

التدريب عن بعد:

الإشراف على العلاج النفسي (31)

السماح بالسرحان والصبر عليه وتنظيمه

- د. **تهاني:** صباح الخير يادكتور يحيى
- د. **يحيى:** صباح النور، إتفضلنى
- د. **تهاني:** هى عيانة حضرتك حولتها لى من سبع شهور، بنت عندها 21 سنة، هى دلوقتى إتخرجت السنة دى من واحدة من الجامعات الخاصة، كلية إعلام، هى شكوتها الأساسية إن هى بتسرح كثير جداً ممكن تقعد بالسبع ثمان ساعات فى اليوم سرحانة بتسمع بس أغاني فى الكمبيوتر أو قاعدة على السرير مش بتعمل حاجة
- د. **يحيى:** إستنى بس، هى بتبقى سرحانة أو قاعدة على السرير مش بتعمل حاجة ولا سرحانة فى أغاني الكمبيوتر
- د. **تهاني:** بتبقى قاعدة على الكمبيوتر، بس برضه مش بتعمل حاجة، بتسمع أغاني بس
- د. **يحيى:** إنت معتبرة سمعان الأغاني ده سرحان
- د. **تهاني:** أه، وكمان هى بتقول كده
- د. **يحيى:** يعنى بتسرح فى الأغاني
- د. **تهاني:** لأ، يعنى تشغّل الأغاني، وتلاقى نفسها بتسرح برضه
- د. **يحيى:** مش فيه فرق يعنى بين واحد يقعد من غير أغاني ويسرح، وواحد يشغّل أغاني، ويقول إنه يسرح؟
- د. **تهاني:** أيوه طبعاً
- د. **يحيى:** هى بقى بتعمل إيه؟
- د. **تهاني:** هى بتعمل الإثنين
- د. **يحيى:** إوعى تكونى إنت ولا هى بتستعملوا كلمة سرحان بمعنى تضييع وقتها؟!
- د. **تهاني:** هوّا فيه الإثنين، هى بتشكى من الإثنين فى السرحان: إن هى تبقى سرحانه وقاعدة مابتعملش حاجة ومش مركزة حتى فى الأغنية اللى هى يتسمعها، وبرضه بتشتكى من إنها بتسرح فى الأغنية، بس مش فى معانيها وحاجات كده، لأه مجرد معاها، مع الغنيوة
- د. **يحيى:** هى مابتشتغلش، مش كده؟
- د. **تهاني:** هى لسه النتيجة ظاهرة الشهر اللى فات، هى عندها واحد وعشرين سنة يادوب.
- د. **يحيى:** ويا ترى ده كان موجود ولو بسيط من صغرها؟
- د. **تهاني:** هى قالت لى إنها وهى صغيرة هى لما كانت بتزعل أو بتضايق أو كده، كانت بتعمل حركة عصبية كده، كانت بتقعد تلف حوالين نفسها شوية وبعدين توقف
- د. **يحيى:** شوية قد إيه؟ وكان سنها كام ساعتها؟
- د. **تهاني:** أظن سبع ثمان سنين، وكانت تقعد تلف، مش فاكرة، ولا هى حددت قوى، يمكن دقايق.
- د. **يحيى:** طيب واستشارت حد ساعتها، قصدى أهلها لاحظوا أو ودّوها لدكتور؟
- د. **تهاني:** أيوه، هى راحت لدكتور ساعتها وإداها تجرّيتول فترة، وبطلت ...
- د. **يحيى:** بطلت لف ولا بطلت الدواء
- د. **تهاني:** بطلت الاتنين
- د. **يحيى:** اللفغان ده كان له بداية محددة، فجأة، ونهاية فجأة؟
- د. **تهاني:** أنا حسيت إن الدكتور شخصها "صرع"، بس هى لما بتوصفها دلوقتى يعنى حسيت إنها كانت زى هى عادة، طريقة فى التعبير، كانت بتيجى لما تزعل وتتعصب، وكانت دائرية يعنى ساعتها.
- د. **يحيى:** عموماً ما نقدرشى نجزم قوى دلوقتى، المهم إنها بطلت لما كبرت، أو لما خدت الدواء وبعدين بطلت الدواء، وسواء كانت صرع أو لأ، فالسرحان اللى هى بتشتكى منه دلوقتى شكله كده ما لوش دعوة، لأنه مش لحظى، ومش ثوانى وكده، يمكن يكون فيه علاقة غير مباشرة، إنما أحنا قدام حاجة تانية
- د. **تهاني:** أيوه، بالضبط كده، إحنا دلوقتى يعنى هى شكوتها الأساسية دلوقتى هو موضوع السرحان بالساعات وتضييع الوقت، زائد إن هى عندها صعوبة فى إقامة أى علاقات إجتماعية

- د . **يحيى:** طيب وانت عملتي معاها إيه بقى؟
- د . **تهانى:** أنا حاولت أنظم لها اليوم بتاعها، وطلبت منها الأول إنها تسجل، يعنى تكتب، هى بتعمل إيه طول اليوم، عشان نحدد نفسنا نبدأ ازاي، يعنى نعرف بالضبط، كام ساعة كمبيوتر، وكام ساعة بتتعد لوحدها، وكده،، يعنى تسجل ميعاد صحيانها، وميعاد نومها، وبتعمل إيه بالتحديد من ساعة ما تصحى لحد ما تنام، ومشينا فترة فى فكرة التسجيل ديه، فبدأت شوية شوية تنتبه للزمن، وتعرف الأوقات يعنى اللى بتضيع منها قد إيه، وكده، ومن خلال ده هى عرفت تحسب كمية السرحان اللى بتقول عليه وأوقاته، فبدأت أكلفها بحاجات تانية بسيطة تشغلها، والحكاية تتحسن شوية بالنسبة للوقت إالى هى بتقضية فى البيت، يعنى الأمور اتحدت شوية
- د . **يحيى:** طب، وبعدين
- د . **تهانى:** ... فيه حاجه كمان، أصل والدها ووالدها منفصلين، مش مطلقين، و طول الوقت علاقتهم ببعض خناقات كتيرة جداً، من وهيا طفلة صغيرة لغاية **دلوقتى**
- د . **يحيى:** هى عايشة مع مين فيهم دلوقتى؟
- د . **تهانى:** هى فضلت تعيش مع والدها، لغاية ما والدها راح ساب البيت ورجع بيت والدته، فهى فضلت إنها تنتقل مع والدتها وأختها، هى ليها اخت واحدة اكبر منها، وبعدين قالت لى إنها ماطاقتشى جو البيت لأن برضه مامتى واختى بيتخانقوا على طول، فقالت لى إنى فضلت أروح مع بابا أحسن .
- د . **يحيى:** تروح معاه فين؟ مع امه؟!!
- د . **تهانى:** آه، شوية كده، بس والدته اتوفت من شوية، يعنى حالياً هى قاعده مع والدها، والدها على المعاش، ويعمل غسيل كلوى، وهى تقريبا اللى بتعمله كل حاجة
- د . **يحيى:** عنده كام سنة؟
- د . **تهانى:** 68 تقريباً هى اللى بتدير شئون البيت كلها، ومستريحة جداً لده
- د . **يحيى:** إنت قلتي بتشوفيها بقالك أد إيه؟؟ فكريني كده .
- د . **تهانى:** من سبع شهور
- د . **يحيى:** السؤال بقى؟؟ إحنا طولنا شوية لحد ما اتعرفنا عليها أكثر، معلشى
- د . **تهانى:** السؤال إنى أنا مش عارفه أعمل إيه دلوقتى يعنى بعد ما نجت واطرحت
- د . **يحيى:** تشتغل، مش برضه كده، إمال هى كانت بتتعلم ليه؟!!
- د . **تهانى:** أنا بازقها شوية ناحية الشغل لإنى أنا حسيت إنها بتحاول إنها تحش تدرس دراسة تانية، دراسات عليا يعنى، بدل ما تشتغل
- د . **يحيى:** بصراحة حكاية الدراسات العليا دى للينات اللى زى العيانة بتاعتك دى، وعموماً، أنا ما باعتبرهاش شغل، كتير باشوف إنه هرب إلا لو كانت واحدة مسار أكاديمى يلزمها بالدراسة دى، وساعتها بتبقى بتشتغل برضه غالباً وهى بتدرس. هو فيه احتمالات للشغل واردة كفاية بالنسبة للشهادة بتاعتها دى؟
- د . **تهانى:** المفروض آه فى مجالها، بس هى بتشتكى من صعوبة إقامتها العلاقات عموماً، والشغل بيمثل لها تجسيد للصعوبة دى
- د . **يحيى:** شفتى ازاي؟ وبتقول لى دراسات عليا؟ طب وإحتمالات الإرتباط
- د . **تهانى:** هى قافلة الباب ده طول الوقت، رافضه الكلام فيه من أصله .
- د . **يحيى:** السؤال بقى تانى؟
- د . **تهانى:** السؤال أنا مش عارفه أكمل معاها إزاي، هى تقريباً بتيجى الجلسه يعنى ما عندها حاجه تقولها، يعنى أنا طول الوقت باحاول فى الجلسة أحركها، أسألها عن الحاجات اللى اتفقنا عليها، زى ما يكون أنا اللى باتكلم أكثر، مش هى
- د . **يحيى:** يعنى هى بتيجى ليه بقى، عشان تسمعك؟
- د . **تهانى:** طيب وأنا أعمل إيه؟ هى بتيجى ومصره إنها تيجى، أقول لها ما تجيش؟ ولا نقعد ساكتين؟
- د . **يحيى:** ما هو إصرارها إنها تيجى فى حد ذاته دليل على إنها عايزة حاجة منك، وبتأخذها فعلاً، يمكن من وراكى، ما طول ما هى بتيجى، ما دام قادرة ماديا، وما فيش ضرر واضح، أدى احنا منتظرين الفرغ
- د . **تهانى:** يعنى دلوقتى أعمل إيه ؟
- د . **يحيى:** مش احنا اتفقنا إن "العادى هوه العادى"، وإن دى البداية مهما كان دمها ثقيل، هو العلاج النفسى إيه غير إن الواحد يبقى عادى، وبعدين يتصرف إن كان عايز يحظى العادى وقادر يدفع التمن، واحدة زى دى، اطرحت وسنها واحد وعشرين سنة، يعنى ما عادتشى ولا سنة، صحيح جامعة خاصة لكن أهو شهادة وفرصة، لو انت امها أو أبوها أو أختها الكبيرة للى متجوزة ولا مؤاخدة،

تبقى عايظه لها إيه؟ مش إنها تشتغل وتتجوز، مش ده هوا العادى؟ لازم يبقى الهدف العادى واضح وبسيط قبل الفذلكة والحاجات التانية، مش كده برضه؟

د . تهانى: آه

د . جيجى: نيحى بقى للعيانة بتاعتك، إنت عارفة إن موقفى من مريضاتى البنات زى موقفى من بناتى بالضبط، فلاح وعايض يسترهم، وأنا قلت الحكاية دى ميت مرة، لكن أنا قلتها وباتحمس لها أكثر لما البنات تجيلى وعندها 26 سنة أو 28 سنة، إحنا هنا لسه 21 سنة، إنما برضه الفلاح فلاح والعادى عادى، يبقى تحطى فى ححك الهدفين الأساسيين دول، وهما مش بس أهداف، دول هما مقاييس برضه إنها استقلت ودخلت الحياة الواسعة ومالهش خيار قوى تتراجع، العمل مجتمع بيصهر الناس، وبيديهم فرض أوسع، ده المفروض يعنى، الدراسة مجتمع برضه بس حاجة تانية، مجتمع اختياري حبيتن، خصوصا فى الجامعات الخاصة، أنا مش حاطول فى النقطة دى لأنى اتكلمت فيها كتير قبل كده، يبقى نخط الأهداف البسيطة العادية فى دماغنا، ونكمل من غير ما نزن عليها بشكل مباشر، ما دام قدامنا وقت معقول.

د . تهانى: يعنى دلوقتى أنا أعمل إيه؟

د . جيجى: البنت: دى لازم تشتغل بأسرع ما يمكن، فى بلدنا أنا مابقدرشى أعالج أى واحد ما بيشتغلشى إن شا لله يكون مليونير، الشغل عندى هو أساس العلاج، أو ساعات شرط العلاج، والباقي تحابيش مساعدة، والشغل عندى بالنسبة للبنات والستات أنا باهتم بيه ساعات أكثر من الشغل بالنسبة للرجال، وخلي بالك إنها بتشتغل دلوقتى، مش ما بتشتغلشى، وبتحب شغلها؟

د . تهانى: لأ، أنا قلت لحضرتك إنها ما بتشتغلشى، وحتى بتتهرب من ضغطى عليها إنها تشتغل،

د . جيجى: لأ هى بتشتغل ممرضة لأبوها، وبتشتغل أمه ساعات، وبتشتغل شغالة فى لبيت، وبتشتغل مديرة منزل، بس كل ده شغل هروى تقريبا، لا فيه مجتمع ولا فيه هى نفسها، كله يا إما روتين، يا إما تضحية خايبة وهى قافلة على نفسها، وخلص. العمل فى بلدنا بالذات، هو البنية الأساسية بتاع الحياة كلها حتى لو عمل مخترب، حتى لو متنيل بستين نيلى، فهو الفرصة الواقعية الحقيقية للتواجد الإيجابى.

د . تهانى: ما هى بتقول لى إنها لما حا تشتغل حا تسبب أبوها لمين؟

د . جيجى: كلام كريم وطيب، إنما أعتقد إن أبوها فى قرارة نفسه مش موافق عليه، ده إذا كان أب مصرى عادى، إنتى متصورة يعنى إيه أب عنده 68 سنه وبيغسل غسيل كلوى، دى حاجة كده زى ما يكون بيعمل عملية جراحية كبيرة كل كام يوم، إحنا ما يصحش نضحى مجد عشان حد، خصوصا إذا كانت المسألة مالهش آخر، ثم إن ربنا موجود، حايديبرها، البنات تعيش حياتها، وما تتخلص، والأمور تنظم فى حدود الإمكانيات والواقع، بس مش على حسابها.

د . تهانى: طيب ولحد ما تشتغل، أعمل إيه فى شكوتها من السرحان، والفراغ دول؟

د . جيجى: أولا إنت عملت اللازم لما بدأت بتنظيم اليوم للتعرف على التفاصيل، وبعدين نفحص الحاجة إالى بدأنا بيها، لما كنا بنحاول نميز أنواع السرحان، ما هو سرحان عن سرحان يفرق، إنت ما قلتيش مثلا حاجة عن أحلام اليقظة، بس الظاهر إن البنات دى مش ساححة لنفسها حتى بأحلام اليقظة، فإحنا هنا يا ترى نبدأ بالوقت الفاضى، ولا بالسرحان؟

إحنا بعد ما نرسى على كام ساعة سرحان حاف، وكام ساعة أغاني بسرحان وكام ساعة أغاني من غير سرحان، حا نعرف بالضبط هى قصدها إيه بالسرحان.

د . تهانى: مش فاهمة قوى

د . جيجى: أصل أنا عموما باعيد النظر دلوقتى فى حكاية السرحان وعدم التركيز اللى العيانيين وحتى الناس العاديين عمالين يكرروها ليل مع نهار، أنا اكتشفت إن المخ البشرى ما يعرفشى يبطل تركيز وبرجة طول الوقت، التركيز مش ضرورى أبدا الواحد يكون واعى بيه، الواحد بيعرف إنه ركز بالنتيجة، ده فيه تجارب فى التعلم إن الواحد ممكن يتعلم حاجات وهو نائم، يعنى بيركز وهو نائم، دا أنا دلوقتى كقاعدة تقريبا باقول للعيال اللى بيذاكروا إنهم يذاكروا من غير تركيز وعلى، دا الواحد منهم بيبذل جهد فظيع عشان يخلى مخه يبطل تركيز، تحت عنوان إنه ما بيركزشى وعايض يركز الأول عشان يعرف يذاكر، زى ما يكون التركيز تسخين قبل الماتش، مع إنه هو الماتش نفسه ويحصل تموتيكى زى لعببة الكورة أثناء الماتش بيبقى التركيز حسب التمرين مش حسب الوعى بالتركيز، دا لو لعبب كورة ركز عمره ما حاجيب اجوان، ومع ذلك أنا متأكد إن مخ العيال اللى بيذاكروا دول بيركز من وراهم، والدليل على كده النجاح اللى بيحققوه من غير تركيز حسب اتفاننا، دا أنا حتى بقول لهم لو توصلوا

إنه ما بيركزوش ينقلوا الكتب نقل مسطرة يعنى تحسين خط، والمخ حيسرق المعلومات اللي هوا عايزها من وراهم، دا ساعات الواحد منهم يشتكى من عدم التركيز قبل ما يفتح الكتاب من أصله، يا شيخه، إهجمى على البنيه واسمحي لها إنها تسرح فى الأوقات اللي خصصتها مع بعض للسرحان.

د. تهاني: هوا احنا خاينين وقت للسرحان؟ إزاي؟

د. يحيى: هى المسألة بتبان كأنها واخده شكل كاريكاتيرى شوية، خصوصا عند الأهل

اللى بيتخضوا ويرفضوا الكلام ده بشدة، وبيتفكروا إني حيا ابوظ العيال، إنتى عارفه إن ده بقى علاج معرفى موضه، حكاية "القبول بما هو الآن"، و"البده منه"، المسألة دى أنا باعملها دلوقتى فى حاجات كتيرة، واحد يجي يقول لى أنا بانسى، أقول له ألف مبروك، يعنى حيا تفكر إيه يا خي، يضحك، أنا اطمنت لما الخواجات طلعتوا علاج موضه وادوله اسم دمه خفيف اسمه "علاج القبول والالتزام، (ACT) Acceptance Commitment Therapy، وده اتكلمنا عليه قبل كده فى المنشرات، [2007-12-22، 2008-2-26] مش كده؟ السرحان هنا فى الحالة دى شكله كده مش عجز عن التنشيد على بؤرة الواقع، دا باين زى ما يكون ده ميكانزم ممكن نعتبره ميكانزم جيد أحيانا، طب البنية دى لو ما سرحتسى حيا تفكر إيه؟ ولا حاتفكر فى إيه؟ حاتفكر فى ابوها اللي بيعمل غسيل كلوى كل كام يوم، ولا فى أمها اللي مش طايقاها، فهى لقت الحل فى السرحان، صحيح حل مش هو، إنما أهو حل والسلام، ولأنه مش حل سليم جت تشتكى منه، على شرط إنها ما تتنازلش عنه إلا إذا لو لقت حل أحسن، مش هى دى وظيفة العلاج اللي انت بتعملية، ولا إيه؟

د. تهاني: أيوه، بس مع إنها بتيجي كل أسبوع ومنتظمة بقاها 7 شهور، شايفها مابتتحركشى، وضعبانة على،

د. يحيى: بصراحة عندك حق، ولو اتى ما باحبشى الصعبانة، بس متشكرين إنك مهتمة وصابرة كده، دا انا تصورت إنها بتيجي الجلسة تسمعك زى ما بتسمع الأغاني، وهى سرحانة برضه

د. تهاني: باين كده

د. يحيى: البنت صغيرة، وظروفها صعبة، وما اتعطلتسى فى الدراسة، وانتظامها ده دليل على إنها بتاخذ منك حاجة كويسة، وإنها عايزة الحاجة دى، بس والنبي ماتستعجلش عليها، على الأقل لحد ما تشتغل، وبعدين تفرج.

د. تهاني: حاضر، شكرا