मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

आनंदयात्री

◆ वर्ष १२ वे ◆ एप्रिल २०१४ ◆

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

☐ संपादकीय	मुक्ता पुणतांबेकर	२
☐ बिचारी ते विचारी व्हाया 'सहचरी'	अरुंधती	६
☐ यांचा प्याला दुःखाचा?	अनामिका	१२
☐ एक कविता	दिव्या	१७
☐ सहचरीचं मनोगत	बाबा	१८
☐ भावनीक पुनर्वसन	डॉ. माधवी साळूंखे	२०
☐ डॉ. अनिता अवचट स्मृती संघर्ष सन्मान पुरस्कार	अतुल ठाकुर	२४
☐ पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते		३०

◆ संपादक। मुद्रक। प्रकाशक ◆
डॉ. अनिल अवचट,
कार्यवाह,
मुक्तांगण मित्र, 'कृष्णा',
पत्रकारनगर, पुणे-४११०१६.

◆ संपादक मंडळ ◆
प्रफुल्ला मोहिते,
अमोल पोटे,
महेन्द्र कानिटकर

◆ अक्षरजुळणी ◆
सुजाता तोष्णीवाल

◆ मुद्रणस्थळ ◆
लक्ष्मीकांत तोष्णीवाल
लकी प्रेस, पुणे ९४२२३०७४५३

◆ मुखपृष्ठ ◆
रचना : लक्ष्मीकांत तोष्णीवाल
चित्र : फेसबुकवर प्रसिद्ध
गोखले यांचे चित्र

संपादकीय

२९ ऑगस्ट १९८६ या दिवशी माझे आई-बाबा डॉ. अनिता व डॉ. अनिल अवचट यांनी पु. ल. देशपांडे यांच्या आर्थिक मदतीतून 'मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रा'ची स्थापना केली. माझी आई मानसोपचारतज्ज्ञ म्हणून पुण्याच्या मनोरुग्णांसाठी काम करत होती. तरीही तिने कुठलेही व्यसनमुक्ती केंद्र बघितले नव्हते. (महाराष्ट्रात तेव्हा असे केंद्र नव्हतेच.) म्हणून तिने ठरवले की, 'मुक्तांगण'मध्ये उपचार घेण्यासाठी जे लोक येतील, त्यांच्याकडून शिकून आपण इथली उपचारपद्धती तयार करू. त्यामुळे 'मुक्तांगण'मधले उपचार परदेशातील केंद्राप्रमाणे नसून भारतीय संस्कृतीशी निगडित आहेत.

आपल्या संस्कृतीत कुटुंबव्यवस्था खूप महत्त्वाची आहे. घरातली व्यक्ती व्यसनाधीन असेल तर संपूर्ण कुटुंबालाच त्याचा त्रास होतो. म्हणून 'मुक्तांगण'चा उपचारांमध्ये रुग्णमित्रांच्या कुटुंबीयांनाही सहभागी करून घेतले जाते. सुरुवातीला माझ्या आईने इथे सगळ्या कुटुंबीयांसाठी एकत्रित समूहोपचार सुरू केले. नंतर लक्षात आले की व्यसनामुळे पती-पत्नीच्या वैवाहिक नात्यातही समस्या निर्माण होतात, म्हणून पती-पत्नीसाठी 'सहजीवन' सभा सुरू झाली. आजही या सभा 'मुक्तांगण'मध्ये नियमितपणे होतात. या दोन्ही सभांमध्ये सुरुवातीला स्त्रिया मोकळेपणाने बोलत नसत. पण सभा संपल्यावर आईभोवती घोळका करून शंका विचारत एकमेकींशी गप्पा मारत. तेव्हाच स्त्रियांसाठी एखादा ग्रुप सुरू करावा, असं आईला वाटायला लागलं. तिच्या आजारपणामुळे ते तेव्हा शक्य झालं नाही.

मात्र तिच्या निधनानंतर, एक महिन्याने म्हणजे १० मार्च १९९७ ला 'सहचरी' गटाची स्थापना झाली. 'सहचरी' हा व्यसनाधीन लोकांच्या पत्नीचा आधारगट आहे. सुरुवातीला फक्त 'मुक्तांगण'मध्ये या गटाच्या सभा होत. आता महाराष्ट्रात अनेक ठिकाणी अशा स्त्रियांनी एकत्र येऊन हे गट स्थापन केलेत. माझी आत्या प्रफुल्ला मोहिते ही या सर्व गटांचे सुरेख व्यवस्थापन करते. ती स्वतः 'एक सहचरी' असल्यामुळे या सगळ्या अनुभवातून गेलेली

आहे. त्यामुळे इथे येणाऱ्या मैत्रिणींना ती चांगल्या प्रकारे समजून घेऊ शकते.

पतीच्या व्यसनाधीनतेमुळे त्रासलेली अशी एखादी मैत्रीण जेव्हा आमच्याकडे येते तेव्हा आम्ही तिला आवर्जून सभेला थांबवून घेतो आणि एकाच मीटिंगनंतर ती खूप मोकळी होते. समुपदेशनाची अनेक सत्रं घेऊनही तिच्यात जेवढा फरक होणार नाही, तेवढा फक्त आधारगटाच्या एका बैठकीमुळे होतो. 'सहचरी'च्या सभेचा फायदा म्हणजे, नुकत्याच झालेल्या एका सभेत मी मैत्रिणींना विचारला. तेव्हा नम्रता म्हणाली, 'मला पूर्वी वाटायचं की व्यसनाचा प्रश्न फक्त माझ्याच घरात आहे, या विचारामुळे मला खूप निराश वाटायचं. पण बैठकींना आल्यावर, इतक्या मैत्रिणींना भेटल्यावर माझ्या लक्षात आलं की, हा प्रश्न इतरांच्याही घरात आहे. इतक्या 'समदुःखी' मैत्रिणी मिळाल्यावर माझी निराशा कमी झाली.'

यावर मीना म्हणाली, 'इतके दिवस त्या गोष्टीची इतकी लाज वाटायची की कोणाशी आम्ही बोलायचोच नाही. त्यामुळे मनावरचं दडपण वाढत जायचं. आजही घरातली समस्या अजून सुरूच आहे. पण मी इथे येऊन 'शेअर' करते आणि मला बरं वाटतं.'

समीधा म्हणाली, 'आमच्या अनेक शंकांना इथे एकमेकींच्या अनुभवातून उत्तरं मिळतात. इथे डॉक्टर, समुपदेशक असतात त्यांच्याशी आम्हाला बोलता येतं.'

कुठल्याही समस्येसाठी जेव्हा एखादा आधारगट सुरू होतो, तेव्हा समदुःखी लोक भेटणं, त्यांच्याशी 'शेअर' करून मोकळं वाटणं, आपल्या प्रश्नांची उत्तर मिळणं, असे अनेक फायदे होतात. त्यामुळे अशा गटांमुळे लोकांना 'मानसिक आधार' मिळतो. आपल्यावर जेव्हा एखादं संकट येतं तेव्हा 'माझ्याच बाबतीत का?' असा प्रश्न आपल्या मनात येतो. या प्रश्नाला खरं तर काहीच उत्तर नाही, पण जेव्हा हा प्रश्न आपण स्वतःला विचारत राहतो, तेव्हा आपली निराशा, हतबलता, स्वतःची कीव अशा भावना वाढत जातात. संकटातून मार्ग काढायचा असेल, तर आपल्या समस्येचा स्वीकार करायची गरज असते. आधारगटात आपल्यासारख्या समस्येचा सामना करणाऱ्या लोकांना भेटल्यावर समस्येचा स्वीकार करायला मदत होते आणि नंतरच त्यातून त्या मार्ग काढू शकतात. घरात व्यसनाची समस्या असेल तर सर्व कुटुंबीयांच्या

भावना खूप नकारात्मक असतात. 'लग्नाआधी इतका प्यायचा नाही. पत्नीचा स्वभाव खूप चिडखोर आहे. तिच्याचमुळे तो पितो.' अशा प्रकारे त्याच्या व्यसनासाठी बरेचदा कुटुंबीय पत्नीला दोष देतात. त्यामुळे तिच्या भावना जास्तच नकारात्मक होत जातात, म्हणून 'सहचरी' गटात भावनांविषयी चर्चा केली जाते.

एका सभेत सरिता या पहिल्यांदाच आलेल्या मैत्रिणीने नवरा पिऊन घरी आला की, तिची खूप चिडचिड होते, ती आरडाओरडाही करते याविषयी सांगितले. गेली दोन-तीन वर्षे नियमितपणे येणारी मैत्रिण नंदा म्हणाली, 'नवरा पिऊन घरी येतो, तेव्हा आपली चिडचिड होणे स्वाभाविक आहे. पण त्या वेळेला खरं तर आपण शांत राहणं आवश्यक आहे.' सरिताने विचारलं, 'पण गप्प कसं राहायचं? तो कसंही वागतो, काहीही बोलतो, ते मी ऐकून घेऊ?'

नंदाने शांतपणे समजावून सांगितलं, 'तो प्यायलेला असताना त्याच्या मेंदूवर दारूचा ताबा असतो. त्या वेळी आपण काहीही सांगून उपयोग होत नाही. आपण आरडाओरडा केला तर तोही चिडतो. शिवीगाळ, तोडफोड इतकंच नाही तर मारहाणही करू शकतो. मुलांवर तर या भांडणाचा दुष्परिणाम होतो. आपण शांत राहिलो तर तो थोडा वेळ भडकवायचा प्रयत्न करेल, पण आपल्या बाजूने काही प्रतिसाद नसेल तर तो गप्प बसेल आणि झोपून जाईल. आपण गप्प राहिलो तरच पुढचे दुष्परिणाम टळू शकतील.'

चित्रा म्हणाली, 'तू गरीब बिचारी आहेस म्हणून गप्प बसू नकोस, तर 'बाय चॉइस' गप्प बस.

आमची एक जुनी मैत्रीण नेहमी सांगते की, नवरा पिऊन आल्यावर माझी चिडचिड व्हायची. मी आरडाओरडा करायचे. शेजारी म्हणत, नवरा प्यायलाय पण बायकोलाच चढलेली दिसतेय! आपण दारू पीत नाही, आपलं वागणं दारू पिणाऱ्यासारखं नाही तर नॉर्मल व्यक्तीसारखं असलं पाहिजे, असं 'सहचरी'मध्ये नेहमीच सांगितलं जातं.

आमचे मित्र, प्रसिद्ध मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. आनंद नाडकर्णी सहचरी मैत्रिणींना सांगतात, 'आपल्या भावनांचा रिमोट कंट्रोल आपण दुसऱ्या व्यक्तींच्या हातात द्यायचा नाही तर स्वतःच्याच हाती ठेवायचा आहे.'

रागाप्रमाणेच आमच्या या सहचरींना निराशा (डिप्रेशन, ताण-तणाव (टेन्शन, एन्झायटी) याही भावनांशी सामना सतत करावा लागतो. हा माणूस कधी व्यसन सोडेल याची आशाच वाटत नाही. समाजाची लाज वाटते, लोकांमध्ये मिसळत नाहीत, सतत भविष्याची चिंता वाटते. 'सहचरी' गटात येऊन, बोलून इतरांचे अनुभव ऐकून यात बदल व्हायला लागतो. 'लोकांची लाज बाळगू नका. त्यांची मदत घ्या,' हे नेहमी सांगितलं जातं. निराशा, ताण कमी करण्यासाठी त्यांना स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घेण्याचा सल्ला दिला जातो. शरीर व्यवस्थित असेल तरच मन शांत राहू शकतं. त्यामुळे व्यायाम, आहार वगैरे गोष्टींवर मार्गदर्शन करण्यासाठी तज्ज्ञांना बोलावलं जातं.

एका मीटिंगमध्ये एक मैत्रीण स्वतःच्या निराशेबद्दल सांगत होती. शेवटी ती म्हणाली, 'जर मला मुलं नसती ना, तर मी स्वतःला कधीच संपवलं असतं...' इतर मैत्रिणींनी तिला धीर दिला, एक मैत्रिण म्हणाली, 'अगं म्हणजे तुला ही दोन गोड मुलं आहेत ही किती चांगली गोष्ट आहे ना? आता आपल्या ग्रुपच्या पद्धतीप्रमाणे तुझ्या आयुष्यात काय चांगलं आहे, त्यांची आपण यादी करू.'' सर्वांच्या मदतीने तिने चांगल्या गोष्टींची यादी तयार केल्यावर तिच्या लक्षात आलं की, माझा पती व्यसन करतो ही जरी एक वाईट गोष्ट माझ्याबाबतीत असली तरी या अनेक चांगल्या गोष्टींसुद्धा आहेतच.

बाबा - डॉ. अनिल अवचट जेव्हा एखादी मैत्रीण खूप नकारात्मक विचार करते तेव्हा तिला सांगतो, 'नकारात्मक विचार व्हायरससारखे असतात. ते मनात घुसले तर लगेच काढून टाकले पाहिजेत. त्या विचारांना सकारात्मक विचारांनी उत्तर द्या.' नियमितपणे 'सहचरी' गटात येऊन आज आमच्या शेकडो मैत्रिणी खंबीरपणे स्वतःच्या पायावर उभ्या आहेत. ज्यांना नोकरीची गरज आहे, त्यांच्यासाठी एक मोठा 'सहचरी प्रकल्प' मुक्तांगणच्या आवारात आहे. कॅटरिंगचे काम चालवले जाते. अशा आनंदी सहचरी बघताना मी, बाबा, आत्या आम्हा सर्वांनाच समाधान वाटते. 'सहचरी' एक व्यासपीठ आहे, स्वतःला घडविण्याचे. 'सहचरी' हा एक विसावा आहे, थकले मन मोकळे करण्याचा. सहचरी एक आधार आहे, एकटेपण संपविण्याचा. हा आधारवड असाच पसरत जावो, सावली देण्यासाठी.

- मुक्ता पुणतांबेकर

बिचारी ते विचारी व्हाया 'सहचरी'....

एक साधे साधे आयुष्य होते. वडिलांच्याकडे असताना त्यांना सर्व प्रकारची मदत करताना शिक्षण पूर्ण करायचे, निसर्गाने मान्य केल्याप्रमाणे लग्न करायचे आणि उर्वरित आयुष्य सुखासमाधानाने योग्य रितीने पुढे चालायचे. पण घडले थोडेसे वेगळेच लग्नानंतरची पहिली दहा वर्षे अतिशय छान गेली. एकमेकांना समजून घेऊन जबाबदाऱ्या पार पाडताना खूप मनापासून आनंद मिळायचा. त्यातच दोघांच्या प्रेमाचे प्रतीक म्हणून झालेली आमची मुलगी (आराधना) हिच्या बरोबर तर खूप छान, सुंदर दिवस, वर्षे जात होती. (मुलगी झाल्याचा प्रचंड मनापासून आनंद आम्हा दोघांना झाला.) १९९२ ते २००१ चांगले चालले होते. पुढे नकळत तो (नवरा मिलिंद) कधी ह्या दारूच्या व्यसनाच्या तडाख्यात सापडला कळलेच नाही किंवा लक्षात न येता ते जास्त कसे वाढले ते पटकन लक्षात आले. सुरुवातीला मुळात त्याला तसे व्यसन नसल्यामुळे थोडे लाइटली घेतले गेले. होईल कमी, अशा रितीने त्याच्याकडे बघितले. पण जेव्हा पूर्ण लक्षात आले तेव्हा ते जरा जास्तच वाढले होते.

२००२ मध्ये पेपरमध्ये A. A.च्या Open Meetingची बातमी वाचली. (त्या वेळी ती बालगंधर्व रंगमंदिरात होती.) ती माझ्या वडिलांनी Attend केली व नकळत नाव, पत्ता त्यांनी दिला आणि खात्री वाटली की आपल्याला मदत, मार्ग मिळाला. आता तो यातून बाहेर पडेल. जणू पूर्ण खात्रीच वाटली. पण तसे न घडता २००२ ते २०१२ पर्यंत त्याच्या होणाऱ्या प्रत्येक Sleeps (शेवटच्या काही progressive) मुळे आयुष्याचा रंगच सगळा बदलला. आराधनाचे इ. ५ वी मध्ये असल्यापासून ते कॉलेजच्या पहिल्या वर्षापर्यंतचे दिवस, वर्षे एकमेकींच्या आधाराने, साथीने घट्ट Bonding, विश्वासाने, वाढत्या प्रेमाने, प्रचंड आशेने, प्रचंड काटकसरीने (आर्थिक), आणि खूप जवळचे (माहेर, मित्र-मैत्रिणी, कौन्सिलर्स, हितचिंतक) यांच्या मदतीने चालले

आहेत.

पहिल्या दोन-तीन स्लीपमध्ये त्यालाही नाही आणि त्याच्याबरोबर मलाही समजत नव्हते की हा आजार आहे ते. पण प्रत्येक वेळी ते rehab Centre, पैसे खर्च होणे, धक्का बसणे, मुलीची वाढत्या वयाबरोबरची वाढती काळजी, त्याची नोकरी जाणे व पुन्हा त्या गेलेल्या नोकरीसाठी त्याच्यापेक्षा मी पुढे होऊन प्रयत्न करणे हे सगळे चालू होते. पण अशा वेळेला मोठा आधार होता तो माझ्या आई-वडिलांचा, भाऊ, बहीण, मेहुणे आणि अर्थातच लहान वयातच मोठी झालेली माझी मुलगी आराधना हिचा. प्रत्येक वेळची नवी आशा, काहीतरी वाईटातूनच चांगले घडेल असा विश्वास, देवावर-माझ्या गुरूंवर असलेली अटळ श्रद्धा या सर्वांच्या आधाराने वर्षानुवर्षे चालली होती. आयुष्य शून्य वाटत होते. अजूनही कधीतरी वाटते.

पण यातूनच जेव्हा मी त्याचे व्यसन सोडवू शकत नाही, मी फक्त त्याच्यासाठी लागणारे सर्व प्रयत्न, सर्व प्रकारची मदत त्याला करू शकते हे जेव्हा लक्षात आले तेव्हा आधेची खूप वर्षे आपण एकटीने कशी काढली असे वाटले. त्याच्याबरोबर ऐऐ मिटींग्ज, नियमित पाठपुरावा चालू होता. माझ्यासाठी म्हटले तर सहचरी (अलअनॉन) मिटींग्जस्च्या शक्य असेल तेव्हा मनापासून करण्याचा प्रयत्न चालू होता. त्यामुळेच हा एक आजार आहे आणि त्याच्याकडे कशा दृष्टिकोनातून बघितले पाहिजे याची कल्पना यायला सुरुवात झाली होती. पचायला ते फार कठीण जात होते पण तरीही मनाला सारखे ते बिंबवत होते. अशातच मुक्तांगणमधील त्याच्या एका ॲडमिशननंतर एक नव्याने आयुष्य सुरू झाल्यासारखे वाटले. आत्तापर्यंतचे सर्व कौन्सिलर्सशी केलेली प्रत्येक घटनेविषयीची सविस्तर चर्चा काहीतरी शोधत होती. त्यांच्यावर एक मनाला उभारी देणारा एक वेगळा विलक्षण आधार मिळत होता. ज्या कोणाशीही सांगू करू शकत नाही अशा गोष्टी सहचरी, मैत्रीणी, A.A. मैत्रिणी, कौन्सिलर्स यांच्याशी मनमोकळेपणाने बोलल्या जात होत्या. मनावरचे थोडेसे दडपण कमी झाल्यासारखे वाटायचे तेव्हा. (घरी आल्यावर पुन्हा यायचे) कधी तो सभेचा दिवस येतोय अशी काही वेळा वाट बघावी लागते, ओढ लागते. सगळं सहन करावं लागणार दुःख, स्वतःसाठी छोट्या छोट्या गोष्टींमधला आनंद, करावी लागणारी सर्व प्रकारची

तारेवरची कसरत, मुलगी म्हणून वाटणारी पुढची वाढती काळजी या सर्व गोष्टी घरच्यांच्यापेक्षा येथील मैत्रिणींशी बोलताना मनाला खूप बरे, हलके वाटायचे. आपलं कुणीतरी ऐकतयं याचं एक समाधान वाटायचे.

गेली अनेक वर्षे या सर्व परिस्थितीमुळे भोगावे लागणारे आर्थिक शारीरिक, मानसिक प्रयत्न (कोणत्याही प्रकारची लाज मनात न ठेवता) खोलवर कुठेतरी खचत चालले होते. पण त्यातच जेव्हा एक मन सारखे विचारं करतं की ही व्यसनांचा आजार असलेली आपली माणसे स्लिप होतात पण परत नव्यानं उभं राहण्याची तयारी, प्रयत्न करतात. त्यांच्या पाठीमागे आपण खंबीरपणे उभे राहण्याचा प्रयत्न करतो तसे आपण स्वतः उभे राहण्याचा प्रयत्न करूया. माझ्या पाठीमागे माझ्या मुक्तांगणची शक्ती उभी आहे. यातच आमच्या कौन्सिलर्सने दिलेली साथ (आता तरी तू स्वतःकडे बघ) हे शब्द जेव्हा कानावर पडले तेव्हा मनात खोलवर स्वतःसाठी स्वतःचा विचार करण्याची भावना जागी झाली. खूप खोलवर लागले ते त्यांचे शब्द मनाला. कुणीतरी खूप जवळचे आहे आणि माझ्यातली सुप्त लपलेली शक्ती जागी करतयं ही भावना उफाळून आली.

माझ्यातली मी शोधायचीच आता हा प्रखर विचार मनात आला. बाकी सगळे एका बाजूला आणि आता मुक्तांगणमध्ये आठवड्यातून तीन दिवस ये, ह्या आत्यांच्या सांगण्याचा मनापासून खूप आनंद झाला. आता जायचेच हा विचार पक्का केला. (फक्त स्वतःसाठी आणि इतरांच्या दुःखात सहभागी होऊन परत यशाकडे वाटचाल करण्यासाठी) त्याला (मिलिंद), मुलीला (आराधना) समजावून सांगण्यात यशस्वी झाले. १ ला दिवस, २ रा दिवस करताना त्याच्याकडून (मिलिंद) २ रा दिवस कसाबसा मान्य झाला. पण त्यातही मला खूप आनंद झाला मनातून. त्या थोडेसे मनाविरुद्ध का होईना पण आता बाहेर पडणे किती महत्त्वाचे आहे, माझ्या स्वतःसाठी हे मी त्यांना समजावून देऊ शकले. पण त्या प्रखर विचाराने जागा घेतली मनात, मी येण्यास सुरुवात केली.

माझ्यामधली मी शोधायची तर होती पण खूप भीती वाटतं होती कशाचीतरी. (मिलिंदची बायको अशी ओळख थोडी त्रास द्यायला लागली होती.) स्वतःच्या नावाने काहीतरी (अरुंधती) ओळख निर्माण करूया हा विचार सतत मनात

येत होता. तसेच व्यसनाच्या आजारातून बाहेर पडणारे पेशंट, सहचरी मैत्रिणी, नेहमी वेगळं करण्याचा प्रयत्न करतात, स्वतःचे अस्तित्व निर्माण करण्याचा पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करतात. अशांकडे नजर पुन्हा पुन्हा वळायला लागली.

आर्थिक अडचण सावरत, तीन बसच्या वेळा सांभाळत इथे पोचल्यावर त्या 'मुक्तांगण' या शब्दामधील 'मुक्त' हा शब्द मी नेहमी अधोरेखित करते मनावर. आतमध्ये प्रवेश करताना आपणही यापुढे 'मुक्त' (सर्व सांभाळून पण स्वतःसाठी असे.) जगायचे असा विचार करत आत शिरते. आल्यावर गुड मॉर्निंग, म्हणतानासुद्धा वेगळा आनंद मिळतो. (ज्याला घरी प्रतिसाद नव्हता पण आता छान मिळायला लागला आहे.) मी वाचन करू शकते म्हणजे आजही करू शकते ही गोष्ट मला मनापासून आवडली. मला वाचन करायला आजही आवडते. हे ठळकपणे लक्षात आले. ती भव्य लायब्ररी डॉ. आनंद नाडकर्णी, मोठ्या मॅडम, डॉ. अनिल अवचट यांची पुस्तके हातात यायला लागली. थांबायला, गोडीने टिकायला लागली. माझ्या मनावर बिंबतील, मनाला चांगल्या वाटणाऱ्या गोष्टींच्या नोंदी टिपणं हेही सुरू झालं. एक गोडी, ओढ लागली त्या विषयांची. आयुष्यात एक वेगळा रस्ता, वळण सापडल्याचा आनंद होतोय. तो अजून कसा चालायचा हे कळत नाही, पण हाच रस्ता हवा होता आपल्याला हे नक्की वाटते.

घरातून निघताना खूप उत्साहाने बाहेर पडते. इकडे आल्यावर डोक्यातलं विश्वच बदलते. आपणही बदलायचे स्वतःला ही आतून होणारी सुप्त इच्छा जागी होते. इच्छा होती, कुठेतरी छोटासा प्रयत्न चालू होता, व्यासपीठ समोरच होते, पण स्पष्ट दिसत नव्हते, अनुभवता येत नव्हते. हे सगळं करायची, ताकद येथील वातावरणाने दिली. आत्यांच्या समोर जाऊन खूप मनमोकळ्या गप्पा मारायची खूप इच्छा असते, पण थोडीशी भीती वाटते, पण नक्कीच करेन तसे कारण त्यांच्या बोलण्यातला जो ओलावा आहे तो फक्त मनाला आपल्या माणसाची ओळखं पटवून देतो.

ग्रुप ऐकायच्या वेळा जेव्हा योगा हॉल, लायब्ररीमध्ये जाते तेव्हा असंख्य भावना मनात येतात. त्याच्या (मिलिंद) बरोबर केलेल्या सभा नातेवाइकांचा भेटायला जाण्याचा दिवस, तेथील पौष्टीक जेवण, तिथे तो दाखल असतानाचे टेन्शन तो घरी आल्यावर पुढे काय? हा नेहमी पडणारा मोठा प्रश्न, कायमच

मनात असणारी मोठी आशा, हे सर्व मन अगदी हेलावून टाकते. अनुभवमध्ये ग्रुप ऐकताना त्या पेशंटच्या मनात काय चालले आहे, असेल? याची कल्पना आता नक्की येते. कारण हे सर्व अनुभवकथन त्याने केलेले असायचे. अजूनही करतो. 'हेही दिवस जातील' हे डॉ. आनंद नाडकर्णी यांचे वाक्य सारखे मनातल्या मनात म्हणत असते. मा. मुक्तामॅमकडे पाहताना खूप काही घडायचे आणि आपल्याला शिकायचे आहे, समजून घ्यायचे आहे, द्यायचे आहे हे वास्तववादी विचार मनात यायला लागतात. सहचरी म्हणून तेथील सर्व मैत्रिणींबरोबर खूप बोलायचे असते. पण थोडी वेळही सांभाळायची असते. आपण जे सहन केले, भोगले ते आपल्या इतर सहचरी मैत्रिणींना वाट्याला येऊ नये. यासाठी त्यांना सभेला घेऊन यावेसे वाटते. आता नक्की विश्वासाने वाटते की तरी बरं, खूप लवकर हा मार्ग, रस्ता देवानी आपल्यापर्यंत पोचवला आहे. नक्कीच काहीतरी चांगले घडायचे आहे. स्वतःमधील हिंमत, धैर्य एक-एक दिवसाने वाढतेय हे जाणवतेय खरचं.

आत्यांच्या 'भावना' या विषयावरील ग्रुप, मुक्तामॅमचा ताणतणावांचे नियोजन हा ग्रुप हे सगळं ऐकताना होऊन गेलेल्या घडून गेलेल्या घटनांचा आढावा मन घ्यायला लागते. आपण कुठे चुकलो, अजूनही चुकतोय हे जाणवायला लागते. मन परत परत सकारात्मकतेकडे वळते. आता यापुढे असेच विचार करायचे असे ठरविते. कधीतरी थोडीशी निराश झाल्यावर नोटस् काढलेली वही चाळते, पूर्वीची मी, आत्ताची मी यातला फरक नक्की लक्षात येतो. काहीवेळा स्वतःशीच छान हसते मनात आणि पुस्तके वाचण्यात मन रमविण्याचा प्रयत्न करते. अशावेळी मात्र डॉ. अभय बंग यांचा विचार आठवतो. प्रक्रियेचा चा आनंद घ्या, सुख-फळाचा आनंद मिळतोच. यापुढे जे काही करायचे आहे ते आपल्यालाच करायचे आहे हा विचार नक्की सारखा येतो इथे आल्यापासून.

माझ्या अुच्चशक्तीवर, असलेली अटळ श्रद्धा खूप खूप काही बळं, शक्ती देते. थोडक्यात म्हणजे आयुष्यातील सगळी नाती तीच शक्ती निभावते असे नेहमी वाटते. काहीवेळा इतरांसमोर न दाखवता येणाऱ्या भावनांना मोकळी वाट देते आणि शांत होण्याचा प्रयत्न करते. कुठेतरी असे नेहमी वाटते. संकटे द्यायची आहेत माझ्या देवाला ती देऊ देत. आजपर्यंत सामोरे जाण्यास यश

मिळवले आहे. यापुढेही नक्कीच पास होईन. तोच कधीतरी म्हणेल बास आता तुला संकटे देऊन मीच दमलो. यानंतर परत त्याची मनापासून माफी मागते व पुढील दिवस परत नव्याने, आशेने, हसऱ्या चेहऱ्याने जेवढा घालविता येईल तो तसा प्रामाणिक प्रयत्न नेहमीच करते. खूप वर्षांनी उत्साहाने काढलेले (याचवर्षी) आमच्या तिघांचे फोटो बघत आपलं कुटुंब किती छान आहे हे मनामध्ये साठवते व कधीतरी आपले सर्वार्थाने नक्की चांगलेच होईल, या मनातल्या खोलवर आशेला पुन्हा प्रयत्नांना सुरुवात करते.

या सगळ्यात नेहमीच एक गोष्ट मला आवडते ती म्हणजे मी एक स्त्री आहे. याचा मला सार्थ अभिमान वाटतो. त्यामुळे कदाचित नव्या उमेदीने पुन्हा पुन्हा उभे राहण्याचा प्रयत्न करत असते. या सर्व भूतकाळातील आयुष्यामधूनसुद्धा आराधनास (मुलगी) खूप सकारात्मक दृष्टीकोन देता येतात. तिचा response ही छान मिळतो. सर्व प्रकारचे टक्के टोणपे खाऊन ती खूप छान तयार होईल असा विश्वास नक्कीच आहे. ती नेहमीच सुंदर साथ देत असते. तिच्या बरोबरीने असल्याने माझा आत्तापर्यंत मार्ग परिस्थितीने अवघड पण निभावण्यासाठी खूप सुखकर झाला आहे. त्याला (मिलिंदला) बरोबर घेऊनच तिला, मला घडायचे आहे. अशा परत नव्या प्रेरणेने एक-एक पाऊल नक्कीच विश्वासाने पुढे जातेय. नक्कीच जातेय.

या सर्व प्रवासात मला अखंड साथ देणारे माझे आई-वडील, भाऊ-बहीण, मेहुणे, मुलगी (आराधना), कौन्सिलर्स, हितचिंतक सहचरी मैत्रिणी यांचे मी मनापासून आभार मानते. (ते सर्व एवढे जवळचे आहेत की हीसुद्धा एक औपचारीकता वाटते.) पण या सगळ्यांची गेली अनेक वर्षांपासून मला मिळालेली अखंड साथ हा माझ्या आयुष्याचा एक गाभा झाली आहे. म्हणूनच हा वळणावळणांचा रस्ता विश्वासाने पुढे पुढे पार पडत आहे, सरकत आहे.

– अरुंधती

यांचा प्याला दुःखाचा?

शिवानी माझी अनेक वर्षांपासूनची मैत्रीण ! आम्ही एकाच ठिकाणी काम करत होतो. गेले काही महिने मी पाहात होते, शिवानीचं कामात लक्ष नसायचं. आपल्याच तंद्रीत असायची. कधीकधी वेळीअवेळी ऑफिसमध्ये कुणाचे तरी फोनही यायचे तिला. मला दिवसेंदिवस ती निस्तेज वाटत होती. बरेचदा याबद्दल विचारूनही तिनं काहीच सांगितलं नाही. तिचं वजनही कमी कमी होत चाललं होतं.

रोज लंचटाईममध्ये काही ना काही कारण सांगून जेवायचीही नाही. आज काय सोमवारचा उपवास, आज काय घरीच सकाळी खाल्लंय अशी अनेक कारणं सांगायची. शेवटी एक दिवस बळेबळेच मी तिला डॉक्टरांकडे घेऊन गेले. डॉक्टरांनी तिला ब्लडटेस्ट करायला सांगितली. रिपोर्ट मिळाला आणि मला हादरायलाच झालं. तिचं हिमोग्लोबिन सातपर्यंत घसरलं होतं.

मी तिला म्हटलं आज काही झालं तरी आपण दोघींनी बाहेर जेवायला जायचं. तिच्या घरी मीच फोन करून सांगितलं. आम्ही दोघीजणी एका गार्डन रेस्टॉरंटमध्ये गेलो. शांत वातावरण होतं. लवकर गेल्यामुळे गर्दीही नव्हती.

हळूहळू मी तिला बोलतं करायला सुरुवात केली. तिला म्हटलं, ''हे एचबी कमी व्हायला नक्की काहीतरी कारण असणार आहे, आणि काय आहे, ते तू सांगितल्याशिवाय आपण आज इथून जाणार नाही.''

ती मला म्हणाली, '' मला तुला बरेच दिवस हे सांगायचंय पण कळत नव्हत कसं सांगावं. माझ्या नवऱ्याच दारू पिण्याचं प्रमाण आजकाल खूप वाढत चाललंय. सारखा म्हणतो, ''मला ऑफिसमध्ये टेन्शन आहे.'' पूर्वी कधीतरी सहा महिन्यांनी एखादेवेळी पार्टी असायची. हळूहळू हे प्रमाण अगदी एक दिवसाआड येऊन ठेपलयं. मला सारखं वाटतं की, काय टेन्शन आहे ते एकदा ऑफिसमध्ये फोन करून शोधून काढावं. पण अगं, टेन्शन कुणाला नसतं? कधी कधी माझ्या अंगावर ओरडतो. मला म्हणतो तुझी साथ नाही मला. मला खूप अपराध्यासारखं वाटतं ! माझं काय चुकतंय तेच मला कळत नाही आणि हे

सगळं मुलांसमोर चालतं.''

शिवानी भरभरून बोलत होती. आज मी तिला थांबवणार नव्हते. ती माझ्याशीच फक्त बोलत होती असं नाही, तर जाणवत होतं की ती स्वतःशीच बोलतेय, स्वतःलाच प्रश्न विचारतेय... आणि त्यातच गुरफटून जातेय.

कधी कधी तर इतका राग येतो. दारू आपल्या शरीराला वाईट आहे, हे कळत कसं नाही गं! परवा तर स्कूटर स्टॅण्डवरती पण ठेवता येत नव्हती. शेजारच्या काकूंशी तर, बोलायचीसुद्धा लाज वाटते. मी तर हल्ली त्यांच्याकडे किल्ली ठेवायला जायचंसुद्धा टाळते, हे असंच चालू राहिलं तर पुढचं कसं होणार याची फार काळजी वाटते. अजून मुलांची शिक्षणं व्हायची आहेत. पैशाला असे पाय फुटले तर पुरणार आहेत का? बोलता बोलता शिवानी ओक्साबोक्शी रडू लागली. आज अनेक घरांत हीच परिस्थिती आहे. घरातल्या या अवस्थेची खूप लाज वाटत असते. कोणाकडे बोलायचं हा प्रश्न पडतो.

प्रश्नच प्रश्न...

आज समाजात दारूला फार प्रतिष्ठा मिळालीय. सेलिब्रेशनच्या नावाखाली वारंवार पार्ट्या साजऱ्या केल्या जातात. 'आज बसूया का?' या एकमेकांना विचारलेल्या प्रश्नाखाली फार मोठा अर्थ दडलेला असतो. घरातल्या लहान मुलांच्या हातात सॉफ्ट ड्रिंकच्या बाटल्या असतात आणि त्याचवेळी त्यांच्यासमोर सर्व मोठी माणसं बिअर/ जीन/रम/व्हिस्कीच्या बाटल्या संपवत असतात. सुरुवातीला घरातली बाईसुद्धा पापड तळून दे, कांदा चिरून दे इ. गोष्टी करत राहते. हल्ली तर बायकासुद्धा पुरुषांच्या बरोबरीने बिअर, जीनचा आस्वाद घेताना दिसतात. जोपर्यंत सगळं व्यवस्थित चालू असतं, तोपर्यंत घरातल्या स्त्रीला फारसा फरक पडत नाही. पण हळूहळू त्याचं प्रमाण वाढायला लागतं आणि मग सगळे प्रश्न सुरू होतात.

शिवानीसारख्या अनेकींना आज नेमकं कसं वागायचं समजत नाही. शिवानीसारखी आपल्या नवऱ्याच्या पिण्याचं कारण शोधतेय आणि तो त्यात भरही घालतोय. तो रोज एक वेगळं कारण सांगतो आणि तिला ते खरंही वाटायला लागतं. कधी कधी तिला पराकोटीचा रागही येतो. मग वेगवेगळ्या पद्धती अवलंबून ती त्याला बांधून ठेवायचा प्रयत्न करायला लागते. दिवसरात्र त्याचा आणि त्याच्या व्यसनाचा विचार करायला लागते. सुरुवातीला व्यसन

म्हणजे काय याचं आकलन होईपर्यंत खूप वेळ जातो आणि अर्थ उलगडायला लागतो, तेव्हा परिस्थिती हाताबाहेर गेलेली असते.

शिवानी, धनश्री, आशा, रेखा... अशा कितीतरी, सगळ्याजणी नवऱ्याच्या व्यसनात अडकलेल्या. स्वतःचं स्वत्व हरवून बसलेल्या. समाजापासून, नातेवाइकांपासून दुरावलेल्या, खूप खूप लाज बाळगून घेण्याच्या अवस्थेत वावरत असतात. त्याच्याबद्दलचा राग मग मुलांवर काढला जातो.

धनश्री सांगते, ''मी स्वयंपाकसुद्धा रोज नीट करत नाही. बहुतेक रोज मुलांना ब्रेड देते आणि त्याबद्दलसुद्धा स्वतःला दोष देते. दुसरी एखादी गोष्ट माझ्या संसारात मी सहन केली असती, पण हे सहन करणं खूप अवघड. मला ना कधीकधी या सगळ्याचा खूप उबग येतो. असं वाटतं, कुठेतरी लांब निघून जावं. पण कुठे जाणार? आणि गेले... तरी मनातल्या प्रश्नांपासून सुटका थोडीच मिळणार? आणि मुलांचा काय दोष गं? मुलांना टाकून आई जाऊ शकते का?''

निधी म्हणाली, ''मला त्याची खूप भीती वाटते. रात्र रात्र मला झोप येत नाही. टेन्शननं माझी खूप पाठ दुखते. घरी आला आणि नीट नसला तर मुलं भेदरलेली असतात. धाकटा तर घरातच थांबत नाही. मोठी मुलगीपण वयात आलीय. तिला एकटीला घरात ठेवायची भीतीच वाटते. घरातसुद्धा सुरक्षितता नाही. ती म्हणते हे कसलं घर? खरंतर घर ही गोष्ट सगळ्यात सुरक्षित हवी. प्यायलेल्या माणसाचा भरवसा कसा द्यावा? वयात आलेल्या मुलीवर हात टाकला तर?''

आशा म्हणाली, ''माझे यजमान कधी कधी इतके चांगले वागतात. मधेमध्ये ३/४ महिने हातात ग्लासही धरत नाही. मग मला पण खूप छान वाटायला लागतं. असं वाटतं आता सगळं सुरळीत होणार. कितीतरी ज्योतिषांना मी यांची कुंडली दाखवलीय. खूप उपासतापास केले. एका छोट्या गावात कुणीतरी एक बाबा राहतात. ते गंडादोरा देतात. त्यांच्याकडे पण जाऊन आले. इतकंच नाही; मला कुणीतरी सांगितलं होतं, घोड्यानं उष्टं केलेलं पाणी प्यायला दिलं की दारू सुटते. मला कळलं की एकांकडे दोन घोडे आहेत. सकाळी कामाला जाण्यापूर्वी मी त्यांच्याकडे रिकामी बाटली द्यायचे आणि संध्याकाळी येताना त्या उष्ट्या पाण्याची बाटली घेऊन यायचे. तिथल्या त्या माणसानं विचारलंसुद्धा, 'पाणी

कशासाठी पाहिजे?' सांगताना इतकी लाज वाटली. कारण सांगितल्यावर तो माणूस इतका फिसकन हसला. मला त्याचाही प्रचंड राग आला...''

असहाय्यता आणि एकटेपणा

नेहाच्या घरात तर मारहाण, शिवीगाळ पण चालू असते. नेहाचं कशात लक्ष नाही, तिच्या मुलांचंही अभ्यासात लक्ष नाही. मुलं एकूणच सगळ्यात खूप मागे पडली आहेत. नेहाला सतत त्यांचीच काळजी लागून राहिली आहे. तिचं स्वतःकडेही लक्ष नाही. तिचा नवरा तिला खूप शिव्या देतो, दूषणं देतो आणि त्याला तिच्याबद्दल कमालीचा संशय आहे. कोणत्या ना कोणत्या व्यक्तीवरून तो तिला सारखा घालूनपाडून बोलत असतो. त्याच्या जोडीला तिचे सासू-सासरे पण असतात. ते म्हणतात, ''लग्नाच्या आधी हा असा नव्हता. तू आल्यानंतरच त्याचं सगळं वाढलंय. पूर्वी प्यायचा पण सगळं कसं मोजून मापून !'' नेहाचा जीव कसनुसा होऊन जायचा. तिला कळायचं नाही. मी कधी त्याला प्यायचा आग्रह केला? तिला खरोखरी स्वतःचा राग यायचा, तिला वाटायचं असं काय हवं होतं मला आयुष्यात? एक साधा सरळ नवरा आणि शांत आयुष्य. मला गाडी नको होती, बंगला नको होता, पैसा नको होता ... पण हे सगळं माझ्याच वाट्याला का आलं? का माझ्याच नशिबाला? असा प्रश्न स्वतःच्या मनाला ती वारंवार विचारत राहायची आणि उत्तर तर नसायचंच तिच्याकडे ... पार खंतावून जायची.

अशा कितीतरी जणी. कितीतरी प्रसंग त्यांच्या आयुष्यभर व्यापून उरलेले. स्वतःची सगळी ताकद या एका प्रश्नापायी घालवणाऱ्या या सगळ्या. कधीकधी स्वतःला खूप दोष देणाऱ्या. माझ्याच नशिबी का? या प्रश्नात वर्षानुवर्षे अडकत राहणाऱ्या, स्वतःच्या नातेवाइकांपासून, समाजापासून दुरावत जातात. इतकंच नाही स्वतःच्या आवडीनिवडी किती धूळ खात पडतात त्यांचं त्यांनाच कळत नाही. आणि मग अंतरंगातले हे प्रश्न त्यांचं आयुष्य व्यापून उरतात. गतकाळातले हे प्रश्न चारचौघांत सांगू नयेत ही रीत असल्याने ती आतल्या आत गाडून टाकले जातात. सबंध आयुष्यच वादळी वाऱ्याचं, भूकंपाच्या धक्क्यांनी भरलेलं असतं. पण ते संपतात असं नाही, तर वागण्यात, बोलण्यात ते प्रतीत होत राहतात. पुष्कळ वेळा अनेकांना शारीरिक दुखणी मागे लागतात किंवा नंतर सुरू होणाऱ्या शारीरिक आजारांची मुहूर्तमेढ त्या काळात रोवली जाते.

गट सहचरींचा

हे सारं जाणून मुक्तांगण व्यसनमुक्ती संस्थेतर्फे व्यसनी लोकांच्या पत्नींसाठी 'सहचरी' नावाचा स्वमदत गट चालवला जातो. या गटात जमणाऱ्या सगळ्या जणींची मनस्थिती एकसारखी असते. इथे या सगळ्यांना स्वतःच्या संसारात आलेल्या दुःखाचा स्वीकार करत पुढे जाण्यासाठी वेगळ्या विचारांचा पाठपुरावा करायला शिकवलं जातं.

शिवानीला मी तिथं जायला सांगितलं. सुरुवातीला शिवानी जायला तयार नव्हती. पण आता मात्र या गटात जाते. तिला या ठिकाणी खूप मैत्रिणी मिळाल्या आहेत. नवऱ्याच्या दारू पिण्याला तू जबाबदार नाहीस तर तो स्वतःच जबाबदार आहे, यावर तिची सुटका झाली आहे. त्याचप्रमाणे नवरा हा आपल्या आयुष्याचा महत्त्वाचा भाग आहे हे नक्की, पण तो म्हणजेच आपलं पूर्ण आयुष्य नाही, या विचारांमुळे ती पत्नीशिवायच्या तिच्या वेगवेगळ्या भूमिकांना न्याय देऊ शकते. त्यामुळे आता तिचं मुलांकडे दुर्लक्ष होत नाही, ती त्यांचं जेवण, त्यांचा अभ्यास, त्यांची मनस्थिती या सगळ्यांकडे लक्ष देऊ शकते. तिला गटात खूप मैत्रिणी मिळाल्याने ती आता मुलांनाही गृहीत धरत नाही.

तिच्या आता लक्षात आलंय की तिला फक्त त्याला मदतीचा आधार द्यायचाय. त्याच्या जबाबदारीचं ओझं आपल्या खांद्यावर घ्यायचं नाहीए किंवा तो दारू पितो, याची लाज तिनं बाळगण्याचं काहीच कारण नाही. कोणताही प्रसंग तिच्यावर आला तरी आता तिच्याबरोबर खूप मैत्रिणी आहेत आणि सख्ख्या नातेवाइकांपेक्षा ही मैत्रीची वीण घट्ट आहे.

शिवानी आता मजेत आहे. ती आता स्वतःकडेही छान लक्ष देते. नवीन नवीन गोष्टी शिकण्यात तिला आता खूप आनंद वाटतो, इतकंच नाही तर तिच्यासारख्या अनेक मैत्रिणी या गटात येतात, त्यांच्याशी बोलून त्यांनाही आधार द्यायचा प्रयत्न करतात.

रेखा तर आता आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी झाली आहे. स्वतःच्या पायावर उभी आहे. हे सारं माझ्याच नशिबात का, या प्रश्नातून ती आता पूर्ण बाहेर आली आहे, कारण तिला आता कळून चुकलं आहे, की या प्रश्नाला उत्तर नाही. हा प्रश्न स्वीकारून पुढे जायचं आहे.

– अनामिका

एक कविता

निशीगंध की दुआए लेती जा, जा तुझको सुखी संसार मिले
दारु की कभी ना याद आए, सोबरायटी मे इतना प्यार मिले
नाजो से सीखाया है हमने, नशा ये एक बिमारी है
मॅच्युअर बनाया है तुझको, यहाँ कि सारी अुपचार है
निशीगंध कि ए नाजुक कली, तुझे हर पल नई बहार मिले
दारु की कभी ना याद आए, सोबरायटी मे इतना प्यार मिले
निशीगंध की दुआए लेती जा, जा तुझको सुखी संसार मिले
बिते तेरे जिवन कि घडियाँ, खुशहाली मे और प्यार से
रिलॅप्स के पहेले आजाना, निशीगंध कि थंडी छाव मे
स्वभाव दोष पर काम करना, स्वगत तु करते हि रेहेना
अेबीसी याद रखना, निर्धारको मत भुलना
दारु की कभी ना याद आए, सोबरायटी मे इतना प्यार मिले
निशीगंध की दुआए लेती जा, जा तुझको सुखी संसार मिले
इमानदारी और सच्चाई का साथ कभी मत छोडना
आलस तुझको आजाए, अपनी घंटी तु बजाएगा
काऊन्सेलर्स की सल्ला तु लेलेना, फॉलो-अप तु करके जाना
रिलॅप्स के पहेले आजाना, ॲडमिशन की नोबत ना लाना
निशीगंध कि दुआए लेती जा, जा तुझको सुखी संसार मिले
दारु की कभी ना याद आए, सोबरायटी मे इतना प्यार मिले

– दिव्या

सहचरीचं मनोगत

राया माहा गेला वं दारू सोडाचा
घर झालंस सुनं सुनं ग
बरा व्हऊन येनार, नवा मांडीन संसार
पणती लावली देवापुढं ग

लय रट्ट खाल्लं, मी आन पोरानं
वठ मिटून सोसलं ग
सपानं चुराडली, आबरू गमावली
वढलं कसं दिस ग

दारू नव्हता पेत तवा व्हता पिरिमळ
माळ आनली जत्रंतून
पोरासंगं खेळायाचा किती लाड करायाचा
काम करूबी लागायचा ग

काय बिनसलं, सापडला विळख्यात
बदलून गेला मानूस
जसं भूत डोक्यावर, तसा व्हायचा पिसाट
तेच्या अंगात यायचं जसं

लई नवस बोललं, केलं बकरू कबूल
पन कशाला न्हाय येश गं
डोळं सुजलं रडून, मन गेलं विटून
व्हते करनार बरं वाईट

भावजीचं पत्तर आलं, जसा तापाला उतारा
मुक्तांगन मधी दाखल
आता भेटाया जायाचं, तिथं काय बोलायाचं
लागली कशी हुरं हुरं

माझा हाय राजा, तो व्हईल शहाणा
शिकून घ्यातलं सारं तंतर
तो सोडनार हाय, ती माझी सवत
मन लागं नाचू थुय थुय

वरात येईल, वाजत गाजत
गाव बहरलं आनंदानं
तेचा फेटा झोकात, तेची मिशी पिळदार बळ
किती पाहू असं झालंय की ग

– बाबा

भावनीक पुनर्वसन

व्यसन हा भावनांचा आजार आहे. व्यसनात भावनांचे सर्वात जास्त चढउतार तेही अत्यंत वेगाने व अतिरेकी होत असतात. व्यसन आणि भावनांचा अतिरेक ही सायकल अव्याहत चालू असते आणि यात भावनांची हाताळणी करण्याची क्षमता क्षीण होते आणि म्हणून व्यसन मुक्तीच्या उपचारात भावनांची हाताळणी हा विषय अतिशय महत्त्वाचा ठरतो.

राग, अपराधीपण, नैराश्य अशा टोकाच्या भावनांमध्ये आपला रुग्ण मित्र हेलकावे होत असतो, व्यसनमुक्तीच्या उपचारामध्ये 'भावना' ह्या विषयावर पूर्ण एक आठवडा थेरपीज दिल्या जातात. त्यात ताणतणावाचे नियोजन, रागावर नियंत्रण भावनांचे नियमन 'भावनीक बुद्धीमत्ता' ह्या विषयांवर ग्रुप्स असतात. काऊन्सेलर्सही वैयक्तिकरित्या त्याची भावना हाताळण्याची आजपर्यंतची पद्धत त्यात सुधारणा, काय कराव्यात त्यासाठी अनेक पर्याय देऊन योग्य पर्याय निवडण्यासह प्रवृत्त करतात. रुग्णमित्राच्या भावनीक पुनर्वसनाबरोबरच त्याच्या कुटुंबियांची मानसिकता ही बिघडलेली असस्ते. आशिष-स्वाती ह्या दोघांचे पुनर्वसन हे दोघांचे नातेसंबंध व दोघांची टोकाची भावनिकता ह्या संबंधी होते. स्वातीच्या तीव्र भावना तिने कशा हाताळाव्या हे तिच्याच शब्दात वाचू यात.

लग्न ठरून आठवडा झाला. आम्ही दोघजण पहिल्यांदाच बाहेर फिरायला गेलो होतो. दुपारी पिक्चर बघितला ते माझा हात कधी हातात घेतात याचीच वाट बघत राहिले आणि त्यांनीही त्याचे धाडस केलं नाही. बांद्र्याला समुद्र किनारी वर बसलो होतो परत तीच उत्कंठता, स्पर्श व्हावा. मग न राहवून शेवटी मीच माझा हात त्यांच्या हातात विसावला. त्यांना ही त्या क्षणाची आतुरता होती. आयुष्य प्रेमाच्या आनंदाच्या अत्युच्य लाटेवर स्वार झालं.

लग्न होऊन तीन महिने झाले. काहीतरी विसंगत आहे हे जाणवू लागलं. त्यांची कामाची, झोपण्याची, जेवणाची कुठलीच गोष्ट वेळेवर होत नव्हती. माझ्यावर नाही पण घरच्या इतर लोकांबरोबरचं वागणं काहीतरी अतिरेकी पद्धतीचं होतं. कुठे काय चुकतंय माझ्या मनातच मी आडाखे बांधायला लागले. वडिलांचा व्यवसाय, एकुलता एक मुलगा म्हणून पुरवले गेलेले अतोनात लाड यामुळे असेल हे सर्व. नोकरीची जबाबदारी नाही. कुटुंबाच्या पालनपोषणाची चिंता

नाही. यापलीकडे काय असणार होतं. हळूहळू सवयी बदलू शकतील. बरेच वर्ष नोकरी केल्यामुळे नोकरी न करता संसार सांभाळावा अशी इच्छा असतानाही शरीर स्वस्थ बसू देत नव्हतं. मीही तीन-चार महिन्यांनी व्यवसायाकडे लक्ष द्यायला सुरुवात केली. सासू-सासऱ्यांनी त्याला पूर्ण पाठिंबा दिला. तुम्ही दोघांनी मिळून व्यवसाय सांभाळा. आम्ही घर सांभाळतो. तुम्ही दोघांनी मिळून पण आशिष कुठे होता मनाने. तो कामात नव्हताच. त्याच मन सतत कुठेतरी खेचत होतं तो अस्वस्थ असायचा. त्याची अस्वस्थता मलाही अस्वस्थ करत चालली होती.

आशिष एक ड्रग ॲडिक्ट होता आणि लग्नाअगोदरपासून हे व्यसन त्याला होतं. सगळ्या विसंगतीचं उत्तर त्याच्या व्यसनाधीनतेत होतं.

बाथरुमचा दरवाजा आतून लावून घेतला. खाली बाथरुमच्या फरशीवर पाय पोटाजवळ गच्च घेतले. आतून एकच हंबरडा देवा हे माझ्याच नशिबात का? मी काय कुणाचं वाईट केलं आहे? नको मला जगणंच नको. त्यापेक्षा मी मेलेलीच बरी. ह्या सगळ्यातून एकदाच काय ती सुटका होईल. देवा माझ्यावर उपकार कर. तुझ्याजवळ बोलवून घे. मी हरली आहे.

आतून आवाज आला. हे तुझं कुरुक्षेत्र आहे. तुझं स्वतःचं लढत राहणं एवढंच तुझं कर्तव्य आहे. या मैदानातून पळून जाण्याची पळवाट तुझ्यासाठी नाही. नशीब बिशीब जाऊ दे. ज्या आई-वडिलांनी जन्म दिला, जगण्याची उमेद दिली. त्यांना हरवण्याचा अधिकार तुला नाही. तुझं कर्तव्य लढणं बस्स. डोळे पुसले. काहीतरी करायला पाहिजे. माझं समजावणं तो ऐकत होता. पण वळत नव्हतं. पुन्हा तेच तेच हजार कारण सबबी. नकार मग आता काय करायचं? मला मदत हवी होती. मार्ग हवा होता. इंटरनेटवर शोध घेतला. मेल पाठवल्या. कुणी मला मदत करेल का? उत्तर मिळालं. लागोपाठ फोनही आला. द्विजेन आरोग्यम डॉट कॉम .... आहे मार्ग आहे. उपाय आहेत. अतिशय आपुलकीचं बोलणं. त्या बोलण्यावरही माझ्या डोळ्यातलं पाणी थांबलं नव्हतं. त्यांनी मुक्तांगणचा मार्ग दाखवला. ते स्वतः एकवेळेस व्यसनाधीन होते आणि आता व्यसनमुक्त होते. 'व्यसनमुक्त' माझ्यासाठी परवलीचा शब्द होता. मुक्तांगणमध्ये फोन केला. त्यांच्या साईटवरच्या सत्यकथा वाचल्या. देव सापडल्यासारखं झालं. मुक्तांगणचं स्वागत कक्षात वायंगणकर सर फोनवर बोलत होते. त्या आवाजातल्या आपुलकीने माझ्या दुःखाचं ओझं कमी झाल्यासारखं वाटलं. 'तुम्ही काळजी करू नका. त्यांना इथे घेऊन या, व्यसनाधीनता हा एक

मानसिक आजार आहे. हे समजून घ्या. त्यांना उपचारांची आवश्यकता आहे. ते इथे आपण देतो.'

लढायचं ठरवलं होतं. मार्गही मिळाला. पण आशिष तो व्यसन करतच नाही यावर ठाम होता. त्यामुळे उपचारांचा प्रश्नच येत नाही. एकदा बघून येऊ म्हणून गेलो.

मुक्तांगणमध्ये प्रवेश केला. रुग्ण, रुग्णालय आणि तिथल्या कर्मचाऱ्यांची उद्धट वागणूक याचे एक साखळीच मनामध्ये घट्ट आते. ती मुक्तांगणमध्ये पाय ठेवल्यावरंच तुटली. तिथले पेशंट हे पेशंटच नव्हते. तर ते सर्व 'मित्र' म्हणून संबोधले जात होते. काम करणारे कर्मचारी वर्ग इतका कसा काय आपुलकीने वागू शकतो. माणूसकीचा झरा इथं कसा काय अजून वाहतोय. असाच मला प्रश्न पडला. आपल्याला एका व्यसनी व्यक्तीला सांभाळताना इतका प्रचंड त्रास होतो आणि इथे तर सर्वच तसेच.

इथले बरेच कर्मचारी वाल्मिकी म्हणता येतील. हे पूर्वाश्रमीचे वाल्या कोळीचं म्हणजे व्यसनीच होते. डॉ. अनिता आणि अनिल अवचट यांनी त्यांना दाखवलेल्या व्यसनमुक्त जीवनाच्या वाटेवर समर्थपणे आगेकूच करतंच आहेत. पण त्याचबरोबर इतरांना त्या वाटेवर आणण्यासाठी खडतर परिश्रम घेत आहेत. हा माणूसकीचा झरा न आटणारा आहे. उपचारांचा पाया, माया, आपुलकी, प्रेम यांनी बनलेला असेल तर या जगात माणसाला दुसरं काय हवं असतं.

आशिषच्या व्यसनाधीनतेने माझं व्यक्तिमत्त्व उदासीन झालं होतं. सतत संशय, चिंता, भय, काळेजी, दुःख, संताप यांच्याशिवाय दुसऱ्या कुठल्या भावनेला स्थान राहिलं नव्हतं. मुक्तांगणमध्ये गेल्यावर मी माझं आयुष्य आशिषच्या व्यसनाधीनतेला वाहून घेणं हे माझ्यासाठी आणि त्याच्या उपचारांसाठीही किती अयोग्य होत आहे हे सहचरींच्या सभेमध्ये समजावून सांगितलं.

आशिषला व्यसनाधीनता हा एक मानसिक आजार आहे. त्याला त्याच्यावर मात करण्यासाठी उपचारांची मदत आपण करायची आहे. मुक्तांगणमध्ये आल्यापासून सहचरींना हे समजावून सांगितलं जातं.

सहचरींच्या सभा घेतल्या जातात. मनामध्ये साचलेला कल्लोळ तिथं विरून जातो. या दुःखामध्ये मी एकटीच नाही अनेकजणी आहेत. यामुळे दुःख संपत जरी नसलं तरी त्याची बोच बोथट नक्कीच होते. सहचरींमध्ये आलेली प्रगल्भता मनाच्या कोपऱ्यात साठत जाते. व्यसनाधीन व्यक्तीचं कुटुंब त्याच्या आजारामुळे मनाने पूर्णपणे होरपळलेलं असतं. त्यालाही मार्गदर्शनाची, आधाराची गरज

आहे. ह्याची काळजी मुक्तांगणमध्ये घेतली जाते. गेल्यावर्षी वर्धापन दिनानिमित्त कार्यक्रम होता. सहचरींचे ग्रुप करून त्यांना सादरीकरण करायचं होतं. मी ज्या ग्रुपमध्ये होते त्याचं सादरीकरण पूर्णपणे फसलं होतं. सादरीकरणाचे तीन तेरा वाजले होते. संपल्यावर मला हसू आवरेनासं झालं होतं कित्येक वर्षात तसं वेड्यासारखं हसू आलं होतं. वावटळीतून काही काळ बाहेर पडल्यासारखं झालं.

वावटळी वादळ येतच राहतात. मला त्या क्षणांमधून काय साधायचंय स्वतःच्या भावना कशा हाताळायच्या मुक्तांगणमधून मनांमध्ये बिंबवले गेले.

– डॉ. माधवी साळूंखे

पाठपुरावा का ठेवावा?

व्यसनमुक्तीचा उपचार म्हणजे काही गोळ्या–औषधांचा नियंत्रित डोस नव्हे तो आहे स्वतःचे विसरलेले माणूसपण शोधण्याचा आणि जपण्याचा प्रवास.

या प्रवासामध्ये मुक्तांगणचे स्थान आहे व्यक्तीच्या आयुष्यात त्याच्या आवडत्या शिक्षकाचे असते तसे. मित्र, मार्गदर्शक आणि शहाणपणावर आधारीत जीवनशैली शिकणारा समुपदेशक.

म्हणूनच येथे जुळलेले हे नाते घट्ट करायला हवे. त्यासाठी सतत संपर्कात रहायला हवे.

पाठपुरावा अर्थात फॉलोअप म्हणजे व्यक्ती आणि कुटुंबाला दिलासा. इथे येऊन घालवलेले काही क्षण, पुढच्या काही काळासाठी उभारी देऊन जातात.

काऊन्सेलरला भेटून, मुक्तांगणच्या सभांना हजर राहून, वर्षभर होणाऱ्या खास कार्यक्रमात सहभागी होऊन अनेक कुटुंबांनी व्यसनमुक्तीचा प्रवास संपन्न केला आहे.

समुद्रामध्ये जहाजाची दिशा ठरवताना खलाशाचे आणि आकाशातील ताऱ्याचे जे नाते, तेच नाते असते फॉलोअपमध्ये मुक्तांगणचे आणि तुमचे. तुमच्या कुटुंबियांचे.

डॉ. अनिता अवचट स्मृती संघर्ष सन्मान पुरस्कार

डॉ. अनिता अवचट यांच्या कार्याबद्दल आणि त्यांच्या अफाट व्यक्तीमत्त्वाबद्दल अनिल अवचटांच्या पुस्तकात वाचलं होतंच. ''सघर्ष सन्मान पुरस्कार'' माहित असला तरी त्यांच्या स्मृतीदिनी हा पुरस्कार दिला जातो ही माहिती मला नवीन होती. नंतर त्यातलं औचित्य लक्षात आलं. मोठ्या मॅडमनी कॅन्सरशी जवळपास आठ वर्ष झुंज देत आपले कार्य अविरत चालू ठेवले होते. हा पुरस्कार देखील विपरीत परिस्थितीत झुंज देऊन पुढे आलेल्या दोन व्यक्ती किंवा संस्थांना दिला जातो. यावेळी मला हा सोहळा पाहायचा होता. मुक्तांगणचं अधिकृत निमंत्रण होतंच पण माझ्या संशोधनाचा हा एक भाग देखील होता. यावेळचा सोहळा अनेक अर्थाने वेगळा होता. यावेळी प्रथमच हा पुरस्कार एका कलाकाराला दिला जाणार होता. माझ्यासाठी विशेष बाब ही होती की मायबोली संकेत स्थळावर आमचे जेष्ठ स्नेही श्री. अशोकराव पाटील यांजकडून शोभनाताईंबद्दल माहित झालं होतं. अशोकराव त्यांच्या सहवासात आलेल्या आणि त्यांना आवडलेल्या व्यक्तींशी त्यांच्या इतर मित्रांची ओळख करून देण्याबाबत तत्पर असतात. तर या शोभनाताईदेखील या सोहळ्याला येणार होत्या. त्यांना भेटायचं होतंच. मला काहिसा अंदाज आला होता. पण नंतर कळलं कि दुसरा पुरस्कार हा त्यांच्याच ''पार्किन्सन मित्रमंडळ, पुणे'' या संस्थेला मिळाला आहे. यामुळे आता प्रत्यक्ष परिचयात हादेखील आनंद मिसळला जाणार होता. कधी नव्हे तो लवकर निघून दादरहून इंद्रायणी पकडली आणि साडेनऊ च्या सुमाराला एस.एम जोशी सभागृहात पोहोचलो. समारंभाची वेळ साडेदहाची होती आणि मी बऱ्यापैकी लवकर पोहोचलो. तेथे एक आनंदाची बातमी वाट पाहात होती. मला पाहताच आमचे ज्येष्ठ कार्यकर्ते श्री. उदार सर म्हणाले, ''अहो तुमचे दोन लेख यावेळच्या मुक्तांगणच्या ''आनंदयात्री'' मासिकात छापून आले आहेत.'' मुक्तांगणने मला दिलेली ही अनमोल भेट होती. डॉ. अनिता अवचटांना मी कधी पाहिले नव्हते. त्यांच्या कार्याविषयी ऐकले मात्र खूप होते. हे लेख त्यांच्या स्मृतीसोहळ्यात छापले गेल्याने त्यांचा आशीर्वादच मला मिळाला असे वाटले.

हळुहळू मंडळी जमत होती. नेहमीपेक्षा वेगळा कुर्ता घालून माधवसर आले. हास्यविनोदात रमणारे माधवसर आल्यावर गप्पांना ऊत येणारच होता. सगळेच

जण घोळका करुन हास्यविनोदात रमलो होतो आणि तितक्यातच समोर उभ्या असलेल्या बाईंनी थेट आमच्या घोळक्याकडे पाहुन प्रश्न केला, '' अतुल ठाकुर?'' मी चटकन त्यांच्याकडे गेलो. '' मी शोभनाताई'' त्या हसून म्हणाल्या. काही जणांशी ओळख झाल्यावर औपचारिकतेची बंधनं राहात नाहीत. हा अनुभव शोभनाताईंच्या बाबतीत आला. आम्ही जणुकाही अनेक वर्षांची ओळख असल्यासारखे बोलू लागलो. त्यांनी त्यांच्या मिस्टरांशी ओळख करून दिली. ते शुभार्थी आहेत हे काही माझ्या नीटसे लक्षात आले नाही. पार्कीन्सनच्या रुग्णांना शुभार्थी म्हणतात आणि त्यांना मदत करणाऱ्यांना शुभंकर. पुढे समारंभात हेच शब्द वापरले गेले. आता गर्दी वाढू लागली. मुक्तांगणचे कार्यकर्ते जमले होतेच. ते झपाट्याने कामाला लागले. माधवसर हॉलमध्ये निघुन गेले होते. त्यानंतर मुक्तांगणचे संस्थापक सदस्य असलेले आणि आय.पी.एच. सारख्या संस्थेचे संस्थापक सुप्रसिद्ध मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. आनंद नाडकर्णी येताना दिसले. सुरुवातीपासून या सोहळ्याचे संचालन तेच करतात. ते आल्याबरोबर वातावरणाला गती आली. डॉ. नाडकर्णी सर्वांशी बोलत, हसत आत निघून गेले. मागोमाग अनिल अवचटांचे आगमन झाले आणि कार्यकर्त्यांचा उत्साह वाढला. अवचट मात्र काहीवेळ बाहेर पटांगणात रमले होते. त्यांना नमस्कार केला. मागे मुक्ता मॅडम आल्या आणि आम्ही सारे जण आतल्या प्रशस्त हॉलमध्ये जायला निघालो. दरवाजाबाहेर पुस्तकांचा स्टॉल लागला होता. महेंद्र कानिटकर सर त्याची व्यवस्था पाहात होते. माझ्याकडे पाहात ते डोळ्यांनीच हसले आणि लेखकाच्या म्हणून ''आनंदयात्री'' च्या दोन कॉपीज माझ्या हातात ठेवल्या. महेंद्र सर मुक्तांगणाध्ये योग शिकवणारे आणि आम्हीदेखील योगाची आवड असणारे म्हणून त्यांच्याशी जरा वेगळे नाते होतेच. काही पुस्तकांची खरेदी केली. काही फोटो घेतले आणि आत गेलो. मुक्तामॅडम सर्वांना भेटत होत्या. आधी मोकळा वाटलेला हॉल नंतर खच्चून भरला. दत्ता श्रीखंडे सरांसारखे कार्यकर्ते खुर्च्या सोडून मधल्या पॅसेजमध्ये बसले होते. शेवटी मुक्तांगणची बहुतेक माणसे इतरांना आपल्या खुर्च्या देऊन मधल्या पॅसेजमध्येच बसली. स्टेजवर डॉ. अनिता अवचटांचा मोठा फोटो ठेवला होता. सन्माननीय पाहुणे स्टेजवर स्थानापन्न होताच सोहळ्याला सुरुवात झाली. अनिल अवचट, आनंद नाडकर्णी, प्रमुख पाहुणे महाराष्ट्र ज्ञान महामंडळाचे कार्यकारी संचालक श्री. विवेक सावंत, पुरस्कार विजेते चित्रपट दिग्दर्शक श्री. नागराज मंजुळे, दुसरे पुरस्कार विजेते ''पार्कीन्सन्स मित्रमंडळा'' चे सभासद श्री. शेंडे, सौ. शोभनाताई आणि श्री. कुलकर्णी स्टेजवर बसले होते.

पाहुण्यांचे स्वागत फुले देऊन झाले. त्यानंतर काही विशेष अतिथींचे स्वागत गुलाबपुष्प देऊन करण्यात आले. त्यात मुक्तांगणचा पहिला रुग्ण श्री. महादेव घारे यांचाही समावेश होता. पुरस्कार प्रदान सुरू झाले आणि उपस्थित पार्कीन्सन्स शुभार्थींची पुरस्कार घेताना किंचित कंप पावत असलेली शरीरं पाहून आमच्यासारख्या अनेकांना पार्कीन्सन्सच्या दुखण्याचे गांभीर्य लक्षात आले. अर्थातच खुद्द त्या शुभार्थींचे चेहरे प्रसन्नच होते. विवेक सावंतांचे स्वागत अनिल अवचटांनी करताना ''अविवेकाने विवेकाचे केलेले स्वागत'' असा अवचटांचा शेरा उपस्थितांमध्ये हशा उडवून गेला आणि कार्यक्रमाची देखणी सुरुवात झाली. सर्वप्रथम डॉ. नाडकर्णींनी डॉ. अनिता अवचट यांच्याबद्दल माहिती दिली. त्यांच्या स्वतःच्या भेटीचा किस्सा सांगितला. नाडकर्णींनी हौसेने गिरणीकामगारांच्या मानसिक आजारांवर पेपर सादर केला होता. त्याची सेमिनारमध्ये ''रिसर्च डिझाईन' बरोबर नाही सांगून बोळवण झाली होती. त्यामुळे नाडकर्णी खट्टु झाले होते. तेव्हा डॉ. अनिता यांनी डॉ. नाडकर्णींना त्यांचा पेपर त्यांना सर्वात जास्त आवडला कारण तो एकमेव पेपर माणसांबद्दल होता असे सांगून त्यांची कळी खुलवली. पुढे त्यांच्यात गाढ आणि अक्षय अशा मैत्रीची सुरुवात झाली. डॉ. नाडकर्णींनी पुरस्कारप्राप्त मंडळींना प्रश्न विचारायला सुरुवात केली. ते अतिशय सोप्या भाषेत, हसत हसत प्रश्न करीत होते. मात्र त्या प्रश्नांमधून त्यांच्यातला सायकियाट्रीस्ट आणि लेखक डोकावत होता. सहजपणे मार्मिक प्रश्न विचारुन समोरच्याकडून उत्तर काढून घेण्याची आणि समोरच्याला पुरेसा वेळ देऊन बोलतं करण्याची त्यांची हातोटी विलक्षणच. अधुनमधुन ''क्या बात है'' सारखे प्रशंसोद्गार ते सहज काढीत. समोरच्याला वश करण्याची कला डॉक्टरांमध्ये आहे हे जाणवले आणि आजवर ते अतिशय मार्मिकपणे या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन करीत असल्याची प्रशंसा इतरांकडून ऐकली होती त्याचे प्रत्यंतर आले. प्रथम पार्किन्सन्स मित्र मंडळाच्या शोभनाताईंनी डॉक्टरांच्या प्रश्नाला उत्तरे देण्यास सुरुवात केली. बाकी दोघे शुभार्थी फार बोलु शकणार नव्हते त्यामुळे बोलण्याचे मुख्य काम शोभनाताईंनाच करावे लागले. शोभनाताईंच्या पतींना पार्कीन्सन्सचे निदान झाल्यावर तत्काळ ते स्विकारणे त्यांना स्वाभाविकपणे जड गेले. त्यांचे कामावर देखील लक्ष लागेना. या आजाराबद्दल माहिती नव्हती. जी काही माहिती होती ती अपुरी आणि चुकीची होती. मनातुन त्यांना आपला नवरा लाळ गळत असलेल्या अवस्थेत व्हीलचेअरवर बसलेला दिसू लागला. त्यानंतर सात वर्षे हे दांपत्य निरनिराळे उपचार घेत हिंडत होते. अनेक उपचार झाले पण

फारसा उपयोग होत नव्हता. त्यावेळी त्यांना पार्कीन्सन्सच्या आधारगटाची माहिती मिळाली. नंतर शोभनाताईंनी मागे वळून पाहिलंच नाही. त्या कामात स्वतःला झोकून दिलं. समाजशास्त्रात पी.एच.डी. केलेल्या शोभनाताईंना सामाजिक जाणीवा आणि आपले कर्तव्य अवगत होतेच. कुठेतरी सुरुवात व्हायला हवी होती. ती या गटाद्वारे झाली. आता त्या पतीसमवेत हे काम करतात. जवळपास तीनशे सभासद असलेल्या या मंडळाला अनेक जण अनेक तऱ्हेने मदत करतात. कुणी मिटिंगसाठी जागा विनाशुल्क अथवा नाममात्र शुल्क घेऊन देतात तर कुणी घरात कुणीच शुभार्थी नसतानादेखील शुभंकराचे काम करतात. या मंडळाच्या सहली निघतात. त्यांच्या आर्ट थेरेपीचे कार्यक्रम होतात. त्यांच्यात माहितीचे आदान प्रदान होते आणि पार्कीन्सन्ससोबत ही मंडळी अत्यंत आनंदाने काल व्यतित करतात. शोभनाताईंचा भर मुख्यतः वेळेवर योग्य माहिती मिळण्यावर होता. सात वर्षे आम्ही योग्य उपचार न मिळता अनेक ठिकाणी हे करुन बघ ते करुन बघ असे करीत हिंडत होतो असे त्यांनी प्रांजळपणे मान्य केले आणि या आजारात प्रामुख्याने लोकांचे गैरसमजदूर करण्यावर भर दिला. त्यांचे मंडळ त्यासाठीच अहोरात्र कार्यरत आहे. काहीवेळा फक्त फोनवर बोलल्याने अनेकांना बरं वाटतं हे त्या आवर्जून म्हणाल्या. तासतास भर फोनवर बोलणारी माणसे आहेत आणि शोभनाताई त्यांच्याशी न कंटाळता बोलत असतात. काही मोजक्याच प्रश्नांची उत्तरे देण्याचा प्रयत्न श्री. शेंडे व श्री. कुलकर्णी यांनी केला मात्र त्यांची शरीरे कंप पावू लागली त्यामुळे त्यांना फार काही बोलता आले नाही. मात्र त्यातही जी काही उत्तरे त्यांनी दिली ती अत्यंत मार्मिक होती. शेंडेंनी या आजारात विनोदबुद्धी शाबूत असण्याचा फायदा होतो हे नमूद केले. कधी या साऱ्यामुळे भीती वाटली का या प्रश्नाला दोघाही शुभार्थींकडून नकारार्थी उत्तर मिळाले. सारे सभागृह ही प्रश्नोत्तरे ऐकताना गंभीर झाले होते आणि योग्य तेथे प्रशंसेची दाद दिली जात होती.

यानंतर नागराज मंजुळे यांनी उत्तरे द्यायला सुरुवात केली. अत्यंत संवेदनशील असलेल्या या दिग्दर्शकाने प्रांजळ आणि स्पष्ट उत्तरे देऊन प्रेक्षकांना जिंकले. मी भित्रा आहे. मला फार काही येत नव्हते त्यामुळे अपघातानेच मी चित्रपट क्षेत्रात आलो. त्यातही काही कळत नव्हते. फक्त वारेमाप चित्रपट पाहण्याचाच काय तो अनुभव गाठीशी होता. मात्र तंत्राचा बागुलबुवा केला नाही. तांत्रिक गोष्टी या माणसाने कलेसाठी राबवायच्या असतात. त्या स्वतःवर स्वार होऊ द्यायच्या नसतात याबद्दल मंजुळे निःशंक होते. त्यांचा पारधी म्हणून उल्लेख केला गेला

होता मात्र ते पारधी नसून वडार आहेत असे त्यांनी सांगितले आणि अशा चुका वारंवार टाळ्यांचा कडकडाट झाला.‘‘फँड्री’’ या त्याच्या नव्या चित्रपटाच्या नावाबद्दल त्यांना विचारताच खरं तर हे नेहेमीच्या वापरातलंच नाव आहे आणि त्याबद्दल आपल्या सर्वसामान्य माणसांना कसलीच माहिती नाही. त्यासाठी मी याचा अर्थ सांगणार नाही. हा चित्रपट पाहून तो आपल्याला कळावा ही माझी इच्छा आहे असे ते स्पष्टपणे म्हणाले. आपल्याकडे परीघाबाहेरची माणसे ही नेहमी दुर्लक्षिली जातात हे नमूद करून त्यांनी आपल्या दोन चित्रपटात भूमिका करणाऱ्या दहा बारा वर्षाच्या दोन कोवळ्या मुलांना बोट दाखवून प्रेक्षागारात उभे केले. हे दोघेही मागासवर्गीय समाजातील होते. यांची कथा कोण सांगणार असा प्रश्न त्यांनी उपस्थितांना करुन सर्वांना अवाक करुन सोडले. अनिल अवचटांनी मात्र तेथेच त्यांना स्टेजवर बोलवून दोघांचा गुलाबाचे फुल देऊन सत्कार केला आणि त्यांना सलाम ठोकला. नागराज मंजुळेंची मुलाखत त्यातल्या प्रांजळपणामुळे रंगली होती.

शेवटी विवेक सावंतांनी उठून डॉ. अनिता अवचटांच्या आठवणी सांगितल्या. व्यसनासाठी उपचार घ्यायला आलेल्या आणि कंप्युटरमध्ये गती असलेल्या दोन मुलांना कंप्युटर कोर्सला दाखल करून त्यांना शिकवण्याची विनंती मोठ्या मॅडमनी त्यांना केली होती. त्यावेळी एक दिवस घरी बोलावून अशा रुग्णांशी कसे वागावे याचे शिक्षणच त्यांनी सावंतांना दिले. सावंतांनी त्यांचा उल्लेख अतिशय कृतज्ञतेने केला. कार्यक्रम संपत आला होता. अनिल अवचट स्टेजवर देखील स्केच बुक घेऊन बसले होते. पुरस्कार प्रदानाचा कार्यक्रम संपल्यावर बाकी सारा कार्यक्रम त्यांनी प्रेक्षकांमध्ये बसून पाहिला. चित्र काढत, कार्यक्रम लक्षपूर्वक ऐकत, योग्य जागी दाद देत तेथे बसलेल्या या अवलिया माणसाचे अष्टावधानीपण देखील यावेळी पाहायला मिळाले. अत्यंत रंगलेल्या अशा कार्यक्रमाची सांगता डॉ. नाडकर्णी यांनी अनिक अवचटांनी आपल्या पत्नीसाठी लिहिलेल्या कवितेने केली.

तिने लावला दिवा
आम्ही उघडले डोळे
तिने घातला वारा
भरली आमुची शिडे

डोक्यावर फिरवी हात
मन होते प्रसन्न शांत
कानात सांगते गुज
विश्वाची येते जाण

चुकली जर कोठे वाट
नेमके दाखवी बोट
पाऊल घसरते तेव्हा
सावरते धरुन तोल

कधी दमलो चालून चालून
ती पाय चेपते हलके
पांघरुण घाली अलगद
पडतात उद्याची स्वप्ने

– अतुल ठाकुर

सहचरी सभा

दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरूवारी
सायंकाळी ६ वाजता
साधना मिडीया सेंटर,
शनिवार पेठ पोलीस चौकीजवळ, पुणे ३०.

कोणत्याही सहचरीला केव्हाही भावनिक
आधार हवासा वाटला तर मित्राच्या
कौन्सेलरला किंवा आत्याला फोन करा
९८ २२ ६६ ९२ ०४

पाठपुरावा केंद्रांचे पत्ते

☐ **अहमदनगर** : नंदादीप हॉल, जनकल्याण रक्तपेढीजवळ, सातपुते तालमी शेजारी, नालेगाव, अहमदनगर. (पहिला रविवार सकाळी १० ते दुपारी १)
संपर्क – नितीन देऊसकर – ७७७६०६२७८७
भास्कर जाधव – ९९७५३१७५२७ राजन जहागिरदार – ९३७१६३०५८९

☐ **औरंगाबाद** : श्री गुरुतेग बहादूर इंग्लिश प्रायमरी स्कूल, उस्मानपुरा, संत एकनाथ रंगमंदिरासमोर. (दुसरा रविवार, ११ ते १)
संपर्क – अमोल पोटे – ९९२३५६९२११,
नितीन देशमुख – ९४२३१४८४३५, मानसी फडके – ९२२५६४१४७८,
सुधीर बियाणी – ९४२०२७०६३४

☐ **बीड** : नित्यसेवा हॉस्पिटल, ठिगळे कॉम्प्लेक्स, जालना रोड, बीड. (दुसरा रविवार, सकाळी ११ ते १)
संपर्क – भास्कर मोरे – ९८२२३४१०३४, धनंजय मुळे – ९२२५८१९८००

☐ **इचलकरंजी** : मंगलमूर्ती ट्रेडिंग कंपनी, गुलमोहोर बिल्डर्ससमोर, इचलकरंजी. (तिसरा शनिवार, सायं ६.३० ते १०)
संपर्क – प्रसाद ढवळे – ९४२३२०९४४३, दीपक सोमाणी – ९४२२०४६९९१

☐ **कराड** : खिलवाणी बंगला टेरेस, पंत कोट, सोमवार पेठ, कराड. (तिसरा शुक्रवार, सायं. ६ ते ९)
संपर्क – प्रसाद ढवळे – ९४२३२०९४४३, शंभू खिलवाणी – ९८२३२५९९५५

☐ **बेळगाव** : प्रताप हुंद्रे – क्रांतीवीर नाना पाटील चौक, चव्हाट गल्ली, बेळगाव. (तिसरा शनिवार, सकाळी १० ते १)
संपर्क – प्रसाद ढवळे – ९४२३२०९४४३, प्रताप हुंद्रे – ९८८०२७९३९३

☐ **सांगली** : घोडावत डायग्नोस्टिक सेंटर, तिसरा मजला, सिव्हिल हॉस्पिटलजवळ, सांगली. (तिसरा रविवार, सकाळी १० ते १)
संपर्क – प्रसाद ढवळे – ९४२३२०९४४३,
विनायक कुलकर्णी – ९२७०३३६४९२

☐ **ठाणे** : इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजीकल हेल्थ, ९ वा मजला, गणेश कृपा, शिवदर्शन सोसा. ३, पेट्रोलपंपाजवळ, ठाणे.
(दुसरा रविवार, सकाळी ११ ते १)
संपर्क – माधव कोल्हटकर – ९३७१४२०७५१,
प्रमोद उदार – ९१६७०६०२२७

☐ **मुंबई** : सरस्वती विद्यामंदिर शाळा, तुळशी पाइपलाइन रस्ता, माहीम (प.) मुंबई १६.
(तिसरा रविवार, सकाळी ११ ते १)
संपर्क – दत्ता श्रीखंडे – ९८२२४३०२१८,
गणेश समेळ – ९३२०७६४१३९ प्रमोद उदार – ९१६७०६०२२७

☐ **नाशिक** : रोटरी हॉल, गंजमाळ, डॉ. आवारे हॉस्पिटलजवळ, नाशिक.
(पहिला शनिवार, सायं. ५ ते ८)
संपर्क – माधव कोल्हटकर – ९३७१४२०७५१,
सचिन निरंतर – ९८५०७१९९११, योगेश कुलकर्णी – ९८८११८७१७७

☐ **पुणे–सल्ला केंद्र** : साधना मीडिया सेंटर, शनिवार पेठ पोलिस चौकीसमोर, पुणे ४११०३० (दुसरा व चौथा गुरुवार, सायं. ५ ते ८)
संपर्क – मुक्तांगण – ०२०–२६६९७६०५, ६४०१४५९८,
प्रसाद ढवळे – ९४२३२०९४४३, प्रफुल्ला मोहिते – ९८२२६६९२०४

☐ **पिंपरी–चिंचवड सल्ला केंद्र** : रूम. नं. १०५, पहिला मजला, मानसिक आरोग्य विभाग, YCM, पिंपरी, पुणे १८ पहिला शनिवार (सायं.– ५ ते ७)
संपर्क – भास्कर मोरे – ९८२२३४१०३४

☐ **सोलापूर** : अयाचित कॉम्प्युटर्स, सोन्या मारुतीजवळ, हळबे बॅण्डसमोर, दत्त चौक, सोलापूर.
संपर्क – प्रफुल्ला मोहिते – ९८२२६६९२०४,
श्रीनिवास आयाचित – ९८२२९३१९६६, सूजय बाजपेयी – ९४२२५३२२५२

☐ **कोल्हापूर** : आठले इंग्लिश क्लासेस, बाबा जमाल दर्ग्याच्या मागे, कोल्हापूर.
संपर्क – प्रसाद ढवळे – ९४२३२०९४४३

☐ **बारामती** : श्रीदत्त विविध कार्यकारी सेवा सहकारी संस्था, सहकार संकुल अनंतराव पवार कॉम्प्लेक्स, गुणावाडी रोड, बारामती.
(चौथा रविवार – वेळ ११ ते १)
संपर्क – अंकुश दरवेश – ९८२२३९९७२१

☐ **इंदापूर** : कला व वाणिज्य महाविद्यालय, रूम नं. ३१ मानसशास्त्र विभाग, इंदापूर एस.टी. स्टँडशेजारी, इंदापूर
(चौथा रविवार – स. १०.३० ते १)
संपर्क – जयंत साने – ९०२८६७०२९५, शिंदेसर – ९९७०१७५०५१

☐ **धुळे/जामनेर** : दर २ महिन्यांनी
संपर्क – हर्षल पंडित – ९६७३७२८१९२,
दीपक पवार (धुळे) – ८००७८३२२९५,
संजय कोठारी (जामनेर) ९३७३०३०७३५

आनंदयात्री

आपल्याला हा अंक कसा वाटला?
आनंदयात्रीसाठी आपले अनुभव जरूर कळवा.