

## المحاضرة رقم 2: علاقة النفس بالجسم في علم النفس.

تمهيد:

لقد أدرك الانسان و منذ زمن بعيد أن الانفعالات النفسية لها علاقة بالحالة الجسمية بصفة عامة و المثل الاغريقي المشهور القائل أن "العقل السليم في الجسم السليم" يقر ضمنا أن كليهما مرتبط بالأخر ارتباطا وثيقا. ان الجسم و النفس (الروح) في علاقة دائمة و معقدة و علم النفس مهما كانت صفته النظرية و التطبيقية ليس بمعزل عن الجسم. ان التداخل و التشابك بين النفس و الجسم لا يعني وجود خلط بي كلا الجانبين و إنما يعني وجود روابط تبادلية معينة بينهما سنحاول توضيحها في هذه المحاضرة.

### 1- إشكالية علاقة النفس بالجسم من وجهة نظر علم النفس:

يعتبر الجسم مكان و مصدر و تواجد الكيان البشري و أداة تواصل الذات مع الواقع و الآخرين، أما النفس فهي الفضاء الداخلي الخاص بالفرد، المخبر الذاتي لتجاربه، أفكاره و علاقاته التي يبنها عبر الوقت. رغم أن الانسان يفكر و يتعرف على الأشياء من حوله فقط عن طريق جسمه، إلا أن دور الجسم كثيرا ما تم اهماله من طرف الفلاسفة و علماء النفس و لا يوجد لحد الآن نظرية توضح و تعطي لهذا الدور أحييته، بالرغم من التطور في المجال الطبي البيولوجي في وقتنا الحالي فإن دور الخبرات الجسمية و الحركية، دور الأحاسيس الجسمية العميقة و العلاقة الممتدة للجسم لا تزال مهمة.

يهتم النفسانيون بالجسم من وجهة نظر ما يسمى "habiter son corps" سكن جسمه" و هذا السكن يتمثل في استغلال التغيرات و التطورات الجسمية خلال كل مراحل العمر من أجل التمكن من اتخاذ مكان في هذا العالم و اظهار الفردية الشخصية و عكس "سكن جسمه" يوجد "le divorce de son corps" و هي تتمثل في حالات عدم ادراك الفرد لأجزاء جسمه و تشوهات في صورة جسمه، لكن لا يعطون للجسم دور الوسيط و الترابط بين نفسية الفرد و العالم الخارجي، بحيث يصبح الجسم كأداة عمل اتجاه العالم الخارجي و مستقبل دائم للمثيرات و المعلومات منه و ليس مجرد تمثلات فكرية على شكل مخطط جسمي أو صورة جسمية.

### 2- اضطراب الجسم و علاقته بالنفس و اضطراب النفس و علاقته بالجسم:

سنحاول هنا توضيح ما الذي يحدث في النفس عندما يصاب الجسم و ما الذي يحدث أيضا على مستوى الجسم عندما يعاني الفرد نفسيا. يمكن للأعراض الجسمية أن تنتج عن معاناة نفسية التي تجد متنفسا و مجالا للظهور على مستوى الجسم، في شكل عرض مرضي كالأعراض الهستيرية و الاختلالات الحركية المعرفية و الجسدانية (la somatisation)، و يمكن للجسم كذلك أن يكون مسرحا للعديد من الأعراض و الاضطرابات الحدية، إضافة الى اضطرابات السلوك و الإدمان و غيرها.

من الجهة المقابلة، يمكن للنفس أن تتضرر بسبب ارتباطها بالجسم، مثل الألم و الحزن النفسي من جراء الإصابة الجسمية، الأورام، الشيخوخة و الاعاقات و غيرها، يمكن أن تمتد هذه المعاناة النفسية من مجرد دهشة نفسية الى حالات القلق الحاد و الاكتئاب الخطير، مرورا بجروح نرجسية، تشوهات في صورة الجسم و تمثلات الذات. يمكن لإصابات الجسم الحقيقية كإصابات الدماغ أن تؤدي الى الاكتئاب و القلق و حتى الى مشاعر الغرابة، حيث يحس الانسان أنه غريب عن جسمه.

### 3- الغريزة كوسيط بين الجسم و النفس:

يفرض الجسم على النفس ضغط مستمر و ضرورة عمل و استثمار و التمثل النفسي و على هذا الأساس اقام "فرويد سيجموند" نظريته حول الغريزة كحقيقة اقتصادية (أي نشاط عنيف مستمر و لجوج مثل: ضربات القلب كسيرورة ديناميكية و كدافع دائم و عامل حركة يؤدي بالجسم الى أهداف معينة). حسب "فرويد" فان الغريزة ذات أصل استثارة جسمية و يتم تحقيق أهدافها عبر الموضوع و منه فان مصطلح الغريزة هي محاولة توضيح الروابط بين النفس و الجسد. يمكن تشبيه الغريزة أنها مسار يبدأ من الجسم و يمر عبر النفس ليعود مرة ثانية الى الجسد باستعمال الموضوع الذي هو نفس أخرى (الأم مثلا). حسب Anziew. D فان الغريزة هي ذات مصدر جسي و لكنه ليس هدفها جسي فقط، بمعنى أنها ليست دائما تبحث عن الاشباع عبر الموضوع و ليست دائما عبارة عن رغبات جسمية و غرائز بيولوجية و إنما هي مرتبطة بالخبرات الحسية و الحسركية الأولية للطفل، ثم تصبح بعدها مصدر جسي تمثلي متمركزة في مكان معين في الجسم. يقوم الجهاز النفسي حسب Anziew بإشباع غرائزه بفضل أجزاء جسمية و التي تترجم خبرات الاستثارة الغريزية.

### 4- أمثلة سريرية توضح العلاقة بين النفس و الجسد:

يوجد عديد الأمثلة التي توضح، منها:

- \* القولون العصبي، الذي يتفاقم بالتوتر و القلق،
- \* الصداع التوترى، مرتبط أساسا بالشد النفسي المستمر،
- \* الألم العضلي المتناوب، شائع لدى مرضى الاكتئاب و القلق
- \* اضطرابات النوم، تحدث نتيجة تفاعل نفسي هرموني.

خاتمة:

يتضح من خلال كل هذا أن الفهم العميق للتفاعل بين العوامل النفسية و الجسمية يلعب دورا حاسما في تحسين الصحة الشاملة و الامراض النفسية الجسمية تقدم مثلا قويا عن كيفية تأثير الحالة النفسية في الوظائف الجسمية و العكس بالعكس و من خلال المعرفة الدقيقة للعوامل النفسية التي تساهم في ظهور الامراض الجسمية يمكن للأطباء و الممارسين تطوير استراتيجيات علاجية شاملة تستهدف كلا الجانبين الجسي و النفسي.