

LBRIS

We know
books

EDITURA SOMA NOVA
STR. GORJULUI, NR. 22A, CAMERA 1, BUCUREȘTI

EDITURASOMA.RO
CONTACT@EDITURASOMA.RO
TEL: 0726 260 955 / 0721 522 071

*Design copertă: Radu Albalau
Corectură și adaptare text: Cosmina Oprea
Tehnoredactare: Ana-Maria Băluță*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României FRIED-
MANN, ANDREAS

Tainicul efect Nocebo - puterea nebănuită și influența insidioasă
a gândurilor nefaste - Nu există efect fără cauză / **Lukas Whiteman,**
Benjamin Goodwill - București : Soma Nova, 2023
ISBN 978-606-95712-9-3

Copyright © 2023 Soma Nova

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte
este permisă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Soma Nova

Notă cititorului*

Dragi cititori,

*Pentru a veni în întâmpinarea celor care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze
aspectele importante ce sunt prezentate în această carte, a fost conceput un Glosar ce conține
explicațiile extinse suplimentare ale unor termeni.*

*Astfel, dacă veți întâlni în textul acestei cărți anumiți termeni marcați prin adăugarea în
partea din dreapta-sus a acestora a unei steluțe (de exemplu, energie*), aceasta înseamnă că
puteți găsi și consulta o necesară explicație în extenso a respectivilor termeni în Glosarul care se
găsește în finalul cărții*

Tiparul executat la S.C. GANESHA PUBLISHING HOUSE LTD S.R.L.

București tel 021 423 20 58,
e-mail: contact@ganesa.ro,
web: ganesa.ro



TAINICUL EFECT **NOCEBO** *puterea nebănuită și influența insidioasă a gândurilor nefaste* **NU EXISTĂ EFECT FĂRĂ CAUZĂ**

Lukas Whiteman
Benjamin Goodwill

Editura SOMA NOVA
București 2023

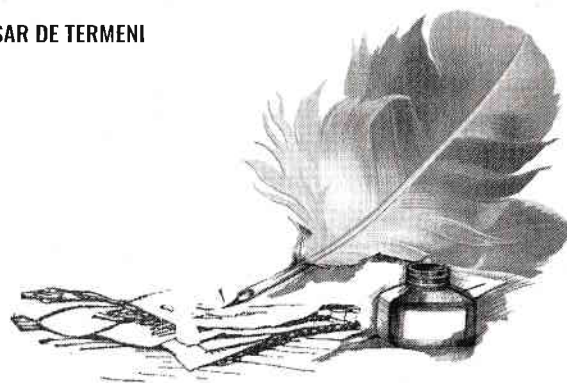
Cuprins

PARTEA ÎNTÂI

| | |
|---|-----|
| CAPITOLUL 1 | |
| <i>Nocebo-ul nu se cumpără din farmacie</i> | 15 |
| CAPITOLUL 2 | |
| <i>Mesagerul nenorocirii</i> | 35 |
| CAPITOLUL 3 | |
| <i>Arta de a fi în rezonanță</i> | 44 |
| CAPITOLUL 4 | |
| <i>Toate drumurile duc la ființa umană</i> | 60 |
| CAPITOLUL 5 | |
| <i>Calea cea mai scurtă</i> | 66 |
| CAPITOLUL 6 | |
| <i>Cum să fii branșat</i> | 73 |
| CAPITOLUL 7 | |
| <i>Derivele efectului nocebo</i> | 92 |
| CAPITOLUL 8 | |
| <i>Un cod secret al universului nostru</i> | 105 |
| CAPITOLUL 9 | |
| <i>Arsenalul anti-nocebo</i> | 118 |
| CAPITOLUL 10 | |
| <i>Protecția oferită de rugăciuni</i> | 127 |
| CAPITOLUL 11 | |
| <i>Rezervat inițiatilor...</i> | 131 |
| CUVÂNT DE ÎNCHEIERE | |

PARTEA A DOUA

| | |
|--|-----|
| CAPITOLUL 1 | |
| <i>Spiritul controlează materia</i> | |
| <i>Biologia mediapatiilor</i> | 147 |
| CAPITOLUL 2 | |
| <i>De ce vrea mass-media să ne aducă la disperare? Preistoria sistemelor de informații</i> | 187 |
| CAPITOLUL 3 | |
| <i>Efectul Nocebo</i> | |
| <i>Originea efectului placebo și a efectului nocebo</i> | 218 |
| CAPITOLUL 4 | |
| <i>Egocentrism și etnocentrism</i> | 261 |
| CAPITOLUL 5 | |
| <i>Atacați de telefon, internet, publicitate...</i> | 268 |
| CAPITOLUL 6 | |
| <i>Puterea de sugestie a medicinei</i> | 298 |
| CAPITOLUL 7 | |
| <i>Cine are de câștigat?</i> | 325 |
| CAPITOLUL 8 | |
| <i>Tratament antinocebo</i> | 341 |
| CONCULZII | |
| GLOSAR DE TERMENI | |



PARTEA ÎNTÂI

NU EXISTĂ EFECT FĂRĂ CAUZĂ. MISTERIOSUL EFECT NOCEBO ȘI MECANISMELE INFLUENȚEI LA DISTANȚĂ

Întreaga gamă de vibrații emise de Natură și de civilizația noastră iar mai apoi amplificate de undele quasi-prezente ale electromagnetismului cosmic sunt acum la îndemâna omului, atât cele bune, cât și cele rele.*

Forțele malefice se învecinează cu cele bune. Depinde de fiecare să reușească să le deosebească, să le recunoască, să le utilizeze după propria conștiință...

Puterea surprinzătoare a energiei vibratorii se află la baza însuși principiului vieții*... Viața*? Fundament cosmic ce leagă, în afara spațiului și timpului, cele mai mici vibrații*-materie* de Vibrația* fundamentală.*

INTRAREA ÎN „MATERIE“

*„Iar credința este încredințarea
celor nădăjduite, dovedirea
lucrurilor celor nevăzute.”
Epistola către Evrei*

* NOCEBO: Persoana întâi singular la indicativ viitor a verbului latin nocere, care înseamnă „a face rău“.

Este cuvântul pe care l-am ales – pentru simplificarea demonstrației pe care urmăresc să o fac – deoarece este antonimul cuvântului *placebo*, care este folosit în mod curent: este atât similar cu acesta, întrucât definește o acțiune de aceeași natură, cât și opusul său, întrucât rezultatele acestor două acțiuni asemănătoare sunt diametral opuse.

Pentru a mă asigura că această trimitere va fi bine înțeleasă, o voi ilustra cu o anecdotă personală; spun personală, pentru că este vorba despre relația dintre evenimente banale care mi-au permis să am pentru prima dată revelația eficacității incontestabile a efectului placebo.

Fratele meu Sébastien era constipat. Acum nu mai este. Fie-i țărâna ușoară, sper să nu se supere că îl deranjez.

Constipația acestei persoane dragi devenise un subiect de conversație pentru întreaga familie. Știam că nu putea fi învinsă prin nicio metodă, prin nicio gimnastică, prin niciunul dintre laxativele clasice (este cazul să o spun).

Din fericire, un medic mai învățat decât colegii săi inventase pentru acest tip de handicap niște pastile, a căror compoziție și doză erau cunoscute doar de farmacistul care le fabrica. Două pilule seara înainte de culcare și problema era rezolvată cu eleganță și fără durere: materia, cum spuneau medicii lui Molière, redevenea demnă de laudă.

Câte o dramă izbucnea uneori când Sébastien pleca într-o călătorie de afaceri sau în vacanță cu o proiecție insuficientă de pastile. Trebuia să se întoarcă cât mai repede la Paris sau să-l roage pe farmacist să-i trimită prețiosul produs de urgență, într-un colet recomandat.

Când a început al Doilea Război Mondial, fratele meu a fost mobilizat, iar moralul său a rămas bun, chiar și după bătăliile pierdute, datorită pastilelor pe care farmacistul continua să i le furnizeze în mod regulat. Totul era să ia o turnură neplăcută în timpul celui de-al treilea an al ocupației, când farmacistul a anunțat-o pe cumnata mea, care se ducea să ridice medicamentele pentru soțul ei, că nu mai era posibilă fabricarea laxativului miraculos, deoarece ingredientul de bază din compoziția sa nu mai era disponibil în Franța.

- Este o adevărată catastrofă!, a strigat cumnata mea. Trebuie neapărat să găsim un produs cu care să-l înlocuim, altfel bietul de el nu va supraviețui. Din război s-a întors fără nicio rană, dar constipația îl va ucide. A încercat totul pentru a o depăși. Degeaba. Doar aceste pastile au reușit să-l facă să se simtă mai bine. Cum să-i spun că va trebui să se descurce fără ele de acum înainte?

Farmacistului i s-a făcut milă.

- Mai există o modalitate de a rezolva problema, a spus el, și anume să îi dați soțului dumneavoastră un placebo. Fac pastilele de aceeași mărime, de aceeași culoare ca de obicei, dar înlocuiesc produsul care îmi lipsește cu puțin pesmet. Nu-i spuneți soțului dumneavoastră nimic; să continue să-și ia pastilele ca de obicei și totul va fi bine.

Cumnata mea a fost uimită, dar era pregătită să facă orice și chiar să spună orice minciună pentru a-și salva soțul. Curajoasă și zâmbitoare, a dus acasă pastilele falsificate și, cuprinsă de neliniște, a așteptat rezultatul placebo-ului. A constatat că efectele au fost exact aceleași ca în cazul medicamentului adevărat. Sébastien și-a păstrat până în ziua eliberării viscerele curate și moralul de oțel; a ajuns chiar să facă parte din Rezistență.

Înșelătoria i-a fost dezvăluită abia după ce ingredientul necesar pentru fabricarea pilulei a fost din nou disponibil în Franța. Reacția lui a fost surprinzătoare. A deschis un dicționar medical și a căutat cuvântul „placebo”. Apoi a citit: *„Substanță inertă, disponibilă sub diferite forme (picături, tablete etc.) și administrată în locul unui medicament - fără știrea pacientului - pentru a compara efectele psihice și somatice ale acestui medicament...”*



Următorul paragraf al acestui articol este cel care l-a pus cel mai mult pe gânduri: *„În medicină, utilizarea placebo-urilor este echivalentă cu utilizarea unui procedeu magic în scopuri științifice. În acest caz, doar credința pacientului în puterea, iluzorie în sine, a acestui pseudo-medicament conferă placebo-ului o reală eficacitate...”* Concluzia era destul de reconfortantă: *„Vindecările cu placebo sunt numeroase.”*

- Am înțeles, a spus Sebastian. De acum încolo mă voi trata doar cu placebo. În toate situațiile și în toate domeniile, credința și voința vor fi singurele mele arme ofensive și defensive.

El s-a ținut de cuvânt și, fără să folosească nici cel mai mic laxativ, cu constipația definitiv depășită, a trăit până la o vârstă înaintată, exact până în ziua în care s-a confruntat, după cuvintele lui Goethe, cu „lipsa voinței de a trăi“.

Acest efect placebo, a cărui eficacitate este recunoscută de toți medicii, are o contraparte nefastă pe care îl numim *efectul nocebo*. În realitate este mai mult vorba de o forțare a vocabularului, pentru că nu sunt deloc de același fel. Nocebo nu se cumpără din farmacie; nu are, ca omologul său placebo, un aspect material și nu se ascunde sub o consistență reală.

În orice caz, este o armă formidabilă și secretă, a cărei victimă poți fi fără să știi, fără să fi auzit vreodată de ea. Unii oameni își produc singuri efectul *nocebo* care îi distruge; dar mulți alții sunt ținta nevinovată și ignorantă a unui atac de la distanță, programat în mod savant de specialiști.

Scopul meu este de a urmări să explic cum se creează efectul *nocebo*, cum este declanșat, în mod conștient sau inconștient, fie de victima însăși, fie de la distanță, de un funest artizan subtil. Aș dori, de asemenea, să-i urmăresc itinerariul, de la crearea sa până la final, și să arat dezastrele pentru care este responsabil.

În sfârșit, pericolul fiind real și permanent, amenințarea planând asupra tuturor, fără ca cineva să poată fi absolut sigur că va scăpa de ea, mi se pare necesar să dezvălui cele mai bune mijloace de protecție împotriva *nocebo*-ului.

Cât despre nefericiții care suferă efectele sale nocive pentru că nu au știut cum să se protejeze, va trebui să li se explice cum este posibil să neutralizeze acest rău și să se elibereze de el.

CAPITOLUL 1

NOCEBO-UL NU SE CUMPĂRĂ DIN FARMACIE

Deoarece este recunoscut faptul că placebo-ul este eficient într-un număr mare de cazuri, este logic să acceptăm că și opusul său, *nocebo*-ul, poate avea de asemenea efect.

Dar placebo-ul medical este acceptat doar dacă se prezintă sub formă de pilule sau picături, eventual sub formă de unguent sau de pomadă; un placebo imaterial, fără aparență reală, nu este imaginabil pentru un spirit științific decât ca a o aplicație a metodei Coué sau a hipnozei. În timp ce *nocebo*-ul nu poate fi conceput ca un fel de anti-medicament pe care l-ai da unui pacient pentru a-i agrava boala*. La fel, este de neimaginat că am folosi metoda Coué pentru a ne convinge că ne simțim din ce în ce mai rău sau că ne-am lăsa adormiți de un hipnotizator care și-ar convinge subiectul să comită imprudențe dăunătoare sănătății* sale.

Mi se va obiecta că, din moment ce *nocebo*-ul nu poate avea un aspect material și nu poate fi produs prin vreuna dintre tehnicile clasice de persuasiune, practic el nu există; nu poate fi decât o antiteză de vocabular, nu o realitate. În orice caz, mi se va spune că rămâne la fel de misterios, la fel de inimaginabil pentru omul simplu cum este, de exemplu, noțiunea de antimaterie.

Ei bine, să trecem la treabă! Am să vă spun ce este un *nocebo*, cum este creat, cum este produs. Sunt sigur că mă

veți înțelege, dar nu sunt la fel de sigur că mă veți crede. Mare păcat! Este atât de amuzant să vezi cum se naște ceva ce pare neverosimil, să vezi cum ia formă și prinde putere, până acolo încât sfârșește prin a ieși din domeniul imaginării și a deveni o realitate incontestabilă.

Nocebo-ul nu se cumpără din farmacie. El este secretat într-un loc mult mai misterios: creierul uman. Nu este o toxină, nici o substanță fiziologică sau chimică produsă de o glandă sau de vreun microb. Deloc. La un nivel complet imaterial, este un gând care se exprimă printr-o dorință și printr-o voință. Adică oricine este capabil să fabrice, pentru sine sau pentru alții, un *nocebo* pe care apoi îl poate pune în acțiune.

Este ceva asemănător cu ceea ce în jargonul ezoteric se numește un "gând nociv". Atunci când acesta este spontan și involuntar, efectul său nu trece dincolo de limitele câmpului creatorului său. Când este creat și hrănit cu o



motivație precisă, cu obiectivul de a atinge un anumit scop, de a provoca un anumit efect, atunci este vorba despre un *nocebo* virulent, care prezintă o mai mare capacitate patogenă și ale cărei rezultate depind atât de capacitatea creatorului, cât și de receptivitatea pacientului - culmea îndemnării operatorului fiind, bineînțeles, să lucreze în cel mai mare secret, limitându-se să provoace nașterea spontană a gândurilor nocive în inconștientul și apoi în câmpul conștient al persoanei vizate.

Mecanismul acestei acțiuni a fost admirabil înțeles și explicat într-o singură frază de profesorul Rémy Chauvin, care scrie:

„Pentru a acționa, natura ne spune că nu este necesar să știm cum să punem în mișcare roțile acțiunii; este suficient să să intenționăm iar mai apoi să vrem, și corpul material sau materia în general răspunde imediat la comenzi.”

Cu cât spunem povești mai neverosimile, cu atât mai mult vrem să fim crezuți; ideea este să găsim referințe de la persoane serioase. În acest caz, singurele referințe valabile nu pot fi decât cele științifice; dar dacă folosesc teoriile sau rezultatele experimentelor prezentate de fizicienii avangardiști pentru a-i face pe oameni să ia în serios afirmațiile mele despre efectul *nocebo*, mi se va spune că este o interpretare abuzivă, chiar un sacrilegiu. Trebuie cu adevărat să fii incult, pueril și prost crescut ca să urmărești să găsești în știință materială o explicație, o confirmare a realității unui fenomen discreditat prin calificativul de „ocult“.

Mă voi limita deci la a cita din articole de popularizare științifică referitoare la experimente în care mi se pare posibil să găsesc un fel de justificare prin analogie a efectelor susceptibile de a fi produse (prin ceea ce ocultiștii numesc „unde abstracte“) în câmpul vibrațional sau în conștiința unui individ aflat la distanță.

Poate că mi se va spune că nu am înțeles nimic și că interacțiunile atomice nu sunt comparabile, nici măcar analogic, cu cele ale gândurilor. Este adevărat. Cu toate acestea, domeniul materiei și cel al spiritului sunt atât de intim interconectate, încât este necesar să fie guvernate de aceleași legi; este necesar ca circulația energiilor să se facă după aceleași reguli în câmpurile materiale și în câmpurile imateriale. Acesta este motivul pentru care cred că nu este nerezonabil să găsim o justificare științifică pentru efectul *nocebo* prin compararea sa cu efectul cunoscut sub numele de „invarianța gabaritului“, a cărei teorie enunțată de fizicienii Aharonov și Bohm în anul 1959 a fost demonstrată experimental de o echipă de cercetători japonezi de la Hitachi.

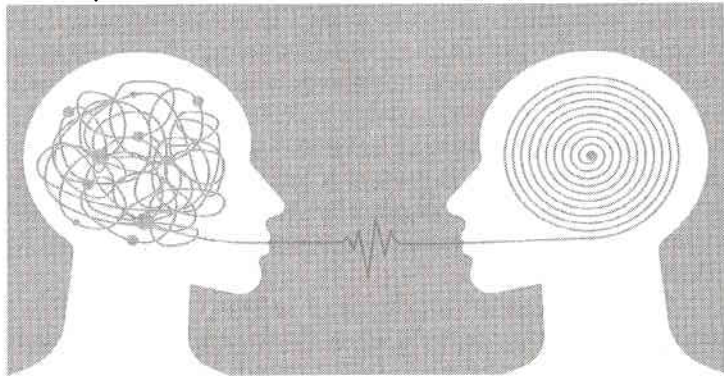
Conform acestei teorii, „un electron resimte efectele unui câmp electromagnetic, chiar dacă nu este plasat în acel câmp“. Aceasta era doar o presupunere îndrăzneță până

când a fost demonstrată de cercetătorii japonezi în 1986. Economia acestui experiment este mult prea complicată ca să pot pretinde că îi înțeleg protocolul. Cu toate acestea, incompetența mea științifică nu mă împiedică să fac o conexiune între aceste fenomene materiale constatate, care contrazic ipotezele fizicii clasice, și fenomene similare care se produc în câmpuri imateriale și a căror realitate rațiunea refuză să o admită.

Pentru a simplifica la extrem, să spunem că efectul produs la distanță de gândul unui operator asupra comportamentului, conștiinței, sensibilității, stării fizice a unui receptor țintă nu este mai incredibil decât așa-numitul efect de invarianță a gabaritului, conform căruia electronii sunt perturbați în „caracteristicile” lor de un element magnetic perfect izolat în spațiu.

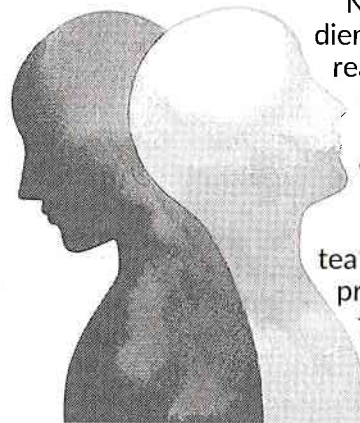
În naivitatea mea de ignorant, am interpretat rezultatele acestui experiment ca pe un mesaj ce trebuie decodificat, mesaj ce arată că, în realitatea fizică, transferurile de energie* funcționează uneori la fel de irațional ca în cazul câmpurilor imateriale ale realității spirituale.

Aceste influențe, care se exercită în afara legilor acceptate ale fizicii, uneori în contradicție cu acestea, par a fi o manifestare demonstrativă a unei mari Forțe unice care guvernează întregul Macrocosmos*; această forță este, de asemenea, cea care guvernează relațiile, interacțiunile dintre toate ființele - aparent distincte, și totuși complet interdependente - care coexistă în Univers.



Dacă vrem un exemplu pitoresc al acestor influențe misterioase care se exercită în afara legilor cunoscute ale fizicii, ni-l va oferi tot Rémy Chauvin, care ne amintește că McClintock, în 1971, „a arătat că, în dormitoarele în care locuiesc mai multe fete împreună, menstruația lor devine sincronă după câteva luni”.

DUBLA FAȚĂ A NOCEBO-ULUI



Nu ne interesează să studiem aici nașterea și dezvoltarea gândirii nocive. Un astfel de studiu este o chestiune de psihologie și duce la un diagnostic medical urmat de un tratament adecvat.

Pesimismul și anxietatea* au cel mai adesea cauze primare care sunt somatice: ficatul, tiroida și, la modul general, toate glandele endocrine au o mare influență asupra dispoziției și comportamentului nostru,

asupra psihicului nostru. Cei argătoși, cei melancolici, cei disperați nu pot fi ajutați de psihoterapie sau chiar de psihiatrie decât după ce și-au tratat organele bolnave, după ce și-au restabilit echilibrul hormonal și endocrin.

Se începe întotdeauna cu diagnosticul și tratamentul medical; pentru că aceasta este calea infailibilă de a ști dacă *nocebo*-ul care destabilizează pacientul este secretat spontan de un creier bolnav sau dacă vine din exterior, dintr-o sursă străină.

Înțelegem importanța acestor informații, deoarece mijloacele folosite pentru a obține vindecarea vor fi foarte diferite într-un caz sau în celălalt.

Eșecul terapiilor medicale clasice va fi, dacă nu dovada irefutabilă, cel puțin prezumția foarte justificată că este vorba despre un *nocebo* vrăjitoresc. Adevăratul responsabil de „gândirea nocivă” nu poate fi determinat prin alte indicii, cum ar fi (de exemplu) natura sau gravitatea daunelor suferite de pacient, deoarece *nocebo*-ul, indiferent dacă este sau nu camuflat, produce exact aceleași revagii asupra victimei.

Medicina oficială numește victimele unui efect *nocebo* ipohondri; îi consideră bolnavi mintal și îi tratează cu medicamente psihotrope. Cel mai adesea, simptomele ipohondriei sunt digestive, hepatice, colitice sau cardiace, circulatorii, uneori respiratorii și chiar urinare. Durerea* și tulburările funcționale constatate sunt reale, dar nu pot fi detactate cauzele fizice sau fiziologice. De asemenea, aceste tulburări, în loc să fie funcționale sau organice, se pot manifesta doar la nivel psihic sau în comportament. Este vorba aici despre tulburări fobice, o anxietate* malativă.

Am întâlnit deseori în anturajul meu cazuri tipice ale acestui gen de nevroză. Îmi amintesc de o doamnă fermecătoare care, de teamă să nu cadă, nu îndrăznește să coboare scările decât cu spatele; avea vertij pe marginea unui trotuar și, înainte de a traversa strada, trebuia să se întoarcă cu spatele la drum pentru a pune piciorul pe carosabil.

Am cunoscut mai multe persoane care, imediat ce ieșeau din apartament, se temeau că au lăsat deschis robinetul de gaz sau cel de la cadă; o angoasă* insurmontabilă îi obliga să se întoarcă acasă. Una dintre aceste persoane, care locuia la etajul cinci, calculase că numărul de trepte pe care le urca în fiecare zi din cauza acestei tulburări fobice ar fi putut să o ducă în vârful turnului Eiffel.

Este, fără îndoială, amuzant și pitoresc să descrii efectele *nocebo*; dar este mult mai important să putem discerne dacă ipohondria este o nevroză de care ar trebui să se ocupe psihiatria, sau dacă este provocată de o simplă tulburare endocrină, pe care un homeopat bun o va putea vindeca; sau eventual dacă este vorba despre o simplă traducere somatică a „gândurilor nocive”, ceea ce ar ține de o psihoterapie relativ simplă; sau, în cele din urmă, dacă

rezultatele observate se datorează într-adevăr unui *nocebo* disimulat din exterior.

În acest din urmă caz, rămâne să se determine forma, natura *nocebo*-ului, procedura prin care acesta a fost creat și apoi trimis la destinație, pentru că mijloacele de neutralizare a sa vor depinde de aceste aspecte.

Există mulți oameni care cultivă gândirea nocivă. Obiceiul lor este să exclame: „Așa n-am eu noroc!” la cel mai mic incident sau „Mi se petrece numai mie! Sunt blestemat... Un necaz nu vine niciodată singur... Mă aștept la ce e mai rău... etc.”; ei se fac singuri nefericiți, atrag nenorocirea, o provoacă invocând-o. Nu mă interesează aceste cazuri banale, comune, frecvente, ele sunt în afara preocupărilor mele. Aici originea *nocebo*-ului o reprezintă secrețiile interne; medicina generalistă sau cea mai simplă psihoterapie îi vor pune capăt.

Pe de altă parte, nu este la fel de simplu atunci când gândirea nocivă provoacă nenorociri mult mai spectaculoase: de exemplu o serie de accidente de mașină sau impulsuri sinucigașe sau dezvoltarea inexplicabil de accelerată a unor boli* nemicrobiene. În astfel de cazuri, este necesar să se investigheze în continuare pentru a determina natura *nocebo*-ului: dacă acesta este produs de pacient, va fi tratat de medicul de familie; dar dacă a fost conceput și programat de cineva din exterior și introdus printr-o acțiune subversivă în inconștientul persoanei în cauză, atunci va fi nevoie să se recurgă la o terapie cu totul diferită.

Știu foarte bine că această referire la magie mă discreditează în ochii unora. Din păcate, nici măcar un om „rațional” dintr-o mie nu admite existența unei realități magice. Totuși, dacă ne preocupă binele aproapelui, atunci când vedem că remediile oficiale sunt neputincioase, este o dovadă de compasiune să abandonăm prejudecățile raționale și să facem apel la forțele necunoscute pe care, de la crearea lumii, omul a reușit mai bine sau mai prost să le stăpânească și să le folosească (atât în bine, cât și în rău).

Să luăm exemplul frecvent al accidentelor de mașină în serie. Este posibil ca, după un accident nefericit, șoferul