



# je hart als je medicijn

Artsen, topsporters en musici maken er al gebruik van. En voor de hele Nederlandse politiemacht is het inmiddels een vast onderdeel van de weerbaarheidstraining. Hartcoherentie. Wat is het? De Haagse psycholoog Susanne de Jong (47), die redelijk wat lesbische en biseksuele vrouwen in haar praktijk heeft, legt dit uit.

**D**e lijst van voordelen van hartcoherentie is indrukwekkend. Je ontspant sneller na angst of stress,ervaart meer zelfvertrouwen en je treedt daadkrachtiger op. Je voelt je vitaler. Je concentratie en geheugen verbeteren. Je komt eerder op nieuwe ideeën, kunt met een kwinkslag ergens naar kijken en je kunt makkelijker relativeren. Het zijn enkele voorbeelden van wat het HeartMath Instituut in de VS, dat pioniert op het gebied van het hart, heeft ontdekt. Met zulke resultaten moet je vast ingewikkelde acties ondernemen?

Nou, dat valt mee, aldus psycholoog Susanne de Jong die de training 'Vergroot je veerkracht, verminder je stress' van HeartMath Benelux aanbiedt in haar praktijk aan het Emmabark in de Haagse wijk Bezuidenhout. Susanne is van oorsprong neuropsycholoog en coacht nu voornamelijk mensen die uitvallen in het arbeidsproces.

## Hoe bereik je die positieve effecten van hartcoherentie?

"Je hebt een aantal technieken. Een bepaalde manier van ademhaling geeft jouw hart het ritme voor vitaliteit. Soms zijn personen gewend geraakt aan een niet constructieve manier van ademen. Hartfocus ademen kan dan in het begin een beetje onnatuurlijk voelen. Tijdens de training die ik geef, leer je eenvoudige ademhalings technieken. Je krijgt nieuwe inzichten



hoe je bewustzijn kunt inzetten en het verbinding kan laten maken met je hart. Het fijne van hartcoherentie is dat het een hele praktische methode is; je ziet wat er gebeurt en voelt de invloed die je er zelf op hebt. Het grappige is ook dat iedereen zijn eigen favoriete techniek eruit haakt. De training is heel praktisch. Je leert eerst hoe je het beste kan ademen in dagdeel twee leer je over de impact van emoties en in dagdeel drie zie je hoe je intuïtie bewust kan inzetten.”

## Waarom ben je hier zo enthousiast over?

“Het is een mooi middel om uitval, of terrugval na therapie, te voorkomen. Het geeft concrete handvatten en inzichten hoe stress bij jou werkt en wat je eraan kunt doen. Afwachter tot dat je verzet ontspant, gaat veel langzamer. Want zelfs uren na een ruzie kan de cortisol nog in je bloed zitten en je verder uitputten. Tijdens mijn training zie je hoe de hartslag van een politiegagent na een ruzie nog enige tijd verhoogd is als hij dit niet zelf corrigeert. Met een volgende situatie zal hij dan mogelijk minder efficiënt omgaan. Hetzelfde geldt voor medisch personeel. Als jij op de EMOB arriveert, wil je niet dat de chirurg nog bezig is met het feit dat zijn vrouw hem die ochtend heeft verteld dat ze bij hem weggaat. Je wilt dat hij optimaal kan putten uit alle kennis, ervaring en creativiteit die hij in zich heeft. Als hij coherent is, kan hij daar het makkelijkste bij.”

## Maar wat is hartcoherentie nou precies?

“Dit is de mate waarin hart, brein en emoties goed op elkaar zijn afgestemd. Het ritme van het hart communiceert met het brein. Als je coherent bent, zie je bij meting op een beeldscherm het aardbevingsprofiel veranderen in een regelmatige, mooie sinus. Dan gaat het corticale brein als het ware ‘open’ en reageert het order meer door de productie van stresshormonen zoals cortisol te transformeren in productie van vitaleerende hormonen.”

“Ja! Als je de technieken onder de knie hebt, is het eenvoudig en kun je het overal waar je bent toepassen. Maar het begint met oefenen. Je kunt feedback krijgen van een computer of tablet als je je hartslag daar met een apparaatje op aansluit. Dan kun je heel nauwkeurig vaststellen in welke mate je coherent je bent en of dit klopt met wat je voelt. Deelnemers aan trainingen kunnen de biofeedbackapparates huren voor thuis waardoor ze zichzelf ook daar kunnen bijsturen. Praten in therapie is vaak overgewaarderd omdat dit vooral ook een vorm van vernijden kan zijn. Nadat er inzicht is verkregen gaat het er vervolgens mij vooral om hoe iemand zich anders kan gaan voelen, andere keuzes kan gaan maken en daarmee een meer gevarieerd gedrag kan vertonen. Problemen zijn vaak een gebrek aan manieren om anders met een situatie om te gaan.”

## Een signaal van je hart naar je brein? Maar de hersenen sturen toch juist het hart aan?

“Dat wordt vaak gedacht. Maar het Heart-Math Instituut heeft ontdekt dat de communicatiebanen van het hart naar het brein veel talrijker, groter en sterker zijn dan de communicatie van het brein naar het hart. Daarom snappen mensen vaak iets wel, maar lijkt het ze niet om zich rustig te voelen. Denk aan iemand die bang is voor een spin. Rationeel weet hij best dat het bestee hem niet aanvalt, maar zo voelt het niet. Dus als jouw hoofd zegt: ‘Het is slechts een gedachte, je hoeft niet bang te zijn’, wordt je minder snel rustig dan wanneer vanuit coherente staat de gedachte ontstaat: ‘Ja waar hebben we het eigenlijk over?’”

## Dus via je ademhaling krijg je controle over je hart en daarmee je emoties?

“Ja. Emoties spelen een essentiële rol in ons welzijn en geven richting aan ons gedrag. Angst, ergenis of somberheid putten ons uit. Van blijheid, moed en waardering krijgen we energie. Een emotie heeft een sterke impact en ‘overkomt’ je vaak. Met behulp van hartcoherentietraining krijgen mensen weer een stuur in handen; de mogelijkheid om ondanks emoties een andere route te kiezen dan de automatische piloot. Je dicht je energieken en je laadt weer op.”

## Zo simpel is het?

“Ja! Als je de technieken onder de knie hebt, is het eenvoudig en kun je het overal waar je bent toepassen. Maar het begint met oefenen. Je kunt feedback krijgen van een computer of tablet als je je hartslag daar met een apparaatje op aansluit. Dan kun je heel nauwkeurig vaststellen in welke mate je coherent je bent en of dit klopt met wat je voelt. Deelnemers aan trainingen kunnen de biofeedbackapparates huren voor thuis waardoor ze zichzelf ook daar kunnen bijsturen. Praten in therapie is vaak overgewaarderd omdat dit vooral ook een vorm van vernijden kan zijn. Nadat er inzicht is verkregen gaat het er vervolgens mij vooral om hoe iemand zich anders kan gaan voelen, andere keuzes kan gaan maken en daarmee een meer gevarieerd gedrag kan vertonen. Problemen zijn vaak een gebrek aan manieren om anders met een situatie om te gaan.”

## Is ons brein minder machtig dan we denken?

“Mensen neigen gedachten altijd serieus te nemen en hebben daarnaast de illusie dat zij manager zijn over de inhoud ervan. Maar wellicht is denken meer te vergelijken met je spijsvertering. Je bepaalt nog enigszins wat je eet en hoe goed je kauwt maar daarna doet het z'n eigen intelligente ding; het gaat vanzelf. Dus als er een wind dwarszit heb jij die niet gemaakt, hij is ontstaan, jij gaat daar niet over. Wel hoe je ermee omgaat. (Lacht) ‘Iedere wind’ die je hersenen produceren, nemen we wel serieus. Mogelijk hebben we niet zoveel te zeggen over welke gedachten er opkomen maar kunnen we wel de voedingsbron waaruit ze ontstaan beïnvloeden. En wellicht zouden we ons dus meer mogen richten op deze voedingsbron, een coherent hartritme, dan de inhoud van de gedachten alsmaar te corrigeren. En dan dus het brein zo goed mogelijk in staat brengen te doen waar het goed in is. Daarom gebruik ik regelmatig de traumaverwerking-smethode EMDR in mijn praktijk. Ik bezig het brein bevruld van oud zeer en overvolge ballast en kan het beter z'n ding doen.”

## Vanuit je hart communiceren is ook anders dan van van uif je hoofd, zeg je?

“Ja, ik ervaar het verschil duidelijk thuis met mijn drie kinderen van 8 jaar, 10 jaar en 12 jaar. Je kunt van alles willen met je hoofd maar kinderen komen pas in beweging als je verbinding maakt met je hart. Als ik vanuit mijn hoofd zeg: ‘Je verslag moet af heb je wel een goed onderwerp?’, dan heeft dat weinig effect. Maar als ik zeg: ‘Je verslag komt eraan, hoe zou je het willen aanpakken, wat vind je leuk?’ dan werkt het beter. Je gebruikt automatisch een andere taal. Hoe ik me voel bepaalt hoe ik de dingen waarneem. Als ik opgefokt thuis arriveer en ik ben nog in mijn hoofd, dan zie ik weer die tas, hockeysticks en stinkende sokken rondslingeren. Dat filter zet mij in een klaagstand. Als ik coherent ben, door op mijn fiets naar huis goed te ademen en met een tevreden gevoel terug te kijken op mijn dag, dan kom ik rustiger binnen. De sokken kommen een bijzaak en ik vraag: ‘Goh, wie had de hoogste score bij die game?’. Dan word een andere steer neergezet en heb je gelijk veel meer aansluiting.”

## Is een coherente staat ook fysiek voelbaar voor anderen?

“Ja. Terwijl het brein een elektromagnetisch veld heeft van slechts enkele centimeters, kan het hart een meetbaar elektromagnetisch veld hebben van ongeveer een meter. Wanneer je een ruimte binnentrap waar net een ruzie is geweest of een schokkende mededeling is gedaan, voel je dat. De aanwezig zijn dan incoherent!”

## Beslissingen nemen vanuit je hart, maakt je leven ook leuker?

“Met zijn intuïtie faciliteert het hart je innerlijk weten. Je ervaart: ‘Dit vind ik belangrijk’, ‘Hier voel ik het meeste bij’. Met je hart durf je meer te vertwoorden en treed je eerder buiten de gewijde paden. Je hoofd is meer geschikt voor de uitvoering. Want je hoofd blijft bij beslissingen vaak hangen in het bedenken van obstakels en bezwaren. Sinds ik bezig ben met hartcoherentie heb ik al een paar grote beslissingen genomen. Zo heb ik mijn relatie beëindigd en heb ik onlangs mijn GZ-titel opgegeven omdat ik me niet meer kon vinden in de zakelijke en weinig menselijke

benadering die ik daarvoor moest hanteren. Binnen een half uur alle opties afvinken en een stroomvisie vaststellen bij iemand? Zo wil ik niet werken. Ik wil in gesprek over hoe iemand kan omgaan met zijn aanwezige kwetsbaarheden in relatie tot zijn drijfveren en nog niet bewuste potentieel.”

## Klopt het dat je steeds meer lesbische en biseksuele vrouwen in je praktijk hebt?

“Ja, niet eerder heb ik in mijn praktijk relatief zoveel vrouwen in therapie gehad die hadden gebroken met een huwelijk met hun mannelijke partner, tot vorig jaar. Toen kwamen in korte tijd een vijftal vrouwen in mijn praktijk die hun hart waren gaan volgen; ze waren verlied geworden op een vrouw. Dit ging niet altijd zonder slag of stoot. De houding van de omgeving stuit soms op onbegrip, kinderen vinden het soms lastig om deze verandering te accepteren, hoewel dit nagenoeg eigenlijk nooit echt lang duurde. Het bleek vooral ‘even wennen’. De aanleiding voor sessies bij mij was dan ook veelal niet deze keuze; deze keuze gaf ruimte en gelijk. Meer de verbinding weer voelen met zichzelf en dit ‘nieuwe’ deel van zichzelf en een leven wat past, past bij wie deze vrouwen in essentie ook bleken zijn. Wat ik begrijp is dat het maken van deze keuze voor deze vrouwen soms wel pijn te doen.”

## Speelde hartcoherentie een rol bij de coming out?

“Nee hoor, het is niet zo dat ik vrouwen in hartcoherentietraining zou hebben gehad die daarna uit de kast zijn gekomen. ‘Haha, dat zou wat zijn, doodherb om zo'n effect op iemand te kunnen hebben zonder dat diegene dat beoogt of verkijst. Dat gevoel kan alleen van binnenuit ontstaan. Maar ik zou me heel goed kunnen voorstellen dat wanneer de gevoelens daar zijn, maar de angst om het hart te slaan, iemand bevestigd en daarmee door de ‘mind’ geremd wordt. Ik zou

me kunnen voorstellen dat wanneer iemand weet hoe meer verbinding met het hart te maken, de uiteindelijke keuze en het nemen van de alle consequenties ervan, minder stressvol kan maken. Coherent zijn op alle vlakken om zodoende meer in flow te zijn met je beslissing, de gewogen en de verbinding met jezelf. Wanneer je je hart volgt, kun je beter voelen en ervaren wie je nu bent en niet wie je hoort te zijn. Je wordt minder afgelieft. Je buigt het om naar wat nu bij je past. Dit heeft effecten op de keuzes die je maakt. Dat kan betekenen een andere partner, een ander soort werk of functie of omscholing waarbij je iets gaat doen waarbij niet de rationale overweging leidend is; maar wat je daadwerkelijk wilt in jouw leven.”

Er zijn veel mensen die na de hartcoherentietraining van baan zijn veranderd, ‘alpha mannen’ die de yoganat zijn gaan opzoeken, werknemers die voor zichzelf zijn begonnen. Dat is iets waar je moed voor nodig hebt en de bezwaren niet als hoofdzaak moet zien. Mijn ervaring is dat hartcoherentie je kan helpen je dichter bij je ‘zelf’ te brengen.”

## Tot slot: op jouw theedoos zie ik een plaatje van de lesbische serie The L Word...

“Oud-collega's hebben een collage gemaakt van foto's die mijn belangstelling tyeerden van een tijd geleden. Bijvoorbeeld Marlies Dekker ingerie - ik draag niets anders. - neuro feedback (een biofeedbackmethode voor het brein) en de serie The L Word. Wat een prachtige serie word ik dat! Ik was als kind al fan van Jennifer Beals uit de film Flashdance die in de serie die Bette Porter speelt. In de serie The L Word werd ik helemaal meegenomen door de steer, de vriendschap en de cultuur zoals deze werd neergezet. Ik heb zelf root getwijfeld aan mijn seksuele voorkeur maar was bijna ‘om’ door deze serie. ‘haha!’”

**De training kan inmiddels binnen een groep in de praktijk of op kantoor met de afdeling van een organisatie gevolgd worden. psycholoog/therapeut/linkeid.com/nr/samenleving**