

# هل من الممكن أن يتحدث جسدي؟



ابحث عن هذا التمرين على الكتاب الصدمة: كيف تخرج منه؟ au éditions de boeck sup

## 1 صواب أم خطأ

« الآلام ليست حقيقية لأن الفحوصات طبيعية ». خطأ! الجسم يمكن أن يعبر عن أعراض حقيقية مرتبطة بالاضطرابات العاطفية حتى بدون إصابات مرئية. « هناك صلة بين جسدي ومشاكلي! صحيح! ترتبط تجربتنا العاطفية بشكل وثيق برفاهية أجسامنا. العواطف الإيجابية تعزز صحتنا، بينما يضر التوتر بها.

## 2 إنها تجربة حية

Je fais des crises qui ressemblent à de l'épilepsie. C'est très impressionnant, j'ai même été en réanimation. C'est lié au viol que j'ai subi il y a 13 ans, on appelle cela les crises non épileptiques psychogènes !

الميكروكيني قام بالضغط على نقاط حساسة في جسدي. بكيت خلال الجلسة، لقد أثار ذلك ذكريات فورية لدي. تقريباً جميع آلام جسدي مرتبطة بصور من الحرب.

٢٢

قبلت فكرة أن اضطراب المشي الذي أعاني منه يكون وظيفياً، بدون إصابة ظاهرة، قابلة للعكس، مرتبطة بتشوهات في الدماغ والعواطف. هذا ساعدني في مواجهة ذكرياتي الصادمة مع مختص نفسي، والآن أنا بحالة أفضل!

٢٢

## 3 علم المعرفة

خلال الحرب العالمية الأولى أصبح واضحاً الارتباط بين الصدمة والأعراض الجسدية. فعلى وجه الحق، قد طور الجنود الذين واجهوا رعب الحرب وتهديد الموت المستمر أعراضاً مختلفة: شلل، ارتعاشات هائلة، اضطرابات في المشي، آلام لا يُطاق... لم يكن هذا على الإطلاق محاكاة. في الواقع، هذه اضطرابات في الدماغ ترتبط بالمشاعر. يمكن أن تؤدي شدتها إلى فقدان وظيفة ذراع أو ساق أو القدرة على المشي...

الطب الحديث ما زال يواجه صعوبة في الاتفاق على المصطلحات، ولكن بشكل عام، نتحدث عن اضطرابات تفككية، صمتوشكلية، صمتوشكلية، تحويلية، وظيفية، أو نفسية للإشارة إلى آلية مشتركة لتأثير المشاعر (أحياناً ناتجة عن صدمة) على الجسم.