

# स्तिमित करणारा कपिलचा प्रवास...

(कथा आशेच्या आणि लवचिकतेच्या)

नगर जवळील एका साखर कारखान्याच्या कॉलनीमध्ये माझा जन्म झाला आणि कारखान्याच्या आवारातील शाळेमध्येच प्राथमिक शिक्षण झाले. मुलांच्या शिक्षणासाठी वडिलांनी ही नोकरी सोडून घ्यायचे ठरवले आणि नगरला आम्ही स्थलांतर केले. मला दोन मोठी भावंडे. एक भाऊ आणि एक बहीण. कुटुंबात आम्ही एकूण पाच जण होतो. आम्ही तिघे जण वर्गामध्ये पहिल्या पाचांमध्ये असायचो. मोठा भाऊ आणि बहीण शास्त्रशाखेकडे वळले. बहीण डॉक्टर झाली आणि भावाने माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रामध्ये पदव्युत्तर शिक्षण घेतले. परदेशी जाऊन नोकरी करण्याची दोघांची इच्छा होती. बहिणीला इंग्लंडमध्ये तर भावाला जर्मनी मध्ये नोकरी मिळाली आणि आता ते तेथेच स्थायिक स्थायिक झाले आहेत.

मला मात्र कंपनी क्षेत्रात काम करावे याची इच्छा होती आणि म्हणून मी कॉमर्सला गेलो. सुरुवातीला दोन-तीन वर्षे ठीक गेली. पदवी शिक्षणाच्या शेवटच्या वर्षापासून मला वेगळेच अनुभव यायला लागले. परंतु पण मला त्याची जाण नव्हती. मी कॉलेजला जात होतोच परंतु त्याच बरोबर आय.सी.डब्ल्यू.ए क्लासेसला देखील जात होतो. कॉलेजमध्ये शिकत असतानाच एका शेजाऱ्याबरोबर माझे भांडण झाले. मला त्या वेळेला असे वाटले की त्यामुळेच मला त्वचेचा आजार झाला आणि घरातल्या इतरांना देखील तो झाला आहे.

त्याच काळात माझ्या मनात लैंगिक विषयासंबंधी देखील उलटसुलट विचार घोळत असत. खरंतर माझ्या आजाराची सुरुवात या काळात झालेली होती. हळूहळू माझी लक्षणे वाढत गेली. घरातल्यांचे मी ऐकत नसे, कॉलेजमध्ये माझे लक्ष लागत नसे, आणि काही वेळेला मी आक्रमक देखील होत असे. घरातल्यांना माझ्यामुळे किती त्रास होत असेल याचा विचार करून आजही माझ्या अंगावर शहारे येतात. घरच्यांनी मला एका मनोविकार तज्ञाकडे नेले आणि त्यांनी मला काही औषधे सुचवली. ती औषधे घ्यायला लागल्यापासून मला खूप झोप येत असे आणि माझे कॉलेजमध्ये लक्षही लागत नसे. अनेक वेळा मी औषधे घेत नसे किंवा जिभेखाली ठेवून नंतर थुंकून देत असे. माझी लक्षणे वाढतच होती आणि मी खूपच आक्रमक होत चाललो. शेवटी घरच्यांनी मला पुनर्वसन केंद्रामध्ये ऍडमिट करायचा निर्णय घेतला. मी त्यावेळेला अत्यंत संतापलो आणि घरच्यांना एका वकिलामार्फत नोटीस देखील पाठवली की : हे लोक मला जबरदस्तीने पुनर्वसन केंद्रात दाखल करत आहेत'. या दरम्यानच्या काळातच माझे वडील गेले आणि मला ठाण्यातील पुनर्वसन केंद्रात दाखल करण्याचा अत्यंत कठोर असा निर्णय आईला घ्यावा लागला आणि तिने तो धैर्याने घेतला. मला त्या वेळेला आईचा अत्यंत संताप आला होता पण आता पाठीमागे वळून बघताना आईचा हा निर्णय किती अचूक आणि माझ्यासाठी महत्त्वाचा होता याची मला आज जाणीव होते

आणि मन भरून येते. एका बाजूला स्वतःच्या पोटच्या मुलाला मनोरुग्णालयात दाखल करणे आणि त्याचबरोबर त्या मुलाचा देखील राग ओढवून घेणे या दोन्ही गोष्टी त्या माऊलीने कशा पचवल्या असतील या आठवणीने माझ्या मनात कालवाकालव होते.

ठाण्याच्या पुनर्वसन केंद्रामध्ये मला दाखल केले आणि औषधोपचारा व्यतिरिक्त वेगवेगळ्या प्रकारच्या थेरपीज मला तिथे मिळू लागल्या. योगाथेरीपी, म्युझिक थेरपी, डान्स थेरपीज अशा अनेक थेरेपीज तिथे होत्या. परंतु माझा एकूणच औषधोपचार आणि पुनर्वसनावर विश्वास नव्हता. मला काही झाले आहे हेच मला मान्य नव्हते. अशा सगळ्या काळातच अनेक वर्षे दिली आणि मी पुनर्वसन केंद्रामध्येच कित्येक वर्षे होतो. एकदा आमच्या पुनर्वसन केंद्रातील गटामध्ये चालणाऱ्या मीटिंगमध्ये एका मुलीने शेअर केले की टीव्ही मधून तिला देखील कोणीतरी संदेश देतो असे तिला वाटायचे आणि ते तिच्या आजाराचे स्वरूप आहे. ते ऐकल्यावर मला हळूहळू पटायला लागले की मला देखील आजार आहे आणि मग त्यासाठी उपचार करून घेणे आवश्यक आहे हेही पटू लागले. मागे वळून बघता ही माझ्यातील येऊ घालणाऱ्या इनसाइट ची सुरुवात होती असे मला वाटते. माझे भाऊ -बहीण जरी परदेशात होते तरी ते माझ्या कायमच संपर्कात असत. या सुमारास माझे भाऊ वर्तक सरांना घेऊन मला भेटायला आले आणि त्यांनी स्वतःच्या अनुभवावर लिहिलेले 'मानसिक आजारतून सावरताना..' पुस्तक मला भेट म्हणून दिले. हे पुस्तक वाचायला मिळणे हा माझ्यासाठी एक मोठा टर्निंग पॉईंट होता. आपण बरे होऊ शकतो आणि त्यासाठी रोज छोटे छोटे प्रयत्न करावेत याची मला जाणीव झाली. त्या पुस्तकाचे आणि त्यातील विचारांचे मी सातत्याने चिंतन करत असे आणि खरं म्हटलं तर आजही ते पुस्तक मी रोज वाचत असतो..

माझ्यातील होणारी सुधारणा बघून हळूहळू पुनर्वसन केंद्रा बाहेरील काम देण्याचा निर्णय केला गेला. शेती संबंधी सर्व कामे माझ्याकडे सोपवली गेली. त्याच ठिकाणी मला एक स्टाफ मार्गदर्शक म्हणून मिळाला आणि तो मला अनेक उपयुक्त टिप्स देत असे आणि शंका निरसन वारंवार करत असे. त्याच्याशी मोकळेपणाने मी बोलत असे. त्याच्यामुळे मला खूप फायदा होत गेला. पुनर्वसन केंद्राच्या या विभागामध्ये सांगितलेले कोणतेही काम मी नाकारत नसे. कोणतेही काम विचारपूर्वक आणि नीट नोंदी करत नियोजनबद्ध पद्धतीने करायला पाहिजे याची देखील सवय मला या ठिकाणी लागली. एक वर्षे मी शेतामध्ये काम केल्यानंतरच आईने मला पुन्हा घरात घ्यायला परवानगी दिली. त्याच सुमारास माझ्या आईला हृदयरोग झालाचे निदान झाले होता आणि आईच्या शेवटच्या काही वर्षांमध्ये मला तिची सेवा करायची संधी मिळाली हे मी माझे भाग्यच समजतो .

मागे वळून बघताना मला आई-वडिलांची प्रकर्षाने आठवण येते. आज माझ्यात झालेला हा बदल बघायला ते असायला हवे होते.. त्यांच्या चेहर्यावरचा आनंद बघून मी तृप्त झालो असतो..

माझे वडील माझ्या आजारपणाच्या सुरुवातीच्या काळातच वारले. पण आजही मला त्यांची रोज आठवण येते.. त्यांची स्वतःच्या कामावर आणि कुटुंबावर असलेली निष्ठा, प्रामाणिकपणा, कष्टाळूपणा या गोष्टी आजही मला पुढे जायला प्रोत्साहन देतात.

माझ्या भाऊ-बहिणीचे माझ्यावर मोठे ऋण आहे. बहीण आजही रोज इंग्लंड मधून मला फोन करते आणि औषधे घेतलीस की नाही याची चौकशी करते. भावाशी देखील वरचेवर बोलणे होते. त्याच्याशी बोलल्यामुळे मन खूप हलके होते. माझ्या बायकोने देखील मी जसा आहे तसा मला स्वीकारलं आहे. यामुळेच आज माझ्या आयुष्यात शांतता आणि स्थिरता आहे. माझा मुलगा अजूनही खूप लहान आहे आणि त्याला माझ्या आजाराविषयी माहिती नाही.

मागे वळून बघताना मला हे जाणवते की केवढा मोठा प्रवास करून मी इथपर्यंत पोहोचलो आहे. इतर अनेकांना हा प्रवास अद्भुतपूर्ण वाटेल आणि माझ्यासारख्याच परिस्थितीतून जाणाऱ्यांना तो कदाचित प्रेरक वाटेल. परंतु आजपर्यंत हा प्रवास आणि या प्रवासाचे वर्णन मला कधी लिहून ठेवता आले नाही. आज मला ही संधी मिळत आहे याबद्दल मी आभारी आहे.



खरंतर कपिल हा आमच्या एकलव्य स्वमदत गटातील सभांना फारसा आला नाही.. परंतु तो आमच्या संपर्कात राहिला. आम्ही स्वमदत गटाशी संबंधित लिहिलेले साहित्य वाचत राहिला आणि भेटत राहिला. स्वतःला आधार व्यवस्थेची गरज आहे हे ओळखून या आधार व्यवस्थेशी त्याने जोडून घेतले. ऑफिसमध्ये त्याला खूप काम असते. 'थोडे कमी कर, स्वतःसाठी आणि कुटुंबासाठी थोडा वेळ काढत जा, व्यायामासाठी वेळ काढत जा' आम्ही त्याला वारंवार सांगत असतो. परंतु त्याला ते जमत नाहीये. परंतु त्याने त्याच्या पद्धतीने स्वतःचा एक समतोल स्थापन केलेला आहे. त्याचे भाऊ-बहीण सुस्थितीत आहेत आणि त्याला मदत करायला केव्हाही तयार असतात. १४ वर्षे पुनर्वसन केंद्रात राहून देखील म्हणजे एक प्रकारे १४ वर्षांचा वनवास सहन करून देखील त्या काळाचे ओरखाडे आज त्याच्या मनावर दिसत नाहीत. आजाराच्या कलावधीतील गोष्टी पुन्हा-पुन्हा आठवून तो स्वतःला त्रास करून घेत नाही आणि त्यामुळेच कपिलला खूप उशिरा **insight** आलेली असली तरी देखील त्याला आजारातून सुधारणा होण्याची संधी प्राप्त झाली. अर्थात नुसती इनसाईट प्राप्त होऊन चालत नाही. ती प्रत्यक्ष कृतीत उतरवणे हे महत्त्वाचे असते आणि आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यात कपिल हे करत गेला हे महत्त्वाचे! आज त्याचे लग्न झाले आहे, त्याला एक शाळेत जाणारी मुलगा आहे आणि एका कुटुंबवत्सल सामान्य माणसाचे जीवन तो जगत आहे. कपिलनेने आयुष्यात पुनरागमन (**Comeback**) केले आहे. या त्याच्या प्रवासात त्याचे आई -वडील आणि विशेषतः बहीण-भावाचे महत्त्वाचे योगदान आहे. कुटुंबियांकडून मिळणारा आशेचा आणि आधाराचा दोर बहिण-भावाने कपिलला कायमच उपलब्ध करून दिला. खरतर कपिलची बहीण आणि भाऊ कपिलच्या या यशस्वी पुनरागमनाचे शिल्पकार आहेत. हॅट्स ऑफ टू बोथ ऑफ देम!

आजही जेव्हा अपयशाचे/ नैराश्याचे मळभ माझ्या मनात घोंगावू लागते त्यावेळेला मला कपिलची आठवण येते.. एकाच आयुष्यात एखादी व्यक्ती कुठून कुठे जाऊ शकते हे लक्षात येते आणि मग ते मळभ बघता-बघता विरून जाऊ लागते..

लेखक

-प्रा. अनिल वर्तक

अध्यक्ष, एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे.