

## المحاضرة الاولى : العلاقة بين النفس و الجسد

### 1- ملخص إشكالية العلاقة بين النفس و الجسد:

أثارت العلاقة بين النفس و الجسد جدلا مطولا بين الفلاسفة و المختصين عبر الحقب التاريخية المختلفة منذ العهد اليوناني وصولا إلى القرن العشرين , إذ كان منهم من رأى أن الإنسان حقيقة واحدة إما هي النفس المعنوية أو الجسد المادي , ومنهم من رأى أن الإنسان مكون من نفس و جسد يكون التأثير بينهما متبادل أو مستقل , فعلى سبيل المثال:

- كان هيبوقراط أول من وصف العلاقة بين النفس و الجسد في القرن 5 قبل الميلاد

و رأى أن المرض ناتج عن خلل في الأخلاط داخل الفرد , و شكل رابطا أولا بين أمراض الجسم كان يستفسر عن حياة المريض بما فيها الأحلام و الصراعات.

- أرسطو بين أن النفس و الجسم متميزان رغم أنه لا يمكن ان يوجد أحدهما دون الآخر

- ابن سينا أثبت عمليا العلاقة بين النفس و الجسد من خلال تجربة الحمل و الذئب

بذلك كان ابن سينا - بعد أفلاطون - أول من نقل وحدة الجسم و النفس إلى الميدان العملي و أشار إلى ما مايعرف حاليا بالإجهاد النفسي أو الشدة النفسية .

- فرانز ماسمر توصل إلى ان الأمراض الجسدية يمكن أن تعالج باستخدام الإيحاء المعتمد في التنويم المغناطيسي

- التحليل النفسي على يد فرويد كانت له إسهامات كبيرة في تفسير العلاقة بين النفس و الجسم و تأثير الكبت في ظهور الاضطرابات و الأمراض النفسية .

- وتوالى العلماء الذين يؤكدون وجهة النظر القائلة بالتأثير بين النفس و الجسم كبينال ( Pinel ) الذي اكتشف ان حالات الانفعال و الحزن الشديد تسبب طفحا جلديا , و الطبيب مورغاني ( Morgani ) الذي وجد ان التوتر و الإرتباك يسبب الامساك او الاسهال , أما تروسو ( Trousseau ) فتحدث عن دور العوامل الإنفعالية في ظهور نوبات الربو.

- في مطلع القرن العشرين تم التوصل إلى أن العوامل النفسية ذات أهمية في تفسير الاضطرابات العضوية و أن النفس ترتبط بالجسم و تتفاعل معه سلبا او إيجابا و تأثيرها في الجسم أكثر شدة ووضوحا وخطورة , ونتيجة لتزايد الإهتمام بالعوامل النفسية أصبح من الصعب تحديد خط فاصل بين ماهو نفسي و ماهو جسدي و اتضح خطأ ثنائية النفس و الجسم فالجسم هو الوسيط بين عوامل البيئة الخارجية و بين كيان الفرد النفسي و العقلي, و قد أشار مودزلي أن النفس لا تؤثر في الجسم فحسب بل تتدخل في تكوينه البنوي و أكد ايوجين بلويلر بأنه "الأحرى أن نبحث عن ماهو نفسي في الجانب الجسدي كما علينا أن نتحرى عن ماهو جسدي في الجانب النفسي وما الاصطلاحات التي تضع النفس مقابل الجسد إلا لتسهيل الدراسة العلمية ."

و للإشارة فقد تم التطرق في كتاب الطب السيكوسوماتي ( La médecine psychosomatique ) الى ملخص أهم وجهات النظر الفلسفية اتجاه العلاقة بين النفس و الجسد في الإنسان كمايلي :

### 1- وجهة النظر الأحادية :

ترى أن الإنسان وحدة واحدة تكون فيها إما النفس هي الحقيقة الوحيدة أو أن الجسد المادي هو الحقيقة الوحيدة في الانسان.

### 2- وجهة النظر الثنائية :

هي التي ترى في الانسان وحدتين نفس و جسد , غير أن التأثير بين هذين القطبين يختلف حسب الاتجاهات او التيارات الفلسفية منها :

- الشكلية ترى أن النفس و الجسد يكونان مادة مكتملة.

- التفاعلية ترى أن النفس و الجسد مختلفين ومنفصلين , لكن بينهما تفاعل متبادل.

- التماثلية ترى أن النفس و الجسد مختلفين و منفصلين و لا يوجد تأثير متبادل بينهما غير أن الأنشطة الجسمية و العقلية على ارتباط جيد.

### 2- مجالات تأثير النفس على الجسد :

تظهر انعكاسات تأثير النفس على الجسد في ثلاثة مستويات هي :

### 2-1- مستوى التظاهرات الإنفعالية :

يعرف كذلك بمستوى السيرورات الفزيولوجية النفسية وهو المستوى البسيط , كالإستجابات أو التغيرات الفزيولوجية و التعبيرات الوجهية التي تظهر خلال الإنفعالات المختلفة.

### 2-1-1- الإستجابات الفزيولوجية في الإنفعالات القاعدية:

في الغضب : تسارع ضربات القلب , ارتفاع واضح في حرارة الجسم , تغير في التنفس, تدفق الدم في اليدين , زيادة في افراز كمية الأدرينالين الذي يسمح بتحرير الطاقة اللازمة للقيام بنشاط قوي .

في الحزن : يتميز بوجود الكرة الصدرية , زيادة في ضربات القلب , تغير في سرعة التنفس

في الفرح : يكون زيادة و تسارع في ضربات القلب , ارتفاع طفيف في الحرارة يكون موزع في كامل الجسم , ارتخاء العضلات .

### 2-1-2- استجابات بعض الأعضاء الداخلية :

تؤدي الإستجابات الفزيولوجية للإنفعالات بدورها إلى استجابات لبعض أعضاء الجسم الداخلية و تغير نشاطها بشكل مؤقت منها :

- المعدة : بينت أبحاث العالمين وولف سنة 1940 أن الغضب يؤدي الى إحمراز و انتفاخ للأغشية الداخلية للمعدة مع زيادة في انقباضات عضلاتها و ارتفاع في نسبة إفراز العصارة الحامضة لها , أما حالات الحزن فتؤدي إلى شحوب أغشية المعدة وقلت نسبة افراز العصارة الحامضة مع كف عضلات المعدة عن الحركة .

### 2-1-3-التعبيرات الوجهية :

تلعب التعبيرات الوجهية دورا في التعبير عن الإنفعالات المختلفة و الكشف عن بعض تأثيرات النفس على الجسد , وقد تم التوصل الى أن تعبيرات الوجه في الإنفعالات فطرية و عالمية , حيث أنها تلاحظ على الأطفال الرضع و حتى على الأفراد المكفوفين منذ الولادة الذين لم يشاهدوا وجوه الآخرين

### 2-2- مستوى الإضطرابات الوظيفية:

يعرف كذلك بمستوى التعديلات (التغيرات) الوظيفية للجسم و هي استجابات أكثر عمقا من التظاهرات الإنفعالية وتشمل الاستجابة الجسمية الناتجة عن كبت للإنفعالات و الصراعات النفسية اللاشعورية و منعها من التحرر و التفريغ على الصعيد النفسي حيث يتم نقل هذا الفائض من الطاقة النفسية عبر مسارات عصبية مستقلة إلى أعضاء الجسم أين يتم التفريغ مما يؤدي في إلى اضطرابات وظيفية لهذه الأعضاء ( تتعطل أو يحدث خلل على مستوى وظيفة أحد أو وظائف بعض أعضاء الجسم) , دون أن يصل الحد إلى إصابة جسدية حقيقية , و يعتبر التحويل الهيسستيري نمونجا واضحا لهذه الإضطرابات .

### 2-3- مستوى الإصابات العضوية الحقيقية :

يعرف كذلك بمستوى التعديلات الحقيقية للجسم في حال استمرار كبت الصراعات النفسية اللاشعورية تحدث اصابات حقيقية على مستوى عضو أو أعضاء الجسم وتظهر الأمراض مختلفة الشدة و الخطورة كقرحة المعدة , الربو الشعبي , الاكزيما , الذبحة الصدرية , التهابات المفاصل , السكري ... .