

Bestaan we wel?

'Als je 's morgens je ogen opendoet, stroomt hij naar binnen.... De werkelijkheid, we ruiken, voelen, horen, zien en proeven 'm. Maar bestaat hij eigenlijk wel? Wat is écht en wat beelden we ons in?' Het boek Het experimentator effect – Op zoek naar scheurtjes in de werkelijkheid van schrijver Peter Vrijdag voert ons langs de broze wanden van de realiteit die we normaal nooit zien, maar waar we iedere seconde van de dag mee te maken hebben. Schrijfster en recensente Sarah Morton: "Dit boek verruimt je wereldbeeld en laat je als lezer de 'werkelijkheid' in twijfel trekken.

In zijn boek 'Het experimentator effect' trekt Peter Vrijdag alles wat we als vanzelfsprekend beschouwen in twijfel. Is er een objectieve werkelijkheid? Bestaan we eigenlijk wel?

De materie is niet zo vast als we denken. De hele omgeving paste zich aan de werkelijkheid aan. Zo kunnen pessimistische verwachtingen iemand letterlijk ziek of gehandicapt maken. In dit boek heet dit het nocebo-effect of: we zijn als mens zeer gevoelig voor suggesties. We kunnen letterlijk ziek worden van een bericht over 'kankerverwekkende stoffen in de lucht,' ook als we die stoffen helemaal niet binnen hebben gekregen.

Er zijn mensen gestorven aan een 'levensbedreigende' ziekte die bij nader inzien niet dodelijk bleek te zijn. Het was niet de aandoening zelf, maar de verwachting waar een persoon aan bezweek. 'U heeft niet lang meer te leven' kan letterlijk een dooddoener zijn.

Andersom, als we positieve verwachtingen hebben van iets, komen deze ook uit. Topsporters bijvoorbeeld visualiseren hun acties. Om te bestuderen wat ze moeten doen, of om een positief vooruitzicht te creëren? Je kunt pas iets volbrengen als je je het kunt voorstellen. Alsof iets al werkelijkheid is. Mensen kunnen genezen van terminale ziekten, door met heel hun wezen te geloven beter te kunnen worden.

Kunnen we iets laten verschijnen, simpelweg door het ons voor te stellen? Zijn het onze eigen onbewuste verwachtingen die iets laten gebeuren? Een placebo geeft vaak dezelfde positieve resultaten als een erkend medicijn. Bij homeopathische middelen is de werkzame stof vaak zo verdund dat er alleen nog de mogelijkheid bestaat dat de stof erin zit. Toch zweren velen erbij en knappen ze er daadwerkelijk van op.

Of een middel of behandeling werkt, hangt vooral af van het vertrouwen van de patiënt én dat van de arts. 'Placebo' is Latijns voor: ik wil behagen. Wij associëren het met een zoethoudertje, een nepmiddel. Gebakken lucht. Alvorens iets af te doen als kwakzalverij, dienen we ons bewust te zijn van het effect op lichaam en geest. Vaak is het liefde, troost, geruststelling en geloof waardoor iemand geneest en niet de werkzame stof of de ingreep zelf.

Ook onverwerkte gevoelens, ervaringen en conflicten worden niet vermeden in dit boek. Onopgeloste stress kan je uit evenwicht brengen en je zelfs de grip op de 'realiteit' doen verliezen. Belangrijke thema's in je leven zullen steeds vroeg of laat weer opduiken. Een bepaalde levensles zal je blijven tegenkomen.

Sommige gebeurtenissen (die samenvallen) zijn al te toevallig. Welke betekenis zit daarachter? Is het een signaal van het onderbewuste, bijvoorbeeld dat je iets in je leven 'moet' veranderen? Soms reikt het lichaam je een nieuwe kans of een inzicht aan. Wetenschap, de invloed van gedachten, illusies, tijd, spiritualiteit, de sluier van Maya, en toveren, op al deze onderwerpen gaat schrijver Peter Vrijdag in.

Het boek nauwelijks samen te vatten. Al willen we nog wel vermelden dat de auteur ook kritiek durft te hebben op de psychiatrie, waar volgens hem vooral symptomen worden onderdrukt en mensen in de rol van een patiënt worden geduwd in plaats van te kijken naar de oorzaak van bepaalde problemen en naar een patiënt te luisteren en perspectieven te bieden.

In zijn boek probeert de auteur vooral aan te tonen dat we onze eigen werkelijkheid creëren. We zijn tot alles in staat, zolang het geloofwaardig is. Het

boek is om die reden al een stimulans om je leven ten positieve te veranderen en te zorgen dat je gezondheid in de juiste handen ligt: je eigen handen.

Al met al een boeiend boek, waarin de auteur ook zijn eigen ervaringen betreft. Het boek verruimt je wereldbeeld en laat je als lezer de 'werkelijkheid' in twijfel trekken. Het experimentator effect is een echte aanrader.

Het experimentator effect - Op zoek naar scheurtjes in de werkelijkheid van Peter Vrijdag werd uitgebracht door Uitgeverij Agnost.

Boekbespreking Het Experimentor Effect op Ziezózon door door Sarah Morton.