

---

# Omarm je zelf

Het verrassende pad voorbij depressie, angst,  
en vermoeidheid naar het herwinnen van  
je authenticiteit, vitaliteit, vrijheid en  
een medicijnvrij leven

**Dr. KELLY BROGAN**

met Nancy Marriott



## Omarm je zelf

Het verrassende pad voorbij depressie, angst, en vermoeidheid naar het herwinnen van je authenticiteit, vitaliteit, vrijheid en een medicijnvrij leven

Copyright © 2019 by Kelly Brogan, arts  
originele titel: Own Your Self  
The Surprising Path beyond Depression,  
Anxiety, and Fatigue to Reclaiming  
Your Authenticity, Vitality, and Freedom

English language publication 2019 by Hay House Inc. United States.

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:  
Succesboeken.nl  
e-mail: info@succesboeken.nl  
ISBN: 9789492665423  
Nur: 860  
Trefwoord: gezondheid

Vertaling: Marise Hurkmans  
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

1e druk: juli 2020

---

### 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.

*Aan mijn geliefde Sayer, en aan onze sterke liefde  
die de behuizing creëerde en nog altijd  
de alchemische ingrediënten levert voor  
mijn wedergeboorte in dit leven,  
zodat ik kan werken voor de vrijheid  
van het menselijk bewustzijn en  
het herwinnen van onvoorwaardelijke liefde  
voor mezelf, mijn dochters, en iedereen  
die de roep hoort om thuis te komen.*

Met alle respect hebben we 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. We respecteren en bewonderen iedere lezer.

— redactie

---

---

## Aanbevelingen voor

# Omarm je zelf

“Kelly Brogan neemt ons mee in een moedige conversatie over de epidemie van mentale gezondheidsklachten in onze maatschappij. Haar werk is een belangrijk onderdeel van het begrip dat ons bevrijdt, in een tijd waarin een steeds beperktere interpretatie van waardoor dergelijke klachten ontstaan – en wat we moeten doen om te genezen – net zozeer deel van het probleem als van de oplossing is.”

— **Marianne Williamson**, *New York Times*-bestsellerauteur van  
*A Return to Love*

“We leven in een tijd waarin mentale, emotionele en fysieke balans ons grootste goed is. *Omarm je zelf* geeft je de best mogelijke manier om je geest, je lichaam en je leven te veranderen. Kelly Brogan, arts, combineert op een geweldige manier baanbrekende informatie met praktische handvatten waarmee jij een gezonder leven kunt leiden.

Haar klinische en holistische aanpak vanuit jarenlange ervaring in onafhankelijk onderzoek als een succesvolle psychiater leert en inspireert je op weg naar waarheid, gezondheid en vrijheid. Dit boek bevat de sleutels tot innerlijke vrede en waar geluk.”

— **Dr. Joe Dispenza**, *New York Times*-bestsellerauteur van  
*Jij bent de placebo: maak je gedachten tot realiteit\**

“*Omarm je zelf* is tegelijkertijd zowel meelevend als ingrijpend. Kelly Brogan roept je op tot een grondiger verandering dan je ooit voor mogelijk had gehouden – en geeft je een ondersteunend, inzichtelijk plan om je bij iedere stap te begeleiden.”

– **Shefali Tsabary, Ph.D.**, *New York Times*-bestsellerauteur van *The Conscious Parent* en klinisch psycholoog

“Dr. Kelly Brogan is een stem van gezond verstand en medeleven voor onze gezondheids crises. Ze zingt recht in het hart van onze verborgen wijsheid, maakt duidelijk wat er kapot is aan onze cultuur. En met bewijzen uit de wetenschap geeft Kelly ons het pad naar ware genezing en soevereiniteit. Dit is zo hoopvol. Ik wil dat iedere vrouw dit leest – en geneest.”

– **Danielle LaPorte**, maker van de serie *The Desire Map*

“Als je wilt werken aan het uiten van onderdrukte emoties, heb je aan *Omarm je zelf* van dr. Brogan de perfecte gids. Ze moedigt je aan om naar je emoties – en eventuele daaraan gerelateerde fysieke symptomen – te luisteren en er je volledige aandacht aan te geven, zodat je een permanente, genezende oplossing kunt vinden die het probleem bij de wortel aanpakt.”

– **Kelly Turner, Ph.D.**, *New York Times*-bestsellerauteur van *Radicale remissie*\*

“Kelly Brogans zoektocht naar de waarheid heeft weer een onbetaalbaar pareltje opgeleverd. Dit boek is een gids naar verlichting voor degenen die verlangen naar authentieke zelfacceptatie en langdurige emotionele vrijheid.”

– **Matt Kahn**, auteur van *Everything Is Here to Help You*

“Dit boek komt voort uit een diep en coherent spiritueel radicalisme. Als jij of een geliefde strijdt met zogenaamde psychiatrische aandoeningen, is het een krachtig instrument van intellectuele bevrijding en praktische genezing.”

— **Charles Eisenstein**, auteur van  
*The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible*

“*Omarm je zelf* brengt voorlichting en een medische reformatie – een broodnodig eiland van verstand in een gestoorde wereld! Kelly Brogan is een echte psychiater, een dokter van de ziel, en een gids die je terugbrengt naar je authentieke zelf. Haar samensmelting van wetenschap, pure menselijkheid en praktische handvatten voor welzijn zijn glashelder en raken precies de juiste snaar. Ze geeft ons allemaal de macht om de kracht van zelfliefde te gebruiken om heling en genezing te brengen.”

— **Joan Borysenko, Ph.D.**, *New York Times*-bestsellerauteur van  
*Minding the Body, Mending the Mind*

“Kelly Brogan heeft de conversatie over hoe we individueel en gezamenlijk kunnen genezen wederom, op een gedurfde, gevaarlijke en heldere manier, vooruit gestuwd. *Omarm je zelf* stort tegelijkertijd een ijsemmer over ons uit en geeft ons een warme knuffel waarmee we worden teruggeroepen en vervolgens teruggedleid naar de ware versie van onszelf.”

— **Kimberly Ann Johnson**, auteur van *The Fourth Trimester*

---

---

# INHOUD

*Introductie: Van een dokter van de ziel* XIII

## **DEEL I: WORD WAKKER**

Hoofdstuk 1: Kanaries in de kolenmijn 1  
Hoofdstuk 2: Het probleem met pillen 27  
Hoofdstuk 3: Het punt van pijn 59  
Hoofdstuk 4: Angst is de ziekte 89

## **DEEL II: WORD BETER**

Hoofdstuk 5: Van brij tot betekenis: vijf psychiatrische  
‘huichelaars’ 113  
Hoofdstuk 6: Een reünie met je lichaam in een maand 139  
Hoofdstuk 7: Verder kijken dan medicijnen en navigeren  
door de donkere nacht 179

## **DEEL III: WORD BEVRIJD**

Hoofdstuk 8: De lens van jouw perceptie 223  
Hoofdstuk 9: Thuiskomen bij jezelf 245  
Hoofdstuk 10: Geloof: vertrouwen in een hoger plan 279

*Bijlage A: Ongedwongen opvoeden* 309

*Bijlage B: Natuurlijk medicijnkastje* 317

*Bijlage C: Voorbeeldvoedingsplan* 329

*Bronnen* 335

*Bibliografie* 359

*Dankwoord* 363

*Over de Auteur* 367

*Index* 369



---

---

# INTRODUCTIE

Van een dokter van de ziel

**T**oen ik in de psychiatrie ging, en naar MIT en Cornell University ging, had ik nooit kunnen denken dat ik het voornaamste aspect van mijn vak zou gaan vermijden – namelijk medicijnen.

Maar dat is precies wat ik deed. In 2010 legde ik mijn voorschrijfboekje weg, en ik heb sindsdien geen enkele patiënt meer medicijnen voorgeschreven. In plaats daarvan help ik nu mensen om door hun ergste worstelingen heen te komen, inclusief die met labels zoals geeneraliseerde angststoornis, bipolaire stoornis, en klinische depressie.

De term *psychiater* betekent ‘dokter van de ziel’, en in de huidige wereld zoeken miljoenen individuen hun eigen ziel – om zich levend, echt, en sterk te voelen – *zodat ze zich zichzelf voelen*. Maar vaak belanden zij in de spreekkamer van een dokter die is opgeleid om slechts één dienst te bieden: pillen voorschrijven. Sterker nog: als onderdeel van mijn opleiding in de reguliere westerse medische wereld werd mij geleerd om alles dat niet wetenschappelijk aantoonbaar is buiten beschouwing te laten, waaronder natuurlijk ook de geest werd verstaan – de ziel van een mens.

Als het mensen lukt om voorgeschreven medicijnen te vermijden, is het waarschijnlijk dat ze in plaats daarvan toevlucht zoeken bij wat ze ook maar kunnen vinden om de last tijdelijk te verlichten: drugs, alcohol, seks, voedsel, online winkelen. Ondertussen voelen ze zich slechter dan ooit, gevangen buiten hun eigen authentieke zelf.

Hoe heeft het zo ver kunnen komen?

Dit wordt ons verteld over ziekten: dat ze worden veroorzaakt door

pech en slechte genen, en dat we alleen maar kunnen hopen ze te overleven, vooral door terug te vallen op voorgeschreven medicijnen die maar al te vaak vervelende bijwerkingen hebben of gewoon niet werken. Maar terwijl nieuwe wetenschap en echte verhalen over radicale terugwinning van gezondheid aan het licht komen via internet, beginnen we dat verhaal te beschouwen als oud, beperkend, en onwaar.

Tegenwoordig weten we dat we ons continu kunnen aanpassen en kunnen veranderen. Dat is het mooie van epigenetica en het microbioom – een dynamisch ecosysteem in ons lichaam dat voor ons welzijn zorgt. Ik weet dat ik mensen kan helpen binnen enkele maanden hun vitaliteit te herwinnen, ondanks dat ze hun leven lang naast het pad hebben gelopen. In mijn praktijk werk ik alleen aan het herstellen van het veiligheidssignaal voor mijn patiënten.

Ik gebruik dit woord vaak – ‘veiligheidssignaal’ – om te verwijzen naar de vele manieren waarop we ons zenuwstelsel kunnen vertellen *Het is goed, alles is goed, je kunt nu je evenwicht hervinden*. En dat is mogelijk om te doen, en snel ook, omdat het lichaam er zozeer naar verlangt.

Dit boek gaat over een nieuw verhaal, waarvan ik de belangrijkste punten in detail zal behandelen in de komende hoofdstukken, inclusief:

- Dat je ‘mentale’ problemen, zoals vermoeidheid, hersenmist, depressie, angst, en zelfs manie en psychosen, je vertellen dat je je leven moet veranderen, en je het pad wijzen naar herstel en herijking. Ziekte is onderdeel van gezondheid omdat je psychospirituele bagage onderdeel is van je doorbraak.
- Waarom de meeste mensen vandaag de dag in een staat van chronische angst leven en het onderdeel van zichzelf hebben verloren dat onzekerheid, pijn, verdriet, rouw, verlies, wanhoop en teleurstelling accepteert, omarmt en er op een natuurlijke manier mee omgaat. Er is een algehele malaise

in onze cultuur. Mensen hebben ‘heimwee’: ze missen het gevoel van thuis zijn in zichzelf, in hun omgeving, en in het weefsel van de maatschappij als geheel.

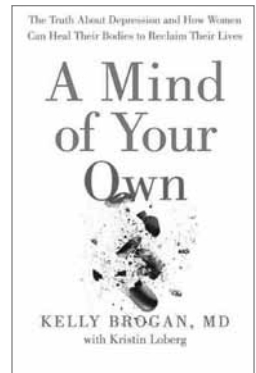
Ik bied ook licht in de duisternis. Om te kunnen weten wat je wilt en waar je heengaat, moet je je mogelijke eindbestemmingen zien, voelen en begrijpen. Je moet weten dat radicale genezing mogelijk is. Radicale genezing was mogelijk voor Cindy, die na 18 jaar in enkele weken van haar symptomen van lupus af was, en voor Ali, die in enkele maanden haar bipolaire stoornis achter zich liet. In dit boek stel ik je voor aan de mensen die je het pad wijzen waarop jij het verdient te lopen.

Je hoort hun verhalen en leest hun woorden, een op een overgenomen uit berichten die ik van ze ontving tijdens of na hun deelname aan het speciale programma waarover je in dit boek meer zult lezen. Je kunt hun verhalen ook vinden op mijn website, bij het onderdeel Video Testimonials.

Hoe ze het deden? Ze deden het *zelf*. De tijd van de dokter-meester-goeroe is voorbij, en we zitten nu in een fase van de geneeskunde waarin ieder individu de mogelijkheid heeft om zijn of haar eigen kracht te herwinnen om zichzelf te genezen, idealiter in een ondersteunende omgeving.

In mijn eerste boek, de *New York Times*-bestseller *A Mind of Your Own*\*, sprak ik vrouwen over het genezen van een depressie. Hier verbreed ik het blikveld en spreek ik iedereen aan, en niet alleen over depressie, maar over het worstelen met ziekten in het algemeen en de negatieve manier van denken waardoor je maar een half leven leidt, afhankelijk van allerlei medicijnen. Het blijkt dat er een overtuiging nodig is om uit die kooi te ontsnappen, en ik wil je graag helpen om die te verkrijgen.

Je zult ook de kern leren van mijn *Vital Mind Reset (VMR)* online programma, een ‘voorschrift’ voor een verandering van voedingspatroon en leefstijl die duizenden mensen helpt om niet alleen de oorzaak van zogenaamde stemmingsstoornissen, maar ook om mensen van medicijnen af te helpen die ze ‘levenslang’ dachten te moeten



\* uitgegeven door Harper Thorsons, USA, 2001, ISBN: 9780008128005, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

slikken. Je zult ervaringen lezen van mensen die meedoen aan het programma – zogenoemde *Resetters* – die net zo zijn als jij, en die dit pad hebben bewandeld om hun overwinningen, inzichten en eureka-momenten te delen.

Zodra je de realiteit accepteert van de situatie die ik presenteer in deel I: Word wakker, over hoe psychiatrische aandoeningen, inclusief depressie, een oproep zijn om te onderzoeken wat er uit balans is, van fysiek tot psychospiritueel, ben je klaar voor deel II: Word beter, waarin ik je voorstel aan een ‘Reset’ voedingsprogramma van een maand, gebaseerd op mijn klinische aanpak met individuele patiënten.

In deel III: Word bevrijd, geef ik je vervolgens praktische tips en adviezen om een overzicht te maken van wat niet werkt in jouw nieuwe leven en hoe je een stevigere band kunt krijgen met wat er wél werkt op het gebied van wat je gelooft over jezelf en je gezondheid; je relaties met familie, liefdespartner, omgeving; je standpunt ten op zichte van het medische systeem; en je keuze voor een baan of carrière.

De grootste vrijheid is het ontwikkelen van een vertrouwen in het universum en het stimuleren van een perspectief waardoor positieve energie vrijkomt in overvloed, een echte *kwantumverschuiving* in je manier van leven.

## JOUW EIGEN REIS

Jouw reis begint wanneer je je overgeeft aan de realiteit van je omstandigheden, ze bekijkt en zegt *oké*. Je accepteert en geeft je over, zwaait met de witte vlag, en stopt met vechten. Genezing is een proces van hereniging met je lichaam, je ziel en je omgeving. Weerstand, en vooral een aangenomen slachtofferrol, zorgt alleen maar dat de ervaring van ziekte aanhoudt.

Bijna al mijn patiënten kijken me op enig moment aan en zeggen “Ik weet niet eens meer wie ik ben.” Alles is veranderd, en de reis naar genezing is je overgeven aan het proces van verandering. Soms gebeuren de dingen die fout gaan in ons leven, inclusief ziekte, wanneer we verandering weigeren op het punt dat dit het hardst nodig is: wanneer

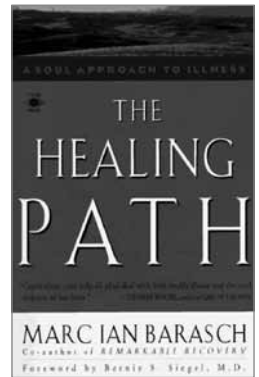
we doorgaan op en neer te reizen naar een ondankbare baan, de pijn van een giftige relatie negeren, of een gewoonte aanhouden waarmee we onszelf pijn doen; wanneer we weigeren te stoppen waar we mee bezig zijn, zelfs al voelt het niet goed wanneer we dat doen; wanneer we onszelf vergeten te vragen *Wat is er aan de hand?* of een luisterend oor bieden aan het antwoord.

Het is een essentieel verschil dat de dokter zegt “Je machine is kapot”; de sjamaan zegt “Je hebt je relatie met het geheel verbroken”; en de Helper zegt “Je ziekte is een existentiële vraag die je uiteindelijk moet beantwoorden.”

Ik zie mezelf niet langer als dokter. In plaats daarvan ben ik mezelf gaan zien als de Helper, een die, volgens Marc Ian Barasch, auteur van *The Healing Path*\*, die de term bedacht heeft, “iemand die zelfontdekking stimuleert; een brenger van verandering die de patiënt helpt zich los te peuteren van pathologische levenspatronen; een helper die hem aanspoort te gaan van slechts normaal naar authentiek zijn.”

Een dergelijke rol is niet voor iedereen weggelegd. Zij is niet geschikt voor degenen die alles willen oplappen en alles netjes wegstoppen in diagnostische categorieën en meetbare resultaten. Hoewel suïcidale patiënten me hebben verteld dat ik hun leven heb gered, vermoed ik dat ze dit figuurlijk bedoelden en dat ze hun eigen bereidheid om te veranderen te weinig erkennen.

Sterker nog, het bescheiden succes van mijn online Vital Mind Reset genezingsprogramma heeft me ervan overtuigd dat er op dit moment slechts strategische ondersteuning en een liefdevolle omgeving nodig zijn om het opkomen van de latente gaven en zelfontplooiing van een individu te stimuleren.



## DE BESTE UITWEG GAAT ER DWARS DOORHEEN

Mijn meest urgente boodschap gaat over de inzet die je moet tonen om voordeel te halen uit de lessen in dit boek. Die inzet is als volgt: stel

\* uitgegeven door Penguin Books, USA, 1995, ISBN: 9780140194869, verkrijgbaar bij Amazon.com

je zelfzorg *op de eerste plaats*, en doe dat iedere dag. Vanuit die plaats wordt alles helder, en word jij de hoofdrolspeler in het avontuur van je prachtige leven.

Het pad wordt steeds eenvoudiger en gemakkelijker wanneer je je inzet voor je zelfzorg. Je schudt af wat er weg moet omdat de aantrekkingskracht van je authentiekste zelf te groot wordt. Je komt erachter waaraan je je broodnodige energie hebt verspild – welke oude, veilige constructies delen van jezelf hebben opgeslokt die je nodig hebt voor volledige eenwording.

Het zal duidelijk worden wat opnieuw moet worden ingesteld zodra je je overgeeft aan de ontvouwing en de mogelijkheid accepteert dat je hier gewoon bent om met het leven te dansen, en niet om het te betuigen of naar je eigen hand te zetten. We denken dat we rijk, aantrekkelijk, intelligent en getalenteerd willen zijn – maar zeg nou zelf, wil je niet gewoon jezelf zijn, lekker in je eigen vel?

In dit boek verkennen we het verrassende pad naar een medicijnvrij leven door middel van een diepe waardering voor de achterliggende betekenis van je symptomen. Onze ervaringen staan voor hetgene dat we moeten accepteren, erkennen en transformeren om waarlijk de volwassen versie van onszelf te worden. Slechts dan wanneer we onze ervaringen omarmen, kunnen we beginnen om een gezond, natuurlijk leven te leiden zonder afhankelijk te zijn van substanties en een instelling die ons berooft van onze ware kracht.

Het enige dat hiervoor nodig is, is een toewijding aan nieuwsgierigheid, en ik hoop van harte dat dit boek deze levensveranderende verschuiving zal inspireren.

Het is tijd om wakker te worden, beter te worden, en bevrijd te worden! Laten we beginnen.

DEEL I



# WORD WAKKER

# KANARIES IN DE KOLENMIJN

*Het is geen maatstaf voor gezondheid om goed aangepast  
te zijn aan een ernstig zieke maatschappij.*

— JIDDU KRISHNAMURTI, SPIRITUEEL LERAAR (1895-1986)

**W**anneer voelde jij je voor het laatst intens wanhopig? Wanneer had je voor het laatst te maken met slopend leed, onbedwingbaar verdriet, of verlammende angst? Misschien voelde je je vastgelopen, afstandelijk, verward, verdwaasd – kort gezegd dood vanbinnen. Misschien dacht je wel dat er iets ernstig mis was met je, iets waarvoor hulp van een arts nodig was.

Misschien ging je naar een dokter die je met liefde een recept overhandigde om ‘de scherpe kantjes ervan af te halen’, bekeek je een overtuigende reclame die verlichting beloofde, of zei een vriendin tegen je dat ze zich ‘zorgen maakte’ over jou en over hoe het met je ging.

Kijk om je heen. Je bent niet de enige. Onze wereld is doordrongen van pijn en hopeloosheid. Als de omschrijving die je zojuist hebt gelezen, niet bij jou past, dan past zij waarschijnlijk wel bij iemand die je liefhebt of goed kent. Steeds vaker bekruipt mensen het gevoel dat er iets *gewoon niet klopt*. Als je een kamer vol met mannen en vrouwen zou vragen of zij vinden dat we ons middenin een intens verontrustende periode van de menselijke geschiedenis bevinden, zouden er veel handen worden opgestoken.



En als je diezelfde groep zou vragen of ze medicijnen hebben overwogen of geprobeerd (of echt gebruiken) tegen de pijn, zou je ook veel opgestoken handen zien.

Deze mensen ben ik gaan zien als de spreekwoordelijke kanaries in de kolenmijn, die naar iedereen een signaal sturen dat er iets heel erg mis is. Wat er precies mis is, en waarom sommige mensen zich daar sterker van bewust zijn dan anderen, leg ik zo dadelijk uit, maar laten we eerst de situatie bekijken.

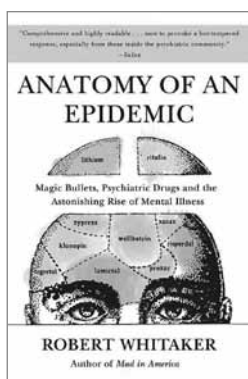
We lijden, en de oplossingen die ons worden aangereikt lijken niet voldoende te zijn. Volgens de National Survey on Drug Use and Health (Nationaal Onderzoek naar Medicijngebruik en Gezondheid) van 2016 lijdt 18,3% van de volwassenen in Amerika aan een psychische aandoening (44,7 miljoen). Dat is bijna één op de vijf personen. Bij vrouwen is de prevalentie hoger dan bij mannen, en bij personen tussen de 18 en 25 jaar ligt de prevalentie hoger dan bij oudere volwassenen. Stemmingsstoornissen, inclusief depressies en bipolaire stoornissen, zijn de derde grootste oorzaak van ziekenhuisopname, en kosten \$ 193,2 miljard per jaar.<sup>1</sup>

Hoewel het lijkt alsof dergelijke statistieken het probleem identificeren, wijzen ze ook op de oorzaak van het probleem: het haastige oordeel van de moderne geneeskunde over het legitimeren van aandoeningen, dat misschien juist wel voortkomt uit het standpunt dat uit deze rapporten naar voren komt.

Onderzoeksjournalist Robert Whitaker maakte ons, in zijn baanbrekende boek *Anatomy of an Epidemic*\*, duidelijk dat we ons middenin een epidemie van aandoeningen bevinden die op gang wordt gehouden door diezelfde medicijnen die worden voorgeschreven om angst,

concentratieproblemen, psychose, depressie en stemmingswisselingen te behandelen.

Waarom zijn zoveel van onze ziekten chronisch en vaak resistent tegen de medicijnen die ertegen zouden moeten helpen? Is er iets anders aan de hand waar we niet van weten, en zou het kunnen dat de symptomen die zovelen van ons ervaren eigenlijk een boodschap zijn,



\* uitgegeven door Broadway Books, USA, 2011, ISBN: 9780307452429, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

of zelfs een waarschuwing, dat we ons perspectief moeten veranderen en moeten kijken naar een groter – en echter – plaatje dan de reguliere geneeskunde ons laat zien?

Voor een nieuw perspectief is een complexere en verfijndere blik nodig op het menselijk lichaam, de geest en de ziel. Dit perspectief gaat in tegen ons concept van aandoeningen en ziekten, en biedt een begrip dat ons meer kracht geeft dan ooit tevoren. We leren dat overtuigingen, culturele conditionering, en onze interactie met onze omgeving echt bepalend zijn voor ziekte en gezondheid. En dat genen eigenlijk slechts een sjabloon met suggesties zijn.

In dit hoofdstuk laat ik je dit nieuwe perspectief zien, en zet daarmee de koers uit voor de rest van het boek waarin we een radicale manier onderzoeken waarop je kan reageren op jouw ervaringen van mentaal en fysiek lijden – en waarin we ontdekken dat die twee onlosmakelijk verbonden zijn.

## HET PROBLEEM VAN JOU

Om een radicaal ander perspectief op de worsteling die zo velen doormaken (en de transformatie van die worsteling die dit boek biedt) te kunnen begrijpen, moeten we eerst kijken naar hoe de reguliere geneeskunde ziekten ziet. Door de lens van de hedendaagse geneeskunde worden symptomen geassocieerd met ‘geestesziekten’ helaas gezien als een probleem met *jou*, en specifiek met de chemie in je hersenen. Het zijn jouw genen die een chemische onbalans in je hersenen hebben veroorzaakt, is je verteld: een probleem met kapotte bedrading die gemaakt moet worden. Jij bent het probleem, en medicijnen zijn de oplossing.

Maar laten we dit eens beter bekijken. Vanuit dit perspectief dat het probleem bij jou en de chemie in je hersenen ligt, volgt de overtuiging dat degenen die lijden aan ‘geestesziekten’ *slachtoffers* zijn van hun pathologie. Tenslotte kun jij niet verantwoordelijk zijn als je symptomen worden veroorzaakt door factoren die jij niet in de hand hebt.

De medische beroepsgroep en farmaceutische bedrijven spannen

samen rond deze hulpeloze ‘slachtoffers’ met campagnes om geestesziekten te destigmatiseren, waarbij de boodschap luidt: *Het is niet jouw schuld. Het ligt aan de chemie van je hersenen, en er is niets dat je daaraan kunt doen.* Maar op deze manier houden we miljoenen mensen gevangen in een verhaal dat afbreuk doet aan hun ervaring, die toch zo echt is.

Ik stel een ander perspectief voor, dat beter past bij een nieuw opkomende kijk op het lichaam en de ziel, waarover je later in dit hoofdstuk en verderop in het boek meer zult leren. Om te beginnen ben jij niet het probleem, en zijn degenen die worden gezien als slachtoffers geen slachtoffers, maar boodschappers van iets belangrijks waar we aandacht aan moeten besteden.

Mijn observaties gedurende meer dan een decennium in mijn eigen praktijk hebben mij ervan overtuigd dat degenen die worden gediagnosticeerd als geestesziek eigenlijk de kanaries in de kolenmijn zijn, die met hun buitengewone gevoeligheid alarm slaan om de rest van ons een dienst te bewijzen.

Hun symptomen, inclusief vermoeidheid, slapeloosheid, voortdurende onrust en zorgen, emotionele afzondering, en intens verdriet, dragen de boodschap met zich mee van fysieke, emotionele en zelfs spirituele factoren die niet worden erkend. Allemaal vertellen ze ons dat er iets ontbreekt, dat het niet goed zit, en dat we wakker moeten worden en het moeten vinden en rechte trekken om te overleven en gelukkig te zijn.

Zoals de kanaries in de kolenmijn zijn hun lichaamsprocessen gevoelig voor blootstelling aan gifstoffen, bewerkt voedsel, en een industriële leefstijl, net als dat zij gevoelig zijn voor vele andere zaken die tegenwoordig fout gaan op onze planeet. Als je het bekijkt als onderdeel van een groter plaatje, is hun ‘ziekte’ eigenlijk een statement, een weigering van het gehele lichaam/ziel om wat fout is te accepteren als de norm.

Psychiatrie, zoals het wordt bedreven, erkent niet dat iets echt fout is, ontbreekt, of significant in onbalans is op deze planeet of in je leven, buiten de ongegronde theorieën over hersenchemie (in hoofdstuk 3 leg ik uit hoe ongegrond deze theorieën precies zijn!). In het huidige

systeem is de context van je beleving zelfs grotendeels irrelevant voor de psychofarmaca-voorschrijvende arts omdat je symptomen een probleem zijn dat moet worden opgelost, niet een betekenisvolle reactie om te onderzoeken. De algemene optiek is dat symptomen zoals afzondering, vermoeidheid, apathie en angst voortkomen uit kapotte bedrading die aan elkaar gesoldeerd moet worden.

Maar deze symptomen willen niet zeggen dat er iets mis is met jou; in feite zijn het tekenen van een gevoeligheid die je bezit. Een gevoeligheid voor *echte* factoren en variabelen – van fysiek tot spiritueel. Er is iets anders aan de hand, en het bewijs voor deze gevoeligheid behandelen met medicijnen is als proberen om het brandalarm uit te zetten terwijl het werkelijke vuur doorraast.

## EVOLUTIONAIRE MISMATCH

Ja, in ons leven en op deze planeet vandaag de dag is iets ernstig mis. Er zijn zelfs veel acute problemen: we leven niet-verbonden met ons lichaam door een onderwijssysteem dat ons klaarstoomt voor de industrie; niet-verbonden met onze gemeenschappen dankzij technologie en afgezonderde eengezinswoningen; en niet-verbonden met de omgeving door de wetenschap van de afgelopen eeuwen, die zegt dat de natuur een verzameling is van gebruiksvoorwerpen die uiteindelijk succesvol overheerst zal worden door de mens.

Verder zijn we niet-verbonden – ontkoppeld – met onze eigen ziel door een dominante overtuiging die zegt dat je slechts bent wat je kunt produceren, en niet-verbonden met het mysterieuze wonder van de menselijke beleving door het vereren van het wetenschappelijke dogma dat stelt dat iets alleen dan bestaat wanneer we het kunnen meten en kwantificeren.

We worden op deze wereld gezet door vrouwen die bang worden gemaakt voor hun leven voortbrengende lichamen terwijl ze cola drinken en bij McDonald's eten en vaders wiens sperma gemarineerd is in pesticiden die een verstorende invloed hebben op de volgende generatie.

We worden geregeld blootgesteld aan echo's in de baarmoeder, worden operatief op de wereld gezet, krijgen flesvoeding en vaccinaties, worden achtergelaten door moeders met drie weken ouderschapsverlof, opgeleid in een staat van bijna onomkeerbare hersenspoeling, terwijl we worden ingestraald met 5G-netwerken. Als volwassenen hebben we een baan die niets oplevert en alles wegneemt en gaan we relaties aan die nooit alle ononderzochte wonden kunnen helen die we met ons meedragen, en dat alles terwijl we zwemmen in een bad vol chemicaliën.

De ware reikwijdte van ons afdwalen van het pad van het goede leven wordt verborgen door de miljardenindustrieën die er belang bij hebben om aan onze primaire levensbehoeften te voldoen met oppervlakkige geneugten. Zulke geneugten voldoen nooit aan onze ware behoeften, maar versterken in feite de symptomen van wat 'geestesziekten' worden genoemd.

---

*Het is moeilijk iemand iets te doen begrijpen wanneer  
zijn salaris afhangt van het niet-begrijpen ervan.*

— UPTON SINCLAIR

---

We zijn zo ver van het pad afgeraakt dat er een wetenschappelijke term bestaat die onze situatie omschrijft: *evolutionaire mismatch*. Dit concept houdt in dat we zijn geëvolueerd om bepaalde behoeften te hebben – fysiek, sensueel, en op het gebied van voeding en relaties – die volgens ons basisontwerp niet-onderhandelbaar zijn.

We hebben een leefstijl – eetpatroon, stressniveau, gebrek aan beweging en zonlicht, blootstelling aan gifstoffen, medicijnen – die niet overeenkomt met wat ons genoom na miljoenen jaren evolutie is gaan verwachten. Wanneer deze zeer basale behoeften niet worden vervuld, komen het lichaam, de geest, en de ziel in opstand.

Een voorbeeld is hoe we omgaan met baby's in onze cultuur, waarbij we negeren hoe ze zijn ontworpen, dat ze volledig zijn ingesteld op menselijk huidcontact. In inheemse culturen, en al vanaf de prehistorie, worden baby's vastgehouden vanaf het moment dat ze geboren

worden totdat ze kunnen kruipen (zes tot acht maanden) en worden geen moment alleen gelaten zonder menselijk contact.

Het is absoluut geen leven dat begint in een steriele, stille omgeving, in een eenzaam bed in een babykamer. Onmiddellijk huidcontact is zozeer onderdeel van de evolutionaire twee-eenheid van moeder en pasgeboren kind dat de fysiologie van de moeder in afwezigheid van deze indruk (bij een ziekenhuisbevalling waarbij de baby meteen wordt meegenomen om te worden gewassen en onderzocht) zich voor gaat bereiden op het rouwen om een doodgeboren kindje, wat mogelijk bijdraagt aan alles van verminderde melkproductie tot een diagnose van postnatale depressie.

De meest recente poging om het toenemende aantal vrouwen dat het moeilijk heeft na de bevalling onder controle te krijgen is een medicijn genaamd brexanolon. Na slechts drie gerandomiseerde onderzoeken onder slechts 247 vrouwen heeft het medicijn een onbekend werkingsmechanisme, onbekende effecten op kinderen die borstvoeding krijgen, en kost de behandeling \$ 20.000 tot \$ 50.000.

Vanwege het risicoprofiel van het medicijn moet een vrouw onder medisch toezicht 60 uur lang aan een infuus liggen en kan ze gedurende die tijd niet fungeren als de primaire verzorger van haar pasgeboren kind. We kunnen toch zeker beter zorgen voor deze vrouwen die in feite een zeer reële mismatch tonen tussen hun behoeften en wat onze samenleving hun biedt.

Evolutionaire mismatch bestaat uit zowel socioculturele factoren als de vele manieren waarop we van ons lichaam verwachten dat het zich aanpast aan het industriële tijdperk, zoals:

- Genetische modificatie van voedingsmiddelen
- Pesticiden
- Verwerken van voedsel tot voedselachtige producten
- Industriële chemicaliën
- Radio-isotopen van kernenergie
- Ziekenhuisbevallingen

- Flesvoeding
- Gefluorideerd water
- Elektromagnetische vervuiling
- Vaccinatie
- Antibiotica en andere farmaceutische blootstellingen
- Binnenshuis leven
- Zittende levensstijl
- Ontbrekend traditioneel gezinsleven

Dus we moeten ons afvragen: zijn een depressie (of willekeurig welke chronische ziekte) en onze pijnlijke worsteling met de moderne leefwijze een ziekte – of is het een logische reactie op een wereld waar iets ‘mis’ mee is en op onze ervaring die niet past bij onze rol in de natuurlijke wereld – een evolutionaire mismatch?

Tegenwoordig, zoals ik in de introductie al zei, weten we dat we direct kunnen veranderen – en dat we het snel kunnen doen, omdat het lichaam hunkert naar balans. Zolang we echter tegen het lichaam leven, zal de worsteling blijven doorgaan.

## DE INNERLIJKE GEKOOIDE ARTIEST

Degenen die deze mismatch het sterkst voelen, zij die ons met hun symptomen waarschuwen voor wat er mis is, zie ik als de *artiesten* onder ons. Ik gebruik de term ‘artiest’ niet op de traditionele manier, maar om te verwijzen naar de gevoelige creatievelingen die hun mismatch tussen de wereld en hun lichaam als signaal voelen dat ze niet bij elkaar passen.

Vandaag de dag verdwijnt creatieve expressie op de achtergrond in onze cultuur, die gericht is op consumenten en productiviteit. Zoals religie een dogmatische versie is geworden van wat het ooit was – een viering van de beleving van extatische fusie – zo is ook kunst haar ware

kracht afgenomen. Die kracht ligt in het afwerpen van oogkleppen, leugens, fabels en valse identiteiten en het blootleggen van de ruwe schoonheid van het simpelweg waarnemen van het bestaan. Wanneer artiesten in balans zijn, kunnen zij directe ervaringen kanaliseren die de constructies verpulveren die ons tot slaaf maken. Ze kunnen ons komen vertellen over wat zij hebben meegemaakt, en door dit te delen wordt de kans vergroot dat ook wij deze wonderlijke belevissen mogen meemaken.

Slechts wanneer zij worden gedwongen om te voldoen aan de verwachtingen van de hedendaagse samenleving worden zij gepathologiseerd, gemarginaliseerd en in het algemeen kleiner gemaakt. Het kan goed zijn dat ze niet eens voelen dat er iets ontbreekt, maar de pijn en het lijden dat ze beleven *is* dat signaal. Ze leven onder een constante stroom van ontoereikendheid, ogenschijnlijk falen, en ‘andersheid’ terwijl ze proberen hun vierkante zelf in de ronde gaten van de westerse cultuur te proppen.

Ziekte is vaak een herinnering dat de echte jij geboren moet worden uit de as van jouw worsteling. Het is een uitnodiging om het valse zelf aan te spreken dat je uitgeeft voor de echte jij. De echte jij is de artiest, het creatieve aspect van jezelf, en het is niet vrij.

Misschien zijn je depressie, chronische vermoeidheid, *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) en chemische overgevoeligheid gewoon manieren waarop je lichaam, geest, en ziel *nee* zeggen. De eisen die deze wereld stelt, de dagelijkse beleving van dit voedsel, deze chemicaliën, deze ontkoppeling – het werkt allemaal niet.

Bedenk dat jouw *nee – jouw symptoom* – een herinnering aan jezelf is dat er een andere manier is. Het is een uitnodiging om terug te keren naar wie je werkelijk bent en om je gekooide artiest te bevrijden om een grotere expressie van jezelf te worden.

## STEKELIG EN ZACHT

De patiënten met wie ik werk, de mensen die de grootste kans hebben om een stempel te krijgen met ‘geestesziekte’ van enige soort



en door mijn programma genezen, zijn deze artiesten, deze gevoelige zielen die reageren op een zieke planeet. Maar waarin verschillen zij van anderen?

Onder begeleiding van mijn mentor, wijlen dr. Nicholas Gonzalez, leerde ik het grotere plaatje te zien van hoe en waarom mensen op verschillende manieren ziek worden en genezen. Hij liet me zien hoe het succes van mijn specifieke voedingspatroon (waarover je leest in hoofdstuk 6) het resultaat is van het feit dat ik voornamelijk patiënten behandel die, zoals hij ze noemde, *parasymphathische dominanten* zijn.

Om die term te begrijpen, moet je weten dat het parasymphathische zenuwstelsel een tak is van het autonome (denk *automatische*) systeem dat zorgt voor heropbouw, genezing en herstel. Het wordt soms het 'rest and digest'-systeem genoemd (rusten en verteren). Je immuunsysteem, vertering en uitscheiding worden aangestuurd door het parasymphathische zenuwstelsel.

Wanneer het parasymphathische zenuwstelsel uit balans is en in een staat van ongemak en stress verkeert, wordt het overactief, en veroorzaakt het symptomen van apathie, vermoeidheid, auto-immuniteit, allergieën, gewichtstoename, trage schildklier en verminderde werking van de geslachtshormonen, en leukemie of lymfklierkanker.

Je voelt je tegelijkertijd moe en opgefokt, en grijpt waarschijnlijk naar je medicijnen, je drugs en extra koppen koffie, hoewel ze alles erger maken.

Dr. Gonzalez legde me uit dat zulke parasymphathische dominanten typische kenmerken hebben die worden uitvergroot wanneer ze onder stress staan en een verkeerd voedingspatroon volgen. Ze hebben 's ochtends geen honger en worden kribbig als ze te lang niet eten. Ze komen aan als ze alleen maar naar een boterham kijken.

Het zijn nachtbrakers die pas in de middag actief worden. Ze zweten, hebben zachte ontlasting en lijden aan allergieën. Ze krijgen snel een rood hoofd, en ze hunkeren naar vet voedsel. Ze hebben vaak een laag libido en weinig lust in het algemeen, en worden vaak 'dromers' genoemd. Dit zijn de mensen, zei Nick, wiens rechterhersenhelft dominant is – de Hemingways, Faulkners en Picasso's.

Algemene beschrijvingen van deze typen zijn waarschijnlijk bekend: er zijn alfa's en bèta's, type A's en type B's, doeners en denkers, en mijn persoonlijke favoriet, wat filosoof Alan Watts *stekeligen* en *zachten* noemde. Zachten zijn de natuurlijke artiesten, de parasymphatische dominanten, en de kanaries in deze kolenmijn van de hedendaagse tijd die ons vertellen dat er dingen mis zijn.

Dit boek is voor jullie, de zachten.

Jullie zijn het, de zachten, de parasymphatische dominanten, die worden gediagnosticeerd met ADHD, chronische vermoeidheid, depressie, en meervoudige chemische overgevoeligheid, en de tijd is gekomen om jouw gave tot uitdrukking te brengen door het herwinnen van je gezondheid. Je lichaam en ziel reageren op de juiste manier op de fouteheid van wat je meemaakt.

Je depressie is een teken van deze mismatch: het is een teken dat het bewerkte voedsel en de 100.000 niet-onderzochte chemicaliën niet goed voor je zijn. Je lichaam zegt nee. Je geest wijst een leefstijl af die productiviteit, een lineair denkbeeld, meetbare prestaties, en onophoudelijke wilskracht om ieder obstakel te overwinnen, prijst. Je ziel zegt nee tegen een leven dat bestaat uit een race tegen de klok totdat je sterft.

Waar gaat je levenskracht heen wanneer je lijdt onder deze mismatch? Deze gaat maar al te vaak naar zelfmedicatie met alcohol die de pijn van ontkoppeling tijdelijk dempt, en vaak naar voorgeschreven medicijnen die het bewustzijn verstoren.

Graham Hancock heeft het over dergelijke legale manieren om te hersenspoelen en de soort creativiteit te onderdrukken die onze sociale structuur te gronde zou richten. Misschien, zegt hij, is dit waarom hallucinogenen verboden zijn, hoewel ze helemaal niet verslavend zijn.<sup>2</sup> De oerverbinding met een hoger bewustzijn die ontstaat door plantaardige middelen zoals *ayahuasca* vormt van alle menselijke gedragingen misschien wel de grootste bedreiging voor de maatschappij zoals we die kennen.<sup>3</sup>

## DE ARTIESTEN GENEZEN

Etnobotanicus, mysticus en auteur Terence McKenna stelde: “Artiesten zijn er om de mensheid te redden.”<sup>4</sup> En het is mij duidelijk geworden dat genezing van de parasymphatische dominanten, de zachten, de kanaries in de kolenmijn ons allen zal redden.

Terwijl ik de herwinning en genezing van de ene patiënt na de andere begeleid, van letsel door psychiatrische medicijnen, van omgevings- en voedingsvergiftiging, en van een krampachtig vasthouden aan een leefstijl die ze niet past, laten ze mij zien dat alles mogelijk is in deze vrije staat van zelfbeheersing, Hun creativiteit bloeit op. Ze bevrijden die innerlijke artiest.

In mijn ervaring is fysieke genezing een portaal naar een dergelijke transformatie. Mijn patiënten worden weer zichzelf wanneer zij hun zeggenschap over zichzelf herwinnen door simpele middelen zoals onbewerkte voeding. Ze blazen het stof van hun bestaan af, en hun innerlijke kompas wordt weer actief. In hun onbevreesdheid worden zij groter en groter en groter, en floreren ze tot visionairs.

Als ik jullie, de zachten, de gereedschappen kan geven om je lichamelijke organisme te balanceren, geloof ik dat je in vollediger contact kan komen met je ziel, de reden voor je bestaan, en je essentiële rol in het begeleiden van de rest van de mensheid naar het volgende verhaal.

Je zult erachter komen waarom je hier bent. Je zult ernaar blijven zoeken totdat je de aandrang niet kan stoppen om te doen wat voor jou voelt als het allerbelangrijkste op de hele planeet. Die onbedwingbare aandrang is het belangrijkste kenmerk van de creatieve levenskracht.

Daarom is een creatieve kracht, jouw bevrijde innerlijke artiest, de ambassadeur naar het volgende verhaal. Je zult laten zien wat het betekent om liefde boven angst te verkiezen. Om de huid af te werpen van een identiteit die een doel diende maar nu vals aanvoelt – een identiteit van op intellect gebaseerde onderwerping van alles wat tegen ons ingaat, waardoor we worden afgezonderd van de natuur en ons ware zelf.

Jij zult de rest van ons laten zien hoe we een oneindige voorraad creatieve energie kunnen benutten die voortkomt uit de diepste waarheid: dat we ons ego kunnen laten verdwijnen en heel kunnen worden wanneer we dat willen.

Als je worstelt, weet dan dat er een uitnodiging zit in die worsteling. Een uitnodiging om jezelf – je creativiteit – te bevrijden, en om je vlam aan te wakkeren die voelt alsof zij is uitgedoofd. Wij willen je allemaal wakker, levend en in contact met je ziel zien. Deze reële mogelijkheid is de reden dat het niet alleen gaat om kruiden vervangen door fluoxetine (prozac) wanneer we op symptomen van zogenaamde geestesziekten reageren door middel van steun in plaats van interferentie.

Het gaat om een pad opgaan van persoonlijke transformatie, of zelfs wedergeboorte, zodat je de ware expressie laat zien van waarom je hier bent op deze planeet – wat je doel is in dit leven.

**Resetter: Vick**

Ik wil een grote overwinning delen die ik vandaag had. Dit doe ik in de hoop dat het iemand zal bemoedigen en dat deze persoon zal weten dat het nooit een recht pad is om voor jezelf te vechten, maar dat de bochten en hobbels ons sterker kunnen maken.

Vanavond zong ik voor publiek. Dat had ik al zes jaar niet gedaan. Vier jaar geleden, toen ik werd gediagnosticeerd met een klinische depressie en ernstige angsten, was het moeilijk om zelfs maar naar buiten te gaan. Medicatie versterkte mijn angstgevoelens alleen maar. Zingen is één van mijn passies, en jarenlang voelde ik mij beroofd van de mogelijkheid om die gave te kunnen gebruiken.

Vandaag, toen het mijn beurt was om voor de microfoon te gaan staan, hoorde ik alle bekende stemmen. De angst dreigde. De negatieve gedachten zeiden dat honderden mensen mij zouden zien falen of dat ze allemaal zouden gaan lachen. Maar ik vond een kracht die vier jaar lang in mij had gesluimerd, een pad terug naar huis, naar mijn ware zelf.

## COMPLEXITEIT VEREREN: EEN NIEUW PERSPECTIEF

Als we onze innerlijke artiest willen genezen, en onze creatieve vonk bevrijden om ons beste zelf te belichamen, hebben we een nieuw model nodig van onszelf als mensen. Dat model moet er een zijn dat het lichaam vereert als een uiterlijke representatie van de ziel. Gelukkig wordt dit model dat complexiteit omarmt naar voren geschoven door een ‘nieuwe wetenschap’ die een dynamische onderlinge verbinding aantoonst tussen lichaamssystemen – de geest, emoties, en de omgeving. Deze wetenschap komt tevoorschijn in nieuwe expertisegebieden met lange namen als *psycho-neuro-immunologie* en in opkomende wetenschappelijke literatuur die ons microbiële zelf bestudeert.

De nieuwe wetenschap bestrijdt het oude idee dat je, als je depressief bent, geboren bent met een neurochemisch probleem dat je je hele leven lang onder controle zult moeten houden met voorgeschreven medicijnen.

In plaats daarvan worden je symptomen gezien als een weergave van een onbalans in leefstijlgerelateerde zaken waaraan je wordt blootgesteld die invloed hebben op je genen – dus je stress, voedsel, slaap (of gebrek daaraan), blootstelling aan chemicaliën – en gerelateerd aan je overtuigingen met betrekking tot de kracht die jij hebt om jouw leven te creëren. Al deze variabelen beïnvloeden hoe je genen tot expressie komen en binnen je macht liggen, een vak dat bekendstaat als *epigenetica*.

Wat we leren uit de harde wetenschap verkleint ons mechanistische perspectief op het lichaam als een machine waar dingen ingaan en uitkomen die we onder controle kunnen houden met kunstmatige chemicaliën.

Volgens de oude, mechanistische denkwijze staan de geest en het lichaam los van elkaar, wat we gedeeltelijk te danken hebben aan de overlevering van de 17<sup>e</sup>-eeuwse Franse filosoof René Descartes, die de geest zag als niet-fysiek. De wetenschap van Isaac Newton reduceerde alles van betekenis nog verder tot objectieve energie en materie: het is alleen maar echt als het kan worden gemeten.

De hedendaagse geneeskunde hecht dus alleen belang aan observeerbare gedragingen, niet de sterk betekenisvolle reden erachter. Patiënten worden zelfs zonder blikken of blozen afgedaan als ‘hysterisch’, mensen die zich zorgen maken, klagers, en over het algemeen minder betrouwbare autoriteiten over hun eigen ervaring dan de ‘objectieve’ waarnemer.

Onderzoek naar de geest (onzichtbaar voor de waarnemer) is beperkt tot onderzoek naar gedachten (zelden emoties), met het oog op sociaal aanvaardbare en op productiviteit gerichte functionaliteit.

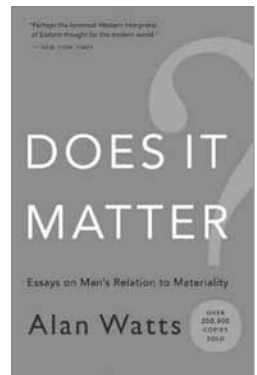
De georganiseerde psychiatrie heeft een dappere poging gedaan om zichzelf door deze lens te legitimeren en de geest en emoties ‘tastbaar te maken’. Het probleem is dat waargenomen pathologie is gereduceerd tot plaatselijke effecten van neurochemicaliën, die werken in een vacuüm in de hersenen.

Vanuit het oogpunt van psychiaters ontstaan zorgwekkende emoties vanuit aangeboren fouten in de neurochemische logistiek, met een reductionistische focus op de neurotransmitter *serotonine*. De geest als de vijand, die aan de lopende band gedachten produceert die stemmingswisselingen en angsten veroorzaken.

Deze denkwijze houdt geen enkele rekening met de onderlinge verbindingen tussen immuuncellen en hormoonklieren in het lichaam of de micro-organismen in en om ons heen, laat staan de opkomende wetenschap van de kwantumbiologie en de rol van energie in onze beleving van het leven.<sup>5</sup> Er wordt ook niet gekeken naar de rol van de menselijke emotie en de uitdrukking daarvan als een uiting van lichamelijke onbalans, of persoonlijk lijden als een voorloper van groei.

Filosoof Alan Watts stelt in zijn boek *Does It Matter? Essays on Man's Relation to Materiality*\*, “Volgens deze denkwijze is het universum een hersenloos mechanisme en de mens een soort toevallig ontstaan micro-organisme dat een minuscule bolvormige rots bevolkt die om een onbelangrijke ster draait aan de buitenste rand van een van de kleinere sterrenstelsels.”<sup>6</sup>

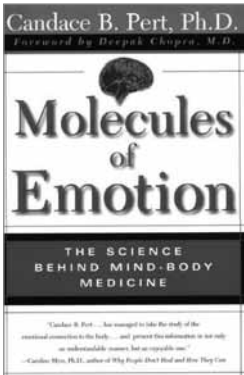
Daarna zegt hij dat deze ‘kleinerende’ theorie over de menselijkheid



\* uitgegeven door New World Library, USA, 2007, ISBN: 9781577315858, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

erg vaak gebruikt wordt door degenen die de wereld nog steeds zien door Newtoniaanse mechanica en nog niet onderlegd zijn in de ideeën van Einstein en Bohr, Oppenheimer en Schrödinger.

Ik wil graag nog een wetenschapper toevoegen aan Watts lijst, dr. Candace Pert. Pert, ooit hoofd hersenchemie op de neurowetenschappelijke afdeling in de heilige zalen van de Nationale Gezondheidsinstituten, en auteur van *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*\*, wordt gezien als de moeder van de psychoneuro-immunologie of, zoals zij het liever noemt, *psycho-immuno-endocrinologie*.



Pert's werk draagt sterke implicaties met zich mee. In haar onderzoek en meer dan 200 hoogstaande wetenschappelijke publicaties, en in haar boek *Molecules of Emotion* beschrijft ze het lichaam als een informatienet-

werk waarin de “drie klassieke vakgebieden van de neurowetenschap, endocrinologie en immunologie, met hun verschillende organen – de hersenen ... de klieren, en het immuunsysteem ... met elkaar verbonden [zijn] in een onderling communicatienetwerk, met de neuropeptiden als ‘informatiedragers.’”<sup>7</sup>

Met andere woorden, ons huidige werkmodel van de hersenen is verouderd. Het is niet, zoals we altijd hebben volgehouden, een afgezonderd niemandsland van waaruit gedachten, emoties, gedragingen en het bewustzijn voortkomen.

Verder stelt Pert dat de geest in het lichaam zit, en dat het lichaam een uitdrukking is van de geest, waaruit het idee ontstaat dat lichamelijke symptomen een doorkijkje vormen naar de psyche. Neuropeptiden (strengen van aminozuren) reizen vanuit de hersenen het hele lichaam door om over en weer met de hersenen te communiceren.

De hersenen, waarvan vroeger gedacht werd dat het een star netwerk vormde van elektrische signalen, brengen hun waarnemingen deels over aan het lichaam door middel van peptiden zoals het lichaam ook communiceert met de hersenen. Daarbij spreken het immuunsysteem, het endocriene systeem en het neurochemische systeem allemaal met elkaar in vele cellulaire talen, van chemisch tot energetisch.

\* uitgegeven door Simon & Schuster, USA, 1999, ISBN: 9780684846347, verkrijgbaar bij Amazon.com

Cellen waarvan gedacht wordt dat het hersen-, endocriene of immuuncellen zijn, bevatten allemaal neuro- en immunopeptiden, waardoor de mogelijkheid ontstaat voor triljoenen communicaties die worden bepaald door chemische affiniteit voor een receptor.

Ons lichaam wordt veranderd door de emoties die we beleven, en in Pert's werk vinden we de wetenschap die onze beleving valideert. Ze vraagt ons de term *lichaamsgeest* te overwegen, omdat ons fysieke lichaam wordt veranderd door de emoties die we beleven, dat emoties worden gecodeerd in deze substraten die door het hele lichaam bewegen en zich verzamelen in 'knooppunten'.

Dit is vast en zeker de reden waarom we onze emoties kunnen veranderen door ons fysieke lichaam, en ons fysieke lichaam ook kunnen veranderen door onze emoties, wat de denkwijze verder ondersteunt dat we op de informatie van ons lichaam kunnen vertrouwen.

Pert begreep dat wij aan het roer staan, en nooit slachtoffers zijn, en stelt in *Molecules of Emotion* "Nu ik weet dat mijn lichaam wijsheid bezit, vraagt dit om een nieuw soort verantwoordelijkheid van mijn kant. Ik kan mij niet langer gedragen als een domme machine en wachten om door de technicus, oftewel de dokter, te worden gerepareerd. Ik ben zowel krachtiger als verantwoordelijker." <sup>8</sup>

Het gebied van de psycho-neuro-immunologie (PNI) is gegroeid vanaf het moment dat Pert dit inzicht had, en inmiddels zijn er decennialang bijdragen geweest die paradigma's hebben verschoven. PNI erkent dat alle aspecten van ons fysieke, spirituele en chemische lichaam verbonden zijn, en dat verstoringen in willekeurig welk deel van het systeem zich uiten in het lichaam.

Wanneer symptomen opkomen, dienen zij als baken; we zijn geprogrammeerd om te reageren op deze symptomen, ons aangeboren, natuurlijke herijkingssysteem voor als dingen fout gaan. Maar vaak reageren we door naar medicijnen te grijpen die, volgens de gepubliceerde literatuur, meer kwaad dan goed doen – een onderwerp waarover je meer leest in hoofdstuk 2.

PNI is op vele niveaus een opwindende openbaring. Het decimeert valse grenzen tussen verschillende systemen en zorgt ervoor dat



beoordelingen met meer samenhang kunnen worden gemaakt. Er zijn geen blinde mannen meer die verschillende delen van een olifant voelen en foutief een touw en een boomstam beschrijven. We beginnen in te zien hoe het immuunsysteem en het endocriene systeem in dialoog met elkaar zijn – een conversatie tussen de ingewanden en de hersenen.

In dit model beïnvloeden de ingewanden de hersenen en beïnvloeden de hersenen de ingewanden, maar zijn het nog steeds twee losse entiteiten die communiceren door middel van biochemische signalen.

Deze nieuwe wetenschap maakt ruimte voor *jou*. Voor jouw menselijke beleving die vaste overtuigingen, gedachten en relaties laat zien.

Een specifieke manier waarop PNI je geest en emoties meeneemt in de fysiologische conversatie tussen de hersenen en de ingewanden, is in de vorm van je stressreactie. Maar de geest is meer dan een reactie op stress; in feite is het de persoonlijke betekenis van stress die relevant is.

## ONDERLIGGENDE OORZAKEN: ZIEKE INGEWANDEN, LEEFSTIJL, EN PERSOONLIJKE BETEKENIS

Dus als ‘geestesziekten’ (inclusief bipolaire stoornis, depressie, ADHD, obsessief-compulsieve stoornis [OCS], paniekstoornis en zelfs schizofrenie) geen genetisch verkregen chemische onbalans van de hersenen zijn, maar eerder onze sterk afgestemde reactie op een wereld waarin dingen mis zijn, moeten we beter kijken naar de onderliggende oorzaken erachter.

We kunnen hiermee beginnen door de lichamelijke taal van ongemak te erkennen – die heet ontsteking. Ontsteking wordt veroorzaakt door giftige gedachtenpatronen, blootstelling aan gifstoffen, tekorten aan voedingsstoffen en meer, en is een reactie op een waargenomen discrepantie waardoor het hormoonstelsel, het immuunsysteem en het neurochemische systeem worden opgeroepen om mee te doen aan een nieuwe norm: een aanpassing aan stress.

Nadat het de theorie heeft afgeschreven van de denkbeeldige che-

mische onbalans van depressie, heeft het psychiatrische onderzoek zich het grootste deel van de afgelopen eeuw gericht op de rol van het immuunsysteem in depressie, angst, en bipolaire stoornis.<sup>9,10,11,12</sup>

Maar wat wakkert ontsteking aan? Waar is het een reactie op? De vraag naar de onderliggende oorzaak leidt tot het overwegen van ten minste drie grote categorieën die moeten worden onderzocht op mogelijk keerbare en oplosbare bijdragen aan de symptomen die geestesziekten worden genoemd.

Dit zijn 1) fysiologische onbalans, 2) psycho-emotionele toxiciteit, en 3) spirituele crisis/opkomst. Er is bewijs dat ontsteking wordt aangedreven door al deze elementen, en dat ontsteking een algemene waarschuwing is die adaptief maar kortstondig is, en symptomatisch maar chronisch is.

Laten we eerst kijken hoe ontsteking verbonden is aan fysiologische onbalans die leidt tot een diagnose van een depressie. Als depressie een verzameling van symptomen is, en ontsteking deze symptomen veroorzaakt, wat is een mogelijke fysieke bron van deze ontsteking? Op basis van data uit onderzoek op dieren en mensen lijkt het erop dat verstoring van onze darmflora misschien een grote factor is, zodat het microbioom van de ingewanden naar de voorgrond is gekomen van hoogstaand psychiatrisch onderzoek.

De andere factoren die ontsteking aanwakkeren – namelijk leefstijlfactoren zoals stress van emotionele toxiciteit in relaties en op het werk, en psychospirituele reacties op een onderdrukkende samenleving – zijn onderwerpen die in meer detail worden onderzocht in deel II en III van dit boek.

**Zieke ingewanden.** Ons immuunsysteem bevindt zich voorname-lijk in de ingewanden, en het samenspel tussen de ingewanden en de hersenen is een complexe en zeer belangrijke relatie om te erkennen. Doordat ze meer dan 70% van ons immuunsysteem bevatten, zijn de ingewanden onze verbinding tussen de innerlijke en uiterlijke wereld, en de scheiding wordt bewaakt door één celdikte.

De micro-organismen die in onze ingewanden verblijven, ontwikkelen zich heel vroeg in ons leven tot een ecosysteem door middel van

postnatale blootstellingen, in het vaginale kanaal, door borstvoeding, en in de directe omgeving, waardoor je microbiële sjabloon ontstaat.

Verstoring van de bacteriebalans door blootstelling aan medicijnen, antigene voeding, herbiciden en stress kan het immuunsysteem in staat van gereedheid brengen. Depressie, dat wordt geassocieerd met een verminderde integriteit van deze barrière in de ingewanden<sup>13</sup>, komt voort uit een wervelstorm van ontstekingen, beperking van essentiële cellulaire componenten (d.w.z. mitochondriën), oxidatieve stress, en vervolgens meer ontstekingen als in een vicieuze cirkel.

Depressie wordt specifiek geassocieerd met verhoogde waarden van lipopolysacharide (LPS), een component van de bacteriële celwand die intact is zolang hij in de ingewanden blijft.

We weten allemaal dat angst of nervositeit onze ingewanden kan beïnvloeden; misschien heb je ooit vlinders in je buik gehad voor een afspraak met iemand die je heel erg leuk vindt, of zelfs diarree bij extreme plankenkoorts. We beginnen echter pas net te ontdekken dat deze relatie twee kanten op werkt, en dat de ingewanden ook hun staat van kalmte of alarm kunnen overbrengen aan het zenuwstelsel.

Onderzoekers denken dat de nervus vagus een primair informatie-kanaal is en dat inflammatoire markers de voertuigen zijn die over deze snelweg reizen. Wetenschappers hebben de ‘beschermende effecten’ bestudeerd van het doorsnijden van deze zenuwbaan wanneer dieren worden blootgesteld aan gifstoffen die de ingewanden aantasten die normaliter depressieve symptomen veroorzaken.

Hiermee gaan we echter een stap te ver, want we moeten eerst helder krijgen waarom ontsteking belangrijk is, waar het vandaan komt, en waarom het de universele aandrijfkracht is voor chronische ziekten, inclusief depressie, angst, bipolaire stoornis en psychose.

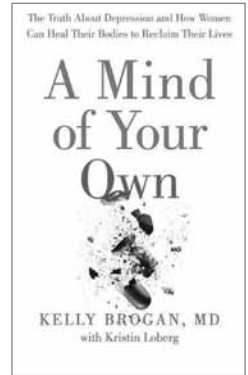
**Het verband met leefstijl.** Als we geestesziekten gaan zien als een complex systeem van relaties tussen de ingewanden en het endocriene systeem en het immuunsysteem, zoals psycho-neuro-immunologie (PNI) laat zien, zullen we zien hoe alle draadjes van de keuzen in onze dagelijkse leefstijl het web vormen van onze beleving.

Nadat ik mijn voorschrijfblokje weglegde en mijn praktijk wijdde

aan het helpen van vrouwen om hun gezondheid te herwinnen – lichamenlijk en geestelijk – merkte ik dat het tegelijkertijd uitzenden van een signaal van veiligheid op meerdere verschillende manieren alles was wat nodig was om radicale resultaten te behalen.

In feite gebruikte ik psycho-neuro-immunologie en maakte de ervaring tot een krachtig zelfzorgritueel dat patiënten klaarstoomt voor hun reis terug naar zichzelf. Toen ik het eenmaal doorhad en vervolgens grote verschuivingen in perceptie, symptomen en vitaliteit begon te zien en verwachtte, begon men erover te praten en groeide mijn wachtlijst naar twee jaar. Dit is geen hogere wiskunde, en ik weet niet eens zeker of er wel een dokter voor nodig is om dit uit te voeren.

Ik schreef mijn eerste boek, *A Mind of Your Own\**, om de basis te leggen voor de reis naar een verlicht leven die volgt uit dit boek. Vital Mind Reset, een online programma waarover je in hoofdstuk 6 kunt lezen, is het precieze protocol dat ik voor mijn patiënten gebruik en dat voortkomt uit mijn eigen weg naar genezing, mijn werk met dr. Nicholas Gonzalez, en de steun van experts die deze beleving van zelfherwinning in één maand naar jou helpen brengen, waar ter wereld je ook bent.



**Resetter: Jacie**

Ik schreef me in voor Vital Mind Reset omdat ik worstelde met een gevoel van ongemak in mijn lichaam en ik mijn hele leven al last had van verstopping en reflux.

Sinds ik begonnen ben met VMR, heb ik een dagelijkse ontlasting en ik kan niet geloven hoeveel lekkerder ik in mijn vel zit. Het is me nu zo duidelijk dat ik alleen maar prioriteit hoefde te geven aan verbinding maken met mezelf, voor mezelf zorgen, en mezelf de kans geven om opnieuw te beginnen. Ik had de motivatie en steun nodig om mezelf eindelijk op de eerste plaats te zetten.

\* uitgegeven door Harper Thorsons, USA, 2001, ISBN: 9780008128005, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

De resultaten variëren van kleine maar toenemende overwinningen tot geschiedschrijvende gevallen van medicijnen die niet meer worden gebruikt en ziekte-etiketten die worden getrotseerd.

Een van de basisvoorwaarden van deze aanpak is de glorieuze verbinding tussen de ingewanden en de hersenen, een krachtige ingang in de wijdverbreide invloed van het zenuwstelsel op het dagelijks leven.

## CINDY'S VERHAAL: GENEZEN VAN LUPUS

Cindy's verhaal illustreert de ongelooflijke kracht van het uitsturen van dit op leefstijl gebaseerde signaal van veiligheid, specifiek gericht op de verbinding tussen de ingewanden en de hersenen. Cindy was medisch vervloekt met de diagnose lupus nadat haar zoon was geboren, en leed de 18 jaar daarna aan pijnlijke symptomen.

In de nasleep hiervan, en vanwege socio-culturele conditionering rond het lot van iemand met deze mogelijk ernstige auto-immuunziekte, paste ze haar leven aan aan wat zij dacht dat de beleving van een zieke vrouw moest zijn. Ze voelde zich niet goed, nam meerdere medicijnen, soms om onbekende redenen, en zei nee tegen vele kansen – totdat ze ja zei en de wereld van radicale genezing betrad door veranderingen in haar voedingspatroon en leefstijl die zorgden dat haar symptomen van lupus in remissie gingen.

Ze beschrijft hoe haar dagelijkse leven er daarvoor uitzag: “Lupus was een aanslag op mijn systeem. Ik had goede en slechte dagen. Ik werd zenuwachtig van het plannen van reisjes en data in de toekomst, omdat ik nooit wist of ik me goed genoeg zou voelen om te gaan. Het leek alsof ik alles opliep, en had last van chronisch ontstoken holten en reflux. Op de meeste dagen had ik ook opgezwollen, warme en extreem pijnlijke gewrichten. De afgelopen jaren kwam ik er eindelijk achter dat voedsel de oorzaak was van de ontstekingen. Ik kwam er alleen niet achter welke voedingsmiddelen de oorzaak waren.”

Cindy zat gevangen in het web van meerdere medicijnen, inclusief een korte proefperiode met een antidepressivum. En toen hoorde ze over het Vital Mind Resetprogramma.

Dit zijn haar eigen woorden: “Ik volgde het protocol 14 dagen lang, vermeerde voeding die ontstekingen veroorzaakt, en mijn lichaam reageerde onmiddellijk, waardoor het duidelijk werd dat de onderliggende oorzaak lag bij overgevoeligheid voor bepaalde voeding. Na slechts twee weken ging ik naar mijn reumatoloog en liet ik standaard bloedonderzoek doen. Toen de resultaten binnen waren, zei mijn arts dat er geen tekenen van lupus waren. Ik viel bijna van mijn stoel! Ik huilde de hele weg naar huis van vreugde, en kreeg niet veel later een brief van hem waarin hij die resultaten bevestigde.”

Deze aanpak van depressie en andere aandoeningen ziet ze als complexe, niet-specifieke symptomen die een staat van lichamelijke disharmonie aantonen. Het is niet zo dat je geboren bent met slechte genen of weinig serotonine. Het is veel waarschijnlijker dat je een ongezonde inflammatoire balans meemaakt, aangedreven doordat cortisol niet goed functioneert en voortgekomen uit zieke ingewanden.

*Dysbiose* (een woord dat etymologisch gezien vertaald kan worden als ‘verkeerd leven’) van de ingewanden kan voortkomen uit verschillende leefstijlbronnen, zoals het voedingspatroon, de omgeving, en de stress van het hedendaagse leven, een onderwerp dat ik verder uitwerk in deel II en III van dit boek.

Hier komt de theorie over de evolutionaire mismatch, die de hedendaagse leefstijl als schuldige aanwijst, om de hoek kijken: de darmflora raakt uit balans door hedendaagse voedingspatronen en stress, waardoor de barrière tussen het orgaan en het bloed *permeabel* wordt.

Dit leidt tot het ontstaan van een ‘lekkende darm’ en een verhoogde concentratie van endotoxines (meestal LPS) in het bloed. Met name diverse voedingscomponenten kunnen inflammatoire reacties veroorzaken, waaronder de hedendaagse tarwe (die 15 tot 20 keer zoveel gluten bevat als oude varianten) en bewerkte zuivelproducten.

Door het verhitten van voedsel – bakken en braden – kunnen ook AGEs (Advanced Glycation End Products – voortgeschreden-versuiveringseindproducten) en heterocyclische amines ontstaan. Zodra deze voedingsbestanddelen met elkaar reageren, wordt de drempel voor het afweersysteem verlaagd doordat witte bloedcellen en chemokines klaar worden gemaakt voor actie.

Tel de farmaceutische invloeden op bij die van het voedingspatroon, en we zijn verwickeld in een totale oorlog met de mensheid. Een fascinerende recensie beschrijft de vele negatieve effecten van veelgebruikte medicijnen op het microbiom in de darmen, waaronder bloeddrukverlagers, chemotherapie, en zelfs antiretrovirale middelen die worden gebruikt in het geval van een hiv-diagnose.<sup>14</sup>

Antibiotica staan natuurlijk bekend om hun granaatachtige effecten, een onderwerp waar we in een volgend hoofdstuk dieper op ingaan met betrekking tot mentale symptomen. Ik moedig mijn patiënten aan om alleen hierom al vraagtekens te zetten bij het gebruik van antibiotica.

Kortom, we hebben het laagje in de darmen nodig om te zorgen dat de inhoud ervan niet in het bloed terecht komt, omdat grenzen cruciaal zijn voor het welzijn! Door een verhoogde permeabiliteit kan de inhoud van de darmen auto-immune en inflammatoire processen in gang zetten.

Omdat het gehele innerlijke ecosysteem moet worden hersteld, zal de oplossing nooit een pil zijn – natuurlijk of chemisch. Wat nodig is, is een diepere genezing door middel van een leefstijlverandering met haar vele voordelen.

## PERSOONLIJKE BETEKENIS

Met de opkomst van PNI is een nieuwe conversatie op gang gekomen in de medische literatuur: één waarin de hele persoon, in zijn geheel, centraal staat. Echter, in een artikel van de Universiteit van Auckland in Nieuw-Zeeland roepen onderzoekers het progressieve vakgebied van psycho-neuro-immunologie op zich te verantwoorden en eisen ze een nog genuanceerdere en geavanceerdere benadering van de menselijke beleving.<sup>15</sup>

Ze suggereren dat sommige mensen hun bedoelingen en ‘verhalen’ helder uitdrukken in spraak, andere in gedrag, sommige in lichaamstaal, en sommige (misschien de meesten) op meerdere manieren. In deze optiek krijgt de ‘persoonlijke betekenis’ van iemands ziekte een belangrijke rol.

Ik geloof sterk dat er een strikt persoonlijke uitnodiging zit in iedere diagnose, en zelfs in ieder symptoom, om alles te onderzoeken, van voedingspatroon tot spirituele overtuigingen. Maar kan een ziekte ook *persoonlijke symboliek* en betekenis met zich meedragen? Om de relevantie van symboliek te kunnen zien, moet de persoon als geheel worden onderzocht vanuit een allesomvattend perspectief, waarbij rekening wordt gehouden met de betekenis voor een individu van diens symptomen.

De auteurs van het artikel zouden het hiermee eens zijn. Zij stellen een *co-emergent kader* voor, waarin lichaam en geest geen reacties in elkaar veroorzaken, maar deel zijn van een ongebroken geheel van zowel interne lichaamsprocessen als externe interpersoonlijke betekenissen en invloeden. Met andere woorden, dit is een model dat rekening houdt met de persoon, diens verhaal, en diens omgeving – het complete plaatje.

Dus hoe kunnen we genezen op al deze niveaus tegelijk: lichaam, geest en persoonlijke betekenis? Nadat ik mijn online zelfgenezingsprogramma had gelanceerd, Vital Mind Reset, waarnaar wordt verwezen in het protocol van één maand in hoofdstuk 6 van dit boek, zag ik dat ‘dokterloze’ genezing mogelijk is wanneer we het reductionistische model van de magische pil achter ons laten en onze webachtige complexiteit eer aandoen.

Medische meditatie, het onderzoeken van overtuigingen, betrokkenheid bij je omgeving, detox, en medicatie door voeding werken allemaal samen om resultaten te bereiken die anders misschien niet mogelijk waren geweest. Wanneer we deze (door jou, voor jou) gepersonaliseerde en op diverse signalen gebaseerde aanpak gebruiken, staan deelnemers versteld van de eenvoud van de ingrepen en tegelijkertijd de kracht van de verandering.

Eigenlijk hoeven we zelfs niet te weten hoe of waarom deze meerlagige aanpak van de genezing werkt. We kunnen chemische theorieën en complexe analyse achter ons laten, en gewoonweg meegaan in het proces om de lichaamsgeest een signaal van veiligheid te sturen.

Veiligheid lijkt op gemak. Vertrouwen. Nieuwsgierigheid. En zelfs overgave. Het is geen strijd. Het is geen gevecht. Het is een coöpera-



tieve uitwisseling en een ontdekkingsreis. Het is meer ons gehele zelf worden, omdat we onze stukjes bij elkaar brengen en onszelf niet meer ontlopen. We verstoppen geen delen van onze persoonlijkheid meer voor ons bewustzijn. We omarmen het allemaal, zelfs de diepste pijn, om te genezen.



### **Wat komt er nu ...**

In het volgende hoofdstuk lees je waarom het nemen van pillen tegen je pijn en lijden het probleem is, niet de oplossing, gebaseerd op het nieuwste onderzoek dat je laat zien dat een farmaceutische aanpak op zijn minst gebrekkig is, en zelfs gevaarlijk kan zijn.

\* In het Engels wordt dit 'informed consent' genoemd, wat een juridische term is.

Enkele Nederlandse websites geven de volgende omschrijving:

<https://www.knmg.nl/advies-richtlijnen/dossiers/informed-consent.htm>  
(KNMG = Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst)

Een belangrijk uitgangspunt van het gezondheidsrecht is dat de patiënt toestemming geeft voor het uitvoeren van een medische behandeling. Zonder toestemming is er immers sprake van een ongeoorloofde inbreuk op de integriteit van een patiënt. Om rechtsgeldig toestemming te geven heeft de patiënt goede informatie nodig. Daarom moet een arts, alvorens toestemming te vragen, de patiënt eerst informatie geven over het voorgenomen onderzoek of de voorgestelde behandeling. De informatieplicht van de arts en het toestemmingsvereiste vormen een twee-eenheid. Dit wordt ook wel 'informed consent' genoemd.

<https://www.ceg.nl/ethische-dossiers/informed-consent>  
(CEG = Centrum voor ethiek en gezondheid)

Informed consent is een belangrijk uitgangspunt uit het gezondheidsrecht. Informed consent houdt in dat een patiënt zijn of haar toestemming moet geven voor een medische behandeling of deelname aan (medisch-)wetenschappelijk onderzoek. De patiënt behoort dan wel adequaat geïnformeerd te zijn over bijvoorbeeld risico's en belasting van een behandeling. Deze op informatie gebaseerde toestemming wordt informed consent genoemd.

# HET PROBLEEM MET PILLEN

*Doktoren schrijven geneesmiddelen voor waar zij weinig vanaf weten, om ziekten te genezen waar zij nog minder vanaf weten, aan mensen waar zij helemaal niets vanaf weten.*

— VOLTAIRE, FRANS SCHRIJVER, FILOSOOF EN VRIJDENKER (1694-1778)

In dit hoofdstuk geef ik je een rondleiding door het onderzoek achter de medicijnen waarvan jou verteld is dat ze je kunnen genezen. Hoofdstuk 2 gaat erover hoe we meestal reageren op pijn door voorgeschreven medicijnen te gebruiken, waarom dat niet werkt, en hoe het de situatie zelfs kan verslechteren.

Om te kunnen kiezen hoe je omgaat met je symptomen van mentale en emotionele uitdagingen is het van het grootste belang dat je *werkelijk volledig geïnformeerd\** bent, en dat betekent dat je moet weten wat de wetenschap laat zien over de huidige psychiatrische werkwijze.

**Reilly** is een 42-jarige vrouw met een uitkering die het grootste deel van haar dag thuis doorbrengt en tv kijkt in bed. “Het grootste deel van mijn leven heb ik me ziek gevoeld zonder een echte diagnose, maar pas vanaf mijn episode in mijn studententijd ging het echt bergafwaarts”, vertelde ze mij. Deze ‘episode’ werd voorafgegaan door een relatiebreuk en het gebruik van alcohol en marihuana dat leidde tot dagenlange visuele hallucinaties en paranoia. Vanwege haar lange