

अपयशाच्या गर्तेतून यशाच्या पठाराकडे

(एकलव्य स्वमदत गटातून मी शिकले प्रयत्न... अपयश, प्रयत्न... अपयश, प्रयत्न... यश)

नमस्कार! मी विशाखा, (बी.ए, एम.बी.ए)

माझा जन्म आणि शालेय शिक्षण पुण्याजवळील सुस येथील गावात झाले. कॉलेजच्या शिक्षणासाठी मी पुण्यात आले. २००५-०६ च्या दरम्यान पुण्यातील इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट एज्युकेशन येथे एम.बी.ए.च्या शेवटच्या वर्षाला मी होते. एम.बी.एची पदवी हातात आल्यावर एका चांगल्या फर्म मध्ये नोकरी करावी असं स्वप्न उराशी बाळगून मी परीक्षेची तयारी करत होते. याच शेवटच्या वर्षात हळूहळू सर्व चित्र बदलले. गंभीर मानसिक आजाराची विविध लक्षणे माझ्यामध्ये उद्भवली.. माझ्याशी कुणीतरी बोलत आहे असा भास मला होऊ लागला, भूक आणि झोप यामध्ये कमालीची अनियमितता येऊ लागली आणि माझ्या मूडमध्ये अनाकलनिय असे चढ-उतार होऊ लागले. दैनंदिन जीवनामध्ये आणि शिक्षण चालू ठेवण्यामध्ये मला अडचणी उद्भवू लागल्या.

माझ्या मध्ये होत असलेल्या या बदलांची मला जाणीवच नव्हती. सुदैवाने माझ्यातील हे बदल आईला लवकरच लक्षात आले आणि तिने इकडचा तिकडचा असा कुठलाही विचार न करता पुना हॉस्पिटल मधील मनोविकार तज्ञ डॉक्टर विद्याधर वाटवे यांना दाखवले. त्यांनी लगेचच औषधोपचारांना सुरुवात केली.

या उपचारांना सकारात्मक प्रतिसाद येत गेला. माझा राहिलेला एक विषय देऊन माझी एम.बी.ए ची पदवी देखील मिळवली. त्याच दरम्यान माझे लग्न झाले. लग्न झाल्यावर एका कंपनीमध्ये एचआर विभागात ट्रेनी म्हणून नोकरी मला मिळाली. मग साधारण ८-९ महिने नोकरी केल्यावर आम्ही कुटुंबाचा विचार केला व डॉ. वाटवे यांच्या सल्ल्याने संपूर्ण ९ महिने औषधांशिवाय स्वतःला सांभाळलं. या दरम्यान ध्यानधारणा, योग्य आहार आणि वेळोवेळी डॉक्टरांचा सल्ला इत्यादीचा आधार घेऊन माझ्या मुलीचा जन्म झाला. पहिला महिना व्यवस्थित पार पडला. मात्र १ महिन्यांनी पुन्हा उपचार सुरु करावे लागले. त्या दरम्यान महिनाभर परिणाम राहणार्या काही डेपो इंजेक्शन्स घेऊन माझी गाडी पुन्हा रुळावर आली. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने मी स्वतःला

सांभाळत होते. या सर्व कालावधीत मला कुटुंबाची आणि यजमानांची मदत होती, आधार होता.

साधारण दोन वर्षांनंतर पुन्हा अर्थाजनासाठी घरी लहान मुलांचे क्लासेस घेणे चालू केले.त्या नंतर साधारण २-३ वर्षे छोट्या मोठ्या नोकऱ्या केल्या. अभिमानाची गोष्ट म्हणजे विप्रो या बहुराष्ट्रीय कंपनी मध्ये असोशिएटच्या पदावर नोकरी मिळाली आणि मला खूप आनंद झाला. तोपर्यंत माझ्या आईने मुलीची पूर्ण जबाबदारी घेण्याची तयारी दर्शवली. त्यामुळे मी निर्धारित होते. साधारण ३ वर्ष ही नोकरी व्यवस्थित चालू होती. या दरम्यान मला विप्रो आणि लश्रळशर्पी यांच्या कडून प्रोत्साहानपर बक्षीस मिळाले. नोकरी उत्तम चालू होतीच पण मनात स्वतःचा छोटा-मोठा व्यवसाय असावा असं वाटतं होत. त्यासाठी वडिलांबरोबर विचार विनिमय केला. सर्व बाजूंनी विचार करून २०१४ साली विप्रोमधील चांगल्या नोकरीचा राजीनामा देऊन सौंदर्यशास्त्र (लीशॅरीश्रीसू) या क्षेत्रात काम करण्यासाठी कोर्सेस चालू केले आणि दोन वर्षांमधे योग्य त्या पदव्या घेतल्या. माझा स्वतः चा व्यवसाय २०१७ चालू केला आणि त्याला ग्राहकांकडून उत्तम प्रतिसाद मिळू लागला. या सर्व प्रवासात मला अडचणी आल्याच परंतु पुढे जायचे या माझ्या स्वभावातील रेट्यामुळे मी अनेक नवीन गोष्टी करू शकले.

‘एकलव्य ग्रुप’ ची माहिती ग्रुप मधील कार्यकर्त्या मंजिरीताई यांच्या माध्यमातून २०१९ साली मिळाली. माझ्या सारखा आजाराचा अनुभव असणार्या व्यक्तींबरोबर मला संवाद करता येईल असे मला कधी वाटलेच नव्हते. सर्वसाधारणपणे आजार लपविण्याकडे आणि आजारबद्दल उघडपणे चर्चा न करण्याकडे कुटुंबाचा कल असतो. आजूबाजूचे लोक देखील या आजारांकडे समजूतदारपणाने बघत नाहीत. रुग्णाकडे साशंकतेच्या, तुच्छतेच्या, कमीपणाच्या भावनेने पाहिले जाते.

एकलव्य स्वमदत गटाच्या माध्यमातून मला एक नवीन अवकाश प्राप्त झाले आहे. एकलव्य मधील चर्चेतून मला माझ्या आजारबद्दल स्वीकार आला.आजारबद्दल माझ्या

मनात असणारी कमीपणाची भावना कमी होऊ लागली. आपल्या आजाराकडे तटस्थपणे पाहून योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता माझ्यामध्ये हळूहळू का होईना येत आहे. आजार होणे हे माझ्या हातात नव्हते. आजारासोबत राहून स्वतःला सतत सकारात्मक ठेवणे एक आव्हानच आहे. पण मी ते सहर्षपणे स्वीकारलेले आहे. गटात वापरल्या जाणार्या रिकव्हरी पद्धतीतील 'प्रयत्न... अपयश, प्रयत्न...अपयश, प्रयत्न... यश' अशी अनेक विचारतत्वे मला प्रयत्नशील राहण्यासाठी प्रोत्साहन देतात. औषधापचारांनी माझी भरकटलेली गाडी पुन्हा रुळावर आली आणि एकलव्य गटाने मला अर्थपूर्ण जगण्यासाठी आधार, कौशल्ये, उमेद आणि दृष्टी दिली. आठवड्यातून एकदा ऑनलाइन पद्धतीने चालणार्या एकलव्य ग्रुपच्या मीटिंगमुळे आजाराकडे पाहण्याचा माझा दृष्टीकोन आता बदलला आहे. समाजात वावरण्यासाठी आवश्यक असलेला आत्मविश्वास आला आहे.

त्याबद्दल एकलव्य गटाचे मनःपूर्वक आभार. मनात हेच विचार चालू असतात.

या जन्मावर.. या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे..!!

- विशाखा

(विशाखा एकलव्य गटाची सक्रिय आणि हरहुन्नरी कार्यकर्ती आहे.)

आमच्या विशाखाची ही जी गोष्ट आहे तशीच अनेकींचीही आहे. मानसिक आजारावरील उपचार या विशाखा घेत आहेतच परंतु त्याचबरोबर दैनंदिन जीवनामध्ये आलेली अस्वस्थता आणि हरवलेला समतोल पुन्हा मिळवण्यासाठी त्या प्रयत्नशील आहेत. एकलव्य फाउंडेशनच्या स्वमदत गटाच्या आधारे जीवन कौशल्ये पुन्हा मिळवण्यासाठी त्यांची धडपड चालू आहे. स्वतःसाठी पुरेसा समतोल मिळवल्यानंतर इतरांना मार्गदर्शक होईल म्हणून स्वतःचे अनुभव लिहिण्याची त्यांची धडपड विलक्षण आणि विलोभनीय अशीच आहे.

एरवी समाजाकडून कमकुवत म्हणून हिणवल्या जाणाऱ्या महिला आणि मुली मोठ्या प्रमाणात एकलव्य गटामध्ये सहभागी होतात आणि कलंक भावनेला बाजूला सारून स्वतःचे अनुभव सर्वांना सांगण्यासाठी पुढे येत आहेत. त्यांच्या या कमिटमेंटचे करावे तेवढे कौतुक थोडेच आहे.. या विशाखांच्या पाठीमागे एकलव्य स्वमदत गट खंबीरपणे उभा आहेच परंतु त्याच बरोबर समाजाचाही पाठिंबा मिळणे आवश्यक आहे. हा पाठिंबा मुख्यतः पाठीवर शाबासकी, कौतुकाचे संदेश आणि अशी आणखीन अनुभवकथने लिहिली जावीत यासाठी केलेली मदत अशा स्वरूपात हवी आहे..

प्रा. अनिल वर्तक

(एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे)

