तणावमुक्तीसाठी कला

| सरिता गणेश

(लेखिका ‘खुला आसमान’ ह्या संस्थेच्या माध्यमातून वंचित घटकांसाठी कलेचा उपयोग करतात. त्या उत्तम प्रशिक्षकही आहेत.))

• • • • •

sarita.khulaasman@gmail.com
९९६९५१८९६८

कलेसाठी कला की जीवनासाठी कला असे वाद, कलेच्या व्याख्या, तिचे व्याकरण ह्यांबद्दलच्या चर्चांमुळे ‘हा आपला प्रांत नाही’ असेच सर्वसाधारण माणसाला वाटतेय. ह्या पार्श्वभूमीवर लेखिका विलक्षण ताणाखाली असणाऱ्यांना त्यापासून मुक्ती देण्यासाठी कलेचे उपयोजन गेली दोन दशके करीत आहे. तिला आलेले विलक्षण अनुभव व त्यातून मिळालेली अंतर्दृष्टी तिने ह्या लेखातून मांडली आहे.

मला एकदा व्यसनमुक्तीवर काम करणा-या संस्थेने Expressive Art based Therapy चे सत्र घेण्यासाठी बोलावले. मी भरपूर टेराकोटा माती आणि काही सामग्री घेऊन तेथे पोहोचले. थोड्याशा चर्चेनंतर माझ्या विनंतीनुसार त्या मुलांना बाहेरच्या थोड्या मोकळ्या जागेत बसवायचे मान्य झाले. पटापट टेबले लागली, मातीचे गोळे वाटले गेले. सूचना दिल्या गेल्या वगैरे वगैरे. काही वेळाने त्यातील रोनाल्डने माझे लक्ष वेधले. त्याने सुळावरचा जीझस ख्राईस्ट बनवला होता. अत्यंत सुंदर.

काम करताना एक गोष्ट आम्ही लक्षात ठेवतो, ती म्हणजे कुणाला खोचक प्रश्न विचारायचे नाही. बहुतेक वेळेस सहभागी होणारे स्वतः होऊनच आपापली हकिगत सांगायला लागतात. मी बहुदा खूप वेळ त्या जीझसकडे पाहत असेन. कारण रोनाल्डने मला विचारले, “मी जीझस का बनवला म्हणून विचारावंसं वाटतंय ना तुम्हाला?”

“हो”

“मी गेली दहा वर्षे चर्चमध्ये गेलो नाही. मी प्रार्थनापण करत नाही. पण आज जर हे माझ्या बायकोने बघितले तर तिला खूप आनंद होईल.”

“का बरं?”

मग इकडे तिकडे बघत बारीक आवाजात तो बोलू लागला. "तुम्हाला माहीत आहे मी का जात नाही चर्चमध्ये? लहान असल्यापासून मी रोज चर्चमध्ये जायचो, पण जसजसा मोठा झालो, तसा पाद्र्यांच्या वासनेचा शिकार बनलो. खूप वर्ष हे चालूच राहिलं. शेवटी मला राहवेना. मग माहीत आहे मी काय केलं? मी त्या पाद्र्याला मारलं. सगळ्यांना वाटलं तो अपघातात मेला, पण नाही. मीच ते घडवून आणलं होतं. त्याला अद्दल घडवायचीच होती मला."

एवढं सांगून तो थांबला. इतरही कुणीतरी आसपास आले म्हणून मी पण संभाषण थांबवलं. पण रोनाल्ड एक तासाच्या सत्रामध्ये खूप काही सांगून गेला...

***

रोनाल्डने केलेली कलाकृती समजण्यासारखी होती, म्हणूनच केवळ ती "बोलकी" झाली असे नाही. दुसऱ्या एका सत्रामध्ये एक तरुण मुलगी सहभागी झाली होती. ती बराच वेळ सुन्न बसून होती. मग तिने पेन्सिल घेतली आणि समोरच्या गोळ्यावर धाड धाड पेन्सिल भोसकली. शेवटी म्हणाली हे, हे.... घडलंय माझ्या बाबतीत. जिथे शब्द संपतात तिथे कला बोलू लागते, याचा प्रत्यय प्रत्येक वेळी येतो.

***

मुंबईजवळच्या कर्जत तालुक्यात खूप दुर्गम भागात एक आदिवासी गाव आहे. तिथे दिवसातून एक दोनदाच एस.टी. येते. गावातली तरणी माणसेच शहरात जातात. बाकी लोक जंगलातून गौण वनोपज गोळा करून किंवा कुणाच्या शेतीवाडीवर मोलमजुरी करून पोट भरतात. आमचा स्टालिन त्या दूरवरच्या गावात फिल्ड वर्कसाठी जायचा. स्टालिन तमिळनाडूमधल्या चेन्नई शहरापासून सात-आठ तासांवर असलेल्या एका छोट्या गावातला मुलगा. आईवडील मोलमजुरी करणारे आणि हा टाटा संस्थेमध्ये समाजकार्य शिकायला आलेला. त्याने कधी हिंदीपण फारसे ऐकलेले नाही, मराठी तर दूरचीच गोष्ट. आदिवासींची बोलीभाषा ना त्याला समजणारी, ना मलाही पूर्णपणे आकलन होणारी. मी त्याची सुपरवायझर.

अशा ठिकाणी एजन्सीने त्याला का नियुक्त केले माहीत नाही. एकतर तेथे त्यांचे कार्यकर्ते फारसे पोहोचत नसावेत किंवा तेथेच त्या स्टालिनचा उद्धार होणार असावा. मला आता हे तपशील खूप बारकाईने आठवत नाहीत, पण स्टालिनचा तिथे जाऊन उद्धार कसा झाला हे मात्र मला खूप व्यवस्थित आठवते.

सुरुवातीला काही दिवस स्टालिन एजन्सीमधील कार्यकर्त्यांबरोबर तिथे गेला. नंतर काही वेळा त्याला एकट्यालाही जावे लागले. एकदा तो माझ्याकडे आला आणि म्हणाला, "खूप अवघड आहे तिथे काम करणं. कारण मला ते काय बोलतात हे कळत नाही आणि त्यांनाही मी काय बोलतो ते कळत नाही. ती मला हसतात." ह्यातून मार्ग कसा काढायचा त्याचा आम्ही विचार करायला लागलो.

मी सुरुवातीला त्या गावात गेले होते. त्यामुळे गावाच्या रचनेची साधारण कल्पना होती. परत एकदा भेट दिली आणि लक्षात आले की अगदी रस्त्याच्या लगत एका घराचे बांधकाम सुरू करून अर्धवट सोडून दिलेले आहे. विचार केला चला, इथेच आपण कागदाच्या लगद्यापासून छोट्याछोट्या वस्तू तयार करू या. विक्रीसाठी नाही, तर मुलांना शिकवण्यासाठी. मग काय! टाटा संस्थेच्या लायब्ररीतून

रद्दी गोळा केली, थोडी मेथीची पूड विकत आणली आणि गावातच एका कुणाकडे रंगाचा जुना रिकामा डब्बा मागितला. मुले आसपास खेळायची. त्यांना बोलवले. कागदाचे लहान लहान तुकडे करून पाण्यात भिजवायला व त्यापासून लगदा करायला शिकवले. त्यातून अनेक वस्तू बनल्या. मुलांनी त्या घरी नेल्या. हळूहळू बातमी पसरली व मुलांच्या आयाबहिणी ते बघायला येऊ लागल्या. आपल्या मुलांचा वेळ हे काहीतरी नवीन शिकण्यासाठी लागतोय याचा त्यांना खूप खूप आनंद झाला.

गावातली तरुण मंडळी जी स्टालिनकडे हसून बघायची ती आता वेगळ्या नजरेने बघू लागली. थोड्याच आठवड्यामध्ये स्टालिन पॉप्युलर बनला. त्याला गावातल्या इतर समस्यांचा अंदाज आला. शाळेत न जाणाऱ्या मुलांशी ओळख झाली आणि त्यांचा शाळेत पुनःप्रवेश झाला. त्याच पाड्यापासून थोड्या अंतरावर असलल्लेल्या दुसऱ्या पाड्यांत पण स्टालिनने ओळखी केल्या. मग त्याच्या लक्षात आले की या दोन्ही पाड्यांचे खूप जुने वैर आहे. त्याने वर्षाच्या शेवटी एक गॅदरिंगचे आयोजन केले. त्यात दोन्ही गावातल्या महिला स्टेजवर नाचल्या. मुलांनी नाटक, नाच केले. लोकांनी आपापल्या घरातून धान्य गोळा करून एकत्र जेवण केले. जाताना स्टालिन सर्वांचा लाडका बनला. हे सर्व कशामुळे शक्य झाले, तर स्टालिनने जिद्द सोडली नाही आणि एका अल्प खर्चाच्या कलेचा उपयोग अनेक निखळलेले धागे जोडण्यासाठी केला, म्हणून.

***

माझ्या कलाविषयक जाणीवेचा प्रवास

असे कितीतरी अनुभव माझ्या पोतडीत आहेत. 'तणावमुक्तीसाठी कला' ही दिशा मला सापडली आणि त्यामुळे माझ्या आयुष्याला अर्थ लाभला. माझ्यातील सृजनशीलतेला वाव मिळाला. कलेचा उपयोग माझ्या मनातील अनेक बंद दरवाजे उघडण्यासाठीआणि तोच अनुभव इतरांच्या आयुष्यात उतरविण्याची संधी मला मिळाली, ह्याचा मला खूप आनंद आहे. हे सारे कसे घडले, मला संगतवार सांगता येणार नाही. लेखन हे माझे अभिव्यक्तीचे माध्यम नव्हते. तरी जसे सुचेल तसे सांगते.

माझ्या घरात आई आणि मोठी बहीण शकुंतला कोठारी दोघी चांगल्या कारागीर व कलाकार होत्या. मी त्यांना नेहमीच काहीतरी नवीन करताना बघायचे. शिवणकाम, कशिदा किंवा क्रोशा करण्याचा माझा पिंड नव्हता, पण मला रंगकामामध्ये रुची होती, आणि जमेल तसे फराटे मी ओढायची. कधी कधी त्यातून काहीतरी छानपण निर्माण व्हायचे, पण गॅरंटी नसायची. शाळेमध्ये सातवी किंवा आठवीपर्यंत कलेचा तास असायचा. नववीत आल्याबरोबर कलेचा संबंध अर्थाअर्थी नाहीतच जमा होतो. वार्षिक सम्मेलन सोडून वर्षभर फक्त अभ्यास आणि अभ्यास. तरी मला वाटते की मी त्याच वयात कलेकडे सजगतेने बघू लागले असेन. घरात आणखी एका गोष्टीबरोबर मी वाढले आणि ते म्हणजे जे कृष्णमूर्ती आणि ओशो यांची प्रवचने आणि पुस्तके. तेव्हा यूट्यूबची सोय नसल्याने वाचनच करावे लागे आणि ते एका अर्थाने चांगलेच होते. कारण आकलन करण्यासाठी अवकाश असायचा. आध्यात्मिकता ही धर्मापेक्षा वेगळी आहे हे मला लवकरच कळून चुकले होते. **टाटा समाजविज्ञान संस्थेमध्ये आल्यावर एक मजेदार अनुभव आला. अध्यात्माबद्दल काही बोललो, तर जणू काही तुमची जमात वेगळी आहे ह्या दृष्टीने लोक तुमच्याकडे बघतात, असे मला जाणवले.**

समाजकार्याचे शिक्षण म्हणजे लोकांबरोबर काम. ते करताना एक गोष्ट मात्र सतत जाणवत होती की, स्वतःचे मन जर स्वतःमध्येच नीट रोवलेले नसेल, तर काही वर्षांत निराशा आणि थकवा हेच आपल्या पदरात पडणार. समाजकार्य शिक्षणाच्या मर्यादा माझ्या लक्षात येत होत्या, पण त्यावर नेमका उपाय सापडत नव्हता.समाजकार्याचा पाया अध्यात्मात असायला हवा असे जाणवत होते. पण ते 'सेक्युलर' फ्रेममध्ये कसे बसणार हे कळत नव्हते.

मी एम. एस. डब्ल्यू. केले. ते करताना गांधी, विनोबा वाचनात आले आणि त्यामुळे बौद्धिक कामासोबत हाताने काम करायला हवे, हे लक्षात आले. अंगमेहनत करून पैसे कमावण्याचा कोणताही प्रयत्न तोपर्यंतच्या आयुष्यात केला नव्हता. त्या दृष्टीने एखादा गुण वा कौशल्यही कमावले नव्हते. पण इच्छा तर होतीच. तेव्हा हातकामाच्या अनेक पर्यायांमधून मी 'मातीकामा'ची निवड केली. खूप वेगवेगळ्या आकाराची छोटी-मोठी मातीची भांडी बनवली, इतर वस्तू बनवल्या, त्यांचे प्रदर्शनही लावले. **मातीकामात एक गोष्ट लक्षात आली, ती म्हणजे माती जिवंत आहे. ती आपल्या गोष्टी 'ऐकते'. आपल्याला जसे हवे तसे स्वतःला साकारून घेते. ती सहनशीलच नव्हे तर मायाळू आहे. कधीकधी तर आपल्या प्रश्नांना उत्तर देण्याइतकी 'संवेदनशील'ही आहे. मग मातीतून 'वस्तू' साकार करण्याचा अट्टहास मागे गेला आणि ह्या मातीच्या माध्यमातून मनाच्या आत शिरकाव कसा करता येईल त्याचा मी विचार करू लागले.** आपले अनुभव दुसऱ्यांनाही तशाच प्रकारे उपयोगी ठरतील ह्या विश्वासाने वेगवेगळ्या समूहांबरोबर

मातीकाम सुरू केले. त्यातून जे काही निर्माण होईल त्याकडे उत्पादन किंवा वस्तू म्हणून न पाहता, त्याची प्रक्रिया महत्त्वाची हे बिंबवण्याचा प्रयत्न करू लागले. त्यासाठी वेगवेगळे स्वाध्याय रचून ते लोकांकडून करून घेऊ लागले.

नंतर २००८ मध्ये जेव्हा टाटा समाजविज्ञान संस्थेमध्ये कामाला सुरुवात केली तेव्हा मागच्या ह्या सर्व अनुभवांची तिजोरी बरोबर होती. यातूनच 'खुला आसमान' या field action project ची निर्मिती झाली. कलेचा उपयोग वेगवेगळ्या सामाजिक कामांमध्ये कसा होऊ शकतो याचे प्रयोग सलग तीन वर्षे केले. त्यामध्ये आलेल्या अनुभवांनी मला खूप समृद्ध केले. **केवळ मातीकामापुरते मर्यादित न राहता नृत्याचे हावभाव, शांततेसाठी खेळ, प्राकृतिक रंग, कागदाचे घडीकाम (ओरिगामी), मधुबनी चित्रकला, टाकाऊतून टिकाऊ फर्निचर, मंडल कलाकारी अशा खूप नवनव्या गोष्टी मेन्यूकार्डमध्ये दाखल झाल्या.** वेगवेगळ्या परिस्थितीतील, वयोगटातील, लोकांबरोबर काम करण्याचे भाग्य लाभले. त्यातील काही अनुभव इथे नमूद करते,

काही विलक्षण अनुभव

मुंबईतील गुन्हेगार आणि अनाथ मुलींचे एक वसतिगृह. फारशी व्यवस्था नसलेले. एका मोठ्या दालनात मुली पुंजका पुंजका करून बसलेल्या. काहीजणी एकमेकींशी बोलतात किंवा अधूनमधून भांडणे, मारामाऱ्या पण करतात. काही मुली मनोरुग्ण आहेत त्या तर अगदीच कोपऱ्यात अवघडल्यासारख्या बसलेल्या असतात. इथे परिस्थिती खूपच बिकट आहे. कोणती मुलगी किती काळ राहणार हे कुणालाच माहीत नसते. केसचा निकाल लवकर लागला तर ठीक, नाहीतर असेच पिचत पडायचे कित्येक महिने. कधी कधी वर्षानुवर्षे. एजन्सीकडे पैसे नाहीत, म्हणून मुलींसाठी, खेळ, पुस्तके वगैरे काहीच नाही. पुस्तके असली तरी ती कपाटात ठेवायची. जर मुलींना दिली, तर ती फाटतात, नाहीतर हरवतात! ह्या परिस्थितीत गेल्या दहा-पंधरा वर्षांत हळूहळू दिलासा देणारा बदल होतोय हेही नमूद करायला हवे. पण २००९-१०च्या सुमारास पुष्कळशा गोष्टींकडे लक्षच दिले गेले नव्हते.

अशा परिस्थितीत काय करायचे? माझी विद्यार्थिनी बऱ्याच काळजीच्या स्वरात बोलत होती. मी तिला सांगितले - सर्वांत स्वस्त आणि मस्त म्हणजे कागदाचा लगदा करून त्यापासून वस्तू बनवणे. ग्रंथालयातून वर्तमानपत्रे गोळा केली आणि मुलींना दिली. एजन्सीकडून एक बादली घेतली. मुलींना बादलीच्या भोवती गोळा करून सांगितले, की आता ह्या वर्तमानपत्रांचे छोटे-छोटे तुकडे करून पाण्यात भिजवू या. त्यांनी तसे केले. लगदा करताना नेमकी किती मेथीची पूड, किती पाणी टाकल्याने त्याच्या वस्तू होऊ शकतील हेही त्यांना शिकायला मिळाले. हातात आलेल्या त्या लगद्याला त्या मुली आपापल्या कल्पनांनुसार आकार देऊ लागल्या. त्यासाठी कौशल्याची फारशी गरज नव्हती. ओबडधोबड असले तरी आपण काहीतरी बनवले हा भाव महत्त्वाचा होता. स्वतःच्या हाताने केलेल्या खेळण्यांशी खेळायला मिळाले, याचा आनंद बाजारू खेळण्यापेक्षा अधिक नाही का? मनाच्या नैराश्याकडून प्रसन्नतेकडे त्यांचा प्रवास फार झपाट्याने होऊ लागला. त्यांच्यापैकी कित्येक मुलींनी वर्तमानपत्र कधी बघितलेच नव्हते. मग त्यांना ते वाचून दाखवले, वेगवेगळ्या विषयांची माहिती दिली, तोकड्या कपड्यातल्या फिल्म स्टार बघून त्या फिदीफिदी हसल्या आणि त्या स्वतः अशा प्रकारचे कपडे घालत नाहीत म्हणून सांगू लागल्या. एकूण काय तर अनेक विषय की जे 'बोलू नये' असे समजले जात होते, त्याला जागा मिळाली.

ज्या मुली कोपऱ्यात अवघडून बसल्या होत्या. त्याही ह्या साध्या, सोप्या, चूक करता येत नाही, अशा कलेमध्ये भाग घेऊ लागल्या. ज्या दुनियेमध्ये प्रत्येक मोठी व्यक्ती हे करू नको, ते करू नको, याला हात लावू नको, तिथे जाऊ नको असे सांगत असते त्या दुनियेत कुणीतरी तुम्हाला बिनदिक्कत पाने फाडा म्हणतात म्हणजे मज्जाच मज्जा नव्हे काय?

***

जेलमधल्या पहिल्याच सत्रात एक बाई आमच्याशी येऊन खूप बोलायला लागल्या. त्या म्हणाल्या "मी एम.ए. इंग्लिश लिटरेचर केलेले आहे. मी इकडे आले, ती काही मालमत्तेच्या भानगडींमुळे, पण माझे काहीच चुकलेले नाही." मी ऐकत होते. शेवटी मी तिला सांगितले "कायदेशीर सल्ला देणे हे माझे काम नाही. ज्यांचे आहे त्यांच्याशी मी तुला जोडून देईन. पण आत्ता मी जे सत्र घ्यायला आले आहे तू त्यात सहभागी व्हावे अशी माझी इच्छा आहे." तिने ते ऐकले. तिला लक्षात आले की आम्ही कुणालाच त्यांच्या "कहाण्या' विचारत नाही. सत्राची सुरुवात काही खेळांपासून झाली. नंतर हळूहळू संगीताच्या तालावर शारीरिक हालचाली. ज्याला जसे येईल त्याने तसे करावे, प्रशिक्षक डेमो देणार पण त्याची कॉपी केली पाहिजे असे नाही हे लगेचच कळून येते. पाय, हात आपापल्या भावना व्यक्त करण्यासाठी पुढे येतात व काही काळ यामध्ये रममाण झाल्यावर, शांतपणे जमिनीवर पडून, आपल्या आतल्या शांततेबरोबर पुनःओळख करून घ्यायची. यानंतर प्रत्येकाला कागद, रंग दिले जातात व सर्वजण आपल्या भावना रंगवतात. इथेही कुणाला किंवा स्वतःलाही समजेल असे, किंवा ज्याला काही "नाव' देता येईल असे चित्र काढण्याची अपेक्षा नाही. तुम्हाला जे रंग, आकार, रेषा भावतात, सुचतात ती तुमची "अभिव्यक्ती'. त्याला चूक/बरोबर सांगण्याचा अधिकार कुणालाच नाही. या चित्रामध्ये आभाळ हिरवे असू शकते, झाडे काळी, जमीन निळी.

आम्ही जेव्हा एक आठवड्याने पुन्हा जेलमध्ये गेलो तेव्हा या बाई स्वतः भेटायला आल्या. म्हणाल्या, 'मला माहीत नाही नक्की कसा बदल झाला तो. पण मी आता स्वतःपासून पळून जाणं थांबवलंय.' माझ्या अंगावर काटा उभा राहिला. त्यानंतर त्या प्रत्येक सत्रात सहभागी होऊ लागल्या.

विविध माध्यमांचा वापर

ह्या सर्व अनुभवांतून मला ही अनुभूती वारंवार आली की प्रत्येक वेळेस मातीत हात घातला की माणसांचं मन उलगडत जातं. खूप नकळत, भाषण न देता, न विचारता. मातीच बोलू लागते तुमच्याशी. तिच्याशी फक्त प्रेम आणि जवळीक साधावी लागते. माती जिवंत आहे आणि ती आपली भावना समजू शकते हा अनुभव माणसाच्या मनातले अनेक अनेक पदर उलगडण्यासाठी पुरेसा ठरतो. सर्व कलाप्रकारात मातीशी मी अधिक जवळीक साधू शकले. पण दुस-या कुणाला हाच प्रत्यय नृत्य वा रंगकामातूनही येऊ शकेल.

कलेच्या माध्यमातून स्वतःशी साधता येणारा संवाद आणि तो साधण्यासाठी मिळणारी मोकळीक सर्वांनाच हवी असते. पण समजातील वंचित घटकांसाठी किंवा ज्यांचे सर्वस्व हिरावले गेलेले आहे अशा कैदखान्यातील स्त्रियांसाठी त्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. त्यांच्या मनाचे दरवाजे उघडण्यासाठी आणि निराश मनाला हळूच एक कोवळ्या उन्हाची तिरीप दाखवण्यासाठी कलेद्वारे दिला गेलेला हा अवकाश खूप खूप उपयोगी ठरतो. ज्या समाजात "वागण्याचे' अनेक नियम आहेत (काही योग्य पण आहेत) त्या समाजात आपण वेगळेच काहीतरी केले तर ते कुणालाच पचत नाही. पण एका कागदावरच्या जागेत तुम्ही हे सारे नियम बिनदिक्कत भिरकावून लावू शकता आणि त्यासाठी कुणी "शिक्षा' करत नाही, हे या अनुभवाचे मोल आहे. असे अनेकदा सांगितले जाते की तुम्हाला खूप राग आला की उशीवर गुद्दे मारा, किंवा खूप धावा. रागाचा निचरा करण्याचा हा सकारात्मक मार्ग आहे. अभिव्यक्तिपूर्ण कलेचा मार्गही हाच आहे. ह्या मार्गाने रागाचा केवळ निचराच होत नाही, तर स्वतःशी एक नवे नातेही स्थापित होते. म्हणून आम्ही आमच्या "टूलकिट'मध्ये वेगवेगळ्या कलांचा समावेश करतो. मातीकाम, हस्तकला, नृत्याचे हावभाव, शांततेसाठी खेळ, नाटक, ड्रम सर्कल्स वगैरे वगैरे.

आतापर्यंत आम्ही आठ वर्षांपासून ऐंशी वर्षांपर्यंतच्या व्यक्तींसोबत काम केले आहे. हे काम वेगवेगळ्या समूहांबरोबर, वेगवेगळ्या सरकारी संस्थांमधून केले. यामध्ये, शासकीय गृहामध्ये राहणाऱ्या वेश्याव्यवसायातून मुक्त केलेल्या महिला, कारागृहातील पुरुष आणि महिला, ज्येष्ठ नागरिक, गरीब वस्तीमधील लोक इत्यादींचा समावेश होता. प्रत्येक ठिकाणी प्रश्न वेगवेगळे आहेत. परंतु प्रत्येक माणसाला त्याला सतावणा-या प्रश्नांपासून काही काळ मुक्ती हवी असते ही गोष्ट समान आहे. काहीजण ही मुक्ती ड्रग्ज घेऊन मिळवतात, काही दारू, काही खूप खूप पैसा मिळवण्याच्या मागे लागतात. काही जण खूप खातात काही उपाशी राहतात. काही उगीचच त्रागा किंवा चिडचीड करतात. या सगळ्या गोष्टी समाजाच्या चौकटीत बसतात, तोपर्यंत ठीक असते. पण कधीतरी ही पायरी पार केली की 'अति तिथे माती'चा प्रत्यय येतो.

ह्या सर्व परिस्थितीत माणसाच्या सोबतीला "कला' असेल तर ती मात्र त्याला भावनांच्या उद्रेकापासून वाचवणारी संजीवनी ठरू शकते. मी जेव्हा कला म्हणते तेव्हा मला 'अभिव्यक्त होण्यासाठीची कला' अपेक्षित आहे. त्या अर्थाने आपण सारेच कलाकार आहोत. अन्यथा

आपल्या समाजात काही नावाजलेले कलाकार आणि बरेचसे 'उपेक्षित' कलाकार असे विभाजन असते.तो विषय वेगळा. त्यांच्या कलेमध्ये 'व्याकरण' महत्त्वाचे असते आणि ते कसे तोडले गेले, ह्यातून दुसरे 'व्याकरण'देखील तयार होऊ शकते. म्हणून मी त्याच्याविषयी बोलत नाही.

आमच्या सर्व कामांमध्ये आम्ही वारंवार सांगतो, की आपल्याला हेमामालिनीचे नृत्य नकोय, आपल्याला आपल्या आतली लय, ताल, हावभाव हे व्यक्त व्हायला हवे आहे. आपल्याला रझा, हुसेन बनायचे नाही तर स्वतःच्या भावनांना व्यक्त करण्यासाठी रंगांशी मैत्री करायची आहे. आपल्याला प्रॉडक्ट/वस्तू बनवायची नाही तर ती जी काही तुमची वस्तू आहे, तिथे तुम्ही पोहचण्याची जी प्रक्रिया हीच खरी तुमची 'मंजिल' आहे. शाळेत असताना आपल्यांपैकी कितीतरी जण कलेच्या वर्गात निसर्गचित्र, स्टील लाईफ, मेमरी ड्राईंग यांच्या सर्कशीतून गेलो आहोत. त्यामध्ये सगळ्या गोष्टी कशा ठरलेल्या असायच्या. पण समजा शिक्षकांनी एखादे गाणे ऐकवले असते आणि यातून तुम्हाला जे भावेल ते तुम्ही चितारा, रंगवा असे मुलांना सांगितले असते, तर प्रत्येकाचे चित्र 'त्याचे स्वतःचे' विशिष्ट असे झाले असते. असे कितीतरी वेगवेगळे प्रयोग करणे शक्य आहे. कारण कलेचा आणि आपल्या भावविश्वाचा कितीतरी जवळचा संबंध आहे. पण आपण सीमांमध्ये अडकून पडल्यामुळे ते अवघड करून ठेवले आहे. मुलांचे कल्पनाविश्व वाढवायचे, असे आपले ध्येय हवे. परंतु मुलांच्या 'भावविश्वाला' खऱ्या अर्थाने सामोरे जाण्यासाठी आपण शिक्षक तयार केलेले नसतात. 'शाळा' या भावविश्वाला घाबरते आणि म्हणून शाळेत दिल्या जाणाऱ्या कलाशिक्षणातून आपल्याला अखेर हिरवी झाडे आणि निळे आकाश यातच समाधान मानून घ्यावे लागते.

अभिव्यक्तीसाठी कला

चित्र काढण्याचे, नाचण्याचे, मातीकामाचे कौशल्य आधी आत्मसात करायचे आणि नंतर कलाकृती निर्माण करायची ही आपली पारंपरिक पद्धत आहे खरी, पण त्यामुळे अनेकांच्या मनात स्वतःविषयीची हीनभावना तयार होऊन ते अर्ध्या वाटेतच 'चला, आपली एकदाची कलेच्या बोजापासून सुटका झाली!' असा निःश्वास सोडतात. पण जर आपण 'कौशल्याचा' आग्रह धरला नाही तर आपल्याला किती तरी कलाप्रेमी लोक दिसायला लागतील. कलेचा उपयोग मग स्वतःला शोधण्यासठी, मनाच्या विसाव्यासाठी करता येईल.

आम्ही जेव्हा लोकांबरोबर काम करतो. तेव्हा खूप जण आम्हाला 'आम्ही कधी चित्रंच नाही काढली. आठवतंच नाही, कधी गायल्याचे, कधी नाचलोच नाही, कधीच मातीत हात नाही घातले' असं सांगतात. पण जेव्हा त्यांना लक्षात येतं की इथे आपल्या कौशल्याची परीक्षा बघितली जाणार नाही, तेव्हा ते रिलॅक्स होतात. जेव्हा माणूस रिलॅक्स असतो तेव्हा तो खूप नवीन संकल्पना समजावून घेण्यासाठी आणि स्वीकारण्यासाठी तयार असतो.

कला आपल्यामध्ये खूप सूक्ष्म, अप्रत्यक्ष पद्धतीने बदल घडवते. जेलसारख्या ठिकाणी तर लोक आम्हाला कधी अगोदरच सांगतात – 'मॅडम, हम को अच्छा, बुरा क्या है ये मत समझाना'. कारण प्रत्येकाला त्याची कुठे न कुठे जाणीव असते. प्रश्न असतो त्याच्यापलिकडे जाऊन स्वतःला बदलण्याचा. कला या गोष्टी आपोआप घडवून आणते.

आपण 'अभिव्यक्तीसाठी कला' असा जर दृष्टिकोण स्वीकारला तर अनेक वेगवेगळ्या शक्यता आपल्याला लाभतील. आम्ही टाटा ट्रस्टतर्फे महाराष्ट्रातल्या पाच कारागृहांतील कर्मचा-यांबरोबर तीन तीन दिवसांच्या पाच कार्यशाळा घेतल्या होत्या. प्रत्येक सत्रात २०-२५ कर्मचारी होते. पुण्यामध्ये कारागृह कर्मचा-यांच्या प्रशिक्षणासाठी खास सोय आहे. आम्ही पहिल्या दिवशी हॉलमध्ये खुर्च्या गोलाकार पद्धतीने ठेवल्या. मधोमध स्टूल ठेवले. त्यावर छान रांगोळी घातली व दिवा लावला.

हळूहळू कर्मचारी येऊ लागले. छान शर्ट इन करून, इस्त्रीचे कपडे, बेल्ट कमरेला, हातात वही, पेन आणि मोबाइल. इतर सर्व कार्यशाळांप्रमाणेच हीपण आहे असे त्यांना वाटले असावे. सर्वप्रथम आम्ही त्यांना त्या सर्व जिनसा एका टोपलीत ठेवायला सांगितल्या, शर्ट 'इन' नाही केला तरी चालेल असे सांगितले. सगळे जण गोलाकार बसले. सर्वांच्या समोर एक जेंबे (आफ्रिकन ढोल) ठेवला आणि आमचा मित्र स्टालिन याने या जेंबेवर थापा मारून सर्वांचे स्वागत केले. हळूहळू सर्वजण यात सामील झाले. थोड्या वेळाने समूहातल्या चार-पाच जणांना दिव्याच्या भोवती डोळे बंद करून बसायला सांगितले. बाकी सर्वांनी त्यांच्या भल्यासाठी (well-being) ड्रमिंग केले. आळीपाळीने सर्व जणांना या गोलात बसायची संधी मिळाली. हे करता करता दीड तास कुणीकडे गेला हे कळलेच नाही. मग शेवटी सर्वांना त्यांच्या अनुभवाबद्दल विचारले. तर खूप जणांनी सांगितले "आज कितीतरी वर्षांनी इतके रिलॅक्स्ड वाटले. आपल्याला कुणीतरी महत्त्व दिले असे वाटले. नाहीतर बहुसंख्य कार्यशाळा या फक्त माहिती देण्याघेण्यासाठी असतात. पण आम्ही जी तासनतास ड्युटी करत असतो, त्याने आम्हाला खरंच कसं

वाटतं, ह्याकडे कुणीच बघत नाही. ते तुम्ही केलं, हे विशेष!"

पुढच्या तीन दिवसांत, कारागृह कर्मचा-यांच्या आयुष्याबद्दल आम्हाला खूप काही समजले. नाहीतर आपली त्यांच्याशी ओळख केवळ वर्तमानपत्रातल्या बातम्यांवरूनच होत असते. तीही मुख्यतः जेलमध्ये हिंसाचार होतो तेव्हा. ह्या ओळखीनंतर ते सांगू लागले -

"आम्हाला १२-१२ तास उभे राहून ड्युटी करावी लागते. कैद्यांबरोबर राहून राहून आमचीपण भाषा बदलते. सतत तणाव असतो. कोण कधी काय करेल ह्याचा नेम नसतो. सतत सतर्क असावे लागते. मॅडम, एकदा वर्दीचे कपडे घातले की सर्व भावना जेलच्या गेटबाहेर आणि आम्ही आत. खूप वेळा आम्ही हा स्ट्रेस घरापर्यंत नेतो. दारू पितो, तंबाखू खातो. पण काय आहे की, एकदा हे काम स्वीकारलेय ना, मग हे असेच असणार." अशा त्यांच्या रोजच्या जीवनातल्या बारीक बारीक गोष्टी त्यांनी सांगितल्यावर वाटले, आपण त्या ठिकाणी असू तर आपले काय होईल? कितीजण या सर्व कटू अनुभवांना पुरून उरतील? या सर्व पार्श्वभूमीवर तीन दिवसांचा हा आगळावेगळा प्रयोग त्यांच्या मनाला खूप भावला. पहिल्यांदा त्यांच्या भावनांची दखल घेतली गेली, असे त्यांना वाटले. खूप जणांनी येथे शिकलेल्या स्वाध्यायांचा नंतर अवश्य वापर करू म्हणून आम्हाला सांगितले. पण असे सर्व बदल स्थायी होण्यासाठी त्यांना वारंवार भेटणे, त्यांचाशी संवाद करत राहणे महत्त्वाचे असते.

कारागृहाचे कर्मचारी आणि कैदी यांच्यामधले माणूसपण जागृत करण्यासाठी व सर्जनशीलता जोपासण्यासाठी कलेचा खूप उपयोग होऊ शकतो, हे जर वरिष्ठ अधिका-यांना कळले तर कदाचित व्यवस्थेमध्ये बदल घडेल. पण दुर्दैवाने असे होत नाही. आम्ही कल्याण कारागृहाच्या महिला विभागामध्ये मोठमोठ्या भिंती कैद्यांबरोबर रंगवल्या. अशा उपक्रमांत आमचा सहभाग एखाद्या मिडवाईफ (प्रसूती सहाय्यका)सारखा असतो. मिडवाईफ कधीच म्हणू शकत नाही की, 'मी बाळाला जन्म दिला.' पण तिचे असणे हे त्या बाईला आधार देते आणि प्रसूती सोपी होते. आमच्या कामाचेही तसेच काहीसे आहे. तुम्ही इतरांच्या अभिव्यक्तीसाठी व्यासपीठ तयार करायचे असते. पुढील गोष्टी मग आपोआप घडतात. तो अवकाश मात्र आपल्याला धरून ठेवावा लागतो.

ह्या पद्धतीने विविध समूहांबरोबर काम करणे शक्य आहे. मात्र त्यासाठी फंडिंग सहजरीत्या उपलब्ध होत नाही. ह्याचे कारण असे की अशा कामाची परिणामकारकता संख्यात्मक पद्धतीने मोजता येत नाही; त्यासाठी स्वतंत्ररीत्या निर्मिलेल्या व्यक्तिनिष्ठ/गुणात्मक निर्देशकांवर विसंबून राहावे लागते. शंभर शिवणयंत्रे दिली, इतके सॅनिटरी नॅपकिन वाटले. अशी मोजदाद ठेवणे व त्यासाठी पैसे देणे सोपे असते. मात्र सहभागी झालेल्या व्यक्तींच्या मनावरील ताण कमी झाला, त्यांना आपणही माणूस आहोत, ह्याचा साक्षात्कार झाला. कोणीतरी आयुष्यात प्रथमच रडून मन हलके केले, ह्या बाबी कशा मोजणार? त्यांचे महत्त्व बहुतेक फंडिंग एजन्सीजना समजणे कठीण असते. तरीही ह्या कामाची निकड ज्यांना वाटते, त्यांना ते करत राहण्याशिवाय

दुसरा पर्याय नसतो. जेव्हा आपल्या उपक्रमात सहभागी झालेले लोक सांगतात की, ',झोप चांगली लागली, रडणे कमी झाले, भांडण कमी झाली, आशावादी वाटते, भरोसा वाटतो आत्महत्या कराविशी वाटत नाही, डोके दुखायचे कमी झाले,' तेव्हा ही सर्व आपल्या कामांची जिवंत प्रमाणपत्रे असतात.

कधीकधी ह्या व्यवस्थेतही चांगले अनुभव येतात. आम्ही एकदा आय. जी. ऑफिसमध्ये आमच्या कार्यक्रमाची रूपरेषा सांगण्यासाठी गेलो होतो. तेव्हा डॉ. उपाध्याय हे त्याचे प्रमुख होते. त्यांनी आमचे सर्व म्हणणे ऐकून घेतले व शांतपणे आपल्या ड्रॉवरमधून त्यांनी लिहिलेले पुस्तक काढून आमच्याकडे दिले. त्यामध्ये जेलमध्ये कोठल्या सुधारणा केल्या पाहिजेत आणि त्यासाठी कोणकोणत्या गोष्टींचा वापर करता येईल याविषयी माहिती होती. त्यामध्ये त्यांनी योग, म्युझिक थेरपी, इ. गोष्टींविषयी उहापोह केला होता. ते स्वतः संस्कृत साहित्यात पीएच.डी. आहेत. याचा अर्थ कारागृहाच्या व्यवस्थापकांना, आम्ही सांगत असलेल्या गोष्टी केवळ माहीत होत्या एवढेच नव्हे, तर त्यावर त्यांनी पुस्तकसुद्धा लिहिलेले होते. प्रश्न इतकाच की हे ज्ञान प्रत्यक्षात मात्र खूपच कमी वापरले जाते. हे ज्ञान जर वापरायचे झाले तर वरपासून खालपर्यंत मानसिकतेच्या पातळीवर खूप बदल करायला लागतील. कैदी = शिक्षा हे समीकरण आपल्याला तपासून पहावे लागेत.

वेगवेगळी माध्यमे वापरताना आपल्या समोरच्या सहभागीदारांचे शिक्षण, त्यांचा गाव-प्रदेश, वय, भाषा या सर्व गोष्टींचा विचार करावा लागतो. एकच उपक्रम वेगवेगळ्या समूहांबरोबर घेताना वेगवेगळ्या पद्धतीने घ्यावा लागतो. आपली भाषा-उदाहरणे त्यानुसार बदलावी लागतात. आम्ही ज्यांच्यासोबत काम करतो, त्यांतील बहुसंख्य लोक हे अशिक्षित किंवा कमी शिकलेले असतात. त्यामुळे त्यांना उदाहरणे देताना खूप साध्यासोप्या शब्दांमध्ये सांगावे लागते.

जेलमध्ये काम करताना कात्री, कटर, सुया अशा कोणत्या गोष्टी आत घेऊन जाता येत नाही. त्यामुळे कोणत्या प्रकारचे सृजनात्मक उपक्रम घेता येतील यावर खूप विचार करावा लागतो. अखेरीस ह्या प्रश्नाचे उत्तर आम्हाला मंडल कला, कोलाज, भिंती रंगवणे, इयरिंग्ज बनवणे, टाकाऊपासून भक्कम फर्निचर बनवणे या सर्व प्रकारांत मिळाले. कॉमनवेल्थ ह्युमन राईट्स इनिशिएटिव्ह (CHRI) च्या अहवालानुसार कारागृहांतील लोकांमधील आत्महत्येचे प्रमाण बाहेरील लोकांच्या दुप्पट आहे. अपुऱ्या आरोग्यसेवा, गर्दी, शारीरिक आणि लैंगिक अत्याचार, नैराश्य, अतितणाव अशा अनेक कारणांमुळे हे प्रमाण वाढलेले आहे. टाटा ट्रस्टच्या भारतीय न्याय अहवाल (२०२०) आणि कुमार व धारिया ह्या अभ्यासकांनी कैद्यांमध्ये मानसिक आजारांचे प्रमाण खूप जास्त असते, हे नमूद केले आहे. ह्या परिस्थितीत बदल घडवून आणण्यासाठी अहवालामध्ये अनेक उपायही सुचवले आहेत. उदा. ज्या कैद्यांमध्ये आत्महत्येची प्रवृत्ती आढळून येईल, त्यांच्यावर लक्ष ठेवणे, "बडी" किंवा "मित्र" यंत्रणा तयार करणे, तणावाचा सामना करण्याचे प्रशिक्षण देणे आणि याचबरोबर मानसिक आरोग्याची दखल घेण्यासाठी मनोविकारतज्ज्ञ, समुपदेशक यांची नियुक्ती करणे. परंतु भारतामधल्या कित्येक राज्यांत ह्या सेवा एकतर अजिबात उपलब्ध नाहीत किंवा परिस्थिती अगदीच टोकाला गेली तरच उपलब्ध होतात. भारतात १६,५०३ कैद्यांसाठी केवळ एक मानसोपचारतज्ज्ञ आहे!

त्यामुळे, भारतासारख्या देशामध्ये प्रतिबंधक उपाय करणे, तसेच एकेका माणसाशी संवाद साधणे व तशा प्रकारच्या समुपदेशनाची व्यवस्था असणे सध्या तरी आवाक्याबाहेरचे दिसत आहे. परंतु जर असे समुपदेशन समूहामध्ये केले गेले आणि त्यासाठी सकारात्मक, सर्जनशील, समावेशक अशा अभिव्यक्तिपूर्ण कलेचा उपयोग केला, तर ही फट थोडी तरी सांधता येईल. प्रश्न आपला दृष्टिकोण बदलण्याचा आहे.

*****