

significa que será necessário continuar a redirecionar a raiva talvez ainda por um ano. É essencial continuar a sentir a raiva e confrontar-se com ela calmamente se ela for apropriada nas interações atuais, uma vez que os neurônios podem ficar obstruídos novamente, e as oscilações de humor podem reaparecer.

### **A saúde física melhora.**

A toxicose no cérebro causa sub e super estimulações periódicas da glândula pituitária e de outros órgãos controladores, levando a doenças periféricas. Quando o processo de desintoxicação se encerra, desaparecem as doenças psicossomáticas, melhor chamadas de neurogênicas. A saúde física melhora muito porque os caminhos neuronais ficam liberados, e o sistema nervoso pode realizar o seu trabalho diário de desintoxicação. A não ser que tenha havido um dano orgânico irreversível, as doenças físicas tendem a desaparecer, especialmente se forem feitas alterações na dieta. As pessoas em estado de pós-fluxo neurônico normalmente não toleram alimentos de baixo valor nutritivo ou estimulantes, e percebem que mudaram naturalmente para dietas saudáveis compostas principalmente por alimentos naturais. Evitar estimulantes, açúcar refinado, pães, e laticínios pode prevenir contra futuras depressões e sintomas nervosos.

### **A liberação de doenças emocionais e a euforia autêntica são permanentes.**

Depois do período de "resto turvo" as emoções normais são restauradas. Os vícios cessam. Eventualmente existe uma euforia sustentável, a qual não é como uma mania, mas é bem definida como uma liberação da angústia e da agonia. Nós renascemos com uma capacidade para amar e ser amado.

"Se você desenvolve o que há dentro de si, Aquilo que foi desenvolvido o salvará."  
The Gnostic Gospel of Thomas

### **Nota do Autor**

Eu não fui uma criança abusada, ao menos não nos padrões estabelecidos pela sociedade, mas fui deixado berrando no berço pela minha mãe, onde ouvia a fúria do meu pai, não dirigida contra mim, mas à

minha mãe, meu irmão e minha irmã. Aprendi a reprimir a minha raiva justificada desde muito cedo. Fui uma criança autista e quando adulto jovem fui diagnosticado como esquizofrênico e trancafiado por quatro anos no sector de pacientes violentos de um hospício. Passei muito desse tempo numa sala acolchoada lutando com muito ódio contra as tiras apertadas de uma camisa de força, ou voltando esta raiva contra mim mesmo, num ataque suicida. Uma das sessões de choque eléctrico não me deixou inconsciente, e eu senti dor e pânico enquanto a electricidade percorria o meu corpo. Era como se eu estivesse sendo electrocutado, embora ainda estivesse vivo. Durante os trinta anos seguintes, estive confinado em mais de vinte hospitais, fui re-diagnosticado inúmeras vezes, e recebi todas as medicações existentes na psiquiatria. Quando tinha 60 anos, fui re-diagnosticado como tendo a intensa doença depressiva, depois como maníaco depressivo e tive os sintomas das doenças de Alzheimer e de Parkinson. Nesses anos todos nos hospitais, apenas uma enfermeira teve a noção daquilo que eu precisava. Ela vinha ao meu quarto onde eu estava amarrado a uma cama, me desamarrava, e me dava uma bandeja cheia de pratos de plástico. "Jogue-os todos na parede, meu querido," dizia ela. Se eu tivesse tido a idéia de imaginar meus pais na parede, possivelmente teria começado a melhorar. Eu queria ficar trancado naqueles hospitais. Eu nunca soube porque, mas aquilo era uma reencenação de uma fantasia-a reencenação de ficar aprisionado no meu berço,--e era uma oportunidade de liberar a minha justificada raiva contra os meus pais. Quando eu compreendi isso e utilizei as medidas de auto-ajuda, recuperei-me rapidamente e fiquei num estado de pós-fluxo neurônico. Por favor, estude com calma esse artigo antes de começar, e depois me escreva (em inglês) e me conte quanto tempo você levou para chegar ao estado de pós-fluxo neurônico.

### **Referências**

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

**Renúncia:** As medidas de auto-ajuda são de natureza de conselhos, dados em um programa de 12 etapas e não são destinados a crianças menores ou que estejam sob os cuidados dos pais sem a permissão destes. Elas são seguras quando a raiva é redirecionada e se não houverem sérios problemas de saúde. Eu não assumo a responsabilidade por quaisquer maus entendimentos dos conceitos biológicos. Se você usar essas medidas, faça-o por sua própria conta e risco. Este artigo não sugere que se interrompa terapias ou o uso de medicamentos prescritos por médicos. As medidas de auto-ajuda podem ser utilizadas em conjunto com terapias e tratamentos medicamentosos. 9/9/99

## **A BIOLOGIA DAS EMOÇÕES Auto-Ajuda para a Ansiedade e a Depressão**

E. Van Winkle, Cientista e Pesquisador Aposentado  
Laboratórios Millhauser Departamento de Psiquiatria  
New York University School of Medicine  
Cartas para: Murray Hill Station, P.O. Box 893  
New York, NY 10156 USA

"Se você não desenvolve o que está no seu interior,  
o que não for desenvolvido irá destruí-lo."  
The Gnostic Gospel of Thomas

### **A raiva repressed causa a ansiedade e o depressão.**

Quando você aprende sobre essa biologia simples, as medidas de auto-ajuda virão naturalmente. Todas as crianças nascem com uma raiva saudável, a qual faz parte da luta ou da reacção de escape. Quando os pais nos maltratam ou nos negligenciam emocionalmente, mesmo sem intenção, eles com frequência abafam a nossa justificada reacção de raiva. Nenhum dos pais têm de ser perfeitos, mas deveriam nos permitir o direito de sentir raiva. A supressão da raiva é mais danosa do que o trauma que a desencadeou. Mesmo a canção de ninar, 'Hush Li'l Baby Now Don't You Cry' (como o "Boi da Cara Preta" - nota do tradutor) serve aos pais, e não às crianças. Mas os pais provavelmente tiveram que suprimir sua raiva quando foram crianças, e essa chance de recuperação também é para eles. Nós desenvolvemos relacionamentos de co-dependência, os quais são re-edições de relacionamentos da infância, formados inconscientemente com o propósito de resolver raivas e tristeza reprimidos. Muitos de nós buscamos parceiros, chefes, e amigos que nos lembram nossos pais, e fomos infelizes nesses relacionamentos.

### **A toxicose no cérebro causa doenças emocionais.**

Há uma inundação na mente da humanidade. Quando a raiva é suprimida, quantidades tóxicas de neurotransmissores cerebrais obstruem vias neuronais onde são armazenadas as lembranças de nossos pais (1). Nós não nos lembramos do trauma infantil. Durante crises periódicas de desintoxicação, essas toxinas, que representam a raiva reprimida, subitamente inundam essas vias neuronais e causam sintomas excitatórios nos

nervos que vão da leve ansiedade até episódios de mania, incluindo a raiva mal direcionada. O depressão segue. Devido ao fato de que certas áreas são mais obstruídas do que outras, a raiva é frequentemente deslocada para os neurônios errados, se é que podemos dizer desse modo. Isso significa que a raiva pode ser deslocada para a pessoa errada, ou direcionada para o interior sob a forma de culpa, ou mesmo como pensamentos suicidas. Quando os pensamentos e as emoções são erradamente direcionadas, o pensamento pode se tornar ilusório e até psicótico. Mas os sintomas excitatórios nos nervos são crises de desintoxicação e são eventos de cura - abertura de comportas para a liberação da raiva reprimida - e se nós redirecionarmos mentalmente a raiva em direção aos nossos pais durante esses sintomas, mais comportas poderão se abrir; e isso acelera a cura. A cura é um processo de desintoxicação periódica. A ânsia por estimulantes e os vícios relacionados a ela não irão cessar até que o processo de desintoxicação tenha terminado, isto porque, da mesma forma que na homeopatia, o gatilho dos estimulantes precisa das crises de desintoxicação para ser anulado.

#### **As medidas de auto-ajuda aceleram a cura.**

Nas reuniões da Adult Children of Alcoholics (Crianças Adultas dos Alcoólicos) ou nas terapias experimentais, nós liberamos e redirecionamos a raiva através ao compartilhar pais abusadores ou as pessoas que cuidam dos pacientes. A cura pode ser acelerada se durante o dia nós pudermos reconhecer sintomas excitatórios nos nervos como sinais de raiva emergente. Ao invés de suprimir os sintomas, sinta o medo, reconheça-o como uma raiva reprimida, libere e redirecione a raiva. A sensação de opressão no peito quando se confronta alguém em uma interação atual é um sinal da raiva reprimida relacionada aos nossos pais. Esta raiva pode ser liberada através do ato de dar murros no ar e gritar com nossos pais enquanto os estamos descrevendo ou pensando neles. Nós NÃO estamos atacando-os, estamos atacando a doença neles. Se for inoportuno gritar alto, a raiva pode ser redirecionada falando em silêncio com eles em nossas mentes. As

vozes de nossos pais ficam em nossa mente dizendo coisas do tipo, "Você deveria ter vergonha de si mesmo," e ajuda se dissermos "Saia da minha mente!". Outros sintomas que sinalizam a raiva emergente são a ansiedade, o medo neurótico, ataques de pânico, pensamentos ou comportamentos compulsivos, mania, paranóia, e ressentimentos. Todos eles são crises de desintoxicação e oportunidades para liberar e redirecionar a raiva. Supere o medo e os outros sintomas e redirecione a raiva. É importante redirecionar a raiva na mente ao longo de todo o seu dia. Os sintomas podem estar solicitando estimulantes, químicos ou psicológicos. Eles podem ser culpa, baixa autoestima ou pensamentos suicidas; e são causados pela introspecção da raiva. Os sintomas podem ser raiva mal direcionada, enfurecimento, ou comportamento agressivo em direção a alguém que pode ser inocente ou parcialmente inocente. Se a raiva é intensa e fora de proporção em relação à interação atual, muito dessa raiva é a raiva reprimida de traumas anteriores e precisa ser direcionada aos abusadores do passado. É importante fazê-lo como se fosse um encontro ou numa terapia, e não redirecionar a raiva em outros pessoalmente. Se uma raiva excessiva for liberada em uma interação atual, a raiva apropriada pode ser expressa calmamente depois que a maior parte dela for liberada através do ato de dar murros no ar. Não é necessário lembrar do trauma precoce em detalhes. Características de abusadores similares, como por exemplo figuras de autoridade femininas ou masculinas, são depositadas em vias neuronais comuns, e o processo de desintoxicação é acelerado ao se pensar nos abusadores do passado durante uma crise de desintoxicação. Estes podem incluir parentes, chefes, figuras de autoridade, parceiros, ou amigos. Mesmo noções de Deus como um genitor autoritário são armazenadas junto com características de abusadores do passado e ajuda se nos irritarmos também com Deus. O Deus real está nos ajudando a melhorar.

#### **As oscilações de humor podem piorar, mas são temporárias.**

Com frequência ocorre uma euforia depois de uma liberação de raiva, que possui uma rápida ação antide-

pressiva. Isso não significa que a pessoa esteja num estado de pós-fluxo neurônico. A euforia pode ser seguida por uma depressão ou um sono semelhante ao induzido por drogas. A próxima crise de desintoxicação irá trazer uma melhora da depressão. É importante chorar e liberar emoções de tristeza, as quais podem ser intensas e durar muitos meses. Cefaleias, sudorese, e febre são comuns.

#### **O estado de pós-fluxo neurônico pode ser alcançado rapidamente.**

O estado de pós-fluxo neurônico ocorre quando a maior parte da raiva reprimida foi liberada. Não ocorre uma cura súbita, mas uma liberação quase surpreendente da ansiedade e da depressão, e as principais oscilações de humor terão cessado. Depois da publicação do artigo mais detalhado na Internet (2), aqueles que redirecionaram mentalmente a raiva todos os dias ficaram num estado de pós-fluxo neurônico em poucos meses. Pessoas em estado de pós-fluxo neurônico tem as características de pessoas normais conforme descrito por Arthur Janov (3). Elas se sentem vivas e contentes, são amigáveis e se sentem bem quando sozinhas, são pacientes e não são facilmente provocadas, sentem tristeza sem ficarem deprimidas, e podem experimentar alegria. Elas estabelecem relacionamentos saudáveis, não sentem mais compulsões, e são incapazes de serem violentas a não ser para se defenderem. Elas tem uma atitude relaxada, adormecem com facilidade, e não mais experimentam um sono semelhante ao induzido por drogas. Elas trabalham com eficiência e buscam o prazer nas horas de lazer. A memória de curto prazo e concentração são aperfeiçoadas. O QI pode ir longe. Retornam muitas memórias de infância sem estarem ligadas a emoções dolorosas. O perdão não vem como um ato de consciência, mas naturalmente quando o fluxo se foi completamente, e os relacionamentos com os pais, que eram tensos, passam com frequência a serem amigáveis. A raiva é suave e passa a ser mais relacionada a interações atuais, embora possa persistir uma raiva antiga misturada devido ao fato de que, da mesma forma que após quaisquer fluxos, existe um resto turvo que perdura por um longo tempo. Isto

