

كتاب: مقدمة في العلاج الجمعي " من ذكاء الجماد إلى رحاب المطلق " الفصل التاسع: "ملاقة هذا العلاج بأنواع العلاج الجمعي الأخرى" (3)



yehiatrakhawy@hotmail.com

نشرة "الإنسان" 2021/01/03
السنة الرابعة عشر - العدد: 4873

بروفيسور يحيى الرخاوي - الطب النفسي، مصر

.....

العلاج الجشتالتي (2من2) "الألعاب النفسية"

تمثل الألعاب النفسية أداة أساسية في العلاج الجمعي الذي نمارسه منذ أربعين عاماً، ومما لا شك فيه أن البداية كانت من مدرسة الجشتالت، وأنا لم أتعرف منها إلا على بعض ألعاب أساسية وجدت أكثر تلاؤماً مع، وإفادة لتقافتنا الخاصة، كما أنني لم أصنفها كلها تحت ما يسمى الألعاب حيث أنني فضلت أن أدرج لعبة "الحوار" Dialogue بين مكونات الشخصية مع ما أسميته "الميني دراما"، حيث يلتقط المعالج (أو غيره) أي انشقاق أو انفصال في تركيب الشخصية ويرتب حواراً بين الأجزاء المنشقة فتكون دراما وليست بالضرورة لعبة كما طبقناها نحن.

وفيما يلي مجرد عينات من ثلاث لعبات أخرى بحسب بيرلز:

(1) لعبة "الإعكاس" (العكس): وفيها يطلب من الشخص أن يقول أو يمارس عكس ما يعلن تماماً، وهذا وذلك سنرجع إليه أيضاً - هنا أو فيما بعد- مع ما اسميناه "الميني دراما" كما ذكرنا.

(2) لعبة "المسؤولية": وفيها يقول المشارك "أى كلام" سواء فيه "أنا" أو "أنت" أو حتى أية جملة عامة أو جملة بلا قصد محدد، ثم يعقبها مباشرة بـ "وأنا مسؤول عن كده" ويوجه كلامه مثل كل لعبة إلى شخص بذاته، مثلاً:

يا فلان: أنا مش فاهم حاجة وأنا مسؤول عن كده

أو يا فلان: أنت بعيد عنى قوى وأنا مسؤول عن كده

أو يا فلانة: الدنيا اسودت قوى وما مفيش فايدة وأنا مسؤول عن كده

وقد وجدنا أنه مهما كان ما يقال فإن هذه اللعبة تحرك مسؤولية وحضور المشارك بشكل مباشر بغض النظر عن محتوى ما قيل، حتى لو بدا أبعد ما يكون عن مسؤوليته أو عن الإسهام في حدوثه أو عن قدرته على تغييره، وهو ما يحقق ويعمق وظيفة "هنا والآن" من ناحية، كما أنه يمكن أن يعادل - بدرجة ما - ذلك الميل المتزايد في ثقافتنا من حيث إلقاء اللوم على الآخر، والتبرير، الذى عادة ما يكون باللجوء إلى أسباب فى الماضى.

(3) لعبة "أنا عندى سر": ونحن لم نكتف بأن تكون هذه اللعبة كشفاً للإسقاط كما قال بيرلز لكننا طورناها بأشكال مختلفة، فكنا نطلب من المشارك أن يكمل الجملة بأية طريقة من الطرق التالية (وغيرها) مثلاً:

"أنا عندى سر لو عرفته حاتقول على (أكمل).

تمثل الألعاب النفسية أداة أساسية في العلاج الجمعي الذي نمارسه منذ أربعين عاماً، ومما لا شك فيه أن البداية كانت من مدرسة الجشتالت

لعبة "الإعكاس" (العكس): وفيها يطلب من الشخص أن يقول أو يمارس عكس ما يعلن تماماً

لعبة "المسؤولية": وفيها يقول المشارك "أى كلام" سواء فيه "أنا" أو "أنت" أو حتى أية جملة عامة أو جملة بلا قصد محدد، ثم يعقبها مباشرة بـ "وأنا مسؤول عن كده" ويوجه كلامه مثل كل لعبة إلى شخص بذاته

لعبة "أنا عندى سر": ونحن لم نكتف بأن تكون هذه اللعبة كشفاً للإسقاط كما قال بيرلز لكننا طورناها بأشكال مختلفة، فكنا نطلب من المشارك أن يكمل الجملة بأية طريقة من

ثم: "أنا عندي سر لا يمكن أقوله لحد لحسن (أكمل).

وأيضاً: "أنا عندي سر لو قلته يمكن (أكمل).

(وسوف نرجع إلى كل ذلك في سلسلة الكتب التالية عن الألعاب في العلاج الجمعي).

وبعد

نورد فيما يلي بعض الملاحظات من خبرتنا حول "الألعاب" وتطورها بصفة عامة في العلاج الجمعي وغيره مما سنعود إليه في الكتاب الخاص بذلك.

أولاً: بدأت ممارسة الألعاب كجزء أساسي في هذا العلاج منذ بداية العلاج الجمعي سنة 1971 وحتى الآن.

ثانياً: قمت بتجربة لممارسة ألعاب موازية في برنامج "سر اللعبة" في قناة النيل الثقافية لمدة سنة وشهرين (مرة أسبوعياً) مع متطوعين أسوياء لكشف وفحص بعض الظواهر والقيم في الثقافة المصرية، وبالذات تعدد الذوات في التركيب البشري وساعدني في ذلك فهم طبيعة هذه الألعاب وتوظيفها في العلاج أيضاً.

ثالثاً: قمت بمحاولة مماثلة محدودة في برنامج "أقلب الصفحة" قناة MBC مع بعض المشاهير والفنانين والإعلاميين.

رابعاً: أجرينا محاولات تجريبية مع أسوياء من حضور ندوات جمعية الطب النفسي التطوري والعمل الجماعي في الندوات الشهرية في دار المقطم للصحة النفسية.

خامساً: بدأت تجربة لممارسة الألعاب كتاباً وعن بعد من خلال "موقعي" الخاص، وبرغم أن ذلك كان أبعد ما يكون عن الممارسة في العلاج الجمعي إلا أن الاستجابات والحوارات كانت مفيدة ولها دلالتها قد نعود إليها في تناولنا الأوسع للألعاب.

سادساً: جرت محاولات محدودة مع العامة في برنامج "مع الرخاوي" في قناة أنا (لمدة 5 شهور) (2):

نبذة عن دور وتطور الألعاب في العلاج الجمعي خاصة: (التفاصيل في الكتب اللاحقة)

(1) كانت البداية ونحن منبهرين بمدرسة التحليل التفاعلاتي Transactional Analysis فكانت معظم الألعاب أقرب إلى لعبة الحوار التي أشار إليها بيرلز، وهي التي نقلناها فيما بعد إلى "الميني دراما"، وقد كانت الانشاقات المتاحة غالباً بين الذات الطفلية والذات الوالدية.

(2) لم نستعمل من ألعاب العلاج الجشتالتى المسجلة التي وصلت إلينا إلا لعبتي:

(1) "أنا عندي سر...."، و (2) "أنا مسؤول عن كده"

(3) في السنوات الأولى بالغنا في استعمال الألعاب خاصة كلما وجدنا صعوبة ولو نسبية في تحريك

المجموعة، فكانت وسيلة مهمة تساعد في فك العرقلة.

(4) تبيننا بعد ذلك أن فرط اللجوء إلى لعبة ما لفك العرقلة فيه بعض الاستسهال ومن ثم اقتصرنا على تشجيع استعمالها في الشهرين أو الثلاثة الأولى (من عمر المجموعة: 12 شهراً) ثم أوصينا بالإقلال منها تدريجياً حتى أمكن أن نستغنى عنها تقريباً في النصف الأوسط من عمر المجموعة بعد أن يكون معظم أفراد المجموعة قد وصلهم الجزء الآخر من وجودهم ووجود الآخرين وبدأوا يتواصلون بكل مستويات تركيبهم أو أغلبها دون الحاجة إلى ألعاب.

(5) اختلفت الألعاب التي مورست اختلافاً شديداً حتى أننا لم نلتزم بنص معين مهما كان ناجحاً في مجموعات سابقة.

(6) كانت الألعاب الأهم هي التي نطلب فيها أن يكمل المشارك جملة ناقصة وهو يُعتبر بذلك مؤلفاً مشاركاً في "نص" الميني دراما .

(7) الذي يقترن مضمون اللعبة يكون قائد المجموعة أو أحد المتدربين أو المعالجين المشاركين أو

بدأت ممارسة الألعاب كجزء أساسي في هذا العلاج منذ بداية العلاج الجمعي سنة 1971 وحتى الآن.

قمت بتجربة لممارسة ألعاب موازية في برنامج "سر اللعبة" في قناة النيل الثقافية لمدة سنة وشهرين (مرة أسبوعياً) مع متطوعين أسوياء لكشف وفحص بعض الظواهر والقيم في الثقافة المصرية

قمت بمحاولة مماثلة محدودة في برنامج "أقلب الصفحة" قناة MBC مع بعض المشاهير والفنانين والإعلاميين

كانت البداية ونحن منبهرين بمدرسة التحليل التفاعلاتي Transactional Analysis فكانت معظم الألعاب أقرب إلى لعبة الحوار التي أشار إليها بيرلز

تبيننا بعد ذلك أن فرط اللجوء إلى لعبة ما لفك العرقلة فيه بعض الاستسهال ومن ثم اقتصرنا على تشجيع استعمالها في الشهرين أو الثلاثة الأولى (من عمر المجموعة: 12 شهراً)

اختلفت الألعاب التي مورست اختلافاً شديداً حتى أننا لم

نلتزم بنص معين ممما كان
ناجما في مجموعات سابقة.

المرضى بمعنى أنه يسمح لأي مشارك أن يقترح لعبة ما، ويترك تقدير السماح بممارستها إلى المعالج الرئيسي أساسا أو المعالجين المساعدين أو المتدربين، فلا يوجد إلزام بلعبها.

(8) اختلف ترتيب إدارة اللعبة اختلافا شديدا حسب الحاجة إليها والوقت المتاح وحماس المشاركين، ويتنوع الترتيب غالبا كما يلي:

(أ) قد يلعب فرد واحد لعبة واحدة أثناء التفاعل مع المعالج أو مع زميل، ويكون ذلك أيضا أقرب إلى الميني دراما.

(ب) يمكن أن يوجه المشارك كلام اللعبة لأي شخص في المجموعة باسمه عادة بما في ذلك المعالجين، ويكون الدور التالي على هذا الشخص المخاطب ليلعب بدوره، وهكذا.

(ج) يمكن أن يترك الاختيار للذي لعب اللعبة ليحدد الذي يلعب بعده ونقول له ساعتها "تدى الكورة لمين". (أى: من تختار ليلعب بعدك).

(د) يمكن أن تكون اللعبة ذات دلالة وأهمية خاصة فيطلب من المشارك أن يلعبها مع كل أفراد المجموعة مع التوصية بالإلزام نسبي ألا يكرر إكمال النص، أى أن تكون التكملة مختلفة مع كل فرد.

(هـ) عادة ما يلعب المعالج الرئيسي آخر واحد في الترتيب، إذا كانت اللعبة ملزمة للجميع، وقد توصلنا إلى ذلك خشية أن يتصور بعض أفراد المجموعة أن استجابته هي الاستجابة النموذجية المطلوبة التي تساعد في العلاج فيحذون حذوه، ويقلدونه ويفقدون فرصة التلقائية.

سابعا: قد نعود إلى انتقاء ألعاب مكملة أكثر كشافاً وأعمق غورا قبيل انتهاء المجموعة في الشهرين الأخيرين عادة.

ثالثا: إضافة من التحليل التفاعلاتي (3)

الواقع أنني بدأت هذه الخبرة في العلاج الجمعي متأثرا بهذه المدرسة، من الناحية النظرية على الأقل، بشكل مباشر، ولم أكن قد قرأت عن إسهاماتها في العلاج الجمعي (4) بوجه خاص، وإنما كنت مشدودا بشكل أكثر لنشأة هذه المدرسة من الحدس المباشر لأصحابها، ومن بساطة واستقامة لغتها، ثم من إمكانية تطبيق بُعدها التركيبي: التحليل التركيبي Structural Analysis بشكل مباشر دون الحاجة إلى كل ما يحتاجه التحليل النفسي التقليدي، وقد بلغ من فرط مباشرتها وبساطتها أن أسئء فهمها كما أسئء استعمالها في العلاج وغير العلاج.

فكرة تعدد الذوات فكرة مباشرة وذكية، يؤيدها التطور والتاريخ والتطبيق جميعا، ومن فرط حماسي للفكرة، كان من السهل عمل انشاقات بين ذوات الفرد في كثير من المواقف في خبرتنا الباكرة في العلاج الجمعي منذ أوائل السبعينيات، إلا أن حماس الشباب الذين اشتركوا في تجربة المتطوعين حول هذا التاريخ وكانوا طلبة من كلية الطب جعلت هذا الانشاق أغلب ما يكون بين الذات الطفلية في مواجهة الذات الوالدية، وكنا نفرح حين تنتصر الأخيرة على الأولى (الذات الطفل على الذات الوالد) في كثير مما يجرى في السيكدراما، أو الميني دراما التي تجرى وإلى درجة أقل في الألعاب. انتقل هذا التحيز وهذا الحماس إلى خبرتنا في علاج المرضى بشكل واضح، وإن كان أقل تصفيقا وأقل دعما للذات الطفل.

مع تعميق الخبرة في مجال العلاج الجمعي تحديدا والنظر في نتائجها بدءا من مجموعة الطلبة التجريبية، امتدادا إلى المرضى، ومع مرور الزمن والتتبع لكثير من الحالات التي شاركتنا هذه المحاولات البائدة، اكتشفت أن تجارب الانشاق واللعب والدراما على أساس هذا التقسيم الثلاثي كانت لا تنتهي بولاف جديد كما نرجو، كما أننا لم نكن ندعو - الذات اليافع (Adult Ego State)، إلى المشاركة للتصالح والتوفيق ثم التناوب والإبدال، أو للولاف والنمو معا، ومن ثم كانت النتائج تسير في اتجاه نوع خاص من التلوث التلثي الذي وصفناه وليس الذي وصفه إريك بيرن أو بيرلز، وكان الناتج نوعا من "اضطراب الشخصية" بها معالم كثيرة من النكوص والبعد النسبي عن الواقع، كل هذا جعلنا نترجع ونقل من هذا الاندفاع في نفس الاتجاه، الذي كان يمثل درجة من "التلوث" بين الذوات (كحل وسط ساكن)

كانت الألعاب الأهم هي التي نطلب فيها أن يكمل المشاركون جملة ناقصة وهو يُعتبر بذلك مؤلفا مشاركا هي "نص" الميني دراما

الذي يقترح مضمون اللعبة يكون قائد المجموعة أو أحد المتدربين أو المعالجين المشاركين أو المرضى بمعنى أنه يسمح لأي مشارك أن يقترح لعبة ما

يمكن أن يوجه المشارك كلام اللعبة لأي شخص في المجموعة باسمه عادة بما في ذلك المعالجين، ويكون الدور التالي على هذا الشخص المخاطب ليلعب بدوره، وهكذا

يمكن أن تكون اللعبة ذات دلالة وأهمية خاصة فيطلب من المشارك أن يلعبها مع كل أفراد المجموعة مع التوصية بالإلزام نسبي ألا يكرر إكمال النص

عادة ما يلعب المعالج الرئيسي آخر واحد في الترتيب، إذا كانت اللعبة ملزمة للجميع، وقد توصلنا إلى ذلك خشية أن يتصور بعض أفراد المجموعة أن استجابته هي الاستجابة النموذجية المطلوبة

وليس التكامل النامي المرجو.

ثم إنه بتقدم الألعاب والمنிடراما تبينا كيف أن تعدد الذوات لا يقتصر على هذا الثالث، بل يمتد إلى ما يقابل ما اسماه إريك بيرن "وحدات الذات" Ego Units ، ومع تقدمنا أكثر في التعرف على ماهية تعدد مستويات الوعي (بما يقابل أحيانا تعدد العقول بلغة دانيال دنيت) استطعنا أن نوسع قاعدة الانشقاق إلى ما تجاوز هذا التثليث التفاعلاتي، حتى وصلنا الآن (2018) إلى ندرة السما [بالأنا الطفلية أو الوالدية بالمثل في الميني دراما إلا لضرورة ترتبط بإمكانية احتواء أى منهما في الكل النامي بدءًا من الآن.

.....

ونكمل الأسبوع القادم بعرض: "لغة ومبادئ مدرسة التحليل التفاعلاتي"

فكرة تعدد الذوات فكرة مباشرة وذكية ، يؤيدها التطور والتاريخ والتطبيق جميعا، ومن فوط حماسي للفكرة ، كان من السهل عمل انشقاقات بين ذوات الفرد في كثير من المواقف في خبرتنا الباهرة في العلاج الجمعي منذ أوائل السبعينيات

ثم إنه بتقدم الألعاب والمنிடراما تبينا كيف أن تعدد الذوات لا يقتصر على هذا الثالث، بل يمتد إلى ما يقابل ما اسماه إريك بيرن "وحدات الذات" Ego Units

مع تقدمنا أكثر في التعرف على ماهية تعدد مستويات الوعي (بما يقابل أحيانا تعدد العقول بلغة دانيال دنيت) استطعنا أن نوسع قاعدة الانشقاق إلى ما تجاوز هذا التثليث التفاعلاتي.

[1] - يحيى الرخاوى (مقدمة في العلاج الجمعي (1) من ذكاء الجماد إلى رحاب المطلق) (الطبعة الأولى 1978) ، (والطبعة الثانية 2019) منشورات جمعية الطب النفسي التطوري، والكتاب متاح في مكتبة الأنجلو المصرية وفي منفذ مستشفى دار المقطم للصحة النفسية شارع 10، وفي مركز الرخاوى: 24 شارع 18 من شارع 9 مدينة المقطم، كما يوجد أيضا بموقع المؤلف www.rakhawy.net وهذا هو الرابط.

[2] - وقد تم تسجيل الكثير من هذه الخبرات صوتا وصورة، ونأمل أن يكون بعضها متاح في الوقت المناسب بعضها حاليا متاحة بموقعي الخاص.

[3] Transactional Analysis -

[4] - وإن كنت قد اكتشفت الآن أن [يوجد كتاب لرائدها إريك بيرن عن مبادئ العلاج الجمعي Principles of Group Treatment 1966 وهو صادر بعد كتاب التحليل التفاعلاتي والعلاج النفسي Transactional Analysis and Psychotherapy 1961 ، أتعشم أن أحصل عليه وأقرأه قبل إصدار الطبعة التالية من هذا العمل.

إرتباط كامل النص:

www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD030121.pdf

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2021 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار التاسع)

الفصل الاول منجزات الموقع العلمي

21 عاما من الصبح... 18 عاما من الإنجازات "

<http://arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetPart1.pdf>

http://arabpsyfound.com/index.php?id_product=289&controller=product&id_lang=3