

عدم الانسجام في العلاقة الحميمة يسبب امراضاً نفسية وجسدية



إلا أن كتاباً للطبيين دانيال فريمان وجاسون فريمان، تناول الاكتئاب من زاوية أخرى، ولكونهما طبيين فقد توصلا من خلال دراسات نفسية وجسدية على مئات من المرض الذين كانوا يتعالجون لديهما إلى أن أقوى أنواع الاكتئاب هو الناجم عن العلاقات العاطفية الزوجية غير المتناغمة.

ففي كتاب صدر عن جامعة أكسفورد الشهيرة، قال الطبيبان المؤلفان أن من أسوأ أنواع الاكتئاب للرجل والمرأة الاكتئاب الناجم عن عدم الرضى أو التوافق أو الانسجام في العلاقة الحميمة بين الزوجين وأضاف الكتاب أن العلاقة الحميمة عندما تصل إلى مستوى ممتاز بين الزوجين فإن الكثير من الأمراض النفسية والجسدية يمكن التخلص منها والعكس صحيح؛ فعندما لا يكون هناك انسجام أو توافق في تلك العلاقة، فإنها تؤثر سلباً في أحد الأطراف أو كليهما، ونصح الكتاب الزوجين اللذين لا يجدان توافقاً في العلاقة الحميمة باستشارة طبيب مختص في الشؤون العائلية أو ما يعرف في الغرب doctor family حيث يوصي الطبيب بالطرق السليمة التي تجعل الزوجين يصلان إلى علاقة عاطفية سعيدة وبالتالي يزول التوتر والقلق اللذين يمكن أن يدمرا حياتهما.

المرأة أكثر تضرراً

ويشير الكتاب إلى أن الزوجة في الأغلب تكون الطرف الأكثر تضرراً في حالة عدم الانسجام الجنسي بين الزوجين، حيث إن المرأة لا تكون دائماً مستعدة للعلاقة الحميمة بسبب مسؤولياتها في البيت والعمل، فهي دائماً مشغولة ومرهقة، وبرغم ذلك المفروض أن تكون زوجة في آخر النهار لتلبي رغبات زوجها العاطفية، وعندما يلج الرجل في ذلك فإنها ترسخ دون أن تكون راضية نفسياً عن ذلك، وقد تكرر الموقف فتشعر بأنها مجرد أداة تفريغ للزوج، وبالمقابل فإن الزوج يحتاج إلى هذه العلاقة لكن من المفروض أن تكون هناك تضحية منه إلى حد ما بحيث تكون الزوجة مهياً لتلك العلاقة حتى لا تشعر بأنها أداة تفريغ فقط، لأنه ستمصاب بالألم النفسي والاكتئاب عندئذ. فالمرأة من حيث تكونها النفسي والجسدي تحتاج إلى معاملة خاصة حتى تكون مهياً لأي لقاء عاطفي، ولكن عندما يكون الرجل غير واع لهذه الحقيقة فإنه يسبب لزوجته الكثير من المشكلات النفسية دون أن يشعر بذلك، وهناك رجال أنانيون لا تهتمهم إلا نزواتهم الشخصية، ما يترك أنطباعات سيئاً لدى الزوجة يؤدي لإصابتها بالاكتئاب، وهذا بدوره يسبب الكثير من الأمراض الجسدية والمعاناة. إضافة إلى ذلك يشير الكتاب إلى أن هناك حقيقة مفادها أن الرجال الذين يعانون علاقات غير منسجمة مع زوجاتهم يصابون أيضاً بالاكتئاب لكن هذه النسبة قليلة مقارنة بالنساء فإذا كانت نسبة الزوجات اللواتي يصابن بالاكتئاب نتيجة عدم الانسجام في العلاقة الحميمة ما بين 30% و45% من النساء المتزوجات في بريطانيا، فإن النسبة بين الرجال البريطانيين المتزوجين تصل ما بين 14% و18% ويعزو الكتاب ذلك لعدة أسباب، منها أن الرجل لا يحتاج إلى أن يتهياً نفسياً كثيراً حتى يصبح قادراً على ممارسة العلاقة الزوجية، وكذلك الرجل قد يثار من مجرد المظهر الخارجي لزوجته، في حين أن الزوجة تحتاج إلى أن يتم تهيتها نفسياً من خلال المداعبة حتى تصبح مهياً جسدياً، كما أن المظهر الخارجي للزوج لا يثير لديها الكثير من الاهتمام الجنسي لأنها تبحث عن كلماته وعباراته التي تأخذها إلى الجو الرومنسي، لكن الكتاب يشير إلى أن هناك عنصراً مهماً وهو أن هرمون الذكورة (التستوستيرون) يقاوم الاكتئاب، خلافاً لهرمون الأنوثة (الأستروجين) الذي لا يتمتع بتلك الخاصية، لهذا فإن الفرق بين هرمون الذكورة والأنوثة هو الذي يشكل نسبة الاكتئاب بين النساء والرجال وعليه فإن الرجال الذين يعانون مشكلات في البروستاتا فإن نسبة هذا الهرمون التستوستيرون تقل لديهم، وعند أخذ علاج لمرض البروستاتا فإن نسبة هذا الهرمون تقل أكثر وأكثر ولهذا تجد هذه الشريحة من الرجال يعانون الاكتئاب، لكن المشكلة عند معظم الرجال أنهم لا يعترفون بأن لديهم مشكلات من هذا النوع خشية على كرامتهم، إلا أن الإنكار ليس في مصلحتهم على المدى البعيد. وهناك أيضاً عوامل أخرى تجعل المرأة، أكثر إصابة بالاكتئاب والأمراض النفسية والجسدية، حيث أن عدم التوافق

بالعلاقة الحميمة الزوجية يجعلها تفكر كثيراً في أن زوجها قد يقيم علاقة مع إمراه أخرى ويهملها. خاصة إذا كان الزوج أنانياً ولا يهتم إلا بنفسه، كما أن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للمرأة مثل العادة الشهرية والولادة والآلام النفسية والجسدية التي تصاحب هذه التغيرات وما ينتج عنها من تفاعلات هورمونية، أكثر عرضه للاكتئاب من الرجل.

المصارحة

يرى الكتاب أن الزواج هو من أكثر العلاقات الإنسانية سحراً، ومن ثم مصارحة الزوجين بعضهما بعضاً أمراً ضرورياً جداً لسعادتهما، فهما أكثر الناس معرفة بطرفهما وطبيعة كل منهما.

ولهذا فإنه من الأفضل قبل الذهاب إلى الطبيب لاستشارته في كيفية التعامل مع العلاقة الزوجية المضطربة، أن يجلسا معاً ويتصارحا، بحيث يبوح كل منهما للطرف الآخر بما يزعجه وما لا يرضيه، ومن الضروري التوصل إلى توافق بينهما لأن هذا التوافق في مصلحة الطرفين، وبالتالي فإن إحلال الانسجام العاطفي والنفسي من خلال التفاهم ستكون له نتائج إيجابية للرجل والمرأة معاً.

ويشير الكتاب ان عملية الافراغ المنسجم بين الزوجين ستخلصهما من التوتر والاكتئاب، وتساعدهما على النوم بشكل صحي أكثر من 7 ساعات، مما يجعل الجسم يسترخي ويتخلص من المواد المؤكسدة كما أن النوم هو أفضل علاج للدماغ المتعب، حيث أن خلال النوم تقوم الخلايا الدماغية بالتخلص من المشكلات اليومية التي واجهها الانسان في حياته، لذا فإن الكثير من الأطباء النفسيين عندما يريدون ان يعالجوا شخصاً فإنهم يطلبون منه ان يغمض عينيه ويحاول النوم لو لدقائق أو ثوان، بحيث يأخذ الدماغ فترة قليلة من الراحة، وأفضل سبيل لجعل الزوجين ينامان ساعات طويلة هو إقامة علاقة عاطفية منسجمة.