

## Afeksi dalam Hidup Membiara

Paul Suparno, SJ



Agriantus Pilsanto, SJ

Suster Disafeksia dikenal sebagai suster yang dingin dan tidak punya afeksi. Waktu teman sekombunitasnya berulang tahun, ia diam saja dan tidak menyalaminya, padahal semua teman lain dengan gembira memberikan salam kepada suster yang berulang tahun. Waktu temannya sakit, seluruh komunitas mengunjungi yang sakit, tetapi dia tidak berkunjung. Bila ada tamu datang ke komunitas, ia diam saja, bahkan masuk kamar dan menguncinya. Ia tidak pernah menyapa, apalagi memuji orang lain.

BRUDER Dinginicus mirip dengan Suster Disafeksia. Oleh bruder-bruder lain, ia dijuluki sebagai batu padas yang keras diselimuti es. Di sekolah tempatnya berkarya, ia dikenal sebagai bruder yang serius dan dingin. Memang, ia pekerja keras yang gigih. Tetapi hatinya kurang hangat untuk menyapa orang lain. Ia jarang tersenyum, sehingga banyak orang tidak suka, atau bahkan takut dan menjauhinya. Ia tidak punya perhatian kepada orang lain, meskipun ada orang yang sedang mengalami kesulitan.

Frater Keringilus tidak memiliki banyak teman di komunitas. Ia bahkan cenderung dijauhi karena dianggap tidak punya hati terhadap orang lain. Ia jarang memberikan salam, perhatian, senyum, bahkan empati sekalipun kepada yang mengalami kesulitan. Ia pun jarang berkumpul bersama teman sekominuitas, apalagi memberikan dukungan kepada yang lain. Ia adalah pribadi terasing dalam komunitas itu.

Pastor Bekulius dipandang oleh umatnya sebagai pastor yang tidak punya perhatian terhadap apa yang dialami umat. Mereka membandingkan dia dengan pastor sebelumnya, Pastor Hangatius, yang lebih ramah dan hangat, terlebih kepada umat yang sedang mengalami kesulitan. Pastor Bekulius tidak pernah tersenyum, apalagi berterima kasih kepada umat yang membantu. Anak-anak pun enggan datang kepadanya karena takut.

Beberapa kawan di atas adalah saudara kita yang dinilai tidak hangat, tidak punya afeksi, dingin, atau tidak punya rasa kepada orang lain. Mengapa demikian? Bagaimana mengembangkan afeksi dalam biara?

#### Apa Itu Afeksi?

*Afeksi* adalah ungkapan perhatian seseorang (*care*) kepada orang lain. Di dalamnya ada unsur rasa aman, melindungi, mendukung, dan menyetujui dalam relasi. Afeksi juga diartikan sebagai ungkapan rasa kasih sayang, senang, mencintai, serta memiliki hati untuk orang lain. Dengan afeksi, kita menyatakan bahwa "orang itu penting dan berarti bagiku". Afeksi tidak otomatis terjadi, tetapi perlu diusahakan, diberikan, dan dikembangkan. Afeksi berbeda dengan *perasaan* yang muncul dan diterima begitu saja.

Afeksi dalam hidup sehari-hari dapat menjadi penguat, pengikat, dan pupuk dari persahabatan. Misalnya, dengan sering menyapa, memberi kabar, memberi hadiah, dan menelepon, persahabatan kita dapat

semakin berkembang. Sebaliknya, bila tidak pernah dipupuk dengan bentuk-bentuk afeksi, persahabatan lama-kelamaan akan hambar dan bahkan dapat putus. Persahabatan kita dengan Tuhan pun memerlukan bentuk-bentuk afeksi, agar kita merasa semakin dekat dengan Dia. Misalnya, kita sering berdoa, mengadakan visit ke Sakramen Mahakudus, menyapa Tuhan dalam waktu sela, menulis puisi bagi Tuhan, dan lain sebagainya.

#### Perlunya Afeksi dalam Hidup Membiara

Dalam hidup membiara, kita hidup bersama, saling membantu sebagai satu saudara yang sama-sama menanggapi panggilan Tuhan. Untuk semakin menguatkan dan menyatukan hidup bersama, kita membutuhkan afeksi. Karena kita diharapkan hidup dalam kasih, maka diperlukan bentuk afeksi antaranggota satu dengan yang lain. Bentuk afeksi yang saling diberikan sesama teman sekominuitas atau sesama teman sekongregasi akan memberikan dampak positif sebagai berikut:

- Menjadikan suasana biara hangat dan penuh perhatian satu dengan yang lain;
- Memberikan suasana penuh cinta dan gembira dalam biara;
- Saling meneguhkan satu dengan yang lain;
- Menjadikan komunitas penuh kasih, bukan tanpa kehangatan;
- Dapat menguatkan panggilan dan hidup masing-masing anggota;
- Tamu komunitas senang dan kerasan karena merasa diperhatikan, diterima, dan dicintai.

Afeksi juga penting dalam bekerja sama dan membangun persahabatan dengan anggota kongregasi lain. Pemberian afeksi yang tepat pada sahabat lain kongregasi dapat memberikan semangat dan kekuatan pada yang menerimanya, serta meneguhkan panggilannya.

#### Bentuk Afeksi dalam Biara

Ada banyak bentuk afeksi dalam biara yang dapat dilakukan oleh biarawan-biarawati, baik sesama kongregasi maupun lain kongregasi. Beberapa di antaranya yaitu:

- *Perjumpaan*: senang bertemu, berkomunikasi, bertatap muka, duduk bersama, dan mengunjungi. Jika kita senang atau bersahabat dengan orang lain, kita merasa ingin bertemu, ingin mengunjungi, dan dapat saling berbicara.

- *Perhatian*: menyapa, memberi hadiah, mendoakan, menelepon, titip salam, memberi perhatian lewat surat, mengirim kabar lewat SMS, mengirim cerita lewat e-mail, dan lain-lain.
- *Bahasa tubuh*: berjabat tangan, bergandengan, jalan-jalan bersama, menepuk punggung, memeluk, merangkul, mencium, dan lain-lain. Banyak dari kita mengungkapkan dukungan dan perhatian, serta kasih kepada sahabatnya dengan bahasa tubuh yang khas. Kita sering melihat bagaimana sahabat yang lama tidak berjumpa, saling berangkul ketika bertemu, bahkan menepuk-nepuk punggung sahabatnya. Semua ini adalah ungkapan kasih sayang dan dukungan.

#### Bentuk Afeksi Yesus

Dalam hidup-Nya, Yesus mempunyai banyak sahabat dan orang-orang yang Ia cintai dan perhatikan. Dalam memperhatikan dan mengasihi orang lain, Ia juga menggunakan berbagai bentuk afeksi untuk menyapa dan menyentuh pribadi orang yang dikasihi-Nya. Beberapa bentuk afeksi-Nya di antaranya:

- *Ikut sedih* bersama janda yang anak perempuannya meninggal;
- *Menjamah, menyentuh tangan atau tubuh seseorang*, dilakukan terutama terhadap orang sakit yang membutuhkan pertolongan dan penyembuhan;
- *Memeluk* anak-anak: "Biarlah mereka datang kepada-Ku, karena merekalah yang empunya kerajaan Allah."
- *Mendengarkan secara mendalam* sebagaimana Ia mendengarkan perempuan Samaria di dekat sumur dan dengan hati mendalam, membuka hati perempuan itu.
- *Marah* kepada orang-orang yang berjualan di kenisah.
- *Berdoa dan mengucapkan syukur* kepada Bapa-Nya.
- *Berbicara meneguhkan* sebagaimana Ia berkata kepada perempuan yang berdosa, "Pergilah, Aku pun tidak menghukum engkau."
- Perlu dibedakan bentuk afeksi sebagai saudara, anak, ibu, sahabat, atau pacar. Kita perlu membedakan bentuk afeksi yang diberikan antara sesama saudara; antara ayah dan anak; antara ibu dan anak; antarsahabat. Ungkapan afeksi dua suster yang bersahabat biasanya akan berbeda dengan ungkapan satu suster yang dianggap sebagai ibu dan suster lain sebagai anaknya.
- Dibedakan afeksi bagi laki-laki dan perempuan. Kita juga perlu dapat membedakan bentuk afeksi yang diberikan kepada seorang perempuan dengan seorang laki-laki. Bentuk afeksi yang kita berikan kepada sahabat perempuan, perlu dibedakan dengan sahabat laki-laki. Hal ini perlu kita ketahui supaya afeksi kita tidak disalahpahami, atau bahkan ditolak karena tidak tepat.
- Dibedakan afeksi antarsaudara setarekat dengan yang berbeda tarekat. Perbedaan kongregasi juga sering menyebabkan perbedaan ungkapan afeksi. Kita dapat lebih bebas memberikan afeksi kepada sesama anggota kongregasi; sedangkan dengan yang berbeda kongregasi, kita harus lebih santun agar tidak menyinggung perasaan, kecuali kalau sudah menjadi sahabat yang akrab.
- Perlu diperhatikan budaya dan ungkapan afeksi setempat. Kita juga perlu mengerti bagaimana bentuk afeksi di tempat kita tinggal, dengan lingkungan dan budayanya. Perbedaan budaya sering memunculkan bentuk afeksi yang berbeda dan bahkan berlawanan. Misalnya, di budaya tertentu, kalau kita menghormati orang lain, kita harus tunduk; sedangkan di budaya lain, kalau kita menghormati orang lain, kita harus menatap wajah dan matanya.
- Ada beberapa bentuk afeksi dalam biara yang dirasakan sebagai tidak tepat atau kurang diterima. Kalau bentuk afeksi ini dilakukan, dapat menimbulkan kegaduhan atau bahkan penolakan dari yang lain. Misalnya, afeksi homoseksual (*lesbian* atau *gay*) yang dilakukan oleh sesama perempuan atau sesama pria.

#### Catatan dalam Memberikan Afeksi

Dalam memberikan afeksi, kita perlu membedakan kepada siapa kita memberikannya, sehingga tepat sasaran dan tidak disalahpahami.

#### Mengapa Kurang Afektif?

Beberapa dari kita kadang kurang mempunyai afeksi terhadap orang lain. Mereka ini disebut dingin, kering, tidak hangat, seperti contoh kita di atas. Mengapa demikian?

*Pembawaan dari rumah sejak kecil.* Dapat terjadi orang sejak kecil tidak mengalami afeksi dari orang tuanya, sehingga dalam perjalanan hidupnya ia tidak mengerti apa itu afeksi dan bagaimana melakukannya. Misalnya, orang yang waktu kecil tidak pernah disayang orang tuanya, tidak pernah digendong, tidak pernah dibelai, tidak pernah dicium oleh orang tuanya, biasanya kurang memberikan afeksi kepada orang lain karena ia tidak punya pengalaman.

*Pengaruh keluarga sangat besar dalam afeksi.* Mereka yang berasal dari keluarga yang pelit dalam afeksi, akan lebih sulit memberikan afeksi karena tidak ada pengalaman dan teladan dalam hal ini. Maka, mereka yang berasal dari keluarga yang tidak saling menyapa secara hangat, tidak pernah saling memberikan perhatian, juga akan berlaku demikian sewaktu menjadi religius.

*Lingkungan juga dapat mempengaruhi.* Orang yang berasal dari lingkungan di mana bentuk-bentuk afeksi dilarang, juga akan canggung bila harus melakukan bentuk afeksi tertentu. Misalnya, dalam lingkungan yang tidak boleh saling berjabat tangan antara laki-laki dan perempuan, maka dalam hidup membiara, mereka juga tidak mudah untuk berjabat tangan.

Beberapa orang kadang tidak memiliki bentuk afeksi atau tidak mau melakukan itu karena anggapan yang keliru. Mereka merasa bahwa di dalam biara, bentuk-bentuk afeksi tidak perlu diungkapkan, agar tidak dipandang terlalu menarik, tidak terlalu sensual, atau demi menguatkan kaul kemurniannya. Jelas bahwa anggapan ini kurang tepat, sehingga perlu dibetulkan.

### **Belajar Mengembangkan Afeksi**

Memberikan afeksi tidak berjalan dengan sendirinya. Pendidikan ataupun latihan kadang diperlukan. Ada pribadi-pribadi tertentu yang tidak biasa memberikan afeksi dalam keluarganya, maka selama di biara, ia juga berlaku yang sama. Mereka ini perlu dibantu untuk memberikan perhatian kepada orang lain. Maka penting selama di novisiat, calon dilatih untuk saling memberikan perhatian sebagai wujud cinta itu.

Beberapa bentuk latihan memberi afeksi di antaranya adalah:

- 1) Pemberian afeksi berupa barang: dengan latihan memberi hadiah, makanan, minuman, gambar, alat tulis, dan lain-lain.

- 2) Pemberian afeksi berupa kata-kata: dengan latihan memberikan sapaan, ucapan terima kasih, dan pujian pada teman di saat yang tepat.
- 3) Pemberian afeksi berupa doa: dengan latihan mendoakan teman yang berulang tahun, sakit, sukses, dan lain-lain.
- 4) Pemberian afeksi berupa tulisan: dengan latihan membuat surat, tulisan pengakuan, penghormatan, dan lain-lain.
- 5) Pemberian afeksi berupa tindakan: dengan mengunjungi teman, mengantar teman, menemani teman duduk, dan lain-lain.
- 6) Mengunjungi orang sakit, mengunjungi anggota yang sudah tua, mengunjungi anak-anak yatim piatu dan telantar, seringkali dapat menjadi latihan untuk menumbuhkan sikap afektif kepada orang yang membutuhkan.

### **Refleksi Pribadi**

1. *Carilah beberapa bentuk afeksi yang sering dilakukan para biarawan-biarawati terhadap sahabat mereka, baik sesama jenis maupun lawan jenis!*
2. *Menurut Anda, apakah bentuk-bentuk itu semuanya cocok dan baik bagi seorang religius/biarawan/biarawati? Mengapa?*
3. *Kriteria mana yang Anda pakai untuk menilai suatu bentuk afeksi itu baik atau tidak baik untuk kaum religius? Jelaskan!*
4. *Apakah Anda bahagia dan berkembang dalam panggilan Anda dengan afeksi Anda? Ceritakan! ♦*

Paul Suparno, SJ  
Dosen Universitas Sanata Dharma,  
Yogyakarta