

كتابه: مقدمة في العلاج الجمعي "من ذكاء الجماد إلى رباب المطلق:

الفصل التاسع علاقة هذا العلاج بأنواع العلاج الجمعي الأخرى (2)



yehiatrakhawy@hotmail.com

نشرة "الإنسان" 2020/12/27

السنة الرابعة عشرة - العدد: 4865

بروفيسور يحيى الرخاوي - الطب النفسي، مصر

ثانيا: العلاج الجشالتى: (1 من 2)

اعتبر الباحث - (2) بحق- أن مدرسة الجشالت منطلق من الفلسفة الوجودية أساسا من حيث التركيز على "كلية وجود الشخص" وليس الاكتفاء بالتعامل مع الأعراض، وقد تركز الاهتمام في هذه المدرسة على أن النظرة الكلية للإنسان يمكن أن تستعيد لنا حقا في، وقدرتنا على: التكامل واضطراب النمو، وبالتالي يستطيع أن يحتوى ويتجاوز ذلك الاستقطاب الذى غلب على الإنسان المعاصر (3) فى صور: "العقل مقابل الجسد" و"التفكير مقابل الوجدان"، و"تحقيق الذات الفعلية مقابل تحقيق صورة الذات"، واعتبر "بيرلز" أن الإنسان يلعب أدوارا شكلية تبعده أكثر فأكثر عن نفسه وعن الآخرين وتعمق تجزئنا على حساب كليتنا، وبالتالي فإن هدف هذه المدرسة هو أن يتعرف الشخص على كلية ذاته ويقبلها ويتحمل مسؤولية وجوده، فإن فعل فإن اضطراب النمو يصبح نتيجة طبيعية تلقائية.

وفيما يلي بعض القواعد العامة التى تميز هذه المدرسة ونوعية تطبيقها فى العلاج الحالى.

أولاً: شحذ الإدراك بالحواس وتجاوزها:

يستعمل المعالج الجشالتى عينيه وأذنيه جسدا ووعياً، وربما كلاً فى متابعة وإدراك التعبير غير اللفظى أكثر من محتوى كلام المريض، يقول بيرلز: "إن المعالج الجيد لا ينصت إلى محتوى رطان المريض بل إلى صوته، إلى موسيقى كلامه، وهو يواصل ملاحظة تردده، كما أن هذا المعالج لا يستعمل "التفسير" أو يرحب بالتعليل وقد عبر عن ذلك صراحة بقوله "إن: لِمَاذَا... و"لِأَنَّ: كلمات" قذرة" "سينة السمعة" فى العلاج الجشالتى "بل إننا أوصى: "أن تريح عقلك جانبا وتستعمل حواسك."

وفى خبرتنا كان لكل ذلك موقعا وفائدنا وتطبيقنا التفصيلية التى سوف يأتى ذكر بعضها فى عرض الأمثلة، وقد لاحظنا فى هذا الصدد أن كل هذا يؤكد على دور "الإدراك" بمعناه الأوسع وخاصة فيما يتعلق بالإدراك المتجاوز للحواس Extrasensory Perception، حيث قد يصل الأمر إلى أن يُطلب من بعض المشاركين أن يلاحظ (أو يترجم) ما تقولنا عينا زميلا أو ما يبدو على وجهه فى لحظة معينة، كذلك كان من فضل حدة ملاحظة المعالج (ثم بقية أعضاء المجموعة) أن أصبح من السهل أن نلتقط هزة ساق أو شكل جلسة، ونركز عليها ونبدأ منها التفاعل أو قد توحى "بلعبة ما"، أو "مبنى دراما" (انظر بعد) وقد تطور الأمر إلى ابتداء لعبة تكشف احتمال التواصل بدون كلام أو بجوار الكلام مثل لعبة "أنا لو حاقول كلام من غير كلام يمكن...." وسوف نناقشها مستقلة. (4)

أن مدرسة الجشالت منطلق من الفلسفة الوجودية أساسا من حيث التركيز على "كلية وجود الشخص" وليس الاكتفاء بالتعامل مع الأعراض

تركز الاهتمام فى هذه المدرسة على أن النظرة الكلية للإنسان يمكن أن تستعيد له حقه فى، وقدرتنا على: التكامل واضطراب النمو

واعتبر "بيرلز" أن الإنسان يلعب أدوارا شكلية تبعده أكثر فأكثر عن نفسه وعن الآخرين وتعمق تجزئته على حساب كليته

فإن هدف هذه المدرسة هو أن يتعرف الشخص على كلية ذاته ويقبلها ويتحمل مسؤولية وجوده، فإن فعل فإن اضطراب النمو يصبح نتيجة طبيعية تلقائية

يستعمل المعالج الجشالتى

ثانياً المأزق:

يمثل المأزق موقفاً جوهرياً في العلاج الجمعي الجشتالتي، والمعالج إذ يلاحظ ما يحاول المريض تجنب الخوض فيه، يحاول من خلال "الإحباط الماهر المقصود" أن يحول دون أن يتماهى المريض في هروباً، وإذا بالمريض في مأزق تخلى الدعم السابق، وفي نفس الوقت لا يكون قد اكتسب القدرة على اكتساب أدوات استقلالية بنفسه فينشأ "المأزق"، وحين يقدم المريض على خوض المأزق ويفعلها، ويتحمل نتائج ما اسماه بيرلز "المشى في النار" Passing into fire "وأسميناه نحن "المشى على الصراط" (5) "ويتحملها فإن قدرنا قد نتطرق بما يعلن احتمال التغيير النوعي مع عبور المأزق الذي يعتبر من أهم معالم النقلة في العلاج الجشتالتي.

وفي خبرتنا: نبدأ أن المأزق مهما كان طفيفاً فهو ضروري للحكم على نقلة النمو وما إذا كانت نوعية بل رجعة، أو سطحية شكلية، وكثيراً ما تظهر أعراض جديدة في بداية المأزق وقمناً وخاصة الألم النفسي (يسمى الاكتئاب أحياناً وتجنب تسميناً بذلك لتجنب الخلط) أو تغيير الذات Depersonalization أو أى تغيير نوعي في الإدراك، أو اختلال نوع الأحلام أو حتى ظهور الأفكار الانتحارية، ونادراً فرط التوجس.

ثالثاً: الكرسي الساخن: التأكيد على الفرد في المجموعة

الكرسي الساخن يعنى التركيز على فرد بذاته في المجموعة تأكيداً لغلبة فكرة "الفرد في المجموعة" على فكرة المجموعة ككل في هذه الجزئية من تقنيات الممارسة الجشتالتي.

وفي خبرتنا اكتشفنا أننا نرجح - دون قصد - مبدأ الفرد في المجموعة لأننا يستحيل ألا توجد المجموعة في خلفية التفاعل طول الوقت مهما تركز العمل على أفراد.

ولا يتم اختيار الشخص الذي يحتل الكرسي الساخن لأسباب معينة، حتى لو بدأ أن يمر بأزمة خاصة تحتاج عناية خاصة، لكن هذا الاختيار يعتمد على مسار المجموعة ومهارة المعالجين وهو ليس بالضرورة مرتبط بمدة معينة ولكن يفرض نفسه حين يكون فرد بالذات في حالة أزمة خاصة تستدعي تركيزاً معيناً للشخص في الكرسي الساخن. وتختلف مدة ومزات شغل شخص ما لمأزق الكرسي الساخن أيضاً حسب مهارة المعالج ومسئوليتنا ليس فقط عن الشخص في المأزق وإنما عن بقية أفراد المجموعة وبالنسبة أيضاً لوقت المجموعة، وكثيراً ما سأل المشاهدين (6) غير المتدربين داخل المجموعة) عن أحقية فرد واحد يأخذ وقتاً قد يزيد عن نصف وقت المجموعة في جلسة واحدة، ولا يكون الرد - في المناقشة بعد انصراف المرضى - بتعداد أسباب ذلك، ولكن بالتأكيد على أن المسألة ليست تقسيم الوقت بالتساوي، وإنما هي تتوقف على مدى المسؤولية عن متابعة أنية لانتباه الأغلب وجرجرتهم بين الحين والحين إلى المشاركة أو التفاعل بشكل أو بآخر في التعليق ثم العودة إلى الكرسي الساخن أو شغل شخص آخر أو الانتقال إلى آلية أخرى من آليات العلاج، ثم التذكرة أنهما بلغ الوقت الذي يبذل مع فرد واحد فإن مشاركة الباقيين - دون تدخل مباشر تجرى بدرجة مناسبة في أغلب الأحيان وهكذا.

ولا يتزامن "المأزق" مع شغل الكرسي الساخن بشكل مباشر وإن ارتبطاً أحياناً بدرجة ما، بمعنى أننا أحياناً يكون شغل الكرسي الساخن متواكباً مع ما اسماه بيرلز الإحباط الماهر Skilful Frustration لكن هذا ليس قاعدة ولا هو مطلوب دائماً، وأحياناً ما يكون الكرسي الساخن مطلباً صريحاً أو خفياً من أحد أفراد المجموعة (ليس بالألفاظ الحرفية!!)، وهذا ليس دليلاً دائماً على حاجتنا إليهم، فقد يكون نوعاً من "غيرة الاخوة Sibling rivalry" أو لجذب الانتباه ومن ثم الاستجابة، وقد يتكرر شغل الكرسي الساخن بشخص واحد فقط عدة جلسات متتالية، لكن ينبغي ألا يتماهى الأمر وخاصة مع تنبؤ أفراد المجموعة أو ملاحظة المعالج المساعد احتمال طرف أو طرف مقابل & Counter & transference وتتم تناول ذلك بأقل قدر من الاتهام وأكبر قدر من المسؤولية المشتركة.

عينييه وأذنيه جسداً ووعياً، وربما كنه في متابعة وإدراك التعبير غير اللفظي أكثر من محتوى كلام المريض

يقول بيرلز: "إن المعالج الجيد لا ينصبته إلى محتوى رطان المريض بل إلى صوته، إلى موسيقى كلامه، وهو يواصل ملاحظة تردده

أن هذا المعالج لا يستعمل "التفسير" أو يرحب بالتعليل وقد عبر عن ذلك صراحة بقوله "إن: "لِمَاذَا"... و"لِأَنَّ": كلمات "قدرة" "سببة السمعة" هي العلاج الجشتالتي

لاحظنا في هذا الصدد أن كل هذا يؤكد على دور "الإدراك" بمعناه الأوسع وخاصة فيما يتعلق بالإدراك المتجاوز للحواس Extrasensory Perception

قد يصل الأمر إلى أن يُطلب من بعض المشاركين أن يلاحظ (أو يترجم) ما تقوله حيناً زميله أو ما يبدو على وجهه في لحظة معينة

وحين يقدم المريض على خوض المأزق ويفعلها، ويتحمل نتائج ما اسماه بيرلز "المشى في النار" Passing into fire "وأسميناه نحن "المشى على الصراط" (5) ويتحملها فإن قدراته قد تتطرق بما يعلن احتمال التغيير النوعي مع عبور المأزق الذي يعتبر من

أهم معالم النقلاية فى العلاج
الجشالتى

ولا ينتظر من التعامل على الكرسى الساخن ما ينتظر من المشى على الصراط (المأزق) حيث أن الأول، وحتى بحسب الاسم ، هو نوع من تسخين التفاعل وتعميق التفاعل، أما الأخير فهو أزمة نمو ممتدة إذا أحسن الإعداد لها وتم اجتيازها يحدث بعدها عادة نقلة نوعية إيجابية على مسار النمو.

رابعاً: ” هنا والآن“:

يؤكد بيرلز على أهمية التركيز تماما على هذه القاعدة كأساس جوهرى للعلاج الجمعى خاصة، وهو يقرر أننا لا يوجد شيء يعمق المسؤولية مثل هذه القاعدة حتى اعتبر كما أسلفنا أن كلمتى ”لماذا“ و”لأن“ كلمتان مرفوضتان (أو بتعبيره كما ذكرنا: قدرتان، سيئتا السمعة (Dirty words of bad reputation) وفى خبرتنا (وأبضا بمراجعة معظم أنواع العلاج الجمعى) وجدناه على صواب نسبى حتى لو بدا فى الأمر بعض المبالغة.

وقد بدا لنا أن الالتزام بهذه القاعدة أصعب فى ثقافتنا ربما لأننا يعلن كيف تغلب فى حوارنا آليات ”وضع اللوم Putting The Blame“ و”التبرير Rationalization“ والأرجح أن وسائل الإعلام العامة وكثيرا من الدراما والمسلسلات قد دعمت هذا الموقف الشائع بشكل أو بآخر حتى كاد يترادف عند الكثيرين مع ”العلاج النفسى أو التحليل النفسى“.

ويحذق أفراد المجموعة عادة، استعمال هذه القاعدة (هنا – الآن) برغم صعوبتها فى البداية، لكن تظل متماوجة بسبب إصرار المعالج المطلق على الإلتزام بهذه القاعدة (هنا والآن).

خامساً: ”أنا“ ”أنت“:

تكاد لا تتفصل هذه القاعدة عن القاعدة السابقة، ”هنا والآن“ وهما يُذكران معا بصفة شبة دائمة” أنا – أنت“ & ”هنا والآن“ ”أنا وانت هنا ودلوقتى“، ويتم ذلك بالتبيل على توجيه الخطاب (والتفاعل) إلى شخص مفرد باستمرار فى ”هنا والآن“ ومن ثم ينمى المسؤولية اللحظية فالممتدة.

وفى خبرتنا :ساعدتنا فى ذلك قواعد فرعية مارسناها جعلت الأمر أكثر صعوبة لكن أكثر تحديدا وإلزاما ومن ذلك -كما ذكرنا:-

(أ) منع – ما أمكن ذلك – استعمال ألفاظ النكرة أو التعميم ”الواحد“ ”الناس“ ”الشخص“.

(ب) يطلب من المتكلم أن يذكر اسم المخاطب تحديدا فى بدء المواجهة ”يا فلان...وأحيانا يُرد إلى ذلك إذا حاد عن القاعدة.

(ج) الإقلال حتى المنع أحيانا من المخاطبة بطرق الأسئلة المتحقة أو النصائح الفوقية، فيقال للمتكلم أن يواصل حوار” من غير سؤال ولا نصيحة“، أى يجرى الحوار دون أسئلة ما أمكن ذلك ودون نصائح.

(د) الانتباه إلى الحد من استعمال ضمير الغائب (هو – هى – هم) ما أمكن ذلك.

ملحوظة: يتكرر السؤال فى آخر خمس دقائق عن مدى ضرورة الإلتزام بهذه القواعد فى الحياة العادية، والإجابة تكون برفض التوصية بمثل هذا الإلتزام إلا إذا جاء عفوًا.

سادساً: قلب السؤال إلى إثبات:

وذلك بأن يطلب من السائل (سواء وجب سؤال للمعالج أو لغيره) أن يحاول أن يجيب هو نفسا على السؤال الذى طرحه، أو أن يقول بصيغة الإثبات ”شيل علمة الاستهتام“.

وفى خبرتنا :اكتشفنا هذه الحقيقة الكامنة وهى أن أى سؤال يحمل معا احتمالات إجابات مهمة، يمكن

الكرسى الساخن يعنى التركيز على فرد بذاته فى المجموعة تأكيذاً لغلبة فكرة ”الفرد فى المجموعة“ على فكرة المجموعة ككل فى هذه الجزئية من تقنيات الممارسة الجشالتية

ولا يتم اختيار الشخص الذى يحتل الكرسى الساخن لأسباب معينة، حتى لو بدا أنه يمر بأزمة خاصة تحتاج مناية خاصة

وتختلف مدة ومهارة شغل شخص ما لمأزق الكرسى الساخن أيضا حسب مهارة المعالج ومسئوليته ليس فقط عن الشخص فى المأزق وإنما عن بقية أفراد المجموعة

ولا يتزامن ”المأزق“ مع شغل الكرسى الساخن بشكل مباشر وإن ارتبطا أحيانا بدرجة ما

أحيانا يكون شغل الكرسى الساخن متواكبا مع ما اسماه بيرلز الإحباط الماهر Skilful Frustration لكن هذا ليس قاعدة ولا هو مطلوب دائما

وقد يتكرر شغل الكرسى الساخن بشخص واحد فقط مدة جلسات متتالية، لكن ينبغى ألا يتمادى الأمر وخاصة مع تنبيه أفراد المجموعة أو ملاحظة

سابعاً: الاختيار بعد تحديد الشكل من الأرضية:

لم أتبين باكراً عـقبة العـلاج الجشتالتى بعلم نفس الجشتالت، وبالتالي لم أعرف إلا بعد فترة ما هي عـقبة هذا العلاج بتحديد الشكل من الأرضية، ثم توصلت من خلال معظم آليات العلاج من أول تحديد "المواجهة" فى أنا/أنت " & هنا/الآن" حتى الألعاب بكل التفاصيل التى سنذكرها لاحقاً أن متصل الدراية Awareness Continuum قد يتداخل فيما الشكل مع الأرضية بحيث يصعب حسم الاختيار بينهما فى لحظة معينة أيها الشكل وأيها الأرضية.

المثل البسيط الذى ضربنا لى أحد الزملاء ولم أقرأه هو لطالب يذاكر دروساً ولا يستطيع أن يركز لأن مثنائاً ملاناً، ويتأخر كسماً أو عناداً فى إفراغها فتصعب المسألة أكثر، وحين يحسم الأمر بأن يترك الدرس (الشكل) ويفرغ مثنائاً (الأرضية) التى كادت تصبح شكلاً يحتل بؤرة انتباهه فقراره، تتحدد الخطوط بين الشكل والأرضية ويعود ليختار الاستنكار "شكلاً" أكثر تحديداً ووضوحاً.

فى العلاج، مع لعب هذا الدور ثم ذلك بين اختياريين، أو مع تقنياً العكس: أن يلعب عكس ما يعتقد أو يقول، ثم يرى أى الدورين أقرب إليه، فإننا بذلك يحدد الشكل من الأرضية، وقد يحسم حالة التردد والغموض والبلبلية ويقرر ما يشاء، وهكذا.

.....

ونكمل الأسبوع القادم بعرض: العلاج الجشتالتى (2من2) "الألعاب النفسية"

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

- [2] مازلنا نشير إلى البحث الذى كان الكتيب الأول الذى نحدثنا مقدمة لبحثنا.

- [3] مرة أخرى لن أستدرج إلى أى تاريخ سردى أو تأصيل نظرى فى أى من المدارس التى سأشير إليها لأن الغرض هو تقديم خبرتنا فيما يتقاطع مع بعض أفكار هذه المدارس أكثر.

- [4] هنا أو فى كتاب مستقل للألعاب العلاجية.

- [5] هذا هو اسم ثلاثيتى الروائية "المشى على الصراط" الذى خصص الجزء الثانى منها باسم "مدرسة العراة"، لعرض خبرة روائية للعلاج الجمعى مستلهمنا من خبرة واقعية معظم الوقت، والمفهوم الشائع للمشى على الصراط فى الفكر الدينى الشعبى هو أننا فى الطريق إلى الجنة لى الإنسان القيام بعبور برزخ فوق نار مشتعلة (نار جهنم) مشياً على سلك رفيع جداً من الصلب... الخ.

- [6] إشارة إلى الدائرة الأكبر، دائرة المشاهدة، صامتين للمتدربين والمهنيين تمهيداً احتمال ممارسة هذا العلاج أو مثلاً عـقبات، ويتم هذا بإذن المرضى فى المجموعة وبعد موافقتهم، وهذه الدائرة الأكبر تناقش ما تشاء بعد انتهاء بعد وقت المجموعة وانصراف كل المرضى.

تأكد لا تنفصل هذه القائمة عن القائمة السابقة، "هنا والآن" وهما يُذكران معاً بصفة شبه دائمة "أنا - أنت" & "هنا والآن"

منع - ما أمكن ذلك - استعمال ألفاظ النكرة أو التعميم "الواحد" "الناس" "الشخص"

يطلب من المتكلم أن يذكر اسم المخاطب بتحديداً فى بدء المواجهة "يا فلان..." وأحياناً يرد إلى ذلك إذا حاد عن القائمة

لم أتبين باكراً عـقبة العلاج الجشتالتى بعلم نفس الجشتالت، وبالتالي لم أعرف إلا بعد فترة ما هي عـقبة هذا العلاج بتحديد الشكل من الأرضية

توصلت من خلال معظم آليات العلاج من أول تحديد "المواجهة" فى أنا/أنت & "هنا/الآن" حتى الألعاب بكل التفاصيل التى سنذكرها لاحقاً أن متصل الدراية Awareness Continuum قد يتداخل فيه الشكل مع الأرضية

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رقياً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الثامن)

الشبكة تدخل عامها 20 من التأسيس و 18 على الويب

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

اشتراكات العضوية بموسسة العلوم النفسية العربية للعام 2021

اشتراكات العضوية

عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز"

عضوية "الشريك الفخري الماسي"

عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

اهداء العضوية

- عضوية " الشريك الراسخ في العلم " (عضوية فخرية)

- عضوية "الشريك المميز" (عضوية الشرفية)

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

**** ** *

المجلة العربية " نفسانيات "

مجلة محكمة في علوم وطب النفس

على المتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=24&controller=category&id_lang=3

على شبكة العلوم النفسية العربية

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/index-apn.htm>

على الفيس بوك

<https://www.facebook.com/Ajps/>

*** ** *

بوستر المجلة العربية " نفسانيات "

<http://www.arabpsynet.com/AFP-PubBr/APF.NafssaniatPubBr.pdf>

العدد 2: من الكتاب السنوي الثامن للشبكة " 20 عاما من الصبح ... 18 عاما من الإنجازات "

الإنجاز الثاني: مجلات ودوريات في علوم وطب النفس

تحميل من " شبكة العلوم النفسية العربية

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetPart2.pdf>

تحميل من المتجر الإلكتروني 1 " مؤسسة العلوم النفسية العربية

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=290&controller=product&id_lang=3

ملفات الأعداد القادمة

<http://www.arabpsynet.com/apn.journal/Nafssaniat-NextTopics.pdf>

قواعد النشر " المجلة العربية " نفسانيات "

www.arabpsynet.com/apn.journal/APNjournalNotice.htm