

S E L F - H E A L I N G

Rahasia untuk sembuhkan luka batin

*seni*  
mencintai  
*diri*  
sendiri

Hangat, jujur, dan personal. Tidak sulit rasanya menyerap  
butir-butir perenungan yang ditulis dalam buku ini.  
Dee Lestari – Penulis dan Penyanyi

*Suha Hoedi*

S E L F - H E A L I N G

Rahasia untuk sembuhkan luka batin

seni  
mencintai  
diri  
sendiri

Hangat, jujur, dan personal. Tidak sulit rasanya menyerap  
butir-butir perenungan yang ditulis dalam buku ini.  
Dee Lestari – Penulis dan Penyanyi

*Suha Hoedi*

transmedia

# seni mencintai diri sendiri

Penulis:  
**Suha Hoedi**

Penyunting:  
**Fatya Permata Anbiya**

Penyelarasan akhir:  
**Rani Andriani Koswara**

Penata letak & pendesain sampul:  
 **ariefshally**

Diterbitkan pertama kali oleh:  
**TransMedia Pustaka**

Cetakan pertama, 2016  
ISBN (10) 602-1036-33-6  
ISBN (13) 978-602-1036-33-4

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

---

*Hoedi, Suha*  
*Seni Mencintai Diri Sendiri*/Suha Hoedi;  
Penyunting, Fatya Permata Anbiya,  
Cet.1—Jakarta;  
TransMedia Pustaka, 2016  
xviii + 192 hlm; 14 x 20 cm  
ISBN (10) 602-1036-33-6  
ISBN (13) 978-602-1036-33-4

1. Pengembangan Diri I. Judul  
II. Suha Hoedi III. Fatya Permata A.  
155.25

---

Jika menemukan kesalahan cetak  
atau cacat pada buku ini,  
mohon untuk menghubungi kami  
atau mengirimkan buku ini kepada:

  
@transmedia\_  
TransMedia Pustaka

## Redaksi

Jl. Haji Montong no. 57, Ciganjur—Jagakarsa,  
Jakarta Selatan 12630  
Telp.: (Hunting) 021-7888 3030 ext. 213, 214, 216  
Faks.: 021-727 0996  
E-mail: [redaksi@transmediapustaka.com](mailto:redaksi@transmediapustaka.com)  
Website: [www.transmediapustaka.com](http://www.transmediapustaka.com)

## Pemasaran:

TransMedia  
Jl. Kelapa Hijau No. 22  
Jagakarsa, Jakarta Selatan  
Email: [pemasaran@transmediapustaka.com](mailto:pemasaran@transmediapustaka.com)

*Teruntuk Ayah dan Ibu saya,  
Johnson S. B. dan Gooi Min Sim,  
juga untuk Suster Mima.*

*Sebuah perjalanan menemukan dirimu kembali...*

Mengenal, mengerti, menerima, dan menyayangi. Itulah fase cinta yang bebas dari bumbu drama, romantisme dan gelembung imajinasi. Studi psikologi terbaru tentang kesehatan dan kebahagiaan kita, ternyata bukan bertumpu pada kesuksesan, ketenaran, dan kekayaan, melainkan berpangkal utama pada relasi yang sehat.

Bagaimana lagi cara kita bisa memupuk relasi yang baik dengan sesama, bila tidak dimulai dari mengenal, mengerti, menerima, dan menyayangi diri? Mari mulai dengan sadar perjalanan kita masing-masing, semoga proses pribadi yang dilalui Suha ini bisa jadi inspirasi dan pengingat yang jernih.

**~Reza Gunawan**  
**(praktisi kesehatan holistik)**

Hangat, jujur, dan personal. Tidak sulit rasanya mencerna dan menyerap butir-butir perenungan yang ditulis oleh Suha Hoedi dalam buku perdananya ini. Saya sangat menghargai keterbukaan dan upaya Suha untuk berbagi ruang batinnya kepada khayalak. Semoga buku ini memberikan banyak manfaat dan penyegaran kepada siapa pun yang membutuhkan.

**~Dee Lestari**  
**(penulis dan penyanyi)**

Ternyata penting sekali ya, mencintai diri sendiri. Suha Hoedi dengan lugas dan sederhana mengajarkan mencintai diri sendiri dengan menggunakan pengalaman dalam keseharian kita. Semoga semua orang bisa mencintai dirinya sendiri setelah membaca buku ini sehingga punahlah kebencian. Selamat.

~Adjie Silarus  
(pendiri SukhaCitta Academy, praktisi *mindfulness*,  
dan penulis *Sadar Penuh Hadir Utuh*)

Buku ini bikin merinding. *Such a beautiful small bites*. Paling suka kata-kata “Jadilah cinta yang belum pernah kamu dapatkan” di dalam artikel “Surat Cinta untuk Aku”.

Berkaca-kaca dan tersenyum lebar selama baca artikel “Tertawa”. *It's really like a healing journey when you read and do the details*.

~Dea Prasetyawati Wibowo  
(dosen, yogini, dan meditator)

Banyak buku tentang cinta dan percintaan. Namun, sangat sedikit yang menyinggung topik “Mencintai Diri Sendiri”. Seni untuk “Mencintai Diri Sendiri” sudah lama menghilang dari perbincangan kita. Entah karena kita terlalu takut untuk melihat kelemahan kita, atau karena malas dianggap terlalu egois dan sentimental.

Proses mencintai selalu dimulai dari mencintai diri sendiri terlebih dulu, barulah mencintai orang lain. Buku ini ditulis oleh seorang sahabat yang memang benar-benar mengaplikasikan apa yang dituliskannya. Lahir dari perenungan atas trauma serta gejala emosi yang dia alami sejak usia kecil.

Suha Hoedi merupakan salah satu orang yang paling unik, dan yang paling otentik yang pernah saya temui. Dia hidup jujur dan tidak takut untuk menjadi apa adanya. *He loves himself happily!*

**Dr. Yudhi H. Gejali**

*(holistic-integrative doctor dan japanese - style acupuncturist)*

Membaca tulisan Suha serasa membaca kehidupanku sendiri. Semua orang harus melalui proses pemahaman, pemaafan, dan penyembuhan diri—seperti yang dialami Suha. Tulisan ini bisa menjadi inspirasi buat teman-teman dalam rangka mencintai diri sendiri.

**Yoesi Ariani**

*(plant-based certified practitioner dan ibu rumah tangga)*

Aku sudah baca bukunya. Sangat menarik dan memang inilah yang menjadi akar permasalahan masyarakat sekarang. Kita tidak mencintai diri kita sendiri.

Buku ini membuat pembaca menjadi belajar menyelami, mengenal, dan mencintai diri sendiri. Memang perlu waktu yang panjang, tetapi semua kembali kepada kesadaran kita. Semakin kita menyadari dan mengenal diri maka akan semakin cepat kita kembali ke jiwa yang bersemayam dalam tubuh kita.

Selamat buat Suha, semoga buku ini banyak memberikan manfaat bagi banyak jiwa. Saya tunggu buku berikutnya, ya! :)

**Anjasmara**

*(yogi dan aktor)*

# Ucapan Terima Kasih

**B**uku ini tidak akan hadir tanpa bantuan dari orang-orang ini. Saya ingin berterima kasih kepada:

- Tuhan, Allah, Buddha, alam semesta, dan semua kekuatan yang lebih besar dari saya. Terima kasih atas segala kekuatan. Terima kasih atas segala kebahagiaan dan kasih sayang. Terima kasih telah mempertemukan saya dengan orang-orang yang hebat dan penuh kasih di dalam hidup saya. Terima kasih untuk semua jatuh dan sakit yang membuat saya belajar menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Terima kasih atas perjalanan hidup di dunia ini—baik susah, senang, baik, buruk, kaya, maupun miskin.
- Mama dan Papa. Terima kasih sudah merawat dan melahirkan saya di dunia ini. Terima kasih atas kesabaran kalian dalam mengerti segala ke“aneh”an saya. Terima kasih atas semua sandang, pangan, dan papan yang diberikan kepada saya dengan cuma-cuma. Terima kasih atas kasih sayang kalian yang tiada habisnya.
- Suster Mima. Terima kasih atas asuhan dan ajaran hidup dari semasa saya kecil sampai sekarang. Terima kasih atas keringat, tangis, dan tertawa yang diberikan untuk saya. Terima kasih telah memberi kasih sayang yang tulus selama ini.

- Ketiga kakak saya—Hussin, Diana, dan Jeanny—juga ketiga keponakan saya, William, Roselyn, dan Joshua. Terima kasih untuk kasih sayang selama ini.
- Mas Reza Gunawan. Terima kasih atas inspirasi, ide, dan pelajaran hidup selama ini. Terima kasih karena telah menjadi contoh figur yang penuh kasih dan apa adanya. Terima kasih atas pelukan dan senyuman hangat selama ini. Terima kasih atas teguran saat saya mulai “salah” arah. Terima kasih atas kewarasan dan ketidakwarasan yang seimbang di setiap sela pertemuan kita.
- Dewi Lestari. Terima kasih atas kerendahan hatinya. Terima kasih atas buku-bukunya yang membuka perjalanan hidup saya.
- Memi Kantaatmadja. Terima kasih telah mengajari saya cara untuk memberi dan menerima cinta, bahkan di saat saya mungkin tidak pantas mendapatkannya. Terima kasih atas semua teguran keras dan pelukan penuh kasih selama ini.
- Novi Nurjanah dan Dea Prasetyawati Wibowo. Terima kasih atas pertemanan yang penuh warna selama ini. Terima kasih sudah mau hadir, mengerti dan memahami.
- Terima kasih Yudhi Gejali atas bantuan editan tengah malam, membantu meng-*grounding*-kan buku ini menjadi lebih mudah untuk dinikmati, untuk selalu percaya akan kemampuan saya di kala saya sendiri pun sulit percaya.

- Terima kasih untuk Ari, WAW, dan Yoga Gembira Festival, karena tanpa kesempatan saya berbagi di sana, saya mungkin tidak punya kesempatan menyusun buku ini.
- Terima kasih untuk penerbit TransMedia Pustaka dan editor saya, Fatya, yang penuh kesabaran. Terima kasih sudah selama ini membantu saya menyusun buku ini menjadi mungkin untuk diproduksi. Terima kasih juga sudah menerima kelebihan dan kekurangan saya apa adanya.
- Terima kasih kepada Laura Muljadi, karena telah menyediakan sebagian waktunya untuk membuat puisi bersama yang begitu indah. *Girl, you're such a poet!*
- Terima kasih untuk semua klien yang selama ini telah memercayai saya dan berbagi energi penyembuhan bersama.
- Terima kasih untuk guru-guru yang pernah dan belum saya temui, yang menjadi inspirasi dan memberi banyak pelajaran hidup: Tapas Fleming, Stefan Ball, Brene Brown, Eckhart Tolle, Oprah, Osho, Karen Armstrong, James Redfield, Yongyey Mingyur Rinpoche, Neale Donald Walsch, Marshall Rosenberg, dan masih banyak lagi. Semua hasil karya kalian dari buku sampai audio sangat berpengaruh dalam hidup saya, bahkan ada beberapa yang saya ikut sertakan di sini. Terima kasih!

- Terima kasih untuk teman-teman berkontemplasi dan sangha Rabu Hening: Mas Adjie, Helga dan keluarga Burgreens, Bu Frederique, Aa Anjas, Mbak Dian, Bu Yoesi, Mbak Diwien, Jeffrey, Mbak Hani, Maylaffayza, Mbak Lani, Mas Jaka, Mbak Nunny, Ade, dan masih banyak yang lainnya. Terima kasih sudah melakukan perjalanan bersama dalam susah maupun dalam senang. Terima kasih sudah membantu pertumbuhan personal dan spiritual saya.
- Seluruh keluarga besar Pnc Healthcare. Terima kasih sudah memberi kepercayaan untuk meminjamkan tempat untuk saya berlatih dan berpraktik.
- Untuk semua teman yang dulu mem-*bully* saya. Terima kasih karena tanpa kalian, saya tidak mungkin merasa sulit mencintai diri sendiri, kesepian, dan depresi. Maka, tanpa rasa sulit mencintai diri sendiri, kesepian, dan depresi, saya juga tidak mungkin bisa menghadirkan buku ini dan belajar banyak dari pengalaman selama ini.
- Terima kasih untuk para pembaca. Terima kasih sudah memberi kepercayaan kepada saya untuk melakukan perjalanan ini bersama.
- *Last but not least*, terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah menemani dari dulu hingga saat ini. Mengerti, menerima, dan menyayangi apa adanya.

*Life is a preparation for the future,  
and the best preparation for the future  
is to live as if there were none.*

**~Albert Einstein**

# Prakata

**S**emua teman terdekat saya tahu bahwa pergumulan terberat saya adalah mencintai kembali diri sendiri apa adanya. Kenapa saya bilang “kembali”? Ingatkah Anda? Pada saat kecil dulu, hampir sebagian besar dari kita sering sekali berkaca dan mencium refleksi diri sendiri di kaca dan berkata, “*I love you!*” Itulah sebenarnya sifat dasar kita, penuh cinta dengan diri sendiri.

Akan tetapi, mungkin ada sesuatu yang terjadi selama hidup kita. Mungkin ada masalah dengan orangtua. Mungkin ada mantan yang selingkuh. Atau, mungkin ada teman yang mengecewakan kita dengan membicarakan kita di belakang.

Itu sebabnya, karena pergumulan saya dari masa kecil, rasanya banyak sekali yang bisa saya bagi. Semoga tantangan terburuk saya bisa menjadi sajian terbaik untuk Anda semua.

Buku ini diciptakan awalnya untuk jurnal pribadi. Untuk menyelamatkan dan membantu diri saya sendiri dari stres dan depresi. Agar saya lebih mudah menerima hidup dan menderita dengan lebih terampil.

Dalam buku ini, saya membahas beberapa hal yang di antaranya mungkin bisa langsung Anda aplikasikan, atau mungkin Anda tandai untuk dibaca kembali nantinya.

Tidak ada yang salah dan benar di sini. Selalu gunakan intuisi Anda atau rasakan saja mana yang paling penting untuk dilakukan saat ini—sehubungan dengan kondisi yang Anda alami.

Buku ini juga berisi beberapa perenungan harian saya mengenai hidup, yang mungkin tidak terasa berhubungan dengan rasa cinta kepada diri sendiri.

Akan tetapi, percayalah, apa pun yang kita lakukan dan renungkan, semua akan berhubungan dengan hidup dan tingkah laku kita. *'Cause when we know better, we do better.*

Saya juga menghadirkan grup di Facebook, "One with Life – Suha Hoedi", bagi Anda yang ingin berbagi pengalaman dalam perjalanan menemukan diri kembali.

Di sana, kita bisa berbagi cerita dan ide, juga saling menyemangati satu sama lain. Saya akan sangat senang bila kita bisa berkumpul di sana.

Para pembaca juga diharapkan bisa *posting* kegiatan mereka seputar buku ini di Twitter atau Instagram dengan tagar #ILoveMe dan *mention* @suhahoedi agar kita dapat saling menyemangati satu sama lain.

Namun, jika Anda lebih memilih ini menjadi pengalaman pribadi pun tak apa-apa. Selain itu, setiap Sabtu biasanya saya mengadakan sesi penyembuhan bersama. Bila berminat bergabung, Anda bisa menghubungi saya via *email* (suha.hoe@hotmail.com). Atau, *add* @suhahoedi di Instagram Anda.

Terakhir, saya anjurkan Anda memiliki buku jurnal kecil yang bisa dibawa ke mana-mana selama perjalanan ini berlangsung.

Jurnal ini maksudnya untuk mencatat hasil kontemplasi atau praktik mingguan Anda. Kalau Anda lebih memilih untuk menggunakan ponsel atau tablet pun boleh saja.

Yang penting, rileks dan nikmati perjalanan kita bersama ini untuk kembali mencintai diri apa adanya. Ingatlah untuk lebih lembut kepada diri Anda. Percaya apa yang Anda rasakan di hati Anda. Biarkan diri Anda merasa kembali dicintai dan di-*support* melalui tulisan-tulisan dalam buku ini.

*Love and a big smile,*

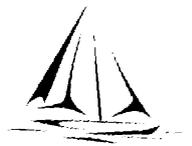
Suha Hoedi

# Daftar Isi

<b>Bekal Perjalanan .....</b>	<b>1</b>
<b>Perjalanan Pekan ke-1:</b>	
Menenal Diri Anda.....	15
<b>Perjalanan Pekan ke-2:</b>	
Masalah Hidup dan Cara Menyembuhkannya.....	59
<b>Perjalanan Pekan ke-3:</b>	
Tip Hidup Waras.....	111
<b>Perjalanan Pekan ke-4:</b>	
Hadir di Sini Kini .....	153
<b>Penutup Perjalanan .....</b>	<b>175</b>

*Love can only be knocking at your door,  
if you knocked it yourself first.*

# *Bekal Perjalanan*



# *Penting untuk Dibaca*

**D**alam buku kita akan melakukan perjalanan ke dalam diri bersama. Dan seperti setiap perjalanan yang menyenangkan pada umumnya, kita butuh bekal, lalu kita siap untuk meniti hari demi harinya perjalanan kita.

Setiap bab di dalam buku ini mempunyai beberapa artikel dan latihan yang dibagi tiap minggu, dengan maksud agar Anda bisa membaca artikel tersebut dalam satu sampai dua hari dan latihan bisa dilakukan selama seminggu.

Janganlah merasa terbebani dengan latihan yang ada, karena semuanya lebih berupa latihan-latihan yang menyenangkan.

Saya sarankan Anda mempunyai jadwal satu hari untuk membaca sekitar 1 jam dalam seminggu. Misalkan, Anda bisa membaca artikel dan latihan yang ada di hari Senin, bila ada artikel yang belum selesai dibaca, Anda bisa membacanya sambil menyelesaikan latihan mingguan Anda.

Dalam perjalanan ini mungkin ada bagian yang membuat Anda tertawa terbahak-bahak, tersenyum, atau meneteskan air mata. Ingatlah bahwa air mata tersebut dibutuhkan untuk mempersiapkan lahan pertumbuhan diri kita.

Di akhir buku ini juga, pilihlah latihan yang paling menarik buat Anda dan yang paling Anda hindari atau tidak suka untuk Anda terus lakukan, dan biarkan yang terasa netral untuk nanti. Ingatlah, biasanya latihan yang paling Anda hindari adalah latihan yang paling berguna dan paling Anda butuhkan.

# *Apa Intensi Anda?*

**Y**ang menentukan ke mana arah Anda berjalan adalah diri Anda sendiri. Yang menentukan di mana akhir tujuan dari perjalanan pun Anda sendiri.

Saya pernah membaca bahwa hidup kita ini ibarat sebuah buku. Kita bisa lihat apa yang terjadi di awal cerita sampai pertengahannya. Tapi yang menentukan akhirnya kita sendiri.

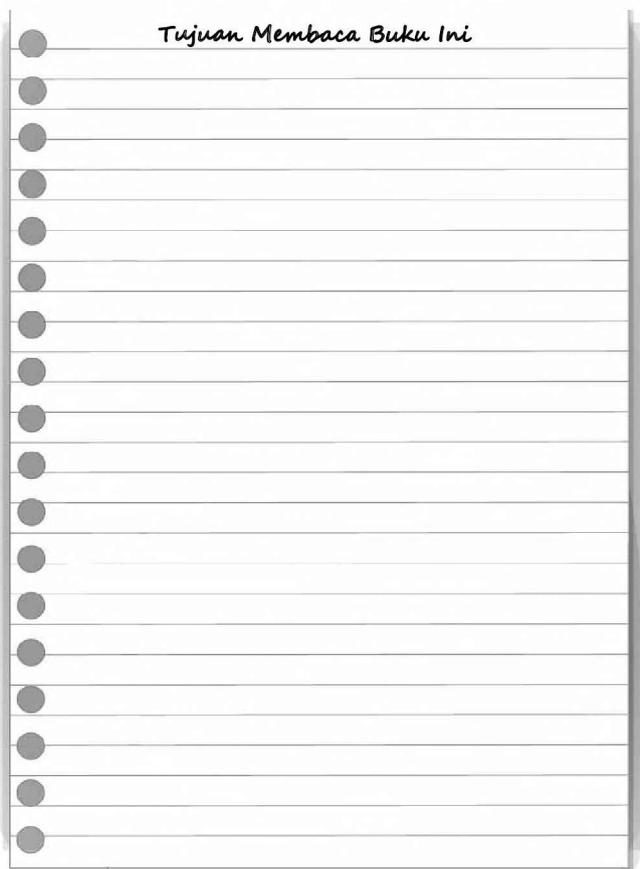
Pilih dengan jelas apa intensi Anda saat membaca buku ini. Intensi dapat berupa tujuan-tujuan kecil. Intensi membantu kita sampai ke tempat tujuan. Berikut ini saya mencoba membagi beberapa intensi yang saya miliki.

Intensi saya dalam menulis buku ini adalah agar Anda mendapatkan kembali rasa cinta kepada diri sendiri. Semoga Anda sedikit demi sedikit memancarkan rasa cinta kepada orang lain di sekitar Anda.

*Tools* atau cara-cara dalam buku ini membantu Anda untuk lebih mudah mencintai diri sendiri. Anda mendapatkan cara berbeda untuk berelasi dengan pikiran. Anda memiliki cara pandang berbeda dalam menghadapi berbagai masalah dan penyakit Anda—bila ada. Anda semakin mudah mendapatkan apa yang diinginkan dalam hidup. Banyak hal positif yang datang kepada hidup Anda.

Kini, waktunya Anda menuliskan beberapa intensi yang Anda miliki; hal-hal yang ingin dicapai dengan buku ini. Jangan pernah malu ataupun takut untuk bermimpi. *Stretch your dream*. Karena, saat Anda bisa mencintai diri Anda sepenuhnya, tidak ada yang mustahil.

*Tujuan Membaca Buku Ini*



Saya sangat berharap agar Anda mengalami perjalanan menemukan diri Anda kembali yang sangat menyenangkan dan penuh rasa cinta. Selamat menikmati perjalanan hidup Anda dengan buku ini.

# Tuliskan Manfaat yang Anda Rasakan

**B**ila Anda dengan sabar melakukan satu demi satu *exercise* yang ditawarkan setiap minggunya dalam buku ini, dengan saksama dan sepenuh hati, Anda akan mulai melihat perubahan sedikit demi sedikit dalam hidup. Anda mulai merasakan dan melihat masalah dengan cara yang berbeda dari sebelumnya.

Anda mulai lebih mudah bersyukur setiap harinya. Dan, setiap kita bersyukur, ke depannya nanti akan lebih banyak lagi hal yang bisa kita syukuri, hadir dalam hidup.

Itu hanya bisa dimulai bila kita bisa melihat apa yang kita dapatkan sehari-hari lewat apa yang kita lakukan dari buku ini.

Sambil kita melakukan latihan dalam buku ini satu per satu, membuka halaman demi halaman, kita pasti akan merasakan perubahan yang lebih baik. Tulis semua perubahan baik yang Anda alami dalam hidup, atau *insight* yang Anda dapatkan. Tulis di buku kecil Anda.

Tulis juga semua hal positif yang Anda rasakan dan terlihat hadir dalam hidup Anda. Dengan menuliskan hal-hal baik yang didapatkan, semakin banyak pula hal-hal baik yang didapatkan nantinya. Kita jadi semakin mudah bersyukur dan melihat hal-hal baik yang biasanya terlewat.

Positif, menarik segala sesuatu yang positif juga. Sedikit demi sedikit kita belajar untuk mencintai diri. Anda juga akan melihat dan menarik hal-hal positif sebagai hadiah dari hidup untuk Anda. Tulis apa pun yang positif. Apa pun. Sekecil apa pun itu, tuliskanlah.

# Surat Cinta untuk "Aku"

**S**ebelum kita mulai baca satu per satu, halaman per halaman, mari kita rileks sejenak. Siapkan kertas dan pulpen di depan Anda. Cari tempat duduk yang nyaman untuk menulis.

Bila sudah disiapkan semua, coba kita tutup mata. Sadari napas Anda, lalu tarik napas dari hidung dan buang dari mulut.

Tiap tarikan napas dari hidung rasakan dada mengembang. Tiap buangan napas dari mulut, rasakan tubuh semakin rileks. Bernapaslah sebanyak tiga kali, lalu bukalah mata Anda. Kita akan menulis surat cinta.

Di selembar kertas ini, kita akan mencurahkan seluruh isi hati kepada orang yang paling kita kenal selama kita hidup. Kita kenal kesehariannya. Kita kenal hobinya. Kita kenal karakternya. Kita kenal buruk dan baiknya.

Ya, kita akan menulis surat cinta untuk diri sendiri.

Tulislah surat kepada diri Anda. Diri Anda semasa kecil—berumur 10 tahun, misalnya. Tulis apa yang Anda inginkan dia tahu agar membuat hidupnya lebih nyaman, damai, dan penuh kasih sayang.

Saya beri contoh sebagai gambaran. Anda tidak perlu membuat surat yang persis sama. Buatlah surat Anda sendiri karena ini penting sekali untuk perjalanan menemukan diri Anda kembali.

*Dear Suha yang baik,*

*Andai kamu tahu betapa dirimu mempunyai banyak kelebihan.*

*Andai kamu tahu bahwa orang-orang di sekitarmu tulus mencintaimu.*

*Andai kamu tahu, bahwa tidak apa-apa untuk menjadi dirimu apa adanya.*

*Andai kamu tahu, justru dengan menjadi orang lain, kamu kehilangan banyak hal.*

● *Andai kamu tahu, di usia inilah kamu memiliki kenangan yang paling berharga.*

● *Jadilah dirimu sendiri, dan percayalah kepada dirimu.*

● *Jadilah cinta yang belum pernah kamu dapatkan.*

● *Aku tahu, apa yang kamu rasakan selama ini.*

● *Akan tetapi, semua itu tidak akan berlangsung lama.*

● *Percayalah. There's a light at the end of the tunnel.*

● *Kamu akan bersyukur dengan masa-masa yang kamu jalani saat ini.*

● *Aku tahu, itu tidak mudah.*

● *Aku tahu, sulit untuk mencintai dirimu apa adanya.*

● *Aku tahu, sulit untuk bangun pagi setiap hari dan pergi ke sekolah.*

● *Tapi, bertahanlah di sana.*

● *Percayalah, bahwa penciptamu mempunyai tujuan akan hidupmu di dunia ini.*

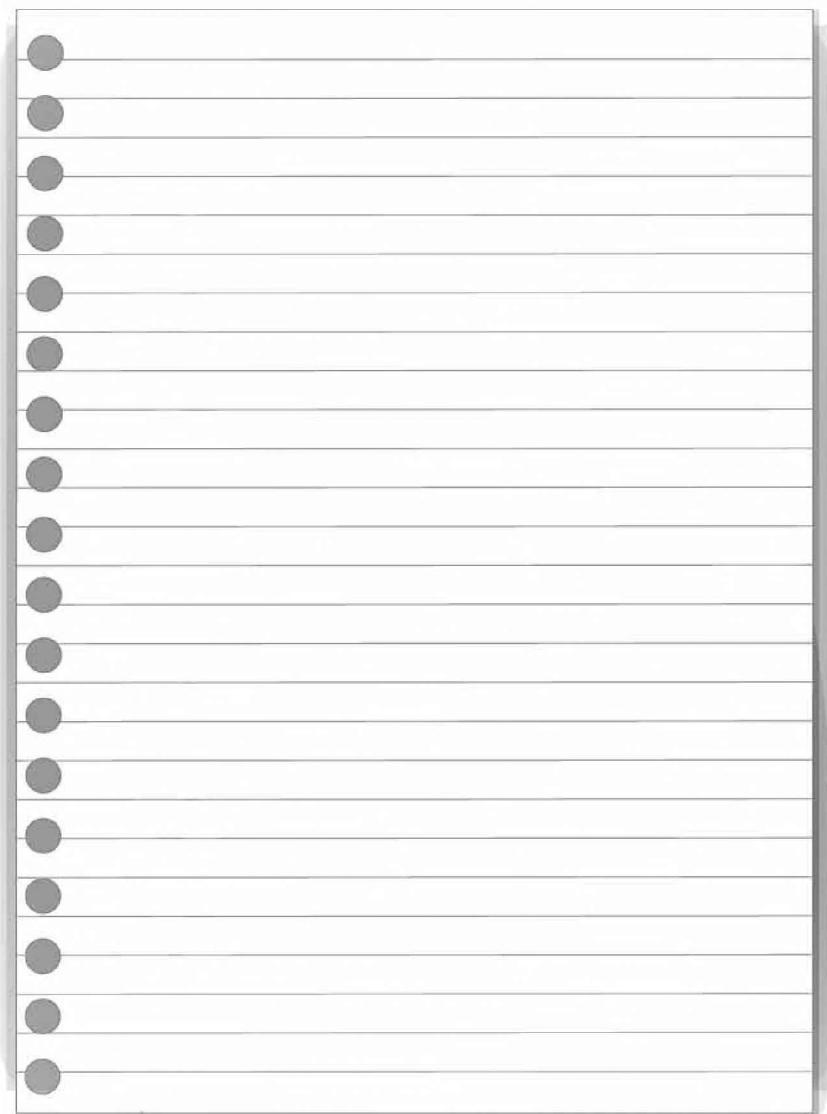
● *Jangan menyerah terhadap mimpimu.*

● *Jangan menyerah terhadap dirimu sendiri.*

● *Aku mencintaimu.*

Sebelum melanjutkan perjalanan, mari sekarang kita tuliskan surat cinta Anda di sini.

*Surat Cinta untuk Aku*



*If you're not willing to learn,  
no one can help you.*

*If you're determined to learn,  
no one can stop you.*

**~Author Unknown.**

Perjalanan Pekan  
ke-1:

Mengenal Diri  
Anda



# *Semua Dimulai dari Diri Sendiri*

**S**emua perubahan itu dimulai dari diri sendiri. Kita tidak bisa terus-menerus menunggu lingkungan sekitar kita berubah, baru kemudian kita berubah. Bagaimana kalau ternyata lingkungan sekitar kita memutuskan untuk tidak berubah?

Apa kita tidak akan menjadi pribadi yang lebih baik selamanya? Anda ingin hidup dalam kemarahan, stres, dan depresi selamanya? Tentu tidak, bukan? Beberapa orang bahkan ingin mengubah orang lain, tetapi tidak dirinya sendiri.

Banyak orang yang berpacaran dan berharap suatu hari pacarnya akan berubah. Kabar buruknya, kita tidak akan pernah bisa mengubah orang lain. Yang bisa kita ubah dan kontrol hanyalah diri kita sendiri. Terkadang kita sibuk mengkritik dan mengoreksi orang lain, tetapi lupa melihat ke cermin dan melihat diri kita.

Pada saat kita mengubah diri, perilaku kita kepada orang lain akan turut berubah. Cara kita menghadapi perlakuan yang menyebalkan juga berubah. Dengan begitu, kemungkinan besar orang itu juga akan berubah. Tapi, perubahannya itu atas dasar keputusannya sendiri. Bukan karena kita ingin mengubahnya.

Misalnya, Anda punya masalah dengan pacar, teman, atau bos yang menyebalkan. Coba lihat diri Anda sendiri dalam cermin. Apa yang kira-kira membuat dia memperlakukan Anda seperti itu? Mungkin karena Anda sulit berkata tidak kepadanya.

Mungkin karena Anda tipe orang yang sering menyalahkan orang lain atau diri sendiri. Mungkin Anda orangnya terlalu curiga. Mungkin Anda orang yang selalu memendam amarah.

*I'm starting with the man in  
the mirror  
I'm asking him to change  
his ways  
and no message could have  
been any clearer  
If you wanna make the world  
a better place  
(if you wanna make the  
world a better place)  
Take a look at yourself, and  
then make a change*

**~The Man in the Mirror, Michael Jackson.**

Karena, tanpa kita berkata-kata pun, orang bisa membaca apa yang kita pikirkan dan rasakan melalui energi yang dikeluarkan saat berinteraksi dengannya. Jadi, kadang kita sudah menata kata-kata kita kepada orang lain sedemikian rupa, tetapi kenapa orang tersebut tetap menyebalkan?

Mungkin karena memang orangnya menyebalkan. Dan, sudah saatnya kita keluar dari hubungan yang destruktif itu. Atau, mungkin juga karena sebenarnya saat kita bicara dengan kata-kata yang sudah tertata pun, pikiran kita tetap penuh dengan hal negatif tentang orang itu. Ini tentu akan terasa vibrasinya. Dan, masih banyak kemungkinan lainnya.

Jadi terkadang, ada baiknya saat kita sedang marah atau kesal, kita bisa minta waktu terlebih dulu. Mungkin kita bisa pamit ke WC atau ruangan kosong untuk meditasi atau menenangkan diri sebentar.

Walaupun hanya dalam waktu 5 menit, ketika kita bisa melihat pikiran atau emosi kita apa adanya, tubuh dan batin akan menjadi lebih mudah untuk rileks.

Mungkin dengan memerhatikan napas, mungkin dengan TAT (*Tapas Acupressure Technique*), atau metode *self-healing* apa pun yang Anda punya. Baru kemudian Anda dapat kembali berinteraksi dengan orang tersebut. Pasti hasil pembicaraan Anda akan lebih produktif dan apa adanya daripada sekadar berpura-pura baik di depannya.

Semasa saya praktik, tak jarang saya didatangi ibu-ibu atau bapak-bapak yang mengeluhkan anak mereka. Beberapa orang lainnya mengeluhkan orangtua mereka. Mereka mengeluhkan sikap yang tidak mereka sukai dari orang-orang yang mereka sayangi.

“Bisa bantu anak saya?”

“Bisa bantu ibu saya?”

“Bisa bantu bapak saya?”

Saya tahu, pertanyaan-pertanyaan itu dilandasi rasa sayang kepada keluarga mereka. Intensinya karena ingin membantu.

Tapi percayalah, kita tidak akan pernah bisa menolong orang yang tidak mau menolong dirinya sendiri. Dan, kita tidak bisa mengontrol orang lain. Yang bisa kita kontrol hanya diri sendiri.

Saya ingat satu perumpamaan mengenai kayu dan api. Anggaphlah ada dua batang kayu di depan Anda saat ini. Dua-duanya batang yang sama panjang, dan salah satunya terbakar. Dan, mungkin sekitar sepuluh menit kemudian, kayu di sebelahnya juga ikut terbakar.

Yang saya maksud adalah, perbaiki diri Anda sendiri. Saya jamin, ketika Anda mengubah diri menjadi lebih baik, seluruh dunia di sekitar pun akan terasa berubah. Anda akan merasakan perubahan pada orang-orang yang selama ini Anda keluhkan. Karena, cara kita bereaksi terhadap mereka juga berbeda.

Ketika kita membenahi diri sendiri, orang di sekitar juga akan terkena dampaknya. Jadi, daripada sibuk mengharapakan orang lain untuk memperbaiki diri, mungkin sudah saatnya memberi perhatian kepada diri kita kembali dan menjadi diri sendiri yang lebih baik.

*Ketika Anda mengubah diri Anda,  
seluruh dunia di sekitar Anda pun akan terasa  
berubah.*

**~Brene Brown.**

# *Tidak Ada Manusia yang Sempurna*

**S**aya tidak sempurna. Anda tidak sempurna. Orangtua kita pun tidak sempurna. Tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini.

Yang perlu kita pikirkan, apakah kita cocok bekerja sama atau berelasi secara emosi dengan orang tersebut atau tidak—tanpa membuat kita tidak waras dalam prosesnya.

Beberapa waktu yang lalu, baru saja saya mendengar rekan kerja yang memarahi karyawannya. Saat itu, terjadi

perdebatan yang cukup sengit sampai si karyawan menangis meraung-raung, dan teman saya itu juga marahnya semakin meledak-ledak. Rupanya ini sudah terjadi berkali-kali.

Akhirnya saya katakan kepada teman saya, bahwa dia tidak perlu semarah itu. Dia tidak perlu mempertaruhkan kewarasannya selagi memberitahukan karyawannya apa yang salah, meskipun itu sudah terjadi berulang-ulang.

Menurut saya, masalah apa pun yang terjadi, kita selalu bisa berbicara dengan penuh kewarasan dari hati ke hati, tidak menyakiti, tidak memberikan penghakiman, benar-benar apa adanya yang terjadi setiap kali ada masalah.

Namun, ada baiknya kita perlu juga tahu batasannya. Misalkan bila ini terjadi berulang kali, hal ini bukan alasan untuk membuat kita menjadi marah-marah dengan orang tersebut. Mungkin itu sudah menjadi pertanda, sudah saatnya kita sadar bahwa kerja sama ini tidak akan berhasil.

Mungkin karena kepribadian yang berbeda. Mungkin karena energi yang bersinggungan. Mungkin karena masa lalu satu sama lain yang membuat semuanya terasa ruwet.

Ini semua masalah cocok atau tidaknya dengan seseorang. Kalau tidak cocok dalam bekerja bersama, berarti memang sudah saatnya hubungan itu berakhir dan berevolusi menjadi hubungan pertemanan saja. Begitu juga yang terjadi dengan hubungan persahabatan, pasangan, dan lainnya.

Kalau terjadi argumen, kita tetap bisa selalu bicara baik-baik sambil dalam prosesnya, kita lihat juga apakah kita cocok dengan orang itu atau tidak. Bila tidak, sudah saatnya memberi batasan atau keluar dari hubungan tersebut.

Karena itu, dalam mencari pasangan hidup, pastikan bahwa kita menunjukkan diri yang sebenarnya sambil melihat apakah dia memang pasangan yang cocok dengan kita atau tidak. Sebelum semuanya terlambat dan kita sudah masuk jenjang pernikahan.

*Everyone you meet is fighting a battle  
you know nothing about.  
So, be kind.*

**~Author Unknown.**

# Otentisitas

Dalam buku Brene Brown—*shame and vulnerability researcher*—berjudul *The Gift of Imperfection* dan *Daring Greatly*, ditemukan bahwa **diri yang otentik** merupakan resep awal untuk hidup yang sepenuh hati.

Dalam buku Carmine Gallo—*communication coach*—berjudul *Talk Like TED* juga dibahas bahwa untuk menjadi pembicara yang baik dan membekas di hati setiap orang, kita harus menjadi diri kita yang otentik.

Kemudian, dalam presentasi Neil Parischa pada *Talk Like TED* di Toronto, dia menyebutkan 3 A yang membawa kita menuju hidup yang penuh manfaat, dan salah satunya adalah *Authenticity*.

Lantas, apa sebenarnya arti diri dan hidup yang otentik itu? Arti kata otentik dalam dictionary.com adalah 'tidak palsu atau salinan'; 'apa adanya'; 'riil'.

Dalam buku *Talk Like TED*, diri yang otentik adalah representasi terbaik dari diri Anda, sejauh yang Anda bisa lakukan.

Hidup yang otentik menurut Neil Parischa adalah menjadi diri Anda apa adanya dan menerima keadaan tersebut. Ketika Anda menjadi otentik, Anda akan mengikuti ke mana hati membawa; Anda akan menempatkan diri di tempat-tempat dan situasi serta dalam percakapan yang Anda sukai dan nikmati.

Anda akan bertemu dengan orang-orang yang Anda sukai untuk diajak bicara. Anda akan pergi ke tempat-tempat yang diimpikan dan akhirnya mengikuti hati Anda dengan rasa puas.

Akhirnya, saya menarik kesimpulan bahwa untuk menjadi orang yang sukses dalam kehidupan pribadi maupun karier, otentisitas memegang peranan yang amat penting.

Akan tetapi, pertanyaan besar yang kemudian muncul adalah, "Apakah bisa kita sukses tanpa mencintai keunikan dan otentisitas diri sendiri? Menurut saya tidak. Seperti yang dibicarakan di banyak buku-buku yang saya baca, hal ini amat mustahil.

Lucunya, jarang sekali saya menemukan orang yang dapat mengakses otentisitas diri mereka, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun sebagai pembicara di depan panggung.

Kita sudah diajarkan dari kecil di sekolah untuk membandingkan diri ke luar dengan teman lainnya yang pintar secara akademis, bukan mengakses ke dalam dan menemukan **keunikan diri kita masing-masing**.

Tak ada satu pun dari kita yang sama, bahkan anak kembar sekalipun. Lalu, apakah kita menggunakan keunikan diri menjadi penghalang, atau kelebihan kita?

Dulu saya pernah menjadi seorang *pastry chef* selama beberapa tahun, sampai akhirnya saya diberhentikan. Salah satu alasannya, mereka bilang, "Kamu tidak cukup *passionate* di bidang ini."

Tapi, kalau boleh jujur, saya sangat bersemangat dalam berhubungan dengan membuat makanan—apalagi saat memakannya.

Setiap kali saya ke luar negeri, ke luar kota, atau ke luar daerah, hal pertama yang membuat saya bersemangat adalah mengonsumsi makanan otentik di daerah tersebut. Saya yakin banyak sekali yang setuju dengan saya dalam hal ini.

Lalu, saya mulai bertanya-tanya, “Kira-kira kenapa ya?”

Menurut saya, makanan otentik itu mempunyai sejarah, rasa, dan bahan-bahan yang berbeda—contohnya bumbu *masala* dari India. *Yum!* Itu semua membuat kita merasa berada dalam petualangan yang seru dan orisinal.

Kita selalu mencari yang khas dan asli, bukan yang sama dengan tempat lain dan mudah ditemukan di mana-mana. Tak heran kalau sesuatu yang orisinal itu langka dan mahal harganya.

Coba saja habiskan seharian penuh di tempat pelelangan. Semakin langka suatu barang, semakin mahal pula penawaran yang dilakukan.

Akan tetapi, mengapa terkadang sulit sekali kita menerima diri otentik kita apa adanya? Diri kita yang otentik tersebut terkadang rapuh, terkadang sedih, dan terkadang marah.

Apakah mungkin karena kita takut disangka **tidak normal** oleh yang lain? Lalu, sebenarnya apa sih, artinya menjadi **normal**?

Normal hanyalah ilusi. Jaring laba-laba, yang normal bagi seekor laba-laba, menjadi perangkap yang membuat trauma bagi nyamuk. Lagipula, menjadi normal itu membosankan.

Coba kita lihat kembali ke tempat pelelangan, semakin normal suatu barang, semakin murahlah penawaran yang dilakukan—atau bahkan tidak ada yang menawar sama sekali.

Jadi, daripada kita sibuk mencoba menjadi orang lain, mari kita melihat ke dalam sejenak dan menjadi diri otentik kita apa adanya.

*“Menjadi diri yang otentik adalah sekumpulan pilihan yang kita pilih setiap hari. Pilihan untuk hadir dan menjadi diri apa adanya. Pilihan untuk jujur. Pilihan untuk membiarkan diri sejati kita terlihat. “*

**~ Brene Brown**

# Diri Anda, Apa Adanya

**A**nda tidak pernah bisa memberikan kesan di dalam hati orang lain kecuali Anda meninggalkan jejak otentik. Saya teringat mendengarkan Oprah Winfrey merespons kepada salah satu penontonya yang mengatakan bahwa ia ingin menjadi "*the next Oprah*".

*"No, you don't,"* kata Oprah. Oprah menjelaskan bahwa setiap orang perlu mengidentifikasi di jalur mana ia seharusnya berada dan tinggal.

Dia mengatakan bahwa orang yang sukses adalah orang yang berhasil mengidentifikasi inti tujuan dari hidup mereka. Dan, tanpa henti mengikuti tujuan tersebut guna menjadi representasi yang terbaik dari diri mereka sendiri.

Dari kecil, kita selalu diajarkan untuk menjadi orang lain, mencontoh orang lain. Padahal, masing-masing dari kita punya permata berharga yang belum terasah dan tidak bisa dibandingkan harganya dengan orang lain.

Semasa kecil dulu, karena saya sulit sekali bergaul dengan orang lain, akhirnya tanpa sadar saya menciptakan cara untuk menarik hati teman. Caranya adalah setiap kali saya menemukan orang yang ingin saya jadikan teman, saya menganalisis semua tentang orang itu—terutama tipe orang yang mereka sukai.

Kemudian, saya akan berusaha keras untuk menjadi orang yang dia sukai—berdasarkan informasi yang saya dapat. Jadi pada dasarnya bisa dibilang saya ini *copycat* profesional. Awalnya saya melakukan itu dengan sadar, tetapi lambat laun saya melakukannya tanpa sadar, cenderung otomatis.

Sampai pada suatu titik, saya berusaha mendapatkan perhatian dari guru favorit saya dengan tanpa sadar menjadi seperti orang-orang yang dia sukai. Itu berlangsung selama 2-3 tahun, tetapi saya tetap saja tidak mendapatkan perhatian yang saya inginkan.

Sampai akhirnya kami duduk berdua. Semua hasil *review* dari dia untuk saya baik, kecuali satu hal. Dia bilang, “Suha,

saya tidak tahu kenapa. Tapi kok, saya lihat kamu berusaha menjadi sesuatu yang sebenarnya bukan kamu. Saya lebih suka melihat kamu apa adanya ketika kita pertama kali *mentoring*."

Hari itu juga saya termenung, dan jujur saja saya merasa tersentuh. Karena, selama ini belum pernah ada orang yang bilang bahwa mereka memilih saya apa adanya daripada menjadi orang lain.

Mungkin karena saya terbiasa menjadi orang lain sejak kecil, dan itu selalu berhasil. Tapi, saya tak pernah tahu apakah orang bisa menyukai saya apa adanya karena saya bahkan tak pernah mencoba itu.

Dan, itu rasanya menjawab semua pertanyaan saya selama ini. Mengapa banyak teman yang menjauh? Mengapa banyak orang yang sangat saya hargai justru jadi jarang bertemu? Itu karena saya terlalu berusaha keras menjadi orang yang—saya pikir—mereka suka, bukan menjadi saya apa adanya.

Jadilah diri Anda apa adanya, siapa pun Anda. Saya ingat salah satu *quote* yang bunyinya, "*A trash for one person, could be a treasure for others.*" Atau, "Sampah untuk satu orang, bisa jadi harta karun bagi orang lain."

# Rasa Percaya

Untuk menjadi diri yang otentik dan apa adanya di hadapan orang lain, kita perlu menunjukkan sisi yang *vulnerable*, rapuh. Karena, menunjukkan diri apa adanya itu terkadang menakutkan.

Kita mempertaruhkan banyak hal: kemungkinan untuk merasa ditolak dan tidak diterima orang lain; hubungan; harga diri; dan sebagainya. Untuk menjadi rapuh dan apa adanya di depan orang lain, kita perlu percaya dengan orang tersebut.

Rasa percaya kita kepada orang lain bukanlah sesuatu yang kita berikan secara cuma-cuma. Itu sesuatu yang memang pantas mereka dapatkan setelah melewati banyak ujian.

Jadi, setiap kali bertemu orang dan kita ingin menceritakan sesuatu, pastikan bahwa orang itu memang bisa dipercaya.

Berikut tip menyaring tipe orang, untuk kita evaluasi apakah orang itu bisa dipercaya atau tidak.

1. Apakah dia menjadi orang yang apa adanya di depan kita?
2. Apakah dia juga memercayai kita?
3. Apakah dia berani menjadi rapuh di hadapan kita?
4. Apakah dia tidak membicarakan tentang orang lain kepada kita dengan maksud untuk bergosip?
5. Apakah dia bukan tipe orang yang suka menghakimi dan sok tahu?
6. Apa dia mau untuk hanya mendengar tanpa memberikan saran? Karena terkadang, saat ingin *curhat*, kita hanya perlu didengarkan.

Bila banyak jawaban “tidak” untuk pertanyaan-pertanyaan tersebut, berhati-hatilah. Akan tetapi, ada kalanya kita ingin jujur dan bersikap apa adanya pada orang lain, padahal kita tidak tahu banyak tentang orang tersebut.

# Empat Jurus Kungfu

**A**da 4 “jurus kungfu” yang biasanya orang lakukan dalam menghadapi suatu masalah—ini saya pelajari dari salah satu guru saya, Reza Gunawan. Bacalah sambil mengecek jurus apa yang Anda gunakan.

## 1. **Jurus Memendam**

Orang-orang yang punya kebiasaan ini umumnya menyimpan dendam, kebencian, dan kekecewaan terhadap orang lain. Mereka juga tipe orang yang menghindari konfrontasi sehingga orang lain justru tidak ada yang dendam kepada mereka.

Di suatu titik, jika rasa dendam ini sudah mencapai batas maksimumnya, ia akan meledak. Biasanya, saat hal ini terjadi, orang lain akan kaget dan begitu pula dirinya sendiri.

## **2. Jurus Melampiaskan**

Orang-orang ini jarang mendendam, tetapi banyak sekali yang dendam kepada mereka. Karena kalau kesal sedikit, langsung marah-marah. *Bete* sedikit, marah-marah. Namun, yang mereka luapkan itu kalau diibaratkan seperti menanak nasi, yang keluar hanya asapnya, bukan nasinya.

Karena, mereka sendiri sebenarnya bingung apa yang menjadi dasar kemarahan mereka sehingga mereka melampiaskannya tanpa tujuan.

Itu sebabnya biarpun mereka sudah melampiaskan, mereka tetap merasa tidak puas dan lega. Dengan kata lain, meskipun mereka melampiaskan amarah, tetap saja ada amarah yang terpendam karena tidak diutarakan dengan baik.

## **3. Jurus Melarikan Diri**

Orang-orang seperti ini biasanya mencari pelarian dengan cara pergi ke klub, nongkrong dengan teman, belanja, makan, *drugs*, dan lain-lain. Apa pun dilakukan untuk melarikan diri dari permasalahan utama.

Hal-hal inilah yang sebenarnya membuat seseorang kesulitan untuk keluar dari kecanduan. Karena, yang perlu disembuhkan mungkin bukan adiksi mereka, melainkan pola mereka saat menghadapi masalah.

#### 4. **Jurus Mengacuhkan**

Ketika ditanya apakah ada masalah, ia akan menjawab “Baik-baik saja” atau “Tidak apa-apa”. Mereka terbiasa mengacuhkan masalah mereka dengan sengaja. Nantinya pola mengacuhkan ini seolah-olah menjadi tindakan refleks.

Jika Anda termasuk orang yang menggunakan jurus ini, berhati-hatilah. Karena, jika terlalu lama, Anda bisa mengalami disosiasi emosi—tidak mengerti apa yang dirasakan karena sudah terlalu terbiasa mengacuhkan.

Lucunya lagi, biasanya jurus-jurus yang kita pakai diturunkan oleh orangtua kita. Coba cek, deh. Apakah jurus Anda sama dengan kedua orangtua Anda?

Nah, dibandingkan keempat jurus tersebut, sebenarnya yang paling jitu adalah **berserah dan menerima apa adanya**. Kita akan mencoba mempraktikkan jurus tersebut dengan buku ini.

# LATIHAN: *I Love Me*

**H**ampir sebagian besar manusia yang hidup di dunia ini sulit mencintai dirinya sendiri. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi. Salah satu penyebab yang paling sering saya temui adalah karena kita tidak pernah diajarkan bagaimana caranya.

Kita juga tidak diajarkan betapa pentingnya mencintai diri sendiri. Kita juga merasa aneh melakukannya dengan sadar, karena tidak terbiasa.

Tiap kali bercermin, rasanya kita lebih sering melihat kekurangan diri seperti jerawat atau lemak di tubuh, daripada memuji dan melihat kelebihan kita. Karena itu,

latihan ini cukup penting agar kita lebih mampu menghargai kelebihan daripada mempermasalahkan kekurangan diri sendiri.

Selama seminggu ini, tiap bangun pagi atau setiap kali Anda melihat ke cermin, cobalah katakan "*I LOVE YOU*" kepada bayangan di cermin.

Dengan sepenuh hati.

Dengan sungguh-sungguh.

Awalnya akan terasa janggal dan aneh. Tapi, bila Anda lakukan ini lebih dari seminggu, pasti Anda akan terbiasa melakukannya dan semakin terasa tulus saat mengucapkannya.

Setelah mengucapkan "*I love you*", Anda bisa menambahkan pujian atau afirmasi lainnya, seperti: "Kamu tampak cantik sekali pagi ini!" Atau, "Harimu akan penuh kebahagiaan hari ini." Atau, "Keren sekali penampilanmu sehabis mandi." Dan sebagainya.

Yuk, kita bangun dari tempat duduk dan bercermin sambil katakan "*I LOVE YOU!*"

# Lapis Demi Lapis, Seperti Mengupas Bawang

**S**ampai di usia kita saat ini, pasti banyak sekali trauma dan isu emosional yang terjadi dalam diri. Mereka yang di permukaannya tampak seperti selalu marah-marah, bisa jadi itu karena mereka kesulitan percaya kepada orang lain akibat trauma masa lalu.

Lapisan batin kita itu bertumpuk-tumpuk, tidak sesimpel kelihatannya. Jadi, ibarat mengupas bawang—lapis demi lapis—menyembuhkan luka batin pun harus tahap demi

tahap. Sampai akhirnya kita menemukan inti dari semua permasalahan kita. Semua ini butuh kesabaran, determinasi, dan intensi yang kuat.

Dalam kasus pribadi saya, misalnya. Akibat trauma kesepian di masa kecil, akhirnya saya tumbuh menjadi orang yang sangat takut melakukan kesalahan. Saya ingin selalu merasa diterima oleh orang-orang di sekitar saya. Saya juga sering merasa tidak enakan. Lapisan-lapisan ini akhirnya membungkus diri saya yang sebenarnya, dan menghalangi saya dalam berinteraksi dengan orang lain.

Ini hanyalah gambaran besar yang saya temukan di dalam diri saya, dan hanya sebagian kecil dari lapisan batin yang ada. Karena, biasanya lapisan batin seseorang itu bisa mencapai puluhan atau bahkan ratusan.

Mungkin kasusnya berbeda bagi Anda. Tapi, tentu saja yang paling penting adalah mengenali lapisan emosi diri Anda satu per satu. Pahami batin Anda untuk menyembuhkan luka yang sudah lalu, agar bisa lebih bahagia di hari ini.

# *Sadari Betapa Berharganya Hidup*

**T**idak ada yang tahu kapan kita meninggal dunia. Mungkin 50, 20, 10, atau 5 tahun dari sekarang. Atau, bahkan mungkin hari ini.

Saat mendengar berita kecelakaan maut di radio atau TV, terkadang saya mengira-ngira. Apakah korban yang meninggal itu sempat bilang ke keluarganya betapa dia mencintai mereka? Apakah dia tidak menyia-nyiakan hidupnya? Apakah dia mampu mencintai dirinya dan sekitarnya selama dia hidup?

Saya rasa, hal yang pasti paling kita sesali adalah yang kita lakukan “nanti” —hal yang selalu kita tunda-tunda. Banyak sekali di antara kita yang berpikir seakan-akan kita hidup selamanya. Kita menunda hal-hal yang sebenarnya penting dilakukan.

Contohnya, mengatakan ke orang-orang yang kita sayangi betapa kita mencintai mereka. Atau, menyediakan waktu untuk sendiri, belajar bermeditasi. Atau, mungkin ingin mencoba hal baru, seperti lari maraton, berkelana, dan bertualang ke luar negeri—dan sebagainya. Kita sibuk menunda hal-hal penting seperti ini, yang sebenarnya ingin sekali kita lakukan.

Saya rasa penting sekali bagi kita untuk hidup setiap harinya, seakan-akan itu hari terakhir kita hidup di dunia ini. Saya tidak meminta Anda bersikap sembarangan atau bahkan jadi lupa akan tanggung jawab. Tapi sekadar mengingatkan, betapa berharganya hidup Anda.

# Dengarkan Tubuh Anda

**T**ubuh merupakan bagian paling bijak dari diri kita. Dia tak pernah berbohong. Dia tak pernah memanipulasi. Dia benar-benar terlihat dan terasa apa adanya.

Ketika badan terasa letih atau mata terasa berat, itu artinya tubuh mengirim sinyal ke otak agar kita beristirahat. Jadi, misalkan ada teman yang mengajak jalan dan keluar malam, tetapi kita merasa lelah dan ingin istirahat, istirahatlah.

Karena, yang paling tahu dan jujur tentang keadaan saat ini adalah badan kita. Mungkin pikiran kita bisa memanipulasi diri dengan kata-kata, seperti, "Duh, kalau aku nggak pergi, nanti aku ketinggalan deh dari teman-teman."

Atau, "Kalau aku nolak, nanti aku nggak diajak lagi."  
Atau, "Siapa tahu nanti ketemu orang yang bisa membantu  
kerjaan."

Akan tetapi, coba kita sisihkan sementara perasaan, dan  
pikirkan dengan logika. Apa pun yang kita lakukan dengan  
badan yang lelah dan tidak fit, hasilnya tak akan optimal.  
Karena, ketika tubuh kita lelah, pasti pikiran kita pun tidak  
sebugar biasanya.

Karena terlalu fokus untuk menahan kantuk dan lelah, kita  
juga tidak bisa berkonsentrasi dalam berinteraksi maupun  
bekerja. Nggak lucu juga kan, ketika teman kita sedang  
seru-serunya bercerita, tiba-tiba kita menguap di depannya.

Karena itulah, saya tidak pernah menerima klien di atas  
pukul 7 malam. Saya sadar bahwa pada saat itu, tubuh  
saya sudah meminta untuk beristirahat. Dan, saya perlu  
memberikan batasan waktu seperti itu kepada diri saya  
sendiri. Kalau saya tidak bisa sepenuhnya hadir untuk diri  
saya sendiri, bagaimana saya bisa hadir untuk klien-klien  
saya?

Intinya, ingatkan diri kita untuk memprioritaskan diri  
sendiri terlebih dulu sebelum melakukan sesuatu untuk  
orang lain.

# Manusia Paling Bahagia

Pernah dalam satu studi yang diliput majalah *Times*, ditemukan bahwa orang paling bahagia di dunia adalah Yongey Mingyur Rinpoche—seorang biksu di Tibet.

Sebenarnya, apa yang membedakan kita dengan dirinya? Apakah benar bahwa dia—sebagai manusia yang paling bahagia—tidak pernah merasakan kesedihan, sakit hati, kecewa, dan sebagainya? Tahukah Anda bahwa ia pernah mengalami kepanikan akut semasa kecilnya?

Kecurigaan saya adalah, orang-orang yang bahagia bukan berarti sama sekali tidak mengalami hal-hal tersebut. Akan tetapi, mereka mempunyai reaksi berbeda dengan orang kebanyakan, setiap kali ada masalah yang datang.

Jadi, sebenarnya yang membedakan kita dengan mereka adalah cara merespons masalah. Ketika mengalami masalah yang biasanya membuat kita jatuh, mereka punya cara untuk berelasi dengan perasaan atau pikiran mereka yang naik turun.

Tapi lucunya, kebanyakan orang, tiap kali merasa sedih justru sibuk mengabaikannya dan melakukan hal lain—berangkat kerja, pergi belanja, dan sebagainya. Mereka tidak melihat apa perasaan mereka yang sesungguhnya.

Mereka justru ingin melarikan diri dengan cara mengalihkan perhatian mereka dari masalah yang ada. Padahal, biasanya ini justru membuat mereka merasa semakin tidak enak—bukan keluar dari masalah itu.

Saya mengerti secara pasti, bahwa baik perasaan yang positif maupun negatif itu selalu silih berganti. Ada saat kita merasa bahagia, tenteram, dan damai. Ada pula ketika kita merasa sedih, kecewa, dan sakit hati.

Dan, biasanya setiap kali menghadapi kebahagiaan, kita berusaha mempertahankan kebahagiaan itu. Sebaliknya, ketika sedih, kita berusaha keras untuk menolak kesedihan itu. Mungkin yang kita perlukan hanya menerima apa adanya. Menerima saat rasa itu datang dan pergi.

Jadi, bila mungkin suatu saat ada perasaan negatif yang muncul dalam diri, coba Anda lebih terbuka dan lebih bijaksana menyikapinya. Daripada berusaha keras melawan dan panik karena rasanya yang tidak enak, lebih baik terima apa adanya dan tahu bahwa apa pun yang terjadi pasti akan berlalu. Karena, justru semakin kita menolaknya, rasa itu semakin besar.

Lambat laun kita akan jadi lebih nyaman dengan perasaan yang tidak mengenakkan. Dan, kita akan jadi lebih mudah untuk mensyukuri apa pun yang membuat kita bahagia. Karena kita tahu, bahwa kebahagiaan dan kesedihan itu selalu silih berganti. Tak pernah ada yang bisa kita genggam dan simpan dalam waktu yang lama. Tak ada pula yang bisa kita tolak dan hindari terus-menerus.

# Selfish vs Self-love

**B**anyak orang yang ingin mengambil keputusan yang sebenarnya dilandaskan rasa sayang kepada diri sendiri, tetapi takut terkesan egois. Oleh karena itu, ada pentingnya saya membedakan antara *selfish* (egois) dan *self-love* (mencintai diri sendiri)

## *Selfish*

- Didorong oleh rasa takut.
- Tidak mempertimbangkan keadaan orang lain sama sekali.
- Hanya memikirkan keuntungan dan kesenangan diri sendiri.
- Terlihat seakan-akan seperti sukses, tetapi jangka pendek.

### *Self-love*

- Didorong oleh rasa cinta.
- Selalu mempertimbangkan diri sendiri dan orang lain sebelum mengambil keputusan.
- Tidak semata-mata memikirkan keuntungan atau kesenangan pribadi.
- Membantu kesuksesan di jangka panjang.

# Kekuatan Kata Cinta

**A**nda ingin banyak cinta hadir di dalam hidup Anda? Berikanlah banyak cinta kepada orang lain terlebih dulu. Itu resepnya.

*"I love you"* atau 'Aku cinta kamu'. Tiga kata tersebut memiliki kekuatan yang luar biasa. Bisa membuat orang terbingung-bingung, *kesengsem*, tetapi juga perlu hati-hati karena banyak yang menyalahgunakan kata-kata ini untuk memanipulasi. Banyak yang mengumbarinya, padahal tidak bersungguh-sungguh.

Anehnya, kita sering sekali enggan mengucapkan itu ke orang yang benar-benar kita sayangi—misalnya orangtua atau anak kita. Kita sering merasa bahwa itu sudah tidak perlu lagi diucapkan. Padahal, tak bisa begitu. Terkadang kita pun merasa perlu mendengar itu dari orang yang kita kasihi, bukan?

Coba mulai saat ini, kita berlatih untuk lebih jujur mengungkapkan cinta. Rasakan dan katakan dengan sepenuh hati kepada orang yang pantas mendengar kata-kata tersebut. Baik orangtua kepada anak maupun anak kepada orangtua.

# LATIHAN: *Belajar Bersyukur*

**S**aya ingin mengajak Anda membuat *gratitude list*. Tuliskan apa pun yang Anda syukuri di hari ini sebanyak 5 hal. Lakukan selama seminggu dan *jangan* tuliskan hal yang sama di setiap harinya.

Daftar ini akan membantu Anda melihat hidup dengan lebih menyenangkan daripada sebelumnya. Dan, semakin sering kita bersyukur, akan semakin sering pula hal yang kita syukuri hadir dalam hidup kita.

*Gratitude List*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Di sinilah buku kecil kita berguna. Setiap harinya, carilah 5 hal yang membuat Anda bersyukur di hari tersebut. Bila tidak sampai 5, cari lagi.

Boleh hal besar, seperti “Menonton konser Bon Jovi”. Boleh juga hal kecil, seperti “Bernapas”. Ingat, tidak boleh ada yang sama dan tulis di buku kecil Anda setiap hari.

*To be beautiful means to be yourself.  
You don't need to be accepted by others.  
You need to accept yourself.*

**~Thich Nhat Hanh**

Perjalanan Pekan  
ke-2:

Masalah Hidup  
dan Cara  
Menyembuhkannya



# Fenomena 1.000 Panah

**D**ari semua ilmu untuk bisa menderita lebih kreatif, ilmu inilah yang paling sulit untuk saya: *to be ok when we're not ok*. Bukan berarti kita harus diam saja setiap ada sesuatu yang tidak oke, padahal kita punya kemampuan untuk mengubahnya.

Akan tetapi, terima terlebih dulu semua yang ada sekarang, baru kemudian mengubah apa yang memang bisa diubah. Bila tidak bisa, terimalah dengan segenap hati dan belajarlal dari itu.

Saya yakin, banyak di antara kita yang beberapa kali melakukan kesalahan, lalu sibuk menyalahkan diri sendiri. Misalnya kita gagal membuat kesan pertama yang baik, dan membuat lawan bicara tidak nyaman. Bukannya meminta maaf dan mencari solusi di balik ketidaknyamanan itu, terkadang kita sibuk menyalahkan diri.

Bahkan, guru saya Reza Gunawan pernah bercerita mengenai “Fenomena 1.000 Panah”. Anggaplah kita sedang berjalan-jalan santai naik mobil dengan hati riang gembira untuk bertemu teman kita.

Tiba-tiba jalanan super-macet, motor sibuk menyalip, mobil mengklakson terus-menerus. Hingga 1 jam berlalu, kemudian 2 jam. Panah pertama—apa yang sesungguhnya terjadi—pun menyusuk: “Kena macet 2 jam”.

Kemudian, muncullah panah-panah berikutnya. “Coba kalau tahu begini, lewat jalan lain aja deh.” Atau, “Dari dulu kalau buat keputusan, salah melulu deh.” Ya. Kita semua mengalami hal ini.

Padahal, panah yang sesungguhnya cuma satu, yaitu “kena macet selama 2 jam”, dan sebenarnya kita bisa berhenti di sana. Tapi, kita sibuk menambahkan panah-panah baru yang sebenarnya tidak perlu dan menancapkannya sendiri.

Coba sekarang kita semua pejamkan mata selama beberapa saat. Bayangkan kejadian ketika Anda terakhir kali melakukan kesalahan.

Lalu, bayangkan secara teliti dan cermat. Hidupkan kembali susananya. Hadirkan kembali orang-orang yang terlibat pada kejadian tersebut di benak Anda.

Bayangkan bila ada bau yang tercium, permukaan tempat Anda berdiri atau duduk, apa saja yang teringat. Bila hanya teringat sedikit juga tidak apa-apa. Lalu, perhatikan kata-kata yang Anda katakan kepada diri sendiri.

Terkadang, mereka—si kata-kata “panah” tersebut—bisa sangat kasar dan tidak pantas, tetapi juga bisa sedikit lebih lembut. Apa pun yang mereka katakan, dengarkan saja. Sekarang, boleh buka mata Anda.

Begitulah isi kepala kita setiap kali kita melakukan kesalahan, dan ada hari-hari di mana mereka jauh lebih liar daripada sekarang. Kuncinya adalah melihat apa adanya, terima, dan akui kejadian itu terjadi. Terima terlebih dulu apa adanya, apa pun yang mereka ucapkan. Dengar dia. Perhatikan dia. Peluk dia.

*Talk to yourself like you talk to someone you love.*

**~Brene Brown**

# Jangan Membatasi Kemampuan Diri

**B**iasanya, yang membatasi kita adalah diri sendiri. Kepala kita penuh dengan limitasi yang membuat takut untuk melakukan sesuatu, terutama mencoba sesuatu yang baru.

Contohnya, keyakinan bahwa kita adalah orang yang selalu terlambat. Tapi, kalau dilihat dengan jeli, apakah benar kita “selalu” terlambat? Atau, kita saja yang berpikiran seperti itu? Bisa jadi kita yang menyabotase diri sendiri.

Pada saat melihat ini, terasa lucu ketika kita mengatakan “selalu”, seakan-akan itu hal yang terjadi 24 jam sehari, 7 hari seminggu. Padahal, tidak begitu. Pada saat kita menyadari hal ini, akan lebih mudah untuk menggantinya dengan pikiran yang lebih netral, seperti melihat masalah apa adanya.

Bandingkan kedua pernyataan ini. “Saya tipe orang yang selalu terlambat.” Atau, “Oke, saya terlambat hari ini. Tapi saya akan mencoba memperbaikinya besok.”

Pemikiran pertama merupakan contoh keyakinan yang membatasi kemampuan diri. Akan lebih baik kalau pola pikir kita seperti pernyataan yang kedua, bukan?

Dengan begitu, kita menyadari kekurangan kita tapi tidak serta-merta menerimanya begitu saja. Kita berupaya memperbaikinya agar di kemudian hari bisa menjalani keseharian yang lebih positif dan produktif.

Ingat, setiap kali Anda merasa punya kebiasaan buruk, gantilah dengan kebiasaan baik. Sadarilah bahwa diri Anda memiliki kemampuan untuk melakukannya.

# Mengarang Bebas

**P**asti kita semua pernah mengalami hal ini dalam kepala kita. Seperti halnya yang terjadi kepada saya beberapa waktu yang lalu. Saya berjalan dengan seorang teman dekat dalam sebuah mal.

Waktu saya bilang, “Terima kasih ya, selama ini sudah membantu aku.” Dia bilang iya, tetapi mukanya mengernyit—ini fakta yang terjadi.

Lalu kemudian, isi kepala saya sibuk dan mulai mengarang bebas, mengembara jauh dari fakta tersebut.

*“Tuh kan, sudah aku duga dia sebenarnya nggak suka sama aku.”*

*“Tuh kan, selama ini ada yang tidak beres dengan hubungan kita.”*

*“Aku tuh nggak pernah berhasil membuat orang terdekatku nyaman di sekitarku.”*

Dan sebagainya.

Atau, mungkin kita akan melanjutkan cerita ini ke orang lain, contohnya menelepon pasangan kita dengan bilang, “Tuh kan, aku sudah tahu dari dulu kalau sahabatku ini sebenarnya nggak suka dengan aku.”

Ini semua seakan-akan kita menceritakan kebenaran. Padahal, yang kita ceritakan hanya hasil dari mengarang bebas di kepala kita. Sebenarnya, belum tentu kenyataannya seperti itu.

Kalau kita teruskan pikiran mengarang bebas seperti ini, akan berimbas juga kepada orang-orang berikut yang akan berinteraksi dengan kita.

Misalnya tiba-tiba anak buah kita menelepon dan minta izin untuk tidak masuk kantor. Karena suasana hati kita sedang tidak enak, mungkin saja kita tidak memberi izin karena kita curiga, jangan-jangan sebenarnya dia hanya pura-pura sakit.

Dan, menurut saya, hal terbaik yang bisa kita lakukan adalah bertanya langsung kepada orang yang bersangkutan sebelum pikiran mengarang bebas kita semakin liar.

Seperti contohnya, “Hei, boleh minta waktu sebentar? Karena sewaktu aku berterima kasih kepadamu dan kamu mengernyit, pikiranku sibuk berspekulasi dan mengarang cerita mengenai apa yang terjadi. Bolehkah aku tahu apa yang sebenarnya terjadi?”

Dan mungkin dia akan membalasnya seperti ini, “Pas kamu bilang terima kasih itu, kebetulan kakiku sakit—tidak ada hubungannya dengan kamu. Tapi terima kasih sudah menanyakan ini supaya tidak terjadi kesalahpahaman.”

Kalau hal ini terjadi pada Anda, pertanyakan kembali cerita yang Anda karang di kepala Anda. Bagian mana yang **fakta**? Bagian mana yang **karangan** Anda? Kalau perlu, **tanyakan** kepada orang yang bersangkutan.

# Sembuhkan Trauma

**K**alau kita tidak menyembuhkan trauma, semua itu akan kembali lagi, lagi, dan lagi. Seberapa jauh pun kita lari darinya, dia akan terus mengejar di belakang. Terutama jika setiap kali masalah datang, kita tidak menghadapinya dengan menyembuhkan emosi yang disebabkan dan menyebabkannya.

Pernahkah Anda bertemu dengan orang yang putus dengan mantannya, kemudian menemukan pacar baru tetapi akhirnya putus lagi karena masalah yang sama? Misalnya dari satu pacar *abusive* ke pacar *abusive* berikutnya. Dari pacar tukang selingkuh ke tukang selingkuh berikutnya.

Itu semua tak akan berhenti sebelum dia menghadapi dan menyembuhkan luka yang disebabkan dan menyebabkannya. Mungkin penyebabnya karena orang itu tidak bisa menghargai diri sendiri dari awal. Mungkin dulu orangtuanya pun seperti itu.

Jadi, jika Anda dihadapkan pada suatu masalah yang mengganggu Anda saat ini, kenali asal-usulnya dan sembuhkanlah. Hadapi masa lalu Anda, belajar *self-healing*, meditasi, dan sebagainya.

# Mengubur Aib Masa Lalu

**K**ita semua punya satu kejadian, atau cerita dalam hidup kita, atau satu masa di kehidupan kita yang kita tutup rapat, dan malu untuk diperlihatkan ke orang lain. Tapi bahayanya adalah, selama kita menutupnya dengan rapat, kejadian itu akan terbawa di dalam pikiran kita, membebani sepanjang usia kita.

Contohnya, seorang anak yang diperkosa oleh ayah tirinya di rumahnya. Kejadian itu akan dia tutup rapat dan tidak akan dia perlihatkan ke orang lain. Karena, dia takut dan

malu dengan kejadian itu—apalagi bila misalnya dia seorang anak laki-laki.

Sekitar 30 tahun kemudian, misalkan dia tidak membereskan masalah itu dengan dirinya sendiri dan berdamai dengan masa lalunya. Masalah itu akan selalu menghantuinya, bahkan memungkinkan dia untuk melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan ayah tirinya.

Ini hanyalah salah satu penyebab banyaknya *pedophilia*.

Lalu, ada juga seorang anak SMP yang selalu di-*bully* sampai dia merasa malu dengan hidupnya sendiri. Sepuluh tahun kemudian, dia menjadi penembak massal di sekolahnya sendiri—dan kasus seperti ini tidak hanya terjadi sekali. Hampir sebagian besar penembak massal di sekolah, merupakan orang yang di-*bully* semasa kecilnya.

Kata Brene Brown—profesor di Houston Graduate College of Social Work—di bukunya yang berjudul *Daring Greatly*, satu-satunya cara mengatasi *shame* adalah dengan berempati terhadap diri sendiri, bukan justru menghakiminya.

Ada satu masa ketika kita perlu berduka dan menangis mengenai kejadian dan diri kita di masa lalu. Setelah itu baru akhirnya kita bisa memaafkan—baik itu orang lain maupun diri kita sendiri.

Jadi, di lain waktu bila Anda teringat tentang kejadian yang Anda anggap sebagai aib, atau kejadian yang sangat memalukan diri Anda, hadirilah untuk perasaan apa pun yang muncul. Dan, dengarkan apa pun yang timbul di pikiran Anda mengenai hal itu. Terima dengan hati yang terbuka. Jangan ditolak, tetapi peluklah dia.

Karena, kalau kita tidak memulai untuk berempati terhadap diri sendiri, siapa lagi yang bisa? Atau, bila aib tersebut sudah menghantui bertahun-tahun, dan Anda sudah berduka mengenai hal ini bertahun-tahun juga, carilah bantuan dari terapis yang memiliki kapasitas untuk berempati, mendengar, dan membantu Anda menyembuhkan diri Anda sendiri.

# Kegagalan

Untuk menemukan tujuan hidup, saya mengalami *trial and error*. Dulu saya pernah bekerja sebagai *event organizer*, arsitek, desainer interior, *pastry chef*, sampai pernah hampir membuat album *jazz* dengan beberapa musisi ternama.

Di masa saya mengganti satu pekerjaan dengan yang lainnya, itu pasti ada momen ketika saya merasa gagal. Tapi ternyata, ketika satu pintu tertutup, itu artinya ada pintu lain yang terbuka.

Dan, bila saya bersikeras mempertahankan pekerjaan saya yang lama tanpa mengikuti kata hati saya untuk mencoba yang lain, tentu saya tidak akan bisa sampai seperti ini.

Jadi, satu momen dalam kehidupan kita yang kita anggap sebagai kegagalan, bisa berarti merupakan proses menuju keberhasilan kita. Kalau Anda merasa gagal, bertahanlah di sana. Yakinlah bahwa masa-masa sulit itu pun akan berlalu.

Atau, mungkin tidak ada yang namanya kegagalan. Seperti kata Dee Lestari di dalam bukunya, *Supernova: Kesatria, Putri, dan Bintang Jatuh*, kita perlu tahu apa yang kita tidak suka, untuk menemukan apa yang kita suka.

# Mengatasi Rasa Marah

(Sumber: Wawancara dengan thetwozen.com)

**K**ita tahu apa itu amarah, dan bahkan cukup sering merasakannya. Misalnya, ketika atasan melempar pekerjaan dan menuntut kita untuk lembur dan menyelesaikannya; atau mungkin ketika tahu teman terdekat membicarakan kita di belakang.

Apa pun penyebabnya, amarah kadang membuat kita ingin berteriak, menyumpah, melampiaskan emosi, atau bahkan melemparkan barang seperti karakter Anger di film *Inside Out*.

Pertanyaannya adalah, “**Mengapa kita merasa begitu marah?**”

Menurut Marshall Rosenberg, seorang psikolog Amerika dan pendiri Center for Nonviolent Communication, amarah merupakan emosi langsung yang muncul ketika kebutuhan kita tidak terpenuhi.

Itu bukan bentuk perasaan yang sesungguhnya, tetapi kamuflase dari emosi yang kita rasakan jauh di dalam diri, misalnya kesedihan atau kekecewaan.

Tentu saja, marah itu wajar dan manusiawi. Akan tetapi, apa yang kita lakukan ketika merasa marah bisa mendatangkan masalah yang lebih besar. Atau, bahkan membuat kita menyesal di kemudian hari. Karena itulah, penting untuk mengatasi amarah dengan baik.

Berikut ini 10 strategi efektif yang bisa saya sarankan untuk Anda.

### **1. Sadari dan terima kemarahan Anda.**

Luangkan waktu sejenak untuk berjalan ke sudut ruangan atau ke mana pun untuk memberi ruang bagi diri sendiri. Kemudian, rasakan sensasi marah dalam batin dan tubuh Anda, lalu biarkan itu mengalir seperti air. Ingatlah bahwa keadaan marah yang saat itu sedang Anda rasakan, tidak akan menetap seterusnya.

**2. Ambil napas panjang.**

Ketika marah, napas dan jantung Anda akan melaju dengan lebih cepat. Ambil napas panjang dari diafragma untuk menenangkan batin dan meredakan detak jantung Anda. Teruslah bernapas perlahan selama 5 menit atau sampai ritme napas Anda kembali normal.

**3. Pahami kosakata perasaan Anda.**

Ketika Anda rileks, tanyakan kepada diri sendiri, apa yang sebenarnya Anda rasakan. Karena amarah hanya kamuflase, temukan perasaan Anda yang sebenarnya. Apakah Anda merasa sedih karena teman Anda mengkhianati Anda? Apakah Anda merasa kecewa karena orangtua Anda tidak ada saat Anda membutuhkan mereka?

**4. Lakukan sesuatu yang positif untuk melepaskan amarah.**

Amarah merupakan perasaan yang sangat kuat, tetapi bisa dilepaskan dengan cara melakukan hal yang positif—apa pun itu, tergantung tipe kepribadian Anda.

Jika Anda suka olahraga, mungkin Anda bisa lari atau *kickboxing* untuk melepaskan ketegangan. Jika Anda suka menulis, ambillah pulpen dan tuangkan perasaan Anda, seperti Sue Sylvester dari serial *Glee* yang selalu menuliskan ekspresi marah dalam diariinya.

Jika Anda pencinta musik, dengarkan musik favorit Anda untuk menenangkan diri. Atau, mungkin Anda juga bisa menonton film komedi untuk membuat Anda tertawa. Apa pun itu, pilihlah aktivitas yang tidak membahayakan Anda maupun orang lain.

#### **5. Telepon teman.**

Kadang tidak ada yang lebih baik daripada memiliki seseorang yang mau mendengarkan semua amarah Anda. Telepon teman terdekat dan berceritalah kepada mereka.

Minta mereka untuk tidak memberi komentar dulu, dan tetap objektif ketika mendengarkan rentetan amarah dan keluhan Anda.

Begitu Anda sudah meluapkan semua amarah, barulah Anda tentukan, apakah Anda butuh opini mereka atau tidak untuk langkah selanjutnya. Kadang perspektif objektif bisa membuat Anda kembali berpikir logis.

#### **6. Komunikasikan perasaan Anda.**

Begitu Anda sudah mengeksplorasi dan menerima amarah, komunikasikan itu kepada orang yang membuat Anda marah. Tetap objektif, tetap pada permasalahan, dan jangan menghakimi.

Formula utama untuk mengomunikasikan perasaan adalah dengan menyatakan fakta lalu kemudian juga hal yang Anda butuhkan.

Untuk fakta, contohnya begini. Ketika teman Anda membicarakan Anda di belakang dan Anda merasa sakit hati, utarakan faktanya kepada mereka.

“Ketika kamu membicarakan masalah pribadiku ke orang lain tanpa sepengetahuanku, aku sakit hati lho.” Dengan begini, Anda menjelaskan bahwa apa yang orang itu lakukan dan apa pengaruhnya bagi Anda.

Kemudian untuk hal yang Anda butuhkan, ketika Anda sudah meluruskan faktanya, jangan lupa untuk memberi tahu orang itu apa yang Anda butuhkan dari mereka,. Misalnya, “Aku perlu merasa percaya ke kamu.”

#### **7. Dengarkan sudut pandang orang lain.**

Begitu Anda sudah menyatakan fakta dan kebutuhan Anda, coba dengarkan cerita orang itu. Mungkin ada alasannya mengapa dia melakukan hal tersebut. Cobalah untuk memahami fakta mereka juga. Jangan cepat-cepat berasumsi dan mengambil kesimpulan sendiri.

## **8. Temukan solusi.**

Pada akhirnya, temukan solusi terbaik untuk Anda berdua. Mintalah apa yang Anda harapkan dari orang tersebut di kemudian hari, dan tanyakan sebaliknya.

Tak perlu menunjuk siapa yang benar dan siapa yang salah. Jangan pula mengutarakan permintaan Anda dengan kasar. Untuk kasus tadi, mungkin Anda bisa meminta seperti ini.

“Kalau kamu tidak keberatan, bisakah kamu tidak membicarakan masalah pribadiku kepada orang lain?”  
**Ingat, tujuan Anda yaitu menyelesaikan masalah tanpa merusak hubungan.**

## **9. Belajar dari situasi yang sudah terjadi.**

Untuk setiap situasi, selalu ada pelajaran yang bisa dipetik. Dalam situasi seperti tadi, misalnya, mungkin ada andil Anda juga di situ.

Jadi, belajarlah untuk memperbaiki diri, misalnya mencoba untuk lebih sabar. Berlatih untuk memperbaiki respons ketika muncul hal-hal seperti itu juga penting, agar Anda bisa tahu apa yang lain kali harus dilakukan.

## **10. Mengunjungi terapis.**

Jika Anda masih merasa kesulitan untuk mengatasi amarah yang membuncah jauh di dalam diri Anda, dan tidak tahu lagi cara mengatasinya, mungkin Anda bisa mencoba mengunjungi terapis atau psikolog.

Mereka akan membantu Anda langkah demi langkah untuk mengeksplorasi perasaan; merespons situasi pemicu amarah; serta mempelajari kemampuan memecahkan masalah guna mengatasi amarah Anda.

# Menerima Pujian

**D**i zaman sekarang ini, kebanyakan dari kita terbiasa merendahkan diri sendiri dan merasa tidak enakan terhadap orang lain. Sampai-sampai ketika dipuji, kita secepat mungkin menyangkalnya—seakan dituduh melakukan pembunuhan kejam.

Saya ingat, suatu hari saya mengunggah foto di media sosial, lalu seorang teman saya berkomentar, *“You look great!”*

Respons pertama saya? *“Oh, it’s just the angle!”*

Sepertinya respons itu keluar dengan sendirinya, otomatis. Lucunya, di lain sisi, siapa yang tak ingin dipuji? Siapa yang tak pernah mencari pengakuan dari orang lain? Tapi, mengapa sulit sekali bagi kita untuk sekadar berkata, "Terima kasih," ketika dipuji?

Mungkin karena sudah terkondisikan selama hidup kita untuk sungkan menerima pujian. Mungkin juga karena kebiasaan sosial yang selalu memandang negatif orang-orang yang sangat percaya diri dengan diri sendiri atau kemampuan yang dimiliki.

Saya menulis ini karena terinspirasi oleh salah satu peserta *Dancing with the Stars* musim 21, Tamara Braxton. Ada satu masa ketika dia berkata, "*Well, I'm probably the best dancer of the year in this competition.*"

Dan, semua orang langsung sibuk berkomentar bahwa dia terlalu percaya diri. Media juga membuatnya menjadi hinaan.

Tapi, tidakkah kita semua memiliki masa ketika menjadi percaya diri merupakan satu-satunya bekal untuk kita terus maju, walaupun kadang kita hanya pura-pura percaya diri?

Bukankah diri kita yang percaya diri itu jauh lebih baik dan produktif daripada diri kita yang rendah diri? Saya pribadi lebih tertarik kepada orang-orang percaya diri, dan yakin dengan apa yang akan mereka lakukan.

Jadi mungkin, coba saja untuk beberapa minggu. Tiap kali orang memuji, sebelum kita mengeluarkan respons otomatis yang menolak pujian itu, mari kita berhenti sebentar, lalu berkata, "Terima kasih." Semoga berhasil, selamat mencoba.

# Perfeksionisme

**P**erfeksionisme itu ibarat rasa takut mengenakan sepatu mahal dan bermerek. Walaupun seakan-akan terlihat intelek atau mahal, tetap saja ini rasa takut yang terselubung. Semakin lama, saya semakin sering menemukan orang yang berkata, "Soalnya saya perfeksionis." Seakan-akan hal itu menjadi alasan yang baik, walaupun itu menghambat kemajuan mereka.

Dulu ketika kuliah arsitektur, banyak teman sekelas termasuk saya sendiri, yang sering sekali telat mengumpulkan tugas, terutama tugas desain. Coba tebak apa alasannya?

Biasanya, perfeksionisme—beberapa alasan lain mungkin karena malas, hahaha.... Tapi, apakah perfeksionisme itu bagus? Atau justru sebenarnya menghalangi kita untuk berkembang?

Menurut saya, perfeksionisme dalam kadar yang tepat dan tidak berlebihan akan mendorong kita menjadi lebih baik. Tapi, apakah itu menjadi alasan yang paling tepat untuk membantu kita berkembang?

Ketika mengerjakan tugas, misalnya. Kita sibuk mengedit ini-itu, bahkan sampai melampaui batas waktu yang ditentukan pun, kita masih sibuk mengedit karya demi mengejar kesempurnaan.

Itu karena kita takut sekali ada celah yang bisa dicela orang lain, yang membuat kita malu. Takut orang lain melihat cela bagian yang menurut kita tidak sempurna itu.

Tapi seperti kata orang bijak, perfeksionisme itu hanya ilusi. Tidak ada yang sempurna. Sesempurna apa pun sesuatu menurut Anda, pasti ada orang lain yang melihat ketidaksempurnaan di situ. Dan, menurut saya, justru sangat mudah menemukan kesempurnaan di balik ketidaksempurnaan sesuatu.

Saya merasa lebih senang melihat orang yang merangkul ketidaksempurnaan mereka, dan itu indah sekali. Dan, beberapa kali saya menemukan klien datang dengan sifat perfeksionis mereka. Itu menghambat mereka untuk mengambil keputusan, serta mendelegasikan tugas dan mempercayakannya kepada orang lain.

Jadi, saya memiliki resep untuk mengatasi perfeksionisme. Bukan menghilangkannya, tetapi mencari cara untuk beradaptasi dengannya agar perfeksionisme kita tidak menghambat kemajuan kita. Yaitu, buat tenggat waktu.

Misalkan bulan depan tanggal 12 tugas harus dikumpulkan ke dosen, Anda boleh perfeksionis hanya sampai tanggal 11. Tapi di hari H, rampungkan dan serahkan tugas itu. Tidak sempurna pun tidak apa-apa.

Jadi, setiap kali Anda menghadapi bagian diri kita yang perfeksionis, beri tenggat waktu, sampai kapan Anda boleh mengubah dan menambahkan ini-itu. Tapi H-1, *stop*. Tunjukkan hasil karya kita apa adanya.

# Menerima Apa Adanya

**M**enurut saya pribadi, dan hasil dari pengalaman saya selama ini, cara terbaik untuk menghadapi masalah adalah sebagai berikut.

## 1. *Surrender*

Artinya, menerima apa adanya dan sepenuhnya tanpa perlu berlama-lama tenggelam dalam perasaan itu. Untuk menyembuhkan itu perlu untuk dihadapi dan diterima dulu.

Menurut saya, masalah itu seperti *dementor*—makhluk jahat pengisap kebahagiaan di seri *Harry Potter*. Untuk mengalahkan *dementor*, kita harus menyinarinya dengan cahaya, seakan-akan cahaya adalah kesadaran kita. Sama halnya juga dengan masalah hidup kita saat ini.

Terkadang yang perlu kita lakukan cukuplah melihat dan menerima masalah tersebut apa adanya dengan jernih, agar masalah itu tidak mencengkeram diri kita terlalu kuat.

## **2. Minta Bantuan**

Jangan pernah malu untuk meminta pertolongan dari orang lain yang memang profesional di bidangnya—seperti psikolog atau terapis. Siapa dalam hidup ini yang tak punya masalah emosi dalam kehidupan sehari-hari?

Siapa yang tidak punya trauma? Siapa yang tidak pernah merasa terganggu dengan masalah emosional yang mengganggu pekerjaan, juga hubungan dengan pacar, keluarga, dan teman?

Tapi, sedikit sekali orang yang sadar dan mau berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Dan, tidak apa-apa untuk meminta pertolongan. Menurut saya, ini justru cara yang paling bijak.

Mengapa saya lebih menganjurkan tenaga profesional dan bukan teman sehari-hari? Pertama, pada saat kita cerita ke teman, kita dihadapi dengan kemungkinan bahwa dia akan cerita ke orang lain.

Kedua, mungkin dia akan menghakimi kita. Ketiga, ada kemungkinan kita justru dibuat semakin pusing karena dihakimi, misalnya dia bilang kitanya saja yang terlalu sensitif, dan sebagainya.

Terlebih lagi, mereka mungkin belum dibekali cara mendengarkan yang baik dan belum terlatih untuk mengatasi isu emosional. Karena itulah pertolongan profesional lebih saya sarankan, terutama menyangkut hal-hal yang sensitif dan dekat dengan kita.

Bila ingin cerita kepada teman, dari awal tekankan bahwa kita hanya ingin bercerita dan didengarkan. Pastikan juga bahwa yang kita ceritakan tidak akan disampaikan ke mana-mana. Dan, pilih orang-orang yang memang kita percaya.

### **3. Sembuhkan**

Banyak cara yang bisa kita lakukan, misalnya dengan belajar *self-healing*. Contohnya TAT (*Tapas Accupressure Technique*), *jiyin shin jitsu* (cara menyentuh beberapa titik di tubuh untuk menyembuhkan fisik ataupun emosi), *bach flower remedies* (terapi penyembuhan dengan esensi bunga), atau *sedona method* (terapi melepaskan trauma), dan masih banyak yang lainnya.

Mungkin cara yang paling mudah untuk dipelajari dan bisa diakses saat ini adalah meditasi. Terkadang, masalah itu ada karena kita terlalu memegangnya erat sebagai bagian dari kita.

Coba kita melakukan eksperimen bersama, untuk memperjelas hubungan kita dengan masalah hidup kita selama ini. Sekarang mari kita lakukan langkah-langkah berikut.

- a. Coba ambil satu barang, misalnya pensil atau pulpen, yang bisa Anda temukan di sekitar Anda.
- b. Lalu, genggam erat barang tersebut.
- c. Pada saat gengaman Anda terlalu erat, pasti akan sulit bagi Anda untuk menjatuhkan benda itu.
- d. Lalu coba buka telapak tangan Anda, miringkan sedikit. Pasti dengan mudah benda itu akan jatuh.

Sama halnya juga dengan masalah yang selama ini ada di pikiran kita. Selama kita terlalu memegangnya erat dan berpikir bahwa itu adalah masalah kita, dan kita sudah mengidentifikasi diri kita erat dengan masalah itu. Itulah yang membuat masalah tersebut semakin sulit lepas dari kita.

**Bedakan kata “Saya sedang marah” dan “Saya pemarah”.** Kalimat pertama menunjukkan keadaan apa adanya, sedangkan kalimat kedua seolah saya dan si marah merupakan kesatuan. Dan kita sudah terlalu sering menggunakan kata-kata seperti itu.

Mungkin ada baiknya mulai sekarang kita coba mengubah kosakata kita. Bukan lagi “Saya marah”, “Saya sedih”, dan “Saya takut”. Mungkin bisa kita ubah menjadi, “Saya sedang merasa marah,” “Saya sedang merasa sedih”, dan “Saya sedang merasa takut”. Dengan begitu kita akan bisa melihat masalah apa adanya.

Mari kita coba sedikit meditasi ringan.

1. Cari tempat yang membuat Anda nyaman untuk sendiri.
2. Pasang alarm, boleh di HP ataupun jam sampai 10-15 menit. Pilih nada dering yang tidak terlalu mengagetkan.
3. Taruh HP atau jam di belakang badan kita agar kita tidak melirik-lirik, sudah berapa menit berlalu.
4. Duduk yang nyaman, boleh di tempat duduk, boleh di ranjang.
5. Pastikan tulang punggung tegak tapi bahu tidak tegang.
6. Tangan boleh di pangkuan, rilekskan leher dengan sedikit menunduk.
7. Pejamkan mata Anda.

Coba rasakan perasaan yang Anda bawa sebelum duduk bermeditasi, mungkin rasa sedih, marah, tak sabaran, sakit hati, dan sebagainya. Jangan ditolak. Ajak mereka bermeditasi bersama dan katakan dalam hati, “Saya terima semua ini apa adanya” berulang-ulang untuk masalah apa pun yang muncul.

Bila pikiran ke mana-mana, tidak apa-apa. Ini sangat normal. Ini sangat biasa terjadi, apalagi kita baru pertama kali mencoba. Sadari saja pikiran itu ke mana-mana, lalu kembali saja katakan, “Saya terima ini semua apa adanya.” Sampai bunyi alarm di belakang kita terdengar.

Coba sekarang bandingkan kembali rasa yang Anda rasakan saat ini dengan rasa sebelum bermeditasi tadi. Biasanya terkadang kita merasa lebih rileks, lebih sadar, lebih *eling*.

*Own the pain, but don't dwell in it.*

# Self-healing

**S**aya pernah dengar dari guru saya Reza Gunawan. Menurutnya, sangat krusial untuk semua orang belajar keterampilan menyembuhkan diri sendiri tanpa bantuan *gadget*, ataupun orang lain, hanya diri sendiri semata. Karena bagaimanapun, kejadian menyebalkan bisa terjadi kapan saja.

Dan, kalau kita memerhatikan dengan jeli, hampir sebagian besar kejadian menyebalkan tersebut terjadi pada saat kita sendiri dan tidak bisa meminta bantuan dari orang sekitar.

*Self-healing* ini juga membantu sekali bila ada satu hal penting yang perlu kita lakukan segera di saat emosi kita sedang berantakan. Banyak metode *self-healing* di luar sana.

Biasanya saya jarang sekali merekomendasikan sesuatu, apalagi tertulis. Akan tetapi, dua metode *self-healing* yang saya pelajari sudah sangat membantu dan menolong saya di waktu-waktu genting.

Dua metode yang saya rekomendasikan yaitu meditasi dan TAT (*Tapas Acupressure Technique*). Meditasi bisa belajar di Rabu Hening dengan Mas Reza Gunawan, dan info TAT bisa dilihat di [tatlife.com](http://tatlife.com). Atau, Anda bisa mendaftar untuk TAT bersama setiap Sabtu dengan saya melalui *email* ke [suha.hoe@hotmail.com](mailto:suha.hoe@hotmail.com).

Kedua metode ini sangat dekat di hati saya dan banyak membantu dalam hidup saya. Saya sangat menyarankan untuk mencoba dua hal ini kepada Anda.

# Depresi Pun Bisa Jadi Anugerah

Sudah sering sekali saya melihat dan mendengar orang-orang yang mengalami depresi mengasihani diri mereka. Betapa sialnya hidup mereka. Betapa mereka tidak pantas diperlakukan seperti itu.

Tapi coba kita lihat orang-orang yang sukses di hidup mereka, motivator-motivator terkenal di dunia, atau orang-orang yang kita idolakan.

Mereka bukan orang-orang yang hidup tanpa depresi. Akan tetapi, mereka berhasil mengolahnya menjadi sesuatu yang indah.

Begitupun dengan kita. Akan sulit untuk bisa menginspirasi orang lain, bila kita tidak pernah merasakannya sendiri. Kita tidak akan pernah bisa bicara dari hati ke hati, dan *relate* dengan hidup orang lain kalau kita tidak jujur apa adanya dengan apa yang terjadi dalam kenyataan hidup kita.

Contoh lain, Adele tidak akan menjadi pemenang Grammy kalau dia tidak merasakan sakitnya dicampakkan oleh lelaki, merasa kesulitan mencintai diri sendiri, dan menangis berhari-hari. Kalau dia tidak mengalami itu, kita tidak akan bisa mendengar lagu ciptaannya.

Kalau Oprah tidak mengalami pelecehan seksual, diskriminasi, dan apa pun yang terjadi sewaktu dia kecil, mungkin sekarang dia tidak akan menjadi salah satu orang paling berpengaruh di dunia ini.

Kalau saya tidak mengalami *bullying*, depresi, hampir bunuh diri, kesepian, tidak punya teman, mungkin buku ini juga tidak akan pernah ada dan sampai ke tangan Anda. Mungkin saya juga tidak akan menjadi seorang terapis penyembuhan holistik, yang pastinya akan berhubungan banyak mengenai kesehatan batin dan emosi. Karena saya pernah mengalami semua itulah, saya bisa memahami dan merasakan apa pun yang orang-orang lain rasakan.

Jadi, setiap kali kita mengalami depresi, *down*, sedih, coba berhenti sebentar dan pikirkan. Apa yang bisa kita lakukan dengan perasaan ini? Anda juga bisa mencoba mencari *outlet* tempat Anda bisa mencurahkan unek-unek dan isi hati.

Anda bisa mengambil secarik kertas dan menuliskan apa pun yang muncul di kepala Anda, tiap kali masalah melanda. Mungkin Anda bisa menuliskan lirik yang indah dan menjadikannya lagu. Mungkin Anda bisa menulis pengalaman dan *insight* hidup Anda dan menjadikannya buku. Mungkin Anda bisa menjadikannya puisi.

Karena, apa pun hal berat yang Anda alami, bisa menjadi anugerah untuk orang lain. Jadi, apa yang akan Anda buat dalam seminggu ini?

# Cerita Masa Lalu

Saya sering sekali bertemu dengan pasien yang menceritakan satu masalah berulang-ulang kali, sampai setiap detailnya dia ingat. Pertemuan pertama dia cerita yang sama, pertemuan kedua dia cerita yang sama, begitu seterusnya sampai beberapa pertemuan berikutnya.

Dan, saya juga menyadari pada waktu itu ada satu cerita dalam hidup saya. Cerita masa lalu saya yang menyakitkan dan saya belum merasa sepenuhnya sembuh dari masalah itu.

Yaitu, masa-masa sekolah saya ketika saya di-*bully*. Selama beberapa waktu, saya sempat memikirkan, mengapa saya sulit untuk benar-benar menyembuhkan hal ini?

Padahal, saya sudah mencoba beribu cara untuk mengatasinya, dan saya rasa saya sudah berdamai dengan masa lalu saya tersebut. Mungkin itu juga yang dirasakan oleh pasien saya itu.

Sampai suatu hari saya bertemu dengan terapis saya dan menceritakan masalah ini. Ya, terapis pun butuh terapis, *lho*. Karena terkadang kita mempunyai sisi-sisi diri kita yang hanya bisa dilihat oleh orang lain. Bisa dikatakan ini adalah *our blind side*.

Dan, ada satu pertanyaan dari terapis saya yang membuat momen “Aha!” buat saya. Dia bertanya, “Adakah yang kamu dapatkan dari orang lain dengan kamu memegang masalah ini erat-erat?”

Saya pun berkontemplasi dengan pertanyaan tersebut.

Pada saat itu saya tidak menyangka ternyata banyak hal yang saya dapatkan dengan menceritakan masa lalu saya ke orang lain.

1. Saya merasa mendapatkan empati orang lain.
2. Saya merasa dipandang sebagai pribadi yang unik dan kuat karena masa lalu tersebut.
3. Saat orang lain tahu masa lalu saya, kemudian saya membuat dia kesal atau sakit hati, rasanya dia jadi

lebih mudah untuk memaafkan saya. Seakan-akan masa lalu saya yang kelam tersebut menjadi pembenaran atau alasan mengapa saya melakukan sesuatu yang menyebalkan. Ini membuat saya seolah lepas tanggung jawab dari kesalahan yang saya buat.

Begitu saya mengerti penyebabnya, mengapa saya menceritakannya terus-menerus, dan saya bisa berdamai dengan masa lalu saya, sekarang saya jarang sekali menceritakan masa lalu saya kecuali saya merasa itu perlu untuk diceritakan.

Dapat dikatakan bahwa dulu saya menceritakan masa lalu untuk **mendapatkan** sesuatu. Tapi sekarang, saya bercerita untuk **memberikan** sesuatu.

Mari kita berkontemplasi dan cari penyebab mengapa kita masih menceritakan dan mengingat detail masa lalu kita yang tidak menyenangkan. Pejamkan mata dan tulis apa yang Anda dapatkan.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

*“Owning our story and loving ourselves through that process is the bravest thing that we will ever do.”*

**~Brene Brown.**

# LATIHAN: *Practice Random Act of Kindness*

**M**empraktikkan hal baik kepada orang lain secara *random* merupakan cara efektif untuk kembali merasakan suka cita dalam hidup; dalam memberi tanpa ekspektasi imbalan. Dan, sebenarnya ini paling baik dipraktikkan kalau orang lain tidak tahu akan apa yang kita lakukan.

Bisa dalam bentuk yang besar, tetapi tidak harus. Bisa juga dalam bentuk yang kecil. Hal kecil yang sempat beberapa kali saya lakukan, misalnya, membayarkan tol untuk

mobil di belakang saya. Memang, hanya sesekali. Tapi hal spontan seperti ini juga merupakan contoh memberi tanpa ekspektasi akan imbalan.

Bahkan, ada beberapa contoh lain yang lebih sederhana lagi.

- Memeluk orangtua di pagi hari.
- Membuang sampah tetangga ketika sedang menyapu halaman.
- Memberikan sumbangan tanpa nama. Atau, mungkin kita bisa memberikan uang dalam amplop kepada orang yang kita tahu sedang mengalami kesulitan finansial.
- Merawat binatang telantar dan membawanya ke pusat penampungan hewan.
- Memberikan sebungkus roti atau sekotak nasi untuk anak jalanan.

Memberi itu merupakan kegiatan yang menyenangkan, dan tidak harus mahal.

Kenapa lebih baik orang yang kita beri itu tidak tahu? Kenapa itu penting? Karena, terkadang—sadar ataupun tidak—ketika melakukan sesuatu, ada yang kita harapkan sebagai balasan. Misalnya, kita mengharapkan penerimaan atau mendapatkan maaf dari mereka. Bisa banyak hal.

Tapi ketika orang yang menerima kebaikan kita tidak tahu bahwa kita yang memberi, itu akan lebih tulus dari hati. Hal-hal seperti ini membantu kita untuk kembali kepada cinta dan kasih sayang yang selalu menjadi naluri alamiah kita.

Semakin sering kita memberikan kebaikan kepada orang lain, apa yang kita lakukan itu memberi rasa positif dan bahagia. Padahal, kita yang memberi.

*Practice random act of kindness* cukup personal bagi saya. Ini dulu sering sekali saya lakukan semasa kecil. Saya ingat, dulu saya sering sekali mengitari kompleks rumah dengan sepeda untuk mencari pemulung dan memberi sedikit uang jajan saya.

Tapi, seiring dengan berjalannya waktu, saya semakin sulit untuk melakukan hal-hal seperti ini karena orangtua sempat mempertanyakan tindakan tersebut dan melarang saya.

Kini, tanpa sadar saat saya melakukan atau memberikan sesuatu, saya selalu berhenti dulu untuk berpikir, apa yang bisa saya dapatkan dan apa manfaatnya untuk saya—seakan-akan hubungan pertemanan itu semacam hubungan dagang yang harus saling menguntungkan.

Mungkin karena dulu saya diajari oleh lingkungan sekitar untuk harus punya alasan tertentu ketika akan memberi ke orang lain. Setiap kali saya ingin memberi sesuatu kepada orang lain, saya selalu ditanya, “Kenapa kamu harus kasih itu ke orang? Kenapa nggak buat kamu aja?”

Dan, saat saya berkontemplasi tentang hal ini, saya jadi bertanya-tanya sendiri. Mengapa kita harus punya alasan untuk melakukan sesuatu bagi orang lain? Mengapa kita tidak melakukannya hanya karena kita bisa?

Mengapa kita tidak memberikan sesuatu hanya karena ingin melihat orang lain bahagia? Mengapa harus selalu ada manfaatnya untuk kita? Mengapa saat melakukan sesuatu untuk orang lain, kita repot-repot memastikan bahwa dia melakukan hal yang setimpal untuk kita?

Saat saya sulit memberi kepada orang lain, saya pun menjadi sulit menerima dari orang lain. Sekalipun orang memberi sesuatu tanpa penyebab tertentu, saya cenderung curiga.

*‘Kenapa dia memberikan ini untuk saya?’*

*‘Mau apa dia dari saya?’*

*'Apa jangan-jangan dia suka saya?'*

Jadi, bagi saya, penting untuk mempraktikkan *random act of kindness* agar melupakan kebiasaan memberi karena mengharap imbalan. Dan, biasanya saat kita melakukannya kepada orang lain, tak jarang juga orang tersebut meneruskannya kepada yang lainnya.

Yuk, selama seminggu ini kita praktikkan memberi seperti ini. Misalkan membayar uang tol untuk mobil di belakang kita yang tidak kita kenal, atau memberi roti kepada pemulung, dan sebagainya.

*We never obtain peace in the outer world  
until we make peace with ourselves*

**~The Dalai Lama**

Perjalanan Pekan  
ke-3:

Tip Hidup Waras



# Stop Membandingkan

**K**alau kita lihat dari buku *How to Make Yourself Miserable* karya Dan Greenburg, salah satu cara mempersulit hidup kita yang ampuh adalah membandingkan diri dengan orang lain. Padahal, kita tahu bahwa di atas langit, selalu ada langit. Di bawah langit juga banyak.

Tapi, masalahnya, kita itu manusia, bukan langit. Dan manusia itu diciptakan satu demi satu dengan unik apa adanya. Terbukti dengan berbagai macam ras, agama, dan kebudayaan yang hidup di muka bumi ini.

Ada yang hidup dengan orangtua yang bijak, ada yang hidup dengan orangtua yang bermasalah. Ada yang lahir dari ekonomi kelas bawah, ada yang lahir langsung di ekonomi kelas atas.

Bila Anda memerhatikan orang di sebelah Anda, pasti dengan mudahnya kita bisa melihat banyak perbedaan yang ada. Lalu, buat apa kita membandingkan dengan orang yang jelas-jelas akan selalu berbeda.

Kita pasti ada positifnya, kita juga pasti ada negatifnya. Begitu juga dengan orang lain. Tapi tak ada satu pun makhluk di dunia ini, yang memiliki poin negatif dan positif yang sama persis dengan kita—bahkan anak kembar sekalipun.

Kalau saya ingin membandingkan diri saya dengan guru-guru hebat di sekeliling saya, yang mengajari saya selama ini, mudah sekali. Tapi apakah itu membantu? Apakah itu membuat kita menjadi lebih baik lagi? Mengapa kita perlu dimotivasi dengan membandingkan diri dan orang lain? Mengapa kita tidak bisa dimotivasi dengan menjadi versi diri yang lebih baik dari sebelumnya?

Karena, saat kita membandingkan diri dengan orang lain, lebih banyak celaknya daripada manfaatnya. Jadi, kalau mau membuat hidup Anda semakin penuh penderitaan, silakan bandingkan diri dengan orang lain.

Tapi jika Anda ingin hidup lebih tenang, damai, dan bahagia, *stop* membandingkan dan jadilah versi diri Anda yang lebih baik daripada kemarin.

# Menikmati Proses

**A**wal kerja dulu, saya ingin mendapatkan Rp2 juta per bulan. Begitu itu tercapai, saya ingin Rp5 juta per bulan. Begitu itu tercapai, inginnya Rp7 juta per bulan. Begitu seterusnya.

Ya. Kita sibuk sekali memikirkan apa selanjutnya sampai kita lupa menikmati dan mensyukuri apa yang ada sekarang ini. Contoh lain, saat makan *appetizer* atau makanan pembuka, kita sibuk memikirkan mengenai *main course* atau makanan utama. Saat makan makanan utama, kita lalu sibuk memikirkan *dessert* atau makanan penutup.

Saat makan *dessert* pun terkadang kita sibuk memikirkan untuk memesan apa lagi. Itulah hidup kita selama ini. Sampai lama-lama terasa bahwa kita sebagai manusia bukan lagi *human being*, melainkan *human doing*. Kita lupa untuk hadir dan menikmati di sini kini.

Saya tidak pernah bertemu seseorang—termasuk diri saya—yang tidak pernah sibuk memikirkan dan membuat *goal* terus-menerus, seakan-akan hidup itu seperti pacuan kuda yang tidak pernah berhenti.

Tidak ada yang salah dalam membuat *goal* dalam hidup. Yang membuat rumit adalah pada saat mencapainya, kita sudah sibuk menentukan *goal* baru lagi. Nikmatilah pencapaian Anda terlebih dulu.

Untuk menemukan kedamaian, pertama-tama kita perlu mengakui bahwa hal inilah yang terjadi di kehidupan kita sehari-hari.

Dan, akan sangatlah berguna bila kita selalu mengingatkan diri kita untuk menikmati prosesnya dan hadir, sebelum kita membuat rencana atau target yang baru lagi.

# Tertawa

**S**tudi menunjukkan bahwa humor itu baik untuk kesehatan Anda. Tertawa menurunkan tekanan darah, memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan pernapasan, meningkatkan energi, dan membuat Anda merasa nyaman.

Jadi, jangan terlalu serius. Terkadang mentertawakan kesulitan yang terjadi justru membuat masalah itu menjadi terlihat kecil—bahkan sangat kecil. Dengan begitu, Anda akan mampu melihat dengan jernih untuk mendapatkan jalan pemecahannya.

Saya punya satu teman bernama Dea. Orangnya selalu bikin kangen. Yang paling *ngangenin* dari seorang Dea adalah tertawanya. Tiap kali teman saya yang satu ini tertawa, saya selalu merasa nyaman dan bahagia. Hidup serasa mudah, di saat sesulit apa pun.

Tertawa itu memang punya daya sembuh yang tinggi, bahkan sampai ada cara meditasi dengan tertawa. Pernah suatu ketika dalam keadaan hati yang gundah, saya bertemu Dea dengan maksud *ngobrol* saja, bukan *curhat*. Dan, hanya dalam 30 menit, masalah saya mencair karena digantikan oleh kebahagiaan.

*Does cold exist?*

*Cold doesn't exist.*

*According to law of physics, what we consider cold, is in the reality the absence of heat.*

*Does darkness exist?*

*Darkness doesn't exist either.*

*In fact, what we consider darkness is the absence of light.*

**~Albert Einstein.**

Ya, begitu pula dengan suasana yang terjadi di hati kita. Bila hati kita dipenuhi oleh kebahagiaan dan kedamaian, kesedihan pun tidak akan punya ruang untuk hadir.

Mari kita menjadi alasan untuk orang lain tersenyum hari ini, dengan terlebih dulu membuat diri kita tersenyum. Karena, semakin kita berbahagia, semakin mudah pula bagi kita untuk membuat orang lain di sekitar kita turut berbahagia.

*Thank you, Dea!*

# LATIHAN: Mengasah Kemampuan Mendengar

**K**etika mendengar lawan bicara, pernahkah Anda menyadari bahwa kadang kita tidak benar-benar mendengarkan, melainkan menunggu giliran kita untuk bicara?

Mulai sekarang, mari kita belajar untuk membuat lawan bicara kita benar-benar merasa dihargai. Simak dengan tenang, tak perlu buru-buru memberi respons hingga memotong pembicaraannya.

Sadari bahwa tujuan kita adalah mendengarkan dia. Karena, kalau kita tidak benar-benar mendengarkan, sering sekali kita membuat interpretasi sendiri yang sebenarnya berbeda dengan yang dia maksud. Tentu saja ini perilaku yang destruktif.

Dan, bila kita ingin merespons pun, bagaimana kita bisa merespons dengan baik bila kita tidak mendengarkan baik-baik? Ingatlah bahwa percakapan bukan pertandingan pingpong. Jadi, Anda tak perlu tergesa-gesa “mengembalikan bola” hanya karena takut kalah.

Simak lawan bicara Anda dengan tenang, dan pahami apa yang sebenarnya ingin dia sampaikan. Dan, tariklah napas Anda terlebih dulu sebelum menjawab.

# *Batasan*

**S**alah satu hal penting yang saya pelajari dalam hidup ini adalah memberi batasan. Ya, ternyata memberi batasan juga bukan hal yang buruk, lho.

Semakin lama, saya belajar bahwa dalam hidup ini tidak ada sesuatu yang buruk atau baik. Hanya takarannya saja yang perlu kita perhatikan.

Sama halnya ketika kita memberikan batasan kepada orang lain. Terkadang kita perlu memberikan batasan itu sebagai upaya untuk menyayangi diri sendiri dan menjaga relasi dengan orang lain.

Masa iya, sudah diperlakukan tidak nyaman berkali-kali, masih saja kita mau dianiaya terus—baik secara fisik maupun batin. Keledai saja tidak jatuh ke lubang yang sama dua kali.

Contohnya, bila ada anggota keluarga atau teman Anda yang memang suka mempermalukan Anda di depan umum dan mengata-ngatai Anda, atau melakukan apa pun yang tidak menyenangkan, boleh kok, memberi batasan dengan jarak. Karena, memang ada orang-orang yang hanya bisa kita cintai di jarak yang aman.

Saya rasa, kapasitas saya belum mencukupi untuk menghadapi drama-drama seperti itu, melihat dari *background* yang terjadi pada diri saya semasa kecil. Dan, pada saat kita tahu kapasitas diri, kita akan tahu kapan harus memberikan batasan kepada orang lain. Tahu apa yang oke dan apa yang tidak oke.

Dalam pertemanan 1-1 dengan orang lain pun, kita perlu tahu di mana batasan itu kita letakkan. Contohnya hubungan saya dengan klien-klien saya bilamana mereka juga teman saya. Saya perlu memberi batasan untuk tidak terlalu sering bercengkerama dengan satu sama lain. Jadi, pada saat sesi kami, saya bisa lebih objektif.

Atau dengan teman-teman yang terkadang mulutnya pedas. Terkadang kita perlu berbicara dengan mereka, apa yang oke dan tidak oke untuk mereka lakukan atau katakan kepada kita.

Misalkan suatu hari kita pergi bersama teman baik kita, kemudian bertemu dengan temannya. Lalu ada satu momen ketika temannya teman baik kita ini melucu. Kita pun tertawa dengan suara yang cukup keras.

Lalu teman kita itu pun mencubit tangan kita dan berbisik ke telinga kita, "Jangan keras-keras."

Kalau itu terjadi pada saya, ketika pulang saya akan bicara dengan teman baik saya itu. "Boleh saja bila kamu menyampaikan ketidaknyamananmu akan sikap aku, tetapi aku tidak nyaman kalau kamu mencubit aku seperti itu."

Hampir sebagian besar masalah dalam hidup kita itu karena tidak memberi batasan yang jelas dengan orang lain. Kita membiarkan orang memperlakukan kita seaneka mereka, sedangkan mereka tidak tahu seberapa jauh efek yang diakibatkan terhadap kondisi batin kita.

# Tidak Ada Pilihan atau Takut Memilih?

Sering sekali saya bertemu orang yang berkata, “Tapi aku nggak punya pilihan.” Coba *stop* sebentar dan tanyakan, apa benar kita tidak punya pilihan selama ini atau kita takut dengan hasilnya bila kita memilih yang lain? Saya percaya bahwa apa pun yang terjadi, kita selalu mempunyai pilihan untuk bagaimana merespons.

Misalkan orangtua kita memaksa untuk menikah. Kemudian kita bilang, “Tapi aku tidak punya pilihan.” Padahal, kalau dilihat lagi, menikah atau tidak, itu pada akhirnya tetap pilihan kita. Begitu pula kalau kita ingin tetap *single*, itu pun pilihan kita.

Contoh lain, kita ingin bekerja di perusahaan elektronik, itu pilihan. Atau, kita ingin bekerja sebagai *marketing*, itu pun pilihan. Begitu juga kalau kita stres atau tidak, saya curiga bahwa itu sebenarnya juga pilihan kita. Hanya kadang kita tidak sadar bahwa kita bisa memilih untuk rileks atau stres.

Jadi, lain kali Anda berkata “Aku tidak ada pilihan,” coba cek lagi. Benarkah Anda benar-benar tidak punya kemampuan untuk memilih, atau sebenarnya bisa tapi terlalu takut untuk memilih pilihan yang lain? Mungkin Anda hanya terlalu takut akan konsekuensi yang harus ditanggung jika Anda memilih apa yang Anda mau.

# *Pertanyakan Kepercayaan Anda*

**K**epercayaan akan sesuatu itu penting, apalagi kita sebagai umat manusia yang hidup di dunia ini. Kalau kita tidak memercayai sesuatu, kita jadi serba-bingung ketika melakukan apa pun.

Contohnya saya, saya percaya bahwa apa pun masalahnya, jawabannya adalah cinta dan kasih sayang. Saya perlu itu untuk terus maju dalam hidup saya.

Akan tetapi, hampir sebagian besar yang kita percayai adalah hasil kepercayaan orang lain. Baik yang kita adaptasikan dari kelompok religius tertentu, dari orang-orang di masa lalu, buku, televisi, majalah, dan sebagainya. Jarang sekali apa yang kita percayai itu datang dari pengalaman kita sendiri, yang sudah kita uji coba. Jarang sekali.

Menurut saya, percaya akan sesuatu itu bukan masalah. Kalau kita melihat para teroris, kepercayaan mereka akan segala sesuatu itu bukan akar masalahnya. Yang jadi masalah adalah karena mereka tidak mempertanyakan apa yang mereka percayai.

Jangan terlalu percaya dengan apa yang kepala kita katakan. Pertanyakanlah. Cek. Uji lagi. Karena, hampir kebanyakan apa yang kita pikirkan, itu tidak benar-benar apa adanya. Penting sekali untuk kita mempertanyakan segala sesuatu yang kita percayai.

Kita uji hari demi hari berdasarkan pengalaman kita. Seakan-akan kita membangun rumah yang terbuat dari batu bata, ada baiknya suatu hari kita cek lagi tembok kita.

Apakah tembok kita masih mulus atau jangan-jangan sudah retak di sana-sini dan perlu kita perbaiki. Sampai suatu hari kita menemukan rumah kita dengan seminim mungkin

dinding yang rusak. Tapi, bagaimana kita tahu kalau kita tidak mengeceknya?

Jadi, percayailah apa pun yang ingin Anda percayai. Tapi jangan lupa untuk selalu mempertanyakan kepercayaan itu. Karena kalau kita terima begitu saja apa yang kita percaya, sayang sekali akal sehat yang sudah dianugerahi untuk kita.

Dan, saya percaya, suatu kebenaran, mau ditantang atau dipertanyakan seperti apa pun dan dari sudut mana pun, akan tetap begitu adanya. Jangan sampai kita melihat jelas-jelas bahwa apa yang kita percayai itu tidak lagi cocok untuk kita, tetapi kita memaksakan diri untuk tetap percaya itu.

# Ketakutan

**H**ampir setiap kali ingin melakukan sesuatu, kita dihalangi oleh ketakutan akan hal yang bahkan belum terjadi. Kekhawatiran kita cenderung berlebihan.

Jadi, coba tuliskan 5 hal yang Anda takutkan terjadi.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Lihat lagi dengan jelas, satu demi satu. Tanya diri Anda sendiri, “Apakah ini sudah terjadi?” Karena sebenarnya, kebanyakan hal yang kita takutkan itu justru belum terjadi, tetapi belum apa-apa kita sudah stres duluan.

Untuk hal yang belum terjadi, ingatkan diri Anda untuk mengkhawatirkannya nanti, kalau memang sudah terjadi. Adapun untuk hal yang sudah terjadi, coba lihat lagi apa yang bisa Anda lakukan untuk mengubahnya—kalau tidak ada, artinya sudah tidak perlu dipikirkan lagi. Dan, hampir 90% hal yang kita takutkan biasanya tidak terjadi, lho. Jadi, untuk apa stres duluan?

# LATIHAN: Menulis Otomatis

**D**i minggu ini, mari kita belajar menumpahkan isi kepala kita di selembar kertas—atau lebih. Setiap ada isu emosional yang muncul atau merasa kedamaian hati terganggu, mari kita lakukan *automatic writing*.

Bagaimana melakukan *automatic writing*?

Tuliskan **apa pun** yang muncul di kepala Anda di kertas, tanpa boleh mengeditnya atau membetulkannya, dan melihat kalimat sebelumnya. Tanpa berhenti lama, tulislah terus sampai 10 menit atau sampai suasana hati membaik.

Contohnya:

*Tadi aku mendapatkan telepon yang penting sekali dari teman kerjaku. Ada sesuatu yang dikatakannya, yang membuat tubuh dan pikiranku tidak terasa nyaman. Mulut pun terasa kering dan tiba-tiba pengen makan yang manis-manis.*

*Sebenarnya aku tahu, yang muncul di kepalaku ini bukan fakta, tetapi karanganku sendiri, yang membuatku juga jadi susah hati sendiri. Sampai kapankah aku harus berkuat meladeni isi pikiran yang suka ribet sendiri ini?"*

Lalu, bacalah kembali. Biasanya saat dibaca kembali, berikut ini hasilnya.

- Seperti melihat apa isi kepala kita selama ini dari perspektif orang ketiga, sehingga kita dapat melihatnya apa adanya.
- Kita juga seperti memberi jarak dengan pikiran-pikiran (selama ini kita terlalu dekat dengan pikiran sehingga menganggap kita adalah pikiran kita). Akhirnya, tak jarang kita mendapatkan *insight* mengenai diri kita atau masalah tersebut.
- Kita mendapatkan solusi untuk masalah-masalah kita yang mungkin awalnya terasa ruwet.

Silakan dicoba selama sepekan ini.

# Tahu Kapan Harus Berhenti

**S**alah seorang klien saya, anggaplah namanya Bu Shinta, seorang pengusaha yang sangat mencintai dan mendedikasikan dirinya pada pekerjaan. Dia pernah dua minggu tidak pulang ke rumah, mandi dan tidur di tempat kerjanya, demi menyelesaikan pekerjaannya. Sampai pada suatu saat, tiba-tiba dia terjatuh dan tertidur.

Ya, seletih itulah dia.

Belum lagi ketika pulang ke rumah, dia harus mengurus suami dan anaknya yang masih remaja. Jadi hidupnya selalu dipenuhi dengan bekerja, bekerja, dan bekerja.

Banyak sekali orang di dunia ini yang tidak menghiraukan keluarganya hanya karena mengejar mimpinya. Mereka mencari pembenaran akan kegilaan aktivitas mereka dan bekerja hampir seharian penuh. Karena kalau tidak, pekerjaannya tidak selesai.

Terkadang saya suka terbingung-bingung melihat orang-orang seperti ini. Karena, sebenarnya sampai kita ada di liang kubur pun, mungkin pekerjaan kita tidak akan selesai.

Di suatu pagi, tepatnya tanggal 6 April 2007, Arianna Huffington—penulis buku *Thrive* dan *editor-in-chief* dari Huffington Post Media Group—tumbang di kantornya sendiri.

Penyebabnya, akibat kelelahan akut dan kurang tidur sehingga dia membenturkan kepalanya ke ujung mejanya tanpa ia sadari. Ini menyebabkan matanya sobek dan tulang pipinya patah.

Kehabisan tenaga, stres, dan tidur yang sangat kurang, tidak hanya dialami oleh orang terkenal seperti ini. Itu adalah masalah yang dihadapi oleh banyak orang, terutama kita yang hidup di era serba-digital dan serba-terkoneksi satu sama lain.

Kita kurang tidur sebenarnya bukan karena pekerjaan kita terlalu banyak dan di luar limit kita. Tapi, lebih karena pikiran kita sibuk dan kalut mengenai hal-hal yang ingin kita selesaikan.

Ini terkadang membuat kita lebih mudah marah, cemas, depresi, dan energi kita semakin lama semakin berkurang. Kejadian tersebut membuat Huffington memikirkan ulang mengenai arti kesuksesan sebenarnya untuk dia.

Kita juga perlu memikirkan ulang kembali, apakah pekerjaan kita lebih penting daripada kesehatan fisik dan batin kita? Apakah dengan fisik dan batin yang lelah, kita mampu bekerja dengan maksimal? Apakah dengan pikiran yang kalut dan tubuh yang kehabisan tenaga, mimpi kita akan lebih mudah tercapai?

Mungkin sudah saatnya kita memikirkan kembali skala prioritas kita dalam hidup ini. Lalu, apa kesuksesan hidup menurut Anda?

*Sukses menurut saya:*

# Meminta Maaf

**S**iapa pun Anda, setinggi apa pun jabatan, baik Anda  
Orangtua maupun anak, pasti Anda pernah melakukan  
kesalahan yang membuat orang kecewa. Dan, ketika itu  
terjadi, jangan pernah ragu untuk meminta maaf.

Meminta maaf bukan tanda kelemahan. Justru pada saat jika  
kita mengakui kesalahan, meminta maaf, dan menunjukkan  
kerapuhan, saat itulah terlihat betapa beraninya kita.

Terkadang tanpa sadar, kita memiliki *double standard*.  
Saat orang lain berdiri di podium, menceritakan dirinya  
apa adanya, mengakui kesalahannya, serta menunjukkan  
kerapuhannya, kita bisa melihat betapa kuat dan beraninya  
dia.

Akan tetapi, mengapa saat kita membayangkan diri sendiri menjadi rapuh dan apa adanya, kita melihat betapa lemahnya diri kita? Ya, hampir semua orang merasa seperti itu, tetapi ini merupakan keyakinan yang keliru.

Justru pada saat kita berani untuk rapuh dan apa adanya di depan orang lain, saat itulah kekuatan kita terpancar. Karena, hanya orang berani yang bisa rapuh apa adanya di depan orang lain.

Terutama bagi orangtua, penting untuk menanamkan hal ini untuk anak-anak. Mereka perlu tahu pentingnya mengakui kesalahan dan meminta maaf, dan menunjukkan diri apa adanya. Mereka perlu tahu bahwa tidak apa-apa membuat kesalahan selama kita bertanggung jawab akan hal itu.

# Menghadapi Kritik

Jujur saja, menulis buku ini cukup sulit buat saya. Apalagi, menerbitkannya. Saya sadar sekali bahwa tantangan terbesar dalam hidup saya adalah, saya selalu butuh pengakuan. Saya tahu sekali itu.

Pada satu titik, kita akan mendapat pengakuan dari orang lain. Tapi pada titik lainnya, mungkin kita menerima penolakan dan kritikan dari orang lain. Dan, itu tidak apa-apa. Yang penting adalah, apa pun yang Anda lakukan, lakukan dengan sepenuh hati.

Karena, apa pun yang kita lakukan, baik ataupun buruk, pasti akan ada orang yang berbicara buruk mengenai Anda. Jadi, kita tidak perlu berpikir terlalu banyak tentang itu.

Saya tahu, itu mengganggu ketika mungkin teman dan kolega Anda membicarakan Anda di belakang. Saya tidak akan bohong, itu memang menyakitkan. Tapi apakah itu akan membuat kita berhenti melakukan hal yang kita sukai? Saya rasa tidak.

Karena, kalau kita membiarkan omongan orang membuat kita berhenti melakukan hal yang kita sukai, bisa jadi kita tidak akan dapat melakukan apa pun. Karena, ya itu tadi, toh pada akhirnya orang-orang akan tetap berbicara.

Misalnya, seorang ibu yang sudah mencoba menjadi ibu terbaik bagi anaknya, pasti ada saja ibu-ibu lain yang membicarakan kejelekannya. Atau, mungkin ketika seorang anak berprestasi di sekolah dan menjadi ranking satu, pasti ada saja orang yang membicarakan kekurangannya.

Jadi, sekali lagi, cukup lakukan saja apa yang Anda sukai. Biarkan orang lain berbicara. Pernah saya mendengar sebuah kutipan yang bagus sekali. *"If there's a shadow behind you, it means that you're standing in the right spotlight."*

Ingat, satu-satunya kritik penting adalah kritik dari orang-orang yang berada di “arena” yang sama, yang juga menjalani apa pun yang Anda lakukan. Dan, orang-orang yang dekat dengan Anda. Yang terpenting adalah kita tetap mampu mencintai diri, dengan kesalahan apa pun yang dibuat, dan dengan kritik apa pun yang diterima.

*It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better. The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; [...] who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly [...].”*

**~Theodore Roosevelt**

# *Sayangi Diri Anda*

**C**ara kita memperlakukan orang lain, itu sama dengan cara kita memperlakukan diri sendiri. Jadi, pada saat ada orang lain memperlakukan semena-mena, atau suka kasar cara bicaranya kepada kita, itu sebenarnya memperlihatkan begitu juga cara dia memperlakukan dirinya sendiri.

Orang-orang yang suka bilang, “Bodoh kok dipelihara,” atau orang yang kasar dan suka memaki orang lain, biasanya dia juga keras dan kasar ke dirinya sendiri ketika melakukan kesalahan.

Jadi kalau Anda ingin mengubah diri menjadi versi yang lebih baik dari sekarang, cara pertama adalah memperlakukan diri sendiri lebih baik, terutama ketika melakukan kesalahan.

*When people treat you bad, it doesn't say anything about you. But it does say a lot about them.*

**~Author Unknown.**

# Nggak Bosan Jadi Keset?

**H**ampir sebagian besar orang yang di-*bully* di sekolah, tempat kerja, di-*bully* pacar, suami/istri-nya, adalah orang yang sulit untuk berkata tidak. Dan ternyata, akar dari permasalahan ini adalah karena kita tidak sepenuhnya mengerti seberapa berharganya diri kita. Bila kita benar-benar menghargai dan mencintai diri kita sendiri, kita akan mengerti kapan kita bisa berkata tidak.

Ada teman saya bernama Novi— hal yang dibagi di sini tentunya sudah dapat izin dari yang bersangkutan. Dia mengerti *self-healing* dan meditasi. Tapi, karena dia tidak mengerti betapa berharganya dia, beberapa temannya dan orang yang pernah dekatnya pun menjadikan dia seperti “keset”.

Misalnya, janji tiba-tiba batal tanpa ada alasan tertentu, dibiarkan kehujanan, dan diperlakukan semena-mena. Ternyata, setelah dikorek lebih lanjut, inti permasalahannya adalah karena dia merasa tidak layak dicintai. Walaupun sebenarnya di kalangan teman-temannya, dia termasuk orang yang sangat dicintai.

Sama halnya dengan kita. Rasa pantas dicintai, dihargai, dan diperlakukan dengan baik itu hanya bisa ditumbuhkan dari diri sendiri. Bukan oleh orang-orang di sekitar.

Contoh lainnya, kenapa selama ini kalau pacaran, ketemunya orang-orang seperti ini terus. Kenapa selama ini kalau bekerja, berada di bawah bos yang menekan terus. Coba tanyakan kepada diri Anda.

Sampai kapan kita mau mengeluh diperlakukan semena-mena oleh orang lain, tetapi kita sendiri tidak belajar sesuatu dari pengalaman kita selama ini? Bagaimana caranya agar kita tidak terjebak di masalah yang sama berulang kali?

Mungkin sekarang sudah saatnya kita menilik ulang masalah yang berulang selama ini. Dan, coba lihat apa yang sebenarnya masalah ini atau orang yang menyebalkan ini ingin ajarkan ke kita.

So, masih mau jadi keset?

# *Kita Tidak Bisa Mengendalikan Segalanya*

**M**ungkin kalau ditanya apa yang paling saya takutkan dalam hidup ini, saya paling takut perubahan. Mungkin kita sudah terlalu lama hidup di zona yang terasa familier, jadi jika kita pindah ke zona lain, butuh penyesuaian yang melibatkan rasa canggung dan tidak nyaman.

Dan, kita berusaha mengendalikan semua hal untuk terjadi sesuai dengan yang kita inginkan. Kadang kita lupa bahwa memang ada beberapa hal yang bisa kita kendalikan, tetapi ada pula hal lain yang di luar kendali kita.

Contoh hal yang bisa kita kendalikan, seperti ketika duduk di kursi yang tidak nyaman lalu ingin pindah ke tempat duduk yang lebih nyaman. Hal itu bisa dilakukan karena ada di bawah kendali kita. Tapi, ada hal-hal lain di luar diri kita, yang sama sekali bukan di bawah kendali kita.

Misalnya, kita tidak bisa mengontrol apa yang orang lain pikirkan; kita tidak bisa mengontrol jalanan untuk bebas dari macet; atau, kita tidak bisa mengontrol perasaan dan pikiran kita. Tapi, terkadang kita lupa hal ini dan mencoba mengontrol semuanya.

Dan, hal lain yang tidak bisa kita kontrol adalah perubahan. Dalam hidup saya, perubahan yang paling sulit saya terima adalah perubahan dalam pertemanan. Terkadang kita bisa berteman. Di lain hari, mungkin kita berjauhan atau bahkan bermusuhan.

Sadari kondisi yang ada, terima perasan dan terima pikiran yang muncul. Bukan untuk mengikuti apa yang dipikirkan, tetapi terima dan perhatikan saja. Seperti roda, kadang di atas, kadang di bawah. Kadang di kiri, kadang di kanan.

Mungkin kalau hidup kita di atas terus, hidup kita akan membosankan dan kita jadi kesulitan menghargainya. Tapi dengan adanya atas, bawah, kanan, dan kiri, kita jadi bisa

lebih menikmati hidup. Justru karena kita pernah berada di bawah, kita jadi lebih menghargai jika kita bisa di atas.

Dan, tidak selamanya di bawah itu jelek. Saya justru belajar lebih banyak tentang diri saya ketika saya berada di bawah; pada saat saya melakukan kesalahan.

Nikmati saja perubahan yang terjadi dan percayakan saat hal-hal tersebut di luar kontrol kita. Hal tersebut ada di dalam kontrol Tuhan dan alam semesta.

# LATIHAN: Surat Cinta Seminggu Sekali

**S**aya pernah membaca ada latihan membuat surat cinta seminggu sekali, dan saya pun mencobanya. Latihan ini secara pribadi membantu saya untuk menjadi lebih penuh kasih dan bersyukur telah mengenal orang-orang di sekitar saya. Caranya begini.

1. Dalam seminggu, sempatkan beberapa menit untuk membuat surat. Anda bisa menulisnya di atas kertas ataupun mengetiknya di komputer.
2. Ingatlah orang-orang sekitar yang telah membantu atau melakukan banyak hal yang baik kepada Anda.

Kegiatan seperti ini, duduk dan menulis seminggu sekali, menurut saya juga menjadi bagian dari meditasi rutin. Awalnya, *list* orang-orang yang membuat kita merasa berterima kasih mungkin terasa sedikit.

Tapi setelah kita terbiasa melakukan latihan ini, kita akan terbiasa berterima kasih kepada orang-orang hingga akhirnya seminggu sekali pun terasa tidak cukup lagi.

Kalau Anda kesulitan untuk menemukan orang-orang ini dalam kehidupan, mungkin Anda bisa memulainya dengan tokoh-tokoh terkenal yang menginspirasi Anda.

Inti dari menuliskan surat ini adalah membangun “otot” pikiran kita untuk lebih mudah bersyukur. Menulis surat cinta ini, walaupun tidak dikirim, juga akan tetap membantu kita untuk menjadi lebih penuh kasih sayang.

Kalau dikirim, kemungkinan orang yang menerima akan merasa tersentuh dan bersyukur juga. Bahkan, saat kita mengirimkannya, artinya kita menyampaikan rasa penuh cinta dan terima kasih itu kepadanya.

Dan, tidak menutup kemungkinan bahwa dia akan melakukan hal yang sama ke orang lain, atau sekadar memperlakukan orang-orang di sekitarnya dengan penuh kasih.

Jangan berpikir bahwa Anda bukan penulis yang baik, atau Anda tidak terbiasa menulis surat. Cukup cari tahu isi hati Anda, dan tuangkan apa adanya. Pastikan saja isi tulisan itu benar-benar tulus dari hati.

Kita bisa memulai penulisannya kira-kira seperti ini:

*Dear sahabatku Yudhi,*

*Pada saat saya bangun pagi hari ini, saya berpikir betapa beruntungnya saya memiliki teman seperti kamu dalam kehidupan saya. Kamu telah membantu saya melihat dan menggunakan kelebihan-kelebihan saya di saat saya pun sulit untuk melihatnya. Terima kasih sampai sekarang kamu selalu ada untuk saya, dengan segala ketidaksempurnaan saya. Semoga kamu hidup dalam damai, kasih sayang, dan bahagia.*

*Salam,*

*Suha*

Coba tulis surat cinta pertama Anda di minggu ini. Tidak harus untuk pacar atau pasangan, tetapi bisa juga untuk teman atau keluarga. Saya jamin, itu akan menjadi pengalaman baru yang menyenangkan bagi Anda.

*Darkness cannot drive out darkness.  
Only light can do that.  
Hate cannot drive out hate.  
Only love can do that.*

**~Martin Luther King, Jr.**

*Pekan ke-4:  
Hadir di Sini  
Kini*



# Meditasi

**A**nda ingin melakukan apa, memimpikan apa, dan menjadi siapa, itu harus dimulai saat ini juga. Semua itu hanya akan bermanifestasi bila Anda benar-benar ada di sini, saat ini.

Jangan terlalu pusing memikirkan masa depan. Jangan pula terlalu berketat di masa lalu. Beradalah di sini, bersama siapa pun yang ada di dekat Anda saat ini.

Jika Anda sedang terlibat dalam percakapan, simaklah lawan bicara Anda. Jika Anda sedang bekerja, fokuslah kepada apa yang harus Anda selesaikan.

Bahkan, jika Anda ingin pergi ke toilet, jalanlah dengan penuh kesadaran ketika Anda menuju toilet. Lakukan itu secara bertahap.

Atau, mungkin Anda juga bisa mulai berlatih untuk bermeditasi. Dalam kehidupan saya pribadi, rasanya saya tidak akan sampai dalam keadaan sekarang, dan rasanya buku ini juga tidak akan terealisasi, jika saya tidak belajar meditasi dan TAT (*Tapas Accupressure Technique*) 4 tahun yang lalu.

Waktu itu saya tertarik untuk belajar meditasi karena membaca buku Dewi Lestari berjudul *Petir*. Lalu saya berkesempatan untuk berkenalan dengannya dan suaminya, Reza Gunawan.

Waktu itu saya merasa klik dengan topik meditasi tersebut dan saya merasa butuh bimbingan untuk hidup yang lebih bahagia dan stres yang berkurang. Tapi ternyata yang saya dapat justru lebih dari itu.

Saya jadi merasa lebih mengerti diri saya sebenarnya seperti apa. Dan, lebih sedikit gangguan di pikiran saya mengenai ketakutan, amarah, dan perasaan tidak cukup, sampai saya belajar TAT untuk menyembuhkan trauma dan isu emosional saya.

Saat semua gangguan ini berkurang dalam batin saya, saya seakan-akan menemukan diri saya kembali. Jadi, apa sebenarnya itu meditasi?

Menurut saya, **meditasi adalah proses untuk melatih kesadaran kita**. Seperti halnya kita ke *gym* untuk melatih otot, meditasi melatih kesadaran dan atensi kita dengan apa pun yang terjadi dalam batin kita.

Menurut studi sains yang dilakukan, meditasi juga membantu mengobati masalah seputar adiksi; menurunkan tekanan darah; menghasilkan pernapasan dan kinerja jantung yang lebih baik; menurunkan kadar kelelahan, kemarahan, dan depresi; menurunkan kadar kortisol (hormon yang diasosiasikan dengan stres); dan banyak lagi.

Ada banyak macam teknik dalam meditasi.

1. Repetisi kata-kata yang bermakna atau yang biasa kita sebut mantra.
2. *Mindfulness*, yaitu sadar dengan apa pun yang terjadi di sini kini.
3. Memerhatikan dan menghitung napas.
4. Memerhatikan apa pun yang terjadi pada tubuh kita, bagian per bagian.

5. Mengonsentrasikan kesadaran pada satu objek visual tertentu—bisa lilin, batu, atau barang apa pun yang ada di dekat Anda.

Yang cukup penting diperhatikan dalam bermeditasi, yaitu persiapan sebelumnya. Pastikan tulang punggung Anda tegak lurus, mulai dari tulang ekor sampai ke ujung kepala. Tegak, tetapi bahunya rileks.

Posisi tangan boleh diletakkan di atas lutut dengan telapak terbuka ke atas atau menelungkup ke bawah. Boleh duduk dengan kaki bersila, ataupun duduk di ujung bangku agar tulang punggung tegak dengan kaki menyentuh lantai.

Kenapa punggungnya perlu tegak? Salah satunya untuk membantu kita menjaga kesadaran kita agar tidak mengantuk. Perhatikan juga batin kita saat bermeditasi.

Jangan terlalu tegang, tetapi juga jangan terlalu rileks. Karena pada saat terlalu tegang, pengalaman meditasi kita menjadi sebegitu tegangnya sampai tidak nyaman. Tapi kalau terlalu rileks, kita akan mengantuk.

# Pikiran Kosong

**D**alam dunia meditasi, banyak sekali kepercayaan terutama orang-orang yang baru belajar meditasi, yang menganggap bahwa meditasi itu teknik mengosongkan pikiran. Banyak sekali orang yang takut kerasukan jika pikirannya kosong, dan sebagainya.

Namun, berita baiknya adalah, pikiran kita tidak akan pernah bisa kosong—setidaknya bukan dalam waktu dekat dan jarang sekali fenomena ini terjadi kepada seseorang. Dan, meditasi bukan mengajarkan kita untuk berpikiran kosong.

Tapi justru untuk melatih kejernihan batin kita untuk bisa melihat segala sesuatu apa adanya dan membiarkan segala sesuatu itu terjadi apa adanya dengan penuh kesadaran.

Dalam salah satu ceramah di “Rabu Hening”, Reza Gunawan menjelaskan bahwa meditasi itu bukan mengosongkan pikiran, tetapi memenuhkannya dengan kesadaran. Intinya, meditasi itu merupakan sebuah perjalanan. Mungkin sekarang perjalanan kita baru sampai depan rumah. Mungkin sebulan kemudian, perjalanan kita sampai ke halte bus. Jadi, terima saja pengalaman meditasi kita apa adanya. Yang penting kita tetap mempertahankan kesadaran.

Kalau Anda bisa bermeditasi 20 menit, bagus. Tapi kalau Anda hanya bisa bermeditasi 5 menit pun bagus. Kalau saya, bila ada waktu untuk meditasi 20 menit di pagi hari, akan saya lakukan. Kalau tidak, biasanya saya *split* 10 menit dari pagi hari dan 10 menit di sore hari. Atau, meditasi selama 5 menit beberapa kali dalam sehari hingga jumlahnya tetap 20 menit.

Karena, meditasi itu membantu kita menjaga otot kesadaran mungkin beberapa menit dan beberapa jam setelah kita bermeditasi. Jadi kalau kita sebar waktu meditasinya, kita lebih mudah menjaga kesadaran dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

# LATIHAN: *Di Sini, Kini*

**B**erikut ini contoh cara bermeditasi yang sangat simpel. Sebelum meditasi, pasang alarm selama kira-kira 10, 15, atau 20 menit.

Pilih suara yang tidak terlalu mengagetkan, lalu taruh alarm itu di belakang Anda agar Anda tidak tergoda untuk mengintip alarm pada saat bermeditasi.

Dimulai dengan duduk nyaman mungkin, lalu tarik napas dari dalam hidung dan buang dari mulut dengan bersuara. Setiap tarikan napas, rasakan dada mengembang,

dan tiap membuang napas, tubuh semakin rileks. Lakukan sebanyak tiga kali, lalu bernapas seperti biasa dan pejamkan mata.

Kemudian rasakan berat tubuh Anda pada alas duduk dan tangan yang bertumpu pada pangkuan. Lalu hadirkan perhatian Anda pada apa pun yang terjadi di sekitar Anda. Dengarkan apa yang terdengar saat ini, hirup apa yang tercium saat ini, selama 10-20 detik.

Bila pikiran Anda mulai memerhatikan yang lain, yang tidak sesuai dengan instruksi tersebut, itu wajar. Tidak apa-apa. Dengan perlahan, kita kembalikan saja kesadaran kita kembali ke instruksi yang ada.

Sekarang pilih satu bagian saja dalam tubuh Anda yang paling merasakan napas. Mungkin itu di ujung hidung Anda, mungkin itu di mengembang dan mengempisnya dada, mungkin di leher, atau mungkin di perut.

Perhatikan saja napas yang masuk dan napas yang keluar. Lalu kita mulai menghitung, napas yang masuk 1, napas yang keluar 2, napas yang masuk 3, terus sampai 10, lalu kembali lagi ke napas yang masuk 1.

Bila pikiran kita teralihkan dan kita melupakan hitungan kita, tidak apa-apa. Secara perlahan kembali hitung napas mulai dari 1 lagi sampai kemudian alarm Anda berbunyi lalu secara perlahan buka mata Anda.

Bila semua ini dilakukan secara rutin, minimum 10 menit sehari selama 21 hari—waktu yang pas untuk membentuk kebiasaan baru—mungkin Anda bisa melihat banyak perubahan di diri Anda dan kehidupan Anda sehari-hari. Atau bila Anda tidak cukup peka, orang sekitar akan mulai merasakan perbedaannya.

# Berdamai dengan Teman Kos yang Menyebalkan

**D**i kehidupan kita semua, pasti ada “teman kos” yang menyebalkan **dalam kepala kita**. Mungkin dia tipe teman kos yang kasar dan suka mengomel. Atau, mungkin dia teman kos yang *professionally negative thinker*. Atau, mungkin dia teman kos yang sibuk menghakimi orang lain.

Bedanya, kalau kita benar-benar mengekos dan teman kos kita menyebalkan, kita tinggal pindah kos. Tapi kalau teman kosnya ada dalam kepala kita sendiri, celakalah kita karena kita tidak akan bisa pindah atau memindahkannya.

Satu-satunya cara yang bisa kita lakukan adalah berdamai dan menerima “teman kos” kita ini apa adanya—seberapa pun menyebalkannya dia.

Dulu kalau “teman kos” di kepala saya sudah mulai berulah, saya pasti memarahi dia lalu sibuk melakukan sejuta cara terapi untuk mengusirnya. Tapi, seiring berjalannya waktu, saya sadar bahwa saya memang ditakdirkan untuk hidup dengannya.

Jadi setiap kali si “teman kos” dalam kepala bertingkah menyebalkan, saya selalu meletakkan tangan di dada lalu bicara kepadanya di dalam hati, *“Hai kamu, bagian dalam diriku. Aku menerimamu dan menyayangimu apa adanya. Aku bisa mengerti dan merasakan apa pun yang kamu rasakan. Sungguh, terima kasih atas segala yang kamu lakukan untukku. Apa pun yang membuatmu merasa seperti ini, sudah terjadi dan sudah berlalu. Kamu sekarang bisa rileks, semuanya baik-baik saja, dan kamu bisa percayakan semuanya kepadaku. Kamu bisa bebas dari semuanya dan hidup dengan bahagia. Terima kasih.”*

Lalu, saya akan mengimajinasikan bahwa saya memeluk dia. Kalimat ini juga merujuk pada salah satu proses di dalam TAT (*Tapas Acupressure Technique*).

Biasanya setelah saya melakukan ini, dia akan melunak dengan sendirinya dan jauh lebih jarang berulah daripada sebelumnya. Semakin lama, rasa sayang saya kepada bagian dari diri saya itu semakin kuat.

Karena, ulah apa pun yang dia lakukan, tujuan satu-satunya adalah untuk melindungi diri saya sendiri dari apa pun yang mungkin membuat saya sakit hati, sedih, atau berbahaya untuk saya. Meskipun kadang, sebenarnya tidak ada bahaya apa pun, tetapi dia terlalu sibuk memberi proteksi.

# Dia Hanya Butuh Panggung

**A**nda sudah pernah menonton film *Inside Out*? Kalau dipikir-pikir, itulah sebenarnya yang terjadi di dalam diri kita setiap menghadapi sesuatu—yang membahagiakan, mengecewakan, menyedihkan, apa pun itu, pasti banyak karakter dalam diri kita yang turut serta memberikan reaksi.

Misalkan kita dimarahi oleh pasangan. Setelah selesai berargumen, lalu muncul kata-kata dalam kepala kita. Pertama, mungkin muncul si rasa sedih. “Dari dulu saya nggak pernah diperlakukan dengan baik oleh pasangan saya, saya tidak pantas dicintai,” dan sebagainya.

Lalu muncul si rasa amarah. Mungkin dia akan merasa kesal dan ada dorongan untuk membalas dendam akan apa yang orang itu lakukan kepada kita.

Lalu muncul si bijak, yang biasanya muncul di akhir. “Mungkin dia lelah. Kemarin dia nggak tidur sampai pukul 2 malam. Mungkin dia butuh waktu untuk rileks. Mungkin ada baiknya dia dibiarkan dulu sendiri selama beberapa saat.”

Tapi, di antara *feeling* pertama hingga yang terakhir, itu bisa ada puluhan bahkan ratusan perasaan yang muncul— yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu di sini karena sepertinya satu buku pun tak cukup untuk menjabarkan semua itu.

Dan, apakah Anda perhatikan? Di film *Inside Out*, semakin kita tidak ingin menunjukkan rasa sedih, dia akan semakin berontak dan minta diperhatikan.

Pikiran dan *feeling* kita itu seakan-akan seperti mobil yang lalu-lalang di jalan tol yang tidak pernah sepi. Kalau kita memberhentikan mobil di tengah jalan, pasti akan membuat banyak mobil lain yang mengklakson, dan akibatnya justru semakin berisik di telinga kita.

Akan tetapi, kalau kita mengikuti saja satu perasaan atau pikiran tertentu, dalam kasus ini mobil tertentu, kita perhatikan spionnya, warnanya, mereknya, pasti kita tidak akan bisa melihat mobil lain yang datang karena kita terlalu konsen dengan satu mobil ini.

Tugas kita bukan untuk menghalangi jalannya mobil di jalan tol, dan juga bukan memerhatikan lekat-lekat dan saksama untuk satu mobil saja, tetapi perhatikan saja apa yang datang dan apa yang pergi. Tanpa terlalu terhanyut, juga tanpa terlalu menolak satu pikiran atau perasaan tertentu.

Biarkan semua “manggung” dan muncul di dalam diri kita dengan waktunya masing-masing. Tanpa kita paksa untuk keluar panggung, atau kita paksa untuk berakting lebih lama di dalam panggung.

Tugas kita hanya memerhatikan apa yang terjadi dalam panggung tersebut dan menikmatinya dengan perasaan netral.

Jadi, kalau misalnya suatu saat Anda merasakan suatu perasaan yang besar dan mengganggu, coba cek. Apakah Anda sedang mendorongnya untuk keluar panggung, atau Anda sedang memaksanya untuk tetap di panggung?

Ingatlah bahwa di dunia ini tidak ada yang konstan. Satu-satunya hal yang konstan adalah perubahan. Apa pun itu yang sedang “manggung”, juga ada waktunya dia untuk turun.

# Menikmati Kemacetan

**M**ungkin satu hal yang paling membuat stres di kota besar seperti Jakarta yaitu kemacetan. Dan, jika Anda seperti kebanyakan orang, yang hampir selalu menghabiskan hidupnya di dalam kendaraan atau di jalan, ini informasi yang penting untuk Anda.

Ada tiga alasan yang paling penting mengapa lebih baik kita tidak perlu terlalu menjadi pengemudi yang agresif.

1. Saat agresif, sebenarnya kita menaruh orang dalam mobil kita dalam bahaya.
2. Membawa mobil dengan agresif sebenarnya sangat membuat stres. Tekanan darah kita naik. Pegangan kita pada setir juga menguat. Mata kita juga penuh stres. Dan, jalan pikiran kita juga di luar kendali.

3. Menjadi pengemudi yang agresif pun sering kali tidak membuat kita lebih cepat sampai tujuan—paling hanya sedikit lebih cepat, tetapi dengan stres yang lebih besar.

Saya juga punya cara yang cukup efektif dalam menghadapi stres di jalan. Biasanya, saya memutar lagu yang membuat semangat dengan lirik yang tidak ada kekerasan atau kesedihannya sama sekali. Karena, lirik yang negatif juga berefek di batin kita.

Belakangan ini yang saya sukai yaitu membeli *audio book*. Atau, pelajaran-pelajaran pengembangan diri spiritualitas dalam bentuk audio. Banyak sekali yang bisa kita pelajari saat kita sedang macet di jalan. Begitu audio selesai, tiba-tiba kita sudah sampai. Jadi, kita tidak perlu stres di jalan.

Salah satu *website* yang paling saya sukai untuk membeli audio sejenis ini adalah [soundstrue.com](http://soundstrue.com) karena di dalamnya ada banyak *workshop* tentang *self-enrichment*, mengenal diri sendiri, spiritualitas, dan sebagainya.

Beberapa buku di sana, saya tahu tidak akan selesai-selesai kalau saya baca fisiknya. Tapi dalam bentuk audio, saya bisa menyelesaikan satu buku dalam 2-3 hari. Dan, saya memahami maksud si penulis yang disampaikan dalam buku tersebut.

Terkadang yang membuat stres di jalan adalah pengemudi-pengemudi yang menyelak kita seenaknya atau tak henti mengklakson kita dari belakang.

Belakangan ini yang saya lakukan adalah mencoba berpikir apa yang membuat mereka melakukan hal itu. Mungkin dia kebelet ingin buang air. Atau, mungkin ada ibu hamil yang akan melahirkan di mobil itu.

Kita tidak pernah tahu apa yang membuat mereka terburu-buru di jalan. Jadi, daripada marah-marah, tak ada salahnya kalau kita memberi jalan untuk mereka. Toh, itu tidak akan berpengaruh terlalu besar untuk kita.

Jadi, apakah lebih baik menghabiskan sebagian besar hidup kita di jalan dengan stres? Atau, lebih baik menjadi tempat berlatih untuk lebih tenang? Atau, mungkin tempat kita berlatih untuk belajar dari *audio books*?

# LATIHAN: Meditasi Cinta Kasih

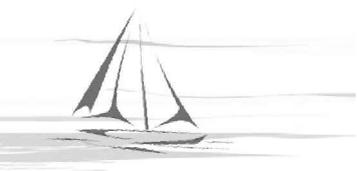
**M**editasi kedua latihan kali ini adalah Meditasi Cinta Kasih untuk diri sendiri. Meditasi ini selain membantu kita untuk terbiasa memberikan cinta kasih kepada diri sendiri, juga membuat tubuh dan hati kita penuh rasa syukur dan rileks.

Berikut ini caranya.

1. Buat alarm 20-10 menit di *handphone* atau weker Anda, taruh di belakang.
2. Duduk yang nyaman, tangan di pangkuan, punggung yang tegak, dan bahu yang rileks.

3. Pejamkan mata Anda.
4. Rasakan tubuh pada alas duduk dan tangan pada pangkuan Anda.
5. Lalu pilih satu tempat di tubuh Anda yang paling merasakan napas yang masuk dan napas yang keluar. Mungkin itu di hidung, mungkin di perut, mungkin di leher Anda. Pilih satu tempat saja.
6. Sekarang rasakan napas yang masuk dan napas yang keluar Anda, selama kurang lebih 2-3 menit.
7. Lalu hadirkan di dalam imajinasi Anda, sosok diri Anda sendiri di depan Anda.
8. Sekarang setiap tarikan napas, bayangkan Anda mengambil semua stress, depresi, dan kesengsaraan hidup dari diri Anda di depan Anda tersebut, dan setiap embusan napas, bayangkan Anda memberi kebahagiaan, kasing sayang, sukacita, dan damai kepadanya.
9. Lakukan sampai alarm berbunyi.
10. Ucapkan terima kasih kepada diri Anda sendiri di dalam hati

# Penutup Perjalanan



# Kebahagiaan

**S**ebenarnya apa yang kita cari di hidup ini? Apa yang semua orang inginkan di kehidupan ini? Pasti semua orang menginginkan kebahagiaan, bukan?

Saya pernah mendapatkan pertanyaan, "Apa itu kebahagiaan?" Waktu itu saya sedang menjadi sukarelawan untuk membantu salah satu komunitas di Jakarta. Komunitas ini terdiri atas orang-orang yang mengalami depresi. Mereka mencari cara mengatasi rasa kesepian dan kesendirian agar akhirnya bisa berdamai dengan apa pun yang terjadi, untuk lebih bahagia.

Dan, saya sempat terdiam selama beberapa detik karena saya tidak pernah memikirkan apa arti kebahagiaan

itu sendiri. Sampai di suatu titik, saya tersadar bahwa kebahagiaan merupakan sebuah pilihan.

Saya jadi teringat, dulu pernah menghadiri suatu acara. Kebetulan waktu itu saya baru saja sembuh dari diare akut akibat keracunan makanan. Saya sangat lapar karena acaranya di pagi hari, dan satu-satunya makanan yang tersedia adalah makanan yang paling dilarang untuk orang diare, yaitu gorengan.

Saya bisa saja datang melihat gorengan dan berpikir, betapa menyebalkannya makanan yang disediakan hanya gorengan, pada saat saya baru saja pulih dari diare. Bisa saja saya memilih untuk ketakutan, jangan-jangan diare itu kembali. Namun, saya juga bisa memilih untuk bersyukur, bahwa pas sekali ketika sedang lapar, ada makanan yang tersedia, gratis pula.

Ini sering sekali terjadi tanpa kita sadari. Sehingga saya percaya bahwa kebahagiaan itu bukanlah tujuan, melainkan **proses memilih dari waktu ke waktu**. Dan, proses itu tidak akan pernah berhenti selama kita hidup.

Jadi kalau misalnya kita merasa hidup kita menderita, tidak nyaman, coba pikir ulang. Apa jangan-jangan kita yang memilih untuk menderita dan tidak nyaman?

# *Buka Surat Cinta*

Sekarang saatnya kita buka surat cinta yang Anda tujukan kepada diri sendiri semasa kecil. Buka surat Anda sambil bercermin.

Lihat wajah Anda di cermin itu. Bacakan surat ini kepada diri Anda sendiri. Dan, pastikan bahwa ruangan tempat Anda membaca surat ini terkunci agar tidak ada interupsi dari orang lain.

Saya jamin, hidup Anda akan berubah setelahnya.

# Surat untuk Pembaca

*D*ear readers,

Terima kasih sudah memercayai saya untuk melakukan perjalanan ini bersama-sama. Mungkin sebagian dari kita pernah bertemu, dan mungkin sebagian besar lagi belum kenal sama sekali. Tapi, semoga dengan selesai membaca buku ini, Anda bisa mengenal saya sedikit jauh lebih baik.

Mari saya ceritakan sedikit kisah hidup saya, yang membuat saya ingin membuat buku ini. Sejak kecil, saya selalu bermasalah dengan yang namanya mencintai diri sendiri. Saya sudah di-*bully* sejak usia 7 tahun.

Saya ingat masa-masa kecil saya dengan cukup jelas. Beberapa bagian menyenangkan, tetapi sebagian besar cukup menyedihkan. Hari demi hari pergi ke sekolah selalu menjadi tantangan buat saya. Seakan-akan setiap hari saya selalu dihadirkan di medan perang dengan puluhan singa dan naga yang siap menyantap saya hidup-hidup.

Kepingan demi kepingan tubuh saya hancur satu demi satu dengan kata-kata yang menyakitkan dari orang lain. Bahkan, tak ada guru yang membela satu pun. Saya seakan-akan menjadi sasaran empuk perkataan orang-orang. Saya pun tidak banyak menceritakan hal ini kepada orang lain saat itu karena rasanya sangat memalukan.

Mungkin salah satu alasannya adalah karena saya tumbuh menjadi anak yang sedikit berbeda dari kebanyakan. Dulu saya tidak suka olahraga fisik, bahkan tidak bisa sama sekali, kecuali lari—saya sempat menjadi wakil sekolah untuk lomba lari.

Tapi selain dari itu, saya sangat buruk di bidang olahraga. Saya ingat saat ujian olahraga di SMP dulu, ujiannya adalah *lay up* pada olahraga basket. Karena ketidakmampuan saya, saya dijadikan olok-olok teman dan guru.

Saya ingat ini dengan jelas karena hal itu sangat membekas. Saya juga memiliki kecintaan yang lebih akan dunia seni dan keterampilan, yang umumnya didominasi anak-anak perempuan. Seperti menyanyi, melukis, membuat prakarya, dan sebagainya. Sehingga, teman saya pun kebanyakan perempuan.

Apalagi, di rumah saya lebih dekat dengan suster dan kakak-kakak perempuan saya. Ini membuat sisi feminin saya lebih terasah daripada sisi maskulin saya. Dari sanalah *bullying* terjadi. Sampai ada beberapa orang yang mengancam akan mengeroyok saya sepulang sekolah.

Parahnya lagi, karena dari kecil saya selalu merasa sendiri dan di rumah pun tidak ada tempat untuk pulang, saya membuat orang semakin mem-*bully* saya dengan menjelek-jelekkkan dan bahkan menertawakan diri saya sendiri. Ini saya lakukan hanya agar saya tidak merasa sendiri dan memiliki teman. Padahal, di lubuk hati yang terdalam, saya amat terluka.

Setiap pulang sekolah dulu, saya selalu menangis sendirian di WC dengan keran mengalir agar tidak ada yang mendengar karena saya malu. Saya malu akan diri saya yang sendiri dan tidak punya teman.

Beberapa kali saya mencoba memberanikan diri dengan bercerita, tetapi yang saya dapat justru tertawaan dan *judgement* dari orang rumah. Ada beberapa waktu ketika saya mencoba untuk mengakhiri semuanya dan berusaha mencabut nyawa saya sendiri. Tapi saya tidak punya keberanian untuk menuntaskannya.

Hingga akhirnya, saya memberanikan diri untuk memulai hari demi hari dan percaya bahwa semua ini akan berakhir tanpa saya perlu menginterupsi dan mengakhirinya.

Memasuki bangku SMP dan SMA, saya tumbuh menjadi remaja yang selalu mencari perhatian dari orang lain, sibuk ikut lomba ini-itu. Sayangnya, itu saya lakukan bukan untuk menunjukkan bakat, tetapi karena saya ingin merasa diterima orang lain. Karena, jauh di lubuk hati terdalam, saya tidak menerima diri saya sendiri.

Saya sibuk berlindung di balik boks yang saya buat. Boks indah yang sesuai dengan permintaan orang lain pada umumnya. Boks yang sangat sempurna bagi saya, tak bercela, agar tidak ada orang yang bisa melihat diri saya di balik boks tersebut. Akan tetapi, boks yang saya buat ini sebenarnya palsu.

Cercaan teman sekolah dan orang sekitar semakin menjadi setiap hari dan terus-menerus, membuat saya percaya bahwa saya tak pantas untuk dicintai. *Bullying* pun terus terjadi, bahkan dilakukan oleh orang-orang yang saya panggil sahabat.

Sampai saya menjadi mahir meniru karakter orang lain. Setiap kali saya ingin diterima, saya selalu meneliti karakter orang-orang yang mereka suka, dari cara bicaranya, apa yang dibicarakan, cara berjalannya, sampai makanan yang dipilihnya. Saya semakin jauh dari diri saya sendiri.

Di dalam hati saya berteriak minta tolong, tetapi tidak ada yang menolong. Sampai kemudian saya sadar bahwa satu-satunya orang yang bisa menolong saya adalah diri saya sendiri. Saat itu pula saya berhenti menuntut dan meminta pertolongan orang lain, lalu memapah diri saya sendiri dan berjalan.

Kemudian dalam perjalanannya, saya bertemu dan belajar dengan teman dan guru hebat—baik yang bertatap muka langsung maupun tidak. Antara lain, Memi, Pak Richard Claproth, Reza Gunawan, Osho, Eckhart Tolle, Brene Brown, Marshall Rosenberg, Karen Armstrong, dan Dewi “Dee” Lestari.

Cara pandang saya dalam melihat masalah pun berubah. Dari yang dulunya membuat sedih dan layu, kemudian membuat saya tertantang dan semangat. Apa pun yang terjadi dengan saya, itu bukan salah siapa-siapa.

Toh, menyalahkan pun tidak menyelesaikan masalah. Jadi, apa pun yang terjadi dengan saya, semuanya memang ditakdirkan untuk terjadi.

Saya bisa melihat, bahwa saya tidak akan menjadi seperti saya yang sekarang dan menulis buku ini bila hal-hal tersebut tidak terjadi kepada saya. Saya juga sudah dengan sepenuh hati memaafkan orang-orang yang dulu mem-*bully* saya. Tidak ada seorang pun anak di dunia ini yang lahir dan langsung punya kemampuan mem-*bully*. Mereka juga korban *bullying*, biasanya.

Setelah saya bisa menyembuhkan luka batin dan trauma masa lalu saya saya satu per satu, akhirnya saya bisa melihat dengan lebih jernih dan apa adanya: bahwa kita semua hidup di dunia ini dengan segala kebahagiaan dan kesengsaraan untuk mengalami, belajar, hingga suatu hari kita bisa menemukan diri kita kembali.

Sedikit demi sedikit, saya belajar kembali melihat diri saya seutuhnya dan mencintai diri apa adanya. Buku ini berisi sebagian besar hasil perenungan, eksperimen, dan praktik yang saya aplikasikan.

Saya pun sejujurnya sampai detik ini masih terus belajar, dan kadang terjatuh, tetapi itu bukan berarti kita tidak bisa bangkit kembali dan belajar. Semoga yang saya bagikan di sini, berguna bagi hidup Anda.

Doa saya teriring untuk Anda semua yang membaca, semoga kita bisa bersama-sama kembali menemukan diri yang sejati, dan mencintainya apa adanya.

*Love and smile,*  
Suha Hoedi

# *Ribuan Matahari\**

*Kuingin bercerita  
Kisah seorang manusia  
Tak merasa diterima  
Tak merasa cukup dicinta  
Mencoba menjadi diri apa adanya  
Hanyalah perih yang dia terima  
Lelah dirinya*

*Ribuan matahari  
Kau lukiskan pahitmu  
Kau bacakan kisahmu  
Terbungkus semu oleh suaramu  
Bergumam demam  
Ini untukmu*

*Tersenyumlah  
Hidup itu indah  
Coba berhenti berlari  
Coba untuk mengerti  
Kau indah adanya  
Tak ada yang salah dengan dirimu*

*Kub berdiri, kub berlari, kub jatuh  
Kub pahami suaramu  
Yang kau gaungkan pedihmu  
Yang tak pernah kau rasa cukup  
Yang telah kau coba tutup  
Kutahu engkau bersedih, tapi kini saatnya berdiri*

*Hapus air matamu  
Aku ada di sini untukmu  
Kub berdiri, kub berlari, kub jatuh...  
Kusadari, kub coba resapi, kub coba cintai diri sendiri*

\*Ini merupakan sebuah puisi yang saya buat bersama teman saya, seorang model bernama Laura Muljadi. Semoga puisi ini bisa mencerahkan jiwa Anda seperti sinar matahari.

# Daftar Pustaka

- Ball, Stefan. 2006. *Using Flower Essences for Personal Development and Spiritual Growth*. London: Ebury Publishing.
- Brown, Brené. 2010. *The Gift of Imperfection*. Minneapolis: Heelden.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Daring Greatly*. New York: Gotham Books.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Rising Strong*. London: Ebury Publishing.
- Carlson, Richard. 2003. *Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff*. New York: Hyperion.
- Coelho, Paulo. 1998. *The Alchemist*. London: Harper Collins.
- Crane, Lawrence. 2009. *Love Yourself*. Sherman Oaks: Lawrence Crane Enterprises, Inc.
- Dwoskin, Hale. 2005. *The Sedona Method*. London: Harper Collins.
- Foundation for Inner Peace. 2008. *A Course in Miracle*. Mill Valley: Foundation for Inner Peace.
- Gallo, Carmine. 2014. *Talk Like TED*. New York: St. Martin's Press.
- Goldman, Carrie. 2012. *Bullied*. New York: Harper Collins.
- Greenburg, Dan. 1976. *How to Make Yourself Miserable*. New York: Random House Trade Paperbacks.
- Hawkins, David R. 2012. *Power VS Force*. Carlsbad: Hay House Inc.

- Huffington, Arianna. 2015. *Thrive*. London: Ebury Publishing.
- Lestari, Dewi "Dee". 2001. *Supernova*. Bandung: Trudee Books.
- Osho. 2010. *Fame, Fortune, and Ambition*. California: Griffin Publishing.
- Puddicombe. 2012. *Get Some Headspace*. New York: St. Martin's Press.
- Rinpoche, Yoney Mingyur. 2007. *The Joy of Living*. New York: Three Rivers Press.
- Rosenberg, Marshall B.. 2003. *Nonviolent Communication*. San Diego: Puddledancer Press.
- Segar, Michelle. 2015. *No Sweat*. New York: Amacom.
- Tolle, Eckhart. 1999. *The Power of Now*. Vancouver: Namaste Publishing.
- \_\_\_\_\_. 2008. *A New Earth*. New York: Penguin Putnam Inc.
- Walsch, Neale Donald. 1997. *Conversations with God - Book One*. London: Hodder and Stoughton.

**Sumber lainnya:**

Neil Parischa, "Neil Parischa: The 3 A's of Awesome" TED.com, Februari 2011 ([http://www.ted.com/talks/neil\\_parischa\\_the\\_3\\_a\\_s\\_of\\_awesome.html](http://www.ted.com/talks/neil_parischa_the_3_a_s_of_awesome.html)).

Ceramah "Rabu Hening" dengan Reza Gunawan.

# Tentang Penulis



**S**uha Hoedi adalah seorang praktisi kesehatan holistik dan *speaker*. Ia selalu berusaha untuk kreatif, eksploratif, dan inovatif dalam pendekatan, pengenalan, pengasahan intuisi—baik dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan sehari-hari—guna memahami dan mengerti arti hidup sesungguhnya.

Satu prinsip yang selalu ditekankan pada setiap penyembuhan yang dilakukannya adalah bahwa kita semua mampu untuk menyembuhkan diri sendiri, baik secara jasmani maupun batin.

Ia percaya bahwa setiap orang memiliki kapasitas untuk membuat pilihan-pilihan rasional, mencapai penerimaan diri, dan mencapai potensi diri secara maksimal; guna menemukan kembali makna hidup kita, mengatasi segala macam ketakutan, dan kembali dapat mengakses diri yang asli.

Untuk membuat *appointment* atau menghubungi Suha Hoedi, bisa dikontak via:

*Email:* [suha.hoe@hotmail.com](mailto:suha.hoe@hotmail.com)

*Website:* [www.suhahoedi.com](http://www.suhahoedi.com)

Instagram dan Twitter: @suhahoedi

Seiring berjalannya hidup, dengan segala masalah yang ada, terkadang kita lupa untuk mencintai diri sendiri. Kita sering diliputi rasa marah, sedih, dan kecewa, sehingga lupa untuk merasa bahagia. Karena itulah, buku ini hadir menemani Anda untuk menemukan cinta dan mencipta bahagia.

Dengan mencintai, menghargai, dan menerima diri sendiri, tentu bahagia akan datang menghampiri. Tak perlu bersusah payah mencari pengakuan dan penerimaan dari orang lain. Cintai diri sendiri maka orang lain pun akan lebih mudah mencintai Anda.

*Birds can't swim, fish can't fly.  
But there's nothing wrong with them.  
So, polish your strengths and work on your weaknesses.  
Embrace yourself!*

Bagaimana lagi cara memupuk relasi yang baik dengan sesama, bila tidak dimulai dari mengenal, mengerti, menerima, dan menyayangi diri? Mari mulai dengan sadar perjalanan kita masing-masing, semoga proses pribadi yang dilalui Suha ini bisa jadi inspirasi dan pengingat yang jernih.

**Reza Gunawan – Praktisi Kesehatan Holistik**

Buku ini membuat Anda menjadi belajar menyelami, mengenal, dan mencintai diri sendiri.

**Anjasmara – Yogi dan Aktor**

Semoga semua orang bisa mencintai dirinya sendiri setelah membaca buku ini sehingga punahlah kebencian.

**Adjie Silarus – Pendiri SukhaCitta Academy,  
Penulis Sadar Penuh Hadir Utuh**

**transmedia**  
read it first, open the world

Jl. H Montong No.57 Ciganjur  
Jagakarsa - Jakarta Selatan 12630  
Telp : (021) 7888 3030 ext. 213, 214, 215  
Faks : (021) 727 0096  
Email : redaksi@transmediapustaka.com  
Website : www.transmediapustaka.com



@transmedia\_



TransMedia Pustaka

ISBN (13) 978-602-1036-33-4  
ISBN (10) 602-1036-33-6



9 786021 036334

Pengembangan Diri