



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಿಜಿ

ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಹಿತವೆಂದು
ಬಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ
ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದೆ?

43: ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೇನು?

ದಂಪತಿಗಳು ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ತಮಗೆ ತೋಚಿದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ದಂಪತಿಗಳ ಸಂಘರ್ಷ ತಿಳಿಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ತಂತ್ರಗಳೇನು? ಇವು ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಾತ್ವತನಗೊಳಿಸುವುದು, ತಕರಾರು ಹೇಳುವಾಗ ಮೃದುಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು, ನಡುನಡುವೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಭಾವೋದ್ದೇಗವನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಡುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ ತೋರುವುದು- ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂಪತಿಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ನಂಟನ ನಮೂನೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ದಂಪತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿ ಆತಂಕಭಾವದವಳು. ಗಂಡ ಭದ್ರಭಾವದವನು. ಅವಳು ಗಂಡನ ಯಾವ ಯಾವ ನಡತೆಯು ತನ್ನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿತು ಎಂದು ಟೀಕಿಸುವಾಗ ಅವನದೊಂದು ಕರಾರು: ನನ್ನನ್ನು ನೀನಷ್ಟೇ ಟೀಕಿಸು, ಆದರೆ ನನ್ನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕುಳಿತೇ ಟೀಕಿಸು. ಹಾಗೆ ಅವಳು ಅವನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಟೀಕಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ? ಅವಳ ಹೆಗಲಮೇಲೆ ಕೈಹಾಕಿ ಭುಜ ನೇವರಿಸುತ್ತ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅವಳದೊಂದು ಕೈ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವಳ ಮಾತು ಮುಗಿದುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವನು ಅವಳನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆಕೆಯ ನಕಾರತೆಯೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗಿ ನಮನಗುತ್ತಾಳೆ!

ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ತಂತ್ರಗಳೆಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವವು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತ ದಾಂಪತ್ಯ ಭಗ್ನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ: ಟೀವಿ ವಾಹಿನಿಯೊಂದು ಮುರಿದ ದಾಂಪತ್ಯಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ಜೋಡಿಯೊಂದು ಹಾಜರಿತ್ತು. ಸಮಸ್ಯೆ? ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಹೆಂಡತಿ ತವರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೊಡೆತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆಕೆ ತಾಳಿ ಕಿತ್ತು ಬಿಸಾಡ್ತಳು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯೊಬ್ಬರು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣೆದುರು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಗಂಡನಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿಸಿ, ಹಾರ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಟ್ಟು ರಂಗದಿಂದ ಲಗುಬಗನೇ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಹೋದದ್ದೇ ತಡ, ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತೆ ತಾಳಿ ಬಿಸಾಕಿದಳು. ಈಗ ಇವರಿಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಹೊಣೆ ನನ್ನ ಹೆಗಲೇರಿತು. ಅವರ ಸಂವಹನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಗಂಡಹೆಂಡತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಳ ತಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದೆ. ರಂಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಗಂಡಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಎದುರು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ನಾನು: (ಗಂಡನಿಗೆ) ನೀವು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದರ ಹಿಂದೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು?

ಗಂಡ: ಆಕೆ ತವರಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ನಾನು: ಹೋದರೆ ನಿಮಗೆ ಏನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?

ಗಂಡ: (ಉರಿಮುಖದಿಂದ) ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ!

ನಾನು: ಕೋಪ ಬರುವುದು ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ. ಅದು ಆಕೆಗೆ ತೋರಿಸುವ ಭಾವನೆ. ಹಾಗೆ ತೋರಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನು ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ? (ವಿವರಿಸಿದೆ)

ಗಂಡ: ನನಗೆ?... ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು: ಈಗ, ಏನು ನಡೆದರೆ ಬೇಜಾರು ಹೋಗುತ್ತದೆ?

ಗಂಡ: ಆಕೆ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಬೇಜಾರು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು: ಬೇಜಾರು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ?

ಗಂಡ: (ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ) ಸಂತೋಷ ಆಗ್ತದೆ.

ನಾನು: ಅಂದರೆ, ಹೆಂಡತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಅವಳಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ, ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ನೀವು ಅವಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

ಗಂಡ: ಅವಳಿಗೆ ಅಷ್ಟೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? (ಪ್ರತಿರೋಧ)

ನಾನು: ನೀವು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? (ಆತ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ. ನಾನು ವಿವರಿಸಿದೆ.) ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಏನು ನಡೆದಿದೆ ಗೊತ್ತೆ? ನಿಮಗೆ ಅವಳು ಬೇಕು. ಅವಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಜಾರುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅವಳಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಖುಷಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳದೆ ತವರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡ! ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿದರೆ ಆಕೆಗೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು?

ಗಂಡ: (ನಿರುಪಾಯ) ಹಾಗಾದರೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನಾನು: ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀವು ಮನಸ್ಸು ತೆರೆದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡುತ್ತ) ನೀನು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ನೀನು ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ನೀನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಡ. ಜೊತೆಗೆ ಇರ್ತೀಯಾ?

ಅವನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ. ನಾನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆಹೋಗಿ, ಅವನಿಗೆ ಅವಳ ಹೆಗಲಮೇಲೆ ಕೈಹಾಕಲು ಸೂಚಿಸಿ, ಅದೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ. ಅವನು ಅನುಸರಿಸಿದ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಹೆಂಡತಿ ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡಿದ್ದಳು. ಇವನ ಕಣ್ಣಲ್ಲೂ ನೀರಾಡಿತು. ನಂತರ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದೆ. ಆಕೆ ಕಣ್ಣೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೆಳಗಿನೆಡೆ ತಾಳಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೊತ್ತಿ ಕೊಂಡು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಳು. ಜಗಳ ನಿಂತುಹೋಯಿತು.

ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಂವಹನವನ್ನು ನೇರ್ಪುಗೊಳಿಸುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮನದ ಇಂಗಿತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕೆಲಸಮಾಡಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಸಂವಹನವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ; ಅಥವಾ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದರಿಂದ ವಿರಸದ ತೀವ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು: ಇಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗಿದ್ದು ಸಂವಹನದಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಗಂಡ ತನ್ನ ಸಂವಹನದ ಹಿಂದೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕೋಮಲ ಭಾವಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಕೋಮಲ ಭಾವಗಳನ್ನು ಅವನದುರು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ, ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿ ಭಾವನಾವಶನಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯ ಅಂಶ- ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ನೋಡೋಣವಂತೆ.

(ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಸುದ್ದಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ. ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ನಡುವಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದ ಸಂಭೋಗವನ್ನೂ ಬಲಾತ್ಕಾರ ಎಂದೇ ಗಣಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೂಚನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಗೃಹಮಂತ್ರಿವರ್ಯರು ಪ್ರತಿರೋಧ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಯಾಕೆ? ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗಂಡಸರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಗಂಡಸರು ಒರಟರು. ಅವರಿಗೆ ಹೆಂಗಸರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದರೆ ಅವರೇನು ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ?)

ಸಂವಹನ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದೂ ಒಂದು ಕ್ರಮ. ಆಗ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಚಿಕ್ಕಕರಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡಬಹುದು - ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ! ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನೋಡೋಣ. ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಪರಿಸಂವಹನ. ಪರಿಸಂವಹನ. ಇದೇನೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಲ ತಿಳಿಯೋಣ.

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