

بيبلوجية

الانفصالات

الاصانة الذاتية

للتوتر

والكآبة

أيه. فان وينكل باحثة علمية متقاعدة
E. Van Winkle, Retired Research Scientist
Millhauser Laboratories
Department of Psychiatry
New York University School of Medicine
Murray Hill Station, P. O. Box 893
New York, NY 10156

حاشية المرافقة

لم أكن طفلة عميقة تفكير، ولكني كنت أتربى في سريري "الافتقار من البكاء" وأصبح حتى والدي، ليس علي بل علي أبي، أحيي، وأحيي، لقد تعلمت باكراً علي كنت ضغني المرء. كنت طفلة مطوية وفي المشربيات من عمري شخصت بانتمام التجمعية وحجرت لسنوات أربع في جناح المرضى المقيمين في مستشفى امراض عقلية. أمضيت معظم الوقت في غرفة الفرائض ثائرة ضد السترة المشدودة علي، أو عوالة ضغني ال داخلي في ثوبه المتخارية. إحدى المعالجات بالعصمات الكهربية لم تقفدي الوحي، شعرت بالألم والرعب حين سرى التيار في جسمي، وكان هذا وكأني أضرم بالكهرباء، وما زلت حية. في الثلاثين سنة التالية أحضرت في أكثر من عشرين مستشفى، حيث أهدت تشخيصي مرات كثيرة، وأعطيت كل دراهم معرفت لعلم النفس، في سني الستون أهدت تشخيصي بانضطراب كآبة رئيسي، وبهذا كآبة هلوسية، وعتدي امراض مرضي الزهايمر وباركينسون. في تلك السنوات في المستشفيات كان لدى عمريضة واحدة الشعور بما أحتاجه. فقد أتت ال غرغرف حيث كنت مقيدة ال السرير، جلت وثاقبي، وأعطيت صينية من الاطباق البلاستيكية. قالت لي "أنا في هؤلاء ال الحائط، يا عزيزي". أو استطعت تصور والدي علي الحائط، وكان من الممكن ان أبدأ بالشعاع. لقد أردت ان أحتجج في هذه المستشفيات، لم أعرف لماذا، ولكنها كانت عجيلاً عجيلاً-إعادة تجميل لسحبي في سريري،--- وفرصة لاطلاق العنان لبعضي المرء تجاه والدي، عندما فهمت هذا واستعملت اجراءات الاعانة الذاتية، شفتت بسرعة وأصبحت حتمية. برخي دراسة المقالة بمثابة قبل ان تبدأ، واكتب (بالانكليزية) وأخبرني عن المادة التي استغرقتها لتصبح عصماً.

دفع مسؤولة: ان اجراءات الاعانة الذاتية هي في طبيعتها للصح تعطلي في برامج من ١٢ جوية وليست مقصودة للاطفال تحت السن الذين تحت رعاية والديهم ويبدون أنهم، وليس هناك ضرراً اذا أهدت ترشيد العنكب ولم يكن هناك أي موانع صحية. لا أقبل أية مسؤولة في أي سوء فهم للمعالم البيولوجية. ان أتبع هذه الاجراءات فانك تتحمل المسؤولة. هذه النشرة لاقتراح الصلحي عن أي علاج أو دواء أقرحه الاطباء، يمكن تطبيق اجراءات الاعانة الذاتية مع العلاج والدواء. 9/9/99

في اعادة ترشيد العنكب وكما لمدة سنة. من الضروري الاستمرار في الشعور بالعنكب والراحة مهدوء ان كان ذلك ملائماً في الراحات الآتية حيث ان العصبيات قد تسد ثانية، ورمود التقلبات الراحية ثانية.

تحسين الصحة الجسدية

بسبب التسمم في الدماغ ال تشبه دوري يخفف ويؤادد المادة السامة واضعاً تحكم أخرى، عودنا ال مرض عصبي، عندما تتم عملية ازالة السموم، تخففي الاضطرابات النفسية والجسدية، التي يبر عنها بالاضطرابات العصبية. الصحة الجسدية تتحسن بشكل لاقت لان المرات العصبية قد نظفت، ويستطيع الجهاز العصبي مزاولة عمله اليومي في ازالة السموم. فان لم يكن هناك عقل اصعبنا لايمكن علاجنا من الممكن للاضطرابات الجسدية ان تخفي، خاصة اذا اتبع تقنيات في الطبيعة. فالناس الضعيفين لا يستطيعون تحمل الطعام السويقي او المشروبات ونعدهم طبيياً يعمرون ال الراحات الصحية الكهربية غالباً من الاظلمة الطبيعية، فنحنبت المشغلات، كالسكر الكهربي، الجبر، ومنتجات الحليب قد يساعد مستقبلاً في منع الكآبة والاعراض العصبية.

دوام الشعور بالمشغلات والتحرور من كل الودمات

عندما تتم عملية ازالة السموم، فان تتامل القنائل أو الاربوب يبقى سليماً، ويستعاد الاستقرار العاطفي. الودمات تتوقف، عندما يوزل العنجان سينتفر الشعور بالمشغلات الذي يمكن ترميمه جيداً بالتحرور من القنل والنامسة. نحن نحلق مجدداً-مجددنا في ان نجيب ونجيب.

"ان لم تبرز ما في دماغك،
وان ما لم تبرزه سوف يدرك"
من اقوال توماس

المراجع

- 1- " Medical Hypotheses " بقلم Van Winkle, E
http://pages.nyu.edu/~e26
- 2- "http://www.geocities.com/HotSprings/Suana/2579
http://home.earthlink.net/~clearpathway
http://home.att.net/~ispneyer/toxicmind.htm
- 3- جانوف أ. (Janov, A) تشريح المرض العقلي . لندن: Sphere
Sphere Books Ltd, 1971

"إن لم تبرز ما في داخلك، فإن ما لم تبرز سوف يبرز" من أقوال توماس

التبعية هي إيماننا الأولي

عندما تتعلم هذه البرولوجية البسيطة فإن إجراءات الاعانة الذاتية ستأتي بشكل طبيعي. كل الاطفال يولدون ولديهم غضب طبيعي، الذي هو جزء من تقاطع القتال أو الهروب. عندما يسيء أو يهمل الوالدين معاملتناطفيا، وإن بدون قصد، فهم عادة يحملونا نكت غضبا المر. لا يمكن لأي أهل أن يتسوا بالكمال، ولكن يجب ان يسمح لنا بأن نغضب. فكيت الغضب أكثر أداة من الصلوة. حتى المتصيف عن الطفل بالقول الحسن "لا تبكي يا صغيري" فأما قول تعلم الاهل وليس الطفل. ولكن ربما الاهل انفسهم كانوا يكتبون غضبهم عند صغرهم، فهذه الاستعادة تقدمهم أيضا. إن نتيجة هذا هو ما نطلقه من تبعية متبادلة، التي هي تحمل أو تشريع للعلامات الظهولية لتشكيل بلا وعي لغرض التفتيش عن الخون أو الغضب المكبوت. الكثير منا يلجأ الى زوجه، رؤسائه، واصدقائه الذين يذكرونه والديه كانوا غير سعداء بهذه العلاقات.

التسمم في الدماغ يسبب الاضطرابات العاطفية والإدمان

عند كبت الغضب تند التمرات العصبية بكميات سامة من المرسلات العصبية في الدماغ حيث تخزن ذكرياتنا عن والدينا (1). نحن لا نذكر صدمة طفولتنا. عند الإزمات الدورية للتخلص من هذه السموم والتي تحمل حزنا وغضبا مكبوتا، فأما فعامة تفر المررات العصبية وتسبب امراضا عصبية مهيجة تتراوح بين تورخ خفيف، هوس أو حتى غضب طائش. يمكن القول ان بعض المناطق في المررات قد تكون مسدودة أكثر من غيرها فوجه الغضب حينها الى العصبيات الخاطئة. وهذا يعني ان الغضب يمكن ان يوجه الى الشخص الخطأ أو يكتم كاذب أو حتى ان يتكبر انتحاري. عندما توجه الافكار والموظف بشكل خاطيء يصبح التفكير رهاها وحتى نهائيا. لكن اعراض الازارة العصبية ما هي الا ازمات لازالة السموم وفرض للشفاء—هي كفتح بوابات الفيضان للسدد لتفريغ الغضب المكبوت—ولو وجها

ذكريا غضبا بإتجاه والدينا خلال هذه الاضراض، يمكن عندما فتح بوابات فيضان اخرى، وهذا يؤدي الى الشفاء. الشفاء هو عملية دورية لازالة السموم، عند انتهاء الفيضان، يتم الشفاء علبا. فالفرق الى المشططات والادمانات المتضمنة ان يتوقف حتى تنتهي عملية ازالة السموم، لانه، كما في التشريع القليل فالمشططات تطلق عملية ازالة السموم اللازمة.

اجراءات الاعانة الذاتية تعمل بالشفاء

في اجتماعات "الاطفال البالغين لدمي الكحول" أو العلاج التحريمي فاننا نفس الغضب وزرغده وذلك بالمساهمة في المناقشة عن الاهل والمحاضرات المتسمين. يمكن الاسراع في الشفاء ان لاحظنا خلال اليوم الاضراض العصبية المهيجة كإشارات لغضب قائم. فالأخرى ان نكت الاضراض، نحس بالخوف، ونذكر ان هذا غضبا مقربا، فنحوره ونعيد ترتيبه. فالضرب على الصدر عندما نتواجه مع احد ما في تقاطع آني ما هو الا اعلامة عن الغضب المكبوت المرتبط بالهنا. يمكن التحرر من هذا الغضب بالضرب على الفرائض والصباح على اهنا عند تصورنا او تفكيرنا بهم. نحن لا نهمهم ولكننا نهمهم المرض فهم. ان كان الصباح صالحا جدا، فيمكن ترتيب الغضب بمحاطبة والدينا في ادعائنا همدوا. ان اصوات والدينا تبقى في ادعائنا نقول لنا اشياء مثل "يجب ان تحمل من نفسك" أو "دعني وشأن" وهذا يساعد الاضراض الاخرى التي تشير الى غضب قائم هي القلق، الخوف العصبي، نوبات الرعب، الافكار أو السلوك الفروض، الحوس، الشعور بالاضطهاد، الانعاض. هذه كلها نوبات ازالة السموم و فرصا لتحرير وترديد الغضب. فكر في الخوف والاضراض الاخرى للغضب واعد ترتيبه. من المهم ترتيب الغضب عطفيا طوال اليوم. الاضراض قد تكون اشياقا للمبهات، الكيميائية أو النفسية. قد تكون الشعور بالذنب أو الشعور بالفضص أو فكرة انتحارية؛ وهذه كلها تنشأ عند ترتيب الغضب داخلها. قد تكون الاضراض غضبا طائشا، حقارا أو سلوكا عدائيا بإتجاه انسانا قد يكون بريئا كليا أو جزئيا. ان كان الغضب عبقا أو زائدا عن الحد في مواجهة آية، فالكثير من هو غضب مكبوت من صدمة سابقة ويجب اعادة ترتيبه نحو من تعسف بنا في الماضي. من المهم القيام بهذا في اجتماع أو في فترة استشفاء وعدم توجيه الغضب نحو الآخرين شخصيان

انطلق الغضب الزائد في تقاطع آني، يمكن التصبر عن الغضب المناسب ممدوا بعد التخلص من اظله بالضرب على الفرائض، وليس من الضروري تذكر الجرح السابق بالتفصيل. ان سمات المتسمين المشاهة، كالمناذج السلطوية من ذكر أو انثى مثلا، ترد في المررات العصبية العادية، وترسخ من عملية ازالة السموم في التفكير بكل المتسمين السابقين خلال ازمة التخلص من السموم. ويمكن ان يشمل هذا الاقارب، الرؤساء، من في السلطة، الأزواج أو الاصدقاء. حتى مفهوم الله كسلطة ابوية تخزن مع سمات المتسمين السابقين فتدفع الى الثورة على الله. فالله الحقيقي هو المساعد لنا للشفاء.

القطببات النفسية يمكن ان تسوء ولكنها مؤقتة

هناك غالبا "أرتياحا" بعد تفنيس الغضب، والذي له فعلا سرعا عند الاحباط. هذا لا يعني انه منع، المناعة هي عندما لم يبق قطببات مزاجية رئيسية. يمكن ان يتبع "الأرياح" كآية أو ما يشبه الترم تحت تأثير المصدر. فازمة ازالة السموم التالية يمكن ان توني أرتياحا من الكآبة. من المهم البكاء واطلاق شعور الخون الذي قد يمكن ان يكون قويا ويستمر اعدة أشهر. فالزجاج الراس، التعرف، والخمس هي امراضا مؤقتة.

يمكن الوصول الى الحصانة بجمدة قصيرة

ليس هناك شفاء مفاجئا ولكن تحمرا دراماتيكا من القلق والكآبة. بعد نشر الهامة المفصلة على الانترنت (2)، فأولئك الذين اعادوا ذكريا توجيه غضبهم طوال اليوم توصلوا الى الحصانة في خلال بضعة شهور. الناس اخصصون بيشتركون بصفات مع الناس العاديين كما ذكره آرثر جانوف (3) Arthur Janov. فهم محسوسون بالحياة ولكن برضى، فهم وودون ولكن ويستمتعون بالوحدة، صبورين لكن لا يكر الضمطة عليهم، يشعرون بالخون وليس الكآبة، ويتحسسون الفرح. يستطيعون صيانة العلاقات، ولم يعد عندهم ضغوطا غير قادرين على العنف الا في حال الدفاع عن النفس، فهم وضعية مستريحة، ينامون بسهولة، ولم يعودوا يمارسوا ما يشبه الترم تحت تأثير المصدر. يعملون بفعالية ويسعون الى المنة عندما لا يعملون. يتحسن لديهم التركيز والذاكرة على المدى القصير ويزداد تفوقهم في اخبار الذكاء. يسترجعون ذكريات الظهولة دون انفصالات مؤلمة تعلق بها. المفتره عندهم ليست مبعلا وايضا ولكنه طبيعي عندما يزول الفيضان، العلاقات مع والدينا، التي قد تكون مضمومة مؤقتا، تصبح طبيعية. يمكن للغضب ان يرتبط بفاعلهات آتية، رغم امكانية استواءه على غضب قدم لانه بعد أي فيضان يتبقى وهاء موحلا بدموم لفترة طويلة. هنا يعني ان الضروري الاستمرار