

Nếu không có thương tổn cơ quan không cứu chữa được thì tình trạng rối loạn thể lực chắc chắn sẽ biến mất, đặc biệt trong trường hợp có sự thay đổi chế độ ăn. Loại bỏ những thức ăn chế biến hoặc nấu quá chín sẽ giúp rút ngắn quá trình phục hồi. Những người trong trạng thái sau cơn lũ thường không thích những thức ăn giàu chất đạm như thịt cá hoặc chất kích thích và thấy rằng họ tự nhiên chuyển sang chế độ ăn kiêng với các món ăn sơ chế qua. Kiêng các chất kích thích, đường tinh chế, ngũ cốc và sản phẩm sữa có thể giúp phòng chống các triệu chứng thần kinh và trầm cảm trong tương lai.

### Hoàn toàn thoát khỏi các chất gây nghiện và thường xuyên vui vẻ.

Sau thời kỳ bùn đọng, các xúc cảm thông thường được khôi phục. Tình trạng nghiện ngập chấm dứt. Cuối cùng đã bước sang giai đoạn ổn định, không phải là cao trào nhưng được coi là hoàn toàn thoát khỏi sự lo lắng, trầm cảm. Chúng ta được tái sinh với khả năng yêu và được yêu.

"Nếu con phát huy được cái ở trong tâm hồn con, thì cái mà con phát huy được đó sẽ cứu rỗi con"

"Sách Thánh Vịnh theo Thánh Thomas"

**Câu chuyện của tôi:** Tôi không phải là một đứa trẻ bị lạm dụng nếu xét theo những chuẩn mực của xã hội, nhưng từ nhỏ đã bị mẹ tôi quẳng vào nôi để mà "gào lên cho thỏa" và lắng nghe cha tôi nổi xung, chửi bới không phải với tôi và với mẹ và các anh chị tôi. Tôi học được cách kìm chế cơn giận chính đáng của mình từ khi còn rất nhỏ. Tôi là một đứa trẻ tự kỷ và khi bước vào lứa tuổi hai mươi, tôi bị chuẩn đoán mắc chứng bệnh vô cảm và bị giam 4 năm trong khu bệnh điên hung dữ của bệnh viện tâm thần. Phần lớn thời gian tôi phải ở trong phòng lót đệm xung quanh và trút cảm hờn vào chiếc áo cho người điên với hai tay áo cột vào nhau, hoặc tôi hưởng nỗi giận dữ vào trong thành cơn thất vọng muốn tự vẫn. Một trong những liệu pháp bằng "sốc" không thể khiến tôi bất tỉnh và tôi thấy mình đau đớn, hoảng loạn khi dòng điện lan tỏa khắp cơ thể. Cơ thể tôi giống như bị giết chết bằng điện nhưng lại vẫn sống. Trong ba mươi năm tiếp theo, tôi bị giam trong hơn 20 bệnh viện, được chẩn đoán tới lui nhiều lần, bị ép uống mọi loại thuốc dùng điều trị bệnh tâm thần và phải uống những thứ thuốc gây nghiện nặng. Năm 60 tuổi, tôi được chẩn đoán rối loạn tâm thần thể trầm cảm, sau đó là trầm cảm thể điên, và có triệu chứng bệnh Eczema (mất trí nhớ) và Parkinson (Liệt xung). Trong những năm đàng đẵng ở bệnh viện, chỉ duy nhất có một y tá hiểu những gì tôi muốn. Cô vào phòng tôi khi tôi đang bị trói vào giường, cởi trói cho tôi và đưa cho tôi một khay đĩa đĩa nhựa. Cô nói: "Hãy ném chúng vào tường, bạn thân mến". Giá như tôi biết cách vẽ hình cha mẹ tôi lên tường, có thể tôi đã bình phục.

Tôi muốn bị giam trong bệnh viện. Không bao giờ tôi biết lý do tại sao, nhưng nó là "sự kích hoạt" cho một suy nghĩ kỳ quặc – sự tái lập cảm giác bị nhốt trong cái giường củi của tôi – và là cơ hội để tôi có nỗi giận dữ chính đáng với cha mẹ mình. Khi tôi sử dụng biện pháp tự điều trị nêu trong bài này, tôi đã hoàn toàn bình phục trong một thời gian ngắn. Hãy đọc bài viết này cẩn thận trước khi bạn bắt đầu áp dụng và hãy cho tôi biết bạn phải mất bao lâu để đạt tới trạng thái sau cơn lũ.

### Tài liệu tham khảo

1. Van Winkle, E. The toxix mind: môn tâm sinh học về căn bệnh thần kinh và bạo lực, Medical Hypotheses 2000; 55(4): 356-368. Tái bản trong: <http://homepages.nyu.edu/~er26/toxicmind.html>
2. Van Winkle, E. the biology of Emotion , <http://home.earthlink.net/~clearpathway> hoặc <http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>
3. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. Luân Đôn: Shpere Books Ltd, 1971.

**Lời minh định.** Các phương pháp tự chữa trị này mang tính tự vấn được thực hiện trong những chương trình gồm 12 bước và không dành cho trẻ nhỏ đang chịu sự quản lý của cha mẹ mà không được sự đồng ý của cha mẹ. Các phương pháp này an toàn khi nỗi giận dữ được tái định hướng và không có các điều kiện bệnh tật trầm trọng. Tôi không thể chịu trách nhiệm về bất kỳ sự hiểu sai lệch những cơ chế tâm sinh lý. Nếu bạn sử dụng những phương pháp này bạn phải tự chịu trách nhiệm. Bài viết này không đề nghị phải tạm ngưng việc điều trị hoặc sử dụng các loại thuốc do bác sĩ kê toa. Các phương pháp tự điều trị này có thể sử dụng đồng thời với các phương pháp và thuốc điều trị 9/9/99

## Sinh lý học các tình cảm

### Tự điều trị căn bệnh phiền muộn và trầm cảm

Elnora Van Vinkle, Nhà thần kinh học đã nghỉ hưu, Phòng thí nghiệm Millhauser, Trường Đại học New York Khoa Y học. Địa chỉ thư tín: Murray Hill Station, P.O.Box 893, New York, NY 10156 USA

"Nếu con không phát huy được cái ở trong tâm hồn con, thì cái mà con không phát huy được đó sẽ hủy diệt con"  
"Sách Thánh Vịnh theo Thánh Thomas"

### Nỗi giận dữ bị kìm nén là nguyên nhân của căn bệnh buồn phiền và trầm cảm.

Khi bạn nghiên cứu bài viết này và hiểu ra về môn sinh lý học đơn giản, các biện pháp tự lực sẽ đến với bạn một cách tự nhiên. Mọi trẻ em đều được sinh ra cùng với nỗi giận dữ lành mạnh. Đó là một phần của phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy. Khi cha mẹ đối xử bất công hoặc bỏ bê chúng ta về mặt tình cảm, dù vô tình, họ thường khiến ta phải kìm chế cơn giận dữ chính đáng của mình. Cha mẹ không nhất thiết phải hoàn hảo, nhưng chúng ta phải được phép giận dữ. Việc kìm chế cơn giận còn nguy hại hơn là bản thân sự tổn thương và thường dẫn tới sự phiền muộn và trầm cảm trong cuộc sống sau này. Ngay cả lời ru "Nín đi con" cũng vì các bậc cha mẹ chứ không phải vì con trẻ. Có lẽ trong thời thơ ấu cha mẹ ta cũng phải kìm chế cơn giận dữ của mình và phớt lờ tự điều trị để hồi phục này cũng dành cho họ. Khi đã trưởng thành chúng ta thường vô thức tạo ra những mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau. Đây chính là sự tái hiện những mối quan hệ thời thơ ấu nhằm giải tỏa nỗi giận dữ và đau khổ bị kìm nén. Nhiều người trong số chúng ta đã tìm thấy những người đồng sự, sếp, và bè bạn khiến ta nhớ lại cha mẹ mình và ta thường thấy không thoải mái trong những mối quan hệ này.

### Kìm chế cơn giận dữ gây ra tình trạng nhiễm độc trong não.

Thường trong não người có một cơn lũ giận dữ. Khi cơn giận bị kìm nén, những khối lượng có độc của các chất truyền dẫn thần kinh và các hóa chất có liên quan trong não làm tắc nghẽn các mạch thần kinh nơi lưu trữ ký ức về cha mẹ chúng ta (1). Chúng ta không nhớ được chấn thương thời nhỏ.

Trong quá trình giải độc định kỳ, các độc tố lưu trữ cơ gan dữ bị kim nén này đột ngột tràn ngập các mạch thần kinh và gây ra những triệu chứng thần kinh kích động đa dạng nhiều cấp độ từ lo lắng tới thịnh nộ, thậm chí là hét chửi bởi sai đối tượng. Quả thực nỗi giận dữ thường xuyên bị định hướng sai lệch do một số vùng nhất định bị nghiền mạch hơn các vùng khác. Điều này có nghĩa là cơn giận dữ có thể bị định hướng nhằm đối tượng hoặc có thể hướng nội để trở thành ý nghĩ về tội lỗi hoặc tự vẫn. Khi ý nghĩa và tình cảm bị định hướng sai lệch thì sẽ kéo theo bệnh trầm cảm, và suy nghĩ trở nên đầy tính ảo tưởng hoặc thậm chí tâm thần. Nhưng các triệu chứng thần kinh kích động lại là quá trình giải độc và mang tính hồi phục – mở các cửa thoát lũ để giải tỏa nỗi giận dữ bị kim nén và nếu trong quá trình biểu hiện những triệu chứng này, chúng ta tái định hướng nỗi giận dữ trong tâm trí vào những kẻ đã nhục mạ ta trong quá khứ thì nhiều cửa thoát lũ sẽ được mở, và điều này giúp đẩy nhanh quá trình hồi phục. Quá trình hồi phục là một quá trình giải độc định kỳ. Nỗi thèm khát những chất kích thích và những chất gây nghiện còn hành hạ cho tới khi quá trình giải độc hoàn tất bởi vì, giống như trong phép chữa bệnh bằng vi lượng đồng căn, các chất kích thích tạo quá trình giải độc cần thiết.

### **Các biện pháp tự lực để phục hồi.**

Để có thể hồi phục, phải nhìn nhận các triệu chứng thần kinh kích động này như là những dấu hiệu của bộ não đang cố gắng giải tỏa những hóa chất thần kinh lưu trữ cơ gan dữ và bất cứ khi nào các triệu chứng xuất hiện, ta phải tái định hướng cơn giận dữ tiềm ẩn tới cha mẹ chúng ta và những người từng nhục mạ ta trong quá khứ. Thay vì kim nén những triệu chứng này, hãy cảm thấy nỗi sợ hãi, hãy hiểu rằng hiện đang tồn tại nỗi giận dữ cơ bản, phải giải tỏa và tái định hướng cơn giận dữ. Nỗi đau trong lồng ngực khi đối đầu ai đó trong mối quan hệ hiện tại cũng là một dấu hiệu của cơn giận dữ bị đè nén có liên quan tới sự thương tổn trước kia. Không nhất thiết phải nhớ lại sự thương tổn này một cách tường tận, chi tiết. Cơn giận dữ này có thể được giải tỏa bằng cách đập mạnh tay xuống giường và quát vào những kẻ từng lăng nhục ta trong quá khứ trong khi hình dung hoặc nghĩ về họ. Chúng ta không tấn công họ mà tấn công căn bệnh họ gây cho ta. Nếu sợ quát to gây ồn ào, chúng ta có thể tái định hướng cơn giận dữ bằng cách nói thầm với cha mẹ trong ý nghĩ của chúng ta. Tiếng cha mẹ

văng vẳng trong tâm trí ta với những câu nói đại loại Con phải biết tự xấu hổ chứ”, và hãy nói “ Quên đi” để tự giúp mình. Các triệu chứng khác cho thấy nỗi giận dữ đang xuất hiện bao gồm nỗi lo ngại, nỗi sợ, sự hoảng loạn, những suy nghĩ hay hành vi không kiểm soát được, chứng cuồng, chứng hoang tưởng và sự phần uất. Tất cả những điều này đều là quá trình giải độc và cơ hội để giải tỏa và tái định hướng cơn giận dữ. Hãy đi qua nỗi sợ hãi và những triệu chứng khác để đạt tới cơn giận dữ và tái định hướng cơn giận dữ. Cần tái định hướng cơn giận dữ về mặt tinh thần càng thường xuyên trong ngày càng tốt. Các triệu chứng có thể là cơn thèm chất kích thích thuốc hóa chất hoặc tâm lý. Chúng có thể là ý nghĩ về tội lỗi, kém tự tin hoặc tự vẫn, những thứ này phát sinh khi cơn giận hướng vào nội tâm. Các triệu chứng có thể là cơn giận dữ bị định hướng sai lệch, cơn thịnh nộ hoặc thái độ hung hăng, gây hấn với người hoàn toàn vô can hoặc phần nào vô can. Nếu cơn giận dữ là mãnh liệt và không phù hợp với mối quan hệ hiện tại, thì đa phần đại diện cho cơn giận dữ từ vết thương trong quá khứ và cần được tái định hướng vào những tác nhân gây giận dữ trong quá khứ. Điều quan trọng là không được định hướng cơn giận dữ vào những người khác. Nếu cơn giận dữ mãnh liệt xuất hiện trong mối quan hệ hiện tại thì cơn giận dữ thích hợp có thể được biểu hiện một cách lạnh lẽ sau khi ta trút được gần hết cơn giận bằng cách nắm mạnh tay xuống giường. Những đặc điểm của các tác nhân gây giận dữ, ví dụ như những nhận vật quyền thế phái nam hoặc nữ, đều nằm trong mạch thần kinh chung và việc nghĩ về tất cả các tác nhân gây giận dữ ở quá khứ trong quá trình giải độc sẽ giúp đẩy nhanh quá trình giải độc. Các tác nhân này có thể là họ hàng, sếp, những người có chức quyền, cộng sự hoặc bạn bè. Ngay cả ý niệm coi Chúa Trời là một đấng bề trên quyền uy, có quyền phán xét cũng được lưu giữ cùng với những đặc điểm của những tác nhân gây giận dữ trong quá khứ và điều đó khiến ta cũng nổi giận luôn với Chúa Trời. Chúa Trời thực sự đang giúp ta lành bệnh.

### **Tâm tính có thể thay đổi theo chiều hướng xấu đi nhưng chỉ là tạm thời.**

Thường sau khi giải tỏa cơn giận sẽ xuất hiện giai đoạn cao trào có hành động chống trầm cảm nhanh. Điều này không có nghĩa là ta được điều trị. Giai đoạn cao trào này có thể được nối tiếp bằng thời kỳ trầm cảm hoặc ngủ mê mệt. Giai đoạn giải độc tiếp theo sẽ giúp giải tỏa cơn trầm cảm. Nên khóc to và giải tỏa cảm giác buồn phiền, quá trình này có thể sâu sắc và kéo dài.

### **Đau đầu, đổ mồ hôi và sốt là chuyện thường gặp**

### **Có thể đạt tới trạng thái sau cơn lũ trong một thời gian ngắn.**

Trạng thái sau cơn lũ đạt được khi phần lớn cơn giận dữ được giải tỏa. Nó không phải là việc khỏi bệnh đột ngột mà là quá trình giải tỏa nỗi buồn phiền và trầm cảm tương đối nhanh chóng và những biến động tâm trạng cũng chấm dứt. Sau khi phát hiện này được phát hành trên mạng Internet (2), những người chịu khổ suốt ngày tái định hướng cơn giận dữ thường đạt tới trạng thái sau cơn lũ trong một vài tháng. Những người đạt tới trạng thái sau cơn lũ có cùng những đặc điểm như Arthur Janov (3) mô tả. Họ cảm thấy linh hoạt nhưng mất ngủ, rất thân thiện nhưng thích được cô đơn, rất kiên nhẫn nhưng không thể bị thúc ép, cảm thấy buồn nhưng không bị trầm cảm và họ có được niềm vui. Họ thiết lập những mối quan hệ lành mạnh hơn, không bị miễn cưỡng và không có khả năng bạo lực trừ trường hợp tự vệ. Họ có phong thái thông dong, dễ ngủ và không rơi vào trạng thái ngủ mê mệt nữa. Họ làm việc hiệu quả và đi tìm niềm vui sau giờ làm việc. Trí nhớ ngắn hạn và khả năng tập trung được nâng cao. Chỉ số thông minh gia tăng. Các hồi ức tuổi thơ trở lại mà không đi kèm với những tình cảm đau đớn nữa. Lòng vị tha không phải là hành động vô thức nhưng đến tự nhiên khi cơn lũ giận dữ đã hoàn toàn biến mất, và quan hệ với cha mẹ, dù có thể có lúc đã từng căng thẳng nhưng giờ rất thân thiện. Nỗi giận dữ sẽ vừa phải và liên quan nhiều hơn đến các mối quan hệ hiện tại mặc dù có thể vẫn lẫn đâu đó nỗi giận dữ trong quá khứ bởi vì cơn lũ nào qua đi chẳng để lại lớp bùn đọng trong thời gian dài. Điều này nghĩa là có thể sẽ cần tiếp tục tái định hướng nỗi giận dữ trong khoảng 1 năm. Cần tiếp tục cảm thấy nỗi giận dữ và cư xử bình tĩnh, nếu cần, trong các mối quan hệ hiện tại bởi vì các dây thần kinh có thể lại bị nghiền và tình trạng thay đổi tâm tính có thể tái xuất hiện.

### **Thế lực được cải thiện.**

Tình trạng nhiễm độc trong não gây ra tình trạng cường phát hoặc thiếu phát triển của tuyến yên và các cơ quan kiểm soát khác, dẫn đến căn bệnh ngoại biên. Khi quá trình giải độc kết thúc, tình trạng rối loạn tâm thần-cơ thể, được gọi là rối loạn thần kinh, sẽ biến mất. Thế lực được cải thiện đáng kể bởi vì các tuyến thần kinh được thông suốt, và hệ thần kinh có thể thực hiện công việc giải độc hàng ngày.