

Psikoterapi sebagai Pembuka Hati

Hendro Prabowo

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ndrahu@yahoo.com

ABSTRAK

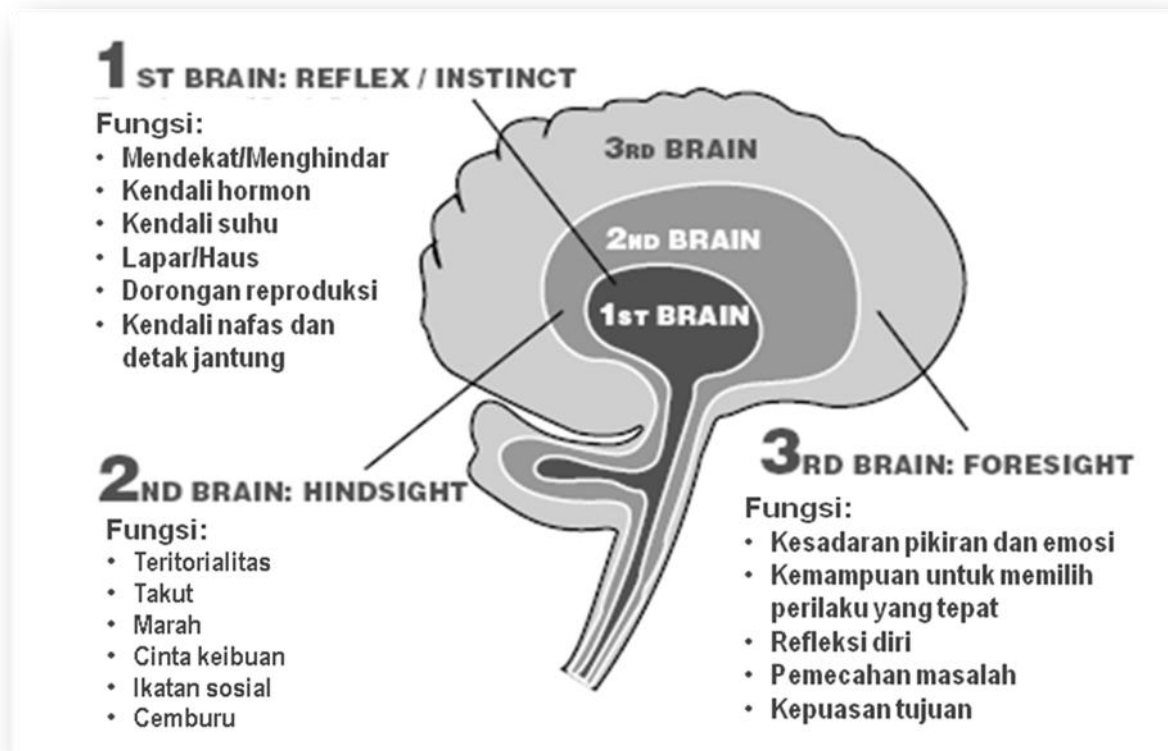
Ilmu pengetahuan tentang hati/*heart* (secara psikis) atau jantung/*cardiac* (secara fisik) adalah pengetahuan yang tidak populer, diabaikan, dan dianggap tidak ada urgensinya. Selain sebagai alat pemompa darah, jantung hati kita memiliki banyak fungsi. *Pertama*, jantung hati dapat merasakan sesuatu, karena ketika manusia memiliki berbagai macam perasaan, maka rangsangan impuls saraf dari otak akan mempengaruhi kinerja jantung. Manusia sering mengalami perubahan detak jantung ketika mengalami emosi tertentu, sehingga aliran darah juga ikut berubah. *Kedua*, Dr. J. Andrew Armour telah menemukan adanya “otak” di jantung yang berupa sistem saraf instrinsik kompleks. Jantung hati memiliki kecanggihan yang luar biasa bila dibandingkan dengan otak di kepala. “Otak hati” memiliki 40.000 sel saraf yang mampu mendeteksi adanya perubahan hormon, zat kimia saraf, dan informasi yang berada di jantung. Otak hati juga dapat bertindak secara mandiri dalam belajar, mengingat, merasa dan mengindra. *Keempat*, jantung berkomunikasi dengan otak dan bagian tubuh dengan empat cara: secara neurologis (melalui transmisi impuls saraf), secara biokimia (melalui hormon dan *neurotransmitter*), secara biofisik (melalui gelombang tekanan), dan melalui interaksi medan elektromagnetik. Melalui medan elektromagnetik jantung hati dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui hukum resonansi. Psikoterapi sebagai pembuka hati adalah tesis yang ditawarkan oleh Brant Cortright (2007), dimana kelekatan ibu dan anak pada umumnya tidak sempurna akan membuat perasaan terancam anak kepada orangtua mulai ditekan di bawah sadar. Luka batin ini juga dapat disertai dengan emosi tertentu yang juga ditekan di bawah sadar. Dengan teknik kesadaran, ditemukan bahwa dengan terbukanya hati atau terbukanya luka batin seseorang akan disertai juga dengan peningkatan sensasi fisik (berupa rasa sakit) dan penyakit tertentu. Makalah ini ditulis berdasarkan hasil penelitian, pengalaman praktek dan kajian literatur tentang psikoterapi sebagai membuka hati, yang di dalamnya antara lain mencakup keterkaitan dengan tubuh melalui sensasi fisik berupa rasa sakit dan penyakit fisik. Kata kunci: psikoterapi, hati, sensasi fisik

PENDAHULUAN

Sebelum menjelaskan psikoterapi sebagai pembuka hati, disajikan beberapa hal yang menjadi pendahuluan yang meliputi: tiga lapisan otak, ingatan emosional, emosi dan sistem syaraf, serta koneksi otak dengan hati. Pada bagian selanjutnya baru dibahas pengetahuan tentang hati, cara kerja hati dan psikoterapi sebagai pembuka hati. Pembagian sub bagian ini bukanlah suatu urutan, namun suatu saling keterkaitan yang dikarenakan adanya kesulitan dalam menyusun secara sistematis.

1. Tiga lapisan otak

Otak manusia ternyata memiliki tiga lapisan yang terdiri dari batang otak (lapisan pertama), sistem limbik (lapisan kedua), dan korteks (lapisan ketiga). Batang otak mengendalikan instink, refleks dan fungsi dasar fisik. Beberapa hewan seperti ampibi, burung dan reptil memiliki batang otak ini, dimana tindakan dan perilaku hanya dikendalikan oleh instink. Otak ini tidak dapat memecahkan masalah, namun bertugas agar kita *survive*; menyadari adanya bahaya dan ketika kita haus dan lapar.



Gambar 1. Tiga Lapisan Otak

Sumber: Institute of HeartMath (2002)

Sistem limbik adalah bagian otak yang melibatkan perasaan dan emosi, yang juga dimiliki oleh binatang (anjing dan kucing). Tanpa sistem limbik ini, kita tidak dapat merasakan sedih, gembira, marah, takut, dll. Bagian otak ini memberikan ingatan peristiwa masa lalu, serta memungkinkan kita “melihat ke belakang”, dimana kita dapat belajar dari kesalahan dan keberhasilan dari masa lalu

Korteks adalah bagian otak yang bertugas untuk berpikir, pemecahan masalah, *goal setting* dan perencanaan. Jadi berkaitan juga dengan tinjauan ke masa depan; memberitahu sebelumnya atau mempertimbangkan konsekuensi sebelum memutuskan sesuatu. Korteks ini juga memonitor aktivitas otak kedua (limbik), memberi nama dan menseleksi perasaan dan emosi. Otak ketiga ini juga membantu kita mengamati ketika kita bertindak melawan apa yang anda rasakan benar, sehingga dapat dikatakan sebagai kesadaran.

Ketiga bagian otak tersebut pada umumnya sinkron satu sama lain, meskipun seringkali salah satu yang mendominasi. Sebagai contoh, ketika kita bertindak berdasarkan otak pertama, kita bereaksi berdasar instink semata tanpa memikirkan konsekuensinya. Ketika hal ini terjadi kita tidak mempertimbangkan bagaimana orang lain merasakan akibat dari tindakan kita. Adakalanya, kita bertindak berdasarkan otak kedua, dimana emosi yang tidak terkelola dapat bermain terlalu kuat ketika berperan dalam pengambilan keputusan dan berperilaku. Jika otak ketiga dan kedua tidak bekerja bersama-sama, kita tidak tahu apa yang sedang kita rasakan, namun perasaan dapat mendorong dan berpengaruh pada tindakan, pikiran dan keputusan.

2. Ingatan emosional

Ingatan dimana orang merasakan di masa lalu adalah proses di *amygdala*, terletak di otak kedua. Ingatan emosional seseorang dapat menyebabkan seseorang bereaksi secara otomatis, berdasarkan hal-hal yang terjadi di masa lalu. Kebanyakan reaksi-reaksi ini tidak tepat untuk situasi saat ini. Itulah mengapa, ingatan emosional dapat dipicu oleh sesuatu yang terjadi pada saat ini yang serupa dengan sesuatu sebelumnya. Perasaan meletus dengan cepat pada saat otak ketiga tidak memiliki waktu untuk berpikir apakah ada bedanya. Tanpa berpikir, kita hanya bereaksi seperti ketika kita marah, takut, atau cemas; perasaan-perasaan yang dipicu oleh ingatan dari situasi masa lalu.

Ketika orang merasakan emosi yang kuat, *amygdala* mengingatnya dengan baik termasuk rincian-rincian yang berhubungan dengan peristiwanya. Bahkan sesuatu yang secara tidak langsung berhubungan dengan peristiwa dapat memicu perasaan lama tanpa disadari apa yang terjadi. *Amygdala* membawa semua jenis kesan seperti penglihatan, bau, rasa dan suara, serta menggunakan “sirkuit jalur cepat” untuk mencoba menemukan kecocokan dengan sesuatu yang terjadi sebelumnya. Sirkuit jalur cepat ini ada yang menyebut sebagai “sumbu pendek”. Sebagai contoh, seorang anak laki-laki pernah digigit anjing. Gigitan tersebut melukainya, dan anak tersebut ketakutan. Peristiwa tersebut terekam dan tersimpan di dalam tumpukan ingatan emosional. Setelah remaja, ketika melihat anjing, ia masih terpicu dengan rasa takut itu.

Bagaimana prosesnya? Ketika remaja tersebut melihat anjing saat ini, otaknya dengan segera membandingkan gambaran anjing itu dengan ingatan masa lalu melalui “sirkuit jalur cepat” atau “sumbu pendek”. Otak menemukan kecocokan dengan ingatan tentang “anjing” dan yang telah menggigitnya, lalu akan memicu rasa takut. Perasaan ini lalu mempengaruhi bagaimana otak ketiganya menerima anjing tersebut. Ia bereaksi dengan rasa takut pada anjing tanpa tahu kenapa.

Sebaliknya, informasi tentang anjing juga berjalan menuju otak ketiga melalui jalur lain (“sirkuit jalur lambat”). Jika otak kedua dan ketiga bekerja bersama-sama, otak ketiga akan memberitahu otak kedua bahwa segala sesuatunya baik-baik saja. Ini anjing yang baik dan tidak ada alasan menjadi terancam. Ketika hal ini terjadi, reaksi awal telah mengirim sinyal untuk menurunkan syaraf yang menyebabkan hormon-hormon stres dilepaskan di dalam tubuh. Ingatan-ingatan tersebut dapat terjadi pada semua situasi di masa lalu, termasuk di dalamnya hubungan dengan orang lain, tempat, dan situasi yang membawa kesan yang mendalam.

3. Emosi dan sistem syaraf

Syaraf di dalam tubuh dapat digambarkan sebagai kabel yang membawa sinyal elektrik dari suatu bagian ke bagian lain di dalam tubuh. Misalnya, syaraf membawa informasi dari mata, telinga, hidung, dan bagian lain di tubuh menuju otak, sehingga kita dapat mempersepsi dunia.

Kelompok syaraf ini disebut dengan *sensori* sebagai bagian dari *sistem syaraf pusat*.

Sistem syaraf pusat juga membawa sinyal dari otak menuju tubuh, sehingga kita dapat berjalan, bicara, dan apapun yang kita lakukan. Kelompok syaraf ini disebut dengan *sistem motor*. Bagian utama dari sistem syaraf disebut sebagai *sistem syaraf otonom*, yang beroperasi pada tingkatan *bawah sadar* (tidak disadari) dan mengendalikan banyak fungsi

organ internal dan kelenjar, untuk mengeluarkan hormon. *Sistem syaraf otonom* juga banyak terlibat dalam kemampuan untuk merasakan dan pengalaman emosional. Hasil penelitian mutakhir, ternyata telah mengubah pendapat yang telah lama bertahan tentang emosi. Kalangan psikologi meyakini bahwa emosi adalah ekspresi mental yang digerakkan oleh otak semata. Hal ini tidak lagi benar, karena emosi memiliki lebih banyak kaitan dengan hati dan bagian tubuh lainnya seperti yang dilakukan oleh otak. Emosi dihasilkan oleh otak dan tubuh yang bertindak bersama-sama. Gagasan otak yang terpisah dari tubuh sudah dianggap usang, karena adanya sistem syaraf pusat yang menghubungkan otak, hati, dan tubuh.

Salah satu cabang sistem syaraf disebut *sistem syaraf simpatetik* yang menyiapkan tubuh untuk bertindak dengan cara mempercepat detak jantung; seperti menginjak pedal gas mobil. Cabang yang lain, *sistem syaraf parasimpatetik* sebaliknya seperti mengerem karena memperlambat detak jantung. Sebagai contoh, ketika kita sedang berjalan cepat, *sistem syaraf simpatetik* mempercepat detak jantung; dan ketika kita istirahat *sistem syaraf parasimpatetik* memperlambat detak jantung. Marah misalnya menyebabkan aktivitas di dalam sistem simpatetik mengalami peningkatan dan aktivitas sistem parasimpatetik mengalami penurunan. Jika seseorang marah atau stres dalam jangka panjang, ketidakseimbangan berkembang di dalam sistemnya, yang dapat membawa tingginya tekanan darah dan serangan jantung.

Emosi-emosi yang berbeda menyebabkan pesan-pesan yang berbeda dikirimkan melalui sistem syaraf ke hati, wajah, dan tubuh. Dalam penelitian laboratorium, seseorang dengan cara yang paling mudah melihat bagaimana perasaan dan emosi mempengaruhi sistem syaraf dengan cara mengamati irama jantung menjadi cepat atau lambat. Perubahan dalam irama jantung merefleksikan aktivitas pada kedua cabang sistem syaraf otonom. Emosi-emosi negatif seperti frustrasi, marah, cemas, atau gelisah dapat menyebabkan sinyal pada kedua bagian sistem syaraf otonom menjadi sinkron satu sama lain. Jika kita menjadi stres berlebihan, akan menghabiskan energi dan mengganggu kemampuan berpikir. Banyak orang menyebut emosi yang membawa gangguan di dalam tubuh yang tidak sehat sebagai emosi negatif, karena adanya efek yang berbahaya di dalam tubuh jika sering dialami. Setiap orang terkadang memiliki emosi negatif, namun jika terlalu lama berlangsung menjadikannya menjadi tidak sehat.

Sebaliknya, ketika kita merasakan emosi yang ringan, seperti penghargaan, peduli dan gairah, sinyal terkirim melalui sistem syaraf dengan cara yang berbeda dengan ketika kita merasa marah. Emosi-emosi positif dan sehat ini menjadikan dua cabang sistem syaraf menjadi sinkron satu sama lain. Kelenjar dan organ tubuh lalu bekerja bersama-sama secara harmonis dan irama jantung menjadi tenang. Berpikir jernih dan membuat keputusan menjadi lebih mudah.

4. Koneksi otak dengan hati

Terdapat jalur sistem syaraf yang membawa sinyal dari hati menuju otak, sama halnya sinyal yang membawa pesan dari otak ke hati. Yang mengejutkan, hati lebih banyak mengirimkan sinyal ke otak dibandingkan otak mengirimkan ke hati. Dengan cara ini, kita dapat mengatakan bahwa hati dan otak saling berbicara satu sama lain, keduanya bersama-sama berbicara juga pada tubuh. Sinyal yang mereka kirimkan bisa harmonis atau kacau balau, yang bisa membuat banyak perbedaan pada bagaimana kita merasa dan bertindak.

Jalur dimulai dari hati dan berjalan menuju otak pertama, lalu ke *amygdala* di otak kedua. Pola sinyal memberitahu otak kedua apa yang dialami hati dan tubuh, ketika otak ketiga memonitor otak kedua dan mengkategorikan dan memberi nama pada perasaan seperti marah, takut, atau apapun; setelah kita telah mengalaminya. Ketika kita bernafas melalui area di hati dan membangkitkan emosi positif, kita sebenarnya dapat mengubah sinyal hati agar terkirim ke otak, yang dapat mempengaruhi persepsi di otak dan memperbaiki bagaimana kita merasakan. Sinyal ini mempengaruhi bagaimana otak mempersepsi dan merupakan suatu cara penting dimana hati dapat mempengaruhi bagaimana kita merasakan.

Jalur penting lain adalah hubungan pada aktivitas otak ketiga dan kemampuan kita berpikir dengan jelas. Jalur ini membawa informasi dari hati ke *thalamus*, kunci pusat otak yang memiliki banyak peran penting. Salah satu peran itu adalah mendistribusikan informasi sensori yang datang menuju bagian-bagian yang berbeda di otak ketiga dan memastikan bahwa sinyal telah sinkron. Fungsi lainnya adalah membantu mensinkronkan aktivitas di dalam otak ketiga.

Ketika sinyal hati menuju *thalamus* memiliki pola bergerigi dan tidak teratur, sinyal ini mengganggu kemampuan *thalamus* dalam berfungsi. Hasilnya adalah apa yang disebut sebagai hambatan kortikal. Dalam keadaan ini, otak tidak dapat bekerja dengan baik, tindakan anda pelan dan tidak dapat berpikir jernih. Inilah mengapa ketika kita marah, kita tidak dapat berkata-kata atau bertindak bukan dari yang seharusnya. Apa yang terjadi ketika perasaan penuh stres menyebabkan sinyal di dalam sistem syaraf menjadi sinkron? Akan tercipta irama jantung yang terganggu dan berkurangnya kemampuan otak dan tubuh dalam bekerja. Sebaliknya, perasaan positif dan tenang akan memfasilitasi dan meningkatkan kemampuan otak untuk memproses informasi. Hal ini disebut fasilitasi kortikal. Artinya, refleks secara fisik menjadi lebih cepat dan kita dapat berpikir lebih jernih. Kita dapat melihat pilihan-pilihan dan solusi bagi permasalahan atau situasi. Secara motorik, membawa kita menjadi memiliki koordinasi dan kecepatan yang baik.

5. Pengetahuan tentang hati

Pada bagian terdahulu banyak disinggung tentang hati (*heart/qolbu*). Ilmu pengetahuan mutakhir menyatakan bahwa jantung dengan hati adalah dua hal yang sama. Jantung secara fisik adalah alat untuk memompa darah ke seluruh tubuh, namun secara psikologis juga untuk merasakan sesuatu. Seperti pada penjelasan sebelumnya, ketika kita memiliki berbagai macam perasaan seperti bahagia, menangis, takut, khawatir, marah, dan sebagainya, maka rangsangan impuls saraf dari otak akan mempengaruhi kinerja jantung. Kita sering mengalami perubahan detak jantung ketika ada emosi-emosi tertentu, sehingga secara fisik aliran darah juga ikut berubah.

Pada tahun 1991, Dr. J. Andrew Armour, memperkenalkan konsep fungsi “*heart brain*”.

Kajiannya mengungkap bahwa hati memiliki sistem syaraf intrinsik yang kompleks yang cukup memiliki kualitas untuk dikatakan sebagai “otak kedua”. “Otak” pada hati adalah suatu jaringan pelik dari beberapa jenis syaraf, *neuro-transmitters*, protein dan sel-sel pendukung seperti yang ditemukan pada otak pada umumnya. Hal ini menguraikan sirkuit-sirkuit yang memungkinkannya untuk bertindak secara mandiri di luar otak di kepala, seperti dalam belajar, mengingat, merasa dan mengindra. Dalam bukunya “*Neurocardiology*”, Dr. Armour

dan Dr. Jeffrey Ardell memberikan pandangan yang komprehensif tentang fungsi sistem syaraf intrinsik hati, serta peran syaraf pusat dan *peripheral autonomic* di dalam pengaturan fungsi hati. Sistem syaraf hati berisikan 40.000an neuron, disebut *sensory neurites*, yang mendeteksi sirkulasi hormon, kimiawi syaraf, denyut jantung dan menekan informasi. Informasi hormonal, kimiawi, denyut dan tekanan diterjemahkan menuju impuls neurologis oleh sistem syaraf hati dan mengirimkan dari hati ke otak melalui beberapa jalur-jalur *afferent* (mengalir menuju otak). Selain itu juga melalui jalur syaraf dimana sinyal rasa sakit dan sensasi terkirim ke otak.

Jalur syaraf *afferent* memasuki otak di dalam area yang disebut *medulla*, letaknya di otak pertama. Sinyal ini memiliki peran pengatur melebihi sinyal sistem syaraf otonom yang mengalir keluar dari otak ke hati, pembuluh darah dan kelenjar serta organ-organ. Sinyal-sinyal tersebut juga memancarkan ke pusat otak, dimana mereka mempengaruhi persepsi, pengambilan keputusan dan proses kognitif. Dr. Armour menjelaskan bahwa otak dan sistem syaraf adalah sistem pemrosesan sejajar yang terpisah namun berinteraksi secara berkelompok di dalam pusat pemrosesan syaraf yang disalurkan ke seluruh tubuh.

Adanya “percakapan” antara otak dan hati telah dilakukan kajian oleh John dan Beatrice Lacey selama 20 tahun pada dekade 1960an hingga 1970an. Mereka mengamati bahwa otak dan jantung saling berkomunikasi secara signifikan sebagaimana otak kita merespon dunia luar. Satu generasi sebelum Lacey memulai penelitian, Walter Cannon telah menunjukkan bahwa perubahan-perubahan di dalam emosi disertai pula perubahan-perubahan yang tidak dapat diramalkan pada detak jantung, tekanan darah, pernafasan, dan pencernaan. Pada tahun 1974, dua peneliti dari Perancis Gahey dan Vigier menggunakan kucing untuk menstimulasi syaraf *vagus* (yang membawa banyak sinyal dari hati ke otak) dan menemukan bahwa respon listrik otak berkurang hingga setengah dari normal. Pendeknya, bukti menunjukkan bahwa hati dan sistem syaraf tidak dengan mudah mengikuti perintah otak seperti pemikiran Walter Cannon.

Hati juga memiliki sistem syaraf intrinsik sendiri yang mengoperasikan dan memproses informasi secara independen selain otak dan sistem syaraf. Berkaitan dengan pencangkakan jantung; normalnya, jantung berkomunikasi dengan otak melalui serabut syaraf melalui syaraf *vagus* dan kolom spinal. Pada pencangkakan jantung, koneksi syaraf-syaraf ini tidak terhubung lagi dalam waktu yang lama. Jika tidak terhubung semuanya, jantung yang tercangkak dapat berfungsi sebagai “tuan rumah baru” melalui kapasitasnya yang utuh, sistem syaraf intrinsik.

Hasil penelitian Paul Pearsall pada tahun 2002 (dalam bukunya *The Heart's Code*) menunjukkan bahwa penerima organ jantung akan memiliki sifat tertentu dari pendonor organ. Penelitiannya tentang perubahan perilaku yang serupa pada para penerima donor dilakukan pada 74 kasus, termasuk 23 transplantasi hati dalam waktu 10 tahun. Beberapa hasil temuannya antara lain:

1. Seorang pemuda 18 tahun, menyukai puisi, musik dan bernyanyi meninggal dalam kecelakaan mobil, jantungnya dicangkokkan pada seorang gadis 18 tahun. Operasinya itu sukses, dan setelah sembuh gadis itu bertemu dengan orang tua dari pemuda yang meninggal tsb. Gadis itu mengejutkan karena bisa memainkan musik yang sama dan menyanyikan lagu yang sama, meskipun dia tidak mendengar hal itu dari almarhum sebelumnya.

2. Transplantasi jantung pada gadis 8 tahun yang diambil dari gadis 8 tahun yang ditikam paru-parunya sampai mati (tetapi jantungnya tidak cedera). Sekitar dua bulan setelah itu, ia mulai bermimpi buruk yang mengerikan, tergambar seseorang yang menemukannya. Di dalam mimpinya, ia benar-benar bisa melihat orang itu dan mengidentifikasi pelakunya, lalu mengatakannya kepada polisi. Setelah ditangkap polisi, pembunuh itu mengakuinya.
3. Setelah seorang pria muda telah menerima donor jantung, ia menemukan bahwa ia mulai menggunakan kata aneh yang tidak ia gunakan sebelumnya. Setelah ia bertemu dengan istri dari donornya, ia menemukan bahwa pendonor dan suaminya yang sering menggunakan kata aneh tersebut sebagai kode di antara mereka yang menunjukkan bahwa semuanya “oke”.
4. Seorang pria berusia 47 tahun, kulit putih menerima donor hati dari seorang AfroAmerika berusia 17 tahun. Penerima terkejut karena setelah operasi dia mulai suka musik klasik. Dia menemukan kemudian bahwa pendonornya itu memiliki kesukaan terhadap jenis musik klasik juga.

6. Cara kerja hati

Hati menggerakkan rangkaian getaran (pulsa) elektromagnetik secara kontinyu di dalam interval waktu di antara setiap denyut yang beragam dengan cara yang dinamis dan kompleks. Medan irama jantung memiliki pengaruh kuat terhadap pemrosesan di seluruh tubuh. Dapat dibuktikan bahwa aktivitas irama otak secara alami sinkron dengan irama jantung. Selama kita memiliki perasaan positif yang sedang berlangsung, tekanan darah dan irama nafas beresonansi dengan irama jantung. Dapat dikatakan bahwa medan jantung bertindak sebagai gelombang pembawa informasi yang menyediakan suatu sinyal untuk mensinkronkan seluruh tubuh. Secara khusus, dapat dikatakan bahwa gelombang energi yang bergetar memancar dari jantung, berinteraksi dengan organ-organ dan struktur-struktur yang lain. Gelombang ini mengkode atau merekam fitur-fitur dan aktivitas dinamis dari struktur-struktur di dalam pola-pola energi berbentuk gelombang yang terdistribusi ke seluruh tubuh. Dengan cara ini, pengkodean informasi bertindak untuk menginformasikan aktivitas fungsi seluruh tubuh dalam mengkoordinasikan dan mensinkronkan proses-proses di dalam tubuh secara keseluruhan. Perspektif ini membutuhkan konsep energi dari informasi, dimana pola-pola pengorganisasian “melipat” gelombang energi dari sistem aktivitas yang terdistribusi melalui sistem secara keseluruhan.

Riset dasar di Institute of HeartMath meunjukkan bahwa informasi berkaitan dengan keadaan emosional seseorang yang juga dikomunikasikan melalui tubuh melalui medan elektromagnetik jantung. Pola irama denyut jantung berubah secara signifikan seperti yang kita alami pada emosi yang berbeda. Emosi negatif seperti marah atau frustrasi, dihubungkan dengan pola yang tidak teratur, terganggu, dan tidak koheren di dalam irama jantung. Sebaliknya, emosi positif seperti cinta atau apresiasi dihubungkan dengan pola yang rata, teratur, dan koheren di dalam irama jantung. Pada gilirannya, perubahan-perubahan di dalam pola denyut jantung menciptakan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan struktur medan elektromagnetik yang dipancarkan oleh hati.

Banyak kalangan mengira komunikasi sosial semata-mata dalam istilah sinyal yang mengekspresikan melalui bahasa, kualitas suara, gestur, ekspresi wajah, dan gerakan tubuh.

Namun, bukti baru saat ini menunjukkan bahwa sesuatu yang halus namun berpengaruh yaitu sistem komunikasi elektromagnetik atau energetik yang mengoperasikan di bawah kesadaran kita. Lebih spesifik lagi, telah dapat ditunjukkan bahwa emosi positif dapat memberikan fungsi dengan cara yang berbeda, yang dikenal dengan koherensi psikofisiologi. Ketika hal ini bekerja, irama jantung memperlihatkan suatu *sinus* dengan pola seperti gelombang dan dengan demikian medan elektromagnetik jantung menjadi lebih teratur dalam berkorespondensi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, cara ini dicirikan oleh peningkatan efisiensi dan harmoni di dalam aktivitas dan interaksi pada sistem tubuh. Secara psikologis, cara ini dihubungkan dengan penurunan dialog mental internal, pengurangan persepsi terhadap stres, meningkatkan keseimbangan emosional, dan meningkatkan kejernihan mental, ketajaman intuisi, serta kinerja kognitif. Sebagai hasilnya, hasil penelitian Institute of HeartMath (IHM) beranggapan bahwa koherensi psikofisiologis adalah penting untuk meningkatkan kesadaran baik pada kesadaran indrawi terhadap informasi yang dibutuhkan untuk melaksanakan dan mengkoordinasikan fungsi fisiologis, serta mengoptimalkan stabilitas emosional, fungsi mental fungsi, dan tindakan. Selain itu, terdapat bukti percobaan dimana koherensi psikofisiologis dapat meningkatkan kesadaran dan kepekaan terhadap orang lain di sekeliling kita.

Interaksi energetik ini juga memiliki tarik-menarik dan tolak-menolak magnetik yang terjadi di antara individual, dan berpengaruh juga pada pertukaran afeksi sosial dan hubungan-hubungan. Dengan demikian hati telah memainkan peran penting dalam mengkomunikasikan secara fisiologis, psikologis, dan informasi sosial di antara individu. Percobaan yang dilakukan di IHM menemukan bukti bahwa medan elektromagnetik hati dapat mengirimkan informasi di antara individu. IHM telah dapat mengukur pertukaran energi hati di antara individu kira-kira berjarak 2,5 meter. IHM juga menemukan bahwa otak seseorang sebenarnya dapat mensinkronkan dirinya dengan hati orang lain. Ketika individu menggerakkan koherensi irama jantung, sinkronisasi di antara gelombang otak seseorang dan detak jantung orang lain lebih dapat terjadi. Temuan ini memiliki implikasi bahwa individu dalam keadaan psikofisiologis yang koheren menjadi lebih sadar dengan informasi yang diterima di medan hati dari sekelilingnya.

Hasil dari percobaan-percobaan di atas membawa kita untuk menduga bahwa sistem syaraf bertindak sebagai antena yang distel dan menjawab medan elektromagnetik yang dihasilkan hati dari individu yang lain. IHM meyakini bahwa kapasitas bagi pertukaran informasi energetik adalah kemampuan bawaan yang meningkatkan kesadaran dan memediasi aspek penting dari empati dan kepekaan terhadap orang lain. IHM juga telah mengamati bahwa kemampuan komunikasi energetik dapat ditingkatkan, menghasilkan komunikasi nonverbal yang lebih dalam, pemahaman, dan koneksitas di antara individu. Terdapat juga data baru yang menunjukkan bahwa medan hati secara langsung terlibat dalam persepsi intuitif, melalui penggabungan informasi medan energetik tanpa terikat dengan ruang dan waktu. Menggunakan rancangan percobaan yang teliti, IHM menemukan bukti bahwa penggabungan hati dengan otak dapat menerima dan merespon informasi tentang masa depan bahkan sebelum benar-benar terjadi. Yang lebih mengejutkan adalah temuan IHM bahwa hati terlihat menerima informasi intuitif sebelum otak. Hal ini memberi kesan bahwa medan hati terhubung dengan lebih banyak medan energetik halus yang berisikan informasi tentang obyek-obyek dan peristiwa-peristiwa yang jauh dari ruang atau mendahului

waktu. Disebutkan oleh Karl Pribram dan para ahli spektral lainnya, tatanan fundamental dari energi potensial yang membungkus ruang dan waktu, dan diperkirakan menjadi dasar dari kesadaran kita secara keseluruhan.

Di dalam tubuh, medan interaksi sosioemosional antara ibu dengan bayinya adalah hal yang mendasar dalam perkembangan otak, hadirnya kesadaran, dan pembentukan konsep diri yang sehat. Pengaturan koheren hubungan ibu dan anak yang membentuk medan ini adalah hal yang kritis. Hal ini terjadi ketika interaksi terjadi, yang paling penting adalah dengan emosi positif (cinta, gembira, bahagia, gairah, penghargaan, dll), lalu pola-polanya menjadi amat sinkron, berupa pertukaran resiprokal antara dua individu tersebut. Pola ini tercetak pada otak anak dan selanjutnya mempengaruhi fungsi psikososial sepanjang hidup (Schore, 1994).

7. Psikoterapi sebagai pembuka hati

Sebagaimana pada penjelasan terdahulu, Cortright (2007) menguatkan bahwa perasaan mengizinkan diri kita mengkomunikasikan secara emosional dengan orang lain. Hati kita mengizinkan kita untuk membaca orang lain secara emosional, dan menjadikan kita lebih siap. Kesadaran emosional kita mengerahkan kita menuju apa yang dirasakan orang lain, mengubah perasaan kita menjadi sewajarnya, dan memberi isyarat balik kepada orang lain apa yang kita rasakan. Sebagai contoh, seorang ibu merawat bayinya menciptakan rasa senang yang kuat yang menjadikan bayi tersebut mengekspresikan melalui senyuman gembira, rileks, dan merasa menyenangkan. Hal ini membuat ibunya merasa baik dan mencintai, dan hal ini memperkuat cara merawat bayinya, memberi kepastian bahwa bayinya mendapatkan perawatan yang dibutuhkan.

Idealnya perasaan kita memandu kita menuju cinta, pertumbuhan, dan pemenuhan diri. Namun psikologi memiliki penelitian yang lama dan yang baru tentang teori kelekatan bayi, dimana luka batin kita pada masa awal bayi bisa membawa kita menjadi tersesat. Teori kelekatan mengkaji ikatan ibu dan anak serta bagaimana kelekatan awal ini tetap hadir melewati sepanjang hidup. Penelitian kelekatan menunjukkan bagaimana petunjuk hati berkembang melalui hubungan-hubungan. Kelekatan kita dengan pengasuh paling awal membawa tampilnya kecerdasan emosional kita. Ketika perasaan mulai hidup dengan hubungan pertama dengan ibu dan bapak, atmosfer yang empatik dan mencintai dibutuhkan untuk menguatkan perasaan anak sehingga ia dapat memilikinya. Idealnya bayi lekat dengan ayah ibunya yang mencintai, bertanggung jawab, dan empatik. Rasa aman ini mendasari pertumbuhan anak untuk menghubungkan perasaan di hatinya pada konteks cinta dan perhatian yang tulus, membawa pola sepanjang hidup untuk dapat memilih orang yang benar-benar melindungi. Sayangnya, hal ini tidak dapat terjadi secara sempurna dan biasanya justru menyesatkan. Luka batin yang berpengaruh pada setiap orang mengubah proses ini dalam beberapa tingkatan. Perasaan yang kita temukan dengan kecemasan atau rasa malu dengan orang tua dengan segera digerakkan dengan cara tersembunyi. Semua perasaan terancam kepada orangtua (luka batin pada masa anak) didorong dan ditekan menuju ketidaksadaran. Prioritas anak yang pertama adalah mengelola kelekatan ayah dan ibu. Hubungan ini memang harus dilindungi tanpa kecuali. Perasaan apapun yang mengancam hubungan hubungan ini dimatikan, sehingga membatasi akses anak ke perasaannya sendiri. Kita membangkitkan ketidaksadaran kita agar bertahan melawan perasaan kita sendiri, dimana kita bahkan tidak

tahu perasaan apa yang kita rasakan. Sedikit demi sedikit, hati menjadi tertutup. Penelitian teori kelekatan dengan jelas mendokumentasikan bagaimana luka batin masa anak usia dini menarik perhatian kita dan membuat kita terhenti pada pola-pola yang kaku. Kita mencari cinta sepanjang jalan dimana pengalaman kita berasal dari keluarga kita, mencetak kita melakukan secara berulang pola yang sama dari masa anak-anak yang frustrasi dan terluka.

Kita menjadi tertarik untuk mencintai dan bersahabat dengan siapa yang secara emosional memiliki kekurangan yang sama dengan orangtua dan keluarga kita. Dengan banyak pengulangan dan penguatan, jalur-jalur syaraf tumbuh lebih kuat dalam berkembang. Ilmu syaraf telah menetapkan bagaimana pengkondisian awal menjadi lebih mendekati struktur neurologi otak. Ketika hati tertutup, kemampuan kita untuk berhubungan menjadi berkurang, dan kita bergerak pada lingkaran yang semakin lama semakin mengecil. Ini bukan koreksi diri dalam diri kita namun membutuhkan beberapa jenis intervensi untuk berubah, dimana penelitian menunjukkan bahwa hal itu dapat diselesaikan dalam psikoterapi.

Dalam proses psikoterapi, pertahanan secara bertahap mencair. Dalam hubungan yang aman, hati secara progresif hadir kembali sebagai perasaan yang memandu proses *working-through*. Karena luka batin dan pertahanan kita melawan luka batin ini, “kenormalan” hidup di kepala kita menjadi meresap. Psikologi memberi cahaya pada ketidaksadaran yang besar dan menjadikan hidup menjadi “normal”. Kebanyakan orang tidak menyadari bagaimana berkurangnya kemampuan ini, atau tidak menyadari meluasnya tindakan yang disebabkan oleh dorongan hati mereka. Hati yang “mengecil” sebagai hasil dari masa kecil yang “normal” sesungguhnya menghalangi kebijakan sebagai panduan hati kita.

Psikoterapi mengubah rintangan-rintangan yang terlepas. Hal ini membawa penerimaan diri melalui rasa malu. Kita menjadi merasa sehat dengan cinta diri kita melalui rasa benci pada diri sendiri. Kita menemukan bagaimana memiliki hubungan cinta melalui frustrasi, hubungan yang ditolak dari masa lalu. Mengalirnya perasaan meningkatkan terhentinya apa yang menyesak kita. Hati membuka dengan cara menjelajahi bagaimana kita memang telah menutupnya. Pada tingkatan dasar, semua manusia merasa lebih banyak rasa takut dan kesepian dalam hidupnya. Menemukan cinta dan persahabatan adalah hal mendasar bagi kita pada tingkatan ini. Lebih jauh lagi, selain kita berminat pada pekerjaan yang bukan bersifat intrinsik, kita juga merasa terasing, bosan dan stres. Tidak diragukan lagi bahwa kita lalu mencoba mengalihkannya dengan melarikan diri dari eksistensi yang terlihat kosong dan sia-sia. Namun dengan memindahkan pertahanan dan rintangan di seputar hati, melarikan diri menjadi tindakan yang tidak perlu. Tertutupnya hati memenjarakan diri otentik, sebaliknya terbukanya hati justru akan membebaskannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2011). Follow Your Heart. <http://www.therealesentials.com/followyourheart.html>. Diakses 25 Juli 2011.
- Cortright, B. (2007). *Integral psychology: Yoga, growth, and opening the heart*. New York: State University of New York Press.
- Institute of HeartMath. (2002). *The inside story: Understanding the power of feeling*. Boulder Creek: HeartMath and Freeze-Frame, Institute of HeartMath.

- McCraty, R & Tomasino, D. (2004). Heart rhythm coherence feedback: A new tool for stress reduction, rehabilitation, and performance enhancement. Prosiding the First Baltic Forum on Neuronal Regulation and Biofeedback, Riga, Latvia, 2- 5 November.
- McCraty, R., Atkinson, M. & Tomasino, D. (2003). Modulation of DNA conformation by heart-focus intention. *HeartMath Research Center, Institute of HeartMath Publication*, 03(008), 1-6.
- McCraty, R., Atkinson, M. & Tomasino, D. (2011). The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order.
<http://heartscience.wordpress.com/2008/09/09/new-insight-heart/>. Diakses 25 Juli 2011.
- McCraty, R., Atkinson, M. & Tomasino, D. (Eds.). (2001). *The science of heart*. Boulder Creek: HeartMath Research Center, Institute of HeartMath.
- Pearson, M. & Wilson. H. (2009). *Using expressive arts to work with the mind body and emotions: theory and practice*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Schore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Totton, N. (2003). *Body psychotherapy*. Maidenhead: Open University Press