

Wie onverhoopt een [wilde beer](#) tegen het lijf loopt, zal zich gelukkig prijzen dat de mens in staat is tot het hebben van stress. Want bij stress staat ons vlucht- of vechtsysteem aan. Dat er op dat moment stoffen als [cortisol](#) en [adrenaline](#) vrijkomen in het lichaam, doet er dan even niet toe.

Maar die stoffen komen ook vrij in alledaagser en minder levensbedreigende situaties. Als we een vervelende e-mail lezen al, bijvoorbeeld. En bij wie ze te vaak en langer dan nodig worden aangemaakt, gaat vroeg of laat het lampje uit. Diagnose: [burnout](#).

Veerkracht

Maar zo ver hoeft het volgens economisch psycholoog [Barbara Schure](#) helemaal niet te komen. Zolang je luistert naar je hart, stelt zij, blijft dat lampje branden. Hartwijsheid, noemt ze dat. Dat draait om het vinden van balans: hartcoherentie.

Je mag best eens in de stress springen, legt zij uit, als je maar de veerkracht hebt om snel weer tot rust te komen. Dat kun je leren, zoals je ook je lichamelijke conditie kunt opbouwen. Een kwestie van trainen, dus. En voor die training kun je terecht bij [Mind Today](#), het psychologisch adviesbureau dat zij eind vorig jaar is begonnen.

Wetenschap

Over twee jaar kent iedereen hartcoherentie, denkt Schure. “Net zoals dat bij [mindfulness](#) is gegaan”. Maar door dat te zeggen drukt zij deze methode wel meteen in de softe hoek, zo lijkt het, in de wereld van meditatie en yoga en andere al dan niet vermeende zweverigheid.

Niets is echter minder waar, vindt zij zelf. Er zit volgens haar juist klinische wetenschap achter hartcoherentie. “Je kunt menselijke energie concreet meetbaar maken, onderzoeken of en wanneer die stoffen vrijkomen. Dat kan met behulp van elektroden op het hoofd, zoals ook in [Human Energy Management](#) gebeurt, of aan de hand van een bloedtest”.

Ademhalingsoefeningen

Goed, niet te soft. Maar hoe leert een mens zijn hart in balans te brengen en te houden? Schure begeleidt de vragensteller naar haar woon- annex werkkamer en sluit hem aan op een computer met software die [hartritmevariabiliteit](#) (HRV) meet. Op het scherm verschijnt een lijn die het hartritme weergeeft. Hoe regelmatig die lijn, hoe meer coherentie. “Wie een regelmatige HRV heeft, kan zijn hersenen zo volledig mogelijk gebruiken”.

De meetapparatuur doet denken aan een [leugendetector](#). Op het moment dat de deelnemer zich ongemakkelijk voelt, schiet de meter in het rood: een verlaagde hartritmebalans, chaos in de hersenen. Groen staat juist voor ontspannenheid en regelmaat. De kunst is om te leren door middel van ademhalingsoefeningen de rust terug te brengen. Schure: “Het computerscherm maakt zichtbaar hoe je lichaam reageert. Door te oefenen leer je zonder het scherm je hartcoherentie te ‘zien’”.

Kelderkast

Maar die ademhalingsoefeningen, die refereren toch duidelijk aan meditatie en yoga? En ja, er is ook zeker wel een verband met dergelijke ontspanningsmethoden, erkent Schure. “Je kunt energie opladen door coherent te zijn, door je hart tegen je hoofd te kunnen laten zeggen, ‘Stop maar met stoffen aanmaken’. Waar het om gaat is dat je leert om emoties - gedachten die je hebt - te scheiden van je gedrag”.

Hartcoherentie is echter meer dan een ontspanningsoefening, benadrukt zij. “Behalve ademhaling, spelen ook andere aspecten een rol, zoals beweging en voeding. Medicijnen om de kelderkast van het lichaam bij te vullen met cortisol moeten overbodig worden. Dat die kast soms leeg raakt, komt doordat stress is veranderd. We bevechten misschien geen beren meer, maar staan wel constant onder een dergelijke druk”.