

## **Trauma masa kecil bagai pisau saat dewasa?**

Masa kecil itu seharusnya seperti halaman pertama buku yang wangi dan bersih, tetapi terkadang justru tergores sejak awal. Ada tawa yang terdengar, namun di baliknya tersimpan kebingungan yang tak sempat diberi nama. Ada pelukan yang seharusnya menghangatkan, tetapi entah mengapa terasa hampa. Sejak saat itu, dunia kecil tersebut belajar mengenal sunyi lebih cepat daripada seharusnya.

Waktu kemudian berjalan seperti kereta yang tak mau menunggu. Tubuh bertumbuh, suara berubah, dan langkah menjadi lebih yakin, tetapi bayang-bayang lama masih ikut menempel di tumit. Hal-hal sederhana bisa tiba-tiba terasa menakutkan, kata-kata biasa kadang menjelma menjadi luka. Seolah masa lalu punya cara halus untuk menyelinap ke masa kini, mengaduk rasa tanpa permisi.

Di usia dewasa, topeng menjadi hal yang mahir dikenakan. Senyum dipelajari, tawa dilatih, dan ketegaran diumumkan kepada dunia. Namun di ruang-ruang sepi, ada gemetar kecil yang tak terlihat orang. Ada capek yang bukan dari kerja, ada sedih yang bukan dari hari ini. Semua terkumpul seperti hujan lama yang belum sempat kering.

Anehnya, hidup selalu punya cara halus untuk mempertemukan luka dengan cahaya. Bisa lewat sebuah buku yang kebetulan dibaca, lagu yang tiba-tiba mengerti, atau orang asing yang hadir seperti jendela terbuka. Sedikit demi sedikit, ada keberanian untuk menengok ke belakang, bukan untuk menyalahkan, melainkan untuk memahami. Ternyata luka tidak selalu meminta diskriminasi, kadang hanya ingin diakui.

Perlahan, benang kusut itu mulai diurai. Air mata yang dulu ditahan akhirnya jatuh tanpa rasa malu. Kata-kata yang lama dipendam belajar keluar, meski terbatas. Dari sana, ada ruang yang mengembang di dada, seperti paru-paru yang baru pertama kali menghirup udara paling bersih. Menyadari bahwa masa lalu memang bagian dari cerita, namun tidak berhak menguasai halaman berikutnya.

Dan pada suatu hari yang tenang, ada senyum yang lahir tanpa paksaan. Bukan senyum yang menutupi, melainkan yang merayakan. Menurutku trauma tidak mungkin bisa lenyap begitu saja, tetapi perlahan pasti berubah menjadi guru yang lembut. Ia mengajarkan betapa kuatnya hati,

betapa berharganya damai, dan betapa masa depan selalu memberi tempat bagi cerita yang berani sembuh.