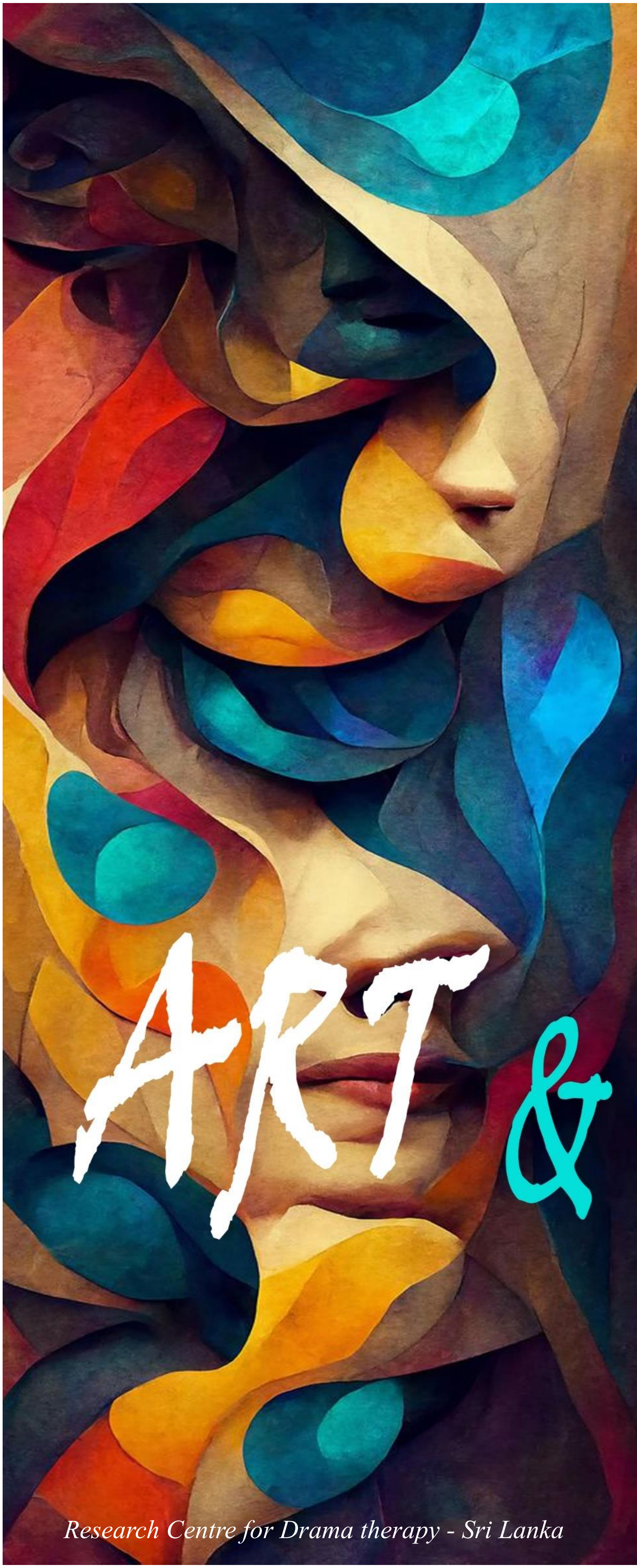
DRAMATHERAPY

EDUCATION AND RESEARCH IN SRI LANKA

VOLUME 01 – ISSUE 01



ART & MIND

කලාව සහ මනස

Research Centre for Drama therapy - Sri Lanka

CONTENT

පටුන

6. මනෝ චාරිකාව

8. ගැඹුරු මනසේ ස්වභාවය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය කාල් යුංගේ අධ්‍යයනයන් ඇසුරෙන්

13. Dramatherapy as a Social Justice Practice

17. කෝපය සඳහා රංග චිකිත්සාව

23. Dramatherapy in Sri Lanka: *Reflections of a Practitioner*

44. වළාකුලක් නොවී දිය බිඳුවක් වීමට නම්
50. ඔබගේ අත්සනින් හෙලිවන ඔබේ සැඟවුන චරිත ලක්ෂණ
55. Healing through Dramatherapy and its Impact on Memory
58. කාන්තාව මුහුණ දෙන ගැටලු ආමන්ත්‍රණය සඳහා ප්‍රජා රංග චිකිත්සාව
65. වැලි තැටිය සහ දර්ශන තල
75. මේ කාලෙයි ඒ කාලෙයි වෙනස් අම්මා...
77. Role Play
79. කවි ඇස

Samutthāna

DRAMATHERAPY CERTIFICATE COURSE 2014 - FIRST BATCH

මනෝ චාරිකාව...

අපි ගමනක් යන්නට සූදානම් වෙනවා.

හුගක් පහසු ගමනක්.... අපි යන මේ ගමන බොහොම ආරක්ෂිත ගමනක්... ඔබට පහසුවක්, නිස්කලංක බවක්, ලිහිල් බවක් දැනෙන ගමනක අපි දැන් යෙදෙනවා...

ඔබට මේ වෙලාවේ යම් දුකක්, අපහසුවක්, වේදනාවක් තිබෙන්නට පුලුවන්. ඒ ඔබ පිටත සිට මේ ශාලාවට ගෙන ආ දේවල්, ඒ පහුගිය දේවල් අපි පැත්තක දාලා ගමනක යන්නයි සූදානම් වෙන්නේ...

දැන් අපි මේ මොහොතට අවදි වෙමු. අතීතය... අනාගතය... පැත්තකින් තියලා අපි මේ මොහොතට අවදි වෙමු... හෙමිහිට ඔබේ දෑස් වහගන්න.... ඔබ පහසුවෙන් වාඩිවෙන්න....

අපි අපේ හුස්ම ගැනීමට අවදි වෙමු... ඔබේ ශරීරය සංසුන් කරගන්න... ඔබේ සම්පූර්ණ ශරීරය ලිහිල් කරගන්න... ඔබේ ශරීරයට විවේකී ව ඉන්න ඉඩ හරින්න...

ඔබ මනසින් මේ ගමනට සහභාගි වෙන්න. මනස අවදියෙන් තබාගැනීමෙන් අපිට මේ ගමන යන්න පහසුවෙනවා...

අපි දැන් අපේ මනසින් ලස්සන අලංකාර පරිසරයකට ඇතුලු වෙමු... බොහොම සීතල සුළං හමන පරිසරයක්... ඒ නැවුම් වාතය ඔබේ නාස්පුඩු තුළ ට ගන්න... ඒ සිසිලස විඳින්න... බොහොම නිශ්චලව ඒ ගත්ත සුසුම් පොද පිට කරන්න.... මෙය කීප වරක් කරන්න...

ඔබ බොහොම පහසුවෙන් ඒ වාතාශ්‍රය අත්විඳින්න... හුස්ම ගන්න... පිට කරන්න.... ඒ සුසුම් පිට කරන හැම මොහොතක ඔබේ මනස අවදිවෙනවා... නමුත් ඔබේ ශරීරය නිශ්චලයි...

ඔබ ඉන්නේ ඒ ලස්සන වටපිටාවේ.... දැන් ඔබ මේ පිට්ටනියේ වඩාත් කැමැති තැනට යන්න... මනසින් දකින්න ඒ තැන... ඒ කොයි වගේ තැනක්ද? ඔබ ඒ තැන තෝරගන්න ඔබට හේතුවක් ඇති... ඔබ එතැන ට ළං වෙන්න...

බලන්න ඒ කැමති තැනට ඇතුලු වෙන්න ගේට්ටුවක් තිබෙනවා... ඒක රත්තරං පාටයි... ඒ ගේට්ටුවෙන් ඇතුලුවෙන්න...

ඔබට විවිධ හඬවල් ඇහෙනවා... පුංචි ළමයි සෙල්ලං කරන හඬ... මුහුද රළ... නැත්තං ඔබ කැමතිම සංගීත නාදයක්... සමහරවිට රෑහැයියන්ගේ සද්දය වෙන්නට පුලුවන්... ඔබ ඒ හඬට ආසාවෙන් ඇහුම් කන් දෙන්න... ඔබට ඇහෙන්නේ ඒ හඬ විතරයි....

දැන් ඔබ තවත් ඉදිරියට ඇවිදගෙන යන්න... ඔබට විශාල ගසක් පේනවා... ඒකේ මුල් හැමතැනම ඇදිලා ගිහින්.... ඔබට පුලුවන් ඒ ගස පාමුල වාඩිවෙන්න.... මෙතන ඔබට විශාල ආරක්ෂාවක් දැනෙනවා... බලන්න, ඔබේ මුලු ඇඟේම එතිලා සිසිල් සුළං රොදක් ගසාගෙන යන හැටි...

ඔබට දැන් පේනවා පුංචි ගෙපැලක්... යන්න ඔබේ මනසින් ඒ පැල ඇතුලට... බලන්න එක මුල්ලක රත්තරං පාට පෙට්ටියක්. ඔබ ඒ පෙට්ටිය අතට අරගෙන අර ගහ පාමුලට ආයෙමත් එන්න... එතැන වාඩිවෙන්න...

දැන් ඒ පෙට්ටිය අරින්න... ඒක හිස්... නමුත් ඒකේ කොළයක ලියලා තියෙනවා 'ඔබේ සියලු වේදනාවන්, කරදර, දුක, කලකිරීම මේ පෙට්ටියට දමන්න' කියලා... හොඳ හුස්මක් අරගෙන ඔබ ඒ වැකිය දෙස බලා ඉන්න... ඔබට දැනෙනවා ඔබේ දෑසින් ඒ ඔබ තුළ ඇති සියලු බර ඒ පෙට්ටිය තුළට දුමාරයක් වගේ ගලාගෙන යනවා... ඒ බර ඔබෙන් නිදහස් වෙලා යනකොට ඔබට දැනෙන්නේ විශාල සැහැල්ලුවක්.... ඒ පෙට්ටියට ඔබේ සියලු වේදනාවන් එක් කළ බව දැනුනම, ඒ පෙට්ටියේ පියන වහන්න. ඒක තදින් වහන්න...

දැන් ඔබේ දෑතින්ම ඒ පෙට්ටිය අරගෙන අර පොඩි පැල්කොටයට එහායින් ගලාගෙන යන ගඟ දෙසට ඔබේ මනසින් ගමන් කරන්න... ඔබ බොහොම උවමනාවෙන් පියවර මනිනවා ඔබට දැනෙනවා.... ඔබ ඒ ගං ඉවුරට ඇවිත්... දැන් අර රත්තරං පෙට්ටිය ගඟට විසි කරන්න... ගඟේ ඈතටම ගහගෙන යන්න විසි කරන්න... ඔබට පේනවා ඒ පෙට්ටිය සැඩ

> "අපි මේ මොහොතට අවදි වෙමු"

පහරට හසුවෙලා ගහගෙන යනවා...

ඔබ ආපසු හැරෙන්න... හොඳ නැවුම් හුස්මක් ගන්න... ඔබ බොහොම සැහැල්ලුයි... ආරක්ෂිතයි... එක පාරම ඔබව පිසගෙන සිහිල් සුළං පහරක් ගසාගෙන යනවා...

දැන් ඔබ අර පැල්පත පහුකරගෙන එනවා.... අර රෑස්ස ගහත් ඔබ පසු කරනවා... දැන් ඔබ ඉන්නේ රත්තරං ගේට්ටුව ගාව... ඒ ගේට්ටුව ඇරගෙන ඔබ පිටවෙනවා.... ඒ ගේට්ටුව වහන්න.... අර ගස දිහා.. පැල්පත දිහා බලන්න... ඔබේ කෘතඥතාව පළ කරන්න...

ඔබ ආපසු හැරෙනවා... ඔබට නැවතත් පේන්නේ අර සුන්දර පිට්ටනිය... ඔබට මල්වල සුවඳ දැනෙනවා... ඔබ ඒවා සිපගන්නවා.. ඔබ වට සමනලුන් රෑන් පිටින් පියා සලනවා... ඔබ හෙමිහිට ඉදිරියට පිය මනිනවා... ඔබට දැනෙන්නේ සැහැල්ලුවක්... සතුටක්...

දැන් ඔබ මේ ශාලාවට ඇතුලුවෙනවා... අපි දැන් සීනුවක් නාදකරනවා. එවිට ඔබට පුලුවන් හෙමිහිට ඇස් අරින්නට. (සීනුව නාද කරයි). දැන් මෙතැන තියෙන්නේ සතුට විතරයි... බලන්න ඔබ වටේ බොහොම සැහැල්ලුවට ඉන්න ඔබේ සහෝදර සහෝදරියන්... ඒ අය දිහා බලලා හොඳ හිනාවකින් සංග්‍රහ කරන්න....

ඔබට බොහොම ලිහිල් බවක්... සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා ඇති...

දීපා ප්‍රනාන්දු පැව්දි සොයුරිය

ගැඹුරු මනසේ ස්වභාවය හා එහි ක්‍රියාකාරීත්වය
කාල් යුංගේ අධ්‍යයනයන් ඇසුරෙන්

මිනිස් සත්ත්වයා සතු ඉතාමත් සුවිශේෂී එමෙන් ම ඉතාමත් ගැඹුරු අභිරහස්‍යමය කාරණාවක් වන "මිනිස් මනස" පිළිබඳ අධ්‍යයනයන් සිදුවන්නේ කවදාද යන්න පිළිබඳ අපි ගැඹුරින් විමසා බැලුවොත් එය සිදුවන්නේ ග්‍රීක දර්ශනවාදය තුළය, ආදි බටහිර දර්ශනයේ ශ්‍රේෂ්ඨ දාර්ශනිකයින් වන ප්ලේටෝ ඇරිස්ටෝටල් වැනි දාර්ශනිකයින පිළිබඳ ඔබ අසා ඇත. දර්ශනවිෂයේ ස්වභාවය නම් සෑම දෙයක් පිළිබඳවම ප්‍රශ්න කිරීමයි. විශේෂයෙන් බටහිර දර්ශනවාදයේ පැනනගුණු මූලික ප්‍රශ්න අතර,මනුෂ්‍යා කියලා කියන්නේ කාටද? මම කියලා කියන්නේ කවුද? ජීවිතය කියලා කියන්නේ මොකක්ද? අපි මේ ලෝකයට ආවේ කොහොමද? අපි ජීවත්වනකොට ජීවිතය ඇයි මේ ලෙස අවසන් වන්නේ?මිනිස්සු මැරෙන්නෙ ඇයි? මැරුනට පස්සේ මින්ස්සු යන්නේ කොහාටද? මරණයට පෙර ජීවිතයක් තිබුණද? මරණයෙන් පසු ජීවිතයක් තියෙනවාද? විවිධ ආගම් වලින් හඳුන්වා දී ඇති නිර්වාණය ස්වර්ගය වැනි නම්වලින් හඳුන්වන දේ කුමක්ද?ඒවා තිබෙන්නේ කොහේද?එහි ස්වභාවය කෙබඳුද? මෙවැනි ප්‍රශ්න කිරීම් හරහා දර්ශනවාදයේ ගොඩනැගීම තුළ අසනු ලැබූ මූලික ප්‍රශ්නය නම් ි.මමඃකියන්නේ කවුද? යන ප්‍රශ්නයයි. මම කවුද? යන ප්‍රශ්නය සඳහා බොහෝදෙනාගේ පිළිතුර නම් භෞතික වශයෙන් තමාව විස්තර කරනු ලබන නම, වයස, රුචිඅරුචිකම් ආදී වශයෙන් හුදෙක් තමාව විස්තර කළ හැකි භෞතික දේවල් පදනම් කරගත් කාරණාය.ඒ සියල්ලක් ම හුදෙක් නාම පදයන් පමණි. ඇත්ත වශයෙන්ම මෙකී නාම පදයක් තුළින් **"මම"** කවුද? යන්න නිවැරදිව ම විස්තර කෙරෙනවා ද යන්න ගැටලු සහගත කාරණයකි. මන්ද යත් නාමපදයක් යනු යම්කිසි පුද්ගලයෙකු හෝ වස්තුවක් හැඳින්වීම සඳහා කිසියම් හෝ පුද්ගලයෙකු විසින් දෙනු ලැබූ නාමයක් පමණි, මනුෂ්‍යයින් වන අප සියලුදෙනාටම සිදුවී ඇති දරුණු ඛේදවාචකය නම්, මම කවුද කියා තමාමවත් නොදැන ජීවත්වීමට සිදුවීමයි. නැතහොත් ඉතාමත් නොගැඹුරු විග්‍රහයකින් සහ අවම දැනුවත් භාවයකින් යුක්තව ජීවත් වීමට සිදුවීමයි .එනම් මම කියන පුද්ගලයා පිළිබඳ මම දන්නේ ඉතාමත් ස්වල්පයක් පමණි. එනම් අප ගොඩක් දේවල් ජීවිතයේ ගොඩනගා ගෙන තිබුණත් බොහෝ දේවල් පිළිබඳ දැනුවත් භාවය ලබාගෙන තිබුණත් අප අපි ගැන දන්නේ ඉතාමත් අල්පයක් පමණි,

මෙවැනි පසුබිමක් තුළ යම්කිසි ආකාරයක් තර්ක විතර්කයක් සහිතව සහ කිසියම්

විද්‍යානුකූල පසුබිමක් තුළ ගොඩනැගුණු ඉතාමත් සුවිශේෂී මනෝවිද්‍යා න්‍යායක් ලෙස **මනෝ විශ්ලේෂණවාදී** න්‍යාය හඳුන්වා දිය හැක, මෙහි නිර්මාතෘ ඔස්ට්‍රියානු ජාතික ස්නායු වෛද්‍යවරයෙකු වන සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රෙයිඩ් වන අතර ඉන්පසු මෙම න්‍යාය තවදුරටත් විද්‍යාත්මක පසුබිමක් තුළ ගොඩනැංවීමට දායක වූ අනිත් ශ්‍රේෂ්ඨ මනෝ විද්‍යාඥයා ස්විස් ජාතික මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වන කාල් ගුස්ටාව් යුං (Carl Gustav Jung) නැමති මහා ප්‍රඥාවන්තයාය. මේ දෙදෙනාම රටවල් දෙකකට අයත් වෛද්‍යවරු දෙදෙනෙකු වන අතර,මිනිසුන් රෝගීවන්නේ කෙසේද?යන කාරණාව පිළිබඳ වෛද්‍යවිද්‍යාත්මක වශයෙන් ඔවුන් දෙදෙනාම දැනසිටි කාරණාවනම් මිනිසුන් රෝගි වන්නේ වෛරස් හා බැක්ටීරියාවන්ගෙන් ඇතිවන ආසාත්මිකතාව හේතුකොට ගෙන බවයි. එහෙයින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබාදීම මගින් රෝගය සුවපත් කළ හැකිබව ඔවුන්ගේ විශ්වාසයයි. එහෙත් ඔවුන් දෙදෙනාටම පොදුවේ ඒත්තු ගැන්වුණු කාරණාවක් නම්, බැක්ටීරියා හා වෛරස් වලින් තොරවද මිනිසුන් කායිකව රෝගී වන බවත්, එසේ සිදුවන්නේ කෙසේද? යන කාරණාවත් ය. මේ පිළිබඳ සිදුකරන ලද අධ්‍යයනයන් තුළින් ඒ සඳහා බලපාන මූලබීජය සොයා ගැනීමට ඔවුන්ට හැකියාව ලැබුණි. එනම් ඒ සඳහා එතෙක් ඔවුන් නොසිතූ කාරණාවක් මේ සඳහා හේතු වී ඇති බව අනාවරණය විමයි.එනම්, මිනිසුන්ගේ හිත ලෙඩ වූ විට මිනිසුන් කායිකව ලෙඩවන බව ඔවුන්ගේ සොයා ගැනීමයි. කායිකව වැළදෙන ඕනෑම රොගයක රෝග මූලය වන්නේ ආතතිය බව වර්තමාන වෛද්‍යවරු පවා පිළිගන්නා සත්‍යයකි. ඕනෑම බෝනොවන රෝගයක් වැළඳුන විට මුලින්ම අසනු ලබන ප්‍රශ්නයත් ඔබ ආතතියෙන් පෙළෙනවා ද? යන්නයි. ආතතිය ඇතිවන්නේ මනස නැමති කාරණාව මුල් කරගෙනය.

එසේනම් මේ මනස යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? මේ කාරණාව පිළිබඳ දාර්ශනික අවධියේ සිට වර්තමානය දක්වාම සොයා බැලූ කාරණාවක් වුවත් තවමත් එය අභිරහස්‍යමය කාරණාවකි. එයට හේතුව මනස නැමති වස්තුව භෞතික වශයෙන් අපගේ පංචේන්ද්‍රියන්ට හසු නොවීමයි. එසේ පංචේන්ද්‍රියන්ට හසු නොවන දෙයක පැවැත්ම අප විසින් පිළිගන්නවා ද? එසේ පිළිගැනීමේ පදනම කුමක්ද?යමක් භෞතිකව තිබෙනවා නම් පමණක් ඒ දේ පිළිගැනීම සාමාන්‍ය සිරිත වුවත්, භෞතිකත්වයෙන් ඔබ්බට ගිය මනස අපි සියලු දෙනාම නිසැක වශයෙන් ම පිළිගන්නා කාරණයකි. එසේ වුවද මනස මූලිකව සිදුකරන ආදරය, වෛරය, වේදනාව යනාදී චිත්තවේගික තත්ත්වයන් මගේ ශරීරයට දැනෙන්නේ කෙසේද? මේ සඳහා යම් විද්‍යාත්මක සෙයා ගැනීමක් කොන්ටම් භෞතිකවාදය තුළින් මතුකර ගැනිමට සමත් වී ඇත.

කෙසේ නමුත් මනස සම්බන්ධයෙන් යම් අනාවරණයක් සිදුකරගැනීමට සමත් වූ මුල්ම න්‍යාය මනෝවිශ්ලේෂණවාදය ලෙස අවිවාදයකින් තොරව හඳුන්වා දිය හැකි අතර ප්‍රථමයෙන් ම මනස කියන සංකල්පය උපකල්පනාත්මක වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වෙන් කරගෙන අධ්‍යයනය කිරීමට මනෝවිශ්ලේෂණවාදයේ නිර්මාතෘ වන සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් නැමති ස්නායු වෛද්‍යවරයාට හැකිවිය.එනම් විඥානය (Conscious) හා අවිඥානය (Unconscious). විඥානය හෙවත් Consciousness යනු අප පියවි සිහියෙන් සිටින විට ක්‍රියාත්මක වන මනස වන අතර, අවිඥානය

හෙවත් Unconsciousness යනු අප නින්දේ සිටින විට ක්‍රියාත්මක වන මනසයි.එහෙත් පියවි සිහියෙන් අප සිටින අවස්ථාවේ දී වුවත් අවිඥානික මනස අප නොදැනුවත්වම ක්‍රියාකාරී ව පවතී.මෙම විඥානික හා අවිඥානික මනස පිළිබඳ තවදුරටත් ගැඹුරු අනාවරණක් කරගැනීමට කාල් ගුස්ටාව් යුං ට හැකිවිය. ඔහුගේ සුවිශේෂී සොයා ගැනීමක් වන සාමූහික අවිඥානය නැමති සංකල්පය අතිශය ප්‍රබල වේ.මේ සඳහා පදනම වූයේ ඔහු විසින් සිදුකළ සිහින විග්‍රහයයි. මනස යනු භෞතික දෙයක් ද නැතිනම් අභෞතිකයක් ද යන්න ගැටලු සහගත වන බැවින් මනසින් නිර්මාණය වන ඵලය පිළිබඳ හැදෑරීම තුළින් මනස පිළිබඳ යම්කිසි විග්‍රහයක් සිදුකිරීමට යුං සමත් වී ඇත. කාල් යුං හා සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ් අතර ඇති වූ බරපතලම න්‍යායාත්මක මත ගැටුම නම් මෙම අවිඥානය කියන කාරණාවත් සමග අප විශ්වයට අයත් වන බවයි. එනම්, මනස යන්න පුද්ගලික දෙයක් නොවන අතර එය විශ්වයටම පොදු වු එක් දෙයක් පමණි. මන්ද මනස අපගේ පංචේන්ද්‍රියන්ට හසුනොවනවා පමණක් නොව, එය කාලය හා අවකාශයට ද සීමා නොවේ. එසේනම් මගේ මනසට මගේ භෞතික ශරීරයට ඔබ්බෙන් පැවතිය හැක. එසේනම් එය මා හට පමණක් අයත් දෙයක් ද? යන්නයි සාමූහික අවිඥානය නැමති සංකල්පය තුළින් මනස යනු විශ්වීය දෙයක් යන්න ඔහු පැහැදිලි කළේය.

තවද සාමූහික අවිඥානයට අයත් ප්‍රාථමික මූලාකෘති කිහිපයක් හඳුන්වා දෙන ලදී ඉන් කිහිපයක් නම් වෙස්මුහුණ (Persona) සහ සෙවනැල්ල (Shadow), ඇනිමා (Anima) සහ ඇනිමස් (Animus), මව (The Mother), පියා (The Father), දරුවා (The Child), වීරයා (The Hero). සෑම පුද්ගලයෙකු තුළම මෙම මූලාකෘති අඩුවැඩි වශයෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ යම් යම් අවස්ථාවල දී චර්යා වශයෙන් මතු වන බවත්, එසේ මතු වන්නේ පුද්ගල අවිඥානය තුළ එකී චර්යාවන්ට අදාළ චිත්තවේගයන් අවරෝධනය වී ඇතිනිසා බවත් ය. නිදසුනක් වශයෙන් වෙස්මුහුණ සහ සෙවනැල්ල නැමති මූලාකෘති ගැන සඳහන් කළොත් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට එදිනෙදා ජීවත් වන විට විවිධාකාර වෙස්මුහුණු පැළඳගෙන ජීවත් වීමට සිදුවේ. එහිදී සිදුවන බේදවාචකය නම් මට මගෙන් ඈත්වීමට සිදු වීමයි. එහිදී මට නොපෙනෙන මාගේ අඳුරු සෙවනැල්ල අනෙකාට දැකිය හැකිය. එහෙත් ඒ බව මා නොදනී. අප අපගේ වෙස්මුහුණට ළංවන්න ළංවන්න අපි අපෙන් ඈත් වේ.

කාල් යුං විසින් හඳුන්වා දුන් තවත් මූලාකෘතියක් වන ඇනිමා සහ ඇනිමස් මගින් පැහැදිලි වන්නේ සෑම ගැහැණියක් තුළම සැඟවුණු පිරිමියෙක් සිටිනා බවත්, සෑම පිරිමියෙක් තුළම ගැහැණියක් සිටිනා බවත්ය. ගැහැණියක් තුළ සැඟවුණු පුරුෂයෙකු සිටිනවා යන්නෙන් අදහස් වන්නේ ජීවිතයේ යම් අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක දී එයට මුහුණ දීමට ගැහැණියකට ඇති හැකියාවයි. උදාහරණයක් ලෙස මෑතක එක්තරා මවක් ඇගේ දරුවන්ගේ කුසගිනි නිවීම සඳහා කොස් ගහකට නැගි අවස්ථාවක් පිළිබඳ අසන්නට ලැබුණි. සාමාන්‍යයෙන් එවැනි කටයුත්තක් සිදුකරනු ලබන්නේ පුරුෂයින් විසිනි.එහෙත් අවස්ථානෝචිතව එවැනි දෙයක් කාන්තාවකට සිදුකිරීමට සිදුවිය. ඒ සඳහා ඇයට ශක්තිය ලැබුණේ ඇය තුළ සැඟවී තිබුණු ඇනිමස් යනුවෙන් කාල් යුං විසින් හඳුන්වනු ලැබූ කාන්තාවක් තුළ සැඟවී තිබුණු ඒ පුරුෂ ශක්තිය නැමති මූලාකෘතිය හේතු කොට ගෙනය. එසේම ඇතැම් පුරුෂයින් සමහර අවස්ථාවල කාන්තාවක් මෙන් සංවේදීව ක්‍රියා කරනු ලබන

අවස්ථා අප දැක ඇත්තෙමු. ඇතැම් විට ඔවුන් වැළපෙන අවස්ථා ද ඇත. කාල් යුං ට අනුව එසේ වන්නේ ඇනිමා යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන පිරිමින් තුළ සැඟවුණු කාන්තා පෞරුෂ ස්වභාවය හේතුකොටගෙනය.

මනෝ විශ්ලේෂණවාදී න්‍යාය තුළ කාල් යුං විසින් මෙවැනි ගැඹුරු අනාවරණ ගණනාවක්ම සිදුකර ඇත.ඔහුගේ ඉගැන්වීම් සඳහා චාල්ස් ඩාවින්ගේ පරිනාමවාදයේ අදහස් බොහෝ දුරට බලපා ඇති බව විද්වතුන්ගේ මතයයි. කාල් යුං විසින් මනස පිළිබඳ අනාවරණය කරගත් මෙම ගැඹුරුමය සංසිද්ධීන් උපදේශකවරයෙක් නැතිනම් රංග චිකිත්සකවරයෙකු වශයෙන් අතිශය වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් මනෝ විද්‍යා උපදේශකවරයෙක් හෝ මනෝ චිකිත්සකවරයෙක් වශයෙන් වෘත්තියේ නියැලෙන විට මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලුවක් නම් කිසිම සේවාලාභියෙකු තමාගේ ජීවන ගැටලුව මුළුමනින් ම අනාවරණය නොකිරීමයි.

එහෙත් අප ඕනෑම පුද්ගලයෙක් සමග සිටින විට දෙදෙනාම කෙතරම් සවිඥානිකව සිටින්නට උත්සාහ කළත් නොදැනුවත්වම අවිඥානික තලයට යන බව උපදේශකවරයෙකු වශයෙන් හොඳින් දැනගෙන සිටිය යුතු කාරණාවකි. නිරීක්ෂණය, සවන්දීම වැනි මූලික උපදේශන කුසලතා මනාව පුහුණු වී ඒවා භාවිතා කිරීම තුළින් සේවා ලාභියා විසින් පවසනු ලැබූ කතාව පිටුපස ඇති සැඟවුණු කතාව තේරුම් ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.ඒ සඳහා ශාරීරික භාෂාව (Body Language) පිළිබඳවත් උපදේශකවරයා ට මනා අවබෝධයක් තිබිය යුතුය.මන්ද සේවා ලාභියාගේ ගැටලුව සාර්ථකව විසඳීමට නම් සැබෑ ගැටලුව හඳුනාගත යුතුවීම අනිවාර්ය වේ. සාර්ථක මනෝචිකිත්සන සේවාවක් පවත්වා ගැනීමට කාල් යුං විසින් මිනිස් මනස සම්බන්ධයෙන් ඉදිරිපත් කළ ඉහත සාකච්ඡා කළ කරුණු අතිශය වැදගත් වේ.

මංජුලා මොරායස්

මනෝවිද්‍යාව හා උපදේශනය පිළිබඳ කථිකාචාර්ය - ශ්‍රී ලංකා පදනම් ආයතනය

ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදාවේ සෙනෙහස විශේෂ අධ්‍යාපන පාසලේ සිසුන් සියයක් (100) යොදාගෙන සිදුකල රංග චිකිත්සක පරීක්ෂණයක්, 2018

Dramatherapy as a Social Justice Practice

Drama therapy is a therapeutic approach that promotes emotional healing and growth by utilizing theater techniques. It can be used to address numerous issues from a social justice perspective. The therapist can approach the client with the knowledge of the political and socio-economic environments that affect both the client and the therapist in a broader sense. In therapy, a focus on social justice proposes a professional and personal commitment to identifying and addressing issues of privilege, oppression, and social injustice in our own lives as well as the lives of our clients.

As Nisha Sajnani explains, thoughts, feelings, behaviors, and opportunities could be shaped through creative arts therapy. The majority of our work has been devoted to helping people and organizations dealing with challenging situations or mental illness to perform at best they can within the limitations of their families, institutions, and communities. However, most of the time, this task is done without proper knowledge of the social, political, and economic environments that affect the clients' situations which limits the therapy's ability to perform the task to the level best.

Promoting social justice through drama therapy is a powerful and creative way to address social and cultural issues, empower marginalized communities, and raise awareness about various forms of injustice. Drama therapy can help individuals and groups explore their experiences, express their emotions, and develop a deeper understanding of social justice issues. Also, it can empower the participants to voice against social justice issues. For example, participants can use Forum Theatre or street drama on social injustices to raise awareness among the public.

From a social justice perspective, creating a safe and welcoming environment to clients is essential in drama therapy. This space should be where everyone feels respected and welcome, regardless of their gender, sexual orientation, color, or any other aspect of their identity. To create a supportive and safe atmosphere, it's essential to set clear expectations for behavior and ground rules.

Drama therapy can be used to explore social justice issues in a variety of ways using theater. For example, participants can create and perform concepts like Forum Theater, Ethnodrama or Playback theater to address social injustice, or they can use theater techniques like role-play on different perspectives about social

issues. Drama therapy can help participants to develop empathy and understanding towards others, especially those who have painful experiences. By exploring social justice issues through theater, participants can learn more about the challenges faced by marginalized populations and develop a greater sense of compassion for others.

Promoting social justice through drama therapy requires commitment, ongoing learning, and a dedication to making a positive impact on individuals and communities. By creating a safe and inclusive space for exploration and dialogue, drama therapy can be a powerful tool for addressing social justice issues.

Here are some specific examples of drama therapy activities that can be used to promote social justice:

- **Role playing:** Participants can role-play different perspectives on social issues, such as a person who is being discriminated against and a person who is discriminating. This can help participants to develop empathy and understanding for others.
- **Forum theater:** Forum theater is a type of theater that is used to explore social justice issues and promote change. In forum theater, the audience can intervene in the performance and suggest different ways that the characters could respond to the situation. This can help participants to think about how to address social injustice in their own lives.
- **Storytelling:** Storytelling is another powerful way to explore social justice issues. Participants can share their own stories, or they can listen to the stories of others. This can help participants to learn about different experiences and develop a greater sense of understanding and compassion.
- **Six-part story:** We outline the 6-Part Story Method (6PSM), which uses abstract images to provide a structured storytelling process that enables reflexive learning. This concept is mostly used as an assessment tool to assess a client who is unable to take decisions or difficulty making a right choice due to the oppressive environment which can be the home or working environment.

Drama therapy is a valuable tool for advancing social justice with a range of clients, including adults, kids, and families. Additionally, it can be applied in a range of contexts, including community centers, mental health clinics, and schools.

To effectively use drama therapy for social justice, one must have a strong understanding of the social issues that needs to be addressed, such as racism, sexism, LGBTQ+ rights, immigration, poverty, or mental health

stigma. Hence, it is important to familiarize oneself with the historical context and contemporary aspects of these issues. It is through such understanding that the therapist can apply drama therapy for social justice in an efficient way. When a therapist is empowered with these challenges and contemporary elements as well as their historical context, the therapist can view the big picture of any issue.

Cultivating cultural competence is also another effective approach to enter into social justice perspective when using drama therapy tools to support the client. It's essential to be culturally competent, respectful, and sensitive when working with diverse populations. This will support to understand the cultural nuances and perspectives of the individuals and communities when engaging with clients.

In this sense, dramatherapy practice is not restricted to the clinical space, but it moves beyond, to the public space, turning the clinical role of the practitioner into a social justice activist. Use of creative means in order to raise awareness and capacitate people to resolve conflicts and to cause justice to one's life and others' becomes a prime objective in dramatherapy with a drive for social justice. Thus, dramatherapy becomes an influencer, creating a socially just environment for all marginalized and underprivileged communities.

Rev. Sr. Deepa Fernando

.

Workshop on 16th Sep 2023

Location – Light House Gallery

Organized By Sri Lanka Professional Psychological Counsellors' Association

කෝපය සඳහා රංග චිකිත්සාව යොදා ගැනීම

කෝපය යනු සෑම කෙනෙකුටම පොදු, විශ්වීය, ස්වාභාවික සහ තේරුම්ගත හැකි හැඟීමකි. කෝපය අප කා හටත් කවර නම් හෝ අවස්ථාවක ඇතිවිය හැක. කෝපය සාමාන්‍යයි. අසාමාන්‍ය වන්නේ තමා කෝපය ප්‍රකාශ කරන ආකාරයයි. උදාහරණ ලෙස ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් හා කලහකාරීත්වයෙන් හැසිරීම ගත හැක. ශබ්දකෝෂය කෝපය විස්තර කරන්නේ පීඩාවක්, පාඩුවක්, හිංසනයක්, අනිසි සැලකිල්ලක් හෝ විරුද්ධත්වයක් නිසා ඇති වන අප්‍රසන්න සහ අපහසු හැඟීමක් ලෙසයි.

කෝපයට සම්බන්ධ වන්නේ:

- කෝපය අවුස්සන හෝ පවත්වා ගෙන යන සිතුවිලි.

යමෙක් වරදක් වැරදි, හිතාමතා හෝ වැළැක්විය හැකි යැයි උපකල්පනය කරන්නේ නම් කෝපය වැඩි වීමට ඉඩ ඇත. කෙනෙකුගේ කෝපය යුක්ති සහගත යැයි සිතීම ද කෝපය තීව්‍ර කිරීමට නැඹුරු වේ.

- මුහුණ රතු වීම, හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම, රුධිර පීඩනය වැඩි වීම, දහඩිය දැමීම සහ විවිධ ආතති හෝමෝන නිකුත් කිරීම වැනි කායික උද්දීපනය.
- කෑගැසීම, වැළපීම, මිටමෙලවීම, පහරදීම හෝ හැපීම වැනි හැසිරීම් හෝ ක්‍රියා කිරීමේ ප්‍රවණතා.
- අපගේ ආත්මාර්ථකාමීත්වය ආරක්ෂා කිරීමේ අරමුණු.

කෝපය යනු ද්විතියික චිත්තවේගයකි. එයින් අදහස් වන්නේ වේදනාව හෝ බිය වැනි වෙනත් හැඟීම් මුල්කරගෙන ඇතිවීමයි. වේදනාව, දුක, තමාගේ බලය නැතිවීම හෝ විපත්තිය සමග සම්බන්ධ වන බැවින් කෝපය පීඩාකාරී චිත්තවේගයක් ලෙස හැඳින්වේ.

කෝපය නිසියාකාරව පාලනය කිරීමට නම් එය ඉතා හොඳින් තේරුම් ගත යුතුව ඇත. කෝපය හට ගන්නා ආකාරය අවධි 3ක් යටතේ විග්‍රහ කෙරේ.

1. යම් කිසි සිදුවීමක් නිසා (Knock) - මෙය ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට සිදුවිය හැකිය. සිතාමතා සිදුවන්නක් නොවේ. උදාහරණ ලෙස හදිසියේ ටයරයක හුළං යෑම නිසා කෝපයට පත් වීම.
2. වෙනත් කෙනෙකු විසින් උසි ගැන්වීම නිසා (Wind-up) - ඔබ අවට සිටින පුද්ගලයන් වුවමනාවෙන්ම ඔබේ කෝපය තීව්‍ර කිරීම මෙහිදී සිදුවේ.
3. තමා විසින්ම කෝපය තීව්‍ර කර ගැනීම (Pump) - උදාහරණ ලෙස කෙනෙකු මෙසේ සිතිය හැක. "හැමදාම මෙයා මට මෙහෙම කරනවා. එයා කොහොමද මට එහෙම කරන්නේ"

කෝපයේ හැඟීම් පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වන අතර තරමක් කෝපයක් හෝ කලකිරීමක් දැනීමේ සිට දැඩි සහ පාලනය කළ නොහැකි කෝපය දක්වා විවිධ මට්ටම් වලින් අත්විඳිනු ලැබේ.

පුද්ගලයෙකුට කෝපාවිෂ්ඨ හැඟීම් ඇති විට, එම හැඟීම් නිරෝගී ආකාරයෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වූ විට, කෝපය බොහෝ විට දුස්සමාහිත චර්‍යා ලෙස ප්‍රකාශ වේ. උදාහරණ ලෙස බිම පෙරලමින් කෑ ගසා හැඩීම, පරුෂ වචනයෙන් බැන වැදීම, සිය දිවි නසා ගැනීමට තැත්කිරීම, බඩු මුට්ටු පොලොවේ ගැසීම, පහර දීම හා මිනී මැරීමට තැත්කිරීම වැනි. කෝපාවිෂ්ට හැඟීම් සිත් තුල රඳවා තබා ගැනීමෙන් ඔවුන් බොහෝ විට කෝපය උපරිම මට්ටම් කරා ගොඩනඟා අවසානයේ දී පාලනය කළ නොහැකි කෝපාවිෂ්ඨ පිපිරීම් දක්වා වර්ධනය වන අතර එය අනෙක් පුද්ගලයින්ට චිත්තවේගීය හෝ ශාරීරික හානියක් විය හැකිය. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රමවලින් කෝපය ප්‍රකාශ කරන ආකාරය ඉගෙන ගැනීම කෝපය පාලනය කිරීමේ වැදගත් අංගයකි.

රංග චිකිත්සාවේ ආරම්භය ඇත්තේ ඇමරිකාව සහ එංගලන්තය යන රටවලය. අධ්‍යාපනඥයින්, මනෝ විද්‍යාඥයින්, සමාජ සේවකයින් 1930-1940 ගණන්වලදී සේවාලාභියකුට වඩාත් කිට්ටු වීමට, සේවාලාභියකුගේ ගැටලුවකට ආමන්ත්‍රණය කිරීමට විවිධ පර්යේෂණ ක්‍රම සොයමින් සිටින අතරවාරයේ නාට්‍ය සතු විභව ශක්තිය හඳුනාගන්නා ලදී. නාට්‍යයේ භාවිතයට ගැනෙන චරිත, භූමිකා නිරූපණය, වෙස් මුහුණු, වස්ත්‍ර, වෙස් ගැන්වීම් ආදී දේ භාවිතා කොට කිසියම් ගැටලුවකින් පෙලෙන අයෙකුට පිහිටවීමට හැකි බවත්, නාට්‍ය හරහා සේවාලාභියා තුල සතුට සහ සැනසීම ඇති කරලීමට හැකි බවත් ඔවුන්ට වැටහුනි.

රංග චිකිත්සක සැසියක් කොටස් හතරකට බෙදේ.

1. **ප්‍රවිෂ්ඨය (Check in)**

සේවාලාභියාගේ මනෝභාවික තත්ත්වයන් හඳුනාගන්නා අවධිය මෙය වන අතර ඒ අනුව සැසිය තුලදී කටයුතු සැලසුම් කිරීම හා භාවිතා කල යුතු චිකිත්සක මෙවලම් පිලිබඳව සැලසුම් සකස් කර ගැනීම සිදු කරනු ලැබේ.

2. **උණුහුම්කරණ අදියර (Warm-up phase -games/ ice breakers)**

සේවාලාභියාගේ ගැටලුව නිරාකරණය කර ගනීමට උණුහුම් අභ්‍යාස වල යෙදීම මෙහිදී සිදුවේ. තවද ඔවුන්ගේ පරිකල්පන ශක්තියට මගපාදමින්, නිර්මාණාත්මක වූ හා ආරක්ෂාකාරී වූ පරිසරයක් ගොඩනගමින් ස්වකීය ශරීරය උණුසුමට ලක් කරන අවස්ථාව වේ.

3. **ප්‍රධාන සංවර්ධනාත්මක අදියර (Main developmental phase)**

මෙහිදී රංග චිකිත්සාවේ මෙවලම් භාවිත කරමින් පුද්ගලයාගේ ගැටලුවට රංග චිකිත්සාවේ යෙදීම සිදු කරනු ලැබේ. යොදා ගනු ලබන රංග චිකිත්සක මෙවලම් වලට උදාහරණ පහත දැක්වේ.

- Story telling
- Mirroring
- Spectrogram
- Sculpting
- Role play
- Play back.
- Empty chair
- Dancing and movement

- Puppetry
- Drawing
- Breathing
- Laughing
- Imaginative journey
- Different sound
- Relaxation
- Self-narration

4. අවසන් අදියර (Closure - warm down exercise/ debriefing/ homework/ evaluation/ feedback)

සැසිය අවසන් කිරීම මෙහිදී විවිධ ක්‍රම භාවිතා කල හැක. උදාහරණ ලෙස සංයම අභ්‍යාසයක් හෝ සාකච්චාවකින් හෝ ගීතයක් ගායනා කරමින් අවසන් කල හැක.

ඉහත ආකරයට නිශ්චිත රාමුවක් තුළ සකස් කරන ලද රංග චිකිත්සක සැසි කිහිපයක් ක්‍රියාත්මක කෙරෙන අතර තුර සේවාලාභියා විසින් ස්වයං අනන්‍යතාවය හදුනා ගන්නා අවස්ථාවේ මෙම චිකිත්සන ක්‍රියාවලිය අවසන් කල හැක. මෙහිදී රංග චිකිත්සකවරයා හා සේවාලාභියා දෙදෙනාගේම ඒකගතාවයෙන් යුතුව මිත්‍රශීලිව අවසන් කිරීම සිදු කල යුතුය.

රංග චිකිත්සාවේදී කෝපය පාලනය කිරීමේ මාධ්‍යයක් ලෙස විවිධ රංග චිකිත්සක ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරයි. මෙම ප්‍රකාශන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය (expressive therapy) විකාශනය වූයේ කෝපය පාලනය කිරීම සඳහා වන පොදු ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් වන psychodrama මගින්ය. Psychodrama මිනිසාගේ කෝපය, ප්‍රශ්න කිරීම තුළින් පුද්ගලයාගේ හැඟීම් සහ චර්‍යාව ගවේෂණය කරයි. කෝපය පාලනය කිරීමේ මාධ්‍යයක් ලෙස භාවිතා කරන වෙනත් ආකාරයේ රංග චිකිත්සක ප්‍රතිකාර වලට ඇතුළත් වන්නේ:

- භූමිකා රංගනය (Role playing)
- හිස් පුටු ක්‍රමය (Empty chair technique)
- රඟහල් ක්‍රීඩා (Theatre games)
- රූකඩ කලාව (Puppetry)
- ක්ෂණික නිර්මාණ (Improvisation)
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරී ක්‍රීඩා (Group dynamic games)

දශක ගණනාවකට පෙර, නැගෙනහිර යුරෝපීය මනෝ වෛද්‍යවරයකු වන Jacob Moreno ප්‍රකාශ කරන්නේ "මනස අමතක කරන දේ ශරීරයට මතක ඇති බවයි" (the body remembers what the mind forgets). 20 වන ශතවර්ෂයේ මුල් භාගයේදී, Jacob Moreno විසින් මනෝ-රංගනය (psychodram) නිර්මාණය කරන ලදී. වියානාහි ක්‍රීඩා පිටියක ළමයින් ඔවුන්ගේ ගැටුම් නිරාකරණය කර ගන්නා ආකාරය දෙස බලා සිටි Jacob Moreno, භූමිකාව රඟ දැක්වීම අපගේ ප්‍රශ්න සුවපත් කිරීමට උපකාරී වන බව වටහා ගත්තේය. පසුව ඔහු චිකිත්සක ආකාරයෙන් භාවිතා කල හැකි රංග ශිල්පීය ක්‍රම දියුණු කළේය. ගැටුම්වල සිරවී සිටින මිනිස් සම්බන්ධතා වලට උපකාර

කිරීම සඳහා මෙම ශිල්පීය ක්‍රම රංග චිකිත්සක ප්‍රතිකාර ලෙස අනුවර්තනය කලේය.

රංග චිකිත්සාවේ මෙවලමක් ලෙස හිස් පුටු තාක්ෂණය කෝපය පාලනයට යොදා ගැනීම

විශේෂයෙන්ම කෝපයේදී අප සන්නිවේදනය නැතිනම් ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරය වැදගත් වේ. මිනිස් සබඳතාවලදී චිත්තවේග ප්‍රකාශ කරන නිවැරදි ක්‍රම වේදයක් තිබිය යුතුය. යුවළක් ගැටුමක් හසුරුවන ආකාරය සම්බන්ධතාවයක ප්‍රතිඵල තීරණය කළ හැකිය. ප්‍රකට සායනික මනෝවිද්‍යාඥනයෙකු වන John Gottman යුවල සම්බන්ධතා ගැන පර්යේෂණ කළ අතර, ගැටුමකදී ඔවුන් සන්නිවේදනය කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පසු යුවළක් එකට සිටිනවාද නැතහොත් වෙන්ව සිටිනවාද යන්න පිළිබඳ සක්ෂි මත පදනම් වූ අනාවැකි කිව හැකිව තිබුණි .

ඊට අමතරව, කුඩා කාලයේ අප දුටු සහ අත්විඳින ලද ඍණාත්මක අත්දැකීම් හා සිදුවීම් කුඩා කාලයේ සිටම අවිඥානික මනසේ මනෝ ස්කීමා/රටා (psycho-schemas) ලෙස තැම්පත් වී ඒවා පසු කාලීනයේ අපට ඇතිවන කෝපය සමග සම්බන්ධ වී ප්‍රකාශ වේ.

රංග චිකිත්සාව වැනි ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් පුද්ගලයකුගේ ශරීරය ක්‍රියාවට නංවන අතර මනෝ ස්කීමා/රටා ඍණාත්මක සිට ධනාත්මක තත්ත්වය දක්වා වෙනස් කරනු ලබයි.

හිස් පුටු ශිල්පීය ක්‍රමය (empty Chair) Jacob Moreno විසින් නිර්මාණය කරන ලද අතර, පසුව Gestalt චිකිත්සාවෙහි හිටපු මොරෙනෝ පුහුණුවන්නෙකු වූ ජර්මානු ජාතික මනෝ විද්‍යාඥ Fritz Perls විසින් වැඩි දියුණු කරන ලදී.

මෙම ක්‍රමය භාවිතා කළ හැක්කේ අන්තරාදායක, සතුට ලබා ගත නොහැකි, වේදනාව සමඟ කටයුතු කිරීමට නොහැකි හෝ අකැමැති අයෙකු සමඟ නිම නොකළ කාර්‍යයක් සැකසීමටය. එය ඔබගේ සිතුවිලි හා හැඟීම් සැකසීමට සහ මානසිකව නිම නොකල කාර්‍යයක් සම්පූර්ණ කිරීමට ඔබට උපකාර කළ හැකි අතර, සමහරවිට අනෙකාගේ තත්ත්වය වඩා හොඳින් අවබෝධ කර ගත හැකිය.

හිස් පුටු තාක්ෂණය යනු ගෙස්ටෝල්ට් ප්‍රතිකාරයේ භාවිතා වන චිකිත්සක ප්‍රවේශයක් වන අතර එය පරිකල්පනීය පුද්ගලයෙකු හෝ තමාගේම පැතිකඩක් කෙරෙහි ඔවුන්ගේ හැඟීම් ගවේෂණය කිරීමට සහ ප්‍රකාශ කිරීමට සේවාලාභියින් දිරිමත් කරයි. එහි අදහස වන්නේ හිස් පුටුව වෙනත් අයෙකු හෝ තමාගේම ශරීර කොටසක් (තමාගේම සිතුවිල්ලක් හෝ හැඟීමක්) වාඩිවීලා ගෙන සිටින ආකාරයට සංවාදයක් පැවැත්වීමයි. මෙය සේවාලාභියාට ඔවුන්ගේ සිතුවිලි සහ හැඟීම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ. චිකිත්සකයා මෙම ක්‍රියාවලිය හරහා සේවාලාභියාට මඟ පෙන්විය හැකි අතර, ඔවුන්ගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට උපකාර වන අතර, ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් විසඳීමට හෝ පිළිගැනීමට තුඩු දිය හැකි සංවාදයක් ප්‍රවර්ධනය කිරීමේදී හිස් පුටුව භාවිතා කරයි. හිස් පුටු ක්‍රමයේ මෙම සංකේතාත්මක භාවිතය ස්වයං විමර්ශනය දිරිමත් කරන අතර සේවාලාභියාට ඔවුන්ගේ සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ප්‍රතික්‍රියා වඩාත් හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීමට හා වෙනස් දෘෂ්ටිකෝණයකින් බැලීමට උපකාරී වේ.

නොවිසඳුණු ගැටළු, ගැටුම් සහ චිත්තවේගයන් ((unresolved problems" conflicts and emotions) විසඳීම සඳහා හිස් පුටු තාක්ෂණය ගෙස්ටෝල්ට් චිකිත්සාවෙහි භාවිතා වේ. මෙයට සේවාලාභියා තමන්ට ගැටලුවක් ඇති අයෙකු සමඟ පරිකල්පනීය සංවාදයක් පැවැත්වීම සම්බන්ධ විය හැකිය නැතහොත් එය සේවාලාභියාගේ පෞරුෂයේ විවිධ කොටස් අතර සංවාදයට පහසුකම් සැලසීමට භාවිතා කළ හැකිය. මෙම අභ්‍යන්තර ගැටුම් හෝ ඒවායේ නොවිසඳුණු චිත්තවේගයන් බාහිරකරණය කිරීමෙන්, සේවාලාභියාට ඔවුන්ගේ සිතුවිලි හා හැඟීම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට, විවිධ දෘෂ්ටිකෝණයන් ගවේෂණය කිරීමට සහ විසඳීමට කටයුතු කිරීමට හැකිය. ශෝකය, වරදකාරිත්වය, අමනාපය, කෝපය හෝ කාංසාව සමඟ කටයුතු කරන සේවාලාභීන් සඳහා මෙම තාක්ෂණය විශේෂයෙන් ඵලදායී වේ.

නිදසුනක් වශයෙන් පහත සිද්ධි අධ්‍යනය සලකා බලමු. නිලූෂි සහ සමීර මෑතදී විවාහ වී සිටින යුවලක් වන අතර රැකියාවේදී නිලූෂිට කරදරකාරී ලෙස හැසිරෙන ආයතන ප්‍රධානියෙක් සිටී. මෙම මානසික ගැටළුවෙන් මහත් සිත් වේදනාවට පත් නිලූෂි තම ස්වාමි පුරුෂයා වන සමීර සමගද මෑතකදී සිට ගැටුම් ඇති කර ගනී. මෙහිදී නිලූෂිට උපචාරක ජය්සර තාක්ෂණය යොදා ගන්නා ලදී. මෙම අවස්ථාවේ දී නිලූෂි සිතන්නේ තම ප්‍රධානියා හිස් පුටුවේ වාඩි වී සිටින බවත්, කාර්යාලයේදී ඇයට කළ නොහැකි ආකාරයට ඔහු වෙත තම අකමැත්ත, කලකිරීම් ආරක්ෂිතව පිට කිරීමට ඇයට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇති බවත්ය. මෙමගින් ඇයට තම හැඟීම් රිසි සේ හිස් පුටුව වෙත ප්‍රක්ෂේපනය කළ හැකි අතර, ඇගේ කෝපය හා මානසික පීඩනය ඇගේ ගෘහ ජීවිතයට බල පාන ආකාරය සහ ඇගේ ස්වාමිපුරුෂයා වෙත ප්‍රක්ෂේපනය වීම යනාදිය සම්බන්ධව පුළුල් අවබෝධයක් ලැබේ. තවද රදකැ රැඩැරීක (භූමිකා මාරුකිරීම) මගින් නිලූෂි ආයතන ප්‍රධානියා බවට පත් වී ආයතන ප්‍රධානියා ලෙස නිලූෂිට කතා කිරීමට අවස්ථාවක් සලසා දීමෙන් නිලූෂිගේ අඩුපාඩු නිලූෂිටම දැක බලා ගැනීමටත්, ඒවා කෙරෙහි සංවේදී වීමටත් අවස්ථාව ලැබේ. තවද අවශ්‍ය නම් වෙනත් ආයතනයකට මාරුවී යෑමට අවශ්‍ය ශක්තිය ඇයට ලැබෙනු ඇත. එක් එක් කෙනාට අනෙකාගේ සපත්තුවේ සිට ඔහුගේ/ඇයගේ දෘෂ්ටිකෝණය දැකීමට හැකි වන නිසා බොහෝ විට සංජානනයේ ධනාත්මක වෙනසක් සිදු වේ. හිස් පුටු තාක්ෂණය මොළයේ නියුරෝන වල සුවකාර්‍යතාවය (neuro-plasticity) මගින් ප්‍රජානනයේ වෙනසක් සිදුවී තමාගේ සිතුවිලි හා හැඟීම් සම්බන්ධව සංවේදනය වර්ධනය කරයි. එමගින් කෝපය සහ දොස් පැවරීම සම්බන්ධයෙන් අළුත් දෘෂ්ටිකෝණයකින් බැලීමට නිලූෂිට හැකිවේ.

මෙම empty chair ක්‍රම ශිල්පය මගින් ඇගේ ස්වාමි පුරුෂයා වූ සමීරටද නිලූෂි කෙරෙහි වැඩි සංවේදනයක් ඇති කර ගත හැකිය. මීළඟ වතාවේ නිලූෂි මහත් වෙහෙසට පත්ව පමිණි දිනවලදී සමීර මත ඇගේ කලකිරීම්, සංකූලතා හා අපහසුතා මුදා හැරීමට පටන් ගත් විට, ඔහු කල්පනාකාරී ලෙස දැනුවත් භාවයකින් යුතුව ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි හැකියාවද ලැබේ.

තවද නිලූෂිට තම ගැටුම්කාරී ආයතන ප්‍රධානියා සමඟ නිර්මාණාත්මකව දෝෂ නිරාකරණය කළ හැකි ආකාරයකට කතා බහ

කිරීමට හැකියාව ලැබේ. මෙමගින් අපට කෝපාවිෂ්ට මනෝ, වාග් සහ චර්‍යා රටා බිඳ දැමීමට, වඩාත් පැහැදිලිව සිතීමට හා ප්‍රජානන ප්‍රතිසංස්කරණයකට උපකාරී වේ.

ආශ්‍රිත කෘති හා වෙබ් පිටු

Beck, A. T. Prisoners of Hate (The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence) New YorHarper Collins, 1999.

Borysenko, J. Minding the body - Mending the Mind. New York: Bantam,1987

Schiraldi, G. R. The Anger Management Sourcebook. New York: Mc Grow Hill, 2002

රණසිංහ, ආර්. (2013/2019). මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි රංග චිකිත්සාව. මොරටුව: ප්‍රමුදිත ප්‍රකාශකයෝ.

Landy, R. J. (1996). Drama therapy and distancing (Reflection on theory and clinical application) *The Arts in Psychotherapy*, Vol.23:5 pp. 367-373

පසත් කැළුම් දම්මුල්ල

BSc'" MSc' in Clinical Psychology" Dip' in Counselling" Dip'in PSW" HND' in DT

මනෝ වෛද්‍ය සමාජ සේවා නිලධාරී, උපදේශන මනෝවිද්‍යාඥ, කතිකාචාර්‍ය

දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල, පොලිස් රෝහල, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය,

කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකා පදනම් ආයතනය

DRAMATHERAPY IN SRI LANKA: Reflections of a Practitioner

ABSTRACT

Dramatherapy is not a novel concept to Sri Lanka. From time immemorial, diverse communities in this country have made use of traditional healing ceremonies, as therapeutic practices. They engaged the people, through rituals, symbolic interactions, play, drama, and stories. In Sri Lanka, folklore, too, is a strong tool in containing the grief and trauma of our people. Our modern dramatherapy practice receives guidance from these rich sources. This study about the dramatherapy practice in Sri Lanka is based on my reflections. The qualitative data collection tools were my journal entries and field notes. The data is presented as vignettes, and reflective analysis has been used to delineate my dramatherapy practice. Dramatherapy, as the vignettes show, utilizes storytelling, role play, and improvisation, as its tools. I have used religious beliefs, religious texts, symbols, archetypes, and folklore, to usher a cultural framework for the modern dramatherapy practice. In Sri Lanka, dramatherapy becomes a culturally responsive practice.

Key words: *Sri Lanka*, *culture*, *healing ceremonies, dramatherapy, religious beliefs, Buddhism*, *Buddhist stories*, *folklore*

Introduction

In Sri Lanka, I utilize the spiritual teachings in Buddhism, Zen, Tao, and a wide variety of signs, symbols, and concepts pertaining to folk religious, or traditional belief systems, and folklore, to implement dramatherapy. Those aspects of our culture aim in curing the inner wounds of the client through restoration of balance and harmony in body, mind, and spirit.

Gauthama Buddha proclaimed that thought is the basis of all emotions, and "purging of all desires, lust, ideas, beliefs, views, and concepts from the heart and mind of the contemplator is the basis of being relieved of the temptations in this phenomenal world" (Wickramasinghe, 1981:15). The Buddhist teaching has strongly and consistently being supporting the Sri Lankan community to understand this truth in *abhidhamma*, to ensure the psychological, and the physiological wellbeing of the person. In the larger context, freedom from

suffering, or the state of *nirvana* is considered the ultimate state. "No matter what are the perceived causes of the problem, be it organic, emotional, or social, the suffering is viewed as a state of mind, a subjective experience" (Dalal 2011:27).

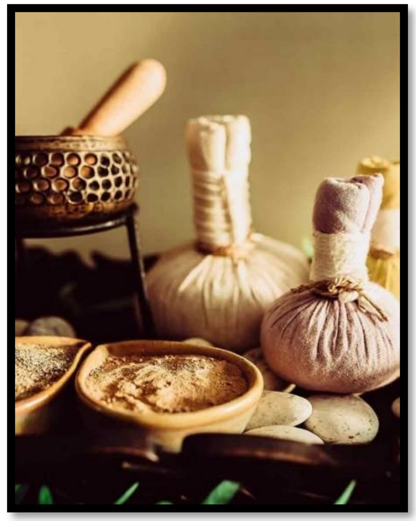
In this traditional society, problems are dealt with by solutions "deeply entrenched in folk wisdom and sound theories of mind" (p. 22). The plethora of Buddhist and Hindu religious concepts such as *karma*, *vasana*, re-birth, *moksha*, and *nirvana* support man in his recovery process (Ranasinha, 2013). They build personal resilience in man. It is, therefore, important for the dramatherapist to make an understanding of how the Sri Lankan thinks and feels, to plan the therapy.

Ritualistic theatre, Buddhism, and Ayurveda

Ritualistic theatres of Sri Lanka are among the oldest extant performances with an unbroken history (Ranasinha, 2013). Legend traces their beginnings to pre-Buddhist times. A vast pantheon of gods and demons inhabit the still vital world of Sinhala folk belief.

The primary purpose of the ritualistic theatre is to propitiate the gods and the demons, so that they will confer their blessings, or heal the afflicted (Sarachchandra, 1966). The ritualistic performances are conducted for the welfare of a whole community, the village being the primary unit, or to an individual. The first is generally addressed to gods and are given annually (customarily at harvest time) or when the community is threatened by epidemics of certain infectious diseases thought to have links with the spirit world, whereas the second category of ritual is to relieve a person from demonic possession or evil planetary influence.

Kohomba Kankariya, *Gam Maduwa*, *Devol Maduwa* are some of the major



communal theatres, performed during several days as a thanksgiving, a forgiving, or a post-harvest celebration. They are also rites of 'healing', performed to restore the sense of communities, to alleviate social tensions, and to ensure the well-being and prosperity of the land and its people. Such communal events are a fine ritual for the healing of the mind (ibid).

Bali is a rite dedicated to a variety of gods and demons. Images created using media of clay, cloths, and flowers for rituals and

prayers is common for Bali ritual in Sri Lanka (Liyanage, 1996, p. 216). Both Buddhist and post-Indian Hinduism have used Bali to make offerings to a wide array of supernatural beings (Kariyawasam, 1986: 13).

Thovil is a highly dramatic and excitingly theatrical folk ritual. The demon world forms the territory of *Thovil*. The demons are seen as adversaries ever ready to cause harm to men, not as beings capable of beneficence. Thus, apart from propitiation (which is common to all ritual theatres), exorcism also occurs in *Thovil*. It is not uncommon for patients to go into states of trance during the course of a performance: at such times, the patient is said to be possessed by the demon responsible for the ailment. These characteristics, implying direct and unmediated encounters with the demons, sometimes turn *Thovil* into an enormously exciting theatrical experience (Sarachchandra, 1966).

Daha Ata Sanniya is a ritual that is performed to drive out 18 types of diseases from the body. The origin of this *Shanthi Karma* (blessing) took place in the times of our ancient kings. The fact that it has been used as a curative method for mental ailments is clear. The exorcist generally believes that the appearance of ghosts (seeing fearful figures), hearing terrifying sounds, getting a foul smell continuously, affected by a greedy on-looker, touching sensation of a fearful ghost would cause deadly ailments (Obeyesekere, 1969).

The Buddha has preached in *Roga Sutta* that every human being will be subjected to a mental ailment. They are also subjected to five carnal desires, that is *pancha – kama* viz. Visual objects: *Rupa* (sight), *Sabda* (sounds), *Ganda* (smell), *Rasa* (tastes), and *Sparsha* (touch). These sicknesses can be very easily understood when compared with the details given in the *Girimananda sutta*. According to the Buddhist philosophy, the main cause for innumerable mental ailments is the unlimited desire of the senses and the body. When such mental diseases spread, body ailments, too, will occur.

The Ayurveda medical system recognizes that many sicknesses are caused by arousing of the three ills of the human body – (*thun dos*). This situation can be further analyzed as the blindness of the mind, caused by the strong love, or attachment towards an extremely lovable thing,

or a person. According to Buddhist doctrine, this can be termed as blind love which can easily be overcome or suppressed by deep and patient thinking.

Kana Sanniya, which is one of the 18 *sanni* rituals, gives the truth and value of real love as against blind love. When it is being performed, the exorcist (*Yakadura*) brings to the stage through his dance a visually impaired demon. It is presented in the presence of the patient suffering from visual impairment. How can this visually impaired patient see this demon and derive relief, mentally, or otherwise? Therefore, according to the original creation what *Kana Sanniya* does is not curing a visually impaired, but providing relief to a person who is mentally blind due to excessive greed for visual objectives (*Rupa Thanha*).

Similarly, other illnesses also can be referred to as thus: Sicknesses connected with hearing (ear) as *Sotha Roga* (*Bihiri Sanniya*), illnesses associated with smell (nose) as *Ghana Roga* (*Slesma Sanniya*), illnesses associated with taste (tongue) as *Givha Roga* (*Golu Sanniya*), and illnesseses associated with touch (body) as *Kaya Roga* (*Kola Sanniya*). These rituals, to this date, have touched the soul of every community in this country, comforting and healing them, unconditionally (Ranasinha, 2013:27-53).

Grief, Trauma, and Culture

It is evident in a country where people believe in *devathas* (demi-gods), and other supernatural beings that come to help them, their expression of grief is contained in the cultural layer. The psychological reactions to death, disability, and material losses differ from one culture to another. Every culture has its own way of dealing with mourning and grief. There is a vivid connection between trauma and culture (Walter, 2010), and therefore, intervention, treatment, and healing becomes part of man's life cycle.

My studies show that people in this island do not wish to talk lengthily about their distressing experiences, and they consider it as a weakness, which brings shame, socially (Ranasinha, 2013). When a death occurs, this matter emerges very strongly. Never in Sri Lanka could one find people talking bad about their dead ones. They respect the dead and commemorate them. It is only the good is remembered, and wish good life after death (Dissanayaka, 1998:15).

It is in fact, the religion-related beliefs and rituals that play a major role in the Sri Lankan culture to help people cope with their trauma. Culture consist of traditions, values, customs, folklore, rituals, and artifacts that help to make meaning of physical world, and it is transmitted primarily through language and everyday interactions (Seligman et al.,

2016). It is “the sum total of learned behaviour patterns which are characteristic of the members of a society or a community” (Wickramasinghe, 1981:48). These cultural factors frequently play as trauma buffers, and help the victims to come to terms with psychological suffering. The essential point about the concept of culture is that culture constructs our reality. It is the template that guides our perceptions.

Cultural factors and psychological trauma have a close association between them. Psychological trauma is a very complex and a damaging factor to the human psyche. It is a unique individual experience, and the individual’s interpretation is mostly based on his subjective experience (Andermann, 2002).

The impact of trauma and trauma recovery sometimes depend on cultural factors. Therefore, the victims of trauma should be treated in a culturally appropriate manner. It is, therefore, necessary for us to consider a trauma within a culture, because it is the cultural context that shapes the life experiences, including the ones that are considered traumatic. No culture is immune to the pain and suffering caused by catastrophic or life-threatening events, but there are important cultural differences in how these events are interpreted and dealt with (Dutton, 1998).

I strongly believe that psychological wounds of war are in essence moral and spiritual wounds. Therefore, dramatherapy works best, if it picks up the spiritual themes, in culturally appropriate ways. Dramatherapy approaches can integrate soldiers and civilians/ Sinhalese and Tamils/ Tamils and Muslims/ Buddhists and Hindus/ Buddhists and Christians/ Hindus and Muslims in order to bridge whatever gaps that has been created by the conflict. Hence, the relationship between trauma and culture is an important one, because traumatic experiences are part of the life cycle, and typically demand a response from culture in terms of interventions, and healing (Sremac & Ganzevoort, 2018).

METHODOLOGY

This is a qualitative study. The qualitative data is presented as vignettes, in order to show my dramatherapy practice. The four vignettes I present will delineate how I conduct therapy sessions: my approach towards clients; the tools I utilize to conduct the therapy; and finally how I make the exit.

> “Religion-related beliefs and rituals play a major role.”

Data Collection

The data was gathered through my field notes, and journal entries.

Data Analysis

Reflective analysis was utilized in this study (Schön, 1983). Reflective Analysis must be "genuinely reflective" (i.e., it must present a genuine attempt to analyze and evaluate past experiences), evidence-based (i.e., avoid groundless claims and seek to draw conclusions from available evidence) and comprehensive in its coverage. The main objective was to engage in a critical discussion of the ways in which I sought to develop and improve a culturally responsive dramatherapy practice.

RESULTS AND ANALYSIS

Vignette no. 1. In Trincomallee**,** a group of 10 orphans came to work with me. They were in despair, and according to the priest who managed the orphanage, some of these children cry in the night, do bedwetting, keep silent the whole day, and sometimes fight violently. It was the fear, hopelessness, anger, and loneliness that had disturbed them, because they have experienced the ruthlessness of war.

I worked for two months with these children using stories, muppets, sculpting, role-playing and improvisation. To begin with, role-play/improvisation was used to assess their conditions. A positive aspect of role-play/dramatic improvisation is the culturally sensitive possibilities of this tool (Forrester, 2000:242). Stories helped in over-distancing children from their diverse emotional issues, and that was also to manage their risk in getting re-traumatized. Stories encouraged communication, and social interaction. Also, they were able to generate laughter. I believe humour and laughter as "universal medicines" (Roy, 2009:3), especially, with these children who were experiencing Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD).

Building stories and making puppets from the already known folk tales helped the children engage with their creativity, flexibility, and spontaneity. The children showed empathy with the characters they created. They discussed about what they felt in relation to the characters. In this over-distancing process (Landy, 1983), they were helped to ventilate their emotions, and 'unburden' the weight they were carrying. The discussions explored deeply into their inner feelings, and helped them to articulate their thoughts, anxieties and tensions.

> "Building stories and making puppets helped the children engage with their creativity, flexibility, and spontaneity."

Role play/character improvisation made the children to take diverse roles, and refreshed their memories. As Bandura says (1982), "People serve as authors of not only

their past experiences, but of their memory of them as well" (137). The activity helped them to delve into their unconscious, to view their relationship with those characters that are no more with them. This prepared a space within the group to discuss their experiences, about being in the war zone, and their feelings of being orphaned.

During the role play time, the children impersonated as the lost ones, and spoke in a manner that the lost ones would have done. Such role playing enabled them to meet their lost parents, siblings, and relatives. One child played the role of the father, and was talking of the good life he enjoys in *moksha* or the heaven. Every child projected their feelings in this manner, and this cultural belief among Hindu children was a feeling of comfort for them. It helped the children to move away from their feelings of loneliness and anxiety.

They were in a dramatic reality, interacting with the lost ones, but knowing very well that it was an *act*. According to Pendzik, dramatic reality is "a tangible entrance into an imaginary realm, engaging in make-believe play, in *as if* behavior" (2006). The dramatic reality did not disturb their memories. Make-believe play generated a happy atmosphere for the child, and that made their grief to disappear. This subtle grounding helped them to emerge from their trauma.

The debriefing sessions helped them to talk about how they felt being in the *dramatized* family. The sense of family was transferred to the dramatherapy group they were in at that time, and the group was seen as a supportive system. It generated a sense of having a social network with the norms of reciprocity and trustworthiness (Putnam, 2000:18-19).

These discussions helped them to sense that they are not alone anymore, and always there was someone to talk and play. As this work progressed, according to the priest, the children have stopped fighting, bedwetting, screaming and crying. The children were showing a very positive change in their lives. It was a sense of supportiveness from the peers that finally went into changing their life.

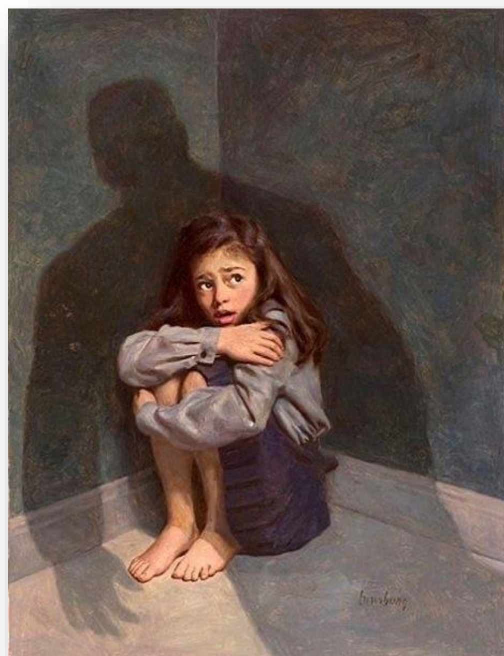
The dramatherapist implemented therapeutic measures through dramatic improvisation, role play, muppets, theatre games, puppets, storytelling, and clowning to support, especially the young ones, in order to get away from the fear psychosis they were undergoing. Laughter, hope, enjoyment, entertainment, encouragement, and feeling good about oneself was the basis of these drama therapeutic activities, to normalize the mental condition of the child.

It was group therapy that worked effectively, as the child felt more secure and

comfortable, when he/she stays with the peers. The peers were a strong support network for these orphans, who struggled to overcome their hopelessness, isolation, and agony. It was my responsibility as the clinician to make sure the assessment and intervention tools used were "culturally competent" (Dana, 1996). This is to say that the culture of the individual was carefully considered in order to detect culture specific tools for the dramatherapy practice.

Vignette no. 2. I worked in Kalutara with a group of children aged 6 – 12 years, who were affected by Tsunami. The initial 'check in' made it possible to understand the issues faced by the 15 children in the group. There were a few, who did not talk much, as the gravity of the trauma was too much for them. The discussion revealed that some children were angry with the sea, some had a fear for water, some were unhappy that their parents were in distress and despair, and some have lost courage to face the situation. I decided that storytelling would help the children in 'over-distancing' their experience. Making use of a story helps the children with comfort, encouragement, and inspiration (Bruner, 2002). Intentionally or not, a wide range of stories are adopted to serve the purpose of treating psychological trauma from time immemorial (Davis, 1999).

The story I selected was a Chinese folk tale called *The Little Horse*. The children showed a liking towards the animals in that story, as they were the metaphors to improve their imagination. As I observed, these metaphors helped the children to move away from any traumatic situation. Even those children who found it difficult, initially, to be with the group, made gradual improvements in adjusting themselves to engage in the process of storytelling. Perrow (2008) emphasised that the use of metaphor is a vital



ingredient in therapeutic story making. Metaphors are an essential part of the story journey and help create an imaginative connection between the child and the therapist.

Through the story of *The Little Horse,* the children found the qualities of courage, intelligence, sense of caring, victory, adventure, and feeling proud of the success in winning set goals. It is interesting to note that some children took the role of the river. They imagined a calm and smoothly flowing river. This is in contrast to the rough Tide that attacked them. The children had the instinct of acting against their fear for water. The fear for water was visible in most of the children, and when they heard the sound of water, it was enough to make them panic. In order to build confidence and face the reality, the removal of fear by enacting the role of water was a necessity, and it was a strong cathartic move taken by the child. As one child stated, *"I feel relieved after this drama".* This freedom is the purging of negative emotions of fear, hopelessness, loneliness, despair, and isolation. According to Landy (1993: 26), when people take on and play out roles based in the events that make up their lives, they create new narratives about themselves through taking on a role, which provides an understanding and gives significance to their existence. In playing a role and telling a story the client in drama therapy enters the creative, fictional reality for the purpose of observing or reflecting upon the everyday reality (Landy, 1993: 99).

Finally, the creation of the drama was a wonderful cathartic process for the child. Once the enactment was over, debriefing became an important part of the therapy, when all children started discussing about what they felt. Debriefing is vital to know what the child felt of the character he/she portrayed, and what effect it had on the child. The discussion started just after a good applause to help the child to de-role. De-rolling helps the child to come back to real self, and make an understanding between the imaginary and the real worlds. The discussion helped the children to make their own statements of experience.

The following are some of the statements made by the children:

- *"I enjoyed playing the role of the mother. My mother is crying. She feels sad. I want to see mother smiling."*
- *"I am angry with the sea. That is why I wanted to become the little horse. Little horse crossed the river without any fear."*
- *"I forgot everything when playing."*
- *"I wanted to be very courageous. So I selected to be the little horse".*

- *"I want to help children in my age, so I wanted to be in the chorus and sing encouraging words".*
- *"I am not angry with water even though that destroyed our house. I love water and I became the river joyfully flowing".*

These statements show us that they were in an inner struggle to get rid of negativity, and they have the love to imagine, impersonate, and imitate, in the real time, as well as in imaginary time. The distancing process was vital in such action, to help the child to change the inner conditions.

The third phase of the therapy was to show the children that Tsunami is a natural phenomenon, and that man has to face the situation by taking necessary safety measures. It was an effort to make the children aware of the real conditions. Children learnt by discussion that compassion towards nature is an important aspect of human life. Children made the understanding that Tsunami is a cause of man's destruction of nature. Children came out with the idea that they should enact as trees and show that nature should be protected.

The roles of trees, bees, butterflies, deer, elephants, and fish were taken by the children, and they created a positive thought about protecting wild life. The whole enactment was for fifteen minutes, and the children discussed how they felt after the act. The children had notions of social responsibility that was amazingly articulated at the discussion. The therapist suggested Gandhi's idea of *'Be the change that you wish to see in the world'*, which the children liked very much, and then they made the following suggestions:

- Should plant more coconut trees along the coastal belt.
- Should protect the coral reefs.
- Should save the natural forests.
- Should protect the sea mammals.

At the end, the children were more confident of their social involvement, and wanted to have an exhibition about protecting the natural environment. The last phase of the therapy programme was to exhibit posters, make human sculpts, and portray scenes from nature. It was an awareness programme on man's responsibility in protecting nature.

This dramatherapy intervention showed that dealing with emotions, at a primary level, helps the child to identify with their intrapersonal skills. Such awareness supports the child in strengthening secure social relationships, and enhancing their support

network. The last phase, which was the climax of the programme, was cathartic, emotionally, cognitively, and spiritually.

Vignette no. 3. A teacher in a rural village was obsessed with the idea that someone would enter her house to rob, and in the nights she would walk to the door, to check whether it is locked. The client had this obsession as a result of fear of losing her jewelry that her husband had bought for her. In order to approach this case, I made use of *Illisa Jathaka* (a story from a previous life of Buddha). As she was a Buddhist, it was safe to touch on a religion-related text, and also, to transfer her fears over to the characters in that text.

Illisa Jathaka was a story about a tremendously rich royal treasurer, who lived in a town called *Sakkara* near the city of *Rajagaha*. He had been so tight-fisted that he never gave away even the tiniest drop of oil you could pick up with a blade of grass. Worse than that, he wouldn't even use that minuscule amount for his own satisfaction. His vast wealth was actually of no use to him, to his family, or to the deserving people of the land.

First, the dramatherapist started to read the story to the client. As this Buddhist lady had a strong religious learning, she was quick in grasping the message. However, discussing about the story she said, "But how can one just give up so easily? Buddha told to do so, but…" This reluctance was visible in her. It took several sessions for her to change the pattern of her thoughts, and then her behavior.

The intervention employed role playing. The client took the role of the miserly royal treasurer. She compared her role with that of the protagonist in the story. She tried other roles, such as the wife of the miser, two children, a servant, and a neigbhour. She listened to what they said. When empty chair and role reversal was utilized with this client, she took the role of the Buddha. She used Buddha's words from the text, arranged the lines, as if they were spoken by Buddha, and she did listen to the content of those words.

Deconstruction of ego is a necessary

prerequisite for this undertaking. We come from a tradition that doesn't uncover or strengthen the ego; we train to be free of its grasp on us. It is undoubtedly a thoroughly subjective, inner, contextual study, and no one method binds it. The actual action or

forms of practice are easily made and unmade.

The above cultural understanding turns dramatherapy into "one of the disciplines of contemplation by which peace [can be] established in the soul" (Wells, 1963, in Tarlekar 1975/1991, p. 53). The use of art forms for healing was entrenched in the view of the aesthetic as the vehicle for the psycho-spiritual. In fact, the capacity of art forms to engage and energize made them central in all endeavours; they are inseparable from the cultural design of Sri Lankan life. Thei r transformational potential was recognized and played out, like folk stories changing meanings and values, depending on the "context-sensitive designs that embed a seeming variety of modes and materials" (Ramanujan 1999, p. 42). The subjective, the individual, is at the centre of this process, woven within an overarching theme of journey to the other shore of existence.

Dramatherapy intervention was a process for spiritual purification, alleviating the client's fears. The client finally realized that she had to practice a different role, the role of a renunciator, giving away all what she had. I, as the dramatherapist, portrayed many roles, receiving alms from her, and helping her to strengthen her thoughts on renunciation. I had to receive her gold, thank her for giving such valuable alms, and wish her good health in this present life and life after death. This role playing enabled the client to rehearse meaningful living. "It liberates me to think that I don't own anything," she said. She felt happy and contented. Giving alms is considered a great meritorious act that makes the person feel happy. In fact, she was concerned about her life after death, which is a vital religious notion in this Buddhist country.

My client progressed to the extent of empathizing with the protagonist (*Illisa*) in the Jathaka story. She saw how *Illisa* transformed, after listening to the Buddha. In the story, *Illisa* became diligent in charity and performed many good work. He even attained rebirth in heaven, which is the sole intention of my client, too.

Finally, in the therapy process, my client started to write her own story by giving completely a different set of characteristics to herself, where she would give all her wealth to the poor, and feel happy in helping somebody. She continued the process of writing stories and poems, until she completely got rid of her obsession, and made life easy. She became a very charitable person who would willingly help others and engage herself more in meditation, and social work. This study clearly shows that the change in my client's behaviour was a result of her religious beliefs.

Vignette no. 4. Women in this traditional society**,** lack freedom, and are in a depressed state. As many women said, they have to get permission from their husbands, to go out with friends, or engage in their leisure time activities. Some said that they willingly gave up meeting friends, or engaging in leisure activities, in order to care for the husband. After the marriage, women are in a cultural project of "making sense of the path one should take in the world" (Sharma, 2014).

Since the women are fully engaged willingly, or unwillingly, in household

chores, as the culture in Sri Lanka expects a woman to care for her family, most women experience silent depression. Some women in Sri Lanka, as I have noted, express their depression, as physical pain. They express their distress as tiredness, inability to work, headaches or lower back pain. This is a somatisation of the psychological distress.

Today, some *modern* women in the country, especially, the upper middle class women, who enjoy senior executive level positions in the corporate sector, have thrust their way in creating their own freedom. However, most of the women are still restricted to the kitchen, and the world does not hear their screams, cries, protests, and murmurs. This culture defines a woman as one that has to care for her husband and children. She is adored as the cultural guarantor for the society's continuity, but she lacks her freedom.

I worked with individual women, and groups of women, who experience depression, either in a mild or moderate level. When they came for therapy, I engaged them in auto-narratives, mono-drama, and role playing, which helped them in releasing their worries. These processes were aimed at facilitating the clients' ability to tell personal stories, solve problems, set goals and gain insight into personal behaviours (Nebe, 2016).

The women used symbols, made spectrograms, and sculpted to give voice to their untold agony. The women used photographic images to build scripts about how they are treated at home. Some women used empty chair, and role reversal, to speak to their significant other, and to listen to the other, respectively. There were those who spoke to a weird mask of their selection, treating the mask as the significant other. They screamed at the mask, vented out their anger, and some tore the mask, giving physical expression to their suffering. Reneé Emunah concluded that drama therapy asks

us to discover and incorporate undeveloped parts of ourselves, stretch our idea of who we are, and experience our intrinsic connection with others (1994: 302).

Some women listened to their narration, to understand their role as the mother, or wife, to keep the family moving. Such listening made them to identify with their responsibility within the family. They depended on the archetype of the Great Mother (Jung, 1959:9), as strength, to renew their life, and engage in household chores, which they commented as 'very enjoyable'. The data from auto-narratives presents the individual's "understanding and beliefs about the world" (Forrester, 2000:241).

In such instances, therapy turned into a mindfulness process, and as some women commented: "Washing clothes is like acting in a drama. When you enjoy the performance, you don't feel tired." Such improvised activities brought them a sense of happiness. One woman improvised cooking tasty food, and imagined her family enjoying the meals. It brought her happiness, and amazingly it became her dream to improve her situation.

Therapy sessions with women showed that marriage causes an identity crisis in them. Not knowing the role they need to play, within a complex traditional culture, drifts women into depression. Dramatherapy is a source in helping them to develop an identity, through narratives, role play, and archetypes.

Limitations

In this paper, I present only four vignettes, covering the aspects of trauma, obsession, and depression. Also, I limit myself in explaining some of the cultural patterns of our people. In Sri Lanka, culture is a phenomenon that encompasses diverse practices, and this paper does not relate to that totality. This has implications to conduct further study on other resources available in the country, to make dramatherapy a fruitful practice.

Conclusion

Religious beliefs, rituals, and stories are potential remedial tools for a client, within the dramatherapy framework. These resources provide metaphors, symbols, and archetypes to make sense of the psychological and spiritual behaviour of a person, or a community. Culturally, these aspects assist in managing one's trauma, develop self-identity, maintain social interaction, and explore one's inner resources. Role play, storytelling, and dramatic improvisation as dramatherapy tools encompass the above cultural aspects, to engage the client actively in the recovery process. Culturally responsive dramatherapy practice empowers the client to experience an

inner transformation within a creative, and a non-judgmental space. It helps the client to redefine his/her position by rehearsing new roles, and structuring novel situations. Within the dramatherapy framework, culture enables the client to construct new meaning to life, and expedites the healing.

REFERENCE

Andermann, L. F. (2002). Cultural Aspects of Trauma. *CPA Bulletin.*

Bandura, A. (1981). In search of pure uni-directional determinants. *Behavior Therapy*, 12, 30–40.

Bruner, J. (2002). *Making stories: law, literature, life.* Cambriage, MA: Harvard University press.

Dalal, A. (2011) 'Folk wisdom and traditional healing practices: Some lessons for modern psychotherapies', in Cornelisson, M., Misra G. and Verma, S. (eds), *Foundations of Indian Psychology: Practical applications* (vol. 2), pp. 21–35. New Delhi: Pearson.

Dana, R. H. (1996). Culturally competent assessment practice in the United States. *Journal of Personality Assessment,* 66(3), 472–487.

Davis, N. (1999). *Once upon a Time: Therapeutic Stories to Heal Abused Children.* Psychological Associates.

Dissanayaka, J.B., (1998). *Understanding the Sinhalese*. Maradana: S. Godage & Brothers.

Dutton,M. A. (1998). Cultural Issues in Trauma Treatment. *Centering-Newsletter of the Centre: Posttraumatic Stress Disorders Programme*, Vol.3 No. 2.

Emunah, R. (1994). *Acting for Real.* New York: Brunner/Mazel.

Forrester, A. M. (2000). Role-Playing and Dramatic Improvisation as an Assessment Tool. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 27, No. 4, pp. 235–243.

Graham. H. (1993) *The Magic Shop*, Samuel Weiser, York Beach, Maine, USA.

Jung, C.G. (1959). *Four Archetypes, Mother/Rebirth/Spirit/Trickster,* Bollingen Series, Princeton University Press.

Kariyawasam, T. (1986). *Bali Yaga Piliwela* (Order of the Bali ritual). Colombo: Samayawardana Press.

Landy, R. (1993). *Persona and performance—The meaning of role in drama, therapy and everyday life.* New York: Guilford

Landy, R.J. (1986). *Drama therapy: Concepts and practices.* Charles C. Thomas Publisher.

Landy, R. J. (1983). The Use of Distancing in Dramatherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 10(3):175-185.

Liyanage, S. (1996). *Jana Vidya Sabdhakoshaya* (Taxonomy of folk-science). Colombo 10: Godage & Sons.

Milner, P. & Kelly, B. (2009). Community participation and inclusion: People with

disabilities defining their place. *Disability & Society*, 24(1), 47–62.

Nebe, W. (2016). Redefinition, restoration, resilience. *Routledge International Handbook of Dramatherapy*. Routledge.

Obeyesekere, G. (1969). 'The Sanni Demons: Collective Representations of Disease in Ceylon', *Comparative Studies in History and Society* II:2 (April 1969): 174-216.

Pendzik, S. (2006). On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. *Arts in Psychotherapy*, 33, 271-280.

Perrow, S. (2008). *Healing Stories for Challenging Behaviour*. Hawthorn Press

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: the collapse and revival of American Community*. New York, Simon & Schuster.

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

Ryan, B., Scapens, R. W., Theobald, M. (2002). *Research Method & Methodology in Finance & Accounting*, 2nd edition, Thomson, London, UK.

Roy, J. (2009). *Clowning Within Drama Therapy Group Sessions: A Case Study of a Unique Recovery Journey in a Psychiatric Hospital*. (Master's Thesis, Concordia University, Canada.)

Ramanujan, A. (1999) 'Is there an Indian way of thinking? An informal essay', in Dharwadker, V. (ed.), *The Collected Essays of A. K. Ramanujan*, pp. 34–52. New Delhi: Oxford University Press.

Sarachchandra, E. (1966). *The Folk Drama of Ceylon*. Department of Cultural Affairs, Government press, Colombo.

Schön, D (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. New York: Basic Books.

Seligman, R., Choudhury, S., & Kirmayer, L. J. (2016). Locating culture in the brain and in the world: From social categories to the ecology of mind. In J. Chiao, S.-C. Li, R. Seligman, & R. Turner (Eds.), *The Oxford Handbook of Cultural Neuroscience* (pp. 3–20). Oxford, UK: Oxford University Press.

Sharma, S. (2014). Self, Identity, & Culture. In S. Menon et al. (eds.), *Interdisciplinary Perspectives on Consciousness and the Self*, DOI 10.1007/978-81-322-1587-5__10,

Sremac, S. & Ganzevoort, R. R. (2018). Trauma and lived religion: Embodiment and emplotment. In *Trauma and Lived Religion: Transcending the Ordinary*. Eds. Ganzevoort, R.R & Sremac, S (Palgrave Macmillan), 1-11.

Tarlekar, G. (1975/1991). *Studies in the Nāṭya Śāstra*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Tesch, R. (1990). *Qualitative Research: Analysis Types and Software Tools*. The Falmer Press, London, UK.

Walter, T. (2010). Grief and culture: a checklist. *Bereavement Care*, 29 (2). pp. 5-9.

Wickramasinghe, M. (1981). *Buddhism and Culture*, Dehiwala: Thisara Publishers, pg. 15.

Ravindra Ranasinha PhD
Research Centre for Dramatherapy, Colombo, Sri Lanka.
Mobile No. +9471 983 9507
Email: ravindraranasinha@gmail.com

පුද්ගල උපදේශනය පුහුණුව
PEDAGOGY OF THE OPPRESSED
PAULO FREIRE
පීඩිතයාගේ අධ්‍යාපන විද්‍යාව
මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි
රංග චිකිත්සාව
DRAMATHERAPY
රවීන්ද්‍ර රණසිංහ
ළමා ලිංගික අපයෝජනය සහ ලිංගික අධ්‍යාපනයේ අත්‍යාවශ්‍යතාවය
LOVE - SEX - MARRIAGE
Exploring Clinical Data
ආදරය
ලිංගිකත්වය
විවාහය
රවීන්ද්‍ර රණසිංහ
DRAMATHERAPY IN SRI LANKA
Ravindra Ranasinha
CREATIVE ARTS THERAPIES FOR AUTISTIC CHILDREN
A SOURCE BOOK FOR CLINICIANS, TEACHERS AND PARENTS
EDITED BY
RAVINDRA RANASINHA
ප්‍රමුදිත ප්‍රකාශකයෝ
PRAMUDITHA PUBLISHERS
076 815 2567
ISLAND WIDE DELIVERY

රංග චිකිත්සන පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය
RESEARCH CENTRE FOR DRAMATHERAPY
GALLE ROAD, COLOMBO 04
071 983 9507
Dramatherapy for
Active Personal Counselling
A Short Course (05 weeks)
ක්‍රියාකාරී මනෝ උපදේශනයට
රංග චිකිත්සාව
Classes on every Saturday
සෑම සෙනසුරාදා දිනකම පංති පැවැත්වේ
Time/වේලාව: 09.00 a.m. to 1.00 p.m.
Medium: Bilingual/ද්විභාෂික
Facilitator/පහසුකාරක
Dr Ravindra Ranasinha PhD - Dramatherapist
CONTENT
▪ Mask Work in Dramatherapy
▪ Mindfulness in Dramatherapy
▪ Autobiographical Narratives
▪ Social Justice and Dramatherapy
▪ Neurobiological basis of dramatherapy
▪ Dramatherapy as a psychotherapy model
▪ Bonding - dramatherapy games and activities
▪ Role of Emotion in Therapy
▪ Performance as Therapy
▪ Rituals and Abnormality
▪ Psyche and Archetypes
▪ Storytelling as Therapy
▪ Clinical Practice
Call for Registration
විමසීම්
ravindraranasinha@gmail.com | 071 983 9507

iTheatre
COMPANY
Be Yourself, Stand Up for what you believe in.
OPENING SOON
FOR PEOPLE WHO LOVE ART AND THEATRE
For More Details, Please Contact Us:
0702866594/0711844299
itheatrecompanysl@gmail.com

Workshop on 22nd Sep 2023

Location – Family Plaining Association

Organized By SLFPA

වළාකුලක් නොවී දිය බිඳුවක් වීමට නම් ...

තමන්ගේ උත්තුංග ප්‍රභාවයෙන් මිහිය එළිය කළ හිරු දවස කෙළවර විඩාබර මුහුණකින් අවරගිර බලා සෙමින් අඩි තියන්නට විය.

කාර්‍ය බහුල තවත් දවසකට නිමාව තබන්නට සිතූ මම ද උපදේශන කාර්‍යාලයේ ජනේලය අතරින් එකී අහස දෙස බැලුවෙමි. සුපුරුදු ලෙස කවුළුවෙන් එහා රැඳුණු සොබාදහමේ මැවුම්කරුවන් ටික මාව සුවපත් කිරීමට සැදී පැහැදී සිටිනු දැකිය හැකි විය.

එහෙත් වෙනදා මෙන් නොව, අද ඉහළ අහසේ සුළඟ වේගවත් යයි මට දැනුණි. මන්ද, ස්තර දෙකකට පිහිටි කෙඳි වළාකුළු නිශ්චල ව පවතිද්දී කැටි වළාකුළු වේගයෙන් ඇදී යන්නට විය. ඒවා විවිධ හැඩ ගත් අතර, නොදැමුණු ගමනකින්, ඉතා කලබලයෙන් ඒ මේ අත විසිරෙන බවත්, කිසිදු පාලනයකින් තොර ව ඇදී යන බවත්, මම දුටුවෙමි.ඒ සමඟ ම උදෑසන සිට මේ වන තෙක් මා හා කටයුතු කළ රෝගීන්ගේ මුහුණු එකී අහසේ ඡායා මාත්‍රයක් ව දිස් වී මැකී ගියේ ය.

සැබවින් ම කුමක් ද ඒ කලබලය ?

එම සෑම රෝගියෙකු ම මහත් අපහසුතාවකින් පෙළුණු අතර ඔවුන්ගේ සිතිවිලි ද ඉහළ අහසේ වළාකුළු බඳු යයි දැන් මට සිතේ. ඉතින් මෙවන් අය හා එක් ව බොහෝ කාලයක් මිඩංගු කරමින් මම ඔවුන් හට යමක් දැක ගැනීමට අද දවසේ උදව් කළෙමි. ඒ නම්, ඔබ සැබවින් ම වළාකුලක් සේ පවතිනවා ද, නැතිනම් දිය බිඳුවක් වනවා ද යන වග යි.

“වළාකුලක් සහ දිය බිඳුවක්” කුමක් ද මේ දෙකෙහි වෙනස ?

ගහකොළ ඇල දොළවල ඇති ජල බිඳිති සුළඟ හා හිරු එළිය එක් වී ඉහළ අහසට ඇද ගන්නා අතර, යම් සිසිලසක් මත එක් රැස් වෙමින් ඒවා පසුව වළාකුලක් බවට පත් වේ. නමුදු එය ශක්තිමත් නොවන අතර, තද මීදුමක් සේ ගලා යන බව කඳු මුදුනක දී වළාකුලකට හසු වූවකුගේ සිතැඟි මනාව මතක්කර දෙයි.

කෙසේ නමුත් ඊටත් වඩා මෙම වළාකුල සිසිල් වන විට තව තවත් ඝනීභවනය වී වැසි වලාවක් වන්නේ ය. අනතුරු ව එය දිය බිඳුවක් බවට පත් වූ වහා ම අහසේ නොරැඳී මිහිය සොයා එයි. මෙසේ එම දිය බිඳුව තමන් ව නිර්මාණය කළ ඇල, දොළ, ගංගා, ගහකොළ සේ ම මිහිකත සොයා නැවත ඇදී එන්නේ කෘතගුණ සැලකීමකට යයි මට නම් සිතේ.

එහෙත් වළාකුලට මේ පිළිබඳ කිසිදු නිනව්වක් නැත. ආවේ කොතැනින් ද, යන්නේ කොතැනකට ද, හේ නොදන්නේ ය. මාරුතය ගමන් කරන්නේ යම් දිශාවකට ද, විවිධ හැඩ ගනිමින් වළාකුල ඒ අතට මේ අතට ඇදී යන්නේ ය.

සැබවින් ම අප වෙත පැමිණෙන මානසික ගැටළුවලට පත් පුද්ගලයන් ද එබඳු ය. මන්ද, මේ ආකාරයට කාලයක් පුරා තමුන් වෙලී සිටි වේදනාව හේතුවෙන් ඔවුනගේ සිතුවිලි සමඟ දැඩි කලබලයකට පත් ව සිටී. අතොරක් නැති ව ඔවුන් ව හක්ෂවමින් කෝප ගන්වමින් බිය වද්දවමින් එම සිතුවිලි මතුවන අතර, සිතුවිලි හා මම යන දෙක වෙන්කොට හඳුනාගැනීමට නොහැකි ආකාරයෙන් පුද්ගලයා ව අසරණ කරයි.

එහි දී මෙකී සිතුවිලි හා ගැටෙන මොළයට දැඩි වෙහෙසක් ඇතිවන අතර, ස්නායු සෛල අතර රසායනික ක්‍රියාවලීන් ද වෙනස් කරමින් එකී දුකට බියට හා කේන්තියට අනුරූපී ව ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා ඔවුනගේ ස්වයංසාධක ස්නායු පද්ධතිය ද වෙනස්කර සිටී.

ඉන්පසු එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ගැටළුවට පත් තැනැත්තාගේ සුසුම්වල වේගය අඩු වැඩි වෙයි. හෘද ස්පන්දනය අඩු වැඩි වෙයි. උගුර කට වේළේ. රුධිර පීඩනය අඩු වැඩි වන අතර, විටෙක කුසගිනි නොදැනී යයි. තවත් විටෙක එය දැඩි කුසගින්නක් වී පසුව ආමාශික ප්‍රදාහය බවට ද පත් වේ. බහිස්ශ්‍රාවීය කටයුතු අක්‍රමවත් වේ. ක්ලාන්තය හා කරකැවිල්ල සමඟ හිසරදය ද පපුවේ වේදනාව හා උදරයේ වේදනාව ද ඇති කරයි. ඔවුනගේ අතපය හිරිවැටී හන්දිපත් රිදීමට පටන්ගනී. සැබවින් ම තම කය තමන්ට වධකාගාරයක් සේ දැනෙන තරමට පුද්ගලයා ව අසරණ කරයි.

මෙසේ මනෝකායික ව්‍යාධීන්ගෙන් අසරණ වූවෝ විවිධ වෛද්‍යවරුන්ගේ පිහිට පතා ඇදී යන අතර, ඉන්පසු එම වෛද්‍යවරුන් සහ ඔවුන්

ලබාදුන් ඖෂධ පිළිබඳ විශ්වාසයක් නොමැති ව දෙස් දෙවොල් තැබීමට පටන්ගන්නෝ ය.

මේ ආකාරයට මොළය කායික සටනකට සැරසෙන විට පුද්ගලයාගේ සිතීම, තර්කනය අඩපණ වීමට පටන්ගනී. එවිට, තමා සහ තමන් අවට පරිසරය නොපෙනීයාම තුළ ඔවුන් හට තම සිතුවිලි කෙසේවත් නොපෙනී යයි. ඉන් කිසිදු සිදුවීමක පූර්වාපර සන්ධි ගලපා ගැනීමට මෙවැනි පුද්ගලයෝ අසමත් වෙති.

ඉන් අනතුරු එම පුද්ගලයා තේරුම් ගන්නේ තමා ඉතා අසරණ බවත්, මුළු ලොව ම තමාට විරුද්ධ ව දක්ෂු මුගුරු ගෙන තමන් විනාශ කිරීමට සැරසී සිටින බවත් ය. එබැවින් එවන් වියවුලකට පත් තැනැත්තෝ බලාපොරොත්තු රහිත පුද්ගලයන් බවට පත්වෙති. එයින් ආදරය යන අකුරු සතර ඔවුනට ආගන්තුක වීමට පටන්ගනී.

ඔබ මනෝ උපදේශකයකු හෝ මනෝචිකිත්සකයකු නම් මේ ඔබටයි ...

මේ ආකාරයට අපට හමුවන රෝගියකු නැතිනම් සේවාලාභියකු හා කටයුතු කිරීමේ දී මුලින් ම සිදු කළ යුතතේ කුමක් ද ?

පළමු ව, කොන්දෙසි විරහිත ආදරයකින් ඔහු හෝ ඇය පිළිගැනීම යි. විනිශ්චය කිරීමකින් තොර ව ඇහුම්කන් දීම යි. කාරුණික වූ දහාර්ධභාවයකින් නැතිනම් සහකම්පාවකින් ඔවුන් ව අවබෝධ කරගත් බව ඔවුනට වටහා ගැනීමට ඉඩ සැලසීම යි. එයින් එකී පුද්ගලයා තුළ චිකිත්සකයා පිළිබඳ මහත් වූ විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙනු ඇත.

මෙයාකාරයට දෙදෙනා තුළ ගොඩනැගෙන මනා සම්බන්ධතාව තුළ අහසේ වළාකුළු විසිරෙන අයුරු බලාසිටින්නා සේ සේවාලාභියාගේ විසිරුණු සිතුවිලි චිකිත්සකයාට ඉතා හොඳින් පෙනෙන්නට පටන් ගනී. දැන් චිකිත්සකයාගේ වගකීම වන්නේ එකී සිතුවිලි මනාව දැකගැනීමට හැකිවන ආකාරයෙන් එකී සේවාලාභියා ව සමනයකර ගැනීම යි. මෙය එතරම් පහසු කාර්යයක් නොවන අතර, ඉතා දුෂ්කර වූ බැරෑරුම් කටයුත්තක් වේ.

මන්ද, අප ඉදිරියේ සිටිනා පුද්ගලයා අප හොඳින් කියවා නොගතහොත් ඔහුට හෝ ඇයට අවශ්‍ය නියම ප්‍රතිකාරාත්මක සැලසුම චිකිත්සකයා හට නියමාකාරයෙන් නිර්ණය කරගැනීමට නොහැකි වන බැවිනි.

ප්‍රතිකාරාත්මක මනෝඋපදේශනයේ දී අප හට විවිධ ගුරුකුල ඔස්සේ පැනනැගුණු පැරණි මෙන් ම නවීන වූ ද ප්‍රතිකාරාත්මක සැලසුම් සහ ඒවාට අවැසි ආම්පන්න බොහොමයක් හමු වේ. ඒ අතර, රංග චිකිත්සාව ද තවත් එක් ප්‍රතිකාර සැලසුම් ක්‍රමයකි.

එසේ නම් එකී රංග චිකිත්සාව යොදා ගනිමින් වළාකුලක් දිය බිඳුවක් කරන්නේ කෙසේ ද ?

මෙහි දී මා සිත තදින් ඇදී යන්නේ ගෙස්ටෝල්ට් මනෝවිද්‍යා ගුරුකුලය වෙත යි. මන්ද, ඔවුන් නිරතුරු පවසා සිටින්නේ යමක් වෙන්කොට දැකීම වෙනුවට සමස්තයක් ලෙස දැකීමට පුහුණුකරවීම පිළිබඳව යි. පුද්ගලයාගේ ඇතුළාන්තය ගවේෂණයකොට සමස්තය හා එක්වීමට උපකාර කිරීම යි. ඒ අනුව අප ඉහතින් දැක්වූවා වූ කරුණුවල සඳහන් ආකාරයට

මානසික වියවුලකට පත් පුද්ගලයා මෙම සමස්තයෙන් ගැලවී තනිවීමට පටන් ගනී. එසේම, තම ගැටළුවේ ද සමස්තය නොදැක එහි එක් කොනක් පමණක් අල්වාගෙන දුක් විඳිනු දැකිය හැකි වේ.

එබැවින් එවන් සේවාලාභීන් තමන් අනෙකුන්ගෙන් වෙන් ව තනි වී ඇතැ යි දෙස් දෙවොල් තබන මොහොතේ ඔහු මෙම විශ්වයේ පුංචි අංශුවක් පමණක් බව මතක් කර දී, මිනිසුන්, සතුන් මෙන් ම ගහකොළ, මිහිකත සේ ම ඉර හඳ පවා ඔහු සමඟ රැඳී සිටින බව එම පුද්ගලයාට මතක්කර දීමට සිදු වේ.

එසේ නම්, ඔවුන් ම ඔවුන් විසින් තනාගත් සිර මැදිරිය කඩා එළියට ආ යුතු බව යි. ඒ සඳහා අප ඔවුන් හට උදවු කළ යුතු අතර, ඔවුන් ව ඇවිදීම සඳහා යොමුකිරීම ඉතා හොඳ

උපක්‍රමයකි. එහි දී කළ යුත්තේ නිදහසේ ඔවුන් ව ඇවිදීමට සැලැස්වීම යි. මෙම ඇවිදීමේ අභ්‍යාසය ඉතා වැදගත් වන අතර, සාමාන්‍ය අයුරින්, වේගයෙන්, ඉතා වේගයෙන්, සෙමෙන්, ඉතා සෙමෙන්, කෙටි අඩි තබමින්, බර අඩි තබමින්, දුර අඩි තබමින් ඇවිදීම තුළ පුද්ගලයා ගැටළුකාරී ලෝකයෙන් මිදී තමා තම සිරුර සමඟ රැඳී සිටින බව දැනගැනීමට පටන් ගනී.

ඉන් අනතුරු ව, තම සිරුර හා හොඳින් එක් වී, මෙසේ තමා තුළ තමාව ම අත්දකින පුද්ගලයා ටිකෙන් ටික පරිසරය සමඟ ඒකාත්මික කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා අපට රංග චිකිත්සාව තුළ එන ඇඹීම (ජමකචඑසබට) යොදා ගත හැකි වනු ඇත. එහි දී පළමු ව මනස තුළ විවිධ වූ පාරිසරික වස්තූන් චිත්‍රණය කරගැනීමට ඉඩ ලබා දී පසුව තම සිරුර භාවිත කරමින් එකී රූපය ඇඹීමට සේවාලාභියා ව යොමු කළ යුතු වේ. සැබවින් ම, රංග චිකිත්සාව තුළ භාවිත වන මෙම ඇඹීම යනු අපට තවත් දෙයක් බවට පත්වීමට එම ද්‍රව්‍ය, පුද්ගල හෝ සත්ත්ව ස්වභාවය මනසින් ස්පර්ශකොට තමන් තුළ ම අත්දැකීමට උත්සාහයක් දැරීම යයි පැවසිය හැකි අතර, එසේම, එකී පුද්ගලයාගේ චිත්ත ස්වභාවය මෙසේ අඹාගත් රූපකය තුළින් එළියට දැමීමට ද උපකාර කරගත හැකි ය.

ඒ අනුව, අපට පුද්ගලයා වළාකුලක් කළ හැකි ය. එහි දී එය විසිරෙන සැටි එහි ඇති බර නැතිනම් කලබලකාරී බව එකකු අත්දකින අතර, තවෙකෙකුට ඉතා සැහැල්ලු නිදහස් බවක් ඉන් අත්විඳීමට පුළුවන. එනම්, වළාකුල තුළින් පුද්ගලයාට තමා ව ප්‍රකාශකර ගැනීමට රංග චිකිත්සාව උපකාර කරගත හැකි බව යි.

ඉන්පසු චිකිත්සකයාට එකී කලබලකාරී වළාකුල සීතල දිය බිඳුවක් කළ හැකි ය. එහි දී තම ශරීරය භාවිත කරමින් ඒ මත විසිරුණු වළාකුල දැන් සීතල දිය බිඳුවක් වීමට තම ඇඹීම තුළින් යත්න දරයි. සොබාදහමේ ආශීර්වාදයක් ලෙස සැබවින් ම ඔහු හෝ ඇය ද ඒකාත්මික ය. දැන් චිකිත්සකයා තවදුරටත් ඔවුනට මඟ පෙන්වීම කළ යුතු වේ.

එනම්, දැන් ඔබ නැවත ඔබේ මූලය සොයා යන්න. ඔබ මුලින් ජීවත් වූ ඇල, දොළ, සේ ම වැව් පොකුණු කරා මනසින් ඇදී යන්න. ඔබ කැමති නම් තුරු මුදුනක මලක් සේ ම එලයක් මත හෝ දැවටෙන්න. එයින් ද නොනැවතී මිහිකත සොයා පැමිණෙන්න. පොළොව වැළඳ ගන්න. එහි සුවය අත්විඳින්න. සීතල ගලක් මුදුනෙන් ගලා යන්න, පහළට වැටෙන්න. පුංචි මල් පෙත්තක් උඩ රැඳී එහි සුවය අත්විඳින්න. දැන් ඔබ එකී මල් පෙත්තේ හැඩය ගනු ඇත. මන්ද, ජලය යනු පවතින ස්ථානයේ ඇති හැඩය ගෙන තැනට සුදුසු අයුරින් අනුවර්තනය වන දෙයක් බැවිනි. එහි දී ජල බිඳුවේ පහස ලබා මල් පෙත්ත තුටු වන ආකාරයත් ඔබ ඉතා හොඳින් විඳ ගන්න.

මේ වන විට සේවාලාභියා මල් පෙත්තක හැඩය ගනී. ඉතා සතුටින් පිරුණු කෙනෙකි. ජලය මෙන් තමන් ද කෙතරම් නම්‍යශීලී දැ යි ඔහු හෝ ඇය අත්දකිනු ඇත.

එසේම, මිහිකත වැළඳගැනීමෙන් දිය බිඳුවට ගහට වැලට පණදීමට පිළිවන. එම ගහේ වැලේ මලක් හෝ එලයක් ද විය හැකි ය.

දැන් ඔබ කෙතරම් වටිනවා ද ?

මෙසේ රංග චිකිත්සාවේ එන ඇඹීම තුළ චිකිත්සකයාට රළු පරළු ලෝකයෙන් අතමිදුණු සේවාලාභියා ඉතා ආදරණීය වූ කෘතගුණ දැනෙන්නාවූ ඉතා නම්‍යශීලී හදවතක් ඇත්තකු බවට පත් කළ හැකි ය. ඒ අන් කිසිවක් නිසා නොව මේ සොබාදහමේ අපූර්වත්වය තුළිනි.

මේ ආකාරයට ගෙස්ටෝල්ට් මනෝවිද්‍යාව තුළ දැක්වෙන සමස්තය දකින පුද්ගලයා තමා

> “සමස්තය දකින පුද්ගලයෙකු වන්න”

මෙලොව තුළ තනිව නැති බව වටහා ගනු ඇත. ඔහුට හෝ ඇයට මෙතෙක් දින විසඳාගත නොහැකි වූ ප්‍රහේළිකාවේ සිර වී තිබූ අකුරු සතර දැන් ගලපා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒ නම් අන් කිසිවක් නොව,

“ආ … ද … ර … ය … ” යි.

එනමුදු චිකිත්සකයාගේ කාර්‍යය තවමත් අවසන් නැත.

මීළඟට ඔබ එකී පුද්ගලයාට එම ආදරයට තව වචන දෙකක් එක්කොට හඳුනා ගැනීමට කියා දිය යුතු ය. එය නම්,

“කොන්දේසි විරහිත ආදරය” යි.

මෙය කියා දීමට චිකිත්සකයා අනිවාර්යයෙන් ම කොන්දේසි විරහිත ආදරයකින්, ආර්ය මෛත්‍රියකින්, කරුණාවකින්, දයාවකින්, මුදිතාවකින් සේ ම උපේක්ෂාවකින් ද පිරී සිටිය යුතු ය.

මෙයාකාරයට අප වෙත පැමිණෙන්නෙකු සුවපත් කිරීමට යොදාගන්නා රංග චිකිත්සාව නම් ක්‍රමවේදයේ දී ඇඹීම යනු තවත් එක මෙවලමක් පමණි. එයින් පමණක් රෝගියා සුවපත් වේ යයි අපේක්ෂා කළ නොහැකි ය. එහෙත් අද වන විට බාල මහලු වැඩිහිටි සියල්ලෝ ම තාක්ෂණය හා විද්‍යාවේ හිලිගුවක් බඳු ලෝකයක සිරගත ව සිටින බැවින් ඔවුන්ට තමන් සොබාදහමේ කොටසක් බව අමතක ව ඇත. චිකිත්සකයකු ලෙස නැවත එය මතක්කොට දීම ඔබගේ වගකීම යි. ඒ සඳහා ඇඹීම අප යොදා ගත්තෙමු.

- උපදේශන මනෝවිද්‍යාඥ ඉන්ද්‍රාණි තිලකරත්න, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මහ රෝහල.

කෙසේ නමුත්, අප අපගේ සැබෑ මූලය සොයා යාම බොහෝ විට බොහෝ ගැටළුවලට ඇති එක ම විසඳුම බව අමතක නොකළ යුතු වේ. ඉතින්,

දැන් ඔබ දිය බිඳුවක් ලෙස ඔබට දැනෙන්නේ ද ?

උත්සාහ කරන්න....

සැබවින් ම දිය බිඳුවක් වන්න.

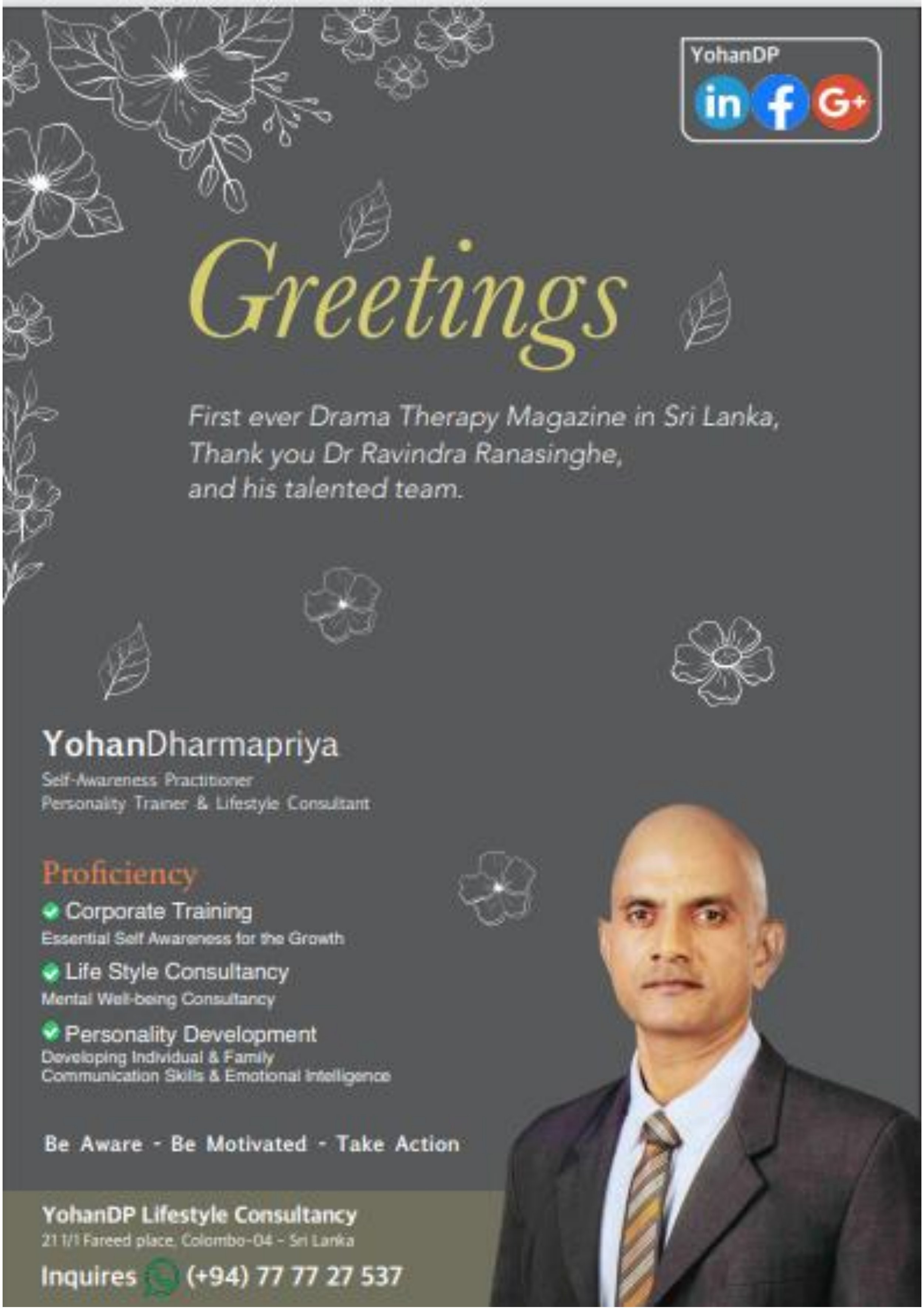
එහි දී ඔබ තවත් යම් දෙයක් අමතක නොකරන්න.

ඒ නම්, ... ඔබේ පියා හයිඩ්‍රජන් වන විට මව ඔක්සිජන් වූ බව යි.

දැන් හද පුරා ඔවුනට ස්තූතියි කියන්න.

එවිට ඔබට දැනේවි,

ඔබ සැබවින් ම ජීවත් වන බව.


YohanDP
Greetings
First ever Drama Therapy Magazine in Sri Lanka,
Thank you Dr Ravindra Ranasinghe,
and his talented team.
YohanDharmapriya
Self-Awareness Practitioner
Personality Trainer & Lifestyle Consultant
Proficiency
Corporate Training
Essential Self Awareness for the Growth
Life Style Consultancy
Mental Well-being Consultancy
Personality Development
Developing Individual & Family
Communication Skills & Emotional Intelligence
Be Aware - Be Motivated - Take Action
YohanDP Lifestyle Consultancy
21 1/1 Fareed place, Colombo-04 - Sri Lanka
Inquires (+94) 77 77 27 537

ඔබගේ අත්සනින් හෙළිවන ඔබේ සැගවුන චරිත ලක්ෂණ

අත් අකුරු කලාව වර්ථමානය වන විට අප අතරින් බොහෝ සෙයින් ඉවත්ව ගොස් ඇති සන්නිවේදන ක්‍රමයකි.විද්‍යාවේ දියුණුව කෙතරම් වුවත් තාක්ෂණයට හා ඩිජිටල්කරනයට හසු නොවී අදටත් වටිනාකමින් හා අවශ්‍යතාවයෙන් බිඳකුදු අඩු නොවී ඉදිරියට පැමිණි එකම භාවිතය ලෙස හදුනාගත හැක්කෙ පුද්ගල අත්සන පමනි. දශක ගණනාවක් තිස්සේ පුනරුච්චාරණය කරන ලද ප්‍රකාශයක් ලෙස හදුනා ගත් අත්සන පුද්ගලයෙකුගේ එක් ආකාරයක නියෝජනයක් ලෙස ජීවිතයේ වැදගත් යැයි සැලකෙන බොහො කාරනා වල දී වටිනාකමක් උසුලයි.

බැලූ බැල්මට අත්සන තීන්ත පේලියකට වඩා වැඩි යමක් නොවේ යැයි පෙනුනද ඒ තුල ගැබ්වී ඇති ලක්ශන ගවේෂණයේදී කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ පෞරුෂය ස්වභාවයන් හා ජීවන තොරතුරු ගැන මනා අවබොධයක් ලබා ගත හැකිය. එවැනි වූ අත්සන් භාවිතෙයෙන් ස්මතුවන ස්වභාවයන් පිලිබඳ මෙලෙස අධ්‍යනය කරමු.

අත්සනට යොදා ගන්නා අකුරුවල ප්‍රමාණය අනුව පෞරුෂය,

- ඔබ කුඩා අකුරු යොදාගෙන අත්සන යොදන්නේ නම්

ඔබ නිශ්ශබ්දතාව අගයන කෙනෙකි. නමුත් තරමක් ලැජ්ජාශීලී ගතිපැවතුම් වලින් හෙබි තැනැත්තෙකි. එසේම සුපරීක්ෂාකාරී බව සහ විශිෂ්ට මානසික ඒකාග්‍රතාවයක් ද ඔබතුල වේ.ඔබගේ තාර්කික බව වඩා ඉහල මට්ටමක ඇති අතර සකසුරුවම් සහ ස්වයං විනයගරුක ලක්ශන ද ඔබතුලින් පෙන්නුම් කරයි.ඔබගේ අත්සනෙහි අකුරු ප්‍රමණය බෙහෙවින්ම කුඩා වී ඇත්නම් ඔබ තරමක් අහංකාර සහ මසුරු බවකින් ද යුක්තවේ.

- විශාල අකුරුවලින් ඔබේ අත්සන යොදන්නේ නම්

ඔබ විවෘතව අදහස් ප්‍රකාශකරන්නෙකි. එය විශ්වාසය අවුස්සන ස්වභාවයක් ද ගනි.ඔබ තරමක් ජීවිතයේ සිහින දකින්නෙක් සේම බොළඳ බවින් ද යුක්ත තැනැත්තෙකි.

- ඔබගේ අත්සනෙහි සියලුම අකුරු ප්‍රමාණයෙන් සාපේක්ෂව සමාන වේ නම්.

ඔබ ඉතා නිහතමානි එහෙත් ලැජ්ජාශීලී බවක් පෙන්නුම් කරනා පුද්ගලයකු වේ. ඔබ අනුවර්තනය වීමට ඉතා දක්ෂයෙකු බවත් කියවේ.

- පහසුවෙන් කියවිය හැකි හා පැහැදිලි අත්සන

සහිත පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් බොහෝ දේ සත්‍ය වේ. ඔබගේ විවෘත බවත්, සැඟවීමට කිසිවක් නැති බවත්, ඔබ ඔබ ගැනම සතුටු වන බවත් එයින් පෙන්නුම් කෙරේ.

- නොපැහැදිලි ලිවීමක් ඇති අත්සන

ඔබ අහංකාර වන අතර ඔබ කවුරුන්ද යන්න සෑම දෙනාටම පෙන්වීමට නිතර උත්සහ දරයි. මානාධික ගති ස්වභාවයක් ද ඔබ තුලින් ගම්‍ය වේ.

- දිර්ඝ ලෙස යොදන අත්සන

ඔබ විශ්වාසවන්ත අයෙකි. ස්ථිර ගතිපැවතුම් වලින් යුක්ත වුවද තරමක් මුරණ්ඩු ස්වබාවයක් ද ඇත. වෙහෙස මහන්සි වී තම කටයිතු කිරීමේ හැකියාවක් ඔබ සතුවේ.

- කෙටි අත්සන

ස්වභාවයෙන්ම ඔබේ අත්සන කෙටි වේනම්. ඔබ නොඉවසිලිමත් කෙනෙකි. ඔබ ඉක්මන් ප්‍රතික්‍රියාවක් සෑම කටයුත්තකම අපේක්ෂා කෙරේ. යම් දෙයක් කෙරෙහි ඔබේ අවධානය දුර්වල වේ.

- ලිවීමේදි ක්‍රමයෙන් අවසානය ඉහලට නැගී එන අත්සන

ඔබ අභිප්‍රායශීලි බවින් යුක්ත අයෙක් සේම ශුභවාදී ආකල්පවලින් ද හෙබි අයෙකි. ජීවශක්තියෙන් පිරිපුන් බවක් සමගම නිර්මාණශීලිත්වයද ඔබට උරුම වී ඇත.

- ලිවීමෙදී ක්‍රමයෙන් අවසානය පහලය නැඹුරුවන අත්සන

ඔබඅශුභවාදී අදහස් දරන අතර දුර්වලත්වය කැමැත්තෙන්ම වැළඳගන්නා ස්වභාවයක් උසුලයි.

- අත්සන මුල සිට අග දක්වා හීයක් සේ කෙලින් පැවතීම.

ඔබට සමබර ජීවන පැවැත්මක් ඇති අතර නොබියව සෘජු තීරණ ගැනීමට හැකි තැනැත්තෙකි.

- රැලි ස්වභාවයේ අත්සනක් ඇත්නම් (මුහුදු රැලි නැගෙන්නාක් අකුරු ලිවීම)

ඔබ රාජ්‍යතාන්ත්‍රික භාවයට නැඹුරුකම දරයි. එසේම නම්‍යශීලි ගති ස්වභාවයෙන්ද යුක්තයි.

- අධික පීඩනයක් යොදා අත්සන සටහන් කිරීම

මේ ආකාරයේ අත්සන පෙන්නුම් කරන්නේ බාහිර පෞරුෂය ආක්‍රමණශීලි වුවත් අභ්‍යන්තර පුද්ගලයා සංවේදී බවයි.

- අත්සන වට කර රවුමක් සටහන් කිරීම

රවුම මගින් පෙන්නුම් කරන්නේ ඔබ ස්වයං-සීමාකාරී විශ්වාසයන් නිර්මාණය කරගෙන ඒවා ආගමික වශයෙන් අනුගමනය කරන බවකි. ඔබ ප්‍රසිද්ධියේ මෙන්ම සැම විටකදිම ආරක්ෂාව අපේක්ෂා කරන බවක් හගවයි.

- අත්සනේ යටිඉර රේඛාව මුලට රැගෙන ඒම (අවසානයෙ සිට නැවත් වම්පසට මුලට රේඛාව ඇදීම)

ඔබ අතීතය හා බැඳුනු කිසිවක් අත්හැරීමට අසමත් වේ. එය හොඳ හෝ නරක ද යන්න ඔබතුල තැකීමක් ද නොකරන අයෙකි.

- ඔබගේ අත්සන වක්‍ර හා සිනිඳු අකුරින් සමන්විත නම්,

ඔබ ඉතා මෘදු තමන් තුළට වඩා පිටත ගැන සිතා ජීවත් වන්නෙකු වීමට යොමු වෙයි.

- ඔබට හිමි ශෛලීගත ඇරුං සහිත අත්සනක් නම් එනම් රටා සහිත අත්සනක් නම් ,ඔබ පුරසාරම් දොඩවන්නෙකු මෙන්ම අවස්ථානුකූලව වංක පුද්ගලයකු ද විය හැක.

- ඔබට ඇත්තේ නිරුවත් අත්සනක් නම් (යට ඉරි හෝ තිත් හෝ වෙනත් දෑ නොමැති), ඔබ ඉතා තාර්කික පුද්ගලයකු වන්නේ ය.

- අකුරු අතර පරතරයක් නොමැති වීම

ඔබ ස්ථාවර සිතක් ඇති අයෙකි.එසේම තාර්කික ස්වබාවය ද ගතානුගතික බවින්ද යුක්ත වේ,

- අකුරු අතර පුළුල් පරතරයක් ඇති අත්සන

ඔබ අදහස් යථාර්ථයක් බවට පත් කිරීමට උත්සාහ කරන නම්‍යශීලී පුද්ගලයෙකි

- ඔබගේ අත්සන හරහා කැපුම් රේඛාවක් යොදන්නේ නම් ඔබ නිතර සෑම දෙයක් සම්බන්ධව ම අසතුටින් පෙළෙන අතර මදක් සංවේදී ලක්ශන ඇති පුද්ගලයෙකි.

- අත්සනට යටින් ඉරි ඇදි අත්සන

ඔබ ආත්මාර්ථකාමී අදහස් දරන්නකු වුවත් ඉතා සංවේදී බවක් ඔබෙන් පිළිබිඹු කරයි.

  - අත්සන ට ඉහළින් ඉරක් අදින්නේ නම්,

නිෂ්ඵල ක්‍රියා සිදු කිරීමට පෙළඹෙන ඔබ ආඩම්බර ගති ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අතර ජීවිතයේ බොහෝ දේ කිරීමට උත්සාහ දරන්නකු වන්නේ ය.

- ඔබගේ අත්සනෙහි අවසාන අකුර කුඩා වේ නම්,

ඔබ විසින් සිදු කරන කාර්‍යයන් අවසානයේ ඔබගේ උනන්දුව හීන වී යන බවක් පෙන්නුම් කරයි.

- ඔබගේ අත්සනෙහි අවසාන අකුර විශාලයි නම්,

ඔබ විසින් සිදුකරන කාර්යයන් තුළ එහි අවසාන අදියරේ දී ඔබ ඉතා ක්‍රියාකාරී බවක් පෙන්වයි. රහස් තබාගැනීමට ඔබතුල හැකියාවක් නොහැක.

- ඔබට හිමි දිගු වලිගය සහිත අත්සනක් නම්,

ඔබ විධානවලට අකමැති සේම විවේචන දරා ගත නොහැකි තැනැත්තෙකි. නමුත් ඔබ තුල විචක්ෂණශීලී පුද්ගලයකු සිටී.

- ඔබගේ අත්සන තිතකින් ආරම්භ වේ නම්, (පලමු අකුරට පෙර හෝ පසු තිතකින් ආරම්භ කිරීම)

යමක් ආරම්භ කිරීමට පෙර ඒ පිළිබඳව තොරතුරු මැනවින් සොයාබලන ස්වබාවයකින් ඔබ යුක්ත වේ.

- ඔබගේ අත්සන තුළ තිත් ඇතුළත් කරන්නේ නම්, ඔබ ඉතා විනයගරුක පුද්ගලයකු වේ.

“ඔබ ඉතා මෘදු තමන් තුළට වඩා පිටත ගැන සිතා ජීවත් වන්නෙකු වීමට යොමු වෙයි”

- සමාන හැඩතල වලින් යුක්ත අත්සනක් හිමි ඔබ, ඒකාකාරී කාර්යයන්වල නිරත වන දක්ෂතා හිමි පුද්ගලයකු වන්නේ ය.

- පසුගාමී ලූපයක් සහිත අත්සනක් ඔබට හිමි නම්, (අත්සන අවසානයේ සිට මුලට අත්සනට ඉහලින් අදින ලූපයක් මෙන් වු රේඛාව)

ඔබ විසින් සිදු කරනා ක්‍රියාව විශ්ලේෂණාය කිරීමට නැඹුරු වන්නෙකු වේ.

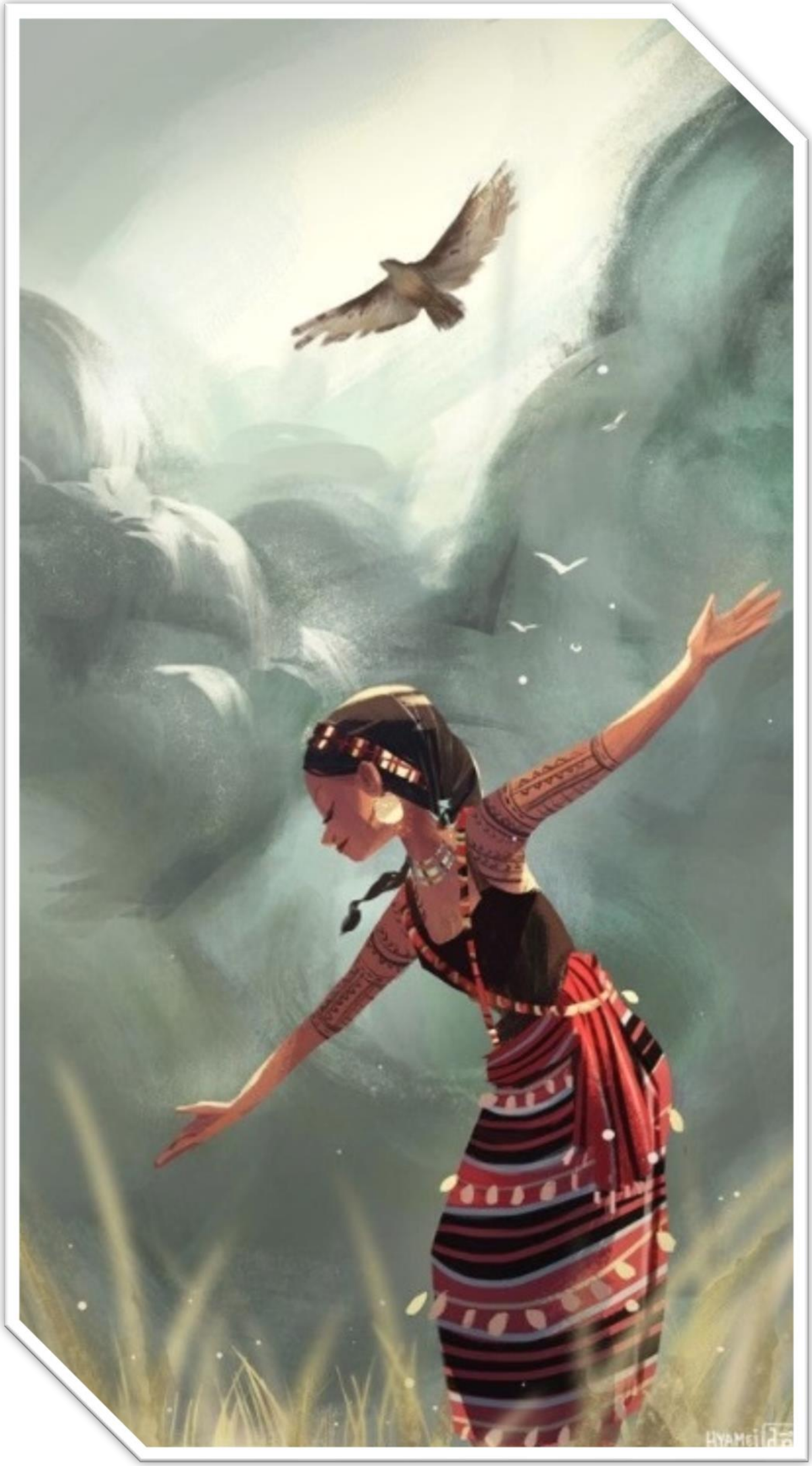
- අකුරු අගට ලූප යෙදීම (අකුරු අවසානය වටකුරු ලෙස ලිවම)

ඔබ ස්වාධීන ගතිපැවතුම් වලින් හෙබි තරමක් දඩබ්බර ගති ලක්ශන ඇති අයෙකි. එසේම බොහෝ සේ සිතාමතා වැඩකරයි. විශාල ද්‍රව්‍යමය සතුටකට මෙන්ම මුදල් සහ ලිංගිකත්වයට ආශා කරයි.

- ප්‍රමාණය ඉක්ම වු විසිතුරු සහ සංකීර්ණ අත්සන

ඔබ නිර්මාණශීලී සේම උද්යෝගිමත්ව සිය කටයුතු සිදුකරන අයෙකි. පුරසාරම් දොඩන ස්වබාවයකින්ද යුක්ත ඔබ අවධානය ගැනීමට රුචි අයෙකි.

මනෝ චිකිත්සක
නිරෝෂා රත්නප්‍රිය



Healing through Dramatherapy and its Impact on Memory

A 'Walk in the Park`

After enduring days of never-ending rainy weather, grey skies, dark clouds and cold damp air, chest coughs and colds, the accumulation of clothing collecting in the laundry basket and frantically placing buckets in places where leaks had started sprouting from the walls and ceilings, I had had enough! I was in a foul mood!

So, when suddenly I looked out of my window and saw the sun peeping through the clouds, and the sky gradually turning a bright golden hue, I could not contain myself.

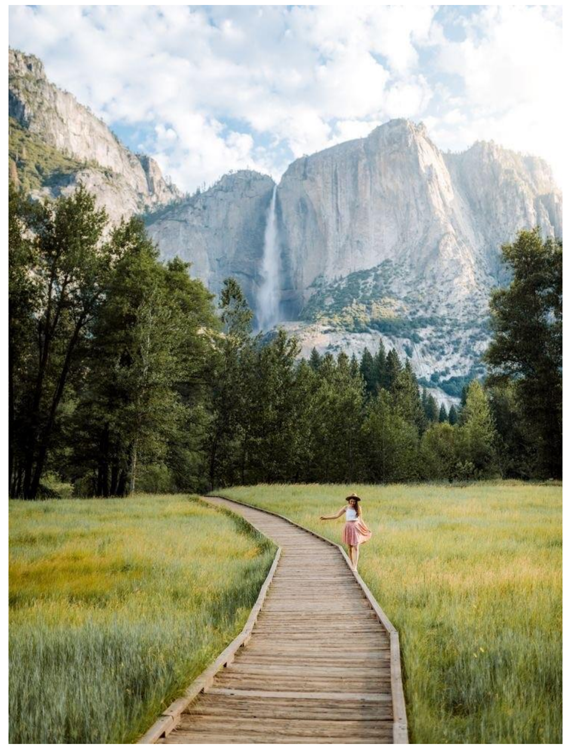
I grabbed a pair of walking shoes, and feeling fully energized, made my way towards the Vihara Maha Devi Park.

It was glorious. I was breathing in this much needed fresh air. The trees and grass were glimmering in various shades of green, and the sky had turned a bright blue with fluffy white clouds dangling about playfully.

And the sun? it greeted me with such warm embrace and offered me just the right dose of TLC (Tender Loving Care). I started getting very aware of the change happening within me. My depressed mood vanished as if a great weight had been lifted off my shoulders. I started walking even faster, cherishing every moment in a happy state of mind, surrounded by all this fresh air and sunlight.

Suddenly, without a warning, within a matter of a few seconds, everything changed. The sky returned back to a dark, mean grey, and it started to rain `Cats and Dogs!` A sick sensation engulfed me. I was totally drenched from head to foot! The wet, clammy clothes clung to my body, my shoes were soaked, and I was some distance away from home! In an instant, my happy mood had turned sour, and I felt like a helpless, miserable, old soul.

After a few minutes (which felt like eternity) of



feeling angry, frustrated and hopeless, I gave up. I surrendered! I just surrendered to the situation at hand. I just stopped fighting this losing battle. Instead, I slowly began to accept the inevitable, the reality of the physical discomfort and the emotional upheaval that my body was feeling,

> "I just stopped fighting this losing battle"

and began to embrace it, becoming one with nature, becoming part of the bigger picture, although still just a small fragment of the universe at large.

A strange sensation came over my body, as I turned my face upwards towards the sky. The rain was plopping down playfully around my face, nose and mouth creating a beautiful feeling of being cleansed! My arms started dangling about loosely and waving about in all directions. I stuck out my tongue to feel the cold sensation of the water dribbling down my throat. The water tasted so sweet, clean and refreshing. My shoes were drenched, but I did not care. My feet started sloshing about playfully in the mud.

Time had stood still. I was not this Sixty One year old woman anymore, in this worn out body and a memory that was fading fast. No! No! NO! I was being transported back in time, back to my childhood. I was remembering very clearly doing all these exact things and feeling all the sensorial stimulation and joy that it engulfed me with!

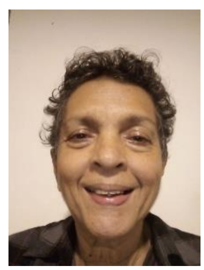
Though my memory is not as good as it once was, my body, my muscle memory had never forgotten, even after all these years! They were etched carefully within this precious body of mine, stored with great care, just in case I wanted to re-live and cherish, nostalgic moments from my childhood. Inconsequential life events had buried it right down to the bottom of the pile!

So, like a magician pulling a rabbit from a hat, there are many hats (tools) that we can discover from within ourselves. We have the power to transform, to make that 180 degree turn, to find contentment, joy and peace of mind for ourselves, our families, our communities and society as a whole. We just have to tap into the right resources, to create or should I say re-create those magical moments in our lives, to embrace and celebrate our uniqueness, our humanness, our love and our spirit!

Dramatherapy teaches us all of the above and more. It engages us with real life situations. It teaches us to take responsibility for our well-being and our actions based on our decisions.

Tools used in Dramatherapy are so unlimited, organic and flexible. They are 'Game Changers'. Like that rainy day at the park, I had indeed pulled out many of these tools from within myself. There was muscle memory, a heightened awareness of the senses, imagery with the beautiful sights and sounds of nature, sculpting, mirroring, self nurturing, sequential journeys and releasing of aggression in a non-violent way to name a few. It was also a beautiful way of de-roling when the stress had become overwhelming.

Ah! And finally, the last but definitely not the least, journaling my thoughts and feelings at the end of that beautiful day, and sharing and celebrating that experience with you, about that special day that I took a `Walk in the Park!`



(Note: Sameera Macan Markar was part of the first batch of students, who were introduced to Dramatherapy in 2014 by Dr. Ravindra Ranasinha)

සතුට පිරුණු ජීවිතයකට ආරාධනා!

නිර්මාණාත්මක රංග චිකිත්සන ක්‍රම භාවිතයෙන් අප අපව වෙනස් කර ගැනීමේ කලාව

Ishani Fernando

ශ්‍රී ලංකා සමාජ සන්දර්භයේ කාන්තාව මුහුණ දෙන ගැටලු ආමන්ත්‍රණය සඳහා ප්‍රජා රංග චිකිත්සාවේ උපයෝගීතාවය

හැඳින්වීම

වෘත්තීය මනෝ චිකිත්සකවරියක් වශයෙන් සේවයේ නියුතු මා ශ්‍රී ලංකා රංග චිකිත්සන පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය හා සම්බන්ධවූයේ මාගේ උපදේශන විෂය පථයේ නිම් වළලු පුලුල් කර ගැනීමේ නොනිත් ආශාව නිසාවෙනි. නේකවිද දුක් පීඩාවන්ගෙන් පරිපීඩිත පුද්ගලයා මානසිකව සුවපත් කරනු උදෙසා රංගය හා එහි භාවිත මෙවලම් චිකිත්සාමය ආකාරයෙන් භාවිතා කිරීම රංග චිකිත්සාවේදී අපූර්ව සහගත ආකාරයෙන් සිදුකරයි. මෙම චිකිත්සාව විතැන් වූ පුද්ගල මානසිකත්වය මනා සේ ගොඩ නංවනු උදෙසාද , පුද්ගලයා බලගන්වනු උදෙසා ද, ආත්ම අභිමානයෙන් හෙබි පුද්ගලයෙක් සමාජගත කරනු උදෙසාද මනා සේ උපයෝගී වන්නේ ය.

ශ්‍රී ලංකා රංග චිකිත්සන පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය හා සම්බන්ධ වීමෙන් රංග චිකිත්සාවේ විවිධ දිශානතීන් ප්‍රයෝගිකව උගත් අතර එහිදී 2021 වර්ශයේ ලෝක කාන්තා දිනය මූලික කොට ගනිමින් , සමාජ සන්දර්භය තුළ කාන්තාව මුහුණ දෙන්නාවූ අර්බුද තේමා කොට ගනිමින් ප්‍රජා රංගය චිකිත්සාමය ආකාරයෙන් දියත් කිරීමේ ව්‍යාපෘතියට සම්බන්ධ වීමේ අග්‍රගණ්‍ය අවස්ථාව ලැබුණි.

ප්‍රජා රංගය යනු?

සහෘදයා ආනන්දය තුළින් ප්‍රඥාව කරා ගෙන යන්නාවූ ප්‍රසංග කලාවක් වූ නාට්‍ය කලාව තුළින් ආරම්භ වූ ප්‍රජා රංගය බ්‍රසීලයේ ඔගස්ටෝ බෝල් විසින් ආරම්භ කරන ලද තාක්ෂණයකි. පාත්‍ර වර්ගයා සහ ප්‍රේක්ෂකයා අතර සීමාවන් අතික්‍රමණය කළ මෙම තාක්ෂණය නාට්‍ය කලාවේ විප්ලවයක් විය.

ප්‍රජා රංගය තුළ නාට්‍යයෙන් වෙනස් තාක්ෂණයක් ඇතුළත් විය. එහිදී සාමාන්‍යයෙන් යම් දර්ශනයක් පෙන්වන ලද අතර එහිදී එක් දර්ශනයක් දෙවතාවක් පෙන්වනු ලබයි. දෙවන අවස්ථාවේ එම දර්ශනය පෙන්වන විට ප්‍රේක්ෂකයාට තම තර්කාන්විත සිතුවිලි අනුව රංගය නවත්වා එම රංගය තුළ පීඩනයට පත් වූ චරිතය නැවතත් ගොඩ නැංවීමේ, රග දැක්වීමේ හැකියාව මෙහිදී ලැබී තිබුණි. ඔහුට සිතෙන පරිදි චරිතයන් වෙනස් කිරීමේ හැකියාව තිබූ අතර සෙසු පාත්‍ර වර්ගයා ඔවුන්ගේ චරිත තුළ රැදි හිදිමින් ඔහුට ගැලපෙන පරිදි ප්‍රතිචාර වැඩි දියුණු කිරීමේ හැකියාව පැවතුණි. එමෙන්ම මෙහිදී චරිත සහ ප්‍රේක්ෂකයා අතර සබඳතාවය ගොඩ නැගීම සඳහා පහසුකාරකයෙක් හිදීම සුවිශේෂීත්වයක් විය. පහසුකාරකයා විසින් නිරන්තරයෙන් ප්‍රේක්ෂකයාගේ අදහස් විමසමින් අවැසි තැන්හිදී රංගයට සහය වෙමින් අවස්ථාව ගොඩ නැංවීමට සහය දෙනු ලැබීය. ප්‍රේක්ෂකයා සහ පාත්‍රවර්ගයා පරතරය බිඳ දැමීමට එය හේතුවක් විය.

ප්‍රජා රංගය තුළින් ප්‍රේක්ෂකාගාරය බල ගැන්වීමක් සිදු කළ අතර සෑම පුද්ගලයෙක්ම

සක්‍රීයව මෙම ක්‍රියාවලියට දායක කරවා ගැනීම සුවිශේෂීත්වයක් විය.

බොආල් විසින් මෙම ක්‍රමවේදය දේශපාලන තන්ත්‍රය, සමාජ පද්ධතිය තුළ වෙනස්කම් ඇති කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ගයක් වශයෙන් භාවිතා කළ නමුත් වර්තමානයේ මෙම ප්‍රජා රංගය අධ්‍යාපන සන්දර්භය තුළද අධ්‍යාපන මෙවලමක් වශයෙන්ද පුලුල් ලෙස භාවිතා කිරීම දැකිය හැකි වේ.

වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකා සමාජ සන්දර්භය තුළ පොලා පනින ලද්දාවූ සමාජ ගැටලු ආමන්ත්‍රණය උදෙසාද ප්‍රජා රංග චිකිත්සාවේ උපයෝගීතාවය සුවිශාල වන අතර මේ නිසාවෙන් ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව මුහුණ දෙන්නාවූ අර්බුදයනට ආමන්ත්‍රණය උදෙසා මෙම ක්‍රමවේදය භාවිතා කරන ලදී.

ශ්‍රී ලංකා සමාජ සන්දර්භය සහ කාන්තාව

කාන්තාව යනු අසිරිමත් චරිතයකි. ඇය සමාජය තුළ සුවිශාල භූමිකාවක් උසුලන්නීය . නිවය කේන්ද්‍ර කොටගෙන නිවසේ කාර්යයන්හි නියුක්ත වූ ඇය ක්‍රමික සමාජ සංකීර්ණත්වයත් සමග වැඩ බිමට අවතීර්ණ වූවාය. ස්වභාවයෙන් ශරීර ශක්තිය පිරිමියාට වඩා අවම වුවද ඇය වැඩ බිම තුළ පිරිමියා හා කරට කර ගැටෙමින් සිය කාර්යයන්හි නිරත වන්නීය. වත්මන වන කල්හි කම්කරු වෘත්තියේ සිට විධායක ශ්‍රේණිය දක්වා වෘත්තීන්හි කාන්තාව නිරත වන්නාවූ ආකාරය දැකිය හැකි වන්නේ ය.

නමුත් මේ සෑම වෘත්තියක් තුළම පාහේ කාන්තාව දැඩි පීඩනයකට ලක් වන ආකාරය දැකිය හැකි වන්නේ ය. පුරුෂ මූලික සමාජය තුළ පුරුෂ මානසිකත්වයෙන් ගොඩනගන ලද්දාවූ රැකියාවේ ස්වභාවය , රැකියාවේ කාලය , රැකියාවේ නීති පද්ධතිය ආදී සියල්ල සේම, සෑම සියලු අවස්ථාවන්හි පාහේම ඇයව ලිංගිකව වින්දිත භාවයට පත් කිරීමට උත්සාහ දැරීම කාන්තාව අසරණ භාවයට පත් කරන්නේය. එසේම මෙබඳු අවස්ථාවන්හිදී ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ පවතින අවම අවබෝධය ඇයව තවත් පීඩාවට බඳුන් කිරීමට සමත් වෙයි. එමෙන්ම යහපත් පරමාදර්ශී කාන්තාව ,බිරිද , මව යන්නාවූ සම්මත මූලාකෘතිය තුළින් කාන්තාව දැඩි මානසික පීඩාවට ගොදුරු වන්නීය.

> “කාන්තාව යනු අසිරිමත් චරිතයකි”

එබැවින් මෙම දැනුවත් භාවය අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම කාන්තාව සතු විය යුතු සේම ඇය සවිබල ගැන්වීමද අනිවාර්යය වේ. ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකා සමාජ කාන්තාව අත් විඳින පහත ගැටලු මූලික කොට ගනිමින් ප්‍රජා රංග චිකිත්සාව දියත් කරන ලද්දේය.

1) ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය උගුලට හසු වන කාන්තාවන්
2) වතුකරයේ කාන්තාව
3) උසාවිය , පොලිස් ස්ථානය ,කාර්යාලය , පොදු ප්‍රවාහන සේවය, දේශපාලන වේදිකාව වැනි ස්ථානයන්ගේ ස්ත්‍රී භාවය නිසා කාන්තාව වින්දිතයා බවට පත්වීම

1. ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ණය උගුලට හසු වන කාන්තාවන්

ප්‍රමාණවත් ඇපකර නොමැතිකම නිසා විධිමත් ක්‍රමවේදයන් යටතේ ණය ලබා ගැනීමට හැකියාවක් නොමැති අඩු ආදායම් ලාභීන්ට

මූල්‍ය සේවා සැපයීමේ අරමුණින් ගොඩනැගී ඇති ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රය දිළිඳු ජනතාව කෘෂිකර්මාන්තය, සුලු ව්‍යාපාර, ආදිය ප්‍රවර්ධනය කොට ඔවුන්ගේ ආදායම් ප්‍රවර්ධනය උදෙසා ගොඩනැගුනකි.

නමුත් වර්තමානය වන විට කිසිදු නීත්‍යානුකූල පදනමක් නොමැති ආයතන විසින් දිළිඳු ජනයා මුලාවට ලක් කරමින් ඉතා ඉහළ පොලී අනුපාතයකට ණය ලබා දෙන අතර මෙය වර්තමානය වන විට ශ්‍රී ලංකා සමාජ සන්දර්භය තුළ ඛේදවාචකයක් වී ඇත්තේ ය. එමෙන්ම මෙම ණය ඛේදවාචකයට දැඩි සේ ගොදුරු වන්නේ කාන්තා පක්ෂය වන අතර , තිදෙනෙකු හෝ පස් දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කණ්ඩායම් සකසා ණය මුදල් ලබා දීම සිදුවන අතර එකිනෙකා එකිනෙකාට ඇපවීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වන අතර වෙනත් ලියකියවිලි වල අවශ්‍යතාවයක් නොමැති වීම කාන්තාවන් මෙහි ප්‍රතිලාභයක් වශයෙන් දකියි. නමුත් අධික පොලී අනුපාතිකය නිසා මුදල් ගෙවීමට නොහැකි වන කාන්තාව මෙම තත්වයේ දිගුවක් වශයෙන් මුදල් එක් කිරීමට පැමිණෙන්නා වූ නියෝජිතනයන් හරහා වාචික හිංසනයන්ට, අමානුෂික හැසිරීමට , ලිංගික අල්ලසට, ගොදුරු වීම දැකිය හැකි වෙයි.මේ නිසාවෙන්ම කාන්තාවන් සිය දිවි නසා ගැනීමේ ප්‍රවණතාවයද ඉහළ ගොස් ඇත්තේය.

පොළොන්නරුව ප්‍රදේශයේ මෙම තත්වය උග්‍ර වී ඇති අතර බොහෝ කාන්තාවන් මානසිකව විතැන් වී ඇති අතර කාන්තාවන් සියයකට අධික පිරිසක් සිය දිවි නසාගෙන ඇත්තේය. බොහෝ කාන්තාවන් ණය ගෙවා ගැනීමට නොහැකි නිසා වෙනත් ණයක් ලබා ගෙන එම ණය මුදල පියවන්නට යෑමෙන් කබලෙන් ලිපට වැටී ඇත. එමෙන්ම මෙම තත්වයන් හමුවේ ඇතිවන විවිධ ආරවුල් නිසාවෙන් පොලිසියට යන්නාවූ කාන්තාවන් අතිබහුතරයක් වූ කාන්තාවන් සමථ මණ්ඩලයේ නතරව ඇත්තේය.

මෙසේ විතැන් වූ කාන්තාව මානසිකව සවිබල ගැනවීම අත්‍යවශ්‍ය වූ අතර අවස්ථානෝචිතව කටයුතු කිරීමටත් සුදුසු විට සුදුසු පරිදි කටයුතු කිරීමටත් අවශ්‍ය දැනුවත් භාවය ඔවුන්ට අවශ්‍ය විය.

මෙහිදී අපට හමු වූයේ විවිධ අත්දැකීම් ඇති, විවිධ පවුල් පරිසරයන්ගෙන් එන විවිධ ඉගෙනුම් හා වෘත්තීය පරිසරයන්ගෙන් යුතු නමුත් එකම අත්දැකීම ඇති පිරිසකි. එනිසා රංග චිකිත්සක පර්යේෂණ කණ්ඩායම විසින් ප්‍රජා රංගය ඔස්සේ ඔවුන්ගේ අත්දැකීම වේදිකා ගත කරන ලද අතර ඔවුන් ලද අත්දැකීම තීව්‍ර කරනු උදෙසා වෙස් මුහුණද රංග චිකිත්සක මෙවලමක් වශයෙන් භාවිතා කරන ලදී.

මෙහිදී වේදිකාව මත දියත්වූ රංගය කාන්තාවන්ගේ හඬ අවදි කරන්නට සමත් වූ අතර ආරම්භයේ පටන් මුණිවත රැකි

කාන්තාවන් උද්වේගකර අන්දමින් තම අත්දැකීම චිකිත්සක කණ්ඩායම හා බෙදා ගන්නට විය. (ඇමිණුම 01)

2. වතුකරයේ කාන්තාව

ශ්‍රී ලංකා ආර්ථිකය වෙනුවෙන් අපනයන කෘෂි කර්මාන්තයට අයත් තේ භෝගය සැලකිය යුතු දායකත්වයක් දක්වන ලද අතර වතුකර ද්‍රවිඩ කාන්තාව මේ සඳහා යොදවන්නේ සුවිශාල පරිශ්‍රමයකි. මේ අනුව සිය පවුලේ ආර්ථික උන්නතිය උදෙසා ශ්‍රම බලකායට අන්තර්ග්‍රහණය වී සිටින්නාවූ කාන්තාව අනේකවිද මානසික පීඩනයන්ට ගොදුරු වන්නීය. බේබදු සැමියන්ගේ අඩත්තේට්ටම්, දැඩි දරිද්‍රතාවය මතු නොව වතු පාලකයන්ගේ ලිංගික හිංසනයනට ගොදුරු වීම ඇයගේ මානසික පීඩනය ද්විගුණ කරයි.

මෙය වර්තමානය වන විටද දැඩි සමාජ බේදවාචකයක් බවට පත්ව ඇති අතර කාන්තාවක වශයෙන් සිය මානසික පීඩනයනට එරෙහිව නැගී සිටීමටත් එබදු අවස්ථාවක සිය සහෝදර කාන්තාවක වෙනුවෙන් සහයෝගයට පෙනී සිටීමටත් වතුකර කාන්තාව මානසිකව සවිබල ගැන්වීමේ ප්‍රබල අවශ්‍යතාවය වෙනුවෙන් නුවර වතු කාන්තාවන් රැසක් වෙනුවෙන් ප්‍රජා රංග චිකිත්සාව දියත් කිරීම සිදු විය. එහිදී ගැබිණි ද්‍රවිඩ කාන්තාවකගේ චරිතය වේදිකා ගත කෙරුණ අතර ඇය වතු පාලකයා විසින් ලිංගිකව හිංසනයට ලක් කරනු උදෙසා දරන වෑයම නිරූපනය කරන ලදී.

නිරූපනය අවසානයේ බොහෝ කාන්තාවන් වික්ෂිප්ත වූ අතර සභාව බෙහෙවින් නිහඬ වූයේ මෙය තමන්ගේ සැබෑ අත්දැකීම නිසාවෙනි. අවසානයේ චිකිත්සාමය රංගනය දියත් වූ අතර මෙහිදී ඉදිරිපත් වූ පහසුකාරක වරයා විසින් ප්‍රේක්ෂකයා සහ චිකිත්සකවරු අතර ඇති දුරස්ථතාව බණ්ඩනය කොට දැම්මේ ඔවුගේ සැබෑ අත්දැකීම තුළ තමා අත්පත් කර ගත් තත්වයන් ප්‍රකාශකරමින් භාව විශෝදනයට මාර්ගය විවර කර දෙමිනි. (ඇමිණුම 02)

3. උසාවිය , පොලිස් ස්ථානය ,කාර්යාලය , පොදු ප්‍රවාහන සේවය, දේශපාලන වේදිකාව වැනි ස්ථානයන්ගේ ස්ත්‍රී භාවය නිසා කාන්තාව වින්දිතයා බවට පත්වීම

සෑම පොදු ස්ථානයකදීම මෙන්ම සේවා ස්ථානයකදීම පාහේ කාන්තාව ස්ත්‍රී භාවය නිසාවෙන් වින්දිත භාවයට පත් වන්නීය. තනතුර කුමක් වුවද කාන්තවක නිසාවෙන් පිරිමියා හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ඇය ලිංගික හිංසනයට යටත් කරන්නට උත්සාහ දරයි. විටෙක ඇය එයට එරෙහි වුවද අති බහුතර අවස්ථාවන්හිදී එයින් පරි පීඩිත භාවයට ලක් වන්නීය. සෑම කාන්තාවකම පාහේ ජීවිතයේ කුමන හෝ අවස්ථාවකදී කිසියම් හෝ පුරුෂයෙකු විසින් ලිංගික හිංසනයට නතු කර ගන්නට උත්සාහ දරා ඇතැයි යන්න අතිශෝක්තියක් නොවේ. වචනයෙන් , ස්පර්ශයෙන් අවම වශයෙන් බැල්මකින් හෝ කාන්තාව මානසික පීඩාවට ශාරීරික පීඩාවට පත් වන්නට සිදු වී ඇත්තේය.

ඒ අනුව එම අත්දැකීම් පාදක කොට ගනිමින් උසාවිය, දේශපාලනය, කාර්යාලය ආදී ස්ථානයන්හිදී කාන්තාව අත්විදින්නාවූ පීඩාවන් කෙරෙහි අවදානය යොමු කරමින් ප්‍රජා රංගය දියත් කරන ලද අතර අවසානයේ සමාන අත්දැකීම් සහිත කාන්තාවන් සිය අත්දැකීම සංවේදී අන්දමින් පිරිස හා බෙදා ගන්නට උනන්දු වීම මෙහිදීද දක්නට ලැබුනි. කාන්තාවක වීම නිසා ඇති වන්නාවූ ලිංගික හිංසාකාරී තත්වයන් අභිමුඛ ඔවුන් විටෙක ආවේගශීලී

අන්දමට කතා කිරීමද සිදු වූ අතර අවසානයේ ඔවුන් ගේ සාකච්ඡාවට අනුව නැවත වතාවක් රංගය වේදිකා ගත කිරීම සිදුකරන ලදී. (ඇමිණුම 03)

නිගමනය

මෙහිදී අපට හමු වූයේ විවිධ සමාජ පද්ධතීන් වල විවිධ අධ්‍යාපන මට්ටම් සහිත, නමුත් සමාන අත්දැකීම් ඇති කාන්තාවන් සමුදායකි. එහිදී සෑම අවස්ථාවකදීම ඔවුන් ලද සම අත්දැකීම සමාජ ගැටලුවක් වී ඇති අතර එය ගවේෂණය කොට එය වේදිකාගත කිරීම මෙහිදී සිදු විය. ප්‍රජා රංගචිකිත්සාවේදී වූ මෙම පුනරාවර්තන ක්‍රියාවලිය නිසාවෙන් අවිඥ්ඥානික මනසේ අවරෝදනයට ලක්ව ඇත්තා වූ කාන්සා ජනක අත්දැකීම් වේදිකා ගත කිරීම තුළින් සවිඥ්ඥානයට පැමිණීම සිදුවිය. එමෙන්ම එම අත්දැකීම් සාකච්ඡාවට බඳුන් කිරීමද, සමාන අත්දැකීම් සහිත වූවන් හා අදහස් මගින් ගැටෙන්නට අවස්ථාව ලැබීමද මෙහිදී සිදු විය. ඒ තුළින් පුද්ගල භාවයන් විශෝදනය වීම මෙහිදී සිදු වූ අතර වේදිකා ගත වන ඇතැම් අත්දැකීම් හමුවේ කාන්තාවන් බොහෝ සංවේදී වූයේ එය සිය අත්දැකීමට සමපාත වූ නිසාවෙනි. එමතු නොව එතැනින් නොනැවතී එම අර්බුදය කෙරෙහි අවතීර්ණ විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ ඇති කරන ලද සාකච්ඡාව හරහා ඔවුන් තුළ අභ්‍යන්තර කතිකාවතක් ගොඩ නැංවීමට සමත්විය. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ සාකච්ඡාව හමුවේ එම නැවත එම රංගය සංස්කරණය කොට දියත් කිරීම තුළින් ඔවුන්ටද එහි භූමිකාවක් හෙබවීමට ලද අවස්ථාව නැවත නැවතත් ඔවුන්ව මානසිකව සවිබල ගන්වන්නට සමත් විය. මානසික බිඳ වැටීමට ලක් වූ බොහෝ දෙනාට මෙය උපකාරයක් වන්නේ ඒ නිසාවෙනි. මේ තුළින් සිය හැඟීම් සොයා ගන්නට වින්දිතයාට හැකියාව ලැබෙන අතර තමාව සොයා ගනිමින් වෙනසක් අත්විදින්නට ඔවුන්ට හැකියාට ලැබුණි.

එමතු නොව සහභාගීවන්නාගේ චින්තනයේ සහ චර්යාවේ වෙනසක් මෙහිදී අපේක්ෂා කෙරේ. මෙම සමාජ ගැටලුව තුළින් වින්දිතයාට ඇති වන චිත්තවේග සමුදාය මේ හරහා සමාජයට සම්ප්‍රේෂණය වන අතර ඒ තුළින් සමාන ගැටලු දෙස වෙනස් කෝණයකින් නිරීක්ෂණය කර ක්‍රියාත්මක වීමට හැකිවීම තුළින් සමාජ වෙනසක් ඇති කිරීම සිදුවීම මෙහි තවත් එක් සාධනීය පාර්ශවයක් වේ.

> "සහභාගීවන්නාගේ චින්තනයේ සහ චර්යාවේ වෙනසක්"

එමෙන්ම ප්‍රජා රංගය තුළින් ස්වයං ජීවන සිද්ධීන් නාට්‍යමය ව්‍යුහය තුළ සැකසීමත් ඒ තුළින් දකින ස්වයං ප්‍රතිරූපය තමන්ව අභිප්‍රේරණය කරමින් අනෙකාවද අභිප්‍රේණය කිරීම සිදුවීම මෙහිදී සිදුවීම ඉතාමත් වැදගත් වන්නේය. එමෙන්ම මෙහිදී අවසානයේ ඇති වන්නාවූ සාකච්ඡාවේදී විකල්ප විසදුම් හා අවසානයේ යෝජනා කිරීම් තුළින් පුද්ගලයාට නව මානයක් දක්නට ලැබීමද අතිශය වැදගත් සාධකයක් වශයෙන් හුවා දැක්විය යුතු අතරම මේ නිසාවෙන් කාන්තාව සමාජ සන්දර්භය තුළ මුහුණ දෙන්නාවූ ගැටලු ආමන්ත්‍රණය අරබයා ප්‍රජා රංගය චිකිත්සාමය ආකාරයෙන් භාවිතයට ගත හැකි බව මෙයින් විද්‍යාමාන වේ.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- ප්‍රියදර්ශන,වසන්ත. (2011), " ෆ්‍රොයිඩියානු මනෝ විශ්ලේෂණවාදයෙන් පැනෙන නිර්වාණ මූලදර්ම හා බෞද්ධ අරිය විරේචනය" ,විද්‍යෝදය ධර්ම ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය
- රණසිංහ, රවීන්ද්‍ර.(2015), මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි රංග චිකිත්සාව,මොරටුව:ප්‍රමුදිත ග්‍රැෆික්ස්

අයේෂා සඳගිරි
වෘත්තීය මනෝ උපදේශක
තාක්ෂණ ආයතනය (මොරටුව විශ්ව විද්‍යාලය)

Celebration of International Women's Day

මනෝවිද්‍යා උපදේශන සැසියක් තුළ ගැටලු හඳුනා ගනීම හා විසඳුම් සඳහා මැදිහත් වීම වෙනුවෙන් වැලිතැටිය සහ දර්ශන තල (Sand tray and Spectrogram) ශිල්ප ක්‍රමය භාවියට ගැනීම

සේවාලාභියාගේ ගැටලුවට හේතු සාධක ගවේශණය කිරීම හා ගැටලු නිරාකරණය කිරීම සඳහා වන උපදේශකවරයාගේ මැදිහත් වීම උපදේශන සැසියක ඇති වැදගත්ම පියවරයන් වේ. තවද ගැටලුව අරභයා සේවාලාභියාට නොපෙනෙන විවිධ විසඳුම් දැකීමේ හැකියාව උපදේශක වරයා සතුව තිබිය යුතුම කුසලතාවයකි. ගැටලුවට හේතු ගවේශණය හා විසඳුම් පෙන්වා දීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි නිර්මාණාත්මක ක්‍රමවේදයක් හඳුන්වා දීම මෙම ලිපියේ අරමුණයි. නිර්මාණාත්මක මනෝචිකිත්සාව (Creative psychotherapy) තුල බහුලව භාවිතා කරණු ලබන මෙය වැලිතැටි හා දර්ශනතල ලෙස හැඳින්වේ (Sandtray and spectrograms). ගැටලුවට ප්‍රවේෂ වීම, හේතු සාධක ගවේෂණය හා ගැටලුව තක්සේරුකරණය මෙන්ම විසඳුම් සඳහා මැදිහත්විම යන මූලික උපදේශන පියවරයන් සඳහා ද මෙම ක්‍රමවේදය සාර්ථකව භාවිතා කළ හැකි අතර මෙම ලිපිය තුළ මූලික අවධානය යොමු වන්නේ ගැටලුව සඳහා මුල් වූ හේතු සාධක ගවේෂණය කිරිම හා විසඳුම් සෙවිමේ මැදිහත්වීම් සඳහා වැලිතැටි ක්‍රමවේදය භාවිතයට ගතහැකි ආකාරය පිළිබඳවයි.

මෙම ලිපිය මූලික පියවර දෙකකින් සමන්විත වේ. පළමු අංකය යටතේ වන ඓතිහසික පසුබිම තුලින් වැලිතැටිය හා බැඳි ඉතිහාසය මෙන්ම මනෝවිද්‍යාත්මක පසුබිම පිළිබඳව වන විශයානුබද්ධ තොරතුරුත්, දෙවන අංකය යටතේ වන ක්‍රමවේදය හා ක්‍රියාවලිය පියවර තුළින් වැලි තැටිය සකසා ගැනීම හා භාවිතයට ගැනීම පිළිබඳව මෙන්ම වැලි තැටිය භාවිතයට ගැනීමේදී අවධානය යොමු කළයුතු කරුණු හා කුසලතා වර්ධනය වෙනුවෙන් වන යෝජනා පිළිබඳවත් කරුණු ඉදිරිපත් වේ.

1. ඓතිහාසික පසුබිම හා විශයානුබද්ධ විමසුම

20 වන ශත වර්ෂයේ මැද භාගයේ සිට යුරෝපයේ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළ ප්‍රබල මෙවලමක් ලෙස සංකේතාත්මක දර්ශන තල ගොඩ නැගීම සහ වැලි තැටි භාවිතය ඇරඹිණි. චිකිත්සක සතු කාර්යය වන්නේ සංකේතාත්මකව මැවෙන දේ දෙස ''මෙයින් කුමක් ධ්වනිත වේදැයි'' යන විමසිලිමත් බවින් බලා සිටිමියි. මෙහි දී මනෝචිකිත්සක වරයා ප්‍රේක්ෂක භූමිකාවක් සිදු කරයි (Webber, Mascari, 2008).

බ්‍රිතාන්‍ය ළමා මනෝවෛද්‍ය විශේෂඥවරියකව සිටි මාගරට් ලෝවන්ෆෙල්ඩ් (Margaret Lowenfeld) වැලිතැටිය හා වැලි ක්‍රීඩාව (Sandplay) යන සංකල්ප මනෝවිද්‍යා උපදේශන පසුබිම තුළ විධිමත්ව වර්ධනය කරන ලදි. ඈ යෙදූ පියවර නම් ළමයින්ගේ සෙල්ලම් කාමරයෙහි වැලි පුරවන ලද තැටියක් තැබීම, පසුව ජලය සහ විවිධ වර්ගයේ කුඩා රූප එක් කිරීම, මිනිස් රූප, සත්ත්ව රූප,

කොළ වර්ග, ගොඩනැගිලි, යනා දී නොයෙක් රූපවලින් සෙල්ලම් කාමරයේ රාක්ක පිරවීම යනාදියයි. "Wonder Box" නම් වු මෙම වැලි සහ රූප සහිත මැදුර තුල තමන් වෙතට පැමිණෙන ළමා සේවාලාභියාට නිදහසේ රිසි පරිදි නිර්මාණ කිරීමට ඉඩ සැළසීම පමණක් මුලින්ම සිදු කරන ලදී. ''ළමා ලෝකය'' ගොඩ නගන්නා සහ එය බලා සිටින නිරීක්ෂකයා අතර සන්නිවේදන ක්‍රියාවලියක් සඳහා මුල පිරීමට සුදුසු මාධ්‍යයක් ලෙස ලෝවන්ෆෙල්ඩ් මෙම ක්‍රමවේදය දුටුවාය. ළමයාගේ ඇතුලාන්ත මනෝ

මූලික කාරණා පිළිබඳව පුළුල් අන්තර්ඥානයක් ලබා ගැනීමට වැලිතැටි ක්‍රමවේදය අනගි මෙවලමක් ලෙස ඇය සැළකුවාය (Lowenfeld, 2005).

Dora Kalff නමැති සුප්‍රසිද්ධ මනෝ විශ්ලේෂණවාදී මනෝ චිකිත්සකවරිය වැලිතැටිය සහ වැලි ක්‍රීඩාව ළමයින්ගේ කම්පනයන් හා ළමා ගැටලු සඳහා පමණක් නොව, වැඩිහිටියන්ගේ මානසික ව්‍යාධීන් සඳහා ද ප්‍රබල ප්‍රතිකාරාත්මක මෙහෙයක් ඉටු කරන බව හඳුනා ලදි (Dean, 2001). වැලි ක්‍රීඩා චිකිත්සාවේදී ළමා සේවාලාභියා වෙත චිකිත්සක හැකිතාක් මැදිහත් නොවී සිටීම වැදගත් බව අවධාරණය වේ. වැලි තැටි ක්‍රමවේදය තුල මනෝචිකිත්සකගේ කාර්යභාරය අරභයා ඩෝරා කල්ෆ් අදහස වන්නේ යමක් කිරීමට වඩා දුෂ්කරම වු කාර්යය වන්නේ කිසිවක් නොකර සිටීමය යන්නයි (Ellis, 1996).

වැලි තැටිය හා දර්ශණ තල නිර්මාණය අවාචික සහ සංකේතාත්මක (Non-verbal and symbolic) ක්‍රමවේදයක් වෙයි (Kalff, 2013). කනිංහම් පවසන්නේ වැලි තැටියේ දර්ශන තල ප්‍රතිනිර්මාණය කරන ක්‍රියාවලිය මගින් සේවාලාභියාගේ සවිඥානික මනස හා අවිඥානය අතර අනුකූලතාවයක් හා යම් එකමුතු බවක් ඇතිවන බව හා මේ මගින් ඊගෝ සංස්කාරය තුළ යලි සැකැස්මක් වීම හා ශක්තිමත් වීමක් සිදුවන බවයි (Cunningham, 1997).

මූලික පියවර දෙකක් ඔස්සේ සේවාලාභියා වැලිතැටිය සහ මනෝ චිකිත්සක්වරයා හෝ උපදේශක වරයා සමඟ සබඳතා පවත්වයි. පළමුව වැලි රූපය (Sand Picture) සහ දෙවනුව කතාව බෙදා ගැනීම (Sharing Story) නම් වේ (Homeyer, 2017). සේවාලාභියා තම අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට සිය කැමැත්ත හා මානසික සූදානම වෙත ළඟා වනතුරු උපදේශකවරයා ඉවසීමෙන් යුතුව තම නිරීක්ෂණ ක්‍රියාවලිය සිදුකළ යුතුය. සේවාලාභියා වැලිතැටියෙහි ගොඩනගන දර්ශනය පිළිබඳව සංවෘත ප්‍රශ්න (Close Question) මෙන්ම තරමක් විස්තරාත්මක අදහස් ලබාගැනීමට විවෘත ප්‍රශ්න (Open Question) ඇසීම ද සිදුකරනු ලබයි (Turner, 2005). ඩොරා කල්ෆ්ට අනුව ඇතැම් අවස්ථාවල ගොඩ නගන ලද දර්ශන ඇසුරින් එදිරි සංවාද (Confrontation) ගොඩනගමින් අහේතුක සිතුවිලිවලට අභියෝග කිරීම සිදු කිරීමට ද වැලිතැටියේ නිර්මාණය අපූරු මෙවලමක් ලෙස

භාවිතා වේ (Kalff, 2003). සංකේත මගින් නිරූපිත දේ අනාවරණය වූ පසුව ''මේ රූපය මෙතැනින් තිබ්බොත්?'' යනාදි ලෙස දර්ශන තලය යම් වෙනසකට ලක් කරමින් සංවාද ගොඩනැගීමටත්, සේවාලාභියාගේ ගැටලුවේ නිධන්ගත කරුණු ක්‍රමයෙන් අනාවරණය කරගැනීමටත් චිකිත්සකට මැදිහත් විය හැක (Siegelman,1990).

චිලීහි සැන්ටිගෝ විශ්වවිද්‍යාලයේ (University De Chlie Santigo) මනෝ විද්‍යාඅධ්‍යයන අංශය තුල කම්පනයට පත් ළමුන් සඳහා වැලිතැටි චිකිත්සාව සිදු කිරීමේ පර්යේෂණ අනාවරණයට අනුව ළමුන් සමග වැලිතැටි හා දර්ශන තල භාවිතා කර ඇත්තේ අවස්ථා තුනකදී ය. ඒ ඔවුන්ගේ චර්යාත්මක හා චිත්තවේගික ස්වභාවයන් නිරීක්ෂණය කිරීම පිණිසය. ප්‍රථම අවස්ථාවේ දී වැලි ක්‍රීඩාව තුල නියැලුණු ළමුන් වැලි තල්ලු කිරීම, ගොඩ ගැසීම, වැලි යට රූප සැඟවීම, වැලි ඇවිස්සීම වැනි නිදහස් චලන තුළ නියැලුණු අතර, තරමක අසංවිධානාත්මක මෙන්ම කැළඹිල සහගත චිත්තවේග සහිත සබඳතාවක් වැලිතැටිය සමග පවත්වා ගන්නා ලදි. මේ අනුව ළමුන්ගේ චිත්තවේග මුදා හැරීමේ මෙන්ම තම කම්පනයන් ප්‍රකාශයට පත් කිරීමේ ප්‍රබල ආම්පන්නයක් ලෙස වැලිතැටි චිකිත්සාව හඳුන්වා දියහැකි බවත් මානසික ශිථිලකරණයත් තම අවශ්‍යතා

සන්නිවේදනය කිරීමත්, තම සුපුරුදු දිවිපැවැත්ම සමග යලි බද්ධ වීමට හැකිවීමත්, සුභවාදී අනාගතයක් අපේක්ෂා ඇතිකර ගැනීමත් යන සාධනීය තත්වයන් වැලිතැටි ක්‍රීඩාව මගින් උදාකර ගැනීමට හැකියාව ඇති බවට නිගමනය කර ඇත (Tornero, & Capella, 2017).

පශ්චාත් ක්ලමථකාරී තත්ත්වයට ගොදුරු වූ මවක් වෙනුවෙන් වැලිතැටිය භාවිතා කිරීමේ ශ්‍රී ලාංකීය අත්දැකීම පිළිබඳව රවීන්ද්‍ර රණසිංහ තොරතුරු අනාවරණය කරයි (රණසිංහ, 2013). 2004 සුනාමි උවදුරින් තම දරුවන් දෙදෙනා තම දෑස් ඉදිරියේ මුහුදට බිලිවීමේ ඛේදවාචකය හේතුවෙන් කම්පනයට පත් මවගේ අභ්‍යන්තර චිත්තවේගයන් වැලිතැටි චිකිත්සා ක්‍රියාවලිය හරහා මතු වූ ආකාරයත්, ඒ ඔස්සේ මානසික ප්‍රතිකර්මය සිදු වූ ආකාරයත් විස්තර වේ. මෙම අධ්‍යයනයේ දී වැලි තැටිය සහ සංකේතාත්මක රූප හරහා ස්වකීය අභ්‍යන්තර කම්පනය ප්‍රකාශ කිරීම මගින් චිත්ත පීඩාව මුදා හැරීමට හැකි වූ ආකාරයත්, තමන් අහේතුකව සිරවී සිටින වරදකාරී සිතුවිලිවලින් මිදී යථාර්ථය දකින්නට ඇයට මග විවර වූ ආකාරයත් පැහැදිලි කරයි (එම).

හැසිරීමේ අක්‍රමිකතා සහිත (Conduct disorder) යෞවනයින්ගේ ගැටලු අවම කිරීම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාව තුල මෙම පර්යේෂිකාව විසින් සිදු කරන ලද කාර්යය මූලික පර්යේෂණයේ එක් මනෝචිකිත්සන ක්‍රම වේදයක් ලෙස වැලි තැටි හා දර්ශන තල භාවිතා විය. මෙහිදී පළමු සැසි තුනක් වෙන් කරන් ලද්දේ පරික්ෂිතයින්ගේ චිත්තවේගික ගැටලු සඳහා හේතු වූ සාධක ගවේෂණය මෙන්ම භාව විශෝධනය සඳහාය. සතුට , දුක හා බැඳි අතීත ජීවන අත්දැකීම් වැලි තැටියේ

නිර්මානය කිරීමට යොමු කිරීම මූලික පියවර තුල සිදු විය. තමා අවට ස්වභාවික පරිසරය නිරීක්ෂණය කරමින් සංකේතාත්මකව දර්ශන තල ගොඩ නැගිමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය රූප සෝයා ගැනිමට පරික්ෂිතයන් යොමු කරන ලදි. පරිසරයේ ඇති ඕනෑම අමු ද්‍රව්‍යයකට සංකේතාත්මක අර්තයක් ලබා දී ඒවා තම ජීවිතය සමඟ බද්ධ කරමින් දර්ශන තල නිර්මානය කිරිමට යොමුකරන ලදි. පසු සැසි වලදී නව ජිවන අපේක්ෂා ඇති කිරීම වෙනුවෙන් වැලි තැටි ක්‍රමවේදය භාවිතා කරන ලද අතර ස්වභාවික පරිසරයේ වස්තූන් ඇසුරෙන් සංකේතාත්මක ලොවක් තුල තම අනාගත සිහිනය වැලි තැටිය මත ගොඩ නැගිමට පරික්ෂිතයන් යොමු විය. මේ ඔස්සේ අවශ්‍ය ඉදිරි ප්‍රතිකාරාත්මක මැදිහත් විම් සැළසුම් කිරිමට පර්යේෂිකාවට පහසු විය (ඒකනායක,2020).

ඉහත සාකච්ඡා කර ඇති දෙස් විදෙස් පර්යේෂණ කීපය විමසිමට ලක්කිරිම මඟින් ගැටලු සඳහා හේතු ගවේශණය කිරිමට මෙන්ම විසඳුම් සඳහා මැදිහත් විම සිදු කිරිම වෙනුවෙන් ද වන උපදේශන කුසලතා වර්ධනය කිරිම සඳහා වැලි තැටි ක්‍රමවේදය භාවිතා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් හා වැටහීමක් ලැබෙන්නට ඇත. මෙහි ඇති ශිල්පීය ක්‍රමය හා භාවිතයට ගතහැකි ආකාරයන් පිළිබඳව පහත සඳහන් මාතෘකාව තුල තව දුරටත් සාකච්ඡා වේ.

> **"සංකේතාත්මක රූප හරහා ස්වකීය අභ්‍යන්තර කම්පනය ප්‍රකාශ කිරීම"**

2. වැලිතැටි හා දර්ශන තල ක්‍රමශිල්පය හා ක්‍රියාවලිය

වැලි තැටිය නිර්මානය කිරිම සඳහා අඩි දෙකක් පළල සහ අඩි දෙකහාමාරක් දිග සැහැල්ලු ලී වර්ගයක් යොදා ගන්නා අතර එහි ගැඹුර අඟල් පහක් පමණ විම ප්‍රමාණවත් වේ. මෙම තැටිය තුළ අඟල් තුනහමාරක් පමණ වන ලෙසට පිරිසිදු වැලි ඇතිරිම සිදු කරයි. උපදේශන කුටිය තුල කුඩා ප්‍රමාණයේ විවිධ රූප හා ද්‍රව්‍ය වලින් පිර වූ රාක්කයක් තිබිම සමාන්‍ය ක්‍රමය වේ. මිනිස් රූප , සත්ව රූප, විවිධ පාරිසරික ආකෘතින්, නිවාස හා ගොඩනැගිලි ආකෘතින් , වර්ණ රෙදි කැබලි, ආභරණ වර්ග, යානවාහන ආකෘතින් යනාදි එකී මෙකී විවිධාකාර ද්‍රව්‍ය වලින් මෙම රාක්කය පිරී තිබීම වඩාත් ප්‍රතිඵලදායක වේ. මේ වූ කලී සෙවාලාභියාගේ සංකේතාත්මක ලෝකයයි ග මෙම ද්‍රව්‍ය හා අමුද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් වැලි තැටිය මත සේවාලාභියාගේ ජීවන අත්දැකීම් හා බැඳි යම් කතාවක් ගොඩ නැගීම දර්ශන තලයක් ලෙස හැදින්වේ. ඇතැම් අවස්තාවල දී වැලි තැටියක් නොමැතිව වුව ද මෙකී විවිධ අමුද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් බිම මත හෝ මේසය මත වුව ද දර්ශනතල ගොඩනැගීම සිදු කල හැක. වැලි තැටියේ ප්‍රමාණය හා භාවිතාව පිළිබඳව ස්ථිර නීති නියමයන් නැති අතර සේවාලාභියාගේ ගැටලුවේ ස්වභාවය, උපදේශක වරයාගේ නිර්මාණාත්මක කුසලතාවය මෙන්ම ඔහු සතු සම්පත් ප්‍රමාණය මත ද වැලිතැටි හා දර්ශන තල විවිධ ස්වරූප ගනියි.

සේවාලභියාගේ හැඟීම්, සිතුවිලි හෝ කම්පනකාරී අත්දැකීම් වචන වලට පෙරලා ඉදිරිපත් කිරීමට නොහැකි අවස්තාවන්හිදීත්, අනාගතය පිළිබඳව තීරණ ගැනීමට නොහැකි හෝ අනියත බිය සංකා තුල සිර වී සිටින අවස්තා හෝ වෙනත් අර්බුධකාරී ගැටලුවක දී හෝ වැලිතැටිය මත ගැටලුවට අදාළ දර්ශන ගොඩ නැගීම සඳහා සේවාලාභියාට අවස්තාව සළසාදිය හැක. බොහෝ රටවල වීඩියෝ පටිගත කිරීමේ ක්‍රමවේදය භාවිතා කර සේවාලාභියා වැලිතැටිය තුළ සිදුකරන සමස්ත චර්යාවන් සියුම් නිරීක්ෂණයට හසුකර ගනී. ගත වූ කාලය, තෝරාගන්නා ලද රූප වර්ග, මුහුණේ ඉරියව්, අංග චලන, මගහරින ලද රූප, ගොඩනගන ලද දර්ශනය, එකී රූප හෝ අමුද්‍රව්‍ය ස්ථාන ගත කර ඇති ආකාරය යනාදී සේවාලාභියාගේ සෑම චලනයක්ම මනෝචිකිත්සකගේ හෝ උපදේශකවරයාගේ දැඩි නිරීක්ෂණයට හා විමර්ශනයට ග්‍රහණය කරගනී. මන්දයත් මේ සෑම අවස්ථාවක් සමඟම අවිඥානික හේතු කාරණා බැඳී පැවතීම ය (Vinturella, James, 1987).

වැලිතැටි හා දර්භන තල ක්‍රමවේදය භාවිතයේදී උපදේශකවරයාගේ මැදිහත්වීම සිදු කළහැකි ආකාර කීපයක් පහත සඳහන් අනුඅංක යටතේ සාකච්ඡා වේ. පළමු අංකයේ නිදසුන් යටතේ ගැටලුවට හේතු ගවේෂණය හා විසඳුම් සඳහා මැදිහත් වීම යන පියවර දෙකම එක් අවස්තාවක් යටතේ ඉදිරිපත් වුව ද උපදේශකවරයා මේවා භාවිතා කළ යුත්තේ සේවාලාභියාගේ හැකියාව සහ ගැටලුවේ ස්වභාවය මත අවස්තා දෙකක දී බව අවධාරණය කරමි. තවද පළමු අංකය සඳහා පමනක් නිදසුන් සපයා ඇති අතර සෙසු අවස්ථා උපදේශකවරුන්ගේ ස්වයං අවබෝධය තුලින් වටහා ගත යුතුව ඇත.

i). මනස තුල නිරායාසයෙන්ම මැවෙන චිත්ත රූපය වැලිතැටිය මත ගොඩනැගීමට සේවාලාභියාව යොමු කිරීම හා යෝජනා කිරීම ගැටලුව සඳහා හේතු සෙවීම හා විසඳුම් සඳහා මැදිහත් විම සිදු කිරීමේ දී නිතර සිතේ මැවෙන තම මනෝසිත්තම කුඩා රූප හා විවිධ අමුද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් සංකේතාත්මකව වැලි තැටියේ ගොඩ නැගීමට උපදේශකවරයා විසින් සේවා ලාභියාට යෝජනා කිරිම මේ යටතේ සිදුකල හැක.

නිදසුන් ට පාසල්යාම ප්‍රතික්ෂේප කරන ශිෂ්‍යාට පාසල මතක් වන විට සිතේ මැවෙන රූප මාලාව වැලිතැටියේ ගොඩ නැගීමට යෝජනා කිරීම, නිවස මඟහැර මිතුරුකැළ සමඟ සවස ගත කිරිමට හුරු වි ඇති සේවාලාභියාට නිවස සිහියට නැගෙන විට මැවෙන රූප මාලාව වැලිතැටියේ මැවීමට යෝජනා කිරීම වැනි යමක් මතක් වන විට මනසේ නිතර ඇඳෙන චිත්‍රය ගොඩ නැගිමට රුකුල් දීම තුලින් ගැටලුවට හේතු ගවේෂණය කිරිමට උපදේශක වරයාට අවස්තාව සළසාගත හැක. තව ද මෙහිදී වැලි තැටියේ ගොඩ නගන ලද රූප එහා මෙහා කරමින් අහේතුක සිතුවිලි වලට අභියෝග කිරීමටත්, එදිරි සංවාද ගොඩ නැගීමටත් අවස්තාව සළසා ගැනීම උපදේශකවරයාට හැකියාව ඇත. මේ රූපය මෙතනින් තිබ්බොත් මොකද වෙන්නෙ ?, මෙතන මේ රූප දෙක අතර කටු අත්තක් රදවලා තියෙන්නෙ ...? යනා දී ලෙස ගැටලුව සඳහා හේතු සෙවිමේ අරමුණ තුල විවෘත හෝ සංවෘත ප්‍රශ්න සුදුසු පරිදි ඇසිය හැකිය. සේවාලාභියා කත ා කිරිමට සුදානම් බව හැගෙන විට

සංවාදයක් සඳහා මුලපිරීම මෙහිලා වඩාත් උචිතවන අතර ප්‍රශ්න ඇසීමට උපදේශක වරයාට යුහුසුළු නොවන ලෙස මෙහිදී අවධාරණය කළ යුතුය.

"සෘණාත්මක චිත්ත රූපය ධනාත්මක ආකෘතියක් තුළ ගොඩ නැගිම"

ගැටලුවට විසඳුම් සෙවීමට මැදිහත් විමේදී ද ඉහත සඳහන් සෘණාත්මක චිත්ත රූපය ධනාත්මක ආකෘතියක් තුළ ගොඩ නැගිමට සේවා ලාභියාට උපකාර කිරීම සඳහා වැලිතැටි දර්ශන තලය යොදා ගැනීමට උපදේශක වරයාට හැකියාව ඇත. ඉහත සඳහන් කර ඇති පළමු උදාහරනය විමසා බලමු. පාසල් යාම ප්‍රතික්ෂේප කරන ශිෂ්‍යාගේ වැලි තැටි දර්ශන තලය නිරීක්ෂණය කර හා ඔහු සමග ගොඩ නගන ලද සංවාද ඇසුරෙන් වැඩි හිටි ශිෂ්‍යයින්ගේ වින්දිතයෙක් බවට පත් වීම පාසල මග හැරිමට එක් හේතුවක් බව උපදේශකවරයා විසින් හඳුනා ගන්නා ලදැයි සිතමු (ඇතැම් සේවාලාභීන් සමග හේතු සාධක ගවේශණය කිරීමට වැලි තැටි නිර්මාන කීපයක් සැසි කීපයක් තුල සිදු කළ යුතුව ඇති බවට මෙහිදී අවධාරනය කරමි). විසදුම් සඳහා මැදිහත් විමේ දි තමාට විශ්වාස කළ හැකි වැඩි හිටියකු ,ගුරුවරයකු ,මිත්‍රයකු පිළිබඳව අදහස් විමසමින් තමන්ගේ උපකාරයට තවත් අය සිටින බවට විශ්වාසය ඇතිකිරීම සඳහා රූප, අමුද්‍රවය සංකේතාත්මකව යොදා ඒ ඇසුරෙන් වැලි තැටිය මත තම ආරක්ෂාකාරී පවුර තැනීමට සේවාභියාට මග පෙන්විම් කිරීමට උපදේශකවරයාට හැකියාව ඇත. මෙසේ සංකේතාත්මකව ධනාත්මක පරිසරයක් වැලිතැටිය මත ගොඩ නැගීම මගින් මනස තුල ද එම සුභවාදී චිත්තරූපය ගොඩ නැගීමට රුකුලක් වන්නා සේම ඒ තුලින් සහේතුක සිතුවිලි රටාවක් ඇති කර ගැනිමටද සේවා ලාභියාට අවස්ථාව හිමි වේ.

මේ ආකාරයට මනසේ මැවෙන චිත්ත රූපයට ප්‍රමුඛතාවය දෙමින් ගැටලුව ගවේෂණය කර තක්සේරුකරණය කිරීමේ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනිම වෙනුවෙනුත් , විවිධාකාර විසඳුම් දැකීමේ හැකියාව වර්ධනය කර ගැනීම වෙනුවෙනුත් වැලි තැටි දර්ශනතලය නිර්මානාත්මකව භාවිතා කරීමේ හැකියාව උපදේශවරයාට ඇත.

i. තම කනස්සල්ලට, කම්පනයට හෝ ගැටලුවට හේතු වූ අතීත සිදුවීම හෝ අත්දැකීම වැලිතැටිය මතට ගෙන ඒමට (දර්ශනය කිරීමට) යෝජනාකිරීම.

ii. අන්තර්පුද්ගල සබඳතා තුල වන ගැටලුවක් නම් අන්අය හා තමා අතර ඇති සබැඳියාව කුඩා රූප ඇසුරෙන් වැලි තැටියේ සංකේතාත්මක මැවීමට යොමු කිරීම

iii. තම සිතේ සිර වි ඇති කනස්සල්ල, සිතුවිලි හෝ හැඟිම් සංකේතාත්මකව වැලිතැටියේ ප්‍රකාශ කිරීමට යෝජනා කිරිම.

iv. තම අනාගත අපේක්ෂා බල ගැන්වීම වෙනුවෙන් වැලි තැටිය මත අනාගත සිහින සැළසුම කිරීමට සේවාලාභියාට උපකාරකිරීම

v. අභිප්‍රේරණය ඇතිකිරීම සඳහා වන මැදිහත් වීම් වෙනුවෙන් මීට පෙර ජීවිතයේ සාර්ථක වූ අවස්තාවක් හෝ ජයග්‍රාහී අවස්තාවක් වැලිතැටිය මතට ගෙන ඒම සඳහා සේවාලාභියාට යෝජනා කිරීම.

vi. කෝපය සහිත චිත්තවේග සමඟ තම සිතැඟි පරිදි වැලිතැටියේ රූපක හා සංකේතාත්මක ලොවක හැසිරීමට සේවාලාභියාට ඉඩ සැළසිම ඊ චිත්තවේගික අත්දැකිම් සමඟ වැලිතැටිය සමඟ ක්‍රියාත්මක වීමේදී සේවාලාභියා තුල භාවවිශෝධන ක්‍රියාවලිය සිදු වී සැහැල්ලුකරණය සඳහා මඟ විවර වන ආකාරයත් උපදේකවරයාට නිරීක්ෂණය වේ.

ඉහත සඳහන් ආකාරයට වැලිතැටි දර්ශන තල ගොඩ නැඟීමේදී කුමක්ද? කොහේද? කව්ද? කුමක් සඳහාද? යන ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු වැලිතැටිය මත විද්‍යමාන වන අතර ඒ ඔස්සේ තර්කානුකූල, යතාර්ථවත් සිතුවිලි ගොඩ නැගීමට මඟ විවර වේ. මේ ආකාරයට සේවාලාභියාගේ ගැටලුවේ ස්වභාවයට අනුව මෙන්ම උපදේශකවරයාගේ නිර්මාණශිලි උපායශීලිත්වය ද භාවිතයට ගනිමින් වැලිතැටි ක්‍රමවේදය හැසිරවීමට හැකියාව ඇත.

2.2 වැලිතැටි ක්‍රමවේදය භාවිතයට අවශ්‍යය කුසලතා වර්ධනය සඳහා උපදේශකවරුන් සඳහා වන යෝජනා

අ. වැලිතැටි භාවිතයට අවශ්‍ය අත්දැකීම් හා පුහුණුව ලබා ගැනීම සඳහා තමන්ගේ නිවසේ සමාජිකයින් සමඟ හෝ කුලුපඟ හිතවතුන් සමඟ හෝ වැලිතැටි දර්ශනතල භාවිතා කර විවිධ අත්හදා බැලීම් සිඳු කරන්න.

වැලිතැටි ක්‍රමවේදය භාවිතා කිරිමේ කිසිඳු අතුරු ආබාධක් නැත. මේ සඳහා පලපුරුද්ද හා අත්දැකීම් ලබාගැනීමට ඇති කදිම අවස්තාවක් ලෙස තම හිතවතුන් හෝ පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ හෝ ඔවුන්ගේ ජීවන අත්දැකිම් හා බැදි අවස්තා වැලි තැටිය මත ගොඩ නැගිමට අවස්තා ලබා දිය හැක. මුනිවත රකිමින් නිහඬව තම හැඟීම් අවරෝධනය කරමින් සිටින යොවුන්වියේ පසු වන තම දියණියට, පුතණුවන්ට තම හැඟීම් හෝ ඒ හා බැඳි අත්දැකීම් හෝ සමඟ වැලි

තැටිය මත ප්‍රකාශයන් කිරිමට ඉඩ ලබා දිය හැක. අඹු සැමියන් අතර ගැටුම් වලදී වාචිකව එකිනෙකාගේ අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට පසු බට වන විට එම හැඟීම් හෝ අදහස් සංකේතාත්මකව සන්නිවේදනය කිරීමේ මාර්ගයක් ලෙසට ද වැලිතැටි හා දර්ශන තල භාවිතා කල හැක. මේ ආකාරයට නොයෙක් අත්හදා බැලීම් සිදු කරමින් නිර්මානාත්මක කුසලතාවයන් සංවර්ධනය කර ගැනීමට උපදේශකවරයාට හැකියාව ඇත. ගැටලුවක් සඳහා සාර්ථක මැදිහත් වීමක් සිදු කිරීමටනම් අත්දැකීම් ලබා ගනිමින් ඒ තුලින් තම නිර්මානශීලී බව වර්ධනය කර ගැනීමට උපදේශක වරයා ඉහත සඳහන් ආකාරයට අවස්තා සළසා ගත යුතුය.

ආ. සංකේතාත්මක හා රූපකාර්ථ ලොව නුහුරු නුපුරුදු සේවාලාභියාට කුඩා අභ්‍යාස මඟින් පුහුණුවක් ලබා දෙන්න.

ඇතැම් සේවාලාභීන්ට කුඩා අමුද්‍රව්‍ය හා රූප මෙවලම් ඇසුරෙන් යමක් ප්‍රකාශ කිරීම නුපුරුදු දෙයකි. මේ සඳහා පෙර හුරුවක් ලෙස විවිධ ද්‍රව්‍ය, අමු ද්‍රව්‍ය හෝ වර්ණ හැඟීම් සමඟ උපමා කරමින් උකපදේශකවරයා වැලි තැටිය මත තමන් විසින් ස්වයංඅනාවරණයක් සිදු කර යමක් ගොඩ නැගීම සිදු කල හැක. පිපුණු මල් වලින් නව අපේක්ෂාවන් ද කටු සහිත අත්තක් හෝ වියළි කොළ හෝ කළු පැහැති ගලකින් වර්තමාන ජීවිත බාධාවන් හෝ දුෂ්කරතා ද යනාදී ලෙස රූපක කිරීම හඳුන්වා දිය හැක.

පෑනක් හෝ පොතක් අතට දී එය තම හැඟීම් සමඟ බද්ද කරමින් වෙනත් යමකට උපකල්පනය කර පෙන්වීමට යෝජනා කළ හැක. කේන්තිය සහිත චිත්ත්වේගික හැඟීම් සහිත සේවාලාභියා පෑන යම් ආයුධයක් ලෙසට උපමා කර මේසයට පහර දී තම චිත්තවේග සංකේතාත්මකව ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ ලබා දීම , පොත මත හිස තබාගෙන එය කොට්ටයක් ලෙස රූපනය කොට නිදාගැනීම අනුකරණය කර පෙන්වීමෙන් තම අලසකම සංකේත කිරීමක් වැනි වචන භාවිතයෙන් තොරව සංකේතාත්මකව සංනිවේදනය කිරිම හඳුන්වා දිම මෙහිදී සිදු කළ හැක.

ඇ. මුල් සැසි වාර තුලදී සේවාලාභියා සමඟ සිදු වන සහකම්පනය වර්ධනය කිරීම මෙන්ම උපදේශකවරයාගේ ස්වයං අනාවරණය සඳහා ද වැලිතැටි ක්‍රමවේදය ප්‍රයෝජනයට ගැනිමට උපදේශක වරයාට හැකියාව ඇති අතර සේවා ලාභියා සමඟ වැල්තැටි භාවිතය සඳහා වන මූලික අත් දැකීම් ලබා ගැනීමට ද මෙයින් ඉඩ සැලසේ.

මෙතෙක් පෙන්වා දි ඇති ආකාරයට උපදේශක වරයාගේ බොහෝ උපදේශන කුසලතා වර්ධනය සඳහා වැලි තැටි හා දර්ශනතල ක්‍රමවේදය නිර්මාණශීලි ක්‍රමවේදයක් ලෙස සාර්තකව භාවිතා කිරිමේ හැකියාව ඇත.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ත

ඒකනායක, කේ. (2020). චර්යා අක්‍රමිකතා සහිත යෞවනයින් සඳහා ප්‍රතිකර්ම විධි ක්‍රමයක් ලෙස නාට්‍ය චිකිත්සාව. ආචාර්යය උපාධි නිබන්ධනය, කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය.

රණසිංහ, ආර්. (2015). *මනෝ උපදේශන පසුබිමෙහි රංග චිකිත්සාව,* පළමු සංස්කරණය, මොරටුව: ප්‍රමුදිත ග්‍රැෆික්ස්.

Cunningham, L. (1997). The therapist’s use of self in sandplay: Participation mystique and projective identification. *Journal of Sandplay Therapy,* 6 (2), 121-135 [online]. Available at: https://www.sandplay.org/journal/abstracts/ (Accessed: 8 March, 2017).

Dean, L. E. (2001). Doing nothing – One more approach to sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy,* 5 (1) [online]. Available at: https://www.scribd.com/document/1344143/sand-play-theropy (Accessed: 8 March, 2017).

Homeyer, L. E. & Sweeney, D. S. (2011). *Sandtray therapy: A practical manual*, 2nd ed. Routledge/Taylor & Francis Group. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19697177 (Accessed: 27 August, 2018).

Hunter, L. B. (2006). Group sandtray play therapy. In H. G. Kaduson (Ed.),Short-term play therapy for children (pp. 273–303). New York: Guilford Press.

Kalff, D. M. (1980/2003) *Sandplay: a psychotherapeutic approach to the*

psyche. Cloverdale, CA: Temenos Press.

Lowenfeld, M. (1979). *Understanding children's sandplay; Lowenfeld's World Technique.* London: Allen and Unwin.

Siegelman, E. (1990). Metaphor and meaning in psychotherapy.New York: Guilford Press.

Tornero, M.D.L.A & Capella,C. (2008), Change during Psychotherapy through Sand PlayTray in Children That Have Been Sexually Abused, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00617 (04 May 2017).

Turner, B. A. (2005). *The handbook of sandplay therapy.* Cloverdale, CA: Temenos Press.

Webber, J. M. & Mascari, J. B. (March 2008). *Sand tray therapy and the healing process in trauma and grief counseling.* Based on a program presented at the ACA Annual Conference & Exhibition, Honolulu, HI. [online]. Available at:

http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas08/Webber.htm (Accessed: 12 April, 2018).

ආචාර්ය කුමුදු ඒකනායක
බාහිර කථිකාචාර්යය (කොළඹ හා රුහුණු විශ්ව විද්‍යාල)
(PhD in Creative psychotherapy,M/Phill,PGD in coun. PGD in Psy. , MA , PGD in EDU.)

මේ කාලෙයි ඒ කාලෙයි වෙනස් අම්මා.

දැන් ඉස්සර වගේ නෙමෙයි. අලුත් විදිහට හිතන්න පුරුදු වෙන්නකෝ.

නව යොවුන් විය අභියස සිටින දුවෙක් ඉන්න නිවසක නිතර අහන්න ලැබෙන සංවාදයක් තමයි මේ. මේ දෙබසේ අම්මාගේ කොටස තමයි සෑම දෙයක්ම වෙනස් කරන කොටස වන්නේ. බොහෝ වෙලාවට තාත්තා මේ ප්‍රශ්නයට මැදිහත් වෙන්නෙ නැහැ. මොකද ඔහු විශ්වාස කරනවා අම්මා මේ සඳහා වඩාත්ම ගැලපෙනම විසඳුම සොයා ගන්නා බව. නමුත් ඔහු විමසිලිමත්.

දුවෙකුගේ ගැටළුවක් දෙස අම්මා කෙනෙක් නිතරම බලන්නෙ දුවගේ වයසෙදි තමන් කල කී දෑ මතක් කර ගනිමින්. එදා මම මගේ අම්මාගේ කණෙන් රිංගා ගිය ආකාරටයම මගේ දුවත් උත්සහ කරයි කියන මතය ඇය තුළ හොල්මන් කරමින් තිබෙනවා වගේම ඇය අතීතාවර්ජනයකට යන්න පටන් ගන්නවා. ඉතින් මේ සඳහා හොඳින්ම ගැලපෙනම විසඳුම සොයා ගැනීම තමයි අම්මාගේ දක්ෂතාව වෙන්න ඕන.

අම්මා කැමතිද දුවට දෙවනි වෙන්න. නැහැ.

අම්මා කැමතිද දුවට ඇහුම්කන් දෙන්න. නැහැ

ඉතින් මේ නොගැලපීමට විසඳුමක් ලැබේවිද ? නැත.

ඔබ ඔබේ දරුවා තේරුම් නොගන්නාතාක් දරුවා ඔබව තේරුම් ගන්නෙ නැහැ.

මොහොතකට හිතන්න. ඔබ දරුවාට මිතුරෙකු නොවන්නේනම් දරුවාට ඇහුම්කන් නොදෙන්නේ නම්, ඔබේ මතයම දරමින් නොයිවසිලිමතව කටයුතු කරනවානම් දරුවා ඇයව තේරුම් ගන්න ඇයට සහනයක් වන අලුත් මිතුරුකමක් සොයා ගන්නවා නේද? ඒ පුද්ගලයෙක් නැතිනම් පුද්ගල කණ්ඩායමක් විය හැකියි. එසේත් නැතිනම් සිතින් මවාගත් චරිතයක් සමඟ හුදෙකලා වන්නට පුළුවන්. නැතිනම් යම් මත්ද්‍රව්‍යයකට හෝ ඩිජිටල් මෙවලමකට ඇබ්බැහි වන්නට පුලුවන්. ඉතින් දැරුවාගේ අනාගතය අඳුරු කරවන අපරාධයකට ඔබ හේතුවක් විය යුතුද? ඒ මානසික පීඩනය දරුවාගේ හිසතුළට ඇතුළුවීම්ට ඉඩ දිය යුතුද? අවසානයේ ඔබේ දෑතින් ඔබේ දරුවා මිහිදන් කල යුතුද?

නැත

බුද්ධිමත් අම්මකෙනෙකුගේ එක් තීරණයක් මේ සියල්ල ක්ෂණිකව වෙනස් කරන මැජික් එකක්

දරුවාව තේරුම් ගන්න , දරුවාට ඇහුම්කන්දෙන්න, දරුවා ඉදිරියේ පොඩ්ඩක් පරාද වෙන්න, පුංචි කාලයකට දෙවෙනියා වෙන්න. බුද්ධිමත් අම්මා කෙනෙක් විදිහට මේ ගැටළුවට ඔබ දෙන පුංචි විසඳුමක් සතුට පිරුණු සමාජයට වැඩදායක දරුවෙක් බිහිකරන බව නිසැකයි.ඔබට පුලුවන් ඔබේ දුවගේ වයසට යන්න. ඒ කතා කරන විදිහට කතා කරන්න. අද සමාජයේ දරුවන් කැමතියි , අම්මා ලස්සනට අඳිනවට, පොඩි විලාසිතාවක් කරනවට. ඉතින් ඔබට බැරිද පොඩ්ඩක් වෙනස් වෙන්න. ටිකක් වෙනස් ඇඳුමක් අඳින්න. කොණ්ඩ මෝස්තරය වෙනස් කරන්න. දුව ඔබව අතින් අල්ලන් තැනකට යන්න ගොඩක් ආස වෙයි. දුවගෙ යාළුවො ඉස්සරහා ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ටිකක් කතා කරන්න. දුව ඔබ ගැන ආඩම්බර වෙයි. හැමෝටම කියයි මේ මගේ අම්මා කියලා. ඉතින් ඔබ කියන දෙයකට දරුවා එකඟ නොවී සිටියිද? නැහැ. දරුවා ඔබට ඇහුම්කන් දෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබෙන් දේවල් අහන්න පටන් ගන්නවා.

ඒ කාලෙ ඔබ කළ දඟ වැඩ , හොඳ වැඩ, නරක වැඩ අවස්ථාව අනුව ගැලපෙන විදිහට දරුවත් එක්ක බෙදා ගන්න. ඔබට කියන්න ඕන දේ කියන්න පොඩි කතන්දරයක් දෙකක් ගොතලා හරි කියන්න. ඇය ඔබව විශ්වාස කරන්න පටන් ගනී. ඒ කාලෙ වගේ නෙමෙයි මේ කාලෙ කියන වෙනස වෙනසක් නොවන ආකාරයට පරණ සිරිත් විරිත් වලට ආදරය කරන්න පටන් ගනීවි. ඒ නිදහසින් ඉන්න දරුවා සමාජෙට දෙන්නෙ යහපතක් පමණක්මයි. ඉරිසියාවක්, කුහකකමක් , මමත්වයක් ඈ තුළින් පිට වන්නෙ නැහැ.

ඉතින්. උපන් රටට, ජාතියට සහ මවට ආදරය කරන දුවෙක් හෙට දවසේ මුළු ලෝකයම වෙනස් කරයි. ඒ ඔබේ දුව විය හැකියි.

දරුවන් සමඟ කතා කරමු. ඔවුන් තේරුම් ගමු.
නිවැරදි ක්‍රමෝපායන් භාවිතාකර දරුවන්
නිවැරදි මාර්ගයකට යොමු කරමු. හෙට දවස
යහපත් කරමු.

නදීෂා ද අල්විස්

Role play

Introduction

What can be defined as role playing is any activity where you put yourself in someone else's shoes or where you stand in your own shoes but put yourself in an imaginary situation. The joy of fantasy role-playing is that can become whoever they want for a short period of time.

But in drama therapy, role playing is where you deliberately choose a role from your repertoire. Then you enact it in the moment with conscious awareness.it helps you understand that role better, and its place in your life and gives you an opportunity to engage with that role in a different way moving forward. Role play is the act of imitating the character and behavior of someone who is different from yourself, for example as a training exercise. Group members have to communicate with each other through role-play.

Through role playing

- Interpersonal skills
- Communication skills
- Conflict re solution
- Developing insights
- Group decision making

Role plays scenarios that can be used to solve a problem.

- Role re program
- Role reversal
- Mirroring role.

Role re program

This is used in psycho- drama and allows someone with behavioral problems to act out stories with some heroic or good-natured characters. When he continues to play role models and virtues, he replaces it in his life.

Role reversal

In psycho drama, people who have problems take a true incident and play the role of those who caused those problems, not themselves. Then you can recognize the point of view of those who caused problems for him. For example, let's consider a son who had a conflict with his father. The problem son is given the opportunity to play the role

of the father so that he can recognize the father and recognize the father's feelings.

Mirroring role

A story of a service recipient is acted out by someone else with him or her in the front. Here the client will be allowed to identify the flaws in his character. Here the therapist gives him or her the opportunity to correct his or her personality flaws and the therapist's is able to subtly steer that personality in the right direction.

My role plays research

In a school Sri Jayewardenepura zonal, I selected twelve students of the eighth-nine grade who learn slowly and used the role –play model to develop their interest in learning. Due to the socio- economic problems in the country, only 12 sessions had to be used for this purpose. Here, most of these students were at a very poor level for school attendance, listening carefully to the lesson, attention, motivating self –learning and memorizing the lessons, so they had become the scorers in the class. But after starting to engage in role –play with them, their school attendance gradually improved, and then the characteristics like listening attentively, seeking motivation to learn, trying to remember, also improved. The most amazing thing is how they interacted with the school. Some children, who used to be quarrelsome, could be seen working enthusiastically for extracurricular activities at school.

I always played positive roles with them and pointed out character flaws through mirroring roles. Through repetition of the same character, it was observed that their bad behavioral circuits were replaced by virtuous circuits. Role play is a tool that can be used directly to create brain neuroplasticity. There was also a significant improvement in the scores of these children in term tests.

In my opinion, the role-play introduced by Robert landay is a tool that can be used to retain students in education. Like the Sri Lankan school students, we are active as therapists till the day of benefits.

- Sujatha Disanayake

මනස

සිතුවිලි සිතෙන
සිත සැතපෙන
සියුම් අසංවර
සැනසුම් සුසුම්
සැමරුම් සනසන
සංවර සැනසුමකි
මේ මනස

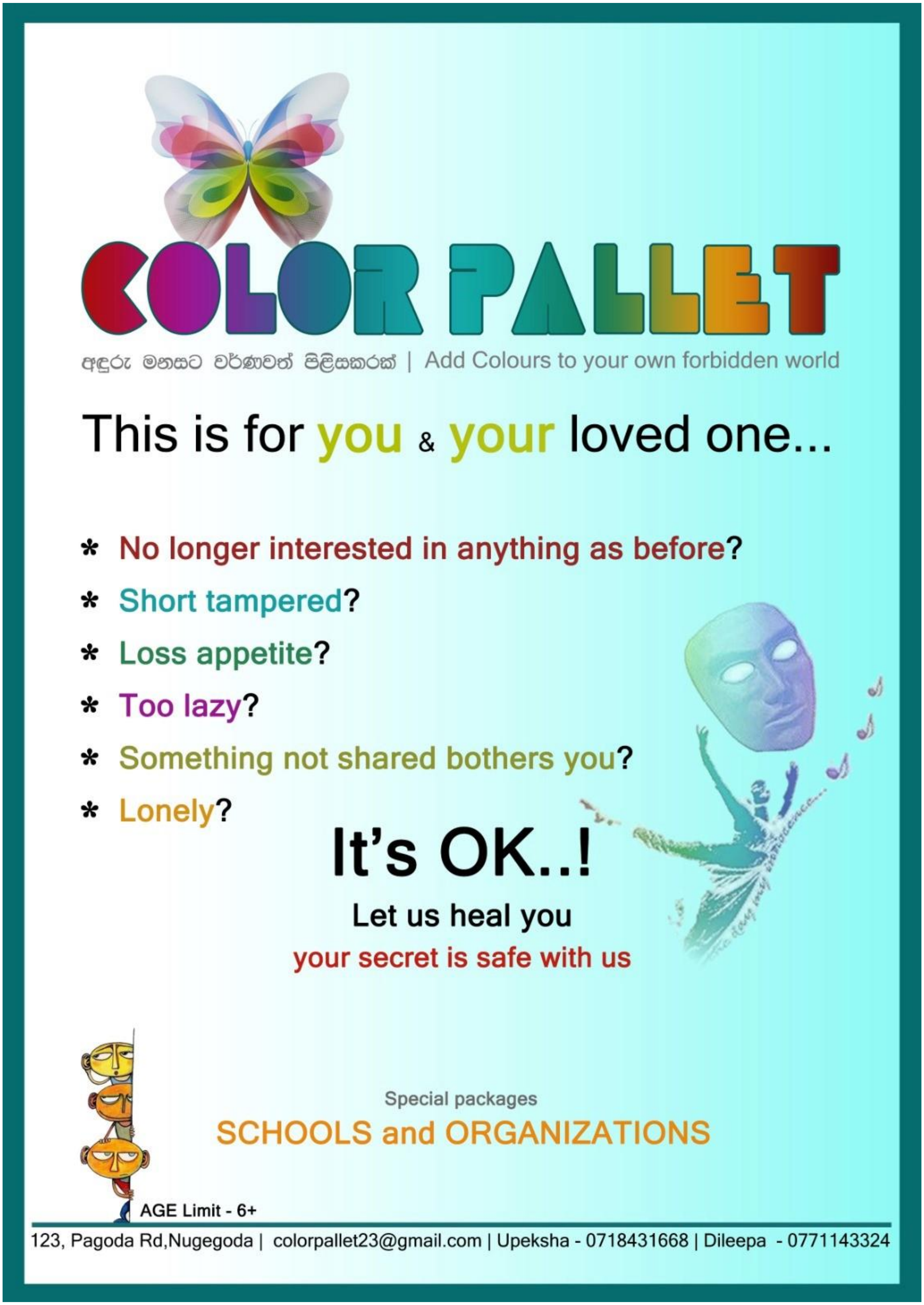
චාරුක දිල්ශාන්

තැන තැන දුවන
තටු අරන් ඉගිලෙන
කී දේ නාහන
සිතට සවන් දෙන

ඒ දින ආ දින
දැනේ සැම තැන
සිටින නුඹ ගැන
තුටින් සැනහෙන

සංවර සැනුම
බැදුනු අසංවර
මවයි සුන්දර
මිනිසෙක් නුඹ තුල

ඉන්ද්‍රානි තිලකරත්න


COLOR PALLET
අඳුරු මනසට වර්ණවත් පිළිසකරක් | Add Colours to your own forbidden world
This is for you & your loved one...
* No longer interested in anything as before?
* Short tampered?
* Loss appetite?
* Too lazy?
* Something not shared bothers you?
* Lonely?
It's OK..!
Let us heal you
your secret is safe with us
Special packages
SCHOOLS and ORGANIZATIONS
AGE Limit - 6+
123, Pagoda Rd,Nugegoda | colorpallet23@gmail.com | Upeksha - 0718431668 | Dileepa - 0771143324