



## 28 Reis door de tijd

Onkruid probeert het leven in de prehistorie: "Alles ruikt naar rook: de huizen binnen, de buitenlucht, mijn kleren, mijn haren, zelfs mijn huid."

## 36 Een tweede kans voor Esperanto?

In 1887 bedacht een Poolse oogarts een universele tweede taal. Hoe staat die ervoor na 120 jaar geschiedenis? Gesprekken met oude én nieuwe idealisten.

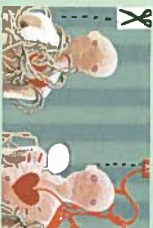
## 44 Klankschalen in Slovenië

Een interview met 'soundhealer' Peter Gouw. Met klankbehandelingen helpt hij kinderen en volwassenen hun eigen oerklank weer te ervaren. En niet alleen in Nederland.



## 50 Zoektocht naar je onbewuste verlangens

Met de Neuromodulation Technique (NMT) leer je de taal van het on-



derbewuste verstaan. Zo kom je meer te weten over je levensdoelen.

## 58 Homeopathie op vakantie

- De gewone EHBO-doo's kennen we allemaal wel. Maar naast jodium, pleisters en verbandgaasjes kunnen ook verschillende kruidenten heel nuttig zijn onderweg.



## Onkruid beleeft...

### 78 Boeken

Nieuw! Boekentip

### 87 Film

### 89 Museum

### 91 Theater & cd

### 92 Kunststuk

Spelen voor volwassenen

### 96 Onkruid-uit agenda

Een overzicht van zomerse festivals en meer

## RUBRIEKEN

- 4 De ontmoeting
- 10 Onkruid omarmt
- 72 Leef de seizoenen
- 77 Onkruid beleeft
- 100 Winkelen op... Texel
- 106 Sterrenhemel
- 108 Netwerk

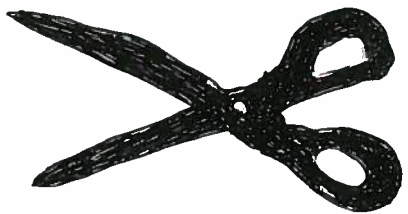
## SERVICE

- 114 Onkruid College
- 115 Abonnee worden?
- 116 Winkel
- 119 Website

## EN VERDER

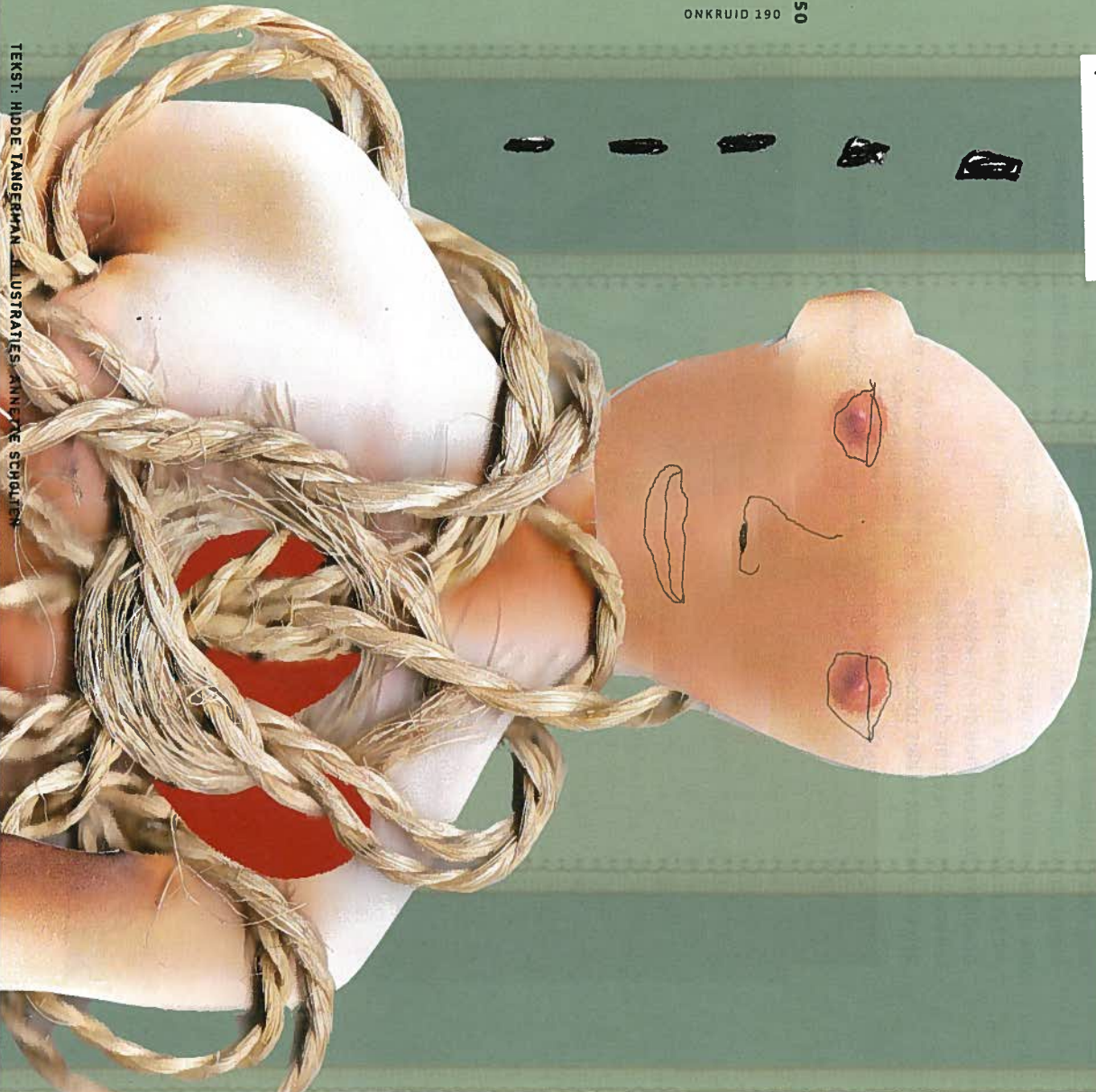
- 122 Rubrieksadvertenties
- 130 Colofon
- 132 Achterop

Een ongevoelbaar gesprek met het onderbewuste



NMT-consulente Arlette  
**“Als je niet doet  
verlangt, kun je**

50  
ONKRUID 190

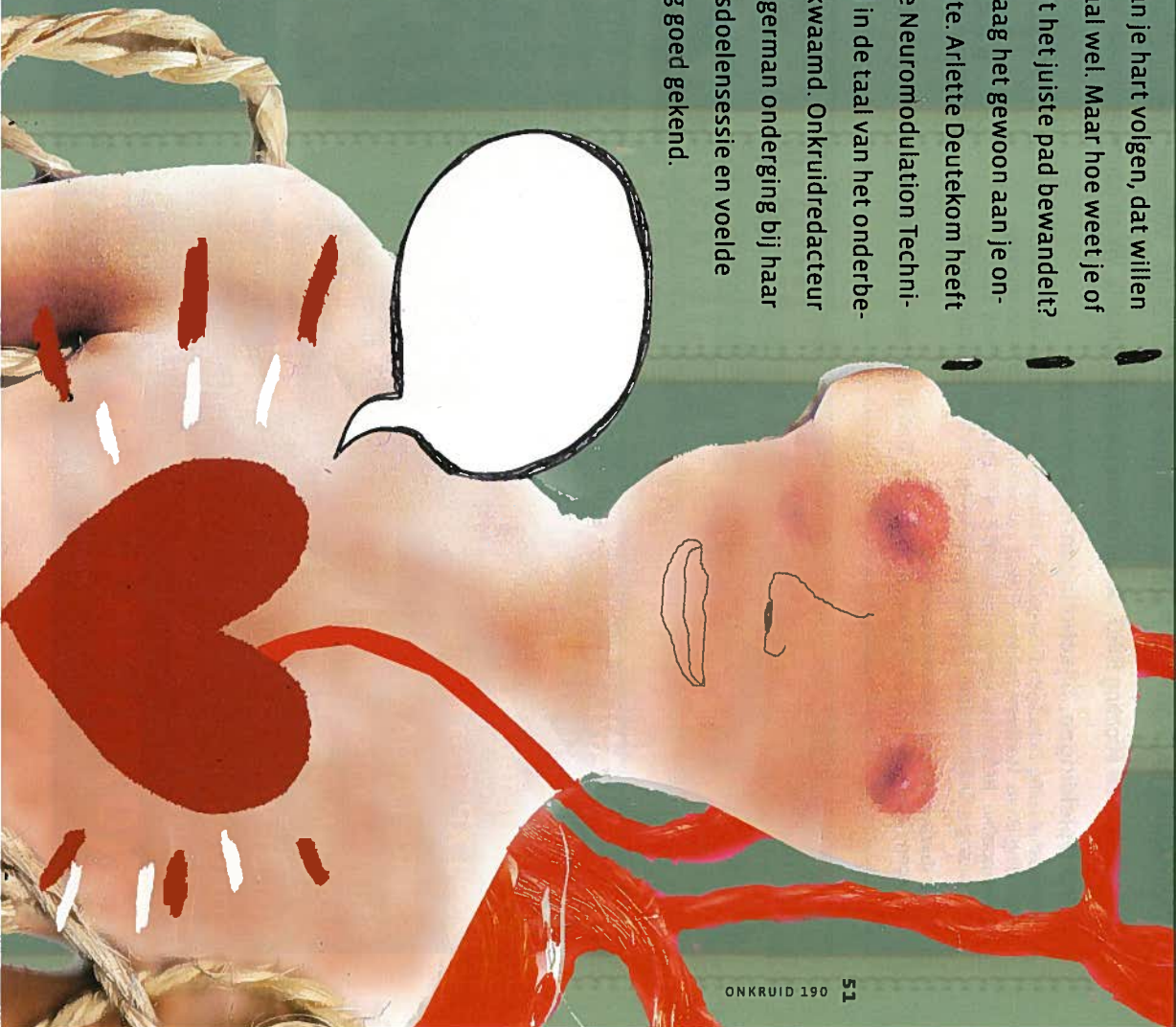


Deutekom:

A1

# wat je onderbewuste nooit gelukkig zijn”

De weg van je hart volgen, dat willen we allemaal wel. Maar hoe weet je of je ook echt het juiste pad bewandelt? Simpel: vraag het gewoon aan je onderbewuste. Arlette Deutekom heeft zich via de Neuromodulation Technique (NMT) in de taal van het onderbewuste bekwamd. Onkruidacteur Hidde Tangerman onderging bij haar een levensdoelensessie en voelde zich akelig goed gekend.



## Mijn onderbewuste kan blijikbaar ook via Arlettes spieren communiceren

► “In de levensdoelensessie ga ik op zoek naar activiteiten waar jij honderd procent geschikt voor bent,” mailde consulente Arlette Deutekom, getraind in de Neuromodulation Technique (NMT). Mijn nieuwsgierigheid was geprikkeld. Wie weet ben ik wel een geboren koorddanser of een onontdekt origamitalent. Of misschien moet ik wel mijn koffers gaan pakken om de honger in Afrika te gaan bestrijden.

### Subtiële signalen

In de kleine praktijkruimte van Arlette Deutekom in een bedrijfsverzamelgebouw in Amsterdam krijg ik eerst een glas water. Arlette werkte jarenlang bij een bank, “tot vier jaar geleden de verveling een beetje begon toe te slaan.” Geleidelijk aan ging het roer om. In

Canada kwam ze in aanraking met de Neuromodulation Technique (NMT) van chiropractor Leslie Feinberg. Ze ging naastuurgeneeskunde studeren en deed een serie NMT-cursussen. In NMT staat het onderbewuste centraal, vertelt Arlette. Op een intuïtieve manier probeert ze uit te vinden waar mijn onderbewuste behoefte aan heeft. “Mijn focus is meestal werk, maar er komen ook hobby’s en persoonlijke dingen bij kijken.”

De populariteit van het on(der)bewuste is de laatste tijd sterk in opmars. In het boek *Het slimme onbewuste* maakte hoogleraar psychologie Ap Dijksterhuis aannemelijk dat ons bewustzijn slechts het topje van de ijsberg vormt. Verreweg de meeste kennis en informatie over onszelf ligt opgeslagen in het ijs van ons onderbewuste. De truc is hoe we die kennis bewust kunnen maken.

Bij NMT wordt er met het onderbewuste gecommuniceerd door middel van een spiertest. Daarin stelt de therapeut het onderbewuste een simpele ‘ja/nee’ vraag, waarop het reageert met een

spierimpuls. Een verstijving van de spier betekent dan ‘ja’ en een ontspanning is ‘nee’. Of net andersom, het is maar hoe je het met het onderbewuste hebt ‘afgesproken’.

Arlette zegt dat ze de spiertest liever bij zichzelf doet, omdat ze dan de subtielere signalen beter kan opvangen. Mijn onderbewuste kan dus blijikbaar ook via haar spieren communiceren. “Als je naar een feestje gaat heb je ook vaak meteen een gevoel voor de sfeer. Die eerste indruk pikt je onderbewuste gelijk op. Zo kan ik ook bij jou dingen oppikken, ik krijg beelden door. Jouw onderbewuste probeert mij iets duidelijk te maken en met de spiertest vraag ik dat verder uit. Ik ben er trouwens van overtuigd dat iedereen dat al doet, beelden zien bij anderen. Soms is het beeld wazig, maar je kunt je daarin trainen. Hoe meer je het doet, hoe makkelijker het gaat.”

Een stuk land met een trekker Genoeg gepraat, het is tijd om te beginnen. Arlette neemt plaats achter haar bureau en concentreert zich. “Er zijn vijftien dingen die ik jou moet vertellen.” Ze pakt haar linkerwijsvinger vast en test de spierspanning. Klopt het? Ja, vijftien dingen. Ze schrijft het getal 15 op.

Het eerste punt is werk. “Dat gaat over schrijven.” Logisch, ik ben journalist, maar mijn onderbewuste schijnt het te bevestigen: “Schrijven is wat je moet doen,” zegt Arlette. “Het geeft je rust. En het gaat een lange tijd door.” Het eerste kan ik in ieder geval beamen.

“Op dit moment zijn er twee dingen waar je onderbewuste interesse in heeft. Het ene heeft te maken met spiritualiteit en kunst, als een interessegebied om over te schrijven.” Interessant. Ik zie mogelijkheden voor een vaste column in Onkruid.

“Het andere thema heeft te maken met het schrijven over natuur, dieren en land- ►

► bouw.” Landbouw? Er gaan geen bellejtes rinkelen. Arlette test weer bij zichzelf. Ja, toch echt landbouw. “Ik zie een stuk land met een trekker.” Nu ik erover nadenk, vorig jaar ging een reportage voor de krant over een opleiding tot biologische boer. Ik stond daar inderdaad midden op het land tussen de trekkers.

We gaan verder. “Er is een sterke connectie met je moeder.” Dat is in ieder geval in de roos. “Samenzijn met je moeder is belangrijk. Jouw onderbewuste wil meer tijd met haar doorbrengen.” Oké onderbewuste, gaan we aan werken.

Dan zeg ze iets dat me doet glimlachen. “Jouw onderbewuste heeft ook behoefte om kennis over te dragen als in een soort lesgeven, maar dan meer in cursusverband. En niet hele dagen lang, maar af en toe. Een paar keer per jaar een cursus van een keer of tien. Volgens mij word je daar erg blij van.” Ik geef ongeveer drie keer per jaar een meditatiecursus in Amsterdam, die elke keer zo'n tien lessen duurt. Dat geeft me inderdaad veel voldoening. Tjonge. Dat kwekt mijn onderbewuste dus allemaal door aan Arlette.

### Mijmeren op een rotspunt

Dan gaat het over sport. Voor mij een levensdoel, zegt Arlette. Ik ben inderdaad een behoorlijk fanatieke hardloper. Train soms twee keer per dag, heb een coach en een club, loop marathons, dat soort werk. “Maar hier zitten wel blokkades onder, zogenaamde informatiefouten.” Ik kamp op het moment met een blessure. Zou dat het zijn? “Je hebt het nodig om alles te geven, maar op dit moment is het te weinig. Het is knallen, maar dan ook bah, een tijdje niet.” Herkenbaar.

We zijn bij het zevende punt aanbeland. “Een paar keer per jaar heeft je onderbewuste de behoefte om er helemaal uit te stappen. Je wilt je dan totaal niet bezig houden met al je routines. Het is de

batterij opladen of een herstart maken.

Het belangrijkste is dat je je losmaakt van je normale bezigheden, alsof je de reset-knop indrukt.” Mijn mond valt weer open van verbazing. Ik ga inderdaad zo'n drie keer per jaar op een retraite van twee weken. Dan gaan alle stekkers eruit en kom ik los van mijn werkzaamheden weer helemaal tot rust. We zijn pas op de helft van de sessie en ik voel me als een boek waar Arlette hardop uit voorleest. Ook de punten die volgen over geld, relaties, muziek en overgave zijn erg herkenbaar. Ik hoor Arlette zeggen dat er in de toekomst een grote ommezwaai zal plaatsvinden. Mijn onderbewuste schijnt aan te geven dat filosoferen en natuur dan een rol gaan spelen. Ik zie mezelf al mijmerend op een rotspunt in Griekenland of gelukkig banlerend door een Engels heuvellandschap. Een bemoeidigend beeld.

### Even slikken

Het eerste deel van de sessie is voorbij. Nu volgt een helend stuk. Arlette gaat kijken welke blokkades er in mijn onderbewuste zitten. “Het onderbewuste weet in feite alles, maar niet alle lagen van het onderbewuste zijn er zich bewust van. Als de kennis niet overal doorringt kan dat zich uiten in ziekte of emotionele problemen.” In NMT-taal heten zulke blokkades ‘informatiefouten’. “Het onderbewuste ziet dan niet duidelijk wat de behoefte is. Het filter is niet helder.” Arlette gaat aan mijn onderbewuste vragen welke informatiefouten er zijn. Ze loopt een paar vragenlijsten door, test haar wijsvinger op spierspanning en klopt na elke opgespoorde informatiefout een aantal keer over mijn rug. Onderwijl presenteert ze haar conclusies. Was het tot dusver vooral rozengeur en maneschijn, nu wordt het toch even slikken. “Hoe jij je emotioneel gedraagt, ►

**Ik voel me als een boek waaruit Arlette hardop voorleest**

▶ loopt niet helemaal lekker. Dat zit niet goed in je optimale gezondheidbeeld. Je optimale gezondheidbeeld is sowieso een beetje warrig. Je ontvankelijkheid voor deze sessie was ook laag. Je bewuste geest gelooft er wel in, maar je onderbewuste weet het niet zo zeker. Ik heb ook getest in hoeverre je in het hier-en-nu bent en dat was maar zo-zo.” Goed om je eigen zwakke kanten te kennen, prent ik mezelf in.

Aangezien het onderbewuste uitgaat van het optimale gezondheidbeeld moet alles dat daarvan afwijkt worden gecorrigeerd. Er is dus werk aan de winkel. Maar als die blokkades allemaal in mijn onderbewuste zitten, hoe kan ik er dan bij? “Met intenties,” zegt Arlette. “NMT is in essentie intentieheiling. Zo wordt het onderbewuste geherprogrammeerd. Met spier testen spoor je de informatiefouten op en vervolgens geef je met intenties instructies door waardoor het onderbewuste de verkeerde afstemming loslaat.” Zo simpel is het? Je zegt ‘los!’ en het beestje gehoorzaamt? “Het is vreemd voor mensen om te accepteren, maar zo werkt het wel. Het zelfhelend vermogen is heel groot. Dat is ook

het ongrijpbare van NMT, want hoe doe je zo’n intentie dan? Nou, dat doe je gewoon. Je hebt geen pilletje of zo waar het in zit.”

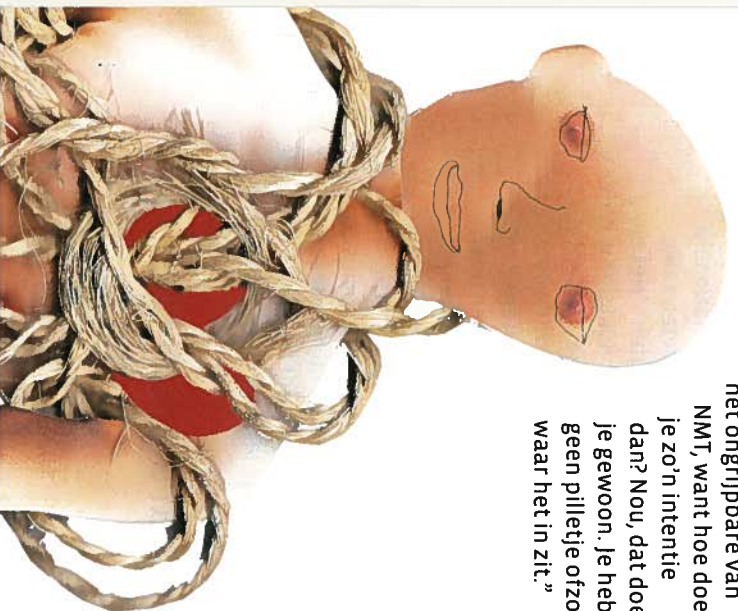
**Bewustzijnsvelden**  
De informatiefouten zijn opgespoord, de intenties zijn doorgegeven, de sessie is ten einde. Het is nu aan mijn onderbewuste om zich te voegen naar de blauwdruk van zijn optimale gezondheid. Volgens NMT ligt die blauwdruk in al onze weefsels opgeslagen en stemt ons onderbewuste zich voortdurend af op die informatie.

Is onderbewuste hier dan niet gewoon een andere naam voor de ziel? Arlette: “NMT spreekt zich er niet zo over uit, maar zelf zie ik het wel zo. Ik beschouw de ziel als het patroon van informatie, ons eigen bewustzijnsveld dat altijd blijft bestaan en zich verder ontwikkelt.”

NMT baseert zich op de theorie van morfogenetische velden die de Engelse bioloog Rupert Sheldrake begin jaren tachtig formuleerde. Volgens Sheldrake heeft elke levenssoort een eigen bewustzijnsveld waar het informatie aftapt en die zijn vorm en ontwikkeling bepaalt. Zo zijn er morfogenetische velden voor planten, dieren en kristallen, maar specifieke ook voor hardlopers, loodgieters en onderwijzers. Onze hersenen fungeren daarin als een soort radiotoestel dat afstemt op de frequenties van het veld waartoe het behoort. De blauwdruk van onze optimale gezondheid ligt ook in die bewustzijnsvelden opgeslagen. Terug naar de praktijk. Ik heb namelijk vers na de sessie ook nog een paar vragen aan Arlette.

**Al met al herken ik veel van wat mijn onderbewuste aangeeft. Ik ben dus goed bezig?**

“Jij doet inderdaad wat je hart je ingeeft en waar je onderbewuste behoefte aan heeft. Er zijn veel mensen die heel goed in contact staan met hun onderbewuste. Maar ook heel veel niet. Ik denk dat het ongeveer fifty-fifty is. Ik ken heel veel mensen uit mijn omgeving die voortdurend klagen over hun werk, maar toch zie ik dat ze precies doen wat hun onderbewuste verlangt.”



# “Je kunt niet tegen iemand zeggen: je wordt bollenboer want dat wil je onderbewuste”

## Dat is toch met elkaar in tegenspraak?

“Dat heeft met die informatiefouten te maken. Daar zitten dan blokkades onder die je moet oplossen. Als je niet doet wat je onderbewuste echt verlangt denk ik dat je nooit zo gelukkig kan zijn als wanneer je die behoeftes wel zou volgen. Want dat is toch levensdoel nummer één: gelukkig zijn. Ik geloof ook niet in levenslessen leren. Ik geloof alleen dat je moet doen waar je eigenlijk voor bestemd bent, dat wat je onderbewuste graag wil. En dat is heel moeilijk, want hoe weet je dat? Een heleboel keuzes kunnen uit blokkades gemaakt worden. Ik had een collega die heel erg bezig was met zijn carrière. Hij was ervan overtuigd dat dat was wat hij moest doen. Ik heb een paar keer heel goed naar hem gekeken en het was heel gek, maar ik voelde dat hij juist heel erg paste in een kweekbedrijf van bloembollen. Dat kun je dan natuurlijk niet tegen zo iemand zeggen: je wordt bollenboer want dat wil je onderbewuste.”

## Zelf heb je wel zo'n ommezwaai gemaakt door je werk bij de bank op te zeggen.

“Ik had al jaren het gevoel dat ik iets miste en dat ik iets met mijn handen moest doen. Ik was al bezig met schilderen, maar dat was het niet echt. Toen vertelde iemand mij dat ik moest gaan beeldhouwen. Daar had ik nog nooit over nagedacht. Met NMT heb ik het bij mezelf onderzocht en het klopte inderdaad. Tijdens de eerste keer beeldhouwen kwamen er ook gelijk tranen los. Het was enorm helend.”

## Werk NMT voor iedereen?

“Ik denk dat alle mensen die ik behandeld heb er baat bij hebben. Mijn vriend is nog het meest sceptisch, maar zelfs hij voelt

dat het wat doet. Ik had ook een client die een auto-ongeluk had gehad waar hij ongelofelijke hoofdpijn en een whiplash aan overhield. Met hem was één sessie voldoende. Eerst werd het erger, maar na twee dagen was het helemaal over. Dat heb je niet bij iedereen hoor.”

## Er zijn ook sceptici die zeggen: ja, dat is het placebo-effect.

“Dat is het mooiste effect dat er is. Placebo is eigenlijk hetzelfde als intentiëheling. Als jij er in je onderbewuste honderd procent van overtuigd bent dat iets werkt, dan werkt het ook. Je zou kunnen zeggen dat NMT het placebo-effect verklaart. Deepak Chopra en The Secret hebben het er ook over. Het heeft met positief denken te maken. Als alles in het onderbewuste helemaal positief en gezond is, volgt het lichaam vanzelf.”

## Kan je bij iedereen zijn levenstaak achterhalen?

“Dat probeer ik met de levensdoelensessie wel te doen. Ik probeer zo duidelijk mogelijk weer te geven wat het onderbewuste zegt en er geen verhaal omheen te breien. Sommige mensen hebben een hele specifieke taakomschrijving, zoals bij jou, maar bij anderen is het minder specifiek. Die hebben het bijvoorbeeld nodig om met mensen te werken. Dat kan dan in de horeca zijn, of in het ziekenhuis, hoe ze dat verder invullen maakt niet uit. Maar als je erraar luistert geeft het je de meeste voldoening. En als het je niet gelukkig maakt zitten er blokkades onder die je moet oplossen. En als je dan nog steeds niet gelukkig bent heb ik mijn sessie niet goed gedaan.” ■