

BIANCA MINKMAN

De kracht van je hart

Hartcoherentie, het hart en NLP

Interview met Wibio van Gennip

'Enkel met het hart kan men goed zien, het essentiële is onzichtbaar voor de ogen.' Deze spreuk hangt opvallend genoeg bij het Oogziekenhuis in Rotterdam. Uit diezelfde stad vernam ik bij monde van Wibio van Gennip een andere opmerkelijke zegswijze met betrekking tot het hart: 'ademen door je hart'. Daar kon ik me aanvankelijk weinig bij voorstellen. Na lezing van zijn paper over hartcoherentie, spirituele kwaliteiten van het hart en NLP was ik benieuwd naar de praktische uitwerking hiervan. Dus werd het tijd om dit zelf te gaan ervaren.

Wie meer wil weten over hartcoherentie, is bij Wibio van Gennip aan het goede adres. Je kan niet om zijn enthousiasme heen. Hij heeft een achtergrond in projectmanagement en kwaliteitszorg en is als zelfstandig coach en trainer actief. "Ik vind het leuk om mensen bij elkaar te brengen en te laten samenwerken vanuit hun hart. In de loop der jaren kwam ik erachter dat ik mijn voldoening vooral uit dat aspect van mijn werk haalde. Vanuit deze coachende rol en behoefte aan persoonlijke groei ben ik met NLP in aanraking gekomen. De trainersopleiding heb ik vooral gevolgd om te kijken of de rol van trainer mij ook zou passen. Vooral het begeleiden van subgroepjes vond ik erg leuk om te doen. Daarna heb ik nog de TCC-opleiding (Transpersoonlijke Coaching & Counseling) bij Eric Schneider gedaan. Pas toen was voor mij het NLP-plaatje compleet. Ik ben geen zweverig type maar hart en gevoel zijn voor mij wel erg belangrijk. Ik vind het mooi om mensen in hun hart te brengen: als je vanuit je hart leeft, verbetert de kwaliteit van je leven en gaat verandering sneller en dieper. Ik benader dat heel praktisch en hartcoherentie is daarbij een uitstekend hulpmiddel," vertelt Wibio.

Neurologie van het hart

Mijn voorstelling van het begrip hartcoherentie was vooral gekleurd door het artikel over dit onderwerp van

Frits Hulsink in INzicht nr. 30. Daarin schrijft Hulsink dat het hart communiceert met een eigen neurale netwerk door middel van het hartritme met ons centrale zenuwstelsel: 'De cardioloog Andrew Armour ontdekte in 1994 dat het hart over

een eigen neurale netwerk beschikt dat communiceert met en invloed uitoefent op ons brein. Wel een klein brein, met 'slechts' 40.000 neuronen en toch bleek dat dit kleine hartbrein veel meer informatie stuurde naar het grote brein dan andersom. Die informatie gaat naar het emotionele brein en daar, afhankelijk van de gestuurde informatie, bepaalt het de kwaliteit van onze emoties en gevoelens. Uit verder wetenschappelijk onderzoek, onder andere uitgevoerd door het Heartmath Instituut in Amerika, blijkt dat emoties krachtiger en sneller zijn dan gedachten. Zo blijkt het hart eerder te reageren op externe prikkels dan de hersenen. Via de variatie van het hartritme communiceert het hart met de hersenen en beïnvloedt het de biochemische en elektrische reacties in het lichaam.'

Dit hartritme is te meten en te visualiseren met speciale software, het biofeedback systeem van Heartmath. Het artikel werd geïllustreerd met hartritme grafiekjes die met deze software inzichtelijk zijn gemaakt. Hoewel Hulsink hartcoherentie vooral vanuit neurale oogpunt beschrijft, naar mijn idee op een boeiende manier, heeft hij het ook wel degelijk in een oefening over ademen door je hart. Maar mijn selectieve perceptie heeft vooral de 'technische uiteenzetting' opgemerkt omdat



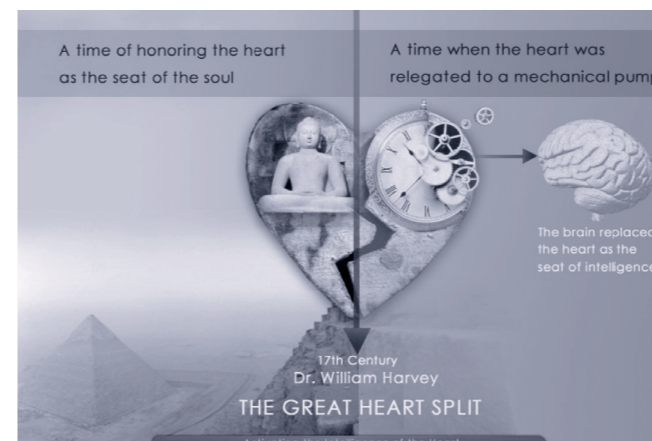
Wibio van Gennip

dit natuurlijk goed aansluit bij de interesse van een denker...

Ademen door je hart brengt je bij jezelf

Met deze voorinformatie zocht ik Wibio op. Mijn verwachting was dat ik terstond beplakt zou worden met elektroden om mijn hartritme te meten. Maar niets van dat alles. Hartcoherentie à la Wibio van Gennip is heel iets anders. Althans, hij benadert het op een heel andere manier. Hij had al snel in de gaten dat ik de neiging heb in mijn hoofd te gaan zitten. "Als ik je nu al aansluit op de biofeedback, dan wil je die grafiekjes gaan verklaren en daarom doen we dat dus nog even niet." Hij had gelijk, mijn ratio wil verklaren uit een hang naar controle. Intussen heb ik ervaren dat deze strategie niet altijd handig is, met name als ratio en gevoel botsen. Gevoel is een signaal, als je het negeert, zal het als een boemerang naar je terug komen. Ik had dan ook niet voor niks bij mijn modeling het thema beslissen op gevoel gekozen. Weten wat je wilt is één ding, maar vertrouwen op je gevoel daarbij is heel iets anders. Al pratende over mijn modeling en het belang van naar je gevoel gaan, komen we uit op mijn fysiologie of

Verandering van visie over het hart (17e eeuw)



excellence. Dat werkt voor mij heel goed om me bewust te worden van mijn lijf en te voelen. Tijdens het Practitionersjaar heb ik al een moment geankerd en dat werkt nog steeds erg krachtig. Jarenlang heb ik toneel gedaan waarbij ik eens een moment heb beleefd dat ik alleen op toneel stond en de zaal muistil was. Het was alsof ik even uit mezelf trad, mezelf daar zag staan en realiseerde: 'Wow, de zaal is van mij!'. Ter plekke heb ik mijn fysiologie of excellence gedemonstreerd.

Vervolgens hebben we oefeningen gedaan volgens de Heartmath-methode die gericht is op het bevorderen van hartcoherentie. Drie essentiële stappen zijn: hartfocus (verplaatst je aandacht naar je hartgebied), hartademhaling en hartgevoelens. Focus daarbij op een positief gevoel, dat wil zeggen maak contact met een voor jou dierbare positieve stemming. Dit is dus anders dan 'positief denken' dat een mentale insteek kent. Ik werd mij bewust van mijn ademhaling en het effect ervan op mijn lichaam. Het lijkt op het eerste gezicht op meditatie: de kunst is je te aarden, te ontspannen, te concentreren op je ademhaling en gedachten die hoe dan ook bij je op zullen komen, aan je voorbij te laten trekken als ware het wolken. Niks mee doen, gewoon laten zijn. En jezelf niet veroordelen dat er toch gedachten opkomen

(denk maar eens NIET aan een roze olifant...). Voor mij was dit nog niet zo makkelijk. Bovendien had ik de neiging om naar de ratio te schieten toen Wibio zei 'adem in door je hart'. Mijn eerste impuls was om dit te visualiseren en vervolgens vroeg ik mij af of dit wel het goede plaatje was. Weg was ik uit mijn gevoel. Wibio merkte dit feilloos op en gebruikte andere woorden die wel bij mij pasten, met uiteindelijk het beoogde resultaat. Mijn inspanningen werden uiteindelijk beloond met een mooi gevoel van rust, alsof ik de wereld om mij heen kon beschouwen zonder er gelijk 'wat mee te moeten'. Je neemt als het ware afstand, je identificeert je niet met impulsen van buitenaf. Paradoxaal genoeg wordt je daardoor voor anderen toegankelijker omdat je meer rust uitstraalt. Vanuit deze rust heb ik nogmaals mijn *fysiologie of excellence* gedaan. Volgens Wibio was deze dit keer veel krachtiger omdat ik zowel kracht als een diepe rust uitstraalde. Ik voelde ook het verschil: de eerste keer voelde ik vooral euforie over mijn prestatie door mijn lijf stromen, de tweede keer een gevoel van 'onaantastbaarheid' vanuit een diepe rust. De essentie is heel eenvoudig: hartfocus, hart-

Leven vanuit je hart verbetert de kwaliteit van je leven.

ademhaling, hartgevoel (voor mij is de invulling van deze derde stap de stemming die ik heb bij mijn fysiologie of excellence). Deze techniek kun je actief toevoegen tijdens je dagelijkse bezigheden en zo integreren in je leven.

Ankeren

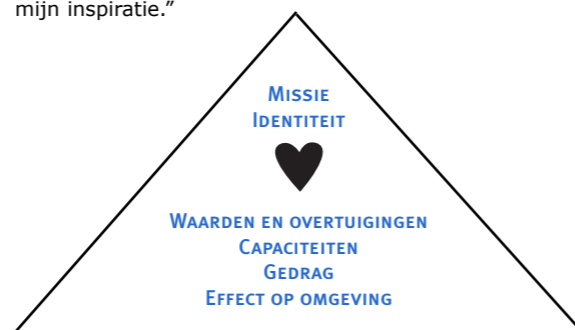
Toen ik het gevoel van innerlijke rust had bereikt, wilde ik dat natuurlijk vasthouden en besloot het te ankeren. Maar bij een volgende oefening lukte het me niet direct om weer in dat fijne gevoel te komen. Wibó merkte dat ik daardoor wat geïrriteerd raakte en lachte: "Dat is zo herkenbaar. Ik heb eens aan Zen gedaan en daar werd ik ook boos dat het me niet meer lukte om zo in dat rustgevoel te stappen. Mijn leraar vertelde mij dat de enige manier om hiermee om te gaan, is: acceptatie. Lukt het niet, dan is dat zo. Punt. Dan doe je gewoon een nieuwe poging. Blijf niet hangen in de herinnering aan de mislukte poging of de eisen die je jezelf stelt in de toekomst. Alleen het hier en nu telt. Zijn!" Over hoe dit te ankeren, moest ik me ook niet zo druk maken. Wibó: "Je hart zelf is één groot anker! Je draagt het altijd bij je en je hoeft dit anker niet geforceerd op te roepen. Je kunt het te allen tijde reactiveren door te ademen door je hart."

Het hart als verbindende schakel

Het hart is voor Wibó echter meer dan een anker. Hij ziet het als de verbinding tussen hoofd en gevoel. En nog een stap dieper: "Als je met mensen over spiritualiteit praat, bestaat het gevaar dat ze het zweverig vinden worden. Over het hart kun je nog net praten: Wat doen ze en voelen ze als ze vanuit hun hart iets doen of zeggen? Wie willen ze in essentie zijn? Het wezen van je hart is natuurlijk je missie. Maar ik vind dat je dan eerst de stap moet maken naar het gevoel, je passie en dus je hart. Daarom stel ik dat in de piramide van Dilts, de logische niveaus, nog een laag hoort: het hart als de poort naar identiteit en missie (zie figuur 1, red.). Het hart geeft toegang tot wie we in wezen zijn, onze identiteit, los van gedrag, capaciteiten, overtuigingen en normen en waarden. Onze ware identiteit stijgt boven dit alles uit, het is onze onveranderlijke kern, het antwoord op de vraag 'wie ben ik'. Je kunt het eigenlijk alleen in innerlijke stilte ervaren. Onze missie is dat wat we in ons leven te doen hebben, onze werkelijke inspiratie. Wij kiezen onze missie niet, de missie kiest ons. Missie is een uiting van liefde, zijn, verbondenheid, eenheid. Ik zie het hart als een versterking van NLP."

Wibó benadrukt dat spiritueel gezien er dus een belangrijk verschil is tussen de bovenste twee niveaus

en die daaronder: het onderscheid tussen hebben en zijn. "Het hart is de brug daartussen, de brug tussen ego en je echte zelf. Zingeving is de wisselwerking tussen deze twee niveaus. Mijn inspiratie moet aansluiten bij wat ik uiteindelijk doe. Concretisering vindt plaats via tussenliggende niveaus in gedrag, met uiteindelijk zichtbaar effect in de omgeving. Andersom geldt dit ook: wat ik concreet doe, moet verbinding hebben met mijn inspiratie."

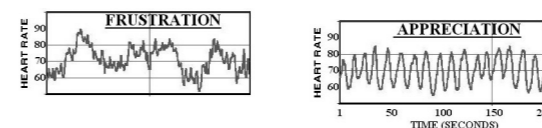


Figuur 1: Piramide van Dilts (logische niveaus) met toevoeging hartniveau

Hoe is Wibó tot dit inzicht gekomen? Wibó: "Ik noem dat 'het wonder van het hart'. Iemand vroeg me ooit: 'Ben je een goede coach?' Direct antwoordde ik, vanuit mijn hoofd: 'nee, ik kan van alles nog niet.' Maar na verplaatsing van mijn aandacht naar mijn hart in combinatie met ontspannen ademhaling, antwoordde ik: ja, als ik iemand vanuit mijn hart begeleid... JA! Nog een voorbeeldje: iemand vroeg mij wat ik van een bepaalde persoon vond. Oprecht antwoordde ik dat die persoon mij irriteerde. Maar wederom door mijn aandacht naar mijn hart te verplaatsen, kon ik afstand nemen en die persoon accepteren zoals hij is. Dat creëert een gevoel van verbondenheid. Het hart is liefde, vanuit je hart (ver)oordeel je niet. Gebruik je alleen je hoofd, dan bestaat het gevaar dat je in goed of fout gaat denken, dat je jezelf en anderen veroordeelt. Of je reageert vanuit je hoofd of je hart, is dus een heel verschil! NLP focust meer op het mentale, maar lichaam en geest zijn één. Daarom vind ik de invalshoek van het lichaam, en in het bijzonder het hart als een heel bijzonder aspect van het lichamelijke, een goede toevoeging aan NLP."

Biofeedback

Uiteindelijk mocht ik toch ook nog achter de met software van Heartmath uitgeruste computer. Ik was heel nieuwsgierig hoe dat zou zijn. Geen elektrodes, maar een knijpertje op mijn oor dat via een draadje was verbonden met de laptop. Het was heel fascinerend om te zien dat er inderdaad een duidelijke link bestaat tussen het ritme van je hart en dat van je ademhaling. Je



emotionele toestand wordt weerspiegeld in je hartritme. Emoties die goed zijn voor je lijf (liefde, blijheid, warmte) hebben het effect dat je hartritme een geordend, regelmatig patroon zal laten zien. Stress en andere negatieve gevoelens zullen leiden tot een grillig patroon met veel pieken en dalen.

Je hersenen ontvangen de patronen van het hartritme vanuit je hart en interpreteren deze door ze te vergelijken met opgeslagen ervaringen. Zo komt het dat stress leidt tot nog meer stress. Als je je hartritme aanpast, kun je dus de signalen vanuit je hart naar je hersenen veranderen en dus stress reduceren. Het mooie is, dat dit niet alleen een positief effect op jezelf heeft. Uit onderzoek² is gebleken dat het elektromagnetische veld van het hart van iemand op twee of drie meter afstand kan worden gemeten. Ook is ontdekt dat een coherent hartritme van iemand een aantoonbaar positief effect heeft op een ander in zijn of haar nabije omgeving. Het hart blijkt een 5000 keer sterker elektromagnetisch veld te hebben dan het hoofd. Het sterkste veld (het hart) synchroniseert de minder sterke veld. Hartcoherentie heeft dus een enorme impact, het is de sleutel tot optimaal presteren. Het goede nieuws is dat ieder mens zijn of haar hartcoherentie kan leren beïnvloeden.

Hoe pas je je hartritme aan? Door de drie stappen Hartfocus, Hartademhaling en Hartgevoel. Rustig en regelmatig 'door je hart' ademen is daarbij een belangrijk element. Door dit te doen zullen de stresssignalen afvlakken en komen hart en hoofd weer in harmonie met elkaar: coherentie. Klinkt mooi, en het werkt ook echt³.

Wibó liet mij een situatie oproepen waarover ik negatieve gevoelens heb. Dit werd inderdaad zichtbaar in het hartritme. Vervolgens concentreerde ik bewust op mijn ademhaling waardoor het hartritme weer mooi regelmatig werd. Ik kreeg er zelfs lol in om de grafiek zo lang mogelijk regelmatig te houden. Tegelijkertijd vervaagden de beelden uit de negatieve situatie: de lading was eraf.

Toegevoegde waarde voor NLP

Meer in het algemeen kun je de toegevoegde waarde van je hart en ademen door je hart ook terugvinden bij een aantal NLP-instrumenten. Ik heb de impact mogen ervaren op de fysiologie of excellence. Ook gemakkelijk ademen door je hart het in je gevoel komen

zodat je vanuit je authentieke zelf beter doelen kunt stellen. Het hart oordeelt niet en helpt je dus ook beter intern gerefereerd te zijn. Wat wil je echt en wat zijn beperkende overtuigingen? Zonder oordeel is het bovendien makkelijker fair witness te zijn en het model van de wereld van de ander te respecteren. Meer ruimte voor je hart betekent ook meer evenwicht in de index computations: vanuit je hart kom je eerder in je gevoel en wordt denken creëren in plaats van malen. Deze synergie helpt je in actie te komen. Kortom: "A Change of Heart changes Everything".

Bijzondere ervaring

Voor mij persoonlijk was deze eerste kennismaking met hartcoherentie, Heartmath en ademen door je hart een bijzondere ervaring. Hoewel ik vooral de eerste twee stappen heb ervaren, hielp dit mij meer bij mijn gevoel en een diepere laag van mezelf te komen. Ik voelde nog meer wat mijn missie was (door middel van interviews de diepere laag van mensen naar boven). Omdat ik dicht bij mezelf was, lukte het mij om me tijdens het interview compleet te richten op voelen en luisteren, zonder ook maar iets op te schrijven (dat laatste was ondanks jarenlange journalistieke ervaring compleet nieuw voor mij!). De essentie van deze persoonlijke ervaringen komt overeen met enkele aspecten die door Wibó in zijn paper 'Hartcoherentie, spirituele kwaliteiten van het hart en NLP' zijn beschreven. Ook deden deze ervaringen mij denken aan mijn beleving van de workshop van Robert Dilts over Derde Generatie NLP.

Tot slot ter overdenking: Het is niet een kwestie van hart óf hoofd, maar vooral: wie zit er aan het stuur?

WIBÓ VAN GENNIP IS GECERTIFICEERD HEARTMATH COACH, NLP TRAINER EN MANAGEMENT CONSULTANT. VOOR MEER INFORMATIE OVER HARTCOHERENTIE/HEARTMATH, ZIE:

WWW.WIBOVANGENNIP.NL

WIE ZIJN PAPER 'HARTCOHERENTIE, SPIRITUELE KWALITEITEN VAN HET HART EN NLP' WIL ONTVANGEN, KAN MAILEN NAAR: WIBOVANGENNIP@HETNET.NL

WIBÓ VERZORGT OOK EEN WORKSHOP OVER DIT ONDERWERP OP HET NVNLP NAJAARSCONGRES.

TEKST EN INTERVIEW: BIANCA MINKMAN (EINDREDACTIE)

contact auteur: minkmanjp@home.nl

¹ naar Antoine de Saint-Exupéry

² Paper 'Hartcoherentie, spirituele kwaliteiten van het hart en NLP' van Wibó van Gennip

³ De resultaten van de toepassing van de Heartmath methodiek zijn door meer dan vijftien jaar wetenschappelijk onderzoek aangetoond.