

## कोंडलेलं मन, बोलणारं शरीर

-डॉ. मनोज भाटवडेकर

नैराश्य म्हणजे मानसिक वेदना . मानसिक संघर्ष जर बोलून व्यक्त झाले तर वेदनेला एक मोकळी वाट मिळते . अव्यक्त मानसिक संघर्ष शारीरिक वेदना म्हणून व्यक्त होतात . 'सिरोटोनिन' नावाचं मेंदूतलं रसायन शारीरिक वेदना आणि नैराश्य या दोन्हीच्या मुळाशी कार्यरत असतं .

एका अस्थिरोगतज्ज्ञांकडून आलेल्या एका रूग्णासोबत एक चिठी होती . चिठीत लिहिलं होतं, “अडुसष्ट वर्षांच्या स्त्रीला उपचारासाठी पाठवीत आहे . त्यांना शरीरात वेगवेगळ्या ठिकाणी वेदना होतात . झोप लागत नाही . भूक लागत नाही . नैराश्य असावे असे वाटते . त्यांच्या सर्व शारीरिक तपासण्यांचे रिपोर्ट्स नॉर्मल आहेत . तरी योग्य ती तपासणी करून उपचार करावेत ही विनंती .”

“मी या दुखण्याला कंटाळलेय आता . मला सगळीकडे दुखतं . कंवर दुखते . पाठ दुखते . पाय दुखतात . छातीत दुखतं . पोट दुखतं . डोकं दुखतं . सारखं काही ना काही होत असतं . किती डॉक्टर झाले . ही बघा माझी फाईल . सगळ्या तपासण्या झाल्या . सगळे डॉक्टर म्हणतात तुम्हाला काही झालेलं नाही . कारण सगळे रिपोर्ट्स नॉर्मल आहेत . एवढ्या डॉक्टरांपैकी कुणालाच कसं काही कळत नाही? मुलगा आणि सून म्हणतात ज्या अर्थी आजार सापडत नाही त्या अर्थी तो नाहीच आहे . तू नाटक करतेस म्हणे . अहो डॉक्टर मी कशाला नाटक करू? मला खरंच दुखतं . हे बघा हे बघा . .आई ग...” त्यांचा हात त्यांच्या मानेकडे गेला . मान चेपत चेपत म्हणाल्या, “बघितलंत ना किती दुखतं ते? मला खरं किती काम करायची सवय आहे . पण कशी करू हो मी काम? हे असं दुखरं शरीर घेऊन मला नुसतं वावरायला सुद्धा त्रास होतो .”

“तुमची झोप कशी आहे?”

“मला रात्री तीन तीन वाजेपर्यंत झोप लागत नाही . म्हणजे, मी झोपायला आडवी झाले की मला कसं तरी व्हायला लागतं . झोप येणारच नाही असं वाटतं . मग मी सारखी उठून घडयाळ बघते . पाणी पिते . बाथरूमला जाऊन येते . मग दिवसभरात जे काय घडलं असेल ते सारखं मला आठवत राहतं . असं करता करता शेवटी साधारणपणे तीनच्या सुमाराला मला झोप लागत असावी . मी सकाळी दहा वाजता उठते . दिवसभर थकल्यासारखं होतं . दिवसा झोपाळल्यासारखं वाटतं . अंथरूणावर पडायला जावं तर झोप येत नाही . हे दुखणं चालू असतंच .”

“भुकेचं काय?”

“कुठे लागतेय भूक तरी? दोन वेळा कसंबसं जेवायचं म्हणून जेवते मी . मुलगा म्हणतो वजन तर ठीक आहे . आता पुढच्या वयात जेवण कमी होणारच म्हणतो . सून म्हणते थोडं अंग हलवा म्हणजे भूक लागेल . सारखं स्वतःचं कौतुक करणं बंद कर म्हणतात हो मला दोघं . आता मला सांगा मी काय कौतुक केलं हो माझं? मला झोप लागत नाही आणि भूक लागत नाही हा काय माझा दोष आहे का? मला पोटात तर दुखतं म्हणजे किती दुखतं म्हणून सांगू? कळवळते मी अगदी . तर सून म्हणते- टी .व्ही . बघताना नाही ते दुखत कधी? सारख्या आडव्या पडून टी .व्ही . बघता त्यापेक्षा थोडंसं फिरा . मी खरं सांगते तुम्हाला- मला नकोय का चालायला? पण अहो, पाय उचलवत नाही माझ्याने . पोट-यांमधून कळा येतात चालायला गेलं की . कशी चालू म्हणते मी . सांगा ना तुम्हीच . आणि मी आता टी .व्ही . बघितला तर काय विघडलं? मी आयुष्यभर खस्ता खाल्ल्या तेव्हा कुठे आज हे दिवस दिसताहेत . माझे मिस्टर गेले तेव्हा माझा मुलगा बारावीत होता . त्यानंतर त्याचं सी .ए . पर्यंतचं सर्व शिक्षण मी केलं . आता तो मला अक्कल शिकवतोय . आणि सून त्याचीच री ओढतेय . म्हातारपण वाईट असतं... वाईट असतं म्हातारपण .” नाक लाल झालं होतं . डोळ्यांतून पाणी वाहात होतं . त्यांच्या संपूर्ण मनःस्थितीवर नैराश्याची छाया निश्चितच होती . एकूण

सादरीकरणाला नाटक म्हणणं योग्य नसलं तरी त्यात नाटयपूर्णता नक्कीच होती . कुठेतरी स्वतःकडे लक्ष वेधून घेण्याकडे कल होता . 'मी किती दुःखी आहे' हे स्वतःला आणि इतरांना बजावण्याचा आटापिटा होता .

“ डॉक्टर, मुळात ती खूप कर्तवगार आहे . एक मुलगा म्हणून तिचा अभिमान वाटतो मला तिचा . आज मी माझ्या आयुष्यात जे काही आहे ते तिच्यामुळे आहे . ती एक उत्तम रिटायर्ड शिक्षिका आहे . तिला पुरस्कारही मिळाला होता . निवृत्त झाल्यावर तिने एकदम असं ठरवलं की आपण आयुष्यभर खूप कष्ट केले . आता अजिबात काम करायचं नाही . मी आणि माझ्या बायकोने तिला खूप समजावण्याचा प्रयत्न केला . आमचं म्हणणं एवढंच की तू एकदम रिकामी बसलीस तर तुझ्या शरीराला ते चालणार नाही . शरीर हिंडतंफिरतं ठेव . सुदैवाने तिला डायबिटीस किंवा ब्लडप्रेसर काही नाही . आजार म्हणावा असा तिला काहीच नाही . माझी बायको सगळं काम करते . घरात नोकरही आहेत . आईने घरात काम करण्याची गरज नाही . आम्ही गेली दहा वर्ष तिला सांगतो आहोत- तू घरात काही काम करू नकोस पण घराबाहेर पड . थोडा व्यायाम कर . समाजकार्य कर . वाचन कर . तुला जे आवडेल ते काम कर . पण रिकामी वसू नकोस . तिचं एकच घोषवाक्य असतं . मी आयुष्यभर काम केलं . आता मी काही करणार नाही . आम्ही तिला इतकंही सांगितलं की तुला तुझ्या आयुष्यात काही मौजमजा करायला मिळाली नाही ती तरी कर . ज्येष्ठ नागरिकांच्या सहलींबरोबर जा . हल्ली ज्येष्ठ नागरिकांचे कितीतरी चांगले उपक्रम चालू असतात . त्यातल्या काही उपक्रमांना जात जा . पण त्यालाही ती तयार नाही . उगाच जुन्या गोष्टी उगाळत बसते . कुणी तरी पूर्वी केलेले अपमान, कुणीतरी फसवल्याच्या घटना वगैरे . माझे वडील गेल्यानंतर माझ्या काकांनी तिला वॉइट वागणूक दिली . तिला मदत नाकारली . पण त्या वेळी ती जिद्दीने उभी राहिली . तिच्यातली ही जिद्द आता दिसतच नाही . सारखं स्वतःच्या शरीराकडे लक्ष असतं . सारखं मला काहीतरी होतंय माझ्याकडे लक्ष द्या हे चालू असतं . आता हे दुखतं तर मग आणखी काही तरी दुखतं . सगळे डॉक्टर झाले . एकाही रिपोर्ट

मध्ये शारीरिक आजार नाही . आता ती सरळ सरळ आमच्याशी भांडण पुकारल्यासारखी वागते . आम्ही जे सांगू त्याच्या उलट वागते . आता माझा आणि माझ्या बायकोचा पेशन्स संपलाय . आम्हाला कधी कधी वाटतं की ती नाटक करतेय . पण ज्यांनी तुमच्याकडे पाठवलं त्यांनी मात्र हे डिप्रेसन असण्याची शक्यता बोलून दाखवली . हा खरंच आजार आहे का?”

सतत जाणवणारी उदास, निराश मनःस्थिती, झोप आणि भूक कमी होणं ही नेहमीची नैराश्यरोगाची लक्षणं या बाईच्यात आहेतच . पण त्यांचं नैराश्य हे मनाच्या माध्यमातून कमी आणि शारीरिक माध्यमातून जास्त व्यक्त होऊ पाहात आहे . नैराश्य म्हणजे मानसिक वेदना . मानसिक संघर्ष जर बोलून व्यक्त झाले तर वेदनेला एक मोकळी वाट मिळते . अव्यक्त मानसिक संघर्ष शारीरिक वेदना म्हणून व्यक्त होतात . ‘सिरोटोनिन’ नावाचं मेंदूतलं रसायन शारीरिक वेदना आणि नैराश्य या दोन्हींच्या मुळाशी कार्यरत असतं . या बाईच्या बाबतीतले त्यांचे अव्यक्त मानसिक संघर्ष त्यांच्या शारीरिक वेदनेला जबाबदार आहेत . साहजिकच, कुठल्याही शारीरिक चाचण्यांमध्ये ते येणार कसे? गेली अनेक वर्षं त्यांच्या स्वभावातल्या कर्तवगारीबरोबर त्यांचा अहंकारही चांगल्यापैकी पोसला गेला आहे . ‘मी सगळं एकटीने उभं केलं’ हे या अहंकाराचं विजयी रूप . जशी नैराश्याची सुरुवात झाली तसा हा अहंकार पराभूत व्हायला लागला . दुःखद घटना, अपमान वगैरेंच्या आठवणींमुळे या अहंकाराचं दुखावलेलं रूप दिसायला लागलं . ‘मी दुःखी आहे’ हे या अहंकाराला मान्य नाही . ‘मला शारीरिक आजार आहे’ हे विधान तो अहंकार सहजपणे स्वीकारतो . म्हणूनच त्यांचं नैराश्य शारीरिक वेदनेचा बुरखा घेऊन येतं आणि शारीरिक वेदना नाट्यपूर्ण पद्धतीने व्यक्त होते .

उपचारात नैराश्यविरोधी औषधं आलीच . पण त्याहीबरोबर त्यांच्या दुखावलेल्या अहंकाराला चुचकारत हळूहळू त्यांच्या कोंडलेल्या मनाला मोकळी वाट करून देण्यासाठी मानसोपचाराचं संयोजन करायला हवं . मन मोकळं झालं तर शरीर बोलायचं बंद होईल! या सर्व प्रक्रियेत त्यांच्या मुलाने आणि सुनेने आजार आणि स्वभाव यांच्यातली सीमारेषा

ओळखून त्यांना योग्य तो प्रतिसाद द्यायला शिकायला हवं . उपचाराची भद्दी जमवणं तसं कौशल्यपूर्णच काम असतं!