

MENJADI TUA DAN BAHAGIA

Rohani, November 2012, hal 25-28

Paul Suparno, S.J.

Suster Hepiana sudah berumur 80 tahun. Ia tinggal di rumah orang tua. Ia dikenal sebagai suster lansia yang gembira dan bahagia. Meski kadang mudah mengantuk, tetapi ia cukup rajin berdoa dan mengunjungi sakramen mahakudus. Sikapnya dengan orang lain sangat baik, mudah komunikasi dengan orang lain, bersahabat dengan banyak orang baik teman sekominuitas maupun di luar komunitas. Jarang ia mengeluh atau protes tentang makanan atau fasilitas yang disediakan kongregasi padanya; malahan yang menonjol adalah rasa syukur. Ia berterima kasih kepada kongregasi yang telah memberikan banyak fasilitas. Ia menyukuri keadaannya, dan tidak mengeluh bila sedang sakit. Banyak orang yang bertemu dengannya merasa senang dan damai. Hidupnya sungguh pasrah kepada Tuhan. Yang dinantikan adalah kapan dapat sungguh bersatu dengan Tuhan secara definitif.

Romo Damaianus sudah berumur 92 tahun. Di usia itu ia masih kadang-kadang membimbing retreat untuk biarawan-biarawati. Oleh teman-temannya terutama oleh para imam muda ia dinilai sebagai romo yang damai, yang gembira, dan hidupnya bahagia. Jarang kita lihat dia mengeluh. Hidupnya gembira dan suka mendengarkan kesulitan orang lain untuk dapat menguatkannya. Pada suatu hari ia didiagnose sakit kanker pada otaknya, yang menurut dokter ahli tidak akan dapat hidup lama lagi. Namun Ia tetap hidup biasa, seakan-akan tidak sedang menderita sakit. Waktu makan, selalu banyak orang muda yang ingin duduk dekat dia untuk bertanya dan mendengarkan sharing hidupnya dalam menjalani panggilan Tuhan. Kita menimba kegembiraannya dalam menanggapi panggilan Tuhan dan dalam menjalankan perutusan yang diberikan kongregasi. Dari dia, banyak orang muda mendapatkan contoh kesetiaan dan kegembiraan seseorang yang hidup dalam kasih dan panggilan Tuhan. Begitu dekatnya ia dengan Yesus, sehingga kalau berdoa pada Yesus waktu visitasi di kapel, ia suka menyebut Yesus sebagai sahabatnya. Ia meninggal dengan tenang di kamarnya tanpa harus dirawat di rumah sakit.

Suster Sulitata juga seorang lansia, tetapi sangat berbeda dengan suster Hepiana di atas. Orangnyanya sulit, sehingga para pengurus dan beberapa suster lain kurang senang. Ia suka

menyendiri, tidak suka berkumpul dengan yang lain. Ia sering marah dan juga menggerutu bila ada kekurangan dalam pelayanan. Ia suka menuntut dilayani secara istimewa, seakan-akan ia masih sebagai pimpinan. Ia suka membicarakan kejelekan orang lain dan suka mengkritik teman-teman lain seakan-akan ia yang paling baik, padahal ia sendiri tidak berbuat apa-apa. Ia kadang sulit tidur, tidak tenang dan gelisah.

Ciri-ciri orang tua bahagia

Dari beberapa contoh di atas, kita dapat melihat beberapa ciri orang tua yang gembira dan bahagia di dalam hidup membiara. Ciri-ciri itu antara lain seperti berikut:

- Hidupnya dekat Tuhan dan pasrah pada Tuhan yang telah memanggilnya; Ini kelihatan dari kebiasaannya berdoa dan visitasi kepada Yesus di kapel.
- Ada kegembiraan batin yang mendalam; hidupnya damai.
- Ia menerima dirinya apa adanya, baik kekuatan dan kelemahannya, termasuk menerima bahwa dirinya telah menjadi tua.
- Ia berdamai dengan dirinya.
- Ia tidak suka protes atau mengeluh tentang fasilitas, tetapi dapat menerima dengan bersyukur.
- Ia rela berkorban dan mau bertahan dalam situasi yang kurang baik, seperti tidak mengeluh karena sakitnya.
- Ia dapat bersahabat dengan orang lain, dapat menerima orang lain.
- Ia dapat mendengarkan orang lain, sehingga orang lain juga senang komunikasi dengan yang lain.
- Ia mudah mengampuni orang lain dan juga suka minta ampun kepada orang lain dan Tuhan bila merasa bersalah.
- Ia mudah menyukuri keadaannya.

Ciri orang tua kurang bahagia

Beberapa orang tua kelihatan kurang bahagia, selalu mengeluh, dan membuat suasana kurang damai. Beberapa ciri dapat disebutkan disini antara lain sebagai berikut:

- Relasi dengan Tuhan kurang dekat;

- Selalu mengeluh, mudah marah mengenai hal-hal yang kurang penting;
- Sulit menerima keadaan diri;
- Gelisah, tidak tenang;
- Suka menyendiri, mengasingkan diri;
- Suka mengkritik dan mencela orang lain, padahal dia sendiri tidak sempurna;
- Sulit dilayani, sehingga yang melayani menjadi tidak suka;
- Banyak orang tidak suka padanya;
- Sombong, merasa paling hebat;
- Kurang bersyukur.

Mengusahakan Menjadi Orang Tua yang Bahagia

Keadaan bahagia dan kurang bahagia bukanlah keadaan yang tetap dan sekali jadi. Keadaan itu dapat dikembangkan dan kalau tidak dipupuk dapat menjadi luntur. Kita sebagai orang tua diharapkan dapat mengembangkan hidup kearah yang lebih bahagia. Inilah pentingnya integrasi diri, integrasi hidup.

Ada beberapa cara untuk mengintegrasikan hidup kita, antara lain dengan cara membangun sikap damai, sikap menerima, dan mengampuni. Beberapa langkah berikut dapat membantu hidup kita lebih bahagia.

Doa tidak henti. Kebahagiaan dan kedamaian kita terutama tergantung pada kedekatan kita kepada Tuhan. Maka yang perlu diusahakan adalah selalu berdoa. Meskipun sebagai orang tua kita mudah capai, mudah ngantuk karena keadaan badan yang tidak enak atau karena menderita sakit; tetapi perlu terus mengusahakan berdoa. Yang penting bukan lamanya berdoa atau hasil doa, tetapi terutama adalah keintiman dengan Tuhan sendiri dan kepasarahan kita kepada Tuhan. Kesadaran bahwa Tuhan dekat dengan kita menjadi sangat penting, sehingga kita mau selalu menyapa Dia kapanpun. Melatih untuk sering kontak pribadi dengan Tuhan dengan doa pendek atau hening menyadari kehadiran Tuhan, dapat selalu dicoba dimanapun, dapat di tempat tidur, di kapel, di gang, di rekreasi dll. Hal ini mudah diusahakan karena kebanyakan kita mempunyai waktu yang longgar, tidak diburu oleh bermacam-macam tugas.

Membuang luka batin. Kadang yang membuat kita sebagai orang tua kurang bahagia karena kita masih menyimpan banyak luka batin. Kita kadang masih menyimpan rasa kecewa

dan sakit hati kepada beberapa orang yang dulu pernah hidup bersama atau bekerja bersama. Kadang kita masih menyimpan pengalaman berkarya dan hidup berkomunitas yang menyakitkan, yang gelap. Pengalaman luka batin ini jelas menghambat kita untuk hidup dalam kedamaian di masa tua. Luka-luka batin itu perlu kita hilangkan dengan kita buka kembali dan diolah. Kita diajak berdamai dengan pengalaman jelek itu, sehingga tidak mengganggu hidup kita sekarang dan kemudian hari.

Belajar mengampuni. Kadang-kadang yang membuat kita kurang bahagia dan damai di masa tua adalah karena kita kurang mau mengampuni orang-orang yang pernah bersalah kepada kita atau pengalaman yang membuat kita dulu tidak beres. Sudah saatnya di masa tua ini kita belajar mengampuni siapapun yang pernah menyakiti kita, yang pernah memusuhi kita, yang pernah membuat kita sakit hati dan bahkan mati rasanya waktu itu. Kita belajar dari Tuhan Yesus yang rela mengampuni kita; kita pun juga belajar mengampuni orang-orang yang pernah bersalah kepada kita, baik itu orang sekongregasi, orang yang kita layani dulu, atau saudara sekandung kita.

Minta ampun atas kesalahan kita. Barangkali ketidak bahagiaan kita juga disebabkan karena kita sendiri ternyata pernah menyakiti orang lain, membuat orang lain sakit hati, membuat orang lain menderita selama hidup kita atau dalam pelayanan kita dulu. Sekarang saatnya kita menghadap Tuhan dan mohon ampun atas segala kesalahan itu. Kita kenang kembali sejauh masih ingat orang-orang yang pernah kita sakiti, musuhi, atau benci. Di hadapan Tuhan mereka itu kita doakan dan kita mohon ampun kepada Tuhan sendiri. Kalau orangnya masih ada sekarang, ada baiknya juga kalau kita dapat mengusahakan perdamaian secara manusiawi pula. Dengan mengirimkan surat ucapan pesta, dengan mengunjunginya, atau dengan memperhatikannya, kita membangun kedamaian dengan mereka.

Berdamai dengan komunitas dan orang sekitar. Hidup kita tidak akan lama lagi. Maka sangat penting agar di penghujung hidup kita ini, kita membangun sikap berdamai dengan siapapun di sekitar kita. Kita membangun persaudaraan dengan mereka. *Pertama*, dengan anggota komunitas dimana kita tinggal. Merekalah yang menjadi teman kita, yang membantu kita dan mengurus kita dimasa tua. Maka kita perlu bersahabat dan berdamai dengan mereka, sehingga pelayanan dan juga suasana menjadi lebih erat dan akrab. Bila kita bersikap baik, maka mereka juga akan bersikap baik dalam menemani kita di saat akhir hidup kita.

Kedua, berbaik hati dengan para petugas yang menolong kita dimasa tua, entah mbak-mbaknya, entah perawat, entah dokter, yang ditugaskan menolong kita. Dengan berbaik dengan mereka, mereka akan dengan senang melayani dan membantu kita pula. *Ketiga*, dengan saudara sedarah yang masih ada. Kadang beberapa dari kita perlu berdamai kembali dengan orang tua atau saudara sekandung yang mungkin dalam perjalanan hidup pernah kita lupakan atau kita merasa dilupakan. Secara umum, kita ingin membangun persaudaraan dan kesatuan dengan semua orang di akhir hidup kita.

Belajar berdamai dengan keadaan diri sendiri. Yang sering sulit dalam perjuangan orang tua adalah membangun perdamaian dengan keadaannya sendiri. Yaitu berdamai dengan keadaan fisiknya yang sudah tidak ideal, berdamai dengan penyakit atau sakit tubuh yang telah lama disandangnya, berdamai dengan keadaan psikis yang menjadi lemah dan menerima keterbatasannya dengan gembira. Bila penerimaan diri ini berjalan baik, maka dapat memacu situasi damai dan bahagia dalam hidup kita.

Mensyukuri Kasih Tuhan

Salah satu cara yang dapat menambah kedamaian dan kegembiraan di waktu tua adalah bila kita dapat mensyukuri semua kasih Tuhan yang telah kita alami selama hidup kita yang lalu sampai sekarang ini. Untuk dapat mensyukuri kasih Tuhan kita perlu sering merefleksikan pengalaman, bentuk-bentuk, dan ungkapan-ungkapan dimana disitu kasih Tuhan sangat nampak.

Pertama, kita melatih diri untuk sering melihat kembali pemberian Tuhan kepada kita yang berupa: hidup, talenta, panggilan, rahmat, sahabat, kongregasi, pengalaman-pengalaman yang mengembangkan, dll. Kita rasakan betapa Tuhan sungguh mencintai kita dengan seluruh pemberianNya yang begitu banyak. Kita syukuri semua itu!

Kedua, kita melatih diri untuk mensyukuri kepercayaan Tuhan kepada kita. Ternyata lewat hidup kita ini, Tuhan telah mempercayai kita untuk menjadi alat kasihNya bagi keselamatan orang lain. Hal ini dapat kita latih dengan sering merefleksikan kembali tempat-tempat dimana kita pernah diutus, orang-orang yang pernah kita bantu, yang pernah kita permandikan, kita sembuhkan, kita kembangkan. Dengan melihat pengalaman itu, kita semakin

merasakan betapa Tuhan mencintai kita dengan memberikan kepercayaan kepada kita menjadi alat kasih Tuhan bagi orang lain.

Kita Membutuhkan Orang Lain

Kadang-kadang dalam usaha berdamai dan menyukuri kasih Tuhan di atas, kita tidak dapat mengusahakan sendiri karena keterbatasan kita. Kita butuh orang lain yang dapat membantu dan menolong proses berdamai dan bersyukur itu.

Disini peran kongregasi menjadi penting. Kongregasi punya kewajiban untuk membantu dan memfasilitasi agar setiap anggotanya yang lansia dapat menjalani hidup masa tua yang bahagia. Bila kongregasi hanya menyerahkan semuanya pada setiap pribadi, maka pribadi yang kuat akan berkembang menjadi baik, sedangkan yang lemah tidak akan sampai pada kebahagiaan itu. Kongregasi wajib mengusahakan cara untuk membantu orang tua sehingga setiap anggota lansia dapat mempersiapkan diri hidup bahagia.

Di beberapa kongregasi telah diselenggarakan program untuk membantu orang tua menjadi orang tua yang *happy*. Banyak program dilakukan. Entah apapun programnya, namun beberapa hal ini tidak boleh diluapkan yaitu:

- Membantu orang tua menerima dirinya secara realistik.
- Membantu orang tua untuk mensyukuri rahmat Tuhan dan kepercayaan Tuhan kepadanya.
- Membantu orang tua untuk berdamai dengan siapapun, termasuk dengan pengalaman luka batin yang pernah dipunyai;

Semoga semua yang telah menjadi tua, *happy* dalam Tuhan.