

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

## ॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ९ वे • अंक २ रा • मार्च २००७

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

★ आधारगटांचा आधार	मुक्ता पुणतांबेकर
★ डॉजबॉल	विद्या
★ आमची सखी -आमची सहचरी	शैला परांजपे
★ आमची सखी -आमची सहचरी	वर्षा
★ आमची सखी -आमची सहचरी	अरुणा देशपांडे
★ सहचरी	प्रसाद ढवळे
★ भेट	एक आनंदी सहचरी
★ होरपळलेली माणसं (क्रमशः)	डॉ. अनिल अवचट
★ जीवनबंध (क्रमशः)	मुग्धा देशपांडे

संपादक/मुद्रक/प्रकाशक :- डॉ. अनिल अवचट

कार्यवाह :

मुक्तांगण मित्र,

‘कृष्णा’, पत्रकारनगर, पुणे-१६

प्रबंध संपादक : - जयंत साने

संपादन सहाय्य : - मुक्तांगण परिवार

मुखपृष्ठ कल्पना - विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ : - कमर्शियल प्रेस सर्व्हिस ,  
१२०० सदाशिव पेठ, लिमयेवाडी,  
पुणे - ४११ ०३०. ☎ : २४४८६१०७

# आधारगटांचा आधार

मुक्ता पुणतांबेकर

१० मार्च २००७ रोजी आमच्या 'सहचरी' गटाचा दहावा वर्धापनदिन आहे. मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्रातर्फे चालवला जाणारा 'सहचरी' हा व्यसनी मित्रांच्या पत्नींचा आधारगट आहे.

घरात व्यसनाचा प्रश्न असेल तर घरातल्या स्त्रियांना त्याचा अतिशय त्रास होतो. चिंता, राग, निराशा, दुःख अशा अनेक नकारात्मक भावना त्यांच्या मनात असतात. त्यामुळे त्यांच्या वागण्यातही बदल होतो. मुलांवर किंवा इतरांवर राग काढणे, स्वतःच्या जबाबदाऱ्या विसरणे, काहीच न करता निराशेमुळे रडत बसणे, आत्महत्येचे विचार, व्यसनी व्यक्तीशी सतत भांडण, अशा प्रकारच्या त्यांच्या प्रतिक्रिया दिसून येतात.

पण 'सहचरी' गटाच्या सभांना नियमितपणे यायला लागल्यावर त्यांच्या भावना,

विचार, वर्तणुक या सर्वांतच हळूहळू बदल होतो. सुरुवातीला हतबल वाटणाऱ्या, सतत रडणाऱ्या या मैत्रिणी, त्यांच्यासारख्याच इतर मैत्रिणींशी बोलून, चर्चा करून खंबीर होत जातात. इतकच नाही, तर नवीन येणाऱ्या मैत्रिणींनाही मदत करू लागतात हेच आमच्या गटाचं यश आहे.

कुठल्याही प्रकारची समस्या असलेले लोक जेव्हा अशा प्रकारे आधारगटाच्या माध्यमातून एकत्र येतात, तेव्हा समस्येकडे बघायचा दृष्टीकोन बदलून भावना आणि वागण्यामध्ये सकारात्मक बदल झालेला दिसून येतो.

सध्या संपूर्ण जगभरातच शारीरिक आजार असलेले रूग्ण, मानसिक रूग्ण, त्यांचे कुटुंबीय, अपंग, घटस्फोटीत, सिंगल पेरेंट्स, गृहीणी, डावरे लोक किंवा वेगवेगळ्या समस्यांनी ग्रासलेल्या लोकांचे अनेक आधारगट किंवा सपोर्ट ग्रुप आहेत.

हे आधारगट सहसा 'स्व-मदत' गट असतात. समान प्रश्न असलेले लोक एकत्र येऊन ते स्थापन करतात. त्याचप्रमाणे शारीरिक किंवा मानसिक आजारांचे गट डॉक्टर्स किंवा समाज सेवकांनीही सुरू केले आहेत.

प्रत्यक्ष भेटणाऱ्या गटांप्रमाणेच सध्या इंटरनेटच्या प्रभावामुळे हजारो 'ऑनलाईन' आधारगटही आहेत.

'याहू' वर तीस हजारांहून जास्त गटांची नोंद आहे.

पूर्वीच्या काळी सासूरवाशिणी नदीवर किंवा विहिरीवर एकमेकींना भेटून मन मोकळं करत असत. त्यांच्या परिस्थितीत फरक पडला नाही, तरी बोलल्यामुळे बरं वाटायचं. हीच आधारगटाची संकल्पना आहे, असं म्हणता येईल.

'अल्कोहोलिक अॅनॉनिमस' (A A) किंवा 'अनामिक मद्यपी' हा एक आद्य आधारगट आहे.

बॉब आणि बिल हे दोन मद्यपी एका संध्याकाळी एकत्र भेटले. संध्याकाळभर गप्पा मारल्यामुळे, त्यादिवशी त्यांनी दारू प्यायली नाही. एकत्र भेटून गप्पा मारल्या तर दारूची आठवण येत

नाही, या विचारातूनच त्यांनी नंतर अल्कोहोलिक अॅनॉनिमस या संघटनेची सुरुवात केली. व्यसनाची समस्या असणारे सभासद रोज एकत्र जमून स्वतःच्या अनुभवाचे 'शेअरिंग' करतात.

'फक्त आजचा दिवस व्यसन करणार नाही' असा रोज निश्चय करून हे सर्व व्यसनापासून दूर रहातात.

एए चे जगभर गट पसरले आहेत.

व्यसनी व्यक्तींच्या कुटुंबियांसाठी एए चा 'अल-अॅनॉन' हा आधारगट आहे. यावरून कल्पना घेऊन दहा वर्षांपूर्वी आम्ही 'सहचरी' गट स्थापन केला. दर सोमवारी या सर्व सहचरी एकत्र जमतात. महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी मोठी मिटींग असते. त्यात एक विषय घेऊन सर्वजणींना बोलत केलं जातं.

मागच्या महिन्याचा विषय होता. 'सहचरी गटात येऊन मला काय फायदा झाला?'

हा विषय ऐकल्यावर प्रत्येकीलाच काहीतरी सांगायचं होतं.

सुजाता म्हणाली, "पूर्वी मला वाटायचं की माझ्या

एकटीच्याच घरात हा प्रॉब्लेम आहे या विचारांमुळे एकटेपणा वाटायचा. पण इथे आल्यावर कळलं की मी एकटी नाही. मिटींग मध्ये तुमचे सर्वांचे माझ्यासारखेच अनुभव ऐकून धीर आला.”

मंगल म्हणाली, “नवऱ्याच्या व्यसनाबद्दल इतरांशी बोलायची मला लाज वाटायची. हे विचार सतत मनात येऊन मनावर दडपण आलं होतं. पण इथे बोलायला लाज वाटली नाही. सगळ्यांशी बोलल्यावर, रडल्यावर खूप मोकळं वाटलं.”

पहिल्यांदा सभेला आल्यावर सगळ्या मैत्रिणींना त्यांच्यासारख्याच ‘समदुःखी’ मैत्रिणी मिळाल्यावर धीर येतो, मोकळेपणाने बोलल्यावर मनावरचं ओझंही कमी होतं.

हे फायदे लक्षात आले की त्या नियमितपणे येत रहातात. खंबीर होऊन कुटुंब सावरतात. स्वतःच्या दोषांचा विचार करतात. या सर्वांतून त्यांच्या पतीला व्यसनमुक्त रहाण्यासाठी मदत करतात. ‘स्वतःला आणि व्यसनाधीन पतीला मदत करणे’ हे ‘सहचरी’ गटाचं मुख्य उद्दीष्ट आहे.

सुजाता आणि मंगलच्या

बोलण्यानंतर प्रत्येकीनेच ‘सहचरी’ गटाचा कसा फायदा झाला, कुठल्याही अडचणी आल्यावर सभेत येऊन बोलल्यावर कसा मार्ग मिळाला, त्याच्या आठवणी सांगितल्या.

नंतर चहा पीत गप्पा मारताना त्यांचे हसरे चेहरे बघताना मला खूप बरं वाटत होतं. केवळ वैयक्तिक काऊन्सेलिंग करण्यापेक्षा, आधारगटाच्या माध्यमातून एकत्र आल्याचा जास्त फायदा होतो, हे जाणवलं.

‘सहचरी’ चे आधारगट आता पुण्याबाहेरही अनेक ठिकाणी सुरू झाले आहेत.

१० मार्चच्या वर्धापनदिला या सर्व मैत्रिणी दरवर्षी एकत्र जमतात.

यावर्षीच्या कार्यक्रमात इतर क्षेत्रातील आधार गटांनाही आम्ही निमंत्रित केलं आहे. या सर्व आधारगटांचा एक ‘टॉक शो’ उद्यान प्रसाद कार्यालय, टिळक रोड, पुणे येथे १० मार्च रोजी संध्याकाळी सहा वाजता आयोजित केला आहे.

टॉक-शो तील अनुभव ऐकून ‘समस्या फक्त आपल्यालाच नाहीत, तर अनेकजण वेगवेगळ्या समस्यांमधून जात असतात, ही

जाणीव आमच्या मैत्रिणींना यावी, हा या कार्यक्रमाचा उद्देश आहे.’

यानिमित्ताने मी अनेक आधारगटांच्या समस्यांशी बोलले. कुठल्याही गटात येण्यापूर्वी आणि नियमितपणे यायला लागल्यावर समस्यांमध्ये होणाऱ्या बदलात एक सारखेपणा आहे हे जाणवलं.

एखादा आजार किंवा समस्या पहिल्यांदा लक्षात आल्यानंतर प्रचंड चिंता, दुःख, स्वतःची कीव, निराशा, राग अशा अनेक नकारात्मक भावनांचा कल्लोळ मनात असतो. ‘सगळं माझ्याच नशीबात का? याला कोण जबाबदार?’ असे उत्तरं नसलेले प्रश्न स्वतःला विचारले जातात. ‘जर-तर’ चा विचार करून भावनांची तीव्रता वाढते. स्वतःला, इतरांना किंवा परिस्थितीला दोष दिला जातो.

‘आस्था’ या ब्रेस्ट कॅन्सर सपोर्ट ग्रुपच्या मैत्रिणींचाही हाच अनुभव होता. कॅन्सर शब्द ऐकून आता आपण मरणारच, केमोथेरपी, ऑपरेशनमुळे विद्रुप होणार या विचारांबरोबर ‘मलाच का?’ हा सतत येणारा प्रश्न यामुळे सर्व कुटुंबीयच तणावाखाली जगत रहातात.

याविषयीचे अनुभव सांगताना एक मैत्रिण म्हणाली, “केवळ एका मिटींगला जाऊन माझ्यात बदल झाला. माझ्यासारखाच आजार असणाऱ्या मैत्रिणींना आजाराविषयी भरभरून बोलताना ऐकून खूप आश्चर्य वाटलं. मी ही खूप बोलले. सर्व शंका विचारल्या त्या शंकाची उत्तर पुस्तकी नव्हती तर प्रत्यक्ष अनुभवातली होती. माझ्या प्रत्येक केमोथेरपीला ‘आस्था’ मध्यल्या मैत्रिणी बरोबर होत्या. आता मी पूर्ण बरी आहे. तरीही नियमितपणे मिटींग्जना जाते. नवीन मैत्रिणींना मदत करते.”

अशाप्रकारे आधारगटामुळे परिस्थितीचा स्वीकार केला जातो. एकदा ही परिस्थिती स्वीकारली की प्रतिकूलतेविरुद्ध लढण्याचा खंबीरपणा येतोच.

कॅन्सर सपोर्ट ग्रुपविषयी परदेशात झालेल्या संशोधनात दिसून आलं की आधारगटात जाणाऱ्या ब्रेस्ट कॅन्सर रूग्णांची ‘रिकव्हरी’ न जाणाऱ्या रूग्णांपेक्षा कित्येक पटीने चांगली असते.

गटाचा भावनिक आधार, परिस्थितीचा स्वीकार या सर्वांमुळे मन स्थिर झाल्यावर शरीराने

उपचाराला योग्य प्रतिसाद दिल्याचं त्यांना आढळून आलं.

माझी बहिण यशोदा वाकणकर ही 'एपिलेप्सी' म्हणजेच फीटस् येणाऱ्या लोकांचा 'संवेदना' नावाचा आधारगट चालवते. तिला स्वतःला लहानपणापासून हा आजार होता. तिच्यावर अनेक बंधनं आली होती. या परिस्थितीत माझ्या आई बाबांनी तिला आजाराशी मैत्री करायला शिकवल्यामुळे तिने आजाराचा कधीही बाऊ केला नाही.

काही वर्षांपूर्वी त्रिंवेद्रमला केलेल्या मेंदूच्या शस्त्रक्रियेनंतर ती यातून पूर्ण बरी झाली. त्यानंतर तिने 'संवेदना' आधारगट स्थापन केला.

गटामुळे होणाऱ्या फायद्यांविषयी बोलताना संवेदनाच्या रूग्णांमधे गटामुळे येणारा आत्मविश्वास तिला महत्त्वाचा वाटतो.

स्किझोफ्रेनिया या मानसिक आजाराचे रूग्ण, कोड आलेल्या व्यक्ती समाजापासून दूरावतात. आत्मविश्वास कमी होतो, पण आधारगटामुळे आत्मविश्वास मिळून हे लोक समाजाच्या प्रवाहात येतात.

संवेदना, आस्था किंवा

आजारांच्या आधारगटात डॉक्टरांनाही बोलावलं जातं.

आजारांची शास्त्रीय माहिती, औषधे याविषयी रूग्णांच्या मनात शंका असतात. अनेक डॉक्टर्स दवाखान्यात यासाठी पुरेसा वेळ देत नाहीत. आधार गटाच्या माध्यमातून या सर्व शंकांचं निरसन डॉक्टरांमार्फतच केलं जातं.

आधारगटांचा उपयोग कुटुंबीयांनाही होतोच. स्किझोफ्रेनिया, डिप्रेशन वगैरे, मानसिक आजारांसाठी काम करणाऱ्या 'एकलव्य', 'सा' वगैरे गटांमधे रूग्णांच्या कुटुंबीयांसाठी म्हणजे केअर गिव्हर्स साठीही वेगळ्या सभा घेतल्या जातात. या सभांचा कुटुंबीयांना मानसिक आधार मिळतो.

बहुतेक सर्व आधारगट हा मानसिक आधार देण्याबरोबरच त्या समस्येसाठी भरीव सामाजिक कार्यही करत आहेत.

डॉ. माया तुळपुळे यांचा 'श्वेता' नावाचा कोड असलेल्या व्यक्तींचा गट आहे. या गटातर्फे वधू-वर सूचक मंडळ चालवलं जातं. कोड असलेल्या लोकांकडे बघायाचा समाजाचा दृष्टीकोन बदलावा यासाठी त्यांनी 'नितळ' या

सिनेमाची निर्मिती केली आहे.

'सहचरी' गटातर्फे अनेक स्त्रियांना बरोबर घेऊन केटरिंगचा व्यवसाय चालवला जातो.

'संवेदना' गटातर्फे अनेक गरीब रूग्णांना औषधे किंवा शस्त्रक्रियेसाठी मदत केली गेली आहे.

ठाण्याच्या इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ या संस्थेतर्फे स्किझोफ्रेनियाच्या रूग्णांसाठी 'त्रिदल' हा गट चालवला जातो. हे शुभार्थी रोज एकत्र जमतात. यांच्या आर्थिक पुर्नवसनासाठी चटण्या, दिवे, मेणबत्या अशा अनेक गोष्टी बनवून विकल्या जातात.

दत्तक मुले असणाऱ्या पालकांचा 'सुदत्त' गट किंवा National Federation of blind यांसारखे गट तर पॉलिसी ठरवण्यासाठी सरकारवर दबावही आणतात.

या सर्वात मला आधारगटांबद्दल आवडणाऱ्या गोष्टी म्हणजे या सदस्यांचा एक 'माणूस' म्हणून होणारा विकास आणि त्यामुळे मिळणारा समस्येकडे बघायचा सकारात्मक दृष्टीकोन !

सहचरी मधील एक मैत्रिण एकदा म्हणाली, " आमच्या

ओळखीच्या स्त्रियांमधे आम्ही सर्वात भाग्यवान आहोत. प्रॉब्लेम आला जर बोलायला इतकी चांगली जागा आहे!"

'आस्था'च्या अपर्णा अंबिके एका कार्यक्रमात म्हणाल्या होत्या, 'ब्रेस्ट कॅन्सर इज द बेस्ट कॅन्सर, कारण तो बरा होण्याचं प्रमाण सर्वात जास्त आहे. हाच कॅन्सर मला झाला हे माझं सुदैव.'

असे अनुभव ऐकले की आपल्या सर्वांच्याच आयुष्यात आधारगटाचे स्थान किती महत्त्वाचे आहे हे लक्षात येते.

७७७७

१. सहचरी

प्रफुल्ला मोहिते - ९८२२६६९२०४  
अरूणा देशपांडे-९८९०९३३३८४

२. संवेदना

यशोदा वाकणकर-९८२२००८०३५

३. आस्था

अपर्णा अंबिके-९८२२६६७६८३

४. श्वेता

डॉ. माया तुळपुळे-९८९०९५०५३०

५. एकलव्य

अनिल वर्तक-  
०२०-२४४८३६५०

६. त्रिदल

इन्स्टिट्यूट फॉर  
सायकॉलॉजिकल हेल्थ, ठाणे-०२२-२५४३३२७०

७. सुदत

मीलन पटवर्धन,  
सुनंदा पत्की-  
०२०-२५३९९५६७

मुक्ता पुणतांबेकर

३२३२

# डॉजबॉल

मुक्तांगणच्या सहचरी सभेला यायला लागल्यावरती, जीवन सुकर करण्याचे व आनंदाने जगण्याचे अनेक छोटे-छोटे उपाय मला समजत गेले. प्रत्येकीच्या अनुभवातून मला दरवेळी काहीतरी नवीन मार्ग दिसायचा. त्या सगळ्या गोष्टी किंवा अनुभव म्हणजे मला आयुष्यात वापरायच्या युक्त्या वाटतात.

मला एकदम लहानपणी खेळलेल्या 'डॉजबॉल' या खेळाची आठवण झाली. त्या खेळात चारीबाजूनी तुमच्यावरती बॉलचा मारा होत असतो व तो तुम्ही तुमच्या एकाग्रतेने, चपळतेने व कुठून बोल येण्याची शक्यता आहे त्याचा विचार आधीच करून चुकवायचा असतो. प्रथम हे जमत नाही. बॉल लागून आपण लगेच ऑफ्ट होतो, निराश होतो. परंतु सततच्या प्रॅक्टिसने ते जमू लागते.

बॉल चुकवण्याच्या युक्त्या कळतात. पुढे कुठून बॉल येणार आहे त्याचा अंदाज येऊ लागतो व मग खेळामध्ये खरोखरच मजा येते. बॉलचा मारा आपल्यावर सतत होणार आहे. पण मी तो सहज चुकवू शकेन असा आत्मविश्वास निर्माण होतो. कधीतरी बॉल लागतोच, पण आधीसारखं वाईट वाटत नाही. उलट यावेळेस माझं कुठे चुकलं ते समजून घ्यावसं वाटतं व पुढच्या वेळेला ती चूक टाळून परत उत्साहाने खेळावेसे वाटते.

आपलं आयुष्य म्हणजे तरी काय, वेगळं असतं? सहचरीने मला आयुष्याचा 'डॉज बॉल' खेळायच्या युक्त्या शिकवल्या. आयुष्यात बरेचदा चारीबाजूनी संकटाचा मारा होत असतो. ती संकटं कशी चुकवायची किंवा त्याची तीव्रता कशी कमी करायची हे दरवेळेस जुन्या अनुभवातून

शहाणपण घेऊनच आपण शिकायचं असतं. हळू-हळू संकटांचा युक्तीने सामना करता येऊ लागतो. जीवन जगण्यात मजा येऊ लागते. कुठलीही परिस्थिती आली तरी मी निभाऊन नेऊ शकेन, असा आत्मविश्वास वाटू लागतो.

मला आवडलेली व उपयोगी पडणारी एक युक्ती म्हणजे परफेक्ट टायमिंग. कुठल्या गोष्टीला कुठे केव्हा व कसे रिअॅक्ट व्हायचे हे गणित जमले की, बरेचसे प्रॉब्लेम्स कमी होतात. प्रत्येक गोष्टीला रिअॅक्ट होण्याची एक योग्य अशी वेळ असते. आधी किंवा नंतर रिअॅक्ट झालो तर परिस्थिती बिघडू शकते. त्यावर एकच उपाय आहे तो म्हणजे कुठलाही प्रसंग आला तरी पहिले Self Talk व्हायला पाहिजे. त्यानंतरच योग्य विचार करून आपली रिअॅक्शन झाली पाहिजे. असे केल्याने कुठल्याही गोष्टीचा अतिरेक टळतो. आपल्या ज्या भावना दुसऱ्या व्यक्तिपर्यंत पोहचवायच्या आहेत त्या योग्य शब्दात व योग्य टोनमध्ये पोहोचतात. त्याचा परिणाम निश्चितच जास्त चांगला होतो. माझ्या आयुष्यातले बरेचसे प्रॉब्लेम्स ह्या परफेक्ट टायमिंग मुळे कमी करण्यात किंवा

त्यांची तीव्रता कमी करण्यात मला नक्कीच यश मिळाले आहे. ह्याचा उपयोग मला संसारात तर होतोच होतो, परंतु समाजात वावरतांना किंवा ऑफिसमध्ये काम करतांना सुद्धा होतो.

कधी-कधी मला मुक्तांगणच्या सहचरी सभेत येण्यापूर्वीचं निराश व दुःखाचा डोंगर कोसळल्यासारखं वाटणारं पूर्वीचं आयुष्य आठवतं. परंतु आता मी स्वतःला खरंच भाग्यवान समजते. मला सहचरी मध्ये माझ्या दुःखात व आनंदात सहभागी होणाऱ्या मैत्रिणी मिळाल्या. माझं आयुष्य सावरण्यामध्ये माझ्या या मैत्रिणींचा फार मोठा वाटा आहे.

*विद्या*  
३२३४

## आमची सखी - आमची सहचरी

खरंच, आमच्या सहचरी गटाला जीवाभावाची सखी हे विशेषण अगदी चपखल बसतं. ६-७ वर्षे झाली मला सहचरी गटात यायला लागून, पण असं वाटतं की खूप जुनं नातं आहे माझं सर्व सहचरींशी !

कितती आतुरतेने आम्ही एकमेकींची वाट पहातो आणि कितती आनंदाने भेटतो. एकमेकींचा छोट्यासा आनंदही भरभरून लुटतो आणि दुःखे मात्र कमी करायचा किंबहुना तिला त्या दुःखातून बाहेर काढायचाच प्रयत्न करतो. एकेकीचे अनुभव ऐकताना आपली दुःखे अगदी किरकोळ आहेत असे वाटायला लागते. त्यामुळे आयुष्य आहे तसे मनापासून स्वीकारून आनंदाने जगण्याचे बळ सहचरी गटात येऊनच मिळते हे नक्की.

आयुष्यात घडणाऱ्या छोट्या-मोठ्या घटनांचा मनःपूर्वक स्वीकार करणे ही खूपच कठीण गोष्ट

आहे. काहीवेळा आपण ते स्वीकारले आहे असे म्हणत जरी असलो तरी तिचा सल अंतर्मनात खुपत रहातो. अशा द्विधा मनस्थितीमुळे जगणे खूप अवघड होते. परंतु आमच्या सहचरी गटाच्या चर्चा, सल्लागारांशी व मॅडमशी झालेले संभाषण, आमच्या मैत्रिणीचे छोटे-छोटे तरीही उपयुक्त सल्ले व समवेदनेतून मिळालेला आधार यामुळे ह्या स्वीकाराला मदत होते व मनही शांत होते.

आमचे व्यसनी मित्र जसे एकेक दिवसाच्या हिशेबाने व्यसनमुक्तीकडे वाटचाल करत असतात. तशाच आम्ही सहचरी एकेक दिवसाच्या हिशेबाने आनंदी आयुष्य जगण्याचा प्रयत्न नेटाने करतो. आजचा दिवस मी आनंदाने घालवीन, मी रडत किंवा कुढत बसणार नाही अशा निश्चयाने आम्ही वाटचाल करत असतो. जी परिस्थिती आज माझ्या आयुष्यात

आहे ती सुधारण्याचा प्रयत्न तर आम्ही करतोच, पण उद्याच्या चिंतेने आजचा आनंद मात्र नाहीसा होऊ देत नाही.

छोटे-मोठे अपघात, काही दुदैवी घटना, आर्थिक दुरावस्था, कधी कधी पोलिस कोठडी तर कधी कुणाला रस्त्यावर येण्याचीही वेळ या व्यसनकाळात येते. पण आम्ही सहचरी अशाही काळात खंबीर रहातो, ते सहचरी गटात येऊन आमचे मनोबल वाढल्यामुळेच. त्यामुळे पतीची व्यसनमुक्ती हे पहिले आणि महत्त्वाचे उद्दिष्ट असले, तरी ते आमचे एकमेव उद्दिष्ट नसते. स्वतःचा व्यक्तिमत्व विकास, मुलांचे भविष्य घडवणे व कौटुंबिक स्वास्थ्य टिकवणे ही तेवढीच महत्त्वाची उद्दिष्टे आहेत ही पक्की खूणगाठ बांधून आम्ही वाटचाल करत असतो. या सहचरीच्या ठाम व खंबीर भूमिकेचा पतीच्या व्यसनमुक्तीच्या वाटचालीत खूपच मोठा वाटा असतो.

या आमच्या सहचरी गटाला १० वर्षे पूर्ण होत आहेत. मोठ्या मॅडमनी पाहिलेले स्वप्न हळूहळू साकार होत आहे. सहचरी गटाने आमची घुसमट, कोंडमारा

कमी करून आम्हाला मोकळा श्वास घेण्याची संधी दिली. एकमेकींच्या साथीने हे आयुष्य आनंदी करण्याची उर्मी दिली, म्हणूनच सहचरी गटाचे वर्णन करताना हेच शब्द ओठावर येतात. सहचरी गट आमचा आनंदाचा ठेवा, एकमेकींचा सहवास निरंतर लाभावा. हीच ओढ आमची जन्मभर टिकावी, ही शिदोरी मायेची सतत जपावी ।

शैला परांजपे

३२३६

## आमची सखी - आमची सहचरी

अनेक संकटावर मात करण्यासाठी हल्ली आपल्याला कायम तयारीत रहावे लागते. त्यात नवऱ्याची स्लिप हे एक तसे संकटच. ज्यातून सावरायला पुर्वी खुपच वेळ लागायचा पण जसजशी मुक्तांगण आणि सहचरी गटाची मदत मिळत गेली ह्या संकटावर तोडगा काढणे जमू लागले.

नवऱ्याच्या प्रत्येक स्लिप नंतर २/४ दिवसात माझीही स्लिप होते पण माझ्या सहचरी गटातील मैत्रिणी मी त्यातून बाहेर पडावे म्हणून योग्य तो सल्ला देतात वेगवेगळे पर्याय सुचवतात. कुठला पर्याय स्विकारायचा ते मलाच ठरवायचे असते पण सुन्न व बिघडलेली मनस्थिती सावरायला पूर्वीपेक्षा वेळ कमी लागतो.

नियमित सहचरी सभांना उपस्थित राहिल्यामुळे खुपच फायदा होतो वेगवेगळ्या विषयांवर चर्चा, एकमेकींच्या वाढदिवसाबद्दल

शुभेच्छा देणे व सेलिब्रेशन (छोट्या प्रमाणात) करतो. वेगवेगळे खेळ इथे गुप मिटींग मध्ये घेतले जातात त्यामुळे आपल्या मानसिक स्थितीचा आपल्यालाच पडताळा घेता येतो. सकारात्मक विचार करण्यास आपण प्रवृत्त होतो. त्याचप्रमाणे दुःखी मैत्रिणीला इथे समजून घेतले जाते. तिच्या भावना तिला मोकळेपणी बोलता येतात. दुःखाची तीव्रता त्यामुळे कमी कमी होत जाते. परिस्थितीचा स्वीकार करण्याची हिंमत ह्याच सहचरी सभांमुळे येते. मनोबल वाढवण्याचे काम माझ्या या मैत्रिणी करतात मी त्यामुळे त्यांची खूपच आभारी आहे.

मुक्तांगण व मुक्ता मॅडम यांनी सहचरी गट स्थापन करून आमच्यासारख्यांना एक मोठी देगणीच दिली आहे.

वर्षा

३२३६

## आमची सखी - आमची सहचरी

एका सहचरी सभेत आम्हाला 'सहचरी' सभेमुळे तुम्हाला तुमचे प्रश्न, समस्या सोडविण्यासाठी कशी मदत झाली ते सांगायचे होते. मग ती समस्या व्यसन असो की आयुष्यातील इतर कुठलीही.

यावर मी जेव्हा विचार करू लागले तेव्हा मला जाणवले की व्यसनाच्या समस्येबाबत तर या सभेत खूपच मदत होते यात शंकाच नाही. पण माझ्या वैयक्तिक प्रश्नाबाबत देखील इथे खूप मदत मिळते. ती मदत मग प्रत्यक्ष कृतीतून असो किंवा विचारातून असो. या संदर्भात एक साधे छोटसं उदाहरण देते. गोष्ट अगदी साधी पण तिने मला पूर्ण वैतागून सोडले होते. माझी अंगकाठी पहिल्यापासूनच बारीक पण लम्बानंतर जे ते नातेवाईक जिथे जाईल तिथे विचारायचे की 'का ग एवढी बारीक झालीस?' 'तुला काय घरात जेवायला मिळत नाही का?'

असे एक ना अनेक प्रश्न. तरी सर्व नातेवाईकांना आमच्या घरातील व्यसनाचा प्रॉब्लेम माहीत होता. (प्रत्यक्ष आम्ही कुणाला सांगितला नव्हता तरी) त्याचा परिणाम नकळत का होईना माझ्या तब्येतीवर होऊ शकतो एवढा विचार करण्याजोगे सर्व नातेवाईक अतिशय सूत्र आहेत. अशा वेळी मला वाटायचे की जणू काही या नातेवाईक मंडळींना माझ्या तब्येतीखेरीज जगातील दुसरा कुठलाही विषय बोलण्यासाठी शिल्लक नाही. या सगळ्यामुळे माझी खूप चिडचिड व्हायची. त्यामुळे मला कुठे नातेवाईकांमध्ये जाणे नको असे वाटायचे.

पण जेव्हापासून मी 'सहचरीत' येऊ लागले व त्या सभेतील विचार ऐकू लागले तेव्हा मला जाणवले की आयुष्य म्हटले म्हणजे हे सर्व आलेच. आपणच जर आपल्या आयुष्याकडे नकारात्मक

दृष्टीने पाहू लागलो तर समोरील व्यक्ती त्याला आणखीन खतपाणी घालते व आपण आपले आयुष्य जास्त बिघडवतो. ही जाणीव होऊन जेव्हा मी पुन्हा तोच विषय निघाल्यावर नातेवाईकांना माझ्या बारीक असण्याचे फायदे सांगू लागले की जसे आधी तब्येत चांगलीच सुधारायची व नंतर डाएटींगसाठी पैसे घालवायचे. पुन्हा हे खाऊ नका. ते खाऊ नका अस करून मन मारायचे. त्यापेक्षा अस बारीक असणं केव्हाही चांगलचं. माझ्या या बोलण्यानं मग आपोआपच समोरच्या व्यक्तीच बोलणं खुंटत व त्यामुळे सहाजिकच माझं वैतागण व चिडणं खूप कमी झालं. आता मी नातेवाईकांमध्ये न संकोचता ताठ मानेने मिसळते.

अशा प्रकारे आयुष्यातील साध्या-साध्या गोष्टींकडे देखील सकारात्मक दृष्टीने बघायला मला सहचरी ने शिकविले.

**विभावरी**

३२३६

# ‘सहचरी’ चा १० वर्षाचा प्रवास

१० मार्च १९९७ ते १० मार्च २००७ सहचरी सभेचा १० वर्षाचा प्रवास....

ह्या प्रवासात अनेक सुधारणा होत गेल्या... होत आहेत.... वेगवेगळ्या फॉलोअप सेंटरमध्येही सहचरी सभांची सुरवात झाली.

त्याचाच पुढचा टप्पा म्हणजे ‘सहचरी प्रकल्प’ जो गेली ४ वर्षे कार्यरत आहेत. ह्या प्रकल्पांतर्गत पेशंट मित्रांसाठी पोळ्या केल्या जातात.

सुरवातीला हमाल पंचायतीतून पोळ्या आणल्या जात असत. मग मुक्ता मॅडम, मुक्तांगणच्या कार्यकर्त्यांना वाटलं, लक्षात आलं-आपल्या अनेक सहचरी गरजू आहेत त्यांना नोकरी नाही व आर्थिक परिस्थितीही फारशी चांगली नाही मग त्यांच्याकडून पोळ्या का करून घेऊ नयेत ? त्यांना कामही मिळेल व त्यांच्या घरातील समस्या

सोडवण्यास पाठबळही मिळेल. त्या दृष्टीकोनातून हा प्रकल्प सुरू झाला. सुरवातीला त्या फक्त पोळ्या करत होत्या पण आता सर्व प्रकारच्या चटण्या, मसाले, सोयाबीन पीठ, दिवाळीचा फराळ अशा अनेक विविध वस्तू/पदार्थ त्या करतात व मोठ्या कंपन्यांमध्ये त्या विकल्याही जातात. एवढी वाढ फक्त चार वर्षात घडली. सहचरींची काम करण्याची इच्छा व आवड ह्यामुळेच हे शक्य झाले.

सध्या ह्या प्रकल्पात सातजणी काम करत आहेत. रोज त्या ८०० ते ९०० पोळ्या लाटतात. अतिशय वेगाने पोळ्या लाटण्याचे कसब, कौशल्य आता त्यांना आले आहे. पोळ्यांचे काम ऐनवेळी वाढले तरी त्या गडबडत नाहीत. कामाची विभागणी पटापट करतात व काम तडीस नेतात. पण हे सर्व बदल एकाएकी, खूप कमी कालावधीत घडले नाहीत. कारण-

व्यसन ही समस्या, कुटुंबाची समस्या जेव्हा होते तेव्हा सहचरीच्या मानसिक स्थितीवर भावनांवर व पर्यायाने वागण्यात. चिडचिडेपणा, राग, व्यसनी व्यक्तीचा तिरस्कार तर एकीकडे त्याच्याबद्दल खूप तळमळ, माया, प्रेम अशा दोन्ही भावनांमध्ये संघर्ष, चढ-उतार व्हायला सुरवात होते. निराशाजनक, चिंतेचे आयुष्य होते. त्यामुळे त्यांना भावनिक आधारबरोबरच आर्थिक पाठबळाची जोड दिली तर त्यांचा आत्मविश्वास निश्चितच वाढतो मुक्तांगणकडून त्यांच्यासाठी दर आठवड्याला मिटिंग होतात. त्यांच्या काही तक्रारी, सूचना यावरही विचार केला जातो.

ह्या सहचरीपैकी काहींचे पती व्यसन मुक्तीच्या वाटेवर खूप चांगल्या रितीने Recover होत आहेत. तर काहींचे अडथळ्याच्या वाटेवर. पण त्याचा त्यांच्या पोळ्या लाटण्यावर/कामावर परिणाम होत नाही. एकमेकींना धीर, आधार देत त्या काम करतात. जीवनातील अस्थिरता संसाराची व पैशाचीही, ह्यावर मात करत हसत, खेळत, गप्पा मारत त्या त्यांचं काम जगतात.

नंदा म्हणते की, मी ह्या

संस्थेत काम करते ह्याचा मला अभिमान वाटतो. आम्ही एक प्रकारचं समाजकार्य करतो असं वाटतं. सविता उत्साहानं म्हणाली, आता तर दुःखाचंही जास्त काही वाटत नाही. आधी असं वाटायचं नवरा दारू पितो आपण कसे जगणार? आता नवरा पित असला तरी रडत न बसता, नातेवाईकांचीही मदत न घेता मार्ग काढतो. हे तिनं अगदी ठाम आवाजात सांगितलं. प्रत्येक सहचरी माझ्याजवळ तिचं मनोगत सांगू लागली. किती सांगू व किती नको असं त्यांना वाटत होतं.

एक म्हणाली, मी माझं दुःख माझ्या मैत्रीणींना सांगते. एकमेकींना मदत करून आम्ही पाठीशी उभं रहातो. समस्या सोडवतो. जे आता चाललंय त्यात मला समाधान आहे. आणि नातेवाईकांपेक्षा ह्या मैत्रीणींचा आधार मला मोलाचा वाटतो.

आधी खूप एकटं वाटायचं आता आपल्याला कोणीतरी आहे व अगदी घरचं आहे असं वाटायला लागलंय.

दुसरी म्हणते, पूर्वी स्वयंपाक करणं, पोळ्या लाटणं हे काम कमीपणाचं वाटायचं, लाज वाटायची. उलट हे खूप मोठ्ठ काम

आपण करतोय असं वाटतं. आमच्या मुलांनाही आई इथे काम करते हे माहिती आहे व त्यांना त्याचा अभिमानही आहे.

इथल्या कामाचं प्लॅनिंगपण त्याच करतात. प्रत्येकीचा कामात पुढाकार असतो. कुठलंच काम 'माझं नाही' म्हणून टाळलं जात नाही, ढकललं जात नाही. फरशी, शेगडी, धुण्यापासून ते कणीक मळेपर्यंत सर्व कामे त्या न कंटाळता एक प्रकारचं 'ग्रुप वर्क' करत असतात.

सर्वांना आता पोळ्यांचा सराव झाल्याने काहीजणी बाहेरची पोळ्यांची, स्वयंपाकाची कामे खूप कमी वेळात करू शकतात. व नंतर त्या संस्थेत येतात. त्यांचा उत्साह अगदी दांडगा असतो. संस्थेतील कुणाचा कार्यक्रम, लग्न, बारसं असेल त्या लवकर पोळ्या उरकून सर्वांच्या आधी हजेरी लावतात. त्यांचा हा उत्साह पाहून आपण थक्क होतो. अशा ह्या सहचरी आनंदात, समाधानात हसताना पाहून वाटणारही नाही त्यांच्या घरात काही समस्या आहे. सहचरी प्रकल्पाच्या समन्वयक (प्रफुल्ला मोहीते) त्यांच्या आरोग्याचीही काळजी घेतात. त्यांना रोज १/२

तास विश्रांती घ्यायला लावतात. जेणेकरून पुढील कामासाठी उत्साह टिकेल. त्यांच्यासाठी आता 'योगा'पण सुरू करण्याचा त्यांचा मानस आहे. अशा ह्या आमच्या सहचरींवर मोहीते मॅडमनी एक सुंदर कविता केली आहे.

गहू निस्सते निस्सते  
खडे बाहेर फेकते

माझे मला तपासते  
दोष पाखडुनी टाकते

गहू दळाया देते  
मग वळाया शिकते

कणीक मळते मळते  
चिंता दूर पळते

पोळ्या लाटते लाटते  
मन मोकळी हासते

तवा तापला सुंदर  
वर पोळीची पाखर

मन तयार तयार  
आता सहचरीचा आधार

अरूणा देशपांडे  
मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र

२०२४

## सहचरी

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र, सकाळी १० ची वेळ, एक सहचरी भेटायला आली, खूप आनंदी दिसत होती. आल्या आल्या मला म्हणाली, 'सर सहचरी सभेला येऊन आज एक वर्ष पूर्ण झाले.'

मी विचार करू लागलो, अरे या सहचरीचा पती अनेकवेळा मुक्तांगणमध्ये उपचारार्थ दाखल झाला होता, आजही तो व्यसन करतो आहे, मग हिला एवढा आनंद कसला झाला आहे. मी तिला तसे विचारताच ती बोलू लागली.

'आपण म्हणताय ते खरं आहे सर, माझा नवरा आजही व्यसन करतो आहे. पण सहचरी सभेला यायला लागल्यापासून किमान मी स्वतःला तरी सावरू शकले ना!'

सहचरी पुढे बोलू लागली, 'तुम्हाला माहितच आहे सर, पाच वर्षांपूर्वी मी मुक्तांगणच्या

संपर्कात आले. पूर्णपणे हतबल झाले होते. हुषार नवरा पण व्यसनापायी सर्वकाही गमवायला लागला होता. एकुलती एक मुलगी कावरी-बावरी झाली होती. कोणाचीही मदत नाही. निराशजनक भविष्यकाळच फक्त समोर दिसत होता.'

सहचरीमधला एवढा बदल मला अपेक्षित नव्हता, तसे तिला बोलून दाखवताच ती म्हणाली, 'माझा पाच वर्षांचा प्रवास आपणास माहित आहेच. नवऱ्याला अनेकवेळा मुक्तांगणमध्ये उपचारार्थ दाखल केले. पण त्याचे व्यसन सुटले नाही, उलट त्यांचा बेतालपणा वाढतच चालला आहे. गंडे-दोर, उपास-तापास सर्व काही केले पण उपयोग शुन्य. आत्महत्येचे विचार मनात येत होते. पण मुलीकडे बघून ती हिम्मत होत नव्हती.'

सहचरी बोलतच होती, आपल्या नवऱ्याच व्यसन सुटलच

पाहीजे या एकाच विचाराने माझ्या कुटुंबाचे दैनंदिन जीवन पूर्णपणे प्रस्ताव्यस्त झाले होते. सहचरी सभेस येण्यासाठी आपण मला सारखे सांगत होतात. पण तेथे जाऊन काय फायदा असे विचार मनात येऊन सहचरी सभेला जाण्याचे मी टाळत होते. शेवटी कोणताच मार्ग उरला नाही तेव्हा बघु तरी सहचरी सभेला जाऊन असा विचार केला आणि एक वर्षापूर्वी मी प्रथम सभेला गेले. माझ्या आयुष्याला एक वेगळी दिशाच मिळाली.

वेगळी दिशा मिळाली म्हणजे काय असे मी विचारताच ती पुढे बोलू लागली. प्रथम सहचरी सभेला जाताना माझ्या मनात एकच विचार होता. माझ्यासारखी दुःखी स्त्री या जगात कोणीही नाही, माझ्याच नशिवांत असे का घडावे, आपल्याला समजावून घेणारे या जगात कोणीही नाही, मी एकटी आहे.

सर, मी प्रथम सहचरी सभेला गेले, तेव्हा तेथे जवळपास पन्नास सहचरी होत्या. त्यावेळी माझ्या लक्षात आले या सर्व सहचरींच्या समस्या आणि माझ्या समस्या यामध्ये फारसा फरक नाही.

एक सहचरी मला सांगत होती. “व्यसनी व्यक्तीला आपण सतत उपदेश करत असतो पण त्याला उपदेश नको असतो तर आपले म्हणणे ऐकून घेणारा एक कान हवा असतो. तो त्याला मुक्तांगणमधे मिळतो. तसाच तो आपणालाही हवा की नको? तो आपल्याला सहचरी सभेमध्ये मिळतो. त्यावेळी माझ्या लक्षात आले की मी एकटी नाही आहे मलासुद्धा समजावून घेणारे कोणीतरी आहे.”

दुसरी सहचरी आपला अनुभव सांगत होती, माझा नवरा क्लासवन ऑफिसर पण रात्री पिऊन आला की आहे त्या अवस्थेत झोपून जायचा. त्याचे बुट काढायची. बळेबळे त्याला दोन घास खाऊ घालायची. दुसऱ्या दिवशी त्याला हे सर्व सांगितले तर तो हे सर्व नाकारून मला मुखांत काढायचा, भयंकर त्रासून गेले होते मी. सहचरी सभेमध्ये एका सहचरीने मला एक प्रयोग करण्यास सांगितले त्याप्रमाणे रात्री नवरा पिऊन आल्यावर मी त्याला आहे तिथे, आहे त्या अवस्थेत झोपू दिले फक्त त्याच्या अंगावर एक शाल टाकली. दुसऱ्या दिवशी

सकाळी जाग आल्यावर त्याला वास्तवतेची जाणीव झाली व हळूहळू त्याच्यात बदल होत गेले.

सर, सहचरींचे अनुभव मला सकारात्मक विचार करायला प्रवृत्त करत होते. पण प्रत्यक्षात आपणही तसे प्रयोग करू शकू की नाही अशी धास्ती मला वाटत होती. त्याचवेळी एक सहचरी आपला अनुभव सांगू लागली, “माझा नवरा व्यसनात अडकलेला असताना माझी मानसिक स्थिती कशी झाली होती, माझी चिडचिड कशी होत होती, घराकडे मुलांकडे दुर्लक्ष कसे होत होते पण माझ्या नवऱ्याने जेव्हा व्यसन सोडण्यासाठी उपचार घेण्यास सुरवात केली त्यावेळी येथील सहचरींच्या मार्गदर्शानुसार मी त्याला कशी मदत करू लागले, स्वतःमध्ये कसे बदल करू लागले आणि आज माझा नवरा व्यसनमुक्त असताना माझ्या घरातील परिस्थिती कशी आहे.”

सर, मी जेव्हा या सहचरींचे अनुभव ऐकत होते त्यावेळी प्रथमच माझ्या मनात एक विचार आला की या सर्व सहचरी परत आनंदी जीवन जगू शकतात तर मी का नाही असे आनंदी जीवन जगू

शकणार? स्वतःला सकारात्मक विचार करायला प्रवृत्त करणारा असा हा सहचरींचा कार्यक्रम आहे.

नवरा व्यसन करत असताना तुम्हाला सकारात्मक विचार करायला जमते? असे विचारताच सहचरी म्हणाली, “निश्चितच आपले म्हणणे अधिक स्पष्ट करताना ती म्हणाली, सहचरी सभेमध्ये माझ्या लक्षात आले की माझ्या नवऱ्याची व्यसनमुक्ती माझ्या हातात नाही, त्याने जर व्यसन सोडायचे ठरवले तर त्याला मदत करणे मात्र माझ्या हातात आहे.”

सहचरी थोडी गंभीर होऊन सांगू लागली. सर माझे काय घेऊन बसलात, आमच्या सहचरींमध्ये काही सहचरी अशा आहेत की ज्यांच्या पतीचे व्यसनामध्ये निधन झाले आहे आणि आज त्या आपले जीवन व्यवस्थितपणे जगत आहेत. त्यातील एका सहचरीच्या मुलाचे पुढील महीन्यात लग्नपण आहे. आता मला सांगा सर, त्यांनी जे सोसले त्यापुढे माझे सोसणे किती मोठे आहे!

सहचरी बोलतच होती, सर, आणखी एक गोष्ट मला

समजली, माझा नवरा काही एकदम व्यसनी बनला नाही, तशीच माझी परिस्थिती काही एकदम वाईट झाली नाही. त्याचप्रमाणे वाईट परिस्थितीतून चांगल्या परिस्थितीत मी एकदम येऊ शकणार नाही, ती हळूहळूच बदलत जाणार त्यासाठीची किंमत मला मोजावीच लागणार.

किंमत मोजावी लागणार हा मुद्दा अधिक स्पष्ट करताना सहचरी म्हणाली, 'नवऱ्याची कमाई बंद, उपचारांचा खर्च, कुटुंबाचा रहाटगाडा ओढण्यासाठी मला काहीतरी काम करणे भाग होते त्यासाठीसुद्धा सहचरींनी मला मदत केली. मुक्ता मॅडम, मोहिते मॅडम यांच्या सल्ल्याने डॉ. अनिता अवचट फाऊंडेशनतर्फे चालवण्यात येणाऱ्या उपक्रमात मी सहभागी झाले, थोडे पैसे मिळू लागले पण त्यासाठी घर आणि नोकरी ही तारेवरची कसरत मला करावी लागे. एव्हढी किंमत मी चुकवायला नको का सर !'

एका सहचरीच्या तोंडून अनेक सहचरींचे मनोगत ऐकत असताना मला जाणवले की केवढी ताकद आहे या सहचरींमध्ये. नवऱ्याच्या व्यसनामुळे संपूर्ण

कुटुंबव्यवस्था कोलमडून पडलेल्या घरातील या सहचरी आपल्या समोर आलेल्या कठीण प्रसंगाना धीरानं समोऱ्या जात आहेत, ज्यांच्या घरातील व्यसनाचा प्रश्न संपला आहे अशा सहचरी इतर सहचरींचे मनोबल आपल्या अनुभवातून वाढवत आहेत आणि ज्यांच्या पतीचे व्यसनात निधन झाले आहे अशा सहचरी इतर सहचरींच्या बाबतीत असे घडू नये म्हणून त्यांना मदतीचा हात पुढे करत आहेत. एकमेकींच्या सुखदुःखात सामिल होतानाच भविष्याकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून बघताहेत. अशा या सहचरी गटाला माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा !

**प्रसाद ढवळे**  
**सल्लागार, मुक्तांगण**  
**व्यसनमुक्ती केंद्र, पुणे**  
**३२३४**

## ‘ भेट ’

मुक्तांगण’ .....

‘मुक्त + अंगण’

ही झाली शब्दशः ओळख !

‘अंगण’ ही कल्पनाच मुळी ‘खेळ’ ‘गट्टी’, ‘मोकळेपणा’ ‘आपुलकी’ या शब्दांशी एक अतूट नातं सांगणारी !

हे अंगण ही नाती तर जपतंच. पण मुक्तताही देतं ! व्यसनापासून !!

नवऱ्याच्या व्यसनाच्या निमित्तानं, नाईलाजास्तव झालेली माझी ‘मुक्तांगण भेट’ मला आयुष्यभर पुरेल एवढी आत्मविश्वासाची व ‘सहचरी गटाची’ शिदोरी देऊन गेली आहे ही कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी हा लेख प्रपंच !

मुक्तांगण मध्ये मी पहिल्यांदा आले तेव्हा थोडीशी भीती / धास्ती एक प्रकारची निराशा मनात घेऊनचं ! पण पहिल्याच भेटीत, इथल्या आश्वासक मुक्ततेची जाणीव झाली.

इथली सर्वच माणसं, ‘मैत्रीची’ भावना जास्त जपतात. येथे येणाऱ्या व्यसनाधीन व्यक्तींना ‘व्यसनी’ न म्हणता ‘मित्र’ म्हणतात आणि तसंच वागतातही ! पहिल्या दिवसापासूनच “तुम्ही आता काही काळजी करू नका, सगळी काळजी आमच्यावर सोडून निःशंक व्हा.” या वाक्यांनं मला प्रचंड धीर दिला.

व्यसनी व्यक्तीला इथे एक रुग्ण म्हणून पाहिले जाते. ‘व्यसनाकडे’ बघण्याचा इथला दृष्टीकोण एक ‘आजार’, ही ज्याला उपचारांची गरज आहे, असा आहे. आणि हे उपचार शारीरिक तर आहेतच पण खूप मानसिक ही आहेत. मुख्य म्हणजे व्यसनापासून कमीत कमी ३५ दिवस प्रामाणिकपणे दूर राहण्याची बांधिलकी ! व्यसनाधीन व्यक्तीने कितीही दबाव आणला तरी व्यसन न

करु देण्याचा खंबीरपणा इथल्या प्रत्येकात आहे. सुरवातीला थोड्या करडेपणाने, मग समजूतीने आणि नंतर/ प्रेमाने आपुलकीने इथली माणसे (समुपदेशक/ आधारस्तंभ) या सगळ्या पेशंट्सना अगदी म्हणता म्हणता आपल्या मायापाशात घट्ट बांधून ठेवतात, इतकी की शेवटी निघताना त्यांचे पाय जडावतात. हे रेशीमबंध असे जादुई, की बघता-बघता, आयुष्याच्या टकमक टोकावरून कडेलोटाच्या सीमेवर उभ्या असलेल्या ५०/१०० जणांना पुन्हा आयुष्याच्या योग्य वळणावर अगदी चक्रे खेचून उभं करतात.

चिंता, काळजी, नैराश्य एकटेपण, चिडचिडेपणा, वैफल्य, आत्मविश्वासाचा अभाव या सगळ्यांच्या एकत्रितपणातून व्यसनाच्या गर्तेत लोटला गेलेल्या या सर्व मित्रांना, इथला नियमितपणा, प्रार्थना, योग, व्यायाम, मार्गदर्शन, वैयक्तिक समुपदेशन, वैद्यकीय उपचार आणि सर्वात महत्वाची म्हणजे

‘समवेदनेची’ भावना आणि व्यसनापासून काही दिवस तरी दूर रहावे लागल्यामुळे परत आलेला आत्मविश्वास या गर्तेतून वर काढतो. हे झालं, प्रत्यक्ष व्यसनी व्यक्तीबद्दल !!

पण ती व्यक्ती, म्हणजे प्रामुख्याने ‘सहचरी’ ; जी स्वतः व्यसनी नाही, पण भावना मात्र त्याच जगत असते (काळजी/नैराश्य/वैफल्य/चिडचिड/ आणि गमावलेला आत्मविश्वास !) तिचं काय ?

मला तर वाटतं, इथे व्यसनमुक्ती ही त्या व्यसनी व्यक्तीपेक्षा त्याच्या सहचरीचीच जास्त साधते ! ‘मुक्ता’ मॅडम जेव्हा पालक सभेत/सहचरी सभेत हे सांगतात, की “व्यसनी व्यक्तीच्या डोक्यात सतत दारू असते आणि तुमच्या डोक्यात ती व्यसनी व्यक्ती (सहचर) आणि त्याची दारू, एवढंच का असते?” तेव्हा डोक्यात लखलख प्रकाश पडतो. खरंच! मी दुसरा काही विचार, हल्ली करीतच नाही, फक्त नवऱ्याची दारू, हाच एकमेव विचार करून मी माझ जीवनही दारुमय

(वेदनामय) करून घेतलंय का ? पुढे मुक्ता मॅडम / अरुणा मॅडम जगायचा एक नवा दृष्टीकोण देऊन जातात जेव्हा त्या, नऊ ठिपके हात न उचलता, चार रेषांनी जोडण्याच कोडं घालतात ! ते कोडं सोडवताना जाणवतं की, चाकोरीच्या बाहेर जाऊन विचार करण्याची आपली क्षमताच आपण घालवून बसलोय, आणि मग विचारचक्राला गती मिळते. सहचरी सभेला जाणं होतं. तिथं आपल्यासारख्याच समदुःखी स्त्रियांची एक पलटणच उभी ठाकते, की जी निर्धारानं/ आत्मविश्वासानं, प्रयत्नपूर्वक जीवनाची लढाई लढायला स्वयंसिध्द झालेली आसते. एकमेकींच्या कथा ऐकून / ऐकवून एकमेकींना धीर देत, अश्रू पुसत, या सगळ्याजणींनी कंबर कसलेली असते आणि हृदयातून, सहचराच्या व्यसनाचा एक दुखरा, हळवा कप्पा अगदी सहज कापून काढून काढून , सहचराला खंबीरपणे ‘तुझ्यासह’ किंवा ‘तुझ्याविना’ चा मंत्र गर्जून ऐकवत, आयुष्याच्या

रणांगणावर त्या धीरोदात्तपणानं उभ्या ठाकलेल्या दिसतात !

मुक्तांगणची यशस्विता खरीतर इथेच आहे ! फक्त व्यसनाने भरकटलेल्या व्यक्तीच नव्हेत तर त्यांच्या आखळ्या कुटुंबाचंच (पर्यायाने समाजाचेच) पुनर्वसन या मुक्तांगणच्या कार्यकर्त्यांनी गेली १० वर्षे अहोरात्र चालविलेले आहे .हा अवघड आणि आव्हानात्मक वाण-वसा घेतलेल्या प्रत्येकाला माझा अक्षरशः साष्टांग प्राणिपात ! ह्या त्यांच्या ‘व्यसनशत्रूला ’ जिंकणाऱ्या अश्वमेध यज्ञाचा घोडा, दूरवर पोहोचवून पुण्याच्या / महाराष्ट्राच्या / भारताच्याच सीमा नव्हेत तर विश्वाच्याही सीमा उल्लंघून ‘जगज्जेता’ व्हावा यासाठी माझ्या अनंत शुभेच्छा !!

मला शुभेच्छा देऊन भागणार नाही याची मला जाणीव आहे !

मला जेव्हा आणि जसा, जमेल तेव्हा आणि तसा, खारुताईचा वाटा उचलण्याची शपथ मी मनोमन घेतली आहे !!

एक आनंदी सहचरी

३२३२

## होरपळलेली माणसं : भाग २

‘पण मग आपला वेष कोण बदलेल सहजासहजी?’

‘पदर असेल तर खोचला पाहिजे. ओढणी तर काढूनच ठेवली पाहिजे किंवा लूज एण्डक राहणार नाही अशा बेतानं अंगाभोवती बांधून टाकली पाहिजे आणि एक साधा एप्रन बांधला ना अंगाभोवती, की मग ही बाई खूपच धोक्यापासून मुक्त होईल आणि मुख्य कारण म्हणजे पंपवाला स्टोव्ह.’

‘का बरं?’

‘या पंप करीत बसतात, तिकडे नॉझलमध्ये काही तरी कचरा अडकलेला असतो. तो निघाला, की एकदम रॉकेल बाहेर येऊन भडका उडतो.’

अलीकडे पूर्वीसारखे, पंपाचे प्रायमर स्टोव्ह दिसत नाहीत; पण बाजूला टाकी असलेले पंपवाले स्टोव्ह मात्र घोघर वापरले जाते, हे जाता येता पाहिले होते.

माधुरी म्हणाली, ‘हे पंपाचे स्टोव्ह न वापरता वातीचे वापरले तरी खूप

सेफ्टी येईल. पण तरी लोक पंपाचे वापरतात. का, तर स्वयंपाक लवकर होतो म्हणून. हे अपघात काय किंवा आत्महत्या-खुनाच्या केस काय, हे सगळं ‘केरोसिन बर्नर्स’ या प्रकारात येतं. खेड्यात जिथं चुली वापरतात. तिथल्या केस खूप कमी असतात; आणि ज्या येतात त्यांनीही चुलीतली लाकडं पेटण्यासाठी. आधी बरंच रॉकेल वापरलं होतं, म्हणून त्याचा भडका झाला होता. आता आमच्याकडे सगळा गरीब वर्गच येतो. रॉकेलीची चिमणी घरात असते. झोपताना ती लावून ठेवतात. उंदीर-घुशीचा धक्का लागून ती पडते आणि झोपड्याला आग लागते.’

बाप, आई, मुलं सगळे भाजले, अशा किती तरी घटना इकडे झाल्यात. एका कुटूंबाच्या बाबतीत तर बाप, आई एक भाऊ वारले. फक्त मुलगाच वाचू शकला. पण त्याला एवढा मानसिक धक्का बसला होता, की त्याची वाचाच बंद

झाली असावी. कॉटवरून खाली उतरायचाच नाही. काही दिवसांनी त्याची आत्या आणि तिची दोन मुलं आली भेटायला. तेव्हा त्या मुलांबरोबर थोडं बोलल्या, चेहऱ्यावरच्या रेषा थोड्या हलायला लागल्या. नंतर तर तो हसलाही. मग आम्ही त्या दोन मुलांना वॉर्डात पुढचे काही आठवडे ठेवूनच घेतलं, कारण मनानं तो यातनं बाहेर नाही आला, तर आमची ट्रीटमेंट तरी कशी लागू पडणार?

अशा स्थितीत अगदी मोठी माणसंसुद्धा कोलमडून जातात, तिथं मुलांची काय परिस्थिती होत असेल? माधुरी म्हणाली, ‘वॉर्डात फटाक्याने भाजून दोन भावंडं अॅडमिट होती. त्यांच्या हाताला थोडंसंच भाजलं होतं. ती वॉर्डभर काय दंगा करायची म्हणून सांगू. पुढे असं झालं, काही तरी घरात भांडणं झाली. वडिलांनी आत्महत्या केली. भाऊ, आईही भाजून गेली आणि हा एकटा वाचला. तो परत वॉर्डात अॅडमिट झाला, पण त्या वेळी आणि या वेळी जमीनअस्मानाचा फरक. यावेळी तो कित्येक आठवडे कॉटखालीसुद्धा उतरला नाही, की कुणाशी बोलला नाही.’

‘मुलं नेहमी कशानं भाजतात.’

‘हेचं, जमिनीवर बसून आई स्टोव्हवर स्वयंपाक करीत असते. आमटी किंवा पाणी उकळत असतं. शेजारीच कॉट असते. झोपलेलं मूल लोळत खाली पडतं ते या उकळत्या स्वयंपाकवर किंवा, छोटं घर, तिथंच पोरं खेळत असतात. ती याच्यावर येऊन पडतात, पण त्यांच्या जखमा या केरोसिन बर्नच्या जखमांपेक्षा स्काल्डिंगच्या (पोळण्याच्या) जखमा असतात. आणि त्यांचा एरिया मर्यादित असतो. जिथपर्यंत ते पाणी पोचतं, तिथपर्यंतच त्याचं स्काल्डिंग होतं. पण कपड्याने पेंट घेतलेल्या बर्नर्स फारच मोठा एरिया कव्हर करतात. आणि जितका एरिया मोठा तितकी जगण्याची शक्यता कमी. तुला ते परसेंटचं माहीतच आहे, ५० टक्क्यांहून जास्त म्हणजे जवळपास मृत्यू ठरलेलाच.’

माधुरीने सायन हॉस्पिटलच्या ‘आर्द्र’ नावाच्या नियतकालिक ग्रंथात एक हकिंगत लिहिलीय. एक छोटी मुलगी गच्चीवर इतरांबरोबर पतंग उडवीत होती. तिथून जवळूनच रस्त्यावरच्या खांबावरच्या उच्च दाबाच्या विजेच्या तारा जात होत्या. हिचा पतंग त्या तारांवर अडकला. कशाने काढावा विचार करीत असता तिला टीव्ही अँटेनाचा

छोटा अल्युमिनियमचा पाइप दिसला. तो घेऊन तिने तो दोरा काढण्यासाठी प्रयत्न करताच, त्या वायर एकदम शॉर्ट होऊन मोठ्ठा जाळ झाला. त्यात ही मुलगी भाजली. तिच्या हातातल्या तो पाइप तर थेट तिच्या पोटात आतड्यापर्यंत जाऊन थांबला. त्या मुलीला माधुरी आणि तिच्या सहकाऱ्यांनी शर्थ करून वाचवले.

माधुरी म्हणाली, 'स्त्रियांच्या अंगावरचा भाजण्याचा एरिया बहुधा ठरलेला असतो. छाती, पोट, दोन्ही हातांचा पुढचा भाग, मान आणि चेहरा. ही अगदी टिपिकल साइट. मुलांची साइट म्हणजे मागे बटक, पायाचा मागचा भाग. कारण बहुधा उकळत्या पाण्यात ते त्या पोजमध्ये पडतात. बायकांच्या बाबतीत नुसत्या त्वचेचंच नुकसान नसतं, तर ती गरम हवा, धूर नाकातोंडात गेल्यामुळे घसा, स्वरयंत्र सुजून हवेचा मार्ग बंद होतो. त्यामुळे त्यांची ट्रॅकिऑस्टोमी ( गळ्याला भोक पाडून तिथून श्वासोच्छ्वास करण्याची सोय करणे) करावी लागते. नाकातून पोटापर्यंत नळी टाकून तिथं अन्नपुरवठा चालू करावा लागतो. ही सूज जायला काही दिवस लागतात.'

तिचे हाऊसमन किंवा अन्य कोणी येऊन कसल्या कसल्या कागदांवर तिच्या सह्या घेत होते. तिचे टेबल म्हणजे अनेक पुस्तके रिपोर्ट, मेडिकल कंपन्यांनी दिलेली पेपरवेट आर्दीचा ढीगच होता. त्यात मध्ये जागा करून ती समोरचा भाग लिहिण्यासाठी वापरत होती.

मी विचारलं, 'हे भाजल्याचं परसेंट कशावरून काढतात?'

ती हसली व म्हणाली, 'विसरलास वाटतं इतक्यात सगळं? हाताचा पंजा असतो ना तो दीड परसेंट असतो. त्याची एक पद्धतीच आहे.' ढिगात हात घालून तिने एक छापील कागद काढला. त्यावर माणसाची समोरून व मागून अशा दोन आकृत्या होत्या. त्यावर वेगळे भाग पाडून आकडे लिहिले होते. पोटावर १३, पाठीवर १३ इत्यादी.

'मग ते फर्स्ट डिग्री, सेकंड डिग्री म्हणतात ते काय असतं?'

'ती जखमेची खोली. फक्त वरची बाह्य त्वचा भाजली असेल, तर परिस्थिती बरीच चांगली म्हणायची. मोठ मोठे टम्म फुगलेले फोड येतात ना, याचा अर्थ फक्त बाह्य त्वचाच भाजली आहे. लोक ते फोड फोडतात. पण तसं करून नये. कारण ते पाणी निर्जांतुक असतं.

आतली त्वचा आपोआप भरून येऊ शकतो, पण आंतरत्वचा भाजली गेली असली तर ती आपोआप भरून येत नाही. मग त्याला ग्राफ्टिंग (त्वचारोपण)च करावं लागतं. त्याहीपेक्षा जखम खाली गेलेली असते, तेव्हा ती थर्ड डिग्री बर्न. ती जखम भरून येणं आणखीच कठीण. अँसिड बर्न्मध्ये अशा थर्ड डिग्री बर्न्स असतात.' माधुरीने सायन हॉस्पिटलच्या 'आर्द्र' नावाच्या नियतकालिक ग्रंथात एक हकिगत लिहिलीय. एक छोटी मुलगी गच्चीवर इतरांबरोबर पतंग उडवीत होती. तिथून जवळूनच रस्त्यावरच्या खांबावरच्या उच्च दाबाच्या विजेच्या तारा जात होत्या. हिचा पतंग त्या तारांवर अडकला. कशाने काढावा विचार करीत असता तिला टीव्ही अँटेनाचा छोटा अल्युमिनियमचा पाइप दिसला. तो घेऊन तिने तो दोरा काढण्यासाठी प्रयत्न करताच, त्या वायर एकदम शॉर्ट होऊन मोठ्ठा जाळ झाला. त्यात ही मुलगी भाजली. तिच्या हातातल्या तो पाइप तर थेट तिच्या पोटात आतड्यापर्यंत जाऊन थांबला. त्या मुलीला माधुरी आणि तिच्या सहकाऱ्यांनी शर्थ करून वाचवले.

म्हणजे तोंडावर अँसिड फेकतात तो

प्रकार?'

'हो. अँसिड हे हेतुपूर्वक चेहरा नष्ट करण्यासाठी-डिस्फिगरमेंटसाठी वापरतात. आमच्याकडे एक छोटी मुलगी होती. तिच्या वडलांनी आईचे कुणाबरोबर संबंध आहेत, अशा संशयावरून त्या आईवर अँसिड फेकलं. आई गेलीच. ही मुलगी, शब्बो तिचं नाव, तिच्याही चेहऱ्यावर अँसिड उडालं. ती वाचली; पण चेहेरा अगदीच खराब होऊन गेला. बरं, आई गेलेली, वडिलांना पोलिसांनी पकडून नेलं, मग या मुलीला कोणीच नव्हतं. आम्ही इथंच ठेवून घेतल. हळूहळू ग्राफ्टिंग करून करून चेहरा सहा केला. ती वॉर्डातल्या नर्स, डॉक्टर, स्टाफची इतकी लाडकी झाली, की रोज कुणी तरी तिला चॉकलेट तरी आणायचं किंवा आणखी काही. दोन-अडीच वर्ष ती इथं राहिली. सगळ्यांना मदत करायची. लाडामुळे थोडी शेफारली होती. वॉर्ड म्हणजे तिचं घरच बनून गेलं होतं. आता तिला एका संस्थेत राहायला पाठवून दिलं आहे.'

'आणि तिचे वडिल?'

(क्रमशः)

डॉ. अनिल अवचट

७२७४

# जीवतबंध : भाग दोन

दिनांक .....

हॉलमध्ये ३५/४० जण गाणी, जोक, कविता, शेरशायरी म्हणत होते. एका तरूणानं गझल गायली. त्याला विचारल.

‘तुला गझला आवडतात?’  
‘हो माझी ही सगळी गाणी पाठ आहेत..’

गाणी लिहलेल्या कागदाच्या थप्पीकडे निर्देश करत तो म्हणाला.  
‘अरे वा ! मग म्हण ना..’

तिथले मुख्य कार्यकर्ते दत्ता श्रीखंडे म्हणाले.

‘हा मयूर तुम्ही हॉलमध्ये बसा. हा तुमच्याशी छान गप्पा मारेल.’

हॉलमध्ये गेल्यावर त्याने आणखी एक गझल म्हटली  
‘‘तुमको देखा तो ये खयाल आया...’’

नंतर म्हणाला मला रंजीसेही सही ऽ ही गझल आवडते.  
‘‘मला नीट येत नाही ती. मी मराठी गाण म्हणतो.’’

हा गोरापान चांगल्या सुखवस्तु

घरातला मुलगा इकड कसा वळला असं माझ्या मनात येतयं. मी अस्वस्थ.

‘आमच्याकडे सगळ्यांना गाणं आवडतं, वडलांना, आईला, बायकोला, नातेवाईकाना. आम्ही फंक्शनसाठी एकत्र जमलो की गाणी म्हणतो.’

‘‘किती छान ना?’’

‘‘मी स्वतःहूनच आलो इथे ?’’

‘‘हो ! कसा काय?’’

मला जरा बरं वाटतं.

‘‘मी नेटवर मुक्तांगण विषयी, अनिल अवचटांविषयी वाचलं आणि ठरवलं इथंच यायचं.’’

‘‘मी खरं म्हणजे इंजिनिअर साईडचा पण मला लहानपणापासून केटरिंगची आवड होती. आमच्या घरचा हॉटेलचा बिझनेस होता ना. आज मी हॉटेल बिझनेसमध्ये आहे. फारैनला असतो.’’

‘‘अरे वा ! केटरिंग म्हटलं की मला संजीव कपूर आठवतो. किती प्रेमानं आणि नीटसपणे करतो ना पदार्थ.’’

‘‘मला डेकोरेशन करायला आवडतं.’’

‘‘म्हणजे तू आर्टिस्ट आहेस तर... डेकोरेशन करणं ही सुद्धा कलाच आहे ना’’

‘‘आमच्या फिल्डमध्ये सध्या बटर काव्हिंग, चॉकलेट काव्हिंग करतात.’’

माझ्या सामान्य ज्ञानात भर पडली.

‘‘मीही गणपती रंगवतो. अगदी लहानपणापासून विशेषतः त्यांचे डोळे..’’

‘‘हो ? खूप अवघड असतं ना डोळे रंगवणं ! ते ही तू रंगवतोस ?’’

‘‘हो ना ! प्रत्येक मूर्तीच्या डोळ्यात भाव पाहिजे तेही वेगवेगळे ! चाकावर असे गणपती फिरत असतात आणि आपल्यासमोर मूर्ती आली की पटकन भूवया, डोळे वगैरे रंगवायचे असतात. ते करायला खूप एकाग्रता लागते. हात स्थिर लागतो. तो होईना म्हणून मी स्वतःहूनच इथं आलो.’’

मला त्याचं फार कौतुक वाटतं. माझा तो भाचा, पुतण्या वगैरेसारखा वाटू लागतो.

‘‘आणि काही वेगळी चित्रं काढतोस का ?’’

‘‘हो, मला निसर्गाची चित्रं काढायला आवडतात. आणि

हो मला विशेषतः हाताची चित्रं काढायला आवडतात.’’

‘‘अरे, मग तूही बटर काव्हिंग, चॉकलेट काव्हिंग करणा...’’

‘‘पण त्यात खूप कष्ट असतात. परत रेकमनाईझेशन वगैरे... ते फारच दूरच असतं...’’

‘‘तू स्वतःच्या आनंदासाठी तर आधी करून बघ.’’

मुक्तांगणचे चित्रकर राजोपाध्ये तिथं येऊन बसले होते. मला जरा कुतुहल होतं. त्यामुळे मी विचारलं, ‘का बरं पितात लोकं ? पहिल्यांदा कधी, कसं घेतात ? पार्टी इथिक्स म्हणून ? का सध्याची ती रिच्युअल आहे ? मयूरच्या फिल्डमध्ये तर या गोष्टी गृहितच असतात. पण सर्वसामान्य सुखवस्तू मध्यमवर्गीय पिण्याकडे का प्रवृत्त होतो ?’ राजोपाध्य म्हणाले,

‘‘काय झालं कॉलेजमध्ये असताना मित्र म्हणाले ज्यूस प्यायला चल. गेलो त्यांच्याबरोबर मोसंबीचा ज्यूस प्यायला. स्वस्तात मिळाला. त्या दिवशी भूक चांगली लागली, झोप चांगली लागली.’’  
माझ्या मनाचा गोंधळ उडाला. इथं मोसंबीचा ज्यूस कुठून आला ? का त्यांच्या मित्रांनी त्यात दारू घातली असेल ? तसंच असेल बहुधा.

‘‘मी म्हटलं च्यायला

इकडे महाग मोसंबीचा ज्यूस मिळतो. तिकडे स्वस्तात म्हणजे २.८० रू ला एक ग्लास मिळतो. असं म्हणत तिकडे जाऊ लागलो. मग मोसंगी, नारिंगी आणि...”

“यांना कळणार नाही....”

“तुम्हाला कळणार नाही.....”

असं एकदमच म्हणून दोघे एकमेकांकडे बघून हसलो. राजोपाध्ये स्वतःची थड्या, चेष्टा केल्यासारख बोलत होते. माझ्या डोक्यात प्रकाश पडला.

“हो आलं लक्षात. मराठी सिनेमात किंवा पुस्तकात कुठे कुठे वाचलय.”

“एकदा मित्र म्हणाले कशाला तिकडं जायचं. घरीच आणू मग घरीच पिऊ लागलो.”

“.....”

“त्यावेळी कसं काय कोण जाणे एक मुलगी माझ्या प्रेमात पडली. चांगली आय.सी.डब्ल्यु झालेली. बँकेत नोकरी करणारी. मी प्रेसमध्ये काम करत होतो. पगारही फारसा चांगला नव्हता. पण आमचं लग्न झालं. पिणं, पाट्यां सुरू होत्या. बायको म्हणाली बाहेर पिऊ नका. वाटलं तर घरी घेत जा.”

“हे असंच असतं बायकांचं!”

सात्विक संताप येतो. पण मी ही बायकांची दुःख, घुसमट जाणते. तडजोड, अगतिकता, प्रेम काय नसतं तिच्या जगण्यात ?

“मुलगा सात वर्षांचा झाला, पिणं सुरू होतं.” राजोपाध्ये भूतकाळात गेले होते.

“३१ डिसें. ची पार्टी मित्राकडे होती. घरी येताना आमच्या स्कूटरला अॅक्सीडेंट झाला. मला डोक्याला मार लागला. आत रक्तस्राव झाला होता. हॉस्पिटलमध्ये पडून होतो. आणि घरी आल्यावर बायकोची घटस्फोटाची नोटीस हातात पडली.” माझ्या डोळ्यासमोर राजोपाध्येची न पाहिलेली पत्नी आणि मुलगा आला. बायकांना संसार सोडायला आवडत नाही. होता होईतो त्या सहन करत राहतात. पण नाईलाज झाला आणि त्या आर्थिक, मानसिकदृष्ट्या सबल असतील तर घराबाहेर पडू शकतात. स्वतंत्र राहण्याचा निर्णय घेतात.

(क्रमशः)

मुग्धा देशपांडे

३२३२

## सहचरी गट

या गटाला येणं का आवश्यक आहे बरं ?

कारण .....

- \* एका व्यसनाधीन व्यक्तीच्या बरोबर, या व्यक्तीच्या संपर्कातल्या अनेक जवळच्या व्यक्ती मानसिक ताणतणावांनी हतबल होत असतात. यापैकी एक महत्वाची व्यक्ती म्हणजे त्याची पत्नी.
- \* पतीच्या व्यसनाधीनतेच्या काळात तिला सर्व बाजूंनी अडचणींचा सामना करावा लागतो. नव्या जबाबदाऱ्या उचलाव्या लागतात, मुलांचे संगोपन एकट्याने करावे लागते, माणसं सांभाळावी लागतात, समाजाला तोंड द्यावे लागते.
- \* यामध्ये जोडीदाराची साथ नसते किंवा असली तरी त्यात सातत्य नसते.
- \* दैनंदिन जीवनाच्या सुकून चाललेल्या वेलीला पुन्हा तजेला आणण्यासाठी मुक्तांगणचा सहचरी हा आधारगट.
- \* संसाराच्या ऋतुचक्रांत स्वतःला कसं सांभाळायचं, आधार नसतानाही आकाशाच्या दिशेनं कसं वर सरकायचं याची शिकवण इथं आपण एकमेकांना द्यायची असते.
- \* तर चला, आपल्याला समजून घेणाऱ्या मैत्रिणींना भेटायला !

## संधी

'त्याच्या व्यसनाचे ओझे,

माझ्याच खांद्यावर का?

त्याच्या अंधारयात्रेत,

माझ्या मिणमिणत्या पणतीने

काय उजेड पडणार आहे?

मला का नाही मिळाला

गुळगुळीत प्रवास आयुष्याचा?

हे काटेकुटे खाचखळगे

माझ्याच नशिवात का?

तुझ्या प्रश्नांची मला सुचलेली

उत्तरे तुला पटताहेत का बघ.

हे सगळे तुझ्या पदरात बांधण्याइतका

मोठा भक्कम सक्षम पदर आहे तुझा

सगळं सहन करून

तूच आधार देऊ शकतेस ना?

मिणमिणती पणती घनदाट अंधाराला

उजळू शकतेच ना ?

काट्याकुट्यांतून मार्ग काढत

तू ध्येय गाठू शकतेस हा विश्वास आहे.

या तुझ्यातल्या क्षमतांची जाणीव

एरवी तुला झाली असती का?

आणि सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे

अशा सकारात्मक विचारांच्या मदतीने

आयुष्य आनंदमय करण्याची संधी

तुला मिळाली असती का?

शैला परांजये

३२३२