

Sabina Alispahić, Enedina Hasanbegović-Anić, Đenita Tuce

ISCJELJUJUĆI KONTAKT SRCA

U geštalt terapiji dobro psihološko zdravlje podrazumijeva dobar kontakt sa samim sobom i sa drugima. Kontakt je, uz svjesnost i eksperiment, temeljni pojam u geštalt terapiji. Definira se kao odnos između sebe i drugoga (okoline ili unutrašnjih aspekata poput otuđenih dijelova sebe, blokiranih emocija, misli, sjećanja, odnosno svega što nije integrirano u ličnost, te se ne doživljava kao “ja”, već kao “drugo”). Da bismo mogli kontaktirati s drugima i njihovim srcima, prvo moramo biti svjesni svoga srca – njegovog stanja, potreba i želja. Otkućaja svog srca najčešće postanemo svjesni tek kada nas nešto uzbuđi ili kad se promijeni njegov ritam, što je karakteristično za sindrom slomljenog srca. Ovo se stanje manifestuje naglo nastalim bolom u grudima i/ili osećajem nedostatka vazduha, kojima prethodi snažan emocionalni stres, što se najčešće povezuje s anksioznošću i/ili paničnim napadima. U radu je opisan proces razvoja sindroma slomljenog srca, kao i mogućnosti tretmana prema geštalt pristupu. Naposljetku, možemo zaključiti da je sindrom slomljenog srca paradoks: istovremeno je izraz vitalnosti, ali i odbrana protiv vitalnosti; manifestacija je “problema”, ali i sredstvo za njegovo rješavanje. Osnovna svrha patnje i negativnih doživljaja bi trebalo biti iscjeljenje: patnja može biti sredstvo koje nam pomaže da postanemo cjeloviti. Pravo iscjeljenje uvijek podrazumijeva širenje srca i proširenje svjesnosti. Svako uspješno iscjeljenje slomljenog srca rezultirat će emocionalno-duhovnim rastom i razvojem.

Ključne riječi: *geštalt terapija, kontakt, bol, anksioznost, panični napad, sindrom slomljenog srca*

UVOD: O KONTAKTU

U današnje doba ljudi se sve više osamljuju i sve manje kontaktiraju s drugima. Kao da dominira kontakt čovjeka i elektroničkih uređaja. Sve se više govori o ekranizmu, ekrani su svuda oko nas, od najranije dobi. Uobičajeno je vidjeti malu djecu i bebe kako se zabavljaju smartfonima, tabletima i sličnim uređajima s ekranima. Čak i ako postoji kontakt s drugima, on je bezličan, suhoparan, dosadan, prazan i težak (naprimjer, razgovori o

vremenskoj prognozi). U takvim kontaktima ne dolazi do pravog susreta dva ljudska bića – susreta dva srca. Samo kontakt srca može pružiti osjećaj povjerenja u sebe i drugog i prijeko potrebno razumijevanje. U Buberovom smislu to je kontakt bez interesa i manipulacije, koji predstavlja ideal kojemu svi težimo.

U geštalt terapiji dobro psihološko zdravlje podrazumijeva dobar kontakt sa samim sobom i sa drugima. Kontakt je, uz svjesnost i eksperiment, temeljni pojam u geštalt terapiji. Definira se kao “odnos između sebe i drugoga (okoline ili unutrašnjih aspekata poput otuđenih dijelova sebe, blokiranih emocija, misli, sjećanja, odnosno svega što nije integrirano u ličnost, te se ne doživljava kao “ja”, već kao “drugo”)” (Kirchner 2000: 4).

Da bismo mogli kontaktirati s drugima i njihovim srcima, prvo moramo biti svjesni svoga srca – njegovog stanja, potreba i želja. Poznata je Perlsova izjava: “Kontakt sa samim sobom prvi je korak u uspostavljanju kontakta s drugima”. Potpuna svjesnost o vlastitim mislima, osjećajima, željama kao i svjesnost kada se oni javljaju jeste kontakt sa samim sobom. Nažalost, u većini slučajeva, naša osjećanja i potrebe ostaju neprihvaćeni, prvo od strane roditelja, pa onda od svih drugih društvenih agenata. U takvoj situaciji, najčešće otuđimo neprihvaćene dijelove sebe i gubimo kontakt s onim što mi jesmo, gubimo kontakt sa svojim srcem. Kako navodi Joković (2002), jedini način vladanja sobom je kontakt s dijelovima svoje ličnosti, naročito onim koji su nepoželjni i nama i drugima. Također, ne možemo realizovati sebe bez odnosa s drugim, pri tome je “drugi” svako živo biće na planeti.

Umjesto da se ogledamo u ekranima, trebali bismo se ogledati jedni u drugima i tako ponovo spoznavati sebe i svijet oko sebe, a glavni portal za najjasniju sliku upravo je naše srce.

“SRCE KAO KATEDRALA S NEBOM SPOJENA”¹

U brojnim izrazima u kojima se spominje srce, ono se uvijek povezuje s emotivnim stanjima: “Srce mi je poskočilo od radosti”, “Srce hoće da mi iskoči iz grudi”, “To mi leži na srcu”. U svim tim formulacijama srce je simbol čovjekovog središta, smješteno je približno u njegovoj sredini, tek

¹ Stih iz pjesme “Katedrala” Tereze Kesovije, album “S druge strane sna” (2003).

malo pomjereno ka lijevo, upravo tamo gdje pokazujemo kada hoćemo da pokažemo sebe.

Naše anatomsko srce podijeljeno je međukomornom pregradom, baš kao što je i “otkucaj srca” dvostruki zvuk. Simbol srca simbolizira spajanje dvije zaobljene komore u jedan vrh – iz dvostrukosti nastaje jedinstvo. Na taj način srce predstavlja simbol ljubavi i jedinstva (Detlefsen – Dalke 2012).

Različite tradicije opisuju srce i njegov značaj na vrlo sličan način. Naprimjer, prema vedskim svetim spisima, najstarijim zapisima na svijetu, naše spiritualno srce je mjesto Boga. Primordijalna suptilna energija penje se iz srca do uma kroz energetski kanal (atma nadi), gdje utječe na mišljenje i individualnu svjesnost u kojoj su pohranjene sve naše vezanosti za ovozemaljsko, nade, iluzije i patnja. Zbog toga se prema vedskoj tradiciji na um gleda kao na mjesec koji jednostavno reflektira sunčevu svjetlost srca. Osho (2005: 10) za srce kaže:

Srce se otvara prema unutra, ono je otvaranje sebi. Možete da živite kao osoba orijentisana ka glavi ili kao osoba orijentisana ka srcu. Kad se vaša životna energija spusti iz glave u srce, vi postajete sufi. Sufi znači čovjek srca, čovjek ljubavi, čovjek koji se ne opterećuje time odakle dolazi svesmir, koji se ne opterećuje time ko ga je stvorio, koji se ne opterećuje time kuda to vodi; u stvari on ne postavlja pitanja – umjesto toga, on počinje da živi.

Tri glavna koncepta sufijske psihologije su srce (kalb), “ja” (ego, nefš) i duša/duh (ruh). Kalb se često naziva duhovnim srcem, koje nije fizički organ, već organ percepcije dublje inteligencije i mudrosti, koji sadrži Božansku iskru; to je mjesto poimanja, spoznaje i dubokog duhovnog znanja. Kalb hrani dušu mudrošću i duhovnim svjetlom te čisti negativne osobine. Kada fizičko srce oboli, cijelo tijelo pati, a kada kalb oboli, odnosno kada se slomi srce, pati duša (Kukavica 2015).

Izraz “*oko srca*” također potječe iz sufijske tradicije, gdje označava otvaranje prema Božanskom, gledanje okom kojim se može vidjeti dubina srca i kroz koje srce može spoznati krajnju božansku realnost. Prema ovom opisu, oko srca ima dvije strane: jedna je okrenuta “unutra”, kroz koju meditator može “vidjeti” beskonačne dubine srca, a druga je okrenuta “vani” – na taj način unutrašnji posmatrač svjedoči iskustvu vanjskog svijeta. Prema

ovim tradicijama, mjesto koje je smješteno duboko u srcu simbol je tačke kontakta s Bogom.

U mnogim ajetima Kur'ana spominje se i tumači ljudsko srce, naprimjer: "Oči nisu slijepe, već srca u grudima... Allah je zapečatio njihova srca..." Muhamed, s. a. v. s., rekao je: "U ljudskom tijelu ima jedan organ. Ako je on zdrav, čitavo je tijelo zdravo. Taj organ je srce!" U krišćanskoj tradiciji Biblija nam pripovijeda priču o Božijoj ljubavi prema ljudima, stoga ne čudi da se riječ "srce" već u Starom zavjetu pojavljuje oko 1000 puta, a u Novom zavjetu 1150. U Bibliji "srce" predstavlja "najskrovitiji dio čovjeka", odnosno "onaj dio čovjeka koji je Bogu najvažniji, na kojem počiva njegov odnos s Bogom i koji određuje hoće li on postupati moralno".

Naše srce predstavlja ono što doista jesmo u svojoj nutрини. Istraživači najvećeg centra za istraživanje srca HeartMath Institute u svojim eksperimentalnim istraživanjima otkrili su da naše srce nije obična pumpa koja služi tek za održavanje protoka krvi kroz tijelo. Oni su otkrili da je srce, prije svega, osjetilni organ i sofisticirani centar za primanje i procesiranje informacija koji posjeduje vlastiti nervni sistem s razvijenom mrežom od preko 40 000 neurona koja mu omogućava da uči, sjeća se i donosi funkcionalne odluke neovisno od mozga!

Daljim eksperimentima u HeartMath Institutu pronađeni su zapanjujući dokazi da elektromagnetno polje srca može prenijeti informacije između ljudi. Izmjerali su razmjenu srčane energije između pojedinaca koji su bili metar i po udaljeni jedan od drugoga. Otkrili su da se moždani valovi jedne osobe mogu uskladiti sa srcem druge osobe. Štaviše, kada pojedinac stvara koherentan srčani ritam, usklađivanje između moždanih valova te osobe i kucanja srca druge osobe ostvaruje se znatno lakše. To je razlog zbog kojeg ljudi obično spontano 'pokupe' dobro raspoloženje od osobe koja zrači ljubavlju i radošću.

Osim toga, srce proizvodi najsnažnije i najopsežnije ritmičko elektromagnetsko polje koje prožima svaku stanicu našeg tijela. U usporedbi s elektromagnetskim poljem koje proizvodi mozak, srčano polje je 60 puta snažnije u električnom i 5 000 puta snažnije u magnetskom smislu, a proteže se u krugu od pet metara izvan tijela. Razlog zbog kojeg je to značajno je taj što se od ta dva polja u suštini sastoji ukupna stvarnost koju doživljavamo (McCraty 2015).

O ISCJELJUJUĆEM KONTAKTU SA SVOJIM SRCEM: SINDROM SLOMLJENOG SRCA

Otkucaja svog srca postanemo svjesni tek kada nas nešto uzbudi ili ako se promijeni njegov ritam, što se obično desi kada ne dopuštamo da nas neke emocije izbace iz uobičajenog ritma i ravnoteže. Tada srce počinje da ubrzano kuca, kao da je poludjelo, jer se sam čovjek ne usuđuje da dopusti da ga neka emocija iz-ludi. Srce, međutim, iskače iz svoga ritma i time svog vlasnika prisiljava da ponovo sluša svoje srce (Detlefsen – Dalke 2012).

Negativne emocije kao što su ljutnja ili frustracija izazivaju neuobičajene, neuredne i nekoherentne obrasce srčanog ritma. S druge strane, pozitivne emocije poput radosti i zahvalnosti povezuju se s glatkim, urednim i koherentnim obrascima u srčanjoj aktivnosti. Promjene u obrascima kucanja srca izazivaju odgovarajuće promjene u strukturi elektromagnetskog polja, koje naše srce odašilje, što zauzvrat djeluje na naše cjelokupno tijelo (McCraty 2015). To jasno pokazuje da srce izloženo utjecaju straha, tjeskobe, tuge, ljutnje ili bijesa nije u skladu sa samim sobom, zbog čega odmah reagira kako bi nam dalo do znanja da se nalazimo u stanju neravnoteže. Mnogi ljudi u takvim situacijama automatski posegnu za lijekom koji će umiriti simptom, ukloniti bol, ne pitajući se zašto im se to događa i šta im njihovo srce time hoće reći.

Naučnici s instituta HeartMath u svojih dvadeset godina istraživanja, došli su do vrlo zanimljivih i zapanjujućih otkrića. Naprimjer, otkrili su da je prvi organ koji se razvije prilikom formiranja fetusa upravo srce. Ono je vidljivo već nakon prvih 19 dana, također vjeruju da se u razdoblju od osam sedmica razvija u potpunosti, u fazi dok je embrij velik tek tri centimetra. Srce počinje kucati samo od sebe mnogo prije nego što su mozak i ostali organi uopće formirani. Još uvijek se ne zna što pokreće to kucanje, ali se zna da ta pokretačka snaga dolazi iz samog srca i da mu nije potrebna veza s mozgom da bi nastavilo kucati.

Sindrom slomljenog srca, u medicinskoj literaturi poznat kao tako-tsubo kardiomiopatija, prvi su opisali japanski kardiolozi Sato i saradnici 1990. godine. Obično se manifestuje naglo nastalim bolom u grudima i/ili osjećajem nedostatka vazduha, kojima prethodi snažan emocionalni stres. Ovi simptomi najčešće se povezuju s anksioznošću i/ili paničnim napadima.

Slomljeno srce je otvoreno srce. Otvoreno za kontakt. Sa sobom. Sa drugim. Sa Bogom. U nastavku slijedi opis procesa razvoja boli u srcu i mogućnosti tretmana prema geštalt pristupu.

Kako se razvija bol u srcu

Kad nam se dese određene situacije koje doživljavamo kao traumatske, da bismo se zaštitili i da ne bismo doživjeli bol, mi neprihvatljive osjećaje potiskujemo u specijalni “rezervoar” nesvjesnog, odnosno on se pretvara u specifični tjelesni proces.

Da ne bismo bili svjesni osjećaja, postajemo nesvjesni tjelesne senzacije koja je signal za taj osjećaj. Naprimjer, kako ne bismo postali svjesni straha, neophodno je da “zamrzemo” mišiće stomaka ili da smanjimo disanje. Takvo zamrzavanje ili zaustavljanje vodi ka razvoju fizičke boli. Ovo je ujedno i prva faza somatizacije, koju Nemirinskiy (2013) naziva *tranzicijom od osjećaja do povremene boli*. Bol predstavlja alarm, hitni poziv za brzu reakciju. Pri tome, imamo izbor: da pokušamo razumjeti i pratiti našu bol ili da nastavimo s udaljavanjem od boli.

Kako navodi Kepner (2014), ovdje se radi o situaciji koja je slična onoj kada jedna osoba treba da prenese drugoj važnu poruku. Ako je osoba koja treba primiti poruku prijemčiva, i ako pošiljalac može da pošalje jasnu poruku, važna informacija bit će prenijeta. Ako s druge strane osoba ne želi da ima bilo šta sa pošiljaocem, zapravo bi rado poreknula da on uopće postoji, ili pošiljalac komunicira na relativno nepoznatom jeziku, onda će se poruka teško prenijeti.

Kao što Perls naziva snove “egzistencijalnim porukama”, odnosno, komunikacijom između dijelova *selfa*, većina naših “neobjašnjivih” tjelesnih procesa mogu se posmatrati kao egzistencijalne poruke otuđenih dijelova *selfa*. U slučaju bola u srcu, kao da izbjegavamo da primimo poruku srca od kojeg smo se otuđili.

Udaljavanje od boli je potpomognuto “hroničnom tenzijom niskog intenziteta” (Perls – Hefferline – Goodman 1951) u zahvaćenom području. Takva mišićna tenzija, koja je popraćena psihološkom tenzijom, predstavlja sredstvo za udaljavanje od boli (kad bi tenzija bila veća, nešto bi se moralo promijeniti: ili bi došlo do promjene situacije ili do ponovnog smanjenja

tenzije). Ovo je već druga faza somatizacije, *tranzicija od boli do hronične tenzije*. U ovoj fazi se dešavaju mnoge fiziološke promjene (hormonalne, metaboličke), koje prave osnovu za razvoj oboljenja. Ova treća faza stvara put *od hronične tenzije niskog intenziteta do manifestacije bolesti*. U ovoj se fazi dešava paradoks: ono za što mi smatramo da je bolest, upravo suprotno je pokušaj ozdravljenja! Svi simptomi koji prate bolest (naprimjer, kod anksioznosti, ubrzan rad srca, kratak dah i sl.) očajnički su pokušaji da ne izmakne prilika za ozdravljenjem. Simptom je, prema tome, vrsta kontakta koja je prošla evoluciju i izgubila karakteristike kontakta.

Da bi došao u terapijski kontekst, simptom se mora pojaviti na granici kontakta, jedino se tada može mijenjati. Ovaj rad na granici kontakta mora biti uvremenjen i kada je klijent dovoljno podržan.

Kako se iscjeljuje slomljeno srce

Generalno razumijevanje bilo kojeg, pa tako i tjelesnog simptoma u geštalt psihoterapiji, zasniva se na konceptu *dvostruke prirode simptoma*. Prema spomenutom konceptu simptom u geštalt terapiji predstavlja *kontradikciju paradoks*, jer je u isto vrijeme izraz vitalnosti i izraz odbrane od vitalnosti; simptom je manifestacija problema, ali je isto tako sredstvo rješavanja tog problema. Simptom u geštaltu nije samo uzrok patnje, nego je i potencijalni izvor uzbuđenja, izvor neiskorištene vitalne energije. Zapravo, možemo reći da su naši simptomi potencijalno blago neiskorištenih ljudskih kapaciteta.

U geštaltu se često napominje da radimo s kontaktom, a ne sa simptomom. Međutim, psihosomatski simptom pripada tijelu a ne kontaktu u polju organizam – okolina, prema tome on je “ne-doživljajni” ili “ne-kontakt”, odnosno *simptom je retroflektirana vrsta kontakta sa svijetom* (Nemirinskiy 2013). Pored toga, simptom može biti i *projekcija klijentovih potreba i doživljaja* na određeni tjelesni organ.

Prvo je neophodno da znamo da se simptom ne može “izliječiti” u tradicionalnom medicinskom značenju, *zato što je simptom sredstvo za samoregulaciju*. Ne radi se o vanjskoj infekciji koja je napala tijelo, koju treba izbaciti. Jedino što možemo uraditi jeste pomoći klijentu da pronađe drugačiji način samoregulacije, način koji će mu omogućiti da ispuni svoje potrebe

na cjelovitiji način. Ovdje se postavlja pitanje kako se dešava samoregulacija. Za većinu terapeuta simptom je rezultat *blokiranja iskustva*, međutim, u mnogim situacijama, otpuštanje specifičnog iskustva ne dovodi do ozdravljenja. Također, postoji opasnost od upadanja u zamku da se “borimo sa simptomom”, zbog čega nam klijent može otići, ponosno noseći sa sobom svoj simptom, ili sa iritiranošću, ili može da “pređa” simptom i kreira novi. Zbog toga terapeut mora naučiti da poštuje simptomatsku kreativnost organizma i kako da “razgovara s klijentovim organizmom”. Radi se o tome da za terapeuta simptom nije samo bitka, izazovna slagalica, nego je pokazatelj čime se klijentov organizam okupira.

Iz geštalt perspektive, simptom je zamrznuta forma postojanja najvažnije kontradikcije za klijentov razvoj, koja je “zamrznuta” u stvarnom simptomu. Na granici kontakta mi imamo priliku da saznamo koja je to kontradikcija koja je odgovorna za simptom. Postavlja se pitanje, šta da radimo s otkrivenom kontradikcijom iz klijentovog svijeta?

Prema Nemirinskiy (2013) ovdje dolazimo do granice koje razdvaja psihoterapiju i savjetovanje. Savjetovatelj bi trebao na kognitivnom nivou ukazao klijentu nešto poput “pogledaj, u kontradikciji si”. Psihoterapeut može raditi na tom nivou, ali mi znamo da skretanje pažnje na racionalnom nivou ne znači da će doći do razrješenja kontradikcije. Preporuka je da *psihoterapeut podrži obje kontradiktorne tendencije*. Naprimjer, ako je dilema da li da se klijent oslanja na svoje srce ili na um, treba podržati obje, jer se međusobno ne isključuju. Važno je omogućiti klijentu da proživi obje tendencije, što je moguće u kontekstu terapijskog odnosa.

ZAKLJUČAK

Samo kroz srce možemo biti ponovo rođeni, ali da bismo se ponovo rodili, prvo moramo da umremo – ovo predstavlja fenomen slomljenog srca. Bol u srcu je paradoks: istovremeno je izraz vitalnosti, ali i odbrana protiv vitalnosti; manifestacija je “problema”, ali i sredstvo za njegovo rješavanje. Univerzalni način za liječenje slomljenog srca je doživljavanje i priznavanje boli ili prema Rumiju “Lijek za bol je u boli”.

Osnovna svrha patnje i negativnih doživljaja je iscjeljenje: patnja je sredstvo koje nam pomaže da postanemo cjeloviti. Pravo iscjeljenje uvijek

podrazumijeva širenje srca i proširenje svjesnosti. Naposljetku, svako uspješno iscjeljenje slomljenog srca rezultirat će emocionalno-duhovnim rastom i razvojem. Kontakt srca znači da ćemo ostvariti iskustveni susret s neograničenim. Kako lijepo navodi Braun (2016: 184): “Srce je ulaz za iskustveni susret s onim što Bog za nas predstavlja. Jedino osjećajem onoga što Bog za nas predstavlja zaista spoznajemo Boga”.

LITERATURA

1. Braun, M., 2016. *Alhemija srca*. Beograd: Čarobna knjiga.
2. Detlefsen, T., Dalke, R., 2012. *Bolest kao put. Značenje i tumačenje bolesti i njihovih simptoma*. Beograd: Laguna.
3. Joković, D., 2002. *Geštalt terapija praktično*. Elektronska publikacija. Dostupno na: https://www.branka-jakelic.com/wp-content/uploads/2011/02/ge-stalt_jakelic.pdf. Datum pristupa: 3. 3. 2019.
4. Kepner, J. I., 2014. *Body process: A gestalt approach to working with the body in psychotherapy*. New York: CRC Press.
5. Kirchner, M., 2000. Gestalt therapy theory: An overview. *Gestalt*, 4(3), 4–3.
6. Kukavica, E. U., 2015. *Duhovna (i) psihoterapija u islamu*. U: Pecotić, L. i Božović, LJ., ur., *Geštalt zbornik br. 4 (svečano izdanje povodom 25 godina od osnivanja studija za edukaciju Beograd)*, 123–147. Beograd: Udruženje za geštalt terapiju Srbije.
7. McCarty, R., 2015. *Science of the heart. Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. Boulder Creek: HeartMath Institute.
8. Nemirinskiy, O., 2013. *Gestalt approach to psychosomatic disorders*. U: Francesetti, G., Gecele, M., Roubal, J., ur., *Gestalt therapy in clinical practice. From psychopathology to the aesthetics of contact*, str. 565–582. Milano: EAGT.
9. OSHO, 2005. *Put do srca. Predavanja o sufizmu*. Beograd: Eshotheria.
10. Perls, F., Hefferline, G., Goodman, P., 1951. *Gestalt therapy*. New York: Gestalt Journal Press.

HEALING HEART CONTACT

Summary

In Gestalt therapy, good psychological health implies good contact with oneself and with others. Contact, with awareness and experiment, is one of the basic terms in gestalt therapy. It is defined as a relationship between oneself and the other (the environment or internal aspects such as alienated parts of self, blocked emotions, thoughts, memories, or anything that is not integrated into a person, and is not perceived as “I” but as “the other”). To be able to contact others and their hearts, we must first be aware of our heart – its condition, needs, and desires. We usually become aware of our heart when some negative emotion arises or when its rhythm changes, which is characteristic of the broken heart syndrome. This condition manifests with abnormal chest pain and / or lack of air, preceded by strong emotional stress that is most often associated with anxiety and / or panic attack. The paper describes the process of development of the broken heart syndrome, as well as possibilities of treatment. Finally, we can conclude that the broken heart syndrome is a paradox: it is an expression of vitality but also a defense against vitality; the manifestation is a “problem” but also a means of solving it. The primary purpose of suffering and negative experiences is healing: suffering can be a tool that helps us become complete. True healing always implies the spread of the heart and the expansion of consciousness. Ultimately, every successful healing of the broken heart will result in an emotional-spiritual growth and development.

Key words: *gestalt therapy, contact, pain, anxiety, panic attack, broken heart syndrome*