

altri organi di controllo, portando ad una malattia periferica. Quando il processo di detossicazione è finito, i disturbi psicosomatici, meglio definiti disturbi neurogeni, spariscono. La salute fisica è migliorata superiormente perchè le vie nervose neurali sono libere ed il sistema nervoso può fare il suo lavoro di detossicazione quotidiano. A meno che c'è stato un danno organico irreversibile, i disturbi fisici probabilmente spariranno, specialmente se si fanno dei cambiamenti nella dieta. Le persone nella fase post-inondazione non possono di solito tollerare robbaccia per quanto riguarda il cibo o stimolanti e trovano che essi cambiano in modo naturale verso diete salubri che consistono per la maggior parte di cibi naturali. L'evitare stimolanti, zucchero raffinato, pane e latticini potrebbe aiutare a prevenire futuri sintomi nervosi e di depressione.

La libertà da disturbi emotivi e l'euforia vera sono permanenti.

Dopo il periodo del bacino fangoso sono ristabilite le emozioni normali. Le dipendenze cessano. Vi è infine un'euforia mantenibile, che non è una fase "alta", ma è meglio definita come libertà da ansietà e sofferenza. Rinasciamo con la capacità di amare ed essere amati.

"Se esprimete quanto avete dentro di voi, quello che avete vi salverà."

Il vangelo gnostico di Tommaso

Nota dell'autore

Non ero un bambino abusato secondo gli standard della società, ma sono stato lasciato a "protestare piangendo" nella mia culla da mia madre ed ho ascoltato la rabbia di mio padre, non verso di me ma verso mia madre, mio fratello e mia sorella. Ho imparato molto presto a sopprimere la mia rabbia giustificabile. Ero un bambino autistico e a vent'anni sono stato diagnosticato come schizofrenico e rinchiuso per quattro anni nella custodia violenta di un ospedale mentale. Ho passato la maggior parte del tempo nella stanza isolata (dei materassi) irandomi contro le lenzuola strette di una straitjacket, o ho girato la mia rabbia verso l'interno in ira suicida. Uno dei trattamenti shock non mi ha reso incosapevole, e ho sentito dolore e panico mentre l'elettricità prorompeva attraverso il mio corpo. Era come essere fulminati tuttavia ancora vivi. Durante i trent'anni a seguire ciò sono stato confinato in

più di venti ospedali, ridiagnosticato molte volte e mi hanno dato ogni farmaco conosciuto alla psichiatria. A sessant'anni sono stato ridiagnosticato con disordine depressivo grave, poi depressione maniacale e ho avuto sintomi delle malattie di Alzheimer e Parkinson. In quegli anni negli ospedali solo un'infermiera ha avuto il senso di cosa avevo bisogno. Ella venne nella mia stanza dove ero legato ad un letto in costrizione, mi slegò e mi diede un vassoio di piatti di plastica. "Caro, lanciali al muro," mi disse. Se avessi saputo di immaginare i miei genitori sul muro, potrei aver cominciato a guarire. Io volevo essere rinchiuso in quegli ospedali. Non sapevo mai perchè, ma era una "recitazione" di una fantasia--una rirappresentazione dell'essere stato imprigionato nella mia culla,--ed un'opportunità per liberare la mia rabbia giustificabile verso i miei genitori. Quando ho capito questo ed ho usato le misure di autoaiuto, mi sono ripreso velocemente e ha raggiunto la fase post-inondazione. Vi prego di studiare l'articolo attentamente prima di iniziare e scrivete (in Inglese per favore) e ditemi quanto ci avete messo a raggiungere la fase post-inondazione.

Bibliografia

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

Negazione: Le misure di autoaiuto sono di natura consigliera date in programmi divisi in 12 fasi e non sono intese per bambini di età inferiore e nella cura dei loro genitori senza il permesso dei genitori. Esse sono sicure quando la rabbia è riindirizzata e se non ci sono condizioni di salute gravi. Non posso assumere responsabilità per alcun malinteso dei concetti biologici. Se usate queste misure fate ciò a vostro rischio. Questo articolo non suggerisce il cessare una terapia o l'uso di farmaci prescritti come ordinato da dottori. Le misure di autoaiuto possono essere usate assieme a terapia e medicazione. 9/9/99

LA BIOLOGIA DELLE EMOZIONI

Autoaiuto per ansietà e depressione

E. Van Winkle, scienziato ricercatore pensionato
Laboratori Millhauser Dipartimento di Psichiatria
Scuola di Medicina Università di New York
Inviare a: Murray Hill Station, P.O. Box 893
New York, NY 10156

"Se non esprimete quanto avete dentro di voi, sarete distrutti.."

Il vangelo gnostico di Tommaso

Quando imparerete questa semplice biologia le misure di autoaiuto vi verranno naturalmente. Tutti i bambini nascono con una rabbia salubre, che è parte della reazione del volo o della lotta. Quando i genitori ci maltrattano o trascurano emozionalmente, anche non intenzionalmente, essi di solito causano in noi la soppressione della nostra rabbia giustificabile. Nessun genitore ha bisogno di essere perfetto, ma deve esserci permesso di provare rabbia. La soppressione della rabbia è più dannosa del trauma stesso. Persino la ninna nanna, "Ssh, bambino dai non piangere" ("Hush Li'l Baby Now Don't You Cry") serve i genitori, non il bambino. Ma i genitori hanno probabilmente dovuto sopprimere la loro rabbia da bambini, e questa guarigione è anche per loro. Noi formiamo inconsapevolmente rapporti co-dipendenti, rapporti che sono rirappresentazioni dei rapporti di infanzia, per lo scopo di liberare dolore e rabbia repressa. Molti di noi hanno cercato compagni, capi e amici che ci ricordano dei nostri genitori e sono stati infelici in questi rapporti.

La tossicosi nel cervello causa depressione e disturbi emotivi.

Ci è una inondazione di rabbia nella mente dell'umanità. Quando la rabbia viene soppressa quantità tossiche di neurotrasmettitori nel cervello ostruiscono le vie nervose neurali dove sono conservati(1) i ricordi dei nostri genitori. Noi non ricordiamo il trauma d'infanzia. Durante le crisi di detossicazione periodiche queste

tossine, che rappresentano la rabbia repressa, inondano improvvisamente le vie nervose e causano sintomi nervosi eccitatori che vanno da ansietà lieve, a mania, persino a rabbia mal indirizzata. Poichè alcune zone sono più ostruite di altre, la rabbia è, diciamo, spesso mal indirizzata attraverso i neuroni sbagliati. Questo significa che la rabbia potrebbe essere indirizzata verso la persona sbagliata o indirizzata verso l'interno come colpa, persino come pensiero suicida. Quando i pensieri e le emozioni sono mal dirette, il pensare può diventare delusionale, persino psicotico. Ma i sintomi nervosi eccitatori sono crisi di detossicazione e sono eventi di cura--l'aprirsi di chiuse per liberare la rabbia repressa-e se noi, durante questi sintomi, riindirizziamo la rabbia nella nostra mente verso coloro che ci hanno abusato nel passato, possono aprirsi più chiuse, e ciò accelera la guarigione. La guarigione è un processo di detossicazione periodico. Il desiderio di stimolanti e le dipendenze sottostanti non cesseranno fino a quando il processo di detossicazione è finito, perchè, come nella omeopatia, gli stimolanti fanno scattare crisi di detossicazione di cui si ha bisogno.

Le misure di autoaiuto accelerano la guarigione.

Nelle riunioni della Associazione Figli Adulti di Alcolizzati o nella terapia di esperienza noi liberiamo e riindirizziamo la rabbia condividendo su coloro che si sono presi cura di noi o sui genitori abusivi. La guarigione può essere accelerata se durante il giorno noi riconosciamo i sintomi eccitatori come segnali di rabbia emergente. Invece di sopprimere i sintomi, sentiamo la paura, la riconosciamo come rabbia sottostante, liberiamo e riindirizziamo la rabbia. Il battere nel petto quando ci si confronta con qualcuno in un'interazione attuale, è un segnale di rabbia repressa relativa ai nostri genitori. Questa rabbia può essere liberata battendo su un letto e gridando ai nostri genitori mentre li si immagina o si pensa a loro. NON stiamo attaccando loro ma la malattia presente in loro. Se è troppo rumoroso gridare ad alta voce, la rabbia può essere riindirizzata parlando silenziosamente ai nostri genitori nella nostra mente. Le voci dei genitori rimangono nella nostra testa dicendo cose come, "dovresti vergognarti di te stesso" e dicendo, "esci dalla mia testa", aiuta. Altri sintomi che segnalano la rabbia emergente sono ansietà, paura neurotica, attacchi di

panico, comportamento o pensieri coercitivi, mania, paranoia e risentimento. Queste sono tutte crisi di detossicazione e opportunità per liberare e riindirizzare la rabbia. Andate attraverso la paura e gli altri sintomi alla rabbia e riindirizzatela. E' importante riindirizzare la rabbia mentalmente attraverso tutto il giorno. I sintomi possono essere desideri di stimolanti, chimici o psicologici. Essi possono essere colpa o poca autostima o pensieri suicida; questi sono causati quando la rabbia è girata verso l'interno. I sintomi possono essere rabbia mal indirizzata, ira o comportamento aggressivo verso qualcuno che potrebbe essere innocente o parzialmente innocente. Se la rabbia è intensa e senza proporzioni in un'interazione attuale, la maggior parte di essa è rabbia repressa da traumi precedenti e ha bisogno di essere riindirizzata verso coloro che ci hanno abusato nel passato. E' importante fare ciò come durante una riunione o in terapia e non indirizzare la rabbia verso altri in persona. Se rabbia intensa scatta in un'interazione attuale, la rabbia appropriata può essere espressa in modo calmo dopo che uno ha liberato la maggior parte di essa battendo su un letto. Non è necessario ricordare il trauma iniziale in dettagli. Le caratteristiche di abusatori simili, le figure autoritarie femminili o maschili per esempio, sono deposte in vie nervose neurali comuni, ed il pensare, durante una crisi di detossicazione, a tutti coloro che ci hanno abusato nel passato, accelera il processo di detossicazione. Essi possono includere parenti, capi, persone in autorità, compagni o amici. Persino le nozioni di Dio come un autorità di genitore sono conservate assieme alle caratteristiche di colori che ci hanno abusato nel passato ed aiuta anche essere arrabbiati con Dio. Il Dio vero ci sta aiutando a guarire.

Le fluttuazioni di umore possono peggiorare ma sono temporarie.

Vi è spesso una fase "alta" dopo aver liberato la rabbia, e questa fase "alta" ha un'azione antidepressiva veloce. Ciò non significa che uno è curato. La fase "alta" può essere seguita da depressione o da sonno come il sonno che si ha sotto l'effetto di un farmaco. La crisi di detossicazione che segue porterà sollievo dalla depressione. E' importante piangere e liberare i sentimenti di dolore, che possono essere intensi e

durare molti mesi. Mal di testa, sudore e febbre sono comuni.

La fase post-inondazione può essere raggiunta in poco tempo.

La fase post-inondazione avviene quando la maggior parte della rabbia repressa è stata liberata. Non è una cura improvvisa ma può essere una liberazione alquanto drammatica dalla ansietà e depressione, e le fluttuazioni di umore maggiori saranno cessate. Dopo la pubblicazione dell'articolo più dettagliato su Internet (2), coloro che riindirizzano la rabbia mentalmente attraverso tutto il giorno hanno raggiunto la fase post-inondazione in pochi mesi. Le persone nella fase post-inondazione condividono le caratteristiche delle persone normali come descritto da Arthur Janov (3). Si sentono vivi tuttavia contenti, sono amichevoli tuttavia amano essere soli, sono pazienti tuttavia sono pazienti fino a un punto, si sentono tristi ma non depressi e sperimentano gioia. Essi creano rapporti più salubri, non hanno più costrizioni e non sono capaci di violenza a meno che per difesa personale. Essi hanno una postura rilassata, si addormentano facilmente e non sperimantano più un sonno come quello sotto l'effetto di un farmaco. Essi lavorano efficientemente e cercano piacere quando non sono al lavoro. La memoria a breve termine e la concentrazione sono migliorate. I quozienti di intelligenza possono salire. Molti ricordi del passato ritornano senza emozioni dolorose allegate ad essi. Il perdono non è un atto consapevole ma viene naturale quando l'inondazione è andata via completamente, ed i rapporti con i genitori, che potrebbero essere stati tesi, sono spesso amichevoli. La rabbia sarà delicata e sarà relativa più a interazioni attuali anche se vi potrebbe essere un pò di rabbia vecchia mescolata a quella attuale, come dopo ogni inondazione, vi è un bacino fangoso che può durare per molto tempo. Ciò significa che sarà necessario continuare a riindirizzare la rabbia forse per un anno. E' essenziale continuare a sentire rabbia e a confrontare in modo calmo se appropriato in interazioni attuali poichè i neuroni possono ancora ostruirsi e le fluttuazioni di umore possono riapparire.

La salute fisica è migliorata.

La tossicosi nel cervello causa una sottostimolazione ed una soprastimolazione della ghiandola pituitaria e di