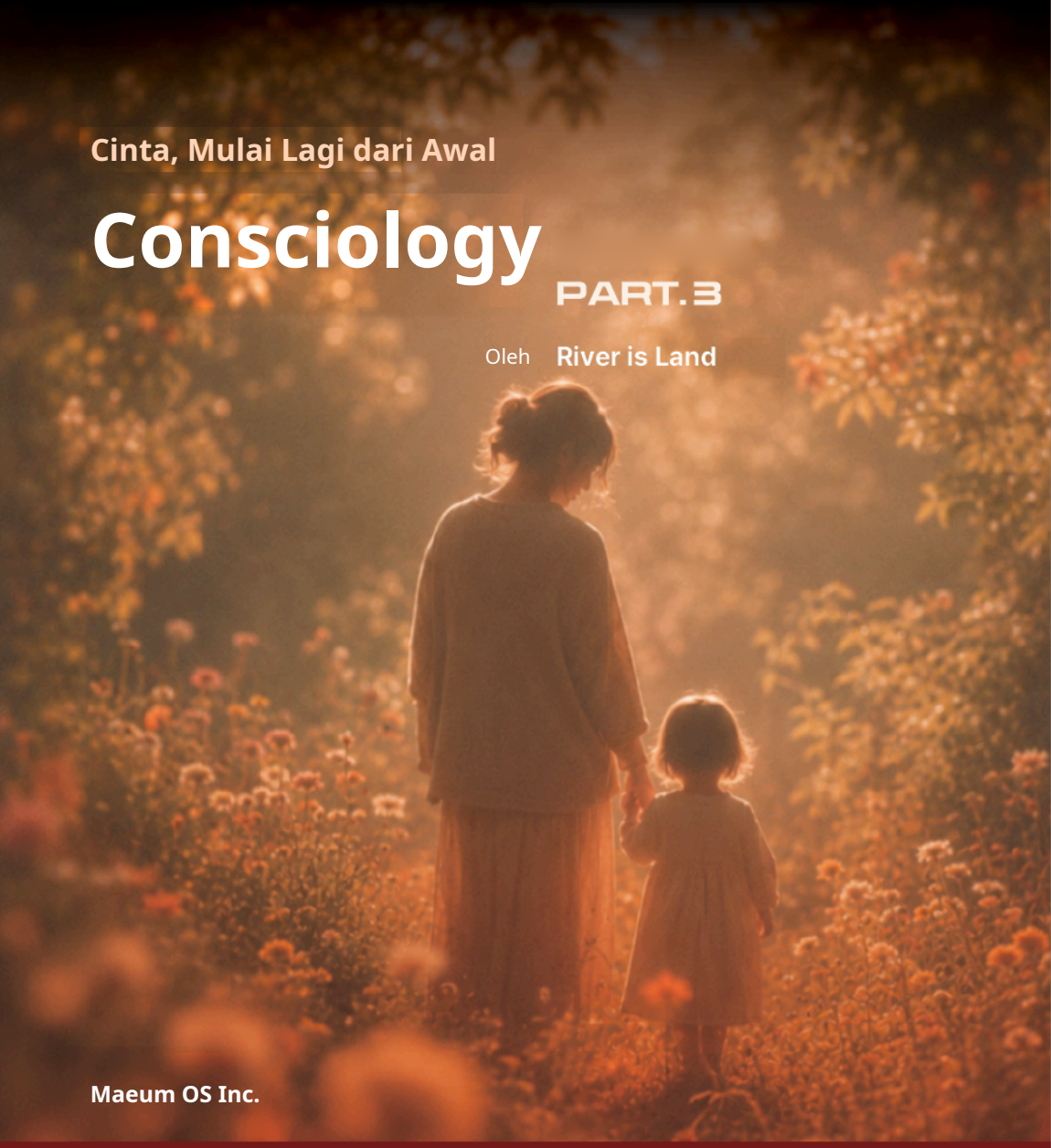
Cinta, Mulai Lagi dari Awal

Consciology

PART.3

Oleh River is Land



Maeum OS Inc.

“Kita tidak pernah diajari cara mencintai. Tidak apa-apa belajar lagi, dari awal.”

Perasaan benci maupun ruang kosong setelah seseorang pergi bukanlah sesuatu yang salah. Buku yang mengatakan bahwa tidak apa-apa jika masih canggung, bahwa kita boleh memulai lagi dari awal.

Belajar Memahami Batin Melalui Hubungan

Consciology

Bagian 3

Cinta, Mulai Lagi dari Awal

Oleh River is Land

Maeum OS Inc.

- Cara Membaca Buku Ini -

Pembacaan pertama:

Ikuti aliran perumpamaan dan cerita hingga akhir.

Rasakan terlebih dahulu, baru pahami.

Pembacaan kedua:

Kenali keadaan diri dan terapkan setiap Sequence dalam kehidupan Anda.

Buku ini bukan untuk dibaca sekali lalu disimpan di rak,

melainkan panduan praktik yang dibaca berulang kali hingga menjadi bagian dari diri.

DAFTAR ISI

Pre-Boot 8

Sebelum Membuka Buku Ini 8

[Prakata] Kita Tidak Pernah Diajari Cara Mencintai 10

Sequence 1 · Orang yang Paling Lama Bersama Anda 15

Orang yang Paling Lama Bersama Anda 15

Sequence 2 · Orang Itu Hadir untuk Memperlihatkan Diri Anda 27

Orang Itu Hadir untuk Memperlihatkan Diri Anda 27

> • [Panduan Sequence Ini] Di dalam apa yang diperlihatkan orang lain, ada "informasi tentang diri kita".
> • Ini bukan berarti "semua salahmu".
> • Kesalahan orang lain tetap menjadi tanggung jawabnya.
> • Dalam hubungan yang melibatkan kekerasan atau penganiayaan, menjaga jarak harus didahulukan.

Sequence 3 · Hati yang Tidak Menuntut Apa Pun Adalah yang Terkuat 39

Hati yang Tidak Menuntut Apa Pun Adalah yang Terkuat 39

> • [Panduan Sequence Ini] Ini bukan tentang menghapus "syarat", melainkan berlatih menyadari harapan yang tidak terlihat.
> • Hubungan tanpa batas bukanlah cinta.
> • Memberi tanpa henti bukanlah cinta, melainkan penghancuran diri.
> • Dalam hubungan yang penuh kekerasan, Anda perlu segera menjaga jarak.

Sequence 4 · Cobalah Memberikan Lebih Dahulu Apa yang Ingin Anda Terima 52

Cobalah Memberikan Lebih Dahulu Apa yang Ingin Anda Terima 52

Sequence 5 · Untuk Anda yang Pernah Takut Mencintai 63

Untuk Anda yang Pernah Takut Mencintai 63

Sequence 6 · Di Tempat yang Paling Sakit, Ada Cinta yang Paling Dalam 74

Di Tempat yang Paling Sakit, Ada Cinta yang Paling Dalam 74

Sequence 7 Orang yang Mampu Merelakan Telah Sungguh-Sungguh Mencintai **85**

Orang yang Mampu Merelakan Telah Sungguh-Sungguh Mencintai 85

• [Panduan Sequence Ini] Ini bukan “latihan untuk pergi”, melainkan tentang melepaskan keinginan untuk terus menggenggam.
• Merelakan bukan berarti kembali kepada orang itu.
• Meninggalkan hubungan berbahaya adalah perlindungan diri, bukan sekadar merelakan.
• Kita menghormati pilihannya, bukan menyerahkan pilihan kita sendiri.

Sequence 8 · Kesedihan yang Belum Ditangisi Tidak Menghilang **96**

Kesedihan yang Belum Ditangisi Tidak Menghilang 96

Sequence 9 · Saat Melepaskan, Anda Menjadi Bebas **107**

Saat Melepaskan, Anda Menjadi Bebas 107

• [Panduan Sequence Ini] Ini bukan tuntutan untuk memaafkan orang lain, melainkan tentang meletakkan beban di hati sendiri.
• Melepaskan tidak berarti harus memaksakan diri untuk memaafkan.
• Melepaskan bukan berarti menerima orang itu kembali ke dalam hati.
• Ini berlangsung di dalam hati Anda sendiri, sambil tetap menjaga jarak yang aman.

Sequence 10 · Jika Anda Bisa Mengharapkan Kebaikan Baginya, · Anda Sudah Bebas **116**

Jika Anda Bisa Mengharapkan Kebaikan Baginya, Anda Sudah Bebas 116

Sequence 11 · Air Menembus Batu Tanpa Bertengkar **128**

Air Menembus Batu Tanpa Bertengkar 128

Sequence 12 · Mungkin Ia Pun Punya Kesulitannya Sendiri **140**

Mungkin Ia Pun Punya Kesulitannya Sendiri 140

• [Panduan Sequence Ini] Ini bukan ajakan untuk membenarkan perilakunya, melainkan latihan menunda penilaian dan memperluas sudut pandang.
• Memahami tidak berarti membenarkan.
• Mengetahui keadaannya tidak menghapus kesalahannya.
• Saat menghadapi kekerasan atau penganiayaan, batas yang aman harus didahulukan daripada pemahaman.

Sequence 13 · Saat Menundukkan Kepala, Kita Melihat Lebih Banyak **152**

Saat Menundukkan Kepala, Kita Melihat Lebih Banyak 152

Sequence 14 Bunga Tidak Lebih Cepat Mekar karena Didesak **163**

Bunga Tidak Lebih Cepat Mekar karena Didesak 163

Sequence 15 · Sepatah Kata Pun Bisa Menyelamatkan Seseorang **173**

Sepatah Kata Pun Bisa Menyelamatkan Seseorang 173

Sequence 16 · Kedamaian Semu pada Akhirnya Akan Runtuh **183**

Kedamaian Semu pada Akhirnya Akan Runtuh 183

> • [Panduan Sequence Ini] Ini membongkar anggapan keliru bahwa menahan segalanya adalah cinta.
> • Kedamaian semu yang hanya tampak di permukaan justru paling berbahaya.
> • Menyampaikan ketidaknyamanan bukanlah mencari pertengkaran, melainkan menjaga hubungan.
> • Saat kekerasan atau penganiayaan terus berulang, pergi adalah pilihan yang paling berani.

Sequence 17 · Pada Malam yang Sepi, Bukan Hanya Anda yang Merasakannya **192**

Pada Malam yang Sepi, Bukan Hanya Anda yang Merasakannya 192

Sequence 18 · Apa yang Ingin Disampaikan Rasa Iri kepada Anda **201**

Apa yang Ingin Disampaikan Rasa Iri kepada Anda 201

Sequence 19 · Tidak Apa-Apa Mengatakan “Tidak” **209**

Tidak Apa-Apa Mengatakan “Tidak” 209

Sequence 20 · Orang yang Kehadirannya Saja Membuat Kita Lebih Kuat **218**

Orang yang Kehadirannya Saja Membuat Kita Lebih Kuat 218

Sequence 21 Saat Satu Diri Anda Berubah, Satu Dunia Pun Berubah **226**

Saat Satu Diri Anda Berubah, Satu Dunia Pun Berubah 226

Lampiran

[Epilog] Tidak Apa-Apa Masih Canggung dalam Mencintai **234**

[Surat kepada Pembaca] 239

[Pemberitahuan dalam edisi asli Korea]
Surat ini memuat pembahasan tentang menyakiti diri dan krisis kesehatan mental. Edisi asli Korea mencantumkan layanan bantuan berikut: konseling krisis kesehatan mental 1577-0199 / konseling pencegahan bunuh diri 1393.

Catatan Penerjemah untuk Pembaca di Indonesia

Nomor di atas dipertahankan sebagai catatan edisi asli Korea, bukan panduan layanan Indonesia saat ini. Jika Anda berada dalam bahaya segera, hubungi layanan darurat setempat atau pergi ke unit gawat darurat terdekat. Mintalah bantuan orang tepercaya yang dapat mendampingi Anda atau tenaga kesehatan.

Pre-Boot

Sebelum Membuka Buku Ini

Mungkin Anda mengambil buku ini karena cinta.

Atau karena cinta terasa menyakitkan. Atau karena cinta telah berakhir. Atau karena Anda tidak menyukai diri sendiri yang selalu canggung saat berhadapan dengan cinta. Apa pun alasannya, Anda sedang berada di tengah kehidupan yang bernama hubungan.

Buku ini ditulis untuk dibaca di tengah kehidupan itu. Tidak ada yang perlu dipersiapkan. Buku ini saja sudah cukup.

Tidak menjadi soal jika Anda belum membaca buku-buku sebelumnya dalam seri ini. Sejak awal, buku ini dirancang untuk berdiri sendiri.

Namun, bagi Anda yang sudah membaca dua buku sebelumnya, ada satu hal yang ingin saya sampaikan. Istilah dan rumus yang kaku dalam buku pertama tidak akan Anda temukan di sini.

Dalam buku ini pun, saya memilih untuk tidak menggunakannya.

Dalam hubungan, ketulusan mendahului rumus. Istilah seperti rendering atau log data tidak mampu menampung seluruh kecanggungan hati di hadapan cinta. Jadi, di sini kita membicarakan hal yang sama dengan bahasa sehari-hari.

Dalam Bagian 1, saya mengatakan bahwa dunia adalah cermin yang memantulkan diri kita. Di sini, cermin itu hadir dalam wajah seseorang. Apa yang membuat Anda marah atau sedih saat bersamanya mengandung cerita tentang diri Anda.

Pernahkah Anda merasa pola hubungan yang sama terus berulang? Orangnya berganti, tetapi situasinya tetap sama? Itulah yang dalam

Bagian 1 disebut “log data rekursif”. Di sini, kita menjumpainya sebagai pertanyaan sederhana: “Mengapa hal seperti ini terus terjadi kepadaku?”

Tentang kesedihan yang belum ditangisi dan tidak menghilang, tentang cinta terdalam yang berada di tempat paling menyakitkan, dalam Bagian 1 ada istilah seperti “log galat yang belum selesai” dan “energi potensial penderitaan”. Di sini, nama tidak diperlukan. Rasanya memang sakit. Dan menengok rasa sakit itu adalah awalnya.

Pernahkah Anda takut mencintai? Semakin dekat, semakin ingin melarikan diri? Dalam Bagian 1, itu disebut “frekuensi ketakutan” dan “OS bertahan hidup”. Di sini, kita mengatakannya dengan jujur saja. Aku takut. Aku merasa tidak layak dicintai. Kita melihat perasaan itu sebagaimana adanya.

Apa yang dahulu disebut melepaskan atau menurunkan nilai Re, di sini dicoba saat berhadapan dengan seseorang. Orang yang mampu merelakan telah sungguh-sungguh mencintai. Bunga tidak lebih cepat mekar karena didesak. Air menembus batu tanpa bertengkar. Semuanya adalah wajah berbeda dari prinsip yang sama.

Apa yang dalam Bagian 1 disebut “rekayasa penerimaan mutlak” menjadi satu kalimat di sini: “Mungkin ia pun punya kesulitannya sendiri.” Begitulah rupa melepaskan penilaian di dalam hubungan.

“Bahasa memprogram alam bawah sadar” menjadi “sepatah kata pun bisa menyelamatkan seseorang”. Dan gagasan bahwa perubahan frekuensi satu orang mengubah keseluruhan hubungan hadir kembali di akhir buku ini sebagai “saat satu diri Anda berubah, satu dunia pun berubah”.

Yang disebutkan di sini belum semuanya. Banyak rumus dan prinsip lain melebur diam-diam di berbagai bagian buku ini, tanpa

menyebut namanya. Anda tidak perlu mengetahuinya. Saat membaca, tubuh Anda akan lebih dahulu mengenalinya.

Jika saat membaca tiba-tiba Anda berpikir, “Oh, ini yang dibicarakan waktu itu,” itulah saat bahasa ketiga buku bertemu dalam satu konteks: diri Anda. Pertemuan itu tidak perlu diburu. Ia akan datang dengan sendirinya.

Sekarang, mari membalik halaman pertama.

Prakata

Kita Tidak Pernah Diajari

Cara Mencintai

Di sekolah, kita belajar matematika. Belajar sejarah. Menghafal lambang unsur dan mempelajari tata bahasa. Setelah terjun ke masyarakat, kita belajar bekerja, mengelola uang, dan mengatur waktu.

Namun, tidak ada yang mengajari kita cara mencintai seseorang.

Bagaimana berselisih, bagaimana berdamai, dan bagaimana menyampaikan isi hati tanpa melukai. Mengapa kemarahan mengikuti ucapan “aku mencintaimu”. Mengapa semakin dekat seseorang, semakin canggung kita terhadapnya. Mengapa begitu sulit merelakan seseorang pergi. Tidak ada yang menjelaskan. Kita hanya disuruh mencari tahu sendiri. Maka, kita pun mencari tahu sambil berbenturan. Belajar sambil terluka.

Jika hubungan sedang membuat Anda kesulitan, itu bukan karena Anda kurang. Anda canggung karena belum pernah belajar. Hanya itu.

Buku ini berangkat dari kecanggungan tersebut.

Cinta yang dibicarakan buku ini bukan perasaan istimewa. Bukan anugerah yang turun dari langit, bukan pula bakat yang harus dibawa sejak lahir. Cinta adalah keterampilan. Lebih tepatnya, keterampilan yang bisa dilatih.

Namun, ada satu hal yang ingin saya tegaskan sejak awal.

Cinta dalam buku ini bukan berarti menahan segalanya. Saya tahu istilah cinta tanpa syarat mudah disalahpahami. Karena itu, saya ingin menegaskannya di awal.

Cinta tanpa syarat bukan berarti mengizinkan segala perilaku. Cinta bukan menghapus batas, melainkan membangun batas yang sehat. Cinta dalam buku ini lebih dekat dengan “mengurangi luka” daripada “menahan semuanya”.

Menghancurkan diri demi orang lain bukanlah cinta. Menjaga diri sambil menghormati orang lain, mencari titik keseimbangan itu, itulah inti yang ingin disampaikan buku ini.

Dan satu hal lagi.

Dalam keadaan apa pun, cinta yang dibicarakan buku ini bukan ajakan untuk tetap berada dalam hubungan berbahaya. Dalam hubungan yang penuh kekerasan, penganiayaan, atau penghinaan berulang terhadap martabat Anda, keselamatan harus didahulukan daripada cinta. Menjaga jarak harus didahulukan. Meminta bantuan harus didahulukan. Tidak ada hubungan di dunia ini yang lebih penting daripada keselamatan Anda. Saya berharap tidak satu pun kalimat dalam buku ini dibaca sebagai anjuran untuk bertahan dan menanggung keadaan semacam itu.

Selama ribuan tahun, kebijaksanaan terdalam umat manusia telah menyampaikan hal yang sama.

Di Timur maupun Barat. Di tengah gurun maupun kota di tepi sungai. Meskipun bahasa, budaya, dan zamannya berbeda, pesan mereka begitu serupa.

Cintailah musuhmu. Jangan menghakimi. Ulurkan tangan lebih dahulu. Kenali dirimu. Bersikaplah rendah hati. Dengarkan. Maafkan. Bersabarlah. Saling melayani. Jangan melekat. Bersikaplah tulus. Jadilah orang yang mampu merelakan.

Prinsip-prinsip ini bukan milik satu tradisi tertentu. Ia seperti fisika hubungan yang ditemukan manusia setelah melalui banyak percobaan dan kekeliruan. Sebagaimana matahari tidak memerlukan izin siapa pun untuk terbit dan terbenam, prinsip hubungan tidak memerlukan panji tertentu.

Buku ini merangkai prinsip-prinsip itu menjadi satu.

Siapa yang mengajarkannya bukan hal terpenting. Yang penting adalah apakah ia bekerja. Hal-hal yang ditemukan orang setelah sungguh-sungguh mengalami hubungan, berbenturan, dan terluka di dalamnya. Tugas buku ini adalah menghidupkannya kembali dengan bahasa zaman ini, di dalam hubungan kita hari ini.

Ini adalah buku ketiga.

Buku pertama membahas struktur bagaimana kesadaran membentuk realitas. Saya berusaha menguraikan cara kerjanya: bagaimana pikiran dan perasaan yang tanpa sadar kita simpan memengaruhi realitas di depan mata.

Buku kedua memandu penerapan prinsip itu kepada diri sendiri. Cara merangkul luka, memberi ruang bagi emosi, dan menyadari bahwa berhenti sejenak tidak apa-apa. Itu adalah perjalanan berdamai dengan diri sendiri.

Buku ini melanjutkan kisah tersebut.

Kisah seseorang yang telah cukup merangkul dirinya, lalu kembali melangkah di antara orang-orang. Jika buku pertama adalah rancangan dan buku kedua adalah cara membangun rumah sendiri, buku ini adalah cara hidup bersama orang lain di rumah itu.

Tentu, ada pembaca yang baru mengambil buku ini. Tidak masalah jika Anda belum membaca kedua buku sebelumnya. Kisah dalam buku ini utuh dengan sendirinya. Jika Anda sedang memikirkan hubungan, memulai dari sini sudah cukup.

Buku ini berangkat dari hubungan antara aku dan diriku sendiri.

Hubungan tertua dalam hidup bukanlah hubungan dengan orang lain, melainkan dengan diri sendiri. Cara kita memperlakukan diri menjadi dasar bagi semua hubungan lainnya. Kita mulai dari sana.

Lalu, kita beralih kepada orang-orang terdekat. Pasangan, keluarga, sahabat, rekan kerja. Orang yang kita cintai tetapi terasa sulit dihadapi. Orang yang pernah kita cintai tetapi telah pergi. Orang yang ingin kita cintai tetapi justru kita benci. Hingga orang yang paling sulit: orang yang paling menyusahkan kita.

Terakhir, kita membicarakan bagaimana keadaan di sekitar berubah ketika satu orang, diri Anda, berubah. Ini bukan sesuatu yang megah. Di meja makan pagi ini, di ruang rapat sore ini, sebelum tidur malam ini, sejauh mana perubahan yang sangat kecil dapat menjangkau.

Ada hal-hal dalam buku ini yang bisa langsung dicoba. Pada akhir setiap bab, saya menyertakan satu hal yang dapat dilakukan hari ini. Tidak rumit. Tiga menit sudah cukup. Tidak melakukannya pun boleh. Praktik bukan ujian untuk mendapatkan nilai. Anda selalu bisa kembali dan mencoba lagi.

Buku ini tidak bermaksud mengubah Anda.

Saya hanya mengajak kita melihat bersama. Melihat hal-hal dalam hubungan Anda yang mungkin belum sempat Anda sadari. Saat mengetahuinya, Anda mempunyai pilihan. Saat mempunyai pilihan, Anda mempunyai kebebasan.

Kecanggungan bukanlah dosa. Tidak perlu menyalahkan diri atas sesuatu yang belum pernah dipelajari. Mulai sekarang, kita bisa belajar bersama.

Cara mencintai, sekali lagi, dari awal.

SEQUENCE

01

Orang yang Paling Lama Bersama Anda

Saat membuka mata pada pagi hari, ada suara yang terdengar lebih dahulu daripada suara dunia.

Hari ini pun pekerjaan menumpuk. Mengapa kemarin aku begitu? Terlambat lagi. Aduh, yang itu juga belum selesai. Bahkan sebelum selimut tersingkap, percakapan sudah dimulai.

Lawan bicara Anda bukan orang yang berbaring di sebelah. Bukan pula seseorang di layar ponsel. Melainkan diri Anda sendiri.

Sosok yang paling lama bersama Anda. Sosok yang paling banyak Anda ajak bicara setiap hari. Sejak lahir hingga embusan napas terakhir, ia tidak pernah pergi. Lebih lama daripada pasangan mana pun, lebih dekat daripada orang tua mana pun, dan lebih sering berbincang daripada sahabat mana pun.

Hubungan dengan sosok itulah titik awal semua hubungan Anda.

Namun, ada yang aneh. Kita terus-menerus memikirkan hubungan dengan orang lain, tetapi hampir tidak merawat hubungan dengan diri sendiri. Pernahkah Anda bertanya bagaimana keadaan hubungan ini? Apakah Anda bahagia di dalamnya?

Mari membayangkan sejenak.

Sahabat terdekat Anda melakukan kesalahan. Ia terbata-bata dalam pertemuan penting, melupakan janji, atau melakukan kesalahan kecil yang membuatnya malu. Dengan sangat murung, ia menelepon Anda. Apa yang akan Anda katakan?

Mungkin Anda akan mengatakan ini.

Tidak apa-apa. Semua orang pernah salah. Satu kesalahan tidak mengubah siapa dirimu. Lain kali bisa lebih baik.

Kata-kata yang hangat. Tulus. Namun, ketika Anda sendiri melakukan kesalahan yang sama, apa yang Anda katakan kepada diri sendiri?

Memang aku selalu begini. Bosan rasanya selalu seperti ini. Sepertinya aku memang tidak bisa. Mengapa hanya aku yang begini?

Kejadiannya sama. Besar kesalahannya pun sama. Kepada sahabat, Anda mengatakan itu wajar. Kepada diri sendiri, Anda menjatuhkan vonis bersalah.

Kebanyakan orang tidak menyadari perbedaan ini. Sudah begitu lama berlangsung hingga keberadaannya pun tidak terasa. Seperti ikan yang tidak menyadari air, kita tidak menyadari suhu kata-kata yang kita tujukan kepada diri sendiri.

Mencela diri adalah kebiasaan lama. Mungkin kebiasaan tertua yang Anda miliki.

Dan kebanyakan orang percaya bahwa itu diperlukan. Jika tidak mencambuk diri, aku akan malas. Aku harus keras terhadap diri sendiri agar menjadi orang yang lebih baik. Harus tegas agar tumbuh. Merendahkan diri adalah cara melindungi diri.

Kemungkinan besar, keyakinan itu keliru.

Cambukan hanya memotivasi untuk waktu yang sangat singkat. Seperti musim yang sekejap berkilau. Pada awalnya kita seolah tersentak bangun, tetapi lama-kelamaan menjadi tidak berdaya. Setelah terus-menerus mengikis diri, yang tersisa bukan pertumbuhan. “Lagi pula, aku pasti tidak akan bisa.” Kalimat itulah tujuan akhir celaan terhadap diri.

Ketidakberdayaan mungkin bukan kemalasan. Sering kali, itu adalah kelelahan seseorang yang terlalu lama mengikis dirinya.

Dari sini, pembicaraan kita beralih kepada hubungan. Mencela diri tidak berhenti sebagai masalah kita seorang. Dampaknya menyebar ke dalam hubungan.

Bayangkan seseorang yang sejak kecil keras terhadap dirinya. Ia percaya bahwa ia hanya akan diterima jika sempurna. Lalu, ia bertemu seseorang. Awalnya menyenangkan. Namun, seiring waktu, sesuatu yang aneh terjadi. Sebaik apa pun pasangannya, ia tetap gelisah. Pikiran bahwa orang itu bisa pergi kapan saja tidak meninggalkannya. Perubahan kecil dalam nada bicara membuatnya pedih sepanjang hari. Begitu pasangannya sedikit sibuk, ia menyimpulkan dalam hati, “Mungkin ia sudah tidak peduli kepadaku.”

Apakah masalahnya ada pada pasangannya? Bukan. Suara lama di dalam dirinya, “Aku tidak layak dicintai,” sedang menerjemahkan setiap isyarat ke arah yang sama.

Orang yang keras mencela diri dapat sangat terpukul oleh kritik kecil dari orang lain. Sebab, ia sudah lebih dahulu mengikis dirinya. Sekalipun ucapan orang lain hanya kerikil kecil, jika jatuh di tanah yang sudah berlubang, ia menciptakan retakan besar. Satu ucapan sambil lalu dari rekan kerja terasa pedih sepanjang hari. Perubahan kecil pada raut wajah pasangan mengguncang seluruh hati. Kerikil

yang dilempar orang lain tanpa maksud tertentu jatuh seperti batu besar di dalam diri.

Hal sebaliknya pun terjadi. Ia tidak mampu menerima pujian tulus. Saat seseorang berkata ia sudah melakukan sesuatu dengan baik, ia berpikir, “Orang ini belum benar-benar mengenalku. Kalau tahu diriku yang sebenarnya, ia tidak akan bisa mengatakan itu.”

Pintu masuk bagi pujian sudah tertutup.

Dan satu hal lagi. Ketika diperlakukan tidak adil, ia mengabaikannya dengan pikiran, “Mungkin aku memang pantas.” Di tempat ia semestinya dihormati, ia tidak mampu meminta penghormatan. Ini bukan kerendahan hati. Ini adalah kekeliruan yang dibentuk oleh celaan terhadap diri.

Mencurigai kebaikan, memperbesar kritik, menutup pintu lebih dahulu saat seseorang ingin mendekat, lalu menyalahkan diri ketika diperlakukan tidak adil. Penyaring pertama dalam hubungan sudah rusak. Dan yang merusaknya bukan orang lain, melainkan diri sendiri.

Mari berhenti sejenak di sini.

Ada ungkapan, “Diriku sudah cukup.” Ungkapan yang baik. Namun, bagi sebagian orang, kalimat ini terasa tidak tulus. Berapa kali pun mendengarnya, seolah bukan tentang dirinya. Pikiran memahami, tetapi hati menolak.

Saya memahami perasaan itu.

“Diriku sudah cukup” bukan mantra yang harus Anda terima begitu saja. Itu adalah ajakan untuk melihat kembali apa sebenarnya yang selama ini Anda sebut kekurangan.

Sebagian besar “kekurangan” yang kita lekatkan kepada diri sebenarnya bukan milik kita. Itu harapan orang tua. Harapan guru.

Harapan masyarakat. Entah sejak kapan, kita membawa ukuran yang ditetapkan orang lain seolah-olah milik sendiri. Kita mengukur tinggi sendiri dengan penggaris orang lain, lalu menghela napas: mengapa aku kurang?

Namun, bagaimana jika penggaris itu sendiri bukan milik kita?

Mulailah dengan meletakkannya.

Tidak perlu sesuatu yang besar. Anda tidak harus berdiri di depan cermin dan meneriakkan “Diriku sudah cukup” seratus kali. Anda tidak harus langsung mencintai diri hari ini.

Sebagai gantinya, mari mencoba satu hal.

Hari ini, sadari sekali saja nada suara Anda saat berbicara kepada diri sendiri. Ketika melakukan kesalahan, ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan, ketika membandingkan diri dengan orang lain. Suara apa yang muncul di dalam diri pada saat itu?

Anda tidak perlu berusaha mengubah suara tersebut. Tidak perlu membetulkannya. Menyadarinya sudah cukup. Ketika untuk pertama kalinya cahaya menyala pada sesuatu yang selama puluhan tahun mengalir tanpa disadari, sesuatu mulai berubah.

Alasannya sederhana. Begitu disadari, ia bukan lagi “diriku”, melainkan “sesuatu yang sedang kulakukan”. Muncul jarak sangat kecil antara diri dan kebiasaan. Jarak itu adalah ruang untuk memilih. Anda bisa menentukan langkah selanjutnya pada saat itu; belum terlambat.

Mari melangkah sedikit lebih jauh.

Dalam hubungan orang yang sangat keras mencela diri, ada pola berulang. Kita sudah menyinggungnya, tetapi mari melihatnya sekali lagi dengan lebih teliti. Sebab, inilah benang yang menghubungkan seluruh buku ini.

Ketika aku menetapkan bahwa diriku “kurang”, dunia pun terasa memperlakukanku demikian. Saat seseorang berbuat baik, aku membacanya sebagai, “Pasti ada yang ia inginkan.” Mendengar pujian pun diam-diam curiga. Perlakuan tidak adil kutelan tanpa suara. Ketika seseorang ingin mendekat, aku mundur lebih dahulu.

Sebaliknya, orang yang menghormati dirinya sebagaimana adanya berbeda. Ia menerima pujian dengan wajar. Dalam situasi tidak adil, ia menetapkan batas dengan tenang tetapi jelas. Ia punya kelapangan untuk membuka hati kepada orang baru. Ia percaya kepada orang lain, sekaligus percaya kepada dirinya.

Perbedaan ini mungkin bukan sekadar perbedaan kepribadian.

Di Timur maupun Barat, kebijaksanaan lama menyuarakan pesan yang sama: kenali dirimu. Ini bukan sekadar jawaban untuk ujian filsafat. Ini adalah petunjuk nyata bagi orang yang menjalani hubungan. Tanpa mengenal diri, kita hanya menyalahkan orang lain. Dengan mengenal diri, kita mempunyai pilihan atas reaksi sendiri. Mengetahui apa yang memicu reaksi, kata-kata apa yang membuat kita runtuh, dan kapan kita menutup pintu. Itulah titik awal setiap hubungan.

Cara kita memperlakukan diri telah menjadi kerangka tak terlihat yang meresap ke semua hubungan. Percakapan batin menjadi “pengaturan dasar” hubungan di luar. Jika pengaturan itu berbunyi “aku kurang”, ia bekerja lebih dahulu, sekeras apa pun dunia mengatakan hal berbeda. Sikap batin yang kita bawa ke dalam hubungan menentukan arah hubungan tersebut.

Kualitas hubungan mungkin tidak ditentukan oleh orang lain saja. Cara kita mendefinisikan diri sudah menentukan separuhnya.

Karena itulah buku ini dimulai di sini. Sebelum melihat hubungan dengan orang lain, kita melihat hubungan dengan orang yang paling lama bersama Anda.

Hubungan antara Anda dan diri Anda. Ketika hubungan ini berubah, yang lain pun berubah.

Kalau begitu, mari melihat satu hal lagi bersama.

Jika cara kita memperlakukan diri menjadi pengaturan dasar hubungan, dari mana pengaturan itu berasal?

Sebagian besar terbentuk saat kita masih sangat kecil. Kita membacanya dari raut wajah seseorang. Mempelajarinya dari helaan napas seseorang. Di antara perhatian saat berhasil dan keheningan saat gagal, seorang anak menarik kesimpulannya sendiri. Aku harus berhasil agar dicintai. Jika salah, aku akan ditinggalkan. Diriku apa adanya belum cukup.

Ini bukan penilaian yang disadari. Ini pembelajaran untuk bertahan hidup. Bagi anak kecil, kasih sayang pengasuh seperti udara. Karena takut udara itu terputus, anak secara naluriah membuat aturan. Aturan tentang apa yang harus dilakukan agar dicintai.

Masalahnya, aturan itu tetap bekerja bahkan setelah kita dewasa.

Melewati usia tiga puluh atau empat puluh pun, jauh di dalam hati aturan itu masih berputar. Aku harus berhasil agar diakui. Kalau tidak sempurna, aku tidak bisa dicintai. Jika menunjukkan kelemahan, orang akan pergi. Kita mengelola hubungan pada usia tiga puluh lima dengan kesimpulan yang dibuat saat berusia lima tahun.

Satu ucapan atasan tanpa maksud tertentu membuat dada berdebar sepanjang hari. Pasangan hanya terlambat membalas pesan, tetapi kita menyimpulkan, “Mungkin ia tidak peduli kepadaku.” Pujian teman justru membuat tidak nyaman, bukannya berterima kasih. Jika menelusuri akar reaksi-reaksi ini, hampir selalu ada aturan yang dibuat sangat lama sebelumnya.

Bukan orang lain yang menjadi masalahnya. Aturan lama di dalam diri sedang menerjemahkan hubungan masa kini dengan tata bahasa masa lalu.

Menyadari hal ini saja sudah mengubah separuhnya. Anda tidak perlu langsung mengubah aturan itu. Mengetahui keberadaannya, mengetahui bahwa ia bukan “kenyataan saat ini”, melainkan “kesimpulan masa lalu”. Itu saja mulai melemahkan kekuatannya.

Namun, ada satu hal lagi yang perlu diketahui. Semakin tua sebuah aturan, semakin sulit menyadarinya. Semakin lama ia bekerja, semakin besar daya kebiasaannya. Ada hal-hal yang sudah begitu lama hingga kita tidak tahu bahwa itu aturan, dan menganggapnya diri kita sendiri. Karena itu, pola tertua paling sulit diubah. Namun, justru ketika sesuatu yang lama berubah, dampaknya paling besar. Membetulkan kebiasaan di permukaan sangat berbeda dengan bergesernya aturan di akar. Ketika akar bergerak, seluruh cabang berubah.

Bayangkan batin Anda sebagai sebuah rumah.

Anda tinggal di rumah itu setiap hari. Pemandangannya adalah yang pertama Anda lihat saat bangun, dan suaranya yang terakhir Anda dengar sebelum tidur. Siapa pun yang Anda temui, percakapan apa pun yang berlangsung, pada akhirnya Anda pulang ke rumah ini. Suhu rumah itu menentukan hari Anda.

Namun, di rumah sebagian orang, omelan tidak pernah berhenti. Mengapa hanya segini kemampuanmu? Orang lain bisa. Salah lagi, kan? Di dinding tertulis daftar kegagalan masa lalu, dan cermin hanya memantulkan kekurangan. Orang yang memulai hari di rumah ini sudah lelah bahkan sebelum keluar. Saat seseorang mengetuk dari luar, ia pun tidak membuka. Sebab, ia merasa sudah tahu bahwa membukanya tidak akan membawa hal baik.

Sebaliknya, rumah sebagian orang tenang tetapi hangat. Berhasil atau gagal, begitu masuk, mereka bisa beristirahat. Tempat yang membolehkan kita belum cukup. Orang yang tinggal di rumah ini punya kelapangan saat seseorang mendekat dari luar. Sebab, ada ruang di dalam hatinya.

Pada akhirnya, menjalin hubungan adalah mengundang seseorang ke rumah kita.

Orang yang nyaman di dalam dirinya dapat menyediakan ruang yang nyaman bagi orang lain. Orang yang batinnya menjadi medan perang akan mengundang siapa pun, sebaik apa pun orang itu, ke medan perang. Wajar jika orang itu kelelahan. Dan ketika ia pergi, kita kembali mengikis diri: ternyata aku memang tidak bisa.

Putaran ini berulang. Setiap hubungan terasa sulit, kita berusaha mengubah orang lain atau mencari orang yang lebih baik. Kita berpikir, “Kalau bukan orang ini, pasti akan baik-baik saja.” Lalu, kita berganti hubungan. Namun, hal serupa terjadi dalam hubungan baru. Tempat dan wajah berubah, polanya tetap sama.

Sebab, yang tetap sama bukan latarnya, melainkan diri yang memandang dunia.

Alasan hubungan tidak berubah terletak pada keadaan ruang tempat kita mengundang orang lain, bukan pada orang yang datang.

Jika rumahnya tidak berubah, siapa pun yang datang akan menghadapi hal serupa. Rawat rumahnya terlebih dahulu.

Merawat rumah bukan berarti melakukan renovasi besar.

Ingatlah ucapan pertama yang Anda tujukan kepada diri sendiri pagi ini. Sadari saja nadanya. Sama seperti yang kita bicarakan sebelumnya.

Dan jika memungkinkan, cobalah satu hal lagi.

Tanyakan apakah kata-kata yang Anda ucapkan kepada diri sendiri hari ini juga bisa Anda sampaikan kepada orang yang paling Anda sayangi.

Misalnya, setelah melakukan kesalahan hari ini, Anda berkata dalam hati, “Aku selalu begini.” Bisakah Anda mengatakannya kepada orang yang paling Anda sayangi? Jika ia melakukan kesalahan yang sama, benarkah Anda akan berkata, “Kamu selalu begini”?

Mungkin tidak.

Lalu, mengapa Anda mengatakannya kepada diri sendiri?

Satu pertanyaan ini menciptakan retakan kecil pada kebiasaan lama. Retakan adalah tempat cahaya masuk.

Ada satu kesalahpahaman yang ingin saya luruskan.

Menghormati diri bukan berarti menilai diri sangat tinggi. Bukan “aku hebat” atau “aku yang terbaik”. Menghormati diri berarti memperlakukan diri dengan adil. Memberikan kepada diri kelapangan yang sama seperti yang kita berikan kepada orang lain.

Kita mengatakan kepada sahabat bahwa melakukan kesalahan tidak apa-apa, tetapi tidak mengizinkannya bagi diri sendiri. Kita memahami bahwa orang lain membutuhkan waktu, tetapi menuntut hasil segera dari diri sendiri. Kita menerima kelemahan orang lain sebagai hal manusiawi, tetapi menetapkan kelemahan sendiri sebagai cacat.

Ketidakadilan ini kita sebut “pengelolaan diri” atau “standar tinggi”. Padahal, itu lebih dekat dengan penganiayaan daripada pengelolaan. Jika seseorang memperlakukan orang yang Anda sayangi seperti ini, apakah Anda akan diam saja?

Memperlakukan diri dengan adil. Itulah awal penghormatan terhadap diri.

Dan penghormatan ini menjadi tanah tempat hubungan bertumbuh. Orang yang memperlakukan dirinya dengan adil dapat mengharapkan keadilan dari orang lain. Artinya, ia dapat mengatakan bahwa sesuatu yang tidak adil memang tidak adil. Hanya orang yang merasa layak dicintai dapat menerima cinta sepenuhnya. Hanya orang yang tidak menipu dirinya dapat bersikap tulus dalam hubungan.

Sebaliknya pun berlaku. Orang yang tidak jujur kepada diri memakai topeng dalam hubungan. Ia memerankan sosok yang diinginkan orang lain, diam karena takut konflik, menyembunyikan perasaan sebenarnya, dan berpura-pura baik-baik saja. Pada awalnya, itu tampak seperti cara menjaga hubungan. Namun, wajah di balik topeng semakin lelah. Suatu hari, kelelahan itu meledak sekaligus, atau hubungan diam-diam menjadi dingin. Sebab, cinta yang menipu diri pada akhirnya juga menipu orang lain.

Akar setiap hubungan kembali ke sini. Hubungan antara aku dan diriku. Orang yang tulus dalam hubungan ini dapat tulus dalam hubungan lain.

Karena itu, semua prinsip hubungan yang akan kita bicarakan dalam buku ini dibangun di atas satu hal. Ketika kata-kata kepada diri berubah, cara kita memandang dunia berubah. Ketika cara pandang berubah, cara dunia memperlakukan kita pun berubah. Ini bukan sihir. Seperti berganti kacamata lalu melihat pemandangan berbeda. Bukan pemandangannya sendiri yang berubah, melainkan apa yang dapat kita lihat.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Sebelum tidur, ingatlah satu ucapan yang Anda tujukan kepada diri sendiri hari ini. Apa saja. Ucapan dalam hati setelah salah, saat bercermin, atau saat membandingkan sesuatu.

Lalu, tanyakan apakah Anda bisa mengatakannya kepada orang yang paling Anda sayangi. Jika bisa, ucapan itu baik-baik saja. Jika tidak, ucapan itu pun tidak semestinya ditujukan kepada diri Anda.

Tidak perlu mengubahnya. Hari ini, cukup menyadarinya. Itu sudah cukup. Jika hari ini belum bisa pun tidak apa-apa. Praktik bukan ujian untuk mendapatkan nilai. Coba lagi lain kali.

*

Anda telah membaca sampai di sini. Artinya, Anda sudah mulai merawat sesuatu.

Hubungan tertua dalam hidup: aku dan diriku. Untuk pertama kalinya memberi perhatian pada hubungan ini. Itulah langkah pertama dalam buku ini. Dan mungkin juga langkah pertama menuju perubahan semua hubungan Anda.

Tidak perlu terburu-buru. Tidak perlu mengubah semuanya sekaligus. Tidak perlu melakukannya dengan sempurna. Sebab, pikiran bahwa semuanya harus sempurna mungkin justru suara aturan yang dibuat sangat lama dahulu.

Hari ini, cukup memandang orang yang paling lama bersama Anda dengan sedikit lebih lembut. Itu sudah cukup.

Selebihnya, mari berjalan perlahan bersama.

SEQUENCE

02

Orang Itu Hadir untuk Memperlihatkan Diri Anda

Ada seseorang yang terasa sangat sulit dihadapi.

Ucapan yang bisa Anda abaikan jika berasal dari orang lain terasa sangat mengganggu ketika ia yang mengatakannya. Secara rasional, Anda tahu itu bukan masalah besar. Namun, tubuh bereaksi lebih dahulu. Leher menegang, dada menyempit, atau tiba-tiba Anda tidak ingin mengatakan apa-apa. Anda merasakan tarikan napas memendek.

Mungkin nada bicaranya. Mungkin sikapnya yang penuh percaya diri terasa mengganggu. Mungkin kebiasaannya memotong pembicaraan orang lain begitu sulit ditoleransi. Atau sulit menyebutkan alasannya secara pasti, tetapi berada satu ruangan dengannya saja membuat hati terasa berat. Sulit menjelaskan sebabnya. Namun, tubuh tahu dengan jelas: orang ini membuatku tidak nyaman.

Mungkin Anda pun mempunyai seseorang seperti itu.

Bisa rekan kerja, kenalan lama, atau anggota keluarga. Bisa juga seseorang yang hubungannya dengan Anda sudah berakhir, tetapi

sesekali mengingatnya masih membangkitkan perasaan tidak menyenangkan.

Mengapa justru orang itu? Dari begitu banyak orang di dunia, mengapa hanya dia yang menimbulkan reaksi seperti ini?

Sebelum mencari jawabannya, mari mengamati satu hal. Saat bertemu orang yang sama, setiap orang bereaksi berbeda.

Bayangkan seseorang yang banyak bicara, suka menceritakan dirinya, dan ingin menjadi pusat percakapan. Sebagian orang merasa ia penuh energi. Mereka berpikir, “Orang yang menyenangkan.” Sebagian lagi tidak terlalu peduli. Mereka membiarkannya: memang ada orang seperti itu.

Namun, ada satu orang yang justru merasa sesak di sana. Mengapa aku tidak bisa seperti itu? Mengapa hanya dia yang bisa begitu percaya diri? Mengapa aku selalu di belakang? Wajahnya tersenyum, tetapi di dalam ada sesuatu yang panas mendesak naik.

Orangnya sama, reaksinya begitu berbeda.

Apa artinya? Jika perbedaan reaksi begitu besar, mungkin bukan orang lain yang menentukan reaksi tersebut. Jika orangnya satu tetapi tanggapan setiap orang berbeda, kunci tanggapan itu ada di dalam diri.

Orang yang sangat sulit kita hadapi menyentuh bagian diri yang belum kita lihat.

Itulah inti Sequence ini. Saat pertama mendengarnya, mungkin sulit diterima. Penyebab kesulitanku bukan pada orang lain, melainkan di dalam diriku? Bukankah itu berarti aku yang salah?

Bukan. Ini bukan kesalahan. Mari membuka hati sebentar dan melihatnya bersama.

Manusia mempunyai bagian diri yang enggan diakui. Perasaan, keinginan, atau sisi tertentu. Kita mendorongnya ke belakang kesadaran. Berpura-pura bahwa itu tidak ada. Menganggap tidak mungkin kita orang seperti itu. Sepanjang hidup, kita melakukannya dengan sendirinya. Untuk bertahan, untuk diterima, untuk menjaga hubungan.

Namun, sesuatu yang didorong ke belakang tidak menghilang. Yang ditekan tetap berada di tempat kita menekannya. Dan ketika seseorang menyentuh bagian itu, ia muncul ke permukaan.

Seperti apa konkretnya?

Ada dua bentuk.

Pertama, ketika seseorang dengan bebas melakukan sesuatu yang kita larang bagi diri sendiri.

Ada orang yang tampil tanpa sungkan di depan orang lain. Jika dengan sangat hati-hati kita menengok mengapa ia begitu mengganggu, mungkin ada hal ini: aku pun ingin diakui. Aku pun ingin diperhatikan. Namun, itu tidak diperbolehkan. Aku diajari harus rendah hati. Jangan menonjolkan diri. Maka, keinginan itu kutekan dalam-dalam, tetapi seseorang melakukannya tanpa beban. Apa yang kularang bagi diriku, ia lakukan dengan begitu mudah.

Rasa terganggu itu tampak seperti penilaian terhadap orang lain, padahal sesuatu yang belum kita izinkan di dalam diri sedang beresonansi.

Orang yang selama ini menekan amarah sulit menghadapi orang yang mudah marah. Orang yang selalu menomorduakan keinginannya memandang mereka yang menyatakan keinginan tanpa sungkan sebagai egois. Orang yang diajari bahwa

menunjukkan emosi adalah kelemahan merasa tidak nyaman melihat orang yang mudah menangis.

Coba pikirkan. Bagaimana jika Anda bebas menunjukkan sifat orang itu yang begitu mengganggu Anda? Jika Anda bisa menyatakan pendapat seyakin dirinya. Jika Anda bisa mengungkapkan perasaan tanpa sungkan seperti dirinya. Jika Anda bisa menempuh jalan sendiri tanpa terus memikirkan pandangan orang lain seperti dirinya.

Mungkin bayangan itu terasa tidak nyaman. Namun, ketidaknyamanan itu sendiri sudah menyampaikan sesuatu.

Kedua, ketika kita melihat pada orang lain sisi diri yang ada, tetapi enggan kita lihat.

Saat samar-samar tahu bahwa kita kadang tidak peduli kepada orang lain tetapi enggan mengakuinya, ketidakpedulian orang lain terasa sangat mengganggu. Saat merasa kadang egois tetapi enggan menghadapinya, keegoisan orang lain tampak sangat besar. Menemukan pada orang lain sesuatu yang ada di dalam diri terasa dua kali lebih tidak nyaman. Seperti melihat diri di cermin, lalu menyalahkan cerminnya.

Dalam kedua keadaan, apa yang diperlihatkan orang lain adalah informasi tentang diri kita.

Mari berhenti sejenak di sini.

Saya ingin sekali lagi menegaskan bahwa ini bukan berarti “semuanya salahku”.

Memang ada orang yang berperilaku buruk. Memang ada situasi yang wajar membuat tidak nyaman. Kesalahan orang lain tetap kesalahannya. Itu tidak berubah.

Yang dibicarakan di sini bukan rumus untuk segala keadaan. Ini tentang suhu reaksi yang sangat kuat. Mengapa kepada orang itu, mengapa sebesar itu? Ketika besarnya reaksi terasa melampaui situasi yang terjadi, dari mana kelebihan itu berasal?

“Mengapa hanya kepadaku ia begini?”

Ini salah satu perasaan paling menyesakkan dalam hubungan. Mengapa ia baik kepada orang lain, tetapi tidak kepadaku? Situasinya sama, mengapa hanya aku yang terluka? Mengapa hanya aku yang begitu kesulitan?

Saya memahami perasaan itu. Wajar jika Anda merasa diperlakukan tidak adil.

Namun, mari melihatnya sekali lagi bersama. Ada dua kemungkinan.

Pertama, memang orang itu memperlakukan Anda secara berbeda. Ini adalah masalah pada dirinya. Menetapkan batas, menjaga jarak, atau pergi mungkin jawabannya.

Kedua, ada kalanya situasinya sama tetapi hanya kita yang bereaksi sangat kuat. Orang yang pernah diabaikan saat kecil dapat sangat terguncang oleh sikap acuh seseorang ketika dewasa. Pasangan hanya terlambat membalas pesan, tetapi hati runtuh: aku tidak penting. Rekan kerja hanya melewati pendapat kita dalam rapat, tetapi seluruh hari terasa tenggelam: di sini pun aku tidak terlihat. Besarnya reaksi melampaui situasi saat ini. Sebab, yang bereaksi bukan diri hari ini, melainkan diri masa lalu.

Orang lain hanya melempar kerikil kecil, tetapi di dalam diri terjadi tanah longsor.

Jika Anda merasakan kesenjangan ini, itu pertanda bahwa sesuatu yang terkubur di dalam diri sedang bergerak. Mengetahui atau

tidak mengetahuinya dapat mengubah arah hubungan. Jika tidak tahu, kemarahan selamanya tertuju kepada orang lain. Jika tahu, ada kesempatan merawat luka sebenarnya yang terkubur di bawah amarah itu.

Jadi, ini bukan ajakan mencari kesalahan Anda. Ini ajakan membaca informasi tentang diri yang terkandung dalam reaksi Anda. Tanggung jawab atas perilaku orang lain ada pada orang itu. Membaca informasi dalam reaksi sendiri adalah sesuatu yang dilakukan demi diri Anda.

Jika aku memandang seseorang sebagai musuh, setiap tindakannya terbaca sebagai permusuhan. Jika aku merasa terancam olehnya, ucapan kecil pun kutafsirkan sebagai serangan. Orangnya sama, tetapi tampak sepenuhnya berbeda bergantung pada mata yang kupakai untuk melihat. Dunia adalah cermin batinku.

Mengetahui hal ini mengurangi rasa tidak berdaya dalam hubungan. Kita tidak bisa mengubah orang lain, tetapi bisa mengetahui apa yang memicu reaksi kita. Pengetahuan itu membuka pilihan berbeda dalam situasi yang sama.

Mari melihat satu hal lagi.

Ada sesuatu yang dialami banyak orang, tetapi jarang dibicarakan.

Tipe orang yang sama muncul berulang kali.

Ada seseorang di tempat kerja pertama. Ia memotong pembicaraan, mengambil pengakuan atas hasil kerja, dan merendahkan dengan halus. Tak tahan lagi, kita pindah. Namun, di tempat baru muncul orang serupa dengan bentuk sedikit berbeda. Kali ini rekan kerja. Ucapannya lembut, tetapi pada akhirnya semua harus mengikuti keinginannya. Kita pindah lagi. Saat bertemu orang serupa untuk ketiga kalinya, muncul pikiran: mengapa ada begitu banyak orang seperti ini?

Dalam hubungan romantis pun demikian. Pasangan pertama tidak mengungkapkan perasaan. Betapa sesaknya. Maka, kita berpisah. Pasangan kedua berbeda, setidaknya pada awalnya. Namun, setelah beberapa waktu, kita merasakan frustrasi yang sama di titik yang sama. Orang ini pun tidak memahami hatiku. Wajah berbeda, kesepian sama.

Persahabatan pun demikian. Hubungan ketika satu pihak selalu lebih banyak memberi, menahan, dan menyesuaikan diri. Setelah menjauh dari teman itu dan bertemu orang baru, suatu saat kita menyadari bahwa kita kembali di posisi yang sama. Yang memberi, yang menyesuaikan, yang menahan.

Orangnya berganti, polanya tidak.

Ini bukan nasib buruk. Jika ada sesuatu yang belum terselesaikan di dalam diri, orang yang menyentuhnya muncul berulang kali. Seperti soal ujian yang terus diberikan sampai terjawab. Sumber soal itu bukan orang lain, melainkan diri kita.

Kalimat ini mungkin terdengar keras. Mungkin diterima sebagai tuduhan bahwa ini salah kita. Bukan begitu. Ini bukan soal menyalahkan, melainkan melihat struktur. Bukan karena kita buruk, melainkan karena ada bagian diri yang belum dirawat. Dan saat struktur ini disadari, pengulangan mulai berhenti.

Lalu, bagaimana melihat cermin ini dalam kehidupan nyata?

Ada tiga langkah. Tidak rumit. Sesuatu yang dapat dicoba dengan tenang dalam keseharian, di dalam hubungan.

Pertama, sadari reaksinya.

Ketika bereaksi sangat kuat terhadap seseorang, berhentilah sejenak. Saat wajah tiba-tiba memanas karena satu ucapan dalam

rapat. Saat suasana hati turun tanpa alasan setelah mendengar kabar teman. Saat satu ucapan keluarga meruntuhkan seluruh hari.

Pada saat itu, tanyakan satu hal: apakah reaksi ini sebanding dengan situasinya, atau ada sesuatu yang lebih besar sedang bergerak?

Tidak perlu segera menemukan jawaban. Pertanyaan itu sendiri sudah menciptakan jarak. Muncul ruang kecil antara diri dan reaksi. Seperti yang dibicarakan dalam Sequence 1, menyadari saja sudah membuka ruang untuk memilih.

Kedua, lihat apa yang ada di balik rasa terganggu.

Bagian mana dari orang itu yang mengganggu? Mungkinkah itu sesuatu yang kularang bagi diriku? Atau sisi diriku yang enggan kulihat? Atau luka lama di dalam diri yang sedang tersentuh?

Ini bukan analisis. Jika berusaha menggali hanya dengan pikiran, pertahanan diri akan muncul. Cukup simpan pertanyaan itu di hati dan diam sejenak. Beberapa hari kemudian, atau pada saat yang sama sekali tidak terduga, sesuatu mungkin muncul. Oh, aku pun ingin seperti itu. Oh, aku pun takut pada hal itu. Saat tersebut mungkin datang, mungkin tidak. Keduanya tidak apa-apa.

Ketiga, rawat apa yang ditemukan.

Jangan menghakiminya. Ternyata aku pun ingin diakui. Aku pun ingin marah. Aku pun ingin bebas. Akui perasaan itu sebagaimana adanya. Perlahan, berikan izin pada sesuatu yang dahulu dilarang.

Bukan karena buruk maka ia dilarang. Saat kecil, kita menyembunyikannya untuk bertahan. Menekannya agar diterima. Melepaskannya demi menjaga hubungan. Sekarang, katakan kepada diri bahwa ia tidak perlu disembunyikan lagi.

Setelah melalui ketiga langkah ini, sesuatu yang menarik terjadi. Orang itu tidak lagi semengganggu sebelumnya.

Ia tidak berubah sedikit pun. Nada bicara, kebiasaan, dan perilakunya sama. Namun, reaksi kita berubah. Dahulu hati mendidih; sekarang masih tidak nyaman, tetapi dapat dihadapi. Dahulu memikirkannya membuat sulit tidur; sekarang ingatannya cepat berlalu. Dahulu tubuh menegang setiap ia muncul; sekarang kita bisa melihatnya dari sedikit jarak.

Yang lebih mengejutkan, kadang hubungannya sendiri ikut berubah.

Ketika kita berubah, sikap orang lain kadang berubah secara halus. Kita tidak lagi mengerut, maka ia tidak lagi merendahkan. Kita menurunkan tembok pertahanan, maka ia tidak mempertajam serangan. Seperti cermin: ketika raut wajah berubah, bayangan di cermin ikut berubah.

Tentu, ini tidak terjadi dalam semua keadaan. Ada orang yang tetap tidak berubah, sebesar apa pun perubahan kita. Dalam keadaan itu, menjaga jarak atau pergi adalah langkah yang tepat. Namun, dalam begitu banyak hubungan, ketika satu pihak berubah, suhu keseluruhan ikut berubah.

Bayangan di cermin berubah bukan karena cerminnya berganti, melainkan karena diri yang berdiri di hadapannya berubah.

Inilah salah satu titik perubahan paling kuat dalam hubungan. Tanpa mengubah orang lain pun, suhu hubungan dapat berubah. Jika di hati ada tembok bertuliskan “orang ini menyusahkanku”, setiap tindakannya benar-benar terasa menyusahkan. Ketika tembok itu sedikit turun, tindakan yang sama mulai terlihat berbeda. Mungkinkah ia juga gelisah? Mungkinkah ia pun sedang menghadapi kesulitan dengan caranya sendiri?

Artinya hanya bahwa jangkauan pandangan meluas. Di tempat yang sebelumnya hanya memperlihatkan satu hal, kini mulai terlihat dua atau tiga hal. Ada pilihan. Dan memiliki pilihan itu sendiri adalah kebebasan dalam hubungan.

Ada satu hal lagi yang ingin saya tekankan.

Mari tegaskan satu hal.

Tanggung jawab atas perilaku seseorang ada pada dirinya. Jika seseorang memperlakukan Anda tidak adil, itu masalahnya. Menjaga batas adalah hal yang wajar, dan pergi pun merupakan pilihan.

Terpisah dari kesalahan orang lain, reaksi kita mengandung informasi tentang diri sendiri. Keduanya dapat ada sekaligus. Mengakui yang satu tidak menghapus yang lain.

Mengamati reaksi diri bukan berarti memaklumi orang lain, melainkan merawat diri sendiri.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Ingat satu saat ketika belakangan ini Anda bereaksi sangat kuat terhadap seseorang. Tidak harus kejadian besar. Cukup saat satu ucapan membuat kesal atau satu perilaku terasa sangat mengganggu.

Sebutkan dalam satu kata bagian dirinya yang mengganggu Anda. Percaya diri. Acuh. Egois. Bebas. Tidak bertanggung jawab. Apa saja.

Lalu, tanyakan dengan tenang kepada diri sendiri: mungkinkah rasa terganggu ini berkaitan dengan sesuatu di dalam diriku?

Tidak apa-apa jika tidak ada jawaban. Mengajukan pertanyaan saja sudah cukup. Jawaban mungkin muncul beberapa hari atau

beberapa bulan kemudian, tanpa konteks yang jelas. Begitulah hati bekerja. Setelah benih ditanam, ia bertunas menurut waktunya sendiri.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Menyadarinya saja sudah satu langkah.

*

Orang yang sangat sulit dihadapi mungkin bukan musuh Anda.

Tentu, ada orang yang benar-benar berperilaku buruk. Ada hubungan yang memerlukan jarak. Hal itu tetap jelas dengan sendirinya.

Namun, orang yang membuat Anda bereaksi sangat kuat mungkin hadir untuk memperlihatkan bagian diri yang belum Anda lihat, dengan cara paling tidak nyaman. Semakin ia mengganggu, semakin mungkin ada sesuatu yang penting bagi Anda tersembunyi di dalamnya.

Anda tidak perlu menerima ini sekarang juga. Mungkin suatu hari, dalam suatu hubungan, pembicaraan ini tiba-tiba teringat. Belum terlambat untuk membukanya lagi saat itu.

Hubungan adalah cermin. Dan cermin memantulkan apa adanya, termasuk yang enggan kita lihat. Namun, hanya orang yang berani berdiri di hadapannya dapat melihat melampaui apa yang diperlihatkan cermin.

Pada awalnya terasa sakit. Mengakui bahwa sebagian penyebab kesulitan ada di dalam diri bukanlah hal mudah. Menyalahkan orang lain jauh lebih nyaman. Namun, jika hanya menyalahkan orang lain, kita selamanya berada di tempat yang sama. Pecahkan satu cermin, cermin lain akan muncul. Hanya orang yang berdiri di

depan cermin dapat melangkah menuju tempat ia tidak lagi memerlukannya.

Anda sudah mulai berdiri di depan cermin.

SEQUENCE

03

Hati yang Tidak Menuntut Apa Pun Adalah yang Terkuat

Mungkin Anda pernah memenuhi permintaan seorang teman.

Di tengah kesibukan, Anda meluangkan waktu. Mengurus sesuatu yang merepotkan untuknya. Pekerjaan sendiri masih menumpuk, tetapi ia terlihat kesulitan, jadi Anda mengulurkan tangan. Namun, beberapa hari berlalu tanpa ucapan terima kasih. Ia bersikap seperti biasa, seolah tidak terjadi apa-apa.

Sesuatu yang aneh terjadi. Jelas Anda melakukannya karena ingin, tetapi ada bagian hati yang tidak nyaman. “Setidaknya ia bisa berterima kasih, bukan?” Begitu pikiran itu muncul, saat permintaan berikutnya datang, hati sudah berbeda. Tangan tidak lagi terulur dengan ringan.

Hal serupa terjadi dengan pasangan. Anda menyiapkan perayaan hari jadi. Memilih yang ia sukai, memesan tempat, dan mengosongkan satu hari. Namun, reaksinya tidak sesuai harapan. Ia berterima kasih, tetapi sepertinya tidak terlalu tersentuh. Seketika, hati terasa pedih. “Padahal aku sudah melakukan sebanyak ini.” Kalimat itu muncul begitu jelas di pikiran.

Apa sebenarnya ketidaknyamanan ini?

Harapan dan kekecewaan. Sebagian besar luka dalam hubungan terbentuk di antara dua kata ini. Saat mencintai seseorang, harapan muncul. Saat harapan tidak terpenuhi, kekecewaan datang. Pola ini begitu alami hingga kebanyakan orang tidak menyadarinya. Rasa kecewa, dikhianati, kesal, pasrah: di dasar hampir seluruh penderitaan yang kita alami dalam hubungan, kedua kata ini duduk diam-diam.

Kita biasanya menyebutnya rasa kecewa. Kecewa karena ia tidak peduli, karena ia tidak memahami hati kita. Namun, jika menengok akarnya sedikit lebih dalam, ada satu kalimat tersembunyi.

“Aku sudah melakukan sebanyak ini, maka kamu pun harus melakukan sebanyak ini.”

Ini lebih menyerupai suatu kontrak daripada perasaan murni.

Banyak hal yang kita sebut cinta sebenarnya lebih dekat dengan transaksi.

Kalimat ini mungkin membuat tidak nyaman. Aku melakukannya dengan tulus, mengapa disebut transaksi? Wajar jika Anda menolak. Bukan berarti Anda tidak tulus. Anda tulus. Hanya saja, ada syarat tersembunyi di dalam ketulusan itu.

Aku memberimu perhatian, maka kamu harus memperhatikanku. Aku memahamimu, maka kamu harus memahamiku. Aku mengalah kepadamu, maka kamu harus mengalah kepadaku.

Syarat-syarat ini tidak diucapkan. Tidak ada kontrak tertulis. Namun, di dalam hati ia jelas ada. Begitu orang lain tidak memenuhinya, kita merasa dikhianati. Seolah kontrak dilanggar, padahal orang itu tidak pernah menandatanganinya.

Mari melihat sejenak.

Dalam hubungan Anda sekarang, ingatlah orang yang paling membuat Anda kecewa. Kalimat apa yang ada di dasar kekecewaan itu? Mungkin bentuknya seperti ini.

“Aku sudah melakukan ini untuknya. Tetapi ia tidak melakukan itu untukku.”

Jika kalimat ini muncul, ada selembar kontrak tak terlihat dalam hubungan itu. Kontrak yang hanya Anda tandatangani.

Bukan berarti ini buruk. Ini wajar karena kita manusia. Kita semua mengharapkan balasan. Memberi perhatian dan ingin diperhatikan. Memberi cinta dan ingin dicintai kembali. Ini naluri. Bukan sesuatu yang salah.

Namun, ada perbedaan antara menyadari pola ini dan tidak mengetahuinya. Jika tidak tahu, kekecewaan selamanya menjadi kesalahan orang lain. Jika tahu, kita dapat memeriksa harapan yang tersimpan di hati. Saat menengok harapan itu, pilihan muncul dalam hubungan.

Di dalam diri kita ada buku hitungan.

Disadari atau tidak, dalam kebanyakan hubungan kita mencatat sesuatu. Catatan tentang memberi dan menerima.

Berapa kali aku lebih dahulu menghubungi. Berapa kali aku mengalah. Berapa kali aku menampung perasaannya. Berapa kali aku menahan diri. Semuanya menumpuk di suatu sudut hati, lalu dibandingkan dengan catatannya. Jika seimbang, tidak masalah. Jika berat sebelah, muncul rasa tidak adil. Kemarahan atau kepasrahan menyusul.

Tidak ada yang menyuruh kita membuatnya, tetapi buku itu mencatat secara otomatis.

Hal ini terjadi di antara suami istri. Yang satu berkata, “Aku selalu mengalah.

Apa yang sudah kamu lakukan?” Yang lain mengatakan hal serupa, “Sudah sebanyak apa aku menahan diri.” Keduanya merasa memberi lebih banyak. Keduanya merasa dirugikan. Jumlah dalam buku mereka tidak cocok.

Mengapa demikian?

Sebab, kita mengingat pemberian sendiri lebih besar dan penerimaan lebih kecil. Ini bukan masalah kepribadian, melainkan struktur batin manusia. Rasa sakit membekas jelas, sementara kebaikan yang diterima cepat memudar. Maka, catatan kita selalu menunjukkan kekurangan di pihak sendiri. Orang lain pun demikian. Hubungan ketika keduanya merasa kekurangan menjadi sesuatu yang tidak dapat dipenuhi siapa pun.

Dari sini muncul satu pertanyaan.

Jika sejak awal buku hitungan itu tidak ada, bagaimana hubungan ini akan berubah?

Tidak semua konflik hubungan dapat dipulangkan kepada satu akar. Hubungan itu rumit, penyebab konflik pun beragam. Namun, ada satu hal yang sama-sama berada di dasar begitu banyak konflik.

Syarat.

“Setelah sebanyak ini, semestinya ada balasan.” “Setelah sejauh ini, semestinya ia mengerti.” “Aku sudah begitu menyesuaikan diri, maka kamu pun harus menyesuaikan diri.”

Syarat membuat hubungan semakin sempit.

Pada awalnya, keberadaannya saja sudah membuat bersyukur. Bersama saja sudah menyenangkan. Namun, seiring waktu muncul syarat. Setidaknya ia harus melakukan ini. Setidaknya ia harus memahami itu. Satu syarat diikuti syarat berikutnya; begitu terpenuhi, syarat lain muncul. Hubungan menyempit. Pintu yang harus dilewati orang lain semakin banyak. Suatu saat, rasanya ia tidak mampu melewati satu pintu pun.

Saat itu kita berkata, “Orang ini tidak berubah.”

Namun, mari melihat sekali lagi. Apakah ia tidak berubah, atau pintu yang kita bangun sudah terlalu banyak?

Semakin banyak syarat di dalam diri, semakin ia menjadi orang yang tidak sesuai. Semakin sedikit syarat, orang yang sama tampak berbeda. Bukan karena ia berubah, melainkan karena pintu tempat kita memandangnya melebar.

Apa pun yang telah ia lakukan tetap merupakan fakta. Namun, jika kita bisa sekali saja melihat seberapa jauh syarat-syarat yang kita bangun mempersempit pemandangan hubungan, itu saja sudah memberi sedikit ruang bernapas.

Ada sesuatu yang harus ditegaskan di sini.

Melepaskan syarat bukan berarti menahan segalanya.

Jika seseorang berulang kali melukai Anda, itu bukan sesuatu yang harus ditahan. Jika seseorang mengabaikan batas Anda, itu bukan sesuatu yang harus dikompromikan. Ketika “mencintai tanpa syarat” berarti “menerima perlakuan apa pun”, itu bukan cinta, melainkan pengabaian. Mengabaikan diri sendiri.

Melepaskan syarat berarti melepaskan harapan untuk mengendalikan perilakunya. Keinginan agar ia sesuai kehendak kita, harapan agar ia memberi reaksi yang kita inginkan: itulah yang

hendak kita periksa. Menetapkan batas berbeda dengan memasang syarat. Batas melindungi diri, sedangkan syarat berusaha mengendalikan orang lain.

Jika saat ini Anda berada dalam hubungan yang menyulitkan, hal pertama yang perlu dilakukan bukan melepaskan syarat, melainkan menjaga diri. Itulah urutannya.

Mungkin sekarang Anda berpikir, “Baik, aku mengerti ada syarat di dalam diriku. Tetapi apa buruknya? Bukankah itu wajar?”

Benar. Itu wajar.

Masalahnya bukan syarat itu sendiri. Masalahnya adalah tidak mengetahui bahwa syarat itu ada.

Jika tahu sedang mengharapkan sesuatu, kita punya pilihan ketika harapan itu tidak terpenuhi. “Oh, ternyata aku mengharapkan ini. Mungkin ia tidak mengetahui harapanku.” Begitu kalimat ini muncul, berat kekecewaan sedikit berubah. Alih-alih menyalahkan, kita bisa menyampaikan harapan dengan kata-kata. Atau bertanya kepada diri apakah harapan itu masuk akal.

Namun, jika tidak tahu, kekecewaan langsung menjadi kekesalan. Kekesalan menumpuk, lalu suatu hari meledak. Setelahnya barulah kita terkejut, “Mengapa aku begini?” Buku hitungan yang lama menumpuk terbuka sekaligus.

Perasaan paling berbahaya dalam hubungan mungkin bukan kemarahan. Harapan yang tidak disadari mengguncang hubungan dari tempat yang lebih dalam.

Harapan tak terlihat menjadi utang tak terlihat. Orang lain tidak tahu bahwa ia berutang, dan kita tidak bisa menuntut pelunasan. Saat utang itu menumpuk, hubungan menjadi berat. Bersama terasa melelahkan tanpa tahu sebabnya. Orang lain pun

merasakannya. Keduanya sama-sama tidak tahu alasan hubungan perlahan menjadi dingin.

Kita sedikit melonggarkan rem di hati. “Ia harus begini.” “Aku sudah memberi sebanyak ini, harus ada balasan.” Menyadari keberadaan pikiran itu saja mengurangi sedikit gesekan dalam hubungan.

Tadi kita membicarakan kontrak tak terlihat yang tersembunyi dalam hubungan. Menyadari adanya syarat saja sudah menciptakan ruang bernapas.

Namun, masih ada satu pertanyaan.

Dari mana datangnya hati yang tidak mengharapkan balasan?

Sejujurnya, ini bukan tingkat pencapaian yang luar biasa.

Sebagian orang menganggap cinta tanpa syarat sebagai wilayah orang suci. Seperti puncak gunung yang tidak dapat dicapai orang biasa. Maka, mereka menyerah lebih dahulu. “Aku bukan orang seperti itu.” Namun, kenyataannya berbeda.

Anda sudah pernah melakukannya.

Jika pernah berlari membantu anak yang jatuh berdiri kembali, saat itu Anda tidak menghitung balasan. Jika pernah membantu lansia membawa barang berat di jalan, Anda tidak melakukannya demi ucapan terima kasih. Jika pernah menemani teman yang tidak bisa tidur melalui percakapan telepon panjang, Anda tidak berpikir, “Lain kali aku harus menerima sebanyak ini.”

Pada saat itu, hati Anda tidak sedang bertransaksi.

Cinta tanpa syarat bukan kemampuan istimewa. Sesekali, meskipun jarang, kita sudah melakukannya tanpa sadar. Hanya saja, kita tidak tahu bahwa itulah cinta tanpa syarat.

Masalahnya bukan kekurangan kemampuan, melainkan sulitnya mempertahankan.

Sebentar bisa. Sesaat, siapa pun mampu. Namun, ketika hubungan berlangsung lama, buku hitungan terbuka kembali. Aku sudah sebanyak ini, mengapa dia tidak? Hati yang murni sesaat kembali masuk ke struktur transaksi seiring waktu.

Mengapa?

Karena bagian dalam diri kosong.

Bayangkan sebuah cangkir.

Jika cangkir penuh air, sedikit dimiringkan saja air meluap. Karena meluap, tidak ada rasa bahwa kita telah memberikan sesuatu. Bukan memberi, melainkan mengalir berlebih. Namun, jika air hanya setengah cangkir, memberikan satu teguk pun membuat ragu. “Kalau kuberikan ini, apa yang akan kuminum?” Setiap memberi, terasa diri berkurang. Maka, kita ingin menerima kembali sebanyak yang diberikan.

Hubungan mempunyai struktur serupa.

Bagi orang yang batinnya terisi, memberi kepada orang lain bukan kerugian. Itu luapan. Namun, orang yang batinnya kosong semakin terkuras setiap memberi. Setelah terkuras, ia ingin menuntut balasan. Cinta menjadi transaksi bukan karena hati buruk, melainkan karena hati kosong.

Karena itu, titik awal cinta tanpa syarat bukan orang lain, melainkan diri sendiri.

Kita mengisi diri terlebih dahulu. Rasa aman, rasa cukup, ketenangan di dalam diri: ketika semua ini menjadi dasar, pemberian kepada orang lain barulah terbebas dari transaksi. Itulah alasan dalam Bagian 2 kita lebih dahulu membahas

hubungan dengan diri sendiri. Jika belum merangkul diri, merangkul orang lain menjadi menyakitkan.

Jika memberi kepada seseorang terasa berat sekarang, bukan cinta Anda yang kurang. Mungkin cangkir Anda sedang kosong. Isilah terlebih dahulu.

Orang-orang di tanah berbeda, dengan bahasa berbeda, secara terpisah menemukan hal yang sama.

Orang yang mencintai tanpa syarat bukanlah yang lemah, melainkan yang paling kuat.

Ini bukan pernyataan moral. Lebih dekat dengan kenyataan struktural.

Ketika ketakutan memegang kemudi, hubungan menjadi peperangan. “Aku sudah memberi sebanyak ini, harus menerima sebanyak ini.” “Aku tidak boleh rugi.” “Mengalah lebih dahulu berarti kalah.” Di dasar semua kalimat ini ada ketakutan. Takut kekurangan, takut kehilangan, takut dimanfaatkan. Jika ketakutan menggerakkan hubungan, kita terus menghitung, bertahan, dan menuntut. Mustahil tidak lelah.

Namun, ketika cinta memegang kemudi, perhitungan berhenti. Saat berhenti, sesuatu yang mengejutkan terjadi. Energi mulai tersisa. Barulah kita sadar bahwa sebagian besar energi untuk hubungan sebenarnya terserap oleh perhitungan dan pertahanan. Jika tidak membuat buku hitungan, energi untuk mengelolanya kembali utuh.

Itulah mengapa cinta tanpa syarat kuat. Bukan menahan karena lemah. Karena energi yang dahulu dipakai untuk menghitung terbebaskan, kita mampu melakukan lebih banyak daripada sebelumnya. Bukan pengurasan, melainkan pengisian.

Jika dipikirkan, hubungan yang paling melelahkan adalah yang paling banyak hitung-hitungannya. Hubungan paling nyaman adalah yang paling sedikit. Kita tinggal paling lama di dekat orang yang tidak menuntut kita memperhitungkan apa pun. Bukan karena ia istimewa, melainkan karena tidak ada buku hitungan.

Ada satu hal yang perlu ditegaskan lagi.

Cinta tanpa syarat bukan memberi tanpa henti.

Memberi tanpa henti bukan cinta, melainkan penghancuran diri. Memenuhi semua keinginan orang lain, menyembunyikan perasaan demi menjaga suasana hatinya, menghapus diri demi mempertahankan hubungan: ini bukan cinta. Ini ketakutan. Dilakukan karena takut ditinggalkan, dibenci, atau sendirian.

Dari luar tampak seperti pengabdian, tetapi jika dasarnya ketakutan, itu bukan pengabdian. Dalam hubungan yang dikemudikan ketakutan, sebanyak apa pun pemberian tidak akan mendatangkan kedamaian.

Cinta tanpa syarat yang sejati mempunyai batas.

“Sampai di sini kita bersama, tetapi mulai dari sini aku menjaga diri.” Garis ini diperlukan agar cinta bertahan. Cinta tanpa batas pada akhirnya menjadi kekesalan. Setelah lama menahan lalu meledak, yang terucap adalah, “Padahal aku sudah memberi sebanyak ini.” Pada akhirnya, buku hitungan terbuka.

Menetapkan batas bukan lawan cinta. Itu syarat agar cinta dapat berlangsung lama.

Lalu, seperti apa ini dalam hubungan sehari-hari?

Tidak perlu sesuatu yang besar.

Saat menyeduh kopi pagi, letakkan juga cangkir untuk orang lain. Bukan untuk mendengar “terima kasih”, melainkan sekalian membuat kopi. Hanya itu.

Saat rekan kerja terlihat kesulitan, tanyakan, “Kamu baik-baik saja?” Bukan hendak memberikan solusi hebat. Hanya memberitahukan bahwa Anda melihatnya. Tidak mengharapkan balasan. Sekalipun besok ia seolah tidak melihat Anda, ucapan hari ini tidak berubah.

Saat seorang anak menunjukkan sesuatu yang dibuatnya, tersenyumlah dan katakan, “Bagus sekali.” Bukan perhitungan bahwa kelak ia akan merawat Anda. Karena saat ini matanya sedang berbinar. Karena itu saja sudah cukup.

Cinta tanpa syarat bukan pengorbanan besar. Ia rangkaian saat-saat kecil. Kehangatan kecil yang diberikan tanpa menantikan kembalinya sesuatu. Pada saat-saat itu, buku hitungan tidak terbuka. Sebanyak itu sudah cukup.

Kini mulai terlihat mengapa kebijaksanaan tertua umat manusia sama-sama menyampaikan hal ini.

Ketika syarat dilepaskan, hubungan meluas. Ketika hubungan meluas, diri kita meluas. Ketika diri meluas, dunia terlihat berbeda. Tampaknya ini dilakukan untuk orang lain, tetapi akhirnya kembali kepada diri. Bukan dilakukan “agar kembali”, melainkan kembali dengan sendirinya saat kita melepaskan. Hasil yang tidak direncanakan adalah hasil yang paling jujur.

Namun, ada satu hal yang perlu diperhatikan.

“Jika melepaskan syarat, hal baik akan kembali” tidak boleh menjadi syarat baru. “Katanya, kalau tidak mengharapkan balasan, balasan akan datang.” Jika demikian, itu transaksi dalam bentuk lain. Hanya lebih halus.

Sungguh-sungguh melepaskan berarti tidak apa-apa, ada balasan ataupun tidak. Terlepas dari hasil, kita melakukannya karena saat ini ingin melakukannya. Yang penting bukan hasil, melainkan arah. Bukan mencapai dengan sempurna, melainkan melangkah sedikit demi sedikit ke arah itu.

Mari merangkum pembicaraan kita.

Dalam hubungan ada kontrak tak terlihat. Hanya kita yang menandatanganinya. Orang lain tidak tahu. Saat kontrak ini dilanggar, datang kekecewaan, kemarahan, dan rasa dikhianati. Menyadari struktur ini saja sudah mengubah pemandangan hubungan.

Cinta tanpa syarat bukan tingkat kesucian. Ketika batin terisi, ia meluap secara alami. Itu bukan kelemahan, melainkan kekuatan paling efisien. Ketika perhitungan berhenti, energi tersisa.

Dan cinta tanpa syarat harus berjalan bersama batas. Memberi sambil menghancurkan diri bukan cinta. Memberi sambil menjaga diri, itulah yang sejati.

Tidak perlu sempurna. Cukup mempunyai arah. Hari ini, sekali saja, berikan sesuatu yang sangat kecil tanpa mengharapkan balasan. Jika besok buku hitungan terbuka lagi, tidak apa-apa. Lusa bisa ditutup kembali. Ini latihan, bukan ujian. Dalam latihan, keliru diperbolehkan.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, cobalah ini sekali saja.

Saat memberikan sesuatu kepada seseorang, baik kata-kata, tindakan, maupun waktu, berlatihlah tidak menantikan reaksinya sesudahnya. Berikan secangkir kopi, selesai. Kirim pesan penyemangat, selesai. Tahan pintu agar orang lain lewat, selesai.

Ada ucapan “terima kasih” atau tidak, jadikan saat Anda memberi sebagai sesuatu yang sudah utuh.

Saat memberi adalah penyelesaiannya. Apa yang kembali adalah tambahan.

Sekali sudah cukup. Setelah mencoba sekali, tubuh mengingat keringanan saat itu. Tubuh, bukan hanya pikiran, mengetahui rasanya ketika buku hitungan tidak terbuka.

Tidak harus sekarang. Saat hati tergerak, itulah waktu yang tepat.

*

Hati terkuat adalah hati yang tidak menantikan balasan.

Hati itu bukan kosong. Ia sudah penuh sehingga tidak membutuhkan sesuatu kembali. Kuat bukan karena kosong, melainkan karena terisi.

Anda pun pernah mempunyai saat seperti itu. Saat mengulurkan tangan tanpa mengharapkan apa pun. Ingatlah keadaan hati Anda waktu itu. Mungkin tidak berat. Justru ringan.

Keringanan itulah rasa cinta tanpa syarat.

Kapan pun, Anda bisa merasakannya lagi. Sekarang pun bisa.

SEQUENCE

04

Cobalah Memberikan Lebih Dahulu Apa yang Ingin Anda Terima

Uap mengepul di atas meja makan.

Dua orang duduk berhadapan. Mata tertuju ke piring, mulut mengunyah, tetapi hati berada di tempat lain. Pertengkaran semalam belum selesai. Lebih tepatnya, pertengkarannya sudah selesai, tetapi perasaannya belum. Seseorang perlu mulai bicara. Keduanya tahu.

Namun, keduanya menunggu.

Jika ia meminta maaf lebih dahulu, aku bisa mundur selangkah. Jika ia berbicara lembut lebih dahulu, aku bisa tersenyum. Keduanya tidak tahu bahwa pikiran yang sama sedang muncul bersamaan di kedua sisi meja.

Mungkin pemandangan ini tidak asing.

Di antara pasangan, orang tua dan anak, sahabat lama, atau rekan kerja. Bentuknya berbeda, strukturnya sama. Syarat bahwa aku akan bergerak jika orang lain bergerak lebih dahulu. Syarat itu

terpasang sekaligus di kedua pihak. Tidak seorang pun bergerak. Hubungan membeku.

Ini bukan masalah kepribadian.

Bukan karena keras kepala atau terlalu tinggi harga diri. Secara naluriah kita dirancang menghindari kerugian. Perasaan bahwa pihak yang lebih dahulu mengulurkan tangan terlihat lemah, bahwa mengalah dahulu terasa seperti kalah. Ini jalur yang sangat tua, berkembang untuk bertahan hidup. Seperti mengerut saat merasakan bahaya, dalam hubungan kita membangun tembok saat merasakan luka.

Masalahnya, ketika dua orang sekaligus membangun tembok, jalan di antara mereka menghilang.

Yang satu membuka hati dan menunggu. Yang lain pun membuka hati dan menunggu. Keduanya tampak terbuka, tetapi sebenarnya bersyarat. “Kalau kamu menyeberang lebih dahulu, aku juga akan menyeberang.” Selama syarat ini saling diarahkan, jembatan di antara mereka tidak pernah terbentuk.

Di sinilah kebenaran hubungan yang paling sederhana sekaligus sulit: seseorang harus menyeberang lebih dahulu.

Pemahaman lama tentang hubungan mengatakan hal yang sama.

Perlakukan orang lain sebagaimana Anda ingin diperlakukan.

Prinsip ini terus diulang bukan karena benar secara moral, melainkan karena bekerja. Hubungan mempunyai struktur yang mulai mengalir ketika satu pihak bergerak lebih dahulu. Seperti air mengalir dari tempat tinggi ke rendah, aliran hubungan memerlukan arah. Pihak yang bergerak lebih dahulu menciptakan arah itu.

Ini bukan ajakan menjadi orang baik. Bukan pula menjadi lemah. Ini pembicaraan tentang cara kerja sistem bernama hubungan. Saat dua roda gigi bertaut, yang satu harus berputar agar yang lain ikut berputar. Jika keduanya sekaligus menunggu, "Aku akan berputar kalau yang lain berputar dulu," seluruh mesin berhenti.

Hubungan pun demikian.

Pihak yang mulai berputar lebih dahulu bukan yang lemah. Ia menghidupkan sistem.

Mungkin Anda pernah mendengar, "Lihatlah dari sudut pandangnya."

Begitu sering didengar hingga terasa usang. Pikiran memahami. Ia mungkin punya kesulitannya. Ia mungkin punya alasannya. Namun, saat kita sakit, rasa sakit orang lain tidak terlihat. Ini bukan kurangnya kemampuan berempati. Ini keterbatasan alami manusia.

Meminta orang lapar memikirkan kelaparan orang lain menjadi sebuah tuntutan. Ia perlu mengisi perut sendiri dahulu agar mampu melihat kelaparan orang lain. Apa yang kita bicarakan sebelumnya, bahwa bagian dalam diri perlu cukup terisi agar bisa meluap ke luar, bekerja dengan prinsip yang sama di sini.

Untuk melihat dari sudut pandang orang lain, harus ada sedikit kelapangan di dalam diri terlebih dahulu.

Itulah sebabnya buku ini berangkat dari hubungan dengan diri. Tanpa merawat diri lebih dahulu, mata yang dapat sungguh-sungguh melihat orang lain belum terbuka. Prinsip perawatan diri dalam Bagian 2 mengambil bentuk ini dalam hubungan.

Ada satu hal lagi.

Melihat dari sudut pandangnya bukan berarti setuju. “Aku memahami mengapa kamu melakukannya” sangat berbeda dengan “Apa yang kamu lakukan tidak masalah”. Memahami adalah membuka pintu; menyetujui adalah masuk ke dalamnya. Membuka pintu saja sudah mengubah pemandangan hubungan. Anda tidak harus masuk.

Mari melihat apa yang berubah dalam hubungan ketika kita memberi lebih dahulu.

Saat bertatapan dengan orang asing di jalan dan ia tersenyum kecil lebih dahulu, apa yang terjadi? Sebelum sadar, otot wajah kita bereaksi. Sedikit melunak. Mungkin belum menjadi senyum penuh, tetapi ketegangan mengendur. Ini bukan soal kemauan. Tubuh bereaksi lebih dahulu.

Hal yang sama terjadi dalam hubungan.

Jika kita lebih dahulu mengucapkan kata lembut, tembok pertahanannya turun satu milimeter. Perubahan begitu kecil hingga tidak terlihat. Namun, satu milimeter itu mengubah arah percakapan. Jika kita lebih dahulu mengucapkan kata tajam, temboknya naik satu milimeter. Sama-sama tidak terlihat, tetapi suhu percakapan berubah.

Suhu yang kita berikan membentuk suhu yang kembali.

Ini bukan sekadar perumpamaan. Sikap batin memengaruhi pemandangan di luar. Pemandangan di dalam membentuk pemandangan di luar. Jika kita memandang seseorang sebagai musuh, ia pun memperlakukan kita sebagai musuh. Jika kita memandangnya sebagai rekan, tanpa terasa ia melangkah lebih dekat.

Tentu, tidak selalu demikian. Kehangatan bisa dibalas dengan dingin. Dunia tidak sesederhana itu. Namun, satu hal jelas. Arah

pemberian kita setidaknya mengubah pemandangan di pihak kita. Apa pun reaksinya, hati orang yang memberi berada di tempat berbeda dari ketika menunggu.

Dan tempat itu perlahan menggeser arah seluruh hubungan.

Namun, mari jujur di sini.

Jika “berikan lebih dahulu” terdengar mudah, mungkin Anda belum pernah terluka dalam-dalam dalam hubungan, atau sudah cukup pulih. Bagi kebanyakan orang, memberi lebih dahulu sulit. Sangat sulit.

Terutama bagi pihak yang terluka dalam hubungan itu.

“Mengapa harus aku?” Wajar jika pertanyaan ini muncul. Bukankah pihak yang melukai semestinya meminta maaf lebih dahulu? Benar. Idealnya demikian. Namun, dalam hubungan nyata, orang yang lebih dahulu mengakui kesalahan dan meminta maaf lebih jarang daripada yang kita bayangkan. Sebab, ia pun hidup dalam logikanya sendiri. Ia pun berpikir, “Mengapa harus aku?”

Karena itu, penantian sering tidak berakhir.

Ini bukan berarti “tahan saja”. Bukan pula menutupi kesalahannya. Mari hanya melihat kenyataan bahwa menunggu saja jarang mencairkan hubungan. Lalu, apa pilihannya?

Ada dua.

Yang pertama, menerima kebuntuan ini dan melanjutkan hidup. Itu pun pilihan. Tidak semua hubungan harus dipulihkan.

Yang kedua, mencoba mengambil satu langkah sangat kecil lebih dahulu.

Ini bukan menyerah. Bukan menyatakan, “Kamu benar.” Ini hanya jujur terhadap perasaan sendiri: “Aku tidak ingin hubungan ini

berhenti seperti ini." Bukan demi orang lain, melainkan demi diri. Agar aku bisa bernapas di udara yang membeku ini.

Memberi lebih dahulu adalah pilihan untuk berdiri sebagai pemegang kendali atas diri dalam hubungan.

Tadi kita melihat mengapa memberi lebih dahulu sulit, dan mengapa meskipun demikian ia menjadi kekuatan yang menggerakkan hubungan. Namun, ada satu hal yang belum dibicarakan.

Kita belum membahas apa persisnya yang diberikan.

Ketika mendengar "berikan lebih dahulu", banyak orang membayangkan sesuatu yang besar.

Meminta maaf lebih dahulu. Memohon pengampunan. Mengatakan "aku mencintaimu". Menulis surat panjang untuk mencairkan hati yang lama membeku. Itulah yang muncul pertama, sehingga terasa lebih sulit. Sebab, hati belum siap sejauh itu.

Padahal, yang diberikan lebih dahulu boleh jauh lebih kecil daripada yang Anda bayangkan.

Saat bangun pagi, tanyakan kepada orang di sebelah, "Tidurmu nyenyak?" Kepada orang yang pulang kerja, katakan, "Hari ini melelahkan, ya?" Anggukkan kepala lebih dahulu kepada rekan yang lewat. Saat menidurkan anak, usap dahinya lebih dahulu alih-alih mengomel.

Ini bukan permintaan maaf. Bukan mengalah. Bukan kekalahan.

Hanya isyarat bahwa hati kita masih hadir dalam hubungan ini. Isyarat sangat kecil yang dikirim tindakan sebelum kata-kata. Orang lain mungkin tidak menyadarinya. Tidak apa-apa. Tubuh mengetahui lebih dahulu. Tubuh lebih dahulu merasakan bahwa udara sedikit berubah.

Kirim satu pesan kepada teman yang lama tidak dihubungi. “Apa kabar?” Itu sudah cukup. Tidak harus ada alasan. Tidak harus ada keperluan. Hanya bahwa Anda teringat kepadanya. Itu saja.

Ketika hal-hal kecil ini terkumpul, suhu hubungan perlahan berubah. Bukan adegan perdamaian dramatis. Udara yang membeku mencair sedikit demi sedikit.

Di sini datang saat tersulit.

Ketika sudah diberikan, tetapi tidak kembali.

Kita tersenyum lebih dahulu, ia tanpa ekspresi. Menanyakan kabar lebih dahulu, hanya mendapat jawaban singkat. Mengulurkan tangan lebih dahulu, ia berpaling. Saat itu, satu kalimat muncul di pikiran.

“Ternyata memang tidak bisa.”

Lalu datang penyesalan. “Seharusnya tidak usah mulai. Apa aku bodoh? Mengapa repot-repot?” Reaksi ini sangat alami. Saat memberi tanpa balasan, hati langsung menghitung untung-rugi. Aku memberi, tetapi ia tidak menerima. Rugi. Jangan pernah mulai lagi.

Tidak perlu menyalahkan perasaan ini. Reaksi itu dapat dipahami.

Namun, mari melihat sekali lagi.

Saat Anda memberi, satu hal sudah berubah.

Terlepas dari reaksinya, posisi orang yang memberi telah bergeser. Dari tempat menunggu ke tempat memberi. Pergeseran ini terjadi meskipun ia tidak mengakuinya. Reaksinya adalah wilayahnya. Namun, tempat kita berdiri sepenuhnya wilayah kita sendiri.

Hati orang yang berdiri di tempat menunggu terikat oleh syarat. Perasaan bergoyang mengikuti tindakan orang lain. Hati orang

yang berdiri di tempat memberi berbeda. Apa pun reaksinya, aku telah melangkah ke arah yang kuinginkan. Itu sudah utuh dengan sendirinya.

Itulah mengapa tidak adanya balasan bukan kerugian.

Memberi tampak seperti mengirim sesuatu kepada orang lain, tetapi sebenarnya juga mengirim kepada diri. “Aku bukan orang yang hanya menunggu dalam hubungan ini. Aku mampu bergerak lebih dahulu.” Penegasan ini bukan diberikan orang lain, melainkan kita berikan kepada diri.

Mari tegaskan satu hal.

Memberi lebih dahulu berbeda dengan terus memberi sepihak.

Sekali memberi, tidak ada balasan. Tidak apa-apa. Dua kali memberi, tidak ada balasan. Itu bisa terjadi. Namun, jika sepuluh kali memberi selalu diabaikan, pemberian dianggap kewajiban, atau setelah memberi justru dituntut lebih banyak, masalahnya bukan lagi “memberi lebih dahulu”, melainkan struktur hubungan.

Memberi lebih dahulu adalah pilihan kita. Namun, jika pilihan itu berulang kali menguras diri, kita perlu berhenti. Penting juga membedakan memberi dari meruntuhkan diri. Ini akan dibahas lebih dalam nanti.

Untuk sekarang, ingat ini saja. Memberi lebih dahulu bukan pengabdian tanpa batas. Ia satu undangan menuju hubungan. Jika undangan sudah dikirim tetapi orang itu tidak datang, Anda boleh mengirim lagi, menunggu, atau berhenti mengundang. Ketiganya adalah hak Anda.

Ada sesuatu yang menarik.

Saat memberi agar mendapat balasan, balasan sering tidak datang. Saat memberi tanpa harapan, ia kembali dari tempat tak terduga. Ini bukan hukum gaib. Begitulah strukturnya.

Saat memberi sambil berharap, tubuh pemberi menyimpan ketegangan. Halus, tetapi orang lain menangkapnya. “Orang ini menginginkan sesuatu.” Begitu itu terasa, tubuhnya pun sedikit menegang. Pertahanan naik. Sekalipun tidak disadari, tubuh bereaksi lebih dahulu.

Sebaliknya, saat memberi tanpa harapan, tubuh pemberi nyaman. Kata dan tindakan yang lahir dari tubuh nyaman terasa ringan. Tidak membebani. Orang lain pun merasakan keringanan itu. “Orang ini tidak menuntut apa pun.” Saat itu, ketegangannya melunak. Dari tempat yang melunak muncul tanggapan alami. Terima kasih. Kebaikan. Kehangatan. Bukan dipaksa, melainkan muncul dengan sendirinya.

Karena itulah pemberian tanpa harapan tampak paling banyak kembali pada akhirnya.

Namun, ada jebakan di sini. Begitu mendengar ini lalu menghitung, “Berarti kalau tidak berharap, akan kembali, ya?” itu sudah menjadi harapan. “Transaksi yang lebih halus” dalam Sequence 3 dimulai lagi. Jika memberi tanpa harapan, ada yang kembali. Begitu kenyataan itu dijadikan strategi, pemberian tersebut tidak lagi bebas dari harapan.

Jadi, ingat ini saja.

Apa yang kembali adalah efek samping, bukan tujuan. Memberi sendiri sudah utuh. Jika ada yang kembali, kita bersyukur. Jika tidak, hati orang yang memberi sudah melangkah maju.

Mengubah hubungan tidak memerlukan teknik luar biasa.

Bukan berarti belajar berkomunikasi, mempelajari psikologi, atau mengikuti nasihat ahli hubungan itu buruk. Hanya saja, satuan terkecil yang sungguh-sungguh menggerakkan hubungan lebih sederhana daripada yang kita kira.

Siapa yang lebih dahulu mengulurkan tangan.

Hanya itu.

Itulah alasan pesan yang sama terus diulang melintasi zaman. Berikan lebih dahulu apa yang ingin Anda terima. Prinsip ini bekerja karena hubungan pada dasarnya berbentuk sirkulasi. Satu pihak perlu mengalirkan terlebih dahulu agar sesuatu mengalir dari pihak lain. Jika kedua pihak sekaligus hanya ingin menerima, aliran berhenti.

Jika ingin dihormati, berikan penghormatan lebih dahulu. Jika ingin dipahami, berikan pemahaman. Jika merindukan kehangatan, berikan kehangatan. Anda mungkin ditolak. Mungkin diabaikan. Namun, tangan yang terulur itu sendiri mengubah hubungan Anda, sekaligus diri Anda.

Orang yang lebih dahulu mengulurkan tangan adalah yang paling berani dalam hubungan. Bukan yang paling lemah, melainkan yang pertama melampaui ketakutan.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, tanyakan kabar satu orang lebih dahulu.

Sahabat lama, keluarga yang ditemui setiap hari, atau rekan sekantor. Tanpa alasan, tanpa keperluan, lebih dahulu. “Bagaimana belakangan ini?” “Bagaimana harimu?” “Apa kabar?” Itu sudah cukup.

Anda tidak perlu memikirkan reaksinya. Mungkin hangat, mungkin datar. Keduanya tidak apa-apa. Saat Anda menyapa sudah cukup. Pada saat itu, Anda berpindah dari tempat menunggu ke tempat memberi.

Hari ketika belum sempat mencoba pun bermakna. Membaca saja sudah menanam benih.

*

Setiap pertanyaan “Mengapa harus aku dulu?” muncul dalam hubungan, ingatlah satu hal.

Memberi lebih dahulu bukan demi orang lain.

Di tempat yang membeku, Anda lebih dahulu bernapas. Dari penjara penantian, Anda lebih dahulu melangkah keluar. Apa pun yang ia lakukan, aku memilih menjadi orang yang memberi, bukan hanya menunggu. Sebuah pernyataan yang sangat tenang.

Satu pernyataan itu menjangkau tempat lebih luas daripada yang Anda bayangkan.

SEQUENCE

05

Untuk Anda yang Pernah Takut Mencintai

Ada orang yang saat mulai menyukai seseorang justru merasakan kecemasan sebelum kegembiraan.

Ketika jantung berdebar, napas sekaligus terasa sesak. Bukan “Bagaimana jika ia menyukaiku?”, melainkan “Bagaimana jika ia akhirnya pergi juga?” Mendekat terasa menyenangkan, tetapi semakin dekat semakin takut. Ketika masa indah berlangsung lama, kecemasan muncul. Keyakinan tanpa dasar tumbuh di sudut hati: sesuatu seindah ini tidak mungkin bertahan.

Jika perasaan ini tidak asing, mungkin Anda pernah setidaknya sekali melarikan diri dari cinta.

Mungkin tidak sepenuhnya pergi. Tubuh tetap di dalam hubungan, tetapi hati sudah menarik satu kaki keluar. Saat ia mendekat, Anda sedikit mundur; saat ia menjauh, barulah Anda mengikuti. Dalam tarian aneh ini, yang paling diinginkan, keterhubungan mendalam dengan seseorang, justru semakin jauh.

Cinta menakutkan bukan karena cinta itu sendiri berbahaya. Melainkan karena kini ada sesuatu yang bisa hilang.

Semua orang ingin dicintai. Itu naluri, bukan keserakahan. Seperti bayi yang baru lahir memberitahukan keberadaannya melalui tangis, isyarat ingin dicintai bersentuhan dengan kelangsungan hidup. Yang menjadi persoalan adalah apa yang terletak di bawah keinginan itu.

Bagi sebagian orang, “aku ingin dicintai” adalah harapan hangat dari hati yang cukup terisi. Menyenangkan jika ada, tetapi ketiadaannya tidak meruntuhkan diri.

Bagi yang lain, “aku ingin dicintai” adalah seruan mendesak dari hati yang kosong. Jika tidak ada, diri runtuh. Maka, cinta itu harus ada. Maka, ia bergantung erat kepada orang lain. Maka, sedikit saja orang itu menjauh, ketakutan menyerbu.

Dari luar, kedua hati mengucapkan kata yang sama: “Aku ingin dicintai.” Namun, yang pertama adalah harapan, yang kedua kehausan. Harapan lembut, kehausan tergesa. Hati yang tergesa menggenggam lebih kuat karena takut kehilangan. Jika digenggam terlalu kuat, orang lain menjadi sesak.

Di sinilah dua hal berpisah.

Cinta dan keterikatan.

Keterikatan dan cinta tampak serupa dari luar, tetapi bertolak belakang di dalam.

Keduanya memikirkan orang lain. Keduanya ingin berada di sisinya. Keduanya sakit ketika ia sakit. Karena itu, mudah tertukar. Apakah aku mencintainya atau melekat kepadanya?

Ada satu cara membedakannya.

Bayangkan ia pergi. Perasaan apa yang muncul di dalam diri?

Sedih: itulah cinta. Wajar merasa sedih ketika orang yang dicintai pergi.

Runtuh: itulah keterikatan. Artinya, orang itu telah menjadi tiang keberadaan kita. Seperti bangunan runtuh ketika tiangnya dicabut, diri runtuh ketika ia tiada.

Keterikatan berangkat dari “aku tidak bisa hidup tanpa orang ini”. Cinta berangkat dari “tanpanya pun aku baik-baik saja, karena itu aku dapat bersamanya dengan lebih utuh”.

Akar keterikatan adalah ketakutan. Akar cinta adalah rasa aman.

Jika ketakutan memegang kemudi, hubungan menjadi perang. Agar tidak kehilangan, agar ia tidak pergi, kita memeriksa, mencurigai, dan mengendalikan. Jika cinta memegang kemudi, hubungan menjadi perjalanan bersama. Bersama, tetapi menghormati langkah masing-masing. Melihat ke arah yang sama tanpa memaksakan kecepatan yang sama.

Ini bukan perbedaan kepribadian. Ini perbedaan seberapa besar tempat ketakutan di dalam hati. Banyak ketakutan tidak menjadikan seseorang buruk. Namun, mencintai dalam keadaan penuh ketakutan melelahkan diri dan orang lain.

Keterikatan mengikat orang lain. Cinta memberinya kebebasan.

Karena itu, hubungan orang yang melekat dapat tampak sangat mesra dari dalam dan sangat tenang dari luar, tetapi di hatinya perang tidak berhenti. Pesan sedikit terlambat, kecemasan muncul. Ia berbincang gembira dengan orang lain, dada menyempit. Ia ingin waktu sendiri, terasa seperti penolakan. Semua reaksi ini bukan sesuatu yang disadari. Tubuh bereaksi lebih dahulu, lalu alasan menyusul.

“Aku sudah memberi sebanyak ini, mengapa tidak ada balasan?” Ini wajah lain dari syarat yang kita lihat dalam Sequence 3. “Jangan tinggalkan aku.” Terdengar seperti pengakuan cinta, tetapi sebenarnya pengakuan ketakutan.

Tidak perlu menyalahkan ketakutan itu. Ia ada karena dahulu Anda pernah kehilangan. Ada seseorang yang pergi. Atau tidak pergi, tetapi meskipun berada di sisi Anda, hatinya tidak terjangkau. Jejak pengalaman itu membunyikan alarm di hadapan hubungan baru.

Ini bukan ajakan mematikan alarm. Cukup sadari bahwa alarm sedang berbunyi. Apakah caraku bereaksi terhadap orang ini benar-benar karena dirinya, atau karena bayangan orang dari masa lalu? Saat membedakannya, pemandangan hubungan bergeser sedikit.

“Mencintai apa adanya.”

Ini salah satu ungkapan paling sering dipakai dan paling sering disalahpahami di dunia.

Banyak orang mengangguk saat mendengarnya. Ungkapan yang baik. Benar. Namun, menanggung bobotnya dalam hubungan nyata adalah hal yang sepenuhnya berbeda.

Mencintai apa adanya berarti tidak mengubah orang lain menjadi sosok yang kita inginkan. Kekurangannya, perbedaannya dengan kita, bagian yang membuat kita tidak nyaman: kita tidak memandang semua itu sebagai sasaran perbaikan.

Ini tidak mudah.

Saat kebiasaan orang tercinta mengganggu, muncul pikiran, “Kalau yang itu dibetulkan, ia akan sempurna.” Saat tidak menyukai pilihannya, muncul keyakinan, “Kalau mengikuti saranku, pasti lebih baik.” Setelah berbincang semalaman dan mendapat persetujuan,

esoknya ia kembali berperilaku sama; kehampaan pun datang. Perasaan ini alami. Bisa pula lahir dari kepedulian. Wajar juga lelah menghadapi orang yang tidak berubah.

Namun, mari melihat sekali lagi.

Saat berusaha mengubah orang lain, apa yang terjadi dalam hubungan?

Pesan “Aku menganggap dirimu sekarang belum cukup” tersampaikan meskipun tidak diucapkan. Ia merasakannya. Sekalipun tidak sadar, tubuh tahu lebih dahulu bahwa dirinya tidak diterima apa adanya. Saat itu, ketegangan halus muncul dalam hubungan. Rasa belum cukup, tidak memenuhi harapan. Ketika perasaan itu menumpuk, ia semakin menutup diri.

Keinginan mengubah orang lain tampak seperti cinta, tetapi secara struktur lebih dekat dengan kendali. “Sesuaikan dirimu dengan ukuranku” yang dibungkus sebagai “demi kebaikanmu”.

Mari tegaskan satu hal. Mencintai apa adanya bukan mengizinkan segala perilaku. Menerima keberadaan seseorang apa adanya sangat berbeda dengan menoleransi perilakunya yang salah. Kita dapat menerima dirinya sekaligus jujur mengenai tindakannya. Tanpa pembedaan ini, cinta menjadi pengabaian.

Kita tidak dapat membetulkan orang yang kita cintai.

Kebanyakan orang memerlukan waktu cukup lama untuk menerima kalimat ini.

Orang tua kepada anak, pasangan kepada pasangan, teman kepada teman. “Kalau ini saja berubah, pasti lebih baik.” Dengan harapan itu, kita menasihati, membujuk, kadang bertengkar, kadang berbicara sambil menangis. Namun, ia tidak berubah. Atau tampak berubah lalu kembali seperti semula.

Saat itu datang suatu perasaan. Ketidakberdayaan.

“Aku sudah berusaha sebanyak ini.” “Aku sudah melakukan sejauh ini.” Saat kelelahan menumpuk, cinta berubah menjadi kekesalan. Masalahnya bukan ia buruk, melainkan ia tidak mampu memenuhi harapan kita, tetapi menengok harapan itu sendiri tidak mudah.

Jika dalam hubungan hati terasa membentur tembok, itu isyarat bahwa tembok di dalam hati sedang bekerja, bukan masalah orang lain. Semakin kuat harapan “ia harus begini”, semakin lebar jarak antara dirinya yang nyata dan dirinya di pikiran. Jarak itulah bentuk penderitaan.

Menerima bahwa kita tidak bisa mengubah orang lain bukan menyerah. Itulah awal cinta yang paling realistis.

Aku dapat bertanggung jawab atas reaksiku. Kata yang kuucapkan, sikap yang kuambil, dan hati yang kubawa saat berada di sisinya. Ini wilayahku.

Namun, perubahannya adalah wilayahnya. Sekuat apa pun usaha kita, orang yang tidak berubah tetap tidak berubah. Tanpa usaha kita pun, orang yang berubah akan berubah. Kunci perubahan selalu berada di tangannya sendiri.

Mengetahui hal ini saja sudah sangat mengurangi pengurasan yang tidak perlu dalam hubungan.

Tadi kita membicarakan memberi lebih dahulu. Memberi penting. Namun, memberi sekaligus tidak menggenggam. Inilah keseimbangan paling halus dalam cinta.

Saat memberi tetapi ia tidak menerima, kita ingin memberikannya lebih kuat. Atau ia menerima, tetapi tidak bereaksi seperti yang kita inginkan, lalu kita frustrasi. Keterikatan tersembunyi dalam frustrasi

itu. Ada tali tak terlihat yang terhubung kepadanya: karena sudah kuberikan, harus kembali dengan cara ini.

Memberi tanpa menggenggam berarti meletakkan tali tersebut.

Apa yang kuberikan adalah pilihanku. Bagaimana ia menerimanya adalah kebebasannya. Ada garis di antara kedua wilayah itu. Menghormati garis tersebut adalah salah satu sikap paling dewasa dalam hubungan.

Bergantung dan berjalan bersama.

Dua ungkapan ini menciptakan pemandangan berbeda di tempat terdalam hubungan.

Ketergantungan adalah pikiran “aku tidak bisa hidup tanpa orang ini”. Dengan pikiran itu, orang lain menjadi penyangga keberadaan kita. Berat bagi orang yang dijadikan penyangga. Ia berusaha menanggungnya, tetapi manusia tidak dirancang menopang seluruh keberadaan manusia lain. Orang yang memikul beban tak tertanggungkan akhirnya menghindar, kelelahan, atau roboh.

Berjalan bersama berbeda.

“Tanpanya pun aku baik-baik saja. Namun, bersamanya lebih menyenangkan.” Itulah titik awal perjalanan bersama. Dua orang yang mampu berdiri masing-masing, berjalan berdampingan menghadap arah yang sama. Saat salah satu lelah, ia bersandar sebentar; setelah pulih, keduanya kembali berjalan dengan langkah sendiri.

Orang yang berjalan bersama mampu menghadapi ketidakhadiran pasangannya. Ia pergi dinas, bertemu teman, atau menikmati waktu sendiri, kita tidak gelisah. Bukan karena tahu akan bertemu lagi setelahnya, melainkan karena selama itu kita pun menjalani hidup sendiri. Bagi orang yang bergantung, ketidakhadiran

pasangan adalah kekosongan. Bagi orang yang berjalan bersama, itu waktu masing-masing.

Bayangkan dua pohon. Ada yang akarnya saling melilit hingga tumbuh seperti satu pohon. Jika satu tumbang, yang lain ikut jatuh. Ada pula yang masing-masing berakar dalam, sementara cabangnya sesekali bersentuhan. Saat angin bertiup, keduanya bergoyang sendiri, tetapi tidak tumbang. Di tempat cabang bertemu, dedaunan saling menyentuh. Itu sudah cukup.

Ketergantungan menuntut, “Jadilah seluruh hidupku.” Berjalan bersama menawarkan, “Mari berbagi sebagian hidupku.” Perbedaan antara tuntutan dan tawaran menentukan usia hubungan.

Di sini datang pertanyaan paling menakutkan.

Bisakah Anda mencintai “orang yang baik-baik saja tanpa Anda”?

Mari menengok mengapa ini menakutkan.

Kita ingin dibutuhkan. Ingin menjadi sosok yang tidak tergantikan bagi seseorang. Perasaan ini sangat alami. Di kedalamannya, ini bentuk lain dari keinginan dicintai. Melalui kepastian “ada orang yang membutuhkanku”, kita merasakan nilai keberadaan sendiri.

Karena itu, “orang yang baik-baik saja tanpaku” menakutkan. Jika ia baik-baik saja tanpaku, apakah aku tidak diperlukan? Apakah aku bisa diganti kapan saja? Kecemasan ini muncul.

Namun, mari mengubah sudut pandang sekali saja.

Seseorang yang baik-baik saja tanpa kita memilih untuk bersama kita. Bukan karena kebutuhan. Bukan karena ketergantungan. Seseorang yang cukup mampu hidup sendiri tetap ingin bersama kita. Ini lebih dalam daripada kebutuhan. Ini pilihan.

Hubungan berdasarkan kebutuhan goyah ketika keadaan berubah. Ketika aku tidak lagi dibutuhkan, hubungan itu pun berakhir. Hubungan berdasarkan pilihan berbeda. Sekalipun keadaan berubah, selama hati yang memilih orang itu tetap ada, hubungan berlanjut.

Mencintai orang yang baik-baik saja tanpa kita menakutkan karena kita tidak dapat menahannya. Tidak dapat mengikatnya dengan kebutuhan. Namun, justru karena itulah hubungan itu lebih dalam. Bersama tanpa terikat paksa. Itulah bentuk paling murni dari berjalan bersama.

Jika ketakutan dikeluarkan dari cinta, apa yang tersisa?

Kendali menghilang.

Ketika “bagaimana jika ia pergi” menghilang, semua tindakan “agar ia tidak pergi” ikut menghilang. Memeriksa, mencurigai, menguji, terus membaca suasana hatinya. Semuanya menjadi tenang. Kelapangan masuk ke tempatnya.

Ketika kelapangan hadir, orang lain mulai terlihat.

Saat takut, kita tidak melihat dirinya, melainkan mencari bukti kecemasan sendiri pada dirinya. Mencoba membaca makna di balik senyum, mendeteksi tanda kepergian dari perubahan nada bicara. Ini bukan melihat dirinya. Kita menumpangkan bayangan ketakutan sendiri di atas dirinya.

Ketika ketakutan menghilang, ia terlihat apa adanya. Senyum hanyalah senyum. Diam hanyalah diam. Tidak perlu bersusah payah membaca makna tersembunyi. Dalam kenyamanan itu, keterhubungan sejati terjadi.

Hubungan seperti air. Saat dicengkeram, ia lolos di antara jari. Saat telapak terbuka, air tenang menggenang. Ketika tidak ditahan paksa, ia tinggal paling lama.

Ini sulit. Mari jujur: sangat sulit. Mengatakan “bukalah telapak” mudah, tetapi ketika air di telapak terbuka bergoyang, menahan dorongan untuk menggenggam membuat seluruh tubuh melawan. Saat perlawanan itu muncul, tidak apa-apa jika Anda menggenggam. Buka lagi sesudahnya. Yang penting bukan tidak pernah menggenggam, melainkan tahu bahwa setelah menggenggam, tangan dapat dibuka kembali.

Kini mungkin Anda bisa melihat lebih jelas mengapa cinta dahulu menakutkan.

Yang menakutkan bukan cinta. Kehilanganlah yang menakutkan. Semakin dekat, semakin besar yang bisa hilang, sehingga kedekatan itu sendiri terasa menakutkan. Maka, Anda menutup hati lebih dahulu. Atau mendekat sambil tetap menarik satu kaki keluar. Itu terasa seperti pengaman.

Namun, pengaman itu sebenarnya menghalangi hal yang paling Anda inginkan.

Hanya orang yang menerima kemungkinan kehilangan dapat sungguh-sungguh mencintai. Bukan berarti kehilangan tidak apa-apa. Kehilangan tentu menyakitkan. Namun, memilih mendekat sambil bersedia menghadapi kemungkinan sakit. Pilihan itulah cinta.

Tidak ada cinta tanpa ketakutan. Tetap mencintai meskipun takut. Itulah keberanian.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Ingatlah satu orang yang Anda cintai. Pasangan, keluarga, atau sahabat. Ingat satu hal yang sedang Anda harapkan darinya. Pikiran "aku ingin ia melakukan ini". Letakkan harapan itu sebentar, lalu pandang dirinya yang sekarang selama tiga detik saja. Tanpa berusaha mengubah, membetulkan, atau menilai. Cukup sebagaimana adanya.

Tiga detik sudah cukup.

Tidak harus hari ini. Membaca kalimat ini saja sudah merupakan awal.

Untuk Anda yang pernah takut mencintai, saya ingin mengatakan satu hal.

Kehilangan mungkin terjadi. Ia mungkin pergi. Ini mungkin tidak selamanya. Mendekat dengan mengetahui semua itu jauh lebih dalam daripada mendekat tanpa mengetahuinya.

Jika pernah ada masa ketika Anda menutup pintu karena takut, masa itu pun tidak apa-apa. Bukan karena Anda lemah, melainkan karena Anda pernah mengalami rasa sakit sebesar itu.

Namun, jika memungkinkan, bukalah pintu sedikit saja. Tidak perlu sepenuhnya. Sebuah celah sudah cukup. Melaluinya, angin hangat dari seseorang mungkin masuk. Hari ketika angin itu tidak lagi menakutkan mungkin datang, mungkin tidak.

Apa pun yang terjadi, Anda sudah seorang pemberani. Ketakutan Anda di hadapan cinta sendiri membuktikan bahwa ada hati yang ingin mencintai.

SEQUENCE

06

Di Tempat yang Paling Sakit, Ada Cinta yang Paling Dalam

Ada pengalaman merasa mengecil hanya di hadapan seseorang, meskipun sudah dewasa.

Di kantor, Anda memimpin puluhan orang. Di antara teman, Anda sosok yang dapat diandalkan. Di mana pun, Anda mampu menyuarakan pendapat. Namun, satu nama yang muncul di ponsel membuat jantung bereaksi lebih dahulu. Sebelum menjawab, bahu sudah mengerut. Suara turun setengah nada. Usia sudah melewati empat puluh, tetapi di hadapan orang di seberang telepon, Anda masih berusia sepuluh tahun.

Sebutan orang tua mempunyai kekuatan seperti itu.

Raut wajah saat memarahi Anda dahulu masih mempunyai pengaruh yang sama puluhan tahun kemudian. Satu helaan napas membuat punggung menegak. Satu ucapan “Ya sudah, terserah kamu” menggoyahkan keputusan yang sesaat sebelumnya

Anda yakini. Aneh. Orang yang mampu menyanggah atasan justru terdiam di hadapan tatapan kecewa orang tua. Logika yang berlaku di mana-mana seolah tidak bekerja hanya di hadapannya.

Ini bukan soal kemauan. Inilah bobot hubungan yang paling tua.

Setiap hubungan mempunyai titik awal. Sahabat kita pilih. Pasangan kita pilih. Tempat kerja, lingkungan tempat tinggal, komunitas hobi, sampai taraf tertentu melibatkan kehendak sendiri. Namun, keluarga berbeda. Keluarga adalah hubungan pertama yang tidak kita pilih. Saat lahir, semuanya sudah ditetapkan. Tidak bisa diganti atau ditolak.

Itulah mengapa keluarga istimewa, sekaligus paling sulit.

Jika terluka dalam hubungan lain, kita bisa pergi. Memutus kontak. Menjaga jarak secara fisik maupun batin. Namun, keluarga tetap tinggal di hati meskipun kita pergi. Kontak terputus, hari raya tetap mengingatkan. Sudah menjaga jarak, mereka hadir dalam mimpi. Tinggal ribuan kilometer jauhnya pun, suara itu masih terekam di suatu tempat dalam diri.

Keluarga terasa lebih sulit bukan karena dekat.

Melainkan karena di sanalah kita pertama belajar cinta. Dan pertama menerima luka. Ruang kelas pertama untuk cinta sekaligus menjadi ruang kelas pertama untuk luka.

Karena itu, cinta dan luka terjalin di tempat yang sama.

Kadang, satu ucapan orang tua mengikuti seseorang sepanjang hidup.

“Mengapa hanya segini kemampuanmu?”

“Kakak laki-lakimu tidak begitu.”

“Jangan menangis. Lemah sekali.”

“Karena kamu aku jadi begini.”

Orang yang mengatakannya mungkin sudah lupa. Mungkin saat itu pun ia tidak mengetahui bobotnya. Bahwa satu ucapan sambil lalu di meja makan menjadi pandangan dunia bagi seorang anak. Aku

kurang. Aku tidak layak dicintai. Aku beban. Ada orang yang hidup puluhan tahun mengikuti kalimat-kalimat ini tanpa mengetahui asalnya.

Jika menelusuri asal ucapan negatif yang paling sering Anda tujukan kepada diri sendiri, begitu sering ia menyerupai suara orang tua.

Namun, mari melangkah sedikit lebih jauh.

Orang tua Anda pun mempunyai orang tua.

Ucapan ibu kepada Anda kemungkinan besar pernah didengarnya saat kecil. Di balik kemarahan ayah mungkin ada ketidakberdayaan yang dihadapinya dahulu. Keheningan nenek, kekerasan sikap kakek, dan jika ditelusuri lebih jauh, ada perang, kemiskinan, serta perjuangan bertahan hidup. Ada masa ketika tidak seorang pun mempunyai kelapangan untuk duduk dan belajar cara mencintai.

Pewarisan antargenerasi bukan sesuatu yang diteruskan dengan niat buruk. Ada hal-hal yang berlanjut tanpa disengaja siapa pun. Sealami bernapas, nada bicara diwariskan, pola reaksi diwariskan, cara marah diwariskan, dan cara mengungkapkan cinta, atau ketidakmampuan mengungkapkannya, pun diwariskan.

Di sebagian rumah, ucapan “aku mencintaimu” tidak pernah terdengar. Bukan karena orang tua tidak mencintai. Hanya saja, orang tua mereka pun tidak pernah mendengarnya. Di sebagian rumah, menunjukkan emosi diajarkan sebagai kelemahan. Menangis dimarahi. Marah disebut tidak tahu sopan santun. Kegembiraan berlebihan pun dianggap lancang. Anak yang belajar menelan perasaan tumbuh dewasa tanpa tahu cara menghadapi emosinya sendiri. Lalu, tanpa sadar meneruskan aturan yang sama kepada anaknya.

Bukan karena orang tua adalah orang buruk. Mereka pun belum pernah belajar.

Jika memandang dunia dengan mata yang diwarisi dari orang tua, dunia terlihat dalam warna itu pula.

Ini bukan perumpamaan, melainkan struktur. Sebelum mengalami dunia secara langsung, anak mempelajarinya melalui reaksi orang tua. Jika orang tua merasa dunia berbahaya, anak pun demikian. Jika orang tua menyembunyikan emosi, anak belajar menyembunyikannya. Jika orang tua meledak saat konflik, anak pun meledak, atau justru membeku.

Inilah lapisan terdalam pewarisan antargenerasi. Bukan perilaku yang diteruskan, melainkan lensa untuk melihat dunia. Dan kita hidup tanpa mengetahui bahwa lensa itu sedang dikenakan.

Anak yang tumbuh dengan pesan “jangan mudah percaya orang” akan lebih dahulu curiga terhadap kebaikan saat dewasa. Anak yang tumbuh di rumah penuh kecemasan lebih dahulu berpikir “sebentar lagi sesuatu yang buruk datang”, bahkan saat hal baik terjadi. Anak yang orang tuanya menyangkal perasaan sendiri memarahi diri ketika sedih: “Aku tidak boleh sesedih ini.”

Pola-pola ini bukan kepribadian. Ini hasil belajar. Dipelajari pada usia paling muda, dari orang terdekat.

Jika setelah dewasa emosi masih muncul berlebihan hanya dalam situasi tertentu, jika hanya di hadapan tipe orang tertentu

Anda merasa diri menghilang, mungkin perasaan itu tidak diciptakan oleh keadaan saat ini. Mungkin sebuah program yang dipasang sangat lama dahulu kembali bekerja saat menemukan isyarat serupa.

Mengetahui hal ini adalah langkah pertama.

Memutus rantai pewarisan tidak sebesar yang kita bayangkan.

Bukan diputus dengan bertengkar. Bukan pula dengan menyalahkan orang tua. Langkah pertama jauh lebih tenang. Melihatnya.

“Oh, aku marah sekarang bukan karena orang di depanku, melainkan karena rasa tidak berdaya yang dahulu kurasakan di hadapan ayah muncul lagi.”

“Oh, aku selalu berpura-pura baik-baik saja di depan orang karena belajar bahwa aku tidak boleh menangis di hadapan ibu.”

“Oh, caraku marah kepada orang terdekat menyerupai cara ayah marah kepada ibu.”

Satu kalimat ini memungkinkan beban puluhan tahun diletakkan. Saat terlihat, pola itu bukan lagi keseluruhan diri. Dari “aku memang orang seperti ini” menjadi “aku adalah orang yang belajar seperti ini”. Ada jarak langit dan bumi antara “memang demikian” dan “dipelajari”. Yang dianggap bawaan tidak bisa diubah. Yang dipelajari bisa dipelajari kembali.

Ini bukan ajakan menyalahkan orang tua. Justru sebaliknya. Jika berhenti pada “ini salah orang tua”, hanya kemarahan yang tersisa. Jika sampai pada “ini sesuatu yang kuwarisi”, pemahaman muncul di balik kemarahan. Di balik pemahaman, muncul pilihan. Apakah pola ini akan diteruskan atau arahnya diubah di sini?

Saat mampu melihat ingatan yang sama dengan mata baru, retakan pertama muncul pada rantai pewarisan. Bukan menghapus ingatan. Melainkan mengubah tempat ingatan itu dalam kehidupan.

Menyadari saja sudah melonggarkan separuhnya. Separuh berikutnya adalah mencoba pilihan berbeda di atas kesadaran

tersebut. Tidak harus hari ini. Menyadarinya sendiri sudah awal dari pilihan berbeda.

Tadi kita membicarakan menerima orang tercinta apa adanya. Namun, ada orang yang paling sulit diterima “apa adanya” di dunia.

Orang tua.

Terhadap orang tua, kita mempunyai harapan. Lebih dalam daripada kepada siapa pun. Karena mereka melahirkanku, bukankah seharusnya mereka paling mencintaiku? Paling mengenalku? Setidaknya berpihak kepadaku? Luka ketika harapan ini tidak terpenuhi lebih dalam daripada luka dalam hubungan lain. Sebab, tempat yang semestinya paling aman ternyata tidak aman.

Karena itu, ajakan “memahami” orang tua kadang terasa seperti kekerasan.

Ada sesuatu yang ingin saya tegaskan di sini.

Memahami orang tua berbeda dengan membenarkan perilakunya.

“Zaman dulu memang begitu.” “Orang tua juga kesulitan.” “Mungkin itu karena sayang.” Ucapan semacam ini kadang digunakan untuk menghapus luka Anda. Orang sekitar, atau diri Anda sendiri, memegangnya seperti perisai lalu menutupi luka dengannya. Itulah saat pemahaman berubah menjadi pembebasan dari tanggung jawab.

Memahami bukan membebaskan dari tanggung jawab.

Anda bisa memahami bahwa orang tua hidup pada masa sulit. Bisa mengakui bahwa mereka pun pernah menjadi anak yang terluka. Pada saat yang sama, luka yang Anda terima tetap menyakitkan. Keduanya benar sekaligus. Yang satu tidak membatalkan yang lain.

Anda dapat memahami latar belakang orang tua tanpa menerima tindakan yang tidak adil. Rasa sakit Anda adalah milik Anda. Tidak perlu dikecilkan atau dianggap tidak pernah terjadi.

Dan satu hal lagi.

Jika dalam keluarga Anda ada kekerasan, penganiayaan, atau penghinaan berulang terhadap martabat Anda, menjaga jarak bukan melarikan diri. Itu cinta. Cinta kepada diri sendiri. “Karena keluarga” tidak boleh dijadikan tali yang mengikat Anda di dalam bahaya. Keselamatan lebih dahulu. Selalu.

Perasaan kepada orang tua biasanya tidak hanya satu.

Benci tetapi rindu. Marah tetapi khawatir. Menyimpan kekesalan, tetapi hati runtuh saat mendengar ia sakit. Tidak ingin menghubungi, tetapi cemas jika lama tidak ada kabar. Melihat orang tua menua, benci dan iba hadir bersamaan. Melihat tangan berkerut membuat hati pedih, tetapi ingatan akan pukulan tangan itu ikut muncul. Pertentangan inilah wajah nyata hubungan bernama keluarga.

Karena itu, ada sungai lebar antara berbakti karena kewajiban dan rasa terima kasih yang datang dari hati.

Melakukan “karena harus” dan “karena ingin”. Dari luar keduanya tampak sama, tetapi hati pelakunya sepenuhnya berbeda. Menelepon karena kewajiban membuat lelah setelah telepon ditutup. Berkunjung karena kewajiban membuat hampa dalam perjalanan pulang. Pihak yang melakukan merasa berat, dan penerima pun merasakannya. Kehangatan kewajiban tidak menjangkau jauh.

Ada keadaan yang lebih halus. Kita berbuat baik kepada orang tua, tetapi hati tidak tenang. Mengirim uang setiap bulan, bunga saat ulang tahun, dan rutin menanyakan kabar. Namun, setelah telepon

ditutup, datang kehampaan aneh. Mengapa aku melakukan ini? Apakah tulus atau tidak? Setiap pertanyaan muncul, rasa bersalah mengikuti. Jika aku tidak tulus kepada orang tua, apakah aku orang buruk?

Bukan. Ini bukan keburukan, melainkan kejujuran.

Bergumul antara kewajiban dan ketulusan sendiri membuktikan bahwa Anda memandang hubungan ini dengan serius. Orang yang sungguh tidak peduli bahkan tidak merasakan pergumulan itu.

Namun, di sini pun saya tidak akan mengatakan, “Karena itu, bersyukurlah dengan tulus.”

Tidak apa-apa jika rasa terima kasih belum datang. Mungkin sekarang belum waktunya. Menuntut rasa terima kasih dari orang yang lukanya masih segar seperti menyuruh orang yang masih berdarah untuk berlari.

Jika memungkinkan, cobalah ini saja. Letakkan sebentar beban kewajiban. Sisihkan “karena harus”. Lalu, kadang, meskipun sangat jarang, sesuatu yang tidak terduga muncul. “Sebenarnya tidak harus, tetapi mungkin aku ingin menelepon.” Perasaan ini bukan kewajiban. Inilah yang tulus. Ia tidak dapat dipaksa, hanya ditunggu. Mungkin tidak datang. Itu pun tidak apa-apa.

Saat membaca ini, mungkin ada yang memikirkan anak sendiri. Atau keponakan, junior, maupun seseorang yang datang setelah kita.

Di antara warisan yang diterima, ada yang ingin kita jaga. Sentuhan hangat ibu, punggung ayah saat menyiapkan bekal setiap subuh, kehadiran yang selalu ada meskipun tidak banyak bicara. Kita beruntung mewarisi hal-hal seperti itu.

Pada saat yang sama, ada yang tidak ingin diteruskan. Kebiasaan menelan perasaan, hukuman berlebihan atas kesalahan, cara mengikat cinta dengan syarat, pola diam di hadapan konflik. Semua ini ingin kita hentikan pada generasi sendiri.

Di antara kedua daftar itu, ada pilihan Anda.

Apa yang diteruskan, apa yang diletakkan di sini. Pilihan ini bukan menyangkal orang tua. Justru hanya orang yang telah sungguh-sungguh menengok semua yang diterimanya dari orang tua mampu melakukannya. Orang yang melihat dengan jernih apa yang baik sekaligus apa yang menyakitkan.

Orang yang memutus rantai pewarisan tidak hanya mengubah satu generasi. Semua generasi sesudahnya berubah. Jika Anda berhenti, anak Anda tidak perlu memikul beban itu. Begitu pula anak dari anak Anda. Kesadaran satu orang mengubah pemandangan beberapa generasi.

Ini bukan misi besar. Hari ini, saat kemarahan kepada anak memuncak, berhentilah tiga detik. Tanyakan sekali saja, “Dengan suara siapa aku sedang berbicara?” Tiga detik itu bisa menjadi saat pertama yang menghentikan pola seratus tahun.

Ketika anak melakukan kesalahan, ada kata pertama yang hampir keluar dari mulut. Apakah itu kata-kata Anda atau kata-kata orang tua Anda? Datang saat ketika Anda dapat membedakannya. Jika dapat membedakan, Anda dapat memilih. “Alih-alih ucapan ini, bisakah aku mengatakan sesuatu yang dahulu ingin kudengar?” Tidak harus berhasil setiap kali. Jika berbeda sekali dari sepuluh kali pun, satu kesempatan itu menjadi pintu menuju dunia yang sama sekali berbeda bagi anak.

Tidak apa-apa jika Anda belum bisa memaafkan orang tua.

Memaafkan bukanlah pokok pembicaraan kita di sini. Itu adalah cerita yang akan Anda temui nanti, ketika Anda siap. Yang Anda perlukan sekarang bukanlah memaafkan, melainkan melihat.

Apa yang telah diteruskan kepada Anda. Mana yang milik Anda, dan mana yang Anda warisi. Saat perbedaan itu mulai terlihat, pemandangan pun mulai berubah.

Di penghujung tulisan ini, saya ingin meletakkan satu kalimat dengan hati-hati: di tempat yang paling sakit, terkubur benih cinta yang paling dalam.

Ini bukan berarti, "Jadi, galilah sekarang." Untuk saat ini, berdiri di atas tanah dan mengetahui bahwa ada sesuatu di suatu tempat di bawahnya sudah cukup. Anda sendiri yang menentukan kapan akan menggalinya. Tidak ada yang mendesak.

Hubungan bernama keluarga tidak berakhir. Entah bertemu atau tidak, tinggal bersama atau berjauhan, masih hidup atau sudah tiada, hubungan itu terus hidup di dalam diri Anda. Dan dengan mata seperti apa Anda memandang hubungan itu, sepenuhnya merupakan pilihan Anda.

Mungkin saat ini hubungan dengan orang tua masih terasa berat. Ketika membaca tulisan ini, mungkin ada bagian hati Anda yang terasa panas, atau justru tidak ada perasaan apa pun yang muncul. Apa pun reaksinya, tidak apa-apa. Jarang ada orang yang benar-benar tenang ketika berhadapan dengan topik keluarga.

Anda tidak harus membuat pilihan itu hari ini. Besok pun tidak harus.

Cukup mengetahui bahwa Anda bisa memilih. Itu saja sudah membuat rantai itu retak.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Ingatlah dengan tenang satu hal yang Anda warisi dari orang tua. Sesuatu yang ingin dipertahankan, atau sesuatu yang ingin dilepaskan. Keduanya tidak apa-apa. Anda boleh menuliskan satu baris di kertas, atau cukup mengingatnya dalam hati. Tidak perlu memberinya nama. Cukup menyadari, “Ternyata ini bukan sesuatu yang kubuat sendiri, melainkan sesuatu yang kuterima.”

Perlahan, hanya sejauh Anda siap. Itu sudah cukup.

Anda sudah mulai menyadarinya. Membaca tulisan ini sampai di sini adalah buktinya. Orang yang telah menyadari sudah berdiri di depan pintu menuju pilihan yang berbeda.

Tidak apa-apa berjalan perlahan. Cerita bernama keluarga tidak perlu diburu-buru.

SEQUENCE

07

Orang yang Mampu Merelakan Telah Sungguh-Sungguh Mencintai

Ada sebuah kursi kosong di seberang meja.

Tempat seseorang masih duduk hingga kemarin. Tempat cangkirnya diletakkan, sikunya bertumpu, tawanya bermula. Sekarang tidak ada apa-apa. Hanya kursi yang tersisa. Namun anehnya, kursi kosong itu terasa lebih hadir daripada orangnya sendiri.

Pagi setelah seseorang pergi terasa sakit bukan karena orang itu tidak ada. Yang menyakitkan adalah kosongnya tempat yang dahulu ia isi. Tempat sikat gigi kedua, makanan miliknya yang tersisa di kulkas, kata sandi bersama yang tak lagi membuka akses, tangan yang terbiasa mengambil dua cangkir lalu terhenti. Tempat kosong tidak bersuara, tetapi gemanya lebih nyaring daripada keheningan.

Entah kekasih, teman, atau rekan lama, setelah seseorang yang dekat pergi, yang datang sebelum kesedihan adalah sensasi asing. Rasanya sebagian dunia yang masih ada kemarin telah menghilang.

Seperti otak yang masih mengira ada lengan meskipun sebelah lengan sudah tidak ada, hati pun masih mengira orang itu ada.

Saat mendengar cerita lucu dan berpikir, “Aku harus menceritakan ini kepadanya,” lalu sadar tidak ada lagi orang yang akan mendengarnya. Saat menyiapkan makan malam dan menyadari bahwa tanpa sadar Anda telah memasak untuk dua orang. Saat hari sedang baik pun, yang datang lebih dahulu bukan kegembiraan, melainkan kesunyian karena tidak ada orang untuk berbagi kegembiraan itu. Yang pergi hanya satu orang, tetapi ruang kosongnya tersebar di sepanjang hari.

Anehnya, seiring waktu, ketidakhadiran itu tidak pergi, melainkan meresap. Mula-mula ia berdiri seperti dinding. Menghalangi, membuat Anda terbentur, tidak bisa dilampaui. Namun lama-kelamaan, ia berubah seperti udara. Ketiadaannya mulai terasa wajar. Dan kewajaran itu terkadang lebih sepi daripada dinding tadi. Tidak merasa sakit justru lebih menyakitkan. Sebab mulai terbiasa berarti semuanya benar-benar telah berakhir.

Ada keinginan untuk menahan orang yang sudah pergi.

Rasanya satu pertemuan lagi akan membuat semuanya baik-baik saja. Satu percakapan lagi mungkin akan membuatnya kembali. Ratusan kali Anda bimbang apakah harus menelepon. Anda menulis lalu menghapus pesan yang tidak bisa dikirim. Anda berusaha keras mencari kabarnya. Perasaan ini akrab. Barangkali setiap orang pernah mengalaminya setidaknya sekali.

Namun, mari kita melihat ke dalam sebentar.

Apakah yang ingin Anda pertahankan sekarang benar-benar orang itu?

Rasa aman ketika ia ada, diri Anda saat bersamanya, perasaan dipilih oleh seseorang, perasaan tidak sendirian. Mungkin yang

sesungguhnya ingin dipertahankan bukan orang itu, melainkan sesuatu yang selama ini ia isi. Yang pergi satu orang, tetapi yang terguncang adalah seluruh dunia Anda. Itu memperlihatkan bukan betapa hebatnya orang tersebut, melainkan betapa luas tempat yang ia tempati dalam dunia Anda.

Di dasar keinginan untuk menggenggam, biasanya ada ketakutan. Ketakutan yang mengenakan wajah cinta. Takut bahwa tanpa orang ini, aku akan sendirian lagi. Takut bahwa tidak akan ada lagi orang yang begitu memahamiku. Dan ketakutan yang lebih dalam: mungkin aku memang tidak layak dicintai, dan hanya orang inilah yang tidak menyadarinya.

Saya tidak akan menghakimi perasaan itu. Itu wajar. Kehilangan seseorang yang dekat adalah salah satu ketakutan paling mendasar yang dialami manusia. Namun jika ketakutan itu diberi nama cinta, rasa sakitnya akan bertahan lama. Selama kita menyebut ketakutan sebagai cinta, kita tidak bisa melepaskannya.

Cara membedakan cinta dan ketakutan ternyata sederhana. Cinta menginginkan kebahagiaan orang lain. Ketakutan membutuhkan kehadirannya. Jika “Aku ingin kamu bahagia” adalah cinta, “Jangan tinggalkan aku” lebih dekat dengan ketakutan. Keduanya tulus, dan keduanya menyakitkan. Hanya arahnya yang berbeda.

Dan sejujurnya, hampir tidak ada orang yang mampu memisahkan keduanya dengan rapi di tengah perpisahan. Mencintai sekaligus takut itu wajar. Ingin melepaskan sekaligus ingin menahan itu wajar. Anda boleh meletakkan beban untuk mencapai kesimpulan yang jelas di tengah kekacauan itu. Untuk sekarang, biarkan keduanya bercampur. Seiring waktu, ketakutan akan mereda lebih dahulu, lalu cinta perlahan menampakkan diri.

Kita diajari bahwa hubungan yang berakhir adalah kegagalan.

Ketika pasangan yang lama bersama berpisah, terdengar ucapan, “Akhirnya tidak berhasil juga.” Ketika pernikahan berakhir, sebutan “pernikahan yang gagal” mengikutinya. Ketika persahabatan lama merenggang, ada penilaian tersembunyi di balik rasa prihatin. Dalam dunia yang mengukur nilai hubungan dari lamanya, perpisahan terasa seperti kekalahan.

Padahal, sesuatu yang bermula akan berakhir. Itulah hukum alam.

Seperti musim semi yang tidak berlangsung selamanya, hubungan pun memiliki musimnya. Ada hubungan yang menemani seumur hidup, ada yang hanya menemani satu musim. Bunga yang mekar satu musim tidak kalah indah dari pohon yang hidup seumur hidup. Singkat bukan berarti dangkal, dan berakhir bukan berarti tidak pernah ada.

Entah bersama selama satu tahun atau dua puluh tahun, ada sesuatu yang telah saling diberikan. Ada tawa, ada penghiburan, ada pemandangan yang dinikmati bersama. Semua itu tidak hilang karena hubungan berakhir. Keberhasilan hubungan bukanlah “berapa lama ia bertahan”, melainkan “apa yang saling diberikan dan diterima di dalamnya”.

Saat menetapkan perpisahan sebagai kegagalan, kita sekaligus menyangkal semua hal baik yang pernah ada di dalamnya. Itu terlalu sayang untuk dilakukan. Datangnya akhir tidak berarti awalnya keliru. Ada pula hal yang baru bisa dipahami setelah akhir tiba. Hal-hal yang tidak terlihat saat bersama: apa yang aku butuhkan, orang seperti apa aku ini, pola apa yang kuulang dalam hubungan. Biasanya semua itu baru terlihat setelah hubungan berakhir.

Saat masih dekat, kita mengira hubungan itu adalah seluruh diri kita. Baru setelah menjauh kita menyadari bahwa hubungan itu hanyalah sebagian dari diri kita. Dan bagian-bagian lain, mimpi

yang terlupakan, orang-orang yang belum sempat ditemui, tempat-tempat yang belum dikunjungi, mulai terlihat kembali. Ini bukan penghiburan, melainkan sebuah struktur. Ketika satu hal tertutup, sudut pandang berubah. Ketika sudut pandang berubah, hal-hal yang sebelumnya tidak terlihat mulai muncul.

Melepaskan seseorang bukan berarti menyerah.

Itu berarti melepaskan meski ingin menggenggam. Membuka tangan meski masih bisa menahan. Membiarkan seseorang pergi ke tempat tujuannya meski ingin menjaganya tetap dekat. Ini bukan ketidakpedulian, melainkan bentuk cinta yang paling matang.

“Semoga kamu baik-baik saja di mana pun kamu berada.” Satu kalimat ini merangkum seluruh makna melepaskan.

Tidak mampu melepaskan bukan berarti cintanya lebih besar. Dalam kebanyakan kasus, ada dinding keras di suatu tempat dalam hati. “Aku tidak bisa tanpa orang ini”, “Tidak akan ada lagi yang begitu memahamiku”, “Aku tidak bisa hidup sendiri.” Semakin tinggi dinding ini, semakin sulit membuka tangan. Ada hal-hal yang baru terbuka ketika dinding itu merendah.

Paradoksnya, saat tangan dibuka, orang lain menjadi bebas dan kita pun menjadi bebas. Tidak ada hal baru yang bisa masuk ke dalam kepalan tangan. Ketika melepaskan, ruang kosong tercipta. Hanya jika ada ruang kosong, sesuatu yang berikutnya bisa datang. Selama menggenggam, yang terlihat hanyalah apa yang digenggam. Baru setelah melepaskan, kita mulai melihat hal-hal lain yang bisa dilakukan dengan kedua tangan.

Ada sesuatu yang sering dikatakan orang-orang yang telah melepaskan. Saat melepaskan adalah saat yang paling sakit, tetapi sejak keesokan harinya, perlahan muncul ruang untuk bernapas. Ketika masih bertahan, seluruh tenaga tercurah ke sana. Setelah melepaskan, ada tenaga yang tersisa. Dengan tenaga itu, mereka

mulai merawat diri sendiri. Melepaskan tampaknya dilakukan untuk orang lain, tetapi pada akhirnya juga merupakan tindakan yang menghidupkan diri sendiri kembali.

Tentu saja, memutuskan untuk melepaskan tidak berarti langsung bisa melakukannya. Ada jarak antara keputusan dan tindakan. Memutuskan hari ini lalu ingin menggenggam kembali esok hari adalah hal yang wajar. Tidak apa-apa. Melepaskan bukan satu keputusan sekali jadi, melainkan pilihan setiap hari. Ada hari ketika berhasil, ada hari ketika gagal. Bahkan pada hari ketika gagal, arah untuk melepaskan itu sendiri tidak hilang.

Sebelumnya kita membicarakan keluarga, hubungan kita yang paling lama. Cerita tentang berada dalam hubungan yang tidak bisa diakhiri. Sekarang kita akan membicarakan cerita lain. Tentang hubungan yang berakhir.

Ada satu hal yang ingin saya tegaskan di sini.

Saya tidak sedang berusaha membungkus perpisahan agar tampak indah. Hubungan yang perlu ditinggalkan memang sebaiknya ditinggalkan. Entah Anda yang pergi atau orang lain yang pergi, pilihan itu memiliki alasan. Tidak perlu membungkus setiap perpisahan dengan kata “pertumbuhan”. Perpisahan yang menyakitkan memang sakit. Perpisahan yang tidak adil memang terasa tidak adil. Perasaan itu tidak disangkal.

Hanya saja, di tengah perpisahan, atau setelah perpisahan berlalu, Anda boleh sesekali menyimpan pertanyaan ini: apakah hubungan ini sebuah kegagalan, ataukah dengan ini ia mencapai suatu penyelesaian?

Ada orang yang tidak bisa kita temui lagi.

Nomornya telah dihapus, kotanya sudah berbeda, kehidupan masing-masing sudah terlalu berjauhan, atau ia sudah tidak ada di dunia ini. Ada kata-kata yang masih tersisa untuknya.

Kata-kata yang tidak sempat disampaikan. “Terima kasih” yang terlambat diucapkan. “Maaf” yang ditelan kembali. “Aku sungguh menyukaimu” yang tidak pernah sekalipun terucap. Kata-kata itu menggenang di suatu tempat dalam dada. Kata-kata yang tidak bisa disampaikan tidak punya tempat tujuan, lalu menjadi beban di dalam diri.

Mungkin yang lebih berat daripada kata-kata yang tak terucap adalah percakapan yang tidak sempat terjadi. Tidak pernah benar-benar mendengar mengapa ia pergi. Tidak mendapat kesempatan bertanya di mana kita berbuat salah. Melewati saat terakhir tanpa tahu bahwa itulah yang terakhir. Yang tak bisa dipulihkan bukan kata-katanya, melainkan kesempatan untuk berbicara yang sudah hilang.

Jika bisa, cobalah menyampaikan kata-kata itu sekali saja, meski hanya dalam hati.

Tidak apa-apa jika kata-kata itu tidak sampai kepadanya. Yang penting, kata-kata itu sampai ke hati Anda sendiri. Kata-kata di ujung hubungan bukan untuk orang lain, melainkan untuk menyelesaikan sesuatu di dalam diri. Anda boleh menulis surat tanpa mengirimkannya. Anda boleh menghadap kursi kosong dan mengatakannya dengan suara keras. Anda boleh berbisik pelan dalam gelap sebelum tidur. Bentuknya tidak penting. Ketika kata-kata itu melewati bibir Anda sekali saja, sesuatu yang menggenang dalam dada mulai bergerak sedikit.

Mungkin waktunya belum sekarang. Mungkin masih terlalu sakit, masih terlalu marah, atau belum ingin melakukan apa pun. Itu pun

tidak apa-apa. Menutup sebuah hubungan tidak memiliki jadwal yang sudah ditentukan.

Orang bisa pergi, tetapi cinta tidak menghilang.

Perlu waktu untuk memahami ini. Sesaat setelah berpisah, semuanya disangkal. Kebaikan orang itu, waktu yang dihabiskan bersama, bahkan perasaan kita sendiri. “Semuanya sudah salah sejak awal”, “Memang dari dulu dia orang seperti itu”, “Aku bodoh karena tertipu.” Untuk menahan sakitnya perpisahan, kita ingin menghapus seluruh hubungan itu.

Namun seiring waktu, mungkin sebulan, setahun, atau beberapa tahun, sesuatu yang sedikit berbeda mulai muncul. Sore ketika kehujanan bersama. Jalan malam yang dilalui berdampingan tanpa kata. Saat keduanya tertawa lama karena lelucon kekanak-kanakan. Yang pernah baik memang baik. Perasaan saat itu sungguh nyata. Berakhir tidak membuatnya menjadi palsu.

“Saat itu, semuanya nyata.”

Jika Anda bisa mengucapkan satu kalimat ini, hubungan itu bukanlah kegagalan.

Banyak orang menafsirkan ulang masa lalu setelah berpisah. Mereka mulai meragukan kenangan baik. Apakah tawa saat itu sungguh nyata? Apakah kelembutannya hanya sandiwara? Apakah hanya aku yang tulus? Keraguan ini merupakan pertahanan yang wajar. Mengakui hal-hal baik terasa lebih menyakitkan, sehingga cerita itu ditulis ulang seolah sejak awal tidak pernah baik. Namun jika pertahanan ini berlangsung lama, kita mulai meragukan bukan hanya masa lalu, melainkan juga perasaan sendiri.

Karena itu, mari menjaga satu hal. Apa yang kurasakan saat itu sungguh nyata. Apa pun yang ia rasakan, perasaanku adalah milikku. Tidak perlu menyangkalnya juga.

Anda yang memilih dengan warna apa mengenang orang yang telah pergi. Jika dikenang dengan kebencian, seluruh hubungan akan diwarnai kebencian. Waktu bersama, kehangatan yang saling diberikan, semuanya berada di bawah bayangannya. Jika dikenang dengan rasa syukur, meski belum sekarang, jika suatu hari memungkinkan, hubungan yang sama akan menjadi pemandangan yang sama sekali berbeda. Kenangannya sama, tetapi beratnya berubah sesuai hati yang memandangnya.

Ini bukan berarti menganggap kesalahan tidak pernah terjadi. Terlebih lagi, ini bukan berarti harus bersyukur atas luka. Hanya saja, jika di dalam hubungan itu juga ada hal baik, Anda tidak perlu menghapusnya sekaligus. Hal yang baik dan hal yang menyakitkan bisa hidup berdampingan dalam hubungan yang sama. Tidak ada alasan salah satunya harus menghapus yang lain.

Pagi setelah perpisahan dimulai pada waktu yang sama seperti kemarin.

Alarm berbunyi pada jam yang sama, sinar matahari yang sama masuk, kopi yang sama diseduh. Dunia tidak berubah. Namun diri yang memandang dunia telah berubah. Ada sesuatu yang kosong. Perasaan kosong itu mengikuti kita untuk sementara waktu.

Tidak perlu segera berlari menuju hubungan berikutnya. Tidak perlu terburu-buru mengisi tempat kosong itu. Tidak apa-apa berdiri sejenak di depan pintu yang tertutup. Waktu untuk berdiri itu bukan waktu yang sia-sia. Ruang perlu cukup kosong agar sesuatu yang berikutnya bisa mengisinya. Sesuatu yang diisi dengan tergesa akan kembali kosong dengan tergesa pula.

Mungkin yang diperlukan sekarang bukan awal yang baru, melainkan mengalami perpisahan ini sepenuhnya. Jika masih sakit, tidak apa-apa membiarkannya terasa sakit. Jika masih ingin menangis, Anda boleh menangis lagi. Hanya orang yang telah

cukup berduka yang benar-benar bisa melangkah ke tahap berikutnya. Orang yang melompati kesedihan akan menjumpainya lagi kelak di tempat yang tidak terduga.

Perpisahan yang belum ditangisi adalah perpisahan yang belum selesai.

Cerita itulah yang akan kita lanjutkan berikutnya.

Melepaskan bukan hal yang mudah. Mungkin itulah hal tersulit yang bisa dilakukan dalam suatu hubungan. Melepaskan tangan yang ingin digenggam, menahan keinginan untuk berlari mendekat, menelan permintaan agar ia kembali. Mungkin saat ini Anda belum bisa menerima bahwa semua itu merupakan bentuk cinta.

Karena itu, saya ingin meninggalkan satu kalimat ini.

Orang yang mampu melepaskan adalah orang yang benar-benar mencintai. Ia melepaskan karena ia mencintai. Bukan karena tidak bisa menahan, melainkan karena memilih untuk tidak menahan. Cinta yang ada dalam pilihan itu memiliki corak berbeda dari cinta ketika bersama. Lebih tenang, lebih dalam, lebih kukuh.

Orang akan pergi. Itu tidak bisa dicegah.

Namun cinta tidak pergi. Sebab cinta bukan sesuatu yang melekat pada orang itu, melainkan sesuatu yang ada di dalam diri Anda. Perginya orang itu tidak membuat cinta yang pernah Anda simpan ikut hilang. Pengalaman mencintai telah menjadi bagian diri Anda. Tidak ada yang bisa mengambilnya.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Ingatlah dengan tenang satu orang yang telah pergi. Ingat satu momen baik dalam hubungan itu. Sesuatu yang sangat kecil pun cukup. Satu saat tertawa bersama, berjalan berdampingan, atau merasa nyaman tanpa kata. Cukup mengakui bahwa momen itu nyata.

Tidak perlu memaksakan diri. Hati memiliki waktunya sendiri.

Adanya orang yang pergi berarti pernah ada orang yang dekat. Sakitnya tempat kosong berarti pernah ada sesuatu yang nyata di sana.

Itu saja sudah berarti bahwa hubungan ini bukanlah kegagalan.

Anda boleh berjalan perlahan. Melepaskan pun memiliki kecepatannya sendiri.

SEQUENCE

08

Kesedihan yang Belum Ditangisi Tidak Menghilang

Ada orang yang baru menangis setelah pemakaman selesai dan semua orang pulang.

Di tempat upacara, ia tidak menangis. Ia menyambut pelayat, menundukkan kepala untuk memberi salam, dan mengikuti seluruh rangkaian acara. Bahkan ketika seseorang memegang bahunya, ia menggigit bibir erat-erat. Setiap kali matanya terasa panas, ia mendongak menatap langit-langit. Orang-orang berkata ia begitu pandai menahan diri. Begitu tegar, begitu kuat.

Baru setelah pulang dan menutup pintu rumah, ia menyandarkan punggung ke dinding lalu merosot ke lantai.

Tanpa suara. Lama sekali. Di tempat yang tidak dilihat siapa pun, akhirnya ia menangis.

Ada pula orang yang tidak bisa menangis.

Pagi setelah perpisahan, alarm berbunyi. Ia bangun, mencuci muka, berpakaian, lalu berangkat kerja. Rekannya bertanya apakah ia baik-baik saja. Ia menjawab, baik-baik saja. Wajahnya seperti biasa. Ia makan siang, mengikuti rapat, lalu pulang. Sesampainya di

rumah, ia menyalakan televisi. Malam itu, keesokan harinya, hingga minggu berikutnya. Ia hidup seakan tidak terjadi apa-apa.

Namun beberapa bulan kemudian, hal-hal aneh mulai terjadi.

Ia bertemu orang baru, tetapi balasan yang sedikit terlambat saja membuat hatinya mencelos. Lelucon sepele tiba-tiba membangkitkan amarah. Ia tahu orang ini baik, tetapi semakin dekat, semakin cemas ia merasa. Ia mulai terbangun malam hari tanpa alasan yang jelas.

Itulah kesedihan yang belum ditangisi.

Dikiranya ia sudah melompatinya, padahal belum. Kesedihan itu pun tidak pergi. Ia masih berdiri di tempat yang sama. Kesedihan yang dikira telah dilewati muncul kembali dengan nama lain.

Kita tidak pernah belajar cara bersedih.

Sebaliknya, kita belajar cukup dini cara untuk tidak bersedih.

Saat kecil, ketika menangis karena lutut lecet, orang dewasa berkata, “Sudah, jangan menangis. Cuma begitu saja.” Ketika sedih karena bertengkar dengan teman, “Itu biasa, lupakan saja.” Ketika hewan peliharaan mati, “Mau dibelikan anak anjing baru?” Sejak sangat kecil, kita belajar menangkap isyarat bahwa kesedihan harus segera disingkirkan.

Saat dewasa, caranya makin canggih. Kita menyibukkan diri dengan pekerjaan. Tenggelam dalam proyek baru. Bertemu orang, minum alkohol, bepergian. Kita semakin terampil mengisi ruang dengan hal lain sebelum sempat merasakan kesedihan.

Ini bukan berarti hal itu buruk.

Itu membantu kita bertahan. Ketika ada yang harus segera dilakukan, kita tidak bisa terus terpuruk. Terkadang kita perlu

mengesampingkan kesedihan agar tetap bisa menjalani hidup. Masalahnya, apa yang dikesampingkan tidak menghilang.

Memasukkannya ke laci lalu menguncinya tidak membuatnya lenyap. Ia hanya membesar di dalam laci. Lalu suatu hari, pada saat yang tidak terduga, laci itu terbuka. Dalam hubungan baru, atau dalam situasi yang sama sekali tidak berkaitan, tiba-tiba.

Perpisahan yang belum diratapi akan mengikuti kita ke hubungan berikutnya.

Seperti apa bentuknya secara konkret?

Ketika orang baru berkata, “Hari ini agak sibuk, nanti malam aku menghubungimu,” pikiran Anda tahu bahwa ia sedang sibuk. Namun tubuh bereaksi lebih dahulu. Dada terasa sesak. Perasaan ditinggalkan melintas. Sebab dalam hubungan sebelumnya, orang lain pernah berkata serupa sebelum memutuskan kontak. Orang yang sekarang berbeda, tetapi tubuh memutar skenario yang sama.

Ketika seseorang membatalkan janji, amarah yang tidak masuk akal meluap. Alasannya sebenarnya bisa dipahami, tetapi besarnya emosi tidak sesuai dengan keadaan. Yang muncul dari dalam bukan kekecewaan atas janji ini, melainkan rasa tidak berdaya saat dahulu seseorang berulang kali mengingkari janji dengan Anda.

Anda bertemu orang yang baik, tetapi semakin dalam hubungan itu, semakin cemas Anda merasa. Sebab tubuh mengingat bahwa kedekatan itu menyakitkan. Kesadaran tahu bahwa orang ini berbeda. Namun tubuh membaca kedekatan itu sendiri sebagai tanda bahaya.

Begitulah kesedihan yang belum ditangisi bekerja dalam hubungan.

Seolah bukan kesedihan, ia muncul sebagai amarah. Sebagai kecemasan. Sebagai penghindaran. Kehilangan nama aslinya dan

mengenakan pakaian lain, ia meresap ke hubungan yang sekarang. Diri sendiri pun tidak tahu. Mengapa begitu peka, mengapa reaksi seperti ini muncul di hadapan orang tersebut.

Setelah dipahami, hal ini tidak aneh. Karena Anda belum pernah benar-benar menangis, tubuh sedang menangis menggantikan Anda.

Kita berduka atas orang yang pergi. Kita berduka atas hubungan yang berakhir.

Namun masih ada satu hal lagi. Sesuatu yang jarang dibicarakan orang.

Kehidupan yang bisa saja terwujud pun diratapi.

Anda mengira akan menua bersama. Pernah membayangkan membesarkan anak bersamanya. Membayangkan masa depan ketika setiap tahun merayakan hari jadi di tempat yang sama. Samar-samar berpikir akan bepergian bersama setelah pensiun. Masa depan itu tidak terwujud. Namun di dalam hati, Anda sudah menjalani kehidupan itu.

Mungkin ada yang bertanya, bagaimana mungkin kehilangan kehidupan yang tidak pernah ada? Namun hati tidak memisahkan hal yang nyata dan hal yang dibayangkan dengan serapi itu. Adegan yang dibayangkan ratusan kali memiliki bobot di dalam hati, entah benar-benar terjadi atau tidak. Ketika itu hilang, ada tempat yang menjadi kosong. Kekosongan yang sungguh nyata.

Orang yang bercerai tidak hanya kehilangan mantan pasangan. Ia juga kehilangan “diriku yang bersamanya”. Kehilangan dirinya dua puluh tahun mendatang yang dibayangkan pada hari pernikahan. Orang yang persahabatannya retak tidak hanya kehilangan teman itu. Ia kehilangan bayangan akan tertawa bersama hingga usia tua.

Kehilangan ini tidak terlihat. Karena itu, sulit memperoleh penghiburan dari siapa pun.

“Tidak ada yang meninggal, kenapa begitu?” “Tinggal mencari orang lain.” “Nanti lama-lama juga akan baik-baik saja.” Itulah jawaban yang datang. Mungkin tidak sepenuhnya salah. Namun saat ini, itu tidak membantu. Yang diperlukan sekarang bukan penyelesaian, melainkan seseorang yang mengakui bahwa tempat kosong itu memang ada.

Jika saat membaca ini terlintas sebuah “kehidupan yang seandainya dapat terwujud”,

kehilangan itu sungguh nyata. Meski kehidupan itu hanya ada dalam bayangan, kehilangannya nyata. Tidak ada yang aneh dengan merasakannya.

Sebelumnya kita membicarakan melepaskan. Tidak menahan orang yang telah pergi. Mampu memandang perpisahan sebagai suatu penyelesaian, bukan kegagalan. Itu saja sudah bukan hal yang mudah.

Namun setelah melepaskan pun, masih ada satu tahap yang tertinggal.

Bersedih.

Melepaskan dan bersedih bukan hal yang sama. Melepaskan adalah keputusan. Berduka adalah perasaan. Keputusan bisa terjadi dalam satu pilihan, tetapi perasaan membutuhkan waktu. Jika kesedihan datang setelah memutuskan untuk melepaskan, itu bukan karena Anda gagal melepaskan. Setelah melepaskanlah akhirnya ada ruang untuk merasakan kesedihan.

Ada satu hal yang ingin saya tekankan di sini.

Saya berharap tulisan ini tidak dibaca sebagai paksaan, “Jadi, menangislah.” Waktu dan cara Anda bersedih sepenuhnya milik Anda. Jika keadaan saat ini tidak memungkinkan Anda menangis, Anda tidak harus menangis. Jika belum ada ruang untuk bersedih sekarang, Anda boleh melakukannya nanti. Kesedihan tidak memiliki urutan yang ditentukan ataupun cara yang paling benar.

Saya hanya berharap Anda tahu bahwa kelak, ketika siap bersedih, Anda boleh mengizinkannya. Ketika kesedihan mengetuk pintu, tidak apa-apa membukakannya.

Menghadapi kesedihan berbeda dengan ditelan olehnya.

Banyak orang menghindari kesedihan karena mencampuradukkan keduanya. Takut bahwa sekali mulai menangis, tidak akan pernah bisa berhenti. Takut bahwa setelah masuk, tidak bisa keluar. Sebab rasanya seperti lubang tanpa dasar.

Saya memahami ketakutan itu.

Namun kesedihan memiliki dasar. Rasanya seperti terus jatuh tanpa akhir, tetapi sesungguhnya ada dasarnya. Orang yang pernah menjejaknya tahu bahwa ia tidak akan jatuh lebih jauh lagi. Dan kaki yang menjejak dasar mendorong tubuh kembali ke atas.

Perbedaan antara menghadapi dan tenggelam hanya satu.

Apakah Anda menyadari, “Aku sedang sedih,” atau tidak.

Saat berada dalam kesedihan dan menyadari, “Oh, aku sedang sedih,” terbuka ruang yang sangat tipis antara diri dan kesedihan itu. Ruang itu menjadi celah untuk bernapas. Kesedihan masih besar, masih menyakitkan. Namun di dalamnya ada diri yang lain yang sedang mengamati diri Anda. Selama diri itu ada, Anda tidak akan ditelan.

Merasakan emosi tanpa dimakan olehnya. Inilah inti berduka. Ketika bisa berada di dalam kesedihan sekaligus memandangnya, barulah kesedihan mulai mengalir.

Tenggelam itu berbeda. “Aku” menghilang. Hanya kesedihan yang tersisa. Berhari-hari tidak bisa bangun dari tempat tidur. Tidak makan. Tidak menjawab telepon. Hubungan dengan dunia terputus. Saat itu, penting untuk tidak berusaha menanggungnya sendirian. Ada saatnya tangan orang lain dibutuhkan. Meminta bantuan bukan kelemahan, melainkan cara paling berani untuk merawat diri.

Menghadapi berarti menangis, tetapi juga bangkit. Hari ini menangis, besok makan, lusa menangis lagi, lalu hari berikutnya berjalan-jalan. Bergerak bolak-balik antara kesedihan dan keseharian. Gerak bolak-balik itu sendiri adalah proses berduka.

Mendengar kata berduka, banyak orang membayangkan kematian.

Namun kehilangan dalam hubungan lebih luas daripada kematian.

Seorang teman lama mulai memutuskan kontak. Tidak ada pertengkaran. Tidak ada peristiwa khusus. Hanya perlahan-lahan. Balasan makin terlambat, lalu tidak datang lagi. Tidak ada yang menyatakan semuanya berakhir, tetapi ternyata sudah berakhir. Kehilangan seperti ini tidak memiliki nama. Karena itu, rasanya semakin membingungkan.

Setelah kepercayaan runtuh pun, kita perlu berduka. Ketika orang yang dipercaya berbohong, yang hilang bukan hanya orang itu. Kita kehilangan perasaan bahwa “di dunia ini ada orang yang bisa dipercaya”. Kehilangan ini lebih luas daripada kehilangan satu orang.

Ada pula kehilangan peran. Diriku yang bukan lagi kekasih seseorang. Bukan lagi sahabat terdekat seseorang. Setelah

pensiun, bukan lagi rekan kerja seseorang. Bukan orang itu yang pergi, melainkan “aku” yang dahulu berada di sisinya yang menghilang. Karena itu, bayangan di cermin terasa asing.

Dan ada kehilangan yang paling sunyi. Berpisah dengan orang yang masih hidup.

Kita tahu kematian tidak bisa dihindari. Meski sedih, kenyataan bahwa tidak ada pilihan memberi sedikit penghiburan. Namun ketika orang yang masih hidup meninggalkan kita, penghiburan itu tidak ada. Di suatu tempat di dunia, ia sedang tertawa, makan, berbicara dengan orang lain. Hanya saja, ia telah menjadi orang yang tidak lagi berkaitan dengan kita. Meski tinggal di kota yang sama, mungkin kita tidak akan pernah bertemu lagi.

Kesedihan yang lahir dari jarak ini khas. Berbeda dari kesedihan atas kematian maupun kegagalan. Sebab kemungkinan itu masih hidup. Kita bisa menelepon. Bisa menulis surat. Bisa mendatangi. Kesedihan karena sesuatu yang bisa dilakukan tetapi tidak bisa, atau tidak seharusnya, dilakukan.

Semua ini boleh diratapi. Kita tidak hanya berhak bersedih ketika seseorang meninggal.

Ada sungai yang diseberangi dengan tergesa, dan ada yang diseberangi perlahan dengan berjalan kaki.

Keduanya sampai di tepi seberang. Dari jauh tampak sama. Namun sensasi di bawah kaki berbeda.

Orang yang menyeberang dengan tergesa memang tiba lebih cepat, tetapi kakinya masih basah. Terus terasa seolah air merembes dari suatu tempat. Meski berdiri di tanah kering, pijakannya terasa goyah. Ketika kelak bertemu air lagi, ia akan kembali berlari tergesa. Sebab ia takut pada air.

Orang yang menyeberang perlahan membutuhkan waktu lebih lama. Ia merasakan dinginnya air dan mengalami kaki yang tergelincir. Ia sempat berhenti di tengah jalan. Namun setelah menyeberang, ia tahu kakinya telah kering. Ketika bertemu air lagi, mungkin ia takut, tetapi ia juga tahu bahwa ia bisa menyeberang. Sebab ia pernah melakukannya.

Orang yang telah cukup berduka lebih dekat dengan orang kedua.

Orang yang pernah menjejak dasar emosinya memiliki ketenangan yang khas. Tidak mencolok. Tidak riuh. Namun tidak mudah goyah. Sebab ia tahu, meskipun kesedihan datang lagi, ia tidak akan ditelan olehnya. Sebab ia pernah menjejak dasarnya.

Sebaliknya, kegelisahan yang samar tertinggal pada orang yang melompati kesedihan. Dari luar ia tampak baik-baik saja. Ia sendiri pun percaya demikian. Namun pada saat tertentu, reaksinya berlebihan. Ia tidak tahu alasannya. Tidak tahu bahwa kesedihan yang dilompati masih membasahi pijakannya.

Karena itu, ada satu hal yang ingin saya katakan.

Jika berusaha memaafkan sebelum cukup berduka, mungkin itu bukan pemaafan, melainkan penghindaran. Jika memasuki hubungan berikutnya sebelum cukup berduka, bayangan hubungan sebelumnya akan mengikuti. Jika terus berkata “Aku baik-baik saja” sebelum cukup berduka, akan lebih lama sampai kata-kata itu menjadi kenyataan.

Tidak ada jalan pintas untuk melewati kesedihan. Hanya saja, jika ada orang yang menemani berjalan, jalan itu terasa tidak terlalu jauh.

Pagi setelah menangis sepuasnya memiliki rasa yang khas.

Mata bengkak, kepala berat. Tubuh lelah. Namun anehnya, di dalam terasa ringan. Semalam menangis begitu banyak, tetapi dunia tidak runtuh. Pagi tetap datang. Ada cahaya di luar jendela. Kita bisa makan.

Ketenangan ini datang bukan karena kesedihan menghilang. Ia datang setelah kesedihan cukup mengalir. Ketenangan setelah sesuatu yang tersumbat terurai. Mirip udara setelah hujan reda.

Tempat yang dilalui kesedihan menjadi kosong.

Mula-mula ruang kosong itu menakutkan. Kita ingin segera mengisinya. Dengan orang baru, pekerjaan baru, apa saja. Namun jika menunggu sedikit, kita akan mengetahui bahwa ruang kosong itu tidak hanya membawa rasa tidak nyaman.

Ruang kosong adalah kemungkinan. Sesuatu yang baru tidak bisa masuk ke tempat yang sudah penuh. Ketika ruang yang ditempati kesedihan atas hubungan lama menjadi kosong, tercipta tempat bagi sesuatu yang akan datang. Bisa berupa hubungan baru, kedamaian dalam kesendirian, atau perjumpaan yang lebih dalam dengan diri sendiri. Apa yang akan datang belum diketahui. Yang penting, kini ada ruang untuk kedatangannya.

Karena itu, berduka bukanlah akhir.

Berduka adalah penyelesaian sebuah hubungan. Penghormatan terakhir terhadap waktu yang dihabiskan bersama. Telah cukup bersedih berarti hubungan itu begitu nyata. Jika tidak berarti apa-apa, kita pun tidak akan bersedih. Kesedihan Anda membuktikan kedalaman hubungan itu.

Anda boleh menangis.

Ini bukan pemberian izin, melainkan kenyataan. Anda boleh menangis, dan boleh tidak menangis. Namun mencegah diri

menangis saat ingin menangis adalah kekerasan paling sunyi terhadap diri sendiri.

Apa pun kesedihan yang Anda bawa sekarang, itu adalah bukti bahwa Anda telah mencintai dengan dalam. Mampu bersedih berarti mampu mencintai.

Kesedihan tidak memiliki tugas ataupun tenggat waktu. Dengan kecepatan Anda, dengan cara Anda, hingga cukup.

Dan suatu hari, setelah cukup berduka, ketika Anda mengangkat kepala,

dunia masih ada di sana.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Berhentilah sejenak. Adakah kesedihan di dalam diri Anda yang belum ditangisi?

Mungkin ada hubungan yang hilang. Masa depan yang diharapkan. Kehilangan yang belum pernah diberi nama.

Jika sesuatu terlintas, ucapkan satu kalimat saja dalam hati.

“Saat itu aku benar-benar sedih.”

Tidak perlu mengucapkannya dengan suara keras. Tidak perlu memejamkan mata. Cukup baca kalimat itu sekali dalam hati. Itu sudah cukup.

Tidak perlu terburu-buru. Melepaskan pun tidak terjadi sekaligus.

Diperlukan keberanian untuk mengizinkan kesedihan hadir. Membaca tulisan ini sampai di sini sudah merupakan awal keberanian itu.

SEQUENCE

09

Saat Melepaskan, Anda Menjadi Bebas

Ada seorang perempuan.

Suatu hari, setelah lebih dari sepuluh tahun menikah, suaminya pergi. Penjelasannya singkat. Tidak ada permintaan maaf. Yang tersisa hanya dua anak, nafkah anak yang datang setiap bulan, dan keheningan yang belum pernah ia dengar. Kemarahan itu wajar. Lebih dari sekadar wajar, tidak ada hal lain yang bisa ia rasakan.

Namun kemarahan itu menyebar ke arah yang aneh.

Ia jengkel kepada anak-anak tanpa alasan. Ucapan sepele di tempat kerja membuat dinding pertahanan naik. Ketika bertemu orang baru, ia tersenyum, tetapi dalam hati yang muncul lebih dahulu adalah, “Orang ini pun akhirnya akan pergi.” Nama orang itu tertulis pada label kemarahannya, tetapi kemarahan tersebut menyentuh segala penjuru.

Dua tahun berlalu. Lalu tiga tahun.

Orang itu sudah menjalani kehidupan baru. Namun malam-malam perempuan itu masih terhenti tiga tahun sebelumnya. Sebelum tidur, seandainya waktu itu aku berkata begini. Seandainya aku lebih dahulu menyadarinya. Pengadilan tanpa akhir digelar setiap

malam di kepalanya. Akulah hakimnya, jaksa, sekaligus terdakwanya.

Cerita ini adalah cerita satu orang, sekaligus cerita banyak orang.

Anda mungkin juga memiliki nama yang serupa. Saat mengingat nama itu, dada terasa sesak, atau muncul perisai tumpul yang membuat Anda tidak ingin merasakan apa pun, atau kemarahan lama perlahan mendidih kembali. Bentuknya berbeda, tetapi strukturnya sama.

Perasaan itu wajar.

Anda membenci karena ada alasan untuk membenci. Anda marah karena ada alasan untuk marah. Perasaan itu sah, dan tidak ada yang berhak menyuruh Anda menariknya kembali.

Hanya saja, mari kita melihat satu hal bersama.

Siapakah yang sedang diikat oleh perasaan itu?

Mungkin Anda menyadari bahwa kata memaafkan tidak ada dalam judul tulisan ini. Itu disengaja.

Kata memaafkan memiliki bobot. Terkadang terasa seperti kewajiban agama, terkadang seperti ujian moral. Ada orang yang merasa muak setiap kali disuruh memaafkan. Sebab terdengar seolah apa yang dilakukan orang itu menjadi dapat diterima.

Mari kita tegaskan.

Memaafkan tidak membuat kejadian itu menjadi baik-baik saja. Apa yang dilakukan orang lain tetap salah. Memaafkan bukan menyetujui perilakunya. Bukan hadiah untuknya. Bukan pula sesuatu yang menjadi haknya.

Lalu, apa itu memaafkan?

Melepaskan.

Mengambil kembali, dengan pilihan sendiri, tempat yang dikuasai orang itu di dalam hati. Bukan kata-kata yang diberikan kepadanya, melainkan kepada diri sendiri. Pernyataan tenang bahwa cukup sampai di sini perasaan ini memegang kemudi hidupku.

Karena itu, dalam tulisan ini saya akan lebih banyak memakai kata "melepaskan" daripada "memaafkan". Jika memaafkan terasa sulit, Anda boleh memulai dari melepaskan. Keduanya menunjuk ke arah yang sama.

Ada satu hal yang ingin saya tegaskan. Tulisan ini tidak meminta Anda memahami orang itu. Tidak pula meminta Anda mempertimbangkan keadaannya. Entah yang dilakukannya berupa kekerasan, pengkhianatan, atau penelantaran, bobot kesalahannya tetap ada. Melepaskan bukan berarti menghapus kesalahan. Kesalahan tetap kesalahan, melepaskan tetap melepaskan. Keduanya berada pada ranah yang berbeda.

Selama membenci, terjadi sesuatu yang aneh.

Kita marah kepada orang itu, tetapi sesungguhnya kita terhubung dengannya dengan sangat dalam. Paradoksnya, kebencian adalah tali yang paling kuat. Bahkan lebih sulit putus daripada tali cinta.

Orang yang pernah dicintai kadang bisa terlupakan. Namun orang yang dibenci sulit sekali dilupakan. Ekspresi wajahnya, nada bicaranya, bahkan udara pada hari itu masih diingat. Justru lebih jelas daripada ketika masih mencintainya.

Semakin bertekad melupakannya, semakin sering ia terlintas. Sebab kebencian pun memiliki energi. Energi itu terus mengalir kepadanya. Semakin tinggi dinding dalam hati yang berkata, "Aku tidak akan pernah bisa memaafkan orang ini," secara paradoks semakin besar tempat yang ia kuasai di dalam hati.

Inilah paradoks kebencian.

Semakin menggenggam, semakin terikat. Semakin mendorongnya menjauh, semakin dekat ia terasa. Semakin mencoba menghapus, semakin jelas ia terlihat.

Kebencian bukan kutukan yang dikirim kepada orang lain. Ia adalah tali yang mengikat kita kepadanya. Dan kunci untuk memutuskan tali itu ada di tangan kita, bukan di tangannya.

Tradisi kebijaksanaan Timur dan Barat menyampaikan hal yang sama. Lepaskan dendam. Letakkan kebencian. Ini bukan ceramah moral. Yang mereka temukan adalah sebuah struktur. Tangan yang menggenggam kebencian tidak bisa menggenggam hal lain. Wadah yang penuh amarah tidak memiliki tempat bagi sesuatu yang baru.

Melepaskan tampak seperti dilakukan demi orang lain, padahal sesungguhnya demi diri sendiri.

Pada saat melepaskan, yang dibebaskan bukan orang lain, melainkan diri kita.

Dan semakin dalam hubungan itu, semakin sulit melepaskannya. Semakin lama waktu bersama, semakin banyak kenangan yang menumpuk. Semakin banyak kenangan, semakin kuat kelembamannya. Cara memandang dunia melalui orang itu mengeras, sehingga melihat dari sudut lain pun terasa berat. Namun justru karena itulah, melepaskan hubungan lama membawa kebebasan yang lebih dalam. Saat akar yang tertanam dalam dicabut, ruang yang tertinggal pun begitu luas.

Ada kesalahpahaman tentang melepaskan.

Kesalahpahaman pertama: mengira bahwa untuk melepaskan, kita harus memahami orang lain.

Anda bisa melepaskan tanpa memahami. Mungkin selamanya Anda tidak akan tahu mengapa ia berbuat demikian, atau tidak bisa berempati pada keadaannya. Meski begitu, melepaskan tetap mungkin. Sebab melepaskan bukanlah tuntasnya pemahaman, melainkan pilihan tentang hidup sendiri.

Kesalahpahaman kedua: mengira semua perasaan harus lenyap agar bisa melepaskan.

Meski masih tersisa kepahitan di sudut hati, Anda bisa melepaskan. Jika harus merasa sepenuhnya lega untuk dianggap telah melepaskan, sebagian besar orang tidak akan pernah bisa melakukannya seumur hidup. Melepaskan bukan memusnahkan perasaan, melainkan mengubah arah agar perasaan itu tidak lagi menentukan jalan hidup.

Kesalahpahaman ketiga: mengira bahwa melepaskan berarti harus kembali terhubung.

Melepaskan dan memulihkan hubungan adalah dua hal yang sepenuhnya berbeda. Anda bisa melepaskan tanpa bertemu, tanpa menghubungi, dan tanpa pernah mengizinkan orang itu masuk kembali ke hidup Anda. Ada hubungan yang memang sebaiknya berakhir, dan ada hubungan yang lebih aman jika diberi jarak. Melepaskan terjadi di dalam hati, bukan tuntutan untuk mengubah bentuk hubungan.

Terutama dalam hubungan yang pernah mengandung kekerasan atau penganiayaan, melepaskan sama sekali bukan berarti kembali. Itu adalah sesuatu yang terjadi dengan tenang di dalam hati, sambil tetap menjaga jarak yang aman. Tidak ada tindakan melepaskan yang lebih penting daripada keselamatan Anda.

Sebelumnya kita membicarakan menghadapi kesedihan. Berusaha melepaskan sebelum cukup bersedih adalah penghindaran, bukan

pelepasan. Itu seperti menutup rasa sakit lalu berkata, “Aku sudah sepenuhnya baik-baik saja.” Suatu hari, tutup itu akan terbuka.

Pelepasan yang sesungguhnya datang setelah rasa sakit cukup dirasakan.

Karena itu, melepaskan bukan hal yang mudah. Jika orang itu tidak berarti banyak, Anda pasti sudah melupakannya. Melepaskan terasa sulit karena hubungan itu bukan hubungan yang dangkal. Hubungan itu dalam. Karena dalam, lukanya pun dalam. Karena lukanya dalam, melepaskan pun membutuhkan waktu yang lama.

Berapa pun lamanya, tidak apa-apa.

Melepaskan tidak memiliki jadwal yang sudah ditentukan.

Namun di sini ada satu jebakan yang menjerat banyak orang.

Membenci diri sendiri karena belum mampu melepaskan.

“Mengapa aku masih menggenggam ini?” “Mengapa aku tidak bisa melepaskan?” “Orang lain bisa memaafkan dan melanjutkan hidup, mengapa hanya aku yang seperti ini?”

Jika mendengar suara itu, berhentilah sejenak.

Peluklah lebih dahulu diri Anda yang belum bisa melepaskan. Sebelum melepaskan orang lain, lepaskan dahulu diri yang belum mampu melepaskan. Jika ini dilewatkan, melepaskan akan menjadi tugas lain. Ujian lain. Alasan lain mengapa “aku tidak cukup baik”.

Belum mampu melepaskan bukanlah cacat. Itu berarti rasa sakitnya begitu besar. Ketulusan Anda begitu dalam. Anda mencurahkan begitu banyak hati ke dalam hubungan itu. Anda yang belum bisa melepaskan bukanlah orang yang kurang, melainkan orang yang pernah sangat mencintai.

Karena itu, tidak perlu terburu-buru. Mungkin bukan sekarang. Mungkin suatu hari nanti, mungkin juga tidak. Apa pun itu, tidak ada yang salah dengan Anda.

Sering kali, pelepasan tidak datang pada saat kita memutuskannya.

Suatu hari, ia datang tanpa kaitan apa pun.

Saat menyeduh kopi di pagi hari, tiba-tiba orang itu terlintas. Namun rasanya berbeda dari biasanya. Dada tidak memanas. Tangan tidak mengepal. Ia hanya terlintas, lalu berlalu. Seperti melewati lingkungan tempat tinggal yang sudah lama ditinggalkan. Tempat yang dahulu merupakan seluruh dunia kita, kini menjadi pemandangan yang melintas di luar jendela mobil.

Saat itu tidak bisa direncanakan. Tidak bisa dipaksa datang lebih awal. Namun kita bisa menciptakan kondisi yang memungkinkannya datang.

Kondisi itu ternyata sederhana.

Cukup bersedih. Tidak menyangkal rasa sakit. Memberi nama pada perasaan dan mengizinkannya ada sebagaimana adanya. Serta mengetahui bahwa perasaan itu bukan seluruh diri kita. Aku sedang marah, tetapi aku bukanlah amarah. Aku terluka, tetapi aku bukanlah luka.

Ketika pembedaan ini terjadi jauh di dalam hati, ketika kita bisa merasakan emosi tanpa dimakan olehnya, pintu pelepasan terbuka dengan tenang. Itulah saat pemilik perasaan melangkah mundur selangkah dari perasaannya.

Dan satu hal lagi.

Melepaskan tidak selesai sekaligus.

Suatu hari Anda merasa sudah melepaskan, tetapi minggu berikutnya amarah kembali muncul. Anda mengira semuanya sudah berlalu, tetapi satu ucapan membangkitkan perasaan lama. Tidak apa-apa. Itu bukan kegagalan. Melepaskan bukan garis lurus, melainkan spiral. Seolah melewati tempat yang sama, tetapi setiap putaran membawa Anda sedikit lebih tinggi.

Mula-mula, sepuluh kali teringat berarti sepuluh kali sakit. Seiring waktu, hanya tujuh dari sepuluh kali yang terasa sakit. Lalu dua atau tiga kali. Dan suatu hari, kenangan itu datang tanpa menyakitkan. Sampai hari itu tiba, tidak apa-apa jika masih sakit. Tidak apa-apa jika kembali marah. Itu bagian dari proses melepaskan, bukan kegagalan melepaskan.

Ada kesamaan pada wajah orang yang telah melepaskan.

Tidak terasa berat. Bukan wajah orang yang baik secara moral, melainkan wajah orang yang telah menjadi ringan. Bukan karena ia menjadi lebih luhur secara moral, melainkan karena telah meletakkan beban. Itulah wajah seseorang yang akhirnya bisa membebaskan tangannya setelah meletakkan sesuatu yang selama bertahun-tahun digenggam dengan kedua tangan.

Kebebasan itu tenang. Tidak dramatis. Tidak ada pernyataan ataupun perayaan. Hanya dada yang terasa ringan saat membuka mata di pagi hari. Pintu yang tidak tertutup di hadapan orang baru. Ketika tertawa, sampai ke dalam pun ikut tertawa. Meski nama orang itu terlintas, hari Anda tidak terguncang.

Melepaskan bukan akhir, melainkan awal.

Ketika tempat yang diduduki kebencian menjadi kosong, sesuatu yang baru bisa masuk. Hubungan baru, kemungkinan baru, diri yang baru. Melepaskan bukan kehilangan sesuatu. Itu adalah merebut kembali tanah hati yang telah lama diduduki.

Kita telah mengatakan bahwa perasaan yang dibawa ke dalam hubungan menentukan arah hubungan itu. Jika menyimpan kebencian, kebencian tumbuh. Jika memilih melepaskan, kebebasan tumbuh. Perasaan apa yang akan Anda simpan sepenuhnya merupakan pilihan Anda.

Saya ingin mengatakannya sekali lagi. Saya berharap tulisan ini tidak dibaca sebagai paksaan, “Jadi, maafkanlah.” Waktu dan cara melepaskan sepenuhnya milik Anda. Tidak ada yang bisa menetapkan jadwalnya. Jika saat membaca ini Anda merasa, “Aku belum bisa,” perasaan itu sah. Saat hati Anda siap, itulah waktu yang tepat.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Duduklah sejenak di tempat yang tenang. Tidak perlu membayangkan wajah orang itu. Sebagai gantinya, bacalah satu kalimat ini dalam hati.

“Cukup sampai di sini perasaan ini menentukan hariku.”

Anda tidak harus setuju. Tidak harus sungguh-sungguh merasakannya. Cukup membacanya sekali. Jika hati bergerak, baik. Jika tidak bergerak pun tidak apa-apa.

Melepaskan pun tidak terjadi sekaligus. Satu langkah hari ini sudah cukup.

Melepaskan bukan satu keputusan, melainkan sesuatu yang dipilih sedikit demi sedikit setiap hari. Satu langkah hari ini sudah cukup. Anda boleh berjalan perlahan. Pada saat melepaskan, orang yang menjadi bebas adalah Anda.

SEQUENCE

10

Jika Anda Bisa Mengharapkan Kebaikan Baginya, Anda Sudah Bebas

Ada seseorang.

Mengingat namanya membuat tenggorokan kering. Jantung bereaksi lebih dahulu. Tangan sedikit mengepal, atau datang mati rasa yang tumpul, keinginan untuk tidak merasakan apa pun. Ada jarak antara yang diketahui pikiran dan yang diingat tubuh. Nama orang itu terukir di suatu tempat dalam tubuh.

Anda mungkin juga memiliki orang seperti itu.

Orang yang dipercaya mungkin telah berpaling. Pisau terdalam mungkin datang dari tempat terdekat. Mungkin ada orang yang pergi tanpa alasan ataupun penjelasan. Atau ada orang yang lama berada di sisi Anda, sambil perlahan, sangat perlahan, meruntuhkan Anda. Bentuknya berbeda, tetapi yang ditinggalkan sama. Sesuatu yang dalam, panas, dan tidak mudah mendingin.

Perasaan itu wajar.

Wajar jika membenci. Mungkin seseorang pernah meminta Anda memahami orang itu. Ucapan itu barangkali tidak menghibur.

Justru mungkin membuat Anda berpikir bahwa tidak ada siapa pun di pihak Anda.

Kepada Anda yang sekarang terbayang wajah orang itu, saya ingin mengatakan: tulisan ini tidak mengagungkannya. Tidak pula mengatakan bahwa perbuatannya baik-baik saja. Saya hanya ingin memperhatikan Anda lebih dahulu. Membicarakan kisah Anda, bukan kisah orang itu.

Bersikap hangat kepada orang yang memperlakukan kita dengan baik adalah naluri. Tidak memerlukan usaha. Tidak perlu latihan untuk membalas senyum orang yang mendekat sambil tersenyum. Mencintai orang yang mencintai kita, menghormati orang yang menghormati kita, ini mendekati transaksi. Yang bekerja adalah rangkaian otomatis, bukan hati.

Namun ada satu pertanyaan.

Jika yang bisa kita cintai hanyalah orang baik, sejauh mana cinta itu menjangkau? Bagaimana kita bereaksi terhadap orang yang membuat kita menderita, di situlah luas hati kita yang sesungguhnya terlihat. Ini bukan ujian moral. Bukan pula permintaan agar menjadi orang baik.

Pembicaraan ini sepenuhnya untuk diri Anda sendiri.

Ungkapan “mengharapkan kebaikan bagi seseorang” mungkin membuat Anda tidak nyaman. Itu wajar. Anda boleh meletakkan ungkapan itu sejenak. Sebagai gantinya, mari melihat satu hal bersama.

Mengharapkan kebaikan bagi orang itu bukan memberinya pembebasan dari kesalahan. Itu adalah mengakhiri pengaruh yang ia miliki di dalam diri Anda.

Di tempat-tempat yang budaya dan bahasanya sama sekali berbeda, ucapan yang sama muncul secara mandiri. Cintailah musuhmu. Harapkan kebaikan bagi orang yang kaubenci. Ini bukan soal moral. Yang ditemukan adalah sebuah struktur.

Struktur bahwa selama terikat pada kebencian, kebebasan tidak datang. Bahwa mengharapkan kebaikan merupakan kunci untuk diri sendiri, bukan untuk orang lain.

Untuk sekarang, satu kalimat ini sudah cukup. Mari melanjutkan sisanya perlahan.

Dalam hidup, kita bertemu begitu banyak orang. Kebanyakan hanya melintas. Meski ada gesekan, akhirnya terlupakan. Namun ada satu orang yang berbeda. Orang yang membuat dada memanas hanya dengan memikirkannya. Orang yang intensitas emosinya tidak memudar seiring waktu. Meski sedang berkonsentrasi pada hal lain, begitu namanya terlintas, semuanya terhenti.

Mengapa justru orang itu?

Mungkin karena ia memang orang yang buruk. Mungkin ia benar-benar telah berbuat salah. Itu tanggung jawabnya. Mari kita tegaskan: kesalahannya adalah miliknya. Tidak ada alasan untuk membenarkan perilaku itu.

Hanya saja, mari melihat satu hal lagi.

Bahkan ketika menghadapi keadaan yang sama, suhu reaksi setiap orang berbeda.

Ada yang marah lalu melupakannya, ada yang bertahun-tahun tidak bisa lepas dari adegan itu.

Mendengar ucapan yang sama, ada yang membiarkannya berlalu, ada yang merasa dadanya tertancap paku.

Mengalami pengkhianatan yang sama, ada yang melewatinya dengan senyum pahit, ada yang tidak lagi bisa mempercayai manusia.

Perbedaan ini bukan diciptakan oleh orang lain.

Sesuatu yang telah ada di dalam diri tampak paling kuat ketika bertemu orang itu. Mungkin itu luka lama.

Mungkin rasa tidak berdaya yang dialami saat kecil sedang diputar kembali melalui perilaku orang itu.

Mungkin emosi yang selama ini dilarang bagi diri sendiri meledak begitu melihatnya.

Mungkin kebutuhan yang belum pernah diakui mendidih ketika melihatnya begitu mudah memenuhi kebutuhan itu.

Ini bukan berarti ia benar. Hanya saja, di hadapannya, luka tertua di dalam diri tampak paling jelas.

Antara mengetahui dan tidak mengetahui hal ini, ada perbedaan yang cukup besar untuk mengubah hidup. Jika tidak tahu, amarah akan selamanya tertuju kepadanya. Jika tahu, terbuka kesempatan untuk merawat rasa sakit yang tersembunyi di balik amarah. Orang itu tetap berbuat salah. Namun luka di dalam diri Anda pun tidak berada di bawah kuasanya.

Anda tidak harus mengubah arah amarah. Namun jika bisa sesekali melihat apa yang ada di bawahnya, itu saja sudah sedikit mengubah pemandangan.

Kebencian seolah memiliki arah, tetapi sebenarnya tetap berada di tempat yang sama.

Saat mandi, tiba-tiba orang itu terlintas. Di bawah pancuran, tanpa kaitan apa pun, ekspresi wajahnya saat itu diputar kembali. Nada

bicaranya bergema di telinga. Air panas mengalir di punggung, tetapi tubuh sudah kembali ke saat itu, bertahun-tahun yang lalu. Seandainya waktu itu aku berkata begini. Seandainya waktu itu aku berbuat begitu. Persidangan tanpa akhir berulang di dalam kepala.

Anda sedang tertawa bersama teman-teman, lalu tiba-tiba suasana hati meredup. Tanpa alasan. Padahal sedang menikmati waktu yang menyenangkan, tetapi mendadak bagian dalam terasa dingin. Baru belakangan Anda sadar. Oh, nada bicara seseorang tadi mirip dengannya. Bayangannya baru saja melintas.

Saat berbaring untuk tidur malam, semuanya makin jelas. Apa yang sepanjang hari bisa ditutupi oleh pekerjaan, kebisingan, dan kesibukan muncul dengan tajam dalam gelap yang tenang. Wajahnya, ucapannya, rasa tidak berdaya yang Anda rasakan saat itu. Tidur tidak datang. Jika datang pun, dangkal.

Orang itu tidak ada di sini. Mungkin ia sudah pergi dari hidup Anda. Mungkin nomornya sudah lama dihapus. Namun hari Anda masih terguncang karenanya. Ia tidak tahu tentang malam Anda ini.

Inilah struktur kebencian yang sesungguhnya.

Kebencian bukan anak panah yang terbang menuju orang lain. Saat dilepaskan, jari yang menarik tali busurlah yang lebih dahulu terluka. Tidur menjadi dangkal. Napas menjadi kasar. Bahu menegang. Kekakuan menyebar ke hubungan lain. Tanpa alasan, kita bersikap tajam kepada orang yang dicintai. Kesal kepada anak tanpa sebab. Sebab kebencian tidak pernah hanya tinggal pada satu orang. Kebencian kepada satu orang, tanpa disadari, menurunkan kehangatan semua hubungan kita.

Ketika ketakutan memegang kemudi, kita membangun dinding pertahanan sebelum memahami orang lain. Menyerang sebelum diserang, menutup pintu sebelum terluka. Di hadapan orang baru pun, kita menumpangkan bayangan orang yang sudah pergi.

Meragukan kebaikan orang yang baru ditemui dan mundur selangkah dari orang yang ingin mendekat. Itulah saat hubungan menjadi perang. Dan penyebab perang ini bukan orang di depan mata, melainkan orang yang masih tertinggal di dalam diri.

Mari berhenti sejenak di sini.

Saya menceritakan ini bukan untuk mengatakan bahwa kebencian itu buruk. Anda membenci karena ada alasan untuk membenci. Perasaan itu wajar dan sah.

Hanya saja, mari melihat satu hal bersama. Siapakah yang membayar harga kebencian itu?

Kebencian tidak mengurung orang itu. Kebencian mengurung diri kita.

Orang itu tidak tahu malam-malam Anda. Tidak tahu Anda berguling-guling tanpa bisa tidur. Tidak tahu saat tangan Anda tiba-tiba mengepal. Tidak tahu alasan Anda menutup pintu di hadapan orang baru. Seluruh biaya kebencian dibayar oleh tubuh dan hati Anda. Ia tidak membayar sepeser pun.

Namun itu bukan berarti Anda harus mengharapkan kebahagiaannya sekarang juga.

Itu cerita untuk nanti. Atau mungkin sesuatu yang tidak perlu dilakukan selamanya.

Hanya satu hal. Tidakkah Anda ingin mengakhiri keadaan ketika orang itu memegang kunci hati Anda? Tidakkah Anda ingin ia berhenti menentukan suhu hari Anda, kedalaman tidur Anda, mutu hubungan Anda yang lain? Ini bukan usaha mengubahnya. Ini mengembalikan pemilik hidup Anda ke tempatnya. Mengambil kembali kunci itu. Itulah yang ingin disampaikan cerita ini.

Jika memungkinkan, mari mulai bersama dari sini.

Melepaskan dan mengharapkan kebaikan bagi seseorang adalah hal yang berbeda.

Dalam Sequence 9 kita membicarakan melepaskan. Keputusan untuk tidak lagi menggenggam. Itu saja sudah memakan waktu dan cukup berat. Namun setelah melepaskan pun, masih ada yang tersisa. Ia sudah lepas dari tangan, tetapi di suatu sudut hati masih ada tempat untuknya. Bukan kebencian. Bukan pula amarah. Namun juga belum sepenuhnya bebas.

Mari melihat sejenak apa sebenarnya perasaan itu.

Melepaskan adalah memutuskan tali. Pilihan untuk tidak lagi bergantung pada orang ini, tidak lagi terikat oleh perasaan ini. Namun setelah tali putus, masih ada bekas di tempat tali itu mengikat. Ada saat ketika bekas itu hilang. Itulah saat kita bisa mengharapkan kebaikan baginya.

Kata “berkat” mungkin terasa berat. Mungkin terdengar religius atau tidak realistis. Mari letakkan bobot itu sejenak. Mengharapkan kebaikan yang dimaksud di sini bukanlah ritual ataupun doa.

Mengharapkan kebaikan adalah sesuatu yang sangat tenang. Semoga ia juga menemukan kedamaiannya sendiri. Semoga ia juga menempuh jalannya sendiri. Harapan sekecil itu sudah cukup.

Tidak perlu muluk-muluk. Dalam hati, tanpa suara, sangat singkat. Itu sudah cukup.

Namun mengapa harapan kecil ini begitu sulit?

Mengharapkan kebahagiaan orang yang dibenci bukanlah tuntasnya suatu emosi. Bukan sesuatu yang hanya mungkin ketika hati sudah sepenuhnya lega. Mengharapkan kebaikan bukanlah perasaan, melainkan pilihan. Meski amarah masih ada, meski rasa pahit masih tertinggal di mulut, Anda bisa memilih dalam keadaan

itu. Harapan yang datang dari hati yang sempurna bukan satu-satunya harapan yang tulus.

Jika belum bisa sekarang, Anda tidak harus melakukannya. Ini bukan kewajiban. Mungkin suatu hari hati Anda akan tergerak, mungkin juga tidak. Keduanya tidak apa-apa.

Hanya saja, jika memungkinkan, ingat satu hal ini.

Mengharapkan kebaikan baginya tampaknya dilakukan untuk orang itu, tetapi sesungguhnya merupakan kunci terakhir bagi Anda. Pengaruhnya di dalam hati benar-benar berakhir bukan ketika kebencian berhenti, melainkan ketika keberadaannya tidak lagi bisa mengusik apa pun di dalam diri. Mengharapkan kebaikan bukan pembebasan dari kesalahan. Bukan hadiah yang dikirim kepadanya. Itu adalah mengosongkan ruang terakhir yang ia tempati di dalam hati.

Ada sesuatu yang harus ditegaskan di sini.

Mengharapkan kebaikan baginya bukan berarti mendekatinya.

Bukan berarti menghubunginya lagi, berdamai, atau memulihkan hubungan itu. Tidak perlu bertemu, menelepon, atau menulis surat. Ada hubungan yang memang sebaiknya diberi jarak. Ada yang memang sebaiknya berakhir. Ada yang lebih aman jika tidak pernah dimasuki kembali.

Mengharapkan kebaikan terjadi di dalam hati. Terjadi dengan tenang hanya di dalam diri, sementara jarak dan batas tetap dijaga. Dari tempat yang aman, dengan jarak yang aman. Itu sudah cukup.

Cinta tidak menghapus batas. Cinta bisa hadir di dalam batas. Jika cinta membolehkan setiap perilaku, itu bukan cinta, melainkan pembiaran. Mengharapkan kebaikan pun dilakukan dalam jarak yang aman.

Sekarang saya ingin menyampaikan satu cerita. Ini adalah sudut pandang yang boleh dilewati jika Anda belum siap. Anda boleh kembali suatu hari nanti, atau tidak pernah kembali. Saya hanya akan meletakkannya di sini.

Bayangkan sebuah panggung teater.

Dalam sebuah lakon ada banyak peran. Ada tokoh utama, ada penolong, ada orang yang membuat penonton tertawa. Dan ada orang yang paling dibenci penonton. Tokoh antagonis. Di atas panggung, ia menerima segala bentuk kebencian. Penonton marah, merasa pedih, bahkan terkadang ingin meludahinya.

Namun ketika tirai turun dan lampu padam, orang itu melepas kostum lalu minum air di belakang panggung. Seseorang bertanya kepada pemeran tokoh antagonis, mengapa ia menerima peran yang begitu dibenci. Sang aktor menjawab, “Seseorang harus melakukannya.”

Tentu saja, perumpamaan ini tidak berlaku untuk semua hubungan. Kesalahan orang lain tetap miliknya.

Namun ketika mundur selangkah dan memandang panggung panjang bernama kehidupan, kita boleh dengan hati-hati bertanya: kapan aku paling banyak bertumbuh? Pada masa paling nyaman, atau pada masa paling sulit?

Banyak orang memberikan jawaban yang sama.

Masa paling sulit pada akhirnya paling banyak mengubahku. Hubungan paling menyakitkan membuatku melihat paling dalam ke diri sendiri. Ada bagian diriku yang tidak akan pernah kuhadapi seandainya bukan karena orang itu.

Ini bukan berarti, “Jadi, bersyukurlah.” Sama sekali bukan. Saya tidak akan mengatakan bahwa rasa sakit itu diperlukan, atau luka

itu sesuatu yang baik. Sakit tetap sakit. Salah tetap salah. Tidak apa-apa jika sudut pandang ini belum terasa bermakna sekarang. Membalik halaman ini pun merupakan pilihan.

Hanya saja, terkadang datang saat ketika kenangan yang sama bisa dipandang dengan mata yang baru. Lukanya tetap sama, tetapi posisinya dalam hidup berubah. Bukan kenangan tentang perlakuan buruk yang berubah menjadi kenangan pertumbuhan, melainkan kenangan pertumbuhan yang diletakkan di samping kenangan tentang perlakuan buruk. Bukan salah satunya menghapus yang lain. Keduanya ada, tetapi kita mulai bisa memilih ke arah mana akan memandang saat menjalani hidup.

Ketika saat itu datang, masa lalu yang sama memiliki bobot yang sama sekali berbeda.

Dan saat itu, mungkin terlintas pikiran: tanpa orang itu, aku yang sekarang pun tidak akan ada. Pikiran ini mungkin datang, mungkin juga tidak. Tidak ada masalah jika tidak datang. Namun bagi orang yang mengalaminya, itulah saat selot terakhir terbuka.

Ucapan bahwa cinta yang paling sulit membawa pertumbuhan terbesar datang dari pengalaman, bukan moral. Dalam hubungan yang mudah, kita tidak perlu memastikan siapa diri kita. Dalam hubungan yang nyaman, kapasitas diri tidak diuji. Di hadapan orang yang paling menyulitkan kita, kita berjumpa dengan bagian terdalam diri. Apa yang Anda temukan di sana sepenuhnya berada di tangan Anda.

Mungkin perlu beberapa tahun. Mungkin sepuluh tahun. Atau mungkin tempat itu tidak tercapai dalam kehidupan ini. Yang mana pun, tidak apa-apa. Tidak ada aturan yang mengharuskan Anda tiba dengan cepat.

Namun ada satu hal yang ingin saya sampaikan.

Orang yang bisa mengharapkan kebaikan bagi orang lain tidak lagi terikat pada hubungan itu. Hal-hal yang tidak terlihat saat membenci mulai terlihat setelah mengharapkan kebaikannya. Orang baru mulai tampak. Orang yang sudah ada di sisi terasa berbeda. Ketika hati yang tertutup terbuka, hal-hal yang bisa mengisi ruang itu akhirnya menemukan jalannya menuju Anda.

Mengharapkan kebaikan bukan akhir, melainkan awal. Bukan kehilangan sesuatu, melainkan merebut kembali ruang hati yang sudah lama diduduki.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Pejamkan mata sejenak. Bayangkan wajah orang itu. Anda tidak perlu mengatakan apa pun. Cukup membayangkannya. Rasakan bagaimana tubuh merespons. Dada mungkin terasa sesak, atau mungkin tidak terasa apa-apa. Apa pun reaksinya, tidak apa-apa.

Jika memungkinkan, sampaikan satu kalimat ini saja dalam hati.

“Semoga kamu juga damai.”

Jika tidak bisa, tidak perlu dilakukan. Mengingatnya saja sudah cukup. Membaca tulisan ini sampai di sini sambil membayangkan wajahnya sudah bukan hal kecil.

Tidak apa-apa jika sekarang belum bisa. Pada hari ketika hati mengizinkan, Anda boleh kembali membaca satu baris.

*

Mungkin kenyataan bahwa Anda membaca tulisan ini berarti Anda sudah siap. Orang yang mencari dan membaca tulisan seperti ini meski sedang membenci seseorang sudah ingin melihat sesuatu di balik kebencian itu.

Jika Anda bisa mengharapkan kebaikan baginya, Anda sudah bebas. Meski belum bisa, Anda tetap sedang berjalan menuju kebebasan.

Anda boleh berjalan perlahan. Tidak ada yang mendesak.

SEQUENCE

11

Air Menembus Batu Tanpa Bertengkar

Tahukah Anda saat sesudah pertengkaran berakhir?

Orang lain lebih dahulu memalingkan wajah, lalu pintu kamar tertutup. Atau telepon terputus. Atau setelah lama menumpahkan semuanya, keduanya berhenti karena lelah. Di dalam ruangan yang menjadi tenang, atau dalam keheningan setelah telepon terputus, barulah Anda bernapas.

Apakah Anda menang?

Ucapan Anda tidak salah. Anda mempersoalkan apa yang memang perlu dipersoalkan. Menunjuk masalahnya dengan tepat. Logikanya benar, buktinya ada. Orang itu tidak bisa lagi membantah. Jelas Anda menang.

Namun hati tidak terasa tenang.

Di tempat rasa kemenangan seharusnya muncul, ada sesuatu yang aneh. Terlalu nyata untuk disebut kehampaan, tetapi Anda belum ingin mengakuinya sebagai penyesalan. Bobot aneh, seolah telah menang tetapi kehilangan sesuatu.

Bukan hanya Anda yang merasakannya.

Apa yang dinikmati pihak yang “menang” dalam hubungan biasanya singkat. Mengira diamnya orang lain sebagai persetujuan paling lama bertahan sehari. Setelah itu yang datang adalah jarak. Ia tidak lagi menatap mata seperti dahulu. Ia berbicara, tetapi ada sesuatu yang tertutup dalam suaranya. Malam ketika, meski telah berhasil menuntut permintaan maaf, kehilangan terasa lebih besar daripada yang didapat.

Keinginan untuk menang. Mari kita melihatnya sejenak.

Dari mana datangnya keinginan untuk menang?

Ada keadaan ketika orang lain jelas berbuat salah. Wajar menyebut yang salah sebagai salah. Bukan itu yang hendak dipersoalkan di sini.

Hanya saja, mari melihat satu hal lagi. Saat ingin membuktikan kepada orang lain bahwa “aku benar”, dari mana datangnya energi itu?

Jika keinginan untuk menang diurai perlahan, hampir selalu ada ketakutan di bawahnya.

Rasanya, jika terbukti salah, seluruh nilai diri ikut berkurang. Jika kalah, diri terasa mengecil. Orang lain mungkin akan meremehkan kita.

Ketakutan ini biasanya sudah lama ada.

Kenangan saat ucapan kita diabaikan ketika kecil. Pengalaman ketika kita berkata benar tetapi pihak yang lebih kuat tetap menang. Hubungan yang makin buruk ketika kita terus menahan diri. Ada saat-saat ketika tubuh belajar bahwa “kalau diam, aku akan disakiti”. Karena itu, meski sekarang sudah dewasa, tubuh bereaksi lebih dahulu saat pendapat bertabrakan dalam hubungan. Aku harus menang. Harus membuktikannya. Tidak boleh terdesak.

Saya memahami perasaan itu.

Anda bertarung bukan karena lemah. Justru sebaliknya. Karena Anda adalah orang yang sudah terlalu lama, terlalu banyak menahan diri, kini Anda tidak ingin mundur lagi.

Namun mari melihat satu hal lagi bersama. Ketika ketakutan itu memegang kemudi, apakah pertarungan sungguh membawa hasil yang Anda inginkan?

Pernahkah Anda melihat keadaan seseorang setelah menang dalam hubungan?

Orang yang memaksakan pendapatnya dalam rapat. Orang yang sampai akhir tidak mau melunak dalam pertemuan keluarga. Pasangan yang menyatakan, “Aku sama sekali tidak salah.” Coba bayangkan wajah mereka.

Sesaat setelah menang, ada sesuatu yang panas muncul. Sesuatu yang mendekati rasa lega. Namun tidak perlu lama sampai itu hilang. Yang tersisa adalah keheningan setelah orang lain mundur selangkah.

Menang dalam perdebatan, memperoleh kemenangan logika. Kehilangan hubungan.

Tentu tidak selalu begitu. Ada perdebatan yang sehat dan pertentangan yang diperlukan. Bersuara terhadap ketidakadilan adalah cinta, bukan kekerasan. Keadaan yang beralasan seperti itu bukan yang dibicarakan di sini.

Pola yang membuat kita baru puas jika selalu menang. Kecemasan ketika orang lain tidak setuju. Struktur batin yang baru tenang setelah mendapat penegasan bahwa kita benar. Jika ini terus berulang, itu bukan komunikasi, melainkan perang.

Tidak ada pemenang dalam perang. Begitu pula perang di dalam hubungan.

Kemenangan tidak membuka hati orang lain. Jika ditekan dengan logika, mulutnya tertutup, tetapi hatinya pun ikut tertutup. “Baiklah, kamu benar.” Keheningan di balik ucapan itu adalah kekalahan yang sesungguhnya. Bukan kekalahan Anda, melainkan kekalahan hubungan itu.

Yang paling lembut di dunia mengalahkan yang paling keras di dunia.

Seseorang telah menyampaikan prinsip ini ribuan tahun lalu. Lihatlah air. Air tidak bertarung dengan batu. Ketika membentur, ia mengalir memutar. Ketika terhalang, ia menggenang. Saat menggenang, ia perlahan meresap. Tampaknya tidak mengerahkan kekuatan apa pun, tetapi ratusan tahun kemudian, ada jalan menembus batu itu.

Air tidak berusaha menang. Ia hanya mengalir.

Hubungan pun berdiri di atas prinsip yang sama. Jika dipaksa, ia pecah. Ketika berusaha menundukkan orang lain, ia menjadi lebih keras. Ketika berusaha meyakinkannya, ia lebih dahulu mendirikan dinding pertahanan. Semakin kuat kita menekan, semakin kuat pula ia melawan. Ini adalah fisika, sekaligus dinamika hubungan.

Namun pihak yang mengalir dengan lembut berbeda.

Anda mungkin pernah mengalaminya sendiri. Saat satu pihak meninggikan suara, lalu pihak lain dengan tenang berkata, “Ternyata begitu yang kamu rasakan.” Saat anggukan menggantikan bantahan. Pengalaman ketika amarah perlahan mencair di hadapan orang yang hanya mendengarkan, tanpa ingin menang. Pada saat itu, air sedang meresap ke dalam batu.

Ini bukan menahan perasaan. Menahan adalah menumpuk batu di dalam diri. Jika terus ditahan, akhirnya meledak.

Yang dibicarakan di sini bukan menahan diri, melainkan kekuatan jenis lain.

Kekuatan untuk tidak harus memaksa. Kekuatan untuk tetap baik-baik saja tanpa menang. Kekuatan untuk mempertahankan tempat sendiri tanpa menundukkan orang lain. Itu bukan kelemahan. Orang yang lemah tidak bisa membuat pilihan ini. Hanya orang yang kukuh di dalam yang bisa lembut di luar.

Ada orang yang tidak perlu membuktikan dirinya.

Pernahkah Anda bertemu orang seperti itu? Orang yang tidak goyah meski pendapatnya diabaikan dalam rapat. Orang yang tetap berbicara dengan nada yang sama meski diperlakukan tidak sopan. Orang yang menjawab, “Mungkin juga begitu,” ketika dikatakan salah, tanpa kehilangan pusat dirinya.

Pada awalnya, ia mungkin tampak tidak peka. Mungkin Anda bertanya-tanya apakah ia tidak punya harga diri. Namun seiring waktu, Anda akan tahu. Ia bukan tidak peka, melainkan telah berdiam dengan tenang di dalam dirinya sendiri.

Orang yang tidak mencari nilai dirinya dari persetujuan orang lain. Orang yang tahu siapa dirinya tanpa harus membuktikan bahwa ia benar. Berada di dekatnya membuat kita merasa nyaman dengan cara yang aneh. Tidak perlu lagi bertahan. Tidak perlu lagi menang.

Yang diperlihatkannya bukan kemampuan, melainkan keadaan diri. Keadaan ketika kebutuhan untuk membuktikan telah hilang. Dalam keadaan itu, hubungan menjadi percakapan, bukan perang, menjadi tempat bertemunya dua dunia yang berbeda.

Keadaan ini juga mungkin bagi Anda. Tidak harus sekarang. Cukup mengetahui bahwa kemungkinan ini ada sudah sedikit mengubah pemandangan hubungan Anda.

Sebelumnya kita membicarakan mengharapkan kebaikan bagi seseorang. Melepaskan perasaan terhadap orang yang telah menyulitkan kita. Itu memerlukan keberanian yang dalam.

Sekarang mari kembali ke keseharian. Bahkan tanpa sampai pada mengharapkan kebaikan baginya, setiap hari kita menghadapi benturan kecil. Rekan yang berbeda pendapat, keluarga yang sulit diajak bicara, orang yang tidak memahami kita. Dalam benturan sehari-hari ini, pilihan apa yang kita buat?

Jika dilihat kembali, kebanyakan pertengkaran adalah benturan antara “keinginan untuk menang” dan “keinginan untuk menang”.

Perbedaan pendapat bukanlah masalahnya. Kedua orang sama-sama ingin mendapat penegasan bahwa dirinya benar. Ingin diakui. Tidak ingin diabaikan. Ketakutan bertabrakan dengan ketakutan.

Apa yang akan terjadi jika salah satu lebih dahulu melepaskannya?

Ini bukan kalah. Ini mengubah aturan permainannya sendiri.

Mundur selangkah dari “Aku benar” bukan berarti beralih ke “Kamu benar”. Itu berarti menuju tempat yang berkata, “Ada yang lebih penting daripada menang atau kalah.” Hal yang penting itu berbeda bagi setiap orang. Bagi sebagian, menjaga hubungan ini. Bagi yang lain, menjaga kedamaian diri. Bagi yang lain lagi, sekadar tidak ingin membuat suasana saat ini semakin berat.

Apa pun alasannya, tidak apa-apa.

Apakah pihak yang berhenti bertengkar adalah pihak yang lemah?

Sudah lama kita diajari demikian. Mundur lebih dahulu berarti kalah. Jika mengalah, kita akan diremehkan. Jika menahan diri, kita akan disakiti. Karena itu, mengurangi tekanan dalam hubungan terasa seperti kekalahan.

Namun cobalah mengingat sejenak.

Di antara orang-orang yang pernah Anda temui, ingat seseorang yang sungguh terasa kuat. Apakah ia orang yang bersuara keras, atau orang yang tidak perlu meninggikan suara? Orang yang mengepalkan tangan, atau orang yang tidak perlu membuka kepalan karena sejak awal tidak mengepalkannya?

Orang yang sungguh kuat tidak perlu bertarung. Tidak perlu menang. Tidak perlu membuktikan diri. Orang yang tahu siapa dirinya tidak goyah meski tidak mendapat penegasan dari orang lain.

Berhenti bertengkar bukan kalah. Itu berarti turun dari permainan bernama pertengkaran. Orang yang berdiri di tempat itu mungkin tampak lemah, tetapi sebenarnya lebih bebas daripada siapa pun yang masih berada di papan permainan.

Air mengalir mengitari batu. Meski memutar, air tetap air. Bentuknya berubah, tetapi hakikatnya tidak. Dalam benturan dengan batu, yang pecah bukan air, melainkan pada akhirnya batu itu.

Lalu, dalam hubungan yang nyata, apa arti “mengalir seperti air”?

Pertama, mari tegaskan apa yang tidak dimaksud.

Mengalir seperti air bukan membiarkan ketidakadilan orang lain. Bukan menutup mata terhadap yang salah. Bukan terus-menerus menahan diri. Bukan tidak menyuarakan diri sendiri.

Mengalir seperti air berarti mengubah arah kekuatan.

Alih-alih memaksa, mundur selangkah dan melihat keseluruhan. Alih-alih langsung bereaksi, tarik napas sekali sebelum berbicara. Alih-alih berusaha menundukkan orang lain, pastikan dahulu apa yang sebenarnya Anda inginkan.

Apa yang sungguh kita inginkan. Itulah intinya.

Dalam kebanyakan perdebatan, yang sungguh kita inginkan bukan membuat orang lain menyerah. Kita ingin ucapan kita didengar. Perasaan kita dipahami. Kehadiran kita diakui.

Namun dengan cara ingin menang, kita tidak akan sampai pada apa yang diinginkan itu.

Persetujuan yang diperoleh dengan menekan orang lain bukanlah persetujuan yang sungguh-sungguh. “Aku mengerti” yang dipaksakan lewat kemenangan logika adalah suara yang keluar dari balik pintu hati yang tertutup. Yang sebenarnya kuinginkan, pemahaman, keterhubungan, pengakuan, hanya terbuka melalui kelembutan.

Mari bayangkan satu adegan.

Dua orang duduk di meja makan. Masih ada perasaan yang tertinggal dari kejadian kemarin. Salah satu mulai berkata, “Ucapanmu kemarin agak keterlaluan.” Pada saat ini, pihak lain memiliki dua jalan.

Jalan pertama: “Kapan aku begitu? Kamu yang mulai duluan.”

Jalan kedua: “Ternyata begitu ucapan itu terdengar bagimu.”

Jalan pertama adalah awal perang. Lingkaran pertahanan dan serangan balik. Keduanya mengungkit kesalahan lama, topik awal menghilang, lalu berakhir dengan keduanya kelelahan. Tidak ada yang terselesaikan.

Jalan kedua berbeda. “Ternyata begitu ucapan itu terdengar bagimu.” Dalam satu kalimat ini ada ruang tempat kita meletakkan soal benar atau salahnya diri sendiri. Kita tidak menyatakan setuju. Kita mengakui pengalaman orang lain. Setelah kalimat ini, percakapan yang sebelumnya tidak bisa terbuka mungkin mulai terjadi.

Apakah orang yang memilih jalan kedua telah kalah?

Tidak. Ia telah turun dari permainan menang dan kalah. Dan dari tempat itu, hubungan mulai benar-benar bergerak.

Jika terus dipaksa, yang pecah bukan hanya orang lain. Kita pun ikut pecah.

Orang yang selalu berusaha menang dalam hubungan sering kali justru orang yang paling lelah. Sebab ia harus terus tegang, terus waspada, terus siap. Harus mencari tanda serangan dalam ucapan orang lain dan lebih dahulu menunjukkan kelemahannya. Bahkan setelah menang pun tidak bisa beristirahat. Sebab harus menyiapkan pertarungan berikutnya.

Mungkin ada di antara Anda yang mengenal kelelahan ini.

Ketika hubungan menjadi medan perang, pulang ke rumah pun tidak membuat kita bisa beristirahat. Paradoks ketika kita paling tegang di sisi orang terdekat. Kesepian karena tidak bisa melepas baju zirah di hadapan orang yang dicintai.

Mengendurkan tenaga berarti melepas baju zirah ini.

Ini bukan berarti harus mundur dari semua pertengkaran sekarang juga. Terlebih lagi, bukan berarti diam terhadap ketidakadilan. Hanya saja, ketahuilah bahwa energi untuk menang berbeda dari energi untuk melindungi. Energi untuk menang tertuju kepada

orang lain. Energi untuk melindungi tertuju kepada diri sendiri. Arahnya berbeda.

Ucapan yang sama memiliki suhu berbeda ketika diucapkan untuk menang dan ketika diucapkan untuk melindungi. Orang lain pun merasakan perbedaan itu. Secara naluriah, manusia menangkap bukan isi kata-kata, melainkan energi di baliknya.

Hubungan pun akan pecah jika dipaksakan. Perubahan terbesar terjadi ketika ia mengalir dengan lembut.

Jika benih ditanam lalu digali setiap hari untuk diperiksa, ia tidak bisa berakar. Berikan air, sinar matahari, lalu tunggu. Begitu pula hubungan. Lakukan yang bisa kita lakukan, lalu biarkan sisanya.

Apakah ini ketidakberdayaan? Bukan. Ini kepercayaan.

Kepercayaan bahwa hubungan bisa tumbuh dengan sendirinya. Bahwa orang lain bisa berubah dengan kecepatannya sendiri. Bahwa semuanya bisa baik-baik saja tanpa harus kita kendalikan.

Air tidak menentukan tujuan terlebih dahulu sebelum mengalir. Ia hanya mengalir menuju tempat yang lebih rendah. Jika sesuatu menghalangi alirannya, ia memutar. Meski memutar, tidak ada yang hilang. Air tidak merasa jalan memutar sebagai kekalahan.

Kita merasa jalan memutar dalam hubungan sebagai kekalahan karena percaya bahwa ketika memutar, diri kita menjadi lebih kecil. Namun lihatlah air. Air yang memutar tidak berkurang. Justru menjadi lebih luas.

Orang yang mengalah tidak menjadi kecil. Orang yang mampu mengalah memiliki keluasan di dalam dirinya.

Mari kembali ke awal. Saat setelah pertengkaran berakhir.

Malam yang hampa meski sudah menang. Saat ketika kita mengatakan hal yang benar, tetapi hati tidak tenang. Perasaan itu sedang memberi tahu bahwa kemenangan bukanlah yang sungguh Anda inginkan.

Yang sungguh Anda inginkan adalah dipahami. Terhubung. Agar hati Anda sampai kepada orang lain.

Itu tidak bisa diperoleh dengan paksaan. Hanya kelembutan yang membukanya.

Sekarang, ingatlah satu hubungan yang ada di hadapan Anda. Orang yang selalu berbenturan dengan Anda. Orang yang setiap kali diajak bicara membuat suasana menegang. Kekuatan seperti apa yang Anda gunakan dalam hubungan itu?

Kekuatan untuk menekan, atau kekuatan untuk mengalir?
Yang mana pun, tidak apa-apa. Kekuatan apa pun yang Anda gunakan sekarang memiliki alasan.
Cukup mengetahui bahwa ada pilihan lain. Itu sudah cukup.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, ketika berbeda pendapat dengan seseorang, cobalah mengucapkan kalimat ini sebelum membantah.

“Aku bisa memahami mengapa kamu berpikir begitu.”

Ucapan ini bukan persetujuan. Ini pengakuan atas dunia orang lain. Rasakan bagaimana suhu percakapan berubah setelah satu kalimat ini.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Memikirkannya sekali saja sudah membuat sesuatu mulai bergerak.

Air tidak tergesa.

Namun ia juga tidak berhenti.

Hubungan Anda pun boleh mengalir seperti itu. Tidak harus cepat, asalkan tidak berhenti. Boleh lembut, asalkan tidak kehilangan arah. Tidak harus menang, asalkan tidak kehilangan diri.

Air memerlukan waktu lama untuk menembus batu.
Namun air belum pernah sekalipun dikalahkan.

SEQUENCE

12

Mungkin Ia Pun Punya Kesulitannya Sendiri

Anda sedang duduk di kafe. Seseorang di meja sebelah menjawab telepon. Suaranya keras. Ada kejengkelan di dalamnya. Nada bicaranya menuntut penjelasan dari lawan bicara. Anda meletakkan cangkir kopi sambil berpikir: orang ini sungguh tidak sopan.

Tiga detik.

Itulah waktu yang diperlukan untuk menjatuhkan putusan tentang orang itu. Anda tidak mengenalnya. Tidak tahu keadaannya. Tidak tahu konteks telepon yang diterimanya. Namun kita sudah mengambil kesimpulan. Orang yang tidak sopan. Berisik. Pasti sulit bekerja dengan orang seperti itu.

Saat berjalan, Anda melihat orang tua membentak anaknya. Apakah orang itu pantas menjadi orang tua? Seorang rekan mengajukan pertanyaan yang melenceng dalam rapat. Kenapa dia begitu? Teman yang sudah lama tidak menghubungi hanya membicarakan dirinya sendiri. Dia sungguh egois.

Pernahkah Anda menghitung berapa kali dalam sehari membuat penilaian seperti ini?

Sulit menghitungnya. Terlalu sering terjadi hingga tidak lagi disadari. Penilaian lebih dekat dengan refleks daripada pikiran. Seperti mata berkedip dan napas keluar masuk, saat bertemu orang kita otomatis mengelompokkan. Orang baik, orang aneh, orang berbahaya, orang yang bisa dipercaya, orang yang tidak bisa dipercaya. Pengelompokan ini begitu cepat dan alami hingga kita tidak mengenalinya sebagai “penilaian”. Rasanya seperti fakta belaka.

Namun ada sesuatu yang perlu kita tinjau kembali.

Apakah penilaian itu sungguh fakta? Ataukah cerita yang dibuat oleh mata kita sendiri?
Penilaian pada mulanya berguna untuk bertahan hidup.

Ketika terdengar suara asing di hutan, dalam 0,1 detik harus dikenali apakah itu mangsa atau pemangsa. Makhluk yang lambat menilainya tidak bertahan hidup. Pengalaman ratusan ribu tahun terukir sebagai rangkaian di dalam otak kita. Kelompokkan dengan cepat, simpulkan dengan cepat, tanggapi dengan cepat. Di hutan, ini adalah strategi yang unggul.

Masalahnya, kita tidak lagi hidup di hutan.

Kini rangkaian itu bekerja terhadap manusia. Setiap orang yang ditemui segera dikelompokkan. Ancaman atau bukan, kawan atau lawan, berguna atau tidak. Di kafe, di tempat kerja, di meja makan saat hari raya, di kolom komentar internet. Rangkaian yang sama bekerja dengan kecepatan yang sama.

Begitu pengelompokan selesai, sesudahnya kita hanya mencari pembenaran.

Jika sudah dikelompokkan sebagai “orang egois”, apa pun yang dilakukannya kemudian tampak egois. Bahkan perilaku penuh perhatian ditafsirkan sebagai, “Pasti ada maksud tersembunyi.”

Permintaan maaf pun dibaca sebagai, “Pasti tidak tulus.” Label yang sudah ditempel sulit dilepas. Kita tidak lagi melihat orangnya, melainkan citra yang telah kita buat.

Dalam psikologi, ini disebut “bias konfirmasi”. Nama yang rumit tidak penting. Yang penting adalah ini: saat kita memandang seseorang dengan cara tertentu, yang dikumpulkan hanya bukti yang sesuai dengan pandangan itu. Bukti yang tidak sesuai diabaikan. Lalu seiring waktu, kita menjadi yakin. “Aku benar, kan? Memang dia orang seperti itu.”

Namun apakah ia benar-benar orang seperti itu? Ataukah lensa kita yang membuatnya tampak demikian?

Cara saya memandang orang lain menciptakan realitas yang saya alami dalam hubungan itu. Saya hanya mengajak kita memeriksa sekali kekuatan lensa kacamata yang kita kenakan.

“Orang itu salah.”

Saat kalimat ini terbentuk di mulut, sesuatu tertutup.

Bukan orang lain yang menutup diri. Kitalah yang menutup diri.

Mari mencobanya. Bayangkan satu orang yang terasa sangat tidak nyaman bagi Anda. Mungkin rekan kerja, keluarga, atau orang yang tidak lagi ditemui. Saat membayangkannya, kata apa yang muncul di kepala?

Egois. Tidak bertanggung jawab. Pembohong. Tidak peka. Jahat.

Ketika kata-kata itu muncul, tubuh bereaksi sedikit. Bahu agak terangkat, rahang mengencang, atau napas memendek. Penilaian tidak berhenti pada pikiran. Seluruh tubuh ikut terlibat.

Dan saat itu, di dalam hati Anda, orang itu menjadi sosok yang tetap. Sosok yang tidak lagi bisa berubah. Bukan manusia,

melainkan label. Tidak mungkin berbicara dengan label. Label tidak memiliki sisi baru. Sebab label selalu merupakan label yang sama.

Di titik inilah hubungan paling sering tersumbat.

Bukan karena orang lain benar-benar tidak berubah. Melainkan karena kita telah membekukannya. Penilaian kita menahan orang yang bisa berubah agar tidak berubah. Yang memasang gembok bukan orang itu, melainkan hati kita sendiri.

Tentu ada orang yang sungguh tidak berubah. Ada yang benar-benar tidak bertanggung jawab, ada yang berulang kali berbohong. Itu fakta. Kita perlu mampu membedakan dengan jernih.

Namun membedakan dengan jernih dan menjatuhkan penilaian adalah hal yang berbeda.

Membedakan dengan jernih berarti menyadari, “Perilakunya yang ini merugikanku.” Menjatuhkan penilaian berarti menetapkan, “Dia orang yang buruk.” Yang pertama melihat perilaku. Yang kedua menetapkan hakikat seseorang. Yang pertama membiarkan pintu terbuka. Yang kedua menutup pintu.

Perbedaannya tampak kecil, tetapi dalam hubungan menciptakan pemandangan yang sama sekali berbeda.

Ada satu hal lagi yang perlu dilihat.

Setiap perilaku memiliki alasan.

Artinya, yang terlihat bukanlah keseluruhannya.

Orang yang menelepon dengan suara keras di kafe mungkin pagi itu baru mengalami anaknya dilarikan ke unit gawat darurat. Orang tua yang membentak anak mungkin sedang mengasuh sendirian setelah semalaman tidak tidur. Rekan yang mengajukan pertanyaan

melenceng dalam rapat mungkin mengangkat tangan dengan gemetar karena hanya dirinya yang belum memahami sesuatu yang sudah dipahami semua orang.

Kita tidak bisa tahu. Itulah intinya. Kita tidak tahu.

Yang terlihat oleh kita hanya perilaku. Tidak terlihat hari seperti apa di baliknya, ketakutan apa yang ada, luka apa yang telah menumpuk. Kita hanya melihat puncak gunung es di atas permukaan air, tanpa melihat massa besar di bawahnya, lalu mengambil kesimpulan.

Jika melihat ke dalam orang yang sering marah, dalam kebanyakan kasus ada ketakutan. Bagaimana jika aku diabaikan? Bagaimana jika aku tidak penting? Bagaimana jika tidak ada yang mendengarkanku? Amarah adalah baju zirah yang dikenakan ketakutan itu.

Jika melihat ke dalam orang yang dingin, dalam kebanyakan kasus ada luka. Kenangan ketika mendekat lalu terluka. Pengalaman ketika membuka hati lalu runtuh. Sikap dingin adalah dinding yang dibangun luka itu.

Jika melihat ke dalam orang yang ingin mengendalikan, dalam kebanyakan kasus ada kecemasan. Perasaan bahwa semuanya akan runtuh jika tidak ia pegang. Kendali adalah cara bertahan hidup yang ditemukan kecemasan itu.

Ini bukan permintaan agar memaafkan mereka. Bukan pula pernyataan bahwa perilaku mereka dapat diterima.

Hanya saja, kalimat yang berhenti pada “Dia orang buruk” ketika hanya melihat perilakunya, jika dilihat sedikit lebih dalam, bisa berlanjut menjadi “Ternyata dia juga sedang sakit.” Ketika kalimat berubah, pemandangan di dalam diri berubah.

Tentu saja, merasa sakit tidak memberi siapa pun hak untuk menyakiti orang lain. Memiliki luka tidak membenarkan melukai. Keadaan orang itu adalah miliknya, dan luka yang Anda terima adalah milik Anda. Keduanya tidak tercampur.

Namun satu hal berubah.

Saat mengetahui bahwa ada sesuatu di balik perilakunya, amarah kita mendapat sedikit ruang untuk bernapas. Amarah tidak menghilang. Hanya tercipta satu ruang kosong yang sangat kecil di sebelahnya. Ketika ruang itu ada, kita menjadi sedikit lebih bebas. Kita tidak harus sepenuhnya diduduki amarah.

Sebanyak itu sudah cukup.

Tidak perlu sampai memahami orang lain secara mendalam. Cukup membuka satu kemungkinan bahwa yang terlihat mungkin bukan segalanya. Saat kemungkinan itu terbuka, muncul retakan sangat kecil di dinding penilaian. Angin masuk melalui retakan itu.

Ketika angin masuk ke hubungan yang tertutup, perlahan sekali, sesuatu mulai berubah.

Sebelumnya kita membicarakan kekuatan kelembutan yang mengatasi kekerasan. Kali ini, mari masuk selangkah lebih dalam. Ada tempat pertama kelembutan mulai bekerja dalam hubungan. Yaitu mata yang memandang orang lain.

Ada hal yang harus ditegaskan di sini.

Memahami keadaan orang lain bukan berarti menyetujui perilakunya.

Keduanya berada pada ranah yang sepenuhnya berbeda. Tidak ada keadaan yang bisa menjadi pembenaran bagi kekerasan. Ketidakadilan tetap ketidakadilan dalam konteks apa pun.

Kenyataan bahwa orang lain sedang sakit tidak memberinya hak untuk menyakiti Anda. Ini batas yang tidak bergeser.

Hanya saja, memahami bukan untuk orang lain. Melainkan untuk diri sendiri. Ketika bisa membayangkan sedikit saja keadaannya, meski amarah di dalam diri tidak sepenuhnya hilang, tercipta sedikit ruang untuk bernapas. Ruang itu bukan diberikan kepada orang lain, melainkan kepada diri sendiri.

Perbedaan ini penting.

Jika memahami dianggap sebagai hadiah untuk orang lain, rasanya menyakitkan. Itu wajar. Mengapa aku harus memahami orang yang menyakitiku? Pertanyaan itu sah. Anda tidak harus memahaminya.

Namun jika memahami dianggap sebagai ruang yang diberikan kepada diri sendiri, rasanya agak berbeda. Bukan memahami orang lain, melainkan sedikit melonggarkan sesuatu di dalam diri yang telah mengeras karenanya. Membuat ruang bagi napas sendiri.

Ini pilihan. Bukan kewajiban.

Ada kalanya kata yang sama membuka pintu yang sama sekali berbeda.

“Mengapa.”

Kata singkat ini salah satunya.

“Mengapa dia begitu?” Kalimat ini memiliki dua versi. Yang satu menyalahkan, yang lain ingin tahu. Suara yang keluar dari mulut sama. Namun energi yang dibawanya bertolak belakang.

“Mengapa” yang menyalahkan bertanya setelah menetapkan jawaban. Jawabannya sudah ada. Karena dia buruk. Karena dia aneh. Karena dia kurang. Bentuknya pertanyaan, tetapi sebenarnya putusan.

“Mengapa” yang ingin tahu bertanya karena sungguh tidak tahu. Apa yang mungkin terjadi? Apa konteksnya? Mungkinkah ada sesuatu yang tidak kuketahui? “Mengapa” ini membuka pintu. Pandangan yang berusaha melihat sesuatu yang belum terlihat.

Bergantung pada “mengapa” mana yang dipilih, pengalaman yang sama sekali berbeda terbentang dalam keadaan yang sama.

Mari melihat satu adegan.

Ada seseorang yang bekerja bersama Anda. Setiap hari ia datang terlambat. Ia melakukan hal lain saat rapat. Meski rekan-rekannya sibuk, ia pulang lebih dahulu. Dalam hati Anda menyimpulkan: orang yang tidak bertanggung jawab. Egois. Merugikan tim.

Penilaian itu mungkin beralasan. Jika hanya melihat perilakunya, memang tampak demikian.

Namun suatu hari, tanpa sengaja Anda mengetahui sesuatu. Ternyata setiap pagi ia mampir ke rumah sakit. Ada anggota keluarga yang sakit. Ia datang terlambat bukan karena malas, melainkan karena merawat keluarganya. Ia pulang lebih dahulu bukan karena egois, melainkan karena harus kembali ke rumah sakit.

Orang itu tidak berubah. Ia tetap orang yang sama. Kemarin dan hari ini ia melakukan hal yang sama. Namun perasaan Anda berubah sepenuhnya. Kejengkelan hilang, digantikan sesuatu yang mirip rasa bersalah. Mungkin bahkan rasa hormat.

Apa yang berubah?

Bukan orang lain yang berubah. Informasi Anda yang berubah. Konteks ditambahkan. Dan ketika konteks ditambahkan, orang yang sama mulai tampak sama sekali berbeda.

Inilah kekuatan rasa ingin tahu. Rasa ingin tahu tidak mengubah orang lain. Ia mengubah bidang pandang kita. Ketika bidang pandang berubah, perasaan yang kita alami dalam hubungan yang sama pun berubah. Ketika perasaan berubah, respons kita berubah. Ketika respons berubah, aliran hubungan itu sendiri mulai bergerak sedikit demi sedikit.

Tentu tidak setiap orang yang membuat kita tidak nyaman memiliki keadaan tersembunyi. Ada yang sungguh tidak sopan, ada yang sungguh egois. Saya tidak meminta Anda percaya bahwa setiap perilaku memiliki alasan yang indah.

Hanya saja, mari membuka kemungkinan bahwa kita tidak tahu. Sisakan ruang bahwa yang kita lihat mungkin bukan segalanya. Ketika ruang itu ada, penilaian sedikit melambat. Penilaian yang sedikit lebih lambat menjadi penilaian yang sedikit lebih tepat.

Jika melepaskan penilaian, apakah kita akan kehilangan batas?

Ketakutan ini wajar. Terlalu mudah memahami seseorang terasa seperti membuka diri untuk dimanfaatkan, terlalu mudah menerima terasa seperti akan terdesak. Perasaan bahwa kita perlu memegang penilaian agar bisa melindungi diri. Itulah peringatan dari sistem bertahan hidup kita yang sudah lama ada.

Namun mari berpikir sejenak.

Ketika bersenjata penilaian, apakah kita sungguh melihat orang lain dengan tepat? Ataukah hanya melihat garis samar melalui kabut emosi?

Ada sebuah paradoks. Ketika melepaskan penilaian, kita justru bisa melihat dengan lebih tepat. Setelah melepas label “Dia orang yang buruk”, barulah perilakunya mulai terlihat sebagaimana adanya. Ada perilaku yang sungguh merugikan, ada yang canggung, ada yang sekadar berbeda. Hal-hal yang tampak berwarna sama saat

diberi label mulai terlihat warnanya masing-masing setelah label dilepas.

Inilah membedakan dengan jernih.

Membedakan dengan jernih lebih teliti daripada menjatuhkan penilaian. Penilaian memberi peringkat kepada keseluruhan orang, sedangkan pembedaan yang jernih memilah setiap perilaku. Penilaian berkata, “Orang ini buruk,” sedangkan pembedaan yang jernih berkata, “Perilakunya yang ini merugikanku. Namun perilakunya yang itu baik-baik saja.” Penilaian membuang orang lain secara utuh, sedangkan pembedaan yang jernih hanya menetapkan batas yang diperlukan.

Kemampuan membedakan justru makin jernih ketika penilaian dilepaskan.

Ketika kacamata berembun, dunia tampak kabur. Demikian pula, ketika kabut emosi bernama penilaian tersingkap, segala sesuatu terlihat lebih jelas. Melepaskan penilaian bukan menurunkan pertahanan. Itu menjernihkan pandangan agar pertahanan menjadi lebih tepat.

Orang yang bisa membedakan dengan jernih tanpa menghakimi tidak menjadi orang yang mudah dimanfaatkan. Justru ia melindungi dirinya lebih jelas daripada siapa pun. Hanya caranya yang berbeda. Bukan membangun dinding, melainkan memiliki pintu yang dibuka hanya ketika diperlukan.

Wawasan yang sama muncul dalam kebudayaan yang sama sekali berbeda. Jangan menghakimi. Jangan memvonis orang lain. Di Timur maupun Barat. Bahasa dan zamannya berbeda, tetapi kesimpulan yang dicapai sama.

Itu bukan perintah moral, melainkan penemuan tentang sebuah struktur.

Bahwa saat menghakimi, yang menutup diri bukan orang lain, melainkan diri sendiri. Bahwa dunia yang dilihat melalui pandangan tertutup lebih sempit daripada kenyataannya. Dan dalam pandangan yang sempit, tidak ada hubungan yang bisa menjadi lebih dalam.

Orang-orang bijak mengetahuinya. Melepaskan penilaian bukan berbuat baik kepada orang lain. Itu adalah membebaskan diri sendiri.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Ketika muncul pikiran tentang seseorang, “Mengapa dia begitu?”, cobalah sekali saja mengubah kalimat itu.

“Apa yang mungkin telah terjadi padanya?”

Tidak perlu mencari jawaban. Tidak perlu tahu apa yang sebenarnya terjadi. Hanya dengan menyimpan pertanyaan itu, Anda mungkin bisa merasakan pandangan menjadi sedikit lebih luas.

Jika belum bisa, Anda boleh melewatinya. Suatu hari akan tiba-tiba terlintas kembali.

*

Melepaskan penilaian tidak tiba-tiba membuat dunia menjadi hangat. Masih akan ada orang yang membuat tidak nyaman dan perilaku yang sulit dipahami. Itu tidak berubah.

Hanya saja, pandangan Anda menjadi sedikit lebih luas.

Dunia yang dilihat dengan pandangan lebih luas tetap dunia yang sama, tetapi agak berbeda. Pada wajah yang hingga kemarin tampak sebagai musuh, tiba-tiba mungkin terlihat kelelahan. Dalam perilaku orang yang dibenci, mungkin tiba-tiba terbaca upaya

canggung untuk melindungi diri. Saat itu sangat singkat. Cepat melintas lalu berlalu.

Namun hubungan orang yang mengalami saat singkat itu dan yang tidak mengalaminya perlahan mengalir ke arah yang berbeda.

Rasa ingin tahu lebih tenang daripada penilaian. Suaranya lebih kecil. Karena itu mudah terlewat. Namun jika saat-saat ketika rasa ingin tahu tiba lebih dahulu daripada penilaian semakin sering, hubungan itu tidak lagi menjadi hubungan yang sama seperti sebelumnya.

Ia mungkin juga punya alasannya.

Kalimat ini bukan untuk orang itu.

Ini kalimat untuk Anda, yang membuat pandangan Anda sedikit lebih luas.

SEQUENCE

13

Saat Menundukkan Kepala, Kita Melihat Lebih Banyak

Seseorang sedang berbicara di ruang rapat. Betapa sulit proyek yang ditanganinya, hambatan apa yang dilaluinya, betapa baik hasilnya. Bicaranya lancar, isinya pun benar. Namun tatapan para pendengar perlahan menjauh. Mereka mengangguk, tetapi pikiran sudah berada di tempat lain.

Ruang rapat yang sama, hari yang berbeda. Orang lain berbicara. “Sejujurnya, kali ini saya agak kebingungan. Pada awalnya saya mengambil arah yang keliru, jadi saya merasa bersalah kepada anggota tim.” Saat itu, suasana ruangan berubah. Orang-orang mencondongkan tubuh ke depan. Seseorang berkata, “Saya juga pernah mengalami hal yang serupa.” Percakapan terbuka.

Tidak ada perbedaan kemampuan antara kedua orang itu. Tidak pula perbedaan hasil.

Hanya ada satu perbedaan. Yang satu ingin menunjukkan dirinya, yang lain membuka dirinya.

Setiap hari kita hidup sambil membuktikan diri.

Tanpa disadari, puluhan kali dalam sehari kita berusaha membuktikan diri. Harus menyampaikan gagasan baik dalam rapat.

Tidak boleh tampak bodoh saat berbicara. Tidak boleh menjadi orang yang membosankan di pertemuan. Ketika mendengar cerita keberhasilan orang lain, rasanya kita pun harus menunjukkan sesuatu.

Dari mana datangnya dorongan ini?

Mari kembali ke masa kecil. Kebanyakan orang tidak tumbuh dengan mendengar, “Keberadaanmu saja sudah cukup.” Nilai ujian yang baik mendatangkan pujian. Kepatuhan mendatangkan cinta. Keberhasilan melakukan sesuatu mendatangkan pengakuan. Sekadar ada tidak cukup. Harus “melakukan” sesuatu agar layak dicintai.

Pengalaman itu masih bekerja saat kita sudah dewasa. Hanya bentuknya yang berubah, strukturnya tetap sama.

Aku harus bekerja dengan baik agar diakui. Harus mampu agar dihormati. Harus menunjukkan sesuatu agar dicintai. Keyakinan ini begitu lama ada hingga terasa sewajar udara. Namun jika berdiri di atas keyakinan ini, hal-hal aneh terjadi dalam hubungan.

Seberapa pun baiknya usaha kita, ketika ada orang yang lebih baik, hati terguncang. Meski dipuji, kita kembali bertanya, “Apakah sebanyak ini sudah cukup?” Kita tegang karena takut orang lain melihat kelemahan. Ketika salah, rasanya dunia runtuh. Hubungan tidak pernah terasa nyaman. Seperti berdiri di panggung, rasanya selalu berada di bawah sorotan lampu.

Keinginan membuktikan diri bukan sesuatu yang buruk. Itu adalah strategi untuk bertahan hidup. Cara terbaik yang Anda temukan ketika kecil dalam lingkungan itu. Benar pula bahwa dorongan itulah yang membantu Anda sampai sejauh ini.

Hanya saja, mari melihat satu hal bersama.

Apakah strategi itu masih membantu Anda sekarang? Ataukah justru membuat Anda lelah?

Dorongan membuktikan diri menciptakan dinding halus dalam hubungan.

Di dekat orang yang banyak bercerita tentang dirinya sendiri, entah mengapa muncul jarak. Bukan karena ia orang yang buruk. Bukan pula karena ucapannya salah. Namun hati menutup. Diri yang mendengarkan terasa mengecil.

Sebaliknya, di sisi orang yang tidak menonjolkan apa pun, hati terasa tenang dengan cara yang aneh. Ia tidak mengatakan hal-hal hebat. Tidak menyombongkan diri. Namun di sisinya, tanpa sadar kita mulai menceritakan diri sendiri. Sebab ia telah menyediakan ruang.

Di sinilah ada prinsip hubungan yang tenang.

Hati manusia memiliki kapasitas. Jika seseorang penuh oleh dirinya sendiri, tidak ada tempat bagi orang lain untuk masuk. Sebaliknya, orang-orang secara alami berkumpul di dekat seseorang yang mengosongkan sedikit ruang dalam dirinya. Seperti air mengalir ke tempat kosong, hati manusia pun menuju tempat yang memiliki ruang.

Jika terlalu dipaksa, muncul resistansi tak terlihat dalam hubungan. Semakin kuat kita menyodorkan “Inilah diriku”, semakin jauh hati orang lain mundur. Semakin kuat kita menuntut “Akuilah aku”, semakin kecil keinginannya untuk mengakui. Ini bukan persoalan kepribadian orang itu. Ini fisika hati. Semakin kuat tekanan, semakin besar resistansinya.

Paradoks bahwa semakin berusaha mendapat pengakuan, justru semakin sulit mendapatkannya. Ini bukan hukum yang kejam,

melainkan struktur paling mendasar tentang cara hubungan bekerja.

Lalu, apakah kerendahan hati?

Ada sesuatu tentang kerendahan hati yang paling sering disalahpahami.

Bahwa rendah hati berarti merendahkan diri. Membuat diri kecil. Mengecilkan suara di hadapan orang lain, menyembunyikan hasil kerja, dan menolak pujian.

Itu bukan kerendahan hati. Itu merendahkan martabat diri. Atau bentuk lain dari perlindungan diri. "Jika aku lebih dahulu meremehkan diriku, orang lain tidak akan bisa meremehkanku." Strategi ini tampak seperti kerendahan hati, tetapi akarnya adalah ketakutan.

Kerendahan hati yang sejati menghadap ke arah berbeda.

Rendah hati bukan merendahkan diri, melainkan mengenali diri sebagaimana adanya. Tidak membesar-besarkan, tidak pula meremehkan. Mengetahui apa yang kita kuasai dan mengetahui apa yang tidak kita ketahui. Tidak berpura-pura hebat, tidak pula berpura-pura tidak berarti.

Ini lebih sulit daripada yang dibayangkan.

Ada orang yang sulit berhenti berpura-pura hebat, ada yang sulit berhenti berpura-pura tidak berarti. Keduanya tidak melihat diri sebagaimana adanya, melainkan menampilkan diri yang telah diolah. Hanya arahnya berbeda, strukturnya sama.

Orang yang rendah hati tidak mengolah dirinya menjadi citra lain. Karena itu ia terasa nyaman. Di sisinya, kita merasa mungkin tidak perlu mengolah diri sendiri juga. Inilah hadiah terbesar kerendahan hati bagi hubungan.

“Aku tidak mengetahui segalanya.”

Mengapa begitu sulit mengucapkan kalimat ini?

Karena takut diabaikan jika mengatakan tidak tahu. Takut kemampuan diragukan. Takut sekali mengakui “tidak tahu”, seterusnya akan dianggap tidak mampu. Ketakutan ini nyata. Ada orang yang memang hidup dalam lingkungan seperti itu. Ada yang pernah diejek karena berkata, “Aku tidak tahu.”

Karena itu kita berpura-pura tahu meski tidak tahu. Menyatakan sesuatu dengan pasti meski tidak yakin. Terus memaksakan pendapat meski mungkin salah. Jika pola ini berulang dalam hubungan, percakapan makin dangkal. Hubungan ketika keduanya memakai topeng dan topeng saling berbicara. Informasi bertukar, tetapi hati tidak.

Namun jika mencoba sekali saja, Anda akan mengetahuinya.

“Aku juga belum begitu tahu. Bagaimana kalau kita pikirkan bersama?”

Bagaimana satu ucapan ini mengubah suasana. Bagaimana bahu orang lain turun. Bagaimana orang yang tadinya bertahan perlahan melonggarkan kewaspadaan dan mulai membuka ceritanya.

“Tidak tahu” bukan kelemahan. “Tidak tahu” adalah ruang kosong. Orang lain bisa masuk ke ruang itu. Kemungkinan baru bisa masuk. Hal-hal yang tidak mungkin terpikirkan jika kita sendirian bisa masuk.

Tidak ada lagi yang bisa ditampung dalam wadah yang penuh. Dalam hati yang penuh keyakinan bahwa dirinya benar, tidak ada tempat bagi ketulusan orang lain. Ucapan bahwa menundukkan kepala membuat kita melihat lebih banyak bukan cerita tentang penglihatan. Itu cerita tentang hati.

Jika berjalan sambil menatap ke atas, kita tidak melihat batu di bawah kaki. Orang yang sibuk meninggikan dirinya melewatkan ekspresi orang yang berdiri tepat di sampingnya. Ketika sedikit menundukkan kepala, sedikit mengosongkan diri, barulah beberapa hal terlihat. Tatapan orang lain, keraguannya, kata-kata yang belum sanggup diucapkannya.

Orang yang paling banyak melihat dalam hubungan bukan yang berdiri paling tinggi. Melainkan yang menyediakan ruang paling luas.

Sebelumnya kita membicarakan cara tidak menghakimi orang lain. Namun setelah melepaskan penilaian, ada tempat yang secara alami kembali dituju pandangan.

Diri sendiri.

Alasan sulit melihat orang lain sebagaimana adanya sebenarnya karena terlebih dahulu sulit melihat diri sendiri sebagaimana adanya. Jika di dalam diri ada standar “setidaknya harus seperti ini”, kita pun mengukur orang lain dengan standar itu. Jika tidak bisa bermurah hati kepada diri sendiri, sulit pula bermurah hati kepada orang lain. Langkah setelah melepaskan penilaian adalah melepaskan kebutuhan untuk membuktikan diri.

Namun melepaskan kebutuhan untuk membuktikan diri juga berarti bisa memperlihatkan sisi yang rentan.

“Aku harus sempurna agar dicintai.”

Orang yang memegang keyakinan ini terus mengenakan baju zirah dalam hubungan. Menyembunyikan kesalahan, tidak memperlihatkan kesulitan, selalu berpura-pura baik-baik saja. Namun tidak ada yang bisa mengulurkan tangan kepada orang di dalam baju zirah itu. Baju zirahnya begitu keras hingga membuat orang lain lupa bahwa ada manusia di dalamnya.

Bayangkan seseorang. Ia bekerja dengan baik, ramah kepada orang-orang, siapa pun akan melihatnya sebagai orang yang baik. Namun anehnya, ia tidak memiliki hubungan yang mendalam. Orang-orang menyukainya, tetapi tidak menjadi dekat. Mengapa?

Karena ia belum pernah memperlihatkan sisi yang rentan.

Di hadapan orang yang sempurna, orang lain pun merasa harus sempurna. Perbandingan "Dia begitu hebat, sedangkan aku..." mulai berjalan otomatis. Rasa hormat muncul, tetapi keakraban tidak. Hormat dan keakraban adalah hal yang berbeda. Hormat muncul ketika memandang ke atas, keakraban muncul ketika berdiri berdampingan.

"Aku juga sedang agak kesulitan."

"Sebenarnya aku belum begitu memahami ini."

"Kemarin aku berbuat salah, dan itu membuatku sedih."

Saat ucapan seperti ini keluar, udara yang berbeda mengalir dalam hubungan. Orang lain merasa lega. "Oh, ternyata dia juga manusia seperti aku." Kelegaan itu membuka pintu hati. Kesempurnaan bisa mendatangkan hormat, tetapi tidak menciptakan keterhubungan yang nyata. Kedalaman hubungan terbentuk ketika kita bisa berbagi kelemahan, bukan kekuatan.

Saya tahu tidak mudah memperlihatkan sisi yang rentan. Itu membutuhkan keberanian. Terutama bagi orang yang pernah terluka setelah memperlihatkan kelemahan, membuka diri lagi itu sendiri menakutkan. Ketakutan itu sah.

Hanya saja, ingat satu hal. Tidak perlu membuka diri kepada semua orang. Cukup menunjukkan satu hal yang sangat kecil kepada satu orang yang aman bagi Anda. Tidak perlu melepas seluruh baju zirah

sekaligus. Anda bisa memulai dengan sedikit mengangkat penutup wajah pada helm.

Ada kata-kata yang sangat berat dalam hubungan.

“Maaf, aku salah.”

Mengapa ucapan singkat ini begitu berat? Kata-kata yang naik sampai tenggorokan lalu ditelan kembali. Saat pikiran tahu bahwa kita salah, tetapi mulut tidak bergerak. Ada lebih dari sekadar gengsi di sana.

Mengakui bahwa kita salah terasa seperti mengguncang semua yang selama ini diyakini benar. Rasanya jika mundur sekali, kita akan terus terdesak. Akan tampak lemah. Orang lain mungkin akan menunjukkan wajah seorang pemenang.

Karena itu kita bertahan. Meski tahu salah, kita terus memaksa sampai akhir. “Ada bagian ucapanku yang benar juga, kan,” kata kita sambil menggenggam pembenaran sekecil apa pun. Percakapan menjadi perdebatan, perdebatan menjadi perang, dan ketika perang selesai, keduanya kelelahan. Yang menang merasa hampa, yang kalah merasa diperlakukan tidak adil. Tidak ada yang memperoleh keinginannya.

Namun ketika lebih dahulu berkata, “Mungkin aku salah,” sesuatu yang mengejutkan terjadi.

Bahu orang lain turun. Suaranya merendah. Kepalan tangannya mengendur. Ucapan “Sebenarnya aku juga…” mulai muncul. “Mungkin aku salah” bukan pernyataan kalah. Itu membuka satu pintu dalam hubungan. Jika kita lebih dahulu meletakkan baju zirah, orang lain pun memiliki alasan untuk melakukan hal yang sama.

Setelah keluar dari perang tentang benar dan salah, barulah terlihat jalan yang bisa ditempuh bersama. Ketika melepaskan “Siapa yang

benar?", kita bisa bertanya, "Kita ingin menuju ke mana?" Percakapan paling produktif dalam hubungan selalu datang setelah peralihan ini.

Ada satu kesalahpahaman yang perlu diluruskan di sini.

Bukankah kerendahan hati menurunkan harga diri? Jika mengosongkan diri, bukankah kita akan diinjak orang lain? Pertanyaan ini wajar.

Jawabannya, kerendahan hati dan harga diri bukan musuh. Justru keduanya tumbuh dari akar yang sama.

Harga diri yang rendah datang dari "Aku tidak cukup baik". Karena itu, kita membesar-besarkan diri untuk menyembunyikan kekurangan, atau menyembunyikan diri karena takut kekurangan itu dipastikan. Keduanya berangkat dari keyakinan yang sama: "Diriku sebagaimana adanya tidak cukup."

Harga diri yang sejati datang dari tempat lain. "Aku sudah cukup sebagaimana adanya." Ketika perasaan ini berakar, kebutuhan untuk membesar-besarkan ataupun menyembunyikan diri hilang. Kita bisa dengan nyaman mengatakan apa yang dikuasai dan mengakui apa yang tidak bisa dilakukan. Tidak goyah oleh pujian orang lain, tidak runtuh oleh kritiknya.

Inilah tempat kerendahan hati berdiri. Kerendahan hati hanya mungkin di atas perasaan bahwa "diriku sebagaimana adanya sudah cukup". Orang dengan harga diri yang sungguh kukuh paling mudah menundukkan kepala. Sebab ia tahu, membungkuk tidak akan membuatnya patah.

Pohon yang paling tahan terhadap angin bukanlah pohon yang paling kaku. Melainkan pohon yang dahannya melengkung ketika angin datang dan kembali tegak setelah angin berlalu. Kerendahan hati adalah kelenturan itu. Berdiri kaku agar tidak patah bukanlah

kekuatan. Mampu membungkuk dan kembali bangkit, itulah kekuatan.

Kerendahan hati tidak selesai dengan satu keputusan.

Ia dilatih setiap hari dalam saat-saat kecil. Sedikit menunda menyampaikan pendapat dalam percakapan. Mendengarkan orang lain sampai selesai. Sekali lagi berkata, “Mungkin juga begitu.” Ketika dipuji, sungguh merasakan bahwa “ini berkat orang-orang yang bekerja bersama saya”.

Bukan perubahan yang megah. Melainkan latihan mengosongkan diri sedikit demi sedikit dalam percakapan dan hubungan sehari-hari.

Dan ketika latihan ini terkumpul, suatu hari kita akan tahu. Orang lain telah masuk ke ruang yang dikosongkan. Kepercayaan telah tumbuh di tempat kebutuhan untuk membuktikan diri dilepaskan. Kita tidak berusaha meninggikan diri, tetapi orang-orang mendekat.

Ucapan bahwa merendah justru membuat kita terangkat bukan soal moral. Itulah struktur cara hubungan bekerja. Orang yang menyediakan ruang akan terisi. Orang yang merendah akan terangkat. Ini bukan pelajaran agar menjadi orang baik, melainkan pola yang berulang di antara manusia.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, saat berbicara dengan seseorang, cobalah sekali saja berkata demikian.

“Mungkin aku salah.”

Lalu amati dengan tenang bagaimana ekspresinya berubah, bagaimana suasana percakapan berbeda. Ada ruang yang terbuka oleh satu ucapan.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Ucapan itu tidak mudah keluar karena Anda begitu bersungguh-sungguh. Anda bisa mencoba lagi lain kali.

Tidak perlu berusaha menjadi lebih tinggi. Anda sudah cukup sebagaimana adanya. Orang yang mengetahui kenyataan itu bisa menundukkan kepala dengan paling nyaman dan membangun hubungan yang paling dalam.

Menundukkan kepala bukan menjadi kecil. Itu mengubah pandangan agar bisa melihat sesuatu yang lebih luas.

SEQUENCE

14

Bunga Tidak Lebih Cepat Mekar karena Didesak

Anda telah meminta maaf.

Anda sungguh-sungguh. Suara bergetar, sulit menatap matanya, tetapi Anda tetap menyampaikan semuanya sampai akhir. Bahwa aku salah. Bahwa aku minta maaf. Anda mengira sesuatu akan berubah setelah selesai berbicara. Orang lain akan membuka hati, keduanya melangkah lebih dekat, dan suasananya akan lebih baik daripada tadi.

Namun ekspresi orang itu tidak melunak.

Ia mengangguk, tetapi tatapannya masih dingin. Ia berkata, “Baiklah,” tetapi suaranya tidak hangat. Berhari-hari berlalu, percakapan belum kembali seperti dahulu. Aku sedang berusaha, tetapi ia masih di sana. Di tempat yang sama.

Pada saat ini, ada perasaan yang muncul.

“Aku sudah melakukan sebanyak ini, mengapa dia tidak berubah?” Dalam kalimat ini ada rasa kecewa, sesak, terkadang juga marah. Pikiran bahwa karena aku sudah bergerak, adilnya ia juga bergerak. Harapan bahwa karena aku lebih dahulu mengulurkan tangan,

sudah seharusnya ia menyambutnya. Perasaan ini alami. Wajar. Tidak ada yang aneh dengan Anda karena merasakannya.

Hanya saja, mari melihat satu hal bersama.

Hal tersulit untuk ditanggung dalam hubungan bukan pertengkaran, melainkan menunggu.

Pertengkaran memiliki energi. Ada amarah, ada yang ingin dikatakan, ada orang yang bisa dihadapi. Meski sakit, setidaknya terasa sedang melakukan sesuatu. Namun menunggu berbeda. Tidak ada yang bisa dilakukan. Kita sudah melakukan semua yang mampu dilakukan, tetapi hasilnya tidak datang. Rasa tidak berdaya ini lebih berat daripada pertengkaran.

Kita tidak terbiasa menunggu.

Mengirim pesan, balasan datang dalam beberapa menit. Mengajukan pertanyaan, hasil pencarian langsung muncul. Memesan barang, keesokan harinya tiba. Hidup di zaman ketika hampir semuanya diselesaikan dengan cepat, indra kita telah menyesuaikan diri dengan "Jika menginginkannya, aku harus segera mendapatkannya".

Namun hati manusia tidak bekerja seperti itu.

Hati memiliki jadwalnya sendiri. Perasaan yang mereda dalam tiga hari bagi Anda mungkin membutuhkan tiga minggu bagi orang lain. Sesuatu yang tuntas dalam satu percakapan bagi Anda mungkin baru terurai baginya setelah sepuluh malam gelisah. Ini bukan perbedaan kemampuan. Bukan pula perbedaan kepribadian. Hanya saja, kecepatan hati masing-masing untuk mencerna berbeda.

"Sudahlah, cepat lupakan."

Ada saat ketika ucapan ini berputar di dalam mulut. Meski tidak dikatakan, terkadang tampak dalam sikap. Menghela napas, menghindari percakapan, memasang ekspresi “Masih juga?” Ini bukan untuk orang lain. Ini karena kita tidak bisa menahan ketidaknyamanan sendiri. Karena melihatnya masih terluka membuat kita tidak nyaman.

Mari mulai dengan mengakui ketidaknyamanan itu. Sebagian besar alasan sulit menunggu berasal dari diri sendiri, bukan orang lain. “Apakah aku belum cukup berusaha?” “Apakah ketulusanku tidak sampai?” “Bagaimana jika ia tidak pernah kembali?” Kecemasan ini berubah menjadi ketidaksabaran.

Ketidaksabaran adalah pakaian yang dikenakan ketakutan.

Menghormati kecepatan orang lain tidak semudah mengatakannya.

Kata menghormati bekerja di kepala, tetapi hati mengatakan hal lain. Kepala berkata, “Aku harus menunggu,” hati berkata, “Sampai kapan?” Jarak di antara keduanya membuat seseorang lelah.

Bayangkan seorang anak belajar bersepeda. Ia jatuh. Jatuh lagi. Orang yang melihat dari samping merasa tidak tega lalu berteriak, “Pegang setangnya begini! Injak pedalnya sekarang! Kenapa terus mengulang kesalahan yang sama?” Ketegangan menumpuk dalam tubuh anak. Tekanan untuk berhasil membuat tubuh kaku. Akhirnya ia jatuh lagi.

Sebaliknya, ada orang yang mengamati dari samping tanpa berkata apa-apa. Ketika anak jatuh, ia hanya bertanya, “Kamu baik-baik saja?”, lalu menunggu dengan tenang sampai anak naik lagi. Di sisinya, anak belajar jauh lebih cepat. Sebab rasa aman bahwa gagal pun tidak apa-apa melonggarkan ketegangan tubuh.

Begitu pula hubungan.

“Kenapa masih begitu?” “Aku sudah mengatakannya.” “Apa lagi yang harus kulakukan?” Kata-kata ini datang dari ketulusan. Dari kekhawatiran. Namun bagi pendengar, itu menjadi desakan. Desakan menciptakan ketegangan dalam hati orang lain. Ketegangan membuat pintu hati tertutup semakin rapat.

Apa yang terjadi jika kita berkata kepada bunga, “Cepatlah mekar”? Jika kuncup dibuka paksa dengan tangan, kelopaknya robek. Jika diberi terlalu banyak air, akarnya membusuk. Jika terkena sinar matahari yang lebih keras, daunnya terbakar. Bunga mekar sesuai waktunya sendiri. Menanam benih, memberi air, memastikan sinar matahari, sejauh itulah yang bisa kita lakukan. Setelah itu, kita menunggu.

Mendesak mungkin bukan cinta. Mendesak adalah memindahkan kecemasan sendiri kepada orang lain.

Lalu, apakah menunggu itu?

Menunggu dan menelantarkan berbeda. Pembedaan ini penting.

Menelantarkan adalah menarik perhatian dan kepedulian. Berpaling sambil berpikir, “Nanti juga dia bisa sendiri.” Tidak menanyakan apakah ada yang dibutuhkannya, tidak memikirkan apakah ada yang bisa kita lakukan, hanya kembali ke wilayah masing-masing.

Menunggu berbeda.

Menunggu adalah menunjukkan dengan tenang, “Aku ada di sini.” Berdiri di depan pintu, tanpa mengetuk ataupun pergi. Meski tidak memulai percakapan, tetap menyiapkan peralatan makannya di meja. Menyampaikan lewat tatapan, “Bicaralah saat kamu siap.”

Ini tampak seperti tidak melakukan apa-apa. Namun merupakan salah satu tindakan paling aktif di dunia. Mempertahankan

kepedulian tanpa bertindak. Menjaga kehangatan sambil menahan ketidaksabaran. Tidak memindahkan frustrasi sendiri kepada orang lain.

Orang yang menunggu bukan diam tanpa berbuat apa-apa. Setiap saat, ia sedang bergulat dengan ketidaksabaran dalam dirinya.

Namun ada satu hal yang perlu ditegaskan di sini.

Menunggu pun memiliki batas. Ini bukan permintaan untuk menunggu selamanya. Menunggu adalah pilihan, bukan kewajiban. Tidak ada jawaban yang pasti untuk pertanyaan, “Berapa lama aku harus menunggu?” Namun ada patokannya. Jika selama menunggu Anda sedang runtuh, itu bukan lagi menunggu, melainkan merusak diri. Hanya ketika Anda tetap utuh, penantian pun bisa utuh.

Kesabaran yang dibicarakan buku ini bukan mengertakkan gigi dan bertahan. Melainkan menghormati waktu orang lain sambil menjaga diri sendiri. Keselamatan Anda lebih dahulu, dan dari tempat aman itulah Anda menunggunya.

Sebelumnya kita berbicara tentang kerendahan hati. Keberanian untuk mengatakan, “Mungkin aku keliru.” Namun, terkadang, setelah kita memberanikan diri, orang itu tidak segera kembali. Kita sudah membuka pintu lebih dahulu, tetapi ia masih berada di balik pintunya. Di sinilah kesabaran dimulai.

Di sini pula kita mempelajari salah satu pembedaan terpenting dalam hubungan.

Aku bertanggung jawab atas tanggapanku. Aku tidak bertanggung jawab atas perubahan dirinya.

Ketika sungguh memahami kalimat ini, salah satu beban terberat dalam hubungan pun terangkat.

Kita ingin orang yang kita cintai berubah. Wajar saja. Kita berharap ia menjadi lebih baik, lebih bahagia, dan membuat pilihan yang lebih sehat. Harapan itu tulus dan lahir dari cinta. Namun, begitu harapan itu menjadi "Aku harus mengubah orang ini," cinta berubah menjadi kendali.

Seorang anak tidak belajar. Orang tuanya khawatir. Kekhawatiran itu adalah cinta. Namun, ketika berubah menjadi "Duduklah di sana tiga jam setiap hari," meja belajar anak itu menjadi penjara. Pasangan tidak menjaga kesehatannya. Kita khawatir. Ketika kekhawatiran itu menjadi "Makan ini, jangan lakukan itu, kenapa begitu lagi," ia merasa sedang menghadapi pengawas, bukan pasangan.

Niat baik dan hasil yang baik tidaklah sama.

Yang bisa kulakukan hanya sampai di sini. Menyampaikan ketulusan. Memperlihatkan isi hatiku. Jika perlu, mengungkapkan kekhawatiranku. Itulah wilayahku. Bagaimana ia menerimanya, seberapa cepat ia berubah, dan apakah ia memilih untuk berubah atau tidak, semua itu adalah wilayahnya.

Jika batas ini tidak dijaga, cinta menjadi keterikatan, kekhawatiran menjadi pengawasan, dan penantian menjadi kekesalan. "Aku sudah berbuat begitu banyak, kenapa kamu tidak berubah?" bukanlah ungkapan cinta. Itu adalah perhitungan imbal hasil investasi.

Berusaha mengubah seseorang berarti mencoba menyesuaikannya dengan jadwal kita. Padahal, ia memiliki waktunya sendiri. Menghormati waktu itu adalah kesabaran, dan di dalam kesabaran itu ada cinta.

Bayangkan Anda menanam sebutir benih.

Tidak ada apa pun yang terlihat di atas tanah. Sehari berlalu, lalu dua hari, tetapi permukaannya tetap sama. Setiap pagi Anda menatap pot itu dan bertanya, “Kenapa belum tumbuh?” Karena cemas, Anda mengorek tanahnya. Benihnya masih di sana. Belum bertunas. Anda menutupnya kembali. Sehari lagi berlalu. Anda mengoreknya lagi.

Jika terus begitu, benih itu akan mati.

Di bawah tanah, benih itu sedang menjalankan tugasnya. Kulitnya menyerap air, akarnya mencari arah, dan batangnya mengumpulkan kekuatan untuk tumbuh ke atas. Tidak terlihat bukan berarti tidak terjadi apa-apa. Sebagian besar perubahan terpenting terjadi di tempat yang tidak terlihat.

Begitu pula dengan hubungan.

Ada hari ketika ketulusan yang Anda sampaikan seolah tidak memberi pengaruh apa pun. Ada hari ketika sikap Anda yang berubah seolah tidak mendapat tanggapan. Namun, sesuatu mungkin sedang bergerak di dalam hatinya. Hanya saja belum terucap. Belum tampak di wajahnya. Belum terwujud dalam tindakan.

Sepatah kata yang Anda sampaikan mungkin tiba-tiba terlintas di benaknya pada suatu malam. Sikap yang Anda tunjukkan mungkin teringat ketika ia berbicara dengan orang lain. Ucapan yang Anda tahan mungkin diam-diam meninggalkan kesan, “Orang ini berbeda.”

Semua itu terjadi di bawah tanah. Mata Anda tidak dapat melihatnya.

Benih tidak langsung bertunas pada hari ia ditanam. Namun, benih yang tidak pernah ditanam tidak akan pernah bertunas. Anda

sudah menanamnya. Dengan itu, Anda telah melakukan bagian Anda.

Mendengar kata kesabaran, mungkin Anda membayangkan seseorang yang mengatupkan gigi dan bertahan.

Mengepalkan tangan, memejamkan mata, dan mengulang, “Aku harus tahan, aku harus tahan.” Itu bukan kesabaran. Itu penekanan perasaan. Penekanan tidak bertahan lama. Pada akhirnya ia meledak atau membusuk di dalam.

Kesabaran yang dimaksud di sini berbeda.

Kesabaran berarti tetap mampu bersikap baik bahkan ketika rasanya sudah tidak tertahankan. Pada hari ketika Anda begitu lelah hingga merasa tidak sanggup lagi, Anda tetap berusaha tidak melukai orang lain dengan sikap tajam. Bukan bertahan dengan sempurna, melainkan berusaha tidak menyakitinya bahkan saat kesabaran Anda habis.

Ada ungkapan yang diwariskan sejak lama. “Kasih itu sabar dan baik hati.” Inti kalimat ini bukan “sabar”, melainkan “baik hati”. Sekadar bertahan adalah latihan batin. Tetap baik hati sambil bertahan itulah cinta.

Lawan kesabaran bukan menyerah. Melainkan ketergesaan.

Ketergesaan lahir dari ketakutan, “Bagaimana kalau selamanya tidak berubah?” Ketakutan itu mendorong kita mendesaknya. Ketika didesak, hatinya menegang, dan ketegangan itu memperlambat perubahan. Semakin didorong, semakin menjauh. Pola ini terus berulang dalam hubungan.

Kesabaran memutus pola itu. “Meski hasilnya belum terlihat sekarang, aku tetap baik-baik saja.” Jika kalimat ini dapat Anda letakkan di hati, ketergesaan akan mundur selangkah. Ketika

ketergesaan mundur, orang itu pun mendapat ruang untuk bernapas.

Ada satu hal yang mudah terlupakan saat menunggu.

Selama menunggu, hidup Anda juga terus berjalan.

Ada orang yang menghentikan hidupnya demi menunggu orang lain berubah. “Kalau ia berubah, aku juga akan bahagia.” “Kalau hubungan itu membaik, barulah aku akan memulai hal lain.” Sambil berkata begitu, ia menangguhkan kesehariannya. Menunggu orang itu menjadi seluruh hidupnya.

Padahal, makna penantian yang sesungguhnya justru sebaliknya. Sambil menunggu, aku menjalani hidupku. Terlepas dari apakah ia berubah atau tidak, hari ini aku tetap merawat diriku. Aku tetap menjalani hariku. Entah ia kembali atau tidak, aku tetap utuh.

Inilah perbedaan antara kesabaran dan keterikatan. Keterikatan menggantungkan kebahagiaan kita pada perubahan orang lain. Kesabaran menanti perubahannya sambil tetap merawat kebahagiaan sendiri.

Menunggu seseorang juga berarti memercayainya.

“Orang ini memiliki waktunya sendiri.” Jika kalimat ini dapat Anda simpan dalam hati, itu adalah kepercayaan yang mendalam kepadanya. Percaya bahwa sekalipun belum terlihat, ada benih perubahan dalam dirinya. Percaya bahwa tidak terlihat oleh mata kita bukan berarti tidak terjadi apa-apa.

Kepercayaan ini ditujukan kepadanya, tetapi juga kepada diri kita sendiri. Sebab kita percaya ketulusan yang telah kita sampaikan bukanlah tanpa arti. Kita percaya perubahan sikap kita tidak lenyap begitu saja di udara.

Terkadang, setelah sekian lama menunggu, mungkin tidak ada yang berubah. Orang itu mungkin tidak pernah kembali. Meski begitu, kenyataan bahwa Anda telah menunggu tetap ada. Selama memilih kesabaran alih-alih ketergesaan, Anda telah bertumbuh dalam hubungan itu. Sekalipun hasilnya tidak sesuai harapan, waktu itu tidak sia-sia.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Mungkin saat ini ada sesuatu yang Anda harapkan dari seseorang. Kebiasaan yang ingin Anda lihat berubah, hati yang Anda harap melunak, hubungan yang Anda harap kembali. Ingatlah sejenak. Lalu, sampaikan kalimat ini kepada diri Anda dalam hati.

“Orang ini memiliki waktunya sendiri.”

Tidak apa-apa jika kalimat ini belum mudah diterima oleh hati. Itu wajar. Menunggu memang tidak mudah.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Menunggu itu sendiri sudah merupakan salah satu bentuk cinta. Anda dapat mencobanya lagi lain kali.

Benih tumbuh dengan tenang. Meski tak terlihat, ia tidak berhenti. Begitu pula ketulusan yang telah Anda sampaikan.

SEQUENCE

15

Sepatah Kata Pun Bisa Menyelamatkan Seseorang

Ada kata-kata yang tidak lenyap meskipun puluhan tahun telah berlalu.

Ada ucapan yang kita dengar pada masa kecil. “Apa pun yang kamu lakukan, pasti gagal.” Atau, “Memangnya kamu tahu apa?” Atau, “Ini gara-gara kamu.” Orang yang mengatakannya mungkin sudah lupa. Bisa jadi ucapan itu terlontar tanpa dipikirkan. Karena marah, karena lelah, atau sekadar terucap begitu saja. Namun, kata-kata itu tertancap di hati orang yang mendengarnya. Diam-diam, dalam sekali. Puluhan tahun kemudian, kata-kata itu masih tiba-tiba muncul pada saat tertentu.

Ada pula kenangan yang sebaliknya.

Pada suatu masa yang sulit, seseorang mengatakan, “Kamu orang yang baik.” Atau, “Ini bukan salahmu.” Atau, cukup dengan, “Aku ada di pihakmu.” Sepatah kata itu menahan hati yang nyaris runtuh. Bukan nasihat luar biasa. Bukan analisis yang logis. Hanya sebuah kalimat singkat. Namun, kalimat itu mengubah arah hidup.

Kata-kata sungguh aneh.

Seolah lenyap begitu keluar dari mulut, padahal sebenarnya tidak. Kata-kata itu hinggap di hati pendengarnya dan tumbuh di sana. Kata yang baik menjadi benih yang baik, kata yang buruk menjadi duri. Satuan terkecil dalam hubungan adalah kata-kata. Dan satuan terkecil itulah yang paling kuat.

Coba ingat saat pertengkaran dalam sebuah hubungan dimulai.

Apa pemicunya? Perbedaan pendapat? Perbedaan nilai? Kesalahan orang lain?

Di permukaan, memang begitu. Namun, jika kita menyingkap satu lapis saja, kebanyakan pertengkaran bermula di tempat yang sama.

“Karena ia tidak mendengarkanku.”

Lebih tepatnya, bukan “Ia tidak mendengarkan perkataanku.” Melainkan, “Ia tidak melihat keberadaanku.”

Seolah kita bertengkar karena piring belum dicuci, tetapi alasan sebenarnya adalah, “Aku sudah bilang aku kewalahan, tetapi kamu bahkan tidak menggubrisnya.” Seolah masalahnya adalah terlambat datang, tetapi luka sebenarnya berbunyi, “Hanya seginikah artiku bagimu?” Masalahnya bukan isi ucapan, melainkan ucapan yang tidak sampai.

Manusia merasa aman ketika merasa perkataannya sampai kepada seseorang. Perasaan bahwa yang kita ucapkan tidak tercerai di udara, melainkan diterima oleh seseorang. Dengan perasaan itu, perbedaan pendapat bisa ditanggung. Meski belum ada solusi, kita bisa bertahan. Kelegaan bahwa “Setidaknya orang ini sudah mendengarkanku” menjadi dasar yang menopang hubungan.

Sebaliknya, tanpa dasar itu, hal sekecil apa pun dapat membuat kita runtuh. Sepiring cucian, sebuah pengendali televisi, atau suara pintu yang ditutup bisa memicu ledakan. Masalah sebenarnya

bukan piring. Melainkan perasaan, “Apakah aku tidak terlihat di sini?”

Yang diinginkan orang yang berbicara, pada umumnya, bukan penyelesaian. Melainkan dipahami.

Namun, kita tidak pernah belajar cara mendengarkan.

Kita belajar cara berbicara. Berbicara dengan runtut, meyakinkan, dan logis. Namun, bagaimana dengan mendengarkan? Di sekolah, di rumah, maupun di tempat kerja, hampir tidak ada yang mengajarkan “cara mendengarkan dengan baik”.

Karena itu, sebagian besar hal yang kita kira sebagai “mendengarkan” sebenarnya bukan mendengarkan.

Selagi orang lain berbicara, di kepala kita berlangsung hal lain. “Apakah perkataannya benar?” “Aku harus menjawab apa?” “Rasanya ini tidak tepat.” “Aku pernah mengalami hal serupa, apa kuceritakan saja?” Sebelum ia selesai berbicara, jawaban kita sudah siap. Kalimat terakhirnya hampir tidak terdengar. Sebab kita hanya menunggu giliran untuk berbicara.

Ini bukan percakapan. Ini berbicara secara bergantian. Dua orang silih berganti menyampaikan isi pikirannya sendiri. Suara berlalu-lalang, tetapi hati tidak saling menjangkau.

Mendengarkan dengan sungguh-sungguh berbeda.

Mendengarkan dengan sungguh-sungguh berarti meletakkan pikiran sendiri sejenak. Alih-alih menilai “Apakah perkataannya benar atau salah”, kita mengarahkan hati pada “Apa yang sedang ia rasakan?” Kita tidak menyiapkan jawaban, melainkan menyediakan ruang kosong sampai ia selesai berbicara.

Menjadi ruang kosong bagi seseorang.

Ini juga merupakan praktik kerendahan hati yang kita bicarakan sebelumnya. Mengosongkan sejenak apa yang kita ketahui, apa yang kita pikirkan, dan apa yang ingin kita katakan. Ke dalam ruang kosong itu, perkataannya masuk.

Orang yang pernah mengalaminya tahu. Kelegaan ketika seseorang mendengarkan kita sampai selesai, tanpa komentar, tanpa nasihat. Perasaan hati yang lebih ringan meski masalahnya belum terselesaikan. Perasaan sederhana bahwa "Orang ini telah mendengarkanku" menjadi penghiburan yang lebih besar daripada solusi apa pun.

Mendengarkan berarti memberi orang lain ruang untuk hadir. "Aku tahu kamu ada di sini. Perkataanmu sampai kepadaku." Itulah pesan yang kita sampaikan tanpa kata.

Lalu, mengapa kita justru segera membuka mulut, alih-alih mendengarkan?

Ketika seseorang menceritakan kesulitannya, secara naluriah kita ingin melakukan sesuatu untuknya. "Kalau begitu, lakukan saja ini." "Menurutku lebih baik begini." "Jangan terlalu dipikirkan." Tanggapan ini tidak berasal dari niat buruk. Ia lahir dari kekhawatiran. Dari keinginan untuk membantu.

Namun, bagi orang yang menerimanya, rasanya berbeda. "Ia ingin memperbaiki masalahku, bukan mendengarkan isi hatiku." "Apakah perasaanku salah?" "Ia hanya peduli pada penyelesaian, bukan pada perasaanku."

Keinginan untuk membantu justru membuat orang itu menutup mulut.

Terkadang tanggapan yang paling membantu adalah tidak melakukan apa-apa. Tidak menyelesaikan. Tidak menasihati. Cukup

mengatakan, “Oh, begitu.” Ungkapan singkat ini lebih kuat daripada sepuluh nasihat.

“Oh, begitu” adalah ungkapan yang mengakui pengalaman orang lain. Tidak menghakimi benar atau salah. Tidak menawarkan solusi. Hanya berarti bahwa kita telah memahami bahwa begitulah yang ia rasakan. Pengakuan ini memberinya perasaan, “Aku aman.”

Ketika kemarahan naik, kata-kata terlontar secara refleks.

Ketika ucapan seseorang menyentuh bagian yang peka, tubuh lebih dahulu bereaksi. Jantung berdetak cepat, wajah terasa panas, dan mulut lebih dahulu terbuka. Sebelum pikiran sempat tertata, kata-kata sudah keluar. Kata yang terlanjur terucap tidak bisa ditarik kembali.

“Kamu selalu begitu!” “Kamu memang tidak pernah berubah.” “Lalu aku harus bagaimana?”

Itu bukan kata-kata yang ingin kita ucapkan. Kemarahan sesaat telah berbicara menggantikan kita. Setelah selesai, penyesalan datang. “Kenapa tadi aku berkata begitu?” Namun, sudah terlambat. Wajah orang itu telanjur menegang. Kata-kata itu sudah tertancap di hatinya.

Di sinilah tiga detik bisa membuat perbedaan.

Ketika kemarahan naik, tarik napas sekali sebelum membuka mulut. Tiga detik. Terasa lama. Selama tiga detik itu, jangan mengatakan apa-apa. Jantung beristirahat satu ketukan, panasnya sedikit mereda. Barulah kemudian berbicara.

Pesan yang sama berubah menjadi kata-kata yang sama sekali berbeda.

“Kamu selalu begitu!” → “Kalau ini terus berulang, aku juga merasa berat.”

“Kamu memang tidak pernah berubah.” → “Aku sedang kesal. Boleh kita bicara?”

“Lalu aku harus bagaimana?” → “Aku belum tahu apa yang sebaiknya dilakukan.”

Isinya serupa. Namun, tempat ia mendarat sama sekali berbeda. Ucapan pertama membangun tembok, ucapan kedua membuka pintu. Perbedaannya hanya tiga detik.

Diam selama tiga detik bukanlah senjata. Bukan hukuman bagi orang lain, bukan pula penolakan yang dingin. Itu adalah cara memutus sejenak rangkaian refleks di dalam diri. Waktu untuk mengubah kata-kata yang hampir keluar secara otomatis menjadi kata-kata yang kita pilih sendiri.

Tiga detik ini mengubah suhu hubungan. Bukan teknik yang luar biasa. Satu tarikan napas. Itu saja sudah cukup.

Sebelumnya kita berbicara tentang penantian. Menanam benih dan memercayai perubahan di bawah tanah. Namun, ada kalanya percakapan kembali dimulai setelah penantian. Ketika orang itu perlahan membuka pintu dan menyampaikan sepatah kata. Atau ketika kita lebih dahulu mulai berbicara. Pada saat itu, kalimat pertama penting.

Dalam percakapan setelah penantian, biasanya kita berusaha meyakinkan.

“Jadi, maksudku…” “Alasan aku berbuat begitu…” “Kamu belum mengerti.” Titik awal kalimat-kalimat ini adalah “Aku benar.” Aku benar, dan ia belum memahami. Jadi aku harus menjelaskannya dengan lebih baik. Dengan pola ini, percakapan menjadi satu arah. Percakapan dianggap berhasil ketika perkataanku sampai, dan baru berakhir ketika ia setuju.

Ada titik awal yang lain.

“Aku ingin mengenalmu.” “Apa yang kamu rasakan?” “Aku berpikir begini, bagaimana denganmu?” Titik awal kalimat-kalimat ini adalah rasa ingin tahu. Keinginan untuk mengenal dunianya itulah yang ada di hati. Jika dimulai dari titik ini, percakapan menjadi dua arah. Kata-kata saling bertukar, dan hati masing-masing terlihat.

Meski topik dan konfliknya sama, titik awal yang berbeda membawa kita ke tempat yang berbeda.

Jika dimulai dari keinginan meyakinkan, akan ada yang menang dan kalah. Jika dimulai dari keinginan memahami, pandangan kita meluas.

Ada kalimat yang sulit diucapkan dalam hubungan.

“Perkataanmu benar.”

Mengapa kalimat sesingkat ini terasa begitu berat? Sebelumnya kita membicarakan “Mungkin aku keliru.” Kalimat itu membuka pintu kemungkinan. “Perkataanmu benar” melangkah lebih jauh. Ini bukan lagi kemungkinan, melainkan pengakuan.

Kalimat ini sulit diucapkan karena terasa seperti kekalahan. Seolah menegaskan bahwa kita tidak benar. Seolah menyatakan bahwa kita telah kalah.

Namun, yang benar-benar terjadi setelah mengucapkannya justru berkebalikan dengan kekalahan.

Ketika mendengar “Perkataanmu benar”, perubahan yang mengejutkan terjadi dalam hati orang itu.

Ketegangan saat bertengkar mereda. Tembok pertahanan menurun. Dan besar kemungkinan, ia pun mundur selangkah. “Aku

juga tadi agak berlebihan." "Tidak semua perkataanku benar." Ucapan seperti ini mulai muncul.

"Perkataanmu benar" bukan pernyataan kalah. Itu tindakan memasukkan oksigen ke dalam hubungan. Membuka jalan napas dalam percakapan yang tersumbat. Satu kalimat ini menggerakkan hubungan lebih cepat daripada sepuluh perdebatan.

Tentu, ada kalanya orang itu tidak benar. Perkataannya terkadang bertentangan dengan fakta. Saat itu Anda tidak perlu memaksakan diri mengatakan, "Perkataanmu benar." Namun, Anda selalu bisa mengatakan, "Aku memahami bahwa kamu merasa begitu." Benar atau salahnya fakta dan keabsahan perasaan adalah dua hal berbeda. Mengakui perasaannya bukan berarti menyetujui pendapatnya.

Terkadang, ucapan terbaik justru adalah tidak mengatakan apa-apa.

Ada kata-kata yang berputar di mulut. "Aku sudah bilang dari dulu." "Makanya, dengarkan aku." "Akhirnya terbukti aku benar." Kata-kata ini mungkin benar. Mungkin kita memang sudah memperingatkan lebih dahulu, dan penilaian kita memang benar. Namun, jika kita mengatakannya sekarang, apa yang berubah dalam hubungan?

Ketika orang itu sudah menyadari kesalahannya, "Apa kubilang?" menjadi sebilah pisau. Justru karena ucapan itu benar, rasanya lebih sakit. Sebab ia tidak bisa membantah. Saat mendengarnya, yang ia rasakan bukan penyesalan, melainkan rasa malu. Rasa malu membuat orang menutup diri. Lain kali, ia akan lebih sulit bersikap jujur kepada kita.

Ada kalanya kata-kata yang tidak diucapkan lebih baik daripada kata-kata yang terucap.

Ini berbeda dari menahan diri. Menahan diri berarti ingin berbicara, tetapi menekannya. Kemarahan masih tertinggal di dalam. Yang dimaksud di sini berbeda. Kita bertanya, “Apakah hubungan ini membutuhkan kata-kata ini sekarang?” Jika tidak, kita melepaskannya. Bukan menelan ucapan, melainkan memilih ucapan.

Ada dua jenis diam.

Yang pertama adalah diam yang menjadi tembok. Diam karena marah, mengabaikan orang lain, dan menyebarkan hawa dingin. Diam ini lebih menyakitkan daripada kata-kata. Orang itu membeku tanpa tahu apa yang salah.

Yang kedua adalah diam yang menjadi ruang. Diam karena memilih untuk tidak berbicara. Bukan mengabaikan orang lain, melainkan berhenti sejenak agar tidak menyakitinya. Ada kehangatan di dalam diam ini. Orang itu pun merasakannya.

Diam yang dilakukan dengan cinta menyampaikan lebih banyak daripada kata-kata.

Setiap hari kita mengucapkan ratusan kata.

Sebagian besar lenyap. Tidak tinggal dalam ingatan. Namun, terkadang, sangat jarang, sepatah kata mengubah hari seseorang. Dan lebih jarang lagi, sepatah kata mengubah hidup seseorang.

Ucapan itu biasanya bukan kata-kata yang indah dan megah.

“Berat, ya?” “Kamu sudah melakukannya dengan baik.” “Ini bukan salahmu.” “Aku ada di pihakmu.”

Singkat. Sederhana. Namun, ketika kata-kata ini sampai kepada orang yang tepat pada saat yang tepat, hati yang nyaris runtuh bangkit kembali. Kekuatan kata-kata tidak terletak pada

panjangnya. Melainkan pada ketulusannya. Bukan pada tekniknya. Melainkan pada waktunya.

Dan waktu yang tepat itu terlihat ketika kita mendengarkan. Saat sungguh-sungguh mendengarkan, kita dapat merasakan kapan perlu berbicara dan kapan perlu diam. Inilah sebabnya latihan mendengarkan mendahului keterampilan berbicara.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, cobalah mendengarkan seseorang sampai selesai. Jangan menyisipkan pendapat di tengah-tengah. Tunggu sampai kalimat terakhirnya berakhir. Lalu, mulailah dengan ucapan ini.

“Oh, begitu.”

Jika setelah ungkapan singkat itu Anda tidak tahu harus berkata apa, Anda tidak perlu mengatakan apa-apa. Ada kalanya “Oh, begitu” saja sudah cukup.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Mendengarkan juga membutuhkan latihan. Sebab sepanjang hidup kita hanya berlatih berbicara. Anda dapat mencobanya lagi lain kali.

Sepatah kata dapat meruntuhkan seseorang, tetapi juga menyelamatkannya. Kita belum tahu benih seperti apa yang akan tumbuh dari ucapan Anda berikutnya. Namun, jika kata-kata itu lahir dari ketulusan, bukan dari rangkaian refleks di dalam diri, kata-kata itu pasti akan sampai di tempat yang baik.

SEQUENCE

16

Kedamaian Semu pada Akhirnya Akan Runtuh

Dari luar, tampaknya tidak ada masalah.

Dua orang duduk di meja makan. “Bagaimana harimu?” “Biasa saja.” “Ya, aku juga.” Mereka membereskan piring, lalu kembali ke tempat masing-masing. Tidak pernah bertengkar. Tidak pernah meninggikan suara. Tidak pernah melontarkan kata-kata buruk satu sama lain. Dari luar, hubungan itu tampak damai.

Namun, ketika lampu dipadamkan dan tubuh berbaring pada malam hari, ada hal-hal yang muncul.

Hal yang hari ini pun belum bisa dikatakan. Hal yang mengganjal, tetapi tidak bisa diungkapkan. “Rasanya itu kurang tepat” yang ditelan. “Aku juga sedang kesulitan” yang ditutupi dengan “Tidak apa-apa.” Masing-masing kecil. Bukan konflik besar. Namun, semuanya menumpuk setiap hari. Jumlah sehari mungkin sepele, tetapi jumlah setahun cukup besar. Dan orang itu tidak tahu berat timbunan ini. Sebab Anda mengatakan, “Tidak apa-apa.”

Inilah kedamaian semu.

Bukan tidak ada konflik. Konfliknya disembunyikan. Bukan tidak ada benturan, melainkan benturannya ditelan. Permukaannya tenang,

tetapi di dasarnya, hal-hal yang tak terucapkan menumpuk seperti lumpur.

Mengapa kita tidak mampu mengatakannya?

Karena kita takut pada konflik. Takut ia terluka jika kita mengatakan yang sebenarnya. Takut ia marah. Takut hubungan memburuk. Dan dalam kemungkinan terburuk, takut hubungan ini berakhir.

Ketakutan ini biasanya dipelajari dari suatu tempat.

Ada seorang anak yang menarik selimut menutupi kepalanya ketika mendengar orang tuanya bertengkar. Bagi anak ini, konflik berarti bahaya. Ketika suara meninggi, dunia terasa runtuh. Seiring bertumbuh, ia membangun satu strategi. “Kalau tidak bertengkar, aku aman.” Ia mengurangi pendapatnya sendiri, mengamati suasana hati orang lain, dan berhati-hati agar tidak menimbulkan riak.

Ada pula orang yang pernah terluka setelah berbicara jujur. Ketika diminta, “Ceritakan perasaanmu,” ia memberanikan diri membuka hati, tetapi balasannya adalah, “Hal begitu saja dipikirkan?” Atau, “Kenapa kamu begitu sensitif?” Jika hanya sekali atau dua kali, mungkin ia akan mencoba lagi. Namun, jika pengalaman ini berulang, ia memasang palang pada pintu hatinya. “Bicara juga percuma.” “Lebih mudah mengikuti saja.”

Strategi ini pernah berhasil. Benturan saat itu bisa dihindari. Hubungan tidak langsung hancur. Karena itu, cara ini terus digunakan. Di tempat kerja, dalam pertemanan, dalam hubungan cinta. “Aku saja yang tahan.” “Aku saja yang menyesuaikan.” “Aku saja yang mengalah.”

Namun, kata-kata yang ditahan tidak lenyap.

Ia menumpuk di tubuh. Bahu menegang, perut sakit, dan tidur menjadi dangkal. Ia menumpuk dalam sikap. Tanpa disadari, helaan napas bertambah, percakapan memendek, dan tatapan mata dihindari. Ia menumpuk dalam suhu hubungan. Di luar tampak damai, tetapi ada hawa dingin. Berdekatan, tetapi tidak dekat. Bersama, tetapi tidak sungguh bersama.

Ada sebutan “orang baik”.

Mendengarnya mungkin menyenangkan. Namun, jika diperhatikan dengan saksama, ada sesuatu yang tersembunyi di balik sebutan “orang baik”.

Orang baik tidak mampu menolak permintaan. Ia memikirkan perasaan orang lain sebelum pendapatnya sendiri. Meski tidak nyaman, ia tidak menunjukkannya. Meski melihat kesalahan orang lain, ia tidak mengatakannya. Begitu tanda konflik muncul, ia lebih dahulu mundur.

Dari luar, ia orang yang baik. Lembut, penuh perhatian, dan bisa bergaul dengan siapa saja. Namun, di dalam dirinya terlihat pemandangan lain. Semua yang selama ini ditahan telah menumpuk tinggi. Kata-kata yang ingin diucapkan, kata-kata yang seharusnya diucapkan, perasaan yang sebenarnya. Semuanya sudah naik hingga ke tenggorokan, tetapi tutupnya dipasang rapat.

Hubungan orang ini mengarah pada salah satu dari dua kemungkinan.

Yang pertama adalah ledakan. Setelah terus menahan, suatu hari ia meledak karena hal sepele. Banyaknya kata dan kerasnya ucapan mengejutkan orang itu. “Kenapa tiba-tiba jadi begini?” Sebenarnya tidak tiba-tiba. Timbunan berbulan-bulan, bertahun-tahun, keluar sekaligus. Bagi orang itu, ini petir di siang bolong. Bagi dirinya, ini cerita yang sudah lama.

Yang kedua adalah putusnya hubungan. Alih-alih meledak, suatu hari ia pergi dengan tenang. Ia tidak menyebut alasannya. Lebih tepatnya, alasannya terlalu banyak sehingga ia tidak tahu harus mulai dari mana. Orang itu kembali terkejut. “Bukankah selama ini kita baik-baik saja? Kalau ada masalah, kenapa tidak bilang?” Seharusnya ia mengatakannya. Namun, ia tidak tahu cara mengatakannya, tidak merasa aman untuk berbicara, atau merasa sudah terlalu terlambat.

Bagian paling kejam dari kedamaian semu adalah bahwa ia juga menipu orang lain.

Ketika Anda berkata, “Tidak apa-apa,” ia mengira Anda sungguh baik-baik saja. Ketika Anda tersenyum, ia mengira Anda bahagia. Ketika Anda tidak menyampaikan keluhan apa pun, ia percaya tidak ada masalah dalam hubungan ini.

Lalu, ketika Anda meledak atau pergi, ia merasa dikhianati. “Kenapa tidak bilang dari dulu?” Pertanyaan ini bukan kekesalan. Ia sungguh-sungguh bertanya. Ia benar-benar tidak tahu. Sebab Anda menyembunyikannya dengan sangat baik.

Kebenaran yang tidak diucapkan juga berarti tidak memberi orang itu kesempatan. Kesempatan untuk berubah, untuk memahami, untuk melihat perasaan Anda yang sebenarnya. Ketika Anda diam, semua kesempatan ini hilang.

Kedamaian semu tidak melindungi hubungan. Ia bahkan merampas kesempatan untuk merasakan sakit ketika hubungan benar-benar terluka. Dan ia runtuh jauh lebih dahsyat daripada kedamaian yang sejati.

Sebelumnya kita berbicara tentang kekuatan kata-kata. Cara mendengarkan, waktu untuk berbicara, diam selama tiga detik. Namun, meski menguasai semua keterampilan ini, ada orang yang tetap tidak mampu mengatakan hal yang perlu dikatakan. Kita telah

mengatakan bahwa terkadang ucapan yang tidak disampaikan lebih baik daripada ucapan yang disampaikan. Itu benar. Namun, kebalikannya juga benar. Jika hal yang perlu dikatakan terus tidak diucapkan, hubungan akan mati perlahan dalam diam.

Di sini kita perlu membuat pembedaan penting.

Kejujuran dan keterusterangan tanpa saringan adalah dua hal berbeda.

Keterusterangan tanpa saringan berarti menumpahkan apa yang dirasakan begitu saja. Tanpa disaring, tanpa diolah, persis seperti yang terasa. “Kamu membuatku kesal.” “Mana masuk akal?” “Memangnya kamu tahu apa?” Ini terus terang. Bukan kebohongan. Bisa jadi kita memang kesal, dan memang merasa hal itu tidak masuk akal.

Namun, keterusterangan ini menjadi pisau. Menusuk tepat pada bagian yang rapuh. Karena benar, terasa lebih sakit. Karena tidak bisa dibantah, terasa lebih tidak berdaya.

Kejujuran berbeda.

Kejujuran berarti menyampaikan fakta dengan cara yang tidak menyakiti orang lain. Menyampaikan kebenaran sedemikian rupa sehingga ia menjadi jembatan, bukan pisau.

Dalam situasi yang sama, ada dua cara berbicara.

Keterusterangan: “Kamu selalu mengingkari janji. Sudah berapa kali?”

Kejujuran: “Karena janji itu terus tidak ditepati, tanpa sadar aku merasa kecewa.”

Keduanya lahir dari perasaan yang sama. Menyampaikan fakta yang sama. Namun, tempat ia mendarat berbeda. Ucapan pertama

memberi cap kepada orang itu. “Kamu selalu begini” adalah kalimat yang menghakimi seluruh dirinya. Ucapan kedua menyampaikan perasaan kita. “Aku merasa seperti ini” adalah kalimat yang membagikan sebuah kenyataan.

“Kamu salah” dan “Aku merasa seperti ini” menyampaikan isi yang sama, tetapi suhunya sama sekali berbeda. Yang pertama membangun tembok, yang kedua membuka jendela.

Kejujuran bukanlah pisau. Jika digunakan seperti pisau, ia melukai. Jika diberikan seperti hadiah, ia menghidupkan hubungan. Lebih daripada apa yang kita katakan, cara kita mengatakannya menentukan arah hubungan.

Menyampaikan kebenaran dengan cinta itu mungkin.

Ada kebijaksanaan lama. “Katakanlah kebenaran, tetapi dengan cinta.” Kalimat ini seolah memaksakan dua hal yang tidak bisa berjalan bersama. Kebenaran terkadang menyakitkan, sedangkan bukankah cinta berusaha tidak menyakiti? Bagaimana keduanya dapat dilakukan sekaligus?

Rahasianya ada pada urutannya.

Cinta lebih dahulu, lalu kebenaran. Kepedulian kepada orang itu hadir terlebih dahulu, lalu fakta diletakkan di atasnya. “Apakah aku mengatakan ini agar aku merasa lega, atau karena aku berharap hubungan ini membaik?” Jika pertanyaan itu diajukan lebih dahulu, kebenaran yang sama menjadi ucapan yang berbeda.

Daripada “Belakangan kamu kenapa?”, katakan, “Belakangan aku agak khawatir. Boleh aku bertanya?”

Daripada “Kamu selalu begitu hanya kepadaku”, katakan, “Ketika hal ini terus berulang, tanpa sadar hatiku mulai menutup.”

Daripada “Kenapa kamu selalu terlambat?”, katakan, “Waktu menunggu itu terasa cukup lama bagiku.”

Isinya sama. Arahnya berbeda. Dari ucapan yang membidik orang lain menjadi ucapan yang membagikan perasaan kita. Satu peralihan ini mengubah akhir percakapan.

Tentu, berbicara seperti ini tidak selalu membuat orang itu menerimanya dengan baik. Selembut apa pun Anda berbicara, ia bisa bersikap defensif. Saat itu Anda tidak perlu mencoba mengendalikan hasilnya. Tanggung jawab Anda hanya sampai pada menyampaikan kebenaran dengan cara yang penuh cinta. Bagaimana ia menerimanya adalah wilayahnya.

Mari masuk satu langkah lebih dalam.

Orang yang sulit jujur kepada orang lain biasanya juga sulit jujur kepada dirinya sendiri.

Pertama-tama, kita perlu tahu dengan tepat apakah saat ini kita marah, sedih, kecewa, atau takut. Namun, kita pun tidak terbiasa mengenali perasaan sendiri. Jika terus berkata, “Tidak apa-apa,” lama-lama kita sendiri tidak tahu apakah sungguh baik-baik saja. Ketika menutupi perasaan menjadi kebiasaan, suatu saat kita lupa nama perasaan itu.

“Bagaimana keadaan hatiku sekarang?”

Mengajukan pertanyaan ini kepada diri sendiri adalah langkah pertama menuju kejujuran. Melihat dahulu kebenaran di dalam diri. Tidak menutupi perasaan yang tidak nyaman, melainkan mengakui keberadaannya. “Aku sedang kecewa.” “Aku sedang takut.” “Aku sedang kesepian.” Ketika kalimat ini dapat diselesaikan terlebih dahulu di dalam diri, kita juga dapat menyampaikan kebenaran kepada orang lain.

Orang yang jujur kepada dirinya sendiri dapat jujur kepada orang lain.

Cinta yang menipu diri sendiri bukanlah cinta. Mengabaikan hati sendiri demi menyesuaikan diri dengan orang lain tampak seperti cinta, tetapi bukan cinta. Itu penghindaran. Dan penghindaran adalah cara untuk mendinginkan hubungan secara perlahan, diam-diam, dan pasti.

Lalu, kapan sebaiknya kita berbicara, dan kapan sebaiknya tidak?

Tidak semua pikiran harus dikatakan. Tidak semua keluhan harus dikeluarkan. Jika kejujuran berarti "menumpahkan semua yang dirasakan", itu adalah keterusterangan tanpa saringan yang dibahas tadi, bukan kejujuran.

Pedomannya satu.

"Jika hal ini tidak kukatakan, apakah hubungan ini perlahan menjadi tidak jujur?"

Jika ya, katakanlah. Pilih caranya, pertimbangkan waktunya, dahulukan cinta. Namun, tetap katakan.

Sebaliknya, jika "Mengatakannya akan membuatku lega, tetapi tidak membantu hubungan", kejujuran berarti tidak mengatakannya. Tidak semua kebenaran harus disampaikan saat ini juga. Ada kebenaran yang perlu disampaikan, dan ada yang perlu disimpan di hati.

Pembedaan ini sulit dilakukan hanya dengan pikiran. Hati tahu. "Apakah ucapan ini demi hubungan, atau sekadar untuk melampiaskan kekesalanku?" Jika ditanyakan kepada hati, biasanya jawabannya datang.

Hubungan yang dibangun di atas kedamaian semu suatu hari akan goyah.

Sebab dasarnya bukan kebenaran. Kedamaian yang dipertahankan tanpa saling mengenal akan runtuh ketika angin berembus. Kedamaian sejati berbeda. Mengetahui kebenaran masing-masing yang tidak nyaman, lalu tetap berdiri bersama di atasnya. Mengetahui bahwa hubungan tidak sempurna, tetapi tetap memilih berjalan bersama. Inilah kedamaian sejati.

Kedamaian sejati bukanlah keadaan tanpa konflik. Ia adalah tempat yang dicapai setelah melewati konflik bersama.

Dan perjalanan itu selalu dimulai dengan sepatah kata. Kata yang tidak ditelan, yang tulus, hati-hati, tetapi berani.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, sebelum mengatakan “Tidak apa-apa”, berhentilah sejenak. Apakah Anda sungguh baik-baik saja? Jika tidak, cobalah mengatakan ini kepada seseorang yang dekat dengan Anda.

“Sebenarnya, aku agak kesulitan.”

Mengucapkan kalimat ini mungkin terasa menakutkan. Sebab Anda tidak tahu bagaimana ia akan menanggapinya. Ketakutan itu wajar.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Menyampaikan kebenaran juga membutuhkan latihan. Meminta seseorang yang telah lama menahan diri untuk langsung membuka semuanya adalah tuntutan yang terlalu berat. Mulailah dari hal yang sangat kecil, kepada orang yang aman. Anda dapat mencobanya lagi lain kali.

Rumah yang dibangun di atas kedamaian semu akan goyah. Kedamaian sejati berdiri di atas kebenaran. Dan kebenaran itu tidak harus berupa pengakuan besar. “Sebenarnya, aku agak kesulitan.” Ada kalanya kalimat ini sudah cukup.

SEQUENCE

17

Pada Malam yang Sepi, Bukan Hanya Anda yang Merasakannya

Pertemuan usai, dan Anda pulang.

Waktunya menyenangkan. Anda tertawa, berbincang, dan menikmati makanan lezat. Saat berpisah, Anda melambaikan tangan sambil berkata, “Sampai bertemu lagi.” Dengan berjalan kaki atau naik kendaraan, Anda menuju rumah. Membuka pintu depan, masuk, lalu menutupnya.

Pada saat itu, keheningan datang menyergap.

Seolah semua tawa tadi keluar sekaligus. Anda menyalakan lampu, melepas sepatu, dan duduk di sofa. Baru saja berada di tengah orang banyak, sekarang Anda sendiri. Itu sebenarnya wajar, tetapi pada hari tertentu, keheningan ini terasa luar biasa besar.

Bukan karena lapar. Bukan pula karena lelah. Ada sesuatu yang belum terisi. Sulit menyebutkan dengan tepat apa itu. Hanya saja, satu sudut hati terasa hampa.

Anda membuka daftar kontak. Ada puluhan, ratusan nama. Namun, tidak terbayang siapa yang bisa ditelepon sekarang. Lebih tepatnya,

ada orang yang bisa dihubungi. Tetapi tidak terbayang “orang yang bisa mendengar perasaan ini”. Seseorang yang dengannya Anda dapat leluasa mengatakan, “Aku sedang agak kesepian.” Anda tidak tahu siapa orang itu.

Banyak hubungan, tetapi tetap kesepian.

Ini terdengar bertentangan. Namun, banyak orang hidup di dalam pertentangan ini. Dari luar, mereka tampak mudah bergaul, memiliki banyak kenalan, dan akrab dengan orang lain. Tetapi ketika sendirian pada malam hari, kehampaan datang.

“Tidak ada yang mengenalku.”

Terkadang kalimat ini melintas di hati. Yang orang-orang kenal adalah diri yang kita perlihatkan. Diri yang tersenyum, baik-baik saja, dan menjalani hidup dengan lancar. Yang ada di baliknya, diri yang cemas, yang lelah, yang terkadang merasa murung tanpa alasan apa pun, jarang dilihat orang.

Dari mana perasaan ini berasal?

Mungkin penyebabnya ada pada orang lain. Orang yang tidak peduli, tidak mendengarkan, dan hanya menceritakan dirinya sendiri. Jika sebagian besar hubungan seperti ini, kesepian tak terhindarkan.

Namun, terkadang kita perlu melihat dari arah yang lain.

Mungkin bukan karena tidak ada yang mengenal kita, melainkan karena kita belum memperlihatkan diri kepada siapa pun.

Sebelumnya kita berbicara tentang kedamaian semu. Waktu yang dihabiskan untuk menutupi segalanya dengan “Tidak apa-apa”. Waktu ketika kebenaran disembunyikan karena takut pada konflik. Jika berlangsung lama, meski orang-orang mengelilingi kita, tidak ada yang mengenal diri kita yang sebenarnya. Sebab yang kita

perlihatkan adalah topeng. Orang yang melihat topeng itu mengira ia mengenal kita, tetapi yang tersisa dalam diri kita adalah rasa getir, “Yang disukai orang ini bukan diriku yang sebenarnya, melainkan topengku.”

Begitulah kita menjadi kesepian. Di tengah orang banyak.

Tentu, ini bukan keseluruhan ceritanya.

Ada saat ketika kita sungguh memperlihatkan diri, tetapi tetap tidak tersambut. Kita memberanikan diri membuka hati, tetapi orang itu tidak memahami. “Apa sih yang begitu berat?” “Istirahat saja.” Ucapannya tidak salah. Namun, yang kita inginkan bukan nasihat, melainkan dipahami. Jika pengalaman ini berulang, kita sampai pada kesimpulan, “Memang lebih baik sendiri.” Kesimpulan ini adalah perlindungan diri. Namun, semakin melindungi diri, kita semakin kesepian.

Mari bedakan satu hal di sini.

Sendiri dan kesepian adalah dua hal berbeda.

Sendiri adalah keadaan fisik. Artinya tidak ada orang di samping kita. Hanya kita yang berada di ruangan, dan saat ini tidak ada teman berbicara. Ini adalah fakta.

Kesepian adalah keadaan psikologis. Perasaan “tidak terhubung”. Perasaan bahwa kita tidak menjangkau siapa pun. Bahwa tidak ada orang di dunia yang memahami kita. Ini bisa merupakan fakta, bisa juga bukan.

Keduanya kadang bertumpang tindih, kadang terpisah sama sekali.

Kita bisa kesepian di tempat yang penuh orang. Di pesta, rapat, atau pertemuan keluarga. Ada saat ketika di tempat yang penuh suara, justru kita merasakan keheningan terdalam. Orang-orang

berbicara, tertawa, bergerak, sementara kita merasa sendirian berada di luar arus itu.

Sebaliknya, ada saat ketika kita sendiri tanpa merasa kesepian. Pada pagi yang tenang, dengan secangkir kopi di hadapan kita, tidak melakukan apa-apa tetapi hati terasa penuh. Saat berjalan-jalan, merasakan angin, dan merasa bahwa saat ini sudah cukup baik. Tidak ada siapa pun di samping kita, tetapi kita tidak kesepian.

Lawan kesepian bukanlah “berada bersama orang lain”. Melainkan “perasaan terhubung”.

Perasaan ini bisa berasal dari hubungan dengan orang lain, dengan diri sendiri, atau dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri kita. Jalan untuk mengisi kesepian tidak selalu berarti “bertemu lebih banyak orang”.

Ketika malam hari tak kunjung bisa tidur, kita menyalakan layar.

Keseharian orang lain mengalir di sana. Seseorang sedang bepergian dengan teman-temannya. Seseorang makan malam dengan pasangan. Anak seseorang sedang tertawa. Rumah baru seseorang, promosi jabatan seseorang, akhir pekan seseorang yang bahagia.

Ketika layar dimatikan, hati menjadi berat.

Kita lebih kesepian daripada sebelumnya. Tadi hanya sepi, tetapi kini ditambah perasaan “Hanya aku yang begini”. Orang lain tampaknya semua terhubung, semua bahagia, semua bersama seseorang. Hanya kita yang sendirian menatap layar di sini.

Namun, orang di dalam layar itu, setelah mematikan layarnya, mungkin sedang melewati malam yang sama.

Orang yang mengunggah foto perjalanan mungkin sedang sendirian menatap langit-langit kamar hotel. Orang yang mengunggah foto makan malam bahagia mungkin pulang dan masuk ke kamar masing-masing tanpa sepatah kata. Yang diunggah ke layar hanyalah satu adegan kehidupan. Bukan keseluruhannya.

Ada dua jenis kesepian.

Yang pertama adalah kesepian yang nyata. Keadaan ketika kita membutuhkan hubungan, tetapi tidak memilikinya. Ini sebuah sinyal. Suara hati yang berkata, “Aku ingin menjangkau seseorang.”

Yang kedua adalah kesepian yang terbentuk karena perbandingan. Kesepian yang muncul saat membandingkan diri dengan orang lain. Kesepian dari kesan keliru bahwa “Hanya aku yang tertinggal”. Sebagian besar kesepian ini berkurang ketika perbandingan dihentikan.

Penting untuk membedakan keduanya.

Kesepian yang nyata membutuhkan hubungan. Kesepian yang terbentuk karena perbandingan membutuhkan berhentinya perbandingan. Penanganannya berbeda.

Dan pada suatu malam, keduanya datang bercampur. Itu pun tidak apa-apa. Untuk sekarang, cukup mengakui bahwa kita sedang kesepian.

Sebelumnya kita berbicara tentang kedamaian semu. Menutupi dengan “Tidak apa-apa”, menyembunyikan ketulusan, dan menjaga permukaan tetap tenang. Di akhir pembicaraan itu, satu pertanyaan tersisa. Ke mana akhirnya orang yang begitu lama menyembunyikan diri akan sampai?

Ke kesepian.

Orang yang lama mempertahankan kedamaian semu adalah yang paling kesepian. Sebab di sekelilingnya ada banyak orang, tetapi tidak ada yang mengenal dirinya yang sebenarnya. Semua menyukai topengnya, tetapi belum ada yang melihat dirinya di balik topeng itu.

Dan jika kita menelusuri akar kesepian ini lebih dalam, kita akan menjumpai sebuah keyakinan lama.

“Diriku yang apa adanya tidak bisa dicintai.”

Keyakinan ini biasanya ditanamkan jauh sebelumnya. Pengalaman ditolak ketika memperlihatkan diri apa adanya. Pengalaman mendengar “Tidak boleh begitu” saat menunjukkan diri yang sebenarnya. Pengalaman mendengar “Jangan menangis” ketika menangis. Pengalaman mendengar “Kenapa marah?” ketika marah. Pengalaman-pengalaman ini menumpuk dan membentuk sebuah kesimpulan. “Jika aku memperlihatkan diriku yang sebenarnya, orang-orang akan pergi.”

Keyakinan ini menciptakan topeng. Kita membuat “diri yang mungkin disukai orang” dan menampilkannya. Topeng itu bekerja dengan baik. Orang-orang menyukainya. Hubungan tetap terjaga. Namun, semakin tebal topengnya, semakin lebar jarak antara diri yang sebenarnya dan diri yang ditampilkan. Jarak itulah kesepian.

Kebingungan tentang apakah yang disukai orang adalah diri kita atau topeng kita. Kebingungan ini menghalangi hubungan. Secara fisik kita dekat, tetapi secara psikologis ada dinding kaca di antaranya.

Lalu, dari mana hubungan yang sungguh-sungguh berasal?

Bukan dari jumlah hubungan. Melainkan kedalamannya.

Dibandingkan seratus kenalan, satu orang yang memahami kita jauh lebih mampu meredakan kesepian. “Orang ini telah melihat diriku yang sebenarnya. Dan ia tidak pergi.” Satu pengalaman ini lebih kuat daripada ratusan hubungan yang dangkal.

Hubungan yang mendalam memiliki dua syarat.

Yang pertama, kita melepaskan topeng. Memperlihatkan diri yang cemas, tidak sempurna, dan terkadang berantakan, bukan diri yang sempurna, baik-baik saja, dan tanpa masalah. Ini membutuhkan keberanian. Sebab penolakan mungkin terjadi. Namun, selama masih memakai topeng, betapa pun lamanya kita bersama, hubungan yang sungguh-sungguh tidak terjadi.

Yang kedua, menerima topeng orang lain juga. Mengetahui bahwa ia tidak sempurna, tetapi tetap memilih bersamanya beserta ketidaksempurnaannya. Ketika melihat sisi rapuhnya, alih-alih kecewa, kita merasa, “Orang ini juga memiliki kesulitan seperti aku.”

Ketika kedua hal ini bertemu, kedalaman hubungan berubah.

“Di depan orang ini, aku tidak perlu berpura-pura baik-baik saja.” Kelegaan inilah hubungan. Meski percakapan tidak memukau, meski tidak sering bertemu, jika ada kelegaan ini kita tidak kesepian. Sebaliknya, meski bertemu dan berbicara setiap hari, tanpa kelegaan ini kita tetap kesepian.

Cara meredakan kesepian bukan menambah hubungan. Melainkan masuk satu lapisan lebih dalam pada salah satu hubungan yang sudah ada.

Ada satu hal lagi.

Saya berharap Anda tidak menganggap perasaan kesepian itu sendiri sebagai masalah.

Kita memandang kesepian sebagai sesuatu yang harus dihilangkan. Seolah kita tidak boleh kesepian, seolah ada yang salah jika kita kesepian. Karena itu, ketika kesepian muncul, kita ingin segera menghilangkannya. Dengan menemui orang, menyalakan layar, atau mengisinya dengan sesuatu.

Namun, kesepian bukanlah perasaan yang salah.

Kesepian adalah sinyal. Suara hati yang mengatakan, “Aku ingin terhubung.” Seperti lapar yang memberi sinyal, “Makanlah,” kesepian memberi sinyal, “Jangkaulah seseorang.” Sebagaimana merasa lapar bukan kesalahan, merasa kesepian pun bukan kesalahan.

Justru, kemampuan merasakan kesepian adalah sebuah kemampuan.

Orang yang tidak menginginkan hubungan tidak merasa kesepian. Orang yang telah menutup pintu hatinya sepenuhnya tidak merasa kesepian. Orang yang menyimpulkan bahwa ia tidak membutuhkan siapa pun tidak merasa kesepian. Namun, apakah ia bahagia? Tidak.

Merasakan kesepian berarti kemampuan untuk terhubung masih hidup di dalam diri Anda. Masih ada keinginan untuk menjangkau seseorang. Selama keinginan itu ada, hubungan masih mungkin terjalin. Kesepian bukanlah akhir, melainkan titik awal.

Dan bahkan saat ini, ada orang yang sedang melewati malam yang sama.

Ketika Anda menatap langit-langit saat ini, seseorang di suatu tempat juga sedang menatap langit-langit. Ketika Anda berpikir, “Apakah hanya aku yang begini?”, orang lain pun sedang berpikir, “Apakah hanya aku yang begini?” Ketika Anda membuka daftar kontak lalu menutupnya lagi, seseorang juga sedang melakukan hal yang sama.

Kesepian tampaknya merupakan perasaan pribadi, tetapi sebenarnya termasuk perasaan yang paling universal.

Orang yang tampak paling sukses di dunia, paling mudah bergaul, atau paling dicintai pun menjumpai keheningan yang sama ketika sendirian pada malam hari. Tidak ada yang kebal terhadap kesepian. Ini adalah bagian dari keadaan kita sebagai manusia.

Karena itu, secara paradoks, kesepian juga menghubungkan kita. “Aku kesepian, dan kamu pun kesepian.” Saat mengakui kenyataan ini, satu lapis hubungan sudah terjalin. Mengatakan, “Aku juga agak kesepian,” membangun hubungan yang lebih dalam daripada bertemu dengan penampilan sempurna. Inilah saat ketika kerapuhan menjadi jembatan, bukan kelemahan.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, hubungilah satu orang. Bukan sekadar menanyakan kabar, melainkan dengan membawa perasaan Anda yang sebenarnya. Bukan “Apa kabar belakangan ini?”, tetapi seperti ini.

“Belakangan ini aku agak kesepian. Aku teringat kamu.”

Kalimat ini mungkin terasa memalukan. Takut terlihat lemah, membebani, atau terdengar aneh. Namun, besar kemungkinan orang yang menerimanya akan merasa, “Ternyata bukan hanya aku.” Dan mungkin ia pun sedang melewati malam yang sama.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Mengakui kesepian saja sudah merupakan sebuah langkah. Merasa kesepian berarti Anda menginginkan hubungan. Selama keinginan itu masih hidup, Anda tidak sendirian. Anda dapat mencobanya lagi lain kali.

Pada malam yang sepi, bukan hanya Anda yang merasakannya. Bahkan saat ini, seseorang di suatu tempat sedang melewati malam yang sama. Tidak terlihat, tetapi ada.

SEQUENCE

18

Apa yang Ingin Disampaikan Rasa Iri kepada Anda

Seorang teman menghubungi Anda.

Ada kabar baik. Ia mendapat promosi, bertemu seseorang yang baik, atau berhasil mewujudkan sesuatu yang telah lama dipersiapkan. Suaranya terdengar gembira. Anda berkata, “Benarkah? Selamat!” Anda tulus. Sungguh ikut senang. Sebab Anda tahu betapa lama ia telah berusaha. Tentu ini pantas dirayakan.

Namun, setelah telepon ditutup, sesuatu muncul.

Perasaan yang sulit dijelaskan. Sesuatu yang kecil, tetapi tidak bisa diabaikan, hadir bersamaan dengan kegembiraan. Satu sudut hati terasa perih. Pertanyaan “Bagaimana denganku?” perlahan muncul. Perasaan bahwa ia sedang maju, sedangkan kita masih di sini. Kita tidak ingin membandingkan, tetapi perbandingan terjadi secara otomatis.

Lalu kita malu pada diri sendiri karena merasakannya. “Temanku mendapat hal baik, kenapa perasaanku begini?” “Apakah aku ternyata sesempit ini?” “Apakah aku orang jahat karena tidak bisa mengucapkan selamat dengan sepenuh hati?”

Saat ini, rasa bersalah pun ditumpukkan di atas perasaan itu. Rasa iri saja sudah berat, kini ditambah kebencian terhadap diri yang merasa iri. Bebannya menjadi dua kali lipat.

Pertama-tama, saya ingin mengatakan ini.

Perasaan itu wajar. Anda merasa iri bukan karena Anda orang jahat.

Rasa iri bukan cacat moral.

Sejak kecil kita diajari, “Tidak boleh iri.” “Jangan membandingkan diri dengan orang lain.” “Bersyukurlah atas yang kamu punya.” “Iri hati itu buruk.” Kata-kata ini lahir dari niat baik. Namun, ada efek samping yang ditimbulkannya. Saat rasa iri muncul, celaan terhadap diri langsung dimulai. Bukan perasaan itu sendiri, melainkan penilaian terhadap perasaan itulah yang menciptakan penderitaan lebih besar.

Rasa iri hanyalah perasaan. Tidak berbeda dari lapar atau mengantuk. Ungkapan hati yang jujur, “Aku juga menginginkan itu.” Munculnya perasaan ini berarti masih ada sesuatu yang ingin Anda capai. Orang yang tidak menginginkan apa-apa tidak merasa iri.

Sebelumnya kita berbicara tentang tidak menghakimi orang lain. Prinsip yang sama berlaku pada diri sendiri. Jangan menghakimi diri karena merasa iri. Daripada menekannya dengan “Aku tidak boleh merasa seperti ini”, jauh lebih sehat untuk menyadari, “Oh, ternyata aku menginginkan ini.”

Rasa iri menjadi sinyal ketika disadari, dan menjadi racun ketika diabaikan.

Ada satu hal menarik.

Dalam bidang yang tidak Anda minati, rasa iri tidak muncul.

Anda mendengar kabar bahwa juara dunia catur dikalahkan seseorang. Jika Anda tidak tertarik pada catur, tidak ada perasaan apa pun yang muncul. Anda mendengar kabar seseorang memenangkan maraton. Jika tidak tertarik pada lari, Anda berkata, “Hebat,” lalu berlalu.

Namun, ketika rekan sekantor mendapat promosi, hati kita terusik. Ketika teman seusia membeli rumah, ada sesuatu yang menghentak di dada. Ketika orang di bidang yang sama mendapat pengakuan, kita mengucapkan selamat dengan perasaan campur aduk.

Jika diperhatikan dengan tenang, ada pola pada tempat rasa iri muncul.

Rasa iri hanya muncul di tempat ada sesuatu yang sungguh kita inginkan.

Ini penemuan penting. Rasa iri adalah kompas keinginan. Sinyal yang menunjukkan apa yang kita inginkan, ke mana kita ingin pergi, dan apa yang penting bagi kita. Keinginan Anda yang sebenarnya berada di arah yang ditunjukkan rasa iri.

Jika satu lapis perasaan “Aku iri kepadanya” disingkap, kita menemukan “Aku juga menginginkan itu.” Jika disingkap satu lapis lagi, muncul “Apakah itu juga mungkin bagiku?” Pertanyaan inilah intinya.

“Jangan membandingkan diri.”

Anda mungkin sudah mendengarnya ratusan kali. Ucapan itu benar. Perbandingan tidak ada akhirnya, dan semakin kita membandingkan, semakin tidak bahagia. Namun, jujur saja, apakah mungkin berhenti membandingkan sepenuhnya?

Manusia adalah makhluk yang membandingkan. Dahulu, ini merupakan alat bertahan hidup. Membandingkan diri dengan sekitar untuk mengetahui posisi kita hampir merupakan fungsi otomatis otak. Mengatakan "Jangan membandingkan" mirip dengan mengatakan "Jangan bernapas." Kemauan saja tidak bisa menghentikannya.

Karena itu, kita membutuhkan pendekatan lain.

Alih-alih mencoba menghentikan perbandingan, mari membaca apa yang disampaikannya.

"Mengapa aku iri kepada orang itu?" Jika pertanyaan ini diajukan dengan sungguh-sungguh, jawaban yang tak terduga muncul.

Iri kepada teman yang mendapat promosi mungkin sebenarnya bukan karena promosi itu sendiri. Nama sesungguhnya dari rasa iri itu mungkin adalah "Aku ingin diakui." Iri kepada teman yang memiliki pasangan mungkin bukan karena pasangannya, melainkan karena keinginan "Aku ingin dipilih oleh seseorang." Iri kepada orang yang bebas bepergian mungkin bukan karena perjalanannya, melainkan karena "kebebasannya".

Jika melihat bukan permukaan rasa iri, melainkan satu lapisan di bawahnya, apa yang sungguh kita inginkan menjadi jelas.

Dan ketika mengetahuinya, rasa iri menjadi arah. "Ternyata aku ingin menuju ke sini." Penemuan ini adalah titik peralihan pertama yang mengubah rasa iri dari penderitaan menjadi daya penggerak.

Sebelumnya kita berbicara tentang kesepian. Perasaan ingin terhubung, tetapi tidak terhubung. Namun, ada saat yang lebih rumit daripada kesepian. Saat hubungan ada, tetapi hati terbelah di dalam hubungan itu. Saat kebahagiaan orang dekat sekaligus membuat kita senang dan terluka.

Ketika rasa iri semakin dalam, hubungan perlahan menjauh.

Awalnya kecil. Tanggapan terhadap kabarnya sedikit terlambat. Ucapan selamat menjadi lebih singkat. Pertemuan semakin jarang. Kita tidak sengaja menghindar, tetapi tanpa sadar menjaga jarak. Sebab bersama orang itu membuat diri kita terasa kecil.

Ketika semakin dalam, hal lain terjadi. “Memangnya dia sehebat apa?” “Dia cuma beruntung.” “Paling juga tidak bertahan lama.” Di dalam hati, atau kepada orang lain, kata-kata ini terucap. Terbentuk pola bahwa kita baru merasa nyaman setelah merendahkannya.

Di titik ini, hubungan mulai retak. Orang itu tidak tahu sebabnya. Tidak tahu mengapa Anda menjauh atau tidak seperti dulu. Anda sendiri pun sulit menjelaskan dengan tepat mengapa bersikap demikian. Harga diri tidak mengizinkan kita menyebutnya rasa iri, sementara alasan lain tidak terasa meyakinkan.

Jika rasa iri dibiarkan, hubungan akan terputus. Bukan perasaan itu sendiri yang merusak hubungan, melainkan pengabaian terhadap perasaan itu.

Namun, kemungkinan yang sepenuhnya berlawanan juga ada.

Di antara kebijaksanaan yang diwariskan sejak lama, ada ajaran yang khas. “Bergembiralah bersama.” Lihatlah kebahagiaan orang lain, lalu bergembiralah seolah itu kebahagiaan sendiri.

Pertama kali mendengarnya, rasanya tidak realistis. “Bagaimana bisa keberhasilan orang lain membuatku gembira seperti keberhasilanku sendiri?” Seolah hanya orang suci yang mampu melakukannya. Bagi orang biasa, tampaknya mustahil.

Padahal, kita sebenarnya sudah pernah melakukannya.

Ketika anak mengambil langkah pertamanya, orang tua lebih gembira daripada anak itu. Pencapaian anak menjadi pencapaian

kita. Ketika orang yang dicintai lulus ujian yang telah lama dipersiapkan, kita melompat seolah kita sendiri yang lulus. Ketika sahabat mulai tersenyum lagi setelah melewati masa sulit, senyumnya menerangi hati kita juga.

Bergembira bersama bukanlah keadaan yang mustahil dicapai. Kita sudah mengenalnya. Hanya saja, orang yang kita sertakan masih terbatas. Keluarga, pasangan, sahabat. Hal yang terasa alami kepada orang yang sangat dekat menjadi sulit ketika jaraknya sedikit lebih jauh.

Jika satu peralihan terjadi di sini, hidup pun berubah.

Ketika lingkup orang yang kebahagiaannya dapat kita rasakan bersama meluas, sumber kegembiraan bertambah berlipat ganda. Jika hanya bergembira atas pencapaian sendiri, kesempatan untuk bergembira terbatas. Kita hanya bisa gembira ketika hal baik terjadi pada diri kita. Namun, ketika dapat turut merasakan kegembiraan orang di sekitar, sumbernya menjadi tak terbatas. Sebab setiap hari, setiap saat, ada hal baik yang terjadi pada seseorang.

Sebuah tradisi kebijaksanaan mengungkapkannya demikian. “Ketika ikut merasakan kegembiraan orang lain, semesta menjadi dua kali lebih luas.” Jika hidup hanya dari kegembiraan sendiri, kita mendiami satu dunia. Jika turut merasakan kegembiraan orang lain, dunia itu meluas dua kali lipat.

Ini bukan kewajiban moral. Ini adalah pilihan untuk diri sendiri.

Lalu, bagaimana kita dapat beralih dari rasa iri menuju kegembiraan bersama?

Kuncinya terletak pada satu peralihan.

“Ia bisa, sedangkan aku tidak.”

Kalimat ini mengubah rasa iri menjadi penderitaan. Sebab pencapaian orang itu terasa seperti bukti kekurangan kita. Seolah ukuran kuenya tetap, sehingga ketika ia mengambil bagian, bagian kita berkurang.

Namun, hidup bukanlah kue dengan ukuran yang tetap.

“Jika ia bisa, berarti itu juga mungkin bagiku.”

Ketika kalimatnya diubah, situasi yang sama terlihat sepenuhnya berbeda. Pencapaiannya menjadi bukti kemungkinan, bukan bukti kekurangan kita. “Orang itu telah membuktikan bahwa jalan tersebut ada.” Dari sudut pandang ini, orang yang kita irikan adalah perintis, bukan musuh.

Ketika peralihan ini terjadi, rasa iri menjadi inspirasi.

“Aku ingin seperti orang itu” tidak lagi menjadi penderitaan, melainkan arah. Kita dapat merayakan keberhasilannya sambil tetap menempuh jalan sendiri. Keduanya bisa berjalan bersama. Ucapan selamat dan harapan pribadi tidak saling bertentangan.

Tentu, peralihan ini tidak terjadi sekaligus.

Ketika rasa iri muncul, akuilah perasaan itu terlebih dahulu. “Aku sedang iri.” Tidak menyangkal atau menekannya adalah langkah pertama. Lalu, singkap satu lapis. “Apa yang sebenarnya kuinginkan?” Dan jika memungkinkan, ambil langkah terakhir. “Ia berhasil melakukannya, berarti itu mungkin dilakukan.”

Ketiga langkah ini tidak selalu berjalan lancar. Terkadang kita berhenti pada langkah pertama. Itu pun tidak apa-apa. Mengakui perasaan saja sudah merupakan sebuah langkah.

Dan suatu hari, akan datang saat ketika Anda mendengar kabar baik dari seseorang yang dekat dan sungguh merasa gembira.

Tanpa perih, tanpa perbandingan, hanya senang karena ia berhasil. Pada saat itu, Anda akan merasakan bahwa hati Anda telah meluas.

Ketika turut merasakan kegembiraan seseorang, dunia menjadi sedikit lebih luas. Itu bukan untuk orang itu. Melainkan untuk diri Anda sendiri.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Jika hari ini terlintas seseorang yang membuat Anda iri, cobalah dua hal.

Pertama, sampaikan ucapan selamat dengan tulus. Singkat pun tidak apa-apa.

“Aku ikut senang. Sungguh.”

Kedua, tanyakan kepada diri sendiri. “Apa yang sebenarnya kuinginkan?”

Jawaban pertanyaan kedua ini mungkin merupakan hal terpenting yang Anda peroleh hari ini.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Rasa iri tidak berubah menjadi inspirasi dalam semalam. Cukup jangan membenci diri ketika merasakannya. Itu saja sudah cukup. Anda dapat mencobanya lagi lain kali.

Rasa iri itu sedang menyampaikan sesuatu kepada Anda. Bahwa Anda belum menyerah. Bahwa masih ada yang Anda inginkan. Keinginan yang masih hidup itu adalah bukti bahwa Anda masih bertumbuh.

SEQUENCE

19

Tidak Apa-Apa Mengatakan “Tidak”

Anda membuka mata pada pagi hari.

Hari ini pun banyak yang harus dikerjakan. Ada pula yang bukan urusan Anda sendiri. Pekerjaan titipan rekan, bantuan yang diminta teman, peran yang diharapkan keluarga. Satu per satu sulit ditolak. Sebab mereka tampak sungguh membutuhkannya, seolah tidak ada orang lain yang bisa melakukannya, dan penolakan terasa akan membuat hubungan canggung.

Jadi Anda berkata, “Ya, tidak apa-apa.” Anda berkata, “Biar aku yang mengerjakan.” Anda berkata, “Ini bukan masalah besar.”

Di penghujung hari, Anda kelelahan. Namun, anehnya, hampir tidak ada hal yang sungguh ingin Anda lakukan di antara semua pekerjaan hari ini. Demi memenuhi kebutuhan orang lain, seluruh hari Anda lenyap. Besok mungkin serupa. Lusa juga.

Anda menjadi orang baik bagi semua orang. Memenuhi permintaan, segera datang saat dimintai bantuan, dan tersenyum tanpa menunjukkan ketidaknyamanan. Dari luar, Anda tampak penuh perhatian, murah hati, dan hangat.

Namun, ketika sendirian pada malam hari, kehampaan muncul. “Mengapa aku selalu hidup untuk orang lain?” “Apa yang kuinginkan?” “Kalau terus begini, kapan aku menjalani hidupku sendiri?”

Jika pertanyaan ini muncul, itu bukan karena Anda egois. Itu adalah sinyal yang dikirimkan hati Anda.

Keinginan menjadi orang baik biasanya bermula dari tempat yang indah. Keinginan membantu orang lain, bergaul dengan baik, dan menjadi seseorang yang dibutuhkan. Ini bukan hal buruk.

Namun, saat keinginan ini berubah menjadi “Aku harus menjadi orang baik”, sesuatu mulai berubah.

“Aku harus menjadi orang baik” sama artinya dengan “Jika aku bukan orang baik, aku tidak akan dicintai.” Jika menolak, aku akan dibenci. Jika menyampaikan pendapat, hubungan akan canggung. Jika tidak memenuhi harapan, mereka akan pergi.

Ketakutan ini biasanya dimulai pada masa kecil.

Ada anak yang dipuji ketika memenuhi harapan orang tua dan dimarahi ketika menyampaikan pendapat sendiri. Anak itu membentuk sebuah rumus. “Patuh itu aman, menolak itu berbahaya.” Saat tumbuh, rumus ini diterapkan pada semua hubungan. Di tempat kerja, dalam persahabatan, maupun hubungan cinta. Sebelum menanyakan pendapat sendiri, ia memeriksa suasana hati orang lain. Sebelum mengenali kebutuhan sendiri, ia memenuhi kebutuhan orang lain.

Sebelumnya kita berbicara tentang kedamaian semu. Topeng “orang baik” itu ternyata tidak hanya berlaku pada ucapan. Tindakan, waktu, bahkan arah hidup, semuanya disesuaikan dengan orang lain. Bukan sekadar topeng. Hidup itu sendiri telah ditenun menurut bentuk orang lain.

Orang seperti ini sering tidak tahu apa yang ia inginkan. Sebab sudah lama ia tidak menanyakannya. Ia tidak dapat segera menjawab pertanyaan, “Kamu ingin melakukan apa?” Karena “apa yang diinginkan orang lain” selalu didahulukan.

“Tidak.”

Mengapa satu kata ini terasa begitu berat?

Alasan kita takut menolak sederhana. Sebab kita merasa hubungan akan berakhir jika menolak. Mengatakan “Tidak” akan mengecewakan orang itu; kekecewaan menimbulkan jarak; dan jarak akhirnya membuatnya pergi. Logika ini bekerja secara otomatis.

Namun, bagaimana kenyataannya?

Jauh lebih banyak hubungan berakhir karena seseorang tidak mampu mengatakan “Tidak”. Menahan terus sampai meledak, kelelahan lalu pergi diam-diam, atau menumpuk amarah sampai hubungan menjadi dingin. Menghindari penolakan tidak menyelamatkan hubungan, melainkan perlahan mematikannya.

“Tidak” yang sehat tidak menghancurkan hubungan. Justru membuat hubungan dapat bertahan.

“Maaf, hari ini agak sulit.” “Aku juga ingin membantu, tetapi saat ini kondisiku sedang tidak baik.” “Bagian itu agak berat bagiku.”

Orang yang mendengarnya mungkin awalnya terkejut. Sebab selama ini Anda selalu mengatakan

“Ya.” Namun, seiring waktu, “Ya” dari Anda menjadi lebih dapat dipercaya. “Ketika ia mengatakan ya, ia sungguh bermaksud ya.” Persetujuan dari orang yang mampu menolak memiliki bobot berbeda dengan persetujuan dari orang yang tidak mampu menolak.

“Tidak” bukan ucapan untuk menjauhkan orang lain. Itu ucapan untuk menjaga diri. Dan hanya orang yang menjaga dirinya yang sungguh dapat memberi kepada orang lain.

Di sini kita perlu membedakan satu hal.

Menetapkan batas dan membangun tembok adalah dua hal berbeda.

Tembok menutup akses. Ia menghalangi siapa pun untuk masuk. Demi tidak terluka, kita memutus semua hubungan atau menutup pintu hati sepenuhnya. Tembok tampak aman, tetapi kita terisolasi di dalamnya. Tidak ada yang bisa menyakiti kita, tetapi tidak ada pula yang bisa menjangkau kita.

Batas berbeda. Batas adalah pagar dengan pintu. Ia memberitahukan, “Sampai di sini tidak apa-apa, tetapi setelah ini terasa berat bagiku.” Pintunya terbuka. Orang dapat masuk. Hanya saja, kita memperjelas sejauh mana mereka boleh masuk.

Tidak ada yang bisa mendekati orang yang membangun tembok. Orang dapat mendekati seseorang yang memiliki batas dengan nyaman, sebab mereka tahu sejauh mana diperbolehkan. Justru berada di dekat seseorang yang memiliki batas jelas terasa lebih aman. Sebab orang lain juga tahu pada bagian mana ia perlu berhati-hati.

Batas bukanlah permusuhan kepada orang lain. Melainkan penghormatan terhadap diri sendiri.

Dan orang yang mampu menghormati diri dapat menghormati orang lain. Orang yang tidak mengenal batasnya sendiri juga tidak mengenal batas orang lain.

Sebelumnya kita berbicara tentang turut merasakan kegembiraan orang lain. Bergembira bersama, merasakan sakit bersama, dan

berjalan bersama. Ini indah. Namun, “bersama” ini memiliki satu syarat. Diri kita tidak boleh lenyap dalam prosesnya.

Di sini diperlukan pembedaan penting.

Pengorbanan diri dan penghancuran diri adalah dua hal berbeda.

Pengorbanan diri adalah pilihan. Kita membagikan milik kita karena menginginkannya dan memutuskannya sendiri. Berjaga semalaman demi anak. Meluangkan waktu untuk teman. Menunda pekerjaan sejenak demi rekan. Setelah selesai, kita lelah, tetapi hati damai. Sebab ada perasaan, “Ini pilihanku.”

Penghancuran diri berbeda. Kita terseret tanpa pilihan. Karena tidak mampu menolak, takut dibenci, atau merasa harus memenuhi harapan, kita menyerahkan diri karena alasan-alasan ini. Setelah selesai, amarah muncul. “Mengapa aku harus melakukan ini?” Kehampaan datang. “Mengapa aku selalu begini?” Kita mulai menyalahkan orang itu. “Ia bahkan tidak mengucapkan terima kasih.”

Dari luar, keduanya tampak serupa. Sama-sama melakukan sesuatu untuk orang lain. Namun, yang terjadi di dalam sepenuhnya berlawanan.

Cara membedakannya sederhana.

“Setelah ini selesai, bagaimana perasaan hatiku?”

Jika jawabannya “Damai”, itu pengorbanan diri. Kita memberikan apa yang memang mampu kita berikan.

Jika jawabannya “Marah atau hampa”, itu penghancuran diri. Kita memeras keluar sesuatu yang sebenarnya tidak mampu kita berikan.

Pengorbanan diri itu indah. Penghancuran diri itu berbahaya. Jika keduanya tertukar, kita akan menggerogoti diri atas nama cinta.

Ada satu kebiasaan yang dimiliki bersama oleh orang yang menuju penghancuran diri.

Mencoba bertanggung jawab bahkan atas perasaan orang lain.

“Jika aku menolak, ia akan terluka.” “Jika aku tidak melakukan ini, ia akan kesulitan.” “Jika aku mengatakan tidak mau, ia akan kecewa.”

Pikiran ini lahir dari kebaikan hati. Kepedulian dan kekhawatiran kepada orang lain. Namun, di dalam pikiran ini ada jebakan.

Perasaan orang lain adalah wilayahnya sendiri.

Sebelumnya kita pernah membahas, “Aku bertanggung jawab atas tanggapanku, tetapi tidak atas perubahannya.” Prinsip yang sama berlaku pada perasaan. Ketika saya menolak dengan sopan dan orang itu merasa kecewa, itu adalah perasaannya. Bukan wilayah yang bisa saya kelola.

Tanggung jawab Anda hanya sampai pada menyampaikan penolakan dengan penuh hormat. Perasaan orang itu sesudahnya adalah wilayah yang perlu ia olah sendiri. Jika Anda berusaha mengelola bahkan kekecewaannya, hidup Anda akan menghilang. Semua pilihan ditentukan oleh “Bagaimana perasaannya nanti”, sementara kebutuhan Anda selamanya didorong ke belakang.

Tentu, ini bukan berarti “Abaikan perasaan orang lain.” Kepedulian dan tanggung jawab berbeda. Memperhatikan perasaannya adalah kepedulian. Berusaha membentuk perasaannya untuknya adalah tanggung jawab yang berlebihan. Penting untuk mengetahui batas ini.

Ada satu hal lagi.

“Apakah aku takut mengecewakannya, atau takut pada reaksinya ketika kecewa?”

Jika pertanyaan ini diajukan kepada diri sendiri, jawaban yang tak terduga mungkin muncul. Sering kali yang sungguh ditakuti bukan “kekecewaan” itu sendiri, melainkan cara orang itu memperlakukan kita setelah kecewa. Menjadi dingin, marah, atau menjauh. Itulah yang menakutkan.

Menyadari ketakutan ini saja dapat membantu kita melangkah keluar dari reaksi otomatis. “Oh, yang kutakuti bukan penolakan itu sendiri, melainkan perubahan hubungan setelahnya.” Jika memahami ini, kita dapat memilih cara menolak dengan lebih saksama. Dan penolakan yang dipilih dengan demikian sering kali tidak merusak hubungan.

Kita tidak bisa menuangkan dari cangkir kosong.

Perumpamaan ini sederhana, tetapi banyak orang hidup dengan cara yang sepenuhnya berlawanan. Meski cangkirnya kosong, mereka terus mencoba menuangkan. Demi memberi kepada orang lain, mereka memeras sesuatu yang tidak ada di dalam dirinya. Semakin diperas, semakin kering. Semakin kering, semakin menumpuk kekesalan. “Aku sudah memberi sebanyak ini, mengapa tidak ada yang mengisiku?”

Namun, mungkin bukan tidak ada yang mengisi Anda, melainkan Anda tidak memberi diri sendiri waktu untuk diisi. Tidak beristirahat ketika perlu, tidak menolak ketika harus menolak, dan mengalah ketika membutuhkan waktu sendiri.

Merawat diri bukanlah tindakan egois. Sesuatu yang kita berikan dalam keadaan lelah dan terkuras tampak seperti cinta di luar, tetapi membawa kekesalan di dalam. Hanya yang diberikan dari keadaan penuh yang menjadi cinta sejati.

Kita perlu penuh agar dapat sungguh memberi. Bukan memeras diri secara paksa, melainkan membiarkan yang melimpah mengalir. Inilah susunan cinta yang sehat.

Mari kembali pada hal yang dibahas dalam kata pengantar buku ini. Cinta tanpa syarat bukan berarti membolehkan semua perilaku. Cinta tidak menghapus batas, melainkan membuatnya sehat. Orang yang mampu mengatakan “Tidak” dapat mengatakan “Ya” dengan tulus.

Menolak bukanlah teknik. Melainkan pemahaman terhadap diri sendiri.

“Apa yang saat ini bisa kuberikan, dan apa yang tidak bisa?”

“Jika kulakukan ini, apakah hatiku akan damai, atau amarah akan menumpuk?” “Apakah ‘ya’ ini sungguh ya, atau ya karena takut menolak?”

Kebiasaan menanyakan hal-hal ini kepada diri sendiri adalah awal dari batas.

Tidak diperlukan pernyataan besar. “Hari ini aku akan beristirahat sebentar.” “Sepertinya kali ini sulit.” “Maaf, rasanya itu bukan wilayah tanggung jawabku.” Kalimat tenang seperti ini sudah cukup.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, pilihlah satu hal karena “ingin”, bukan karena “harus”. Hal yang sangat kecil pun boleh. Menentukan sendiri menu makan siang. Berjalan-jalan jika ingin berjalan-jalan. Beristirahat jika ingin beristirahat. Buatlah satu pilihan yang mengikuti suara hati, bukan harapan seseorang.

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Bagi orang yang lama hidup untuk orang lain, pilihan untuk diri sendiri bisa terasa asing dan mencemaskan. Rasa bersalah mungkin muncul tanpa alasan yang jelas. Rasa bersalah itu adalah bayangan kebiasaan lama. Kebiasaan berubah perlahan. Anda dapat mencobanya lagi lain kali.

Anda perlu baik-baik saja terlebih dahulu agar orang di samping Anda pun dapat baik-baik saja. “Ya” dari Anda yang mampu mengatakan “Tidak” adalah “ya” yang paling dapat dipercaya di dunia.

SEQUENCE

20

Orang yang Kehadirannya Saja Membuat Kita Lebih Kuat

Setiap orang memiliki setidaknya satu orang seperti ini.

Ia tidak mengatakan sesuatu yang luar biasa. Tidak menawarkan nasihat yang mengagumkan. Tidak menyelesaikan masalah kita. Namun, anehnya, berada di sampingnya membuat hati tenang. Entah mengapa, kita merasa mungkin bisa melakukannya. Bahu yang tadinya menunduk sedikit terangkat.

Sebaliknya, ada pula orang seperti ini. Kemampuannya luar biasa. Pengetahuannya luas, pengalamannya pun banyak. Namun, berada di dekatnya membuat kita terus merasa kecil. Ada ketegangan bahwa diri kita kurang, harus membuktikan sesuatu, dan tidak boleh melakukan kesalahan.

Keduanya bisa saja orang baik. Keduanya bisa saja menyayangi kita. Namun, perasaan saat berada di dekat mereka sangat berbeda.

Dari mana perbedaan ini berasal?

Bukan perbedaan kemampuan. Bukan pula perbedaan pengetahuan. Cara mereka hadir berbeda.

Ada dua cara memimpin orang.

Yang pertama, memimpin melalui ketakutan.

“Kamu harus melakukannya begini.” “Kenapa masih belum selesai?” “Hanya segini kemampuanmu?” Kata-kata ini membuat orang bergerak. Tentu mereka bergerak. Karena tidak ingin dimarahi. Karena ingin diakui. Karena tidak ingin tertinggal. Namun, gerakan ini terjadi di luar. Tubuh mengikuti, tetapi hati menutup. Mereka mengerjakan yang diperintahkan, tetapi tidak lebih. Di depan kita mereka mengangguk, tetapi setelah berbalik, mereka menghela napas.

Di dekat orang yang memimpin melalui ketakutan, orang-orang menyembunyikan kesalahan. Mereka menutupi kerapuhan. Mereka tidak mengatakan isi hati yang sebenarnya. Permukaannya tertib, tetapi di dalam perlahan runtuh. Ini tidak hanya terjadi di tempat kerja. Hal yang sama terjadi dalam keluarga, persahabatan, dan hubungan cinta.

Yang kedua, memimpin melalui kepercayaan.

“Bagaimana menurutmu?” “Kalau berat, bilang, ya.” “Tidak apa-apa membuat kesalahan, mari kita lihat bersama.” Kata-kata ini mungkin tidak langsung menghasilkan tindakan. Mungkin tampak tidak efisien. Namun, seiring waktu, orang-orang di dekatnya mulai bergerak sendiri. Melakukan tanpa disuruh. Berbicara tanpa ditanya. Tidak menyembunyikan kesalahan.

Di dekat orang yang memimpin melalui kepercayaan, orang-orang merasa aman. Ketika aman, mereka menjadi jujur. Ketika jujur, masalah yang sebenarnya terlihat. Ketika masalah yang sebenarnya terlihat, penyelesaian yang sesungguhnya menjadi mungkin.

Ketakutan itu cepat. Kepercayaan itu lambat. Namun, yang dibangun dengan ketakutan mudah runtuh, sedangkan yang dibangun dengan kepercayaan bertahan lama.

Apa yang menggerakkan manusia?

Bukan perintah. Melainkan ketulusan.

Setepat apa pun sebuah ucapan, jika tidak membawa hati, ia hanya menjadi bunyi. Logika yang sempurna pun kehilangan daya meyakinkan jika ketulusan tidak ada. Sebaliknya, ucapan yang terbata-bata dapat sampai jika membawa ketulusan. Meski ungkapannya tidak sempurna, hati terbuka ketika terasa, “Orang ini sungguh peduli kepadaku.”

Ketulusan bukan teknik. Ia tidak bisa diperankan.

Ingatlah hal-hal yang pernah dilakukan seseorang untuk Anda. Di antaranya, besar kemungkinan yang paling lama tinggal bukan yang dilakukan dengan paling sempurna, melainkan yang paling tulus. Hadiah sederhana yang dibuat sepenuh hati. Waktu yang diberikan untuk mendengarkan sampai selesai, meski tidak pandai berkata-kata. Ucapan “Aku ada di pihakmu” ketika ia tidak mampu menyelesaikan masalah.

Manusia tidak tersentuh oleh kesempurnaan. Mereka tersentuh oleh ketulusan.

Ada kebijaksanaan yang diwariskan sejak lama.

“Jika ingin menjadi yang utama, jadilah sahabat bagi semua orang.”

Pertama kali didengar, ucapan ini terasa paradoks. Untuk menjadi yang utama, kita seolah perlu naik ke tempat tinggi, tetapi justru diminta menuju tempat rendah. Yang melayani disebut paling besar. Bukan orang yang memandang dari atas, melainkan orang yang menopang dari bawah disebut sungguh besar.

Ini bukan pelajaran moral. Ini adalah fisika hubungan.

Di dekat orang yang menekan dari atas, yang tersisa hanya orang-orang yang tertekan. Dan orang yang tertekan akan pergi ketika mendapat kesempatan. Di dekat orang yang menopang dari samping, berkumpul orang-orang yang ingin berdiri sendiri. Dan mereka tinggal atas pilihan sendiri.

Alasan orang berkumpul di dekat seseorang yang melayani sederhana. Karena aman. Karena tidak dihakimi. Karena boleh hadir apa adanya.

Sebelumnya kita berbicara tentang kerendahan hati. Paradoks bahwa merendahkan diri justru mengangkat kita. Inilah wujud kerendahan hati ketika bekerja dalam hubungan. Di dekat orang yang tidak berusaha membuktikan diri, orang-orang mulai membuktikan diri dengan sendirinya.

Sebelumnya kita berbicara tentang batas. Cara menjaga diri, kemampuan mengatakan “Tidak”, dan bahwa kita tidak bisa menuangkan dari cangkir kosong. Namun, setelah batas ditetapkan, satu pertanyaan tersisa. Setelah menjaga diri, apa yang akan kita lakukan?

Di sinilah melayani dimulai.

Namun, ada yang perlu diperhatikan. Pembedaan antara pengorbanan diri dan penghancuran diri yang dibahas tadi juga berlaku dalam melayani.

Melayani dengan tulus dan melayani secara semu adalah dua hal berbeda.

Melayani dengan tulus mengalir karena melimpah. Ketika diri sudah cukup terisi, sesuatu mengalir keluar dengan alami. Sesudah memberi, hati tetap damai. Tidak apa-apa jika tidak mendengar terima kasih. Tidak apa-apa jika tidak diakui. Sebab tindakan memberi itu sendiri merupakan kegembiraan.

Melayani secara semu bertujuan memperoleh pengakuan. Menolong agar terlihat sebagai “orang baik”, diakui mampu, atau membuktikan bahwa diri dibutuhkan. Setelah selesai, hati gelisah. “Apakah ia menyadarinya?” “Apakah ia berterima kasih?” “Apa jadinya kalau aku tidak ada?” Jika pertanyaan ini muncul, itu bukan melayani, melainkan transaksi.

Cara membedakannya sama seperti sebelumnya.

“Setelah ini selesai, bagaimana perasaan hatiku?”

Jika hati terasa ringan, itu pelayanan yang tulus. Jika hati terasa berat, kita perlu meninjaunya sekali lagi. Apa yang diharapkan, dan apa yang ingin dibuktikan?

Melayani tidak memerlukan kemampuan khusus. Menemani, mendengarkan, bertanya “Kamu baik-baik saja?”, dan menunggu sampai orang itu menemukan jawabannya sendiri. Hal-hal kecil ini berkumpul, menjadikan kita seseorang yang kehadirannya memberi kekuatan kepada orang lain.

Ada satu peralihan di sini.

Berhasil sendiri dan membantu semua orang berhasil bersama adalah dua hal berbeda.

Berhasil sendiri adalah kemampuan. Layak dihormati. Namun, orang yang berhasil sendiri belum tentu membangun hubungan yang baik. Terkadang orang lain justru merasa kecil di dekatnya. “Ia mengerjakan semuanya, jadi tidak ada yang bisa kulakukan.” “Dibandingkan dirinya, aku bukan apa-apa.”

Membantu semua orang berhasil bersama adalah pengaruh. Ketika orang ini hadir, orang-orang di sekitarnya mulai mengeluarkan yang ada di dalam diri. Mencoba hal yang belum bisa dilakukan,

memperlihatkan yang disembunyikan, dan mengambil kembali sesuatu yang pernah ditinggalkan.

Pengaruh tidak berasal dari kedudukan. Jabatan, usia, pengalaman, semua itu bukan sumber pengaruh. Pengaruh berasal dari cara seseorang hadir.

Di dekat orang yang tenang, hati ikut mengendur tanpa alasan tertentu.

Tanpa perlu penjelasan, ruang itu menjadi tenang.

Sebaliknya, di dekat orang yang cemas, tubuh lebih dahulu menegang meski belum terjadi apa-apa.

Sebelum kata-kata, suasana telah bereaksi.

Sebelum saling menyampaikan kata, kita sudah saling bertukar sinyal-sinyal ini.

Lebih daripada apa yang Anda katakan, keadaan diri Anda saat hadir di sana memberi pengaruh yang lebih besar kepada sekitar.

Keadaan Anda memengaruhi keadaan orang di samping Anda. Ini tidak bisa dilakukan hanya karena rasa kewajiban. Diri kita perlu lebih dahulu stabil agar kestabilan itu mengalir secara alami kepada orang di sekitar.

Setelah membaca sejauh ini, mungkin Anda berpikir.

“Tetapi aku bukan orang seperti itu.”

Ketika mendengar kepemimpinan, kita membayangkan orang yang berdiri di depan. Bersuara lantang, cepat mengambil keputusan, dan pandai berbicara di hadapan banyak orang. Aku bukan orang seperti itu. Aku tidak pandai bicara, tampil di depan terasa membebani, dan aku lebih nyaman diam di belakang.

Namun, coba pikirkan.

Ketika Anda sedang kesulitan, siapa yang menemani Anda? Apakah ia selalu orang yang menonjol? Sering kali, ia hanyalah orang yang duduk dengan tenang di samping Anda. Tidak banyak bicara, tetapi kehadirannya sendiri memberi ketenteraman.

Anda pun bisa menjadi orang seperti itu bagi seseorang.

Di keluarga, di antara teman, di tempat kerja, di lingkungan rumah. Tanpa Anda sadari, seseorang mungkin sedang mendapat kekuatan di dekat Anda. Pertanyaan "Kamu baik-baik saja?" yang Anda sampaikan mungkin telah mengubah hari seseorang. Saat Anda tersenyum kepadanya mungkin merupakan satu-satunya kehangatan yang ia rasakan hari itu.

Kepemimpinan bukan jabatan. Melainkan pengaruh. Dan pengaruh tidak berasal dari melakukan sesuatu yang istimewa, tetapi dari sosok seperti apa yang kita hadirkan di sana.

Sekarang, mari menengok kembali hal-hal yang telah dibicarakan buku ini.

Mengenal diri terlebih dahulu (Sequence 1), melihat hubungan sebagai cermin (Sequence 2), mempelajari arti cinta tanpa syarat (Sequence 3), memberi lebih dahulu (Sequence 4), melepaskan keterikatan (Sequence 5), menghadapi luka keluarga (Sequence 6), belajar merelakan kepergian (Sequence 7), berduka sepenuhnya (Sequence 8), memaafkan (Sequence 9), mengharapkan kebaikan (Sequence 10), mengendurkan cengkeraman (Sequence 11), berhenti menghakimi (Sequence 12), merendahkan hati (Sequence 13), menunggu (Sequence 14), mendengarkan (Sequence 15), menyampaikan kebenaran (Sequence 16), mengakui kesepian (Sequence 17), bergembira bersama (Sequence 18), dan menjaga diri (Sequence 19).

Ketika semua ini berkumpul, cara seseorang hadir berubah.

Bukan karena menguasai teknik khusus. Ia menghadapi, melepaskan, dan menerima apa yang ada dalam dirinya, satu per satu. Seseorang yang berubah dengan cara ini menjadi orang yang kehadirannya memberi kekuatan. Bukan karena banyak berbicara, melainkan karena batinnya damai. Karena ia tidak mencoba membuktikan sesuatu. Karena ia tidak mencoba mengubah orang lain.

Di dekat orang seperti ini, orang-orang berubah dengan sendirinya.

◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, sampaikan perasaan ini kepada seseorang yang dekat, alih-alih memberi perintah atau nasihat.

“Aku ada di pihakmu.”

Tidak harus diucapkan. Satu pesan singkat pun boleh, atau sekadar duduk di sampingnya. Anda tidak perlu mencoba menyelesaikan masalahnya. Cukup membuatnya merasakan, “Orang ini memercayaiku.”

Tidak apa-apa jika hari ini belum bisa. Menjadi kekuatan bagi seseorang bukanlah tindakan besar, melainkan cara hadir. Jika hati Anda hari ini sedikit lebih tenang, itu saja akan membuat seseorang di samping Anda sedikit lebih tenang. Anda dapat mencobanya lagi lain kali.

Orang yang kehadirannya membuat kita merasa lebih kuat. Anda mungkin sudah menjadi orang seperti itu bagi seseorang.

SEQUENCE

21

Saat Satu Diri Anda Berubah, Satu Dunia Pun Berubah

Tidak terjadi sesuatu yang besar.

Suatu pagi, tanggapan satu orang berubah. Itu saja.

Biasanya, situasi itu akan membuatnya marah. Nada bicara orang itu mengganggu, waktunya tidak tepat, dan sejak awal hari hatinya sudah tidak tenang. Tepat ketika mulutnya hendak terbuka, sesuatu berhenti. Kata-kata yang dahulu langsung terlontar kini tinggal sejenak di mulut. Tiga detik. Mungkin selama itu. Dalam tiga detik itu, ia tidak melakukan apa-apa. Ia hanya berhenti.

Lalu ia melihat sekali lagi. Bukan nada bicaranya, melainkan ekspresinya. Apa yang ada di bawah ucapan yang mengganggu itu? Apakah ia lelah? Cemas? Mungkin bukan marah kepadaku, melainkan kelelahan menghadapi dirinya sendiri?

Itu saja.

Bukan kesadaran besar. Bukan hasil latihan spiritual. Bukan karena bermeditasi pagi itu, atau membaca tulisan yang baik malam sebelumnya. Hanya saja, sejak suatu saat, tanggapannya sedikit berubah. Ia sendiri pun tidak tahu persis kapan “sedikit” itu bermula.

Namun, perubahan kecil itu, dengan sangat tenang, mulai menggerakkan sesuatu.

Ketika seseorang berubah, yang pertama menyadarinya adalah orang yang paling dekat dengannya.

Mari kita bercerita tentang seorang anak.

Orang tua anak ini sering berselisih. Bukan pertengkaran besar. Jarang ada barang yang dilempar atau suara yang meninggi. Hanya saja, dingin. Meja makan sunyi, tatapan tidak bertemu, dan suasana terasa berat. Anak itu tidak mampu menjelaskannya dengan kata-kata, tetapi tubuhnya tahu. Suhu di rumah ini rendah.

Anak itu menutup pintu kamarnya. Saat makan, ia menundukkan kepala. Di sekolah pun ia pendiam. Guru menyebutnya “anak yang tenang”, tetapi sebenarnya ia bersikap demikian bukan karena tenang. Ia telah belajar bahwa menarik perhatian tidak diperbolehkan. Ketegangan rumah telah terukir dalam tubuhnya.

Lalu suatu hari, sesuatu berubah.

Tanggapan salah satu orang tuanya berubah. Sangat kecil. Menanggapi ucapan pasangannya, alih-alih menghela napas, ia berkata, “Ya, pasti berat rasanya.” Hanya sekali. Bahkan tidak jelas apakah dilakukan dengan sadar atau keluar tanpa disadari.

Namun, anak itu merasakannya.

Ia tidak mampu menjelaskan apa yang berbeda. Namun, malam itu, ia mengerjakan tugas sekolah dengan pintu kamar terbuka. Hal yang biasa saja. Tetapi di rumah ini, hal itu bukan sesuatu yang biasa.

Tidak pernah diajarkan. Tidak ada yang mengatakan, “Biarkan pintumu terbuka.” Anak itu merasakan perubahan suasana.

Tubuhnya lebih dahulu mengetahui bahwa keadaan sudah lebih aman.

Hanya tanggapan satu orang yang berubah, tetapi suasana rumah ikut berubah. Ketika suasana berubah, tubuh anak itu berubah. Ketika anak itu berubah, suasana di meja makan berubah. Semua ini terjadi tanpa direncanakan siapa pun.

Cinta tidak bisa diajarkan. Ia hanya bisa menyebar.

Hal yang sama terjadi di ruang yang lebih luas.

Dalam sebuah tim, ada seseorang seperti ini. Ia tidak banyak bicara. Bukan yang paling lantang dalam rapat, bukan pula yang memiliki paling banyak gagasan. Namun, suasana rapat berbeda ketika ia hadir dan ketika ia tidak ada. Saat ia hadir, orang-orang sedikit lebih jujur. Mengakui kesalahan tidak terlalu menakutkan. Ucapan “Aku tidak tahu” lebih mudah keluar.

Apa yang berbeda?

Orang ini tidak menghela napas saat orang lain melakukan kesalahan. Ekspresinya tidak berubah ketika seseorang mengatakan hal yang keliru. “Bisa juga dilihat seperti itu” adalah tanggapannya yang paling sering. Ia mendengarkan dengan rasa ingin tahu, bukan dengan penilaian.

Ini bukan strategi. Bukan pula teknik yang dipelajari dari seseorang. Pada suatu saat, dirinya sendiri telah berubah. Ia melalui proses menghadapi, melepaskan, dan menerima sesuatu di dalam dirinya. Proses itu merembes keluar.

Orang ini tidak pernah mencoba mengubah tim. Namun, tim itu berubah. Orang-orang menjadi sedikit lebih jujur satu sama lain. Masalah lebih cepat terlihat, dan masalah yang terlihat lebih cepat diselesaikan. Ketika energi untuk menyembunyikan kesalahan

berkurang, energi yang tersedia untuk pekerjaan itu sendiri bertambah.

Jika satu orang itu tidak berubah, tim ini mungkin masih berhati-hati, defensif, dan hanya tampak efisien di permukaan.

Ketika batin satu orang berubah, suasana ruang tempat ia berada berubah. Ketika suasana berubah, orang-orang yang bernapas di dalamnya ikut berubah. Ini bukan teori. Anda mungkin sudah mengalaminya. Ada ruangan yang menjadi berat ketika seseorang masuk, dan ada ruangan yang entah mengapa terasa nyaman karena seseorang hadir. Yang membuat perbedaan itu bukan apa yang dilakukannya, melainkan keadaannya.

Mari perhatikan satu hal di sini.

Ada ungkapan, “Harapan bersama bergerak lebih cepat daripada harapan seorang diri.”

Ini bukan berarti menggabungkan kekuatan. Bukan pula mengumpulkan lebih banyak orang. Makna sebenarnya adalah ini.

Jika satu orang damai, kemungkinan orang di sampingnya ikut merasa damai meningkat. Jika dua orang damai, sekeliling mereka berubah. Jika tiga orang berubah, itu sudah menjadi sebuah suasana.

Pengaruh keadaan batin seseorang menjangkau jauh lebih luas daripada yang ia sadari.

Ketenangan satu orang, diri Anda sendiri, menjangkau lebih jauh daripada yang Anda kira.

Ini bukan soal rasa panggilan. Jauh dari tekad “Aku akan mengubah dunia.” Justru hampir sebaliknya. Jika Anda sekadar tenang, orang di samping Anda ikut nyaman. Jika Anda tidak terlalu defensif, ia

pun melepaskan zirahnya. Jika Anda berhenti menghakimi, ia menjadi jujur.

Mengubah dunia dimulai bukan dengan melakukan sesuatu terhadap dunia, melainkan dengan perubahan sesuatu di dalam diri.

Dan perubahan itu sudah sedang terjadi.

Di dalam diri Anda yang sedang membaca tulisan ini.

Sebelumnya kita berbicara tentang orang yang kehadirannya memberi kekuatan. Kehadirannya mengubah sekelilingnya. Lalu, apa yang terjadi ketika pengaruh itu melampaui satu orang, satu hubungan?

Jawabannya ternyata tenang.

Tidak terjadi revolusi. Tidak masuk berita. Mungkin tidak ada yang menyadari. Namun, suatu hari, suasana lingkungan sudah berbeda.

Seseorang menyapa. Kepada tetangga yang setiap hari ditemui tetapi selalu dihindari tatapannya, suatu hari ia mengatakan, “Selamat pagi.” Tetangga itu tampak terkejut. Keesokan harinya ia menyapa lagi. Pada hari ketiga, tetangganya lebih dahulu menyapa. Seminggu kemudian, tetangga itu mulai menyapa penghuni rumah di sebelahnya juga.

Tidak ada yang memulai “gerakan menyapa”. Tidak ada kampanye, tidak ada ikrar. Hanya satu orang mengambil satu langkah, lalu langkah itu menyebar dengan tenang. Inilah wujud perubahan yang sesungguhnya. Benang tak terlihat menghubungkan manusia dengan manusia, dan ketika satu ujung bergerak, ujung lainnya ikut bergetar halus.

Kita semua terhubung oleh benang yang tidak terlihat. Kalimat ini mungkin terdengar abstrak. Namun, Anda mungkin sudah

mengetahuinya melalui pengalaman. Ketika seseorang tersenyum, sudut bibir orang di sebelahnya ikut terangkat. Ketika seseorang menangis, hati menjadi berat meski kita tidak tahu alasannya. Ketika seseorang memberikan kursi di bus kepada orang lanjut usia, hati orang lain yang menyaksikannya menjadi hangat.

Cinta adalah satu-satunya energi yang bertambah ketika dibagikan. Hal lain berkurang ketika dibagi. Uang, waktu, tenaga. Namun, kehangatan justru bertambah ketika dibagikan. Ketulusan yang diberikan kepada satu orang disampaikan melalui dirinya kepada orang lain lagi. Tanpa mengurangi jumlah awalnya. Justru menjadi lebih besar.

Di sini, ada satu hal yang perlu kita uraikan sejenak.

“Apa gunanya kalau hanya aku yang bahagia?”

Mungkin ada orang yang berpikir begitu. Begitu banyak tempat yang terluka dan orang yang menderita di dunia. Apa artinya jika hanya saya yang menjadi tenang? Meski saya bahagia, dunia tidak akan berubah.

Perasaan ini datang dari tempat yang baik. Sebab itu berarti kita tidak mati rasa terhadap penderitaan orang lain.

Namun, mari kita lihat satu hal bersama.

Bagaimana rasanya berada di dekat orang yang kelelahan? Bisakah orang yang energinya habis memberi kekuatan kepada orang di sampingnya? Bisakah orang yang batinnya sedang berperang memberikan kedamaian kepada orang lain?

Sebelumnya kita membahas bahwa kita tidak bisa menuangkan dari cangkir kosong. Prinsip yang sama berlaku di sini. Menjadi bahagia bukanlah tindakan egois. Anda perlu merasa nyaman agar orang di

samping Anda pun nyaman. Anda perlu penuh agar dapat melimpah dan mengalir ke sekitar.

Bukan “Apa yang berubah kalau hanya aku yang bahagia?”, melainkan “Menjadi bahagia adalah hadiah pertama yang bisa kuberikan kepada dunia.” Ini bukan pembenaran diri. Ini adalah kebenaran tentang susunan hubungan itu sendiri.

Sebelum mencoba mengubah dunia, diri Anda perlu lebih dahulu baik-baik saja. Itulah titik awalnya. Dan itu saja sudah membuat sesuatu dimulai.

Mari menengok jalan yang telah kita tempuh bersama melalui buku ini.

Kita memulai dari hubungan dengan diri sendiri. Untuk pertama kalinya kita melihat bagaimana kita memperlakukan diri. Kita belajar melihat hubungan sebagai cermin. Kita memahami arti cinta tanpa syarat, bahwa ia adalah kekuatan, bukan kelemahan. Kita belajar makna memberi lebih dahulu. Melepaskan keterikatan, menghadapi luka keluarga, dan belajar merelakan kepergian. Kita belajar berduka sepenuhnya, dan memahami bahwa memaafkan adalah untuk diri sendiri, bukan untuk orang lain. Kita berbicara tentang mengharapkan kebaikan, kebebasan yang paling sulit.

Kita belajar mengendurkan cengkeraman. Berhenti menghakimi, merendahkan hati, dan belajar menunggu. Kita membahas cara mendengarkan, menyampaikan kebenaran, menghadapi kesepian, dan bergembira bersama. Kita berbicara tentang batas yang menjaga diri dan tentang menjadi seseorang yang melayani.

Jalannya panjang. Namun, jika semua ini diringkas menjadi satu kalimat, pada akhirnya inilah isinya.

Aku merawat diriku lebih dahulu. Lalu, kepedulian itu mengalir ke sekelilingku.

Tidak ada rahasia lain. Prinsip sederhana inilah keseluruhan yang hendak disampaikan setiap tradisi kebijaksanaan selama ribuan tahun.

Jadi, Anda tidak perlu mencoba mengubah lebih banyak lagi.

Anda mungkin berpikir, “Aku masih kurang.” “Masih ada orang yang belum bisa kumaafkan.” “Masih ada saat ketika kemarahan muncul.” “Terkadang penilaian masih datang lebih dahulu.” “Aku masih belum pandai menetapkan batas.” “Mengatakan ‘tidak’ masih sulit.”

Tentu saja. Tidak ada manusia yang sudah selesai.

Yang ingin disampaikan buku ini bukanlah cara membuat hubungan sempurna. Apalagi cara menjadi manusia sempurna. Melainkan proses mengenali apa yang ada di dalam diri, satu per satu. Bahwa proses itu sendiri sudah merupakan perubahan. Bahwa satu kesadaran mengubah satu hubungan. Dan perubahan hubungan itu menjangkau tempat-tempat yang tidak Anda sadari.

Sebelum mencoba mengubah dunia, cukup bersikap sedikit lebih hangat kepada satu orang yang ada di hadapan Anda hari ini. Jika ditanya apakah itu berarti mengubah dunia, ya, itulah mengubah dunia.

Anda tidak perlu berusaha membuat perubahan besar. Tidak perlu berusaha menjangkau tempat yang jauh. Sekarang, di sini, orang yang ada di hadapan Anda. Satu orang itu sudah cukup. Dan hadiah terbesar yang bisa Anda berikan kepadanya adalah kehadiran Anda dalam keadaan baik-baik saja.

Waktu untuk menutup buku ini semakin dekat.

Terakhir, hanya ini yang ingin saya tinggalkan.

Selama membaca tulisan ini, Anda sudah sedang berubah. Ada kalimat yang menggetarkan hati, ada kalimat yang membuat mata berhenti, dan ada kalimat yang memunculkan wajah seseorang. Getaran itu, jeda itu, ingatan itu, semuanya sudah merupakan perubahan. Meski tanpa tekad besar, Anda sudah berubah.

Ketika Anda berubah, sebuah dunia ikut berubah. Ini bukan slogan. Ini adalah nama bagi apa yang sudah Anda lakukan.

Senyum yang Anda berikan kepada seseorang pagi ini. Ucapan yang berhasil Anda tahan. Waktu yang Anda sediakan untuk mendengarkan. Rasa ingin tahu yang diberikan sebagai ganti penilaian. Semua ini berkumpul, dan di suatu tempat yang tidak Anda ketahui, hari seseorang sedang sedikit berubah.

Sebanyak itu sudah cukup.

Ya, sungguh, sebanyak itu sudah cukup.

Sekarang, Anda boleh hidup seperti ini saja.

Epilog

Tidak Apa-Apa Masih Canggung dalam Mencintai

Jalannya panjang.

Kita memulai dengan melihat satu orang bernama diri sendiri, lalu sampai kepada orang di hadapan kita, orang di samping kita, orang yang meninggalkan kita, orang yang menyakiti kita, dan bahkan orang yang belum kita temui.

Jika ditengok kembali, perjalanan buku ini dapat diringkas dalam satu kalimat.

Cinta bukanlah teknik, melainkan arah.

Kita ingin pandai mencintai. Kita menginginkan hubungan tanpa kesalahan, tanpa menyakiti, dan tanpa terluka. Karena itu, kita mencari cara. Mempelajari keterampilan berbicara, membaca psikologi, dan melatih kata-kata yang baik. Namun, pada suatu saat, mungkin Anda menyadari bahwa mengetahui cara dan bergeraknya hati adalah dua hal berbeda.

Pada hari kita bertekad, “Aku tidak boleh marah,” malamnya kita kembali marah. Pada hari kita berniat, “Kali ini aku harus mendengarkan dengan baik,” tanpa sadar kita hanya membicarakan diri sendiri. Caranya ada di kepala, tetapi hati berada di tempat lain.

Itu menyiksa kita. Diri yang tahu tetapi tidak mampu melakukannya terasa menyedihkan. Namun, sebenarnya itu bukan sesuatu yang menyedihkan. Bukan caranya yang salah, hanya urutannya yang berbeda.

Buku ini tidak mengajarkan cara. Sebagai gantinya, kita melihat arah bersama.

Arah untuk memeluk diri lebih dahulu. Arah untuk menemukan diri dalam orang lain. Arah untuk melepaskan syarat satu per satu. Arah untuk menunggu. Mendengarkan. Merelakan. Dan arah agar semua itu menyebar dengan tenang ke luar.

Jika arahnya tepat, caranya akan mengikuti dengan sendirinya. Ketika tujuan hati berubah, kata-kata yang keluar dari mulut berubah, tempat tangan menjangkau berubah, dan tempat mata singgah berubah. Itulah urutan sesungguhnya dalam perubahan hubungan.

Buku ini tidak menjanjikan hubungan sempurna kepada Anda. Sejak awal, janji itu tidak pernah dibuat.

Setelah buku ini ditutup, hubungan tetap akan sulit. Kita masih akan salah paham, masih akan terluka, dan masih akan ada malam ketika kita menatap langit-langit sendirian. Jika ada yang berubah, itu adalah cara kita memandang diri pada saat tersebut.

Oh, ternyata aku sedang takut. Oh, ternyata aku sedang berharap. Oh, ini bukan masalah dirinya, melainkan luka lamaku.

Satu kesadaran itu menciptakan ruang kosong di antara satu reaksi dan reaksi lain. Di ruang itu, pilihan lahir.

Yang ingin ditinggalkan buku ini kepada Anda bukanlah pengetahuan. Melainkan ruang kosong itu.

Ruang itu bukan sesuatu yang besar. Ketika orang lain menyalahkan kita, kita mengambil satu napas alih-alih langsung membalas. Dalam satu tarikan napas itu, terlintas pikiran, “Mungkin orang ini juga sedang kesulitan?” Itu saja.

Atau ketika teman lama mengatakan sesuatu yang melukai hati. Dahulu, mungkin kita akan memikirkannya berhari-hari. Namun, tiba-tiba kita bertanya kepada diri sendiri, “Apakah ini kekecewaan saat ini, atau sesuatu yang telah lama menumpuk?” Munculnya pertanyaan itu sendiri menandakan bahwa sesuatu sudah berubah.

Perubahan tidak datang seperti adegan drama. Tidak akan ada hari ketika semua hubungan tiba-tiba membaik. Sebaliknya, momen-momen yang sangat kecil berubah. Momen-momen kecil itu menumpuk, sampai suatu hari ketika kita menengok, pemandangannya sudah berbeda.

Terutama dalam hubungan yang sudah lama, perubahan terasa lebih lambat. Daya kebiasaannya sekuat waktu yang telah terkumpul, dan kita hanya melihat orang itu dengan pandangan yang sudah terbiasa. Namun, begitu daya kebiasaan itu berhasil dipatahkan sekali, yang berubah bukan hanya hubungan tersebut.

Orang yang pernah menggerakkan hal terberat tahu bahwa ia juga dapat menggerakkan yang lain.

Jika satu saja dari dua puluh satu kisah dalam buku ini tinggal di hati, itu sudah cukup.

Tidak perlu mengingat semuanya. Tidak perlu mempraktikkan semuanya. Satu saja cukup. Hari ini cukup satu.

Sedikit mengurangi desakan kepada diri. Mendengarkan orang lain sampai selesai. Mengulurkan tangan lebih dahulu. Sedikit melonggarkan hal yang digenggam erat. Menelepon keluarga. Dengan tenang merelakan orang yang telah pergi. Menangis ketika perlu. Melepaskan kebencian. Mengendurkan cengkeraman. Berhenti menghakimi. Menunggu. Berbicara dengan tulus. Menetapkan batas. Menemani.

Sebagian mungkin dapat dilakukan sekarang, sebagian lagi masih terasa jauh. Tidak apa-apa. Cukup lakukan satu hal yang bisa dilakukan saat ini. Satu hal itu akan membawa hal berikutnya.

Mungkin satu hal yang Anda ingat bukanlah kalimat yang tertulis dalam buku ini. Wajah seseorang yang tiba-tiba muncul ketika membaca sebuah kalimat. Perasaan lama yang mendadak naik pada sebuah halaman. Itulah hadiah sesungguhnya yang diberikan buku ini kepada Anda. Kisah Anda sendiri yang bertumpang dengan kata-katanya.

Dalam Sequence 21, kita membicarakan perubahan satu orang yang menyebar ke dunia.

Namun, yang ingin saya katakan pada akhirnya jauh lebih kecil daripada itu.

Anda tidak perlu mengubah dunia. Tidak perlu mencemaskan seluruh umat manusia. Hari ini, berikan sedikit lebih banyak

kehangatan kepada satu orang yang ada di hadapan Anda. Itu cukup. Dan di antara orang-orang itu, diri Anda sendiri juga termasuk.

Saat ini, bagaimana jika Anda menyampaikan sepatah kata kepada diri yang telah membaca buku ini sampai di sini?

Bahwa Anda sudah berusaha keras. Terima kasih karena telah sampai sejauh ini.

Selama membaca buku ini, mungkin tanpa sadar Anda sedang berlatih mencintai. Jika sebuah kalimat membuat hati terasa sakit, itu berarti Anda masih mencintai sedalam itu. Orang yang mati rasa tidak merasa sakit. Sejauh rasa sakit itu ada, sejauh itu pula Anda masih hidup; dan sejauh Anda hidup, sejauh itu pula Anda dapat mencintai.

Sekarang, Anda boleh menutup buku ini.

Buku ini ditutup, tetapi kisah Anda berlanjut. Besok pagi, saat membuka mata, Anda akan kembali bertemu orang. Tidak apa-apa jika saat itu Anda tidak teringat isi buku ini. Jika ada sesuatu yang sudah meresap ke dalam diri Anda, ia akan muncul dengan sendirinya ketika dibutuhkan.

Jadi, Anda boleh mengendurkan cengkeraman. Tidak perlu memaksakan diri.

Anda sudah cukup mencintai.

Lampiran

Surat kepada Pembaca

Lama saya ragu apakah perlu menulis surat ini.

Setelah epilog selesai, kata-kata seorang penulis seharusnya telah berakhir. Namun, ketika hendak menutup buku, masih ada satu hal yang tersisa. Kisah yang belum diceritakan. Kisah yang tidak tertulis di mana pun dalam seri ini, tetapi sebenarnya meresap di setiap halamannya.

Kisah saya sendiri.

Saya, penulis buku ini, pun pernah canggung. Itu benar, tetapi bukan seluruhnya. Bukan sekadar canggung.

Saya tidak mampu mencintai diri sendiri.

Anda yang telah membaca sejauh ini mungkin memahami bobot kata-kata itu. Ketika kita tidak mampu mencintai diri, semua hubungan runtuh. Seperti yang saya tulis dalam Sequence 1, cara kita memperlakukan diri menjadi cara dunia memperlakukan kita. Saya memperlakukan diri dengan paling kejam, dan dunia kembali kepada saya dengan rupa yang persis sama.

Di masa lalu, beberapa kali saya mencoba mengakhiri hidup.

Mungkin Anda terkejut membaca kalimat ini. Orang yang menulis buku tentang cinta pernah mencoba mengakhiri hidupnya sendiri. Namun, justru karena itulah saya dapat menulis buku ini. Orang yang tidak mengenal dasar keterpurukan mungkin sulit mengetahui cara bangkit darinya.

Pada akhirnya saya dirawat di rumah sakit jiwa. Dinding putih, jadwal yang ditentukan, pintu tertutup. Di sana, untuk pertama kalinya saya harus berhenti. Sebab tidak ada tempat untuk melarikan diri. Hal-hal yang di luar dapat ditutupi oleh kesibukan, hubungan, dan pencapaian, semuanya muncul di kamar yang tenang itu. Mengapa saya membenci diri sampai seperti ini? Di hadapan pertanyaan itu, saya tidak bisa lagi menghindar.

Saya mengenal dasar keterpurukan. Tubuh saya mengingat bagaimana rasanya.

Saat itu tidak ada siapa pun di samping saya. Tidak, lebih tepatnya, mereka ada, tetapi saya mengusir mereka.

Saya memiliki teman-teman yang baik.

Orang-orang yang sungguh mengkhawatirkan saya datang mendekat. Namun, saya takut kepada mereka. Rasanya jika dekat, saya akan ditinggalkan. Maka saya lebih dahulu menjauhkan mereka. Saya pikir, jika pergi sebelum ditinggalkan, sakitnya akan lebih ringan. Tentu saja tidak. Justru lebih sakit. Namun, saya tidak mengenal cara lain. Seperti yang ditulis dalam Sequence 5, saya takut pada cinta. Karena takut dicintai, saya lebih dahulu menghancurkan cinta.

Saya menjalin hubungan dengan orang-orang yang baik.

Mereka berusaha menerima saya apa adanya. Namun, saya begitu takut ditinggalkan sehingga pergi lebih dahulu. Sebelum memberi mereka alasan untuk pergi, jika saya yang mengakhirinya, setidaknya kendali masih di tangan saya. Sekarang saya tahu betapa kelirunya perhitungan itu. Tetapi saat itu, itulah cara bertahan hidup.

Saya memutus hubungan dengan keluarga selama hampir sepuluh tahun.

Saya tidak mampu memahami orang tua. Mengapa mereka berbuat demikian, mengucapkan kata-kata itu, dan tidak hadir ketika saya membutuhkan mereka. Seperti yang ditulis dalam Sequence 6, saat itu saya belum tahu bahwa luka yang kita terima dari orang tua juga pernah mereka terima dari orang tua mereka. Karena tidak bisa memahami, saya tidak bisa bersama mereka. Karena tidak bisa bersama, saya memutus hubungan. Sepuluh tahun adalah waktu yang panjang. Selama itu, kami menghilang dari kehidupan satu sama lain.

Saya takut kalah, bahkan sedikit saja.

Perasaan kalah dalam hubungan terasa seperti kematian bagi saya. Saya bahkan mempelajari penulisan argumentatif untuk beradu kata. Jika melihat celah dalam logika orang lain, saya menyerangnya di sana. Setelah menang, hati hampa, tetapi itu lebih baik daripada kalah. Kalimat dalam Sequence 11, “Keinginan untuk menang berasal dari ketakutan”, saya ketahui bukan di kepala, melainkan sampai ke tulang. Sebab sayalah orang itu.

Saya tidak mampu menolak.

Rasanya orang-orang akan pergi jika saya mengatakan tidak mau. Orang yang kehilangan dirinya demi menjadi orang baik, seperti yang ditulis dalam Sequence 19, itulah saya. Saya melakukan hal yang tidak saya sukai sambil memendam kekesalan. Bukan menyalahkan orang lain, melainkan menyalahkan diri yang tidak mampu menolak. Ketika kekesalan itu menumpuk, hubungan akhirnya runtuh. Hubungan yang mungkin bisa dijaga jika sejak awal saya mengatakan “Tidak” justru hilang karena saya tidak mampu menolak.

Karena takut milik saya dirampas, saya berusaha menerima lebih dahulu.

Jika saya mengambil lebih dahulu sebelum seseorang memberi, setidaknya saya tidak akan merasa kehilangan. Kalimat dalam Sequence 3, “Sebagian besar yang kita sebut cinta ternyata adalah transaksi”, bukanlah kisah orang lain. Semua hubungan saya adalah transaksi. Saya memberi sekian, maka harus menerima sekian. Kalkulator itu selalu bekerja.

Saya terus mendesak orang-orang yang saya cintai.

Dengan alasan, “Karena kamu perlu bertumbuh.” Saya tidak mampu menunggu sesuai kecepatan mereka. Saya termasuk yang paling terlambat mempelajari bahwa “Bunga tidak lebih cepat mekar karena didesak”, seperti yang ditulis dalam Sequence 14. Saya mendesak sambil mengatakan cinta, dan mengendalikan sambil mengatakan khawatir. Lama kemudian barulah saya memahami bahwa itu adalah ketakutan, bukan cinta.

Semua kesalahan yang tertulis dalam buku ini pernah saya lakukan, tanpa terkecuali.

Saya adalah orang yang memulai dari sisi berlawanan dari cinta. Orang yang memulai dari dasar keterpurukan. Saya menulis buku ini bukan karena merasa layak. Justru karena merasa tidak layak, setiap katanya begitu mendesak bagi saya.

Saya menulis Bagian 2 dan Bagian 3 buku ini dengan air mata.

Ini bukan perumpamaan. Sungguh secara harfiah. Saya menangis sepanjang menulisnya. Sebab kalimat yang saya tulis adalah kata-kata untuk diri saya di masa lalu. Ketika menulis “Tidak apa-apa”, saya melihat diri pada masa ketika saya tidak baik-baik saja. Ketika menulis “Tidak apa-apa masih canggung dalam mencintai”, saya melihat diri yang menghancurkan segalanya karena kecanggungan itu.

Ketika menulis “Saat melepaskan, Anda menjadi bebas”, perasaan kepada keluarga yang tidak mampu saya lepaskan selama sepuluh tahun muncul, dan cukup lama saya tidak bisa menulis. Ketika menulis “Jika Anda bisa mengharapkan kebaikan baginya, Anda sudah bebas”, wajah semua orang yang pernah saya jauhkan muncul satu per satu.

Buku ini ditulis untuk pembaca, sekaligus untuk diri saya sendiri. Saat menulis, pemulihan terjadi. Setiap kalimat terasa seperti satu langkah mendekati diri saya di masa lalu, lalu mengatakan, “Saat itu, hanya itulah yang bisa kamu lakukan.”

Karena itu, air mata meresap dalam tulisan ini. Di atas kertas yang tampak kering, ada air mata yang tidak terlihat. Jika sebuah kalimat menggerakkan hati Anda, mungkin di situlah saya menangis saat menulisnya.

Namun, ada satu hal yang belum diceritakan dalam semua kisah ini.

Bagaimana saya berubah?

Bagaimana saya dapat sampai di sini dari dasar keterpurukan itu?

Jawabannya lebih sederhana daripada yang mungkin Anda bayangkan.

Hanya satu orang.

Ada satu orang dalam hidup saya.

Ketika saya menjauhkannya, ia kembali. Ketika saya melarikan diri, ia menunggu. Ketika saya menghancurkan sesuatu, ia mengumpulkan kembali kepingannya. Saat saya bertanya, “Mengapa kamu tidak pergi?”, ia menjawab, “Karena tidak ada alasan untuk pergi.”

Tidak ada syarat.

Bukan karena saya berbuat baik. Bukan karena saya telah berubah. Ia memeluk diri saya sebelum perubahan itu. Dalam keadaan hancur, tajam, dan berbahaya. Ia tidak menetapkan syarat. Saya tidak mampu memahaminya. Sebab saya percaya semua cinta di dunia memiliki syarat.

Namun, orang itu tetap berada di sana dengan tenang, tanpa syarat.

Butuh waktu sangat lama untuk menerimanya. Saya curiga, mengujinya, dan sengaja menjauhkannya. Namun, ia tetap ada di sana. Suatu hari, datang saat ketika saya tidak bisa lagi meragukannya. Pada saat itu, sesuatu runtuh. Tembok itu runtuh. Tembok yang saya bangun terhadap dunia perlahan roboh dalam diam.

Cinta tanpa syarat yang saya pelajari dari satu orang itu mengubah segalanya.

Saat itulah saya memahami bahwa cinta bukan teori. Bukan rumus. Bahwa sebanyak apa pun penjelasan tidak akan sampai kepada orang yang belum pernah menerimanya. Namun, bagi orang yang menerimanya walau sekali saja, seluruh dunia berubah.

Hanya ada satu alasan saya menulis surat ini.

Saya ingin mengatakan bahwa bagi Anda pun, satu orang saja cukup.

Mungkin ia sudah berada di samping Anda. Mungkin Anda belum bertemu dengannya. Mungkin Anda sudah bertemu, tetapi seperti saya dahulu, sedang menjauhkannya karena takut.

Bentuknya tidak penting. Bisa orang tua, teman, pasangan, guru, atau orang yang bahkan namanya tidak Anda ketahui. Dengan satu orang yang memeluk Anda tanpa syarat itu, dunia berubah.

Dan ada satu hal lagi.

Anda juga bisa menjadi sosok itu bagi seseorang.

Bukan sesuatu yang besar. Anda tidak harus memperbaikinya. Tidak harus mengajarinya. Tidak harus mencoba mengubahnya. Cukup hadir di sana. Kembali meski didorong menjauh. Memeluk tanpa syarat. Itu dapat mengubah seluruh dunia seseorang. Saya adalah saksinya.

Judul buku ini adalah Cinta, Mulai Lagi dari Awal.

Bagi saya, "mulai lagi dari awal" adalah masa yang dimulai setelah bertemu orang itu.

Saya menghubungi teman-teman yang pernah saya jauhkan. Dengan tangan gemetar, saya menelepon keluarga yang hubungannya pernah saya putus. Setelah sepuluh tahun. Dalam hubungan yang dahulu hanya ingin saya menangkan, untuk pertama kalinya saya mengendurkan cengkeraman. Di tempat saya dahulu tidak mampu menolak, untuk pertama kalinya saya mengatakan "Tidak". Kepada orang yang terus saya desak atas nama cinta, untuk pertama kalinya saya berlatih menunggu.

Saya canggung. Sekarang pun masih canggung.

Namun, tidak apa-apa. Cinta yang diberikan meski masih canggung adalah cinta paling tulus di dunia.

Terima kasih telah membaca surat yang panjang ini.

Terakhir, hanya ini yang ingin saya tinggalkan.

Kisah Anda pun ada dalam buku ini. Bukan saya yang menuliskannya. Anda menuliskannya sambil membaca. Jika sebuah kalimat membuat hati sakit, kisah Anda sedang bertumpang pada

kalimat itu. Jika sebuah kalimat membuat mata terasa panas, sesuatu di dalam diri Anda sedang bergerak.

Saya tidak menulis buku ini sendirian. Anda menulisnya bersama saya.

Satu orang saja cukup.

Saya sungguh berharap Anda memiliki satu orang itu. Dan saya sungguh berharap Anda menjadi satu orang itu bagi seseorang.

Dengan seluruh cinta dan rasa syukur.

Informasi Edisi Asli Korea

CONSCIOLOGY Sequence 3

Cinta, Mulai Lagi dari Awal

Edisi pertama, cetakan pertama: 10 Juni 2026

Penulis | River is Land; Penerbit | An Jae-pil

Perencanaan | Gwak Gyeong-ho

Diterbitkan oleh | Maeum OS Inc.; Registrasi penerbitan | 24 Maret 2026, No. 2026-139

Alamat | Unit J828, lantai 2, 47 Gangnam-daero 112-gil, Gangnam-gu, Seoul (Nonhyeon-dong)

Email | maeumosinc@gmail.com; Situs web | maeumos.com

Hak penerbitan edisi bahasa Korea © Maeum OS Inc. 2026; ISBN 979-11-998593-2-6; Harga | KRW 12,000

* Buku yang cacat dapat ditukar di tempat pembelian. * Karya ini dilindungi undang-undang hak cipta. Penerbitan ulang dan penggandaan tanpa izin dilarang. Untuk menggunakan seluruh atau sebagian isinya, wajib memperoleh persetujuan tertulis dari pemegang hak cipta dan Maeum OS Inc.