

Fontos továbbra is érezni a dühöt, és szükség esetén a jelen interakcióiban konfrontálódni, hiszen ha nem ezt teszik, a neuronok ismét elzáródhatnak, és újra megjelennek a hangulatváltozások.

### **Javul a fizikai egészség**

Az agy toxikózisa, az agyalapi mirigy és egyéb ellenőrző szervek, időszakos alul- illetve túlserkentését váltja ki, s ennek következtében, perifériás betegségek állhatnak elő. Mikor a méregtelenítési folyamat véget ér, eltűnnek a pszicho-szomatikus jobban mondva neurogén rendellenességek. Javul a fizikai egészség, hiszen szabadok az idegszövetek, és az idegrendszer elvégezheti napi méregtelenítési feladatát. Hacsak nem állt be, visszafordíthatatlan szervi károsodás, a fizikai rendellenességek valószínűleg eltűnnek, különösen amennyiben az étrend is változtatnak. A megkönnyebbült emberek, általában nem tudnak rossz ételeket vagy serkentőket fogyasztani, természetesen a természetes élelmiszerekből készült, egészséges étrend felé fordulnak. A serkentők, finomított cukor, kenyér és tejtermékek fogyasztásának mellőzése, segíthet a depressziók és egyéb idegrendszeri tünetek megjelenésének a megelőzésében.

### **Állandó állapot, az eufória és a mentesség minden káros szenvedélytől.**

A sártengeres időszak után, visszatérnek a normális érzelmek. Megszűnnek a káros szenvedélyek. Fenntartható eufória jelenik meg, amely nem „csúcs”, hiszen inkább, mint szorongástól és veszélyektől való mentességérzésben nyilvánul meg. Újjászületünk, szeretni tudunk, és tudjuk szeretetnünk magunkat.

„Ha kihozod magadból, ami benned rejlik, amit kihozol magadból, az fog Téged megmenteni.”  
Tamás apostol apokrif evangéliuma

### **A szerző megjegyzései**

Társadalmi megítélés szempontjából én nem voltam bántalmazott gyermek, de anyám a bölcsőben hagyott, hogy „kibőgjem magamat”, és hallgattam apámnak, az anyám, testvérem és nővérem ellen irányuló dühét. Nagyon korán megtanultam elfojtani indokolt dühömet. Autista gyermek voltam, és húszas éveimben szkizofrénias diagnózisom volt, majd négy évig egy elmeorvosi intézet zárt osztályára kerültem. Időm javarészt a dühöngőben töltöttem, dühömet a kényszerzubbony szíjai ellen fordítva,

vagy befelé irányítva dühömet öngyilkossági dühöngéssé alakítva azt. Egyik elektrosokkos kezelés ideje alatt, nem vesztettem el eszméletemet, érezvén a fájdalmat és pánikot, amikor az elektromosság áthaladt testemen. Olyan volt, mint a áramütés ért volna, s mégis továbbra élnék. Az elkövetkező harminc évben, több mint húsz kórházban voltam, számtalanszor új diagnózist állapítottak meg, s kezeltek a pszichiátriában ismert minden gyógyszerrel. Hatvan éves koromban, komoly depressziós rendellenességi diagnózist állapítottak meg, majd mániás depressziót, miközben érzékelhetők voltak az Alzheimer és a Parkinson kór tünetei. A kórházban eltöltött hosszú évek ideje alatt, egyetlen nővér ismerte fel, hogy mire van szükségem. Bejött szobámba, ahol az ágyhoz voltam kötve, feloldozott, és műanyag edényes tálcát adott kezembe. „Verd ezeket a falhoz” mondta. Hogyha a falra tudtam volna képzelné szüleim arcát, elkezdhettem volna gyógyulni. Tulajdonképpen, én kívántam azt, hogy kórházakba legyek zárva. Mindez öntudatlan volt, de egy fantázia „lejátszása” volt. Újrajátszottam azt, amikor bölcsőbe voltam zárva, s ez egy lehetőség volt a szüleim ellen irányuló indokolt düh felszabadítására. Amikor mindezt megértettem, és elkezdem az önmegsegítést, gyorsan meggyógyultam és megnyugodtam. Kérem, hogy mielőtt bármit elkezdené, szíveskedjen figyelmesen tanulmányozni a dolgozatot, és írja meg nekem, mennyi idejébe került megnyugodni.

### **Irodalom**

1. Van Winkle, E. The toxic mind: the biology of mental illness and violence, Medical Hypotheses 2000; 54: 146-156
2. <http://home.earthlink.net/~clearpathway>  
<http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>  
<http://pages.nyu.edu/~er26>  
<http://home.att.net/~jspeyrer/toxicmnd.htm>
3. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London: Sphere Books Ltd, 1971.

Felelősség-elhárítás: Az önmegsegítési tevékenységek tanácsnak minősülnek, amelyeket 12 szakaszos program keretében nyújtunk, és nem javallottak kiskorú, szülői felügyelet alatti gyermekeknek, a szülők jóváhagyásának hiányában. Az önmegsegítés biztonságos, amikor a dühöt átírányítják, és a beteg nem szenved egyéb komoly egészségkárosodásban. Nem vállalhatok semmi felelősséget, a biológiai elvek félreértése miatt. Amennyiben ezeket a tevékenységeket alkalmazzák, ezt saját felelősségükre teszik. Jelen dolgozat, nem javasolja az orvos által felírt gyógyszerekkel való kezelés megszakítását. Az önmegsegítési tevékenységeket, együtt lehet folytatni a kezeléssel és gyógyszerrel. 9/9/99

# **AZ ÉRZELMEK**

## **BIOLÓGIÁJA**

### **Önmegsegítés**

#### **a szorongás**

és

#### **depresszió ellen**

E. Van Winkle, nyugalmazott kutató  
Millhauser Laboratories  
Department of Psychiatry  
New York University School of Medicine  
Postacím: Murray Hill Station, P.O. Box 893  
New York, NY 10156 USA

„Hogyha nem hozod ki magadból, azt, ami benned lakozik, az, ami benned marad, tönkre fog téged tenni.”

Tamás apostol apokrif evangéliuma

### **A függőség, az elsődleges káros szenvedélyünk.**

Miután elsajátította ezt az egyszerű biológiát, az önmegsegítő tevékenység magától be fog indulni. Minden gyermek, egészséges dühvel jön a világra, amely része az ellenkezési vagy menekülési reakciónak. Amikor szüleink érzelmileg rosszul kezelnek vagy elhanyagolnak – még akkor is, hogyha ez nem szándékos -, ezzel általában, az indokolt düh elfojtását váltják ki belőlünk. Egyetlen szülőtől sem várható el, hogy kifogástalan legyen, viszont számunkra, biztosítani kell a dühöngés lehetőségét. A düh elfojtása, károsabb, mint a trauma maga. Még a „ne sírj baba, ne sírj” bölcsődal is inkább a szülőnek használ, mint a gyermeknek. Valószínűleg, a maguk során, amikor ők is gyermekek voltak, szüleinknek is el kellett fojtani dühüket, így ez számukra is megkönnyebbülést jelent. Mi, öntudatlanul olyan függőségi viszonyokat alakítunk ki, amelyek tulajdonképpen gyermekkori függőségi

kapcsolatok újrarázása, s amelyeknek célja, az elfojtott düh és fájdalom felszabadítása. Sokan közülünk olyan partnereket, főnököket és barátokat szereztünk magunknak, akik szüleinkre emlékeztetnek. Az ilyen megközelítéssel kialakított kapcsolatok egyike sem volt boldog kapcsolat.

### **Az agy toxikussága, érzelmi zavarokat és függőségi viszonyt alakít ki.**

Amikor elfojtjuk dühünket, az agy toxikus szintet elérő neuro-transzmitterei, elzárják azokat az idegcsatornákat, ahol szüleink emlékét őrizzük (1). Nem emlékezünk vissza a gyermekkori traumákra. Az időszakos méregtelenítési rohamok ideje alatt, ezek a toxinok, amelyek az elfojtott indulatokból származnak, hirtelen elárasztják az idegcsatornákat, és olyan ideg-tüneteket gerjesztnek, amelyek skálája a mérsékelt szorongástól, egészen a mániáig, sőt a félreirányított dühig terjed. Mivel egyes területek, jobban el vannak tömítve mint mások, a düh úgymond félre lesz irányítva, mivel téves neuronokon keresztül indul útjára. Ebből következően, a düh nem a megfelelő személy ellen irányul, vagy akár befelé is irányulhat, bűn vagy akár öngyilkossági szándék alakjában nyilvánulva meg. Amikor a gondolatok és érzelmek félre vannak irányítva, a gondolkodás tévelygés-szerű vagy akár pszihotikus is lehet. Mindezenáltal, a gerjesztéses ideg-tünetek, méregtelenítési rohamok és gyógyító események, tulajdonképpen a kapuk megnyitása, a felgyülemlett düh felszabadítása céljából. Amennyiben e tünetek ideje alatt, átirányítjuk gondolatainkban a dühöt régi bántódások irányába, akkor több kapu nyílhat meg, ezzel gyorsítva a gyógyulást. A gyógyulás, egy időszakos méregtelenítési folyamat. A serkentők utáni vágy és a társult függőség nem fog megszűnni, amíg a méregtelenítési folyamat le nem zárul, hiszen a homeopátiához hasonlóan, a serkentők a szükséges méregtelenítési rohamokat váltják ki.

### **Az önmegegyítés, gyorsítja a gyógyulást.**

Az *Alkoholisták felnőtt gyermekei* találkozóin vagy a tapasztalati terápiában, felszabadítjuk és átirányítjuk dühünket, azzal, hogy megosztjuk a bennünket bántó szüleinkkel illetve gondozóinkkal kapcsolatos tapasztalatainkat. A gyógyulást fel lehet gyorsítani, hogyha napközben felismerjük a gerjesztő idegi tüneteket, mint a kitörő düh jelét. A tünetek elfojtása

helyett, inkább érzékeljük a félelmet, ismerjük fel mint rejtőző düh, szabadítsák fel és irányítsák át. Amikor egy folyamatban lévő interakcióban mellüket döngetik, ez a szüleink felé irányuló düh elfojtásának jele. Ezt a dühöt úgy lehet felszabadítani, hogy az ágyra csapunk és szüleinkre ordítunk, miközben magunk elé képzeljük őket, vagy rájuk gondolunk. Nem ŐKET támadjuk, hanem a bennük lévő betegséget. Amennyiben a körülmények, nem teszik lehetővé, hogy hangosan ordibáljunk, a dühöt úgy irányíthatjuk át, hogy gondolatban csendesen beszélünk szüleinkkel. A szülői hangok, ott rezegnek gondolatainkban, olyan dolgokat mondva, mint „szégyellheted magadat”, s ha azt mondjuk „távozz gondolataimból”, ez segít megszabadulni ettől. A feltörő düh egyéb jelei közt megemlítjük a szorongást, neurotikus félelmet, pánikot, erőszakos gondolatokat vagy viselkedést, mániát, paranoiát és a nehezítést. Ezek mind méregtelenítési rohamok, és alkalmak a düh feloldására és átirányítására. A félelem és egyéb tüneteken keresztül, jussanak el a dühhöz, és irányítsák át. Fontos, hogy egész nap gondolatilag irányítsuk át a dühöt. A tünet lehet, a kémiai vagy lelki serkentők utáni vágy. A tünetek lehetnek bűn-érzet, önmaga alábecsülése, vagy akár az öngyilkosság gondolata. Ezek akkor jelennek meg, amikor a dühöt befelé irányítják. A tünetek lehetnek: félreirányított düh, tombolás, vagy agresszív viselkedés, amelyek teljesen vagy részben ártatlanok ellen irányulnak. Amennyiben egy jelen interakcióban, a düh erős és túlméretezett, akkor ennek forrása egy megelőző trauma elfojtott dühéből ered, és át kell irányítani régebbi bántalmazók felé. Fontos ezt úgy megtenni, mintha találkoznánk vagy kezelésen volnánk, nem kell a dühöt fizikailag a régi bántalmazó felé átirányítani. Amennyiben egy folyamatban lévő interakcióban áll elő a düh, miután ennek legnagyobb részét felszabadítottuk az ágyra való csapkodással, nyugodtan lehet kiadni a megfelelő mértékű dühöt. Nem szükséges részleteiben visszaemlékezni a régebbi traumára. A hasonló bántalmazók jellemzőit – pl. férfi vagy női autoritér figurák – közös idegcsatornába vannak beágyazva. Amennyiben a méregtelenítési roham ideje alatt, visszagöngyölünk minden régi bántalmazóra, akkor ez gyorsítja a méregtelenítési folyamatot. Ezek a bántalmazók között lehetnek rokonok, főnökök, hivatalos személyek, partnerek vagy barátok. Még az Isten fogalma is mint atyáskodó

gondozó a régi bántalmazók jellemzőivel együtt van tárolva, lehetővé téve, hogy Istenre is megharagudjunk. Az igazi Isten, segítségünkre van a gyógyulásban.

### **A hangulatváltozások súlyosbodhatnak, de átmenetiek.**

A düh felszabadítása után, gyakran bekövetkezik egy „csúcs” időszak, amelynek gyors depresszió-ellenes hatása van. Ez nem jelenti egyben a gyógyulást. A „csúcs” után, következhet ismét depresszió, vagy mély alvás, mint amilyent az altatók váltanak ki. A következő méregtelenítési roham hozza meg a szabadulást a depressziótól. Fontos sírni, és felengedni a fájdalomérzést. Ez intenzív lehet, és hónapokig eltarthat. Gyakran fordul elő fejfájás, izzadás és láz.

### **A megnyugvást, gyorsan el lehet érni.**

A megnyugvás, akkor következik be, amikor az elfojtott düh legnagyobb részét kiadták. Ez nem gyors kezelés, mégis drámainak mondható felszabadulás a szorongás és depresszió hatalmából, miközben megszűnnek a hirtelen hangulatváltozások. Miután az Interneten (2) közzétettük a részletesebb dolgozatot, azok, akik egész nap, gondolatilag átirányították dühüket, néhány hónap után elérték a megnyugvást. Arthur Janov (3) szerint, a megnyugodott személyek jellemzői, megegyeznek a normális személyek jellemzőivel. A megnyugodottak, érzik, hogy élnek és megelégedettek, barátságosak mégis szeretnek egyedül lenni, türelmesek de nem lehet kitolni velük, szomorúak de nem depressziósak, és tudnak örülni. Egészségesebb kapcsolatokat alakítanak ki, nem erőszakosak, és képtelenek az erőszakra, hacsak nem önvédelemről van szó. Lazítottan reagálnak a dolgokra, könnyen elalszanak, és nem merülnek gyógyszer-típusú álomba. Hatékonyan dolgoznak, és keresik az örömet amikor nem dolgoznak. A rövid-távú memória és összpontosítás javul. Az IQ, a magasba szárnyalhat. Visszatér sok gyermekkori emlék, de fájdalmas érzelmek nélkül. A megbocsátás, nem tudatos, de természetesen következik be, amikor a düh teljesen elszállt, s a szülőkkel előzőleg feszült kapcsolatok, gyakran barátságossá változnak. A düh inkább a jelen interakciókkal van kapcsolatban, bár belevegyülhetnek bizonyos régebbi interakciók is, hiszen mint minden árvíz után, sokáig ott marad a sár. Ez azt jelenti, hogy talán akár még egy évig, szükség lesz a düh átirányítására.