

για έναν χρόνο. Είναι βασικό να συνεχίσετε να αισθάνεστε θυμό και να το αντιμετωπίζετε ήρεμα και κατάλληλα στις τρέχουσες σχέσεις καθώς οι νευρόνες μπορούν να φράξουν πάλι και να επανεμφανιστούν οι εναλλαγές διάθεσης.

Η φυσική υγεία βελτιώνεται.

Η τοξίκωση στον εγκέφαλο προκαλεί περιοδικά υποδιέγερση αλλά και υπερδιέγερση της υπόφυσης και των άλλων οργάνων ελέγχου, οδηγώντας σε περιφερική νόσο. Όταν ολοκληρωθεί η διεργασία αποτοξίνωσης, εξαφανίζονται οι ψυχοσωματικές διαταραχές, ή καλύτερα οι νευρογενείς διαταραχές. Η φυσική υγεία βελτιώνεται σημαντικά επειδή οι νευρικοί οδοί είναι ανοικτοί και το νευρικό σύστημα μπορεί να κάνει την καθημερινή του εργασία αποτοξίνωσης. Εκτός αν υπάρχει μη αναστρέψιμη οργανική βλάβη, οι φυσικές διαταραχές είναι πιθανό να εξαφανιστούν, ιδίως αν γίνουν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες. Οι άνθρωποι που βρίσκονται στην κατάσταση μετά τον κατακλυσμό, συνήθως δεν μπορούν να ανεχτούν τα πρόχειρα φαγητά ή τα διεγερτικά και συνήθως αλλάζουν φυσικά σε υγιείς δίαιτες με φυσικές τροφές κυρίως. Η αποφυγή των διεγερτικών, της επεξεργασμένης ζάχαρης, του ψωμιού και των γαλακτοκομικών μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της κατάθλιψης και των νευρικών συμπτωμάτων στο μέλλον.

Η απελευθέρωση από όλες τις έξεις και η πραγματική ευφορία είναι μόνιμες.

Μετά την περίοδο της λίμνης με λάσπες, τα συνήθη συναισθήματα αποκαθίστανται. Παύουν οι έξεις. Τελικά υπάρχει διαρκής ευφορία, που δεν είναι η κατάσταση του “ανεβάσματος”, αλλά ορίζεται καλύτερα ως ελευθερία από άγχος και θλίψη. Ξαναγεννιάστε με την ικανότητα να αγαπούμε και να αγαπηθούμε.

"Αν δεν εκδηλώνεις όσα βρίσκονται μέσα σου, αυτά που δεν εκδηλώνεις θα σε καταστρέψουν."

Γνωστικό Ευαγγέλιο του Θωμά

Σημείωμα Συγγραφέα

Δεν ήμουν ένα κακοποιημένο παιδί σύμφωνα με τα πρότυπα της κοινωνίας, αλλά με άφησε η μητέρα μου στην κούνια “να ξεδύνο στο κλάμμα” και άκουγα τον πατέρα μου να ουρλιάζει όχι σε μένα αλλά στη μητέρα μου, στον αδελφό και στην αδελφή μου. Έμαθα να καταστέλω τον δικαιολογημένο θυμό μου πολύ νωρίς. Ήμουν αυτιστικό παιδί και στα είκοσί μου, μου διέγνωναν σχιζοφρένεια και με έκλεισαν για τέσσερα χρόνια στο θάλαμο των βίαιων ασθενών ενός ψυχιατρικού νοσοκομείου. Περνούσα το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μου με το να χτυπιέμαι μέσα σε έναν σφικτό ζουρλομανδύα, ή έστρεφα το θυμό μου προς το

εσωτερικό, με αυτοκτονική μανία. Μία από τις θεραπείες ηλεκτροσόκ δεν με έκανε να χάσω τις αισθήσεις μου, κι αισθανόμουν τον πόνο και τον πανικό καθώς ο ηλεκτρισμός διαπερνούσε το σώμα μου. Ήταν σαν να πάθαινα ηλεκτροπληξία, ενώ παρέμενα ζωντανός. Τα επόμενα τριάντα χρόνια, έμεινα έγκλειστος σε περισσότερα από 20 νοσοκομεία, μου έκαναν εκ νέου διαγνώσεις πολλές φορές και μου χορήγησαν κάθε φάρμακο γνωστό στην ψυχιατρική. Στην ηλικία των 60 ετών, η διάγνωση ήταν σημαντική διαταραχή κατάθλιψης, στη συνέχεια, μανιοκατάθλιψη και παρουσίαζα συμπτώματα της νόσου Alzheimer και Parkinson. Εκείνα τα χρόνια, στα νοσοκομεία, μόνο μια νοσοκόμα κατάλαβε τί χρειαζόμουν. Μπήκε στο δωμάτιό μου, όπου ήμουν δεμένος με δεσμά σε ένα κρεβάτι, με έλυσε και μου έδωσε ένα δίσκο με πλαστικά πιάτα. “Πέταξε αυτά στον τοίχο, καλέ μου”, είπε. Αν ήξερα να προσποιούμαι ότι βλέπω τους γονείς μου στον τοίχο, ίσως να είχα αρχίσει να θεραπεύομαι. Ήθελα να είμαι κλειδωμένος σε εκείνα τα νοσοκομεία. Ποτέ δεν ήξερα γιατί, αλλά ήταν ένας ρόλος που έπαιζα με την φαντασία μου - μια αναπαράσταση της φυλάκισής μου στην κούνια - και μια ευκαιρία να απελευθερώσω το δικαιολογημένο θυμό μου απέναντι στους γονείς μου. Όταν το κατάλαβα αυτό, και χρησιμοποίησα τα μέτρα αυτοβοήθειας, ανένιψα γρήγορα και βρέθηκα στην κατάσταση μετά τον κατακλυσμό. Παρακαλώ μελετήστε προσεκτικά το άρθρο πριν ξεκινήσετε, και γράψτε μου να μου πείτε πόσος χρόνος χρειάστηκε για να βρεθείτε στην κατάσταση μετά τον κατακλυσμό.

Αναφορές

1. Van Winkle, E. Το τοξικό μυαλό: η βιολογία των νοητικών ασθενειών και της βίας, 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/toxicmind.htm>
3. Janov, A. Η Ανατομία της Νοητικής Νόσου. London: Sphere Books Ltd, 1971.

Αποκήρυξη: Τα μέτρα αυτοβοήθειας έχουν την μορφή συμβουλών που παρέχονται σε προγράμματα 12 βημάτων και δεν είναι κατάλληλα για ανήλικα παιδιά και παιδιά που βρίσκονται υπό την κηδεμονία των γονέων τους χωρίς την γονική άδεια. Είναι ασφαλή όταν αναδιοχετεύεται ο θυμός και όταν δεν υπάρχουν σοβαρά ιατρικά προβλήματα. Δεν μπορώ να αναλάβω την ευθύνη για οποιαδήποτε παρανόηση των βιολογικών εννοιών. Αν χρησιμοποιήσετε αυτά τα μέτρα, το πράττετε με δική σας ευθύνη. Το άρθρο αυτό δε συνιστά τη διακοπή της θεραπείας ή της χρήσης φαρμάκων που έχουν συνταγογραφηθεί από τους ιατρούς. Τα μέτρα αυτοβοήθειας μπορούν να χρησιμοποιηθούν ταυτόχρονα με τη θεραπεία και τη φαρμακευτική αγωγή.

9/9/99

Η ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αυτοβοήθεια για το Άγχος και την Κατάθλιψη

E. Van Winkle, Συνταξιούχος Ερευνητικός Επιστήμονας
Εργαστήρια Millhauser - Τμήμα Ψυχιατρικής
Πανεπιστήμιο Νέας Υόρκης Σχολή Επιστημών Υγείας
Διεύθυνση: Murray Hill Station, P.O. Box 893
New York, NY 10156 USA

"Αν δεν εκδηλώνεις όσα βρίσκονται μέσα σου, αυτά που δεν εκδηλώνεις θα σε καταστρέψουν."

Γνωστικό Ευαγγέλιο του Θωμά

Η αλληλεξάρτηση είναι η κύρια έξη μας.

Όταν μάθετε αυτήν την απλή βιολογία, τα μέτρα αυτοβοήθειας θα σας έρθουν φυσικά. Όλα τα παιδιά γεννιούνται με υγιή θυμό, που είναι μέρος της αντίδρασης πάλης ή πτήσης του. Όταν οι γονείς μας κακομεταχειρίζονται ή μας παραμελούν συναισθηματικά, ακόμη και χωρίς πρόθεση, συνήθως μας οδηγούν στο να καταστειλούμε τον δικαιολογημένο θυμό μας. Κανένας γονιός δεν πρέπει να είναι τέλειος, αλλά πρέπει να μας επιτρέπεται να θυμώνουμε. Η καταστολή του θυμού είναι πιο καταστροφική από το ίδιο το τραύμα. Ακόμη και το ναουρίσμα “Σώπα Μωράκι μου, Ήμην Κλαίς” (‘Hush Li’l Baby Now Don’t You Cry’) εξυπηρετεί το γονιό, κι όχι το παιδί. Όμως οι γονείς μας, πιθανώς να έπρεπε να καταστειλούν το θυμό τους ως παιδιά, και η ανάνηψη αυτή ισχύει και για εκείνους. Ασυνείδητα, διαμορφώνουμε σχέσεις αλληλεξάρτησης, οι οποίες είναι αναπαραστάσεις των σχέσεων της παιδικής ηλικίας, με σκοπό την απελευθέρωση του καταπιεσμένου θυμού και της λύπης. Πολλοί από εμάς έχουμε αναζητήσει συντρόφους, εργοδότες και φίλους που μας θυμίζονταν τους γονείς μας και έχουμε υπάρξει δυστυχώς σε αυτές τις σχέσεις.

Η τοξίκωση στον εγκέφαλο προκαλεί συναισθηματικές διαταραχές και έξεις.

Όταν καταστέλλεται ο θυμός, τοξικές ποσότητες νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο φράζουν τις νευρικές οδούς όπου αποθηκεύονται οι αναμνήσεις μας από τους γονείς μας (1). Δεν θυμόμαστε το τραύμα της παιδικής μας ηλικίας. Κατά τη διάρκεια περιοδικών κρίσεων αποτοξίνωσης, οι τοξίνες αυτές, οι οποίες

αντιπροσωπεύουν τον καταπιεσμένο θυμό, ξαφνικά πλημμυρίζουν τις διόδους και προκαλούν διεγερτικά νευρικά συμπτώματα, τα οποία κυμαίνονται από το ήπιο άγχος, στη μανία, ακόμη και σε κακώς κατευθυνόμενη οργή. Επειδή ορισμένες περιοχές είναι περισσότερο φραγμένες από άλλες, ο θυμός συχνά κατευθύνεται εσφαλμένα μέσω εσφαλμένων νευρώνων, κατά κάποιο τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι ο θυμός μπορεί να κατευθύνεται προς λάθος πρόσωπα ή να διοχετεύεται προς τα μέσα ως ενοχή, ακόμη και αυτοκτονική σκέψη. Όταν οι σκέψεις και τα συναισθήματα έχουν λάθος κατεύθυνση, η σκέψη γίνεται παραληρηματική, ακόμη και ψυχωτική. Τα διεγερτικά όμως νευρικά συμπτώματα είναι κρίσεις αποτοξίνωσης και είναι θεραπευτικά συμβάματα - το άνοιγμα των πυλών για την απελευθέρωση θυμού που έχει κατασταλεί - και αν κατευθύνουμε εκ νέου το θυμό στο μυαλό μας προς όσους μας κακομεταχειρίστηκαν στο παρελθόν κατά τη διάρκεια αυτών των συμπτωμάτων, περισσότερες πύλες μπορούν να ανοίξουν κι αυτό επιταχύνει την ανάνηψη. Η ανάνηψη είναι μια διεργασία περιοδικής αποτοξίνωσης. Η λαχτάρα για διεγερτικούς παράγοντες και οι έξεις που ενυπάρχουν σε αυτήν δεν θα σταματήσουν μέχρι να ολοκληρωθεί η διεργασία αποτοξίνωσης, επειδή, όπως στην ομοιοπαθητική, οι διεγερτικοί παράγοντες προκαλούν τις απαραίτητες κρίσεις αποτοξίνωσης.

Τα μέτρα αυτοβοήθειας επιταχύνουν την ανάνηψη.

Στις συναντήσεις Ανήλικων Παιδιών Αλκοολικών ή σε εμπειρικές θεραπείες, απελευθερώνουμε και επανακατευθύνουμε το θυμό μας καθώς μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας για γονείς ή κηδεμόνες που μας κακομεταχειρίζονταν. Η ανάνηψη μπορεί να επιταχυνθεί αν κατά τη διάρκεια της ημέρας, αναγνωρίζουμε διεγερτικά νευρικά συμπτώματα ως σήματα θυμού που αναδύεται. Αντί να καταστέλλουμε τα συμπτώματα, να αισθανόμαστε τον φόβο, να τον αναγνωρίζουμε ως υποβόσκοντα θυμό, να τον απελευθερώνουμε και να τον επανακατευθύνουμε. Το κτυποκάρδι στο στήθος όταν αντιμετωπίζουμε κάποιον σε μια σύγχρονη αλληλεπίδραση είναι ένδειξη καταπιεσμένου θυμού που σχετίζεται με τους γονείς μας. Ο θυμός αυτός μπορεί να ελευθερωθεί όταν πέσουμε σε ένα κρεβάτι και φωνάξουμε στους γονείς μας ενώ τους φανταζόμαστε ή τους σκεπτόμαστε. ΔΕΝ επιτιθέμεθα σε αυτούς αλλά στην αρρώστια που υπάρχει σε αυτούς. Αν είναι πολύ θορυβώδες το να φωνάξουμε δυνατά, ο θυμός μπορεί να αναδιοχετευθεί μιλώντας αθόρυβα στους γονείς μας με τη σκέψη μας. Οι φωνές των γονιών μας μένουν στο μυαλό μας λέγοντας πράγματα όπως “Θα έπρεπε να ντρέπεσαι για

τον εαυτό σου” και το να λέμε “Βγείτε από το μυαλό μου”, βοηθά. Άλλα συμπτώματα που ειδοποιούν για θυμό που κάνει την εμφάνισή του είναι το άγχος, ο νευρωτικός φόβος, κρίσεις πανικού, ψυχαναγκαστικές σκέψεις ή συμπεριφορά, μανία, παράνοια και εχθρότητα. Όλες αυτές είναι κρίσεις αποτοξίνωσης και ευκαιρίες να απελευθερώσετε και να ανακατευθύνετε το θυμό. Περάστε από το φόβο και τα άλλα συμπτώματα στο θυμό και ανακατευθύνάτε τον. Είναι σημαντικό να ανακατευθύνετε νοητικά το θυμό καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι η λαχτάρα για διεγερτικούς παράγοντες, χημικούς ή ψυχολογικούς. Μπορεί να είναι ενοχές ή χαμηλή αυτοεκτίμηση ή αυτοκτονικές σκέψεις. Αυτά προκαλούνται όταν ο θυμός διοχετεύεται προς τα μέσα. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι επίσης θυμός προς λάθος κατεύθυνση, οργή ή επιθετική συμπεριφορά προς κάποιον που μπορεί να είναι αθώος ή εν μέρει αθώος. Αν ο θυμός είναι έντονος και υπερβολικός σε μια τρέχουσα αλληλεπίδραση, μεγάλο μέρος του είναι καταπιεσμένος θυμός από ένα προηγούμενο τραύμα και χρειάζεται να ανακατευθυνθεί προς εκείνους που σας κακομεταχειρίστηκαν στο παρελθόν. Είναι σημαντικό να το κάνετε αυτό σε μια συνάντηση ή μια θεραπεία και να μην κατευθύνετε το θυμό σας προς άλλους δια ζώσης. Αν υπάρξει έναυσμα για έντονο θυμό σε μια τρέχουσα αλληλεπίδραση, ο κατάλληλος θυμός μπορεί να εκφραστεί ήρεμα, αφού κανείς έχει απελευθερώσει μεγάλο μέρος του θυμού αυτού, πέφτοντας σε ένα κρεβάτι και κτυπώντας το. Δεν είναι αναγκαίο να θυμάστε το τραύμα του παρελθόντος με λεπτομέρειες. Χαρακτηριστικά παρόμοιων ανθρώπων που σας έχουν κακομεταχειριστεί, για παράδειγμα εικόνες εξουσίας ανδρών ή γυναικών, τοποθετούνται σε κοινές νευρικές οδούς και το να σκέφτεστε όλους όσους σας κακομεταχειρίστηκαν στο παρελθόν επιταχύνει τη διεργασία αποτοξίνωσης, κατά τη διάρκεια μιας κρίσης αποτοξίνωσης. Σε αυτούς μπορεί να περιλάβετε συγγενείς, εργοδότες, άτομα με εξουσία, συντρόφους ή φίλους. Ακόμη και οι έννοιες του Θεού ως γονική εξουσία αποθηκεύονται μαζί με τα χαρακτηριστικά όσων σας καταπίεσαν στο παρελθόν και βοηθά το να θυμώνετε και με το Θεό. Ο πραγματικός Θεός μας βοηθά να θεραπευτούμε.

Οι εναλλαγές διάθεσης μπορεί να επιδεινωθούν αλλά είναι προσωρινές.

Συχνά υπάρχει ένα “ανέβασμα” μετά από μια απελευθέρωση θυμού, που έχει μια ταχεία αντικαταθλιπτική δράση. Αυτό δε σημαίνει ότι κάποιος έχει θεραπευθεί. Το “ανέβασμα” μπορεί να ακολουθείται

από κατάθλιψη ή από έναν ύπνο που να μοιάζει με εκείνον που έχετε όταν παίρνετε ηρεμιστικά. Η επόμενη κρίση αποτοξίνωσης θα φέρει ανακούφιση από την κατάθλιψη. Είναι σημαντικό να κλάμψετε και να απελευθερώσετε αισθήματα θλίψης, που μπορεί να είναι έντονα και να διαρκούν για πολλούς μήνες. Πονοκέφαλοι, εφίδρωση και πυρετός είναι συνηθισμένα.

Η κατάσταση μετά τον κατακλυσμό μπορεί να επιτευχθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Η κατάσταση μετά τον κατακλυσμό είναι όταν το μεγαλύτερο μέρος του καταπιεσμένου θυμού έχει απελευθερωθεί. Δεν είναι μια ξαφνική ίαση αλλά μπορεί να είναι μια μάλλον δραματική απελευθέρωση από το άγχος και την κατάθλιψη, και οι μεγάλες εναλλαγές διάθεσης θα έχουν παύσει. Μετά τη δημοσίευσή του πιο λεπτομερούς άρθρου στο Internet (2), εκείνοι που νοητικά επανακατηύθυναν το θυμό τους καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας βρίσκονταν στην κατάσταση μετά τον κατακλυσμό σε λίγους μήνες. Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε αυτήν την κατάσταση, μοιράζονται τα χαρακτηριστικά των φυσιολογικών ανθρώπων όπως περιγράφεται από τον Arthur Janon (3). Αισθάνονται ζωντανοί αλλά και γεμάτοι, είναι φιλικοί αλλά τους αρέσει να είναι μόνοι τους, είναι υπομονετικοί αλλά δεν τους αρέσει να τους κάνουν ότι θέλουν, αισθάνονται λυπημένοι αλλά δεν έχουν κατάθλιψη και αισθάνονται χαρά. Δημιουργούν υγιέστερες σχέσεις, δεν έχουν πλέον καταναγκασμούς και είναι ανίκανοι να βιαιοπραγήσουν εκτός αν βρεθούν σε άμυνα. Έχουν χαλαρή στάση, κοιμούνται εύκολα και δεν έχουν πλέον ύπνο βαρύ σαν να έπαιρναν ηρεμιστικά. Εργάζονται αποτελεσματικά και αναζητούν την ευχαρίστηση όταν δεν εργάζονται. Η βραχεία μνήμη τους και η συγκέντρωσή τους βελτιώνονται. Το IQ τους αυξάνει στα ύψη. Πολλές αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας επανέρχονται χωρίς να επανέρχονται μαζί με αυτές οδυνηρά συναισθήματα. Η συγχώρηση δεν είναι μια συνειδητή πράξη αλλά προκύπτει φυσικά όταν ο κατακλυσμός του θυμού εξαφανιστεί τελείως και οι σχέσεις με τους γονείς, που μπορεί να είχαν χαλάσει, συχνά είναι φιλικές. Ο θυμός σχετίζεται περισσότερο με τις τρέχουσες αλληλεπιδράσεις, αν και ίσως να είναι αναμεμιγμένος με παλαιότερο θυμό, επειδή, όπως μετά τον κατακλυσμό, υπάρχει μια λασπερή λίμνη η οποία μπορεί να υφίσταται για πολύ καιρό. Αυτό σημαίνει ότι θα είναι αναγκαίο να συνεχίσετε να επανακατευθύνετε το θυμό σας ίσως