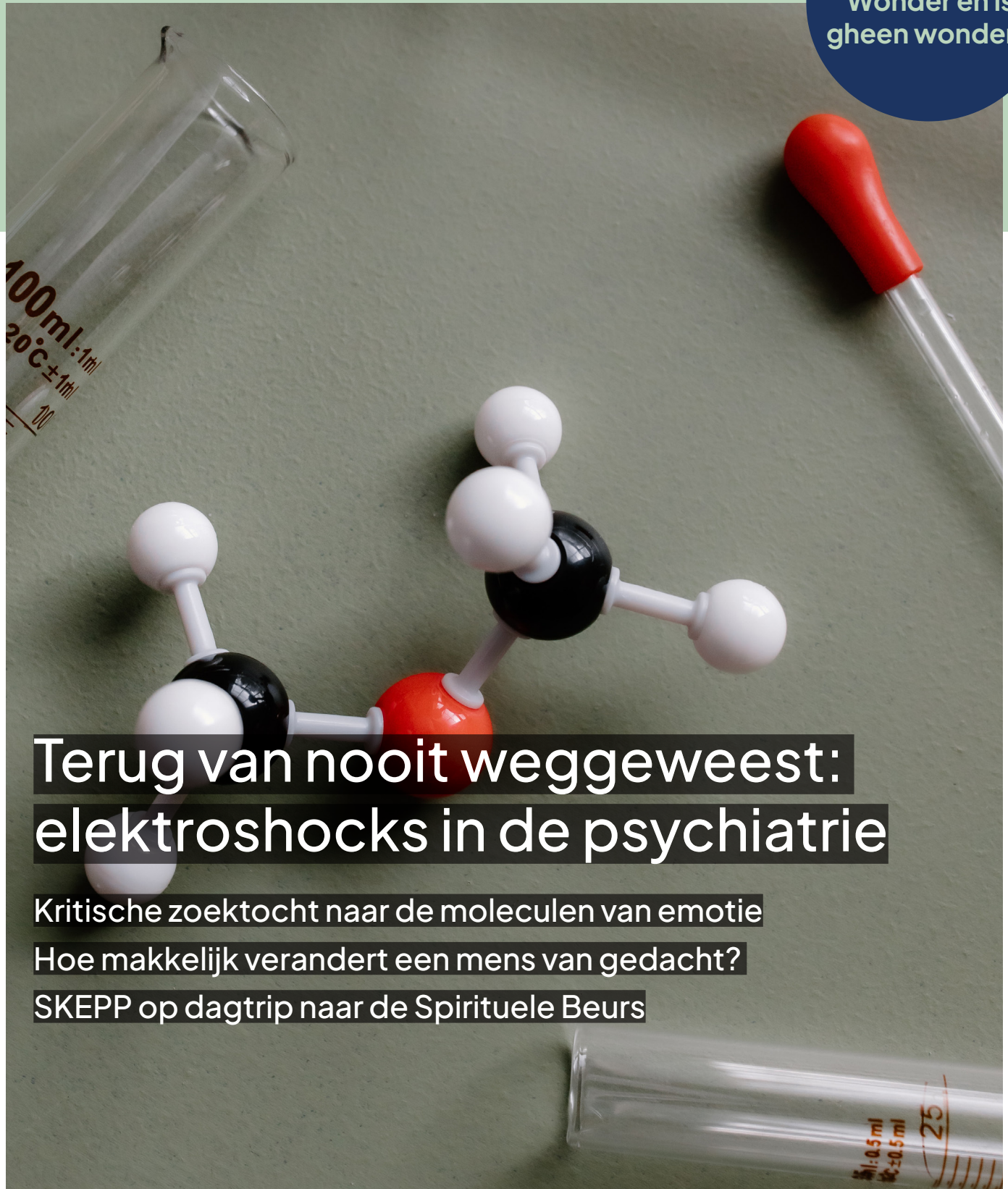


skepp

wetenschappelijk verantwoord magazine

Voorheen
'Wonder en is
gheen wonder'



Terug van nooit weggeweest: elektroshocks in de psychiatrie

Kritische zoektocht naar de moleculen van emotie

Hoe makkelijk verandert een mens van gedacht?

SKEPP op dagtrip naar de Spirituele Beurs

SKEPP magazine is de nieuwe naam van het voormalige **Wonder en is gheen Wonder** en is een uitgave van SKEPP vzw. Het verschijnt per kwartaal voor de leden van onze organisatie.

www.skepp.be

COLOFON

KERNREDACTIE: Johan Braekman, Paul De Belder, Marleen Finoulst, Tim Trachet, Wietse Wiels

HOOFDREDACTIE: info@skepp.be

COÖRDINATIE: Lien Vanden Bossche - lien.vandenbossche@skepp.be

GRAFISCHE VORMGEVING: Tine Jans, Dries Van Giel

ADMINISTRATOR: Paul De Belder

ARTIKELS & REACTIES: info@skepp.be

CONTACT BOEKBESPREKINGEN: Johan Braekman - recensies@skepp.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: Johan Braekman

DRUK: Graphius, Gent

OPLAGE: 1000 ex.

RAAD VAN BESTUUR: Wietse Wiels, Brecht Decoene, Marleen Finoulst, Dirk Devroey, Tayson Peeters, Tim Trachet, Jan Van Haver, Fred Waumans

ERELEDEN: Henri Broch - Cornelis de Jager (+) - Paul Kurtz (+) - Armand Pien (+) - Jan Willem Nienhuys - Roger Van Geen (+) - Etienne Vermeersch (+) - Jaques Van Rillaer - Edzard Ernst - Marie Prins (+) - Michael Heap - Lieven Gheysen (aka Gili) - Pepijn van Erp

BESTELLING TIJDSCHRIFT: info@skepp.be

ABONNEMENT + LIDMAATSCHAP: 35,00 euro

BUITENLAND: +10,00 euro

KOSTENDRAGER SKEPP: BE06 0012 1684 7822 -

Swift/BIC Code: GEBABEBB (BNP Paribas Fortis)

EDITO

Televisie

De televisiereeks *Het Verhaal van Vlaanderen* kreeg heel wat kritiek te slikken op wat getoond werd en vooral op wat niet getoond werd. Critici merkten op dat de makers van de ene anekdote op de andere sprongen zonder diep te graven of veel context te geven. Tijd om even te bekijken hoe zo'n documentaire gemaakt wordt. Een werkwijze die voor steeds meer historische en wetenschappelijke documentaires op televisie gehanteerd wordt.

Het Verhaal van Vlaanderen is een televisieprogramma voor een zeer ruim publiek. Vergeten we niet dat het op *Één* werd uitgezonden en meer dan een miljoen kijkers haalde. De reeks werd geproduceerd door een commercieel productiebedrijf dat ook quiz- en andere amusementsprogramma's maakt. Van het onderwerp weten de programmamakers vooraf weinig af. Ze laten zich adviseren door experts, maar inhoudelijke keuzes maken ze zelf, vaak na een brainstorm of overleg. Daar bepalen ze in de eerste plaats allerlei truken om de kijker aan te trekken en om te beletten dat die gaat zappen. Daarom laat men de serie presenteren door een acteur die een informeel taaltje hanteert, doet wat hem gezegd wordt en op verzoek de plezante uithangt. Hoe geloofwaardig dit alles overkomt, hangt van zijn acteertalent en van het scenario af. Dat mag dan vooral niet te ingewikkeld zijn en daarom wordt de geschiedenis gereduceerd tot een verhaal zonder nuances. Het meest delicate zijn de historische reconstructies die altijd wel op een of andere wijze ongeloofwaardig zijn. Zoals de lieden die de Boerenkrijg naspeelden en elke tien seconden "Voor outer en heerd" riepen (een verzinsel dat later aan het verhaal werd toegevoegd) of de verschijning van iets wat een komeet moet voorstellen (zie skepp.be).

Uiteraard komen er experts en historici aan het woord, maar het programma wordt niet gebouwd rond wat ze vertellen, het gebruikt enkel wat in de uitzending past. Een van de aangezochte experts, Piet Chielens, gepensioneerd directeur van het Ieperse In Flanders Fields Museum en groot kenner van WOI, bedankte voor de eer omdat hij vond dat de Grote Oorlog veel te beperkt werd voorgesteld. Hij vertelt daarover treffend in *Knack*:

"Die experts staan wel achter wat ze zelf gezegd hebben, maar hebben ze dan nog nooit gehoord hoe televisie of film werkt? Weten ze niet dat er gemonteerd wordt en dat er keuzes gemaakt worden die vooraf vastliggen in een scenario? Als je dat níét weet als je aan zo'n programma meewerkt, dan ben je toch naïef? Ik heb lang gedacht dat het misschien goed zou komen omdat bepaalde experts niet gemakkelijk over zich heen zouden laten lopen, maar blijkbaar is dat dus wel gebeurd. En dat alles dan in naam van de populariteit van de serie. Kan een geschiedenisprogramma niet tegelijk een correct perspectief bieden en tóch populair zijn?" Het antwoord op de laatste vraag is wel degelijk 'ja', maar dan moet het fundamenteel anders. Zoals David Attenborough. Hij is geen acteur en doet zich voor de camera niet als een halve onnozele voor. Zijn schitterende natuurdocumentaires zijn door hemzelf gemaakt, met zijn eigen scenario.

De Vlaamse openbare omroep heeft in het verleden uitstekende historische documentaires gemaakt die het publiek kennis lieten maken met onbekende of onderbelichte feiten. Dat waren eigen producties, gemaakt door mensen die het onderwerp kenden. Dat behoort dus tot het verleden.

Inhoud

Recensie 4

Hoe het lichaam onthoudt wat de auteur niet helemaal begrijpt
Wietse Wiels

Psychologie 10

Veranderende gedachten
Hoe meningen (kunnen) verschuiven
Geerdt Magiels

Medisch 14

Elektroshocks in de psychiatrie
Geen achterhaalde pseudotherapie
Marleen Finoulst

Fake News 18

Een inkijk in de nepnieuws business
Brecht Decoene

Paranormaal 22

SKEPP op de Spirituele Beurs
Tine Jans, Claire Moens & Jurgen Geevels

Skeptisch nieuws 26

Tim Trachet

Recensie 30

Waarom spookt het zo in Groot-Brittannië?
Paul De Belder



10
Veranderende gedachten



18
Een inkijk in de nepnieuws business

Hoe het lichaam onthoudt wat de auteur niet helemaal begrijpt

Door Wietse Wiels

Vriendschap is een mooie zaak. Zo kon ik even geleden rekenen op heel wat vrienden die me het boek *Hoe het lichaam onthoudt wat je zelf vergeten bent* van Tom De Prest tipten. Omdat het fenomeen vrij veel media-aandacht kreeg, vroegen ze zich af wat een ‘neurotherapeut’ eigenlijk is. Zo omschrijft de auteur zichzelf immers. Andere vrienden kenden vermoedelijk het antwoord op die vraag – zoiets bestaat niet – en wilden me op stang jagen. Sloebers. De titel van het boek lijkt ook erg sterk op die van het miljoenen keren verkochte *The Body Keeps The Score* van Bessel van der Kolk. Te weten is dat die wereldwijde bestseller inhoudelijk gezien weinig om – of eerder in – het lijf heeft. En dat van der Kolk al meermaals in de wetenschappelijk-juridische penarie belandde. Dat prikkelde dan ook bijkomend mijn skeptische interesse. Als goede skepticus moeten je tenslotte verschillende standpunten onder de loep nemen.

Kinesist De Prest beschrijft in het voorwoord van zijn boek hoe hij zich na een heuse *born again* ervaring ‘bjschoolde tot neurotherapeut, kinesiooloog, manueel therapeut, combinatietherapie (sic), osteopathie en chiropraxie’, en daarnaast ook nog in *dry needling* (...en...) de impact

van voedsel op ons lichaam’. Een mens zou gaan vermoeden dat de auteur zo iemand is die wat tijd nodig heeft om te beslissen welke pizza hij wil bestellen. De rest van het boek bestaat uit elf hoofdstukken die nogal wat overlap vertonen. We zullen enkele algemene ideeën en concrete claims tegen het licht houden.

Patronen

Net zoals de auteur wijst op automatisaties en terugkerende richtsnoeren in ons leven, vallen er ook doorheen het boek nogal wat patronen op. Zo is er het voortdurende gebruik van retorische vragen. Soms gaat het om beschrijvingen uit het dagelijks leven van de lezer. Allen vallen ze op door hun gebruik van het zogenaamde Barnum of Forer effect. De beschrijvingen zijn redelijk vaag en daardoor in deze context op zowat iedereen van toepassing. Beschrijvende zinnen die met ‘Je...’ beginnen komen dan ook tientallen, misschien wel honderden keren voor in het boek. Zou De Prest zich tijdens zijn lange studies ook in de astrologie hebben verdiept? Alleszins zijn deze retorische en schijnbaar zelfkritische vragen vergeven van een – niet erg originele – kritiek op de consumptie-maatschappij. Met name de sociale media moeten het ontgelden en ook

de recente lockdowns komen aan bod.

Niet geheel onverwacht is dit boek het gevolg van een persoonlijke ervaring waar de auteur sterker uit kwam. ‘Het schrijfproces was therapeutisch.’ Dat kunnen we natuurlijk enkel toejuichen. In welke mate de vruchten van die therapie ook met ons gedeeld moeten worden, kan de lezer zelf beoordelen.

Daarnaast worden hoofdstukken onderbroken door plotselinge citaten die ‘OPVALLEND vormGEGEVEN zijn’. Zo is het tweede citaat dat De Prest uitkiest er eentje van Albert Einstein. Wel jammer dat Einstein die uitspraak in kwestie helemaal nooit heeft gedaan. Ik kan er ook niet aan doen.

Het valt verder op dat de auteur voortdurend anekdotes oprakelt van patiënten met psychische problemen die hij op weg hielp. Uiteraard staat het iedere burger vrij een ander een hart onder de riem te steken. Bij allerlei zorgverleners of vertrouwenspersonen (geestelijken, leraren, etc.) is het natuurlijk zo dat dit soort problemen vaak spontaan naar boven komen. Hoewel de auteur concrete psychiatrische diagnoses en termen als therapie ontwijkt, duiken ze toch soms op. ‘... al die mensen die



bij mij komen (...) met een burn-out of depressie...’ Men kan zich afvragen wat dit nog met kinesithérapie – of een van de twaalf andere vakgebieden van De Prest – te maken heeft. Nu ja. Beter dat dan een riskante nekmanipulatie, zeker? Anderzijds: het risico op ernstige complicaties is daarbij vrij klein. Iemand met ernstige psychische problemen verkeerd benaderen, is daarentegen snel gebeurd.

Dat we met een zelfhulpboek van een alternatief therapeut te maken hebben, wordt al snel duidelijk door de vele getuigenissen en persoonlijke verhalen. Niet zelden zonder duidelijk punt. Ten slotte heeft de auteur de wat vervelende gewoonte om te pas en te onpas Engelse termen te gebruiken waarvoor normale Nederlandse woorden bestaan. Bijvoorbeeld ‘*body-mind connection**’. Maar ook zelfbedachte neologismen als ‘neurocircuit’ worden gretig rondgestrooid.

Ook is het boek doorspekt met matig relevante fysiologische weetjes. Doorgaans op een vrij eenvoudig niveau. Ter herinnering: de fysiolo-

gie is de wetenschap die de concrete werking van levende wezens (in gezonde toestand) onderzoekt. Toegepaste biologie en biochemie dus.

Stress

De Prest benadrukt dat stress niet gezond is. Hij gebruikt daarvoor de bekende analogie van ‘voortdurend in overlevingsmodus zijn’. Als beeldspraak valt daar iets voor te zeggen. De concrete claims die hij daarover doet zijn al wat bedenkelijker. Zo zou er in het lichaam door stress

“ Niet geheel onverwacht is dit boek het gevolg van een persoonlijke ervaring waar de auteur sterker uitkwam. ”

‘geen energie meer zijn voor het immuunsysteem’ waardoor ‘virussen en bacteriën meer kans hebben zich te ontwikkelen’. Voor iemand die langdurig in extreme stress leeft,

zoals een dakloze of gemartelde gevangene, zal dat inderdaad waar zijn. Of iemand met een slechte baas vaker een longontsteking krijgt, durf ik echter betwijfelen.

Voor De Prest is stress dé verklaring voor zaken die verkeerd gaan.

Onze gezondheidsproblemen zouden te wijten zijn aan het feit dat we de situatie van onze voorouders ontgroeid zijn. Die konden zich, bijvoorbeeld na de jacht, geregeld lekker ontspannen. Zo hoefden ze niet voortdurend onder stress te staan. Zoals dat bijvoorbeeld met dieren

ook gaat. Bij wijze van oefening stelt de auteur ons op het einde van het hoofdstuk dan ook de vraag: ‘al eens een hert of antilope gezien met haaruitval, hartklachten of maagzweren?’

Laten we meteen een poging ondernemen om daarop te antwoorden. Spannend!

1) Herten en antilopen zijn gevoelig voor talloze vormen van haaruitval (alopecia), waaronder die veroorzaakt door stress in brede zin.

2) Hartziekte door aderverkalking komt bij vrijwel geen enkele andere diersoort dan de mens in relevante mate voor. Al heb ik wel nog nooit aan een hert of antilope gevraagd of ze soms pijn op de borst krijgen bij het trappenlopen.

“
De Prest beweert dat zijn ‘moleculen van emotie’ ‘overall in het lichaam’ binden op cellen, waardoor ze emoties vasthouden.”

3) De claim over de maagzweren heb ik even moeten opzoeken. Blijkbaar krijgen herten wel degelijk af en toe zweren in de lebmaag. Dat is een van hun vier magen. Of dat iets met stress te maken heeft, weet ik niet. Of de arme viervoeters hierdoor aan ‘het zuur’ lijden, is me evenmin bekend. Wel weet ik dat inmiddels al bijna een halve eeuw geweten is dat maagzweren niks met stress te maken hebben, wel met chronische ontsteking door de microbe *Helicobacter pylori* en bepaalde medicijnen.

Ben ik geslaagd?

Neurononsens

Nog eigenaardiger wordt het wanneer De Prest het over de hersenen heeft. Nogal wat specifieke beweringen zijn onjuist. Zo is er de claim dat stress ‘de doorbloeding van de prefrontale kwab tot 70% kan verminderen’. Hoe men zoiets specifiek heeft gemeten, is me niet duidelijk. Bovendien zou een 70% vermindering van de doorbloeding de gezondheid van het hersenweefsel op middellange termijn ernstig in gevaar brengen. Denk maar aan een toegenomen kans op een beroerte. Ook andere beweringen als zouden verbindingen in de hersenen ‘exponentieel’ toenemen na het kortdurend spelen van piano, nemen we best met een gulle portie zout. Noteren we daarnaast dat de auteur

‘cortex’ (schors) en ‘lob’ verkeerdelijk door elkaar gebruikt. Ook zou de prefrontale kwab instaan voor je ‘denken’ (harde schijf) en ‘passies’. Nu mag het model van de hersenen als een openstapel van aparte functies wat te simplistisch zijn: die claim is ronduit verkeerd. Het geheugen centreert zich rond de ‘hippocampus’ (het ‘zeepaardje’) en de passies moeten we veeleer in de emotionele systemen van de hersenen situeren. Zoals de ‘amygdala’ (amandelkern) en de ‘nucleus accumbens’ (bijliggende kern). De Prest noemt de hersenen overigens enkele keren ‘software’. Niettegen-

staande ze doorgaans vrij mals aanvoelen, zou ik toch eerder geneigd zijn ze als hardware te bestempelen.

Gelet op de aandacht die eerder al aan automatismen en gewoontes werd gegeven, behandelt de auteur vervolgens zijn biologische kijk hierop. Enigszins in lijn met de titel van het boek meent hij bijvoorbeeld

“
Beweringen als zouden hersenverbindingen ‘exponentieel’ toenemen na het spelen van piano, nemen we best met een gulle portie zout.”

dat ‘het lichaam’ bepaalde handelingen ‘onthoudt’ en overneemt van de hersenen. Je kunt de handeling daarna wel uitvoeren, maar het is erg moeilijk om dat bewust te doen. Of om de handeling stap per stap te beschrijven. Denk maar aan je veters strikken, joggen of een muziekinstrument spelen. ‘Het lichaam wordt het brein.’

Hoe intrigerend deze zogenaamde ‘motorische programma’s’ ook zijn, het slaat helemaal nergens op te beweren dat ze in het lichaam opgeslagen zijn. We vinden deze programma’s wel degelijk in de hersenen. Met name in prefrontale gebieden en de zogenaamde diepe

hersenkernen. Soms kan iemand met de ziekte van Parkinson niet in staat zijn om te wandelen ondanks het feit dat elke afzonderlijke beweging perfect mogelijk is. Er is geen verlamming of pijn die het probleem veroorzaakt. Daardoor kunnen die Parkinsonpatiënten bijvoorbeeld veel beter fietsen dan wandelen. Volwassen patiënten met een teveel aan hersenvocht (wat wel eens ‘waterhoofd’ werd genoemd) kunnen hun voeten soms geen millimeter van de vloer krijgen. In ruglig op een bed kunnen ze daarentegen alle mogelijke beenbewegingen perfect uitvoeren. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Er bestaat geen enkele twijfel over dat dit soort symptomen – waarbij de normale functies worden verstoord – volledig naar de hersenen terug te brengen zijn.

Ondanks die wetenschap valt het op dat de precieze richting van een eventuele causaliteit in het boek niet altijd duidelijk is. Zijn het bepaalde hersengolven die angst veroorzaken of is het de angst die hersengolven veroorzaakt? De Prest gebruikt beide modellen door elkaar zonder ze verder toe te lichten. Dat maakt het soms nogal verwarrend. Dan maar even een oneliner gebruiken: ‘De moeilijkste weg is slechts dertig centimeter. Van je hart naar je hersenen en omgekeerd.’ Waarvan akte.

Pseudopsychologie

We komen langzaam dichterbij de kern van het boek. Dat is de idee dat lichaam en geest elkaar beïnvloeden. Met name dat concrete gedachten concrete effecten uitoefenen op het lichaam en in mindere mate omgekeerd. Zonder enige concrete onderbouwing beweert De Prest dat ‘de hypothalamus via de hypofyse je emoties chemisch maakt door moleculen van emotie (MVE)’. Waar die emoties dan precies vandaan komen of wat ze waren voor de hypothalamus (een gebied ongeveer in het midden van de hersenen) ze ‘chemisch maakte’ is onduidelijk.

De hypofyse is een klein kliertje onder de hersenen en achter de neusholtes dat een aantal hormonen in de bloedstroom verspreidt. Voor de liefhebbers:

- groeihormoon (GH)
- schildklierstimulerend hormoon (TSH)
- bijnier stimulerend hormoon (ACTH)
- twee geslachtshormonen (LH & FSH)
- prolactine ('melk hormoon')
- anti-plashormoon (ADH)
- het beruchte oxytocine (vaak 'knuffelhormoon' genoemd, al zijn de functies veel complexer).

De hypothalamus stimuleert inderdaad de vrijstelling van deze stoffen uit de hypofyse. Het is nogal evident dat deze stoffen samen een ongevoelbare hoeveelheid effecten op het lichaam uitoefenen. Het klopt dat die zich gedragsmatig of emotioneel kunnen manifesteren, zeker bij een opvallend tekort of teveel. Maar ze benoemen als 'moleculen van emotie' is wel erg creatief. En simplistisch. Bovendien doet het geheel een beetje denken aan de theorie van de zeventiende-eeuwse filosoof Descartes. Om de idee van de onsterfelijke ziel te behoeden voor zijn verder nogal mechanische kijk op mens en natuur, liet Descartes ziel en lichaam met elkaar in contact komen via de epifyse of pijnappelklier. Dat is een ander kliertje in de hersenen. Ook in de zeventiende eeuw vonden veel geleerden die oplossing voor het lichaam-geestprobleem al niet erg overtuigend. Maar zo dwalen we af.

En waar blijft het lichaam dan? Wel, De Prest beweert dat zijn 'moleculen van emotie' 'overal in het lichaam' binden op cellen. Waardoor die cellen emoties vasthouden. Niet alleen is dat niet juist, het enige aangeleverde bewijs voor deze bewering is het feit dat De Prest die hormonen net zélf 'moleculen van emotie' heeft genoemd. De hierdoor ontstane fysiologische 'wijsheid van onze cellen' lijkt alleszins steeds meer te contrasteren met die van de auteur.

De Brugse chiropractor stelt dat een voortdurende stimulatie van de celreceptoren ertoe leidt dat de cel maar meer receptoren zal aanmaken. Hierdoor ontstaat een soort vicieuze cirkel met steeds meer emotionele gevolgen. Het celmembraan wordt zo steeds meer gespannen en prikkel-

gevoelig. Een ongewone bewering, vermits precies het omgekeerde gebeurt. We spreken van zogenaamde *down-regulatie* van receptoren bij herhaalde of langdurige stimulatie. Helemaal vreemd is het dat De Prest dat mechanisme even verder zelf ook aanhaalt. Dat zou er in zijn interpretatie dan toe leiden dat je bij bijvoorbeeld chronische woede steeds bozer

“**H**et gesuggereerde idee dat er bij piekeren of kniezen schadelijke stoffen vrijkomen in de hersenen, is van de pot gerukt.”

wordt. Dat kan leiden tot blijvende veranderingen in je persoonlijkheid en emoties via aanpassingen in het celmembraan. Immers: 'Hoe sterker je celmembraan is, hoe sterker jij bent.' Ik zal het morgen eens uitspreken wanneer ik de vuilniszak niet heb buitengezet. "Sorry schat, m'n celmembranen waren wat slapjes."

De Prest legt uit dat na activering van de celreceptoren 'het DNA een passend eiwit antwoord geeft'. Maar pas op! Wanneer dit teveel gebeurt 'raakt het gen uitgeput en levert het eiwitten van mindere kwaliteit af'. Ook dat is nieuwe informatie voor me. Hetzelfde patroon zou een rol spelen bij de beruchte dopaminerush die je bijvoorbeeld bij verslaving kunt ervaren. Zij het aan cocaïne of aan TikTok. Ok, maar hoe zit het nu? Meer of minder? Gewenning of overgevoeligheid?

Iets verder schrijft de auteur stellig dat 'negatieve gedachten cortisol verhogen'. Deze bewering is simplistisch en overdreven. Het gaat immers eerder om een berucht kip-en-eiprobleem. Cortisol, het zogenaamde stresshormoon, heeft talloze functies. Licht verhoogde cortisolwaardes werden systematisch

terugggevonden bij mensen met een depressie, maar bijvoorbeeld ook bij de fameuze long covidpatiënten en personen met andere chronische aandoeningen. Een zeer grote overmaat aan cortisol - bijvoorbeeld door een tumor die cortisol aanmaakt of het langdurig gebruik van cortisonen - heet het syndroom van Cushing. Dat kan gepaard gaan met een heel scala aan psychische symptomen. Iets verder beweert De Prest dat 'cortisol zorgt voor een overschot calcium in de hersenen waardoor er vrije radicalen loskomen.' Dat is een totaal verkeerde interpretatie van basiswetenschappelijk onderzoek - vooral bij muizen - over de impact van chronische (ernstige) stress en cortisol op bepaalde hersengebieden. Het gesuggereerde idee dat er bij piekeren of kniezen schadelijke stoffen vrijkomen in de hersenen, is van de pot gerukt.



Ergens anders beweert de auteur ook dat 'adrenaline in je spieren blijft zitten' en dat ze daardoor stijf en zuur worden bij stress. Ter nagedachtenis aan mijn recent overleden professor anatomie: kom maar eens terug in augustus.

Kwantumkwak

Het wordt steeds duidelijker dat het verhaal van de schrijver niet waterdicht is. En soms gewoonweg tegenstrijdig. Gelukkig laat ook de oplossing niet lang op zich wachten. Kwantumtheorie! Na nogal plotse beschrijvingen van het atoommodel van Bohr en de YouTube-versie van het bekende tweespletenexperiment uit de kwantumfysica komen we tot de tweede kern van De Prests betoog. Wat hij verder verschillende keren expliciteert en herhaalt. 'Er is geen objectieve realiteit, enkel jouw realiteit.' Dat de werkelijkheid van de auteur niet de mijne is, was inmiddels wel al duidelijk geworden.

Ook duiken er citaten op van Eckhart Tolle. Dat is zowat de Duitse tegenhanger van Deepak Chopra: kampioen in het uiten van vaagheden en het verkopen van boeken. Iets eerder was ook een weinig toepasbaar citaat van astrofysicus Neil deGrasse Tyson opgedoken. Die laatste zou zich wellicht wat ongemakkelijk voelen in dit gezelschap. Uit het denken van Tolle leert De Prest bijvoorbeeld: 'Waarop je focust wordt materie. Focus je op rekeningen betalen dan krijg je meer rekeningen...' Zou onze osteopaat ook gewoon met uurtje-factuurtje werken?

We hoeven echter niet te vrezen. Na deze betrekkelijk vage ideeën keren we terug naar concrete beweringen. Plots vernemen we dat elke emotie gepaard gaat met een 'trillingsfrequentie' die varieert tussen 20 en 700. Er wordt geen eenheid gegeven. 20 en 700 staan overigens respectievelijk voor 'schaamte' en 'verlichting'. Wie trager vibreert wordt sneller ziek 'omdat je peptiden zich binden door middel van trage vibratie'. Ah, ja. Meer nog: 'die vibratie zendt je ook uit en bepaalt hoe je leven gaat'. 'Elon Musk had een glasheldere visie op elektrische wagens en voelde (uitzenden van frequentie) de toekomst...' Verder leren we ook dat de natuur trilt aan 7,83 Hz, en daarom zouden

we rustiger zijn in de natuur. De exegese van de uitspraak 'Je hebt met alles en iedereen een vibratiematch' laat ik graag aan de lezer over.

De lezer wordt voortdurend in het gezicht geslagen met de combinatie van persoonlijke ervaring en het genoemde *born again* effect: 'ik was vroeger zelf sceptisch, maar...'

“**W**e vernemen dat elke emotie gepaard gaat met een 'trillingsfrequentie' die varieert tussen 20 en 700. Er wordt geen eenheid gegeven.”

Het hellend vlak, de pot en de ketel

Ik neem me doorgaans voor zo veel mogelijk aspecten van een betoog te analyseren. In de laatste hoofdstukken maakt De Prest het me jammer genoeg wel erg moeilijk. Om niet heel dit magazine vol te schrijven som ik hier even op welke herhaaldelijk ontkrachte beweringen, verkeerd toegepaste theorieën en andere klasiekers uit het genre nog allemaal opduiken.

- Algemeen zal het niemand verrassen dat (niet altijd even) miraculeuze genezingen en onverifieerbare anekdotes het geheel samenbinden.

Bijvoorbeeld in verband met een hele reeks massages en manipulatie-technieken, die vervolgens als in een folder of menukaart worden toegelicht.

- Favoriet voor zelfverkleerde lifestyle-experts: epigenetica. Dat is een reeks bevindingen over aanpassingen aan het genetisch materiaal anders dan de DNA-code zelf. Soms veroorzaakt door omgevingsfactoren. Een typisch voorbeeld is de impact die armoede of honger gedurende vele generaties bij bepaalde inheemse bevolkingsgroepen heeft. Zonder veel bewijs wordt de epigenetica dan gelinkt aan meer banale, alledaagse gewoontes in onze maatschappij.
- De panaceekrachten van omega-vetzuren, inclusief verwijzingen naar de oneindig gedebunkte studie over het effect bij kinderen met ADHD. Noteren we dat de auteur aangeeft dat 'hij de vetzuren uittest' en zeker 'bij kinderen met immuniteitsproblemen'. Pardon? Hoe? Waarom? Met welke machtiging en competentie?
- Er komt zelfs pseudotaalkunde bij kijken. Een aantal spreekwoorden worden verklaard als zijnde oude volkswijsheden over meditatie, energie en gezondheid. Helaas klopt de uitleg geen enkele keer.
- In sneltempo worden heel wat ontkrachte of minstens gedateerde neurologische modellen opgerakeld: hartcoherentie, de zogenaamde polyvagaaltheorie en andere



vormen van fetisjisme voor de vaguszenuw, het driedelige brein, ongewone verklaringen voor hersengolven, etc.

- Het bizarre en niet gerepliceerde experiment van de Japanner Emoto. Die claimde dat rijstwater een gezonde kleur krijgt wanneer je er lief tegen praat, en rot wordt wanneer je het de huid vol scheldt. Noteer dat De Prest hieruit afleidt dat zwangere vrouwen maar beter lief zijn tegen hun foetus. Die bestaat immers voor 80% uit water.

Nu is het bovenstaande nog vrij onnozel. Minder grappig is hoe stuitend de auteur de klassieke, nogal complotterige argumenten jegens 'de farmacie' (sic) bovenhaalt. Om vervolgens de hele tijd zélf het gebruik van supplementen aan te raden. Immers: 'we zijn genoodzaakt supplementen te nemen'. Verwijt hij de klassieke geneeskunde de 'een-pil-voor-allesmentaliteit', amper vijf pagina's (waarvan drie lege) eerder stelt hij zelf dat het gebruik van supplementen 'onontbeerlijk' is. Je moet maar durven.

“

Verwijt hij de klassieke geneeskunde de 'een-pil-voor-allesmentaliteit', amper vijf pagina's eerder stelt hij zelf dat het gebruik van supplementen onontbeerlijk is. ”

Helemaal ongelooflijk wordt het wanneer hij een hoofdstuk afsluit met deze zin: 'Ik geef je graag enkele bedrijven mee in wiens knowhow en wetenschappelijke achtergrond ik het volste vertrouwen heb', waarna hij vier grote spelers van *Big Supplement* opnoemt. Stel je voor dat een wetenschapper of arts zoiets zou doen! Noteer daarnaast nog dat De Prest op het einde van zijn boek niet enkel een link naar z'n persoonlijke website plaatst, maar ook naar die van zijn praktijk. Het aanprijzen van gezondheidsdiensten vanuit (geclaimde) bijzondere expertise is nochtans verboden.

Een laatste punt is een stokpaardje van me. Zo stelt de auteur dat 'de farmacie er alles aan doet' om je de hele

tijd te bombarderen met berichten dat je zelf niets aan je gezondheid kunt doen. En dat er enkel pillen bestaan. Ook de rest van het boek is vergeven van analyses over het vermeend fatalistisch, genetisch bepaald determinisme in ons denken over gezondheid. Iedereen die een uur tv kijkt, naar de radio luistert of een tijdschrift leest, weet dat dit onzin is. Precies dit lifestylegeleuter is de munitie waarmee mensen voortdurend bestookt worden. In die mate dat mensen die te maken krijgen met een vreselijke ziekte – wat ik jammer genoeg dagelijks meemaak – zich heel vaak spontaan luidop afvragen wat ze verkeerd gedaan hebben. Dat er nog steeds zoiets als brute pech bestaat, lijken ze te zijn vergeten. Het indirect beschuldigend toontje van dit soort standpunten jegens zieke mensen kan me dan ook erg kwaad maken.

Soit. Gelukkig is De Prest ook zelfkritisch. Zo geeft hij spontaan aan dat heel wat van de behandelingen die hij aanbiedt mogelijk niet effectiever zijn dan een placebo. Maar – zo zegt hij – als die placebo werkt, wat is dan het probleem? Een bijzonder standpunt

Niet geplaagd door al te veel kennis van zaken brengt chiropractor De Prest een algemene mix van menselijke fysiologie en de psychologie van het dagelijks leven. De terechte nadruk op psychologische factoren in ziekte en gezondheid wordt doorgetrokken tot onjuiste, haast magische denkbeelden die hoe langer hoe meer bizarre kenmerken vertonen. Een dozijn pseudowetenschappelijke theorieën en standpunten worden aan sneltempo in de theoretische pot gegooid. Uiteindelijk lijkt De Prest min of meer te beweren dat zowat alles – inclusief de werkelijkheid zelf – door onze gedachten gevormd wordt. En erdoor beïnvloed kan worden. Filosofisch-historisch gesproken is dat een bekend standpunt. De manier waarop het hier wordt vormgegeven zal de meeste hedendaagse 'idealisten' vermoedelijk niet erg bekoren. Het is jammer dat de auteur zijn passie voor zorg verkwist aan kwakzalverij. Laten we hopen dat zijn volgende *born again* ervaring hem naar de wetenschappelijke methode leidt. En dat hij in tussentijd tenminste begrijpt dat écht zieke mensen ook échte hulp nodig hebben.

Zo. Volgende keer dan toch maar weer een skeptisch boek recenseren?

*'Hoe het lichaam onthoudt wat je zelf vergeten bent', Tom De Prest
Borgerhoff & Lamberigts (2022)*



Wietse Wiels is voorzitter van SKEPP, arts, neuroloog en onderzoeker. Vanuit een wetenschapsfilosofisch, klinisch, en sociaal engagement strijdt hij tegen de zogenaamd alternatieve geneeskunde en andere vormen van schadelijke onzin.

dat we hier niet verder zullen ontleden. Over placebo's en spontane genezingen verklaart hij verder nog: 'laten we daar gewoon dankbaar voor zijn. Je kan niet alles begrijpen en dat is ook niet nodig.' Met name dat laatste voorschrift lijkt de auteur ter harte te hebben genomen.

Kalenderwijsheden

Wat waardevol is in dit boek wordt behoorlijk ingepakt. Laat me hier dan ook een poging doen het beste uit honderdvijftig pagina's samen te vatten in vier woorden: 'Niet. Te. Hard. Werken.' Oef, gelukt! Andere tips en handvaten in het boek overstijgen zelden het niveau van een kalenderwijsheid.

Veranderende gedachten

Hoe meningen (kunnen) verschuiven

Door Geerdt Magiels

Hoe komt het dat zovelen, ondanks de beschikbaarheid van betrouwbare informatie, toch vasthouden aan irrationeel gedachtegoed? En wat doe je als je aan tafel zit met iemand die in complottheorieën zegt te geloven? Hoe reageer je als je geconfronteerd wordt met iemand die niets moet weten van vaccins? De Amerikaanse journalist David McRaney, bekend van boek en blog *You are not so smart*, zoekt in *Hoe verander je een mening?* uit of er manieren bestaan om mensen aan het denken te zetten over hun opvattingen en ze, wie weet, zelfs van gedacht te zien veranderen.

Waarin wij geloven

Ieder van ons neemt heel veel voor waar aan. Soms omdat we het uit eigen ervaring weten. Zaken als: mijn fiets staat in de garage of als ik mijn hand in een vlam houdt verbrand ik me. Veel andere dingen nemen we aan op grond van wat we gelezen, gehoord of geleerd hebben. Zo weten we dat Lima de hoofdstad van Peru is en water een molecule die bestaat uit waterstof en zuurstof. Weer andere zijn sociaal of cultureel gevormde opvattingen of waarden: dat we stelen of liegen fout vinden, maar ook hoe we tegenover het homohuwelijk staan.

Opvattingen zijn niet in steen gebeiteld. In anderhalve eeuw tijd zijn normen rond bijvoorbeeld huwelijk, individuele vrijheid of opvoeding sterk veranderd. Op tien jaar tijd sloeg de algemene opinie over het homohuwelijk in de VS helemaal om. Twintig jaar geleden waren 81% van de republikeinen en 43% van de democraten tegenstander. Ook Obama was tot 2012 tegen. Tegenwoordig is meer dan 56% van de republikeinen en 75% van de democraten voorstander van het homohuwelijk. Zelfs het verband met partijpolitiek deemstert weg. Ook in eigen land is de houding tegenover gendervariatie en alles wat daarmee samenhangt op korte tijd sterk veranderd. Attitudes ten

“**W**e gaan uit van wat we menen te weten. Zolang we niet weten dat we ongelijk hebben, voelt dat als gelijk hebben.”

opzichte van roken of alcohol sloegen eveneens op korte tijd drastisch om. Wat nog niet zo lang geleden nog heel normaal was - rijden met een glas op of roken op café - is nu



voor velen nog nauwelijks voor te stellen. Mensen veranderen dus van opinie en het gedrag dat daar vaak mee samenhangt, verandert mee. De psychologie van deze mentale transitie loopt als een rode draad door McRaneys boek.



Van assimilatie naar accommodatie

Van gedacht veranderen impliceert dat je iets nieuws leert. Dat nieuwe kan iets zijn dat je simpelweg toevoegt aan je bestaande repertoire. Je leert als kind dat vissen in het water leven en zolang je geen kikkers of salamanders gezien hebt, is alles in het water een 'vis'. Tot je leert over het bestaan van walvissen en dat blijken geen vissen te zijn, wel zoogdieren, net als otters en dolfinen. Op basis van die nieuwe kennis je bestaande beeld van de wereld – in dit geval van

levende wezens in het water – veranderen, is wat Jean Piaget accommodatie noemde.

We gaan altijd uit van wat we menen te weten. En zolang we – als individu of als groep – niet weten dat we ongelijk hebben, voelt dat als gelijk hebben. Daarin schuilt het verraderlijke van onze opvattingen. Voor we bereid zijn die te veranderen is er wel een en ander nodig. Toegeven dat je het bij het verkeerde eind zou kunnen hebben, wordt bijvoorbeeld heel moeilijk als je reputatie, levensonderhoud of plaats in de gemeenschap op het spel staat. Zelfs binnen

de wetenschappelijke discipline waartoe je behoort, kan het moeilijk zijn inzichten bij te schaven of om te gooien. Het heeft een halve eeuw geduurd voor Alfred Wegeners hypothese dat de continenten verschuiven, aanvaard zou worden.

In het gewone leven kunnen ook nieuwsgierige, logische, intelligente mensen door psychosociale mechanismen op een dwaalspoor gebracht worden. Hoe intelligenter je bent, en hoe beter opgeleid, hoe meer gegevens waarover je beschikt, hoe beter je wordt in het rationaliseren en je bestaande overtuigingen en houdingen te rechtvaardigen, ongeacht hun nauwkeurigheid of schadelijkheid. Als je wordt geholpen door computer-vriendelijke algoritmes op het internet en door sociale media die tribale reflexen en identiteitsgevoelens versterken, kan iedereen het empirische noorden verliezen. Zelfs als 99% van de beschikbare informatie je vermoedens weerlegt, kan je makkelijk met enkele muisklikken dat ene andere procent vinden. Het vormt de voedingsbodem voor ons immer aanwezige bevestigingsvoordeel. Nieuwe informatie integreren in bestaande kennis kan soms drastische aanpassing vergen. Weerstand tegen die aanpassing kennen we als cognitieve dissonantie.

Vertrouwen (of niet)

Wat we uiteindelijk als waar of juist aanzien, onze aannames, zijn meestal gebaseerd op kennis die we van anderen krijgen. Hoe meer we die vertrouwen, hoe sterker we overtuigd zijn van wat ze weten. Kritisch denken begint bij het beseffen dat we afhankelijk zijn van betrouwbare informatiebronnen en leren hoe betrouwbare te onderscheiden van minder of volstrekt onbetrouwbare.

Er zijn echter ook vele redenen waarom mensen allerlei informatie niet vertrouwen. Het aantal wantrouwen zou volgens sommigen toenemen, hoewel *fake news* en wantrouwen van alle tijden zijn en er geen harde cijfers bestaan die het groeien van een *post-trust society* kunnen staven. Het vertrouwen in wetenschap, geneeskunde, gevestigde media en justitie ondergaat geen grote veranderingen.

Wel zijn de platformen waarin onbetrouwbare informatie snel en veel

de ronde doet, toegenomen. Het overgrote deel van de mensen lijkt dat trouwens goed te beseffen. De groep die de instituties wantrouwt is echter wel zicht- en hoorbaarder geworden. De grootste en geruchtmakendste wijfelaars over vaccins tegen covid waren vooral diegenen die al een negatieve houding hadden tegenover autoriteit. Bij deze mensen leeft het idee dat *Respect for authority is the greatest enemy of the truth*, zoals een bekende complotdenker het samenvat.

McRaney laat zien dat het gevoel, de angst, ongerustheid, bezorgdheid, woede etc. bij deze mensen eerst komt en dat daarna pas een verantwoording gegeven wordt. Nadat het standpunt gevoelsmatig is ingenomen gaat men zoeken naar een reden waarom en construeert men een verhaal dat het plausibel maakt. Dat verhaal is dan vaak een complot- of pseudotheorie. De aannames van deze mensen zijn psychologisch gezien rationeel, ook al stoken ze niet met algemeen aanvaarde, empirisch onderbouwde kennis.

Begrijpelijk

Met zijn boek wil McRaney weg van het idee dat mensen dom, kortzichtig of slecht geïnformeerd zouden zijn als ze vaccins wantrouwen, geloven dat de aarde plat is, overtuigd zijn van de absolute waarheid van heilige teksten of allerhande complottheorieën onderschrijven. Zij hebben, net als iedereen, voor zichzelf be-

ciologie en evolutie, op zoek naar de nieuwste inzichten in geloof, opinie en overreding. Hij voert daarbij fascinerende gesprekken met mensen zoals Charlie Veitch, een bekende 9/11-samenzwerings theoreticus die door zijn online gemeenschap werd gedemoniseerd nadat hij had aangekondigd dat hij van mening was veranderd. Hij sprak ook met jonge mensen die zich losmaakten van de extremistische Westboro Baptist Church. Ook trekt hij op met wetenschappers die onderzoeken hoe

om hun zekerheden en hun twijfels in ogenschouw te nemen. Het gesprek gaat dan niet langer over wat iemand gelooft, maar waarom en hoe iemand wel in sommige dingen gelooft terwijl anderen dat niet doen.

Naast deze 'straatepistemologie' – die volgens tentatief onderzoek vooral geschikt lijkt om het over empirische zaken te hebben – beschrijft McRaney ook 'deep canvassing' als het gaat om opvattingen en emotionele inschattingen, 'smart politics' om ge-

“**D**uidelijk is dat hard hameren op feiten niet van mening doet veranderen in een gepolariseerde omgeving. Integendeel.”

meningen gevormd, vastgehouden en veranderd worden, afhankelijk van vroegere ervaringen en van de context.

Vorbij de feiten

Het is inmiddels duidelijk dat hard hameren op de feiten rotsvaste overtuigden niet van mening doet veranderen in een gepolariseerde omgeving. Integendeel, dat sterkt hen nog in hun overtuiging - zoals iedereen weet die wel eens een lastig tafelgesprek heeft gevoerd. Argumenteren om te overtuigen werkt averechts. Het werkt veel beter mensen tot

sprekken te voeren over waarden en prioriteiten die we het belangrijkste vinden of 'motiverende gespreksvoering' die een basis wil leggen voor gedragsverandering.

Welke methode je ook gebruikt, een cruciaal openingsmoment van deze gesprekken is het delen van niet-veroordelende verhalen, van jezelf of van anderen, van of over iemand die geraakt is door het onderwerp in kwestie. Deze aanpak bouwt verder op die van auteurs zoals Will Storr die in *The Science of Storytelling* onderzocht hoe onze hersenen gevoelig zijn afgesteld om te reageren op verhalen. De werkzaamheid van McRaneys methoden neemt sterk af wanneer zij worden toegepast zonder persoonlijke verhalen te delen. Het delen van verhalen opent ruimte voor empathie en creëert een veilige omgeving waarin geluisterd wordt en waarin de ander voelt dat die niet wordt uitgelachen, bekritiseerd of veroordeeld. Zo ontstaat vertrouwen en een veilige situatie waarin (mogelijk) de ruimte ontstaat om te twijfelen.

“**C**omplotvriendelijke algoritmes vormen de voedingsbodem voor ons bevestigingsoordeel.”

langrijke redenen om te denken wat ze denken. Die overtuigingen zijn de basis van hun keuzes, gedragingen, identiteit en sociale verbinding die hun levens schragen.

McRaney wil dat veroordelende perspectief verschuiven naar het constructievere inzicht dat mensen verschillende denkkaders hebben en dat iedereen kan worden aangemoedigd om daar dieper over na te denken. Hij maakt daartoe een rondreis langs politiek en godsdienst, mode en sociale media, psychologie, so-

hun eigen conclusies te laten komen door onbevooroordeeld te luisteren en oprecht geïnteresseerd vragen te stellen.

In de 'straatepistemologie' die McRaney met praktijkvoorbeelden illustreert bevraagt men onderzoekend een bewering waarvan iemand denkt dat die waar is en waarbij je peilt naar de stelligheid en de argumenten waarmee iemand dat voor waar aanneemt. Het doel is mensen op weg te zetten om scherper te gaan nadenken, om ze een manier aan te reiken

Bij elke methode is een fundamenteel ingrediënt een zekere epistemologische bescheidenheid over wat je zelf gelooft. Want zitten we niet allemaal in hetzelfde schuitje, waarin mensen in iets waarachtigs geloven en redenen zoeken om hun tot nu toe gevormde meningen te rechtvaardigen? Of zoals Hester Knibbe het poëtisch verwoordt:



De Westboro Baptist Church is een controversiële en homofobe Amerikaanse sekte die o.a. demonstraties houdt bij begrafenissen van de slachtoffers van rampen, waarbij ze het overlijden bejubelen.

'Hoe verander je een mening? De praktische wetenschap achter het vormen van overtuigingen en opinies', David McRaney Maven Publishing (2022)

Gedicht uit de bundel: 'Er staat te gebeuren' Miriam Van hee en Hester Knibbe Poëziecentrum (2023)



*In elk hoofd woont een waarheid
en als die botst met wat leeft in een
ander*

*hoofd ontstaat twist of zwijgen, een
ander zwijgen dan dat van vrede,
meer*

*een meten: hoe breed is de kloof,
spring ik
er over, gebruik ik een plank of is hier*

*een hangbrug nodig? Elk heeft een lijf
met dat hoofd vol zekerheden en
twijfel, te veel*

*zeker vanwege die twijfel en zelfs
op een redelijk pad knerpt het*

*soms onder de zolen: kijk uit
voor kuilen, gestruikel.*

dat is ook maar een mening', voor-
deel kan halen.

Met nieuwsgierigheid, medeleven en
transparantie kom je verder dan met
welke feiten ook. Het werkt niet al-
tijd, maar het is altijd beter dan een
ideologische loopgravenoorlog.



Geerdt Magiels is bioloog
en filosoof. Hij schrijft en praat
over wetenschap, kunst,
gezondheid, geneeskunde, biologie
en samenleving.

Van zekerheid en twijfel

Constructiever – voor beide partijen
– dan een discussie is een 'Socratisch
gesprek', waarin men aftast waar-
om men overtuigd is van wat men
gelooft. Het gaat daarbij niet om wie
gelijk heeft, maar over waarom we
van mening verschillen. Daarin kan
je een gemeenschappelijke grond
en – wie weet – een betere verstand-
houding vinden. McRaney levert
niet alleen een breed theoretische
kader, maar ook concreet toepasbare
gesprekstechnieken waaruit iedereen
die botst op de dooddoener 'ja, maar

Elektroshocks in de psychiatrie

Geen achterhaalde pseudotherapie

Door Marleen Finoulst

Het gebruik van elektroshocks in de psychiatrie spreekt tot de verbeelding en roept spontaan aversie op. Daardoor wordt die optie te weinig overwogen. Nochtans kunnen deze stroomstootjes levensreddend zijn voor mensen met suïcidale gedachten en zware depressies die niet (voldoende) reageren op medicatie.

De Hongaarse neuroloog Ladislas Meduna (1896 – 1964) introduceerde in de jaren 30 van vorige eeuw de idee dat het uitlokken van *grand mal* epileptische aanvallen schizofrenie kon genezen. Eerder was vastgesteld dat wanneer iemand met een psychose een epileptische aanval kreeg, deze persoon zich nadien vaak even beter voelde. Om dergelijke epileptische aanvallen uit te lokken, gebruikte Meduna injecties met het giftige kamfer. Helaas kon dat soms fout aflopen.

Om die reden zochten twee Italiaanse artsen, Lucio Bini en Ugo Cerletti, een manier die doeltreffend en minder gevaarlijk zou zijn. Ze ontwikkelden een techniek om via elektrische stimuli een epileptische aanval uit te lokken. In 1938 dienden zij de eerste elektroshocks toe aan psychiatrische patiënten. En die waren niet zonder resultaat.

Om te begrijpen waarom die werkwijze zo doeltreffend bleek, hoeven we enkel te kijken naar wat een epileptische aanval precies is. Zo een aanval of convulsie is niets anders dan een massale onbedoelde elektrische ontlading in de hersenen. Wat we vandaag weten is dat zenuwcellen met elkaar communiceren via het doorgeven van elektrische signalen. Daarbij houden ‘activerende’ en ‘kalmerende’ signalen elkaar doorgaans in balans. Door een elektrische stroom doorheen de hersenen te sturen, wordt tijdens een externe

met bepaalde ernstige psychiatrische ziektebeelden zoals psychose of depressie.

Protest

Tot de jaren 50 was ECT een gangbare psychiatrische therapie, maar vanaf de jaren 60 werd ze meer en meer gestigmatiseerd. Daar zorgde de opmars van de antipsychiatrische beweging voor, met als klap op de vuurpijl de succesfilm *One Flew Over the Cuckoo's Nest* (1975) waarin Jack

“**I**taliaanse artsen Bini en Cerletti ontwikkelden een techniek om via elektrische stimuli een epileptische aanval uit te lokken.”

elektroshock een overmaat aan ‘activerende’ signalen veroorzaakt. Dat leidt tot een soort kortsluiting: een epileptische aanval. Al gauw bleek dat deze therapie, de elektroconvulsiotherapie of kortweg ECT genoemd, gunstige effecten kon genereren bij een aantal patiënten

Nicholson tegen zijn zin elektroshocks krijgt wegens rebels gedrag.

Ook geheugenverlies en gruwelijke pijn door spiercontracturen die soms botbreuken veroorzaakten, werden onlosmakelijk met ECT verbonden. ECT als therapie werd verbannen



naar het verdomhoekje. Dat ook de geneesmiddelen-industrie een vinger in de pap te brokken had, staat te lezen in een van de publicaties van Canadese historicus Edward Shorter.

voorbij twintig jaar kreeg het wetenschappelijk onderzoek naar deze behandeling eveneens een impuls. In Vlaanderen leidt de Leuvense psychiater Pascal Sienaert het Academisch Centrum voor ECT en neuro-

prikkelen herhaaldelijk toegedien-de shocks de groei en werking van zenuwcellen, waardoor functies zich herstellen. De hersenen krijgen als het ware een reset: alsof je eens goed schudt met een apparaat dat niet goed meewil.

“ *One Flew Over the Cuckoo's Nest*, waarin Jack Nicholson elektroshocks krijgt wegens rebels gedrag, zorgde mee voor een toenemende stigmatisering van ECT vanaf de jaren 60. ”

Vandaag de dag is van een ECT-behandeling aan de buitenkant vrijwel niets te zien. Een hedendaagse ECT gebeurt immers onder volledige verdoving en spierverslapping. De verdoving speelt geen enkele rol speelt bij het effect van ECT. Verschillende soorten anesthetica bieden geen veranderde uitkomst. Het gaat er dus louter om de kwalijke neveneffecten uit het verleden te vermijden. Toen ECT zonder verdoving en spierverslappers werd uitgevoerd, kwamen spierscheuren en botfracturen te vaak voor.

De farma-industrie zag antidepressiva als een minder ingrijpende alternatieve behandeling voor de ziektebeelden waarbij ECT werd ingezet. Toen hun antidepressiva toch niet zo doeltreffend bleken als verwacht, werd de elektroshocktherapie terug van onder het stof gehaald.

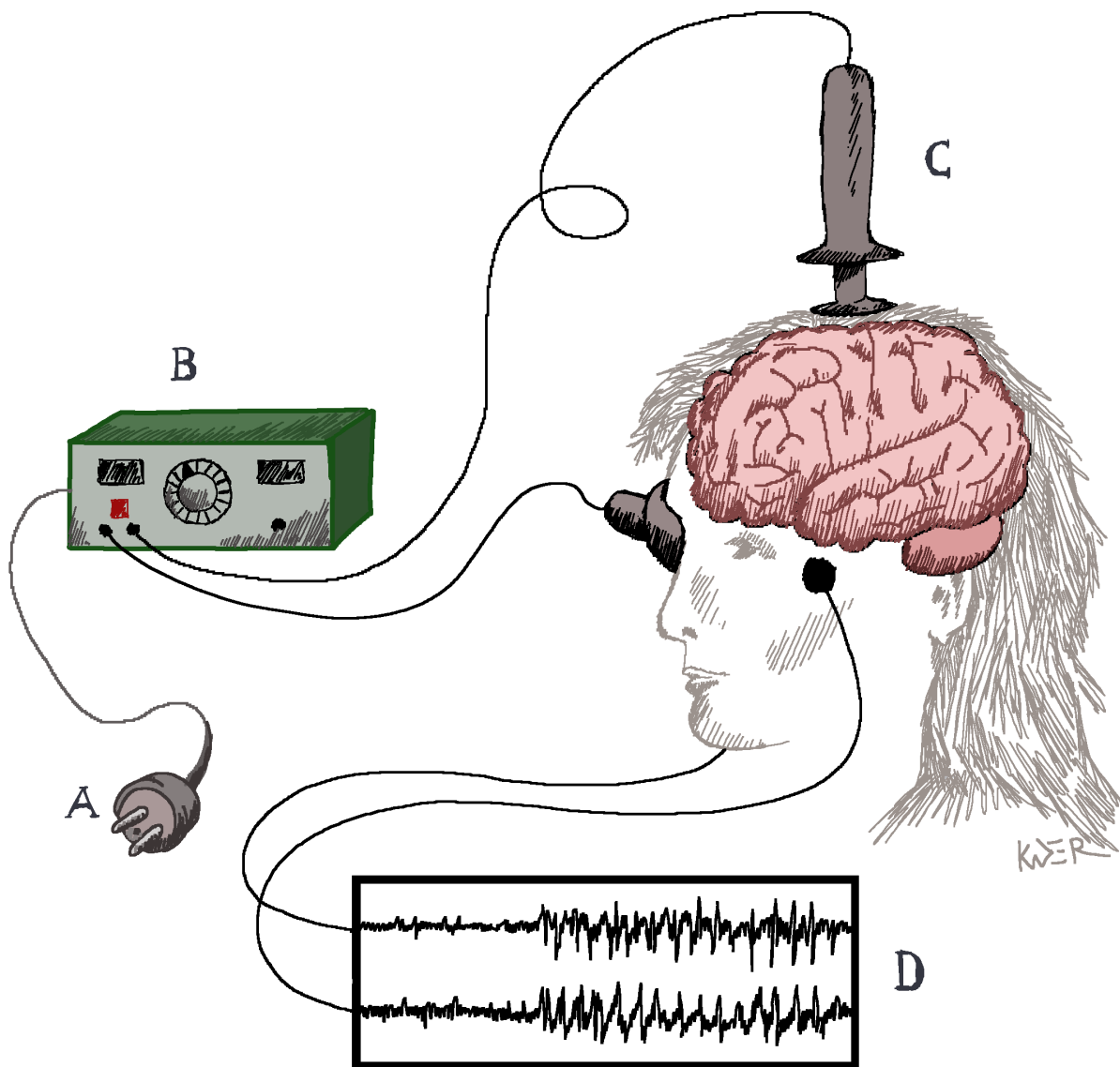
modulatie. Bij een moderne ECT worden twee elektroden op het hoofd geplaatst en wordt gedurende enkele seconden een stroom doorheen de hersenen gestuurd. Het gaat om een korte pulsstroom met een pulsbreedte van 0,3 tot 2 milliseconden. Deze stroom lokt een massieve ontlading van zenuwcellen uit, wat een schok veroorzaakt. Die plotse, massieve ontlading heeft een gunstige invloed op diverse psychiatrische syndromen.

Vaak zijn meerdere shocks nodig om doeltreffend te zijn: gemiddeld zo een acht tot twaalf elektroshocks, à rato van een tot drie per week. Een studie waarbij MRI-scans werden genomen bij twaalf depressieve patiënten een week voorafgaand aan de ECT en een week na de ECT, toont het effect van zo een ECT-behandeling tegenover behandeling met antidepressiva. Bij personen die een ECT-behandeling ondergaan is een volumetoename in grijze stof in bepaalde hersengebieden merkbaar die niet waargenomen wordt bij

Revival

In 1988 keurde de *American Psychiatric Association Task Force* ECT opnieuw goed als behandeling. Vanaf de jaren 90 kent de therapie ook in Europa een heropleving. De

Waarom dat zo is, werd nooit helemaal opgehelderd. Waarschijnlijk



Schematische voorstelling ECT - A: stroomtoevoer, B: ECT-toestel, C: 'hand-held'-stimuluselektroden, D: Registratie hersenactiviteit

personen die enkel antidepressiva kregen. Wel blijkt dat die volumetoe-name zes maanden later verdwenen is. Hoe de behandeling op middel-lange termijn wordt verdergezet, zal dus afhangen van wat de onderlig-gende ziekte precies is of was.

Huidige toepassingen

Voor schizofrenie en andere psycho-tische stoornissen wordt ECT nog amper toegepast. Het overgrote deel van alle ECT-therapieën - wereld-wijd meer dan 80% - gebeurt bij de behandelingen van ernstige depres-sies waarbij antidepressiva onvol-doende soelaas bieden. Het gaat hier om mensen die bijvoorbeeld zo ziek zijn dat ze niet meer in staat zijn om te eten of te drinken. Na een achttal ECT-sessies moet een duidelijk effect

merkbaar zijn, zeker bij acute depressies. ECT blijkt minder gun-stig als behandeling van meer chro-nische depressieve klachten. ECT kan ook ingezet worden bij bipolaire

ECT werkt ook opvallend goed bij een psychotische depressie: acht op tien patiënten klaren zelfs helemaal op. Bij een psychotische depressie zijn de depressieve gevoelens soms

“

ECT werkt opvallend goed bij een psychotische depressie: acht op tien patiënten klaren helemaal op.”

stoornissen (manische-depressivi-teit) waarbij de behandelde onvol-doende reageert op medicatie. Zowel voor depressieve als manische fasen kunnen elektroshocks effect hebben.

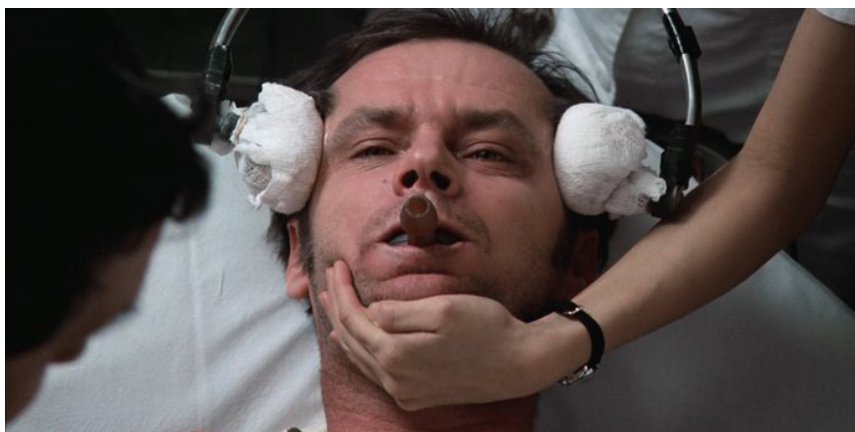
zo ernstig dat wanen optreden. Zo kan men er bijvoorbeeld (onterecht) van overtuigd zijn gestraft te wor-den voor een zonde of financieel geruïneerd te zijn. De waanbeelden

zijn soms zo extreem dat de persoon denkt al dood te zijn of niet (meer) te bestaan. Ook bij zeer zware depressies met suïcidale gedachten kan ECT-therapie het verschil maken: zelfdodingsgedachten verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Waar ECT het meest spectaculaire effect lijkt te hebben, is bij katatonische personen. Katatonie is een intrigerende neuropsychiatrische toestand waarbij personen

gebeurtenissen van voorbijgaande aard. Toch zien we dat bij 5 tot 10% van de behandelde personen stoornissen in het geheugen van blijvende aard zijn. Hoewel die stoornissen niet vergeleken kunnen worden met bijvoorbeeld Alzheimer of andere vormen van dementie, kunnen ze voor patiënten erg onaangenaam zijn.

Het risico op herval is eveneens een van de belangrijke nadelen van ECT.



niet meer normaal interageren met de omgeving en soms vreemde houdingen aannemen. Deze toestand komt zowel voor bij psychische aandoeningen (bv. psychotische depressie, schizofrenie, ontwenning van medicatieverslaving) als bij meer neurologische ziektes (o.a. vormen van hersenontsteking maar ook infecties als aids). Bij minstens 80% normaliseert de toestand al na enkele shocks, ongeacht de oorzaak. Die verbetering kan bijzonder indrukwekkend zijn.

Nevenwerkingen

Zoals eerder beschreven gebeurt een ECT-behandeling altijd onder volledige narcose. De behandeling op zich is pijnloos, maar vroeger kwam het helaas voor dat een ECT-shock de spieren zo heftig liet samentrekken dat dit spiërscheuren en zelfs botbreuken veroorzaakte. Tegenwoordig dient men tijdens de narcose ook spierverlammende medicijnen toe om dat tegen te gaan.

Hoofdpijn en misselijkheid onmiddellijk na het ontwaken zijn de meest frequente nevenwerkingen. Op langere termijn bestaat ook de kans dat er geheugenstoornissen optreden. In de meeste gevallen blijken die 'gaten' in de herinneringen van vroegere

In veel gevallen is dan een 'ECT-onderhoudsbehandeling' nodig. Concreet betekent dit dat personen die al honderden ECT-sessies ondergingen geen uitzondering zijn.

Elektroshocks of ECT zijn terug van nooit echt weggeweest in de psychiatrie. Voor een aantal ernstige ziektebeelden is ECT dan ook een krachtige, doeltreffende en veilige behandeling. Huidig onderzoek focust op het precieze mechanisme van het effect en op technieken die bijwerkingen kunnen beperken.



Marleen Finoulst is gewezen huisarts, journalist en onder voorzitter van SKEPP. Ze is hoofdredacteur bij Gezondheid en Wetenschap en geeft lezingen over kritisch omgaan met gezondheidsinformatie.

Meer weten? Bekijk de informatievideo van UPC Kortenberg KU Leuven:





Een inkijk in de nepnieuws business

Door Brecht Decoene

Tim Verheyden is voor velen geen onbekende. Als VRT-journalist bracht hij in september 2018 de spraakmakende Pano-reportage *Wie zijn Schild & Vrienden echt?* De laatste jaren maakte hij meerdere documentaires met als rode draad de impact van sociale media. Begin 2019 had je de reeks *Facebook en ik* en in maart 2021 *Privacy en ik*. In 2022 bracht hij de docureeks *Fake news en ik* uit. En ook zijn boek *Het had waar kunnen zijn*, waar we een skeptische blik op werpen.

Op een warme woensdagavond in juni vorig jaar mijmerde Tim Verheyden tijdens zijn boekvoorstelling even over een vraag die hem was toegeworpen: “Kan iemand die de coronacomplotten de laatste jaren wat volgde, nog iets leren uit je boek?” Verheydens verrassende antwoord luidde: “Wellicht niet.”

Een tikkeltje frustrerend om te horen wanneer je daar staat met je vers gekochte exemplaar in de hand. Vreemd genoeg zorgde die uitspraak er net voor dat ik stiekem toch met enige verwachtingen aan het boek begon. Die gedachte bleef in mijn hoofd rondspoken bij het lezen. Gaandeweg stelde ik echter vast dat dit helemaal niet bleek te kloppen. Toegegeven, vele herkenbare zaken passeren de revue, maar het boek bevat toch ook meer dan voldoende elementen die aan mijn aandacht waren ontsnapt. En Verheyden behandelt aspecten die ik niet had vermoed. Hoe verder ik las, des te boeiender het werd.

Het had waar kunnen zijn heeft meerdere troeven, maar wellicht is de leesbaarheid één van de grootste. Gekenmerkt door een eigengerei-

de, maar bedrieglijk eenvoudige stijl, belicht Verheyden in 22 korte hoofdstukken tal van facetten rond het thema desinformatie. Dat maakt het boek toegankelijk voor een zeer groot publiek. Van Jurgen Conings tot de oorlog in Oekraïne combineert hij actualiteit met toelichting van experts, en persoonlijke getuigenissen met meer theoretische bespiegelingen. Dankzij deze piekfijn uitge-

machthebbers beschouwen als een bedreiging voor hun eigen dictatoriaal regime - transformeert tot een wapen tegen het vrije Westen zélf. En dat Rusland uiteraard niet de enige is die die praktijken aanhangt. Door het wereldwijde web te overspoelen met talloze complotnarraties raakt de waarheid vertroebeld. Die onzekerheid schept verwarring. Net die verwarring ondermijnt

“**Z**onder dat mensen zich ervan bewust zijn, kan een sociaal medium uitgroeien tot geopolitiek wapen.”

balanceerde variatie verduidelijkt hij aan de hand van heel wat authentieke voorbeelden hoe slinks desinformatie werkt, hoe onzichtbaar de invloed ervan is en hoe zorgwekkend diep ze in ons persoonlijk leven binnendringt.

Geopolitieke wapens

Zo beschrijft hij hoe Rusland het eens zo vrije internet - wat Russische

het vertrouwen in wetenschappen, overheid en journalistiek. Zonder dat mensen zich ervan bewust zijn, kan een sociaal medium zoals Facebook - waar we vrienden, familie en oude klasgenoten ontmoeten - op die manier uitgroeien tot geopolitiek wapen.

Met nepnieuwsfabrieken zoals het *Internet Research Agency* in Sint-Petersburg interfereren overheden in

andere landen zonder dat ze daarvoor de eigen landsgrenzen moeten verlaten. Een internetaansluiting is voldoende. Goedkoop en doeltreffend. Ze slagen erin het vrije internet voor hun eigen belangen in te zetten en maken er de achilleshiel van het Westen van. Zo dwingt Rusland het Westen ertoe zijn belofte van een vrij en ongecensureerd internet te breken. Dat is uiteraard koren op de molen van de complotdenker die toch al lang overtuigd was dat de overheid allerlei informatie achterhoudt.

Fake news business

Het boek behandelt heel wat onderliggende aspecten van nepnieuws en de psychologie die erachter schuilt. Verheyden geeft voorbeelden van hoe intelligente mensen toch heel onkritisch kunnen zijn en op welke manier complotdenkers zich immuniseren tegen de weerlegging van hun ideeën. Hij haalt ook aan

“Complotdenkers strooien wetenschappelijke studies rond waarvan ze de inhoud uit hun context rukken.”

dat bepaalde internetplatformen teren op conflicten en de aanvoer van (nep)nieuws. Dat ze dus niet heel erg geneigd zijn om middelen in te zetten ter bestrijding van dat *fake news* hoeft niet te verbazen. Want aan het bedenken en verspreiden van nepnieuws kan je behoorlijk wat geld verdienen. Tot slot gaat hij in op hoe desinformatie kan penetreren tot in de kern van families en ze uit elkaar kan drijven.

In het boek gaat Verheyden ook dieper in op hoe wetenschap werkt: dat wetenschappers het soms gronddig met elkaar oneens kunnen zijn, maar dat dit niet overeenstemt met hoe complotgoeroes en complotverspreiders dat graag voorstellen.

Verheyden stelt een belangrijke vraag: hoe kunnen we desinformatie indijken zonder aan het doel voorbij te schieten? Hoe moet de media gaan omspringen met pseudowetenschappers? Hij erkent dat complottheorieën terechte bezorgdheden capteren, maar ook dat de stem van onbehagen en onvrede

helaas vaak door (uiterst-)rechts wordt gekaapt.

Nuanceren in tijden van desinformatie

Het boek raakt tevens enkele nuances aan die voor velen niet evident blijken. Je kan bijvoorbeeld in het Russisch-Oekraïens conflict aan de kant van Oekraïne staan en ook je bedenkingen hebben bij de Oekraïense samenwerking met het openlijk neonazistische Azovbataljon (een Oekraïense extreemrechts georiënteerde militie red.). Of dat je kritisch kan zijn ten opzichte van *Big Pharma* en toch niet in de val trapt van complotdenken over de farmaceutische industrie. Dat je vertrouwen kunt hebben in vaccinatie enerzijds en anderzijds heel afwijzend kunt staan tegenover de politieke beslissingen rond het Covid Safe Ticket.

Wie herinnert zich nog Sam Brokken? De Belgische kinesist en voormalig lector gezondheidswetenschappen aan Hogeschool PXL kwam in opspraak nadat hij bedenkelijke uitspraken deed over het vaccinatiebeleid in VRT-programma *De Zevende Dag*. Zijn discours bestond niet uit pure en onversneden onzin. Zijn bedenkingen over welzijn kan je interessant noemen. Toch klopt het totale beeld dat hij met zijn betoog schept wetenschappelijk gewoonweg niet. Net omdat hij bij het onderbouwen van zijn activisme helaas niet erg dicht bij de feiten bleef.

Verheyden neemt in zijn boek een voor skeptici heerlijk stevig, ondubbelzinnig standpunt in ten opzichte van onzin, pseudowetenschappen, kwakzalvers en allerlei alternatieve geneeswijzen. Dat kan natuurlijk de aanhangers ervan de gordijnen injagen in plaats van hen naar wetenschappelijke studies te doen grijpen, maar hij doet het wél met het grootste respect. Via een genuanceerd verhaal dat de bezorgdheden van mensen niet bagatelliseert,

benadert hij mensen met complotvertuigingen begripvol, met eerbied, zonder een greintje spot of ironische ondertoon en verliest daarbij toch de kritische zin niet uit het oog. Praat met elkaar, maar durf bullshit te benoemen! En dat doet hij consequent.

Kritisch reflecteren

Naar het einde toe onderneemt Verheyden een moedige poging tot mediakritiek, zeg maar zelfkritiek. Weet je als journalist wel voldoende waar mensen mee bezig zijn? Zijn factchecks eigenlijk nuttig? We streven als journalist naar correcte berichtgeving, maar volstaat dat? Die verfrissende insteek houdt het boek tot op het eind boeiend.

Toch bevat het ook enkele onzorgvuldigheden die hadden vermeden kunnen worden als enkele experts het boek hadden nagelezen. Als skepticus kan ik het dus niet laten enkele zaken kritisch te duiden. In het hoofdstuk 'Het nieuwe complotdenken' zegt Verheyden dat de invulling van complotdenken fundamenteel veranderd is. Vroeger zocht de complotdenker nog als een detective naar bewijzen en schuldingen om zijn complotvertuiging te onderbouwen, nu geldt enkel de herhaling en de echo van de verdachtmaking. Een complottheorie zonder de theorie, zo je wil.

Dat is inderdaad wat Muirhead en Rosenblum betogen in hun boek *A Lot of People Are Saying. The New Conspiracism and the Assault on Democracy* (2019). Dat klopt echter niet. Het klassieke complotdenken blijft nog steeds ruimschoots in de meerderheid. De invulling is zeer weinig veranderd – en zeker niet fundamenteel. Er is slechts één facet dat belangrijker werd. We hebben dus niet echt te maken met een nieuw fenomeen, want alle beschreven technieken maakten al deel uit van het klassieke complotdenken.

Complotdenkers strooien doorgaans nog altijd kwistig wetenschappelijke studies in het rond waarvan ze de inhoud uit hun context rukken, verkeerd interpreteren en uitschieters en uitzonderingen voorstellen als de algemene trend. Ze zoeken nog steeds verantwoordelijken en schuldingen. Klaus Schwab, Bill Gates, George Soros, Marc Van Ranst en het WHO blijven geliefde targets van complotbeschuldigingen.

Trumpiaanse onzin

Een tweede voorbeeld vinden we op bladzijde 22. Daar beschrijft Verheyden Donald Trump tijdens de presidentsverkiezingen van 2016: 'Als kandidaat verspreidde hij zelf overigens (nog) geen *fake news*: hij bespeelde vooral heel goed zijn publiek, onder andere door gericht te adverteren op Facebook.' Klopt dit? Mij verwonderde deze uitspraak.

Trump ventileert immers al vele jaren allerlei complotnonsens. Denk maar aan de kwestie rond het geboortecertificaat van president Obama, waardoor hij zich in 2011 tot

steunde. Hij beweerde ook dat de vader van Amerikaans republikeins senator Ted Cruz betrokken was bij de moord op JFK en dat oud-president Bill Clinton verantwoordelijk zou zijn voor de zelfmoord van een aantal mensen en de moord op tientallen anderen. Ook maakte hij Syrische vluchtelingen verdacht, als zouden ze door ISIS ingezet worden om een militaire aanval op de VS uit te voeren. Enzoverder enzovoorts.

Dat zijn allemaal uitspraken uit de periode vóór Trumps presidentschap. Hij hing toen overduidelijk al aan elkaar van de complotonzin. Vallen al die complotverdachtmakingen dan

maar dan was het wellicht beter geweest om *The Social Dilemma* helemaal niet te vermelden.

Laat deze punten van kritiek vooral niemand tegenhouden om dit boek onverwijld aan te schaffen. Op een aantal schoonheidsfoutjes na kan men met dit boek de weerbaarheid tegen onzin opkrikken en de zin voor nuance aanscherpen. Want Verheyden roept op tot waakzaamheid wanneer je je op sociale media begeeft. Aan de hand van concrete tips en inzichten in de werking van zowel desinformatie als van ons brein probeert hij die waakzaamheid ook te aan te scherpen. Hier geen vage waarschuwingen voor de slinkse gevaren van nepnieuws. Verheyden beheerst bovendien de kunst om zo'n gelaagd onderwerp op veelzijdige wijze te brengen, en dat zonder één stilistische hapering.

Puik werk!

'Het had waar kunnen zijn', Tim Verheyden
Pelckmans (2022)



Brecht Decoene is moraalfilosoof en geeft regelmatig lezingen over filosofie, kritisch denken en complottheorieën. Hij schrijft opiniestukken over tal van onderwerpen voor *Knack.be*, *De Standaard*, *Liberales* en *DeWereldMorgen.be*

“**A**n het bedenken en verspreiden van nepnieuws kan je behoorlijk wat geld verdienen.”

het kamp van de *birthers* bekende. In 2012 tweette hij al dat de antropogene versnelde klimaatopwarming een Chinese hoax was om de Amerikaanse economie te verzwakken.

Of wat dacht je van zijn verklaringen dat lid van het Amerikaanse Hoogerechtshof, Antonin Scalia, in verdachte omstandigheden was overleden; dat vaccins autisme veroorzaken; dat op 11 september 2001 duizenden moslims juichten en dat president Obama Al Qaida en ISIS

niet onder *fake news* volgens Verheyden? In 2015 vond *factcheck.org* dat Trump de kroon spande voor het uiten van valse en bedrieglijke beweringen – *fake news* toch? Ook *The Los Angeles Times* schreef in september 2015 al dat geen enkele presidentskandidaat zo routineus makkelijk te weerleggen onzin spuide. De man was gewoon ongeëvenaard.

Waakzaamheid aanscherpen

Een derde en laatste voorbeeld. Op pagina 89 haalt Verheyden heel even de uitermate pessimistische, op enkele vlakken zelfs wetenschappelijk weinig onderbouwde en ongenueanceerde Netflixdocumentaire *The Social Dilemma* uit 2020 aan. Verheyden laat terecht communicatiewetenschapper Nathalie van Raemdonck aan het woord die de documentaire over de negatieve impact van sociale media, weliswaar bondig, op één punt nuanceert. Beter was geweest de documentaires eenzijdige benadering grondig te corrigeren en zo tot een meer realistisch en optimistisch beeld te komen. Hij had van de gelegenheid gebruik kunnen maken om van zijn geïnteresseerde lezer een kritische kijker te maken. Helaas laat Verheyden die kans liggen – al begrijp ik dat je niet alles kan behandelen in één boek. Keuzes moet je nu eenmaal maken,





SKEPP op de Spirituele Beurs

Door Tine Jans, Claire Moens & Jurgen Geevels

De Spirituele Beursexpo's georganiseerd door Bloom zijn al jaren een doorn in het oog van vele Skeptici. Ook dit jaar zet Bloom opnieuw hun standen op in verschillende Vlaamse steden. SKEPP trok naar de beurs in Gent om er de esoterische sferen op te snuiven.



Het programma ziet er alvast veelbelovend uit. Bekende mediums die met de doden kunnen praten of zelfs met je persoonlijke engelbewaarder! Verder kan je met al je prangende levensvragen terecht bij handlezers, kaartleggers, auralezers, etc. De website windt er geen doekjes om: dit is een niet te missen belevenis.

De realiteit haalt de fantasie echter al gauw in. We moeten het stellen met een parochiezaaltje dat de jaren 70 niet ongeschonden uit is gekomen. Na het betalen van een democratische tien euro toegang kan onze ontdekkingsreis van start gaan.

De eerste ontdekking is een collectie met boeken gaande van bizar tot ronduit onrustwekkend. Iemand zin om te gorgelen met urine voor een betere gezondheid? De uitzondering: een enkel boek dat effectief nuttige EHBO-tips bevat en dat hier dus waarschijnlijk per ongeluk is beland.

Vervolgens komen we uit in een zaaltje waar enkele tientallen mediums zich hebben verzameld temidden van een aantal standjes waar de typische paranormale 'merchandise' verkocht wordt. Denk kristallen, tarotkaarten, pendels, juwelen en andere new age-attributen. Elk cliché kunnen we min of meer afvinken: een overwelldigende wierookgeur, meditatie-muziek, slechte grafische vormgeving, etc. Zowel de mediums als de bezoekers zijn voornamelijk vrouwen tussen de 40 en 60 jaar, maar er zijn ook opvallend veel twintigers aanwezig.

Op minder dan een half uur tijd hebben we de hele beurs gezien. Eerder teleurstellend, dus. Voor de volledige belevenis kan je maar beter een flink centje gespaard hebben. Je kaarten laten leggen, hand laten lezen of die felbegeerde engelbewaarder contacteren, kost makkelijk 40 tot 50 euro. Een aurafoto laten nemen, maakt je

al snel 30 euro lichter. Al krijg je er bij enkelen wel wat gratis cadeautjes bij: een geurkaars of pralines, bijvoorbeeld. De spirituele betekenis van deze giften is en blijft een mysterie.

Mediteren en vibreren

Gelukkig kunnen we aansluiten bij een aantal lezingen. Die zitten wél inbegrepen in de inkomprijs. De eerste lezing die we bijwonen, kan enkel beschreven worden als een doldwaze rit die met de minuut verontrustender wordt. De assistente aan de deur weet ons te waarschuwen dat "het vooral hoge frequenties zullen zijn" en dat "als we blokkades in ons leven ervaren dit de lezing voor ons is".

De spreekster blijkt een vervangster en is duidelijk niet erg voorbereid. Ze start meteen met een disclaimer.

Ze beweert “geen zweverig type” te zijn, wel een “serieuze vrouw, die serieuze onderhandelingen doet” in haar professioneel bestaan.

De wetten van de fysica hadden we natuurlijk al achtergelaten bij de vestiaire, maar toch blijft het vrij moeilijk om de woordsoep die volgt te visualiseren.

Volgens deze dame leven we in een quantumveld dat een magnetisch veld is dat gegenereerd wordt door de vibraties van ons hart. Of zoiets. We zijn niet helemaal zeker. Dat is misschien ook gewoon logisch. De sprekerster is immers rechtstreeks verbonden met wat ze ‘De Bron’

Het vibratieverhaal wordt hierna even verlaten om het volgende opmerkelijke statement te maken: “De mens kan leven van lucht, zonlicht, mineralen en water alleen. Eten is geconditioneerd.” Van al deze elementen is water het belangrijkste. Het bepaalt alles. Ons lichaam bestaat namelijk voor het grootste deel uit water. Water heeft een reflectie en – volgens deze dame – ook een geheugen. Een aloude bewering uit de homeopathische hoek die we tot vervelens toe moeten aanhoren.

De verbanden die deze sprekerster legt met dat befaamde watergeheugen zijn minstens even verontrustend. Zo zouden gezondheidspro-

terug naar jou, door het water in je lichaam dat reflecteert. Wanneer je partner jou bijvoorbeeld agressief benadert, moet je die beantwoorden met liefde. Niet alleen omwille van de reflecties, maar ook omdat het een boodschap is naar jou bevat: dat je je persoonlijke problemen, oftewel je lage frequenties, dient aan te pakken. Vervolgens stelt de sprekerster dat onverwerkt verdriet dat je weigert te verwerken de oorzaak is van ziektes als borstkanker en dat diabetes wordt veroorzaakt omdat je je hart afsluit en niets “zoets” toelaat in je leven. En hier valt ze dan toch even publiekelijk door de mand.

Een toeschouster in rolstoel protesteert lichtjes wanneer onze paranormale sprekerster aangeeft dat diabetes een gevolg is van een “gesloten hart”. Volgens de toeschouster is haar diabetes het gevolg van een ziekenhuisbehandeling voor een covidinfectie. Deze woorden blijken een bijna bovennatuurlijke kracht te bezitten.

“Ik moet nu mijn tong driemaal afbijten en inslikken”, stamelt het medium enkele keren. Daar is ze blijkbaar niet toe in staat, want ze trakteert ons meteen op uitspraken waarop menig Facebookcommentator jaloers zou zijn.

Wat volgt, is een losgeslagen anti-vaccinatie- en antiwetenschapsbe- toog met uitspraken als: “Dokters die vaccinaties hebben toegediend, en vervolgens in hun leven met een zwaar verlies moeten omgaan, zoals de dood van hun kind, hebben dat volledig zelf gezocht. Het universum vergeet niet. Terecht.”

Het spektakel mondt uiteindelijk uit in een ongemakkelijk moment waarbij de sprekerster de frustraties uit haar dagelijkse job uitgebreid ventileert. Nadat de assistente een derde keer aandringt, rondt ze haar tirade en ook de lezing eindelijk af. Maar niet alvorens de dame met diabetes nog een persoonlijk consult aan te smeren.

Gi(d)swerk

Nadat we de ‘bad vibes’ in de cafe- taria hebben doorgespoeld, is het alweer tijd voor de volgende lezing. Dit keer zal een populair medium bekend van het tv-programma *Het Zesde Zintuig* spreken. Hier is het dan ook flink aanschuiven. Dit

“Opmerkelijke statement: “De mens kan leven van lucht, zonlicht, mineralen en water alleen.” ”

noemt en dat zijn wij klaarblijkelijk niet. Wat die bron dan precies is, wordt evenmin verduidelijkt.

Fijn is dat ze ons ook een momentje geeft om te mediteren. Onze trillingen moeten blijkbaar hoger. Hoe we dat dan precies moeten klaarspelen, vertelt ze wederom niet. Verder doet de sprekerster uit te doeken hoe iedereen op aarde een bepaalde frequentie dient te bereiken. “100”, verklaart ze. ‘100, wat?’ vragen we ons af. Hertz, Gigahertz? Appelen, peren? Wie zal het zeggen.

blemen die we vandaag hebben, veroorzaakt worden door trauma’s uit onze vorige levens. Of minstens door trauma’s die langs onze bloedlijn worden doorgegeven. Want het water in ons lichaam onthoudt alles en heeft bijgevolg een geheugen. Wie dacht dat het niet veel gekker kan, zit ernaast.

Ook hebben we het nog niet gehad over de reflectie van dat water. Zo dien je negatieve emoties die jouw richting uitkomen, steeds te beantwoorden met liefde. Want alles wat je zegt of doet, reflecteert zich



medium is kennelijk niet vies van een beetje show en duidelijk beter voorbereid dan haar voorgangster. Met het nodige promotiemateriaal in de aanslag, wordt ze aangekondigd als het “favoriete schakeltje” dat de boodschappen overbrengt van gene zijde. Met behulp van haar onafscheidelijke oergids.

De aanwezigen konden een voorwerp of foto meebrengen van een levende of overleden dierbare. Die moeten ze op een tafel leggen. Links de levenden en rechts de doden. Blijkbaar wil de oergids alvast ingelicht worden over het onderscheid. Men zou denken dat die dat automatisch kan aanvoelen, maar misschien moet zo'n gids eerst opwarmen. Verder geeft het medium nog mee

“**D**e oergids blijkt niet zo bekwaam. Eerst kon hij het verschil tussen dood en levend niet zien en nu stelt ook geslacht een probleem.”

dat ze de informatie zal delen zoals die bij haar binnenkomt. Goed of slecht. Klinkt het niet, dan botst het. Indekken doet ze al meteen door te zeggen dat ze zaken die nu gaande zijn, niet nauwkeurig in tijd kan plaatsen. Alles tussen drie maanden in het verleden of drie in de toekomst kan ze niet exact weergeven. Vervolgens bekijkt ze de voorwerpen aandachtig en kiest er een pasfoto uit van een oude vrouw. Onmiddellijk komt er heel wat informatie binnen.

De vrouw zou heel fier geweest zijn en wilde dat haar kapsel altijd goed lag. Het gevoel ging ook gepaard met eenzaamheid. Haar dochter beaamt dit en vertelt dat haar moeder al vroeg weduwe werd. Ze was 96 jaar geworden. De kans dat ze op die leeftijd haar man al had verloren, is natuurlijk erg groot. En dat een vrouw van haar generatie zich altijd piekfijn kleepte en naar de kapper ging, is ook niet zeer verwonderlijk. Deze informatie is dan ook gemakkelijk af te leiden van de foto, maar die evidentie ontgaat het publiek – nu al diep onder de indruk van deze ‘paranormale gaven’. Willen sommige mensen gewoon bedrogen worden? We vragen het ons al jaren af. Ook de gezondheid van de vrouw op de foto komt aan bod. Het medium krijgt het gevoel binnen dat de vrouw ‘op’ was en heel moe. Dat er proble-

men waren met hart en bloedvaten. En dat ze niet goed meer zag. Ook had ze last om op haar benen te staan. Met andere woorden: een beschrijving van de gemiddelde gezondheidstoestand van hoogbejaarde medemenssen.

Verder wordt er nog een foto uitgekozen van een overleden baby. Daarbij stelt het medium dat het kindje een jongetje is van twee of drie maanden. Dit is een gok, verklaart ze, want ze kan niet met zekerheid zeggen of het een jongen of een meisje is. De oergids blijkt dus toch niet zo bekwaam. Eerst kon hij het verschil tussen dood en levend niet zien en nu stelt ook geslacht een probleem. Of gaat het hier om een progressieve, genderbewuste gids?

Nadat de moeder van de baby zich bekend maakt, vraagt het medium haar hoe lang het geleden is dat de baby is gestorven. Amper drie weken geleden. De moeder vertelt nog verder dat ze baarmoederkanker had en dat ze was zwanger geworden via IVF. Niet gehinderd door haar gebrek aan medische kennis antwoordt het medium dat ze voelt dat de kanker weg is, dat de vrouw opnieuw zwanger zal worden en dat het zieltje van de overleden baby zal terugkeren in dat kind.

Dit soort ‘voorspellingen’ en ‘adviezen’ zijn niet zonder gevaar. Ze kunnen kwetsbare mensen ertoe aanzetten om gevaarlijke, slecht geïnformeerde beslissingen te nemen en kunnen een nadelig effect hebben op hun (soms al lage) zelfbeeld. Wat opvalt doorheen de beurs, zowel in de lezingen als in de gesprekken die we hebben met verschillende standhouders, is de onverbloemde afkeer en minachting voor dokters en de westerse geneeskunde in het algemeen. De mantra ‘het lichaam moet zichzelf helen en ziektes komen door onverwerkte trauma’s’ komt steeds terug. Bezoekers worden ook actief afgeraden om naar de dokter te gaan.

Terwijl we op de parking alle gedachten proberen te verwerken,

spreekt een oudere vrouw ons plots aan. Eén van de standhouders van die dag. We denken even dat we ontmaskerd zijn, maar de paranormale gaven van de dame staan waarschijnlijk in sluimerstand.

Zonder aanleiding krijgt een van ons een mooie tak laurier aangeboden. “Veel beter dan weggooien, toch!” zegt de dame. We vragen haar terloops hoe de dag was. “Goed, goed, fijn om iedereen te zien. En deze keer was het lekker dichtbij.”

Zonder haar tafeltje, haar banner met uitzinnige claims en de omringende beurs, die alleen maar kan bestaan dankzij de goedgelovigheid van vele kwetsbare mensen, zien we een gepensioneerde en op het eerste gezicht sympathieke vrouw die events zoals deze afschuimt. Niet voor het grote geld – dat zit er namelijk niet in – maar om zich wat bezig te houden. Om te praten met de mensen én omdat ze ondertussen iedereen uit het wereldje kent en zo sociaal contact onderhoudt.

Terwijl ze wegrijdt in haar aftandse Toyota vragen we ons af of deze beurzen nu echt een hardcore business zijn om kwetsbare mensen moedwillig te misleiden of eerder een uit de hand gelopen hobbyclub voor eenzame, al even goedgelovige, gepensioneerden, die zich van weinig kwaad bewust zijn. Waarschijnlijk ligt de waarheid ergens in het midden.



Claire Moens is juwelenontwerpster en edelsteenkundige

Jurgen Geevels is cameraman en wetenschapsliefhebber

Tine Jans is marketeer in o.a. de medische sector

Alledrie zijn ze SKEPP-lid en medewerker.

Skeptisch nieuws

Door Tim Trachet

NEDERLANDER 'VOORSPELDE' ZWARE AARDBEVING

De zware aardbeving die op 6 februari Turkije en Syrië trof, zou zijn voorspeld door de Nederlandse 'geoloog' Frank Hoogerbeets. Op 3 februari maakte Hoogerbeets op Twitter melding van een aardschok met een magnitude van 7,5 in het gebied 'Zuid-Centraal-Turkije, Jordanië, Syrië, Libanon'. Dat bericht ging meteen na de aardschok viraal.

Op 2 februari had Hoogerbeets in een video op YouTube een mogelijke toename van seismische activiteit tussen 4 en 6 februari aangekondigd. Die schok zou rond magnitude 6 bedragen. Hij situeerde hem niet in hetzelfde gebied, maar meer in Centraal-Azië of de Himalaya. Merkwaardig is dat Hoogerbeets dit tijdstip niet herhaalde in de tweet die hij de dag daarop verstuurde. Hij zei toen alleen dat de aardschok 'vroeger of later' zou gebeuren.

Al bij al is de voorspelling nogal vaag. Eigenlijk gaat het om twee voorspellingen, die gecombineerd – en als men de onderlinge tegenspraak vergeet – de indruk wekken te kloppen. Hoewel...
Laten we er enkele kritische vragen over stellen.



Kan men aardbevingen voorspellen? Het antwoord is 'neen'. Al zeker niet wat het tijdstip betreft. Er zijn gebieden op aarde waar zich geregeld (zware) aardschokken voordoen omwille van breuken in de platentektoniek. De zware beving van 6 februari deed zich in zo'n gebied voor. Beweren dat daar vroeg of laat een aardbeving zal plaatsvinden, is dus geen kunst. Er zijn wel aanwijzingen dat zo'n aardschok mogelijk nakend is, maar het moment is niet op voorhand vast te leggen, zelfs niet op een jaar nauwkeurig.

Wie is Frank Hoogerbeets? Hoewel hij in sommige media een 'geoloog' genoemd wordt, is hij dat niet, voor zover bekend is. Hij is iemand die zich al lang interesseert voor planetaire invloeden en een eigen 'onderzoeksinstituut' heeft – SSGEOS (*Solar System Geometry Survey*, zie ssgeos.org) – waarmee hij dergelijke berichten de wereld instuurt.

Maakte hij al eerder dergelijke voorspellingen?

Ja, zonder succes. In 2019 werd Hoogerbeets door de serieuze media opgemerkt voor twee voorspellingen. In 2018 waren het er drie. Daar klopte geen enkele van. Dat hij nu wel leek te 'scoren' – hoewel dat dus niet helemaal zo is – noemt een seismoloog van de Koninklijke Sterrenwacht dan ook enkel een "akelig toeval".

Waarop baseert Hoogerbeets zich? Op de positie van de planeten in het zonnestelsel. Als die een bepaalde hoek met elkaar maken, zou dat volgens hem, de kans op een aardschok vergroten. Hij beweert dat, naast de bekende platentektoniek, ook elektromagnetische krachten van de planeten een rol spelen bij aardschokken. Dat is echter nonsens.

Zijn dergelijke beweringen nieuw? Neen. Naar eigen zeggen, wordt Hoogerbeets geïnspireerd door het werk van de Amerikaanse radio-ingenieur John Nelson die in de jaren '50 een verband 'ontdekte' tussen de positie van planeten en radiostoringen. Er is echter al lang aangetoond – voor wie het wil weten – dat Nelson een verkeerde waarschijnlijkheidsrekening hanteerde.

Het is niet duidelijk waarom Hoogerbeets daar zijn mosterd haalt, want er zijn meer concrete pseudowetenschappelijke theorieën die planeetstanden met aardbevingen associëren. Tot vreugde van de astrologen die er een zoveelste 'bewijs' voor de astrologie in zien.

HERINNERINGEN AAN PAUL SEVERS

Het is alweer vier jaar geleden dat de Vlaamse zanger Paul Severs stierf. De vertolker van *Ik ben verliefd op jou* overleed op 70-jarige leeftijd aan een hartkwaal. In *Het Laatste Nieuws* (10 maart) vertelt zijn zoon Christophe over de gezondheidsproblemen van zijn vader die, naar zijn mening, veel te vroeg heengegaan is. Hij merkt daarbij op “dat pa liever geen geneesmiddelen slikte. Hij zwoer bij voedingssupplementen en alternatieve geneeskunde zoals homeopathie. Dat hij niet achter traditionele medicijnen stond, is wellicht één van de redenen waarom zijn hoge cholesterol onder de radar is gebleven. Dat papa een hartaanval kreeg tijdens het fietsen is wellicht het gevolg van die cholesterol...”

Bij hoeveel andere, minder bekende mensen is dat ook niet het geval geweest?

VOLLE MAAN, IK KAN JOU NIET WEERSTAAN

Steeds opnieuw wordt oude onzin in nieuwe commerciële zakken gegoten. De eerste volle maan van het jaar is blijkbaar een gelegenheid geworden om allerlei alternatief gedoe op de nietsvermoedende consument los te laten.



Het Nieuwsblad (7 januari) besteedde er aandacht aan. Even citeren: ‘Voor vijftien euro kun je meedoen aan een “vollemaankring”, “een meditatieve reis naar de Maanmoeder”. Voor twintig euro – een jaarabonnement kost 167 euro – kan je dan weer een “vollemaanmeditatie” volgen om “ons synchroon te verbinden met diverse groepen over de hele wereld om kwalitatieve zaadgedachten in ons en in het massabewustzijn van de mensheid te implementeren”. En wie klaar was om “vastzittende negatieve energie” los te laten en “blokkades te clearen”, kon vrijdagavond al terecht in Zoersel voor een “helend vollemaanritueel”. Prijs: 22 euro. Zelf mee te brengen: “Yogamatje, notitieboekje, dekentje, eventueel kussentje.”

De journalist die deze reportage schreef, dacht er gelukkig aan om een kritische noot te plaatsen. Hij deed daarvoor beroep op SKEPP en kwam

bij schrijver dezes terecht. Die kon het nog eens uitleggen: “Neen, de fasen van de maan hebben geen invloed op onze gezondheid.” Het enige voordeel van volle maan is dat die licht genoeg geeft om er de krant bij te lezen.

APOTHEKERS EN HOMEOPATHIE



Apothekers blijven niet alleen homeopathische middelen verkopen, ze raden die vaak ook aan. Dat is de conclusie van Dieter De Cleene, de wetenschapsjournalist die al eerder de *Zesde Vijs* won voor zijn kritisch werk over homeopathie.

In *De Morgen* (13 januari) doet

De Cleene verslag van een klein zelfgemaakt onderzoek. Hij bezocht een tiental apotheken, zei dat hij een “griepig gevoel” had en vroeg of ze daarvoor het bekende homeopathische geneesmiddel *Oscillocochinum* kunnen aanbevelen, zoals ‘een kennis’ hem al had aangeraden.

De antwoorden van de apothekers logen er niet om. “Dit is een doeltreffend middel”, “Het is mogelijk dat je hierdoor sneller zult genezen”, “Een goed middel dat zijn efficiëntie meermaals bewezen heeft”, etc. Vier apothekers vertelden niet eens dat het om een homeopathisch middel gaat. Slechts drie apothekers raadden het middel af. Een van hen deed homeopathie af als “bijna een religie”.

Volgens de homeopathische industrie verkopen alle apotheken homeopathische middelen en heeft 46% van de Belgen al dergelijke middelen gebruikt. De Algemene Pharmaceutische Bond ziet er geen kwaad in dat apothekers dit doen: het gaat om geneesmiddelen die door de overheid zijn goedgekeurd. Een betwistbaar standpunt, want de deontologische code van de apothekers vermeldt ‘dat ze informatie moeten verstrekken die steeds waarheidsgetrouw en objectief is’, en wijst op het belang van de wetenschappelijke opleiding voor de reputatie van de apotheker.

De Cleene deed overigens beroep op een schare prominente SKEPP-leden om nog eens uit te leggen dat homeopathie waardeloos is. Die middelen zijn ook niet gratis. Een doosje met zes

dosissen Oscillococcinum (een suikerpil waar verder letterlijk niets inzit) kost 11,5 euro. Jaarlijks wordt er in België voor 35 miljoen euro aan homeopathische producten verkocht.

Overigens is niemand minder dan Marc Van Ranst in de media uitgevaren naar Oscillococcinum, dat hij “puur en onverdond boerenbedrog” noemt. Hij legt nog eens sappig uit dat er niets, werkelijk niets, overblijft van een stof wanneer die 200 keer na elkaar met 1/1000 wordt verdund. Goed dat hij dat doet, al kon iedereen het dankzij SKEPP al vele jaren weten.

UFO'S EN BALLONNEN

De zaak van de op 4 februari neergeschoten spionageballon zorgde in de Verenigde Staten voor een kortstondige ufo-golf. In de week daarop werden maar liefst drie andere vliegende voorwerpen neergehaald. Zoiets was nog nooit eerder gebeurd in het Amerikaanse luchtruim, zelfs niet tijdens de Koude Oorlog.

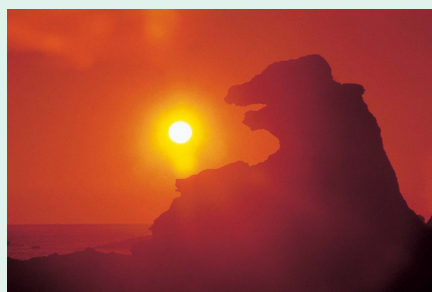
Over het eerste tuig bestaat zo goed als geen twijfel dat het om een Chinese spionageballon ging. De ballon, die door de Amerikanen kon worden geborgen, was 60 meter groot en vloog op een hoogte van 20 kilometer. Hij was voorzien van opnameapparatuur. Over de drie andere tuigen is er minder duidelijkheid. Het Pentagon duidde hen steeds aan als ‘voorwerpen’, niet als ballonnen. Ze vlogen veel lager, 6 tot 12 km hoogte, en hadden diverse vormen. Deze onduidelijkheid gaf aanleiding tot wilde speculaties.

Toen journalisten een Amerikaanse generaal vroegen of ze door buitenaardse wezens waren gemaakt, antwoordde deze: “Op dit moment sluiten we niets uit”, maar het Witte Huis sprak dat soort speculaties snel tegen.



The New York Times schreef dat de resten van de neergeschoten ‘voorwerpen’ wellicht nooit zullen worden teruggevonden. Volgens sommige experts zou het om hobbyballonnen gaan. Er bestaat geen bewijs voor, maar de laatste tijd duiken clubs op van lieden die dergelijke ballonnen de lucht insturen. De beschrijving van de drie ‘vliegende voorwerpen’ – ‘cilindervormig’, ‘zo groot als een kleine auto’ en ‘achthoekig’ – komen overeen met zulke ballonnen die in de handel te koop zijn voor prijzen van 12 tot 180 euro per stuk. Ter vergelijking: de raketten die deze ‘voorwerpen’ neerschoten, kosten 400.000 dollar per stuk. Volgens het Pentagon was het neerschieten hoe dan ook verantwoord, omdat de ‘voorwerpen’ door hun geringe hoogte gevaarlijk zijn voor de burgerluchtvaart.

HET EI VAN GODZILLA



Japan was in februari in de ban van een mysterieus voorwerp. Een ijzeren bal van anderhalve meter diameter die op een strand aanspoelde,

raakte al snel wereldwijd bekend met dank aan de sociale media.

Met de verhalen over de Chinese spionagesatelliet in het achterhoofd, werd gespeculeerd of het om een spionagetuig of om een ‘ufo’ zou gaan. – Dat laatste is nogal een misplaatste naam, want een ufo is per definitie een object in de lucht. Men bedoelde wellicht een ‘buitenaards’ tuig. – Het voorwerp kreeg snel de naam ‘het ei van Godzilla’, naar het bekend fictief Japans monsterachtig reptiel.

Een explosieventeam kwam de bol onderzoeken. Er kwamen zelfs röntgenstralen aan te pas. Totdat na enkele dagen bekend raakte dat het ging om een gewone boei, die losgeslagen was. Het is vreemd dat dit niet eerder gebeurde. Maritieme experts herkenden het object meteen als een boei bij het zien van beelden op het Internet.

WEER COMPLOTTHEORIE ROND ANNE FRANK

‘Anne Frank uitvinder van de balpen.’ Die tekst was op een avond begin februari te zien op de muur van het Anne Frankhuis in Amsterdam. Het ging om een laserprojectie, die door de beveiliging snel verstoord werd. Van de projectie werd een video gemaakt die gedeeld is in het Telegramkanaal *The Laser Nazi Bunker*. Daarbij is een antisemitisch lied te horen. De ouders zijn onbekend, maar de tekst verwijst naar een zoveelste complottheorie dat het dagboek van Anne Frank een vervalsing zou zijn.



Bij onderzoek van de originele manuscripten ontdekte de Duitse politie in 1980 tussen de pagina's van het dagboek kleine losse velletjes die met balpen waren beschreven. Balpen bestonden nog niet tijdens de Tweede Wereldoorlog. Maar uiteindelijk bleken de velletjes afkomstig te zijn van een onderzoeker die het dagboek in 1960 had bestudeerd. Het dagboek zelf is alleen geschreven met vulpen en rood potlood.

BETER SLAPEN MET EEN VERZWARINGSDEKEN?

Verzwaringsdekens (of zwaartedekens) zijn dekens die lijken op een donsdeken, maar gevuld met glazen of metalen bolletjes, zodat ze veel zwaarder wegen: vijf tot tien kilogram. Er wordt nogal wat reclame voor gemaakt, omdat men er beter zou door slapen. De redenering is dat de slaper minder gaat woelen dankzij het gewicht van het deken.



Een paar jaar geleden werden deze dekens getest. De bewegingen van 120 proefpersonen werden in hun slaap met sensoren gecontroleerd: één groep sliep onder een verzwaringsdeken, de andere onder een gewoon deken. Uit de test bleek dat de personen van de ene groep evenveel woelden als die uit de andere. Wel gaven de personen die onder een verzwaard deken lagen uit vragenlijsten aan dat ze beter hadden geslapen.

De bewering over minder woelen klopt dus niet, maar toch verwijzen de fabrikanten naar de positieve resultaten.

Gezondheid en Wetenschap maakte hierbij enkele opmerkingen. De deelnemers wisten uiteraard dat ze al dan niet onder een verzwaard deken sliepen. Dat kan bepaalde verwachtingen creëren. Eén deelnemer voelde zich angstig onder het verzwaarde deken. En hoe dan ook: ‘De objectieve waarneming dat ze evenveel bewogen, werd aan de kant geschoven voor het subjectieve gevoel dat ze beter geslapen hadden.’

Er is een soortgelijke test uitgevoerd met autistische kinderen. Ook hier bleek de ene groep niet meer te hebben bewogen dan de anderen. Opnieuw bleek uit vragenlijsten – maar ditmaal ingevuld door de ouders – dat de kinderen onder de zware dekens beter sliepen.

Voor *Gezondheid en Wetenschap* is daarmee niet aangetoond dat je met die dekens beter slaapt.



Tim Trachet is schrijver, publicist, journalist en een van de oprichters van SKEPP. Hij studeerde wiskunde, sterrenkunde en wijsbegeerte aan de VUB en is reporter bij de VRT.

Waarom spookt het zo in Groot-Brittannië?

Door Paul De Belder

Wat is het precies dat van Groot-Brittannië een schijnbare hotspot voor paranormale verschijnselen maakt? Overal lijken behekste huizen en kastelen, elfjes en kabouters, spookverschijningen, meermonsters en graancirkels op te duiken. Het land heeft een erg woelige jeugd achter de rug, met een millennium van opeenvolgende invasies van Romeinen, Angelen en Saksen, Vikings (Danes) en Normandiërs. Ook het adolescentie Groot-Brittannië had het niet makkelijk: de Rozenoorlogen, de veelwijverij van Hendrik VIII en de daaropvolgende godsdienst- en successieoorlogen, de burgeroorlog met Cromwell met erna de restauratie van het koningschap.

Na die periode werd het rustiger, althans in het in land zelf. Het liet de achttiende- en negentiende-eeuwse revoluties in Europa aan zich voorbijgaan. Geen vreemde invasies, geen veroveringen door vreemde mogendheden. En dus ook geen revolutionaire of door anderen opgelegde modernisering van instellingen, landschap en cultuur. Eeuwenoude landadel met bijhorende eeuwenoude kastelen, kronkelende wegen, *quaint little villages*, megalithische bouwwerken, archaische gebruiken en instellingen, een rijke traditie van volksverhalen en daar tegenover de Britse cultuur van *tongue-in-cheek*, *practical jokes* en soms heel doorwrochte *hoaxes*. Dat we die onvertaalbare Engelse uitdrukkingen ook in het Nederlands gebruiken, zegt veel.

Anglofielen in hart en nieren Harry De Paepe en Erik De keersmaecker schreven er een boek over: *Hunted – Over geesten en spoken in Groot-Brittannië*. Bijna 300 bladzijden weten ze te vullen met zeer uiteenlopende informatie over het geloof in spoken en de vele spookverhalen die de ronde doen op het eiland. Als skepticus vraag ik me van bij het begin af: hoe gaan deze twee,

op het eerste gezicht, serieuze schrijvers om met zulk een bizar thema? Spoken zijn toch onzin?

Tongue-in-cheek

Het is me na het lezen van het boek nog steeds niet duidelijk: geloven de auteurs nu écht in spoken, of houden ze zich op de vlakte om het grote publiek van ‘gelovigen’ niet tegen de borst te stuiten? Misschien gebrui-

maar die worden gevolgd door een soort catalogoog van wat geesten zoal kunnen zijn. Daar staan ook enkel paranormale ‘verklaringen’ in. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat dit boek voor skeptici niet leuk zou zijn om te lezen. Al was het maar omwille van de vele alarmbellen die telkens weer afgaan wanneer een overduidelijke naturalistische verklaring gemist wordt. Je kan het als een omgekeerd detectiveverhaal beschou-

“ Je kan het als een omgekeerd detectiveverhaal beschouwen: de skeptische lezer ontwaart voortdurend aanwijzingen die de auteurs missen. ”

ken ze die *tongue-in-cheek*-stijl die zo typisch is voor de Britten – en dus bij extensie voor de Anglofielen? Maar die intentie blijft dan toch wel erg goed verborgen. Geregeld duiken uitdrukkingen als ‘echt spook’ of ‘echte behekste spiegels bestaan ook’ (p.113) op. Dat in tegenstelling tot de sporadische keren dat ze bedrog bespreken. In de epiloog lees je eerst wat mogelijke rationele verklaringen,

wen: de skeptische lezer ontwaart voortdurend aanwijzingen die de auteurs missen of bewust achterhouden. Je ontdekt ook geregeld foutjes: foute zinsconstructies, vermoedelijk door herschrijven van sommige zinnen, en fout geschreven namen zoals Jones in plaats van James (p.42). De grappigste verschrijving die ik tegenkwam is *Society for Physical Research* dat dus eigenlijk



Harry De Paepe & Erik De Keersmaecker

... *for Psychological* ... had moeten zijn (p.38). Dat heeft zeker een spook op zijn geweten of was het de zetduivel? En nu ik toch even aan het vitten ben: er wordt ook slordig omgegaan met bepaalde historische feiten. Zo was het enkel Maggie Fox – die met haar zussen aan de oorsprong van het spiritisme lag – die op een bepaald moment toegaf dat zij zelf de klopgeluiden maakte (p. 38). De zoon van Arthur Conan Doyle stierf niet aan de Spaanse griep, wel aan een longontsteking en complicaties van verwondingen opgelopen in de slag aan de Somme (p.37). De populaire hymne *Jerusalem* bezingt niet het bezoek van Jozef van Arimatea aan Groot-Britannië, na Jezus' dood (p.200). En de lichamen van Sir James Crichton en Lady Elisabeth van Fren draught Castle zijn niet verdwenen in een onbekend graf (p. 221). Het eerste hoofdstuk duikt in de geschiedenis van (het geloof in) spoken en aanverwante in de Britse cultuur. Van Shakespeare, over de spookverhalen van M.R. James en collega's, naar Dickens, Bram Stoker

en Doyle, tot de BBC en popsterren als Adele en Sting. De meeste spoken in dit hoofdstuk zijn literaire figuren, maar er komen hier en daar toch al zogenaamde 'echte spoken' aan bod. Daar steekt een belangrijke onvolkomenheid van het boek al de kop op: er zijn bijna geen bronvermeldingen of eindnoten. Je kan dus nergens achterhalen waar het verhaal vandaan komt. Komt het uit eerste hand? Hebben de auteurs niet te veel vrijheid genomen in het navertellen?

Voor het (vermoedelijk) beoogde lezerspubliek van 'gelovigen' is dat misschien verdedigbaar. Het maakt het boek enkele tientallen pagina's lichter en die spokenfans controleren misschien toch geen eindnoten. Wel laat het de serieuze lezer achter met een behoorlijk dosis wantrouwen tegenover de betrouwbaarheid van wat de auteurs schrijven. Ze vermelden wel een 'selecte bibliografie', maar die suggereert dat veel verhalen uit zoveelste hand zijn overgeschreven en uit verzamelingen.

Onbetrouwbare vertellers

Het hoofdstuk 'De wereld der spoken' begint met wat achtergrond over spokenjagers, spokenclubs en hoe je spoken kan 'jagen'. Over spokenjagers schreven we al eerder een artikel, terug te vinden op de SKEPP-website. In dit hoofdstuk staat de fundamentele denkfout die spokenjagers maken prachtig verwoord: 'Alleen wanneer alles onderzocht is en er geen zinnige verklaring overblijft voor wat er gebeurt, kan er sprake zijn van een spook.'

Dan kan er natuurlijk alleen sprake zijn van een nog onbekende oorzaak. Waarom zou het een spook moeten zijn? Het kan evengoed een demon zijn, een multidimensionale alien, een onzichtbare tijdreiziger, een djinn, een plooi in het tijdruimtecontinuüm. Al is het stukken aannemelijker dat het gewoon iets is wat aan de aandacht is ontsnapt. En nog waarschijnlijker klopt er iets niet van het verhaal dat gebaseerd is op de foutgevoelige zintuigen en het

feilbare geheugen van getuigen. ‘Spook’ is hier gewoon een synoniem voor ‘we weten het (nog) niet’. ‘We weten het niet dus is het een spook, een UFO, bigfoot, Nessie, demon, etc.’ vul gerust aan met je favoriete, cultureel bepaalde paranormale fenomeen.

“**Z**elfs een DC-3 van onze eigen Sabena, die op 3 maart 1948 neerstortte in Heathrow, leverde een spookverschijning op.”

De auteurs beschrijven wel een hele rits naturalistische verklaringen voor de vele spookachtige waarnemingen in het land. Zo is het land bezaaid met oude gebouwen en woningen en dus ook met alle problemen die daar onvermijdelijk mee samenhangen. Hellende vloeren, spleten en kieren, al dan niet klemmende deuren en ramen, houten constructies die vocht- en temperatuurgevoelig zijn, vrijwel onzichtbare inwonende dieren (ratten, muizen, vleermuizen, uilen), op oud hout verlekkeerde en lawaaierige insecten etc. In zulke huizen zijn rare geurtjes en dito geluiden, onverwachte bewegingen, een plotse tocht of temperatuursval bijna onvermijdelijk. Ook is er weinig straatverlichting in Groot-Britannië, wat resulteert in psychologische effecten opgewekt door cultuurgebonden ideeën over spookachtige omgevingen.

Het is een land bezaaid met abdijruïnes die in de zestiende eeuw afgeschaft of vernield werden en die dikwijls in kasteeldomeinen werden geïntegreerd, met kasteelruïnes van de vele elkaar bevechtende koninkrijkes uit het verleden, en ook met oude kerkhoven die er niet waren afgeschaft door een keizer-koster of napoleontische administratie. Ze bieden een ideaal decor voor spookverhalen en -ervaringen. De drankzucht van vele Britten kan ook regelmatig de fantasie een handje geholpen hebben. Misschien zijn er wel wat van die verhalen ontstaan uit de noodzaak een spook te verzinnen om zo de toorn van moeder de vrouw bij het thuiskomen wat te temperen.

De wereld der spoken blijkt heel divers te zijn: grijze dames,

monniken en klopgeesten, soldaten uit de Engelse burgeroorlog, kwaadaardige rechters, struikrovers en moordenaars, maar ook allerlei dieren, ‘boze blubber’, behekste schildrijen en spiegels. Spoken evolueren ook met de tijd en de technologie. Ze rijden met de auto, liften op verlaten wegen en gebruiken vlieg-

tuigen. Zelfs een DC-3 van onze eigen Sabena, die op 3 maart 1948 neerstortte in Heathrow, leverde een spookverschijning op (p. 125).

Pareidolie

Er volgen drie hoofdstukken met talloze spookverhalen, bijna allemaal als echte gebeurtenissen gepresenteerd. Eerst komen de adel en de politiek aan bod, dan een bonte verzameling uit het ‘eiland vol spoken’ en tenslotte spoken in pubs. Ik ontdekte

“**D**e spoken verschijnen bij omstandigheden waarin onze pareidolie overuren draait.”



maar enkele gevallen waarbij het verhaal expliciet ontkracht werd, toevallig redelijk makkelijk terug te vinden tussen de debunkings op bv. *Skeptoid of Snopes*. Zo is er *Borley Rectory*, het zogenaamd meest behekste huis in de wereld, de als experiment bedachte *Ghost of Ratcliffe Wharf* en *The Unlucky Mummy* van het British Museum. In een variant op dat narratief (wat typisch is voor broodjeaapverhalen) vergaat die mummie ook met de Titanic. Toch ligt die nog steeds in het museum. Het is ook geen mummie, wel een beschilderde houten sarcofaagdekseel.

Voor de rest lees je geen enkele bedenking over het waarheidsgehalte van de spookverhalen, terwijl de onzindetector van een scepticus voortdurend alarm slaat. Er zijn de vele oude vertellingen die maar uit tweede, derde of tiende hand zijn overgeleverd. De spoken verschijnen bij mist, bij schemering, in slecht verlichte ruimtes, in oude spiegels, in de verte achter een raam. Het zijn allemaal omstandigheden waarin de pareidolie – de neiging van onze hersenen om overal gezichten in te herkennen – overuren draait. Regelmatig wordt ook vermeld dat

een getuige een beweging opmerkte vanuit de ooghoek en zich omdraaide, maar niets zag. Omdat de mens enkel voor zich uitkijkt is een (te) scherp afgestelde bewegingsdetector in onze ooghoeken evolutionair zinvol. Er zijn ook opvallend veel verschijningen bij het inslapen of wakker worden – momenten waarop hypnagogische of hypnopompische hallucinaties optreden en waarbij de persoon dikwijls verlamd is en een angstwekkende verschijning bij of op het bed waarneemt.

Pubers in huis zijn typische omstandigheden die klopgeesten aantrekken die tot niet veel anders in staat lijken dan puberale kattenkwaad uit te halen. Ik moet er geen tekeningetje bij maken. Gelovigen van spookverhalen hebben ook een naïef vertrouwen in het veronderstelde onvermogen van kleine kinderen om met hun rijke

fantasie de aandacht te trekken. Ze behandelen zelfs één zulk geval, van de elfjarige Liz in 1760-'62. Haar vader vloog twee jaar de gevangenis in omwille van haar fratsen (p.205).

avontuur *Castles in the Air*. De restauratie van het gebouw, die ze grotendeels zelf uitvoerden, bracht heel wat stress met zich mee, ook in hun huwelijksleven. De geest van Lady

ook vermeld in de selectieve bibliografie.

Als scepticus blijf je op je honger zitten, maar het boek is niet voor sceptici geschreven. Onze kritische analyses van de beweringen en verhalen zouden de pret bederven. Dan zou vrijwel niemand dit boek willen lezen. En de paar kritische bemerkingen, weerlegde verhalen, alternatieve verklaringen hier en daar zullen misschien toch wat zand in het raderwerk van paranormaal geloof strooien. Wat skepsis ingelepeld krijgen, zonder dat je het beseft, terwijl je spannende spookverhalen leest ... Misschien zijn deze auteurs zo wel effectievere verspreiders van het 'skeptisch evangelie' dan wij.

'Haunted - Over geesten en spoken in Groot-Brittannië', Harry De Paepe en Erik De keersmaecker Ertsberg (2022)

“**W**at opvalt is dat spoken door muren lopen, maar toch altijd de trap nemen in plaats van door de vloer te zakken.”

Paranormale excuustruus

Onderschat ook niet het commerciële aspect van spoken. Toeristen zoeken zogenaamde spooklocaties op, slapen in spookhotels en gaan eten en drinken in de hoop 'het pubspook' tegen te komen. Dat is een sterke motivatie voor eigenaars en uitbaters om spookverhalen in leven te houden, op te smukken of te verzinnen. Wat me telkens opvalt is dat spoken gewoon door de muren lopen, maar dan toch altijd de trap nemen in plaats van door de vloer te zakken. Ze dragen ook altijd kleding, een nogal bizar gegeven voor een verondersteld onstoffelijk wezen. Volgens de schrijvers schijnen 'spoken niet in staat te zijn om andere spoken waar te nemen'. (p. 158) Elk spook zit dus in een eigen dimensie?

Het grappigste, maar eigenlijk ook wat zielige verhaal, vond ik dat van Judy Corbett en Peter Welford en hun restauratie van *Gwydir Castle* in Wales. Judy schreef een heel boek over dit langdurig, duur en moeilijk

Margaret Cave zou dit veroorzaakt hebben, zij was de reden waarom het koppel ruzie maakte. Ze dreef er Judy zelfs toe om tweemaal een aanslag te plegen op haar man. Eenmaal duwde ze hem in een put, een andere keer sloeg ze hem met een spade en moest hij naar het ziekenhuis (p. 91).

Het was natuurlijk niet Judy zelf die deze dingen deed, het was de geest van Lady Margaret die Judy's wil overnam. Wel, er zijn elegantere manieren om een huwelijk te redden, lijkt mij, maar de schuld geven aan een spook is minstens creatief te noemen.

Mijn eindoordeel over het boek? Ik heb er gemengde gevoelens bij. Het bevat veel informatie, leest vlot en de schrijvers slagen erin om wat orde te scheppen in de onoverzichtelijke wereld van spookverschijningen. Het zet aan om bij een volgend bezoek aan Groot-Brittannië eens op zoek te gaan naar enkele van die spoken. Maar een echte spokengids is het niet - daarvoor zijn er gespecialiseerde gidsen,



Paul De Belder is burgerlijk ingenieur en voormalig product-specialist voor visuele inspectie-systemen voor de micro-elektronica-industrie bij een hightech spin-off van de KU Leuven.



WIN DIT
BOEK!



Exclusief voor SKEPP-leden

Win een exemplaar van *Het had waar kunnen zijn*

VRT-journalist Tim Verheyden schetst de invloed die nepnieuws en andere desinformatie op ons hebben en formuleert oplossingen om ermee om te gaan.

Stuur vóór 31 mei een antwoord op de vraag:

Wat is de reden dat op 20 juni '21 bepaalde complotdenkers uit hun dak gingen?

naar wedstrijd@skepp.be.

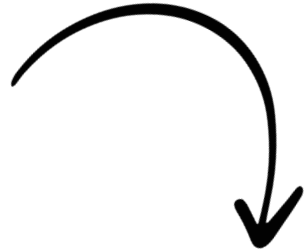
Vermeld daarbij jouw naam en adres.*
Een onschuldige hand kiest op **1 juni '23** een winnaar die het boek opgestuurd krijgt.

'Het had waar kunnen zijn' van
Tim Verheyden verscheen bij
Pelckmans (2022)

*we gebruiken jouw adres enkel voor het versturen van het boek en verzamelen geen gegevens.



skepp



SKEPP in een
nieuw jasje!

skepp

wetenschappelijk verantwoord

SKEPP bestaat intussen meer dan 30 jaar. Een uitgelezen moment om niet alleen naar het verleden maar ook naar de toekomst te kijken. Hoe willen we onze organisatie positioneren?

We kwamen tot de conclusie dat als we alle leeftijdsgroepen willen aanspreken, onze communicatie een update kon gebruiken.

Historische thema's blijven uiteraard welkom, maar we zullen ook meer hedendaagse thema's aansnijden en meer aandacht schenken aan de vragen waar mensen vandaag mee lopen. We willen alle aspecten van 'desinformatie' belichten: AI, sociale media, de laatste nieuwe HR- of wellness-gekte,...

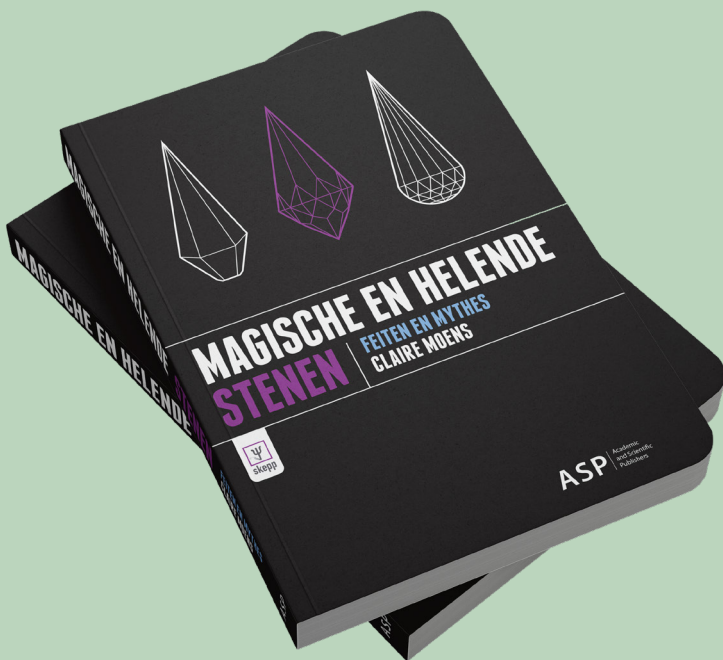
SKEPP krijgt een nieuw logo en een tagline: "Wetenschappelijk verantwoord".

We willen graag op een positieve manier belichten wat we doen en waar we voor staan. We willen ook benadrukken vanuit welk standpunt we vertrekken - de wetenschap - en waar kritisch denken en skepticisme écht voor staan.

Het zou geweldig zijn als SKEPP de referentie wordt op vlak van kritisch denken: een kenniscentrum voor iedereen die op zoek is naar betrouwbare informatie.

Blijf je graag op de hoogte van alles wat er gaande is bij SKEPP? Hou zeker onze website in de gaten en volg ons op sociale media.

skepp.be



Kristalheldere feiten

SKEPP trok naar de Spirituele Beurs en zag er met eigen ogen dat het fenomeen van helende kristallen een revival kent.

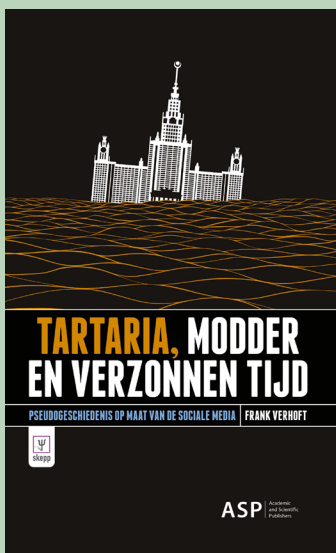
Hoe het geloof in magische stenen zijn stoffige imago verloor en uitgroeide tot een internationale miljoenenbusiness?

Ontdek het in *Magische en helende stenen: feiten en mythes*. Daarin gaat edelsteendeskundige en SKEPP-lid Claire Moens dieper in op het geloof in helende kristallen en edelstenen.

Blijf wetenschappelijk verantwoord bij de pinken.

Verruim je blik met onze boekenreeks **De Skeptische Kijk**

Verschenen ook:



De Skeptische Kijk telt 12 verschillende edities.
Bestel ze bij Academic and Scientific Publishers.

