

सह-अनुभूती

काका हृदयविकाराच्या झटक्याने वारले. काकूंच्या भोवती बायकांचा घोळका जमला. आलेल्या प्रत्येकीला मनापासून दुःख झालं होतं. प्रत्येक नवी बाई डोळ्याला पदर लावून मुसमुसत 'काय झालं?' विचारून सारा इतिहास काकूंकडून उगाळून घेत होती. दर वेळी काकूंचा बांध नव्याने फुटत होता. म्हाताऱ्या अंबूमावशींनी मात्र आल्याआल्या सगळ्यांना घरी पाठवून दिलं; हलक्या आवाजात काकांच्या सुंदर आठवणींना उजाळा देत त्या काकूंना थोपटत बसून राहिल्या. हळूहळू काकू शांत झाल्या; त्यांचा डोळा लागला. सगळ्याच बायकांना काकूंबद्दल सहानुभूती होती. त्यांना दुःख जाणवलं. पण गं.भा.अंबूमावशींपाशी 'सह-अनुभूती' होती. त्यांनी दुःख जाणलं.

मराठीत 'सहानुभूती' हा शब्द समदुःखभाव या अर्थानेच वापरला जातो. दुसऱ्याची वेदना पाहताक्षणी संवेदनाशील मनात हळूहळू म्हणजेच समदुःखभाव उसळतो. त्यामुळे छातीचे ठोके वाढतात, हातपाय थरथरतात, तळहात घामेजतात. दुःखिताला मदत करायचा थोडासा जरी प्रयत्न केला तरी तगमग कमी होते. त्याला मदत झाल्याचं कळलं की बरं वाटतं. पण त्या माणसाच्या दुःखाचा जुना अनुभव आपल्या गाठीला असला, तशी सह-अनुभूती असली तर जे काही केलं त्याने मदत होईल याची खात्री असते. मग तगमग होतच नाही. योग्य पावलं उचलली जातात. सहानुभूतीला काट्याचा केवळ सल कळतो; प्रगल्भ 'सह-अनुभूती'ला नेमका काटा कळतो, तो काढायचा प्रयत्न जमतो.

'मुक्ता' सिनेमातल्या दलित नायकाने आजोबांच्या भेटीला यायला नकार दिला. इतरांना राग आला. पण जाणते आजोबा साऱ्यांना घेऊन आपणच त्याच्या भेटीला गेले. त्याच्या न्यूनगंडाचं जळमट कसं काढून टाकायचं हे त्यांना सह-अनुभूतीमुळे कळलं. बलात्कारित बाईंबद्दल पुरुष-पोलिसांना सहानुभूती असते पण महिला-पोलिसांना तिच्याविषयी सह-अनुभूती वाटते. नटाने नाटकातल्या व्यक्तिरेखेशी सह-अनुभूती साधली तर भूमिका उत्कृष्ट वठते.

समदुःखभाव(sympathy) आणि सह-अनुभूती(empathy) या दोन प्रतिक्रियांचा शास्त्रज्ञांनी गेली दोनशे वर्षे अभ्यास केला आहे. या दोन प्रतिक्रियांमध्ये हातभार लावणारे मेंदूचे विभाग वेगवेगळे असतात हे आता नव्या तंत्रज्ञानामुळे सिध्द झालं आहे. सह-अनुभूतीमुळे दुसऱ्याच्या मनातले विचार, भावना, जाणिवा आणि उद्दिष्टं समजून घेता येतात.

अशी सह-अनुभूती यायला पूर्वानुभवाचं संचित जवळ असावं लागतं. हा पूर्वानुभव अनेकांची सुखदुःखं जवळून पाहूनही जमवता येतो. वैद्यकशास्त्राच्या, न्यायशास्त्राच्या ग्रंथांत किंवा कथा-कादंबऱ्यांतही अनेकांच्या पूर्वानुभवांचा एकत्रित अर्क असतो. अशा ग्रंथांच्या व्यासंगाने सह-अनुभूतीच्या विकासाला मदत होते. कर्करोगतज्ज्ञांना रोजच अनेकांची परमावधीची दुःखं जवळून पहावी लागतात. प्रत्येकाशी समदुःखभाव साधला तर त्यांना जिणं अशक्य होईल. पण सह-अनुभूतीमुळे त्यांना त्या दुःखाची शब्दातीत समज असते. त्यामागचं शास्त्रीय कारण त्यांना माहीतच असतं. ते त्यावर नेमका इलाज करायला झटतात.

जळामध्ये मासा। अश्रू ढाळी कैसा। न जाता त्या वंशा। ज्यांना कळे ॥

जगातल्या बहुतेक दुःखितांना अशा जाणत्यांचीच गरज असते.

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘esakal’ च्या सौजन्याने)