

الثلاثاء 16-09-2008

382- تجربة من العلاج الجمعي (ليست لعبة) !!

من مجموعة الأربعاء (العلاج الجمعي)

هل نحن نقبل ما نرفضه في أنفسنا؟

في العلاج الجمعي الجارى في قصر العيني، تدرج التفاعل مع أحد المرضى (نتذكر أننا لا نذكر التشخيصات، ونغير الأسماء إلا اسم المدرب، المعالج الأساسي) حول ما يرفضه في نفسه لى "نشتغل فيه" معه "هنا والآن"، وفوجئنا باكتشاف بسيط خطير في آن، هو ما سنعرضه كما هو في هذه النشرة:

هذا الاكتشاف برغم بساطته ومباشرته، وبرغم أن الذى قام به هم مجموعة من المرضى أغلبهم من الطبقة الوسطى، فالأدنى، وتعليمهم يتراوح بين الأمية والمتوسط ثم الجامعى (أقل بكثير)، ونحن في رمضان، والحضور ليس كاملا، بالرغم من كل ذلك فهو يتناول أعمق مشاكل التركيب البشرى،

وقد جرت التجربة بهدوء، وكأنها تسرقنا دون مقاومة، وانتهت بإنارة لم نناقشها، إذ يبدو أن الرسالة التي تضمنتها قد وصلت للمشاركين بما لا يحتاج إلى نقاش، وأيضا ربما خوفا من أن تحرقها الألفاظ والعقلنة.

الفرق بين هذه التجربة، وما قدمناه مما أسميناه "ألعاب نفسية"، سواء مع الأسوياء في "سر اللعبة" أو ما تفضل به أصدقاء النشرة أو أصدقاء الموقع، الفرق هو أنه ليس مطلوباً فيها منك أن نكرر ألفاظا بذاتها كيفما اتفق، فتكتشف أنت أو نكتشف نحن من خلالها ما تيسر من داخلنا أو مما هو نحن. كما يحدث في اللعبة، هنا في هذه التجربة، نبدأ بتصور واحد حسب رؤية المجرى، ثم بعد ذلك نجرب بتمثيل مشتمل (الجسد واليدين والوجه والعينين والصوت ثم النص اللفظي) نفس التصور من زاوية أخرى،

الفكرة أننا حين نمثل نقوم بتمثيل دور ما نحن نعتقد أنه لا يمثلنا، أو أننا لا ننتمى إليه، أو أننا حتى نعيش عكسه، قد نكتشف (وهذا ما حدث) أن ما نمثل هذا له جذوره الكامنة في داخلنا، وعموما فهذا أيضا أبسط من السيكدراما أو حتى الصورة الأصغر منها الميني دراما.

على بساطة التجربة، فقد لمسنا مسائل من أعقد وأعقد ما تناولته فلسفات متعددة، ونظريات نفسية متنوعة، مثل "إشكالية النفي" negation أو التناقض contradiction أو الجدل Synthesis أو غير ذلك، الأمر الذي نتصور دائما أنه أقرب إلى التنظير العقلي مع أن أصوله غائرة في قوانين الحياة كما تعيش بما هي لا أكثر ولا أقل،

إننا لكي نمارس قوانين الوجود ليس مطلوباً منا أن نتحلق أو نتموسع، وإنما نحن نتلقى الرسائل المعاشة كما هي، حتى لو عجزنا عن التعبير عنها مكتفين برصد أو قبول أو التعلم من، أو تطوير نتائجها.

أتصور أنه يمكن للقارئ الزائر، خاصة من تفضل بمشاركتنا من قبل في الاستجابة للألعاب التي قدمناها، يمكنه أن يشاركنا التجربة، شريطة أن يتبع التعليمات التي سوف نوردها بعد تقديم هذا المقتطف المحدد من تلك الجلسة في العلاج الجمعي .

مقتطف التجربة أثناء العلاج الجمعي

د. محيي:

إيه يا نبيل اللي أنت رافضه في نفسك بالضبط؟
نبيل:

مش عارف، يتيهأ لي حاجات كتير

د. محيي:

إختار حاجه واحده هنا ودلوقتى، واعلنها: أنا رافض
كذا
نبيل:

أنا رافض في نفسى التوهان والبعد، يعنى الخروج عن الواقع

د. محيي:

طيب، إيه رأيك، لو تقول بقى يعنى كده وكده، يعنى بتمثيل: أنا قابل في نفسى التوهان والخروج عن الواقع

نبيل:

أنا قابل (توقف) إيه ده؟؟؟ يا خير !!!
أقول اللي أنا رافضه؟ أقول أنا قابله؟

د. محيي:

أيوه: مرة كده ومرة كده، واوعى تنسى إنك بتمثل، حتى لو القبول ده مش عندك، قلها كأنك قابل بحق وحقيق، قولها بإيدك، وعنيك، ولازم توجه كلامك لحد من زميلك أو زميلي،

نبيل:

أنا قابل في نفسى التوهان والخروج عن الواقع هنا ودلوقتى

د. يحيى:

بس كده، إيه رأيكوا، كل واحد يحاول يعملها زى نبيل، ولو إن نبيل مثل نص نص:

يعنى يقول يا فلان: أنا **رافض** في نفسى كذا، ويرجع يقلبها هى هى، وكأنه فعلا **قابل** الى هوه رافضه !! مين يبتدى؟

د. يسرا:

يا أمانى:

أنا **رافض** في نفسى القسوة

وأنا **قابل** في نفسى القسوة هنا ودلوقتى

أمانى:

يا دكتورة دولت

أنا **رافضه** في نفسى السلبية

أنا **قابله** في نفسى السلبية

د. دولت:

يا حاتم

أنا **رافضة** في نفسى الكسل،

أنا **قابله** في نفسى الكسل

حاتم:

يا سالم

أنا **رافض** في نفسى المرض،

أنا **قابل** في نفسى المرض

سالم:

يا خالد

أنا **رافض** في نفسى المرض،

أنا **قابل** في نفسى المرض

خالد:

يا دكتورا دنيا

أنا رافض في نفسي الحزن،

أنا قابل في نفسي الحزن

د. دنيا:

يا أشرف

أنا رافضه في نفسي التردد،

أنا قابله في نفسي التردد

أشرف:

يا سلامة

أنا رافض في نفسي الحياه

أنا قابل في نفسي الحياه

سلامة:

يا عزيز

أنا رافض في نفسي الحب

وقابل في نفسي الحب

عزيز:

يا دكتور يحيى

أنا رافض في نفسي الاستيعاب،

وقابل في نفسي الاستيعاب

د. يحيى:

يا يُسْرًا

أنا رافض في نفسي ادعاء التواضع

وقابل في نفسي ادعاء التواضع .

إنطباع بعد التجربة

حين انتهت التجربة، نظرنا في وجوه بعضنا البعض، ولم نستطع أى منا - بدرجات مختلفة- أن يخفى دهشته مما وصله، وكان معظم ما وصلنى شخصيا دون أن أختبره بسؤال أو أعلنه في تعليق هو ما يلى:

1- إن المسألة ليست بالصعوبة التى تبدوا لأول وهلة حين يُطلب من أينما أن يجرب العكس

2- إنه لا توجد فروق كبيرة بين استجابة الأصحاء (الأطباء) وبين استجابة المرضى

3- إن أحد الاحتمالين (الرفض في مقابل القبول) لم يُلغ الآخر

4- إن المشاركة الجماعية، والمساواة بين دور الأطباء والمرضى سهلت التجربة

5- الأرجح أن عدم مناقشة التجربة بالألفاظ ساعد على تعميق أثر التجربة غالباً

والآن: الدعوة عامة للأصدقاء (مع تحوير بسيط)

الخطوة الأولى

• تبدأ بأن تختار ما ترفضه في نفسك كيفما اتفق، تحاول ذلك بسرعة ما أمكن، تختار سمة واحدة فقط، أو موقفاً، أو سلوكاً، ليست بالضرورة أهم ما ترفض

• تقولها بصوت مرتفع: "أنا رافض في نفسي" كذا أو كيت

• يمكن أن تقولها لنفسك، ويمكن أن تقولها لصديق، يتبادلها أو لا يتبادلها معك

الخطوة الثانية

○ بعدها مباشرة، تقول نفس العبارة، بعد تغيير "أنا رافض" إلى "أنا قابل"

○ حاول أن تجعل تعبير الوجه، والصوت، واليدين بالذات، والجسم، أن تدل جميعها على أنك تقبل فعلاً ما تمثّل قبوله، وتذكر أنه تمثيل في تمثيل (مثلما فعلنا في المجموعة)

○ لاحظ ما طرأ عليك مقارنة بما استبعدته قبل أن تجرّب

ما بعد ذلك:

• يمكن ألا تفعل شيئاً إطلاقاً بعد ذلك (لا تفكر فيما حدث، ولا تقل شيئاً، ولا تكتب)

• يمكنك أن تقول (أو تكتب) لنفسك (أو لنا) ملاحظاتك، فوراً، أو بعد قليل

• ويمكن أن تفكر في الأمر لاحقاً

• ويمكن أن ترفض كل هذا ساخراً

ما رأيك؟!!!!