

## Vraag het de deskundige

## JAN DROST



Jan Drost is gespecialiseerd in de filosofie van de liefde.

## Jaloezie maakt ons heel rationeel

**Ik heb een latrelatie met een man. De ene helft van de week zijn we samen. De andere helft besteden we aan onze eigen bezigheden. Hij heeft een kennis met wie hij op dansles zit. Zij heeft problemen met haar zoon en vraagt vaak hulp aan mijn vriend. Zij hebben wekelijks, zo niet dagelijks contact (telefoon, appjes, mailtjes). Ik betrap mezelf op jaloezie. Wat moet ik doen?**

**A**ls wij jaloers zijn, doen we eigenlijk een mooie ontdekking. We ontdekken de voorwaarde voor onze liefdesrelatie: de ander. We ontdekken de ander als niet-ik, als een vrije persoon die losstaat van onszelf en naar wie we juist daarom kunnen verlangen. Helaas trekken we uit dit mooie inzicht een verkeerde conclusie. Namelijk: help! De vrijheid van de ander maakt ons bang. Het doet ons in een controlekramp schieten waardoor ons verlangen omslaat in beheersingsdrang: we willen grip krijgen op die ander, die ons zo gelukkig maakt (en ons dus ook heel ongelukkig kan maken).

**“**In de liefde is vertrouwen altijd beter. Het is een vorm van geloven als: waar was je? Met wie? Waarom niet met mij? Waarom tot zo laat? Waarom stond je telefoon uit? Jaloezie hanteert het adagium: vertrouwen is goed, controle is beter. Jaloezie is in die zin ook romantisch: we willen door onze grippogingen één worden met die vrije ander, we willen hem begrijpen, snappen, hebben.

**Precies dit maakt jaloezie tragisch en soms ook destructief**, want zo werkt liefde niet. In de liefde is vertrouwen altijd beter, omdat vertrouwen alles is wat we hebben. Vertrouwen is rechtdoen aan de voorwaarde van onze liefde, het is de ander vrijlaten. Vertrouwen is eigenlijk irrationeel: het is niet-weten en dit zo willen laten. Vertrouwen is daarmee een vorm van geloven. Vertrouwen is geloven dat de vrijheid van de ander zich niet tegen ons zal keren. Dit laatste is extra moeilijk als de vrijheid van de ander zich in het verleden tegen ons heeft gekeerd. Dan is het belangrijk jezelf voor te houden dat dit andere anderen waren. Dat resultaten uit het verleden geen garantie bieden voor de toekomst. Als we de liefde echt samen willen doen, staan we altijd deels met lege handen, omdat dat andere deel aan de ander is. Dat we hier soms last van hebben is een goed teken, het betekent dat we openstaan en dat de ander er voor ons toe doet. Een ultieme pijnstillert tegen jaloezie bestaat dan ook niet. Dat is maar goed ook. Die zou ons onverschilliger maken dan goed voor ons is.

**“**Als wij jaloers zijn, doen we eigenlijk een mooie ontdekking. We ontdekken de voorwaarde voor onze liefdesrelatie: de ander. We ontdekken de ander als niet-ik, als een vrije persoon die losstaat van onszelf en naar wie we juist daarom kunnen verlangen. Helaas trekken we uit dit mooie inzicht een verkeerde conclusie. Namelijk: help! De vrijheid van de ander maakt ons bang. Het doet ons in een controlekramp schieten waardoor ons verlangen omslaat in beheersingsdrang: we willen grip krijgen op die ander, die ons zo gelukkig maakt (en ons dus ook heel ongelukkig kan maken).

► Ook een vraag? [hartenziel@persgroep.nl](mailto:hartenziel@persgroep.nl)

## HET PANEL



**VOEDINGS-DESKUNDIGE**  
Ay Lin Kho



**PSYCHO-LOOG**  
Steven Pont



**HUISARTS**  
Rutger Verhoeff

# Beter met een neppil

**Placebo's** Ooit werd het gezien als kwakzalverij, nu zijn wetenschappers juist zeer te spreken over het placebo-effect. Aan de vooravond van het eerste internationale congres over placebostudies tien vragen over neppillen en nepbehandelingen.

Arnoud Kluiters

**W**at is een placebo-effect? Het is de hoop van iedere patiënt: slik een pil en word beter. Bij een placebo-effect komt die verwachting uit na het slikken van pillen zonder werkzame stoffen. Er zijn zelfs ook placebobehandelingen en placebooperaties. Vroeger schreven artsen neppillen voor als ze het even niet meer wisten. Jarenlang bevonden de placebo's zich in het verdomhoekje van de kwakzalverij. Maar de laatste jaren blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat het slikken van placebo's (Latijn voor 'ik zal behagen') kan helpen tegen bepaalde kwalen en pijn.

De goede resultaten inspireerden hoogleraar Gezondheidspsychologie Andrea Evers van Universiteit Leiden en haar collega's tot het organiseren van een congres. Van zondag tot en met dinsdag wordt in die stad het eerste internationale wetenschappelijke congres van de Society for Interdisciplinary Placebo Studies (SIPS) gehouden. Hier komen wetenschappers bij elkaar om over hun onderzoek te praten.

### Hoe werkt het placebo-effect?

Het draait allemaal om ervaringen en verwachtingen. Het lichaam reageert op geuren, geluiden en beelden op basis van eerdere ervaringen, dat heet conditionering. Zoals de geur van appeltaart doet denken aan de woensdagmiddagen dat je moeder thuis appeltaart voor je bakte, zo denk je bij de aanblik van een paracetamolachtig pilletje: dat werkte de vorige keer, dus zal het nu ook wel weer werken.

Ook het gedrag van de arts speelt een rol. Kijkt hij of zij je vol vertrouwen in de ogen en zegt die dat de neppil een goed en betrouwbaar me-

dicijn is, dan verhoogt dat de kans op een placebo-effect. Heeft hij net een sigaret gerookt, is de kamer klein of rommelig, dan kan dat het positieve effect onderuithalen.

De aanblik van een injectienaald en een witte doktersjas of het ruiken van de typische lucht die in ziekenhuizen hangt, zorgen ervoor dat de hersenen stoffen aanmaken. Een bekend voorbeeld is dopamine, een stofje dat ervoor kan zorgen dat iemand zich goed voelt.

### Dus het gedrag van de arts bepaalt het effect?

Hoe overtuigender hij of zij de boodschap brengt, des te sterker kan de werking van het placebo zijn. Als de arts twijfels uitsprekt over het middel, zal de werking nihil zijn.



**Neppillen kunnen ervoor zorgen dat de hersenen pijnstillende stoffen blijven maken**

—Andrea Evers

Maar overdrijven is uit den boze: het placebo-effect werkt dan juist niet, omdat de arts niet geloofwaardig is. De positieve verwachtingen moeten berusten op langdurig positieve ervaringen.

Grappig is dat deze bevindingen ook van toepassing zijn op echte pillen met werkzame stoffen. Als de arts die verstrekt met veel twijfels, zullen ze slechter werken dan als de arts zegt dat het topproducten zijn die pijn verminderen.

**Is ook een tegenovergesteld effect mogelijk? Dat iemand negatieve**

### verwachtingen heeft, die een negatieve invloed hebben op het genezingsproces?

Andrea Evers van Universiteit Leiden noemt dat het nocebo-effect. „Onze hersenen kunnen ook op slechte verwachtingen en negatieve signalen reageren. Maakt een patiënt zich erg veel zorgen over een bepaalde behandeling, dan kunnen juist bijwerkingen of klachten ontstaan.”

### Schrijft mijn arts ook placebo's voor?

Nee. Het gebeurt alleen bij wetenschappelijk onderzoek en de patiënten zijn hiervan op de hoogte. Een groep mensen krijgt neppillen (of nepbehandeling) en een tweede groep (de controlegroep) krijgt echte medicijnen. Zo worden de uitkomsten vergeleken. Een ethische toetsingscommissie beoordeelt dit soort onderzoeken en moet groen licht geven. Een arts schrijft geen placebo's voor aan individuele patiënten.

### Bij welke aandoeningen is een placebo-effect aangetoond?

Het speelt bij alle aandoeningen een rol, omdat het effect tot stand komt door verwachtingen. „Kinderen met juveniele artritis bij voorbeeld, een vorm van reuma, kunnen erg misserig worden van het wekelijks toe te dienen medicijn methotrexaat”, zegt Evers. „Maar wat zie je vervolgens? Sommigen overkomt dit al op de dag vóór ze het middel slikken, ze moeten dan veel en vaak overgeven. Dit is niet het effect van de medicijnen, maar van conditionering. In Leiden onderzoeken we nu of we kinderen kunnen helpen door hun medicatie aan te passen. Dat doen we op zo'n manier dat de hersenen die stoffen dankzij conditionering deels zelf kan aanmaken.”

Dat geldt ook voor andere stoffen die het lichaam zelf aanmaakt. Neppillen kunnen ervoor zorgen dat de hersenen pijnstillende stoffen blij-

GO



ven aanmaken. Evers doet ook onderzoek naar het effect van oxytocine (het zogenoemde knuffelhormoon dat een rol speelt bij het verbinden van sociale contacten met gevoelens van plezier) en van het stresshormoon cortisol (een onstekingsremmer bij allergische reacties).

Bij wetenschappelijke studies is ook een placebo-effect gevonden bij patiënten met de ziekte van Parkinson, zij bleven met een placebo dopamine aanmaken.

#### Maar werkt het ook bij ernstige ziektes als kanker en diabetes?

Natuurlijk kun je dit soort ziektes niet wegdenken of wegpraten, zorgvuldige medische behandeling blijft nodig. Placebo's, de houding van de arts en positieve conditionering kunnen er wel toe leiden dat een behandeling zo goed mogelijk werkt en pa-

tiënten minder gebukt gaan onder hun ziekte.

#### Werkt een placebo bij iedereen?

Ja. Het gaat immers om een verwachting. Het maakt niet uit of je jong of oud bent, man of vrouw. In theorie kan het placebo-effect bij iedereen



De tijd is voorbij dat het placebo-effect werd gezien als verbeelding van de patiënt

—Andrea Evers

optreden. Maar verwachtingen verschillen per persoon, ook als ze tegenover dezelfde arts zitten.

#### Waarom heeft placebobehandeling op eens zo veel aandacht van wetenschappers?

Volgens Evers komt dat doordat in meerdere onderzoeken neurobiologisch bewijs is geleverd voor de werking van placebo's. „Voor zover bekend speelt het placebo-effect een rol bij alle behandelingen en aandoeningen. Het enige dat immers nodig is, is een positieve verwachting dat een behandeling werkt. De tijd is voorbij dat het placebo-effect werd gezien als verbeelding van de patiënt.”

#### Werkt een placebopil ook als je weet dat het nep is?

Evers: „Ja. Collega's van de Universiteit van Boston in Amerika hebben

dit onderzocht bij patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom en bij patiënten met chronische pijn. Eerst vertelden ze over de mogelijk positieve werking van placebo's en daarna hebben ze een placebopil voorgeschreven. Wat bleek? Het werkte ook als die patiënten wisten dat ze een neppil kregen. Ze hadden minder klachten na de behandelingen met placebo's. Het gaat dus om de verwachting dat een middel een positief effect kan hebben, zelfs als dit middel een placebo is. Dit is een belangrijk gegeven: we kunnen dus patiënten én artsen gewoon alles vertellen over de werking van placebo's en dan nóg werkt het.”

Bron: Andrea Evers, Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston, Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (Nivel).

▲ Placebopillen werken bij alle aandoeningen: het gaat om de werking die je verwacht.

ILLUSTRATIE EVERT KWOK