

## **Wat is werkelijkheid?**

Wij mensen zijn al snel geneigd om alles wat we zien of horen of voelen voor waar aan te nemen. Maar is het wel waar? Is het wel echt? Werkelijkheid staat namelijk zo dicht bij de illusie dat de twee soms niet van elkaar te onderscheiden zijn.

In het boek 'Het experimentator-effect. Op zoek naar scheurtjes in de werkelijkheid' laat schrijver Peter Vrijdag zien dat de grens tussen werkelijkheid en illusie flinterdun is. Het boek – boordevol harde wetenschap en fascinerende wetenschapsfilosofie – laat aan de hand van interessante voorbeelden zien dat maar weinig is wat het lijkt.

### **Illusie**

Wat is de werkelijkheid? En bestaat 'de werkelijkheid' eigenlijk wel? Is het niet zo dat we allemaal een eigen werkelijkheid hebben? Het is een interessante kwestie, maar wel eentje die veelal wat abstract blijft. Maar niet in het boek van Vrijdag. Met behulp van wetenschappelijke onderzoeken en aansprekende voorbeelden brengt hij deze fascinerende gedachtegang tot leven. Zo pakt hij er bijvoorbeeld de optische illusie bij. U ziet 'm hiernaast. Ziet u ook een witte driehoek? Bijzonder, want deze bestaat helemaal niet. Wanneer we dit plaatje waarnemen, voegt ons brein er wat informatie aan toe, zodat het plaatje (wat op zichzelf eigenlijk heel gek is) wat logischer wordt.

### **Placebo**

Uit de optische illusie blijkt al dat wat wij als de werkelijkheid beschouwen, sterk afhankelijk is van ons eigen perspectief. Maar soms gaat dat nog een stap verder. In 1994 verzamelde chirurg J. Bruce Moseley tien mannen die artritis in de knie hadden. Hij vertelde ze alle tien dat hij ze ging opereren. De mannen werden verdoofd en de operatie volgde. Bij twee mannen schraapte hij wat kraakbeen weg en spoelde hij de knie. Bij drie mannen spoelde hij enkel. En vijf mannen opereerde hij niet eens. Hij maakte alleen enkele sneetjes in de knie zodat de mannen zouden denken dat ze geopereerd waren. Zes maanden later

hadden alle mannen aanzienlijk minder pijn in de knie. (Nep)Operatie geslaagd!  
Maar wat is nu werkelijkheid? Was de pijn die de mannen voelden wel echt?  
Bepaalden hun gedachten niet wat ze voelden en was dat gevoel dus eigenlijk niet echt?

## **Ouderdom**

En als dat met pijn zo werkt, hoe zit het dan met ouderdom? Ook daarvoor kan Vrijdag een interessant experiment aanhalen. Onderzoekers verzamelden twee groepen mannen die tussen de 70 en 80 jaar oud waren. De eerste groep werd naar een huis gebracht waar de heren de opdracht kregen om zich te gedragen als jonge mannen die in de jaren '50 leefden. De tweede groep kwam een week later in het huis aan (toen de eerste groep alweer weg was) en kreeg de opdracht om zich enkel dingen uit de tijd dat ze jong waren, te herinneren. In het huis stonden alleen maar dingen uit de jaren '50: een zwartwit tv, een oude radio, etc. De mannen moesten zelfs praten over zaken uit de jaren '50: bijvoorbeeld de Koude Oorlog en de lancering van de eerste Amerikaanse satelliet. De eerste groep sprak erover alsof deze er middenin zat. De tweede groep haalde er herinneringen over op. Na enige tijd keken de onderzoekers hoe het met de mannen ging. Tot hun stomme verbazing waren alle mannen na die week in het huis fitter. Ze scoorden beter tijdens IQ-testen, liepen beter, hadden flexibelere gewrichten, minder last van artritis, enzovoort. Maar de grootste verbetering maakten de mannen die zich als jonge mannen hadden voorgedaan, door. Hun lichamen leken echt jonger te zijn geworden. "Aan het eind van deze studie, speelde ik touch football met deze mannen, waarvan sommigen niet langer met een stok liepen," zo zou onderzoeker Ellen Langer na afloop van het experiment verklaren.

## **Meer**

Naast het placebo en de optische illusie komen nog veel meer voorbeelden aan

bod die erop wijzen dat de werkelijkheid in veel gevallen door onszelf wordt gecreëerd. Eng of hoopgevend?

Wie gek is op harde wetenschap, maar ook niet terugdeinst voor wat wetenschapsfilosofie zou dit boek toch echt een kans moeten geven. Alleen al vanwege de vele razend-interessante studies die Vrijdag aanhaalt, is zijn boek de moeite waard. Een antwoord op zijn centrale vraag – bestaat de werkelijkheid – vindt hij niet. Maar hij geeft ons wel voldoende stof mee om verder over die vraag te filosoferen. Het boek kan u ook iets kritischer maken en uw kijk op wat u voorheen voor de werkelijkheid aanzag voorgoed veranderen. Bovendien roept het boek ook genoeg andere interessante vraagstukken op. Want als we de werkelijkheid (deels) zelf scheppen met onze gedachten, kunnen we deze toch misschien ook (deels) met onze gedachten veranderen en verbeteren?

(Scientias.nl, door Caroline Kraaijvanger)