



මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර හා එහි ස්වභාවය

- වැලිපිටියේ පඤ්ඤාරතන හිමි

ප්‍රවේශය

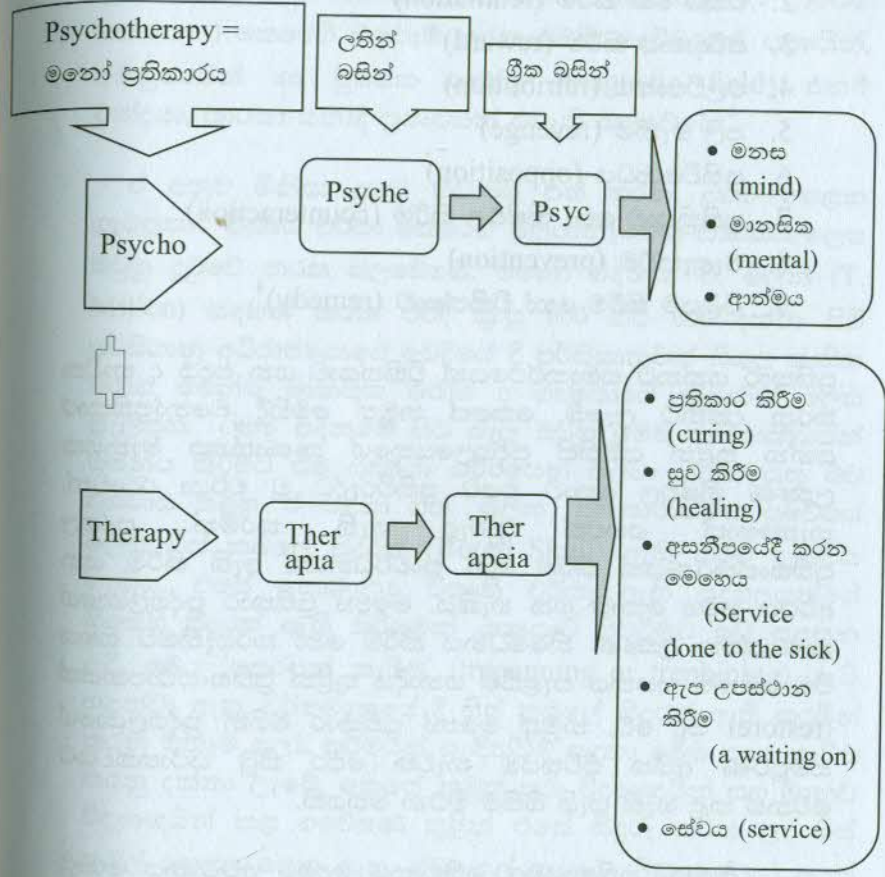
අපගේ ජීවිත හා සමීපව සංස්පර්ශය ලබන මූලික විෂය ධාරාවක් ලෙස මනෝවිද්‍යාව හඳුනාගත හැකිය. විටෙක ස්වභාවික විද්‍යාවන්හි ලක්ෂණ විදහා දක්වන සමාජීය විද්‍යාවන්හි ලක්ෂණ කැටි කොටගත් විෂය ක්ෂේත්‍රයකි. තවද මනෝවිද්‍යාව තුළ න්‍යායාත්මක හා ව්‍යවහාරික යන විෂය අංගයන් පැහැදිලිව දැකගත හැකිය (...psychology is both applied and theoretical subject.). එසේම මූලික පර්යේෂණ (Basic research) සිදු කරමින් න්‍යායාත්මක දැනුම මෙන්ම ව්‍යවහාරික පර්යේෂණ (Applied research) සිදු කරමින් ව්‍යවහාරික දැනුම ගොඩ නගයි. මෙය මනෝවිද්‍යාවෙහි ගොඩ නැගී ඇති උප විෂය ක්ෂේත්‍ර දෙස බැලීමෙන් මනාව වටහා ගත හැකි වේ. තවද මනෝවිද්‍යාව විද්‍යාත්මක විෂයක් මෙන්ම වෘත්තීය විෂය ධාරාවක් (Psychology is both a science and a profession)¹ බව ඩෙනිස් කූන් (Dennis Coon) පෙන්වා දෙයි.

මනෝවිද්‍යාඥයා නොයෙක් සුවිශේෂී කුසලතා රාශියකින් පරිපූර්ණ වූත් එමෙන්ම පෘථුල පුහුණුවක්, ශික්ෂණයක් හා දැනුමක් ලැබුවෙකි. ඔහු උපදේශනය, මනෝප්‍රතිකාර කිරීම මෙන්ම පුද්ගල හැසිරීම් ප්‍රමාණනය කිරීම, අත්හදා බැලීම, පර්යේෂණ කිරීම, සංඛ්‍යානමය දත්ත විශ්ලේෂණය, රෝග විනිශ්චය, ප්‍රතිකාර යනාදිය මෙන්ම විවිධ විෂය ක්ෂේත්‍ර පිළිබඳව දැනුමක් ලැබුවෙකි. එහෙත් හැම අයෙක්ම එක හා සමානව සෑම කටයුතුවලම නිරත වේ යැයි කිව නොහැකි වේ. ඇතැම්

මනෝවිද්‍යාඥයෙක් පර්යේෂණ කරමින් නව දැනුම අනාවරණය කරති. තවත් මනෝ විද්‍යාඥයින් පිරිසක් එම දැනුම උගන්වමින් ශිෂ්‍යයන්ට සම්ප්‍රේෂණය කරති. තවත් පිරිසක් මනෝවිද්‍යාත්මක ඥානය මානසික සෞඛ්‍යය, අධ්‍යාපනික, ව්‍යාපාරික, ක්‍රීඩා, නීතිය හා වෛද්‍ය විද්‍යාව යනාදී විෂය ක්‍ෂේත්‍රවල පැන නැගෙන ගැටලු විසඳීම සඳහා භාවිතයේ යොදති. කෙසේ නමුත් උපදේශන මනෝවිද්‍යාව (Counseling Psychology), සායනික මනෝ විද්‍යාව (Clinical Psychology), සෞඛ්‍යය මනෝවිද්‍යාව (Health Psychology) යනාදී ව්‍යවහාරික උප විෂය ක්‍ෂේත්‍ර මනෝවිද්‍යාත්මක ඥානය භාවිතයේ යොදවනු ලබයි.

ඒ අතර මනෝප්‍රතිකාර විද්‍යාව (Psychotherapy) මනෝවිද්‍යාවේ ව්‍යවහාරික අංශය නියෝජනය කරයි. මනෝවිද්‍යාවෙහි න්‍යායන් හා මූලධර්ම පදනම් කොට ගෙන පුද්ගල මානසික ගැටලු විසඳීම හා මානසික රෝග සුවපත් කිරීම සඳහා භාවිතයෙහි යෙදීම මනෝප්‍රතිකාරයේදී සිදු වේ. විශේෂයෙන්ම මනෝප්‍රතිකාර මානසික ගැටලු හා මානසික රෝග සඳහා වෙන් වූ විෂයක් ලෙස සැලකීම සාවද්‍ය වේ. බ්ලොච් (Bloch) නැමැති මනෝවිද්‍යාඥයා පෙන්වාදෙන පරිදි 'මනෝ ප්‍රතිකාර ගැටලු විසඳීම හා අර්බුද නිවාරණය සඳහා භාවිත කිරීමට පමණක් ඇති දෙයක් යැයි සිතීම වරදවා ගැනීමකි. තම එදිනෙදා වැඩ කටයුතු මැනවින් කරගෙන යන නිරෝගී අයෙකුට වුවද මනෝ ප්‍රතිකාර මගින් පුද්ගල සංවර්ධනය තව තවත් ඉහළ නංවා ගැනීම සඳහා ද භාවිත හැකි ක්‍රමවේදයකි.² ඉහත දී මහාචාර්ය සෙලිග්මාන්ගේ ප්‍රකාශයෙන් ද පැහැදිලි වන්නේ ප්‍රතිකාර යනු බිඳී ගිය දෙයක් නැවත සකස් කිරීමක්ම නොවන අතර ඊට එහා ගොස් පුද්ගලයා තුළ ඇති යහපත් දෑ වලින් ඔහු පෝෂණය කොට පුද්ගල සංවර්ධනයක් ද අපේක්‍ෂා කරන බවයි. මේ අනුව මනෝ ප්‍රතිකාර සෑම පුද්ගලයෙකුටම පාහේ එකසේ වැදගත් වන ව්‍යවහාරික මෙන්ම වෘත්තීය විෂය ධාරාවකි.

"මනෝප්‍රතිකාර" යන පදය ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ එන 'Psychotherapy' යන පදය සඳහා සිංහලෙන් භාවිත කරයි. එම ඉංග්‍රීසි පදයේ නිෂ්පන්නිය Online Etymology Dictionary³ හි අර්ථ දක්වා තිබේ. ඒ අනුව,



මානසික සුවය ලබා දීම සඳහා කරනු ලබන කටයුතු හෝ ඇප උපස්ථාන යනාදිය යන්න එම පදගතාර්ථවලින් ප්‍රකට වේ.

සිංහල 'ප්‍රතිකාර' යන පදය සංස්කෘත භාෂාවෙහි 'ප්‍රති' යන විරුද්ධාර්ථවත් උපසර්ග පදය හා 'කාර' (කිරීම) ධාතුව එක් වී

සැදුණු පදයකි. මෙහි සරල අර්ථය 'යමකට ප්‍රතිවිරුද්ධ දේ කරීම' යනුයි. විලියම්ස් එම්. මොනියර් (Williams M. Monier) එහි අර්ථ කිහිපයක් දක්වයි. එනම්

1. හොඳ හෝ නරක ප්‍රතික්‍රියාවක් දැක්වීම (requital)
2. එකට එක කිරීම (retaliation)
3. පරිදානය කිරීම (reward)
4. එලවිපාකය (retribution)
5. පලි ගැනීම (revenge)
6. ප්‍රතිවිරෝධය (opposition)
7. ප්‍රතික්‍රියාව හෝ නිෂ්ඵල කිරීම (counteraction)
8. වැළැක්වීම (prevention)
9. පිළියම් කිරීම හෝ විකිත්සාව (remedy)⁴

ප්‍රතිකාර යන්නට සමානර්ථයෙන් විකිත්සාව යන පදය ද භාවිත කරනු දක්නට ලැබේ. කෙසේ නමුත් මෙහිදී මනෝප්‍රතිකාර යන්න තුළින් යම්කිසි පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යාත්මක මානසික ලක්ෂණ නිෂ්ඵල කොට එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ වර්ෂා රටාවන්, නැතහොත් යහපත් පුරුදු ඇති කරමින් පුද්ගල ප්‍රතිසංස්කරණයක් කිරීම හෝ සංවර්ධනයක් ඇති කිරීම යන අර්ථය ගම්‍ය කොට ගත හැකිය. මනෝ ප්‍රතිකාර පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍යාත්මක ලක්ෂණ නිෂේධනය කිරීම හෝ කරගැනීමට සහය වීම මෙන්ම සහනය සැලසීම යනාදිය තුළින් ප්‍රතිසංස්ථාපනයක් (restore) සිදු වේ. නමුත් මනෝ ප්‍රතිකාර මගින් පුද්ගලයාගේ සම්පූර්ණ අතීත ජීවිතයම නැවත පෙර තිබූ යථාතත්වයට වෙනස් කළ හැකි යැයි සිතීම මිථ්‍යා මතයකි.⁵

මනෝ ප්‍රතිකාරවල ඉතිහාසය දෙසට අවධානය යොමු කිරීමේදී එහි අක්මුල් මානව ඉතිහාසයේ මුල් අවධි දක්වාම දිව යයි. ආදිතම අවධිවල සිටම තම අවට පරිසරය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කළ පරිදි මිනිස් හැසිරීම් පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කොට තිබුණි. ඒ අනුව මිනිස් හැසිරීම් තේරුම් ගැනීමටත් විස්තර කිරීමටත් එවා පාලනය කිරීමටත් ගත් උත්සාහයන්

පිළිබඳ සාධක හඳුනාගත හැකිවේ. ආදි මානවයන් තමන්ට වටහා ගත නොහැකි සංසිද්ධීන් පිළිබඳව බිය මුසු හැඟීමකින් බැලූ අතර ඔවුන් ඒවා විග්‍රහ කළේ එවැනි සංසිද්ධි පසුපස එක්තරා අද්භූත බලවේගයක් ඇතැයි යන පරිකල්පනය තුළිනි. ඒ අනුව සිරුරට පරිබාහිර වූ බලවේගයක් නැතහොත් හේතුවක් අපගේ හැසිරීම (behaviour), චින්තනය (thinking) හා ආවේග (emotion) කෙරෙහි බලපෑම් කරන බවයි. දෙවිවරුන්, යක්ෂයින්, අමනුෂ්‍යයින් හා චුම්භක ක්ෂේත්‍ර (magnetic field) එනම් චන්ද්‍රයා, තාරකා යනාදී ප්‍රභවයන් එවැනි බලවේගයි.⁶

ඒ අනුව මිනිසා දුකට පීඩාවට පත් කරන, දුකට හෙළන ගැටලුකාරී විකෘති වර්ෂා කෙරෙහි බලපාන හේතු සාධකය ලෙස ඔවුහු දුටුවේ නරක බලවේගයි. මනෝ විද්‍යාඥ ටී. මිලන් (T. Millon) සඳහන් කරන පරිදි ක්‍රි.පු 900 සිට 600 දක්වා සිටි පර්සියානු අධිරාජ්‍යයාගේ අවදියේ දී පර්සියානුවන් සියලු කායික රෝග මෙන්ම මානසික රෝග ද යක්ෂයාගේ ක්‍රියාවන් ලෙස සැලකූහ.⁷ මෙම පදනමේ සිට බැලූ ඔවුහු මෙම රෝගාබාධයන් සමනය කිරීමට එම යක්ෂයා ශරීරයෙන් පලවා හැරිය යුතු බව විශ්වාස කළහ. ඒ සඳහා ගත් මූලික ප්‍රතිකාරාත්මක ප්‍රවේශය ලෙස හිස් කබලේ සිදුරක් (Bored Skull) ඇති කිරීම දැක්විය හැකිය. එසේ අසාමාන්‍ය විකෘති වර්ෂා ඇති පුද්ගලයන්ගේ හිසෙහි සිදුරක් ඇති කිරීමෙන් යක්ෂයාට පිටවීමට ඉඩ සලසන ලදී. මෙය 'තෙරපන් කැපීම' (trepanning or trephining) යැයි හඳුන්වා ඇත. වර්තමානයේ දී හිස් කබලේ සිදුරක් ඇති කරමින් කරන ඕනෑම ශල්‍ය කර්මයක් හැඳින්වීම සඳහා මෙම පදය භාවිත කරනු දක්නා ලැබේ. කෙසේ නමුත් පුරා විද්‍යාඥයින් සහ මානව විද්‍යාඥයින් කළ ගවේෂණ තුළින් එසේ සිදුරු කරන ලද හිස් කබල් සොයා ගෙන ඇත. ඒවා ගල් යුගයට (Stone Age) අයත් යැයි කාල නිර්ණය කරන විද්‍යාඥයෝ පෙන්වා දෙති. මෙසේ හිසේ සිදුරක් කළ ඇතැම් කෙනෙක් පමණක් ඉතිරි වූහ. බොහෝ දෙනා මිය ගියහ. මෙසේ අන්ධ විශ්වාස මත පදනම් වූ මුල්කාලීන මිනිසුන් පුද්ගලයා තුළට ප්‍රවේග වූ යක්ෂයා පලවා හැරීම සුවපත් වීමට ඇති එකම ක්‍රමය ලෙස සිතූහ. ඒ අනුව

විවිධ ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රමෝපායන් ඒ සඳහා භාවිත කර ඇත. සංගීතය ඇසෙන්නට සලස්වමින් යක්‍ෂයා සන්සුන් කිරීම, යාඥාවෙන් එළවා දැමීම, විෂ මත්පැන් පොවා විරේකය හා වමනය කරවීම යනාදී ක්‍රම හඳුනා ගත හැකිය.⁸ එසේම තවත් ක්‍රමෝපායක් වූයේ නපුරු දුෂ්ඨ අමනුෂ්‍යයන්ට රෝගියාගේ සිරුර තුළ සිටිය නොහැකි තැනක් බවට පත් කිරීම තුළින් අමනුෂ්‍යයා පලවා හැරීමයි. එහිදී රෝගියාට ආහාර පාන නොදී පෝෂණය නොකිරීම, කොටු පහර දීම, උණු වතුරෙහි ගිල්වීම යන ක්‍රම භාවිත කොට ඇත.⁹ මෙම ප්‍රතිකාර තුළින් රෝගය තව තවත් උත්සන්න වීමක් විනා සුවපත් වීමක් සිදු නොවිණි. මෙවැනි ප්‍රතිකාරවල දී කිසිදු ආකාරයකින් රෝගියා දෙස කාරුණික බැල්මක් හෙළා නැත. එසේම එවැනි ප්‍රතිකාර අමානුෂීය ස්වරූපයක් ගෙන තිබූ ආකාරය වටහා ගත හැකිය. පෙරදිග දෙසට ආවධානය යොමු කිරීමේ දී අසාමාන්‍ය වර්‍යා කෙරෙහි අමනුෂ්‍ය බලපෑමක් ඇතැයි විශ්වාස කළ නමුත් අපරදිග මෙන් අමානුෂීය ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිත කළ බවක් දැකිය නොහැකි වීම විශේෂතාවයකි.

මධ්‍යයතන අවධියේදී යුරෝපයේ දී පවා මානසික රෝග නැතහොත් අසාමාන්‍ය වර්‍යාවන් සඳහා යක්‍ෂ ආරූඨ වීම හේතුවන බව විශ්වාස කළහ. ඒ අනුව විවිධ යාතු කර්ම, මායා කර්ම සිදු කරමින් යක්‍ෂයා සිරුරෙන් පන්නා දැමීමට කටයුතු කොට ඇත. බෙහෙවින්ම මෙම යාතු කර්ම (exorcism) ආගමික වත්පිළිවෙත් විය.¹⁰ තවද මානසික විකෘති සඳහා ග්‍රහ බලපෑමක් ඇතැයි යන විශ්වාසයක් පෙරදිග මෙන්ම අපරදිග ද හඳුනාගත හැකිය. සඳ මෝරන කාලට මානසික රෝගී තත්ත්වය උත්සන්න වන බව සාමාන්‍ය පිළිගැනීමක් ද පවති. විවිධ ග්‍රහයන්ගේ බලපෑම පුද්ගලයන් සිතිවිලි, චිත්තවේග හා වර්‍යා කෙරෙහි වන බව ජ්‍යෝතිෂ ශාස්ත්‍රය මගින් පෙන්වා දෙයි. මෙසේ මානසික රෝග සඳහා වන ප්‍රතිකාර අධිස්වාභාවික පදනමක් මත ගොඩනැගුණු ආකාරයක් හඳුනාගත හැකිය.

තවද පුරාණ ග්‍රීසියේ සිටි දාර්ශනිකයෝ මනස හා ශරීරය අතර ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව අවධානය යොමු කළහ. ඒ

අනුව ඇතැම් අය මනස ශරීරයට බලපාන බව පැවසූහ. එසේම ශරීරය මනසට බලපාන බව තවත් පිරිසක් කීහ. මෙම බෙදීම පසුකාලීනව අසාමාන්‍ය වර්‍යා විස්තර කිරීමේදීත් ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීමේදීත් එකසේ බලපෑවේය. ඒ අනුව පසුකලෙක මෙය මනෝ ප්‍රතිකාර සම්ප්‍රදායන් දෙකක් ගොඩනැගීම කෙරෙහි බලපෑවේය.

ජෛව විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර සඳහා බලපෑ මූල සංකල්පය වූයේ ශරීරය මනසට බලපානවා යන්නයි. පුරාණ ග්‍රීක අවධියේ සිටම මෙම ජෛව විද්‍යාත්මක මනෝ ප්‍රතිකාර ක්‍රම හඳුනාගත හැකිය. ග්‍රීක වෛද්‍ය හිපොක්‍රටීස් (Hippocrates, 460-377 B.C) හා රෝම වෛද්‍යවරයෙකු වන ගැලන් (Galen, approximately 129-377 B.C) මෙහිදී ප්‍රධාන වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. හිපොක්‍රටීස් හා ඔහුගේ සහායකයින් මානසික රෝග ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධකය ලෙස දුටුවේ මොළයේ අස්වාභාවික ක්‍රියාකාරීත්වය, හිසට හෝ මොළයේ සිදුවන අනතුරක් නිසා හෝ ඇතැම් විට ප්‍රවේණිය (heredity) නැතහොත් ජාන (genetics) බලපෑම නිසා ඇති විය හැකි බවයි.¹¹ එසේම හිපොක්‍රටීස් මෙන්ම ගැලන්ගේ ද විශ්වාසය වූයේ මොළය සාමාන්‍ය පරිදි ක්‍රියාකාරීම සඳහා ලේ (blood), කළුපිත (black bill), කහ පිත (yellow bill), සෙම (phlegm) යන තරලයන් හේතු වන බවයි. මෙම තරලයන් (fluids) වැඩිවීම හෝ අඩු වීම මානසික රෝග සඳහා හේතු වන බව පැහැදිලි කළහ. යමෙකුගේ සිරුරේ කළු පිත වැඩිවීම ඔහුට මෙලන්කෝලියා (Melancholia or depression) ඇතිවීමට හේතු වේ. එබැවින් මෙම රසායනික අසමතුලිතතාවය නැවත යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමෙන් රෝගියා සුවපත් කළ හැකි බව මොවුහු පෙන්වා දුන්හ. ඒ අනුව සිරුරේ රසායනිකයන් නැවත තුලිතතාවයට ගෙන ඒමට විවේකය, පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාදීම, ව්‍යායාම යනාදිය නිර්දේශ කොට ඇත. තවද ලේ ඉවත් කිරීම (bleeding), වමනය (vomiting) කරවීම යනාදී ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රම අනුගමනය කොට ඇත. හිපොක්‍රටීස්ගේ හා ගැලන්ගේ මානසික රෝග හා ප්‍රතිකාර

පිළිබඳ මෙම ඉගැන්වීම ත්‍රිදෝෂ වාදය (humoral theory) ලෙස හඳුන්වයි.

19 වන සියවසේදී ජෝන් පී. ග්‍රේ (John P. Grey) ද මානසික රෝගීන් කායික රෝගීන් පිරිසක් ලෙස සැලකිය යුතු බව පෙන්වාදුන් අතර විවේකය, ආහාර පාලනය, මනා කාමර උෂ්ණත්වයක් හා වාතාශ්‍රයක් සැපයීම යනාදී ක්‍රම ප්‍රතිකාර ලෙස භාවිතා කර ඇත. වර්තමානයේදී මෙම ජීව විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඉතාමත් දියුණු තත්ත්වයට පත් වී තිබේ. ඖෂධ භාවිතය, විදුලි කම්පන ප්‍රතිකාර (E.C.T), මොළයේ ශල්‍ය කර්ම සිදුකරීම වැනි ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිත කෙරේ. පෙරදිග ද මානසික රෝග සඳහා වූ කායික ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඉතා ඈත අතීතයේ සිටම භාවිත වී ඇත. තුන් දොස් කිපීම නිසා රෝගාබාධ ඇති වන බව ආයුර්වේද පිළිගැනීමයි. එනම් වාතය, පිත, සෙම යන තුනෙහි අසමතුලිතතාවය උමතු භාවය නැතහොත් සිහිවිකල්වයට හේතු වන බවයි. එබැවින් තුන්දොස් සමනය කිරීමෙන් රෝග සුව වේ. ආහාර පාලනය, ව්‍යායාම, පංච කර්ම වැනි ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිත කරයි. වරක සංහිතාව වැනි ඉපැරණි ග්‍රන්ථයන්හි මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳව සඳහන් වේ.

මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාරවල මූල බීජ අවස්ථා ග්‍රීක යුගය දක්වා දිව යයි. අසාමාන්‍ය වර්ශාවන් ඇති වීම කෙරෙහි මානසික සාධක බලපාන බවත් එනිසා මනස මූලික කොට ගෙන ප්‍රතිකාර ක්‍රම භාවිත කළ යුතු බව මොවුහු පෙන්වා දුන්හ. සම්භාව්‍ය ග්‍රීක දාර්ශනිකයෙකු වන ජලේටෝ (Plato) දුස්සමායෝගී වර්ශාවන් සඳහා බලපාන සාධක දෙකක් දක්වයි. එනම් සමාජ හා සංස්කෘතික සාධකවල බලපෑම නිසාත් ජීවත් වන පරිසරයේ සිදුවන විවිධ සංසිද්ධි තුළින් ඇති කරගන්නා ඉගෙනුමත් අසාමාන්‍ය හැසිරීම කෙරෙහි හේතු වන බව ඔහු පෙන්වා දුන්නේය.¹² විශේෂයෙන් ජලේටෝගේ 'රිපබ්ලික්' (Republic) නැමැති කෘතිය තුළ මෙම කරුණු මැනවින් හඳුනාගත හැකිය. මානුෂීය ප්‍රවේශයක් ඔස්සේ මානසික රෝග විස්තර කළ අතර ම ඒ සඳහා සමාජ සංස්කෘතික කරුණු

(sociocultural factors) හේතුවන බව අවධාරණය කළේය.¹³ තාර්කික සාකච්ඡා ඔස්සේ පුද්ගලයා තුළ ඇති සදොස් ප්‍රජානනයන් (faulty cognitions) නැති කිරීමෙන් සුවපත් භාවය ලබා ගත හැකි බව ජලේටෝගේ අදහස විය. මෙය සමකාලීන ප්‍රජානන ප්‍රතිකාර (cognitive therapies) පිළිබඳව ඡායාමාත්‍රයක් විය හැකි යැයි මිලන් (Millon) අදහසක් ගෙන එයි.

මෙසේ ජලේටෝ මෙන්ම ඇරිස්ටෝටල් වැනි දාර්ශනිකයින් ද මානසික රෝගාබාධ පිළිබඳව කරුණු දක්වා තිබේ. කෙසේ නමුත් මෙම දාර්ශනිකයින් මනස්සාෂ්ටීන් (fantasies), සිහින (dreams), ප්‍රජානනය (cognition) පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ බවත් ඒවා පසු කාලීනව බිහි වූ මනෝ විශ්ලේෂණවාදී සංකල්පයන් හා ප්‍රජානන විද්‍යාව වැනි විෂයන් වැඩිම කෙරෙහි යම් පමණකින් බලපාන්නට ඇතැයි ඩී. එච්. බාර්ලෝ (D.H Barlow et. al) සහ අනෙක් අයගේ අදහසයි.¹⁴

තවද 19 වන සියවසේ දී මානසික රෝග සුවපත් කිරීම සඳහා භාවිතා කළ මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර ප්‍රවේශයක් ලෙස 'Moral Therapy' හඳුනාගත හැකිය. මෙහි 'Moral' යන්නෙන් 'චිත්තවේගාත්මක' හෝ 'මනෝ විද්‍යාත්මක' යන්න අදහස් කර ඇත. මෙහිදී ආයතනගත කළ රෝගියාට සාමාන්‍ය සමාජ අන්තර් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උනන්දු කරවමින් හා පොළඹවමින් ඒ සඳහා හැකිතරම් සාමාන්‍ය වටපිටාවක් සකස් කර දීමත් සිදු කෙරුණි. එසේම අර්ථාන්විත සමාජ හා අන්තර් පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම සඳහා අවස්ථාවන් සකසා දීමත් සිදු විය. අධි ස්වාභාවික ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදවලට වඩා 'Moral Therapy' වලදී රෝගීන්ට මානුෂීයත්වයෙන් යුතුව සැලකුණ. ප්‍රංශ මනෝ වෛද්‍යවරයෙකු වූ ෆිලිප් පෙපනල් (Philippe Pinal) සහ ඔහුගේ සහයක පුසින් (Pussin) මානසික රෝගීන් රැකබලා ගන්නා ආයතන ඇති කළේය. එසේම ඔවුහු මානසික රෝගීන් දම්වැල්වලින් නිදහස් කර මානුෂීයත්වයෙන් යුතු සහ සමාජීය වශයෙන් සුවපහසු තැනක් බවට උම්මත්තකාගාර පත් කළහ. 16 වන සියවසේ දී උම්මත්තකාගාර (asylums) රෝහල්වලට වඩා

සිරකඳවුරු ලෙසින් දිස් විය. නමුත් මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයන් සමග මානසික රෝගීන්ට මානුෂීයත්වයෙන් සලකමින් රැකබලා ගන්නා තැනක් බවට මෙකල මානසික රෝගීන් සඳහා වූ රෝහල් පත් විය.

මෙසේ බොහෝමයක් මනෝ ප්‍රතිකාර කථනය මත පදනම් වීම මූලික ලක්ෂණයක් වුවත් ඉගෙනුම් න්‍යායන් මුල් කොටගත් මනෝ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ දී වර්ධාව මූලික වේ.

ඩෙනිස් කූන් (Dennis Coon) තම 'Psychology A Journey' නැමැති ග්‍රන්ථයේ මනෝ ප්‍රතිකාර අර්ථ දක්වන්නේ මෙපරිද්දෙනි.

“පුද්ගල පෞරුෂයේ සහ වර්ධන රටාවන්හි ධනාත්මක වෙනසක් ඇති කළ හැකි සහ පුද්ගලයා ජීවත් වන පරිසරයට අනුවර්තනය කිරීම සඳහා කරන ඕනෑම මනෝ විද්‍යාත්මක ශිල්ප ක්‍රමයකට මනෝ ප්‍රතිකාර යැයි කිව හැකිය.”¹⁵

යනුවෙනි. මනෝ ප්‍රතිකාර තුළින් පුද්ගල පෞරුෂයෙන්, හැසිරීම් රටාවන්හිත් වෙනසක් සිදු කෙරේ. එසේම පුද්ගලයා ඵ්දිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණ දෙන විවිධ සංසිද්ධීන් හා අවස්ථාවන් අභිමුඛයෙහිදී එම පරිසරයට අනුකූලව හැඩගැසීම සඳහා භාවිත කළ හැකි මනෝ විද්‍යාත්මක මූලධර්ම මත පදනම් වූ ශිල්ප ක්‍රම රාශිය පොදුවේ මනෝ ප්‍රතිකාර ලෙස හඳුන්වන බව මේ අනුව වටහා ගත හැකිය.

මනෝ ප්‍රතිකාර 'විධිමත් අන්තර්ක්‍රියාවලියක්' (Systematic interaction) ලෙස ස්පෙන්සර් රාතස් (Spencer Ratus) පෙන්වා දෙයි. ඔහු මෙසේ මනෝ ප්‍රතිකාර අර්ථ විචරණය කරයි.

මනෝ ප්‍රතිකාර පිළිබඳ මෙම නිර්වචනයට අනුව එහි මූලික අංග හතරක් හඳුනාගත හැකිය.

1. විධිමත් අන්තර් ක්‍රියාවලියක් තිබීම - Systematic interaction
2. මනෝ විද්‍යාත්මක මූලධර්ම - Psychological principles
3. සිතුවිලි, ආවේදන සහ වර්ධාවන් - Thoughts, emotions & behaviors
මනෝ ප්‍රතිකාර තුළින් ප්‍රතිකාරලාභියාගේ සිතුවිලි, ආවේදන සහ වර්ධාවන් වෙනස් කරනු ලැබෙයි.
4. මනෝ විද්‍යාත්මක ව්‍යාධාධ, අනුවර්තන ගැටලු සහ පුද්ගල වර්ධනය - Psychological disorders, adjustment problems, and personal growth.

මනෝ ප්‍රතිකාර බොහෝ විට දී මානසික රෝගීන් සඳහා භාවිත කරයි. තවත් අතකට මානසික ගැටලු එනම් තම සහකරුගේ / සහකාරියගේ මිය යාම වැනි සංසිද්ධි හමුවෙහි පුද්ගල මනස තුළ ගොඩනැගෙන ගැටලුකාරී මානසිකත්වය හමුවෙහි එම ගැටලු විසඳා ගැනීමටත් සඳහා වන මානසික සැකැස්ම නැතහොත් අනුවර්තනය වීම සඳහා සහය වීම මනෝ ප්‍රතිකාරයේදී සිදු වේ. එසේම ඇතැම් සේවාලාභීන් තම තමන් පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා ගනිමින් පුද්ගලයෙකු ලෙස තම භූමිකාව හෝ තත්ත්වය තුළ තම උපරිම ශක්‍යතාවන් කරා ළඟා වීම සඳහා අවශ්‍ය සහය ලබා ගැනීම සඳහා ඇතමෙක් මනෝ ප්‍රතිකාර වෙත එළඹේ.

වෛද්‍ය විද්‍යාව, මනෝ වෛද්‍ය විද්‍යාව හා මනෝවිද්‍යාව අනුව වර්තමානයේ මානසික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම රාශියක් උපයෝගී කරගනු ලැබේ. ප්‍රධාන වශයෙන් මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම අංශ 03 කට බෙදා දැක්විය හැක.

1 මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර
Psychological Therapy

2 ශාරීරික ප්‍රතිකාර
Physical Therapy

3 සමාජ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර
Sociological Therapy

1 මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර
Psychological Therapy

මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර රාශියක් වර්තමානය වන විට හඳුනා ගත හැකි අතර ඒ අතරින් කිහිපයක් පහත ආකාරයට දැක්විය හැක.

- 1 මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාරය - Psycho Therapy
- 2 මනෝවිශ්ලේෂණය - Psychoanalysis
- 3 මෝහන ප්‍රතිකාරය - Hypno Therapy
- 4 චර්යා ප්‍රතිකාරය - Behaviour Therapy
- 5 මානුෂවාදී හා සාංදෘෂ්ටිකවාදී ප්‍රතිකාරය -
Humanistic Existential Therapy
- 7 ගෙෂ්ටෝල්ට් ප්‍රතිකාරය - Gestalt Therapy
- 8 සමූහ ප්‍රතිකාරය - Group Therapy¹⁶

මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර යනු වෛද්‍යමය ක්‍රමයන්ට වඩා මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රම මඟින් මානසික අක්‍රමතා සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රමයකි. සේවාපේක්ෂක- කේන්ද්‍රීය මනෝ රෝග විකිත්සාවේදී සේවාපේක්ෂකයාට සෘජු අවවාද දීමෙන් විකිත්සකයා වැළකී සිටී. විකිත්සකයා සිඳු කරනුයේ විසඳාගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රශ්න තමා විසින්ම විසඳා ගැනීමට සේවාපේක්ෂකයාට උපකාරී වීමෙන් හා මගපෙන්වීමෙන් සහාය වීමයි¹⁷.

සමෝධානය

මේ අනුව මනෝ ප්‍රතිකාර යනු කුමක් දැයි වටහාගත හැකිවේ. තවද මනෝ ප්‍රතිකාර යනු 'උපකාරාත්මක ක්‍රියාවලියකි' (Supportive process). එනම් පුද්ගලයා මුහුණ දෙන විවිධ මානසික ගැටලු, දුෂ්කරතා විසඳා ගැනීම සඳහා ඔහුට සහය වීම සිදුවේ. මනෝ ප්‍රතිකාරයේදී විකිත්සකවරයා සහ සේවාලාභියා යන දෙදෙනා එක්ව සහයෝගීව කටයුතු කරමින් එක් අරමුණක් කරා ළඟා වීමට උත්සහ කරයි. එබැවින් සෑම මනෝ ප්‍රතිකාරයක් ම පාහේ ඉලක්ක කේන්ද්‍රීය වීම විශේෂ ලක්ෂණයකි.

තවද මනෝ ප්‍රතිකාරයේදී සඵලවත් ප්‍රතිඵල කරා ඉතා ඉක්මනින් ළඟා විය හැකි වන්නේ සේවාලාභියා ස්වකැමැත්තෙන්ම ප්‍රතිකාර වෙත ඵලභීමත් වෙනස් වීම සඳහා ඇති දැඩි කැමැත්තත් මතය. යම් සේවාලාභියෙකු මනෝ ප්‍රතිකාර වෙත ඵලභුණ ද වෙනස් වීමට අවශ්‍යතාවක් මෙන්ම කැමැත්තක් නොදක්වයි නම් එහිදී මනෝ ප්‍රතිකාර මගින් සඵලවත් සහ ඉක්මන් ප්‍රතිඵල හඳුනාගත නොහැක. යම් වෙනසක් හඳුනාගත හැකිවන්නේ ඉතාමත් සෙමිනි.

ආන්තික සටහන්

1. Dennis Coon, **Psychology A Journey**, Thomson Wordsworth, 2005, p.14
2. 'It's also a mistake to think that psychotherapy is only used to solve problems or end crises. Even a person is doing already well, therapy can be a way to promote personal growth.' Bloch, S., Introduction to psychotherapies, 4th edition, oxford university press, New York, p.542
3. Douglas Harper, (2001-2014), Online Etymology Dictionary, Retrieved on 23 April 2014 from [www.etymonline.com/index.php?term=psychotherapy & allowed_in frame=0](http://www.etymonline.com/index.php?term=psychotherapy&allowed_inframe=0)
4. Williams M. Monier, **A Sanskrit English Dictionary**, Mortilal Benarsidass Publishers PVT.LTD, Delhi, 2005, p.614

5. Dennis Coon, Psychology A Journey, Thomson Wordsworth, USA, p.509,2005
6. David H. Barlow, V. Mark Durand , **Abnormal Psychology: An Integrative Approach**, 6th edition, Wardsworth cengage learning, USA,2012 p.06
7. T. Millon, **Master of the Mind, Exploring the Story of mental illness from Ancient Times to the New millennium**, John Willey & Sons Inc, New Jersey, 2004 p.10
8. Henry Gleitman et.al , **Psychology**, W.W. Norton & Company Inc, New York ,2011, p.679
9. Ibid
10. Dennis Coon, **Psychology A Journey**, Thomson Wordsworth, USA, 2005 p.501
11. 'They believed that psychological disorders might also be caused by brain pathology or head trauma and could be influenced by heredity (genetics)' David H. Barlow, V. Mark Durand , **Abnormal Psychology: An Integrative Approach**, 6th edition, Wardsworth cengage learning, USA, 2012 p.10
12. Ibid, P.13
13. T. Millon, **Master of the Mind, Exploring the Story of mental illness from Ancient Times to the New millennium**, John Willey & Sons Inc, New Jersey, 2004 P.45
14. David H. Barlow, V. Mark Durand , **Abnormal Psychology: An Integrative Approach**, 6th edition, Wardsworth cengage learning, USA, 2012 P.13
15. Dennis Coon, **Psychotherapy refers to any psychological technique that can bring about positive changes in personality, behavior, or personal adjustment.** Psychology A Journey, 2nd edition, Thomson Wordsworth, USA, P.500, (2005),
16. පෙරේරා ඥානදාස, අසාමාන්‍ය චර්යා, ඇස්. ගොඩගේ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10, 2000, 61 පි.
17. ක්වෙක්, ජෙනී, බුදුන්වහන්සේගේ උපදේශන ශිල්ප ක්‍රමය හා භාවිතය, ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන, කොළඹ. 08,2010,63 පි.