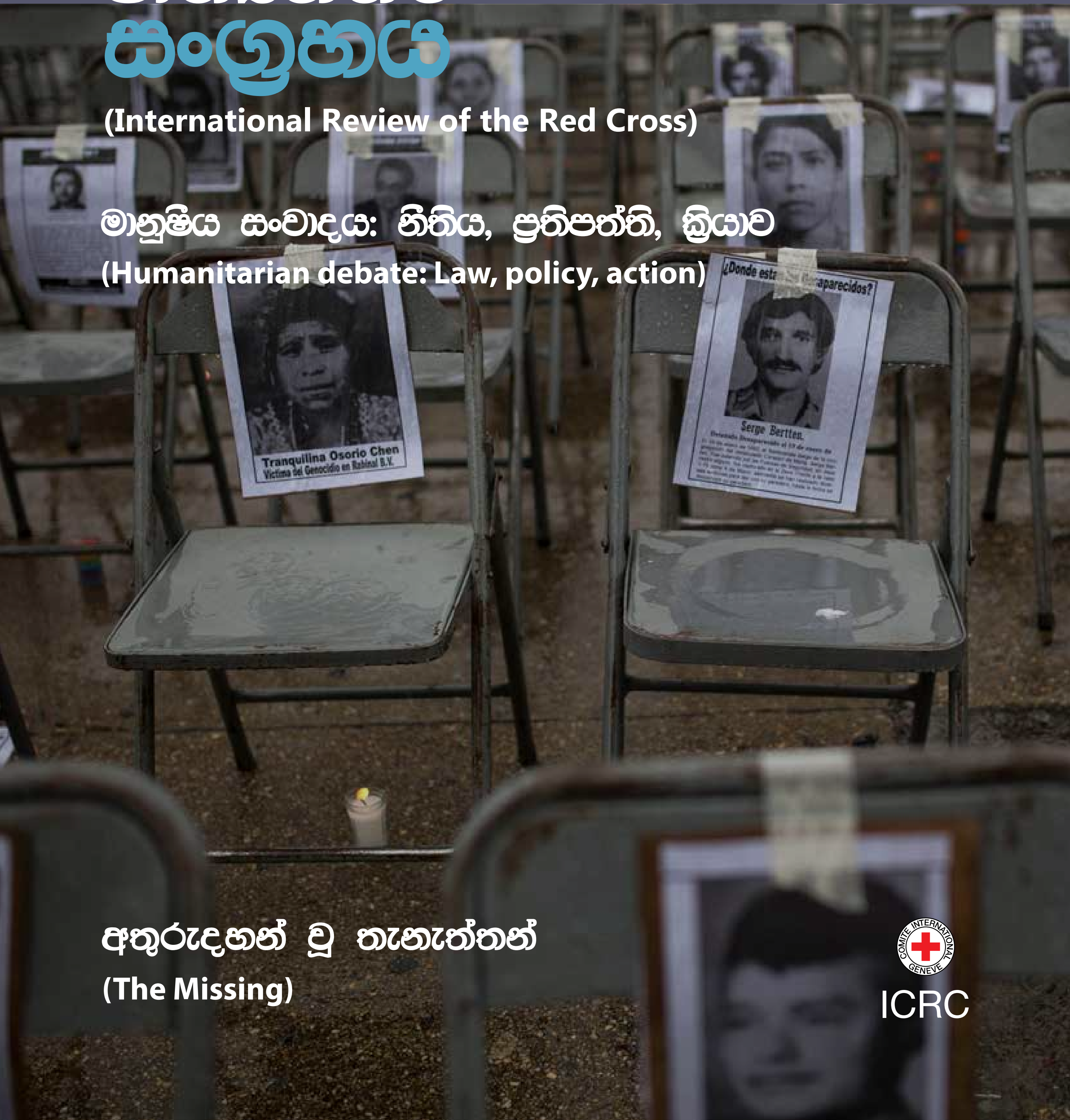
99 වැනි කලාපය අංක 905
(Volume 99 Number 905)

රතු කුරුස ජාත්‍යන්තර සංග්‍රහය

(International Review of the Red Cross)

මානුෂීය සංවාදය: නීතිය, ප්‍රතිපත්ති, ක්‍රියාව

(Humanitarian debate: Law, policy, action)



අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්

(The Missing)

ICRC

මෙම ලිපිය International Review of the Red Cross (2017), 99 (2), 519-534 පළ වූ Families of the missing: Psychosocial effects and therapeutic approaches (Pauline Boss) හි සිංහල පරිවර්තනය යි. The missing doi: 10.1017/S1816383118000140

INTERNATIONAL REVIEW of the Red Cross

අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල්: මනෝසමාජීය ප්‍රතිවිපාක සහ චිකිත්සීය ප්‍රවේශ

පෝලින් බොස් (Pauline Boss)

ආචාර්ය පෝලින් බොස් මිනෝසෝටා විශ්වවිද්‍යාලයේ පවුල් සමාජ විද්‍යා අංශයේ, අධ්‍යාපන සහ මානව සංවර්ධන විද්‍යායතනයේ සම්මානිත මහාචාර්යවරියකි.

උද්ධෘතය

බොහෝවිට අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල්වලට තමන්ගේ ප්‍රියාදරයා ජීවත්ව සිටීද නැත්නම් මියගොස් ඇත්ද, හෝ මියගොස් ඇත්නම්, මෘතදේහය තිබෙන්නේ කුමන ස්ථානයේ ද යන කරුණු පැහැදිලි කරගැනීමට තොරතුරු නැත. මෙවන් අහිමිවීම් "අවිනිශ්චිත අහිමිවීම" ලෙස හැඳින්වෙන අතර, එවැනි අහිමිවීම්වලින් දුකින් පෙළෙන අය නොවෙනස් සිතුවිල්ලෙන් අතුරුදහන් වූ තැනැත්තා ආපසු පැමිණෙනු ඇතැයි යන අඛණ්ඩ බලාපොරොත්තුවෙන් පසුවෙති. මෙම ලිපියෙන් විස්තර කිරීමට උත්සාහ දරන පරිදි, අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් සමඟ වැඩකරන වෘත්තිකයන් වශයෙන් අපගේ අරමුණු වන්නේ අවිනිශ්චිත අහිමිවීමක් තිබියදීත් ඔවුන්ට හොඳින් දිවිගෙවීමට ඉඩ ලබාදෙන වෙනත් ආකාරයකින් සිතන ක්‍රමයකට හුරුවීමට ඔවුන්ට උපකාර කිරීමයි. මෙම කාර්යය ඉටුකිරීමට, දුකෙහි - අවිනිශ්චිතභාවයේ - ප්‍රභවය පවුලින් බාහිරව පවතින බව අපි පිළිගත යුතුවෙමු. මෙම ලිපිය අර්ථය, ප්‍රවීණත්වය, අනන්‍යතාව, සැකමුසු හැඟීම (පරස්පරවිරෝධී හැඟීම් සහ ආකල්ප එකවර පැවතීම) ඇල්ම, සහ අලුත් අපේක්ෂාවක් සෙවීම යන මාර්ගෝපදේශ හය සමගින් මනෝසමාජීය ආකෘතියක් පිළිගන්වයි.

මූලික පද: අවිනිශ්චිත අහිමිවීම, කඩඉම අවිනිශ්චිතභාවය, ප්‍රත්‍යස්ථිතිය, අතුරුදහන් වූ තැනැත්තා, පවුල සහ ප්‍රජාව පාදක මැදිහත්වීම්.

© icrc 2018 519

හැඳින්වීම

අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් කුමන ස්ථානයක සිටියත්, වර්තමානයේ මානුෂවාදී සේවාවන්හි නිරතවන්නෝ එම පවුල් පිලිබඳව අවබෝධයක් ලබාගැනීමට සහ ඔවුන්ට ආධාර කිරීම පිණිස අවිනිශ්චිත අහිමිවීම පිළිබඳ ආකෘතිය සහ එහි මාර්ගෝපදේශ භාවිත කරති. [1] ජාත්‍යන්තර රතු කුරුස සමාජයේ හිටපු සේවකයෙකු සහ පර්යේෂකයෙකු වන සයිමන් රොබින්ස්, මෙසේ ලියයි: "අවිනිශ්චිත අහිමිවීම ආකෘතිය යොදාගැනීම, වෘත්තියමය සේවා සීමාසහිතව පැවතීමත් ප්‍රජාපාදක ප්‍රවේශයන් අදාළවීමත් යන කරුණු දෙකෙහිදීම චිකිත්සීය ප්‍රවේශයන් වශයෙන් භාවිතය අරඹා ඇත." සංස්කෘතික සහ ආගමික වෙනස්කම් පවතින හෙයින්ද අතුරුදහන් වූ තැනැත්තාට අත්වූ ඉරණම පිළිබඳ සත්‍ය නොපැහැදිලිව පවතින හෙයින්ද පවුල සහ ප්‍රජාව පාදක මැදිහත්වීම් වඩාත් සඵලදායි බව සොයාගෙන ඇත. [2] බොහෝ සිද්ධිවලදී රෝග ලක්‍ෂණ සමාජීය සංදර්භයෙන් උපදවන බැවින් වෛද්‍ය ආකෘතිවලට වඩා බොහෝවිට මෙවැනි ප්‍රවේශයන් අදාළවෙයි. ඊට අමතරව, විවිධ සංස්කෘතිවල බොහෝ තැනැත්තන් තනිපුද්ගල චිකිත්සාවට නුපුරුදු අතර මනාපයක් දක්වන්නේ පවුල් සහ ප්‍රජාව මට්ටමෙන් ඥාති මැදිහත්වීම්වලටය. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, මෙම වඩාත් ක්‍රමානුකූල ප්‍රවේශය අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල්වලදී වඩාත් සඵලදායිවීමට (සහ අඩු විරෝධයට ලක්වීමට) හැකිය. තනි පුද්ගලවාදී හෝ සාමූහික ආදී විවිධ සංස්කෘතීන්හී අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් සහ ප්‍රජාවන් සහ සමපදස්ථකයන්, කණ්ඩායම් ප්‍රවේශයන් කෙරෙහි දක්වන නැඹුරත්වය විමති සහගතය. පිතෘ මූලික ප්‍රජාවන්හි, සමපදස්ථ කණ්ඩායම් ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව බෙදීමක් ඇතිවීමට හැකිය. [3]

ප්‍රියාදරයෙකුගේ ඉරණම සම්බන්ධයෙන් විෂයමූල සත්‍ය නොමැති විට, මැදිහත්වීම්වලදී පශ්චාත් ව්‍යුහවාදී චින්තන මාර්ගයක් අවශ්‍යවෙයි. [4] අතුරුදහන් වූ තැනැත්තා කොහේ සිටීදැයි තහවුරුකිරීමට සාක්‍ෂි නොපවතින විට, පවුල් (සහ ඔවුන් සමඟ වැඩකරන වෘත්තියවේදීන්) නිරපේක්‍ෂ චින්තනයේ අත්කරගත් දැනුමෙන් බැහැරවිය යුතුය. උදාහරණ වශයෙන්, "මගේ ස්වාමිපුරුෂයා එක්කෝ මියගොස් නැත්නම් ජීවතුන් අතර සිටිනවා, දකින්න නෑ හෝ දකින්න සිටිනවා." වෙනුවට, වඩාත් පරස්පර විරෝධි චින්තන ක්‍රමයක් භාවිත කිරීමට අපි පවුල් දිරිගන්වමු - උදාහරණ වශයෙන්, "මගේ ස්වාමිපුරුෂයා දකින්න සිටිනවා සහ දකින්න නෑ දෙකම. පෙනෙන හැටියට ඔහු මියගිහින්, නමුත් එසේ නොවන්නත් පුළුවන්." මනෝවිද්‍යාත්මකව, ඔවුන්ගේ හදවත් සහ සිත් තුළ, අතුරුදහන් තැනැත්තා කායික වශයෙන් නොමැති නමුත් තවමත් මෙහි සිටී. එවිට මැදිහත්වීමේ අරමුණ විසඳුමක් සෙවීමට වඩා අභිරහස සමඟ දිවිගෙවීමට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාවක් (ප්‍රත්‍යස්ථිතිය) සෙවීම බවට පත්වෙයි. [5]

---

[1] Pauline Boss, Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss, W. W. Norton, New York, 2006; Pauline Boss. "The Context and Process of Theory Development: The Story of Ambiguous Loss", Journal of Family Theory & Review, Vol. 8, No. 3, 2016; Pauline Boss, Lorraine Beaulieu, Elizabeth Wieling, William Turner and Shulaika LaCruz, "Healing Loss, Ambiguity, and Trauma: A Community-Based Intervention with Families of Union Workers Missing after the 9/11Attack in New York City", Journal of Marital & Family Therapy, Vol. 29, No. 4, 2003; Theo Hollander, "Ambiguous Loss and Complicated Grief: Understanding the Grief of Parents of the Disappeared in Northern Uganda", Journal of Family Theory & Review, Vol. 8, No. 3, 2016; Simon Robins, "Ambiguous Loss in a Non-Western Context: Families of the Disappeared in Postconflict Nepal", Family Relations, Vol. 59, No. 3, 2010; Simon Robins, Families of the Missing: A Test for Contemporary Approaches to Transitional Justice, Routledge Glasshouse, New York and London, 2013; Simon Robins, "Constructing Meaning from Disappearance: Local Memorialisation of the Missing in Nepal", International Journal of Conflict and Violence, Vol. 8, No. 1, 2014; Simon Robins, "Discursive Approaches to Ambiguous Loss: Theorizing Community-Based Therapy After Enforced Disappearance", Journal of Family Theory & Review, Vol. 8, No. 3, 2016.

[2] S. Robins ''Discursive Approaches to Ambiguous Loss", ඉහත සටහන 1, p. 322.

[3] P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, above note 1; P. Boss et al., "Healing Loss, Ambiguity, and Trauma", ඉහත සටහන 1; Pauline Boss and Chikako Ishii, "Trauma and Ambiguous Loss: The Lingering Presence of the Physically Absent", in Katie E. Cherry (ed.), Traumatic Stress and Long-Term Recovery: Coping with Disasters and Other Negative Life Events, Springer, New York, 2015; Judith Landau and Jack Saul, "Facilitating Family and Community Resilience in Response to Major Disaster", in Froma Walsh and Monica McGoldrick (eds), Living Beyond Loss, 2nd ed., W.W. Norton, New York, 2004; T. Hollander, ඉහත සටහන 1; S. Robins, ''Ambigous Loss in a Non-Western Context'', ඉහත සටහන 1; S. Robins, Families of the Missing, ඉහත සටහන 1; S. Robins, "Discursive Approaches to Ambiguous Loss", ඉහත සටහන 1.

[4] S. Robins, "Discursive Approaches to Ambiguous Loss", ඉහත සටහන 1

[5] අවසානයේදී අවිනිශ්චිත අහිමිවීම් පැහැදිලි කරගැනීමට DNA සාක්‍ෂි උපකාරී වනු ඇති අතර බොහෝ පවුල් එවැනි සත්‍යාපනයකින් තොරව තවදුරටත් කල්ගෙවති. උදාහරණයක් දක්වතොත්, 2001 වසරේ සැප්තැම්බර් 11 දා ඇමරිකාවේ ලෝක වෙළෙඳ මධ්‍යස්ථානයට එල්ල වූ ප්‍රහාරයෙන් අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගෙන් අඩක් පමණ පිරිසක් තවමත් අතුරුදහන්ව ඇත. ඔවුන්ගේ පවුල්වලට මේ දක්වා DNA සාක්‍ෂි නැත. උසස් තාක්‍ෂණය පැවතියත්, අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ බොහෝ පවුල් පසුවන තත්වය මෙයයි. මෙම හේතුව නිසා මෙම ලේඛකයා අඛණ්ඩව අවධානය යොමු කරන්නේ තවමත් අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල්වල ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව වැඩිකිරීම කෙරෙහිය. ඔවුන්ට තමන්ගේ ප්‍රියාදරයන්ට අත්වූ ඉරණම කුමක්දැයි කිසිදිනෙක දැනගැනීමට නොහැකිවීමට ඉඩතිබීම එයට හේතුවය.

සමස්තයක් වශයෙන්, අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ රාමුව වැඩි අවධානය යොමුකරන්නේ විෂය මූල සත්‍යයට වඩා සංජානනයන්ට, ව්‍යාධිජනකයට වඩා ඔරොත්තුදීමේ හැකියාවට, තනි පුද්ගලයන්ගේ රෝග ලක්ෂණ විද්‍යාවට වඩා පවුල් ක්‍රියාකාරීත්වය සහ ප්‍රජා සහායක කාර්යයන් කෙරෙහිය. විෂාදයට සහ සිතේ ඇතිවන කම්පනයට හේතුව පවුලේ අයෙකු අහිමිවීමේ වටාපිටාවේ පවතින අවිනිශ්චිතභාවය සහ එසේ එය යුද්ධයේ හෝ ත්‍රස්තවාදයේ සමාජ සංදර්භයට බාහිරකරණය කිරීමයි. එය පෞද්ගලික හෝ පවුලේ දෝෂවලට ආරෝපණය කරනු නොලැබේ. මෙලෙස දැකීමෙන්, පවුල් සාමාජිකයන් කාංසා සහ වික්ෂිප්ත හැඟීම් සම්බන්ධයෙන් තමන්ටම අඩුවෙන් දෝෂාරෝපණය කරගැනීමට ඉඩ ඇති අතර එය තමන්ගේ දෝෂයක් නොවන බව තේරුම්ගෙන, ඔවුන් මැදිහත්වීමට සහ එම පවුලට නැවත ක්‍රියාත්මකවීමට සිදුවිය යුතු අවශ්‍ය වෙනස්කම්වලට දක්වන්නේ අඩු ප්‍රතිරෝධයකි. [6]

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම පිළිබඳ අර්ථකථනය

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම යනු ජීවත්වීම හෝ මරණය පිළිබඳ නිල තහවුරුවීමක් නොමැති සහ එනිසාම අවසානයක් නැති අවිනිශ්චිත අහිමිවීමකි. එසේ සිදුවන්නේ ඔහු හෝ ඇය නොමැතිවීම හෝ සිටීම සම්බන්ධයෙන් පැහැදිලිකමක් නොමැතිව තැනැත්තෙකු අතුරුදහන්වීම සමඟය. [7] අවිනිශ්චිත අහිමිවීම වඩාත් පීඩාකාරී මාදිලියේ අහිමිවීම වන අතර අවසානයක සාක්ෂියක් නොමැතිවීම එයට හේතුවයි. [8]

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම් මාදිළි දෙකක් ඇත. ඉන් පළමුවැන්න මෙම පත්‍රිකාවේ මාතෘකාව වන කායිකව අවිනිශ්චිත අහිමිවීමයි. මෙහිදී, යම් තැනැත්තෙකු කායිකව දක්නට නොමැති නමුත් මානසිකව සිටින බවක් පෙන්නුම් කරන අතර එයට හේතුව ඔවුන් මියගොස් ද නැත්නම් ජීවතුන් අතර සිටිත් ද යන තත්වය තවදුරටත් අපැහැදිලිව පැවතීමයි. මරණය පිළිබඳ සාක්ෂියක් නොමැතිව, පවුලේ ඉතිරි සාමාජිකයෝ ඔවුන්ගේ අතුරුදහන් වූ ප්‍රියාදරයා ගේ ඉරණම ගැන ගම්‍යමානව ව්‍යාකූලවත් ඉදිරිය සම්බන්ධයෙන් වෙනස් ලෙස සිතමිනුත් පසුවෙති. ඇතැම්හු ආපසු පැමිණීම ගැන අඛණ්ඩ අපේක්ෂාවෙන් පසුවෙති. සෙසු අය නැතිවූ තැනැත්තා නිසැකවම මියගොස් ඇති බව සිතති.

පැහැරගනු ලැබූ හෝ යුද්ධය, ත්‍රස්තවාදය හෝ සුනාමි, ජලගැලීම් හෝ භූමිකම්පා වැනි ස්වාභාවික ආපදා නිසා අතුරුදහන් වූ පිරිමින්, ගැහැනු සහ ළමයි උදාහරණවලට ඇතුළත්වෙති. ඇතැම් භෞතික සාක්ෂි නොමැතිව - DNA සාක්ෂි හෝ මිහිදන්කිරීමට මෘතදේහයක් වැනි - පවුලක තැනැත්තෙකු අහිමිවීමක් නිමාවක් නැති කතාන්දරයක් බවට පත්වෙයි. අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ දෙවැනි මාදිළිය මනෝවිද්‍යාත්මක වෙයි: භෞතික වශයෙන් පුද්ගලයෙකු සිටින නමුත් ඇතැම් සංජානනීය හෝ චෛතසික දුර්වලවීමක් හේතු කොට ගෙන මානසිකව එම පුද්ගලයා අවිද්‍යාමානය. මානසික වශයෙන් අවිනිශ්චිත අහිමිවීම පිළිබඳ උදාහරණ වන්නේ රෝගවලින් හෝ මොළයට තුවාල සිදුවීමෙන්, ඇබ්බැහිවීම්වලින්, නිදන්ගත මානසික රෝගවලින් සහ මිදුණු ශෝකය නිසා හටගත් චිත්ත වික්ෂේපයයි - අහිමිවූ පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි ප්‍රබල ලෙස සැලකිලිමත්වීම හේතු කොට ගෙන, පවුලේ ඉතිරි අය සහ මිතුරන් සමඟ තවදුරටත් සම්බන්ධ නොවීම (සංජානනීය සහ චිත්තවේගී ලෙස). [9]

---

6 P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss, "The Context and Process of Theory Development", ඉහත සටහන 1; P. Boss et al., "Healing Loss, Ambiguity, and Trauma", above note 1; T. Hollander, ඉහත සටහන 1; S. Robins, Families of the Missing, ඉහත සටහන 1; S. Robins, "Discursive Approaches to Ambiguous Loss", ඉහත සටහන 1.

7 Pauline Boss, Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1999; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss, "The Context and Process of Theory Development", ඉහත සටහන 1.

8 අවිනිශ්චිත අහිමිවීම පිළිබඳ න්‍යායාත්මක කෘති නිර්මාණය ක්‍රමයෙන් දියුණුවූයේ පවුලේ ආතතිය සම්බන්ධයෙන් මුලින් මෙම ලේඛකයා තුළ පැවති උනන්දුවෙනි. බලන්න Pauline Boss, "Family Stress: Perception and Context", in Marvin Sussman and Suzanne Steinmetz (eds), Handbook of Marriage and the Family, Plenum, New York, 1987; Pauline Boss, Family Stress Management, 2nd ed., Sage, Thousand Oaks, CA, 2002; Pauline Boss, "Family Stress", in Alex C. Michalos (ed.), Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, Springer, Dordrecht, 2014, pp. 2202–2208; Pauline Boss, Chalandra Bryant and Jay Mancini, Family Stress Management, 3rd ed., Sage, Thousand Oaks, CA, 2016.

9 මනෝවිද්‍යාත්මක අවිනිශ්චිත අහිමිවීම පිළිබඳ වැඩිතොරතුරු සඳහා බලන්න P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; Pauline Boss Loving Someone Who Has Dementia: How to Find Hope while Coping with Stress and Grief, Jossey-Bass, San Francisco, CA, 2011.

අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ මාදිළි ද්විත්වය **රූපසටහන 1 හි** පෙන්නුම් කරයි. [10] කායික සහ මානසික යන අවිනිශ්චිත අහිමිවීම් දෙකම එකම අවස්ථාවකදී එක් පුද්ගලයෙකුට හෝ එක් පවුලකට සිදුවිය හැකි බව සටහන් කර ගන්න. උදාහරණයක් ලෙස, 2001 වසරේ සැප්තැම්බර් 11 දා ඇමරිකාවේ ලෝක වෙළෙඳ මධ්‍යස්ථානයට එල්ල වූ ප්‍රහාරයෙන් පසුව, අප සමඟ වැඩකරමින් සිටි පවුල් ගණනාවක මව්පියන් දුම්නැගෙන සුන්බුන් මධ්‍යයේ කායිකව අතුරුදහන් වූ අතර, එම වේලාවේදීම, ගෙදර සිටි වයස්ගත කාන්තාවකැ ඇල්සයිමර්ස් රෝගයෙන් මානසික වශයෙන් අතුරුදහන් වුවාය. [11] කායික සහ මානසික යන අවිනිශ්චිත අහිමිවීම් දෙකම එකවර අත්දැකීමෙන් ද්විත්ව අවිනිශ්චිත අහිමිවීමක් නිර්මාණය කරන අතර, ඊටත් වඩා විෂාදයක් සඳහා හේතුවෙයි. තවත් මනෝසමාජීය ස්වභාවයක් තක්සේරු කිරීම්වලින් වඩාත් පහසුවෙන් හෙළිදරව්වන්නේ එවන් ආතතියක් ගොඩගැසෙන බවයි.

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම සහ මරණය අතර වෙනස

මරණයකදී, නෛතික සහ සමාජීය පැහැදිලිබවක් ඇත: මරණ සහතිකයක් තිබීම, අන්‍යයන් සමඟ එක්ව ශෝකවීමට, ආගමික වතාවත් ඉටුකිරීමට, මියගිය තැනැත්තාට ගෞරව දැක්වීමට සහ කෙනෙකුට අවශ්‍ය ආකාරයට ඔවුන්ගේ අවසන් කටයුතු ඉටුකිරීමට අවස්ථාව ඇත. අවිනිශ්චිත අහිමිවීමකදී, මියගිය බවට සාක්ෂියක් නැති අතර එහෙයින් අහිමිවූ පුද්ගලයාට අත්වූ ඉරණම සම්බන්ධයෙන් නිසැක සලකුණුකාරකයන්ද නැත.

සිතේ ඇතිවන කැළඹීමට තවත් එක්කරමින්, පවුලේ ශෝකය පෙන්නුම් කිරීමට හැමවිටම අවකාශය නොලැබේ.[12] එනම්, නීතියේ, ආගමික ආයතනවල සහ ප්‍රජාවෙහි මතය අනුව, එය තහවුරු කළ හැකි මරණයක් නොවන බැවින් පවුලේ මෙම අහිමිවීම හැමවිටම "සත්‍ය" ලෙස නොසලකයි. බාධක ගැටලුවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට ඔවුනටම ඉඩහැරේ. මියගිය බව සහතික කිරීමට සාක්ෂියක් නොමැතිව, පවුල්වල අයට අහිමිවීම පිළිබඳව තමන්ගේ ම නිගමනවලට පැමිණීමට සිදුවේ. තහවුරු කළ මරණයකදී ඇති නොවන මෙම තත්වය ද එම පවුල්වලට මුහුණපෑමට සිදුවන අභියෝගයකි.

මරණය සනාථ කිරීමකින් තොරව හෝ මිහිදන්කිරීමට මෘතදේහයක් නොමැතිව ප්‍රියාදරයෙකු භෞතික වශයෙන් අහිමිවූ අවස්ථාවක, එවන් අහිමිවීමක් "සංකීර්ණ අහිමිවීමක්" බවට පත්වී සංකීර්ණ ශෝකයේ එකිනෙකට සම්බන්ධ ලක්ෂණ සලස්වයි.[13]

කායිකව අතුරුදහන්වීම	මනෝවිද්‍යාත්මකව අතුරුදහන්වීම
පැහැරගෙනයාම, දක්නට නොමැතිවීම, බලහත්කාරයෙන් පැහැරගෙනයාම	ඇල්සයිමර්ස් රෝගය හෝ වෙනත් චිත්ත වික්ෂේප
මුහුදේදී හෝ අතුරුදහන්වූ ගුවන්යානයකදී අතුරුදහන්වීම	ප්‍රකම්පනකාරී මොළයේ තුවාල
පිපිරීම්වලින් හෝ බෝම්බ නිසා මෘතශරීර ඉතිරි නොවීම	ඇබ්බැහිවීම්, ග්‍රස්ති අක්‍රමිකතා
ස්වාභාවික ආපදා හේතුවෙන් මෘතශරීර ඉතිරි නොවීම (සුනාමි, මඩ නායයාම්, භූමිකම්පා ආදිය)	අවපීඩනය සහ නිදන්ගත මානසික රෝග, විෂාදය
වෙන්වීම, පැනයාම	ගෙදර යාමේ ආශාව, කැටිගැසුණු ශෝකය

රූපය 1. අවිනිශ්චිත අහිමිවීම් දෙකෙහි උදාහරණ

[10] තවද බලන්න Pauline Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; Pauline Boss, "Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections after 9/11", Journal of Marriage & Family, Vol. 66, No. 3, 2004; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss, "The Context and Process of Theory Development", ඉහත සටහන 1; P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, ඉහත සටහන 8.

[11] P. Boss, et al., "Healing Loss, Ambiguity, and Trauma", ඉහත සටහන 1.

[12] Kenneth J. Doka, Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow, Lexington Press, Lexington, MA, 1989.

[13] M. Katherine Shear, Naomi Simon, Melanie Wall et al., "Complicated Grief and Related Bereavement Issues for DSM-5", Depression and Anxiety, Vol. 28, No. 2, 2011.

පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ දෝෂයක් කාරණාකොට ගෙන නොව, අවිනිශ්චිත අහිමිවීම විවෘතාශ්‍ර සහ දීර්ඝකාලීන ශෝකයට හේතුකාරක වෙයි. එය "හොර ලෙඩ ගැනීමකට" සමානවිය හැකි, නමුත් බේරුම්කිරීමක හෝ අවසන්කිරීමක හැකියාවක් නොමැති නිසා, බොහෝකල් පවතින සංවේගයට සහ මතකයේ රැඳෙන දුකට හේතුව පවතින්නේ අත්දකින අහිමිවීමේ මාදිළිය මත මිස දුකින් තැවෙන තනි පුද්ගලයන්ගේ සහ පවුල්වල ව්‍යාධිජනකයේ නොවන බව මතකයට ගැනීම වැදගත්වෙයි. [14]

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම (ambiguous loss) සහ සැකමුසු හැඟීම (ambivalence) අතර වෙනස

"අවිනිශ්චිත අහිමිවීම" සහ "සැකමුසු හැඟීම" යන වචන එක සමාන තේරුම් ඇති වචන නොවේ. අවිනිශ්චිත අහිමිවීම න්‍යායයේ භාවිත කරන ආකාරයට, "අවිනිශ්චිත" යන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ "පැහැදිලි නැති" යන්න වන අතර "සැකමුසු හැඟීම" යන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ "ගැටුම්කාරී" යන්නයි. අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල්වලට මෙයින් අදහස්වන්නේ ඔවුන්ගේ අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ වටාපිටාව ඔවුන්ගේ සැකමුසු හැඟීමට හේතුව බවයි. එය මනෝචිකිත්සීය ගැටලුවක් නොවේ. සමාජ විද්‍යාඥයන් වන මේටන් සහ බාබර් යන දෙදෙනා 1963 දී [15] ප්‍රබන්ධ කළ "සමාජ විද්‍යාත්මක සැකමුසු හැඟීම" යන පදය අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් අත්විඳින ව්‍යාකූලත්වය සහ ගැටුම්කාරී චිත්තවේග සාමාන්‍යකරණයට අදාළවෙයි.

අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ ප්‍රතිවිපාක

වෛද්‍ය ආකෘතිය තුළ පුහුණු කරන ලද වෘත්තිකයන්ට සහ යථානුභූතවාදය තුළ පුහුණු කරන ලද පර්යේෂකයන්ට අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ ප්‍රවේශයේදී පිළිතුරු නොලද ප්‍රශ්න සඳහා ඉවසීම වර්ධනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් නව චින්තන රටාවක් අවශ්‍යය.[16]

පවුලේ සහ ප්‍රජාවේ සමාජිකයන් අතර වෙනස්වෙමින් පවතින හැඟීම් සහ බලගැන්වීම නානා වෙනස්කම් පිළිගනිමින්, අපි අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ ප්‍රතිවිපාක මනෝසමාජීය දෘෂ්ඨිකෝණවලින් බලමු.

මනෝවිද්‍යාත්මක වශයෙන්, අවිනිශ්චිතභාවය සහ තොරතුරු හිඟය විසින් ප්‍රජානනය අවහිර කරනු ලැබේ. තීරණ ක්‍රියාත්මකවීම නතර කර තබන අතර ගැටලු හා දුෂ්කරතා සාර්ථකව විසඳාගැනීමේ සහ ශෝකය ඇතිකිරීමේ ක්‍රියාදාමයන් නිශ්චලනය කෙරෙයි.[17] අවිනිශ්චිත අහිමිවීම විසින් දුක ව්‍යාකූල කෙරෙයි.[18] අවිනිශ්චිතභාවය විසින් අහිමිවීම බේරුම් කිරීමට ඉතාමත් අත්‍යවශ්‍ය සාධකය වන අර්ථය සෙවීම වළක්වනු ලැබේ. ඊට අමතරව, එමගින් මානව ප්‍රත්‍යස්ථිතිය සඳහා අවශ්‍ය කරන ගැටලු හා දුෂ්කරතා සාර්ථකව විසඳාගැනීමේ සහ අනුගතවීමේ ක්‍රියාදාමයන් අවහිර කෙරෙයි.[19]

සමාජ විද්‍යාත්මක වශයෙන්, අවිනිශ්චිත අහිමිවීම පවුලේ ව්‍යුහය සහ කාර්යය බේද කරයි. පවුලක සාමාජිකයෙකු අතුරුදහන්වූ අවස්ථාවකදී පවුලක සිටින සාමාජිකයන් කවුද නැති සාමාජිකයන් කව්ද, සහ දෛනික දිවියේ පවුලේ කටයුතු කරගෙනයාමට කවුරුන් කුමක් සිදුකරන්නේද වැනි

---

14 P. Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; Pauline Boss, "Reflections after 9/11", ඉහත සටහන 10; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

15 Robert K. Merton and Elinor Barber, "Sociological Ambivalence", in Edward Tiryakian (ed.), Sociological Theory: Values and Sociocultural Change, Free Press, New York, 1963.

16 P. Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; P. Boss, "Reflections after 9/11", ඉහත සටහන 10; P. Boss Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1 P. Boss, "The Context and Process of Theory Development", ඉහත සටහන 1; T. Hollander, ඉහත සටහන 1, S. Robins, "Constructing Meaning from Disappearance", ඉහත සටහන 1; S. Robins, "Discursive Approaches to Ambiguous Loss", ඉහත සටහන 1.

17 P. Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, ඉහත සටහන 8, P. Boss, "Reflections after 9/11", ඉහත සටහන 10

18 පී. බොස්, "The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss", Pastoral Psychology, Vol. 59, No. 2, 2010; T. Hollander, ඉහත සටහන 1.

19 P. Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, ඉහත සටහන 8.

ප්‍රශ්නවලින් ඔව්හු ව්‍යාකූලත්වයට පත්වෙති. මව සුනාමි ජලකඳට බිලිවීමෙන් පසුව මව්ගේ කටයුතු ඉටුකරන්නේ කවුද? පියා පැහැරගෙන යනු ලැබීමෙන් පසුව දැන් පවුලට ආදායම උපයාදෙන්නේ කව්ද? මා තවමත් විවාහකද? දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ මගේ කලත්‍රයා අතුරුදහන්ව සිටින හෙයින් මා දැන් වැන්දඹුවක්ද නැත්නම් වැන්දඹු පුරුෂයෙක් ද? දෛනික කටයුතු සිදුනොවී පවතින අතර ඉටුකළ යුතු කාර්යභාරයන් ව්‍යාකූලවී ඇත. සහකරුවන්/සහකාරියන් සහ ළමයින් නොසලකා හැර ඇති අතර පවුලේ සාම්ප්‍රදායික විධික්‍රම සහ උත්සව වලින් සැනසිල්ලක් ඇති කරන නමුත් ඒවා අවලංගු කර ඇත. එයට හේතුව අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ දීර්ඝකාලීන ආතතිය හමුවේ නොසැලී සිටීමට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව නොමැතිව පවුල් බිඳෙනසුලු තත්වයට පත්වී අවිනිශ්චිත අහිමිවීම විසින් තනි පුද්ගලයන්ට සහ පවුලට ඇති දුෂ්කරතාවලින් මිදී නැවත යථාතත්වයට පත්වීමේ, අනුගතවීමේ සහ වෙනස්වීමේ ක්‍රියාදාමයන් අක්‍රියකර තිබීමයි.

බොහෝ සිද්ධිවලදී මනෝ විද්‍යාත්මක සහ සමාජ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිවිපාක ඒකාබද්ධ වන බව සඳහන් කිරීම වැදගත්ය. උදාහරණයක් දක්වන්නේ නම්, මිහිදන්කිරීමට මෘතදේහයක් නොමැති නම්, එය සමස්ත වශයෙන් කම්පන ජනන ප්‍රතිවිපාකයක් විය හැකි බවක් පෙනෙන්නට තිබේ. මෙයට මනෝවිද්‍යාත්මක සහ සමාජ විද්‍යාත්මක යන දෙකෙහිම මූලයන් ඇත. පළමුවෙන්, මිනිසුන්ට ප්‍රියාදරයෙකුගේ මෘතදේහයෙහි කායික විපරිණාමය, තමන්ගේ ඇස්වලින්ම දැකගැනීමට නොහැකිවන විට, ඔවුන් එම අහිමිවීම නිත්‍ය එකක් ලෙස බාරගැනීමට ඇති හැකියාව අඩුවිය හැකිය. දෙවනුව, මළ සිරුර හෝ එහි අවශේෂ නොදැක, සොවින්තැවීම වරදකාරී ක්‍රියාවක් ලෙස පවුලේ සාමාජිකයන්ට හැඟුනහොත් ප්‍රතිවිපාකය අක්‍රියවීමකි. තෙවනුව, ඔවුන්ගේ සංස්කෘතික චාරිත්‍ර වාරිත්‍රවලට අනුකූලව මෘත ශරීරයට ගරුබුහුමන් දැක්වීම සහ එය බැහැරකිරීම තම සිතැඟි අනුව සිදුකිරීමට නොහැකිවන විට ඔවුන් තුළ අසරණභාවයට පත්වීමක සහ ද්‍රෝහිවීමක හැඟීමක් ඇතිවෙයි. [20] අවසාන වශයෙන්, මිහිදන් කිරීමට මෘතදේහයක් නොමැති විට, ප්‍රජාව ඔවුන්ගේ පුද්ගලයෙකු අහිමිවීමක් පිළිනොගනී. එනිසා අතුරුදහන් තැනැත්තන්ගේ පවුල් සනසන්නට සමාජ ආධාරක ව්‍යුහයන් හෝ සාමාන්‍ය සංස්කෘතික සහ ආගමික චතාවත් සිදුකිරීමට හැකියාවක් හෝ නැත. අවිනිශ්චිත අහිමිවීම සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කිරීමේදී අවශ්‍ය වියහැකි ශික්ෂාවන් එකතු කිරීමට මෙය එක් උදාහරණයක් පමණි.

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම්වලින් ඇතිවන බහුවිධ ප්‍රතිවිපාක

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම තනි පුද්ගලයන්ට, පවුල්වලට සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන්ට බලපෑම් සිදුවන ආතති කාරකයකි. අප අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ ප්‍රතිවිපාක තක්සේරුකර අපි මෙම මට්ටම් එකින් එක ඇගැයීමට ලක්කරමු.

තනි පුද්ගල මට්ටම

තනි පුද්ගල වශයෙන්, ශෝකය කැටිගැසී පවතින හෙයින් එය සංකූලය: සංජානනය ව්‍යාකූලව පවතී, එබැවින් දුෂ්කරතාවලදී නැවත යථාතත්වයට පත්වීමේ, සහ තීරණගැනීමේ ක්‍රියාදාමයන් අවහිරව පවතියි. [21] ඉදිරියට පවතින අවිනිශ්චිතභාවය සහ තොරතුරු නොමැතිකම චිරන්ගත දැඩි පරීක්ෂාකාරීවීමට, සංවේගයට, කාංසාවට හෝ විෂාදය රෝග ලක්ෂණවලට මගපෑදීමක් වියහැකිය.[22] පුද්ගලයන් වෘත්තිමය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වන රෝග ලක්ෂණ ප්‍රකට කිරීමට හැකිය - උදාහරණ ලෙස විෂාදය, දිවිනසා ගැනීමේ සංකල්පනය, අබ්බැහිවීම හෝ අපයෝජනයන් - නමුත් එවැනි ව්‍යාධිවලට බහුලව හේතුවන්නේ කෙනෙකු පීඩාවිඳින අක්‍රියකිරීමේ අවිනිශ්චිත භාවයයි. [23] සම්පූර්ණයෙන් පිරුණු

[20] P. Boss, “Ambiguous Loss: Working with Families of the Missing”, Family Process, Vol. 41, 2002; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

[21] P. Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

[22] Pauline Boss, Susan Roos and Darcy L. Harris, “Grief in the Midst of Uncertainty and Ambiguity”, in Robert A. Neimeyer, Darcy L. Harris, Howard R. Winokuer and Gordon F. Thornton (eds), Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice, Taylor and Francis, New York, 2011.

[23] වැඩි තොරතුරු සඳහා බලන්න P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, ඉහත සටහන 8; T. Hollander, ඉහත සටහන 1.

විෂාදයට වෛද්‍ය සත්කාර අවශ්‍ය වන අතර, අවිනිශ්චිත අහිමිවීමෙන් හටගත් ප්‍රකෘති ශෝකය හොඳින් සැහැල්ලු කළ හැක්කේ මිනිස් සම්බන්ධතාවයෙනි, සමප්‍රදස්ථක කණ්ඩායම් සහ සමාජීය ක්‍රියාකාරකම් උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැකිය.

පවුල් මට්ටම

පද්ධතියක් වශයෙන් පවුලක දී, අවිනිශ්චිත අහිමිවීමක් සම්බන්ධතා කඩාදමන අතර එයින් එම පවුලේ පද්ධතියට සම්බන්ධ ක්‍රියාවලිවලට මෙන්ම දෛනික පවුල් දිවියේ දියුණුව උත්තේජනය කරන කොටස්වලට බාධා ඇතිකරයි. අවිනිශ්චිතභාවය පවුලේ සාමාජිකත්වය සහ සීමාවන් ව්‍යාකූල කරයි. කඩඉම් අවිනිශ්චිතභාවයෙන්, එය සිදු වුවහොත්, පද්ධතියක් ලෙස පවුල පහසුවෙන් බිඳෙන තත්වයට පත්වීමක් [24] සිදුවිය හැකියි. පවුලේ පුද්ගලයෙකු අහිමිවීමක වටාපිටාව, පවුලේ ගැටුමකට ප්‍රේරකයක් බවට පත්වන අතර මැදිහත්වීමකින් තොරව, නිත්‍ය පවුල් භේදයක් නිර්මාණය විය හැක්කේය. මෙය සිදුවුවහොත්, අවිනිශ්චිත අහිමිවීම පවුල කැඩීබිඳී යාමට මඟ සලසා ඇත. [25]

ඊට අමතරව, කිරීමට සුදුසු දෙය මෙය යයි සිතමින්, එම පවුල් හැමවිටම සැමරීම් පැවැත්වීම, ඒකරාශිවීම්, සහ උත්සව අවලංගු කරති. පවුල්වලට දුෂ්කරතාවලින් මිදී නැවත යථා තත්වයට පත්වීමට (ප්‍රත්‍යස්ථිතියට) අත්‍යවශ්‍ය මානව සම්බන්ධතා නොමැතිව ඔවුන් තව තවත් හුදකලාවීමට මෙය හේතු වෙයි.

ප්‍රජාව මට්ටමින්

සංස්කෘතිය සහ ආගම මත පදනම්ව, එම ප්‍රජාව ප්‍රජාවක බලවුහය මෙන්ම එහි අගයන් සහ ඇදහිලි නිගමනය කරයි. එම පවුලේ සිදුවන මරණයක් සමස්ත ආතතිකාරකයක් ලෙස ප්‍රජාවන් විසින් පිළිගනු ලබන නමුත් අවිනිශ්චිත අහිමිවීමකදී එම පිළිගැනීමට අවසර නොලැබීමට ඉඩ ඇත. ප්‍රජාවන් මෙය සැබෑ අහිමිවීමක් ලෙස පිළිනොගැනීමට ඉඩ ඇතඃ මිතුරන්ට සහ අසල්වැසියන්ට සැනසිල්ල ලඟාකරදීමට හැකියාවක් නැතිවාක් මෙන්ම ඔවුන් දිග්ගැස්සෙන ශෝකය අවබෝධ කරගැනීමක් වන්නේ ද නැත. කුමක් පවසන්නේද කෙසේ ක්‍රියාකරන්නේද නොදැන,
පීඩාවට පත්ව සිටින අතුරුදහන්වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් තවත් හුදකලාභාවයට පත්කර එයින් ඔවුන්ගේ වේදනා වැඩිකරමින් ඔවුන් ඉන් ඉවත්වීමට පිළිවෙණි.

මැදිහත්වීම

අවිනිශ්චිත අතුරුදහන්වීම සම්බන්ධ උපකල්පනයන්

තනිපුද්ගලයන් සහ පවුල් සඳහා වන අවිනිශ්චිත අහිමිවීම සම්බන්ධයෙන් වන මැදිහත්වීමේ අරමුණ වන්නේ අවිනිශ්චිතභාවය පිළිබඳව ඔවුන්ගේ ඉවසීම වැඩිකිරීම මාර්ගයෙන් දුෂ්කරතාවලින් මිදී නැවත යථා තත්වයට පත්වීමට ඔවුන්ගේ ශක්තිය ගොඩනැගීමයි. නිතරම විසඳුමක් නැති මෙම සුවිශේෂී මාදිලියේ අහිමිවීමේදී, අපි මියයාමකින් ඇතිවන අහිමිවීමකදී කෙරෙන සාම්ප්‍රදායික ශෝකය පළකිරීම හෝ චිත්ත කම්පන චිකිත්සාවන් නිර්දේශ නොකරමු. ඒ වෙනුවට, දීර්ඝ කාලයක් මුළුල්ලේ බේරුම්කිරීමක් සිදුවී නැති අහිමිවීම උදෙසා ප්‍රත්‍යස්ථිතියක් ගොඩනගන අපි, තම අත්දැකීම් ප්‍රති කතාන්දරගතකිරීම (re-storying) සහ දෝෂාරෝපණය බාහිරකරණය (externalizing blame) පිණිස කතන චිකිත්සා ක්‍රමවේදය (narrative therapy) යොදා ගනිමු.[26] එයින් මිනිස්සු ස්ව කැමැත්තෙන් ඔවුන්ගේ වෘත්තාන්තය, ඔවුන් පවසන පරිදි ඔවුන් හා සමාන අත්දැකීම් ලත් සමප්‍රදස්ථකයන්ට

---

[24] කඩඉම් අවිනිශ්චිතභාවය ගැන වැඩිතොරතුරු සඳහා බලන්න Pauline Boss, “Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners”, Family Relations, Vol. 56, No. 2, 2007; P. Boss et al., “Healing Loss, Ambiguity, and Trauma”, ඉහත සටහන 1.

[25] P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

[26] Michael White and David Epston, Narrative Means to Therapeutic Ends, W. W. Norton, New York, 1990.

පවසති. තවද, මනෝ-අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදවලින්, අපි යුග්ම චින්තනය (මියයාම හෝ ජීවත්වීම) අවධාරණය කිරීමෙන් මිදී ඒ වෙනුවට සිද්ධි දෙකම හරි යන චින්තනය ("both-and" thinking) දිරිගැන්වීමේ ක්‍රම උගන්වමු. [27]

අවිනිශ්චිත අහිමිවීමක් සම්බන්ධ මැදිහත්වීමකට සූදානම්වීම පිණිස, දැනගැනීමට සහ වටහා ගැනීමට අත්‍යවශ්‍ය උපකල්පන තුනක් ඇත. ඒවා නම් (1) මනෝවිද්‍යාත්මක පවුලක උපකල්පනය (2) සිද්ධි දෙකම හරි යන චින්තනයේ අවශ්‍යතාව සහ (3) චිකිත්සීය වශයෙන් පවුල්/ප්‍රජා රැස්වීම් පැවැත්වීමේ අවශ්‍යතාව[28]

මනෝවිද්‍යාත්මක පවුල

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම යන න්‍යාය නිර්මාණය කිරීමට භාවිත කරන පළමුවැනි ප්‍රධාන උපකල්පනය වන්නේ මිනිස් මනස තුළ මනෝවිද්‍යාත්මක පවුලක් පැවතිය හැකි බවය. මනෝවිද්‍යාත්මක පවුලේ සංජානනය, පවුල් අතරතුලත් පවුල් ඇතුළත් හැමවිටම වෙනස් වේ. කෙනෙකුගේ මනෝවිද්‍යාත්මක පවුලෙන් බොහෝවිට උපකාර ලබාගැනීම නිසා මැදිහත්වීම හැඩගස්වන අවස්ථාවේදී මෙය දැනසිටීම වැදගත්වෙයි. කෙනෙකුගේ මනෝවිද්‍යාත්මක පවුලේ කොටසක් වෙන අයෙකුට (හෝ යම් දෙවියකු) බලපවත්වන සාධක අතරට ස්ත්‍රීපුරුෂ භාවය, වයස, ආධ්‍යාත්මක විශ්වාස සහ අගයන් ඇතුළත් වෙයි. [29]

එහෙයින් පවුල් කායික සහ මානසික යන දෙකෙහිම අස්තිත්වයන් බවත් සහ එම පවුල් දෙකම දුෂ්කරතාවලින් මිදී නැවත යථාතත්වයට පත්වීමේ හැකියාවේ (ප්‍රත්‍යස්ථිතියේ) මූලාශ්‍ර බවත් අපි උපකල්පනය කරමු. මෙම පවුල අප විපත්කාලවලදී හෝ ප්‍රීති උත්සව අවස්ථාවලදී කායිකව හෝ සංකේතාත්මකව හේත්තු වී සිටින මිනිසුන්ගෙන් සමන්විතවෙයි. උදාහරණයක් ලෙස දක්වන්නේ නම්, මනාලයෙකු සහ මනාලියක තම විවාහ මංගල්‍යයේදී එහි නොපැමිණි පවුලේ සාමාජිකයෙකු පැමිණ සිටින බව සංකේතවත් කිරීමට ඉටිපන්දමක් දැල්වීමට හැකිය. මව අහිමිවූ දැරියකගේ මිත්තනිය දැන් මව ලෙස ඇය හදාවඩා ගන්නා නමුත් එම දැරිය සිය අහිමි මව සිහියේ තබාගනී. පෙර කිසිදිනක ගෘහමූලික ලෙස කටයුතු කර නැති නමුත් දැන් එම වගකීම ඉටුකරන භාර්යාවක් සංකේතාත්මකව තමාට මඟ පෙන්වීම පිණිස ඇයගේ අතුරුදහන් සැමියා පැමිණ සිටින බව මානසික වශයෙන් සලකා කටයුතු කරමින් සිටින්නිය. [30] ඔහු සිටියා නම් කුමක් කරනු ඇත්තේදැයි සිතෙහි මවා ගන්නා ඇය එය ඉටු කරයි. වෙනත් සිද්ධිවලදී, මිනිස්සු ගැලී සිටින දුකෙහිදී සාර්ථකව නොසැලී ක්‍රියාකිරීමට තම ශක්තිය දෙවියන් වෙතින් ලබාගනිති. ජනතාව සතු ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව කුමක් විසින් ශක්තිසම්පන්න කෙරේද යන්න හැමවිටම මවිතයට පත්කරන්නක් වන අතර අප, වෘත්තිකයන් ලෙස, අපගේ සංස්කෘතික පසුබිමෙන් අපේක්ෂා කරන දෙයට අසමානය. සුනාමියකින් පුද්ගලයන් 1614 දෙනෙකු [31] මියගිය ජපානයේ ෆුකුසුමා ප්‍රදේශයේ බොහෝ පවුල් දැන් තමන්ගේ අතුරුදහන්

---

27 ලේඛකයාගේ සටහන: ස්ටැන්ෆෝඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ භෞතික විද්‍යාව ඉගෙන ගන්නා මගේ මිණිපිරිය එවැනි "සිද්ධි දෙකම හරි" යන චින්තනය තමාට Schrödinger's බළලා ලෙස ප්‍රකට ඇයගේ සිතුවිලි අත්හදාබැලීමක් මතකයට ගෙනෙන බව මට පැවසුවාය. කල්පිත වශයෙන් "මෙම අදහස වන්නේ සක්‍රියකර තිබෙන්නත් හැකියාව ඇති එසේ නොවෙන්නත් හැකි මාරක ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු වැසූ පෙට්ටියක් තුළට බළලෙකු දමාතිබීමයි. එනිසා, පෙට්ටියේ පියන විවෘත කරන තුරු බළලා ජීවත්ව සිටීද නැත්නම් මැරිලාද කියා කිසිවෙක් නොදනිති :එයින් පවසන්නේ, බළලා දකිනතුරු, සමකාලික ලෙස, එම කාලයේදී දූ ජීවත්ව සිටිනවා හා මැරිලා යන දෙකමයි. මේ සඳහා බලන්න (see John Gribbin, In Search of Schrödinger's Cat: Quantum Physics and Reality, Bantam, Toronto, 1984). ජීවත්වසිටීම මියයාම යන දෙකෙහි සමකාලික සම්භාවිතාවන් අතර ඒකාකාර විරුද්ධාභාසයක් පවතින බවට මගේ මිණිපිරිය කරන ප්‍රකාශය නිවැරැදිය. එහෙත් අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ සැබෑ යථාර්තයට එදිරිව මෙම සිතුවිලි අත්අදැකීම හැර මෙහි ප්‍රධාන වෙනසක් ඇත: අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන් සඳහා, මෙම "පෙට්ටිය" නිතරම සදාකාලිකව වැසී ඇත. අවිනිශ්චිතභාවය දිගටම පවතින අතර පිලිතුරු කිසිදිනක හෙළිනොකෙරේ. P. Boss, "The Context and Process of Theory Development", බලන්න ඉහත සටහන 1, පිටුව 273.

28 ගැඹුරින් පවත්වන සාකච්ඡා සඳහා බලන්න, P. Boss, "Reflections after 9/11", ඉහත සටහන 10; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss, "The Context and Process of Theory Development", ඉහත සටහන 1; P. Boss et al., "Healing Loss, Ambiguity, and Trauma", ඉහත සටහන 1.

29 පූර්ණ සාකච්ඡා සඳහා බලන්න, P. Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss, "The Context and Process of Theory Development", ඉහත සටහන 1, pp. 272–273.

30 P. Boss Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; P. Boss Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

31 ජපානයේ ජාතික පොලිස් නියෝජ්‍යායතනය "2011 ටොහුකෝ දිස්ත්‍රික්කයේ ආශ්‍රිත හානි තත්වය සහ පොලිස් ප්‍රතික්‍රියාමාර්ග: මෙය www.npa.go.jp/news/other/earthquake2011/pdf/higaijokyo_e.pdf වෙබ් අඩවියේ පළ කර ඇත. 2018 මාර්තු මස 9 දා වන විට ජපානයේ විනාශකාරී භූමිකම්පාව සහ සුනාමිය සිදුවී වසර හතකට වැඩිකලක් ගතවී තිබියදී ජපානයේ ජාතික පොලිස් නියෝජ්‍යායතනය මුළු මරණ 15,895 ක්, පුද්ගලයන් 6,156 දෙනෙකුට තුවාල සිදුවීම් සහ අතුරුදහන්වීම් 2,539 ක් තහවුරු කර ඇත.

වූ ප්‍රියාදරයන් රැකබලා ගනු ලබන්නේ ඔවුන්ගේ මුතුන් මිත්තන් විසින් බව විශ්වාස කරන බව මට නොබෝදා දැන ගැනීමට ලැබිණි.[32] මෙම පුද්ගලයන්ගේ මනෝවිද්‍යාත්මක පවුල ඔවුන් සංසිඳුවමින් ඔවුන් වෙත ගෙනෙන සැනසිල්ල ඔවුන්ගේ දිවිපැවැත්ම ඉදිරියට ගෙනයාමට ඔවුන් සතු ශක්තියට සහ දුෂ්කරතාවලින් මිදී නැවත යථාතත්වයට පත්වීමට ඉතා වැදගත්වෙයි. මෙවැනි ස්වරූපයේ මනෝවිද්‍යාත්මක උපකාර මගින්, සමාන අදහස් ඇති මිනිසුන්ගේ ප්‍රජාවන්ට දැවැන්ත අවිනිශ්චිත අහිමිවීම් තිබියදීත් ස්ථායිතාවය දිනාගත හැකිය. [33]

"සිද්ධි දෙකම හරි" චින්තනය

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම්වලදී මැදිහත්වීම සඳහා දෙවැනි පොදු පූර්ව අවශ්‍යතාව වන්නේ "සිද්ධි දෙකම හරි" චින්තනයයි. මෙහි අදහස වන්නේ එකම අවස්ථාවේදී ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් දෙකක් අපගේ සිතෙහි රඳවා ගෙන සිටීමය : "අතුරුදහන් වූ අපේ පුතා මියගිහින් වන්නත් පුළුවන්, මියගොස් නැතිවෙන්නත් පුළුවන්", එසේ නොමැති නම් "අපේ පියාණන් නොමැති වන්නත් පුළුවන්, තවම මෙහි ඉන්නවා වෙන්නත් පුළුවන්." පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ වැඩකරන අපටද මෙය කළ හැකි නම් එම පවුල් සාමාජිකයන්ට වෙන් වශයෙන් හෝ සාමූහිකව, වඩාත් පහසුවෙන් මේ ආකාරයෙන් සිතීමට ඉගෙන ගැනීමට හැකිවෙයි. වෘත්තියවේදීන් මෙය දකින්නේ අපෝහක චින්තනයේ නිබන්ධනය සහ ප්‍රතිවාදය ලෙස හෝ කිවිඳු ජෝන් කීට්ස් නම්කර ඇති "නිශේධාත්මක සමර්ථකම" ලෙසය. මිනිසුන් සත්‍ය තොරතුරකට හෝ හේතුවකට වඩා අවිනිශ්චිතතාවන්හි, අභිරහස්වල, සැකයන්හි ගතකිරීමට සමර්ථ බව කීට්ස් විශ්වාස කළේය.[34] වෘත්තියවේදීන්ට, නිශේධාත්මක සමර්ථකම වන්නේ අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල්වලට පරිපූර්ණ විසඳුමක් සෙවීමට අපට නොහැකි බව පිළිගැනීමට ඇති හැකියාවයි. වරදකාරිබවක හැඟීමකින් හෝ වෘත්තිමය වශයෙන් අදක්ෂවීමකින් තොරව මේ සමඟ අප අපගේ සාමය ඇතිකරගත යුතුය. [35] සෑම ප්‍රශ්නයකටම පිළිතුරක් නැතඃ සෑම ගැටලුවක්ම විසඳීමට නැත. මෙයත් අපගේ අභියෝගයකි.

තව තවත් පර්යේෂණ අවශ්‍යව පැවතියත්, අවිනිශ්චිත අහිමිවීම සමඟ දිවිගෙවිය යුතුව සිටින පුද්ගලයන්ගේ සහ පවුල්වල දොම්නස්වලින් ඇතැම් ඒවා සිද්ධි දෙකම හරි යන චින්තනය මගින් අඩු කළ හැකි බවක් පෙනෙන්නට ඇත. ප්‍රතිවිරුද්ධ මත දෙකක් දැරීම නිරපේක්ෂයන්හි එල්ලී සිටීමට වඩා වැඩියෙන් සන්සුන්දායකවෙයි. අනික් අතට විෂංවාදී සිතුවිලි වැළඳගැනීමට මිනිසුන් දිරිගැන්වීමෙන්-" සිතෙන හැටියට ඔහු මියගිහින්, ඒත් එසේ නොවන්නත් පුළුවන්" - අතුරුදහන් තැනැත්තන්ගේ පවුල්වල රැඳිපවතින අවිනිශ්චිතභාවයෙහි යථාර්තය පිළිගැනීමක් වෙයි. [36]

පවුල්/ප්‍රජා රැස්වීම් [37]

මැදිහත්වීම් සඳහා පළමුවැනි පොදු පූර්ව අවශ්‍යතාව වන්නේ පවුල් සහ ප්‍රජා ප්‍රවේශයක් යොදා ගැනීමයි. අවිනිශ්චිත අහිමිවීමක් සම්බන්ධයෙන් මැදිහත්වීමක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට, පවුල් රැස්වීම් පැවැත්වීම නිර්දේශ කරනු ලැබේ. මූලික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමෙන් පසුව, එවැනි රැස්වීම් සංවිධානය කළ හැකිය. එක් පවුලකට එහි බහුවිධ සාමාජිකයන් සමඟ හෝ එක් ප්‍රජාවක් ඇතුළත පවුල් වැඩි සංඛ්‍යාවකටත් ඒවාට සම්බන්ධ විය හැකිය. ඒවාට මිතුරන් වැනි මනෝවිද්‍යාත්මක පවුලක් ඇතුළත් කළ හැකි අතර එසේ නැත්නම් එම රැස්වීම් ස්ත්‍රී පුරුෂ වශයෙන් හෝ වයස පදනම් කරගෙන

[32] P. Boss and C. Ishii, ඉහත සටහන 3.

[33] P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

[34] Maurice Buxton Forman (ed.), The Letters of John Keats, 2nd ed., Oxford University Press, New York, 1935, p. 72.

[35] P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

[36] P. Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; P. Boss, "Reflections after 9/11", ඉහත සටහන 10; P. Boss, Loss Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss, Loving Someone Who Has Dementia, ඉහත සටහන 9.

[37] මෙම වත්මන් ලේඛකයා පවුල් රැස්වීම් සඳහා මුල් මාර්ගෝපදේශ සම්පාදනය කරන ලද්දේ අලසයිමර් රෝගය වැළඳී සිටි ප්‍රියාදරයෙකුගේ පවුල්වල මනෝවිද්‍යාත්මක අවිනිශ්චිත අහිමිවීම පාදක කරගනිමිනි. (P. Boss, Ambiguous Loss,) ඉහත සටහන 7, pp. 109–132). ඇය 2001 සැප්තැම්බර් 11 දා ඇමරිකාවේ ලෝක වෙළෙඳ මධ්‍යස්ථානයට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීමෙන් පසුව කායික අවිනිශ්චිත අහිමිවීම සඳහා මෙම පවුල් රැස්වීම් සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ අනුවර්තනය කළාය.

සංවිධානය කළ හැකිය. රැස්වීම් පැවැත්විය යුත්තේ ප්‍රජාවක් තුළ පාසලක්, ප්‍රජා මධ්‍යස්ථානයක් හෝ පූජනීය ස්ථානයක් වැනි සුරක්ෂිත සහ හුරුපුරුදු ස්ථානයකය. පළමුවෙන් සභාය වී අනතුරුව තමන් විසින්ම රැස්වීම් මෙහෙයවනු ලබන අතුරු වෘත්තිකයන් වැනි ඇතැම් ස්වාභාවික ප්‍රජා නායකයන් ඇතුළත් කළ යුතුය. සංස්කෘතියේ, ආගමික ඇදහිලිවල සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සහ වයස් කාණ්ඩ අතර බල අවකලනයන්හි විවිධත්වය ඇති කිරීම පිණිස ගැලපුම් කිරීම අවශ්‍ය විය හැකි අතර පවුල් රැස්වීම සංවිධානය කිරීමට සහ ක්‍රියාත්මක කිරීමට ආධාර පිණිස සැකසූ නිර්දේශ පහත දැක්වෙයි:

- ගැටලුව අවිනිශ්චිත අහිමිවීම ලෙස ලේබල් කරන්න. "ඔබ අත්විඳින දෙය අවිනිශ්චිත අහිමිවීම ලෙස කියනු ලැබේ. බේරුම්කිරීමක් හෝ නිමාවක් නොමැති නිසා එය වඩාත් පීඩාකාරක මාදිළිය වෙයි. ඔබ අත්විඳින දෙය ඔබගේ දෝෂයක් නිසා ඇතිවූවක් නොවේ."
- අසම්මිතියක් සහ ඇතැම්විට ගැටුම් ඇතිවිය හැකි බව බලාපොරොත්තු වන්න. එකිනෙකා ගේ හැඟීම්වලට සවන්දීමට පවුල්වලට උදව් කරන්න. ප්‍රතිවිරුද්ධ හැඟීම් සාමාන්‍යකරණය කරන්න. පවුල්වල භේද වැළැක්වීම පිණිස මෙම වාක්‍ය කණ්ඩය අවශ්‍ය හැමවිටම නැවත කියවන්න. "ඔබ සැම දෙනාම ඒ දේ එකම ආකාරයෙන් නොදැකීම වරදක් නොවේ"
- විවිධ සැමරීම් සහ උත්සව පිළිබඳව කතාකිරීමට සහ ඒවා ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමට පවුල්වලට උපකාර කරමින් විවිධ සැමරීම් සහ උත්සව අවලංගුකිරීමට පවතින ප්‍රවණතාවය අධෛර්යමත් කරන්න.
- අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් සමඟ "නිමාව" යන වචනය භාවිතා නොකරන්න: ඔවුන්ගේ අහිමිවීමේ කතාවේ පැහැදිලි නිමාවක් නොමැතිව ඉදිරියට පියනැගීමට මාර්ග ඇති කරගැනීමට ඔවුන්ට ආධාර කරන්න. පවුල් භූමිකාවන්, රීති සහ සැමරීම් ප්‍රතිනිර්මාණය කරගැනීමට ඔවුන්ට උපකාර කරන්න. එවිට ඔවුන්ට අවිනිශ්චිතභාවය නොසලකා ඔවුන්ගේ කාර්යයන්හි නිරතවීමට හැකිවෙයි.
- පවුල් රහස් ඇත්දැයි බැලීමට පරීක්ෂා කරන්න. නැන්දණියක දැන් ඔවුන්ගේ මව වන්නේ ඇයිදැයි එසේ නැත්නම් ඔවුන්ගේ පියා මෙතරම් නිහඬව සිටින්නේ ඇයිදැයි දරුවන්ට පවසා තබන්න. ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය තුළ මෙය සිදුකළ හොත් පවුලට එකට එක්වී විවෘතව ශෝකවීමට හැකිද?

පළමුවැනි රැස්වීම සෙමින් පැවතීමේ නැඹුරුවක් ඇති නමුත්, පවුල් සමාජිකයන් සිදුවී ඇති දෙය පිළිබඳ තමන්ගේ හැඟීම් අන්‍යයන් සමඟ බෙදාගැනීම අරඹනු ඇත. සමහරු කතාන්දර කියති: සෙසු අය සවන් දෙති. දෙයාකාරයම වටින්නේය. තමන්ගේ ප්‍රියාදරයා කිසියම් ස්ථානයක ජීවත්ව සිටින බව සමහරු සිතති. නැත්නම් ජනාකීර්ණ වීදියකදී තමන් ඔවුන් දුටු බව සමහරු කියති. DNA සාක්ෂි වැනි තොරතුරු නැතිවිට, අපි එවැනි වාර්තා ව්‍යාධිජනක නොකරමු. නැතිවූ තැනැත්තා ජීවතුන් අතර සිටීද නැත්නම් මියගොස් ඇත්දැයි යන්න සම්බන්ධයෙන් පවුල් තර්ක කරනවිට, අප අඛණ්ඩව ප්‍රකාශ කරන්නේ: "ඔබ සැම දෙනාම මෙය එකම ආකාරයෙන් නොදැකීම වැරැද්දක් නොවේ" යන්නය.

උනන්දුව පවතින තාක් දුරට රැස්වීම් ඉතා මැනවින් දිගටම පැවැත්විය යුතුය. 9/11 ප්‍රහාරයෙන් පසුව නිව්යෝර්ක් හි පවුල් රැස්වීම් පවත්වන ලෙස ඉල්ලීම කරන ලද්දේ අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් විසින්මය. (විමතියට කරුණක් නම්, නොමිලයේ චිකිත්සා පැවැත්වීමේ වෙනත් යෝජනාවලට වඩා වැඩි කැමැත්තක් දක්වමින්) ප්‍රථමයෙන් මාසිකවත්, පළමු සංවත්සරයේදී වේගවත් රැස්වීම්ද; ඊළඟට ද්වි-මාසිකව රැස්වීම්ද; දෙවැනි සංවත්සරය ලංවන විට විනෝද ගමනක්ද පැවැත්විය. ඒ වන විට එම පවුල් අන්‍යෝන්‍ය ආධාරක පද්ධති බවට පත්වී තිබූ අතර තවදුරටත් ඔවුන්ට අපගේ ආධාර අවශ්‍ය නොවීය. ඔවුන් සංවිධානය කළ විනෝද චාරිකාවේදී, එම පවුල් ආචාර සමාචාරයේ යෙදෙමින් අපට තුති පුදා අපව තවදුරටත් අවශ්‍ය නොවන බව දැන්වීය. ප්‍රජා අතුරු වෘත්තිකයන් අප නොමැතිව දැන් රැස්වීම් පවත්වාගෙන යන අතර නොයෙක් විට එම රැස්වීම් දැන් විනෝදාස්වාදය පිණිස සිදු වෙයි. තවදුරටත් ඒවායේදී අවිනිශ්චිත අහිමිවීම කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකෙරෙයි.

පවුල්වලට ඉදිරියට කටයුතු කරගෙන යාමටත් ඔවුන් සහ ඔවුන්ගේ දරුවන් උදෙසා නව සැලසුම් සමගින් පෙරට යාමටත් ඔවුන්ගේ ප්‍රජාවන්ගෙන්ම ප්‍රමාණවත් තරම් ආධාර සහ ශක්තිය ලැබීම අප අපේක්ෂා කළ අරමුණක්. මෙය ලෝක වෙළෙඳ මධ්‍යස්ථානයේ සේවය කළ ප්‍රජා කම්කරු සංගමයක් වන අතර වැඩ කළේ මුදුන් මහලෙහි භෝජනාගාරයකය. ඔවුන් එකිනෙකා ළදරුවන් රැකබලා ගන්නා නිසා පියා හෝ මව පමණක් සිටින නව පවුල්වල එම අයට මෙහි ළදරුවන් භාරදී ඉංග්‍රිසි භාෂාව ඉගෙන ගැනීමට හෝ එම භාෂා දැනුම ප්‍රගුණකරගැනීම පිණිස පාසල්යාමටත් උපාධි පාඨමාලා හෝ පුහුණුවීම පිණිස කාලය මිඩංගුකිරීමටත් හැකිවී ඇත. එම අධ්‍යාපනය ඔවුන්ට සේවානියුක්තිය සඳහා මග පාදයි. පවුලේ ආදායම් උපදවන්නා ලෙස තමන්ගේ නව භූමිකාව ඉටුකිරීමට තමන්ම සූදානම් වෙමින් ඔව්හු ක්‍රියාශිලි ලෙස දියුණුව කරා යමින් සිටිති. එකිනෙකාට උපකාර කිරීමේ ඔවුන්ගේ කෞශලයයෙන් වෘත්තිකයන් ලෙස අපට උගන්වා ඇත්තේ දුෂ්කරතාවලින් නැගී සිටිමින් නැවත යථාතත්වයට පත්වීමේ හැකියාව ඇත්ත වශයෙන්ම විශ්මය ජනක මාර්ගවලින් උදාවන බවයි. [38] අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ ඝන මීදුම මධ්‍යයේ දියුණුව කරා පියනැගීමට මෙම පවුල්වලට ඇති ධාරිතාවෙන් අපට “ඔරොත්තුදීමේ හැකියාවේ සාමාන්‍ය අපූර්වත්වය” ලෙස හඳුන්වන දෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට කෙළින්ම ඉඩසලසා ඇත. [39]

අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් සමඟ මැදිහත්වීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ හයක් [40]

අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් සහ අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ අත්දැකීම් අත්විඳින තැනැත්තන් සමඟ මැදිහත්වීම සඳහා වන මාර්ගෝපදේශ හයක් පහත සඳහන් කොටසින් විස්තර කෙරෙයි. පළමුව, අත්‍යවශ්‍ය පැහැදිලිකිරීම් සමහරක්: මෙම මාර්ගෝපදේශ හය ඇත්ත වශයෙන්ම මාර්ගෝපදේශ පමණක්මය. ඒවා නිර්දිෂ්ට උපායමාර්ග නොවනවා මෙන්ම රේඛීය ආකෘතියක් හෝ කළ යුතු දේ සම්බන්ධයෙන් වන දෘඪ පියවරයන්ද නොවේ. ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ලේබල කරන ලද “මාර්ගෝපදේශවල” [41] නිතර වෙනස්වීමෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ පවුල්වල අතිවිශාල විවිධත්වය සඳහා ඉඩහැරීම මෙන්ම මානුෂවාදී මැදිහත්වීම්වලදී මධ්‍යස්ථභාවයේ අවශ්‍යතාවයයි.

දෙවැන්න, මාර්ගෝපදේශ භාවිත කරන අනුපිළිවෙළින් අදහස් කරනු ලබන්නේ යම් විශේෂ මැදිහත්වීමක වේලාව හා ස්ථානය සහ සම්බන්ධ වන ජනතාව ගැලපීමයි. රූපය 2 හි, අපි වික්ටර් ෆ්‍රැන්ක්ලින්ගේ අපේක්ෂාවක් නොමැතිව අර්ථයක් නොමැතිව මෙන්ම අර්ථයක් නොමැතිව අපේක්ෂාවක්ද නොමැත [42] යන සොයාගැනීම දෝංකාර කරමින් “අර්ථය සෙවීම” කවයකින් “නව අපේක්ෂාව සොයාගැනීමට” සම්බන්ධ කරමු: වක්‍ර ඊතල දෙකෙන් සංකේතවත් කරන්නේ අවිනිශ්චිත අහිමිවීම සමගින් දිවිගෙවීමට ප්‍රත්‍යස්ථිතිය ගොඩනැගීමේ ක්‍රියාවලිය රේඛීය නොවනවා මෙන්ම චක්‍රීයත් නොවන නමුත් හුදෙක් වටරවුම්ය. එසේවුවත් මෙම රාමුව ඇතුළත, සම්බන්ධ ජනතාවගේ සංස්කෘතිය සහ බලව්‍යුහය මත රඳාපවතිමින්, අස්ථිර සහ නම්‍යශිලි මැදිහත්වීමේ ක්‍රියාවලියක් සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශ ඕනෑම අනුපිළිවෙළකට යොදාගත හැකිය.

අවසන් වශයෙන් එක් එක් මාර්ගෝපදේශය මෙහි පහත සාරාංශ කෙරෙන අතර මම එක් එක් මාර්ගෝපදේශයේ සම්පූර්ණ සාකච්ඡාව කියවන ලෙස වෘත්තිකයන්ගෙන් ඉතා ඕනෑකමින් ඉල්ලා සිටිමි. එම සාකච්ජා වත්මන් ලේඛකයාගේ Loss, Trauma, and Resilience [43] යන පොතෙහි වෙන් වෙන්

---

[38] P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

[39] Ann Masten, “Ordinary Magic: Resilience Processes in Development”, American Psychologist, Vol. 56. 2001; Ann Masten, “Resilience in the Context of Ambiguous Loss: A Commentary”, Journal of Family Theory & Review, Vol. 8, No. 3, 2016.

[40] පහත සඳහන් මාර්ගෝපදේශ සකස්කරන ලද්දේ අතුරුදහන් තැනැත්තන්ගේ පවුල් සමඟ දශක 4 ක් නිරතවී කළ වැඩකිරීම් පාදක කරගනිමින් (පිවිසෙන්න www.ambiguousloss.com වෙබ් අඩවියට) සහ අනුගතකරගැනීම P. Boss, Ambiguous Loss, ඉහත සටහන 7; P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1; P. Boss et al., “Healing Loss, Ambiguity, and Trauma”, ඉහත සටහන 1.1; P. Boss and C. Ishii, ඉහත සටහන 3; Pauline Boss and Carla M. Dahl, “Family Therapy for the Unresolved Grief of Ambiguous Loss”, in David W. Kissane and Francine Parnes (eds), Bereavement Care for Families, Routledge, New York, 2014.

[41] P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

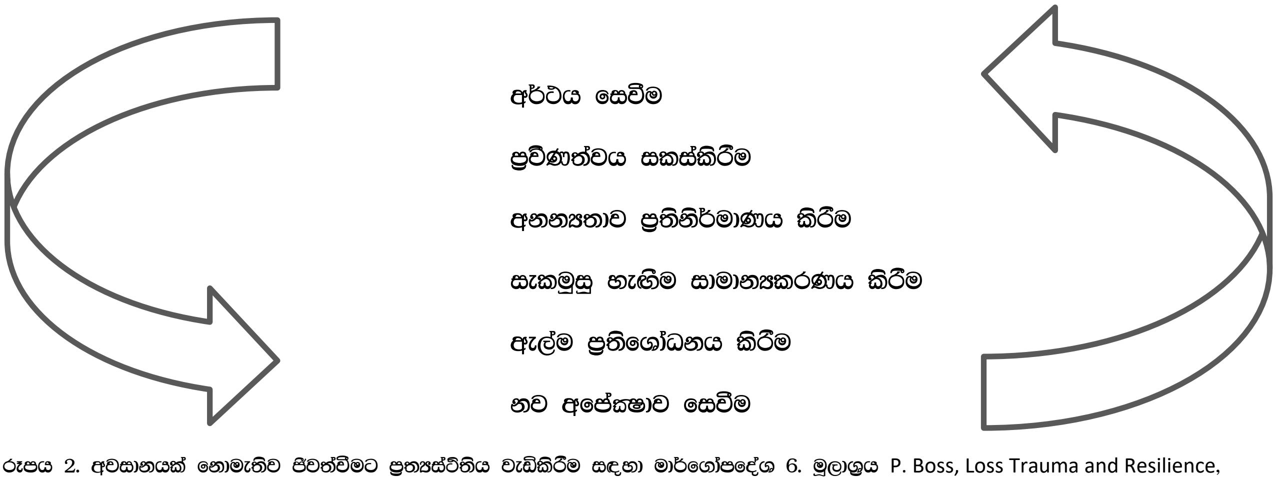
[42] Viktor Frankl, Man’s Search for Meaning, Beacon Press, Boston, MA, 1963; බලන්න P. Boss, C. Bryant and J. Mancini, ඉහත සටහන 8.

[43] P. Boss, Loss, Trauma and Resilience ඉහත සටහන 1.

පරිච්ඡේදවල පළකර තිබේ. එසේ නොමැතිනම් එහි ජර්මානු, [44] ජපන් [45] සහ ජෝර්ජියානු [46] භාෂා පරිවර්තනවල එය අන්තර්ගතය.

අර්ථය සෙවීම

අවිනිශ්චිත අහිමිවීමක අත්දැකීමෙහි අර්ථය සෙවීම යනු එය තේරුම්ගැනීමට හැකියාව ඇතිකර ගැනීමයි. එම කාර්ය කිරීමේදී, අප ප්‍රථමයෙන් එම ගැටලුවට නමක් දිය යුතුය. අප තනි තනි වශයෙන් හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් ගෙන පවුල් සාමාජිකයන්ට මෙසේ පවසමු: "ඔබ අත්දකිමින් සිටින දෙය අවිනිශ්චිත අහිමිවීමයි. එයට නිමාවක් නොමැති හෙයින් එය වඩාත් දුෂ්කර අහිමිවීම් මාදිළිවලින් එකකි. එය ඔබගේ දෝෂයක් නොවේ. "ගැටලුවට නමක් දීමෙන් (අවිනිශ්චිත අහිමිවීම) ජීවත්ව සිටින අයට තත්වය මනාව වටහා ගැනීමට ඉඩලැබෙන නිසා ඔවුන් තුළ පවතින අසරණභාවයේ සහ දෝෂාරෝපණයේ (තමන්ටම හෝ අන්‍යයන් කෙරෙහි වන) හැඟීම් සැහැල්ලු කරයි. එයින් ඔවුහු සෙමින් අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ විරුද්ධාභාසය (ප්‍රතිවිරුද්ධ කරුණු හෝ ලක්ෂණ) වැළඳගැනීමට ඉගෙන ගනිති. "මගේ දරුවා පෙනෙන විදියට මියගිහින් වන්නත් පුළුවන්, මියගොස් නැතිවෙන්නත් පුළුවන්": "ඔහු නොමැතිය ඒත් මගේ සිතුවිලිවල සහ සිහිනවල තවමත් ඉන්නවා." අවිනිශ්චිත අහිමිවීමෙහි අර්ථශූන්‍යභාවයේ හා නිරර්ථකත්වයේ සහ අතාර්කිකත්වයේ තේරුමෙහි යම්කිසි මිනුමක් සෙවීමට අපි නිරපේක්ෂ චින්තනය අතහැරදමා විරුද්ධාභාසය පිළිගනිමු - තවමත් අර්ථශූන්‍යභාවයේ යම්කිසි තේරුමක් තිබෙන්න පුළුවන. ආධ්‍යාත්මික සම්පත්වලදී හෝ පවුලේ සැමරීම්වලදී සහ ඒකරාශිවීම්වලදී එය හමුවීමට හැකියාව ඇත. අර්ථය සොයාගැනීමට බාධාපමුණුවන හුදකලාවීම, රහස් රැකගැනීම සහ ස්වයං දෝෂාරෝපණයට ප්‍රතිවිරෝධක ලෙස පවුල් සහ ප්‍රජාපාදක චිකිත්සාවන් ක්‍රියාකරයි. හේතුව නම්කිරීම සහ බාහිරකරණය මගින් අප එහි ඵලය යථාතත්වයට පත්කරන අතර එසේ වූ විට පවුල් එය තමන්ගේ දෝෂයක් නොවන බව අවබෝධ කරගනිති. මෙම නව අර්ථය ලැබීමත් සමඟම ඔවුන්ට වෙනස්වීමට සහ අනුගතවීමට අවශ්‍ය වන ක්‍රියාවලිය හොඳින් ආරම්භ කිරීමට හැකිවෙයි. [47]



රූපය 2. අවසානයක් නොමැතිව ජීවත්වීමට ප්‍රත්‍යස්ථිතිය වැඩිකිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශ 6. මූලාශ්‍රය P. Boss, Loss Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1.

[44] P. Boss, Verlust, Trauma und Resilienz, Klett-Cotta, Stuttgart, Germany, 2008.

[45] P. Boss, Aimaina soshitsu to torauma karano kaifuku: Kazoku to komyuniti no rejiriensu (Recovering From Ambiguous Loss and Trauma: Resilience of Family and Community), Seishin Shobo, Tokyo, 2015.

[46] ICRC, Tbilisi, forthcoming.

[47] බලන්න P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1, පරිච්ඡේදය 4.

ප්‍රවීණත්වය නිවැරැදි ලෙස අනුගත කරගැනීම

ප්‍රවීණත්වය අර්ථනිරූපනය කරන්නේ කෙනෙකුගේ ජීවිතය පාලනය කරගැනීමට ඇති හැකියාවය. ප්‍රවීණත්වයේ සීමාන්තයෙහි පිහිටි රිට වන්නේ පරිපූර්ණතාවාදය (කෙනෙකුට සියල්ල පාලනය කළ හැකි බව විශ්වාසකිරීම) සහ අකර්නමයතාව (කෙනෙකුට කිසිම පාලනයක් නැතැයි විශ්වාසකිරීම). එදිනෙදා ජීවිතයේදී අන්තය නිර්දේශ නොකරනවා මෙන්ම නිසැකයෙන්ම අවිනිශ්චිත අභිමිවීම සමඟ ද එය නිර්දේශ කරනු නොලැබේ. කෙසේවුවත්, සමස්ත උපකල්පනය වන්නේ, ඔබට ගැටලු විසඳාගත හැකිය යන හැඟීමක් වන, ප්‍රවීණත්වයක් නිවැරැදි ලෙස අනුගත කරගෙන තිබීම, ආතතියේ සහ සිතේ ඇතිවන කම්පනයේ වෙනස්නොවන සමායෝජක බවයි. මෙම මාර්ගෝපදේශවල මුල් මාතෘකාව "ප්‍රවීණත්වය පන්නරය තැබීම" වුවත්, රොබින්ස්,[48] ඔහු නේපාලයේ අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් පිළිබඳව කළ පර්යේෂණයේදී හමුවී ඇත්තේ ඇතැම්විට එම පන්නරය තැබීම නොව ප්‍රවීණත්වය පිළිබඳව එම පවුල්වලට ඇති දැනුම වැඩිකිරීම බවයි. උදාහරණයක් වශයෙන්, නේපාලයේ පිතෘමූලික සංස්කෘතියේ, ස්වාමිපුරුෂයෙකු අතුරුදහන් වුවහොත්, ඔහුගේ භාර්යාවට තවදුරටත් කිසියම් භූමිකාවක් හෝ නියෝජ්‍යත්වයක් නොමැති හෙයින් ඇය නිතරම නොසලකා හැරීමට සහ ඔහුගේ පවුලේ අයගේ නින්දාවට හා පරිභවයට ලක්වීම් සිදුවන බවත් හෙළිවිය. භාර්යාවත් වැන්දඹුවත් සිය දිවිය ජයගැනීමට බලය නොමැතිව සිටින අතර ඇයට අවශ්‍යව ඇත්තේ වැඩි සවිබලගැන්වීමක් මිස ඊට වඩා අඩුවෙන් නොවේ.[49] මෙය ඉටුකිරීම පිණිස ජාත්‍යන්තර රතු කුරුස කමිටුවේ දූත පිරිසක් අඩු අයිතිවාසිකම් ඇති කාන්තාවන් කණ්ඩායමක් ලෙස සංවිධානය කළ අතර ඔවුහු නිතිපතා තම ප්‍රජාවේදී හමුවූහ. ස්වාමිපුරුෂයෙකු අතුරුදහන් වී ඇතත් හොඳින් ජීවත්වීම පිණිස මෙම කාන්තාවෝ එකට සවිබලගන්වනු ලැබූහ. මෙම කාන්තාවන් තවමත් තමන්ගේ අතුරුදහන් ස්වාමිපුරුෂයන්ගේ පවුල් සමඟ ජීවත්ව සිටිනවා විය හැකි ඇති නමුත්, ඔවුන්ට දැන් තම ප්‍රවීණත්වය පිළිබඳ දැනුම වර්ධනය කරගෙන එමගින් ඔවුන් ගේ ජීවිත යහපත් ජීවිත බවට පත්කරගැනීමට සම්සුරුවන්ගේ මනෝවිද්‍යාත්මක පවුලක් ඇත.

'රොබින්ස් සොයාගත් කරුණුවලින් මෙම විශේෂ මාර්ගෝපදේශයට නිවැරැදි කිරීමක් එක්කෙරෙයි. එය දැන් "ප්‍රවීණත්වය නිවැරැදි ලෙස අනුගත කරගැනීම" (උස් පහත්) ලෙස මාතෘකා කර ඇත. අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් දැනටමත් සමර්ථභාවයකින් සහ නිපුණතා නැඹුරුවකින්, ප්‍රශ්න විසඳීමට පළපුරුදු අය බවට පත්ව ඇත්තේ නම් ප්‍රවීණත්වය ලබාගැනීම පිණිස ඔවුන්ට ඇති අවශ්‍යතාව ලිහිල් කිරීමට අපට අවශ්‍යවිය හැකිය. මිනිසුන් සිය ජීවිතවල භාරකරුවන්වීමට පළපුරුදුකරුවන් වී නැත්නම් හෝ එසේ බාරකරුවන්වීමට යම් හේතුවක් නිසා සංස්කෘතිකමය වශයෙන් ඉඩ නොලැබෙන්නේ නම් අපි ඔවුන්ව සවිබලගැන්වීම වැඩිකරන්නෙමු. දිවිබේරාගත් අය තමන් අසරණවී සහ අපේක්ෂා භංගත්වයට පත්ව ඇතැයි යන හැඟීමෙන් පසුවන්නේ නම් අපි ඔවුන් - ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය සහ ඇදහිලි මත රඳාපවතිමින් - වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් අතර භාවනාකිරීම, යාඥා කිරීම, භෞතිය කටයුතු, කලා හා නර්තනය මාර්ගයෙන් අභ්‍යන්තර ආත්මයන් දමනය කිරීම දිරිගන්වමු. බොහෝ දෙනෙකු තමන් අසරණවී සිටින බවට තමන් තුළ ඇති හැඟිම තුනීකරගෙන ඇති මාර්ග වන්නේ සංගීත භාණ්ඩයක් වාදනයේ හෝ චිත්‍රකර්මයේ ප්‍රවීණත්වයක් ලබාගැනීම හෝ නිතැතින් යාඥාවන්හි යෙදීම වන අතර එසේ කිරීමෙන් ප්‍රවීණත්වය සහ දුෂ්කරතාවලින් යළි යථාතත්වයට පත්වීමේ හැකියාව ලබා ගෙන ඇත.

සංස්කෘතික සාධකවලට අමතරව, වෙනස් කොට සැලකීම, දිළිඳුකම, අවමානය, සිරගතකිරීම, රෝගාතුරවීම, ආබාධිත තත්වයට පත්වීම හෝ වයස (ඉතාමත් තරුණවීම හෝ බොහෝසෙයින් මහලුවීම) හේතුකොට ගෙන බොහෝ මනුෂ්‍යයන්ට තමන්ගේ ජීවිත සම්බන්ධයෙන් ප්‍රවීණත්වයක් හෝ පාලනයක් නොමැති බව අපට නිරීක්ෂණයවී ඇත. නැවතත්, ඔවුන්ගේ ප්‍රවීණත්වය අඩුකිරීමට නොව පණ පෙවීමට පරීක්ෂාකාරි තක්සේරුවක් සහ මැදිමහත්වීමක් මෙහිදී අවශ්‍ය වෙයි.

[48] S. Robins, "Ambiguous Loss in a Non-Western Context", ඉහත සටහන 1.

[49] Ibid.; S. Robins, Families of the Missing, ඉහත සටහන 1.

අනන්‍යතාව ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම

මෙම මාර්ගෝපදේශයෙන් අතුරුදහන් වූ තැනැත්තෙකුගෙන් පුරප්පාඩු වූ භූමිකාවන් පිරවීම පිණිස කෙනෙකුගේ අනන්‍යතාව ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමේ අවශ්‍යතාව කෙරෙහි සැලකිල්ලට යොමු කරයි. කලත්‍රයෙකු හෝ ළමයෙකු හෝ සොහොයුරෙකු අතුරුදහන් වී ඇත්නම් ඔවුන් දැන් කවුරුන්දැයි මෙනෙහි කිරීමට අපි පවුලේ සාමාජිකයන් දිරිගන්වමු. "මගේ ප්‍රියාදරයා අතුරුදහන් වෙලා නිසා මා දැන් කවිද? මගේ ස්වාමිපුරුෂයා අතුරුදහන්වී දෙවසරක් ගතවෙලා නම් මම භාර්යාවක්ද නැත්නම් වැන්දඹු කාන්තාවක්ද? මගේ දරුවා පැහැරගනු ලැබුවේ නම් මම තවමත් මවක්ද? මේ තැනැත්තා නොපැමිණීම නිසා පාඩුව පිරිමසා ගැනීමට මම බාරගතයුත්තේ නව කුමන කාර්යභාරයන්ද?" පවුලේ සාමාජිකත්වය ගැනද මෙනෙහි කිරීමට අපි දිරිගැන්වීම් කරමු: "ඔබ දැන් ඔබගේ පවුල වශයෙන් දකින අය කවිද? පවුලේ සිටින්නේ කවිද නැත්තේ කවිද? එයින් විවාහයේ සහ පවුලේ සීමා මායිම් වෙනස්වී ඇත්ද? පවුලේ සාමාජිකයන් ආධාර උපකාර නොකරන්නේ නම්, අන්‍යයන් ඔබට ඔබගේ පවුල වගේ පත්ව ඇත්ද?" ජනතාවට සංස්කෘතිය සහ වාතාවරණය මත තීරණය වන ආකාරයෙන් තනි තනිව හා එකට එක්වී මෙම ප්‍රශ්න ආවර්ජනා කිරීමට අපි ඔවුන් දිරිගන්වමු. දැන් සහ පවුල් ජීවන චක්‍රය තුළ එක් තැනැත්තෙකු දැන් පවුලක් තුළ කවිද සහ එම තැනැත්තා පවුලක් තුළ කුමක් කරන්නේද සිතා මාරුවීමට ඇති හැකියාව ඇතිවීම දුෂ්කරතාවලින් මිදී යළි යථාතත්වයට පත්වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. ඒ එසේවුවත්, මානව අනන්‍යතාවය සහ කාර්යසාධනය කාලයක් මුළුල්ලේ, අවිනිශ්චිත අහිමිවීම හැරුණුවිට පවා, බොහෝසෙයින් අනුවර්තනය කරගත හැකිව පවතී. [50]

සැකමුසු හැඟීම සාමාන්‍යකරණය

සැකමුසු හැඟීම යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ යම් තැනැත්තෙකු සම්බන්ධයෙන් මිශ්‍ර චිත්තවේග හෝ හැඟීම් ඇතිවී තිබීමය. උදාහරණ ලෙස ආදරය/වෛරය, කෝපය/ශෝකය. අතුරුදහන් තැනැත්තන්ගේ පවුල්වල එවන් විසංවාදක චිත්තවේග හැමවිටම වරදකාරීත්වය සහ සාංකාව නිශ්චලනවීමට හේතුවන හෙයින් සැකමුසු හැඟීමෙහි නිශේධාත්මක පැත්ත පිළිගැනීමට සහ කළමනාකරණය පිණිස සමහරවිට වෘත්තියවේදියෙකු වැනි යම් තැනැත්තෙකු සමඟ කතාකිරීමට අවශ්‍යවෙයි. අවිනිශ්චිත අහිමිවීමට දක්වන මෙම ප්‍රතික්‍රියාව ව්‍යාධිජනක බව විදහාදැක්වීම වැළැක්වීමට, මනෝචිකිත්සිය සහ සමාජිය වශයෙන් සැකමුසු හැඟීම අතර වෙනස අප දැනසිටීමට අවශ්‍යය. [51] අවිනිශ්චිත අහිමිවීම සමඟ, බාහිර සමාජයෙන් වෙන්වීම සැකමුසු හැඟීමට හේතුවෙයි: එය මනෝචිකිත්සිය ගැටලුවක් නොවේ. රෝග හා ඒ නිසා ඇතිවන වෙනස්කම් පවුලේ සමාජිය පරිසරයේ අවිනිශ්චිතභාවයෙන් මතුවන අතර එය අවිනිශ්චිතභාවයට ආකෘතික ප්‍රතිචාරයකි. එසේ ප්‍රතිඵලය සැකමුසු හැඟීම සාමාන්‍යකරණය කරයි. අති වරදකාරීත්වය උත්පාදනය කරන ප්‍රතිචාරයද අපි සාමාන්‍යකරණය කරමු: එනම් එය අවසන්වේවායි ආශිංසනය කිරීම, අතුරුදහන් තැනැත්තාගේ මළසිරුර හමුවේවායි ප්‍රාර්ථනය කිරීම, මරණය වේදනාවට නිමාව ගෙනෙන හෙයින් ඔවුන්ට මරණය ප්‍රාර්ථනය කිරීම.

සැකමුසු හැඟීම සමාජ විද්‍යාත්මක මිස මනෝචිකිත්සිය නොවන බව පිළිගනිමින්, වරදකාරීත්වය සහ නොසන්සුන්තාවය වඩාත් පහසුවෙන් කළමනාකරණය කරගනු ලැබේ. කෙසේවෙතත් මතක තබාගත යුතුවන්නේ අප කෝපය සහ වරදකාරීත්වය සාමාන්‍යකරණය කළද, තමන්ටම සහ අන්‍යයන්ට බැනවැදීම වැනි හිංසාකර ක්‍රියාවන් සාමාන්‍යකරණය නොකරන බවයි.

මීට කලින් ශෝකය පිළිබඳ මුල් න්‍යායවාදීන් සමාජිය අවිනිශ්චිත හැඟීම ගැන සඳහන් කරනොතිබූ නිසා එය නුහුරු සංකල්පයක් වියහැකි හෙයින් මේ කාලයෙහි එය ඉගැන්වීම විරල වෙයි. බවුල්බි [52] ප්‍රියාදරයෙකු අහිමිවීමෙන් ඇතිවන තීව්‍ර වේදනාව සහ මෙම සාංකාව අඩුකරගැනීමට ඉඩදෙමින් අභිප්‍රේරණයට උපකාරවන්නා වූ පුද්ගලයෙකු අහිමිවීමෙන් පසු ඇතිවන සැකමුසු

---

[50] බලන්න P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1, පරිච්ඡේදය 6.

[51] ඉහත සටහන 15 හි Merton and Barber සාකච්ඡාව බලන්න.

[52] John Bowlby ගේ Sadness and Depression Vol. 3, Attachment and Loss Series, Basic Books, New York, 1980.

හැඟීමෙහි ආතතිය ගැන ලියා ඇති අතර ඔහු සමාජීය අවිනිශ්චිතාව රැඳී තිබෙන අහිමිවීම් ගැන යොමුකිරීමක් කර නැත: ෆ්‍රොයිඩ් ද (Freud) එසේ කර නැත.[53]

ඇල්ම ප්‍රතිශෝධනය කිරීම

අතුරුදහන් තැනැත්තාට තවදුරටත් කෙසේ සම්බන්ද විය හැකිදැයි නොදන්නා නිසා තමන්ගේ ඇල්ම ව්‍යාකූල වී ඇති බව අතුරුදහන් වූ තැනැත්තෙකු ගේ පවුලේ සාමාජිකයෝ වාර්තා කරති. ඔව්හු සම්බන්ධවී සිටිත් ද? නැද්ද? අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ කලත්‍රයන්, මව්පියන් සහ සහෝදර සහෝදරියන් පවසන්නේ අන්‍යෝන්‍ය බවින් තොරව තමන් සතුව කලින් චිත්තවේගී ලෙස, සමාජීය හා සංජානනීය වශයෙන් පැවති සම්බන්ධතාව තවදුරටත් නොපවතින බවයි. ඇල්ම, කලින් පැවති ආකාරයෙන්, දැන් නොමැති අතර එය පහව ගොස් ඇත. අතුරුදහන් වූ තැනැත්තෙකු සමඟ පවතින සම්බන්ධතාව වටහාගැනීමට යම් කෙනෙකු සිද්ධි දෙකම හරි යන විරුද්ධාභාසය වැළඳ ගත යුතුය: “මගේ ප්‍රියාදරයා නොමැත සහ තවමත් මෙහි සිටී යන දෙකම”.

ඇල්ම ප්‍රතිශෝධනය කිරීම යන්නෙන් නිමා කිරීමේ බලාපොරොත්තුවක් අදහස් නොකෙරේ. අනික් අතට ඉන් අදහස් කෙරෙන්නේ අතුරුදහන් තැනැත්තා සමඟ ඉදිරියට අභ්‍යන්තර සම්බන්ධතාවක් පවත්වා ගෙනයන අතරම නව සම්බන්ධතා සහ සබැඳියාවන් සෙවීම පිණිස චිත්ත ශක්තිය යෙදීමයි. [54] මෙයින් අදහස්වන්නේ අහිමිවූ පුද්ගලයාට යාමට ඉඩදීම සහ ඔවුන් සිහිකිරීම යන දෙකමය - අහිමිවූ දේ ගැන ශෝකවන නමුත් එම පුද්ගලයා සමඟ තවමත් ඇති සම්බන්ධය සැමරීම. කිසිම පවුල් සාමාජිකයෙක් සෑම වේලාවකදීම සම්පූර්ණයෙන්ම වර්තමානයේ නොසිටියි: එමෙන්ම අතුරුදහන්වීමෙන් හෝ මරණයට පත්වීමෙන් පසුව වුවද ඔවුන් මුළුමනින්ම ගොස් ද නැත. අතුරුදහන් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි පවතින ඇල්ම සිඳදැමීමට වඩා, නිමාකිරීමේ අදහස වෙනුවට, නව ඇල්මවල් සමඟ නව ක්‍රමයකින් දිවියේ ඉදිරියට පියමන් නගමින් ඔවුන් සිහිපත්කර ඔවුන්ට ගරුකරන්න.

නව අපේක්ෂාව සොයාගැනීම

අවිනිශ්චිත අහිමිවීමේ අඛණ්ඩ ස්වභාවය නිසා, අතුරුදහන් තැනැත්තන්ගේ පවුල්වලට යම් නව අපේක්ෂාවක් සොයාගැනීම අත්‍යවශ්‍යය - අතුරුදහන් තැනැත්තා කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකරන නව අපේක්ෂාවක්. නැවතත් සිද්ධි දෙකම හරි යන චින්තනය උපකාරි වේවි: “ මම මගේ ප්‍රියාදරයාගේ ආපසු පැමිණීම අපේක්ෂා කරන ගමන්ම නව අපේක්ෂා සහ සිහින සමඟ ඉදිරියට පියමන් කරමි.” අතුරුදහන් තැනැත්තන්ගේ පවුල් නිතරම පාහේ නීති හෝ රජයේ ප්‍රතිපත්තිය වෙනස් කිරීමට කටයුතු කරමින් වෙනත් අය පැහැරගැනීම සහ අතුරුදහන්වීම වැළැක්වීමට උපකාර කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙති. එසේ නොමැතිනම් මීළඟ පරම්පරාව ඔවුන්ගේ දිවිය යහපත් කරගනු ඇති නිසා, අතුරුදහන් පුද්ගලයාට අවශ්‍යවී තිබූ ආකාරයට ඔවුන්ගේ ළමයින් හොඳින් හදාවඩා ගෙන උසස් තත්වයට පත්කිරීමේ නව අපේක්ෂා සෙවීමට ඔව්හු උත්සුක වෙති. දිවිරැකගෙන සිටින පවුල් ජීවිතය සුරක්ෂිත නව ස්ථාන කරා ඇදී යනු ඇත්තෝය. අපේක්ෂාවට යුක්තිය උදෙසා ක්‍රියාකිරීම අන්තර්ගතව ඇති බව ඇතැම්හු සොයා ගනිති. ස්වකීය ආධ්‍යාත්මික සම්පත් අලුත්කිරීම සහ ප්‍රසාරණය මගින් තමන්ට නව අපේක්ෂාවන් ගැන සිතාගැනීමට සහ ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකිවන බව සෙසු අය සොයා ගනිති.

එම අපේක්ෂාව, දුක අවසන් නොකලත් අවිනිශ්චිතභාවයේ වේදනාව ' පැවතියද ඉදිරි ගමනේ යෙදීමට අගනා පවුල් සම්පතක් බවට පත්වෙයි. යම් නව අපේක්ෂාවක් හමුවූ විට දුකෙන් යම් යහපත් දෙයක් පැමිණේවි.

[53] බලන්න P. Boss, Loss, Trauma and Resilience, ඉහත සටහන 1, පරිච්ඡේදය 7.

[54] Ibid., පරිච්ඡේදය 8

මෙහිදී සැකෙවින් සමාලෝචනය කෙරෙන, මෙම මාර්ගෝපදේශ හය මගින් අතුරුදහන් තැනැත්තන්ගේ පවුල්වල අභිප්‍රාය සහ අපේක්ෂාව ප්‍රතිසංස්ථාපනය කිරීමට අවශ්‍ය චිකිත්සීය හරය මූර්තිමත් කරයි. ඒවා ප්‍රත්‍යස්ථිතිය ගොඩනැගීමේ අනුරූපණයකි. [55] අපි මගපෙන්වන අනුරූපණයක් වශයෙන් අවිනිශ්චිත අහිමිවීම න්‍යාය යොදා ගනිමින්, නොවිසිඳුණ ශෝකය සහ සැකමුසු හැඟීම සැමවිටම ව්‍යාධිජනකය යන මතය අභියෝගයට ලක්කරමු. අතුරුදහන් තැනැත්තන්ගේ පවුල් මෙම මාර්ගෝපදේශ සාකච්ඡා කිරීමට එකට හමුවන නිසා සහ අවිනිශ්චිත අහිමිවීම අත්විඳින අන්‍යයන්ට සවන් දෙන නිසා, ඔවුන් තනිවී නොමැති බව ඔව්හු අවබෝධ කරගනිති. සංජානන වෙනස්කිරීමෙන් සහ ප්‍රත්‍යස්ථිතිය ගොඩනැගීමෙන් දුක සමනය කළ හැකි බව ඔවුහු දකිති. මැදිහත්වීම් සිදුවන ඕනෑම තැනක මැදිහත්වීමට මගපෙන්වීම පිණිස අවිනිශ්චිත අහිමිවීම ආකෘතිය අනුරූපණයක් ලෙස යොදා ගැනීමට අපි දැඩිව නිර්දේශ කරමු.

මානුෂවාදී සේවකයන්ට අදාළතාව: වෘත්තියමය ස්වයං ආවර්ජනයක අවශ්‍යතාව

අවිනිශ්චිත අහිමිවීම සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන අයවශයෙන් අප, අපට අවශ්‍ය පරිදි අවශ්‍ය මට්ටමට අප ගේ සේවය ලබන පවුල් රැගෙන ඒමට නොහැකි බව පිළිගත යුතුයි.
ඉහත ඉදිරිපත් කරන ලද ගැටලු හය වැළඳගතයුත්තේ දිවිබේරා ගෙන සිටින පවුල් පමණක් නොවේ; ඔවුන් සමඟ වැඩකරන අපද එසේ කළ යුතුය. අප අපම පරිස්සම් විය යුතු ආකාරය හා මානසික සහ කායික විඩාව වළක්වා ගන්නා ආකාරය ගැන ක්‍රමයෙන් ආවර්ජනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් වෙනත් තැනක විශේෂයෙන් මා ලියා ඇත. [56] මානුෂවාදී සේවා ඉටුකරන්නන් වශයෙන් අතුරුදහන් වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් සමඟ මෙම දුෂ්කර සහ හැමවිටම අන්තරායකර කාර්ය ඉටුකිරීම සම්බන්ධයෙන් අප සිතන ආකාරය ගැන අප දැනුවත්ව සිටීම අවශ්‍යය. මෙම කාර්යයන් ඉටු කරන අවස්ථාවේදී මා කව්ද? මට අවිනිශ්චිතභාවය ඉවසිය හැකි මට්ටම කුමක්ද? මා ආධාර කරන ජනතාවට විසඳුමක් සෙවීමට මට නොහැකි නම් වෘත්තිය අසමත්භාවයක් වැනි හැඟීමක් මට ඇතිවේද? පීඩාවට පත් පවුල්වලට සහ ප්‍රජාවන්ට පිලිතුරු සෙවීමට මට නොහැකි අවස්ථාවලදී ඒ ගැන මා සිතන්නේ කෙසේද?

අන්‍යයන්ගේ නැතිවීම් අවබෝධකරගැනීමට නම් අප අපගේම නැතිවීම් ගැන නිතිපතා මෙනෙහි කළ යුතුය. අපද මාර්ගෝපදේශ හය : අපගේ අහිමිවීම් ගැන අර්ථය සෙවීම, පෞද්ගලිකව සහ වෘත්තියමය වශයෙන් අපගේ ජීවිත තුළ ප්‍රවීණත්වය ගලපාගැනීම, අපගේ අනන්‍යතාවන් ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම, අනිවාර්ය අවිනිශ්චිතභාවය සාමාන්‍යකරණය, අපගේ ඇල්මවල් ප්‍රතිශෝධනය කිරීම, අප දිවිය ගෙන යාමේදී නව අපේක්ෂා සහ සිහින සොයාගැනීම. අවිනිශ්චිත අහිමිවීම්වලින් පීඩාවිඳින පවුල්වලට ආධාර කිරීමේදී අප සඵලදායිවීමට නම්, අප ප්‍රථමයෙන් අපම හඳුනාගත යුතුය. අප ගැනම මෙනෙහි කළ යුතුය.

මෙහිදී සාකච්ඡා කෙරෙන තරම් සීමාන්තිකවීමක් විරලවුවත් යම් අවිනිශ්චිත අහිමිවීමක් අප සැමටත් තිබේ. එහිදී අප අපගේම අවශ්‍යතා සහ පීඩාවට පත්වීමේ අවදානම් පිළිගනිමින් අපි අපගේ මානුෂවාදී සේවා ඉටුකිරීමේදී තව තවත් දුෂ්කරතාවලට මුහුණදී යළි යථාතත්වයට පත්වීමට හැකි සහ ක්‍රියාකාරී පිරිසක් බවට පත්වෙමු. පිලිතුරු සෙවීමට, වේදනා සුවකිරීමට, ප්‍රශ්න විසඳීමට හා කැඩුණු දෙය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කිරීමට අප වෘත්තියමය වශයෙන් පුහුණු කරනු ලැබ ඇති අතර, අතුරුදහන්වූ තැනැත්තන්ගේ පවුල් සමඟ වැඩකිරීම ඇත්තවශයෙන්ම සුවිශේෂී අභියෝගයකි.

[55] වැඩිතොරතුරු සඳහා ibid බලන්න
[56] චිකිත්සකගේ ආත්මය පිළිබඳ වැඩි විස්තර සඳහා ibid, පිටු 197- 210