

**සංවිධානාත්මක භීෂණයේ ප්‍රතිවිපාක වශයෙන් වූ  
 මනෝ භ්‍රාන්තික සම්බන්ධ ප්‍රතිකර්ම සැලසීම**

ඩේවිඩ් බීකර් (David Becker)

[www.berghof-handbook.net](http://www.berghof-handbook.net)

1. හැඳින්වීම	518
2. මනෝ භ්‍රාන්තික කාලය	519
3. මානවීය ප්‍රතිසංස්කරණයේ විභවතාවය සහ සීමා	525
4. මානවීය ප්‍රතිසංස්කරණයේ රාමුව අතිරේක- කාලයෙන් වැදගත්කම, සාධාරණත්වය, ගැටුණිවය සහ ඒකාත්මිකතාවය	529
ගැටුණිවය	530
විස්මිත-භවතාවය	531
සම්බන්ධතාවය	532
මනෝ සමාජීය සටන, පුද්ගලයින් හා ඔවුන්ගේ සමාජ සම්බන්ධතා හා ගනුදෙනු කිරීමේ ප්‍රමාණය ලෙස	532
5. මනෝ භ්‍රාන්තික ආවේණිකයන්ගේ මනෝ විෂයී අවදානම්	535
6. විශාලතා	536
7. ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ හා වැඩිදුර කියැවීම්	557

# සංවිධානාත්මක භීෂණයේ ප්‍රතිවිපාක වශයෙන් වූ මනෝ භ්‍රාන්තිය සම්බන්ධ ප්‍රතිකර්ම සැලසීම

ඩේවිඩ් බෙකර් (David Becker)

## 1. හැඳින්වීම

යුද්ධය සහ පීඩනය, එම තත්වය තුළ ජීවත් වන පුද්ගලයන්ට ශාරීරික හානි පමණක් නොව දරුණු මානසික පීඩන ද ඇති කරයි. මෙය, මෑතක් වනතුරුම මානුෂික සහාය සේවාවල දී සහ සංවර්ධන සහයෝගීතාවල දී සැලකිය යුතු කරුණක් නොවූ නමුත් අද එය විස්මයට කරුණක් වනු ඇත. මෑතක් වනතුරුම ආධාර ලබාදුන්නේ භෞතික භාණ්ඩ හා සාමාන්‍ය ආර්ථිකමය සංවර්ධනය සඳහායි. දේශපාලනික හා සමාජීය සංදර්භය තුළ ඒ පිළිබඳ මිනිසුන්ගේ සමාජමය විනාශය ගැන උනන්දුව අල්පය. උපරිම වශයෙන් එය ආගමික වශයෙන් සැලකෙන කරුණකි; අවම වශයෙන් එය සැබෑ ගැටලු නිරාකරණය වූ පසුව සලකා බැලිය හැකි සුබෝපහෝගී කරුණකි. මෑත අවුරුදු කිහිපය තුළ දී මෙම තත්වය තරමක් දුරට වෙනස් වුවද (මේ වකවානුවේ ලෝකයේ බොහෝ අර්බුද පවතින කලාපයන්හි මනෝ භ්‍රාන්ති වැඩසටහන් බොහෝ ක්‍රියාත්මක වේ.) අන්තර්ජාතික ඒජන්සිවල මේ සම්බන්ධ ආකල්පය බොහෝ උභතෝකෝචික වූවකි. මනෝ භ්‍රාන්ති ක්‍රියාකාරකම් කවරේ ද හා සම්බන්ධයෙන් කළ යුත්තේ කුමක්ද යන්න සම්බන්ධයෙන් පවතින විශේෂඥ මත ඉතා පුළුල්ය.

518

මෙම පරිච්ඡේදය මගින් මනෝ භ්‍රාන්ති ප්‍රතිකාර සම්බන්ධයෙන් සුළු හැඳින්වීමක් හෝ ලෝකය පුරා මනෝ ව්‍යාධීන් සුවපත් කිරීමේ මූලික ක්‍රම පිළිබඳව හෝ මූලික මාර්ගෝපදේශ ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් නොකරයි. මනෝ භ්‍රාන්තිය තේරුම්ගත හැකි වනුයේ සහ ඊට විසඳුම් දිය හැකිවනුයේ එය හටගන්නා විශේෂිත තත්වයට අනුකූලව වේ. එම නිසා මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳව ගෝලීකරණය වූ සාකච්ඡා හා ඉදිරිපත් කිරීම් ඵල රහිත වනු ඇත. මෙම පරිච්ඡේදයේ මූලික ඉලක්කය, මනෝ ව්‍යාධි පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා වෙමින් පවතින සංකල්ප පිළිබඳව තොරතුරු ලබාදීම හා පාඨකයන්ට තමාගේ අත්දැකීම් දෙස ආපසු හැරී බැලීමට ආරාධනා කිරීමක් ලෙස ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් බෙදා ගැනීමත්ය. මෙම ලියුම්කරු විලි හි සන්නියාගෝ නුවර දේශපාලනික පීඩනය හේතුවෙන් පීඩාවට පත් වූවන් සඳහා උපකාර කරන ලතින් අමෙරිකානු මානසික සෞඛ්‍යය හා මිනිස් අයිතිවාසිකම් ආයතනයෙහි, කණ්ඩායමක වසර කිහිපයක් සේවය කර ඇත. මෙම ලියුම්කරුගේ මතය ගොඩනැගී ඇත්තේ එම අත්දැකීම් මගින් සහ මධ්‍යම ඇමෙරිකාවේ, ඇන්ගෝලාවේ සහ පෙර යුගෝස්ලාවියාවේ ඒ හා සමාන අනෙකුත් ආයතන හා උපදේශන සේවා කිරීමෙනි.

දෙවන කොටස මනෝ භ්‍රාන්ති න්‍යායයන් සම්බන්ධයෙන් අර්ථකථනයක් සහ දළ විශ්ලේෂණයක් සපයයි. වර්තමානයේ පවත්නා ඉතාම ප්‍රයෝජනවත් සංකල්පික රාමුව ලෙස සැලකෙන්නේ කිල්සන්ගේ (keilson) ගේ අනුගාමික මානසික භ්‍රාන්තිය පිළිබඳ සංකල්පය යි. මනෝ භ්‍රාන්ති සංකල්පය සහ එහි පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාවේ සීමා සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු වූ එක්

ප්‍රධාන අවස්ථාවක් නම් හොලොකෝස්ට් (Holocaust) ප්‍රතිවිපාකවලට පිළියම් යෙදීමට ගත් උත්සාහය වේ. මෙම අඩුලුහුඬුකම්වලට පිළිතුරු වශයෙන් සිදුවූයේ විඳවන්නන් මුහුණ පෑ ප්‍රබල මනෝ භ්‍රාන්ති සම්බන්ධයෙන් විවිධ සංකල්ප නිර්මාණය වීමයි. මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳ සංකල්ප සඳහා අඛණ්ඩ මැදිහත්වීම් අවශ්‍ය බවට හා සෑමවිටම එකී ව්‍යාධි ඇතිවන සමාජ යථාර්ථය තුළ සංදර්භගත කළ යුතු බවට තර්ක කෙරෙයි. තුන්වන කොටසින් මනෝ භ්‍රාන්තිය සුවපත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් සීමා සහ ශක්‍යතා විග්‍රහ කෙරේ. මෙය විමසා බැලෙනුයේ මනෝ භ්‍රාන්තිය දැනෙන්නේ කෙසේද? සහ මෙම හැඟීම් තේරුම්ගත හැක්කේ කෙසේද සහ මනෝ භ්‍රාන්තිය මුහුණ පෑ පුද්ගලයෙකු හෝ ජන කොට්ඨාසයක් හා අප සබඳකම් පවත්වන්නේ කෙසේද සහ මනෝ භ්‍රාන්තිය සම්බන්ධයෙන් මූලික ප්‍රතිකාර මොනවාද යන තෙවැදෑරුම් ගැටලු මගිනි. සිව්වන කොටස අවධානය යොමු කරනුයේ මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳ ක්‍රියාකාරකම්වලදී යොදාගත හැකි ප්‍රධාන ආකල්ප තුනක් සම්බන්ධයෙනි. මින් පසුව, සුවපත් කිරීමට අපහසු මනෝ භ්‍රාන්තිය හා සම්බන්ධ පුළුල් යෙදුමක්, තත්ත්ව අධ්‍යයනයෙන් ගම්‍ය වේ. මානසික, ආර්ථික, අධ්‍යාපනය ආදී අංග ඒකාබද්ධ කරන්නා වූ අන්තර් ක්ෂේත්‍ර ප්‍රවේශයකට විශේෂ අවධානයක් යොමු කර ඇත. මනෝ භ්‍රාන්තිය සම්බන්ධව ක්‍රියාකරන්නන් මුහුණපාන්නා වූ ප්‍රශ්න, අවදානම් තත්ත්ව හා අවශ්‍යතා සහ මෙකී දුර්වලතා හා ගනුදෙනු කරන ආකාරය පිළිබඳ උප වගන්ති අවධාරණය යොමු කරයි.

## 2. මනෝ භ්‍රාන්ති න්‍යාය

මනෝ භ්‍රාන්ති (Trauma) යන්න ග්‍රීක භාෂාවෙන් බිඳී ආ ‘තුඩාලය’ යන අරුත දෙන වදනකි. එහි විශ්ලේෂිත පාරිභාෂිත, දහ නවවන ශත වර්ෂයේ අග භාගයේදී මානසික ව්‍යාකූලත්වය විග්‍රහ කිරීමට ගත් උත්සාහයක අංගයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වය, මෙම රෝගාබාධවලින් උද්ගත වූවක් වන අතර, තම මානසික ව්‍යුහ ධාරිතාව තුළ දී ප්‍රමාණවත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම අහිමිවීම හා බාහිර අංගවලින් උද්ගත වූ මානසික බිඳවැටීමක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

පළමුවන ලෝක යුද්ධය අවසන් වන විට යුද හමුදාව ‘අසල බෝම්බ පිපිරීමකින් ඇතිවන කම්පන තත්ත්වය’ (shell shock) හුදෙක් බියසුලු තත්ත්වයක් ලෙස සුළුකොට නොතකා එම තත්ත්වයට විසඳුම් සෙවීම සහ විග්‍රහ කිරීම කළ යුතු බව තේරුම් ගති. අවසානයේ දී වියට්නාම යුද්ධයේදී එක්සත් ජනපදය අමෙරිකානු මනෝ වෛද්‍යවරුන්ගේ සංගමයේ මනෝ ව්‍යාකූලතා පිළිබඳ විනිශ්චිත හා සංඛ්‍යාත්මක සංග්‍රහය (Diagnostical and statistical Manual of Mental disorders [DSM]) ඇතුළු “පශ්චාත් මනෝ භ්‍රාන්ති පීඩන ව්‍යාකූලතාවය” (Post Traumatic Stress Disorder [PTSD]) යනුවෙන් හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ පෙළක් ස්ථාපිත කරන ලදී. මෙහි ප්‍රතිඵලය වූයේ ඉහළ පෙළේ මනෝ විද්‍යාව මගින්, මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිගැනීමකට ලක් වීම යි. සිදු වූ අයහපත් බලපෑම වූයේ මනෝ භ්‍රාන්තිය වූ කලී බොහෝ මානසික රෝග අතුරින් තවත් එකක් බවට පිළිගැනීමයි.

**කොටුව 1: මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳ අර්ථකථන**

මනෝ භ්‍රාන්ති න්‍යායයේ දී අපට මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වය, මනෝ ව්‍යාධිය හා එමගින් ඇති වන ලක්ෂණ අතර වෙනස හඳුනා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වයන්, සමාජ සන්දර්භය තුළ අන්ත ප්‍රවණත්ව අංගයක් හෝ අංග කිහිපයක අහිතකර ඵල විපාකයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. එය මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වයක් සඳහා ප්‍රමාණවත් නමුත් මනෝ භ්‍රාන්ති ඇතිවීමට තරම් ප්‍රමාණවත් නොවේ. මනෝ භ්‍රාන්තිය මගින් එක් පුද්ගලයෙකු හා හෝ සමූහයක් තුළ විලෝපය ඇරඹුණ ද එවැනි විලෝපයන් සැමවිටම ක්ෂණික ලක්ෂණ ඇති කරන්නේ නැත. විඳවන්නෙකුගේ මනෝ භ්‍රාන්ති ලක්ෂණ සම්බන්ධයෙන් හොඳම වර්ගීකරණය වන්නේ PTSD වර්ගීකරණය යි. මින් ස්වාභාවික විපත් හෝ කැරලි කෝළාහල, අපරාධ, ස්ත්‍රී දූෂණ, පැහැර ගැනීම් සහ සිරගත වීම් ආදිය ද ආවරණය වේ.

වර්තමානයේ මනෝ භ්‍රාන්තිය වෙනස් වූ ක්‍රම තුනක් යටතේ විග්‍රහ කෙරේ.

- මනෝ භ්‍රාන්තිය වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක සංකල්පයක් ය. උදාහරණ ලෙස PTSD හි අරමුණ වනුයේ අඩු වැඩි වශයෙන් සම්පූර්ණ වූ ලක්ෂණවලින් යුතු අත්පොතක් නිර්මාණය කිරීම යි.
- මනෝ භ්‍රාන්තිය වූ කලී, විශ්ලේෂණය කිරීමට අවශ්‍ය සංකීර්ණ වූ මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියක් වේ. මෙය මහා යුදෙව් සමූල සාතනය (Holocaust) පිළිබඳව මනෝ විශ්ලේෂකයන් විසින් පීඩාවට භාජනය වූවන් අළලා සිදු කරන ලද මූලික සුව කිරීමේ ක්‍රම මගින් ගම්‍ය වේ (බර්ග්මන් සහ ජුකොව් 1982 සහ බෙටෙල්ගෙයිම් 1943).
- මනෝ භ්‍රාන්තිය සමාජීය හා දේශපාලනික ක්‍රියාවලියක් ලෙස ලතින් ඇමෙරිකාවේ මැතකදී පළ වූ කෘතියකින් ප්‍රකාශ වූයේ එය ඒක පුද්ගල ක්‍රියාවලියක් නොව මුළු මහත් සමාජයටම බලපාන්නා වූ සමාජගත ක්‍රියාවලියක් බවයි. මෙම අධ්‍යයන මගින් පෙන්වා දී ඇත්තේ මනෝ භ්‍රාන්තිය වටහාගත හැකිවන්නේ විශේෂිත සංස්කෘතික හා දේශපාලනික සන්දර්භයක් තුළ පමණක් බව යි.

PTSD විශ්ලේෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමේ දී වැදගත් වූ ඇතැම් සීමා තීරණය කර ගැනීම වැදගත් වේ. කලින් සඳහන් කළ පරිදි PTSD හි විශ්ලේෂණය රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීම පිළිබඳ නොතකා හැර රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ පමණක් අවධානය යොමු කරයි. මනෝ භ්‍රාන්තිය තත්ත්වය මුළුමනින්ම පාහේ එක්කෝ නොසලකා හැර හෝ පිළියම් යොදා නොමැති තත්ත්වයකට පත්ව ඇත. ඉන් විශ්ලේෂකයන්ට, එකම වර්ගයකට අයත් විවිධ අවස්ථාවන් ('ආතතිකාරක') මගින් හෘදයාබාධ, ගිනිකඳු පිපිරීම් හෝ මිනිස් අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය කිරීම් ආදී විවිධ තත්ත්වයන් ඒකරාශී කිරීමට ඉඩප්‍රස්ථා නොලැබේ. PTSD හි අඩු ලුහුඬුකම් මෙසේ සාරාංශ කළ හැකිය.

- PTSD වර්ගීකරණය තුළ පවුල් රෝග විනිශ්චයක් සිදු කිරීම අසීරුය. උදාහරණයක් වශයෙන් වදබන්ධනයට පත් වූ වින්දිතයෙකුට PTSD ප්‍රතිකාර ලැබිය හැකි වුවත් විඳවන්නාගේ

විලෝපයෙන් ඔහුගේ අඹුදරුවන්ගේ රෝග ලක්ෂණ හඳුනාගත හැකි වුවද ඔවුන්ට PTSD ප්‍රතිකාර නොලැබේ.

- නිරන්තරයෙන් ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ ලැයිස්තුවක් PTSD මගින් ලබා දේ; කෙසේ වෙතත්, එය නොසලකා හරින ලද බොහෝ ප්‍රමාණයක් ද ඇත. PTSD රෝග ලක්ෂණ තිබෙන අවස්ථාවල, මනෝ භ්‍රාන්තියක් ඇති වූ පමණින් එවැනි රෝග ලක්ෂණ නොමැති වීටෙක මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වයක් නොවේ යැයි සහතික කළ නොහැකි බව ඇතැමෙකුට පැවසිය හැකිය. විශේෂයෙන් ශාරීරික හා මානසික පීඩනය හේතුවෙන් ඇතිවන ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ මෙන්ම මනෝ භ්‍රාන්තිය විදහාපාන සමාජමය හැසිරීම් රටා PTSD මගින් ලබාදෙන අර්ථ නිරූපණවල ඇතුළත් නොවේ.
- PTSD ක්‍රියාකරනුයේ දැඩි කාල - පරාස නිර්වචනයක් තුළ ය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස රෝග ලක්ෂණ නියමිත කාල පරාසය තුළ (උදාහරණයක් ලෙස මාස 6ක් තුළ) මතු නොවීම් නම්, ඉන් සාවද්‍ය රෝග විනිශ්චයකට මග පෑදෙනු ඇත. මෙම කාල සීමා මිනිසා විසින් නිර්මාණය කරන ලද සියලු විනාශයන්ට සම්බන්ධ වූ මනෝ ව්‍යාධීන්ට ඉඳුරා පටහැනි වේ. උදාහරණ වශයෙන් මහා යුදෙව් සංහාරයෙන් (හොලොකොස්ට්) දිවි බේරාගත් අයගේ මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වයේ රෝග ලක්ෂණ, වසර දහයකින් විස්සකින් හෝ වසර පනහකින් මතු විය හැකි ය. මේ හා සමාන අත්දැකීමක් ලතින් ඇමෙරිකානු දේශපාලන පළිගැනීමට ලක් වී දිවි බේරාගත් අය අනුමත කර ඇත. මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වය දෙමාපියන්ගෙන් දරුවන්ට පාරම්පරිකව සම්ප්‍රේෂණය වන බව තහවුරු කිරීමට සැලකිය යුතු දත්ත ඇත. PTSD රෝග විනිශ්චය මෙම ප්‍රපඤ්ච ගැන ක්‍රියා නොකර යි (PTSD සංකල්පය පිළිබඳ විස්තරාත්මක විවේචන සඳහා බෙකර් 1995 බලන්න).

PTSD හා සැසඳීමේදී ඊට සමාන්තර මනෝ භ්‍රාන්ති විශ්ලේෂණයක් හා වෙනස් වූ වර්ධනයක්, විශේෂයෙන් හොල්කොස්ට් අවස්ථාවේ දිවි බේරාගත් අය හා ක්‍රියාකාරීන් අතර වර්ධනය විය. බෘනෝ බෙට්ලේහයිම් (Bruno Bettelheim) ඔහු දේශපාලන සිරකරුවරුන් ගත කළ සමය අළලා පොතක් ලියූ අතර ඉන් ඔහු හා ඔහුගේ සිරකාර සගයන් මුහුණ දුන් අත්දැකීම් විස්තර කරනු පිණිස නවමු යෙදුමක අවශ්‍යතාව සාධාරණීකරණය කර ඇත. "එහි විවිධ අංග විදහා දක්වුවහොත්, එහි වූයේ බේරී පලායාමට නොහැකි බවයි; එහි අනියත කාල සීමාවයි; නමුත් ඒ ජීවිතය සඳහායි; ඒ කිසිවක් පිළිබඳ අනාවැකි පළ කළ නොහැකි බවයි; සෑම තත්පරයකදී ම ජීවිතය අනතුරේ පැවතීම සහ ඒ සම්බන්ධයෙන් කිසිවෙකුට කිසිවක් කළ නොහැකි බවයි" (බෙට්ලේහයිම්, 1943, 418). තව ද බෙට්ලේහයිම් ඔහුගේ අත්දැකීම් විස්තර කිරීමට අන්තිම අවස්ථාව (extreme situation) යන යෙදුම යෝජනා කරයි. සාම්ප්‍රදායික මානසික රෝග සහ මානසික භ්‍රාන්ති විශ්ලේෂණාත්මක භාෂාවෙන්, මිනිසා විසින් නිර්මාණය කරන ලද විනාශයන් නිසා බිහිවන මානසික භ්‍රාන්ති විග්‍රහ කළ නොහැකි යැයි මූලින් ම සඳහන් කළේ ඔහු විසිනි. එවැනි දේ විග්‍රහ කිරීමට නව වාග් මාලාවක් අවශ්‍යය. අන්ත්‍ය යන වචනය එය සිදුවන්නා වූ ආකාරයෙන්වත් එහි කෙටිකාලීන සහ දිගුකාලීන ඵල විපාකවලින් වත්, එහි රෝග ලක්ෂණවලින් වත් එහි සමාජ දේශපාලන සම්බන්ධතාවයෙන් වත් වෙනත් මනෝ භ්‍රාන්ති අංගයන්ට සැසඳිය නොහැකි හදිසි අනතුරු, භූමි කම්පාවන් හෝ හෘදයාබාධයක් වැනි මනෝ භ්‍රාන්ති පිළිබඳ විශේෂිත ස්වභාවයන් ගෙන එයි.

මනෝ භ්‍රාන්තිය, අන්දකීම් කිහිපයක නිමැවුමක් විය හැකිය යන අදහස ද ෆ්‍රොයිඩ් (Freud) ඉදිරිපත් කරයි (Laplanche and Pontalis 1977). මෙය බාන් (Khan) විසින් තවදුරටත් වැඩි දියුණු කරන ලද අතර, මනෝ භ්‍රාන්තිය සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡාවලට කාලය සහ සම්බන්ධතාවය පිළිබඳ පැහැදිලි කළ හඳුන්වා දීම තුළින් ඔහුගේ 'රාශිභූත මනෝ භ්‍රාන්තිය' (cumulative trauma) සංකල්පයට මග පාදයි. බාන්ට අනුව, මනෝ භ්‍රාන්තියක් මනෝ භ්‍රාන්තික නොවන අන්දකීම් මාලාවක නිමැවුමක් වන අතර, අන්තර් ක්‍රියාකාරී රාමුවක් තුළ ඒකරාශී වී සහ සංවර්ධනය වී අවසානයේ බිඳවැටීමකට මග පාදයි. මෙම අදහස් ඉතා වැදගත් වේ. මන්ද, මෙය මුලින්ම මව-දරුවා සෞම්‍ය සබැඳියාවකින් ආරම්භ වී, මනෝ භ්‍රාන්තියෙන් මනෝ ව්‍යාධික තත්ත්වයක් බවට පරිවර්තනය වේ. යටි සිතේ වූ තුවාල ප්‍රතිකෂේප නොකර, රාමුව තුළ අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයේ වැදගත්කම පිළිබඳව අවධානය යොමු කර, එක් අංගයක් ක්‍රියාවලියක් බවට පරිවර්තනය කරයි.

බෙට්ට්හයිම්ස් සහ බාන් යන දෙදෙනාගේ අදහස් පසුකාලීනව හාන්ස් කිල්සන් (Hans Keilson) විසින් ඔහුගේ අනුගාමික මනෝ භ්‍රාන්තිය (Sequential Traumatization) (කිල්සන් 1992, 1977 මුල්වරට ජර්මන් භාෂාවෙන් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද) යන සංකල්පය මගින් වැඩි දියුණු කර ඇත. සිය නෙදර්ලන්තයේ සිටින යුදෙව් යුද අනාථයන් පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී, ඔහු මනෝ භ්‍රාන්ති වර්ග 3ක් හඳුනා ගනී.

1. යුදෙව් සුළුතරයට එරෙහිව "නෙදර්න්තයේ පර සතුරු පදිංචිය සහ ත්‍රස්ත ක්‍රියාවල ආරම්භය" (කිල්සන් 1992) මෙය යුදෙව් පවුල්වල සමාජ සහ මානසික ඒකාබද්ධතාවයට පහරක් වේ.
2. "සෘජු හිංසන කාලාන්තරය" (කිල්සන් 1992), එනම් දෙමව්පියන් හා දරුවන් නෙරපීම, මව සහ දරුවා වෙන් කිරීම, භාරකාර පවුල්වල දරුවන් සැඟවීම සහ දේශපාලන සිරකඳවුරුවල සෘජු අන්දකීම්.
3. "භාරකරුවන් පත් කිරීම ප්‍රධාන ගැටලුව බවට පත් වූ පශ්චාත් යුද කාලාන්තරය" (කිල්සන් 1992). විකල්ප විසඳුම් වූයේ දරුවන් ඔවුන්ගේ භාරකාර පවුල් සමග රඳවා තිබීම හෝ ඔවුන් ඔවුන්ගේ පෙර යුදෙව් පරිසරය වෙත ආපසු යැවීමයි.

කිල්සන්ගේ සංකල්පය මනෝ භ්‍රාන්තිය හඳුනා ගැනීමේ ලා විජ්ජවීය වෙනසක් හඟවයි. ප්‍රති විපාක දනවන එක් සිද්ධියක් වෙනුවට, මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳව අපගේ අවධානය සංවිධානය කරන, මනෝ භ්‍රාන්තියේ වෙනස්වන තත්ත්වය පෙන්වන ක්‍රියාවලියක් වෙත අපගේ අවධානය යොමු කෙරෙයි. කිල්සන් උදාහරණ වශයෙන් දක්වන්නේ එතරම් 'අසතුටුදායක නොවන' ද්විතීයික මනෝ භ්‍රාන්තික ප්‍රතිඵලයක් සහ 'අසතුටුදායක' තුන්වැන්නකට වඩා දරුණු ද්විතීයික මනෝ භ්‍රාන්තික ප්‍රතිඵලයක් හා 'සතුටුදායක' තුන්වෙනි මනෝ භ්‍රාන්තික ප්‍රතිඵලයක් පෙන්වන්නේ විඳවන්නාට හොඳ දිගුකාලීන සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ගම‍ය කරවන බවයි. හිංසන ක්‍රියා නැවැත්වූව ද, මනෝ භ්‍රාන්තිය දිගටම පැවතීමට හේතු පැහැදිලි කිරීමේ දී මෙය අතිශයින් වැදගත් වේ. ඒ අනුව මුල් මනෝ භ්‍රාන්තික තත්ත්වය අවසන් වූ වහාම රෝග ලක්ෂණ වර්ධනය වන හේතුව පමණක් නොව, වසර විස්සකට, හිතකට හෝ හතළිහකට පසුව එසේ සිදුවීමට හේතුව ද අපට වටහා ගත හැකිය. අවසානයේ කිල්සන්ගේ සංකල්පය දක්වන්නේ, මනෝ භ්‍රාන්ති 'පශ්චාත්' අවධියක් නැති අතර ඇත්තේ දිගටම පවත්නා මනෝ භ්‍රාන්ති ක්‍රියාවලියක්

හෙයින්, සහායකයින් (විදුවන්නන් හා සබඳකම් පවත්වන්නන්) සෑම විටක ම මනෝ භ්‍රාන්තික තත්ත්වයේ කොටසක් වන අතර, ඉන් පිටස්තරව ක්‍රියාත්මක නොවන බව යි.

කිලිසන්ගේ සංකල්පයේ එක් වාසියක් වන්නේ එය විවිධ සංස්කෘතික හා දේශපාලන පසුබිම්වල පහසුවෙන් භාවිත කළ හැකි වීමයි. PTSD මෙන් එය නිශ්චිත රෝග ලක්ෂණ මාලාවක් හෝ තත්ත්ව මාලාවක් නිශ්චය නොකරන අතර, ඇත්ත වශයෙන්ම කෙනෙකුට විශේෂිත ඓතිහාසික ක්‍රියාවලියක් දෙස විමසිලිමත්ව බැලීමට ආරාධනා කරයි; එය විවිධ සංදර්භ තුළ මනෝ භ්‍රාන්ති ඵලවිපාක තත්ත්වය සහ ප්‍රමාණය වෙනස් වීමට උපකාරී වේ. ලෝකයේ බොහෝ තැන්වල අදාළ විය යුතු යැයි හැඟෙන එක් අනුක්‍රමණීය වෙනසක් නම් ක්‍රියාකාරී යුද්ධය හා වධබන්ධන සහ ඉන් පසුව එළඹෙන කාලය අතර වෙනසයි. බොහෝ අවස්ථාවල දී මෙම 'පසුකාලීන' අවශ්‍යතා විවිධ අනුක්‍රමික අවස්ථාවලට බෙදා වෙන් කළ හැකි ය. උදාහරණ වශයෙන්, ඇන්ගෝලාවේ යුද්ධය පසුගිය අවුරුදු තිහ පුරාම පැවැති අතර වචනයට සීමා වූ සාමාන්‍ය හේතුවෙන් ඊට සුළු සුළු විරාමයන් ඇති විය; පෙර යුගෝස්ලෝවියාව දැනට යුද නොවන තත්ත්වයට වෙනස් වූ නමුත් ඇත්ත වශයෙන්ම, සාමාන්‍ය ද නොවන තත්ත්වයක පවතී.

විලිනි පැවැති වාතාවරණයේ දී අපගේ ම රෝගීන් සම්බන්ධයෙන් PTSD භාවිත කළ නොහැකි වීමත්, බෙට්ලිහයිම්, බාන් සහ කිල්සන් ඉතා ප්‍රයෝජනවත්වීමත් හේතුවෙන්, අපි 'අත්‍යන්ත මනෝ භ්‍රාන්තිය' යන යෙදුම පිළිගෙන' (Becker and Castillo 1990; Becker 1992) එය මෙසේ නිර්වචනය කළෙමු.

අත්‍යන්ත මනෝ භ්‍රාන්තිය නිශ්චිත සමාජ සන්දර්භයක් මත රඳා පවතින සහ ඊට ආදාය වූ ඒකපුද්ගල මෙන් ම සාමූහික ක්‍රියාවලියකි. එම ක්‍රියාවලිය තීව්‍රතාවය හා විරකාලීනත්වය මෙන්ම සමාජ සහ මානසික පරිමාණ අතර අන්තර් - පරායත්තතාව විසින් සනිටුහන් වන ක්‍රියාවලියකි. එය මෙම ක්‍රියාවලියට ප්‍රමාණවත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම පුද්ගල හා සමාජ ව්‍යුහයන්වල ධාරිතාව අභිබවා යයි. එහි ඉලක්කය වනුයේ පුද්ගලයාත්, සමාජයට ඔහු අයත්ය යන හැඟීමත්, ඔහුගේ සමාජ ක්‍රියාකාරකමුත් වනසා දැමීම වේ. අත්‍යන්ත මනෝ භ්‍රාන්තියෙන් විදහා දැක්වෙන්නේ සමාජයක ඇතැම් සාමාජිකයන් එහිම අනෙකුත් සාමාජිකයන් මූලෝත්පාටනය කොට දැමීම මත පදනම් වූ සමාජ බල ව්‍යුහයක් මගිනි. අත්‍යන්ත මනෝ භ්‍රාන්ති ක්‍රියාවලියට කාල සීමාවක් නොමැති අතර අනුක්‍රමික ව වර්ධනය වේ.

අපගේ 'විලියානු' අර්ථ නිරූපණයේ දී, ඉහත විස්තර කළ බොහෝ අදහස් අප අනුගමනය කර ඇති බව දකිය හැකි නමුත්, අප වඩාත්ම අවධාරණය කරනුයේ මනෝ භ්‍රාන්තියේ සාමූහික අංශය කෙරෙහිය. මෙය පුද්ගල මට්ටම් ඉක්මවා යාමේ (එය ප්‍රතික්ෂේප නොකර) සහ සමාජ යථාර්ථය ඇතුළත් කර ගැනීමේ ප්‍රයත්නයකි. අපගේ නිර්වචනය මා කලින් විස්තර කළ අනෙකුත් ඒවාට වඩා ඇත්ත වශයෙන් ම හොඳද යන්න මම නොදනිමි. කෙසේ නමුත් මේ අර්ථ නිරූපණය මගින් අවම වශයෙන් සියලු මනෝ භ්‍රාන්ති න්‍යායයන්ට ආවේණික එක් මූලික දුෂ්කරතාවක් මතු කරයි: එක් අනෙකින් ඔවුන් එක් එක් පුද්ගලයන්ගේ යටි සිත හා සම්බන්ධ ක්‍රියාවලියක් සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියා කළ යුතු අතර අනෙක් අතින් සමාජය සම්බන්ධව ද ක්‍රියා කළ යුතු වේ. ඒ අනුව, මේ දෙකටම එකවර සාධාරණයක් ඉටු කිරීම අමාරු කර්තව්‍යයකි. එහිදී මනෝ භ්‍රාන්තියේ පුද්ගල හෝ සාමූහික අංශවලින් එකක් අධි-ප්‍රකාශයට පත් වීම හෝ අඩු- ප්‍රකාශයට පත් වීමයි. කෙසේ වෙතත්, අපගේ අර්ථකථනය

සංදර්භමය වශයෙන් වැදගත් වේයැයි මම සලකමි. ලතින් ඇමෙරිකානු සහ විශේෂයෙන් දකුණු ඇමෙරිකානු ඒකාධිපතිවාදයට විරුද්ධව වූ දිගු සටන පිළිබඳ ගැටලුව කේන්ද්‍රීය විය. බොහෝ පුද්ගලයන් විලි රාජ්‍යය පිළිබඳව කිසිවක් නොදන සිටි නමුත් සැවොම පාහේ එකී ඒකාධිපතිත්වය සහ ප්‍රධාන සලකුණ වූ ඔගස්ටෝ පින්චෝ (Augusto Pinochet) පිළිබඳ අසා තිබුණි. මේ සන්දර්භය තුළ මනෝ භ්‍රාන්තිය සම්බන්ධයෙන් 'දේශපාලන' අර්ථ නිරූපණයක් යෝග්‍ය වේ. ලෝකයේ අනෙක් කලාපවල එය මීට වෙනස් විය හැකිය.

අපගේ මනෝ භ්‍රාන්ති අර්ථකථනය සන්දර්භගත කිරීමේ අදාළත්වය සඳහා හොඳ උදාහරණයක් වනුයේ බොස්නියාවේ සරණාගත කඳවුරක කුඩා වැඩමුළුවක දී මා ලත් අත්දැකීමකි. මම මගේ සගයන්ට ඔවුන් මනෝ විද්‍යා හා මනෝ විකිත්සක රෝග විනිශ්චය සම්බන්ධයෙන් දන්නා සියලු දෑ අමතක කොට සරණාගතයන් තුළ මනෝ භ්‍රාන්තිය ඇති වීමට හේතුව තමන්ට සිතන ආකාරයට ලියා දක්වන්නැ යි පැවසිමි. මේ ඔවුන් ලියූ දෑ ය:

යුද්ධයෙන් ඇති කළ විනාශය, ග්‍රෙනේඩ් බෝම්බ, කුඩාරම්වල ජීවත්වීමට සිදුවීම, සීතල, ආහාර හිඟකම, ආපසු යාමට හැකිවේද, ඒ කවදා ද යන අනාරක්ෂිත බව, ආර්ථික තත්ත්වය, නීතිමය ගැටලු, පවුලේ සාමාජිකයන් අහිමිවීම, වදහිංසා සහ සමූහ සිරකඳවුරු පිළිබඳ මතකය, පෞද්ගලිකත්වයක් නොමැති වීම, ස්ථානීය ජන සමාජය විසින් බැහැර කිරීම....

ඇත්ත වශයෙන්ම එම ලැයිස්තුව ඉතා දිගු එකක් වූ අතර මෙහි සඳහන් කළ හැකි ප්‍රමාණයට වඩා බොහෝ විස්තර ඇතුළත් විය. එය සායනමය අර්ථ කථනයක් නොවූව ද මනෝ භ්‍රාන්තිය හා කටයුතු කරන්නා වූ සම්මත ක්‍රමයට නොගැලපුණ ද, මනෝ භ්‍රාන්තිය හා මනෝ භ්‍රාන්තිය තත්ත්වය අතර වෙනස නිසි පරිදි පෙන්වුම් නොකළ ද, මා සිතන ආකාරයට එය මට හමු වූ මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳ අර්ථකථනවලින් හොඳම එකකි. බොස්නියාවේ මෙම සරණාගතයින් පෙළෙන විශේෂිත ලක්ෂණ පිළිබඳ තොරතුරු අනුව ඒවා සුවිශේෂී ය. එය අපට ඵලදායී කාර්යයක් කිරීමට ඉඩකඩ සපයා දෙනුයේ, මනා රෝග විනිශ්චයක් යනු ප්‍රතිකාරවලින් අඩක් වන බැවිනි. මෙම විස්තරය සිත්හි තබාගෙන මෙහි දී එම ප්‍රතිකාරය සාමාන්‍ය 'තෙරපි' (ප්‍රතිකර්ම) ක්‍රමය හා කිසිදු සබඳතාවක් නොමැති බව වටහා ගැනීමට අසීරු නොවන අතර ජීවන තත්ත්වය වර්ධනය කිරීම, ප්‍රජා සේවා කටයුතු ආරම්භ කිරීම හා සාමූහික විපත් ක්‍රියාවලි සඳහා පහසුකම් සැලසීම සම්බන්ධයෙන් වඩා සැලකිලිමත් වේ.

සාරාංශයක් ලෙස මා යෝජනා කරන්නේ සෑම සමාජ සංදර්භයක ම ජීවත්වන පුද්ගලයන් තමන්ගේම රාමුවක් තුළ මනෝ භ්‍රාන්තිය සම්බන්ධයෙන් තමාට ආවේණික අර්ථකථන නිර්මාණය කළ යුතු බවයි.

මන්ද, එහි මූලික ඉලක්කය වනුයේ පුද්ගලයෙකුගේ රෝග ලක්ෂණ නොව මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වයකට පසුව එන අනුක්‍රමික වර්ධනය යි. රෝගියෙකුගේ විශේෂිත රෝග පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම (ප්‍රධාන වශයෙන් රෝග ලක්ෂණ, රෝගය පිළිබඳව දෙන වක්‍රෝකිතික පණිවුඩය නිසා) සැමවිටම වැදගත් වුවද අපගේ මූලික ප්‍රවේශය ඉලක්ක ගත විය යුත්තේ මර්දනකාරී අත්දැකීම් මත ය. එහෙත්, අප විලි හි වඩහිංසාවට ලක් වූ පුද්ගලයෙකු, බොස්නියාවේ සරණාගතයෙකු හෝ වියට්නාමයේ පැරණි හමුදා භටයෙකුගේ මානසික ආතතිය හිස්ටරියාව හෝ අසහනය වැනි රෝග ලක්ෂණ අතර වෙනස්කම්



සැලකිල්ලට ගත යුතු ය. අප, මනෝ වෘත්තීය (Psychosis) යනු වධහිංසාවේ අත්‍යන්ත ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සැලකිය යුතු නැතත් මානසික රෝගියෙකුට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී 'ඔහු වධහිංසාවට ලක් වූවකු බව දැනගත හොත් ඔහුට ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රමය හා ඔහුගේ මානසික රෝගය තේරුම් ගන්නා ආකාරය වෙනස් විය යුතු ය. සාමාන්‍යයෙන් අපගේ රෝග විනිශ්චයට එකී රෝගී තත්ත්වය දිස්වන සමාජ සංදර්භය ඇතුළත් විය යුතු ය. දේශපාලනික මනෝ භ්‍රාන්තියේ දී සෑමවිටම කුර්කි, විලියානු හෝ වියට්නාම් සරණාගතයෙකු සමාන ලක්ෂණ පෙන්වුම් කරන බවට සාධක ඉදිරිපත් කළ ද, වදහිංසාව වැනි ඇතැම් සංසන්දනාත්මක අත්දැකීම් සහිත වුවද, ඒ සෑම අයෙකු ම මූලික පෙළපතේ වෙනස් රෝග තත්ත්වයන්වලිනි. ඔවුන්ගේ සමානත්වය වන්නේ ඔවුන් සියලු දෙනාම එකම රටකින් පැමිණි සරණාගතයින් වීම සහ එම නිසා ම එකම මනෝ භ්‍රාන්ති පෙළකට මුහුණ දීමයි.

**කොටුව 02 : මනෝ භ්‍රාන්තිය හා සංවිධානාත්මක ප්‍රචණ්ඩත්වය**

සංවිධානාත්මක ප්‍රචණ්ඩත්වයේ ප්‍රතිඵලයක් වූ මනෝ භ්‍රාන්තියේ මූලික රාමුව මෙසේ විග්‍රහ කළ හැකිය

1. මනෝ භ්‍රාන්තියෙන් අදහස් කරනුයේ විහින්න වීම, දෙදරායාම හෝ ආකෘතික කඩාවැටීමකි.
2. මනෝ භ්‍රාන්තිය විග්‍රහ කළ හැකිවනුයේ සහ තේරුම් ගත යුත්තේ විස්තරාත්මකව විග්‍රහ කළ යුතු විශේෂිත සන්දර්භය හා සම්බන්ධවයි.
3. මනෝ භ්‍රාන්තිය අනුක්‍රමික ව වර්ධනය වන්නා වූ ක්‍රියාවලියකි.
4. මනෝ භ්‍රාන්තිය, අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් බැඳුණු උපවිඥාන මානය හා සමස්ත සමාජ මානය යන උභයාංගයෙන් ම යුත් වෙයි

### 3. මනෝ විකිත්සනයෙහි විභවතාව සහ සීමා

අත්‍යන්ත මනෝ භ්‍රාන්තියට ලක් වූ පුද්ගලයෙකුට දෙනු ලබන ප්‍රතිකාරවල ආරම්භය හෝ අවසානය සිදුවන්නේ සායනය කරන වෛද්‍යවරයාගේ කාමරයෙන් නොවේ. නමුත් එය විදුවන්නන්ට සිය අපහසුතාවලින් ගොඩ ඒමේ පළමු සමාජ අවකාශය එය විය හැකිය. වෙනත් සන්දර්භවල මනෝ භ්‍රාන්ති පවතින අවස්ථා ගණන සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලි අදහසක් ගැනීමට මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ඉවහල් වේ. මෙම කරුණු ප්‍රශ්න ආකාරයෙන් මෙසේ ක්‍රමානුගත කළ හැකිය:

1. මනෝ භ්‍රාන්තියට ලක් වීම දැනෙන්නේ කෙසේද? සහ මෙම හැඟීම් තේරුම් ගත හැක්කේ ද?
2. මනෝ භ්‍රාන්තියට පත් වූ පුද්ගලයෙකු හෝ ජන කොට්ඨාසයක් හා සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද?
3. මනෝ භ්‍රාන්තියට අදාළ ප්‍රතිකාරවල මූලික ඉලක්කය කුමක් ද?

සැන්ඩර් ෆෝරන්සි ඔහුගේ සායන දිනපොතේ වර්ෂ 1932 පෙබරවාරි 21 වන දින සඳහන් කරන්නේ මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වයෙන් මිදීමේ දී විහින්න වීම ඵලදායී ආරක්ෂකයක් වනු ඇති බව යි. ඉසිලිය නොහැකි කෝපයට මුහුණ දුන් දරුවෙක් ඔහුගේ 'ආත්මය අතහැර දමා' මානසිකව 'මරණයට පත් වෙමින්' සිටින අතර කායිකව තවදුරටත් ජීවත් වේ. ඉන් පසුව පූර්ව මනෝ භ්‍රාන්ති පෞරුෂ ව්‍යුහය අඩ වශයෙන් ස්ථාපිත නමුත් අනෙක් අතට ඉතා දරුණු හිතිකාවක මංමුලාවී හෝ මරණයට පත්

වි ක්‍රියා විරහිත තත්වයේ පවතී. විශ්ලේෂණයේ කාර්යභාරය විය යුත්තේ මෙකී විහින්න ක්‍රියාවලියෙන් මිදීමේ මගක් සෙවීම යි. උභතෝකෝටික ගැටලුවක් පැන නගින්නේ එතැනිනි. මනෝ භ්‍රාන්ති අත්දැකීම් බුද්ධිමය ක්‍රියාවලියක් මගින් ප්‍රතිසංස්කරණය කළහොත්, එවිට විනාශ වූ කොටස සහ විලෝපනය දකින්නා වූ කොටස අතර විභේදනය එලෙසම පැවතෙන්නේ මනෝ භ්‍රාන්ති අත්දැකීමට සත්‍ය ලෙසම ප්‍රවේශ වන ඕනෑම මාර්ගයක් ඉන් ප්‍රතික්ෂේප වන බැවිනි. කෙසේ වෙතත් රෝගියෙකු මනෝ භ්‍රාන්ති අත්දැකීම් තලයේදී භාව විරේචන ප්‍රතිවර්තනයකින් (Cathartic regression) පෙළේ නම් නැවත වරක් ඔහුට දැනෙන්නේ ඔහු විඳවන බව පමණක් නමුත් ඊට අමතර කිසිවක් හෝ තමාට සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න හෝ ඔහුට සිතාගත නොහැකි ය. ඔහු ඉන් අවදි වූ මොහොතේ ම සාක්ෂි වහා අතුරුදහන් වන අතර මනෝ භ්‍රාන්තිය නැවත තේරුම්ගත හැකිවන්නේ හැඟීම් හා සම්බන්ධ නොවී බාහිරව පමණි (ෆෙරෙන්සි 1988). කෙටියෙන් පවසතොත් මේ ප්‍රවේශයන් දෙකෙන් එකක්වත් ඵලදායක නැත.

ෆෙරෙන්සි මෙහිදී ඉහත සඳහන් සමහර ප්‍රශ්නවලට කෙටි හා සංක්ෂිප්ත පිළිතුරු සපය යි. ඔහු පවසන පරිදි මනෝ භ්‍රාන්තිය එහි උග්‍ර අවස්ථාවේ දී මානසිකව මිය යාම වැනි අත්දැකීමකට ඉවහල්වන ඉතා දරුණු හීනිකාව දැනේ. ඉන් අදහස් වන්නේ මූලික විභේදනය ඇති වූ බවයි. ෆෙරෙන්සි විසින් දක්වන්නා වූ මෙම ක්‍රමය පසුකාලීනව පවත්නා විභේදනයන්ට හේතු වූව ද මනෝ භ්‍රාන්තියෙන් මිදීමට ඉවහල් වේ. පුද්ගලයෙකුගෙන් කොටසක් මිය යන අතර, අනෙක් කොටස නැවත ක්‍රියාකාරී වීමට පටන් ගැනේ. මනෝ භ්‍රාන්තියෙන් මිදීම සඳහා විභේදනය විමෙන් මිදිය යුතු වේ. එය කළ නොහැකි දෙයක් වනුයේ මනෝ භ්‍රාන්ති අත්දැකීම් 'ඇතුළත' ඉතා බලවත් වේදනාව මිස වදන් නොමැති නිසාය, මෙතෙහි කර බැලීමට හැකිවන පරිදි ධාරිතාවක් ද නැත. මනෝ භ්‍රාන්තියෙන් 'පිටත' සිතීම හා වදන් ඇති මුත් එය මනෝ භ්‍රාන්ති අත්දැකීම්වලට කිසිදු සබඳතාවක් නොමැත. එම නිසා මනෝ භ්‍රාන්තියට පත් පුද්ගලයෙකු හා ගනුදෙනු කිරීමේ දී අපි සෑම විට ම දෙයාකාරයක යථාර්ථයකට මුහුණ දෙමු; එක් පසෙක සිටින්නේ ඒ පිළිබඳව කතා කළ හැකි ඒ ගැන සිතිය හැකි ඔවුන්ට සිදු වූ දෙය පැවසිය හැකි පුද්ගලයෙකි. අනෙක් පසෙහි ඇත්තේ මරණය හා ත්‍රස්තවාදය වැනි අත්දැකීම් මැද අතරමං වී ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් විස්තර කිරීමට වදන් නොමැති පුද්ගලයෙකි.

බැලින්ට් (Balint 1965), විනිකොට් (Winnicott 1965) සහ බියන් (Bion 1990, පළමු ප්‍රකාශනය 1962) ආදියෙන් කියැවෙන අනෙකුත් කරුණු අතර ෆෙරෙන්සි උභතෝකෝටිකය විසඳගත හැක්කේ 'හීනියේ වේදනාව' එය සීමා කරනු සඳහා ඒ හා එක් කිරීමට විකිත්සකයාට ඇති හැකියාව මගින් පමණක් නිරාකරණය කර ගැනීමෙන් වුවත්, රෝගියාට යළි ඒකාබද්ධවීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කිරීමට අවකාශය ප්‍රමාණවත් ලෙස සලසා දිය යුතුය. විකිත්සකවරයා ඔහුගේ හෝ ඇයගේ විභේදනය සඳහා හවසනාව පෙන්වා දෙන අතරම, එය සීමා කිරීමට තමන්ට ඇති හැකියාව ද පවත්වා ගත යුතුය. මෙය එවන් විභේදන කොටස්වල සිටින රෝගියාට තමාව හඳුනාගැනීමට ආධාර වන අතර යළි ඒකාබද්ධ කිරීමේ ආරම්භය ද සනිටුහන් කරයි. මෙය ක්‍රියාවට නැංවීම පවසන තරම් ලෙහෙසි නොවේ. අයෙකු ප්‍රවණ්ඩත්වයට සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද? අයෙකු ඉවසිය නොහැකි දෙයක් සම්බන්ධයෙන් අනෙක් පාර්ශවයේ හැඟීම් දැනෙන්නේ කෙසේද? විනාශයේ ප්‍රතිරූපයක් තුළ යමෙක් තමාම හඳුනා ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වත් ද?

පැහැදිලිව ම විනාශයේ ප්‍රතිරූපයක් තුළ කිසිවෙක් තමාව හඳුනා ගැනීමට කැමති නොවෙති. එහෙත් මනෝ භ්‍රාන්තියට පත් පුද්ගලයෙකු හට වෙනත් විකල්පයක් නැත. ඔවුන්ට අමතක කිරීමට උත්සාහ කිරීමට හැකියාව ඇතත් ඉන් පලක් නැත. හිතිය ඔවුන්ගේ ම කොටසකි. එම නිසා ප්‍රශ්නය වනුයේ යමෙකුට ප්‍රවණිකත්වය දෙස බැලීමට අවශ්‍ය ද යන්න නොව යමෙකු ප්‍රවණිකත්වය දෙස බලනු ඇත්තේ කෙසේ ද යන්නයි. ඔහු හෝ ඇය එසේ බලන්නේ තනිවම ද? ඒ හයංකර සිහිනයකින් ද? මරණය පවත්නා සබඳතා තුළ කොටසක් වන මෙහිදී, එය අන්‍යයන් හා බෙදා ගැනීමට හෝ අන්තර්ක්‍රියාකාරීත්වයට අවකාශයක් ඇත් ද?

මේ අවස්ථාවේ දී කොහෙන් හා කින්ස්ටන් (Cohen & Kingston) යන මනෝ විශ්ලේෂකයන් විසින් වර්ධනය කරන ලද අදහස් සලකා බැලීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඉතා සංකීර්ණ මනෝ විශ්ලේෂණ භාෂාවක් භාවිත කළ ද, ඔවුන් ඇතැම් තීරණාත්මක අදහස් වර්ධනය කර ඇත.

*අවශ්‍යතාවක්, අභිලාෂයක් ආකාරයෙන් මානසික නියෝජනයකට හේතු වන බවට වූ ග්‍රොයිඩ් ගේ දර්ශනය අප පිළිගත් අතර අවශ්‍යතා මැදිහත්වීම් සම්පූර්ණ නොවුවහොත්, එහි ප්‍රතිඵලය ලෙස එකිනෙක හා සම්බන්ධ වූ අභිලාෂයන් අඛණ්ඩ ලෙස බිඳවැටෙන බවත් (අභ්‍යන්තරීකව ආත්ම / බාහිර සම්බන්ධතා) ඉන් භාවාත්මක අවබෝධයේ දුරස්ථ බවත් ඇති වේ (මනෝ විද්‍යාත්මක ව්‍යුහය). එවන් බිඳවැටීම මනෝ භ්‍රාන්තියේ යථා තත්වය සහ මානසික රෝගවල පදනම ලෙස සැලකේ (Küton and Cohen 1986, 337)*

ඔවුහු ඉන්පසුව අපේක්ෂා භංගත්වය හා මනෝ භ්‍රාන්තියට පත්වීම අතර වෙනස සෙවීමට උත්සුක වෙති. ප්‍රතිකර්ම වශයෙන් සලකන විට ‘ඉඩ් අභිලාෂ’ අපේක්ෂා භංගත්වයට පත්විය යුතු සහ කළ යුතු අතර, ‘ආත්මීය අවශ්‍යතා’ සපුරාලිය යුතුය යන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන් තර්ක කරන විනිකොට් (Winnicott 1954:1960) මතය වෙත ඔවුහු යොමු වෙති. ඔහු පවසන පරිදි “අභිලාෂයන් නිරතුරුව අපේක්ෂා භංගත්වයට පත්වීම සිදුවන අතර, මෙය මනෝ භ්‍රාන්තියක් නොවේ;” එහෙත්, අවශ්‍යතාවල අපේක්ෂාභංගත්වය, වඩා හොඳ යෙදුම වන අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා සුදුසු පරිසරය බිඳවැටීම වැලැක්විය යුතුය. එවන් බිඳවැටීමක් මනෝ භ්‍රාන්තියක් වන අතර, ප්‍රතිඵලය වනුයේ වක්‍රෝක්ති වශයෙන් මනසේ ඇතිවන දිගුකල් පැවතෙන තුවාලයක් හෝ සිදුරක් ලෙසිනි (කින්ස්ටන් සහ කොහෙන් 1986, 337).

**කොටුව 4: මූලික අරමුණ සහ මූලික සබඳතා නිර්වචනය කිරීම**

චින්තක ක්‍රියාවලිය සඳහා අපේක්ෂා භංගත්වය සහ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේ කාර්යභාරයේ ඵල විපාක, විශේෂඥයන් විසින් හඳුන්වා දුන් ‘මූලික අරමුණ’ සහ ‘මූලික සබඳතා’ යන සංකල්ප මගින් පැහැදිලිව තේරුම්ගත හැකිය. මුල් සංකල්පයක් පුළුල් කරනු වස් කිංග්ස්ටන් සහ කොහෙන් සඳහන් කරනුයේ,

**මූලික අරමුණ:** “මුලදී මූලික අරමුණය ගර්භාශය - වැදෑමහ, දරු ගැබ, ළමා විය, පරිසරය සහ පසුකාලීනව පුද්ගල සබඳතා ක්‍රියාවන්, හිමිකම්, භෞතික පරිසරය,

සමාජ තත්ත්වය හා ආගම හෝ ලෞකික විශ්වාසයන් ඊට එක් වෙයි. මූලික අරමුණ හිමිකම් උත්පාදනය කොට අභිලාෂයන් ප්‍රාණවත් කිරීමයි; එහි සම්පූර්ණ වශයෙන් හෝ අර්ධ වශයෙන්, වෙනස් වීමක් හෝ අහිමි වීමක් දැඩි ලෙස ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර එය රෝගී තත්ත්වයකට හෝ මරණයකට හේතු විය හැකිය. විශ්ලේෂකයාට ම එහි වූ මූලික අරමුණේ කොටසක් බවට පත් විය හැකි අතර එසේ කළ යුතු ය. කෙසේ වෙතත් වර්ධනය පවත්වාගෙන යාම පිණිස විශ්ලේෂකයා රෝගියා හා ප්‍රාථමික අවරෝධනාත්මක අවස්ථාමය සෘජු සබඳකම් පැවැත්විය යුතුය. මෙය කළ හැකි බැව් පෙනී යන්නේ අප 'මූලික සබඳතා' යනුවෙන් හඳුන්වන විශේෂ ආකාරයක සම්බන්ධතාවයක දී පමණකි."

මූලික සබඳතා: "මූලික සබඳතා යනු සෑම පුද්ගලයෙකුට ම අත්‍යවශ්‍ය වන, අත්‍යයන් හා සෘජු සබඳතා පිළිබඳ තක්සේරු කිරීම, පෝෂණය කිරීම සහ විශ්වාස කිරීම සහ මෙතෙහි කිරීම සඳහා අප යොදාගන්නා යෙදුමයි. එය හඳුනාගත හැකි වන්නේ දැඩි අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවයෙන් සහ ගැඹුරු සහානුභූතික සන්නිවේදනයෙනි. එය පුද්ගලයන්ට පාරිසරික උණ පුරණයක් වන අතර එය අන්තර්ග්‍රහණය කළ නොහැකිය. ක්‍රියාකාරී මූලික සබඳතා නොපවතින විට පුද්ගලයා මූලික අරමුණ හා මානසිකව මරණයට පත් වූ තත්ත්වයක ජීවත් වෙයි

(මූලය : කින්ස්ටන් සහ කොහෙන් 1986, පි. 343)

සැන්ඩර් ෆෙරෙන්සි විසින් විස්තර කරනු ලැබූ උභ්‍යෝගෝපිකය නිරාකරණය කිරීමට කින්ස්ටන් සහ කොහෙන් උපකාරී වෙති. ඔවුන් ජීවිත කාලය පුරා මානසික ව්‍යුහය තේරුම් ගෙන ඇත්තේ පරිසරය මැදිහත් වූ ක්‍රියාවලියක් ලෙස ය. මූලික අවරෝධනය හෙවත් මැඩපැවැත්වීම, උදාහරණ වශයෙන් මනෝ භ්‍රාන්තිය ජීවිතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක ඇති විය හැකි අතර ආරක්ෂක යාන්ත්‍රණය වෙනස් විය හැකි වුවත් අවසාන ප්‍රතිවිපාකය සෑමවිට ම බියකරු වේ; එය වෛතනයයේ (Psyche) ඇතිවන සිදුරකි. මනෝ භ්‍රාන්තිය පුද්ගලයෙකුගේ 'මූලික අරමුණේ' කොටසක් ඇති කිරීම ආරම්භ කරයි. බලාපොරොත්තු නොමැති තැන නියෝජනයක් හෝ නිරූපණයක් තිබිය නොහැකි ය; එහි ඇත්තේ සිදුරක් පමණි. අවශ්‍යතා තෘප්තිමත් කිරීම, අභිලාෂයන් අර්ථකථනය කිරීමේ අවස්ථාවලින් ප්‍රමාණවත් ලෙස තෝරාගැනීම සහ වෙන්කොට හඳුනාගැනීම ආදියෙන් ප්‍රතිකාරයේ කාර්යභාරය සමන්විත වේ. පහතින් සඳහන් වන්නේ රෝගියෙකුගේ මූලික අරමුණේ කොටසක් බවට පත්වීම සහ මෙලෙස රෝගියෙකුට වර්ධනය විය හැකි අවකාශ සහිත පරිසරයකට පහසුකම් සලසාදීම ය.

අවුරුදු කිහිපයකට පෙර විලි හි ඒකාධිපතිවාදය පවතින කාලයේ, විද්‍යවන්නන්ට මනෝ විකිත්සා ප්‍රතිකාරය ලබාදෙන අතරතුර අප මූලික සබඳතා සංකල්පයට ඉතා සමීපව සම්බන්ධ වන 'වගකීමේ ගිවිසුම' (Vinculo Comprometido, Becker and Constillo 1990) පිළිබඳව කතා කළෙමු. ඉන් පසුව අප විද්‍යවන්නන් කෙරෙහි උපේක්ෂා සහගත නොවන බව විදහා දැක්වීමටත්, ඒකාධිපතිවාදය තුළින් අප ලැබූ අත්දැකීම්වලට වටිනාකම් ලබාදීමට මෙන්ම, තවමත් කිසිදු ආකාරයක සමාජයීය පිළිගැනීමක් නොලත් එසමයෙහි වූ දුක් පීඩාවලට සම්බන්ධ වීමට අප තුළ වූ සුදානම විදහා දැක්වීමටත් අපට අවශ්‍ය විය. ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයක සිට අපගේ රෝගීන් හා සම්බන්ධවීමේ වැදගත්කම වටහාගත්

අප නිශ්ශබ්දතාවය බිඳ දමා පාලන තන්ත්‍රය කරන වධහිංසා සුදුසු නමින් හඬ නඟා පැවසීමේ වැදගත්කම අප තේරුම්ගත් බව මාගේ විශ්වාසය යි. තවද අප තේරුම්ගත් තවත් කරුණක් නම් අප උපකාර කිරීමට උත්සාහ කළ මිනිසුන් විසින් අත්විඳි මානසික මරණය ජීවිතය පිළිබඳ පැහැදිලි විත්‍රයකට ඒකාබද්ධ කළ හැකිවන්නේ අප ඒ මරණය හඳුනා ගැනීමට කැමැති නම් පමණක් බවයි. අප එයට හේතු සොයා බැලිය යුතු අතර, රෝගීන්ගේ ජීවිත යළි තහවුරු කරමින් එය සජීවි සබඳතාවේ කොටසක් බවට පත් කළ යුතුය. මේ අනුව, සුවපත් කිරීම යන්නෙන්, සිදුවන විනාශයට පිළියම් යෙදීමට වඩා, එය බෙදාහදා ගැනීමට ඇති කැමැත්ත තරයේ විදහා දැක් වේ. පැහැදිලිවම අපි ද බොහෝ වැරදි කර ඇත්තෙමු. අද ඒ සමානම කාර්යයන් කරමින් මූලින් අභිලාෂයන් ගැන නොතකා අවශ්‍යතා හඳුනා ගැනීම සහ සපුරාලීම පිළිබඳ පමණක් අපගේ ප්‍රවණතාවය සම්බන්ධයෙන් අපි දැනුවත් වී සිටිමු. මෙම අධ්‍යයන ක්‍රියාවලිය අපට උගැන්වීමට ඉඩහළ කරුණක් නම් මූලික සබඳතා, වගකීමේ ගිවිසුම, දරා සිටීම, සහ ආදී විශ්ලේෂණයේ සංවේදීතාවයන් බෙදාගැනීම පමණක් අදහස් නොකරන නොව එකිනෙකා තුළ සහ අතර විලෝපයට මුහුණදීම සහ එය පිළිගැනීමයි.

මනෝ භ්‍රාන්තියට පත් වූ විට, එය දැනෙනුයේ කෙසේද සහ මෙම හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට හැකිද? අප මනෝ භ්‍රාන්තියට පත් වූ පුද්ගලයකු හෝ කණ්ඩායමක් හා සබඳකම් පවත්වන්නේ කෙසේද සහ මනෝ භ්‍රාන්තිය හා සම්බන්ධ ප්‍රතිකාරවල මූලික ඉලක්කය කුමක් ද? යන අප මූලින් ඇසූ ප්‍රශ්න තුනෙන් ලද පාඩම් සංකෂිප්තව සහ ක්‍රමානුකූලව සැකසිය හැකි ය. පළමු පාඩම නම් මනෝ භ්‍රාන්තිය, මරණය පිළිබඳ හැඟීම් සහ උග්‍ර හිතියක් ජනනය කිරීමයි. දෙවනුව මනෝ භ්‍රාන්තියේ ප්‍රතිඵලය වනුයේ විභේදනය යි. තෙවනුව, මනෝ භ්‍රාන්තියෙන් මිදීම පිණිස අන්තර් පුද්ගල අවකාශයන් අවසි වේ.

මෙය යම් ආකාරයක සංකේතනයක් සෙමින් වර්ධනය විය හැකි, ප්‍රමාණවත්, මූලික සබඳතාවක් හෝ (අපගේ විලියානු භාෂාවෙන්) මනා වගකීමේ ගිවිසුමකින් සමන්විත විය යුතුය. සංකේතනය යන්නෙන් හැඟෙන්නේ ප්‍රවණ්ඩත්වය යළි අත්විඳිනු වෙනුවට මානසික මට්ටමක් හෝ අවකාශයක් සොයා ගැනුණු අතර එය සංකේතමය බව නිසාම 'ප්‍රති-ව්‍යුහගත' වීමේ හැකියාව අහිමි වන අතර, අතීතය සැබවින් ම අතීතයක් බවට පත් කරයි. එමෙන් ම බහිර් විඥානමය හා උපවිඥානමය යථාර්ථය අතර සිත් ගන්නාසුලු වෙනසක් ඇති කරයි.

#### 4. විකිත්සා රාමුව අභිබවා: සත්‍යය, සාධාරණත්වය, ගෞරවය සහ සභානුභූතිකතාව

මෙහි විස්තර කරනු ලබන මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලීන් සහ එහි ගතිකයන් මනෝ විකිත්සා පසුබිම හා න්‍යායය සමග අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධතාවක් පෙන්නුම් කළ ද එකී මනෝ විකිත්සා ක්‍රමයේ පමණක් දක්නට ඇතැයි ඉන් අදහස් නොවේ. මා තරයේ විශ්වාස කරන දෙයක් නම් මූලික සම්බන්ධතාවයන්හි ගැටලු, සංකේතනය වීමේ හැකියාවන්හි ගැටලු ආදිය මනෝ විකිත්සා පසුබිමට පමණක් සීමා නොවේ. ඇත්ත වශයෙන් ම එය විස්තර කිරීමට අවශ්‍ය වදන් සොයා ගැනීම, වඩා අමාරු කාර්යයක් වුවද මා සිතන්නේ මේ සියලු දේ සිදුවන්නේ සමාජීය හා දේශපාලනික අවකාශය තුළ බවයි. සත්‍ය පිළිබඳ කොමිසම් සහ නීතිය, උදාහරණ වශයෙන්, 'මූලික අරමුණු' සමහරක් යළි ස්ථාපිත කිරීමට ප්‍රවණතාවක් දැක්විය (මෙම අත්පොතේ ගුන්තාර් කෙයිසන්ගේ දායකත්වය බලන්න). ඒවා

සංකේතනය සිදුවීමට සහ අවශ්‍ය වදන් සෙවීමට ඉවහල් වේ. මෙයින් 'ප්‍රති-භ්‍රාන්තිය' තත්ත්වයක දී හොඳ ප්‍රතිඵල ගෙන දේ. එසේ වුවද දකුණු අප්‍රිකාව වැනි බලවත් කොමිසම් ඇති රටකින් පවා ධනාත්මක ප්‍රතික්‍රියා පමණක් බලාපොරොත්තු වීම සාවද්‍ය ය.

ඊට විරුද්ධව ඒවා ක්‍රියා කරන්නේ නම් ඒවාට ප්‍රතිවිරුද්ධ තත්ත්වයන්, සාකච්ඡා මෙන්ම සෑම ආකාරයක ම හැඟීම් ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ. පෙර සිදු වූ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා සම්බන්ධ ව සිදුවිය හැකි නව සහ විවිධ අභිමුඛතා ක්‍රියාවලීන්ට පහසුකම් සැලසීමට ඔවුන්ට සිදු වේ. මේ අනුව කොමිසම්වලින් නිශ්ශබ්දතාවය මතු වීම අපේක්ෂා කළ අය අපේක්ෂා භංගත්වයට පත්වනු ඇත. එහෙත් මනෝ භ්‍රාන්තිය සුව කිරීමේලා මූලික ගැටලු අවබෝධ කරගත් අය හට මෙම කොමිසම්වලින් සහ ඒ සමග පැන නැගුණු අපහසුතා සහ සාකච්ඡා පිළිබඳව උදම් විය හැකිය. අප කලින් දුටු පරිදි මනෝ භ්‍රාන්තිය ආරම්භයේ දී ඇත්තේ අවශ්‍යතා පමණි. අභිලාෂයන් දක්නට හැකි වනුයේ ඒකාබද්ධ කිරීම සිදු වූ විට පමණක් වන අතර විභේදනය මඳ වශයෙන් සුවපත් වී අවසන් වූ පසුය. මනෝ භ්‍රාන්තිය නැවත නැවතත් ඇතිවීම වෙනුවට අප හැඟීම් හා සබඳකම් සොයායනු ඇත. මේවායින් බොහොමයක් ආක්‍රමණශීලී ස්වරූපයකින් පවතින අතර සාකච්ඡාවලින් මතු වන විවිධ හා නව මට්ටම් මේවාට පිළිතුරු ලැබෙනු ඇත.

වඩාත් පුද්ගලික මට්ටමකින් බැලූවහොත් යුද්ධය හා හිංසනය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාකරන, සැමටම වැදගත් වූ ඉහත සාකච්ඡා කළ අදහස්වලින් අපට මනෝ භ්‍රාන්ති කාර්යයන් සම්බන්ධයෙන් මූලික ආකල්ප කිහිපයක් ගැන නිගමනය කළ හැකිය. මෙම මූලික ආකල්ප ගැන්විය අවබෝධය හා සම්බන්ධතාවය වශයෙන් සංකීර්ණ කළ හැකිය. මෙම ආකල්ප තුන වනාහි සෑම ආකාරයකම සම්බන්ධතාවයක දී තිබිය යුතු නමුත් මනෝ භ්‍රාන්තියේ දී එය විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. එහි පෙනෙනවාට වඩා යමක් ඇත. සංවේදනා කෙරෙහි අනෙකුත් ආකල්ප ඉතා මානුෂික බව දක්නට ලැබුණ ද සමනය වීමේ ක්‍රියාවලියේ දී ඇත්ත වශයෙන්ම ඒවා උපකාරී වනවාට වඩා බාධාකාරී විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස විද්වන්තන් අනුකම්පාවට දැඩි අකමැත්තක් දක්වන්නේ අනුකම්පාව යනු ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ ව්‍යාජ වේශයක් බවට ඔවුන් තුළ සාධාරණ බියක් පවතින බැවිනි. අනුකම්පාව ලබන්නා තවදුරටත් හිරිහැරයට පත්වන්නේ අනුකම්පා කරන්නා අනුකම්පාව තමාට අවශ්‍ය නොවන තත්ත්වයක් බව යළි යළිත් සහතික කරන බැවිනි. විද්වන්තන් කැමැත්තක් දක්වන්නේ කිසිදු හැඟීමක් නොමැති අයට බව මින් අදහස් නොවූණ ද, සෑමවිට ම විවෘතව සහානුභූතික නොවන (un-empathetic) පුද්ගලයාට වඩා තමා දුක්වන බව පෙන්වන නමුත් සත්‍ය වශයෙන් තමා විද්වන්තෙකුගේ තත්ත්වයට පත් නොවීම සම්බන්ධයෙන් උදම් වන පුද්ගලයෙකුට වඩා, විවෘත ව අන්‍යයන් හා දුක් බෙදා ගන්නා පුද්ගලයෙකුගෙන් සිදුවන හානිය සෑමවිටම අවම මට්ටමක පවතී. ශෝකය සම්බන්ධයෙන් ද ඒ එසේමය.

**4.1. ශෞරවය**

අප බොහෝ දෙනා ජීවිතයේ මුල් අවධියේම උගත් කරුණක් නම් යමෙකු දුකින් පෙළේ නම් අප ඔවුන් සතුටට පත් කිරීමට උපකාරී විය යුතු බවය. කෙටියෙන් පවසතොත් යමෙකු වැළපේ නම් ඔබ ඔහු හෝ ඇය සැනසීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මනෝ භ්‍රාන්තිය යන බිහිසුණු හානිය සන්දර්භය ගත් කල

එසේ කිරීම විශාල වරදක් විය හැකිය. බිහිසුණු හානියක දී නො හඬා සිටීමට වඩා හැඬීම වඩා යෝග්‍ය නොවන්නේ ද? ඒ අර්ථයෙන් පුද්ගලයෙකුට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ විපත සහ ශෝකය පිළිබඳ භාව ප්‍රකාශනයට ඉඩදීම මෙහි ගෞරවය යන්නෙන් අදහස් වේ. අවුරුදු කිහිපයකට උඩදී විලි හි මහජන විරෝධතාවයකදී පොලීසිය අතින් සිය දෘහතර හැවිරිදි පුතු මිය ගිය පවුලක් (මවක් සහ දියණියක්) හා ක්‍රියා කිරීමට මට අවස්ථාව ලැබිණි. එහි වූ එක් ගැටලුවක් වූයේ ඔවුන්ගේ පවුලේ සමීප මිතුරන් දියණියට කියා තිබුණේ ඇය නොහැඬිය යුතු බවයි. මන්ද, ඔහු ස්වර්ගයට පියඹා යන ගමනේ දී ඇයගේ කඳුළුවලින් ඔහුගේ පියාපත් තෙමී ඔහුගේ ගමන අසීරුවන බව ඔවුන් පවසා තිබිණි. මෙය කුඩා දරුවාගේ සිතට කා වැදී තිබූ අතර ඇයගේ බිහිසුණු ශෝකය සමග ම වරදකාරීත්වයේ හැඟීම් එකතුවීම පැහැදිලිවම ඇයට සහනයක් වී නැත. තවද ඇය හා ඇගේ මව සිද්ධිය ඇති වී දින ගණනාවක් යනතුරු කිසිදු ආහාරයක් ගෙන තිබුණේ ද නැත. ඔවුන්ගේ වැළපුම ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දින ගණනාවක් පැවැත්මෙන් පසු වුවද අප (චිකිත්සකයන්) ඉතා වැදගත් කරුණු අවධාරණය කළ පසුව පමණි ඔවුන්ට සෙමෙන් සාමාන්‍ය ජීවිතය ආරම්භ කිරීමට හැකි වූයේ. එම කරුණු නම්, අ) පුතුගේ මරණයට වගකිය යුත්තේ පොලීසිය මිස ඔවුන් නොවන බව සහ ආ) හැඬීම හොඳ සහ සාමාන්‍ය දෙයක් බව සහ එය ස්වර්ගයට පුතු යන ගමනට උපකාර වන්නේ එයින් ඔහුගේ පවුල කොතරම් ඔහුට ආදරය කළාද යන බව පෙන්වන නිසා බවත් ය.

මේ අනුව ගෞරවය ඉතා වැදගත් දෙයකි. අප ගනුදෙනු කරන පුද්ගලයන්ට තවත් පීඩා හිරිහැර නොකිරීම, ඔවුන්ගේ ශෝකයට හා විලෝපනයට ගරු කිරීම මෙන්ම ජීවිතය පුරාම, ජීවත්වීම සහ පැවැත්ම සඳහා ඔවුන්ගේ ශක්‍යතාවය වර්ධනය කිරීම ගෞරවය යන්නෙන් අදහස් වේ. ඉන් අදහස් කරනුයේ ඔවුන්ගේ අතීතය පිළිබඳව උනන්දුව සහ ඔවුන් පිළිබඳ සියලු තතු දන්නා බව නොපෙන්වා, ඔවුන්ගේ භාව ප්‍රකාශන මාර්ගවලට ගරු කිරීමයි. ගෞරවය යන්නෙහි අර්ථය මිනිසුන් ඇත්තවශයෙන් අපට කතා කිරීම ආරම්භ කළ විට ම පලායාම නොවේ.

### 4.2. අවබෝධය

දෙවන ආකල්පය, අවබෝධය ද එක හා සමාන ව වැදගත් වේ. යමෙකු තමා අවශ්‍යයෙන්ම තේරුම් ගත් දෙය මත ම ක්‍රියා කළ යුතුය යන්න ඉන් අදහස් නොවුණ ද, විඳවන්නන් හා කටයුතු කිරීමේදී මනෝ භ්‍රාන්තියේ ගතිකයන් පිළිබඳ අවබෝධය ඉතා වැදගත් වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් අවිශ්වාසය, අනාරක්ෂිත බව අකර්මන්‍යතාවය මෙන්ම අසීමිත බිය වැනි ඇතැම් කරුණු මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳ සන්දර්භය අනුව තේරුම් ගත හැකිය. තවද කතාබහ කළ හැකි සන්නිවේදනය කළ හැකි මෙන්ම එක්ව ක්‍රියා කළ හැකි අතරම ඇතුළාන්තයෙන් අන්ත ප්‍රවණත්වය හැඟීම් පිරි පුද්ගලයෙකුට පවා අප පුද්ගලයට පත් නොකළ හැකි වන්නේ අපට මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳ ව උසස් අවබෝධයක් ඇති හෙයිනි. අවබෝධය වනාහි අපට කලින් ලබාගත හැකි දෙයක් නොවේ. එය සැමවිට ම රඳා පවතින්නේ අප සන්දර්භය කෙතරම් හොඳින් දැනී ද යන්න සහ අපගේ සම්බන්ධතාව වර්ධනය වන්නේ කෙසේද යන්න මත වේ. අපට අඩුම තරමින් ඉගෙන ගැනීමට කැමැත්තක් ඇති කරගත හැකි අතර එයින් අපගේ අවබෝධය වර්ධනය කරගත හැකි වේ. ඉන් සාමාන්‍යයෙන් අපට ගත යුතු හොඳම මග පිළිබඳව හැඟීමක් ඇති කර ගත හැකි ය.

උදාහරණ වශයෙන් මනෝ භ්‍රාන්තිය තුළ අප හුවා දක්වන ලද සියලු විනාශකාරී බලයන් ඇත්නම් සහ අනුක්‍රමිකව වර්ධනය වේ නම් ඉන් මනෝ භ්‍රාන්තියට පත් පුද්ගලයා ඔහුගේ පෞරුෂත්වය වර්ධනය සම්බන්ධයෙන් බරපතල අර්බුදයකට මුහුණ පා ඇති බව අපි දනිමු. නිදසුනක් ලෙස එල් සැල්වඩොර් හි යුද්ධය ආරම්භයේ දී ම දෙමාපියන් සාතනය වුණු අවුරුදු ගණනක් මනා හැසිරීමක් හොඳ හා වගකිව යුතු සොල්දාදුවකුට සිට දැන් සාම සමයේ නැවත පාසල් යන, එකොළොස් වියැති හිටපු ළමා සොල්දාදුවකුට ප්‍රශ්න රාශියකට මුහුණදීමට ඇති බව අපි දනිමු. ඔහුගේ දෙමාපියන් මිය ගොසිනි. සෙබලෙකු ලෙස ඔහුට නිල බලය සහ සාමාජීය වැදගත්කම නැති වී ගොසිනි. ඔහු දැන් හොඳින් ලිවීමට හෝ කියවීමට නොහැකි පාසල් දරුවෙකු පමණි. ඔහුට 'හොඳ සොල්දාදුවෙකු' වීමට වඩා 'මෝඩ ශිෂ්‍යයෙකු' වීම නොසතුටට කරුණකි. අපට, ඔහුට සහායවීමට ඇවැසි නම් ඔහුගේ අතීතයේ මෙම විශේෂිත කොටස පිළිගත යුතුය. මෙය ඔහු හා ඔහුගේ අතීතය පිළිගැනීමක් වේ. ඔහු බරපතල කරුණක් සේ ගෙන ඔහුගේ අතීතය තක්සේරු කිරීමේ හැකියාව සොයා බලන අතර, අවශ්‍ය අධ්‍යාපන ක්‍රියාවලියට ඉඩ පහසුකම් සැලසිය යුතු ය. මෙය, සිදුවිය හැක්කේ උදාහරණ වශයෙන් ඔහුට ද ගුරුවරයෙකු වීමට ඉඩ දෙමින් ඔහුට සංවිධාන කාර්යය භාරයක් ද; එමෙන්ම ලිවීමට සහ කියවීමට සහ අධ්‍යාපනික ක්‍රියාවන්හි යෙදීමට ඉඩ සැලසීමෙනි.

**4.3. සම්බන්ධතාව (සබැඳියාව)**

තෙවැනි ආකල්පය වන සම්බන්ධතාව, පළමු ආකල්ප දෙකෙහි එකතුවක් වන නමුත් ඒ දෙක අභිබවා යන්නකි. මනෝ විකින්නසකයින් හට ඉතා පැහැදිලි කරුණක් නම්, අංගයන් දෙකකින් සමන්විත සන්නිවේදනයේ මූලික රීතීන්වලින් එකක් ඔවුන් කිසිවිටෙක අමතක කළ යුතු නැති බව යි: එකක් නම් සන්නිවේදය සිදුවන පුද්ගලයන් අතර ගොඩනැගෙන සම්බන්ධතාව වන අතර, අනෙක සන්නිවේදනය වන පණිවුඩයේ හරයට අදාළ වේ. සම්බන්ධතාවයේ අංග සෑමවිට ම හරයට අදාළ අංගවලට වඩා බලවත් සහ වැදගත් වේ. මින් අදහස් කරන්නේ, උදාහරණ වශයෙන්; ගණිත ගුරුවරයක සිසු කණ්ඩායමකට විෂය උගන්වද්දී, ගණිතය පිළිබඳව එක් පාර්ශවයකින් කථා කරන (හරය) නමුත් සෑමවිට ම අනෙක් පාර්ශවයෙන් විශේෂිත ගුරු ගෝල සබඳතාවය ගොඩනගාගන්නා අතර ඇයට හෝ ඇයගේ සිසුනට මෙම සබඳතාවයෙන් පිටස්තරව සන්නිවේදනය කළ නොහැකි ය. තව ද, ඇයගේ සිසුන් ඉගෙන ගන්නා ගණිතයේ ප්‍රමිතිය වඩාත් ම රඳ පවතින්නේ ඇය ලබාදෙන තොරතුරු මත නොව ඇය සිසුන් හා ගොඩනගා ගන්නා සම්බන්ධතාවය මත ය. මෙම නීතිය පිළිබඳ දැනුම මනෝ විද්‍යාඥයින්ට පමණක් සීමා වී ඇත්තේ මන්දැයි යන්න නිරතුරුවම නැගෙන ප්‍රශ්නයකි. සියල්ලන්ම මේ පිළිබඳව දැනගැනීම වඩා ඵලදායක නොවන්නේ ද? ගුරුවරුන් සහ කාර්මිකයින් සඳහා මෙය විශේෂයෙන් සත්‍ය වේ; මන් ද, ඔවුන් තොරතුරු සම්ප්‍රේෂණය කිරීමට බලාපොරොත්තු වන නමුත් ඔවුනට සම්ප්‍රේෂණය කර ගැනීමට ඇවැසි තොරතුරු සත්‍ය වශයෙන් අනෙක් පුද්ගලයාට ළඟා වුවහොත් ඉන් සම්බන්ධතාවක් ගොඩනැගෙන බව ඔවුනට නිරතුරුවම අමතක වේ.

මනෝ භ්‍රාන්ති කටයුතුවල දී මෙය කේන්ද්‍රීය කරුණකි. අවසානයේ දී තේරුම්ගත යුතු කරුණක් වන්නේ අර්බුදකාරී කලාපයක හෝ මහා ව්‍යසන තත්ත්වයක දී කිරීමට ඉදිරිපත් වන උදව්ව, මිනිසුන්ට අවශ්‍ය කුමක්ද යන්න පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් පමණක් නොව ඉල්ලා සිටින උදව්ව ක්‍රියාවට



නංවන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ප්‍රශ්නයකි. මිනිසුන්ට ආහාර සහ සෙවණක් අවශ්‍ය විය හැකි නමුත් ඔවුන් ක්‍රියාකාරී ලෙස ඊට සහභාගි වීම හෝ ඔවුන් හුදු නිෂ්ක්‍රීය ප්‍රති-ග්‍රාහකයන් ලෙස උදව් ලබා ගැනීම අතර අතිවිශාල වෙනසක් ඇත. පසු අවස්ථාවල දී මෙම පුද්ගලයන් නිෂ්ක්‍රීයව හිඳ ස්වාධීන ජීවන රටාවක් ගොඩනැගීමට ශක්තිය වැය නොකිරීම කිසිවෙකු පුද්ගලයට පත් නොකරනු ඇත. සම්බන්ධතා ගොඩනැංවීම් සහ වර්ධනය කිරීම මෙහෙයින් මනෝ භ්‍රාන්ති කටයුතුවල ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකමක් වේ. ඉලක්ක වන්නේ අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම සහ තේරුම් ගැනීම වන අතර ම, වෙනස් වීම් සිදුවිය හැකි රාමුවක් ගොඩනැංවීම යි. මේ අර්ථයෙන් සම්බන්ධතාවය යන්නෙන් මනෝ භ්‍රාන්තියට පත් පුද්ගලයෙකු විශ්වාස කිරීම ද හැඟ වේ. ඔවුනොවුන්ට උපකාරීවීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය හා නිර්මාණශීලීත්වය ඔවුන්ට ඇති බව විශ්වාස කිරීමයි. 'ස්වයං උපකාරය පහසු කිරීම සඳහා උපකාරය' යන චින්තනය සංවර්ධනය උදෙසා ලබාදෙන සහයෝගීතාවය අලුත් දෙයක් නොවේ. එහෙත් සියලු ක්‍රියාකාරීන් එය ඉතා බැරෑරුම් ලෙස ගෙන නැත. කෙටියෙන් පවසතොත්, සහායකයන් ගෞරව සහගත සහ වගකිව යුතු සම්බන්ධතාවක් ලබාදීමට කැමැත්තක් දක්වයි නම්, ස්වයං - උපකාරය බොහෝ බිහිසුණු තත්ත්වයන් තුළ වුවද ඇති විය හැකි අතර ඇතිවනු ඇත; එනම් විශ්වාසය හා ආරක්ෂාව පිළිබඳ රාමුව නව මූලාරම්භ වර්ධනය විය හැකිය.

**4.4. මනෝ සාමාජීය කටයුතු, පුද්ගලයන් සහ ඔවුන්ගේ සමාජ සන්දර්භ සමඟ කටයුතු කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස**

අර්බුද කලාපවල සේවය කරන සියලු දෙනාම, මනෝ භ්‍රාන්තිය වූ කලි විශේෂඥයන්ට පමණක් සීමා වූ දෙයක් නොවන බව දැන ගත යුතු ය. එහි අදාළ වන මනෝ විද්‍යාත්මක කරුණු කිහිපයක් අන්තර්ගතව ඇතත් ඒවා අපගේ වැඩකටයුතුවලට පැහැදිලිව අන්තර්-විෂයක ප්‍රවේශයක් තුළ බෙදී යා යුතුය. ලෝකයේ විවිධ ස්ථානවල එකම වරද නැවත නැවතත් සිදුවනු දැකීම කණගාටුවට කරුණකි; මනෝ භ්‍රාන්ති කටයුතු, අධ්‍යාපනික ක්‍රියාකාරකම් හා සහ ආර්ථික ප්‍රතිසංස්කරණ ආදියෙන් සම්පූර්ණයෙන් ස්වායත්ත වූ මානසික සෞඛ්‍යය ගැටලුවක් ලෙස සලකා, මනෝ සාමාජීය කටයුතු පමණක් ඉලක්ක නොවිය යුතුය. එය තේරුම්ගත යුත්තේ අපට පුද්ගලයන් සහ ඔවුන්ගේ ඉතිහාසය මෙන් ම ඔවුන්ගේ සමාජ සන්දර්භය සහ ආර්ථික යථාර්ථයන් හා කටයුතු කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස ය. මේ නිසා විශේෂිත තත්ත්ව මත රඳා පැවතෙමින් මනෝ භ්‍රාන්තිය සුවපත් කිරීමේ කටයුතු විකිත්සා ක්‍රමය මගින් විය හැකි නමුත් එය, මහජනයා විසින් ඔවුන් සඳහා සිදුකරන නිවාස යළි ගොඩනැංවීම හෝ පාසල් කටයුතු ද විය හැකි ය.

**ප්‍රත්‍යක්‍ෂ අධ්‍යයන 1: බොස්නියාවේ ප්‍රජා මධ්‍යස්ථානය**

බොස්නියාවේ කුඩා නගරයක් වන සැන්ස්කි මොස්ටි හි මනෝ භ්‍රාන්තියට පත් කාන්තාවන් විසින් පවත්වාගෙන යන (ඔවුන්ගෙන් බොහෝ දෙනෙකුට සිය සැමියා අහිමි වී ඇත) හුදෙකලාව ජීවත් වන වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන් රැකබලාගන්නා ව්‍යාපෘතියක් ඇත. මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් ඔවුන්ට සුළු මුදලක් සොයාගැනීමට හැකි වී ඇති

අතරම, රජයට ලබාදීමට හැකි ප්‍රමාණයට වඩා ලාභදායී ලෙස සෞඛ්‍ය හා සමාජ මෙහෙවරක් ඉටු කෙරෙයි. ඔවුන්ගේ සේවාව තුළින් ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ හුදකලාවෙන් මිදීමට හැකිවන අතර කණ්ඩායම් වශයෙන් වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන්ගේ මෙන් ම ඔවුන්ගේ ම ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කළ හැකි වේ. ඔවුහු, ස්විස් සංවර්ධන ඒජන්සියක අනුග්‍රහය මත මහජන මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස සංවිධානය කරන ලද ස්වදේශීය කාන්තා ක්‍රියාකාරිණියන් කණ්ඩායමක් මගින් අධීක්ෂණය වෙති. මෙම ව්‍යාපෘතිය සත්‍ය වශයෙන්ම ස්වයං-උපකාර ව්‍යාපෘතියකි. සහභාගී වන්නන්ගේ මනෝ භ්‍රාන්ති තත්ත්වය තිබිය දී ඔවුහු තවමත් ඔවුනොවුන් අතර දෘෂ්ටිකෝණ වෙනස්වීම සඳහා නව සොයාගැනීම්වල නිරත වෙති. බොස්නියාවේ දෙමාපියන් කෙරෙහි ඇති බැඳීම ඉතා දැඩි සම්බන්ධතාවක් වන අතර ඉතා ඉහළ වටිනාකමකින් යුතුය. මහජන පුද්ගලයන්ට සැලකීම වනාහි අතීතය අමතක නොකිරීමේ එක් මාර්ගයක් ද වේ; පූර්ව යුද අතීතය කෙටියෙන් පවසතොත් අප බලාපොරොත්තු වන්නේ සමාජ සේවයක් සපයන, ආදායම් උපදවන මනෝ භ්‍රාන්තිය තුළින් ක්‍රියාවන් හටගන්නා සහ ගෘහස්ථ පුද්ගලයින් විසින් ඉතා විශිෂ්ට සේවයක් කළ හැකි ඒකාබද්ධ ව්‍යාපෘතියකි.

**ප්‍රත්‍යක්ෂ අධ්‍යයන 2: බංග්ලාදේශයේ ග්‍රාමීන් බැංකු**

දුප්පතුන් සඳහා බැංකුව යනුවෙන් හඳුන්වන බංග්ලාදේශයේ ග්‍රාමීන් බැංකුව තවත් උදාහරණයකි. එහි නිර්මාතෘවරුන් ඔවුන්ගේ කටයුතුවල දී මනෝ භ්‍රාන්තිය පිළිබඳව කිසිදා සිතන්නට ඇතැයි මම නොසිතමි. එහෙත් ඔවුන්ගේ වැඩ කටයුතු අධ්‍යයන කරන අයෙකු, මිනිසුන් සමග විශ්වාසය හා සම්බන්ධතාවය ගොඩනගා ගන්නා ආකාරය, ඔවුන්ගේ කණ්ඩායම් තම තමන් සංවිධානය වන ආකාරය, ඔවුන් සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන්ට ගරු කරන ආකාරය සහ මෙම රාමුව තුළ ඔවුන් ආර්ථික වර්ධනය සිදු කරන ආකාරය දෙස බැලූ විට, ඔවුන් ක්ෂුද්‍ර ණය ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වන ඇමෙරිකානු ඩොලර් 200 නොඉක්මවන ඉතා සුළු පරිමාණ ණය වුවත් ඔවුන් ඉතා විශිෂ්ට මනෝ භ්‍රාන්ති විකිණිකයක් සිදු කරන බව සිතීම නොවැළැක්විය හැකිය. මුදල් හා කටයුතු කරන මිනිසුන්ට වඩා මුදල් පමණක් පිළිබඳව ඇති උනන්දුව හේතුවෙන් බොහෝ ආර්ථික ව්‍යාපෘති අසාර්ථක විය. ග්‍රාමීන් බැංකුව ක්‍රියා කළේ අනෙක් අතටය. ඔවුන් පළමුව උනන්දු වූයේ මිනිසුන්, ඔවුන්ගේ ඉතිහාසය හා ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව ය. ඉන්පසුව මිනිසුන්ට ඇති ප්‍රශ්න, ස්වාධීනත්වයට ඇති හැකියාව සහ ස්වයං - උපකාරය එකිනෙක ප්‍රතිවිරුද්ධ නොවන නමුත් එකම කරුණ මතු වූ ප්‍රශංසනීය ක්‍රියාවලියක් ලෙස අවබෝධ කරගන්නා අතර ඔවුන් මිනිසුන් ගැන ඇති දෘෂ්ටි පථය පුළුල් කරයි. තවදුරටත් ඔවුහු ඉතා ගෞරවනීය ආර්ථික ප්‍රතිලාභ ලඟා කරගනු පමණක් නොව බොහෝ සුරාකෑමට හා මනෝ භ්‍රාන්තියට ලක් වූ පුද්ගලයන්ට තමන් විශ්වාස කිරීම, තමාගේ ශක්‍යතාවය පිළිබඳ විශ්වාස කිරීම මෙන්ම වඩා උසස් ජීවිතයක් ගොඩනැගීමට පටන් ගැනීම වැනි ප්‍රතිඵල ද ලඟා කර ගනිති.

### 5. මනෝ භ්‍රාන්ති සේවකයන්ගේ මනෝ - භ්‍රාන්ති අවදානම

අවසානයේ දී මම මනෝ භ්‍රාන්තියට පිටුවහල්වීමට උත්සාහ කරන පුද්ගලයන් සම්බන්ධයෙන් යමක් ප්‍රකාශ කිරීමට කැමැත්තෙමි. යමෙකු අන්‍යයන්ට උදව් කිරීමට උත්සාහ කරන විට, ඔවුන්ට කිසිවෙකුත් අපරාජිත නොවන බව මෙන්ම සහායකයින්ට ද අවශ්‍යතා ඇති බව අමතකවීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇති වේ. අනන්ත සංවේදනා ගැන කටයුතු කරද්දී තමාගේ ශරීර සෞඛ්‍යය පිළිබඳව සිතීම සුබෝපහෝගී කරුණක් ලෙස පෙනී යා හැකිය. කෙසේ නමුත් අන්ත වාතාවරණයක සේවය කරන්නන්, ඔවුන්ගේ මනෝ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලි සම්බන්ධයෙන් දැඩි අවධානයකින් පසුවිය යුතු බව පිළිගත් කරුණකි. බොහෝ අවස්ථාවල මිනිසුන් බිහිසුණු වාතාවරණයන් හා සටන් කිරීමේ දී තමන්ගේ ශක්‍යතාවය පිළිබඳ අධි තක්සේරුවකින් සිටින අතර අන්‍යයන්ගෙන් ගරුත්වයක් සහ වටිනාකමක් ලැබීමේ අවශ්‍යතාව පිළිබඳ අවතක්සේරුවක් ඇත. තමා හා ඇත්ත වශයෙන්ම ගනුදෙනු නොකිරීමේ ප්‍රතිවිපාක හඳුන්වනු ලබන්නේ 'දැවියාම' (burn out) ලෙසය. යම් අයෙකු කරන වැඩ කටයුතු අතර පරතරයක් නොමැති බව, සම්පූර්ණ වෙහෙසකර භාවයකට පැමිණෙන තුරු සිය ශක්‍යතාවය අනවශ්‍ය ලෙස පාවිච්චි කිරීම මින් අදහස් වේ. මෙම අවස්ථාවේ දී ඔහු අඩුවෙන් වැඩ කිරීම අසනීප වීම සහ කලින් උදව් කිරීමට අවශ්‍ය වූ පුද්ගලයන්ට වෙර කිරීම වැනි දෑ සිදු වේ. ලොව පුරාම මෙම ප්‍රශ්නය හඳුනාගෙන ඇති නමුත් ප්‍රමාණවත් ලෙස ඒ සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාකර නැත. ඇත්ත වශයෙන්ම ඒජන්සි ආයතන මනෝ භ්‍රාන්ති සේවකයන් අධීක්ෂණය, වැඩමුළු පුහුණු කිරීම් සහ අතිකාල වැඩ සඳහා ගෙවීමට කැමැත්තක් නොදක්වති. මනෝ භ්‍රාන්ති සේවකයෝ ද සේවය කිරීමේ දී ගැටලු හා අපේක්ෂා භංගත්වය ආදිය නොසලකා හැර ඔවුන් රෝගී තත්වයට පත් වන තුරු ඔවුන්ගේ සේවය ඉටු කරති.

අපට ඇත්ත වශයෙන්ම මෙම වැරදි පිටුදකීමට අවශ්‍ය නම් මනෝ භ්‍රාන්ත තත්වයන් තුළ සේවය කරන සහායකයින් එක්තරා ආකාරයකින් හෝ තවත් ආකාරයකින් මනෝ භ්‍රාන්තියකට පත් විය හැකි අතර තමාගේ මනෝ භ්‍රාන්ති තත්වය සඳහා ක්‍රියා කිරීමට ඔවුන්ට කාලය අවශ්‍ය බව අප පූර්ව නිගමනය කළ යුතුය. මෙය සිදුවිය යුත්තේ කලින් කලට සිදු කරන බාහිර අධීක්ෂණ තුළිනි. මේ අර්ථයෙන් අධීක්ෂණය යනු තවත් පාලනයක් යන්න අදහස් නොවන අතර ඉන් අදහස් වන්නේ ගරුත්වය සහ විශ්වාසය යන රාමුව තුළ සේවකයන්ට වැඩ කටයුතු තුළ දී ඇතිවන ගැටලු සම්බන්ධයෙන් කථා බහ කිරීමට මනෝ භ්‍රාන්ති සේවකයන්ට අවකාශයක් ලබාදීමයි. ස්වදේශික අධීක්ෂණය කළ නොහැකි නම් සුදුසු ස්වදේශික ව්‍යුහයක් ඇතිවන තුරු වෙනත් රටවලින් බාහිර අධීක්ෂණයන් හෝ ගෙන්වීම අවශ්‍ය වේ. සෑම විට ම මනෝ ව්‍යාධි සේවකයන් ඔවුන්ගේ වැඩකටයුතු පිළිබඳව ලිවීමට හා සන්නිවේදනය කිරීමට දිරිගැන්විය යුතුය. මෙය යම් අයෙකුගේ අත්දැකීම් මත ක්‍රියාකරන මාර්ගයක් වන අතර එය පෞද්ගලික මනෝ ව්‍යාධික අංගයක් වන බවට පරිවර්තනය නොවීමට වග බලාගන්නා නමුත් නැවත පොදු ක්‍රියාවලියක කොටසක් බවට පත් වේ. එමෙන්ම නිවාඩු සහ අනෙකුත් ස්ථානවලට වාරිකා සංවිධානය කිරීම වැනි දේ ද අවශ්‍ය ය. මේවායින් සමහරක් නිල සංචාර විය හැකි නමුත් නිවාඩුවක් ලබාගැනීමේ අයිතිය හා වැදගත්කම තේරුම් ගැනීම ද වැදගත් වේ.

## 6. නිගමන

අවසානයේ සංවිධානය වූ ප්‍රවණත්වයට අදාළව මනෝ විද්‍යාත්මක පරිමාවන් සලකා බැලෙන බවට පිළිගැනීමේ ධනාත්මක වර්ධනයක් ඇති බව බැලූ බැල්මට පෙනී යයි.

එහෙත් මෙය ඉක්මනින් ම සැකයක් බවට පත්වන්නේ මනෝ භ්‍රාන්තිය, මැලේරියාව හෝ පැපොල වැනි සාම්ප්‍රදායික රෝගයක් බවට තේරුම්ගත් විට හා ඒ ගැන කටයුතු කරන විටය. මෙකී රාමුව තුළ මනෝ භ්‍රාන්ති කටයුතු හුදෙක් ඊනියා උපකාර කිරීමට සැකසුණු තවත් එක් දේශපාලන ප්‍රචාරයක් පමණි. බලයේ සහ සමාජ ගැටුම්වල මූලික ගැටලු නොසලකා හැර ඇතිවාක් පමණක් නොව දරුණුතම තත්වය වන්නේ එය ඒක පුද්ගල මනෝ විද්‍යාත්මක රෝගයක කොටසක් ලෙස මනෝභාවාත්මකව යළි අර්ථ නිරූපණය කොට තිබීමයි. ඉන් එම තත්වය මත ක්‍රියා කිරීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවට තවදුරටත් බාධා කරයි. තවදුරටත් පැවසුවහොත් යමෙකුට 'පළමුව අපට යුද්ධය හා විනාශය ඇති අතර අපි එහෙයින් සමාජ වෙනස් කරනු වෙනුවට මිනිසුන්ට විකිත්සන ප්‍රතිකාරය දෙන්නෙමු' යනුවෙන් පැවසිය හැකිය.

මිනිසා විසින් සිදුකළ ව්‍යාසනවල විපාක වශයෙන් දුක් විඳින මිනිසුන් හා ගනුදෙනු කිරීමේ දී අපි ගැටලු දෙකකට මුහුණ දෙන්නෙමු. පළමුව අප අදාළ මූලික මනෝ විද්‍යාත්මක පරිමාණයන් තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු අතර, මෙම පරිමාණයන්හි වැදගත්කම විස්තීර්ණය කළ යුතුය. දෙවනුව අප බාල දේශපාලනික ගැටලු මනෝ විද්‍යාවට අදාළ කිරීම පිටුදකිය යුතු අතර සමාජ - දේශපාලන අංග නොසලකා නොහැරී නමුත් ඒවා අපගේ වැඩ කටයුතුවල දී ක්‍රියාකාරීව පිළිගත් සහ ඒකාබද්ධ කරගත් බවට තහවුරු කරගත යුතුය. වෙනත් වචනවලින් පැවසුවහොත් මිනිසා විසින් සිදුකළ ව්‍යාසනවලින් හටගත් මනෝ භ්‍රාන්තියක් හමු වූ විට අපට තනි පුද්ගලයන් මෙන්ම සමාජය සමග ද ජීවිතයේ ශාරීරික මෙන්ම අධ්‍යාත්මික අංග සමග ද ආර්ථිකය හා දේශපාලනය සමග ද සාධාරණත්වය හා මනෝ විද්‍යාව සමග ද ගනුදෙනු කිරීමට සිදුවෙයි.

එහෙයින්, මනෝ විද්‍යාව මෙතරම් සංකීර්ණ මාතෘකාවක් වන්නේ ඇයිදැයි තේරුම්ගත හැකිය. කෙසේ නමුත්, ඉතා උසස් පුහුණුවක් ලද වෘත්තීය විකිත්සකයන්ට පමණක් මනෝ භ්‍රාන්ති කටයුතු කළ හැකිය යන සාවද්‍ය නිගමනයන්ට එළැඹීමට මින් ඉඩපුස්ථා නොදිය යුතු ය. මෑතක දී ලෝකයේ අර්බුදකාරී කලාපවල මනෝ භ්‍රාන්ති ව්‍යාපෘති විශාල සංඛ්‍යාවක් බිහි වූ බව බව පමණක් නොව මනෝ භ්‍රාන්ති විශේෂඥ හමුදාවක් විසින් (සාමාන්‍යයෙන් දියුණු කාර්මික රටවලින් පැමිණි) ස්වදේශිකයන්ට මනෝ භ්‍රාන්ති විකිත්සා තාක්ෂණික ක්‍රම උගන්වනු අපි දුටිමු. මෙම තාක්ෂණික ක්‍රමවලින් බොහොමයක් බටහිර රටවල පුද්ගලිකරණය වූ සංස්කෘතියට සහ ඔවුන්ගේ සමාන මනෝ සෞඛ්‍යය සඳහා මනාව ගැලපුණි. කෙසේ නමුත් සංස්කෘතික සන්දර්භය වෙනස් වූ, මනෝ භ්‍රාන්තිය සාමූහික යථාර්ථයක් බවට පත් වූ අර්බුද කලාපයක තත්වය මීට වඩා වෙනස් වේ. මනෝ භ්‍රාන්තිය කටයුතුවලින් 80% කට වඩා සිදුකෙරෙන්නේ ගෘහස්ථ පුද්ගලයන් විසිනි. සමහරෙකු තෙරපි ප්‍රතිකාරය කරන අතර බොහෝ අය සමාජ අධ්‍යාපනය, මිනිස් අයිතිවාසිකම් වැඩකටයුතු සහ ආර්ථික ප්‍රතිසංස්කරණ ආදී ක්‍රියාකාරකම් පවත්වාගෙන යති. මනෝ භ්‍රාන්ති ක්ෂේත්‍රයේ පුහුණු කිරීම් ඵලදායක වනුයේ එය කිරීමේ එක් මෝස්තරයක් හෝ එක් ක්‍රමයක් තිබිය නොහැකිය යන්න

තේරුම්ගත හොත් පමණි. විවිධ සංදර්භ තුළ දී මනෝ භ්‍රාන්ති කටයුතු විකිත්සනයට පමණක් සීමා නොවී නිරතුරුව අලුත් විය යුතුය.

මනෝ ව්‍යාධි කටයුතු විශේෂිත සංස්කෘතික සංදර්භයකට අදාළව වර්ධනය වේ නම් සහ වගකිව යුතු ආකාරයෙන් කෙරී ගෙන යන්නේ නම්, එය සංවිධානය වූ ප්‍රවණිකත්වයේ ප්‍රතිවිපාකවලට මුහුණ දුන් පුද්ගලයන්ට උපකාරී වීමට ඉතා හොඳ සාධකයකි. මනෝ භ්‍රාන්ති කටයුතු අධ්‍යාපනික හා ආර්ථික පරිමාණයන් අන්තර්ගත වූ ඒකාබද්ධ ප්‍රවේශයක සාධකයක් විය යුතුය. තවදුරටත් සැමවිටම ඒක පුද්ගල හා සාමූහික අවශ්‍යතා සපුරාලිය යුතුය. ප්‍රබල ලෙස පවත්වාගෙන යාම සඳහා සහායක ව්‍යුහයක් ජාතික හා අන්තර්ජාතික මට්ටමකින් අවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව අප, මනෝ භ්‍රාන්ති කටයුතු අන්තර්ජාතික ව්‍යාපාරයක් බවට පත් වීම වළක්වා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු නමුත් තවද එය අන්තර්ජාතික වශයෙන් හුදෙකලා වීමේ හැකියාවෙන් ද ආරක්ෂා කරගත යුතුය.

### 7. ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ සහ වැඩිදුර කියවීම

American Psychiatric Association 1994. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed.*; DSM-IV, Washington, DC: American Psychiatric Association.

Balint, M. 1965. *Die Urformen der Liebe und die Technik der Psychoanalyse*, Bern and Stuttgart: Huber and Klett.

Becker, D. 1992. *Ohne Haß keine Versöhnung. Das Trauma der Verfolgten*, Freiburg: Kore Verlag.

Becker, D. 1995. "The Deficiency of the Concept of Posttraumatic Stress Disorder when dealing with Victims of Human Rights Violations," in Kleber et al., op. cit., 99-110.

Becker, D. and M. I. Castillo 1990. *Procesos de traumatización extrema y posibilidades de reparación*, Santiago, Chile: Instituto Latinoamericano de Salud Mental y Derechos Humanos (unpublished paper).

Becker, D. and E. Lira, (eds.) 1989. *Derechos Humanos: Todo es segun el dolor con que se mira*, Santiago, Chile: Instituto Latinoamericano de Salud Mental y Derechos Humanos.

Bergmann M. and M. Jucovy (eds.) 1982. *Generations of the Holocaust*, New York, NY: Basic Books.

Bettelheim, B. 1943. "Individual and mass behavior in extreme situations," *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38, 417-452.

Bion, W. 1990. *Lernen durch Erfahrung*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Danieli, Y. (ed.) 1998. *International Handbook of Multigenerational Legacies of Trauma*, New York, NY: Plenum Press.

Ferenczi, S. 1988. *Ohne Sympathie keine Heilung. Das klinische Tagebuch von 1932*, Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.

Fischer, G. and P. Riedesser 1998. *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, München: Reinhard Verlag.

Khan, M. 1977. "Das kumulative Trauma," in M. Khan, op. cit., München: Kindler Verlag.

Khan, M. 1977. *Selbsterfahrung in der Therapie*, München: Kindler Verlag.

Keilson, H. 1992. *Sequential Traumatization in Children*, Jerusalem: Magnes press, Hebrew University.

Kinston, W. and J. Cohen 1986. "Primal repression: Clinical and theoretical aspects," *International Journal of Psychoanalysis*, 27, 337-355.

Kleber, R. C. Figley and B. Gersons (eds.) 1995. *Beyond Trauma*, New York: Plenum Press.

Kritz, N. (ed.) 1995. *Transitional Justice, Vol. I, II and III*, Washington, DC: United States Institute of Peace.

Krystal, H. 1968. *Massive Psychological Trauma*, New York, NY: International University Press.

Laplanche, J. and J.-B. Pontails, 1977. *Das Vokabular der Psychoanalyse*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

- Robben, A. and M. Suarez-Orozco (eds.) 2000. *Cultures under siege: Collective Violence and Trauma*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Stiftung für Kinder (ed.) 1995. *Children- War and Persecution. Proceedings of the Congress of Hamburg*, Sep. 26 – 29, 1993, Osnabruck: Secolo Verlag.
- Van der Kolk, B., A. Mc Farlane and L. Weisaeth (eds.) 1996. *Traumatic Stress: the effects of overwhelming experience on mind, body and society*, New York, NY: Guilford Press.
- Winnicott, D. 1954. "Metapsychological and clinical aspects of regression within the psychoanalytical setup," in *Collected Papers: Through Paediatrics to Psychoanalysis*, London: Hogarth Press.
- Winnicott, D. 1960. "Ego distortions in terms of true and false self," in *The Maturation Process and the Facilitating Environment*, London: Hogarth Press.
- Winnicott, D. 1965. *The Maturation Process and the Facilitating Environment*, London: Hogarth Press.

### Interesting Web Sites

[www.amnesty.org](http://www.amnesty.org)  
[www.hri.ca](http://www.hri.ca)  
[www.hrw.org](http://www.hrw.org)  
[www.ncptsd.org](http://www.ncptsd.org)  
[www.reconciliation.org.za](http://www.reconciliation.org.za)  
[www.wits.ac.za/csvr/home](http://www.wits.ac.za/csvr/home)