

## असंही एक सुख

“विनूचा उजवा हात मोडला! त्याची परीक्षा बुडणार!”

हे सांगताना जगूच्या चेहऱ्यावरचा आनंद लपत नव्हता! विनू स्कॉलर आणि कबड्डीच्या टीमचा चॅम्पियन. जगूने कितीही ईर्ष्येने प्रयत्न केले तरी विनूला हरवणं त्याला जमत नव्हतं. विनूची परीक्षा बुडाल्यामुळे त्याच्या तुलनेत प्रथमच जगू वरचढ ठरणार होता. जगूच्या मनातल्या आत्यंतिक मत्सराचं पर्यवसान आजच्या आनंदात झालं होतं. या दरिद्री भावनेला जर्मनमध्ये ‘शाडेनफ्रॉयडं’ म्हणजे ‘परदुःखाचं सुख’ असा शब्द योजतात. मराठीत त्याला चपखल प्रतिशब्द नाही. अलीकडे एका विशिष्ट प्रकारच्या MRIमुळे या भावनेचं अधिक विश्लेषण जमलं.

माणूस नेहमी स्वतःची इतरांशी तुलना करतो. त्यावरून तो आपलं समाजातलं स्थान ठरवतो. त्याच्या भोवतालच्या, अगदी त्याच्यासारख्याच माणसांशी ही तुलना सर्वाधिक होते. विनूला सतत यश मिळालं तर त्या तुलनेत जगूचं स्थान नेहमी खालचं रहातं. त्या न्यूनगंडामुळे मत्सर जागा होतो. विशिष्ट MRIमध्ये त्याचा मेंदूवरचा परिणाम भाजण्या-ठेचाळण्याच्या शारीरिक वेदनांसारखाच आणि त्याच भागात दिसून येतो. जितका मत्सर तीव्र तितकाच ‘शाडेनफ्रॉयडं’ उत्कट बनतो. विनूची परीक्षा बुडाली की जगूला होणारा आनंद आणि अतिशय आवडीचं आईस्क्रीम खाल्ल्यावर त्याला होणारा आनंद यांची नोंद मेंदूच्या एकाच विभागात होते!

पार्लमेंटमध्ये सरकारची नामुष्की झाली की विरोधी पक्षनेत्यांच्या चेहऱ्यांवरची कृतकृत्य सारवासारव कॅमेऱ्यांवर अचूक टिपली जाते. हल्ली टीव्हीमुळे प्रसिध्दीच्या झोतातल्या सगळ्या व्यक्ती आपल्याला आपल्या भोवतालच्याच वाटतात. म्हणून पाँटिंगचा नव्याण्णवावर त्रिफळा उडाला की मुंबईच्या गल्लीबोळांत आनंदाचा जल्लोष होतो. त्यातून चाहत्यांना आपल्या टीमबद्दल इतकी आत्मियता असते की त्यातून उद्भवणारा सांघिक मत्सर किंवा ‘शाडेनफ्रॉयडं’ पराकोटीचे घातक बनतात. भलत्याच प्रेरणांनी झपाटलेले अतिरेकी तर त्या विकृत आनंदासाठी जिवारही उदार होतात. ९/११च्या भीषण हल्ल्यानंतर काही देशांच्या जनसामान्यांची भावनाही, ‘बरी जिरली’ अशीच होती.

तो आनंद निर्भेळ नसतो. त्या अमंगल भावनेमुळे अपराधी वाटतं; मन खात रहातं. त्या टोचणीमुळे मूळच्या मत्सरात भर पडतो आणि दुष्टचक्र सुरू होतं. ते थांबवणं आवश्यक असतं. पण त्या आनंदाचा उत्क्रांतीच्या चढाओढीत टिकून राहण्याशी संबंध आहे. त्यामुळे ती भावना आपल्या स्वभावातून पूर्णपणे काढून टाकणं शक्य नाही. तरी ती कऱ्यात ठेवता येईल.

मत्सर आणि ‘शाडेनफ्रॉयडं’ चुरशीतून, न्यूनगंडातून उद्भवतात. त्यावर मात करायला स्वतःवर लक्ष केंद्रित करावं. आपल्यातले गुण जाणावे. अनेकदा आपल्याही वाट्याला विनासायास यश आलेलं असतं. ते मुद्दाम आठवावं. दुसऱ्याचं दुःख पाहून दुःख वाटणं म्हणजे सहानुभूती आणि परक्याचाही आनंद पाहून निरपेक्ष आनंद होणं म्हणजे मुदितावस्था. या सकारात्मक अनुभूती आहेत. स्वभावातल्या नकारावर विजय मिळवायला सकार वाढवायला हवा. मनातला मत्सर वेळीच ओळखून त्याला आळा घातला आणि मुदितावस्थेचा बोधिवृक्ष तरारू दिला तर ‘शाडेनफ्रॉयडं’ने ओशाळायची वेळच येणार नाही.

डॉ. उज्ज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘esakal’ च्या सौजन्याने)