

'Het effect van meditatie is even groot als dat van antidepressiva'

20/03/19 om 06:00 - Bijgewerkt op 19/03/19 om 21:20
[Uit Knack van 20/03/19 \(\(s/r/c/1443031\)\)](#)

Neuroloog Steven Laureys verwierf wereldfaam met zijn onderzoek naar bewustzijn bij comapatiënten. Zeven jaar geleden, na een onverwachte echtscheiding, ontdekte hij de positieve kracht van meditatie. Met *Het no-nonsense meditatieboek* wil hij ieder van ons ervan overtuigen dat meditatie kan helpen om stress, angst en depressie te bestrijden. 'Noem het gerust een *Start to Meditate!*'



Steven Laureys (met sensoren op zijn hoofd): 'Meditatie was voor mij een fantastische ontdekking. Persoonlijk, maar ook professioneel.' © Debby Termonia

'Mediteer je?' vraagt Steven Laureys nog voor ik hem de uitgestoken hand kan schudden. Enkele tellen later zitten we zij aan zij uit zijn raam op de vijfde verdieping van het Luikse universitaire ziekenhuis te staren. Mindful in- en uitademend. Groen zo ver het oog reikt, dat helpt.

'Zo, twee minuten, meer moet dat niet zijn', zegt Laureys. 'Normaal ga ik op mijn bureaublad zitten. Even tien minuten in pijnlijke lotushouding om weer te focussen: hoe voel ik me? Waar ben ik mee bezig?'

Hij begon ermee in 2012, emotioneel verloren na een onverwachte echtscheiding, zo schrijft hij in de inleiding van *Het no-nonsense meditatieboek*: 'Een leed waarvoor ik, ondanks mijn studie en alle boeken die ik las, geen quickfix-behandeling had. Geen pilletje, zalfje of operatie kon dit probleem oplossen.'

|| Vroeger schreef ik mensen met slaapproblemen, angst of een burn-out pilletjes voor. Nu schrijf ik hen meer beweging, meditatie en andere geest-lichaamoefeningen voor.

- Steven Laureys

Hij vluchtte in alcohol, sigaretten, antidepressiva en slaapmiddelen. Hij raakte de bodem. Meermaals. Tot yoga, en later mindfulness, een minder destructieve uitweg bood. 'Meditatie was voor mij een fantastische ontdekking. Persoonlijk, maar ook professioneel. Mind-body-interventies kunnen erg zinvol zijn als aanvulling op geneeskunde. Ik had het als zorgverlener al veel vroeger moeten leren kennen.'

Met zijn boek wil Laureys anderen inspireren. 'Noem het gerust een *Start To Meditate*!' Hij prikt mythes over meditatie door, dient sceptici van antwoord en geeft de lezer basistrucs mee. Toch is hij zelf geen meditatiejunk: 'Twintig minuten per dag vind ik meer dan genoeg, maar ook daar kom ik vaak niet aan toe. Ik ben zeker geen voorbeeld. Zoals zoveel mensen lig ook ik in bed te piekeren en schrik ik 's nachts wakker door mijn overvolle agenda, verschillende fulltime-jobs als papa, arts en directeur van het laboratorium combinerend.'

Met dat laboratorium, de Coma Science Group van het GIGA Consciousness Onderzoekscentrum, heeft Laureys wereldfaam verworven. Zijn baanbrekend onderzoek naar bewustzijn bij comapatiënten leverde hem onder andere de Francqiprijs voor wetenschappelijk onderzoek op. Hij schreef een tiental academische boeken over bewustzijn, en meer dan 500 wetenschappelijke artikels.

Voor *Het no-nonsense meditatieboek* legde Laureys Matthieu Ricard onder de scanner, een 73-jarige Fransman die zich omschoolde van doctor in de moleculaire biologie aan het Pasteur Instituut naar boeddhistisch monnik in de Himalaya. Ricard bereikt miljoenen mensen met zijn boeken en lezingen over boeddhisme, meditatie en geluk, en mag zich de persoonlijke vertaler van de dalai lama noemen. 'Deze monnik toonde eerder al het hoogste vermogen tot geluk dat ooit werd gemeten', lees ik in de perstekst van de uitgeverij.

Aanvankelijk zou Ricard ons vergezellen tijdens het interview in Luik, hij is op blitzbezoek in België. Maar ook boeddhistische monniken kunnen een overvolle agenda hebben. Twee weken later schuift Ricard alsnog aan bij een conferencecall, vanuit een huisje op het Zuid-Franse platteland. Kale knikker, roodgele monnikspij, warme glimlach. Zit hier echt de gelukkigste mens ter wereld tegenover me? 'Dat slaat natuurlijk nergens op', zegt Ricard. 'Een Italiaanse journalist lanceerde die titel. Maar hoe kan een redelijk mens ooit geloven dat je de gelukkigste van zeven miljard mensen eruit kunt pikken? Je kunt geluk trouwens niet meten in het brein, wat sommige wetenschappers ook beweren. Er zijn zo veel factoren.'



MATTHIEU RICARD: 'Je kunt geluk niet meten in het brein.' © CHU LUIK

'Matthieu vertoonde al mediterend een nooit eerder gemeten niveau van snelle gammagolven, en een overmatige activiteit in de linker prefrontale cortex. Dat wordt geïnterpreteerd als een groot vermogen tot positief denken', zegt Laureys. 'Maar hem daarop tot de gelukkigste mens ter wereld bombarderen, is wat kort door de bocht. Het brein is waanzinnig complex, het bestaat uit duizenden miljarden synapsen in een soep van neurotransmitters die permanent veranderen. Het is fantastisch wat we allemaal kunnen meten, maar de puzzel is nog lang niet gelegd.'

Waarom wilde u, tussen al uw andere drukke bezigheden door, dit boek schrijven en op de barricades gaan staan voor meditatie?

Steven Laureys: Het valt inderdaad wat buiten mijn corebusiness, maar ik vind het een mooie kans. Wanneer ik een wetenschappelijk artikel schrijf over de experimenten die we uitvoerden op Matthieu, dan heeft buiten ons vakgebied niemand dat gelezen. We gebruiken hoogtechnologische scanners en maken complexe berekeningen, maar zo vergeet je al snel waar het uiteindelijk om gaat: de mens. Het is een uitdaging om die voor ogen te houden, in consultaties waarin je veel te weinig tijd hebt per patiënt, met mensen die met verschrikkelijke miserie kampen. Meditatie biedt daar iets wat ik niet terugvond in onze joods-christelijke tradities, en ik wil graag mijn gewicht in de schaal leggen om dat verder uit te dragen.

Er zal op dit boek mogelijk kritiek komen, maar je moet ongewone dingen durven te doen. Toen we in onze eerdere onderzoeken zeiden dat er bewustzijn is in coma, of toen we het hadden over bijna-doodervaringen en hypnose, zwommen we ook al tegen de stroom in. Dat er over meditatie zo weinig harde hypothesen zijn, vind ik net een reden om erin te investeren.

U schrijft dat collega's u vragen waarom u 'uw reputatie op het spel wilt zetten'. Is het zo'n slangenkuil?

Laureys: Ja, zeker het medisch gebruik van meditatie. Ik ken weinig ziektebeelden die niet verergerd worden door stress, maar als je meditatie voorstelt om die nochtans goed geïdentificeerde risicofactor te behandelen, wordt dat nog vaak weggelachen. Ik heb in mijn medische studies nooit iets over meditatie geleerd, en zelfs in de psychologie is het zoeken met een vergrootglas. Toch beginnen ook mijn collega's te begrijpen dat meditatie - los van de buzz en commerciële exploitatie - in de zorgverlening interessant kan zijn.



STEVEN LAUREYS: 'Matthieu oefent een ongelofelijke controle over zijn brein uit.' © CHU LUIK

Matthieu Ricard: Bij meditatie gaat het erom de innerlijke oorzaken van het lijden weg te nemen. Dat is een heel pragmatisch doel. De contemplatieve scholen bieden 2500 jaar aan onderzoek naar hoe de geest werkt. De ontmoeting tussen boeddhisme en wetenschap is in die zin een natuurlijk treffen. Meditatie is een universeel inzetbaar instrument. Dat vele vormen ervan uit het boeddhisme afstammen heeft geen belang. Als een Japans wetenschapper een subatomair deeltje ontdekt, wordt dat deeltje daarom nog niet Japans. Verschillende

gerenommeerde studies hebben aangetoond dat op mindfulness gestoelde cognitieve therapie (MBCT) het risico op terugval bij mensen die minstens twee ernstige depressies hadden, terugbracht met veertig procent. Dat is net zoveel als met medicatie, met dit verschil dat je na meditatie mogelijk ook beschermd blijft wanneer je stopt met de behandeling.

Zijn de effecten van meditatie wetenschappelijk voldoende hard te maken?

Laureys: Er is schandalig weinig onderzoek. In België waren er in de afgelopen twintig jaar negen geregistreerde klinisch gecontroleerde studies naar meditatie. Dat is maar een fractie van het aantal studies naar medicijnen, betaald door de big pharma. Ik ben heel blij dat die big pharma er zijn, ze geven ons fantastische levensreddende middelen. Maar we weten hoe alomtegenwoordig stress is in onze samenleving. Dan is het krankzinnig dat we daar niet meer serieus onderzoek naar doen.

In mijn consult zie ik mensen met hoofdpijn, rugpijn, slaapproblemen, vernauwde bloedvaten, angst, burn-out. Ik heb geleerd om hen pilletjes voor te schrijven, dat is ook waarvoor ze komen. Maar tegenwoordig schrijf ik vooral een goede nachtrust voor, meer beweging, een betere levenshygiëne, meditatie en andere geest-lichaamoefeningen. Er is ondertussen voldoende onderzoek dat aantoont dat meditatie een interessante complementaire tool is om pijn, angst en depressie te bestrijden. Maar het precieze effect van een meditatiesessie is natuurlijk veel moeilijker te documenteren dan dat van een pilletje.



Meditatie is een middel om waarden zoals solidariteit, empathie en mededogen meer naar de voorgrond te halen.

- Steven Laureys

Veel gedragswetenschappers wijzen net graag naar hersenscans als bewijs van wat we denken te weten over emoties en welbevinden. Nu zegt u: 'Neem dat maar met een korrel zout.'

Laureys: (lacht) Ik spreek tegen mijn eigen winkel: als neurobeeldvormer probeer ik aan de hand van fMRI-scans alles zo goed mogelijk te visualiseren, maar uiteindelijk zijn de beeldjes die wij maken net zo goed een interpretatie als het werk van onze collega's in de gedragswetenschappen.

U legde Matthieu Ricard onder de scanner. Wat hebt u daaruit geleerd?

Laureys: Met onze machines zien we dat boeddhistische monniken een ander brein hebben. Het is bijzonder goed geconnecteerd, hun grijze stof is sterk ontwikkeld. Wanneer we Matthieu vroegen om verschillende meditatieve staten op te roepen, zagen we op de beelden dat hij een ongelooflijke controle over zijn brein uitoefent. Vernieuwend aan ons onderzoek is dat we met een sterke magneet zijn hersenactiviteit verstoorden en die activiteit simultaan gingen meten. Met een techniek die we ontwikkelden, kunnen we bewustzijn terugbrengen tot een cijfer van 0 tot 1. Mensen die verdoofd of in een diepe slaap zijn, zitten onder 0,3. Gewone mensen kunnen die metingen niet zelf controleren. Matthieu kon dat wel, puur door de kracht van meditatie te gebruiken. Dat hadden we nooit eerder gezien.

Ricard: Ik moet er altijd om lachen als onderzoekers het over mijn ongelooflijke breincontrole hebben. Maar je schuift de dalai lama niet in een fMRI-scanner, dus moeten ze het met de subtop doen, mensen zoals ik die bereid zijn om als proefkonijn van lab naar lab te vliegen. Het mooie van die tests bij ondertussen honderden meditatoren is dat ze aantonen dat het niets met talent te maken heeft. Ze vertonen allemaal dezelfde patronen in het brein. In de hedendaagse samenleving houden mensen niet van inspanning. Ze zien graag getalenteerde personen slagen, die daar niet al te veel moeite voor hoeven te doen. Zo werkt het natuurlijk niet. Meditatie is geen bezoekje aan de spa. Meditatie is bij momenten hard en pijnlijk, maar net zoals een atleet haal je voldoening uit de inspanning. Als je het goed doet, voel je heel snel terreinwinst. Beetje bij beetje raak je van de oorzaken van je lijden af, en werk je naar innerlijke vrijheid toe.



MATTHIEU RICARD: 'Je schuift de dalai lama niet in een fMRI-scanner.' © CHU LUIK

U schrijft: 'Soms heb ik de indruk dat wij artsen als prostitués overgeleverd zijn aan de pooiers van de industrie.' U wilt dat uw collega's zich meer verzetten tegen de big pharma?

Laureys: Als we de big pharma laten doen, stevenen we af op een farmaceutische industrie die alleen nog in botox en winstgevende middelen is geïnteresseerd. Als artsen moeten we daar weerwerk tegen bieden en uitgaan van de noden van onze patiënten. Maar het is ook aan overheden om te reageren. Als stress zo'n impact heeft in de samenleving, dan moet je toch de return on investment kunnen zien van stressreducerende behandelingen, zelfs als je het louter economisch bekijkt. Je kunt niet wetenschappelijk hardmaken of je vijf of twintig minuten moet mediteren, maar wel dat zelfs korte interventies een verschil maken. We zien dat *mindfulness based stress reduction*-programma's een impact hebben bij verschillende patiëntengroepen, zoals kankerpatiënten die neveneffecten ondervinden van hun chemotherapie. Maar het effect is niet indrukwekkend groot, wat sommigen hun interesse doet verliezen. Ik vind dat iets te simplistisch. De effectgrootte van antidepressiva in vergelijking met een placebo is 0,3, wat betekent dat er een klein, maar merkbaar effect is. Dat is dezelfde effectgrootte als die bij veel meditatieonderzoeken.

Op de vraag 'wat doet meditatie met je brein?' is het eerlijke antwoord: 'Dat weten we niet.' Maar dat geldt evengoed voor antidepressiva en toch ziet niemand dat als een reden om niet langer Prozac voor te schrijven. Een wetenschapper wil altijd precies weten welk causaal effect hij kan verwachten, maar bij mentaal welzijn is dat meestal een illusie. Als ik de boeken van collega's lees of hen hoor spreken op

congressen, erger ik me vaak aan hun arrogantie. 'Het is zo', zeggen ze. Soms moet je even stilstaan en je afvragen: wat weten we nu eigenlijk echt over pijn, emoties en gedachten?

U kijkt als neuroloog naar hersenscans. Blijft meditatie niet te veel in de sfeer van de gedragswetenschappen hangen?

Laureys: Ik merk dat mensen er plots meer belang aan hechten als ik een beeldje van een brein toon: 'Ah, dan zal het wel waar zijn.' Maar eigenlijk ben ik het daar niet mee eens. Ik ken de valkuilen te goed. Het is fijn we de amygdala en de connectiviteitssterkte kunnen opmeten, maar die metingen zijn nog heel onnauwkeurig. We kunnen dan wel die sexy beelden tonen, en we publiceren daarover, maar eigenlijk beschikken we nog niet over de juiste bouwblokken om de neuronale codes van geheugen, altruïsme, geluk of bewustzijn te begrijpen.



STEVEN LAUREYS: 'In ons onderwijssysteem is er bijna geen aandacht voor mentale training.' © DEBBY TERMONIA

Is dat hetzelfde als geluk?

Ricard: Geluk is een gevolg van innerlijke vrijheid.

Terwijl we dat geluk vooral buiten onszelf zoeken.

Ricard: Inderdaad, en dat is als hopen de loterij te winnen. Want de controle die we hebben over externe omstandigheden is beperkt en vaak illusoir. Je daarop richten is een recept voor teleurstelling. Uiteraard moeten we aan betere levensomstandigheden werken: armoede bestrijden, ons inzetten voor goed onderwijs en vrije meningsuiting. Maar als je je innerlijke vrijheid negeert, kom je in de problemen, want ook op een paradijselijke plek kun je je ellendig voelen.

We mogen ook de andere niet vergeten. Mindfulness werd in het Westen geïntroduceerd in een medische context, met als doel om lijdende mensen te helpen. Nu mindfulness zijn weg heeft gevonden naar het bedrijfsleven, dreigt instrumentalisering. Daarom pleit ik voor een vorm van 'caring mindfulness', waarin componenten als altruïsme, mededogen en mildheid van bij het begin deel uitmaken van het programma. Het is aantoonbaar efficiënter, en het genereert meer pro sociaal gedrag.

Vreest u die instrumentalisering, waarbij mindfulness een prestatieverhogend middel wordt?

Ricard: Niet zo. Een vriend van me interviewde honderd ceo's over mindfulness. Aanvankelijk hoopten ze dat het de prestaties zou verbeteren, maar vreesden ze dat het mensen softer zou maken. Later bleken de bedrijfsleiders aangenaam verrast door wat ze aantroffen: ruimdenkender mensen, in staat tot betere interpersoonlijke relaties. Dat is ook voor hen belangrijk, want de harde omgang op de werkplek is een van de belangrijkste oorzaken van burn-outs.

Laureys: Meditatie is een middel om waarden zoals solidariteit, empathie en mededogen meer naar de voorgrond te halen, wat ontbreekt in onze competitieve samenleving. Ik zie dat ook bij diegenen die hier postuleren voor een job. Dat zijn topartsen met de hoogste onderscheidingen, een enorm ego en eelt op hun ellebogen. Anders waren ze hier niet geraakt. Wie empathie of mededogen heeft, haalt het helaas niet altijd in zo'n systeem.

Ricard: Al moeten we ons ervoor hoeden dat als de norm te zien. De *tough ones* en zij die zich misdragen lopen in de aandacht, maar de meesten van de zeven miljard aardbewoners zijn meestal best vriendelijk voor hun medemens. Een dokter die goed is voor zijn patiënten haalt geen nieuwskoppen. Soms zien we de banaliteit van goedhartigheid niet meer.

het no-nonsense meditatie boek

*Over hoe bewust zijn
je mentale en fysieke gezondheid
kan versterken*

Neuroloog
Steven Laureys

Met de medewerking van
meditatie-expert Matthieu Ricard



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Het No-nonsense Meditatieboek, Steven Laureys, Borgerhoff & Lamberigts, 208 blz., 22,99 euro

Laureys: Je optimisme inspireert me, Matthieu, maar ik denk dat de structuren problematisch zijn. In het medisch curriculum wordt omgaan met emoties haast compleet genegeerd. Daar is ruimte voor verbetering. Het begint in ons onderwijssysteem, ook daar is er bijna geen aandacht voor mentale training. Mijn kinderen krijgen op school Latijn en gymnastieklessen, maar ze leren nauwelijks met emoties of met anderen omgaan. Dat terwijl kinderen een enorm plastisch brein hebben, dat zowel positief als negatief snel beïnvloed wordt. We moeten er actiever naar zoeken hoe ze dat brein in een zo goed mogelijke, stimulerende, maar niet stresserende omgeving kunnen ontwikkelen. Die hersenplasticiteit geldt trouwens ook voor volwassenen. Uit onderzoek blijkt dat al na acht weken twintig minuten per dag

mediteren er meetbare veranderingen optreden in het brein. De celstructuur van de hersenen is kneedbaar en in permanente verandering. Er valt rond meditatie nog veel te ontdekken. We weten nu al dat mediteren zeer waarschijnlijk gezond is, dat je er langer van kunt leven, en dat je dat op moleculair en DNA-niveau kunt zien.

Maar waar vind ik een huisarts of specialist die mij geen pillen maar de juiste soort meditatie voorschrijft?

Laureys: Dat is een probleem, er zijn er nog te weinig. Er zullen nog enkele generaties overheen moeten gaan. Het zou goed zijn als mensen ernaar informeren bij hun huisarts, maar vaak zijn die er niet mee vertrouwd. Dan moet je zelf op zoek gaan, wat kritische zin aan de dag leggen en verschillende dingen proberen.

Dreig je daarbij niet in handen te vallen van charlatans?

Laureys: Ja, en vooral mensen die zich slecht voelen zijn daar extra kwetsbaar voor. Ik probeer verschillende faculteiten aan onze universiteit te overtuigen om programma's rond meditatie op te zetten, anders blijf je met die wildgroei aan zelfverklaarde therapeuten zitten. Net zoals iedereen nog steeds 'psychotherapeut' op zijn deur kan zetten, en psychologen pas recent de erkenning en terugbetaling beginnen te krijgen die hun werk verdient.

Hoe kijkt u naar de vele meditatie-apps?

Laureys: Ik heb ze bijna allemaal, ik ben een beetje een nerd op dat gebied. Je kunt zeggen: dat is commerce, en dat is het natuurlijk ook, maar mij hebben die geleide meditaties zeker geholpen. Met *Start To Run* zijn er ook veel loopschoenen verkocht, dat is niet noodzakelijk slecht.

Ricard: We deden een online compassietraining, twintig minuten per dag. Na twee weken brachten we mensen naar het lab en zagen we aan de hand van gedragstests al een verschil in pro sociaal gedrag. Dus als het werkt, waarom niet? Niets kan een echte leraar vervangen, maar voor wie daar geen toegang toe heeft, is het beter dan niets.

IMPACT IS HET GROOTST BIJ WIE VOORHEEN NOOIT MEDITEERDE

Een recente Canadese overzichtsanalyse gepubliceerd in het vakblad *Journal of Psychosomatic Research* omvat 20 methodologisch sterke studies over de effecten van meditatie op het mentale welzijn bij in totaal 2912 personen, waarvan er 1650 mediteerden en 1262 niet (de controlegroep).

De onderzoeksgroep vindt een matig tot sterk reducerend effect van meditatie op angst, depressieve gevoelens en stress. Tegelijkertijd is er een gunstige invloed op de levenskwaliteit, het gevoel van emotionele controle, aanvaarding en mededogen. Daarbij maakt het niet uit welke vorm van meditatie men kiest.

Een opmerkelijke vaststelling is dat de impact het grootst is bij mensen die voorheen nooit mediteerden. Wie er een gewoonte van maakt, traint zijn brein in het beter beheersen van impulsen. Dat mag je letterlijk nemen: de prefrontale cortex, het voorste gedeelte van de grijze hersenschors betrokken bij impulscontrole, raakt sterker ontwikkeld.

Reageren op dit artikel kan u door een e-mail te sturen naar lezersbrieven@knack.be (<mailto:lezersbrieven@knack.be>). Uw reactie wordt dan mogelijk meegenomen in het volgende nummer.