



Vreugde

Vanaf het kaler worden van de bomen is het roodborstje terug in onze tuin. Ineens schiet hij langs en gaat bij de drinkbak zitten, een bolletje roodpluis op heel dunne pootjes, een even dun snavelkje. Wat een energie, wat een dappere kwetsbaarheid. Aah, mijn hart springt op, mijn dag is goed. Het zien van een dier, een kind, het horen van muziek die ons raakt, de 'ont-moeting' met een ander mens, het zijn deze dingen die ons hart openen en laten spreken.

Onze taal staat bol van de uitspraken en spreekwoorden waarin het hart centraal staat: van hart tot hart, iets niet over je hart kunnen verkrijgen, het hart op de tong hebben, iets in je hart bewaren, met de hand op het hart, een hartsvriendin, op je hart getrapt worden, hartzeer hebben, iets gaat je aan je hart en recht uit het hart spreken. Het hart heeft te maken met kwetsbaarheid, openheid, integriteit, liefde, aanvaarden en vergeven. In een tijd waarin het hoofd de boventoon voert, brengt het hart vreugde.

Mijn patiënte, een vrouw van 40 jaar met een drukke baan, zakte op een middag op de stoep in elkaar. Het was een snikhete dag en iedereen bleef zoveel mogelijk binnen. Zij was op weg naar de trein die haar naar huis zou brengen. Het duurde even voordat er iemand, op een brommer, langskwam die haar achterop nam en terugbracht naar haar werk. Daar bleef ze op de trap zitten happen naar adem tot de ambulance kwam. In het ziekenhuis werd een fibrillatie met 240 slagen per minuut geconstateerd. Ze kreeg medicatie in de vorm van bètablokkers, waarna zij bij gekalmeerd ritme door haar man opgehaald mocht worden. Thuisgekomen volgde een periode van voortdurende ritmestoornissen, waarvoor een hogere dosering bètablokkers werd gegeven. Mijn patiënte werd in korte tijd een wrak: ze had last van duizeligheid, slaapstoornissen, concentratieproblemen, haar suikerstofwisseling raakte van slag, ze werd somber en apatisch. En de ritmestoornissen bleven bij vlagen komen. De cardioloog maakte – altijd net als ze geen last had – een ECG dat 'niets bijzonders' liet zien.

Ik liet haar juist komen als zij last had, en constateerde dan een hartslag van meer dan 200/minuut en een lage bloeddruk. We bespraken de bijwerkingen van de bètablokkers, en zij besloot hiermee te stoppen en supplementen te nemen. Mijn favoriete combinatie voor haar bestond uit magnesium, adaptogenen en co-enzym Q10. De supplementen brachten rust maar geen definitieve oplossing. Daarom adviseerde ik haar een second opinion bij een cardioloog met wie ik samenwerk. Deze ontdekte dat de sinusknop niet goed 'vuurde', waardoor het ritme ineffectief hoog werd.

Ablatio* volgde en mijn patiënte verbeterde enorm en kon haar gewone leven weer oppakken.

Toch bleef haar hart 'voelbaar'. Ik vroeg haar of er iets was dat haar zwaar op het hart lag, en ze begon te huilen. Ze had een charmante man getrouwd die als hobby audiovisuele apparatuur had, maar die een gat in zijn hand had. In de loop van hun huwelijk had hij – voorzien van prachtige verhalen waarom het nodig was – niet alleen het gezamenlijke geld erdoorheen gejaagd, maar ook ongelimiteerde kredieten gebruikt met als gevolg een enorme schuld bij de bank. Even voordat de ritmestoornissen begonnen, had ze dit bij toeval ontdekt; zij was geschokt. Zij had hem aangesproken op zijn schulden, maar hij wuifde haar bezorgdheid weg. Schoorvoetende beloften om het tij te keren, kwam hij niet na. Hij verzon steeds meer leugens om haar 'tevreden' te houden. Vooral dit laatste stuitte mijn patiënte tegen de borst, zij voelde zich 'op het hart getrapt' en kon haar man niet meer vertrouwen. Zij begon haar hart voor hem te sluiten.

'Ik liet haar juist komen als zij last had...'

***Ablatio** – Ablatio is het wegbranden van cellen in de hartwand om een afwijking in het prikkelgeleidingssysteem te behandelen (Red.).



‘... of er iets was dat haar zwaar op het hart lag...’

Geleidelijk begon het mijn patiënte te dagen dat haar hart haar iets duidelijk wilde maken. Zij nam zich voor naar haar hart te luisteren en haar eigen integriteit te honoreren, hetgeen resulteerde in een scheiding. In de loop van de tijd kwam zij erachter dat bij persoonlijke integriteit ook nog een ander aspect hoort, namelijk het kijken naar haar eigen aandeel in de situatie. Zij kon zichzelf maar moeilijk vergeven dat zij ‘erin gestonken was’ en hem zoveel ruimte had gegeven. Vreemd genoeg drukte dit bijna nog zwaarder op haar hart dan wat haar man haar had aangedaan. We hebben toen gebruik gemaakt van hulptechnieken om mededogen met zichzelf te leren ervaren, waardoor mijn patiënte zichzelf uiteindelijk kon vergeven. Pas toen kwam haar hart echt tot rust, kon zij de mooie dingen van het leven weer zien en kwam vreugde terug in haar leven.

Het hart is meer dan een pomp voor de bloedcirculatie, blijkt uit dit voorbeeld. Het heeft een centrale plaats in ons mens-zijn. Zowel in de wetenschap als in het maatschappelijk leven hebben we echter de neiging om het hoofd, dat we meestal met ‘brein’ aanduiden, als het belangrijkste in ons functioneren te zien. Sommigen gaan zover dat ‘ze hun brein zijn’. Maar is dit zo? Wanneer we hiërarchisch denken loslaten en kijken naar de vanzelfsprekende verbondenheid op basis van de samenwerking tussen alles in een groter geheel, kunnen we onvermoede connecties tussen hoofd en hart ontdekken.

McCraty et al. doen al jaren onderzoek naar de meer-voudige regulatoire mogelijkheden van het hart, zowel fysiologisch, cognitief als emotioneel. Zoals vaak blijkt het een veel complexere aangelegenheid te zijn dan men voorheen aannam, maar de inzichten die dit soort onder-

zoek verschaft zijn zeer de moeite waard. In één van de onderzoeken werden proefpersonen aangesloten aan apparatuur voor huidgeleiding, EEG en ECG, waarna zij via een beeldscherm zowel emotioneel kalme als onaangename beelden te zien kregen. De metingen laten zien dat het hart niet alleen eerder dan het brein op de beelden reageert, maar ook dat het hart, enkele seconden voordat het beeld getoond wordt, ‘anticipeert’ op de aard van het nog komende beeld. Het hart is blijkbaar als eerste in staat om intuïtieve (buiten het bereik van bewuste aandacht) informatie over de toekomst te verwerken, te decoderen en vervolgens naar het brein te communiceren, waarna ook het brein deze (intuïtieve) informatie verwerkt. Zowel frontale, temporale, occipitale en pariëtale hersengebieden zijn hierbij betrokken.

Het intrinsieke hartzenuwstelsel en de cardiovasculaire regelcentra in ruggenmerg en medulla integreren de input van hogere cerebrale centra met input uit het hart, zodanig dat hartslag en bloeddruk via sympatische en parasympatische pathways worden aangepast. De ‘heart-brain communication pathways’ leiden via dezelfde kanalen informatie naar de subcorticale, frontocorticale en motorische cortexgebieden. Het meten van de HRV (*heart rate variability, de verandering in tijdsintervallen tussen opvolgende hartslagen*) lijkt een eenvoudig instrument om de balans van zowel de fysiologische, cognitieve en emotionele aspecten van onze interne zelfregulatie te meten. Het vervolgens beïnvloeden van de HRV, waarmee de coherentie wordt verbeterd, maakt deze balans praktisch corrigeerbaar. Eén van de manieren om dit te doen is via het bewust aanbrengen van positieve emoties, waardoor het hartritme verbetert en cognitieve functies en emotionele stabiliteit toenemen en kunnen ‘ankeren’ in het systeem. Onderzoek laat zien dat Loving-kindness meditation als methode waarbij je jezelf en anderen al het goede toewenst, geschikt is om stress en zelfkritiek te reduceren, en welbevinden, positieve emoties en mededogen te versterken en sociale interacties te verbeteren.

Wanneer mensen elkaar ontmoeten, doen zij dat niet alleen met het hoofd maar met hun hele wezen, dus ook met hun hart. Ontmoeten betekent het loslaten van ‘moeten’, dat door het hoofd wordt gedirigeerd. ‘Ontmoeten’ laat het hart spreken, en dat is vreugde.

Bronvermelding: zie pagina 33 en 35.