

Inleiding

Het placebo-effect is het merkwaardige medische verschijnsel waarbij iemand een suikerpil krijgt in plaats van het echte medicijn, en geheel geneest als had hij het echte geneesmiddel gekregen. Onbewust schakelt de persoon in kwestie vanaf het moment van inname de eigen natuurlijke geneeskracht in. Hoe gaat dat in zijn werk?

Het placebo-effect is eens te meer een bewijs van wat een wonderlijk wezen de mens is. Over dat wonderlijke en onvoorspelbare verbaas en verheug ik me bijna elke dag opnieuw. Zo was er onlangs in het nieuws dat er na tien dagen nog een vrouw levend onder het puin van een ingestort gebouw vandaan was gehaald. Ze had geen water en nauwelijks lucht. Daarmee tart ze alle gangbare wetenschappelijke normen, die aangeven dat ze dit niet had kunnen overleven. De eerste woorden die ze sprak, waren: 'Waar is mijn kind?' Haar bezorgdheid en verlangen naar haar kind hadden haar kracht gegeven en haar laten putten uit onvermoede reserves om het onmogelijke te doen.

Ik heb altijd al een levendige belangstelling gehad voor zogenaamde onmogelijke dingen. Door ze uit te proberen, bleek een aantal ervan wel degelijk moge-

lijk. Dit heeft me niet belet om ook een min of meer normaal leven te leiden, en efficiënt en succesvol te functioneren in het bedrijfsleven. Mijn fascinatie begon eigenlijk pas echt vorm te krijgen in de jaren zeventig door verbazingwekkende experimenten met piramide-energie, waarbij duizenden mensen genazen van allerlei aandoeningen. Vreemd genoeg is die fascinatie via vele omwegen uitgegroeid tot het schrijven van dit boekje over zelfheling.

Rond die tijd las ik namelijk dat een Franse wetenschapper genaamd François Bovis, een bijzondere soort energie had ontdekt in de piramide van Cheops. Het was hem opgevallen dat er in de koningskamer perfect bewaard gebleven dode muizen en ratjes lagen, terwijl het daar relatief donker en vochtig was en de temperatuur circa 20°C bedroeg, een ideale voedingsbodem voor ontbinding. Hij vermoedde dat de vorm van de piramide daar iets mee te maken had. Zijn experimenten met schaalmodellen bevestigden dat de vorm van de piramide van Cheops inderdaad een speciale energie genereert. Zijn publicaties brachten vele ballen aan het rollen. Zo experimenteerde Karl Drbal, een Tsjechische radiotechnicus, met een scheermesje. Zijn verbazing was groot, toen hij merkte dat het na het scheren bot geworden mesje, steeds opnieuw scherp werd in deze piramidevorm.

Professor Kreyger van de Technische Universiteit Eindhoven heeft op mijn verzoek dit experiment her-

haald en de resultaten onder de microscoop gelegd en gefotografeerd.

Daarna heb ik zelf geëxperimenteerd met van alles en nog wat, ook met scheermesjes. Ik heb mij 260 keer kunnen scheren met één scheermesje.

Het belangrijkste echter waren mijn experimenten met planten op het gebied van gezond blijven en hogere groei. Dat leidde weer tot het toepassen van die energie op mezelf en op mensen met pijn, verwondingen, reuma, artritis, astma, enzovoort. Er vonden spectaculaire helingen bij duizenden mensen plaats, maar er gebeurde ook weinig of niets bij duizenden anderen. Tot op de dag van vandaag – dertig jaar na het verschijnen van mijn piramideboek – ontvang ik nog steeds mails van enthousiaste mensen uit Duitsland, Rusland, Tsjechië en ook Nederland.

Het meest merkwaardige gebeurde bij een vrouw die geboren was met spina bifida en al 34 jaar verlamd was van heup tot tenen, toen ze de piramide-energie leerde kennen. Nadat ze de piramide-energie zes maanden had toegepast, voelde ze voor het eerst trekkingen en beweging in haar benen. Enkele weken later kon zij weer leren lopen! Merkwaardig echter was dat dezelfde piramide de buurvrouw van deze vrouw niet afhielp van een steeds terugkerende lichte hoofdpijn!

Dit verschil in effect blijft me tot op de dag van vandaag fascineren.

Ik heb vele jaren van mijn leven gewijd aan de queeste naar het antwoord op de hamvraag: wat is nu het verschil dat het verschil maakt?

Deze vraag duikt weer op als ik verhalen hoor over het placebo-effect. Hoe komt het dat de ene persoon geneest terwijl hij/zij gewoon een suikerpil gekregen heeft, en hoe komt het dat die suikerpil bij een ander niet werkt?

Erger nog: hoe komt het dat de een geneest van een geneesmiddel en de ander slechts de bijwerkingen heeft die uitgebreid op de bijsluiters beschreven staan? De mens is een wonderlijk wezen ... Plato zei ooit: 'Mens ken jezelf, en als jij jezelf kent, ken je het geheim van de goden en het universum.'

Mijn queeste naar het antwoord op die bewuste vraag heeft me gedreven tot het volgen van cursussen, opleidingen, workshops en experimenten op allerlei gebieden, zoals reïncarnatieleer, astrologie, homeopathie, handlezen, heling door kleuren, droomuitleg, aura-en chakraheling, energiewerk, acupressuur, Hawaïaanse ho'oponopono en nog veel meer.

De Hawaïaanse priesteres en kahuna-genezers Morr-nah leerde me werken en liefdevol communiceren met het onderbewustzijn en hoger bewustzijn. Zij maakte me vooral bewust van de bijna onbegrensde mogelijkheden van het onderbewustzijn. Ze hielp me bewust worden en ervaren dat het onderbewustzijn vóór je kan werken of tegen je, zonder dat je het in de gaten hebt. Dat bracht me plots veel dichterbij het

antwoord op mijn vraag, want daar zou het verschil wel eens kunnen ontstaan!

Dit wekte vervolgens mijn belangstelling voor het toen – jaren tachtig – opkomende neurolinguïstisch programmeren (NLP), waarin communiceren en samenwerken met het onderbewustzijn ook centraal staan. NLP wordt in bedrijven voornamelijk onderricht om beter te leren communiceren en om te gaan met medewerkers, en ook om jezelf beter te voelen.

Mijn belangstelling ging voornamelijk uit naar het creëren van gezondheid, het voorkomen van ziekten en genezen. Door vele wonderlijke ervaringen op dit gebied heb ik voor mijzelf het antwoord gevonden op mijn prangende vraag en weet ik nu wat het verschil maakt.

Placebo of nocebo, hoe doe je dat? Mens ken jezelf, als jij jezelf kent, ken je het geheim van de goden en het universum. We gaan onszelf in dit boekje beter leren kennen en ons goddelijk scheppend potentieel, dat Plato bedoelt, bewust leren gebruiken. Het doel van dit boekje is je te laten ontdekken hoe het placebo-effect werkt, of hoe men het tegenwerkt. Het resultaat dat ik beoog, is dat jij bij jezelf het zelfgenezende placebo-effect kunt activeren voor allerlei aandoeningen.

En als jij het bij jezelf kunt, kun je ook anderen helpen zichzelf te helpen.

1 Wat is placebo en nocebo precies?

Placebo komt van het Latijnse werkwoord *placere*, wat 'behagen' of 'overeenstemmen' betekent. Het effect van dat overeenstemmen leidt tot genezing of verbetering, zonder dat er echte materiële medicatie aan te pas komt. Nocebo van de andere kant komt van *nocere* en betekent schade toebrengen. In deze context betekent het dat je gezond bent en dat je door een gebeurtenis of idee ziek wordt, niet door bepaalde reële ziekmakende stoffen.

Vreemd genoeg is het mechanisme waardoor ze beide actief worden en hun invloed uitoefenen, hetzelfde. In dit boekje draait het voornamelijk om hoe er bij jezelf onbewust een genezingsproces op gang komt zonder interventie van buitenaf.

Het verschijnsel placebo is bekend geworden door voorbereidende testproeven in de farmaceutische industrie.

Om te testen of een nieuw geneesmiddel wel degelijk meer invloed had bij patiënten dan wanneer je ze het niet gaf, werden twee groepen gemaakt. Aan de ene groep werd het te testen geneesmiddel gegeven. De

andere groep kreeg een onschuldig neutraal product toegediend, terwijl hun wel gezegd werd dat ze het geneesmiddel kregen. Bij placebo gelooft een patiënt dat hij/zij een efficiënt geneesmiddel gekregen heeft en het lichaam zet het te verwachten genezingsproces op eigen kracht in gang. In werkelijkheid heeft de patiënt slechts een suikerpilletje gekregen.

In de loop der tijden is gebleken dat een witte pil als placebo minder goed werkt dan een blauwe, dat een capsule een beter placebo-effect veroorzaakt dan suikerpillen en dat een injectie nog het beste werkt. Dat alles terwijl ze éénzelfde aspect gemeen hebben: het zijn allemaal neutrale stoffen zonder geneeskracht.

Nocebo treedt op als iemand gelooft dat hij/zij een ziekmakend product heeft binnengekregen via het voedsel of via de lucht, terwijl dat in werkelijkheid niet waar is. Het was tot nu toe nauwelijks voorspelbaar en niet te verklaren.

In beide gevallen zit het gelukkig tussen de oren. Over wat er daar onbewust gebeurt is de laatste jaren meer duidelijkheid gekomen, voornamelijk door de praktische toepassingen van NLP. Daarin leren we de schadelijke ideeën die tussen de oren zitten ertussenuit te halen en nuttige helende instructies ertussen te stellen.

Dokters, patiënten, therapeuten en wetenschappers zijn stilaan vertrouwd geraakt met de invloed van de psyche op ziekte en genezing. De studie van die invloed wordt psychosomatiek genoemd. Als een pa-

tiënt plots onverwacht begon te genezen, zonder dat er een geneesmiddel aan te pas kwam, stonden artsen en wetenschappers meestal argwanend aan de zijlijn toe te kijken. Zij hebben echter niet geleerd de kennis van het bestaan van het placebo effectief om te zetten als onderdeel van het genezingsproces.

Professor dr. Piet Vroon, hoogleraar psychologie aan de Universiteit Utrecht heeft belangrijke onderzoeken gedaan over het ontstaan van bedreigende ziekten na dramatische levensveranderingen. Hij maakt ook melding van experimenten waarbij schadelijke stoffen die symptomen veroorzaken, ongeweten vervangen worden door onschadelijke, zelfs voedende stoffen, waarna de deelnemers toch de ziektesymptomen krijgen. Onafhankelijk daarvan is er een bekend experiment als test, uitgevoerd door een farmaceutisch bedrijf. Er werd een nieuwe chemotherapie uitgetest, alvorens deze veilig op de markt te mogen brengen. Aan een groep van tien kankerpatiënten werd de nieuwe actieve chemische vloeistof toegediend. Een andere groep van tien kankerpatiënten kreeg een neutrale stof toegediend. Bij drie patiënten uit deze laatste groep viel het haar helemaal uit, zoals dat gebeurt bij de echte chemotherapie.

De mens is een wonderlijk wezen... De vraag die dan bij mij rijst is: hoe komt het dat dit niet gebeurt is bij de zeven andere patiënten van diezelfde groep? Wat is het verschil dat het verschil maakt?

2 Het onderbewustzijn regelt onze lichaamsprocessen en onze gezondheid

Geen mens houdt er zich bewust mee bezig om elke seconde zijn hartslag te regelen, het bloed door zijn aderen te pompen, maagsappen te produceren, traanvocht te regelen, de lucht die binnenkomt door de neusgaten naar elk longblaasje te sturen en daar de uitwisseling van de zuurstof te regelen.

Al dat werk wordt gedaan door het onderbewustzijn. Het gaat om miljoenen processen per seconde.

Elke ademhaling is een transfer van tien tot de tien-de macht atomen, te vergelijken met de hoeveelheid sterren in een melkwegstelsel. Elke ademhaling is dan alsof een melkwegstelsel in één klap transformeert. Elke ademhaling is een wonder waar niemand nog bij stilstaat, omdat het vanzelfsprekend is geworden.

Door al die processen te regelen houdt het onderbewustzijn je in leven en gezond.

Het is dus een goed idee om je onderbewustzijn wat beter te leren kennen, want het is je grootste bondgenoot.

Bij NLP gaan we ervan uit dat het onderbewustzijn altijd een positieve intentie voor je heeft en jouw uiteindelijke welzijn wil bewerkstelligen en bestendigen. Het volgt daarbij de basisinstructies die het via het DNA in genen heeft meegekregen.

Vroeger dacht men dat die instructies onveranderlijk waren en permanent, maar recentelijk is door Russische wetenschappers ontdekt dat bepaalde invloeden van buitenaf, of instructies van het bewuste, veranderingen kunnen aanbrengen in het DNA. In een tv-programma hierover werd gezegd dat het Russische leger daar zeer veel belangstelling voor heeft!

Het onderbewustzijn leidt een soort eigen leven, en heeft zijn eigen taal. De Hawaïanen noemen het onderbewustzijn de Unihipili, vrij vertaald zou dat betekenen 'dat wat geen woorden kent'.

Wat kent het dan wel? De taal van het onderbewustzijn bestaat uit visuele beelden, klanken en gevoelens. Deze gevoelens kunnen tactiel zijn (van de tastzin) of emoties.

Terwijl het bewustzijn heel rationeel denkt via het verstand, is het onderbewustzijn juist heel irrationeel, maakt soms de gekste verbindingen tussen wat het ziet, hoort en voelt.

Zowel het nocebo- als placebo-effect komt op gang door een reorganisatie van het onderbewustzijn. De nieuwe ontwikkelingen in de communicatie met het onderbewustzijn door neurolingüistisch programmeren hebben mij ertoe aangezet om het placebo-effect

beter te begrijpen en belangrijker nog, om het te leren activeren en te sturen zonder externe hulpmiddelen te gebruiken.

Op dit terrein hebben we al positieve ervaring met duizenden allergiepatiënten.

Hetzelfde geldt voor het nocebo-effect. Als we te weten komen hoe die drie patiënten in de neutrale chemotherapie-testgroep erin geslaagd zijn de haaruitval te veroorzaken, zouden we die informatie kunnen gebruiken om kankerpatiënten te helpen dat anders te doen. Even belangrijk is het te weten hoe het komt dat die andere zeven die haaruitval niet hadden. Ze kregen immers alle tien hetzelfde tussen de oren gestopt.

NLP is ontstaan uit de nieuwsgierigheid van dr. Richard Bandler, die zich afvroeg hoe het kwam dat een expert op een bepaald vakgebied betere resultaten bereikte dan een andere persoon in datzelfde vakgebied, met dezelfde kennis.

Hij ging die experts uithoren, wat ze precies deden, wat ze dachten, wat hun gevoelens waren, wat ze geloofden over hun capaciteiten, waardoor hun succes ontstond.

Wij gaan de placebo-mensen, die spontaan genezen door een suikerpil, als experts beschouwen, net zoals we de nocebo-mensen, die spontaan ziek worden, ook als experts gaan zien. Want als we weten wat zij precies onbewust doen om hun resultaat te bereiken, dan kunnen we dat zelf ook doen.