

১৫  
অক্টোবর  
২০২২

রা মা ঘ র  
দীপাবলির আঞ্চলিক মিষ্টি  
বিশেষ রচনা  
নোবেলজয়ী লেখক  
আনি এরনো  
পার্শ্ব রচনা  
সেপারেশন অ্যাংজাইটি থেকে  
মুক্তির উপায়  
ভিটামিন-ডি-র প্রয়োজনীয়তা  
ফ্যাশন  
সাজে আলোর রোশনাই  
ভাইফোটা স্পেশ্যাল  
শাড়িতে ঔজ্জ্বল্য  
মুখো মুখি  
অমোল পালেকর

সাব্দে  
প্রাথমিককাহিনি

# ভাল থাকার Creative পাসওয়ার্ড

সৃষ্টি জীবনের উদ্দেশ্য হল শরীরে ও মনে  
ভাল থাকা। ক্রিয়েটিভিটি ও পারফর্মিং  
আর্টস কীভাবে ভাল থাকতে সাহায্য  
করে, বিশদে জানাল সানন্দা। সঙ্গে রইল  
বিশেষজ্ঞ ও মনোবিদের পরামর্শ।

ক্রিয়েটিভ থেরাপি ও ভাল থাকা

# নাট্য-অভিনয় থেকে রোগ নিরাময়

চিকিৎসাশাস্ত্রে এক অভিনব পদ্ধতির নাম ড্রামাথেরাপি। এই ড্রামাথেরাপির কথা সবিস্তারে বললেন সাইকোলজিক্যাল কাউন্সিলার দীপা তলাপাত্র। শুনলেন দেবলীনা অধিকারী।





মানুষের মন বড় অকৃত। রোগাকার ব্যক্তি জীবনে যা ফিসফিসিয়ে বলতে থাকে তার ভাল না থাকার কথা যেগুলো চেপে রাখতে রাখতে জন্ম মেয় মনের অসুখ।

কখন আমাদের নিজস্বের কথার জাণনোর নরকার পড়ে। নরকার লাগে একটা আড়ালের। ড্রামা থেরাপি চরিত্রের দ্বারা সেই আড়াল দেয়। অন্য কোনও চরিত্রের মধ্য দিয়ে একটি ব্যক্তি তার জীবনের না বলা কথাকে প্রকাশ করতে পারে। অঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে সেই মানুষটা অনেক সময়ই তার মানসিক অবসাদ থেকে মুক্তি পেয়ে যায়। কোনও এক ডিমা চরিত্রে অভিনয় করে মানুষের নতুন জীবনবোধ গড়ে উঠতে পারে। আসলে কখনও কখনও শরীরের অসুখের মতোই মনের জন্যও আমাদের দুটে যেতে হয় চিকিৎসকের কাছে। প্রয়োজন হয় চিকিৎসার। তবে শরীরের চেয়েও মন আরও বেশি জটিল, তার ভাল পাওয়া মুশকিল। এখানে উপসর্গের কোনও বাধ্যধরা গহ নেই। তাই মনের চিকিৎসার ধরন খানিক আলাদা। শরীরের চিকিৎসায় প্রয়োজনমতো ওষুধে কাজ হলেও, মন কেবল ওষুধেই সারে না। শরীরের পথোর মতোই নরকার হয় মনের পথোর। আর এই প্রয়োজনীয়তাই সৃষ্টি করেছে—মিউজিক থেরাপি, ড্রাম থেরাপি, আর্ট থেরাপি, ড্রামা থেরাপি প্রমুখ ক্রিয়েটিভ আর্ট থেরাপির। এই লেখার আলোচ্য বিষয় ড্রামা থেরাপি।

### ড্রামা থেরাপি কী?

২৭ ফেব্রুয়ারি ২০২০-তে সংবাদপত্রে

প্রকাশিত একটি

প্রতিবেদনে দেখা যায়,

কলকাতা থেকে কয়েকজন

মানুষ শান্তিনিকেতনের

তেপান্তর গ্রামে রওনা

দিয়েছিলেন। তাঁদের উদ্দেশ্য

ছিল, এই সব ক্রিয়েটিভ

আর্ট থেরাপির মাধ্যমে

রোগাকার জীবনের ক্রান্তি

থেকে মানুষকে খানিক রক্তির

স্পর্শ প্রদান। ড্রামা থেরাপি

হল একটি থিয়েটার টেকনিক।

যা চিকিৎসা-শাস্ত্রে নির্দিষ্ট পদ্ধতিতে

ব্যবহার করলে সেরে যায় মনের অসুখ,

দুরারোগ্য শারীরিক ব্যাধি। এই পদ্ধতিতে গড়ে

তোলার দরকার এক নিরাপদ পরিসর। সেই পরিসরে তার মনকে বুকে

বিশেষজ্ঞের অধীনে নির্মিত হয় এক চিত্রনাট্য। যা কখনও অসুস্থ মনের

জনা হয়ে ওঠে পেনকিলার, কখনও এই পদ্ধতি মনের কোণে ভিড় করা

রাগ, অভিমানকে টেনে বাইরে বের করে আনে। যে কোনও থেরাপির

মতো ড্রামা থেরাপিতেও রোগীর নিরাপত্তাকেই সর্বাধিক গুরুত্ব দেওয়া

হয়। এটি কোনও একক প্রচেষ্টা নয়। এটি একটি টিমওয়ার্ক। অনেক ক্ষেত্রে

প্রয়োজনানুসারে রোগীর পরিবারের সদস্যকেও অভিনয় করানো হয়ে

থাকে। মনে রাখতে হবে, রোগী যেন সেক-সাইডে থাকে। চিত্রনাট্যের

কোনও গল্পে যেন তার কোনও আঘাত না লাগে। কাউন্সেলিং-এর ক্ষেত্রে

একটা কথায় জীবন নতুনভাবে যেমন গড়ে ওঠে তেমনই মৃত্যু পর্যন্ত

ঘটতে পারে। কাজেই জেনে নিতে হবে কোন কথায় তার প্রতিক্রিয়া

কেমন হতে পারে? তা বোঝার জন্য রোগীর নেচার বোঝা সবচেয়ে জরুরি

বিষয়। যে নাটকটা লেখা হবে, সেখাল রাখতে হবে তার কলে যাতে

কোনও নেগেটিভ রিয়াকশন না হয়ে যায়। তা হলে ভয়ংকর ক্ষতি হয়ে

এই পদ্ধতিতে গড়ে  
তোলার দরকার এক  
নিরাপদ পরিসর। যা এই  
থেরাপির একটি অন্যতম ও  
প্রধানতম শর্ত। মনকে বুকে  
বিশেষজ্ঞের অধীনে নির্মিত  
হয় এর চিত্রনাট্য



এই থেরাপি কাদের জন্য প্রযোজ্য তার কোনও নির্দিষ্ট ফর্মুলা নেই। রোগীকে পর্যবেক্ষণ করে, তার সমস্যা বুঝে সিদ্ধান্ত নিতে হয়।

'নর্থ ইন্ডিয়া ড্রামা থেরাপি'। লন্ডনি মুনিয়ার এই পদ্ধতির প্রয়োগের ব্যস বেশ ধানিক হলেও ভারত তথা বাংলায় এই পদ্ধতি একেবারেই নতুন, অনেক ক্ষেত্রেই হয়তো অজানাও।

#### কাদের জন্য....

এই থেরাপি কাদের জন্য প্রযোজ্য, তার কোনও নির্দিষ্ট ফর্মুলা নেই। এই রোগীকে পর্যবেক্ষণ করে, তার সমস্যা বুঝে সিদ্ধান্ত নিতে হয় যে, এই থেরাপির প্রয়োগ করা কতখানি সঠিক। সবার ক্ষেত্রে কিন্তু এই পদ্ধতি বাসহত হয় না। সেখানে হবে রোগী কোন ক্রিয়েটিভ আর্ট ফর্মে পদ্ধতিটি বিদ্যায়িত করছে। যদিও ড্রামা থেরাপির ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কোনও বয়সের বিদ্যায়িত করছে। যদিও ড্রামা থেরাপির ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট কোনও বয়সের সীমা নেই বলেই তার মত। বেশাগ্রস্ত মানুষ, যে সমস্ত মানুষ অ্যাঙ্কোইটি সীমা নেই বলেই তার মত। বেশাগ্রস্ত মানুষ, যে সমস্ত মানুষ অ্যাঙ্কোইটি বা মানসিক অবসাদের শিকার, অথবা যারা আত্মবিশ্বাসের অভাবে ভোগেন, তাদের ক্ষেত্রে এই থেরাপি প্রযোজ্য। এ ছাড়া সম্পর্কের জটিলতা, সিজোফ্রেনিক রোগী, অটিকমে আক্রান্ত শিশু, ট্রমাটর পেশের, লঘুদিন ধরে শারীরিক নানা দুর্ভোগে ব্যপিতে অর্ধরিত মানুষ, যারা দীর্ঘদিন ধরে নানা রকম ওষুধ খাচ্ছে, এমন মানুষদের জন্য এই থেরাপি অত্যন্ত লাভজনক প্রমাণিত হতে পারে। যাদের মনে কথা জমেছে কিন্তু প্রকাশ করার যোগ্যতা হারিয়ে ফেলেছে, যারা জিয়া মানুষকে হারিয়ে যাওয়ায় হঠাৎ আত্মত্যাগ হারিয়েছে, যাদের আত্মহত্যাগ্রহণতা রয়েছে, স্ট্রেস বা টেনশনে যারা দীর্ঘকাল ধরে ভুগছে অথবা ওসিডির সমস্যা রয়েছে— তাদের ক্ষেত্রেও এই থেরাপি অত্যন্ত ফলপ্রসূ। দাম্পত্যকলহ, প্রেমঘটিত সমস্যা, টিনএজ সমস্যা, বয়সজনিত সমস্যার ক্ষেত্রেও এই পদ্ধতি প্রয়োগ করা সম্ভব। এ ছাড়াও টিনএজারদের মধ্যে অপরাধপ্রবণতার সমাধানেও এই পদ্ধতি খুবই ফলপ্রসূ। কথোপকথনে উঠে এসে এমনই কিছু কেসের কথা, সেগুলোর ক্ষেত্রে ড্রামা থেরাপির

যেতে পারে। অর্থাৎ বিষয়টি কিন্তু বেশ রিক্সি। এর জন্য বিশেষজ্ঞের সঠিক পর্যবেক্ষণ জরুরি। তিনি নিজে এই পদ্ধতি ব্যবহার ব্যবহার করেন প্রয়োজনমতো, এবং প্রত্যেকটি ক্ষেত্রে খুব পদ্ধতিগত রেজাল্ট পেয়েছেন। অসুস্থতায় অর্ধরিত মানুষেরা সমস্যাগুলো থেকে বেঁচে আসতে পেরেছেন। এই অভিনব চিকিৎসাপদ্ধতিই সাধারণত মনোচিকিৎসা-বিজ্ঞানে ড্রামা থেরাপি নামে পরিচিত। বলা হয়ে থাকে, যেখানে শব্দের সীমানা শেষ হয়, ঠিক সেখানে থেকেই সুরের সীমানার শুরু। ড্রামা-থেরাপিতে এই শব্দ, সুর ও বডি মুভমেন্টের সহযোগে তৈরি হয় এক অভিনব চিকিৎসা-পদ্ধতি।

#### ইতিহাসের খোঁজে

ড্রামার ভিতরে কাথারসিসের মাধ্যমে শক্তি প্রদানের শক্তিকে প্রথম চিকিৎসায় কাজে লাগিয়েছিলেন মনোচিকিৎসক জ্যাকব মোরেন। ১৯২৫ খ্রিস্টাব্দে তার চিকিৎসাক্ষেত্রে তিনি মন-চিকিৎসায় তৎকালীন প্রচলিত চিকিৎসাপদ্ধতির বাইরে নানা উদ্ভাবনী পদ্ধতির পরীক্ষামূলক প্রয়োগ করতেন। তার এমনই এক পরীক্ষামূলক পদ্ধতি হল সাইকোড্রামা। ড্রামাথেরাপি বর্তমান রূপ পরিগ্রহণ করতে শুরু করেছে ১৯৬০ খ্রিস্টাব্দের দিকে, যখন প্রথাগত মনোচিকিৎসার সঙ্গে যোগ হল হিউম্যানিস্টিক অ্যাপ্রোচ। যার পরিপ্রেক্ষিতে ১৯৭৬ খ্রিস্টাব্দে তৈরি হয়



নিরাময় ক্ষমতায় আশ্চর্য হয়ে যেতে হয়। এমনই কিছু অসুখ ও তার রোগমুক্তির গল্প এখানে তুলে ধরা হল —

প্রথম গল্পটি ডাক্তারের তুলে হার্টে ফুটো নিয়ে জন্মানো একটা ক্রাস ৬-এর ব্যাচার গল্প। ১১ মাস বয়সে তিন বার অপারেশনের আঘাত নেমেছিল ছোট্ট শরীরে। ছেলেটির কথা বলা প্রায় বন্ধ, সেটুকু বলছে জড়িয়ে থাকে, কোনও বকম ম্যানার শিখতে পারছে না — সেই অবস্থা থেকে এই থেরাপির ফলে ধীরে ধীরে ব্যাচারটি সুস্থ হতে থাকে। আজ সে কেবল সুস্থই নয়, সুন্দর সিঙ্গেসাইজার বাজায়, নাচ শেখে।

দ্বিতীয় গল্পটি আর-একটি ১১ বছরের বাচ্চা মেয়ের। তার ঠিকুরমার মৃত্যু ও পারিপার্শ্বিক বেশ কিছু আঘাতে তার কথা বন্ধ হয়ে যায়। মানসিক ভারসাম্য হারায় সে। বহু জায়গা থেকে তাকে বাতিলের খাতায় ফেলে দেওয়া হয়। থেরাপিতে আসার প্রায় সাতদিন পর তার নাম জানা যায়। থেরাপির নানা পদ্ধতির সঙ্গে তাকে ডায়েরি লিখতে দেওয়া হয়। ‘ওর ছারা কিছু হবে না’ দাগিয়ে দেওয়া মেয়েটি আজকের দিনে সমাজে সুপ্রতিষ্ঠিত।

এবার সমাজে প্রতিষ্ঠিত এক তরলোকের কথা। তিনি হ্যালুসিনেশনের শিকার হন। কানে প্রতিধ্বনি হত। কোনও অপরাধবোধ তাঁর মধ্যে জন্মটি বেঁধে আছে। সেইমতো চিত্রনাট্য লেখা ও তাঁর নিজের বাড়িতেই ড্রামা অনুষ্ঠিত হয়। আজ তিনিও সাধারণ জীবনে ফিরে গেছেন।

একটা অত্যন্ত জটিল কেস। এক বাচ্চা মেয়ের কথা বলা বন্ধ হয়ে যায়। সে আর হাটতে পারে না। আসলে হঠাৎ করে কোনও ভয় থেকে আমরা নিজেদের গুটিয়ে নিতে থাকি। শিশু যেভাবে গর্ভে থাকে,

আমরাও প্রায় সেই অবস্থায় চলে যাই। কথা বলা বন্ধ করে দিই, হাট-পা গুটিয়ে নিই। কখনো কবি, আমরা এখন আবার গর্ভে নিরাপদে আছি। এ জেহেও তাই ঘটেছিল। থেরাপি করতে করতে বাচ্চা মেয়েটি প্রথম ‘মা’ বলতে পারল। ধীরে ধীরে তাকে নানা উপায় কথা শেখানো হল, নতুন করে হ্যান্ডুডি দেওয়ানোর মাধ্যমে ধীরে ধীরে হাটতে শেখানো হল। আজ সে-ও সুস্থ।

এবার এক প্রখ্যাত সঙ্গীতশিল্পীর কথা, পিতৃহারা শোকে তিনি মানসিক আঘাতে বিকল হয়ে গিয়েছিলেন, সবে যাক্ষিলেন সঙ্গীতের জগৎ থেকে। এই থেরাপির স্পর্শে, চিত্রনাট্যের মাধ্যমে তিনি আবার নিজেকে নতুনভাবে খুঁজে পেলেন। এইভাবেই সমস্যা কুরে সঠিক চিত্রনাট্য ও পদ্ধতির প্রয়োগে তথাকথিত মিরাকুল ঘটতে পারে।

### ড্রামা থেরাপির আবশ্যিক শর্ত

মানসিক যন্ত্রণা থেকে খানিক স্বস্তি পেতে অথবা মনের অন্তরে বাসা বাঁধা ক্ষোভ, অভিমান, কষ্টকে টেনে বার করে আনতে এর জুড়ি মেলা ভার। কিন্তু এর অন্যতম চ্যালেঞ্জ, রোগীর জন্য নিরাপদ পরিসর গড়ে তোলা। এই থেরাপি সাধারণ ড্রামা নয়। সাধারণ ড্রামা লেখা এবং মঞ্চস্থ করা হয় সাধারণত পর্শকদের কথা মাথায় রেখে, তাঁদের মনোরঞ্জনের জন্য। কিন্তু এই থেরাপিতে পর্শক নয়, আশ্রয়ধরকারীকে কেন্দ্র করে ড্রামা রচিত ও অনুষ্ঠিত হয়। সাধারণ ড্রামার চিত্রনাট্য, প্রস্তুতি-পর্বের সঙ্গে ড্রামা থেরাপির বিস্তার পার্থক্য রয়েছে। চিত্রনাট্য এই থেরাপির সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। যেহেতু





**চৈতি ঘোষাল**  
অভিনেত্রী ও থেরাপিস্ট

আমি ড্রামা থেরাপি শুরু করি মূলত আর্থিকভাবে সাপ্তহল গৃহবধুদের নিয়ে। ধনী দরিদ্র নির্বিশেষে মানসিক সুস্থতার প্রয়োজন খুবই বেশি। মানুষ অনেক কিছু ভিতরে চেপে রাখে। ড্রামা কোনও চরিত্র অস্ত্রের মতো বা বর্মের মতো কাজ করে। তুমি সেখানে কারওর ভূমিকায় অভিনয় করছ, তখন তোমার এমন কোনও আবেগ যা কেউ জানে না... এমনকী হয়তো তুমিও জান না... তা বহিরে আসতে পারছে। তখন মনে হয়, "আমার এই কষ্টটাকে কেউ জাজ করবে না"। তোমার কথাটা তুমি চরিত্রের আড়ালে বলে হালকা হলে। এমন অনেককে দেখেছি যার স্ট্যামারিং-এর সমস্যা ছিল, আত্মবিশ্বাস ছিল না, বডিশেমিয়ার ভয় ছিল, তারা সুস্থ হয়েছে। আমার থেরাপিতে সবচেয়ে বেশি চেষ্টা করি আত্মবিশ্বাসটাকে ফিরিয়ে দিতে। এ ক্ষেত্রে ড্রামা খুবই একফলিত থেরাপি, কারণ এতে একজনের সমস্ত শরীর মন একসঙ্গে চালনা হচ্ছে। আমি প্রায় দশটা সেশন করিয়ে লকডাউনে। তাতে আমিও অনেক কিছু শিখেছি। এই ক্ষেত্রে মানুষ নিজেকে অন্যভাবে, নতুন করে জানতে পা

চিন্তনটা রচনার সঙ্গে সাহিত্যের যোগ আছে, তাই মিনি এটি কবাবেন, তাঁর সাহিত্যবোধ থাকতে হবে। ডাকার উপর অত্যন্ত দখল থাকতে হবে কারণ এখানে শব্দ-চয়নে সবচেয়ে বেশি সাবধানতা অবলম্বন করা দরকার। ভুল শব্দ-চয়নে রোগীর সাংঘাতিক ক্ষতি হয়ে যেতে পারে। অনেক সময় দেখা যায় কোনও নির্দিষ্ট শব্দে হঠাৎ করেই রোগী সাংঘাতিক রোগে যাচ্ছে অথবা তার সাংঘাতিক প্রতিক্রিয়া ঘটছে। সেই মুহুর্তে শব্দটি বদল করতে হবে। সবচেয়ে বেশি দরকার রোগীকে বোঝা, তার কথা খুব ভালভাবে শুনে সমস্যার শিকড়কে খুঁজে বের করা। মনের অসুখের কারণ সবসময় কার্য-কারণ সম্পর্কের মতো পাশাপাশি অবস্থান করে না। অনেকক্ষেত্রেই অসুখের শিকড় রয়ে যায় মনের কোনও এক দুর্গম স্থানে। সমস্যার সেই শিকড়টি খুঁজে না পেলে এই থেরাপি রোগীর জন্য তেমন ফলপ্রসূ হবে না। সেইজন্য মিনি এই থেরাপি করার মতো, তাঁর হিন্দুমান ফলপ্রসূ হবে না। সেইজন্য মিনি এই থেরাপি করার মতো, তাঁর নেতৃত্বদানের সাহিকোলজির উপর গভীরে জান থাকা আবশ্যিক। তাঁর নেতৃত্বদানের ক্ষমতা থাকা দরকার, যাতে রোগী এবং রোগীর আত্মীয় তাঁর উপর সম্পূর্ণ ভরসা করতে পারেন। তবে সবার প্রথমে দরকার মানসিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তিটির কথা শোনা, তার ঠিকমতো কাউন্সেলিং করা, যা সবচেয়ে শক্ত। তিনি থেরাপিস্টকে মনের গোপন খোঁজ দেবেন কেনা তার জন্য দরকার থেরাপিস্টের সমানুভূতিশীল হওয়া, ভীষণরকম দৈর্ঘশীল ও যত্নশীল হওয়া। তাঁর মনো-আপন করে নেওয়ার ক্ষমতা থাকতে হবে। সর্বোপরি রোগীকে ভালবাসতে হবে। রোগীর মনে বিশ্বাস জাগানো দরকার যে, "আমি তোমাকে ভীষণ ভালবাসি, তাই আমি যেটা করছি, তোমার ভালর জন্যই করছি"। এই বক্তব্য তৈরি হওয়া ভীষণ জরুরি, নয়তো সে একটা কথাও শুনবে না।

**ক্যাথারসিস ঘটবে কোন জাদুমন্ত্রে**  
পাশ্চাত্যে এই ড্রামা-থেরাপি বিভিন্নভাবে ও বিভিন্ন পদ্ধতির সাহায্যে করা হয়ে থাকে।

**বোল প্লে:** এই পদ্ধতিটি সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত। এখানে একজন নির্দিষ্ট অবস্থায় অন্য কোনও চরিত্রের ভূমিকায় অংশগ্রহণ করে থাকে। কিছু ক্ষণের জন্য সেই চরিত্রের মনো-ধৈর্যে তিনি সেই চরিত্রের আখ্যাত, কষ্টকে বুঝতে পারেন। তাঁর মনো-নতুন জীবনবোধ গড়ে ওঠে। নিজেকে নতুনভাবে জানতে পারেন।

**ইন্স্ট্রাক্টিভেশন:** অনেক ক্ষেত্রে নটিকের কোনও দৃশ্য অথবা বক্তব্য

অসুস্থ ব্যক্তিকে হঠাৎ করে অথাত সেওয়ারে আশঙ্কা তৈরি করে। সেই ক্ষেত্রে তাৎক্ষণিকভাবে অভিনয়ের পরিবর্তনের মাধ্যমে সেই ভয়কে সামলাতে হয়। রোগীর নিরাপত্তার জন্য এটি একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও অত্যাবশ্যকীয় পদ্ধতি।

**মাইম অর্থাৎ মুকামিনচ:** কোনও রকম বক্তৃতা না রেখে কেবল বডি মুভমেন্ট বা বডি ল্যাংগুয়েজের মাধ্যমে কোনও দৃশ্য বা নির্দিষ্ট কোনও আবেগকে প্রতিফলিত করার পদ্ধতিকে বলা হয় মাইম। এর মাধ্যমে মনত্বনভাবে চিন্তাভাবনার শক্তি যেমন বৃদ্ধি পায়, তেমনই কোনও না বলা আবেগের বহিঃপ্রকাশের ক্ষেত্রেও উপযোগী।

**ম্পিচ:** এই পদ্ধতিতে রোগীকে এমনভাবে কথা বলানো হয়, যেভাবে তিনি সাধারণত কথা বলতে পারেন না। শব্দা যাক, কারওর যদি আত্মবিশ্বাসের অভাব থাকে, তবে থেরাপিস্ট তাকে উচ্চ-স্বরে কথা বলতে বলেন।

**মুকামেন্ট:** এটা অনেকটাই মাইমের মতো। এই পদ্ধতিতে অনেক সময় মানসিকভাবে বিধ্বস্ত ব্যক্তিটি নৃত্যের মাধ্যমে নিজেকে খুঁজে পান। কখনও অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঞ্চালনার মাধ্যমে তিনি নিজের মানসিক অবস্থাকে তুলে ধরতে সক্ষম হন।

**অ্যাকটিং-আউট:** এই পদ্ধতিতে থেরাপিস্ট সেই ব্যবহার ও পরিস্থিতিকে আবার অভিনয় করতে বলেন, যা রোগীর সমস্যার মূল কারণ। যাতে রোগী নিজেই তাঁর সমস্যার কারণ খুঁজে পেতে সক্ষম হন।

**প্রপস এবং মাস্কের ব্যবহার:** শিশুদের ক্ষেত্রে অনেক সময় এই পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়।

এ ছাড়াও আরও নানা পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। প্রফেশনাল নাটক বা ড্রামার মতো এখানেও মহড়া হয়, চলে নির্দিষ্ট দিনে ড্রামা অনুষ্ঠিত করার পূর্বপ্রস্তুতিও। যদিও বইয়ের অক্ষর আর বাস্তবে তাদের সঙ্গে ডিল করা ও সেই পদ্ধতি প্রয়োগ করার মধ্যে বেশ অনেকখানি পার্থক্য থেকে যায়। সার্জারির ক্ষেত্রে বইয়ের লেখা অনেক সুবিধা দিতে পারলেও, থেরাপিতে তা খুব বেশি সাহায্য করতে পারে না। প্রত্যেকটা মানুষের মন আলাদা হয়ে যায়, সেই মানুষের মনের সঙ্গে একাত্ম হতে পারার উপায় বই দিতে পারে না, নিজেকেই তার খোঁজ পেতে হয়। অসুস্থ মানুষ যাঁরা গল্প লিখতে পারেন, কবিতা লিখতে পারেন, যাদের যা প্রতিভা, তাকে কাজে লাগানোর চেষ্টা করা যেতে পারে, আর তাতে সফলও মেলে। প্রত্যেকটা মানুষের জিতরই আছে অসীম শক্তির ভান্ডার। আমরা তার খবর রাখি না। অথচ তাকে যদি খুঁজে নেওয়া যায় তাহলে কিন্তু একটা বিস্ফোরণ ঘটে। বই তো ভালবাসতে শেখাতে পারে না, রোগীকে ভালবাসতে হয়। আর সেখানেই পৃথক হয়ে যায় বইয়ের কালো অক্ষর আর বাস্তবের থেরাপির ধরন।



### শেষের কথা

প্রতিদিনকার লড়াইয়ে, জীবনের পথে চলতে চলতে ক্রম জন্মতে থাকে। সেই ক্রম আর পরিষ্কার করা হয়ে ওঠে না। পাহাড়-প্রমাণ ভিত্তে অসুস্থ হয়ে ওঠে মন। কোভিড পরবর্তীতে প্রতিদিনের অস্বস্তিকার বৃদ্ধির প্রবণতা এই অসুস্থ হয়ে ওঠা মনের প্রমাণ।

সেই মনকে সুস্থ করতে অনেক ক্ষেত্রে আমাদের যেতে হয় ক্যাথারসিসের সন্ধানে। মন খারাপ কখনও অসুস্থতার চেহারা নিলে ড্রামা থেরাপি মহৌষধের কাজ করতে পারে। যে ওষুধে সুস্থ হয়ে বলা যেতে পারে, "ভাবছি খুঁজে পাবি না...যে-কোনও দিকেই চলে যেতে পারি কিন্তু কেন যাবো?"

তবে এই থেরাপির সঠিক প্রয়োগ একটা মানুষকে যেমন সুস্থতার পথে আনতে পারে, তেমনই এর ভুল প্রয়োগ কিন্তু রোগীর সাংঘাতিক ক্ষতি সাধন করতে পারে, সুতরাং বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া এই থেরাপি করা ও করানো থেকে বিরত থাকাই সেরা।



ছবি: আইস্টক ও ইন্টারনেট  
যোগাযোগ: ৯৮৩১২৩৭১৪৭