Leesexemplaar

Aan Clara, Hugo, Matias, Louis en Margot
voor alles wat jullie mij leerden over groeien, veranderen en veerkracht.

Leesexemplaar

Dr. Steven Laureys

HET FLEXIBELE BREIN

EEN NEUROLOOG OVER VEERKRACHT IN UITDAGENDE TIJDEN

PELCKMANS

Leesexemplaar

'Dr. Laureys gaf ons de sleutel tot het brein van onze zoon toen iedereen de hoop had opgegeven. Dit boek toont waarom wetenschap, menselijkheid en blijven zoeken levens kunnen veranderen.'

– Nelleke, moeder van Tars

'Steven is een pionier van de moderne wetenschap van het menselijke bewustzijn. In dit levendige en toegankelijke boek neemt hij de lezer mee door zijn unieke ervaringen als onderzoeker, arts en iemand die zelf risico's durft te nemen, en toont hij de grote flexibele kracht en mogelijkheden van het brein.'

– Prof. Nicholas D. Schiff, arts-wetenschapper, hoogleraar neurologie en neurowetenschappen aan Weill Cornell Medicine, New York

'Steven vertaalt de wetenschap van het brein naar een diep menselijke les: mensen veranderen niet door druk, maar door de juiste omstandigheden om te leren, zich te verbinden en te groeien. Zijn visie nodigt ons uit om leiderschap anders te bekijken: minder controle, meer vertrouwen; minder rigiditeit, meer menselijke intelligentie.'

– Rémi Tremblay, oprichter van La Maison des Leaders, voormalig voorzitter van Adecco Canada, spreker en auteur

'Na een carrière in de topsport weet ik dat echte veerkracht niet gaat over altijd sterk zijn, maar over blijven leren, aanpassen en opnieuw opstaan. Steven vertaalt de wetenschap achter ons brein op een heldere en inspirerende manier naar inzichten die iedereen kunnen helpen – in sport, leiderschap én het dagelijkse leven.'

– Ann Wauters, voormalig WNBA-kampioene, olympiër, spreker en auteur van *Mentor Moves* en *The Game of Life*

Leesexemplaar

‘Dit is een bijzonder boeiend en noodzakelijk boek. Steven toont, met wetenschappelijke nauwkeurigheid én grote menselijkheid, hoe ons brein zich kan aanpassen zonder te vervallen in simplistische beloftes. Hij kiest voor nuance, twijfel en hoop: niet alles ligt vast, maar ook niet alles is zomaar mogelijk. Een prachtige duik in de diepten van ons brein.’

– Guillaume Néry, viervoudig wereldrecordhouder vrijduiken, spreker en filmmaker

‘Tijdens *Special Forces* ontdekte ik dat mijn grenzen niet lagen waar ik dacht. Dit boek maakt voelbaar waarom twijfel, vermoeidheid en angst je niet zwak maken – ze horen bij groeien. Herkenbaar en hoopvol, over leren luisteren naar jezelf, durven bijsturen en tóch opnieuw een stap zetten.’

– Laura Tesoro, zangeres, actrice, presentatrice en winnaar van *Special Forces: Wie durft wint*

‘Zoals in de keuken, in ondernemerschap en in het leven: je brein moet kunnen schakelen, doseren, herstellen en toch blijven creëren. Dit boek laat zien dat echte veerkracht niet hardheid is, maar het vermogen om te blijven leren, ook wanneer het moeilijk wordt.’

– Nick Bril, topchef en ondernemer

‘Wie begrijpt dat ons brein kan veranderen, ziet ook dat we menselijke kwaliteiten zoals mildheid, innerlijke vrijheid en wijsheid kunnen ontwikkelen, net als de manier waarop we met anderen omgaan. Steven kijkt daar nuchter en hoopvol naar: zonder onze grenzen te ontkennen, maar ook zonder te vergeten hoeveel verandering mogelijk blijft.’

– Matthieu Ricard, boeddhistisch monnik, humanitair activist, vertaler van de Dalai Lama en auteur van *Altruïsme* en *De monnik en de filosoof*

Leesexemplaar

'Net zoals de ruimte en de diepzee is het menselijke brein een gebied waar de wetenschap nog heel wat te exploreren heeft. Steven Laureys is mijn favoriete ontdekkingsreiziger in dit domein. Hij vertelt als geen ander over de kennis en de mysteries van onze hersenen, het orgaan waar wij mee denken, voelen en zijn.'

– Lieven Scheire, comedian, wetenschapscommunicator en auteur

'Het flexibele brein is een diep menselijk boek. Het laat onder meer zien dat veerkracht iets is wat we kunnen leren. Elke kunstenaar zal zich herkennen in dat vermogen om te veranderen en toch emoties te blijven overbrengen.'

– Alain Altinoglu, chef-dirigent en muzikaal directeur van De Munt in Brussel en het Sinfonieorchester van Frankfurt

'Verfrissend, confronterend en hoopvol. Steven verbindt wetenschappelijke precisie met persoonlijke verhalen en zelfreflectie, en laat zien hoe biologische, psychologische en sociale factoren samen onze veerkracht vormen.'

– Prof. Katia Levecque, onderzoeker aan de Universiteit Gent naar duurzame loopbanen en welzijn op het werk

'In *Het flexibele brein* slaat prof. Laureys op meesterlijke wijze een brug tussen baanbrekende neurowetenschap, klinische geneeskunde en de menselijke ervaring. Dit inspirerende en wetenschappelijk onderbouwde boek laat zien hoe translationeel onderzoek niet alleen ons begrip van het brein verdiept, maar ook het leven van patiënten én de samenleving kan verbeteren.'

– Prof. Péter Hegyi, hoogleraar geneeskunde aan de Semmelweis Universiteit en voorzitter van de sectie Klinische Wetenschappen van de Academia Europaea

Leesexemplaar

INHOUD

Voorwoord door Ilios Kotsou 11

Deel 1: Het brein dat kan veranderen 17

Inleiding: Mysteries en motivatie 19
Verbinding boven volume 21
Een beetje meer vrijheid 23
'Ik ben nu eenmaal zo' 27
Een Spaanse tekenaar 29
Willekeur en weerstand 47

Deel 2: Het brein onder druk 61

Veerkracht in extreme situaties 63
Zware letsels: de echte superman 65
Toppresteerders: de grens verleggen 81
Zorgverleners: missie en zelfzorg 97
Werknemers en ondernemers: burn-out en de neuroplastische onderneming 115
Wat kunnen we hieruit meenemen? 135

Leesexemplaar

Deel 3: Het brein in elke fase van je leven 141

Inleiding: Veerkracht in elke levensfase 143
Het babybrein 145
Het kinderbrein 149
Het tienerbrein 155
Het brein van jonge ouders 163
Het brein in het midden van het leven 173
Het brein op pensioen 177

Deel 4: Het brein van de toekomst 195

Uitdagingen van morgen 197
De 7 pijlers van veerkracht 209

Epiloog: Alles op tafel 213

Dankwoord 217

Over de auteur 224

Andere boeken van dezelfde auteur 226

Verder lezen 227

Noten en bronnen 231

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Een deel van de opbrengst van dit boek gaat naar de Mind Care International Foundation, een non-profitorganisatie van openbaar nut.

Leesexemplaar



VOORWOORD DOOR ILIOS KOTSOU

Niet alles wat ons overkomt, maakt ons sterker. Sommige gebeurtenissen kunnen ons ontredderen, verzwakken of blijvend verwonden. Sommige beproevingen leren ons vooral dat we anders verder moeten.

Precies daarin schuilt een van de grote kwaliteiten van dit boek. Steven maakt van lijden geen gemakkelijke levensles en van tegenslag geen voorspelbaar verhaal over persoonlijke groei, zoals je dat soms in zelfhulpboeken tegenkomt. Hij belooft niet dat elke beproeving ons zal doen groeien.

Toch is dit een diep hoopvol boek. Het laat zien dat er, zelfs wanneer het leven ons uit evenwicht brengt en we niet hebben gekozen wat ons overkomt, ruimte kan blijven voor beweging en verandering. Die mogelijkheid wortelt in de plasticiteit van ons brein, dat zich een leven lang blijft vormen door onze ervaringen. Maar ze omvat meer dan onze hersenen alleen. Ze heeft ook te maken met hoe we begrijpen wat ons overkomt, hoe we ons aanpassen en handelen, hoe we ons met anderen verbinden en hoe we stap voor stap opnieuw een weg zoeken. In dat samenspel van lichaam, geest en relaties krijgt je vermogen om je aan te passen vorm.

Die weg verloopt zelden recht en biedt geen garanties. Zoals dit boek terecht benadrukt, is de flexibiliteit van ons brein op zichzelf goed noch slecht. Ons brein kan leren, herstellen en nieuwe verbindingen vormen, maar het kan evengoed worden gevormd door angst, trauma, slaaptekort, pijn en uitputting. Dat we kunnen veranderen, betekent niet dat elke verandering een verbetering is. En het betekent

Leesexemplaar

evenmin dat alles mogelijk wordt wanneer we het maar hard genoeg willen.

Deze boodschap is realistischer en daardoor juist krachtiger: we liggen niet voorgoed vast, maar we zijn ook niet almachtig. Verandering blijft mogelijk, maar niet onbeperkt.

Steven bezit een zeldzame gave: hij weet inzichten uit wetenschap, geneeskunde en menselijke ervaring met elkaar te verbinden, zonder het onderscheid ertussen uit het oog te verliezen. In dit boek verenigt hij zijn ervaring als internationaal toponderzoeker met zijn klinische werk als neuroloog. Tegelijk weet hij complexe wetenschappelijke inzichten toegankelijk te maken zonder ze plat te slaan. Hij neemt de lezer mee langs experimenten, ontmoetingen met patiënten, persoonlijke ervaringen en geestige anekdotes. Daardoor wordt het brein geen abstract orgaan, maar iets levends en herkenbaars, iets wat ons allemaal aangaat.

Ik ken hem lang genoeg om in dit boek meteen te herkennen wat hem als arts, wetenschapper en mens typeert: een onvermoeibare nieuwsgierigheid, een aanstekelijk enthousiasme voor wetenschap, maar ook een grote gevoeligheid voor de menselijke kant van elk verhaal. Voor hem bestaat het brein nooit los van de persoon, diens geschiedenis, relaties, kwetsuren en hoop. Zijn neurologie staat altijd in dienst van een beter begrip van de mens. Ze krijgt vorm aan het bed van patiënten, in gesprekken met families en in de bescheiden erkenning dat de geneeskunde nog lang niet alles weet.

Die bescheidenheid is essentieel wanneer we over hersenplasticiteit spreken. We stellen weerbaarheid nog te vaak voor als een persoonlijke eigenschap: sommige mensen zouden veerkrachtig zijn, andere niet. Dit boek nodigt ons uit om dat beeld los te laten. Mentale flexibiliteit is geen vaste toestand, geen karaktertrek en geen eindpunt dat je definitief bereikt. Ze is een levend, veranderlijk en relationeel proces. Het gaat er minder om één keer je evenwicht te vinden dan om telkens opnieuw te leren hoe je het kunt herstellen.

Na een ingrijpende ervaring komen we er niet uit zoals we erin zijn gegaan. We keren niet noodzakelijk terug naar wie we voordien waren. Er verandert iets in onze verhouding tot de wereld, tot anderen,

tot de tijd of tot onszelf. Veerkracht betekent daarom niet dat we onze vroegere vorm ongeschonden terugvinden. Soms betekent ze dat we een nieuwe vorm ontwikkelen, waarin de kwetsuur een plaats krijgt zonder dat ze ons volledig bepaalt.

'Ik buig en breek niet', zegt het riet tegen de eik in de fabel van de Franse poëet La Fontaine. Die metafoor is zo krachtig omdat ze niet de hardheid verheerlijkt, maar de soepelheid. De eik lijkt sterker. Toch wordt zijn starheid hem fataal wanneer de storm te hevig wordt. Het riet overleeft omdat het met de wind kan meegeven zonder te breken.

Die flexibiliteit vormt de kern van dit boek. Ze is cognitief wanneer we een overtuiging durven herzien of een andere weg kunnen zien. Ze is emotioneel wanneer we ruimte maken voor wat we voelen zonder er volledig door opgeslokt te worden. Ze is gedragsmatig wanneer we onze handelingen aanpassen aan de omstandigheden in plaats van steeds dezelfde reactie te herhalen. En ze is relationeel wanneer we hulp durven vragen, steun kunnen ontvangen en erkennen dat we ons bijna nooit alleen herstellen.

Steven herinnert ons daarmee aan iets wat onze individualistische samenleving gemakkelijk vergeet: weerbaarheid is niet alleen een zaak van het individuele brein. Ze ontstaat en groeit in verbinding. Zoals een neuron pas betekenis krijgt binnen het netwerk waarvan het deel uitmaakt, zo hebben ook wij anderen nodig om de schokken van het leven te doorstaan. Een aanwezigheid, een uitgestoken hand of een veilige relatie kan opnieuw toekomst openen waar alles afgesloten leek.

Het leven verandert zonder ons om toestemming te vragen. Ons lichaam veroudert, relaties verschuiven, zekerheden barsten, deuren sluiten en andere gaan open. 'Je kunt niet tweemaal in dezelfde rivier stappen', zei de Griekse filosoof Heraclitus. Alles stroomt, en ook wij veranderen door wat ons overkomt.

Toch proberen we vaak vast te houden aan wat niet permanent kan zijn: onze gezondheid, onze relaties, onze mogelijkheden en het beeld dat we van onszelf hebben. De schokken van het leven confronteren ons soms bruusk met een werkelijkheid die niet langer overeenkomt met onze plannen.

Flexibiliteit betekent niet dat we die breuken moeten toejuichen of denken dat ze nodig waren. Ze betekent dat we, midden in wat niet van ons afhangt, blijven zoeken naar wat nog wel mogelijk is. We zijn geen in steen gebeitelde afgewerkte wezens. We blijven in beweging en verandering.

De recente ontdekkingen over neuronale plasticiteit geven een biologische basis aan die oude intuïtie. Zolang we leven, blijven onze hersenen in staat om zich aan te passen, te leren en zich te veranderen. Onze gewoonten vormen ons brein. Onze relaties veranderen het. De aandacht die we aan de wereld schenken, de manier waarop we tegen onszelf spreken, wat we herhalen en wat we vermijden: alles laat geleidelijk sporen na.

Dat betekent niet dat we om het even wie kunnen worden. We dragen een lichaam, een geschiedenis, een omgeving en kwetsuren met ons mee die positief denken niet zomaar volledig kan uitwissen. Maar tussen absolute bepaaldheid en de illusie dat iedereen alles kan bereiken als hij het maar hard genoeg wil, ligt een concrete ruimte van persoonlijke vrijheid. In die ruimte kunnen leren, handelen, verbinding, hoop en het realistische optimisme waarvoor Steven hier pleit, vorm krijgen.

De hoop waarover dit boek spreekt, is niet de naïeve overtuiging dat alles goed zal komen. Vertrouwen is blijven handelen zonder de uitkomst te kennen. Het is aanvaarden dat sommige deuren misschien voorgoed gesloten blijven, terwijl je blijft zoeken naar de deuren die nog op een kier staan.

Steven spreekt dan ook niet vanuit een ivoren toren. In de laatste hoofdstukken legt hij zijn eigen kwetsbaarheden, verliezen, terugvallen en twijfels op tafel. Dat geeft dit boek een bijzondere diepgang. Ook de wetenschapper die het brein bestudeert, ontsnapt niet aan de stormen van het leven. Maar kennis kan wel helpen om beter te begrijpen wat er gebeurt, milder naar jezelf te kijken en opnieuw een weg vooruit te vinden.

Misschien is dat de mooiste les van dit boek: niet altijd hardheid helpt ons overeind, maar vaak juist zachtheid. We veranderen niet noodzakelijk door onszelf steeds harder aan te pakken. We veranderen

Leesexemplaar

ook wanneer we verantwoordelijkheid niet langer verwarren met schuld, wanneer we met onszelf leren spreken zoals we tegen een goede vriend zouden spreken en wanneer we bereid zijn om, telkens opnieuw en zonder groot vertoon, opnieuw te beginnen.

Dit is een hoopvol boek zonder ooit simplistisch te worden. Steven deelt er gul zijn lange ervaring als topdokter, wetenschapper en mens. Hij laat zien dat veerkracht geen harnas is en geen heldendaad. Ze is een manier om overeind te blijven in een wereld die voortdurend verandert: blijven aanpassen, leren, verbonden blijven, soms vallen en telkens opnieuw zoeken hoe je kunt opstaan.

Na een storm worden we niet opnieuw wie we vroeger waren. Maar midden in de onzekerheid kunnen we ontdekken dat we niet veroordeeld zijn om te blijven wie we vandaag zijn.

We kunnen buigen zonder te breken.

En soms kunnen we een nieuwe, misschien zelfs vreugdevollere manier vinden om onze weg voort te zetten.

Prof. dr. Ilios Kotsou
Hoogleraar psychologie; Directeur Mindful Leadership, Solvay Brussels School of Economics & Management; Onderzoeker, leerstoel Welzijn op het Werk en Economische Vrede, Grenoble École de Management

Leesexemplaar

“Je brein verandert door de kleine dingen die je doet en door alles wat je voelt en denkt.”

Leesexemplaar

DEEL 1: HET BREIN DAT KAN VERANDEREN

Leesexemplaar

“Het is makkelijker om naar Mars te vliegen dan de gedachten te verklaren die jij op dit moment hebt.”

Leesexemplaar



INLEIDING: MYSTERIES EN MOTIVATIE

Ik ben geboren op 24 december, met een keizersnede. De dokter van wacht had volgens de verhalen nog nooit zo'n ingreep gedaan. Het was dus best spannend en mijn moeder heeft het bijna niet gehaald. Jaren later hoor ik haar nog zo zeggen: 'Je bent er dankzij de geneeskunde; nu is het aan jou om iets terug te doen.' Misschien is daar het eerste zaadje geplant om geneeskunde te studeren.

Mijn vader ging nochtans maar tot zijn twaalfde naar school en werkte zich de rest van zijn jaren uit de naad. In het gemeenteschooltje van Hoeilaart zei een leraar tegen ons: 'Mannekes, er is hier niemand die naar de universiteit gaat.' Waarop ik prompt antwoordde dat ik arts zou worden, ook al was er nog niemand uit mijn familie tot op de universiteitsbanken geraakt. Jaren later ben ik die leraar opnieuw tegengekomen en ik moest terugdenken aan die uitspraak en voelde vooral hoe sterk ze mij had uitgedaagd. Ik ben van opleiding arts, maar ook wetenschapper en als tiener werden mijn gedachten al bezet door de grote vragen: wat is het universum rond mij en het universum ín mijn hoofd? Wat zijn gedachten of emoties precies? Of perceptie? En dat zijn de vragen gebleven die mijn hele carrière hebben gestuurd. Vandaag zeg ik wel liever dat ik mijn leven heb gewijd aan het verminderen van onze onwetendheid over bewustzijn, dan dat ik 'bewustzijn begrijp'. Want eerlijk, het is makkelijker om je naar Mars te vliegen dan de gedachten te verklaren die jij op dit moment hebt. Het bewustzijn is en blijft een mysterie. En je weet hoe dat gaat, hoe meer je over een onderwerp weet, hoe duidelijker je de grenzen van je weten ziet.

Leesexemplaar

Gelukkig voor mij is het bewustzijn niet helemaal onbereikbaar; het is het soort mysterie waar je dichter bij kan komen, stap voor stap. Dat deden we met functionele hersenscans, met klinisch werk, met internationaal onderzoek, met teams die ontelbare uren investeerden. En al dat onderzoek deed me steeds vaker landen bij hetzelfde thema: neuroplasticiteit.

Leesexemplaar



VERBINDING BOVEN VOLUME

Neuroplasticiteit is een moeilijk woord voor een heel intuïtief idee. Sta even stil bij je brein terwijl je dit leest. Als je het onder een microscoop zou leggen, kun je wel 16 miljard neuronen tellen in je hersenschors (het buitenste deel van je hersenen).[1] Dat is een groot getal, ook al is het kleiner dan ons nationaal deficit. Maar de echte kracht van het brein zit niet in het aantal neuronen. Ze zit in de connecties. Eén neuron kan via duizenden synapsen met andere neuronen communiceren. Sociale beestjes, die neuronen.

De eerste die de wildgroei aan vertakkingen en verbindingen in ons brein echt zichtbaar maakte, was Santiago Ramón y Cajal. Een briljante onderzoeker en Nobelprijswinnaar die cellen kleurde en zo dat ongelooflijke netwerk blootlegde. Tegelijk had hij wel nog een erg statische kijk op het brein. Dat vind ik dus het mooie aan wetenschap, dat zelfs een Nobelprijswinnaar ernaast kan zitten. Zolang we falen toelaten, kunnen we vooruitgang maken. Sinds Cajal is het dogma van het statische brein gevallen. We weten vandaag dat er waarschijnlijk nieuwe cellen bijkomen (neurogenese), ook bij volwassenen, en vooral dat er voortdurend nieuwe connecties ontstaan. Alleen al het lezen van dit boek verandert de honderden biljoenen verbindingen in je hersenen. En dat is neuroplasticiteit, de capaciteit van je brein om te veranderen zolang je leeft.

Leesexemplaar

“Je bent meer dan de genetische code van bij je geboorte. Er is echt wel ruimte voor je eigen input in je verhaal.”

Leesexemplaar



EEN BEETJE MEER VRIJHEID

Waarom nu dit boek over neuroplasticiteit? Omdat ik in mijn consultatie als neuroloog veel te vaak hoor: 'Het ís nu eenmaal zo.' 'Ja, maar mijn vader en zus hadden dat ook al.' Alsof onze genen zomaar het laatste woord hebben over ons leven. Voor sommige eigenschappen speelt genetica een grote rol. Maar vandaag weten we dat omgeving en gedrag vaak ook een grote impact hebben. De wetenschap die dat nu bestudeert en onderzoekt hoe omgevingsfactoren of gedrag de expressie van je genen beïnvloeden, noemen we epigenetica.

De epigenetica toont dat je genetische encyclopedie eigenlijk meer een Wikipedia is dan zo'n oud, onveranderlijk en stoffig boek dat niemand meer leest. Hoe je genen zich uiten, wordt constant geupdatet door de realiteit van het moment. Je bent dus meer dan de genetische code van bij je geboorte en er is echt wel ruimte voor je eigen input in je verhaal. Ik begrijp wel dat met meer vrijheid ook meer verantwoordelijkheid komt, en dus potentieel schuld. Maar dat is absoluut niet mijn doel. Ik wil vooral het determinisme afschudden dat ons tegenhoudt om ons leven te verbeteren waar dat wél kan.

Zelfs bij extreme aandoeningen of trauma kun je iets doen. Met de Coma Science Group die ik in Luik oprichtte, is onze specialiteit het brein bij mensen in een coma, en zélfs daar is er een beetje bewegingsvrijheid. In mijn loopbaan schoof de focus stilaan op van neuroplasticiteit na fysieke schade zoals een ongeval, bloeding of beroerte naar neuroplasticiteit bij vele andere hersenaandoeningen en haar rol in de dagelijkse realiteit. Ik ben gefascineerd door het effect van stress, slaap, meditatie, beweging, voeding, muziek, sociale interactie en dagelijkse gewoontes op ons brein. Want herhaalde gedachten en ervaringen kunnen neurale patronen versterken. Je brein verandert

Leesexemplaar

niet alleen door een scalpel of een scan, het verandert door de kleine dingen die je doet en door alles wat je voelt en denkt.

TUSSEN TWEE POLEN

De afgelopen jaren hebben we geleerd dat medische kennis misschien levens redt, maar ze geneest niet alles. Tijdens de pandemie stonden de virologen terecht op het podium. Maar tegelijk zagen we hoeveel mensen stilletjes wegzakten in angst, isolatie en onzekerheid. We hebben gezien hoe wantrouwen groeit in de wetenschap, in de politiek en in elkaar. En hoe snel het gesprek ontspoort in twee kampen: ofwel 'de dokter of expert weet alles', ofwel 'je kunt jezelf genezen met genoeg wilskracht, meditatie of supplementen'.

Beide standpunten missen de nuance die we vandaag zó hard nodig hebben. Waar ik in dit boek voor wil pleiten is geen groot gelijk, maar een brug en respectvolle dialoog. Een gesprek tussen zorgverleners en burgers, tussen wetenschap en menselijke ervaring. Een geneeskunde die tegelijk hypergespecialiseerd en hightech maar ook holistisch, menselijk en high-touch is. Ik ben grootgebracht door en geloof sterk in de waarde van wetenschappelijk onderbouwde kennis, van de meetbare resultaten van wetenschappelijk onderzoek. Maar ik zie even goed hoe slaap, stress, voeding, relaties en zingeving het verschil maken. We kunnen niet doen alsof het ene het andere uitsluit. De toekomst van de zorg ligt in het en/en. De MRI én de mindset, de medicatie én de meditatie.

Daar wil ik hier dus een pleidooi voor houden. Niet voor mirakels of dogma's, maar voor nuance en samenwerking. Voor een mensbeeld dat breder is dan onze bloedwaarden of hersenscans. Voor patiënten die meedenken, actief meedoen en leren luisteren naar hun lichaam. En voor zorgverleners die de tijd nemen om te luisteren en durven zeggen: 'Ik weet het niet zeker, maar laten we samen zoeken.' Geen afwijzen van hulp, geen verpletterende verantwoordelijkheid voor het eigen lijf, maar ook geen blind geloof in paternalistisch autoritaire geneeskunde of wetenschap en machteloos toekijken en passief ondergaan.

Leesexemplaar