

## उगवती आणि मावळती

-डॉ. मनोज भाटवडेकर

“मला तिचं वागणं सहन होत नाही आता . काउन्सेलिंगने काही फरक पडेल का बघावं म्हणून घेऊन आले . औषधंही द्या हवी तर . सगळ्या जगाशी ती चांगली असते . अगदी तिच्या वडिलांशी सुद्धा . माझ्याशीच तिचं काय बिनसतं कोण जाणे . घरात शिरली आणि मी दिसले की तिच्या कपाळावर आठी आलीच म्हणून समजा . दोन मिनिटांत कशावरून ना कशावरून भांडण उकरून काढते . तिला नुसतं म्हणायची खोटी की तुझ्या खोलीत पसारा किती आहे- तो आवरून ठेव . किंवा, इतका वेळ कुठे होतीस? किंवा, तुझा फोन बंद का होता? की झालं . मग चिडचिड, आदळआपट आणि रडारड . बरं आता सोळा वर्षांच्या मुलीला हे समजायला नको का? आणि मी तिची आई आहे शेवटी . मी नाही विचारणार तर कोण विचारणार? तिच्याशी कसं बोलायचं तेच कळत नाही .” आईच्या बोलण्याचा जोर वाढला होता .

“तुम्हाला तिच्या वागण्याचा खरंच खूप त्रास होतोय असं दिसतयं .”

“त्रास होणारच ना असं वागल्यावर . हल्ली मला कोणी समजूनच घेत नाही घरात .”

“कोणी म्हणजे? तिचे वडील...?”

“त्यांनाही माझं सगळं नाटक वाटतं . त्यांना माझ्यात इंटरेस्ट नसतो . साधी चौकशीसुद्धा करत नाहीत माझी . हल्ली मी कुणालाच नको झालेय .” आता मात्र त्यांच्या डोळ्यांना धार लागली होती . “हल्ली सगळे माझ्याशी फटकून वागतात . मी हल्ली पूर्वीसारखी दिसत नाही . ही तर सारखी माझ्या दिसण्यावरून मला टोकत असते . तुला नीट राहायला काय होतं म्हणते . मी तिला म्हणते तू माझ्या वयाची होशील तेव्हा कळेल तुला . मग काय, भांडायची तयारी आहेच! माझ्याने पूर्वीसारखं काम होत नाही . सारखं विसरायला होतं . मग माझ्यावर सगळे चिडतात . तेच तेच पुन्हा पुन्हा विचारते म्हणून . मला अल्झायमर का काय म्हणतात ते नाहीए ना होत? माझी एक मैत्रीण मला सांगत होती की तुला डिप्रेशन आलंय म्हणून . माझं जाऊ दे . तुम्ही आधी तिच्या वागण्याचं काय ते बघा . तिचं वागणं नाही सुधारलं तर मला खरोखरच येईल डिप्रेशन!”

मुलीच्या बोलण्यात मोकळेपणा होता . “तिला वाटतंय मला काहीतरी प्रॉब्लेम आहे म्हणून . मी म्हटलं - ठीक आहे . येते मी डॉक्टरकडे . त्यांना ठरवू देत काय ते . ते म्हणाले तर मी घेईन ट्रीटमेंट . पण मी तुम्हाला सांगते माझ्यावर विश्वास ठेवा डॉक्टर . मी व्यवस्थित आहे . माझा अभ्यास मी नीट करते . मला इतर कुणाबरोबर काही प्रॉब्लेम नाहीए . माझं पपांशी चांगलं जमतं . माझ्या मित्रमैत्रिणींबरोबर चांगलं जमतं . फक्त तिच्याशी जमत नाही . तिचं मात्र कुणाशीच जमत नाहीए सध्या . तिलाच खरी गरज आहे ट्रीटमेंटची . ती हल्ली सारखी चिडचिड करत असते . जरा काही झालं की रडते . रात्रीची झोपत नाही धड . सारखी माझ्या मागे मागे कटकट करते . मी रात्रीची चॅटवर असते . आता सगळेच मित्रमैत्रिणी असतात ना हो हल्ली- पण हिला काही ते पटत नाही . कुणाशी बोलतेयस ते सांग, तुझं बाहेर कुणाशी काही चाललंय का? तिला मी किती वेळा सांगितलं . माझं कुणाशी काही वगैरे नाहीए . तसं काही असलं तर मी आधी तुलाच सांगेन . पण ती विश्वास ठेवायला तयार नाही . मग आमची भांडणं होतात . मी घरी आले की प्रश्नांची सरबत्ती सुरू होते . कुठे गेली होतीस? कुणाबरोबर होतीस? काय करत होतीस? घरातलं कुणी बघायचं? पसारा कुणी आवरायचा? तिचा तो आवाज ऐकला की मला कंटाळाच येतो . घरात मी का आले असं मला होतं .”

“तू सांगतेस त्यावरून मला असं वाटतं की तुझी आई खूप संवेदनशील झालीय . तिची सहनशक्ती कमी झालीय .”

“बरोबर बोललात . पूर्वी ती इतकी वाईट नव्हती . काही गोष्टी ती हसून सोडून घ्यायची . गेले जवळजवळ सहा महिने तिला मी हसताना बघितलं नाहीए . तिला जोक्स घेताच येत नाहीत हल्ली . एकतर ती चिडलेली असते नाहीतर रडवेली असते नाहीतर सारखी कशाची ना कशाची तरी चिंता करत असते . तिच्याशी कसं बोलायचं तेच कळत नाही .” शेवटचं वाक्य आईनेही मुलीच्या बाबतीत उच्चारलं होतं! म्हणजे दोघींना एकमेकींच्या बाबतीत तोच प्रश्न पडला होता!

“तुझ्या आईचं वय किती आहे?”

“सेहेचाळीस . नुकताच तिचा वाढदिवस झाला . तेव्हाही तिचं तेच चाललं होतं . कशाला माझ्यासाठी केक आणताय? संपलंय माझं आता सगळं .शीः कंटाळा आला अगदी आम्हाला .”

“तुझे पपा यावर काय प्रतिक्रिया देतात?”

“ते एकतर फारसे बोलत नाहीत . त्यांचा स्वभाव आहे तसा . आईचं हे असं झाल्यापासून तर ते गप्पच असतात . अहो एकदोनदा तिने त्यांना विचारलं- तुमचं हल्ली बाहेर काही अफेअर वगैरे आहे का? का, तर म्हणे तुम्ही माझ्याकडे हल्ली पूर्वीसारखं लक्ष देत नाही . मला हसायलाच आलं . पपा आणि अफेअर? त्यांना त्यांच्या फॅक्टरीच्या कामापुढे कशाला वेळ नसतो . डॉक्टर, तिला काय झालंय? हे ‘मेनोपॉजल ब्लूज’ म्हणतात ते नाही ना? मी वाचलंय थोडंफार इन्टरनेटवर .”

मुलीने जवळजवळ आईच्या समस्येचं निदान केल्यात जमा होतं . आईचं वय रजोनिवृत्तीच्या टप्प्यावर आहे . मासिक पाळी बंद होण्याच्या आसपासच्या या काळात स्त्रीच्या शरीरातलं ‘इस्ट्रोजन’ नावाचं संप्रेरक (हॉर्मोन) कमी होतं . ज्या स्त्रियांची मज्जासंस्था या बदलाला तीव्र प्रतिक्रिया देते त्यांच्या बाबतीत मज्जासंस्थेतल्या ‘सिरोटोनिन’ नावाच्या रसायनाच्या पातळीत घट होऊ शकते . हे रसायन मनःस्थितीशी निगडित असल्यामुळे मनःस्थितीवर विपरीत परिणाम होतो . नैराश्याची लक्षणं जाणवायला लागतात . झोप न लागणं, भूक न लागणं, उदास- निराश वाटणं, रडू येणं किंवा चिडचिड होणं याबरोबरच नकारात्मक विचार मनात येतात . विशेषतः या काळात ‘आपलं स्त्रीत्व संपुष्टात आलं, आपली गाडी आता उताराला लागली, आपण कुणाला नकोसे आहोत’ असे विचार मनात थैमान घालायला लागतात . पतीच्या चारित्र्याबद्दल संशय वाटू शकतो . (त्याहीमागची मानसिकता अशी की आपण आता ‘टाकाऊ’ झालो म्हणून पतीला आपल्याबद्दल काही वाटत नाही, तो आता आपल्याला झिडकारून दुसरीकडे आकर्षिला जाणं स्वाभाविक आहे . स्वतःच्या मनातली ही भीती संशयात रूपांतरित होते आणि ती दुस-यावर परावर्तित केली जाते ती अशी- जणू समस्या आपल्यात नसून दुस-यातच आहे!) या नैराश्यावर औषधोपचार आणि मानसोपचार यांचं योग्य पद्धतीने संयोजन करावं लागेल . त्यांना होणारा असह्य त्रास औषधानंतर कमी होईल हा विश्वास त्यांना देणं गरजेचं आहे . औषधोपचाराने त्यांना थोडं बरं वाटायला लागल्यावर त्यांना आपल्या मनःस्थितीकडे तटस्थपणे बघणं शक्य होईल . आपल्या विचारांचा उपद्रव आपल्यालाच होतो आहे हे त्यांच्या लक्षात येईल . त्यांचा स्वतःकडे आणि कुटुंबियांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन हळूहळू बदलेल .

मुलगी वयात येण्याच्या प्रक्रियेतून जाते आहे . तिच्या शरीरात ‘इस्ट्रोजन’ची निर्मिती जास्त प्रमाणात सुरू होते आहे . तिच्यात वयपरत्वे होणारे मानसिक बदल स्वाभाविक आहेत . तीही

संवेदनशील आहे . आईप्रमाणे तिचा अहंकारही चटकन दुखावला जातो आहे . पण तरीही तिला परिस्थितीचं ब-याच अंशी भान आहे . आईच्या वागण्याचं कारण तिला समजत असल्यामुळे तिच्याशी कसं वागायचं या बाबतीतलं समुपदेशन ती सहजपणे स्वीकारू शकेल . तिला औषधांची गरज नाही .

या प्रक्रियेत आणखी एका व्यक्तीचा सहभाग अपेक्षित आहे- 'पपां'चा . त्यांना आपल्या पत्नीच्या आजाराचं स्वरूप समजावून घ्यावं लागेल . आणि मुख्य म्हणजे, या सगळ्या नाटयात त्यांना अलिप्त राहून चालणार नाही . दोघींच्या टकरा घडत असताना दोघींना बाजूला करण्याचं आणि मध्येमध्ये समझोता करण्याचं काम त्यांना करावं लागेल . त्यांच्या दोन्ही बाजूला दोन समर्थ स्त्रीशक्ती आहेत- एक उगवती आणि एक मावळती!