आमचं कुठे काय वाईट झालं ?

- सूनृता सहस्रबुद्धे

माझ्या कामाचा भाग म्हणून , लहान मुलांना मोठं होताना कशाची मदत होते , कशाची मदत होत नाही, याबद्दल अनेक मोठ्या माणसांशी बोलण्याची संधी मला मिळते . त्यात बऱ्याचदा एक "आमचं कुठे काय वाईट झालं बुवा " गट असतो, त्याबद्दल आज थोडंसं लिहावसं वाटतंय . "आमचं कुठे काय वाईट झालं " गट वेगवेगळ्या मुद्द्यांच्या बाबतीत आपलं डोकं वर काढत असतो . पण हे हमखास सापडणारच असा एरिया म्हणजे 'मुलांना मारू नये' या चर्चेचं पटांगण . काही जणांना हे मुळातच पटलेलं असतं. माणुसकीनं वागण्यासाठी ते शास्त्रीय अभ्यासांची वाट बघत नाहीत . काहीजणांना कळतं पण वळत नाही. काहीजण अत्यंत कष्ट करून आपले पॅटर्न्स, शिस्तीबाबतचे विचार बदलतात. आणि आपल्याला मिळाले त्यापेक्षा चांगले अनुभव आपल्या मुलांना मिळवून देण्यासाठी झटतात . काहीजणांना introspect करायच्या ऐवजी "आम्ही तर मार खाल्ला. आमचं कुठे काय वाईट झालं ?" असं सगळ्यांना तावातावानी सांगावसं वाटतं .

पहिली गोष्ट म्हणजे , अभ्यासावर आधारित आपण जेव्हा काही सल्ले ऐकतो , तेव्हा एका मोठ्या गटाला नजरेसमोर ठेवून, त्यांचा अभ्यास करून हे निष्कर्ष काढलेले असतात. माझ्या आयुष्यात अमुक झालं नाही म्हणजे ते होण्याची शक्यताच नाही असं आपण म्हणू शकत नाही. कोव्हीडचं उदाहरण घेऊ . 'मास्क न घालता बाहेर जाऊ नका. कोव्हीड होऊ शकतो.' असा सल्ला आहे . त्याला आपण 'मला तर नाही झाला बाबा कोव्हीड , हा सल्ला वेडेपणाचा आहे ' असं म्हणतो का ? तसंच या बाकी सल्ल्यांचं आहे . मला हा अनुभव नाही म्हणजे या सल्ल्यात तथ्य नाही हे म्हणणं अगदी संकुचित विचारांचं लक्षण आहे.

दुसरी गोष्ट म्हणजे , या प्रतिक्रियेवरून आपल्याला असं समजतं की बऱ्याच केसेसमधे, 'खरंच या अनुभवाचा माझ्या आयुष्यावर काही नकारात्मक परिणाम झाला आहे का', हे बघण्यासाठी लागणारं धैर्य अजून या माणसांकडे जमा झालेलं नसतं. आपलं सगळं चांगलं सुरु आहे हे आपल्याला वाटणं महत्त्वाचं असतं. असं वाटतं तेव्हा एक तोल साधला जात असतो. जर आपण क्षणभर असं मान्य केलं की माझ्या आयुष्यात असे काही मला अनुभव आले ज्याचा दुष्परिणाम मला भोगावा लागत असू शकेल, तर हा तोल काही काळापुरता ढळतो. या अनुभवाचा , त्याच्या परिणामांचा अभ्यास करून आपलं वागणं , विचार बदलता येतात. त्यानी पुन्हा हा तोल साधला जातो . या प्रक्रियेमधून जाता येणं हे चांगलं मानसिक आरोग्य असण्याचं लक्षण आहे . यासाठी खूप धैर्यही लागतं .

आपल्यातलं वाईट बघायची शक्ती लागते , आपल्याला अंदाज नसलेल्या गोष्टी आपल्या नजरेला पडतील अशी रिस्क असते . सगळ्यांना ही रिस्क घेता येत नाही, घेणं परवडत नाही .

ही रिस्क घेता येण्यातही बालपणाच्या अनुभवांचा वाटा मोठा आहे . मुळात ज्या माणसांना ठाम पटलेलं आहे की मी एक चांगली व्यक्ती आहे , ती माणसं ही काही काळाची detour पेलू शकतात . स्वतःतले काही छान नसलेले भाग बघू शकतात. मुळात त्यांची स्वप्रतिमा चांगली असल्यानी "आपण आता यावर काम करू. आपल्याला जमेल . " असं ते स्वतःला सांगू शकतात . आणि ढळलेला तोल सावरू शकतात. मूळ जागेवर परतू शकतात .

ज्या माणसांनी लहानपणी आई बाबांकडून , शिक्षकांकडून असं ऐकलेलं असतं की तू चांगला माणूस नाहीयेस, ती मनाच्या खोल कोपऱ्यात ती जाणीव घेऊन मोठी होतात. (ही अशी वाक्य कोणी लहान मुलांना म्हणत नाही पण आपल्या वागण्यातून मुलांपर्यंत हे पोचत असतं). आणि त्यामुळे आपण चांगला माणूस आहोत की नाही , आपलं वागणं कसं आहे याचं परीक्षण करायची वेळ आली तर ते त्यांच्या मनातल्या उत्तरामुळे घाबरून जातात . आणि त्या वाटेलाच जात नाहीत . आपलं सगळं चांगलंच चाललंय असं वरवर स्वतःला पटवून ते दारच उघडू देत नाहीत.

Survival साठी हा मार्ग प्रभावी आहे, उत्तम आहे . पण परिपक्वतेकडे जाणं हा आपला मानस असेल तर मात्र हा मार्ग उपयोगी नाही .

आता मुळात जेव्हा कोणीतरी आपल्याला म्हणतं की मुलांना मारू नये , त्याचे परिणाम फार वाईट होतात, तेव्हा या घाबरलेल्या मनाचं काय काय होतं बघूया. मनात ढीगभर विचार येतात :
१. माझे आई बाबा मारायचे . ते वाईट होते का ?
२. मुलांना मारणं इतकं वाईट असतं तरी त्यांनी ते केलं . त्यांचं माझ्यावर प्रेम नव्हतं का ?
२. माझे शिक्षक मारायचे . शिक्षकांचा आदर करायचा असतो ना . ते चुकू कसे शकतील ?
३. माझ्या मनातून ही सगळी माणसं उतरतील . असं कसं चालेल ? What do I hold on to?
४. माझं काहीतरी चुकलं असणार म्हणूनच त्यांनी मारलं असेल .
५. मला खूप pain अनुभवायला मिळालंय . त्याचा काहीतरी उपयोग होता असं मला सांगितलं समाजानी . एवढ्या सगळ्या दुःखाशिवाय मी लहानाचा मोठा होऊ शकणं हा माझा अधिकार होता? हे सगळं pain उगाच होतं ?

हे अर्थातच भीतीदायक प्रश्न आहेत . घाबरलेलं मन म्हणणारे, "नाही , हे माझ्या चांगल्यासाठीच होतं. कोणाचं काहीच चुकलं नाही आहे. सगळं ठीक चाललंय. " शूर मन म्हणणार आहे , "कदाचित चुकलं मोठ्या माणसंच . नको होतं त्यांनी मला असं वागवायला. माझ्या माणूसपणाचे कुठले भाग यामुळे influence झाले असतील ?"

मोठ्यांचं चुकलं असेल हे मान्य करायला समाज म्हणून आपण इतके तयार नाही आहोत, की आपण सगळ्यांनी "आम्हाला बाबा काय बदडून काढायचे" हे हसून सांगणारी मंडळी बघितली आहेत. आपण समाज म्हणून असे किस्से 'जोक' म्हणून टॅग केलेत . हसणं ही प्रतिक्रिया आपल्याला इथे चक्क मान्य आहे. आपल्याला इतकी भीती वाटते आहे मागे वळून बघायची !

फार खेदानं हे म्हणते आहे , पण मार खाल्ल्यानी तुमचं वाईट झालं .

तुम्ही चांगला माणूस आहात यावर तुमचा विश्वास नाही . त्यामुळे स्वतःकडे न घाबरता बघण्याचं धैर्य तुमच्याकडे नाही .

स्वतःच्या वागण्यावर तुमचा ताबा नाही . तुम्ही पोलीस कोपऱ्यावर दिसला तर सिग्नलला थांबता . किंवा पोलीस पकडेल या भितीनी थांबता . माझ्या वागण्याचा काय परिणाम होईल, कोणाला अपघात होऊ शकेल का, तर मला असं वागायचं नाही, इथपर्यंत तुम्ही जातच नाही . तुमचं वागणं इतरांच्या प्रतिक्रियेवर , तुम्हाला होणाऱ्या शिक्षेवर अवलंबून आहे . तुम्ही लहानपणी मार खाल्लात तेव्हा हे शिकलात. मार बसू नये म्हणून अभ्यास केलात . मार बसू नये म्हणून आवडतं खेळणं भावाला खेळायला दिलंत. मला काय वाटतंय , माझ्या इच्छेवर , वागण्यावर ताबा कसा मिळवायचा हे फार महत्त्वाचं कौशल्य आज तुमच्याकडे नाही .

प्रेमाच्या नात्यांमध्ये, जोडीदारावर जबरदस्ती करण्यात तुम्हाला काही वावगं वाटत नाही. जबरदस्ती करणाऱ्या पार्टीचे तुम्ही नसाल तर ही जबरदस्ती सहन करण्यातही तुम्हाला वावगं काही वाटत नाही. "चालायचंच " असं वाटतं . हे तुम्ही लहानपणी मार खाल्लात तेव्हा शिकलात. ज्याच्याकडे जास्त शक्ती, त्याच्याकडे दुसऱ्याला दुखावण्याचा अधिकार. समोरच्यानी वेदना व्यक्त केली तरी आपण पुढे तसंच वागत राहू शकतो हे तिथे तुम्ही सगळ्यात पहिल्यांदा बघितलंत.

भावना अनावर झाल्या की दुसऱ्याला मारणं , आदळआपट करणं किंवा दुसरं टोक म्हणजे खूप वेळ अबोला धरणं हे तुम्ही सर्रास करता . तुम्ही लहानपणी मार खाल्लात तेव्हा हे शिकलात . भावना अनावर झाल्यावर शब्दांची मदत कशी घ्यायची हे तुम्हाला कोणी दाखवलं नाही . उलट गोष्टी हाताबाहेर जातायत वाटलं की मारणं , चटके देणं अशा गोष्टी करून दाखवल्या . आपल्याला त्रास झाला की दुसऱ्यांना त्रास दिलेला चालतो हे तुमच्यापर्यंत पोचवलं गेलं .

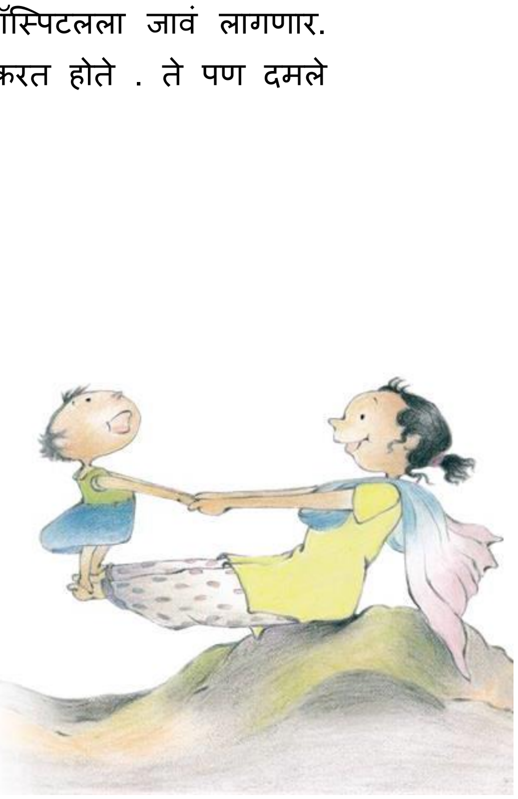
ही तर काहीच उदाहरणं झाली. पण अभ्यासांतून तर असंही लक्षात आलंय की जी मुलं मार खातात किंवा अशा इतर शिक्षांचे बळी असतात, त्यांचा मेंदू इतर माणसांच्या चेहऱ्यावरचे सूक्ष्म बदल, आवाजातले सूक्ष्म चढ-उतार खूप जास्त बारकाईनी टिपत असतो . इथे आपल्याला काही धोका आहे का हे सतत तपासत असतो . हे आपण मोठं होताना सहजसहजी थांबत नाही . इथे खूप शक्ती खर्च झाल्यामुळे नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी , एकाग्रतेने काम काम करण्यासाठी आपल्याकडे शक्ती राहत नाही.

हे सगळं ओझं घेऊन आपण मोठे होतो . तरी हसायला शिकतो, आयुष्यात नवीन शिखरं गाठतो. पण म्हणून हे ओझंच नाही असं म्हणून कसं चालेल ? या ओझ्याशिवाय किती हलकं वाटलं असतं हेच सगळं करताना ? हे ओझं आपल्या मुलांना न देण्याचं सामर्थ्य आपल्याकडे असताना हे ओझंच कसं चांगलं हे म्हणत राहणं हा वेडेपणा का करायचाय आपल्याला ?

गाडी पंक्चर झाली तरी पुढे जातेच. म्हणून आपण रोज खिळ्यांवरून नेतो का ? फाटली ट्यूब, बरं झालं , सवय राहील चाकाला , कुठेही असू शकतो जगात खिळा, असं म्हणतो का ? खिळा लागला तर आधी आपण पॅच लावतो. गाडीसाठी एवढं प्रेम आणि आपल्या मुलांसाठी ? मुलांना खिळा लागत नाही हे बघा हां , असं म्हणल्यावर का इतकं गुणगान तुम्हाला लागलेल्या खिळ्याचं ? पॅच लावायची वेळच येऊ द्यायला नको, एवढंच म्हणतोय . इतकी का खिळ्याची बाजू घ्यावीशी वाटतीये? यानी तुमची नेमकी कुठली जखम उकलतीये ? बघाल का ? तुमच्यासाठीही आणि मुलांसाठीही .

आपण बातम्या ऐकतो आहोत, वाचतो आहोत . त्याबद्दल एकमेकांशी बोलतो आहोत . समजा, "TV वर आत्ता ते काका काय म्हणले? " असं मुलानी विचारलं तर आपण म्हणू शकू :

"आजारी पडल्यावर काही जणांना घरी राहून औषध घ्यायला सांगितलंय आणि काही जणांना हॉस्पिटलला जावं लागतंय औषध घ्यायला . या काकांना त्यांच्या नातेवाईकाला घेऊन हॉस्पिटलला जावं लागलं . खूपजण एकदम हॉस्पिटलला पोचले, त्यामुळे एका हॉस्पिटलमधल्या सगळ्या जागा संपल्या. या काकांना जागा मिळालीच नाही . आता त्यांना दुसऱ्या हॉस्पिटलला जावं लागणार. त्याबद्दल त्यांना वाईट वाटत होतं, म्हणून ते TV वरचे काका तक्रार करत होते . ते पण दमले असतील ना .. "



समाजातली वेगवेगळी माणसं या लढ्याला खंबीरपणे तोंड देत आहेत . त्यांचा आपल्याला आधार वाटतो आहे . या माणसांच्या कामाबद्दलही आपण छोट्यांशी बोलू शकलो तर ? हॉस्पिटलचं जग आपण असं सोपं करू शकू :

"हॉस्पिटलमधे पेशंटला बरं वाटावं म्हणून खूपजण काम करतात . डॉक्टर , नर्स , महत्त्वाचं सामान इकडून तिकडे नेणारे , झाडपूस करणारे मावशी - दादा , वॉचमनकाका. आत्ता TV वर सांगत होते, की ते सगळे खूप दमलेत. कधी कधी त्यांना जेवायलाच वेळ मिळत नाही . कधी कधी झोपायला घरी जाता येत नाही . पण ते सगळे किती शूर आहेत माहितीये ? ते म्हणतायत , की आम्ही सगळ्यांना बरं वाटावं म्हणून खूप प्रयत्न करणार आहोत ! किती भारी आहेत ना ते ?"

वैद्यकीय सेवा पुरवणाऱ्यांइतकीच शहराची , बिल्डिंगची स्वच्छता करणारी मंडळी महत्त्वाची आहेत . त्यांच्याबद्दलही आपल्याला सोप्या भाषेत मुलांशी बोलता येईल. आपल्याला असं काहीसं म्हणता येईल :

" मला आणि आईला ऑफिसला येऊ नका सांगितलंय ना सध्या, मग आम्ही कम्प्युटरवरून काम करतो . पण सगळ्यांना असं त्यांच्या घरून काम नाही करता येत . आपला रस्ता झाडायला जी ताई येते, तिला रस्ता झाडायचं काम कम्प्युटरवरून करता येईल का ? पण आपली ताई किती भारी आहे माहितीये , ती म्हणाली , की मी जर गेले नाही, तर रस्त्यावर कचरा साठेल . मग तर सगळे आणखी आजारी पडतील ! तसं झालं तर मला वाईट वाटेल . म्हणून ती शूरवीरपणे रोज रस्ता झाडायला येते . "

आपल्या शेजारीपाजारी पेशंट्ससाठी डबा करून देण्यासारखी महत्त्वाची कामं करणारी मंडळी आहेत, त्याबद्दलही बोलता येईल. असं सांगता येईल :

"खूप जणांना बरं नाहीये ना , मग त्यांच्या शरीरातली शक्ती कमी होतीये . त्यांना शिवाय स्वैपाक करायला लागला तर ते दमून जातील ना ? म्हणून मग समोरच्या गौरीमावशीला काय आयडिया सुचली माहितीये ? ती आता अशा पेशंट्ससाठी डबा करून देते ! मग गौरीमावशीचा डबा खाऊन त्यांना हळूहळू बरं वाटायला मदत होत असणार . कसली भारी आहे ना आपली गौरीमावशी? "
भाज्या खाऊन , भरपूर खेळून आपण आपल्या शरीराला कोव्हीडशी भांडायची शक्ती देतो , याबद्दलही मुलांशी बोलूया . आपणच हे युद्ध जिंकणार आहोत आणि आपण जिंकलो रे जिंकलो की आपल्याला परत शाळेत , ग्राउंडवर जायला मिळणारे आहे यावर आपण विश्वास ठेऊया आणि आपल्या लहानग्यांपर्यंतही ते पोचवूया .

कोव्हीडची साथ फक्त मोठ्यांच्या जगात आलेली नाही . आपली मुलंही या अवघड परिस्थितीला तोंड देत आहेत . 'नेमकं काय चालू आहे' हा प्रश्न जसा आपल्याला त्रास देतो, तसाच तो त्यांनाही देतो . त्यांना समजेल अशा भाषेत त्यांना माहिती मिळणं, हा त्यांचा अधिकार आहे ! 'त्यांना काय कळतंय ' असं न म्हणता , आजूबाजूला काय चाललं आहे याचा अर्थ लावायला आपण त्यांना मदत करूया .