

من حالات الإشراف على العلاج النفسي: الحالة: (14) العلاج "قصير المدة لهدفٍ محدد!"



نشرة "الإنسان" 2018/11/25

السنة الثمانية عشرة - العدد: 4103

بروفيسور يحيى الرخاوي - الطب النفسي، مصر

yehiatrakhawy@hotmail.com

مقدمة:

للتذكرة: اليوم الأحد هو يوم المقتطفات الإكلينيكية والعملية من الإشراف المنتظم، هذا وقد بلغت الحالات الجاهزة للنشرة والمناقشة مائة حالة من بضعة آلاف، ظهر منها جزءان (40 حالة) ودخل المطبعة جزءان (من 41-80).

وقد اكتشفت أن هذه الحالات هكذا لها فائدة عملية للممارسين (الأصغر خاصة) كما أنها تكشف بعض ما تتميز به ثقافتنا

هذا وقد رأيت أن أنشر حالات الكتاب الخامس (81 - 100) تباعا في النشرات اليومية اعتبارا من الأسبوع القادم حيث أنها قد تحتاج لمزيد من التعقيب والحوار.

الحالة: (14)

العلاج "قصير المدة لهدفٍ محدد!"

د. يسرا: أنا عندي حالة، 26 سنة، متجوزة بقي لها شهرين ونص.

د. يحيى: وقعدتى معاها قد إيه؟

د. يسرا: 4 مرات.

د. يحيى: ورا بعض؟

د. يسرا: لأ على مدار شهر ونص تقريبا.

د. يحيى: يعنى هى مع جوزها شهر، ومعاكى انت وجوزها شهر ونص؟!

د. يسرا: تقريبا، المشكلة إنها عايزة تتطلق، هى من أول ليلة الدخلة رفضت تنام تانى مع جوزها،

قالت إن جوزها كان عنيف معاها أوى ليلتها وإنه تقريبا اغتصبها.

د. يحيى: وهى جاية تشتكى من إيه؟

د. يسرا: أعراض اكتئاب وضيق وكلام من ده.

د. يحيى: اكتئاب من اللي هوه، ولا بتاع سوء التكيف، والزهق؟!

د. يسرا: أظن الاتنين، يمكن التانى أكثر.

د. يحيى: عندها إخوات بنات؟

د. يسرا: آه وهى الكبيرة، هى من شمال الصعيد، من بلد قريبه من مصر، هى بتسافر عشان تيجى الجلسة هنا فى القصر العيى.

د. يحيى: أبوها بيشتغل إيه؟

د. يسرا: مش فاكرة.

د. يحيى: المشكلة إيه؟ فين السؤال؟

د. يسرا: المشكلة إني حاسة إني مزنوقة فى الوقت، جوزها قعد معايا آخر مرة، وعنده استعداد دلوقتى إنه يطلقها، قال لى لو مش باقية على حاطلقها، مش عارفة المفروض أعمل إيه، أقعد معاها لوحدها؟ معاه وبعدين معاها؟ معاهم هما الإثنين مع بعض؟ حاعمل إيه فى الوقت الضيق ده؟

د. يحيى: جوزها بيشتغل إيه؟

د. يسرا: عامل ماهر، بس فى الخليج، ونزل اجازة 6 شهور عشان يتجوز، بقى له شهرين ونص تقريبا وراجع بعد الأجازة، هو كمان يبقى ابن عمها، كانوا يعرفوا بعض قبل الجواز، هى كانت رافضاه من الأول، وقالت إنهم أجبروها تتجوز عشان خاطر وصية أبوها.. آه افكرت، أبوها متوفى.

د. يحيى: هى حلوة؟

د. يسرا: عادية.

د. يحيى: بتشتغل؟ أو كانت بتشتغل؟

د. يسرا: كانت ماسكة حسابات فى مصنع متواضع.

د. يحيى: بصراحة هى حالة صعبة، يبقى جواب أسئلتك صعب، وعشان كده ما عنديش رد جاهز، خيلنا الأول نتعلم واحدة واحدة، واحنا بنشوف إيه اللي جارى حولينا:

الحالة دى بتفكرنا "بالعلاج النفسى محدود المدة"، ببسموه ساعات "العلاج النفسى الدينامى القصير" [2]، ده علاج يتم فى خلال أسبوعين ثلاثة أربعة حسب الاتفاق، وهو بيركز على نقطة محددة، لتحقيق هدف بذاته، وحكايته إن المعالج والمريض يلماو المسألة ويحوطوا عليها زى ما يكونوا بيعملوا لبخه حوالين خراج لسه ما استواش، ولما الأمور تتحدد، ومعنى المرض وأصوله تتجمع فى أيديهم، يروحوا هُب يفتحوا عليها، ويختبروا التفسير اللي وصلوا له، بعد ما يكون المريض جاهز للكشف والتعريف، حاجة كده زى الجراح ما بيفتح الخراج بعد ما يطمئن إن المدة جاهزة تخرج منه، ده علاج نفسى جيد برضه، وتكنيك محترم، بس صعب، هى مش مسألة استعجال أو سريع سريع، ونجاح العلاج ده يتعرف من نتيجته، زى الجراح ما يعرف إنه فتح فى الوقت المضبوط لما المدة تخرج من الخراج قدام عينه، الحالة بتاعتك دى مش كده بالضبط، بس أنا بافكرك إن العلاج النفسى مش ضرورى ضرورى يبقى شهور وسنين.

د. يسرا: يعنى أعمل إيه؟

د. يحيى: الزنقة اللي انت فيها يمكن تخليكي تفكرى بإيقاع تانى، يعنى تحددى المدة، وتحددى حاتقيسى خطواتك بإيه، وعايزة توصلى لإيه، وهُبّ سوا سوا، نوصل لقرار مهما كان صعب، حاجة زى كده. يعنى عندك وقت محدد، لازم نعمل فيه حاجة، بس حاتعملى إيه بالضبط فى الوقت ده، إنت مش دورك إنك تقولى لها بشكل مباشر تكمل ولا ما تكملش، هي غالبا حاتوصل لقرارها وتحسم الأمر بمساعدتك.

د. يسرا: طيب وجوزها؟

د. يحيى: هو باين عليه راجل كويس، والدليل إنه استنى الفترة دى بهدوء، وماضغطش عليها لما رفضت، ودلوقت مستعد يطلقها، وتانى حاجة لازم نحطها فى الاعتبار أنه ممكن ما يكونش اغتصبها ولا حاجة، احتمال.

د. يسرا: هو بيقول كده.

د. يحيى: بصراحة الحالة دى بنشوف من خلالها زاوية من أبعاد مشكلة الناس اللي شغالين وشقيانين بره، وبيجوا هنا فى أجازاتهم عشان يتجوزوا قوام قوام ويرجعوا تانى، زى ما يكونوا حايشتروا شنطة هدم مثلا، وساعات زى ما يكون بعضهم بياخد بضاعة يجربها، إن ما نفعتش يرجعها، الألعن يا عيني إن البننت هي وعيلتها بيبقوا موافقين ومتحمسين، وفرحانين بالقرشين بتوع "بلاد بره"، أهو ستر وربنا يسهل.

د. يسرا: بس أنا حاسة إني مزنوقة جامد.

د. يحيى: عموما إنت حاتفضلى جنبها، ها تستنى مش كثير، لغاية ما هي تقرر، وإنت تشتغلى معاها فى اللي هي حاتقرره، حاتتطلق حاتحتاجك، حاتكمل حاتحتاجك، بس ما تتسيش، الاستعجال فيه خطر تانى، هي من الصعيد، وطلاقهم دلوقتي صعب، يا إما حايقولوا إن الراجل فشل ومربوط، يا إما إنها طلعت مش بكر وكلام من ده، لازم نعمل حساب كل الاحتمالات، لكن ده ما يعوقشى القرار الأنسب! فى الوقت الملائم.

د. يسرا: بصراحة حاجة تحير، وبعدين؟

د. يحيى: إنت دكتوراة بتعالجى الناس، بتعملى كل اللي تقدرى عليه، وبتستشيرينا أهة، عايزه إيه أكثر من كده، إذا كانت حاتكمل حاتشتغلى معاها فى علاقتها بجوزها، إذا كانت حاتتطلق حاتشتغلى معاها فى نتيجة ده، خلى بالك، لو اتطلقت وإحنا مش جنبها ومعاها، ده يمكن يأتُر على فرصتها اللي جاية، ويمكن الحكاية تتكرر، يعنى ممكن تكرر الموضوع ده لو اتجوزت تانى.

د. يسرا: إزاي؟

د. يحيى: وكمان ما تتسيش إن إحنا قلنا إنه يجوز جوزها ما اغتصابهاش، ده احتمال وارد.

د. يسرا: صحيح، أصلها قالت كمان إنها هي اتعرضت لانتهاك جنسى وهي صغيرة.

د. يحيى: وده ممكن يكون سبب فى تفسيرها للى حصل ليلة الدخلة وقالت عليه اغتصاب، يمكن الخبرة الأولى وهي صغيرة خلتها تستقبل أى ممارسة على أنها اغتصاب، لازم تحطى ده فى حساباتك.

د. يسرا: ربنا يقدرنى.

التعقيب والحوار:

د. نرمين عبد العزيز:

وصلنى إزاي ننجح فى عمل علاج نفسى دينامى قصير المدى خصوصا إذا كانت المريضة بتشتكى بإلحاح طول الوقت، ([3]) أظن لازم ناخذ آراء كل المحيطين فى حالتها، ونأكد على كل خطوة ناجحة قد نصل إليها، وتوضحها ونتفق عليها؟

بس هنا يعنى باين إنها أشبه بالتمسكة بمرضها وخايفة تمشى فى سكة ممكن يكون آخرها حل للمشكلة؟

د. يحيى:

لا أظن أن هذه المريضة كانت كما تصفيتها تماما، أنا لم أقابلها شخصيا طبعا، هكذا الإشراف، أنا علقت فقط على النقطة التى أثارها الزميلة فى الإشراف، أنا لم يصلنى أنها تشكو طول الوقت كما وصلك، ثم إن هذا العلاج القصير ليس لمجرد توفير الوقت أو وقف التثرثرة، وإنما هو طريقة لتناول مشكلة محددة، مشكلة أدت إلى ظهور أعراض بذاتها، فهى تحتاج إلى حسم عاجل.

هذا الأسلوب العلاجى ليس مجرد اختزال للعملية العلاجية، وإنما هو تركيز على الهدف فى حدود المتاح، والمثال الذى ضربته قياسا هو وضع لَبْحَه على الالتهاب العام ليتجمع القيح فيفتح الجراح قشرته لتصفيته فى الوقت المناسب.

د. نرمين عبد العزيز:

شوف يا د يحيى بصراحة إحنا مش دايما بنقرا كل حاجة، ومش دايما بنقرا بتركيز، لكن بصراحة دائما كل ما أفرا وبتركز ولو عدة سطور أسبوعيا من هذه اليوميات باستفيد للغاية.. لو بتكتب لتعليمنا فأكيد حايجصل، ولكن بالراحة واستمر.

ولكن لو بتكتب فى انتظار تغيير جوهرى وفورى فى المجتمع، أو حتى فى الشريحة التى تتمنى أن تصل إليها هذه اليوميات، فده صعب ومستحيل يحصل بالسرعة التى بتتظرها.

د. يحيى:

والله عارف،

ولا أنا مستعجل ولا حاجة،

بالمناسبة، "العلاج قصير المدة" لا يعنى استعجالا، ولكنه يؤكد الالتزام بتحقيق هدف محدد، فى المدة المتاحة ما أمكن ذلك.

أما لهفتى على أن يصل ما يفيد مما أقول فهى ترجع -غالبا- إلى حرصى على أن أطمئن إلى وصول كلمتى أو خبرتى- ولو جزئيا - قبل أن أرحل، وذلك نتيجة لوعىي بعُمرى الذى تعرفينه،

عذرا،

وشكرا.

أ. رامى عادل:

نتوغل داخل الأحراش، يحاصره شرك ويلتهم قدمه، اشتبكنا فى حديث دامى إن أكمل دونه. حملته ليسقط، فينتهى تسمى بإفاقته، اللهاث والتشيث بالقدر، لا أدرى كيف نجونا، إصراره العجيب، ويقينه فى العودة، ربما ليرانى مرة أخرى.

د. يحيى:

يا رامى، يا رامى، واحدة واحدة الله يخليك.

أبق معنا.

[1] - من كتاب ("بعض معالم العلاج النفسى" من خلال الإشراف عليه الجزء الأول من 189 إلى 196) منشورات جمعية الطب النفسى التطورى (2017)، والكتاب يوجد فى الطبعة الورقية فى مكتبة الأنجلو المصرية وفى منفذ مستشفى دار المقطم للصحة النفسية شارع 10، وفى مركز الرخاوى للتدريب والبحوث: 24 شارع 18 من شارع 9 مدينة المقطم، كما يوجد أيضا بموقع المؤلف، وهذا هو الرابط www.rakhawy.net، ونكرر التتويه أن كل الأسماء مستعارة.

[2] - Short Term Dynamic Psychotherapy

[3] - الكلمة التى استعملتها الزميلة هى Nagging وترجمتها السليمه نغابة، لكننى وجدت أن الكلمتين غير مألوفتين فكتبت المعنى.

إرتباط كامل النص:

www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD251118.pdf

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقيًا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

السير العلمية

نموذج ادراج او تحديث السيرة العلمية

(عند تحديث السيرة العلمية يتم حذف السيرة السابقة)

<http://arabpsynet.com/cv/cv.htm>

قوائم المراسلات

نموذج ادراج البريد الإلكتروني بقوائم مراسلات الشبكة

<http://arabpsynet.com/admin/consMails1.htm>

" الكتاب السنوي 2018 لشبكة العلوم النفسية العربية "

" منجزات 15 عاما من العطاء "

(شامل كامل الانجازات)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>