

भीती 'काढता' येत नाही!

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

“मी एकटा प्रवास करू शकत नाही. माझ्याबरोबर कुणीतरी सतत लागतं. बाहेर पडलो तर मला काहीतरी गंभीर होईल... हार्ट अ‍ॅटॅक येईल... असं वाटतं. मला रोज लोकल ट्रेनने प्रवास करावा लागतो. एकदा मी गाडीतल्या गर्दीत गुदमरलो होतो. एकदम घाम फुटला. तोंडाला कोरड पडली. हातपाय थरथरायला लागले. जीव जाईल की काय असं वाटायला लागलं. कसाबसा पुढच्या स्टेशनला उतरलो. लगेच डॉक्टर गाठले. तेव्हाच्या तपासण्या नॉर्मल होत्या. पण तेव्हापासून माझ्या मनात ही भीती घर करून बसली ती कायमचीच. आतापर्यंत अनेक शारीरिक तपासण्या केल्या. आमचे डॉक्टरही कंटाळले माझ्या तपासण्या करून करून. कशात काही आढळत नाही.” अठ्ठावीस वर्षांचा अनिश असहायपणे आपली व्यथा सांगत होता.

“या भीतीचा तुझ्या दैनंदिन आयुष्यावर निश्चितच परिणाम होत असणार.”

“होतो ना. मी गेले आठ दिवस ऑफिसला गेलोच नाहीए. गेला महिनाभर माझे वडील माझ्याबरोबर येत होते रोज ऑफिसला. लहान मुलाला शाळेत घेऊन जातात ना तसं. सकाळी सोडायला यायचे आणि संध्याकाळी आणायला यायचे. मला लाज वाटायची खूप. गेले आठ दिवस तेही बंद झालं.”

“का?”

“कारण आठ दिवसांपूर्वी मला ऑफिसमध्ये तसं झालं. एकदम घाबरल्यासारखं. माझ्या साहेबांनी सांगितलं तू सरळ रजेवर जा. नीट काय तो बरा हो आणि मग ऑफिसला ये. आता मी खरंच अगतिक झालोय. एका

बाजूला मला हे कळतंय की ही माझ्या मनातली भीती आहे . ती मीच काढून टाकायला हवी आहे . पण घराबाहेर पडायचा नुसता विचार जरी मनात आला तरी माझ्या छातीत धडधडायला लागतं . पुन्हा तसं झालं तर काय होईल या विचाराने थरकाप होतो .”

“म्हणजे तुला आता भीतीची भीती वाटतेय .”

“अगदी बरोबर . पण मी ही भीती काढू कशी?”

“तू आतापर्यंत यासाठी काय प्रयत्न केलेस?”

“मी माझ्या मनाने काही गोष्टी केल्या- काही माझ्या आईवडिलांनी सांगितलेल्या, काही मित्रांनी सांगितलेल्या . मी असं स्वतःला सांगून पाहिलं की ही फक्त भीती आहे . हे जे सगळं तुला होतंय ते खरं नाहीए . फक्त तुझ्या मनाचे खेळ आहेत . ते तू विसर . सरळ छातीवर हात ठेव आणि म्हण स्वतःला, की सगळं छान आहे, पड घराच्या बाहेर . काही होणार नाही तुला . देवाचं नाव घे . रामरक्षा म्हण . सगळे उपाय करून थकलो मी , फक्त माझे वडील बरोबर असताना ही भीती जाणवत नाही . एक दिलासा असतो . समजा आपल्याला काही झालं तरी योग्य ती मदत मिळेल मला याची खात्री असते . ते अजून चांगले ठणठणीत आहेत तब्येतीने म्हणून येऊ शकताहेत माझ्याबरोबर . पण ते ऑफिसमध्ये थोडेच थांबणार आहेत माझ्याबरोबर? प्रत्येकजण आपापल्या परीने मदत करतोय मला . पण मी मात्र आहे तिथेच अडकलोय . भीती काढायचे सगळे प्रयत्न हरलेत माझे .”

अनिशची भीती खरोखरच भीतिदायक आहे! इंग्रजीत अशा तीव्रतेच्या भीतीला ‘पॅनिक’ म्हणतात . थोडक्यात सांगायचं तर त्याला ‘पॅनिक

अॅटक्स' (भीतीचे झटके) येताहेत . आधी प्रचंड भीती, मग भीती वाटेल ही भीती, मग आणखीनच भीती या दुष्टचक्रात तो सापडला आहे .

अडचण एकच आहे . अनिश ही भीती मनातून 'काढून' टाकण्याच्या मागे आहे . जणू काही ती एखादी वस्तू आहे! या भीतीच्या मुळाशी मेंदूत घडणा-या काही रासायनिक प्रक्रिया आहेत . भीतीची लक्षणं शरीरात निर्माण करणारी काही रसायनं मेंदूत जास्त प्रमाणात तयार होतात . यावर काम करणारी प्रभावी औषधं त्याला घ्यावी लागतील . थोडं बरं वाटायला लागलं की स्वतःचं शरीर आणि मन शिथिल ठेवण्यासाठी काही गोष्टी त्याला शिकाव्या लागतील . 'माझ्या आत उत्पन्न होणारी अवस्था ही शारीरिक आजारामुळे नसून भीतीमुळे निर्माण झालेली आहे' हे आकलन होण्यासाठी त्याला ध्यानाचा खूप फायदा होऊ शकेल . ध्यान म्हणजे एक शिथिल आत्मभानाची अवस्था . स्वतःच्या शरीरात आणि मनात घडणा-या बदलांकडे तटस्थतेने पाहण्याची कला म्हणजे ध्यान . ही कला ज्याने आत्मसात केली त्याला वास्तव आणि अवास्तव यांतला फरक समजणं सोपं जातं .

अनिशने स्वतःची भीती फक्त 'समजून' घेणं आवश्यक आहे, 'काढून' टाकणं नाही!
