

Het Hart in de Hoofdrol

Denken is wat ik ervaar als ik mijn hoofd gebruik; gevoel neem ik waar in mijn lichaam. Gedachten kunnen mij aanzetten om in actie te komen, en ook gevoelens kunnen me een impuls geven om mij op een bepaalde manier te gedragen. Zowel het denken als het voelen sturen mij dus in mijn doen en in mijn laten.

Je zou kunnen zeggen dat we allemaal twee kapiteins hebben op ons schip: kapitein denken en kapitein voelen, hoofd en lichaam.

En twee kapiteins op een schip, dat kan mis gaan.

Net als de relatie tussen mijn gedachten en mijn gevoelens. Die is ook bepaald niet ongecompliceerd. Als het mee zit brengen ze het tot een gewapende vrede. Maar van samenwerking tussen die twee is dan nauwelijks sprake.

Ik voel me vaak innerlijk verscheurd tussen wat ik denk en wat ik voel. Als mijn gedachten en gevoelens niet met elkaar in balans zijn, als mijn verstand me bedriegt, als ik me door mijn gevoel laat misleiden denk ik dat iets of iemand anders verantwoordelijk is voor mijn miserabele gemoedstoestand.

Op zo'n moment moet mijn gevoel het zonder mijn gedachten stellen, wordt het redeloos en neemt het oeverloos de overhand om vervolgens met me op de loop te gaan.

Mijn gevoelens nemen dan de leiding en zorgen voor giftige en splijtende gedachten. Soms met onacceptabel gedrag tot gevolg. Bot en naar kan ik reageren als ik onder tijdsdruk sta. En degene die dan in de buurt is moet dat dan ontgelden. Alsof ik een schuldige zoek voor mijn zelf veroorzaakte ellende.

Ik ben, op zo'n moment, de slechtste versie van mezelf...

Hoe is het toch mogelijk dat die door mij veroordeelde schuldige tegelijkertijd vaak degene is om wie ik het meeste geef.... Voor wie ik, zoveel meer liefde voel dan ik ooit voor iemand gevoeld heb... Hoe is het mogelijk dat ik me soms zo verscheurd voel tussen denken en voelen, terwijl gevoelens en gedachten toch bedoeld zijn om samen te werken en elkaar juist te ondersteunen. Als twee kanten van dezelfde medaille die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Op zoek naar een mediator tussen die twee leerde ik hoe denken en voelen elkaar beïnvloeden.

Als je een gedachte hebt, betekent dat dat er in de hersenen een bepaald netwerk van zenuwcellen geactiveerd wordt.

Om je een indruk te geven van de complexiteit van wat er zich in je hoofd afspeelt: iemand heeft ooit uitgerekend, dat er in de hersenen meer verbindingen zijn tussen zenuwcellen, dan dat er zandkorrels zijn op alle stranden van de hele aarde.

Als er in die astronomisch ingewikkelde kluwen van verbindingen een netwerk van zenuwcellen geactiveerd wordt door een gedachte, reageren de hersenen daarop door allerlei chemische stoffen te gaan produceren.

Die chemische stoffen worden via het bloed naar het hele lichaam getransporteerd en zijn als het ware boodschappers die vanuit mijn hersenen naar alle cellen en organen gestuurd worden en daar hun boodschap afgeven. Zodra die boodschappers aankomen bij hun doel, treden er in mijn lichaam allerlei reacties op, zoals veranderingen in mijn spierspanning, mijn ademhaling, mijn bloeddruk, mijn zweetproductie. Al die lichamelijke verschijnselen neem ik waar als gevoelens.

Prettige gedachten vinden plaats in andere neurale netwerkjes in het brein dan stressvolle gedachten. Met verschillende soorten gedachten activeer ik dus verschillende gedeelten van mijn hersenen.

Een optimistische gedachte produceert heel andere chemische stoffen in de hersenen dan een sombere, of boze gedachte. Je zou kunnen zeggen dat de verschillende soorten gedachten als het ware verschillende kranen met chemicaliën kunnen openzetten in mijn lichaam; sommige van die chemicaliën zijn vitaliserend, andere juist vervuilend. Daardoor ontstaan er bij verschillende soorten gedachten, ook heel verschillende reacties in mijn lichaam. Met elke gedachte die ik heb, kan ik mijn lichaam dus opruimen of juist verontreinigen.

Die verschillende lichamelijke reacties die optreden als ik een bepaalde gedachte denk, vertellen me iets over de emotionele lading die die gedachte voor mij heeft.

Het gevoel vertelt dus iets over de betekenis die een gedachte voor mij heeft. Het gevoel is als het ware de ondertiteling van mijn gedachten .

Gedachten leiden dus tot lichamelijke gewaarwordingen en die neem ik waar als gevoelens. Die gevoelens geven vervolgens weer aanleiding tot gedachten.

In het gunstige geval neem ik die reacties in mijn lichaam bewust waar en ben ik in staat om die vervolgens te interpreteren. Een sneller kloppend hart, spierspanning, druk op de borst en een oppervlakkige ademhaling kunnen tot de conclusie leiden: "Ik ben gespannen". Ik ben dan in staat een etiket op mijn gevoel te plakken en adequate maatregelen te nemen om de spanning te laten verminderen.

Het kan ook zijn dat ik de reacties in mijn lichaam niet bewust waarneem. Maar ook dan heeft het gevoel invloed op mijn denken. Een gestrest lichaam zet mijn brein aan tot gefrustreerde, opgefokte gedachten en zet mij in de vechtstand. En diegene die in de buurt is, is de klos..

Wat voor soort gedachten er in het brein ontstaan, en hoe ik me vervolgens gedraag, hangt dus sterk af van de toestand in mijn lichaam.

Op die manier is het mogelijk dat mijn gedachten en mijn gevoelens elkaar steeds versterken... Verliefdheid is een voorbeeld van een wederzijdse versterking van rooskleurig denken en eufoor voelen. Een paniekaanval of een driftbui zijn voorbeelden van een negatief domino-effect. Katastrofale gedachten en overweldigende gevoelens gaan dan met elkaar aan de haal en onbeheerste chaos is het gevolg.

Denken en voelen zijn dus bedoeld om elkaar bij te sturen en in balans te brengen; precies zoals tango-danspartners volledig op elkaar afgestemd, samen kunnen gaan in een prachtige, perfecte dans.

Wat maakt nu dat twee dansers, een man en een vrouw, afgescheiden van elkaar en verschillende persoonlijkheden, in de tango zo tot een twee-eenheid kunnen versmelten?

Het is de muziek die hun passen stuurt. De muziek verbindt hen met elkaar en leidt hen in hun gezamenlijk patroon in ruimte en tijd. De muziek geeft ze tegelijkertijd precies dezelfde informatie. En dié muzikale informatie maakt hun samenwerking mogelijk.

En zo is het ook in mijn lichaam.

Ik ben een complex samenstelsel van ontelbare elementen, die allemaal moeten samenwerken om mij in leven te houden.

Mijn lichaam wordt door ritme aangestuurd. Ik **ben** ritme. Dag en nacht, waken en slapen, opnemen en uitscheiden, inspanning/ontspanning, inademing/uitademing. En dit alles gebeurt op het ritme van mijn hart.

Mijn hart trekt elke minuut zo'n 60 tot 80 keer samen om zich vervolgens weer te ontspannen. Zo pompt mijn hart dag in dag uit, mijn leven lang, vijf tot zes liter helderrood bloed door de 100.000 km

bloedvaten die mijn lichaam heeft. Via het bloed voorziet mijn hart elke cel in mijn lichaam van zuurstof en voedingsstoffen, en tegelijkertijd worden er ook nog afvalstoffen verwijderd. Maar mijn hart is veel meer dan alleen een pomp. Mijn hart is de dirigent van alle processen in mijn lichaam. Het ritme van mijn hart klinkt door in iedere cel van het lichaam en verbindt zo de verschillende delen; Mijn hartritme is de muzikale taal waarmee mijn hart met mijn lichaam communiceert en het aanstuurt.

Maar die ritmes kunnen heel verschillend zijn, net zo als muziek. Mijn hartritme kan variëren van heel chaotisch en druk tot heel rustig en harmonieus. Het wordt namelijk beïnvloed door allerlei factoren en kan daardoor dan ook heel snel variëren. De belangrijkste factoren die het ritme van mijn hart beïnvloeden zijn, naast beweging, mijn ademhaling, mijn gedachten en mijn gevoelens.

Recent wetenschappelijk onderzoek bevestigt wat men al vele eeuwen weet: gevoelens en gedachten hebben een rechtstreekse invloed op het hartritme. Oude kennis hierover is terug te vinden in onze taal: m'n hart slaat op hol, daar slaat m'n hart van over of, in mijn geval: het hart op de tong hebben.

Het belang hiervan is groot, want alleen als het hartritme harmonieus is, kunnen denken en voelen optimaal met elkaar samenwerken. Het hart is de brug die de wereld van het denken met de wereld van het voelen verbindt, en deze brug is alleen begaanbaar als het hartritme harmonieus is.

Als ik een onregelmatig, chaotisch hartritme heb, is het net alsof er dissonante muziek in mijn lichaam afgespeeld wordt. Ik neem de wereld dan als het ware door een troebele, donkere bril waar. Als ik daarentegen een harmonieus hartritme heb, ontstaat er een aangename stemming in mijn lichaam, en dat beïnvloedt mijn waarneming positief: ik heb dan een scherpe, heldere bril op.

Je kunt de invloed die jouw hartritme op je heeft dus vergelijken met de invloed van muziek op een film.

De vraag is dan alleen, wat wil ik dat mijn hart voor muziek produceert? Als ik de dirigent ben die bepaalt welke muziek het orkest speelt.....wat kies ik dan? En als ik de filmregisseur ben van de film van mijn leven, welke muzikale achtergrond kan mijn verhaal dan het beste uit de verf laten komen?

Ik bepaal dus de muziek door mijn denken en mijn voelen; ik bespeel de snaren van mijn muziekinstrument, mijn hart, met mijn gedachten en mijn gevoelens. Maar ben ik in staat om zelf de leiding te nemen over mijn gevoelens en mijn gedachten en te kiezen welke muziek ik speel?

Of word ik geleid en beheerst door automatische gedachten en ongewenste gevoelens?

Op mijn zoektocht naar de antwoorden op deze vragen las ik dat de variatie in het hartritme sterk beïnvloedt wordt door de ademhaling. Als je inademt, gaat je hart namelijk iets sneller slaan en als je uitademt, dan vertraagt het. Als je hart heel gezond is, kan er wel een verschil zijn van meer dan twintig slagen per minuut tussen het snelste tempo en het langzaamste tempo.

Er hoort dus een harmonieuze versnelling en vertraging van het hartritme te zijn die samenhangt met de ademhaling en er moet een flink verschil zijn tussen het snelste en het langzaamste tempo.

We noemen dit een coherent ritme. Hoe harmonieuzer stijging en daling van het hartritme elkaar afwisselen, hoe hoger de coherentie. Coherentie is het sleutelwoord in mijn verhaal, en duidt op harmonie.

Wanneer ik last heb van stress, negatieve gedachten en nare gevoelens wordt de harmonieuze samenhang tussen mijn hartritme en mijn ademhaling verbroken: er ontstaat chaos.

Maar als mijn hartritme coherent is, begint de eeuwige dialoog in mijn hoofd te verstillen en kalmeert mijn lichaam. Er ontstaat balans.

En zo heb ik de bemiddelaar tussen mijn gedachten en gevoelens gevonden. Het enige wat ik hoef te doen is me bewust te blijven van mijn ademhaling. Daardoor blijf ik in contact met de gevoelens van liefde voor de mensen om mij heen. Misschien representeren die gevoelens ook wel mijn normale staat van zijn.

Ik kan meer dan ik ooit dacht, wanneer ik de kracht van mijn hart gebruik om mezelf in balans te brengen.

Ik kan zelf de film van mijn leven regisseren. Ik kan de dirigent zijn het theater van mijn lichaam, ik kan mijn hart laten zingen en swingen!

En als dat allemaal lukt dan...

ben ik de beste versie van mijzelf!