

පවුල් අරගල සහ ආවේග අවබෝධ කරගැනීම

ආවේග විවිධ ලෙස අපි නිරූපනය කර ඇත. ගෙට්මන් නමැති මනෝවිද්‍යාඥයා 2008 දී ඒවා හඳුන්වා දුන්නේ ප්‍රතිශෝධාත්මක හෙවත් සමන ස්වරූපයකිනි. එනම් දුක් ස්වාභාවය, ලැජ්ජා සහිතබව, හිස, වැරදිකරුවකු යන හැඟීම් සහ ස්වයං මූලිකවූ ප්‍රචන්ඩාභාවය ඒ අතර සමූහයකි. ප්‍රතිජනාත්මක හෙවත් ධනාත්මක හැඟීම් ලෙස සඳහන් වී ඇත්තේ සතුට, පුද්ගලයාට පත්වීම, යමක් විය හැකි බව සිතමින් ආගාච්ඡි ආදිය දැක්විය හැකිය. අන් අය කරා දක්වන නරක හැසිරීම්, කෝපය යනාදිය පුද්ගලයකු තුළ පවතින ප්‍රචන්ඩ ලක්ෂණ ලෙස පැහැදිලි කර දී ඇත.

එක එක විවිධ හැඟීම් විවිධ ලෙස විවරණය කර ඇත. දුක, හිස යන ලක්ෂණ සම්බන්ධ වනුයේ එක් එක් අය අතර පවතින බැඳීම, ආරක්ෂාව සහ සබඳතාව මත ය. විනෝදය සහ යමක් පිළිබඳ පවතින සතුට සබඳතා දක්වන්නේ ආදරය මතය. මේ සියල්ල විවිධ අයුරින් පුද්ගලයාගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ වීමේදී සිදුවන බව කිවයුතු ය. අප අතර පවතින සබඳතා සියල්ල රඳා පවතිනුයේ මෙම සංවේදීතාවයන් උඩ බව කිව යුතු ය. දෙදෙනෙකුගේ සබඳතාව උදෙසා ඔවුන්ගේ හැඟීම් වල සමතුලිත බව ඉතා වැදගත් ය. ඔවුන්ගේ පැවැත්ම, ආරක්ෂාව රඳාපවතිනුයේ ඒ සමතුලිත බව, අවබෝධය මත ය. මේවා උපතේ සිට මරණය දක්වා ම දිව යන්නා වූ ප්‍රවාහයකි. මෙම ප්‍රවාහය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට හෙවත්, සමස්ථලෙස පාලනය කරගැනීම මත ඒ අයගේ සබඳතාවට අවහිර නොවන ලෙස ගෙන යාමට උපකාරී වේ. විවාහ ශායනයේ දී විකිත්සක උත්සාහ කරනුයේ ඒ දෙදෙනාගේ හැඟීම් පලදු නොවන ලෙස, නිසි ලෙස හසුරුවා ගැනීමට උපකාරී කරලීමට වේ. එම හැඟීම්වල සමතුලිත බව මත ඒ අයගේ ප්‍රතිචාරවල සාර්ථකත්වය රඳා පවතී.

මෙලෙස දෙදෙනාට තම හැඟීම් නිසි පරිදි හසුරුවා ගතහොත් ඒ අයට ආතති තොර (Stress Free) පරිසරයක රැඳී සිටීමට ඉඩ සලසනු ඇත. විවාහ සබඳතාවකදී දෙදෙනාගේ බැඳීම නිසිලෙස අවබෝධය සහ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි ලෙස යොමුවීම සිදුවිය යුතු වනුයේ නිසි අවශ්‍යතාවය අවබෝධ කරගැනීම මත ය. මෙය දෙදෙනාගේ ම සතුට සාමය ගෙන දීමට මඟ පාදනු ඇත. විවාහ සැපත, සතුට රඳා පවතිනුයේ දෙදෙනාගේ ම නිසි ප්‍රතිචාර පදනම් කොටගෙන ය. එනම් (1) දෙදෙනා එකිනෙකාට නිසි ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීම, එසේම (2) දෙදෙනා එකිනෙකා නොරිස්සන ගති වලින් මිදී බලාපොරොත්තු කඩවීම දැඩි ව්‍යසනයක් ලෙස නොසලකා ඒවා ඉවසිල්ලෙන් දරා ගැනීම, වෙන්වීම, විවේචනය, නොඑකඟතාවය තමාගේ ආරක්ෂාව

පතා කරන ප්‍රකාශන ආදියෙන් වෙන්වූ තරමට මෙන්ම ඒ දෙදෙනාගේ අදහස් වලට ගරුකරමින් අවශ්‍යතා ඇතුළු කටයුතු කිරීම ඉතා සාර්ථක පවුල් ජීවිතයකට මඟ පාදයි.

ආවේග පදනම් කොටගත් විකිත්සක ක්‍රමය මෙම ආවේගවල පවතින පිළිගත් සහ නොපිළිගත් අංග පිළිබඳ අවබෝධය වැදගත් ය. එනම් යථාතත්වය ඇතුළු කටයුතු කිරීමට හැකි 'විච්ඡිද්‍ර' සහ එසේ කිරීමට අසමත් (Maladaptive) පවුල් සබඳතා ඇති වෙනස හඳුනා ගැනීම වැදගත් ය.

■ ප්‍රාථමික ආවේග (Primary Emotion) යම් දෙපලක අතර පවතින ඉතා මූලික එසේ ම නවතම ප්‍රතික්‍රියාව මෙය වේ. එනම් යම් සිදුවීමක් මුල්කොට ගෙන පුද්ගලයා දක්වන ප්‍රථම ප්‍රතිචාරය මෙහෙයින් හැඳින්වේ. උදා: වශයෙන් යමක් නැතිවූ විට, අහිමි වූ විට අප තුළ කණගාටුව, දුක ඇතිවේ. එසේම යම් පිළිගත් මතය බිඳ දැමූ විට, කඩා දැමූ විට අප තුළ කෝපය හටගනී, එසේම තර්ජනයක් දුටු විට අප තුළ හිසක් හටගනී. මෙම හැඟීම් බැඳීම සහ සදාත්මක බව මුල්කොට ගත් ඒවා ය. මෙය මගින් දෙදෙනාගේ බැඳීම සහ ඇඟලුම්කම වර්ධනය කරවන ඒවා වේ.

■ ද්විතීක ආවේග (Secondary emotions) මෙම ද්විතීක ආවේග ඇතිවනුයේ ප්‍රාථමික ආවේග සඳහා දක්වන ප්‍රතික්‍රියාත්මක ආවේගයක් වශයෙනි. ඇත්ත වශයෙන් ම මේවා කිසියම් ආකාරයක තමා ආරක්ෂා වීමට සම්බන්ධ (Defensive) පළවන්නකි. උදා: වශයෙන් යම් වේදනාවක්, රිදවීමක් සිදුවූ විට කෝපය පලකිරීම, තරහ ඇතිවූ විට හැඬීම, එසේම තරහ යාම කෝපය ඇතිවීම පිළිබඳව දුක්වීම ආදිය සඳහන් කළ හැකිය. මෙම හැඟීම් මූලික වශයෙන් පළකරනවා හැරෙන්නට වියට විනා යාමක් සිදු නොවූව ද මෙම ද්විතීක හැඟීම් තදබල ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමෙන් මිදීම වැදගත් වේ. වෙනත් වචනයෙන් පැවසුවහොත්, තම ද්විතීක හැඟීම් ඇතිවනුයේ ප්‍රාථමික හැඟීම් බිඳ දමූ විටදී ය.

■ උපයෝගිතාමය හැඟීම්: (Instrumental Emotions) කෙනකු කිසිදු කළද සෙලීම මෙම හැඟීම්වලට හොඳම උදාහරණයයි. මෙයින් කරනුයේ තමා කළ දේ වසාගෙන අන් අයගේ අනුකම්පාව, දයාව ලබාගැනීමට උත්සාහ කරලීම ය. සානුකම්පිතබව බලාපොරොත්තු වීම මෙහි මූලික ලක්ෂණයකි.

■ නිසිලෙස සැකසීමක් නොමැති සංවේගතා (Maladaptive Emotions): මෙමගින් කියවෙන්නේ පසුගිය ජීවිතයේදී ලබානොගත් සංවේගතා හැඟීම් ලබාගැනීමට උත්සාහ කරගැනීම ය. තමා කුඩා අවධියේ නොලැබූ දේ ලබාගැනීමට හෝ පසුගිය අතීතයේ ඇතිවූ වේදනාත්මක සිදුවීම්

ගෙන ඒමකි. පසුගිය අතීතයේ සිටි ස්වාමිපුරුෂයාගේ වූ වෙනස්කම් ආදිය මතකයට ගෙන කටයුතු කිරීම. මෙවැනි හැඟීම් ඒ අයගේ ඒ හැඟීම්වලට ම බරව පීඩත්වීමට පුරුදු වේ. මෙවැනි අයගේ හැඟීම් නිසි මඟට යොමු කරවා ගැනීම සහ වෙනස් කරවා ගැනීම වැදගත් වේ. මෙවැනි ආවේග "මම නොවේය" යන ආකල්පය ඇති කරගැනීමට මෙන්ම වෙනස් වීමට අපහසු බවක් ද පැවතිය හැකිය.

ආවේග මුල්කොට ගත් ප්‍රතිකාර ශායනය (EFT)C. දෙපලකට ඔවුනොවුන්ගේ ආවේග නිසි ලෙස අවබෝධ කරගැනීමට උපකාරී වේ. විශේෂයෙන් ම ප්‍රාථමික ආවේග, පුද්ගලයාගේ බැඳීම සහ තදාත්මක ස්වභාවය ආශ්‍රිත කරුණු තේරුම් ගැනීමට උපකාරී වේ. මේ අනුව යම් පුද්ගලයකු විසින් තම සමනාත්මක හැඟීම් ආවේග නිසි ලෙස තේරුම් ගෙන ඒවා වෙනස් කරගැනීමට ඇති අවසානව මේ අනුව ඔවුනට ලබා කරගත හැකි ය. වැරදි ආවේග වලට යොමුවනවා වෙනුවට තාත්විකව හැඟීම් පිළිබඳ අවබෝධ ලබාගැනීමට මෙමගින් උපකාරී කරනු ලබයි. එසේම යහපත් ආවේග පිළිබඳව අවබෝධය ආවේග ක්‍රියාකාරීත්වය තේරුම් කරනු ලබයි. සමහර තම ආවේග ප්‍රකාශ කිරීමේදී ප්‍රමාණය ඉක්මවා යොමු වේ. එනම් සාමාන්‍ය ඉකුත්ව යනු ලබයි. ඒ අතරම සමහර කොටසක් පමණට වඩා අඩු තරමින් (Under regulated) ආවේග ප්‍රකාශයට පවුණුවනු ලබයි. එසේම පමණට වඩා ප්‍රකාශිත ස්වභාවයක්

දක්වයි. විශේෂයෙන් ම නිශේධනාත්මක හෝ සමනාත්මක ආවේග (Negative Emotions) සම්බන්ධව ඔවුහු එසේ හැසිරෙති. මේ සඳහා මනෝවිද්‍යාඥයින් විවැනි අය සඳහා යථාලෙස දැනුම යොමුකරමින් වර්ගව වෙනස් කරනු ලබන ප්‍රතිකාර ක්‍රම (CBT) හෝ ද්වන්ද්‍රාත්මක වර්ග ප්‍රතිචාර ක්‍රම (DBT) හෝ මනස නිසිලෙස සංවර කරගැනීම ආශ්‍රිත (Mindfulness) ක්‍රම ශිල්ප තුළින් ඒ අයට උපකාරී කරලීමට උත්සාහ දරනු ලබයි. මේ අයට ඒ අයගේ පමණ ඉක්මවා ගිය හැඟීම් තත්වයන් සිසි ආවේගාත්මක තත්වයකට පත්කරලීමට උපකාරී වනු ඇත. එසේම ග්‍රීන්ඩර්ගේ නැමැති මනෝවිද්‍යාඥයා උත්සාහ කළේ, අදහස් ප්‍රකාශ කළේ, අක්‍රියශීලී ආවේග නිසි ආවේග ලෙස පරිවර්තනය කර ගත හැකි හෙවත් නිවැරදි ආවේග අත්දැකීම් ලබන හැකි ආකාරය පැහැදිලි කර දීමට ය.



Dr. Abey Bandaranayaka, MAPS
Registered Psychologist & Counsellor
Psychology Board of Australia
(PSY0001367470)
Australian Psychological Society Ltd.
(016654)

Counselling & Psychological Intervention Services

ABN 33 081 423 619

Dr. Abey Bandaranayaka, MAPS

My Services Include (But are not limited to)

Individual Counselling

Couples and Relationship Building Therapy

Depression and Anxiety Therapy

Relaxation Strategies

Stress Management

Anger Management

Parental Skills Training

Management of Childhood ADHD

Yagoona Family Practice

1 Palmor Parade

Yagoona NSW 2199

Phone: 02 9790 5277

Conrad Road Family Practice

45 Conrad Road

Kellyville Ridge NSW 2155

Phone: 02 8883 1180