



De Gereedschapskist

Professionele begeleiders kunnen leren van elkaars 'gereedschap'. Er zijn vele technieken en werkwijzen die, mits methodisch correct ingezet, het begeleidingsproces kunnen vergemakkelijken. Dat kan een specifiek type interventie zijn of een specifiek hulpmiddel (zoals rollenspel, uitbeelden, kennismakingsoefening, test, afsluittingsritueel).

Hartcoherentie: het hart als coach bij emotiemanagement?

Inleiding

Een coach is in gesprek met een coachee. Naast de coachee staat een laptop. Af en toe glijdt de blik van de coach even naar het beeldscherm. De coachee heeft een oorsensor aan het oor en deze is verbonden met de laptop, waarop een biofeedbacksysteem op basis van hartritmevariabiliteit is aangesloten. Op het beeldscherm is een grillig golvend verlopend patroon te zien. Soms lijkt de lijn op een berglandschap en is er onderaan het scherm een rood lampje te zien. Soms ontstaat echter een rustig beeld, waarbij de lijn op het scherm in meer regelmatige golven over het scherm beweegt. Onderaan het scherm is op dat moment een blauw lampje te zien. Zodra de lijn op het scherm een bijzonder regelmatig golvend patroon laat zien, springt een lampje op groen. De coach zegt: 'Hé, wat je zojuist zei of ervoer, kwam blijkbaar rechtstreeks vanuit je hart. Je bent groen, dus coherent!'

Steeds vaker maken coaches, therapeuten en andere begeleiders gebruik van een biofeedbackmethode die de hartritmevariabiliteit (HRV) zichtbaar maakt. Ook wij maken, als coach en onderzoekend en positief-kritisch gebruiker, gebruik van de toepassingsmogelijkheden ervan. Hoewel het systeem uiterst relevant is, gaat het uiteraard om het doel dat ermee gediend wordt, namelijk het creëren van 'homeostase': een natuurlijke en optimale samenwerking tussen diverse systemen in ons lichaam, waardoor ons welbevinden toeneemt en de gezondheid verbetert. Homeostase ontstaat door het zelfregulerend systeem van ons lichaam, dat ervoor kan zorgen dat het menselijk lichaam zich kan aanpassen aan veranderende externe invloeden, zodat er, ondanks soms extreme omstandigheden (zoals stress) een toestand van balans blijft bestaan. Al eeuwenlang wordt in de volksmond het hart

aangezien voor de zetel van onze emoties. Je hebt een gebroken hart, je moet je hart volgen, iets heeft je hart, of je wilt je hart laten spreken (zie Haneveld, 1991). Inmiddels is aangetoond dat deze beweringen daadwerkelijk een fysiologische onderbouwing hebben. Het hart heeft grote invloed op ons gevoel van welbevinden, leervermogen en gezondheid. Het bewust leren beïnvloeden van ons hart zou dan ook voor de coach en andere begeleiders een grote toegevoegde waarde kunnen hebben in de 'gereedschapskist'.

Wat is hartcoherentie?

Om helder uit te leggen wat wordt verstaan onder hartcoherentie, is een tamelijk complexe fysiologische toelichting nodig. Iets waar wellicht niet iedere coach of supervisor op zit te wachten, maar die onontkoombaar is om de validiteit van de methode aan te tonen. Wij zullen volstaan met een zo eenvoudig mogelijke uitleg en verwijzen de geïnteresseerde lezer naar relevante literatuur. We leggen in het kort drie aspecten uit: *a* homeostase, *b* het minibrein van het hart, en *c* hartritmevariabiliteit.

Homeostase

Onder fysieke homeostase wordt verstaan de balans die ontstaat door een optimale samenwerking tussen onder meer het hormoonstelsel, het autonome zenuwstelsel en het immuunsysteem. Het lichaam streeft voortdurend naar een natuurlijk evenwicht en optimale samenwerking van allerlei systemen: homeostase. Dit is een toestand van welbevinden en een natuurlijk evenwicht in ons lichaam, zodat de verschillende onderdelen van ons lichaam kunnen functioneren ten dienste van het gehele 'systeem' (Klok & Klok-Donker, 1987). Een thermostaat creëert bijvoorbeeld een mechanische homeostase. Hartcoherentie blijkt homeostase op gang te brengen. Verder blijkt homeostase weer effect te hebben op het centrale zenuwstelsel (onder meer de hersenen).

Figuur 1

De setting met coachee, coach en HRV-biofeedbackmonitor.



Het autonome zenuwstelsel (AZS) reguleert geheel zelfstandig die zaken waarbij we met ons verstand niet hoeven stilstaan, zoals lichaamstemperatuur, stofwisseling, ademhaling, hartslag, spijsvertering en andere van levensbelang zijnde zaken. Het AZS bestaat uit twee onderdelen: het sympathische deel en het parasympathische deel. Prikkeling van de sympathicus werkt als een gaspedaal: hartritme en ademhaling versnellen en het lichaam wordt voorbereid op actie (vechten of vluchten). Stresshormonen komen vrij (onder andere adrenaline en cortisol). Als het parasympathische deel wordt geprikkeld, gaan de processen juist vertragen, zodat het lichaam meer in rust wordt gebracht en kan ontspannen en herstellen. Ook hierbij komen hormonen vrij, zoals DHEA en oxytocine, beide vitaliserende hormonen. Als het goed is werken de twee onderdelen van het AZS harmonieus met elkaar samen. Dit is het geval als men positieve of accepterende emoties ervaart (vgl. aandachtgerichte cognitieve therapie; Segal, e.a, 2006).

Bij ‘negatieve gevoelens’ (die vanzelfsprekend ook hun functie hebben), zoals stress, irritatie en woede, is het of je tegelijkertijd gas geeft en remt; de systemen werken niet meer samen maar werken elkaar tegen. Je verbrandt te veel energie en de energie wordt weggezogen. Het tegelijkertijd remmen en gas geven beïnvloedt, zoals gezegd, ook de hormoonhuishouding. Zo ontstaat er bijvoorbeeld een

teveel aan cortisol in het lichaam en te weinig DHEA. Hoe vaker je negatieve emoties ervaart, hoe meer het sympathische deel wordt geactiveerd. Het wordt steeds lastiger om te ontspannen, in slaap te komen, want het lichaam is te veel in een staat van opwindend geraakt (bijv. bij chronische stress en burn-out; Van Zweden, 2003).

Je hebt een belangrijke sleutel tot de oplossing in handen op het moment dat je weet wie of wat het AZS aanzet tot gas geven of remmen. En nu wordt het interessant, want het hart heeft hierin een zeer belangrijke rol.

Minibrein van het hart

In het Amerikaanse Heartmath Institute houden (neuro)cardiologen, psychologen en andere wetenschappers zich al tientallen jaren bezig met de invloed die het hart heeft op onze gezondheid, emoties en waarneming. Aangetoond is dat het hart beschikt over een eigen neuraal netwerk ofwel minibrein (Armour, 1994, 2003). Dit communiceert met delen van de hersenen en kan zelfs onafhankelijk van de hersenen autonome besluiten nemen. Hoewel klein, heeft het minibrein veel invloed op ons ‘emotionele brein’ (het limbisch systeem) en ons ‘rationele brein’ (de neocortex), die zich in ons hoofd bevinden (Lacey & Lacey, 1970, 1987).

Daarbij is aangetoond dat het hart ook nog eens zelfstandig in staat is om bepaalde hormonen af te

scheiden, die ons bijvoorbeeld prikkelen tot actie (adrenaline), de bloeddruk verlagen en gevoelens van liefde kunnen opwekken (oxytocine; Pearsel, 1998). Directe beïnvloeding van ons hart heeft dus onmiddellijk invloed op ons gevoelsleven; dit nemen we voor het gemak ‘emotiemanagement’.

Hartrimevariabiliteit

Hoe communiceert het hart nu met de hersenen, met andere woorden, hoe is de relatie tussen hartslag en welbevinden? Neurocardiologische research van onder andere het Heartmath Institute heeft aangetoond dat emoties worden gereflecteerd in het hartritme (McCraty, 2006). Anders gezegd, de emotionele staat van de mens is terug te vinden in het ritme van de hartslag. Vooral het meten van de zogenaamde hartrimevariabiliteit (HRV) is een goede indicator voor de emotionele status (Childre, 1999). Het hartritme is niet continu hetzelfde, bijvoorbeeld zestig slagen per minuut.

In werkelijkheid veranderen de tijdsintervallen tussen de hartslagen voortdurend. Zo gaat de frequentie van de hartslag bijvoorbeeld omhoog bij de inademing en vertraagt de hartslag bij het uitademen. Bij angst gaat de hartslag omhoog, zoals we allemaal wel eens ervaren zullen hebben. Dit komt door de invloed van de sympathicus. Zoals beschreven versnelt het ritme onder invloed van de sympathicus en vertraagt het ritme onder invloed van de parasympathicus.

Deze versnellingen en vertragingen zijn nauwelijks merkbaar, maar zijn goed te meten. Zij geven heldere feedback vanuit ons lichaam op onze emotionele staat. Op het moment dat iemand bang, nerveus of gefrustreerd is, dan is het hartritme ongelijk en onregelmatig. Als iemand echter een gevoel van liefde, vreugde of vrede ervaart, vertoont het hartritme een mooi glooiend sinusritme. Het hartritme is dan coherent. Het is uiterst relevant te weten dat als iemand gedurende langere tijd coherent is, er homeostase ontstaat.

Samenvattend: *a* de emotionele toestand laat zich zien door middel van de hartrimevariabiliteit (HRV), en *b* door de HRV bewust te beïnvloeden, heb je ogenblikkelijk invloed op emoties. Dit is emotiemanagement.

Emotiemanagement door training

Gebleken is dat het ervaren van positieve emoties, zoals gevoelens van vrede, vreugde en vrijheid, liefde, compassie en waardering, tot een harmonieus en coherent hartritme leiden. Het bijzondere is nu dat als dit gebeurt, de genoemde andere systemen als het ware ‘in fase’ gaan meebewegen. Zodra het hartritme coherent is, zijn de twee delen van het AZS (de sympathicus en parasympathicus) in balans en worden ook het hormoonsysteem en immuunsysteem als het ware meegetrokken in deze coherentie. Er ontstaat homeostase: een proces om een evenwichtiger en natuurlijker toestand in ons lichaam te creëren. Het tegendeel is helaas ook waar: bij het ervaren van ‘negatieve emoties’ zoals stress, waarbij woede, frustratie, onmacht, zorgen en angst waarneembaar zijn, ontstaan meteen chaotische hartritmepatronen ofwel incoherentie. De diverse systemen werken niet goed samen: gas geven en remmen gebeurt tegelijkertijd.

Anderzijds biedt hartcoherentie een prachtige en praktische kans om te interveniëren, want je kunt daadwerkelijk stresspatronen doorbreken. Door middel van gerichte oefeningen is coherentie zelfs te trainen, waardoor het als het ware een makkelijker begaanbaar patroon wordt in het fysiologische systeem. Uit onderzoek is gebleken dat het wel noodzakelijk is om dit proces gedurende langere tijd bewust te (leren) beïnvloeden. Incidentele coherentie leidt zeer kortstondig tot homeostase. In de literatuur schrijft men over minimaal vier tot acht weken training, om hartcoherentie daadwerkelijk van invloed te laten zijn op een meer fundamentele verandering c.q. positieve beïnvloeding van homeostase (Sanders, 2006).

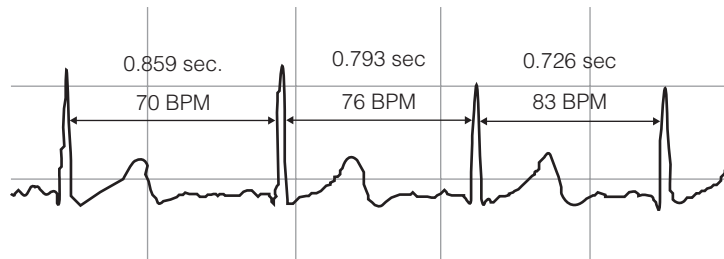
Voor coaches en andere begeleiders is dit dus uiterst relevant. Zij kunnen onder meer door het trainen van coherentie een bewust proces op gang brengen bij de coachee. Het voegt een manier toe om een natuurlijk evenwicht in het lichaam te stimuleren, door lichaamsprocessen bewust te beïnvloeden.

Onze kennismaking met hartrimevariabiliteit

Via een bevriende psychotherapeut die de methode toepast in zijn praktijk, maakten wij er zelf kennis mee. Onmiddellijk enthousiast geworden zagen we toepassingsmogelijkheden in de coachingspraktijk. Vervolgens hebben we in een tweedaagse cursus voor

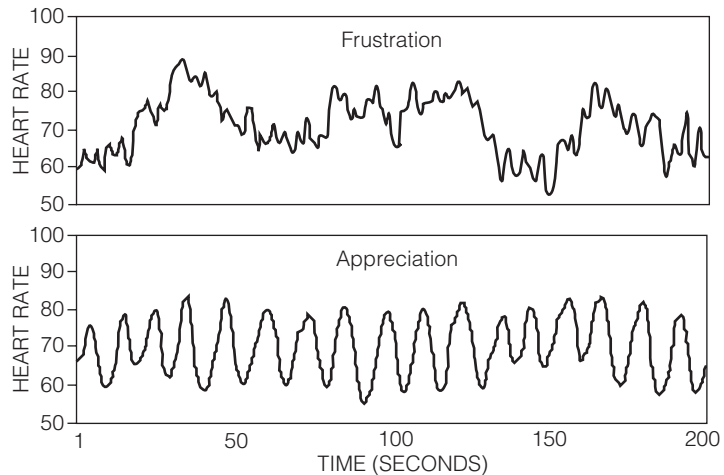
Figuur 2

De verschillen in tijdsintervallen (HRV) zichtbaar op een ECG. (Bron: Heartmath Software Emwave PC.)



Figuur 3

Zichtbare verschillen tussen HRV bij frustratie/stress en HRV bij waardering/vrede. (Bron: Heartmath Software Emwave PC.)



professionals leren werken met de HeartMath-methode. De materie bleek echter te complex om in twee dagen te beheersen, en de praktijk leerde ons na de training al snel dat het toepassen bleek te werken als het uitproberen van weer een nieuw 'speeltje' in coachingsland. Het was leuk in het begin, maar toen resultaten uit leken te blijven, zakte het gebruik ervan snel weg. We hielden echter een gevoel dat er veel meer uit de methode te halen is, dan wij hadden geleerd.

Toen een van ons wegens ziekte uitviel - omdat hij naar zijn idee niet meer vanuit zijn hart werkte en het hart 'toevallig' in deze periode letterlijk zeer van slag van raakte (ritmestoornissen) - verscheen de methode weer in beeld. Tegelijkertijd wilden wij meer diepgaand kennismaken met de methode en de fysiologische aspecten en wetenschappelijke fundamenten beter doorgronden. Dus zochten we coaching door een erkend professional, en wetenschappelijk onderzoeker van de methode, psycholoog Margreet Sanders.

Door er veel over te lezen en er gedurende langere

tijd mee te werken en experimenteren, hebben we ontdekt dat de HRV-methode ook heel pragmatisch kan worden toegepast (direct effect) en ondersteunend kan zijn bij beoogde veranderingen op de langere termijn. We zullen allereerst een aantal ervaringen beschrijven voor meer pragmatische en kortetermijntoepassingen.

Ervaringen uit de coachingspraktijk

Feedback vanuit het hart

Zelf leerden we dat het daadwerkelijk leren kennen van het hart en ernaar luisteren bijzondere leerervaringen gaf bij het beantwoorden van onze eigen leervragen. Zo werden de uiterst subtiele signalen van het hart zichtbaar en gaf het hart onmiddellijk feedback op gedachten, overtuigingen, mogelijkheden en onmogelijkheden. Een van de oefeningen werkt aan de hand van de vraag: 'Wat zijn op dit moment de mogelijkheden vanuit je hart?' De biofeedback vanuit het hart was confronterend. Bij zeer verstandige antwoorden, die naar onze mening op-

recht waren, bleef het hartritme incoherent (d.w.z. rood). Bij ervaren emoties en onvermogen bleef het hartritme ook incoherent (d.w.z. rood). Bij een kort tussenzinnetje waarbij een schijnbare onmogelijkheid werd geschetst, namelijk de wens tot het schrijven van een boek, floepte het verklikkerlampje ineens op groen. Dit was in deze oefening het enige coherente antwoord. Al langer was het bij een van ons een stille wens om nog eens een boek te schrijven. Het hartritme verklikte de essentie ervan. Grote kans dat deze informatie in een gewoon coachgesprek niet was opgemerkt.

Bewust ontspannen, en snel een beetje ...

Het is onze ervaring dat bij coachees die erg gespannen zijn, de Quick Coherence Technique (Culbert e.a., 2007) een uiterst waardevol hulpmiddel kan zijn om snel te ontspannen en coherent te worden. Deze methode wordt in de literatuur aangereikt als een efficiënte werkwijze om snel coherent te worden. Om het 'stressmonster' te temmen, worden drie stappen bewust getraind. Deze methode wordt onder meer toegepast bij kinderen met ADHD, maar kan door iedereen toegepast worden om bewust te ontspannen. Ook bij aanvang van een coachingsgesprek doen wij dit vaak, om vanuit coherentie een gesprek te beginnen. Zowel voor de coach als de coachee is dat een prettig vertrekpunt. We vermelden kort de drie stappen: *a* hartfocus ofwel het met een milde aandacht gaan naar en focussen op het gebied rond het hart, *b* hartademhaling ofwel visualiseren van het in- en uitademen door het hart, tot het moment dat er een prettige en rustige ademhaling is gerealiseerd, en *c* hartgevoel ofwel het herinneren of herbeleven van een positief gevoel of een gevoel van dankbaarheid of waardering.

Het hart als 'dashboard' van emoties

Een zeer ambitieuze technisch ingenieur geeft aan weinig contact te ervaren met zijn gevoel. Hij maakt een continu gejaagde en bijna getergde indruk. Hij begrijpt (!) het verschil tussen een staat van 'verkramping' en 'ontspanning', maar voelt deze niet in zijn lichaam. De coachee wordt gedurende de hele sessie aangesloten op een monitor, waarbij hij er steeds op geattendeerd wordt wanneer deze coherentie aangeeft (zie figuur 4). Na enkele gesprekken vertelt hij: 'Telkens als ik

werd gewezen op coherentie, hoorden daar bepaalde prettige gewaarwordingen of emoties bij en daar stond ik nooit bij stil. Nu ervaar ik veel gemakkelijker of ik vanuit verkramping spreek of vrijuit vanuit mijn hart.' Door de biofeedback heeft hij geleerd om zich bewust te worden van subtiele signalen en gewaarwordingen.

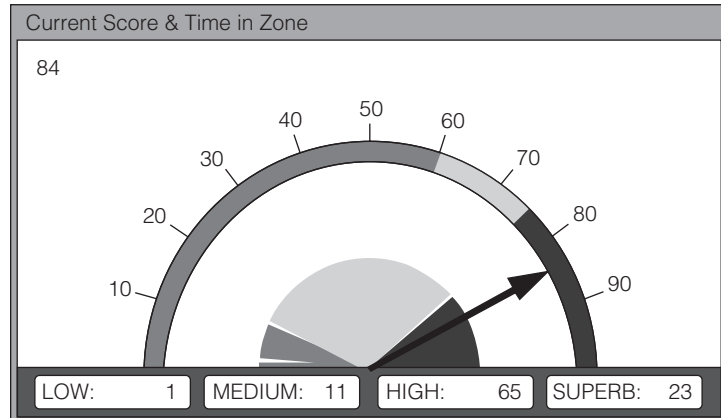
Het hart als 'waarheidsdetector'

Een hoogopgeleide jonge vrouw, manager bij een farmaceutisch bedrijf, onlangs moeder geworden, ervaart een groot energetisch tekort. Ze heeft een hoog arbeidsethos, is gestrest en praat druk; zij wil in alles perfect zijn. Op een gegeven moment krijgt ze de vraag: 'Wat wil je nu eigenlijk echt?' Er volgt een nadenkende stilte. In een mooie volzin en met emotie zegt zij iets in de trant van: 'Ik wil loslaten! En meer rust ervaren, gewoon een goede moeder zijn en met plezier werken. Het hoeft allemaal niet zo perfect meer.' Ze schiet vol. Ik ben geraakt door haar oprechte antwoord en heb de neiging erop door te gaan.

Alleen is er een probleem: de monitor toont een zeer grillige en incoherente lijn: hartstikke rood. Ik neem de gok en zeg: 'Klinkt heel mooi - ik zou er bijna intrappen. Maar je hart zegt iets heel anders ...' Ze schrikt. Op de vraag: 'Wat zegt je hart op dezelfde vraag?', is het weer even stil en ze sluit haar ogen. De monitor toont inmiddels coherentie (springt van blauw naar groen). Dan zegt ze, heel rustig: 'Ik zoek meer ruimte. Ik wil vrijheid.' Vanuit het groen gaan we daar op door. Ze kan vervolgens concreet maken wat dat in haar situatie betekent.

We hebben ontdekt dat hartcoherentie als signaal-functie van de emotionele status ('waarheidsdetector' en 'dashboard') een directe toegevoegde waarde kan hebben bij coaching. Hoewel wij onszelf kwalificeren als ervaren, sensitieve en empathische coaches, spreekt het hart een taal met zoveel nuances, dat deze lang niet altijd door ons worden opgemerkt. Maar ze worden wel degelijk direct zichtbaar via HRV (het 'dashboard'). Coachees zijn overigens zelf ook heel nieuwsgierig naar wat er gebeurt op de monitor. Met humor kan op speelse wijze worden geprovoceerd, zoals bij de coachee die na een antwoord al zelf zegt: 'Nou, dat antwoord zal wel weer niet kloppen, hè. Dat voel ik zelf nu ook.' Of, zoals een andere coachee stelt: 'Er komt wel iets in me op,

Figuur 4
 Voorbeeld van een 'dashboard': de mate van coherentie wordt direct zichtbaar. (Bron: Cardiac Coherence Software.)



maar dat heeft er vast niets mee te maken ...' Het verstand had de waardevolle suggestie al afgeserveerd als onbeduidend, terwijl vanuit het hart juist coherentie ontstond.

Een pragmatisch gebruik van de hartcoherentie past goed bij vrijwel iedere vorm van coaching. Het is een methode die 'meeloopt' tijdens het gesprek en die onmiddellijk waardevolle informatie kan opleveren, waarmee het gesprek kan worden bijgestuurd.

Inmiddels hebben wij de signaalfunctie van hartcoherentie toegepast bij coachingsvragen die te maken hebben met het bewust worden van stress en ontspanning, lichaamssignalen, passie en inspiratie, en met het 'toetsen' van (beroeps)keuzen en antwoorden vanuit verstand of hart.

Het is hierbij ook waard te vermelden dat we hebben ontdekt dat coaches die oprecht gefrustreerd of boos zijn, eveneens coherentie tonen. Wat ze uiten en blijkbaar oprecht voelen én accepteren van zichzelf, is coherent met elkaar. In die zin is coherentie in onze ervaring dus niet altijd verbonden met positieve gevoelens als liefde, maar wel degelijk ook met zogenaamde 'negatieve emoties' die zijn geaccepteerd vanuit het hart.

Lange-termijneffect: gezondheidsbevordering door bewuste invloed op homeostase

Hierna diepen we drie onderwerpen uit die te maken hebben met de effecten op de lange termijn van het benutten van HRV-biofeedbackmethode. Volgens onderzoek blijkt de aanpak goed te werken, op voorwaarde dat deze goed ingeoeffend wordt en er

tevens een goed 'voertuig' voor de biofeedback geselecteerd wordt. Dit laatste blijkt belangrijk voor de lange-termijneffecten.

Wetenschappelijk bewijs voor de werkzaamheid van bewuste beïnvloeding van het hartritme

Er is veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar de gezondheidsbevorderende effecten van emotiemanagement door beïnvloeding van het hartritme. Zo wees een onderzoek uit 1998 uit dat als er dertig dagen bewust emotiemanagement werd toegepast, het niveau van het stresshormoon cortisol daalde met 23 procent en dat het niveau van het hormoon DHEA steeg met honderd procent (McCraty e.a., 1998). Er zijn vele onderzoeksverslagen die algemene verbeteringen in de gezondheidstoestand aangeven, bij onder andere hartkloppingen, chronische vermoeidheidssyndroom, depressies, stress, enzovoort. Ook blijkt het toepassen van emotiemanagement positieve gevolgen te hebben voor de productiviteit, effectiviteit van de communicatie en personeelstevredenheid. Volgens Damasio (2003) is het doel van mensen: streven naar homeostase, een betere levenstoestand verwerven dan de neutrale en een toestand van gezondheid en welbevinden zien te vinden.

Onder dertig studenten is in 2006 een grondig Nederlands onderzoek gedaan. Door middel van een biofeedbacktraining, die bestond uit een groepstraining van zestien uur en zes uur individuele training, leerden studenten omgaan met het HRV-biofeedbacksysteem. Er werden zowel voor- als nametingen

gedaan bij een experimentele groep en een controlegroep. Tijdens de individuele training konden studenten werken aan individuele stressoren. Met zeven van de veertien personen (de experimentele groep) werd daarbij intensief gewerkt met zeer persoonlijke onverwerkte ervaringen. Bij deze studenten werd een meer therapeutische variant van de biofeedbackmethode gebruikt, de HeartMindFlow-Motion-techniek. Essentieel hierbij is dat de begeleider/therapeut uitsluitend werkt met cliënten vanuit een toestand van hartcoherentie. Zodra de cliënt dus incoherent wordt, wordt hij/zij eerst weer tot coherentie gebracht, waarna het gesprek wordt hervat. Uit de analyses blijkt dat de effecten groot zijn: zo is onder meer de hartcoherentie bij de experimentele groep significant hoger dan bij de controlegroep en is er daadwerkelijk een beter homeostatisch evenwicht bereikt op cardiovasculair niveau bij de deelnemers (Sanders, 2006).

We mogen er dus met een gerust hart (!) van uitgaan dat deze positieve gezondheidsclaims op waarheid berusten en dat het werken aan de hand van HRV een toestand van homeostase kan bevorderen. Essentieel is dan wel dat er gedurende langere tijd structureel gewerkt wordt met emotiemanagement. Pas dan kan dit waardevolle instrument van biofeedback een fundamentele verandering in het systeem teweegbrengen, de gezondheid bevorderen en mogelijk onderdeel worden van het dagelijks leven.

Wij hechten eraan om enkele kritische opmerkingen toe te voegen, die van belang zijn als de methode wordt toegepast met het oog op het bevorderen van homeostase.

Een goed opgeleide en geoefende coach voor een maximaal effect

Stel dat een coach of supervisor met de methode wil werken, met als doel een lange-termijneffect (het beïnvloeden van homeostase). Een basisvoorwaarde om dan met de methode te kunnen ‘werken’ is onze inziens dat de coach eerst zelf oprecht en onvoorwaardelijk moet willen kijken naar wat het eigen hart te vertellen heeft. Dat kost tijd, vraagt toewijding en is soms confronterend.

Een methodisch opgezette training, waarbij de gebruiker (bijv. de coach) vanuit coherentie werkt en het dashboard zelf leert gebruiken én bespelen, lijkt noodzakelijk. Wil emotiemanagement echt deel

gaan uitmaken van het leven, dan vraagt dit om het zorgvuldig trainen gedurende langere tijd (momenteel wordt een programma van vier tot acht weken ontwikkeld). Pas dan is er daadwerkelijk een waarneembaar positief effect op de homeostase en is het deel geworden van de dagelijkse routine. Door training leer je bovendien te voelen of je met het hart verbonden bent. Na een dergelijke training vraagt het een zekere toewijding en discipline om het instrument te blijven gebruiken, anders wordt het nooit meer dan een leuk ‘gezondheidsspeeltje’. Op het moment dat de coach de toegevoegde waarde zelf ervaart, kan het instrument naar ons idee pas worden toegepast in het werken met coachees, supervisors of cliënten. Het adagium is: ‘Coach: practise what you preach.’

Mindfulness als voertuig, hartcoherentie als dashboard

De toegevoegde waarde van het instrument zal op langere termijn het grootst zijn, indien het wordt toegepast als dashboard van het effect van andere methoden, zoals ‘mindfulness’ (aandachtstraining; ook wel ‘heartfulness’ genoemd). Ook ‘mindfulness’ heeft een zeer solide wetenschappelijke basis, waarbij bijvoorbeeld stressreductie plaatsvindt middels een grondige training van acht weken, waarbij men een aantal verschillende methoden toepast, geënt op diverse meditaties en yogatechnieken. Door middel van oefeningen, zelfreflectie en concrete thuisopdrachten besteedt men dagelijks aandacht aan wat er in het nu speelt.

Jon Kabat-Zinn ontwikkelde ‘mindfulness based stress reduction’ (MBSR). Hij onderzocht de invloed van de geest op genezingsprocessen (Kabat-Zinn, 2000). De gezondheidseffecten ervan waren en zijn nog steeds indrukwekkend. Cursisten ontwikkelen een milde levenshouding ten aanzien van zichzelf en het dagelijkse werk, door de aandacht bewust te leren richten op het nu. Echter, ook tijdens meditatie is het moeilijk om de signalen van het lichaam en de geest aan te voelen: ben ik nu wel of niet ontspannen? Volgens de principes van ‘mindfulness’ is deze vraag eigenlijk irrelevant: het bewust worden van de vraag is daar voldoende.

In onze beleving kan het aflezen van de directe feedback vanuit het hart juist bijdragen aan het waarnemen van de subtiele signalen. De impact van

het ‘mindful’ zijn en de invloed daarvan op homeostase valt direct af te lezen op het dashboard. ‘Mindfulness’ als voertuig en hartcoherentie als dashboard. Juist hartcoherentie kan het dashboard zijn om te zien of men daadwerkelijk nog op het aandachtige spoor zit, dat men wil bereiken.

Conclusies

Het hart kan heel goed dienen als coach bij emotiemanagement

De HRV-biofeedbackmethode is ruim voldoende valide gebleken om als waardevol instrument in te zetten in de coachingspraktijk. We hebben beschreven dat het instrument zowel op de korte als de lange termijn bruikbaar is bij emotiemanagement. Op de korte termijn kan de coach of supervisor de methode heel goed gebruiken als dashboard van emoties, als instrument van bewustwording en ‘toetsing’. Wil men echter het instrument inzetten om op langere termijn homeostase te bewerkstelligen, dan is enerzijds een goede scholing of training noodzakelijk, en is anderzijds een ander ‘dragend voertuig’ wenselijk (bijv. ‘mindfulness’). Coaches en supervisoren zullen daarbij eerst zelf de toegevoegde waarde van coherentie moeten ervaren en bewust leren toepassen in het dagelijks leven, alvorens deze te kunnen toepassen bij coachees: ‘Practise what you preach.’

Momenteel wordt door ons voor professionals een methodisch opgezet trainingsprogramma ontwikkeld, het Heartfulness Based Coherence Program (Van Elst & Bremer, 2008). In dit programma worden professionals getraind volgens de leerprincipes van ‘heartfulness’ en wordt de methode geïnternaliseerd in het eigen (professionele) bestaan. In tegenstelling tot ‘mindfulness’ wordt in deze training doelgericht gewerkt aan gezondheidsbevordering (homeostase stimuleren) in de specifieke situatie van de deelnemer, door middel van training in combinatie met ‘personal coaching’. Inzichten vanuit de ‘mindfulness’ worden gekoppeld aan het werken met de HRV-biofeedback (zie www.heartful@work.nl). Tevens zal dit programma, in samenwerking met een psychiater/arbodienst, worden ingezet ten behoeve van een cliëntgroep (pilot). Over de bevindingen wordt op een later tijdstip gepubliceerd.

Hartitmevariabiliteit als instrument voor coaches en supervisoren

Coaches en supervisoren die zich professioneel bezighouden met gezondheidsbevordering of revitalisering, stressmanagement, enzovoort, kunnen emotiemanagement via het beïnvloeden van de HRV zeer goed inzetten. Op de langere duur wordt homeostase bereikt en het middel draagt bij aan het doel: gezondheidsbevordering. Zoals gezegd is een meer dragende methode zoals ‘mindfulness’, onzes inziens aan te raden als ‘drager’ van de beoogde verandering. De duur van het traject is vanzelfsprekend wat langer: minimaal acht gesprekken.

Voor (loopbaan-, life-, personal en management)coaches en supervisoren is de methode vooral geschikt om toe te passen als dashboard van emoties of ontspanningstechniek. Het instrument dient dan vooral voor lichaamsbewustzijn, het toetsen van (beroeps)keuzen en hartskeuzen, enzovoort.

Als een meer therapeutische interventie lijkt de methode zoals beschreven door Sanders (2006) zeer geschikt. Van belang hierbij is wel dat de therapeut leert om zelf vanuit coherentie te werken, en dat de cliënt uitsluitend in een staat van hartcoherentie benaderd wordt. Vanuit coherentie komt de cliënt snel bij de pijn of de essentie. De therapeut stopt bij incoherentie het gesprek en brengt de cliënt eerst weer terug bij coherente veiligheid, alvorens dieper op de materie in te gaan. Dit betekent een interessante paradigmaverschuiving: alle emoties en gesprekken vanuit incoherentie worden genegeerd als zijnde niet relevant.

Naar ons idee is de HRV-biofeedbackmethode een waardevolle aanvulling bij het coachen op de als bekend veronderstelde diepteniveaus (vaardigheden, overtuigingen en identiteit), en als aanvulling op vele andere bestaande coachingsmethodieken.

Zelf werken vanuit coherentie

Dat de coach (bij voorkeur) zelf werkt vanuit coherentie lijkt een basisvoorwaarde te zijn, volgens het adagium: ‘Practise what you preach.’ Vanuit een open en coherente basishouding van ‘aanwezig zijn’ is de veronderstelling - en ook onze ervaring - dat er van beide kanten vanuit het hart wordt gecommuniceerd. Bovendien word je vanuit coherentie niet energetisch ‘leeggezogen’ door de coachee en voor-

kom je dat je hard aan het werk gaat, in plaats van vanuit je hart aanwezig te zijn.

Vanzelfsprekend kan een coach niet altijd vanuit coherentie werken. Wel is te leren om snel, aan de hand van eigen signalen, vast te stellen of je 'uit contact' bent (HRV-biofeedback). Je leert als het ware herkennen en voelen of je vanuit het hart met de ander bent verbonden. Je leert interveniëren vanuit 'waarnemen wat er is in het moment'. Het hart en het brein werken zo complementair met elkaar samen.

Ronald Bremer

Gezondheidswetenschapper en senior loopbaan-coach bij Hogeschool Utrecht
E-mail: bremer@solcon.nl

Cees van Elst

Gezondheidskundige en senior coach/consultant bij Boertiengroep te Naarden.
E-mail: cees.van.elst@xs4all.nl

Bibliografie

- Armour, J.A. (2003). *Neurocardiology: anatomical and functional principles*. Boulder Creek, CA: Heartmath Research Center/Institute of Heartmath.
- Armour, J.A., & Ardell, J. (1994). *Neurocardiology*. New York: Oxford University Press.
- Childre, D.M. (2000). *The HeartMath solution*. San Francisco: Harper Collins.
- Culbert, T.P., Martin, H., & McCraty, R. (2007). *Praktijkgids. Toepassingen van de EmWave PC*. Bunde: HeartMath Benelux.
- Damasio, A.R. (2003). *Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdriet en het voelende brein*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Haneveld, G.T. (1991). *Het mirakel van het hart*. Baarn: Ambo.
- Kabat-Zin, J. (2000). *Handboek meditatie ontspannen*. Haarlem: Becht.
- Lacey, J., & Lacey, B. (1970). Some autonomic-central nervous system interrelationships. In P. Black (Ed.), *Physiology correlations of emotion* (pp. 205-227). New York: Academic Press.
- Lacey, J., & Lacey, B. (1987). *Conversation between heart and brain*. Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R.T. (2006). *The coherent heart*. Boulder Creek, CA: Heartmath Research Center/Institute of Heartmath.
- McCraty, R., Barrios-Choplin, B., Rozman, D., Atkinson, M., & Watkins, A.D. (1988). The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 33, 151-170.
- Pearsel, P. (1998). *Het geheugen van het hart*. Rotterdam: Lemniscaat
- Reber, A.S. (2001). *Woordenboek van de psychologie* (5e dr.). Amsterdam: Bert Bakker.
- Sanders, M.A. (2006). *De effecten van gevoelens op hart en hersenen*. (Doctoraalscriptie.) Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Segal, Z.V., Williams, J.M., & Teasdale, J.D. (2006). *Aandachtsgerichte cognitieve therapie* (2e dr.). Amsterdam: Nieuwezijds.
- Zweden, S. van (2003). Werken tot je erbij neervalt. *Intermediair*, 6 maart.