

## **HET PLACEBO-EFFECT VAN RELIGIE**

**Een placebo-effect is een positief psychisch effect dat optreedt door vertrouwen in de heilzame werking van een behandeling (bijvoorbeeld meer gevoel van welbehagen of opluchting), aldus een van de definities ervan op het internet. Dit effect is vooral bekend bij het toedienen van medicijnen, maar het placebo-effect is – zij het op een iets andere manier – ook zichtbaar bij religie.**

### **Wat is religie en is religie bewijsbaar?**

Voor het aantonen van een verband tussen religie en placebo-effect hier eerst een definitie van het begrip religie. Onder religie wordt gewoonlijk een van de vele vormen van zingeving (aan het leven) of het zoeken naar betekenisvolle verbindingen verstaan. Alle religies hebben gemeen dat ze een relatie leggen met een zogenaamde transcendent (= bovennatuurlijke) werkelijkheid. Die heeft meestal de vorm van een god en is soms abstracter en meer mystiek en is niet tastbaar en niet bewijsbaar zoals bijvoorbeeld iets ontastbaars als de zwaartekracht dat wel is. Ook wie niet in de zwaartekracht gelooft, moet erkennen dat wie van een flat springt (te pletter) valt. Het bestaan van god is niet te bewijzen. Het tegendeel overigens ook niet, maar dat verandert niets aan de onbewijsbaarheid van god. Het bestaan van god is gebaseerd op gevoel, op vermoedens en wellicht ook op de hoop dat er zoiets als een opperwezen is.

### **Hoe het placebo-effect werkt**

Bij een placebo-onderzoek krijgt een deel van een groep testpersonen een echt medicijn en een deel een nepmedicijn toegediend. De deelnemers weten soms dat de kans bestaat dat zij een niet werkend medicijn hebben gekregen. Gebleken is dat ook onder de groep die een nepmedicijn kreeg positieve veranderingen optraden. Bij een placebo-effect is er dus daadwerkelijk sprake van een positieve reactie, hoewel dat logischerwijze niet kan. Waar komt dat door? De menselijke psyche. De psyche is een krachtig instrument waarmee de mens zijn eigen gevoel en zelfs (tot op zekere hoogte) zijn lichamelijke gezondheid kan beïnvloeden. Een placebo-effect is wel degelijk een echt effect of gevoel. Een effect dat echter foutief wordt toegeschreven, namelijk aan een neppil of een onbewijsbare god terwijl het effect gecreëerd wordt door het geloof in iets.

### **Het placebo-effect en religie**

Voor zowel een neppil als het geloof in religieuze dogma's geldt dus dat het geloof erin zorgt voor een positieve beleving. Iemand die een neppil slikt, voelt zich beter omdat hij denkt dat het (misschien) een echte pil is. En iemand die in god gelooft, voelt zich getroost of gesteund omdat hij denkt dat god bestaat. Er zijn gevallen bekend van pelgrims die na hun bezoek aan een pelgrimsoord beweren dat hun pijn verlicht is of die zelfs na het drinken van zogenaamd heilig water opstaan uit hun rolstoel. Bij placebo-onderzoeken weet een deelnemer, als gezegd, dat hij (mogelijk) een placebo slikt, net zoals een religieuze meestal wel weet dat hij mogelijk in iets gelooft dat niet waar is. Als je een religieuze persoon vraagt waarom hij denkt dat wat hij gelooft waar is, krijg je immers vaak het antwoord: "Het gaat erom dat je het moet geloven. Daarom heet het ook 'geloof'!"

Overigens is de vergelijking van het placebo-effect van medicijnen en van religie misschien niet helemaal zuiver omdat bij een placebopil achteraf kan worden bewezen dat het het geloof in de echtheid van de pil was die voor een goed gevoel zorgde en niet de werkzame stof in die pil (die er immers niet was).

Het placebo-effect van religie is niet bewijsbaar omdat ook niet bewijsbaar is dat de dogma's van een religie verzinsels zijn.

### **Het placebo-effect van religie is meetbaar**

Diverse studies tonen aan dat het geloof positieve effecten op mensen heeft. Een student aan de Faculteit Behavioural, Management and Social Sciences (BMS) van de Universiteit van Twente haalt in zijn scriptie (2016) "De invloed van religie op de risicoperceptie van individuen" een studie uit 2006 aan van de Britse professor sociale wetenschappen Michael Billig. Die studie laat zien dat studenten met een christelijk geloof gelukkiger en stressbestendiger zijn dan studenten zonder religieuze overtuiging. Ook ander onderzoek heeft uitgewezen dat hoop, optimisme en sociale aandacht mentale gezondheid stimuleren. En veel gelovigen putten hoop uit hun religie.

### **Hoe het placebo-effect gelovigen helpt**

Ondanks dat het bestaan van een hogere macht niet bewijsbaar is en dus evengoed waar als onwaar kan zijn, helpt het geloof daarin mensen wel. Net zoals het geloof in (de werking van) een placebopil mensen zich daadwerkelijk beter doet voelen. Anno 2019 behoren nog altijd ruim 3 miljard van de 7,7 miljard mensen die momenteel de aarde bevolken bij een of andere religie (Christendom, Islam, Hindoeïsme, Boeddhisme enz.). Kennelijk heeft religie iets te bieden. Of iemand nu bewust zelf gekozen heeft voor een religie of die religie overgenomen heeft van de ouders, feit is dat zijn geloof hem helpt. Op allerlei manieren. Het behoren bij een religieuze groepering geeft mensen een veilig gevoel. Je deelt dezelfde opvattingen en in nood help je elkaar. Religie geeft mensen antwoord op de vraag waarom ze bestaan, antwoord op levensvragen die anders niet zijn te beantwoorden, troost en berusting bij ellende en tegenspoed en overlijden, hoop op ooit een beter leven (hetzij hier op aarde dan wel in een hiernamaals) en het gevoel dat er bij alles iets/iemand over hun schouder meekijkt en dat ze zelfs in hun allereenzaamste en moeilijkste momenten niet écht alleen zijn. Religieus zijn heeft dus best veel voordelen. Praktische en psychische. Het maakt het aardse bestaan begrijpelijker en draaglijker en geeft het zin en betekenis.

### **De gevaren van het placebo-effect van religie**

Hoewel het placebo-effect zelf een positief effect is, kan het naast positieve gevolgen ook zeker negatieve gevolgen hebben. Bij niet religieuzen is er vaak sprake van een interne locus of control, wat zoveel betekent als het geloof dat je je eigen leven bepaalt en daar dus zelf verantwoordelijk voor bent en invloed op kunt uitoefenen. Bij gelovigen zie je vaak een externe locus of control, het geloof dat je leven door je omgeving, het lot, toeval of andere mensen en/of god wordt bepaald en dat je daar zelf weinig invloed op hebt. De gedachte dat god voor je zorgt en bepaalt wat goed voor je is, leidt er bij sommige christenen toe dat ze hun kinderen niet inenten tegen gevaarlijke ziektes als de mazelen. 'De grens wordt bepaald door de Bijbel. Gezondheid en ziekte vallen ons niet bij toeval, maar uit Gods vaderhand ten deel.' En Jehova's getuigen weigeren bloedtransfusies op grond van de bijbeltekst Genesis 9 : 4 'Doch het vlees met zijn ziel, dat is zijn bloed, zult gij niet eten.' Het weigeren van bloed kan resulteren in de dood. Uit het eerder genoemde onderzoek van Billig (2006) blijkt dat de factoren religieuze leefwijzen en ideologische overtuigingen van individuen een significante rol spelen bij het versterken van de persoonlijke moed van een individu gedurende stressvolle situaties. Een recent voorbeeld van hoe het geloof in god en daaraan gekoppelde overmoed slecht heeft uitgepakt, is dat van de Amerikaanse missionaris John Allen Chau. Die begaf zich vorig jaar november – tegen alle waarschuwingen in – naar de Sentineleilanden om de inboorlingen aldaar te bekeren tot zijn geloof. Zodra hij voet aan land zette, doorboorden zijn beoogde bekeerlingen hem met pijlen.