ವಂತಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಸ್ಸಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಸರಿ, ಗಡಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವನಾಂತ್ಯದ ಸಾರ್ಥಕತೆಗೋಸ್ಕರ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿತೆವು. ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಈ ಗಡಿ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿ–ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಮಾತ್ರವೇ? ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಗಡಿಯಿಲ್ಲವೆ? ಇದನ್ನು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತದಿಂದ ಶುರುಮಾಡೋಣ:

ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ದೈವಭಕ್ತರು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದು ಪೂಜೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಡುನಡುವೆ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ದೇವರನ್ನು ಬಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಕೆಕ್ಕರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಇವರ ಧರ್ಮಗುರುಗಳು 'ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಅಪ್ಪಣೆ ಕೊಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗಿ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೆ?

ಈ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವವನ್ನುಗಡಿಯ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನೋಡೋಣ. ತಾನು ನಂಬಿದ ದೈವಕ್ಕೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಿಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತ ಬದುಕುವಾಗ 'ಪ್ರಯತ್ನ–ಪ್ರತಿಫಲ' ತತ್ವಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಜ್ಞಾನ, ದಾರಿದ್ರ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮುತ್ತಿಕೊಂಡಿವೆ. ದೇವರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಆಗಿ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲೂ ಕುಸಿತ ಉಂಟಾಗಿದೆ. (ಅಂದಹಾಗೆ ಇವರು ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ) ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವೆನಿಸಿದಾಗ ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗಾಗಿ ಪೂಜೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದು ಖಿನ್ನತೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದಲ್ಲ, ದೈವಾರಾಧನೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟು ಫಲ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಟುಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗಿದ್ದರಿಂದ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಂಬಿಕೊಂಡ ದೈವದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೈವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹಾಕಿ ತನ್ನನ್ನೇ ನಂಬುವುದು–ಅಂದರೆ ನಿರೀಶ್ವರವಾದವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು – ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವೆ? ಅದಕ್ಕೇ ಇಷ್ಟು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುವುದು. ಅಂತರಾತ್ಮದ ಉತ್ಖನನ ನಡೆಯುವಾಗ ಏನೇನು ಹೊರಬರಬಹುದು? ಇಷ್ಟು ದಿನ ಹೀಗೇಕೆ ಬದುಕಿದ್ದೆ, ಹೀಗಿದ್ದಿದ್ದು ತನ್ನ ಬಗೆಗೆ ಏನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರರ್ಥವೇನು, ಇದರ ಹಿಂದಿನ ತಾನು ಯಾರು – ಮುಂತಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಧುತ್ತೆಂದು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ದುಃಖಿಸು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರೋ ಬಿಡುತ್ತೀರೋ, ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು! ಯಾಕೆ? ಇದು ಆತ್ಮವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಒಂದುರೀತಿಯ ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುತ್ತ, 'ಇದು ಹೀಗೆ' ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. (ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಸಲ ತೀವ್ರ ಡಿಪ್ರೆಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದು ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಹೋಗಿದ್ದೇನೆ.)

ಪರಿಹಾರ? ಮೊದಲು, ಈ ಹಿರಿಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅವರ ಹೊಸ ನಿಲುವನ್ನು ಧರ್ಮವಿರೋಧಿ ಎಂದು ಖಂಡಿಸಕೂಡದು. ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಅರ್ಥಹೀನತೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ವ್ಯಥೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ತಾವು ನಂಬಿದ್ದನ್ನು ನಂಬದಿರುವ ಹಕ್ಕೂ ಅವರಿಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೂ ದೇವರು ಎಂದರೆ ಅವರವರ ಕಲ್ಪನೆಯಂತೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸರಿ, ಇದನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇರುವಾಗ ಮಾತ್ರ (ದೈವವನ್ನು ಹೊರಗಿಟ್ಟು) ಹೊಸ ಗಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೊಂಡ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಳಸಿದಾಗ ಹೊಸ ಗಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಡಿಯನ್ನೂ ಪುನರ್ವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಯವಂಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಾಳು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ, ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ತವರು ಸೇರಿದ್ದಾಳೆ. ಇವಳ ತಾಯ್ತಂದೆಯರು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ? 'ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಯಾವೊತ್ತೂ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಯೋಚಿಸು. ನಿನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದರೂ ಒಳಾರ್ಥವನ್ನು ಬಗೆದಾಗ ಈ ಸಂದೇಹಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ:

ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಬೆಂಬಲ 'ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ' ಮಾತ್ರ ಯಾಕೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾಕಿಲ್ಲ? ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಹೆತ್ತವರಿಗಿಂತ ಗಂಡನೇ ಮುಖ್ಯವೆನ್ನುವ ಧೋರಣೆ ಯಾವ ಕಾಲದ್ದು?

'ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಯೋಚಿಸು' ಎನ್ನುವುದು ಆಕೆಯ ಕಹಿ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ, ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಹಾಕಿದ ಗಡಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ?

'ನಿನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ' ಎನ್ನುವುದು ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ನಂಬಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಏನೇ ನಡೆಯಲಿ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಬೇಕು! ಇಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆಗೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂಥ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಿರಿಯರೂ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಬಯಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವುದು, ತಡಮದುವೆಯ ನಂತರ ಬೇಗ ಮಗುವಾಗಲೆಂದು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. (ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಮದುವೆ ತಡವಾಗಿರುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವೂ ತಡವಾಗಿರುತ್ತದಷ್ಟೆ? ಯಥೇಷ್ಟ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ಯಾಕಿಲ್ಲ?)

ಇಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಧೋರಣೆಯೇನು? ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಗಡಿಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತ, ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ಧಾರವೇ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲರೆದುರು ಘೋಷಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: 'ನನ್ನ ಮಗಳು ಕ್ರೌರ್ಯ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನೇ ನಿಂತು ಡೈವೋರ್ಸ್ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಮುಂದೆ ಅವಳು ಯಾರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೋ, ಅವನೊಡನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಾಳೋ, ಅಥವಾ ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾಳೋ ಎನ್ನುವುದು ಅವಳ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು'.

ಹೀಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ–ಸಮಾಜದ ನಡುವಿನ ಗಡಿಯ ಪುನರ್ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಳೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಜಡ್ಡುಗಟ್ಟಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅವಸಾನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡೋಣ. ಆದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅವರವರ ಆಯ್ಕೆ.

ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಲೀನವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಗಡಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಮಾತು: ಇತರರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೋಸ್ಕರ ನಿಮ್ಮ ಗಡಿಯನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಗೌಣವಾದಿರಿ. ಇನ್ನುಮೇಲೆ ಹಾಗಾಗಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಯ ಬದುಕು ಎನ್ನುವುದೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಾಜವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿರುವ ನಿಯಮಗಳು ಪೊಳ್ಳೆನಿಸಿದರೆ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಿ.

ಇನ್ನಾದರೂ 'ಜನರು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?' ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲಿರಾ?

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