

DOC CHILDRE & DEBORAH ROZMAN

La soluzione HeartMath®  
per

trasformare

lo stress



Edizioni



AMRITA

---

## Se cambia il cuore, cambia tutto

Più di trent'anni fa, un giovane si venne a trovare a un bivio. Era cresciuto sentendosi dire che il cuore era il luogo della saggezza e della realizzazione di sé, e ora doveva decidere se questo era vero o no. Vedeva che la gente aveva sempre più difficoltà ad adattarsi a una società in rapida trasformazione e, spinto da una profonda sollecitudine verso il prossimo, desiderava trovare un sistema semplice per offrire alle persone la possibilità di migliorare la propria vita.

È così che Doc Childre, uno degli autori di questo libro, diede inizio alle proprie ricerche sullo stress e le prestazioni dell'organismo umano, dalle quali sarebbero scaturite decine di articoli e libri scientifici sul ruolo del cuore nella fisiologia e nel benessere degli uomini. Partì dallo studio di diversi sistemi filosofici, religiosi e psicologici, giungendo a individuare un comune denominatore tra le svariate tradizioni e credenze: l'idea che il "cuore" fosse il centro dell'intuizione e del contatto con gli altri. Così decise di scoprire che cosa fosse realmente questo "cuore" e di indagarne il potenziale ruolo chiave nella trasformazione dello stress.

### **Il cuore nel metodo HeartMath**

Normalmente la gente usa la parola "cuore" in due sensi. C'è il cuore fisico, con le sue contrazioni ritmiche che pompano il sangue in tutto il corpo. Poi c'è il cuore metaforico, quello al quale ci riferiamo quando diciamo, per esempio: «Ascolta il tuo cuore» o «Mi sta a cuore» o ancora: «Sono parole che vengono dal

cuore». Il questi casi, il cuore simboleggia il centro, il nucleo della persona, come nell'espressione "andare al cuore del problema".

Doc decise di orientare le proprie ricerche sull'associazione tra cuore fisico e cuore metaforico. Riunì, come in una sorta di "laboratorio" umano, ingegneri, psicologi, ricercatori medici, educatori e uomini d'affari, li invitò a sperimentare semplici tecniche di ascolto del cuore, quindi misurò e analizzò i dati ottenuti. Nel 1991, una volta in possesso di risultati replicabili, Doc fondò l'Istituto HeartMath per approfondire le ricerche sul cuore e sul suo ruolo nell'organismo umano, con l'obiettivo di mettere a punto un sistema semplice, diretto e progressivo su passi successivi fatto di strumenti scientificamente validati, mediante i quali chiunque fosse posto in condizione di cogliere in modo affidabile i messaggi dell'"intelligenza" del cuore. HeartMath significa, letteralmente, "matematica del cuore": e infatti si tratta proprio di equazioni, per l'esattezza di equazioni psicologiche del tipo: «Agisci in questo modo e otterrai questo risultato». Come  $1 + 1 = 2$ .

Mentre Doc conduceva le sue prime ricerche, Deborah Rozman si dedicava allo studio della teoria sulle variazioni di atteggiamento, dapprima all'Università di Chicago, poi presso quella della California a Santa Cruz, sviluppando un metodo in base al quale i suoi pazienti, posti di fronte a un problema, dovevano prima ascoltare quel che suggeriva loro la mente e poi prestare ascolto al cuore. La constatazione delle enormi differenze tra le due sfere sfociò nel suo tentativo di sviluppare una nuova psicologia mirata a comprendere la saggezza del cuore. Intorno alla metà degli anni Ottanta, Deborah entrò in contatto con le teorie di Doc sull'intelligenza del cuore, comprendendo che si trattava del passo successivo delle sue ricerche. Colpita dalle sue profonde analisi sul cuore e la natura umana, cominciò a lavorare fianco a fianco con Doc nelle ricerche sulle dinamiche cuore-cervello e sulle emozioni.

Negli oltre quindici anni trascorsi dalla fondazione del laboratorio di ricerca dell'Istituto HeartMath, sono state fatte numerose scoperte entusiasmanti relativamente al cuore, da parte sia del nostro laboratorio sia di altri istituti. In questo libro ci concentreremo su alcune di esse.

## Emozioni e ritmi cardiaci

Quando avviammo il laboratorio, il nostro primo obiettivo di ricerca fu quello di verificare se era possibile scoprire una qualche correlazione tra il cuore fisico e gli stati emotivi delle persone. Quando pulsa, il cuore produce un'onda di pressione che noi percepiamo quando "misuriamo il polso". Da molto tempo la medicina cinese sa che il polso contiene informazioni circa la salute emozionale e fisica dell'organismo.

Una delle nostre prime attività fu lo studio dell'ECG o *elettrocardiogramma* (che misura le variazioni di potenziale elettrico che hanno luogo durante il battito cardiaco) in concomitanza con diversi stati emotivi dei soggetti sottoposti all'esame. I cardiologi, per esempio, avevano riferito di peculiarità negli ECG di persone con una storia di stress emotivo (Huang, Ebey e Wolf 1989). Così, sottoponemmo una serie di persone all'esame elettrocardiografico, analizzandone i risultati mentre costoro esperivano emozioni diverse, e scoprimmo che stati emotivi fortemente negativi facevano effettivamente variare la forma del tracciato elettrocardiografico. Ci mettemmo alla ricerca di schemi elettrocardiografici in grado di evidenziare la gamma degli stati emotivi e rivelare variazioni più sottili nelle emozioni positive e negative. Dopo aver sperimentato numerosi metodi di analisi degli ECG, scoprimmo che lo schema del ritmo cardiaco rifletteva lo stato emotivo della persona meglio di qualsiasi altra misura a livello cardiaco, cutaneo o cerebrale presa in considerazione fino a quel momento.

Avevamo anche esaminato il *ritmo cardiaco* (ossia il numero di volte in cui il cuore pulsa in un minuto), ma esso non rifletteva in modo accurato lo stato emotivo. Il ritmo cardiaco, tuttavia, cambia a ogni battito; fu analizzando queste variazioni minute (denominate "variabilità della frequenza cardiaca" o "analisi del ritmo cardiaco") che facemmo una grande scoperta: lo schema delle variazioni tra battito e battito riflette i cambiamenti di stato emotivo. Avevamo così portato alla luce un legame cruciale fra stati emotivi e ritmo del cuore. I risultati di questa scoperta innovativa furono pubblicati nel 1995 sull'*American Journal of Cardiology* da McCraty e colleghi.

### Le emozioni determinano i ritmi cardiaci

I nostri studi scoprono che stati emotivi positivi ed elevati, come l'amore sincero, la sollecitudine, la compassione e l'apprezzamento, danno origine a uno schema del ritmo cardiaco armonico e ordinato, come quello illustrato nella figura 1.1. In fisica, questo schema armonioso è denominato "onda sinusoidale" o "coerente": e infatti le persone si sentono più in armonia e più coerenti quando i loro ritmi cardiaci corrispondono a questo schema. Al contrario, stati emotivi negativi o stressanti, come la rabbia, la frustrazione, la preoccupazione e l'ansia, danno origine a schemi del ritmo cardiaco irregolari e disarmonici, come quello illustrato nella figura 1.2 (McCraty *et al.* 1995; Tiller, McCraty e Atkinson 1996), che prende il nome di "onda incoerente" e assomiglia al grafico di un sismografo durante un terremoto. E infatti, quando le persone sono colte da forti emozioni negative, spesso manifestano incoerenza e si sentono come se avessero dentro un terremoto. L'incoerenza è la manifestazione di sentimenti e sensazioni disturbati.

### Gli schemi dei ritmi cardiaci si possono cambiare

La maggior parte delle persone crede che le emozioni siano qualcosa che "capita" loro, mentre dalle ricerche di HeartMath emerge come ciascuno di noi possa esercitare sul proprio benessere

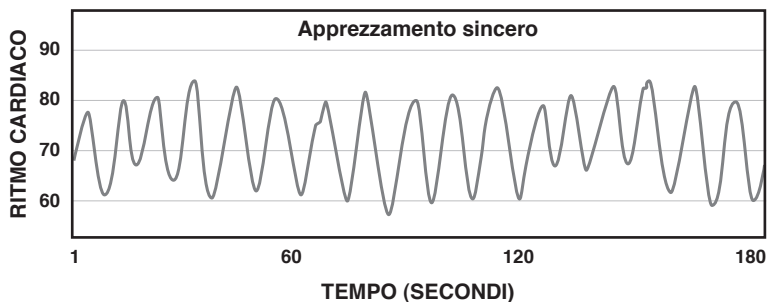


Figura 1.1. Variabilità della frequenza cardiaca o schema delle pulsazioni tipico del sentimento di apprezzamento o di altri sentimenti e sensazioni positivi. Questo andamento armonico e ordinato è denominato dagli scienziati "schema altamente ordinato" o "coerente", ed è un segno di buona salute ed equilibrio emotivo.

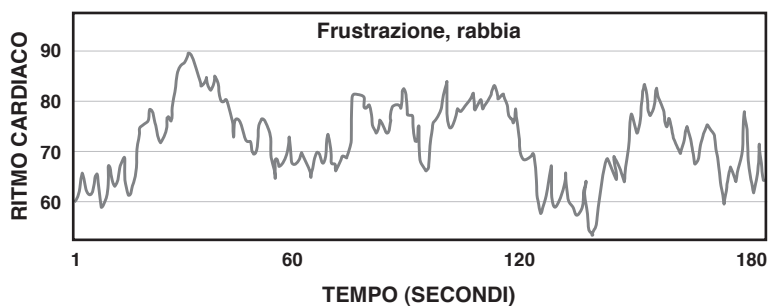


Figura 1.2. Schema del ritmo cardiaco irregolare e disarmonico tipico di sentimenti stressanti come la rabbia, la frustrazione, la preoccupazione e l'ansia. È denominato "schema incoerente".

re emozionale un potere molto più grande di quanto comunemente si creda. Il problema è che di solito non si sa come accedere a tale potere: occorre allora impararlo (McCraty e Childre 2002).

Tutti parlano di emozioni positive e negative, ma sono pochi gli scienziati che hanno studiato l'impatto sull'organismo dei diversi stati emotivi. Fino ad alcuni anni fa, non c'era più di una manciata di studi sulle emozioni positive, poiché la gran parte delle ricerche tendeva a concentrarsi sui comportamenti patologici o sugli effetti sull'organismo delle emozioni disturbanti come l'ostilità, la depressione, l'ansia e lo stress.

Al laboratorio HeartMath abbiamo aperto una finestra sul cuore, sia su quello fisico sia su quello metaforico cui si riferiscono i poeti, i filosofi, le religioni e gli oratori motivazionali. Quando si agisce sulla base di detti come "mettici il cuore", si determinano variazioni nello schema del ritmo cardiaco e nella fisiologia generale dell'organismo. I ritmi cardiaci, il sistema nervoso, il sistema immunitario e quello ormonale reagiscono in modi diversi. I ritmi cardiaci coerenti e le emozioni positive potenziano la risposta immunitaria, migliorano l'equilibrio dei sistemi ormonale e nervoso e alleviano il dolore (Rein, Atkinson e McCraty 1995; McCraty *et al.* 1996; McCraty, Barrios-Choplin *et al.* 1998; McCraty e Atkinson 2003; McCraty e Childre 2004). Capire come applicare questa scoperta è un passo essenziale per acquisire il potere di trasformare lo stress.

Le emozioni positive possono trasformarvi il cervello,  
il corpo e la vita

Le nostre ricerche non si sono fermate qui. Abbiamo anche scoperto, infatti, che le emozioni positive e la coerenza del ritmo cardiaco facilitano la funzione cerebrale *corticale* o di *livello superiore*, mentre le emozioni stressanti e i ritmi cardiaci disturbati inibiscono la capacità di organizzare coerentemente i pensieri o di ragionare con lucidità (McCraty e Atkinson 2003). Questo aiuta a spiegare perché, quando si sentono stressate, le persone commettono più errori e dicono o fanno cose di cui poi si pentono.

Il nostro laboratorio ha anche scoperto che il campo elettromagnetico generato dal cuore varia al variare dello schema del ritmo cardiaco. Tale campo si estende al di fuori del corpo e può essere misurato anche ad alcuni metri di distanza (McCraty 2004). Quando si provano emozioni si emettono onde (diverse a seconda del tipo di emozione) che influiscono sulle persone che ci circondano.

Quando parliamo della combinazione tra cuore fisico ed emozioni usiamo l'espressione *cuore energetico*, volendo con ciò significare che il campo elettromagnetico del cuore opera come veicolo dello schema e dell'energia delle emozioni che si provano. Raccomandiamo ai bambini di "essere sinceri dal profondo del cuore", di "cantare dal cuore" e di "metterci il cuore" perché sappiamo che l'energia positiva che promana dal cuore è di grande aiuto. Quando si prova una compassione genuina o si desidera sinceramente di perdonare, si avverte anzitutto la voce del cuore e solo in un secondo momento la mente (il cervello) si appropria di quella sensazione e la diffonde in tutto il corpo. Quel "luogo" ricolmo di energia "del cuore" è dove il cuore fisico e quello emotivo si fondono per fornirci maggiore determinazione e *forza del cuore*.

Le tecniche HeartMath trasformano lo stress perché spiegano come avvalersi della forza del cuore per modificare lo schema del ritmo cardiaco e le emozioni nel momento stesso in cui insorge il problema. È vero che alcuni hanno una forte propensione all'ottimismo o al pessimismo per effetto di fattori genetici o ambientali o per l'attività di neurotrasmettitori o ormoni, ma nondimeno abbiamo scoperto che chiunque può imparare a cambiare la propria

fisiologia e le emozioni grazie alla forza del cuore.

Se disponeste di un apparecchio per la rilevazione del ritmo cardiaco con un sensore delle pulsazioni, potreste osservare in tempo reale il vostro schema del ritmo cardiaco variare mentre trasformate i vostri pensieri e le vostre emozioni utilizzando una tecnica HeartMath. Il software Freeze-Framer, di cui parleremo nel capitolo 10, è progettato per fornirvi questo feedback oggettivo. Le tecniche HeartMath che apprenderete in questo libro vi insegneranno ad ascoltare le sensazioni e i segnali che provengono dal cuore. Entrando in sintonia con le sensazioni del cuore, imparerete a comprenderne il significato. Esse vi inviano dei segnali, come una sorta di semaforo: stop, avanti, attenzione. Quando i vostri ritmi cardiaci sono armoniosi e coerenti, avvertite un senso di stabilità e sicurezza: è il cuore che vi segnala che tutto va bene e potete procedere. Quando invece vi sentite frustrati, ansiosi o stressati e i vostri ritmi cardiaci sono disordinati e incoerenti, ecco che il semaforo scatta sul rosso. Queste sensazioni stressanti indicano che è giunto il momento di prendersi una pausa e riflettere. Ed è anche il momento di servirsi di uno degli strumenti HeartMath per gestire le emozioni, cambiare i ritmi cardiaci e modificare le percezioni. Per trasformare lo stress bisogna imparare ad ascoltare i segnali che provengono dal cuore.

Se, quando vi sentite stressati, vi connettete con il cuore energetico e modificate il ritmo cardiaco portandolo a uno schema più ordinato e coerente, cambieranno anche i vostri sentimenti e le vostre percezioni. La coerenza del ritmo cardiaco aiuta ad attivare sensazioni di sicurezza e calma che migliorano anche la coerenza dei pensieri, poiché un ritmo cardiaco ordinato e coerente accresce la sincronizzazione fra i ritmi elettrici del cervello e quelli del cuore (McCraty e Atkinson 2003). Questa migliore sincronizzazione è necessaria per acquisire nuove prospettive. Generando un'emozione o un atteggiamento positivi che la incrementino, non si nega né si "nasconde sotto il tappeto" la corrente sotterranea di stress, ma grazie alla coerenza si può accedere a prospettive nuove e intelligenti. La coerenza espande la percezione della situazione stressante, fornendo così una visione intuitiva più lucida per prendere decisioni migliori. Non solo ci si sente meglio, ma si agisce anche meglio. Se cambia il cuore, cambia tutto.



**La forza del cuore al nostro servizio**

La chiave per trasformare lo stress sta nella capacità di governare le proprie emozioni e percezioni. È una capacità che risiede nel cuore. Potete imparare come far leva sui ritmi cardiaci per gestire le vostre emozioni e percezioni, anche quando sono particolarmente intense, e riportare il vostro intero organismo a uno stato di armonia. Non vi si chiede di gestire la situazione stressante, che potrebbe essere al di fuori del vostro controllo, ma di governare la vostra reazione a essa, acquisendone una diversa percezione grazie a nuove prospettive sul modo di affrontarla, persino nel momento stesso in cui ne siete coinvolti. A partire dal prossimo capitolo, vi illustreremo gli strumenti e le tecniche per farlo. E, in men che non si dica, comincerete a trasformare lo stress che vi angustia la vita.

---

## Il ritmo dell'emozione

È il ritmo che rende una musica armoniosa o caotica, un ballerino aggraziato o goffo, la vita “liscia” o irta di difficoltà. È possibile liberarsi di una grande quantità di stress affrontando direttamente i sentimenti soggiacenti, per poi regolare le emozioni e i ritmi cardiaci. Così facendo, imparerete a indurre un nuovo ritmo capace di dissolvere lo stress e di superare le resistenze o le situazioni difficili non appena si presentano.

Lo stress origina dalla *percezione* e dalle vostre reazioni ad essa. Se non aveste, per esempio, la percezione che non ce la farete a rispettare una scadenza che si approssima, essa non diventerebbe un fattore di stress e voi non vi sentireste frustrati. «Certo», potreste obiettare, «ma la scadenza resta, ed è un fatto che non ho abbastanza tempo». Quando vi rivolgete al cuore in cerca di un nuovo ritmo, però, spesso vi scoprite una nuova percezione o una soluzione che vi fanno sentire meno sopraffatti dalla situazione, e lo stress svanisce. Oppure, anche se la situazione non cambia, cambia la vostra reazione e la potete considerare con maggior serenità.


I fattori di stress possono provenire dall'interno (come la sensazione di essere sotto pressione, di non voler fare qualcosa, di essere sopraffatti e così via), oppure dall'esterno: avete fretta e il semaforo rosso sembra durare un'eternità, la vostra figlia adolescente vi tiene il muso, il collega vi mette i bastoni tra le ruote su un lavoro urgente, il vostro impiego si fa meno sicuro... e così via. Qualunque sia l'origine del vostro stress, vi sentirete sollevati quando farete ricorso alla forza del cuore per governare i sentimenti e le sensazioni soggiacenti allo stress e trovare un

nuovo ritmo. Vi sentirete più brillanti e più realizzati, con grandi vantaggi per le relazioni sociali, il lavoro, la soddisfazione e, naturalmente, la vostra salute. Da uno studio condotto su 5716 persone di mezz'età è emerso che i soggetti dotati delle migliori capacità di "autogoverno" (inclusa la gestione dello stress e degli atteggiamenti nocivi per la salute) avevano una probabilità superiore di oltre cinquanta volte di essere ancora in vita e senza patologie croniche dopo quindici anni, rispetto ai loro coetanei meno capaci di governare i propri comportamenti ed emozioni (Grossarth-Maticek e Eysenck 1995).

### **La forza del ritmo**

La forza del ritmo non sta nel pensiero, ma nei sentimenti e negli atteggiamenti. Quando imprimate una maggiore coerenza ai vostri ritmi cardiaci e al vostro stato emotivo, aprite la porta all'intelligenza intuitiva, soprattutto quando ne avete più bisogno. Le emozioni sono più rapide del pensiero e possono condizionare le percezioni e la mente. Applicando la forza del cuore per trasformare le vostre emozioni, potete cominciare a sperimentarne il funzionamento in voi stessi.

---

 Provate con questo esercizio. Appoggiate una mano sul cuore, al centro del petto, e richiamate un sentimento sincero di apprezzamento per qualcuno o qualcosa nella vostra vita (una persona, un luogo, un animale, per esempio). Scegliete qualcosa che sia facile da apprezzare, senza alle spalle una storia emozionale negativa che possa inquinare il vostro sentimento. Vivete questo senso di apprezzamento per 20-30 secondi. Osservate qualsiasi cambiamento intervenga nella vostra sfera emozionale o nelle vostre percezioni rispetto alla situazione precedente all'esercizio. I cambiamenti che percepite sono frutto dell'azione del cuore energetico.

---

Questo breve momento di apprezzamento sincero ha probabilmente indotto una variazione nei vostri ritmi cardiaci e conferito una maggiore sensibilità al vostro universo emotivo. E forse vi ha anche fornito qualche lucida percezione intuitiva.