

## शेवट की सुरूवात?

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

दुःखी व्यक्तीने स्वतःकडे तटस्थपणे बघणं हे नेहमीच हिताचं असतं. आत्मनिरीक्षणातून आणि आत्मपरीक्षणातून विचारांना स्पष्टता मिळते.

“माझ्या स्वप्नांचा चुराडा झालाय. कुठल्या आशेवर मी या नात्यात गुंतले होते आणि कुठपर्यंत येऊन ठेपले मी. लग्नाआधीच्या शपथाविपथा सगळं खोटं असतं का हो डॉक्टर? मला कल्पनाही नव्हती की माझ्यावर कधी ही वेळ येईल म्हणून. लग्नाआधी चार वर्ष आम्ही एकमेकांना ओळखत होतो. आत्ता आमच्या लग्नाला दीड वर्ष होतंय. आणि हा मला सरळ सांगतो की मला तुझ्यात इंटरेस्ट नाही म्हणून. मी त्याला सरळ सरळ पकडलं दुस-या मुलीशी चॅट करताना. तर मला म्हणतो की तुला काय करायचंय? मी म्हटलं, मला नाही तर कुणाला काय करायचं असणार? मी वायको आहे तुझी. तर माझ्यावरच चिडला. मला जे करायचं ते मी करीन म्हणाला. मी तेव्हा जाऊ दिलं. दुस-या दिवशी मी शांतपणे त्याच्याशी बोलायला गेले तर त्याने मला तितक्याच शांतपणे सांगितलं- मला तिच्यात इंटरेस्ट आहे आणि तुझ्यात इंटरेस्ट नाही. गेले सहा महिने मी तिच्यात गुंतलोय. मी हादरून गेले. तेव्हापासून रोजच मला छातीत धडधडतं. दुखल्यासारखं होतं. नीट झोप लागत नाही. रडू येतं. काळजी वाटते. माझ्या वडिलांनी मला या बाबतीत पूर्ण मानसिक आधार दिला. त्यांनी मला आणि त्याला एकत्र बसवून स्पष्टपणे विचारलं- तुम्ही दोघांनी काय करायचंय ते नीट ठरवा. त्याने त्यांनाही सरळ सांगितलं- मी गेले सहा महिने दुस-या कुणाततरी गुंतलोय आणि मला हे लग्न टिकवता येणार नाही. माझ्या वडिलांचं म्हणणं असं की अशा प्रकारे हे लग्न टिकणं कठीण आहे. तुम्ही सरळपणे एकमेकांच्या संमतीने घटस्फोट घ्या. मला त्यांचं म्हणणं पटलं. मी माहेरी निघून आले. माझ्या भावानेही मला सांगितलं की तू फक्त सव्वीस वर्षांची आहेस, तुझं सगळं आयुष्य जायचंय, काही काळजी करू नकोस, मी तुझ्या पाठीशी आहे. आठ दिवस झाले या घटनेला. पण माझं मन अजूनही तयार होत नाही ही घटना स्वीकारायला.”

“तुला त्रास होणं अगदी स्वाभाविक आहे.”

“फसवल्यासारखं वाटतंय मला. प्रेम वगैरे गोष्टींवरचा माझा विश्वासच उडालाय. या जगात कुणीही कुणावर प्रेम करू शकतं हे वाक्य मला साफ खोटं वाटतंय. मी एकटी बसले की वाटतं जाऊन त्याला गदागदा हलवावं आणि विचारावं की तुला लाज नाही का वाटत मला अशा पद्धतीने वाजूला करायला? मग मी असाही विचार करत बसते की माझं काही चुकलं असेल का त्याच्याशी वागताना? ज्या अर्थी तो दुसरीकडे ओढला गेला त्या अर्थी माझ्यातच काहीतरी चूक असणार ना?”

“म्हणजे एकीकडे तुला त्याचा खूप राग येतोय आणि दुसरीकडे तुला अपराधीही वाटतंय.”

“खरं सांगू डॉक्टर, मी खूप गोंधळलेय . चांगलं- वाईट, खरं-खोटं, बरोबर- चूक काही कळेनासं झालंय मला . मी घटस्फोटासाठी संमती देतेय हे तरी बरोबर करतेय का ते कळत नाहीए मला . मी मुळात लग्नालाच का संमती दिली कोण जाणे . शीः मला वेड लागेल अशाने असं वाटतं अनेकदा .”

“तू गोंधळली आहेस हे तुला समजतंय ही खरोखरच चांगली गोष्ट आहे . याचा अर्थ असा की या मनःस्थितीत तू स्वतःबद्दल कुठलेही निष्कर्ष काढू नयेस .”

“हो . पण माझ्या आईचं काहीतरी वेगळंच चालू आहे . माझे वडील आणि भाऊ कसे शांत आहेत . आई त्याच्या बरोबर उलट आहे हो . तिचं सध्या एकच पालुपद चालू आहे . घटस्फोटानंतर तुझं कसं होणार? तुझ्याशी पुन्हा लग्न कोण करणार? आणि नाही लग्न झालं तर तू सगळं आयुष्य एकटीने कसं काढणार? आमच्यानंतर तुझं कसं होणार? एवढा प्रेमविवाह केलायस तर त्याच्याशी जुळवून घेण्याचा एकदा प्रयत्न करून बघ . मी तिला म्हणते की का म्हणून मी असल्या माणसाशी जुळवून घेऊ? ज्याला माझी किंमत नाही त्याच्याबरोबर मी कशी आनंदाने संसार करू? मी नाही त्याला क्षमा करू शकत . मी एकीकडे अशी उभी राहायला बघतेय आणि आईचे असले संवाद ऐकले की वाटायला लागतं की मी पुन्हा चुकतेय की काय? खरंच माझं कसं होणार घटस्फोटानंतर? माझ्यावर कुणीच प्रेम करू शकणार नाही का? इतर घटस्फोटित स्त्रियांसारखी मी एकाकी आणि दुःखीच राहणार का? समाज मला तुच्छ लेखेल का? आणि मी या उलटसुलट विचारचक्रात सापडते . मला या नैराश्यासाठी प्लीज औषध द्या काहीतरी .”

तिच्या मनःस्थितीत नकारात्मक भावनांच्या कितीतरी संमिश्र छटा आहेत . राग, सूड, दुःख, चिंता, भीती, पश्चात्ताप अशा वेगवेगळ्या भावनांच्या चक्रीवादळातून ती जाते आहे . तिला शारीरिक लक्षणं जाणवताहेत . त्यामुळे औषधोपचार हा तिच्या उपचाराचा पहिला टप्पा असेल . औषधानंतर तिची घालमेल शांत होईल . त्यानंतर ती नीटपणे स्व- हिताचा विचार करू शकेल . उपचाराचा दुसरा टप्पा मानसोपचाराचा असेल . यात ती घेत असलेल्या निर्णयामुळे तिच्या मनात उभे राहणारे पूर्वग्रह- कुशंका यांचं निराकरण केलं जाईल .

तिच्या बाबतीत तिचे वडील आणि भाऊ ह्या दोन जमेच्या बाजू आहेत . आईला मात्र निश्चित समुपदेशनाची गरज आहे अन्यथा ती संपूर्ण सकारात्मक उपचारप्रक्रियेवर बोळा फिरवू शकते .

दुःखी व्यक्तीने स्वतःकडे तटस्थपणे बघणं हे नेहमीच हिताचं असतं . आत्मनिरीक्षणातून आणि आत्मपरीक्षणातून विचारांना स्पष्टता मिळते . या मुलीनेदेखील तिच्या भावनांच्या धुक्यातून वाट काढता काढता काही प्रश्न स्वतःला विचारणं जरूरीचं आहे . माझ्या नव-याच्या वर्तनासाठी मी स्वतःला का जबाबदार धरते आहे? त्याने माझ्यावर प्रेम केलं नाही म्हणजे खरोखरच कुणीच माझ्यावर प्रेम करणार नाही का? एकटी राहणारी माणसं नेहमी दुःखी असतात का? दुस-या एखाद्या घटस्फोटित स्त्रीकडे मी कुठल्या दृष्टीने बघते? मी एकट्या

राहणा-या माणसांना तुच्छ लेखते का? मग लोक मला का तुच्छ लेखतील? मी एकटी राहिल्यामुळे माझं काय नुकसान होण्याची शक्यता आहे? सर्वात वाईट काय होऊ शकेल? ते मला झेपणारच नाही असं आहे का? ज्या ज्या 'वाईट' म्हणून गोष्टी घडतील असं वाटतं त्यांची जर एक यादी तयार केली तर त्यातली सर्वात ठळक भीती कुठली आहे? माझ्यासारख्या परिस्थितीत असलेल्या इतर व्यक्तींबद्दलचा माझा अनुभव काय आहे? परत परत माझं मन मला "मी किती दुर्दैवी, मी किती विचारी" या शोकांतिकेच्या खड्ड्यात खेचण्याचा प्रयत्न करतंय. समजा, मी अशाच परिस्थितीतल्या दुस-या कुणालातरी सल्ला देतेय. मी तिला काय सांगेन? एकट्याने उपभोगता येतील अशी कुठली सुखं आहेत ज्यांचा उपभोग मी आता घेऊ शकते? मी माझ्या आनंदासाठी आता काय काय करू शकते? मग तो आनंद मी का नाही घ्यायचा? केवळ मी घटस्फोटित आहे म्हणून? मी माझ्या कामात मन गुंतवलं तर माझं दुःख कमी होईल का?

नीट आणि पुरेसं खोलवर पाहिलं तर तिच्या लक्षात येईल की तिने आता तिच्या आयुष्यात काही ठोस पावलं उचलायला हवी आहेत. त्यातून काही नवे दरवाजे उघडतील आणि नव्या शक्यता निर्माण होतील. तिच्यासाठी स्वतंत्रतेचं एक नवं दालन खुलं होतंय. याला शेवट म्हणायचं की सुरुवात?

अनेकदा मन दुःखाला चिकटू पाहतं. आपण दुःखी आहोत यातही कुठेतरी आपला मोठेपणा, अहंकार जपला जातो. अर्थात हा मोठेपणा आपल्या नकळत आपण जपत असतो. मधून मधून स्वतःच्या मनाचे खेळ आपणच दुरून आणि प्रामाणिकपणे बघावेत. खूप शिकायला मिळतं त्यातून आणि मजाही येते!