

DIALOOG OVER DE SYNERGIE TUSSEN APPRECIATIVE INQUIRY EN HEARTMATH

DOOR MARCEL VAN MARREWIJK



*Marcel van
Marrewijk in
gesprek met
Renzia de
Koning*

Appreciative Inquiry vormt de basis van *strength based change* en is ondermeer gebaseerd op het principe van positiviteit. HeartMath Institute heeft op basis van recente medische inzichten oefeningen ontwikkeld die een positief effect hebben op prestaties, gezondheid en een gevoel van welbevinden. Marcel van Marrewijk, aanhanger van AI, is erg benieuwd naar de synergie tussen beide benaderingen en spreekt af met Renzia de Koning, oprichter van Qumo Trainingen en gecenceerd HeartMath trainer. Zij ontmoeten elkaar bij Seats2Meet en wisselen hun ervaringen uit.



MIk begrijp dat je wel de klepel hebt horen luiden, maar nog niet het fijne weet van Appreciative Inquiry, of waarderend onderzoeken? Ik hou het kort. AI is ontwikkeld door twee Amerikaanse wetenschappers, David Cooperrider en Ron Fry. Zij hebben ervaren dat de kracht van “wat is” verbonden kan worden met de verbeelding hoe de toekomst zich kan onvouwen. Het realiseren van een gedroomde ambitie is immers krachtiger en biedt meer (innovatieve) potentie dan het oplossen van een probleem. Niet problemen zijn het startpunt van een verbetering, maar de bestaande mogelijkheden. Door met waardering naar de realiteit van vandaag te kijken herken je de kracht, het fundament waarop verbetering gestoeld kan worden. Het proces van “slecht naar minder slecht” verloopt echt anders dan van “goed naar beter”.

RDat herken ik! Wanneer ik groepen de opdracht geeft een mindmap te maken dan verschijnen veel defensieve thema's, terwijl als zij na wat oefeningen een krachtige heartmap maken, over hetzelfde uitgangspunt, dan verschijnen allerlei creatieve, out of the box oplossingen.

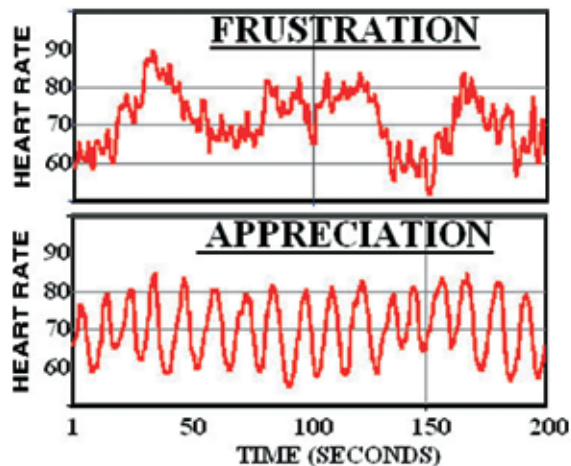
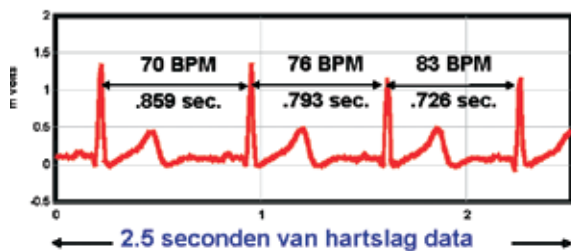
MPrecies, dat is nu juist de ervaring wanneer een team een AI traject doorloopt: in het proces van verkennen, vertellen, verbeelden, vernieuwen en verwezenlijken werken direct betrokken mensen samen, waardoor een betrokken en enthousiaste sfeer ontstaat. Mits aan de basisvoorwaarde van wederzijds vertrouwen is voldaan, ontstaat ruimte voor toewijding wanneer mensen merken dat hun inzet en inbreng wordt gewaardeerd.

RIk merk dat in het bedrijfsleven veranderingen nog veel te vaak worden opgelegd. People do not like to be changed. Verandering worden als bedreigend ervaren wanneer zij er geen invloed op mogen uitoefenen. Het geeft weerstand, cynisme en stress....

MIk las laatst enkele conclusies van Arnold Cornelis die hier goed op aansluiten: In het boek *De Vertraagde Tijd* schrijft hij “Hoe sneller de wereld verandert om ons heen... hoe meer we onze interne klok moeten vertragen, anders verliezen we ons zelfsturend vermogen en ontwikkelen we angst, boosheid en verdriet.” Hij benadrukt zelfsturing zelfs als de enige weg naar gezondheid, welzijn, intelligentie en geluk.

RVanuit het Heartmath Instituut leren wij hoe je zelfsturing concreet maakt. En dan doel ik niet op mandaten en verantwoordelijkheid die je al dan niet het regelvermogen geeft om de situatie naar je hand te zetten. Nee, wat je als individu, ieder individu, kunt leren om in iedere situatie toe te passen: te zorgen dat je zelf coherent bent.

MVertel nog eens, hoe zat het ook alweer?



ROK. Een kort college. Alles wat ik daarin vertel is wetenschappelijk gefundeerd, ook al sluit het niet of nauwelijks aan op wat men gemiddeld weet. Er gaat meer informatie van het hart naar de hersenen dan vice versa. Het hart communiceert met de rest van het lichaam on-



der andere via het ritme van haar hartslag, en met name de variabiliteit. De hartritme variatie (HRV) is een belangrijke indicator. Kijk maar eens naar dit plaatje waarvan de bovenste grafiek lijkt op de output van een seismograaf ten tijde van een aardbeving. Dergelijke onregelmatigheden zie je als iemand stress ervaart, of boosheid of frustratie. Terwijl je de fraaie sinusvormen in het onderste plaatje ziet, als je bijvoorbeeld waardering voelt voor iemand, of warmte, geneugtheid, vertrouwen en enthousiasme. Het is chaos versus balans. Onregelmatige actie versus harmonie. Impulsen vanuit het hart veroorzaken voortdurend aanpassingen in het autonome zenuwstelsel, de hersenen, het immuunsysteem, het hormoonstelsel en de ademhaling. Bovendien is het hart ook nog eens het sterkste magnetische veld in het lichaam wat ook buiten het lichaam meetbaar en soms zelfs ook voelbaar is. Het ritme van jouw hart bepaalt het magnetisch veld dat je uitstraalt, oftewel straal je coherentie uit of chaos.

Stel je schrikt. Je hart slaat over. Er is stress. In een fractie van een seconde worden de hormonen cortisol en adrenaline aangemaakt en maakt het lichaam zich op voor een van de drie ideaaltypische reacties: *fly, freeze, or fight*.

M Dat herken ik. Je kunt zelfs schrikken van een tuinslang en daarna realiseren dat je van een tuinslang niet *hoeft* te schrikken, maar ondertussen voel je wel je hart in je keel!

R Een hevige schrik kan je een adrenalinekick geven, maar een stressreactie krijg je ook wanneer je een e-mail ziet binnenkomen van die vervelende, steeds aan je hoofd zeurende collega... Zonder dat je het beseft maak je stresshormonen aan zoals cortisol. Je lijf heeft dit ook nodig, want zonder cortisol kom je 's ochtends niet eens uit bed. Het activeert, geeft je moed, maar het probleem ontstaat wanneer een lichaam chronisch teveel cortisol aanmaakt. Stel je eens voor dat iemand zich continu gefrustreerd, cynisch, boos, geïrriteerd of verveeld voelt. Een constante stroom van cortisol is het gevolg. Een lichaam kan zelfs verslaafd raken aan cortisol. Een overmatige aanwezigheid van cortisol ondermijnt echter de botdichtheid, breekt spiermassa af en zelfs hersencellen. Cortisol staat ook bekend als het verouderingshormoon. Eenmaal aangemaakt blijft cortisol zes uur in ons systeem voordat het weer is verdwenen. Het meest constructieve wat je als mens kan doen is ervoor zorgen dat er een positief hormoon wordt aangemaakt, bijv. DHEA, dat werkt juist bevorderend voor je gezondheid.

M Dat klinkt goed. David Cooperrider heb ik in een video horen spreken over hartpatiënten met een heel verschillend beeld van de uiteindelijke gevolgen van deze ziekten. Na onderzoek bleek dat sommige patiënten veel positiviteit wisten te genereren, terwijl anderen zich als slachtoffer voelden, bevangen door negativiteit. Ik hoef niet te vertellen welke groep patiënten een significant grotere kans op herstel had. Uit onderzoek van Fredricks-on bleek overigens een positiviteitsratio van 1:3. Tegenover iedere negatieve gedachte stonden drie positieve reflecties. Optimaal functionerende huwelijksrelaties hebben zelfs een ratio van 1:5.

R Het gaat inderdaad over het vermogen je te onttrekken aan negativiteit – over zelfsturing gesproken. Iets constructiefs te doen, wanneer je je incoherent voelt. Heartmath heeft een quickfix ontwikkeld om je zenuwstelsel in balans te brengen. Het is gebaseerd op de sterke wederkerigheid tussen de ademhaling en het hart. Je focust je aandacht op de hartstreek. Je kiest als intentie de neutraalstand, zoals dat door Heartmath wordt genoemd, en dit komt prachtig overeen met AI: het waarderen van wat er is. Acceptatie *dat* het er is en ervaar hoe dat voelt. Vervolgens kun je door regelmatig, dieper en rustiger in en uit te ademen de balans in het autonome zenuwstelsel herstellen. Dit kun je oefenen als je voor de kassa staat te wachten, op het toilet zit of wanneer je een moment hebt voor je zelf. Het stimuleren van de parasympathicus – het gedeelte van het zenuwstelsel dat ontspanning en herstel in het lichaam bewerkstelligt kan worden uitgebreid met het werken met positieve emoties ...

M Hè, daar sprak Cooperrider ook al over. Hij maakt onderscheid tussen *positive images, positive words* en *positive emotions!*

*Marcel van
Marrewijk in
gesprek met
Renzia de
Koning*

RDe verbindingen tussen AI en Heartmath zijn inderdaad legio. Je kunt namelijk emoties aanwenden, oproepen, verbeelden om de coherentie direct te beïnvloeden. Ieder doet er goed aan van zichzelf te weten waar je energie van krijgt, waar je blij van wordt etcetera. Hierin geef je betekenis aan energiebronnen zoals relaties, als iemand bijv. zijn waardering voor je uitsprekt, of verbinding met iemand die je graag mag, euforie, een mooie plek in de natuur, of een fantastische sportervaring. Uiteindelijk leer je die emoties wederom te ervaren. Zo maak je je los van negativiteit en creëer je bewust een shift: stress houdt op en slaat om naar iets positiefs. In dit proces komen de hormonen oxytocine en DHEA vrij en met name de laatste staat bekend als het verjongingshormoon.

MDus vanuit Heartmath komt zelfsturing overeen met het bewust kiezen van een nieuw – positief – perspectief op situaties, waarna je met wilskracht, focus en ademhaling je hartritme beïnvloedt en stuurt. Je kiest voor een ‘*appreciative eye*’. Door waardierend je situatie te beoordelen – en je talenten te respecteren die je gebracht hebben waar je nu bent – ervaar je de potentie waar je verder mee kunt komen. Of zoals Peter Drucker dit ooit heeft omschreven: *“De taak van de begeleider van veranderingsprocessen is om de krachten op één lijn te brengen, waardoor de zwaktes er niet meer toe doen!”*

REen coherent functionerend hart heeft een positieve invloed op vele fysiologische systemen, daar is gelukkig al veel onderzoek naar gedaan. Ook is er veel onderzoek verricht, waarvan de resultaten de kracht van positieve gevoelens ondersteunen. Hier moet je dit overzicht eens zien!

Bronnen

- Toename in levensduur (Danner et al., 2001)
- Verbeterde cognitieve prestatie (McCraty, 2001)
- Meer kalmte en welzijn (Friedman, 2000)
- Meer emotionele stabiliteit (McCraty, 2001)
- Verminderde hoge bloeddruk (McCraty, 2001)
- Toename in cognitieve flexibiliteit (Ashby et al., 1999)
- Verbeterd geheugen (Isen et al., 1978)
- Toename in creativiteit en innovatieve probleemoplossing (Isaen et al., 1987)
- Toename in arbeidsprestaties (Wright & Staw, 1994; Staw et al., 1994)

MOngelooflijk...

RNiet ongelooflijk! Alles is keurig gevalideerd en niet alleen door het Heartmath Instituut. Het is alleen jammer genoeg nog geen mainstream.

MNee, maar daar wordt aan gewerkt. Door elkaars netwerken over en weer te informeren kan een synergie op gang worden gebracht tussen personal coaching, organisatieontwikkeling en performance verbetering. Dat lijkt mij zeer aantrekkelijk voor heel veel organisaties.

RWat mij betreft ronden we af met de woorden van Williamson: *“... Met je kleiner voordoen dan je bent bewijs je de wereld geen dienst. Als we ons licht laten schijnen, geven we anderen onbewust toestemming hetzelfde te doen.”* Als mensen hun verantwoordelijkheid serieus nemen en hun hartcoherentie in de gaten houden en waar nodig ondersteunen, dan kunnen wij onze potentie naar buiten brengen, en tot ontwikkeling doen komen. Stel je eens voor wanneer alle docenten, alle verplegers, alle agenten, alle managers ... wanneer iedereen zijn kracht uitstraalt, niet als bedreiging, maar als belofte voor een betere toekomst en daardoor anderen uitnodigen hen te volgen.

MWat zou dat mooi zijn!
Wat let ons? Wij weten dat het toepassen van Appreciative Inquiry – juist door haar participatieve, sociaal constructionistische benadering – ieder veranderingsproject veel effectiever maakt, dan wanneer verandering wordt opgelegd. Als mensen in organisaties gaan denken en handelen vanuit kracht dan creëren zij verbinding en vertrouwen waardoor zij een meer wezenlijke bijdrage aan de maatschappij kunnen leveren. De introductie van AI is een sociale innovatie die de weerstand van verandering sterk verlaagd en die het ontwikkelingspotentieel van de betrokkenen in hoge mate vergroot. Al doende ontstaat een co-creatie van duurzame verandering. Wie doen er mee?