

Fizicko zdravlje se poboljšava

Toksikoza u mozgu uvjetuje periodičnu sniženju ili povišenju stimulaciju hipofize i drugih kontrolnih organa, dovodeći do perifernih (vanjskih) bolesti. Kada se okonča detoksifikacioni proces, onda psihosomatski, ili bolje neurogenični poremećaji nestaju. Fizicko zdravlje se značajno popravlja jer su neuralni putevi pročišćeni, a nervni sustav može nastaviti sa svakodnevnom detoksifikacijom. Osim ako nije bilo neizmjenjive organske štete, fizički poremećaji će vjerojatno nestati, narocito ako su primjenjene dijetalne promjene. Ljudi koji su se ispraznili obično ne mogu tolerirati nekvalitetnu hranu i stimulans, i držite da treba prirodno precizirati zdravu ishranu i uglavnom prirodnu hranu. Izbjegavanje stimulansa, rafiniranoga šećera, kruha i mliječnih proizvoda može pomoći da se spriječe buduće depresije i nervni simptomi.

Oslobodenost od emocionalne poremećaje i prava euforija su permanentni

Posle perioda čišćenja prljave posude, uspostavljaju se normalne emocije. Ovisnosti netragom nestaju. Vjerojatna je pojava podnošljive euforije, što nije povišenje raspoloženja, nego, kako je najbolje definirano, manifestacija oslobodenosti od strijepnje i tjeskobe. Ponovo smo rođeni i sposobni voljeti i biti voljeni.

"Ako ispoljiš ono u sebi,
To što si ispoljio, spasiće te."
Tomino gnosticko evanđelje

Autorova bilješka

Po standardima društva, ja kao dijete nisam bio maltretiran, ali me majka ostavljala u kreveticu da se "isplacem" i da slušam kako moj otac bijesni, ne na mene, no na moju majku, brata i sestru. Naucio sam da obuzdam svoj opravdani bijes posve rano. Bio sam autistično dijete, a sa dvadeset godina dobio dijagnozu shizofrenika i na četiri godine bio zatvoren u nasilnom odjelu bolnice za mentalno zdravlje. To vrijeme većinom sam provodio u tapaciranoj sobi bjesnici zbog tjesne

ludacke koš ulje, ili sam okretao svoj bijes protiv sebe. Jedan od tretmana elektrošokom nije me ostavio bez svijesti, te sam osjetio bol i paniku dok je struja kružila kroz moje tijelo. Bilo je to kao da sam bio na električnoj stolici, ali ostao živ. Slijedećih trideset godina bio sam smješten u više od dvadeset bolnica, ponovno dijagnosticiran mnogo puta, i dobijao sve moguće lijekove za koje zna psihijatrija. U dobi od 60 godina dobio sam dijagnozu velikog depresivnog poremećaja, zatim manične depresije, i imao simptome Parkinsonove i Alzheimerove bolesti. Sa sve te godine po bolnicama, samo je jedna sestra imala sluha za moje stvarne potrebe. Ušla bi u moju sobu gdje sam bio izoliran i svezan za krevet, odriješila bi vrpce i dala mi pladanj s plastičnim posudom. "Tresni ovo o zid, dragi moj", rekla bi mi. Da sam znao zamisliti sliku svojih roditelja na zidu, mogao sam se brže oporaviti. Želio sam biti zatvoren u tim bolnicama. Nikada nisam znao zašto, ali bilo je to ponavljanje jedne tlapnje - ponavljanje moje zatvorenosti u dječjem kreveticu - i prilika da oslobodim svoj opravdani bijes prema svojim roditeljima. Kada sam ovo razumio i pribjegao mjerama samopomoći, brzo sam se oporavio i ubrzo se sasvim ispraznio. Molim vas pažljivo pročitajte ovaj članak prije nego počnete, pišite mi (na engleskom) i javite koliko vam je vremena bilo potrebno da se ispraznite.

Fusnote

1. 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>
2. <http://home.earthlink.net/~clearpathway>
<http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>
<http://home.att.net/~jspeyrer/toxicmind.htm>
3. Janov, A., The Anatomy of Mental Illness, London: Sphere Books Ltd., 1971.

UPOZORENJE: Mjere samopomoći su takve prirode da postoji savjet koji preporuča program sastavljen od 12 stupnjeva, koji nije namijenjen maloljetnoj djeci ili djeci bez pristanka njihovih roditelja. Ti stupnjevi su neškodljivi kada se bijes preusmjeri i ukoliko to ne priječe ozbiljni zdravstveni uvjeti. Ne mogu primiti odgovornost za bilo kakvo nerazumijevanje ovih bioloških shvaćanja. Ukoliko pribjegnete ovim mjerama, cinite to na svoj rizik. Ovaj članak ne preporuča da prekinete terapiju ili upotrebu lijekova koje vam je prepisao vaš liječnik. Mjere samopomoći mogu se primijeniti i uz terapiju i lijekove. 9.9.99

BIOLOGIJA EMOCIJA

Samopomoc za strijepnju i depresiju

E. Van Winkle, Naucni istraživač u mirovini
Millhauser Laboratorije Odjel za psihijatriju
New York University School of Medicine
Adresa: Murray Hill Station, P.O. Box 893
New York, NY 10156

"Ako ne ispoljiš ono u sebi,
To što ti nisi ispoljio, uništiće te."
Tomino gnosticko evanđelje

Kada spoznate ovu jednostavnu biologiju, mjere samopomoći doći će same od sebe. Sva djeca se radaju sa prirodnim bijesom, što je dio oporbene reakcije ili bijega. Kada nas roditelji emocionalno zlostavljaju ili zapostavljaju, što toviše i nehotice, oni nas tjeraju da suzdržimo svoj opravdani bijes. Nijedan roditelj ne mora biti savršen, no se i nama mora dopustiti da se razbjesnimo. Suzdržavanje bijesa može biti štetnije od same traume. Pa i uspavanka "Spavaj, cedo, nemoj mi plakati" služila roditeljima a ne djetetu. Ipak su roditelji morali stišavati bijes kod djece, a to je i za njih otkriće. Oformljujemo uzajamno ovisne odnose, koji su zapravo ponovljeni doživljaji iz djetinjstva, nastali u svrhu vanjske manifestacije potisnutog bijesa i ocajanja. Mnogi od nas sklanjaju partnerima, što je obojima i znancima koji nas podsjećaju na naše roditelje i koji nisu imali sreće u odnosima s njima.

Toksikoza u mozgu uvjetuje depresiju i emocionalne poremećaje

Kada se potiskuje bijes, toksični dio neurotransmitera u mozgu zapuše i nervne puteve do mjesta gdje je smješten spomen na naše roditelje (1). Mi se ne sjećamo traume iz djetinjstva. Tijekom neprestanih kriza detoksikacije, ovi toksini predstavljeni potisnuti bijes koji je nenadano zapriječio

putove i uvjetovao uznemiravajuće nervne simptome, od blage strijepnje do manije, pa i do nekontroliranog nasilja. Izvjesni djelovi su zakreceniji od drugih i to je uzrokom što se bijes usmjerava kroz pogriješne neurone, da tako recemo. To znači da bijes može biti usmjeren prema pogriješnoj osobi ili okrenut protiv sebe kao krivnja, što toviš i kao samoubojstvena misao. Kada su misli i emocije pogriješne no usmjereni, razmišljanje može postati prividno, pa i psihotičko. Ali nervni simptomi razdraživosti su detoksifikacione krize i blagotvorni događaji - otvaranje zakrijecenih kanala da bi se oslobodio potisnuti bijes, i ako mentalno preusmjerimo bijes prema roditeljima, više se zakrijecenih kanala otvara i omogućava oporavak. Oporavak je periodični detoksifikacioni proces. Žudnja za stimulansima i pretjeranom ovisnošću neće prestati dok se ne dovrši detoksifikacioni proces jer, kao u homeopatiji, stimulansi potiču neophodne detoksifikacione krize.

Mjere samopomoci ubrzavaju oporavak

Na skupu odraslih ljudi pod nazivom "Djeca alkoholicara" ili u pokusnoj terapiji, mi oslobađamo i preusmjeravamo bijes razmišljajući misli o roditeljima ili starateljima koji su nas nekada kinjili. Oporavak se može ubrzati ako tijekom dana raspoznamo nervne simptome razdražljivosti kao signale bijesa koji je na pomolu. Umjesto da potiskujemo bijes, treba da osjećamo strah, da ga prepoznamo kao potisnuti bijes, da oslobodimo i preusmjerimo bijes. Prosjevi u grudima, kada se s nekime sukobljavamo u kakvoj međusobici, označavaju potisnutu mržnju spram naših roditelja. Ovaj bijes može se osloboditi skakanjem po krevetu i vikanjem na roditelje koje zamišljamo u blizini i na koje pomišljamo. Mi NE napadamo njih, no bolest u njima. Ako bi bilo odveć bučno vikati tako naglas, bijes se može preusmjeriti u tihi razgovor koji zamišljamo sa roditeljima. Pomoci će i roditeljski glasovi koji nam se javljaju u svijesti, poput "Treba da se sramiš" ili "Gubi mi se s ociju". Drugi simptomi koji signaliziraju navalu bijesa su

strijepnja, neurotični strah, panični nastupi, zbrkane misli ili ophodjenje, manija, paranoja i zlovolja. Oni svi predstavljaju detoksifikacione krize i prilike da se oslobodi i preusmjeri bijes. Valja proći kroz strah i druge simptome, stići do bijesa i preusmjeriti ga. Značajno je mentalno preusmjeravati bijes tijekom cijeloga dana. Simptomi mogu biti teži nego ka stimulansima, kemijskim ili psihološkim. To mogu biti krivnja ili samopodcjenjivanje ili pomisao na samoubojstvo: oni se javljaju kada se bijes preusmjeri prema sebi. Simptomi mogu biti pogriješni no usmjereni bijes, srdžba ili agresivno ophodjenje prema nekome ko može biti nedužan ili dijelomice nedužan. Ako je bijes snažan i neprimjeren u datoj međusobici, njegov je veliki dio potisnuti bijes iz prijašnje traume i njega treba preusmjeriti prema onima u prošlosti koji su ga izazvali. Značajno je postupati kao da smo na skupovima ili terapiji, umjesto da preusmjeravamo bijes prema nekom drugom. Ako je pojačani bijes potaknut u datoj međusobici, odgovarajući bijes može biti ispoljen mirno ako se iskali udaranjem po matracu. Nije neophodno upamtiti ranu traumu do pojedinosti. Značajke sličnih zlostavljača, primjerice nekih ženskih ili muških osoba od autoriteta, pohranjene su u skupnim neuronskim putovima, a proces detoksifikacije se ubrzava usmjeravanjem misli na sve prijašnje kinjitelje tijekom detoksifikacione krize. Oni mogu uključiti srodnike, šefove, osobe od autoriteta, partnere ili znance. I predodžbe o Bogu kao o roditeljskom autoritetu pohranjene su skupa sa značajkama prijašnjih zlostavljača, a pomaže i naljutiti se čak i na Boga. Stvarni Bog pomaže i nam da zacijelimo.

Promjene raspoloženja mogu pogoršati stanje, ali su prolazne

Uvijek poslije oslobađanja bijesa dolazi do poviše enog raspoloženja, što predstavlja brzu antidepresivnu radnju. To još ne znači da se netko ispraznio. Poslije uzvišeno raspoloženja može uslijediti depresija ili san koji sliči narkotičnom snu.

Slijedeca detoksifikaciona kriza donijet će oslobađanje od depresije. Važno je plakati i oslobađati se osjećanja ocajanja, koja mogu biti intenzivna i potrajati mjesecima. Uobicajene su glavobolje, znojenje i groznica.

Pražnjenje može biti postignuto za kratko vrijeme

Ispražnjenost je stanje kada je potisnuti bijes većinom oslobodjen. Nema iznenadnog izljecenja, već prije dramatičnog oslobađanja od strijepnje i depresije, dok promijene raspoloženja prestaju. Poslije tiskanja mnogo detaljnijeg napisa preko Interneta (2), oni koji su mentalno preusmjeravali bijes tijekom cijelog dana, postigli su pražnjenje za nekoliko mjeseci. Ljudi koji su postigli pražnjenje dijele značajke normalnih osoba, kako ih je opisao Arthur Janov (3). Oni se osjećaju živima i ipak su zadovoljni, prijateljski su nastrojeni a ipak bi se rado osamili, strpljivi su a ipak ih se ne može zadržavati, potišteni su ali ne i depresivni, što toviš e, osjećaju užitek. Oni formiraju zdravije odnose, više nemaju grčeve, i nisu u stanju pribjegavati nasilju osim u samoobrani. Ponašaju se opušteno, lako padaju u san i ne sanjaju narkotične snove. Oni rade efikasno i teže razonodi kad su van posla. Kratkotrajna memorija i koncentracija se poboljšavaju. Kvocijent inteligencije poraste. Mnoge uspomene iz djetinjstva se vraćaju bez dodatnih bolnih emocija. Oprost nije svjestan čin, već dolazi posve prirodno kad nastupi potpuno pražnjenje, a odnosi sa roditeljima, koji su mogli da bili nategnuti, mnogo su bliskiji. Bijes će se više odnositi na tekuće međusobne odnose, mada može preostati i prijašnja njega bijesa jer, kao poslije svakoga pražnjenja, ostaje prljava posuda koja takva može biti zadugo. Ovo znači da se može nastaviti preusmjeravanje bijesa bar još jednu godinu. Iznimno je važno nastaviti osijecati bijes i mirno se suprotstavljati u aktualnim međusobicama jer bi se u protivnom neuroni ponovo mogli zakrijeciti, a promjene raspoloženja ponovo pojaviti.

