



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ದೋಷವನ್ನು ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಸರಿಪಡಿಸಲಾದೀತೇ?

95: ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ?

ಲೂಸಿಲೋಚನರ ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿತ್ತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಲೂಸಿಲೋಚನನನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವನ ಗುಣ ನಡತೆಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ, ಒಳಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರಣವೇ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗ ತನ್ನಪ್ಪನ ಬಗ್ಗಿದ್ದ ಬಗ್ಗಿಹರಿಯದ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯಿಸಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದು ಸಂಮೋಹನಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಒಳದೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

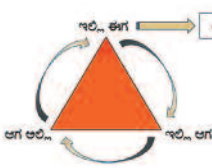
ಅದು ಸರಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಒಳದೃಷ್ಟಿ ಉಂಟಾದರೆ ಸಾಕೇ ಹೇಗೆ? ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತಿ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕ ಸ್ವಿಂಟ್ ಫ್ರೈಡ್ ಹೇಳುವುದು: ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಅರಿವಿಗೆ ತಂದರೆ ಸಾಕು, ಒಳದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ! ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಂತರದ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದದ್ದೇ ಬೇರೆ. ಒಳದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಕೈಬಿಟ್ಟರೆ, ಮುಂಚೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ಅರಿವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನುಪಯುಕ್ತ ವರ್ತನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಷ್ಟೆ. (ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉದಾಹರಣೆ: ನೀವೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಸದಾ ಮುಂದೆಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ಚಿತ್ತೆಯಿಂದ ಒಳದೃಷ್ಟಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಏನೆನಿಸುತ್ತದೆ? “ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದಂಥ ನನ್ನಮೇಲೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೇರಲಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಆದಷ್ಟು ಮುಂದೂಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತೆ. ಆಹಾ, ಕಾರಣ ಅರ್ಥವಾಯಿತು!” ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಕೆಲಸ ಮುಂದೂಡುವುದನ್ನೇನೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ಆದುದರಿಂದ ಒಳದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ನಂತರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೆರವನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು – ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯಬಹುದು.

ಲೂಸಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ “ಬದಲಾವಣೆ” ಎಂದರೆ ಏನೇನು ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಮೊದಲು ಆಕೆ ತನ್ನಪ್ಪನ ಮೇಲಿರುವ ದ್ವೇಷವನ್ನು (ಗಂಡನನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಟ್ಟು) ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೆರವು ನೀಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಉಪಾಯ ಏನೆಂದರೆ, ಅಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ಅನುಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತರಲು ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು. ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಥಿರಪಿ (Cognitive Behaviour Therapy – CBT) ಎನ್ನುವ ಮನೋಚಿಕಿತ್ತಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗೆಗಿರುವ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಸಿ.ಬಿ.ಟಿ.ಯ ಮೂಲಕಾರ್ತ ಆರ್ನ್ ಬೆಕ್. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಇತಿಮಿತಿಯಿದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ “ಮೂಲಕಾರಣ”

ಕೈಗೆಟುಕುವುದು ಬಹುಕಷ್ಟವಾಗಿ, ಕಳೆಯನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಕೀಳಲಾಗದೆ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಷ್ಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ದುರ್ಬಲಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಕೈಕೊಟ್ಟಾಗ ಬೇಡದ ಭಾವನೆಯೇ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲೂಸಿ ಮುಂಚಿನಂತೆಯೇ ಗಂಡನ ವಿರುದ್ಧ – ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಲ್ಲದ ಭಾವುಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರಳು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಸುಪ್ತಮನದೊಳಗೆ ಬೇರೂರಿರುವ ಅಪ್ಪನ ಬಗೆಗಿನ ದೇಷವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಪುನರ್ನಿರ್ಧಾರ ಚಿತ್ತೆ (Redecision Therapy) ಸೂಕ್ತ. ಮೇರಿ ಹಾಗೂ ವಿಲಿಯಮ್ ಗೌಲ್ಡಿಂಗ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ಈ ಚಿತ್ತೆಯು ಟ್ರಾನ್ಸಾಕ್ಟನಲ್ ಎನಾಲಿಸಿಸ್ (Transactional Analysis TA) ಹಾಗೂ ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಚಿತ್ತೆಗಳ (Gestalt Therapy) ಸಂಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. (ವಿವರಗಳಿಗೆ ಡಾ. ಮೀನಗುಂಡಿ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಮ್ ಬರೆದ ‘ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗ’ ಮತ್ತಿತರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ.) ಅದರ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಹೀಗಿದೆ:

ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಆಲೋಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅದು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಭಾವನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೂಸಿ ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿರುವಾಗ ಅಪ್ಪನಿಂದ ಉಂಟಾದ ನೋವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆದಿರಲಿಲ್ಲ. (ಒಂದುವೇಳೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ, ಅಪ್ಪನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು!) ಹಾಗಾಗಿ ದ್ವೇಷಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಚಿತ್ತೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಕೆಯ ದ್ವೇಷದ ಹಿಂದಿರುವ ನೋವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದುಸಲ ನೋವು ಶಮನವಾದರೆ ದ್ವೇಷ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಪ್ಪನ ಬಗೆಗೆ ಹೊಸ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಲೂಸಿಯ ಚಿತ್ತೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡೆ (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ):



- 1) ಲೂಸಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಚಿತ್ತಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಕೆಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು (ಇಲ್ಲಿ ಈಗ);
- 2) ಲೂಸಿಯನ್ನು ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಪುಟ್ಟ ಲೂಸಿಯು ಕಂಡಂತೆ ಆ ರಾತ್ರಿಯ

ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು (ಇಲ್ಲಿ ಆಗ);

- 3) ಪುಟ್ಟ ಲೂಸಿಯು ಅಪ್ಪನ ವಿರುದ್ಧ ತನ್ನೊಳಗೆ ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸನ್ನಿವೇಶ ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಅಪ್ಪನ ಬಗೆಗೆ ಆಕೆ ಏನೇನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವಳೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಅಪ್ಪನ ಜೊತೆಗಿರುವ “ಬಾಕಿ ವ್ಯವಹಾರ”ವನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು (ಆಗ ಅಲ್ಲಿ);
- 4) ಅಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಅವಳ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಮನದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು (ಇಲ್ಲಿ ಈಗ); ಹಾಗೂ
- 5) ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಬದುಕು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಇಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ);
- 6) ಅದನ್ನು ದಾಂಪತ್ಯ ಚಿತ್ತೆಗೆ ತಂದು ಜೋಡಿಸಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಪುನರ್ನಿರ್ಧಾರ ಚಿತ್ತೆ ಹೇಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ವಾರ ನೋಡೋಣ.

ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರವಾರ ಕರೆಮಾಡಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8050255229 (3ರಿಂದ 5ರ ತನಕ); ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ: 8494944888 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5ರ ತನಕ) ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: www.medisex.org