

JIJ BENT DE PLACEBO

Maak je gedachten tot realiteit

DR. JOE DISPENZA



Jij bent de PLACEBO
Maak je gedachten tot realiteit

Copyright © 2014 by Joe Dispenza
originele titel: You are the PLACEBO
Making your mind matter

Originally published in 2014 by Hay House Inc., California, United States

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2017 voor deze uitgave:
Succesboeken.nl
e-mail: info@succesboeken.nl
The Netherlands
ISBN: 9789492665034
Nur: 860
Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Vera Groen
1e druk: juni 2017
2e druk: november 2017
3e druk: juni 2018
4e druk: maart 2019

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook besteld worden op de website van Succesboeken.nl

Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

Fotoverantwoording: van al het in dit boek opgenomen beeldmateriaal is gestreefd de rechten volgens de wettelijke bepalingen te regelen. Indien u meent aanspraak te kunnen maken op rechten van gebruikt beeldmateriaal of u bent ten onrechte niet vermeld als bron, neemt u dan contact met ons op.

Voor mijn moeder,

Francesca

AANBEVELINGEN

‘Jij bent de placebo is een handleiding om wonderen te verrichten in je lichaam, met je gezondheid, en in je leven. Het is een prachtig boek. Misschien is dit wel het enige recept dat je ooit nodig zult hebben.’

— **dr. Christiane Northrup**,
auteur van *Women’s Bodies, Women’s Wisdom*
en *De overgang als bron van kracht*.

‘Je mind is zo ongelooflijk belangrijk voor het slagen of falen van vrijwel alles wat je doet, van relaties, school, werk en financiën tot gelukkig zijn in het algemeen. Jij bent de placebo is een diepgaande verkenning van je belangrijkste hulpbron en biedt veel praktische methoden om je mind te optimaliseren om je succes op alle gebieden te versterken.

Ik hou van dr. Dispenza’s manier om complexe ideeën zó over te brengen, dat we ze allemaal kunnen begrijpen en er profijt van kunnen hebben.’

— **dr. Daniel G. Amen**,
oprichter van de Amen Clinics en auteur van o.a.
Change Your Brain, Change Your Life
en *Healing ADD*

*‘Door mijn ervaring met patiënten met een levensbedreigende ziekte heb ik de waarheid gezien die wordt gedeeld in **Jij bent de placebo**. Het lichaam ervaart wat de mind gelooft. Ik heb geleerd hoe ik mensen weer tot gezondheid kon brengen door hen te misleiden.*

Artsen kunnen doden of genezen met wordswordswords (woorden) wanneer ze swordswordswords (zwaarden) worden. We hebben allemaal het ingebouwd potentieel tot zelf-geïnduceerde genezing. Het gaat erom te weten hoe jij je potentieel kunt bereiken. Lees en leer.’

— dr. Bernie Siegel,
auteur van o.a. *A book of Miracles*
en *Love, Medicine and Miracles*

‘Dr. Joe Dispenza weeft wetenschappelijke onderzoeken samen om te komen tot een echt revolutionaire aanpak om onze mind te benutten om ons lichaam te genezen. Fascinerend. Bravo!’

— dr. Mona Lisa Schulz,
auteur van o.a. *The Intuitive Advisor*
en *Heal Your Mind*

‘Het placebo-effect – onze respons op de overtuiging dat we een katalysator voor genezing hebben gekregen – werd in de geneeskunde al lange tijd als een merkwaardig fenomeen bestudeerd. In

*zijn paradigma-veranderende boek **Jij bent de placebo** krijgt dr. Joe Dispenza ons zover dat we dit effect niet meer als een anomalie beschouwen. In 12 beknopte hoofdstukken die lezen als een levens-echte wetenschappelijke thriller, geeft Dispenza ons keiharde redenen om dit levensveranderende nieuwe idee te accepteren: dat wij eigenlijk het placebo-effect zijn, en het bewijs voor de meest fantastische mogelijkheden van genezing, wonderen, en een lang leven! Ik hou van dit boek en kijk uit naar een wereld waar het geheim van de placebo het fundament van het dagelijks leven is.'*

— **Gregg Braden,**
auteur van o.a. *Deep Truth* en
Secrets of the Lost Mode of Prayer

'Dr. Joe Dispenza is een meester-leraar die in staat is wetenschap uit te leggen op een zeer eenvoudig niveau zodat iedereen het snapt.'

— **Dr. Don Miguel Ruiz,**
auteur van *De vier inzichten*

*'**Jij bent de placebo** is een must-read voor iedereen die optimale gezondheid wil ervaren van mind, lichaam en geest. Dr. Joe Dispenza verdrijft de mythe dat onze gezondheid buiten onze controle staat en geeft ons onze macht en het recht terug om fantastische gezondheid en welzijn in ons leven te verwachten door ons de weg te wijzen hoe die te creëren.*

Het lezen van dit boek is je inschrijven op absoluut de beste ziekte-kostenverzekering die op deze wereld beschikbaar is.'

— **Sonia Choquette,**
zesde-zintuig-expert
en auteur van o.a. *Reizen met de snelheid van liefde*

INHOUD

Voorwoord door dr. Dawson Church	XI
Voorwoord door Anouk Bindels	XVI
Inleiding – Ontwaken	XIX
Introductie – Maak je gedachten tot realiteit	XXXV

Deel I: INFORMATIE

Hoofdstuk 1: Is het mogelijk?	1
Hoofdstuk 2: Een korte geschiedenis van de placebo	25
Hoofdstuk 3: Het placebo-effect in de hersenen	53
Hoofdstuk 4: Het placebo-effect in het lichaam	89
Hoofdstuk 5: Hoe gedachten het brein en het lichaam veranderen	117
Hoofdstuk 6: Beïnvloedbaarheid	137
Hoofdstuk 7: Attituden, overtuigingen en percepties	177
Hoofdstuk 8: Het kwantumdenken	205
Hoofdstuk 9: Drie verhalen over persoonlijke transformatie	227
Hoofdstuk 10: Informatie tot transformatie: Bewijs dat <i>jij</i> de placebo bent	263

Deel II: TRANSFORMATIE

Hoofdstuk 11: Meditatievoorbereiding	299
Hoofdstuk 12: Meditatie voor het veranderen van overtuigingen en percepties	317

Nawoord: Bovennatuurlijk worden	333
Appendix: Script van de meditatie voor het veranderen van opvattingen en percepties	339
Bronnen	349
Dankbetuiging	365
Over de auteur	369
Index	373

Enkele Engelse woorden en uitdrukkingen zijn bewust niet vertaald; ze zijn in het Engels krachtiger dan in het Nederlands.

— De uitgever

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren. In het Engels hebben we daar taalkundig gezien geen problemen mee. Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw.

— Joe Dispenza

VOORWOORD

DOOR DR. DAWSON CHURCH

Net als de meeste van zijn fans kijk ik reikhalzend uit naar Joe Dispenza's provocerende ideeën. Door solide wetenschappelijk bewijsmateriaal te combineren met stimulerende inzichten, verschuift Joe de horizon van wat mogelijk is tot voorbij de grenzen van het bekende.

Hij neemt de wetenschap serieuzer dan de meeste wetenschappers, en in dit fascinerende boek trekt hij de meest recente ontdekkingen van de epigenetica, neuroplasticiteit en psycho-neuro-immunologie door naar een logische conclusie.



Die conclusie is een spannende: jij – en elk ander menselijk wezen – vormt je hersenen en lichaam door de gedachten die je denkt, de emoties die je voelt, de intenties die je hebt en de transcendentale staten van zijn die je ervaart. *Jij bent de placebo* nodigt je uit om deze kennis toe te passen om een nieuw lichaam en een nieuw leven te creëren voor jezelf.

Dit is geen metafysisch voorstel. Joe verklaart iedere schakel in de keten van oorzaak en gevolg, die begint met een gedachte, en eindigt met een biologisch feit, zoals toename van het aantal stamcellen of

immuuniteit verlenende eiwitmoleculen die circuleren in je bloedbaan. Het boek begint met Joe's verslag van een ongeluk waarbij zes wervels in zijn ruggengraat verbrijzelden. In deze extreme omstandigheden werd hij plotseling geconfronteerd met de noodzaak om in praktijk te brengen wat hij in theorie geloofde: dat ons lichaam een aangeboren intelligentie bezit die een wonderbaarlijk helende kracht omvat.

De discipline waarmee hij het proces inging van visualiseren dat zijn wervelkolom zichzelf weer opbouwde, is een verhaal van inspiratie en vastberadenheid.

We worden allemaal geïnspireerd door zulke verhalen van spontane remissie en 'wonderbaarlijke' genezing, maar wat Joe ons in dit boek laat zien, is dat we allemaal in staat zijn om zulke wonderen van genezing te ervaren. Vernieuwing is ingebouwd in het weefsel van ons lichaam, en degeneratie en ziekten zijn de uitzondering, niet de regel.

Zodra we begrijpen hoe ons lichaam zich vernieuwt, kunnen we deze fysiologische processen opzettelijk gaan benutten, door de hormonen te regisseren die onze cellen samenstellen, de eiwitten opbouwen, de neurotransmitters produceren en de zenuwbanen waardoorheen die signalen sturen. Ons lichaam heeft geen statische anatomie, maar is van moment tot moment bruisend van verandering.

Onze hersenen zijn voortdurend op een kookpunt, iedere seconde krioelend van schepping en vernietiging van neurale verbindingen. Joe leert ons dat we dit proces met onze intentie kunnen aansturen, wanneer we de machtige positie innemen van de bestuurder van het voertuig, in plaats van die van de passieve rol van passagier.

De ontdekking dat door herhaalde stimulatie het aantal verbindingen in een neurale bundel kan verdubbelen, betekende een revolutie in de biologie in de jaren 90 van de vorige eeuw. Dit leverde de ontdekker daarvan, neuropsychiater Eric Kandel, een Nobelprijs op. Kandel ontdekte later dat, wanneer we van neurale verbindingen geen gebruik maken, ze in slechts drie weken tijd beginnen te krimpen.

Zo kunnen we onze hersenen opnieuw vormgeven via de signalen

die we door ons neuraal netwerk laten gaan. In hetzelfde decennium dat Kandel en anderen neuroplasticiteit aan het meten waren, ontdekten andere wetenschappers dat maar een paar van onze genen onveranderlijk zijn.

De meeste genen (schattingen variëren tussen 75 en 85%) worden in- en uitgeschakeld door signalen uit onze omgeving, met inbegrip van de omgeving van de gedachten, overtuigingen en emoties die we in onze hersenen cultiveren. Eén soort genen, de *directe vroege genen* (IEG's), heeft slechts drie seconden nodig om de hoogste expressie te bereiken.

IEG's zijn vaak regulerende genen: zij regelen de expressie van honderden andere genen en duizenden andere eiwitten op afgelegen plaatsen in ons lichaam. Dat soort doordringende en snelle verandering is een plausibele verklaring voor een deel van de radicale genezingen waarover je zult lezen in dit boek.

Joe is een van de weinige wetenschappelijke auteurs die bij transformatie de rol van emotie volledig begrijpt. Negatieve emotie kan letterlijk een verslaving zijn aan hoge niveaus van onze eigen stresshormonen, zoals cortisol en adrenaline. Zowel deze stresshormonen, als ontspanningshormonen zoals DHEA en oxytocine, hebben vastgestelde limieten; dat verklaart waarom we ons niet lekker in ons vel voelen wanneer we gedachten of overtuigingen gedogen die onze hormonale balans buiten die comfortzone brengen. Dit idee ligt ten grondslag aan het wetenschappelijk inzicht in verslaving en hunkering.

Door je innerlijke staat te veranderen, kun je je buitenwereld veranderen. Joe legt op meesterlijke wijze de keten van gebeurtenissen uit die begint met de intenties die hun oorsprong hebben in de frontaalkwab van je brein, en zich dan omzetten in chemische boodschappers, de zogenaamde *neuropeptiden*, die signalen door je hele lichaam sturen, en genetische schakelaars aan of uit zetten.

Sommige van deze stoffen, zoals het 'knuffelhormoon' *oxytocine* dat wordt gestimuleerd door aanraking, worden geassocieerd met gevoelens van liefde en vertrouwen. Met wat oefening kun je leren om je limieten voor stresshormonen en helende hormonen snel aan te passen.

Het idee dat je jezelf kunt genezen door simpelweg je denken om te zetten in emotie, klinkt aanvankelijk misschien verbazingwekkend. Zelfs Joe had de resultaten niet verwacht die hij begon waar te nemen bij deelnemers aan zijn workshops, toen ze deze ideeën volledig gingen toepassen: spontane remissie van tumoren, rolstoelpatiënten die gingen lopen en migraines die verdwenen.

Met de openhartige blijheid en de onbevangen drang tot experimenteren van een spelend kind begon Joe de grens op te zoeken, met de vraag hoe snel radicale genezing zich zou kunnen voordoen, wanneer mensen met volledige overtuiging het placebo-effect van het lichaam zouden toepassen.

Vandaar dat de titel *Jij bent de placebo* het feit weerspiegelt dat het je eigen gedachten, emoties en overtuigingen zijn die reeksen fysiologische gebeurtenissen in je lichaam teweegbrengen.

Op sommige momenten kun je je ongemakkelijk voelen bij het lezen van dit boek. Maar blijf lezen. Dat ongemak is gewoon je oude zelf, dat protesteert tegen de onvermijdelijkheid van transformatieve verandering, en tegen de verstoring van je hormonale limieten. Joe stelt ons gerust dat die gevoelens van ongemak gewoon de biologische gewaarwording kunnen zijn van de ontbinding van het oude zelf.

De meeste mensen hebben niet de tijd of de neiging om deze complexe biologische processen te begrijpen. Daarom bewijst dit boek hen een grote dienst. Joe graaft diep in de wetenschap achter deze veranderingen, om ze op een begrijpelijke en goed opneembare manier te presenteren. Achter de schermen doet hij het zware werk om elegante en eenvoudige verklaringen te presenteren.

Met behulp van analogieën en casussen laat hij precies zien hoe we deze ontdekkingen in ons dagelijks leven kunnen toepassen, en illustreert hij de drastische doorbraken in gezondheid die worden ervaren door de mensen die deze ontdekkingen serieus nemen.

Een nieuwe generatie onderzoekers heeft een term gemunt voor de methode die door Joe wordt geschetst: *self-directed neuroplasticity*

(SDN – zelf-aangestuurde neuroplasticiteit). Het idee achter deze term is dat we de vorming van nieuwe neurale paden en de vernietiging van oude paden aansturen door de kwaliteit van de ervaringen die we cultiveren. Ik geloof dat voor de komende generatie SDN een van de meest krachtige concepten in persoonlijke transformatie en neurobiologie zal worden, en dit boek zit in de voorhoede van die beweging.

In de meditatie-oefeningen in deel II van dit boek transformeert metafysica tot concrete manifestatie. Je kunt deze meditaties eenvoudig zelf doen, en daarmee de uitgebreide mogelijkheden van het zijn van je eigen placebo, direct ervaren. Het doel hiervan is je overtuigingen en percepties over je leven op een biologisch niveau te veranderen, zodat je in wezen met je liefde een nieuwe toekomst tot concreet materieel bestaan brengt.

Dus begin deze betoverende reis die je gezichtsveld van wat mogelijk is, zal verruimen en die je zal uitdagen om een radicaal hoger niveau te omarmen van genezen en functioneren. Je hebt niets te verliezen wanneer je jezelf enthousiast in het proces gooit en de gedachten, gevoelens en biologische limieten overboord gooit die je verleden hebben ingeperkt.

Geloof in je vermogen om je hoogste potentieel te realiseren en kom geïnspireerd in actie – dan word je de placebo die een gelukkige en gezonde toekomst creëert voor jouzelf en voor onze planeet.

— Dr. Dawson Church,
auteur van *Je geniale genen*



VOORWOORD

DOOR ANOUK BINDELS

“Wie je vandaag bent is het resultaat van je vroegere en huidige denken, doen en voelen.”

— Joe Dispenza

Met bovenstaande zin begon in 2011 mijn reis met dr. Joe Dispenza, die als auteur, spreker, chiropractor en neurowetenschapper de afgelopen jaren duurzame en blijvende veranderingen in mensen heeft bestudeerd. Zijn vernieuwende gedach-
tengoed presenteert hij in zijn boeken, lezingen en workshops die hij over de hele wereld houdt.



Foto: Syvonne Kozuch

Ik bezocht in 2011 een van zijn workshops in Nederland en mijn gezichtsveld is vanaf dat moment, zowel privé als professioneel, rijkelijk verruimd. In 2016 werd ik een van de door hem opgeleide

NeuroChangeSolutions (NCS) trainers, en inmiddels geef ik zelf trainingen, lezingen en workshops over de hele wereld.

Joe Dispenza vertelt dat je denken je letterlijk ziek kan maken. Hij stelt je daarbij meteen ook de vraag: “Als je denken je ziek kan maken, kan je denken je dan ook weer beter maken?” Hij heeft de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar antwoorden op deze vraag.

Ik was in 2011 absoluut nog niet voorbereid op die ontdekking. Op dat moment ben ik voor het eerst vraagtekens gaan zetten bij de minachting voor de traditionele geneeswijzen die mij in de loop van mijn psychologiestudie was bijgebracht. Gedurende de jaren waarin ik het denken, de emoties en het gedrag van de mens had bestudeerd, en me in wetenschappelijke psychologie, neurowetenschappen en systeemtherapie had gespecialiseerd, had ik nog nooit zulke spectaculaire resultaten gezien als die ik tijdens de workshop hoorde van deelnemers. Na een tijd ging ik dit zelf ook aan den lijve ervaren.

Ik ontdekte geleidelijk dat een van de grootste leugens over onszelf en onze ware aard niet is dat je een toevallig samenraapsel bent van vlees en botten, en dat je niets meer zou zijn dan een fysiek wezen gedefinieerd door een materiële realiteit. Dat ziekte je zomaar overkomt en dat er geen leven buiten je fysieke lichaam is. Daarmee zeg je namelijk dat je je eigen lot niet in handen hebt.

Een verband zien tussen de externe fysieke wereld van het waarneembare en de interne wereld van het denken, doen en voelen is al eeuwenlang een uitdaging voor wetenschappers. Ook veel oosterse en westerse filosofen bogen zich al over deze vragen. Heeft het denken weinig of geen meetbare effecten op de wereld van de materie?

Joe Dispenza legt in dit boek, *Jij bent de Placebo*, op inspirerende wijze uit dat de wereld waarin je leeft en de ervaringen die je hebt van invloed zijn op je denken, doen en voelen. Zijn uitgangspunt is verder dat je denken, doen en voelen invloed heeft op je omgeving en daarmee ook op de materiële realiteit van zowel je fysieke als je geestelijke gezondheid. Die twee staan niet los van elkaar.

Fysieke en geestelijke gezondheid waren voor mij nog niet met elkaar verbonden toen ik gediagnosticeerd werd met een ernstige aandoening aan mijn zenuwstelsel, een jaar na de zelfdoding van mijn tweede man. Als gevolg van het protocollaire beleid en de voorgeschreven medicatie werd ik zieker en zieker. Mijn persoonlijke ervaring met ziekte dwong mij om mijn eigen overtuigingen en emoties onder ogen te gaan zien. Ik begon aan een zoektocht op weg naar heling en vond deze in dit boek.

In de opvattingen van Joe Dispenza ben je deel van een onzichtbaar en uitgestrekt energieveld dat alle mogelijke realiteiten bevat, en dat reageert op onze gedachten en gevoelens. Als je eenmaal die opvatting hebt omarmd over de fundamentele krachten en elementen die je realiteit vormen, strookt dat al snel niet meer met oude opvattingen over heling. Wees dan ook voorbereid op mogelijk fundamentele veranderingen in je opvattingen hierover als je dit boek leest.

Ik heb de afgelopen 6 jaar alles wat ik voor waar hield losgelaten en heb een diepe sprong in het onbekende gewaagd met als resultaat, gezondheid, vitaliteit, liefde en dankbaarheid en grote bewondering voor deze revolutionaire denker, die tegenwicht durft te geven aan de door de huidige geneeskunde gekoesterde en gehanteerde overtuigingen over het zelfhelend vermogen.

Joe Dispenza verklaart in dit boek iedere schakel in de keten van oorzaak en gevolg, die begint met een gedachte en een gevoel en eindigt met een biologisch feit, zoals bijvoorbeeld een verbetering van je immuniteit, verlaging van stresshormonen en verdwijning van diverse aandoeningen en ziekten.

Ik werd geïnspireerd door de verhalen over spontane remissies, en genezingen die meestal eigenlijk als wonderbaarlijk de boeken ingaan. Maar Joe Dispenza laat je zien dat je zelf in staat bent om genezing te bewerkstelligen. Vernieuwing is ingebouwd in je cellen en weefsels in je lichaam. Je kunt deze fysiologische processen beïnvloeden. Je kunt je hormonen regisseren, eiwitten opbouwen en neurotransmitters produceren en je zenuwstelsel, waardoorheen signalen gestuurd worden veerkrachtiger maken, waarmee je zelf stress, angst en depressie kan overwinnen. Als je begrijpt hoe je lichaam zich vernieuwt en voortdurend verandert kan je deze processen ook gaan benutten.

In je brein worden iedere seconde nieuwe neurale verbindingen gemaakt en weer vernietigd. Joe Dispenza leert je dat je dit proces met een intentie kan aansturen. Door herhaalde oefening, stimulatie en meditatie als krachtig instrument.

Veel leesplezier.

— **Anouk Bindels**, psycholoog, NCS Trainer en gedragswetenschapper

INLEIDING

ONTWAKEN

Ik ben nooit van plan geweest zoiets als dit te gaan doen. Het werk waar ik me momenteel mee bezighoud als public speaker, auteur en onderzoeker heeft in feite mij gevonden. Om echt wakker te worden, hebben sommige mensen een soort wekservice nodig. In 1986 kreeg ik die.

Op een prachtige dag in april was ik zo bevoorrecht om te worden aangerezen door een SUV, tijdens een triatlon in Palm Springs, Californië. Dat moment veranderde mijn leven en zette me op dit pad. Ik was indertijd de 23-jarige eigenaar van een betrekkelijk nieuwe chiropraxiepraktijk in La Jolla, Californië, en ik had maandenlang hard getraind voor deze triatlon.

Ik was klaar met het onderdeel zwemmen en bezig met het fietsgedeelte van de race toen het gebeurde. Ik stond op het punt een lastige bocht te nemen en ik wist dat we daar in een verkeersstroom zouden terechtkomen. Een politieagent stond met zijn rug naar de tegemoetkomende auto's te gebaren dat ik naar rechts moest gaan om het parcours te volgen. Omdat ik volledig geconcentreerd was op de race, keek ik alleen maar naar hem.

Toen ik in die bewuste bocht twee wielrenners passeerde, klapte er een rode 4-wheel-drive Ford Bronco met ongeveer 90 km per uur van achteren op mijn fiets. Het volgende ogenblik werd ik de lucht in geslingerd; daarna belandde ik plat op mijn rug. Door de snelheid van het voertuig en de trage reflexen van de oudere dame die achter het

stuur zat, bleef de SUV op me afkomen en kwam ik al snel opnieuw in aanraking met zijn bumper. Snel greep ik die vast om te voorkomen dat ik overreden zou worden en mijn lichaam tussen het metaal en het asfalt terecht zou komen. Zo werd ik een stukje over de weg meege-sleept voordat de bestuurder in de gaten had wat er gebeurde. Toen ze eindelijk abrupt tot stilstand kwam, tuimelde ik nog zo'n meter of twintig onbelemmerd verder.

Ik kan me het geluid van de voorbijrijzende fietsen en de ontstelde kreten en vloeken van de passerende wielrenners nog herinneren – ze wisten niet of ze moesten stoppen om te helpen, of doorgaan met de race. Toen ik daar zo lag, kon ik me er alleen maar aan overgeven.

Ik zou er snel achter komen dat ik zes wervels had gebroken: ik had compressiefracturen in borstwervels 8, 9, 10, 11 en 12 en lendenwervel 1 (vanaf mijn schouderbladen tot aan mijn nieren). De wervels zijn in de wervelkolom opgestapeld als afzonderlijke blokken en toen ik met zoveel kracht tegen de grond sloeg, werden ze door de schok in elkaar gedrukt.

De achtste borstwervel, het bovenste segment dat ik brak, begaf het voor meer dan 60% en de ronde boog die het ruggenmerg omsloot en beschermde, bezweek en werd samengeperst tot een soort pretzelvorm. Wanneer een wervel in elkaar wordt gedrukt en breekt, moet het bot ergens heen. In mijn geval kwam een groot deel van de verbrijzelde fragmenten in mijn ruggenmerg terecht. Het zag er absoluut niet rooskleurig uit.

Alsof ik in een volkomen doorgedraaide nachtmerrie zat, werd ik de volgende ochtend wakker met een heel scala aan neurologische symptomen, waaronder verschillende soorten pijn; wisselende niveaus van gevoelloosheid, tintelingen en minder gevoel in mijn benen, en enkele problemen bij het onder controle krijgen van mijn bewegingsapparaat.

Dus nadat ik alle bloedonderzoeken, röntgenfoto's, CT-scans en MRI's in het ziekenhuis had gehad, liet de orthopedisch chirurg me de resultaten zien en bracht me op sombere toon het volgende nieuws: om de botfragmenten bij elkaar te houden die nu in mijn ruggenmerg zaten, moest ik worden geopereerd om een Harrington-staaf te laten

implanteren. Dat zou betekenen dat de achterste delen van de wervels van twee of drie segmenten boven en onder de breuken zouden worden uitgesneden, en dat er twee roestvrij stalen staven van minstens 30 centimeter aan weerszijden van mijn wervelkolom zouden worden geschroefd en vastgeklemd.

Daarna zouden ze een paar fragmentjes van mijn heupbot schrapen en over de stangen heen plakken. Het zou een heel zware operatie zijn, maar het zou wel betekenen dat ik in elk geval kans maakte om opnieuw te kunnen lopen. Maar ik wist dat ik zelfs dan waarschijnlijk nog steeds enigszins gehandicapt zou zijn en de rest van mijn leven met chronische pijn zou moeten leven. Ik hoef je niet uit te leggen dat ik niet erg blij was met die optie.

Maar als ik zou besluiten om de operatie niet te ondergaan, zou ik zeker verlamd raken. De beste neuroloog in Palm Springs, die het eens was met het advies van de eerste chirurg, vertelde me dat hij geen enkele patiënt in de Verenigde Staten in mijn toestand kende die het had geweigerd.

De schok van het ongeval had mijn T-8 wervel samengedrukt tot een wigvorm waardoor mijn rug het gewicht van mijn lichaam niet zou kunnen dragen als ik rechtop zou staan: mijn wervelkolom zou het begeven en daardoor die verbrijzelde stukjes wervel diep mijn ruggenmerg in duwen, waardoor ik onmiddellijk vanaf mijn borst verlamd zou zijn. Ook dat was nauwelijks een aantrekkelijke optie.

Ik werd overgebracht naar een ziekenhuis in La Jolla, dichterbij mijn huis, waar ik nóg twee adviezen kreeg, waaronder eentje van de meest vooraanstaande orthopedisch chirurg in Zuid-Californië. Het was geen verrassing voor me dat beide artsen het erover eens waren dat ik de Harrington-staaf-chirurgie zou moeten krijgen. Het was een tamelijk gelijklopende prognose: de operatie ondergaan, of verlamd raken en nooit meer kunnen lopen.

Als ik de arts was geweest die de aanbeveling moest doen, zou ik hetzelfde hebben gezegd: het was de veiligste optie. Maar het was niet de optie die ik zelf koos.

Misschien was ik op dat moment in mijn leven gewoon jong en onverschrokken, maar ik besloot om in te gaan tegen het standaard medisch model en de deskundige adviezen. Ik geloof dat er in ieder van ons een intelligentie, een onzichtbaar bewustzijn werkzaam is dat ons het leven schenkt. Het ondersteunt, onderhoudt, beschermt en heelt ons, ieder moment opnieuw.

Deze intelligentie creëert (vanuit slechts twee cellen) bijna 100 biljoen gespecialiseerde cellen, zorgt ervoor dat ons hart honderdduizenden keren per dag blijft kloppen, en kan in één seconde honderdduizenden chemische reacties teweegbrengen in één cel – naast een heleboel andere wonderbaarlijke werkingen. Ik beredeneerde op dat moment dat, als deze intelligentie realiteit was en ze doelgericht, aandachtig en liefdevol zulke buitengewone vermogens demonstreerde, ik mijn aandacht wellicht van mijn buitenwereld weg kon halen om me naar binnen te richten en me ermee te gaan verbinden – om er een relatie mee aan te gaan.

Maar hoewel ik intellectueel begreep dat het lichaam vaak in staat is om zichzelf te genezen, moest ik nu elk beetje filosofie dat ik kende, daadwerkelijk toepassen om die kennis naar het volgende niveau en verder te tillen, om werkelijke genezing te kunnen ervaren. En omdat ik nergens heen hoefde en niets te doen had behalve met mijn gezicht naar beneden liggen, besloot ik twee dingen.

Ten eerste zou ik elke dag al mijn bewuste aandacht richten op deze intelligentie in mij, en haar een plan, een sjabloon, een visie geven, met zeer specifieke opdrachten, en dan zou ik mijn genezing overdragen aan deze grotere intelligentie die onbepaalde macht heeft, waardoor die de genezing voor mij zou doen plaatsvinden.

En ten tweede: ik zou geen enkele gedachte door mijn gewaarzijn laten gaan die ik niet wilde ervaren. Klinkt redelijk simpel, niet?

Een radicaal besluit

Tegen het advies van mijn medisch team in verliet ik het ziekenhuis in een ambulance die me naar het huis van twee goede vrienden

bracht, waar ik de volgende drie maanden zou logeren om me op mijn genezing te richten. Ik was op een missie. Ik besloot dat ik elke dag zou beginnen met het reconstrueren van mijn wervelkolom, wervel voor wervel, en dat ik dit bewustzijn, als het aandacht zou schenken aan mijn inspanningen, zou laten zien wat ik wilde.

Ik wist dat het mijn absolute aanwezigheid zou vereisen ... dat wil zeggen dat ik in het moment aanwezig zou zijn – dat ik niet na zou denken of spijt zou hebben over mijn verleden, me geen zorgen zou maken over de toekomst, over de omstandigheden in mijn uiterlijk bestaan, of me zou richten op mijn pijn of mijn symptomen. Net als in elke relatie die we hebben met wie dan ook, weten we immers allemaal wanneer iemand bewust aanwezig is bij ons, of niet.

Omdat bewustzijn gewaarzijn is, gewaarzijn oplettend is, en opletten aanwezig en opmerkzaam zijn is, zou dit bewustzijn zich ervan gewaar zijn wanneer ik aanwezig was, of wanneer ik dat niet was. Ik zou volkomen aanwezig moeten zijn wanneer ik communiceerde met deze intelligentie; mijn aanwezigheid zou overeen moeten stemmen met haar aanwezigheid, mijn wil zou overeen moeten komen met haar wil, en mijn bewustzijn zou moeten overeenstemmen met haar bewustzijn.

Dus richtte ik me twee keer per dag twee uur naar binnen om een beeld te creëren van mijn beoogde resultaat: een volkomen genezen wervelkolom. Natuurlijk werd het me al snel duidelijk hoe onbewust en ongeconcentreerd ik was. Het is ironisch. Ik realiseerde me indertijd dat wanneer er zich een crisis of trauma voordoet, we te veel van onze aandacht en energie besteden aan nadenken over wat we *niet willen*, in plaats van wat we *wel willen*. Tijdens die eerste weken maakte ik me zo ongeveer elk moment schuldig aan deze neiging.

Middenin mijn meditatie over het creëren van het leven dat ik wilde, met een volledig genezen rug, werd ik me er ineens van bewust dat ik onwillekeurig zat na te denken over wat de chirurgen me een paar weken daarvoor hadden verteld: dat ik waarschijnlijk nooit meer zou kunnen lopen.

Ik zat dan bijvoorbeeld midden in de innerlijke reconstructie van mijn wervelkolom, en het volgende moment maakte ik me grote zorgen

over de vraag of ik mijn chiropraxiepraktijk moest verkopen of niet. Terwijl ik mentaal stap-voor-stap voor mezelf herhaalde hoe ik weer zou lopen, betrapte ik mezelf erop dat ik me voorstelde hoe het zou zijn om de rest van mijn leven in een rolstoel te zitten – je snapt wel wat ik bedoel.

Dus elke keer als ik mijn aandacht verloor en mijn hoofd afdwaalde naar allerlei vreemde gedachten, begon ik weer bij het begin en deed ik de hele reeks visualisaties weer opnieuw. Het was stomvervelend, frustrerend, en eerlijk gezegd een van de moeilijkste dingen die ik ooit heb gedaan.

Maar ik bedacht dat het eindresultaat dat de waarnemer in mij moest gaan zien, duidelijk, zuiver en ononderbroken moest zijn. Om deze intelligentie dat te laten bereiken waarvan ik hoopte – waarvan ik *wist* – dat het in staat was om te doen, moest ik van begin tot eind mijn hoofd erbij houden en niet afdwalen.

Eindelijk, na zes weken van in gevecht zijn met mezelf en moeite doen om bewust aanwezig te zijn, was ik in staat mijn innerlijk proces van wederopbouw helemaal door te nemen, zonder te hoeven stoppen en weer vanaf het begin te beginnen. Ik herinner me de dag dat ik het voor de eerste keer voor elkaar kreeg: het was alsof ik een tennisbal raakte op precies de juiste plek. Er was iets *helemaal goed* aan.

Het klikte. Ik klikte. En ik voelde me compleet, voldaan en heel. Voor de eerste keer was ik werkelijk ontspannen en aanwezig – fysiek én psychisch. Er was geen mentaal geklets meer, geen ge-analyseer, geen nadenken, geen obsessief gedoe, geen proberen; er was iets opgeheven, en er heerste een soort vrede en rust. Het was alsof ik me niet meer druk maakte over al die dingen waarover ik bezorgd had moeten zijn in mijn verleden en toekomst.

En dat besef maakte de reis voor mij concreter, want juist rond die tijd, toen ik deze visie creëerde van wat ik wilde: de reconstructie van mijn wervels, begon het elke dag gemakkelijker te worden. Het belangrijkste was dat ik een paar behoorlijk significante fysiologische veranderingen begon op te merken. Op dat moment begon ik wat ik intern

deed om deze verandering te creëren, in verband te brengen met wat er buiten mij gebeurde – in mijn lichaam. Vanaf het moment dat ik dat verband legde, ging ik meer aandacht besteden aan wat ik aan het doen was, met meer overtuiging; en ik deed het steeds weer opnieuw. Daardoor kon ik het ook blijven doen met een gevoel van vreugde en inspiratie, in plaats van als een vreselijk vervelende inspanning. En ineens kon ik iets, waarvoor ik aanvankelijk twee of drie uur nodig had gehad om te bereiken, in een kortere periode doen.

Nu had ik nogal wat tijd omhanden. Dus begon ik na te denken over hoe het zou zijn om weer een zonsondergang te zien vanaf de waterkant, of om te lunchen met mijn vrienden aan een tafeltje in een restaurant, en ik bedacht hoe ik zo iets nooit meer als iets vanzelfsprekends zou zien.

Ik stelde me tot in detail voor dat ik een douche nam en het water op mijn gezicht en lichaam voelde, of dat ik gewoon rechtop op het toilet zou zitten of een wandeling zou maken op het strand in San Diego, met de wind in mijn gezicht. Dit waren dingen die ik nooit ten volle had gewaardeerd vóór het ongeluk, maar nu hadden ze grote betekenis – en ik nam de tijd om ze emotioneel te omarmen totdat ik me net voelde alsof ik het allemaal al deed.

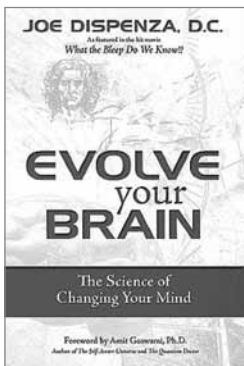
Ik wist indertijd niet wat ik aan het doen was, maar nu wel: ik was feitelijk gaan nadenken over al die toekomstige mogelijkheden die in het kwantumveld bestonden, om ze daarna allemaal emotioneel te omarmen. En toen ik die beoogde toekomst selecteerde en koppelde aan de verhoogde emotie van hoe het zou zijn om daar in die toekomst te zijn, begon mijn lichaam op dat moment te geloven dat het al werkelijk *in* die toekomstige ervaring was.

Naarmate mijn vermogen om mijn gewenste bestemming waar te nemen steeds scherper werd, begonnen mijn cellen zich te reorganiseren. Ik ging nieuwe genen inschakelen op een nieuwe manier, en toen begon mijn lichaam *werkelijk* sneller beter te worden.

Wat ik aan het leren was, is een van de belangrijkste principes van de kwantumfysica: dat geest en materie geen afzonderlijke elementen zijn, dat onze bewuste en onbewuste gedachten en gevoelens de

blauwdrukken zijn die ons lot bepalen. Het doorzettingsvermogen, de overtuiging en het concentratievermogen om elke mogelijke toekomst te manifesteren, ligt binnen de menselijke geest en binnen de geest van de oneindige mogelijkheden in het kwantumveld. Beide entiteiten moeten samenwerken om de toekomstige realiteit tot stand te brengen die in potentie al bestaat.

Ik besepte dat we op die manier allemaal goddelijke scheppers zijn, onafhankelijk van ras, geslacht, cultuur, sociale status, opleiding, religieuze overtuigingen, of zelfs van in het verleden gemaakte fouten. Ik voelde me voor het eerst in mijn leven echt gezegend.



Ik nam ook andere belangrijke beslissingen ten aanzien van mijn genezing. Ik stelde een heel regime op (tot in detail beschreven in *Evolve Your Brain**), inclusief voedingspatroon, bezoek van vrienden die energetische healing beoefenden, en een uitgebreid revalidatieprogramma. Maar niets was in die tijd belangrijker voor mij dan het in contact komen met die intelligentie binnenin mij, en om door haar heen mijn brein te gebruiken om mijn lichaam te genezen.

Negen en een halve week na het ongeval stond ik op van mijn bed en liep ik mijn leven weer in – zonder welk gipskorset of chirurgisch ingrijpen dan ook. Ik had volledig herstel bereikt. Na tien weken begon ik weer met de behandeling van patiënten en na twaalf weken was ik weer aan het trainen en gewichtheffen, terwijl ik doorging met mijn revalidatie. En nu, ruim 30 jaar na het ongeval, kan ik eerlijk zeggen dat ik sinds die tijd vrijwel nooit pijn in mijn rug heb gehad.

Het onderzoek wordt serieus

Maar dat was niet het einde van dit avontuur. Het is niet zo gek dat ik niet meer terug kon naar mijn leven als mijn oude zelf. Ik was op veel manieren veranderd. Ik was nu ingewijd in een realiteit die niemand

die ik kende, echt kon begrijpen. Ik kon het er met veel van mijn vrienden niet over hebben, en ik kon zeker niet terugkeren naar het leven van vroeger. De dingen die ooit zo belangrijk voor mij waren, deden er niet meer toe.

En ik begon de grote vragen te stellen, zoals ‘Wie ben ik?’; ‘Wat is de betekenis van dit leven?’; ‘Wat doe ik hier?’; ‘Wat is mijn doel?’ en ‘Wat of wie is God?’ Korte tijd daarna verliet ik San Diego en verhuisde naar het noordwesten van de Verenigde Staten, waar ik tenslotte een chiropraxiepraktijk opende in de buurt van Olympia, Washington. Maar in het begin trok ik me nagenoeg terug uit de wereld om spirituele zaken te bestuderen.

Na een tijdje raakte ik ook zeer geïnteresseerd in spontane remissies: wanneer mensen genezen van een ernstige ziekte of aandoening waarvan men veronderstelt dat die, zonder traditionele medische interventies zoals een operatie of medicatie, terminaal of chronisch is. In die lange, eenzame nachten tijdens mijn herstelperiode waarin ik niet kon slapen, had ik een afspraak gemaakt met dat bewustzijn, dat als ik ooit weer zou kunnen lopen, ik de rest van mijn leven de mind-body connectie en het concept van ‘de geest boven de materie’ zou onderzoeken. En dat is ook zo ongeveer wat ik heb gedaan in de ruim 30 jaar die sindsdien zijn verlopen.

Ik reisde naar allerlei landen, op zoek naar zoveel mogelijk mensen die gediagnosticeerd waren met ziekten, en die reguliere- of niet-reguliere behandelingen hadden gekregen, en die ofwel hetzelfde bleven, ofwel er erger aan toe waren – totdat ze ineens waren genezen.

Ik ging deze mensen interviewen om te ontdekken wat hun ervaringen gemeen hadden, zodat ik kon begrijpen en documenteren wat ervoor had gezorgd dat ze beter werden – want het was mijn passie om wetenschap te koppelen aan spiritualiteit. Wat ik ontdekte, was dat elk van die wonderlijke gevallen sterk afhing van mentale zaken.

Het begon steeds meer te kriebelen bij de wetenschapper in mij en ik werd nog nieuwsgieriger. Ik ging opnieuw universitaire colleges volgen, bestudeerde de nieuwste research binnen de neurowetenschap en ik vervolgde mijn postdoctoraal-opleiding in beeldvorming van het

brein, neuroplasticiteit, epigenetica en psycho-neuro-immunologie. En ik dacht dat, nu ik wist wat deze mensen hadden gedaan om beter te worden, en ik alles wist over de wetenschap van het veranderen van je denken (of tenminste, ik *dacht* dat ik het wist), ik in staat moest zijn dat te reproduceren – bij zowel zieke mensen, als bij mensen die wel gezond zijn, maar die veranderingen willen om niet alleen hun gezondheid, maar ook hun relaties, carrière, gezin en leven in het algemeen te ondersteunen.

Toen werd ik uitgenodigd om een van de 14 wetenschappers en onderzoekers te zijn in de documentaire-film *What the Bleep Do We (K)now!?** (2004) en die film werd meteen een sensatie. *What the Bleep Do We (K)now!?* nodigde mensen uit om de aard van de realiteit in twijfel te trekken en dan in hun leven uit te proberen om te zien of hun observatie ertoe deed, of misschien beter gezegd: of hun observatie materie *werd*.

Mensen van over de hele wereld hadden het over de film en de concepten die erin aanhangig werden gemaakt. In het kielzog daarvan werd in 2007 mijn eerste boek gepubliceerd, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*. Nadat *Evolve Your Brain* een tijdje uit was, gingen mensen me vragen: “Hoe doe je dat? Hoe kun je veranderen, en hoe creëer je het leven dat je wilt?” Het werd al snel de vraag die mensen mij het meest stelden.

Dus stelde ik een team samen en begon overal in de Verenigde Staten én daarbuiten workshops te geven over hoe de hersenen zijn ‘bedraad’ en hoe je je denken met behulp van neurofysiologische beginselen opnieuw kunt programmeren. In het begin werd op deze workshops vooral slechts informatie gedeeld.

Maar men wilde meer, dus voegde ik er meditaties aan toe om de informatie op elkaar af te stemmen en aan te vullen, en gaf ik deelnemers praktische stappen voor het maken van mentale en fysieke veranderingen, waardoor ook hun leven ging veranderen. Nadat ik mijn introductiewerkshops had gegeven in verschillende delen van de wereld, stelden mensen me de vraag: “Wat is de volgende stap?”

Dus begon ik les te geven op een ander niveau dan de introductie-

workshops. Toen dat achter de rug was, vroegen nog meer mensen of ik op een ander niveau kon lesgeven, een meer geavanceerde workshop kon doen. Dit ging zo door op de meeste plaatsen waar ik presentaties gaf.

Ik bleef maar denken dat ik klaar was, dat ik alles had onderwezen wat ik kon onderwijzen, maar de deelnemers bleven vragen om meer, dus leerde ik zelf weer meer en ging dan de presentaties en meditaties verder verfijnen. Er ontwikkelde zich een drijvende kracht en ik kreeg goede feedback; mensen waren in staat een paar van hun zelfdestruc-tieve gewoonten te elimineren en een gelukkiger leven te leiden.

Hoewel mijn medewerkers en ik tot op dat moment slechts kleine veranderingen hadden gezien – niets echt significant – waren de mensen dol op de informatie en wilden doorgaan met de praktijkoefeningen. Dus ging ik door waar ik maar werd uitgenodigd. Ik bedacht dat ik tegen de tijd dat ze me niet meer zouden uitnodigen, zou weten dat ik klaar was met dit werk.

Ongeveer anderhalf jaar na onze eerste workshop kregen mijn team en ik een aantal e-mails van onze deelnemers, over positieve veranderingen die ze ervoeren na het consequent volhouden van de meditatie. Er begon zich een stroom aan veranderingen te manifesteren in het leven van mensen en ze waren dolblij. De feedback die we in de loop van dat jaar ontvingen, trok mijn aandacht en ook die van mijn team.

Onze deelnemers begonnen niet alleen subjectieve veranderingen te melden in hun lichamelijke gezondheid, maar ook verbeteringen in de objectieve metingen van hun medische tests. Soms bleken de tests volkomen normale waarden aan te geven! Deze mensen waren in staat om de exacte lichamelijke, mentale en emotionele veranderingen te reproduceren die ik bestudeerde, waarnam en tenslotte beschreef in *Evolve Your Brain*.

Dit was voor mij ongelooflijk spannend om te zien, omdat ik wist dat alles wat herhaalbaar is, grenst aan het worden tot een wetenschappelijke wetmatigheid. Veel mensen stuurden ons e-mails die begonnen met dezelfde aanhef: ‘Je zult dit niet willen geloven, maar ...’ En die veranderingen waren nu méér dan toevalligheden.

En toen, wat later dat jaar, gebeurden er tijdens twee evenementen in Seattle een paar fantastische dingen. Bij het eerste evenement liep een vrouw met multiple sclerose (MS), die bij aankomst nog een rollator nodig had, aan het einde van de workshop zonder hulp!

Bij het tweede evenement in Seattle dat jaar begon een andere vrouw, die al tien jaar leed aan MS, rond te dansen, en verklaarde dat de verlamming en gevoelloosheid die ze in haar linkervoet had gehad, volledig waren verdwenen. (Je vindt meer informatie over een van deze vrouwen en anderen zoals zij in de volgende hoofdstukken.)

Ik gaf in 2010 op verzoek een workshop voor gevorderden in Colorado, en daar merkten mensen tijdens het evenement dat hun gezondheid ter plekke verbeterde. Ze stonden op, pakten de microfoon en vertelden de mooiste inspirerende verhalen.

Rond deze tijd werd ik ook uitgenodigd om een grote groep leidinggevendenden in het zakenleven toe te spreken over de biologie van de verandering, de neurowetenschap van leiderschap, en over het concept hoe men individuen kan transformeren teneinde een cultuur te transformeren.

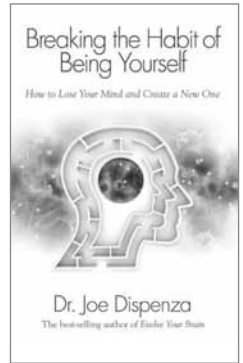
Na een toespraak tot een zo'n groep werd ik door een aantal leidinggevendenden benaderd over de aanpassing van deze ideeën tot een transformatiemodel voor bedrijven. Dus creëerde ik een acht uur durende cursus die op maat kon worden gesneden voor bedrijven en organisaties, die zo succesvol was dat ze resulteerde in ons *30 days to Genius* bedrijfsprogramma.

Ik werkte met klanten als Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, het telecommunicatiebedrijf WOW! (oorspronkelijk Wide Open West) en vele anderen. Dit leidde weer tot het aanbieden van privé-coaching voor hoger management.

De vraag naar onze bedrijfsprogramma's werd zo groot dat ik een opleiding begon voor coachend personeel; ik heb nu meer dan 30 actieve trainers, onder wie voormalig directeuren, bedrijfsadviseurs, psychotherapeuten, advocaten, artsen, ingenieurs en universitair geschoolde beroepskrachten die over de hele wereld rondreizen om dit transformatiemodel aan verschillende bedrijven te onderrichten. (We

hebben nu plannen om certificaten uit te reiken aan onafhankelijke coaches om het veranderingsmodel toe te passen op hun eigen cliënten.) Nooit had ik in mijn wildste dromen zo'n toekomst voor mezelf voorgesteld.

Ik schreef mijn tweede boek, *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One** dat moest dienen als een praktische handleiding voor *Evolve Your Brain*. Niet alleen gaf ik hierin meer uitleg over de neurowetenschap van verandering en de epigenetica, ook bevatte het boek een vier weken durend programma met stap-voor-stap aanwijzingen om deze veranderingen toe te passen, op basis van de workshops die ik indertijd gaf.



Toen leidde ik een ander evenement voor gevorderden in Colorado, waar we *zeven* spontane remissies meemaakten van verschillende aandoeningen. Een vrouw die als gevolg van ernstige voedselallergieën alleen op sla leefde, genas dat weekend. Andere mensen genazen van gluten-intolerantie, coeliakie, een schildklier-aandoening, ernstige chronische pijn, en andere kwalen.

Plotseling begon ik een paar zeer significante veranderingen te zien in de gezondheid en het leven van mensen, die uit hun toenmalige realiteit stapten om een nieuwe te creëren. Het gebeurde vlak voor mijn ogen.

Informatie tot transformatie

Dit evenement in Colorado in 2012 vormde het keerpunt in mijn carrière, want ik kon eindelijk zien dat mensen niet alleen werden geholpen om hun gevoel van welbevinden te veranderen, maar nu ook om *tijdens* de meditatie nieuwe genen op nieuwe manieren in te schakelen, op grote schaal, in real time.

Wanneer iemand die al jaren ziek is door een aandoening als lupus, tijdens een meditatie van een uur beter wordt, *moet* er iets belangrijks zijn gebeurd in zowel de gedachten, als in het lichaam van die per-

soon. Ik wilde uitzoeken hoe ik deze veranderingen kon meten terwijl ze plaatsvonden tijdens de workshops, zodat we precies konden zien wat er gaande was.

Dus kwam ik in het begin van 2013 met een gloednieuw type evenement dat onze workshops naar een heel nieuw niveau tilde. Voor dit evenement, dat in Arizona plaatsvond, nodigde ik een team onderzoekers uit, onder wie neurowetenschappers, technici en kwantumfysici, met gespecialiseerd instrumentarium, voor een vierdaagse workshop die werd bijgewoond door meer dan 200 deelnemers.

De deskundigen gebruikten hun apparatuur om het omringende elektromagnetische veld in de workshopruimte te meten, om te zien of de energie veranderde in de loop van de workshop. Ze maten ook het energieveld rond het lichaam van de deelnemers en hun energiecentra (ook wel *chakra's* genoemd), om te zien of zij deze centra konden beïnvloeden.

Ze maakten voor deze metingen gebruik van zeer geavanceerde technieken, waaronder

- het elektro-encefalogram (EEG) om de elektrische activiteit van de hersenen te meten,
- kwantitatieve elektro-encefalografie (QEEG) om een computeranalyse van de EEG-gegevens te maken,
- hartslagvariabiliteit (HRV) om de variatie in tijdsinterval te documenteren tussen hartslag en hartcoherentie (een hartritmeting die een afspiegeling is van de communicatie tussen het hart en de hersenen),
- en gasontlading-visualisatie (GDV) om veranderingen te meten in bio-energetische velden.

We maakten bij veel deelnemers een hersenscan, zowel vóór als na het evenement, zodat we konden zien wat er gaande was binnenin hun brein. We scanden ook willekeurig gekozen mensen tijdens het evenement om te zien of we in real time veranderingen konden meten in de hersenpatronen tijdens de drie meditaties die ik elke dag begeleidde. Het was een fantastisch evenement. Een persoon met de ziekte van

Parkinson had geen last meer van tremoren (trillingen). Een andere persoon met traumatisch hersenletsel genas. Mensen met tumoren in hun hersenen en lichaam merkten dat die gezwellen verdwenen. Veel mensen met artritis voelden voor het eerst in jaren beduidend minder pijn. Behalve deze gebeurtenissen waren er nog een heleboel andere ingrijpende veranderingen.

Tijdens dit bijzondere evenement konden we eindelijk objectieve veranderingen vastleggen in een sfeer van wetenschappelijke metingen en de subjectieve veranderingen documenteren die de deelnemers meldden ten aanzien van hun gezondheid. Ik denk niet dat het overdreven is om te zeggen dat wat we daar hebben waargenomen en vastgelegd van historisch belang is.

Ik zal je verderop in het boek laten zien waartoe je zelf allemaal in staat bent, door je een aantal van deze verhalen te vertellen – verhalen over gewone mensen die buitengewone dingen doen.

Dit was mijn plan bij het ontwikkelen van die workshop: ik wilde mensen wetenschappelijke informatie geven, en hen dan voorzien van de benodigde instructies over hoe die informatie toe te passen voor het bereiken van hogere niveaus van persoonlijke transformatie. Wetenschap is immers de hedendaagse taal van de mystiek.

Ik heb gemerkt dat er vanaf het moment dat je gaat praten in termen van religie of cultuur, vanaf het moment dat je vanuit de wijsheidstraditie gaat citeren, er een scheiding ontstaat tussen de mensen in het publiek. Maar wetenschap verenigt hen en demystificeert het mystieke.

En ik ontdekte dat als ik mensen

- het wetenschappelijk model van transformatie kon duidelijk maken (door er een beetje kwantumfysica bij te halen om hen de wetenschap van het veld van mogelijkheden te helpen begrijpen);
- dat combineerde met de meest recente informatie binnen de neurowetenschap, neuro-endocrinologie, epigenetica en psychoneuro-immunologie;
- de juiste soort instructies zou geven en

- de mogelijkheid om deze informatie toe te passen, zij dan een transformatie zouden ervaren.

En als ik dit kon doen in een omgeving waar ik de transformatie zou kunnen meten terwijl die plaatsvond, dan zouden die metingen van transformaties nog *meer* informatie verschaffen die ik kon gebruiken om de deelnemers te onderwijzen *over* de transformatie die ze net hadden meegemaakt.

En met *die* informatie konden ze *nog* een transformatie ervaren, en zo gaat het maar door, naarmate mensen de kloof gaan dichten tussen wie ze denken dat ze zijn, en wie ze werkelijk zijn – goddelijke schepers – waardoor het steeds gemakkelijker voor hen wordt om dit te blijven doen. Ik noemde dit concept ‘informatie tot transformatie’, en het is mijn nieuwe passie geworden.

Nu bied ik een 7 uur durende online introductieworkshop aan, en ik geef ook zelf jaarlijks negen of tien 3-daagse voortgezette workshops over de hele wereld, plus één of twee 5-daagse geavanceerde workshops, waar we de eerder genoemde wetenschappers laten komen met hun apparatuur om in real time de veranderingen te meten in de hersenen en de hartfunctie, alsmede de genetische en energetische veranderingen. De resultaten zijn ronduit verbluffend en vormen de basis van dit boek.

INTRODUCTIE

MAAK JE GEDACHTEN TOT REALITEIT

De ongelooflijke resultaten die ik heb gezien in de geavanceerde workshops die ik geef en alle wetenschappelijke gegevens die daaruit zijn voortgekomen, hebben me op het idee gebracht van de *placebo*: dat zieke mensen een suikerpil kunnen nemen of een zoutoplossing-injectie krijgen en dat hun geloof in iets buiten henzelf hen vervolgens beter maakt.

Ik begon me af te vragen: ‘Stel dat mensen in *zichzelf* gaan geloven, in plaats van in iets buiten henzelf? Stel dat ze geloven dat ze iets in zichzelf kunnen veranderen en zichzelf in dezelfde staat van zijn kunnen brengen als iemand die een placebo neemt? Is dat niet precies wat de deelnemers aan onze workshops hebben gedaan om beter te worden? Hebben mensen echt een pil of injectie nodig om hun staat van zijn te veranderen? Kunnen we mensen leren hetzelfde voor elkaar te krijgen door hun te laten zien hoe de placebo werkelijk functioneert?’

Immers, de met slangen jonglerende prediker die strychnine drinkt en daarvan geen fysieke effecten ondervindt, heeft toch zeker zijn staat van zijn veranderd? (Meer hierover in het eerste hoofdstuk.) Dus als we dan gaan meten wat er gebeurt in de hersenen en al deze informatie bekijken, kunnen we mensen dan leren hoe ze dat zelf kunnen doen, zonder een beroep te doen op iets buiten hen – zonder een placebo?

Kunnen we hun leren dat zij de placebo *zijn*? Met andere woorden, kunnen we hen ervan overtuigen dat in plaats van hun geloof te vesti-

gen op het bekende, zoals een suikerpil of een zoutoplossing-injectie, ze geloof en vertrouwen kunnen stellen in het onbekende, en het onbekende tot het bekende maken?

Dat is waar dit boek in feite over gaat: je doen inzien dat je de volledige biologische en neurologische machinerie in huis hebt om precies dat voor elkaar te krijgen. Mijn doel is om deze concepten te demystificeren met de nieuwe wetenschap van de werkelijke staat der dingen, zodat meer mensen hun innerlijke staat kunnen wijzigen om positieve veranderingen te creëren in hun gezondheid en in hun buitenwereld.

Als dat al te fantastisch klinkt om waar te zijn, dan zul je, zoals ik al zei, aan het eind van dit boek een gedeelte van de onderzoeksresultaten vinden die we op onze workshops hebben verzameld en die je precies laten zien hoe dit mogelijk is.

Waar dit boek NIET over gaat

Ik wil even de tijd nemen om het te hebben over een paar dingen waar dit boek *niet* over gaat, om mogelijke misvattingen meteen aan het begin uit de weg te ruimen. Allereerst zul je hier niets lezen over het ethisch gebruik van placebo's bij medische behandelingen. Er is veel discussie over de morele correctheid inzake het behandelen van een patiënt – die geen onderdeel is van een medische test – met een inerte stof.

Terwijl een discussie over of het doel dit middel heiligt, misschien wel de moeite waard is in een breder debat over placebo's, dient deze kwestie volledig los te worden gezien van de boodschap die dit boek wil uitdragen. *Jij bent de placebo* zet jou in de stoel van de bestuurder om je eigen verandering te creëren, en gaat niet over de vraag of het wel of niet oké is voor andere mensen om jou daartoe te verleiden.

Dit boek gaat ook niet over ontkenning. Geen enkele methode waarover je hier leest, houdt zich bezig met het ontkennen van welke aandoening je op dit moment ook maar hebt. Integendeel, dit boek gaat

alleen maar over het transformeren van ziekten en ongemakken. Mijn interesse gaat uit naar het meten van de veranderingen die mensen ondergaan wanneer ze zich bewegen van ziekte naar gezondheid. In plaats van over het afwijzen van de realiteit, gaat *Jij bent de placebo* over het duidelijk maken van alles wat mogelijk is wanneer je de stap maakt naar een nieuwe realiteit.

Je zult ontdekken dat eerlijke feedback, in de vorm van medische tests, je informatie geeft of dat wat je doet, ook echt werkt. Wanneer je eenmaal de effecten ziet die je hebt bewerkstelligd, kun je je aandacht richten op wat je hebt gedaan om daar te komen, en kun je dat opnieuw doen.

En wanneer wat je doet, niet werkt, dan is het tijd om dat te veranderen totdat het wel werkt. Dat is wetenschap en spiritualiteit combineren. Ontkenning daarentegen doet zich voor als je niet kijkt naar de realiteit van wat er binnenin en om je heen gebeurt.

Dit boek zal ook niet de vraag naar de effectiviteit van de verschillende soorten geneeswijzen bespreken. Er bestaan allerlei verschillende geneeswijzen en veel ervan werken heel goed. Ze hebben allemaal een min of meer meetbaar gunstig effect op ten minste een aantal mensen, maar ik wil me in dit boek niet richten op een volledige opsomming van deze methoden.

Het is mijn doel om je kennis te laten maken met de bijzondere geneeswijze die mijn aandacht het meest heeft getrokken: **jezelf genezen met alleen je denken**. Ik spoor je aan om vooral door te gaan met alle geneesmethoden die voor jou werken, of dat nu voorgeschreven medicatie is of chirurgie, acupunctuur, chiropractie, biofeedback, therapeutische massage, voedingssupplementen, yoga, reflexologie, energetische geneeskunde, klanktherapie, enzovoort.

Jij bent de placebo gaat niet over de afwijzing van wat dan ook, behalve van je eigen zelf-opgelegde beperkingen.

Wat vind je in dit boek?

Jij bent de placebo is opgedeeld in twee delen:

Deel I geeft je alle gedetailleerde kennis en achtergrondinformatie die je nodig hebt om te kunnen begrijpen wat het placebo-effect is en hoe het functioneert in je brein en je lichaam, en hoe je *helemaal zelf, met alleen je denken* dezelfde wonderbaarlijke veranderingen kunt creëren in je eigen brein en lichaam.

Hoofdstuk 1 begint met een aantal ongelooflijke verhalen die de verbazingwekkende kracht aantonen van de menselijke mind. Sommige verhalen geven weer hoe het denken van mensen hen heeft genezen, en andere laten zien hoe de gedachten van mensen hen juist ziek hebben gemaakt (en soms zelfs hun dood hebben bespoedigd).

Je leest ook het verhaal van een man die stierf nadat hij hoorde dat hij kanker had, hoewel uit zijn lijkschouwing bleek dat er bij hem een verkeerde diagnose was gesteld; van een vrouw die decennia lang leed onder depressie en die er tijdens een antidepressivumstudie enorm op vooruit ging, ondanks het feit dat ze in de groep zat die een placebo kreeg; en een groepje veteranen dat werd gekweld door artrose en op wonderbaarlijke wijze genas door een gefingeerde knie-operatie.

Je gaat zelfs een paar verbijsterende verhalen lezen over voodoo-bezweringsen en jongleren met slangen. Mijn achterliggende bedoeling van het vertellen van deze indrukwekkende verhalen, is om je het brede scala aan resultaten te laten zien waartoe het menselijk denken geheel op eigen kracht in staat is, zonder enige hulp van de moderne geneeskunde. En naar ik hoop, ga je daardoor de vraag stellen: “Hoe is dat mogelijk?”

Hoofdstuk 2 geeft een korte geschiedenis van de placebo, doet verslag van soortgelijke wetenschappelijke ontdekkingen vanaf 1770 (toen een Weense arts magneten gebruikte om wat volgens hem therapeutische stuip trekkingen waren op te wekken) helemaal tot aan de dag van vandaag, waarin neurowetenschappers spannende mysteries

oplossen over de fijne kneepjes van de werking van het brein. Je ontmoet een arts die zijn hypnosetechnieken ontwikkelde nadat hij te laat kwam voor een afspraak en zijn wachtende patiënt gebiologeerd door de vlam van een olielamp aantrof, een chirurg uit de Tweede Wereldoorlog die bij wijze van pijnstillers succesvol zoutoplossing-injecties gebruikte bij gewonde soldaten toen hij geen morfine meer had, en over pionierende onderzoekers van de psycho-neuro-immunologie in Japan die giftige klimopblaadjes verwisselden met ongevaarlijke bladeren en ontdekten dat hun testgroep meer reageerde op wat ze te horen kreeg, dan op wat ze werkelijk ervoer.

Je zult ook het verhaal lezen over hoe Norman Cousins zichzelf gezond lachte; hoe Harvard onderzoeker dr. Herbert Benson de risicofactoren van zijn hartpatiënten op hart- en vaatziekten wist te verminderen door uit te zoeken hoe transcendente meditatie werkt; en hoe de Italiaanse neurowetenschapper prof. dr. Fabrizio Benedetti proefpersonen voorbereide die een medicijn hadden gekregen, vervolgens het medicijn verving door een placebo – en toen zag hoe de hersenen zonder onderbreking de productie bleven reguleren van dezelfde neurochemische stoffen die het medicijn produceerde.

En je gaat ook iets lezen over een opvallend nieuw onderzoek dat echt baanbrekend is: het toont aan dat patiënten die leden aan het prikkelbaredarmsyndroom, in staat waren om hun symptomen spectaculair te verbeteren door een placebo te nemen – zelfs hoewel ze *heel goed wisten* dat de medicatie die ze kregen, een placebo was en geen actief medicijn.

Hoofdstuk 3 bespreekt de fysiologie van wat er in je hersenen gebeurt wanneer het placebo-effect werkzaam is. Je ziet daar dat de placebo in zekere zin werkt omdat je een nieuwe gedachte dat je gezond kunt zijn, kunt aanvaarden of koesteren, en deze vervolgens gebruiken om de gedachte te vervangen dat je altijd ziek zult zijn.

Dat betekent dat je je denken kunt veranderen van een onbewust ervan uitgaan dat je toekomst hetzelfde is als je vertrouwde verleden, naar het anticiperen op, en verwachten van een nieuwe mogelijke uitkomst. Als je het met dit idee eens bent, zul je moeten onderzoeken

hoe je denkt, wat de mind precies is en hoe deze zaken het lichaam beïnvloeden.

Ik zal uitleggen dat zolang je dezelfde gedachten denkt, die zullen leiden tot dezelfde keuzen, die hetzelfde gedrag veroorzaken, die leiden tot dezelfde ervaringen, die dezelfde emoties produceren, die op hun beurt weer dezelfde gedachten stimuleren – zodat je in neurochemisch opzicht dezelfde blijft.

Je herinnert jezelf in feite aan wie je denkt dat je bent. Maar wacht even; je bent niet geprogrammeerd om de rest van je leven op dezelfde manier te leven. Ik maak dan het concept ‘neuroplasticiteit’ duidelijk en hoe we tegenwoordig weten dat het brein in staat is om ons hele leven te veranderen, en om nieuwe zenuwbanen en nieuwe verbindingen te creëren.

Hoofdstuk 4 maakt een begin met het bespreken van het placebo-effect in het lichaam, door de volgende stap van de fysiologie van de placebo-respons te verduidelijken. Het begint met het verhaal van een groep oudere mannen die een week lang in retraite gaan. Die retraite was opgezet door onderzoekers van Harvard, die de mannen vroegen zich te gedragen alsof ze 20 jaar jonger waren. Aan het eind van de week vertoonden de mannen talloze meetbare fysiologische veranderingen, die allemaal hun lichaamsklok terug zetten, en je zult achter het geheim komen van hoe ze dit deden.

Om dat uit te leggen, behandelt het hoofdstuk ook de vraag wat genen zijn en hoe ze worden ingeschakeld in het lichaam. Je gaat zien hoe de betrekkelijk nieuwe en spannende wetenschap van epigenetica eigenlijk het voorheen geldende idee heeft platgebrand dat je genen je lot zijn, door ons te leren dat het denken werkelijk nieuwe genen kan instrueren om zich op nieuwe manieren te gedragen.

Je zult ontdekken dat het lichaam uitgebreide mechanismen heeft om sommige genen aan en andere uit te zetten, wat betekent dat je niet bent gedoemd om de genen die je hebt meegekregen ook tot expressie te brengen. Dit betekent dat je kunt leren hoe je je neurale ‘bedrading’ kunt veranderen om nieuwe genen te selecteren en echte fysieke veranderingen te creëren. Je gaat ook iets lezen over hoe ons

lichaam toegang krijgt tot stamcellen – de lichaamsstof die achter veel wonderen van het placebo-effect schuilgaat – om nieuwe, gezonde cellen te maken op beschadigde plaatsen.

Hoofdstuk 5 koppelt de vorige twee hoofdstukken aan elkaar door uit te leggen hoe gedachten je brein en je lichaam veranderen. Het begint met het stellen van de vraag: “Als je omgeving verandert en jij vervolgens nieuwe genen inschakelt op nieuwe manieren, is het dan mogelijk om het nieuwe gen in te schakelen *vooruitlopend* op de verandering van de eigenlijke omgeving?”

Ik zal dan uitleggen hoe je een techniek kunt gebruiken die *mentaal repeteren* wordt genoemd, om een duidelijke intentie te combineren met een verhoogde emotie (je geeft het lichaam een voorproefje van de toekomstige ervaring) om de nieuwe toekomstige gebeurtenis te ervaren in het huidige moment.

Het gaat erom je innerlijke gedachten meer werkelijk te maken dan je buitenwereld, want dan zullen je hersenen het verschil niet weten tussen deze twee en zich aanpassen om eruit te zien alsof de gebeurtenis heeft plaatsgevonden.

Wanneer je dit vaak genoeg met succes voor elkaar kunt krijgen, zul je je lichaam transformeren en nieuwe genen op nieuwe manieren activeren om epigenetische veranderingen te produceren – net alsof de ingebeelde toekomstige gebeurtenis realiteit is. En dan kun je zo die nieuwe realiteit in lopen en de placebo *worden*.

Dit hoofdstuk schetst niet alleen de wetenschap achter hoe dit kan gebeuren, maar bevat ook verhalen over vele prominente figuren uit verschillende lagen van de bevolking die gebruik hebben gemaakt van deze techniek (al dan niet volledig bewust van waar ze op dat moment mee bezig waren) om hun wildste dromen waar te maken.

Hoofdstuk 6 dat zich richt op het concept van *beïnvloedbaarheid*, begint met een fascinerend, maar huiveringwekkend verhaal van hoe een team van onderzoekers ging testen of een normaal, gezagsgetrouw, geestelijk gezond persoon die zeer gevoelig was voor hypnose, geprogrammeerd zou kunnen worden om iets te doen wat hij of zij

normaal ondenkbaar zou achten: op iemand schieten die je niet kent, met de bedoeling deze te doden.

Je zult zien dat mensen verschillende niveaus van beïnvloedbaarheid hebben en dat, hoe meer beïnvloedbaar je bent, des te gemakkelijker je toegang krijgt tot je onderbewuste geest. Dit is cruciaal om het placebo-effect te kunnen begrijpen, omdat het bewuste denken slechts 5% is van wie we zijn. De resterende 95% is een reeks onderbewust geprogrammeerde staten waarin het lichaam de geest is geworden.

Je leert dat je voorbij het analytisch denken moet gaan en het besturingssysteem van je onderbewuste programma's moet binnengaan, wil je je nieuwe gedachten tot nieuwe resultaten laten leiden en je genetische lotsbestemming veranderen. Je gaat inzien dat meditatie een krachtige methode is om dat te bereiken.

Het hoofdstuk eindigt met een korte bespreking van verschillende hersengolf-fasen, en welke het meest bevorderlijk zijn om je meer beïnvloedbaar te maken.

Hoofdstuk 7 gaat helemaal over hoe attitudes, overtuigingen en percepties je staat van zijn veranderen en je persoonlijkheid creëren – jouw persoonlijke realiteit – en hoe je ze kunt wijzigen om een nieuwe realiteit te creëren. Je leest over de macht die onbewuste overtuigingen uitoefenen en je krijgt de kans om een aantal van die overtuigingen op te sporen die jij, zonder dat te beseffen, hebt gekoesterd.

Je zult ook wat lezen over hoe je omgeving en je associatieve herinneringen, je vermogen kunnen saboteren om je overtuigingen te veranderen.

Ik zal verder verhelderen dat je, om je overtuigingen en percepties te veranderen, een duidelijke intentie moet combineren met een verhoogde emotie, die je lichaam conditioneert om te geloven dat de potentiële toekomst die jij uit het kwantumveld hebt geselecteerd, al heeft plaatsgevonden.

De verhoogde emotie is van essentieel belang, omdat alleen wanneer jouw keuze een energetische reikwijdte meebrengt die groter is dan de standaardprogramma's in je brein en de emotionele versla-

ving in je lichaam, je in staat bent om niet alleen je hersencircuits en de genetische expressie van je lichaam te wijzigen, maar ook om je lichaam te herconditioneren tot een nieuwe manier van denken (waarbij ieder spoor van de oude neurologische circuits en conditionering wordt gewist).

Hoofdstuk 8 laat je kennismaken met het kwantumuniversum, de onvoorspelbare wereld van de materie en energie die de atomen en moleculen construeren van alles in het universum – wat tenslotte meer energie blijkt te zijn (die eruit ziet als lege ruimte) dan vaste stof.

Het kwantummodel, dat stelt dat alle mogelijkheden bestaan in dit huidige moment, is jouw toegang tot het gebruik van het placebo-effect voor genezing, omdat het je toestemming geeft om een nieuwe toekomst voor jezelf te kiezen en die *waar te nemen tot ze realiteit wordt*.

Dan zul je begrijpen hoezeer het inderdaad mogelijk is om de rivier van verandering over te steken en het onbekende, bekend te maken.

Hoofdstuk 9 stelt je voor aan drie mensen uit mijn workshops die een paar heel opmerkelijke resultaten hebben gerapporteerd door toepassing van deze technieken om hun gezondheid te verbeteren.

Eerst ontmoet je Laurie, die op 19-jarige leeftijd de diagnose kreeg van een zeldzame degeneratieve botziekte, waarvan haar artsen zeiden dat die ongeneeslijk was. Hoewel de botten in Laurie's linkerbeen en heup in de loop van een paar decennia 12 grote breuken ondergingen, waardoor ze afhankelijk werd van krukken om zich te verplaatsen, loopt ze nu helemaal normaal, zonder zelfs maar een stok nodig te hebben. Haar röntgenfoto's vertonen geen enkele botbreuk.

Dan laat ik je kennismaken met Candace, die werd gediagnosticeerd met de ziekte van Hashimoto – een ernstige schildklierandoening met een heel scala aan complicaties – in een periode van haar leven dat ze vol rancune en woede zat. Candace's arts vertelde haar dat ze de rest van haar leven medicijnen zou moeten slikken, maar ze bewees dat hij ernaast zat, nadat ze tenslotte in staat was om haar toestand ten goede te keren.

Candace is vandaag de dag compleet verliefd op een splinternieuw leven en neemt geen medicatie meer voor haar schildklier, die volgens het bloedonderzoek volkomen normaal functioneert.

Tot slot ontmoet je Joann (de vrouw die in de inleiding werd genoemd), moeder van vijf kinderen, die een succesvolle zakenvrouw en ondernemer was, en door veel mensen werd beschouwd als een supervrouw – voordat ze plotseling instortte. Er werd bij haar een geavanceerde vorm van multiple sclerose vastgesteld.

Joann's toestand ging snel bergafwaarts, en ten slotte was ze niet meer in staat haar benen te bewegen. Toen ze voor het eerst naar mijn workshops kwam, maakte ze slechts kleine veranderingen door – totdat op een dag de vrouw die haar benen jarenlang niet had bewogen, geheel op eigen kracht de zaal rondliep, na slechts een uur te hebben gemediteerd!

Hoofdstuk 10 bevat meer opzienbarende verhalen van workshop-deelnemers, inclusief de bijbehorende hersenscans. Je ontmoet Michelle, die zichzelf volledig genas van de ziekte van Parkinson, en John, een verlamde man die na een meditatie opstond uit zijn rolstoel.

Je leest hoe Kathy (een directielid met een jachtig bestaan) leerde om het hier en nu te vinden, en hoe Bonnie zichzelf genas van vleesbomen en zware menstruele bloedingen. Tot slot leer je Genevieve kennen, die tijdens haar meditatie in zo'n gelukzalige staat terecht kwam dat de tranen van vreugde over haar gezicht rolden, en Maria, wiens ervaring alleen maar kan worden omschreven als een breinorgasme.

Ik zal je de gegevens laten zien die mijn team wetenschappers verzamelde uit de hersenscans van deze mensen, zodat je de veranderingen kunt zien waarvan we tijdens de workshops in *real time* getuige waren. Het meest waardevolle van al deze data is het bewijs dat je geen monnik of non, geleerde, wetenschapper of spiritueel leider hoeft te zijn om vergelijkbare resultaten te boeken.

Je hoeft geen titel of medische graad te hebben. De mensen in dit boek zijn gewone mensen zoals jij. Na het lezen van dit hoofdstuk zul je begrijpen dat wat deze mensen deden, geen magie is of zelfs

maar wonderbaarlijk; het enige is dat zij overdraagbare vaardigheden aanleerden en toepasten. En als je dezelfde vaardigheden in praktijk brengt, zul je soortgelijke veranderingen bewerkstelligen.

Deel II van het boek gaat helemaal over meditatie. Het omvat **hoofdstuk 11**, dat een aantal eenvoudige stappen schetst ter voorbereiding op meditatie en specifieke technieken bespreekt die je vast nuttig zult vinden, en **hoofdstuk 12**, waarin je stap-voor-stap instructies krijgt om de meditatietechnieken toe te passen die ik onderricht in mijn workshops – precies dezelfde technieken die de deelnemers gebruikten die de opmerkelijke resultaten behaalden waarover je al eerder in dit boek hebt gelezen.

Ik ben blij dat ik kan zeggen dat, hoewel we nog niet alle antwoorden hebben over hoe we de kracht van de placebo kunnen oproepen, er *op dit moment* allerlei mensen zijn die daadwerkelijk deze ideeën toepassen om buitengewone veranderingen in hun leven te creëren, het soort veranderingen dat een heleboel andere mensen als praktisch onmogelijk beschouwen.

De technieken die ik deel in dit boek hoeven niet beperkt te blijven tot het genezen van een lichamelijke aandoening; ze kunnen ook worden toegepast voor het verbeteren van elk ander aspect van je leven. Ik hoop dat dit boek je zal inspireren om deze technieken ook uit te proberen en in *jouw* leven hetzelfde soort schijnbaar onmogelijke veranderingen mogelijk te maken.

Opmerking van de auteur: De verhalen van de mensen in mijn workshops die genezing ervaren zijn waar, maar hun namen en bepaalde kenmerkende bijzonderheden zijn in dit boek veranderd om hun privacy te beschermen.

Deel I

INFORMATIE

HOOFDSTUK 1

Is het mogelijk?

Sam Londe, een gepensioneerd schoenverkoper die begin jaren 70 in de buurt van St. Louis woonde, begon moeite te krijgen met slikken.¹ Ten slotte ging hij naar de dokter, die ontdekte dat Londe uitgezaaide slokdarmkanker had. In die tijd werd uitgezaaide slokdarmkanker als ongeneeslijk beschouwd; niemand had dit ooit overleefd. Het was een doodvonnis en Londe's arts bracht het nieuws op toepasselijk sombere toon.

Om Londe zoveel mogelijk tijd te geven, adviseerde de arts een operatie om het kankerweefsel te verwijderen in de slokdarm en de maag, waar de kanker was uitgezaaid. Londe vertrouwde de arts, ging akkoord en onderging de operatie. Hij kwam redelijk goed uit de operatie, maar het ging al snel van kwaad tot erger. Een scan van Londe's lever onthulde nog meer slecht nieuws: uitgebreide kanker in de hele linkerkwab van de lever.

De arts vertelde Londe dat hij helaas, in het beste geval, nog slechts enkele maanden te leven had. Dus verhuisden Londe en zijn nieuwe vrouw, allebei zeventigers, bijna 500 kilometer verderop naar Nashville, waar Londe's vrouw familie had wonen. Kort na de verhuizing naar Tennessee werd Londe opgenomen in het ziekenhuis waar hij werd toegewezen aan internist Clifton Meador.

De eerste keer dat dr. Meador de kamer van Londe binnenliep, zag hij een kleine, ongeschoren man die zich had verscholen onder een hele berg dekens en nagenoeg dood leek. Londe was nors en ontoegankelijk en het verplegend personeel zei dat hij al zo was sinds zijn opname,

1) voor alle bronnen: zie achter in het boek pagina 349

een paar dagen daarvoor. Hoewel Londe een hoge bloedsuikerspiegel had als gevolg van diabetes, bleek de rest van zijn bloedtests vrij normaal, behalve dat hij een iets hoger gehalte aan lever-enzymen had, wat te verwachten was bij iemand met leverkanker.

Uit verder medisch onderzoek bleek verder niets mis, een zegen, gezien de wanhopige toestand van de patiënt. In opdracht van zijn nieuwe arts kreeg Londe tegen zijn zin fysiotherapie, een versterkend vloeibaar dieet, en veel zorg en aandacht van de verpleging. Na een paar dagen werd hij wat sterker en werd zijn norsigheid minder. Hij begon met dr. Meador over zijn leven te praten.

Londe was eerder getrouwd geweest, en hij en zijn eerste vrouw waren echte zielsverwanten geweest. Ze hadden nooit kinderen kunnen krijgen maar verder hadden ze een goed leven gehad. Omdat ze dol waren op varen, hadden ze na hun pensioen een huis gekocht bij een groot kunstmatig aangelegd meer. Toen, op een nacht, brak de nabijgelegen aarden dam, en werd hun huis door een muur van water versplinterd en weggevaagd. Londe overleefde dit wonderbaarlijk genoeg door zich vast te klampen aan wat wrakstukken, maar het lichaam van zijn vrouw werd nooit gevonden.

“Ik verloor alles waar ik ooit om gaf”, vertelde hij dr. Meador. “Die nacht in die vloedgolf verloor ik mijn hele hart en ziel.”

Binnen zes maanden na de dood van zijn eerste vrouw werd Londe, nog in de rouw en zwaar depressief, gediagnosticeerd met slokdarmkanker en had hij de operatie ondergaan. Toen had hij zijn tweede vrouw ontmoet en was met haar getrouwd; ze was een aardige vrouw die wist dat hij terminaal ziek was en erin toestemde voor hem te zorgen in de tijd die hij nog te leven had. Een paar maanden na hun bruiloft verhuisden ze naar Nashville, en de rest van het verhaal kende dr. Meador al.

Toen Londe klaar was met zijn relaas vroeg de arts, onder de indruk van wat hij net had gehoord, meelevend: “Wat wilt u dat ik voor u doe?” De stervende man dacht een poos na.

“Ik zou graag de Kerstdagen nog willen meemaken, zodat ik bij mijn vrouw en haar familie kan zijn. Ze zijn heel goed voor me geweest”,

antwoordde hij ten slotte. “Help me alleen maar om het vol te houden tot Kerstmis. Dat is het enige wat ik wil.” Dr. Meador beloofde Londe dat hij zijn best zou doen.

Tegen de tijd dat Londe eind oktober werd ontslagen uit het ziekenhuis was hij in feite in een veel betere conditie dan toen hij aankwam. Dr. Meador was verrast maar ook blij om te zien hoe goed Londe het deed. Daarna zag de dokter zijn patiënt ongeveer een keer per maand, en iedere keer zag Londe er goed uit. Maar precies een week na de Kerst (op nieuwjaarsdag) bracht Londe’s vrouw hem weer naar het ziekenhuis.

Dr. Meador was verbaasd toen hij zag dat Londe opnieuw op sterven na dood leek. Het enige dat hij kon vinden, was een lichte verhoging en een klein longontsteking plekje op Londe’s röntgenfoto, hoewel de man totaal geen ademnood leek te hebben. Al zijn bloedonderzoeken zagen er goed uit en de kweken die de dokter voor hem had besteld voor overige ziekten, kwamen negatief terug. Dr. Meador schreef antibiotica voor en zette zijn patiënt aan de zuurstof, in de hoop op het beste, maar binnen 24 uur was Sam Londe dood.

Je zou nu kunnen denken dat dit verhaal gaat over een karakteristieke kankerdiagnose, gevolgd door een jammerlijke dood vanwege een dodelijke ziekte, toch?

Niet te snel ...

Er gebeurde iets vreemds toen het ziekenhuis Londe’s autopsie uitvoerde. De lever van de man zat in werkelijkheid *niet* vol met kanker; hij had slechts een heel miniem kankerknobbeltje in de linkerkwab en een ander heel klein plekje op zijn long. De waarheid is dat geen van beide kankers groot genoeg was om hem te doden. En het gebied rond zijn slokdarm bleek ook volkomen vrij van ziekte. De abnormale leverscan die het St. Louis-ziekenhuis had gedaan had blijkbaar een vals positief resultaat laten zien.

Sam Londe ging niet dood aan slokdarmkanker, noch aan leverkanker. Hij overleed ook niet aan de lichte vorm van longontsteking die hij had toen hij in het ziekenhuis werd opgenomen. Hij stierf heel simpel

omdat iedereen in zijn directe omgeving dacht dat hij stervende was. Zijn arts in St. Louis dacht dat Londe stervende was, en dr. Meador in Nashville dacht ook dat Londe stervende was. Ook Londe's vrouw en familie dachten dat hij stervende was. En, nog belangrijker, Londe zelf dacht dat hij stervende was.

Is het mogelijk dat Sam Londe stierf *aan alleen de gedachte*? Is het mogelijk dat het denken zo krachtig is? En zo ja, is dit geval uniek?

Kun je een overdosis placebo innemen?

De zesentwintigjarige afgestudeerde student Fred Mason (niet zijn echte naam) werd depressief toen zijn vriendin het met hem uitmaakte.² Hij zag een advertentie voor een klinische test van een nieuw antidepressivum en besloot zich aan te melden. Hij had vier jaar daarvoor een aanval van depressie gehad, en zijn arts had toen het antidepressivum amitriptyline (Elavil) voorgeschreven, maar Mason was gedwongen geweest met de medicatie te stoppen toen hij overmatig slaperig werd en gevoelloosheid ontwikkelde. Hij vond dat het middel te sterk voor hem was en nu hoopte hij dat het nieuwe medicijn minder bijwerkingen zou hebben.

Nadat hij ongeveer een maand in het onderzoek zat, besloot hij zijn ex-vriendin te bellen. De twee maakten ruzie aan de telefoon, en nadat Mason had opgehangen, pakte hij impulsief zijn potje testpillen en nam alle 29 pillen in die nog in het potje zaten, in een poging tot zelfmoord. Hij had meteen spijt. Mason rende de hal in van zijn flat, riep wanhopig om hulp en zakte vervolgens op de grond in elkaar. Een buurvrouw hoorde zijn geroep en vond hem daar.

Kronkelend zei hij tegen haar dat hij een verschrikkelijke fout had gemaakt, dat hij al zijn pillen had genomen, maar eigenlijk niet wilde sterven. Toen hij de buurvrouw vroeg om hem naar het ziekenhuis te brengen, stemde ze toe. Toen Mason bij de eerste hulp kwam, was hij bleek en zweterig, en zijn bloeddruk was 80/40 met een hartslag van 140. Hij haalde snel adem en bleef maar herhalen: "Ik wil niet doodgaan."

Toen de artsen hem onderzochten, konden ze niets vinden, behalve zijn lage bloeddruk, snelle pols en snelle ademhaling. Toch leek hij heel slaperig en hij praatte onverststaanbaar. Het medisch team bracht een infuus met een zoutoplossing aan, nam monsters van Mason's bloed en urine en vroeg wat voor middel hij had ingenomen. Mason kon zich de naam ervan niet herinneren.

Hij vertelde de artsen dat het een experimenteel antidepressivum was dat onderdeel was van een test. Hij gaf hun de lege pot, waarvan het etiket inderdaad informatie bevatte over de klinische test, maar niet de naam van het middel. Er viel niets te doen, behalve wachten op de labresultaten, zijn vitale functies in de gaten houden om er zeker van te zijn dat zijn toestand niet verslechterde, en hopen dat het ziekenhuispersoneel contact kon opnemen met de onderzoekers die het onderzoek uitvoerden.

Vier uur later, nadat de resultaten van de laboratoriumtests terugkwamen en heel normaal bleken, arriveerde er een arts die deel uitmaakte van het klinisch geneesmiddelenonderzoek. De onderzoeker controleerde de code op het etiket van de lege pillenpot van Mason en keek in de gegevens van de test.

Hij verklaarde dat Mason in feite een placebo had ingenomen en dat de pillen die hij had geslikt helemaal geen medicatie bevatten. Wonder boven wonder werden Mason's bloeddruk en hartslag binnen een paar minuten weer normaal. En als bij toverslag was hij ook niet meer buitengewoon slaperig. Mason was het slachtoffer geworden van de *nocebo*: een onschadelijke stof die dankzij hoge verwachtingen, schadelijke effecten veroorzaakt.

Is het echt mogelijk dat Mason's symptomen enkel en alleen waren veroorzaakt omdat hij had verwacht dat dit zou gebeuren wanneer je een enorme hoeveelheid antidepressiva inneemt? Zouden, net als bij Sam Londe, Mason's gedachten de controle over zijn lichaam hebben overgenomen, daartoe aangezet door zijn verwachtingen van wat het meest waarschijnlijke toekomstscenario leek te zijn, in die mate dat hij dat scenario realiteit *maakte*?

Zou dat kunnen gebeuren, *zelfs* als dat betekende dat zijn denken de

controle zou moeten overnemen van functies die normaal gesproken niet onder bewuste controle staan? En als dat *inderdaad* mogelijk is, zou het ook waar kunnen zijn dat als onze gedachten ons ziek kunnen maken, we ook het vermogen hebben om onze gedachten te gebruiken om onszelf beter te maken?

Chronische depressie verdwijnt als bij toverslag

Janis Schonfeld, een 46-jarige interieurontwerper uit Californië, leed al sinds ze een tiener was aan depressie. Ze had nooit hulp gezocht voor haar probleem totdat ze in 1997 een advertentie zag staan in de krant. Het UCLA Neuropsychiatrisch Instituut was op zoek naar vrijwilligers voor een medicijnonderzoek van een nieuw antidepressivum, venlafaxine (Effexor). Schonfeld, wiens depressie zodanig was geëscaleerd dat ze als echtgenote en moeder zelfs aan zelfmoord begon te denken, wilde dolgraag deelnemen aan de proef.

Toen Schonfeld voor de eerste keer bij het instituut kwam, sloot een technicus haar aan op een elektro-encefalogram (EEG) om ongeveer 45 minuten lang haar hersengolf-activiteit te bewaken en te registreren, en niet lang daarna vertrok Schonfeld met een pot pillen uit de ziekenhuisapotheek.

Ze wist dat ongeveer de helft van de groep van 51 deelnemers het medicijn zou krijgen, en de andere helft een placebo, hoewel noch zij, noch de artsen die het onderzoek leidden, enig idee hadden tot welke groep zij naar willekeur was toegewezen. Sterker nog, niemand zou dat weten tot het onderzoek achter de rug was. Maar op dat moment was dat nauwelijks belangrijk voor Schonfeld.

Ze was enthousiast en hoopvol dat na decennia van strijd tegen haar klinische depressie, een aandoening waardoor ze soms plotseling zonder aanwijsbare reden in tranen uitbarstte, ze misschien eindelijk hulp zou krijgen.

Schonfeld stemde erin toe om elke week terug te komen gedurende alle acht weken van het onderzoek. Elke keer zou ze vragen beantwoorden over hoe ze zich voelde, en een paar keer kreeg ze opnieuw een

EEG. Niet lang nadat ze was begonnen met haar pillen, begon Schonfeld zich voor het eerst van haar leven aanzienlijk beter te voelen. Ironisch genoeg voelde ze zich ook misselijk, maar dat was *goed* nieuws omdat ze wist dat misselijkheid een van de meest voorkomende bijwerkingen van het testmiddel was.

Ze was ervan overtuigd dat ze het werkzame medicijn moest hebben gekregen nu haar depressie aan het afnemen was en ze bovendien last kreeg van bijwerkingen. Zelfs de verpleegster die ze elke week sprak wanneer ze terugkwam, was ervan overtuigd dat Schonfeld 'the real thing' moest krijgen, gezien de veranderingen die ze ervoer.

Ten slotte, aan het einde van het acht weken durende onderzoek, onthulde een van de onderzoekers de schokkende waarheid: Schonfeld, die niet langer suïcidaal was en zich een nieuw mens voelde na inname van de pillen, had feitelijk in de placebogroep gezeten.

Schonfeld was perplex. Ze wist zeker dat de arts zich had vergist. Ze geloofde gewoon niet dat ze zich zó veel beter kon voelen na al die jaren van vreselijke depressies, alleen maar door een pot suikerpillen in te nemen. En ze had zelfs de bijwerkingen gekregen! Er *moest* een verwisseling zijn geweest.

Ze vroeg de arts om de gegevens opnieuw te controleren. Hij lachte goedgehartig terwijl hij haar verzekerde dat de pot pillen die ze naar huis had meegenomen, de pot die aan Schonfeld haar leven terug had gegeven, inderdaad niets anders dan placebo-pillen bevatte.

Toen ze daar zat, volkomen in shock, hield de arts vol dat, ook al had ze geen echte medicatie gekregen, dit niet betekende dat ze zich haar depressie of haar verbetering had ingebeeld; het betekende alleen dat datgene wat ervoor had gezorgd dat ze zich beter voelde, niet te danken was aan Effexor.

En ze was niet de enige: de resultaten van het onderzoek wezen al snel uit dat 38% van de placebogroep zich beter voelde, tegen 52% van de groep die Effexor had gekregen. Maar toen de rest van de gegevens naar buiten kwam, was het de beurt aan de onderzoekers om verrast te zijn: de patiënten zoals Schonfeld, die op de placebo beter waren geworden, hadden zich niet alleen ingebeeld zich beter te voelen; ze

hadden *hun hersengolfpatronen werkelijk veranderd*. De EEG-registraties die tijdens het onderzoek steeds trouw werden gedaan, toonden een significante toename van activiteit in de prefrontale cortex, die bij depressieve patiënten meestal een zeer lage activiteit laat zien.³

Dus het placebo-effect veranderde niet alleen Schonfeld's manier van denken, maar bracht ook echte fysieke veranderingen tot stand in haar biologisch systeem. Met andere woorden: het zat niet alleen in haar *gedachten*; het zat in haar *brein*.

Ze voelde zich niet alleen beter – ze was beter. Aan het eind van het onderzoek had Schonfeld letterlijk een ander brein, zonder medicatie in te nemen of iets anders te doen. Het was haar denken dat haar lichaam had veranderd. Ruim twaalf jaar later voelde Schonfeld zich nog steeds veel beter.

Hoe is het mogelijk dat een suikerpil niet alleen de symptomen van een diepgewortelde depressie kon wegnemen, maar ook bonafide neveneffecten zoals misselijkheid kon veroorzaken? En wat betekent het dat dezelfde inerte stof kennelijk het vermogen heeft om hersengolven te veranderen en de activiteit te verhogen in het deel van de hersenen dat het zwaarst wordt getroffen door depressie?

Kan het subjectieve denken werkelijk dergelijke meetbare objectieve fysiologische veranderingen creëren? Wat is er aan de hand in het brein en in het lichaam dat een placebo een medicijn zo perfect zou kunnen nabootsen? Kan hetzelfde verbijsterende helende effect optreden bij niet alleen chronische geestesziekte, maar ook bij een levensbedreigende aandoening zoals kanker?

Een 'wonder'middel: Nu zie je 't, nu zie je 't niet

In 1957 publiceerde UCLA-psycholoog Bruno Klopfer een artikel in een vaktijdschrift dat het verhaal vertelt van een man die hij 'Mr. Wright' noemde, die geavanceerde lymfoom had – een kanker van de lymfklieren.⁴ De man had enorme tumoren, waarvan sommige zo groot als een sinaasappel, in zijn nek, liezen en oksels, en zijn kanker

reageerde op geen enkele conventionele behandeling. Hij lag wekenlang in bed, 'koortsig, happend naar lucht, volkomen bedlegerig'. Zijn arts, Philip West, had alle hoop opgegeven – maar Wright zelf niet.

Toen Wright ontdekte dat het ziekenhuis waar hij werd behandeld (in Long Beach, Californië) toevallig een van de tien ziekenhuizen en onderzoekscentra in het land was die een experimenteel medicijn onderzochten dat werd gewonnen uit paardenbloed, Krebiozen genaamd, werd hij erg enthousiast. Wright bestookte dr. West dagenlang hardnekkig, totdat de arts erin toestemde hem deze nieuwe remedie toe te dienen (ook al kon Wright officieel geen deel uitmaken van de test, omdat deelnemende patiënten een levensverwachting van minstens drie maanden moesten hebben).

Wright kreeg zijn injectie Krebiozen op een vrijdag, en de maandag daarna liep hij te lachen en grappen te maken met zijn verpleegsters, en hij gedroeg zich zo ongeveer als een herborene. Dr. West rapporteerde dat de tumoren 'waren gesmolten als sneeuwballen op een hete kachel.' Binnen drie dagen waren de tumoren nog maar de helft van hun oorspronkelijke grootte. Na nog eens tien dagen werd Wright naar huis gestuurd – hij was genezen. Het leek een wonder.

Maar twee maanden later werd in de media gemeld dat de tien proeven aantoonde dat Krebiozen waardeloos spul was gebleken. Zodra Wright het nieuws las, zich volledig bewust werd van de gevolgen, en de gedachte accepteerde dat het medicijn waardeloos was, ging hij meteen achteruit en kwamen ook zijn tumoren binnen de kortste keren terug.

Dr. West vermoedde dat Wright's aanvankelijk positieve respons werd veroorzaakt door het placebo-effect. Omdat hij wist dat zijn patiënt terminaal was, bedacht hij dat hij, met het testen van zijn theorie, weinig te verliezen had – en Wright alles te winnen. Dus zei de arts tegen Wright dat hij de krantenberichten niet moest geloven, en dat hij een terugval had omdat de Krebiozen die ze Wright hadden gegeven onderdeel bleek van een slechte partij.

Er was volgens dr. West 'een nieuwe, superverfijnde, dubbel zo sterke' versie van het medicijn onderweg naar het ziekenhuis, en Wright kon het toegediend krijgen zodra dat binnenkwam.

Vooruitlopend op zijn genezing voelde Wright zich opgetogen, en een paar dagen later kreeg hij de injectie. Maar deze keer bevatte de spuit die dr. West gebruikte geen medicatie, al dan niet experimenteel. De injectiespuit was slechts gevuld met gedestilleerd water.

Opnieuw verdwenen Wright's tumoren als bij toverslag. Blij en gelukkig ging hij terug naar huis en nog eens twee maanden lang ging het goed met hem, hij was vrij van tumoren in zijn lichaam.

Maar toen kwam de American Medical Association met het bericht dat Krebiozen inderdaad waardeloos was. Het medisch establishment was voor de gek gehouden. Het 'wondermiddel' bleek oplichterij te zijn: het bevatte niets anders dan minerale olie met een eenvoudig aminozuur. De fabrikanten werden tenslotte aangeklaagd.

Toen hij dit nieuws hoorde kreeg Wright weer een terugval, voor de laatste keer – *hij geloofde niet meer in de mogelijkheid van genezing*. Hij keerde zonder hoop terug naar het ziekenhuis en twee dagen later was hij dood.

Is het mogelijk dat Wright zijn *staat van zijn* op de een of andere manier veranderde naar die van een man die gewoon geen kanker had, niet één maar twee keer – binnen een paar dagen? Reageerde zijn lichaam automatisch op een nieuwe manier van denken? En zou hij zijn staat hebben kunnen terugdraaien naar die van een man met kanker zodra hij hoorde dat het geneesmiddel waardeloos heette te zijn, waarbij zijn lichaam precies dezelfde chemie creëerde en terugviel in de vertrouwde zieke toestand?

Is het mogelijk om zo'n nieuwe biochemische staat niet alleen te bereiken door een pil of een injectie, maar ook wanneer je zoiets indringends ondergaat als een operatie?

De knie-operatie die nooit plaatsvond

De orthopedisch chirurg Bruce Moseley was indertijd verbonden aan het Baylor College of Medicine en een van de toonaangevende experts op het gebied van orthopedische sportgeneeskunde in Houston. In

1996 publiceerde hij een proefonderzoek op basis van zijn ervaring met tien vrijwilligers – allen mannen die in militaire dienst hadden gezeten en leden aan osteoartritis in de knie.⁵ Door de ernst van hun kwaal liepen veel van deze mannen zichtbaar mank, gebruikten een stok of hadden een ander soort hulpmiddel nodig om zich te verplaatsen.

Het onderzoek was opgezet om arthroscopische ingrepen te bestuderen, een populaire vorm van chirurgie waarbij de patiënt werd verdoofd voordat er een kleine incisie werd gemaakt. Dan werd een fiber-optisch instrument ingebracht, arthroscoop geheten, dat de chirurg goed zicht gaf op het gewricht van de patiënt. Bij de operatie schraapte de arts het gewricht af en spoelde het daarna, om alle fragmentjes versleten kraakbeen te verwijderen waarvan men dacht dat die de ontsteking en pijn veroorzaakten. Indertijd kreeg jaarlijks ongeveer driekwart miljoen patiënten deze operatie.

In dr. Moseley's onderzoek kregen twee van de tien mannen de standaard operatie, *debridement* genoemd (waarbij de chirurg stukjes kraakbeen van het kniegewricht schraapt); drie van hen zouden een zogenaamde *lavage* ondergaan (waarbij onder hoge druk water wordt geïnjecteerd door het kniegewricht en het versleten artritisweefsel wordt weggespoeld); en vijf van hen kregen een *schijnoperatie*, waarbij dr. Moseley met een scalpel op kundige wijze een incisie in hun huid zou maken en hen dan gewoon weer dichtnaaide, zonder enige medische ingreep dan ook te verrichten. Deze vijf mannen zouden geen arthroscopie, geen geschraap van het gewricht, geen verwijdering van botfragmenten en geen wasbeurt ondergaan – alleen een incisie en daarna hechtingen.

Het begin van elk van de tien procedures was precies hetzelfde: de patiënt werd de operatiezaal ingereken en kreeg algemene anesthesie, terwijl dr. Moseley zich schoon boende. Wanneer de chirurg de operatiekamer binnenkwam, lag daar een verzegelde envelop op hem te wachten, die hem zou vertellen bij welke van de drie groepen de patiënt op de tafel naar willekeur was ingedeeld. Dr. Moseley had geen idee van de inhoud van de envelop, totdat hij die daadwerkelijk opscheurde.

Na de operatie maakten alle tien de patiënten in het onderzoek melding van grotere mobiliteit en minder pijn. In feite maakten de mannen die een *schijnoperatie* hadden gekregen het net zo goed als degenen die afschrapping of lavage-chirurgie hadden ondergaan. Er was zelfs zes maanden later geen verschil in resultaat.

En zes jaar later, toen twee van de mannen die de placebo-operatie hadden gekregen, werden geïnterviewd, meldden ze dat ze nog steeds normaal konden lopen, zonder pijn, en dat ze een grotere bewegingsvrijheid hadden gekregen.⁶ Ze zeiden dat ze nu alle alledaagse activiteiten verrichtten waartoe zij zes jaar eerder, vóór de operatie, niet in staat waren. De mannen voelden zich alsof ze hun leven terug hadden gekregen.

Dr. Mosely was gefascineerd door de resultaten en publiceerde in 2002 een ander onderzoek met 180 patiënten die tot twee jaar na hun operatie werden gevolgd.⁷ Opnieuw werd bij alle drie de groepen verbetering geconstateerd; patiënten die meteen na de operatie gingen lopen zonder pijn of zonder mankheid. Maar opnieuw was bij geen van beide groepen die daadwerkelijk waren geopereerd, de verbetering groter dan bij de patiënten die de placebo-operatie kregen – en dit bleef zo, zelfs na twee jaar.

Zou het kunnen zijn dat deze patiënten beter werden, simpelweg omdat ze geloof en vertrouwen hadden in de genezende vermogens van de chirurg, het ziekenhuis, en zelfs in de glimmende, moderne operatiekamer zelf?

Zagen ze op de een of andere manier een leven voor zich met een volledig genezen knie, gaven ze zich gewoon over aan die mogelijke uitkomst, om er vervolgens letterlijk in terecht te komen? Was dr. Moseley in feite niets anders dan een hedendaagse medicijnman in een witte laboratoriumjas? En is het mogelijk om dezelfde mate van genezing te bereiken wanneer je wordt geconfronteerd met iets dat meer bedreigend is, misschien zoets ernstigs als een hartoperatie?

De hartoperatie die er niet was

Eind jaren 1950 voerden twee groepen wetenschappers onderzoeken uit die de toenmalige standaard chirurgie voor de hartaandoening angina pectoris vergeleek met een placebo.⁸ Dit was lang vóór de *coronaire bypass*, de operatie die tegenwoordig het meest wordt toegepast.

In die tijd ondergingen de meeste hartpatiënten een procedure die *parasternale ligatie* werd genoemd, waarbij de beschadigde bloedvaten werden blootgelegd en opzettelijk afgebonden. De gedachte erachter was dat als chirurgen de bloedstroom op deze manier blokkeerden, het lichaam werd gedwongen om nieuwe bloedvaten te laten ontstaan, waardoor de bloedtoevoer naar het hart werd verhoogd.

De operatie was voor de overgrote meerderheid van de patiënten zeer succesvol, hoewel de artsen geen harde bewijzen hadden dat er ooit werkelijk nieuwe bloedvaten werden aangemaakt – vandaar de motivatie voor beide onderzoeken.

Deze groepen wetenschappers, één in Kansas City en één in Seattle, volgden beiden dezelfde procedure en verdeelden hun proefpersonen over twee groepen. Eén groep kreeg de standaard parasternale ligatie, en de andere onderging een schijnoperatie; de chirurgen maakten dezelfde kleine incisies in de borst van de patiënten als die ze bij de echte operatie maakten, waardoor de slagaders bloot kwamen te liggen, maar naaiden de patiënten daarna gewoon weer dicht, en verder niets.

De resultaten van beide onderzoeken kwamen opmerkelijk overeen: 67% van de patiënten die de daadwerkelijke ingreep had gekregen, voelde minder pijn en had minder medicatie nodig, terwijl 83% van degenen die de schijnoperatie had ondergaan, dezelfde mate van verbetering ervoer. De placebo-operatie werkte in feite beter dan de echte operatie!

Zou het kunnen dat op de een of andere manier de patiënten die de schijnoperatie hadden ondergaan, zodanig geloofden dat ze beter zouden worden dat ze *echt* beter werden – door niets meer dan de verwachting van de beste uitkomst vast te houden? En als dat mogelijk is,

wat zegt dat over de effecten die onze dagelijkse gedachten, positieve of negatieve, hebben op ons lichaam en onze gezondheid?

Attitude is alles

Er is nu een schat aan onderzoek dat aantoonde dat onze attitude (instelling of houding) inderdaad invloed heeft op onze gezondheid, met inbegrip van hoe lang we leven. Bijvoorbeeld: in 2002 publiceerde de Mayo Clinic een onderzoek dat meer dan dertig jaar lang 447 mensen volgde, waaruit bleek dat optimisten fysiek en mentaal gezonder zijn.⁹ *Optimist* betekent letterlijk 'beste', met de suggestie dat die mensen hun aandacht gericht hielden op de beste toekomstscenario's.

Specifieker gezegd, hadden de optimisten minder problemen met dagelijkse activiteiten als gevolg van hun lichamelijke gezondheid of hun gemoedstoestand; ze leden minder pijn; hadden meer energie; konden beter omgaan met sociale activiteiten; en voelden zich meestal gelukkiger, rustiger en vrediger. Dit kwam direct na een ander Mayo Clinic-onderzoek dat meer dan 800 mensen volgde gedurende 30 jaar, waaruit bleek dat optimisten langer leven dan pessimisten.¹⁰

Wetenschappers van Yale volgden tot 23 jaar lang 660 mensen van 50 jaar en ouder, en ontdekten dat mensen met een positieve instelling ten aanzien van ouder worden, ruim zeven jaar langer leefden dan degenen die een meer negatieve kijk hadden op ouderdom.¹¹ Hun instelling had een grotere invloed op hun levensduur dan bloeddruk, cholesterolniveaus, roken, lichaamsgewicht of hoeveelheid lichaamsbeweging.

Aanvullende onderzoeken hebben meer specifiek gekeken naar de relatie tussen gezondheid van het hart en attitude. Rond dezelfde tijd meldde een onderzoek van de Duke University onder 866 hartpatiënten dat degenen die in de regel meer positieve emoties hadden, 20% meer kans maakten om 11 jaar later nog in leven te zijn dan degenen die gewoonlijk meer negatieve gevoelens hadden.¹²

Nog opmerkelijker zijn de resultaten van een onderzoek onder 255

studenten geneeskunde aan het Medical College in Georgia die gedurende 25 jaar werden gevolgd: bij degenen die zich het meest antipathiek gedroegen, kwam coronair hartfalen vijf keer zo vaak voor.¹³

En uit een Johns Hopkins onderzoek dat in 2001 werd gepresenteerd op de American Heart Association Scientific Sessions bleek zelfs dat een positieve houding de beste bescherming kan bieden tegen hart- en vaatziekten bij volwassenen die als gevolg van hun familiegeschiedenis gevaar lopen.¹⁴

Dit onderzoek doet vermoeden dat de juiste houding net zo goed of beter werkt dan goede voeding, voldoende lichaamsbeweging en het in stand houden van het ideale lichaamsgewicht.

Hoe komt het dat onze alledaagse houding – of we over het algemeen blijer en liefdevoller, of meer vijandig en negatief zijn – kan helpen bepalen hoe lang we leven? Kunnen we onze huidige instelling ten goede veranderen? Zo ja, kan de ontwikkeling van een nieuwe manier van denken het winnen van de manier waarop onze gedachten zijn geconditioneerd door de ervaringen in het verleden?

Of kan de verwachting dat iets negatiefs zich gaat herhalen, dat ook daadwerkelijk tot stand helpen brengen?

Misselijk vóór de chemo

Volgens het National Cancer Institute doet zich bij ongeveer 29% van de patiënten die chemotherapie krijgt, een aandoening voor die *anticiperende misselijkheid* wordt genoemd, wanneer ze worden blootgesteld aan de geuren en beelden die hen herinneren aan hun chemobehandelingen.¹⁵ Ongeveer 11% voelt zich vóór hun behandeling zo ziek dat ze werkelijk moeten overgeven.

Sommige kankerpatiënten gaan zich al misselijk voelen in de auto, op weg naar de chemo, voordat ze zelfs maar een voet in het ziekenhuis hebben gezet, terwijl anderen moeten braken terwijl ze nog in de wachtkamer zitten.

Een onderzoek van het kankercentrum van de universiteit van

Rochester dat in 2001 werd gepubliceerd in het *Journal of Pain and Symptom Management* concludeerde dat misselijkheid verwachten de sterkste aanwijzing was dat patiënten die ook echt zouden ervaren.¹⁶

De gegevens van de onderzoekers meldden dat 40% van de chemopatiënten die dacht ziek te zullen worden – omdat hun arts hen had verteld dat ze waarschijnlijk ziek zouden worden *na* de behandeling – misselijk werd *voordat* de behandeling zelfs maar was toegediend.

Nog eens 13% die zei niet te weten wat ze moesten verwachten, werd ook ziek. Maar *geen* van de patiënten die niet verwachtten misselijk te worden, werd ziek.

Hoe kan het dat sommige mensen er zo van overtuigd raken dat ze ziek gaan worden van chemotherapie, dat ze werkelijk ziek worden voordat er maar één middel is toegediend? Is het mogelijk dat het de kracht van hun gedachten is die hen ziek maakt?

En als dat geldt voor 40% van de chemopatiënten, kan het dan ook zo zijn dat 40% van de mensen net zo gemakkelijk *beter kan worden* door simpelweg van gedachten te veranderen over wat ze ten aanzien van hun gezondheid of hun dag kunnen verwachten? Kan een enkele gedachte die een persoon accepteert, die persoon ook *beter* maken?

Spijverteringsproblemen verdwijnen

Nog niet zo lang geleden, net voordat ik in Austin uit een vliegtuig zou stappen, ontmoette ik een vrouw die een boek aan het lezen was dat mijn aandacht trok. Wij stonden te wachten om van boord te gaan en ik zag het boek uit haar tas steken; in de titel kwam het woord *geloof* voor. We glimlachten naar elkaar, en ik vroeg haar waar het boek over ging.

“Christendom en geloof”, antwoordde ze. “Waarom vraagt u dat?” Ik vertelde haar dat ik een nieuw boek aan het schrijven was over het placebo-effect en dat mijn boek alleen maar over geloven ging.

“Ik wil u iets vertellen”, zei ze. En ze vertelde me vervolgens dat ze

jaren geleden was gediagnosticeerd met gluten-intolerantie, coeliakie, colitis en tal van andere kwalen, en dat ze chronische pijn had. Ze was zich gaan verdiepen in de ziekten en was naar een aantal verschillende therapeuten gegaan voor advies.

Ze hadden haar aangeraden om bepaalde voedingsmiddelen te vermijden en bepaalde medicijnen te nemen, wat ze had gedaan, maar ze had nog steeds pijn over haar hele lichaam. Ze had ook niet kunnen slapen, had last van huiduitslag en ernstige spijsverteringsstoornissen en nog een heleboel andere vervelende symptomen. Jaren later ging de vrouw naar een nieuwe arts, die besloot om een aantal bloedtests te doen. Toen de bloedtests terugkwamen uit het lab, bleken alle resultaten negatief.

“Op de dag dat ik ontdekte dat ik echt normaal was en er niets mis was met mij dacht ik: *ik voel me goed*, en al mijn klachten verdwenen. Ik voelde me meteen prima en kon eten wat ik wilde”, vertelde ze me stralend. Glimlachend voegde ze eraan toe: “Wat geloof je *daarvan?*”

Als het waar is dat het opdoen van nieuwe informatie die zorgt voor een 180-graden ommekeer in wat we geloven over onszelf, onze symptomen werkelijk kan doen verdwijnen, wat is er dan gaande in ons lichaam dat dit ondersteunt en laat gebeuren? Wat is de precieze relatie tussen het denken en het lichaam?

Zou het mogelijk zijn dat deze nieuwe overtuigingen inderdaad onze hersenen en lichaamschemie kunnen veranderen, de neurocircuits van wie we denken te zijn opnieuw fysiek kunnen bedraden en onze genetische expressie kunnen veranderen? Zouden we feitelijk andere mensen kunnen worden?

Parkinson versus placebo

De ziekte van Parkinson is een neurologische aandoening, gekenmerkt door de geleidelijke degeneratie van zenuwcellen in het deel van de middenhersenen dat de *basale ganglia* wordt genoemd, en dat je lichamelijke bewegingen regelt. De hersenen van mensen die deze

droevige ziekte hebben, produceren niet genoeg van de neurotransmitter dopamine, benodigd voor een goede werking van de basale ganglia. Vroege symptomen van de ziekte van Parkinson, die op dit moment wordt beschouwd als ongeneeslijk, zijn onder andere motorische problemen als spierstijfheid, tremoren en veranderingen in lopen en spraakpatronen die de bewuste spiercontrole overheersen.

In één studie vertelde een groep onderzoekers van de universiteit van British Columbia in Vancouver aan een groep Parkinsonpatiënten dat ze een medicijn toegediend zouden krijgen dat hun symptomen significant zou verbeteren.¹⁷ In werkelijkheid kregen de patiënten een placebo – niets anders dan een zoutoplossing-injectie. Toch had de helft van hen – zonder medisch ingrijpen dus – na de injectie in feite een veel betere motorische controle.

De onderzoekers scanden toen de hersenen van de patiënten om een beter idee te krijgen van wat er was gebeurd en ontdekten dat de mensen die positief reageerden op de placebo, zowaar dopamine hadden aangemaakt in hun hersenen – tot zelfs 200% meer dan voorheen. Om eenzelfde werking te verkrijgen met een medicijn zou je zo ongeveer een volledige dosis amfetamine moeten toedienen – een stemming verhogend middel dat ook dopamine doet toenemen.

Het leek erop dat alleen al de verwachting om beter te worden, bij de Parkinsonpatiënten nog niet eerder aangeboorde krachten ontkende, die de productie van dopamine stimuleerden – precies wat hun lichaam nodig had om op te knappen.

En als dit waar is, wat is dan het proces waardoor alleen gedachten dopamine kunnen produceren in het brein? Zou zo'n nieuwe innerlijke staat, veroorzaakt door de combinatie van duidelijke intentie en een staat van verhoogde emotie, ons bijna onoverwinnelijk kunnen maken in bepaalde situaties door onze eigen interne opslagplaats van farmaceutica te activeren en de genetische omstandigheden van ziekte te overwinnen die we ooit beschouwden als vallend buiten onze bewuste controle?

Over dodelijke slangen en strychnine

Er zijn in de Appalachen restanten te vinden van een 100 jaar oud religieus ritueel dat bekend staat als slangen hanteren, of ‘slangen oppakken’.¹⁸ Hoewel West-Virginia de enige Amerikaanse staat is waar het allemaal nog steeds legaal is, weerhoudt dat de gelovigen en de lokale politie in andere staten, die erom bekend staan dat ze een oogje dichtknijpen ten aanzien van het ritueel, niet.

In deze bescheiden kerkjes waar de kerkgangers zich verzamelen voor de eredienst, komt de prediker binnen met één of meer kofferachtige vergrendelde houten kisten met scharnierende, doorzichtige kunststof deurtjes met luchtgaten, en zet de kisten voorzichtig op het podium voorin de kerk of zaal, in de buurt van de preekstoel.

Het duurt niet lang of de muziek begint, een opzweepende mix van country-en-western en bluegrass melodieën met diep religieuze teksten over redding en de liefde van Jezus. Live muzikanten gaan tekeer op keyboards, elektrische gitaren, en zelfs op drumsets waar elke tierband jaloers op zou zijn, en de kerkgangers schudden hun tamboerijn terwijl de Geest bezit van hen neemt.

Wanneer de energie eenmaal is opgebouwd, steekt de prediker een vuurtje aan in een glazen schaal op de preekstoel, houdt zijn hand in het vuur en laat de vlammen zijn uitgestrekte hand likken voordat hij de schaal oppakt om het vuur langzaam over zijn blote onderarmen te laten strijken. Hij is zich alleen maar aan het ‘opwarmen’.

De kerkgangers beginnen al gauw heen en weer te zwaaien en in hun handen te klappen, gaan in tongen spreken, springen op en neer en dansen op de muziek ter ere van hun verlosser. Ze worden overgenomen door de Geest – zij noemen het ‘gezalfd’. Dan is het tijd voor de prediker om een van de afgesloten kisten open te klikken, een hand erin te steken, en er een dodelijke slang uit te trekken – meestal een ratelslang, cottonmouth (water-moccasin) of copperhead (moccasin). Ook hij is aan het dansen en werkt zich behoorlijk in het zweet terwijl hij de levende slang in het midden vasthoudt, zodat de kop van de slang zich schrikbarend dicht bij het hoofd en de keel van de prediker bevindt.

Hij tilt de slang hoog in de lucht voordat hij hem weer naar beneden dichterbij zijn lichaam brengt, en hij danst de hele tijd door, terwijl de slang zich met de onderste helft rond zijn arm draait en met de bovenste helft volkomen vrij door de lucht kronkelt.

De prediker pakt dan eventueel een tweede of zelfs een derde slang uit andere houten kisten en de kerkgangers, zowel mannen als vrouwen, kunnen de slangen van hem overnemen als ze de ‘zalving’ over zich heen voelen komen. In bepaalde diensten neemt de prediker zelfs gif in zoals bijvoorbeeld strychnine, gewoon uit een drinkglas, zonder daar nadelige gevolgen van te ondervinden.

Hoewel de slangenpakkers wel eens worden gebeten gebeurt dat niet vaak, gezien de duizenden diensten waarbij opgewonden gelovigen in die houten kisten grijpen zonder een spoor van twijfel of angst. En ook wanneer dat wel gebeurt, gaan ze niet altijd dood – zelfs al hebben ze bepaald geen haast om naar het ziekenhuis te gaan, omdat ze liever de kerkgangers in gebed om zich heen verzameld zien.

Waarom worden deze mensen niet vaker gebeten? En waarom vallen er niet meer doden wanneer ze worden gebeten? Hoe kunnen ze in een gemoedstoestand komen waarin ze niet bang zijn voor zulke giftige dieren, waarvan bekend is dat de beet dodelijk is, en hoe kan die gemoedstoestand hen beschermen?

Dan hebben we nog de demonstraties van extreme kracht in noodsituaties, die bekend staat als ‘hysterische kracht’. In april 2013 bijvoorbeeld tilden de 16-jarige Hannah Smith en haar 14-jarige zus Haylee uit Lebanon, Oregon, een tractor op van 1500 kilo om hun vader, Jeff Smith, die eronder bekneld zat, te bevrijden.¹⁹

En wat te denken van vuurlopers – inheemse stammen die heilige rituelen beoefenen en westerse mensen die workshops doen – die over gloeiende kolen lopen? Of bijvoorbeeld kermisartiesten of Javaanse trance-dansers die zich gedwongen voelen om glas te kauwen en door te slikken (een aandoening die bekend staat als *hyalofagie*)?

Hoe zijn zulke schijnbaar bovenmenselijke prestaties mogelijk, en hebben ze iets cruciaals met elkaar gemeen? Zouden deze mensen op het hoogtepunt van hun onvoorwaardelijke overtuiging op de een

of andere manier hun lichaam veranderen, zodat zij immuun worden voor hun omgeving? En kan hetzelfde rotsvaste geloof dat slangenbezwervers en vuurlopers bezielt ook de andere kant opgaan, waardoor we onszelf beschadigen – en we zelfs doodgaan – zonder dat wij ervan bewust zijn wat we aan het doen zijn?

Overwinning op voodoo

In 1938 werd een 60-jarige man op het platteland van Tennessee in vier maanden tijd almaar zieker en zieker, voordat zijn vrouw hem naar het 15 bedden tellende ziekenhuis aan de rand van de stad bracht.²⁰

Tegen die tijd was Vance Vanders (niet zijn echte naam) meer dan 25 kilo lichter en leek hij nagenoeg dood. De arts, Drayton Doherty, had het vermoeden dat Vanders leed aan tuberculose of mogelijk kanker, maar herhaalde tests en röntgenfoto's bleken negatief. Uit dr. Doherty's lichamelijk onderzoek kwam niets dat Vanders' ellendige toestand zou kunnen verklaren.

Vanders weigerde te eten, dus kreeg hij een voedingssonde, maar hardnekkig braakte hij alles uit wat in de sonde werd gedaan. Hij verslechterde meer en meer en bleef steeds maar herhalen dat hij zou gaan sterven, en ten slotte was hij nauwelijks nog in staat om te praten. Het einde leek nabij, hoewel dr. Doherty nog steeds geen idee had wat de man scheelde.

Vanders' radeloze vrouw vroeg dr. Doherty om een persoonlijk onderhoud dat hij strikt geheim moest houden en vertelde hem dat het probleem van haar man was dat hij 'gevooodoo'd' was. Het bleek dat Vanders, die in een buurt woonde waar voodoo een gangbare praktijk was, ruzie had gehad met een lokale voodoo-priester. De priester had Vanders opgeroepen 's avonds laat naar de begraafplaats te komen, waar hij hem had behekst door een fles onwelriekende vloeistof voor Vanders' gezicht heen en weer te zwaaien.

De priester had Vanders verteld dat hij spoedig zou sterven en dat niemand hem kon redden. Dat was het. Vanders was ervan overtuigd dat zijn dagen geteld waren en geloofde dus in een nieuwe en som-

bere toekomstige realiteit. De verslagen man ging terug naar huis en weigerde nog iets te eten. Ten slotte bracht zijn vrouw hem naar het ziekenhuis.

Nadat dr. Doherty het hele verhaal had aangehoord, kwam hij met een nogal onorthodox plan om zijn patiënt te behandelen. 's Morgens riep hij Vanders' familie rond zijn bed en vertelde hen dat hij nu zeker wist hoe hij de zieke kon genezen. De familie luisterde aandachtig toe terwijl dr. Doherty het volgende verzonnen verhaal ontvouwde.

Hij zei dat hij de vorige avond naar de begraafplaats was gegaan, waar hij de voodoo-priester met een truc heen had gelokt en hem had ontfutseld hoe hij Vanders had gevooodoo'd. Het was niet gemakkelijk geweest, zei dr. Doherty. De priester had uiteraard niet met hem willen samenwerken, hoewel hij ten slotte had toegegeven toen dr. Doherty hem tegen een boom had geduwd en zijn keel had dichtgeknepen.

Dr. Doherty zei dat de priester hem had verteld dat hij een paar hagedisseneieren op Vanders' huid had gewreven en dat de eieren zich een weg hadden gebaad naar Vanders' maag, waar ze waren uitgebroed. De meeste hagedissen waren dood, maar één groot exemplaar had het overleefd en was nu Vanders' lichaam van binnenuit aan het opeten. De arts verklaarde dat hij alleen maar de hagedis uit Vanders' lichaam hoefde te verwijderen en de goede man zou zijn genezen.

Toen riep hij de verpleegster erbij die gediensig een grote injectiespuit bracht, gevuld met iets waarvan dr. Doherty beweerde dat het een krachtig medicijn was. In werkelijkheid was de injectiespuit gevuld met een braakmiddel. Dr. Doherty inspecteerde de spuit zorgvuldig om er zeker van te zijn dat die goed werkte en toen injecteerde hij met veel ceremonieel zijn angstige patiënt met de vloeistof. Op grootse wijze schreed hij de kamer uit, zonder nog een woord te zeggen tegen de verbijsterde familie.

Het duurde niet lang voordat de patiënt begon over te geven. De verpleegster gaf hem een teiltje en Vanders kermde, kreunde en kokhalsde een hele tijd. Op het moment dat dr. Doherty vermoedde dat het braken zo ongeveer klaar was, liep hij zelfverzekerd weer de kamer in. Toen hij bijna bij het bed was, greep hij in zijn zwarte dokterstas en

pakte er een groene hagedis uit die hij in zijn hand verborg zonder dat iemand het in de gaten had. Net toen Vanders weer had gespuugd, liet dr. Doherty het reptiel in het teiltje glijden.

“Kijk, Vance!”, riep hij meteen, met al de emotie dat hij kon opbrengen. “Kijk eens wat er uit je lichaam is gekomen. Je bent nu genezen. De voodoo-vloek is opgeheven!”

De kamer gonsde van opwinding. Sommige familieleden vielen kreunend op de grond. Vanders zelf week achteruit, weg van het teiltje, met opengesperde ogen. Binnen een paar minuten viel hij in een diepe slaap die meer dan 12 uur duurde.

Toen Vanders eindelijk wakker werd, had hij erge honger en gulzig werkte hij zoveel voedsel naar binnen dat de arts vreesde dat zijn maag zou ontploffen. Binnen een week had de patiënt zijn volledige gewicht en kracht terug. Hij kwam uit het ziekenhuis als een gezond mens en leefde nog minstens tien jaar.

Is het mogelijk dat een man gewoon gaat liggen en doodgaat, alleen omdat hij denkt dat hij behekst is? Spreekt de hedendaagse medicijnman, opgetuigd met een stethoscoop en met in zijn witte jas een receptenblok, voor ons met dezelfde overtuiging als de voodoo-priester voor Vanders – en is ons geloof feitelijk hetzelfde?

En als het inderdaad waar is dat iemand in zekere zin gewoon kan besluiten om te sterven, zou het dan ook zo kunnen zijn dat iemand met een terminale ziekte de beslissing kan nemen om te *leven*? Kun je permanent je innerlijke staat wijzigen – kun je je identiteit als slachtoffer van kanker of artritis of hartpatiënt of Parkinsonpatiënt opgeven – en een gezond lichaam ‘inlopen’ alsof je het ene kostuum uittrekt en een ander aantrekt?

In de volgende hoofdstukken gaan we onderzoeken wat er echt mogelijk is en hoe dat op jou van toepassing is.



HOOFDSTUK 2

Een korte geschiedenis van de placebo

Er is een gezegde dat luidt: desperate tijden vragen om desperate maatregelen. Toen de in Harvard opgeleide Amerikaanse chirurg Henry Beecher in militaire dienst was in de Tweede Wereldoorlog, was op zeker moment de morfine op. Zo op het eind van de oorlog was in militaire veldhospitalen morfine schaars geworden, dus dit was geen ongebruikelijke situatie.

Op dat moment stond Beecher op het punt een zwaargewonde soldaat te opereren. Hij was bang dat de soldaat zonder pijnstillers in een fatale cardiovasculaire shock zou raken. Wat er toen gebeurde deed hem versteld staan.

Zonder een spier te vertrekken, vulde een van de verpleegkundigen een spuit met een zoutoplossing en gaf de soldaat een injectie – net alsof ze hem morfine gaf. De soldaat kalmeerde meteen. Hij reageerde alsof hij daadwerkelijk een pijnstiller kreeg toegediend, hoewel hij alleen maar een spuit met zout water had gekregen.

Beecher begon met de operatie, sneed in het vlees van de soldaat, deed alle herstelwerkzaamheden die noodzakelijk waren en naaide hem weer dicht, alles zonder verdoving. De soldaat voelde weinig pijn en raakte niet in shock. Hoe was het mogelijk, vroeg Beecher zich af, dat zout water morfine kon vervangen?

Na dit verbijsterende succes deed Beecher, elke keer wanneer het veldhospitaal geen morfine meer had, weer hetzelfde: hij injecteerde