

5 Fase Akan Perubahan Drastis

Saya suka dan sering menonton film ataupun serial televisi. Ada yang menarik dari salah satu favorit serial saya yakni 'Doctor House'. 'Doctor House' ini adalah seorang dokter yang ahli dan khusus menangani penyakit yang aneh-aneh. Dia sering melakukan eksperimen-eksperimen untuk menanganinya.

Dalam salah satu episodenya dia cerita tentang orang yang mendapatkan penyakit yang fatal, yang pasti dia akan mati, 'terminal sickness'. Setiap orang yang mengetahui dirinya mendapat penyakit yang pasti membawa kematian baik itu divonis 6 bulan, 1 tahun atau 4 tahun, akan mengalami 5 fase dalam hidupnya.

Doctor House bilang, ada 5 fase penerimaan dari orang yang tahu dia akan segera meninggal. Fase 1 ketika dia mendengar bahwa dia mendapat penyakit yang tidak dapat disembuhkan adalah fase 'denial' (penolakan). "Saya tidak mungkin mengalami hal ini. Ini pasti pemeriksaannya yang salah". Jadi dia 'deny' menolak berita ini. Dia menganggap hal ini tidak mungkin.

Fase yang ke-2 setelah melewati fase 'denial', dia akan melalui fase 'anger', marah. Marah. Jengkel. Marah-marah terus. "Gimana sih ? Nggak mungkin. Mengapa kok begini ? Jangan-jangan salah obatnya. Jangan-jangan..." Marah terus dia.

Setelah melewati fase marah, dia akan melalui fase yang ke-3, 'bargaining'. Dia akan mulai melakukan 'bargaining', menawar dengan dokter. "Gimana dok, kalau saya pakai obat ini ? Apakah bisa memperpanjang hidup saya ? Kalau pakai seperti ini bisa tambah 7 tahun lagi ?"

Masa bargaining lewat, tetapi tetap tidak ada salurannya dia akan mengalami masa 'depression'. Terjadi depresi berat. "Wah saya akan mati. Hidup ini susah. Ah, aku mau bunuh diri saja. Atau tak usah makan saja. Biarkan mati lebih cepat. Tok akan sama-sama mati."

Dan yang terakhir dia akan mengalami fase 'acceptance' atau menerima apa adanya. Jadi setelah sekian waktu, dia melewati masa 'denial' (penolakan), 'anger' (marah), 'bargaining' (menawar), 'depression' (depresi) maka terakhir yang kelima disebut dengan fase 'acceptance', penerimaan. Dia akan menerima. "Saya mungkin tidak bisa hidup lebih lama, mungkin sisa 2 - 3 tahun lagi. Alangkah indahnya kalau saya masih bisa menikmati waktu-waktu terakhir ini dengan cara yang baik. Dan saya menerima keadaan ini semua seperti apa adanya."

Sebenarnya ini bukan hanya berlaku untuk orang yang akan meninggal saja, tapi untuk apapun dalam kehidupan kita yang perubahannya drastis. Baik orang yang bisnisnya tiba2 bangkrut, orang yang kehilangan orang yang dicintainya, ataupun perubahan lain dalam kehidupan kita yang drastis.

Yang penting adalah bagaimana kita bisa lebih cepat masuk pada fase 5 dan mulai lagi melakukan

sesuatu yang berguna untuk membuat sisa hidup kita menjadi lebih berarti.