

Mejoramiento de la salud física.

La toxicosis cerebral ocasiona exceso y falta de estimulación periódica de la glándula pituitaria y otros órganos de control, ocasionando enfermedades periféricas. Cuando finaliza el proceso de desintoxicación, los desórdenes psicósomáticos, mejor denominados neurógenos, desaparecen. La salud física se mejora en gran proporción debido a que las vías neurales se esclarecen y el sistema nervioso puede hacer su trabajo diario de desintoxicación. A menos que el daño orgánico haya sido irreversible, los desórdenes físicos probablemente desaparecerán, especialmente si se hacen cambios en la dieta. Después de la inundación, las personas comúnmente no pueden tolerar la comida chatarra o los estimulantes y descubren que cambian con naturalidad a dietas saludables de alimentos principalmente naturales. Evitar estimulantes, azúcar refinada, pan y productos lácteos puede ayudar a prevenir depresiones futuras y síntomas nerviosos.

La liberación de desórdenes emocionales y la euforia verdadera son permanentes.

Después del período de depresión confusa se recuperan las emociones normales y la adicción se detiene. Finalmente, aparece una euforia sostenible, que no es una 'elevación momentánea' y que se definirá mejor como una liberación de ansiedad y angustia. Hemos nacido de nuevo, ahora somos capaces de amar y ser amados.

"Si exteriorizas lo que está en tu interior, eso te salvará".

El Evangelio gnóstico de Tomás

Nota del autor

No fui un niño de quien los estándares de la sociedad hayan abusado, pero mi madre me abandonó en mi cuna llorando y escuché la ira de mi padre, no contra mí, pero sí contra mi madre, mi hermano y mi hermana. Aprendí a esconder mi enojo justificable a muy corta edad. Yo era un niño autista y a los veinte años me diagnosticaron esquizofrenia y me encerraron por cuatro años en un pabellón violento de un hospital mental. Pasé mucho tiempo en el cuarto de control encerrado contra las mantas apretadas de una camisa de fuerza o dirigí mi enojo hacia mi interior en una ira suicida. Uno de los tratamientos de shock no me dejó inconsciente y sentí dolor y pánico conforme la electricidad salió completamente de mi cuerpo. Era como ser electrocutado pero estando vivo. En los siguientes treinta años me encerra-

ron en más de veinte hospitales, me diagnosticaron de nuevo muchas veces y me administraron todos los medicamentos conocidos por la psiquiatría. A los 60 me diagnosticaron de nuevo un desorden depresivo mayor, luego depresión maníaca y tenía síntomas de las enfermedades de Alzheimer y de Parkinson. En aquellos años en los hospitales, sólo una enfermera comprendió realmente lo que yo necesitaba. Ella llegó al cuarto donde yo estaba atado a una cama bajo control, me desató y me dio una bandeja de platos plásticos. Me dijo: "Tira estos platos a la pared, cariño". Si hubiera sabido cómo imaginar a mis padres en la pared, podría haber comenzado a sanar. Yo quería estar encerrado en aquellos hospitales. Nunca supe por qué, pero era una 'conducta desinhibida' de una fantasía, una nueva norma de haber sido apresado en mi cuna y una oportunidad de liberar el enojo justificable hacia mis padres. Cuando comprendí esto y utilicé las medidas de autoayuda, me recuperé rápidamente y me convertí en una persona que libera lo que está en su interior. Estudie el artículo cuidadosamente antes de comenzar y escriba (en inglés) y cuénteme cuánto tiempo le tomó superar la inundación.

Referencias

1. Van Winkle, E. The toxic mind: the biology of mental illness and violence, Med Hypotheses 2000; 55(4): 356-368.

Reprinted on: <http://homepages.nyu.edu/~er26/toxicmind.html>

2. <http://www.gocure.com>

<http://www.redirectingselftherapy.com>

<http://homepages.nyu.edu/~er26>

3. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London: Sphere Books Ltd, 1971.

Cláusula de exención de responsabilidad: La naturaleza de las medidas de autoayuda es de consejo, las cuales se proporcionan en programas de 12 pasos y no están dirigidos a niños menores de edad y al cuidado de sus padres sin permiso paternal. Estas medidas son seguras cuando el enojo se dirige y si no hay serias condiciones de salud. No puedo asumir responsabilidad por falta de comprensión de los conceptos biológicos. Si utiliza estas medidas, lo hará bajo su propio riesgo. Este artículo no sugiere suspender la terapia o el uso de medicamentos prescritos por médicos. Las medidas de autoayuda se pueden utilizar junto con la terapia y los medicamentos.

9/9/99

LA BIOLOGÍA DE LAS EMOCIONES Autoayuda contra la ansiedad y la depresión E.

Van Winkle, Científica dedicada a la investigación, ya Jubilada Laboratorios Millhauser. Facultad de Medicina, Universidad de New York. Envíe correspondencia a: Murray Hill Station, P.O. Box 893 New York, NY 10156 USA

"Si no exteriorizas lo que está en su interior, eso te destruirá".

El Evangelio gnóstico de Tomás

Ansiedad y depresión reprimidas de la causa de la cólera.

Cuando usted aprenda esta biología simple, las medidas de autoayuda se volverán naturales. Todos los niños nacen con un enojo saludable, el cual es parte de la reacción a la pelea o al escape. Cuando los padres nos maltratan o nos descuidan emocionalmente, aunque sea en forma involuntaria, esto nos hace esconder nuestro enojo justificable. Ningún padre necesita ser perfecto, sin embargo nos deben permitir liberar nuestro enojo. Esconder el enojo hace más daño que el mismo trauma. Es abusivo. Incluso la canción de cuna, 'duérmeme niño, no llores más' sirve al padre, no al niño. Pero los padres probablemente tenían que esconder el enojo al igual que los niños y esta recuperación también es para ellos. Nosotros formamos relaciones codependientes, que son nuevos pronunciamientos de las relaciones infantiles, que se formaron inconscientemente con el propósito de liberar el enojo y el sufrimiento reprimido. Muchos de nosotros hemos buscado compañeros, jefes y amigos que nos recuerden a nuestros padres y hemos sido infelices en estas relaciones.

Toxicosis cerebral ocasiona desórdenes emocionales.

Hay una inundación de la cólera en la mente de la humanidad. Cuando se reprime el enojo, cantidades tóxicas de neurotransmisores en el cerebro obstruyen las vías neurales en donde se almacenan las memorias de nuestros padres (1). No recordamos el trauma de la infancia. Durante las crisis periódicas de desintoxicación, estas toxinas, que representan enojo reprimido, inesperadamente inundan las vías y ocasionan síntomas nerviosos excitativos que se clasifican desde ansiedad

moderada hasta manías, incluyendo ira desorientada. La depresión sigue. Debido a que ciertas áreas están más obstruidas que otras, el enojo frecuentemente se desorienta a través de las neuronas equivocadas, si se puede decir así. Esto significa que el enojo puede estar dirigido hacia la persona equivocada o hacia el mismo interior como culpabilidad o hasta pensamientos suicidas. Cuando los pensamientos y las emociones están desorientados, nuestro pensamiento se puede volver ilusorio, incluso sicótico. Pero los síntomas nerviosos excitativos son crisis de desintoxicación y eventos de sanación, una apertura de puertas para liberar el enojo reprimido. Si mentalmente dirigimos el enojo hacia nuestros padres durante estos síntomas, se pueden abrir más puertas y esto acelera la recuperación. La recuperación es un proceso periódico de desintoxicación. El deseo de estimulantes y adicciones sofocantes no cesará hasta que haya finalizado el proceso de desintoxicación, ya que como en la homeopatía, los estimulantes provocan crisis necesarias de desintoxicación.

Las medidas de autoayuda aceleran la recuperación.

La recuperación se puede acelerar si durante el día reconocemos los síntomas nerviosos excitativos como señales de inicio de enojo. En lugar de ocultar los síntomas, sienta el miedo, reconózcalo como un enojo fundamental, libérela y rediríjalo. Golpear el pecho cuando confrontamos a alguien en una interacción presente es una señal de enojo reprimido relacionada con nuestros padres. Este enojo se puede liberar si golpeamos una cama y gritamos a nuestros padres mientras los imaginamos o pensamos en ellos. NO estamos atacándolos a ellos sino a la enfermedad en ellos. Si esto será muy escandaloso para gritarlo a viva voz, el enojo se puede redirigir al hablar con tranquilidad a nuestros padres en nuestra mente. Las voces paternas permanecen en nuestras mentes diciendo cosas como "Debes estar avergonzado de ti mismo" y ayuda decir "Aléjate de mi mente". Otros síntomas que señalan el inicio del enojo son ansiedad, miedo neurótico, ataques de pánico, pensamientos o conducta compulsiva, manías, paranoia y resentimientos. Todas

estas son crisis de desintoxicación y oportunidades para liberar y redirigir el enojo. Examine cuidadosamente el miedo y otros síntomas que lo impulsan al enojo y rediríjalo. Es importante redirigir el enojo durante todo el día. Los síntomas podrán ser deseos de estimulantes, químicos o psicológicos. Estos podrán ser culpabilidad, baja autoestima o pensamientos suicidas y se ocasionan cuando el enojo se dirige hacia nuestro interior. Los síntomas podrán ser enojo desorientado, ira o conducta agresiva hacia alguien inocente o parcialmente inocente. Si el enojo es intenso y fuera de proporción en una interacción presente, es enojo reprimido de traumas anteriores y requiere que se redirija hacia las personas que abusaron en el pasado. Es importante no dirigir el enojo hacia otros en persona. Si se provoca enojo excesivo en una interacción presente, el enojo apropiado se puede expresar serenamente después de que se haya liberado más al golpear una cama. No es necesario recordar el trauma anterior con detalles. Las características de abusadores similares, por ejemplo figuras autoritarias masculinas o femeninas, están determinadas en las vías neurales comunes y esto acelera el proceso de desintoxicación para recordar a todos los abusadores pasados durante una crisis de desintoxicación. Estos podrán incluir parientes, jefes, personas con autoridad, compañeros o amigos. Incluso ideas de Dios como una autoridad paternal se almacenan juntos con características de abusadores pasados y contribuyen a enfurecernos con Dios también. El Dios verdadero está ayudándonos a sanar.

Los cambios de estado de ánimo pueden empeorar, pero son temporales.

A menudo hay un 'elevación momentánea' después de una liberación de enojo, el cual tiene una acción antidepressiva rápida. Esto no significa que haya superado la inundación. A la 'elevación momentánea' la puede seguir una depresión o un sueño parecido al que producen las drogas. La siguiente crisis de desintoxicación brindará alivio a la depresión. Es importante llorar y expresar los sentimientos de tristeza, los cuales pueden ser intensos y durar varios meses. Los dolores de cabeza, el sudor y la fiebre son comunes.

Se puede superar la inundación en poco tiempo.

La etapa posterior a la inundación es cuando se ha liberado la mayoría del enojo reprimido. No existe una cura imprevista sino una liberación dramática de ansiedad y depresión y cesarán los mayores cambios de estado de ánimo. Después de la publicación de un artículo más detallado en Internet (2), aquellos que mentalmente redirigieron el enojo todo el día, superaron la inundación. Las personas que superaron dicha inundación comparten las características de personas normales como describió Arthur Janov (3). Ellos se sienten vivos, incluso contentos, son amigables a pesar de que disfrutan de estar solos, son pacientes, a pesar de que no pueden estar presionados, se sienten tristes pero no deprimidos y experimentan la felicidad. Forman relaciones más sanas y no tendrán compulsiones y son incapaces de ser violentos a menos que sea en defensa propia. Tienen una postura relajada, concilian el sueño fácilmente y no experimentan un sueño parecido al que producen las drogas. Trabajan eficientemente y buscan placer cuando no están en el trabajo. Mejoran la memoria a corto plazo y la concentración. El cociente intelectual puede aumentar.

Muchos recuerdos de la infancia regresan a la mente sin emociones dolorosas asociadas. El perdón no es un acto consciente pero llega naturalmente después de la inundación y las relaciones con los padres que han sido tensas, a menudo se vuelven amigables. El enojo es suave y se relacionará más con las interacciones presentes, aunque puede haber enojo anterior combinado debido a que después de cualquier expresión de sentimientos, se presenta una depresión confusa que puede durar mucho tiempo. Esto significa que será necesario continuar redirigiendo el enojo quizás por un año. Es indispensable continuar sintiendo enojo y enfrentarlo serenamente si es necesario en interacciones presentes, ya que las neuronas se pueden obstruir de nuevo y los cambios de estado de ánimo pueden aparecer de nuevo.