

# Emotional Healing



## Therapy



**IRMA RAHAYU**

Soul Healer & Founder of Emotional Healing Indonesia™



# EMOTIONAL HEALING THERAPY

# **EMOTIONAL HEALING THERAPY**

© Irma Rahayu

GWI 703.15.5.005

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Editor: Anjelita Noverina

Penata isi: Dienscreative

Desain Kover: Ivana PD

Diterbitkan oleh Penerbit Gramedia Widiasarana Indonesia,  
anggota IKAPI, Jakarta 2013

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetak, fotokopi, mikrofilm, CD-ROM, dan rekaman suara) tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan pertama: Oktober 2013

Cetakan kedua: Februari 2014

Cetakan ketiga: Maret 2015

## Sanksi Pelanggaran Pasal 72

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta.

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarakan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



**KOMPAS GRAMEDIA**

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

# EMOTIONAL HEALING THERAPY

**IRMA RAHAYU**

Soul Healer & Founder of Emotional Healing Indonesia™



PT Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, 2013



# Ucapan Terima Kasih

Allah swt.

Tiur Maria Magdalena Simanjuntak Alm. (Mama)

Dadang Suhana (Papa)

Yulian Nugraha & Indriya Maharani (*my lil bro & sist*)

Tim Emotional Healing Indonesia™

Alumni Emotional Healing Indonesia™

Alumni Money & Life Coaching

*My inspirator:*

Rasulullah Muhammad saw.





# KATA PENGANTAR

A lhamdulillah, akhirnya kembali saya diberi kesempatan untuk menulis ulang buku “pertama” saya, merevisi serta menambahkan beberapa hal yang penting untuk dibagikan pada para pembaca yang budiman.

Masih dengan gaya tulisan saya yang sederhana agar bisa cepat dipahami oleh Anda, dan sesekali mungkin dengan bahasa sedikit di luar kebiasaan, yang tidak lain untuk membuat buku ini bisa dibaca oleh siapa pun tanpa harus mengernyitkan kening untuk mencerna.

Kenapa saya menulis buku tentang emosi? Sementara banyak di luar sana yang mengira bahwa kata “emosi” adalah kata lain dari marah, kecewa, dan sejenisnya. Padahal emosi itu termasuk hal yang negatif dan positif, seperti marah dan bahagia, semuanya adalah bagian dari emosi.

Terinspirasi dari pengalaman hidup saya sendiri yang hancur lebur, puncaknya adalah di pertengahan tahun 2007, yang membuat saya harus berjibaku bangkit dari keterpurukan kehidupan baik finansial, spiritual, bahkan kesehatan.

Sebuah peristiwa yang memilukan dan memalukan hingga saya berada di titik nadir dan nekat mengakhiri hidup saya sendiri beberapa kali!

Keterpurukan yang sebenarnya memang tidak bisa lagi dihindari bahkan memang sudah menjadi suratan hidup dan takdir saya sejak dalam kandungan ibu tercinta.

Tapi apa pun cerita masa lalu saya yang kelam, penuh drama yang di luar logika awam, bagaimanapun saya bersyukur pada hari ini bahwa semua hal itu menuntun saya pada pemahaman yang luar biasa bermanfaat paling tidak untuk diri saya sendiri agar makin menambah keyakinan dan keimanan pada Allah swt.

Dengan keterbatasan kemampuan untuk berbagi dan menerangkan hal-hal yang diamanahkan pada saya inilah, buku yang Anda pegang ini tercipta, tertulis, dan semoga bermanfaat bagi pembaca dan menjadi ladang amal saya.

Banyak yang bertanya pada saya, apakah saya seorang motivator? Saya merasa tidak piawai untuk berbicara seperti seorang motivator, juga tidak menekuni bidang sebagai seorang *trainer*.

Saya lebih suka menyebut diri sebagai seorang *SOUL HEALER* dengan arti sederhana adalah seorang fasilitator yang membantu menyembuhkan jiwa Anda dari keterlibatan emosi negatif yang Anda miliki, yang membuat kehidupan Anda, baik hubungan dengan orang tua, teman, sahabat, pasangan tercinta, maupun hubungan dengan Tuhan menjadi lebih baik. Membantu masalah emosi negatif yang memengaruhi kesehatan Anda sehingga menimbulkan gangguan kesehatan baik sedikit maupun parah, ataupun membantu

mendampingi perbaikan finansial dan karier Anda yang terpuruk menjadi lebih lancar.

Ya, semua itu sangat erat kaitannya dengan kondisi emosi Anda!

Untuk selanjutnya, jika Anda tertarik mengetahui lebih jelas, silakan meneruskan membaca buku ini. Semoga bermanfaat ....

Cibubur, September 2013





# *THE POWER*

## *OF “GIVING”*

**I**ni adalah kisah nyata yang terjadi dalam hidup saya dan ingin saya bagi untuk semua orang. Sebuah kenangan terindah, ketika almarhumah Mama sakit dan beberapa kali mengalami kemunduran kondisi kesehatan hingga koma dan akhirnya meninggal dunia.

Ada beberapa hal penting yang ingin saya sampaikan, cerita tentang kekuatan doa dan kekuatan sedekah, baik materi maupun cinta. Salah satunya adalah cerita tentang sedekah yang dilakukan oleh Mama sebelum beliau mangkat.

Atas kesepakatan dan permintaan Mama, kami membagikan sedekah ke beberapa tetangga yang memang membutuhkan. Salah satunya adalah tetangga Mama, seorang nenek yang hidup sangat pas-pasan di sebuah kontrakan yang sangat sempit. Adik saya bercerita bahwa ketika nenek itu menerima sedekah dari Mama, dia serta-merta berkata, “Neng, jangan ke sini lagi ya, *udah* cukup sekali ini. Nenek doain deh, Mama Eneng cepat diangkat penyakitnya dan dikasih rezekinya.”

Syahdan, sehari sebelum Mama pergi untuk selama-lamanya, seorang kawan lama datang menjenguk Mama dan pulangnya tanpa kami duga membayarkan sejumlah deposit ke bagian administrasi rumah sakit. Ketika Mama kemudian meninggal, dengan tenang keesokan harinya, baru kami tahu bahwa uang yang dibayarkan oleh teman lama tersebut, bukan saja cukup tetapi malah berlebihan.

Belum lagi, dalam proses pemakaman Mama, kami mendapat banyak kemudahan dari semua orang yang ada di sekitar rumah Mama. Hingga papan yang dibutuhkan dalam pemakaman pun sudah ada yang menyumbang tanpa mau menyebutkan siapa namanya. Nah, siapa sangka “*giving is receiving*” benar-benar nyata, bahkan di saat sedang koma.

Cerita terakhir adalah tentang adik saya yang juga terjadi ketika Mama masih dirawat. Ketika suatu hari di rumah sakit adik saya berkata, “Teteh, tahu enggak... ada orang yang fitnah kita. Masa baju yang kita jual di butik kita dibilang palsu, belum lagi aku dimaki-maki pelangganku karena dikira aku mainin harga.”

Memang, dalam dunia bisnis apa pun, kompetitor akan selalu ada dan sering membuat kita naik pitam. Hal ini pun terjadi pada kami. Saya dan adik saya mengelola butik busana wanita yang selalu menjadi bulan-bulanan bagi para kompetitor kami karena melihat begitu banyak konsumen yang datang. Akhirnya mereka ikut-ikutan menjual barang yang sama tetapi demi meraup keuntungan, dengan berani mereka menurunkan harga jauh di bawah harga standar dengan tujuan pelanggan kami pindah pada mereka.

Namun, saya menyarankan adik saya menggunakan *the power of giving*, yaitu “*sending love*” atau doa yang baik untuk mereka. Maka

dengan rajin, selama beberapa hari adik saya tetap tenang dan selalu mengirimkan doa yang baik dan cinta pada kompetitor kami. Akhirnya, sebuah keajaiban datang membuat adik saya tersenyum lega.

Para pelanggan yang tadinya marah-marah karena merasa harga yang kami tawarkan jauh lebih tinggi dari kompetitor yang sedang berpromosi habis habisan, kini malah kembali dan justru memesan barang jauh lebih banyak dari sebelumnya. Benarlah apa yang dituliskan dalam setiap kitab suci bahwa orang yang sabar pastilah mendapat banyak kebaikan dan cinta Tuhan.

Nah, dari pelajaran di atas, saya ingin menyarankan pada Anda untuk diam sejenak bila menemui hambatan atau hal yang membuat emosi Anda meledak karena merasa dizalimi atau diperlakukan tidak adil oleh siapa pun. Karena sesungguhnya di balik semua peristiwa yang membuat kita ada dalam posisi yang dirugikan, pastilah ada sebuah pintu yang tengah terbuka yang bila kita sabar dan memasukinya dengan penuh senyum, maka beribu-ribu kebaikan akan datang menghujani hidup kita.

Ingat selalu bahwa apa pun yang kita perbuat akan membawa dampak bukan pada orang lain, tetapi pada diri kita sendiri. Jika kita jahat pada orang lain, maka kejahatanlah yang akan menenggelamkan kita. Jika kita baik dan mendoakan kebaikan pada orang lain, maka kebaikanlah yang akan menyelimuti kita.

Langkah singkat yang bisa Anda lakukan bila dalam posisi terjepit, teraniaya, ataupun dirugikan adalah:

1. Tenangkan diri Anda dengan metode *Touch and Breath*.
2. Terima kondisi dan perasaan atau emosi Anda, ingat jangan sok ikhlas dan sok sabar, akui dahulu.

3. Istigfar (muslim) karena bisa saja kita memiliki kekurangan atau kekhilafan.
4. Lakukan *sending love meditation*.
5. Untuk muslim, kirimkan Al-Fatihah dan doakan kebaikan bagi dirinya.
6. Perbanyak senyum dan bersyukur.
7. Nantikan apa yang terjadi kemudian :)

# 1

# SEBUAH NIAT UNTUK BERUBAH

**S**egala sesuatunya bergantung pada niat kita, begitu salah satu hadis Rasulullah tentang niat dan awal dari sebuah tindakan. Maka, niat awal saya membuat Facebook tentang *Emotional Healing* adalah sebagai sarana berbagi pengalaman dan saling mendukung antara teman-teman yang sedang mengalami masalah emosi.

*Emosi* adalah istilah yang digunakan untuk keadaan mental dan fisiologis yang berhubungan dengan beragam perasaan, pikiran, dan perilaku. Emosi adalah pengalaman yang bersifat subjektif, atau dialami berdasarkan sudut pandang individu. Emosi berhubungan dengan konsep psikologi lain, seperti suasana hati, temperamen, kepribadian, dan disposisi.

Kata “emosi” diturunkan dari bahasa Prancis, *émotion*, yang berasal dari kata *émouvoir*, yang artinya “kegembiraan”. Kata ini sendiri berasal dari bahasa Latin *emovere*, dari e- (varian eks-) “luar” dan *move* “bergerak”. “Motivasi” juga diturunkan dari *move*.

Sebenarnya, apabila ditanya apa dan berbuat apa dengan *Emotional Healing* itu, maka jawabannya sangat membumi dan sederhana. Di setiap keseharian kita, setiap detik dan bahkan ketika lahir hingga ajal menjemput, kita selalu hidup bersama emosi kita. Entah emosi senang dan gembira, marah ataupun sedih. Tidak ada yang salah dengan semua itu, karena Tuhan memang menciptakan emosi itu untuk mewarnai hidup kita.

Masalahnya, banyak dari kita yang sangat berlebihan memaknai dan merespons emosi itu, baik ketika senang maupun susah. Misalnya, ketika emosi senang yang berlebihan muncul, kita bisa jadi lupa pada orang di sebelah kita yang sedang berduka cita hingga bisa menyinggung perasaannya, atau bahkan lupa bersyukur. Begitu juga ketika sedang sedih yang berlebihan, bisa jadi kita malah putus asa dan parahnya mungkin melakukan percobaan bunuh diri atau mencelakai orang di sekitar kita.

Menurut saya, pemahaman bahwa emosi itu adalah ilusi tidak sepenuhnya benar. Kalau memang ilusi, lalu mengapa kita tidak bisa lepas dari itu? Menurut hemat saya, emosi adalah suatu aliran energi yang memang ada di dalam setiap manusia yang diciptakan untuk meramaikan panggung kehidupan ini. Kalau sampai rasa takut dihilangkan, maka kita bisa jadi robot kan? Kalau emosi ditiadakan, maka kita sama dengan patung, tanpa ekspresi sama sekali.

Faktor pengendalian emosi tidak sama dengan menekan atau melampiaskan. Ada orang yang berkata, “Saya bisa mengendalikan emosi marah saya.” Tapi kenyataannya dia menekan perasaan dan itu berakibat fatal pada dirinya. Ada juga yang berkata, “Saya sangat bisa melepaskan emosi saya.” Namun maksudnya adalah melampiaskan

emosi kepada orang lain, akibatnya malah tidak punya teman lagi. Memang agak susah dijelaskan, namun insya Allah saya bisa berbagi dengan pembaca yang baik.

Pembahasan mengenai emosi sebenarnya sangat kompleks. Berbagai cara ditemukan dan diajarkan berkenaan dengan ketidakseimbangan masalah emosi yang bisa membuat sisi kehidupan kita kacau-balau.

Lantas, bagaimana kita bisa mengenali dan mengatasinya? Selain mendekatkan diri pada Tuhan, sekali lagi mari kita mengenali diri sendiri. Saya akan membawa Anda mengenal sisi lain dari diri kita.

## ***Touch and Breath Method***

Sebelum kita membahas ketiga bagian dari pemahaman pikiran bawah sadar, maka Anda akan diperkenalkan dengan teknik *Touch and Breath*. Teknik ini diperkenalkan oleh sahabat saya Erwin Hananto Kusumo, ketika kami sedang mencari teknik terapi diri sendiri dengan cara yang mudah namun sangat efektif. Beberapa kali kami terapkan pada teman-teman dan hasilnya cukup mengagumkan. Anda bisa mencobanya tanpa bantuan ahli sekalipun.

Sekarang, coba bayangkan satu masalah yang membuat Anda merasa khawatir, takut, marah, atau emosi negatif lainnya. Saat Anda menghadirkan peristiwanya dalam pikiran Anda dan merasakan cukup nyata emosi tersebut (dengan ciri napas yang berat dan gejala lainnya), sekarang Anda perhatikan bagian tubuh mana yang membuat Anda merasakan sensasi.

Sensasi tubuh tidak selalu berupa sakit, bisa juga rasa kebas, ngilu, atau sekadar terasa getaran saja. Coba lakukan teknik berikut:

- Bila bagian yang merasakan sensasi bisa disentuh dengan tangan Anda, maka sentuhlah.
- Bila berada di bagian belakang dan sulit menyentuhnya, maka visualisasikan tubuh Anda seolah berada di depan Anda, dan sentuh bagian yang terasa. Misalnya, punggung, maka seolah punggung Anda berada di hadapan Anda dan sentuhlah.
- Sekarang lakukan pernapasan dengan teratur dan pelan. Pusatkan pada sentuhan tersebut.
- Setelah beberapa saat, kini visualisasikan napas yang Anda hirup dipindahkan ke bagian yang sakit tersebut, seolah napas keluar-masuk melalui bagian yang Anda sentuh.
- Bila intensitasnya menurun, maka segera sambung dengan doa permohonan pada Tuhan untuk memberikan izin agar Anda bisa terbebas dari sensasi tersebut, lalu lepaskan. Jangan lupa untuk selalu mengucapkan syukur kepada-Nya.

Cara ini termasuk penyembuhan diri sederhana yang bisa Anda terapkan pula pada orang lain yang membutuhkan. Sama dengan cara Anda melakukannya pada tubuh sendiri, maka Anda tinggal menyentuh bagian yang sakit dari teman atau kerabat dengan seizinya, kemudian Anda yang melakukan napas penyembuhannya.



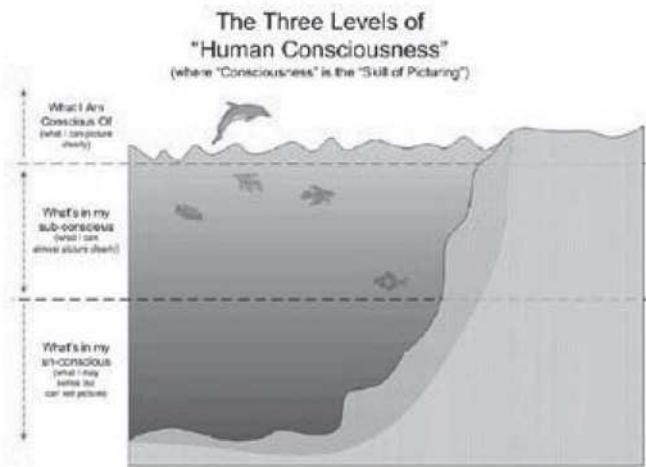
Salah satu gerakan *Touch and Breath*, menyentuh bagian tubuh yang terasa sakit

Saat melakukannya, terkadang Anda akan merasakan sensasi hangat atau panas di telapak tangan Anda, tenang saja tidak akan terjadi apa pun. Bila Anda muslim, Anda bisa melantunkan istigfar untuk lebih menambah kekuatan penyembuh Anda. Namun sedikit saran, sebelum Anda melakukan pengobatan pada orang lain atau anak Anda, lakukan dan latih terlebih dahulu pada diri sendiri. Cara ini juga sangat efektif untuk menetralkan emosi negatif yang mengganggu diri Anda, misalnya marah yang sangat memuncak atau kesedihan yang sangat dalam. Walaupun tidak serta-merta efektif dan menuntaskan, namun sangat membantu untuk merasa sedikit lebih tenang.

Salah satu teman saya pernah pula mempraktikkannya pada kucing kesayangan, dan hasilnya sangat efektif. Kucingnya yang sebelumnya sangat lemah dan sakit, berangsur-angsur kembali sehat dan bisa bermain lagi. Dalam sesi *Emotional Healing* yang dilaksanakan secara berkelompok, cara ini juga akan diperkenalkan dan diajarkan dengan lebih detail dan jelas.

## Berkenalan dengan Alam Bawah Sadar

Ratusan buku dan para pembicara di dalam maupun di luar negeri yang mulai mengenalkan pada kita tentang alam bawah sadar, berusaha menyadarkan kita akan pentingnya sebuah pengetahuan mengenai hal ini. Terdapat tiga tingkatan seperti yang Anda lihat pada gambar diagram berikut ini, dan mari kita mengenal dengan lebih baik lagi.



Pada saat ini Anda menyadari bahwa Anda sedang membaca buku, maka Anda berada pada level kesadaran atau *conscious mind*. Segala hal yang Anda sangat sadari dan rasakan berada di level ini. Sangat mudah untuk dikenali, seperti merasakan sentuhan, mendengar, dan melihat.

Level kedua saya sebut dengan alam bawah sadar, yaitu level *subconscious mind*. Di level ini dapat saya contohkan seperti sebuah pertanyaan, kemarin Anda makan siang apa? Anda akan diam sebentar dan mendapatkan jawabannya sesaat kemudian. Mungkin agak sedikit lupa, tetapi masih bisa Anda cari *file*-nya di sana. Sebenarnya di level ini, *Emotional Healing* sudah bisa digunakan dan sangat ampuh untuk menyembuhkan luka lama dan trauma Anda yang tersimpan.

Level ini juga merupakan status otomatis. Misalnya, kesadaran bahwa jantung kita berdetak dan bernapas terus-menerus tanpa henti.

Kita menyadari namun tidak mungkin untuk mengatur selama 24 jam bagaimana seharusnya darah kita mengalir, bagaimana sistem pencernaan kita melumatkan makanan, dan sebagainya.

Level terakhir dikenal dengan level *unconscious mind* atau alam tak sadar. Level ini agak susah bahkan terkadang tidak bisa tembus dalam sehari, seminggu, atau bahkan bisa bertahun-tahun, hingga Tuhan mengizinkan. Pada *unconscious mind*, segala hal yang sangat berpengaruh tersimpan dengan baik dan menjadi tidak dapat ditemukan. Penyebabnya, kita terlalu rapat menutupnya, terlalu kuat menekannya jauh masuk ke dalam hingga seperti hilang. Namun di sana, *file* itu tersimpan, dan dengan metode *Inner Child*, kita berusaha untuk menemukannya. Dalamnya laut bisa dikira, namun siapa yang bisa mengira dalamnya *unconscious mind* Anda?

Pada level ini, Anda masih bisa merasakan sensasinya, yaitu emosi marah, bahagia, sedih, rasa bersalah, dan takut. Hanya saja perasaan tersebut tidak bisa Anda tembus dengan mudah faktor penyebab awalnya. Salah satu *file* yang berada di level ini seperti yang dialami oleh Mira, 34 tahun. Dia selalu gagal dalam berhubungan dengan lelaki. Padahal, kualitas pria yang singgah dalam hidupnya selalu baik, tampan, penuh perhatian, dan penuh kelembutan. Masalahnya, para pria itu merasa tidak nyaman berlama-lama mendampingi Mira.

Di awal hubungan mereka merasa nyaman dan senang, hingga akhirnya beberapa saat kemudian Mira menjadi seorang yang memiliki rantai dari baja, mengikat pasangannya. Kecemburuhan yang membabi buta, *over protective*, dan selalu curiga membuat semua pacar-pacarnya akhirnya menyerah dan memilih pergi darinya. Mira

merasa dirinya tidak salah. Ketika mengikuti sesi *Emotional Healing*, dia pada akhirnya mengakui sikap yang membuat pacar-pacarnya enggan berlama-lama dekat dengannya. Namun masih belum tahu alasan dia yang secara tidak sadar selalu menyakiti pasangannya.

Saat akhirnya Mira dibawa ke dalam proses *Inner Child*, dia baru menyadari keberadaan *file* tersembunyi jauh di dalam sana. Saat dia masih kecil, dia selalu merasa sendirian. Orang tuanya yang sibuk bekerja, membuat Mira kecil merasa tidak diperhatikan. Semua mainan mahal tersedia, namun tidak ada satu orang pun yang bisa menemaninya bermain. Dia sangat kesepian. Semua ini menyebabkan dia saat dia dewasa sekarang ini, Mira tanpa sadar memperlakukan semua pasangannya sebagai teman bermain yang dipaksa harus menemani dia ke mana saja.

Itulah kehebatan alam pikiran manusia yang kadang bisa menyesatkan. Anda akan mengenal lebih jauh dan merasakan pengalaman mengenal *Emotional Healing* dan *Inner Child* yang bisa Anda praktikkan sendiri.

## Mengenal Emosi yang Terjebak dalam Tubuh

Pernahkah Anda merasa tiba-tiba ingin “nangis bombay”, padahal hanya karena satu kata candaan dari teman Anda? Bahkan, tidak ada apa-apa Anda sudah bisa menangis? Bawa Anda sangat mudah menangis ketika menonton film, padahal Anda termasuk cowok *macho* yang pantang menangis sekalipun ada hal paling menyedihkan

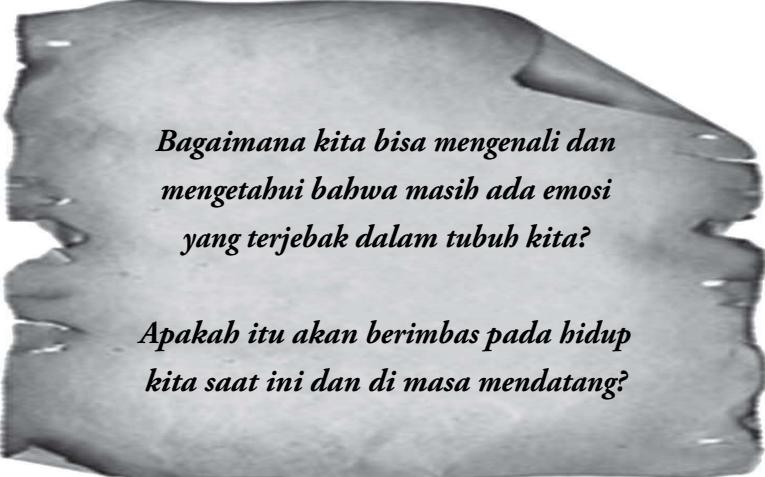
dalam hidup Anda? Bisa juga Anda merasa sangat mudah naik pitam, atau mudah menyerah, dan masalah lain yang rasanya kok saya gampang begini begitu ya?

Baiklah, sekarang mari kita membahasnya satu per satu. Insya Allah saya bisa menerangkan dengan lebih sederhana untuk Anda. Terkadang, kita tidak pernah tahu atau tahu tapi pura-pura tidak tahu, bahwa dalam diri kita terdapat satu emosi yang masih tersimpan jauh di dalam sana, yang belum tersalurkan keluar. Apa pun itu, maka emosi itu akan muncul di saat-saat tertentu dan hilang seketika. Seperti hantu di rumah kosong yang tidak terlihat, tetapi suka mengagetkan kita.

Emosi adalah bagian yang tidak akan pernah hilang dari diri kita dan kehidupan sehari-hari. Emosi itu bisa berupa marah, merasa bersalah, takut, dan sedih (karena ditinggalkan). Semua hal itu ada pada diri setiap orang dan sangat natural untuk bisa merasakannya.

Ada satu metode hipnosis yang bisa membantu menterapi beberapa emosi. Terdapat pula beberapa metode pelepasan emosi negatif, seperti EFT (*Emotional Freedom Technique*) dan metode lainnya yang bisa Anda coba dengan para ahlinya. Anda juga bisa melakukannya dengan cara pendekatan melalui agama dan hal lain yang berguna untuk penyelarasan emosi negatif.

Semua metode bagi saya bagus dan patut untuk dicoba. Tetapi saya lebih suka untuk mengajak diri kita berani menerima dan merasakannya. Memang akan sedikit lebih berkeringat dalam menjalankannya, namun hal itu sebanding dengan hasil yang maksimal dan tahan lama. Anda pun bebas memilih metode yang cocok dengan kondisi Anda.



*Bagaimana kita bisa mengenali dan  
mengetahui bahwa masih ada emosi  
yang terjebak dalam tubuh kita?*

*Apakah itu akan berimbang pada hidup  
kita saat ini dan di masa mendatang?*

Setiap kali kita melalui hari demi hari bahkan detik demi detik, kita akan selalu berhadapan dengan satu peristiwa ke peristiwa lain. Mungkin saja berupa hal-hal kecil sejak kita mulai membuka mata hingga kembali ke alam mimpi. Setiap saat kita mengalami perasaan yang selalu berubah dari waktu ke waktu. Apakah itu rasa marah, senang, atau hal lainnya. Banyak hal yang bisa membuat kita menahan emosi negatif tanpa kita sadari, yang mengakibatkan terjebaknya energi tersebut di dalam diri kita. Seharusnya semua perasaan itu—energi negatif dan positif—saling bergantian dan bergerak dalam tubuh sebagaimana mestinya, tetapi kita tahu itu tidak sepenuhnya terjadi.

Dari pengalaman saya dalam mengenal dan menggeluti bidang ini, banyak orang yang tidak menyangka dengan bawaan emosi negatif di dalam diri mereka. Hal ini berakibat pada ketidakseimbangan emosi yang menyebabkan hidup menjadi tidak

menentu, bahkan berdampak pada kesehatan fisik. Untuk itulah, dalam buku ini akan dijelaskan secara sederhana bagaimana dampak yang ditimbulkan oleh energi yang tidak terlihat, namun nyata dapat dirasakan akibatnya. Membebaskan diri kita dari perangkap emosi negatif merupakan hal yang tidak mudah. Banyak orang yang bisa disadarkan tentang hal ini, namun tidak semua orang bisa tahu dan berhasil dengan mulus dalam melepaskan emosi negatif tersebut.

Dampak yang ditimbulkan karena emosi negatif sangat luar biasa. Emosi negatif bisa menjadi perusak kehidupan dalam bidang keuangan, karier, hingga hubungan dengan sesama dan bahkan dengan Tuhan. Lebih jauh lagi, emosi negatif yang mengendap dalam tubuh juga bisa dengan mudah menjadi penyebab stres, depresi, dan rasa tidak keruan yang membuat Anda sangat putus asa sehingga dengan mudahnya melakukan tindakan di luar batas. Emosi negatif juga bisa menyebabkan rasa pegal ringan hingga penyakit fisik berat lainnya, seperti kanker, diabetes, jantung, ginjal, darah tinggi, hingga penyakit lain yang tidak terdeteksi penyebabnya.

Untuk bisa mengatasi berbagai macam kasus tersebut, maka sangatlah penting bagi kita semua mengetahui penyebab terjadinya penyakit fisik maupun mental, serta awal emosi negatif itu terjadi. Inilah yang dilakukan dalam *Emotional Healing Therapy*: mencari akar masalahnya, menetralkan energi negatif, dan mendapatkan solusinya secara tepat, cepat, dan tentu saja melalui jalan yang benar.

Banyak orang dalam satu hari menimbun berbagai masalah yang tidak atau belum terselesaikan. Misalnya, ketika seseorang berhasil menyelesaikan tugas kantor, namun saat memberikan laporan pada atasan, sang atasan malah meminta untuk membuat

ulang laporannya karena dianggap tidak sempurna. Padahal ketika melakukan tugas tersebut, rasanya seluruh kemampuan sudah dikerahkan. Akan timbul perasaan kecewa, merasa tidak mampu, atau parahnya menjadi marah dan dendam pada atasan. Namun karena soal etika dan masalah perut (takut dipecat), akhirnya emosi itu ditahan dan dipendam jauh di dalam tubuh kita. Hingga saat bertemu dengan atasan lagi dan menyerahkan laporan baru, dengan terpaksa dia memberikan hormat dan senyum agar tugas selesai.

Itu baru satu kasus. Lantas, di jalan ketika pulang, saat membawa kendaraan sendiri, ada orang yang menyalip Anda, terpancing kembali marah yang dipendam dahulu. Ketika rasa itu timbul, muncul teman-temannya yang lain, yaitu kesal, mau marah-marah tetapi tidak bisa melampiaskan. Akhirnya harus kembali dipendam dalam-dalam karena orang yang menyalip tadi juga sudah jauh meninggalkan Anda.

Pulang ke rumah, ternyata belum dihidangkan makanan. Anak-anak terlihat tidak bersih karena main di luar sehari-hari, rumah berantakan, istri tidak tampak dan entah berada di mana. Nah, emosi yang terpendam ada lagi, tetapi terpaksa Anda simpan kembali karena menumpang di rumah mertua. Wah, *what a wonderful world* ya....

Itu baru emosi harian alias belum bulanan, apalagi tahunan. Dalam banyak hal, saya menemukan bahwa timbunan emosi ini sangat berpengaruh besar pada kesehatan fisik. Terbiasa menyimpan rasa marah bisa menyebabkan darah tinggi dan stroke. Begitu juga dengan kebiasaan menyimpan emosi lainnya. Banyak buku yang menerangkan kaitan antara emosi dan penyakit, Anda dapat mempelajarinya.

Anda bisa mengetahui seberapa banyak emosi terpendam dalam diri Anda, dengan beberapa pertanyaan yang mungkin terlihat biasa dan menjadi sebuah kebiasaan dalam hidup Anda. Sekarang coba Anda jawab berbagai pertanyaan di bawah ini dan jujurlah pada diri sendiri dengan jawaban ya atau tidak.

1. Apakah sering merasa sulit tidur atau istirahat?
2. Apakah badan terasa cepat lelah?
3. Anda merasa selalu menemui masalah yang itu-itu saja?
4. Anda merasa mudah stres atau panik terhadap suatu masalah?
5. Anda merasa sangat susah untuk bersabar?
6. Anda cepat marah karena orang di sekitar Anda sangat tidak kompeten dan bahkan cenderung bodoh?
7. Sering merasa tidak nyaman berada di keramaian?
8. Sering merasa susah untuk berkomunikasi dan menyampaikan pendapat dengan orang tertentu?
9. Sering merasa buntu dan mandek untuk keluar dari satu masalah?

## *Emotional Healing*

Setelah tadi kita menyadari dan mengetahui bahwa memang ada emosi-emosi terpendam dan terjebak dalam tubuh, maka kini saatnya kita melakukan penyembuhan atas hal tersebut.

Bukan hal mustahil apabila emosi yang Anda rasakan sebenarnya berasal dari kenangan di masa kecil Anda. Misalnya, Anda pernah dipotok ayam ketika masih berumur lima tahun, dan hingga hari ini tanpa sadar Anda merasa sangat tidak nyaman berada di dekat

seekor ayam yang berkeliaran di halaman. Suara-suara atau perasaan yang membuat Anda menjauhi ayam itu, sebenarnya merupakan cara tubuh memberitahukan bahwa rasa trauma dipatok ayam dulu masih belum diatasi, hingga jiwa Anda selalu dihantui rasa takut akan seekor ayam. Terkadang saya menyebutnya “emosi gentayangan”. Seperti cerita hantu atau arwah gentayangan, dia hadir justru pada saat kita sedang tidak siap. Emosi berupa trauma tersebut sangat mungkin disembuhkan dengan terapi *Emotional Healing*.

Terdapat banyak cara untuk menyembuhkan trauma dan emosi, bisa melalui hipnoterapi atau konseling dengan para ahli. Di buku ini, saya ingin membagikan pengalaman pribadi yang juga sudah dilakukan oleh teman-teman di *Emotional Healing*. Dengan contoh di atas, takut akan ayam, maka kita akan mencoba satu terapi kecil yang bisa Anda lakukan sendiri di rumah.

Sekarang, kembali lagi ke peristiwa ketika dipatok ayam tersebut, dan cermati apa yang Anda bisa lihat. Contoh, saat ayam nakal itu mematok kaki Anda, ternyata kala itu Anda memang sedang mengganggu ayam itu dan anak-anaknya. Sangatlah wajar bila si ayam marah dan mematok betis hingga ada luka kecil. Hal yang perlu Anda lakukan, dalam kondisi sedang melihat peristiwa itu, cobalah berbicara pada diri sendiri:

*Ya, aku salah mengganggu ayam itu. Kasihan dia tidak salah, karena ketakutan anaknya kuambil maka dia membela diri. Baiklah, sekarang aku tahu kenapa dia mematokku. Aku akan lebih menghargai ayam dan berjanji untuk tidak mengganggunya dan anak-anaknya. Maafkan aku ya, ayam nakal.*

Kemudian perhatikan perubahan dalam hati Anda, niscaya akan lebih tenang. Selanjutnya Anda bisa bertemu ayam mana pun, karena tahu dia tidak akan mematok Anda selama tidak mengganggunya.

Baik, sekarang mari kita menuju masalah yang lebih dalam lagi. Dalam proses *Emotional Healing* ini, akan timbul banyak guncangan dan sensasi yang Anda rasakan. Bila Anda ingin melakukannya sendiri, perhatikan suasana tempat praktik Anda. Dibutuhkan ruangan kosong, misalnya kamar tidur pribadi, juga keberanian Anda untuk mengeksplorasi seluruh emosi yang akan disembuhkan. Akan lebih baik jika Anda memulai dari hal yang paling ringan dahulu. Namun, bila Anda ingin mengambil satu peristiwa berat dan hebat dampaknya pada hidup dan diri Anda, saya sarankan untuk ditemani ahlinya atau minimal ada teman di samping Anda yang akan siap membantu.

## Proses *Emotional Healing*

Berdoalah selalu sebelum Anda melakukan proses *Emotional Healing* ini.

- Ambil napas panjang dan lakukan pernapasan teratur dengan tenang hingga membuat Anda merasa santai dan nyaman.
- Segala pikiran yang timbul Anda terima dan biarkan saja, jangan dibahas karena bukan itu yang akan kita kerjakan.
- Masuki sebuah ketenangan dalam diri Anda melalui perhatian ke napas Anda dan suara napas yang timbul.

- Setelah nyaman, tenang, dan santai, kini Anda ingat dan ambil kembali satu masalah yang sangat mengganggu Anda.
- Berusahalah untuk selalu jujur dan mengizinkan alam bawah sadar Anda untuk menuntun Anda.
- Masuki dan putar ulang rekaman dari peristiwa yang membuat Anda terganggu, beri dia warna dan suara yang bisa Anda ingat lagi. Izinkan alam bawah sadar Anda untuk melakukannya.
- Sekarang, rasakan dan perhatikan perasaan yang ditimbulkan dari peristiwa itu, apakah marah, rasa bersalah, ketakutan, atau sedih.
- Akui dan terima itu dengan mengucapkan, “*Ya saya akui bahwa saya merasa... karena....*”.
- Alirkan dan buat semakin nyata perasaan Anda. Bila terasa semakin kentara dan tinggi rasanya, biarkan dan relakan saja.
- Bila tubuh atau diri Anda terasa ingin menangis, berteriak, atau ada gerakan-gerakan yang ingin Anda lakukan, jangan menganalisis, lakukan saja.
- Terus Anda rasakan sampai getaran rasanya berangsurgangsur turun hingga menjadi lebih tenang.
- Sampai Anda merasa ada rasa ringan dan lega, maka Anda bisa memuji dan berterima kasih kepada Tuhan yang telah membantu proses ini.
- Buka mata dan beristirahatlah, lebih baik lagi segera minum air putih yang menyegarkan.

Proses ini disebut *Emotional Healing* dan bisa Anda lakukan untuk beberapa permasalahan dalam hidup Anda. Namun, sangat disarankan bila jarak antara satu proses dan proses lainnya dilakukan setelah Anda siap kembali dan tubuh terasa cukup kuat.

Banyak hal yang bisa Anda proses melalui terapi ini, masalah keluarga, karier, keuangan, serta hubungan dengan seseorang. Hasil dari terapi ini adalah rasa tenang dan lega hingga menimbulkan efek ringan pada tubuh dan pikiran Anda. Bila hal itu sudah tercapai, secara otomatis Anda akan melihat segala sesuatunya dengan lebih jernih. Dipastikan solusi terbaik akan Anda dapatkan dengan sangat mudah dan cepat. Jika masalah yang timbul dan telah melalui proses ini masih belum bisa membuat Anda tenang dan ringan, maka proses selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah terapi *Inner Child*.

*Inner Child* merupakan proses yang seharusnya dilakukan dengan ahli terapi atau tim *Emotional Healing*, dan tidak Anda lakukan sendirian. Anda membutuhkan seseorang yang cukup tahu bagaimana membawa aliran energi tubuh Anda keluar dengan baik, bukan malah berpindah tempat hingga akhirnya akan membuat tubuh Anda bertambah lemah dan menjadi sakit.

## *Mirror Therapy*

Banyak ahli yang mempraktikkan terapi cermin ini untuk membantu pelepasan emosi yang jauh terjebak dalam tubuh. Salah satu cara yang saya lakukan terhadap beberapa teman yang dibantu adalah dengan kembali melihat cerminan diri kita sendiri.

Ada satu teman yang ketika datang untuk terapi mengaku bahwa dia merasa hidupnya tidak berguna. Dia selalu terasing di dalam komunitasnya termasuk di keluarganya. Hal ini membuat dia menjadi sangat tidak percaya diri. Sangat aneh dan bukan kebetulan, ketika pertama kali melihatnya, saya memperhatikan postur tubuh dan penampilannya seperti orang yang mengerutkan badan, dengan warna baju dan model pakaian yang sangat terkesan berbaur dengan sekitarnya. Ketika saya melakukan sesi konseling dengannya, ternyata dia merasa sejak kecil selalu diacuhkan oleh kedua orang tuanya dibanding saudara-saudaranya yang lain.

Dikarenakan dia yang berkulit paling hitam, paling kecil badannya, dan paling jelek menurut dirinya, maka dia seolah diperlakukan sangat berbeda. Namun, perasaan itu kini berubah lebih jauh lagi. Teman saya ini akhirnya memendam dendam yang amat dalam pada sosok ibu yang tidak pernah memberikan kasih sayang kepadanya. Kondisi ini membuat dia sangat suka menjalin hubungan dengan wanita yang sudah berkeluarga. Parahnya, dia seolah tidak peduli dengan suami pacarnya, dan tetap menikmati hubungan gelap tersebut.

Ketika ditanyakan apakah tidak takut risiko, dia dengan jelas menyatakan sangat khawatir, namun tetap tidak bisa jauh dari perselingkuhan itu. Melihat hal ini, saya mulai *menerbas* masa kecilnya dan menemukan bahwa keinginannya yang tidak bertepi untuk memiliki wanita yang sudah bersuami, dikarenakan rasa marah pada ibu kandungnya. Dia seperti ingin melampiaskan, namun tidak tersalurkan. Di sisi lain, dia melihat sosok wanita idamannya ini mampu menutupi rasa haus akan kasih sayang ibu yang dulu tidak diperolehnya.

Masih banyak lagi kasus lain yang berkaitan dengan masa kecil. Sesungguhnya, semua orang bermasalah dengan itu. Namun kabar baiknya, semua orang bisa terlepas dari masalah tersebut.

Kunci utamanya adalah NIAT. Segala sesuatunya bergantung pada niat Anda. Bila memang Anda merasa terganggu dengan masalah tersebut, dan sudah menetapkan niat untuk memperbaiki dan ingin berubah menjadi lebih baik, maka bukan mustahil Anda bisa terbebaskan dari masalah *inner child* Anda.

Apakah tidak bisa menyembuhkan tanpa niat? YA!

Alam bawah sadar Anda sangat luar biasa kekuatannya. Si pengendali adalah Anda sendiri. Bila Anda tidak mengizinkan alam bawah sadar Anda melepaskan kenangan buruk yang menghantui hidup Anda, maka seahli apa pun seorang terapis, niscaya sangat mustahil bisa membantu.

Seorang kawan lama yang sangat saya kenal, juga bermasalah dengan *inner child*-nya. Namun, selama dia merasa nyaman dengan hal itu, maka hingga hari ini, saya tidak pernah menawarkan diri untuk membantunya.

## Proses Mirror Therapy

Coba sekarang Anda bercermin. Bisa sebagian badan, hanya wajah, atau lebih baik seluruh tubuh. Bisa dengan pakaian lengkap, namun tanpa sehelai pakaian pun bisa, asal yakin tidak akan ada orang yang melihat dan bisa mengintip Anda. Lihatlah baik-baik wajah Anda, dan apa yang Anda lihat? Apa yang Anda dapatkan di sana, wajah lelahkah? Wajah sedih, murung, atau apa pun yang bisa Anda lihat.

Perhatikan baik-baik dan catatlah. Kemudian lihat postur tubuh Anda, dan catatlah mana yang sangat Anda tidak suka.

Setelah itu, Anda lihat ke seluruh bagian yang tadi dicatat, dan katakan, “*Aku tahu bahwa aku merasa tidak nyaman dengan ...*” (sebutkan bagian mana saja dan alasannya).

Sekarang, cari dan dapatkan satu bahkan lebih bagian tubuh mana saja mulai dari rambut, wajah, hingga kuku kaki, yang menurut Anda sangat istimewa. Sebut saja misalnya, mata Anda sangat indah menurut Anda. Ingat menurut *Anda*, bukan menurut orang lain. Anda fokus ke mata itu dan bersyukurlah. Lanjutkan dengan bagian lainnya, pasti ada!

Selanjutnya, Anda kembali ke ruang lain dan mulai catat: apa kelebihan Anda baik dari penampilan, karakter, integritas, maupun spiritual. Perhatikan saja, perasaan Anda akan jauh lebih baik dalam penerimaan diri Anda. Metode sederhana ini sangat membantu di awal sesi penyembuhan nantinya. Selanjutnya, setiap pagi ketika bangun, usahakan Anda langsung menuju cermin di kamar atau kamar mandi, lalu tersenyumlah.... Agak sedikit memaksa, tetapi tersenyumlah selebar-lebarnya. Kemudian katakan, betapa bersyukurnya Anda dengan pagi yang indah beserta tubuh dan wajah yang sempurna.

Pada awalnya mungkin Anda akan merasa sedikit aneh atau bahkan menertawakan diri sendiri, tetapi cobalah bertahan paling tidak selama seminggu penuh. Anda akan merasakan perubahan dalam diri sedikit demi sedikit, bahkan tidak jarang akan muncul banyak kejutan baik menanti Anda.

Jangan lupakan catatan yang telah Anda buat di awal. Janganlah dibuang begitu saja. Catatan itu akan memberikan gambaran tentang bagaimana Anda memandang diri sendiri. Kenali potensi Anda perlahan-lahan, karena Tuhan tidak akan pernah menciptakan Anda sama dengan yang lain.

Percayalah, Tuhan tidak main-main ketika menciptakan manusia. Anda melihat kekurangan, tetapi carilah kelebihan Anda, PASTI banyak. Ketika Anda melihatnya, ucapan terima kasih.

Seorang teman pernah berkata, betapa hebatnya rahasia dari sebuah ucapan terima kasih. Coba Anda perhatikan bila Anda sedang mengucapkan itu pada Tuhan. Ungkapan syukur dan terima kasih, saya contohkan di bawah ini:

*Terima kasih Tuhan atas kebaikan dan rezeki pada hari ini.*

Sekarang, apakah Anda melihat rahasia syukur? Masih belum? Sekarang simaklah kalimat yang sama di bawah ini.

*Terima, KASIH Tuhan atas kebaikan dan rezeki pada hari ini.*

Bisakah Anda melihat rahasia di balik terima kasih? Saat mengucapkannya, sama artinya dengan Anda berkata, “Saya terima... kasih Tuhan atas kebaikan dan rezeki pada hari ini”, dengan makna

lain bahwa Anda sebenarnya telah menerima. Itu seperti kuitansi yang Anda terima yang akan menarik lagi banyak kebaikan-Nya; menarik banyak energi positif ke dalam kehidupan Anda.

Jangan lupa, ungkapan syukur menjadi salah satu senjata paling ampuh untuk menyembuhkan.

## Proses *Digging Deeper*

Kembali pada teman saya tadi, maka kami mulai berbicara panjang lebar tentang kenangan masa kecilnya. Dalam sesi ini, dia mengungkapkan semua perasaannya ketika dia masih kecil. Dari suara dan intonasi, sangat jelas dia sedang menjadi dirinya di saat kecil. Proses ini saya namakan *Digging Deeper* atau menggali lebih jauh ke dalam.

Sangat penting untuk mengungkapkan semua perasaan yang sudah sangat lama tertimbun dalam tubuh. Saat proses ini, akan dirasakan beberapa sensasi tubuh yang sangat jelas dan sebenarnya menjadi informasi bagi saya sebagai terapis dan teman saya ini.

Ketika dia berbicara tentang dirinya yang selalu diabaikan, maka dia merasa ada sebuah tekanan tidak enak di kepala dan rasa mulas di daerah perut. Sensasi ini wajar dan tidak akan menimbulkan kasus yang menakutkan. Semua justru sangat baik dan lancar, menandakan bahwa emosi yang terjebak selama ini terdapat di daerah kepala dan perut tadi.

Bukan hal yang aneh karena dia mengatakan sering mengalami sakit kepala dan masalah pencernaan. Saya terus menggali semua kenangannya hingga ditemukan lagi beberapa sensasi lainnya, yaitu di daerah bahu dan punggungnya. Ini juga sebagai informasi bahwa telah sangat lama semua emosi itu menjadi beban dalam hidupnya.

Setelah semua perasaannya diungkapkan, kini saya mengingatkan dia untuk tidak merasa kaget bila terapi ini mungkin akan membuat dia lemas, atau bila keesokan harinya akan membuat badannya mengalami detoksifikasi. (Dalam kasus ini, detoksifikasi yang terjadi merupakan detoksifikasi emosional. Detoksifikasi emosional adalah proses penetralan toksin [zat racun] yang berkaitan dengan emosional seseorang.)

Detoksifikasi yang berlangsung berbeda pada setiap orang. Bisa merasa lemas dan tidur terus karena rasa kantuk yang hebat, buang-buang air seperti sedang diare akut, merasa sangat lapar, dan lain-lain. Biasanya, bila gejala yang dirasakan tidak terlalu mengganggu, saya lebih memilih agar proses penyembuhannya tidak dibantu dengan obat-obatan. Namun, apabila dirasa tidak mampu melewatkannya, obat penghilang rasa sakit pun menjadi alternatif.

Sekarang, mari kita melakukan proses *Inner Child* ini. Seperti pesan saya sebelumnya, Anda bisa melakukannya sendiri bila memang merasa cukup mampu. Sangat disarankan untuk mencoba masalah atau trauma yang paling sederhana terlebih dahulu. Bila ingin melakukan dengan masalah trauma yang sangat berat, seperti kehilangan orang tercinta, ketakutan akut, dan kemarahan yang memuncak, sebaiknya Anda melakukannya secara bertahap atau bersama ahlinya.



Terapi *Inner Child* harus dilakukan dengan memejamkan mata

Proses ini sebenarnya sangat sederhana, hanya dibutuhkan kejujuran dan keberanian untuk membuka topeng yang selama ini Anda pasang untuk menutupi siapa diri Anda yang sebenarnya.

## ***Inner Child Therapy***

- Lakukan dengan posisi duduk, jangan berbaring untuk menghindari aliran energi yang tidak semestinya.
- Berdoalah dahulu dan memohon perlindungan Tuhan.
- Melakukan relaksasi dengan memejamkan mata, karena mata yang terbuka hanya akan mengganggu fokus Anda.
- Bernapaslah dengan tenang dan dengarkan suara napas untuk membantu rasa nyaman dan tenang.
- Tanyakan dan mintalah izin dari alam bawah sadar Anda untuk melakukan terapi *Inner Child* ini dengan lancar.
- Sekarang, temukan masalah terbesar Anda saat ini dan ingat serta perhatikan bagaimana rasanya di hati dan tubuh Anda.
- Temukan jenis dari rasa yang menyangkut masalah Anda, apakah marah, sedih, rasa bersalah, takut, atau bahkan semua rasa itu ada di sana.
- Selanjutnya tariklah napas dan dengan tenang Anda panggil kembali masa kecil Anda. Tidak perlu memilih di umur berapa, biarkan alam bawah sadar menuntun Anda.
- Bila sudah bertemu, Anda hadirkan sosok diri ketika kecil. Tersenyumlah dan sapalah dirinya. Lihat dan perhatikan seluruh tubuh dan wajahnya. Sentuhlah kepala dan

rambutnya. Anda bisa memeluknya atau bahkan menggendongnya bila ingin.

- Kemudian lepaskan dia. Mintalah pada alam bawah sadar Anda untuk menghadirkan peristiwa yang berbekas pada emosi Anda berkaitan dengan si kecil (diri Anda di masa lalu).
- Putar ulang peristiwanya dan beri dia warna, suara, bau, dan apa pun yang bisa Anda hadirkan.
- Sekarang, bebaskan diri Anda untuk merasakan kembali perasaan dan emosi dari peristiwa tersebut. Lepaskan dan biarkan emosi sesakit apa pun yang Anda terima hadir kembali. Bila muncul sensasi tubuh untuk berteriak, menangis, atau reaksi apa pun, selama bukan menyakiti diri sendiri, Anda bebas melakukannya.
- Kini, setelah seluruh gambar peristiwa itu selesai diputar dan dihadirkan, coba Anda bayangkan sebuah ruangan kosong. Hadirkan orang yang mengganggu Anda dalam peristiwa tadi. Orang itu kini berada di hadapan Anda dan hanya bisa terdiam tanpa bisa berbuat apa pun.
- Sambil mengatur napas, ingatkan diri Anda bahwa peristiwa itu sudah lama berlalu dan Anda sedang mengatasi emosinya saja.
- Duduk atau berdirilah berhadapan dengan orang itu. Tataplah matanya. Jangan ada rasa takut lagi, karena dia hanya diam dan tidak akan menyakiti lagi.
- Ungkapkanlah segala perasaan Anda kepadanya, sepantasnya. Anda bebas mengatakan hal yang selama ini mengganggu Anda.

- Bila sulit melakukannya, Anda bisa menuangkannya melalui tulisan tangan di selembar kertas. Tulislah semua tanpa ragu-ragu atau dikoreksi, karena apa pun yang akan Anda tuliskan tidak akan pernah terbaca oleh siapa pun, dan nantinya Anda sendirilah yang akan menghancurkannya.
- Sekarang, bila ungkapan itu telah keluar semua. Hadirkan lagi orang itu dan katakan bahwa Anda sudah puas mengutarakan semua hal yang ingin Anda sampaikan, yang tidak bisa dilakukan dahulu. Anda menerima semua perlakuanya di masa lalu. Katakan pula bahwa kini Anda sudah kuat dan dia tidak akan bisa melakukan apa pun pada diri Anda.
- Bila Anda merasa sudah bisa memaafkan orang itu, berilah maaf dengan memvisualisasikan diri Anda sedang menjabat tangannya atau memeluknya.
- Bila tidak, cukup Anda katakan, "*Aku sudah menerima semua perlakuanmu, namun aku belum bisa memaafkan kamu. Tapi aku akan belajar menerima kembali kamu dan belajar untuk memaafkan kamu.*" Ucapkan kalimat itu dengan setulus hati. Melepaskan beban sangat penting dalam sesi ini, karena ini saat yang tepat bagi Anda terbebas dari emosi itu.
- Sekarang Anda kembali lagi menemui si kecil. Ajaklah dia berbincang dengan Anda, percayalah ini tidak akan membuat Anda aneh atau gila. Katakan padanya bahwa Anda sudah menemui orang yang membuat dia sedih, dan mengungkapkan semua perasaannya. Bagaimanapun juga, perasaannya adalah perasaan Anda juga. Katakan kepadanya, kini dia bebas kembali bermain dan menjadi lebih bahagia.

- Bila Anda ingin, Anda bisa menemaninya bermain beberapa saat di tempat yang Anda ciptakan sendiri, misalnya di pinggir pantai, taman bunga, atau bahkan di antara awan-awan putih seperti kapas.
- Saatnya Anda melepaskan si kecil, dan katakan bahwa Anda saat ini sangat berterima kasih. Bahwa dengan keberanian si kecil melewati masa-masa yang tidak mengenakkan itu, telah mengantarkan Anda hingga saat ini menjadi orang yang lebih baik. Ucapkan terima kasih dan berpamitanlah pada dia. Sambil Anda meninggalkannya, lihatlah kini dia bermain riang gembira dan penuh keceriaan.
- Kembalikan diri Anda pada saat ini dan tariklah napas serta embuskan dengan lembut tiga kali atau lebih, sampai Anda merasa nyaman untuk membuka mata. Ucapkan rasa syukur pada Tuhan yang telah mengizinkan proses ini bisa Anda lalui dengan baik.

Dalam melakukan sesi *Inner Child*, sebaiknya Anda didampingi tim *Emotional Healing* untuk pertama kali, agar lebih lancar dan baik. Bila tahapan ini sudah bisa dilakukan sendiri, Anda bisa mempraktikkannya di rumah tanpa pendampingan tim atau ahli terapi lainnya.

Setelah Anda membaca beberapa tip dan mencoba melakukan penyeselarasan emosi (*Emotional Healing*) di atas, saya ingin Anda juga memahami hal lain tentang emosi. Berikut ini akan saya jelaskan secara singkat beberapa sindrom emosi yang berkaitan dengan tubuh dan pola emosi Anda.

# Lima Sindrom Emosi

Sebelum kita lanjutkan pembahasan tentang emosi warisan dari orang tua atau pola asuh yang diturunkan dari *caretaker* pada kita, ada baiknya secara singkat saya akan paparkan lima jenis emosi yang bisa berdampak pada kesehatan fisik.

Kelima jenis emosi ini kerap kali tanpa kita sadari telah lama hinggap dan betah menemani hari-hari kehidupan kita, terkesan sederhana, biasa, dan merupakan gejala wajar hingga acap kali kita menganggap remeh akar masalah dari efek yang kita derita.

Saya menyebutnya sebagai sindrom atau sebuah kecenderungan timbulnya gejala-gejala tertentu yang disebabkan oleh pendaman emosi, di antaranya sebagai berikut:

## 1. Sindrom Menangis

Penyebabnya adalah ketidakmampuan kita saat mengambil keputusan karena pengkondisian yang dilakukan orang lain. Misalnya, jika kita selalu merasa tidak mampu menolak tugas dari atasan karena merasa tidak enak atau takut dinilai buruk, sehingga pada akhirnya kita memendam perasaan sendiri yang membuat tubuh bagian depan mulai dari atas pusar sampai kepala terkena sindrom ini. Efek sindrom menangis secara fisik adalah sakit kepala, sakit tenggorokan, mata mudah berair, tekanan pada daerah lambung sampai dada, otot leher kaku, sariawan, pengencangan otot rahang dan gigi yang menggerinda (biasanya saat tidur).

## 2. Sindrom Tanggung Jawab

Penyebabnya adalah rasa terbebani saat harus memikul tanggung jawab tertentu, misalnya sebagai tulang punggung keluarga atau

pimpinan proyek penting. Bagian tubuh yang terpengaruh oleh sindrom ini adalah pundak dan punggung bagian atas. Sedangkan efek fisik yang terjadi adalah sakit punggung, pundak kaku, dan dalam kasus yang berat dapat menyebabkan cedera punggung.

### **3. Sindrom Frustasi Seksual atau Perasaan Bersalah**

Penyebab sindrom ini adalah perasaan bersalah karena tidak mampu mengekspresikan diri, serta perasaan kurang memadai dalam masalah seks. Bagian tubuh yang terkena sindrom ini adalah lambung, daerah sekitar kelamin, dan punggung bagian bawah. Efek yang dirasakan secara fisik adalah kram perut, asam lambung berlebih, kram saat menstruasi disertai pendarahan yang banyak, infeksi vagina dan kandung kemih, prostat, rasa sakit pada testikel, dan masalah ginjal.

### **4. Sindrom Perlawanan**

Penyebabnya adalah pengingkaran atau penekanan keinginan, rasa tidak mampu untuk mencapai sebuah tujuan, harapan, atau impian. Seperti gagal ikut ujian akhir, gagal masuk perguruan tinggi, gagal masuk ke kantor yang diimpikan, atau bisa juga merasa gagal didengar pendapat dan keinginannya oleh orang yang ia sayangi. Sindrom ini menyerang tubuh bagian lengan, telapak tangan, dan jari-jari. Efek fisik yang terjadi di antaranya kutil, tangan yang kasar, kakunya persendian tangan dan lengan, tangan yang dingin atau sangat panas, rematik, dan radang sendi.

## 5. Sindrom Melarikan Diri

Untuk sindrom yang satu ini, penyebabnya adalah keinginan untuk melarikan diri dari situasi tertentu, kondisi yang dialami saat ini, ketakutan yang berlebihan bahkan takut akan kesuksesan. Misalnya, tanpa sadar merasa tidak layak untuk sukses karena takut akan dirongrong keluarga. Sedangkan bagian tubuh yang akan terpengaruh adalah paha hingga kaki bagian bawah. Efek fisik yang terjadi di antaranya kaki bengkak, kram, kaki yang dingin, bahkan kelumpuhan.

Nah, jika Anda sudah memahami kelima sindrom di atas, maka saatnya saya bisa berkata bahwa pengendalian dan penyelarasan emosi sangat PENTING dalam hidup kita. Bahkan, jika keadaan emosi yang tidak stabil berlanjut dapat mengakibatkan timbulnya penyakit kronis yang merenggut kebahagiaan dan nyawa Anda!

## Emosi dan Penyakit

Di bawah ini saya akan perlihatkan pada Anda sebagian kecil dari penyakit dengan emosi, mulai dari yang sederhana hingga yang parah.

- **Radang sendi:** akibat dari perasaan tidak dicintai, ditolak, dan perasaan dikorbankan.
- **Demam:** perasaan marah yang tidak mampu dikendalikan dan diekspresikan.
- **Ginjal:** kekecewaan, perasaan gagal, dan rasa malu yang ditekan.

- **Sakit maag:** takut, cemas, dan perasaan tidak puas pada diri sendiri.
- **Penyakit paru-paru:** putus asa, kelelahan emosional, dan luka batin.
- **Sakit punggung:** ketakutan akan uang dan merasa terbebani.
- **Sakit pinggang:** rasa tidak dicintai dan butuh kasih sayang.
- **Penyakit jantung:** rasa kesepian, merasa tidak berharga, takut gagal, dan marah.
- **Kanker:** kebencian atau kekecewaan terpendam, serta makan hati yang menahun.
- **Diabetes:** keras kepala, tidak mau disalahkan, dan keinginan selalu mengontrol.
- **Glaukoma:** tekanan dari luka masa lalu, tidak mampu memaafkan.
- **Jerawat:** tidak menerima diri sendiri, tidak suka pada diri sendiri.
- **Pegal-pegal:** ingin dicintai dan disayangi, butuh dipeluk, dan kebosanan.
- **Obesitas:** ingin dilindungi, kemarahan terpendam, serta tidak mau memaafkan.
- **Mata minus:** takut akan masa depan.
- **Mata plus:** tidak mampu memaafkan masa lalu.

Beberapa penyakit fisik di atas memang tidak selalu diakibatkan dari masalah emosi, namun hampir 90% dikarenakan sebab di atas.

# Pola Emosi dalam Hidup

Setiap manusia pasti menginginkan kebahagiaan, kesuksesan dan tentu saja pengakuan akan hal tersebut. Semua orang, termasuk saya! Namun pada kenyataannya hidup tidak selalu sesuai dengan rencana dan keinginan kita. Maka biasanya yang terjadi adalah peningkatan emosi negatif yang seperti Anda lihat efek dan dampaknya di atas.

Nah sebelum menjadi seperti itu, ayo kita sadari dulu seperti apa pola emosi kita saat sebuah kegagalan atau ketidaknyamanan hidup terjadi pada kita....

## Penekanan atau Menekan Emosi

Ya, ini adalah tindakan yang sering kita lakukan saat mengalami kondisi yang tidak menyenangkan. Menekan emosi kadang dianggap sebagai tindakan terpuji, yaitu tidak mau marah saat dizalimi, diam saja saat disalahkan dan sejenisnya.

Apa yang terjadi dengan tipe si penekan emosi? Biasanya mereka akan mengalihkan pada hal berikut ini:

1. **Makan berlebihan yang berdampak obesitas.** Walau dalam kasus tertentu ada juga yang malah tetap kurus kering karena makanan sama sekali tidak dicerna dengan baik
2. **Tidur.** Kegiatan ini biasanya dianggap bisa mengurangi stres. Ya memang bisa... tapi hanya sementara. Bangun tidur? Kondisi sama saja dengan sebelumnya.
3. **Kerja berlebihan.** Ini juga kerap terjadi pada kita, menghindari konflik di rumah dan akhirnya “tua” di kantor. Orang seperti ini akan dicap pegawai teladan atau memang semua orang tahu dia melarikan diri dari rumahnya.

4. **Seks berlebihan.** Bisa dengan pasangan di rumah, untuk melampiaskan tekanan emosi yang parahnya jika terjadi kehamilan, maka si janin sudah diwariskan emosi kedua orang tuanya. Bisa juga dengan melakukan seks bebas dan tentu saja akibatnya ... Anda sangat paham. Penyakit kelamin hingga AIDS.

Sangat penting untuk diingat dan disadari, bahwa menekan emosi ini berbahaya bagi diri dan lingkungan. Orang seperti ini biasanya dikenal sabar dan baik, namun suatu ketika saat tekanan makin besar dan dia tidak lagi mampu menahan, maka kerap terjadi tindakan di luar dugaan.

Mungkin Anda pernah atau sering mendengar bagaimana orang-orang di lingkungan tempat tinggal seorang pembunuh sadis tidak percaya dengan kejadian tersebut karena si pelaku dikenal sebagai orang yang sabar dan alim?

## Pelampiasan atau Melampiaskan Emosi

Hal ini adalah pola yang juga sama buruknya. Pembelaan orang yang memiliki pola ini adalah, "Saya lebih suka jujur dan langsung marah saat itu juga, biar saya lebih tenang dan enggak menyimpan penyakit". Sayangnya ada hal yang tidak dia ketahui.

Saat melampiaskan, kita sering tidak sadar mengatakan hal-hal buruk yang bisa menyakiti orang lain. Dampaknya Anda akan dijauhi lingkungan dan berakhir *LONELY!* Bisa juga berdampak lain, yaitu Anda menjadi orang yang menzalimi, lantas mereka secara berjamaah mendoakan Anda dan "boomm....!" Bahaya kan?

Belum lagi efeknya terhadap fisik. Saat melampiaskan emosi seperti itu, maka energi tubuh Anda akan mengalami gangguan di jantung dan kepala. Bisa jadi vertigo, sakit jantung, atau kanker otak.

Nah, pola manakah yang Anda punya? Apa pun yang Anda pilih di antara dua pilihan, sebaiknya mulai bijak dalam menghadapi situasi dan kondisi yang membuat Anda menjatuhkan keputusan untuk MENEKAN atau MELAMPIASKAN.

Mau tahu cara yang terbaik? Sadarilah bahwa hidup ini SEMPURNA karena hitam putihnya kehidupan. Jika Anda ingin menjadi orang yang lebih bisa menerima, maka amalkanlah semua perintah Tuhan yang Anda yakini, melakukan hal yang sesuai kemampuan dan tidak ambisius dengan hal yang sudah jelas tidak mungkin Anda miliki, serta... belajarlah untuk memaafkan masa lalu dan orang-orang yang pernah membuat Anda tidak nyaman.

Sulit? Memang! Karena surga memang hanya bisa didapatkan oleh orang yang mau bertransformasi total dan bukan yang hanya mau INSTAN.

\*\*\*

# 2

## WARISAN EMOSI DARI ORANG TUA

Kita sudah melewati proses *Emotional Healing, Inner Child* yang membawa Anda jauh ke dalam untuk membebaskan diri dari emosi terpendam Anda. Selain itu, belajar dan mengetahui tentang sindrom emosi serta pola emosi yang selama ini Anda lakukan. Saat ini, bila semua sudah terasa ringan, Anda tinggal menjalani proses detoksifikasi yang berupa sedikit rasa tidak nyaman di badan Anda karena penyelarasan energi. Jangan khawatir, semua akan berjalan dengan baik dan lancar.

Langkah selanjutnya adalah Anda akan mulai merasa tenang, damai, dan nyaman dengan diri sendiri. Saat itulah Anda akan mendapatkan ide-ide baru, solusi-solusi bagi setiap masalah yang sedang dihadapi, bahkan Anda akan memiliki intuisi baru yang sangat berguna bagi hidup Anda. Banyak kebetulan yang sebenarnya bukan kebetulan semata, berupa kemudahan dalam hari-hari Anda mulai dari hal sepele hingga yang membuat Anda kagum akan kasih sayang Tuhan.

Beberapa teman saya mendapatkan banyak ide dalam hal karier dan keuangan, beberapa mendapatkan intuisi bisnis yang cemerlang, dan sebagian lagi menjadi lebih tenang dan santai dalam menghadapi masalah.

Proses *Emotional Healing* dan *Inner Child* ini tidak membuat Anda menjadi bebas dari masalah seumur hidup. Masalah itu akan terus muncul hingga kontrak kita di dunia selesai. Namun, yang menjadi tujuan dan hasil akhir adalah sikap dan cara pandang kita dalam melihat dunia, beserta kemampuan dalam membuat segala masalah yang kita hadapi menjadi lebih ringan. Anda akan selalu mendapatkan ide, solusi, dan intuisi yang menuntun Anda pada pemecahan masalah. Bukankah itu yang kita cari selama ini?

Bukan besar-kecilnya masalah yang kita hadapi yang menjadi beban, melainkan kandungan emosi di dalamnya yang membuat kita sengsara. Proses *Emotional Healing* dan *Inner Child* ini membantu menyelaraskan hidup kita. Saat kita berhasil mengharmonisasikan semua energi tubuh dan menyeimbangkannya, maka hidup akan terasa lebih ringan dan bermakna.

Emosi tidak perlu dibuang dan dihilangkan. Sekali lagi, tidak perlu dihilangkan dengan cara apa pun. Kita akan seperti *zombie* nantinya bila kehilangan emosi. Rasa sedih diperlukan saat kita berkabung. Bisa dilempar sandal bila ada yang meninggal malah kita tertawakan. Jadi, yang perlu dilakukan adalah menyelaraskan dan menyeimbangkan saja. Harmonisasi dalam keseimbangan.

Saat mengejar cita-cita, emosi dibutuhkan untuk membantu memacu semangat kita. Namun, terlalu beremosi malah membuat kita jauh dan jadi *ngawur*. Rasanya sudah cukup jelas ya.

Sekarang, ada apa dengan warisan emosi orang tua? Banyak kalangan medis yang menyatakan bahwa beberapa kasus penyakit adalah faktor keturunan, misalnya diabetes, kemungkinan kanker, dan lain-lain. Saya melihat bahwa dari sisi emosi hal tersebut sangat dimungkinkan, seperti diturunkannya kebiasaan pola makan, pola hidup, dan karakter yang dicontohkan. Misalnya, untuk orang yang dari daerah penyuka manis, mereka terbiasa memakan sesuatu dengan gula lebih. Ditambah lagi dengan adat istiadat atau aturan akan tata krama dan kesopanan, hingga banyak hal ditekan dalam-dalam dan disimpan di dalam hati saja hanya karena tidak baik diketahui orang lain, misalnya rasa kesal, marah, dan kecewa.

Oleh karena itu, sangat mudah ditebak dari sisi pola makan saja, risiko diabetes bisa muncul dengan cepat. Pendaman emosi negatif yang tertahan juga bisa menyebabkan terjadinya banyak penyakit fisik, mulai dari pencernaan hingga kanker.

Ada pula sifat keras dan suka blak-blakan. Dapat dipastikan kebiasaan melampiaskan amarah membuat pola energi menjadi tidak baik, hingga bisa menimbulkan hipertensi atau penyakit jantung koroner. Kebiasaan itu dapat diwariskan pada keturunannya hingga riwayat penyakit pun bisa sama.

Saya banyak menemukan kasus tersebut, salah satunya pada seorang pasien penyakit gagal ginjal. Dengan melakukan *Emotional Healing*, ayah berusia lebih dari enam puluh tahun itu akhirnya berani membuka aliran emosi negatif keluar dari tubuhnya. Emosi tersebut sudah ditahan selama hidupnya. Kedepihan, kekecewaan, dan masa lalunya, akhirnya terlepas dan meninggalkan sebuah ruang lega dalam hatinya.

Hingga untuk enam bulan ke depan, ginjal yang seharusnya dicangkok, berangsur kembali normal tanpa harus melalui operasi apa pun. Tentu saja saya tidak meminta beliau melepas pengawasan dokter, namun dibantu dengan terapi *accupreasure energy* di tempat teman saya, sebuah pusat terapi energi bernama Rufco Energy Therapy yang berlokasi di Condet, Jakarta Timur. Alhamdulillah, ginjal yang sudah tidak berfungsi akhirnya kembali sehat tanpa harus menjalani operasi ataupun menjadi langganan tetap rumah sakit.

Apa yang menyebabkan seseorang menderita penyakit itu? Kembali pada emosi negatif yang tidak diakui dan dikeluarkan. Nah, melihat bapak ini saya langsung tertarik melihat situasi anak-anaknya. Seperti dugaan saya, dalam diri kedua anaknya pun telah terjadi perubahan emosi yang hampir sama dengan sang ayah, dan bahkan bisa jadi memiliki riwayat penyakit yang nantinya sama persis. Sikap orang tua dan pola pengasuhan menjadi hal yang sangat melekat pada diri seseorang hingga dia dewasa. Kecuali bila mereka akhirnya bisa lepas dari pola hidup dan karakter kedua orang tua atau pengasuhnya, maka warisan emosi itu bisa diputus mata rantainya.

Saat ini, sudah banyak masyarakat kita yang cukup cerdas menyadari hal tersebut. Hanya saja, mereka sering kali belum menemukan metode yang baik dan sesuai. Akhirnya, mereka tetap berputar-putar dengan energi negatif di sekitar hidupnya.

Salah satu cara terbaik untuk memutuskan tali emosi yang diwariskan adalah dengan metode *Forgiveness Therapy* setelah di-dahului dengan *Emotional Healing*. Berikut penjelasan lebih detail tentang hubungan emosi kita dengan orang tua dan tahapan *Forgiveness Therapy*.

# Energi Kasih

## dan Ikatan Emosi dari Ibu

Semua orang pasti setuju bahwa seorang anak sejatinya akan sangat dekat dengan sosok ibu, baik itu anak laki maupun perempuan. Ikatan emosi ibu pada anaknya ketika masa kehamilan, melahirkan, menyusui, dan mengasuh hingga dewasa, pasti akan membentuk sebuah jalinan hubungan yang erat dan tak terputuskan oleh apa pun. Itu sebabnya, peranan ibu sangat penting bagi masa pertumbuhan anak, paling tidak hingga umur lima tahun masa kritis bagi perkembangan emosinya.

Secara biologis, peranan ibu dimulai ketika mengandung dan menyusui. Kondisi janin di dalam rahim sangat berpengaruh pada kondisi emosi sang ibu. Oleh karena itu, dalam setiap ajaran agama dan nasihat bagi kesehatan sang ibu, sangat dianjurkan supaya ibu hamil terpenuhi baik gizi maupun kesehatan emosinya. Dengan begitu, sang ibu akan mendapatkan rasa tenang dalam menjalani kehamilan yang tentu saja didukung oleh peranan sang calon ayah.

Apa jadinya bila sang calon ibu mengalami suasana emosi yang tidak menyenangkan, entah karena masalah di dalam dirinya atau mungkin dari luar? Atau, ketika si ibu melakukan pola pengasuhan yang kurang tepat pada si anak yang masih membutuhkan kasih sayang yang tulus dan sepenuhnya?

Salah satu kunci kestabilan emosi seseorang dalam hidupnya bila dia dewasa adalah, ketika dia diasuh oleh ibunya. Bagaimana dia mendapat perlakuan yang seharusnya, menerima cinta ibu dan kasih sayang yang tulus, mengenal dengan jelas bagaimana rasanya

menjadi nyaman dan terlindungi. Belajar tentang ketulusan dalam berhubungan, belajar memberi dan menerima cinta yang baik dan benar, serta tentang cara berkomunikasi melalui bahasa cinta.

Ibu adalah fondasi dasar bagi anak untuk belajar tentang cinta, hubungan yang sehat dan baik, serta rasa nyaman dan aman dalam ikatan emosi yang baik.

## **Energi Rezeki dan Belajar Bertahan Hidup dari Ayah**

Ayah adalah sosok pemimpin dalam keluarga, seseorang yang mengajarkan tentang pertahanan yang kuat untuk bisa hidup. Sosok yang bertanggung jawab pada keluarga dan menafkahinya. Sosok yang menjadi panutan karena dengan kemampuan dan kekuatannya dalam membimbing anak-anaknya untuk mengajarkan bagaimana seharusnya menyikapi hidup di luar sana. Tokoh yang menjadi contoh serta idola bagi anak-anaknya dalam hal kemampuannya mendapatkan rezeki.

### **Mengapa energi rezeki datang dari ayah?**

Saat kita kecil, secara tidak sadar kita mengidolakan sang ayah baik tentang pekerjaan beliau maupun prinsip yang diajarkan olehnya. Jauh sebelum kita mengenal tentang uang, kita merasakan ikatan emosi yang cukup kuat dengan pekerjaan yang dilakukan oleh ayah kita. Kita bangga dengan profesi beliau, apa pun itu. Kalau ayah kita seorang dokter, otomatis kita ingin seperti dia. Bahkan, seandainya

ayah kita buruh pabrik sekalipun, setiap kali melewati tempat beliau bekerja, kita pasti akan secara spontan berkata dengan bangga, “Itu pabrik ayahku.”

Dari beliau pula kita belajar tentang banyak hal dalam hidup ini. Bagaimana beliau bertahan di tengah banyaknya persoalan, baik dalam keluarga maupun dari luar. Kita belajar cara ayah menghadapi dan menyelesaikannya. Semua tersimpan dalam alam bawah sadar kita—karakter beliau. Bila karakternya baik dan kita mencintainya, maka saat dewasa kita akan mencari sosok itu untuk menjadi panutan sebagai salah satu kriteria pasangan hidup atau menjadi bagian dari karakter kita. Bila karakternya kurang baik, misalnya keras dan pelit, maka kita akan selalu bentrok dengan orang-orang yang sama karakternya. Tetapi kabar buruknya, kadang itu menjadi karakter kita tanpa kita sadari atau menjadi karakter pasangan kita saat ini.

## Karakter dan Emosi Hari Ini Buah dari Pola Pengasuhan

Kita dilahirkan ke dunia ini tanpa pengetahuan apa pun. Tanpa ada kecenderungan pada salah satu sikap dan karakter siapa pun. Murni dan bersih dari emosi negatif. Seiring kita tumbuh besar, secara auto-didak kita belajar mengenali rasa dan emosi.

Kita melihat cara menyikapi hidup, cara berbicara dan berdialek, cara makan, serta cara berhubungan dengan sesama. Semakin besar dan dewasa, kita mulai berinteraksi dengan lingkungan sekitar kita. Pada akhirnya, kita pun melengkapi diri dan kesadaran kita

dengan semua pengetahuan yang kita serap dari orang tua dan lingkungan di sekitar. Namun, tahukah Anda? Faktor yang paling besar memengaruhi karakter dan pola hidup kita adalah “orang tua”.

Sadar atau tidak, kita telah menjadi seperti apa yang diajarkan dan diterapkan oleh kedua orang tua kita atau *caretaker* (pengganti orang tua). Kita tidak langsung mencontoh bahkan melakukan pola yang sama dengan mereka, tetapi terkadang hidup kita hampir sama dalam hal cerita dan kondisinya.

Ketika kita selalu gagal dalam hubungan dengan pasangan, mungkin karena kita melihat dan menyerap pola hidup kedua orang tua kita yang memang selalu tidak harmonis dalam rumah tangganya. Alasan tidak cepat berhasil dalam karier maupun usaha, mungkin karena banyak asumsi dan persepsi tentang apa itu uang dan rezeki yang kita lihat dan ingat dari kedua orang tua kita.

Sebagai contoh, saya bertemu sahabat yang merasa bahwa ibunya sangat dominan pada ayahnya. Dia pun merasakan tekanan yang sama terhadap ibunya. Dia sering berbeda pendapat dan bahkan sulit sekali bisa menerima perlakuan ibunya yang sangat keras dalam hal memaksakan kehendaknya. Tanpa dia sadari, hubungan dengan sang suami tidak seindah yang dibayangkannya dulu. Dia merasa sangat lelah dengan suami yang terlalu santai dan tidak cepat tanggap apalagi kreatif dalam mencari tambahan pemasukan. Hingga akhirnya saya menyadarkan dia bahwa apa yang dia lakukan sama persis dengan apa yang ibunya lakukan pada sang ayah. Akhirnya, sedikit demi sedikit dia bisa mulai mengubah caranya bersikap pada suami dan anak-anaknya dengan lebih baik, hingga dia pun bisa sepenuhnya mengerti dan menerima karakter ibunya.

Ada juga teman yang mengalami kegagalan dalam usaha dan terjebak dalam banyak utang yang membuat dirinya hampir putus asa. Bukan hanya masalah dia yang hampir bangkrut dan kehilangan banyak modal, melainkan dia juga mempertaruhkan kehidupan anak danistrinya. Beberapa kali usaha yang ditekuninya mendapatkan masalah yang hampir sama setiap tahunnya, hingga akhirnya kami bertemu. Terungkaplah betapa cerita tentang usaha yang selalu gagal dan dibebani utang itu berawal dari kisah ayahandanya yang sudah tiada, yang mengalami banyak masalah dalam hidupnya dahulu. Sang ayahanda sempat menjadi seorang pengusaha sukses di masanya, namun karena kecerobohan memercayai orang yang salah, mengakibatkan dirinya hidup dalam kemiskinan hingga akhir hayatnya.

Ternyata, teman saya itu masih menyimpan kekecewaan yang sangat dalam pada sosok ayahnya, walaupun pada awalnya dia selalu mengungkapkan betapa sayang dan kagumnya kepada sang ayah yang kuat dan taat beribadah. Akhirnya kekecewaan itulah yang membawa dia pada pola yang sama, yaitu terlibat utang. Alhamdulillah, ketika dia pelan-pelan belajar menerima dan memaafkan masa lalunya, kini dia dengan bahagia menjalankan bisnis barunya. Dia pun dengan sangat lancar bisa melakukan banyak keberhasilan dalam negosiasi dengan para investor.

Banyak hal yang terjadi di masa kini yang sebenarnya menjadi luapan emosi di masa lalu, terutama yang berhubungan dengan figur dan perasaan kita terhadap kedua orang tua atau pengasuh kita.

Mungkin kekecewaan pada sosok ibu yang membuat Anda akhirnya tanpa sadar menjadi lelaki yang selalu ingin mempermainkan wanita dalam hidup Anda.

Kemarahan dan kekecewaan pada sosok ayah yang sering memukul ibu hingga membuat Anda membenci lelaki dengan figur yang mirip ayah Anda?

Anda tidak bisa dan tidak mampu untuk menikah karena trauma hebat yang Anda alami ketika melihat hubungan buruk kedua orang tua Anda?

Masih banyak hal yang bisa disebutkan sebagai akibat dari pola asuh yang kurang baik. Namun bukan saatnya lagi kita menyalahkan kedua orang tua, apa pun kondisi dan perlakuan yang kita alami dulu. Kini saatnya Anda bangkit, mengubah hidup dan kondisi emosi yang secara mental dan spiritual tidak seimbang dan tenang. Saatnya Anda memutuskan untuk melakukannya bukan untuk orang lain, melainkan untuk diri sendiri.

Percayalah, bila Anda sudah memutuskan untuk melangkah, tidak ada satu persoalan pun, seberat apa pun yang tidak bisa Anda selesaikan. Hanya dibutuhkan satu kata untuk memulainya: NIAT.

## *Forgiveness Therapy*

Akhirnya kita memasuki tahap paling akhir dari semua rangkaian *Emotional Healing*. Hal yang paling sering diucapkan, mudah disarankan, namun cukup berat untuk benar-benar dikerjakan, apalagi bila masalahnya sudah sangat dalam menusuk perasaan dan emosi Anda. Proses ini disebut *Forgiveness Therapy* atau terapi memaafkan. Tidak hanya pada orang yang kita benci atau menyakiti kita, tetapi juga termasuk memaafkan diri sendiri.

Dari semua rangkaian ini, yang paling berat justru memaafkan diri sendiri. Akan sangat jelas ketika kita sedang memaafkan orang

lain, mengingat segala kesalahan dan perbuatannya, namun untuk menerapkannya pada diri sendiri, terkadang ego kita ikut campur. Gangguan paling hebat dalam melepaskan emosi negatif melalui teknik ini adalah adanya rasa tidak layak untuk dimaafkan dan untuk bahagia. Karenanya, saya selalu berusaha untuk menjadi pendamping dalam sesi terapi ini.

Hal yang akan dilakukan dalam proses ini adalah, berani untuk kembali merasakan emosi yang hadir dalam rangkaian peristiwa masa lalu yang membuat hidup kita tidak bahagia. Kejujuran dalam mengakui setiap perasaan itu juga menjadi faktor penentunya.

Saat melakukan proses ini, banyak yang merasa risi dan tidak nyaman untuk menerima kembali perasaan negatifnya, terutama bila berhubungan dengan orang tua. Saya tidak mengajarkan untuk membenci orang tua yang telah menelantarkan, ataupun kerabat atau teman yang telah menyakiti kita. Hal yang perlu diperhatikan di sini adalah kemauan kita untuk jujur mengakui rasa marah dan dendam pada orang tua, pasangan, atau siapa pun. Menerima dan bukan melampiaskannya.

Ketika kita jujur mengakui dan menerima perasaan kita akan hal yang menyakitkan itu, maka proses ini akan lebih baik dan menjadi efektif dalam melepaskan ikatan emosi negatif. Dengan begitu, segala energi buruk bisa keluar dari tubuh kita.

Apakah energi buruk itu? Rasa dendam, marah, kecewa, dan sedih yang selama ini menghambat diri Anda untuk bisa hidup dengan tenang, bahagia, dan sehat. Ya, sehat! Ketika semua emosi negatif itu Anda pendam dalam-dalam, maka segala penyakit pun bersarang dalam diri Anda.

Bukan hal yang mustahil, dengan metode ini—setelah dilakukan metode *Emotional Healing* terlebih dahulu—banyak yang memiliki penyakit, seperti haid tidak lancar yang terasa menyiksa, mioma hingga kanker, ginjal dan hipertensi, sampai penyakit ringan seperti migrain, bisa sembuh dengan izin Tuhan. Banyak pula yang mengalami kemajuan dalam hidupnya, seperti terbukanya pintu rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka.

Semua terjadi karena diri Anda sudah bersih dari energi negatif dan sumbatannya terbuka untuk hidup yang lebih baik. Baiklah, sekarang tahapan *Forgiveness Therapy* akan saya paparkan dengan detail di sini. Perlu diingat, bila Anda melakukannya sendiri, jangan mengambil persoalan yang berat, kecuali diawasi oleh tim *Emotional Healing*.

## Tahapan Ringan *Forgiveness Therapy*

- Lakukan dengan duduk santai dan mata terpejam, bernapaslah dengan tenang.
- Hadirkan peristiwanya.
- Rasakan emosi Anda terhadap peristiwa tersebut.
- Panggil orang yang terlibat dan terhubung dengan emosi Anda.
- Ungkapkan perasaan Anda dengan jujur pada dia.
- Bila semua sudah tersalurkan, maka sekarang Anda tarik napas panjang.
- Berikan doa (Al-Fatihah untuk muslim) kebaikan untuk dia.

Sekarang bukalah mata Anda dan lakukan afirmasi ini:

*Saya menerima segala perlakuan kamu yang menyakiti saya.  
Saya putuskan untuk memaafkan semua prasangka burukmu,  
kata-kata yang keluar dari mulutmu,  
tindakan dan perlakuan yang kamu lakukan terhadap saya,  
dan semoga Tuhan memberkahimu dan diri saya.*

Lakukan berulang-ulang hingga Anda merasa nyaman dengan kalimat afirmasi tersebut. Anda juga bisa memakai afirmasi dengan bahasa dan kata-kata yang Anda buat sendiri sehingga terasa lebih nyaman dan lebih kuat di hati. Bila Anda mengalami hal yang tidak enak setelah melakukan afirmasi tersebut, misalnya ada bagian tubuh yang sakit atau terasa tidak nyaman, maka terimalah semua dengan ikhlas. Itu merupakan tanda bahwa proses pengeluaran emosi negatif sedang berlangsung.

Bila gejala itu sangat membuat Anda tidak nyaman, Anda boleh mengambil tindakan lain, misalnya meminum obat dokter untuk mengatasinya. Namun yang jelas, jangan merasa panik, karena proses pembersihan ini hanya berlangsung beberapa saat saja.

Satu hal yang bisa membantu Anda untuk bisa lebih memaafkan adalah, selalu ingat bahwa di saat kita merasa menjadi korban dari kejahatan atau kezaliman dan ketidakadilan orang lain—siapa pun itu, maka saat itulah Anda akan GAGAL untuk memaafkan.

Tapi sadarilah bahwa dalam kehidupan selalu ada tokoh baik dan buruk, dan jika ada orang yang tidak baik dalam hidup Anda,

maka tersenyum dan bersyukurlah karena Anda sedang menjadi “tokoh baik” yang artinya Anda lebih dekat pada Tuhan, lebih dekat dengan kemudahan, lebih dekat dengan kebahagiaan dan tentu saja lebih dekat pada kebenaran yang membawa Anda pada ketenangan lahir dan batin, insya Allah. Jika Anda percaya, Anda akan keluar dari belenggu dendam dan amarah yang hanya merugikan diri dan kehidupan Anda selanjutnya.

Nah, selamat mencoba dan melakukan tahapan ini. Jangan menyerah bila masih belum sukses dan berhasil tenang. Karena semua hal yang baik selalu melewati proses terlebih dahulu dan tidak pernah ada yang instan, kecuali jika Anda memang ingin tertipu. Ya, tertipu dengan iklan murahan di luar sana yang menjanjikan sekali datang bisa sukses, sekali ikut seminar bisa bahagia, sekali ikut terapi atau *coaching* bisa langsung tenang. Saya yakin Anda jauh lebih cerdas daripada yang “mereka” kira. *Good luck!*

Jika masih ingin tahu seputar emosi dan merasa perlu bantuan lebih lanjut, Anda bisa membuka situs [www.irmarahayu.com](http://www.irmarahayu.com) dan bergabung bersama teman-teman lain, atau bergabung di *fanpage* Facebook Irma Rahayu. Saya sangat menghargai dan berterima kasih atas saran dan kritik dari semua pihak untuk membuat saya menjadi lebih baik lagi.

Di bab berikutnya dari buku ini, akan saya tuliskan tentang beberapa *real story* yang ada dalam komunitas Emotional Healing Indonesia™. Juga ada sekelumit kisah pengalaman pribadi yang insya Allah bisa menambah pengetahuan Anda.

Akhir kata, saya mohon maaf atas beberapa tulisan yang mungkin mengganggu sedikit emosi Anda. Semoga kita semua menjadi lebih mahir mengenal dan memahami sahabat kita “si emosi”. ☺

\* \* \*

# 3

## *REAL STORY OF EMOTION*

Dalam bab ini, saya akan menuliskan beberapa kisah nyata dari beberapa alumni yang insya Allah bermanfaat atau mungkin ada kesamaan cerita dengan kisah Anda.

### **Sebuah Pengkhianatan**

Bagaimana rasanya sakit hati karena dikhianati? Waduh, pastinya neraka dunia akhirat ya. Apa yang terjadi ketika pengalaman ini menimpa Anda?

Seseorang yang sangat kita puja dan cinta, yang selama bersamanya tidak pernah sama sekali terpikirkan akan menerima perlakuan buruk berupa sebuah pengkhianatan dan perselingkuhan darinya, kemudian secara tiba-tiba mengubah drastis hidup kita. Terdengar *drama queen* banget ya? Tapi memang begitulah, drama terbaik adalah drama hidup kita.

Oke, sebelum Anda menyalahkan si pelaku pengkhianatan itu, ada baiknya kita tengok sebentar ke belakang apa yang telah terjadi

dan pernah kita lakukan. Ambil selembar kertas dan mulailah menuliskan apa saja yang menjadi kekurangan Anda. Bukan berarti menyalahkan diri sendiri, tetapi ada baiknya kita harus melihat dulu area pertempuran emosi kita.

Tulislah apa saja yang menjadi kekurangan dan sekaligus kelebihan kita. Untuk introspeksi, ya pasti. Tapi lebih dari itu, untuk menetralkan emosi kita yang berlebihan. Ingat, segala hal yang berlebihan itu mubazir kan? Mubazir itu mendatangkan ketidakseimbangan dalam segala hal termasuk keseimbangan emosi.

Nah, setelah Anda mengakui dan tentu saja jujur, apa yang Anda lihat di sana? Sebuah kenyataan bahwa Anda seharusnya beruntung telah menjadi korban pengkhianatan, karena hal tersebut menjadikan Anda lebih mengenal siapa diri Anda dan pasangan Anda tentunya. Contoh itu adalah:

*"Pantes aja dia males ama gue, karena gue gak ngerawat badan gue.  
Lemak di mana-mana, kadang gue lebih sering cuek berdandan,  
jadi dia malu kali kalau keluar ama gue,  
bawaannya bete aja jalan ama orang cuek kayak gue.  
Wajar aja dia lirik yang lain, soalnya gue juga sering cuek ama dia.  
Gak pedulian dan males aja nemenin dia ke mana-mana.  
Kenapa gue gak tanggap ya dengan sinyal-sinyal anehnya di awal,  
jadi kan gak kebablasan kayak gini?"*

Contoh di atas menunjukkan bahwa si korban perselingkuhan juga punya andil berimbang dalam menciptakan masalah ini. Bukan berarti pasangan kita dianggap oke berbuat demikian, tetapi cobalah

renungi lebih jauh lagi. Seharusnya kita malah bersyukur dengan kejadian ini. Paling tidak, kita tahu bahwa ternyata dia bukan yang terbaik, dan kita bisa menjadi lebih baik sekaligus mendapatkan pengganti yang pastinya jauh lebih baik lagi.

Lalu, bagaimana dengan hati yang pedih ini? Tenaang, banyak jalan menuju Roma, banyak cara untuk bahagia. Nah, mungkin sekarang saatnya Anda mulai membenahi diri dan meraih sebuah impian dan cita-cita yang lama terkubur dalam selama berabad-abad ketika Anda bersama si dia.

Bagi Anda yang terjebak dalam situasi sebagai PELAKU pengkhianatan atau perselingkuhan, sebaiknya Anda jangan langsung berkelit dan berkata, "*Semua terjadi karena dia sudah tidak sama seperti dulu*". Tidak lagi memperhatikan aku, mengasihi aku, tidak peduli padaku, dan lain-lain. Semuanya alasan klise. Klise? Memang Anda tidak merasa ya kalau hidup hampa dan tidak ada cinta lagi di hati orang di samping Anda?

Temanku, cinta itu bisa datang dan pergi begitu saja kalau kita biarkan masuk dan pergi begitu saja. *Tidak ada cinta yang benar-benar abadi kecuali cinta Tuhan*, dan jangan memakai alasan itu untuk melegalkan perbuatan Anda.

Biasanya kita akan berpaling dari pasangan (bukan berarti saya pernah *lho*, hihih) karena kita sudah tidak merasa ada getaran cinta dan perhatian yang kita butuhkan. Masalahnya, kebanyakan dari kita adalah anak-anak yang kekurangan kasih sayang orang tua. Kita merasa buta akan rasa cinta yang sesungguhnya, buta akan sebuah pelukan dan curahan kasih. Akui saja, tidak sakit kok. Nah, untuk itu kita akan bahas tentang BTT ini, alias *butuh tatih tayang*.

Jadi, daripada Anda mencari keluar semua rasa cinta dan perhatian, mengapa tidak memulainya dari dalam diri Anda sendiri?

Butuh perhatian? Maka mulailah Anda memperlakukan pasangan dengan perhatian yang Anda idam-idamkan. Butuh cinta? Maka cintailah pasangan Anda, bukan untuk mendapat balasannya, melainkan untuk membagikan cinta, perhatian, serta kasih sayang yang sebenarnya sudah sangat penuh dalam diri Anda. Lakukan tanpa keinginan akan balasan dari pasangan Anda. Lakukan karena Anda juga punya cinta untuk dibagikan, bukan kosong dan mencari secara membabi buta.

Sudah cukup banyak alasan yang Anda buat untuk melegalkan perselingkuhan ini. Karena sudah tidak cocok lagi? *Weeiii...* sampai kapan pun yang namanya dua jiwa pasti tidak akan pernah bisa sama keinginan dan pikirannya. Saudara kembar saja bisa ribut. Alasan Anda karena si dia tidak mengerti diri Anda? Oke, tapi apakah Anda sudah berusaha memahaminya juga? Capek dan bosan menghadapi pasangan Anda yang keras kepala dan tidak bisa diubah tabiatnya? Bukan berarti Anda boleh selingkuh dan berkhianat kan? Kalau memang sudah ingin berpisah, banyak cara yang bijaksana untuk mengakhirinya tanpa melakukan pengkhianatan kan?

Apa pun alasan Anda, cobalah untuk menyelesaikan urusan Anda satu per satu dan jangan malah menambah benang kusut yang baru. Semua persoalan pasti ada solusinya, hanya masalahnya adalah, Anda mau mencarinya atau tidak?

Sebelum Anda memvonis bahwa semua sudah terlambat, cobalah untuk melihat dahulu dengan jujur dalam diri Anda. Apakah sebenarnya yang Anda cari? Sebuah pengakuan atau perhatian dari

pasangan Anda, atau sebuah emosi terpendam yang belum terselesaikan di masa lalu?

Tidak ada salahnya Anda melakukan upaya untuk memperbaiki situasi, sebelum Anda menentukan bahwa semua ini karena sudah tidak ada lagi kecocokan. *Gudlak.* ☺

## Menghadapi si Pembohong

Ada dua hal di sini yang ingin saya jabarkan. Si pembohong itu adalah orang yang ada di hadapan atau sekitar kita, dan si pembohong itu adalah diri kita.

Oke, kita bahas yang pertama. Saya punya pengalaman yang sangat menarik di sini. Beberapa tahun lalu, saya bersahabat dengan seseorang yang saya anggap sangat baik dan terpuji. Contoh wanita tangguh, religius, sangat baik, serta hebat dalam segala hal terutama urusan spiritual. Sebut saja si “A”. Perkenalan saya membawa banyak hal yang patut saya syukuri hingga hari ini, sebuah pelajaran berharga dan teramat sayang kalau dibuang.

Si A ini mengakui kalau dia sangat hebat dalam kariernya, sampai-sampai saya mengaguminya. Dia pun cukup baik sampai setiap hari selalu berkomunikasi dengan saya, alias menelepon setiap pagi, siang, dan sore baik sekadar menanyakan kabar maupun kegiatan apa yang saya lakukan. Lama-kelamaan saya jadi ketergantungan padanya. Namun, ada beberapa hal yang menjadi perhatian saya. Rasanya kok dia tidak punya banyak teman dan sahabat seperti yang dia gembar-gemborkan kepada saya—kenalan orang-orang hebat, kekasih yang tampan luar biasa (menurut saya

sih biasa saja), dan lain-lain. Mengapa? Karena hampir setiap hari dia selalu bersama saya.

Ada pula cerita bahwa dia di sekolahkan lagi oleh perusahaannya atas prestasi luar biasanya di kantor. *Lha*, kapan kuliahnya? *Wong* dia setiap hari jalan bareng sama saya. Lebih aneh lagi, ketika saya mulai berkenalan dengan teman baru, serta-merta dia seperti kebakaran jenggot dan panik ketika mengetahui saya tengah berjalan dengan teman baru saya tersebut! Apalagi ketika dia tahu saya mulai akrab dan mendapat beberapa hadiah dari teman baru saya ini. *Waah, mulai gila nih orang*, pikir saya.

Sampai akhirnya ada beberapa teman lama saya yang menjauh dan rasanya aneh saja. Apa yang terjadi? *Masya Allah*, ternyata selama ini dia telah mengekang saya dengan caranya. Dia tidak mau saya berteman dengan teman-teman lain hingga dia mengarang cerita (kalau terlalu kasar dibilang memfitnah) dan mengadu domba saya dengan teman-teman lain. Ya ampuun!

Lebih gila lagi, dia pun melakukan hal yang sama pada teman baru saya itu, hingga akhirnya saya dijauhi oleh teman baru ini. Ketika saya mulai sadar... wow, ternyata di luar sana sudah beredar cerita yang aneh bin gila tentang diri saya. Pantaslah saya merasa ada yang aneh.

Akhirnya, saya baru tahu dan sadar, sahabat saya itu jagonya *drama queen*... dan proses pertama diri saya adalah, MARAH dan DENDAM. Tentu saja, saya baru bertemu orang semacam itu. Malah, saya sempat berpikir, *ini anak psikopat kali ya*, hihihih....

Sekali lagi saya mulai menulis apa yang menjadi andil saya dalam kondisi demikian. Pertama, saya sangat memercayainya dan

tidak menjalin silaturahmi dengan teman lain. Hal lain, karena saya kesepian dan memerlukan seseorang yang bisa menjadi pegangan saya ketika dalam kesulitan.... Hmm, itu dia!

Seharusnya saya bergantung hanya pada Tuhan saja, bukan manusia. Pelajaran ini sangat berharga. Saya bersyukur pernah bertemu manusia seperti si A dalam hidup saya, kalau tidak, mana ada pelajaran berharga ini?

Nah, sekarang apa yang harus kita lakukan menghadapi manusia pembohong seperti si A?

1. Mulailah untuk lebih santai dan jangan terlalu ambil pusing dengan segala perkataannya bila jelas-jelas kita tahu dia sering berbohong pada kita dan orang lain.
2. Bila sanggup, berilah nasihat yang baik.
3. Sebisa mungkin kurangi frekuensi bertemu dengannya, karena bila vibrasi kita tidak bagus, iman kita sedang lemah, atau kondisi kita sedang kurang fit, maka kita akan sangat mudah jatuh dalam pertempuran melawan energi buruk berupa sebuah kebohongan lagi.
4. Ini cara yang paling canggih dan hebat bila Anda bisa melakukannya, doakanlah dia.

Sekarang, kita bahas apabila kitalah yang menjadi si pembohong. Sifat itu bisa datang pada saat kita merasa terjepit akan hal yang mengurangi eksistensi diri kita. Misalnya, kita terbiasa berbohong pada orang lain tentang sebuah prestasi, situasi yang seakan kitalah pihak yang baik dan benar, atau sengaja iseng berbohong. Nah, ini juga termasuk emosi. Sebuah bentuk *energy in motion*, atau emosi

yang bernama ingin diakui, ingin diperhatikan, ingin selalu mendapat pujian dan cinta.

Dari mana tumbuhnya emosi ini? Dari rasa kurang kasih sayang di tempatnya berasal. Di mana? Di mana lagi kalau bukan di tempat dia dibesarkan. Bisakah dihilangkan? Bisa, dan yakin bisa. Hanya bila kita membereskan masa lalu kita.

Cobalah mengingat dengan jujur atau mengikuti metode *Inner Child*, kembali pada saat ketika Anda membutuhkan sentuhan seorang ibu, sosok ayah... di manakah mereka, ke mana mereka? Proses ini bukan untuk menyalahkan, karena bagaimanapun kita harus tetap mengasihi dan menghormati mereka. Tapi untuk proses memaafkan mereka, kita butuh sebuah kejujuran atas perasaan kita.

Jadi, mulailah mengingat kembali masa suram itu sekaligus masa indah kita dulu. Maka proses *Forgiveness Therapy* akan menyembuhkan luka Anda yang tertutup terlalu lama di dasar jiwa tanpa Anda sadari, yang malah menjadi semakin busuk dan akan melumpuhkan jiwa Anda.

So, selamat mengobati luka lama dan mengobati dengan kata “meminta maaf”. *Gudlak.* ☺

## Ilmu yang Bermanfaat

Dalam banyak kesempatan, beberapa teman menanyakan dari mana saya memiliki kemampuan untuk mendeteksi keberadaan emosi yang terjebak dalam tubuh seseorang. Bagaimana saya bisa merasakan energi baik atau buruk? Bagaimana saya bisa mengetahui apakah orang di hadapan saya sedang berkata benar atau bohong?

Bagaimana terkadang saya melihat sesuatu yang tidak terlihat dan bermain energi untuk keperluan *healing* ataupun lainnya? Saya selalu menjawab, tidak tahu!

Saya tidak pernah belajar secara khusus atau sengaja bermeditasi berhari-hari di tempat tertentu, atau menjalani puasa khusus selain puasa Ramadhan dan sunah. Jadi jawabannya tidak tahu. Bahkan ayah saya pun bingung, “Kenapa kok anak perempuannya bisa jadi aneh seperti ini?” Hahaha....

Semua itu hadir saja tanpa saya undang. Ada tanpa saya memilih. Kalau Anda mengira enak menjadi saya dan ingin seperti saya, coba baca tulisan saya ini.

Menjadi seperti saya tidak selamanya enak *lho*, ketika Anda tahu kalau orang terkasih (keluarga atau sahabat) akan selesai masa kontraknya di dunia. Ketika beraktivitas dan konsentrasi Anda harus selalu terganggu karena hal yang tidak terlihat selalu muncul dalam pandangan Anda. Ketika Anda tahu kalau ada teman yang bergosip ria dan ketika bertemu harus tetap tersenyum ramah, padahal Anda tahu kalau dia sudah menjelek-jelekan Anda dengan beberapa orang.

Sesuatu yang buruk akan terjadi dan tidak ada yang bisa kita lakukan karena belum tentu orang lain percaya. Tahu persis apa yang dilakukan orang yang Anda cintai di luar sana dan Anda hanya bisa menangis. Bahkan harus diam saja ketika Anda di mal dan semua orang sibuk dengan pikiran masing-masing, sedangkan Anda harus *stay cool* dan berusaha menutup antena dan radar intuisi Anda? Hihihahi, masih ingin seperti itu kah?

Nah, saya yakin semua orang sakti dan punya kemampuan hebatnya masing-masing. Mungkin memang sudah nasib dan standar saya seperti itu, mungkin beberapa dari Anda mengalami hal yang sama. Saran saya, BERSYUKURLAH. Jadikan itu sebagai tempat ibadah Anda, sarana untuk lebih dekat dengan Tuhan dan membantu sesama.

Untuk beberapa teman dan sahabat yang ingin seperti itu, nanti dulu... tahan dan jangan buru-buru bilang "mau". Coba lihat ke dalam diri, ilmu apa yang paling bermanfaat untuk Anda. Saat ini banyak sekali tempat yang menjanjikan bahwa Anda bisa menjadi ahli spiritual, bisa menukar roh, membaca ramalan, bermain kartu ini-itu, sihir sana-sini, dan lain-lain. Tanya dulu, "Apa sih yang saya inginkan dalam hidup ini?"

Hanya karena musim film "Harry Potter", lantas semua ingin bisa belajar ilmu sihir, ilmu gaib, dan bisa terbang. Hanya karena ingin jadi penyembuh maka segala ilmu dikejar, bahkan sampai membayar harga tinggi untuk sebuah pelatihan dari luar negeri yang menjanjikan diri Anda bisa menyembuhkan.

Hmm, coba deh baca tulisan ini. Jujurlah pada diri Anda apakah ini yang menjadi tujuan Anda:

*Semua ilmu yang seperti itu adalah semata-mata untuk menunjukkan bahwa aku juga bisa berguna, bisa menjadi idola, bisa dipuja-puji orang, diakui bahwa aku berharga dan diperlukan banyak orang. Aku ingin diperhatikan orang dan didengarkan setiap perkataanku. Karena aku ingin sebuah PERHATIAN, PUJIAN, dan PENGAKUAN yang tidak aku peroleh dari keluarga terutama ORANG TUA.*

Terserah bagaimana reaksi Anda ketika membaca ini, berkelit atau pura-pura biasa saja. Tapi reaksi tubuh Anda tidak bisa dibohongi! Kebanyakan dari Anda mungkin berkata, "Sok tahu! Saya memang sudah punya bakat alami dari kecil bisa baca kartu, bisa ramal masa depan, bisa ini bisa itu..." Yaaa... tapi kan saya sudah katakan, apa Anda berusaha mengejar semua pelatihan ilmu tersebut dan rela mengeluarkan tabungan Anda sampai sisa saldo minimal? Atau... Anda sengaja berkhayal dan mengarang bahwa Anda bisa ini dan itu, padahal menyontek dari pengalaman orang dan hasil membaca buku sana sini? Jika iya, Anda simpulkan saja sendiri, hehehe....

Hal yang ingin saya sampaikan di sini: ilmu apa pun itu merupakan hak Anda untuk mempelajari dan memiliki. Tetapi, kenali dulu siapa diri Anda dan apa yang Anda perlukan dan inginkan. Apa sebenarnya tujuan hidup Anda? Asal Anda tahu saja, memiliki ilmu seperti Harry Potter dan yang lainnya tidak langsung membuat Anda menjadi hebat dan senang, karena semua pasti ada konsekuensinya. Sesungguhnya, semua manusia memiliki kelebihan spiritual masing-masing yang unik dan berbeda satu sama lain. Sebenarnya, sudah ada dan bisa diperoleh ketika hati dan jiwa Anda bersih dari keinginan berupa nafsu dan emosi negatif.

Kembali pada keinginan di balik sebuah pengakuan dan perhatian. Jika Anda butuh perhatian, tentunya harus tahu butuh perhatian siapa. Orang tua kah, mama atau papa? Nah, sebelum Anda melangkah lebih jauh dengan ilmu itu dan mengejar sampai ke negeri China, akan lebih baik jika Anda membereskan dahulu urusan Anda dengan orang tua. Sehingga kalaupun Anda masih ingin menyelesaikan ilmu-ilmu itu, paling tidak sudah bukan

ketenaran lagi yang Anda inginkan, sudah bukan ingin pujian lagi, tetapi benar-benar karena Anda suka melakukannya, mau ada pujian atau tidak, mau didengarkan orang atau tidak.

Tentunya ingin tenar juga merupakan hak Anda. Hanya saja, masalah akan timbul ketika Anda sudah berusaha tenar, eh boro-boro dilihat, ditengok saja enggak.... Ini bisa berbahaya, emosi negatif akan tambah membutakan hati. Satu lagi, kenali apa kelebihan diri Anda sesungguhnya, sehingga dari sana Anda bisa menentukan ilmu apa yang bermanfaat bagi Anda.

Mungkin, daripada mengejar ilmu membaca pikiran orang lebih baik kursus jahit-menjahit, atau daripada ikut pelatihan sihir lebih baik Anda kursus komputer. Bukan tidak boleh, tetapi sekali lagi, tidak semua ilmu itu akan membawa kebaikan. Apalagi kalau jelas-jelas ilmu itu menyimpang dari keyakinan dan jalan kebenaran karena melalui proses yang di luar nalar dan agama. Setelah pelatihan jadi malas salat dan ibadah? Selesai pelatihan merasa jadi Tuhan pengganti? Waduuuh... bahaya, apalagi merasa lebih dari orang lain alias jadi sok? Selesai pelatihan merasa tidak perlu lagi membaca kitab suci? Karena dianggap terlalu kuno dan enggak penting serta ketinggalan zaman? Hati-hati *lho...* tipuan nyata seperti itu sudah menyebar ke seluruh dunia!

So, apa pun yang menjadi latar belakang Anda hingga mencari ilmu Harry Potter atau lainnya, lebih baik berdamai dulu dengan diri dan masa lalu Anda. Karena di sanalah Anda akan tahu kemampuan sejati Anda. Mungkin Anda adalah penyihir terbaik di bidang bisnis, mungkin Anda adalah penyembuh di bidang keuangan?

Di dunia ini, semua saling melengkapi, tidak mungkin semua

menjadi penyihir, karena nanti siapa yang mau jadi kodoknya? Kalau semua ingin jadi dokter, lantas siapa yang mau jadi pasien dan susternya?

Kenali dirimu, maka kamu akan mengenal siapa kamu, apa kelebihan dan kemampuanmu, apa kelemahan dan kekuranganmu. Maka kamu akan lebih bersyukur karena ternyata.... kamu makhluk Tuhan yang paling seksi. Eh, hebat! Hehehe....

## Rasa Cinta Itu

Ada seorang wanita muda yang cantik, tapi selalu terpikat pada sosok lelaki yang jauh lebih tua bahkan seharusnya menjadi sosok ayahnya. Lebih jauh lagi, sebut saja wanita itu namanya Ani, selalu menjadi wanita kedua bagi setiap lelaki berumur dan mapan.

Entah apa yang dipikirkannya, sudah banyak cara dia lakukan untuk bisa melepaskan rasa cinta itu, yang terlarang menurut sebagian orang. Suatu hari, Ani akhirnya datang menemui saya dan kami berbicara lama tentang kisah cinta sejati (paling tidak menurut dia) yang selalu berakhir putus. Uniknya, selalu dengan lelaki yang sama. Hingga akhirnya dia dijodohkan orang tuanya dengan pemuda yang mapan. Walau tidak sekaya lelaki pujaannya, tetapi jauh lebih tampan dan masih *single*.

“Ada apa ini?” Dia bertanya pada saya. Seharusnya dia bahagia dan bisa memulai sesuatu yang baru. Tapi rasanya, sebagus apa pun promosi dari keluarga sang tunangan, dia tetap menyimpan rasa cinta pada lelaki seusia ayahnya hingga kini.

Dalam sesi *private healing* itu, akhirnya diketahui sejak awal bahwa hubungannya dengan sang ayah sangat sangat kaku bahkan jauh.

Sejak kecil ayahnya adalah seorang pekerja keras yang sukses dalam karier, namun gagal dalam membina hubungan dengan anak perempuannya. Dia selalu pergi ke luar kota meninggalkan Ani kecil. Bila pulang ke rumah pun, sang ayah hanya butuh kamar tidur untuk beristirahat saja, tanpa mengajak bermain anaknya.

Suatu hari saya diundang ke rumahnya yang besar namun dingin dan menatap foto keluarga besarnya. Rasa sedih dan kesepian begitu terasa dalam rumah itu. Akhirnya pada sesi selanjutnya kami melakukan terapi *Inner Child*, mengulang lagi masa kecil dan memperbaiki energinya.

Apa yang terjadi pada Ani adalah sebuah gerakan energi bawah sadar akan pencarian keberadaan dan perhatian dari ayah kandungnya. Karena itu Ani hanya tertarik pada lelaki seusia ayahnya, sekaya dan sesukses ayahnya. Lebih jauh diketahui pula akan ketakutannya pada kemiskinan dan rasa kekurangan. Cukup lucu karena dia sendiri tidak pernah merasa kekurangan dalam hidupnya, bahkan selalu berlebihan. Namun ayah dan ibunya selalu mengingatkan bahwa hidup itu keras, harus berlari kencang dan berkompetisi untuk meraih prestasi, atau akan jatuh ke lubang kemiskinan. Ketakutan yang sudah diajarkan terlalu dini.

Dari kenyataan tersebut, akhirnya secara perlahan Ani belajar menerima masa lalu dan memaafkannya. Sebuah proses perjuangan yang tidak mudah, namun bukan berarti mustahil.

Kebalikan dengan Ani, Adi (sebut saja begitu) justru selalu terjatuh pada pelukan wanita yang jauh lebih tua—walau tidak seumur ibunya—yang lebih mapan, mandiri, dan dewasa. Dia selalu datang pada saya dan bingung dengan hidupnya yang tidak

jelas. Wanita yang menjalin hubungan dengannya sudah menikah dan mempunyai anak remaja yang usianya hanya berbeda beberapa tahun saja dengan dia. Seperti Ani, Adi juga kehilangan sosok ibunya yang sudah menikah lagi dengan ayah tirinya, namun tidak bisa membagikan perhatian dan kasih sayangnya pada Adi.

Saya sering bercanda dan bilang, “Dasar *berondong*, carinya yang kaya.” Alasannya memilih wanita mandiri dan dewasa, tidak lain karena dia tidak cukup terpenuhi kebutuhan materi di keluarganya. Aaahhh, banyak sekali anak yang kekurangan kasih sayang.

Ada juga seorang wanita yang sudah mapan dengan suami dan anak-anaknya. Tetapi karena hilangnya figur ayah secara emosional, dia pun terjebak dalam cinta tak berujung dengan seorang lelaki yang seumur ayahnya.

Ada apa ini? Mengapa terjadi seperti ini? Salah siapakah?

Kebutuhan seorang anak bukan hanya dalam hal materi, melainkan juga kebutuhan secara emosi yang terjalin antara anak dan kedua orang tuanya. Terdapat banyak kasus tentang hubungan cinta yang hancur atau tak berujung yang terkuak di kursi *healing* saya.

Kasus wanita yang selalu ditolak cintanya, selalu bertemu orang yang sama karakternya, dan selalu sakit hati karena dikhianati berulang-ulang, hal ini pun bisa terjadi pada pria. Pencarian rasa cinta yang tidak pernah sukses, alias *jomblo of the year*. Melewati masa-masa yang selalu menyedihkan, selalu merasa sendirian di dunia yang sempit ini, atau cerita rasa cinta yang lain. Semua tentang rasa cinta, pencarian dan penemuannya yang ternyata hanya ilusi.

Jadi, peranan ibu dan ayah sangatlah penting dalam perkembangan anak-anaknya. Itu semua akan menjadi bekal bagi ke-

hidupan mereka. Seorang anak yang merasa nyaman dan aman dalam hidupnya akan dengan tenang menemukan cinta sejatinya. Dia tidak akan panik atau membabi buta mencari rasa cinta dan cinta itu sendiri.

Dari beberapa penelitian, diketahui bahwa ada tiga kategori tentang karakter si pemilik rasa cinta itu.

- 1. Anak atau orang yang secara emosional kuat dan percaya diri**

Tipe ini adalah tipe seorang anak yang dibesarkan dengan kasih sayang dari kedua orang tua, yang sangat mencukupi kebutuhan emosi si anak. Tidak dimanjakan, tidak pula kekurangan. Seorang anak yang tahu akan arti dicintai dan nyaman dengan lingkungan keluarga, tahu dan yakin bahwa dia dilindungi. Anak dengan tipe ini akan tumbuh menjadi seorang yang penuh percaya diri dan tidak mudah rapuh akan masalah di sekitarnya.

- 2. Anak yang tidak terpenuhi dengan cukup kebutuhan emosinya**

Untuk yang satu ini, adalah tipe anak yang dibesarkan dengan kebutuhan emosi yang tidak pernah cukup dari *caretaker* atau orang tuanya. Biasanya si anak akan sering menangis, kadang dimarahi habis-habisan, tetapi setelah itu disayang secara berlebihan. Orang tuanya tidak jelas memberikan pengarahan dan cenderung kurang fokus pada pemenuhan kebutuhan emosi si anak. Misalnya, pujiannya pada saat dan

kondisi yang kurang tepat, dipersalahkan atas suatu hal yang tidak dia lakukan, namun ketika orang tuanya sadar bahwa mereka salah, mereka tidak mau meminta maaf pada si anak. Tipe ini akan tumbuh menjadi anak yang sering ragu-ragu, tidak percaya diri, dan cenderung dimanfaatkan oleh cinta sesaat atau rasa cinta yang tidak nyata. Dia mencari arti sebuah eksistensi, sebuah pengakuan akan keberadaan dirinya yang ingin dan membutuhkan cinta. Namun sayangnya, sering kali dia akan menemui kegagalan, walau tidak selalu selamanya begitu, dan cenderung dimanfaatkan. Dia akan selalu ragu dan tidak percaya diri, bahkan ragu akan rasa cinta pasangannya.

### 3. **Tipe anak yang menjauh akan rasa cinta**

Tipe ini adalah yang paling ekstrem. Pengalaman hidupnya bersama orang tua atau *caretaker* (pengganti orang tua), bukanlah pengalaman yang menyenangkan. Dia diperlakukan sangat tidak baik, kekurangan kasih sayang, bahkan cenderung disiksa baik secara mental maupun fisik. Jangan salahkan orang bertipe ini bila dia tidak percaya akan adanya cinta sejati. Kemungkinan dia akan menjadi orang yang senang menyakiti orang lain, sadar ataupun tidak. Dia akan menjadi orang yang selalu tidak nyaman dan bahagia dengan dirinya sendiri.

Nah, Anda termasuk tipe yang mana? Kalau Anda ada di bagian satu atau dua, nah... saatnya kita bersilaturahmi....

## Marah Aaahhh....

Mengenali dan mengelola emosi kadang membuat beberapa teman datang pada saya dan berkata, “Irma... saya termasuk orang yang sangat tahu bagaimana menjaga emosi. Saya enggak mungkin menyimpan marah. Jadi kalau marah, ya pasti saya ungkapkan ke orang yang tepat, saat yang tepat, dan itu membuat saya lega.”

Begitu katanya, dan saya cuma mengangguk sambil tersenyum. Teman saya yang lain berpendapat, “Waah, itu salah *atuh*. Kalau saya *mah*, sabar *aja*. Ya memang dari dulu saya enggak bisa mengungkapkan kemarahan kepada orang lain, tapi lebih baik begitu... jadi saya enggak ada urusan. Paling juga kalau kesal ya saya *diemin* dan *tinggalin aja*.”

Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda termasuk orang yang sabar dan diam saja ketika marah? Atau langsung menumpahkan kemarahan untuk kemudian merasa lega dan pergi meninggalkan orang yang mungkin sakit hati dengan sikap dan kata-kata Anda?

Suatu hari saya diundang oleh sebuah klub ginjal, yaitu sebuah organisasi tempat berkumpulnya para penderita penyakit ginjal. Pada acara itu, saya diundang untuk memberikan sedikit *sharing* tentang *Emotional Healing*, yang rencananya satu jam, tetapi karena ada dokter spesialis lebih dulu, jatah bicara saya akhirnya hanya tiga puluh menit.

Hingga saat sesi berakhir, ada beberapa peserta yang menghampiri saya dan bertanya, “Apa sih kaitannya marah atau sedih dengan penyakit ginjal saya?” Seorang pensiunan tentara juga menghampiri dan bertanya, “Mbak Irma, saya sakit ginjal ini memangnya karena menyimpan emosikah? Tapi setahu saya, setiap saya marah dan kesal

pada seseorang pasti saya langsung ke orangnya. Enggak pernah saya simpan. Kemudian saya maki dengan nada tinggi, tapi setelah itu kan saya minta maaf dan berarti tidak ada emosi negatif yang saya pendam. Lantas kenapa saya masih sakit juga?”

Saya tertawa dan balik bertanya, “Apa bapak yakin orang yang bapak marahi terus bisa langsung *maafin* bapak begitu bapak minta maaf? Kalau dia sebal dan merasa terzalimi, terus dia *doain* yang enggak baik buat bapak, kan dikabulkan Allah *tob*?” Si Bapak cuma manggut-manggut saja.

Sebenarnya marah itu baik dan harus ada. Sedih juga penting dan ada gunanya. Marah dan sedih itu saudara kembar yang sama-sama merusak energi tubuh dan fisik bila dikendarai oleh energi negatif. Tetapi, bila marah kita dikarenakan ingin mengubah dari buruk menjadi baik, itu bagus. Misalnya, marah akan kecerobohan orang yang buang sampah sembarangan. Tentu saja marah yang wajar. Juga sedih karena kita kehilangan seseorang yang sangat berarti, sepanjang tidak berlarut-larut, itu hal yang natural dan berkah dari Tuhan bisa merasakan kesedihan. Banyak orang yang susah atau sangat sulit bisa menangis dan merasa lega setelahnya.

Kembali pada marah dan sedih. Salah satunya dilampiaskan ke luar, yang satu lagi dipendam ke dalam. Sama-sama berdampak buruk bagi jiwa dan tubuh. Makanya, jangan heran kalau ada orang mengalami hipertensi alias tekanan darah tinggi padahal karakternya pendiam dan cenderung sabar.

Baiklah, kita bahas persamaan dan perbedaannya secara sederhana. Orang yang pemarah biasanya terpicu pada pengalaman dari masa lampau yang membentuknya menjadi orang yang agresif.

Salah satu dari sekian banyak faktor adalah teman baik si negatif yang bernama dendam. Dia bisa hadir di saat kita masih kecil dengan kapasitas kekuatan yang sangat lemah. Seiring dengan pertumbuhan dan pengaruh lingkungan, maka dendam itu lama-kelamaan bisa menjadi suatu kekuatan yang bernama amarah besar. Merasa sudah cukup diperlakukan tidak adil, selalu dinomorduakan, atau selalu dianggap tidak berharga. Akhirnya dengan tambahan bumbu lainnya, yaitu si nekat, jadilah dia orang yang sangat berani meluapkan kemarahannya pada siapa pun, dengan alasan tidak lagi mau membiarkan orang lain membuat dia menderita lagi. Alasan yang bagus sebenarnya. Tapi di sinilah masalah dimulai.

Saat orang melampiaskan kemarahan, akan dimulai dengan rasa sesak di hatinya, kemudian disusul napas terengah-engah dan pendek-pendek sehingga aliran udara yang masuk dan keluar paru-paru tidak normal. Itu saja sudah menjadi masalah bagi kesehatan, belum lagi bagi energi tubuh yang tersendat dan getaran hati kita. Bila merujuk pada sebuah hadis Rasul Muhammad saw., saat kita sedang marah disarankan untuk mengubah posisi kita, dari duduk ke berdiri, dari berdiri ke jalan, dari jalan ke lari, dan bila masih marah maka berwudu dan salat.

Salah satu maksud dari gerakan itu adalah membuat aliran udara yang kita hirup ketika marah menjadi lebih normal. Darah juga bergerak lancar dan pikiran dialihkan hingga hati kembali menjadi lega. Sederhana namun sangat dahsyat berpengaruh pada perubahan energi.

Nah, sekarang tentang “si sedih”. Ketika kita mengalami sesuatu yang membuat diri kita sedih, entah kehilangan atau ke-

kecewaan, maka hampir sama dengan “si marah”. Hati menjadi kecil dan sempit dengan desakan energi sedih, kemudian pikiran pun mulai tidak fokus, apalagi napas kembali tidak normal. Akan ada banyak gerakan menahan napas ketika rasa sedih itu sedang dalam puncaknya. Terutama bagian perut akan semakin menahan banyak energi negatif. Aduh, bahayanya kalau tetap dibiarkan tanpa dibereskan.

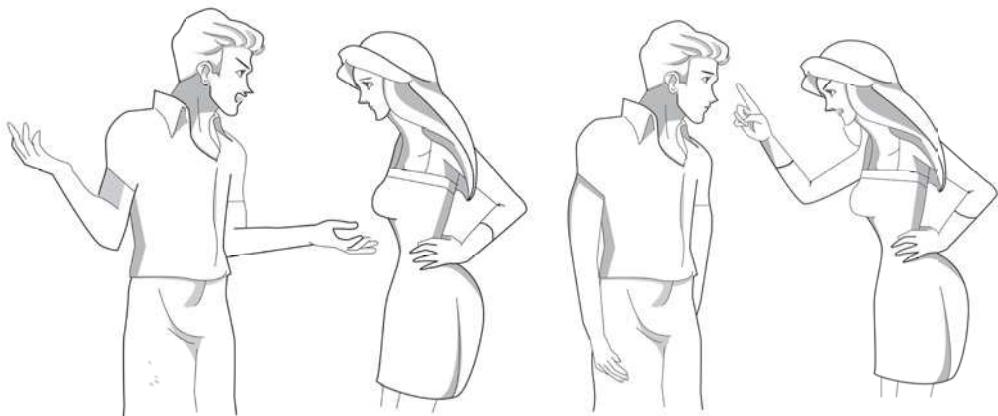
Dampak dari rasa marah dan sedih yang tidak terlepas dari tubuh apalagi tersimpan lama menjadi pemicu berbagai macam penyakit, dari yang ringan seperti kolesterol dan asam urat hingga gagal ginjal dan kanker. Semua berawal dari ketidakseimbangan energi yang seharusnya selalu berputar masuk dan keluar.

Marah pada saat yang tepat dengan cara yang baik dan benar (*anger management*) dan sedih dengan cara yang tuntas, adalah salah satu tujuan *Emotional Healing* ini dibuat. Bukan menahan marah maka Anda pandai mengelola emosi. Bukan melampiaskan hingga lega sesaat yang membuat Anda terampil mengelola emosi. Bukan sedih yang meraung-raung hingga membuat masalah kesedihan dan kehilangan Anda tertuntaskan.

Sebuah pengakuan! Sebuah penerimaan yang kadang tidak bisa dihadapi oleh semua orang. Ketika kita harus membuka dengan jujur apa yang kita punya, apa yang kita rasa, dan apa yang kita bawa. Langkah pertama ini, yang akan membuat hidup Anda menjadi lebih baik. Cobalah Anda melakukan secara sederhana *anger management* cara *Emotional Healing* di bawah ini.

Bila Anda sering tidak bisa menahan rasa amarah, lakukan langkah-langkah berikut ini:

1. Segera tarik napas panjang dan bernapaslah seperti sedang meditasi. Tiga hitungan menghirup napas dan tiga hitungan mengeluarkan napas. Lakukan sampai dada merasa lebih lega.
2. Gerakkan kepala Anda ke depan dan ke belakang, putar dan lakukan peregangan otot semampu Anda.
3. Afirmasikan dalam diri baik bersuara maupun dalam hati:  
*Saya bisa mengatasi masalah ini dengan baik. Saya mampu menemukan solusi terbaik.*
4. Nah, ini pamungkasnya, tersenyumlah pada dunia. ☺



Bagi Anda yang mudah merasa sedih, cobalah *Emotional Healing* sederhana berikut ini:

1. Seperti cara di atas, tarik napas dengan hitungan meditasi.
2. Bawa kembali apa yang menjadi penyebab rasa sedih Anda. Hadirkan peristiwa serta orangnya.
3. Masuk ke sana dan Anda sampaikan semua kesedihan dan rasa kehilangan Anda, atau apa pun yang membuat Anda sedih pada orang yang bersangkutan.

4. Bila sudah selesai, ucapkanlah terima kasih kepada mereka (bila lebih dari satu) dan doakan mereka yang terbaik dengan doa semampu Anda.
5. Tarik napas panjang untuk mengakhirinya. Ucapkan syukur pada Tuhan atau ucapan “alhamdulillah” bila Anda muslim.  
Selamat mencoba. ☺

## Kompetitor atau Partner?

Dalam setiap sisi kehidupan, kita dihadapkan pada banyak hal berbeda. Kadang insting hewani kita mengubahnya menjadi sebuah nafsu ingin memiliki sesuatu yang tidak kita miliki. Ingat, nafsu sama dengan emosi negatif.

Misalnya, melihat ada orang yang lebih cantik dan tampan akhirnya membuat diri kita heboh dengan mengomentari, bahkan mungkin menghinanya. Padahal semua berawal dari keinginan menjadi seperti dia. Merasa dia lebih terkenal, kita sibuk mencari kelebihannya agar dia bisa terjatuh di mata publik. Merasa dia lebih diperhatikan membuat kita mengasingkan orang itu dengan segala cara. Merasa dia lebih hebat mendorong kita berbuat licik, atau melihat dia bahagia membuat kita mencari cara untuk menghancurkan.

Memang sampai kapan pun dunia tidak bisa selalu manis dan damai. Akan ada sebuah keselarasan dalam kehidupan ini. *Good and bad*. Selalu ada yang jahat di sebelah yang baik, itu sudah hukum keseimbangan alam. Bahkan, kita pun diciptakan dengan kemampuan berbuat baik dan berbuat buruk. Nah, kembali pada rasa cemburu dan rasa tidak enak melihat orang-orang *beruntung*, kira-kira apa yang akan terjadi dan bagaimana ya ceritanya?

Pertama, hidup tidak tenang dan dipenuhi perasaan yang selalu tidak enak. Kemudian kita akan fokus dan berpusat di sekitar energi negatif yang akan memenuhi diri kita. Kadang orang di sekitar pun terkena imbasnya. Di sinilah emosi negatif mengambil alih keseimbangan energi dalam diri kita. Hal yang wajar bila merasa berkompetisi dengan orang lain. Tapi sesungguhnya, kita berkompetisi dengan diri sendiri.

Tidak percaya? Rasa bersaing atau berkompetisi adalah hal yang wajar. Untuk satu hal bisa digunakan sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik. Namun di sisi lain, sebenarnya kita berkompetisi dengan ketidakmampuan diri sendiri, keraguan akan potensi diri. Misalnya, saat kita mempunyai suatu produk, anggap saja Anda punya sebuah klinik, atau pelatihan yang bersaing dengan pelatihan lain. Kemudian Anda merasa tersaingi, merasa metode Anda jauh lebih bagus. Apalagi bila ada alumni pelatihan lain yang akhirnya mengikuti pelatihan Anda, maka saatnya bagi Anda untuk membenarkan bahwa Anda jauh lebih baik dari orang lain. Benarkah? Padahal bisa saja dia hanya ingin tahu dan menjadikannya sebagai bahan perbandingan? Lalu, bagaimana dong?

Kompetisi adalah sesuatu yang bisa bersifat positif selama untuk meningkatkan kualitas. Tetapi kalau sudah *mengobok-obok* emosi Anda, maka ada yang salah. Nah, mulailah Anda mengakui dahulu betapa terganggunya Anda dengan orang lain. Sadari bahwa emosi negatif Anda mulai tidak seimbang dan menguasai diri Anda.

Cara termudah dalam mengatasi hal ini adalah, mengubah posisi dan cara pandang Anda dari “kompetitor” menjadi “partner”. Bisakah? Jawabannya: ya pasti bisa. Jadikan orang lain sebagai

teman belajar, lihat dan pelajari kelebihan untuk kualitas Anda dan kekurangannya untuk Anda hindari agar tidak melakukan hal yang sama. Hal yang paling penting adalah menyelaraskan rasa ingin bersaing dengan cara:

- Bersikap tenang dengan metode *Touch and Breath*.
- Afirmasikan kata “*love*” beberapa kali dan tersenyumlah pada hati Anda.
- Jadikan kompetitor Anda sebagai guru dengan mempelajari kelebihan dan kekurangannya sebagai referensi dan teman belajar Anda secara tidak langsung.

*Gudlak.*

## ***Sending Love....***

Sungguh menyebalkan bahkan sangat menyiksa ketika cinta kita ditolak atau disia-siakan oleh orang yang kita kasih. Apalagi bila semua perasaan dan cinta sudah kita berikan, namun akhirnya ditinggalkan begitu saja. Waaah, periiih yaaa....

Banyak orang bijak berkata kalau mencintai itu jangan pamrih dan lakukan dengan tulus. Hei, apa iya kita tidak boleh berharap agar cinta kita dibalas? Bukankah memberi sama dengan menerima? Doa kebaikan untuk orang lain sudah lama diajarkan dalam semua aliran agama maupun kepercayaan modern dan tradisional. Masalahnya, banyak dari kita yang belum mampu melakukannya. Hal paling menyakitkan adalah perasaan ditolak dan ditinggalkan.

Pada dasarnya manusia paling takut akan kesendirian, meskipun akhirnya akan sendiri juga. Nah untuk itu, kita akan melakukan hal yang sederhana, yaitu gabungan antara doa dan afirmasi. Karena ini

masalah cinta, kita akan melakukan ini melalui sebuah proses bernama meditasi cinta, ada pula yang menyebutnya sebagai *sending love*.

Langkah pertama yang akan kita lakukan adalah, ambillah buku atau kertas dan tuangkan tulisan tentang masalah yang tengah Anda hadapi. Bisa mengenai masalah cinta ditolak, kondisi ditinggal pasangan, atau sedang dalam tahap kritis sebuah hubungan dengan seseorang.

Setelah itu, letakkan tangan Anda di atas dada (daerah jantung) dan lakukan *Touch and Breath* sambil merasakan sakit hati Anda, kekecewaan, dan emosi negatif lainnya yang berhubungan dengan masalah yang sudah Anda tulis. Bila perasaan Anda menjadi lebih turun intensitas emosi negatifnya, nah ini yang paling pamungkasnya. Bayangkan wajah orang yang sedang bermasalah dengan Anda, panggil namanya pelan, kemudian Anda kirimkan doa (Al-Fatihah untuk muslim, atau sesuai agama Anda). Selanjutnya, katakan melalui hati atau bisa juga diungkapkan dengan suara (bila Anda di ruangan sendiri): *I love you, I forgive you, God bless you*.

Lakukan ini beberapa kali hingga Anda bisa menerima perasaan dengan lebih tenang. Lihat serta perhatikan saja apa yang terjadi.

*Sending love* ini juga dapat Anda gunakan untuk keperluan lain. Misalnya, untuk bos atau atasan yang galak dan sering membuat Anda tidak nyaman, mertua yang menjadi masalah dalam rumah tangga, atau siapa pun yang mempunyai masalah hubungan baik cinta, keluarga, maupun karier dan keuangan. Bukan untuk mengubah, melainkan lebih untuk menyelaraskan vibrasi Anda terlebih dahulu, yang nantinya secara perlahan namun pasti akan membuat kondisi menjadi lebih baik seperti yang Anda harapkan. Intinya, lakukan dengan cinta dan penuh cinta. *Gudlak*. ☺

# Si Dia Tak Kunjung Berubah

Dalam sebuah hubungan antar sesama, baik itu keluarga, pasangan, maupun teman dan partner kerja, tidak jarang kita mengalami masalah dari tahun ke tahun. Terutama dengan pasangan yang sudah lama bersama kita. Biasanya pasangan suami istri.

Awal pernikahan dianggap sebagai masa bulan madu yang manis. Semua dijalani dengan toleransi dan penuh cinta. Di pertengahan, pernikahan mendadak menjadi ajang perselisihan yang selalu dimulai dari hal remeh-temeh, bahkan kadang sangat tidak masuk akal. Celakanya, ujung-ujungnya dibuat keputusan untuk berpisah dengan alasan klise, yaitu sudah tidak cocok lagi.

Kalau tidak cocok mengapa punya anak? Kalaupun tidak punya anak, mengapa menjadi masalah yang sangat serius sehingga menghancurkan sumpah setia? Bahkan masalahnya hanya karena orang ketiga, ipar, mertua... atau malah ada PIL atau WIL? Waduuuh, kok bisa?

Jawabannya, ya bisa saja. Manusia selalu bisa berubah, tidak hanya pikiran dan hati tetapi juga emosi. Banyak jalan ditempuh melalui konseling atau cara lain agar menyatukan kembali hati keduaanya. Namun masalahnya, tidak ada yang memperhatikan akar masalah dan emosinya.

Apabila Anda termasuk yang sedang mengalami hal seperti ini, maka Anda sadari bahwa apa pun upaya Anda untuk mengubah pasangan Anda adalah hal yang sia-sia belaka. Kalaupun Anda berhasil, perubahan itu hanyalah bersifat sementara, karena pada dasarnya tidak ada satu manusia pun di dunia ini yang bersedia berubah untuk orang lain secara total, sekalipun dia cinta setengah mati.

Lalu, apa dong yang harus dilakukan? Anda tentukan dahulu apa keinginan Anda, teruskan atau menyerah. Kalau menyerah saja, silakan... dan *skip* halaman ini. Kalau mau, teruskanlah, entah demi anak, demi nama baik, demi cinta, atau apa pun namanya. Nah, yuk kita teruskan membacanya.

Awal dari langkah Anda adalah menyadari komitmen awal pernikahan dengan pasangan Anda. Maksudnya, saat Anda dan pasangan akhirnya memutuskan untuk bersama, baik menikah, masih pacaran, maupun tunangan, hal apa yang menjadi komitmen Anda berdua? Cintakah? Kesamaan karakter, atau hal lain? Apakah semua itu sudah hilang saat ini, berakhir begitu saja? Apakah Anda dan pasangan, atau Anda sendiri sudah berusaha menoleransi serta meminta untuk introspeksi dan melakukan perubahan, namun hasilnya nihil?

Sekarang, saya hanya akan bicara pada Anda saja. Ya, Anda. Sebuah pertanyaan singkat, jawablah dengan singkat dan jujur. Siapa yang menginginkan perubahan ke arah yang lebih baik? Jika jawabannya adalah “saya” alias Anda, maka sekarang mulailah untuk berhenti meminta pasangan berubah, dan lakukan perubahan pada diri Anda sendiri.

Mungkin pertanyaan atau pernyataan di benak Anda adalah, “Kenapa harus saya, kan dia juga ada andil dan salah juga? Dia juga berperan membuat kekacauan ini!” Ya, itu benar dan memang sangat benar, tetapi saat ini yang membaca halaman ini Anda dan yang menginginkan perubahan yang lebih baik ketika ditanya adalah Anda. Jadi, mari kita mulai bekerja.

Nah, lupakan pasangan Anda dengan segala keruwetan dan kejengkelan Anda terhadap kelakuan dan perlakuannya selama ini.

Saatnya kita memulai hal baru. Ketahuilah, kita tidak akan bisa mengubah orang lain, tetapi dengan mengubah diri kita, maka kita akan mengubah dunia.

Langkah pertama adalah mulai melihat apa yang telah Anda lakukan selama ini dengan pasangan Anda. Apabila Anda terlalu yakin untuk berkata “tidak ada”, sebaiknya Anda datang langsung bertatap muka dengan saya, hehehe... Kemudian, mulailah membuat daftar tentang hal yang paling Anda tidak suka dari pasangan, juga bagaimana perasaan Anda terhadapnya. Setelah itu, Anda juga harus secara jujur melihat apa kelebihan dia dan apa saja yang pernah dia lakukan untuk Anda sehingga menampilkan momen bahagia antara kalian berdua.

Sekarang, Anda tuliskan emosi apa saja yang saat ini berada dalam diri Anda: marah, kecewa, sakit hati, dan lain-lain. Kumpulkan semuanya dan tuliskan dengan jelas sambil merasakan setiap jenis emosi itu, momen per momen. Sampai tahap ini saja sebenarnya perasaan Anda sudah akan jauh lebih baik lagi. Ini namanya tahapan penerimaan. Nah, sekarang kita memasuki tahapan selanjutnya, yaitu menetralkan energi negatif.

Langkah yang perlu Anda lakukan adalah tahapan seperti melakukan *Emotional Healing*. Masuk ke ruangan kosong atau kamar tidur sendiri, kemudian Anda berdiri di depan cermin. Perhatikan wajah Anda dengan saksama dan lihatlah apa yang terlihat pada raut wajah Anda. Wajah penuh kesedihan, kekecewaan, atau lelah dengan masalah? Tarik napas panjang (seperti napas meditasi) beberapa kali hingga Anda tenang dan napas kembali normal. Lalu, bertanyalah

pada wajah di hadapan Anda tentang apa yang Anda inginkan dan apa yang Anda rasakan.

Langkah selanjutnya adalah *self talk*. Anda bebas bicara pada wajah di dalam cermin itu tentang perasaan Anda dan semua hal yang membebani diri Anda. Lakukan sampai Anda merasa puas dan tidak ada lagi yang ingin disampaikan. Kemudian, basuh wajah Anda dengan air sejuk (jangan air hangat) dan setelah Anda keringkan dengan handuk lembut, tersenyumlah. Tersenyumlah seolah Anda sedang benar-benar tersenyum.

Afirmasikan kalimat ini (bisa diubah dengan bahasa sendiri):

*Aku izinkan diriku bahagia dan damai.*

*Aku izinkan diriku menerima kepahitan dan memaafkannya.*

Setelah itu, sebaiknya Anda teruskan dengan berdoa pada Tuhan. Selanjutnya, lakukan meditasi cinta atau *sending love*. Rahasia terakhir adalah ubahlah diri Anda menjadi banyak tersenyum pada pasangan Anda serta pada semua orang, dan lakukan apa yang ingin Anda lakukan untuk hidup. Jadilah diri Anda sendiri, lakukan dengan santai dan selalu bersyukur. Tidak perlu menjadi orang lain hanya untuk bisa membuat dia mencintai kita. Jangan lupa, terima dia apa adanya. Maafkanlah diri sendiri yang telah melewati masa tidak menyenangkan dalam periode hidup Anda. Semua Anda lakukan dengan tersenyum dan jangan meminta dia cepat berubah. Lakukan dengan santai, lalu perhatikanlah apa yang akan terjadi. Ssst, jangan lupa, *sending love* dilakukan dengan ketulusan hati ya.

## Efek Pawang Sirkus

Pernah melihat atraksi pawang hewan di sebuah pertunjukan sirkus? Pasti sudah pernah ya. Apalagi ketika masa kecil dulu, kita diajak melihat atraksi hewan yang lucu sampai buas, seperti harimau dan beruang, atau bahkan ikan paus. Nah, masih berkaitan dengan artikel sebelumnya, tentang keinginan kita mengubah atau meminta seseorang untuk bisa lebih baik. Paling tidak, kita bisa berinteraksi dan berkomunikasi dengan lebih lancar dan baik.

Sebagai makhluk Tuhan yang sama-sama hidup di dunia ini, semua pada dasarnya memiliki sifat dasar yang sama. Ingin dipenuhi terlebih dahulu kebutuhan atau keinginannya, baru dia akan melakukan sesuatu untuk kita. Coba perhatikan si pawang lumba-lumba, harimau, atau singa, dia pastinya sudah menyiapkan makanan untuk hewan yang dilatihnya. Setiap hewan tersebut berhasil melakukan perintah si pawang, maka dia memberikan hadiahnya berupa potongan makanan kegemarannya. Hal itu dilakukan ketika melatih dan saat melakukan atraksi.

Bukan maksud saya menyamakan manusia dengan hewan. Saya hanya memberikan rahasia sederhana yang sering kita lupakan dalam berhubungan dengan sesama. Cobalah Anda lakukan trik si pawang itu dalam menghadapi kendala masalah *relationship* dalam kehidupan Anda. Dengan anak, pasangan, atau teman kerja dan bawahan Anda. Berikanlah hadiah dan pujian.

Misalnya, Anda memberikan hadiah-hadiah kecil untuk anak dan pujian ketika dia berprestasi, maka anak pun akan merespons dengan baik semua keinginan orang tuanya, tentu saja yang positif. Kalau sesekali lalai, itu wajar, tetapi jangan ditindak kasar, cukup

beri perhatian dan teguran tegas namun penuh kasih. Seperti si pawang yang akan sangat sabar menuntun hewannya dengan penuh kasih namun tegas.

Trik sederhana ini juga dapat dilakukan pada pasangan kita. Misalnya, istri menyuguhkan makanan lezat kesukaan suami, dan pujiyah suami dengan baik. Jangan *lebay* alias berlebihan. Hasilnya, Anda bisa melihat respons suami yang akan lebih menyayangi dan menuruti beberapa keinginan Anda. Bisa juga suami yang memberikan hadiah kecil pada istri sebagai kejutan. Tidak perlu berlian atau perhiasan mahal kok, cukup dengan bunga segar atau barang kecil lainnya yang Anda tahu betul bisa membuat hati istri Anda gembira. Bila hatinya tersenyum, Anda tinggal memintanya melakukan sesuatu untuk Anda yang tentu saja tidak berlebihan.

Intinya, sebelum Anda meminta sesuatu, berikanlah dahulu apa yang bisa membuat dia senang. Resep terakhir, lakukan dengan tulus dan penuh perhatian. Selamat mencoba. *Gudlak.* ☺

## Utang Teruuusss

Siapa sih di dunia ini yang tidak pernah merasakan punya utang? Bahkan, orang terkaya di dunia saja pasti pernah terlibat utang. Utang memang bisa berupa apa saja; utang budi sampai utang nyawa. Namun kali ini, kita akan membahas yang paling banyak dimiliki oleh semua orang, utang uang!

Saya tidak mengatakan kalau di *Emotional Healing* orang yang berutang akan lunas utangnya dalam sekejap, atau tiba-tiba ada karung berisi uang jatuh dari atas genteng, eh... langit. Tetapi,

tahu kan kalau segala sesuatu di dunia bahkan di alam semesta ini adalah ruang energi yang berisikan energi juga? Uang, dalam hal ini termasuk utang, adalah energi yang nyata. Mengapa nyata? Ya, stresnya nyata dirasakan bukan? Hehehe....

Oke, sekarang Anda pasti mengakui bahwa utang itu hadir karena memang Anda secara sadar memilih untuk berutang, apa pun alasannya—untuk kebutuhan, untuk mempertahankan hidup, dan lain-lain. Akan tetapi, kalau masalahnya utang sudah bertumpuk dan membuat Anda gelagapan tidak mampu menyelesaikan, itu berarti Anda sudah keluar dari jalan yang lurus, hehehe....

Oleh karena itu, hal yang Anda harus sadari dan lakukan adalah kembali ke penerimaan. Sadari dahulu bahwa sesungguhnya Anda selalu merasa kekurangan dan ketakutan akan sesuatu hal yang tidak jelas. Takut tidak bisa cukup maka berutang. Takut nanti tidak bisa hidup layak maka berutang saja. Takut kebutuhan tidak terpenuhi, berutang lagi. Apalagi takut ditinggalkan seseorang atau sekelompok orang, maka *ngutang deui ngutang deui...* atau alasan yang lainnya.

Kebanyakan masalah utang yang menumpuk atau berulang kali gali lubang tutup lubang adalah karena alam bawah sadar kita yang mempunyai memori buruk tentang uang. Memori itu berasal dari masa kecil kita yang melihat uang sebagai bentuk sebuah hal yang susah, langka, membuat ribet, dan selalu kekurangan.

Nah, ini yang harus di-*healing*, bukan utangnya saja. Apa dengan membereskan emosi negatif tentang uang bisa mengubah kondisi keuangan Anda? Berikut ini merupakan salah satu kisah nyata dari pengalaman hidup saya yang berhasil keluar dari lubang jarum utang besar.

Pada pertengahan tahun 2007, ketika badai menerpa hidup saya, yaitu hubungan yang di ambang kehancuran, saya pun diterpa masalah krisis keuangan yang teramat berat. Utang yang di luar bayangan saya selama ini, dengan bunga bank setiap bulannya mencapai puluhan juta rupiah, membuat saya semakin putus asa setiap bulannya. Bagaimana tidak? Usaha butik saya mengalami kebangkrutan. Saya pun dipecat dari pekerjaan karena tidak konsektif bekerja dan tidak pernah memuaskan pihak atasan atas pekerjaan saya yang selalu tidak fokus, banyak melamun, dan selalu bolos karena menghadapi semua masalah yang menumpuk. Waah, pokoknya benar-benar *drama queen* saat itu.

Mulanya saya tidak peduli dengan utang, tagihan, serta telepon para penagih utang dari bank tersebut, hingga adik saya yang mengurus butik kemudian mengajak saya berbicara dan berkata, “Teteh, aku malu sekaligus takut selalu ditagih *debt collector* sampai ke butik kita. Aku harus *ngomong* apa? *Gimana* dong kalau begini jadinya?”

Pada saat itulah saya menyadari betapa saya sudah merugikan orang lain dan masuk ke dalam masalah pribadi saya. Akhirnya, saya yang sebelumnya tidak pernah peduli dengan amplop berisi tagihan, tidak pernah peduli dengan telepon dari pihak bank yang selalu bertanya kapan ada pembayaran, yang selalu saya jawab dengan santai, “Maaf, belum tahu kapan saya punya uangnya...,” akhirnya menyadari masalah ini sudah benar-benar seperti bola salju. Menggelinding dan semakin besar melibatkan orang-orang di sekeliling saya yang sangat saya kasih. Sebuah keputusan besar pun akhirnya saya lakukan.

Pada saat saya sedang terpuruk dan benar-benar dalam kondisi

terjepit, maka hal yang pertama saya lakukan adalah menyadari apa perasaan saya terhadap uang selama ini. Saya mengingat lagi, beberapa tahun sebelumnya, saya adalah *money maker* di perusahaan saya. Hanya cukup satu kali transaksi, maka saya bisa menghasilkan puluhan juta rupiah. Tentu saja saat itu emosi saya sedang stabil dan tidak mengalami masalah dalam hidup, namun tidak kali ini.

Nah, jelas masalah utamanya adalah emosi. Mulailah saya melakukan *healing* seperti proses *Emotional Healing* yang dituliskan dalam bab sebelumnya. Kemudian, selain berusaha untuk bersedekah semampu saya, saya mendatangi ayah saya dan meminta maaf atas semua hal yang membuat beliau kecewa kepada diri saya. Apa hubungannya dengan ayah? Hubungannya adalah karena ayah adalah simbol dari kemapanan hidup. Sosok yang sangat dekat dengan energi rezeki keuangan dan karier. Dari sosok ayahlah kita menerima warisan emosi dan karakter pada diri sang ayah.

Ayah saya adalah tipe pekerja keras, namun selalu hidup sederhana. Beliau pernah mempunyai usaha yang maju, namun kemudian hilang begitu saja. Selalu bisa memulai usaha, tetapi susah untuk mempertahankannya. Namun, hal itu tidak pernah menjadi kendala karena selain usaha, ayah saya mempunyai pekerjaan tetap. Dari sanalah saya melihat dan sekaligus menyimpan memori kalau uang itu susah, harus banting tulang bekerja keras, dan yang terakhir harus berutang untuk bisa memiliki sesuatu—apakah itu tanah, kebun, dan lain-lain.

Setelah mengetahui akar masalahnya, saya mulai memasuki tahapan penerimaan, disusul dengan *Emotional Healing*, menetralkan energi negatif dan *mindset* saya tentang uang. Terakhir adalah meng-

hubungkan diri saya pada energi utang tersebut. Saya membutuhkan waktu tiga hari untuk tergolek di tempat tidur ketika berhasil melakukan *healing* energi utang. Butuh tiga hari bagi saya untuk mendapatkan solusi dan uang seratus juta rupiah untuk menutup bunga utang. Membutuhkan waktu satu bulan untuk menyelesaikan dan mendapatkan solusi tagihan bank senilai ratusan juta rupiah.

Saya tidak mungkin menulis dengan gamblang pengalaman ini, karena sebagai rujukan hanya akan membingungkan Anda. Alasannya, proses dan kejadian bagi setiap individu pasti berbeda.

Bagi Anda yang ingin mencoba sendiri, silakan untuk melakukan beberapa langkah di bawah ini dengan baik.

- Ketahui dengan baik berapa jumlah sesungguhnya utang Anda.
- Sadari sepenuhnya penyebab Anda berutang dan apa ketakutan Anda tentang uang secara spesifik.
- Lakukan *Touch and Breath*.
- Sekarang, sadari dan catat apa yang Anda lihat dan rasakan tentang ayah Anda secara umum.
- Sadari perasaan Anda terhadap hal tersebut dan lakukan *Forgiveness Therapy*.

Selanjutnya, silakan Anda perhatikan apa yang terjadi. Untuk utang yang sangat besar, ada bagian teknik yang lebih detail yang hanya bisa dilakukan dalam sesi *Healing Class (Law of Money Attraction)*.

Untuk beberapa orang, hubungan antara keuangan alias masalah utang dan keharmonisan rumah tangga, menjadi kunci penyelesaian.

Dalam hal ini, secara singkatnya bisa diambil sebuah pernyataan bahwa ketika sepasang suami istri dalam kondisi hubungan yang baik dan harmonis, maka masalah keuangan seperti utang akan lebih cepat mendapat solusinya.

Meskipun begitu, langkah sederhana di atas bila Anda lakukan dengan cermat dan baik, hasilnya akan memberi sebuah perubahan nyata. Sebuah solusi dan pertolongan yang tidak pernah bisa Anda duga sebelumnya. Nah, selamat mencoba. *Gudlak.* ☺

## Pengalihan Membawa Sengsara?

Kalau pengalihan dana ke rekening kita pasti asyik, tetapi kalau kebiasaan membawa kesengsaraan ke dalam hidup kita? Maksudnya?

Banyak orang ingin pergi dari rasa sakit atau kecewa yang dalam dengan melakukan aktivitas yang membuat senang sementara waktu. Tapi masalahnya, banyak kesenangan yang dilakukan malah berdampak lebih buruk lagi. Dulu, saya adalah seorang perokok berat. Sehari bisa dengan santainya tiga bungkus rokok putih bertengger di bibir saya yang seksi ini (*narsis* dikit ah). Akhirnya, bau rokok ada di mana-mana. Semua dengan alasan stres, cari inspirasi, atau lain-lain. Mulai dari teman sampai keluarga sudah mengingatkan bahaya tentang rokok, seperti wajah jadi kusam, kulit bersisik, belum lagi baju bolong plus kantong kosong. Padahal saat itu kondisi keuangan sangat buruk, punya uang sedikit bukannya untuk makan malah buat rokok yang tidak bisa membikin kenyang.

Rasanya ketika merokok, saya jadi lebih santai, nyaman, dan seolah terbang bersama asap rokok yang mengepul putih bercampur abu-abu dari mulut saya. Benarkah begitu?

Ada pula teman saya yang keranjingan seks. Dia adalah sosok wanita yang secara penampilan sangat baik dan rajin merawat tubuh sintalnya. Meskipun ada ustaz lewat sekalipun tidak akan menggoyahkan kegemarannya itu walau sesaat. Baginya, pelepasan atau pengalihan melalui seks adalah cara paling indah dan baik untuk menyelesaikan kemelut hidupnya. Ada juga yang membuat pengalihan dengan cara berbelanja barang mewah, bahkan terkesan berlebihan karena sebenarnya dia malah menjadi kejaran *debt collector* kartu-kartu kreditnya. Kalau sudah begini, bagaimana mengatasinya?

Dalam kasus saya juga teman-teman yang lain, hal yang perlu dilakukan pertama kali adalah mencari penyebab awal kita hingga melakukan pengalihan yang berbuntut sengsara itu. Baik sengsara secara kesehatan karena banyak merokok, karena moralitas dan mental melalui petualangan seks bebas, maupun keuangan dan keutuhan keluarga karena tagihan yang menumpuk dan membuat paranoid setiap muncul dering telefon di *handphone* Anda.

Ketika kita sudah mengetahui sumber masalah yang membuat kita melakukan pengalihan alias pelarian itu, maka *healing* dimulai dan transformasi berawal. Memang tidak semua berakhir pada keberhasilan, karena ternyata tidak semua orang berani melakukan perubahan. Perubahan itu menuntut komitmen dari diri kita. Tetapi sebelumnya, yang terpenting adalah keberanian Anda untuk menerima.

Kebiasaan buruk apa pun yang seperti contoh di atas, akar masalah awalnya adalah “penerimaan diri”. Sederhana? Ya memang, tetapi susahnya minta ampun. Nanti kita akan membahas tentang

hal ini. Sekarang temukan dulu masalahnya, kemudian lakukan *Emotional Healing* sederhana seperti yang telah dibahas di bab sebelumnya. Apabila Anda terlalu takut untuk memulai mencari atau malah tersesat dalam pencarinya, maka mari bertemu empat mata dengan saya. *Gudlak.*☺

## Terima Aku Apa Adanya

Hiruk-pikuk dunia ini tidak akan pernah selesai. Seperti juga hati kita, tidak akan pernah berhenti untuk bicara tentang kejujuran. Siapa pun diri Anda, pasti menginginkan sebuah penerimaan. Masalahnya, kita menuntut penerimaan dari orang lain dan melupakan hal penting, bahwa kita sendiri pun masih belum menerima diri kita sendiri.

Kita sibuk meminta persetujuan atas diri kita, kita sibuk berteriak pada semua orang di sekitar kita, mohon mengertilah akan diriku. *Aku kan... aku kan....* Tetapi serasa tidak ada yang mau mendengar. Ya jelas tidak ada, karena semua orang juga sibuk bertanya dan meminta hal yang sama dengan yang kita minta. Kita tidak akan bisa meminta penerimaan dari orang lain, karena mereka juga sedang meminta Anda untuk mengerti dan menerima dirinya.

Nah, sampai kapan Anda akan berteriak di udara meminta semua orang mengerti dan menerima Anda apa adanya? Satu rahasia kecil untuk Anda diterima di dunia ini oleh semua orang adalah, Anda harus menerima diri Anda sendiri. Bagaimana caranya? Mulailah menerima kenyataan dengan apa yang telah Anda lakukan di masa sekarang. Semua kekhilafan dan kecerobohan serta kenyataan bahwa Anda sendiri yang membuat hidup jadi rumit.

Mulailah mengenali langkah awal dan akhir Anda, serta bagaimana cara Anda menyelesaikannya. Kemudian Anda mundur ke belakang lagi, kali ini menerima masa lalu Anda.

Dari semua tahapan, yang paling sulit adalah menerima masa lalu. Hal itu terkadang membutuhkan kambing hitam untuk di-salahkan, karena kambing putihnya sudah terjual semua. Kasihan kambing hitam ya?

Kalau sudah terlalu parah, biasanya kita akan jadi *lebay* alias semua terlalu dilebih-lebihkan. Aaah, aku sendirian... aku ditinggalkan dan disia-siakan.... Aawww, masa hari *gini* masih *aja lebay*? Mending kalau ada yang mau perhatikan, kalau malah dicuekin?

Nah, semua proses itu tidak bisa dilakukan dalam satu ronde, jadi besarkanlah nyali Anda dan bersiaplah untuk menerima diri Anda apa adanya. Lakukan dan lihat apa yang terjadi. *Gudlak.* ☺

## Susah Melupakan Si Dia

Tidak bisa menerima kenyataan kalau dia sudah pergi meninggalkan Anda? Mungkin dia pergi ke alam lain, atau pergi dengan orang lain, atau pergi begitu saja tanpa pesan? Wah, sakitnya bukan kepalang. Meskipun begitu, ada setitik rindu di hati yang membuat Anda selalu mengingatnya. Seperti kata Maya Estianti, "Aku mau makan, kuingat kamu... aku mau tidur, kuingat kamu." Walah, kapan lepasnya dong?

Banyak yang berkunjung ke *Emotional Healing* untuk melepas-kan perasaan tidak enak ini. Jawaban saya juga banyak, bergantung pada kasus awalnya. Tetapi, ada beberapa langkah yang bisa Anda praktikkan untuk diri sendiri bila mengalami hal tersebut.

- Anda sadari melalui sesi mediasi atau tulisan tentang betapa negatifnya perasaan Anda pada dia.
- Lakukan hal yang sama untuk perasaan paling positif tentang dia.
- Anda tuangkan semua perasaan Anda pada orang itu melalui suara dan kata-kata dari bibir Anda dalam keadaan membayangkan wajahnya.
- Tutup dengan syukur.

Pada langkah kedua, Anda diminta mengungkapkan perasaan positif. Apakah tidak akan menjadi tambah susah melepaskannya? Hal ini bisa menjadi kekhawatiran semua orang. Akan tetapi sebenarnya, dengan Anda berani mengungkapkannya justru sangat baik karena Anda melepaskan semua hal tentang dia. Nasihat yang sedikit keliru adalah *ingat saja keburukannya, yang baik-baik disimpan saja*.

Nah, kalau ingin melanjutkan hidup Anda dengan lembaran baru, justru jangan menyimpan kenangan indah, karena itu malah akan kembali merekatkan Anda dengan energi dari kenangan itu. Akhirnya, Anda semakin susah melepaskan dan melupakan dia. Bukan berarti kita melupakan kebaikannya, melainkan ini merupakan langkah awal Anda menemukan hidup baru tanpa terbebani oleh bayang-bayang orang di masa lalu Anda. Namun, jika Anda masih berharap untuk bisa kembali bersamanya, maka lepaskan semua hal baik dan buruk tentang dirinya.

Anda juga bisa mengunjungi tempat kenangan indah atau buruk ketika bersama dia dahulu. Datangi tempatnya dan beranikan

diri Anda menerima rasa sakit di hati dan tubuh Anda. Sekali lagi, perubahan memang memerlukan keberanian.

Nah, seberapa beranikah Anda untuk sebuah perubahan dan menemukan hidup baru yang lebih baik? *Gudlak.* ☺

## Ada Niat Ada Jalan

Seorang teman menemui saya dan mengeluh tentang kehidupan cintanya yang berantakan, keuangan yang penuh masalah utang, serta kebutuhan hidup yang tidak pernah cukup menurut dirinya. Intinya, serasa dia pria paling sengsara di dunia. Dia lupa kalau dirinya mendapat udara gratis, hidup sehat dan normal dengan anggota tubuh yang lengkap, punya pekerjaan tetap, dan teman yang mau mendengarkan dengan sabar, yaitu *saya*, hahahaha....

Akhirnya, dari semua percakapan saya dengannya yang selalu melalui telepon, kemudian saya mengusulkan agar kami bertemu dan sekaligus melakukan *healing private*. Awalnya dia bingung memilih hari, sampai akhirnya saya yang mengalah membuat jadwal khusus di antara padatnya jadwal lain hanya untuk bisa menerima dia di tempat saya selama beberapa jam.

Janji pertemuan direncanakan dan disetujui, hingga hari H, tidak ada kabar darinya. Saya santai saja, dan akhirnya bisa mengisi waktu itu dengan membaca buku kegemaran saya. Kemudian kami membuat janji kedua, ketiga, hingga akhirnya dia dengan malu mengakui tidak punya uang untuk biaya konsultasi. Saya tersenyum, walaupun saya tahu alasan itu akan diajadikan tameng, tetapi saya setuju saja. Lantas saya bilang, “Gratis kok, datang saja.”

Jadwal diatur lagi, di *weekend*, dia bilang sibuk kerja. Di *weekday* dia beralasan capek, kalaupun bisa dia minta di malam hari, dan saya tidak menyetujuinya. Bagi saya, malam adalah waktu untuk istirahat dan santai. Begitu terus sampai akhirnya dia tetap mengeluh di telepon dan saya tetap sabar mendengarkan. Kemudian, tiba giliran saya akhirnya mendengar kalau *weekend* dia bisa santai di rumah. Saya kembali menawarkan untuk kali ini ikut terapi grup di tempat kami biasa mengadakannya.

Jawabannya? “Aduh, maaf deh. Sabtu ini gue pengen libur, oke. *Please, ngertiin gue!*” Saya tersadar, banyak orang di luar sana yang akan seperti ini. Sebuah pencerahan tidak bisa dipaksakan. Kesembuhan butuh ikhtiar. Perubahan butuh niat dan nyali besar. Bahkan, sahabat dan orang tua pun tidak bisa memaksakan untuk berubah bila dia tidak punya niat kuat.

Jadi, akhirnya saya katakan kepadanya, “Baiklah, kamu boleh santai *weekend* ini dan *weekend* lain. Sebagai teman saya cuma mau bilang, kalau mau mimpi maka beranilah bergerak, kalau mau sukses maka beranilah berjalan, dan kalau mau naik maka beranilah mendaki.” Kemudian dengan sedih saya juga bilang, “Mulai saat ini cobalah tanyakan pada diri sendiri, apa yang sebenarnya kamu inginkan. Perubahan hidup yang lebih baik, atau sekadar perhatian semua orang?”

Tuhan tidak akan mengubah nasib seseorang hingga dia sendiri mengambil langkah pertamanya untuk berubah. Jadi, tanyalah diri Anda, apakah Anda benar-benar mau berubah dan melakukan perubahan? Bukan untuk orang tercinta, bukan untuk pengakuan orang lain, tetapi untuk kebaikan diri sendiri. Apabila jawaban itu

belum ada, maka jangan mengeluh karena sesungguhnya Anda tengah menikmati peran sebagai *king and queen of drama*.

Sesungguhnya Anda merasa, hidup dengan masalah itu membuat Anda sibuk, Anda ketagihan dengan masalah itu. Karena kalau tidak, pasti Anda akan sekeras mungkin mencari jalan untuk keluar dari sana.

Sama dengan seorang pecandu, sebenarnya dia tidak mau berhenti mencandu karena dia menikmati dan asyik dengan kondisinya, walaupun secara sadar dia tahu akan ke mana perjalanan itu berakhir.

Maukah Anda tetap di tempat Anda saat ini? Atau Anda sudah memutuskan untuk bangkit dan berjalan? Karena tidak ada seorang pun yang bisa memaksa Anda, tidak kekasih Anda sekalipun! Semua adalah hak pilih Anda, kebebasan Anda dan keputusan Anda. Selamat memilih.... *Gudlak.*☺

## Semua Membutuhkan Proses

Bagi sebagian besar masyarakat saat ini, yang namanya doa lebih banyak tidak terkabulnya. Bagaimana tidak? Permintaan ada sepuluh... yang tidak terkabul malah ada lima belas, hihih....

Katanya Tuhan Maha Pengasih? Rasanya semua sudah dilakukan, tetapi sedikitpun tidak ada hasilnya. Sudah sedekah tetapi tetap saja susah naik gajinya. Boro-boro naik pangkat, gaji saja bertahun-tahun cuma naik mengikuti kenaikan harga BBM. Belum lagi orang di rumah yang selalu berteriak meminta kenaikan jatah dapur.

Sudah beribadah ke gereja setiap hari, salat sampai tujuh putaran nonstop, tapi kok rasanya hati dan pikiran tetap ruwet?

Masalah bukan berkurang malah tambah ribet. Meditasi sampai ke gua kelelawar supaya bisa sesakti si Buta dari Gua Hantu, tetapi juga otak butek saja. Lantas, harus bagaimana nih? Cara apa yang bisa cepat beres dan segera bahagia, tenang, dan *gemah ripah loh jinawi?*

Saking ingin cepat beres, maka nekat menuju jalan pintas—bakar kemenyan atau jaga lilin semalam?—dengan harapan kabut segera berlalu dan terang akan segera datang. Apakah benar akan seperti itu? Belum tentu... bukan bahagia, tetapi petaka yang tiba. Sudah jelas jauh dari jalan yang lurus, mendapat konsekuensi yang tidak kecil pula.

Sahabat, semua orang mungkin membaca atau paling tidak pernah mendengar bahwa dunia dan alam semesta diciptakan dengan bertahap, melalui prosesnya. Kelahiran seorang bayi manusia juga diawali dengan pembuahan terlebih dahulu. Sebelum pembuahan, kedua manusia berlainan jenis itu pun harus melalui proses bertemu terlebih dahulu kemudian berkenalan, pendekatan, dan akhirnya menikah.

Hukum penciptaan ialah melewati proses. Ingin bahagia, kaya raya, ataupun sembuh dari penyakit, ya *monggo* mulai bangkit berdiri dan lakukan perubahan. Nikmati prosesnya dan hasil akhir serahkan kepada Tuhan. Kalau kata orang berdasari, “*Do the best*”. Sebenarnya kenikmatan dari sebuah perubahan adalah “prosesnya”. Kita menikmati dan menjalani dengan sabar berbagai tahapan dalam perubahan, mulai dari membuka mata, kemudian bangkit dan berjalan, hingga mencapai tujuan.

Coba Anda perhatikan para penggemar olahraga ekstrem sekelas pendaki gunung tertinggi di dunia. Bukan rasa puas bisa berdiri di atas puncaknya, melainkan proses pendakian yang penuh

warna dan perjuanganlah yang membuat mereka menangis haru dan bahagia ketika sampai di puncak. Coba saja jika mereka sengaja dibawa langsung ke puncaknya dengan helikopter khusus, belum tentu mereka akan sebahagia dan seharu itu, walaupun sama-sama berada di puncak.

Jangan pernah berharap semua akan secepat Anda bermimpi, karena hidup itu adalah seni berproses dalam perubahan. Kita akan merasakan nikmatnya bangkit ketika kita pernah jatuh dan menangis. Kita akan merasa sebagai orang paling dicintai dan penuh syukur ketika sembuh dari sakit, dan kita akan bersukacita menyambut pencerahan ketika kita melihat cahaya dari lubang kegelapan.

Bagi Anda yang masih dalam kesulitan apa pun, yakinlah, Tuhan selalu ada dan siap menolong, melindungi, dan memberi petunjuk. Masalahnya, percayakah kita kepada-Nya? Yakinkah kita dengan semua harapan dan doa yang kita panjatkan? Merasa layakkah diri kita mendapatkan semua anugerah itu?

Bila semua jawabannya adalah “ya”, maka tersenyumlah pada dunia, panjatkan syukur tertinggi kepada-Nya, dan bersiaplah di perahu kehidupan Anda. Nikmati setiap riak airnya, tertawalah pada angin yang Anda terjang, dan bukalah mata Anda penuh percaya diri.... Proses yang akan Anda lakukan itu adalah sebuah seni kehidupan yang bisa langsung Anda pelajari dan praktikkan dalam setiap detik napas Anda. Asyiknya, selama kita yakin dan percaya pada Tuhan, kita hanya akan sedikit mengalami benturan di batu-batu sungai kehidupan. Tanpa terasa kita akan tiba di lautan kasih-Nya yang penuh ketenangan dan kedamaian. Siap untuk mulai? *Gudlak.* ☺

# Jangan Berhenti di Zona Ikhlas

Ketika kehilangan uang dan dicopet, teman saya lekas-lekas bilang, “Ya ikhlaskan saja,” tanpa dia mau melapor pada keamanan se-tempat. Waah, ikhlas model baru nih. Seorang istri yang terus dipukuli dan dizalimi suaminya, tetap tenang dan ikhlas diam tanpa perlawanan hingga mengembuskan napas terakhirnya di depan anak-anaknya. *Astaghfirullah....* itu bunuh diri *atuh*, bukan ikhlas tapi malah bablas.

Menurut saya, perlu sedikit diluruskan tentang ikhlas yang arti dalam bahasa sebenarnya adalah “murni”. Benar kita bisa membagi dengan cara membuat zona, level, atau apa pun juga. Ikhlas adalah kondisi di mana kita sudah mencapai tahap tenang akan segala ketakutan dan kekhawatiran tentang hari esok, hari ini, atau hari kemarin. Kok bisa? Ya, karena saat itulah kita sadar untuk sepenuhnya bergantung pada Tuhan Yang Maha Esa.

Oke, mari kita bahas sekilas tentang ikhlas dan rekan-rekannya. Ketika menghadapi suatu masalah berat, maka hal paling awal yang sebaiknya dilakukan adalah menerima, dan itulah tahapan sabar. Sabar tidak berarti diam, tetapi menerima ketetapan dari Tuhan sambil terus berusaha mendapatkan jalan dan solusinya. Tahapan selanjutnya adalah menyerahkan hasil akhir pada Tuhan, dan sepenuhnya percaya dan bergantung kepada-Nya. Nah, ini baru namanya ikhlas, yaitu murni kembali pada hati yang bersih dengan mengembalikan semua pada TuhanYang Maha Esa.

Sampai sini saja insya Allah hidup kita akan lebih ringan dan tenang. Namun jangan berhenti di zona ikhlas saja, perjalanan masih

berlanjut dan tingkat kesadaran dan spiritual tetap harus naik. Kini saatnya Anda naik ke level syukur. Nah, ini memang sedikit harus lebih bersusah payah, karena di zona inilah Anda akan diajarkan menjadi manusia yang selalu bersyukur atas semua hal. Baik dan buruk, enak dan tidak enak, susah dan senang.

Ketika Anda bisa sampai di tahap ini, maka Anda menjadi manusia yang memiliki hikmah. Anda mendapatkan pemahaman dan menemukan rahasia kemudahan di setiap kesulitan dan hambatan atas hidup Anda. Selamat ya....

Zona terakhir adalah zona penuh warna muda atau *pink* kalau kata anak-anak muda sekarang; zona cinta. Pastinya Anda tahu betul bagaimana rasanya jatuh cinta kan? Serasa hidup penuh kenikmatan, kesenangan, dan kerinduan. Saat cinta menyelimuti hati Anda, maka apa pun yang diinginkan sang kekasih hati pasti akan Anda lakukan, entah itu masuk akal atau di luar nalar sekalipun.

Sama dengan perumpamaan di atas, maka zona tertinggi adalah cinta pada Tuhan. Di sini, kita sudah tidak peduli lagi dengan kesulitan sebesar apa pun, susah sengsara sepahit apa pun. Karena cinta kita kepada Tuhan-lah, hati kita akan selalu dipenuhi rasa tenteram dan tentu saja... cinta-Nya. Dengan cinta-Nya, kita pun terbebas dari energi negatif (emosi negatif), yaitu rasa khawatir, takut, dan ragu.

Tahap ini, memang hanya bagi orang-orang yang benar-benar terpilih dan memilih saja. *Terpilih* karena tangguhnya dan kuatnya dia akan keimanan. *Memilih* karena dia tahu dengan memiliki cinta-Nya maka masalah seberat apa pun di dunia ini akan selalu ada jalan keluarnya.

Bonus untuk kita yang sampai di tahap ini adalah, emosi negatif akan selalu kalah dengan keikhlasan kita pada Sang Maha Meliputi.... Semoga kita bisa menuju level ini.

Ikhlas adalah awal segalanya... maka, jangan pernah berhenti di zona ikhlas ya... Hati-hati dengan ilusi emosi negatif ya.... *Gudlak.* ☺

## *Smile and Thanks to the Lord*

Masih menyambung artikel sebelumnya, zona syukur. Memang mudah diucapkan dan diajarkan, tapi sangat berat dilakukan. Bagaimana tidak? Ketika kita harus mengucap syukur di saat cinta dikhianati, syukur ketika usaha bangkrut kena tipu saudara sendiri, syukur ketika mendapat musibah? Wuiiih, tingkat tinggi banget kayaknya. Serasa hanya para santo dan nabi yang bisa sampai ke titik ini.

Sebenarnya memang tidak bisa sembarang orang bisa sampai pada tahapan ini, tetapi juga bukan tidak mungkin kita sampai di sini. Makanya sebelum sampai di tempat syukur, saya biasanya akan meminta beberapa teman untuk mengatasi terlebih dahulu emosi negatifnya. Dengan begitu, mereka akan lebih mempunyai kekuatan dan harapan untuk mendobrak pintu syukur ini.

Lantas, ada apa dengan syukur dan senyum ini? Oke, saya bertemu seorang pemuda berusia 23 tahun di kota Yogyakarta yang melakukan *private healing* di sela acara terapi grup di sana. Malam itu, dia bercerita tentang kepergian ayahandanya beberapa bulan lalu. Berlanjut pada kegelisahan dirinya akan pencarian arti Tuhan, perselisihannya dengan ibu dan kakaknya, hingga hidup yang

tidak beraturan dengan segala kesalahan dan kekacauan yang dia perbuat.

Di usia muda itu, dia merasa hidupnya sangat gamang dan hampa, ingin mati tetapi takut. Ingin dicintai tetapi akhirnya selalu menyakitkan. Pelampiasannya adalah hidup seenaknya dan melakukan pilihan bebas.

Seperti biasa, hal pertama yang saya lakukan adalah mencabut emosi negatifnya dengan seizin pemuda itu melalui *private healing*. Setelah kepulangan saya ke Jakarta, kami terus berhubungan melalui Facebook, dan beberapa pertanyaan mulai muncul. Dia sudah merasa tenang, tetapi ingin lebih dari tenang. Dia ingin kedamaian, damai dengan dirinya sendiri. Rumus ini ternyata berhasil!

Dengan sedikit paksaan, dia belajar tersenyum pada dunia dan mengucapkan terima kasih (tanpa nama Tuhan, karena masih belum percaya Tuhan). Selama satu minggu pertama dia gigih melakukan itu. Apa yang terjadi? Energi dalam tubuhnya mengalami gejolak. Dia merasa tubuhnya linglung, mual, dan tidak keruan. Setiap pertanyaan dia pun, tetap saya jawab, “*Smile and say ‘thank you God’*”(ambil melakukan *healing* jarak jauh tanpa dia sadari).

Hingga di minggu kedua, sebuah perubahan dimulai.... Senyum itu membawa semua cinta yang dia inginkan hadir. Hubungan dengan ibu dan kakaknya menjadi sangat aneh, ya aneh, karena mereka berubah menjadi sangat hangat, selalu mendukung, dan penuh cinta tanpa dia minta! Hal yang paling mengejutkan, dia merasakan kehadiran Tuhan dalam hidupnya, dalam dirinya.... Di minggu kedua, dia mulai melakukan ritual ini dengan cara yang baru. Tersenyum dan mengucapkan *alhamdulillah*.... Sejenak dia ragu dan bertanya pada

saya, “Mbak, tolong ajarkan aku lagi untuk salat.” *Subhanallah...* saya tersenyum membacanya.

Saya akhirnya menyarankan untuk membeli buku panduan salat dan berlatih sebaik mungkin. Di akhir minggu kedua, dia kembali mendapatkan keajaiban-Nya. Dia dipanggil wawancara kerja oleh sebuah perusahaan asing besar dan terkenal di dunia. Di luar dugaannya, wawancara itu sangat lancar, santai, bahkan tidak seperti diwawancara. Dengan mudah dia mendapatkan posisi yang sangat dia sukai dan idam-idamkan dari dulu. Dia pun kembali mengabari saya secara langsung bertemu di Jakarta untuk melaporkan, “Mbak, aku dapatkan penempatan di luar negeri!!!” Alhamdulillah....

Apa rahasia di balik senyum dan syukur? Seandainya Anda tahu, Anda pasti akan melakukannya setiap waktu setiap saat. Melakukan senyum berarti Anda ikhlas dalam semua peristiwa, secara otomatis mengubah semua energi negatif di dalam dan di luar untuk lebih ramah dan halus pada kita. Bersyukur kepada Tuhan adalah rumus tercanggih untuk mengubah energi negatif ke energi positif secara *powerful* dan meningkatkan level energi Anda.

Banyak hal yang terjadi ketika Anda melakukan itu. Seandainya saja suatu hari nanti ada seorang ilmuwan yang bisa bekerja sama dengan saya meneliti perubahan energi itu di dalam monitor penelitian ilmiah... Aah, indahnya. Nah, Anda ingin mencobanya?

## Hubungan antara Emosi Negatif dan Fisik

Hampir semua orang pernah mendengar bahwa penyakit fisik berawal dari emosi negatif. Tapi tahukah Anda, kalau faktor emosi menjadi

penyebab penyakit fisik sebesar 90%, bahkan lebih? Mengapa bisa begitu?

*Energy in motion*, itulah kata lain dari emosi. Dari kata tersebut jelas bahwa energi itu bergerak dan harus berputar. Di dalam diri kita telah tersedia semua calon bibit penyakit, seperti kanker, yang diam dan tertidur. Semua orang memiliki tanpa terkecuali. Bibitnya bukan berarti pasti akan tumbuh besar. Jika faktor pendukung tidak ada, maka dia akan terus tertidur.

Seorang wanita seumur saya, menderita kanker usus yang membuat dia terenyak dan terpaksa pasrah. Ibu dua anak yang masih kecil itu, merasakan sakit yang luar biasa karena penyakit itu. Tim dokter hanya bisa melakukan biopsi. Dia menjalani dua kali kemoterapi yang menyakitkan dan malah membuat tubuhnya menyerah dan akhirnya meninggal di ruang ICU.

Beberapa kali saya juga dipanggil secara khusus ke beberapa rumah sakit, dan banyak hal yang saya temui di sana. Wanita yang menderita kanker leher, ditambah diabetes sekaligus gagal ginjal. Ada juga lelaki yang menderita gagal ginjal dan sakit *maag*. Lelaki berumur lebih dari separuh abad mengalami gagal jantung. Lelaki muda yang gagal ginjal. Bahkan, lelaki yang baru berusia tiga puluhan menderita hipertensi akut yang membuat dia mengonsumsi obat dokter seumur hidupnya. Bisakah emosi negatif berdampak sedemikian hebatnya? Bahkan wanita yang memiliki lupus? Bisakah *Emotional Healing* menyembuhkannya?

Pertanyaan pertama, bisakah penyakit itu disebabkan oleh emosi negatif? Jawabannya: YA! Mampukah *Emotional Healing* menyembuhkannya? Hanya Allah yang tahu. Tidak pernah saya berani

menjaminnya walaupun di dalam praktiknya lebih dari 90% metode *healing* ini bisa meningkatkan daya tahan, bahkan menyembuhkan dengan cara yang tidak memakai unsur “jin” dan cara aneh seperti yang dituduhkan oleh banyak pihak kepada saya.

Jadi, apa yang sebenarnya terjadi pada mereka? Izinkan saya sedikit saja menerangkannya dengan cara yang paling sederhana. Aura, dan vibrasi merupakan bagian dari energi. Jadi, ketika saya memutuskan untuk belajar tentang energi, otomatis saya juga harus belajar tentang aura dan vibrasi, walau masih banyak lagi yang sedang saya pelajari. Bahkan energi negatif yang berasal dari dunia lain, dunia kegelapan.

Manusia sehat adalah manusia yang seimbang dalam mengelola emosinya. Dia mempunyai rasa tenang dan damai sebagaimana rasa marah dan sedih. Hal yang menarik dalam diri manusia sehat itu, terlihat dari perputaran energi yang stabil. Walaupun terkadang ada yang tertahan, hanya sementara saja sifatnya, dan kemudian dia lancar kembali. Orang-orang yang memiliki perputaran seperti itu, lebih banyak saya lihat dari diri seorang anak kecil yang mendapatkan asupan ASI dari ibunya dan perhatian dari ayahnya. Saya juga melihat pada banyak orang yang memiliki tingkat ibadah yang stabil. Maksudnya stabil adalah dia melakukan aktivitas dalam koneksi secara batin pada Tuhan dan bukan sekadar ritual atau kebiasaan saja. Misalnya, dengan melakukan ritual secara kontinu dan konsisten, seperti berdoa atau salat lima waktu.

Baru-baru ini saya membaca hasil survei di sebuah majalah, bahwa wanita dari Rusia bisa berumur panjang dan sehat karena rajin berdoa sesuai dengan agamanya sebanyak lima kali dalam sehari.

Sebuah pernyataan dan penelitian yang membuat saya tercengang, dan sekaligus malu bila saya sebagai seorang muslim meninggalkan kewajiban yang ternyata semua dibuat untuk kepentingan kita sendiri. Tentunya yang dimaksud berdoa adalah aktivitas nyata hubungan dengan Tuhan secara ikhlas dan khusyuk, bukan sekadar ritual saja.

Namun, ada hal yang menarik. Ketika saya melihat seorang wanita yang ke gereja setiap pagi hari untuk berdoa, ternyata energinya sangat berantakan dan tidak seimbang. Ada pula seorang lelaki yang sangat tekun beribadah, bahkan menurutnya tidak pernah tertinggal salat sunah, kok malah berantakan ya vibrasi dan perputaran energi tubuhnya?

Saya mohon maaf kalau terlihat seperti sedang menghakimi bahwa yang banyak doa dan ibadah tidak bagus energinya. Sekali lagi mohon maaf, tetapi izinkan saya menerangkan lebih lanjut lagi.

Wanita pertama yang sangat rajin ke gereja itu, ternyata menyimpan rasa marah dan kesal yang sangat dalam pada sosok mendiang ayahnya. Saya sempat bingung, karena di awal perbincangan dia selalu tampak kagum pada sosok ayahnya itu. Dampak dari itu, dia mengalami banyak masalah dalam hidupnya terutama dengan suaminya, yang saat ini pergi dengan wanita lain setelah hidup bersama selama lebih dari 20 tahun.

Rasa bahwa Tuhan mendengar doanya hanya bersifat sementara, bahkan sangat singkat, hingga dia harus mengulang terus ke gereja untuk sebuah keyakinan bahwa Tuhan akan menolongnya. Dia menunggu hingga puluhan tahun, namun kondisi rumah tangganya selalu tampak sama, bahkan cenderung semakin hancur.

Di satu sisi, dia yakin Tuhan pasti menolong, namun di sisi lain dia melihat kenyataan bahwa Tuhan tidak mengubah sama sekali kondisinya. Hatinya yang percaya akan kuasa Tuhan bertahan hingga siang saja, dan akhirnya kalah pada keraguan, ketakutan, dan kecemasan. Walaupun di lidahnya selalu dia katakan, "Tuhan selalu menguatkan saya." Ketakutannya akan figur lelaki yang jahat pada istrinya, melukai hati setiap hari, membuat wanita itu seperti penuh ketakutan dan kekhawatiran pada suaminya. Akibatnya, dia selalu mendominasi suaminya, curiga berlebihan bahkan selalu merasa waswas bila suaminya akan berbuat seperti ayahnya dulu pada ibunya. Akhirnya, sang suami yang tertekan akan tingkah laku dan kecurigaannya itu pun memilih untuk meninggalkannya.

Lelaki yang kedua, dia juga hampir sama. Dia melakukan ibadahnya dengan semua hafalan ayat-ayat Al-Qur'an, namun tidak membuat energi tubuhnya terlihat baik. Beberapa kali bahkan dia menunjukkan pada saya betapa hafalnya dia dengan ayat-ayat Al-Qur'an, dan bahwa dia selalu ingin tampil dengan menyatakan dan terkadang mengajak debat tentang suatu masalah yang sedang diperbincangkan. Ternyata, pembuktian itu bukan untuk saya, melainkan untuk ayahnya. Ayah yang selalu merendahkan dirinya, merobek kepercayaan dirinya, dan selalu membanding-bandtingkan dengan saudaranya yang lain. Kemarahan yang tertahan puluhan tahun.

Baik si wanita maupun si lelaki memiliki kemarahan pada sosok yang sama, yaitu ayahnya, walaupun dampaknya hari ini berbeda pada kedua orang tersebut. Si wanita paruh baya, dia mengalami rasa hampa yang terbungkus oleh topeng bahwa *aku wanita tegar dan kuat, di mata teman dan keluargaku*. Si lelaki, dia mengalami

ketidakpercayaan diri sekaligus dalam kondisi tubuh yang selalu lapar dan menjadi obesitas, berbungkus rasa “Aah, aku mah enggak masalah dengan tubuh besar, asyik *aja* kok.”

Apakah keduanya memiliki kesehatan yang buruk? Tentu saja, keduanya hampir sama walaupun tidak kembar. Si wanita menderita kolesterol tinggi dan gangguan di dalam rahimnya. Si lelaki juga hampir sama, dia mengalami gangguan di dalam sistem pencernaan sekitar ginjal dan tekanan darah tinggi.

Kok bisa? Masih ingat bahwa emosi itu adalah energi yang bergerak? Mereka mempunyai kesamaan, yaitu energi marah. Si marah itu tidak bergerak ke luar untuk didaur ulang lagi di alam semesta, tetapi ditahan dan disembunyikan dalam tubuh di bagian perut dan beberapa bagian lainnya. Akibatnya, energi yang terjebak itu menjadi hambatan bagi fungsi tubuh yang lain. Energi itu mengalir di dalam darahnya dan memengaruhi serta mengacaukan sistem imun, sistem pencernaan, dan sistem lainnya dalam tubuh. Ke mana mereka singgah dan membuat rumahnya, tergantung di mana mereka maunya.

Bahkan, bila Anda memakai kacamata, percayalah biasanya itu berhubungan dengan emosi Anda. Jadi, apakah tidak ada pengaruhnya ibadah rajin dengan kesehatan? Apakah melakukan ibadah setiap minggu bahkan setiap hari tidak cukup menyehatkan dan membuat umur panjang?

Ya ada, pasti... saya yakin itu. Tetapi masalahnya, Anda yakin atau tidak? Melakukan ibadah hanya sebagai tameng dan pembenaran saja, atau sekadar ritual dan menggugurkan kewajiban saja?

Ingat kan atas salah satu firman Allah, “Aku seperti prasangka hamba-Ku”? Hati tidak bisa menipu, dia tahu kalau sesungguhnya keraguan dan ketidakyakinan itu lebih besar dari rasa iman. Jangan Anda bilang salah dulu... tetapi renungkan saja sedikit lebih lama. Bila memang Anda yakin dan mengaku 100% iman pada Tuhan, 100% menggantungkan hidup dan mati pada Tuhan. Nah, seharusnya tidak perlu khawatir kan?

Mengakui sebuah ketakutan bukanlah dosa, mengalami kekhawatiran bukanlah aib, dan menyatakan sebuah keraguan bukan berarti salah. Akan jauh lebih salah bila kita menyimpan semua dalam diri rapat-rapat dan membiarkannya membusuk, dan akhirnya pelan-pelan menghancurkan dari dalam.

Di awal saya bercerita tentang wanita penyandang kanker usus yang akhirnya meninggal, sedikit cerita ini akan saya bagikan. Dia telah mengalami kekecewaan yang sangat dalam pada suaminya. Dari awal pernikahan, diakuinya bahwa dia sama sekali tidak pernah bisa secara utuh mencintai suaminya, karena cintanya telah lama mati dan tersimpan untuk lelaki pujaan yang telah menikah dengan orang lain.

Perlakuan sang suami terhadapnya sejak menikah, kehamilan anak pertama dan anak-anaknya yang lain menambah perih luka batinnya. Suami yang selalu tidak mau ibadah membuat daftar kesalannya menjadi sebuah kebencian yang berbahaya. Kekerasan hati suaminya juga terlihat pada perlakuananya kepada anak sulung, keras dan suka memukul serta berbicara kasar. Tidak sebanding dengan perlakuananya pada si bungsu. Wanita itu bertambah marah ketika akhirnya si suami tidak lagi mempunyai penghasilan tetap dan menganggur, dan di sinilah kemarahannya meledak.

Suatu hari dia merasa sakit luar biasa di daerah perut dan dikira-kira usus buntu, namun melalui sebuah tes di lab, ternyata kanker usus stadium tiga. Dimulailah hari-hari panjang di rumah sakit.

Apa yang terjadi dalam kisah nyata itu? Dengan semua hal yang sudah terjadi, tidak ada yang bisa saya perbuat selain melakukan yang terbaik, yaitu membuat emosinya lebih ringan. Terbukti akhirnya dia melakukan sebuah pengakuan di depan saya, walaupun masih terbungkus kain “sok ikhlas”. Ya, sok ikhlas dengan perlakuan suaminya, sok ikhlas dengan penyakitnya, dan sebutan “ini ujian Allah”.

Saya hanya mengatakan, jangan salahkan Allah yang membuat ini semua, walaupun semua terjadi atas izin-Nya. Ia yang menyiksa batinnya sendiri, menyimpannya rapat-rapat bertopeng sabar. Banyak orang beranggapan bahwa sabar itu diam, bahwa ikhlas itu diam dan hanya berdoa. Bagi saya, sabar dan ikhlas itu bukan berarti diam saja dan tidak melawan pada ketidakadilan, pada kezaliman yang diperbuat pihak lain, sekalipun pelakunya adalah suami sendiri.

Bukan berarti wanita harus menjajah laki-laki, bukan berarti wanita harus melawan dan mendominasi, tetapi harus ada sikap saling pengertian dan mengingatkan dengan cara yang baik. Sikap saling menghargai dan tahu hak serta kewajiban sesuai agama dan aturan yang berlaku sangatlah dibutuhkan. Masalahnya, banyak juga lelaki yang sakit dan akhirnya meninggal karena kezaliman dari para istrinya.

Intinya, energi marah, sedih, dan kecewa itu bukan untuk kemudian ditelan sendiri dan menyiksa hingga menjadi sebuah

penyakit yang mematikan. Energi negatif itu menjadi sebuah tanda atau sinyal bahwa ada yang tidak beres dengan diri dan kondisi hidup kita. Sebagai tanda bahwa kita harus bergerak, berpindah, dan membuat perubahan dengan cara yang benar dan baik.

Bila itu dengan pasangan, jalinlah komunikasi yang baik. Bila perlu mintalah bantuan pada orang ketiga yang bijaksana dan sama-sama dihormati kedua belah pihak. Bila itu dengan orang tua, maka carilah jalan yang paling baik, sopan dan tidak menyakitkan hati mereka. Bila itu dengan anak-anak Anda, berikan contoh dan tegurlah dengan cinta. Bila itu pimpinan, lakukan dengan penuh penghargaan. Bila itu diri kita sendiri, peluklah diri kita dan lakukan dengan hati.

Emosi itu tidak akan pernah bisa hilang, dia akan selalu ada, datang dan pergi. Kita hanya membutuhkan satu pengertian, bahwa ketika mereka hadir, bila positif maka bersyukurlah dan nikmati, bila negatif maka berubahlah dan bergerak.

Saya sangat senang dan mulai memahami nasihat Rasulullah Muhammad saw.:

*Apabila kita marah maka ubahlah posisi berbaring ke duduk,  
bila masih marah maka ubahlah duduk ke berdiri, masih marah juga  
maka berjalan atau berlariyah, masih juga marah...  
maka ambil wudu dan salatlah.*

Nah, jangan tunggu energi negatif keburu bikin sakit, lakukan yang terbaik, dan selanjutnya serahkan pada Tuhan....

Mulailah dari diri sendiri dan bergeraklah sekarang juga....

# Jangan Tinggalkan Aku!

Salah satu emosi paling mengerikan adalah ketakutan akan kesendirian. Itu bisa terjadi pada siapa pun dan di umur berapa pun, misalnya seorang wanita yang selalu merasa ditinggalkan oleh sahabatnya. Lho kok? Mau tahu alasannya? Karena wanita itu mempunyai rasa ingin memiliki yang terlalu luar biasa, rasa ingin mengontrol semua harus tetap jadi miliknya dan tidak boleh menjauh apalagi hilang.

Rasa takut sendirian akhirnya menjadi bumerang yang justru membuat dia malah sendirian dan ditinggalkan teman-temannya. Mungkin Anda mengenal orang semacam itu, atau dia adalah Anda sendiri?

Rasanya ingin agar punya teman yang bisa mengerti dan hadir kapan pun dibutuhkan. Tetapi ketika sang teman yang dia andalkan itu sedang tidak bisa dihubungi, tidak bisa meluangkan waktu untuknya, apalagi secara tidak kebetulan selalu mangkir dari janji untuk ketemu dengannya, maka dia bisa menjadi sangat depresi dan merasa dunia meninggalkannya. Alih-alih dia akan marah besar dan tanpa sadar malah mengeluarkan kata-kata yang menyakiti temannya itu. Apa kejadian selanjutnya?

Dia melakukannya lagi pada teman yang lain... dan teman yang lainnya. Kalau sudah begitu, maka dia pun sulit mendapatkan teman yang bisa menjadi sahabat sejati. Kalau pun ada, mereka hanya akan ada ketika merasa perlu. Misalnya, karena memang harus satu tim di kantor atau karena ada hal yang menguntungkan, maka mereka akan hadir tanpa diundang.

Si pemilik emosi ini, selalu merasa suasana hatinya naik turun. Kadang bisa sangat bahagia dan di saat lain bisa sangat sedih dan merana.

Dia bisa sangat menikmati rasa jatuh cinta dan di sisi lain begitu perih ketika kembali dibohongi dan dikecewakan. Duuh, capeknya.

Selalu ada orang, baik wanita maupun pria yang memiliki kecenderungan berikut ini:

1. Merasa sering dikecewakan teman dekat, pacar, atau calon pacar.
2. Merasa semua orang sibuk dengan urusan masing-masing dan tidak peduli pada dirinya.
3. Mudah putus asa dan merajuk.
4. Terkadang tidak terkendali: marah dan mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan tanpa disadari.
5. Merasa berhak mendapatkan perhatian penuh dari teman dan lingkungan.

Apabila ciri di atas yang menjadi bagian dari hidup Anda, ketahuilah bahwa yang Anda tuntut bukan perhatian dari teman dan lingkungan, melainkan dari keluarga terutama orang tua Anda.

Jangan salahkan lingkungan, teman, sahabat, dan bahkan orang terdekat Anda yang lama-kelamaan merasa capek dan bosan dengan “ngambek”-nya Anda, yang cepat *bete* dan sering curiga tak beralasan.

Semakin lama Anda melakukan itu dan tidak mau berubah, maka semakin Anda akan terpuruk sendirian di dunia ini. Lantas, apa yang harus dilakukan? Tentu saja memperbaiki hubungan Anda dengan orang tua yang super sibuk—selalu penuh jadwal dengan kerabat dan handai taulan. Orang tua yang sering sekali melontarkan komentar negatif tentang diri Anda, baik itu Anda yang tidak sesempurna harapan mereka secara fisik atau komentar lainnya.

Bingung? Cobalah baca beberapa langkah dan trik di bawah ini:

- Catat dan perhatikan bagaimana orang tua memperlakukan Anda sehari-hari baik sekarang maupun sedari kecil.
- Dengan sopan dan baik, ketika mereka mulai memprotes diri Anda dengan segala kekurangan Anda, katakan bahwa Anda merasa sedih dengan setiap kata-kata mereka.
- Jika mereka tetap tidak berubah, maka setiap kali mereka menyakiti perasaan Anda dengan perkataannya, tersenyumlah dan ucapan terima kasih, serta dalam hati berdoalah pada Tuhan agar Anda bisa belajar memaafkannya.
- Mulailah mengubah cara pandang tentang diri Anda dengan lebih baik dan hargailah diri sendiri. Cari kelebihan dan sisi positif dari diri Anda.
- Masih belum bisa juga? Ya, waktunya Anda sekarang belajar mandiri dan hidup lepas dari orang tua tercinta demi masa depan yang lebih baik.

## Trauma Kehilangan dan Menghilangkan

Dalam beberapa kasus, saya menemukan beberapa sahabat peserta *private healing* maupun terapi grup dengan latar belakang rasa trauma yang hebat. Salah satu contoh kasusnya adalah trauma kehilangan janin, baik karena penguretan maupun memang sengaja menggugurkan kandungannya.

Ada satu contoh dari wanita yang terpaksa kehilangan anak dalam kandungannya karena janin yang tidak sempurna. Padahal dia dan suaminya sangat menginginkan anak pertamanya. Sebaiknya

dalam kasus ini, bukan hanya si wanita yang harus mendapatkan sesi terapi, melainkan suaminya juga penting mengikuti terapi untuk mengatasi rasa kehilangan atau mungkin rasa bersalah. Rasa bersalah adalah hal yang sering menimbulkan masalah berulang hingga bila tidak ditangani bisa menyebabkan masalah fisik, seperti terganggunya fungsi reproduksi. Salah satunya adalah contoh kasus berikut ini.

Mira sangat bahagia mendambakan seorang bayi mungil dalam pernikahannya dengan Ray. Namun, dengan gagalnya mempertahankan janin di dalam kandungannya, membuat dia tanpa sadar mengalami trauma berkepanjangan. Menurut dokter, rahimnya sangat sehat dan bisa hamil lagi, hanya dibutuhkan rasa tenang dan tidak depresi saja. Tetapi kenyataannya, hingga usia pernikahan menjelang tujuh tahun, dia tidak kunjung hamil.

Apa penyebabnya? Saat kehilangan janin, Ray hanya diam dan tidak seratus persen hadir dan mendukung Mira. Jauh di dalam hatinya, dia menyalahkan Mira yang terlalu sibuk bekerja dan selalu memakai *high heels*. Meskipun begitu, Mira tetap berusaha matematian untuk bisa kembali hamil. Segala cara ditempuh, bahkan tidak jarang pihak keluarga Ray menyarankan berbagai metode untuknya. Pengobatan silih berganti dijalani, dokter pun berganti-ganti, dan berbagai rasa sakit dialami ketika melakukan upaya untuk hamil. Semua dilaluinya... sendiri. Ya, hanya sendirian. Ray sangat jarang bisa menemani, dan Mira merasa dunianya sendirian. Belakangan Mira mengetahui kalau Ray tidak akan pernah mau ikut berusaha karena selalu tidak mau ikut diperiksa spermanya.

Ada saja alasannya. Mulai dari alasan sibuk kerja, sakit alergi yang sangat kebetulan sekali hadir dan mengganggu, hingga akhir-

nya diketahui stres takut divonis mandul. Menjelang tujuh tahun, Mira semakin terpuruk sendiri, Ray semakin sibuk dan asyik dengan dunianya. Akhirnya Mira menjadi bosan dengan hubungan pernikahannya. Perhatian Ray malah beralih pada mamanya, mertua Mira.

Entah sejak kapan, Ray selalu mengajak mamanya berlibur bersama, bertiga. Mira awalnya sangat senang bisa lebih dekat dengan mertuanya, namun lama-kelamaan Ray seperti mulai mengacuhkan dirinya dan lebih memperhatikan mamanya. Ke mana pun rencana mereka berlibur, mamanya selalu ikut. Lama-kelamaan Mira merasa hidupnya semakin memuakkan. Keinginannya berduaan dengan suami untuk bisa bermesraan buyar sudah. Liburan tidak menjadi perekat hubungan cintanya dengan Ray, malah semakin menjauhkannya. Mereka pun akhirnya tidak pernah lagi berlibur bersama.

Belakangan tingkat depresi Mira semakin menjadi-jadi, sedangkan Ray semakin sibuk dan asyik dengan dunianya. Tanpa disadari, Ray sedang menukarkan ketakutan akan ketidakmampuannya membahagiakan sang istri, dengan dunia kerjanya. Hubungan mereka semakin hampa dan akhirnya Ray melakukan satu kesalahan besar dalam sumpah setia pernikahannya. Di belakang Mira, dia berselingkuh dengan wanita lain.

Sejak awal, Mira sudah merasakan sikap Ray yang menjadi semakin aneh saja. Mulai dari sering membalas SMS di ponselnya, sampai selalu membawa ponsel itu ke mana-mana bahkan hingga ke kamar mandi. Ketika bukti sudah di tangan, Ray masih terus mengelak. Apa yang terjadi kemudian? Mira dan Ray berpisah setelah tujuh tahun bersama!

Apa yang kita lihat dalam kasus Ray dan Mira? Kebahagiaan mereka berpendar masing-masing. Mira mulai merasakan tuntutan secara tidak langsung dari pihak keluarga Ray untuk bisa memberikan keturunan, namun tidak didukung oleh Ray. Ray sendiri berusaha lari dari kenyataan yang belum tentu pasti, yaitu ketidakmampuan dia untuk memiliki keturunan. Kemudian dia mengalihkan perhatian di luar pernikahannya, yaitu mamanya. Namun ketika itu terasa tidak cukup, Ray memulai petualangan barunya bersama wanita lain. Lantas, bagaimana nasib Mira dan Ray? Mira lebih merasa terhina ketika keluarga Ray sama sekali tidak mau ikut campur, bahkan cenderung menyalahkan dirinya yang dianggap tidak mampu menjadi istri yang baik. Sedangkan Ray, dia terus terpuruk dengan kemarahan yang tidak jelas pada Mira yang dianggap terlalu menuntut dan tidak pernah bisa mengerti dirinya.

Masalah Mira dan Ray berawal dari emosi di masa lalunya. Yuk, kita intip sedikit. Mira merasakan dirinya cenderung susah untuk hamil. Sebesar apa pun keinginannya dan usahanya, namun selalu terbendung hal lain. Dalam hal ini, baik kesehatan reproduksinya yang terbaca oleh monitor dokter selalu dalam kondisi depresi, maupun faktor penentu lainnya, yaitu Ray yang selalu tidak mendukung upayanya. Dalam perjalanan hidupnya setelah dia akhirnya berpisah dengan Ray, Mira menyadari bahwa dirinya membentuk tubuhnya untuk tidak bisa hamil. Kok bisa?

Sejak kecil, Mira dilahirkan dari pasangan muda yang memulai hidup dari bawah. Mira kecil akhirnya mengalami masa paling buram dalam awal kehidupannya. Orang tuanya berpisah ketika dia masih berumur di bawah tiga tahun. Akhirnya seperti sebuah

sinetron, Mira diperebutkan oleh kedua orang tuanya. Saling culik terjadi dan menjadi kenangan yang tidak pernah hilang dalam ingatannya, walau tersimpan jauh di alam tidak sadarnya.

Lebih jauh lagi, sebuah pengalaman yang sangat mengerikan dialami Mira ketika dia diperkosa sewaktu berumur tiga tahun. Itulah hal yang membuat dirinya menyatakan sebuah doa dan afirmasi terkuat dan tertanam dalam dirinya hingga dia tidak menyadarinya: *aku tidak mau punya anak!* Itu pula yang membuat dia membenci ibunya. Ibunya yang memaksa dia ikut, tetapi Mira tidak dijaga dengan semestinya sehingga peristiwa itu terjadi.

Ray sebenarnya juga mengalami hal yang sama meskipun dia tidak menyadarinya. Pada dasarnya, dia sangat kecewa pada mendiang papanya yang selalu kalah pamor dari mamanya. Namun di sisi lain, papanya sangat keras sehingga dia tidak pernah dekat secara emosional dengan papanya.

Sementara itu, sang mama menjadi sosok yang dia idolakan walaupun tanpa sadar sebenarnya ada sisi perasaan negatif tentang mamanya: *aku tidak akan pernah mau seperti papa yang kalah dari mama.* Apa maksud kalah dari mamanya?

Mama dan papanya menikah dengan latar belakang perbedaan agama. Namun, semua anak-anaknya mengikuti keyakinan sang mama. Di sinilah emosi terpendam yang jauh terjebak di alam tidak sadarnya, bahwa dia tidak mau seperti papanya. Jika memiliki anak-anak maka istri akan lebih dominan dalam menentukan pendidikan dan keyakinan sang anak.

Meskipun Ray dan Mira menikah dengan satu keyakinan, namun bayangan tentang masa lalu keluarganya menjadi pengikat

emosional dengan kondisi hidupnya. Emosi itu memang bisa menghancurkan tanpa kita sadari. Nah, siapa bilang jantung atau penyakit lainnya adalah pembunuh nomor satu di dunia?

Sekarang, kita simak kasus lainnya yang sempat saya tangani. Rara hidup dengan rasa bersalah atas apa yang telah dia perbuat dulu. Saat ini dia sudah hidup bahagia dengan suami yang sangat mencintainya dan anak-anak yang sehat, namun ada satu hal yang dia sembunyikan dari keluarga kecilnya: dia pernah menggugurkan kandungannya sebanyak tiga kali! Dia melakukan itu dengan mantan pacarnya yang dulu sangat dicintainya.

Rara datang ketika *private healing*. Dengan bersimbah air mata, dia berkata bahwa dia merasa paling tertekan dengan rasa bersalahnya pada ketiga janin yang rata-rata berumur tiga bulan. Dia ingin sekali mengakui semua pada suaminya, namun dia takut suaminya akan membenci dan akhirnya meninggalkannya.

Wuiiih, apa ya persamaan dan perbedaan kedua kasus di atas? Pembaca yang baik, saya tidak mampu menjelaskan dengan detail dan sempurna, tetapi akan saya coba terangkan semampu pengamatan saya. Insya Allah, saya akan mencoba membuka sedikit misteri emosi di atas. Dalam kasus keguguran karena penguretan atau memang sengaja digugurkan, mohon dipahami beberapa hal berikut ini.

“Jangan segera memvonis bahwa wanita yang melakukan aborsi adalah wanita yang kejam, tak punya rasa keibuan, dan jauh dari Tuhan.” Ketika mereka melakukannya, sesungguhnya mereka akan selalu dihantui oleh rasa bersalah. Bersalah karena tidak tahu mana yang harus dilakukan. Tidak menggugurkan berarti merusak masa

depan, merusak nama baik keluarga, menanggung hidup makhluk yang tidak bersalah, dan ketakutan tidak bisa bertanggung jawab terhadap kehidupan anaknya nanti.

Tahukah Anda? Terkadang mereka memang dipaksa untuk menggugurnya, baik oleh kekasih yang seharusnya melindungi dan bertanggung jawab akan perbuatannya, maupun oleh pihak orang tua dan keluarga yang justru harusnya melindungi dan memberi pengarahan yang baik. Kasus aborsi selalu dipandang sebelah mata oleh masyarakat umum. Parahnya, selalu pihak wanita yang disalahkan. Meskipun pihak pria juga mendapat perhatian, tetapi 99% selalu wanita yang kejatuhan pulungnya.

Cobalah pahami betapa pihak wanita akan menjadi pihak yang selalu menanggung semuanya. Rasa takut karena dia hamil, takut karena harus menggugurkan, rasa sakit sebelum, selama, dan setelah keguguran. Belum lagi beban psikologis yang terbawa bahkan hingga napas terakhir? Kemudian, vonis umum bahwa dia wanita cacat mental dan fisik karena pernah melakukan dosa yang hina?

Saya tidak bermaksud melindungi atau bahkan membela wanita yang melakukan aborsi. Jelas aborsi itu salah dan dosa! Tetapi, tolong dilihat awal masalahnya hingga kita tahu bagaimana seharusnya bersikap. Akan lebih baik jika mencegahnya melalui pendidikan dalam keluarga, demi saudara kita, demi anak-anak kita.

Dari pengalaman saya dalam menangani kasus aborsi maupun trauma pasca penguretan, diketahui bahwa akar masalahnya adalah emosi yang berawal dari perasaan kurang kasih sayang dan perhatian, terutama dari sosok “ibu”. Bukan berarti kita tidak membutuhkan kasih sayang sang ayah, melainkan dari ibu itulah kita seharusnya

mendapatkan energi cinta dan kasih sayang yang tulus, mengenal tentang apa itu hubungan yang sehat dan baik. Kekecewaan yang kadang juga terhadap sosok ayah, membuat kita buta akan arti dan rasa cinta yang sesungguhnya. Jarang dipuji sebagai anak yang baik, yang cantik, yang tercinta... kurang dalam mendapatkan pelukan dan ciuman dari ibu, membuat masa remaja menjadi masa pencarian membabi buta tentang rasanya dicintai.

Akibatnya, perasaan itu akhirnya bertemu dengan ilusi rasa dipuji lawan jenis, rasa disentuh dan diberikan kenikmatan sesaat. Akhirnya terjebak dalam pergaulan bebas dan menyebabkan kehamilan di luar nikah. Kalau sudah begitu, si pria menghilang... atau kalau pun ada, malah mengantarkan ke klinik aborsi. Mau ke orang tua? Ya, kalau mereka bisa menerima dan mengerti, kalau malah mengantar ke dukun aborsi?

“Para suami yang baik, temanilah istri Anda yang mengalami penguretan. Mereka lebih tertekan dan emosi ini kabar buruknya adalah akan terus ada hingga bisa menyebabkan kondisi fisik yang buruk dan bahkan membuat hidup Anda berdua semakin hampa.”

Memiliki anak merupakan impian semua wanita yang sudah menikah, percaya deh. Kalau ada yang bilang, “Ah, saya belum mau punya anak,” kemungkinan besar karena dia takut menghadapi apa yang tidak dia inginkan, seperti kehilangan eksistensi di kantor dan lingkungan, atau takut akan sesuatu yang sebenarnya belum tentu juga akan terjadi.

Mana ada wanita yang tidak sedih? Ketika sudah sangat siap memiliki buah hati, kemudian dia terpaksa kehilangan. Jadi, para suami yang baik di luar sana, walaupun di wajah istri Anda terlihat

senyum ikhlas, tetapi mereka sebenarnya ingin dipeluk penuh cinta. Mereka ingin dicium dengan mesra dan ingin dimengerti setulus hati. Ajaklah istri Anda bicara tentang perasaannya karena kehilangan janinnya. Siapkan bahu Anda untuknya menangis dan rentangkan tangan Anda untuk meraih jiwanya yang kehilangan. Anda juga berhak berbagi bagaimana rasanya kecewa dan merasa bersalah karena kehilangan buah hati kalian berdua.

Tahukah Anda, para suami, bahwa rasa bersalah juga menggantung di hati wanita yang Anda cintai? Rasa bersalah itu membuat mereka ingin segera bisa hamil kembali. Namun bila tidak didukung dengan pengertian dan cinta Anda, maka yang terjadi adalah kehancuran hati dan emosi mereka. Dampaknya bisa seperti yang dialami Mira dan Ray: hancurnya pernikahan tujuh tahun kebersamaan mereka. Kecuali memang itu pilihan Anda berdua, ya silakan saja....

Pertanyaan selanjutnya adalah, bisakah *Emotional Healing* membantu? Insya Allah. Di mana pun dan dengan siapa pun, bahkan sampai kapan pun, saya tidak ingin menjanjikan sebuah kesembuhan, karena menyembuhkan adalah kuasa Tuhan. Sesungguhnya solusi itu sudah berada di hadapan Anda sedari dulu. Kesembuhan serta penyelesaian terbaik datang dari kemauan dan niat diri sendiri, setelah itu barulah Tuhan akan mengizinkan kebaikan hadir dalam hidup Anda.

Seorang wanita cantik yang pernah datang dan mengikuti *Emotional Healing* memberikan testimoninya pada saya. Ketika dia berhasil menyelesaikan trauma dan masalah emosinya, sebulan kemudian dia mendapatkan berkah luar biasa. Dia hamil dan

kondisinya sehat. Hingga saya menulis artikel ini, dia dan suaminya sedang bahagia menanti buah hati yang sudah didambakan lebih dari sepuluh tahun pernikahannya.

Saya juga sedang menunggu kabar bahagia kelahiran buah hati dari salah satu sahabat EHI yang sedang bersukacita, setelah lama ingin memiliki anak kedua. Berbagai pengobatan dan metode dia jalani, ternyata masalah terbesar luput dari perhatiannya, dia trauma kelahiran anak pertama. Selain itu, rasa takut akan kekurangan materi membuat dirinya selalu gagal untuk bisa hamil selama lebih dari lima tahun, setelah kelahiran anak pertamanya.

Nah, bila Anda memiliki persamaan dengan dua contoh kasus di atas, ada baiknya menengok sebentar ke dalam diri Anda. Jujurlah dan mulailah untuk lebih memperhatikan emosi Anda. Jangan lupa berdoa pada Tuhan agar petunjuk itu hadir membantu memperbaiki kondisi Anda hari ini.

Emosi negatif memang kadang tidak terdeteksi, namun bukan berarti tidak bisa dikendalikan. Dengan sedikit kesadaran dari hati dan awali dari diri sendiri, insya Allah jalan itu pasti ada. Anda membaca buku ini bukan kebetulan yang tidak berguna. Entah ini untuk Anda atau bisa Anda bagikan pada teman dan kerabat yang mengalami hal tersebut.

Untuk para orang tua yang budiman, kadang kita merasa sudah memberikan yang terbaik, baik materi maupun kebutuhan lain. Tetapi sebenarnya yang paling dibutuhkan adalah kehadiran cinta dan perhatian yang nyata.

Memenuhi kebutuhan secara materi memang penting. Mampu menyekolahkan anak-anak kita itu sebuah keharusan demi masa

depan mereka, tetapi pelukan dan cium sayang jauh lebih berharga. Mungkin kondisi keuangan Anda tidak mampu membagikan mereka dengan memberikan hadiah kesukaannya. Tetapi, pelukan dan ciuman serta perhatian Anda, adalah bekal terbaik dan senjata terhebat yang bisa melindungi buah hati Anda dari kehidupan keras di luar sana, dari ilusi cinta sesaat di luar rumah.

Anda telah membanjiri si buah hati dengan banyak uang dan materi? Jangan sampai Anda berpikir bahwa itu sudah cukup. Kehadiran Anda adalah hal paling tak ternilai yang ditunggunya. Semua itu hanya membutuhkan niat dan aksi. Jadi, yang masih bisa dilakukan lakukanlah, yang sudah terlanjur terjadi, jangan berhenti dan diam menangis, karena di balik semua hal buruk sesungguhnya tersimpan hikmah yang indah.

Jika aborsi itu telah dilakukan, jangan merasa paling hina dan kotor, sahabatku. Selama kita mempunyai niat untuk berubah menjadi lebih baik, maka Tuhan akan selalu menerima tobat kita dan akan membuka lebar pintu kasih-Nya selama napas kita belum berakhir. *Good luck, and do something for your life.* ☺

## ***Brain Wave-nya Mana??***

Ketika sedang menyusun buku yang sedang berada di tangan Anda ini, salah seorang teman saya bertanya, “Pakai bonus *disc brain wave* enggak nanti?” Dengan senyum saya cuma menjawab, “Enggak perlulah.”

Mohon maaf sebelumnya. Saya tidak anti dengan CD *brain wave* yang sekarang banyak dijual oleh beberapa institusi atau dijual

di beberapa tempat tertentu. Sama sekali bukan. Silakan saja apabila Anda merasa menggunakan *brain wave* bisa membantu pikiran Anda menjadi lebih tenang. Tidak ada salahnya sama sekali.

Hanya saja, menurut saya, dalam hal teknologi yang sekarang sedang marak berkembang, perlu juga diwaspada efek jangka panjang dari penggunaan CD *brain wave* secara berlebihan apalagi hingga ketagihan.

Sepengetahuan saya, CD *brain wave* menggunakan gelombang tertentu untuk mengubah atau mengarahkan gelombang otak kita hingga mencapai gelombang alfa. Ketika pikiran sedang menge luarkan gelombang yang tidak bagus, bisa diubah getarannya menjadi lebih halus. Bahkan, ada yang memberikan informasi bahwa penggunaan CD *brain wave* selama beberapa minggu, bisa sama hasilnya dengan gelombang otak para petapa yang bermeditasi selama puluhan tahun. Hmm, mungkin saja, walaupun menurut saya terlalu dini untuk menyatakannya.

Benarkah? Menggunakan *brain wave* bisa membuat gelombang otak kita sama dengan petapa sejati? Mari kita coba lihat bahwa terdapat banyak hal yang membedakan kita dengan mereka.

1. Pengguna CD *brain wave* hanya merasakan efek tenang sementara saja. Kalaupun ingin lebih lama, dia harus melakukan lebih dari sekadar mendengarkan CD *brain wave*. Sedangkan petapa sejati tentu saja memang terlatih untuk tenang dan selalu dalam frekuensi atau gelombang alfa di hampir setiap waktunya.
2. Petapa sejati atau tokoh spiritual sejati tentu saja lebih mahir dalam mengelola emosi dan energinya. Pengguna

*brain wave* bisa jadi ketergantungan dengan CD, hingga ketika mendengarkannya baru merasa tenang. Hmm, lebih tenang mana dengan doa dan zikir.

3. Banyak testimoni pengguna CD *brain wave* yang malah tidak merasakan apa-apa. Bahkan, ada yang justru mengalami gejala pusing dan menjadi lebih kacau dari sebelumnya.

Akan tetapi, semua tergantung dari pendapat Anda. Menurut saya sendiri, untuk relaksasi, kita tidak harus selalu mendengarkan CD *brain wave*. Apalagi penelitian tentang pengguna CD *brain wave* dalam jangka lama belum ada datanya yang bisa dipertanggung-jawabkan. Intinya, para tokoh spiritual tidak pernah menggunakan CD *brain wave* di zaman keemasannya.

Lantas, apa dong yang bisa dilakukan kalau sudah terbiasa hidup dengan CD *brain wave*? Ya, pilihan itu Anda yang memutuskan, diteruskan juga silakan jika memang Anda mendapatkan banyak manfaat dari penggunaannya. Tetapi bila ingin cara lain, bisa dengan mendengarkan suara atau lagu penyanyi idola Anda. Senang dengan musik tertentu, misalnya gamelan, yang bila didengarkan bisa menimbulkan efek tenang atau bahkan menjadi pemicu semangat dalam hari-hari Anda? Ya sudah, gunakan itu. Mungkin musik dan lagu-lagu rohani? Tentu saja lebih aman tanpa ada penambahan efek gelombang tertentu ke otak dan pendengaran kita.

Ada juga CD *brain wave* yang dipergunakan untuk penyembuhan, silakan Anda mencobanya. Kalau ditanya kembali pada saya, maka jawabannya tetap sama, apa pun yang Anda suka dan dirasa cocok, silakan Anda jalani. Tetapi, bila kita tidak pernah menyentuh

emosi awalnya dan akar penyebabnya, ya *sami mawon atuh*. Yang ada hanya pengalihan fokus dan rasa, tetapi si penyebab tetap ada kan?

Saya menggunakan lagu-lagu Michael Jackson untuk semangat saya, musik Sunda untuk relaksasi, dan membaca Al-Qur'an untuk vibrasi hati yang lebih tenang. Lebih terasa, tidak ada efek suara gelombang tertentu yang belum tentu baik efeknya bagi otak saya, dan hemat karena tidak perlu menyiapkan bujet tertentu. Tetapi jika Anda merasa bahwa dengan CD *brain wave* bisa merasakan efek luar biasa dalam diri Anda, silakan Anda lanjutkan.

Beberapa musik relaksasi tetap saya gunakan dalam kelas *healing*. Bukan lagi merupakan hal yang aneh bagi beberapa peserta, jika saya sering menambahkan beberapa musik dari para musisi dunia untuk membuat mereka bisa melakukan *healing* dengan lebih tenang dan santai.

Sekali lagi, bagi Anda pengguna CD *brain wave* silakan meneruskannya. Tidak ada keharusan dan juga larangan. Tetapi, jika Anda menginginkan yang lebih alami, maka pergilah ke pantai mana saja dan nikmati suara ombak sekaligus udara dan pasirnya. Saya dulu sering melakukannya bersama teman di Pantai Ancol pada tahun 2007. Kami ke pantai di malam hari karena lebih sepi. Tentu saja suara ombaknya lebih jelas daripada suara pengunjungnya.

Anda juga bisa ke pegunungan atau ke tempat air terjun, pokoknya alam bebas dan sesuai dengan selera Anda; pegunungan, danau, laut, atau sungai. Ada lagi yang lebih hebat dari semua *brain wave* ataupun alam bebas tersebut, yaitu mendengar celoteh dan tawa anak-anak tercinta.

Jadi, *brain wave* yang paling berharga sebenarnya berada di rumah Anda. Suara anak-anak, tawa istri atau nyanyian suami di

kamar mandi, suara mengaji ayah dan ibu kita, suara hujan di teras rumah, atau suara burung peliharaan kita. *Subhanallah.*

Namun, jika Anda memutuskan membeli CD *brain wave*, silakan menikmati dan menggunakan menurut selera Anda. Jangan lupa, membenahi emosi adalah hal utama untuk membereskan akar masalah dari rasa tidak tenang Anda. Selama apa pun Anda mendengarkan CD *brain wave*, jika masalah dan emosinya tidak dibenahi, ketenangan itu hanya akan bersifat sementara saja. Selamat menikmati *brain wave* alami Anda, *gudlak*. ☺

## Emosi di Balik Cita-cita

Masih ingat sewaktu kecil ditanya, *apa cita-cita Anda?* Jawabannya pasti tidak jauh-jauh ingin jadi dokter, insinyur, presiden, atau pilot. Nah, ketika mulai sekolah, ditanya lagi ingin jadi apa, maka jawabannya mulai sedikit lebih rinci. Misalnya ingin menjadi guru, pegawai negeri, manajer atau direktur perusahaan, atau ingin jadi pelaut.

Namun, semakin dewasa, cita-cita kita akan berubah lagi. Nah, masalah cita-cita, ada hal lucu yang ingin saya ceritakan. Seorang teman membuka usaha binatu bersama teman-teman sekolahnya. Dia banyak belajar dan akhirnya mengagumi sosok guru yang membuka wawasannya, yang kemudian membawanya untuk menemukan (mengubah) cita-citanya menjadi seorang *trainer* atau pengajar.

Bukan guru, melainkan pengajar pada sebuah institusi pengembangan diri. Sedangkan usaha binatunya, dia serahkan pada teman-temannya. Dia pun mulai asyik dengan tugas barunya, walaupun di luar dugaan, kegiatan ini membuatnya merasa sangat lelah. Apa

pun dia bela dan lakukan, bahkan hingga kehilangan waktu bersama keluarga dan teman. Adakah yang salah dengan kisah ini?

Apa hubungan cita-cita dengan emosi? Oke, kita lihat misalnya cita-cita si anak sewaktu kecil ingin menjadi dokter, pilot, atau presiden. Semua dilakukan karena “kata” itulah yang sering dia dengar sebagai profesi yang membuat bangga orang tuanya.

Ketika mulai dewasa, kita melihat banyak pilihan. Bagaimanapun, yang membuat kita memilih pasti karena kemampuan dan kemauan kita kan. Nah, yang menjadi masalah kalau Anda memiliki cita-cita berdasarkan peristiwa yang membuat Anda ingin membala-balakan kejadian itu.

Seperti contoh di atas, bisa saja keinginannya menjadi pengajar ternyata karena adanya tuntutan dari dalam dirinya agar didengarkan semua orang di sekelilingnya. Dia ingin berjaya di mata teman-temannya dan akhirnya diakui bahwa:

*Hei, sekarang aku tidak lagi bisa dianggap bodoh, enggak diperhitungkan dan lebih lagi sekarang semua orang mengagumiku lho. Karena dulu aku sering jadi bahan cemooh teman-teman di sekolah. Selalu jadi anak bawang dan kalah dalam persaingan cinta dengan teman? Makanya hari ini, menjadi pengajar adalah salah satu cara melepaskan diri dari rasa selalu dipandang sebelah mata. Aku ingin jadi panutan dan mempunyai banyak pengikut!*

Padahal banyak orang yang sudah menilai bahwa dirinya terlalu membosankan dalam menyampaikan sebuah materi. Seandainya saja dia tetap konsisten memajukan usaha yang sangat cocok di-

jalankannya, dia bahkan akan lebih bahagia, mapan, dan bisa menjadi panutan bagi orang-orang di sekitarnya.

Memang tidak semua orang bisa menyadari hal ini, tetapi ada pertanda bahwa cita-cita itu memiliki latar belakang emosi yang tidak sehat. Misalnya, ketika kita merasa bahwa yang kita kejar sekarang seharusnya memuaskan hati, namun terasa hampa. Bahkan, malah membuat lelah hingga akhirnya menguras energi dan kesehatan fisik.

Susahnya si emosi... Ya, itu karena tidak terlihat dan hanya terasa sangat halus dan tipis. Ingin jadi pemuka agama, bisa jadi karena cita-cita luhur ingin menjadi orang yang bermanfaat, tetapi kalau ada emosi tersimpan di dalam? Karena ingin menjadi orang terkenal, gampang dapat uang, dan dilayani semua orang? Nah, jadinya malah menyimpang dari kebenaran.

Ingin mengaplikasikan ilmu yang bermanfaat, misalnya *healing*? Tetapi dilatarbelakangi emosi ingin dipuji dan selalu dianggap paling baik? Mungkin saja ketika kecil dia selalu diperlakukan tidak adil oleh ayahnya dan kurang diperhatikan ibunya. Maka dari itu, jangan kaget kalau orang itu selalu merasa dirinya harus selalu dihargai, selalu dibenarkan, dan selalu jadi nomor satu. Ketika ada orang yang lebih terkenal darinya, serta-merta dia akan melakukan apa pun untuk menghancurkan nama baik pesaingnya itu. Pokoknya, kata-katanya adalah sabda yang harus dibenarkan dan dilaksanakan. Dia harus menjadi pusat perhatian sekelingnya, hmm....

Menjadi dokter itu mulia. Menjadi artis itu mengasyikkan. Menjadi pengajar juga baik. Menjadi orang yang memiliki banyak pengagum itu sah-sah saja. Asalkan semua itu tidak dijadikan sebagai pelampiasan emosi negatif Anda yang kebanyakan datang dari latar belakang kehidupan sebelumnya.

Apa pun cita-cita Anda, raihlah dengan semangat dan satu tujuan, yaitu untuk menjadikan diri kita lebih baik dan bermanfaat. Apabila Anda menyadari masih ada emosi negatif terselubung yang mengalir dalam proses transformasi Anda, itu mudah.... Anda sudah bisa mengatasinya dengan panduan yang dibagikan di bab sebelumnya. Temukan akar emosi negatifnya, dan lakukan yang terbaik untuk hidup Anda. Anda mempunyai cara lain yang lebih baik? Gunakan dan berbagilah dengan dunia....

Bersih itu indah, murni itu nikmat. Kesuksesan cita-cita terjadi karena hati yang bersih dan murni. Anda suka melakukannya sekali-pun tidak ada satu makhluk di alam semesta ini yang memujinya, bukan karena ingin membala dendam pada masa lalu kita.

## *Man in the Mirror*

Hampir semua orang yang mengenal saya, mengetahui kalau saya adalah penggemar berat Michael Jackson alias MJ. Saya menyukai lagu-lagunya. Saya menyimak kehidupannya sedari kecil hingga dia diberitakan meninggal. Semua itu membuat saya cukup fanatik dengan lagu-lagunya. Bahkan, seorang teman pernah bertanya pada saya, secinta apa sih saya sama MJ? Saya bilang, kalau dia datang dan melamar, pasti akan saya terima, hehehehe....

Lagu MJ biasa saya putar di saat akhir sesi *healing* terapi grup. Saya suka dengan judul lagu ini “Man in the Mirror”, yang maknanya mengajak kita untuk melihat diri dan introspeksi.

Sering kali kita mengeluh, “Ah, suamiku tidak perhatian; anak-anakku tidak mau sembahyang; kantorku tidak menyenangkan,” dan keluhan-keluhan lainnya. Kita selalu melihat di luar dunia dan

diri kita. Kita lupa bahwa hidup itu kita yang pilih dan bisa kita buat menyenangkan, mengasyikkan, atau menyebalkan dan seperti neraka. Tidak percaya?

Sebelumnya saya menikmati pekerjaan sebagai seorang staf *marketing* properti di kawasan Kedoya, Jakarta Barat. Saya menata kantor seperti yang saya mau. Saya hiasi meja kerja dengan barang pribadi yang membuat saya nyaman. Segala keperluan saya cukupi, misalnya kopi instan favorit, hingga camilan yang *yummy*. Saya selalu bersemangat ke kantor walaupun ada saja masalah yang menyebalkan, tetapi saya tetap merasa nyaman. Saya juga memilih untuk merasa nyaman dengan teman sekantor.

Beberapa tahun kemudian, saya berhenti bekerja di sana dan pindah ke kantor di daerah Kemayoran. Di sanalah hidup saya terasa di neraka. Bos yang super galak dan tidak pernah pengertian, klien yang tidak pernah mampir dan selalu diserobot teman, hingga suasana kantor yang menyebalkan. Aduuuuh, tidak salah kalau akhirnya saya tidak berprestasi dan malah dipecat, hiks.... Di awal pemecatan, saya sangat marah dan menyalahkan kantor serta semua orang yang ada di sana. Hingga akhirnya saya tersadar bahwa yang membuat saya dipecat adalah ketidakmampuan saya untuk merasa nyaman dengan lingkungan kerja.

*Bagaimana bos mau senang kalau enggak pernah jualan?*

*Bagaimana klien mau datang kalau enggak pernah semangat menyambut mereka?*

*Bagaimana enggak diserobot kalau enggak pernah bersilaturahmi dengan baik?*

Jadi, sebelum menyalahkan keadaan, lihatlah dulu diri kita. Kalau perlu di depan cermin supaya jelas. Apakah wajah kita kurang senyum? Apakah wajah kita selalu murung? Bagaimana orang mau dekat dengan kita kalau kita selalu bersikap buruk walaupun cuma cemberut?

Akhir-akhir ini kita juga sedang marak-maraknya mendengar isu *global warming*. Ada toh hubungannya dengan energi negatif....

Coba perhatikan di sekitar kita, terutama diri kita sendiri. Ingin mengubah dunia? Ubah dulu saja diri sendiri. Orang yang penuh emosi negatif akan melakukan hal buruk dalam hidupnya, besar ataupun kecil, sadar ataupun tidak sadar.

Suami tidak perhatian? Coba berkaca dan jujurlah. Apakah sebagai istri kita sudah melakukan kewajiban kita sebelum meminta hak kita? Jangan-jangan kita duluan yang lupa memperhatikan suami karena terlalu sibuk dengan anak-anak hingga lupa tampil cantik di depannya. Bisa juga kita sibuk dengan urusan di luar rumah hingga lupa menyajikan segelas air minum ketika dia pulang dari kantor?

Istri tidak taat pada suami? Para suami juga harus berkaca. Apakah sering menyinggung hati istri dengan kata-kata atau perlakuan yang tidak menyenangkan? Atau, karena apa yang diminta tidak beralasan dan mungkin cuma ingin menang sendiri?

Anak-anak nakal dan tidak mau beribadah? Orang tuanya sudah memberi contoh atau belum? Nah, sebelum kita protes pada orang-orang di sekitar kita, yuk sama-sama kita introspeksi dulu. Lakukanlah perubahan dari diri sendiri, tidak usah mengajak-ngajak tetangga. Tidak usah juga ingin dipuji dan ditiru. Lakukan saja dan buatlah perubahan yang berarti.... *Gudlak.* ☺

## *I Just Can't Stop Loving You*

Waaah, lagu MJ lagi nih... Banyak yang datang membawa kisah cinta yang tidak pernah bisa selesai walau sudah berpisah. Apalagi alasannya kalau tidak bisa berhenti melupakan dan mencintai si dia sampai kapan pun. Hmm... sampai segitunya.

Memang susah melepaskan rasa cinta yang sudah kadung dalam tertanam. Apalagi bahwa si jantung hati itu sangat sempurna di mata kita. Bukan mabuk lagi, mungkin sudah tenggelam dalam lautan racun malarindu. Racun? Ya, bisa dibilang begitu. Rasa mencintai merupakan kebutuhan dasar manusia. Namun, bila berlebihan... wah, bahaya! Salah-salah malah melebihi cinta kita kepada Tuhan.... Jangan ya. Apa yang harus dilakukan kalau begini?

Biasanya kita akan jatuh cinta pada orang yang sangat memenuhi kebutuhan kita untuk dicintai dan mencintai. Nah, emosi cinta yang berlebihan ini biasanya dipicu dari sebuah pencarian akan pemenuhan kasih sayang di awal pertumbuhan kita. Ya, larinya ke orang tua lagi deh.

Untuk mengetahuinya, lebih dulu lakukan tes ini dan bila Anda tengah mengalaminya, silakan ikut menjawabnya.

1. Sebutkan apa yang membuat Anda tergila-gila padanya, karakternya atau fisiknya?
2. Jika Anda wanita, apakah pria pujaan Anda mempunyai karakter hampir mirip atau ada yang mirip dengan karakter ayah Anda?
3. Jika Anda pria, apakah wanita idaman Anda memiliki kesamaan karakter dengan ibu Anda?

Apabila pertanyaan pertama sudah dijawab, lanjutkan ke pertanyaan kedua bila Anda wanita atau pertanyaan ketiga bila Anda pria. Jika jawabannya “ya”, mirip dengan karakter ayah atau ibu, nah ketemu nih. Kemungkinan Anda merasakan kerinduan akan hubungan emosi dengan salah satu dari orang tua Anda tersebut. Bisa berupa kekaguman yang luar biasa atau kehilangan yang luar biasa akan sosok tersebut.

Langkah selanjutnya adalah, mulailah perbaiki hubungan Anda dengan orang tua Anda. Anda bisa bersilaturahmi dan menjalin hubungan lebih dekat dengan mereka lagi. Mengapa? Karena rasa mabuk dengan pacar atau mantan pacar itu hanyalah salah satu tipuan ilusi hebat dari emosi. Anda mencari sosok tersebut di luar dan menemukannya pada diri orang lain.

Percayalah, orang itu bukan orang tua Anda, mereka hanya mirip saja dan menipu “rasa hati” Anda. Apalagi kalau jelas-jelas orang itu telah menyakiti, tetapi Anda malah masih senang saja dengannya? Kebutuhan akan ikatan emosi dengan orang tua menjadi salah satu penyebabnya. Cara menetralkannya ialah dengan mendekatkan diri dan mulailah kembali berhubungan baik dengan orang tua Anda.

Bagaimana bila persamaan antara orang yang Anda cintai dengan orang tua Anda justru karakter yang keras, pelit, atau galak? Cara menetralkannya sama saja, perbaiki perasaan Anda dan maafkanlah. Kemungkinan Anda hanya ingin bisa dekat dengan sosok orang tua melalui pasangan yang mempunyai karakter seperti ayah atau ibu Anda. Parahnya, ingin membalaskan dendam masa lalu Anda pada sosok tersebut, tanpa Anda menyadari bahwa pasangan Anda bukanlah ayah atau ibu yang dulu selalu mengecewakan atau bahkan menyakiti Anda.

Pada dasarnya, semua orang memiliki akar masalah yang sama. Kita mengenal cinta dari orang tua atau pengasuh kita ketika kecil. Jadi, bila hari ini Anda mencari sosok lelaki seperti ayah, atau wanita idaman seperti ibu, bukan berarti Anda anak aneh, hal itu sangatlah wajar. Wajar karena tidak 100 persen mirip, hanya ada kecenderungan sama. Mengapa? Karena itu yang dikenal “hati” tentang cinta dan dirasa nyaman oleh “jiwa”. Kita tumbuh dengan sifat dan karakter tersebut. Ketika kita menemukannya pada diri orang lain, kita begitu merasakan kedekatan dan langsung merasa cocok. Walaupun akhirnya banyak yang kecewa dan merasa, “Aah dia mah enggak sebaik papaku, enggak sepintar masak mamaku.” Tentu saja, keduanya jelas berbeda.

Nah, sebelum Anda memutuskan kalau Anda tidak akan bisa hidup tanpanya, lebih baik Anda pahami dahulu apa yang sedang Anda butuhkan... sesungguhnya.... *Gudlak*. ☺

## Melepaskan Alias *Let Go*

Kata-kata di atas sudah sangat sering kita dengar. Dalam ceramah agama kita diminta untuk melepaskan, yang kadang disebut mengikhlaskan. Para guru spiritual menyebutnya melepaskan ketergantungan dari hal dunia, terutama yang bernama “takut dan khawatir”.

Takut merupakan salah satu emosi yang sering melanda diri manusia ketika berada dalam kekalutan, ataupun kesakitan. Kita bahas sedikit tentang teman “emosi” kita yang bernama “takut” ini.

Rasa takut akan selalu ada dan diciptakan Tuhan bersamaan dengan rasa berani. Bukankah segala hal selalu diciptakan secara

berpasangan di alam semesta ini? Nah, karena dibuatnya bersamaan, kita pun bisa membuat “takut” yang berlebihan menjadi lebih netral.

Contoh rasa takut adalah takut jelek dan gagal bila bicara di depan umum. Wah, hal itu pernah saya alami. Sebelumnya saya hanya seseorang yang bekerja di balik layar, sementara teman saya yang akan berbicara selama satu hari penuh membawakan tema spiritual. Hingga suatu hari, dengan rencana Tuhan yang tidak bisa saya tebak, saya diundang untuk berbicara di depan seratus lima puluh wanita di daerah Tanjung Priok dalam rangka menyambut hari ulang tahun perkumpulan mereka. Mengapa saya? Karena saat itu mereka meminta wanita yang berbicara. Tentang perselingkuhan pula!

Peristiwa yang bukan sekadar kebetulan itu adalah salah satu pengalaman hidup saya. Tetapi masalahnya, ini di depan seratus lima puluh orang! Pengalaman berbicara di depan sepuluh orang saja sudah membuat saya bingung. Namun, dengan dukungan dan tentu saja rasa ingin mencoba, akhirnya saya pun menyetujuinya. *Waaah nekat nih*, pikir saya saat itu.

Pada hari “H”, akhirnya saya berbaur lebih dahulu dengan para ibu tersebut. Mereka berbisik-bisik bertanya mengapa pembicaranya tidak datang, dan mengapa tidak seperti dulu didatangkan pembicara terkenal? Waah, semakin ciut saja nyali saya. Apalagi saya belum punya pengalaman dan tidak terkenal pula. *Bisa berabe nih*, pikir saya. Tangan saya pun bertambah basah dengan keringat dingin, sampai rasanya ingin pergi dari sana.

Seperti perkataan orang bijak, “*Dalam ketakutan yang tinggi, di sanalah pintu kebijaksanaan dan keberanian sejati datang.*” Dengan kembali mengingat apa arti “*let go*”, yaitu “melepaskan”, maka

saya akhirnya benar-benar diajarkan oleh situasi untuk *melepaskan* ketakutan saya.

Saya menarik napas dalam-dalam, “*emosi ini harus bergerak... emosi ini harus bergerak... baru dia bisa lepas dari tubuhku*,” begitu saya mengulang afirmasi kecil ini. Tiba waktunya nama saya dipanggil, dengan berdoa dalam hati saya menuju podium. Beberapa pasang mata melihat saya dari belakang punggung saya. Dengan izin Allah saya bisa membaca dan merasakan para tamu di belakang saya sedang melihat dan berpikir, “Wah, masih muda begini mana bisa bicara tentang perselingkuhan? Siapa sih anak ini?” Saya hanya tersenyum. Satu hal yang ada dalam hati saya, saya akan menikmati berbicara selama dua jam dengan gaya saya, dengan cara saya, dan dengan permainan saya.

Usai dari waktu yang diminta, semua tertegun dan menyerbu meminta banyak saran dan nasihat pada saya. Bahkan, sampai berebut untuk berfoto bareng, hihihih.... Saya berhasil melaluinya! Takut itu karena kekhawatiran saya saja. Ketika rasa takut datang, maka bersiaplah untuk menerima dahulu, kemudian sedikit bergerak... dan lepaskan. Satu cerita tentang rasa takut adalah ketika kita sedang menghadapi masalah berat lainnya. Misalnya, takut akan dipecat dari kantor karena berbuat kesalahan besar. Apa yang harus dilakukan?

Pertama, lihat dan jujurlah pada diri sendiri, apakah kesalahan kita? Bagaimana kita merespons perbuatan yang memang kita lakukan. Akui itu dan lakukan relaksasi. Kemudian dengan sedikit afirmasi, bahwa semua pasti akan ada solusinya, lepaskan ketakutan dengan menyadari bahwa yang terbaik akan datang. Maka akan

berganti setelah ini menjadi sebuah kebaikan di balik hikmah. Dipecat, bisa jadi merupakan awal kesuksesan di luar sana. Masih ingat kan? Saya saja dipecat, eh malah bisa menemukan *Emotional Healing*.

Nah, bagaimana bila kita takut karena sedang dalam kondisi sakit berat dan menurut analisis dokter tidak akan bisa bertahan? Langkah pertama adalah menyadari apa emosi penyebab kita menerima sakit itu. Apa yang menjadi beban dan menekan diri kita? Lalu, mulailah memaafkan orang-orang yang Anda anggap tidak baik, dan terakhir memaafkan diri Anda dan kondisi yang sedang dijalani. Hal paling penting adalah mendekatkan diri pada Tuhan dan memohon ampunannya. Sebenarnya Tuhan tidak memberikan keburukan dan penyakit pada hambanya, tetapi kitalah yang menyebabkan hal itu terjadi. Baik karena tidak menjalani pola makan sehat maupun emosi yang tidak sehat selama bertahun-tahun.

Selanjutnya, lepaskan diri Anda dari berbagai macam vonis dokter yang menakutkan dan tatapan mata iba dari orang-orang yang menjenguk Anda. Sekarang saatnya Anda bermesraan dengan diri Anda dan Tuhan. Katakan juga pada diri Anda, justru dengan sakit dan mengetahui kondisi sebenarnya, membuat Anda bisa lebih dekat dengan Tuhan. Bila Anda diberikan keajaiban sembuh dari penyakit ini, maka itu adalah nikmat Tuhan yang memberi Anda kesempatan untuk memperbaiki diri. Namun, bila Dia tetap mengambil jiwa Anda, itu juga hal paling indah yang bisa Anda tunggu. Maka, persiapan penuh cinta untuk-Nya akan Anda nikmati dengan penuh ketenangan dan kedamaian, bukan ketakutan dan kekhawatiran.

Takut itu perlu untuk mengingatkan kita akan keseimbangan emosi, jadi tidak terlalu nekat apalagi sombong. Melepaskan itu adalah bagian penting dari perputaran energi dalam tubuh kita. Kita perlu melepaskan atau *let go*, dan ketika kita melakukannya, terjadilah keseimbangan dalam diri dan kehidupan. Seperti halnya rasa takut, marah, sedih, serta emosi lain pun perlu proses hingga tahap melepaskan setelah Anda menikmati atau menerimanya.

Rahasia yang sebenarnya sudah diketahui semua orang: *Malam akan berganti siang dan selalu begitu*. Maka, jangan terlalu menghitung waktu kapan emosi negatif itu akan pergi dari diri kita, santai dan biarkan saja apa yang sedang Anda rasakan sekarang. Dia akan berlalu dengan sendirinya tanpa kita usir dan Anda akan mendapatkan pengalaman baru dengan emosi yang lainnya....

## Aku Baik-baik Saja

Saya bertemu dengan seorang wanita separuh baya, masih cantik, dan sangat memperhatikan penampilan. Dia datang dan berkata pada saya melalui sesi privat, “Mbak, saya cuma mau tahu *aja* apakah saya punya emosi negatif atau enggak. Sebenarnya saya sudah jauh lebih baik dari sebelumnya. Saya jauh lebih bisa menahan marah, jauh bisa sabar, serta menerima masa lalu yang penuh kesedihan dan emosional. Ikhlas dan lebih santai.”

Saat itu saya mendengarkannya berbicara hampir dua jam dan itu adalah jatah waktu sesi privat. Dalam perbincangan kami, 99 persen dia yang berbicara, tentang keberhasilannya dalam pengendalian diri, meditasi dengan guru terkenal, pelatihan dengan

banyak peserta, dan kenal dengan beberapa guru spiritual. Saya lebih banyak tersenyum dan sesekali tertawa dengan cerita lucu dari pengalamannya. Hingga di akhir waktu sesi, dia akhirnya mengakui, satu-satunya masalahnya adalah ketidaksabarannya pada sang ayah yang sudah tua dan selalu mau menang sendiri.

Tidak ada yang terjadi saat sesi itu, hanya kembali mendengarkan saja. Akhirnya wanita cantik itu mengikuti sesi grup dan tidak ada yang terjadi. Semua seperti biasa saja dan dia terlihat tenang, bahkan melulu beberapa kali hingga seorang peserta berkata kalau dia sebenarnya tidak perlu mengikuti *healing* ini karena sudah sangat bahagia dan tenang. Di sisi lain, dia sedikit terganggu dengan leluconnya karena membuat dirinya sulit untuk mengeluarkan emosi negatifnya. Apa yang sebenarnya terjadi?

Ada beberapa kasus seperti ini yang membuat teman satu tim saya bertanya-tanya, “Kok dia enggak ada reaksi ya?”

Akan terjadi hal seperti itu padanya atau bahkan diri Anda sekalipun. Mengapa? Sebuah reaksi *“self defense”* kuat yang terbiasa bahkan sudah terlatih untuk tetap bertahan pada ilusi rasa “aku baik-baik saja”. Bukan hal yang aneh. Biasanya hal ini terjadi pada orang yang sebenarnya sangat emosional, namun memolesnya dengan banyak afirmasi diri yang positif dan dipaksakan, serta pengendalian pikiran yang juga dipaksakan. Hmm, maksudnya apa ya...?

Begini, sedari awal saya sudah berusaha menyatakan bahwa emosi itu baik positif maupun negatif akan selalu ada, tidak bisa dihilangkan dan memang harus ada. Ada yang senang dengan menghipnosis diri atau melalui bantuan orang lain, untuk mengafirmasi secara kuat pada pikiran agar selalu positif dan menerima bahwa apa

pun yang terjadi sebagai hal yang baik-baik saja. Bisa juga dengan rajin melakukan meditasi dan menenangkan diri. Semua hal itu BAIK *lho*... hanya satu kelengahannya. Sebaiknya emosi negatif setajam dan sesakit apa pun jangan langsung ditutup dengan hal-hal di atas, tetapi dibiarkan dulu dia hadir. Kemudian dibersihkan dengan meditasi dan cara lainnya.

Seperti secangkir kopi yang sudah tinggal separuhnya, lantas kita ingin segera meminta susu murni? Nah, Anda langsung menuangkannya ke dalam cangkir, maka yang ada adalah secangkir kopi susu kan? Bukan susu murni, apalagi kopi asli? Jadi, Anda akan merasakan campurannya saja, hingga sudah tidak bisa merasakan mana kopi asli mana susu murni.

Saran saya, cangkir tersebut lebih baik Anda minum habis kopinya, kemudian cuci bersih tempatnya hingga bau atau aroma kopi hilang, atau dibuang seluruhnya. Nah, baru Anda tuangkan susu murni ke cangkir itu. Jadilah Anda menikmati susu murni setelah Anda tadi juga menikmati kopi asli.

Jadi, bila Anda merasa baik-baik saja, cobalah murnikan rasanya. Jika Anda memang menikmati rasa kopi asli itu, ya *mangga wae...* Silakan menikmati. Suka kopi susu? Silakan. Ingin susu murni? *Monggo....* yang penting Anda tahu *apa* yang ada di cangkir Anda.

Untuk bisa menikmati dan merasakan *Emotional Healing*, memang dibutuhkan kesadaran dan niat untuk benar-benar mau jujur dan melakukannya. Bukan untuk menguji saya atau diri Anda, bukan untuk menguji kemampuan daya bertahan Anda. Memang disarankan, Anda mengikuti terapi *Emotional Healing* ini minimal dua kali. Mengapa? Karena untuk bisa mulai mengenal diri dan emosi memang tidak semudah membalikkan telapak tangan.

Biasanya bagi Anda yang mempunyai *mental block*—kondisi psikologis (trauma atau fobia) yang menghalangi seseorang untuk mencapai tujuan—maka di awal grup *healing*, walaupun sebenarnya sudah berproses, tetapi secara utuh belum benar-benar tahu dan menyadari perubahan itu... alias *nanggung*. Maka dari itu, sebaiknya melakukan terapi paling tidak untuk kedua kalinya.

Namanya juga terapi, sama saja ketika Anda punya masalah kesehatan, maka tidak cukup minum obat satu kali kan? Apalagi antibiotik, paling tidak minimal tiga kali sehari selama tiga hari, baru virus dan kuman akan segera dilumpuhkan. Terlebih bila Anda terbiasa melakukan pelarian diri. Apa lagi nih?

- *Ya, aku sih sebenarnya enggak ada masalah kok berhenti merokok, bisa kapan aja stop, cuma enggak mau aja.* (Kalau tidak ada masalah dengan diri Anda, ya mengapa merokok?)
- *Aku enggak ada masalah sama suami, cuma kadang aku bete aja lihat wajah dia.* (Ya berarti ada masalah dong, lihat wajahnya saja *bete*, hahahaha)
- *Aku di kantor nerima aja dengan atasan dan teman yang enggak menyenangkan, tapi ya ingin cari yang lebih baik aja.* (Kalau baik dengan semua orang di kantor, ya buat apa pindah?)
- *Aku enggak tahu punya masalah apa, kok ya mau baca buku ini. Cuma ingin tahu aja kok.* (Ehem... hehehehehe. Okelah kalau begitu.)
- *Pikiranku positif, perasaan juga. Aku tiap hari afirmasi dan hipnotis diri, jadi hidupku baik-baik saja. Ikhlas kok.* (Kalau

ikhlas mengapa harus afirmasi plus hipnotis? Kalau ikhlas, mau asyik, mau *bad mood*, ya paket lengkap.... Santai dan terima saja kan?)

- *Saya enggak punya masalah kok, satu-satunya masalah saya cuma kelebihan berat badan.* (Laaa, berat badan tidak pernah turun atau sangat sulit turun itu berarti Anda punya masalah emosi, yaitu pelarian dengan makan berlebihan.)

Tidak semua orang saya terima untuk sesi privat, ada beberapa yang tidak. Bukan sok jual mahal, tetapi saya lebih memilih teman-teman yang memang benar-benar ingin berubah dan mengubah. Berubah kondisinya menjadi lebih baik dengan mengubah diri menjadi lebih baik.... Bukan untuk sekadar membuang uang dan ingin tahu saja, apalagi cuma buat tes untuk coba-coba. Nah, masih baik-baik sajakah hidup Anda? Masih??? Alhamdulillaaah... selamat ya... *and gudlak.* ☺

## Pesta Topeng, Yuuk

Dunia ini penuh warna dengan banyak karakter dan sifat dari manusia. Sesuai judul subbab ini, “Pesta Topeng”, maka saya ingin sedikit berbagi tentang topeng-topeng diri kita yang kadang disebut juga dengan istilah “resistensi” atau “hambatan”.

Salah satu topeng yang paling sering kita pasang adalah “ikhlas, kuat, baik-baik saja”. Sebagai orang yang beragama dan harus selalu ikhlas akan apa pun kondisinya, kita merasa sangat salah bila harus berseberangan dengan orang tua. Jadi, apa pun perasaan kita sebisa

mungkin disimpan dalam-dalam dan dibiarkan membusuk sendiri. Contohnya, orang tua meminta kita untuk kuliah kedokteran se-mentara kita ingin kuliah di bidang arsitektur. Nah, karena merasa bahwa anak baik tidak boleh durhaka dan melawan orang tua, akhirnya kita menjalankan kuliah di Fakultas Kedokteran. Tetapi akibatnya? Anda tidak bahagia, meskipun akhirnya tetap menjalani profesi sebagai dokter. Rasa tidak puas akan menjadi sebuah emosi yang lama-kelamaan bisa menghancurkan diri kita, bahkan berdampak pada orang tua dan kesehatan.

Ketika orang tua terus mendominasi dan akhirnya kita sudah tidak tahan dengan tuntutan tersebut, ada dua kemungkinan yang terjadi, yaitu:

- Anda melawan orang tua, merasa sudah cukup dengan tekanan selama ini dan akhirnya merusak silaturahmi dengan keluarga terutama orang tua.
- Anda terus diam menekan perasaan hingga akhirnya tubuh Anda tidak sanggup lagi menahan emosi negatif. Apa yang terjadi kemudian? Seperti yang sering saya lihat, kondisi ini akan menyebabkan tekanan darah tinggi hingga kanker yang menjadi tamu di ujung hari-hari hidup Anda. liih, jangan sampai ya....

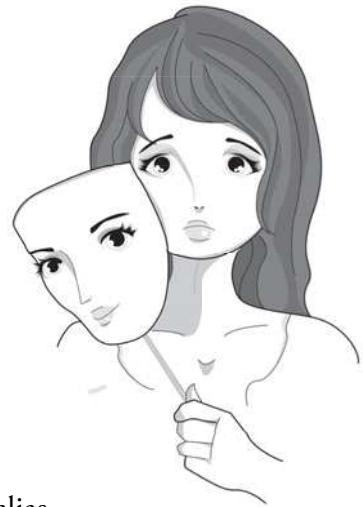
Tidak sependapat dengan orang tua bukanlah sebuah dosa, kita punya hak untuk tidak setuju atau bahkan merasa marah dengan tekanan dan perlakuan tidak adil dari orang tua. Hak kita untuk merasa marah, tetapi bukan hak kita untuk memarahi *lho!* Anda masih bisa berkata jujur pada orang tua, katakan perasaan Anda dan

jujurlah. Masih banyak cara yang lebih baik untuk mendapatkan solusi terbaik bagi semua pihak. Percayalah! Ada banyak hal yang bisa Anda lakukan, salah satunya dengan *sending love* untuk orang tua Anda, dan tentu saja, berdoa pada Sang Maha Pemberi Petunjuk.

Ada juga seorang terapis yang terus-menerus menyembunyikan emosi sedihnya selama ini. Di hadapan banyak kliennya, dia bisa memberikan terapi yang menenangkan, memberi banyak nasihat dan kebijaksanaan, namun jauh di dalam dirinya dia membutuhkan sebuah pertolongan. Sayangnya, topeng bernama “gengsi” harus memaksanya bertahan dalam bersikap, “Aku baik-baik saja, dan aku sibuk menerima banyak klienku.” Ini merupakan topeng bernama “harga diri”.

Kalau saja dia bersedia jujur pada perasaannya dan tidak merasa rendah meminta bantuan pada pihak lain yang bisa membantunya. Tuhan datang tidak hanya melalui keajaiban seperti dalam dongeng peri hutan, tetapi petunjuk dan pertolongan Tuhan juga bisa hadir melalui bantuan orang lain yang dikirimkan-Nya.

Seorang *trainer* harus bersikap *jaim* alias *jaga image*, dengan banyak peserta yang memujinya dan menganggapnya sebagai manusia hebat dan paling baik dalam hidup serta pengalamannya. Dia dianggap paling jago dalam menyelesaikan masalah apalagi diakui bahwa ilmunya diperoleh dari banyak guru terkenal di luar negeri. Maka, sebisa mungkin dia memaksakan hatinya untuk tetap tenang dan bersikap bijaksana



tanpa memperlihatkan rasa takut terbesarnya, yaitu merasa tidak aman dengan dunianya sendiri, dalam kehidupan pribadinya yang tidak sempurna, dan dalam ketidakamanan dirinya dengan para pesaing di bidang yang sama. Padahal rasa takut adalah sebuah emosi yang alamiah dan dimiliki semua manusia, bahkan binatang sekalipun. Rasa takut itulah yang justru akan membantu dirinya untuk tetap waspada sekligus menjaga dirinya dari sifat buruk, seperti kesombongan yang malah akan menyesatkannya.

Seorang motivator yang mempromosikan acaranya di sebuah wawancara radio dan media lain. Dengan suara yang dipaksakan penuh percaya diri, dia membanggakan alumninya yang berjumlah ribuan dan banyak yang sukses. Dengan nada bicara yang cepat, dia memberikan banyak pilihan harga tiket yang terlihat menguntungkan bagi calon peserta. Dia juga memberi informasi bahwa masa promo hanya berlaku untuk batasan tertentu, seolah dia sedang berpacu dengan waktu yang sangat cepat. Dia tengah menyembunyikan topeng yang bernama “takut”. Takut akan dirinya sendiri yang jika tidak berhasil maka akan jatuh namanya. Khawatir kalau akan terjadi hal yang ditakutkannya (sadar ataupun tidak) jika semua kesuksesannya akan hilang dalam waktu yang tidak bisa dia prediksi. Takut kalau akan ada pesaing baru yang bisa menggeser posisinya. Padahal sudah jelas bahwa di dunia ini tidak ada yang namanya keabadian, kecuali Tuhan. Dari banyak contoh di atas, saya juga sering dilanda rasa takut, kecewa, dan lain-lain. Takut kalau saya tidak bisa membantu peserta *healing*, takut kalau sudah tidak bisa bersikap adil pada tim yang membantu, takut gagal dalam rencana hidup atau kecewa bila ada hal yang di luar prediksi.

Jadi, semua manusia pasti memiliki topengnya masing-masing, termasuk saya. Tetapi yang membedakan satu sama lain adalah ada yang betah memakai topeng itu dan tidak melepaskannya, ada yang sadar dengan topengnya tetapi tidak mau melepaskannya karena takut melihat wajah aslinya, ada yang melepaskannya sesaat kemudian memasangnya kembali, atau ada yang dengan cuek dan berani melepaskan topengnya, berusaha nyaman dengan menerima wajah aslinya.

Apa pun pilihan yang Anda ambil, itu hak Anda. Ingin menjadi anak yang sok baik dan penurut, silakan. Ingin menjadi anak baik dan tetap mempertahankan prinsip di hadapan orang tua dengan sopan dan baik, jauh lebih baik lagi. Ingin menjadi terapis yang terlihat hebat, berhasil, dan tidak pernah punya masalah, itu bagus. Tetapi, akan lebih bagus kalau kita juga bisa jujur dan bersedia menerima bantuan orang lain. Ingin menjadi motivator tak terkalahkan dengan sejuta kesuksesan di bidang bisnis dan ketenaran, silakan. Tetapi menerima bahwa di dunia ini akan datang masa adanya pengganti baru yang lebih baik, kemudian kita akan bersyukur ada orang lebih baik yang akan mengisi posisi kita, jauh lebih baik lagi. Mengikis rasa sompong dan rasa takut akan kehilangan sesuatu, akan membuat hidup kita lebih baik dan damai.

Apa pun topeng yang Anda kenakan, sok ikhlas, sok kuat, dan sok *jaim* alias jaga *image*, bisa Anda pasang terus selama Anda mau. Tetapi, saya lebih memilih untuk membuka wajah asli saya, dan menerimanya apa adanya. Saya berusaha dan belajar untuk merasa nyaman dengan kelebihan dan kekurangan diri. Bukan ber maksud jadi sok berani, tetapi karena dengan kita mengakui dan menerima wajah asli, kita akan memiliki lebih banyak kesempatan

untuk memperbaiki diri, terutama akan lebih tahu apa yang harus dilakukan. Saya menyadari kalau saya tidak sepenuhnya benar dan sempurna. Saya belajar menerimanya sebagaimana saya juga tetap belajar untuk terus menjadi lebih baik, insya Allah.

Contoh lain tentang topeng, kita sering merasa nyaman dengan status *single* dan berkata bahwa kita bahagia dan baik-baik saja tanpa ada pasangan. Padahal dalam hati sudah lama menjerit berdoa setiap saat minta dikirimkan kekasih hati. Akibatnya, semua teman tidak lagi berniat membantu mengenalkan kita kepada seseorang yang mungkin saja menarik hati kita, jadi deh *jomblo* sejati.

Saat ditanya alasan belum punya keturunan, kita dengan santai menjawab, “Aah, aku sudah ikhlas kok. Kan banyak anak-anak yatim terlantar, keponakan yang lucu, jadi aku sudah bahagia kok dengan kondisi ini.” Padahal setiap hari kita berdoa, menangis, dan menahan hasrat untuk bisa memiliki buah hati. Nah, coba jujur, mungkin akan banyak petunjuk datang dan membantu kita dengan informasi mengenai doa kita tersebut. Rugi kan, informasi berharga lewat begitu saja? Tidak masalah kalau memang benar-benar merasa cukup tanpa buah hati di antara Anda dan pasangan Anda. Tetapi, kalau ternyata dalam hati masih sangat mendambakan buah hati?

Saat ditanya, mengapa tidak mau terkenal dan mempromosikan produk layanan Anda? Jawabnya, “Saya mah cuma mau beramal, terima uang seadanya saja.” Tetapi dalam hati selalu menjerit, “Kenapa ya mereka menghargai saya begitu rendah dan kadang tidak bayar konsultasi?” Hihih... salah sendiri.

Nah, masih mau memakai topeng? Kalau saya jujur saja, masih ingin memiliki hidup yang lebih baik, menemukan pasangan sejati

yang menerima saya apa adanya, dan ingin menjadi orang yang memiliki banyak sahabat dan teman yang baik. Jadi, ada yang mau bantu saya? Hehehe.... *Gudlak.* ☺

## Prasangka dan Emosi

Apa hubungan prasangka dengan emosi negatif? Seorang istri yang curiga pada suaminya, bisa memicu emosi negatif, malah akan menghancurkan bahtera rumah tangganya. Hanya karena istri sering menerima *curhat* dari para tetangga atau teman arisan tentang para suami yang nakal, maka menimbulkan banyak prasangka buruk pada suaminya yang selalu pulang telat dan lembur sampai larut. Padahal bisa saja pekerjaannya memang sedang padat, namun karena prasangka tersebut, membuat istri semakin meragukan kesetiaannya. Alhasil, dengan bekal prasangka itu ditambah telah berkembangnya emosi negatif berupa rasa cemburu dan takut dikhianati, membuat dia tenggelam dalam ketakutan yang berlebihan. Bisa saja prasangka tersebut menjadi doa yang akhirnya menjadi kenyataan.... Nah, kalau sudah begitu, bagaimana?

Kita selalu membuat prasangka setiap harinya. Apakah itu prasangka baik atau buruk. Namun, perlu diwaspadai agar prasangka buruk tidak terlalu lama bersarang dan mengganggu aktivitas serta emosi Anda. Masih ingat kan? Prasangka bisa menjadi realitas. Seperti salah satu firman Allah, "*Aku seperti prasangka hamba-Ku.*"

Nah, apa pun kejadian yang sedang Anda hadapi, jangan sampai lengah dan terjebak dalam jebakan prasangka. Anda mungkin sedang dalam kesulitan keuangan, tetapi jangan berprasangka kalau Tuhan sedang menutup pintu rezeki. Bisa jadi justru Anda sedang

diarahkan-Nya untuk mendapatkan rezeki yang lebih besar dan lebih baik di tempat lain. Seperti saya yang menemukan berkah luar biasa dengan dipecat dari perusahaan terdahulu.

Anda kehilangan kekasih yang amat diharapkan bisa menjadi pendamping hidup? Jangan berprasangka buruk dulu, bisa jadi Anda akan diberi ganti yang jauh lebih baik dari si dia yang sudah meninggalkan Anda. Tidak percaya? Waah, rugi kalau masih menangisi si dia, sementara Tuhan sedang mengirim pendamping dari surga untuk Anda.

Apa pun yang sedang Anda hadapi, ketika dalam sebuah kesulitan, gejolak emosi negatif akan muncul ke permukaan. Tetapi, ketika Anda berhasil menerima dan menetralkannya, Anda akan dengan mudah membuat prasangka buruk menjadi sebuah prasangka baik. Hasil akhirnya merupakan sebuah sejarah baru yang sedang Anda ciptakan.

Ingatlah selalu, prasangka bisa menjadi kenyataan. Maka, ubahlah prasangka buruk Anda menjadi sebuah doa yang baik, dengan terlebih dahulu membereskan gejolak emosi negatif Anda. *Gudlak.* ☺

## Di Balik Kesulitan Pasti Ada

### Kemudahan

Pada pertengahan tahun 2007, masih teringat jelas ketika saya berada di ambang batas keyakinan apakah hidup saya masih bisa terselamatkan atau tidak, hingga memutuskan untuk mengambil jalan pintas. Saya melakukan percobaan bunuh diri dengan cara apa pun

agar hidup yang penuh air mata dan tanpa harapan itu segera berakhir. Jika saya mengingatnya kembali, ada rasa sedih sekaligus membuat saya menertawakan diri sendiri karena kebodohan di masa lalu.

Kalau akhirnya saya masih hidup, selamat, bahkan bisa menulis buku ini, itu karena memang belum waktunya mati, sekalipun berbagai upaya terbaik telah saya lakukan untuk memaksa malaikat kematian datang menjemput. Tekanan dalam hidup yang terjadi secara beruntun membuat saya tercekik dalam perasaan putus asa. Kehancuran hidup saya dengan orang yang sangat saya cintai membuat diri saya seolah kehilangan pegangan dan harapan untuk hidup. Ditambah lagi hubungan saya dengan keluarga yang sangat buruk karena saya selalu mengasingkan diri dari mereka.

Dalam keputusasaan karena trauma masa kecil yang tidak ingin saya ingat lagi, hancurnya harga diri dan hilangnya rasa percaya akan nilai sebuah keimanan serta tujuan hidup, membuat tubuh saya lunglai.

Seperti *zombie*, kedua mata saya sama sekali tidak bisa dipejamkan selama lebih dari tiga hari. Tubuh saya yang serasa mati rasa, tidak lagi mampu merasakan lapar dan haus. Untungnya saya masih memaksakan diri untuk meminum cairan manis agar menjaga kesadaran saya, paling tidak masih bisa melihat diri saya di depan cermin.

Akhirnya saya mencoba lagi untuk berdoa, namun tidak ada perbaikan. Bahkan, saya menemui beberapa orang dari kalangan agama yang bisa membantu, juga tidak ada hasil sama sekali. Saking nekatnya, saya mencoba mendatangi orang-orang yang banyak dijuluki sebagai orang pintar, hanya untuk melepaskan semua keputusasaan itu; rasa kehilangan arah dan jatuh dalam lubang ke-

putusasaan serta memiliki utang yang sangat besar dan serasa mustahil untuk bisa dilunasi sampai kapan pun, belum lagi di tempat kerja mengalami depresi hingga akhirnya dipecat.

Saya pun harus membayar banyak tagihan hingga belasan juta rupiah untuk memperbaiki mobil yang ringsek karena gagal bunuh diri. Whooaaah... hubungan dengan keluarga sedang hancur-hancurnya... apalagi hubungan dengan Tuhan. Belum lagi penyelesaian masa lalu saya yang juga sangat penuh dengan gelimang dosa dan penyesalan. Benar-benar paket lengkap. Hidup di dunia tidak nyaman, kuburan menolak jasad saya, dan akhirat menutup pintu untuk ruh dan jiwa saya... ampuuun deh rasanya. Ke mana-mana ditolak!

Terbayang kan segila apa otak dan jiwa saya saat itu? Itu belum semua saya buka *lho*, hehehe.... Kasihan ah, nanti keluarga saya bisa sedih lagi. Rasanya, bunuh diri dan diancam masuk neraka sudah bukan hal yang menakutkan lagi. Masih hidup juga memang sudah seperti neraka tingkat tinggi, ditambah tidak bisa melihat solusi apa pun.

Sampai akhirnya, saya berniat untuk berhenti bunuh diri karena percuma, selalu ada saja yang menggagalkan niat saya itu. *Mau mati saja susah*, pikir saya. Terpaksa saya menjalani hari demi hari dengan berusaha tetap bernapas dan makan. Ya makan, saya benar-benar dalam keadaan bangkrut dan tidak mempunyai apa pun untuk dimakan. Hingga dengan malu saya menghubungi sahabat saya yang dengan rasa kasihan datang dan memberikan makanan.... Nah, saya sudah seperti pengemis deh, hihiihi....

Namun, saya sudah memutuskan untuk menghadapi hidup ini karena kematian menolak saya. Satu-satunya jalan, melanjutkan

hidup. Batin saya, *kalau memang takdirnya harus hidup, ya dicoba saja dulu. Toh, nanti pasti bertemu kematian juga.*

Kemudian, saya mulai menyadari satu hal, kalau namanya sengsara ada masanya. Seperti sebelumnya saya bahagia dan berfoya-foya, tentu ada akhirnya. Nah, sekarang bagian sengsaranya. Sebuah kalimat yang sempat mampir dan berdengung di telinga saya: *di setiap kesulitan pasti ada kemudahan*. Entah dari mana suara itu, tetapi saya percaya saja dan menunggu.

Saya berusaha bangkit dan mencari lebih jauh tentang pengetahuan kehidupan. Saya mengikuti banyak ceramah lintas agama, meminjam buku hingga akhirnya menjual barang yang saya punya: perhiasan yang tersisa termasuk furnitur rumah yang bisa saya jual, mulai dari sofa sampai meja makan. Waah, lumayan untuk membiayai seminar dan pelatihan demi kesembuhan batin saya. Untung saja piring dan sendok masih bertahan. Semua pelatihan dan seminar malah semakin membuat saya bingung dengan nasihat harus sabar dengan hidup, belajar ikhlas supaya lancar doanya, dan lain-lain. Bahkan, meditasi dan aliran aneh pun saya ikuti karena ingin mencari kedamaian. Namun, akhirnya semua itu bermuara pada satu hal: emosi yang menjadi biang keladi.

Bagaimana mau tenang kalau masih panik? Bagaimana mau ikhlas kalau masih ragu dan takut? Bagaimana mau bahagia kalau masih ada rasa tidak layak dan selalu merasa bersalah? Alhamdulillah, dengan izin Tuhan saya ditunjukkan jalan mengenal emosi ini. Emosi takut, ragu, panik, dan rasa bersalah. Inilah hikmahnya, setelah babak belur mencari pegangan dan sedikit harapan untuk kembali bangkit, dan sepenuhnya menerima semua hal pahit dalam hidup, akhirnya

saya berkata dalam hati, “*Ya Allah, kalau memang harus berakhir dalam kepahitan dan kebuntuan, saya pasrah dan menyerahkan segalanya kepada-Mu.... Lakukanlah apa yang Engkau mau....*”

Ketika saya selesai mengakui dan menerima semua kondisi hidup yang menyesakkan itu, serasa ada beban berat terangkat dari dada dan kepala saya. Saya belum sepenuhnya tahu apa yang harus dilakukan, tetapi ada secercah harapan dalam hati dan keyakinan bahwa semua itu akan segera berlalu.

Beberapa hari kemudian, saya memutuskan untuk menemui ayah saya dengan sangat memaksakan hati yang malu dan takut. Saya memohon ampunan dan mengakui semua hal buruk yang telah saya lakukan. Tanpa diduga, justru ayah sayalah yang memberikan banyak hal mengejutkan. Sebuah maaf dihadiahkan oleh beliau tanpa syarat dan cacian sedikitpun, dan saya mendapat keajaiban yang tak terlupakan. Kasih dan cinta dari seluruh keluarga yang mendukung saya melewati hari-hari kelabu, bantuan dana yang sangat besar dari keluarga untuk menyelamatkan aset saya. Bahkan, akhirnya saya bisa memaafkan orang yang telah membuat hidup saya penuh air mata.

Saya menemukan kembali Tuhan dalam hati saya, serta mendapat banyak teman dan keluarga baru. Mereka menggantikan banyak teman dan kerabat yang dulu meninggalkan saya. Selanjutnya? Saya menemukan solusi untuk bisa membayar utang-utang saya walaupun bertahap. Yang lebih bagus lagi adalah... menemukan metode *Emotional Healing* dalam hidup yang penuh kejutan ini.

Sedikit kisah nyata hidup saya ini bisa menjadi sebuah contoh bahwa selama kita mau menerima dan menyerahkan semua pada

Tuhan, maka akan selalu ada jalan dan kemudahan yang menanti kita di balik pintu pertobatan. Ketika sebuah situasi yang menyulitkan membuat kita tercekik dan sulit bernapas, kondisi mencemaskan itu pasti akan berlalu. Syaratnya adalah kita mau menerima emosi itu dan membiarkannya hadir selama yang dia inginkan.

Jangan mencoba menghitung kapan akan berakhir, tetapi belajarlah menerima sepenuhnya dan perhatikan apa yang terjadi. Memang benar bahwa hidup ini selalu berganti antara baik dan buruk, selalu begitu karena memang diciptakan Tuhan secara berpasangan.

Saat utang sedang mencekik leher Anda, terima dan akui lah bahwa semua itu memang Anda sendiri penyebabnya. Ketika sebuah pengakuan hadir, Anda akan melihat kabut itu mulai menipis dan jalan keluar semakin terlihat. Kalau sedang patah hati berat, terimalah rasa sakit yang melepuh di hati Anda sepenuhnya. Biarkan dia puas menyakiti perasaan Anda hingga nantinya sebuah ketenangan akan menggantikan rasa perih itu.

Ingat saja bahwa semua pasti ada masanya, karena seperti judul lagu Peterpan, “Tak Ada yang Abadi”. Bahagia tidak akan bertahan selamanya, begitu juga kesengsaraan. Akan tambah lama bila Anda menahannya dengan cara tidak mau pasrah menerima semua yang sedang terjadi. Nikmati emosi apa pun yang berjalan di belakang semua peristiwa, dan sadarilah semua ada masanya.

Ketika bahagia, bijaksanalah dalam menyikapinya. Ketika susah, ingatlah, di balik kesusahan itu tersimpan mutiara kebahagiaan dan selalu ada jalan kemudahan bagi kita yang mau menerimanya. Hidup itu paket lengkap kok. Ada tawa, ada tangis. Ingin menikah, ya harus

siap bila ada masalah dengan pasangan, anak, dan masalah lain yang merupakan paket lengkap pernikahan. Ingin menjadi artis atau orang terkenal, tentu harus siap dengan paket gosip dan kritik pedas di samping ketenaran dan materi. Ingin jadi ahli surga, apalagi... harus siap dengan ujian yang pasti sesuai dengan kemampuan kita.

Apa pun ujian yang sedang Anda hadapi saat ini, bersiap-siaplah tersenyum sebentar lagi, karena tidak akan selamanya ujian atau masalah itu berada dalam hidup Anda. Hanya bila Anda mengizinkan perjalanan hidup yang silih berganti pasang-surutnya dan menyadari emosi Anda, maka hidup dalam kondisi apa pun akan tetap membuat Anda bahagia, ikhlas, dan selalu siap dengan kejutan-kejutan lainnya.

Malam segelap apa pun pasti akan berganti dengan surya di pagi hari. Hujan dan badai seburuk apa pun, pasti akan berganti dengan udara dan langit yang lebih cerah. Karena, di balik semua kesulitan pasti ada pintu-pintu kemudahan. *Gudlak.* ☺

## Harga Sebuah Maaf

Apakah Anda merasa sudah benar-benar memaafkan? Kalau ya, lantas mengapa tidak mau bertemu dengan orang yang menyakiti hati Anda itu dengan alasan tidak mau nanti ribut atau jadi tidak enak? Kalau benar sudah memaafkan, lantas mengapa ketika namanya terdengar di telinga, serta-merta hati bergetar? Kalau benar sudah memaafkan, mengapa harus bolak-balik ke terapis untuk menghilangkan memori-nya agar bisa lupa dengan peristiwa dan orang itu?

Ada hal penting dan terlupakan tentang memberi maaf. Kadang kita protes, mengapa harus memaafkan dia? Enak saja kalau begitu.

Dia tidak diberi hukuman setimpal atau dihukum Tuhan dan kita malah disuruh memaafkannya? Huh... enak saja!

Teman yang baik, ketahuilah bahwa sebenarnya memberikan maaf itu bukan untuk kepentingan dan kebaikan dia, melainkan justru demi kebaikan kita. Ketika kita masih merasa sakit hati, marah, dan emosi negatif lainnya terhadap orang dan peristiwa yang menyakiti perasaan kita, artinya kita menyimpan sebuah energi yang tidak berguna. Hanya akan membunuh energi positif kita secara perlahan namun pasti.

Kita akan dengan sangat capek selalu memikirkan orang itu, membayangkan lagi sakit hatinya dengan peristiwa terkait, dan terus-menerus menanam rasa dendam tak berkesudahan. Sementara orang yang Anda benci mungkin sedang asyik berbuat hal yang menyenangkan dirinya sendiri.

Nah, jika Anda berpikir bahwa tindakan seburuk apa pun yang dilakukan makhluk di bumi ini tidak ada akibatnya, Anda salah besar. Ketika Anda disakiti dengan sengaja ataupun tidak oleh orang lain, maka orang tersebut pasti akan mendapat konsekuensinya sendiri. Akibatnya seperti apa, bukan lagi urusan kita karena itu sudah menjadi urusan dia dengan Tuhan. Percayalah, tidak ada perbuatan buruk yang tidak terbayar dengan keburukan lagi, demikian juga tidak ada kebaikan yang tidak dibayar dengan kebaikan.

Jadi, ketika Anda merasa tidak adil bila harus memaafkan orang yang salah tersebut, sebaiknya Anda pertimbangkan kembali. Dengan memaafkannya, sebenarnya Anda menolong diri sendiri dari jeratan emosi negatif yang berbahaya bagi diri dan hidup Anda ke depannya. Anda tidak perlu menghipnosis diri untuk melupakan

peristiwa dan orang tersebut. Justru Anda perlu mengingatnya agar bisa mengambil hikmah dan bisa lebih waspada dalam memilih teman atau sahabat. Ini merupakan sebuah pelajaran yang berharga. Dengan memaafkan dia, akan membuat Anda lepas dari keterikatan emosi dengan peristiwa dan orang yang bersangkutan. Hidup Anda akan lebih baik dan tenang.

Percayalah, membawa dendam dan amarah hanya akan membuat Anda semakin cepat tua dan sakit-sakitan. Lebih baik Anda memilih untuk hidup tenang dan bahagia. Bila Anda siap untuk melepaskan emosi negatif tentang dia yang mengganggu hidup Anda, saatnya untuk melakukan *Forgiveness Therapy*. Anda bisa melakukannya secara sangat sederhana dengan panduan yang sudah tersedia di buku ini. *Gudlak.* ☺

## Mencari Akar Masalah

Sedikit saja kita dibilang gendut, langsung emosi. Ada film tentang drama percintaan yang seperti kisah cinta kita, langsung sensitif. Kita jelas menyadari bahwa penyebabnya adalah emosi negatif yang masih betah bersarang dalam diri kita. Tetapi, tahu kan kalau sakit pinggang di pagi hari yang sering terjadi merupakan pertanda bahwa ada emosi di balik itu? Tidak lain karena kita sedang kekurangan perhatian dan cinta dari pasangan kita? Demam anak Anda yang tinggi dan terlalu sering sebenarnya adalah emosi anak yang kesal dan marah pada ibunya? Jerawat yang bandel bisa jadi karena kita sedang tidak menerima diri kita apa adanya. Sakit di bahu mungkin merupakan tanda bahwa beban dalam hidup menjadikan emosi yang berlebihan di bagian tersebut.

Keuangan yang kacau bisa juga sebagai tanda bahwa Anda durhaka pada ayah, suami, atau istri Anda. Karier yang mandek bisa menjadi penyebab dari buruknya hubungan Anda dengan pasangan. Masalah hubungan yang kacau bisa dengan mudah terbaca karena Anda menelantarkan ibu kandung Anda! Tangan sebelah kanan sering pegal bahkan cenderung nyeri, mungkin merupakan sinyal tubuh agar Anda segera memperbaiki sikap keras kepala Anda pada suami. Bahkan, tangan terkilir karena terjatuh bisa menjadi pertanda bahwa Anda sangat tidak adil pada anggota keluarga. Tidak semua gejala itu mempunyai penyebab yang sama, bisa jadi sebab utamanya berupa masalah lain.

Saya sering menyaksikan hal seperti itu. Setiap kali diadakan acara kumpul dengan teman atau alumni, mereka suka sekali memanfaatkan kesempatan dengan bertanya, “Teteh, tolong lihatin saya dong. Ada apa dengan tubuh saya?” Atau, pertanyaan lain misalnya, “Tolong lihatin dong dengan suami saya, apa yang terjadi. Apakah dia selingkuh atau tidak?”

Pertanyaan seperti itu sangat sering saya dengar, namun jujur saja, seandainya memang tahu jawabannya pun, saya lebih bersedia membahas orang yang sedang ada di hadapan saya saja, tidak lain si penanya tersebut. Kadang jawaban yang diberikan membuat kaget si penanya atau dia menjadi pucat pasi mendengar penjelasannya. Jawaban saya terkadang di luar perkiraan dan mengejutkan. Walau pun akhirnya dia dengan malu menerima dan tertunduk mengakuinya.

Apa yang saya kemukakan tentang berbagai masalah dan penyebabnya mungkin membuat Anda sekarang berpikir, “Apa ya

*penyebab dari sakit yang sedang saya alami?"* Apakah itu sekadar pegal, gusi bernanah atau sariawan tidak kunjung sembuh, atau bahkan tekanan batin. Mungkin juga Anda sedang terbaring dengan tubuh lemas karena sebuah penyakit yang memaksa Anda untuk beristirahat.

Apa pun itu, ketahuilah bahwa semua penyakit ada obatnya, kecuali kematian. Akar masalahnya bersumber dari emosi negatif! Anda tidak perlu melepaskan obat dokter, apalagi sampai berhenti berobat. Tetap lakukan itu, hanya bantulah diri Anda untuk menemukan akar masalahnya. Sebuah kejujuran sangat diperlukan dalam proses ini. Itulah mengapa banyak teman yang berpikir ulang untuk mengikuti sesi privat dengan saya, atau ikut terapi grup. Tidak semua orang bersedia mengakui dan menerima kenyataan tentang dirinya. Tidak semua orang mau membuka topengnya yang selama ini betah menutupi wajah aslinya.

Saya sampaikan pada teman-teman, kalau sudah berani dan siap menerima siapa diri Anda yang sebenarnya, siap mengakui sepahit apa pun kenyataannya, dan siap untuk melihat masalah yang sebenarnya, maka saya akan menyambut Anda dengan senyuman. Saya akan membantu untuk menemukan akar masalah Anda dengan izin-Nya.

Sakit di awal, tetapi lega di akhir. Itulah proses *Emotional Healing*. Ketika proses telah terjadi, maka Anda akan lebih lega karena beban emosi bisa terangkat dan akhirnya menemukan kenyataan lain dari masalah yang Anda hadapi. Dengan demikian, insya Allah solusi dari masalah Anda pun akan segera terlihat jelas karena sudah tidak ada lagi penutupnya, yaitu emosi yang selama ini membuat ilusi yang menyesatkan.

Nah, bila Anda sudah siap dan berani... langkahkan kaki Anda untuk melakukan yang terbaik bagi diri dan masa depan yang lebih cerah. Saya tunggu kabar baiknya. *Gudlak.* ☺

## Ke Mana Jodohku?

Beberapa waktu sebelum buku ini rampung, tim EHI melaksanakan acara *"Love Attraction"*. Sebenarnya, tujuannya adalah memfasilitasi para alumni dan beberapa anggota grup Facebook yang ingin bersilaturahmi dan membuat perencanaan tentang kehidupan cinta mereka. Hampir semuanya adalah para *jomblo* alias *single*. Ada juga peserta pasangan suami-istri yang ingin mempererat hubungan mereka. Alhamdulillah, sudah mulai ada beberapa peserta yang menemukan cinta dalam hidupnya.

*Jomblo*, siapa sih yang mau menyandang status ini? Apa benar Tuhan menciptakan kita ada yang ditakdirkan untuk tidak memiliki pasangan hidup? Lantas, apakah *soulmate* itu? Apa dia sudah pasti adalah pasangan hidup kita? *Soulmate*, dalam bahasa Indonesia artinya kurang lebih adalah pasangan jiwa yang sejalan dan sehati. Jadi, menurut saya *soulmate* itu tidak selalu harus suami atau istri kita. Terkadang *soulmate* itu bisa dengan siapa saja: orang tua atau saudara, bahkan bisa saja sahabat.

Kembali pada status *jomblo*, mengapa ada yang sangat susah menemukan pasangan hidup? Dalam kitab suci dijelaskan bahwa Tuhan telah menciptakan manusia berpasang-pasangan. Salah satunya juga ada penjelasan tentang keseimbangan dan saling melengkapi. Ada juga tentang pasangan yang sama-sama baik atau

buruk. Banyak yang bisa Anda baca dalam kitab suci, tetapi saya akan coba membahas dari sisi sederhananya saja.

Coba Anda perhatikan teman atau diri Anda yang *jomblo*. Apa yang Anda lihat?

1. *Jomblo* karena menunggu kekasih yang tidak kunjung mau membuka pintu hati untuk Anda? Lepaskan saja... mungkin saja sebenarnya sudah datang beberapa kali jodoh sejati Anda. Namun, karena fokusnya selalu ke orang yang sedang menutup hati untuk Anda, jadilah kesempatan itu lewat dan sulit untuk mendapatkan kesempatan itu lagi. Jangan menunggu di depan pintu yang tidak akan pernah dibuka oleh penghuninya.
2. Masih menyimpan trauma dan rasa sakit hati dengan kisah cinta terdahulu. Entah ditinggalkan untuk selamanya karena meninggal, atau putus dengan tidak baik. Waah, ikutan *healing* saja, yuk! Insya Allah bisa membantu. Banyak *lho* yang berhasil mendapatkan pasangan yang jauh lebih baik.
3. Menanti impian yang tidak pasti. Hmm, mungkin Anda terlalu tinggi mengharapkan Pangeran William datang melamar Anda? Boleh saja sih, tetapi cobalah lebih realistik. Kasihanilah diri Anda yang terlalu lelah menatap ke atas langit, sementara di hadapan Anda sudah tersenyum seorang lelaki atau wanita jodoh sejati Anda.
4. Membersihkan emosi masa lalu yang membuat Anda selalu kurang percaya diri, dan menilai diri sendiri tidak layak untuk bahagia dan mendapatkan kekasih pujaan.

Untuk kasus nomor empat inilah peranan *Emotional Healing* menjadi lebih penting. Sedangkan semua penyebab dari nomor satu hingga tiga bisa ditangani dengan mempraktikkan tahapan sederhana *self healing*. Apa maksud dari: dengan membersihkan emosi masa lalu Anda akan membuka jalan untuk menemukan jodoh sejati Anda?

Satu fase dalam hidup Anda akan menjadi penentunya. Kehadiran diri kita dalam keluarga akan menjadi awal yang baik untuk dibuka kembali dan dilihat apa yang terjadi di sana. Proses ini memang sulit untuk dilakukan sendiri, namun bukan tidak mungkin bisa berhasil.

Sekarang cobalah untuk mengingat dan kembali merasakan bagaimana Anda dibesarkan oleh orang tua atau *caretaker* Anda (nenek-kakek, paman-bibi, atau pengasuh lainnya). Bagaimana hubungan kedua pengasuh Anda satu sama lain dan bagaimana mereka memperlakukan Anda ketika masih kecil. Bisa jadi di sanalah penyebab utama Anda belum juga mendapatkan cinta atau berani mencari cinta untuk diri Anda. Entah trauma akan perceraian orang tua, ataupun siksaan mental (atau bahkan fisik) yang Anda terima setiap saat. Ada juga faktor lain yang membuat Anda masih terperangkap dalam kegamangan dan ketidakpastian. Apa pun itu, hanya satu cara untuk keluar dan menyelesaiannya: pembersihan energi dan *Emotional Healing* dengan cara yang cocok untuk Anda lakukan.

Mungkin Anda *jomblo* setelah perceraian yang melelahkan? Mungkin Anda *jomblo* karena putus asa dengan lelaki atau wanita yang itu-itu lagi karakternya: menyebalkan, *matre* lagi, pengkhianat

lagi. Selalu berulang bertemu orang yang selalu membawa masalah dalam hidup Anda hingga akhirnya Anda menjadi *jomblowan/jomblowati of the year?*

Apa pun itu, tidak ada seorang pun yang bisa membantu Anda, mengubah Anda, bahkan Tuhan pun memberikan pilihan bebas pada diri kita. Jika mau berubah dan menjadi lebih baik, selalu ada jalan untuk membuka pintu menuju kebahagiaan. Nah, apa pilihan Anda sekarang?

## Tidak Terasa Sama Sekali?

Dalam melakukan *healing*, adakalanya saya menemui peserta yang membuat saya geleng-geleng kepala. Salah satunya, ada seorang peserta yang berwajah datar dan tenang-tenang saja, sementara teman-teman lainnya sudah jauh masuk dalam tahapan *healing*. Bahkan, hingga sesi hampir berakhiran, dia masih saja seperti orang yang cukup tenang dan tidak mempunyai masalah apa pun dalam hidupnya.

Akhirnya, saya menghampiri dia. Saya melihat ke arah punggung belakang juga beberapa bagian tubuhnya untuk mengamati dengan lebih saksama aliran energi dan vibrasinya. Saya pikir mungkin saja orang ini hanya meneman teman yang minta ikut untuk diobati, sementara baik energi maupun vibrasinya lancar dan berotasi dengan baik.

Namun ternyata, *masya Allah!* Apa yang saya rasakan dan lihat dengan sangat jelas berbeda dengan dugaan saya. Meskipun wajahnya tampak tenang, namun banyak hal yang saya lihat di sana. Orang ini sangat tebal pertahanan dirinya. Dengan menatap mata kirinya, saya menanyakan hal yang seharusnya bisa membuat dia bereaksi dan

menghancurkan pertahanannya. Ternyata tidak. Semua pertanyaan saya dijawabnya dengan tidak apa-apa dan tidak terasa apa-apa. Seketika ingin menangis saya mendengarnya. Bagaimana tidak? Bila dia terus-menerus merasa demikian, yang saya tahu secara pasti dikarenakan penolakannya akan proses *healing*, maka semua energi negatifnya pada suatu saat yang tidak bisa ditentukan, akan meledak dan fatal akibatnya. Fatal karena akan langsung menghancurkan sistem pencernaan dalam tubuhnya. Bila itu terjadi, akan sangat sulit dan lama untuk mengembalikannya ke kondisi semula.

Saat *coffee break*, semua peserta keluar. Tinggallah saya, peserta itu, dan rekan saya Erwin untuk membantu mendobrak semua pertahanannya, tentu saja dengan seizinnya. Alhamdulillah, lima menit kemudian akhirnya dia bisa menembus pertahanannya.

Saya tanyakan mengapa dia bisa memiliki pertahanan yang kuat dan bisa saja membunuh pelan-pelan dari dalam. Dia menjawab bahwa ketika melakukan proses membuka pertahanan itu, dia terus mengalihkan pikirannya pada hal positif, dengan mengafirmasi bahwa dia kuat dan baik-baik saja.

Sebenarnya, melakukan pikiran positif sangat baik dan disarankan oleh saya dan banyak pihak. Tidak ada yang salah dengan hal itu. Namun, akan jadi bahaya jika Anda melakukan “berpikir positif” ketika hati dan pikiran sebenarnya menyimpan emosi negatif. Anda berusaha menguburnya dengan afirmasi sebanyak mungkin agar emosi negatif tidak keluar.

Apa yang terjadi? Anda akan terbiasa dan kebal dengan kepekaan Anda. Anda tidak lagi bisa merasakan apa pun. Seperti saat Anda disuntik kebal, kemudian bagian yang mati rasa disayat-

sayat bahkan dicabik-cabik. Apa yang Anda rasakan? Tidak ada kan? Selanjutnya luka itu dibiarkan hingga akhirnya bernanah dan membusuk, lalu perlahan-lahan akan membunuh Anda. Itu cara bunuh diri yang belum pernah saya coba.

Ketika Anda mulai menyadari ada rasa sakit, Anda kembali menyuntikkan cairan positif agar tetap bisa beraktivitas tanpa ada keinginan untuk mengobati luka itu. Kasus inilah yang sering saya hadapi dalam menjalani kegiatan *healing* sehari-hari....

Mereka mendatangi tempat saya untuk *private healing* dalam keadaan menderita berbagai macam penyakit, mulai dari kolesterol, diabetes, hingga kanker. Jika sudah tidak bisa berjalan dan terbaring di bangsal rumah sakit, saya yang akan mendatanginya. Sebenarnya, saya lebih suka memilih *healing* ketika Anda masih bisa berjalan dan tidak terbaring lemah di rumah sakit. Karenanya, setiap melakukan *healing* dengan teman-teman yang menderita penyakit kronis, baik yang masih sanggup ke tempat saya maupun yang saya datangi ke ruang-ruang VIP rumah sakit, ada air mata tertahan di pelupuk mata. Muncul sebuah rasa sesal yang menciptakan doa di hati saya.

*Ya Allah, berilah kekuatan dan kesembuhan untuk orang yang ada di hadapan saya. Berikanlah saya kesempatan yang lebih banyak untuk bisa membantu teman-teman saya jauh sebelum mereka ada di dalam rumah sakit, atau ketika vonis penyakit diterimanya... dan lindungilah kami yang masih sehat dari hal yang demikian.*

Sayangi diri Anda, lakukanlah hal positif dalam hidup Anda, lakukan afirmasi dan pikiran positif setiap hari. Bila ada emosi

negatif, saran terbaik saya adalah bersihkan terlebih dahulu dan jangan tutupi dengan cairan positif hanya untuk menjadi kebal rasa saja....

## Kisah Anggi

Pernikahan Anggi dengan suami tercinta sebenarnya sangat sempurna. Mereka dikaruniai dua anak yang lucu dan sehat. Perekonomian mereka juga cukup bagus, mampu mencicil rumah dan mobil bagi keluarga kecilnya. Hampir sempurna, kecuali hubungannya dengan sang ibu mertua.

Bagaikan kisah klasik dari abad ke abad, hubungan menantu dan mertua yang selalu buruk kini terjadi dalam kehidupan Anggi. Mungkin akan lebih baik kalau suaminya bisa sedikit membela dan membantu penyelesaian masalah yang sering menjadi perselisihan mertua-menantu tersebut. Namun, suami tercinta memilih diam dan memintaistrinya untuk menganggap angin lalu semua perlakuan ibunya.

Anggi mendatangi saya dengan satu keputusan yang paling berat, yaitu ingin berpisah dengan suaminya. Saya bilang, "Tahan! Tunggu dulu, sebentar saja." Pertama, yang menikah dan ingin membangun keluarga bahagia adalah Anggi dan suami. Yang memilih suami dengan sifat dan karakter seperti itu, ya Anggi juga. Nah, sekarang sudah punya buah hati dua orang, baru sadar kalau suaminya berkarakter seperti itu? Wah, ke mana saja selama ini?

Saya juga mengenal ibu mertuanya yang lucunya juga menjalani *private healing* pada saya. Inilah yang terjadi pada keluarga yang manis ini.

Sang ibu mertua, memang sejak dulu mempunyai banyak kenangan buruk dengan mertuanya juga. Si ibu itu selalu diperlakukan buruk, bahkan sangat buruk, dan suaminya hanya sedikit membelynanya. Dia merasa semua orang memusuhinya dan akhirnya bertahan dengan bekerja keras membesarkan anak-anaknya hingga mereka sukses di bidang masing-masing.

Bermula dari emosi negatif berupa rasa dendam pada mertuanya dahulu, kehidupannya yang keras, ditambah pola didik yang kurang sempurna, maka si ibu menjadi sosok berkarakter keras, bahkan selalu ingin menang sendiri. Belum lagi dengan keberadaan si menantu ini, dia merasa kerja kerasnya selama ini malah dinikmati orang lain, yaitu Anggi. Bukan kebetulan pula bila Anggi mendapat banyak materi dari suaminya, dan membuat si ibu sangat cemburu karena anaknya kurang memperhatikan dirinya yang sudah semakin tua. Hingga akhirnya, sadar atau tidak, sengaja atau tidak, si ibu selalu mencari kesalahan dan kekurangan Anggi sebagai alasan untuk membencinya.

Kalau sudah begini, saya menyarankan untuk bisa bertemu dengan si suami dan mengajukan beberapa solusi, salah satunya adalah berusaha sebaik mungkin memperhatikan ibunya, memahami dan memenuhi kebutuhan semampunya. Bagaimanapun, hal ini memang menjadi kewajiban sang anak pada ibunya. Di sisi lain, libatkan Anggi sebagai penyambung. Misalnya, ketika anaknya ingin memberikan sejumlah materi, buatlah seolah sang menantu yang memberikannya dengan penuh cinta.

Terapi yang diberikan pada si ibu adalah melakukan sesi *Inner Child*: membuka kembali kenangan pahit di masa kecil yang serba

kekurangan, mengatasi sifat bohongnya dengan mengajak kembali bertemu dengan orang yang pernah menyakiti, menghina, dan membuat hidupnya penuh kebencian melalui sesi *Emotional Clearing*. Sebelum *Forgiveness Therapy* dilakukan, sesi *Emotional Healing* diikuti hingga tiga kali. Hasilnya, alhamdulillah. Pelan tapi pasti, sang ibu mertua pun menyadari bahwa kemarahannya pada sang menantu merupakan pelampiasan masa lalu. Selain itu, beban selama ini yang sekaligus telah membuatnya mengidap beberapa penyakit seperti diabetes dan ginjal, dengan keajaiban Tuhan, berkurang. Walaupun belum sembuh benar, kini tubuhnya terasa lebih segar dan kondisi kesehatannya pun semakin membaik.

Untuk kasus Anggi dan suaminya, saya menyarankan Anggi untuk menyelesaikan emosinya pada sang mertua dalam sesi *Anger Management* selama hampir empat kali. Wuah, lumayan juga. Setelah rasa marah dan kesal keluar dari tubuhnya, Anggi bisa dengan lebih mudah melihat sisi lain dari ibu mertuanya. Dia pun memaklumi hingga kemudian memaafkannya. Tumbuhlah rasa kasihan dan sayang pada ibu mertua. Hal ini membuat dia sangat mengerti akan kondisi mental ibu mertuanya. Dengan sikap saling pengertian dan tumbuhnya rasa saling mendukung, mereka mulai memperbaiki hubungannya.

Adapun dengan suaminya, kami berbincang tentang banyak hal. Ternyata, karakter diamnya adalah bentuk protes paling dalam yang dia pendam selama ini pada ibunya. Dengan kesadaran dan kemauannya sendiri, akhirnya sang suami mampu menyelesaikan dan sekaligus mengeluarkan kekecewaan yang terpendam pada ibu-

nya. Dengan berlinang air mata, akhirnya dia bisa mengucapkan dari hati, “*I love you, Mama.*”

## ***Passion atau Pengakuan Saja?***

Banyak orang yang mengikuti *life coaching* dan bilang dia ingin jadi ini dan itu, alasannya supaya jadi orang berguna bagi nusa bangsa, agama, orang tua, tetangga, pacar, dan bla bla bla... basi!

Mereka pada dasarnya mencari pengakuan tanpa mau melihat apa *passion* yang mereka miliki. Misalnya, *ngotot* pengin jadi *trainer* karena senang berbagi, padahal alasan sebenarnya karena ingin diakui dan dipuja-puji.

Ingin menjadi terapis padahal dia lebih bagus menjadi kepala HRD, tapi dia memaksa karena di sana lebih banyak UANG didapat walau minim ilmu dan pengalaman asal modal ikut seminar dan pendekatan sana sini dengan narasumber, mencomot metode dari sana sini lalu bikin buku, beli *followers*, dan pasang SEO. Jadilah dia dipanggil “si ahli ini atau itu”. Kenapa? Karena selama hidupnya dia bersaing dengan ayahnya, tidak suka ayahnya atau selalu ditindas ibunya.

Orang tipe ini akan gampang jadi sompong bahkan bisa lupa dengan tujuan hidup. Selalu merasa eksklusif. Kalau diundang kumpul-kumpul sok *mojok* sendiri dan merasa bagaikan selebriti, bahkan lupa pada teman lama yang dulu menemani dan menolongnya saat sulit.

Dia akan penuhi hatinya dengan keinginan untuk bertambah tenar dan selalu mencari peluang tambah kaya tanpa harus capek kerja, karena merasa dia tertinggal jauh dengan teman sebaya yang sudah lebih dulu kaya...

Ada juga pengusaha yang selalu berani mengutang sana sini demi memenuhi target pribadi, diberi tahu malah mengamuk dan menganggap orang yang menasihati itu iri atau tidak mengerti. Padahal sebenarnya dialah yang belum mengerti siapa dirinya dan apa maunya. Target yang dia kejar bukan target sukses saja, tetapi juga target agar tidak lagi diremehkan.

Seorang yang merasa tercerahan dan akhirnya berkoar-koar berbagi pada sesama tentang kebaikan dan kebenaran, tapi dia selalu mencap orang yang gagal, yang tergelincir di masa lalu dengan dosa kelabu, lantas menghakimi dengan topeng ayat-ayat yang sesuai. Kemudian merasa dirinya telah berbuat yang benar dan enggak peduli dengan kritikan. Bisa jadi orang ini hasil dari rasa ingin diakui keberadaannya oleh ayah, ibu, bahkan saudaranya yang selalu menganggap dia anak kecil.

Seorang yang merasa berhasil, selalu berbagi, dan ingin mengangkat derajat orang banyak, tapi ketika terkena sindiran di Twitter langsung meradang dan terlihat siapa dirinya yang sebenarnya.

Ada apa ini? Apa manusia selalu begitu? Tidak. Tapi jebakan inilah yang kerap mampir kepada diri kita dan membuatkan mata hati. Berdalih demi “*passion*” padahal demi mendapat “*pengakuan*”. Emosi yang terlihat stabil seolah bijaksana, tetapi ternyata topeng belaka.

Sebenarnya tidak masalah juga seperti itu, toh sesuai dengan konsekuensinya. Di kemudian hari mereka akan mendapatkan dirinya kesepian dan hampa. Kemudian efek yang lebih buruk lagi adalah dia menjadi orang yang justru dia benci dulu.

Mau menjadi seperti itu? Kalau mau silakan diteruskan. Kalau tidak, mulailah perbaiki diri lewat manajemen emosi yang benar.

Jadi, entah *real passion* atau hanya cari pengakuan, Anda lebih tahu mana yang Anda sedang lakukan sekarang. Apa pun yang Anda pilih, pastikan Anda tahu benar konsekuensi yang akan Anda terima nanti. *Gudlak.* ☺

## Pengalaman Para Peserta *Emotional Healing*

Sebuah keajaiban sebenarnya terjadi dalam setiap detik hidup kita. Hanya terkadang karena begitu pekatnya kabut emosi negatif, kita sering kali merasa hidup ini hampa dan tidak ada jalan keluar.

Beberapa komentar di bawah ini berasal dari teman-teman para peserta *Emotional Healing* baik yang mengikuti terapi grup maupun sesi privat. Mereka akan membagikan pengalamannya untuk pembaca yang budiman.

Banyak yang mendapatkan solusi dari masalah yang membelenggunya selama ini, ada juga yang mendapatkan bonus berupa kemampuan indra keenam. Hal yang terpenting dari itu semua adalah penyembuhan diri sendiri yang diajarkan dalam setiap kelas *Emotional Healing* membuat para peserta mampu menyembuhkan diri sendiri baik fisik maupun nonfisik. Mereka pun membantu orang-orang tercinta di sekitarnya dengan cara yang baik, benar, dan tidak menyimpang dari ketentuan agama dan jalan Tuhan.

Semoga apa yang saya paparkan di dalam buku kecil dan sederhana yang pasti belum seluruhnya lengkap seperti harapan, sedikitnya bisa membantu diri kita dan orang-orang di sekitar untuk

menjadi lebih baik. Hidup dalam kesadaran bahwa semua hal dalam hidup ini hanya perlu diakui, dirasakan, dan kemudian diserahkan kembali pada Tuhan Yang Maha Esa.

Selalu percaya kepada-Nya, tak ada yang tidak mungkin bila Dia berkehendak. Pesan terakhir yang selalu saya sampaikan pada semua teman dan sahabat: "Ketika energi dalam tubuh kita sudah selaras, maka hidup kita akan menjadi lebih nyaman sekalipun bersama orang yang paling menyebalkan, insya Allah."

\*

Semua testimoni diambil dan dipilih dari beberapa yang cukup menarik di website [www.irmarabayu.com](http://www.irmarabayu.com).

• •

**S**etelah ikut *Life Coaching* (LC), Alhamdulillah, saya baru tahu jika ternyata saya begitu banyak menyimpan bom waktu di hati saya dan dengan bom detektor ala *soul healer*, satu per satu bom tersebut dapat dijinakkan. Salah satu tujuan LC saya adalah menikah dan alhamdulillah, 22 Desember 2012 saya menikah dengan pria pilihan saya yang direstui semua keluarga... Alhamdulillah....

**Vera Lutvia – Direktur PT. Upaya Riksa Patra**

I kut coaching sama Coach Irma *is an amazing thing*. Enggak salah deh, eksplor hal-hal yang sudah tahu maupun belum dengan sensasi yang berbeda. Hasil yang pasti, belajar kenal diri sendiri dan apa yang dimau.

**Elfira – Automation Engineer**

**A**ku orang yang suka memendam perasaan, masalah apa pun kупendam dan kayak enggak merasa ada apa-apa, tapi dampaknya lebih ke penyakit fisik. Setelah ikut EHGT, masalahku belum langsung beres, tapi aku sudah lebih bisa menerima keadaan dan menghadapi lebih *ridho* dengan ketentuan Allah. Alhamdulilah penyakitku juga sembuh. Selain itu, aku lebih tahu tentang diriku, bisa tahu kelebihan dan kekuranganku, juga *passion* dan apa yang kuinginkan, merasa lebih yakin dengan diri sendiri, perasaan minderku terkikis, serta lebih cantik dan segar.

**Dian Diana – Auditor**

---

**T**iga kalimat yang bisa diungkapkan setelah ikut EHI:

1. Akhirnya saya menemukan diri saya seutuhnya.
2. Keistimewaan dalam suatu wadah kesederhanaan.
3. Telah membuka jalan untuk kepastian langkah ke depan saya.

**Sindhu Rahadian Ardita –  
Department Head Treasury Division Bank BTN**

---

**S**aat *interview coaching* sempat ditanya oleh Teh Irma, "Mau lo apa?", dan jawab, "Pengen hamil Teh," karena sudah dua tahun lebih nikah belum hamil dan alhamdulillah dikasih hamil sama Allah. Karena mengikuti *coaching* sekaligus *healing* sehingga membuang ganjalan-ganjalan yang ada di dalam diri.

**Pianggy Oktikasara, Ibu Rumah Tangga yang Hobi Diving**

---

**P**rogram *coaching* pada akhirnya membuat saya sangat “tersadar” dan menambah keyakinan saya pada Allah, pertolongan Allah itu dekat, tugas kita hanya mempercayainya dan tentu saja menyadari setiap doa ada konsekuensinya. Alhamdulillah sekarang saya merasa lebih *on track*, tahu apa *passion* saya sebenarnya, mengerti apa itu “kaya” untuk ukuran diri saya.

**Intan Jusuf – Karyawati Swasta & Photography Lover**

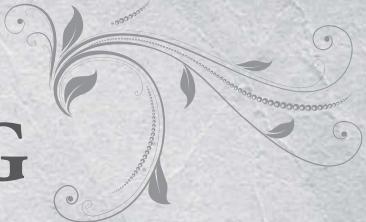
---

---

**A**lhamdulillah bisa mengerti dalam penataan emosi khususnya terhadap istri, dan banyak belajar mengenai “sign” terhadap lingkungan alam sekitar. Lebih dahsyat lagi, bisa lebih khusyuk dan dekat kepada Allah swt.

**Haryandrie – Hotel and Tourism Management**

• •



# EPILOG

Dalam setiap kelas *healing* yang saya adakan, biasanya ada peserta yang bertanya tips *healing* apa yang bisa mereka terapkan di rumah. Sebenarnya tips *healing* tersebut telah ada di buku ***Emotional Healing Therapy*** ini. Di antaranya *Touch and Breath* yang digunakan saat ada yang sakit pada tubuh kita, *Sending Love* untuk “menaklukkan” hati orang yang kita anggap sulit sekali dipengaruhi, dan satu teknik sederhana ketika kita tengah emosi (ingin marah): tarik napas selama beberapa saat agar detak jantung lebih teratur dan kita menjadi tenang.

Teknik yang sederhana namun kerap kurang dianggap. Masih ada yang suka bertanya, “Masak sih hanya tarik napas aja, Teh?”

Rupanya mereka menyangka teknik mengelola amarah itu ada beberapa langkah yang mungkin terdengar “canggih” atau lebih teoretis, sehingga bisa lebih dipercaya dapat mengelola amarah mereka.

Padahal bila pun ada tips berupa langkah-langkah tersebut, belum tentu kita mampu menerapkannya. Bayangkan saja... Anda lagi emosi, apakah lantas ingat langkah-langkah tersebut? Atau... apakah sempat dan mau membuka buku untuk membaca langkah-

langkah tersebut dan langsung menerapkannya. Yang ada Anda langsung ingin menghamburkan kemarahan tersebut, bukan?

Dengan satu teknik sederhana: menarik napas dalam-dalam beberapa kali, itu bisa dilakukan saat itu juga. Ketika Anda menjadi tenang, Anda bisa berpikir lebih jernih untuk mencari solusi.

Kemudian pertanyaan selanjutnya yang kerap muncul saat kelas *healing* berlangsung adalah, mengapa saat kita telah mengetahui *tools* bagaimana mengendalikan amarah, *Touch and Breath, Sending Love*, atau lainnya, masih saja galau melanda dan hidup serasa masih dibombardir ujian yang berat?

Biasanya saya jawab, “Hidup enggak mau ada masalah? Ya mati aja lo!”

Terdengar kasar? Begitulah gaya saya yang blak-blakan. Saya bicara begitu bukan bermaksud jahat, tetapi untuk membangunkan jiwa mereka yang selama ini masih “tertidur” agar sadar bahwa manusia itu hidup memang untuk diuji, tiket ke surga mahal, Men...! Masak iya hidup mau enak terus-terusan, enggak ada susahnya? Hidup itu seimbang, ada senang, ada susah, ada gembira, ada sedih. Satu yang perlu diingat: enggak ada yang abadi. *So*, saat Anda dilanda galau, ingatlah itu akan segera berakhir asal Anda ada pergerakan dan usaha mengatasinya. Demikian pula, saat Anda tengah berada di puncak dunia, di tangga kesenangan, ingat-ingatlah untuk menengok ke bawah, karena akan ada masa Anda turun lagi.

Lantas, bagaimana mengatasi ujian berat dalam hidup agar tak terasa berat? Atau bagaimana agar doa-doa Anda terkabul? Penjelasan tentang ini akan saya bahas dalam buku berikutnya: ***Soul Healing Therapy*** dengan lebih lengkap dan aplikatif.

Nantikan kehadiran buku SHT ini dalam waktu dekat. Teknik yang saya bahas akan tetap sederhana, tidak *njelime*, dan tidak rumit, karena hidup sudah terasa begitu rumit untuk Anda, bukan?



# DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Hadis

Bible

Dweck, Carol S. 2006. *Change Your Mindset, Change Your Life.*

Penerbit Serambi

Engel, Beverly. 2007. *Healing Your Emotional Self.* Wiley.

Gee, Jeff & Val Gee. 2006. *The Winner's Attitude.* McGraw-Hill

Martin, Barbara Y. 2003. *Change Your Aura, Change Your Life.*

Spiritual Arts Institute.

Mustofa, Agus. 2009. *Membongkar Tiga Rahasia.* Padma Press.

Nelson, Bradley. 2007. *The Emotion Code.* Wellness Unmasked Publishing.

Osho. 2007. *Emotional Wellness.* Harmony

Tolle, Eckhart. 2004. *The Power of Now.* New World Library.

Walshm, Neale Donald. 1996. *Conversation with God*. G. P. Putnam's Sons

Warren, Rick. 2002. *The Purpose Driven Life*. Zondervan Publishing Company.

Young-Sowers, Meredith L. 2008. *Spirit Heals*. New World Library.

[www.irmarahayu.com](http://www.irmarahayu.com)

Fanpage Facebook Irma Rahayu



# BIOGRAFI SINGKAT



Irma Rahayu adalah seorang *Soul Healer* dan *Life Coach* bagi kaum profesional dan *entrepreneur*. Wanita kelahiran 28 Oktober ini memiliki pengalaman hidup yang penuh warna dalam hal keuangan, cinta, dan kesehatan. Perjalanan hidupnya pernah membawanya ke titik nol, hingga ia merasa putus asa dan berusaha mengakhiri hidupnya beberapa kali. Tapi kekuasaan Allah membawanya kembali terangkat dan membuat keyakinan Irma terhadap pertolongan Allah semakin besar.

Berdasarkan pengalamannya itu, ia ingin berbagi cara kepada sesamanya untuk melepaskan stres, menghilangkan trauma, membereskan masalah keluarga, percintaan, karier, keuangan, bisnis, sampai masalah seputar reproduksi dan kehamilan, kemudian mencari akar dari penyakit fisik dengan metode psikologi dan spiritual yang tidak menyimpang dari ajaran agama mana pun.

Dari berbagai kasus yang ditemuinya saat *healing*, baik privat, maupun grup, Irma mendapatkan kaum perempuan akan bersungguh-

sungguh bertransformasi ketika merasa disakiti. Irma sering mendapatkan klien-klien perempuan yang terpuruk dan merasa bermasa depan suram akibat trauma masa lalu sebagai korban perkosaan, pelecehan seksual, pola asuh yang salah dari orang tua, patah hati, rumah tangga yang berantakan, dan karier atau bisnis yang mandek.

Kaum perempuan cenderung lebih terbuka kepada sesama perempuan dan ketika mereka berani bicara secara transparan tentang masalah yang ada, Irma akan mudah memfasilitasi mencari solusi. Irma pun mampu menjadi fasilitator yang baik bagi kaum lelaki yang membutuhkan bantuannya untuk bertransformasi.

Selain itu, Irma juga telah menulis buku *best seller Emotional Healing Therapy 1, Love Therapy, dan Money Therapy*. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang aktivitas Irma, liputan/tayang media, dan testimoni mereka yang telah bergabung di Emotional Healing Indonesia, bisa dilihat di [www.irmarahayu.com](http://www.irmarahayu.com) dan pantau kicauan Irma di @irmasoulhealer.



# Before & After



**Laura Ariestiyanty**

– Writer, Editor, Media Relations Emotional Healing Indonesia –  
Depok



**Rahmi Salviviani – Satria Putra**

Owner Alifa Kids  
Pekanbaru



**Tomy Kusbianto** – Pekerja Oil & Gas  
**Pianggy Oktikasara** – Ibu Rumah Tangga  
Brunei

186



**Wati P. Winoto** – Karyawan Swasta  
**Rachmad Erwanto** – PNS  
Jakarta



**Shindu Rahadian Ardita**

*– Head of Division of State – Owned Bank –  
Jakarta*

187



**Michiko Kartika Shanti**

*– Owner Oshin Healthy Food –  
Madiun*



**Diana**  
– PNS –  
Ciawi



**Elfira Sari**  
– Automation Engineer –  
Jakarta



**Erol Laksono**

– Pegawai Bank –  
Jakarta

189



**Haqqul Bashar**

– Pengusaha –  
Makassar



**Ayu Saraswati**  
– Ibu Rumah Tangga –  
Abu Dhabi

190



**Diana Rahmalia Daud**  
– drg. Spesialis Bedah Mulut –  
Bandung



**Mimi Sutarmi**  
– Food Technologist –  
Jakarta

191



**Nur Rukiati**  
– Karyawan Tambang Batu Bara & Konsultan Keuangan Sangatta –  
Kalimantan Timur



**Selvia Lim**  
– Entrepreneur –  
Jakarta



**Shari Riezky Nikijuluw**  
– Karyawan Swasta –  
Jakarta



Awas, jangan remehkan emosi! Tahukah Anda kalau emosi negatif bisa menjadi penyebab berbagai masalah dalam kehidupan, seperti gangguan fisik termasuk penyakit kronis, hambatan finansial dan karier, masalah hubungan dengan pasangan dan orang terdekat, termasuk menghambat pencarian jodoh.

Emotional Healing Therapy merupakan terapi praktis untuk melepaskan emosi bawah sadar yang dapat membantu Anda menemukan tujuan hidup, memperoleh kesehatan fisik dan psikis, meraih hubungan yang menyenangkan dengan pasangan dan keluarga, menemukan jodoh yang tepat, mencapai karier yang diinginkan, serta menggapai kebebasan finansial. Baca buku ini, coba metodenya, dan langsung dapatkan hasil nyata dalam hidup Anda!



Aku orang yang suka memendam perasaan, masalah apa pun kupendam dan kayak enggak merasa ada apa-apa, tapi dampaknya lebih ke penyakit fisik. Setelah mengikuti Emotional Healing Therapy, aku lebih bisa menerima keadaan dan lebih *ridho* menghadapi masalah. Alhamdulillah penyakitku juga sembuh. Selain itu, jadi lebih tahu tentang diriku—kelebihan dan kekuranganku, *passion*, serta apa yang kuinginkan, merasa lebih yakin dengan diri sendiri, perasaan minderku terkikis, serta lebih cantik dan segar. (**Dian Diana – Auditor**)

Saya baru tahu, ternyata saya begitu banyak menyimpan bom waktu di dalam hati. Dengan bom detektor ala *soul healer*, satu per satu bom tersebut dapat dijinakkan. Salah satu tujuan saya adalah menikah, dan alhamdulillah saya bisa menikah dengan pria pilihan saya yang direstui semua keluarga.... (**Vera Lutvia – Direktur PT.Upaya Riksa Patra**)

Alhamdulillah bisa mengerti dalam hal penataan emosi khususnya terhadap istri, dan banyak belajar mengenai “sign” terhadap lingkungan alam sekitar. Lebih dahsyat lagi, bisa lebih khusuk dan dekat kepada Allah swt. (**Haryandrie – Hotel and Tourism Management**)

gramedia

ISBN 978-602-251-902-7



9 78602 2519027

GWI 703.15.5.005

REF . PSIKOLOGI

GRASINDO

PT Gramedia Widiasarana Indonesia

Kompas Gramedia Building

Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270

Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3305

Fax: (021) 53698098

www.grasindo.co.id

Twitter: grasindo\_id

Facebook: Grasindo Publisher