

PSYCHIATER EDEL MAEX:

“Mindfulness past niet in de geluks- industrie”

Op een wanhopig moment in zijn leven leerde mindfulness-expert Edel Maex een belangrijke les. Die hij nu uitdraagt aan zijn lezers, leerlingen en patiënten. “Kijk maar in die afgrond.”

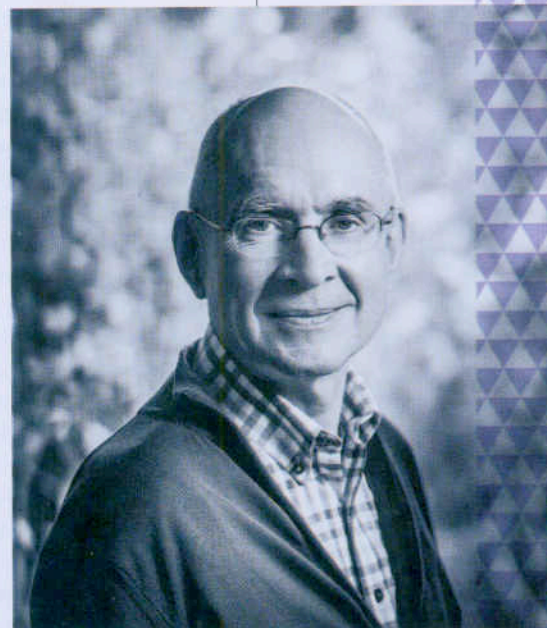
tekst: eveline brandt // foto: jimmy kets

Mijn eigen drijfveer om te beginnen met mediteren was pure misère.' Psychiater Edel Maex lacht om zijn wat dramatische woordkeus en vervolgt dan serieus: 'Rond mijn 30ste worstelde ik met zingeingsvragen, met relatieproblemen, met de confrontatie met menselijk leed in mijn werk als psychiater... Tja, wat doe je dan? Zo veel mogelijk plezier maken, uitgaan. Het Belgische bier vloeide rijkelijk, ik amuseerde me te pletter. Tegelijkertijd was ik heel ongelukkig en dat werd alleen maar erger.'

In zijn werkkamer in Antwerpen spreekt Edel Maex (63) bevolgen over mindfulness, waar hij al twintig jaar intensief mee bezig is en waarvan hem

vooral de mildheid aanspreekt. Die milde, open aandacht overbrengen – noem het zijn missie. Hij belichaamt die mildheid helemaal, zoals hij alle tijd neemt voor het gesprek, geduldig luistert, vriendelijk spreekt met zijn Vlaamse tongval. Ook de toon in zijn boeken, zoals zijn recente *De bereidheid om te kijken*, is mateloos mild.

'Het was een therapeut die inder tijd tegen mij zei: "Kijk naar je misère in plaats van ervoor weg te lopen." Dat durfde ik eerst niet, maar tijdens een moment van diepe wanhoop kon ik niet anders. Toen ontdekte ik dat ik er niet aan ten onder ging en dat dit ook het enige zinvolle was: de afgrond in kijken. In de zen-meditatiegroep die ik wat later bezocht, werd heel open gesproken over lijden en over de bereidheid om daarnaar te kijken. Dat sloot precies aan bij wat ik zelf ontdekt had in die crisis: toch kijken. We hebben ook geen keus, we zullen ons moeten verhouden tot onze pijn. Al het andere werkt uiteindelijk niet.'



Veel mensen beginnen nu met mindfulness en meditatie vanwege een burn-out. Volgens de laatste cijfers kampt 17 procent van de Nederlandse werknemers met burn-outklachten en wordt er elk jaar meer stress ervaren. Hoe komt dat denkt u?

'Ja, ook in België zien we een spectaculaire toename, zeker als je het vergelijkt met een paar decennia terug. Vroeger waren het vooral kwetsbare mensen die opgebrand raakten, nu zie ik ook de top omvallen en veel jonge mensen. De verklaring hiervoor ligt volgens mij niet zozeer in te hard werken. Werk is belangrijk, het is een van de dingen die ons leven zin geeft, of gaf – want dát staat onder druk in het moderne leven. Veel mensen voelen zich vervreemd van hun werk en vragen zich af: wat is de zin van wat ik doe? Dat nu ook

jonge mensen van 25, 30 jaar al opbranden, vind ik daarom niet vreemd – dat is een levensfase waarin de mens sterk bezig is met de vraag naar zinvolheid. Juist als je jong bent, wil je het gevoel hebben dat je iets zinnigs doet, dat je niet voor niets gestudeerd hebt en iets kunt bijdragen.’

Mensen missen ook de autonomie in hun werk, blijkt uit onderzoek van TNO.

‘Dat is precies wat ik ook zie. Laatst hoorde ik van een ict-deskundige dat hij op zijn werk iets moest uitvoeren. Hij voorspelt dat dit niet gaat werken, maar hij moet het toch doen. Dus hij implementeert het, het blijkt inderdaad niet te werken en hij krijgt daar ook nog eens de schuld van. Dan voelen mensen zich vermalen, alsof ze slechts radertjes zijn in een machine en zichzelf niet gezien, niet gerespecteerd worden. Ze crashen, net als deze man, op het moment dat ze hun autonomie verliezen en ze de zin van hun werk niet meer zien. Ondertussen strijken hun managers de bonussen op.’

Veel mensen ervaren stress door hun drukke, versnipperde levens. Alle to-do-lijstjes, social media en sociale verplichtingen kunnen het gevoel geven dat we altijd ‘aan staan’.

‘Ja, vaak krijg ik de vraag: hoe kan ik mijn geest rustiger maken? Wel, je geest reflecteert je leven. De enige manier om je geest rustiger te maken, is je leven rustiger maken. Als mensen dan zeggen: maar ik heb zo druk, antwoord ik: hoog tijd om je daar op te bezinnen. Ik zeg niet dat een druk leven verkeerd is. Dat heb ik zelf ook, ik moet ook mijn grenzen bewaken, maar gelukkig heb ik een groot gevoel van zinvolheid bij wat ik doe. Belangrijk is vooral dat je zelf aan het stuur zit en kiest hóe je wilt leven. Zolang je ervaart dat het zinvol is wat je doet en genoeg momenten van rust pakt, kun je het best heel druk hebben.’

We werken veel met ons hoofd en ervaren vaak weinig contact met ons lichaam – is dat ook een verklaring voor al die burn-outs?

‘Dat is zeker een probleem en in de mindfulnessstraining be-

steden we dan ook veel aandacht aan het lichaam. Het blijft telkens schokkend om te horen hoe weinig contact mensen daarmee hebben; ze doen een bodyscan en voelen hun lichaam helemaal niet. Daaruit blijkt al hoe inadequaat velen van ons met stress omgaan, want het lichaam is onze stressdetector. Een auto waarschuwt met een rood lampje dat de benzinetank leeg raakt. Als je daar niet naar kijkt, rijdt hij op een gegeven moment niet meer. Maar de alarmsignalen van het eigen lichaam worden al te vaak genegeerd. De beste manier om je nooit moe te voelen, is te blijven doorgaan. Maar je voelt de bui al hangen: dan gaan mensen door tot ze omvallen.’

Hoe moeten we als samenleving reageren op het probleem van burn-out?

‘We moeten het antwoord zoeken op verschillende niveaus, mindfulness komt niet in de plaats van de vakbond. Wie werkt er nog acht uur per dag? De meeste mensen werken veel meer. Daarnaast zie ik dat werknemers aan een systeem onderworpen worden waarin ze hun menselijkheid verliezen doordat ze niet gerespecteerd worden. Ik maak me zorgen over dit systeem, waarvan de enige zin lijkt te zijn dat 1 procent van de beroepsbevolking alle rijkdom opstrijkt. Op politiek en maatschappelijk niveau moet doordringen dat de samenleving zo niet kan blijven functioneren. Mensen hebben behoefte aan zinvolheid, respect en autonomie. Gelukkig is het ook mogelijk om op individueel niveau iets te doen om burn-out te voorkomen, want in een mindfulnessstraining leren mensen respectvol met zichzelf om te gaan. Dat vind ik een mooie definitie van mindfulness en dat was ook de voornaamste reden waarom ik er als psychiater mee begonnen ben. Ik zag hoe hard en vijandig veel mensen naar zichzelf zijn en hoe veel van hun lijden een soort

‘In mijn praktijk zie ik hoe hard en vijandig mensen naar zichzelf zijn’

geïnternaliseerd geweld of zelfhaat is. Vroeger had ik een jaar therapie nodig om er met patiënten achter te komen dat anderen niet erg respectvol met ze waren omgegaan; in de mindfulness-cursus kan ik ze rechttoe-rechtaan leren: ga met respect om met jezelf.'

Uw collega Dirk de Wachter vindt dat we te veel geobsedeerd zijn met geluk. Hij zegt hierover: 'We willen dat alles altijd maar leuk is. Dat lijkt me een vergissing.'

'Dat ben ik met hem eens. Dat viel me al op toen ik dertig jaar geleden begon als psychiater. Mensen denken dat er iets mis met ze is als ze lijden. Ook ik dacht vroeger dat er met mij iets mis was omdat ik ongelukkig was, tot ik ontdekte dat ik gewoon ongelukkig was. Lijden is inherent aan het leven, zoals de eerste edele waarheid in het boeddhisme luidt. Hiermee wordt erkend dat we niet altijd gelukkig kunnen zijn en dat besef is heel bevrijdend. Uit onderzoek van collega's van mij in Leuven blijkt ook dat psychische problemen en depressies alleen maar verergeren wanneer we ons lijden negeren en uitsluitend proberen geluk na te streven.'

In een van uw boeken stelt u dat we stuklopen als we ons lijden negeren. Maar als we ons laten overspoelen door pijn lopen we toch ook vast?

'Voilà, dat zijn twee klippen waar we tussendoor moeten varen. Het gaat erom de middenweg te vinden: durf het lijden aan te kijken, maar zorg dat je aan het stuur blijft zodat het je niet overspoelt. In mindfulness kunnen mensen oefenen om meer vertrouwd te raken met zichzelf, ook met de moeilijke dingen en óók met hun vermogen daarmee om te gaan. Het gebeurt regelmatig dat er tijdens een meditatie verdriet opkomt, bijvoorbeeld over een verbroken vriendschap of een ontslag. Alsof dat nog niet erg genoeg is, maken we dit vaak erger

'De enige manier om je geest rustiger te maken, is je leven rustiger maken'

door onszelf hiervoor te veroordelen. In mindfulness leer je met mildheid bij het verdriet aanwezig te zijn: je veroordeelt je gevoel niet, maar geeft het ruimte en bestaansrecht. Jezelf openstellen voor de pijn is helend, maar let wel: met mateloze mildheid. Mildheid is misschien wel het belangrijkste woord in de mindfulness. Het helende zit 'm in de compassie voor onszelf en voor ons lijden.'

Toch waarschuwt u ook dat mindfulness een 'industrie' is geworden, dat het uit de hand loopt.

'Ja, daar maak ik mij zorgen over. Op internet en in de populaire media zie ik het vaak verwateren en oppervlakkig worden. Ik zie apps die claimen over mindfulness te gaan, maar feitelijk ontspanningsoefeningen bieden. Veel mensen denken dat mindfulness ontspanning is en zijn verbaasd als ik zeg dat het daar niet om gaat. Mindfulness is geen ontspanning. Het is geen *quick fix*. Het is niet goed voor alles. Het is geen zelfverbetering, het is zelfrespect. Het past niet in de geluksindustrie. Ik had hele discussies met een uitgever die op de kaft van een van mijn boeken een vrolijke tuin wilde afbeelden, met wolkjes en bloemetjes en vlinder-tjes. Maar ik wilde een hoge golf, omdat die de maastroom van het leven verbeeldt waarover we moeten leren surfen. Ik vind het mijn verantwoordelijkheid om goed te benoemen waar het wél over gaat.'

Mindfulness gaat over bewustwording en dat is moeilijk?

'Zo moeilijk is dat niet, het is eigenlijk heel natuurlijk. Mensen verlangen er ook naar. Het probleem is dat ze zijn vergeten dat dit tot onze menselijke natuur behoort. In een van mijn boeken bedank ik de honderden, inmiddels zijn het duizenden, cursisten die milde open aandacht in hun leven herkend hebben als iets wat er al is, maar waarvan ze vervreemd waren geraakt. Ik heb altijd liever van "milde open aandacht" gesproken dan van mindfulness. "Bereidheid om te kijken" is ook een goede manier om uit te drukken waar het om draait.'

‘Mindfulness draait ook om milder worden voor de ander’

U heeft een programma mindful communiceren ontwikkeld. Waarom is dat nodig?

‘Omdat mensen allereerst niet naar zichzelf luisteren – dat zal iedereen herkennen. Dan heb je een gesprek gehad en denk je achteraf: waarom heb ik ja gezegd op dat verzoek, ik wil dat helemaal niet. Je was er kennelijk niet bij met je aandacht. Mindful communiceren begint met de vraag: kan ik aanwezig blijven bij mezelf in het contact met een ander? Belangrijk is dus om bestaansrecht te geven aan jezelf en aan jouw gevoelens, maar óók aan de ander: wie ben jij? Hoe is dit voor jou? In mindful communiceren oefenen we om echt naar de ander te luisteren, zonder oordeel. Milde, open aandacht kan helpen bij communicatieproblemen, die heel veel voorkomen. Er wordt soms gedacht dat mindfulness een narcistische bezigheid is die slechts draait om met jezelf bezig zijn. Dat is een groot misverstand. Ik heb veel mensen zachter zien worden door het mediteren en dat geldt ook voor mij. Het heeft mijn verhouding tot mijzelf én tot anderen sterk veranderd. Ik ben veel minder oordelend geworden.’

Als mensen zich afvragen wat er moet veranderen om een relatie te verbeteren, dan zeggen ze meestal: de ander.

‘Tja, misschien zou het allemaal veel beter gaan als anderen

zouden veranderen, maar dat gaan ze niet doen. De enige die je in de hand hebt en dan nog maar in beperkte mate, is jezelf. Veel mensen komen met vragen als: “Hoe verander ik mijn man of mijn kind? Hij kan zijn gevoelens niet uiten, kun jij het eruit halen?” Een collega van mij noemt dit heel treffend “de psychiater als blikopener”. Beter is om je af te vragen: hoe sta ik erin? Je kunt iemand uitnodigen om te communiceren met jou, maar als die ander niet bereid is om echt te horen wat je te zeggen hebt, jou geen bestaansrecht geeft, dan is dát wat je helaas hebt te erkennen. Sommige mensen doen zichzelf eindeloos pijn door telkens weer, bijvoorbeeld op familiebezoek, te hopen deze keer wel gehoord te worden. En dan telkens weer niet gehoord te worden en telkens weer met pijn naar huis te gaan. Op een gegeven moment moet je inzien: oké, hier krijg ik geen bestaansrecht – waarvan akte. Dan kun je keuzes gaan maken: hoe ga ik daarmee om? Hoe ga ik mezelf beschermen zonder de relatie per se te verbreken?’

Gaat mindfulness nog belangrijker worden, de komende jaren?

‘Ik vind het natuurlijk geweldig dat het nu zo’n hype is, maar van mij “moet” niemand “op” mindfulness, dat zou flauwekul zijn. Het gaat erom dat ieder een veilige plek vindt om telkens even uit de maalstroom van het leven te kunnen stappen. Dat kan in een stilte ruimte, een meditatiegroep, een retraite of op je meditatiekussen. Ook als je ergens moet wachten of je tuin inkijkt kun je met open aandacht aanwezig zijn. Belangrijk is dat we kunnen terugschakelen en openheid cultiveren, ook naar andere mensen en andere meningen. Dat mag je mindfulness noemen, maar ook mildheid, respect of bereidheid om te kijken. Dát zou ik echt iedereen toewensen.’ //

EDEL MAEX (1956, Leuven) is psychiater en pionier in het werken met mindfulness. Momenteel is hij hoofd van de stresskliniek in het Ziekenhuis Netwerk in Antwerpen, waar hij mindfulness training geeft. Hij beoefent intensief het zenboeddhisme en schreef verschillende boeken over mindfulness en boeddhisme, waaronder de internationale bestseller *Mindfulness in de maalstroom van je leven*. Hij is getrouwd en heeft twee volwassen zoons.