



# Denken met het hart

Workshop Congres Geestelijke Gezondheidszorg  
17 september 2014

**Joris Dewispelaere, dr. Psychologie, psychotherapeut**  
**Odysee**  
**Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen**



# Workshop kernpunten

- \*opmaat
- \*grondhoudingen, positieve psychologie en 'mystieke' tradities
- \*het hart als centrum van bewustzijn: neurofysiologisch onderzoek
- \*kennisleer
- \*holistisch denken en therapie/diagnostiek



Joris Dewispelaere  
Odyssee  
Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen



# Een verhaal

\*uw beleven...

\*enkele reflecties...

Joris Dewispelaere  
Odysee  
Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Denken met het hart

- \*Het hart als centrum van bewustzijn
- \*Grondhoudingen, liefde en intuïtie
- \*Felt sense
- \*Positieve psychologie: over vreugde, interesse, liefde en hoop

Joris Dewispelaere  
Odysee

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Positieve psychologie

Broaden and built theory (Cohn, Frederickson, 2009)

\*Broaden hypothese: positieve emotie,  
verbrede perceptie, gedachten en  
handeling

-visuele aandacht

-cognitie en gedrag

-sociale cognitie

Joris Dewispelaere  
Odysee

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Broaden built theory

\*Bouwen van duurzame innerlijke bronnen:

- voldoening in werk en relaties
- fysieke gezondheid
- efficiënte probleemoplossing

Joris Dewispelaere  
Odysee  
Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Vinden van 't'

L L L

L

L

L

T

T

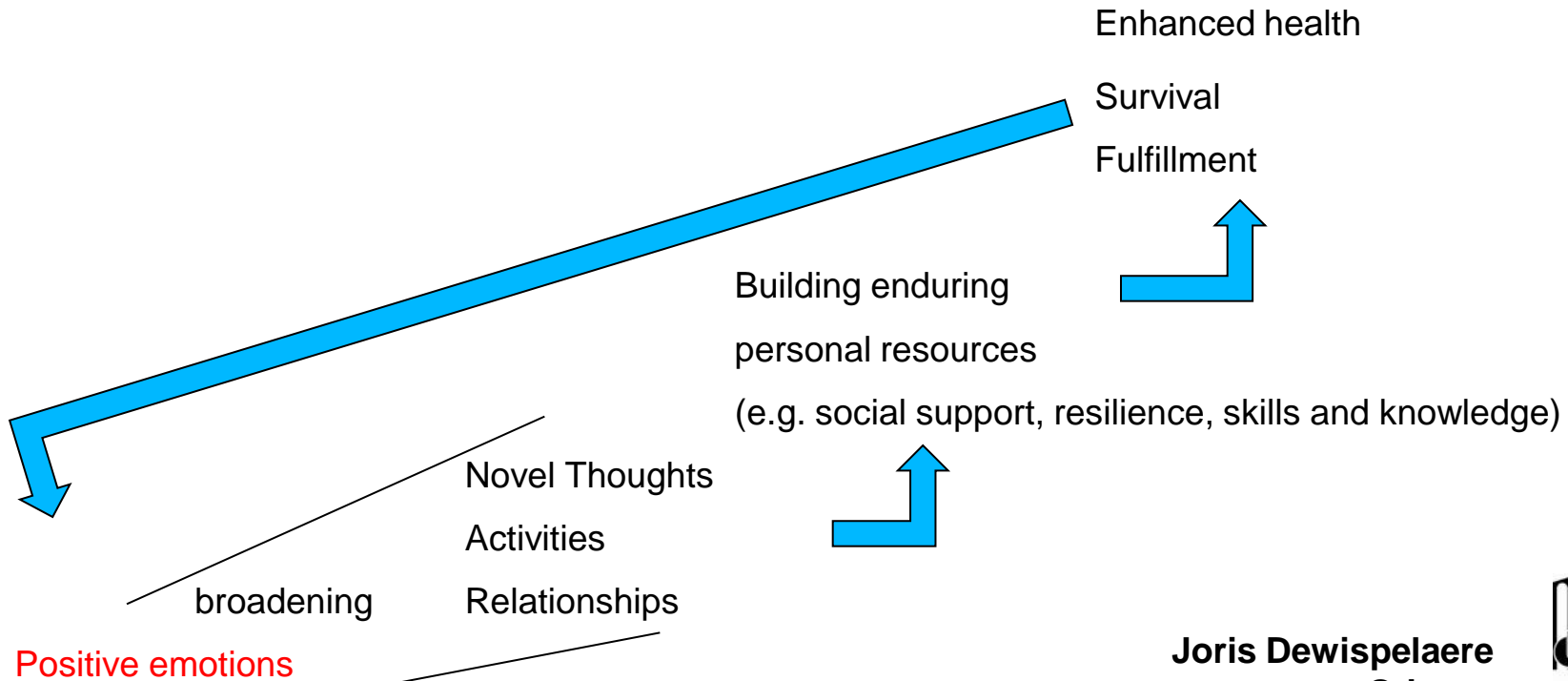
T

T T T



# Positieve psychologie BBT

Produces more experiences of positive emotions, creating  
An upward spiral



Joris Dewispelaere  
Odysee

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen



partner in  
Hogeschool-Universiteit Brussel

# Denken met het hart

\*van Aristoteles tot Thomas van Aquino

\*neurobiologie: hartrimte (Mc Craty, Rees, 2009)

-hartritme: variatie, coherentie en incoherentie

Joris Dewispelaere  
Odysee

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Denken met het hart

## Hart-ritme-patronen

vreugde, ontspanning, harmonie...



coherentie

kwaadheid, jaloezies,...




incoherentie

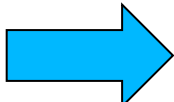

Joris Dewispelaere  
Odyssey

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Patronen van of hartritme en bewustzijn

\*Lichaam  hart: hart als centrum van informatie (ANS, hormonaal, bloeddruk)

\*Hart: endocriene klier: e.g. oxytocin

\*Hart en CVSyst  brein (thalamus, hypothalamus, amygdala  cortex)

Joris Dewispelaere  
Odyssey

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Hartritme-patronen en bewustzijn

- \*Hart-brein (thalamus, hypothalamus, amygdala)
- \*Hart –lichaam: hart als centrum van informatie
- \*Heart-math onderzoek: de 4-7 minuten /hart ontvangt intuïtief info voor deze het brein bereikt

Joris Dewispelaere  
Odyssee

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Denken met het hart

## Spirituele perspectieven:

\*Contemplative inquiry (Zajonc, 2009)

\*6 –voudig pad (Vandam, 2012)

\*Lieben lernen (Dewispelaere, 2013)

Joris Dewispelaere  
Odysee  
Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Agapè

\*contemplatieve oefening

\*uw reflecties...

\*enkele ervaringen uit palliatieve zorg en  
gezinsbegeleiding

Joris Dewispelaere  
Odysee

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Kennisleer

- \*Wahrheit und Wissenschaft ; Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung ; Philosophie der Freiheit (R.Steiner)
- \*Contemplative Inquiry (A. Zajonc)
- \*Zin en toeval ; Onsterfelijkheid (I.Maso)



# Holistische diagnostiek en therapie

- \*Een gezin: fysiek ; ritme en energie ; ziel ; 'ik' en 'Zelf'
- \*Individuatie (Jung) ; actualisatietendens
- \*Vom Logos menschlicher Physis (Peter Selg) ; Der Entwicklung der Seele im Lebenslauf (Rudolf Treichler)
- \*Positieve ps

Joris Dewispelaere  
Odysee

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen

# Gesprek...

\*Uw reflecties...

\*Een merkwaardig  
verhaal...



Hoger Instituut Joris Dewispelaere  
Odysee

Kenniscentrum en opleiding Gezinswetenschappen