# कलोपचार

**(Art Therapies)**

**- डॉ. शशिकांत करंदीकर**

सद्य:स्थितीत सर्वच समाजाचे जीवन वेगवेगळ्या कारणांनी आमूलाग्र बदलत आहे. त्याचीच परिणती म्हणजे जीवनशैली निगडित अनेक रोगांचे वाढते प्रमाण. एकंदरीतच वैद्यकीय क्षेत्रात आलेल्या तंत्रज्ञानामुळे व सतत झपाट्याने प्रगत होणाऱ्या निदान व उपचार सुविधेमुळे जास्त वर्षे जगणे शक्य होत आहे. वृद्धांची संख्या सर्वच देशांमध्ये अगदी भारतासारख्या प्रगतीशील देशातही वाढत आहे. त्यानुसार जीवनशैली संबंधित तसेच, वयानुसार येणाऱ्या आजारांचे प्रमाण लक्षणीय होत आहे.

आपल्या देशात अनेक सर्वेक्षणांनुसार आधुनिक वैद्यकावर (Modern Medicine) पुरेपूर विश्वास असलेल्यांचे प्रमाण खूप मोठे आहे. त्यामानाने इतर उपचार पद्धती - आयुर्वेद, होमिओपॅथी, युनानी, सिद्ध यांसारख्या कमी प्रमाणात वापरल्या जातात; परंतु आधुनिक वैद्यकात सर्रास वापरण्यात येणाऱ्या उपचारपद्धती व नवनवीन येणारी औषधे जरी उपयुक्त ठरत असली, तरी दीर्घकालीन आजारांवर पूर्णपणे नियंत्रण ठेऊ शकत नाहीत. म्हणूनच अशा उपचारांना कंटाळलेल्या, तसेच औषधांचे होणारे दुष्परिणाम टाळता यावेत म्हणून जास्त सुरक्षित उपचार पद्धतींच्या शोधात असणाऱ्यांचे प्रमाणसुद्धा गेल्या काही दशकात सातत्याने वाढतच आहे.

पर्यायी व पूरक उपचारपद्धती (Alternative and Complementary Medicine) ह्यांचा प्रसार व स्वीकृती जगातील सगळ्याच देशात वाढत आहे. अमेरिकेसारख्या प्रगत देशात त्यांची राष्ट्रीय आरोग्य संस्था (National Institute of Health NIH) वैद्यकीय क्षेत्रात अग्रगण्य मानली जाते. मला ह्या संस्थेला भेट देण्याची संधी १९८३ व २००१ साली मिळाली. पहिल्यांदा गेलो असताना भेटीचा उद्देश होता तो जगातील वैद्यकीय जगतात नाणावलेली लायब्ररी पहाणे. १९८० च्या दशकातही माहितीच्या स्फोटाची चाहूल लागलेली होतीच (Information Explosion). त्या अवाढव्य ग्रंथालयातील संगणक यंत्रणा पाहून स्मिमितच व्हायला झाले. माझ्या नावाची केवळ पहिली तीन अक्षरे टाईप करताच माझ्या नावावर असलेल्या शास्त्रीय शोध लेखांची जंत्रीच क्षणार्धात छापली गेली. २००१ साली मात्र तेथील कर्करोगावर संशोधन करणारी संस्था बघणे एवढेच ठरवले होते. अशा आधुनिक वैद्यकालाच वाहिलेल्या संस्थेनेही गेल्या काही वर्षांत पूरक व पर्यायी उपचारपद्धतींची दखल घ्यायला सुरुवात केली आहे. एवढेच नव्हे, तर त्यातील संशोधनास चालना देण्यासाठी अनेक प्रकारचे आर्थिक व इतरही साहाय्य द्यावयाला मोठ्या प्रमाणात सुरुवात केली आहे. त्यासाठी त्यांनी NCCAM (National Council for Complementary and Alternative Medicine) अशी संस्थाच निर्माण केली आहे. कर्करोगासारख्या रोगात प्रमाणित उपचार घेत असताना रुग्णाच्या जीवनाची गुणवत्ता (Quantity of Life - QOL) झपाट्याने ढासळत असते. अशाच तऱ्हेचा परिणाम अनेक दीर्घकालीन आजारांमध्येही दिसून येतो.

मधुमेह व अतिरक्तदाब ह्या रोगांमध्ये फक्त रक्तातील साखर वाढणे किंवा रक्तदाब वाढणे ह्याचीच काळजी असत नाही, तर त्यामुळे पुढे उद्‌भवणाऱ्या अनेकविध अवघड गुंतागुंतीची (Complications) जास्त काळजी असते. सांध्यांचे विकार, चेतासंस्थेचे विकार (Neurological Disorders), मेंदवृद्धी अशा रुग्णांची जीवन गुणवत्ता (Quality of Life) कमी झालेली असते.

अशा रुग्णांना नेहमीच्या उपचारांशिवाय इतर पूरक उपचार खूपवेळा जास्त उपयोगी पडतात. बऱ्याचवेळा अशा उपचारपद्धतींचा अनेक रोगांवर प्रत्यक्ष परिणामसुद्धा होतो.

म्हणजेच शरीरात निर्माण झालेली विकृती, मग ते रासायनिक बदलही असतील, क्रियाशक्तीत झालेले बदल असतील, ते कमी करण्याची क्षमता अशा पूरक उपचारपद्धतींमध्ये असते. ह्या कारणामुळेच पूरक उपचारपद्धतींकडे बघण्याचा दृष्टिकोन आता बदलत आहे. अशा उपचारपद्धतींची संख्या १५० हूनही जास्त आहे. सामान्य माणसाला सहज माहीत असलेल्या काही पद्धती म्हणजे अॅक्युपंक्चर, अॅक्युप्रेशर, जल-उपचार (Hydro therapy), गंध उपचार (Aroma therapy), अंग मर्दन (Massage therapy), विद्युत् उपचार (Electrotherapy), चुंबकीय-उपचार (Magneto-therapy) ह्यांची लांबलचक यादीच होऊ शकेल.

अशा यादीमधीलच एक मनाला आकर्षक वाटणारी पद्धती म्हणजे **'कलोपचार'** (Art therapy). काही वर्षांपूर्वी ह्याविषयी जास्त माहिती मिळवत असताना असे उपचार देणाऱ्या अनेक संस्थांची माहिती माहितीजालाद्वारे सहज मिळवता आली. त्यातील एक केन्द्र होते 'बर्मिंगहॅम' ह्या ब्रिटनमधील मोठ्या शहरात. मला त्यात जास्त रस होता. कारण मी बर्मिंगहॅमला बरेच वेळा जात होतो. केन्द्राची माहिती मिळाल्यावर तेथील संचालिका एँजला फेनविक ह्यांच्यांशी संपर्क साधला. मग पुढच्या भेटीत वेळ ठरवून केन्द्राला भेट दिली आणि काही कार्यक्रम प्रत्यक्ष उपस्थित राहून पाहिले व अनुभवले. ह्या केन्द्रात **'कलोपचार'** म्हणजे चित्रकला व शिल्पकला, नाट्य, नृत्य, संगीत आणि खेळातून उपचार (Play therapy) असे पाच भाग आहेत. प्रत्येक कलेसाठी वेगळी जागा आहे. त्या कला वापरून केले जाणारे उपचार व संबंधित माहितीपर ग्रंथ, मासिके ह्यांची अद्ययावत लायब्ररी आहे. एका दालनात १५० हून अधिक वाद्ये बघितली - सर्व अगदी वापरात असलेली. उपचार घ्यायला येणारे रुग्ण सर्व वयोगटातले असतात. प्रत्येक रुग्णाच्या कलाप्रमाणे 'कलोपचारां' ची आखणी करण्यात येते. मगच ज्याला प्रमाणपत्र प्राप्त आहे अशाच उपचारकाला रुग्णाचे उपचार करण्याची परवानगी दिली जाते.

अशाच एका उपचारकाचे (Therapist) एका वृद्धाश्रमात असलेले सत्र अनुभवण्याची संधी मिळाली. उपचारकाबरोबर त्याचे स्वतःचे वाद्य-गिटार आणि उपचार घेणाऱ्या ६-७ जणींकरता छोटी छोटी सहज हाताळता येतील अशी वाद्ये घेऊन आम्ही त्या वृद्धाश्रमात गेलो. एका स्वतंत्र खोलीत सोय करण्यात आली होती. पहिल्या ५-१० मिनिटात प्रत्येकाच्या तब्येतीची चौकशी झाल्यावर सत्राला सुरूवात झाली. प्रत्येकीच्या हातात एकएक वाद्य दिलेले होते. त्याचा उपयोग मुख्यत्त्वे ताल धरण्यासाठी करावयाचा होता. मग उपचारकाने गिटार वाजवत गाणे म्हणण्यास सुरुवात केली. महत्त्वाचे म्हणजे त्या गाण्यात प्रत्येक व्यक्तीचे नाव सुरेखपणे गुंफलेले होते. त्यामुळे व प्रत्यक्ष वाद्य घेऊन ताल धरत असल्यामुळे सत्रात प्रत्येकीचा सक्रिय सहभाग होता. कोठल्याही उपचारपद्धतीत रुग्णाचा सहभाग असणे अत्यंत गरजेचे असते. त्यातही 'कलोपचारा' सारख्या उपचारात जास्तच महत्त्व असते. सत्र १ तास चालले होते. सगळ्या सहभागी वृद्धांच्या चेहऱ्यावर आनंद ओसंडून वहात होता. सत्र पूर्ण झाल्यावर मी त्या सर्वजणींशी बोललो. सगळ्यांनीच सांगितले, की "अशा सत्राची त्या आतुरतेने वाट बघत असतात. असे सत्र पूर्ण झाल्यावर पुढील एक-दोन दिवस त्यांचे आणखीनच चांगले जातात."

अशा तऱ्हेचे **'कलोपचार'** आपल्याकडेही उपलब्ध करून देण्याच्या दृष्टिने प्रसिध्द शास्त्रीय गायक डॉ. विकास कशाळकर ह्यांनी काही डॉक्टर्स व संगीततज्ज्ञांच्या सहकार्याने एक संस्था पुण्यात चालू केलेली आहे. त्या संस्थेची कल्पना तीन वर्षांपूर्वीच करण्यात आली होती व त्या दृष्टिने काही कर्करुग्णांवर उपचारही करण्यात आले. काही शिबिरे घेण्यात आली. एकंदरीतच 'कलोपचारां' बद्दल वाढत असलेली जिज्ञासा आणि उपयुक्ततेचे संकेत, अशा संस्थेचे महत्त्व अधोरेखित करतात.

**सध्या पार्किन्सन्स डिसिज** (Parkinson's Disease) ह्या व्याधीच्या रुग्णांवर काम सुरू करण्यात आले आहे. उपचाराशिवाय, संशोधन करणे हा महत्त्वाचा उद्देश संस्थेने समोर ठेवलेला आहे. अशा रुग्णांना 'नृत्य' उपचार खूपच समाधानकारक परिणाम घडवितात.

बंगलोर येथे जागतिक संगीत उपचार संमेलन ($5^{th}$ International conference of Music Therapy) येत्या एप्रिल महिन्यात भरत आहे. त्यात सहभागासाठी पुण्यातील **'कलोपचार'** संस्थेचे काही सदस्य आवर्जून सहभागी होत आहेत.

पार्किन्सन्स विकाराच्या रुग्णांनी अशा उपचारांचा स्वीकार करून, सातत्याने तो अवलंबून त्यांच्या जीवन गुणवत्तेवर चांगला परिणाम होतो किंवा नाही, हे पाहणे अत्यंतआवश्यक आहे. परदेशातील संशोधनाचे फलित असा चांगला परिणाम होतो हेच दाखवीत आहे आणि म्हणूनच अशा शास्त्रीय प्रयोगांनी सिद्ध केल्या गेलेल्या उपचार पद्धतीचा जास्तीत जास्त फायदा अनेक प्रकारच्या रुग्णांनी घेतला पाहिजे. अर्थातच त्यात पार्किन्सन्स विकाराचे रुग्णही समाविष्ट आहेतच.