

Geçmişin kalıntılarının tamamen silinmesi için kızgınlığı yönlendirmeye bir süre daha belki bir yıl devam edilmesi gereklidir. Kızgınlığı hissetmeye devam etmek önemlidir, çünkü nöronlar gene tikanabilir ve ruhsal farklılıklar tekrar belirebilir.

**Fiziksel sağlık gelişir.**

Beyindeki zehirlenme hipofiz bezinin ve diğer kontrol organlarının periyodik olarak az ve fazla uyarılmasına sebep olur. Ditoksifikasyon bittiğinde, psikosomatik bozukluklar kaybolur. Fiziksel sağlık daha iyidir, çünkü nöral yollar açıktır ve sinir sistemi günlük ditoksifikasyon görevini yapabilir. Düzeltilemez organik hasarlar dışında, fiziksel bozukluklar kaybolmaya başlar, özellikle de beslenme değişiklikleri yapıldıysa. Akış-sonrası insanlar abur cuburları veya uyarıcıları kaldıramaz, daha çok doğal gıdalarla beslenmeyi tercih ederler. Uyarıcılar, rafine şeker, ekme ve süt ürünlerinden uzak durmak gelecekteki depresyon ve sinirsel semptomları engeller.

Tüm bağımlılıklardan kurtulma ve gerçek öfori kalıcıdır. Çamurlu kazan döneminden sonra normal duygular kazanılır. Bağımlılıklar azalır. En iyi tanımı heyecan ve baskıdan arınma olarak yapılabilecek bir öfori vardır. Sevme ve sevilme kapasitesi ile yeniden doğarız.

"İçindekileri dökersen,  
Döktüklerin seni kurtarır."  
The Gnostic Gospel of Thomas

**Yazarın notu**

Toplum standartlarına göre suistimal edilmiş bir çocuk değildim, ama annemin beni bıraktığı yatağında babamın anneme, ağabeyime ve ablama olan öfkesini dinlemiştim. Kızgınlığımı bastırmayı çok erken öğrendim. Otistik bir çocukum ve yirmili yaşlarımda şizofreni teşhisi ile bir akıl hastanesinin şiddet gözlem bölümünde dört yıl tutuldum. Zamanımın çoğunu giyinme odasındaki beyaz ceketlere öfke ile bağırarak veya kızgınlığımı intihar düşüncelerine dönüştürerek geçirdim. Şok tedavilerini birinde kendimi

kaybetmemiş ve elektrik vücudumu sardıkça acı ve paniği hissetmişim. Elektirikli sandalyede idam edilip hala hayatta kalmak gibiydi. Sonraki otuz yıl boyunca yirmiden fazla hastanede tedavi gördüm ve psikiyatride bilinen hemen her ilacı kullandım. 60 yaşında büyük depresif bozukluk, manik depresyon, Alzheimer ve Aprkinson hastalıklarının tanıları kondu. Hastanede geçen bütün bu yıllar boyunca sadece bir hemşire ihtiyacım olan şeyin farkındaydı. Odama geldi yatağa bağlı olduğum bağları çözdü ve bana bir kucak dolusu plastik tabak verdi. "Bunları duvara fırlat," dedi. Eğer duvarda ailemin resmini hayal etmem gerektiğini bilseydim iyileşebilirdim. Hastanelerde kilitlenmek istedim. Neden olduğunu hiç bir zaman bilmiyorum --belki gene yatapıma konulmuş gibi hissetmek için-- ve kızgınlığımı aileme karşı yönlendirebilme fırsatı için. Bunu anlayıp kendi kendine yarım önlemlerini uygulamaya başladıktan sonra hızla iyileştim ve akış-sonrası durumuna geldim. Lütfen başlamadan önce makaleyi dikkatlice okuyun ve yazın, bana akış-sonrasına ulaşmanızın ne kadar sürdüğünü bildirin.

#### Referanslar

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.

Disclaimer: Kendi kendine yarım önlemleri 12 basamaklı bir programla verilen doğal tavsiyelerdir, yetişkin olmayanlar ailelerinin izni olmaksızın uygulamamalıdır. Kızgınlık yönlendirilebildiğinde ve ciddi bir sağlık sorunu yoksa güvenlidirler. Biyolojik kavramların yanlış anlaşılmasından dolayı sorumluluk kabul etmemekteyim. Bu önlemleri kullandığınız takdirde sorumluluk tamamen size aittir. Bu makale terapilere devam etmemeyi veya psikiyatrların verdiği reçeteli ilaçları kullanmamayı önermemektedir. Kendi kendine yardım önlemleri terapi ve ilaçla birlikte kullanılabilir.  
9/9/99

## DUYGULARIN BİYOLOJİSİ

**Heyecan**

**ve**

**Depresyon**

**için**

**Kendi Kendine Yardım**

E. Van Winkle, Emekli Bilimsel Araştırmacı  
Millhauser Laboratuvarları  
Psikiyatri Bölümü  
New York Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Mektuplarınız için: Murray Hill Station, P.O. Box 893  
New York, NY 10156 USA

"İçinizdekileri dökmezseniz,  
dökmedikleriniz sizi yok eder."  
The Gnostic Gospel of Thomas

Birine bağlılık ilk bağımlılığımızdır.

Bu basit biyolojiyi öğrendiğinizde kendi kendine yardım önlemleri doğal hale gelecektir. Tüm çocuklar kızgınlıkla doğarlar, bu kavga veya karşı koyma reaksiyonlarının bir parçasıdır. Ailelerimiz bizleri yanlış yetiştirdiklerinde ya da istemeden dahi olsa duygusal anlamda göz ardı ettiklerinde, mazur görülebilecek kızgınlıklarımızı bastırmamıza sebep olurlar. Hiç bir aile mükemmel olmak zorunda değildir, ama kızmaya hakkımız olmalıdır. Kızgınlığın bastırılması travmanın kendisinden daha tehlikelidir. "Ağlama çocuğum, Sus bebeğim" sözleri bile çocuğa değil aileye hizmet etmektedir. Fakat muhtemelen ailelerimizde çocukluklarında kızgınlıklarını bastırmak zorunda kalmışlardır, ve bu

onlar için de bir terapidir. İstemsiz olarak başkasına bağımlı ilişkiler oluştururuz, bunlar bastırılmış kızgınlık ve üzüntülerin serbest bırakılması amacıyla çocukluktaki ilişkilerin yeniden oluşturulmasıdır. Bir çoğumuzun bize ailelerimizi hatırlatan ortakları, patronları ve arkadaşları vardır ve biz onlarla olan ilişkilerimizde mutlu değilizdir.

### **Beyindeki zehirlenme duygusal bozukluk ve bağımlılıklara sebep olur.**

Kızgınlık bastırıldığında, toksik miktardaki nöral iletiler, ailelerimizle ilgili hatıraların saklandığı nöral yolları tıkar (1). Çocukluktaki travmayı hatırlamayız. Periyodik detoksifikasyon krizleri sırasında, bastırılmış kızgınlığı temsil eden bu toksinler yolları bir anda açarlar, ve bunun sonucunda endişe, cinnet hatta yanlış yönlendirilmiş aşırı kızgınlık gibi sinirsel semptomlar ortaya çıkar. Çünkü bazı alanlar diğerlerinden daha fazla tıkanır, kızgınlık çoğu zaman yanlış nöronlar ile hatalı yönlendirilir. Bunun anlamı kızgınlığın yanlış insana yönlendirilmesi veya içe yönelimle suç ve hatta intihar düşüncesine dönüşmesidir. Düşünceler ve hisler yanlış yönlendiğinde, düşünme aldatici hatta psikoza yönelik olabilir. Ama heyecanlandırıcı sinir semptomları detoksifikasyon krizleridir ve iyileştirici olaylardır --bastırılmış kızgınlığın serbest bırakılması için yolların açılması-ve eğer bu semptomlar sırasın kızgınlığı zihnimizde geçmişe yönlendirirsek daha fazla yol açılabilir ve bu da iyileşmeyi hızlandırır. İyileşme periyodik bir detoksifikasyon sürecidir. Uyarıcılara karşı şiddetli arzu ve baskın bağımlılıklar detoksifikasyon süreci bitene kadar durmayacaktır, çünkü homeopatide olduğu gibi uyarıcılar gerekli detoksifikasyon krizlerinin tetikleyicileridir..

Kendi kendine yardım önlemleri iyileşmeyi hızlandırır.

Alkoliklerin Yetişkin Çocukları toplantılarında, veya deneysel terapilerde kızgınlığı aileler ve bakıcılar hakkında paylaşımlarla serbest bırakıp yönlendiriyoruz. Eğer gün boyunca ortaya çıkan kızgınlığın belirtisi olarak heyecanlandırıcı sinirsel

semptomlar belirleyebilirsek iyileşme hızlanabilir. Semptomları bastırmak yerine korku hissedilmeli, bastırılmış kızgınlık olarak algılanmalı ve kızgınlık serbest bırakılıp yönlendirilmelidir. Birine sinirlendiğimizde onunla girdiğimiz itiş kakış ailemizle ilgili bastırılmış kızgınlığın bir göstergesidir. Bu kızgınlık ailemizi canlandırırken veya onları düşünürken yatakta tepinme ve bağırma ile serbest bırakılabilir. Onlara DEĞİL onların içindeki hastalığa saldırırız. Eğer bağırma çok gürültü olacaksa, zihnimizde onlarla sakin bir şekilde konuşabiliriz. "Kendinden utanmalısın" şeklindeki sözlerle ailelerimizin sesleri kafamızda kalır, "Git başımdan" demek işe yarar. Ortaya çıkan kızgınlığı gösteren diğer semptomlar, heyecan, nörotik korku, panik atak, zorlayıcı düşünce veya davranışlar, cinnet, paranoya ve kindir. Bunların hepsi detoksifikasyon krizleridir ve kızgınlığı serbest bırakıp yönlendirme fırsatlarıdır. Korku ve diğer semptomlarla kızgınlığa gidin ve kızgınlığı yönlendirin. Kızgınlığı zihinsel olarak tüm gün boyunca yönlendirmek önemlidir. Semptomlar kimsiyal ve psikolojik uyarıcılara karşı şiddetli arzudur. Bunlar suçluluk veya kendine güvensizlik ya da intihar düşünceleri olabilir, sebebi kızgınlığın içe dönmesidir. Semptomlar kızgınlık, öfke veya saldırgan davranışların masum ya da kısmen masum kişilere yanlış yönelmesi olabilir. Eğer kızgınlık yoğun ve mevcut etkileşim durumuyla orantılı değilse, bunun çoğunluğu geçmiş travmadan kaynaklanan kızgınlıktır ve geçmişe yönlendirilmelidir. Bunu bir toplantı ya da terapideymişçesine yapıp diğer insanlara yöneltmemek önemlidir. Eğer yoğun kızgınlık mevcut bir etkileşimde tetiklenirse, gerekli kızgınlık çoğu yatakta tepinerek serbest bırakıldıktan sonra ifade edilebilir. Önceki travmanın detaylarını hatırlamak gerekli değildir. Benzer suistimalcilerin karakteristikleri, örneğin bay veya bayan otoriteler figürleri, ortak nöral yollarda bulunur, detoksifikasyon krizinde tüm geçmiş suistimalcileri düşünmek detoksifikasyon sürecini hızlandırır. Bunlar, akrabalar, patronlar, yetkililer, ortaklar veya

arkadaşlar olabilir. Hatta Tanrının ailevi otorite şeklindeki nosyonları da geçmişteki suistimalcilerin karakteristikleri ile birlikte saklanır ve Tanrıya da isyan ettirir. Gerçek Tanrı bize iyi olmamız için yardımcı olur.

### **Ruh hali değişimleri daha kötüleşebilir ama geçicidir.**

Kızgınlığın boşalmasından sonra sıklıkla hızlı anti depresan etkisi olan "yüksek" olur. Bu iyileşildiği anlamına gelmez. "yüksek" sonrası depresyon veya uyuşturucuya benzer uyku gelebilir. Bir sonraki detoksifikasyon krizi depresyondan çıkmayı sağlar. Ağlamak ve yoğunlaşarak aylarca sürebilecek hüznü serbest bırakmak önemlidir. Başağrıları, terleme ve ateş normaldir.

Akış-sonrasına kısa sürede ulaşılabilir. Akış-sonrası bastırılmış kızgınlığın çoğunun bırakılmasıdır. Ani bir tedavi olmamakla birlikte, heyecan ve depresyondan dramatik bir kurtuluş ve ana ruh hali değişikliklerinin bitişidir. Daha detaylı makalenin internette yayımlanmasından (2), zihinsel olarak kızgınlığı yönlendirenlerin çoğu bir kaç ay içerisinde akış-sonrasına geçmişlerdir. Akış-sonrasındaki kişiler Arthur Janov (3) tarafından tanımlanan normal kişilerin karakteristiklerine sahiptirler. Daha dolu yaşadıklarını hissederler, arkadaş canlısıdırlar, sabırlıdırlar itilip kakılmazlar, üzülür ama depresyona girmezler, neşelenirler. Daha sağlıklı ilişkileri olur, kendilerini koruma dışında şiddete başvurmazlar. Daha sakinirler, rahatlıkla uyuyabilirler ve uyusturu almış gibi uyumazlar. Daha verimli çalışırlar ve iş dışında keyiflidirler. Kısa süreli hafıza ve konsantrasyonları artar. IQ ları belirginleşir. Çocuklukla ilgili anıları acılardan arınmış biçimde hatırlanır. Affedebilirlik bilinçli bir hareket değildir, ama kızgınlık akışı tamamlanmışta kendiliğinden gelir, ailelerle gergin olan ilişkiler genellikle arkadaşcadır. Kızgınlığın çoğu, her ne kadar bazı eski kızgınlıklar olsada mevcut durumla ilgilidir.