

PLACEBO

- en stærk medicin

Dit sind er din private apoteker.

Det kan skabe den medicin, du har brug for.



af Jannie Solaas,
forfatter

Det sidste, Joe Dispenza havde drømt om, var at blive fremtidens placebo-læge. Indtil ulykken ramte. I 1986 blev han som 23-årig nyuddannet kiropraktor kørt over af en firhjulstrækker med 90 km/t under et triatlon.

Trods seks brækkede ryghvirvler og risikoen for lammelser fra halsen og ned fravalgte han lægernes tilrådede operation - han ville afprøve sindets helbredende kraft. Han konstruerede en meditativ visualisering og trænede hver dag sit sind i at opbygge rygsøjlen på ny. Ni en halv uge efter ulykken rejste han sig op og var fuldkommen rask!

Siden da har Joe Dispenza udforsket sindets helbredende mekanismer, medvirket i den prisbelønnede dokumentarfilm *What the bleep do we (k)now!?* (Verden på hovedet) og videreudviklet sin meditation, som han i dag underviser i på kurser verden over. Senest har han skrevet bogen *Placeboeffekten*.

Utallige beviser

De fleste, der hører ordet "placebo", tænker nok på kalktabletter. Begrebet dækker over, at en patient gives en medicin eller behandling, der videnskabeligt set ikke skulle skabe nogen effekt; men det gør den, fordi patienten regner med, at den virker. Alene forventningen får vores sind til at skabe den rette bio-



Cellerne i
din krop gør,
hvad du
beder dem
om.



© Stacey McRae

Joe Dispenza, USA, underviser verden over. Han er drevet af overbevisningen om, at hvert eneste menneske har ubegrænsede muligheder.



Bogen *Placeboeffekten - Helbred dig selv med sindets kraft* af Joe Dispenza udkommer 3. juli i år på Borgens forlag.

logiske reaktion i vores krop.

Placeboeffekten er for længst videnskabeligt dokumenteret, og Dispenzas nye bog er pakket med eksempler på folk, der igennem sindets kraft er blevet syge eller raske.

Fra en mand ved navn Wright, der hele tiden blev syg eller helbredt for tumorer, afhængigt af, om han troede på den "mirakelmedicin", som hans læge gav ham, men som i virkeligheden var en placebo og et desperat forsøg fra lægens side for at redde manden. Til patienten Sam Londe, der fik at vide af lægerne, at han var uhelbredeligt syg, og som derpå gik i hastigt forfald, men som efter sin død blev undersøgt og erklæret rask.

Eller manden, der troede sig udsat for en voodooforbandelse, og som først blev rask, da lægen iværksatte et større fupnummer for at overbevise patienten om, at han nu fik en modgift, der på dramatisk vis var hevet ud af heksedoktoren.

I virkeligheden bestod "modgiften" kun af et brækmiddel - og et firben, som lægen behændigt smed ned i mandens opkast med påstand om, at det voodoo-fremkaldte væsen, der havde ædt manden indefra, nu var fordrevet fra hans krop.

I et mindre drabeligt eksempel fra 1981 blev en gruppe 70- og 80-årige mænd anbragt i omgivelser, der var tyvstjålet fra 1959. Mændene fik besked på at lade, som om de var 22 år yngre.

Alt fra møbler, musik, magasiner og bøger til samtaler om "aktuelle" begivenheder fokuserede på året 1959.

Efter kun fem dage var alle mændene synligt og fysisk yngre end før forsøget. Højde, drøjde og kropsholdning var ændret, gigten var lindret, leddene mere fleksible, hukommelsen forbedret, de mentale evner scorede 63 % mod før 44 %, deres syn og hørelse var bedre, og deres greb fastere.

Kontrolgruppen, der kun mindedes livet i 1959, men ikke foregav at have en yngre alder, oplevede også forbedringer, dog i mindre grad.

Efter årtiers videnskabelig dokumentation var det oplagt for Dispenza at begynde at bruge placebo metoden i større skala. Listen over folk, der er blevet helbredt eller markant lindret på hans meditationskurser, er meget lang (se de små bokse).

Budskabet til cellerne

Sygdom og helbredelse er to sider af samme sag set gennem placeboens optik. Begge begynder med vores tanker og følelser. Hvis det, vi tænker og føler, udvikler sig til en vane, bliver kombinationen af tanker og følelser til en attitude. Fx: "Jeg ser sort på tingene i dag."

Tilstrækkeligt mange attituder skaber en holdning. Fx: "Det går meget tit dårligt for mig." Og en vis portion holdninger skaber en opfattelse, der kan være livslang. Fx: "Livet er ulykkeligt og fyldt med modgang."

Førnævnte Wright, Londe og voodoopatients hensatte igennem attituder, holdninger og opfattelser sig selv i en tilstand, der påvirkede deres sind og krop dybtgående.

På samme måde betinger også vi hele tiden vores sind og krop i kraft af vores tanker og følelser. Vi låser os fast i et bestemt mønster, som præger sig ind i vores underbevidsthed og endda helt

Laurie på 19 år led af en knogle-sygdom (polyostotisk fibrøs dysplasi), som gradvist nedbryder skelettet. Angsten for en hidsig og voldelig far havde skabt en effekt i Laurie, der gjorde hende så skrøbelig, at hun blev forskånet for farens fysiske overgreb. Til sidst måtte hun gå med krykker og opgive drømmen om karriere, ægteskab og børn.

Laurie var midt i livet, da hun opsøgte Dispenza. Efter fire års intenst arbejde med hans metode,

fulgt af gradvise forbedringer, erklærede lægen, at alle hendes knogler endelig var hele og raske - for første gang i 28 år.



ned i den ubevidste del af vores psyke.

Under videnskabens lup viser effekten sig tydeligt: Når vi har et bestemt mønster i sindet, aktiveres neuronerne i vores hjerne på samme måde igen og igen. Neuronerne udsender derfor de samme kemiske signalstoffer igen og igen.

Disse kemiske budskaber modtages på celle- og vævsniveau. Så åbner cellen for sit dna, og de enkelte gener i dna'et



Candace på 28 år havde været i et meget destruktivt parforhold og valgte at lade følelserne angribe hende selv med det resultat, at kroppen blev mere og mere nedbrudt. Til sidst fik hun diagnosen Hashimotos sygdom, en autoimmun lidelse, hvor immunforsvaret angriber skjoldbruskkirtlen. Symptomerne tæller bl.a. depression, følelsesløshed, kronisk træthed, panikanfald, migræne, unormal hjerterytme og hukommelsessvigt.

Lægen fortalte Candace, at hun måtte leve med sygdommen resten af livet - men med placeboeffekten helbredte hun sig selv på mindre end ét år.

Joann på 59 år havde levet i overhalingsbanen i årevis som "superkvinde": mor til fem, forretningsdrivende, iværksætter og hustru - indtil hun en dag faldt om og fik konstateret sklerose, der af læger anses for uhelbredelig. Med Dispenzas metode opnåede Joann på et par år så store forbedringer, at de medicinske undersøgelser ikke længere viser tegn på sklerose.



producerer proteiner i overensstemmelse med budskabet. Cellen skaber fx et hormon, som med blodet sendes ud i kroppen.

På den måde oplæres kroppen af sinnet, og efter en tid bliver kroppen til sinnet. Kroppen husker af sig selv og genskaber den samme effekt igen og igen.

Det kan sammenlignes med, at du bestiller den samme pizza til aftensmad hver dag. Ordren tikker ind hos pizzamanden, som troligt hælder tomatsovs, ost og oliven på pizzaen, der dernæst pakkes og sendes med bud til dig, som spiser den og optager alle næringsstofferne (eller mangel på samme) fra den.

Sker det hver aften, ender du med en "pizzakrop".

Dispenzas metode vender mønstret om og graver helt ned i din underbevidsthed, hvor dine nye opfattelser og holdninger plantes og giver dine celler, dna og gener helt andre ordre.

Theta-meditation

Vil du afprøve Dispenzas meditation, finder du den udførligt beskrevet i hans nye bog. Den kan også downloades som engelsk eller tysk lydfil fra hans hjemmeside.

Meditationen foregår i theta-tilstand (dvs. med theta-hjernebølger), hvor du er halvvejs vågen, halvvejs sovende.

Det kan føles, som om kroppen sover, mens sinnet er vågent. Her får du adgang til din underbevidsthed og er derfor mest suggestivt påvirkelig overfor de nye tanker og følelser, som meditationen fremkalder.

Selve meditationen foregår i tre stadier. Først fokuserer man på rummet mellem alt og i alt for at åbne sit fokus. Fx kan du fokusere på rummet mellem dine knæ eller omkring dine ører. Så føres du ind i en tilstand, hvor du ikke er nogen eller noget mere, men svæver i nuet, og til sidst gives du nye tanker og følelser under en guidet visualisering.

De hjernescanninger, der er foretaget på Dispenzas kursister under meditationerne, er overbevisende dokumentation. De har én og samme konklusion: Omend metoden ikke er helt nem, er den absolut anstrengelserne værd.

Jannie Solaas er forfatter, manuskriptkonsulent og livsvejleder, henv. www.solaas.dk, www.livsvej.solaas.dk

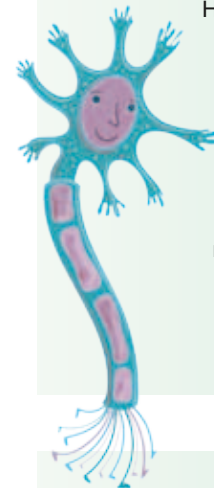
Joe Dispenza: www.drjoedispenza.com

Læs også om filmen *What the bleep do we (k)now!?* i NA 1/07 og artiklen *Læger vil helbrede med placebo* i NA 5/97 - eller via www.nytaspekt.dk/juli2017gl

John brækkede i 2006 halsen og fik en alvorlig læsion i hovedet under en bilulykke. Rygmarven blev skadet, og han ville være lam i arme og ben resten af livet, fortalte lægen. John havde desuden svært ved at reagere på noget i længere tid ad gangen og havde kun begrænset bevidsthed.

Dispenza mødte John i 2009. Efter fire dages meditation var 90 % af Johns hjerne vendt tilbage til normalt tilstanden.

Han genvandt gradvist sin førlighed, og i 2013 tog han på en ugelang rejse, hvor han boede alene ude i Idahos vildmark, sov i telt og dagligt roede i gummibåd seks timer ned ad en flod.



Michelle, der er i 60'erne, fik konstateret Parkinsons sygdom i 2011, men allerede i 2013 var hun med Dispenzas metode nået så langt, at hun næsten aldrig mere havde ufrivillige bevægelser - kun bittesmå trækninger, hvis hun var stresset eller overtræt.



fungere anderledes. Hver gang du lærer noget nyt, skaber du en ny forbindelse i hjernen. Dét er indlæring.

- Hvis du tænker på en bedre måde at leve på, vil du alene ved tanken begynde at vante gamle selv og opfindelsen af et nyt selv. Aflæring af følelsesmæssige tilstande, der er blevet en del af din personlighed, og omprogrammering af krop og sind.

ker, handler og føler, præger det din hjerne med et bestemt mønster.

Hvordan bryder vi det? Vi er nødt til at få hjernen til at skabe nye sekvenser med nye kombinationer. Når som helst du får hjernen til at arbejde anderledes, ændrer du dit liv.

I de gamle indiske skrifter, *upanishaderne*, siges det, at vores sande natur afsløres under dyb, drømmeløs søvn. Hvad mener du om det?

- Jeg tror, de taler om at nå forbi det analytiske sind og ned i en dybere tilstand. Når vi har en klardrøm i den tilstand, forekommer den at være mere virkelig end den

ydre verden. Her kæmper kroppen ikke længere imod forandring, og vi begynder at se virkeligheden uden at være subjektive.

- Hvis vi anvender denne meditation, træner vi os selv i at glide ned gennem bevidstheden. Og når vi bliver fortrolige med disse dybere tilstande, har vi fundet frugtbar jord for forandring. □

Uddrag af interview ved journalist Christian Salvesen, Tyskland, www.christian-salvesen.de



Vi må krydse broen til det ubevidste. Kun via underbevidsthedens styresystem kan vi ændre vores overbevisninger.



Aflæring og indlæring

- Når som helst du får din hjerne til at arbejde anderledes, ændrer du dit liv, forklarer Joe Dispenza.



af Christian Salvesen, journalist

Joe Dispenza, hvad er dit primære fokus?

- Mit arbejde handler dybest set om videnskaben bag dét at forandre et sind, at skabe en ændring indefra og

ud. Det har fokus på biologi og neurovidenskab.

Bruger du neurovidenskaben til at skaffe videnskabelige beviser, eller ligger der mere i det?

- Begge dele, faktisk. Når man bruger videnskab til at hjælpe folk med at forstå, hvad der er muligt, afmystificeres det mystiske. Det gør det meget håndgribeligt for dem, så de selv kan begynde at bruge det og se ændringer i deres liv. Når først folk forstår hvordan og hvorfor, får de evnen til at håndtere de-

res personlige forvandling uden at ty til noget udenfor dem selv.

Hvordan virker det i praksis?

- Folk bruger meget af deres tid på at have en tanke, der producerer et kemisk stof i kroppen, som beordrer kroppen til at føle nøjagtigt på den måde, de lige tænkte. Og snart begynder de så at tænke på den måde, de føler. Denne tanke-følelsescyklus skaber det, jeg kalder en værenstilstand. En attitude.

- 95 % af den, du er, når du

er blevet 35 år gammel, er det ubevidste sind. Og så vil du ændre dit liv med de sidste 5 % fra det bevidste sind? Det kan man ikke. Vi er nødt til at nå ind i underbevidsthedens styresystem og begynde at ændre vores identifikationer og associationer til nogle mere positive.

Hvilken metode anvender du?

- Meditation. Forandringsprocessen kræver to elementer: aflæring og indlæring. Det kræver et brud med det