

Zingeving





Wij zijn meester van ons lot

Om onze werkelijkheid te veranderen moeten we onze overtuigingen veranderen, zegt bioloog Bruce Lipton. DOOR JURRIAAN KAMP

IK WIL ANDEREN LATEN INZIEN dat we deze wereld zelf maken. Dat we ons leven zelf maken. Dat onze omstandigheden en ervaringen geen toeval zijn.'

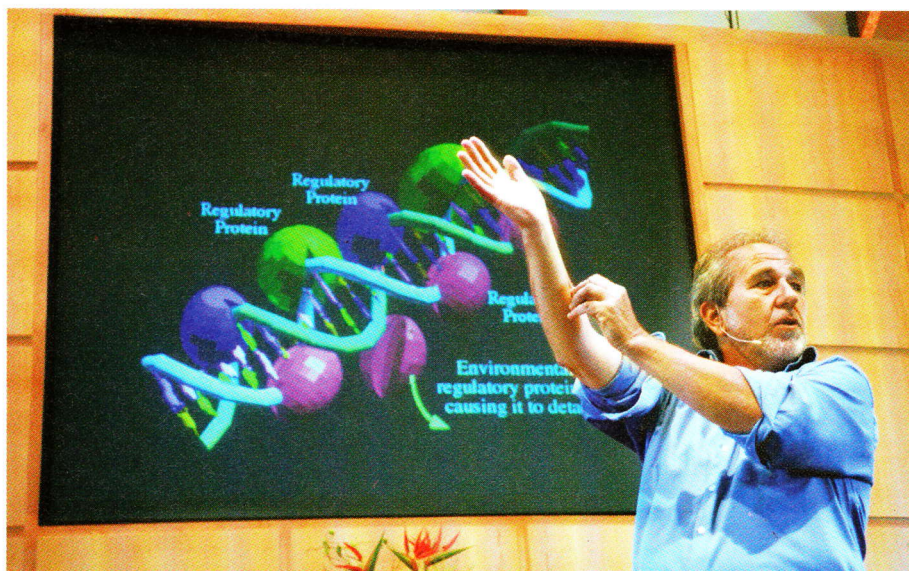
Na een lang gesprek over celmembranen, evolutie en het (onder)bewustzijn, vraag ik Bruce Lipton wat zijn belangrijkste boodschap is. Het antwoord komt zonder aarzeling, en met zijn karakteristieke enthousiaste manier van praten lijkt hij net de zoveelste zelfhulpgoeroe of motiverende spreker. Maar dat is hij niet.

Bruce Lipton is stamcelbioloog. Voordat hij zijn in 2005 verschenen bestseller *De biologie van de overtuiging* schreef, gaf hij les aan de faculteit voor geneeskunde van de Amerikaanse universiteit van Wisconsin en deed hij grensverleggend onderzoek aan de universiteit van Stanford. Zijn boodschap berust niet op een vlotte populair-wetenschappelijke interpretatie van de kwantummechanica, maar op zijn laboratoriumwerk met cellculturen. Uit die experimenten bleek dat het gedrag van cellen wordt bepaald door omgeving en omstandigheden, niet door genetische aanleg. Volgens Lipton wordt

ons leven niet gereguleerd door genen, maar door de omgeving, en met name onze perceptie van die omgeving.

Bij de voorbereidingen op mijn gesprek met Lipton stuitte ik op allerlei berichten in kranten en tijdschriften over farmaceutische bedrijven die geneesmiddelen ontwikkelen gericht op mutaties in specifieke genen, en over samenwerkingsverbanden tussen farmaciegiganten en beginnende biotechnologiebedrijfjes die een nieuwe groeiemarkt voor medicijnen beloven. Zij hadden een heel andere boodschap dan Lipton: we weten bijna hoe het genoom eruitziet, we staan op het punt de oorzaak van talrijke ziekten te ontdekken. De tijd van nog slimmere – en nog winstgevender – medicijnen is aangebroken. Lipton noemt dit 'het centrale dogma': het DNA reguleert al het biologische leven zoals wij dat kennen.

'Vroeger stond ik ook achter dat centrale dogma. Ook ik heb mijn studenten medicijnen het genetisch determinisme bijgebracht', vertelt Lipton. In de discussie over natuur versus cultuur was de balans duidelijk doorgeslagen naar de natuur dankzij de Engelse molecuulair-bioloog



BIOLOOG BRUCE LIPTON IS ERVAN OVERTUIGD DAT WE ONS EIGEN LOT IN HANDEN HEBBEN EN GEEN SLACHTOFFER VAN ONZE GENEN ZIJN.

Francis Crick, die zijn argumenten in 1958 formuleerde. Lipton vond dat een deprimerend idee. 'We kunnen onze genen niet kiezen. Het genetisch determinisme komt erop neer dat alles wat ons overkomt het gevolg is van de genen die we bij onze geboorte meekrijgen. Dat betekent dat ik mijn lot niet in eigen handen heb. We zijn het slachtoffer van onze genen.'

Nog los van die fatalistische uitkomst en ondanks de belofte van op het individu toegesneden genetische medicijnen van de farmaceutische industrie, is de tijd van het genetisch determinisme misschien wel voorbij. Liptons onderzoek biedt een heel ander perspectief. Bij genetisch identieke stamcellen in verschillende petrischalen veranderde hij de omstandigheden en ontdekte dat celstructuren in een slecht milieu instortten. Maar zodra ze weer in een goed, voedend milieu werden gebracht, herstelden ze onmiddellijk. Identieke cellen ontwikkelden zich in verschillende richtingen al naar gelang hun omgeving veranderde. Genen reguleren het leven dus niet, maar reageren op informatie.

Liptons ontdekkingen horen bij een nieuw biologisch paradigma dat een heel andere kijk op de evolutie van het leven biedt: de epigenetica. Epi is Grieks voor 'op', epigenetica duidt op regulering boven op de genen. 'Onze genetische verschijningsvorm blijkt te kunnen veranderen als we van de ene naar de andere omgeving gaan', verklaart Lipton. 'Als de omgeving

niet voedend is volgens onze perceptie, dan kan die perceptie ook een verandering teweegbrengen in onze genen.'

Dat heeft ingrijpende gevolgen. Als je de omgeving verandert, kun je ook je manier van denken veranderen. 'We zitten niet opgesloten in ons lot, we zijn vrij om de manier waarop we op de wereld reageren te veranderen', legt hij uit. 'We zijn niet het slachtoffer van onze erfelijke eigenschappen, maar meester over onze genetische aanleg. Ons lot berust in werkelijkheid op de manier waarop we de wereld waarnemen of de manier waarop we geprogrammeerd zijn die te ervaren.'

Toen Lipton begreep wat de epigenetica inhield, gooide hij het roer om. Hij verliet het laboratorium en de universitaire wereld, schreef zijn boek en ging lesgeven. In de wetenschappelijke wereld werd de epigenetica weliswaar langzamerhand geaccepteerd als alternatief voor het 'centrale dogma', maar hij zag dat veel mensen geen idee hebben van wat die nieuwe inzichten voor hun dagelijkse leven betekenen. De media maken het er alleen maar erger op, vindt Lipton: ze misleiden het publiek met verhalen over de ontdekking van het een of andere gen dat bepalend is voor de een of andere ziekte.

LIPTON HEEFT ZICHZELF TOT doel gesteld uit te leggen hoe onze werkelijkheid nu precies door onze overtuigingen wordt gevormd. 'We

weten uit de wetenschap dat onze genen ons leven niet reguleren, maar als we dat wel gaan geloven, is het ook zo', stelt Lipton. Om onze werkelijkheid te veranderen moeten we onze overtuigingen veranderen. Niet voor niets luidt de ondertitel van *De biologie van de overtuiging: hoe je gedachten je leven bepalen*. En daarom is Lipton ook werkzaam op een gebied dat lijkt te worden bevolkt door zelfhulpgoeroe's met hun new-age-achtige 'wet van de aantrekking', die stelt dat geconcentreerde, positieve gedachten de gewenste uitkomst zullen opleveren. Precies dezelfde boodschap, maar dan een andere – niet-wetenschappelijke – oorsprong.

Lipton richt zich in zijn werk vooral op het veranderen van overtuigingen. Hij heeft het net zo vaak over het bewustzijn en het denken als over zijn vroegere laboratoriumexperimenten. 'De functie van het denken is onze overtuigingen in overeenstemming brengen met de werkelijkheid die we ervaren', stelt hij. 'Dus alle ideeën die we in ons denken hebben geprogrammeerd, zullen niet alleen onze genetische aanleg beïnvloeden maar ook ons gedrag, dat erop gericht is aan die overtuigingen te voldoen. Als we positieve overtuigingen in ons denken hebben ingebouwd, voeren ons gedrag en onze genen ons naar gezondheid en geluk.'

Toch bestaat de weg naar gezondheid en geluk à la Lipton uit meer dan alleen positief denken. 'In onze perceptie sturen we ons leven via onze wensen en verlangens', vervolgt Lipton. 'Maar uit de neurowetenschappen blijkt iets opmerkelijks: we sturen ons leven maar 5 procent van de tijd met ons creatieve, denkende bewustzijn. 95 procent van de tijd wordt ons leven beheerst door overtuigingen en gewoonten die in het onderbewustzijn zijn geprogrammeerd. Je kunt wel positieve gedachten denken, maar daarmee verander je erg weinig aan je leven omdat je je leven maar op zo weinig momenten echt met je denkende bewustzijn stuurt.'

Ook al zijn we overtuigd van de boodschap dat we onze werkelijkheid kunnen veranderen door onze overtuigingen te veranderen, dan nog is het lastig die overtuigingen te veranderen, doordat we meestal op de automatische piloot leven. Lipton legt uit dat er een goede reden is voor het bestaan van die automatische herhalingsfunctie van het onderbewustzijn.

Als kind leer je lopen. Op dat moment wordt je leven door dat proces bepaald. Je hebt er al je energie en concentratie voor nodig. Hetzelfde gebeurt wanneer je later leert auto rijden. Maar zodra je die nieuwe gewoonten beheerst, verandert het onderbewustzijn ze in automatische procedures. Iets wat op een bepaald moment haast ondoenlijk leek, wordt opeens doodéenvoudig. Je denkt er niet eens meer bij na wanneer je de ene voet voor de andere zet of met de auto naar huis rijdt.

Maar we leggen niet alleen eenvoudige motorische bewegingen vast, zoals lopen en auto rijden. Zo leggen we ook bepaalde percepties en gedrag vast. En dat vastleggen gebeurt voor een belangrijk deel in de baarmoeder, in de middelste drie maanden van de zwangerschap, en in de eerste zes jaar van ons leven. 'De fundamentele programma's van je onderbewustzijn bestaan niet uit je eigen wensen en verlangens', merkt Lipton op. 'Ze bestaan uit gedrag dat je van andere mensen hebt overgenomen, in de eerste plaats van je ouders, familie en naaste omgeving. Jouw overtuigingen zijn eigenlijk hun overtuigingen, hun wensen en verlangens. Jij 'speelt' gedrag 'af' dat in je is gedownload toen je klein was. En het is vrij onwaarschijnlijk dat dat het gedrag is dat je nu wenselijk vindt. Je saboteert jezelf!'

Dat is niets nieuws. Sigmund Freud probeerde die geprogrammeerde patronen al via psychoanalyse bloot te leggen. Psychoanalyse en psychotherapie hebben misschien wel geleid tot een groter inzicht in de redenen voor ons gedrag, maar het lukt zelden om met die methoden je leven fundamenteel te veranderen.

Lipton wijst erop dat het bewustzijn en het onderbewustzijn van elkaar verschillen in hun manieren van leren. Het bewustzijn leert via inspiratie: een boek lezen, naar een film gaan, een interessant gesprek voeren met een vriend of docent. Het onderbewustzijn is niet creatief, maar automatiseert procedures, of vormt gewoonten, zo af en toe in verschillende delen van de hersenen. 'Je kunt net zo lang tegen een taperecorder praten als je wilt, maar je kunt het programma niet veranderen. Dat kan alleen door een nieuwe opname te maken', vertelt Lipton. Dat is de reden dat de inzichten die je bij een goede psychotherapie opdoet niet uitmonden in ander gedrag, andere fundamentele overtuigingen en dus een andere

werkelijkheid. Die inzichten spreken het verkeerde bewustzijn aan.

Het mooie is dat er op dit moment steeds meer veelbelovende technieken worden ontdekt om met het onderbewustzijn te communiceren. Lipton noemt goede resultaten die bereikt zijn met hypnose, onderbewuste bandopnames en 'superleertechnieken'. Hij heeft een apart deel van *De biologie van de overtuiging* gewijd aan een eenvoudige techniek met de naam PSYCH-K, die hem hielp zich te ontdoen van 'overtuigingen die hem beperkten'. Al die technieken brengen informatie in het onderbewustzijn. 'Met deze methoden kun je in een paar minuten overtuigingen herschrijven die misschien al 45 jaar in je onderbewustzijn zaten', legt Lipton uit. 'Je kunt in een kwartier tijd een overtuiging veranderen die je al je hele leven beïnvloedt.'

De gevolgen voor de geneeskunde zijn enorm. 'Onze gezondheid berust eigenlijk op onze perceptie en onze overtuigingen en houdingen', zegt hij. 'Wanneer we ons in een negatieve omgeving bevinden, wanneer de omgeving in onze perceptie negatief is of wanneer we op basis van saboterende gedragspatronen leven, zijn dit soort overtuigingen vaak ziekmakend. Als je weer beter wilt worden, hoeft je geen medicijnen erbij te nemen. Je moet jezelf gewoon weer in een voedende, gezonde omgeving brengen. Ik heb in het laboratorium gezien dat celstructuren kunnen instorten en weer herstellen wanneer hun omgeving verbetert.'

Ter illustratie voegt hij hieraan toe dat uit onderzoek is gebleken dat 90 procent van de gevallen van kanker en hartaandoeningen – de twee belangrijkste doodsoorzaken ter wereld – niets te maken heeft met genen, maar alles met leefwijzen. 'Geneeskunde komt veelal neer op het geven van chemische stoffen ter ondersteuning van een ongezonde leefwijze', betoogt Lipton. 'Medicijnen zijn er niet om mensen te genezen, maar om ze te helpen een leefwijze vol te houden. Je hebt de meeste medicijnen niet nodig. Je moet alleen je leefwijze veranderen. Je hebt geen arts nodig, maar een coach. Daar gaat het om in de nieuwe geneeskunde.'

Die radicale visie stuit echter op een belangrijke hindernis: een farmaceutisch bedrijf dat de gezondheid wil verbeteren via technieken waar geen patent op



Drie manieren om van gedachten te veranderen

Bruce Lipton gelooft in het belang van het 'herprogrammeren' van het onderbewustzijn om gewoonten en overtuigingen uit de vroege kindertijd te vervangen door wensen en verlangens die huidige behoeften ondersteunen. Hier volgen drie mogelijke technieken:

PSYCH-K

Lipton vertelt dat hij dankzij dit programma zich van 'zelfbeperkende overtuigingen' heeft kunnen bevrijden. PSYCH-K, in 1988 ontwikkeld door Robert Williams, is een eenvoudige, directe manier om contraproductieve onderbewuste patronen te veranderen. | Meer informatie: www.psych-k.com

Oertherapie

De psycholoog Arthur Janov, tevens schrijver van *Life before birth*, heeft de oertherapie ontwikkeld om mensen vroege herinneringen te laten herbeleven en ze bewust in hun leven te laten integreren.

Hypnose

Volgens Lipton kan het onderbewustzijn door hypnose worden geherprogrammeerd. In het maartnummer van *Ode* stond een profiel van de holistische arts Roy Martina, die eveneens hypnose aanbeveelt voor een goede gezondheid en genezing. | J.K.

mogelijk is, zou de aandeelhouders weinig winst opleveren. 'Theoretisch is geneeskunde een kwestie van begaanheid, het gaat erom mensen te helpen', zegt Lipton. 'Maar in werkelijkheid gaat het niet zo. De geneeskunde maakt winst uit zieke mensen. Dat is per definitie onmenselijk. Geneeskunde zou eigenlijk geen winst moeten opleveren. Zodra er een winstoogmerk is, neemt de winst voor het bedrijf af wanneer de patiënten genezen. Geld zorgt dus niet voor genezing. Integendeel: geld verhindert genezing.'

EEN GESPREK MET LIPTON LIJKT wel een turbomonoloog. Een simpele vraag maakt een hele woordenstroom los. Hoewel we via Skype praten, voel ik zijn gedrevenheid, zijn verlangen te vertellen hoe we een gezonder en gelukkiger leven kunnen leiden. Hij vertelt over de dag dat hij, op zijn zevende, op school voor het eerst door een microscoop keek. Daarna rende hij naar huis en smeekte zijn moeder er een voor hem te kopen. Lipton had zijn toekomst gezien. Sterker nog, hij had een minuscule wereld gezien die wemelde van het leven. Wat hij door de microscoop had gezien, was niet 'een ding': het was een gemeenschap met eindeloos veel elementen en stukjes die zich samen bewogen.

'Zelfs de primitiefste organismen op aarde, bacteriën, leven allemaal in een gemeenschap', vertelt hij. 'Ze communiceren voortdurend met elkaar. Organismen leven

niet in hun eentje. Hoe complexer het systeem, hoe meer het werk wordt verdeeld.' Hij zwijgt even. 'Je bent geen individu. Je bent niet één enkele eenheid. Dat is een misvatting. Je bent een gemeenschap van vijftig biljoen cellen.'

Liptons tweede boek heeft als titel *Spontaneous evolution: our positive future*. Volgens Lipton heeft de Darwiniaanse biologie ons met zijn nadruk op de overleving van de sterkste de verkeerde kant uit gestuurd. 'Wanneer je het hebt over de overleving van de sterkste, heb je het over het individu. Individuen zijn niet interessant voor de natuur.' Vanuit de evolutie gezien gaat het niet om afzonderlijke mensen; voor Lipton gaat het om de mensheid. 'We zijn geen afzonderlijke eenheden, we zijn een reusachtig samenwerkend superorganisme', stelt hij.

De erkenning dat iedere mens een 'cel' is in hetzelfde lichaam, zal een revolutie ontketen, betoogt Lipton. 'We leren dan misschien dat het zelfdestructief is om elkaar of onze omgeving kapot te maken en te terroriseren. Er is zelfs een naam voor: wanneer de cellen in ons lichaam elkaar gaan bestrijden noemen we dat een auto-immuunziekte. Op dit moment lijdt de hele mensheid aan een ernstig geval van auto-immuunziekte.'

Toch ziet Lipton de toekomst optimistisch tegemoet. 'Vroeger was ik een pessimist', vertelt hij. 'Toen ik de essentie van evolutie begon te begrijpen en inzag hoe alles door de vorming van gemeenschappen

wordt gestuurd, zag ik dat het internet dat nu juist doet: het zorgt ervoor dat alle cellen met elkaar kunnen communiceren. We zien de aanzet tot een coalitie van mensen over de hele wereld die inzien dat we één zijn. Dat is het einddoel van de evolutie.'

Lipton put hoop uit het 'huwelijksreis-effect', zoals hij dat noemt. Iedereen herinnert zich wel een moment waarop hij hopeloos verliefd was. Je voelde je gezond en energiek. Het leven was zo mooi dat het wel de hemel op aarde leek. 'Dat huwelijksreis-effect was geen toeval; dat maak je zelf', stelt Lipton. 'Dat heb je persoonlijk gecreëerd.'

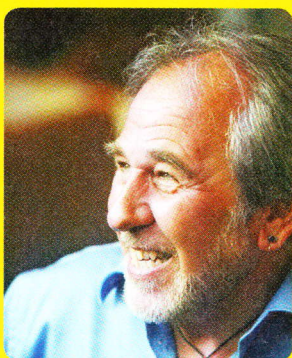
Wanneer we verliefd worden, werkt ons bewustzijn met al zijn wensen en verlangens praktisch continu – niet 5 maar 95 procent van de tijd. Dat kan je leven veranderen. 'Het enige verschil tussen de hemel en de hel op aarde is het verschil tussen gestuurd worden door de creatieve wensen van het bewustzijn of door de saboterende, uitputtende overtuigingen van het onderbewustzijn.'

Lipton zwijgt even voordat hij een vraag stelt. Stel dat je je onderbewustzijn zo programmeert of herprogrammeert dat het dezelfde wensen en verlangens uit het bewustzijn bevat die de ervaring van de huwelijksreis schiepen? 'Op dat moment zouden we allemaal voortdurend een hemel op aarde beleven.' ■

JURRIAAN KAMP geloofde altijd al in de hemel op aarde.

Odenow

OdeNow presenteert: **Bruce Lipton**



We zijn geen slachtoffer van onze genen, meent bioloog Bruce Lipton. De auteur van *De biologie van de overtuiging* denkt dat we gevormd worden door de omgeving, en met name door onze perceptie daarvan. 'Ons lot berust op de manier waarop we de wereld waarnemen of de manier waarop we geprogrammeerd zijn die te ervaren'. Die programmering kunnen we veranderen, zegt Lipton, door ons te richten op beperkende overtuigingen. Tijdens dit evenement zal Bruce Lipton op zijn karakteristieke begripelijke manier vertellen over de epigenetica en het veranderen van die overtuigingen.

Datum: 31 mei 2012

Locatie: San Francisco en online

Tijd: 18.00 uur (NL: 1 juni 03.00 uur) **Prijs:** 8 euro, 30 procent korting voor abonnees

MEER INFORMATIE: ODENOW.NL