



# WAARDEREND ONDERZOEKEN VAN KRITIEK

## REFLECTIES OP DE METHODE HEARTMATH

DOOR ERNA KRAAK EN MARCEL VAN MARREWIJK

Het eerste AI Magazine bevatte een interview waarin de HeartMath methode werd beschreven. In het AI100 actieertraject wordt deze methode ingezet om de AI-grondhouding te oefenen en inzicht te krijgen in de impact van waardering op ons lichaam en de wijze waarop dit doorwerkt in de verbinding tussen mensen.

Het bevorderen van je hartcoherentie is een innovatieve methode. Vroeg of laat krijgen vernieuwers kritiek, veelal vanuit het establishment. Als je graag vanuit het hart wilt leven en ondernemen kan harde kritiek pijnlijk ervaren worden.

Het wordt echt vervelend wanneer onheuse bijdragen verschijnen in kranten, zoals Trouw. We weten allemaal wat er met Buckler is gebeurd toen Youp er grappen over maakte. Hoe kun je waardierend omgaan met kritiek en je verdedigen tegen het geschreven woord?

In het geval van HeartMath stond Jan Houtveen op als criticaster. Hij is onder andere psycholoog en als docent en onderzoeker verbonden aan de universiteit van Utrecht. Erna Kraak, HeartMath practitioner en docente AI-grondhouding en Marcel van Marrewijk, mede-initiatiefnemer van het AI100 programma geven weer hoe de HeartMath-gemeenschap zichzelf de maat nam en waardierend met omging met de kritiek van Houtveen.

### 'These'

Volgens Houtveen is hartcoherentietraining in wezen een Sjamanistische ontspanningsoefening: "Dat ontspannen goed voor je is, staat natuurlijk buiten kijf" zo vervolgt Houtveen in een artikel in Trouw, 30 augustus 2013: "Net als sporten, en gezond eten, genoeg slapen en goede sociale contacten. Het punt is dat

mensen op basis van pseudowetenschap worden verleid een duur apparaat aan te schaffen of in therapie te gaan. Medici en zorgverzekeraars zouden daar niet in mee moeten gaan. Het maakt de gezondheidszorg alleen maar duurder."

Dat onze taal veel uitdrukkingen kent over het hart - 'leven vanuit je hart', 'met je hand over je hart strijken', 'een hart onder de riem steken', 'uit het diepst van mijn hart' enzovoort - is louter poëzie. De taal drukt hiermee onze behoefte uit aan verbinding en relatie, aan authenticiteit. De behoefte om te zien en gezien te worden, niet afgerekend te worden op wat we presenteren maar om wie we zijn, daar hunkeren veel mensen naar. In de wetenschap van Houtveen worden dergelijke kwaliteiten van het hart niet bevestigd.

### 'Antithese'

Tijdens een professionaliseringsmiddag van 100 HeartMath practitioners leidde Irmi Klijntunte - zelf psychiater - de bijeenkomst. Erna bespeurde aanvankelijk een gevoel van onvrede bij zichzelf en in de groep ten aanzien van het artikel van Jan Houtveen. Wat wil je? Als professional ervaar je dagelijks dat je cliënten - mede door HeartMath oefeningen - stappen vooruit maken. En nu roept een wetenschapper dat de werking onbewezen is?

HeartMath Institute is opgericht in 1991 en nog immer gevestigd

in Californië. Op basis van eigen wetenschappelijk onderzoek is de hartcoherentietraining ontwikkeld. In het Trouw-artikel wordt één van de boegbeelden van het instituut - Doc Childre - genoemd en afgeserveerd als ondernemer en voormalig eigenaar van een muziekstudio. Dat zijn kompaan Rolin McCraty en anderen vele vooraanstaande wetenschappelijke publicaties op hun naam hebben staan en dat inmiddels een wereldwijd netwerk van wetenschappers hierop voortbouwen blijft onvermeld.

Ongewaardeerd en verontwaardigd. Als je niet oppast ontstaan twee schuttersputjes en ben je net zo schuldig als de andere partij. Elkaar om de oren slaan met feiten en meningen is wellicht niet de manier om 'de waarheid' boven tafel te krijgen en verbinding tot stand te brengen.

## Synthese

Wederom brachten de HeartMath technieken uitkomst: Irmi Klijntunte stelde de groep voor een *quick coherence* uit te voeren: eerst zelf coherent worden en niet meegaan in de irritatie. Door ademhalingsoefeningen te combineren met het oproepen van een positief gevoel kun je het fysiologische systeem tot rust brengen, het hartritme wordt coherent en in het bloed worden hormonen afgegeven die een boost geven aan immuunsysteem en welbevinden, en het brein werkt optimaal, je gaat van tunnelvisie naar overzicht, je herpakt je regie, je doorbreekt de stress en stopt de confrontaties over en weer: je kiest bewust voor meer constructieve reactie. Eerst oordeel uitstellen en verdiepen!

Wat kunnen we waarderen aan het artikel van Houtveen? Waar hebben Houtveen en de journalist van Trouw een punt? Wat is er goed aan de artikelen? De groep herkent op diverse thema's bijval, met name de technische, objectief meetbare facetten van hartcoherentie worden door de wetenschapper niet ontken. De practitioners ervaren opnieuw het belang van zorgvuldig communiceren en het hanteren van een adequate duiding van begrippen, bijvoorbeeld het verschil tussen correlatie en causaliteit en hypothese en feit. Ook in eigen publicaties is het zaak feiten en meningen adequaat te verwoorden. Het is te simpel en daardoor onjuist te claimen dat "langdurige incoherentie leidt tot gezondheidsproblemen". Het is beter geformuleerd wanneer wordt gesteld dat 'langdurige stress leidt tot gezondheidsproblemen. Hartcoherentie technieken kunnen bijdragen aan het beter omgaan met stress. Dat kan de gezondheid ten goede komen.' Dat klinkt minder sexy, maar het is wel correct.

Het tweede belangrijke punt dat de groep inbrengt is de doel/middel discussie. Dit leidde tot een hernieuwde formulering van Sinek's Golden Circle

- **Why:** mensen leren veerkrachtiger, socialer, gelukkiger, gezonder te zijn en het beste in zichzelf en anderen naar boven te halen.
- **How (Middel):** biofeedback op het hartritme
- **What (Methode):** mensen leren hun stressreacties te doorbreken door bewust een toestand van coherentie op te roepen. Daardoor krijg je meer grip op je fysiologie en creëer je de mogelijkheid negatieve patronen te vervangen door positieve.



## Nieuwe Antithese

Toen de rust in de groep was weergekeerd, richtte de groep zich op de artikelen, om te constateren dat het onderzoek van de wetenschappers op velerlei punten rammelde: de wetenschappers waren ongetraind in het toepassen van de HeartMath methode op een onderzoeksgroep en bovendien hadden zij daarbij een essentieel aspect van de methodiek weggelaten: het oproepen van een positief gevoel. Zij hadden bovendien hun studenten gevraagd ademhalingsoefeningen te doen in een situatie van relatieve rust. Natuurlijk is er dan weinig of geen verandering van sympatische activiteit, het doen van de HeartMath oefening op het moment van een stressreactie (of verbindingsmoment) levert dit wel op. Dan is er wel sympathische activiteit (en mogelijk negatieve stress), en die kun je wel degelijk verminderen door slow breathing.

Wat Houtveen ook miste was dat het Heartmath Instituut al in 1991 vaststelde dat het bewust oproepen van een positieve emotie je fysiologie gunstig beïnvloedt. In 2001 ontstond Positive Psychology waarbij de invloed van positieve gevoelens centraal staat. Zijn kritiek op het 'leentjebuur spelen' blijkt op drijfzand gebaseerd.

## Nieuwe These

Overigens, de in de AI-wereld bekende wetenschapper Barbara Frederickson brengt de verschillende inzichten bijeen in haar broaden-and-build theorie. Deze theorie stelt dat positieve emoties de aandacht verbreden naar nieuwe gedachten, activiteiten en relaties. Door het zogenaamde 'broaden-effect' maken we onder andere creatieve verbindingen, zien we onze verbondenheid met anderen, en zien we onze problemen met een heldere blik onder ogen. Best handig wanneer je nieuwe vaardigheden wil ontwikkelen of de kwaliteit van je relaties wil vergroten. Bovendien leidt dit weer tot toegenomen gezondheid en geluk. Als we er een gewoonte van maken om die geluksgemoedstoestanden op te zoeken, veranderen en groeien we, worden we betere versies van onszelf, en ontwikkelen we die instrumenten die we nodig hebben om het beste uit ons leven te halen. Dit is het 'build-effect'. Deze voordelen ontstaan zo concludeerde Frederickson, wanneer er tenminste driemaal zoveel positieve emoties als negatieve emoties zijn.

Dergelijke conclusies - en veel andere studies - rechtvaardigen de these dat het primaat van het brein plaatsmaakt voor een voortdurende interactie tussen het hart en het brein.

## Nieuwe Synthese

Het waarderend onderzoeken van kritiek verdiept de discussie, het levert een beter inzicht op in de standpunten van de criticaster. Hijzelf, zijn bijval en positieve observaties worden

waarachtig gewaardeerd, van zijn expertise wordt geleerd en een positief onderzoekende houding creëert een heldere blik waardoor gemakkelijker inzicht wordt verkregen waar het onderzoek beter had gekund en conclusies juist geformuleerd hadden kunnen worden. Het waarderend onderzoeken heeft onderling zeer verbindend gewerkt en wederom tot het besef geleid hoe belangrijk het is zelf nauwkeurig en coherent te zijn in communicatie.

**MARCEL VAN MARREWIK** studeerde Economie aan de Erasmus Universiteit. Hij is auteur van de Cubrix, leidde Great Place to Work Institute Nederland en deed onder meer internationaal onderzoek naar Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen voor de Europese Commissie. Als oprichter en directeur van Research to Improve BV, focust Marcel op modern, context gerelateerd onderzoek ten dienste van de leer- en verbeterprocessen van mens en organisatie. Hij is partner en 'chief science' van Eforis en mede-eigenaar van NieuwLeren. Marcel is participant en meemaker van de social enterprise AI100.org.



**Erna Kraak** studeerde Fysiotherapie en (prop.) Psychologie aan RU Leiden. Zij is therapeut, coach en yogadocent. Vanuit haar kern, verbonden met de elementen, haar kennis, ervaring en mogelijkheden, helpt zij mensen om tot rust en in balans te komen. Zo kunnen zij herstellen en leren zij om vanuit hun hart zich weer te verbinden met zich zelf om vandaar uit verder te leven. In de AI100 actieleergang reikt Erna inzicht en oefeningen aan op het gebied van hartcoherentie in relatie tot de AI grondhouding.