

ભાવનાત્મક લગાવનું ગણિત અને ધ ઇમ્પ્રિન્ટ થિયરી



મનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે અયોગ્ય હોવા છતાં પણ કોઈ એક સંબંધમાંથી આપણે નીકળી કેમ નથી શકતા? સામેવાળી વ્યક્તિ આપણા માટે અયોગ્ય છે, એ જાણવા છતાં પણ શું કામ આપણે વારંવાર એના તરફ આકર્ષાયા કરીએ છીએ? શું કામ એવું બને છે કે કોઈ રિલેશનશિપમાં વારંવાર પીડા, તકલીફ કે નિરાશા મળવા છતાં પણ એ સંબંધ આપણાથી છૂટતો નથી? સામેવાળી વ્યક્તિ ‘ઇમ્બોશનલી અન-અવેલેબલ’ છે, અથવા તો આપણું ભાવનાત્મક શોષણ થઈ રહ્યું છે એ હકીકત જાણતા હોવા છતાં પણ શું કામ આપણે સંબંધોની પીડાને સ્વીકારી લઈએ છીએ? એનો જવાબ ‘ધ ઇમ્પ્રિન્ટ થિયરી’માં રહેલો છે.

બૉયફ્રેન્ડ હોય કે ગર્લફ્રેન્ડ, પતિ હોય કે પત્ની, મિત્ર હોય કે સ્વજન, આપણા જીવનમાં પ્રવેશનારી દરેક વ્યક્તિની પેટર્ન લગભગ એકસરખી હોય છે. આ જ કારણ છે કે ઘણી વાર ‘મલ્ટિપલ અફેર્સ’ કે બ્રેક-અપ્સ પછી પણ આપણને એવી વ્યક્તિ નથી મળતી, જેની સાથે આપણે ખુશ રહી શકીએ. ખૂબ બધા મિત્રો સાથે જોડાયેલી વ્યક્તિ પણ નાખુશ, અસંતુષ્ટ કે બેચેન હોય છે, તો ક્યારેક એક જ સ્ટેબલ સંબંધ જીવનને સાર્થક બનાવી દે છે. આ ભાવનાત્મક લગાવનું ગણિત શું છે?

ઑસ્ટ્રિયન જીવ-વૈજ્ઞાનિક અને પ્રાણીશાસ્ત્રી કોનરેડ લોરેન્ઝના મત પ્રમાણે આપણા જીવનમાં પ્રવેશનારી વ્યક્તિઓનાં મૂળ આપણા બાળપણમાં રહેલાં છે. પ્રાણીઓની ‘અટેચમેન્ટ સ્ટાઇલ’ પર ગહન અભ્યાસ કરનારા લોરેન્ઝ કહે છે કે પ્રાણીના બચ્ચાની સતત આસપાસ રહેનારા કોઈ પણ મોટા કદના પ્રાણી સાથે

તેને લગાવ થઈ જાય છે. આ વાત સાબિત કરવા માટે તેમણે એક ઐતિહાસિક પ્રયોગ કર્યો.

એક વાર તેમણે હંસના માળામાંથી કેટલાંક ઈંડાં ચોરી લીધાં. થોડાં ઈંડાં હંસ (એટલે કે એમની મમ્મી) પાસે રહેવા દીધાં અને બાકીનાં ઈંડાં ઇન્ક્યુબેટરમાં મૂકી દીધાં. હંસ પાસે રહેલાં ઈંડાંમાંથી જે બચ્યાં નીકળ્યાં, એ બચ્યાંની સતત આસપાસ રહેનારું મોટા કદનું 'Moving object' તેમની મમ્મી હતી. ઇન્ક્યુબેટરમાં રાખેલાં ઈંડાંમાંથી જન્મેલાં બચ્યાંને લોરેન્ઝે પોતાની પાસે રાખ્યાં. લોરેન્ઝે એ વાતની કાળજી લીધી કે બચ્યાંના જીવનમાં પ્રવેશનાર સૌથી પહેલું મોટા કદનું પ્રાણી તેઓ પોતે જ હોય.

આ પ્રયોગનાં પરિણામો ચોંકાવનારાં હતાં. પહેલા ગ્રુપનાં બચ્યાં હંસને જ પોતાની મમ્મી માનતાં, જ્યારે બીજા ગ્રુપમાં રહેલાં બચ્યાં લોરેન્ઝને પોતાની મમ્મી ગણવા લાગ્યાં. હંસ પાસે જવાને બદલે, એ બચ્યાં લોરેન્ઝની આસપાસ ફરતાં. લોરેન્ઝ જે ખવડાવે, એ જ ખાતાં. આ પરિણામોની ખાતરી કરવા માટે લોરેન્ઝે એક વાર આ બંને ગ્રુપનાં બચ્યાંને એક મોટા બોક્સમાં પૂરી, અંદરોઅંદર મિક્સ થવા દીધાં. થોડા સમય પછી જ્યારે તેમણે બોક્સ ખોલ્યું, તો તેમના આશ્ચર્ય વચ્ચે બંને ગ્રુપનાં બચ્યાં પોતપોતાની 'મમ્મી' પાસે ચાલ્યાં ગયાં. અડધાં હંસ પાસે, અડધાં લોરેન્ઝ પાસે.

લોરેન્ઝના આ લેન્ડમાર્ક પ્રયોગ પરથી મનુષ્યોમાં જોવા મળતી 'અટેચમેન્ટ સ્ટાઇલ'ની ચાવી મળી આવી અને જન્મ થયો 'ધ ઇમ્પ્રિન્ટ થિયરી'નો. મનુષ્યો અને ખાસ કરીને બાળકો માટે કડવી વાસ્તવિકતા એ છે કે આસપાસ રહેનારી વ્યક્તિ ગમે તેટલી અયોગ્ય હોય, બાળક તેની સાથે ઇમોશનલી અટેચ થશે જ! એટલે કે એ બાળક સાથે મારપીટ કરે, એને ગાળો આપે કે તેની સાથે દુર્વ્યવહાર કરે તો પણ, એ વ્યક્તિ પ્રત્યેનો બાળકનો લગાવ ઓછો નહીં થાય. કોઈ બાળકની સતત નિંદા કરવામાં આવે કે તેની સાથે દુર્વ્યવહાર કરવામાં આવે, તો એ બાળક એના વાલી કે પેરન્ટને પ્રેમ કરવાનું બંધ નથી કરતું. એ જાતને પ્રેમ કરવાનું બંધ કરી દે છે. એ પોતાને આવા જ પ્રકારના ગેરવર્તન કે દુર્વ્યવહાર માટે લાયક સમજવા લાગે છે. બાળપણથી એના મનમાં 'ઇમ્પ્રિન્ટ' થયેલા આ ઇમોશનલ એબ્યુઝ, એને સૌથી વધારે એની યુવાવસ્થા દરમિયાન નડે છે.

આપણા સબ-કોન્શિયસ માઈન્ડમાં રહેલી આ 'ઇમ્પ્રિન્ટ પેટર્ન'ને કારણે, આપણે યુવાવસ્થા દરમિયાન જે-તે યોગ્ય કે અયોગ્ય વ્યક્તિ તરફ આકર્ષાઈએ છીએ. પ્રેમના નામે છેતરાતા રહેવાનું, ભાવનાત્મક શોષણના ભોગ બનવાનું અને એક પછી એક અનેક રિલેશનશિપ્સમાં નિષ્ફળ જતા રહેવાનું મુખ્ય કારણ આ 'ઇમોશનલ ઇમ્પ્રિન્ટ' છે, જેની છાપ આપણા બાળમાનસમાં કોતરાયેલી છે.

જો આપણા ઉછેર દરમિયાન આપણી સાથે દુર્વ્યવહાર કે ગેરવર્તન થયું છે, તો એવી પૂરી શક્યતા છે કે આપણે એવી જ વ્યક્તિઓ તરફ આકર્ષણ અનુભવીશું જે આપણી સાથે દુર્વ્યવહાર કરશે. એ વ્યક્તિ આપણને વારંવાર દુઃખ આપતી હોવા છતાં પણ ફક્ત આપણી ખોટી અટૅચમેન્ટ પેટર્નને કારણે, આપણે તેમની સાથે ભાવનાત્મક રીતે જોડાયેલા રહીશું અને ઇમોશનલ અત્યાચારનો ભોગ બનતા રહીશું. આનો એકમાત્ર ઉપાય છે, આપણી 'અટૅચમેન્ટ સ્ટાઇલ' વિશે જાગૃત થવું.

બાળપણ કે ભૂતકાળમાં આપણી પાસે વિકલ્પ નહોતો. અત્યારે છે. ક્યારેક ઘટી ગયેલી 'સેલ્ફ-વર્થ'ને કારણે પણ આપણે ઍબ્યુઝિવ રિલેશનશિપમાંથી નીકળી નથી શકતા. ધીમે ધીમે આપણે એવું દૃઢતાથી માનવા લાગીએ છીએ કે આપણે આ જ ડિઝર્વ કરીએ છીએ. એ પ્રેમી હોય કે લાઇફ પાર્ટનર, મિત્ર હોય કે વોટેવર, સાથીની પસંદગીનો ઘણો ખરો આધાર આપણી 'સેલ્ફ-વર્થ' પર રહેલો છે. પ્રેમના અભાવમાં વીતેલું બાળપણ કે ભૂતકાળમાં નિષ્ફળ રહેલા સંબંધો આપણી લાયકાત નક્કી નથી કરતા.



ક્લોઝર માટે વલખાં મારતું મન

છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી મારી સાથે કામ કરતા મારા એક પ્રામાણિક, મહેનતુ અને નિષ્ઠાવાન ડોસ્પિટલ સ્ટાફે અચાનક નોકરી છોડી દીધી. કોઈ પણ જાતની આગોતરી નોટિસ કે હિન્ટ આપ્યા વગર એક સાંજે ઓચિંતો તેનો મેસેજ આવ્યો કે ‘કાલથી હું કામ પર નહીં આવું.’ ડોસ્પિટલ છોડવાનું કારણ જાણવા માટે મેં બેથી ત્રણ વાર તેને ફોન કર્યો, પણ તેણે રિસીવ ન કર્યો. એ પછી ક્યારેય એનો ફોન આવ્યો નથી.

થોડું પરિચિત લાગે છેને? આપણા દરેક સાથે આવું થતું હોય છે. તમારા સૌથી પ્રિય મિત્ર કે સનેહીએ અચાનક વાત કરવાનું બંધ કરી દીધું, સાવ નજીવી વાતમાં બોસ ગુસ્સે થઈ ગયા અને કહી દીધું ‘યુ આર ફાયર્ડ’. ઘર કે ઓફિસમાં કામ કરતા કોઈ જૂના કર્મચારીએ અચાનક આવવાનું બંધ કરી દીધું, બોયફ્રેન્ડ કે ગર્લફ્રેન્ડે મેસેજ કરીને તમને કહી દીધું કે ‘ઇટ્સ ઓવર’ અને પછી તમને બ્લોક કરી દીધા. બંને પક્ષની સમજૂતી, સ્વીકાર કે તૈયારી વગર અચાનક છૂટા પડવાની દુર્ઘટના, કોઈ એક માટે વધારે વસમી હોય છે.

અકારણ, ઓચિંતો કે અણધાર્યો તિરસ્કાર આપણા દરેકના મનને કારમો આઘાત પહોંચાડે છે. ઝરણાના શાંત અને નિર્મળ જળની માફક અત્યાર સુધી ખળખળ વહેતો સંબંધ અચાનક ‘ક્યાં’ અને ‘શું કામ’ ફંટાઈ ગયો? એ જાણવા માટે આપણું મન બેબાકળું બની જાય છે. ‘મારો વાંક શું હતો?’ અથવા ‘એક વાર વાત કરીને સમાધાન લાવીએ’ જેવા સંદેશા પણ એમના સુધી ન પહોંચાડી શકીએ, ત્યારે એક વણઉકલ્યો કોયડો આપણા મનને પજવતો રહે છે.

એ વ્યાવસાયિક હોય કે વ્યક્તિગત, કોઈ પણ સંબંધના અકાળે થયેલા અવસાનનું કારણ જાણવાની મથામણ એટલે ‘ક્લોઝર’. સ્વર્ગસ્થ થયેલા દરેક સ્નેહનું ‘કોઝ ઓફ ડેથ’ જાણવું આપણા માટે ફરજિયાત બની જાય છે. આ જ આપણો સ્વભાવ છે. આપણી તાસીર છે. જેની ‘ક્લાઈમેક્સ’ સારી ન હોય, એવાં મૂવીઝ પણ આપણને નથી ગમતાં. ચાલવાનું શીખવાડતી વખતે અચાનક હાથ છોડી દઈએ, તો એક વાર બાળક પણ પ્રશ્નાર્થભર્યા ચહેરા સાથે આપણી સામે જુએ છે.

અનિશ્ચિતતાઓથી ભરેલા આ જગતમાં આપણું મન એક નિશ્ચિત અને સલામત મુકામ ઝંખે છે. અને એક વાર મળ્યા પછી જ્યારે એ અચાનક છીનવાઈ જાય, ત્યારે આપણે બેચેન અને ઉદાસ બની જઈએ છીએ. ગમતી પ્રવૃત્તિનો અંત આવ્યો એ કરતાં, એ અંત આણધાર્યો આવ્યો એ વધારે આઘાતજનક હોય છે. સમાધાનની શક્યતા વગર અંતનો સ્વીકાર મેળવવાની કોશિશ એટલે ક્લોઝર.

ભાગ્યે જ એવું બનતું હોય છે કે કોઈ પણ જાતની ફરિયાદ કે કડવાશ વગર, છેલ્લી કોફી શેર કરીને બે જણ સ્વીકાર સાથે છૂટાં પડે છે. બાકી મોટા ભાગના કિસ્સામાં કોઈ એક પાર્ટનર ક્લોઝર મેળવવા મથ્યા કરે છે. ચુકાદો સંભળાવીને એક વ્યક્તિ ગાયબ થઈ જાય છે અને માફીપત્ર લઈને ફરતી બીજી વ્યક્તિ સજાનું કારણ શોધ્યા કરે છે. તો પ્રશ્ન એ છે કે મિત્રતાના અંતનો સ્વીકાર કઈ રીતે કરવો?

આનો જવાબ મને જુલિયા ફિલિપ્સની નવલકથા ‘Disappearing earth’ના એક કેરેક્ટર પાસેથી મળ્યો. નવલકથાના એક પ્રકરણમાં નાયિકાને જાણ થાય છે કે વર્ષો પહેલાં વિખૂટો પડી ગયેલો એનો એક ખાસ મિત્ર, એના શહેરમાં આવ્યો છે. લાંબા સમયથી સંપર્ક બહાર રહેલા આ મિત્ર વિશે, કોઈ નાયિકાને પૂછે છે કે ‘શું તમે હજી સાથે છો?’ ત્યારે નાયિકા સુંદર જવાબ આપે છે. તે કહે છે, ‘અત્યારે તો નથી, પણ ભવિષ્યમાં કદાચ હોઈએ.’

અને હકીકતમાં એવું બને છે કે એક દિવસ તેઓ એક પાર્ટીમાં ભેગાં થઈ જાય છે. અચાનક આવી પડેલી એક સમસ્યામાં, બંને એકબીજાને સપોર્ટ કરે છે. નાયિકાને રિયલાઈઝ થાય છે કે આટલાં વર્ષો સુધી નિષ્ક્રિય હાલતમાં પડેલો સંબંધ વાસ્તવમાં સપાટી નીચે જીવતો હોવાથી ફરી એક વાર સજીવન થશે.