

bantunya untuk dapat menerima keadaannya dan mengampuni kedua kakak dan ayahnya. Dalam perjumpaan keluarga yang difasilitasi oleh pastor pembimbing tadi, ayah dan kedua kakaknya diminta untuk secara formal minta pengampunan pada dia. Waktu ayah dan kakaknya minta pengampunan kepadanya, ia memeluk mereka dan terjadilah pengampunan yang mendalam. Mereka berpelukan dan menangi. Di situlah terjadi penyembuhan baik secara rohani maupun psikologis.

Sejak itu, Pastor Lukasius mulai dapat menerima ayah dan kedua kakaknya dan pelan-pelan relasi mereka menjadi sangat akrab. Waktu tahtaban, pastor Lukasius merasakan cinta dan persatuan dengan seluruh keluarga sudah sungguh utuh kembali. Beberapa tahun setelah tahtabisannya, Pastor Lukasius sering menjadi pembicara gerakan anti-aborsi. Inspirasi yang ia ambil dari pengalaman hidupnya sendiri, telah menyentuh hati banyak orang, hingga akhirnya banyak orang yang mengapresiasi dirinya.

### Belajar dari Dua Kisah di Atas

Dari dua kisah nyata di atas, kita dapat memetik beberapa buah yang bagus dalam mengatasi luka batin yang kita alami dalam hidup kita. Beberapa hal dapat disebutkan di sini:

1. Kita mau terbuka untuk melihat pengalaman yang menjadi luka batin kita dengan tenang;
2. Kita terbuka untuk bicara secara mendalam dengan orang yang

dapat membantu, misalnya dengan pembimbing;

3. Kita berani melihat sisi benar dan salah dari yang kita lakukan dalam peristiwa itu;
4. Persoalan dan latar belakang dibuka dengan jelas dan objektif;
5. Kerelaan menerima situasi apa adanya, entah yang baik dan yang tidak baik;
6. Kalau mungkin si penyebab luka batin dapat membantu dengan minta maaf dan jujur berkisah mengapa itu dilakukan;
7. Keterbukaan hati untuk mau mengampuni yang bersalah;
8. Mau memohon kekuatan Tuhan agar berani memaafkan orang lain dan juga dirinya;
9. Bersikap objektif, tidak melihat hanya kelemahan dan kejelekan sendiri, tetapi juga kebaikan yang kita punya dalam kasus itu;
10. Kadang dibutuhkan orang lain yang dapat menemani dan membantu sehingga kita mau terbuka dan menggelar persoalan;
11. Sadar bahwa pengalaman yang dulu tidak mungkin dihilangkan dan diperbaiki karena sudah terjadi, yang dapat diperbaiki adalah membuat agar dampaknya tidak memengaruhi hidup kita selanjutnya.

### Yang Sering Menghambat Penyembuhan

Berikut adalah beberapa hal yang menghambat proses penyembuhan luka batin:

1. Kita tidak mau terbuka dengan

persoalan itu, kita menutup diri, dan tidak mau diajak refleksi. Kita merasa sangat berat untuk membuka pengalaman traumatis itu;

2. Kita hanya menyalahkan diri sendiri, tetapi tidak melihat seluruhnya secara objektif dan luas;
3. Kita merasa tidak menemukan teman atau orang yang dapat dipercaya untuk membantu kita;
4. Kita kurang berserah dan mohon kekuatan dari Tuhan; bahkan sering menyalahkan Tuhan mengapa Dia diam dan membiarkan peristiwa itu;
5. Kita sulit mengampuni yang bersalah.

Dari pengalaman mendengarkan beberapa teman yang sedang mengalami situasi berat karena pengalaman luka batin, banyak dari

mereka mengungkapkan bahwa mereka sangat terbantu oleh *sharing*-*sharing* beberapa orang yang dapat mengatasi luka batinnya lewat perjuangan yang tidak mudah. Dari sini kiranya kita boleh mengerti bahwa *sharing* kita yang pernah punya pengalaman mengatasi luka batin, sangat membantu memberanikan teman-teman lain untuk berani membuka luka batinnya dan mengolahnya. *Sharing* beberapa teman yang jujur memberikan kekuatan untuk berani bangkit dari keterpurukan luka itu. Dalam situasi luka batin yang mendalam, *sharing* yang dibutuhkan bukan nasihat-nasihat baik, tetapi contoh nyata orang yang berjuang dan bergulat dengan pengalaman itu dan berhasil.

Mari kita saling berbagi dan saling menguatkan.

## Pertanyaan Refleksi

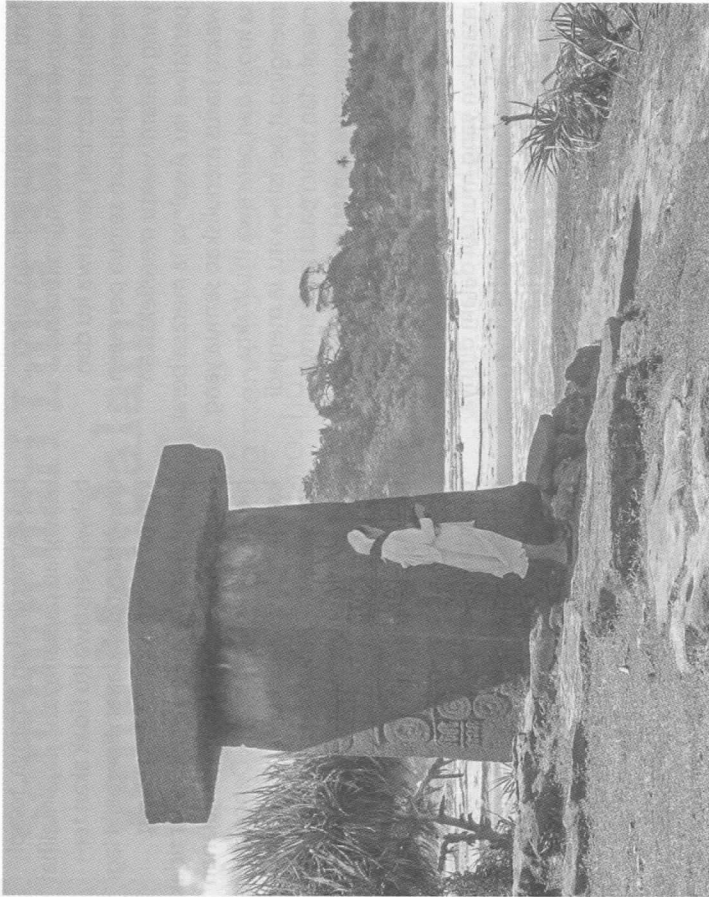
1. Apakah aku punya pengalaman luka batin dalam hidupku? Pengalaman apa itu?
2. Apa dampaknya bagi kehidupanku saat ini?
3. Bagaimana aku dapat menyelesaikan dan menyembuhkan luka batin itu?
4. Apa peran Tuhan dalam menghadapi luka batinku?
5. Apakah aku rela membantu teman yang sedang mengalami luka batin? ♦



*Kayunggi* Yayasan Basis Book Store

Jl. Pringgokusuman 35 Yogyakarta Telp. (0274-546811)  
E-mail: yayasanbasisbookstore@gmail.com

toko.pedia



Slamet Riyadi

### Kisah Kedua

Pastor Lukasius membagikan pengalamannya bagaimana ia mengatasi luka batin yang ada dalam dirinya. Ia sejak kecil sangat dekat dengan ibunya, tetapi tidak dekat dengan ayahnya dan juga dengan kedua kakaknya. Meski ayahnya dan kedua kakaknya selalu membantunya dalam belajar, dalam bermain, bahkan mengajak ke gereja, dan lain-lain, tetapi dalam hatinya ia merasa tidak dekat. Bahkan secara spontan kalau ia diajak pergi oleh ayahnya atau oleh kakaknya, ia mencoba menghindar dan kalau bisa pergi

sendiri. Di saat ia sudah di sekolah menengah, karena ia sudah punya banyak teman sendiri, maka ia lebih asyik bergaul dan bermain dengan teman-temannya, dan kalau bisa menghindari bermain dengan ayah dan kakaknya. Pengalaman itu masih ia alami sewaktu ia sudah masuk seminari untuk menjadi imam.

Waktu di seminari, bila dalam beberapa khotbah dan rekoleksi, pembimbing menekankan agar kita semua mencintai semua orang termasuk orang tua kita, perasaan hatinya mulai tersinggung, ia menjadi tidak tenang. Ia merasa

bahwa hubungannya dengan ayah dan kakaknya tidak baik. Ia tidak membenci mereka, tetapi tidak dapat akrab seperti dengan ibunya. Kalau dalam waktu kunjungan di seminari, ibunya tidak datang, ia dengan mudah menangis; sedangkan kalau ayah dan kakaknya tidak mengunjungi, ia tidak merasa apa-apa. Lama-kelamaan ia merasa ada yang aneh dalam dirinya.

Akhirnya, dalam bimbingan rohani dengan seorang pembimbing, yang kebetulan adalah seorang psikolog juga, ia diminta untuk melihat kembali seluruh pengalamannya dengan keluarga, dengan ibu, ayah, dan kakak. Oleh karena ia sangat dekat dengan ibunya, maka oleh romo pembimbing, waktu ibunya datang berkunjung sendiri, ia diminta bertanya kepada ibunya, bagaimana situasinya waktu ibunya mengandung dia dan bagaimana kelahirannya. Ibunya awalnya agak berat untuk bercerita, tetapi karena ini demi kesembuhan dan kedamaian anaknya, ia menceritakan kisah anaknya sejak dalam kandungan sampai dengan kelahirannya.

Ibunya menceritakan bahwa sewaktu ia mengandung Pastor Lukasius, kandungannya kena kanker ganas. Semakin kandungan membesar, semakin kankernya juga membesar, dan mendesak jantungnya yang lemah. Maka, ibu itu merasakan sakit yang semakin tak terkira. Situasi menjadi semakin gawat. Oleh dokter ahli yang menanganinya dinasihatkan, kalau ibu itu ingin sembuh, maka

kanker itu harus diambil dan itu berarti kandungan semua harus diambil. Ini berarti aborsi. Dokter memberikan penjelasan ini kepada ayah dan kedua kakaknya, dan mereka setuju bila ibu melakukan aborsi tersebut. Itu semua demi kesembuhan ibu yang nantinya masih harus mengasuh kedua anaknya.

Namun, karena menurut hukum aborsi hanya boleh dilakukan bila ibu sendiri yang mau, maka ibu itu ditanya bagaimana. Ternyata, ibu itu tidak mau. Ia lebih memilih sakit menanggung bayi dalam kandungannya daripada aborsi. Ia rela mati biar anak itu yang hidup dan menikmati dunia ini. Akhirnya, aborsi tidak jadi dilakukan; dan ibu itu harus menanggung rasa sakit selama beberapa bulan sampai anak itu lahir. Akhirnya anak itu dapat lahir selamat, dan ibu itu menjadi sehat. Sungguh suatu mukjizat besar bagi ibu itu!

Dengan kisah ibu itu, Pastor Lukasius menjadi tahu bahwa ia tidak dekat dengan ayah dan kedua kakaknya karena mereka yang tidak menginginkan ia lahir. Mereka ingin melakukan aborsi. Sementara itu, ibunya adalah yang menginginkan dia hidup. Maka, ia sangat dekat dengan ibunya dan jauh dengan ayah dan kedua kakaknya. Yang menarik adalah bahwa ayah dan kakaknya sebenarnya sudah bertobat dan sudah sungguh-sungguh berbaik hati dan melayani dia, tetapi luka hati Pastor Lukasius di waktu kecil itu ternyata masih ada.

Setelah tahu alasan yang mendalam itu, pastor pembimbing mem-



# Sembuh dari Luka Batin yang Mendalam

Dalam situasi luka batin yang mendalam, sering yang dibutuhkan bukan nasihat-nasihat baik, tetapi contoh nyata orang yang berjuang dan bergulat dengan pengalaman itu dan kemudian berhasil.

**PAUL SUPARNO, SJ** | Dosen Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

BERIKUT ini dikisahkan pengalaman dua sahabat yang berhasil menyembuhkan luka batin yang dialaminya. Dari kisah mereka ini, kita ingin mengambil pelajaran bagaimana kita dapat mengatasi luka batin dan dapat membantu orang lain yang mengalami luka batin.

## Kisah Pertama

Suster Lucia mengisahkan bagaimana ia akhirnya sembuh dari luka batinnya yang sangat mendalam dan yang nyaris mendorongnya untuk meninggalkan hidup membiara. Waktu ia di novisiat, ia merasa sangat minder, tidak berharga, tidak pantas menjadi seorang suster karena ia pernah dilecehkan oleh pamannya sendiri waktu masih kecil di rumah. Setiap kali teman-teman novis lain cerita bahwa mereka masih perawan, setiap kali magistranya menekankan pentingnya hidup suci dah murni dalam segi seks, ia semakin merasa

terpukul dan merasa tidak pantas menjadi seorang suster. Dalam perasaan bingung dan tidak pantas itu, ia pernah terbesit untuk mengundurkan diri dari panggilannya daripada hatinya tetap tidak tenang. Akibat lain yang ia alami adalah bahwa ia alergi dengan pria yang ingin dekat dengannya.

Di waktu Kursus Gabungan Novis (KGN), ia sering merasa tidak tenang bila ada teman bruder atau frater yang mencoba dekat dengannya. Ada ketakutan bahwa salah satu dari mereka itu akan seperti pamannya. Kalau ada pastor yang baik bertamu di komunitasnya, ia selalu duduk jauh karena ada rasa tidak nyaman.

Waktu ada pekan pengolahan hidup, ia sungguh ingin mengolah persoalan ini. Ia ingin agar, entah ia nanti tetap jadi suster atau menjadi awam, ia dibebaskan dari luka batinnya akibat dilecehkan oleh pamannya yang ia sangat percaya waktu itu. Dengan berat

hati, ia mengikuti anjuran suster magistra untuk dengan tenang melihat kembali peristiwa itu dan mengungkapkan semua perasaan yang dialami waktu merefleksikan peristiwa itu. Awalnya ia merasa berat waktu harus menuliskan semua yang ia ingat dari peristiwa itu. Waktu mengingat peristiwa itu, ia menjadi marah dan benci pada pamannya. "Seharusnya paman melindungi aku, tetapi mengapa ia merusak aku? Ia jahat pada saya! Ia setan yang berkedok baik!" demikian ungkapan ke-marahan yang muncul dalam dirinya.

Dalam bimbingan pribadi, ia dengan sepuas-puasnya mengungkapkan semua isi perasaannya yang bercampur aduk: marah, kecewa, sakit hati, malu, merasa bersalah. Muncul juga pertanyaan, mengapa dulu tidak berteriak keras sehingga orang serumah tahu, mengapa ia tidak bercerita pada orang tuanya setelah kejadian itu, mengapa ia tidak pernah bercerita pada orang lain yang dipercaya tentang itu. Suster magistra pelan-pelan mengajak untuk melihat peristiwa itu dengan tenang, melihat peristiwa itu secara objektif, melihat apa yang telah ia usahakan dan yang tidak diusahakan, melihat sisi positif dan sisi negatif dari yang dialami dan dirasakan.

Salah satu hal yang bagi Suster Lucia sangat membantu untuk bangkit lagi adalah ia dapat melihat sisi yang positif dalam hidupnya. Ia menjadi yakin bahwa ia tidak bersalah dalam peristiwa itu. Ia juga menjadi sadar bahwa pelecehan itu

bukan merupakan dosanya, tetapi kesalahan pamannya. Ia juga melihat bahwa peristiwa itu tidak akan terulang dan tidak dapat diperbaiki lagi karena sudah terjadi. Yang dapat diambil adalah peristiwa itu agar tidak berdampak negatif dalam perjalanan hidup dan panggilannya. Dengan kata lain, ia mulai belajar menerima peristiwa itu dengan segala kepalitannya, tetapi lalu mencoba menemukan cara untuk menerima dengan tenang dan mengatasinya.

Yang juga menghidupkan bagi dia adalah bahwa itu bukan salahnya, dan bahwa dengan mengampuni pamannya yang mungkin setelah melakukan itu juga bertobat, ia akan menjadi lebih tenang dan damai. Meski awalnya berat, ia berhari-hari selalu mohon dalam doanya, memohonkan ampun bagi pamannya dan mohon diberi keberanian untuk menerima dirinya apa adanya. Ia tidak harus malu karena peristiwa itu pada orang lain, karena itu bukanlah kesalahannya.

Dengan semua hal itu, akhirnya Suster Lucia merasakan pelan-pelan menjadi lebih gembira, lebih merasa dicintai Tuhan, dan juga diterima oleh magistra dan teman-temannya. Ia merasa bahwa dengan pengalaman itu ia tidak harus keluar biara, tetapi tetap dalam biara. Dampak dari kebangkitannya itu suster sering kali dapat dengan sabar mendampingi orang lain yang sedang mengalami frustrasi, mengalami luka batin. Ia dapat menjadi teman bagi kebangkitan orang lain.