

مقتطفة من كتاب: " بعض معالم العلاج النفسي من خلال الإشراف عليه " الحالة: (29) السماح بالسرحة والصبر عليه وتنظيمه



نشرة " الإنسان 2021/09/29

السنة الرابعة عشرة - العدد: 5142

بروفيسور يحيى الرخاوي - الطب النفسي، مصر

[yehiatrakhawy@hotmail.com](mailto:yehiatrakhawy@hotmail.com)

### تذكرة:

ننشر اليوم، وكل أربعماء، - كما ذكرنا - عملاً أقل تنظيراً وأكثر ارتباطاً بالممارسة الكلينية العملية وخاصة فيما هو "العلاج النفسي"، فنواصل نشر الحالة (29) من الكتاب الثاني من سلسلة الكتب الخمس التي صدرت بعنوان " بعض معالم العلاج النفسي من خلال الإشراف عليه"، ولا يحتاج الأمر إلى التتويه إلى أن أسماء المتعالجين ليست هي الأسماء الحقيقية، وأنا حورنا أي معالم قد تدل على صاحبها احتراماً لحقوقه وشكراً لكرمه بهذا السماح بما يفيد من قد يمر في مثل محتته، أو خبرته أو عالجة!

جزى الله الجميع عنا خيراً

\*\*\*\*

### الحالة: (29)

#### السماح بالسرحة والصبر عليه وتنظيمه (2)

د. تهاني: هي عيانة حضرتك حولتها لي من سبع شهور، بنت عندها 21 سنة، هي دلوقتي إترجت السنة دي من واحدة من الجامعات الخاصة، كلية إعلام، هي شكوتها الأساسية أنها بتسرح كثير جداً ممكن تقعد بالسبع ثمان ساعات في اليوم سرحة بتسمع أغاني في الكمبيوتر أو قاعدة على السرير مش بتعمل حاجة.

د. يحيى: إستتي بس، هي بتبقى سرحة في مفيش، أو قاعدة على السرير مش بتعمل حاجة، أو سرحة في أغاني الكمبيوتر؟! إنت معتبرة سمعان الأغاني ده سرحة؟!!

د. تهاني: أه، وكمان هي بتقول كده

د. يحيى: يعني بتسرح في الأغاني؟! ولا في مفيش.

د. تهاني: لأ، يعني تشغل الأغاني، وتلاقى نفسها بتسرح برضه.

د. يحيى: مش فيه فرق يعني بين واحد يقعد من غير أغاني ويسرح، وواحد يشغل أغاني، ويقول إنه بيسرح؟

د. تهاني: أيوه طبعاً.

د. يحيى: هي بقي بتعمل إيه؟

د. تهاني: هي بتعمل الإثنين.

د. يحيى: إوعى تكوني إنتِ ولا هي بتستعملوا كلمة سرحة بمعنى تضييع وقتها؟!!

د. تهاني: هوّا فيه الإثنين، هي بتشكى من الإثنين في السرحان: إن هي تبقى سرحة وقاعدة مابتعملش حاجة ومش مركزة حتى في الأغنية اللي هي بتسمعها، وبرضه بتشكى من إنها بتسرح في

هي عيانة حضرتك حولتها لي من سبع شهور، بنت عندها 21 سنة، هي دلوقتي إترجت السنة دي من واحدة من الجامعات الخاصة، كلية إعلام، هي شكوتها الأساسية أنها بتسرح كثير جداً

ممکن تقعد بالسبع ثمان ساعات في اليوم سرحة بتسمع أغاني في الكمبيوتر أو قاعدة على السرير مش بتعمل حاجة

هي تبقى سرحة وقاعدة مابتعملش حاجة ومش مركزة حتى في الأغنية اللي هي بتسمعها، وبرضه بتشكى من إنها بتسرح في الأغنية، بس مش هي معانيتها وحاجات كده، لأه مجرد معانها، مع الغنوية.

الأغنية، بس مش فى معانيها وحاجات كده، لأه مجرد معاها، مع الغنيوة.

د. يحيى: هى مابتشتغلشى، مش كده؟

د. تهانى: 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. تهانى: 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. تهانى: أظن سبع تمان سنين، وكانت تقعد تلف، مش فاكدة، ولا هى حددت قوى، يمكن دقائق.

د. يحيى: طيب واستشارت حد ساعتها، قصدى أهلها لاحظوا أو ودوها لدكتور؟

د. تهانى: أبوه، هى راحت لدكتور ساعتها وإداها تجريتول فترة، وبطلت...

د. يحيى: بطلت لف ولا بطلت الدوا؟!

د. تهانى: بطلت الإيتين.

د. يحيى: اللفان ده كان له بداية محددة، فجأة، ونهاية فجأة؟

د. تهانى: 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 دارية يعنى ساعتها.

د. يحيى: عموماً ما نقدرشى نجم قوى دلوقتى، المهم إنها بطلت لما كبرت، أو لما خدت الدوا، وبعدين

بطلت الدوا، وسواء كانت صرع أو لأ، فالسرحان اللى هى بنتشكى منه دلوقتى شكله كده ما لوش دعوة، لأنه

مش لحظى، ومش ثوانى وكده، يمكن يكون فيه علاقة غير مباشرة، إنما إحنا قدام حاجة تانية.

د. تهانى: أبوه، 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 عملتى 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 بتقعد

لوحدها، وكده،، يعنى تسجل ميعاد صحيانها، وميعاد نومها، وبتعمل إيه بالتحديد من ساعة ما تصحى

لحد ما تمام، 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 اللى هى بتقضيه فى

البيت، يعنى الأمور اتحددت شوية.

د. يحيى: طب، وبعدين؟!

د. تهانى: ...فيه حاجة كمان، أصل والدها ووالدتها منفصلين، مش مطلقين، وطول الوقت علاقتهم

ببعض خناقات كثيرة جداً، من وهيا طفلة صغيرة لغاية دلوقتى.

د. يحيى: هى عايشة مع مين فيهم دلوقتى؟

د. تهانى: هى فضّلت تعيش مع والدها، لغاية ما والدها راح ساب البيت ورجع بيت والدته، فهى

فضلت إنها تنتقل إلى والدتها، هى ليها اخت واحدة أكبر منها ومتجوزة، وبعدين قالت لى إنها ماطاقتشى

جو البيت لأن برضه مامتى وأختى بيتخانقوا على طول، فقالت لى إنى فضلت أرجع مع بابا أحسن.

د. يحيى: تروح معاه فين؟ مع أمه؟!

د. تهانى: آه، شوية كده، بس جدتها إتوفت من شوية، يعنى حالياً هى قاعده مع والدها، والدها على

المعاش، ويعمل غسيل كلوى، وهى تقرباً اللى بتعمله كل حاجة.

د. يحيى: عنده كام سنة؟

د. تهانى: 68 تقريباً هى اللى بتدير شئون البيت كلها، ومستريحة جداً لده.

بعدين بطلت الدوا، وسواء كانت صرع أو لأ، فالسرحان اللى هى بنتشكى منه دلوقتى شكله كده ما لوش دعوة، لأنه مش لحظى، ومش ثوانى وكده، يمكن يكون فيه علاقة غير مباشرة، إنما إحنا قدام حاجة تانية

أنا حاولت أنظم لها اليوم بتاعها، وطلبت منها الأول إنها تسجل، يعنى تكتب، هى بتعمل إيه طول اليوم،

بدأت 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

فيه حاجة كمان، أصل والدها ووالدتها منفصلين، مش مطلقين، وطول الوقت علاقتهم ببعض خناقات كتيرة جداً، من وهيا طفلة صغيرة لغاية دلوقتى

هى فضّلت تعيش مع والدها، لغاية ما والدها راح ساب البيت ورجع بيت والدته، فهى فضلت إنها تنتقل إلى والدتها.

## هي ليها اخت واحد أكبر منها ومتجوزة

أنا بازقها شوية ناحية الشغل  
لإني أنا حسيت إنها بتحاول إنها  
تخش تدرس دراسة ثانية،  
دراسات عليا يعني، بدل ما  
تشتغل

بصراحة حكاية الدراسات العليا  
دي للبنات اللي زى العيانة  
بتاعتك دي، وعموما، أنا ما  
باعتبرهاش شغل، كثير  
باشوق إنه هرب

أنا مش عارفه أكمل معاها  
إزاي، هي تقريبا بتيجي الجلسة  
يعني ما عندهاش حاجة تقولها،  
يعني أنا طول الوقت باحاول  
فى الجلسة أحركها، أسأله عن  
الحاجات اللي اتفقنا عليها، زى  
ما يكون أنا اللي باتكلم أكثر،  
مش هي

إحنا إتفقنا إن "العادي هو  
العادي" (3)، وإن دي  
البداية مهما كان دمها ثقيل،  
هو العلاج النفسى إيه خير إن  
الواحد يرجع يبدأ عادي،  
وبعدين يتصرف إن كان عايز  
ينطى العادي وقادر يدفع  
التمن

د. يحيى: إنت قلتى بتشوفها بقالك أد إيه؟؟ فكرينى كده.

د. تهانى: من سبع شهور.

د. يحيى: السؤال بقى؟؟ إحنا طوّلنا شوية لحد ما اتعرفنا عليها أكثر، معلشى.

د. تهانى: السؤال إني أنا مش عارفه أعمل إيه دلوقتي يعني بعد مانجحت واتخرجت.

د. يحيى: تشتغل، مش برضه كده، أمال هي كانت بتتعلم ليه!!!

د. تهانى: أنا بازقها شوية ناحية الشغل لإني أنا حسيت إنها بتحاول إنها تخش تدرس دراسة ثانية،  
دراسات عليا يعني، بدل ما تشتغل.

د. يحيى: بصراحة حكاية الدراسات العليا دي للبنات اللي زى العيانة بتاعتك دي، وعموما، أنا ما  
باعتبرهاش شغل، كثير باشوق إنه هرب إلا لو كانت واخدة مسار أكاديمى يلزمها بالدراسة دي، وساعتها  
بتبقى بتشتغل برضه غالبا وهي بتدرس. هو فيه احتمالات للشغل وارده كفاية بالنسبة للشهادة بتاعتها دي؟

د. تهانى: المفروض آه فى مجالها، بس هي بتشتكى من صعوبة إقامتها العلاقات عموما، والشغل  
بيمثل لها تجسيد للصعوبة دي.

د. يحيى: شفتى إزاي؟ وبتقولى لى دراسات عليا؟ طب واحتمالات الارتباط.

د. تهانى: هي قافلة الباب ده طول الوقت، رافضه الكلام فيه من أصله.

د. يحيى: طيب، وانت عايزة منى إيه؟

د. تهانى: أنا مش عارفه أكمل معاها إزاي، هي تقريبا بتيجي الجلسة يعني ما عندهاش حاجة تقولها،  
يعني أنا طول الوقت باحاول فى الجلسة أحركها، أسأله عن الحاجات اللي اتفقنا عليها، زى ما يكون أنا  
اللى باتكلم أكثر، مش هي.

د. يحيى: يعني هي بتيجي ليه بقى، عشان تسمعك؟

د. تهانى: طيب وأنا أعمل إيه؟ هي بتيجي ومصرّة إنها تيجي، أقول لها ما تجيش؟ ولا نقعد ساكتين؟

د. يحيى: ما هو إصرارها إنها تيجي فى حد ذاته دليل على إنها عايزة حاجة منك، وبتأخدها فعلا، يمكن

من وراكي، ما طول ما هي بتيجي، ما دام قادرة ماديا، وما فيش ضرر واضح، أدى إحنا منتظرين الفرج.

د. تهانى: يعني دلوقتي أعمل إيه؟

د. يحيى: مش إحنا إتفقنا إن "العادي هو العادي" (3)، وإن دي البداية مهما كان دمها ثقيل، هو  
العلاج النفسى إيه غير إن الواحد يرجع يبدأ عادي، وبعدين يتصرف إن كان عايز يخطى العادي وقادر  
يدفع التمن، واحدة زى دي، إتخرجت وسنها واحد وعشرين سنة، يعني ما عادتشى ولا سنة، صحيح  
جامعة خاصة لكن أهو شهادة وفرصة، لو انت أمها أو أبوها أو أختها الكبيرة اللي متجوزة، تبقى عايزه  
لها إيه؟ مش إنها تشتغل وتتجوز، مش ده هو العادي؟ لازم يبقى الهدف العادي واضح وبسيط قبل  
الفذلة النفسية والنمو والحاجات الثانية دي، مش كده برضه؟

د. تهانى: آه.

د. يحيى: نيجي بقى للعيانة بتاعتك، إنت عارفة وسمعتينى ميت مرة بأقول إن موقفى من مريضاتى  
البنات بالذات، هو زى موقفى من بناتى بالضبط، فلاح وعايز يسترهم، وأنا كررت الحكاية دي لحد ما  
اتكسفت، بس مش لاقى بديل، لكن أنا قلتها وبتاحمس لها أكثر لما البنات تجيلى وعندها 26 سنة أو 28  
سنة، إحنا هنا لسه 21 سنة، إنما برضه الفلاح فلاح، والعادي عادي، يبقى تحطى فى مخك الهدفين  
الأساسيين دول، وهما مش بس أهداف، دول هما مقاييس برضه إنها استقلت ودخلت الحياة الواسعة  
ومالهاش خيار قوى إنها تتراجع، العمل مجتمع بيصهر الناس، والبنات والسيدات أكثر، وبيديهم فرص  
أوسع، ده المفروض يعني، الدراسة مجتمع برضه بس حاجة ثانية، مجتمع اختياري حبيتين، خصوصا فى  
الجامعات الخاصة، أنا مش حاطول فى النقطة دي لأنى إتكلت فيها كثير قبل كده، يبقى نحط الأهداف  
البسيطة العادية فى دماغنا، ونكمل من غير ما نزن عليها بشكل مباشر، ما دام قدامنا وقت معقول.

د. تهانى: يعني دلوقتي أنا أعمل إيه؟

د. يحيى: البنت دى لازم تشتغل بأسرع ما يمكن، فى مصر هنا فى بلدنا أنا ماباقدرشى أعالج أى واحد ما بيشتغلشى إن شالله يكون مليونير، الشغل عندى هو أساس العلاج، أو ساعات شرط العلاج، والباقي تحابيش مساعدة، والشغل عندى بالنسبة للبنات والسيدات أنا باهتم بيه ساعات أكثر من الشغل بالنسبة للرجال، وهى إيه موقفها من الشغل.

د. تهنانى، أنا قلت لحضرتك إنها ما بتشتغلشى، وحتى بتتهرب من ضغطى عليها إنها تشتغل.

د. يحيى: أنا باحاول أنبهك إنها بتشتغل ممرضة لأبوها، وبشتغل أمه ساعات، وبشتغل شغالة فى البيت، وبشتغل مديرة منزل، بس كل ده شغل مابيتسماش شغل من ناحية، فما بتاخدشى عليه مقابل، ثم إنه هرب من ناحية ثانية، كله: يا إما روتين، يا إما تضحية مثالية وهى قافلة على نفسها، وخلص. العمل فى بلدنا بالذات، هو البنية الأساسية بتاع الحياة كلها حتى لو عمل مغترب، حتى لو متيل بستين نبلة، فهو الفرصة الواقعية الحقيقية للتواجد الإيجابى، سيبك من حكاية البطالة دى، هى موجودة صحيح لكن إحنا بنركز على أى شغل منتظم حتى بدون مقابل حتى فى غير التخصص، ودى مجرد مرحلة فى العلاج لحد ما الفرص تتحسن.

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

د. يحيى: كلام كريم وطيب، إنما أعتقد إن أبوها فى قرارة نفسه مش موافق عليه، ده إذا كان أب مصرى عادى طيب، إنتى متصورة يعنى إيه أب عنده 68 سنة وبيغسل غسيل كلوى، دى حاجة كده زى ما يكون بيعمل عملية جراحية كبيرة كل كام يوم، إحنا ما يصحش نضحى بحد عشان حد، خصوصا إذا كانت المسألة مالهاش آخر، ثم إن ربنا موجود، حايدبرها، البنت تعيش حياتها، وما تتخاش عن أبوها، والأمور تنتظم فى حدود الإمكانيات والواقع، بس مش على حسابها.

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

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

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

د. تهنانى: مش فاهمة قوى.

د. يحيى: أصل أنا يعنى اليومين دول باعيد النظر فى حكاية السرحان وعدم التركيز اللى العيانيين وحتى الناس العاديين عمالين يكرروها ليل مع نهار، أنا اكتشفت إن المخ البشرى ما يعرفش يبطل تركيز ويرمجة 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 نايم، يعنى بيركز وهو نايم، دا أنا دلوقتى كقاعدة تقريبا باقول للعيال اللى بيداكروا إنهم يذاكروا من غير تركيز وعلى، دا الواحد منهم بببذل جهد فظيخ عشان يخلى مخه يبطل تركيز، تحت عنوان إنه ما بيركزشى وعازيز بيركز الأول عشان يعرف يذاكر، زى ما يكون التركيز تسخين قبل الماتش، مع إنه هو الماتش نفسه وبيحصل تموتيكى زى لعيبه الكورة أثناء الماتش بيبقى اللعب منطلق حسب التمرين مش حسب الوعى بالتركيز، دا لو لعيب كورة ركز بمخه وحسبها قبل رجليه، عمره ما حايجيب اجوان، ومع ذلك أنا متأكد إن مخ العيال اللى بيداكروا دول بيركز من وراهم، والدليل على كده النجاح اللى بيحققوه من غير تركيز حسب اتفاقنا، دا أنا حتى باقول لهم أنا موافق على عدم التركيز حتى لو تنقلوا الكتب نقل مسطرة يعنى تحسين خط، وأطمئنهم إن المخ حايسرق المعلومات اللى هوا عازيها من وراهم، دا ساعات الواحد منهم يشتكى من عدم التركيز قبل ما يفتح الكتاب من أصله، يا شيخه إهجمى على البنية واسمحي لها إنها تسرح فى الأوقات اللى خصصتها مع بعض للسرحان.

د. تهنانى: هوا إحنا خانخص وقت للسرحان؟ إزاي؟

إن موقفى من مريضاتى  
البنات بالذات، هو زى  
موقفى من بناتى بالضبط، فلأخ  
وعازيز يسترهم، وأنا كمرور  
الحكاية دى لحد ما اكتشفته،  
بس مش لأقوى بديل

أنا باحاول أنبهك إنها بتشتغل  
ممرضة لأبوها، وبشتغل أمه  
ساعات، وبشتغل شغالة فى  
البيت، وبشتغل مديرة منزل،  
بس كل ده شغل مابيتسماش  
شغل من ناحية، فما بتاخدشى  
عليه مقابل، ثم إنه هرب من  
ناحية ثانية

أنا اكتشفته إن المخ البشرى ما  
يعرفش يبطل تركيز ويرمجة  
طول الوقت، التركيز مش  
ضرورى أبدا الواحد يكون  
واعى بيه، الواحد بيعرفه إنه  
ركز بالنتيجة

فيه تجارب فى التعلم إن  
الواحد ممكن يتعلم حاجات  
وهو نايم، يعنى بيركز وهو  
نايم

أنا دلوقتى كقاعدة تقريبا  
باقول للعيال اللى بيداكروا

إنهم بدأوا من غير تركيز  
وعلى، ذا الواحد منهم ببطل  
جهد فطرح حشان يخلى منه  
ببطل تركيز، تحدى عنوان إنه  
ما ببركزشى ومايز يركز الأول  
حشان يعرفه بدأوا

أنا حتى بأقول لهم أنا موافق  
على عدم التركيز حتى لو  
ننقلوا الكتب نقل مسطرة  
يعنى تحسبن خط، وأطمئنهم إن  
المخ مايسرق المعلومات اللي  
هوا مايزها من وراهم

طب البنية دى لو ما سرحتشى  
حا تفكر ليه؟ ولا حاتفكر فى  
إيه؟ حاتفكر فى أبوها اللي  
بيعمل غسل كلوى كل كام  
يوم، ولا فى أمها اللي مش  
طابقها، فهى لقت الحل فى  
السرطان

صحيح حل مش هو، إنما هو  
حل والسلام، ولأنه مش حل سليم  
جبت تشكى منه، على شرط  
إنها ما تتنازلش عنه إلا إذا لو  
لقت حل أحسن

العلاج إنك تساعديها وهى  
معاكى إنها اتلاقى حل أحسن  
منه، لقدام، مش هرب وتضحى  
وهى بتلف حوالين نفسها

حكاية إن العيان بييجى ومنتظم

د. يحيى: هى المسألة بتبان كأنها واخده شكل كاريكاتيرى شوية، خصوصاً عند الأهل اللي بيتخضوا ويرفضوا الكلام ده بشدة، وبيفتكروا إنى حابوظ العيال، إنتى عارفه إن ده بقى علاج معرفى موضه، حكاية "القبول بما هو الآن"، و"البدء منه"، المسألة دى أنا باعملها دلوقتى فى حاجات كتيرة، واحد بييجى يقول لى أنا بانسى، أقول له ألف مبروك، يعنى حاتفكر إيه يا حى، يضحك، أنا اطمنت لما الخواجات طلعا علاج موضه وإدوله إسم دمه خفيف إسمه "علاج القبول والالتزام"<sup>(4)</sup>، السرطان هنا فى الحالة دى شكله كده مش عجز عن التششيش على بؤرة الواقع، دا باين زى ما يكون ده ميكانزم ممكن نعتبره ميكانزم جيد أحياناً، طب البنية دى لو ما سرحتشى حاتفكر ليه؟ ولا حاتفكر فى إيه؟ حاتفكر فى أبوها اللي بيعمل غسل كلوى كل كام يوم، ولا فى أمها اللي مش طابقها، فهى لقت الحل فى السرطان، صحيح حل مش هو، إنما هو حل والسلام، ولأنه مش حل سليم جبت تشكى منه، على شرط إنها ما تتنازلش عنه إلا إذا لو لقت حل أحسن، مش هى دى وظيفة العلاج اللي انت بتعملية، ولا إيه؟ العلاج إنك تساعديها وهى معاكى إنها اتلاقى حل أحسن منه، لقدام، مش هرب وتضحى وهى بتلف حوالين نفسها.

د. تهاى: أيوه، بس مع إنها بتيجى كل أسبوع ومنتظمة بقالها 7 شهور، شايفها مابتحركشى، وصعبانة على.

د. يحيى: بصراحة عندك حق، ولو إنى ما باحبشى الصعبانية، بس متشكرين إنك مهتمة وصابرة كده، دا أنا تصورت إنها بتيجى الجلسة تسمعك زى ما بتسمع الأغانى، وهى سرحانة برضه

د. تهاى: (تضحك) باين كده.

د. يحيى: البنت صغيرة، وظروفها صعبة، وما اتعطلتشى فى الدراسة، وانتظامها ده دليل على إنها بتاخذ منك حاجة كويسة، وإنها عايزة الحاجة دى، بس والنبي شوية شوية سببها تتكلم أحسن أنا خايف تكونى اتعودتى انك انت اللي تتكلمى وخليكى وراها لحد ما تشتغل، وبعدين تفرج.

د. تهاى: حاضر.

\*\*\*\*

#### التعقيب والحوار:

د. محمود حجازى:

حكاية إن العيان بييجى ومنتظم رغم إنى مش عارف هو بييجى ليه، بقت مزعجة ليا، أحياناً بابقى مش عارف أقدم له حاجة ورغم كده بييجى زى الحالة دى. ساعات أنشغل وأسأل نفسى: هو بيستفيد إيه من ده، زى ما حضرتك بتقول.

د. يحيى:

الطب يا محمود هو ممارسة واقعية عملية، (إمبريقية)، نحن -البشر- نتواصل مع بعضنا البعض (بما فى ذلك الطبيب والمريض) على أكثر من محور، والتفكير المنطقى، بما فى ذلك العثور على إجابة السؤال اللوح "لماذا؟" هو أحد هذه المحاور؟ سؤال "هو بييجى ليه؟" يشير إلى هذه "لماذا؟" الغبية أحياناً، ويوجد للإجابة عليه سؤال أذكى ذكرته أنت فى تعقيبك "هو بيستفيد إيه؟" والإجابة أنه بيستفيد ما يجعله يأتى بانتظام سواء عرفناه أم لم نعرفه، الأمل فى الشفاء وحده ليس كافياً، لا بد أن تكون هناك فائدة -قد لا نعرفها حالا- هى التى تجعله يأتى بهذا الانتظام.

طالما أنه لا توجد مضاعفات لمجيئه، طالما أنه لا يوجد من هو أولى بوقتك منه، وأنت الطبيب، فهذا حقه أن يأتى، وأن يأخذ منا ما لا نعلم، وسيعلمك الزمن والنتائج الطبية "هو بيستفيد إيه من ده".

أ. محمد المهدي:

نبهتني الحالة إلى أنه فى بعض الحالات أريد لبعض مرضاى أهدافاً علاجية تسير بهم نحو النمو الولافى الخلاق الذى لا يكونون هم مستعدين له، لقد شُددتُ فى اليومية بعبارة أن "العادى هو العادى"، ووجدت أنها تعطينى مساحة أرحب لتكون الأهداف العلاجية محددة فى البدء بما هو معتاد، أما التغيير

ومسئوليته فإنه اختيار مشترك بين المريض والمعالج.

د. يحيى:

هذا صحيح، وهو بعض ما نسميه "إعادة التعاقد"، بعد تحقيق "العادي الذي هو عادي" كهدف مبدئي، إذا توقعنا عنده فخير وبركة، وإذا تجاوزناه بعقد جديد فالله والعلم والنقد والإبداع معنا، ونحن نتعاقد مع المريض من جديد بعد تجاوز كل مرحلة، نتعاقد حتى وإن لم نعلن ذلك تحت اسم "تعاقد".

أ. محمد إسماعيل:

متى نعرف أن للمريض الحق في الحل "بتاعه"؟ ومتى نحكم عليه أنه مُعطل أو معوق؟

د. يحيى:

برجاء قراءة ردى على الابن محمد المهدى حالياً، وتأمل أن "العادي هو العادي"، وتذكر أن "كل مَنْ" يعمل وينام، ويتعامل مع من حوله ويصبر عليهم، ولا يضّر، ولا يضار، هو في السليم.. وهو يمضى "إلى ما يمكن أن يكونه!!..."

أ. محمد إسماعيل:

الآن فهمت كيف أن المخ مايعرفش يبطل تركيز... ؟

وأيضاً فكرة السماح بالسرحة فكرة جيدة ومفيدة.

د. يحيى:

وأنا فهمتها أكثر حين كتبتها، وحين قرأت تعليقك.

د. نعمات على:

لا أفهم كيف يأتي المريض بهذا الانتظام في الجلسات دون أن يظهر عليه تغيير أو يحدث اختلاف، فيمكن أنه يأتي ليحصل على موافقة الدكتور على مرضه، وفي نفس الوقت حضرتك قلت إنه أكيد بيستفيد طول ما هو بيحى، كيف أفرق بين هذا، وذاك.

د. يحيى:

لكل حالة مقياسها للرد على هذا السؤال، وأول مقياس هو المقياس العادي، وأكرر: "العمل والنوم، والحركة (ليست في المحل) والعلاقات المناسبة مع المحيطين : "هات وخذ"، وبعد ذلك تُفْرَج، أو كفاية كدا.

أ. رباب حمودة:

أنا ما فهمتش السرحان، هو معقولة انه يكون بالسبع تمان ساعات وحتى لو في الأغاني؟ ده مش معقول تكون بالفترة دى.

أنا وضعت نفسى مكان المريضة مالمقيتش ولا حسيت إنى ممكن أسرح كل الوقت ده.

غريبة برضه إنها تروح لدكتور عشان السرحان، وبرضه، عشان اللازمة وهى صغيرة كده، ليه راحت لدكتور عشان ده، أو ده؟

د. يحيى:

ما الغريبة فى أى من ذلك يا رباب؟ من حَقك أن تندهشى مما لم يقابلك من قبل، لكن لابد وأن تحترمى الدوافع المختلفة عند من يطلبون العون.

ثم أننى ناقشت المعالجة (الدكتورة) موضحة أن للسرحان أشكالاً وألواناً؟ المريض يعبر عن حالته أحياناً بألفاظ عامة لها استعمال خاصة بالنسبة له. خلّ بالك.

أ. رامى عادل:

يعنى هى حاتسرح لحد ما تطلع القمر؟! وهل سيبقى السرحان على صوابها، أم سيظيره، ممكن البنية تكون عايشة حالة وجد، أو عايزة تعيشها، وتشوف، والسرحان بيوصل للى ميقدرش المخ يوصله بصحيح، لكن الدماغ بتنهج وترجع، وتدمن الحالة دى من التوهان، رغم الوهم اللى البنية معيشه روحها فيه ومش مكفيها، لأنه غير الشroud، ده بارادتها، بتشغل دماغها يعنى، وبتشوف فنانين ماسكين روسهم، قال إيه

رغم إنى مش عارفه هو بيحى ليه، بقت مزججة لياً، أحياناً بابقى مش عارفه أقدم له حاجة ورغم كده بيحى زى الحالة دى

نحن -البشر- نتواصل مع بعضنا البعض (بما فى ذلك الطبيب والمريض) على أكثر من محور، والتفكير المنطقي، بما فى ذلك العثور على إجابة السؤال اللجوج "لماذا؟" هو أحد هذه المحاور؟

ويوجد للإجابة عليه سؤال أذكى ذكرته أنت فى تعقيبك "هو بيستفيد إيه؟" والإجابة أنه بيستفيد ما يجعله يأتي بانتظام سواء عرفناه أم لم نعرفه، الأمل فى الشفاء وحده ليس كافياً

طالما أنه لا توجد مضاعفات لمجيبه، طالما أنه لا يوجد من هو أولى بوقتك منه، وأنت الطبيب، فهذا حقّه أن يأتي، وأن يأخذ منا ما لا نعلم، وسيعلمك الزمن والنتائج الطيبة "هو بيستفيد إيه من حذو؟".

نحن نتعاقد مع المريض من جديد بعد تجاوز كل مرحلة، نتعاقد حتى وإن لم نعلن ذلك تحت اسم "تعاقد"

بيفكروا، يبقوا يقابلوني لو عرفوا يوقفوها، والبنية معذوره، لإن الزهق يخلي البنى آدم يخترع، خلوا بالكوا من دماغاتكم، لإن السكة دى خطر طالما بقصد، ممكن تطق.. وممكن تبدع تنتج تنثر ترج، المهم ضبط الجرعة.

د. يحيى:

شكراً يا رامى

وياليتك تقرأ نهاية تعقيبك وأنت تقول:

المهم ضبط الجرعة.

أ. أحمد سعيد:

هل من الممكن فعلا أن يكون السرحان من غير أى فكرة، أو حتى من غير أحلام يقظة؟ أنا شايف إن السرحان ده شبه السلوكيات الوسواسية الملحة، وتصورى إنها بتركز على أى حاجة "معنوية أو مادية" ولو حتى كانت من غير معنى وماهياش قادرة تستغنى عن ده، لأنها بتلاقى فيه وسيلة مؤقتة تحميها من التفسخ على أى مستوى لأنها الظاهر بتبعد بيه عن كل الضغوط الداخلية والخارجية.

د. يحيى:

يجوز،

لكن غالبا - فى هذه الحالة - هى ليست واعية تماما بهذه "الحاجة" التى تتكلم أنت عنها وتفترض أنها تسرح فيها، سواء كانت معنوية أو مادية، كل واحد له الحق أن يسرح فى ما يريد، أو بعيدا عن ما يريد، هذا لو اتفقنا على تعريف محدد جامع مانع لما هو "سرحان"؟ وهذا صعب غالبا.

- [1] يحيى الرخاوى: "كتاب: بعض معالم العلاج النفسى من خلال الإشراف عليه، " منشورات جمعية الطب النفسى التطورى (2018)، والكتاب موجود فى مكتبة الأنجلو المصرية وفى منفذ مستشفى دار المقطم لصلحة النفسية شارع 10، وفى مؤسسة الرخاوى للتدريب والأبحاث: 24 شارع 18 من شارع 9 مدينة المقطم، كما يوجد أيضا حاليا بموقع المؤلف، وهذا هو الرابط [www.rakhawy.net](http://www.rakhawy.net)

- [2] نشرة الإنسان والتطور: 2009-1-18 [www.rakhawy.net](http://www.rakhawy.net)  
Normal things are normal - [3] نقولها عادة بالإنجليزية للأسف

[4]- (ACT) Acceptance Commitment Therapy . [www.rakhawy.net](http://www.rakhawy.net)

إرتباط لحامل النص:

<https://rakhawy.net/%d9%85%d9%82%d8%aa%d8%b7%d9%81-%d9%85%d9%86-%d9%83%d8%aa%d8%a7%d8%a8-%d8%a8%d8%b9%d8%b6-%d9%85%d8%b9%d8%a7%d9%84%d9%85-%d8%a7%d9%84%d8%b9%d9%84%d8%a7%d8%ac-%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81%d8%b3-25/>

إرتباط لحامل النص مع المقتطفات:

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD290921.pdf>

تذكر أن "كل مَنْ" يعمل  
وينام، ويتعامل مع من حوله  
ويصبر عليهم، ولا يضرب، ولا  
يضار، هو فى السليم.. وهو  
يمضى "إلى ما يمكن أن  
يكونه"!!...!!

أنا شايف إن السرحان ده شبه  
السلوكيات الوسواسية الملحة،  
وتصورى إنها بتركز على أى  
حاجة "معنوية أو مادية" ولو  
حتى كانت من غير معنى  
وماهياش قادرة تستغنى عن  
ده

كل واحد له الحق أن يسرح فى  
ما يريد، أو بعيدا عن ما يريد،  
هذا لو اتفقنا على تعريفه  
محدد جامع مانع لما هو  
"سرحان"؟ وهذا صعب غالبا

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2021 لـ " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار العاشر)

الشبكة تدخل عامها 21 من التأسيس و 19 على الوجود

21 عاما من الضح... 19 عاما من الإنجازات

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