

परिस्थितीकडून मनःस्थितीकडे

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

शेवटी ताण हाताळायचा असेल तर स्वतःकडे धाव घ्यायला हवी. 'आपल्यावर' होणारे सर्व परिणाम हे शेवटी 'आपल्यामधून' होत असतात. म्हणूनच शेवटी परिस्थितीकडून मनःस्थितीकडे येणं इष्ट.

“मी या घरात नक्की का राहतोय ते मलाच माहित नाही. मला गेली तीन वर्ष डिप्रेसन आहे. मी खूप ताणाखाली आहे. आमच्या घरात मला शांतता हवी आहे. पण मला कुणीच शांतता देत नाही. आमच्या घरात सगळ्यांची तोंडं वेगवेगळ्या दिशांना असतात. कुणी एकमेकांशी धड बोलत नाही. गेली तीन वर्ष माझा अभ्यासच होत नाहीए. अशा वातावरणात कसा होईल अभ्यास? माझं सी. ए. रखडलंय. मी सगळ्यांना सांगतोय घरात- तुम्ही शांतता राखा घरात. पण नाही. कुणी ऐकायलाच तयार नाही. मला हल्ली कंटाळाच येतो. काही करावंसं वाटत नाही. नीट झोप होत नाही. मी खरं म्हणजे तुमच्याकडे यायलाही तयार नव्हतो. मी म्हटलं काय उपयोग आहे जाऊन? जोपर्यंत घरातली परिस्थिती सुधारत नाही तोपर्यंत मी एकट्याने औषधं घेऊन काय फायदा? मी काही सांगायला गेलो तर आई म्हणते तू आधी तुझा अभ्यास पूर्ण करून पास होऊन दाखव आणि मग आम्हाला काय ते शिकव. माझ्या वडिलांचा स्वभाव खूप तापट आहे. ते एकदा बोलायला लागले की थांबतच नाहीत. रोज त्यांचं कशावरनं तरी विनसतं. 'माझं पेन कुठे गेलं' एवढं क्षुल्लक कारणही त्यांना चिडायला पुरतं. मग कुठलाही विषय शेवटी माझ्यावर येऊन घसरतो. मी कसा काही करत नाही, मी कसा निरूपयोगी आहे वगैरेंवर गाडी येते. त्यावरून ते आईवर डाफरत असतात. 'तू कसा त्याला लाडावून ठेवलायस' वगैरे ते तिला बोलायला लागले की 'तुम्ही घायचं होतं लक्ष त्याच्याकडे' असा मुद्दा ती काढते. मग त्यांची कडाक्याची भांडणं होतात. मला अक्षरशः घरातून पळून जावंसं वाटायला लागतं. याउलट माझी बहीण. तिला कशानेच फरक पडत नाही. ती कशातच नसल्यासारखी असते. ती कुणाशीच फारशी बोलत नाही. ती आर्किटेक्चर करतेय. ती तिच्या कामात विझी असते. तिला काही सांगायला गेलं की ती म्हणते मला वेळ नाही तुमच्या भानगडीत पडायला. मी तिला नेहमी म्हणतो- तुला कुणाबद्दलच काही वाटत नाही, तू स्वार्थी आहेस. त्यावर मला ती ऐकवते की तू हो स्वार्थी, तुला कुणी नको म्हटलं? असा आमच्या घरात प्रकार आहे. कसं माझं डिप्रेसन दूर होणार आणि कसा माझा अभ्यास होणार सांगा मला.”

“त्याने तुमच्याकडे घरातल्या वातावरणाबद्दल तक्रारी केल्या असतील. त्यात थोडंसं तथ्य आहे. नाही असं नाही. पण त्याच वातावरणात माझी मुलगी छान अभ्यास करतेय आणि चांगल्या मार्कांनी पास होतेय. तिचं उदाहरण त्याला दिलं तरी त्याला राग येतो. तुमचं तिच्यावरच जास्त प्रेम आहे, तिला तू हातात दुधाचा कप नेऊन देतेस, मला मात्र आपलं आपलं घे असं सांगतेस असल्या फालतू गोष्टींवरून माझ्याशी वाद घालत बसतो.

आता ती खरोखरच रात्रंदिवस तिच्या कामात गढलेली असते . दिला तिच्या हातात कधी कप तर काय विघडलं? हा दिवसभर घरात काही न करता बसलेला असतो . सकाळी दहानंतर उठतो . अकरापर्यंत आरामात सगळा पेपर वाचतो . मग त्याचं खाणपिणं होतं . मग तो कॉम्प्युटर लावून गेम्स खेळत बसतो . रात्री उशिरापर्यंत मोबाईलवर चॅटिंग करत बसतो . मी त्याला अनेकदा सांगते तू बाबांच्या वाटेला जाऊ नको . त्यांच्यासमोर तरी नीट वाग . त्यांच्या स्वभावाबद्दल थोडं सांगते . ते खूप हुशार आहेत . व्यवस्थित आहेत . कामसू आहेत . तितकेच तापट आहेत . आणि हा त्यांना सारखीच चिडायची कारणं देत असतो . अजिबात अभ्यास करत नाही . त्यांना आळस मुळीच खपत नाही . ते त्याच्यावरून त्याला बोलायला लागले की ते भयंकर चिडतात . तोही त्यांच्याशी वाद घालत राहतो . आणि शेवटी घरात शांतता नाही हे कारण पुढे करून अभ्यास टाळतो . मी त्याला अनेकदा सांगत असते की तू त्यांच्याशी वाद घालू नको . तोही ऐकत नाही आणि तेही ऐकत नाहीत . मधल्या मध्ये मी भरडली जाते . तुम्हाला वाटतं तो या डिप्रेसनमधून बाहेर येईल?”

“याला आपण डिप्रेसनचं लेबल चिकटवण्यापूर्वी मला काही गोष्टी सविस्तर जाणून घ्यायच्या आहेत . तो अभ्यासात कसा आहे?”

“चांगला होता आधी . बारावीपर्यंत चांगले मार्क असायचे . सी . ए . चा आग्रह त्याचाच . तो पहिल्यांदा नापास झाला तेव्हाच त्याच्या बाबांनी त्याला सांगितलं होतं- तुला सी . ए . चा अभ्यास झेपत नाहीए . तू दुसरं काही तरी कर . त्यांना विरोध म्हणून सी . ए . च करणार असा पवित्रा त्याने घेतला . आणि आता अभ्यास करत नाहीए .”

“तुम्ही वर्णन करताय त्यावरून तो अभ्यास टाळतोय . कुठलाही ताण घेण्याऐवजी त्यातून पळ काढणं हे त्याच्या स्वभावात आहे का?”

“बरोबर बोललात डॉक्टर . त्याच्या या पळपुटेपणाबद्दल त्याचे बाबा त्याला सारखे ओरडत असतात .”

“दुसरं असं- त्याच्या वागण्यातून तुम्हाला न्यूनगंड जाणवतो का?”

“छेः उलट सतत अहंकार जाणवत असतो . सगळं जग मूर्ख आणि हा एकटा फक्त शहाणा असा कायम आविर्भाव असतो .”

“या अहंकाराच्या मुळाशी न्यूनगंड असण्याची दाट शक्यता असते . आपला न्यूनगंड झाकण्यासाठी अहंकाराचं प्रदर्शन असू शकतं . त्याचं हे तथाकथित डिप्रेसन रूढार्थाने नैराश्य नाही . त्याच्या व्यक्तिमत्वाच्या काही चाचण्यांवरून त्याच्या मनःस्थितीचं चित्र आणखी स्पष्ट होईल .”

डिप्रेसन किंवा नैराश्य हा शब्द सर्रास कुठल्याही विघडलेल्या मनःस्थितीच्या बाबतीत वापरणं अशास्त्रीय आहे . हा मुलगा स्वतःला ‘डिप्रेसन’आलंय म्हणतो तेव्हा त्याचा अर्थ एवढाच की त्याची मनःस्थिती विघडलेली

आहे . त्याच्या स्वभावातला पळपुटेपणा आणि न्यूनता यातून त्याची सध्याची मनःस्थिती निर्माण झाली आहे . त्याची निष्क्रियता त्याच्या मनःस्थितीला जबाबदार आहे . त्याच्या आणि त्याच्या वडिलांच्या संबंधांमधला ताण या मनःस्थितीला खतपाणी घालतो आहे . त्याचे वडील एका विशिष्ट अपेक्षेच्या चौकटीतून त्याच्याकडे पाहताहेत . त्या पूर्ण करू न शकल्यामुळे तो ताणाखाली आहे आणि वडील असमाधानी आहेत . सी .ए . चा अभ्यासक्रम आपल्याला झेपत नाही हे विधान त्याच्या अहंकाराला पटण्यासारखं नाही . आपण अभ्यास करत नाही या गोष्टीची जबाबदारी घेण्याऐवजी त्याचं खापर सर्वस्वी घरातल्या वातावरणावर फोडून तो मोकळा होतो . घरातल्या वातावरणात आपलाही सहभाग आहे हे तो विसरतो . ‘मला शांतता हवी आहे पण मला कुणीच ती देत नाही’ असं तो म्हणतो तेव्हा शांतता नावाची काहीतरी वस्तू आहे आणि घरातली बाकीची माणसं त्याचं हे देणं लागतात असं काहीतरी वाटायला लागतं!

त्याच्या व्यक्तिमत्व चाचण्यांचे निष्कर्ष हे त्याच्या मानसोपचारात त्याच्यासाठी आरशासारखे वापरावे लागतील . त्यात त्याला स्वतःचं खरं प्रतिबिंब दिसेल . त्यातून, आपण कसा विचार करतो आहोत, आपल्या अहंकाराची वेगवेगळी रूपं(इतरांना दोष देणारा, स्वतःला विचारा समजणारा, आपली न्यूनता झाकणारा, स्वतःच्या वागण्याचं समर्थन करणारा वगैरे- यातलं प्रत्येक रूप त्याच्यासाठी ढाल होऊन येतं आणि त्यामागे तो लपतो) कशी आपल्या नकळत आपल्याच विरुद्ध काम करताहेत, आपल्या अपेक्षा किती अवाजवी आणि अवास्तव आहेत, आपल्या वागण्यात बदल घडवून आणला तर आपल्या मनःस्थितीत बदल होऊ शकतो या सर्व गोष्टींचं भान त्याला येईल . मानसोपचाराच्या मदतीने त्याला आपल्या भवितव्याबद्दल पुनर्विचारही करता येईल आणि तो कदाचित तो स्वतःला झेपेल असा वेगळा अभ्यासक्रम निवडू शकेल .

मानसिक ताण हाताळण्याची प्रत्येक व्यक्तीची पद्धत वेगळी असते . काही त्याला सामोरे जाऊन हाताळतात तर काही पळ काढून . जे पळ काढतात ते नेहमीच तणावग्रस्त मनःस्थितीचे बळी ठरतात . शेवटी ताण हाताळायचा असेल तर स्वतःकडे धाव घ्यायला हवी . ‘आपल्यावर’ होणारे सर्व परिणाम हे शेवटी ‘आपल्यामधून’ होत असतात . म्हणूनच शेवटी परिस्थितीकडून मनःस्थितीकडे येणं इष्ट . अडथळा फक्त अहंकाराचा असतो . पण तोही शेवटी आपल्याच आत असतो नाही का?