

Styrk dit helbred – tro på Gud

INDLAND

Af Iben Thranholm 4. feb. 2022/05



Inden for de sidste 25 år er lægevidenskaben begyndt at interessere sig for troen og dens betydning for vores helhed og mentale trivsel. Hvilke resultater er videnskaben kommet frem til?

Disse spørgsmål besvares her af forskeren Niels Christian Hvidt. Han er professor i åndelig og eksistentiel omsorg ved Forskningsenheden for Almen Praksis på Syddansk Universitet.

Da Niels Christian Hvidt skrev sin teologiske doktorgrad om det kristne profetbegreb, begyndte han at interessere sig for sammenhæng mellem mirakler, spontane helbredelser og tro. Det førte ham over i forskningsfeltet tro og helbred, hvor han må siges at være en af pionérene på området. Da han startede for 25 år siden, var der stort set ingen, der havde forsket i tro og helbred før i Danmark, men nu er interessen enorm.

Hvorfor er videnskaben begyndt at forske i tro?



– Vi er begyndt at tvivle mere på den videnskabelige tilgang. Der er jo mange ting, vi ikke ved med sikkerhed indenfor videnskaben, siger professor Niels Christian Hvidt.

– Vi er begyndt at tvivle mere på den videnskabelige tilgang. Der er jo mange ting, vi ikke ved med sikkerhed indenfor videnskaben. Samtidigt pointerede man op gennem 1990'erne, hvor vigtigt det er for patienter at blive set som hele mennesker. Derfor begyndte man for 20 -30 år siden at fokusere på en mere holistisk tilgang til det at være menneske og patient. WHO har også defineret sundhed som en meget mere kompleks størrelse, hvor eksistentiel og åndelig sundhed indgår, forklarer Niels Christian Hvidt.

Indenfor den forskning, som Niels Christian Hvidt arbejder med, er der to hovedfelter. Det ene er den forskning, der viser positive effekter af at praktisere en tro, og den anden er, hvordan sygdom og lidelse påvirker os i retning af at søge tro. Hvad angår det første, så er der et væld af undersøgelser, som dokumenterer, at der er en sammenhæng mellem tro, mental trivsel, risiko for sygdomme og livslængde.

Tro kan forhindre sygdom

Kan tro beskytte os mod sygdom?

– Ja, der er faktisk mange undersøgelser, som helt klart viser, at tro gør en forskel. Selv når man trækker livsstilsfaktorerne fra. Mange religiøse

mennesker lever ofte meget sundt, ryger ikke og drikker ikke. Men det samlede billede er meget større end livsstil. Vi kan se, at der er en effekt udover det hos troende mennesker. Så ja, tro har en effekt, siger Niels Christian Hvidt.

Kan mangel på tro så omvendt gøre os syge?

– Når man sammenligner religiøst troende og ateister, ser det ud til, at det at have en overbevisning er forbundet med bedre helbred. Ateister har ikke helt de samme ressourcer som religiøse mennesker, især ikke som dem, der går i kirke. Der er meget, som tyder på, at mennesker, som har en tro for troens egen skyld, er lidt forud på point.

Tro som ressource

Det andet forskningsområde, som Niels Christian Hvidt arbejder med, er troens betydning, når man er blevet syg. Der er igen meget, som tyder på, at hvis man er blevet syg og tror på Gud, praktiserer en tro og har et håb, så klarer man sig bedre igennem krisen:

– Undersøgelser viser, at tro er en meget stor ressource, og at troende klarer sig bedre gennem kriser, forklarer Niels Christian Hvidt og fortsætter:

– Danskernes behov for åndelig omsorg, når de er blevet syge, er tabubelagt. Men vores forskning viser, at de åndelige og eksistentielle behov er til stede hos hr og fru Jensen i Danmark – måske ligefrem akut nogen gange.

Niels Christian påpeger, at inden for lægestanden er der usikkerhed om, hvordan man håndterer det her felt i praksis, men han mener, at det på baggrund af forskning ville være gavnligt at sige til livstruede mennesker, at det er vigtigt, at man har noget at tro på og noget, som kan bære én igennem.

Tab af kontrol skaber tro



Lyt til Iben Thranholms podcast 'Hvad

videnskaben ved om tro' .

Generelt har man indenfor psykologien set lidt ned på det at lægge kontrollen over i Guds hånd og opfattet det som en flugt. Men også det er videnskaben begyndt at se anderledes på i en erkendelse af, at mennesket ikke kan alt selv:

– Hvorfor er vi så lidt religiøse i Danmark? spørger Niels Christian Hvidt retorisk og svarer:

– Jeg tror, det skyldes, at danskere oplever en kæmpe stor grad af kontrol. Vi har et super godt velfærdssamfund, som sørger for os i alle livets faser. Fra undersøgelser ved vi, at jo mere kontrol, desto mindre tro og religiøsitet. Hvis mennesker oplever kontrol, har de ikke brug for Gud. Men hvis vi bliver så syge, at ikke engang lægerne kan hjælpe os, og vi taber kontrollen, så kan troen selvfølgelig noget andet.

Hvis folk tappede ind i de ressourcer, som troen giver, før de føler behov for det, tror jeg, de ville opleve mere livsglæde.

Kristus som læge

Hvis forskning har fået teologen til at ændre syn på, hvad tro er for noget, så handler det om, hvor stor en forskel det kan gøre at have en tro på Gud i en livskrise:

– Tro er ikke bare udtryk for en positiv indstilling, men det som forbinder mennesket med en højere måde at tænke på. Måske handler det om, at vi er skabt i Guds billede, og måske er det netop den forbindelse, som er lægende i sig selv. Det handler ikke kun om at have den rette tro for at blive frelst, men tro er også medicinsk. Tro er lægedom. Tro er helende. Det er her, man finder nogle organiske forbindelser mellem tro og helbred. I en forståelse af Kristus ikke bare som frelser, men også læge. En af de mest udbredte forståelser af Kristus i oldkirken er Christus medicus (Kristus læge). Den er kommet til at fylde meget mere i min forståelse af tro.

Iben Thranholm taler med en række eksperter i podcast-serien ”Hvad ved videnskaben om tro?”. De næste uger bringer Udfordringen flere artikler relateret til denne serie.