

من فقه العلاقات البشرية: (1) "العلاج النفسي (مقدمة)

بين الشائع والإعلام والعلم والناس" الفصل الرابع: "المريض ورأى نفسى" (3)



yehiatrakhawy@hotmail.com

نشرة "الإنسان" 2023/02/04

السنة الخامسة عشرة - العدد: 5635

بروفيسور يحيى الرخاوي - الطب النفسي، مصر

نفسنة (2) الحياة المعاصرة

بصراحة، كلمة "نفسنة" ليست الترجمة الدقيقة لأصل الكلمة التي وصلتني بالإنجليزية وهي Psychiatriation، وأنا استعلمها هنا لأنبه كيف أن الإعلام عندنا، قد بالغ في حشر آراء الطب النفسى (وعلم النفس) فى كل أمور الحياة تقريبا، من أول السياسة، حتى الجريمة، مروراً بالتربية، والرياضة، والأسعار، والموضة، والدين، والعنف، واختيار الوزراء، ولون حجرات النوم، ومائدة الطعام، والاستخارة، وسخرية عادل إمام مقارنة بخفة دم إسماعيل يس، وسيكولوجية ركاب مترو الأنفاق... إلخ.

احتاج الأمر منى الآن وأنا أشرح هذا المتن أن أتوقف فى محاولة أن أصنف ما أتجنب أن أقوله وما قد يقوله بعض زملائى بحسن النية فى مثل هذه اللقاءات فوجدت أن أغلبها يمكن أن تندرج تحت ما يلى:

(1) **بديهيات** لا تحتاج إلى رأى أصلا، (وليس بالضرورة رأى علم النفس أو الطب النفسى) مثل أن "الجريمة لا تفيد"، أو أنه "على الأب أن يكون قدوة لأولاده جدا!!"

(2) **تحصيل حاصل** قد يأخذ صفة نفسية، لكنه لا يضيف، مثل أن الطالب الذى ينتبه إلى الدرس جيدا، يحتاج مجهودا أقل لمذاكرته (أى والله)

(3) **شجب أخلاقى** للشر بأشكاله، مثل أن الغش لا يصر، وعيب،، لأن من يغش إنما يغش نفسه، وهذا ليس من الصحة النفسية فى شىء!!!!

(4) **انصائح** عادية مسطحة يقولها أى واحد فى أى مناسبة (دون حاجة إلى أن يكون مختصا فى النفس، ولا فى غير النفس)، مثل: إنه على الزوجين أن يجتهدا فى حل مشاكلهما معا بالسلامة.

(5) **نصيحة نفسية معادة** حتى لو كانت روجعت وثبت عدم جدواها) مثل النصيحة الأشهر "دع القلق وابدأ الحياة" (انظر نقدها فى المتن السابق ص66)

(6) **فتاوى** سياسية بلغة نفسية، مثلا: تبرر السلام مع إسرائيل، أو تشجبه (كله ينفع)

(7) **وضع** لافتة تشخيصية على شخص نشرت حكايته فى الإعلام، دون لقاء هذا الشخص أو فحصه، ودون استيفاء المعلومات اللازمة، ودون التأكد من مصداقية المحرر الذى نشر الخبر، ودون

بصراحة، كلمة "نفسنة" ليست الترجمة الدقيقة لأصل الكلمة التى وصلتني بالإنجليزية وهى Psychiatriation

أنا استعلمنا هنا لأنبه كيف أن الإعلام عندنا، قد بالغ فى حشر آراء الطب النفسى (وعلم النفس) فى كل أمور الحياة تقريبا، من أول السياسة، حتى الجريمة، مروراً بالتربية، والرياضة، والأسعار، والموضة، والدين، والعنف، واختيار الوزراء، ولون حجرات النوم، ومائدة الطعام، والاستخارة، وسخرية عادل إمام مقارنة بخفة دم إسماعيل يس، وسيكولوجية ركاب مترو الأنفاق... إلخ

بديهيات لا تحتاج إلى رأى أصلا، (وليس بالضرورة رأى علم النفس أو الطب النفسى) مثل أن "الجريمة لا تفيد"، أو أنه "على الأب أن يكون قدوة لأولاده جدا!!"

عمل حساب تأثير هذه اللافتة النفسية عليه أو على نويه، أو على من هو مثله.

(8) **الحكم على مسئولية متهم ارتكب جريمة غريبة، أو نادرة، أو مستهجنة جدا، لم يبت فيها قضائيا بعد، دون فحصه مباشرة، أو ملاحظته، أو الاطلاع على ملفه.**

(9) **ترديد توصيات نابغة من ثقافة غير ثقافتنا، فى سياق لا يناسبها، مثل الكلام عن الحرية وحقوق الطفل، بنفس الألفاظ والتوصيات التى تتردد فى ثقافات أخرى، ولصق الصفات النفسية، وعبارات المديح بهذه التوصيات لمجرد أنها مستوردة.**

(10) **التوصية الأكيدة بضرورة الذهاب إلى الطبيب النفسى للاستشارة (والعلاج) “عمال على بطل”، فى أمور الحياة العادية التى غالبا لا تحتاج لمثل ذلك.**

(11) **تشريد شخصية بعض الفنانين أو الفنانات بما يجب أن يسميه الإعلاميون “تحليل نفسي”، دون لقائهم، وبأقل قدر من المعلومات، وغالبا دون إذن منهم.**

(12) **الصق اسم مرض خاص (أو صفة مرض عام، مثل الجنون) ببعض رؤساء الدول الذين يمارسون سوء استخدام السلطة فى الحرب أو السلم، وكأننا لا نعرف أننا بذلك نلتمس لهم العذر (مَرْضَى بقى!!) ليواصلوا قتل واستغلال الأبرياء والضحايا.**

.....وغير ذلك كثير مما هو مثل ذلك!!.

هوامش محدودة:

بعد كل هذه المقدمة الطويلة، وجدت أن المتن أوضح من أن أضيف إليه شرحا آخر، اللهم إلا ما تصورت أنه يحتاج إلى التنكرة من جديد، مثل ما يلي:

1- **تجنب الإلحاح فى ترديد أنه “دع القلق وابدأ الحياة”،**

ثم إنك - بعد ذلك: لم لا بد أنك تسبب هذا “القلق”، علشان “تعيش”

دون اتهام الكتاب الأسمى لـ **لديل كارنيجي** بالمسئولية الكاملة عن سلبية تلقى هذا المفهوم، الذى هو من أشهر ما يجرى بين الناس على أنه غاية المراد لتحقيق ما هو صحة نفسية، وقد كررت طويلا أن البديل الحقيقى هو “**عش القلق، واقتحم الحياة.**”

2- **إشاعة أن ثم شىء اسمه “الاكتئاب القومى”، وأن الحزن مرفوض من أساسه، فهى إشاعة تروج مفاهيم سطحية، مسخت عاطفة شديدة العمق والدلالة مثل الحزن⁽³¹⁾. ثم أنها تشوه الوعى القومى بشكل أو بآخر.**

3- **الترويج السطحي ضد الخوف المشروع، كثيرا ما يتكرر فى الإعلام، الأمر الذى انتقدته حتى فى أرجوزة للأطفال عن الخوف، لا أكتفى إزاءها بالإشارة إلى موقعها فى الموقع برابط، وإنما أقتطف منها ما يلي:**

قالوا يعنى، بحسن نية: “لا تخف”

دا مافيش خطر

طب لماذا؟

هوا يعنى انا مش بشر؟

تحصيل حاصل قد يأخذ صفة نفسية، لكنه لا يضيف، مثل أن الطالب الذى ينتبه إلى الدرس جيدا، يحتاج مبعودا أقل لمذاكرته (أى والله)

شجبه أخلاقى للشر بأشكاله، مثل أن الغش لا يصح، ومحبيبه!، لأن من يغش إنما يغش نفسه، وهذا ليس من الصحة النفسية فى شىء!!!!

صانع عادية مسطحة يقولها أى واحد فى أى مناسبة (دون حاجة إلى أن يكون مختصا فى النفس، ولا فى غير النفس)، مثل: إنه على الزوجين أن يجتهدا فى حل مشكلهما معا بالسلامة

نصيحة نفسية معادة (حتى لو كانت روجعت وثبتت عدم جدواها) مثل النصيحة الأشهر “دع القلق وابدأ الحياة”

فتاوى سياسية بلغة نفسية، مثلا: تبرر السلام مع إسرائيل، أو تشجبه (كله ينهج)

الحكم على مسئولية متهم ارتكب جريمة غريبة، أو نادرة، أو مستهجنة جدا، لم يبت فيها قضائيا بعد، دون فحصه مباشرة، أو ملاحظته، أو

الاطلاع على ملفه.

إنما احنا نقولك: "خاف وخوف!"

فيها إيه؟

لو ماخفتش مش حاتعمل أى حاجة،

فيها تجديد أو مغامرة

لو ما خفتش مش حاتاخذ يعنى بالك،

حتى لو عاملين مؤامرة

لو ما خفتش مش حاتعرف تتنقل للبر دُكُهَة

خايف انْ تيل شعرك

لو ما خفتش يبقى بتزيّف مشاعرك

بس برضه خللي بالك

إوعى خوفك

يلغى شوفك

.....

إوعى خوفك يسحبك عنا بعيد، جوا نفسك

إوعى خوفك يلغى رقة نبض حسك

4-استشهاد الإعلام، وبعض النفسيين، بما ينشر هنا وهناك من أرقام ونسب مئوية لكثير من الأبحاث (بعضها أو كثير منها مستورد)، الأمر الذى يتكرر بشكل متواتر، وكثيرا ما ينساق الطبيب النفسى إلى تفسير هذه الأرقام وكأنها حقائق مسلمة، دون (أو قبل) مناقشة مدى مصداقيتها، أو نوع العينة التى أجريت عليها وهل هى ممثلة لما تشير إليه أم لا؟ ... إلخ ... إلخ.

(هَذَا الَّذِي قَدْ أَظْهَرَهُ النَّبَحِيُّ الْفُلَانِي،

”لَمَّا عَدَّ التَّانِي سَابِ الْأَوْلَانِي“.

ثم أوصى: “أَنْ يَكُونَ الْكُلُّ عَالٍ... إلخ).

استمرار وصف أدوار يلعبها الطبيب النفسى

-10-

وساعات أشوفنى مطيبتاتى مُعْتَبِر،

آه يا حلاوتُه وهُوَ بِيَلْبِسُ خُدُودَه الْإِبْتِسَامَه،

أو لَمَّا بِيَشْخَبُطُ وَيَكْتَبِلُكَ حُبُوبُ “منع السامة”،

أو لما يوصف حقنة الحياياة تقوم تمسح مشاعرك

“بالسلامة”.

ترديد توصيات نابغة من ثقافة غير ثقافتنا، فى سياق لا يناسبها، مثل الكلام عن الحرية وحقوق الطفل، بنفس الألفاظ والتوصيات التى تتردد فى ثقافات أخرى، ولصق الصفات النفسية، ومعاريف المديح بهذه التوصيات لمجرد أنهما مستوردة

التوصية الأكيدة بضرورة الذهاب إلى الطبيب النفسى للاستشارة (والعلاج) “مقال على بطال”، فى أمور الحياة العادية التى غالباً لا تحتاج لمثل ذلك

الترويج السطحي ضد الخوف المشروع، كثيرا ما يتكرر فى الإعلام، الأمر الذى انتقدته حتى فى أرجوزة للأطفال عن الخوف

قالوا يعنى، بحسن نيّة: “لا تخف”

دا ما فيش خطر

طبج لماذا؟

هوا يعنى انا مش بشر؟

إنما احنا نقولك: “خاف”

وخوف؟!

فيها إيه؟

من أفتح الأدوار التى قد يضطر اليها الطبيب النفسى -

وساعات أشوفى كما “الأغا”

بيضحك الملكة، ويُستعمل من الظاهر، وبس.

انطلاقاً من المتن:

من أقبل الأديار التي قد يضطر إليها الطبيب النفسى - أو قد يتمتع بها إن شاء - هو ما تصورت نفسى فيه أحياناً بالنسبة للمرقّيات من بنات الذوات (القدامى، والمحدثات معا) حين يحضرن للفرجة على، أو للدردشة، أو ‘للوئسه’، أو لقضاء وقت مع نجم “تلفزيونى” - مقابل مبلغ الكشوف - أو لمعاينة اسم معين وجها لوجه، ربما للتأكد من خفة دمه، أو للكشوف عن ما وراء تجهم وجهه

من أقبل الأديار التي قد يضطر إليها الطبيب النفسى - أو قد يتمتع بها إن شاء - هو ما تصورت نفسى فيه أحياناً بالنسبة للمرقّيات من بنات الذوات (القدامى، والمحدثات معا) حين يحضرن للفرجة على، أو للدردشة، أو ‘للوئسه’، أو لقضاء وقت مع نجم “تلفزيونى” - مقابل مبلغ الكشوف - أو لمعاينة اسم معين وجها لوجه، ربما للتأكد من خفة دمه، أو للكشوف عن ما وراء تجهم وجهه

من منطق العقل والذوق والمجاملة والتكيف وآداب المهنة أن أجارى مثل هذه النوازع، فطالب الاستشارة الأولى له هذا الحق مهما كان الدافع إلى الاستشارة، فأجدنى فى حيرة وأنا أحاول أن أحدد دورى أكثر فأكثر قبل أن أستأثر. لكن، والحمد لله، تكون مثل هذه الزيارة هى الأولى والأخيرة، فنادراً ما أضطر للصبر على زائرة أو زائر من هذا النوع أكثر من مرة واحدة، وهو كذلك، نادراً ما يصبر على، وقد استتجت من هذه الخبرات أن ما يحدث هو أن مثل هذه العلاقة العلاجية - إن كان لها أن تسمى كذلك أصلاً- تنتهى بمجرد نهاية استكشاف الاستطلاع أو الفرجة، أنا ليس من حقى أن أشجب من يستطيع من الزملاء أن يقدم خدمات لهذا النوع من طالبات وطالبي الحاجة ما داموا قد سألوهم المشورة، ولكننى كنت أعجز عادة أن أوصل.

حاولت عدة مرات، وقد أكرر هذه التهمة كثيراً، أن أبين الفرق بين العلاج وبين “الترييب”، كما يشاع عن الطبيب النفسى أن: “الطبيب لازم يريّ المريض”، الطبيب يعالج، ومن ضمن علامات نجاح العلاج أحياناً أن مريضه يرتاح، لكن لا ينبغى أن يكون الهدف تماماً ودائماً هو “إرضاء الزبون”، فالزبون هنا بوجه خاص ليس “دائماً على حق”، وقد يصل الأمر إلى استعمال الطبيب من جانب المريض تبريراً لسلوك سلبى باعتبار أن المريض ليس مسؤولاً جداً عما يفعل، طالما هو مريض ولا مؤاخذه.

يندرج تحت فكرة “الترييب” ما جاء فى المتن: إعطاء حبوب منع السامة، (لمضادات الاكتئاب مثلاً). حين صار الحزن مرفوضاً من أساسه بفضل الإعلام الطبى المسطّ - تحت تأثير شركات الدواء - وبالتالي أصبّ التخلص منه بأسرع ما يمكن هو هدف العلاج فى كثير من الأحيان، لن أكرر الحديث عن إيجابيات الشعور الجاد بالألم النفسى، لكن السائد فى معظم الممارسات هو الإسراع بالتخلص من الحزن ما أمكن ذلك. النتيجة ليست فى اتجاه أن تحل الفرحة الحقيقية محل هذا الحزن المزاج، ولكن أن يحل نوع من الطمأنينة التى كثيراً ما تكون ماسخة ولا تتناسب مع الجارى، حتى تصل إلى درجة من اللامبالاة، وربما هذا ما يعنيه المتن: “تمسح مشاعرك بالسلامة”

أعرف الردود على كل ذلك، وأحترمها، وأرفضها من واقع الممارسة.

مرة أخرى.

.....

.....

ونواصل الأسبوع القادم

أو قد يتمتع بها إن شاء - هو ما تصورت نفسى فيه أحياناً بالنسبة للمرقّيات من بنات الذوات (القدامى،

والمحدثات معا) حين يحضرن للفرجة على، أو للدردشة، أو ‘للوئسه’، أو لقضاء وقت مع نجم “تلفزيونى” - مقابل مبلغ الكشوف - أو لمعاينة اسم معين وجها لوجه، ربما للتأكد من خفة دمه، أو للكشوف عن ما وراء تجهم وجهه

أن ما يحدث هو أن مثل هذه العلاقة العلاجية - إن كان لها أن تسمى كذلك أصلاً- تنتهى بمجرد نهاية استكشاف الاستطلاع أو الفرجة، أنا ليس من حقى أن أشجب من يستطيع من الزملاء أن يقدم خدمات لهذا النوع من طالبات وطالبي الحاجة ما داموا قد سألوهم المشورة، ولكننى كنت أعجز عادة أن أوصل.

حاولت عدة مرات، وقد أكرر هذه التهمة كثيراً، أن أبين الفرق بين العلاج وبين “الترييب”، كما يشاع عن الطبيب النفسى أن: “الطبيب لازم يريّ المريض”،

الطبيب يعالج، ومن ضمن علامات نجاح العلاج أحياناً أن مريضه يرتاح، لكن لا ينبغى أن يكون الهدف تماماً ودائماً

هو "إرضاء الزبون"، فالزبون هنا بوجه خاص ليس "حائما على حق"، وقد يصل الأمر إلى استعمال الطبيب من جانب المريض تبريرا لسلوك سلبي باعتبار أن المريض ليس مسؤولا جدا عما يفعل، طالما هو مريض ولا مؤاخذا

- [1] يحيى الرخاوى: (2018) كتاب "فقه العلاقات البشرية (1) (عبر ديوان: "أغوار النفس" ("العلاج النفسي (مقدمة) بين الشائع والإعلام والعلم والناس"، الناشر: جمعية الطب النفسي التطوري.

- [2] استعملت هذا التعبير منذ سنة 1978 لأصف به ما جاء فى المتن ثم بلغنى مؤخرا (2017) أن هناك برنامجا تليفزيونيا حواريا بهذا الأسم، ولم أشاهده و□ مرة واحدة، ولكننى استمعت لمن يتابعونه فوجدته أبعد ما يكون عن ما أردته هنا، ولم أستطع أن أنحت اسما آخر لما أحاول تقديمه، لكل ذلك ل□ التنويه بأنه □ علاقة إطلاقا بين هذا البرنامج وبين ما أريد إبلاغ□ بهذه التسمية.

[3] انظر مثلا: "ما هو □□□ إنى أزعل" نشرة 2007/9/7، أو نشرة 2007/11/18 (مقدمة 3/3 عن الوجدان، والحزن). وقد نشرت مؤخرا فى صحيفة "القاهرة" بتاريخ 16 / 1 / 2018 بعنوان: "آهات مصرية عبر أكثر من نصف قرن."

إرتباط كامل النص مع المقطعات:

<http://www.arabpsynet.com/Rakhawy/RakD040223.pdf>

إرتباط كامل النص:

<https://rakhawy.net/%d9%85%d9%86-%d9%81%d9%82%d9%87-%d8%a7%d9%84%d8%b9%d9%84%d8%a7%d9%82%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%a8%d8%b4%d8%b1%d9%8a%d8%a9-1-%d8%a7%d9%84%d8%b9%d9%84%d8%a7%d8%ac-%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81-5/>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقبيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2023 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثالث عشر)

الشبكة تدخل عامها 23 من التأسيس و 20 على الوبج

23 عاما من الضح... 20 عاما من المنجزات

(التأسيس: 2000/01/01 - على الوبج: 2003/06/13)

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

كتاب " حصاد النشاط العلمي لمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2022

التحميل من الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet-AIHassad2022.pdf>

الكتاب الذهبي لشبكة العلوم النفسية العربية للعام 2022 (الفصل السابع: من الكتاب السنوي للشبكة)

التحميل من الموقع العلمي

<http://arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynetGoldBook.pdf>