

Ook de lichamelijke gezondheid verbetert.

Toxicose in de hersenen veroorzaakt periodiek een te geringe en te sterke stimulering van de hypofyse en andere regelorganen met als gevolg bijkomende ziektes. Wanneer het ontgiftingsproces af is, verdwijnen psychosomatische aandoeningen, die overigens beter als neurogene aandoeningen kunnen worden aangeduid. De lichamelijke gezondheid verbetert aanmerkelijk omdat de zenuwbanen niet langer verstopt zijn en het zenuwstelsel zijn dagelijkse werk van ontgiftiging kan doen. Tenzij er onomkeerbare schade aan de organen is toegebracht, zullen lichamelijke aandoeningen waarschijnlijk verdwijnen, met name als het dieet wordt veranderd. Mensen in een 'post-flood' situatie kunnen gewoonlijk geen junkfood of opwekkende middelen verdragen en schakelen automatisch over op gezonde natuurlijke voeding. Door opwekkende middelen, geraffineerde suiker, brood en melkproducten te vermijden kunnen toekomstige depressies en zenuwstoornissen worden voorkomen.

Vrijheid van alle verslaving en ware euforie zijn permanent.

Na de periode van de modderpoel worden de normale emoties hersteld. Verslavingen stoppen. Uiteindelijk is er sprake van een aanhoudende euforie, die niet een high is maar het beste kan worden omschreven als vrijheid van ongerustheid en smart. We zijn herboren met het vermogen lief te hebben en bemind te worden.

"Als je naar buiten brengt wat in je is, zal dat wat je naar buiten brengt, je redden"

Het Gnostisch Evangelie van Thomas

Noot van de auteur

Gemeten naar maatschappelijke normen was ik geen misbruikt kind, maar ik werd door mijn moeder in mijn wieg gelaten om 'het uit te huilen' en ik luisterde naar het razen van mijn vader, niet tegen mij maar tegen mijn moeder, broer en zus. Al heel vroeg leerde ik mijn gerechtvaardigde woede te onderdrukken. Ik was autistisch en toen ik in de twintig was, werd schizofrenie gediagnosticeerd en werd ik vier jaar lang opgesloten op de gesloten afdeling van een psychiatrische inrichting. Ik bracht een groot deel van mijn tijd door met razen en tieren tegen de nauwe lakens van een dwangbuis of ik richtte mijn woede naar binnen in bevliegingen van zelfmoord. Bij één van de schoktherapieën raakte ik niet bewusteloos en

voelde ik pijn en paniek terwijl de elektriciteit door mijn lichaam stroomde. Het was alsof ik geëlektrocuteerd werd en toch nog in leven was. In de volgende dertig jaar werd ik in meer dan twintig inrichtingen opgesloten, vele malen opnieuw gediagnosticeerd en werd me ieder in de psychiatrie bekend medicijn toegediend. Op mijn zestigste werd een zware depressieve aandoening bij mij gediagnosticeerd, vervolgens manische depressie en had ik symptomen van de ziekten van Alzheimer en Parkinson. In al die jaren in inrichtingen had slechts één verpleegster gevoel voor wat ik nodig had. Zij kwam naar mijn kamer waar ik vastgebonden lag in bed, maakte me los en gaf me een dienblad met plastic borden. "Gooi deze maar tegen de muur," zei ze. Als ik me toen mijn ouders tegen de muur had weten voor te stellen, had mijn genezing al kunnen beginnen. Ik wilde in die inrichtingen worden opgesloten. Ik heb nooit geweten waarom, maar het was het beleven van een fantasie – een heropvoering van het gevangen zijn in mijn wieg, – en een gelegenheid om mijn gerechtvaardigde woede jegens mijn ouders vrij te laten. Toen ik dit begreep en de zelfhulpmaatregelen toepaste, genas ik snel en kwam ik in de 'post-flood' situatie. Bestudeert u, voor u begint, dit artikel zorgvuldig en schrijft u mij om te vertellen hoelang u erover deed om in een 'post-flood' situatie te geraken.

Referenties

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://homepages.nyu.edu/~er26>
<http://home.att.net/~jspeyrer/toxicmnd.htm>
3. Janov, A. *The Anatomy of Mental Illness*. London: Sphere Books Ltd, 1971.

Afwijzing van aansprakelijkheid: de zelfhulpmaatregelen zijn een soort advies gegeven in programma's van 12 stappen en zijn, zonder de toestemming van de ouders, niet bedoeld voor minderjarige, aan de zorg van hun ouders toevertrouwde kinderen. Ze zijn veilig wanneer aan de woede een andere richting wordt gegeven en als er geen ernstige gezondheidsproblemen zijn. Ik kan geen verantwoordelijkheid aanvaarden voor enigerlei onbegrip van de biologische concepten. Als u deze maatregelen toepast, doet u dat op eigen risico. Dit artikel wil niet de suggestie wekken dat u met een therapie kunt ophouden of met het innemen van medicijnen zoals voorgeschreven door artsen. De zelfhulpmaatregelen kunnen naast therapie en medicijnen worden toegepast.

9/9/99

DE BIOLOGIE

VAN

EMOTIES

Zelfhulp

bij

Angst en Depressie

E. Van Winkle, Gepensioneerd Onderzoeker
Millhauser Laboratories
New York University School of Medicine
Postadres: Murray Hill Station, P.O. Box 893
New York, NY 10156 USA

"Als je niet naar buiten brengt wat in je is, zal dat wat in je zit, je vernietigen."

Het Gnostisch Evangelie van Thomas

Mede-afhankelijkheid is onze primaire verslaving.

Wanneer u zich deze eenvoudige biologie eigen maakt, komen de zelfhulpmaatregelen vanzelf. Kinderen worden geboren met een gezonde woede, die deel uitmaakt van de reactie vluchten of vechten. Wanneer onze ouders ons niet goed behandelen of ons emotioneel verwaarlozen, zelfs zonder opzet, dan brengen ze ons er gewoonlijk toe onze gerechtvaardigde woede te onderdrukken. Geen enkele ouder hoeft volmaakt te zijn, maar we moeten boos mogen zijn. Het onderdrukken van woede richt meer schade aan dan het trauma zelf. Zelfs het slaapliedje, 'Slaap kindje, slaap' dient de ouder, niet het kind. Maar als kind moesten onze ouders waarschijnlijk hun woede onderdrukken, en dit

is dan ook tegelijkertijd een genezing voor hen. Onbewust gaan we afhankelijke relaties aan die een hernieuwde encenering inhouden van de relaties uit onze kindertijd, met als doel ons te bevrijden van onderdrukte woede en verdriet. Velen van ons hebben partners, bazen en vrienden gekregen die ons herinneren aan onze ouders, en waren niet erg gelukkig in deze relaties.

Toxicose in de hersenen veroorzaakt emotionele aandoeningen en verslavingen.

Wanneer woede wordt onderdrukt, raken de zenuwbanen in de hersenen waarin herinneringen aan onze ouders zijn opgeslagen (1), verstopt met toxische neurotransmitters. We herinneren ons het trauma uit onze kindertijd niet. Gedurende periodieke ontgiftingscrises overstroomt deze toxines, die onderdrukte woede vertegenwoordigen, plotseling de zenuwbanen en leiden tot zenuwstoringen variërend van lichte angst tot manie, zelfs tot verkeerd gerichte woede-uitval. Omdat bepaalde gebieden erger verstopt raken dan andere, wordt de woede, bij wijze van spreken, vaak via de verkeerde neuronen afgeleid. Dit houdt in dat de woede op de verkeerde persoon gericht kan zijn of naar binnen toe in de vorm van schuldgevoelens, zelfs in gedachten aan zelfmoord. Verkeerd gerichte gedachten en emoties kunnen tot waandenkbeelden en zelfs tot psychose leiden. Zenuwstoringen zijn echter ontgiftingscrises en genezende processen – het openen van de sluizen om je te bevrijden van onderdrukte woede – en als we de woede in ons gemoed richten op de misbruikmakers in het verleden, kunnen meer sluizen opengaan, wat het genezingsproces bespoedigt. Genezing is een periodiek ontgiftingsproces. Aan de hunkering naar stimulerende middelen en de daaraan ten grondslag liggende verslavingen zal pas een einde komen wanneer het ontgiftingsproces af is, omdat, net als in de homeopathie, de stimulerende middelen de noodzakelijke ontgiftingscrises op gang brengen.

Zelfhulpmaatregelen bespoedigen genezing.

Genezing kan worden bespoedigd indien we door de dag opwindende zenuwprikkels erkennen als signalen van opstekende woede. In plaats van de symptomen te onderdrukken, is het beter de angst te voelen, te herkennen als onderliggende woede, en deze woede vrij te laten en een andere richting te geven. Het gebons in de borst bij een actuele confrontatie is een teken van onderdrukte woede op onze ouders. We kunnen ons van deze woede bevrijden

door op een bed te bonken en onze ouders toe te schreeuwen terwijl we hen voor de geest halen of aan hen denken. We vallen hen NIET aan, maar de ziekte in hen. Als het teveel lawaai zou geven om luidkeels te schreeuwen, kunnen we de woede een andere richting geven door zachtjes bij onszelf tegen onze ouders te praten. De stemmen van de ouders blijven in ons hoofd en zeggen bijvoorbeeld, "Je moest je schamen," en het helpt om te zeggen, "Ga uit mijn hoofd." Andere symptomen die duiden op opkomende woede zijn ongerustheid, neurotische angst, paniekaanvallen, dwanggedachten of dwangmatig gedrag, manie, paranoia en wrok. Het zijn allemaal ontgiftingscrises en kansen om woede vrij te laten en een andere richting te geven. Breek door de angst en de andere symptomen heen naar de woede en geef die een andere richting. Het is belangrijk om gedurende de hele dag de woede mentaal een andere richting te geven. Symptomen kunnen bestaan uit een hunkering naar chemische of psychologische stimulerende middelen. Het kunnen schuldgevoelens zijn, een lage eigendunk of zelfmoordgedachten; ze worden opgewekt wanneer de woede naar binnen wordt gericht. Het kan verkeerd gerichte woede zijn, razernij of agressief gedrag jegens iemand die geheel of ten dele onschuldig kan zijn. Als woede zeer heftig is en in geen verhouding staat tot de actuele situatie, bestaat een groot deel ervan uit onderdrukte woede van een vorig trauma die opnieuw moet worden gericht op de misbruikmakers in het verleden. Het is belangrijk dit op dezelfde manier te doen als in therapie en de woede niet op andere personen te richten. Als een actuele situatie zeer heftige woede opwekt, kunnen we ons van het grootste deel ervan bevrijden door op een bed te bonken en de rest kalm tot uitdrukking brengen. Het is niet noodzakelijk het vroegere trauma in detail te herinneren. Kenmerken van vergelijkbare misbruikmakers, bijvoorbeeld mannen of vrouwen met gezag, worden in gemeenschappelijke zenuwbanen vastgelegd en het ontgiftingsproces wordt versneld door in een ontgiftingscrisis aan alle misbruikmakers uit het verleden te denken. Hiertoe kunnen familieleden, bazen, gezagsdragers, partners of vrienden behoren. Zelfs beelden van God als een drager van ouderlijk gezag worden samen met kenmerken van misbruikmakers uit het verleden opgeslagen en het helpt ook om kwaad te worden op God. De echte God helpt ons te genezen.

Gemoedsveranderingen kunnen erger worden, maar zijn tijdelijk.

Na woede te hebben losgelaten is er vaak een 'high', dat een snelle antidepressieve werking heeft. Dit betekent niet dat men is genezen. Op het high zijn kan een depressie volgen of een roesachtige slaap. De volgende ontgiftingscrisis verlicht de depressie. Het is belangrijk om te huilen en gevoelens van droefheid, die zeer intens kunnen zijn en maanden kunnen duren, los te laten. Hoofdpijn, transpireren en koorts komen veel voor.

'Post-flood' situatie kan in korte tijd worden bereikt.

In de 'post-flood' situatie is het grootste deel van de onderdrukte woede vrijgelaten. Het is geen plotselinge genezing, maar kan een tamelijk dramatische bevrijding zijn van bezorgdheid en depressie, en de sterke gemoedsveranderingen zijn opgehouden. Na publicatie van het uitgebreidere artikel op Internet (2), bereikten allen die voortdurend hun woede mentaal een andere richting gaven in enkele maanden de 'post-flood' situatie. Personen in een 'post-flood' situatie zijn normale mensen zoals beschreven door Arthur Janov (3). Zij voelen zich vol leven en tevreden, zijn vriendelijk en toch graag alleen, zijn geduldig en laten toch niet met zich sullen, kunnen bedroefd zijn, maar zijn niet depressief en kunnen vreugde beleven. Zij vormen natuurlijkere relaties, hebben geen last meer van dwangneuroses en zijn niet meer gewelddadig behalve ter zelfverdediging. Ze hebben een ontspannen houding, vallen gemakkelijk in slaap en ervaren geen roesachtige slaap meer. Ze werken efficiënt en zoeken vertier als ze niet werken. Het korte geheugen en de concentratie zijn verbeterd. I.Q's kunnen enorm toenemen. Veel herinneringen uit de kindertijd keren terug zonder dat er pijnlijke emoties mee gepaard gaan. Vergeving is geen bewuste daad, maar komt van nature wanneer de woede-uitbarstingen volledig voorbij zijn, en gespannen relaties met ouders worden vaak vriendschappelijk. Boosheid zal mild zijn en in verband staan met de actuele situatie, al kan er nog wat oude woede bij zitten omdat er, zoals na elke vloed, een modderpoel achterblijft die nog lange tijd kan blijven bestaan. Dit betekent dat het nodig is om door te gaan met aan woede een andere richting te geven, wellicht een jaar lang. Het is belangrijk dat men woede blijft voelen en op actuele confrontaties rustig reageert, omdat de neuronen weer verstopt kunnen raken en opnieuw gemoedsveranderingen kunnen optreden.