පවුල් චිකිත්සාව සඳහා
රංග චිකිත්සන මෙවලමක් වන
වෙස් මුහුණු භාවිතාව

කේ. ජී. මනෝජා සන්ධ්‍යාරාණි විසිනි.

01. හැඳින්වීම

02. පූර්ව සාහිත්‍ය පරීක්ෂාව

03. ක්‍රමවේදය

04. පර්යේෂණ සැලැස්ම

4.1 රංගන ප්‍රතිකාර පිළිබඳ හැඳින්වීම

4.2 වෙස් මුහුණු භාවිතය පිළිබඳ හැඳින්වීම

4.3 පවුල් චිකිත්සාව සඳහා වෙස් මුහුණු භාවිතයේ වැදගත්කම

4.4 නිගමනය

05 ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

01. හැඳින්වීම

ජීවිතය විඳින්නට මිස විඳවන්නට නොවේ. ඒත් බොහෝ විට අද අප ජීවිතය විඳිනවාට වඩා විඳවන බව දක්නට ලැබෙන්නේ ඉතාමත් ශෝචනීය අයුරිනි. ජීවිතය විඳින්නට නම් කායික හා මානසික නිරෝගීභාවය ඉතාමත් වැදගත්ය. සොබාදහම තුළ සොබාදහමට අවනත වෙමින් ජීවත් විය යුතු වුවද, අප අද බෙහෙවින් සොබාදහමින් ඈත් වී කෘත්‍රිම වූ ලෝකයක හුදෙකලා වී සිටින බව වටහා ගත යුතු වේ. භෞතිකකරණයේ හීන හා දුබල වහලෙකු බවට පත්ව ඇති වත්මන් ජන සමාජය තුළ දිනෙන් දින ඉහළ යන කායික හා මානසික රෝගීන් සංඛ්‍යාවද, සිය දිවි නසා ගැනීම්ද, මිනී මැරීම් හා දූෂණ, මත් ද්‍රව්‍ය හා ගණිකා සේවනයට ඇබ්බැහි වීම්, අයථා සම්බන්ධකම් මෙන්ම තාක්ෂණික මෙවලම්වලට ඇබ්බැහි වීම් ද යහපත් මානව පැවැත්මක් හමුවේ ඇති අති භයානක තර්ජනයන්ය. මේ සඳහා යම් මට්ටමකින් හෝ පිළියමක් සළසනු වස් රංගන ප්‍රතිකාර භාවිතා කිරීමේ ප්‍රවණතාවක් දක්නට ලැබේ. එහෙයින් "රංගන ප්‍රතිකාරයේදී පවුල් චිකිත්සාව සඳහා වෙස් මුහුණු භාවිතා කිරීමේ වැදගත්කම" පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම කාලෝචිත අවශ්‍යතාවක් ලෙස හඳුනා ගත හැක.

02. පූර්ව සාහිත්‍ය පරීක්ෂාව

පවුල් චිකිත්සාව සඳහා රංග චිකිත්සන මෙවලමක් වන වෙස් මුහුණු භාවිතා කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව විශේෂයෙන් කරන ලද පර්යේෂණ හා ඒ පිළිබඳව ලියැවුණු පොත් පත් නොමැති අතර අන්තර් ජාලය තුළින් සපයා ගත් දත්ත ඇසුරින් මෙම අධ්‍යයනය සිදු කෙරේ.

03. ක්‍රමවේදය

අන්තර් ජාලය තුළින් සපයා ගත් දත්ත ඇසුරු කර ගනිමින් එම දත්ත විග්‍රහාත්මකව පරීක්ෂා කරමින් පොදු නිගමනයකට එළැඹීමට අදහස් කෙරේ.

04. පර්යේෂණ සැලැස්ම

4.1 රංග චිකිත්සාව පිළිබඳ හැඳින්වීම

රංග චිකිත්සාව යන්නෙන් අදහස් වන්නේ රංගන තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයන් උපයෝගී කරමින් පුද්ගල මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරලීමයි. මෙහිදී පුද්ගලයාගේ භාව ප්‍රකාශ කිරීමක් සිදු වේ. පාසැල්, රෝහල්, මානසික සෞඛ්‍යය ආයතන, බන්ධනාගාර මෙන්ම ව්‍යාපාර ආයතනවල සේවක සේවිකාවන් සඳහා ද මෙම රංගන ප්‍රතිකාර උපයෝගී කර ගත හැකිය. තනි පුද්ගලයින්ට, පුද්ගල යුවල හෝ පවුල් වලට මෙන්ම පුද්ගල කණ්ඩායම් සඳහා ද රංගන ප්‍රතිකාර භාවිතා කළ හැකිය.

4.2 වෙස් මුහුණු භාවිතය පිළිබඳ හැඳින්වීම

Carl Gustav Jung විසින් වෙස් මුහුණු භාවිතයේ වැදගත්කම පිළිබඳ මෙසේ අදහස් දක්වා ඇත. පුද්ගලයා පිළිබඳ ඉතා ගැඹුරින් විමසා බලන විට හඳුනා ගත හැකි පොදු ලක්ෂණයක් වේ. එනම් පුද්ගලයා විවිධ මුහුණුවර තුළින් තමාව පෙන්නුම් කරන නැතහොත් ප්‍රකාශ කරන බවයි. එසේම පුද්ගලයා තුළ තමා විසින් හඳුනා නොගත් නැතහොත් අපැහැදිලි හෝ බොඳ වුණු පැතිකඩක් ඇති අතර එය සෙවනැල්ලක් මෙන්

පුද්ගලයා හා එක්ව සිටී. එසේම එය පුද්ගල පෞරුෂයට බලපානු ලබයි. මෙහිදී දක්නට ලැබෙන වැදගත් ලක්ෂණ දෙකකි. එනම් පුද්ගලයා විසින් යටපත් කරගෙන සිටිනු ලබන සහජයෙන් ඇති වන්නා වූ හැඟීම්, දැනීම් හා පුද්ගලයා විසින් විමසිලිමත්ව බලා නොමැති මෙන්ම ප්‍රකාශ කර නොමැති හැඟීම් හා දැනීම් ඇති බවයි. මෙසේ පුද්ගලයා හා එක්ව සිටින සෙවනැල්ල පුද්ගලයාට විරුද්ධව ක්‍රියාත්මක නොකරන අතර එය පුද්ගලයා විසින් නිරායාසයෙන් නොසළකා හැර දමා ඇති දෙයකි. යහපත් චර්යා රටාවකින් යුත් පුද්ගල පැවැත්මක් උදෙසා හැසිරීම මෙසේ ක්‍රියාත්මක වන්නේ නිරායාසයෙනි. මෙවැනි පසුබිමක පුද්ගලයා තුළ ඇති වන්නා වූ ගැටළු නිරාකරණය කරලීමේදී වෙස් මුහුණු භාවිතය ඉතා වැදගත් මෙහෙවරක් ඉටු කරනු ලබයි. මන්ද මෙය පුද්ගලයා සහ ඔහු සමග එක්ව සිටින සෙවනැල්ල යන දෙකටම ආමන්ත්‍රණය කළ හැකි නැතහොත් අවදි කළ හැකි මාධ්‍යයකි. එමගින් පුද්ගලයාව විඥනිකව නැතහොත් පියවි සිහිය තුළම ඉහත අවස්ථා දෙකටම ගෙන යාමට හැකියාව ලැබේ. මෙහිදී පුද්ගලයාට තමා එම අවස්ථාවේ දී සිටින සවරූපය මෙන්ම තමා සිටිය යුතු වන සවරූපය ද යන අවස්ථා දෙකම හඳුනා ගැනීමට ඉඩකඩ සලසා දිය හැකිය. මෙයට හේතුව නම් වෙස් මුහුණෙහි ඇතුළත (In side) හා පිටත (Out side) යන්නෙන් පැතිකඩ දෙකක් තිබීමයි. එනම් පුද්ගලයාට වෙස් මුහුණ භාවිතයේදී එම මුහුණින් පිළිබිඹු වන සවරූපය නැත්නම් චරිතය තමාට සැබැවින්ම හැඟෙන හෝ දැනෙන ආකාරය සහ එය අන් අයට පෙනෙන ආකාරයයි. මෙම පැතිකඩ දෙක මැනවින් හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ. මෙය වේදිකාවක නාට්‍යයක් අනුසාරයෙන්, රංගනානුසාරයෙන්, හෝ නර්තනානුසාරයෙන් මෙන්ම සංගීතය උපයෝගී කර ගනිමින් පුද්ගල ගැටළු නිරාකරණ ක්‍රියාවලියට භාවිතා කළ හැකි ප්‍රබල උපකරණයකි. වෙස් මුහුණ පහත සඳහන් පරිදි සවරූප කිහිපයකින් නිර්මාණය කළ හැක.

01. සම්පූර්ණ මුහුණ (Full Face)
02. අඩ මුහුණ (Half Face)
03. සම්පූර්ණ හිස (Full Head)
04. ඇස් සඳහා මුහුණ (Eye Mask)
05. ශරීර මුහුණ (Body Mask)

4.3 පවුල් චිකිත්සාව සඳහා වෙස් මුහුණු භාවිතයේ වැදගත්කම

සෑම පුද්ගලයෙකුම උපන් ද සිට මරණය තෙක් පවුල නම් ඒකකයට සම්බන්ධ වේ. එම පවුල තුළ අනිවාර්යයෙන්ම මව හා පියා යන පුද්ගල චරිත දෙක අන්තර්ගත වේ. මව හා පියා සමග පවුල තුළ ජීවත් වීම හෝ නොවීම ප්‍රායෝගික තත්වයකි. එහෙත් මෙලොවට බිහිවන සෑම පුද්ගලයෙකුටම මව හා පියා ලෙසින් අනිවාර්යයෙන්ම සම්බන්ධ වන ප්‍රධාන චරිත දෙකක් හඳුනා ගත හැකි බව මින් අදහස් කෙරේ.

මව් කුස පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ සිට මව් කුසින් එළියට එන මොහොත දක්වා වර්ධනය වෙමින් පවතින කළලය බාහිර පරිසරයට ප්‍රතිචාර දක්වනු ලබයි. මව් කුසින් බිහි වූ ද පටන් මව හා පියා සමග පමණක් නොව සහෝදර සහෝදරියන් හා අනිකුත් ඥාති, මිත්‍රාදීන් සමග ද සහසම්බන්ධ වේ. මව් කුසයේ වර්ධනය වෙමින් පවතින කාලයේ මෙන්ම ළදරුවෙකු හා ළමයෙකු ලෙස වර්ධනය වෙමින් පවතින කාලයේදී ද බාහිර සමාජය හා සම්බන්ධ වුවද එයට සෘජුව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට තරම් සමත් නොවේ. එයට

හේතුව මෙම අවධියේදී එසේ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට තරම් දැනුමක්, අවබෝධයක් හා අත්දැකීම් නොමැති වීමයි. එහෙත් මෙම කාලයේදී මුහුණ දෙන අත්දැකීම් නොමේරූ මනස තුළට දැඩිව ග්‍රහණය වේ. දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව ඒවා මනස තුළ නිදන්ගතව පවතී. වැඩිහිටියෙකු ලෙස සමාජ ගත වන පුද්ගලයාගේ චර්‍යා රටාව තීරණය වීමේදී මෙසේ නිදන්ගත වූ අත්දැකීම්වල අඳුරු සෙවණැලි බලපාන බව අද වන විට තහවුරු වී ඇත. පුද්ගල ගැටළු නිර්මාණය වීම සඳහා මෙම තත්වය ඉතා දැඩිව හා ඍජුව බලපානු ලබයි. විශේෂයෙන්ම මව්පියන් සමග ජීවත්වන මූලික පවුල් සමාජයේදී පුද්ගලයකු තුළ ඇති වන ගැටළුකාරී තත්වය ඉන් නොනැවතී මුළු ජීවිත කාලය පුරාවටම බලපානු ලබයි. පවුල් ගැටළු ඇති වීමට මෙය ප්‍රබල හේතුවක් වේ.

පවුල් ගැටළු නිරාකරණය සඳහා කෙරෙන රංගන ප්‍රතිකාර ක්‍රියාවලියේදී වෙස් මුහුණු භාවිතා කිරීමෙන් සේවාලාභියාට මහත් වූ සේවාවක් හා පහසුවක් සලසා දිය හැකිවේ. මෙහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් හඳුනා ගත හැකි වාසි කිහිපයකි. එනම්

i) සේවාලාභියාගේ ගැටළුවට හේතු පාදක වන කරුණු අනුව ඉතා දිගු ඈත අතීතයක් දක්වා වුවද මතකය අවදි කරලීමට අවස්ථාව උදා වේ.

ii) සේවාලාභියා ඒ වන විටත් දැන ගෙන හෝ හඳුනා ගෙන නොතිබුණු එහෙත් ගැටළුවට හේතු පාදක වන කරුණු හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව උදා වේ.

iii) සේවාලාභියා ඒ වන විටත් දැන ගෙන හෝ හඳුනා ගෙන නොතිබුණු ගැටළුවට හේතු පාදක වන කරුණු වල බරපතලකම හෝ ගැඹුරු බව මෙන්ම සරල බව ද හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව උදා වේ.

මෙම කරුණු සේවාලාභියාට තම ගැටළුවෙන් නිදහස් වීම සඳහා මහත් අනුබලයක් ලබා දේ. එසේම චිකිත්සකයාටද මෙය මහත් උපකාරයක් වේ. මන්ද යත් තම සේවාලාභියාගේ ගැටළුව නිසි ලෙස හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම නිසා සේවාලාභියාව වඩාත් ඵලදායී වූ චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලියකට අනුගත කිරීමට ඉඩ කඩ සැලසේ.

සමාජ සම්මතයට අනුව වැඩිහිටිභාවයට පත්වන පුද්ගලයා විවාහ ජීවිතයට ඇතුළත් වේ. එහිදී තමා විසින් ගොඩ නගා ගනු ලබන ද්විතියික පවුල් ඒකකය තුළ හමු වන බිරිඳ හෝ සැමියා මෙන්ම දරුවන් සමග ද සහසම්බන්ධ වේ. මෙසේ තමාට පරිබාහිර වූ එකිනෙක පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේදී එකිනෙකට වෙනස් වූ භූමිකාවන් නිරූපනය කරයි.

උදා : නිමල් පිරිමි දරුවකු වශයෙන් මව හා පියා හමුවේ පුතා ලෙසද, සහෝදර, සහෝදරියන් හමුවේ අයියා හෝ මල්ලී ලෙසද, ආච්චි හා සීයා හමුවේ මුණුබුරා ලෙසද, බිරිඳ හමුවේ සැමියා ලෙසද, දරුවන් හමුවේ පියා ලෙසද එනිනෙකට වෙනස් වූ භූමිකාවන් දැරිය යුතු වේ.

මේ අනුව පවුල තුළ අන් අය සමග පවත්වන සම්බන්ධතාවන් හි සවාභාවයන්ද එනිනෙකට වෙනස් වේ. ඒ ඒ භූමිකාවන් තුළ අන් අය වෙත ඉටු විය යුතු සංග්‍රහයන්, යුතුකම් හා වගකීම් මෙන්ම අන් අයගෙන් අපේක්ෂා කරන සංග්‍රහයන් හා අයිතිවාසිකම් ද එනිනෙකට වෙනස් වේ. මෙවැනි පසුබිමක් තුළ මනා සෞඛ්‍යය සම්පන්න පවුල් සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගැනීම සඳහා එකී භූමිකාවන් මැනවින් හඳුනා ගැනීම අතිශයින්ම වැදගත් වේ. එසේ නොවීම ගැටුම් වලට ආරම්භයක් විය හැකිය.

ඒ අනුව රංගන ප්‍රතිකාරයේදී වෙස් මුහුණු භාවිතා කිරීම තුළින් සේවාලාභියාට තම ගැටළුව දෙස විවිධ දෘෂ්ටි කෝණයන්ගෙන් විමසා බැලීමට ඉඩ සැලසේ. එනම්,

i) සේවාලාභියාට තමා, තමා ලෙසින්ම හිඳිමින් තම ගැටළුවට සම්බන්ධ අනිකුත් පාර්ශ්වයන්ව තමන්ට පෙනෙන හා දැනෙන ආකාරය පිළිබඳව මැනවින් හඳුනා ගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සැලසේ.

ii) තම ගැටළුවට සම්බන්ධ අනිකුත් පාර්ශ්වයන් තමා දෙස බලන ආකාරය හෝ ඔවුනට තමාව දැනෙන ආකාරය පිළිබඳව තමා සිතන අයුරු හෝ ඒ පිළිබඳව තමාට දැනෙන හෝ හැඟෙන අයුරු වඩා හොඳින් හඳුනා ගැනීමට ඉඩ සැලසේ.

පවුල් චිකිත්සාව සඳහා වෙස් මුහුණු භාවිතා කිරීමෙන් සේවා ලාභියාට මහත් වූ පහසුවක් හා ඉඩ කඩක් සලසා දීමට හැකි වේ. මේ සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් වෙස් මුහුණු භාවිතා කළ හැකි අවස්ථා තුනක් හඳුනා ගත හැකිය.

මෙහිදී මූලික වශයෙන් චිකිත්සකයා විසින් සේවාලාභියා සමග සාකච්ඡා වට කිහිපයක් පවත්වා ගනිමින් ඔහුගේ ගැටළුව පිළිබඳව හා එයට සම්බන්ධ වන අනිකුත් පුද්ගලයින් පිළිබඳව දළ වශයෙන් හෝ හඳුනා ගැනීම අතිශයින්ම වැදගත් වේ. අනතුරුව එම පුද්ගලයින් ගේ චරිත සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වන පරිදි වෙස් මුහුණු නිර්මාණය කොට චිකිත්සාව සඳහා සූදනම් විය යුතු වේ.

මෙහිදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර කීපයකි.

i) කය හා මනස උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් සේවාලාභියාව ශාරීරිකව හා මානසිකව සූදනම් කළ යුතු වේ.

ii) සේවාලාභියා විසින් පැළඳීමට නියමිත වෙස් මුහුණ ඔහුගේ අතට ලබා දිය යුතුය. එම වෙස් මුහුණ හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමටත් එයින් නියෝජනය කරන්නා වූ පුද්ගල චරිතය පිළිබඳව මැනවින් මෙනෙහි කිරීමටත් හැකි වන ආකාරයට ඔහුව මෙහෙයවීම චිකිත්සකයා විසින් කළ යුතු වේ.

iii) දෙවනුව එම වෙස් මුහුණ පැළඳ ගෙන චරිතය නිරූපනය කිරීම සඳහා සේවාලාභියාව මෙහෙයවීම ද චිකිත්සකයා විසින් කළ යුතු වේ.

පළමුවන අවස්ථාව

සේවාලාභියා විසින් තමා මෙන්ම තම ගැටළුවට සම්බන්ධ අනිකුත් පාර්ශ්වයන් ද නියෝජනය කරන්නා වූ වෙස් මුහුණු පැළඳීම හා එම භූමිකාවන් නිරූපනය කිරීම.

මෙහිදී සේවාලාභියා ගේ ගැටළුවෙහි සවාභාවය පිළිබඳ පැතිකඩ දෙකකින් තොරතුරු අනාවරණය කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

i) සේවාලාභියා විසින් තමාවම නියෝජනය කරන්නා වූ වෙස් මුහුණ පැළඳීම හා එම භූමිකාව නිරූපනය කිරීම.

සේවාලාභියා බොහෝ විට චිකිත්සකයා සමග සම්මුඛ ව හිඳ කතා කිරීමේ දී ගැටළුවට අදාළ තොරතුරු නිසියාකාරව හා ප්‍රමාණවත්ව ලබා ගැනීමට බාධාවන් හා සීමාවන් ඇති විය හැක. ඒ කෙසේද යත්,

- තොරතුරු හෙළිදරව් නොකර සැගවීමට ඇති ඉඩ කඩ බොහෝය.
- අසත්‍ය තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීමට ඇති ඉඩ කඩ බොහෝය.
- තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීමට අවශ්‍ය වන නමුත් ඒවා චිකිත්සකයා හමුවේ වාචිකව ඉදිරිපත් කිරීමට ඇති නොහැකියාව.

මේ නිසා සේවාලාභියාට සාර්ථක විසඳුමක් කරා යාමට අපහසු වේ.

එහෙත් සේවාලාභියා විසින් තමාවම නියෝජනය කරන්නා වූ වෙස් මුහුණ පැළඳීම හා එම භූමිකාව නිරූපනය කිරීම තුළින් උක්ත කී බාධාවන් හා සීමාවන් අවම කර ගැනීමට හෝ මුළුමනින්ම දුරු කර ගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව සැලසේ. මෙහිදී චිකිත්සකයා මනා කුසලතා පූර්ණ හා උපක්‍රමශීලී වීම අතිශයින්ම වැදගත් වේ. මන්ද මෙම ක්‍රියාවලිය තුළ සේවාලාභියාව නිසියාකාරව මෙහෙයවීම චිකිත්සකයාගේ කාර්‍ය භාරයක් හා වගකීමක් වේ.

මෙතැන්හිදී වෙස් මුහුණ සේවාලාභියා අතට ලබා දීමට පෙර ඔහු "මම" ලෙස පෙනී සිටින අතර ඔහු නිරූපනය කරන්නේ "මම" නැමැති පුද්ගලයාව වේ. සේවාලාභියාගේ නම නිමල් යැයි සිතමු. වෙස් මුහුණ සේවාලාභියා අතට ලබා දිය යුත්තේ වෙස් මුහුණ තුළින් නියෝජනය වන්නේ "නිමල්" නැමැති පුද්ගලයා වන බව ඔහුගේ අවධානයට යොමු කරමින්ය. පසුව ඔහුට වෙස් මුහුණ හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා මෙහෙයවීම චිකිත්සකයා විසින් කළ යුතුය. අනතුරුව ඔහු වෙස් මුහුණ පැළඳ ගත යුතු වේ. ඒ සමගම ඔහු "නිමල්" නැමැති පුද්ගලයාගේ භූමිකාවට ඇතුළු විය යුතු වේ. චිකිත්සකයා විසින් මෙම ක්‍රියාවලිය මැනවින් මෙහෙයවීම වැදගත්ය. එතැන් පටන් ඔහු "නිමල්" යන නමින් ආමන්ත්‍රනය කරමින් "නිමල්" පිළිබඳව කතා කරන්නට පෙළඹේ. මෙතැන්හිදී සේවාලාභියා වර්තමානයේ එතැන සිටින "මම" නැමැති පුද්ගලයාගෙන් මිදී එම පුද්ගලයා තුළම සිටින "නිමල්" පිළිබඳව කතා කරයි. මෙහිදී කතාන්දරයක් ඉදිරිපත් කරන සවරූපයෙන් "නිමල්" පිළිබඳව කතාව ඉදිරිපත් කරන්නට ඔහුව මෙහෙයවීම චිකිත්සකයාගේ කාර්‍යභාරයක් හා වගකීමක් වේ. මෙවැනි පසුබිමක දී බොහෝ දුරට ඉහත කී බාධාවන් හා සීමාවන් මග හරවා ගැනීමට අවකාශය ලැබේ. එනම් තොරතුරු සැගවීමට ඇති ඉඩ කඩ අවම වේ. අසත්‍ය තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීමට ඇති ඉඩ කඩ අවම වේ. තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීමට අවශ්‍ය වන නමුත් ඒවා චිකිත්සකයා හමුවේ වාචිකව ඉදිරිපත් කිරීමට නොහැකියාවකින් පසු වන්නේ නම් මෙතැන්හිදී එම අපහසුතාව මග හැරී යයි. මන්ද ඔහු කරනුයේ "මම" ගැන කතා කිරීම නොව නිමල් ගැන කතාන්දරයක් ඉදිරිපත් කිරීමක් වන බැවිනි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් සේවාලාභියාව තම ගැටළුව පිළිබඳව හා එය තමාට දැනෙන හා හැගෙන ආකාරය පිළිබඳව වැඩි දුරටත් තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීම සඳහා පෙළඹවීමට අවකාශය ලැබේ.

මෙතැන්හිදී ද වෙස් මුහුණ සේවාලාභියා අතට ලබා දී එම වෙස් මුහුණ තුළින් නියෝජනය නරන්නා වූ චරිතය වෙතට ඔහුගේ අවධානයට යොමු කළ යුතු වේ.

නිමල් නැමැති සේවාලාභියාගේ ගැටළුවට සම්බන්ධ අනිකුත් පාර්ශ්වවයන් වන්නේ මව, පියා, අක්කා සහ බිරිඳ යැයි සිතමු.

මෙහිදී නිමල්ට මව නියෝජනය කරන්නා වූ වෙස් මුහුණ පැළඳීමට හා එම භූමිකාව නිරූපනය කිරීමට අවස්ථාව සලසා දිය යුතු වේ. මෙම භූමිකාව තුළින් හෙළිදරව් වන්නේ නිමල් මව නැමැති චරිතය දෙස බලන ආකාරය හා ඔහු එය දකින ආකාරය මෙන්ම ඔහුට මවගේ චරිතය දැනෙන ආකාරයද වේ. එහෙත් මෙය මවගේ සැබෑ චරිත ස්වාභාවය යැයි එක හෙළා පිළි නොගැනීමට චිකිත්සකයා වග බලා ගත යුතු වේ. මන්ද එය එයාකාරයෙන්ම පිළි ගතහොත් චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලියේ සාර්ථකත්වයට බාධාවක් විය හැක.

මෙලෙස නිමල්ට පියා, අක්කා සහ බිරිඳ යන චරිත සඳහා වන වෙස් මුහුණු ද පැළඳීමට හා එම භූමිකාවන් නිරූපනය කිරීමට ද ඉඩ ප්‍රස්ථාව සලසා දිය යුතු වේ. මෙම නිරූපනය කරන භූමිකාවන් ද ඔවුන් ගේ සැබෑ චරිත ස්වාභාවයන් යැයි එක හෙළා පිළි නොගැනීමට චිකිත්සකයා වග බලා ගත යුතුය.

මෙම ක්‍රියාවලිය තුළින් සුනිල් නැමැති සේවාලාභියා තමා පිළිබඳව මෙන්ම තම ගැටළුවට සම්බන්ධ යැයි සිතන පවුලේ සාමාජිකයින් වන මව, පියා, අක්කා සහ බිරිඳ යන චරිත පිළිබඳව ද සිතන ආකාරය සහ ඔවුන්ව දැනෙන ආකාරය පිළිබඳව තොරතුරු හෙළිදරව් කිරීම චිකිත්සකයාට මහත් පහසුවක් ගෙන දේ. මන්ද මෙහිදී සේවාලාභියා තම ගැටළුව තමා වෙත ග්‍රහණය කර ගෙන ඇති ආකාරය සහ ඒ තුළට බැස ගෙන සිටින ආකාරය වඩා පැහැදිලි ලෙස හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ.

දෙවන අවස්ථාව

සේවාලාභියා “මම” ලෙසම තමාව නියෝජනය කරන්නා වූ වෙස් මුහුණ පැළඳ ගෙන තමාගේ භූමිකාව නිරූපනය කරන අතර ඔහුගේ ගැටළුවට සම්බන්ධ අනිකුත් පාර්ශ්වවයන් ගේ භූමිකාවන් සහායක චිකිත්සකයින් විසින් අදාළ වෙස් මුහුණු පැළඳ ගෙන නිරූපනය කිරීම.

මෙම චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලිය තුළින් සේවාලාභියාට තමා හා තම ගැටළුව පිළිබඳව වෙනත් පැතිකඩ හෝ දෘෂ්ඨී කෝණයන්ගෙන් දකින්නට සහ සිතන්නට පෙළඹවීමක් ඇති කළ හැකිය. විශේෂයෙන්ම මේ මොහොත වන තෙක් තමා සිය ගැටළුවට සම්බන්ධ අනිකුත් පාර්ශ්වවයන් දෙස බලන ලද ආකාරය හා ඒ අනුව තමාට ඔවුන්ව දැනෙන හා හැඟෙන ආකාරය පිළිබඳව තමා සිටිනා තත්වය කොතෙක් දුරට ප්‍රායෝගික ද, කොතෙක් දුරට සාධාරණ ද හා කොතෙක් දුරට සත්‍යය හා නිවැරදි ද යන්න පිළිබඳව අලුතින් සිතන්නට පෙළඹවීමක් ඇති කළ හැකිය. ඒ මන්ද යත්, කෙසේ වුවද අවසන දී අනිකුත් චරිත තමාට ගැලපෙන ආකාරයට වෙනස් විය යුතුය යන්න අපේක්ෂා කරනවාට වඩා අනිකුත් චරිත සමග සම්බන්ධ වීමට හා ඔවුන්ට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය හා සුදුසු පරිදි තමා තුළ වෙනසක් ඇති කර ගැනීම වඩාත් ඵලදයී හා සාර්ථක විසඳුමක් කරා යෑමට හේතු විය හැකිය. එසේම ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලැබීමට ද හේතු විය හැකිය.

සේවාලාභියාව මෙම චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලිය සමග සම්බන්ධ කරලීමට පෙර සියළුම සහායක චිකිත්සකයින් ද ඒ සඳහා මනා සූදනමකින් සිටිය යුතු වේ. ඒ අනුව ඔවුන් ද තම තමන් නියෝජනය කරනු ලබන භූමිකාවන් පිළිබඳ ව මනා අවබෝධයකින් සිටිය යුතු වේ.

නිමල් නැමැති සේවාලාභියා සහ සහායක චිකිත්සකයින් තම තමන් නියෝජනය කරන චරිතයට හිමි වෙස් මුහුණු පැළඳ ගෙන තම භූමිකාවන් නිරූපනය කළ යුතු වේ. මෙහිදී සුදුසු පරිදි නිමල්ගේ ගැටළුවෙහි සත්‍යය සිදුවීම් ඇසුරින් භූමිකා රංගනය ක්‍රියාවට නැංවීම අතිශයින්ම වැදගත් වේ.

නිමල් "මම" ලෙස ද සහායක චිකිත්සකයින් මව, පියා, අක්කා සහ බිරිඳ ලෙසද භූමිකාවන් නිරූපනය කරනු ලබයි. මෙම චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලිය තුළින් හඳුනා ගත හැකි වැදගත් කරුණු කිහිපයකි.

- සහායක චිකිත්සකයින් තම භූමිකාව තුළින් ඔවුන් හඳුනා ගත් සැබෑ චරිත එළි දක්වමින් රංගනයෙහි යෙදීම. මෙහිදී බොහෝ විට නිමල්ගේ මතකය සිය අතීත අත්දැකීම් කරා දිව යයි. එම මොහොතේදී එම අත්දැකීම තුළ ජීවත් වෙයි. මෙම අත්දැකීම් නිමල්ගේ ගැටළුවට කවරාකාර සම්බන්ධතාවක් පවතීද, නිමල් එම සිදුවීම් තුළ කොතරම් සිර ගත වී සිටින්නේද හා ඔහු සිය ගැටළුව තුළ එම සිදුවීම්වලට කවරාකාර බර තැබීමක් කර ඇත්ද යන්න පිළිබඳව වඩා හොඳින් හඳුනා ගැනීමට චිකිත්සකයාට ඉඩ කඩ සැලසේ.

- සහායක චිකිත්සකයින් තම භූමිකාව තුළින් ඔවුන් හඳුනා ගත් සැබෑ චරිතය අභිබවා ඔවුන්ගේ අදහස් හා යෝජනා අලුතින් එකතු කරමින් රංගනයෙහි යෙදීම. මෙහිදී නිමල්ට සැබෑ ජීවිතයේ සිය ගැටළුවට සම්බන්ධ වන මව, පියා, අක්කා හා බිරිඳ වෙතින් සිය අත්දැකීම් තුළ ලබන ප්‍රතිචාරවලට වඩා වෙනස් වූ ප්‍රතිචාර ලැබීමක් සිදුවේ. නිමල් ඊට දක්වන ප්‍රතිචාර කෙසේද යන්න හඳුනා ගැනීමට චිකිත්සකයාට අවස්ථාව උදා වේ. නිමල්ගේ ගැටළුවට ඉන් යම් ආකාරයක සහනයක් හෝ විසඳුමක් ලැබේ නම් එම පාර්ශ්වවයන් ගේ සහයෝගය හා දයකත්වය ලබා දීම සඳහා ඔවුන්ව යොමු කරලීමට චිකිත්සකයාට අවස්ථාව සලසා ගත හැකිය. එසේ කළ නොහැකි නම් නිමල්ට ගැටළුවට මුහුණ දීම සඳහා ශක්තිමත් වීමට අවශ්‍ය මග පෙන්වීම කළ හැකි වේ.

- නිමල් තුළ මව, පියා, අක්කා හා බිරිඳ පිළිබඳව ඇති ප්‍රතිරූපයන් වැරදි නම්, අසාධාරණ නම් හෝ ප්‍රායෝගික නොවේ නම්, සහායක චිකිත්සකයින් ගේ මෙම භූමිකා රංගනයන් තුළින් එම තත්වය අවබෝධ වීමට මෙය අගනා අවස්ථාවක් විය හැක.

- නිමල් ගේ මව, පියා, අක්කා හා බිරිඳ අතර පවතින අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාව නිමල් ගේ ගැටළුව කෙරෙහි කවරාකාර දයකත්වයක් දක්වන්නේද යන්න පිළිබඳව හඳුනා ගැනීමට මෙහිදී චිකිත්සකයාට අවකාශය උදා වේ.

තෙවන අවස්ථාව

සේවාලාභියාට තම සිත සමග සවයං සාකච්ඡාවක හා අධ්‍යයනයක යෙදීමට සුදුසු පසුබිමක් සකසා ගැනීමට වෙස් මුහුණු භාවිතා කිරීම.

සේවාලාභියාට ගැටළුව නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා ඔහු විසින් හඳුනා නොගත් විකල්ප අවස්ථාවන්

හෝ ශක්තීන් ඔහු තුළම තිබෙනවා විය හැක. ඒවා හඳුනා ගැනීමට සුදුසු පසුබිමක් සකසා දීමට මෙම චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලිය ඉවහල් වේ. මෙය මුහුණුවර දෙකකින් සිදු කළ හැකිය. මෙහිදී ද සහායක චිකිත්සකයින් යොද ගත යුතු වේ. සේවාලාභියා "මම" ලෙසින් තමාව නියෝජනය කරන වෙස් මුහුණ භාවිතා කළ යුතු අතර සහායක චිකිත්සකයින් ද සේවාලාභියාවම නියෝජනය කරන වෙස් මුහුණු භාවිතා කළ යුතු වේ. සහායක චිකිත්සකයින් සේවාලාභියාගේ "සිත" නියෝජනය කරනු ලබයි.

මෙය මුහුණුවර දෙකකින් සිදු කළ හැකිය.

i) අහම සිත ලෙස පෙනී සිටීම.

අහම සිත ලෙස පෙනී සිටිමින් පහත සඳහන් පරිදි සේවාලාභියාගේ සිතිවිලි රටාව කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කිරීම.

සේවාලාභියා තුළ ඇති සෘණාත්මක සිතිවිලි රටාව ඔස්සේ ඔහු විසින් ප්‍රකාශ කරනු ලබන සෘණාත්මක වූ යෝජනා, අදහස්, ආකල්ප, මත හා විශ්වාසයන්ට විරුද්ධ වූ යෝජනා, අදහස්, ආකල්ප, මත හා විශ්වාසයන් ඉදිරිපත් කිරීම. මෙහිදී සේවාලාභියා "මම" ලෙසින් "මම" යැයි ප්‍රකාශ කරමින් කතා කරන අතර සහායක චිකිත්සකයින් ද "මම" ලෙසින් "මම" යැයි ප්‍රකාශ කරමින් කතා කරනු ලබයි. සේවාලාභියාට තම සිතම තමාට කතා කරන බව දැනෙන පරිදි සහායක චිකිත්සකයින් විසින් ඔවුන්ගේ ප්‍රකාශයන් ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ.

ii) සිතිවිලි ද්විත්වකරණය කිරීම.

සේවාලාභියා තුළ යහපත් හා ධනාත්මක යෝජනා, අදහස්, ආකල්ප, මත හා විශ්වාසයන් තිබෙන නමුත් ඒවා අවිනිශ්චිත ස්වභාවකින් නැතහොත් ස්ථිර හෝ ශක්තිමත් නොවන ස්වභාවකින් යුතු නම් මෙම චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලිය භාවිතා කිරීම සුදුසු වේ.

සේවාලාභියා "මම" ලෙසින් "මම" යැයි ප්‍රකාශ කරමින් සිය යහපත් හා ධනාත්මක යෝජනා, අදහස්, ආකල්ප, මත හා විශ්වාසයන් ඉදිරිපත් කරනු ලබයි. එවිට සහායක චිකිත්සකයින් ද "මම" ලෙසින් "මම" යැයි ප්‍රකාශ කරමින් එම ඉදිරිපත් කරන ලද යෝජනා, අදහස්, ආකල්ප, මත හා විශ්වාසයන් තව දුරටත් ශක්තිමත් කරමින්, තව දුරටත් බලවත් කරමින් හෝ ප්‍රබල කරමින් ඔවුන්ගේ ප්‍රකාශයන් ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ. මෙසේ කිරීම තුළින් සේවාලාභියා තුළ අවිනිශ්චිත ස්වාභාවකින් යුතුව පවතින්නා වූ යහපත් හා ධනාත්මක යෝජනා, අදහස්, ආකල්ප, මත හා විශ්වාසයන් ඔහුගේ සිත තුළ ශක්තිමත් වීමට මෙන්ම ස්ථිර වීමට හෝ තහවුරු වීමට ඉඩ කඩ සැලසේ.

ඒ අනුව සේවාලාභියා තුළ පවතින්නා සිතිවිලි ඉවත් කිරීමත්, සිතිවිලි තහවුරු කිරීමත්, සඳහා පෙළඹවීමක් ඇති කිරීමට මෙම චිකිත්සාමය ක්‍රියාවලීන් දෙක උපයෝගී කර ගත හැකි වේ.

4.4 නිගමනය

රංගන ප්‍රතිකාරයේදී පවුල් චිකිත්සාව සඳහා වෙස් මුහුණු භාවිතා කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව කරන ලද කරුණු පෙළ ගැස්වීම තුළින් පෙනී යන එක් කරුණකි. එනම් පියවි සිහිය තුළ පවතින පුද්ගල සිතෙහි ඇති වන සිතිවිලි, හැඟීම්, හා ආවේග මත ඇති වන ගැටළුකාරී ස්වභාවයන් මෙන්ම අඳුරු සෙවණැලි මෙන් සිතෙහි තැන්පත් වී ඇති සිතිවිලි, හැඟීම්, හා ආවේග මත ඇති වන ගැටළුකාරී ස්වභාවයන් ද නිරාකරණය කිරීම සඳහා වෙස් මුහුණු භාවිතය ඉතා ප්‍රායෝගික වූ චිකිත්සාවක් වන බවයි. එසේම වෙස් මුහුණු භාවිතය පවුල් චිකිත්සාව සඳහා උපයෝගී කර ගත හැකි ප්‍රබල උපකරණයක් ලෙසද හඳුනා ගත හැකිය.

05 ආශ්‍රිත කෘති

- Landy; Robert J., The Image of the mask: Implicationsfor theatre and therapy, Article (PDF Available) January 1985 with 554 Reads – 21.26 New York University, Internet