

රංග චිකිත්සාව හඳුනාගැනීම

රචිත්‍ර රණසිංහ විසිනි

රංග චිකිත්සාවේ ආරම්භය ඇත්තේ ඇමරිකාව සහ එංගලන්තය යන රටවලය. අධ්‍යාපනඥයින්, මනෝ විද්‍යාඥයින්, සමාජ සේවකයින් 1930 -1940 ගණන්වලදී සේවාලාභියෙකුට වඩාත් කිට්ටු වීමට, සේවාලාභීගේ ගැටළුවකට ආමන්ත්‍රණය කිරීමට විවිධ පර්යේෂණ ක්‍රම සොයමින් සිටින අතරවාරයේ නාට්‍යය සතු විභව ශක්තිය හඳුනාගන්නා ලදී. නාට්‍යයේ භාවිතයට ගැනෙන වර්ත, භූමිකා නිරූපණය, වෙස්මුහුණු, වස්ත්‍ර, වෙස් ගැන්වීම් ආදී දේ භාවිතා කොට කිසියම් ගැටළුවකින් පෙළෙන අයෙකුට පිහිටවීමට හැකි බවත්, නාට්‍යය හරහා සේවාලාභියා තුළ සතුට සහ සැනසීම ඇති කරලීමට හැකි බවත් ඔවුන්ට වැටහුනි (රණසිංහ, 2013b).

වෛද්‍ය ජේකොබ් මොරිනෝ (1930) විශානා නුවර උද්‍යානවල දැරුවත් සෙල්ලම් කරන ආකාරය, ඔවුන් කතාන්දර නිර්මාණය කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් මනෝ රංගය (Psychodrama) නිර්මාණය කිරීමට කටයුතු කළේය.

අතීතයේදී විශාදයෙන් පෙලුනු රෝගීන් නාට්‍ය නැරඹීම සඳහා යැවීමේ අදහසක් විය. ඒ ඔවුන් සතුටට පත්කිරීමටය. නාට්‍යය තුළ සිතහඬ, ගායනය, සංගීතය සහ සංවාදය තිබීමෙන් ඒවා චිකිත්සනීය වටිනාකම් අන්තර්ගත කරගනී. එය විශාදයෙන් පෙලුනු රෝගීන්ට ප්‍රතිකාරයක් බව පිළිගැනුනි (රණසිංහ, 2013b).

නාට්‍යය යනු අලුතින් සොයාගත් ක්‍රියාකාරකමක් නොවේ. මිනිස් ශිෂ්ඨාචාරය ආරම්භ වූයේ කෙදිනද, එදා පටන් මිනිස් ජීවිතයේ කොටසක් ලෙස නාට්‍යය ගොඩ නැගෙයි. මුලින්ම මිනිස් වර්ගයා ගෝත්‍රිකයන් ලෙස ජීවිතය ගෙවූදී මරාගන්නා සතා පුළුස්සාගන්නා අතරවාරයේ ගිනිමැලය වටා නටමින් හා ගී ගයමින් තම ජයග්‍රහණ බුක්ති වින්දන. ඔවුන්ගේ ගායනා හුදෙක් හඬනැගීමක් පමණක් වුවද ඒවා ජයග්‍රහණයේ ප්‍රකාශනයන් විය. සතා පිටුපස හඹායාම, සතා අල්ලාගැනීම, මරාගැනීම යනාදී අවස්ථා ගිනිමැලය වටා ගොඩනැගෙන රංග කාර්යයයේ නාට්‍යමය ලක්ෂණ වෙයි. මෙම දඩයම් කාර්යය ආදී කාලීන මිනිසාගේ ජීවිතයට මහා අර්ථයක් සැපයුවේය.

ලංකා ඉතිහාසය ගත් විට රංග චිකිත්සාව අවුරුදු 2500 ටත් වැඩි ඇතකට දිව යයි. බලි නොවිල්, දහ අට සන්නිය, කොහොඹා කංකාරිය, ගම්මඩු, හා දෙවොල් මඩු අපගේ සම්ප්‍රදායික චිකිත්සාවන් ලෙස තවමත් ක්‍රියාත්මක වෙයි. අප රටෙහි ජනයා අතර ආගමික පූජා විධි හා වත්පිළිවෙත් මෙන්ම පිරිත ද ඇත. ඒ සියල්ල මනුෂ්‍යයාට සහනය ලැබීමේ ශිල්ප ක්‍රම වෙයි.

අප රටේ පමණක් නොව බොහෝ රටවල මේ අභිවාරයන් ගොඩ නැගී ඇත්තේ වර්තමාන දැනුමට හසු නොවන යථාර්තයක් කියා පෑමට ය. වාස්තවිකත්වය තේරුම් ගැනීමට අපගේ දැනුමට ඇති සීමාවන් අපමණ බව පැරැන්නාගේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් මනාව පැහැදිලි වේ. ජීවිතයේ සෑම අවස්ථාවකටම රංගය සම්බන්ධ කිරීමෙන් පැරැන්නෝ වෙදදුරන්ගේ භූමිකාව ඉටු කලහ. අවසාන වශයෙන් ඒ සියලු රංගයන්ගේ බලාපොරොත්තුව වූයේ මිනිසාට සතුට, සැනසුම හා ගැලවුම ඇති කරගැනීමය.

නූතන රංග චිකිත්සාව ද මේ කටයුත්තම ඉටු කරයි. නූතනයේ රංග චිකිත්සාවට විද්‍යාත්මක පර්යේෂණයන්ගේ බලපෑම ද ඇත. විශේෂයෙන්ම පුද්ගලයාගේ මොළය සහ අන්තරාසර්ග පද්ධතිය චිකිත්සන ක්‍රියාවලියේදී කෙතරම් බලපෑමක් කරන්නේද යන්න අද විශාල ලෙස පර්යේෂණයට ලක් වී ඇත.

මිනිස් මොළය ගැන කතා කිරීමේදී එය විශාල ශ්‍රම විභජන කායඝයක් සිදු කරයි (Davis, 2007; Rizzolatti & Sinigaglia, 2006). මතකය ගබඩා කරගැනීම, ගද සුවද දැනීම, කථනය, ශාරීරික චලනය සැලැසුම් කිරීම හා තවත් බොහෝ කර්තව්‍යයන් එමගින් ඉටු කෙරෙයි. මිනිස් මොළයේ ලලාට බණ්ඩිකාවෙහි හා පාර්ශ්වික බණ්ඩිකාවෙහි ඇති සංසාම් පෙදෙස් ඉගෙනීමට හා මතකය ගබඩා කරගන්න

ට මුල් වෙයි. පූර්ව මස්තිෂ්ක බාහිකයේ දෛහික සංවේදක පෙදෙස් හා දෛහික වාලක පෙදෙස් මගින් කකුල්, කඳ, මුහුණ, අත්, කථනය යනාදියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට අවශ්‍ය විද්‍යුත් සන්නයන ය ලබා ගනී.

මතකය උත්තේජනය සංසාම් පෙදෙස් හි සිදුවන්නකි. මේ නිසා සිහිපත් කිරීම, පැරණි මතකයන් මකා දැමීම, අළුත් මතකයන් ගබඩා කිරීම හා ඊළඟට ඇති මතකයන් ට ඉඩ සැලැසීම මස්තිෂ්ක බාහිකයේ සංසාම් පෙදෙස් හි සිදුවෙයි. මීට හිපොකැම්පසය ද දායක වෙයි. මෙම මතක තබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ඉතා සංකීර්ණය. හැම මතකයක් ම මොළයේ විශේෂ අවදියක් ලෙස උපකල්පනය කළ යුතු වේ. අළුත් අත්දැකීමක් මොළයට ඇතුළු වෙත්ම අභාවිත උපාගමයන් නොහොත් සෛල දේහයන් මිය යයි. එවිට නියුරෝනයන්ගේ අළුත් උපාගමයන් හරහා අළුත් අත්දැකීමක ට ඉඩ දේ (plasticity of brain) (Kolb, Gibb, & Robinson, 2003).

අප “සාමාන්‍ය මිනිසුන්” සේ හඳුන්වන පුද්ගලයින් අතර මතකය හා ඉගෙනුම යන ක්‍රියාකාරකම් “සාමාන්‍ය” ආකාරයෙන් සිදුවෙයි. ඒ සඳහා පෙර ගෙන දැක්වූ ස්නායුක ක්‍රියාවලිය බලපායි. එනමුත් “සාමාන්‍ය” යැයි නොසැලකෙන පිරිසක් ද අප සමාජයේ සිටී. මේ පිරිස මතකය ඉතා අඩු හෝ කිසිත් මතකයක් නොමැති, කම්පනයට සහ ක්ලමටයට මුහුණ දෙන, අවධානය හා ඉගෙනුම අතින් දුබල වූ අය වෙති. කොටින්ම ඔවුන් ජීවිතය ජය ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ගොඩ නගා ගැනීමට අසමත් වූ හෝ අසමත් කරනු ලැබූ අය වෙති. මේ නිසා දකින දෙයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, ඇසෙන දෙයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට, යමක් කියවා ගැනීමට, අසන පැනයට යෝග්‍ය සේ පිළිතුරු දෙන්නට, තමන්ට ඇවැසි දෙයක් වාචිකව හෝ අභිනයෙන් ඉල්ලා සිටින්නට ඔවුන් තුළ අපහසුතා මතුවෙයි. ඔවුන්ගේ ආත්ම විශ්වාසය සහ ආත්ම අභිමානය කඩා වැටීම එවිට දැකිය හැක (Hadjikhani, 2007). මෙවැනි බාධක හේතුවෙන් පුද්ගලයා ට ස්වකීය කටයුතු නිසියාකාරයෙන් කරගැනීමටත්, යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමටත් අපහසු වේ (Baron-Cohen, 1997).

ඉහත සඳහන් අධ්‍යාපනවත් මග හැරවීමට රංග විකිත්සන ක්‍රියාකාරකම් විශාල ලෙස බලපායි. රූපණය, කතා කලාව, වලනය, සංගීතය, අභිරූපණය, ගායනය, වර්ත නිරූපණය, පරිකල්පිත සංචාර, ක්ෂණික නිර්මාණ යනාදී ඒ ක්‍රියාකාරකම් හි පදනම නම් නියුරෝන හරහා ස්නායු ආවේග සන්නයනය කරවා පුද්ගලයාගේ සංජානන, ප්‍රජානන හා වාලක හැකියාවන් වර්ධනය කරලීමට අවශ්‍ය මස්තිෂ්කයේ විවිධ පෙදෙස් උත්තේජනය කරවීම ය. මෙය ඉගෙනුමකි. මෙහිදී ප්‍රකාරක ආරෝපණය නොහොත් එකම දෙය නැවත නැවත සිදු කිරීම (Wade & Tavis, 2001:290-291), පෙරහුරුව හා නිර්මාණකරණය සේවලාහිගේ කම්පනයන් බැහැරලීම ට හේතුවෙයි (Brohawn et al., 2010).

රංග විකිත්සාවේ වැදගත් කටයුත්ත නම් සේවලාහියා සමග සහකම්පනය ගොඩ නගා ගැනීමය (empathy). 1990 අගභාගයේ දී වදුරන් යොදා ගනිමින් සිදු කල පර්යේෂණවලින් සහකම්පනය ට අදාල කදිම සාක්ෂි ලැබුණි. වදුරන් අතර අනුකරණය සිදුවන ආකාරය පර්යේෂණ කල ස්නායු විශේෂඥයෙකු වන විටෝරියෝ ගැලිස් (Vittorio Gallese) පවසන්නේ පුද්ගලයෙකුට තවත් අයෙකුගේ අත්දැකීමක් හඳුනාගැනීමට හා ඒ පිළිබඳව අවබෝධයට ගැනීමට පහසුවක් ඇති බවයි. රංගන කාර්යයට සහ සහකම්පනය ට මිනිස් ස්නායු පද්ධතියේ නියුරෝන ක්‍රියාකාරීත්වය බලපාන බව ඔහු පැහැදිලි කලේය. අදාල නියුරෝනය ඔහු නම් කලේ කැටපත් නියුරෝන (Mirror Neurons) වශයෙනි. ඒ අනුව, “පුද්ගලයා අනෙකා කෙරේ දක්වන්නේ අනුභූතිමය අත්දැකීමකි” (experiential understanding of others) යනුවෙන් ඔහු පැවසුවේය (Gallese, Eagle, & Migone, 2005).

රංග විකිත්සාවේදී මිනිසාගේ අන්තරාසර්ග පද්ධතිය (Endocrine system) පිළිබඳව දැනුවත් බවක් අවශ්‍ය කරන්නේ සියළු අක්‍රමතාවන් පිටුපස රසායනික ක්‍රියාවලියක් පවතින බැවිනි. පර්යේෂණාත්මක සාක්ෂි අද හෙලිදරව් කර සිටින්නේ මොළයේ බොහෝ අක්‍රමතාවන් ට ස්නායු සම්ප්‍රේෂකයන් තීරණාත්මක ලෙස බලපාන බවයි (Kemp, 2010). මේවා මොළයේ හා සුෂුම්නාවේ ස්වභාවිකව ක්‍රියාත්මක වන්නාවූ රසායනික සෛලයන්ය. මෙම රසායනිකයන් එක් ස්නායු සෛලයක (නියුරෝනයක්) සිට තවත් ස්නායු සෛලයකට පණිවුඩ/ආවේග ගෙන යයි (ibid).

එක් නියුරෝනයක සිට අනෙක් නියුරෝනයට ආවේග සම්ප්‍රේෂණයෙහි දෝෂයක් ඇති විට මානසික ව්‍යාජුල ඇරඹෙයි (Kolb et al., 2003:1). ඩොපමයින්, සෙරොටොනින් යන ස්නායු සම්ප්‍රේෂකයන් විශාදයට බලපෑම් කරයි. එන්ඩොරින් සහ එන්කෙෆලින් සම්ප්‍රේෂකයන් වේදනා නාශකයන් හා මනෝමය තත්ත්වය යථා තත්ත්වයට පත් කරන්නා වූ ඒවා වෙයි (Merenlender-Wagner, Dikshtein, & Yadid, 2009).

ක්ලමටකාරී අවස්ථාවල දී කෝටිසෝල් (cortisol) යන හෝමෝනය වකුගඩුවලට ඉහළින් පිහිටා ඇති අධි වෘක්ක ග්‍රන්ථි බාහිකයෙන් නිපදවෙයි. කෝටිසෝල් හෝමෝනය රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ නංවයි. ශරීරයට වැඩිපුර ශක්තිය වුවමනා අවස්ථාවන්හි දී සහ මානසික ආතති අවස්ථාවන් හි දී කෝටිසෝල් නිපදවීම සිදුවෙයි. කම්පනය, වේදනාව, ආසාදනය, අධික සීතල, අසාත්මකතාවය වැනි පීඩාකාරී අවස්ථාවල පරිවෘත්තිය වේගය නොහොත් ශ්වසන වේගය වැඩි විය යුතු වෙයි. පලා යෑමට හෝ සටන් කිරීමට කෝටිසෝල් ඉවහල් වෙයි (රාජපක්ෂ, 2006:1-15).

තවද පර්යේෂකයින් සොයාගෙන ඇති ආකාරයට එන්ඩොරින් මගින් පුද්ගලයාගේ සමාජ ජීවිතය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් වර්ධනයට විශාල බලපෑමක් කරයි. පුද්ගලයා මිත්‍රශීලී වීම සහ අනෙකාට උදව් කිරීමේ උවමනාව වැනි දේ කෙරෙහි එන්ඩොරින් බලපාන බව සොයා ගෙන ඇත. තවද ඩොපරමින් නම් හෝර්මෝනය නිසා මිනිසාට සමාජ ගත වීමේ හැකියාව අත් කර දෙයි (Fišar, Hroudová, & Raboch, 2012).

රංග චිකිත්සාව මෙවැනි විද්‍යාත්මක පදනමකින් පුද්ගලයා දෙස බලන්නේ පුද්ගලයා පරිපූර්ණව ඉලක්ක කරගැනීමේ පහසුව ඉන් සැලැසෙන නිසා ය. පුද්ගල ඇතුළාන්තය හා බාහිර ලෝකය අතර සහසම්බන්ධය ගොඩ නගන, සේවාවලාභීට තමන් සහ ලෝකය පිළිබඳ පුළුල් දෘෂ්ටිකෝණයක් (perspective) ඇති කරවන මෙවැනි චිකිත්සනයකින් පුද්ගල සුවතාව තහවුරු කල හැකි වෙයි (Ranasinha, 2013a).

පුද්ගලයාගේ වැඩිමට රංග චිකිත්සාව ඉදිරිපත් කරන ක්‍රියාකාරකම් අති විශාල ප්‍රමාණයකි. පහත දැක්වෙන්නේ ඉන් සමහරකි:

- Role Play - භූමිකා නිරූපනය - මෙතුලින් ස්වයං ආලෝකනය අත්වේ.
- Spectrogram - දර්ශණ තල නිර්මාණය - පුද්ගලයා දැනට තමා ගෙන ඇති ආස්ථානය තේරුම් ගැනීමටත් තමා වෙනස් විය යුතු ආකාරය අවබෝධ කරගැනීමටත් දර්ශණ තල නිමාවේ.
- Mirroring - දර්පණ අභ්‍යාස - පුද්ගලයාට අනෙකා හා සමග සම්බන්ධය ගොඩ නැගීම හා සහකම්පනයට අවශ්‍ය පෙරහුරුව ලබා දීම
- Sand Tray - වැලි තැටිය භාවිතයෙන් ගැටළුවේ තීව්‍රතාවය හඳුනා ගැනීමට පහසුවේ.
- Role Reversal - භූමිකා ප්‍රත්‍යාවර්තනය - තමන් අනෙකා ගැන දරන ආකල්ප ගවේෂණය කෙරේ.
- Sculpting - ශරීරය භාවිතයෙන් ඇඹීම් කිරීම මගින් පුද්ගලයාගේ භාවික ලෝකය ගවේෂණය කල හැකි වේ.
- Empty Chair - හිස් පුටුව අභ්‍යාසය - තම අදහස් නිදහසේ අනෙකාට ඇසෙන්නට සැලැස්වීමේ මේ ක්‍රමවේදය තුලින් භාව විශෝධනයට මග පෑදීම.
- Self Talk - ස්වයං භාෂණය - ධනාත්මක සිතුවිලි සහ ධනාත්මක ආකල්ප පුද්ගලයා තුළ වර්ධනය කරන්නට මෙම ශිල්ප ක්‍රමය භාවිතා වේ.
- Music Visualization - සංගීතමය පරිකල්පනය - සංගීතය යොදා ගනිමින් එහි රිද්මයන්ට ගැලැපෙන සේ රූ රටා මැවීම.
- Posture Imagination - ස්වකීය ඉරියව්ව තුළින් තමා පිළිබඳව ධනාත්මක සංකල්පනා නිර්මාණය කිරීම. පුද්ගල පෞරුෂය සමබර කරගැනීමට මෙය බොහෝ සේ ඉවහල් වේ.

- **Story Telling** - කතාන්දර කීම - මෙය ස්වයං ගවේෂණයටත්, රස වින්දනය වැඩිමටත්, පරිකල්පන ශක්තිය අවදි කිරීමටත් දායක වේ.
- **Mask Work** - වෙස්මුහුණු භාවිතයෙන් පුද්ගලයාට තම ඇතුලාන්තය ගවේෂණය කරන්නටත්, තමා හා අන් අය අතර ඇති සම්බන්ධතා අවබෝධ කරගන්නටත් අවකාශය ලැබේ.

මීට වැඩි ශිල්ප ක්‍රම විශාල ප්‍රමාණයක් රංග විකිත්සාවේදී හමුවන අතර, ඒ සියල්ල දායක වන්නේ අවසාන වශයෙන් පුද්ගලයාට වඩා හොඳ ජීවිතයක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තුවක් ඇති කරගන්නටත්, තම සතුට හා සැනසීම භුක්ති විඳින්නටත් ය.

ආශ්‍රිත කෘති

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

රණසිංහ, රවින්ද්‍ර (2018) පුද්ගල උපදේශනය පුහුණුව. කතෘ ප්‍රකාශනයකි.

රාජපක්ෂ, ආර්. එම්. ඩී. (2006). ජීව විද්‍යාව - ක්‍රියාකාරී සත්ත්වයා, කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි.

Baron-Cohen, S. (1997). *Mindblindness: An essay on autism and theory of mind*. Cambridge, MA: The MIT Press.

Brohawn, K.H., Offringa, R., Pfaff, D.L., Hughes, K.C., Shin, L.M. (2010) The Neural Correlates of Emotional Memory in Posttraumatic Stress Disorder. *Biol Psychiatry*. 68:1023-1030.

Davis, S. E. (2007). Learning Styles and Memory. *Institute for Learning Styles Journal*, Volume 1:46-51.

Fišar, Z., Hroudová, J., & Raboch, J. (2012). Neurotransmission in Mood Disorders, in M. F. Jurueña (Ed.), *Clinical, Research And Treatment Approaches To Affective Disorders*. INTECH.

Hadjikhani, N. (2007). Mirror Neuron System and Autism. In Paul C. Carlsisle (Ed.), *Progress in Autism Research* (pp. 151–166), New York: Nova Science Publishers.

Gallese, V., Eagle, M.N., & Migone, P. (2005). Intentional attunement: Mirror neurons and the neural underpinnings of interpersonal relations. *Journal of the American Psychological Association*, 55 (1).

Kemp, R. J. (2010). *Embodied Acting: Cognitive Foundations of Performance*. (Doctoral Thesis, University of Pittsburgh).

Kolb, B., Gibb, R., & Robinson, T. E. (2003 February). Brain Plasticity and Behavior. *Current Directions in Psychological Science*, (12)1.

Merenlender-Wagner, A., Dikshtein, Y., & Yadid, G. (2009). The Endorphin Role in Stress-Related Psychiatric Disorders. *Current Drug Targets*, 10:1096-1108.

Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama*, first volume. New York: American Society of Group Psychotherapy & Psychodrama.

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

Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C. (2006) *Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions*. London: Oxford University Press.

Wade, Carole & Tavis, Carol (2001). *Invitation to Psychology* (2nd Ed.) London: Prentice-Hall International (UK) Limited.

කතුවරයා

රචිත්‍ර රණසිංහ ශ්‍රී ලංකාවේ සිටින ප්‍රවීණ රංග විකිත්සකයෙකි. ඔහු ශ්‍රී ලංකා රංග විකිත්සකයින්ගේ සංගමයේ සභාපතිවරයා ද, ඇමෙරිකාවේ නිව් යෝර්ක් විශ්ව විද්‍යාලයේ පිහිටුවා ඇති ලෝක රංග විකිත්සන සමුළුවේ ශ්‍රී ලංකා නියෝජිතයා ද වෙයි. ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ සෙනෙහස විශේෂ අවශ්‍යතා පාසැලේ රංග විකිත්සන උපදේශක ද වෙයි. කොළඹ රංග විකිත්සන පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂකවරයා ද ඔහුය.

දුරකථන අංකය: 0719839507