

1 Versterken van de behandeling

Als ik voor mijn huis energie wil bezuinigen, is het eerste waaraan ik denk: Hoe kom ik aan zo goedkoop mogelijke energie? Het duurt dan een hele tijd voordat ik erbij stil sta dat ik het snelst iets verdien door te ontdekken waar ik in huis de meeste energie verlies.

Hier moest ik aan denken toen ik dit boek bijna voltooid had. Je kunt de mooiste behandelingswijzen gebruiken, maar wanneer je ze verkeerd presenteert, is het effect gering!

Daarom geeft dit eerste hoofdstuk, dat voorafgaat aan de hoofdstukken die specifiek over de behandeling van een klacht of ziekte gaan, een uitleg over het altijd aanwezige zelfhelende vermogen dat bij iedere behandeling een rol speelt.

1.1 Het zelfhelend vermogen en de placebowerking

Om te bewijzen dat een medicijn of een behandeling werkt, tracht men de onderzoeken ernaar zo te organiseren dat elke vorm van helende suggestie uitgesloten wordt. Op deze wijze tracht men een objectief beeld te krijgen van de werking van een medicijn.

Tegelijkertijd echter ontdekte men dat ook wanneer er in een pil geen enkele werkzame stof zit, het zelfhelende vermogen van de mens ermee geactiveerd kan worden. Alleen dus al de suggestie dat je een medicijn toegediend krijgt, kan maken dat je geneest.

Om te weten of een medicijn echt een helende stof bevat, moet je dus weten hoeveel mensen met het medicijn geheeld worden. Vervolgens moet je daar het percentage mensen van aftrekken die genezen zijn met een pil waarin geen werkzame stof zit. Een pil waar geen werkzame stof in zit, noemt men een placebo. Voor de farmaceutische industrie is het fenomeen van de placebowerking een lastige zaak. Het zet op zijn minst de noodzaak op losse schroeven om allerlei chemische stoffen aan het lichaam toe te voegen als enige oplossing voor lichamelijk ongemak of ziekten.

In de literatuur tref je zelfs percentages van 30 tot 60 aan van mensen die baat hebben ondervonden bij een placebo. Deze percentages halen het effect van de werkzame stof aanzienlijk naar beneden, omdat je zonder het nieuwe wondermiddel dus ook vaak beter kunt worden. Wellicht heeft om bovenstaande redenen de farmacie er zelf voor gezorgd dat het woord 'placebo' de negatieve klank van nepmedicijn is gaan krijgen.

Persoonlijk zou ik juist graag een manier willen kennen om alle mensen met dergelijke nepmedicijnen te kunnen genezen.

Over de mate waarin het zelfhelend vermogen een rol speelt in een behandeling, woeden nog steeds allerlei discussies.⁵ De vraag wat precies het zelfhelend vermogen aanzwengelt, lijkt al behoorlijk beantwoord te zijn. Factoren zoals de omstandigheden, de context, hoe en door wie de placebo wordt toegediend, blijken een zeer belangrijke rol te spelen. Deze contextfactoren lijken algemeen geaccepteerde invloeden te zijn waardoor een placebo en het hele gebeuren eromheen het lichaam tot heling aanzet.

We zullen op dit moment nog moeten gissen naar wat dit zelfhelend vermogen nu precies is en naar hoe het mogelijk is dat iemands geestesgesteldheid lichamelijke processen activeren kan. Ik heb er geen wetenschappelijke bewijzen voor kunnen vinden. We zitten dus typisch met een geval van: 'Je ziet dat het bestaat, je kunt bewijzen dat het bestaat, maar hoe het precies werkt, is nog een raadsel!'

In elk geval staat het vast dat er zoiets bestaat als een zelfhelend vermogen. En in elk geval is er serieus onderzoek gedaan naar wat dit zelfhelend vermogen kan vergroten. Het is spannend hier kennis van te nemen. Want hoe beter je in staat bent dit zelfhelend vermogen te activeren, hoe groter het effect van de behandeling zal zijn; los van het feit of de 'pil' gevuld is met een werkzame stof of dat het een placebo is. Hieronder volgt een kleine greep uit de literatuur op dit gebied.

1.2 Factoren die het effect versterken

In de praktijk is er een aantal voorwaarden die maken dat een therapie maximaal het beoogde effect sorteert. Sommige van die voorwaarden zijn gebaseerd op het vergroten van het zelfhelend vermogen, andere blijken een 'eigen' werkzaam bestanddeel te bezitten. Deze voorwaarden liggen op de volgende terreinen:

- 1 therapeut;
- 2 omstandigheden;
- 3 doelgerichtheid;

⁵ Een recent Canadees onderzoek onder 606 artsen, waaronder 257 psychiaters, wees uit dat 20% van hen geregeld als onderdeel van de gebruikelijke werkwijze placebo's voorschrijft. 2% van de niet-psychiaters en 6% van de psychiaters zagen er geen enkel nut in. Dit in tegenstelling tot 60% van de psychiaters die vonden (of heel sterk vonden) dat placebo's een therapeutisch effect hebben. Van de niet-psychiaters was dit 45% (Raz, et al., 2011).

- 4 beweging;
- 5 zintuigen.

1.3 Therapeut

Al in het midden van de twintigste eeuw beschreef Carl Rogers⁶ meerdere malen de grondhouding waar een therapeut aan moet voldoen, zodat zijn sessies een positief effect hebben. Die grondhouding bestaat onder andere uit onvoorwaardelijke positieve aandacht en onvoorwaardelijke acceptatie. Om de juiste grondhouding te bereiken, zet de therapeut de volgende kwaliteiten in, die de kerncondities van de hulpverlening genoemd worden:⁷

- *Aandacht en empathie, het inlevingsvermogen in de ander*
Het is voor een cliënt belangrijk te ervaren dat iemand zich in hem verplaatst, mee kan voelen wat hij wil overbrengen.
- *Echtheid en openheid*
De therapeut is in staat om onbevangen zichzelf te zijn. Hij is zich bewust van zijn gevoelens, gedachten en houding. Op deze manier kan hij zijn cliënt met oprechte belangstelling respectvol ontmoeten.
- *Onvoorwaardelijke, accepterende warmte*
De cliënt heeft het verlangen om te spreken met iemand die in staat is begrip voor hem op te brengen, ook als de therapeut het niet eens is met de handwijze van de cliënt. Dit kan bijvoorbeeld het begrip van de therapeut zijn dat de cliënt handelt vanuit een (overlevings)strategie die voor hem het beste is of was.

De genoemde kerncondities bestaan in een therapeutische omgeving. In een therapeutische omgeving staan de volgende aspecten centraal:⁸

- 'De cliënt is in principe verantwoordelijk voor zichzelf en kan die verantwoordelijkheid aan.
- De cliënt heeft een sterke interne stimulans om volwassen, sociaal aangepast, onafhankelijk en productief te worden.
- De therapeut creëert een warme en toegankelijke sfeer waarin de cliënt vrij is om zijn gevoelens en gedachten te uiten, of dat juist niet te doen.

⁶ (Rogers, 1972)

⁷ (Moor, 1987 pp. 68-84)

⁸ (Haven, 2008)

- De therapeut gebruikt alleen die technieken en interventies die een gevolg zijn van zijn begrip van de gevoelsuitdrukkingen die de cliënt uit en het feit dat die door de therapeut geaccepteerd worden. Dat begrip wordt het beste geuit door een sensitieve reflectie en verduidelijking van wat de cliënt heeft geuit, zonder daarmee goed- of afkeuring te uiten.’

De essentie is dat de cliënt als een volwaardig mens serieus wordt genomen. Er wordt naar hem geluisterd. Nu blijkt dit precies de kern te zijn van de voorwaarden waaraan een therapeut moet voldoen om zo veel mogelijk het zelfhelend vermogen te stimuleren.

Een aantal heel belangrijke kenmerken waaraan de behandelaar moet voldoen om dit zelfhelend vermogen zo goed mogelijk te laten werken zijn:

1. *Warme, vriendelijke, geruststellende houding*⁹
Wanneer de behandelaar een dergelijke houding heeft, zal hij veel meer effect en ook een beter effect sorteren dan een afstandelijke of zakelijke therapeut.
2. *Vertrouwen van de patiënt in de behandelaar*
Hoe enthousiaster het (zelf)vertrouwen van de behandelaar is, hoe groter het effect.
3. *Positieve verwachtingen*¹⁰
Heel belangrijk is het duidelijke geloof van de behandelaar zelf, dat zijn behandeling effectief is. De patiënt krijgt hierdoor meer vertrouwen in de eigen competentie om met de situatie om te gaan.

Het is interessant om Rob Nanninga¹¹ van de stichting Skepsis aan te halen: ‘Alternatieve genezers maken wellicht effectiever gebruik van het placebo-effect dan reguliere artsen. Ze nemen vaak meer tijd voor de patiënt en tonen belangstelling voor alles wat deze te vertellen heeft. Ze gebruiken bijzondere diagnostische methoden. Ze leggen in begrijpelijke taal uit wat er aan de hand is (bijvoorbeeld een verstoring van de energiebalans). Ze sluiten aan bij de overtuigingen en levenservaringen van de patiënt. Ze leren de patiënt om anders om te gaan met de problemen en deze positief te interpreteren. Ze moedigen hem aan een actieve rol te spelen bij het genezingsproces. Ze bieden emotionele steun en spreken de verwachting uit dat het spoedig beter zal gaan.’

⁹ (Blasi, et al., 2001)

¹⁰ (Verheul, et al., 2008)

¹¹ (Nanninga, 2002)

1.4 Omstandigheden

Zoals vermeld, is in de loop van de jaren enorm veel onderzoek gedaan naar het zelfhelend vermogen van de mens. Het menselijk lichaam is in staat om adequaat op suggesties te reageren. Hoe beter de suggestie, hoe effectiever het onderbewuste van iemand met de heling mee kan werken. Een goede heler, alternatief of regulier, weet dus zo veel mogelijk gebruik te maken van deze natuurlijke menselijke eigenschap.

Het natuurlijke zelfhelende vermogen werkt ter ondersteuning van elke zinnige behandeling, en maakt het effect hiervan groter.

Er zijn een aantal factoren rondom de therapie die het zelfhelend vermogen nog kunnen versterken. De hieronder genoemde factoren zijn ook afkomstig uit de onderzoeken naar de placebowerking. Factoren als ‘verpak de placebopil in een mooi doosje met een bekende merknaam’ zijn voor de medische hypnotherapie niet zo interessant. Wel interessant zijn de volgende factoren:

- Stel een positieve diagnose en presenteer een aannemelijke route naar herstel.
- Zorg voor een apart en intens ritueel rondom de behandeling. Men spreekt soms zelfs van een dramatisch onorthodox en exotisch ritueel.
- Benoem hetgeen je doet als een krachtige, effectieve methode, waarvan nog niet helemaal bekend is hoe het werkt.

1.5 Doelgerichtheid

Lynne McTaggart¹² beschrijft in haar boek *Het intentie experiment* tientallen, zo niet honderden, wetenschappelijke experimenten. Al deze experimenten behelzen de vraag: ‘Kunnen je gedachten de wereld veranderen?’ Hoewel sceptici de meest perfecte onderzoeken opstelden om maar te bewijzen dat er niet zoiets bestaat als ‘energetische beïnvloeding’ van materie door de menselijke geest, bewezen tot verbazing van deze onderzoekers de onderzoeken het tegendeel.

Nadat onomstotelijk vast is komen te staan dat de menselijke geest invloed kan uitoefenen op materie, zoals het lichaam (en zelfs dat van anderen op een grote afstand), onderzoekt McTaggart vervolgens wat je nu het best kunt doen om zo succesvol mogelijk te zijn in die beïnvloeding. Ze komt dan tot de volgende factoren:

¹² (McTaggart, 2007, pp. 251-265)

1 *Kies een dag uit waarop je je goed voelt*

In haar boek beschrijft McTaggart dat het bewijsmateriaal het vermoeden wet- tigt dat een intentie het best werkt op een plaats waar verhoogde geomagne- tische activiteit heerst. Nu is dit in de therapeutische setting wat ingewikkeld te verwezenlijken, waardoor het voldoende moet zijn om een dag uit te kiezen waarop je je tevreden en in elk opzicht goed voelt.

2 *Zorg voor een werkruimte waar je je op je gemak voelt*

Doe de oefening in een ruimte die een fijne energie heeft en die het liefst niet voor andere dingen gebruikt wordt. Neem bijvoorbeeld een kamer waar geme- diteerd wordt. Hoe beter deze ruimte geconditioneerd is om helende dingen te doen, hoe groter het effect zal zijn. Hoe schoner de lucht, hoe beter.

3 *Kom eerst tot een alfatoestand*

Door middel van een ademhalingsoefening kom je tot een alfastaat, waarin de gedachtestroom tot rust komt. De ademhaling kan bijvoorbeeld dienen als een bron waarop je je aandacht richt, zodat je hoofd verder vrij is van (de meeste) gedachten.

4 *Zorg voor piekintensiteit*

Het is dan de bedoeling om in een staat van alert bewustzijn te komen. Dit is een staat van zijn waarin je elk moment beseft wat er in je innerlijk en om je heen gebeurt. Je traint jezelf door met je aandacht te blijven bij hetgeen je doet, zodat je het waarneemt wanneer je aandacht door iets anders getrokken wordt, om dan weer bewust terug te gaan naar waar je mee bezig was. Doordat je alleen waarneemt, ben je ook vrij van oordeel. Uiteindelijk is oordeel ook zo'n gedachte die je ineens kan afleiden. Hoe meer je dit traint, hoe beter dit zal gaan.

5 *Concentreer je op mededogen*

Dan volgt een afstemming op de juiste frequentie door concentratie op mede- dogen en het tot stand brengen van een zinvolle (gevoels)band. Wanneer het doel is om met jezelf te werken, zul je je dus vol mededogen en liefde moeten openen voor jezelf.

6 *Richt je op de intentie*

Eerst richt je je op het doel, de intentie. Maak de intentie zo specifiek, concreet en beeldend mogelijk. Doe dit door zo veel mogelijk zintuigen zo concreet mogelijk bij de intentie te betrekken.

Dan stel je je voor hoe de heling gaat gebeuren. Zie voor je hoe een helend

wit goddelijk licht je doorstraalt en elk deel van je lichaam heelt. Ook kan een concrete visualisatie nuttig zijn, zoals:

- Stel je voor hoe de veroorzakers van de ziekte het lichaam uit worden gewerkt.
- Stel je innerlijk voor hoe ziek weefsel (of cellen) weer gezond wordt.
- Stel je vervolgens voor hoe zieke cellen vervangen worden door gezonde cellen.
- Ten slotte stel je je voor hoe het lichaam eruitziet als het helemaal gezond is.

7 *Geloof in de heling*

Zorg ervoor dat de heling ervaren wordt als een reeds bestaand feit. Sta jezelf niet toe om aan mislukking te denken.

8 *Stap opzij*

Ten slotte stap je in gedachten opzij; je geeft je intentie over aan de macht van het universum en laat haar dan los. Dit loslaten houdt ook in dat je daarna weer terugkomt naar het hier-en-nu en iets anders gaat doen. Zolang je met je energie betrokken blijft bij de uitvoering van je intentie, houd je de intentie als het ware bij je, zodat zij haar werking niet kan doen.

Wellicht klinken de bovenstaande factoren voor een lezer die hier niet bekend mee is, als hocus pocus. Toch zijn ze gebaseerd op praktische wetenschappelijke bevindingen op het gebied van het versterken van de beoogde helingen. Wanneer je je in de sessies laat inspireren door deze bevindingen, zullen de sessies nog effectiever kunnen worden.

1.6 **Beweging**

In *Handboek Hypnotherapie*¹³ staat het effect beschreven van ‘beweging’ in therapeutisch werk. Ik zal je niet vermoeien met ingewikkelde wetenschappelijke achtergronden van de bevindingen van Ernest Rossi¹⁴, maar interessanter is het resultaat van zijn bevindingen. Hij ontdekte vanuit de neurowetenschap dat wanneer therapie ondersteund wordt met beweging, dit de effectiviteit van de therapie vergroot. Beweging stimuleert het overbrengen van genetische informatie in de cellen, waardoor verandering ontstaat, die leidt tot heling.

¹³ (Olgers, 2012, pp. 226)

¹⁴ (Rossi, 2002a; Rossi, 2004a; Rossi, 2004b)

Deze uitkomst onderstreept nog eens de waarde van de ‘drie sleutels van Reich’: adem, beweging en geluid. Deze drie instrumenten berusten alle op het in beweging zijn, en zijn belangrijk bij het doorwerken en loslaten van trauma’s.¹⁵

Meebewegen is natuurlijk. Voor je lichaam is het natuurlijk om mee te bewegen met gedachten, beelden of verlangens. De beweging versterkt datgene waar je onbewust mee bezig bent. Ik weet nog hoe ik als klein jongetje door mijn vader op de fiets zondags werd meegenomen naar Ajax. Daar stond ik dan, naast mijn vader op de stattribune. In mijn hart speelde ik mee met Piet Keizer en Sjaak Swart. Ik weet nog goed die ene keer dat de bal klaarlag om ‘knoerthard’ weggeschopt te worden. Volledig automatisch schopte ik mee. Of ik de supporter van de tegenpartij die voor me stond geraakt heb, heb ik verdrongen... Meebewegen is natuurlijk. Meebewegen maakt onderbewuste processen af.

Je kunt meebewegen in visualisaties, wanneer je bijvoorbeeld ongewenste zaken uit je lijf laat stromen. Je kunt meebewegen door met je handen oplossingen uit het onderbewuste vandaan te halen.

1.7 Zintuigen

Veel werkwijzen in dit boek zijn gebaseerd op geleide visualisaties. Veel therapeuten hebben de neiging om visualisaties voornamelijk in beelden te begeleiden. Wanneer je nu wilt dat het effect van een visualisatie groter wordt, is het goed om alle zintuigen hierin mee te laten doen: zien, voelen, horen. En als het kan ook ruiken en proeven. Mijn ervaring is dat dergelijke visualisaties ‘dieper’ gaan, echter zijn. Helaas is mij geen onderzoek bekend naar of ze ook effectiever zijn. Het lijkt me overigens wel dat dat het geval is.

¹⁵ In *Handboek Hypnotherapie* wordt uitgebreid besproken hoe hiermee gewerkt kan worden (Olgers, 2012, pp. 217-243).