

GODSDIENSTPSYCHOLOOG MICHIEL VAN ELK

‘SPIRITUELE ERVARINGEN GEVEN BETEKENIS AAN HET LEVEN’

Als tiener was hij een radicaal gelovige. Als twintiger besloot hij dat zijn geloof niet te rijmen viel met de wetenschap. Vandaag schrijft godsdienstpsycholoog Michiel van Elk over de zin en onzin van religie. ‘Nederlanders stellen tegenwoordig zelf hun religieuze identiteit samen.’

Door Vittorio Busato

Best bijzonder, een ex-gelovige die als wetenschapper een boek met de titel *Extase* schrijft over God en allerlei religieuze en spirituele ervaringen. Een boeiend en goed geschreven boek ook, zonder cynisme, niet gedreven door een wens om af te rekenen met een religieus verleden, maar door een open, participerende houding. Psycholoog Michiel van Elk groeide op in een orthodoxe Pinkstergemeente en ervoer als tiener levendige religieuze ervaringen. ‘God voelde voor mij als een soort warme deken. Ik had vaak het gevoel dat ik Zijn aanwezigheid kon voelen, zien of horen. Een gevoel dat me kippenviel bezorgde. Ook meende ik Zijn stem te kunnen horen. Ik stelde me open voor beelden waarvan ik dacht dat ze van God kwamen. Als het beeld van onze televisie plots helder werd als we de antenne verplaatsten, dacht ik: om met God in contact te komen, moeten we zijn signalen goed opvangen.’

Sinds zijn 25ste beschouwt Van Elk zichzelf als ex-gelovige. ‘Door mijn studies filosofie en psychologie en de kennis die ik opdeed over ons brein, vond ik het steeds lastiger om in God te blijven geloven’, klinkt het onbedoeld bijna als een biecht. Gaandeweg begon Van Elk steeds meer op twee gedachten te hinken. ‘Aan een neurowetenschappelijke stage hield ik een

tijdlang een reductionistisch wereldbeeld over: wij zijn ons brein. Inmiddels zie ik wel in dat we veel meer zijn. In Utrecht volgde ik colleges bij de filosoof Herman Philipse, auteur van onder meer *Het atheïstische manifest*. Hij had zeer overtuigende argumenten om het bestaan van God te ontcrachten. Op een avond thuis realiseerde ik me dat het wel heel onwaarschijnlijk was dat God bestond.’

Sindsdien is hij agnost. ‘De vraag of God wel of niet bestaat, kunnen mensen niet beantwoorden.’

U schrijft dat u toen een diep gevoel van harmonie ervoer. Geen schuldgevoelens?

Nee. Ik was wel bang voor een dreigende zinloosheid. Wat zou het nut zijn van alles? Alles wat ik voor waar had gehouden en allerlei keuzes die ik had gemaakt, stonden ineens op losse schroeven. Maar innerlijk voelde ik me juist veel meer één. Mijn ‘omgekeerde bekering’ was als een spirituele ervaring, en ik had daar vrede mee.

Hoe reageerden uw naasten erop, uw familie en mensen uit de Pinkstergemeente?

Aanvankelijk geschrokken: er valt iemand uit de kudde. Mijn ouders waren bang dat ik naar de hel zou gaan en niet behouden



MICHEL VAN ELK

Michiel van Elk (1980) studeerde psychologie en filosofie aan de Universiteit Utrecht en Radboud Universiteit Nijmegen. Hij promoveerde in 2010 aan de Radboud Universiteit cum laude op een bio-psychologisch onderwerp. Sinds 2013 is hij als onderzoeker en docent verbonden aan de Programmagroep Sociale Psychologie van de Universiteit van Amsterdam. Van Elk heeft een groot aantal publicaties op zijn naam in toonaangevende wetenschappelijke tijdschriften. Op 7 oktober verschijnt bij Uitgeverij Boom zijn boek *Extase. Over de Godhelm en andere religieuze ervaringen*. Eerder schreef hij *De gelovige geest* en, samen met Sabine Hunnius, *Het babybrein*, waarvan binnenkort een update verschijnt.



kon worden. Die gevoelens verdwenen na verloop van tijd naar de achtergrond. De meesten werden milder. Ik gooide mijn leven ook niet ineens over een andere boeg. Ik was jong getrouwd, had jong kinderen gekregen, ik maakte er niet plots een potje van. Ik heb nog altijd veel gelovige vrienden met wie ik geanimeerde discussies voer over het geloof, op een niet-veroordelende

‘De evolutieeler compatibel proberen te maken met het geloof in God komt op mij gekunsteld over’

manier. Veel gelovigen interpreteren hun geloof sowieso vrijer dan vroeger. Steeds minder christenen zien het geloof als zwart-wit, bevestigen analyses van het Sociaal Cultureel Planbureau.

Is het schrijven van het boek *Extase* ook een soort aflaat geweest? Dat u uw naasten en geloofsgemeenschap laat zien dat u, weliswaar op een wetenschappelijke manier, nog altijd met het geloof bezig bent?

Daar zit iets in. Een vriend van me maakte een vergelijking met schrijver Maarten 't Hart. Al jaren verwerkt hij zijn religieuze verleden in zijn boeken. Mijn inspiratie en fascinatie komen onmiskenbaar ook voort uit mijn jeugd.

Zelf denk ik dat ik voor een groter publiek nu wel ben uitgeschreven over het geloof. Wetenschappelijk onderzoek er naar blijf ik doen.

Godsdienstpsychologie heeft een sterke relatie met de oorsprong van de psychologie als wetenschap. Hoe komt dat?

Ik vermoed door persoonlijke belangstelling. William James (auteur van *The Principles of Psychology* (1890), red.), een van de grondleggers van de psychologie, was zeer geïnteresseerd in spirituele ervaringen. Hij experimenteerde zelf met drugs en psychedelica. Religieuze ervaringen kunnen ons heel veel leren over de menselijke geest in het algemeen, vond hij.

Steeds meer mensen vallen volgens u in een nieuwe categorie: de ‘zoekend gelovige’. Wat bedoelt u daarmee?

In Nederland is dat vooral een gevolg van de ontzuiling. Er is zoveel meer informatie beschikbaar, wetenschappelijke vooral, waardoor we steeds minder vasthouden aan één vaststaand wereldbeeld. We stellen tegenwoordig zelf onze religieuze identiteit samen. Religie is minder gebaseerd op een passief ‘van horen zeggen’. Mensen willen religie meemaken. De eigen ervaring is de maatstaf. Als iets goed voelt, is het voor ons waar.

Meten is weten. Kunnen geloof en wetenschap samengaan?

Er bestaan vooraanstaande wetenschappers die heel gelovig zijn. Het intrigeert mij dat beide elkaar niet per

se hoeven uit te sluiten. Dat neemt niet weg dat zij geconfronteerd worden met een academische wereld waarin je met goede argumenten moet komen waarom je gelooft. Gelovige wetenschappers verzinnen soms hele filosofische en theologische theorieën om die ogenschijnlijke contradictie te laten kloppen. Eigenlijk is dat een intellectueel spelletje. Alsof wetenschap en religie niet met elkaar zouden conflicteren. Het komt op mij wel eens gekunsteld over om de evolutieeler compatibel te maken met het geloof in God. Mijn vrijheid als wetenschapper schuilt erin dat ik mezelf niet als bevooroordeeld zie, ik sluit niets uit. Als gelovige was ik veel dogmatischer.

Toch concludeert u dat we allemaal actief op zoek moeten naar spirituele en religieuze ervaringen. ‘Bezoek een kerk! Ga naar een ayahuascaceremonie! Volg een meditatiecursus! Luister naar hoopvolle praise and worship-muziek! Ga naar een museum of trek de woeste natuur in!’ schrijft u. Moet u dat niet nuanceren? Wat als je die extase vindt in de radicale islam?

Het is niet zozeer mijn eigen conclusie. Die adviezen zijn gebaseerd op bestaand onderzoek en de beschikbare kennis. Ik ben er zelf sceptisch over. Overigens legt wetenschappelijk onderzoek nogal eenzijdig de nadruk op de positieve kanten van religie en spiritualiteit. Het negatieve is onderbelicht, wellicht door onbewuste vooroordelen van de onderzoekers. Extase heeft ook een gevaarlijke kant. Bijvoorbeeld als

moslimextremisten zichzelf opofferen voor een 'hoger doel'. In mijn boek is dat buiten mijn blikveld gebleven. Het zijn uitzonderingen.

Maar wel uitzonderingen waar de media veel aandacht aan besteden. Kan je mensen eigenlijk deradicaliseren?

Tja ... ik weet het niet. Als iemand een waanidee heeft en dat niet meer kan toetsen aan de werkelijkheid, wat bij radicalisering het geval is, dan wordt het moeilijk daar nog op in te grijpen of hem of haar op andere ideeën te brengen.

Ziet u zichzelf als gederadicaliseerd van streng gelovige tot agnost?

In zekere zin wel. Het is een langdurig proces geweest, een eigen keuze ook. Het is moeilijk te voorspellen hoe dat uitpakt. Ik heb meerdere vrienden die eenzelfde traject hebben doorlopen qua studie en wetenschappelijke carrière. Zij geloven nog steeds. Objectieve informatie geven is geen garantie voor deradicalisering.

Godsdienstwaanzin staat niet in de DSM, de Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders, de 'bijbel' voor psychopathologie. Een vergissing?

Nee. De DSM gaat uit van de vraag of iets disfunctioneel is voor een persoon of schadelijk voor iemand in de omgeving van die persoon. Als niet-gelovige kun je denken dat iemand aan godsdienstwaanzin lijdt. Maar als die persoon binnen zijn geloofsgemeenschap is geaccepteerd met zijn ideeën en geen last ondervindt, waarom zou je dat dan als stoornis opnemen?

Is er wetenschappelijk bewijs dat bidden helpt?

Nee.

En biechten?

Als psychologisch mechanisme werkt dat. Mensen verlaten opgeruimder de kerk.

En meditatie? Sommige zorgverzekeringen rekenen lagere premies voor klanten die mediteren.

Dat lijkt wel wat te doen, al weten we niet precies wat. Het is onduidelijk of de ene mediatievorm beter werkt dan de andere. Evenmin is duidelijk of gewone ontspanningsoefeningen een vergelijkbaar effect sorteren.

Uit interesse voor de geestverruimende effecten ervan heeft u actief deelgenomen aan een Mexicaanse ceremonie met de peyotecactus en aan een ayahuasca-ceremonie, waarbij psychedelische thee wordt gedronken onder begeleiding van een sjamaan. Bij die laatste ceremonie ervoer u diepe inzichten, schrijft u.

Ik geef college over de effecten van psychedelica en had steeds sterker het idee dat ik daar als outsider over vertelde. Vanuit neurocognitief perspectief kan dat, maar niet vanuit fenomenologisch perspectief. Daarom wilde ik de effecten van psychedelica zelf ervaren.

U raadt mensen aan er open voor te staan en daar eventueel extase in te vinden. Maar die psychedelica kunnen toch ook verkeerd vallen?

Zeker. Daarom is goede begeleiding zo noodzakelijk. Je moet je absoluut veilig weten. Dat was voor mezelf ook een vereiste. Door die ayahuasca-thee zag ik aanvankelijk eindeloze geometrische patronen, alsof ik me in een prachtige, kleurrijke virtuele wereld bevond. Ik werd daar niet angstig van. Integendeel, het voelde heel prettig. Ik verbaasde me erover wat ons brein allemaal kan produceren. Op het einde ervoer ik sterke emotionele inzichten. Ik zag mezelf door de ogen van mijn jongste zoon. Ineens werd ik me erg bewust van mijn vaderrol en hoe mijn zoon naar me opkeek, terwijl ik tegelijkertijd heel sterk de oneindig grote verantwoordelijkheid voelde die ik als vader heb. Ik voelde dat ik hem moest laten weten dat ik voor hem moet zorgen, er voor hem moet zijn, dat hij het goed doet.

Kunnen psychedelica tot hersenbeschadigingen leiden?

Voor zover ik weet, zijn er geen schadelijke effecten op de lange termijn en zijn psychedelica fysiek niet verslavend. Ze verstoren tijdelijk de balans tussen neurotransmitters. Daarvan kun je je

een dag later wat somber voelen. Alcohol heeft veel ernstiger effecten op het brein en het lichaam.

In uw boek heeft u het over het entropische brein. Wat is dat precies?

Normaal gesproken heb je allemaal vast gebaande paden in het brein. Dat zijn

'De ayahuasca-thee dropte me in een prachtige, kleurrijke virtuele wereld. Ik ervoer sterke emotionele inzichten'

de snelwegen van ons brein waarlangs de informatieoverdracht plaatsvindt. Bij psychedelische ervaringen raken die paden ontvlecht en ontstaan er allerlei dwarsverbanden, waardoor de chaos in het brein groter wordt. Allerlei hersendelen die normaal gesproken niet met elkaar communiceren, komen met elkaar in verbinding te staan. De entropie, de wanorde, neemt toe. Daardoor krijg je associatieve ervaringen die je normaal niet hebt.

Raad u psychedelica aan voor brainstormbijeenkomsten in het bedrijfsleven?

(Licht) Er wordt wel gezegd dat alle programmeurs in Silicon Valley microdoses LSD zouden gebruiken. Ook Steve Jobs zou iedere dag een klein beetje van een LSD-zegel hebben genomen om associatiever en creatiever te zijn.

Ziet u zichzelf ooit terugkeren naar uw geloof?

Nee, dat is een afgesloten hoofdstuk. Dat wil niet zeggen dat ik me volledig afsluit voor spirituele gevoelens. Die geven, op een niet-dogmatische manier, diepere betekenis aan mijn leven. Ze plaatsen alles in een breder perspectief. Vorige week was ik op vakantie in Zwitserland. Ik wandelde er door een prachtig berglandschap met beekjes. De hele dag kwam ik niemand tegen. Dat was voor mij een aangename, spirituele ervaring. Het is mijn manier om op de reset-knop te drukken, om me weer op te laden. P&B

Michiel van Elk, Extase. Over de Godhelm en andere religieuze ervaringen, Boom, € 20.

