



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ಸಂಗಾತಿಯ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ
'ನಾನು ಸದಾ ಸರಿ!' ಎಂಬ
ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲೇ ಬದುಕು
ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತೀರಿ!

299: ಹೊಸ ದಾರಿ - 39

ಸ್ವಂತಿಕೆ ಅಥವಾ ತನ್ನತನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತನ್ನೊಡನೆ ತಾನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧ - ಇವೆರಡೂ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಸಾಗುವುದು ಬದ್ಧಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ 'ಸ್ವಂತಿಕೆ' ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ, ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಈ ಸಲ ನೋಡೋಣ.

ಹೆಲೆನ್ ಫಿಶರ್ (Helen Fisher) ನಡೆಸಿದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದುಕಡೆ ಪ್ರಯೋಗಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ, ಹಾಗೂ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲೂ ಅವರ ಮೆದುಳನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ (FMRI) ಯಂತ್ರದಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದ ಮಾಹಿತಿಯು ಸ್ವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ನರಕೇಂದ್ರಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನವಾಗುತ್ತ ಮಿನುಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಮೆದುಳಿನ ತುಂಬ ಹರಡಿಕೊಂಡ ಮೂರನೆಯ ಕೇಂದ್ರವೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಿನುಗುತ್ತದೆ; ಆಗ ಇತರರನ್ನು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಿನುಗದೆ ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನು? ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗುತ್ತದೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡು ಬುದ್ಧಿ ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ - ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಯು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಂತೆ! ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಗೇದೇ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಈ ಮೂರನೆಯ ಕೇಂದ್ರವು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ; ಹಾಗಾಗಿ ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯದ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, 'ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದೇನೆ?' ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಯು ಕೇಳಿದಾಗ (ಎರಡು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮಿನುಗುತ್ತಿವೆ) ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರೂ ಒಳಗೊಂಡು ಅತ್ಯಪ್ರಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ ಮೂಡುವುದು ಈ ಮೂರನೆಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ. ಅಂದರೆ, ಸಂಗಾತಿಯು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ನಂಬದೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆಯೆಂದಾಯಿತು!

ತನ್ನದೆನ್ನುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹರವು (space): ಈ ಮೂರನೆಯ ಕೇಂದ್ರವು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕ, ಭಿನ್ನ, ಬೇರೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾನು, ಇದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು, ಇದು ನನ್ನ ಜಾಗ, ಇದು ನನಗೆ ಬೇಕು/ಬೇಡ ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಿಮ್ಮ ಹರವು (space), ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ. ಇದರ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಹರವಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ; ಹೆಚ್ಚು ಕೊಟ್ಟರೆ ನಿಮಗೇ ಜಾಗ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸೀಮಾರೇಖೆ ಎಳೆಯುತ್ತೀರಿ. ಅತಿಕ್ರಮಣವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಸಂಗಾತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಟೀಕಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯ ಯುಗ್ ವಿಲ್ಲಿ (Jurg Willi) ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಟೀಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ದೂರನಿಂತು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಯಾರೂ ಮೆಚ್ಚದಿರುವ ನಾಲ್ಕು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿವೆ: 1) ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಗಾತಿಯು ಮಾಡುವ ಟೀಕೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರು ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿದೆ; 2) ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವುದರ ಹಿಂದೆ ಅವರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿದೆ. 3) ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ - ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದು ಬಹುತೇಕ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 4) ಈ ಟೀಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವೇಷಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: ದಾಂಪತ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ನಾನು ಸದಾ ಸರಿ!' ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲೇ ಬದುಕು ಕಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು! ಹೀಗೆ, ದಾಂಪತ್ಯ ಎನ್ನುವಂಥ ಕುಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿಡೀ ಬೇಯುತ್ತ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ. ವಿವೇಕ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೆರೆಯುತ್ತೀರಿ.

ಸಂಗಾತಿಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ: ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ಬಯಸಿದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆ? 'ನನ್ನ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ಕೇವಲ ಕಾಮ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ' ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರಣಯ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದರೂ, ತನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಸರಪಡುತ್ತಾರೆ. ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯದ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡರೂ ನಾನು ನಾನಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅತ್ಯಪ್ರಿಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಹಸಿಕಾಮ, ಪ್ರೇಮಪ್ರಣಯ, ಕಾಳಜಿ - ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತರೇ ಕೂಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕಡಿಮೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತರೇ ಕಾಮಕೂಟವನ್ನು ಯಾಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು? ಹೆಚ್ಚು ಕಾಮಾಸಕ್ತರು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ದಾಂಪತ್ಯವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಖಕರ! (ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಿದ ಸರ್ವಜ್ಞ!) ಡೇವಿಡ್ ಶ್ನಾರ್ಚ್ (David Schnarch) ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ: ಕಡಿಮೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತರು ಒಳ್ಳೆಯವನುಗಳಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯಾಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ವಾಗ್ವಾದ್ಯ, ಪಾರಮ್ಯಕ್ಕೆ ಪೈಪೋಟಿ, ತಂತ್ರ ರಚನೆ, ಬಲಾಬಲ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸುಸಂಬಂಧದ ಜಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ನೀನು ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಸಂಗಾತಿ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುವಾಗ, ಅಥವಾ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಬೆಲೆಕೊಡು ಎಂದು ಮನತೆರೆದು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಗುವ ಅಂತರಾನುಭವವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವೇಷಣೆಗೆ ಇಂಬುಗೊಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮೇಚ್ಚಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ತಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಮೂಲದ ಕಾಮಪ್ರಣಯಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಜೀವನಚಕ್ರದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕಿತ್ತಿ ಕಾಮದ ಹೊರತಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮದ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂತ:ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಬುದ್ಧಿವಿಕಾಸಕ್ಕೆ, ಪರಿಪಕ್ವತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಗ 34: ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕಾಮೇಚ್ಚಿಯ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಪರದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ನಿರಾಕರಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿರಾಕರಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗಾದ ಅಂತರಾನುಭವವನ್ನೂ, ಅದರಿಂದ ನೀವು ಬದಲಾಗುತ್ತ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಬಹುಶಃ ಕಡಿಮೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುಬಹುದು; ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಮಾಸಕ್ತರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಕಾಸವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಬೃತ್ತಿಯೆಂದು ಅನಿಸಿದೆಯೇ? ಈ ಭಾವವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ? ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿರುವ ನಾನು/ನನಗೆ ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತ ಇದರಿಂದಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ, ಮನಸ್ಸಾದರೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ದೂರವಾಣಿ: 8494933888;

Email: vinod.chebbi@gmail.com