

روانشناسی و رواندرمانی بدن

رضا جوهری فرد^۱

پرسشها

- روابط بدن و روان در سلامت و بیماری و درمان چگونه است؟
- روانشناسی بدن چگونه و با چه نشانه هایی پیدا شد؟
- روان درمانی بدن چگونه است؟
- منش و تحلیل منشی درروانشناسی و رواندرمانی بدن چیست؟

چکیده

یکی از کهن ترین و گسترده ترین موضوعات بیان شده در تاریخ اندیشه، نسبت مندی ذهن - بدن یا ارتباط میان امر ذهنی و امر جسمانی است (گودمن، ۱۹۹۱). دراین میان اندیشمندان بسیاری، تلاش نمودند تا ماهیت این رابطه را روشن سازند.

بدین سان، رویکردهای روانشناسی، براساس ماهیت این رابطه، سامان یافته و هریک به تشریح سازو کار این رابطه پرداختند. از جامع ترین و با نفوذترین رویکردهای روانشناسی، می توان به رویکرد روانکاوی فروید اشاره کرد، که پایه های روانشناسی شخصیت و روانشناسی بالینی را شکل داد. فروید با ارائه این نظام، بسیاری از مفاهیم و سازوکارهای ارتباط ذهن - بدن را روشن ساخت، از جمله مفهوم سرکوب و سازوکار تبدیل نشانه های ذهنی (روانشناختی) به نشانه های بدنی.

^۱ روانشناسی ارشد بالینی، مدرس دانشگاه، دبیر انجمن اسلامی برتر ایران

نشانی: اهواز، خیابان شهید جهانبان، بین احمدی و ادهم، پلاک ۱۲۱، تلفن: ۵۴۲-۰۹۱۳۳۱۷۰۵۴۲

ویلهلم رایش و الکساندر لوون، از شاگردان و پیروان فروید، با بهره گیری از مفاهیم روانکاوی، به گسترش و پایه گذاری رویکرد روانشناسی بدن پرداختند. روانشناسی بدن، با بسط مفهوم انرژی حیاتی (لایبدو)، به تشریح سازوکار تبدیل این انرژی بین ذهن و بدن می پردازد.

واژه های کلیدی: روانشناسی بدن، روان‌درمانی بدن، زیست انرژی، تحلیل منش

Abstract

One of the most ancient and important subjects in the history of thought, is the relationship between the mind and body. According to this relation.

One the most important and influence approaches of the psychology is, psychoanalysis approach of Freud, which explain the relation of mind - body by energetic concepts.

Wilhelm Rich and Alexander lowen, disciples of Freud, by using the concepts of psychoanalysis, founded body psychology.

body psychology by using the concept of vital energy (Ki), explain the mechanism of converting this energy between mind and body.

Key words: Body psychology, body psychotherapy, bioenergetics, character analysis.

مقدمه

یکی از کهن ترین و گسترده ترین موضوعات بیان شده در تاریخ اندیشه، نسبت مندی ذهن - بدن یا ارتباط میان امر ذهن و امر جسمانی است (گودمن ۱۹۹۱). در این میان اندیشمندان بسیاری تلاش نمودند تا ماهیت این رابطه را روشن سازند (برای مثال نگاه کنید به مقاله مروری جوهری فرد، ۱۳۸۴).

به اعتقاد میس (۱۳۷۹) یکی از خشتی ترین واژه ها برای توصیف رابطه ذهن - بدن مفهوم انرژی است.

نگاه انرژیایی به ماهیت روان، از دیرباز و در فرهنگهای مختلف وجود داشته است و انرژی به عنوان یک استعاره یا یک پدیده به طور گسترده در تشریح پدیدارهای ذهنی به کار گرفته شده است. به عنوان مثال پیش از آنکه مفاهیم افسردگی و مانیا وارد فرهنگ روان پزشکی شود. در

فرهنگ عامه، مفاهیمی همچون (بی انرژی) و (دیرانرژی) وجود داشته است (دزیمیدکو ۱۹۹۹). به طور سنتی مفهوم انرژی به عنوان مبنایی برای درک روان و همچنین ارتباط متقابل ذهن و بدن، به کارگرفته می شده است.

شمینسم^۱، که نوع خاصی از درمانگری در جوامع بدوی است، به نوعی گفتمان در حالت خلسه بین شمن (درمانگر) و روح (سیستم انرژیایی فرد) اشاره دارد.

آسیای مرکز و جنوب سیبری، احتمالاً یکی از قدیمی ترین و پرقدرتترین مکانهای پیدایش و گسترش شمن گرایی است و در این میان، ایرانیان در حدود چهار تا پنج هزار سال پیش با این آیین آشنا بودند (کاپلان و سادوک ۱۳۷۸).

در سده هجدهم میلادی، فرانتس آنتوان ماسمر (۱۸۱۵ - ۱۷۳۴)، شروع به استفاده از مغناطیس در درمان بیمارانش کرد. وی متوجه عبور یک جریان غیرعادی در فرایند درمان شد که به سادگی وبدون استفاده از مغناطیس و تنها با کشیدن دستهایش روی بدن بیمار، صورت میگرفت. وی این نیروی ناشناخته را مغناطیس حیوانی^۲ نامید.

نظریه آنتوان ماسمر، نوعی رهیافت انرژیایی به موجودات زنده بود. و بعد جدیدی از سازوکار حیات و نیز ارتباط ذهن - بدن را پیش روی دانشمندان قرار داد (اشمن، ۱۳۸۲)

زیگموند فروید^۳ (۱۸۵۶-۱۹۳۹) روانپزشک اتریشی و بنیان گذار مکتب روان تحلیل گری، انرژی خاصی را در افراد فرض کرد که از آغاز زندگی در آنها وجود دارد و نیروی لازم برای اعمال حیاتی، لذتها و خواستههای فرد را مهیا می سازد. وی این انرژی را لیبیدو^۴ نامید. فروید، نخست این واژه را در معنای انرژی جنسی به کار برد، ولی پس از تجدید نظر در نظریه ی انگیزش خویش، لیبیدو را برای تمام غرایز زندگی^۵ استفاده نمود. به اعتقاد او، علاوه بر انرژی جسمانی، انرژی روانی^۶ نیز وجود دارد که در فرایندهای روانشناختی همچون ادراک، یادآوری، اندیشه و تفکر به

¹ shamanism

² Animal magnetism

³ S- Freud

⁴ Libido

⁵ Eros

⁶ Psychic energy

کار می رود و به طور کلی، انرژی محرک شخصیت است (کجیاف، ۱۳۸۱). این انرژی (روانی) عمدتاً انرژی غریزی است و غریزه جنسی در این میان از اهمیت بیشتری برخوردار است. (هال، ۱۳۴۸).

استعاره ی انرژی به فروید امکان داد تا هم ارزی روانی محتواهای به ظاهر ناهمگون روانی را مسلم انگارد و از این راه شالوده ی درک خود را از فرایندهای جابجایی و ادغام، که راهنمای عمل رویا دیدن^۱ و تکون علامت هستند، پی ریزد و به این ترتیب انرژی شناسی در ازای فروید، ریشه نظری مفاهیم گوناگون از جمله واپس روی^۲ و مقاومت گردید (بوتبی، ۱۳۸۴).

انرژی شناسی فروید بیش از مفهوم فیزیکی نیرو، به مفهوم اقتصادی ارزش^۳ مربوط می شود. به این ترتیب، وی علت رفتار بیمار مبتلا به هیستری را وجود بار بسیار شدید انرژی در سرتاسر شخصیت و تکرارهای جبری اعمال فرد و سواسی راه، تمرکز بسیار شدید انرژی (مانند گرداب) می دانست و افسردگی را کاهش انرژی (همان منبع).

اریک بزن (۱۹۱۰-۱۹۷۰) فرضیات فروید در مورد انرژی روانی یا نیروگذاری روانی را دنبال کرد. به نظر او این انرژی به سه حالت وجود دارد: انرژی محصور، انرژی غیرمحصور و انرژی آزاد. وی اصطلاح نیروگذاری فعال و خلاق را به مجموعه انرژی غیرمحصور به همراه انرژی آزاد اطلاق نمود.

اریک برن، این تعبیر و استعاره از انرژی را در نظریه ی تحلیل رفتار متقابل^۴ خود به کار گرفت. به اعتقاد وی، ساختار شخصیت از سه بخش کودک، بالغ و والد تشکیل شده است. که هر کدام دارای حصار در اطراف خود هستند. انرژی آزاد به راحتی و سهولت می تواند از بین حصار هر حالت نفسانی به حالت نفسانی دیگر در جریان باشد. هر یک از این حالات نفسانی شامل مقدار مشخصی از انرژی است که در این حصار قرار دارد.

¹ Dream

² Regression

³ Economic concept value

⁴ Transactional analysis

اگر این انرژی در زمان خاص خودش به کارگرفته نشود، به انرژی محصور تبدیل میشود. به این ترتیب، اریک برن نیز برای توجیه ساز و کار نظریه ی خویش از استعاره انرژی استفاده می نماید.

ولی در میان این نظریه پردازان، ویلهلم رایش^۱ و شاگردش، الکساندر لوون^۲، بیشترین نفوذ را در رهیافت انرژیایی و توضیح ساز و کارهای ذهن - بدنی آنها دانست.

روانشناسی بدن^۳

ویلهلم رایش از معاصرین و پیروان فروید بود، و سلامت روانی انسانها را به توانایی شان رد عشق ورزیدن و پذیرفتن آن، مرتبط می دانست. وی علت روان آزردگی ها و روان گسستگی های کنشی^۴ را انباشت انرژی لیبیدو در بدن می دانست (استنتون ۲۰۰۲).

رایش با تلاش در تحلیل بیماران و مشاهدات بالینی و آزمایشگاهی دقیق، کوشید تا نظریه ای جدید در پیوند میان ذهن و بدن و نقش این ارتباط در آسیبها و رواندرمانی عرضه کند. حاصل تلاش وی و شاگردانش، از جمله الکساندر لوون، مبانی روانشناسی بدن را بنیان نهاد.

روانشناسی بدن، با پیش فرض رابطه ذهن - بدن، به بررسی سازوکار این رابطه و روشهای درمانی می پردازد. از دیدگاه روانشناسی بدن اساساً دو گونه حافظه در انسان وجود دارد: حافظه آشکار^۵ و حافظه ضمنی^۶.

حافظه ی آشکار با سطح هوشیار ارتباط دارد و نیازمند زبان گفتاری است و شامل مفاهیم، واقعیتها، رخدادهای، توصیف ها و فکرها است. در حالی که، حافظه ضمنی، با سطح ناهوشیار مرتبط است و شامل هیجانات، احساسات، حرکات و فرایندهای خودکار است. جایگاه هر دو گونه حافظه در مغز است، با این تفاوت که در حافظه ضمنی، ارتباطی بین مغز و سیستم های عصبی بدن مانند

¹ W.Riech

² A.lowen

³ Body psychology

⁴ Functional psychosis

⁵ Explicit memory

⁶ Implicit memory

اعصاب خودکار، حسی و بدنی به وجود می آید و مغز، رخدادهای هیجانی را در سیستم ماهیچه ای بدن حفظ می کند و به این ترتیب علاوه بر حافظه ذهنی (یا به عبارت دیگر حافظه آشکار) حافظه بدن^۱ (یا حافظه ضمنی) شکل می گیرد (استنتون ۲۰۰۲). رخدادهای هیجانی توسط تنش و انقباضات مزمن عضلات ماهیچه ای جذب شده و جزیی از تاریخچه زیست شناسی فرد می گردد (میس، رایس ۱۳۸۲) این انقباضات ماهیچه ای را، زره عضلانی^۲ نامیده. وی در سال ۱۹۳۳ فرضیه ای در باب وحدت کارکردی بین ذهن و بدن ارائه داد. به اعتقاد او، عمل اساسی و زیست شناختی انقباض و انبساط در هر بخش از ذهن و بدن وجود دارد. تحقیقات و آزمایشها نشان می دهند که تحریکات و حسهای مختلف، توسط اعصاب ایجاد نمی شوند، بلکه توسط آنها منتقل می شوند. در حقیقت، تحریکات و حسهای زیست شناختی گوناگون، در موجودات زنده وجود دارند و مدت ها قبل از تکوین و سازمان یافتن اعصاب، ایجاد شده اند، موجودات تک سلولی همان اعمالی را از خود نشان می دهند که موجودات پرسلولی و این درحالی است که هنوز سلسله اعصاب در آنها سازمان یافته است (رایس ۱۳۸۲).

پژوهش ها نشان می دهد که همواره در محلهایی از بدن که انبساط و انقباض صورت می گیرد، اعصاب پاراسمپاتیک و سمپاتیک، که جزو اعصاب خودکار می باشند، عمل می کنند. دستگاه اعصاب پاراسمپاتیک در جهت انبساط و گسترش، جهت گیری به سمت بیرون، شادی، شغف و غمگینی است. به عبارت دیگر، فرایند حیات شامل تناوب مداوم انبساط و انقباض است و به این ترتیب، به نقطه وحدت عمل بالاترین سطح احساسات روانشناختی (ذهنی) با عمیق ترین لایه های زیست شناختی (بدن) می رسیم. اگر نوسان زیستی در یک جهت (انبساط) و یا در جهت دیگر (انقباض) مختل شود، مثلا حالت انبساط یا انقباض بر حالت دیگر نفوذ یابد، تعادل زیست شناختی تمام بدن مختل خواهد.

به این ترتیب سرکوب هیجانان و احساسات در زمانی از گذشته زندگی فرد، از طریق سلسله اعصاب خودکار (نباتی)، تبدیل به یک گرفتگی عضلانی شده و در حافظه بدن ذخیره

¹ Body memory

² Armor

میگردد. به عبارت دیگر، انقباض عضلانی، جنبه بدنی فرایند سرکوب هیجان‌ها و خواست روان شناختی و پایه تداوم آن است.

هیچ گاه یک عضله به تنهایی منقبض نمی شود. بلکه انقباض در گروهی از عضلات که از نظر نباتی و کنشی یکی هستند، رخ می دهد. مثلاً هرگاه احساس گریستن سرکوب شود، تنها لب زیرین منقبض نمی شود، بلکه کلیه عضلات لبها، دهان، آرواره ها، و هم چنین عضلات حلق منقبض می گردند. این زره عضلانی همچنین از طریق فرهنگها، نمادها و نظام تعلیم و تربیت در کودکان شکل می گیرد. به عنوان مثال ضرب المثل‌های تجویزی مانند: (مرد باید بر خود مسلط باشد) و (خودت را جمع و جور کن) (رایش ۱۳۸۲).

رواندرمانی بدن^۱

رایش برای رهسازی فرد از (زره های عضلانی) که متأثر از سیستم اعصاب نباتی بودند، شیوه درمان نباتی^۲ را پیشنهاد کرد (استتون ۲۰۰۲).

یکی از اصول رواندرمانی بدن، چنان که رایش بیان نموده بود، درمان از طریق دستگاه اعصاب نباتی یا درمان نباتی است. در این شیوه درمانی، تنشها و گرفتگی های عضلانی برای رهایش ذهن، آزاد می شوند و می توان آن را شیوه تداعی آزاد از طریق بدن نامید. به عبارت دیگر، با کاهش تعارض فرد و شل شدن زره عضلانی انرژی حیاتی فرد آزاد شده و وی می تواند به زندگی سالم و طبیعی بازگردد (همان منبع).

همان طور که پیشتر بیان شد، بخشی از حافظه فرد، در بدن او از طریق دستگاه اعصاب نباتی در سیستم عضلانی او، حفظ شده است. در طی فرایند درمانی نباتی، علاوه بر شل شدن در حالت خشک عضلانی و رها شدن نیروی نباتی، هیجان‌ها، احساسات و به طور کلی خاطرات فراموش شده فرد که در عضلات وی ضبط شده بود، یادآوری می شود، به این ترتیب دیگر لازم نیست که تنها به تفسیر رویاها و تداعی معانی پردازیم، زیرا ترجمه ی زره عضلانی و به عبارت بهتر زبان

^۱ Body psychotherapy

^۲ Vegeto therapy

بدن خود گویای تجربه های آسیب زای دوران کودکی است و در یک برداشت کلی، ساختار روانشناختی (ذهن) همان ساختار زیست شناختی (بدن) و سازوکار این رابطه، سلسله اعصاب نباتی است (رایش ۱۳۸۲).

به طور کلی، درمان نباتی (رواندرمانی بدن) بر فرضهای زیر استوار است:

۱- تحریک و تداوم روانی از نظر کنش، معادل با تحریک و تحرک بدن است.
 ۲- تداوم تحریک و تهییج روانی، به علت برقراری و تداوم حالتی خاص در سلسله اعصاب نباتی به وجود می آید.

۳- حالت نباتی متغیر، باعث تغییر در عملکرد اندام می شود.

۴- مفهوم روانشناختی نشانه های بدنی چیزی جز حالتی بدنی نیست. که یک وضعیت روانشناختی را در آن متجلی می کند. از این رو جدا نشدنی و با یکدیگر برابرند.

۵- وضعیت روانشناختی شخص، تحت تاثیر حالت نباتی است.

در واقع، تن و روان (ذهن و بدن) در این دیدگاه از نظر نیروی حیات به صورت دو سیستم متعامل و یکپارچه عمل می کند (رایش ۱۳۸۲).

شیوه رواندرمانی بدن، در رهیافت زیست انرژیایی الکساندر لوون (لوون و لوون، ۱۳۸۲). از طریق تمرینات ویژه بدنی صورت می گیرد که، باعث رها شدن تنش های عضلانی و آزاد شدن بلوکهای انرژی در سطح بدن می شود.

به عبارت دیگر، شیوه زیست انرژیایی لوون، رهیافتی بالینی و عملی برای درک و شناخت شخصیت انسان به وجود آورده است، اساس این رهیافت تحلیلی و شناختی را، بدن و فرآیندهای انرژیایی بدن تشکیل می دهند (لوون و لوون ۱۳۸۲).

تحلیل منش

درمان بدنی حالتی عضلانی، تنها نیمی از رویکرد روانشناسی بدن محسوب می شود. نیم دیگر به بررسی خصوصیات (رگه های) شخصیتی فرد در قالب تحلیل منش می پردازد.

نظریه ی تحلیل منش، نخستین بار توسط فروید ابداع و پایه گذاری شد و روشی از روان تحلیل گری است که اساس آن بر تسلسل افکار و تداعی معانی بیمارقرار دارد. رایش بین سالهای

۱۹۵۲-۱۹۳۳ روش جدید تحلیل منش را ابداع کرد و آن را به روش روان تحلیل گری فروید افزود. در روش تحلیل منش رایش، کاوش در روان بیمار فقط از طریق تسلسل افکار و تداعی معانی صورت نمی گیرد، بلکه رفتارهای غیرکلامی و حالتهای هیجانی و عاطفی بیمار نیز بررسی و تحلیل می گردند. به اعتقاد رایش، تحلیل منش، بخش مکمل درمان نباتی است و همان گونه که درمان نباتی در حیطه عملکرد زیستی فیزیکی (جسمانی) به تحلیل و آزادسازی زره عضلانی می پردازد، تحلیل منش در حیطه عملکرد روانی، به تحلیل زره منش خواهد پرداخت و این دو، از نظر عملکرد یکسان و مکمل یکدیگرند. به اعتقاد رایش (۱۳۸۲) منحصر کردن درمان به یکی از این دو طریق، کاری ناقص است و باید توأما صورت گیرد.

برای پی بردن به چگونگی ارتباط زره منش با زره عضلانی مثالی می آوریم:

احساس خطر مترادف است با تشدید عملکرد اعصاب سمپاتیک این عملکرد به نوبه خود اضطراب را تشدید می کند. تشدید اضطراب باعث ایجاد زره منش می شود که این زره نیز به نوبه خود مترادف است با جذب و ادغام انرژی نباتی در عضلات زره عضلانی نیز باعث اختلال در رها شدن انرژی می شود و در نتیجه فشار و تنش را بالا می برد و این چرخه ی معیوب به همین صورت ادامه می یابد.

منابع

- اشمن، جیمز (۱۳۸۲) انرژی پزشکی، ترجمه ناهید میرشاهزاده، نسیم رومینا و فرزاد گلی، اصفهان: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
- بوتبی، ریچارد (۱۳۸۴) فروید در مقام فیلسوف، ترجمه سهیل سمی، تهران انتشارات ققنوس.
- جوهری فرد، رضا (۱۳۸۴) روانشناسی در عمق، ترجمه استپان سیمونیان، تهران: انتشارات رشد.
- کجیاف، محمدباقر (۱۳۸۱) روانشناسی رفتار جنسی، تهران نشر روان.
- کاپلان، ه. ا. و سادوک، ب.ج (۱۳۷۸) روشهای درمانی غیرمتعارف، ترجمه رضا جمالیان، تهران انتشارات عطایی.
- لوون، الکساندرولون، لسل (۱۳۸۲) تپش گرم حیات، سلامت و تن و روان با تمرینات بیوانرژیوتیک، ترجمه پریش صفایی، تهران: انتشارات رشد.
- میس کارولین (۱۳۷۹) کالبدشناسی روح: مراحل هفتگانه قدرت و شفا، ترجمه مرجان فرجی، تهران: نشر نازین.
- هال، کالوین (۱۳۸۴) روانشناسی فروید، ترجمه ایرج نی آیین، انتشارات غزالی.

References

- Dziemidho, H.E. (1999). The complete book of energy medicine, gaia books limited.
- Goodman, A.(1991). Organic unity theory: the mind – body problem. Revisited American journal of psychiatry, 148: 5.
- Staunton, tree (2002). Body psychotherapy, New York: brunner- Rutledge.