

## Zlepšuje se i tělesné zdraví

Toxikóza mozku zapříčinuje pravidelnou hyper- a hypostimulaci mozkového podvesku a některých dalších kontrolních orgánů, čímž vyvolává některé "vnejsí" nemoce. Jakmile je detoxikační proces ukončen, psychosomatické, nebo, lépe receno, neurogenní, poruchy odeznívají. Tělesné zdraví se rapidně zlepšuje, protože nervová spojení jsou čistá a nervový systém muze delat svou každodenní detoxikační práci. Paklize nedoslo k nezvratnému fyziologickému poškození, poruchy tělesného zdraví mizí obzvláste pak, byly-li provedeny zmeny v oblasti stravovacích návyku. Lidi v pozáplavovém období obvykle odmítají nekvalitní stravu i podpurné prostředky a obvykle si najdou svou vlastní prirodzenou cestu vetsinou k cisté přírodní strave. Odmítání podpurných prostředku, rafinovaného cukru, bílého chleba a mléčných výrobku muze napomoci prevenci deprese a neuróz.

## Zbavení se škodlivých návyku a subjektivní pocit zdraví jsou trvalé

Po období "pretrvávání nánosu z povodne" následuje období opetovného vybudování normálních citu. Závislost zmizela. Objevuje se udržitelná dobrá nálada, která už není tím prchavým zlepšením stavu tesne po detoxikační krizi, ale skutecným osvobozením se od pocitu úzkosti a tísně. Cítíme se jako znovuzrozeni a chceme milovat a být milováni.

"Vydás-li to, co v tobe jest,  
tím, co vydás, spasen budeš."  
Evangelium sv.Tomáše

## Poznámka autorky

Podle spolecenských merítek jsem nebyla díte závislé, ale matka me casto nechávala v kolébce porádne se vyplakat a poslouchat rádení mého otce namířené ne na me, ale na matku, bratra a sestru.. Naucila jsem se potlacovat svůj oprávněný vztek snad az příliš brzy. Byla jsem prakticky autistické díte a když mi bylo tak dvacet byla mi diagnostikována schizofrenie a zavřeli me na čtyři roky do uzavřeného oddelení psychiatrické kliniky. Strávila jsem hodne casu ve vypolstrované místnosti v zoufalém boji s tesnými remeny sverací kazajky nebo jsem smerovala svůj vztek dovnitř a myslenky na sebevraždu se jen tak rojily.

Jednou me elektrický sok nepřipravil o vedomí a já cítila, jak mi proud prochází telem. Sílená bolest a hrůza. Bylo to jako na elektrickém kresle, jenže jsem byla nazivu. Behem následujících 30 let jsem byla postupne umístována ve více jak dvaceti nemocnicích, mnohokrát rediagnostikována, byly mi snad podány vsechny léky, které jenom psychiatrie zná a prodelala celou radu tezkých závislostí. V 60-ti jsem byla opetovne rediagnostikována s vážnou depresivní poruchou, maniakální depresí a se symptomy Alzheimerovy a Parkinsonovy nemoci. Za celá ta éta jenom jedna jediná sestricka pochopila, co vlastne potrebuji. Jednou ke mne prisla do pokoje, kde jsem lezela prikurtována k luzku, uvolnila remeny a podala mi podnos od plastových talíru a rekla: "Moje milá a ted s tím trísni o zed." Kdybych si jen tenkrát dovedla predstavit na té zdi své rodice, mohla jsem se zacít dávat dokupy. Místo toho jsem chcela být dále zamčená v tech příserných spítálech. Nechájala jsem proc, ale tenkrát zapracovala fantazie a já opet byla uvezená ve své kolébce, jenomže ted jsem mela sancí si vztek na své rodice už konecne vybit. Jakmile jsem to pochopila a pouzila autosugescí, zacala jsem se velmi rychle zotavovat. A vbrzku taky dosáhla popovodnového stavu. Prostudujte si, prosím, tento clánek a napiste, jak dlouho to trvalo Vám.

## Odkazy:

(\*) Van Winkle, E. The toxic mind, the biology of mental illness and violence, Medical Hypotheses 2000; 55(4): 356-368. <http://homepages.nyu.edu/~er26/toxicmind.html>  
(\*\*) <http://home.earthlink.net/~clearpathway>  
<http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>  
<http://home.att.net/~jspeyrer/toxicmnd.htm>  
(\*\*\*) Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London: Sphere Books Ltd., 1971

**Upozornení:** metody autosugesce jsou podávány formou rad, obsazených v 12-ti stupnovém programu a nejsou vhodné pro nezletilé díte a díte v péci svých rodicu bez jejich predchozího souhlasu. Jsou naprosto bezpecné, paklize je vztek presmerován a nebrání tomu nejaka závaznejší onemocnení. Nemohu prebrat odpovědnost za možné spatné pochopení biologických koncepcí. Paklize budete techto metod uzívat, deláte tak na vlastní odpovědnost. Metody rovněž neznamenají, že by mela být prerusena probíhající terapie, nebo snad dokonce brání léku, predepsaných lékarem. Naopak mohou být pouzívány paralelně.

9/9/99

## BIOLOGIE EMOCÍ

### Jak zvládat pocity úzkosti a deprese

E. Van Winkle, vedecká pracovnice  
Milhauser Laboratories of the Department of Psychiatry New York  
University School of Medicine  
Murray Hill Satation, P.O. Box 893, New York, NY 10156 USA

"Ne vydás-li toho, co v tobe jest,  
to, co v tobe jest, te zahubí."  
Evangelium sv. Tomáše

Paklize si osvojíte tuto jednoduchou biologii, svépomocná opatření přijdou pak už prirodzenou cestou samy od sebe. Vsechny díte se rodí se zdravým vztekem, který je součástí boje nebo únikové reakce. Když s námi rodice spatne zacházejí anebo si nás dostatecne, i když treba neúmyslně, nevsímají, obvykle nás prnutí, abychom tento náš zdravý vztek potlacili. Zádny rodic nemusí být perfektní, ale nám zas musí být dovoleno se nastvat. Potlacení hnevu totiž je škodlivejší než samotná trauma. Dokonce i obycejná ukolébavka jako napr.: "...Hajej muj andílku, pravdepodobne taky museli potlacovat v detství svůj vztek, takže tuto kompenzaci zjevne potrebují. Neuvedomele formujeme vzťahy príbuzenské závislosti, jez jsou prakticky odrazem vzťahu z naseho detství, s cílem uvolnení nahromadeného potlacovaného vzteku a smutku. Mnozí z nás hledali partnery, sefy a prátele, jez nám pripomínali nase rodice, ale v techto vzťahích stastní nebyli.

## Intoxikace mozku deprese a způsobuje emocionální poruchy

Když je vztek potlacován, toxická množství neuronových prenasecu v mozku ucpou nervové cesty, kde jsou uloženy vzpomínky na nase rodice (\*). Trauma z detství si už nepamatujeme. Behem pravidelných detoxikačních krizí tyto toxiny, jez vlastne predstavují nahromadený potlacovaný vztek, najednou zaplaví jednotlivá neuronová spojení a vyvolají podrázdené nervové symptomy od lehkého pocitu úzkosti, pres vásen a posedlost až po nekontrolovatelné záchvaty zurivosti. A jelikoz

nektará spojení jsou ucpaná víc, nektará mén, k nekontrolovatelnosti dochází zjednodušeně recenou kontrolou temi nesprávnými neurony. Znamená to v praxi, že vztek je namířen napr.proti nesprávné osobě, anebo směřován dovnitř jako pocit viny, vextrémních případech může vyústit až v sebevražedné myšlenky. A jsou-li myšlenky a city nesprávně řízeny, mohou se lehce stát blouznením nebo psychózou. Jenomže souhrn podrážděných nervových symptomů to je detoxikační krize, která je vlastně léčivá. Symptomy jsou jakási stavidla, výpusti nahromaděného potlačovaného hněvu a paklize je presmerujeme proti tem, kteří s námi v minulosti opravdu špatně zacházeli, může se otevřít takových stavidel víc a uzdravení se urychlí. Zlepšování psychické kondice je opakující se proces. Potreba podpurných prostredku, až závislost, neskoncí, dokud nebude u konce i detoxikační proces, protože, jak víme z homeopatie, detoxikační krize přímo podminuje potrebu podpurných prostredku.

### **Samoterapie prinásí zlepšení**

Behem setkání dospělých dětí alkoholiku anebo behem experimentální terapie uvolňujeme a presmerováváme svůj nahromaděný vztek tím, že jej sdílíme se svými "špatnými" rodiči anebo pestouny. Zlepšení psychického stavu může být uspíšeno, paklize behem techto seancí pocítíme nával podrážděných nervových symptomů jako signál narůstajícího vzteku. Spíše než bychom jej potlačili, je lepší pocítit strach, uznat jej jako ten prapuvodní vztek, uvolnit jej a presmerovat. Busení v hrudi behem rozhovoru s nejakou osobou je znakem potlačovaného vzteku vůči našim rodicum. Ten muzeme uvolnit napr.mláčením do postele a rvaním na ne. Jenomže my neútočíme na ne, ale na smutek v jejich dusi. Kdyby se nám zdálo, že rev by byl příliš hlasitým způsobem uvolnění, muzeme zkusit hněv presmerovat tichou promluvou k rodicum ve své mysli. Hlasy našich rodicu nám stále znejí v usích: "Mel by jsi se stydet." a "Ani mi nechod na oci." a to pomáhá. Další příznaky, jež signalizují hromadení vzteku jsou neklid, neurotický strach, návaly náhlé

úzkosti, neodbytné myšlenky, bezúčelné chování, posedlost, paranoia a zást. To všechno jsou příznaky detoxikační krize a příležitosti k uvolnění a presmerování vzteku. Procítte strach i ostatní příznaky, dostante se až k vzteku a presmerujte jej. Je velmi důležité presmerovávat v duchu vztek prakticky behem celého dne. Příznaky mohou být výrazem touhy po povzbuzujících prostredcích či už chemických anebo psychologických. Mohou být taky ale projevem pocitu viny, nízké sebeúcty anebo dokonce sebevražedných myšlenek; to v prípade, je-li hněv směřován dovnitř. Příznaky mohou být taky výsledkem mylně nasmerovaného vzteku, zúrivosti anebo agresivního chování vůči nekomu, kdo je nevinný, anebo alespon částečně nevinný. Je-li vztek v momentální interakci mimorádne intenzivní, jeho velkou část tvorí potlačovaný vztek z predchozího traumatu a mel by být presmerován na jeho skutečné puvodce. Je to potrebné udelat prostrednictvím přímých setkání anebo terapie a ne si jej vybíjet na nekome jiném. Je možné taky vybít část mimorádne intenzivního vzteku libovolným způsobem, treba mláčením do postele a zbylý "primerený" vztek pak ventilovat docela klidně. A není přitom vubec potrebné pamatovat si prozité trauma v detailch. Charakteristiky vzájemně si dost podobných, treba i zenského a muzského pohlaví, autorit coby puvodcu hněvu jsou uloženy v nervových spojeních a když na ne budeme behem detoxikační krize myslet, uspíší to zlepšení naseho psychického stavu a celý detoxikační proces. Ty osoby mohou být příbuzní, séřové nebo jiné autority, ale i partneri nebo přátelé. Dokonce i crty samotného Boha jakozto otcovské instance jsou zakódovány mezi charakteristikami puvodcu hněvu z minulosti a to nás velmi lehce může přivést i k tomu, nastvat se na samotného Vsemohoucího. Jenomže pravý Buh nám pomáhá vyléčit se.

### **Náladovost se může jeste stupnovat, je to vsak jen stav docasný**

Po stavech vzteku často přichází dobrá nálada, která má silný a rychlý antidepresivní účinek. Neznamená to vsak, že daná osoba je definitivně v pořádku. Dobrá nálada bývá často vystrídána depresí nebo tzv.

drogovým spánkem. Úlevu prinásí až další detoxikační krize. Je důležité se vyrvat, nebo vyplatat a uvolnit pocity smutku, které v tomto období mohou být vskutku silné a trvat i celé měsíce. Bolení hlavy, pocení a horečky jsou v tomto období jevem docela obvyklým.

### **Pozáplavového stavu může být dosazeno vcelku rychle**

Tzv. pozáplavový stav nastává, je-li většina nahromaděného potlačovaného vzteku uvolněna. Není to nejaké rychlé uzdravení, pouze náhlé zbavení se úzkosti a deprese a konec náhlých zmen nálady. Po zverejnění podrobnějšího článku na Internetu (\*\*\*) ti, kteří presmerovali svůj vztek, dosáhli tohoto stavu po nekolika málo měsících. Tito tzv.pozáplavová jedinci vykazovali charakteristiky naprosto normálních lidí (A.Janov \*\*\*). Jsou aktivní i když dosti klidní, přátelští i když jsou rádi sami, jsou ochotní, nesmí se na ne vsak příliš tlacit, bývají zasmušilí, nejsou vsak v depresi a často prozívají radostné chvílky. Navazují normální "zdravé" vztahy, nemají pocity bezduvodného nutkání a nejsou schopni zádneho násilí vyjma sebeobrany. Jsou relaxovaní, lehce usínají a do drogového spánku už neupadají. V práci jsou výkonní a volný čas chtějí trávit zábavnou formou. Zlepšuje se jim krátkodobá pamet a schopnost koncentrace. IQ často prudce stoupá. Vzpomínky na detství se vracejí bez bolestivých emocí. Proces odpouštění je mimovolný a přichází přirozenou cestou, potom co napětí z nahromaděného zadržovaného vzteku úplně pomine a do té doby napjaté vztahy k rodicum se často stávají přátelskými. Vztek se omezuje na mírné formy a zahrnuje pouze současné vztahy, protože se tu a tam zamíchá starý vztek, protože, jako po každé povodni, na dne vždy zustane nejaký ten starý nános, který nejakou tu dobu prece jen vydrží. To znamená, že úsilí o kontrolu a presmerování starého vzteku by melo trvat tak asi rok. Je velmi důležité procítovat vztek a reagovat chladně podle toho, jak si to situace vyžaduje, protože toxické neurony stále mohou nase nervová spojení opet zablockovat a náladovost se objeví znovu.