

Merobohkan Tembok Ketakutan

Paul Suparno, SJ

Suster Takusia adalah seorang novis yang terlihat gembira dan mantap untuk memasuki kongregasi yang dipilihnya. Ia juga dinilai sebagai yang sudah lebih matang dibandingkan teman-teman lain sehingga ia cukup disegani.

AKAN tetapi, ia mempunyai persoalan yang cukup pelik. Ia sering merasa takut pada suster magistra. Sering kali ia merasa grogi dan kurang nyaman jika harus bertemu ataupun mengadakan bimbingan dengan sang pemimpin. Karena takut, ia pun menjadi tidak terbuka untuk mengungkapkan apa yang sebenarnya sedang ia alami, ia rasakan, dan ia khawatirkan. Akibatnya, Suster Takusia menjadi tidak berkembang.

Tidak ada yang dapat membantu karena mereka tidak tahu apa yang sebenarnya terjadi pada suster itu. Kejujuran menjadi hanya suatu niat ketika berhadapan dengan sosok pembesar. Ketika ditanya mengapa ia begitu takut, ia mengungkapkan bahwa ia takut nanti akan dikeluarkan dan tidak diterima oleh kongregasi jika ia menghadirkan diri secara jujur di hadapan pembesar.

Frater Gentarius sebagai seorang novis juga mengalami hal yang mirip dengan Suster Takusia. Frater Gentarius merasa berjarak dari magister. Jika teman-teman novis lain dapat berelasi secara dekat dan akrab dengan magisternya, ia tidak. Bahkan sering kali ia mencoba menghindar ketika dari kejauhan ia melihat magister akan menuju ke arahnya. Ia merasakan ketakutan dan ketidaknyamanan dalam hatinya ketika berada di hadapan sosok pembesar.

Dalam bimbingan, ia sangat sulit untuk membuka isi hatinya dan untuk bercerita tentang apa yang sedang dialami, terutama pengalaman-pengalaman yang kurang baik. Jika hendak menghadap magister, ia akan mempersiapkan semua yang ingin diungkapkan secara tertulis. Akan tetapi, sewaktu berhadapan dengan magister, hanya sedikit cerita yang ia ungkapkan. Ia masih sulit bercakap-cakap secara terbuka pada magister. Sebagai rasionalisasi, ia sering mengatakan pada dirinya sendiri, "Tidak semua persoalan harus *diomongin* ke magister, 'kan?" Akan

tetapi, terkadang ia juga merasa iri pada teman-teman lain yang dapat begitu dekat dengan magister dan dapat bercerita secara santai di ruang makan dan dalam kesempatan apa pun.

Selanjutnya, Bruder Jauhitus sebagai seorang junior dalam suatu kongregasi juga merasa tidak dapat dekat dengan pembimbingnya. Ia merasa tidak cocok dengan cara pembimbing menemani dirinya. Ia jarang berinisiatif menghampiri pembimbing untuk memohon bimbingan. Ia akan datang berjumpa pembimbing hanya jika diminta. Ketika ditanya mengenai apa yang menyebabkan hubungan yang berjarak dari pembimbing itu, salah satu jawaban yang diungkapkan adalah bahwa kehadiran pembimbing mengingatkannya pada sosok ayahnya yang keras dan sulit untuk diajak berdialog. Ia sering merasa "mati kutu" di hadapan pembimbing. Dalam hatinya, ia memang ingin dekat dengan pembimbing. Ia berharap dapat seperti teman lain yang tidak mengalami hambatan dalam relasi bersama pembesar.

Beberapa kali ia sebenarnya ingin bercerita dan membuka diri. Akan tetapi, dia merasakan hal itu terlalu sulit untuk diupayakan. Bahkan ketika berada di ruangan bimbingan, tubuhnya akan basah dengan keringat dan perasaan tidak nyaman, serasa ingin segera keluar dari ruangan itu. Akibatnya, ia memang tidak mengalami proses bimbingan dengan baik karena pembimbingnya sulit menemukan apa yang sebenarnya dibutuhkannya.

Ketiga saudara kita di atas sulit terbuka pada pembimbing sehingga tidak mudah untuk membimbing mereka dalam mengatasi persoalan yang dialami. Mengapa demikian? Apa yang perlu kita lakukan jika kita pun mengalami situasi yang serupa? Apa yang dapat kita lakukan untuk membantu mereka yang sering merasa takut pada sosok pembimbing?

Di Balik Rasa Takut

Ada banyak alasan mengapa seorang novis atau junior mengalami kesulitan untuk berelasi secara terbuka dan nyaman dengan pembimbing, atau bahkan tidak berani untuk mengungkapkan apa yang sesungguhnya dialami dan dirasakan dalam proses formasi. Alasan-alasan itu dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu alasan dari dalam diri (internal) dan alasan dari luar (eksternal).

a. Alasan Internal

- Si formandi (novis, junior) mempunyai karakter atau sifat penakut. Hatinya kecil saat berhadapan dengan situasi yang baru. Ketika bertemu dengan pembimbing atau magistra yang belum sungguh dikenalnya, ia dapat mengalami ketakutan untuk mendekat.
- Formandi mungkin telanjur menyematkan praduga yang keliru tentang keterbukaan. Beberapa orang berasumsi bahwa jikalau ia bercerita terus terang tentang pengalaman yang kurang baik ataupun negatif, ia akan ditolak, dikeluarkan, atau tidak diperbolehkan untuk mengikrarkan kaul. Padahal praduga itu belum pasti benar.
- Ada pula beberapa formandi merasa menanggung kesalahan atau beban besar yang belum dapat diterimanya. Beberapa orang terbebani dengan kesalahan yang pernah mereka lakukan sehingga merasa tidak layak lagi dan malu atas pengalaman negatif itu. Dalam situasi ini seseorang dapat sungguh menjadi takut untuk berjumpa dengan pembimbingnya. Ia takut dimarahi. Ia takut dianggap tidak pantas. Bahkan dalam situasi seperti ini seseorang cenderung ingin bersembunyi ataupun mencari kambing hitam untuk menutupi kesalahan dirinya.
- Beberapa orang memang lemah dalam hal berkomunikasi. Mereka kesulitan untuk bercakap-cakap secara lancar di depan pembimbing sehingga lebih memilih untuk tidak banyak bicara dan menjadi tertutup.
- Beberapa orang tidak punya kepercayaan diri ketika berhadapan dengan pembimbing apalagi pimpinan sehingga mereka akan kehilangan konsentrasi untuk mengungkapkan dirinya secara jujur dan penuh.

- Mungkin pula beberapa formandi tidak tahu ataupun tidak menyadari bahwa dengan jujur menceritakan apa yang dialami, mereka dapat menemukan bantuan yang tepat bagi perkembangannya. Tanpa keterbukaan, proses formasi akan terhambat dan formandi akan sulit berkembang.

b. Alasan Eksternal

- Pengalaman dasariah bersama keluarga di rumah membentuk pola relasi tertentu. Seorang suster yang di rumah tidak dekat dengan sosok ibu yang keras, jarang mau diajak berdialog, dan suka memerintah akan terbentuk menjadi pribadi yang mudah takut pada pembimbingnya, terutama jika karakter pembimbing itu mirip dengan ibunya. Ia akan menjadi sulit untuk membuka diri pada pembimbing itu.
- Relasi dengan seseorang pembimbing atau pembesar biara suatu kongregasi juga terkadang dipengaruhi oleh rumor atau cerita dari anggota komunitas yang membesar-besarkan persoalan. Beberapa teman sering bercerita bahwa apabila kita mengungkapkan pengalaman jelek yang tidak sesuai dengan cara hidup kongregasi, kita pasti akan dimarahi dan dianggap tidak serius dalam menjalani formasi. Ketika mendengarkan rumor seperti ini, beberapa orang menjadi takut untuk jujur dan bercerita apa yang sesungguhnya dialami.
- Relasi itu dapat juga dipengaruhi oleh karakter pembimbing itu sendiri. Jika pembimbing menghadirkan diri sebagai sosok yang kurang dekat dengan formandi, suka marah, suka menghakimi, dan menuntut formandi menjadi sempurna, suasana formasi menjadi kurang nyaman. Lebih lanjut, anggota komunitas menjadi semakin takut untuk berelasi dan berinisiatif berbagi kisah yang dialami. Yang penakut akan menjadi semakin takut.

Membongkar Ketakutan

Dalam prinsip bimbingan rohani, diungkapkan bahwa kalau kita ingin maju dalam hidup rohani, kita harus berani jujur membuka diri dan mengungkapkan apa yang kita alami, kita rasakan dan juga persoalan

yang kita hidupi. Dengan jujur mengutarakan semuanya, pembimbing dapat mengerti dan dapat mencarikan bantuan yang tepat atas apa yang kita alami. Kalau kita tidak jujur, kita tidak diketahui dan sulit dibantu.

Seperti dalam dunia kesehatan, kalau kita menghadap dokter di rumah sakit, keterbukaan menjadi sangat penting. Dengan menceritakan gejala-gejala sakit itu, dokter dapat dengan mudah mendeteksi penyakit kita. Semakin kita mau bercerita secara jujur, semakin tepatlah diagnosis atas keadaan diri kita. Demikian juga dalam hidup rohani, semakin kita terbuka dan berani mengungkapkan apa pun yang terjadi dalam diri kita, kita menjadi semakin mudah untuk dibantu. Salah satu godaan kuat dalam suatu bimbingan adalah bersikap tertutup pada pembimbing sehingga sulit dibantu. Roh jahat suka menggoda kita dengan menyembunyikan pengalaman yang tidak baik atau godaan itu sendiri agar nantinya roh jahat itu dapat terus mengganggu kita dan menjadikan kita tidak maju.

Berikut ini adalah beberapa jalan untuk melatih diri kita agar terbuka pada pembimbing. Pertama, kita perlu merefleksikan apa sesungguhnya penyebab utama dari ketakutan kita pada pembimbing atau magistra/magister. Jika sudah menemukan penyebabnya, kita perlu mencari tahu cara atau langkah untuk mengatasinya.

Kedua, setiap dari kita perlu menyadari bahwa kita membutuhkan bantuan dan bimbingan dari orang lain karena kita memang belum kuat. Ketiga, kita pun boleh percaya bahwa persoalan atau masalah yang kita alami, termasuk kelemahan dan juga kerapuhan kita, bukanlah serta-merta menjadi alasan sehingga kita akan dikeluarkan dari kongregasi. Membuka dan menceritakan kerapuhan dan persoalan riil yang sedang kita hadapi itu kepada pembimbing menjadi langkah awal untuk dapat dibantu.

Keempat, dalam hidup sehari-hari kita semua juga perlu melatih diri untuk berani bercakap-cakap dengan sosok pembesar atau pembimbing mengenai hal-hal yang biasa agar kemudian lama-kelamaan kita akan menjadi lebih berani menyampaikan hal-hal yang eksistensial, mendalam, dan menjadi persoalan hidup kita. Untuk beberapa kali, kita perlu berani mencoba duduk di dekat pembimbing pada situasi ataupun kegiatan yang santai, misalnya di ruang makan, di ruang rekreasi, saat olahraga, ataupun saat piknik. Kelima,

jika ternyata pembimbing atau pembesar di biara memiliki karakter yang mirip seperti sosok orang tua, ingatlah bahwa setiap orang adalah unik dan memiliki kepribadian yang khas. Pembimbing atau pembesar bukanlah ibu atau ayah kita. Mereka adalah pembimbing kita yang diberi tugas untuk membantu dan mendukung kemajuan atau pertumbuhan kita.

Keenam, sembari memupuk keberanian untuk bertemu dan berbagi kisah dengan pembimbing, kita juga perlu melatih kemampuan dalam berkomunikasi dan menyampaikan gagasan. Salah satu bentuk latihannya yang dapat dilakukan adalah dengan mempersiapkan secara tertulis apa saja yang hendak diceritakan sebelum kemudian bertemu dengan pendamping.

Lebih lanjut, dari pihak pembimbing diperlukan pula beberapa latihan dan inisiatif untuk membantu formandi, misalnya dengan lebih sering bertemu dan menyapa para formandi dalam forum-forum informal (saat makan, rekreasi, olahraga, piknik, berkemah, dan lain-lain). Pembimbing perlu belajar untuk bersikap ramah, bersahabat, dan tidak cenderung menghakimi. Saat bimbingan, dibutuhkan keterampilan untuk lebih banyak mendengarkan dan tidak terlalu interogatif. Dalam beberapa kesempatan bimbingan, pembimbing juga dapat berbagi kisah pribadinya dalam menjalani proses formasi ini agar semakin memotivasi para formandi untuk menjadi semakin terbuka dan nyaman dalam proses pendampingan. Selain itu, pembimbing perlu juga memperkaya diri dengan belajar menggunakan berbagai model atau teknik pendekatan yang kemudian dapat membantu setiap formandi secara unik sesuai dengan kebutuhan dan karakter mereka masing-masing.

Pertanyaan Refleksi Pribadi:

1. Apakah aku pernah punya pengalaman takut kepada magister, magistra, ataupun pembimbing? Ketakutan seperti apakah itu?
2. Bagaimana aku akhirnya dapat mengatasi ketakutan itu? Apa yang telah aku lakukan?
3. Siapa yang ikut andil dalam mengatasi ketakutan itu? Apa yang dilakukannya untukku?
4. Bagaimana perasaanku sewaktu mengalami ketakutan itu dan bagaimana perasaanku saat ketakutan itu hilang? Ceritakanlah! ◆

Paul Suparno, SJ
Dosen Universitas Sanata Dharma,
Yogyakarta