

# PTSD:

## Time To Heal

Av Cathy O'Brien  
(2016)



I den 90-sidiga lilla boken *PTSD – Time To Heal* berättar **Cathy O'Brien** om hur hon blev avprogrammerad från Mind control av den f.d. CIA-agenten **Mark Phillips**. Det är en fantastisk liten "handbok"/guide för att både hjälpa andra och för självhjälp. Cathy O'Brien har tillsammans med Mark Phillips skrivit två böcker tidigare om Cathys ohyggliga utsatthet för sexuella övergrepp från spädbarnsåren och senare för traumabaserad *Mind control* inom ramen för CIAs *MK Ultraprojekt* samt om hur Mark Phillips befriade och avprogrammerade henne. Mark Phillips befriade också Cathys dotter **Kelly**, men hennes programmering baserade sig på *Harmonics*, vilket Mark inte kunde avprogrammera. Det handlar om ljud av olika slag, musik, sång, toner.

Den första boken heter *TRANCE Formation of America - The True Life Story of a CIA Mind Control Slave* (1995)<sup>1</sup> och den andra *ACCESS DENIED - For Reasons of Natural Security* (2004)<sup>2</sup> som båda skrevs av Cathy O'Brien i samarbete med Mark Phillips. I båda böckerna berättar författarna om sina respektive upplevelser och erfarenheter. Det är ohyggliga berättelser.

Mark Phillips hade arbetat inom CIA med bland annat Mind control, men som han berättar i *ACCESS DENIED* så hade han arbetat på en "Need-To-Know"-basis, d.v.s. han hade bara fått veta det han behövde veta för att göra sin uppgift och för honom var det att utveckla metoder för helande och läkande. De tekniker som används för Mind control kan på ett fantastiskt sätt användas för människors bästa – också. Detta är något som Dr **Nick Begich** ingående beskriver i sin bok *Controlling the Human Mind – The Technologies of Political Control or Tools for Peak Performance* (2006).

I *PTSD: Time To Heal* ligger fokus på metoder och tekniker för helande och läkande, för avprogrammering. PTSD står för Posttraumatiskt stressyndrom.

---

<sup>1</sup> Min artikel om boken finns på min Boksida - [http://www.piahellertz.com/Trance\\_Formation\\_of\\_America.pdf](http://www.piahellertz.com/Trance_Formation_of_America.pdf)

<sup>2</sup> Min artikel om boken finns på min Boksida - <http://www.piahellertz.com/ACCESS%20DENIED.pdf>

*Psykologguiden* skriver:

”Även om människan besitter en fantastisk förmåga till återhämtning, kan ibland intryck från en livshotande händelse präglas starkt men fragmenterat, så att minnen, tankar och rädslor inte släpper sitt grepp trots att månader eller år har förflutit. När man har svårt att få sitt liv att åter fungera efter en svår händelse på grund av påträngande minnen, mardrömmar och rädsla, kan man ha drabbats av posttraumatiskt stressyndrom.<sup>3</sup>

I Cathys fall hade människor från tidig barndom medvetet skapat trauman genom att utsätta henne för extrema upplevelser, dels av sexuella övergrepp och våldtäkter, dels andra ohyggliga trauman, vilket bland annat ledde till en *dissociativ personlighetsstörning*.

### **Dissociativ personlighetsstörning**

Den dissociativa personlighetsstörningen som blev en konsekvens av traumabaserad Mind control innebar att minnen blockerades och förträngdes samt personlighetsklyvning som en försvarsmekanism, som ett sätt att överleva tortyren och övergreppen. Det innebär också att offret blir extremt mottagligt för suggestioner och påverkan, vilket var syftet hos CIAs MK Ultra.

I Mind control-programmeringen ingår också elektromagnetisk påverkan, elchocker, svält, törst och sömnbrist tillsammans med suggestioner med hjälp av NLP, Neurolingvistisk programmering, som är ett språk som talar direkt till det undermedvetna, enligt Cathy O'Brien. Det undermedvetna ifrågasätter inte, har ingen kritisk förmåga och kan därför bli extremt programmerat. MK Ultra programmerade exempelvis soldater och mördare till att döda. Det handlar om att *”inte tänka, bara göra”*. De använder exempelvis videospel, filmer, droger m.m. som vanliga metoder för programmeringen.

### **Tid att hela och helas**

En intressant uppgift som Cathy O'Brien berättade om i tidigare böcker var att Mark Phillips gav henne en klocka för att hon skulle börja hålla koll på tiden. En konsekvens av traumabaserad Mind control är att offret förlorar tidsuppfattning och även avståndsuppfattning. Så bland det första Cathy fick lära sig vara att hålla koll på tiden. *”Watch your watch!”* (Kolla klockan!) Mobilens klocka är inte en ersättning. Ha klockan på handleden och kolla den hela tiden. En metod vid avprogrammeringen är således att ta tillbaka tiden.

---

<sup>3</sup> Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD - <http://www.psykologguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/angest/ptsd>

## **Skriv, anteckna!**

Kanske den viktigaste metoden som Mark lärde Cathy var att skriva ner sina minnen! Hon fick inte berätta något för Mark innan hon hade skrivit ner vad som blixtrade till i hennes minne. Så hon fick ständigt ha penna och anteckningsbok med sig och skriva ner så snabbt som möjligt. Följdriktigt avslutas bokens olika kapitel med tomma sidor för "Notes". Att skriva ut sina minnen är ett sätt att åter få kontroll över sitt liv och sina minnen. Vad man skriver är bara för sig själv, inte för andra att läsa. Så Cathy betonar att strunta i grammatik, stavning m.m. Eftersom ingen annan ska läsa är man totalt fri att skriva allt man vill och behöver skriva och på det sätt man vill skriva. Man kan skriva ner sina hemligheter och allt som inte är möjligt att säga högt. "*Pennan är mäktigare än svärdet*", skriver hon. Skrivandet ska också ske med penna och papper – inte på datorn.



Att berätta högt är kontraproduktivt för helandet, menar Cathy. När man berättar om något så ger man bara röst åt de fragmenterade och bortträngda minnena. Att berätta kan innebära att traumat upprepas. Dessutom kan berättelser mötas med kritik eller förnekande vilket försvårar helandet.

Jag får naturligtvis associationer till olika former av samtalsterapier och undrar vilka konsekvenser de får utan att psykoterapeuter är medvetna om det. Jag har själv gått ett antal olika terapiformer när jag planerade att bli psykoterapeut, så det blev extra intressant att läsa om detta.

När man minns allt så kan man däremot berätta om sina erfarenheter, vilket Cathy O'Brien nu gör – för hela världen, i böcker och i föredrag på Youtube som hon och Mark Phillips gjort på sina resor runt om i världen.

## **Säkerhet och trygghet först**

Cathy och Mark betonar den enorma vikten av att offret för Mind control och PTSD måste känna säkerhet och trygghet innan läkandeprocessen kan börja. Man måste bli helt fri från den omgivning och de personer som förtryckt och kränkt. Offret behåller annars sina försvarsmekanismer, vilket hindrar helande. När det gäller Cathy så sa Mark upp sitt arbete för att vara hos henne 24 timmar om dygnet 7 dagar i veckan, för att skydda henne och ge henne trygghet. Hon hade ju i sin egenskap av CIAs informationsagent och sexslav fått höra

statshemligheter som CIA inte trodde att hon skulle kunna avprogrammeras ifrån. Nu berättar hon om allt. Hon namnger sina förövare och våldtäktsmän (och kvinnan som utsatte henne för våldtäkt, **Hillary Clinton**<sup>4</sup>). Hon avslöjar de hemliga budskap hon förmedlade mellan presidenter och andra makthavare. Hon blev verkligen ett hotat objekt. Men Marks kunskaper och erfarenheter som säkerhetsagent gjorde att de överlevde och kunde leva skyddade.

Jag rekommenderar att man läser mina artiklar om Cathys och Marks tidigare böcker som bakgrund till denna, för mer information och djupare förståelse (se fotnot 1 och 2).

Det som startade känslan av trygghet hos Cathy var när hon såg hur djuren tydde sig till Mark. I hennes värld där sexuella övergrepp, hot, misshandel och tortyr var ”vardagsmat” var också djuren offer, både för sexuella övergrepp i s.k. ”bestialityfilmer” där Cathy tvingades ha sex med en hund, och misskötsel. Relationen mellan Mark och djuren var något hon inte tidigare upplevt. Alltså var han en pålitlig person.



## Triggers

Ett fenomen i Mind control är programmeringen med hjälp av *triggers*. Det kan vara gester, musik, toner, bilder, symboler, ord m.m., fenomen som triggar medvetandet hos offret och aktiverar de delar av personligheten som programmeraren vill få fram. Men triggers kan också låsa upp det fragmenterade minnet och öppna dörrar till minnen.

Ett vidrigt exempel på trigger var när Cathys pappa tog sig åt gylfen, så visste Cathy vad hon skulle göra. Detta övergick till att hända även när andra män tog sig åt gylfen, exempelvis president **Ronald Reagan**, **George H Bush**, senator **Robert C. Byrd** med många flera.

Triggers som användes var också roller och figurer i olika Disneyfilmer, *Alice i Underlandet*, *Oz*, m.m. Ockulta teman och teman om utomjordingar var också vanliga teman för triggers.

Man kan skapa sina egna helande och läkande triggers, bland annat datum,

---

<sup>4</sup> Det berättar Cathy om i en video - <https://www.youtube.com/watch?v=-SSa9tTa0-k&t=142s>  
I en annan video berättar Yoko Ono att hon haft en relation med Hillary Clinton - <https://www.youtube.com/watch?v=bwMCUxhq9u0>



födelsedagar, helgdagar och liknande. Övergrepp var ofta kopplade till händelser i familjen, religiösa helger eller politiska händelser. Våra hjärnor triggas av kalenderdatum.

## Mat och näring

En del av Mind control är näringsbrist och sömnbrist. Det är viktigt att bli lyhörd för vad kroppen behöver. Näringsbrist, sömnbrist och törst gör att offret blir lättare att påverka. Cathy berättar i *ACCESS DENIED* att hon bland annat inte fick äta socker som stärkte och gav energi, men däremot fick hon äta stora kvantiteter av *Aspartan* som passiviserade och dödade. Det var också den enda av alla de droger hon tvingades använda som hon kände abstinens av efter befrielsen.

Cathy rekommenderar att vi verkligen kontrollerar de livsmedel vi stoppar i oss så vi inte äter onödiga kemikalier.

### Hur olika länder ser på marijuana, ett urval på olika länders syn på marijuana och cannabis.

**Kanada:** Runt 40 000 beräknas erhålla medicinsk marijuana.

**USA:** Colorado, Washington, Oregon, Alaska och DC har legaliserat cannabis. Ytterligare 23 delstater godkänner medicinsk marijuana.

**Jamaica:** Olagligt, men pågående planer på avkriminalisering.

**Colombia:** I mars tar parlamentet beslut om medicinsk cannabis.

**Argentina:** Innehav för eget bruk avkriminaliserat, ej tillåtet med medicinsk cannabis.

**Sverige:** Inte ren marijuana, men cannabisläkemedlen Sativex och Marinol är godkända.

**Nederländerna:** Coffee shops säljer cannabis. Bedrocan godkänt och tillverkas här.

**Portugal:** Avkriminaliserat för eget bruk, Sativex tillåtet.

**Marocko:** Pågående debatt om legalisering.

**Indien:** Vanligt med cannabis i vissa religiösa sammanhang.

**Australien:** Vissa delstater har öppnat för medicinsk cannabis.

GRAFIK: KALLE KÄLLSTRÖM  
FAKTA: HANNES DELLING  
FOTO: AP PHOTO/TED S. WARREN

Ett intressant område hon tar upp är *cannabis*. Hon berättar att medicinsk cannabis är en mycket bra ört för helande och läkande och att om cannabis skulle legaliseras skulle det sannolikt leda till minskande vinster för läkemedelsindustrin. Cannabis var förbjuden för Mind control-offren eftersom örten kunde innebära att offren inte kunde hålla hemligheter längre utan började minnas. Det

<sup>5</sup> Påståendet i bilden att två läkemedel är godkända i Sverige stämmer inte helt, se <http://www.medicinskmarijuana.com/ansok.html>

påstås att Vietnamkriget förlorades eftersom de amerikanska soldaterna som var indoktrinerade att ”peka och skjuta”, inte klarade det under påverkan av cannabis. Deras ”mördarinstinkter” luckrades upp. Medicinsk cannabis kan ge en känsla av frid och fred, skriver Cathy.<sup>6</sup>

Däremot är det inte användbart när man ska skriva sina minnen eftersom örten håller en person nuorienterad. Om och om igen i kapitlet betonar Cathy vikten av mycket och god sömn, bra kost och att dricka vatten. Det är grunden för möjligheten till fritt tänkande, skriver hon.

### **Avprogrammera programmeringen först**

Cathy skriver att det faktum att man skrivit ner sina minnen med hjälp av sitt fotografiska sinne så behöver det inte betyda att det är sant. Sanna minnen kan sammanblandas med indoktrinerande, Mindkontrollerade minnen eller med minnen från filmer, videospel, böcker, TV eller andra människors berättelser. Så det första viktiga är att reda ut vad som är verklighet och vad som är fantasi. Dels kan man göra det genom att ifrågasätta sig själv och dels använda sig av 21-dagarsregeln. Sanningar försvinner inte, medan lögnen och fantasier bleknar över tid.

När man skrivit ner sina minnen bör man datera papperet och sen vänta 21 dagar. Under tiden ska man inte prata med någon om det man skrivit. Efter 21 dagar läser man det igen. Efter 21 dagar tenderar lögnen och fantasier att förblekna medan sanningarna finns kvar.

Man kan fråga sig själv: ”*Vem berättade detta för mig?*” När man får ett påträngande minnesfragment kan man sakta ner det och fånga tråden. Om man är upptagen av något annat, kan man bara anteckna en kort minnesanteckning, som man kan bena vidare i senare när tiden och tillfället tillåter. Cathy betonar om och om igen att man bör ha penna och anteckningsbok med sig jämt.

När man är på en trygg och säker plats kan man slappna av, ta ett djupt andetag och slappna av ögon, näsa, käkar, munnen och sinnet. För att sedan fånga tråden för minnesfragmentet kan man följa det djupare och djupare ner i det undermedvetna och börja skriva. ”*Du har redan levt det och behöver inte återuppleva det när du tittar på det med ditt inre öga!*” skriver hon (s. 35). Cathy räknar upp ett antal frågor man kan ställa till sig själv: ”*Vem är det? Vad berättar rösten för mig? Hur gammal är jag? Är jag liten? Är mina ögon i knähöjd? Är jag lång? Vad har jag på mig? Vilka skor har jag? Vilken årstid är det? Vad luktar det? Vad smakar det?*” Och så vidare.

Cathy betonar att TV inte har smak eller lukt. Även nattens mardrömmar skrev hon ner. Detta skrivande blev också en ”hjärngymnastik” för henne. Hennes hjärna hade blivit kontrollerad och manipulerad så länge att hon måste

---

<sup>6</sup> Det kommer allt fler artiklar på Internet om Medicinsk Cannabis’ helande effekter, exempelvis <http://articles.mercola.com/medical-marijuana-uses.aspx>

börja använda den medvetet. Ett sätt var att reflektera över ”andra perspektiv”. Att lära sig se längre än vad man gör nu.

## **Skuld och skam**

Mark fick ständigt påminna Cathy om att ingenting var hennes egen skuld och att hon inte behövde känna skam för någonting. Det var inte Cathys fel att hennes pappa utnyttjade henne sexuellt från späda ålder. Att till slut förstå detta hjälpte henne att komma över känslor av skuld och skam och hon valde att inte bli bitter eller hämndlysten eftersom en stor del av hennes liv redan hade varit fullt av vidriga upplevelser. Negativt tänkande förlamar. Hon fann att om hon bara grät över allt som hände så skulle hon ”*drunkna i tårar*”. Istället använde hon sin ilska för att få kraft att rädda sig själv och sin dotter. Att vända det negativa till något positivt blev enormt viktigt för hennes helande.

## **Att bryta rutiner**

Det var viktigt under helandeprocessen att bryta rutiner. De kan hindra helandeprocessen. I synnerhet om de utvecklats under programmeringen. Ett exempel hon tar upp är att om ”*man är van att koppla av med ett videospel, ta en promenad istället*” (s. 51). Att över huvud taget vara utomhus i naturen öppnar upp sinnet och är helande på flera nivåer. Att gå innebär att man använder båda hjärn-halvorna, vilket stimulerar helandet. Men – ta med en penna och en anteckningsbok, påminner Cathy.

Om man är van att gå i kyrkan, så föreslår Cathy att man bör skippa den ett tag (detta är USA). Det är dessutom lättare för människor att tro mer på religionen än på sig själva, så det är viktigt att bryta detta.

Cathy tar upp en intressant sak. Mobiltelefonens signal kan vara en trigger för Mind control så hon menar att det är viktigt att stänga av den signalen under avprogrammeringsprocessen. Signaler används vid Mind control med *Harmonics* och triggas programmerade offer till att handla på olika bestämda sätt. Cathy skriver i boken att hon fortfarande efter alla år inte svarar i sin telefon innan hon vet vem det är som ringer. Man bör undvika mobiler som inte har displayer och text så man kan kontrollera vem som ringer innan man är helt återställd, menar hon.

## **Visselblåsare**

Cathy berättar att hon i egenskap av visselblåsare om kriminaliteten hos USAs regering styrs av en lag som säger att hon bara får berätta om sina egna personliga erfarenheter, inget annat. Att hon håller sig till det är en av anledningarna till att hon inte kunnat åtalas. Hon menar också att det är kontraproduktivt att använda rättssalen som ett forum för att få ut information till allmänheten. Rättssalen blev aldrig en möjlighet för Cathy och Mark att få rättvisa för Kelly, på grund av ”*nationell säkerhet*”. Dels kan teknisk utrustning användas under täckmanteln ”*nationell säkerhet*”. Dels kan advokater och

domare vara manipulerade med hjälp av teknik och vittnen kan tystas.

Att vara medveten är nyckeln. *"Tänk två gånger!"* skriver hon.

## Uppfattning och språk

Om och om igen fick Cathy och Mark höra att *"det finns inget som heter Mind control"*. Då försökte de med *"hjärntvätt"*, men det fanns inte heller. *"Menar du hypnos?"* undrade man. De försökte förklara att det handlade om *"hypnos i dess extrema yttring kombinerad med tortyr med syfte att programmera oss för black ops-aktiviteter för regeringen"*. Om och om igen under samtalen och kontakter med utomstående, med myndigheter när de sökte hjälp, med organisationer när de ville informera, stötte de på problemet att människor inte ville eller kunde lyssna och inte ville förstå vad de talade om.

## Kelly

Cathy berättar att det som drev henne och Mark att gå ut så brett offentligt med information om Mind control var för att rädda Cathys dotter Kelly. Kelly hade som nämnts blivit utsatt för en annan typ om Mind control, det Cathy beskriver som Harmonics, vilket Mark inte hade kompetens att hjälpa henne med. De fann en enorm brist på kunskap och en stor inkompetens hos personal som arbetade inom sjukvård och psykisk hälsa när det gällde behandling av Mind control-offer. En terapeut försökte exempelvis använda *exorcism* på Kelly, d.v.s. att driva ut "onda andar", vilket var totalt motsatsen till vad hon behövde och till och med skapade större problem för henne.



Kelly – bilden hämtad från Youtube

## Lyssna

Cathy skriver att *"djupt lyssnande"* till andra människor medan man själv är tyst och verkligen lyssna till vad de säger till dig, är viktigt. Att medvetet ta sig tid att djupt lyssna till andra. Personer med dissociativ störning tenderar att prata och berätta, gärna länge, innan de glömmer vad de tänkte säga. Ofta avbryter de andra. De är så vana att glömma. Därför är det viktigt för dem att vara tyst och lyssna.

Det är dessutom naturligt för de dissociativa att spegla sig i andra och anpassa sig till dem. Gruppterapi är därför totalt katastrofalt för dissociativa.



Man måste känna sina egna sanningar innan man kan omfatta andra människors sanningar. Det är så lätt att skapa falska minnen.

## Träna hjärnan

Cathy har många intressanta tekniker och metoder för att underlätta sitt helande. Bland annat menar hon att, att arbeta med matematiska problem, även om det är enkel addition, hjälper till att aktivera en hjärna som är van att vara passiv. Det stimulerar den logiska sidan av hjärnan och ger en skön vila från den emotionella sidan.

Hon skriver att genom att städa och organisera i hemmet får man hjälp att organisera sina tankar på djupa nivåer. Jag får associationer till *Fung Shui* som grundar sig på en kinesisk vishetslära med tusenåriga anor, och som handlar om energins rörelse och hur den påverkar livet på jorden. Cathy nämner inget om detta. Dock menar hon att städning och organisering i hemmet hjälper till att överskrida gränserna mellan nuet och det förflutna. Att städa hemmet, ta promenader ute och att träna hjärnan är tekniker hon rekommenderar och som hon lärde sig av Mark Phillips. Och naturligtvis att skriva ner sina minnen.

Cathy tipsar om att man kan sätta upp små lappar här och var i hemmet för att påminna sig om vad man behöver tänka på för att underlätta helandet: *"Uttala inga negativa saker utan att ha lösningar. Om du tvekar, gör det inte! Tänk lite till! Låt det utvecklas! Lyssna! Välj lycka!"* Med mera.

Bokens avslutande kapitel betonar vikten av att hitta sig själv innan man klarar av att verkligen älska andra.

