

# राखेतून फुलपाखरू...

(एकलव्य स्व मदत गटाने दिली मला नवी जाणीव)

पुण्यातील प्रतिष्ठीत बी.जे मेडिकल कॉलेजमधून पास झालेली मी भविष्याची सोनेरी स्वप्ने रंगवत होते. पण दुर्दैवाने याच कालावधीमध्ये गंभीर मानसिक समस्याला मला सामोरे जावे लागले. या पुढील कालावधीमध्ये माझ्या आयुष्यात इतकी उलथापालथ झाली की आजारातून बाहेर पडल्यानंतर देखील भूतकाळात गमावलेल्या असंख्य गोष्टीच मला वारंवार सतावत राहिल्या. औषधांनी मी बरी झाली खरी परंतु आयुष्याचा आनंद मी काही घेऊ शकत नव्हते. अस्वस्थता आणि अशा विविध लक्षणांनी मी त्रस्त होते. अशी बरीच वर्षे गेल्यानंतर डॉक्टर मैत्रिणीकडून मला नुकतेच कळले की पुण्यामध्ये मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी 'एकलव्य' या नावाने एक गट चालतो. या गटाचा अनुभव माझ्यासाठी एक टर्निंग पॉइंट ठरला.

खरं तर मानसिक आजारी व्यक्ती म्हणून स्वतःची आयडेंटिटी जाहीर करण्याबद्दल आपल्या समाजात खूपच अडी आहे. तरीदेखील मी ग्रुप ची पहिली मीटिंग अटेंड करायचे ठरवले. एकलव्य च्या पहिल्या मीटिंगला जॉईन होताना माझ्या मनात भीती जरी नसली तरी एक प्रकारची साशंकता होती. या ग्रुपचा कामकाज कसं चालतं, इतर लोक माझा अनुभव ऐकून घेतील का, त्यांना त्याबद्दल काही विचित्र वाटेल का, मला कमीपणा वाटेल असा काही अनुभव त्याठिकाणी येईल का? अशा विविध शंका माझ्या मनात घोळत होत्या.

परंतु ग्रुपचा अनुभव माझ्यासाठी आनंदाचे एक दालन उघडणारा ठरला. सुरुवातीला बोलताना मी चाचपडत होते परंतु नंतर सभासदांकडून मिळणार्या प्रोत्साहनपर वातावरणामुळे मी मोकळेपणाने बोलू लागले. माझ्या मनातील माझ्या आजारापणाच्या अनुभवाविषयी असलेली कमीपणाची भावना गळून पडली. आयुष्यात पहिल्यांदा या ग्रुप मध्ये मला माझ्या अनुभवाविषयी मोकळेपणाने बोलता आले. सुलोचना, स्मिता, मंजिरी, चैतन्य, दीपक, अनिल असे सर्व सभासद समभावाने माझे म्हणणे ऐकून घेत होते. एकमेकांच्या समस्यांचे मोकळेपणाने तेथे आदान-प्रदान होत होते. जुने आणि

अनुभवी सभासद मार्गदर्शन करत होते परंतु त्यांच्या मध्ये एकापाठोपाठ एक सूचना देण्याचा अभिनवेश नव्हता.

या ग्रुप मध्ये 'अब्राहम लो' यांच्या रिकव्हरी पद्धतीचा वापर केला जातो. अत्यंत सोपी असलेली ही पद्धत पाच टप्प्यांमध्ये वापरली जाते आणि आयुष्यातील लहान-मोठे प्रश्न सोडवण्यासाठी या पद्धतीचा उपयोग होतो. दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या विविध समस्यांवर तोडगा काढणारी ही पद्धत अत्यंत सुरक्षित अशी आहे.

दर शनिवारी मोफत होणाऱ्या या गटाच्या सभांमुळे माझ्यात शांतता, संतुलन, उत्साह, स्व-प्रोत्साहन, निर्धार, स्वतःवरचा विश्वास आणि समाधान या गोष्टी वाढल्या आहेत. माझ्यात आमूलाग्र परिवर्तन होत आहे. जणूकाही राखेतून फुलपाखरू..

एकलव्य स्व-मदत गटामुळे माझी आत्मनिर्भरता वाढली असून मला एक मानसिक स्वातंत्र्यता मिळाली आहे. मला राहून-राहून याचे आश्चर्य वाटत आहे की इतकी वर्षे मला त्रास होत असून देखील एकलव्य स्वमदत गटाविषयी मला कोणीच कशी माहिती दिली नाही? एकलव्य स्वमदत गटाचा लाभ मानसिक आजार असणाऱ्या इतर व्यक्तींनी देखील घ्यावा हीच माझी मनोमन इच्छा आहे. १० ऑक्टोबर, जागतिक मानसिक आरोग्य दिवसाच्या निमित्ताने हेच आपणाला माझे सांगणे आहे.

याच प्रबन्ध इच्छेने आणि ग्रुपने माझ्या आयुष्यात आणलेल्या नवचैतन्याने मी आपणा सर्वांना हे लिहायचे धाडस करत आहे.

**डॉ.पल्लवी गंभीर, पुणे.**

(लेखिका एकलव्य फाऊंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ संस्थेच्या कार्यकर्त्या आहेत. वरील लेख महाराष्ट्र टाइम्स च्या 'पुणे प्लस' आवृत्तीमध्ये ६/१०//२०२१ रोजी संक्षिप्त स्वरूपात प्रसिद्ध झाला होता.)