



مقدمة فى العلاج الجمعى (1)

عن البحث فى النفس والحياة

عن العلاج الجمعى وبداياته معى!

- 1- إن هذا العلاج ايتفق مع احتياجاتى فى هذه المرحلة من الرؤية والتطور، وأنى لم أعد أستطيع أن أمارس العلاج الفردى إذا أردت الحفاظ على امانتى من نفسى.
- 2- إنه فيما عدا فترات محدودة, فإن الحضور إلى هذا العلاج يتم باختيار كامل، وبالتالي بمسئولية كاملة.
- 3- إن الأسلوب الجارى فى هذا العلاج هو أسلوب تلقائى أساساً، وأنى لا ألتزم فيه بقواعد محددة، وأن تلك القواعد التى سجلها الباحث هى نتاج التفاعل والخبرة والسلوك التلقائى فى الهنا والآن، المرتبط بشريط الحياة Script الغائى المحدد فى شعورى بدرجة ما.. والمستقر فى لا شعورى بدرجة لا أعرفها بداهة.
- 4- إن هذا السلوك الغائى مرتبط على حد علمى (ربما للأسف) بمقولة بعيدة عن الواقع إلى حد ما وهى "أن الإنسان عامة قادر على ان يستمر فى النمو، بحيث يصل إلى مرحلة يحتاج فيها إلى قدر ضئيل - أو منعدم - من الدفاعات، وأن هذا وحده هو السبيل لإطلاق قدرات إبداعه وإعطاء حياته معنى ولمسيرته هدماً".
- 5- إن التوصيل بين هذه التلقائية الآنية وهذا الهدف المطلق هى مهمة هذا العلاج، وهى مهمة لدرجة تبدو مستحيلة (ربما لأن الوجود الإلهى، أو شبه الإلهى هو الوجود الأوحى المنعدم فيه اللاشعور) وبالتالي فإن الفرد فى الأحوال العادية غير قادر على ان يحاولها - مجرد محاولة - وحده.
- 6- إن ظهور الأعراض هو النتيجة المباشرة لمثل هذه المحاولة المجهضة، أو المعجزة، أو المرهقة، (وهى محاولة كيميائية بيولوجية كيانية فى نفس الوقت).
- 7- إن طلب زوال الأعراض هو إعلان طلب العون من آخر، (يعرف الحكاية)، أو آخرين يحاولون نفس المحاولة.
- 8- إن هذا العلاج الجمعى يحقق هذا الاحتياج المرحلى بتواجد شركاء على نفس الطريق يقومون بنفس المحاولة.
- 9- إنه إذا زاد الاحتياج - والاعتماد على هذا الذى يعرف الحكاية أو يعايشها، أو على هؤلاء الذين يحاولون نفس المحاولة، فإن العرض قد يستبدل بالاعتماد على هذا أو ذاك.. وتحدث خدعة توقف النمو

إن هذا العلاج الجمعى يتفق مع احتياجاتى فى هذه المرحلة من الرؤية والتطور، وأنى لم أعد أستطيع أن أمارس العلاج الفردى إذا أردت الحفاظ على امانتى من نفسى.

إن الأسلوب الجارى فى هذا العلاج هو أسلوب تلقائى أساساً، وأنى لا ألتزم فيه بقواعد محددة، وأن تلك القواعد التى سجلها الباحث هى نتاج التفاعل والخبرة والسلوك التلقائى فى الهنا والآن

إن هذا العلاج الجمعى يحقق هذا الاحتياج المرحلى بتواجد شركاء على نفس الطريق يقومون بنفس المحاولة

(وقد ناقش الباحث هذه النقطة بإيضاح مسهب في أكثر من موقع).

10- إنه إذا حققت هذه المشاركة هدفها الأصلي -تخفيف الألم وكسر الوحدة - دون التوقف عند مرحلة الاحتياج والاستبدال، فإن الفرد قادر بعدها على الاستمرار بعد اكتساب ميزتين هما نتيجتان طبيعيتان لكل ذلك.

(أ) الاعتماد على المصادر الذاتية معظم الوقت: إذ يصبح احتياجه للأخريين موقوت، ومرتبطة بمواقف معينة، ويصبح قادراً على ان يمارسه دون ارتباط معوق، لأنه في رحلته منه وإليهم، وبالعكس، يبدأ من قاعدة ذاتية ثابتة، ويعود إليها دون تخلخل عنيف في رحلة الذهاب والعودة.

(ب) التقبل النشط: وأعني به القدرة على ممارسة الحياة مع كل الناس دون استثناء بالقدر الذي يضطر إليه في سلوكه اليومي المختار (لاحظ التناقض الظاهري بين الاضطرار والاختيار .. إلا أنه عمقه هو نفسه تناقض الواقع المحيط) ولكن هذا التقبل نشط بمعنى أنه ليس مجرد فرصة سلبية أو استعلاء "ودعه يفعل" Laissez Faire ولكنه احترام للاختلاف رغم المحاولة المستمرة للتفاعل والالتحام.

11- أنه انطلاقاً من هاتين الركيزتين (الاعتماد على المصادر الذاتية والتقبل النشط)، سوف يجد هذا الفرد نفسه ملتزماً - إزاء نفسه أساساً - بقضية هذا الأسلوب في الحياة الذي توصل إليه من خلال العلاج، وسوف ينجح في ذلك من خلال نشاطه اليومي العادي كقدوة وكعضو متفاعل بلغة الواقع السائدة.

12- أنه من خلال هذا الموقف الأخير يستطيع أن يستغنى هذا الفرد - رويداً رويداً - عن احتياجه للدفاعات المشوهة ليحقق الهدف الذي أعلنته سابقاً وهو يحقق فرض "أن الإنسان قادر على ان يستمر في النمو بحيث يصل إلى درجة لا يحتاج معها إلا إلى أقل القليل من الدفاعات".

هذا هو التصور النظري الذي يبدأ من احتياطي الشخصي، وينتهي إلى اتباع أسلوب يهدف إلى أن يكون هذا الاحتياج الشخصي احتياجاً عاماً .. وبالتالي تنكسر وحدتي ويخف ألمي..

ولكن هل يعني ذلك أن المسألة برمتها مسألة شخصية؟ وهل يعني ذلك أني لا بد وأن أفرض تحقيق هذا الاحتياج على من يقع في طريقي؟

وهل يعني ذلك أن المسألة تبتعد رويداً رويداً عن الموقف العام لمنتهى وعلمي لتصبح تصوراً خاصاً ومطلباً جانبياً.

الحق أقول - على حد علمي ومسئوليتي - أن الجواب بالنفي..

[1] - المقتطف من كتاب "مقدمة في العلاج الجمعي" عن البحث في النفس والحياة (من ص 90 الى ص 95) (1978) والكتاب متاح في مكتبة الأنجلو المصرية وفي منفذ مستشفى دار المقطم للصحة النفسية شارع 10، وفي مركز الرخاوي: 24 شارع 18 من شارع 9 مدينة المقطم، كما يوجد أيضاً بموقع المؤلف، وهذا هو الرابط www.rakhawy.net . وقد كادت تنفذ الطبعة الأولى وجاري تحديثه وإعادة طبعه

إرتباط كامل النص:

www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD060319.pdf



شبكة علوم النفس العربية

نحو لياقة نفسانية أفضل

مؤسسة العلوم النفسية العربية
معا ... نذهب أبعد

إذا حققت هذه المشاركة هدفها الأصلي -تخفيف الألم وكسر الوحدة - دون التوقف عند مرحلة الاحتياج والاستبدال، فإن الفرد قادر بعدها على الاستمرار

الاعتماد على المصادر الذاتية معظم الوقت: إذ يصبح احتياجه للأخريين موقوت، ومرتبطة بمواقف معينة، ويصبح قادراً على ان يمارسه دون ارتباط معوق

التقبل النشط: وأعني به القدرة على ممارسة الحياة مع كل الناس دون استثناء بالقدر الذي يضطر إليه في سلوكه اليومي المختار

أن الإنسان قادر على ان يستمر في النمو بحيث يصل إلى درجة لا يحتاج معها إلا إلى أقل القليل من الدفاعات