

# Meditatie, een essentiële bouwsteen van onze levenshygiëne



Steven Laureys is een Belgisch neuroloog, onderzoeksdirecteur bij het Belgisch Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek (FNRS), directeur van het 'Centre du Cerveau' en GIGA Consciousness onderzoekseenheid (UZ Luik) en professor aan het Centre de Recherche CERVO (Université Laval) in Quebec (Canada), waar hij momenteel woonachtig is. Hij is een gerenommeerd spreker, geboeid door meditatie, mindfulness en neurowetenschap. Daarnaast is hij de auteur van meer dan 600 wetenschappelijke artikelen over de studie van de menselijke geest met behulp van hersenscans bij coma, bijna-doodervaringen, hersenschudding, anesthesie, hypnose en meditatie. In 2019 schreef hij de internationale bestseller *Het no-nonsense meditatieboek* (met bijhorend oefenboek), inmiddels vertaald in 10 talen.



Misschien hoorde u wel al eens het gezegde, "We zouden 20 minuten moeten mediteren per dag, tenzij we het te druk hebben. Dan moeten we een uur mediteren." De één krijgt spontaan jeuk van de gedachte 20 minuten niets te doen en al die kostbare tijd kwijt te zijn. Voor de ander werkt het dan weer bijzonder heilzaam en biedt het innerlijke rust en nieuwe perspectieven. Wat houdt meditatie nu precies in, waarom botst het nog op zoveel weerstand? Welke rol kan het krijgen in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ)? We gaan in gesprek met Prof. dr. Steven Laureys.

TEKST MARIE FRIEDERICHS FOTO MICHEL HOUET

## Meditatie en bewust-zijn

Meditatie vindt haar oorsprong in de boeddhistische traditie. Steven Laureys merkt op dat de link tussen religie en meditatie er nog steeds is, voornamelijk in een contemplatieve insteek: "Intussen zitten onze kerken niet meer vol, maar het was wel één van de momenten waar we even tot stilte kwamen, en waar we gingen nadenken over de ethische waarden. Nu zitten we met een koude oorlog die zich lijkt te onttrollen, we hebben de coronapandemie, de stijgende prijzen ... en dit zet mensen wel tot nadenken." Laureys ziet meditatie als een universele praktijk, iets van alle tijden, waarbij iedereen baat kan hebben. De wetenschappelijk bewezen voordelen van meditatie zijn dan ook legio: verminderen van angst en stress, versterken van het immuunsysteem en emotioneel evenwicht. Aan de hand van de fMRI-scans die Laureys en zijn team maakten van Mathieu Ricard, een boeddhistische monnik, werd de fenomenale impact van meditatie op de hersenen duidelijk (lees meer hierover in *Het no-nonsense meditatieboek* (2019)). Het transformatieve potentieel van onze geest valt niet te onderschatten: "Dankzij de neuroplasticiteit van onze hersenen kunnen we evolueren: op basis van onze ervaringen worden gedurende het ganse leven nieuwe verbindingen en neuronen gemaakt." Een duidelijkere perceptie van wat we ervaren in ons leven,



— “Meditatie een hype? Ik ben misschien naïef-optimistischer, maar ik denk dat er vooral veel goede initiatieven zijn. Voor sommige meditatie-apps moet je betalen, maar dat doen we toch ook bij de kapper?”

dankzij meditatie, draagt alleen maar bij aan onze mentale weerbaarheid. Onderzoek toont aan dat elke dag twintig minuten mediteren al na acht weken meetbare veranderingen kan teweegbrengen.

Eigenlijk zijn we vaker bezig met meditatie dan we denken. Sporten, tuinieren, fietsen, muziek spelen, breien ... allemaal activiteiten waarbij we ons even onttrekken uit de dagelijkse sleur en dichterbij onszelf en onze passies komen. Volgens Laureys moeten deze activiteiten, waaronder meditatie, tot onze levenshygiëne behoren. Stil kunnen en durven staan is belangrijk. Maar, stilstaan bij wat? Als we mediteren, zijn we dan even van de wereld weg, of zijn we net heel erg aanwezig? Dit kan afhangen van de meditatietechniek die je kiest, zegt Laureys. Bij mindfulness is het de uitdaging om je heel erg bewust te zijn van het hier en nu. Met Loving-Kindness meditatie genereer je eerder empathie voor de ganse mensheid. Afgezien van de soort die je kiest, komt er dankzij “het complexe brein, met die permanente interactie tussen bewuste en onbewuste processen” ruimte voor creativiteit en nieuwe ideeën. Ook kan het behoorlijk uitdagend zijn, de eerste keren dat je meditatie uitprobeert. “Ik denk dat we ons dan bewust worden van hoe druk het daar is tussen onze oren. In het begin kan dit wel een fase zijn waarvan je denkt ‘dit is niet evident!’. Je moet eerst aandacht hebben voor die gedachtestroom en emoties. Via meditatie kan je dit leren ruimte geven, wat de kans biedt om de werkelijkheid te zien zoals ze echt is, en niet zoals je zou willen dat ze is.”

#### Scepticisme tegen meditatie

Toch heerst er nog heel wat wantrouwen

en weerstand tegenover meditatie. Zo is er groeiend onderzoek naar de schaduwkant van meditatie. Zogenaamde ‘nyams’ of meditatie-ervaringen kunnen niet alleen positieve effecten maar bijvoorbeeld ook paniekaanvallen, psychoses, intus verdriet of fysieke klachten inhouden met andere woorden, een confrontatie met het innerlijk lijden waar niet iedereen tegen is opgewassen\*. Als arts en wetenschapper herkent Steven Laureys dit. “Die mystieke of spirituele ervaringen gekoppeld aan meditatie zijn helemaal niet evident om te kaderen binnen een wetenschappelijke context. We leven nu eenmaal in een zeer kennis- en wetenschapsgerichte maatschappij.” Enerzijds heeft dat zijn voordelen. “Hier in Noord-Amerika zien sommigen de aidsepidemie nog steeds als een straf van God voor homoseksuelen. Ik ben dan blij als wetenschapper dat we dit virus kunnen begrijpen en niet meer bepaalde gemeenschappen gaan stigmatiseren. Ook de coronapandemie heeft wel duidelijk gemaakt dat we moeten inzetten op die kenniscultuur en vaccinatietechnologie.”

Tegelijk zijn niet enkel kennis en technologie van tel, maar ook onze beleving als mens. Onze computers en artificiële intelligentie steken ons ver voorbij in snelheid en analytisch vermogen. Het is dan net de uitdaging om te investeren in wat ons onderscheidt, “en dat is onze emotionele soms irrationele, intuïtieve, creatieve zijn. Een computer heeft geen gevoelens, geen ethische waarden”. Er moet dus ruimte zijn voor beleving, van het Cartesiaans ‘je pense, donc je suis’ naar ‘je ressens, donc je suis’. “Ik heb hier vaak het geluk van een zonsongang te zien, en dan voel je je

wel klein. Dat zet je op je plaats en dat nodigt je uit om bepaalde zaken in z’n grotere context te zien. Je kan die zonsongang gaan bekijken vanuit een natuurkundige realiteit, of je kan zeggen, ‘dit is toch een wonderbaarlijk iets’. Ik denk dat dat tweede, tenminste voor mij als wetenschapper, ook een soort proces is.”

Volgens sommigen is de slinger dan weer doorgeslagen naar een hype. Zo merkt Edel Maex, bekend Belgisch psychiater, op dat mindfulness een industrie geworden is, waarbij de intrinsieke waarde van de meditatieve praktijk verwaterd is. Volgens Laureys klopt dat ook wel in zekere zin, we leven nu eenmaal in een kapitalistische maatschappij. Toch hoeft dit niet per se negatief te zijn. “Er worden aan de lopende band sportschoenen, kledij, allerhande snufjes en technologie verkocht, maar intussen beweegt de Vlaming wel wat meer dankzij deze initiatieven. Ik ben misschien naïef-optimistischer, ik denk dat er vooral veel goeds gebeurt. Sommige meditatie-apps zijn zeer goed, zoals Headspace of Petit Bambou. Ik merk ook dat patiënten daar soms hun ding in vinden. En dat je hiervoor moet betalen, ja oké, we betalen toch ook voor de kapper?”

Wel nuanceert Laureys dat terwijl de behoefte aan meditatie universeel is, de invulling ervan een individueel en persoonlijk gegeven is. Ten eerste is meditatie geen reeks ontspanningsoefeningen: “we moeten waakzaam zijn dat meditatie niet gereduceerd wordt tot een stressreductie-techniek, haar reikwijdte is zoveel breder dan dat”. Ook balans is belangrijk: “Als je de marathon begint te lopen, dan kan je je blesseren en



#### HET NO-NONSENSE MEDITATIEBOEK (2019)

Steven Laureys, zijn team en internationale collega's bestuderen de effecten van meditatie op de hersenen. Hiervoor wordt onder meer het brein van meditatie-expert en boeddhistische monnik Matthieu Ricard onder de scanner geplaatst, met spectaculaire resultaten. De lezer krijgt in dit boek inkijk en inzicht in de werking van meditatie en de effecten op lichaam en geest. Ook vertellen een reeks meditatie-beoefenaars waarom en hoe ze mediteren. Je hoeft geen monnik of neuroloog te zijn, het boek van Steven legt je zo uit hoe meditatie je leven kan veranderen.

#### ZACHT (2021)

Na het internationale succes van zowel Het No-Nonsense Meditatieboek als van het daaraan gelinkte Oefenboek, schreef Steven Laureys samen met zijn Canadese vrouw Vanessa Charland negen verhalen om ouders en kinderen op weg te helpen naar verzachting.

#### HET NO-NONSENSE SLAAPBOEK (2022)

De slaap is wellicht de spannendste fase waarin ons brein zich kan bevinden. Maar waarom slapen we? En wellicht nog belangrijker: waarom slagen we er soms níet in te slapen? Steven Laureys duikt in het slapende brein en toont aan waarom een goede nachtrust zo belangrijk is. En ook: hoe we aan een betere, diepere slaap kunnen werken.

moet je ook voorzichtig zijn.” De opmars van aandacht voor mentaal welzijn kan alleen maar toegejuicht worden, mits een duidelijke omkadering. Iemand die in een spontane bui beslist om op een 10-daagse vipassana retraite (een vorm van inzichtsmeditatie) te gaan in Sri Lanka kan daar wel eens behoorlijk geconfronteerd worden met zichzelf, met alle nadelige gevolgen van dien. Toch pleit Laureys ervoor om die neveneffecten van meditatie ook te relativeren. “In mijn praktijk zie ik vaak patiënten die verslaafd zijn aan medicijnen, en al hun ellende om dit af te bouwen. Mensen die grote problemen hebben omdat ze een mindfulness cursus zijn gaan doen zie ik echter veel minder. Begeleiding is altijd het beste scenario, je moet kunnen aftoetsen met een vertrouwenspersoon wat je ervaart. Dat is net ook de meerwaarde van de mindfulness based cognitive therapy programma's.”

#### Medi-<sup>o</sup>-atie in de GGZ?

Terwijl medicatie belangrijk is, kan een vervanging van de ‘c’ in dat woord door een ‘t’ net zozeer haar vruchten afwerpen. Laureys ijvert vooral voor een nauwgezette begeleiding van patiënten door een team experts. De patiënt wordt nog al te vaak “paternalistisch” aangepakt. “Dan heb je patiënten die pillen slikken zonder echt bewust te zijn waarom. Ik zie dit zowel in de psychiatrie, als in de neurologie en in de geneeskunde in het algemeen. De focus ligt soms te veel op enkel de klassieke farmaceutische aanpak. Zelfs op psychotherapie zie ik nog een zekere weerstand, sommige mensen zijn bang van de psycholoog. En dat is jammer.”

Laureys ziet het ook als de taak van de GGZ zelf om het taboe rond mentale problemen weg te halen. “Als je ziek thuis zit omdat je een longontsteking hebt, dan is dat een gans ander verhaal dan als je een depressie of andere psychiatrische aandoening hebt. Het is eigenlijk totaal onaanvaardbaar dat dit nog steeds zo moeilijk ligt.” Eén op drie Vlamingen wordt namelijk vroeg of laat geconfronteerd met mentale moeilijkheden, praten hierover is dus belangrijk. “We moeten aanvaarden dat we emotionele dieren zijn met onze behoeftes, en het is

\*We verwijzen hierbij naar Prof. Dr. Filip Raes, verbonden aan het Leuven Mindfulness Centre van de KUL, die onderzoek doet naar de positieve en negatieve effecten van mindfulness.



— “Meditatie is een uitnodiging om bewust te zijn, en te aanvaarden dat het leven soms geen zonnetje is. De vaardigheid van te beseffen dat je persoonlijke ‘emotionele météo’ constant fluctueert, en weten hoe je ermee kan omgaan: dát is voor elke mens de essentiële kracht.”

heel jammer dat we wachten tot het echt niet meer gaat.” Het is daarom ook essentieel dat de patiënt de ruimte krijgt om zijn levenshygiëne aan te pakken. Professionele zorgverleners hebben hierin de taak om samen met de patiënt te kijken wat kan werken. “Mindfulness-based stress reduction als therapie is bijvoorbeeld wel evidence-based. Ik denk dat dat de meditatievorm is die nu wel het meest bestudeerd is, en die ik ook het meest voorschrijf.”

Voor zorgverleners is die levenshygiëne net zo belangrijk. “In mijn artsenopleiding heb ik niet geleerd hoe ik voor mezelf kan zorgen. We zien dan dat mensen cynisch worden, of patiënten als een nummer gaan beschouwen. Ze gaan minder goed functioneren als zorgverlener, ofwel branden ze op omdat ze alles mee naar huis nemen.” Nog steeds wordt in zorgopleidingen onvoldoende aandacht besteed aan mentaal welzijn. “Dit gaat over artsen, psychologen, verpleegkundigen, op alle niveaus ... In de psychiatrie is dit dan nog eens uitvergroot, het is niet evident om permanent te werken met mensen die het mentaal moeilijk hebben.”

### Meditatie op school

Aandacht voor mentaal welzijn is niet alleen belangrijk in zorgopleidingen, maar ook op school, benadrukt Laureys. “Het is bijzonder dat we lessen LO hebben in het vaste urenpakket, maar dat we niet hetzelfde doen voor ons mentaal welzijn.” In zijn praktijk ziet Laureys veel burn-outs en zelfmoordpogingen bij jongeren. “Dit is al zo lang een realiteit waar we te weinig preventief aan werken. Zeker nu, we weten allemaal dat jongeren het extreem moeilijk

hebben met de coronapandemie. Het gaat hier om meer dan een zelfmoordlijn aanleggen.” Hoe zetten we daar dan op in? “We moeten kinderen leren luisteren naar de eerste signalen van emotioneel welzijn: hoe voel ik me? En hoe voel jij je? Als we op school ruzie hebben met andere vriendjes, of later met onze partner of op het werk ... hoe gaan we daarmee om? Het is vaak zo dat we te veel aanvaarden, dat we onze grenzen niet voldoende te kennen geven. Het is pas wanneer we tegen de muur knallen dat we gaan nadenken.” Volgens Laureys moeten we een andere cultuur kunnen creëren, waardoor ook het taboe rond psychische kwetsbaarheid haar uittrede kan doen. De school is hierin een belangrijke partner.

### Verder wetenschappelijk onderzoek

Laureys vindt het cruciaal dat er nog meer klinische studies komen. Toch is dit helemaal niet evident: een placebo voor meditatie is niet vanzelfsprekend en er is een grote financiële inspanning nodig voor dergelijk onderzoek. “Wanneer ik naar congressen voor neurologie en psychiatrie ga, betreur ik het altijd dat er bitter weinig aandacht gaat naar methoden die buiten de scope van de Big Pharma liggen. Het is enkel wanneer we hier actief op gaan inzetten dat we progressief kunnen verder evolueren.” De coronapandemie kan hier een belangrijke leermeester in zijn. “We hebben naast kennis en technologie vooral meer zachtheid nodig, naar onszelf en naar de ander toe. Het is schandalig hoe moeilijk de Vlaming het vandaag nog heeft om een consult bij een psycholoog te hebben. Dit is een realiteit waar we echt iets mee moeten doen.”

### Terug naar de essentie

We zijn als mens heel erg bezig met de zoektocht naar geluk. Toch is het belangrijk bewust te zijn dat geluk in de kleine dingen zit. Als arts op intensieve zorgen en revalidatie merkt Laureys dit ook op: “Ik ben constant geconfronteerd met mensen die hun geliefde verliezen door een hersentrauma, bloeding, hartstilstand ... Ook op palliatieve zorgen ontmoet ik mensen aan hun levenseinde, die beseffen dat het te laat is om te ervaren wat het leven écht is. Dat is niet wat op de bankrekening staat, de laatste iPhone, maar de kwaliteit van onze relaties, onze vrienden en familie. Meditatie is net een uitnodiging om bewust te zijn, en te aanvaarden dat het leven soms geen zonnetje is. De vaardigheid van te beseffen dat je persoonlijke ‘emotionele météo’ constant fluctueert, en weten hoe je ermee kan omgaan: dát is voor elke mens de essentiële kracht.”