

إيذاء الذات والتكتم (صعوبة تحديد ووصف المشاعر)

Self-injurious and Alexithymia

أ.فارس زين العابدين - جامعة سيدي بلعباس

يتناهى إلى فهم الكثير وجود دوافع تشجع الشخص على ممارسة العنف ضد الغير لكنهم لا يفهمون بحال ممارسته هذا العنف على ذاته ، لذلك فإنهم يميلون إلى اعتبار العنف الموجه نحو الذات نوعاً مختلفاً من العنف التقليدي الموجه ضد الغير ، لكن هذا الاعتبار خاطئ فإيذاء الذات يقع في لحظة لا يكون فيها الشخص راضياً عن نفسه ، وبمعنى آخر فإنه يكون عرضة للانشطار بين الأنا وبين الذات المعنوية والجسدية (1).

وأكثر ما يلاحظ عند الشباب في وقتنا الحاضر بروز بعض الأفعال والسلوكيات تحت قسم الموضة كالوشم ، و ثقب الجسد بعدة أقرط piercings و التي يعبر عنها بالممارسات و العادات التقليدية أو الاجتماعية و لكن في حقيقتها ما هي إلا علامات على الجسد لها تعبيرات خاصة ، و أشد وقعا من ذلك سلوكيات إيذاء و تقطيع الذات، والتي لم تلقى اهتماماً في الطب العقلي إلا مع بداية القرن العشرين، فيا ترى ما هو تعريف هذه السلوكيات ، وما هي النظريات المفسرة لهذا السلوك وما علاقتها بالتكتم ؟

أظهرت بعض الدراسات الحديثة أن الأفراد الذين يعانون من عدم القدرة على التعبير عن مشاعرهم (مصابو الألكسيثيميا Alexithymie) يشكون من صعوبات يمكن أن تؤثر على قدراتهم في التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة وقدرتهم على التواصل الفعال ، فعدم التعبير عن المشاعر ، أو كبتها، يرتبط بالعديد من المشكلات النفسية وله آثاره المرضية على الصحة النفسية والجسمية (2) ولذا يمكننا اعتبار الألكسيثيميا أحد العوامل المساهمة في ظهور سلوكيات العنف والعدوانية كما بينته دراسات كل من راينر وآخرين Rayner et al وهويل وآخرين Hoel et al (3) .

1-تعريف إيذاء الذات :

هي كل الأفعال والإصابات العمدية التي يقوم بها الفرد نحو جهة أو جزء من جسمه دون قصد الموت ، وعرفه الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للإضطرابات العقلية ، أن "تكرار السلوكيات أو الأفعال أو التهديدات الانتحار أو تقطيع الذات" عرض تختص به إضطرابات الشخصية الحدية (4)

إيذاء الذات يمكن فهمه على أنه عامل ينتمي للتوظيف المرضي العام للفرد ويعرفه بالي Balier "إيذاء الذات سلوك يهدف إلى تدمير الفرد لنفسه ." (5)

جاء في معجم علم النفس والطب النفسي أن إيذاء الذات هي أفعال تسبب اضراراً لجسم الفرد مثل الضرب على الرأس أو الصفع على الوجه ، وهذا السلوك يحدث عند الأطفال المتخلفين عقلياً والفصامين ومتعاطي المخدرات والكحوليين . (6)

2- أشكال إيذاء الذات :

فيما يلي، سنبين أشكال ظاهرة تقطيع الذات التي ذكرها دوليكا DE LUCA التي تركز في غالب الأحيان على شكلين أساسيين، **الأول** يستمد من العادات و التقاليد كالذي نلاحظه من تعليق لبعض الأقراط في الأذنين، والشكل **الثاني** الخطير و ينصب إلى المرضي من بين أهم سياقاته تلك التي تأخذ أشكالاً عنيفة كالإصابات الجسدية و التي تخص الأفراد الذين يتمتعون بوعي تام و فعلهم هذا عمدي متكرر، في إصابات أو ترك علامات على جهة من جهات أجسامهم و من بين هذه الأشكال، شطب الجلد أو ترك علامة عليه.، تقطيع و شق الأوردة والحروقات المتعمدة للذات ، سلخ الجلد تقطيعه. (7)

3- أسباب إيذاء الذات :

- نذكر بعض الأسباب التي أوردها محي الدين سباهي على النحو الآتي :
- الشعور بالذنب ، جراء القاء اللوم على النفس لأي مشكلة أو فشل وغالباً ما يتحدثون بلغة سلبية جداً .
 - الغضب المتجه للداخل يؤدي الي إيذاء النفس وهي طريقة المباشرة لمعاقبة الذات .
 - الاستجابة للتوتر والخسارة الفادحة .
 - الحصول على جلب الانتباه والتعاطف أو الانتقام .
 - الوضع الاسري كالصراعات الوالدية .
 - العوامل الفيزيولوجية والجسمية كالتغيرات الهرمونية . (8)
 - الإحباط ، وهو الحالة النفسية عند الشعور بخيبة الأمل لوجود عائق دون تحقيق الغرض. (9)

4- النظريات المفسرة لإيذاء الذات :

التحليلية :

لقد أسهمت مدرسة التحليل النفسي في تفسير هذه الظاهرة إسهاماً قيماً و متنوعاً أكثر من غيرها، فراح أصحابها إلى أن الاعتداءات الذاتية مثل تقطيع الذات ، سلوكات تعيق و تشل الفكر بدون شك لأنها تتمركز في موضع لصراع خطير، الذي يبرز مشكلة الحدود بين الجسد و صورته ،الحدود بين الأنا و متطلباته، الحدود بين العالم الداخلي و الخارجي الحدود بين الحياة والموت ، وبرزت هذه الأفعال التدميرية في أدبيات التحليل النفسي على عدة جهات، فهناك من اعتبره ارتداداً على الشخص ذاته و القلب إلى الضد ،أدرجها فرويد ضمن نظرية النزوات، وهي عملية يتحول فيها

هدف نزوة معينة إلى ضده بالمرور من النشاط إلى الخمول، والتي تتعلق بعمليتين، تتعلق أولاها-الارتداد-بالهدف و الثانية-القلب-بالموضوع هما في الواقع وثيقتا الترابط ببعضهما البعض.(10)

النظرية السلوكية المعرفية:

وحسب نظرية التعلم، فإن تقطيع الذات هي إجابة عملية ، يعني بها سلوك إيصال

و محافظة عن طريق المقومات المحدثه من خلال هذا السلوك، وفي معنى آخر لمفهوم التعلم الذي يركز على نموذج التجهيز التنفيري لسكينر" **conditionnement aversif de Skinner** هذا الذي نلمسه عند الأفراد الذين يقدرون على استعراض بعض المحفزات التنفيرية(تقطيع الذات) وإن كانوا فاعلين يتجنبهم للنتائج الأقل تنفيراً-فيستبدل الألم الداخلي بالإعتداء الجسدي-و بذلك تصبح سلوكيات تقطيع الذات كإجابات تكيفية تحمي هؤلاء الأفراد من معاناة أكبر وهي أيضا في نفس الوقت كتعزيز سلبي جراء التخفيف من الضغط الانفعالي وإيجابيا ببيل و شد انتباه الآخرين المحيطين بهم.

أما من وجهة نظر معرفية فإن تقطيع الذات يحتوي على عدة معتقدات أساسية التي تحفظ هذا السلوك أولاها ،معتقد يتعلق بالرضى و القبول و هو مهم وله إجابيات تتعلق بتعديل السلوك، و المعتقد الثاني هو أغلب الأفراد الذين يمارسون التقطيع الذاتي يتوجهون إلى نمط الشخصية الحدية و يعتقدون أن أجسامهم تنفرهم و تثير اشمزازهم فهي بذلك تستحق العقاب، و المعتقد الثالث هو نشاط أو مشروع لنهاية التخفيف و التقليل من الضغط الوجداني، و المعتقد الأخير هو اعتقاد الأفراد و اقتناعهم بأن هذ النشاط الغير موافق و المهم في نفس الوقت لنهاية الحوار بإيصال هذه الوجدانات للآخرين. (11)

النظرية البيولوجية : إن بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات بغية مقاربتها بدراسة حول الإنسان، أوردت ظاهرة تقطيع الذات عند مختصي العلوم العصبية

و النوروبولوجيا على عدة افتراضات منها من تسلط الضوء و تركز على العوامل الاندفاعية و العدوانية لسلوكيات تقطيع الذات و تتجسد من خلال اختلال نظام السيروتونينارجيك (Sérotoninergique) والبعض الآخر، يرى أن تقطيع الذات ميكانيزم للتبعية الذاتية الذي يتجسد من خلال النظام النمائي الداخلي للعصبونات الناقلة في الجهاز العصبي المركزي، وبالأخص في محيط الألم، اي قرب الألم واللذة، باسم النظام المعارض. (12)

5- إيذاء الذات و الإنتحار:

أهم ما ورد في هذا العنصر هو ارتباط السلوكيات الانتحارية بظاهرة إيذاء الذات واعتبرت هذه الأخيرة بأنها سلوكيات شبه انتحارية ، و أستخدم عليها بذلك فعرها مهران Mehran (13) السلوكيات شبه انتحارية هي السلوكيات العمدية غير المؤذية للذات التي تظهر و تهدف إلى الإصابة الجسدية الخطيرة. و من بين أهم الدراسات التي علفت على هذا الموضوع دراسة ستانلي Stanley (14) و دراسة سكندراني(15) Skandrani حيث أفردتا أن سلوكيات تقطيع الذات المتكررة، هي سلوكيات شبه انتحارية ، ترفع الخطر إلى الانتحار الفعلي و يمتاز أفرادها بالاكتئاب الحاد والقلق الشديد عن باقي الأفراد.

وتبرز عند هؤلاء الأفراد العدوانية، ويميزهم إرتفاع نسبة الإنتحار عن باقي المفحوصين الذين لا يظهرون سلوكيات إيذاء الذات، كما بينته دراسة سولوف(16) Soloff وفي الجهة المقابلة هناك من يعتبر أن إيذاء الذات ما هو إلا سلوك مضاد للانتحار، يبرز من خلال المراحل التي يمران بهما من ضيق، شدة ، وحصر، هذا ما برز من خلال دراسة سيمبسون(17) Simpson التي أبرزت أن إيذاء الذات فعل مضاد للانتحار يبرزه الفرد للحماية من التفكك الذي كان يعيشه ،الشعور بالموت ،والشعور من جديد بالحياة، وليخفف من شدة الضغط و التوتر وتحرير العواطف السلبية و المحافظة على التوازن العاطفي.

6-التكتم (صعوبة تحديد ووصف المشاعر) :

ظهر مصطلح التكتم ، صعوبة تحديد ووصف المشاعر ، أو ما يُعرف بالألكسيثيميا على يد سيفنيوس sifneos ونيمياه Nemiah سنة 1972 بمدرسة بوسطن(18) يعتبر من المتغيرات الحديثة المدروسة في مجال الصحة النفسية والجسدية ،وهي كلمة لاتينية الأصل تتكون من مقاطع ثلاثة :

A : lack، نقص أو غياب

Lexis : words، الكلمات

Thymos : emotion، المشاعر أو الانفعالات (19)

يعرفها برينك princ "على انها نقص المتعة في النشاطات الإجتماعية ."(20) أما معجم مصطلحات الطب النفسي أن "الألكسيثيميا تعني عجز التعبير عن القدرة أو صعوبة الوصف للعواطف والانفعالات أو عدم الدراية بالمشاعر الداخلية." (21) عرفها تيلور وزملاؤه أن الألكسيثيميا حالة تعكس مجموعة من أوجه القصور في القدرة على التعامل مع الانفعالات من الناحية المعرفية ، كما أنها تعكس صعوبات لدى الفرد في تنظيم وجدناته ، ومن ثم فهي تعتبر أحد العوامل المهيئة للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية .(22)

ويشير التراث العلمي في هذا المجال الى أن أول من وضع أساس مفهوم الألكسيثيميا كان بعض علماء النفس التحليليين الذي لاحظوا أن مرضاهم المصابين

بالأمراض السيكوسوماتية يجدون صعوبة كبيرة في التعبير بشكل لفظي عن صراعاتهم ، فقد ذكر ألكسندر و دنبار بعض خصائص هؤلاء المرضى الذين لا يستجيبون للعلاج ، إذ إنهم لا يذكرون أي مشاعر ، وليس لديهم مخيلة ، وليس لأحلامهم أي مضمون وجداني ، إنهم باختصار لا يملكون حياة وجدانية يتكلمون عنها (23).

إن مختلف هذه المواصفات والاصطلاحات للألكسيثيميا ترجع في الأصل و تكمل المبادئ الأساسية للمصطلح التحليلي "التفكير العملي" (24) لكنها نشأت عن توجه آخر يوافق متطلبات علم النفس المرضي الكمي وخاصة مع ما ينسجم بالنموذج العلوم العصبية والعلوم المعرفية الحالية وأكثر اهتماماً بالانفعالات.

أما الذين استعملوا مصطلح الألكسيثيميا في منظوره السيكو دينامي نذكر دوبراي Debray التي ترى أن التفكير العملي لقي نجاحاً كبيراً من خلال وجهة نظر سيكوسوماتية لمارتي (Pierre Marty) "العجز الهوامي-التفكير العملي-الخلل السوماتي ، هذا ما أعطى دفعة جديدة للمدرسة الأمريكية إلى تجسيد هذا في مصطلح الألكسيثيميا و الذي لقي رواجاً كبيراً و معتبراً حالياً ، في خط التفكير العملي." (25)

أما كوركوس وزملاؤه Corcos et al الألكسيثيميا تاريخياً هي نقلة جديدة نوعية لمصطلح التفكير العملي الإجرائي، تحت فكرة مهمة هي الإختلال الرمزي أو تصور الانفعالات عند بعض الأفراد الذين يجسدون تعبيراتهم عن طريق الجانب الجسدي، هذه اللغة الجسدية تنتج من خلا الحرمان للوظيفية للنشاط التصوري. (26)

وترتبط الألكسيثيميا بالعديد من المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب وانخفاض جودة الحياة حيث أن الأفراد الألكسيثيميون يكون لديهم حالة انفعالية سلبية ، ولديهم صعوبة في التعرف على المشاعر ووصفها وصعوبة التمييز بين الاحاسيس الانفعالية والجسمية ، ولديهم نقص في الخيال ، والأسلوب المعرفي يركز على الأحداث الخارجية. (27).

7- علاقة التكتم أو الألكسيثيميا بإيذاء الذات :

يتضح لنا مدى إسهام القصور في الجانب الوجداني الانفعالي ، فيما يصدر عن الفرد من سلوكيات ، لذا يمكن القول أن الفرد الذي يعاني من قصور في القدرة على تحديد المشاعر ووصفها ربما يكون حاد الطبع ، كما تتسم ردود أفعاله مع الآخرين بالعنف.

وقد أشارت دراسة ديفيد الى وجود ارتباط بين القصور في القدرة على تحديد المشاعر ووصفها (التكتم) والعدائية لدى عينة من المراهقين ، حيث وجد أن مستويات العدائية لدى عينة الأفراد المتكتمين (الألكسيثيميون) أعلى من غيرهم من نفس الفئة العمرية من العاديين ، كما أنهم يعانون من سوء التوافق النفسي والإجتماعي. (28)

وجدير بالذكر أن ما توصل اليه دراسة كوبفربيرج kupferberg الى وجود علاقة ارتباطية بين الألكسيثيميا والسلوك العدواني باعتباره أحد السلوكات اللاتكيفية ، وأكدت

دراسة مايا مولر Mia Muller أن الأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا لوحظ عنهم أكثر ممارسة للسلوك العدواني، (29) كما تتفق بعض الدراسات الحديثة التي أقامها فارس على عينة من مدمني المخدرات حيث برزت الألكسيثيميا بنسبة كبيرة لدى المجموعة التي تتصف بسلوكيات إيذاء الذات (30)

الخلاصة :

نخلص مما سبق أن إيذاء الذات و التكتّم (صعوبة التعرف ووصف المشاعر) أو ما يعرف بالألكسيثيميا يمثلان مشكلتين لا بد من التصدي لهما، فقد توصل لومنييت وآخرين Luminet الى أن من أبرز السمات السلوكية المميزة للأفراد الذين يعانون من التكتّم، ضعف القدرة على تكوين صداقات ، تقدير ذات منخفض سرعة الغضب ، ميول عدوانية وتخريرية(31)، ضف الى هذا ما توصلت اليه بعض نتائج الدراسات أن الأفراد الذين يعانون من التكتّم ، ويجدون صعوبة في تحديد ووصف مشاعرهم وانفعالاتهم للغير يلجؤون لسلوكات إيذاء الذات كضرب من ضروب العدوان والعنف الموجه نحو الذات ، ما هو إلا وسيلة تعبيرية للاشعور لمشاعرهم وانفعالاتهم ومعاناتهم النفسية التي يعجزون أن يعبروا عنها بالأساليب العادية ، فهذه الأفعال العنيفة والعدوانية التي يلجأ الفرد اليها دليل على التعويض نتيجة عجزه عن التفريغ والتعبير عن مشاعره وأحاسيسه للآخرين .

قائمة المراجع:

- 1-الناقلي محمد أحمد ، (1995) سيكولوجية العنف والجريمة [موقع] يسترجع من <http://psychiatre-naboulsi.com/moutamarat/moutamarat.html#العنف>
- 2-محمد شعبان أحمد محمد ،(2011) الألكسيثيميا في علاقتها بسلوك المشاغبة لدى عينة من مراحل تعليمية مختلفة ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الفيوم ، مصر .
- 3- ايمان عبد الله البنا ، (2003) الألكسيثيميا وأنماط التعامل مع الضغوط .حولية كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، (31)، 15-55
- 4- American Psychaitric Assosation, DSM-IV(1996) Traduction française J.-D. GUELF et al, Paris, Masson.
- 5- BALIER C (2003) psychanalyse des comportements violents, puf, 6ème édition, le fil rouge.
- 6- جابر عبد الحميد ، علاء الدين كفاي ،(1996) معجم علم النفس والطب النفسي (ج7)، القاهرة ، دار النهضة العربية .
- 7-DE LUCA M (2006), Les scarifications : le regard de la métamorphose L'évolution psychiatrique ,vol ,71 ,pp285–297.
- 8 – حسين محي الدين سباهي (2000)، ظاهرة الإكتئاب و إيذاء الذات ،مجلة التربية ، ع 34 ، 4-11.
- 9- لطفى الشربيني ،(2001) موسوعة شرح المصطلحات النفسية ،بيروت ، دار النهضة العربية .
- 10- جان لابانش و ج ب بونتايلوس(1985) معجم مصطلحات التحليل النفسي ، ترجمة مصطفى حجازي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط.1.ص411
- 11- فارس ز ،(2009) القمع النفسي في حالة تقطيع الذات عند الشباب الراشد المدمن على المخدرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر.

- 12-SIMEON et al,(1992), Self-mutilation in personality disorders: Psychological and biological correlates. American Journal of Psychiatry, 149, 221-226
- 13- MERHAN F,(2006), Traitement du trouble de la personnalité borderline, Paris, Masson.
- 14- STANLEY et al ,(2001), Are Suicide Attempters Who Self-Mutilate a Unique Population. . Am Journal of Psychiatry.vol158.pp427-432.
- 15- SKANDRANI et al (2008),Facteurs associés aux tentatives de suicide des adolescents d'origine maghrébine en France , Annales médico psychologique ,vol 166,pp473-480.
- 16- Soloff, P et al (1994). Risk factors for suicidal behavior in borderline personality disorder. American Journal of Psychiatry, 151, 1316-1323
- 17- Simpson, M. A., (1980). Self-mutilation as indirect self-destructive behavior, American Journal of Psychiatry,137, pp257-283.
- 18- Guilbaud ,O, Berthoz, S, Dupont, M-E, Corcos,(2009) Alexithymie et psychosomatique ,EMC psychiatrie ,37-400-D-20
- 19 –G. J. Taylor R.Bagby J. Parker . Disorders of affect regulation Alexithymia in medical and psychiatric illness. Cambridge University Press . United Kingdom. 2003. p28
- 20- ايهاب محمد عيد ،محمد رزق البحيري (2012)الألكسيثيميا لدى عينة من المراهقين المصابين بنشنت الانتباه وفرط النشاط ، دراسات الطفولة ، معهد دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس، ص115-125
- 21- لطفي الشربيني ،(2003) معجم مصطلحات الطب النفسي .مركز تعريب العلوم الصحية ، الكويت ،مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .
- 22- إيمان عبد الله البنا ، نفس المرجع ص 21
- 23- إيمان عبد الله البنا ، نفس المرجع ص 25
- 24- التفكير العملي ، "la pensée opératoire" للتوسع أكثر انظر في مقال بيار مارتي
- "Marty P. et M'Uzan M. (1963) La pensée opératoire. Revue française de psychanalyse, t. 27, n° spécial, 345-356"
- 25- DEBRAY R,(1998) Pierre Marty ,puf , Paris.
- 26- CORCOS M, JEAMMET P et al,(2002) Alexithymie et dépendance à l'alcool, Ann. Med. Interne ,vol 153n°3,pp51-60.
- 27- سامية محمد صابر(2012) ، الألكسيثيميا وعلاقتها بنوعية (جودة) النوم لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، دراسات نفسية ، مج 22، ع 2، ص 269-302.
- 28- محمد شعبان ، نفس المرجع ، ص5
- 29- محمد شعبان ، نفس المرجع ، ص6
- 30- فارس ز ، نفس المرجع ، ص57
- 31- محمد شعبان ، نفس المرجع ، ص238