

## 4

## HARTCOHERENTIE BELEVEN

Ron was een specialist van de intensive care-afdeling in het ziekenhuis waar ik het hoofd van de psychiatrische afdeling was. Hij had me bij het bed geroepen van een belangrijke consultant van 32 jaar die twee dagen eerder een infarct had gekregen. Hij was ongerust geraakt door de zware depressie waarin de jonge man verkeerde: hij wilde dat ik hem zo snel mogelijk zou onderzoeken want hij wist uit de wetenschappelijke literatuur dat zieken die wegglijden in een depressie slechts een schamele kans op overleven hebben. Bovendien vertoonde de patiënt maar heel weinig variatie in zijn hartfrequentie, een bijkomend teken voor de ernst van de situatie. Wat dat laatste betreft, wist hij niet wat te doen of tot wie zich te wenden. In die tijd wist ik het evenmin.

Zoals zo vaak in een dergelijke situatie, had zijn patiënt geen enkele behoefte aan een gesprek met een psychiater. Hij wees al mijn pogingen af om de omstandigheden op te roepen waaronder het infarct zich had voorgedaan, of om in te gaan op zijn gevoelsleven, waarvan ik wist dat het pijnlijk was. Hij sprak ook nogal ontwijkend over zijn werkomstandigheden. Voor hem maakte stress deel uit van zijn leven; zijn collega's gingen per slot van rekening gebukt onder dezelfde druk als hij en zij hadden geen infarct gekregen. En het was hoe dan ook niet aan een psychiater die niet, als hij, aan Harvard had gestudeerd om hem

te vertellen hoe hij zijn leven moest inrichten...

Ondanks dat moeilijke contact was er iets broos, bijna iets kinderlijks in zijn gezichtsuitdrukking. Ik was geraakt door de geweldige ambitie die hij al van kindsbeen in zich had en die hem nu verpletterde, en zijn hart met hem. Ik voelde dat er iets heel gevoelig in hem schuilde, misschien een artistiek gevoel, een liefde voor kleur of muziek die nooit tot uitdrukking was gekomen en die achter zijn harde en koude façade worstelde om naar buiten te komen. Hij is de volgende dag naar huis gegaan, tegen het advies van zijn cardioloog in, om weer naar zijn werk terug te gaan dat 'op hem wachtte'. Ik was oprecht bedroefd toen Ron me zes maanden later vertelde dat hij aan een tweede infarct was overleden, ditmaal zonder dat hij zelfs maar de tijd had gehad het ziekenhuis te bereiken, en zonder de tijd genomen te hebben zich open te stellen voor zijn eigen gevoeligheid. Ik was ook bedroefd omdat ik hem niet had kunnen helpen. Noch mijn collega noch ik wist toen dat er een even eenvoudige als effectieve methode bestaat om de veranderlijkheid van de hartslag te vergroten en die in coherentie te brengen.

De verschillende stappen van deze methode zijn ontwikkeld en getest door het Heartmath Institute in Californië, een centrum dat zich wijdt aan de studie en de toepassingsmogelijkheden van hartcoherentie.<sup>1</sup> Net als in de traditie van yoga, meditatie en alle ontspanningstechnieken bestaat de eerste stap van de oefening eruit dat men zijn aandacht naar binnen richt. Wanneer men de oefening voor het eerst doet, moet men zich uit de buitenwereld terugtrekken en aanvaarden dat men alle zorgen voor een paar minuten terzijde schuift. Aanvaarden dat onze zorgen wel even kunnen wachten, voor de tijd die nodig is om het hart en de hersenen hun evenwicht, hun intieme verstandhouding te laten hervinden.

De beste manier om zover te komen is om te beginnen met tweemaal langzaam en diep adem te halen. Dat stimuleert direct



het parasympathisch systeem en doet de balans een beetje doorslaan in de richting van de fysiologische rem. Voor een maximaal effect moet u zich concentreren op de ademstroom wanneer u helemaal uitademt, en dan even een paar seconden pauzeren voordat de volgende ademtocht vanzelf op gang komt. U moet zich door de ademhaling laten meevoeren tot deze op een natuurlijke manier overgaat in een zacht en licht gevoel van evenwicht.

Oosterse meditatieoefeningen proberen deze op de ademhaling gerichte activiteit zo lang mogelijk voort te zetten en daarbij de geest leeg te houden. Maar om de hartcoherentie zover mogelijk door te voeren moet u, na tien of vijftien seconden in die evenwichtige toestand te hebben doorgebracht, uw aandacht richten op uw hartstreek.

Bij deze tweede stap is het het eenvoudigst als u zich voorstelt dat u door uw hart ademhaalt (of door het middengebied van uw borststreek als u uw hart nog niet rechtstreeks voelt). Hierbij blijft u langzaam en diep ademhalen, heel natuurlijk, zonder iets te forceren. U moet zich voorstellen en zelfs voelen hoe elke ademtocht door dit zo belangrijke deel van uw lichaam gaat. Stelt u zich voor dat u het bij het inademen de zuurstof brengt die het zo nodig heeft, en dat het zich bij het uitademen ontdoet van de afvalstoffen die het niet meer nodig heeft. Stelt u zich de trage en soepele beweging van de ademhaling voor die het hart in de gelegenheid stelt zich te wassen in een bad van pure, reinigende en kalmerende lucht. Laat het profiteren van het geschenk dat u het geeft. U kunt zich uw hart voorstellen als een kind in een badje lauwwater waarin het lekker spartelt en speelt, in zijn eigen ritme, zonder dwang of verplichtingen. Als aan een spelend kind van wie u houdt, vraagt u het alleen maar om zichzelf te zijn, in zijn natuurlijke element, en u kijkt toe hoe het zich op zijn manier ontspant, terwijl u het blijft voorzien van zachte en liefelijke lucht.

De derde stap bestaat eruit dat u contact maakt met het gevoel van warmte of ruimte dat in uw borst opkomt, dat u er met uw gedachten en met uw ademhaling in meegaat, en dat u het aanmoedigt. Dat gevoel is in het begin vaak wat verlegen en maakt zich tersluiks kenbaar. Het hart is soms, na jaren van emotionele mishandeling, als een dier dat lang in een winterslaap gedompeld is geweest en dat nu de eerste stralen van de lentezon aanschouwt. Loom en onzeker opent het eerst één oog, dan beide ogen, en het wordt pas echt wakker als het zich ervan overtuigd heeft dat het zachte weer niet een voorbijgaand toevalig verschijnsel is. Een efficiënte manier om het aan te moedigen is om een gevoel van erkentelijkheid of dankbaarheid op te roepen en daarmee de borst te vullen. Het hart is buitengewoon gevoelig voor dankbaarheid, voor elk gevoel van liefde, of dat nu gericht is op een mens, een voorwerp of zelfs op het idee van een welwillend universum. Voor veel mensen is de gedachte aan een kind van wie ze houden en dat van hen houdt al voldoende, of anders aan een vertrouwd huisdier. Voor weer anderen geeft een vredig tafereel in de natuur dat gevoel van innerlijke dankbaarheid. En nog anderen krijgen zo'n gevoel bij de herinnering aan geluk bij een activiteit, een afdaling bij het skiën, een perfecte slag bij het golfen, een zeilboot in de wind... U zult merken dat u bij deze oefening een glimlach voelt opkomen, alsof die uit de borst opstijgt om zich in uw gezicht te ontplooien. Dat is een heel eenvoudig teken dat de hartcoherentie tot stand is gekomen.

In een artikel in de *American Journal of Cardiology* hebben onderzoekers van het Heartmath Institute aangetoond dat het eenvoudigweg oproepen van een positieve emotie via een herinnering of zelfs met behulp van een verzonnen tafereel, al snel leidt tot een overgang van de veranderlijkheid van de hartslag naar een fase van coherentie.<sup>2</sup> Die coherentie in het ritme van de hartslag verspreidt zich snel naar het emotionele brein, dat hier-



door aan stabiliteit wint en het signaal krijgt dat in de fysiologie alles in orde is. Het emotionele brein reageert op die boodschap door de hartcoherentie te versterken. Dit tweerichtingsverkeer van signalen leidt tot een positieve spiraal die het u, met wat oefening, mogelijk maakt de toestand van maximale coherentie dertig minuten of langer vast te houden. Deze coherentie tussen hart en emotioneel brein stabiliseert het autonome zenuwstelsel – het sympathisch/parasympathisch evenwicht. Als we eenmaal in die toestand van evenwicht verkeren, bevinden we ons in een optimale toestand om alle eventualiteiten het hoofd te bieden. We hebben nu tegelijkertijd toegang tot de wijsheid van het emotionele brein – zijn ‘intuïtie’ – en tot de functies van het cognitieve brein: nadenken, abstract redeneren, plannen.

Hoe meer ervaren u bent in het toepassen van deze techniek, hoe gemakkelijker het wordt om hartcoherentie te bereiken. En als u eenmaal vertrouwd bent met deze innerlijke toestand, kunt u ook, om zo te zeggen, rechtstreeks met uw hart spreken. Net als Céleste, die praatte met de kleine fee in haar hart, kunt u het ook vragen stellen als: ‘Houd ik diep in mijn hart wel echt van hem, van haar?’ Als u hartcoherentie hebt bereikt, hoeft u zo’n vraag alleen maar te stellen en aandachtig de reactie van uw hart waar te nemen. Als het een extra golf van innerlijke warmte en welzijn verspreidt, wil het in elk geval het contact bewaren. Als het zich daarentegen wat terugtrekt, als de coherentie afzwakt, wil het de ander liever uit de weg gaan en zijn energie aan iets anders besteden. Dat hoeft overigens niet de goede oplossing te zijn: veel stellen maken immers periodes door waarin beider hart liever ergens anders zou zijn, op zijn minst voor enige tijd, alvorens ze zich weer verzoenen en een duurzaam geluk in hun relatie vinden. Maar het is wel van belang om u bij elke verandering in uw leven bewust te zijn van de keuze van uw hart, omdat die het heden sterk beïnvloedt. Ik stel me zo voor dat het hart in die interne dialoog functioneert als een brug naar de ‘onder-

buik’, een tolk voor het emotionele brein, dat zich plotseling openstelt voor een bijna directe communicatie. En het is van groot belang te weten of het emotionele brein een andere kant op wil dan die welke we met ons verstand hebben gekozen. Als dat het geval is, moeten we het geruststellen om te voorkomen dat het in conflict raakt met het cognitieve brein, dat het ons vermogen tot nadenken saboteert, en dat we uiteindelijk in een fysiologische chaos geraken met als uiterste consequentie een chronische verspilling van energie.

De computer die de veranderlijkheid van het hartritme meet, laat tot op de seconde nauwkeurig de invloed van onze gedachten op coherentie en chaos zien. Als we ons concentreren op ons hart en ons innerlijk welzijn, zien we de verandering in fase optreden en de coherentie in kracht toenemen in de vorm van regelmatige en rustige golven. Als we ons daarentegen laten afleiden door negatieve gedachten, door zorgen – wat de normale gang van zaken is wanneer we onze hersenen aan zichzelf overlaten – dan neemt de coherentie in enkele seconden af en maakt plaats voor chaos. Als we ons door woede laten meeslepen, neemt de chaos explosief en onmiddellijk toe, en de kromme op de monitor ziet eruit als een bergachtige en dreigende horizon. Zo’n ‘biofeedback’-computer laat u direct uw niveau van coherentie zien en versnelt zo het leerproces. Maar er zijn altijd manieren geweest om ook zonder computer hartcoherentie te bereiken. Zo heb ik vaak gezien dat patiënten of vrienden die aan yoga deden makkelijk tot coherentie kwamen als ik ze met de computer testte. Het leek alsof hun fysiologie al deels gewijzigd was door hun regelmatige oefeningen.

Het volgende voorbeeld speelt zich op een ander vlak af. Toen ik deze methode eens demonstreerde aan een vriend met een heel intens geestelijk leven, had hij er moeite mee meer dan 35 procent van de optimale coherentie te bereiken. Hij vroeg me toen of hij, in plaats van mijn instructies op te volgen, gewoon

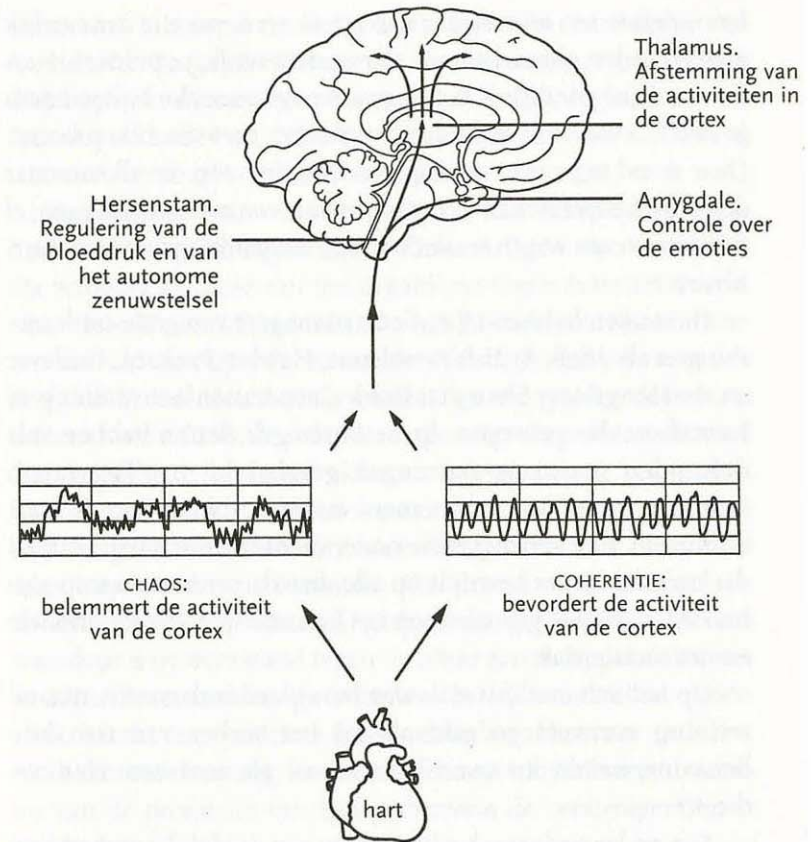


kon bidden zoals hij gewend was. Hij wist dat hij tijdens het gebed een warmte en een welzijn in zijn borst ervoer die overeen leken te komen met wat ik hem beschreef. Binnen enkele ogenblikken steeg zijn coherentie tot tachtig procent. Het was duidelijk dat mijn vriend op eigen kracht de manier had gevonden waarop hij zijn fysiologie in evenwicht kon krijgen, door zich over te geven aan een gevoel van verbondenheid met een almachtig en welwillend universum. Bij anderen leidt het gebed helemaal niet tot coherentie; soms is het tegendeel het geval. In zo'n geval kan de 'biofeedback'-computer uitkomst bieden: hij maakt het voor iedereen mogelijk de meest efficiënte weg te vinden naar de fysiologische coherentie, vooral in het begin.

### *De positieve effecten van hartcoherentie*

Om iemand ervan te overtuigen dat hij makkelijk kan leren zijn fysiologie onder controle te krijgen, zijn weinig manieren meer afdoende dan hem op een monitor te laten zien hoe zijn hart tot coherentie komt. Als we dan verder vaststellen dat patiënten van hun hartkloppingen of hun angstaanvallen afkomen, of erin slaan hun angst te beheersen als ze van school moeten veranderen of een toespraak in het openbaar moeten houden, dan versterkt dat die overtuiging alleen nog maar. Wat mij betreft zijn het de experimentele onderzoeken naar het klinisch nut van deze benadering, zowel voor de psychiatrie als voor de cardiologie, die me overtuigd hebben.

Zo heeft dokter Luskin van de Universiteit van Stanford middelen verworven van het *National Institute of Health* om een groep van ernstige hartpatiënten vertrouwd te maken met hartcoherentie. Hun lichamelijke symptomen – kortademigheid, vermoeidheid, oedeem – gingen, zoals dat bijna altijd het geval is, vergezeld van gevoelens van angst en depressie. Na een behandeling van zes weken had de groep die zijn coherentie had



Figuur 4. Het hart bevordert het functioneren van de hersenen. Volgens verschillende voorlopige onderzoeken beïnvloedt hartcoherentie rechtstreeks de prestaties van de hersenen. Alles wijst erop dat fases van chaos de onderlinge afstemming van de hersenfuncties belemmeren, terwijl daarentegen hartcoherentie die juist bevordert. Dat is dan te merken aan snellere en nauwkeurigere reacties, en een verbetering van onder stress geleverde prestaties. (Grafieken naar een presentatie van Rollin McCraty, onderzoeksdirecteur van het Heartmath Institute, LLC.)



leren beheersen zijn niveau van stress en depressie aanzienlijk naar beneden gebracht: met 22 respectievelijk 34 procent. Hun lichamelijke conditie – hun loopvermogen zonder buiten adem te raken – was ook beduidend verbeterd: met veertien procent. Daar stond tegenover dat bij een controlegroep die alleen maar de gebruikelijke behandeling tegen hartkwalen had gekregen, al die indicatoren waren verslechterd in vergelijking met hun startniveau.<sup>3</sup>

In Londen hebben bijna 6000 managers van grote ondernemingen als Shell, British Petroleum, Hewlett Packard, Unilever en de HongKong Shanghai Bank Corporation een training in hartcoherentie gekregen. In de Verenigde Staten hebben vele duizenden managers trainingen gevolgd bij het Heartmath Institute, onder wie werknemers van Motorola en van de staat Californië. Een vervolgstudie onder de deelnemers wijst uit dat die training stress bestrijdt op alle drie de niveaus waarop zijn invloed zich doet gevoelen: op het lichamelijke, het emotionele en het sociale vlak.

Op het lichamelijke vlak was hun bloeddruk na een maand training evenveel gedaald als bij het verlies van tien kilo lichaamsgewicht en twee keer zoveel als met een zoutloos dieet.<sup>4</sup>

Een ander onderzoek wijst ook op een duidelijke verbetering van het hormonale evenwicht: na een maand oefening in coherentie gedurende dertig minuten per dag, vijf dagen per week, stijgt het gemiddelde niveau van DHEA – het ‘verjongingshormoon’<sup>5</sup> – met honderd procent. Tegelijkertijd zien we bij deze proefpersonen dat het vrije gehalte aan cortisol – het stresshormoon bij uitstek, dat in verband wordt gebracht met de stijging van bloeddruk, met veroudering van de huid en acné, en met verlies van geheugen en concentratie<sup>6</sup> – met 23 procent gedaald is.<sup>7</sup> De vrouwen die aan dit onderzoek deelnamen, gaven blijk van een duidelijke verbetering van hun premenstruele sympto-

men, met minder irritatie, minder depressie en minder vermoeidheid. Dergelijke hormonale veranderingen wijzen op een diep ingrijpend herstel van evenwicht in de fysiologie, dat des te indrukwekkender is omdat het zich voltrekt zonder toediening van medicijnen of synthetische hormonen.

Het immuunsysteem profiteert ook van het toepassen van hartcoherentie. De immuunglobulinen A (IgA) vormen de eerste verdedigingslinie van het organisme tegen infecties (virussen, bacteriën en schimmels). De IgA worden voortdurend vernieuwd aan de oppervlakte van de slijmvliezen, in de neus, de keel, de bronchiën, de ingewanden en de vagina, daar waar infecties voortdurend op de loer liggen. In een onderzoek werd aan vrijwilligers gevraagd zich een gebeurtenis te herinneren waarover ze boos geworden waren. Alleen al het terugdenken aan die gebeurtenis veroorzaakte een periode van een aantal minuten chaos in hun hartritme. Na die periode van chaos daalde hun productie van IgA gedurende gemiddeld zes uur, waardoor hun weerstand tegen de altijd aan de oppervlakte van de slijmvliezen aanwezige infecties daalde. In hetzelfde onderzoek bracht een positieve herinnering verscheidene minuten van coherentie teweeg, en deze werden gevolgd door een *toename* van de productie van IgA gedurende de eerstvolgende zes uur.<sup>8</sup>

In een ander onderzoek, dat al meer dan tien jaar geleden werd gepubliceerd in het *New England Journal of Medicine*, hebben onderzoekers uit Pittsburgh aangetoond dat het stressniveau waaraan iedereen is onderworpen rechtstreeks voorspellende waarde heeft voor de waarschijnlijkheid een verkoudheid op te lopen.<sup>9</sup> Dit verschijnsel zou heel goed kunnen samenhangen met het effect dat negatieve emoties hebben op het hart-hersensysteem en de productie van IgA. Steeds wanneer we een onaangename woordenwisseling meemaken op kantoor, of met onze partner, of gewoon op straat, verliest onze eerste verdedi-



gingslinie tegen aanvallen van buiten zijn waakzaamheid gedurende zes uur! Behalve, zo lijkt het, wanneer we onze hartcoherentie in stand weten te houden.

Onderzoeken in het bedrijfsleven wijzen uit dat het effect van hartcoherentie op de fysiologie rechtstreeks weerspiegeld wordt in de vermindering van de gebruikelijke stresssymptomen: het aantal leidinggevendenden dat zegt 'dikwijls of bijna altijd' last te hebben van hartkloppingen daalt in zes weken van 47 procent (!) naar dertig procent, en na drie maanden naar 25 procent. Symptomen van spanning in het lichaam dalen van 41 naar vijftien, vervolgens naar zes procent. Slapeloosheid daalt van 34 naar zes procent, het gevoel van uitputting van vijftig naar twaalf procent, diverse kwalen – waaronder rugpijn – van dertig naar zes procent. Volgens een aantal van de deelnemers uit het bedrijfsleven was geestelijke vermoeidheid een normaal aspect van hun werk geworden, ongeveer zoals lichamelijke vermoeidheid als normaal werd beschouwd in de mijnen en de fabrieken in de tijd van de industriële revolutie. Deze managers zeggen nu dat ze hun voortdurende energieverpilling kunnen stoppen omdat ze geleerd hebben hun fysiologische reacties op de voortdurende eisen die hun werk hun stelt te beheersen.

De statistieken zijn al even indrukwekkend als het gaat om psychologische gegevens. Het percentage werknemers in grote ondernemingen dat zichzelf voor het grootste deel van de tijd 'angstig' noemt, daalt van 33 (een op de drie!) naar vijf procent, 'ontevredenheid' daalt van dertig procent naar negen, 'boosheid' van twintig procent naar acht. De deelnemers beschrijven een nieuw vermogen om met hun emoties om te gaan. Ze zeggen dat het toepassen van hartcoherentie hen in staat heeft gesteld in te zien dat die buien van woede en negatieve gevoelens hun niets opleverden en dat de dagen op het werk heel wat prettiger zijn zonder die aanvallen.

Charles, wiens verhaal we in het vorige hoofdstuk hebben

gezien, herkende zich in die cijfers. Toch is zijn verandering maar heel geleidelijk op gang gekomen. Als hij eraan terugdacht hoe hij zich alles aantrok voordat hij in hartcoherentie ging trainen, begreep hij niet hoe hij het zo lang had volgehouden. Hij herinnerde zich de toestand waarin de opmerkingen van zijn directeur hem brachten, soms uren achter elkaar. Hij wist nog hoe hij niet bij machte was zich ervan los te maken, zelfs thuis niet, hoe hij 's nachts in zijn bed lag te draaien zonder te kunnen slapen, soms wekenlang. Nu was hij tot rust gekomen. Hij kon die opmerkingen van zich af laten glijden. Uiteindelijk sprak de directeur zo met iedereen... Dat was zijn manier van doen. Dat was zijn probleem, niet dat van Charles. Hij had geleerd zijn fysiologie te kalmeren en niet meer op hol te laten slaan. Zijn huisarts had zich er trouwens over verbaasd dat zijn bloeddruk gedaald was en had hem gevraagd of hij soms aan een dieet was begonnen...

Als we kijken naar het functioneren van een onderneming en naar de sociale betrekkingen in het bedrijf, dan zien we dat groepen die hebben geleerd hun inwendige reacties te beheersen in grotere harmonie samenwerken. Bij de Britse bedrijven die zes weken en zes maanden na een training in hartcoherentie waren onderzocht, zeiden de leidinggevendenden dat ze helderder van geest waren, beter naar elkaar konden luisteren en vruchtbaarder vergaderden. In een groot ziekenhuis in de buurt van Chicago waar het verplegend personeel een training had gevolgd, was de mate van voldoening in het werk duidelijk gestegen. Tegelijkertijd zeiden de patiënten die aan hun zorg waren toevertrouwd dat ze beter verzorgd werden. Een jaar na de training was het uitstroompercentage van verpleegkundigen gedaald van twintig naar vier procent.<sup>10</sup>

Ten slotte heeft een onderzoek onder Amerikaanse middelbare scholieren die hun eindexamen moesten overdoen uitge-  
wezen hoe sterk een effectieve beheersing van innerlijke span-



gingslinie tegen aanvallen van buiten zijn waakzaamheid gedurende zes uur! Behalve, zo lijkt het, wanneer we onze hartcoherentie in stand weten te houden.

Onderzoeken in het bedrijfsleven wijzen uit dat het effect van hartcoherentie op de fysiologie rechtstreeks weerspiegeld wordt in de vermindering van de gebruikelijke stresssymptomen: het aantal leidinggevendenden dat zegt 'dikwijls of bijna altijd' last te hebben van hartkloppingen daalt in zes weken van 47 procent (!) naar dertig procent, en na drie maanden naar 25 procent. Symptomen van spanning in het lichaam dalen van 41 naar vijftien, vervolgens naar zes procent. Slapeloosheid daalt van 34 naar zes procent, het gevoel van uitputting van vijftig naar twaalf procent, diverse kwalen – waaronder rugpijn – van dertig naar zes procent. Volgens een aantal van de deelnemers uit het bedrijfsleven was geestelijke vermoeidheid een normaal aspect van hun werk geworden, ongeveer zoals lichamelijke vermoeidheid als normaal werd beschouwd in de mijnen en de fabrieken in de tijd van de industriële revolutie. Deze managers zeggen nu dat ze hun voortdurende energieverpilling kunnen stoppen omdat ze geleerd hebben hun fysiologische reacties op de voortdurende eisen die hun werk hun stelt te beheersen.

De statistieken zijn al even indrukwekkend als het gaat om psychologische gegevens. Het percentage werknemers in grote ondernemingen dat zichzelf voor het grootste deel van de tijd 'angstig' noemt, daalt van 33 (een op de drie!) naar vijf procent, 'ontevredenheid' daalt van dertig procent naar negen, 'boosheid' van twintig procent naar acht. De deelnemers beschrijven een nieuw vermogen om met hun emoties om te gaan. Ze zeggen dat het toepassen van hartcoherentie hen in staat heeft gesteld in te zien dat die buien van woede en negatieve gevoelens hun niets opleverden en dat de dagen op het werk heel wat prettiger zijn zonder die aanvallen.

Charles, wiens verhaal we in het vorige hoofdstuk hebben

gezien, herkende zich in die cijfers. Toch is zijn verandering maar heel geleidelijk op gang gekomen. Als hij eraan terugdacht hoe hij zich alles aantrok voordat hij in hartcoherentie ging trainen, begreep hij niet hoe hij het zo lang had volgehouden. Hij herinnerde zich de toestand waarin de opmerkingen van zijn directeur hem brachten, soms uren achter elkaar. Hij wist nog hoe hij niet bij machte was zich ervan los te maken, zelfs thuis niet, hoe hij 's nachts in zijn bed lag te draaien zonder te kunnen slapen, soms wekenlang. Nu was hij tot rust gekomen. Hij kon die opmerkingen van zich af laten glijden. Uiteindelijk sprak de directeur zo met iedereen... Dat was zijn manier van doen. Dat was zijn probleem, niet dat van Charles. Hij had geleerd zijn fysiologie te kalmeren en niet meer op hol te laten slaan. Zijn huisarts had zich er trouwens over verbaasd dat zijn bloeddruk gedaald was en had hem gevraagd of hij soms aan een dieet was begonnen...

Als we kijken naar het functioneren van een onderneming en naar de sociale betrekkingen in het bedrijf, dan zien we dat groepen die hebben geleerd hun inwendige reacties te beheersen in grotere harmonie samenwerken. Bij de Britse bedrijven die zes weken en zes maanden na een training in hartcoherentie waren onderzocht, zeiden de leidinggevendenden dat ze helderder van geest waren, beter naar elkaar konden luisteren en vruchtbaarder vergaderden. In een groot ziekenhuis in de buurt van Chicago waar het verplegend personeel een training had gevolgd, was de mate van voldoening in het werk duidelijk gestegen. Tegelijkertijd zeiden de patiënten die aan hun zorg waren toevertrouwd dat ze beter verzorgd werden. Een jaar na de training was het uitstroombestand van verpleegkundigen gedaald van twintig naar vier procent.<sup>10</sup>

Ten slotte heeft een onderzoek onder Amerikaanse middelbare scholieren die hun eindexamen moesten overdoen uitgezonden hoe sterk een effectieve beheersing van innerlijke span-



vonden had en mijn geest helemaal helder was, bekeek ik de toestand met nieuwe ogen.

Nieuwe gedachten leken op te wellen uit een ander gebied van me: het was duidelijk dat die vrouw zeer geleden moest hebben om zo'n woede te voelen tegen mensen die hun best deden haar te helpen. Waarschijnlijk was ze verscheidene malen afgewezen, niet begrepen. En mijn houding had er niets toe bijgedragen om haar mening over de ziekenhuisartsen – bijna allemaal blanken – te veranderen. Was het dan niet mijn opdracht mensen te helpen met een moeilijk karakter? Als ik, als psychiater, niet in staat was met haar te communiceren, wie dan wel? En hoe was ik op die kinderachtige gedachte van wraak gekomen? Dat zou me zeker geholpen hebben! Plotseling zag ik de mogelijkheid voor een andere aanpak. Ik zou teruggaan naar haar kamer en zeggen: 'U hebt recht op de best mogelijke verzorging en de beste behandeling, zowel van mij als van mijn collega's. Het spijt me oprecht als we die verwachting niet hebben waargemaakt. Ik zou met uw welnemen graag willen proberen precies te begrijpen wat er hier allemaal is gebeurd en in welk opzicht we u hebben teleurgesteld...'

Als we eenmaal over dat onderwerp in gesprek waren geraakt, zou ik waarschijnlijk voldoende te weten komen om erachter te komen wat haar nu zo deed lijden en misschien zou ik langs die weg een meer doeltreffende benadering kunnen voorstellen dan nog weer nieuwe onderzoeken die even onaanvaardig als overbodig waren. Wat had ik te verliezen?

In die nieuwe geestesgesteldheid ging ik terug naar haar kamer en deed haar mijn voorstel. De eerst nog gesloten gezichten van beide vrouwen klaarden al snel op en we konden een echt gesprek beginnen. Zo hoorde ik hoe diverse eerstehulp-posten deze vrouw hadden weggestuurd, hoe een arts haar beledigd had, en beetje bij beetje werd het gesprek intiëmer. Ten slotte vroeg ze haar moeder de kamer uit te gaan en kwamen we

te spreken over haar verleden als prostituee en over de periode van haar drugsverslaving. Toen werd duidelijk dat haar ziekteverschijnselen ten dele ontwenningverschijnselen waren. Die waren niet zo moeilijk te behandelen, en ik beloofde haar te helpen om de daarmee gepaard gaande pijn onder controle te krijgen. We zijn in een heel goede verstandhouding uit elkaar gegaan. Zij was vol vertrouwen dat men zich eindelijk echt met haar ging bezighouden, en ik was tevreden dat ik mijn werk als arts had kunnen doen. Toen ik voor de tweede keer de kamer verliet, huiverde ik bij de gedachte dat ik op het punt gestaan had haar uit het ziekenhuis te laten wegsturen, uit woede...

Christine, die ook had geleerd innerlijke coherentie te bereiken, heeft een soortgelijke situatie meegemaakt met haar vijfjarige zoon Thomas, in de tijd dat haar scheiding zich voltrok. Ze had hem voorgesteld op een zaterdagochtend samen naar de dierentuin te gaan, maar hij deed geen enkele moeite om zijn schoenen te vinden. Onder tijdsdruk had ze in haar hoofd de stem van haar beste vriendin gehoord die haar zei: 'Als je de troep van je zoon nu niet onder controle krijgt, wordt het alleen maar erger. Wacht maar tot hij gaat puberen!' Zo begon ze haar zoon te verwijten dat hij er, doordat hij nooit in staat was zijn spullen op te ruimen, altijd voor zorgde dat ze te laat kwamen. Thomas' reactie was dat hij op de grond ging zitten, zijn armen over elkaar sloeg en de houding aannam van een mishandeld en onbegrepen kind, tegen een zenuwinstorting aan. Dat werd haar te veel: Christine, die zelf al gespannen was door de omstandigheden in het gezin, besloot zonder haar zoon weg te gaan, om zich niet weer te laten 'nemen' door zijn emotionele manipulaties.

Toen ze eenmaal in haar auto zat, nam ze haar innerlijke toestand onder ogen. Ze was boos en gespannen, nog meer omdat ze nu beseftte dat de rest van de deze dag, en van het weekend, bedorven zou zijn door deze rampzalige start. Ze bracht haar



training in hartcoherentie in praktijk, en zodra een spoortje rust bezit van haar nam, kon ze de zaken vanuit een ander perspectief beschouwen. Stel dat het feit dat Thomas vanochtend weer te laat en zo slecht georganiseerd was niet voortkwam uit zijn gewone problemen met orde, maar de uitdrukking was van zijn ontredde door de scheiding van zijn ouders? Ze probeerde zich even in zijn positie in te denken, als een klein meisje van vijf jaar, helemaal in de war, niet in staat woorden te vinden om uitdrukking te geven aan haar angst en haar droefheid. Ze dacht zich in hoe zij zou hebben gereageerd als haar moeder haar in dergelijke omstandigheden niet had begrepen en zich had vastgebeten in zoiets onbelangrijks als haar niet keurig opgeborgen schoenen... Wat voor een voorbeeld gaf ze haar zoon? Wilde ze echt dat hij met zijn emotionele spanningen zou leren omgaan door met de deuren te slaan, zoals zij nu eigenlijk net gedaan had?

Plotseling beseft ze dat ze het risico moest lopen van gezichtsverlies en teruggaan naar huis om met Thomas te praten.

‘Het spijt me dat ik me heb laten gaan,’ zei ze hem. ‘Eigenlijk is de dierentuin niet eens zo belangrijk. Waar het om gaat is dat jij bedroefd bent, en dat is normaal in de toestand waarin jij, papa en ik verkeren. En als je bedroefd bent, vind je het vaak moeilijk om je spullen keurig op te bergen. Ik ben ook bedroefd, en daarom wind ik me te gauw op. Maar als jij en ik weten waar we aan toe zijn, kunnen we hier makkelijker doorheen komen...’ Thomas keek haar aan en barstte in tranen uit. Christine nam hem in haar armen en drukte hem tegen zich aan. Even later kon hij alweer lachen en ze hadden samen verder een heerlijke dag, waarin Thomas zich beter geordend en liever dan ooit betoonde. Als de gevoelsmatige energie is vrijgemaakt door coherentie, is het vaak mogelijk een oplossing te vinden, en woorden die samenbrengen in plaats van scheiden. En die overbodige energieverspilling verminderen.

Coherentie brengt een innerlijke rust tot stand, maar het is geen ontspanningstechniek: het is een actietechniek. Je kunt coherentie bereiken in alle situaties van het leven van alledag. Je kunt net zo goed in coherentie komen met een hartslag 120 als met een hartslag 55. Dat is zelfs het uiteindelijke doel: in coherentie zijn tijdens de opwindende van de race of de strijd, bij de vreugde van de overwinning, maar ook bij het verdriet van de nederlaag, en zelfs bij de extase van het liefdesspel. De oostelijke handleidingen voor het seksuele leven benadrukken hoe belangrijk het is de energiedeur van het hart te openen door concentratie op de beheersing en het ten top voeren van de lustbeleving. Het lijkt erop alsof de meesters van de tantra en de tao het effect van hartcoherentie op het verloop van de liefdesdaad al lang voor het bestaan van computers hadden ontdekt.

De resultaten die zijn behaald door mannen en vrouwen die hartcoherentie hebben ontdekt en deze regelmatig toepassen, zijn bijna te mooi om waar te zijn. Angst en depressie beheersen, de bloeddruk naar beneden brengen, het gehalte aan DHEA verhogen, het immuunsysteem stimuleren: het gaat dan niet alleen maar om een vertraging van het verouderingsproces, maar om een echte verjongingskuur van de fysiologie! Maar de reikwijdte van de resultaten komt overeen met die van de door stress veroorzaakte fysieke en psychologische schade. Als stress zoveel kwaad kan doen, is het niet verwonderlijk dat het beheersen ervan zoveel goed kan doen.