**ಖಾಲಿ ಮನವ ಕಾಡುವ ಕನವರಿಕೆ**

## ಖಾಲಿಯಾದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಬರಿಯ ತಲ್ಲಣಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಬಿಡುವ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ಸಿಂಡರ್‌ಫೆಲ್ಲಾ ಎನ್ನುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತಾಣ.

ಸೋಲು ಸಾಲು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಗೆಲುವಿನ ದಾರಿ ಕಾಣದಷ್ಟು ಕವಿದಿದ್ದು ಕಾರ್ಮೋಡ. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಮಾರ್ಗ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಆ ಮೋಡದ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಬಿಡುವ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾವೇರಿದ ಬದುಕಿನ ತಲ್ಲಣಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹನಿಹನಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಿಂಚನದ ಕನವರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾದವಳು ಅಭಿಸಾರಿಕೆಯಾ, ಅಭಿನೇತ್ರಿಯಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಳೆ ಸುರಿದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸರಿದಿದ್ದು ಬದುಕಿನ ಗೊಂದಲ.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ತಲ್ಲಣಗಳ ಮೂಟೆ. ಅದನ್ನು ಹೊರಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ಭಾರವಾಗಿಸಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿರಬಹುದು. ದೇಹವೂ ಅದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಅತಿಯಾದ ಭಾರವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಹುಡುಕಾಟಕ್ಕಿಳಿದಾಗ ಆ ಭಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಗಲೇರಿಸಿಕೊಂಡವರ ಸಾಂತ್ವನ, ಕನಿಕರ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಮೈಮನ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಒಂಟಿತನ, ಹತಾಷೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವಿತುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೊಂದು ಗೂಡು ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಗೂಡಲ್ಲಿ ಸಿಂಡರ್‌ಫೆಲ್ಲಾ ಎನ್ನುವ ಸಂಬಂಧ ಅರಳಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.  
  
**ಇದ್ಯಾವ ಸಂಬಂಧ?**  
  
ಸಿಂಡ್ರೆಲ್ಲಾದ ಪುರುಷ ರೂಪ ಇದು. ಅಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ರಾಜಕುಮಾರನಿಗಾಗಿ ಅವಳು ಹುಡುಕಾಡಿರಬಹುದು. ಆದ್ರೆ ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ತುಮುಲಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಜೀವಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ. ಸಿಂಡರ್‌ಫೆಲ್ಲಾ ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆಪ್ತತೆಯ ಹಪಾಹಪಿ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ತಲ್ಲಣದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಪ್ರೇಮಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುವವರು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂಟಿ ಪುರುಷರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲೂ ಕೂಡ ಇದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೂ ಮದುವೆಯಾಗದವರಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಸಂಸಾರದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದವರು, ವಿಚ್ಛೇದಿತರು ಕೂಡ ಇಂತಹದ್ದೊಂದು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕಮಿಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಮನೋದೈಹಿಕ ವಾಂಛೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೆ. ಹಾಗಂತ ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿನ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲ ಇದು. ಬದುಕಿನ ಕಮಿಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಇಲ್ಲದ ಆದರೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಬಂಧ. ತಾವು ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಂದ ಪಡೆದಿದ್ದಷ್ಟೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಲ್ಯಾಕೆ ಹುಡುಕಾಟ?**  
  
ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು ಆಗುವ ಸಮಯವಿದು. ಅದೇ ರೀತಿ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಪಲ್ಲಟಗಳು ಶುರುವಾಗುವ ಸಮಯ, ಆತಂಕ, ಆರೋಗ್ಯದ ಏರುಪೇರಿನಲ್ಲಾದ ತೊಳಲಾಟ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ, ನಿಂತಲ್ಲಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿತನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಡುಕಾಟ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಂತಹದ್ದೊಂದು ಸಂಬಂಧದ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳು ಅವರವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಸಂಗತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ.

*ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಇಳಿಸಲಾಗದ ತನ್ನದೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಹೊರಬೇಕೆಂದು ನಡೆಸುವ ಹುಡುಕಾಟವಿದು.ಆದ್ರೆ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಮುಖ್ಯ. ಅಂದರೆ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಳಲಾಟ ನಿರಾಳವಾಗಬೇಕಷ್ಟೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಪ್ತ ವಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಹೀಗೆ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆ ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ದಾಂಪತ್ಯಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಷ್ಟೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ತಲುಪಲಾಗದ ಹತಾಷೆ, ಕೈ ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಬದುಕಿನಲ್ಲಾದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಭಾವ ಖಾಲಿತನ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ದಾರಿ ಹುಡುಕುವ ಬದಲು ಖಾಲಿಯಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವರ‌್ಯಾರೋ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒಂದು ಸಪೋರ್ಟ್ ಬೇಕುಬೇಕು ಎಂದವರು ಕೊನೆಗೆ ತಾನು ಬೇಡಿದ್ದನ್ನು ಕೊಡಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಸಂಬಂಧ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.*

**- ಶ್ರೀ ನಾಗೇಶ್, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರ**