

يا خير اسود، دانا لو اتجنتت، يمكن..... (أكمل)
الجنون الكامن داخل كل منا، كيف نتعامل معه؟
كيف نتعرف عليه؟

ماذا نستفيد من إنكاره على طول الخط؟
ما هو حقيقته؟ ما مدى خطورته؟

طبعاً لن نجيب عن كل هذه الأسئلة من خلال لعبة نلعبها
مهما بلغ كشفها، لكنها الطريقة التي تساعدنا أن نتعرف
على بعض ما هو نحن، من خلال تحريك ما لا نعرف، في اتجاه ما.
نعرض لهذه المسألة من خلال لعبة تمت فعلاً أثناء جلسة من
جلسات العلاج الجمعي:

اللعبة

أثناء العلاج النفسي الجمعي، كما ذكرنا سالفاً، في
مدرسة قصر العين/المقطم، تشتمل المجموعة على كل تشخيصات
المرض النفسي والعقلي دون استثناء، ونحن نتعامل في هذا
العلاج وغيره - من خلال مدرسة الطب النفسي التطوري- مع
الجنون باعتباره **حالة واردة - من حيث المبدأ- تناوب،**
كما ذكرنا **يومية 9/14 "العبة الخوف" (1)** مع حالتنا العادية
والإبداع، وبما أن المرضى في هذا العلاج الجمعي غير متجانسين
(تشخيصات مختلفة وأعمار مختلفة ومن الجنسين معاً) فإننا
نتعامل مع الجنون الظاهر بسلاسة وقبول مرحلي، كما نتعامل
مع الجنون "الكامن" (الذي هو داخل كل واحد فينا) بتحريك
محسوب، وبذلك يتعلم المريض الجنون أنه ليس شاذاً تماماً كما
يصورون له أو يتصور، حين يكتشف أن ما ظهر منه هو فينا
جميعاً، ويتعامل العصبي (ما يقال له عادة "عنده حالة
نفسية") مع جنونه الكامن بخوف أقل، فلا يضطر إلى استعمال
كل تلك الدفاعات العصابية التي تجعله مريضاً يعاني من فرط
الكبت أو الإزاحة أو الإسقاط في صورة قلق أو وسواس أو
أعراض جسدية.... إلخ

هذه اللعبة التي نقدمها "هنا-الآن" جرت مع مجموعة من
خمسة مرضى، وأربعة أطباء

بدأت بالصدفة- كالعادة- ونحن نناقش الهلوسة السمعية (سماع أصوات لا وجود لها) التي تشكو منها إحدى المريضات "ثناء" (ليس اسمها الحقيقي، ولا أسماء الباقيين طبعاً حتى الأطباء فيما عدا الدكتور يحيى) رحنا نشجعها أن تقبل هلاوسها ما دامت مستمرة في عملها ونومها وعلاقاتها، وذلك حتى تتبين -معنا- أنها (الهلاوس) واردة "من الداخل" من ناحية، ثم ربما يحل محلها موضوع حقيقي (ممثلًا في أفراد المجموعة أولاً) فلا تعود في حاجة إلى تحريك الداخل للماء الفراغ بمثل هذه الهلاوس التي ترجح أنها ظهرت حين افتقرت المريضة إلى المعنى والعلاقة الحقيقية في الحياة العادية.

بدأت اللعبة بمحاولة إفهام عبد الجليل (وهو مريض في الرابعة والعشرين، في نوبة إفاقة من ذهان (جنون) حاد، وقد لاحظنا أنه بعد إفاقته، عاد إلى فرط التزامه، وأدبه، واحترامه المبالغ فيه للأكبر، وخوفه من الخطأ بشكل شديد جداً، مما جعلنا نرجح أن كل ذلك إنما يهدد بكسرة ثانية إذا استمر على هذه الحال)

بدأت اللعبة أثناء محاولة إفهام عبد الجليل أنه "ما هكذا يضبط داخله، حتى لو كان الداخل بكل هذا التهديد الحقيقي أو المتصور!!! حتى لو كان الداخل هو الجنون ذاته".

ملحوظة هامة

سوف نقدم في يومية تالية، ربما عدا: نفس اللعبة بشكل مختلف قليلاً، في صورة: "الخوف من فقد التحكم"، ذلك لأنها جرت فعلاً بين أسوياء، في برنامج سر اللعبة، القناة الثقافية.

بدأت اللعبة بعبد الجليل بعد إلاج، ونقاش، وضغط، وإقناع، وسماح

اللعبة، لمن لم يتابعنا من قبل في لعبة الحق في الخوف في يومية 9/14 "لعبة الخوف" (1) هي أن يكرر كل واحد نفس ألفاظ جملة ناقصة، ثم يكملها بأي كلام يحظر على باله، شريطة أن يحاول التمثيل بكل ما يستطيع من وسائل التعبير، ولا يكتفى بأن يقولها بالألفاظ

قبل اللعبة، كان النقاش مع عبد الجليل يدور حول أنه حين شفى من النوبة الحادة، عاد "كما كنت": أكثر دفاعاً، وأكثر خوفاً من داخله، بمعنى أن الجنون الذي عاشه لأسابيع، ما كاد يختفى في داخله، بمساعدة، العلاج التسيكي حتى عاد عبد الجليل للتراجع إلى كهف الكبت المبالغ فيه، ليصبح عرضة لنكسة محتملة. اقترحنا عليه أن يلعب:

أنا خايف اتجنن لِحْسَن... (ويكمل أي كلام..)

لكن عبد الجليل قاوم بشدة، وحين عرضنا الأمر على بعض أفراد المجموعة، أطباء ومرضى، لم يبادر أحدهم بالبداية تشجيعاً لعبد الجليل،

يبدو أن الخوف من الجنون كان حقيقيا (حتى لو كان تمثيلا) لدرجة صعبت المسألة على الجميع

تطور التفاعل، حتى ظهر اقتراح بدا أخف من إعلان الخوف من الجنون مباشرة هكذا، فتحوّرت اللعبة إلى:

يا خير اسود، دا انا لو اتجننت يمكن
ويكمل الواحد(ة) أى كلام

سوف نقتصر على عرض الإجابات دون التفاصيل التي تدور أثناء التمهيد أو النقلة بين لاعب ولاعب، ودون شرح كيف أن المعالج الرئيسي يقوم بما يشبه دور **المخرج**، في محاولة تعميق التعبير، وقد يعين مريضا أو طبيبا زميلا **كمساعد مخرج** لنفس المهمة. ويطلب المخرج اللاعب (الممثل) أن يعبر عما يقوله بالألفاظ بمساعدة العينين، والوجه، والجسد، ما أمكن ذلك، حتى أنه قد يعيد اللعب إذا اكتفى اللاعب بقول الألفاظ من فمه دون التعبير بجسده/ ووجهه/ وعيونه ما أمكن ذلك.

بدأ **عبد الجليل** بعد إلحاح، موجهها كلامه إلى مروة، قال:

يا خير دا انا لو اتجننت يمكن أقع في الغلط

(نتذكر كيف أن ما أخذ على عبد الجليل وخيف عليه منه، هو أن فرط أدبه هو الذي يعرضه للمرض، فبدا هنا أن الجنون عنده انفلات، وأنه نشأ على أن هذا ممنوع منعاً بات حتى ليس تلك القشرة المهذبة جدا جدا، فلبسته، ثم تشققت من فرط الجفاف والجمود، فهو قد جن حين تشققت القشرة فنطلق الداخل بلا حساب، فكانت النبوة، وحين شفى وعاد إلى كهف الكبت، كان أهم ما يخاف منه هو أن "يقع في الغلط" الذي هو مكافئ لجنون عنده).

كما نرى : كان عبد الجليل يوجه كلامه إلى مروة، والقاعدة أن من يتوجه إليه الكلام يلعب بدوره مع أحد لم يلعب بعد.

مروة: (للدكتورة ميادة)

يا دكتورة ميادة:

يا خير اسود، دانا لو اتجننت يمكن أكسر الدنيا

الدكتورة ميادة: (توجه الكلام لشوقية)

بدا الجنون هنا مرادفا لإطلاق طاقة العدوان المتماذي حتى التخطيط، وإن كان تعبير أكسر الدنيا قد يحمل معنى إيجابيا أو ثوريا إذا كانت الدنيا تحتاج إلى تكسير

الدكتورة ميادة (لشوقية)

يا خير اسود، دانا لو اتجننت يمكن استحلها

يشير الجنون هنا إلى وظيفة أخرى، وهي النكوص والتخلي عن المسؤولية التي يفرضها الواقع، وانتباه الزميلة الطبيبة تحت التمرين إلى ذلك كان بصرية مفيدة وتلقائية، وهي تؤكد فكرة اختيار الجنون من الداخل، ولو في مرحلة التماذي فيه.

**شوقية: أنا حاقول لرجاء
يا خير اسود، دانا لو اتجننت يمكن أضرب أى حد**

"أضرب أى حد" غير "أكسر الدنيا" الثانية كانت تشير إلى طاقة العدوان، أما الأولى فهي تشير إلى إطلاق العدوان، الإيذاء جاهز، خصوصا إذا كان الضرب عموميا (أى حد) اللهم إلا إذا كان ما وراء "أى حد تصنيف لم ينطق"

**رجاء: لثناء
يا خير اسود، دانا لو اتجننت يمكن ما اشتغلشى**

هذا نوع آخر من النكوص، غير الذى ظهر عند الدكتورة ميادة، ظهر هنا في شكل الاعتمادية السلبية، فضلا عن أن العمل في المجتمع المعاصر قد يكون اغترابا لا يكسره إلى التوقف عنه مهما كانت الحاجة إليه، والجنون يحقق ذلك أحيانا. ثم أن هذه الاستجابة قد تظهر المبالغة في التركيز في مجتمعنا خاصة على قيمة العمل كوقاية من المرض، حتى لو كان العمل اغترابا.

**ثناء: لعمود
يا خير اسود دانا لو اتجننت يمكن أنتكس نكسة من اللى
كنت حانتكسها الجمعة إلى قاتت.**

ثناء هي التي بدأنا معها بالحديث عن قبول هلوساتها السمعية مرحليا، وكانت تمر فعلا بنكسة خفيفة بعد أن حركنا استقرارها المشكوك في صلابته في الجلسة السابقة، ذلك أننا مع قبولنا للهلاوس مرحليا، خشينا ثباتها حتى تصبح جزءا من شخصيتها وأن تكتفى بالتعايش معها بديلا عن العالم الخارجي، فتم التفاعل معها في جلسة سابقة حتى لا تستقر على هذه التسوية الساكنة المهددة، وقد ترتب على هذا التحريك أن أصيبت بالأرق، ثم عاودتها أعراض الاضطهاد، وتشاجرت في العمل، ثم حضرت هذا الأسبوع تلقائيا برغم النكسة.

عمود هو مريض كان يحضر معى العلاج الجمعى منذ خمس سنوات، وكانت حالة صعبة (فصام تصلبى وتحشب كامل)، وقد ظل صامتا مترقبا أحد عشر شهرا، ومع ذلك واطبت أمه على إحضاره كل أربعة، مع استمراره في الدراسة صامتا أيضا، وكنت أقترب منه بيدي لئسا على ساقه بين الخين والخين، وأيضا كان ثم تفاهما بالنظر، أو مخاطبة دون انتظار إجابة، وبرغم صمته وعدم تفاعله حتى بالإشارة، ظل انتباهه عاليا تماما، حتى نطق وحده في الشهر الثانى عشر، (قبل نهاية مدة المجموعة بشهر واحد)، ثم بلغنا أنه نجح في امتحان الدبلوم ولم يعد يتردد على العيادة الخارجية، ويبدو أنه ظل متحسنا نسبيا طوال هذه السنوات حتى عاد في النكسة الحالية وفوجئت أنه يذكر ما دار في الفترة العلاجية الأولى، وهذا ما كنا نفترضه طول الوقت.

وحين عاد محمود يشارك في هذه المجموعة كان وجهه مليئا بالفرحة، مع أن كلامه في هذه الجلسة، كان دائم التناثر، وبعيدا عن الهدف طول الجلسة.

وقد عجزنا يرغم الإلحاح أن نجعله يشارك في هذه اللعبة حين كان عليه الدور بعد مخاطبة ثناء له فانتقل الدور إلى دكتور حسام

د.حسام للدكتور شكرى:
يا خير اسود دانا لو اتجنتت يمكن أكتشف حاجات عن نفسى ماعرفهاش

الأطباء تحت التدريب يمرون بحيرات شديدة الدلالة ، خاصة بعد أن تتساوى فرصهم والتزاماتهم مع المرضى والطبيب المدرب أو الرئيسي، أى خاصة بعد إضاءة النور الأخضر كما ذكرنا في يومية سابقة ، الجنون الذى اقترب من بصيرة د.حسام هو معرفة بقيمته، حين يعلن زميل متدرب أن معرفته عن نفسه ما لا يعرف هو مكافئ للجنون ، يبدو محقا، من هنا أعطى للمتدرب حق الاعتذار عن المشاركة (النور الاحمر) لأى فترة يراها مناسبة حتى يطمئن ويغامر ويشارك مختارا (أنظر لاحقا لعبة : الخوف من فقد التحكم) .

د . شكرى: لدكتور يحيى
يا خير اسود دانا لو اتجنتت يمكن ما اعرفشى أم نفسى

هذا زميل متدرب آخر، رأى في الجنون بعثرة وتناثرا، لم ينكرها، بل إنه أدرك مخاطر تماديها، فبدا حذره في محله تماما (أنظر أيضا لعبة فقد التحكم لاحقا)

د . يحيى (وحيث أن الكل لعب، فهو يسأل أحد الحضور إذا كان أحدهم يريد أن يوجه إليه الكلام، فترع الدكتور حسام بذلك)

د . يحيى: يا خراسود يا حسام دانا لو اتجنتت يمكن أعرف أكثر، لدرجة ما استحملهاش

الجنون والكشف والمعرفة أمور تتجاور أو تترادف في البداية أو من حيث المبدأ، لكن الذى يفرق بينها هو مآلها، ففى حين توصل المعرفة في النمو والإبداع إلى مزيد من الرؤية السليمة واتساع وتعميق للوعى الفائق، نجد أن معرفة الجنون المريض غير مصاحبة بفعل فهى تنحرف بتأويلات ثانوية لتصبح في النهاية معرفة مشوهة وخطرة. هذا المعالج القديم (أكثر من نصف قرن منها ثلث قرن في هذا العلاج) مازال يحشى معرفة أعمق، سواء عن نفسه أو عن غيره، معرفة تتخطى تصوره عن مدى تحملها، تحملها المسئولية أو تحملها حقيقة ما تحمل هذه المعرفة. لعل هذا يدل على أن طريق معرفة الذات، والآخرين هو بلا نهاية، وأن المعرفة تظل دائما ناقصة مهما بدت في أى مرحلة غير ذلك.

بعد اللعبة

عادة لا تناقش المجموعة ما وصل إليها من اللعبة، ويكتفى بالسؤال أو التساؤل "حد وصل له حاجة أثناء ما هو" بيلعب، أو بيشوف غيره بيلعب"، حاجة جديدة يكتشف إنه ما كانشى عارفها قبل كده؟"!" فكرة رؤية رأى لم يره من قبل، ويكتفى

بأن يشير أحدهم أنه وصل إليه جيد ما، دون أن نسأله "ماذا وصل"، هذه الطريقة وجدنا أنها أفضل حتى نترك التفاعل الذي جرى، والتحرك الذي لاح، دون وصاية لفظية مباشرة.

ملاحظات عامة (لم تناقش طبعا مع المجموعة) نلاحظ من عموم الإجابات ما يلي:

- 1) إن الجنون يعنى عند الأغلب الانفلات
- 2) إن الجنون يقترن عند الأسوياء أكثر (الأطباء هنا) بدرجة من البصيرة (خيفة عادة عادة أو مهددة أو أكثر من الاحتمال) كما بدا من استجابة الأطباء.
- 3) إن الخوف من الجنون هو خوف من إطلاق طاقات بدائية دون تحكم ، حتى الإيذاء.
- 4) إن الخوف من الجنون قد يظهر في صورة الخوف من تخطى الحواجز دون تحديد أية حواجز هي، أو ماذا وراءها.

اقتراح دعوة

تمهيدا للعبة موازية مع الأسوياء سوف نعرضها في حلقة قادمة نقدم العشر لعبات التي شملتها هذه اللعبة، والتي سوف نناقشها فيما بعد، ربما يغامر القارئ أن يلعبها مع نفسه، حتى لو تفضل بإرسال الإجابات كتابة قبل أن ننشر استجابة الضيوف (الأسوياء) الذين لعبوها في البرنامج) ، ويمكن للقارئ أن يطلع على اللعبة بالصوت والصورة في الموقع قبل عرضها وشرحها.

نقدم قبل كل لعبة مع الأسوياء مثالا توضيحيا يسهل لا يلعبه المشاركون، لكن يسترشدون به، ويقدم المثال قبل بداية كل حلقة، مع استجابة موضوعية ، ليضرب مثلا للضيوف عن ما هو المراد، ولا يلعب المشاركون هذا المثال أصلا، أى أنه ليس ضمن الألعاب العشرة التي سيلعبها المشاركون، وكان هذا المثال في هذه اللعبة هكذا

دانا لا باتحكم في نفسى ولا حاجة، دانا طبيعى جدا إنما...

الاستجابة

دانا لا باتحكم في نفسى ولا حاجة، دانا طبيعى جدا إنما:
يارب أصدق نفسى

نكرر التعليمات التي ذكرناها لمن يريد أن يلعبها
ابتداء سواء أرسل النتيجة إلينا أم لا

المطلوب

- لا تحاول أن تجيب بالقلم والورقة (لو سمحت)
- تلعبها بصوت عال، مع نفسك أو مع صديق واحد أو اثنين يشاركانك (أو صديقة أو أفراد الأسرة)
- لا بد من تكرار العبارة ، وليس الاكتفاء بتكميلها
- كلما كانت الاستجابة أسرع، كانت التلقائية أجهز

- حاول أن تلعبها بأكبر قدر من التمثيل (مشملا الوجه والعيون والجسد).

- لا تحاول أن تسارع بفهم أو تفسير ما قلت

- يمكنك أن ترسل لنا استجاباتك إلى الموقع بعنوان (لعبة الخوف من فقد التحكم)

- طبعاً من الأفضل أن تسجلها لنفسك صوتياً، حتى لا تعتمد على الذاكرة فهم عشر لعبات (أو يمكن أن تكتبها لنفسك أولاً بأول بعد أن تكون لعبتها بصوت عال)

طبعاً من حقك أن تمزق الإجابات، وتمسح الشريط، أو ترسلها باسم مجهول، لكن يستحسن أن تذكر السن، العمل، والنوع (ذكر أنثى، ولا مؤاخذاً) بالغضافة إلى ما تشاء من معلومات.

وفيما يلي الألعاب العشرة حتى نلتقى:

- 1) يا خير دانا لو سبت نفسى يمكن
- 2) لو اعرف إن حد حايستحملنى يمكن أقدر أسيب نفسى، وساعتها
- 3) أسيب نفسى بتاع إيه، دانا حتى
- 4) سيبان بسيبان أنا ممكن
- 5) حتى فى الحلم أنا ما بقدرشى أسيب نفسى على راحتها
- 6) سيب انت الأول ، وأنا ساعتها
- 7) أنا مش ممكن أسيب نفسى إلا لما اعرف إنى
- 8) إالى مانعنى أسيب نفسى هو إنى
- 9) لا يا عم!!! دانا لامم نفسى بالعافية، بس ده ما يمنعنى إنى
- 10) لازم أعرف أنا فين وانت مين قبل ما اسيب نفسى ما هو برضه