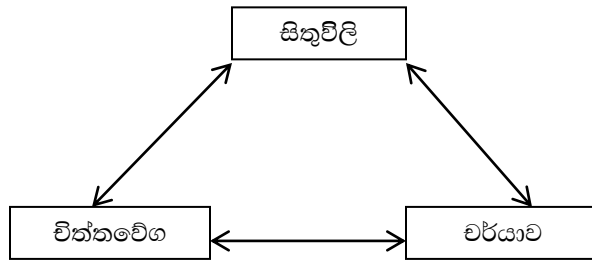


රංග විකිත්සාව තුළ මනෝ විකිත්සනය

සැකැස්ම: හේමා රණවක

අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව පිලිබඳ මූලික හැඳින්වීම

අසාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාව යනු පුද්ගලයා තුළ භටගන්නා අසාමාන්‍ය සිතුවිලි, චිත්තවේග හා හැසිරීම් පිලිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමයි. සිතුවිලි, චිත්තවේග හා වර්යාවන් අන්‍යාන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධතාවක් ඇත.



මේ අනුව සිතුවිලි හා චිත්ත වේග වෙනස්වීම නිසා හැසිරීම වෙනස් වේ.

ලොව පවතින අසිරුම කාර්යය වන්නේ මානව වර්යාවන් හඳුනා ගැනීමයි. කිසියම් වර්යාවක් අසාමාන්‍යද යන්න තීරණය කිරීම සඳහා සාමාන්‍ය හැසිරීම හෙවත් යහපත් මානසික පැවැත්මකින් යුත් පුද්ගලයාගේ හැසිරීම හඳුනාගත යුතුවේ.

මානසිකව නිරෝගී පුද්ගලයා,

1. ක්‍රියාශීලී වේ
2. උද්යෝගීමත් වේ
3. චිත්තවේග ස්ථාවර වේ
4. නම්‍යශීලී වේ
5. අවදානම් ගනී
6. වගකීම් දරයි
7. අන් අය නොරිදවයි
8. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා හොඳින් පවත්වයි
9. හෘදය ස්පන්දනය, මතකය, ආහාර රුචිය, නින්ද යහපත්වේ
10. නිර්මාණශීලී වේ

11. සුභවාදී සිතුවිලි දරයි

12. යථාර්තයට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇත.

මෙම සාමාන්‍ය බවින් ඇත්වූ හැසිරීම් අසාමාන්‍ය වර්ගය යැයි කියනු ලැබේ. යම්කිසි වර්ගයක් සාමාන්‍යද අසාමාන්‍යද යන්න නිර්ණය කරගත හැක්කේ කෙසේද? මේ සඳහා මනෝවිද්‍යාඥයින් නිර්වචන කිහිපයක් ඉදිරිපත් කර ඇත.

I. සමාජ සම්මත නිර්වචනය

සමාජය තුළ මානව වර්ගයන් විනිශ්චයට භාජනය කිරීම සඳහා සම්මතයක් පවතී. ඒ අනුව වර්ගයන් සාවද්‍යද නිරවද්‍යද යන්න තීරණය කෙරේ. සමාජ සම්මතයන්ට අනුකූලවන සියලුම වර්ගයන් සාමාන්‍ය වර්ගය වන අතර ඉන් පරිබාහිර වන වර්ගය අසාමාන්‍ය වර්ගය ලෙස සැලකේ. උදා; තනිවම කතාකිරීම.

එහෙත් මෙම සමාජ සම්මතයන් සෑම විටම විශ්ව සාධාරණය නොවේ. සීඝ්‍රයෙන් වෙනස්වන සමාජය තුළ මානව වර්ගයන් කාලය අනුව, වර්ගයා අනුව, සංස්කෘතිය අනුව බොහෝ දුරට වෙනස්විය හැක. එමනිසා විනිශ්චය කිරීමට අපහසුවේ. මෙය දුර්වල තාවයකි.

II. සංඛ්‍යානමය නිර්වචනය

සංඛ්‍යානමය දෘෂ්ටි කෝණයකින් ගනණය කරන ලද සාමාන්‍යයකට අන්තර් ග්‍රහණය කළ හැකි සියලුම වර්ගයන් සාමාන්‍ය වර්ගයන් වන අතර ඉන් පරිබාහිර වර්ගය අසාමාන්‍ය වර්ගය වේ. මෙය සාමාන්‍යතා වක්‍රයෙන් දැක්විය හැක.

iii. පුද්ගල අපහසුතා පිලිබඳ නිර්වචනය

යමෙකු පුද්ගලික වශයෙන් හෝ සාමාජික වශයෙන් දුෂ්කරතාවයකට පත්කෙරෙන වර්ගය අසාමාන්‍ය වර්ගය වේ. මේ අනුව කෙනෙකුගේ යම් වර්ගයක් ඔහුට හෝ අන් අයට අපහසුතාවක් ඇතිනොකරන තාක් කල් එය සාමාන්‍ය වර්ගයක් වේ.

iv. පොදු නිර්වචනය

කිසියම් පුද්ගලයකුගේ නිශ්චිත වර්ගයක් හේතුවෙන් ඒ පුද්ගලයාට හෝ ඔහු වාසය කරන සමාජයට හානියක් සිදුවේ නම් එය අසාමාන්‍ය වර්ගයකි.

ග්‍රොයිඩ් සහ මානව පෞරුෂය

මානව වර්ගයාවේ ඇති අවිඥානික බලපෑම සවිස්තරව එළිදක්වන ලද්දේ සිග්මන් ග්‍රොයිඩ් මනෝ විද්‍යාඥයා විසිනි. අසාමාන්‍ය වර්ගයන් සඳහා නොවිසඳුන අභ්‍යන්තර මානසික ගැටුම් හේතුකාරක වන බව වඩාත් තර්කානුකූලව ග්‍රොයිඩ් විසින් පෙන්වාදෙන ලදී. තවද මනසේ ක්‍රියාකාරිත්වය බලවේග තුනකට වර්ගීකරණය කරන ලද අතර, මෙම ත්‍රිත්වය මගින් මිනිසාගේ සමස්ත පෞරුෂය මෙහෙයවනු ලබන බව ග්‍රොයිඩ් ගේ න්‍යායේ පදනමයි. ඒවානම්;

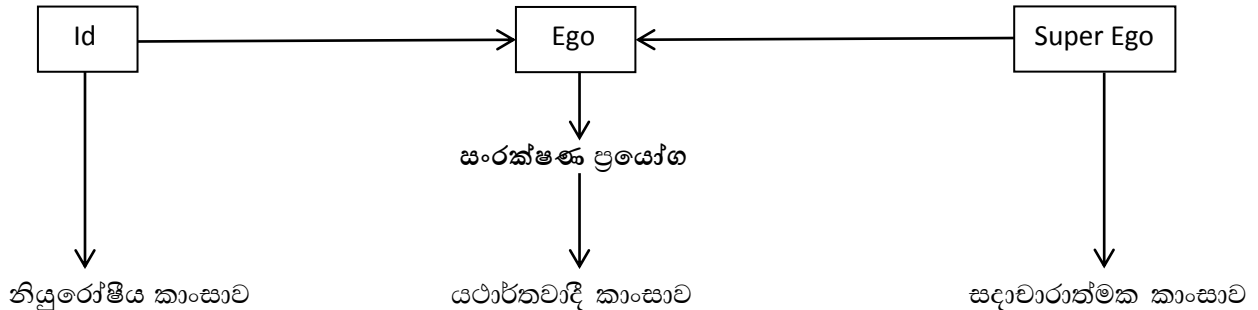
ඉඩ (id) - ලිංගික හා ආක්‍රමණ ශීලී ධාවකයින් හා පරිණත අභේතුවාදී වන මනසේ ශක්ති සංචිතයයි. ඉඩ ක්‍රියාකාරී වන්නේ සුබ මූල ධර්ම ඔස්සේය.

අභම (ego)- මනසේ සෑමවිටම විධාවට පත්වන පාර්ශවයයි. යථාර්ථවාදී මූලධර්ම පදනම් කරගෙන ක්‍රියාත්මකවේ. අභමට ඇති ප්‍රබලතම අභියෝගය ඉඩගේ ආවේග බාහිර පරිසරයට අනුකූලව එළිදැක්වීමයි.

සුපිරි අභම (Super ego)- මෙය සදාචාරාත්මක බව හා හෘදය සාක්ෂිය වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙයි. පුද්ගලයා සමාජයේ දක්නට ලැබෙන යහපත් හැසිරීම් හා ගුණ ධර්ම තම ජීවිතයට ආත්මීය කරණය කරගන්නේත්, හෘදය සාක්ෂිය අනුව කටයුතු කරන්නේත් මෙහි බලපෑම තුලිනි.

මෙයින්, සහජයෙන් පිහිටා තිබෙන ඉඩ පුද්ගල පෞරුෂයේ ජීව විද්‍යාත්මක පදනම වශයෙන් ද, පසුව හටගන්නා අභම පෞරුෂයේ මනෝ විද්‍යාත්මක අංශය ලෙසද, වඩා පරිණත අවස්ථාවේදී හටගන්නා සුපිරි අභම පෞරුෂයේ සමාජ සංස්කෘතික අංශය ලෙසද සැලකිය හැකි බවත්, මිනිස් පෞරුෂය මේ අංශ තුනේ එකතුවෙන්, විභේදනයෙන් හා සංසට්ටනයෙන් යුතුව ක්‍රියාත්මක වන බවත් ග්‍රොයිඩ් පෙන්වා දෙන ලදී.

මෙම පෞරුෂයේ කොටස් එකිනෙකට අනන්‍ය වූ සුවිශේෂ ලක්ෂණ වලින් සමන්විත වුවත්, සමස්ථය පිහිටුවීම සඳහා ඔවුන් අන්තර් ක්‍රියා කරන අතර මෙම සෑම කොටසක්ම පුද්ගලයාගේ සමස්ථ හැසිරීම සඳහා සාපේක්ෂව දායකත්වය ලබාදේ.



නියුරෝමීය හා සදාචාරාත්මක කාංසාවන්ගෙන් මිදීම සඳහා අභම විසින් යථාර්ථවාදී නොවන විසඳුම් හෙවත් සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග යොදාගනු ලැබේ. ඒවානම් අවරෝධනය, ප්‍රක්ෂේපනය, උත්කර්ෂණය, ප්‍රතික්‍රියා සංරචණය, ප්‍රතික්‍රමනය, ප්‍රතිකේෂපණය, උනපුරණය, විස්තාපනය ආදිය වේ. සංරක්ෂණ ප්‍රයෝග මගින් කාංසාව අවම කරගැනීමට නොහැකිවූ විට කාංසා රෝගී ලක්ෂණ ඇතිවිය හැක. මේ සඳහා මනෝචිකිත්සන ප්‍රතිකාරය ලෙස ග්‍රොයිඩ් විසින් නිදහස් සංසට්ටනය (free association) යොදා ගන්නා ලදී. මෙහිදී සිදුවන්නේ ආත්ම ප්‍රකාශනය සඳහා පුද්ගලයාට ඉඩ සලසා දීමයි.

ඇතැම් විට සාම්ප්‍රදායික මනෝ උපදේශන ක්‍රියාවලිය තුළ සිදුවන වාචික සංවාදයට ඇතැම් සේවා ලාභීන්ට අනුගත වීම අපහසුවේ. රංග විකිත්සාවේ සහාය අවශ්‍ය කරන්නේ මෙතැනදී ය. භාෂණයේ යෙදීමට අපහසු සේවලාභීට කණ්ඩායම් ක්‍රියාවලිය තුළ දක්නට ඇති ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හරහා තම මානසික කම්පනයන්ට ප්‍රකාශිත වන්නට ඉඩ ලබා දිය හැක. සංඛේත හා රූපක හරහා ස්වකීය කම්පනය ගවේෂණය කරමින් තමන්ට පහසුවක් අත් කරගැනීමට සේවලාභීට අවස්ථාව සැලැසෙයි. එය

සේවලාභී කරන්නා වූ තෝරාගැනීමක් හා පාලනයක් වන බැවින්, රංග චිකිත්සකගේ බලපෑම එහි දක්නට නැත. රංග චිකිත්සක, ගැටළුව ගවේෂණය කිරීමේ කාර්යයේ මග පෙන්වන්නා බවට පත්වෙයි.

මූලාකෘති Archetypes

කාලේ යුං නම් මනෝ විද්‍යාඥයා මිනිස් මනස පිලිබඳ න්‍යායන් සඳහා මූලාකෘති (archetype) යන සංකල්පය භාවිතා කරන ලදී. පුද්ගල සාමූහික විඥානය තුළ විශ්වීය මිථ්‍යා වර්තන නිදන්ව පවතින බව ඔහුගේ විශ්වාසය විය. ඔහු විසින් ප්‍රධාන වශයෙන් මූලාකෘති වර්ග හතරක් සඳහන් කරන අතර, සෑම පුද්ගලයෙක්ම මින් එක් ගණයකට අයත් වන බව යුං පවසයි.

- 1. සෙවනැල්ල (shadow)
- 2. ඇනිමා (anima)
- 3. ඇනිමුස් (animus)
- 4. පුද්ගලාත්මය(self)

ඉතිහාසය තුළ දක්නට ලැබෙන බොහෝ විශ්ව නිර්මාණ මූලාකෘතීන් නැතිනම් පුරාකෘතීන් (Archetypes) තුළින් ගොඩනැගුණු දේ බව යුංගේ ඔහුගේ “The structure of psyche” නැමැති කෘතියෙහි සඳහන් කර ඇත. මෙය ආගමික ශාස්තෘවරුන් විසින් ඉදිරිපත් කරනු ලැබූ පුළුල් දර්ශනයන්ට පමනක් නොව, විද්‍යාව හා දර්ශනය ආශ්‍රිත ඉතා වටිනා සොයාගැනීම්වලට ද සත්‍ය බව කිව හැක. ඒවා වර්තමානයේ භාවිත වන ආකාරය විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් පෙනී යන්නේ විවිධ මූලාකෘත අදහස් සැබෑ පැවැත්ම තුළට සිහිනුවණ තුළින් වර්ධනය කළ ඒවා බවයි.

1. සෙවනැල්ල

යුං ට අනුව මනසේ කොටසක් ලෙස පවතින සෙවනැල්ල, අවරෝධනය වූ අමිහිරි මතක, ආශාවන්, අදහස්, ජීවිත හා මරණ ආශාව හා දුර්වලතාවල සංයෝජනයකි. වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම මෙය සෙවනැල්ල වලින් ගහන වූ වනවාරි, ව්‍යාකූල, නොදන්නා අඳුරු කොටසකි. මෙම ගුප්ත පුද්ගල වර්තන අප සියල්ලන් තුළම ඇති බව යුං විශ්වාස කරන අතර බොහෝ විට තමා තුළ එය ඇති බව ප්‍රතිකේෂප කරන පුද්ගලයා එය අනෙකා වෙත ප්‍රක්ෂේපණය කිරීමට උත්සාහ දරන බව ප්‍රකාශ කරයි. මෙම සෙවනැල්ල සිහින හරහා ද මතුවිය හැකිබව යුං පෙන්වා දෙන ලදී.

2, 3. ඇනිමා සහ ඇනිමුස්

ඇනිමා සහ ඇනිමුස් යනු ස්ත්‍රී හා පුරුෂ සමාජ බවෙහි ගැඹුරු වෙනස නියෝජනය කරන ගැහැණුන් තුළ පවතින පුරුෂ පෞරුෂ මූලාංග හා පිරිමින් තුළ පවතින ගැහැණු පෞරුෂ මූලාංග වේ. පිරිමින් තුළ තම පවුල් පරිසරය තුළින් බලපවත්වන එක් ගැහැණු වර්තයක් තුළින් ගොඩනැගුණු ඇනිමා තත්වයක් පවතින අතර ගැහැණුන් තුළ වඩාත් සංකීර්ණ වූ වෙනස්වන ස්වභාවයකින් යුත් ඇනිමුස් තත්වයක් පවතින බව යුං විසින් පෙන්වා දී ඇත.

සර්ව සම්පූර්ණ ගැහැණු පිරිමි සම්බන්ධතාවයක් පැවතීමට ඔවුන්ගේ භෞතික ස්වරූපවල ගැලපීමේ ස්වභාවය පමනක් නොසැහෙන අතර, ඔවුන්ගේ ඇනිමා සහ ඇනිමුස් තත්ත්වයන් ගැලපීම ද විශාල

වශයෙන් බලපායි. එලෙස කෙනෙකුගේ ජීවන සහකරුවා හෝ සහකාරිය හමුවීම සිදුවේ. අප බොහෝ දෙනෙකුට නියම වශයෙන් ගැලපෙන හිමිකරුවා හෝ හිමිකාරිය සොයාගැනීමේ කාර්යය ජීවිත කාලයක් පුරාවට තරම් දීර්ඝ වීමට හැකිවන අතර, අභියෝගය ජයගනු ලබන්නේ කිහිප දෙනෙකු පමණි. කෙනෙකු වෙත අනෙකෙකුගේ ආදරය ගලා ඒම ඇතිමා හෝ ඇතිමුස් ගැලපීම සඳහා සත්‍යව හෝ දැනීම තුළින් වටහා ගත් හෝ බලාපොරොත්තු ජනිත වූ හෝ ආසන්න අවස්ථාවක් ලෙස දැක්විය හැකිය.

එකට එක්වූ ඇතිමා සහ ඇතිමුස් පුජනීය ද්විත්වය (syzygy) ලෙස හඳුන්වනු ලබයි. පුජනීය ද්විත්වය, පූර්ණ බව හෙවත් එකක් ලෙස එකට එකතු වූ බව නියෝජනය කරනු ලබයි.

4. පුද්ගලාත්මය

යුං විසින් පවසා ඇති අන්දමට පුද්ගල ආත්මය පූර්ණත්වයේ මූලාකෘතියයි. මිනිසාගේ සමස්ථ විඥානිත හා අවිඥානිත ක්‍රියාකාරිත්වය පාලනය කරන්නා වූ කේන්ද්‍රය එයයි. එය අහම අතික්‍රමණය කරන්නා වූ ලෝකෝත්තර බලයයි. එය අනුභූතික හා අනුභූතික නොවන සියල්ලෙහි එකතුවයි. එනිසා පුද්ගලාත්මය නම් පුද්ගලයා තුළ සිටින දෙවියන් වහන්සේ ය. අනෙක් සියළු මූලාකෘතීන් පූර්ණ ලෙස හඳුනාගැනීමට අපහසු සේ ම, පුද්ගලාත්මය ද හඳුනාගැනීම අපහසුය. මිථ්‍යා විශ්වාසයන්, සුරංගනා කථා, හා සිහින තුළ දක්නට ලැබෙන මහා බලවත් පෞරුෂය මේ පුද්ගලාත්මයයි. චීරයා, ගැලවුම්කරුවා, අභිංසකයා, නපුරු සහෝදරී, නපුරු කුඩම්මා යනාදී ලෙසින් ඒ මූලාකෘතීන් අපට හමුවෙයි. මේ නිසා පුද්ගලාත්මය, ආලෝකයෙහි හා සෙවනැල්ලෙහි සෙල්ලම වෙයි.

අහමට කිසිත් පාලනයක් නැති අවිඥානිත කාරණා පුපුරා ඒමෙන් උත්තේජනය කරනු ලබන පුද්ගලාත්මය, ස්වායත්ත මානසික සාධකයක් සේ ක්‍රියාත්මක වෙයි. නියුරෝෂීය තත්ත්වයක දී හෝ පෞරුෂය නැවත ගොඩනැංවුණු අවස්ථාවලදී, නැතිනම් වඩා බලවත් බලයක් සමග අනන්‍යකරණයක් ඇති කරගත් අවස්ථාවලදී පුද්ගලාත්ම සාක්ෂාත්කරණය සිදුවේ (realization of the Self).

පුද්ගලාත්මයේ අනුභූතීන් ආගමික හෙළිදරව් කිරීමිචල ලක්ෂණ අප්‍රමාණව පෙන්වුම් කරයි. මේ නිසා අති බලැති දෙවියන් වහන්සේ හා පුද්ගලාත්මය අතර වැඩි වෙනසක් නොමැති බව යුං පිළිගත්තේය (Jung, 1958:22-35). යථාර්තයෙන් ඔබ්බට ගිය මෙම අලෝකික තත්ත්වය තුළදී පුද්ගලයාට තමාගේ කාංසා තත්ත්වය දුරුකර ගැනීමට, තමන්ව අභිප්‍රේරණය කරගැනීමට, තමා ශක්තිමත් කරගැනීමට, හා තමාගේ ඇතුලාන්තයේ ගැටළු නිරාකරණය කරගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය උත්පාදනය කරදෙයි.

රංග විකිත්සාව පිලිබඳ විද්වත් මත

“නාට්‍යමය ව්‍යුහයන් භාවිතා කරමින් යථා හා කල්පිත කාලය තුළ සමාජයීය ගනුදෙනුවක් සමගින් සේවලාභියාට රංගනය හරහා ගැඹුරු අවබෝධයන් අත්කර ගන්නට හා මනෝ භාවයන් ගවේෂණය කරන්නට ලැබෙන අවස්ථාව සුව කිරීමක් වෙයි.” මෙල්ඩුම් (රණසිංහ, 2013:17)

රංග විකිත්සාව

රංග විකිත්සාව මනෝ ප්‍රතිකාරක ක්‍රියාවලියකි (Ranasinha, 2013). සංවිධානාත්මක හෝ ක්‍රමවත් ව්‍යුහයන් තුළ රංග ක්‍රියාදාමයන් හා සන්නතින් භාවිත් කරමින් යහපත් මානසික වර්ධනයක් හෝ වෙනස්කරගැනීමක් අත්පත් කරගැනීමට යොමු කිරීම රංග විකිත්සාව ලෙස හැඳින්වේ. මෙහි ප්‍රධාන අරමුණ පුද්ගලයාට ආත්ම ප්‍රකාශනයට හෙවත් තමාව ප්‍රකාශ කරගැනීමට අවස්ථාව සලසා දීමයි. තමාගේ හඬ, ශරීරය, වලනයන් හා අවකාශය භාවිත

කරමින් සිදුකෙරෙන මෙම ආත්ම ප්‍රකාශනය පුද්ගලයා හට ස්වයං අන්‍යතාව හඳුනා ගැනීම සඳහා ඉතා වැදගත්වේ.

සේවා ලාභියෙකු යම්කිසි ගැටලුවක් ඉදිරිපත් කිරීමේදී ඔහු විසින් ඔහුව එම ගැටලුව තුළ යම් කිසි ස්ථානයක ස්ථානගත කරගෙන සිටී. රංග විකිත්සාව හරහා තම ගැටලුව ගවේෂණය කරගෙන යමින් අත්කරගන්නා ගැඹුරු අවබෝධය හෙවත් අන්තරාවලෝකනය තුළින් තමා විතැන් වී සිටින බව පුද්ගලයා වටහා ගනී. ඒ අනුව නැවත යථා තත්වයට පත්වීම හෙවත් තමාව නැවත නිවැරදිව ස්ථානගත කිරීමට අවශ්‍ය වින්තවේගික මාරුව මෙම රංග විකිත්සන ක්‍රියාවලිය හරහා පුද්ගලයා අත්පත්කරගනී.

ඉහත විකිත්සන ක්‍රියාවලිය සාර්ථකව සම්පූර්ණවීම සඳහා රංග විකිත්සක සහ සේවාලාභියා අතර මනා සබඳතාවක් ගොඩ නැංවිය යුතු වේ. ඒ සඳහා මනෝ විකිත්සක තුළ පවතින විකිත්සන කුසලතා ඉවහල් වන බව කාල් රොජර්ස් විසින් පවසන ලදී. සක්‍රිය සවන්දීම, ප්‍රතිබිම්බනය සහ සහකම්පනය වැනි කුසලතා සේවා ලාභියාගේ විශ්වාසය දිනාගැනීම සඳහා වඩා හොඳින් උපයෝගී කර ගත හැකි බව ඔහු පවසයි.

විකිත්සක, සේවාලාභියාගේ ගැටලුවට සවන් දිය යුත්තේ ප්‍රතිකාරාත්මක අරමුණක් උදෙසාය. අදහස් ග්‍රහණයේ මූලික ක්‍රමවේදය මනා ශ්‍රවණය වන බැවින් විකිත්සක ට මෙය අත්‍යවශ්‍ය පියවරකි. සක්‍රියව සවන් දීමේ දී සේවාලාභියාව තමාට වටිනා බව ඇඟවීම, තමාට සවන් දෙන්නෙකු සිටිනවා ය යන හැඟීම සේවාලාභියා තුළ ඇතිකිරීම, ඒ තුළින් සේවා ලාභියා ට තම අභ්‍යන්තරය එළියට දැමීමේ හා වින්ත වේග පිට කිරීමට අවකාශය ඇති කිරීම රංග විකිත්සක අතින් සිදුවේ. මෙය ගැටළුව හඳුනා ගැනීමටත්, වඩා හොඳින් එය අවබෝධ කරගැනීමටත් පහසුවක් ඇති කරනු ලබන අතර, ගැටලුව ට විසඳුම් සෙවීම ට ද පහසු කරවයි. සවන්දීම නිවැරදිව සිදු නොවුනහොත් ගැටළුව වඩාත් තරක තත්වයකට පත්වීමට ද, සේවා ලාභියාගේ විශ්වාසය බිඳවැටීම ද හේතු විය හැක. එමගින් විකිත්සක හා සේවාලාභී අතර අන්තර් සබඳතාවයට ද බාධා ඇතිවේ.

අප දර්පණයක් ඉදිරියේ අපගේම රූපය දකින්නේ පරාවර්තනය හේතුවෙනි. මෙලෙසම අප තව කෙනෙකුට පවසන අදහස් නැවත එම පුද්ගලයා තුළින් කියවේ නම් එය “අදහස් පරාවර්තනයකි”. පැවසූ දේට අමතරව, සේවාලාභියාගේ වින්ත වේග ස්වරූපයන්, හැඟීම්, එමෙන්ම කායික වර්ගය ද ඔහු වෙත නැවත ප්‍රකාශ කල හැක. රංග විකිත්සාවේ දී මෙම පරාවර්තනීය ලක්ෂණ රංග විකිත්සක හා සේවාලාභියා අතර ඇතිවන බැඳීම හා අවබෝධය පුළුල් කරන්නට හේතු සාධක වේ. පරාවර්තනය තුළින් රංග විකිත්සක තම ගැටළුවට සවන්දෙන බව සේවාලාභියාට හැඟෙන නිසා එමගින් සේවාලාභියාට මානසික සහනය ලබාදේ. තවද, තමා ගැටළුව තුළ සිටින ස්ථානය සම්බන්ධයෙන් සේවාලාභියාට ඉගියක් ලබාදිය හැකි වන අතර, තව දුරටත් කතා කිරීමට සේවාලාභියා දිරිමත් වීම මෙමගින් සිදුවේ.

මනෝ විකිත්සන ක්‍රියාවලිය තුළදී විකිත්සක ට අවශ්‍ය ප්‍රබල කුසලතාවයක් ලෙස සහකම්පනය/සහනුභූතිය රොජර්ස් විසින් දක්වා ඇත. ඔහු විසින් අර්ථ දක්වා ඇති පරිදි විකිත්සක, සේවාලාභියාගේ පෞද්ගලික ප්‍රභවමය ලෝකය තුළට ඇතුල් වී, ඒ තුළ විනිශ්චයකින් තොරව සිටිමින්, අනෙකාගේ ප්‍රභවමය ලෝකය කෙරේ සංවේදී වෙමින්, ඒවා තමාගේ මෙන් හඳුනා ගනිමින් සේවාලාභියා හා “සමභ” සිතමින් සහායකයෙකු වීම සහකම්පනය වේ.

සහකම්පනයේ මූලික කොටස් දෙකකි.

1. මූලික සහකම්පනය:

සේවාලාභියාගේ මූලික ප්‍රකාශයන් තේරුම්ගත් බව හැඟෙන ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි. තම ගැටලුව විකිත්සක ට තේරුම් ගිය බව එවිට සේවා ලාභියා අවබෝධ කරගනී.

2. උපරි සහකම්පනය

මෙහිදී විකිත්සක විසින් සේවා ලාභියා ගවේෂණයට ලක් කල යුතුය.

1. සේවා ලාභියාගේ ජීවිතයේ තේමාවන් හඳුනා ගැනීම
2. සේවා ලාභියාගේ විත්ත වේගයන්/ භාවයන් හඳුනා ගැනීම
3. සේවා ලාභියා මේ අවස්ථාවේ මුහුණපාන ගැටලු හා අර්බුද හඳුනා ගැනීම
4. පෞද්ගලික අර්ථකථනයන් හා ඔහුට ආවේනික සිතුවිලි හඳුනා ගැනීම

රංග විකිත්සක විසින් මෙම අවස්ථාවන් පිළිබඳ තේරුම් ගැනීම හා එසේ තේරුම් ගත් බව සේවාලාභියාට දැනෙන ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම අවශ්‍යය. සේවා ලාභියා විසින් ඉතා සුලු වශයෙන් පෙන්වන ගැඹුරු හැඟීම් වලට පවා සංවේදී වෙමින්, ප්‍රතිචාර ලබා දෙමින් රංග විකිත්සක ක්‍රියා කරන විට, ඔහු තමා සමග එක්ව ගවේෂණයේ යෙදෙන බව සේවාලාභියාට වැටහේ. සේවාලාභියාට තවමත් අපහැදිලි හෝ අර්ථාන්විත නොවන දේ පවා ඉහල සහකම්පනයකින් කටයුතු කරන රංග විකිත්සකයාට දැනෙනු ඇත.

මෙසේ සක්‍රීය සවන්දීම, ප්‍රතිබිම්බනය හරහා රංග විකිත්සකයා හා සේවාලාභියා අතර සහකම්පනය මෙන්ම සේවාලාභියාට තමා සමග සහකම්පනය වීමේ අවස්ථාව ද ලැබේ.

රංග විකිත්සාව භාවිතය

රංග විකිත්සාව කණ්ඩායම් සඳහා බහුලව භාවිතා කෙරෙන අතර පවුල හා තනි පුද්ගලයන් සඳහා ද යොදා ගත හැක. පාසල්, මානසික සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථාන, සිරගෙවල්, රෝහල්, ව්‍යාපාරික ආයතන වැනි ස්ථානවල රංග විකිත්සාව භාවිතා කිරීමෙන් ප්‍රවීපල ලබාගත හැක.

තවද, රංග විකිත්සාව ඉගෙනුම් නොහැකියාවන් , ආහාර ගැනීමේ අක්‍රමිකතා, අධි ක්‍රියාකාරී දරුවන්ගේ හැසිරීම් වැනි ගැටලු සඳහා මෙන්ම විශාදය, කාංසාව, ක්ලමථය, හින්තෝන්මාදය, පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමථ අක්‍රමතාව, පෞරුෂ අක්‍රමතා වැනි Psychotic වර්ගයේ අක්‍රමතා සඳහා ද, ඩවුන් සින්ඩ්‍රෝම හා ආත්මානුතාව (Autism) වැනි වර්ධන අක්‍රමතාවන් සඳහා ද භාවිතා කළ හැක.

රංග විකිත්සනයේ දී දුරස්කරණය භාවිතය සැලකිල්ලට ගත යුතු වැදගත් අංගයකි. සාමාන්‍ය උපදේශන ක්‍රියාවලියේ දී මෙන් නොව රංග විකිත්සාවේ දී සේවාලාභියා තුළ ක්ෂණිකව විත්ත වේගයන් හට ගනී. සේවාලාභියා අත් විඳින මෙම විත්තවේගික ස්වභාවයෙන් මුදවා ගන්නට දුරස්කරණ භාවිතය උපකාරී වේ. දුරස්කරණ භාවිතයේ ක්‍රම 02 කි.

01. අති දුරස්කරණය (over-distancing)
02. අඩු දුරස්කරණය (under-distancing)

අති දුරස්කරණය

ගැටළුවකට මැදි වී සිටින පුද්ගලයා බොහෝ විට එම ගැටළුවට සෘජුව මුහුණ දීමට මැලිකමක් දක්වයි. එනිසාම ගැටළුව ඔහුගෙන් දුරස් කොට උපමා රූපිකව ඉදිරිපත් කිරීමේ අවස්ථාව සලසා දෙනු ලැබේ. රංග විකිත්සක විසින් තම සේවාලාභියා අති දුරස්කරණ මෙවලම් භාවිතයෙන් සිදු කරන නිර්මාණ තුළ සඟවා ඇති මනෝභාවික වටිනාකම් හා සංඛේත හඳුනාගත යුතු වේ. අති දුරස්කරණය, සේවාලාභියාගේ කම්පනකාරී අත්දැකීම් මග හරවමින්, තම ජීවිතයේ නව අර්ථ මතු කර ගැනීමට, හා එම අර්ථ පිළිබඳ නැවත සිතා බලන්නටත්, සේවාලාභියාට තම ගැටළුව හා සම්මුඛ වීමටත් අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දේ.

උදා: වෙස්මුහුණු (masks),කථාන්දර කීම (storytelling), මූර්තකරණය (sculpting),

අඩු දුරස්කරණය

වැඩි දුරස්කරණය තුළින් යථාර්තය දැකීමට සේවාවලාභියා සුදානම් කල පසු, අඩු දුරස්කරණ මෙවලම භාවිතයට ගත හැක. මෙහිදී සේවාවලාභියාට සෘජුවම තම ගැටළුවට මුහුණදීමට සැලැස්වීම තුළින් ඔහු යථාර්තයේ ජීවත් වෙමින් තමා සිටින තත්ත්වය හා තමා සිටිය යුතු තත්ත්වය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක් ලබා ගනී. මෙය වැඩීම (growth) ලෙස හඳුන්වන අතර, එමගින් සේවාවලාභියා තව දුරටත් වින්දිතයෙකු වීමේ ඉඩ ප්‍රස්ථා වලක්වාලයි. සේවාවලාභියා තමාට නව තත්ත්වයකට හෝ වින්දිතයෙකු වීමට පෙර සිටි තත්ත්වයට පත් කර ගනී (Change).

උදා: පුනරාවර්තන වේදිකාව (Playback Theatre) සහ මනෝ රංගය (Psychodrama)

මෙලෙස වැඩි දුරස්කරණ රංග විකිත්සන මෙවලම් භාවිතා කර තමා දැනට සිටින ස්ථානය පිළිබඳව හඳුනාගන්නා සේවාවලාභියා, අඩු දුරස්කරණ මෙවලම් හරහා ගැටළුවට ළං වීමෙන් එහි සංකීර්ණතා අවබෝධ කර ගැනීමට හැකියාව ලබයි. මෙසේ ගැටළුවට ළං වීම පුද්ගලාරෝපණය (Personalizing) ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. තමාගේ ගැටළුව නිර්මාණයට තමාගේ දායකත්වය ද යම් ප්‍රමාණයකට ලබාදී ඇති බව සේවාවලාභියා සංජානනය කර ගැනීම පුද්ගලාරෝපණයේදී සිදු වේ. මේ අවස්ථාවේදී සේවාවලාභියාට තම ගැටළුවෙන් ගොඩ ඒමට හෙවත් තමාට නියමිත ස්ථානගත කිරීම ළඟා කර ගැනීමට අවශ්‍ය විකිත්සන මෙවලම් සැපයීම රංග විකිත්සකගේ කාර්යභාරය වේ.

අවසාන වශයෙන්, රංග විකිත්සාව යනු විතැන් වූ මිනිසාගේ දැනුවත් වෙනසක් සඳහා, රංගනයට අදාළ වන්නා වූ මෙවලම් යොදා ගනිමින්, පෙර සිටි තැන වෙත මාරු වීමට බලගැන්වීමයි. ආත්ම අභිමානයෙන් හා ගෞරවනීයත්වයෙන් පිරි, නිදහස් මිනිසා දැක ගැනීම රංග විකිත්සාවේ පරම ඉලක්කය වෙයි (රණසිංහ, 2013:16).

ආශ්‍රිත කෘති

Jung , C.G. (1958). *Psyche & Symbol* in Laszlo, V.S. (ed.). Garden City, New York.

Jung, C.G. (1931). The Structure of the Psyche. In: *The Collected Works*. Vol.8.

Ranasinha, R. (2013) *Dramatherapy in Sri Lanka*. Author publication.

රණසිංහ, රවින්ද්‍ර (2013) මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි රංග විකිත්සාව. කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි.