

---

---

# ALLE LOF VOOR

## *Hoe je geest je lichaam kan helen*

*'Dr. David Hamilton is een van de meest toonaangevende pioniers op het gebied van de verbinding tussen de geest en het lichaam. Hoe je geest je lichaam kan helen, is gevuld met voldoende onderbouwd bewijsmateriaal om je te kunnen demonstreren hoe machtig en sterk je bent.  
Dit boek zal je leren dat genezing door de geest niet alleen een mogelijkheid is, maar een realiteit.  
Ik vond het een heerlijk boek om te lezen!'*

— DR. JOE DISPENZA, *NEW YORK TIMES*-BESTSELLERAUTEUR VAN  
*JIJ BENT DE PLACEBO\**

*'Als wetenschapper die een nieuw bewustzijn heeft omarmd heeft David een brug weten te bouwen die een grote hulp kan zijn voor iedereen die de connectie tussen het lichaam, de geest en onze spirituele 'ik' wil leren begrijpen.'*

— LOUISE HAY

*'David Hamilton heeft de unieke gave om de geest/lichaam-connectie en de wetenschap op een eenvoudige maar krachtige manier met elkaar te combineren. Iedereen zou zijn werk moeten lezen!'*

— SUZY WALKER, *PSYCHOLOGIES*

---

---

*‘De invloed die onze gedachten en geest op  
ons fysieke lichaam hebben is het  
vakgebied waarin David Hamilton een expert is.’*

— *DAILY EXPRESS*

*‘... zeer overtuigend ...’*

— *RED MAGAZINE*

*‘Het gemak waarmee dr. David Hamilton kan uitleggen  
hoe visualisaties en de kracht van de geest  
benut kunnen worden om het lichaam te helpen genezen,  
is zeer bijzonder. Het is echt een gave en  
deze meest recente versie van  
Hoe je geest je lichaam kan helen  
zou in iedere boekenkast moeten staan. Als universitair  
docent en klinisch psycholoog, word ik voortdurend  
herinnerd aan de relatie tussen lichaam en geest  
en het onderzoek en bewijs dat David in dit boek  
levert is volledig wetenschappelijk onderbouwd!’*

— DR. PETA STAPLETON, UNIVERSITAIR HOOFDDOCENT, BOND UNIVERSITEIT,  
AUSTRALIË, KLINISCH PSYCHOLOOG EN AUTEUR

---

# Hoe je geest je lichaam kan helen

---

---

Ook geschreven door David R. Hamilton en  
gepubliceerd door Hay House

**Boeken:**

*De vijf bijwerkingen van vriendelijk zijn\** (2020)

*Hou van jezelf!\*\** (2017)

Is Your Life Mapped Out? (2012)

Choice Point (2012)

The Contagious Power of Thinking (2011)

Why Kindness Is Good for You (2010)

How Your Mind Can Heal Your Body, 1st edition (2008)

Destiny Vs Free Will (2007)

It's the Thought That Counts (2006)

**Digitale Audio Downloads:**

How Your Mind Can Heal Your Body (2018)

The Five Side Effects of Kindness (2017)

I Heart Me (2017)

Quantum Field Healing (2015)

**CD's:**

Quantum Field Healing (2010)

Secrets and Rules for Attracting What You Want: Live Lecture (2008)

\* uitgegeven door en verkrijgbaar bij Succesboeken.nl, 2020

\*\* uitgegeven door Deltas, NL, 2017, ISBN 9789044745740,  
verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

---

# Hoe je geest je lichaam kan helen

**David R. Hamilton**



---

---

## Hoe je geest je lichaam kan helen

Copyright © 2008, 2018 David R. Hamilton  
English language publication 2018 by Hay House UK Ltd.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd 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 © 2019 voor deze uitgave:  
Belfra Publishers for Success bv, h.o.  
Succesboeken.nl  
The Netherlands  
e-mail: info@succesboeken.nl  
ISBN: 9789492665379  
Nur: 740  
Trefwoord: mens en maatschappij

Vertaling: Pascale Kamminga-Lever  
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

### Waarschuwing-Disclaimer

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 auteur 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.

---

*Voor Ryan, Jake, Ellie, Lucas en Harriet.*

*Jullie hebben de familie  
ontzettend veel vreugde gebracht.*

---

*'Alleen diegenen die durfden te geloven  
dat iets binnenin hen  
superieur was aan de omstandigheden,  
hebben ooit iets magnifieks bereikt.'*

— BRUCE BARTON



---

---

# INHOUD

<i>Dankbetuigingen</i>	XI
<i>Introductie</i>	XIII

## ***Deel 1: De lichaam–geest connectie***

Hoofdstuk 1: De kracht van positief denken	1
Hoofdstuk 2: De kracht van geloven	17
Hoofdstuk 3: Medicijnen werken beter wanneer we erin geloven	31
Hoofdstuk 4: De kracht van plasticiteit	47
Hoofdstuk 5: De geest kan het lichaam helen	57
Hoofdstuk 6: De kracht van verbeelding en observatie	71
Hoofdstuk 7: Visualisatie voor rehabilitatie en sport	83
Hoofdstuk 8: Visualisatie om het immuunsysteem te versterken	95
Hoofdstuk 9: Visualisatie voor kanker en andere ziekten	99
Hoofdstuk 10: Hoe werkt visualisatie	115
Hoofdstuk 11: Stressen, of niet stressen	121
Hoofdstuk 12: Zo visualiseer je	131
Hoofdstuk 13: De kracht van affirmaties	143

## ***Deel 2: Visualisatie in actie***

Hoofdstuk 14: Waargebeurde verhalen van succesvolle visualisaties	149
<i>Tot slot: De kracht van liefde</i>	189
<i>Visualisaties van A tot Z</i>	201
<i>Bronnen</i>	257
<i>Over de auteur</i>	274
<i>Index</i>	275

## Hoe je geest je lichaam kan helen

---

---

---

## DANKBETUIGINGEN

**I**k wil graag mijn uitgever, Hay House, bedanken. Deze uitgeverij heeft mij als auteur in ontwikkeling nu al vele jaren gesteund en heeft mij tevens altijd in staat gesteld te schrijven over onderwerpen waarover ik zelf graag wilde schrijven.

De eerste editie van dit boek heeft veel mensen op hun genezingsreis geholpen door hen hoop, zelfvertrouwen en praktische hulpmiddelen te geven. En ik hoop dat hetzelfde van deze editie zal worden gezegd. Ik heb soms het gevoel dat de uitgevers van boeken onvoldoende waardering krijgen. Zonder de individuele bijdragen van al het personeel in een uitgeverij zouden boeken als deze de mensen die er baat bij hebben niet bereiken.

Vanaf het moment dat de pen voor het eerst het papier raakt tot het moment waarop een boek wordt gepubliceerd, is het een teamprestatie. Mijn redactrice Debra Wolter maakt onderdeel uit van dit team en zij heeft uitstekend werk verricht door de tekst vlot leesbaar te maken, belangrijke punten te verduidelijken, structurele wijzigingen aan te brengen en het boek over het algemeen nog toegankelijker voor de lezer te maken.

Ik wil ook alle mensen bedanken die zo vriendelijk zijn geweest mij verhalen te sturen over hun eigen gebruik van visualisatie. Deze verhalen werden opgestuurd uit de goedheid van hun hart, in de hoop dat hun eigen ervaringen anderen kunnen helpen die ziek of geblesseerd zijn.

Tussen de eerste editie in 2008 en deze nieuwe editie heb ik gesprekken gevoerd of e-mails uitgewisseld met een aantal onderzoekers die zo vriendelijk waren mij broninformatie over hun onderzoek op te sturen of specifieke vragen die ik had, te beantwoorden.

In het bijzonder wil ik Fabrizio Benedetti, Barbara Anderson, Lyn Freeman en Stephanie Wai-Shan Louie (eerste editie) bedanken, even-

als Ann Jacobsen, Jane Ehrman en Andreas Charalambous (tweede editie).

Ik schreef veel van het extra materiaal voor deze editie in een coffeeshop die ik 'mijn kantoor' ben gaan noemen – Caffè Nero in Stirling, Schotland. Ik ben dankbaar voor de zeer goede koffie, de bosbessensmuffins, de pepermuntthee (zodra ik mijn cafeïnelimiet van slechts één koffie per dag had bereikt), en vooral voor de vriendelijkheid van het personeel. Zonder dat laatste zou ik waarschijnlijk een ander kantoor hebben moeten opzoeken.

Ik denk niet dat ik een auteur met veel boeken zou zijn zonder de steun van mijn partner, Elizabeth Caproni. Toen ik net begon, probeerden Elizabeth en ik allebei aan onze carrières te werken – Elizabeth als actrice en ik als schrijver. We waren blut, maar tussen het acteerwerk door had Elizabeth meerdere baantjes zonder ooit te verwachten dat ik hetzelfde zou doen. Ze steunde me onvermoeibaar, terwijl ik tijd doorbracht in de warmte van coffeeshops terwijl zij soms buiten werkte in de kou en regen, zodat ik mijn eerste boek kon schrijven en het vervolgens zelf kon publiceren. Zij is altijd al mijn rots in de branding geweest.

Ik zou ook niet kunnen doen wat ik doe zonder de liefde en steun van mijn moeder en vader, mijn drie zussen, hun partners en mijn neven en nichten. Elizabeth's ouders zijn ook altijd als een familie voor mij geweest. Ik heb zo vaak gebruikgemaakt van de liefde van mijn familie om kracht te vinden wanneer ik het nodig had en om me vredig te voelen. Ik beschouw mezelf als een zeer gelukkig mens, dat ik zo'n goed netwerk van liefde en steun om mij heen heb.

---

---

## INTRODUCTIE

Het lijkt geen twijfel dat de geest het lichaam beïnvloedt. Een gevoel van schaamte kleurt de wangen rood, de gedachte op een citroen te bijten veroorzaakt de productie van speeksel in de mond. Er zijn zelfs fysiek voor de hand liggende veranderingen in de anatomie van een man wanneer hij mentaal geniet van een seksuele fantasie.

Al deze dingen gebeuren omdat gedachten, gevoelens, ideeën, verbeeldingskracht, overtuigingen of verwachtingen in de geest van een persoon een reeks chemische en biologische veranderingen veroorzaken die resulteren in een fysiek effect.

Meer betalen voor een eenvoudige pijnstillers kan een groter pijnstillend effect geven dan een goedkopere versie, hoewel ze misschien exact hetzelfde medicijn zijn. Gewoon anders verpakt en geprijsd. Soms werkt zelfs een duur verpakte placebo net zo goed als een goedkopere versie van het echte medicijn.

In de Verenigde Staten is een placebo-injectie voor pijn effectiever dan een placebo tablet, maar in Europa is een placebo tablet effectiever dan een injectie, hoewel ze beide placebo's zijn. Sommige onderzoeken naar medicatie tegen maagzweren hebben aangetoond dat in West-Europa de placebo bijna net zo goed werkte als het echte medicijn in Zuid-Amerika.

Dezelfde placebo kan tegengestelde effecten veroorzaken, afhankelijk van waar de gebruiker denkt dat hij voor helpt. Geloven dat een inhalator de luchtwegen kan ontspannen, kan de luchtwegen ontspannen, maar geloven dat hij allergenen bevat, kan ze vernauwen, zelfs als het in beide gevallen een placebo is. Geloven dat een tablet een stimulerend middel is, kan spierspanning en een verhoging van de hartslag en bloeddruk veroorzaken, maar als je denkt dat het een ontspannend middel is kan het de spieren ontspannen en de hartslag en bloeddruk verlagen.

Sommige mensen worden zelfs dronken van alcohol placebo's. En

een deel van de kracht van viagra kan te wijten zijn aan het feit dat de naam klinkt als Niagara, wat een indrukwekkende ‘natuurkracht’ is.

Er zijn vele manieren waarop de geest het lichaam beïnvloedt. Je gestrest voelen produceert stresshormonen, verhoogt de bloeddruk en vernauwt slagaders. Maar de gevoelens die geassocieerd worden met liefde, vriendelijkheid of mededogen produceren een hormoon dat de bloeddruk verlaagt en de slagaders verwijdt – een geheel tegenovergesteld effect.

Door onze aandacht op de adem te richten, zoals bij meditatie, kunnen fysieke veranderingen in de structuur van de hersenen ontstaan, bijna alsof we met onze hersenen naar de sportschool zijn gegaan. Sommige studies lieten zelfs zien dat meditatie ongeveer 2.000 van onze genen beïnvloedt.

Iets visualiseren creëert ook fysieke veranderingen in de hersenen, in overeenstemming met wat een persoon visualiseert. Op de een of andere manier kunnen de hersenen het verschil niet zien tussen wat echt is en wat een persoon zich *voorstelt*. Studies over sporters en zelfs over patiënten die aan het herstellen zijn van een beroerte, tonen aan dat wanneer je je inbeeldt dat je je spieren beweegt de spieren aanzienlijk sterker worden.

Onderzoek van het immuunsysteem toont zelfs aan dat het visualiseren van de werking van het immuunsysteem de immunofunctie kan verbeteren. In sommige onderzoeken deden kankerpatiënten die chemotherapie ondergingen en de werking van hun immuunsysteem visualiseerden het veel beter dan patiënten die de visualisaties niet deden. Mensen hebben visualisatie strategieën toegepast op allerlei verschillende soorten kwaaltjes, verwondingen, blessures en medische aandoeningen. Je zult over vele hiervan lezen in dit boek.

### Hoe dit boek werkt

Het eerste deel van het boek levert het wetenschappelijk bewijs voor de verbinding tussen de geest en het lichaam, de invloed die onze instelling heeft op veroudering, het immuunsysteem en het hart,

hoe het placebo-effect werkt en verschillende voorbeelden daarvan, de effecten van meditatie en hoe visualisatie werkt om veranderingen in de hersenen en het lichaam teweeg te brengen; het deelt ook het onderzoek naar het gebruik van visualisatie om sporters, mensen die een beroerte hebben gehad en mensen die een kankerbehandeling ondergaan te helpen.

De tweede helft van het boek leert je hoe je kunt visualiseren, legt de belangrijkste strategieën uit en deelt talloze voorbeelden van visualisatie strategieën die door mensen over de hele wereld met succes worden gebruikt. Het bevat ook een gealfabetiseerde lijst medische aandoeningen, met één of meer voorgestelde visualisaties voor iedere aandoening.

Door het hele boek heen heb ik de termen 'visualisatie' en 'inbeelding' meestal door elkaar gebruikt om te verwijzen naar hetzelfde fenomeen van een duidelijke interne mentale weergave van iets. In het boek deel ik meer van wat dit betekent en hoe je zo'n representatie kunt creëren.

Dit is de 10-jarige jubileumeditie van *Hoe je geest je lichaam kan helpen*. Toen ik het boek in 2008 voor het eerst schreef, had ik geen idee van het aantal mensen dat het zou lezen of als gids zou gaan gebruiken om hen te helpen bij hun herstel van letsel, blessures of ziekte. Noch dat ik ooit een inleiding zou gaan schrijven voor een 10-jarige jubileumeditie. Ik ben erg blij dat ik mensen heb kunnen helpen, zelfs op deze bescheiden wijze.

Onderzoek heeft de afgelopen 10 jaar veel vooruitgang geboekt. Deze nieuwe editie bevat vier nieuwe hoofdstukken die een groot gedeelte van het onderzoek naar het gebruik van visualisatie in een aantal scenario's samenvatten: het verbeteren van sportprestaties zowel voor de absolute beginner als voor de topsporter; steun bij de revalidatie van mensen die een beroerte hebben gehad; en inzicht in hoe visualisatie het immuunsysteem kan beïnvloeden en hoe dit mensen met kanker die chemotherapie, radiotherapie en/of chirurgie ondergingen heeft geholpen.

Het nieuwe materiaal bevat ook gepubliceerde wetenschappelijke studies over het gebruik van visualisatie bij astma, totale knieervan-

ging, artritis, interstitiële cystitis, wondgenezing en andere aandoeningen. En legt tevens uit hoe visualisatie nu eigenlijk precies werkt om veranderingen in het lichaam teweeg te brengen. De wetenschappelijke referenties voor alle geciteerde studies zijn te vinden in de sectie *Bronnen* aan het einde van het boek, mocht je zelf dieper op specifieke gebieden in willen gaan.

Deze nieuwe editie bevat ook nieuwe verhalen van mensen die visualisatie hebben gebruikt om hen te helpen herstellen van kanker, ME/CVS, hart- en vaatziekten, postpoliosyndroom, lupus, hooikoorts, een traag werkende schildklier, psoriasis, het verminderen van ontstekingen, het verwijderen van wratten en zelfs het te boven komen van reisziekte.

Dit boek biedt geenszins het antwoord op alle vragen die er zijn over de invloed die de geest heeft op het lichaam en het gebruik van dit concept bij het ondersteunen van genezing. Noch is het het laatste woord dat ooit over dit onderwerp is gezegd. Het is eerder een vereenvoudigde praktische gids die de wetenschap deelt over de verbinding tussen de geest en het lichaam, zodat deze beknopte handleiding lezers kan helpen meer geloof te hebben in het gebruik van hun geest, samen met enkele eenvoudige instructies over hoe de geest te gebruiken om hen te helpen bij het genezingsproces.

Het is mijn wens dat dit boek hoop en praktische begeleiding biedt aan mensen die het nodig hebben. Ik hoop ook dat dit boek zal leiden tot nog actiever wetenschappelijk onderzoek naar het brede onderwerp van geest-lichaam door de duidelijke en beknopte manier waarop ik het hier onder de aandacht heb gebracht.

Ik wil daarbij ook nog aantekenen dat hoewel de titel van het boek zegt ‘... je lichaam kan *helen*’, ik natuurlijk niet suggereer dat de geest het enige middel is bij het herstel van blessures, aandoeningen en ziekten; in plaats daarvan zeg ik dat hij een ondersteunende rol speelt die soms aanzienlijk kan zijn.

We gebruiken onze geest voortdurend om ons goed te voelen of zelfs om ons gestrest te voelen, zonder te beseffen dat de richting waarin we onze geest sturen effect kan hebben. Het denken aan mensen en dingen die ons bijvoorbeeld ergeren, kan de genezing vertragen



door het immuunsysteem te onderdrukken, terwijl het denken op een manier die ons een goed of ontspannen gevoel geeft het immuunsysteem zou kunnen versterken.

In dit boek heb ik gesuggereerd dat we onze geest gebruiken *naast* alle medische adviezen of interventies die we kunnen ondergaan, niet *in plaats van* – net zoals we niet trainen in plaats van te eten, of mediteren in plaats van te slapen. Het ene is een aanvulling op het andere. Het vervangt elkaar niet. Daarom moeten we onze geest gebruiken als ondersteuning voor natuurlijke genezingsprocessen, evenals ondersteuning voor medicamenteuze en andere medische interventies.

Misschien was ‘... je lichaam kan *helpen*’ een geschiktere titel geweest voor dit boek. Ik wil echter niet de krachtige rol die de geest bij genezing kan spelen bagatelliseren, want soms kan het heel belangrijk zijn hoe een persoon zijn geest gebruikt.

Ik hoop dat je dit boek met plezier zult lezen en dat je, ongeacht of je een patiënt, een geïnteresseerde lezer, een therapeut, een gezondheidsprofessional of een academicus bent, iets van waarde vindt op de pagina’s die het bevat.

## Hoe je geest je lichaam kan helen

---

---

Deel 1

DE LICHAAM-GEEST  
CONNECTIE

## Hoe je geest je lichaam kan helen

---

---

---

## HOOFDSTUK 1

### DE KRACHT VAN POSITIEF DENKEN

*‘Een pessimist ziet een probleem in iedere mogelijkheid;  
een optimist ziet een mogelijkheid in ieder probleem.’*

— WINSTON CHURCHILL

**O**ptimisten leven langer dan pessimisten! Dat is de conclusie van een 30-jarige studie onder 447 mensen die werd uitgevoerd door wetenschappers van de Mayo Clinic in de Verenigde Staten. Ze ontdekten dat optimisten ongeveer 50% minder kans hadden op een vroege dood dan pessimisten, en schreven; “... de geest en het lichaam zijn met elkaar verbonden en je instelling heeft invloed op de definitieve uitkomst – de dood.”

Een ontstellende statistiek! Optimisten bleken ook minder lichamelijke en emotionele gezondheidsproblemen te hebben, minder pijn en meer energie te hebben, en ze voelden zich over het algemeen vroediger, gelukkiger en rustiger dan de pessimisten.

Een studie uit 2004, gepubliceerd in het tijdschrift *Archives of General Psychiatry*, vond iets soortgelijks. Er werd geconcludeerd dat er een “beschermende relatie is tussen ... optimisme en sterfte op oudere leeftijd.” Optimisme beschermt je tegen ziekte. De wetenschappers bestudeerden de antwoorden van 999 Nederlandse mannen en vrouwen in de leeftijd van 65 tot 85 op een reeks uitspraken, waaronder:

‘Ik heb vaak het gevoel dat het leven nog vol beloften zit.’

‘Ik heb nog steeds positieve verwachtingen over mijn toekomst.’

‘Er zijn veel momenten van geluk in mijn leven.’

‘Ik lach nog erg vaak.’

‘Ik heb nog veel doelen om na te streven.’

‘Ik ben meestal opgewekt.’

De resultaten waren heel duidelijk. Degenen die veel optimisme vertoonden, die waarschijnlijk bevestigend op de eerste stelling reageerden, hadden een 45% lager risico op overlijden door welke oorzaak dan ook en een 77% lager risico op overlijden aan hartaandoeningen dan degenen die hoge niveaus van pessimisme vertoonden.

Een ander onderzoek onderzocht de autobiografieën van 180 katholieke nonnen die de vrouwen hadden geschreven toen ze voor het eerst het klooster betraden. Wetenschappers onderzochten de autobiografieën 60 jaar later en ontdekten dat de nonnen die een positievere autobiografie hadden geschreven toen ze het klooster voor het eerst binnengingen, veel langer leefden dan hun collega's van wie de toon van de autobiografie negatiever was.

Een van de redenen waarom een positieve houding zo belangrijk is, is omdat het ons immuunsysteem en dus ons vermogen om ziekten te bestrijden kan versterken. De houding van een persoon beïnvloedt over het algemeen zijn emotionele ervaring; dat wil zeggen, of ze het leven met meer positieve of negatieve emoties tegemoet treden.

In een studie uit 2006 uitgevoerd aan de Carnegie Mellon universiteit in de VS, bestudeerden wetenschappers de effecten van verkoudheid en griepvirussen op mensen met verschillende emotionele mentaliteiten. Honderddrieënnegentig gezonde vrijwilligers werden geïnterviewd om te bepalen of ze een positieve emotionele mentaliteit (meestal meer positieve emoties ervaren) of een negatieve emotionele mentaliteit hadden (meestal meer negatieve emoties ervaren). Vervolgens werden ze met behulp van neusdruppels blootgesteld aan een van de virussen.

Het bleek dat de mensen met meer positieve emoties veel lagere percentages van infecties van de bovenste luchtwegen hadden dan degenen met meer negatieve emoties.

Terwijl we ons leven leiden, heeft ons gedrag invloed op hoe we reageren op virussen, bacteriën en andere ziekteverwekkers. Een positieve, optimistische kijk op het leven is uiteindelijk beter voor onze algehele

gezondheid en levensduur. We gaan ook anders om met levenssituaties, afhankelijk van onze houding ten opzichte van deze situaties. Een positieve houding helpt ons om uitdagingen aan te gaan en ze zelfs als kansen te zien, wat uiteindelijk onze gezondheid weer ten goede komt.

In de VS onderzocht de universiteit van Chicago de instelling en gezondheid van 200 telecommunicatie managers die te maken hadden gehad met reorganisatie door inkrimping. Het bleek dat de leidinggevenden die de inkrimping zagen als een kans voor groei, gezonder waren dan degenen die het als een bedreiging zagen. Van degenen met een positieve instelling ontwikkelde minder dan een derde een ziekte tijdens of kort na de inkrimping. Maar van degenen met een negatieve instelling werd meer dan 90% ziek. Met andere woorden, het kijken naar dezelfde gebeurtenis als een positieve of negatieve ervaring heeft een enorm verschillend effect op de gezondheid.

De best bestudeerde effecten van gedrag laten zien dat het hart er enorm door wordt beïnvloed. Een dergelijk onderzoek, waarbij 586 mensen betrokken waren en dat werd uitgevoerd door wetenschappers van de Johns Hopkins University in de Verenigde Staten, ontdekte dat een positieve houding de beste bescherming tegen hartziekten was.

In 2003 ontdekten wetenschappers van het Duke University Medical Center in North Carolina bij het onderzoeken van 866 hartpatiënten dat de patiënten die onbewust meer positieve emoties voelden (bijvoorbeeld geluk, vreugde en optimisme) ongeveer 20% meer kans hadden om 11 jaar later nog steeds in leven te zijn dan degenen die meer negatieve emoties ervoeren.

En in een onderzoek uit 2007 bestudeerden wetenschappers van Harvard de effecten van 'emotionele vitaliteit', die werd gedefinieerd als "een gevoel van positieve energie, een vermogen om emoties en gedrag te reguleren en een gevoel van betrokkenheid bij het leven." De Amerikaanse studie omvatte 6.265 vrijwilligers en het bleek dat de mensen met een hoge mate van emotionele vitaliteit 19% minder kans hadden om coronaire hartziekten te ontwikkelen dan mensen met een lagere mate van emotionele vitaliteit. Mentaliteit kan zowel beschermend als destructief zijn voor de gezondheid.

### ‘Een hard huwelijk, een hard hart’

De bovenstaande titel is ontleend aan een wetenschappelijk tijdschrift uit de Verenigde Staten dat een studie uit 2006 van wetenschappers van de universiteit van Utah besprak, waarin was vastgesteld dat het gedrag van getrouwde koppels hun hart enorm beïnvloedde.

De wetenschappers filmden 150 echtparen die huwelijkse onderwerpen met elkaar bespraken en categoriseerden ze op basis van hun interactie. Ze ontdekten dat de paren die elkaar het meest steunden een gezonder hart hadden. En de paren die het meest vijandig tegenover elkaar stonden, hadden meer verharding van hun bloedvaten (aderverkalking). Een hard huwelijk, een hard hart! Het ondersteunen van iemand in je omgeving is veel beter voor de gezondheid dan het vasthouden van je woede en je bitterheid. Ook constant kritiek op iemand hebben heeft een negatieve impact op de gezondheid.

In sommige onderzoeken wordt vijandigheid gedefinieerd als het ontwijken van een vraag en als irritatie en directe en indirecte provocatie voor een persoon die een vraag stelt. Ander onderzoek definieert vijandigheid als een houding van cynische convictie en gebrek aan vertrouwen in andere mensen.

Weer anderen definiëren het als agressief en provocerend of een uiting van minachting. In een 25-jarig onderzoek waarin dit soort definitie als criterium werden gebruikt om de vijandigheidsniveaus te bepalen, hadden de mensen die het meest vijandig waren vijf keer meer incidenten van hart- en vaatziekten dan diegenen die het minst vijandig waren en die meer vertrouwen hadden in mensen. Deze mensen konden ook gemakkelijker situaties accepteren en waren zachtmoediger.

Het verband tussen gedrag en het hart is zo betrouwbaar dat een 30-jarige studie die in 2003 werd gepubliceerd in het *Journal of the American Medical Association* concludeerde dat “... vijandigheid een van de meest betrouwbare indicatoren is voor het risico op hart- en vaatziekten.”

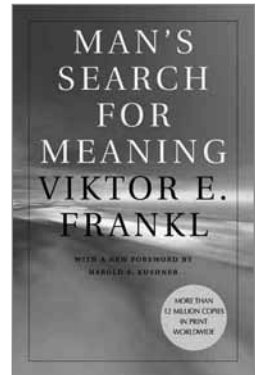
Wetenschappers kunnen het risico op hartaandoeningen van een persoon vrij nauwkeurig berekenen door hun voedingspatroon en



levensstijl te onderzoeken – het soort voedsel dat ze eten, hoeveel lichaamsbeweging ze krijgen, of ze roken of veel alcohol drinken. Mensen met een ongezond voedingspatroon, die niet veel bewegen en die veel roken en alcohol drinken, lopen meestal het meeste risico.

Maar wetenschappers kunnen het risico net zo nauwkeurig berekenen op basis van hun mentaliteit – staan de mensen positief of negatief in het leven en hoe vijandig zijn ze tegenover anderen. Het goede nieuws is dat, net zoals je je voeding en levensstijl kunt veranderen, je ook je mentaliteit kunt veranderen. Het is aan jou.

Natuurlijk kunnen onze levensomstandigheden zo beproevend zijn dat het onvermijdelijk is dat we tot op zekere hoogte ‘harder’ worden, maar we hebben nog steeds een keuze, wat er ook gebeurt. Ik ben diep geïnspireerd geraakt door het verhaal van Viktor Frankl, een overlevende van het nazi-concentratiekamp in Auschwitz. In zijn bestsellerboek *Man's Search for Meaning*\* schrijft hij:



*Wij die in concentratiekampen leefden,  
kunnen zich de mannen herinneren die door  
de hutten liepen om anderen te troosten en  
hun laatste sneetje brood weg te geven.  
Het waren er misschien maar weinig, maar ze  
bieden voldoende bewijs dat alles behalve  
één kwestie van een man kan worden afgenomen:  
de laatste van de menselijke vrijheden – je gedrag.  
Hoe je je gedraagt is jouw keuze, onder welke  
omstandigheden dan ook. Jij kiest je eigen manier.*

Frankl's woorden zijn een boodschap van hoop dat onze gedragingen, hoe dan ook, onze keuzen zijn. Als we diep naar binnen kijken, kunnen we altijd de nobelste keuze maken, de keuze van het zachtste hart, de keuze die andere mensen helpt om troost en geluk te vinden; en door dit te doen is dit de keuze die ons gezonder maakt.

\* uitgegeven door Beacon Press, USA, 2006, ISBN 9780807014271, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

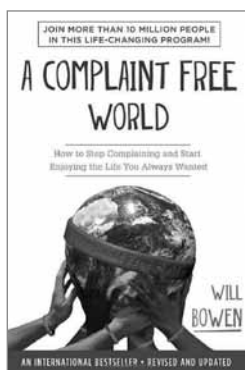
### Tevredenheid

Een studie gedaan door wetenschappers van de universiteit van Kuopio in Finland, en uitgevoerd onder 22.461 mensen, wees uit dat degenen die het meest tevreden waren met hun leven langer leefden. Ze definieerden tevredenheid over het leven als “interesse in het leven hebben, gelukkig zijn en een over het algemeen gemakkelijk leven leiden.”

In een verslag in het *American Journal of Epidemiology* in 2000, beschreven de onderzoekers dat de mannen in de studie (maar niet de vrouwen) die het meest ontevreden waren over het leven, meer dan drie keer zoveel kans hadden om aan een ziekte te sterven dan degenen die het meest tevreden waren.

Het is niet zozeer wat ons in het leven overkomt dat onze gezondheid en ons geluk bepaalt. Het gaat erom hoe we *reageren* op wat er gebeurt. Als je in een mooi huis woont, maar je ziet iemand met een mooier huis, voel je je dan ontevreden dat je huis niet goed genoeg is of denk je meer na over wat je leuk vindt aan je eigen huis en de mensen waarmee je het huis deelt?

Er wordt gezegd dat het gras van de buurman altijd groener is, maar als je naar je eigen gras kijkt en niet zoveel aandacht besteedt aan het gras van een ander, dan is de kans groter dat je gelukkig bent en een betere gezondheid hebt. Het belangrijkste is waar jij je focus op legt. Het is jouw instelling die telt.



### Klagen of niet klagen

Hoe vaak klaag je? In zijn inspirerende boek *A Complaint Free World*\* moedigt Will Bowen ons aan om de uitdaging aan te gaan 21 dagen lang niet te klagen. Dat betekent niet klagen, niet bekritisieren en niet oneerlijk oordelen. Hij moedigt ons aan om een polsbandje te dragen en dit telkens van pols te verwisselen op het moment dat we ons erop betrappen dat we klagen; zo

\* uitgegeven door Harmony, (USA, 2013, ISBN 9780770436391, verkrijgbaar bij Amazon.com

worden we ons ervan bewust wanneer en hoe vaak we klagen. Het is een grote eyeopener. De meeste mensen moeten de polsband in eerste instantie meer dan 20 keer per dag verplaatsen. Het is een geweldige manier om je ervan bewust te worden hoe je je precies gedraagt. Maar al vrij snel vinden mensen het vrij eenvoudig om gedurende vier of vijf dagen helemaal niet te klagen. Dat is al een enorm verschil en, wat mij betreft, een grote boost voor hun gezondheid.

Klagen over dingen en mensen bekritisieren is voor velen van ons een manier van leven geworden en we merken niet eens hoe vaak we het doen. Het is een gewoonte geworden. En we klagen zelden over de absolute waarheid van dingen, we klagen over hoe iets lijkt te zijn. Een situatie kan voor de een iets heel anders betekenen dan voor de ander.

Een voorbeeld, stel dat een levering die je verwachtte niet op tijd aankomt. Je klaagt dat dit je dag heeft verpest en je hele schema overhoop heeft gegooid. Je zet jezelf onder druk, waardoor je onbekende negatieve effecten over je lichaam afroept. Iemand anders heeft ook een te late levering, maar die persoon besluit dat hij in de tussentijd iets kan gaan doen waar hij anders niet aan toe was gekomen en ziet de vertraging als iets positiefs. Is de vertraging nu eigenlijk een goede of een slechte zaak? Dat is helemaal aan jou. Maar wat je beslist, is van belang voor je gezondheid.

Klagen heeft ook effect op de mensen om ons heen. Dit merken we zelden, maar we zijn allemaal net stemvorken. Wanneer je op de vork slaat, resoneren andere dingen in de buurt ermee. Dit is ook wat er gebeurt als we constant klagen in de buurt van andere mensen – we ‘triggeren’ ook hun klachten. Het lijkt erop dat ook zij opeens geïnspireerd zijn om iets in het leven en de wereld te vinden om over te klagen. Klagen wordt een emotioneel virus dat we met ons meedragen en we infecteren de mensen die we tegenkomen ermee.

Onze gedachten en gedrag inspireren onze acties en onze acties creëren onze wereld. Onze gedachten en gedrag creëren tezamen dus onze wereld. Wat voor wereld kies jij? Dit is het sentiment dat Will Bowen in zijn boek beschrijft. Als we stoppen met klagen, kunnen we aan de slag gaan om een betere wereld te creëren. En we doen tegelijkertijd iets positiefs voor de gezondheid van ons lichaam.

Probeer te focussen op dat waar je dankbaar voor bent, in plaats van te klagen. Dankbaarheid roept dankbaarheid op. Hoe meer je focust op de dingen waar je dankbaar voor bent, hoe meer dingen je op gaan vallen en hoe meer je gaat ervaren waar je dankbaar voor kunt zijn. En het is goed voor je hart.

### ‘Geluk is te koop als je het aan anderen uitgeeft’

Dit was de titel van een persbericht uitgegeven op 20 maart 2008 door de universiteit van British Columbia in Canada. Het beschrijft een onderzoek waaruit blijkt dat mensen die geld weggeven gelukkiger zijn dan mensen die het allemaal aan zichzelf uitgeven. Het onderzoek werd uitgevoerd door wetenschappers van de universiteit van British Columbia en in 2008 gepubliceerd in het tijdschrift *Science*. De resultaten toonden aan dat mensen die een deel van hun geld ‘pro-sociaal’ hadden uitgegeven – dat wil zeggen, dat ze het hadden uitgegeven aan geschenken voor anderen of aan liefdadige donaties in plaats van aan zichzelf – gelukkiger waren.

Aan het onderzoek deden 632 mensen mee die werden gevraagd om hun algemene geluk te beoordelen en een overzicht te geven van hun maandelijkse inkomsten en uitgaven (inclusief rekeningen, geschenken voor anderen, geschenken voor zichzelf en donaties aan goede doelen). De auteurs rapporteerden dat “ongeacht het inkomen dat ieder persoon verdiende, degenen die geld aan anderen spendeerden, meldden dat ze over het algemeen erg gelukkig waren, terwijl degenen die meer aan zichzelf uitgaven dat niet waren.”

De gelukkigste mensen waren diegenen die geld weggaven. Dit is in tegenstelling tot wat de meeste mensen denken – dat we al ons geld voor onszelf moeten houden voor het geval dat, en hoe meer we verzamelen en sparen, des te gelukkiger we zullen zijn. Maar het hoeven geen grote bedragen te zijn die we weggeven.

Om deze theorie te testen, gaven de wetenschappers 46 vrijwilligers 5 of 20 euro en vroegen ze hun om het voor 17.00 uur die dag allemaal uitgegeven te hebben. De helft werd gevraagd om het geld aan zichzelf

uit te geven en de andere helft werd gevraagd om het aan anderen uit te geven. De mensen die het geld aan anderen hadden uitgegeven, voelden zich aan het eind van de dag gelukkiger dan degenen die het aan zichzelf hadden uitgegeven.

De wetenschappers vertelden: “Deze bevindingen suggereren dat zeer kleine wijzigingen in bestedingsgedrag – het weggeven van maar 5 euro – voldoende kan zijn om op een bepaalde dag meer geluk voor jezelf te produceren.”

Waarom niet de beslissing nemen om vandaag nog iets weg te geven, aan wie je maar wilt en op de manier die jij wilt?

Vele andere onderzoeken hebben aangetoond dat, hoewel ons besteedbaar inkomen hoger is dan dat van onze grootouders 50 jaar geleden, we niet gelukkiger zijn. Sommige peilingen hebben zelfs uitgewezen dat mensen tegenwoordig minder gelukkig zijn dan mensen 50 jaar geleden dat waren.

Uit het onderzoek van British Columbia blijkt dat de hoogte van ons inkomen lang niet zo belangrijk is als wat we met dat inkomen doen. Een klein salaris verdienen, maar er vrijgevig mee zijn, kan tot meer geluk leiden dan miljoenen verdienen en het allemaal aan jezelf uitgeven. Geld is niet het probleem. Je kunt rijk en gelukkig zijn en je kunt arm en gelukkig zijn. Veel geluk ligt in wat je doet met wat je hebt. Het is aan jou!

In één aspect van het onderzoek hebben de wetenschappers inderdaad het geluksniveau van 16 werknemers bij een bedrijf in Boston gemeten nadat ze winstdelende bonussen van \$ 3.000 tot \$ 8.000 hadden ontvangen. De onderzoekers ontdekten dat geluk niet afhankelijk was van de hoogte van de bonus, maar een product van wat de ontvangers ermee deden.

De werknemers die meer uit hadden gegeven aan geschenken voor anderen en donaties aan een goed doel, waren gelukkiger dan degenen die het allemaal aan zichzelf besteedden.

### Positief zijn over ouder worden

Je instelling bepaalt hoe snel je ouder wordt. Positieve mensen leven zelfs langer! Dat is de conclusie van enkele onderzoeken uitgevoerd door de wetenschappers van Yale University. Zij bestudeerden de antwoorden van 660 mensen op een reeks vragen over attitude zoals: 'Naarmate je ouder wordt, ben je minder nuttig. Mee eens of oneens?'

Degenen die het over het algemeen niet eens waren met dit soort beweringen en daarom de meest positieve attitude hadden over ouder worden, leefden ongeveer zeven jaar langer dan degenen die het ermee eens waren en de meest negatieve instelling over veroudering hadden.

En net zoals attitude het hart beïnvloedt, concludeerden de wetenschappers van Yale zelfs dat mentaliteit of attitude meer invloed had op de levensduur van een persoon dan hun bloeddruk, hun cholesterolgehalte, of ze wel of niet rookten, een gezond lichaamsgewicht hadden en of ze voldoende lichaamsbeweging kregen.

Hoe we denken en voelen, beïnvloedt ons op zoveel manieren. Een studie van de universiteit van Texas uit 2006, die 2.564 Mexicaanse Amerikanen ouder dan 65 jaar onderzocht, ontdekte dat positieve emoties de bloeddruk verlaagden.

In 2004 ontdekten wetenschappers van de universiteit van Texas zelfs dat broosheid gekoppeld was aan houding. Ze bestudeerden 1.558 oudere mensen uit de Mexicaans-Amerikaanse gemeenschap. Om het niveau van broosheid te bepalen maten ze gewichtsverlies, uitputting, loopsnelheid en grijpkracht. Na verloop van tijd ontdekten ze dat de mensen met de meest positieve instelling minder snel fragiel en broos werden.

En een soortgelijk resultaat als de eerder genoemde tevredenheidsstudie, volgde uit een studie naar tevredenheid uit 2006. Daaruit bleek dat mensen boven de 80 jaar langer leefden als ze tevreden waren met hun leven.

Wetenschappers van de universiteit van Jyväskylä in Finland hebben hun onderzoek gepubliceerd in het *Journal of Gerontology*. Ze hadden

320 vrijwilligers onderzocht die een vragenlijst over 'levensvoldoening' moesten invullen. Ze ontdekten dat degenen die het meest tevreden waren, 50% minder risico op overlijden hadden dan degenen die het minst tevreden waren.

Je zou kunnen beweren dat gezonde mensen eerder de neiging hebben om een positieve houding te bewaren. En dat zou dit en soortgelijke correlaties kunnen verklaren. En hoewel dit over het algemeen waar is, geeft het algemene onderzoek duidelijk aan dat een positieve houding *invloed* heeft op de gezondheid en dat het er niet alleen een consequentie van is.

In wezen, als je een positieve attitude hebt en je geest en lichaam actief houdt, zul je waarschijnlijk langer gezond blijven en als je ziek wordt, zul je waarschijnlijk sneller herstellen. Je mentale en fysieke vermogens blijven waarschijnlijk ook langer intact. Dat is de conclusie van veel van het onderzoek dat momenteel kijkt naar de relatie tussen mentaliteit en het verouderingsproces. We hoeven niet zo snel ouder te worden als we denken.

Veel mensen houden vast aan het idee dat de hersenen en het lichaam met het verstrijken van de jaren achteruitgaan en gebruiken het om uit te leggen waarom ze sommige dingen vergeten, waarom ze soms niet helder kunnen denken en waarom ze zich stijf voelen als ze opstaan. OK, de hersenen en het lichaam veranderen wel. Maar hoe snel ze veranderen, is iets waar we zelf invloed op hebben.

### Jongere hersenen ontwikkelen

Een studie gedaan door wetenschappers van Posit Science Corporation, een Amerikaans bedrijf dat gespecialiseerd is in hersentraining, toonde aan dat leeftijdsgelateerde mentale achteruitgang werkelijk omkeerbaar is.

Gebrek aan gebruik is een belangrijke factor in mentale en fysieke achteruitgang. *'Use it or lose it'* (Gebruik het of verlies het) is een toepasselijke term. Als je stopt met het gebruik van een spier, atrofieert deze en wordt dus zwakker. Als je de spier blijft gebruiken, wordt deze

sterker. En zelfs als je spieren bent kwijtgeraakt doordat je ze niet hebt gebruikt, zal een trainingsregime een deel van de functie of bijna de gehele functie kunnen herstellen. Hetzelfde geldt voor mentale functies. Als we ons brein gebruiken, zelfs als we ouder zijn, functioneert het beter.

Voor het onderzoek ontwierpen de wetenschappers een trainingsprogramma dat de neuroplasticiteit verbetert. Dit is het vermogen van de hersenen om meer verbindingen te leggen. Zoals je later in dit boek zult zien, is het brein geen vast stuk materie, zoals ooit werd gedacht, maar iets dat zich voortdurend aanpast als reactie op ons leren en onze ervaringen.

De wetenschappers publiceerden in *Proceedings of the National Academy of Sciences* in de Verenigde Staten dat oudere volwassenen een aanzienlijke verbetering van het geheugen hadden bereikt na het volgen van de training. De studie werd gedaan onder vrijwilligers tussen de leeftijd van 60 en 87 jaar die deelnamen aan een auditief geheugenprogramma van acht tot tien weken waarbij één uur per dag, vijf dagen per week naar geluiden werd geluisterd. Aan het einde van het programma waren hun herinneringen zo verbeterd dat ze presteerden als volwassenen tussen de leeftijd van 40 tot 60 jaar in plaats van ouderen tussen de leeftijd van 60 tot 87 jaar. Hun mentale vaardigheden waren met ongeveer 20 jaar verjongd!

Professor Ellen Langer van de Harvard University voerde in 1981 een nieuw experiment uit. Ze bracht vrijwilligers van boven de 70 jaar naar een retraite-centrum en vroeg hun om te doen alsof ze nog in het jaar 1959 leefden. Ze moesten “proberen de persoon te *zijn* die ze 22 jaar geleden waren.” Er was in het centrum een omgeving gecreëerd alsof men nog in het jaar 1959 leefde.

Er werd muziek uit 1959 gespeeld, er waren tijdschriften uit 1959, de vrijwilligers droegen kleding uit de jaren 50 en de tv liet zelfs programma's uit de jaren 50 zien. De vrijwilligers moesten ook met elkaar praten alsof het nog 1959 was – onderwerpen en actuele zaken van die tijd bespreken, en zelfs over hun kinderen praten alsof het 22 jaar eerder was.

Aan het begin van het experiment deden de wetenschappers een



groot aantal fysiologische metingen, waaronder lichaamslengte, lengte van de vingers, kracht, mentale cognitie en gezichtsvermogen. Na afloop van de 10 dagen in het centrum werden die metingen opnieuw gedaan. Met verbazing ontdekte men dat de vrijwilligers fysiologisch enkele jaren jonger waren geworden.

Door te doen alsof ze jonger waren, werden ze vanbinnen jonger. Ze werden langer (veranderingen in hun rugspieren zorgden ervoor dat ze hun rug strekten), hun vingers werden langer, ze hadden hun mentale functies verbeterd en hun gezichtsvermogen was erop vooruitgegaan. Sommige vrijwilligers waren zowel mentaal als fysiologisch meerdere jaren jonger geworden. De meesten scoorden zelfs beter in intelligentietests.

Deze studie is een uitstekend voorbeeld van het feit dat hoe we denken en voelen, hoe we handelen, hoe we onze hersenen gebruiken en hoe vaak we onze hersenen gebruiken er echt iets toe doet. Als we jong zijn, zijn we constant bezig met mentale en fysieke activiteiten. Terwijl we wanneer we eenmaal volwassen zijn een andere kijk krijgen op wat we denken te kunnen doen en zouden moeten doen.

We gaan onze hersenen ook steeds minder gebruiken. In de vroege stadia van ons professionele leven zijn we zeer actief, maar na verloop van tijd worden we geleidelijk steeds minder actief, zowel mentaal als fysiek. Maar dat is niet nodig. We moeten gewoon andere dingen gaan doen. Veel mensen die tot ver in de negentig gezond hebben geleefd, zijn tot hun laatste dagen mentaal en fysiek actief geweest.

Uit recent onderzoek in de neurowetenschappen is gebleken dat een van de beste manieren om ons brein als volwassenen te trainen, het leren van een nieuwe taal is, of leren te dansen. We hoeven die taal niet vloeiend te gaan spreken of het land te bezoeken waarvan we de taal leren (hoewel we misschien gemotiveerd zullen zijn erheen te gaan zodra we de taal een beetje spreken), noch hoeven we ons op een zaterdagavond uit te gaan sloven in een nachtclub met onze nieuw aangeleerde danspasjes. We hoeven alleen ons brein te gebruiken om de taal of danspasjes te leren. Het is het leren – dat wil zeggen, iets *nieuws* leren – dat ertoe doet.

Onderzoek heeft aangetoond dat actief gebruik van onze geest het risico op de ziekte van Alzheimer kan verminderen. De auteurs van een studie, gepubliceerd in het *Journal of the American Medical Association*, schreven dat “Een persoon die frequent bezig is met cognitieve activiteiten ... 47% minder kans heeft om de ziekte van Alzheimer te ontwikkelen dan een persoon met niet vaak voorkomende cognitieve activiteiten.”

### Gedraag je naar je schoenmaat, niet naar je leeftijd

Veel volwassenen geloven in zo'n hoge mate dat de hersenen en het lichaam met het vorderen van de leeftijd in kracht afnemen dat ze een zelfversterkende neerwaartse spiraal ingaan die hun gedrag verandert. In plaats van dat ze jong van hart blijven beginnen ze zich als oudere mensen te gedragen.

Ze doen minder aan lichaamsbeweging en worden mentaal minder actief, niet noodzakelijkerwijs omdat dat is wat er met hun lichaam en geest gebeurt, maar omdat ze geloven dat dat is hoe het werkt. Met andere woorden, veel mensen hebben de neiging om te handelen zoals ze denken dat ze zouden moeten handelen, in plaats van hoe ze zich werkelijk voelen of willen voelen.

In het audioboek *Magical Mind, Magical Body* van Deepak Chopra, arts, vertelt hij: “Een van de dingen die heel duidelijk worden over het verouderingsproces is dat wat we beschouwen als normaal ouder worden een premature cognitieve verplichting zou kunnen zijn geworden ... Wij, als soort, raken toegewijd aan een bepaalde realiteit van veroudering.”

De cabaretier Billy Connolly liet me eens dubbel liggen van het lachen. Hij zei dat hij wist dat hij ouder werd toen hij van zijn stoel opstond en zich erop betrapte dat hij ‘Ooooohhh’ zuchtte. We doen dit soms uit gewoonte, of gewoon omdat anderen het doen. We zien onbewust de acties van anderen en gedragen ons zoals we denken dat we ons zouden moeten gedragen.

Ik zag dat een van mijn neefjes het ook een keer deed toen hij pas vier jaar oud was. Vlak nadat een paar volwassenen om hem heen uit hun stoel waren opgestaan. Ik moest hem de positieve bekrachtiging geven dat hij zelf heel sterk was (veel sterker dan de ‘oude mensen’) en dat hij uit zijn stoel kon springen zonder geluid te maken. Hij heeft het nooit meer gedaan.

In een ‘priming’-experiment – waarbij mensen onbewust worden ‘gevoerd’ met een idee – uitgevoerd door wetenschappers van North Carolina State University en in 2004 gepubliceerd in het tijdschrift *Psychology and Aging*, werden 153 mensen gevraagd om geheugentests te doen nadat ze onbewust waren ‘gevoerd’ met bepaalde woorden. Sommigen hadden de woorden ‘verward’, ‘chagrijnig’, ‘zwak’ en ‘seniel’ gekregen en anderen de woorden ‘ontwikkeld’, ‘actief’, ‘deftig’ en ‘gedistingeerd’.

Toen de deelnemers vervolgens geheugentests deden, ging het veel slechter bij de oudere volwassenen die van tevoren onbewust ‘gevoerd’ waren met de ‘oude’ negatieve woorden dan met de ouderen die waren ‘gevoerd’ met de positieve woorden. De wetenschappers schreven het volgende “... wanneer ouderen worden behandeld als competente mensen en productieve leden van de samenleving, dan presteren ze ook als zodanig.”

Niet alleen onze eigen houding en hoe we onszelf behandelen is belangrijk, maar ook hoe we andere mensen behandelen. Als je iemand als een oude, zwakke persoon behandelt, en deze persoon tegelijkertijd irriteert wanneer je met hem/haar praat alsof het een kind is, kan dit zijn/haar geest geleidelijk uithollen en ervoor zorgen dat ze uiteindelijk gaan geloven dat hoe je ze behandelt, ook is hoe zij zouden moeten zijn.

Ik ben van mening dat als mensen geloven dat ze nog steeds fit en actief zullen en mogen zijn wanneer ze in de negentig zijn, en als we, als we jonger zijn, oudere mensen behandelen als de dragers van wijsheid, levenservaring en verhalen, dat er dan veel meer mensen in de samenleving zullen zijn die mentaal en fysiek nog steeds tot ver in de tachtig en negentig actief zijn dan we momenteel zien. Het is echt aan ons.

## Hoe je geest je lichaam kan helen

---

Instelling is alles, zeggen ze. Ik denk dat er veel waarheid in die stelling zit. Als we de positieve kant van dingen leren zien, leven we waarschijnlijk langer, gezonder en gelukkiger. Een goede manier om dit te doen is door te stoppen met klagen, dankbaarder te zijn en vriendelijk tegen anderen te zijn.

In het volgende hoofdstuk zullen we zien hoe dat wat we geloven zo krachtig kan zijn dat het ons vermogen om te genezen kan beïnvloeden.

---

---

## HOOFDSTUK 2

### DE KRACHT VAN GELOVEN

*‘De uiterlijke omstandigheden van iemands leven  
zullen altijd een weerspiegeling zijn  
van hun innerlijke overtuigingen.’*

— JAMES ALLEN

**S**tel je eens voor dat wetenschappers een nieuw medicijn zouden ontdekken dat de symptomen van de meerderheid van de bekende medische aandoeningen zou kunnen verminderen (en in sommige gevallen zelfs genezen). Slechts één pil! Het zou over de gehele wereld in alle kranten en in ieder journaal komen en het bestverkopende medicijn aller tijden worden. Maar zoiets bestaat al. Laat mij je voorstellen aan de placebo!

Een placebo is een namaakmedicijn – een suikerpil – die eruitziet als een echt medicijn. Het wordt gebruikt in medische onderzoeken zodat het echte medicijn kan worden getest tegen een namaakmedicijn. Als namaakmedicijn is het niet de bedoeling dat het iets doet, maar het doet wel iets omdat patiënten geloven dat het een echt medicijn is. Het is door hun eigen overtuiging dat het werkt!

*Het placebo-effect is geëvolueerd van een  
overlast in klinisch farmacologisch onderzoek,  
naar een biologisch fenomeen dat op zichzelf  
een wetenschappelijk onderzoek waard is.*

Dit zijn de woorden van Fabrizio Benedetti, een professor in de neurowetenschappen aan de Italiaanse universiteit van Turijn en een