

情绪生物学

焦躁与抑郁的自助法

退休科学家 E. Van Winkle
Millhauser Laboratories
米尔森实验室

心理学系

纽约大学医学院

通讯地址：
Murray Hill Station, P.O. Box 893
New York, NY 10156

“如果你不能将自己内心的东西表现出来，那么这些不被表现出来的东西将摧毁你”。

...托马斯·萨斯特教福音

相互依赖是我们最基本的需求

生物学中有一个简单的原理，即天生就有自助能力。例如，所有儿童天生会生气，这是一种健康的表现，这是一种抗争或抗争反应。当父母对孩子不好或在情感上无意地忽视孩子时，孩子会用哭泣表示愤怒，但他们通常会压抑孩子合理的愤怒。父母不应该要求完美，应给予所有孩子表示生气的机会。对愤怒的压抑比创伤危害更大。象催眠曲中“噢，宝宝不要哭”这样的句子对父母倒很实用，而对孩子却没有益处，也许父母象孩子一样，不得不压抑愤怒，从愤怒恢复平和心态对父母也同样适用。人们相互之间应形成相互依赖关系。这种关系是孩提时代所形成的依赖关系的再现，是在无意识的情况下为了宣泄受压抑的愤怒和忧伤而形成的。我们当中许多人寻找过伙伴、雇主和朋友，他们使我们回忆起我们和父母的关系，而这些关系并不让我们感到愉快。

作者注

按照社会标准，我曾是一个受虐的孩子。母亲任我在小床上哭泣，听到父亲对我驱骂，哥哥和姐姐大发雷霆。我在很小的时候就学会了压抑自己合理的愤怒。我是一个内心孤独的孩子，20多岁时被确诊为精神分裂症，在一家精神病院的暴力患者病房关了4年。大多时间我在这个只有床垫的病房里对那个紧绷的床套发怒，或者我将愤怒转向内心，想自杀。有一次休克疗法没有使我昏迷，只感到通过我身体的电流使我恐惧和怨恨。那感觉象电击一样，但我还坚持下来了。在随后的30年当中，我住了20多家医院的隔离病房，多次被诊断为精神分裂，吃过精神病医生所知道的所有药物。60岁时我被诊断为严重抑郁病，此后又诊断为狂躁抑郁病，并有阿尔兹海默(Alzheimer's)和帕金森氏病的症状。那些年里只有一个护士明白我需要的是什么。她来到我的病房，把我从捆绑我的床上解开，给我一个放有玻璃球的骰子。“把它们放回上洞里，亲爱的”，她说。如果我当时能想像骰子上有我父母的样子，我一定开窍了。我喜欢被关在那些医院里，我一直不知道为什么。但好像是一种魔鬼的“重演”——一种被禁锢在小床里的重演——一种向我父母宣泄合理合法的愤怒的机会。当我明白了这一点，我就开始采取自助措施，我很快地康复并进入症状消失状态。在进行治疗前请仔细阅读这篇文章，请告诉我你用了多长时间进入了症状消失状态。

参考文献

1. Van Winkle, E. 脑中毒：大脑疾病和暴力的生物学。报刊，医学假说。(Van Winkle, E. The toxic mind: the biology of mental illness and violence, in press, Medical Hypotheses.)
2. <http://home.earthlink.net/~clearpathway>
<http://www.geocities.com/HotSprings/Saouda2579>
<http://pages.nyu.edu/~cs26>
<http://home.aol.net/~jpspeyer/toxicmind.htm>
3. Janov, A. 大脑疾病解剖学。伦敦：Sphere Books Ltd., 1971。(Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London: Sphere Books Ltd, 1971.)

申明：自助法是一整套12个步骤的建设性治疗法，对未成年人和未得到父母许可的儿童不适用。这套方法在愤怒被转移和健康状况没有严重问题的情况下是安全的。本人对生物学概念的理解不能负责。如果你采取了这套方法，请自负后果。本文并未建议停止治疗或医生开出的药物。自助法可以和治疗及药物一并进行。1999年9月9日

脑“中毒”导致情绪紊乱和药物依赖

当愤怒被压抑，大脑里传导神经中的毒素会阻滞用于储存我们对父母记忆的神经传导路径。

我们不记得儿童时代所受的精神创伤。解除脑“中毒”会使毒素突然充满神经传导路径，并表现为愤怒受到压抑，致使从温和的焦虑心态发展到偏执、甚至无名的暴怒等神经激动的各种症状。因为在神经系统中某些区域受阻滞比在其他区域更为严重。就是说，这种愤怒经常是由错误的神经原发出错误的指向而引起的，这意味着有可能将愤怒发泄给不该责备的对象或导致内疚，甚至引发自杀念头。当想法和情绪受到错误的导向，思维会形成错觉，甚至精神失常。但神经激动的各种症状是解毒表现和痊愈现象 - 打开了被压抑的宣泄愤怒的阀门 - 如果我们在这些症状的表现期将愤怒假想地转向自己的父母，更多的宣泄阀门会打开，这样可以加快康复的速度。康复是一个解毒的过程。在解毒过程结束之前，需要不断地使用兴奋剂和大量的镇静剂，因为在同种疗法中，兴奋剂用来引发所需的解毒起始过程。

加快康复的自助法

在对成年孩子进行酗酒治疗或在经疗法中，我们通过相互倾诉父母或保姆对自己的虐待来宣泄和转移愤怒。如我们将神经激动的各种症状视为愤怒即将来临的信号，这可以加快康复的速度。不是压抑这些症状，而是去感受恐惧，并把它看作潜在的愤怒，再去宣泄和转移愤怒。如在治疗中与他人发生冲突时推胸顶足，这是一种愤怒曾受到过父母压抑的表症。可以通过拍床和假想向父母大喊大叫得到宣泄。我们不是袭击他们，而是表达对他们的厌恶。如果大喊大叫太吵人，可以在内心低声地将愤怒转向自己的父母，实现自我解脱。假象父母这样说：“你应为你自己感到羞耻”，而自己说“从我的头脑中走开吧”。其它表现愤怒即将来临的信号有焦虑，神经质地恐惧，惊慌之下的攻击行为，强迫性想法或行为，偏执，妄想和愤恨。这些症状都是解毒表现和宣泄、转移愤怒的机会。体味恐惧及其它症状转变

为愤怒的过程，然后转移愤怒，关键是要随时都想着要转移愤怒。愤怒的症状可能表现为想使用化学或心理兴奋剂。当愤怒转向内心时，也可能产生内疚、自卑或自杀念头。症状也可能表现为对无辜者或部分地无辜者作出无端的愤怒、暴怒或骚扰行为。如果愤怒十分强烈，并超过当前治疗可以承受的程度，那么其中大部分过去受到压抑的愤怒需要向过去的施虐者宣泄。在诊疗过程中把握正确宣泄对象而不会对他人进行人身攻击很重要。如果在当前治疗中引发过剩的愤怒，大部分可以通过击床得到宣泄，其合理部分可以在保持镇静状态下表达出来，没有必要回想过去受到的精神创伤。施虐者的一些共同特点，如上可是男性或女性，可以通过普通的神经传导路径解决。在解毒过程中回想过去所有施虐者会加速解毒过程。这些施虐者可能是亲戚、雇主、上司，伙伴或朋友。甚至可以将信念中的上帝视为一种父母权威，并将其当作过去施虐者向上帝宣泄愤怒，对治疗也有益处。真正的上帝是会帮助我们康复的。

情绪波动可能会加剧，但持续时间不长

愤怒释放之后，常常有一个“情绪高涨期”，表现为短暂的兴奋状态。这并不是症状消失状态，情绪高涨期过后，会出现抑郁或类似于服用镇静剂后的睡眠状态。下一个解毒过程会排除这种抑郁。重要的是通过哭泣和释放抑郁情绪宣泄愤怒，这一过程可能会持续数月，经常出现头痛，出汗和发烧。

可以在短时间内达到症状消失状态

症状消失状态在大部分受压抑的愤怒得以宣泄后出现。虽然它不可能取得突然治愈的效果，但可以使焦虑和抑郁得以明显的释放，剧烈的情绪波动将停止。本文更详细的资料在互联网上发表后(2)，那些阅读并坚持转移愤怒宣泄对象的人在几个月后进入症状消失状态。处于症状消失状态的人和常人的表现无异，如 Arthur Janov (3) 描述的一样。他们感到有活力，感到满足，对人与人友善而乐于独处，有耐心而不会任人指使，有伤

感而不觉抑郁，他们还能体验快乐。他们建立健康的人际关系，不再冲动，除非出于自卫，否则不会使用暴力。他们神态放松，容易入睡但不再会有象服用镇静剂后的那种睡觉。他们工作有效率，业余时间娱乐。短期记忆力和集中能力得到改善，智商大大提高。对儿童时代的回忆不再与痛苦的情感相联系。在症状完全消失时，宽容不是一种有意识的行为，而是一种本能，也许原本与父母不和睦的家庭关系常常变的融洽。愤怒和只针对现实引响，即使参入过去的愤怒，也是因为某次症状爆发之时发生，后期反应会持续一段时间。这就是说，转移愤怒有必要坚持，也许一年。基本要求是坚持能够在适当的现实环境中感觉到愤怒而又平静地去处理，因为神经原还可能被阻滞，情绪波动可能再现。

身体健康状况得到改善

脑“中毒”不是导致脑下垂体和其他控制器官刺激不足或刺激过度，从而引起周边病变。当解毒过程完成后，由心理引起的器质性失常，或更准确地称为神经原疾病，就会消失。身体健康状况会明显改善，因为神经传导路径疏通，神经系统可以进行其日常的解毒工作。除非有不可挽回的器质性损伤，否则身体方面的疾病很可能消失。特别是在改变饮食之后。症状消失后的人通常不能容忍垃圾食品或刺激性食品，他们自然地选择天然健康食品。避免吃刺激性食品、食糖、面包和奶制品。这样有益于预防将来的抑郁和神经疾病。

摆脱一切药物依赖，得到永久的真正的快乐。

最糟时期过后，正常情绪得以恢复。最终得到持续的快乐，这种快乐不是一时的“情绪高涨”，而是定义为远离焦虑和沮丧。我们又重新得到爱和被爱的能力。

“如果你能将自身内心的东西表现出来，那么这些被你表现出来的东西将拯救你”，

...托马斯诺斯替教福音