

गुलाम

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

आपलं शरीर आपल्या मेंदूशी वेगवेगळ्या यंत्रणांनी जोडलेलं असतं. आपली मज्जासंस्था, संप्रेरकं(हॉर्मोन्स) निर्माण करणा-या ग्रंथींची संस्था आणि मन यांचा एकमेकांशी घनिष्ट संबंध असतो. यांत एका ठिकाणी जरी कुठेही खुट्ट झालं तरी त्याचे पडसाद लगेच इतर ठिकाणी जाणवतात.

खांदे पाडून बसलेल्या समोरच्या तीस वर्षांच्या तरुणाचा चेहरा दीनवाणा दिसत होता. त्याने आपली फाईल उघडून माझ्यासमोर धरली.

“हे सगळे रिपोर्ट्स नॉर्मल आहेत. तरी मला त्रास होतोच आहे. माझं रोज डोकं दुखतं. ॲसिडिटी होते. चक्कर आल्यासारखं होतं. पाठ दुखते. रात्री झोप लागत नाही. छातीत दुखल्यासारखं होतं. आणि डॉक्टर म्हणतात तुला काही झालेलं नाही. हे सगळं मानसिक आहे. सगळं मानसिक कसं असेल? मी काय नाटक करतोय का? मला जो त्रास होतोय तो खरंच होतोय ना!”

समोर बसलेल्या व्यक्तीला होणारा शारीरिक त्रास हा अनेकदा मानसिक कारणामुळे असतो हा नेहमीचा अनुभव आहे. विशेषतः वेगवेगळी शारीरिक लक्षणं होत असतील तर शरीरात इतक्या ठिकाणी एकाच वेळी आजार असणं ही जवळजवळ अशक्य गोष्ट असते आणि त्या लक्षणांच्या मुळाशी मानसिक कारणं असण्याची शक्यता जास्त असते.

“मला वाटतं मानसिक या शब्दामुळे तू थोडासा दुखावला गेला आहेस. शरीर आणि मन या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. तुला काहीही झालेलं नाही असं म्हणण्यापेक्षा आपण असं म्हणू या की तुला शारीरिक लक्षणं जाणवताहेत पण त्याचं कारण शारीरिक नाही. म्हणजेच, जिथे त्रास जाणवतोय तिथे आजार नाहीए. समजा मी एका दिव्याचा स्विच दाबला आणि बल्ब पेटलाच नाही तर बल्बच गेला असेल असं नाही. स्विचही बिघडलेला असू शकतो. मधल्या वायरमध्ये गडबड असू शकते. त्या संपूर्ण जोडणी यंत्रणेत कुठेही बिघाड असेल तरी बल्ब पेटणार नाही. आपलं शरीर असंच आपल्या मेंदूशी वेगवेगळ्या यंत्रणांनी जोडलेलं असतं. आपली मज्जासंस्था, संप्रेरकं(हॉर्मोन्स) निर्माण करणा-या ग्रंथींची संस्था आणि मन यांचा एकमेकांशी घनिष्ट संबंध असतो. यांत एका ठिकाणी जरी कुठेही खुट्ट झालं तरी त्याचे पडसाद लगेच इतर ठिकाणी

जाणवतात . तुझा त्रास मानसिक आहे याचा अर्थ असा की तुला मानसिक ताण असण्याची दाट शक्यता आहे . तो तू दडपतोयस . म्हणून तो शारीरिक माध्यमातून व्यक्त होतोय . म्हणून ही वेगवेगळी शारीरिक लक्षणं तुला जाणवताहेत . छातीत एक, पोटात एक, डोक्यात एक, पाठीत एक असे वेगवेगळ्या ठिकाणी आजार असण्याची शक्यता खूपच कमी आहे . तुला नक्की कसलातरी ताण असणार . विचार करून बघ . घरी, कामाच्या ठिकाणी किंवा आणखी कुठेही- थोडंसं स्वतःच्या आत डोकावून बघ . काहीतरी धागेदोरे सापडतील .”

“घरी काहीच त्रास नाही . आईवडील, मी आणि माझा भाऊ असे आम्ही चौघेजण घरी असतो . घरचं वातावरण अगदी व्यवस्थित आहे . कामाच्या ठिकाणी म्हणाल तर भयंकर ताण आहे . त्याला कारण म्हणजे आमचा हिटलर . म्हणजे माझा बॉस . त्याला मीच हे नाव ठेवलंय .”

“हे नावच इतकं सूचक आहे! त्यावरून तुझं आणि तुझ्या बॉसचं नातं काय असेल त्याची मला कल्पना येतेय . नक्कीच तुला त्याच्यापासून त्रास असणार .”

“त्रास हा शब्द फार सौम्य आहे . छळ म्हणा छळ . आल्यापासून दहा वेळा त्याच्या केविनमध्ये बोलावतो . वेगवेगळी कामं सांगत राहतो . कामातल्या चुका काढत राहतो . त्याला कसलंच कौतुक नाही . तुला शिस्त कशी नाही, तुला ग्रॅज्युएट केला कुणी, तुला वेळेचं महत्त्व कसं कळत नाही, तुला साधी कामं कशी येत नाहीत वगैरे वगैरे ऐकवत राहतो . मला सध्या हा त्रास आहे म्हणून रजा मागितली तर सरळ नाही म्हणून सांगतो . तुझा बाप काम करणार आहे का अशा भाषेत बोलतो . स्टुपिड आणि इडियटशिवाय तोंडात दुसरा शब्द नाही . येताजाता मेमो देण्याच्या धमक्या देतो . खरं तर त्याला तुमच्या ट्रीटमेंटची गरज आहे .” त्याचा आवाज चढला होता . त्याच्या स्नायूंमध्ये स्पष्टपणे ताण वाढलेला जाणवत होता . त्याचा चेहरा रागाने लाल झाला होता . भिवया आकसल्या होत्या .

“मला एक सांग . त्याच्या वागण्यामुळे तुला खूप राग येतोय असं दिसतं . हा राग तू कधी व्यक्त करतोस का?”

“त्याच्यापुढे? छे छे... वेड लागलंय का? त्याच्यापुढे येस् सर शिवाय काही बोलता येत नाही .”

“याचा अर्थ—तू त्याला घाबरतो आहेस . तुला त्याचा जाच सहन होत नाही आणि त्याबद्दल आतल्या आत कुठण्या चरफडण्याव्यतिरिक्त तू काही करू शकत नाहीस . तू कुठे तरी हताशपणा- असहायता अनुभवतो आहेस . ती सतत दडपली जातेय . दडपलेला मानसिक संघर्ष कुठे तरी बाहेर पडणारच . तो ताण तुझं शरीर झेलतंय . म्हणून तुझ्यामध्ये शारीरिक लक्षणं निर्माण होताहेत . जिथे लक्षणं आहेत तिथे आजार नाहीए .”

“ तुम्ही म्हणता की मी तो ताण दडपतोय . मग मी करू काय दुसरं? घरी वडिलांशी याबद्दल बोलून बघितलं तर ते म्हणतात की आपण कुणाची तरी नोकरी करतो यातच आपला अर्धा पराभव झाला, शिवाय तो बॉस आहे, तो बोलणारच, त्याने दादागिरी नाही करायची तर कुणी करायची? म्हणजे बोलणं च खुंटलं . ऑफिसमधल्या इतर लोकांशी बोललो तर ते म्हणतात तो चक्रम आहे म्हणून सोडून दे, तू कशाला एवढं त्याचं वागणं मनावर घेतोस? आम्ही नाही का काम करत? हे ऐकलं की मला वाटायला लागतं की आपणच मूर्ख- डरपोक आहोत, आपल्याला साधं बॉसलादेखील हाताळता येत नाही . त्याच्या स्टुपिड- इडियटसकट सगळ्या शिव्या माझ्या डोक्यात घोंघावायला लागतात . जर हा दडपलेला ताण वगैरे असेल तर माझी यातून सुटका होणं कठीणच दिसतंय मला . कारण हिटलर बदलणं शक्य नाही! मला वाटायला लागलंय की मी ऑफिसमध्ये अक्षरशः गुलामाचं आयुष्य जगतोय .”

“आपण तुझ्या शारीरिक मानसिक ताणासाठी आधार म्हणून तुला औषधोपचार देऊच . पण तुझ्या या त्रासाच्या मुळाशी सर्वात महत्त्वाचा भाग मला जाणवतोय तो म्हणजे तू तुझ्या बॉसबद्दल आणि त्याहीपेक्षा स्वतःबद्दल करून घेतलेले ग्रह . तू तुझ्या बॉसचा गुलाम असण्यापेक्षा तुझ्याच मनाचा गुलाम झालेला आहेस . आपण एखाद्या व्यक्तीकडे किंवा एखाद्या घटनेकडे ज्या दृष्टीने पाहतो त्यावर सर्व परिणाम अवलंबून असतात . मला वाटतं की औषधांच्या जोडीला मानसोपचाराची तुला नितांत गरज आहे . त्यात तुला भरपूर गृहपाठ करावा लागेल! स्वतःचे विचार तपासून पाहावे लागतील . त्याविषयी मोकळेपणाने चर्चा करावी लागेल . तुझे नकारात्मक विचार तुला कितीही खरे वाटले तरी सोडून द्यावे लागतील . हळूहळू तू हा ताण प्रभावीपणे हाताळायला लागलास की तुझा शारीरिक त्रासही कमी होईल .”

दुस-याला दोष देणं आणि त्याबद्दल तक्रार करत राहणं सोपं असतं . स्वतःच्या मानसिक ताणाची संपूर्ण जबाबदारी स्वतः स्वीकारणं अवघड असतं . काही प्रश्न त्याने स्वतःला विचारायला

हवे आहेत . माझा बॉस खरंच संपूर्णपणे खलनायक आहे का? त्याच्या स्वभावातल्या एखाद्या लहानशा का होईना पण गुणाशी मी नातं जोडू शकतो का? त्याने माझ्या कुठल्या गुणांचं कौतुक करावं असं मला वाटतं? त्या माझ्यातल्या गुणांचं मला खरोखर कौतुक आहे का? जर मला स्वतःला माझ्यातल्या काही गोष्टींबद्दल अभिमान असेल तर त्या गोष्टींचं इतर कुणी कौतुक केल्याने किंवा न केल्याने काय फरक पडतो? बॉस जे जे बोलतो ते त्याच्या आतून आलेलं आहे . त्याला तो जबाबदार आहे . त्याचं सर्व बोलणं आतमध्ये घेऊन आपण त्रास करून घेणं कितपत योग्य आहे?

अशा ख-या प्रश्नांची खरी उत्तरं शोधण्याच्या आड आपला अहंकार येतो . तोच आपल्यावर सत्ता गाजवणारा खरा हिटलर असतो आणि आपण त्याचे गुलाम!

\*\*\*\*\*