

# BIOLOGIA EMOCJI: SAMOPOMOC W LĘKACH I DEPRESJI

**Ellie Van Winkle ©1998**

Emerytowana kierowniczka *Millhauser Laboratories*  
na Wydziale Psychiatrii Akademii Medycznej w Nowym Jorku

(Elnore Van Winkle zmarła na raka trzustki w sierpniu 2001 w wieku 73 lat)

Tłumacz: Robert TULO Waśkiewicz  
Artysta-grafik: Dennis Clevenger

*Ellie Van Winkle, neurofizjolog, przedstawia innowacyjną teorię pochodzenia chorób psychicznych i fizycznych leżących u podłoża tzw. kryzysów detoksykacyjnych. Poniższy tekst jest skróconym opracowaniem jej artykułu opublikowanego w periodyku medycznym *Medical Hypotheses* 2000 55(4).*

*W korespondencji ze mną, Ellie Van Winkle napisała: „W wyniku odkrycia biologii emocji mogłam przyspieszyć moje zdrowienie, przechodząc terapię uwalniania bólu pierwotnego (primal therapy), i osiągnąć tzw. po-pierwotny etap (post-primal). Od chwili publikacji, artykuł ten dla wielu ludzi stał się środkiem samopomocy, uzupełniającym terapię czy inne sposoby leczenia i dzięki czemu mogli oni w krótkim czasie osiągnąć po-pierwotny etap.”*

*Różne fragmenty artykułu omawiają depresję, zachowania przemocowe, choroby psychosomatyczne, psychoterapię, środki samopomocy, uzależnienia i zaburzenia snu. Zamieszczona na końcu nota autorki, daje poruszające tło osobiste i wyjaśnia ważne czynniki napędzające rozwój teorii zatrutego umysłu.*

— John A. Speyrer, editor, *The Primal Psychotherapy Page*

—

Motto:

„Jeśli nie wydobędziesz tego, co w Tobie zalega,  
To, co czego nie wydobędziesz, zniszczy cię.”

Ewangelia gnostycka św. Tomasza

## **TOKSYCZNY POTOP W UMYŚLE LUDZKOŚCI**

Każde dziecko rodzi się z instynktowną reakcją “walcz lub uciekaj,” co jest służącym przetrwaniu darem natury. Aby zaspokajać swoje potrzeby i unikać zagrożeń, korzystamy z tej reakcji przez całe życie. Częścią tej reakcji jest instynktowne wyrażanie złości. Takim wyrazem złości u noworodka jest płacz. Kiedy rodzice źle traktują lub zaniedbują emocjonalnie niemowlę, zmuszają je tym zazwyczaj do stłumienia jego usprawiedliwionej złości. A kiedy owa złość towarzysząca reakcji “walcz lub uciekaj” jest stale tłumiona, neurony w mózgu zatykają się i powstaje toksykoza, która jest źródłem przyszłych symptomów emocjonalnej i psychicznej choroby. Wiemy, że nawet fizyczne rany goją się szybciej, jeśli możemy wyrażać wściekłość. Słodka kołysanka: „Cicho, maleństwo, nie płacz już, nie płacz...” służy wygodzie rodziców, ale sprzeciwia się dobru dziecka. Nawet, gdy nie mamy żadnych wspomnień bycia wykorzystywanym czy zaniedbanym emocjonalnie, większość z nas została nauczona tłumienia złości.

## **DEPRESJA**

Kiedy, w wyniku kumulacji nadmiaru neurotransmiterów i innych substancji neurochemicznych, powstaje w mózgu toksykoza, neurony nie mogą uwalniać wystarczających ilości neurotransmisyjnych cząstek do pobudzania reszty systemu nerwowego i pojawiają się objawy depresji. Depresja jest także wywoływana przez zatkanie receptorów endogennymi (pochodzenia wewnętrznego) substancjami neurochemicznymi, oraz egzogennymi substancjami neurochemicznymi (pochodzącymi z zewnętrznego środowiska), jak niezmetabolizowane pokarmy, narkotyki i inne toksyny.

## **KRYZYSY DETOKSYKACYJNE A LĘK I ZACHOWANIA PRZEMOCOWE**

Kiedy komórki ciała zostają zatrute, zazwyczaj obumierają i zostają przez organizm zastąpione nowymi. Komórki nerwowe jednak zasadniczo nie odnawiają się, więc

gdy neuron zostaje zatruty, jego część pęka i uwalnia toksyny podczas stanu, jaki można nazwać kryzysem detoksykacyjnym. W trakcie takiego kryzysu synapsy zostają zalane nadmiarem cząsteczek neurotransmisyjnych i innych substancji neurochemicznych.

Toksyny te zawierają nadmiar neurotransmisyjnej noradrenaliny, a także adrenaliny, dopaminy, serotoniny, GABA, endorfin i innych substancji. System nerwowy zostaje przesadnie pobudzony nadmiarem neurotransmiterów, co wywołuje spektrum objawów podniecenia – od łagodnego lęku aż do manii i skrajnych aktów przemocy. Objawami odstawienia po takim zalaniu jest neurotyczny lęk i wściekłość. Ze względu na ścieżki neuronalne w mózgu, objawy te mogą też być takie, jak w chorobie Parkinsona czy Alzheimerera, w zaburzeniach neurologicznych i w chorobach psychosomatycznych.

Wszystkie te symptomy są zdarzeniami uzdrawiającymi i najlepiej jest, jeśli nie są tłumione. Jednak intensywny lęk, jaki powstaje w wyniku uwolnienia nadmiaru adrenaliny, jak też inne symptomy pobudzeniowe, są sygnałem próbującej się uzewnętrznić złości, która – w czasie takich detoksykacyjnych kryzysów – musi zostać przekierowana na pierwotnych oprawców, aby symptomy pobudzeniowe mogły za każdym razem wzmocnić leczniczy efekt kryzysu detoksykacyjnego. Po takim kryzysie, niektóre substancje neurochemiczne zatykają receptory, co może powodować wystąpienie lub nawrót objawów depresji. Zdrowienie jest ciągiem periodycznych uwolnień owych akumulacji neurochemicznych, a kiedy proces ten dobiegnie końca, dana osoba nie będzie więcej doświadczać lęków ani depresji.

Wiele określeń używanych do opisu chorób psychicznych jest w fizjologicznym sensie trafna. Załamanie nerwowe to nic innego niż rozerwanie neuronów w celu uwolnienia zgromadzonych w nich toksyn. Szaleństwo dotyczy szału, wpadania w szal. Kryzys detoksykacyjny może być wyolbrzymioną reakcją "walczyć lub uciekać," gdzie złość uwalnia się we wściekłym szale. Edgar Allen Poe w "The Tell-Tale Heart" (Opowiadające serce) napisał, że obłąd jest niczym innym tylko nadaktywnością systemu nerwowego. Poe rozumiał intuicyjnie, że jego charakter był doprowadzany do obłądzenia głośnym łomotaniem własnego serca – aktywnością związaną ze złością i lękiem i przyspieszaną przez nadmiar neurotransmiterów.



Z powodu przerywanej charakterystyki transmisji neuronalnej oraz zatykania się pewnych neuronalnych szlaków – neurościeżek dostępu do przechowywanych wspomnień wczesnych nadużyć i ich sprawców – podczas kryzysów detoksykacyjnych impulsy nerwowe mogą ulegać odwróceniu przez, że tak powiem, „złe” neurony. Może to powodować wszelkie rodzaje problemów psychicznych, łącznie z kompulsjami, z zaburzonym i obsesyjnym myśleniem, z systemem iluzji i zaprzeczeń, halucynacjami, psychozami i niezamierzonymi zachowaniami, zwłaszcza dyktowanymi złością – złością kierowaną do wewnątrz w postaci myślenia samobójczego lub na zewnątrz, do niewłaściwych osób, w agresywnych napaściach na nie. Dlatego w kryzysach detoksykacyjnych, czyli okresach symptomów pobudzenia, tak ważne jest przekierowywanie złości pod właściwy adres: na pierwotnych oprawców. Owe zastępcze kryzysy detoksykacyjne powodowane przez „złe” neurony, są źródłem bólu i cierpienia.

Na przykład mężczyzna może wejść w konflikt z żoną, który uwalnia w nim nieświadome wspomnienia wczesnych, raniących incydentów z matką. Impulsy nerwowe podczas takiego bieżącego konfliktu będą wędrowały po neuronach przechowujących charakterystykę zarówno żony jak i matki. W kryzysie detoksykacyjnym, swoją uzasadnioną lecz stłumioną złość do matki mężczyzna ten będzie kierował do żony za pośrednictwem „złych” neuronów. Nawet, gdy jego złość do żony ma podstawy, to jeśli jego uczucia są bardzo gwałtowne i zmieniają mu świadomość, najprawdopodobniej mają związek z wypartą złością, której nigdy nie zdołał skierować do swojej matki. W ramce pierwszej na poniższym rysunku, dziecko

(na dole) jest reprezentowane przez neuron w mózgu z długą wypustką osiową. Jej koniec jest zatkany molekułami neurotransmitera (stłumioną złością dziecka). Mamę reprezentuje post-synaptyczny neuron (u góry). W ramce drugiej, zakończenie dziecięcej wypustki pozostaje zatkane, a dziecko, obecnie już dorosłe, wciąż nie może wściec się na mamę. Podczas zastępczego kryzysu detoksykacyjnego wypustka odgałęzia się ku post-synaptycznemu neuronowi, który reprezentuje żonę (po środku).

Przechowywane, zatykające molekuły neurotransmitera ulegają uwolnieniu (błędnie skierowana złość) i bombardują żonę. Choć część złości mężczyzny na nią może mieć uzasadnienie i potrzebować wyrażenia, większość jej jednak to stłumiona we wczesnym okresie życia wściekłość, która musi zostać przekierowana na matkę. W ramce trzeciej, po odpowiedniej terapii lub sposobach samopomocy, w której pierwotna złość zostaje przeadresowana na matkę i uwolniona, neurony zostają oczyszczone i ścieżki przewodzenia impulsów stają się drożne. Nie ma już zmagazynowanej złości i bieżący związek może odzyskać harmonię. Dzieckiem oczywiście może być też dziewczynka, która nie potrafi wściec się na krzywdzącego ojca, i która, jako osoba dorosła, błędnie kieruje tę złość na męża czy innego mężczyznę. Lub złość taka ulega zwróceniu do wewnątrz w postaci poczucia winy wzbierającego nawet do poziomu myśli samobójczych. Oczywiście jest to anatomiczne ogromne uproszczenie, gdyż w grę wchodzi multum neuronów, ale daje ono pojęcie o mechanizmach biologii emocji i poprzez to zrozumienie pomaga zdrowiejącym osobom przekierować ich usprawiedliwioną złość i wydobyć się z zaburzeń emocjonalnych.

Toksykoza jest jak neurochemiczna powódź w mózgu, która reprezentuje stłumioną złość. Okresowe kryzysy detoksykacyjne są jak otworzenie odpływowej śluzy. Ważnym wkładem teorii zatrutego umysłu i koncepcji "złego" neuronu jest to, że dana osoba, PRZEKIEROWUJĄC większość złości z chwilą włączenia się detoksykacyjnego kryzysu, który jest symptomem pobudzenia, może oczyścić swoje najbardziej zatkane neurony. To znacznie przyspiesza jej zdrowienie, gdyż działa jak otwarcie większej liczby śluz odpływowych.

Toksykoza, która reprezentuje stłumioną złość, zachodzi w noradrenergicznych i sympatycznych systemach nerwowych. Kryzys detoksykacyjny to potężne wyładowanie sympatyczne. Toksykoza występuje także w systemie parasympatycznym, gdzie leżą pokłady stłumionego żalu i płaczu. Napływ uczuć żalu często następuje po uwolnieniu pierwotnej złości i ogromnie ważne jest, by emocje z tej grupy również mogły zostać uwolnione.



Toksykoza, która reprezentuje stłumioną złość, zachodzi w noradrenergicznych i sympatycznych systemach nerwowych. Kryzys detoksykacyjny to potężne wyładowanie sympatyczne. Toksykoza występuje także w systemie parasympatycznym, gdzie leżą pokłady stłumionego żalu i płaczu. Napływ uczuć żalu często następuje po uwolnieniu pierwotnej złości i ogromnie ważne jest, by emocje z tej grupy również mogły zostać uwolnione.

## **TERAPIA**

Teoria zatrutego umysłu dostarcza naukowych dowodów na skuteczność niemal wszystkich typów terapii zorientowanej na doświadczenie, wspierających uwolnienie stłumionych emocji i przekierowanie ich na swoje pierwotne źródło. Chociaż jedne terapie bywają skuteczniejsze od innych, musimy pamiętać, że zdrowienie zależy w dużym stopniu od nieświadomych mechanizmów psychologicznych, więc jeśli ktoś nie wraca całkowicie do zdrowia pod wpływem jakiejś jednej terapii, nie znaczy to, że jest ona nieskuteczna. Terapia regresywna jest błędnym określeniem, gdyż w mózgu nie następuje podczas niej regresja w czasie. Następuje za to przekierowanie

emocji, pozwalające na zdetoksykowanie ścieżek neuronalnych właściwych tak bieżącym jak i przeszłym doświadczeniom.



Przykładem takiego uwalniania złości w terapii bólu pierwotnego (primal therapy) jest pierwotny krzyk (primal scream), a ponieważ pojawia się on podczas odtwarzania scen traumy z dzieciństwa, złość ta z dużym prawdopodobieństwem sama skieruje się na dawnych oprawców. Jednak odtwarzanie tych doświadczeń ze szczegółami bez właściwego przekierowania wściekłości może uaktywniać „złe” neurony, co prowadzi do niepotrzebnego cierpienia.

Terapia bólu pierwotnego jest prowokowaniem i doświadczaniem kryzysów detoksykacyjnych, a najbardziej skuteczna nie jest wtedy, gdy nie działają one w zastępstwie, lecz gdy impulsy nerwowe mogą przepływać przez te neurony, które przechowują wspomnienia dawnych nadużyć i opresorów – przez neurony, które uległy atrofii i były przez wiele lat zatkane. Terapeuci nieraz zachęcają klientów do odtwarzania dziecięcych urazów w psychodramach i do wyrażania złości na swoich katów w formie na przykład walenia krótkim wiosłem w twarde poduchy.

Taki rodzaj terapii wchodzi w zakres programu dla dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych Caron Family Services: [www.caron.org](http://www.caron.org). Jest stosowany również w leczeniu młodocianych i dorosłych napastników w Bethesda Family Services: <http://www.sunlink.net/bethesda>.

Dr Aletha J. Solter, autorka Tears and Tantrums (Łzy i napady wściekłości), od dawna rozumie zasady odtruwania emocji i stosuje ten proces w jako jedną z technik pomagania małym dzieciom w uzdrawianiu bólu poprzez płacz i wyładowywanie wściekłości. Inni terapeuci, aby wyzwolić kryzys detoksykacyjny, zachęcają do głębokiego oddychania, stosują dotyk i masaże, a nawet ręczne przesuwanie płatów kostnych wokół mózgu. Generalnie, dostarczają oni takiej czy innej stymulacji dla zainicjowania kryzysu detoksykacyjnego i są najskuteczniejsi wtedy, gdy asystują danej osobie w rozpoznawaniu przez nią potrzeby przekierowania złości. Czasem trudno jest dostrzec, że lęk i inne symptomy są sygnałami, że próbuje się ona wydobyć. Trzeba wielkiej odwagi, by przedrzeć się przez ten lęk i dotrzeć do stłumionej złości.

## **ŚRODKI SAMOPOMOCY**

Ponieważ w mózgu nie zachodzi regresja w czasie, możliwe jest przyspieszenie zdrowienia poprzez przekierowanie złości już wraz z pierwszą oznaką kryzysu detoksykacyjnego, która często ma postać neurotycznego lęku. Jest to wielkie odkrycie i wkład teorii zatrutej umysłu. Nie trzeba koniecznie doświadczać ponownie każdego dziecięcego urazu w każdym szczególe, ani też bólu, jaki się z tym wiąże, gdyż byłoby to kryzysem zastępczym – uaktywnieniem „złych” neuronów – tak bolesnym dla klienta i/lub innych.

Konieczne jest jedynie oczyszczenie tych ścieżek neuronalnych, gdzie przechowywane są wspomnienia oprawców. Jeśli mężczyzna z podanego wcześniej przykładu rozpozna, że intensywność jego złości jest niewspółmierna do incydentu z żoną, może część swojej wściekłości przekierować, krzycząc i waląc pięściami w materac reprezentujący matkę i jednocześnie wizualizując ją sobie. Żonie zostają wtedy oszczędzone wybuchy jego złości, która nigdy się jej nie należała i nie powinna w nią uderzać, a proces detoksykacji ulega przyspieszeniu.

Większość z nas chce myśleć i wierzyć, że rodzice kochali nas bezwarunkowo. Żaden rodzic nie jest doskonały i nie musi taki być. To nie tyle złe traktowanie samo w sobie i zaniedbania tak bardzo nas skrzywdziły, ile to, że nigdy nie wolno nam było wyrazić skargi na te nadużycia. To ciągnie się od pokoleń. Większość naszych rodziców była zmuszona w dzieciństwie stłumić złość. My, jako dzieci, kochaliśmy



ich, lecz baliśmy się, że ich stracimy, jeśli wyrazimy swoją wściekłość na nich. W przestrzeni terapeutycznej czy w grupie samopomocowej nie wyrządzamy rodzicom szkody ekspresją swojej złości na rodziców.

Ważne jest również odczucie i skierowanie złości na wszystkich, którzy zmusili nas do stłumienia tych emocji. Może tu chodzić o krewnych, nauczycieli, duchownych, psychiatrów, wychowawców z domów dziecka, szefów, rówieśników i partnerów w intymnych związkach. Pamiętajmy, że wspólne cechy charakterystyczne tych osób są ukryte w tych samych ścieżkach neuronalnych. Dobrze jest też wściec się na Pana Boga. To nie jest prawdziwy Bóg, ten, na którego się wściekamy, ale Jego fałszywe wyobrażenie o cechach okrutnego, karzącego rodzica. To wszystko pomaga w detoksykacji. Ci z nas, którzy mają umysły zatrute nieuleczoną traumą, wybierają sobie na przyjaciół, szefów i intymnych partnerów takie osoby, które przypominają im rodziców, gdyż dzięki temu mogą kontaktować się ze swoją usprawiedliwioną złością. Na tym polega współzależnienie.

Nadzieja, że partner da nam miłość, jakiej nigdy nie mieliśmy w dzieciństwie, jest złudzeniem zatrutego umysłu – „złymi” neuronami. Człowiek pierwotny uważał stan zakochania za pomieszanie zmysłów. Wraz z rozwojem cywilizacji miłość romantyczna zyskiwała na popularności i wrosła w nią jako sposób na stłumienie uczuć. Taki rodzaj miłości jest silnym narkotykiem, gorączkowo pożądanym w celu zniesienia dawnego bólu. Znosi go jednak tylko chwilowo. Pod zatruciem umysłu mieszka inteligencja napędzająca psychologiczne pragnienie jakiejś konkretnej rzeczy lub osoby, która wyzwoli więcej symptomów i pozwoli zacząć proces prowadzący do uzdrowienia.

Mamy tak często skłonność do wchodzenia w raniące związki z osobami, które przypominają nam toksycznych, porzucających, przemocowych i wykorzystujących rodziców, gdyż związki te wyzwalają naszą wściekłość. Zrozumiawszy, że chodzi tu o stłumioną złość z dzieciństwa, uzyskujemy sposobność, by skierować ją pod właściwy adres i zacząć zdrowieć. Ważne jest, aby robić to w warunkach terapii lub tak, jakby to była terapia, aby nie ranić innych. Także gdy odrzucenie przez społeczność, przyjaciela, szefa lub partnera w związku powoduje skrajnie silny ból, jest on wynikiem włączenia się kryzysu detoksykacyjnego, dostarczającego okazji do

oczyszczenia ścieżek neuronalnych poprzez przekierowanie wściekłości na tych, którzy porzucili nas w początkach życia.

Odrzucenie jest zawsze bolesne i wyzwala złość, ale kiedy jest ona szczególnie intensywna, wiemy, że mamy do czynienia z wściekłością na dawne odrzucenie w dzieciństwie, co jest okazją do jej uwolnienia i skierowania na tych, którzy rzeczywiście nas wtedy porzucili. Przebijanie się przez lęk, aby dotrzeć do złości, samo w sobie budzi lęk, ale kryzys detoksykacyjny przebiega bezpiecznie tak długo, jak długo emocje ulegają przekierowaniu. Sama nie jeden raz uniknęłam ataku poprzez przekierowanie emocji wraz z jego pierwszymi oznakami. Rzeczywiste zagrożenie stanowi natomiast zastępczy kryzys detoksykacyjny, gdy złość wędruje po „złych” neuronach, powodując psychozy. Może ona zwrócić się do wewnątrz i doprowadzić do samobójstwa lub na zewnątrz i doprowadzić do napaści na niewinną osobę, a nawet do zamordowania jej.

Być może mężczyzna z naszego przykładu pobije sam siebie i wpadnie w poczucie winy, zamiast rozżłościć się na żonę. Znaczyłoby to, że odsyła wściekłość do wewnątrz – co też jest działaniem „złych” neuronów. Jeśli jednak zachowa świadomość, jak bardzo matka go zawstydziała, to znów może walić pięściami lub narzędziami w materac i złagodzić napływ wściekłości w taki sposób, jak powinien był móc to robić w dzieciństwie. Przykładem neurotycznego lęku jest trema sceniczna, która może powstać z jakiegoś wczesnego, urazowego doświadczenia. Ja na przykład miałam przedszkolankę, która kazała mi milczeć na dziecięcym musicalu i tylko udawać, ruszając ustami, że śpiewam, abym swoim głosem nie popsowała przedstawienia.

Ostatnio, gdy mnie poproszono, abym śpiewała wiodącym głosem w chórze kościelnym, odezwał się we mnie lęk sceniczny i niskie poczucie wartości, ale uczucia te odeszły po sesji walenia w materac w wyrazie złości na moją nauczycielkę muzyki. Oczywiście, że jedna taka sesja wyrażania wściekłości we właściwym kierunku nie uleczy do końca żadnego konkretnego symptomu, ale z czasem, stałe rozpoznawanie związku objawów pobudzenia z konkretnymi urazami z dzieciństwa stwarza sposobność przekierowania emocji. Innym dobrym ujściem dla tej wściekłości jest pisanie do rodziców listów konfrontacyjnych, które nie muszą być

wysyłane, a np. odczytane, w obecności wspierającej osoby lub osób, do kogoś reprezentującego dawnego oprawcę. Kiedy doświadczamy symptomów, dobrze jest mieć obok empatycznego, wspierającego świadka. Często, jak byłam zła na kogoś, potrzebowałam przyjaciela, który by zauważył, że moja złość była nieproporcjonalna do incydentu; dzięki temu mogłam ją skierować do dawnego oprawcy i wyrazić, jak też odnieść jej dorosłą część do danej bieżącej sytuacji. Kiedy słyszę kogoś wydzierającego się w autobusie na kierowcę z błahego powodu, myślę sobie: „oho, ‘złe’ neurony.”

Powyższy opis rozwoju symptomów jest z konieczności zbyt uproszczony, gdyż przekaz nerwowy to wysoce złożone wzorce impulsów. Emocjonalny kryzys detoksykacyjny jest sumą wielu cząstkowych kryzysów w odrębnych neuronach, gdzie symptomy depresyjne i pobudzeniowe mogą pojawiać się równolegle, nakładając się lub przeplatając ze sobą. Co więcej, występuje on jednocześnie w mózgu, jak i na peryferiach organizmu. Rozpoznanie początków kryzysu detoksykacyjnego nie zawsze jest możliwe, ale zawsze pomaga świadomość, że całe nasze ciało w sposób nieprzerwany pracuje nad uzdrowieniem i kiedy tylko nie tłumimy symptomów oraz przekierowujemy pojawiającą się złość, ból odstawienia będzie się zmniejszał. Zależnie od intensywności emocjonalnego uwolnienia stłumionej furii w trakcie kryzysu detoksykacyjnego, może po nim wystąpić uczucie „haju.”

Złość jest potężnym antydepresantem i działa dużo szybciej niż przeciwdepresyjne narkotyki. Zanim cały proces detoksykacyjny dobiegnie końca, po stanach pokryzysowego „haju” może następować depresja. Niewiele wtedy można na nią poradzić – trzeba pamiętać, że sama się skończy. Umysł ludzki jest genialny w swej zdolności samouzdrawiania i będzie szukał nowej stymulacji dla wzniesienia kolejnego kryzysu detoksykacyjnego, który usunie depresję.

Podsumowując, zdrowienie jest trwającym pewien czas procesem detoksykacyjnym, mającym naturę fizjologiczną. Proces ten można przyspieszyć poprzez rozpoznawanie zastępczych kryzysów detoksykacji – to jest symptomów odreagowującego pobudzenia – jako znaku, że stłumione emocje próbują w ten sposób wypłynąć na powierzchnię. Zastępczy kryzys detoksykacyjny w mózgu może

zaczynać się od uczuć trwogi, paniki, neurotycznego lęku, załamania się poczucia własnej wartości, samoobwiniania, paranoi, obsesyjno-kompulsywnych zachowań, mściwych i nienawistnych myśli lub błędnie kierowanej złości. Może też objawiać się w formie przymusu objadania się, picia alkoholu, nadaktywności czy potrzeby ludzi. To wszystko są sygnały, że umysł próbuje się odtrucić z traumy.

Zrozumienie, że pojawiający się symptom jest początkiem kryzysu detoksykacyjnego w mózgu i że próbuje on w ten sposób wyzwolić złość, może pozwolić nam ją świadomie przekierować na dawnych oprawców i oczyścić neurony zatkane jeszcze w dzieciństwie. Zwykle złość uwalniana jest w pierwszej kolejności, a dopiero po niej następują uczucia odżalowywania. Ta sekwencja powtarza się, zmniejszając stopniowo swą intensywność, aż dopełni się cały proces odtruwania z traumy. Dawniejsze terapie broniące uwalniania wściekłości, były dlatego nieskuteczne, gdyż nie kierowały jej na konkretnych oprawców. Biblia – Stary i Nowy Testament – pełna jest zachęt do tego rodzaju pracy. Szczególnie Mateusz 10:34-36: „Nie sądźcie, że przyszedłem pokój przynieść na ziemię. Nie przyszedłem przynieść pokoju, ale miecz. Bo przyszedłem poróżnić syna z ojcem, córkę z matką, synową teściową; *i będą nieprzyjaciółmi człowieka jego domownicy.*” Być może potop czasu Jonasza to potop, jakim Bóg zalał umysł ludzki.

### **STAN POST-PIERWOTNY JEST STANEM POST-POWODZIOWYM**

Te metody samopomocy nie są jedyną drogą, ale wzbogacając terapię i inne środki leczenia, wspianiale przyspieszają zdrowienie. Istnieje wiele świetnych książek będących skutecznymi środkami samopomocy, jak na przykład: *Cure by Crying* (Uleczenie przez płacz), Thomas'a A. Stone'a; *Reclaiming Your Life* (odzyskanie własnego życia), Jean Jansen; *Making Sense of Suffering*, J. Konrada Stettbachera; *The New Primal Scream* (Nowy pierwotny krzyk), Arthura Janova; czy *For Your Own Good* (Dla twojego dobra), Alice Miller. Ludzie, którzy ukończywszy swój proces odtruwania osiągnęli w terapii etap post-pierwotny, będą się identyfikować z wypowiedziami uleczonych osób w książce Arthura Janova: *The Anatomy of Mental Illness* (Anatomia chorób psychicznych).

Słowo „uleczenie” nie jest do końca właściwe, gdyż zawsze będzie istnieć w nas pewien poziom toksykozy, jednakże ludzie, którzy osiągnęli stan post-pierwotny,

generalnie cieszą się dobrym zdrowiem psychicznym i fizycznym. Oto próbka komentarzy pacjentów post-pierwotnych Janova, jak też trochę moich własnych doświadczeń: „Czuję się do szpiku żywa, a przy tym spokojna i zadowolona. Życie jest dla mnie prostsze. Robie mniej, chodzę mniej, chcę mniej, mówię mniej, wszystkiego co stresuje jest mniej. Mogę przestać myśleć o czymś, co mnie męczy, nie mam już obsesyjnego myślenia ani kompulsywnych zachowań. Ufam moim własnym odczuciom, a nie odczuciom innych. Nikt nie pogania mnie w kółko. Jestem cierpliwsza, bardziej tolerancyjna i nie wybucham. Nie mam napadów depresji czy złego nastroju. Mogę utrzymać mój intymny związek. Mam wgląd w ludzi – w ich potrzeby i ból. Jestem mniej sztywna. Wiele czasu spędzam sama, ale nie jestem osamotniona. Nie przykuwają mnie cudze kłopoty. Zmienił się mój wyraz twarzy. Stoję i chodzę jak dziecko. Nie porywam się na rzeczy niemożliwe. Kończę, co zaczęłam, ale nie mam przymusu perfekcyjnego kończenia wszystkiego. Mogę utrzymać stan koncentracji. Umiem swobodnie przyjmować komplementy, ale ich nie potrzebuję. Lepiej śpiewam, lepiej gram w szachy. Jadam tylko zdrową, naturalną żywność.”

Oto niektóre dalsze przemiany: Normalizuje się ciśnienie krwi, ciepłota ciała i puls. Ustają palpacje. Ustępuje niedoczynność tarczycy. Obniża się poziom cukru i cholesterolu. Znika hipochondria. Ustają infekcje i inne ostre zaburzenia. Trawienie jest dobre. Ustępują zaparcia, bóle głowy, alergie, bóle pleców, zapalenia okrężnicy, wrzody żołądka, zawroty głowy, alkoholizm i wszystkie inne uzależnienia, bolesne miesiączki, egzemy skórne, bóle brzucha, bezsenność oraz szczękościsk i zgrzytanie zębów. Łatwo zasypiam i wypoczywam przez sen, ale sen nie jest już narkotyczną ucieczką. Nie mam koszmarów nocnych. Moja waga jest w normie i stabilna. Oddycham łatwiej i głębiej. Częstotliwość współżycia seksualnego zmniejszyła się, a wzrosła rozkosz i zadowolenie.

Stałam się przyjacielska i cieszę się towarzystwem ludzi, chroniąc zarazem swoją prywatność, Jestem otwarta i wchodzę w bliskość z większością osób. Umiem dawać i przyjmować miłość. Łatwo się śmieję i łatwo płaczę. Łzy jednak nie dotyczą już mnie samej, lecz są łzami współczucia dla innych. Pracuję gdy mam ochotę, bawiąc się w międzyczasie. Odzyskałam reakcję “walcz albo uciekaj” – gdy ktoś mnie wykorzystuje lub mi zagraża, wiem czy walczyć, czy zwiewać. Jeśli budzi się we mnie złość,

umiem ją wyrazić bez przemocy. A gdy ją wyrażę, okazuję się zdolna kochać osobę, która na mnie naskoczyła. Moja złość jest współmierna i dotyczy tylko bieżącej sytuacji. Nie chowam uraz.”

Umiem bez rozdzierającego bólu retrospektywnie wracać do moich najwcześniejszych doświadczeń. Nie zajmowałam się przebaczeniem rodzicom na świadomym poziomie, a teraz cała wściekłość odeszła i mogę czuć miłość do wszystkich, którzy mnie nadużyli. Ustały wylewy neurotransmiterów przechowujących stłumioną złość, rozpacz i uczucia żalu. Kiedy ustają owe powodzie, „basen” jest jeszcze nieco zamulony i zawsze mogą gdzieś być resztki dawnych emocji mieszające się z obecnymi, ale czuję, że Boża Opatrzność we mnie została przywrócona i że doprowadziła mnie do miejsca trwałego pokoju ducha i radości.

### **DZIKIE ZWIERZĘTA SĄ ZDROWSZE NIŻ WIĘKSZOŚĆ LUDZI**

Rosyjscy neurologowie wykazali, że dzikie zwierzęta, które zostały oswojone, mają wyższy poziom noradrenaliny i podobnych metabolitów zatykających neurony w mózgu, niż nieoswojone osobniki z ich gatunków. Z tego, co wiemy na dziś, dzikie zwierzęta nie mają symptomów chorób psychicznych, a z pewnością nie w takim stopniu jak człowiek, jednak zwierzęta trzymane w ogrodach zoologicznych rozwijają w mózgu toksykozę i sporadycznie przejawiają wybuchy zachowań przemocowych.

Niedawno w nowojorskim ZOO mężczyzna, który wtargnął do klatki z niedźwiedziem, został zaatakowany przez zwierzę bez wyraźnego powodu. Niektóre udomowione zwierzęta zdają się być zdrowsze niż ludzie, może dlatego, że w mniejszym stopniu niż ludzie tłumią reakcję „walcz lub uciekaj.” Większość kotów to przykłady świetnego zdrowia psychicznego. Gdy są krzywdzone, natychmiast odpowiadają złością, ale po chwili znów mruczą z zadowolenia.

### **JEDNAKOWOŚĆ CHOROBY**

Dokładne studiowanie tego, co opisane jest jako różne emocjonalne zaburzenia, musi odśłonić jednakowość choroby. Kiedy toksyny zbierają się w partiach mózgu odpowiedzialnych za pewne czynności, obserwowane symptomy okazują się być powiązane z tymi czynnościami, dając początek różnym zaburzeniom, które są w istocie tym samym procesem detoksykacji. Choć pewne z tych symptomów mogą

pochodzić z uszkodzenia niektórych neuronów, większość neuronów jest po prostu tylko zatkana i daje się naprawić.

Toksykoza leży u podstaw niemal wszystkich nerwowych i psychicznych chorób, włącznie ze schizofrenią, chorobą maniako-depresyjną (dwubiegunową), chorobą Alzheimera, Parkinsona i syndromem Tourette'a. Dotyczy to także zaburzeń lękowych, fobii, ataków paniki, depresji, manii, autyzmu, poważnych zaburzeń rozwojowych, ADHD, PTSD, uzależnień, zachowań agresywnych i przestępczych. Pacjenci z chorobą Alzheimera mogli w dzieciństwie cierpieć wskutek nadużywających sposobów uczenia. Mają też zwykle objawy innych zaburzeń psychiatrycznych. Kobieta o nienagannych manierach, która rozwija chorobę Alzheimera może nagle zacząć kopać i bić innych, gdyż jej międzymózgowie zaczyna uwalniać toksyny.

Pacjenci z chorobą Parkinsona noszą zwykle maski, co może być skutkiem ciągłego tłumienia emocji w ekspresji twarzy. Pacjenci ci często gromadzą wielorakie diagnozy lub są w ciągu życia wielokrotnie przediagnozowywani.

Żadna choroba nie posiada własnych specyficznych symptomów, lecz naukowcy, w swoim nozologicznym systemie, klasyfikują je i porządkują tak, jakby należały do oddzielnych syndromów. Zaczynają więc zauważać subiektywne porządki taksonomiczne jako rzeczywistości obiektywne, klasyfikując, na przykład, objawy w jednej części ciała w odłączeniu od objawów powstających w innej jego części. Zapalenie mózgu i zapalenie żołądka są tą samą chorobą. Herbert Shelton w swojej książce *Human Life (Życie ludzkie)* napisał: „Mózg nie może wymiotować, a żołądek być chory psychicznie.” Podlegający ciągłym uaktualnieniom DSM (*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* – diagnostyczno-statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych), wymienia setki zaburzeń mentalnych, z których każde scharakteryzowane jest według pewnej grupy symptomów. Jeśli jakieś rozgraniczenie nie jest wyraźne, nakłada się na nie drugą lub trzecią diagnozę. Choroba psychiczna nie jest mitem. Mitem jest pogląd, że są to oderwane od siebie i nieuleczalne zaburzenia.

## **UZALEŻNIENIA**

Uzależnienia od egzogennych stymulantów, chemicznych i psychologicznych, często występują razem z zaburzeniami emocjonalnymi. Fizjologiczną podstawę nałogowego „głodu” tworzy to, że każdy stymulant może wyzwać kryzys detoksykacyjny. Paradoxem jest, że środki mogące wywoływać i przyspieszać proces odtruwania, same w sobie są toksyczne. Objaśnia to homeopatię i dobroczynne efekty stymulacji psychologicznej w terapii. Objaśnia to także, dlaczego zdrowiejący alkoholicy nieraz zachęcają wciąż pijących do picia dalej, aż stanie się ono wystarczająco bolesne, by skłonić ich do zaprzestania i znalezienia pomocy.

Ludzie uzależnieni pożądamy „swoich” stymulantów, by móc wyzwolić kryzys, co daje poczucie „haju” wskutek podwyższenia adrenaliny na synapsach; pożądamy też swoich sposobów uśmierzenia, by zakończyć kryzys i wyzwolić symptomy pobudzeniowe. Faktu, że takie jest podłoże nałogowego „głodu” dowodzą obserwacje terapeutów, którzy stwierdzają u osób uzależnionych, że zachęcanie do uwolnienia i przekierowania stłumionych emocji stopniowo odbiera im pragnienie stymulantów i uśmierzaczy.

## **ZABURZENIA SNU**

Bezsenna i nadmierne spanie to częste stany u pacjentów psychiatrycznych. Toksykoza jest odpowiedzialna za paraliż senny i narkolepsję. Osoby z depresją często doświadczają długotrwałego i ciężkiego działania narkotyku – jak sen wywołwany toksykozą na post-synaptycznych receptorach – oraz okresowych kryzysów detoksykacyjnych odpowiedzialnych za bezsenność i koszmary.

Istnieją dwie uzupełniające się teorie na temat snu. Pierwsza mówi, że sen to proces pasywny, który występuje gdy neurony ulegną przemęczeniu oraz zmniejszone są aktywność noradrenaliny i pobudliwość siateczkowego systemu aktywacyjnego, czemu towarzyszy spadek peryferyjnej aktywności sympatycznej. Ten rodzaj snu, charakteryzujący się wolnymi falami delta, jest normalny i przynosi wypoczynek.

Według drugiej teorii, która rozwinęła się wraz z zainteresowaniem katecholaminami, sen jest wynikiem przenoszenia sygnałów hamujących (powstrzymujących) do siateczkowego systemu aktywacyjnego. Podstawa tego hamowania leży w



biochemicznym środowisku neuronów pnia mózgowego – środowisku, które może składać się z dopaminy, serotoniny, GABA, peptydów i innych substancji. Powodem bezsenności są uszkodzenia w środkowej części pnia mózgowego, gdzie często wykrywana jest serotonina.

Jednakże po okresie bezsenności wywołanym chemicznym powstrzymaniem serotoniny, normalne wzorce snu wracają, mimo że poziom serotoniny w mózgu jest wciąż poniżej normy. Serotonina jest związana z nadmiernym snaniem. Narkotyki zwiększające poziom serotoniny prawdopodobnie dlatego mają efekt antydepresyjny, że powstrzymują (hamują) wychwyt zwrotny noradrenaliny, oraz efekt uśmierzający, gdyż wiążą serotoninę z receptorami noradrenalinowymi.

W czasie normalnego snu system nerwowy wypoczywa, a w rezultacie anabolizmu przywracane są wtedy metabolity i inne struktury chemiczne. Podczas głębokiego i często wydłużonego snu podobnego do narkozy – zwłaszcza nad ranem, kiedy eliminacja jest najaktywniejsza – neurony zdają się przyspieszać proces detoksykacji. Sen paradoksalny, sen z emocjonalnym śnieniem, uważa się za wynik anormalnego kanalizowania sygnałów – „złe” neurony – mimo że aktywność mózgu nie ulega wtedy znaczniejszej depresji.

Epizody snu paradoksalnego, nazywanego także fazą REM, nakładają się na sen o spowolnionych falach w okresach co półtorej godziny, trwając od 5 do 21 minut i zmieniając częstotliwość wolnych fal delta w charakterystyczną dla stanu czuwania częstotliwość fal delta. Towarzyszy temu nieregularne bicie serca i inne objawy zwiększonej aktywności sympatycznej. Epizody snu paradoksalnego odzwierciedlają kryzys detoksykacyjny, podczas którego tak samo zwiększa się poziom noradrenaliny i aktywności sympatycznej.

Śnienie prawdopodobnie zachodzi w czasie całego snu, ale w okresach snu paradoksalnego ma ono szczególnie emocjonalny charakter. Ciężki, przypominający narkozę sen kończy się, gdy system nerwowy wyprodukuje dość substancji pozwalających noradrenalinie zadziałać pobudzająco na siateczkowy system aktywacyjny. Jeśli toksykoza jest rozległa, kryzysy mogą powtarzać się często, a

zwiększony poziom noradrenaliny będzie nadmiernie pobudzał siateczkowy system aktywacyjny, powodując bezsenność.

Występuje tu znów analogia do Internetu. Pierwszy typ snu możemy porównać do Internetu w stanie, gdy większość komputerów jest wyłączona i jego aktywność jest niska. Ciężki, przypominający narkozę sen podobny jest do Internetu w stanie, kiedy działa wiele przeciążonych informacjami komputerów, kiedy występują błędy i zawieszają się systemy. Wymaga to ich odetkania – detoksykacji – w wyniku czego ścieżki dostępu znów stają się drożne.

## **SNY I FANTAZJE**

Sny są również wzorcami, które mogą łączyć się z wzorcami dawnych doświadczeń. W codziennych przeżyciach, specyficzne charakterystyki odkładają się w neuronach równoległe do charakterystyk właściwych wzorcom nadużyć zaznanych w dzieciństwie. Oznacza to, że podczas marzeń sennych, bieżące przeżycia i wczesne doświadczenia, mieszając się, mogą się zjawiać w jednym scenariuszu.

Fantazje są podobne do snów, a im bardziej dany umysł jest zatruty traumą, tym bardziej „powykręcane” są jego sny i fantazje. Wyobraźnia jest pamięcią faktycznych doświadczeń – tyle, że zmieniają się w niej postacie i sceneria. Mózg nie jest w stanie wytworzyć sobie nowych doświadczeń, ale z odłamków dawnych doświadczeń – szczątków traumy – może tworzyć nowe mozaiki. Ponieważ wspomnienia nadużyć często zachowują się w zniekształconej formie, fakt ten stał się pożywką dla „syndromu fałszywej pamięci.”

Nie istnieje jednak nic takiego, jak fałszywa pamięć; u ofiar możemy mieć do czynienia jedynie z jej zniekształconą wersją. Wzorce zniekształconego pamiętania bywają także podłożem przekonania o reinkarnacji i wspomnieniach z poprzednich żywotów.

Siatkowaty układ aktywacyjny mózgu przejawia występujące co półtorej godziny okresy pobudzenia, zwiększając i zmniejszając naszą aktywność w ciągu całej doby. Ten cykl pobudzeniowy odzwierciedla zachodzące w nas periodycznie kryzysy

detoksykacyjne, które pojawiają się jako emocjonalne śnienie w nocy i prawdopodobnie pewne różne pobudliwe zachowania w dzień.

Osoby angażujące się w świat fantazji można uważać za „śniące na jawie,” a na okresy tworzenia fantazji na i ich treść wpływają te same psychologiczne i fizjologiczne zdarzenia, jakie są odpowiedzialne za sen paradoksalny. Fantazje, podobnie jak marzenia senne, zapewniają uwolnienie emocji i często są fazami ponownej aktywacji wczesnodziecięcych urazów.

## **ZABURZENIA PSYCHOSOMATYCZNE**

Ponieważ podwzgórze kontroluje reakcję „walcz lub uciekaj,” aktywność przysadkową i tarczycową, a także sympatyczny i parasympatyczny system nerwowy, toksykoza pochodząca tak z wewnętrznych jak i zewnętrznych źródeł, może prowadzić do upośledzenia funkcjonowania organów peryferyjnych i przyczyniać się do chorób psychosomatycznych. Okresowe przesunięcia między stanem niewystarczającego pobudzenia a nadpobudliwością w sympatycznym i parasympatycznym systemie nerwowym są źródłem całej gamy zaburzeń psychosomatycznych. Fluktuacje aktywności parasympatycznej dotyczą układu krążenia, układu trawiennego i układu wydalającego.

Ponieważ zazwyczaj w tym samym czasie pobudzony jest cały system sympatyczny, okresowe zmiany w jego aktywności najsilniej wpływają na organy wewnętrzne. Zwiększone wydzielanie katecholamin u osób podatnych na wybuchy złości zostało powiązane z ich podatnością na chorobę wieńcową. Zmniejszona aktywność podwzgórzowa lub zwiększony metabolizm tkankowy jako wynik nadpobudzenia w systemie sympatycznym, może powodować niedoczynność tarczycy. W procesie zdrowienia z traumy niedoczynność tarczycy zwykle ustępuje, a wraz ze stabilizacją systemów sympatycznego i parasympatycznego normalizują się ciepłota ciała, ciśnienie krwi i puls.

Jednym z najbardziej szkodliwych skutków toksykozy mózgu jest niewydolność ciała w codziennych procesach detoksykacji organizmu i wydalania. Sympatyczny system nerwowy, ponieważ zwiększa komórkowy metabolizm, przyspiesza uwalnianie trucizn z ciała, jednak w przypadku toksykozy mózgu system ten jest okresami

niewystarczająco pobudzony lub nadpobudzony. Oznacza to, że zdarzenia odtruwające, jakie mogą przejawiać się w postaci łagodnych lub ostrych chorób, mogą być okresami intensywne. Gdy stłumiona jest aktywność sympatycznego systemu nerwowego, toksyny gromadzą się w całym ciele. Wszędzie w miejscach ich otarowania się mogą powstawać guzy, zaś do rozwinięcia się ich w raka przyczynia się osłabienie nerwowych systemów: centralnego i autonomicznego.

Kobiety z metastatycznym rakiem piersi żyją dłużej w przypadkach podjęcia przez nie terapii uwalniania stłumionych emocji, a pacjentki umierające w krótkim czasie należą do najmniej zdolnych do komunikowania o swoich dysforycznych uczuciach, a zwłaszcza złości. Dzięki zdrowieniu zdarzenia odtruwające w organach peryferyjnych mają łagodny przebieg.

Pacjenci w fazie post-pierwotnej terapii (po uwolnieniu bólu pierwotnego) cieszą się licznymi formami polepszenia zdrowia, które można potwierdzić laboratoryjnie, jak na przykład normalizacją poziomu hormonów tarczycy, cholesterolu i glukozy. Zwiększenie rozmiarów poprzednio niedorozwiniętych piersi u pacjentek post-pierwotnych, jest wynikiem oczyszczenia neuronów podwzgórza, które zawiadują hormonami przysadkowymi i tarczycowymi.

Pozwala to na normalizację aktywności lipoproteinowego enzymu lipazy, która, regulując zasoby kwasów tłuszczowych, regeneruje tkankę tłuszczową piersi. Lepsze odżywianie tkankowe poprawia ogólny stan zdrowia, gdyż centralny system nerwowy, kontrolujący metabolizm składników odżywczych i codzienne usuwanie toksyn pometabolicznych, zaczyna teraz funkcjonować normalnie.

## **ZACHOWANIA PRZEMOCOWE**

Akty przemocy popełniane są albo przez osoby będące pod wpływem narkotyków albo wolne od ich wpływu, lecz zdiagnozowane jako psychicznie chore. Często sprawcami przestępstw przemocowych są osoby na co dzień ciche, wycofane i depresyjne. Sądy codziennie debatują oskarżonymi, by stwierdzić, czy w chwili przestępstwa ich zachowania wynikały z niepoczytalności, czy nie. Nie rozumieją jednak tego, że czyny te są fizjologiczną reakcją na toksykozę.

Morderstwo może być wynikiem zastępczego kryzysu detoksykacyjnego – takim samym symptomem chorobowym, jak katar w przypadku przeziębienia. Nie jest to fizjologicznym dowodem niewinności, ale daje nadzieję na poprawę jakości leczenia oferowanego przemocowym przestępcom. Dopóki bowiem toksyny nie zostaną usunięte, osoby takie będą podlegały przymusowi kontynuowania jakiejś formy agresji, czy to wobec samych siebie czy wobec innych. Neurony bowiem dążą do samonaprawy dopóki organizmowi wystarcza sił witalnych i nie zaprzestaną swych prób przed punktem ostatecznego wyczerpania i śmierci. Uleczenie z przemocy, jak każdej innej choroby, oznacza wyeliminowanie toksyn.

To, czy mamy świadomą kontrolę nad zachowaniami wzniecany przez nieświadomą aktywność w mózgu, może zależeć od stopnia nadwątlenia toksykozą i jej rozległości. Jeśli kryzys detoksykacyjny jest wystarczająco silny, świadome myślenie może nie być w stanie go opanować. Co więcej, kiedy wyrażamy gwałtowne emocje, możemy nie umieć kontrolować sposobów ich wyrażania. Dlatego tak wielu przestępców nie potrafi wyjaśnić, dlaczego wciąż popełnia przemocowe czyny.

Złość jest uczuciem usprawiedliwionym, lecz kryzys detoksykacyjny najczęściej przybiera formę zastępczą – i to zazwyczaj bez wyrzutów sumienia. Wprawdzie jeśli złość jest kierowana do wewnątrz, to może pojawiać się poczucie winy, ale prawdziwa skrucha możliwa jest tylko dzięki procesowi zdrowienia, lecz nawet wtedy rzadko dotyczy dawnych grzechów. Hamartia, nowotestamentowe słowo oznaczające grzech, pochodzi ze sportów związanych z łucznictwem i znaczy dosłownie „chybienie celu” – a więc „zły” neuron. To uwarunkowanie zdrowia lub choroby na poziomie neuronalnym może stać się fizjologiczną podstawą dla ćwiczenia wolnej woli.

To, czy potrafimy kontrolować nadmierną reakcję „walcz lub uciekaj,” może być tematem ocen moralnych, nad jakimi debatuje różni etyczni i religijni myśliciele. W każdym sądzie, od sędziego i ławy przysięgłych wymagana jest moralna refleksja nad przemocowym zachowaniem oskarżonego. Być może, najlepszym testem na wolną wolę jest decyzja o podjęciu leczenia...

Ponieważ stymulanty wyzwalają kryzys detoksykacyjny, wykorzystywane dzieci nie mogą oderwać się od przemocowych filmów i programów w telewizji. Wszyscy w pewnym stopniu nosimy zatrute neurony i dlatego, w pewnym stopniu, pragniemy stymulacji. Wielu z nas nie jest w stanie wyłączyć telewizora z wiadomościami o wojnie w Zatoce Perskiej. Niektórzy socjologowie mówią o ludzkiej potrzebie wroga. Jest to nieświadome pragnienie mające doprowadzić do uwolnienia stłumionej złości. W skrajnych przypadkach to ono napędza liderów sekt, terrorystów, dyktatorów i wszystkich, którzy wkraczają w życie na ścieżkę destrukcji. Za aktami przemocy mogą stać różne spiski, gdyż zawsze znajdują się inne jednostki o podobnie zatrutych umysłach i podobnie nieświadomej potrzebie wycelowania i wyładowania swoje spętanej złości. Wyjaśnia to, dlaczego pewien jedenastoletek wspólnie z trzynastoletnim kolegą podjął zakończoną morderstwem wyprawę do Jonesboro w Arkansas.

Gdy tylko życie ludzi popełniających przemocowe przestępstwa objęte zostaje śledztwem, prawda ukazuje się w nagłówkach prasowych: „Zamach bombowy w Oklahomie dziełem dwóch ludzi, a nie międzynarodowej organizacji;” czy „Oskarżony o masakrę w centrum handlowym to nieśmiały i apolityczny chłopiec.” Pociski nagromadzone przez Davida Koresha, Timothy’ego McVeigh’a, i Shoko Asaharę miały służyć uwolnieniu wściekłości zmagazynowanej w postaci toksycznej neurochemii w mózgach tych ludzi i prawdopodobnie miały niewiele wspólnego z celem, do jakiego zostały ostatecznie użyte. Dorośli wykorzystywani w dzieciństwie mają skłonność do zapełniania arsenałów ziemi bombami jądrowymi.

## **POŁOŻENIE KRESU CHOROBYM PSYCHICZNYM I PRZEMOCY**

Dając zrozumienie fizjologicznych wpływów toksykozy na zachowanie, teoria zatrutego umysłu będzie miała pozytywny wpływ na ludzkie radzenie sobie z emocjami w codziennym życiu, na rozwój metod terapeutycznych, jak i na środki podejmowane przez społeczeństwo dla wyeliminowania przemocy. Kiedy odkrywana jest teoria, która dzięki objaśnieniu przyczyn choroby pomocna jest w uwalnianiu cierpienia i zapobieganiu mu, decyzja o jej przyjęciu i stosowaniu jest, w ostatecznym rachunku, decyzją o wspieraniu samego życia.

Zrozumienie teorii zatrutego umysłu może być podwaliną dla skutecznych psychoterapii, jak i środków samopomocy, niosących ulgę w przypadkach z całego pasma zaburzeń. Mam nadzieję, że odkrycie to wniesie wiedzę pożyteczną dla wszystkich – dzieci, rodziców, terapeutów, lekarzy, nauczycieli, duchownych, prawników oraz więźniów i ludzi odpowiedzialnych za ich leczenie.

Właściwe jedzenie ma znaczenie w zapobieganiu deficytom odżywiania jak i toksykozie. Egzogenne (zewnętrznego pochodzenia) toksyny gromadzą się szczególnie w podwzgórzu i w niektórych przypadkach mogą być osiową przyczyną symptomów. Zaobserwowano, że zmiany dietetyczne niosą ulgę w chorobach nerwowych i psychicznych. Wykazano, że poprawa odżywiania więźniów zmniejsza u nich prawdopodobieństwo nawrotu przemocowych zachowań. Natomiast nadmiar składników odżywczych lub składniki, które uległy mutacji chemicznej wskutek wzbogacania lub przygotowania, zasila toksykozę.

Diety bogate w surowizny dostarczają składniki, które neurony mogą spożytkować do uwalniania toksyn, zarówno egzogennych jak i endogennych. Jednak żadna dieta nie doprowadzi do optymalnego zdrowia bez terapeutycznej detoksykacji centralnego systemu nerwowego. Największe szanse na osiągnięcie pełnego zdrowia mają ci, którzy są gotowi podjąć się w terapii odtruwania swojego systemu nerwowego zarówno z toksyn pochodzących ze środowiska, jak i tych, które zgromadziły się w nim i pozatykały go wskutek stłumionych emocji.

Gdy symptomy stają się intensywne, może być konieczne izolowanie takiej osoby lub podawanie jej narkotyków. Ważne jest wtedy stosowanie się do zaleceń psychiatry w ich przyjmowaniu i odstawianie tych środków tylko pod medyczną kontrolą. Kiedy proces odtruwania dobiegnie końca, nie będą więcej potrzebne. Osoby z poważną traumą, dopóki nie podejmą pracy nad detoksykacją, czy to poprzez terapię czy środki samopomocy, muszą nieraz przez długie okresy być utrzymywane na farmakologicznych narkotykach pod kontrolą lekarską. Jeśli uzależniły się od alkoholu, muszą najpierw przejść program 12 kroków AA lub inny właściwy dla ich nałogu w celu odtrucia się z tych substancji czy zachowań.<sup>1</sup> Niefortunnie jednak,

członkowie tych grup przenoszą swój nałóg na innych uczestników, współzależniając się od nich.<sup>2</sup>

Większość członków grup 12 kroków nie rozpoznaje i nie uznaje wagi uwalniania stłumionych w dzieciństwie negatywnych emocji. Trochę lepiej wygląda to we wspólnocie DDA, Dorosłe Dzieci Alkoholików, która mogłaby właściwie nazywać się Dorosłe Dzieci z Wypartymi Emocjami. W grupach tych pojawia się miejsce dla wyrażania stłumionych uczuć i dla wielu uczestników staje się to początkiem przekierowywania tych emocji.<sup>3</sup> Kiedy proces odtruwania się dopełni, programy te przestają być potrzebne.

Zdrowie psychiczne zależy od zdolności danej osoby do reagowania na stres według naturalnej zasady: "walcz lub uciekaj." Dzięki przemianie osiąganego w zdrowieniu, reakcja ta przestaje być niewspółmierna do bodźca, złość zaczyna być wyrażana w bezprzemocowy sposób, a objawy chorób nerwowych i zaburzeń znikają.

Pacjentom na etapie post-pierwotnym odpada całą gamę zaburzeń, fizycznych i psychicznych. Oczyszczone ścieżki neuronalne w mózgu wzmacniają pamięć, inteligencję i twórcze podejście do życia. Nie ma już nawrotów lęku, paniki, koszmarów ani depresji. Poziom noradrenaliny na synapsach ulega tylko nieznacznym wahaniom, a stan zdrowej euforii, rozumianej jako wolność od lęku, rozpacz i przerażenia, staje się permanentny.

Zdrowienie jest czymś niezaprzeczalnym dla każdego, kto doświadcza tej przemiany i ukojenia umysłu i jest doświadczeniem, jakie można porównać tylko z rajem. Dzieje się tak dlatego, że proces odtruwania jest jak okresowe otwieranie śluz odpływowych. Gdy przepełnienie ustąpi, uzdrowienie jest pełne i rzeczywiste. Jak napisano w Apokalipsie: „A Bóg obmyje z ich oczu wszelką łzę i nie będzie już więcej śmierci, ani smutku, ani płaczu, ani bólu i cierpienia, gdyż przeszłe rzeczy odejdą.”

**„Jeśli wydobędziesz to, co w Tobie zalega,  
Wtedy to, co wydobędziesz, ocali cię.”**

Ewangelia gnostycka św. Tomasza



<sup>1</sup> NA (Anonimowi Narkomani), AŻ (Anonimowi Żarłocy), AH (Anonimowi Hazardziści), czy AE: (Anonimowi Erotomani – SLAA - Sex & Love Addicts Anonymous, SAA - Sex Addicts Anonymous, SA - Sexaholics Anonymous, SCA - Sexual Compulsives Anonymous, SRA - Sexual Recovery Anonymous). (przyp. tłum.)

<sup>2</sup> Nie dają sobie też wsparcia w docieraniu do zranień z dzieciństwa, a więc w detoksykacji dawnej traumy, a raczej wzajemnie zniechęcają się do tego. (przyp. tłum.)

<sup>3</sup> Najwięcej przestrzeni dla tego procesu można w obrębie samopomocy znaleźć w DDK – Dorosłe Dzieci Kazirodztwa (SIA – Survivors of Incest Anonymous; ISA - Incest Survivors Anonymous; SARA - Sexual Assault Recovery Anonymous; ACA – Adult Children of Abuse). (przyp. tłum.)

## **NOTA AUTORKI**

W moim życiu zawodowym zaangażowałam się w badania naukowe nad biologicznym podłożem psychiatrii i prowadziłam je na Nowojorskiej Akademii Medycznej Uniwersytetu Rockefellera. Od czasów Hipokratesa było jasne, że symptomy większości chorób nie mających źródła w nieodwracalnych organicznych zmianach ciała, reprezentują jego wysiłki usunięcia trujących substancji. W 1962 roku odkryliśmy w moczu pacjentów schizofrenicznych toksyczny metabolit dopaminy i na bazie tego odkrycia opublikowaliśmy wiele artykułów. Jednakże umknęło nam wtedy odkrycie niszczącego wpływu tłumienia emocji na systemy nerwowy.

Dowody na słuszność teorii zatrutego umysłu znajdujemy w badaniach prowadzonych na przestrzeni ostatniego ponad pół wieku, jak też w wiedzy o utrwalonych mechanizmach fizjologicznych, uzyskanej dzięki latom obserwacji i eksperymentów.

Fragmenty składające się na ten artykuł pochodzą z pracy: *The Toxic Mind: The Biology of Mental Illness and Violence*, opublikowanej w czasopiśmie: *Medical Hypotheses* 2000 55(4). Nie jestem psychoterapeutką i nie mogę oferować pomocy z tego zakresu. Mam jednak nadzieję, że zrozumienie biologicznego podłoża traumy może pomóc i terapeutom, i ich klientom. O ile biologiczne koncepcje naukowe mają autorytet dzięki samemu już publikowaniu ich w fachowych czasopiśmie, o tyle środki samopomocy pozostają w cieniu ze względu na ich nienaukowy charakter dzielenia się doświadczeniem, wzajemnego wspierania się i radzenia sobie. Nie

mogę wziąć odpowiedzialności za dokonywane przez czytelników interpretacje i zastosowania koncepcji biologicznych lub podejść dietetycznych. Jeśli więc wspomagasz się nimi w swojej terapii, robisz to na własne ryzyko. Mój artykuł w żadnym wypadku nikomu nie sugeruje nagłego odstawiania narkotyków przepisanych przez psychiatrę.

Według standardów społecznych, nie byłam dzieckiem bezpośrednio wykorzystywanym, ale matka po urodzeniu wielokrotnie zostawiła mnie w kołysce samą, płaczącą, abym „wykrzyczała się do końca.” Musiałam też patrzeć na wybuchy wściekłości ojca, które choć kierowane nie do mnie, dotyczyły moją matkę, brata i siostrę. Bardzo wcześnie nauczyłam się tłumić moją usprawiedliwioną złość na rodziców. Byłam dzieckiem autystycznym, a po dwudziestym roku życia zdiagnozowano u mnie schizofrenię i zamknięto mnie na cztery lata na stosującym przemoc psychiatrycznym oddziale zamkniętym. Większość czasu spędzałam tam na materacu, wściekając się na ciasne krępujące pasy i rękawy kaftana bezpieczeństwa. W trakcie jednego z zabiegu elektrowstrząsów nie straciłam przytomności w pełni, czując ból i paniczny strach, gdy prąd przechodził przez moje ciało. Było to jak śmiertelne porażenie prądem, choć nadal żyłam.

W ciągu następnych 30 lat zwiedziłam ponad 20 szpitali, wielokrotnie mnie przediagnostowywano i podawano mi wszystkie leki znane psychiatrii. W wieku 60 lat kolejny raz zmieniono mi diagnozę na głębokie zaburzenia depresyjne, potem chorobę maniako-depresyjną oraz początki Alzheimera. Przez wszystkie te lata hospitalizacji, tylko jedna pielęgniarka wyczuła, czego mi trzeba. Weszła do sali, gdzie byłam przywiązana pasami do łóżka, odwiązała mnie i podała tacę z plastikowymi naczyniami. „Rzucaj tym o ścianę, kochanie” – rzekła. Gdybym wtedy wiedziała, że mam przy tym wizualizować sobie obraz rodziców na ścianie, mogłabym zacząć zdrowieć. Chciałam być zamykana w tych szpitalach. Nigdy nie wiedziałam dlaczego, ale było to odreagowywanie poprzez fantazje, powtarzane przeżywanie uwięzienia w kołysce i okazja do kontaktu z moją uzasadnioną wściekłością. Dopiero po latach, kiedy zrozumiałam moją potrzebę przekierowania złości i zaspokoiliłam ją, odzyskałam zdrowie. Nie zdziwi mnie, jeśli okaże się, że wielu więźniów siedzi i wraca do więzień, by nieświadomie reaktywować sytuację uwięzienia w niemowlęcym łóżeczku.

Po krótkiej, intensywnej terapii zorientowanej na doświadczanie i korzystając ze źródeł samopomocowych, jakie opisuję w powyższym artykule, w niedługim czasie wyzdrowiałam. Do dziś cieszę się dobrym zdrowiem psychicznym i fizycznym, potwierdzonym przez testy diagnostyczne i laboratoryjne. Od czasu opublikowania tego artykułu, wiele osób skorzystało z niego w ramach samopomocy, a ci, którzy zastosowali zawarte w nim sugestie, niezmiennie w ciągu kilku miesięcy osiągnęli post-pierwotny etap terapii.

Najbardziej byłabym wdzięczna, gdyby ktokolwiek z czytelników pomógł mi dostarczyć ten artykuł więźniom i więziennemu personelowi rehabilitacyjnemu. Stosujący przemoc napastnicy sami są ofiarami nadużyć i/lub zaniechań w dzieciństwie; zasługują na taki rodzaj pomocy, który niósłby im pokój ducha i, mam nadzieję, wolność. W niektórych więzieniach pracują terapeuci zorientowani na doświadczenie, a jeśli nie, to są chociaż środki samopomocy.