

मंत्रचळ

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

विचार ही मेंदूत घडणारी एक रासायनिक प्रक्रिया आहे . आपण विचार करतो म्हणण्यापेक्षा विचार आपल्या मनात येतो असं म्हणणं जास्त सयुक्तिक ठरेल .

“लहान मुलांना डिप्रेसन येतं हे ऐकलं होतं . पण त्यांना वेड लागतं का हो डॉक्टर? आम्हाला भयंकर काळजी वाटते तिची . तुम्ही आम्हाला खरं काय ते सांगा . म्हणून आम्ही आधी आत आलो . ती इथे यायला तयार नव्हती . म्हणाली मला काय वेड लागलंय का असल्या डॉक्टरांकडे जायला? वरं, बारा वर्षांच्या मुलीला फसवून तरी कसं आणणार? तिला खरं सांगणं भागच होतं . तिला शेवटी आम्ही असं सांगून आणलं की हल्ली आपल्या सगळ्यांचे मूड्स जाताहेत, आपल्या सगळ्यांनाच मार्गदर्शनाची गरज आहे . तेव्हा कुठे ती यायला तयार झाली .”

“तिला न फसवता आणलंत हे फार चांगलं केलंत . वेडाबद्दल काय म्हणत होतात तुम्ही?”

“तिच्या वागण्यात गेले काही दिवस बदल झालाय . पूर्वी अशी नव्हती हो ती . हल्ली एकतर खूप चिडचिडी झालीय ती . तिचं वागणं एकदम विचित्र झालंय . आमच्या बेडरूममध्ये आमचा दोघांचा एक फोटो लावलेला आहे . त्या फोटोसमोर उभी राहते . हात जोडते आणि काहीतरी पुटपुटते . मग स्वतःभोवती गोल गोल फिरते . चुकल्यावर आपण करतो तशा स्वतःच्या गालावर चापट्या मारून घेते . आम्हाला आधी कळेचना हा काय प्रकार आहे . आम्ही असलं काही करत नाही . पहिल्यांदा आम्ही तिला विचारलं तेव्हा हसून ‘काही नाही, असंच’ असं म्हणाली . मग हे सारखं सारखं व्हायला लागलं . आम्ही तिला पुन्हा टोकलं तर ती एकदम भडकली . ‘जा ना, तुम्हाला काय करायचंय?’ अशाच सुरात ती हल्ली बोलते . हे एक झालं . दुसरं-येता जाता बेसिनमध्ये हात धुते आणि चुळा थुंकते . आता कहर म्हणजे त्याच्याबद्दल विचारलं तर चिडून म्हणते, ‘झालं? विचारलंत? आता मला पुन्हा पहिल्यापासून करायला हवं .’ आणि खरंच पुन्हा करते हो . हे सगळे वेडाचे प्रकार वाटतात आम्हाला . घरात काहीही घडलेलं नाही . तिला कसलाही ताण नाही . ती अभ्यासात चांगली आहे . ज्या ज्या स्पर्धेत भाग घेते त्या त्या स्पर्धेत ती बक्षिसं मिळवते . तिचं हे वागणं आम्हाला सहन होत नाही . तुम्ही प्लीज तिच्याकडून काढून घ्या काय ते . आणि आम्हाला सांगा आम्ही तिच्याशी कसं वागायचं ते .”

तिच्या डोळ्यांत भीती आणि शंका यांचं मिश्रण होतं . “हे बघ . तुला भीती वाटणं अगदी स्वाभाविक आहे . तुझ्या वयाची मुलं माझ्याकडे येतात कारण त्यांना लहानसहान अडचणी असतात किंवा काही बाबतींत

कसं वागायचं ते समजत नाही . त्याला वेड म्हणत नाहीत . तुला वेड लागलेलं नाही हे मी तुला आधीच सांगतो . तू नक्की कसल्या तरी त्रासात आहेस हे मात्र तुझा चेहरा सांगतोय . तुझ्या आईने तुझ्या वागण्याबद्दल मला काही गोष्टी सांगितल्या . तुझ्या हातून काही कृती परत परत होताहेत . मला असं वाटतं की त्या तुला करायच्या नसणार तरी त्या केल्याशिवाय तुला चैन पडत नाही . तुला नक्की याचा खूप त्रास होत असणार .”

आता चेह-यावरच्या भीतीची जागा कुतूहलाने घेतली होती . “तुम्हाला कसं कळलं की मला त्या कृती करायच्या नाहीएत?”

“कारण असे त्रास असलेली मुलं किंवा मोठी माणसं मी बघतो . माझ्या दृष्टीने त्यात आश्चर्यकारक किंवा धक्कादायक असं काहीच नाही . तू तुझ्या मनातलं मोकळेपणाने बोललीस तर तुला मी नक्की मदत करू शकेन .”

“पण मी हे कुणालाच सांगितलेलं नाही अजूनपर्यंत .”

“त्याचं कारण तुझ्या मनात त्याविषयी प्रचंड भीती आहे . शिवाय हे कुणाला सांगितलं तर आपल्याबद्दल काय म्हणतील हा विचारही असणार .”

“तुम्ही कसं ओळखलंत? तुम्हाला मनातलं कळतं? तुम्हाला ज्योतिष येतं?”

“छे छे...मुळीच नाही! मनाचा अभ्यास केलाय एवढंच . सांगितलं ना तुझ्या त्रासासारखा त्रास असलेली मंडळी बघितलीत म्हणून?”

तिच्या नजरेत आता विश्वास डोकावू लागला होता . “माझ्या मनात गेले पंधरा दिवस वाईट विचार येताहेत . माझ्या वर्गातल्या एका मुलाचे बाबा ॲक्सिडेंटमध्ये गेले . ते ऐकून माझ्या मनात एकदम असा विचार आला की माझ्या आईबावांना काही झालं तर? मला सहनच होईना तो विचार . मग मी त्यांच्या खोलीत जाऊन त्यांच्या फोटोसमोर उभी राहिले . देवाला हात जोडले आणि म्हटलं त्यांना काहीही नको होऊ दे . मी देवळात बघितलं होतं लोक देवाची माफी मागतात . मी तसं करून बघितलं . तर तो विचार गायब झाला . मला हा चांगला उपाय सापडला . मला पुन्हा तो विचार त्रास द्यायला लागला की मी पुन्हा तसंच करायला लागले . पण असं सारखंच व्हायला लागलं . मला एकीकडे वाटतं की हा विचार चुकीचा आहे . पण मग मी असा विचार कसा करू शकते? म्हणजे मीच वाईट आहे . पापी आहे . असं वाटलं की मी हात धुते . तोंडात पाणी घेऊन चुळा थुंकते . हेही सारखं सारखं होतंय . आता मला वाटतंय की मी त्यात अडकलेय . तो विचार मला खूप त्रास देतोय . मला नकोय त्यांना काही व्हायला . मला तो विचार पण नकोय . मी काय करू म्हणजे तो विचार जाईल? मला असं वाटत होतं की हा विचार मी कुणाला सांगितला तर तो खरा होईल . म्हणून मी त्यांना पण सांगत नाही . मला माहीत आहे त्यांना माझ्या वागण्याचा खूप त्रास होतो . त्या त्रासाने त्यांना आणखी

काही होणार नाही ना असं पण मला वाटतं . मला त्यांना सांगावंसं वाटतं पण सांगता येत नाही . मग मी खूप चिडते . त्यांना काय काय बोलते . मग मला आणखीनच वाईट वाटतं . मी वेडी नाहीए डॉक्टर .” आता डोळ्यांतून पाणी वाहू लागलं होतं . सूर अगतिक झाला होता .

विचार ही मेंदूत घडणारी एक रासायनिक प्रक्रिया आहे . आपण विचार करतो म्हणण्यापेक्षा विचार आपल्या मनात येतो असं म्हणणं जास्त सयुक्तिक ठरेल . या मुलीच्या मेंदूत काम करणारी सिरोटोनिन यंत्रणा विघडली आहे . त्यामुळे एकच एक नको असलेला विचार तिच्या मनाला भेडसावतो आहे . नको असलेल्या पाहुण्यासारखा तो विचार तिच्या दारात येऊन उभा राहतो . अशा विचारांना शास्त्रीय परिभाषेत ‘ऑब्सेशन्स’ असं म्हणतात . हा मंत्रचळी विचार सतत येत असल्यामुळे ती त्याच्याशी भांडते आणि अस्वस्थ होते . या अस्वस्थतेवर तिला सापडलेला मंत्रचळी कृती करण्याचा उपाय जरी थोड्या वेळापुढे दिलासा देणारा असला तरी विचार- कृती आणि पुन्हा विचार- पुन्हा कृती या दुष्टचक्रात ती अडकली आहे . अशा कृतींना शास्त्रीय परिभाषेत ‘कंपल्शन्स’ असं म्हणतात . या मानसिक आजाराला ‘ऑब्सेसिव्ह कंपल्सिव्ह डिसऑर्डर’ असं नाव आहे . हे विचार भीतिदायक किंवा किळसवाणे किंवा लाजिरवाणे असू शकतात . स्वच्छता, हिंसा, लैंगिकता, देवधर्म अशा कुठल्याही विषयाच्या संदर्भात हे विचार येऊ शकतात . निरर्थक विचार आणि निरर्थक कृती ही या आजाराची मुख्य लक्षणं . यावर प्रभावी औषधं आहेत . विचार आणि कृती कमी करण्यासाठी मानसोपचाराच्या प्रभावी पद्धती आहेत . बराच काळ उपचाराशिवाय हा आजार राहिला तर त्यातून नैराश्य उभं राहू शकतं . म्हणून यावर उपचार महत्त्वाचा .

तिच्या पालकांनी तिला उपचारासाठी आणलं हे विशेष . प्रेमाचं उपचारात्मक मूल्य हे असं असतं . त्यांना या आजाराची कल्पना आल्यावर घरी एका सहसमुपदेशकाच्या भूमिकेतून ते तिला नक्की मदत करू शकतील . त्यांना तिच्याबद्दल वाटणारं प्रेम आणि विश्वास हा तिच्या भीतीवरचा उतारा आहे . भीती ही सर्वात मूलभूत प्रबळ नकारात्मक भावना आहे आणि प्रेम हा त्यावरचा सर्वात मूलभूत आणि तितकाच प्रबळ उपाय आहे!
