

Steven Laureys: ‘We beseffen te weinig dat we zelf het stuur in handen hebben’

Neuroloog en comaspecialist Steven Laureys, een wetenschapper met wereldfaam, ruimt in zijn levens- en leiderschapslessen een stevige plaats in voor meditatie.

7 januari 2020 | Maarten Deroey |



Levensles 1: Geen schrik van het onbekende

In 2012 was Steven Laureys plots alleenstaande papa met drie kinderen. Hij zat er emotioneel door en alles draaide vierkant voor hem. 'Ik slikte slaappillen, nam antidepressiva en rookte bijna een pakje sigaretten per dag met de illusie dat ik daarvan rustiger werd.

Als we kijken naar de cijfers van burn-out en de hoeveelheid antidepressiva die er geslikt worden, dan kunnen we stellen dat België bij de absolute koplopers is. Op veel van mijn consultaties willen patiënten dat ik een *quick fix* voorschrijf. De mindset van onze westerse maatschappij moet veranderen. Er zijn verschillende oplossingen en één daarvan zit in de opleiding tot zorgverlener.

Tegenwoordig hebben we consultaties van vijftien minuten waar we vaak te weinig luisteren, de patiënt te weinig centraal stellen en onvoldoende echt contact hebben met de mensen. Als superspecialist omringd met veel high tech bestaat het gevaar dat je het totaalplaatje verliest. We hebben daar een verantwoordelijkheid in te nemen.

'Het is zeer belangrijk dat pillen bestaan, maar de alternatieven verdienen meer aandacht'

Behalve pillen voorschrijven of opereren heb ik in mijn opleiding tot arts en in alle andere opleidingen met betrekking tot zorgverlening haast nooit iets gehoord over meditatie of andere alternatieven. Dat vind ik fundamenteel verkeerd. Er zijn nu voldoende onderbouwde studies die de positieve effecten hiervan aantonen. Natuurlijk is het zeer belangrijk dat die pillen bestaan, maar de alternatieven verdienen meer aandacht. We hebben soms schrik van het onbekende, maar beiden werken complementair want voor mij hangt het vaak allemaal samen.

Een andere noodzaak is preventie en het sensibiliseren om gezonder te gaan leven. Bewuster bezig zijn met zaken die je zelf kan controleren zoals meditatie, sport, slaaphygiëne en voeding. Dat is geen *rocket science* maar het effect kan even groot zijn als dat van veel van de pillen die we slikken. We beseffen te weinig dat we als potentiële patiënt voor een stuk zelf het stuur in handen hebben.'

U heeft de *rockstar* van het Boeddhisme ontmoet?

'Wetenschappers zijn meestal rationele profielen met precieze hypothesen, maar een deel van ons vak is ook een stap in het onbekende zetten. Ik ben me verder gaan verdiepen in meditatie dankzij Matthieu Ricard, die ik in Parijs ontmoette tijdens onze TEDxTalk.

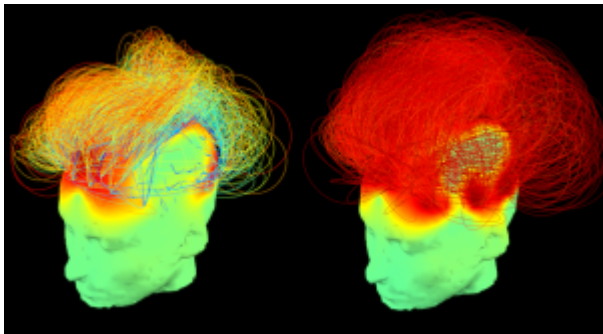
Matthieu Ricard is een moleculair bioloog, boeddhist en de persoonlijk vertaler van de Dalai Lama. Hij nodigde mij uit op een meditatie *retreat* en ik nodigde hem op mijn beurt uit voor een breinonderzoek in mijn labo. Dat was voor ons een zeer interessante opportuniteit. Hij is een absolute topatleet van de geest en met hem in dialoog kunnen gaan is fantastisch.

We hebben ontdekt dat Matthieu Ricard bewust een mentale toestand kan oproepen die bij de meeste mensen alleen meetbaar is wanneer ze in een diepe slaap zijn of in een diepe narcose of coma worden gebracht.

'De onderzoeker in mij wil grenzen verleggen en aanvaardt de huidige kennis niet zomaar'

Het was voor de allereerste keer dat we bij één van onze proefpersonen zagen dat hij zijn mentale toestand bewust kon veranderen in beide richtingen bewustzijns verlagend en verhogend. Dat was ongezien. Hij

wordt trouwens door de media soms omschreven als de gelukkigste man ter wereld.



Een nieuwe wereld ging voor ons open. Momenteel zijn we dat verder aan het onderzoeken bij andere experts. Daarnaast hebben we ook andere onderzoeken gedaan over het hersenmetabolisme (het suikerverbruik) met de PET scan en de functionele connectiviteit met de MRI-scan.

Sommige collega's vonden dat ik hiermee mijn carrière riskeerde, maar de onderzoeker in mij wil grenzen verleggen en aanvaardt de huidige kennis niet zomaar. Laat ons tenminste proberen.'

Levensles 2: Train je brein

'Dankzij onder andere Matthieu Ricard weten we nu meer over de invloed van meditatie op het brein en ook over andere effecten, tot op DNA-niveau. Het is niets magisch, het is gewoon logisch.

Er is stevig onderzoek dat aantoont hoe enkele weken regelmatig mediteren een positieve impact heeft op stress, angst, slaap, depressie, ontstekingsreacties, pijn...

Er zijn zelfs studies die aantonen dat meditatie even effectief kan zijn als antidepressiva, maar dan zonder de bijwerkingen. Daarom schrijf ik patiënten vaker ook meditatie voor. Het kan geen zware ziekte genezen en

ik blijf uiteraard ook pillen voorschrijven. Maar er zijn nu te veel studies die de positieve effecten van meditatie aantonen om ze niet in te zetten.

‘Meditatie wil niet zeggen dat je aan niets moet denken. Dat kan zelfs de Dalai Lama niet’

Meditatie wil niet zeggen dat je aan niets moet denken. Dat kan zelfs de Dalai Lama niet. Het gaat erom dat je meer bewust wordt van je eigen interne dialoog, dat brabbelende stemmetje in ons hoofd dat ons zoveel energie kost. Als je emoties voelt opkomen, probeer dan op je ademhaling te focussen en je gedachten en emoties te observeren, zonder dat je er iets mee doet.

Omdat ons brein niet goed kan multitasken en die emoties tijdelijk zijn, zal je merken dat een klein vonkje niet steeds zal ontaarden in een grote bosbrand. In een wereld die zeer veeleisend is en de hele tijd onze aandacht opeist – én al zeker voor een controlefreak zoals ik – helpt dit om veel problemen te voorkomen. Ik heb collega’s die een burn-out kregen en zelfmoord pleegden. Ik wou dat zij dit hadden leren kennen voor het te laat was.’

U zegt het: het dagelijks leven eist de hele tijd onze aandacht op

‘Zoals mijn vrouw schertst: Voor Matthieu Ricard is het makkelijk om een rustpauze of adempauze in te lassen. *Il n’a que ca à faire*. Die man heeft niet een job zoals wij, geen partner en geen kinderen. Hij moet geen boodschappen doen in de Colruyt. Dan kan ik ook *zen* zijn.

Op dat vlak heb ik een andere visie, maar ik ben wel van mening dat je op informele manieren en op verloren momenten enkele keren bewust in en uit kan ademen. Je voelt dat onmiddellijk. Je hart gaat trager slaan, je

ademhaling vertraagt, je bloeddruk gaat naar beneden. Als je dan metingen doet naar je stresshormonen, dan zie je de positieve invloed hiervan.'

Je brein is een beetje zoals je spieren. Je kan dat trainen.

Wetenschappelijke studies tonen aan dat door een programma van acht weken mediteren, je grijze massa, je hersenconnecties en dus de werking van je brein verandert. En niet alleen bij boeddhistische monniken.

'Vandaag wordt er nog weinig gedaan voor onze emotionele intelligentie'

Dat is een vorm van mentale training waar in ons huidige onderwijssysteem te weinig structureel aan bod komt. Ondertussen hebben we verplichte lessen lichamelijke opvoeding met specifieke leraars. Dat is zeer positief en bestond niet in de tijd van mijn ouders. We zouden hetzelfde kunnen door voor onze mentale opvoeding en emotioneel welzijn.

Vandaag wordt er nog weinig gedaan voor onze emotionele intelligentie.

Hoe ga ik met mezelf om? Hoe ga ik met anderen om? Zeker nu – in tijden van AI en ultrasnelle digitalisering – moeten we nog meer stilstaan bij datgene wat ons anders maakt dan een robot of een supercomputer.'

Levensles 3: Investeer in zelfontwikkeling

'De wereld van universiteiten en ziekenhuizen, is een wereld met heel veel ego. Wetenschapper zijn dat is zoals topsport. Je moet de eerste zijn. Er is weinig erkenning voor de tweede.

'Het helpt mij enorm om bewust te zijn van mijn eigen ego'

Vergelijk het met een soort oorlog om als eerst op de maan te staan. Ik wil ook de eerste zijn, maar wel op een eerlijke manier. De uitdaging hier ligt voor mij in het evenwicht vinden van een gezonde competitieve houding.

Het helpt mij enorm om bewust te zijn van mijn eigen ego. Dat competitieve, dat vergelijken met anderen, dat rebelse... Allemaal kantjes die ik ook in mij heb en die ervoor kunnen zorgen dat mijn leven een permanente rollercoaster is.

Soms vind ik het tof om tegen 200 km per uur te leven, maar die drang speelt mij regelmatig parten. Daarom probeer ik meer te leven zoals een sprinter. Momenten waarop ik alles geef, afgewisseld met momenten waarop ik andere creatieve dingen doe. Want ik hou niet van dat precieze en routineuze waarbij er geen enkel golfje op het meer komt. Die afwisseling is voor mij cruciaal om een goede focus te behouden.

Als manager/leider/coach bewust zijn van je eigen valkuilen is een belangrijke stap. Voor iedereen eigenlijk. Waarmee ik niet wil zeggen dat we allemaal boeddhistische monniken moeten worden, want dan doe je niet meer aan innovatie of creëer je geen bedrijf.'

Hoe kan je je bewustzijn vergroten?

'Probeer aan jezelf te werken. Stap af van het deterministische dogma van 'het zit in je genen en je chromosomen *and that's it*'. Ik geloof in de mogelijkheid om dingen te veranderen. Motivatie is belangrijk. Zelf ben ik een boerenzoon, 11e generatie van mannen die niet naar school zijn geweest. Ik geloof dat als je zelf beslist van iets te willen veranderen, dan kan je dat doen. *Le talent c'est avoir envie de faire quelque chose*.

Eén van mijn favoriete manieren om mezelf te saboteren is mijn tendens om te veel in de toekomst te leven. Als wetenschapper is het natuurlijk belangrijk om aan verschillende mogelijke scenario's te denken.

‘Eén van mijn favoriete manieren om mezelf te saboteren is te veel in de toekomst leven’

Het gevaar bestaat erin dat ik daar obsessieel mee bezig ben. Op een bepaald moment trok die lijn zich door naar mijn privéleven. Bijvoorbeeld als mijn vrouw gekookt had, schrokte ik alles binnen zonder te weten wat ik gegeten had. Verschrikkelijk. Zelfs als ik met vakantie ging, was ik heel de tijd aan het vooruitdenken: straks gaan we hier naartoe, en daarna moeten we daar zijn, enz.

Mijn oudste zei ooit *“Papa tu es sur la lune. Revient ici.”* Kinderen zijn *natural zen masters*. Zij leven altijd mindful. Het gaat om *l’instant présent*. Daarvan leren genieten. Dat heb ik echt geleerd van mijn kinderen. Zij zijn een fantastische spiegel voor mij. Veel volwassenen moeten dat opnieuw leren.’

Welke boodschap geeft u uw kinderen mee?

‘Als arts van comapatiënten word ik dagelijks herinnerd aan hoe tijdelijk alles is en hoe het van het ene op andere moment over kan zijn. Mijn vader heeft zijn hele leven hard gewerkt en is weinig op vakantie geweest. Toen hij eindelijk op pensioen zou gaan, is hij gestorven aan asbestkanker.

Ik heb zelf ook dwaze dingen gedaan, maar *sans regret*

Dus ik probeer de boodschap aan mijn kinderen mee te geven dat ze beter genieten van elke dag. Meditatie en mindfulness gaat precies over de kunst om in het hier en nu te leven en daarvan te genieten. Per definitie moet je je leven ‘beleven’.

Laat kinderen gewoon kinderen zijn. Dat impliceert ook dat ze dwaasheden moeten kunnen doen. Ik heb zelf ook dwaze dingen gedaan, maar *sans regret*. Ik had misschien nog meer gekke dingen moeten doen (lacht).

Natuurlijk is het daarbij belangrijk om aan je toekomst te denken en naar school te gaan. Voor mij komt het erop neer om te genieten van elke fase in je leven en niet te streng voor jezelf te zijn. Amuseer jezelf, neem jezelf niet te veel *au sérieux* en zet jezelf niet permanent onder druk, want *it's not about the destination, it's about the journey*. Het gaat om de weg en *l'art de vivre*.'

CV

Topdokter Steven Laureys groeide op in Hoeilaart, studeerde geneeskunde aan de Vrije Universiteit van Brussel en specialiseerde zich tot neuroloog. Hij is als klinisch professor verbonden aan het universitair ziekenhuis Sart-Tilman in Luik. Hij leidt aan de Universiteit van Luik (ULg) de Coma Science Group en het onderzoekscentrum GIGA Consciousness. Met vele prestigieuze wetenschappelijke publicaties en prijzen wordt hij met zijn team wereldwijd als dé autoriteit in menselijk bewustzijn en coma gezien.