ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ

ದೀರ್ಘಮೌನದ ಜೊತೆಗೆ ತುಚ್ಛೀಕರಣವೂ ಸೇರಿದರೆ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

42: ಯಾರು ಆಹಿತವರು ನಿನಗೆ...

ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಿಂದ ಜಾನ್ ಗಾಟ್‌ಮನ್ ವಿವರಿಸಿದ ವಿನಾಶ ಸೂಚಿಯ ನಾಲ್ವರು ದೂತರಾದ (**The four horsemen of the apocalypse**) ಟೀಕೆ–ಖಂಡನೆ, ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ–ಸಮರ್ಥನೆ, ಅವಹೇಳನ–ತುಚ್ಛೀಕರಣ, ಹಾಗೂ ಗೋಡೆಗಿತನ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ನಡತೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧದ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮೆಚ್ಚಿ ಜೊತೆಯಾದ ಜೋಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ ತಾನೆ? ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಟೀಕೆ–ಖಂಡನೆ (ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ), ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ–ಸಮರ್ಥನೆ (ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ, ನೀನೇ ಬದಲಾಗು) ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅವಹೇಳನ–ತುಚ್ಛೀಕರಣ ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಗಿತನದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಆಗಾಗ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಮಗೆ ತೋಚಿದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಲೂ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ – ಹಾಗೆಂದು ದುರಸ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಯತ್ನವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ದಾಂಪತ್ಯವು ಭಗ್ನಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇನು? ಗಾಟ್‌ಮನ್ ಪ್ರಕಾರ ಏಕೈಕ ಉತ್ತರ: ತುಚ್ಛೀಕರಣ. ನೆಮ್ಮದಿಯ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಟೀಕೆ–ಖಂಡನೆ, ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ–ಸಮರ್ಥನೆ, ಗೋಡೆಗಿತನ – ಇವು ಮೂರೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತುಚ್ಛೀಕರಣದ ವಿಷಯವೇ ಬೇರೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯ ದಾಂಪತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾಜರಿ ಶೂನ್ಯ. ತುಚ್ಛೀಕರಣ ಕಾಲಿಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಮುರಿಯುವ ಸೂಚನೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಅನುಕಂಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಒಲುಮೆ, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸಹನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೂ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಗಂಡಹೆಂಡಿರ ನಡುವೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿರಸವಿತ್ತು ಹೇಗೋ ಕೂಡಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ನಡುವೆ ಗಂಡ ಪರಸ್ತ್ರೀ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮೈಮರೆತ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ ಅವಳು ಟೀಕೆ–ಖಂಡನೆ, ನಿಂದನೆ, ಅವಮಾನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದಳು. ಗಂಡ ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ. ತನಗೋಸ್ಕರ ಬದಲಾಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ; ಬದಲಾದ ಕೂಡ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಗೋಡೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು – ಗಂಡ ಯಾವೊತ್ತೂ ಸುಧಾರಿಸಲಾರ ಎಂಬುದು ಅವಳ ನಿರ್ಣಯವಿರಬಹುದು. ಅವನ ಸುಧಾರಣೆಯ ಪ್ರತಿಯತ್ನವನ್ನೂ ಸಂದೇಹದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಂಡಳು. ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಅವನು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪಣತೊಟ್ಟ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಅವರ ಊಟ ನಿದ್ರೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದುವು. ಅವನು ಅವಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿದ. ಅವಳು ಸ್ಪಂದಿಸದೆ ಮುಖತಿರುವಿದಳು. ಒಂದು ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನೋಣವೆಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ. ಅವಳು ನನ್ನದಾಯಿತು, ನೀವು ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಮುಖನೋಡದೆ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಳು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನಾದರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡೋಣ ಎಂದುಹೇಳಿ ತಿಂಡಿ ತಿಂದ. ಹಜಾರದಲ್ಲಿ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಆಗುತ್ತಲೇ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕರೆದ. ಅವಳು, ನಾನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನನಗಾಗಿ ಕಾಯಬೇಡಿ ಎಂದು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದಳು. ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ನೀನು ಬರುವ ತನಕ ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಹಸಿವೆಯಾದರೂ ಕಾಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದಂದು ಅವನು ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತ. ನಡುವೆ ಆಕೆ ಅಡಿಗೆಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಏನೋ ಕುರುಕುಲು ತಿಂದು ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾದಳು. ಇವನು ಕಾಯುತ್ತ ಸೋಫಾ ಮೇಲೆ ತೂಕಡಿಸಿದ. ಸಾಯಂಕಾಲ ಎಂಟಕ್ಕೆ ಟೀವಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ದನಿಮಾಡಿದಾಗ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದು ಕಣ್ತೆರೆದರೆ ಕಂಡಿದ್ದೇನು? ಹೆಂಡತಿ ಅವನಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಅವನತ್ತ ಬೆನ್ನುಮಾಡಿ ಊಟಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವನು ಆಕ್ರೋಶದಿಂದ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೀನೊಬ್ಬಳೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ? ಎಂದಾಗ ಅವಳು ಹೇಳಿದ್ದೇನು? ನಿಮ್ಮ ನಾಟಕ ಸಾಕು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಊಟಮಾಡಿ, ಬೇಡವಾದರೆ ಬಿಡಿ. ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ನನ್ನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಟಕ ಆಡಬೇಡಿ. ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಊಟ ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ಎಂಥ ಕೋಟೆಗೋಡೆಯನ್ನೂ ಮುರಿದು ಹೆಂಡತಿ ಗೆಲ್ಲಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದ ಗಂಡ ಈಗ ತುಚ್ಛೀಕರಣದಿಂದ ಪರಾಜಿತನಾದ. ಹೆಂಡತಿಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ತಾನು ಬೆಲೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಅರಿತ. ತನಗೆ ತಾನೇ ಬೆಲೆಕೊಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತ ಏಕಮುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಮಂಗಳಹಾಡಿದ.

ತುಚ್ಛೀಕರಣ ಎಂದರೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಆಸಿಡ್ ಹಾಕಿ ವಿರೂಪಗೊಳಿಸಿದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ (ಶಾರೀರಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರುವ ಹಾಗೆ) ತುಚ್ಛೀಕರಣವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರೌರ್ಯ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆಂದು ಜಾನ್ ಗಾಟ್‌ಮನ್ ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಒಂದುವೇಳೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ವಿನಾಶಕಾರಿ ದೂತರ ಸುಳಿವು ಇಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ರೂಕ್ಷ ದಾಂಪತ್ಯ

ಕೆಲವು ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಏನು ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಗಳಗಳಿಲ್ಲ; ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಥವರ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಒಳಗೊಳಗೆ ಅವರು ಪರಸ್ಪರರಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡ ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಇಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಇಲ್ಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಹಾಸ್ಯ, ಕಾಳಜಿ, ಬಂಧುತ್ವ ಮುಂತಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವಭಗ್ನತೆ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಮರದಂತೆ ಇವರದು ರೂಕ್ಷ ದಾಂಪತ್ಯ. ಇಂಥವರು ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಬಂದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದೇ ಬಲುಕಠಿಣ.

ರೂಕ್ಷ ದಾಂಪತ್ಯದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಾಟ್‌ಮನ್ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ:

ಇಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಶೂನ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೂ ಅಪರೂಪ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಳತೆಗೋಲಿನಿಂದ ಅಳೆದರೆ ಇದೊಂದು ಮೃತದಾಂಪತ್ಯ.

ಸಂಗಾತಿಗಳು ಒಂದೇ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಊರಿಗೆ ದೀರ್ಘಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಇಬ್ಬರು ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂತೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಸ್ನೇಹದ ಭಾವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಂವಹನದ ನಡೆಸುವಾಗ ಮಾತು, ಮುಖಭಾವ, ದೇಹಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗುವು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ದೇಹೋದ್ವೇಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಎದೆಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕ ಶಕ್ತಿ) ತೋರುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬರು ದುಃಖಿಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅವರನ್ನು ಸಂತೈಸಲಾರರು.

ಇವರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೇ ಭುಗಿಲೇಳುತ್ತವೆ.

ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇದು ಬದುಕಿದ್ದರೂ ಸತ್ತುಹೋದ ದಾಂಪತ್ಯ. ಇಂಥ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೂ ಜೀವ ತುಂಬಬಹುದೇ ಎಂಬುದು ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಪ್ರಚಂಡ ಸವಾಲು!

ಸುಖೀದಾಂಪತ್ಯದ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಊರೂರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಸಾಂಗತ್ಯ–ಸಂವಾದ ಎಂಬ ಅರ್ಧ ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮೂರಿಗೇ ಬಂದು ಇದನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ. ಆಸಕ್ತರು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ದೂರವಾಣಿ: 84949 44888.

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