

## Topneuroloog: ‘Meditatie moet vaste plek krijgen in ieders leven’

2 maanden geleden

Gezien de uitbundige hoeveelheid wetenschappelijk bewijs is het absurd dat we niet met z'n allen mediteren en het een verplicht vak op school maken. Dat zegt de Vlaamse gerespecteerde neuroloog en comaspecialist Steven Laureys, die op een kruistocht is om te bewijzen hoeveel we eraan kunnen hebben binnen ons werk en privéleven.

Van een artikel over meditatie kijken we al lang niet meer op. Mogelijk weet je zelfs dat de voordelen ervan zelfs onderstreept worden door de wetenschap en dat het helemaal niets met zweverigheid of religie te maken hoeft te hebben. Misschien heb je zelf al wel eens een boek erover gelezen of een [cursus mindfulness](#) gedaan – wie weet was die zelfs wel door de baas geregeld. En toch. De kennis die we vandaag de dag over dit onderwerp bezitten, zien we in de praktijk slechts spaarzaam terug. Veel te weinig, vindt de vooraanstaande neuroloog [Steven Laureys](#).

Niet alleen in België, waar hij vandaan komt, is hij een graag geziene gast. In de wetenschappelijke wereld heeft hij naam gemaakt met zijn onderzoek naar comapatiënten en het gegeven dat een deel van hen wel degelijk in het bezit is van een bewustzijn dat hen in staat stelt te communiceren met de buitenwereld. Het baanbrekende onderzoek leverde hem een nominatie op voor de Nobelprijs. En nu richt de topneuroloog, naast zijn reguliere werk als arts in het ziekenhuis, zijn pijlen dus op meditatie en hoe ‘bewust zijn’ onze mentale en fysieke gezondheid kan versterken. Daarover schreef hij [Het no-nonsense meditatieboek](#).

### Persoonlijke crisis

Zelf begon Laureys met mediteren toen hij acht jaar geleden vanwege een plotselinge echtscheiding in een persoonlijke crisis terechtkwam. ‘Ondanks mijn studie en alle boeken die ik had gelezen, had ik hiervoor geen *quick fix*-behandeling. Geen pilletje, zalfje of operatie kon dit probleem oplossen.’ Een greep naar sigaretten, alcohol, antidepressiva en slaappillen moest het emotionele leed verzachten, maar bracht hem alleen maar dieper het dal in. Bij het bereiken van de bodem daarvan realiseerde de neuroloog zich dat het zo niet verder kon. Hij sprak met psychologen en psychiaters, begon te trainen voor een marathon en vond een uitlaatklep in yoga. Van die laatste waardeerde hij het gebrek aan prestatiegerichtheid en de focus op je bewustzijn, een begrip dat hem beroepsmatig direct triggerde.

Waar de wetenschapper mindfulness een paar jaar eerder nog als modewoord had bestempeld in interviews, begon hij er dankzij zijn eigen ervaring nu de meerwaarde van in te zien. ‘Echt genieten van een maaltijd bijvoorbeeld, echt nadenken over hoe ik mijn tijd verdeel. Of op vakantie niet alleen bezig zijn met de planning om van de ene wonderbaarlijke bezienswaardigheid naar de volgende te spurten, maar ook echt stil te staan en bewondering te hebben voor al die pracht en praal in de wereld.’

Vanaf dat moment speelde meditatie niet alleen een grote rol in zijn persoonlijke leven, maar begon hij zich er ook professioneel in te verdiepen. Al snel ontmoette hij de Fransman [Matthieu Ricard](#): doctor in de moleculaire biologie, persoonlijk vertaler van de Dalai Lama en boeddhistisch monnik. Dé ideale kandidaat om het effect van jarenlange meditatie te kunnen bestuderen met hersenscanners, besloot de neuroloog met zijn team. De resultaten bleken ronduit spectaculair: Ricard wist zijn gedachtestroom op commando nagenoeg helemaal stil te leggen. Tijdens eerder onderzoek toonde de monnik al het grootste vermogen tot geluk dat ooit werd gemeten.

### Kritisch stemmetje tot rust manen

Dankzij twintig jaar wetenschappelijk onderzoek naar [meditatie](#) weten we nu dat het een manier kan zijn om dat kritische, zeurende stemmetje in je hoofd tot rust te manen en vat te krijgen op die

eindeloze stroom aan gedachten, legt Steven Laureys uit. 'Op die manier kan mediteren ook een oplossing bieden voor moderne problemen zoals stressgerelateerde aandoeningen, angst, concentratieproblemen, depressie, burnout, slapeloosheid, chronische pijn en zelfs problemen met het immuunsysteem en hart en vaatziekten.' Daarnaast kan het wonderen verrichten voor je creativiteit, mate van optimisme en motivatie. In zijn boek haalt hij een [reviewstudie](#) in vakblad *Nature* aan dat de twee decennia aan onderzoek onlangs samenvatte en de gunstige effecten onderstreepte. Laureys: 'Onze geest kan onze beste vriend zijn of onze ergste vijand. Als het vanbinnen rammelt, zal het vanbuiten sputteren.'

Toch is het zaak om de oefening in bewustzijn met zorg te benaderen, benadrukt hij. Hij hekelt de misvattingen die over meditatie bestaan, waardoor mensen al snel het idee kunnen krijgen dat het niets voor hen is. Doodzonde, vindt hij. Zo hoef je echt niet in een ingewikkelde lotushouding te zitten, maar kan het evengoed vanaf je bureaustoel of liggend op bed. 'Je hoeft er ook geen boeddhist voor te zijn: meditatie kan perfect losstaan van geloof of van levensovertuigingen. Zelf zie ik mediteren eerder als een handige set tools om beter en bewuster te leven.'

Ook een goede: meditatie is niet aan niets denken. Laureys: 'Het doel van meditatie is niet om je brein of je gedachten uit te schakelen, maar juist om extra geconcentreerd te zijn, bewust van het moment, al was het maar een paar seconden achter elkaar.'

*"Waarom geven scholen geen meditatieles om kinderen al van jongs af aan beter te leren omgaan met spanning, angst en onzekerheid? Waarom bestaat op de werkvloer wel nog altijd de aloude rookpauze, maar geen moment waarop je je even ergens kunt terugtrekken om tot jezelf te komen?"*

### **'Informeel' mediteren**

Leg de lat ook niet te hoog. We zijn al te vaak streng voor onszelf, vindt Laureys. Er niet iedere dag aan toekomen is geen schande. Zelf haalt hij lang niet altijd zijn dagelijkse twee keer 20 minuten: 'Ik heb mijn werk in het ziekenhuis, het onderzoek aan de universiteit, vijf kinderen en een werkende echtgenote. Dan schiet het er soms gewoon bij in.' Toch zijn er ook nog voldoende momenten op een dag om 'informeel' te mediteren, zoals hij het noemt. 'Een wandeling in het park of bos bijvoorbeeld, koken, muziek spelen of luisteren, een mondmasker naaien, puzzelen, sporten en naar je werk rijden: allemaal momenten waarop je contemplatief kunt zijn zonder dat je dat expliciet benoemt.'

Voor Elsevier, september 2020 Hedwig Wiebes