



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ  
ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು  
ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು - ಸಂಗಾತಿಗೆ  
ಅನ್ಯಾಯವಾದರೂ ಸರಿ -  
ಡಾ.ವಿನೋದ ತಂತ್ರ ಹೊಡುತ್ತೇವೆ.

## 298: ಹೊಸ ದಾರಿ - 38

ಏಕಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಹಸಿಹಾವು, ಪ್ರಣಯ, ನಂಟುತನ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೂ ಸಂಗಾತಿ, ಸಂಬಂಧ, ಸಂದರ್ಭ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ಕಾಮಕೂಟ ಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ ಬುದ್ಧಿಬೆಳೆದ ಮಾನವರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾದ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಎನ್ನುವುದಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು. ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯು ಜೊತೆಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯಗಳು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯೋಣ. ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ.

ನೀವು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದ್ಧಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಲವು ಇದ್ದು, ಕೂಟದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಕೂಟ ನಡೆಯುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಖಚಿತತೆ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗಾದರೂ ಹಪಹಪಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಪಹಪಿ ಪಡುವ ಸಂಗಾತಿಯು ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು, ಕೂಟವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ಇವರೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು?

ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ: ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಯುಳತೆಯೊಳಗೆ ಇರುವಾಗ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಬಯಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತತೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಓಗೊಡುವ ಮುಂಚೆ ಈ ಒಡನಾಟ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಅನಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತೀರಿ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಓಗೊಡಬೇಕಾದರೆ ಈಗಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಬಯಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ಸಿಗದಿರುವ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯದಾದರೂ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಮರೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಇನ್ನು, ಪ್ರಣಯಶೀಲಿ ಬಯಸುವವರಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸೋಣ. ಪ್ರಣಯಶೀಲಿ ಯಾಕೆ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಎಂದು ಥಟ್ಟನೆ ಉತ್ತರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಣಯಕ್ಕೆ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಗಿಂತ ಮಹತ್ತರವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಉದ್ದೇಶವಿದೆಯೆಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಣಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲೊಂದು ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರರ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಪಂದನೆ-ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆಯ ಪರಿಣಿತಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆಕಾಶದತ್ತರ ಕೊಂಡೊಯ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣ ನೆಲಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಕ್ಕೇಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷಣ ಇದೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿದೆ, ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ದುಸ್ವರ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಣಿತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ (ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ) ಸ್ಪಂದನೆಯೂ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ದೃಢತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಸಿಹಾವು, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರಣಯ ಹಾಗೂ ನಂಟುತನ ಇವೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವಬೀರಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿಯುವ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧದ ಸ್ಥಿರತೆಯೇ ದಾಂಪತ್ಯದ ಬದ್ಧತೆಗೆ ತಳಪಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹಳೆಯ ದಾಂಪತ್ಯಗಳು ಪ್ರಣಯದ ರೋಚಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ (ಇದನ್ನು ಮರಳಿ ಹೇಗೆ ತರುವುದೆಂದು ಆಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ).

ಸ್ವಂತಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಮೂಲಪ್ರವೃತ್ತಿ: ನಾವು ಮಾನವರು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಇರಲಾರೆವು. ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು, ಹೀಗಿರುವುದು ಬೇಡ, ಮುಂದೆ ಏನೇನೋ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಖಟಿಖಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ - ಇದರಲ್ಲಿ ಹಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ತನಕ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಖಟಿಖಟಿಗೆ ಮೊಂಡುತನ, ಜಿಗುಟುತನ, ಹೋರಾಟ, ಸಾಧನೆ ಮುಂತಾಗಿ ಹೆಸರಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ಖಟಿಖಟಿಯು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಇನ್ನೂ, ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕು, ನಾನು ಬಯಸಿದ್ದಲ್ಲದಕ್ಕೆ ಸಂಗಾತಿ ಅದೃಶ್ಯತೆಯಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು ಮುಂತಾದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸದಾ ಮಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಉರ್ಜಿತಗೊಳಿಸಲು ನಾನಾ ತಂತ್ರ ಹೊಡುತ್ತೇವೆ (ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಬಹುದು). ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಜೋರಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲವೇ ನಾಯಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವ ರೀತಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಪಾತ್ರ: ನಾವು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂಬಂಧವು ಎಂಥದ್ದೇ ಆದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ಹಾಗೂ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಸಂಬಂಧದೊಳಗೆ ಹಸಿಹಾವುವನ್ನೋ ಪ್ರಣಯವನ್ನೋ ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದರೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೇಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಕಾಣುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿಯು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ನ್ಯಾಯವಾದರೂ ಥಟ್ಟನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದ ಬದಲು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನೋ ಮುನಿಸನ್ನೋ ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಾತುಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದಾಗ ಕೊಟ್ಟೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಭಾವದ ಬದಲಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ನಿನ್ನ ಮಾತಿನಂತೆ ನಡೆದರೂ ನನ್ನತನವನ್ನು ಬಿಡಲಾರೆ, ಗೊತ್ತಿರಲಿ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ತನ್ನತನದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮರೆಮಾಚುವುದು, ಸುಳ್ಳಾಡುವುದು, ಕುತಂತ್ರ ಹೂಡುವುದು, ಹಸಿವೆ ನಿಧಿ ಮುಂತಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದು, ತನ್ನ ಕೋಳಿಗೆ ಮೂರು ಕಾಲು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಛಲ ಬಿಡದೆ ಸಾಧಿಸುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಪರಿಣಾಮ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಲಿ ಕೆಟ್ಟದಾಗಲಿ, ದುರ್ಯೋಧನನಂತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣ ಹೋದರೂ ಸರಿ, ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋರಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಬದ್ಧಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ, ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಸುಸಂಬಂಧ - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆದ ಸರಿ, ಈ ಸ್ವಂತಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ನೋಡೋಣ.

ಪ್ರಯೋಗ 33: ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೇನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ? ಉದಾ. ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಭವ ಇದ್ದರೂ ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ, ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾಗ, ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅದರ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ, ನಾನು ಹೀಗೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಬೇಡ. ಸಮರ್ಥನೆಯೂ ಬೇಡ.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಸಂಗಾತಿ ಪ್ರಣಯ ಬಯಸಿ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇನು ಭಾವಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವು? ಇದನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ, ಬಯಸಿದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಂಪರ್ಕ: 8494933888; Email:vinod.hebba@gmail.com