

**THANK YOU FOR BEING SUCH A PAIN**  
**(Berterima Kasihlah Kepada Penderitaan Yang Anda Alami)**

**Pengantar**

*Saya menulis buku ini tidak untuk mengajari pembaca tentang sesuatu yang baru. Tetapi, tujuan saya adalah untuk mengarahkan perhatian pembaca kepada sesuatu yang sudah dikenal dengan baik dan biasanya diterima sebagai kebenaran, yang pada kenyataannya mereka sangat mengetahui dengan baik dan biasanya penerimaan itu menyebabkan sesuatu itu dilupakan.*

MOSHE HAYYIM LUZZATTO

Begitulah permulaan *The Path of the Upright*, sebuah buku yang ditulis oleh Rabbi (pendeta) Italia mengenai dampak spiritual pada tingkah laku. Buku ini pertama kali diterbitkan di Amsterdam pada tahun 1740, yang pembukannya tidaklah semudah buku yang anda pegang ini

*Thank You for Being Such a Pain* adalah buku tentang kesulitan yang kita alami dalam hubungan kita setiap hari dan memiliki makna spiritual terdalam yang mendasari dalam setiap hubungan tersebut. Selama kita didunia, sangat sedikit sekali pengalaman yang memberikan kita banyak kenikmatan sebanyak kesedihan yang kita alami ketika berhubungan dengan orang lain. Disaat kita memasuki dunia ini, kita membentuk hubungan, dan hubungan tersebut membentuk kita.

*Thank You for Being Such a Pain* berlandaskan pada empat premis: pertama, bahwa hidup ini yang nampaknya sebagai pertemuan yang acak sebenarnya tidaklah acak semuanya; kedua, bahwa perasaan sakit, frustrasi, dan penderitaan yang kita alami dengan orang tertentu adalah sama pentingnya bagi pribadi kita dan pertumbuhan spiritual kita sebagaimana tentang cinta dan kenikmatan—kesengsaraan adalah guru kita, yang mendorong pertentangan masa lalu kita dan mengajari kita tentang apa yang membuat kita gagal untuk belajar yang sebaliknya; ketiga, hubungan yang menyusahkan dapat dan harus dibenarkan, sebagai pembelajaran bagaimana mentransformasikan permusuhan yang merupakan salah satu bagian terpenting dari pelajaran hidup; dan keempat, bahwa penyembuhan menuntut perhatian pada pelajaran spiritual yang hadir dalam kehidupan kita sekarang—ketika kita melakukan kerja inti maka kita disini untuk melakukan itu, dimana sisi luar hubungan dan keadaan kita menjadi tertransformasikan.

Mungkin belajar pelajaran spiritual bukanlah motivasi utama anda sebagaimana juga dengan buku ini pada mulanya; mungkin anda mengambailnya karena seseorang dalam hidup anda yang menyebabkan penderitaan emosional anda dan membawa anda menjadi gila. Bahkan mungkin beberapa orang memang demikian. Mereka itu mungkin termasuk bos anda, saudara ipar, tetangga sebelah rumah, atau pasangan anda. Mungkin anda benar-benar menderita atau mencoba dengan susah payah untuk berbuat sesuatu berkaitan dengan persoalan tersebut. Bahkan anda mungkin harus datang kepada ahli terapi professional atau mengadu pada pendeta anda, atau pastur, atau rabbai anda untuk mendapatkan beberapa ketenangan. Hal ini sangat menyakitkan dan anda ingin menghentikannya. Anda

menjadi terhantui, dan anda memberikannya cinta untuk melupakan atas segala sesuatu, tetapi anda tidak bisa.

Lantas anda mencari solusinya. Akan tetapi solusi yang sebenarnya tidak lah sekedar mendapatkan orang lain untuk menghentikan kejengkelan anda. Tanggapan yang baik tidaklah melibatkan balas dendam, bertarung kembali, mengabadikan kesulitan, meninggalkannya, atau menyerah. Resolusi yang benar akan hadir ketika anda pada akhirnya belajar apa yang diajarkan oleh orang lain kepada anda.

Musuh anda adalah benar-benar guru anda, wakil yang tak tertulis di dunia dimana anda akan berkembang. Bagi mereka yang hidup dengan tujuan spiritual, maka hidup bukanlah seri kejadian yang awut-awutan. Semua tradisi spiritual besar menetapkan bahwa kita hidup dalam alam semesta yang mengagumkan, yang penuh dengan makna. Bahwa konflik yang ada kelihatannya menjadi peluang, yang sebenarnya melantunkan perkembangan spiritual kita oleh intelegen yang sepenuhnya melampaui pemahaman kita. Beberapa orang menyebut hal ini sebagai kekuatan suci Tuhan. Mungkin hal ini ide yang asing bagi anda. Yang nampaknya mustahil dalam menghadapi penderitaan atau membuat anda tidak nyaman, akan tetapi premis ini diangkat oleh para guru spiritual yang telah diajarkan beberapa abad lamanya.

Agar supaya anda mendapatkan keuntungan dari buku ini, maka tidaklah penting anda setuju dengan premis ini atau hanya menaruh dalam pikiran anda. Orang-orang agnostik dan ateis akan banyak melakukan pertimbangan. Selanjutnya dorongan dan latihan ini tidak mensyaratkan untuk menegaskan keyakinan.

Pandangan yang membentuk buku ini dapat dilacak khususnya pada dua hubungan yang sulit yang selama ini menjadi perjuangan bagi saya. Pertama, dengan ayah saya, yang dengan senang sekali dimulai untuk menyembuhkannya pada beberapa tahun yang lalu. Kedua, dengan spiritualitas saya sendiri, yang terus gagal, frustrasi dan mengilhami saya.

Mungkin hubungan yang paling sulit yang kita dapat selalu ceritakan bersama, apakah kita menerimanya atau tidak atau menyadarinya atau tidak. Setiap kita mempunyai hubungan, tanpa kecuali yang paling paling sulit sekalipun, dengan Kekuatan Tertinggi yang tidak dikenal. Bahkan siapa saja yang tidak percaya dengan Realitas Puncak sekalipun tidak dapat mengabaikan hubungan ini, untuk memutuskan menjadi orang yang tidak percaya sekalipun harus melibatkan pilihan yang sadar tentang hakekat dari hubungan ini.

Bagi mereka yang percaya, hubungan ini terdiri dari semua karakteristik menyusahkan dalam berhubungan dengan orang yang menyusahkan. Pembicaraannya biasanya hanya dari satu sisi, kita jarang sekali mendapatkan tanggapan yang kita inginkan, dan pesta yang lain tetap berlangsung dengan sesuatu yang tidak dapat diperkirakan dan tidak dapat dipahami oleh kita.

Karena itu isi dari buku ini sangat dipengaruhi oleh hubungan saya dengan orang tua dan perjalanan spiritual saya, cerita yang lebih lengkap akan menolong anda untuk lebih baik memahami sudut pandang buku ini.

Pada tanggal 8 September 1939, tentara Nazi menginvasi Stashov, kota kecil di Polandia selatan Warsawa. Kakek saya, Mordchai Rozenewaig, seorang

penjual makanan yang saleh, dan setia dengan agama Yahudi yang akhirnya terusir, yang sebenarnya jauh dengan komunitas Yahudi. Ia meninggal ketika dipaksa baris dalam kamp konsentrasi Nazi yang dikenal dengan Treblinka. Ayah saya, Samuel, yang teman-temannya memanggilnya dengan Shmiel, berumur tujuh belas tahun pada saat invansi tersebut dan gemar sekali olah raga. Dikarenakan umur dan kondisi fisiknya, ia tidak dikirim ke kamp pembinasaaan. Tetapi ia dan saudaranya dipaksa untuk kerja paksa selama perang, 16 jam sehari dalam serentetan kamp buruh, pembuatan jalan, gedung, dan mesin bagi Nazi. Mereka kemudian dibebaskan oleh tentara Rusia di Thierienstadt, sebuah kamp di Cekoslovakia, pada tanggal 10 Mei 1945.

Apa yang ayah saya saksikan dan alami tidaklah dapat dibicarakan dimana ia benar-benar tidak mampu untuk mengatakan tentang hal itu. Penderitaan dan ketakutannya tidak pernah dapat dihilangkan. Saya tidak mempelajari kisah ini sepenuhnya sampai 43 tahun, ketika ia membuat videotape yang menjelaskan pengalamannya pada proyek Shoah Steven Spielberg.

Saya tahu tentang sisksaannya sejak saya mampu mengingat, bukan karena ia menceritakan siksaan itu kepada saya, tetapi karena ibu saya dan yang lainnya selalu mengingatkan saya tentang apa yang telah ia alami, paling tidak sebagai cara untuk menyatakan maaf pada tindakannya. Sementara itu beberapa orang beralih kepada alkohol atau kecanduan untuk menghapuskan penderitaan emosionalnya, sedangkan orang tua saya menemukan kepenatan itu dengan kerja keras sebagai obatnya. Ia menghabiskan 11 jam sehari, 7 hari setiap minggunya, tanpa istirahat, di toko penjual makanan tetangga milik keluarga kami, yang diwarisi dari ayahnya. Kemudian ia pulang dan roboh di kursi goyangnya. Seorang yang baik dan perhatian meski memiliki cobaan yang berat, ia tetap memenuhi kebutuhan dasar anak-anaknya meski sebaliknya ia tak dapat menggunakannya. Dorongan waktu dan emosi tidaklah ia berikan kepada saya.

Ketika saya semakin dewasa, saya sering marah kepadanya, akan tetapi kemarahan itu dilembutkan dengan pemahaman. Bagaimana bisa seseorang menyalahkan ayahnya secara emosi ketika orang tersebut tahu dengan jelas apa alasannya? Menambahkan pertanyaan yang sudah ada bahwa anak Holocaust yang selamat pasti selalu bertanya. Mengapa harus orang Yahudi? Mengapa 6 juta? Bagaimana hal itu bisa terjadi? Mengapa tidak dihentikan? Mengapa ayah saya tetap hidup sementara yang lainnya tidak? Dimanakah Tuhan?

Tahun-tahun itulah ayah saya mengajarkan pada saya, melalui masa lalu dan masa kininya, untuk selalu bertanya tentang diri saya sendiri mengapa orang-orang melakukan jalan yang ia pilih, dan untuk melihat dengan haru pada penderitaan yang harus selalu terjadi pada setiap persoalan yang berakar tingkah laku. Saya menemukan nilai tertinggi ini dalam hubungan dengan masyarakat yang menyusahkan lainnya.

Eksplorasi spiritual saya bergerak sebagai pengaruh lain yang kuat dalam cara saya harus memandang konflik dan kesulitan-kesulitan hubungan. Lensa spiritual dimana saya memandang kehidupan adalah sebagai penerimaan. Pada tahun 1957, saat umur 4 tahun, setelah mendengarkan dari guru sekolah Minggu bahwa Tuhan itu ada dimana saja, maka saya mencoba untuk melihat. Saya harus menghidupkan kembali koleksi tentang diri saya sebagai anak kecil, yang

dipenuhi dengan kekaguman, memandang ke langit di sudut Lawrence dan Broadway yang berdekatan dengan kota Chicago dimana saya tumbuh. Beberapa pembaca kenal dengan wilayah ini, yang dilintasi oleh jalan dari Rivera Theatre, sekarang ini hall konser rock, yang saat ini menghentikan pada pilihan saya untuk membuka rahasia.

Semakin lama saya semakin tua, selama tahun 1960-an, saya menemukan Judiasme yang saya ungkapkan ketidakpuasan saya mencari Tuhan ketika masa kanak-kanak. Bar mitzwah saya adalah jenis pertunjukan berdiri yang sama sekali tanpa ada spiritualitasnya. Saya benar-benar tidak menemukan pengajaran yang menarik sampai saya mulai kuliah. Disana saya menemukan filsafat Timur dan mulai untuk meditasi harian. Pada umur 21, setelah lulus, saya untuk pertama kalinya mengambil kerja penuh, sebagai guru meditasi. Mungkin anda bisa bayangkan ayah saya tidak dapat melihat pekerjaan yang menyenangkan ini bagi seorang lulusan baru dan Yahudi kecil yang manis.

Kelompok meditasi Timur dimana saya terlibat didalamnya membuat saya bahagia dan berangan-angan sampai saya berumur akhir 30-an, ketika semua orang-orang Yahudi yang tertekan datang kembali besar-besaran selama dan sesudah perjalanan menuju Jerusalem untuk menghadiri pesta pernikahan adik saya.

Tumbuh bersama seorang ayah yang diselamatkan Holocaust tidaklah mengilhami saya untuk menjadi seorang Yahudi; akhirnya menjadi Yahudi telah membuktikan membahayakan bagi kesehatan. Selain itu, tidaklah modern untuk menjadi Yahudi—banyak orang Yahudi yang saya ketahui penuh dengan kekeringan spiritual beralih ke Timur untuk santapan spiritualnya, menemukan sedikit ketertarikan dalam sebuah kekayaan tradisi mistik yang merasuk kedalam untuk mententramkan tuntutan rasional abad ke 20. Hal ini didukung dengan bagaimana banyaknya buku yang menggambarkan pengajaran spiritual Timur yang ditulis oleh orang Yahudi saat ini.

Orang-orang Yahudi memiliki target yang irasional tentang kebencian (dan lebih rendah dari itu) dalam ribuan tahun lamanya. Dalam penemuan kembali Judiasme saya, saya menemukan bangunan pengajaran yang luar biasa kaya atas kesulitan hubungan, baik dalam tradisi mistik Yahudi ataupun dalam tulisan master Hasidik. Saya ingin sekali merangkul mereka sebagai cara untuk menyembuhkan persoalan hubungan saya yang penuh derita, bahkan sama pentingnya sebagai cara untuk menghubungkan kembali dengan agama saya yang sebelumnya yang terlepas.

Hubungan yang menyusahkan adalah tema yang membatasi tidak saja pada kehidupan pribadi saya. Dalam tingkatan yang profesional, saya telah memilih untuk mengejar karir yang melibatkan hubungan yang menyusahkan dalam tempat kerja. Saya dibayar baik sebagai seorang yang bergelar master ataupun seorang doktor filsafat dalam hubungan industri, yang mempelajari dinamika hubungan dan konflik pekerja yang tidak dapat dihindari muncul antara pekerja dan pihak manajemen.

Bergulat dengan keadaan konflik selama 2 tahun yang sulit dan melelahkan dengan pembimbing pascasarjana saya yang berakhir pada bab penutup disertasi doctoral saya yang menjaga hampir keseluruhan gelar doktor

saya, maka saya menjadi guru besar di wilayah Boston. Saya mengajar pelajaran tingkah laku dalam organisasi dan manajemen sumber daya manusia yang kemudian mendirikan praktek konsultasi manajemen.

Pada tahun 1992, Interface, sebuah pusat pendidikan orang dewasa di Cambridge, Massachusetts, meminta saya untuk memberikan sambutan malam tentang orang yang menyusahkan di tempat kerja. Saya mengkombinasikan training profesional saya dalam konflik tempat kerja dengan kajian spiritual saya dan menambahkan kelebihan pengalaman pribadi dengan orang-orang yang menyusahkan. Saya mempelajari apakah tradisi lain selain Judaisme mengungkapkan tentang hubungan yang menyusahkan, dan saya menemukan tema yang sama dalam Budhisme, Hinduisme, dan agama Kristen. Para peserta menyukai workshop ini. Saya tidak mengetahui secara umum yang fondasi dari buku ini.

Teks ini adalah hasil dari banyak workshop yang pernah saya berikan yang menggambarkan banyaknya pengalaman dari orang-orang yang luar biasa yang mengikuti workshop-workshop tersebut. Mereka dengan bebas berbagi cerita dan memberikan tanggapan balik sangat membantu dalam membentuk ide-ide saya.

Tentu saja buku ini sangat terpengaruh sekali oleh pengalaman pribadi saya dengan masyarakat yang banyak mengalami kesulitan yang telah ditunjukkan melalui kehidupan saya semenjak saya lahir hingga kedepan, yang meninggalkan saya pada saat putus asa sebagai pelipur lara dan solusi. Saya membagi penemuan dan pengetahuan saya dengan anda disini.

Untungnya, melalui kombinasi keberuntungan dan skill, saya mengatur untuk menyembuhkan banyak hubungan menyusahkan setiap waktu. Saya menuduh beberapa orang sebagai teman dimana saya sekali lagi memiliki hubungan sebagai lawan yang tidak mengenakan.

Melalui proses kerja selama mengalami kesulitan hubungan ini, saya menjadi enggan belajar hubungan yang besar tentang diri saya sendiri, menyadari beberapa kebenaran yang penuh penderitaan, dan mendapatkan pengetahuan kedalam kekurangan karakter saya dan keinginan yang berpusat pada diri sendiri. Proses terus berlangsung; pasti selalu ada sesuatu yang baru untuk dipelajari. Tidak ada dalam pertumbuhan ini yang mengambil tempat dalam ketidakhadiran dalam pertemuan. Saya seorang yang lebih bijaksana dan dewasa sebagai hasil dari pengalaman saya dengan orang-orang yang menyusahkan, sekalipun seseorang itu sangat sederhana.

Paling tidak saya juga harus jujur jika saya tidak mengakui kesulitan pada diri saya sendiri. Tentu saja tidak untuk semua orang, dan berharap tidak terlalu sering, akan tetapi cukup untuk saya mengatur beberapa kejengkelan dan beberapa kesakitan. Kemudian mereka memberitahu saya dengan keras. Apa yang ironis dan merupakan gejala alam yang menginginkan saya untuk belajar dan tumbuh adalah beberapa kegiatan yang tidak mengenakan yang telah saya lakukan kepada yang lain yang kemudian selanjutnya berlaku juga untuk diri saya sendiri.

Ini adalah harapan murni saya bahwa konsep, cerita, latihan, dan sugesti yang ada dalam buku ini akan membantu hubungan anda dengan orang-orang yang menyusahkan, yang memberikan peningkatan spiritual dan meyenangkan.

Berharap anda diberkati dengan pengetahuan yang dalam dan kesembuhan yang sempurna.

### **Beberapa Tanggapan Tentang Buku ini**

Buku ini utamanya dimaksudkan bagi mereka yang bergulat dengan orang-orang yang menyusahkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sementara itu beberapa konsep juga akan membantu mereka yang sedang berhubungan secara dekat, atau bagi mereka yang mengalami luka yang dalam oleh seseorang di masa lalu, buku ini bukanlah pengganti terapi individu atau pasangan oleh keahlian profesional. Luka dan komplikasi yang dihadapi diantara kita kadang-kadang adalah sekedar ketakutan pada kita untuk membuka atau menyelesaikan milik kita sendiri.

Materi-materi yang ada dalam buku ini diatur menjadi dua bagian. Bagian pertama, Pemahaman tentang Kesulitan, berisi beberapa pandangan yang akan memberikan pada anda pengetahuan baru terhadap persoalan dengan orang-orang yang menyusahkan. Bagian ini berusaha untuk menjawab satu pertanyaan dasar yang kita semua menanyakannya—mengapa hal ini terjadi pada saya? Bab pertama ini memberikan pandangan pengantar. Dalam bab kedua, kita memeriksa pilihan—apa yang dapat dilakukan oleh seseorang ketika ada hambatan pada pertemuan dengan orang yang menyusahkan? Bab ketiga menghadirkan bentuk alasan kemungkinan dibalik tingkah laku kesulitan sebagai cara untuk merubah bagaimana kesulitan ini dipandang. Bab empat mengkaji secara detail inti ide dari buku ini: bahwa kesulitan kita bukanlah asal-asalan tetapi dikirimkan pada kita untuk pertumbuhan spiritual.

Bagian kedua, Menyembuhkan kesulitan, menyajikan teknik kusus, saran, dan rekomendasi untuk mengembangkan dan memecahkan kesulitan hubungan yang anda miliki. Hal ini juga menjawab pertanyaan fundamental lainnya—dapatkah saya menyembuhkan apa yang saya rasakan dan membuatnya menjadi lebih baik? Bab lima menawarkan baik metode spiritual maupun psikologi untuk menyembuhkan kesulitan tanpa menghadirkan orang lain. Bagian enam menawarkan sugesti untuk berhadapan langsung dalam diskusi dengan orang yang menyusahkan, dan bab tujuh menyediakan arahan yang berkaitan dengan kesulitan masa depan dari pandangan spiritual yang menguntungkan.

Dalam masing-masing bab adalah bagian yang penjangnya bervariasi. Sementara konsep dalam buku ini terbentang dalam cara yang linear, jadi ini juga memungkinkan untuk membaca hanya bagian pada bagian yang anda minati saja, karena masing-masing memuat isinya sendiri.

Masing-masing bab diakhiri dengan sebuah bagian yang disebut Eksplorasi, yang terdiri dari latihan yang membantu anda mempelajari secara lebih mendalam kedalam konsep yang sedang anda baca. Jika anda berencana untuk mengerjakan latihan, maka anda barangkali ingin memperoleh catatan yang terpisah yang pribadi dan lantas anda mempunyai ruang yang cukup dalam menulisnya.

Selama beberapa tahun, saya mencatat bagaimana semua buku nonfiksi yang saya baca yang berisi tentang cerita-cerita sifat pribadi dimulai dengan pernyataan tentang nama-nama, telah dirubah untuk melindungi privasi seseorang. Dengan mengumpulkan cerita-cerita yang sejenis, saya sekarang memahami

mengapa, maka saya juga harus berhati-hati untuk merubah nama dan seluk-beluknya. Beberapa ceritera terdiri dari bermacam-macam cerita orang yang berbeda agar supaya lebih baik dalam menggambarkan tujuan-tujuan tertentu. Saya juga memasukkan beberapa cerita saya sendiri tentang orang yang menyusahkan, yang diilhami oleh Dalai Lama, dimana otobiografinya *Freedom in Exile* menjelaskan dalam istilah yang faktual apa yang telah dilakukan oleh China kepada Tibet dan penduduknya.

Saya memiliki tempat yang luas dan enak yang sesuai untuk dikutip dalam memulai masing-masing bagian. Saya menyesal beberapa tempat itu secara politik tidak membenarkan pandangan gender. Sekali lagi, pada sebuah workshop, setelah saya meminta maaf untuk kata ganti laki-laki dalam beberapa kutipan, seorang wanita dari belakang mengusulkan pada saya bahwa hal itu berkaitan dengan waktu dimana saya menggantikan mereka!

Tidaklah demikian. Yang saya lakukan adalah untuk menemukan sebanyak mungkin kutipan yang cocok untuk masing-masing wanita sebisa yang saya lakukan. Saya berharap anda mampu memaafkan bahasa seksi para penulis seperti William Shakespeare atau Mark Twain dan menghormati ketajaman pengetahuan mereka. Tidak ada pergantian bagi orang-orang jenius.

Dalam bagian Catatan pada akhir buku ini, saya telah mengatakan, secara praktis kapanpun, dimana ide-ide khusus dalam buku ini diatur. Saya juga telah memberikan dorongan untuk membaca lebih jauh lagi.

Disamping buku ini adalah tentang melakukan hubungan, juga merupakan buku tentang spiritualitas. Saya menemukannya kesulitan untuk menulis tentang ide spiritual yang referensinya keluar dari konsep tentang Tuhan. Bagi saya, mencoba untuk menulis sebuah buku dengan pesan spiritual yang menghindari referensi tentang Realitas Super adalah seperti mencoba untuk menulis buku resep makanan tanpa referensi makanan.

Tentu saja, saya membuat usaha yang sensitif terhadap beragamnya ide tentang Tuhan dimana kita semua perhatian pada hal ini. Pada bagian pelajaran dan pengajaran, saya telah banyak bertemu dengan orang yang membawa konsep negatif tentang Tuhan yang disebabkan oleh jalan agama yang diajarkan pada mereka pada masa kecilnya. Agama Pediatik, menurut pendapat saya, adalah satu-satunya alasan tunggal terbesar mengapa konsep spiritual New Age telah banyak tertanam dalam praktek agama tradisional. Isu yang berkaitan tentang gender Tuhan, yang oleh teman dekat saya Rabbi David Zeller disebut "Tuhan dibawah ikat pinggang", juga banyak menimbulkan reaksi yang kuat.

Dalam usaha untuk menghindari reaksi negatif ini, saya beralternatif istilah Alam semesta dan Holy One dalam buku ini menggunakan istilah Tuhan. Holy One (dalam Ibrani, *HaKadash Baruch Hu*) adalah kesukaan pribadi saya diantara banyaknya nama Tuhan dalam liturgi dalam tradisi saya, yang semuanya menyatakan keilahian dan kesatuan. Merasalah bebas untuk menggantikan istilah anda sendiri jika anda menginginkan.

Sebagai komentar akhir dari pengantar, saya merasa tertekan untuk menjawab pertanyaan yang tidak mengenakkan yang saya tanyakan lebih dari sekali: "Apakah anda benar-benar mempraktekkan dari apa yang anda anjurkan?" saya akan sangat suka sekali mengatakan saya melakukannya. Kenyataannya

adalah bahwa saya mencoba dan sering pada akhirnya gagal. Apakah yang anda baca ini menghadirkan sesuatu yang ideal dimana saya berusaha keras tunjukkan, berdasar pada pengajaran tradisi-tradisi besar agama. Saya berlibur untuk berfikir bahwa jika kita semua paling tidak mencoba, meski seringnya kita gagal, dunia akan menjadi sedikit lebih mudah dan sedikit lebih mencintai.

## **Bagian Pertama**

### **MEMAHAMI KESULITAN**

#### **Bab Satu**

#### **TEMAN DAN KELUARGA, LAWAN DAN ORANG ASING**

#### **Orang-orang yang menyusahkan: Tidak Ada Tempat untuk Lari dari mereka**

*Bibel mengajarkan kita untuk mencintai tetangga kita, dan juga untuk mencintai lawan-lawan kita, mungkin karena mereka biasanya adalah orang yang sama.*

#### **G. K. Chesterton**

Seorang teman kerja berusaha mengatakan pada anda setiap detail dari keberuntungan hidupnya. Seorang tetangga menanggapi keberatan ketiga kali anda tentang gonggongan anjing dengan menggantung telepon. Saudara sepupu yang membual tentang rumah liburannya yang baru meski setelah belajar anda tetap harus menutup dan mungkin harus menghadapi penyitaan.

Orang-orang yang menyusahkan selalu mengganggu kita. Mereka menguras energi dan membingungkan kita, yang menyebabkan sedikit kejengkelan dan banyak kesusahan. Kita melakukan protes, komplain, dan berusaha untuk mengatasi—kadang-kadang berhasil, namun seringnya gagal. Banyak ahli psikoterapi mendirikan praktek yang menawarkan nasehat tentang bagaimana berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan ini, karena masing-masing kita bergulat paling tidak dengan seorang boss, tetangga, atau sanak famili.

Sementara itu keadaan kesulitan interpersonal mungkin beda, akan tetapi temanya selalu sama. Orang yang membuat orang lain tidak senang (sedih) selama ribuan tahun. Bibel dipenuhi dengan cerita orang-orang yang selalu melakukan sesuatu yang buruk terhadap yang lain. setiap saat kita berhubungan dengan orang yang menyusahkan, kita berhadapan dengan salah satu dari dilema manusia.

**Ketika anda berjuang dengan orang yang menyusahkan, ketahuilah bahwa anda tidak sendirian. Banyak sebelum anda orang-orang melakukan perjuangan yang sama, dan banyak dari mereka yang menceritakan pada anda sekarang ini. Ketahuilah juga bahwa anda akan menghadapi orang-orang yang menyusahkan di masa depan. Tidak ada tempat untuk lari dari mereka.**

#### **Apa yang Membuat Seseorang menjadi menyusahkan?**

*Sembilan puluh sembilan persen orang didunia ini adalah bodoh dan kebanyakan dari kita tertular dalam bahaya yang besar.*

#### **Thornton Wilder**

Satu hal yang menarik dari penulisan buku ini adalah mendengarkan cerita yang saya mesti saya harus katakan. Yaitu orang-orang bercerita tentang perasaan sakit hati, suka cita, putus cinta, dan cerita tentang perasaan yang luka atas apa yang telah dilakukan yang orang menyusahkan kepadanya.

Marlen, seorang pembersih rumah tangga, mengatakan pada saya tentang suaminya yang memberikan seluruh lemari pakaian kepada Goodwill setelah Marlen dinyatakan dicerai. Gerald, seorang jurnalis, berbicara tentang editor surat kabar yang selalu dipandang rendah oleh stafnya ketika ia meninggal semua staffnya datang ke pemakaman hanya untuk memastikan bahwa ia telah mati. Dan John, seorang pengacara, menjelaskan bagaimana teman pengacara barunya mengambil keuntungan darinya dengan menyusun penjelasan keuangan asal-asalan disaat ia sedang dalam liburan. Hasilnya hampir membuatnya bangkrut dan orang tersebut meninggalkannya dan membuatnya terjerat hukum selama bertahun-tahun

Sebuah cerita surat kabar yang pernah saya jumpai menceritakan kontes bagi boss yang paling buruk. Pemenangnya adalah seorang yang mengirimkan sekretarisnya ke bar diujung jalan dekat dengan tempat kerjanya setiap hari untuk mengintai perempuan tersebut agar ia dapat memukulnya.

Orang-orang yang melakukan hal ini pada kita dengan berbagai cara. Para penggertak menggunakan kekuasaannya untuk mengintimidasi. Pemfitnah baik pada orang akan tetapi melakukan sesuatu yang buruk dibelakang kita. Ketahuilah bahwa semua ini adalah benar. Kepala yang panas akan meledak dengan sedikit provokasi. Daftar dari tipe kesulitan hampir tidak ada habisnya, sebagaimana banyaknya kata-kata, keduanya penuh warna dan tidak sopan, yang digunakan untuk menjelaskan hal tersebut.

Orang-orang yang menyusahkan bisa jadi orang asing, tetangga, guru, anggota agamawan, seseorang di tempat kerja, famili, atau suami istri. Seseorang dapat menjelaskan dengan singkat tetapi merupakan pertemuan yang tidak menyenangkan atau menghabiskan hidup dengan sengsara.

Orang-orang yang menyusahkan membuat kita merasa tidak karuan. Mereka menolak memberikan pada kita hak kita, atau mereka mengejek, mengabaikan, atau mengecewakan kita, menyakiti kebanggaan kita, mengambil sesuatu dari kita, bohong dan menipu, menganiaya dan mengkhianati.

Kita suka sekali untuk membicarakan orang-orang ini. Kita membecarakan ini di warung kopi, kita melakukannya di terapi dan di radio saat talk show. Beberapa kita memanggil beberapa nama, yang lain mencari pendengar simpatik, dan hampir semua orang ingin menasehati.

Kita sangat menderita dari mereka ini. Kita menjadi tertekan, menjadi marah, dan kita menyerah. Beberapa kita hanya sedih hati dalam kediaman, beberapa yang lain diam-diam menaruh dendam, dan suatu saat nanti kita hanya menjerit dalam frustrasi.

Akan tetapi, bukan persoalan bagaimana perbedaan masing-masing keadaan itu mungkin terlihat, namun mereka semua mempunyai satu hal yang sama-sama mereka miliki: suatu saat kita bertemu dengan orang-orang yang menyusahkan ini, maka kita melakukan reaksi emosional yang tidak mengenakkan.

Definisi dari orang-orang yang menyusahkan kelihatannya sederhana. Orang yang menyusahkan adalah siapa pun yang kata-katanya atau aksinya menimbulkan emosi yang tidak diinginkan dan tidak menyenangkan.

**Jadi bukan persoalan siapa dia, dan bukan persoalan apa yang telah dilakukan pada kita, orang yang menyusahkan adalah seseorang yang menyebabkan kita merasakan sesuatu yang kita rasakan tetapi kita seakan-akan tidak merasakan.**

### **Mengapa Beberapa Orang Membawa Kita pada Kegilaan?**

*Seni untuk menjadi bijaksana adalah seni mengetahui bagaimanakah memaafkan itu.*

**William James**

Apa saja yang kita temukan mengenai kesulitan dan kenyamanan adalah berbeda bagi setiap orang. Misalnya saja Sam tidak suka orang yang berbicara selama pertunjukan film. Mereka sangat menyebalkan dimana ia berfikir bahwa mereka harus mengikat dengan cambuk kembang gula dan membombardir dengan popcorn yang membosankan dan separuh gelas kosong minuman ringan. Ia menyukai melihat semua film acak-acakan yang diambil ke dalam ruang yang gelap dan “didiamkan sssuusstt” dengan sekelompok penjaga menggunakan kilatan lampu senter sampai mereka bersumpah tidak akan berbicara lagi selama film di putar.

Akan tetapi orang-orang yang berbicara selama pemutaran film tidak menyusahkan Sallie sedikit pun. Ketika Sallie diperguruan tinggi, ia ingin pergi menonton film dikampus hanya untuk mensoraki layar bersama dengan pelajar lainnya dimana mereka disana juga dengan alasan yang sama. Ia menyukai mendengarkan komentar lesu orang lain. Pertunjukan film sangat membosankan kecuali orang yang dibaliknya membuat dengan kata-kata yang beragam tentang karakter, dialog ataupun plot film tersebut.

Pada kedua kasus tersebut, kebiasaan yang berbeda ini identik, akan tetapi reaksi Sam dan Sallie pada spectrum akhir yang berbeda. Dapatkah orang-orang yang menyusahkan itu eksis dalam mata (pendengaran) penglihatan mereka?

Berdasar pada pengamatan ini, kita dapat memulai untuk memahami mengapa seseorang itu tidak menyusahkan hanya karena apa yang ia lakukan. Sementara itu orang menyusahka adalah, sebagaimana pendapat kita sebelumnya, ketika kita mengalami emosi yang tidak menyenangkan sebagai hasil dari tingkah laku mereka.

Maka menjadi wajar untuk memfokuskan pada penyebab kemunculan keadaan yang menderitakan kita tersebut. Akan tetapi ini adalah selingan. Focus utama kita yang nyata harus pada dirikita sendiri. Kita butuh untuk melihat pada perasaan pribadi kita dan tanggapan kita terhadap tingkah laku orang-orang yang menyusahkan. Kita butuh untuk bertanya pada diri kita mengapa bereaksi sangat kuat sekali.

**Point awal yang penting untuk berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan adalah dengan menaruh perhatian apa yang terjadi dalam diri kita, bukan sekedar pada apa yang orang-orang yang menyusahkan lakukan.**

## **Cara untuk Melihat**

*Dunia ini adalah seperti yang anda bayangkan.*

**Haharishi Mahesh Yogi**

Kita senang berfikir bahwa kita melihat dunia dengan jelas. Kita menanamkan kepercayaan bahwa pandangan kita tentang kenyataan adalah akurat. Jadi ketika seseorang melakukan sesuatu yang kita anggap menyusahkan, maka penafsiran tentang situasi menjadi kebenaran kita.

Jika demikian halnya maka ini adalah sederhana. Namun sebenarnya, terdapat beberapa kebenaran. Terdapat kebenaran kita, kebenaran tentang seseorang dimana kita mengalami kesulitan bersamanya, dan kebenaran dari kesaksian-kesaksian atau dari orang dekat. Masing-masing perbedaan itu mempunyai situasi, dan masing-masing yakin bahwa penafsirannya adalah yang paling benar. Film klasik Jepang *Rashomon* yang diarahkan oleh Akira Kurosawa pada tahun 1950, mengeksplorasi tema ini dengan memperlihatkan kejahatan yang terus menerus, masing-masing waktu dari pandangan tentang seseorang yang terlibat partai. Dan masing-masing cerita sangatlah berbeda.

Ketika kita melihat kesulitan kita, penafsiran kita adalah berdasar pada bagaimana kita merasakan pada kesempatan itu. Jika kita lelah, atau marah, atau curiga, maka kita akan mengalami interaksi dengan orang-orang yang menyusahkan berbeda dengan saat kita merasa baik pada mereka. Pandangan kita tentang kesulitan adalah juga berdasar pada sejarah kita. Semua pengalaman hidup kita, semua luka, kesalahan dan pertemuan kita sebelumnya, berpengaruh pada cara kita melihat sesuatu sekarang.

**Ketika kita berhubungan dengan orang yang menyusahkan, maka sangat penting bagi anda untuk membuka cara baru untuk melihat situasi. Jika persepsi dan asumsi anda sekarang tentang kesulitan benar-benar akurat, maka anda mungkin dapat menyelesaikan persoalan anda dari sekarang.**

## **Mengapa Hubungan itu Mempunyai Kesulitan?**

*Pedang itu tidak pernah merasa terluka*

**Philip Paul Hallie**

Suatu kali seorang teman membuat komentar begitu saja bahwa hubungan itu sangatlah kompleks, ia kagum bagaimana seseorang itu mengatur untuk membuat hubungan itu bekerja. Memang, siapapun kita pasti panik atas hubungan yang menyusahkan dan penuh penderitaan yang seringkali putus asa sebagai solusinya. Akan tetapi rupanya kita tidak akan menyerah pada semua harapan, atau tidak akan mengambil buku seperti buku ini.

Sementara itu terdapat banyak alasan dimana kesulitan itu muncul dalam hubungan kita, terdapat hal-hal dasar: kurang pekaan, ketidak samaan komunikasi, dan kurang memperhatikan. Jika Barney tidak berfikir tentang yang lain, jika ia tidak tahu bagaimana orang lain merasakan tentang apa yang ia perbuat, dan jika ia tidak memperhatikan apa yang ia telah temukan, maka Barney adalah kandidat yang baik untuk menemui kesulitan.

Kata-kata dan tindakan itu penuh kekuatan, setiap saat kita berkata atau melakukan sesuatu pada orang lain maka kita mempengaruhi pada orang tersebut. Idealnya pengaruh tersebut adalah positif, menciptakan cinta dan meningkatkan perasaan. Tapi kadang-kadang, ini menghancurkan dan dapat menjadi sakit yang mendalam. Seringnya, terjadi diantara keduanya.

Kepekaan adalah kapasitas untuk mengantisipasi dan menghargai perasaan orang lain. Jika kita peka, maka kita memiliki "perasaan" yang baik tentang bagaimana kata-kata dan tindakan itu berpengaruh kepada orang lain. Jika kita tidak peka, maka kesulitan akan muncul dalam hubungan kita, sejak kita bertindak dan berbicara dengan tidak memperhatikan reaksi orang lain.

Akan tetapi menjadi sensitif atau peka tidaklah cukup untuk mengatasi kesulitan dalam hubungan. Kepekaan mempunyai batas, yaitu selalu tidak jelas dan tidak ada yang sempurna. Jim mungkin perhatian kepada Joan, ia memiliki perhatian yang lebih untuknya, dan mengira ia mengantisipasi perasaan dan kebutuhan Joan namun tetap tidak membantu. Joan adalah satu-satunya orang yang dalam posisi untuk memutuskan apakah Jim pada dasarnya telah tertolong atau tersakiti.

Komunikasi adalah penting; kita harus mendengar bahkan meminta tanggapan dari orang lain, jadi kita mengetahui bagaimana perasaan mereka sebenarnya tentang apa yang kita katakan dan kita lakukan. Jika kita melukai seseorang dengan kejam, dan mereka tidak mengatakan aduh, maka kita melakukan itu lagi tanpa kita ketahui. Jika seseorang memberitahu kita bahwa mereka menghargai apa yang kita lakukan, lantas kita mengetahui kita telah melakukan sesuatu yang benar dan akan melakukan hal itu lagi.

Tentu saja, jika seseorang mengatakan aduh dan kita tidak tahu apa yang kita dengar karena kita benar-benar tidak memperhatikan, maka kesulitan dalam hubungan dapat menjadi meningkat.

Karena beberapa kita dapat menjadi tidak peka, kadang-kadang kita melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibat pada mereka. Karena banyak dari kita tidak pernah berbicara lantang mengenai bagaimana perasaan kita, atau tidak bertanya tentang bagaimana perasaan orang lain, maka orang-orang selanjutnya akan membawa kita pada kegilaan atau kita akhirnya membawa mereka pada kegilaan. Dan karena berkali-kali kita tidak dapat memberikan perhatian, maka kesulitan akan tetap berlangsung, tidak ada seorang pun ingin benar-benar tetap diabaikan.

**Mengatasi kesulitan dalam hubungan menuntut kita melakukan pengembangan kepekaan, komunikasi dan perhatian.**

### **Setiap Orang menyusahkan bagi Orang Lain**

*Saya tegas. Anda adalah keras kepala. Dia adalah babi yang bodoh.*

**Katherine Whitehorn**

Seseorang itu menyusahkan bagi orang lain. Termasuk anda. Jika anda jujur dengan diri anda, maka anda harus menerima bahwa pada suatu kali atau pada orang lain, anda telah melakukan sesuatu yang membawa seseorang pada kegilaan.

Kebanyakan dari kita, waktu kita, benar-benar tidak mempunyai ide bahwa kita melakukan hal itu juga. Akan tetapi beberapa kita sangat ahli dalam hal itu, dan bahkan sedikit mengambil kenikmatan dari itu.

Meski tidak ada persoalan bagaimana menggonggonya kita pada orang lain, kita tidak menerima label sebagai kesulitan. Ketika kita melakukan sesuatu untuk mengganggu orang lain, maka kita tidak menjadi menyusahkan; kita melihat hal itu sebagai pembenaran.

“Aku memiliki hari yang buruk,” ungkap kita. “Bukan itu yang aku maksudkan,” dalih kita. “Aku tidak melakukan apa-apa,” tegas kita. “Kamu harus menghormati itu,” tuntutan kita. “Kamu yang membuatku melakukan hal itu, “kita mengguraikannya.

Apa yang sebenarnya terjadi adalah keinginan untuk melindungi gambaran pribadi kita. Ini sangatlah mudah untuk memfokuskan pada tingkah laku orang lain dari pada untuk mengakui bahwa kita menjadi kesulitan orang lain.

Mengakui pengaruh kita kepada perilaku orang lain berarti mengenalkan dengan perilaku yang kita salahkan. Itu akan berarti bahwa kita tidak dapat lagi berpura-pura bahwa kita lebih baik dari pada orang yang menyebabkan penderitaan. Itu akan berarti bahwa kesulitan orang tidaklah berbeda dengan kita; pada dasarnya, mereka *adalah* kita.

**Untuk memahami pertemuan kita dengan orang yang susah, maka kita pada akhirnya kita butuh menerima kenyataan bahwa kita adalah mereka.**

### **Sudut pandang Spiritual**

*Terdapat rencana terhadap alam semesta. Terdapat intelegensi tinggi, bahkan mungkin sebuah tujuan, akan tetapi itu dianugerahkan pada kita dalam rencana yang berangsur-angsur*

#### **Isaac Bashevis Singer**

Saya mulai bermain tennis beberapa kali dalam seminggu setelah tamat SMA. Ketika saat itu saya menemukan pasangan yang tetap, yaitu anak laki-laki dari pendeta Methodist setempat. Ted dan saya ingin menuju lapangan umum di Winnemac Park di Chicago, memukul beberapa bola beberapa kali dan meretakkan lapisan atas aspal, dan menengok kebelakang kepada orang yang terkenal ketika ia masih hidup. Kita mendengarkan musik rock mutakhir sementara itu saudara perempuannya bermain piano dan menyanyikan musik Kristen yang cukup terkenal dalam latihan untuk pembukaan pelayanan gereja Minggu. Saya diperlakukan sangat ramah, hampir sebagai seorang Yahudi yang aneh.

Sebagai pemain tennis, pukulan tangan saya adalah seimbang, serve saya cukup lumayan, dan backhand saya goyang. Saya menikmati bermain dengan Ted, akan tetapi pukulan saya tidak pernah meningkat sampai beberapa tahun kemudian, yaitu ketika saya mulai untuk bermain melawan orang yang bermain dalam pertandingan dengan serius. Seorang lawan melihat kelemahan backhand saya dan mulai untuk mentarget semua tembakannya pada sisi kiri saya. Saya ditekan untuk meningkatkan backhand saya. Kemenangan yang lain karena saya telah lepas kendali, .ia membuat saya keluar dengan membuat saya berlarian

kesana kemari. Ia sangat ahli menebarkan kembaliannya disekitar dinding lapangan sampai pelarian saya akhirnya menurun terhuyung-huyung karena kelelahan. Saya melakukan itu pada bangunan daya tahan saya, dan menyumpahi bakatnya diantara naiknya nafas yang bekerja setiap kita bermain.

Saya suka bermain dengan Ted karena kami adalah teman baik. Kami menikmatinya, dan karena permainan itu bukanlah tuntutan. Saya tidak menemukan permainan itu pada orang lain, yaitu orang yang mengalihkan sesuatu yang saya nikmati dengan kerja keras. Saya membutuhkan untuk mengingatkan pada diri saya bahwa permainan saya telah berkembang dibawah tekanan mereka.

Pola yang saya munculkan di sekolah pascasarjana. Saya cenderung menyukai kelas pengajaran oleh dosen yang menghibur dan bukan yang terlalu menuntut. Sedangkan kelas yang lain, yaitu kelas dengan sebuah topik yang menantang dan sangat keras beban kerjanya, adalah kelas yang menderitakan sekali. Salah satu kelas khusus terkenal karena buruknya, dimana yang mengajar adalah seorang dosen yang sama sekali tidak tertarik pada isu dunia nyata dan cenderung sadis terhadap kemungkinan statistik yang kompleks. Saya sangat tertarik untuk membaca kenang-kenangan tentang kelasnya dalam surat kabar alumni yang terakhir yang membandingkan persahabatan diantara mahasiswa pada spirit komunitas yang cenderung muncul selama bencana alam.

Sekalipun melihat kebelakang, saya menyadari bahwa saya belajar jauh lebih banyak dari kelas yang keras, yang saya ditekan untuk belajar. Baik untuk tennis dan sekolah, tidak banyak terdapat hubungan antara bagaimana sesuatu itu merasa didalam dan apa yang pada akhirnya dipelajari.

Saya menemukan hal itu berguna untuk berfikir tentang orang-orang yang menyusahkan dalam kehidupan saya seperti keahlian lawan bermain tennis atau kekasaran dosen. Saya tidak menyukai apa yang mereka lakukan, saya tidak menyukai apa yang saya rasakan, tetapi saya mengakui bahwa mereka semua menyediakan buat saya kesempatan yang tidak tepat untuk mengembangkan diri saya, yaitu sesuatu yang dapat dilakukan dimana saja.

Kesalahan yang banyak saya lakukan, dan kesalahan yang banyak terus kita lakukan, yaitu menilai hidup dengan pengalaman yang subjektif. Jika hal itu terasa baik, maka akan membuat kita bahagia, jika hal itu mengajak kita kepada wilayah kesenangan, maka ini adalah baik dan kita akan mengejarnya. Namun jika menakutkan kita, menekan kita sampai ambang batas, membuat kita marah, atau mengancam kepuasan pribadi, maka itu adalah jelek, dan kita menghindarinya. Memiliki jalan pikiran dapat menyesatkan kita. Pikiran kita mungkin mempunyai keinginan alamiah untuk mencari pengalaman yang mengesankan, akan tetapi itu bukan berarti kita telah menemukan aturan yang benar atau positif.

Pada kenyataannya, memiliki reaksi emosi yang kuat terhadap orang-orang yang menyusahkan adalah normal dan diperlukan sekali. Saya mulai kagum tentang mereka yang tidak bereaksi dengan jalan ini. Akan tetapi memiliki reaksi emosi yang negatif tidaklah mesti berarti bahwa sesuatu yang jelek itu terjadi pada anda. Kedua hal tersebut tidaklah selalu berjalan seiring.

Andaikata anda mampu lari dari kungkungan emosi dan menjalankan hubungan anda yang sulit dengan keobjektifitasan yang penuh. Maka anda mungkin akan sadar bahwa perlakuan adil anda sebenarnya telah menolong anda

untuk mengembangkan kualitas yang selama ini terbengkalai, atau memudahkan anda bersentuhan dengan beberapa perasan yang dingin, atau membuat anda mampu memahami diri anda sendiri dengan cara yang sebelumnya tidak dapat dilakukan. Jika anda mengizinkan saya untuk melebarkan metafor tennis saya, bahwa orang-orang yang menyusahkan itu menolong anda untuk meningkatkan backhand anda, mengembagkan emosi pukulan anda, dan memperkuat layanan spiritual anda.

Anda berhak untuk menggertakkan gigi, bersumpah, bersorak, protes dan bertindak jika anda tidak yakin pada hal ini disaat anda berada ditengah-tengah pertemuan yang menyakitkan dengan orang yang menyusahkan. Hal ini berlangsung lama sekali pada saya dan memberikan banyak kesedihan sebelum saya sampai untuk melihat keadaan buruk saya dalam cara yang baru yang akhirnya membagkitkan. Namu demikian, saya mengakui bahwa sangat berat untuk menggambarkan keyakinan spiritual saya, dan selanjutnya dapat menghargai mengapa anda tidak mau berbagi keyakinan tersebut.

Namun demi kepentingan penyelidikan lebih lanjut, mari kita memperhatikan yaitu dengan melakukan dugaan kemungkinan bahwa orang yang benar-benar menyusahkan tidaklah muncul sembarangan di kehidupan kita. Marilah kita mengira bahwa *dikirimkan* untuk kita.

Orang-orang yang menyusahkan, menurut sudut pandang ini, adalah guru yang membantu kita untuk mengembangkan kebiasaan yang hanya dapat terjadi ketika kita dipaksa untuk menghadapi dan mengatasi tantangan yang tidak menyenangkan. Orang-orang yang menyusahkan memaksa kita untuk mengatasi kejadian tersebut.

Kita di bumi ini tidak untuk bersenang-senang saja, meski hal ini adalah salah satu bonus menjadi manusia. Kita disini untuk mengembangkan bakat kita, memperbaiki sifat kita, dan menambah keunikan dan makna kebesaran kita menuju kebaikan yang lebih besar lagi. Tak ada sesuatu pun yang dapat melakukan apa yang kita disini lakukan.

Pedomanannya adalah bahwa kita tidak dapat memberikan sumbangan kita pada dunia ini jika kita tidak siap. Terdapat banyak hal yang mesti dipelajari; yaitu nampaknya bahwa kita tidak dapat belajar paling tidak beberapa dari hal tersebut tanpa hentakan yang kuat dalam tumpuan spiritual.

Jadi, saya meminta anda untuk memberikan perhatian yang serius terhadap kemungkinan bahwa alam semesta memberikan pada kita lawan yang ideal, yaitu seorang yang memiliki sifat yang tepat yang berhubungan dengan tempat dintara kita yang membutuhkan pembelajaran dan penyembuhan.

Penderitaan yang kita akhiri mungkin tidak memberikan makna apa-apa pada kita saat itu, akan tetapi dalam tinjaun kembali, jika kita mencari makna didalam diri kita, kita pada akhirnya akan datang pada kesadaran bahwa kita telah diubah oleh pertemuan dalam sebuah cara yang penting.

Tidaklah mungkin untuk membuktikan hal ini pada anda; saya meminta perhatian anda dengan cara pandang hubungan anda dengan pikiran terbuka dan dengan lapang hati. Sebagaimana anda belajar banyak tentang pandangan ini dengan jalan membaca buku ini, yang nilainya membebani diri anda sendiri dalam hubungan anda dengan orang-orang yang menyusahkan.

Semua tradisi spiritual yang besar mengajarkan bahwa kita hidup ini penuh makna, penuh tujuan, dan mencintai alam semesta. Selanjutnya dalam buku ini saya akan berusaha untuk menjelaskan pengajaran apa yang harus dikatakan tentang aturan yang sangat penting dari hubungan yang sulit dalam perkembangan spiritual kita.

**Ini sangatlah membantu untuk melihat kemungkinan bahwa orang-orang yang menyusahkan telah dikirimkan pada kita untuk membantu pertumbuhan spiritual kita. Tugas kita bukanlah berfokus pada orang yang menyebabkan persoalan, melainkan untuk melihat pada diri kita sendiri dan memahami mengapa kita memiliki persoalan tersebut dan apa yang kita kira menjadi pembelajaran dalam perjalanan spiritual kita. Orang-orang yang menyusahkan membantu kita untuk menurunkan ruangan dalam diri kita yang membutuhkan untuk dibentuk kembali.**

## **Eksplorasi**

### **Melakukan Inventarisasi**

**Tujuan:** untuk membantu anda mengidentifikasi pola atau tren dalam kesulitan hubungan anda.

Latihan berikut ini akan menjadi dasar bagi banyaknya konsep yang diajukan dalam buku ini. Anda harus mau untuk meluangkan paling tidak setengah jam untuk melakukan hal ini—atau bahkan lebih, tergantung atas bagaimana banyaknya orang-orang yang menyusahkan yang sedang anda hadapi dalam hidup.

Saya menyebut latihan ini dengan Melakukan Inventarisasi, karena ini diatur untuk memberikan anda tinjauan yang luas tentang orang-orang yang menyusahkan saat ini dalam kehidupan anda. Idenya adalah untuk mengidentifikasi pola-pola dan tren-tren yang ada.

Anda akan melihat bahwa hal ini sangat membantu untuk menggunakan grafik pada halaman 27 sebagai model. Saya menganjurkan anda untuk membuat milik anda sendiri, bahkan yang lebih luas dari apa yang ditulis dalam buku ini. Beberapa yang akan anda tulis, mungkin tidak ingin seorang pun melihatnya. Berikut ini arahan untuk masing-masing kolom bagian atas:

Nama dan Umur: Tulislah nama orang atau inisial dan perkiraan umurnya.

Laki-laki atau Perempuan: Daftar jenis kelamin orang-orang yang susah

Di tempat Kerja atau Rumah : Apakah anda bertemu dengan orang yang menyusahkan ini di tempat kerja atau dalam kehidupan pribadi anda?

Berapa Sering: Berapa sering orang tersebut berpengaruh pada anda? Setiap saat, pada waktu tertentu, atau kadang-kadang saja?

Kapan: Kapan anda terpengaruh oleh orang yang menyusahkan ini? Misalnya, apakah hal itu terjadi kadang-kadang? Setelah minum? Hanya ketika anda lelah? Lapar? Ketika anda dibawah tekanan? Ketika anda diabaikan orang? Ketika mengkritik anda? Ketika anda

harus bekerja bersama-sama dan berusaha mengkoordinir?

Perasaan anda: Apakah tanggapan emosional anda terhadap tingkah laku orang tersebut? Misalnya, apakah anda marah? Apakah anda merasa susah tentang diri anda? Apakah anda merasa diuntungkan? Apakah anda berfikir tentang balas dendam?

Sifat yang Negatif: Apa saja tentang orang tersebut yang sangat menjengkelkan anda? Misalnya, apakah orang tersebut sombong? Keras kepala? Kritis dan sangat mengadili? Egois?

Jika anda telah mengerjakan grafik dengan sempurna, maka carilah sebuah pola. Maka anda mungkin akan menemukan pertanyaan yang sangat membantu berikut ini:

- ◆ Apakah orang-orang yang menyusahkan dalam hidup anda ini terutama laki-laki atau perempuan?
- ◆. Apakah orang-orang yang menyusahkan dalam kehidupan anda tersebut kebanyakan lebih tua, berumur sama, atau lebih muda dari anda?
- ◆. Apakah anda bertemu dengan orang-orang yang menyusahkan ini dalam kehidupan anda seringnya di tempat kerja tau dirumah?
- ◆. Apakah yang dilakukan orang-orang yang menyusahkan ini menimpa dalam kehidupan pribadi anda?
- ◆. Apakah orang-orang yang menyusahkan dalam kehidupan anda ini mempengaruhi kerja anda?
- ◆. Apakah anda merasa tertekan dengan orang-orang yang menyusahkan ini pada waktu yang sama?
- ◆. Apakah perasaan yang sama cenderung selalu hadir dalam tanggapan anda kepada beberapa orang-orang yang menyusahkan ini?
- ◆. Apakah anda dibuat jengkel dengan sifat negatif yang sama oleh beberapa orang yang menyusahkan ini?
- ◆. Apakah ada pola yang selalu anda ingat tentang orang-orang dimasa lalu anda?

Ketika anda melakukan ini, dengan pola yang ada diatas, maka anda dapat memberi tanda tentang mereka. Misalnya, mungkin anda menemukan bahwa anda cenderung mempunyai persoalan dengan wanita tua di tempat kerja yang mengkritik anda, dan akhirnya anda merasa tidak nyaman. Atau mungkin anda menemukan bahwa anda hanya mendapatkan kesulitan dengan orang tertentu saja setelah minum bersama. Ini semua adalah tanda yang akan membantu anda untuk memahami lebih baik mengenai kesulitan. Pola apapun yang anda identifikasi akan mulai memberikan anda informasi tentang wilayah pribadi anda yang mudah diserang dan tempat yang anda butuhkan untuk menyembuhkan.

Nama dan Umur	Laki-laki atau Perempuan	Di Tempat Kerja atau rumah	Berapa Sering?	Kapan?	Perasaan Anda	Sifat Negatif


## **BAGIAN KEDUA**

### **PILIHAN UNTUK BERHUBUNGAN DENGAN ORANG-ORANG YANG MENYUSAHKAN**

#### **Pilihan**

*Kita dikelilingi oleh nasib kita, baik dan buruk, dan itu pasti terjadi. Setiap goresan kebaikan yang sangat kebaikan ataupun keburukan sekalipun tidak akan pernah meninggalkan bekas luka yang kecil...*

**William James**

Oke, cukup sudah filsafat. Anda membaca buku ini karena anda membutuhkan nasehat. Anda ingin *melakukan sesuatu*. Anda ingin saya mengatakan pada anda bagaimana menghindari itu semua. Anda merasa jengkel. Anda terobsesi. Anda berharap itu semua selesai lantas anda dapat mendapatkan kembali kehidupan anda.

Saya mendengarkan anda. Maka mari kita perhatikan enam hal yang anda dapat lakukan—enam pelajaran potensi tentang tindakan.

Pertama, mungkin anda dapat begitu saja mengabaikan segala sesuatu. Berpura-pura hal itu tidak terjadi, menghindari berhubungan dengannya, dan semua yang di dilihat baik-baik saja. Anda tidak akan pernah menjadi orang pertama—setiap saat banyak orang yang tidak melakukan apa-apa. Dengan kata lain, mungkin sesuatu yang terbaik adalah untuk tidak melakukan sesuatu

Kedua, anda dapat membuat keasyikan. Letakkanlah keharmonisan diatas segalanya dan kadang-kadang temukanlah keasyikan itu bersama dengan orang yang tingkahlakunya tidak kita harapkan. Lakukanlah secara aktif untuk menjaga mereka tetap bahagia dengan memberikan mereka apa yang mereka inginkan. Jadilah orang yang menyenangkan.

Ketiga, anda dapat melakukan apapun yang perlu untuk mengusir orang yang menyakitkan hati dari kehidupan anda. Abaikan. Tinggalkanlah mereka. Pergilah ketempat lain. Hentikan. Lakukan perpisahan. Katakan pada orang untuk pergi meninggalkan dan jangan lagi menenggelamkan pintu anda lagi.

Keempat, bagaimana kalau tenang? Oleh karena itu kita mempunyai sistem hukum. Atau lakukanlah dengan tangan anda dan berikanlah mereka sebuah dosis dari obat mereka sendiri. Itu akan mengajari mereka. Anda akan memperlihatkan satu atau dua hal. Berfikir mengenai balas dendam yang membawa pada semua pikiran dan ide yang enak dan kejam. Imajinasi anda tentu telah bekerja sepanjang waktu. Saya menduga kita setuju atas permainan yang curang, yaitu sebuah pilihan favorit tentang misteri penulis dan lembaran awal kisah adalah termasuk yang tidak dapat diterima dalam kategori ini dan bukanlah sebuah pilihan dalam keadaan apapun.

Kelima, bagaimana kalau berbicara tentang mengakhiri? Bisa jadi anda terbuka pada orang tersebut untuk mengakhiri. Atau memulai. Atau merubah. Anda dapat melakukan negosiasi beberapa jenis solusi atas konflik yang ada. Jika orang tersebut bertindak yang berbeda, maka rubahlah apa yang ia telah lakukan,

perhatikanlah perasaan anda, maka itu tidak akan menjadi hal yang buruk. Ini adalah kemungkinan yang lain yang perlu diperhatikan.

Dan keenam hal diatas, apa yang kira-kira dapat anda lakukan untuk membuat perubahan yang mendalam? Kira-kira apa yang dapat anda lihat pada situasi dengan cara yang baru yang itu akan memberikan anda pengetahuan dan pandangan yang menyegarkan? Kira-kira apakah anda dapat menggunakan kesempatan untuk belajar lebih jauh lagi tentang diri anda sendiri dan menjadi seorang yang lebih baik? Kira-kira apakah anda dapat memberikan makna spiritual terhadap perjuangan anda? Kira-kira apakah anda dapat bangkit dari persoalan?

Mari sejenak kita mengeksplorasi dampak dari masing-masing seksi pelajaran tersebut. Tentu saja hal tersebut diatas mempunyai dampak yang tidak sama.

Ketika berhubungan dengan orang yang menyusahkan, anda dapat melakukan sesuatu dengan meninggalkan keadaan yang tidak berubah, anda dapat melakukan sesuatu yang membuat keadaan lebih buruk, atau anda dapat melakukan sesuatu yang dapat membuat keadaan lebih baik. Berfikirlah hati-hati terhadap setiap pelajaran yang anda pilih. Hasil dari tindakan anda mungkin tidak dapat diprediksikan seluruhnya, akan tetapi semua itu tetap tidak asal-asalan dan akan mempunyai akibat yang abadi.

**Anda tidak dapat memilih pikiran dan perasaan yang hadir terhadap orang yang menyusahkan. Bagaimanapun juga anda memiliki pilihan tentang bagaimana anda menanggapi.**

### **Tidak Melakukan Apa-apa**

*The House of Peers, sepanjang perang*

*Pada kenyataannya tidak melakukan apa-apa*

*Dan maka itu adalah tindakan yang sangat baik*

#### **Gilbert dan Sullivan (Lolanthe, Act, 11)**

Pilihan pertama kita saat berhubungan dengan orang yang menyusahkan adalah mengabaikan kesulitan, menghindari pembicaraan tentang mereka, berpura-pura tidak terjadi apa-apa dan menahan apapun perasaan yang muncul dalam diri kita.

Kebanyakan orang melakukan hal ini setiap hari. Ini hanya satu-satunya cara mereka untuk mengatur agar bisa bertahan. Beberapa orang melakukan ini dengan baik dimana penghindaran dan pengingkaran menjadi metode utama mereka saat berhubungan dengan persoalan dalam berhubungan. Saya suatu saat mengetahui seorang wanita yang tidak mau berbicara kepada suaminya selama 6 bulan setelah mereka bertengkar. Ia tinggal di rumah yang sama dengan suaminya sepanjang waktu.

Penghindaran adalah tepat bagi seorang dalam keadaan yang khusus. Jika seseorang tidak mempunyai harapan untuk memperbaiki sebuah kesulitan hubungan, maka berhubungan ataupun tidak, itu sepenuhnya adalah logis. Jika tidak terdapat kesempatan untuk menjadi lebih baik, maka tidak ada pentingnya untuk mencoba membuatnya lebih baik.

Sayangnya, persaan putus asa yang membawa pada penghindaran seringkali adalah sisa dari masa lalu dan bukan ukuran masa depan. Jika tumbuh

berkembang, seseorang membutuhkan untuk tidak bertemu dan tetap saja tak peduli, maka nampaknya orang tersebut menduga bahwa dunia ini akan menanggapi dengan cara yang sama seperti yang dilakukan sebelumnya. Meski cenderung untuk menghindari bertemu dengan persoalan dalam berhubungan, maka seseorang secara otomatis menduga usaha semacam itu akan menjadi sia-sia.

Triknya adalah meninggalkan masa lalu dan berhubungan dengan keadaan yang baru. Tentu saja ini lebih mudah mengatakan dari pada melakukannya.

Terdapat dua dasar alasan mengapa penghindaran merupakan cara berhubungan yang tidak berhasil dengan orang-orang yang menyusahkan. Pertama, bahwa persoalan manusia biasanya tidak akan menjadi lebih baik dengan sendirinya, yaitu dengan tidak melakukan sesuatu berarti kita ingin mengabadikan persoalan tersebut. Dan kedua, kita membayar harga untuk tidak mengekspresikan perasaan kita. Persoalan-persoalan itu tidak akan pernah pergi, yaitu tetap mengaduk-aduk didalam diri kita.

Kadang-kadang perasaan yang tidak terekspresikan tersebut muncul dalam tingkah laku kita. Kita mungkin akan banyak sekali, berjudi dengan berlebihan, membeli sesuatu yang kita tidak butuh atau menjadi pelit, mabuk atau minum obat karena kita tidak berhubungan dengan perasaan yang negatif tentang orang-orang yang menyebabkan kita menjadi sedih.

Kadang-kadang perasaan yang tidak terekspresikan ini termanifestasi dalam tubuh kita. Dalam workshop yang saya berikan dimana bentuk dasarnya berasal dari buku ini, saya membawa pada latihan dengan mata yang tertutup. Selama latihan ini, dan seringkali pada kali pertama, orang-orang mengalami sensasi jasmaniah, tegang dalam pundaknya, kesakitan di otot leher, atau sesak di dada mereka—dihubungkan dengan persoalan yang mereka alami. Sebenarnya tanggapan yang somatik selalu hadir, namun sampai dengan tercetusnya hubungan, orang-orang seringkali gagal untuk menguhungkan persoalan tersebut dengan perasaan yang tak menentu mengenai kesulitan hubungan.

Kita dapat membawa konsep ini dengan jauh lebih menakutkan. Dokter telah cukup mempelajari tentang hubungan antara pikiran dan tubuh yang secara statistik berkaitan dengan emosi yang tak tersalurkan dengan bermacam-macam penyakit. Kanker, penyakit hati, dan penyakit mematikan lainnya telah ditemukan dimana semua itu berhubungan dengan susunan emosi yang negatif.

Ada satu keadaan diam atau tidak melakukan sesuatu itu justru berarti, dan itu ketika dua kelompok butuh untuk meredakan suasana. Ketika emosi tersebut kuat, maka kadang-kadang bijaksana menunggu sebelum bertindak. Namun keadaan seperti ini, dimana kita tidak menghindari atau mengingkari kesulitan-kesulitan yang ada, bahkan kita membuat kesadaran untuk memilih dan dalam keadaan yang sebenarnya kita melakukan sesuatu dengan tidak melakukan apa-apa.

Jadi, meski seringkali menjadi ide baik untuk tidak melakukan apa-apa jika situasi memang mengehendaki demikian, namun kebanyakan hal ini bukanlah pilihan yang sehat untuk berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan.

**Dengan menghindari persoalan yang anda hadapi dengan orang lain, maka anda sebenarnya membuat persoalan yang lebih banyak lagi terhadap diri anda sendiri.**

### **Membuat Hal yang menyenangkan**

*Kesabaran adalah bentuk kecil dari keputusasaan, yang disamarkan sebagai kebajikan.*

#### **Ambrose Bierce**

Banyak dari kita telah menemukan diri kita dalam keadaan dimana sesuatu yang paling mudah dilakukan adalah bertahan dan tersenyum. Tidak peduli bagaimana tidak cocoknya tingkah laku orang lain tersebut, namun jika kita tersenyum, bertahan dan membiarkan orang lain melakukan jalannya sendiri, maka kita kadang-kadang dapat melaluinya. Dari pada menganggap tidak ada persoalan, kita membuat pilihan untuk berhubungan dengannya dengan membuat hal yang menyenangkan.

Dalam praktek konsultasi manajemen, saya sering mendengar kisah tentang para bos dan pelanggannya dari neraka. Apa yang para pekerja ceritakan mengenai kisah-kisah ini menyebabkan saya selalu merasa takjub.

Seorang klien, ia adalah menejer dari empat restoran berbintang di peristirahatan tepi pantai Cape Cod yang indah, menceritakan sebuah kisah tentang seorang tamu laki-laki tua di suatu musim panas yang selalu mengirim kembali kritikus (pencicip) makanannya, dengan mengeluh makanannya tidak dapat dimakan. Yang isinya bukanlah sekedar mengeluh soal makanan, namun ia juga menyakiti perasaan dengan menghina pelayan disana. Tiga pelayan yang berbeda berturut-turut dibuatnya menangis dan ditolak untuk melayani mereka lagi. Akhirnya sang manager memutuskan untuk melayaninya sendiri jika ia datang kembali.

Ia sangat sopan dan tertib untuk menjadi manajer sebuah restoran ternama. Ini nampak membuatnya sangat buruk sekali. Setelah beberapa saat memperlakukan tamu tersebut dengan sopan, ia justru dibentak, "Buanglah senyum yang menjijikkan itu dari wajahmu—saya tidak mau lagi melihat gigimu lagi." Sang menejer pun akhirnya menangis juga.

Penenangan kadang-kadang bisa menjadi efektif dalam masa yang singkat, khususnya ketika penjagaan hubungan merupakan hal yang terpenting. Pelanggan ini adalah salah, akan tetapi kita semua tahu bahwa dalam dunia bisnis, pelanggan itu selalu benar. Menjaga pelanggan untuk tetap bahagia agar mereka tetap datang kembali adalah lebih penting daripada sebuah tujuan kemenangan, dalam hubungan pribadi kita juga demikian, kadang-kadang lebih baik membiarkan orang lain mendapatkan cara mereka sendiri untuk menetapkan keharmonisan dan menghindari konflik, khususnya ketika isunya itu sepele bagi kita namun sangat penting bagi mereka. Banyak hal yang tidak penting yang cukup bisa membuat pertengkaran.

Mungkin juga bijaksana untuk mengatakan iya kepada seseorang sekarang ini agar supaya mendapatkan iya kembali dari mereka dimasa datang, selama dua kelompok tersebut setuju dengan rencana yang ada. Misalnya, anda mungkin memutuskan untuk pergi ketika pasangan anda ingin melihat film yang anda

sudah mengetahui film tersebut mengerikan karena itu anda ingin pergi bermain bersamanya akhir pekan yang akan datang. Jika anda menggunakan pendekatan ini, hati-hatilah—ini nampaknya akan meledak jika rencana tersebut tidak dibicarakan secara jelas.

Kadang-kadang kita dipaksa untuk menahan semua kartu pada orang lain. Namun ketika seseorang memiliki kekuatan yang melebihi kita, maka mengikuti permintaan mereka mungkin hanya itulah pilihan kita.

Namun demikian, dalam masa yang panjang, kita membayar mahal karena selalu mengabaikan permintaan orang lain. Orang-orang mengambil keuntungan dari kita, dan membangun amarah kita. Sekali orang yang menyusahkan ini menyatakan keinginannya dan kita selalu mengakhirinya dengan kata-kata iya, maka mereka akan mengharapkan dan menuntut lebih dan lebih lagi. Dan kebutuhan kita yang paling penting adalah tidak bertemu, sedangkan kemarahan yang hebatlah yang akan kita rasakan. Anda selalu mengakhirinya dengan kehilangan ketika anda melanjutkan untuk menjadi baik kepada seseorang yang tidak menginginkan kebaikan tersebut.

Jika anda mempunyai keinginan untuk menjadi seorang yang membuat kesenangan, yang mengalah pada yang lain dengan menghindari konflik, maka berhati-hatilah terhadap harga yang anda harus bayar.

Jadi, kapan sebaiknya untuk berbuat baik itu? Untuk sekali pertemuan, atau ketika persoalannya adalah sepele, atau ketika memang penting untuk menetapkan keharmonisan, atau ketika kita ingin mendapatkan kredit untuk masa depan, atau ketika kita kekurangan kekuatan, maka mengalah mungkin adalah respon yang tepat. Namun jika sebuah hubungan itu untuk bertahan hidup dan untuk berkembang selamanya, dan jika kita tidak ingin menjadi begundal, maka mengalah itu bukanlah ide yang baik.

**Membuat kebaikan atau kesenangan itu tidaklah selalu berarti.**

### **Pergi meninggalkan.**

*Hei, aku harus pergi*

*Aku tidak dapat tinggal lagi, aku datang untuk mengatakan bahwa aku harus pergi*

*Aku senang bisa datang, namun itu sama saja*

*Karena aku harus pergi.*

**Nyanyian oleh Groucho Marx**

**Dalam Film *Animal Crackers***

Pergi meninggalkan dapat menyelesaikan banyak persoalan hubungan. Apakah anda memiliki boss yang berteriak ketika anda seringnya tidak menginginkan mendengar suaranya pada volume yang normal? Tinggalkan. Apakah anda mempunyai pacar yang sangat pelit dimana ia mempunyai ide untuk merayakan makan malam ulang tahunnya dengan membawa anda ke McDonald? Buanglah dia. Apakah tetangga rumah anda adalah markas besar gerombolan motor? Pindah saja.

Tidak terlalu cepat, paling tidak rencana anda adalah tiruan milik Groucho.

Apakah anda pernah bertindak kasar dan membuat keputusan yang spontan untuk pergi? Siapapun secara dramatis pernah berkata, “Aku pergi,” ditempat kerja atau, “Selamat tinggal,” dalam hubungan yang telah saya katakan diatas. Biasanya, ketika kita pergi dibawah kondisi seperti ini, kita banyak meninggalkan urusan yang tidak selesai dan banyak sekali untuk meyelesaikan kemudian.

Ketika keinginan untuk pergi itu kuat, maka godaan bayaangan untuk pergi itu besar. Kita memiliki kecenderungan alami untuk mengindari kelanjutan ketidaknyamanan dengan membuat jarak dirikita dengan sumbernya. Persoalannya adalah kadang-kadang ketidaknyamanan itu baik untuk kita.

Memang, mungkin bagi anda kedengarannya benar. Ada saatnya mengeluarkan ha tersebut adalah sesuatu yang terbaik untuk dilakukan. Jadi kunci pertanyaannya adalah, kapan haltersebut harus pergi dan kapankah harus tetap ada?

Hal itu tergantung kepada apakah anda ingin tetap pergi atau anda ingin tetap tinggal. Masing masing kita memiliki cara kita sendiri dalam berhubungan dengan perpisahan dan kehilangan, dan gaya pribadi kita masing-masing mungkin pertimbangan yang lebih penting dari pada keadaan yang kita temukan dalam diri kita.

Beberapa orang tergoda untuk pergi disaat isyarat pertama dari kesulitan tidak peduli apapun situasinya. Kecendwerungan mereka adalah untuk pindah ketika sesuatu tersebut mulai membingungkan.

Marilyn, seorang wanita yang saya pernah bekerja sekali dengannya, ingin sekali untuk menikah, namun hubungan yang dilakukannya tidak pernah lebih dengan beberapa bulan saja. Selama ada persoalan yang berkembang dengan pacar barunya, alat detektor kecacatan fatalnya berbunyi, dan ia selalu menemukan beberapa alasan bukan untuk mengejar atau meraih hubungan tersebut. Segera setelah itu, pacarnya hanya tinggal sejarah.

Apa yang Marilyn tidak pernah dengar adalah bahwa berbagi kepentingan bersama-sama seperti nonton film tua atau berdansa baginya bukanlah hal yang cukup untuk menopang kesuksesan keintiman hubungan. Keintiman menuntut untuk mengetahui, membicarakan, dan mengatasi berbagaimacam persoalan disemua pertemuan hubungan. Konflik yang dibuat Marilyn adalah tidak menyenangkan. Ia tidak mengetahui bagaimana berhubungan engannya, maka ia selalu menghindarinya dengan menemukan alasan yang sama untuk pergi disetiap saat jika persoalan tersebut muncul.

Orang-orang yang pergi seperti larinya Marilyn bukan lah dari situasi akan tetapi dari perasaan yang mereka miliki. Apapun keadaannya yang memicu ketidaknyamanan diri itu ditafsirkan sebagai ancaman dari luar yang harus dihindari dari pada persoalan pribadi yang harus diselesaikan.

Orang-orang yang menyerah cenderung untuk meninggalkan karena mereka terlalu optimistic. Orang-orang yang menyerah seperti itu berfikir bahwa rumput itu lebih hijau ditempat lain; orang-orang seperti ini adalah salah satu orang yang mengejar jambangan emas pada akhir dari bianglala.

Jadi, jika anda adalah seorang yang menyerah, maka menjadi bijaksana bagi anda untuk *tidak* menyerah ketika persoalan hubungan itu muncul. Keadaan

seperti itu mungkin menghadirkan kesempatan emas bagi anda untuk menghadapi kecemasan anda dan menyembuhkan emosi anda. Hal ini juga dapat memberikan anda kesempatan untuk belajar menghargai apa yang anda miliki saat ini daripada selalu melihat sesuatu yang lebih baik.

Menjadi orang yang diam hanya akan menjadi persoalan. Orang yang diam adalah orang yang menunggu setelah pawai itu lewat. Orang yang diam adalah orang yang menunggunya jauh lebih lama dari pada yang mereka harus lakukan.

Orang yang diam butuh belajar untuk lebih memperhatikan diri sendiri dengan meninggalkan keadaan yang tidak dapat dipertahankan. Maka, jika anda melihat kebelakang pada sejarah anda, anda menemukan bahwa anda cenderung untuk bertahan terlalu lama, anda mungkin ingin bekerja mengakui persoalan keadaan lebih dahulu maka anda dapat meninggalkannya sebelum sesuatu itu bertambah menyulitkan.

Kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui adalah salah satu alasan mengapa orang-orang yang diam tetap diam. Sementara itu situasi mereka sekarang mungkin bergerak dari yang buruk menuju yang lebih buruk lagi, orang-orang yang diam bahkan jauh lebih cemas tentang keadaan seperti apa jadinya jika mereka pergi. Orang-orang yang diam berfikir lebih baik untuk mengakhiri keadaan yang tidak mengenakkan yang biasanya terjadi daripada mengambil kesempatan pada masa depan yang belum dikenal.

Beberapa orang tetap tinggal karena memiliki komitmen yang sudah berjalan lama terhadap seseorang atau keadaan tertentu. Loyalitas dapat menjadi perekat interpersonal yang kuat. Sedangkan orang lain tinggal dalam hubungan yang sulit karena alasan ekonomi, atau karena mereka memiliki harga diri yang rendah dan tidak sadar merasa bahwa mereka menjadi teraniaya.

Apakah anda jika bukan seseorang yang secara gegabah melarikan diri atau bertahan yang tertalau lama? Lantas apakah anda jika anda berada diantaranya/ atas dasar apa anda memutuskan bahwa yang anda miliki itu sudah cukup?

Semua kita menderita oleh pertanyaan ini. Kita harus memikirkan apakah kita harus pergi atau tinggal ditempat untuk hidup, pekerjaan, bahkan menikah. Jawaban yang mudah mengelakkan kita.

Namun terdapat beberapa cara pandang yang berbeda terhadap situasi yang ada yang mungkin terbukti dapat membantu.

Pertanyaan pertama diajukan berkaitan dengan persoalan yang belum selesai. Jika anda meninggalkannya, berapa banyak yang tetap tidak terpecahkan antara anda dengan orang lainnya? Apakah menghindari itu hanya satu-satunya cara terbaik untuk memecahkan kesulitan? Jika anda menghindari, apakah orang dan persoalan tersebut akan tetap berada dalam kepala anda?

Menghindar bukanlah selalu cara terbaik untuk menyelesaikan urusan yang belum kelar. Jika anda meninggalkan situasi yang sulit dengan orang lain tanpa usaha yang tulus untuk memecahkan kesulitan pada kali pertama, maka pada akhirnya akan datang akan datang persoalan yang spesifik, namun isu terdalam adalah bahwa persoalan itu tercipta pada tempat kali pertama ketika persoalan tersebut tidak ingin dipecahkan.

Ricardo, seorang teknisi software, sangat mencintai pekerjaannya, kecuali hubungannya dengan bossnya. Ricardo bekerja sangat giat pada pekerjaannya, mengembangkan produk seni software, dan keahliannya tersebut menjadi bahan pembicaraan di perusahaan tempat ia bekerja. Sehingga pengetahuan Ricardo jauh lebih kuat dari pada bossnya, Curt, maka Curt menuntut untuk menutup pengawasan semua proyek. Curt menanyai Ricardo secara intensif, ditantang mengenai pandangannya, dan memintanya untuk memberikan alasan atas setiap waktu yang ia gunakan. Curt menginginkannya untuk tetap menunjukkan terhadap apa yang ia kerjakan itu akan menarik para konsumen dan mendatangkan keuntungan bagi perusahaan.

Ricardo membenci cara Curt memebrikan beben dipundaknya tersebut. Akhirnya ia sampai pada pandangan bahwa cukup sudah campur tangan Curt dan kurang menghormati terhadap keahliannya. Maka ia meninggalkan perusahaan tersebut untuk pindah ke perusahaan yang jauh lebih kecil, dimana ia diberi kebebasan penuh untuk mengembangkan produk baru. Enam bulan kemudian, pemilik perusahaan ini menjual perusahaannya kepada perusahaan yang jauh lebih besar.

Ironisnya, Ricardo segera menemukan dirinya dalam situasi yang sama dengan sebelumnya. Manajer perusahaan yang baru jauh lebih keras membatasi kemampuannya, sejak mereka telah meneliti akuisisi baru untuk cara memutuskan biaya.

Ricardo telah gagal untuk belajar hal yang dasar mengenai kerja—seseorang tidak dapat melakukan apa saja yang ia kehendaki, tidak peduli bagaimana pun cerdasnya dia, ketika seseorang yang lain membubuhkan cek gaji. Curt bukanlah seorang yang sibuk—ia hanya melakukan pekerjaannya. Ia sendiri bertanggung jawab untuk menaikkan semua pekerja yang ia butuhkan dan ia atur untuk untuk memberikan anggaran pengeluarannya.

Apakah anda pernah mencatat bagaimana keamaan jenis persoalan yang cenderung muncul pada anda dalam berbagai macam situasi? Ketika anda berfikir untuk meninggalkan keadaan yang melibatkan konflik pribadi, maka tanyakan pada diri anda jika persoalan tersebut adalah mirip dengan semua yang anda temui ditempat lain. Jika demikian, perhatikanlah hal itu seperti anda akan melanjutkan/terus bertemu dengan persolan-persoalan tersebut sampai pada akhirnya anda memahami dan bekerja melalui persoalan-persolan itu. Jika anda menunggu dan bertemu lagi pada masa yang akan datang dengan persoalan-persoalan tersebut, maka persoalan ini sepertinya akan menjadi persoalan yang tidak menyenangkan anda pada masa yang akan datang.

Pertanyaan kedua menayakan tentang apakah tetap tinggal atau pergi/menghindar adalah untuk lebih berterus terang. Apakah keuntungannya untuk meninggalkan lebih besar biayanya?

Kadang-kadang penderitaan yang kita alami dalam keadaan tertentu memaksa kita untuk pergi, akan tetapi kita kadang-kadang tidak memiliki alternatif. Pergi itu bermakna jika kkta mengetahui bahwa kita pergi itu untuk sesuatu yang lebih baik., namun tidak demikian jika kita pergi itu demi untuk menghindar semata. Ketika masa depan yang tidak diketahui berada di kepala

kita, maka kita butuh untuk mengetahui posisi kita dan merumuskan rencana tindakan kita.

Akhirnya, pertanyaan apakah harus pergi atau tinggal tidaklah diutus semata-mata oleh antisipasi kita atas penderitaan atau kenikmatan, namun biasanya oleh emosi keputusan hati. Dipertimbangkan juga apakah anda akan belajar lebih dengan tetap tinggal atau pergi. Pilihan yang mana yang memberikan anda banyak kesempatan untuk belajar tentang diri anda sendiri dan bagaimana fungsi anda dalam hubungan tersebut? Pilihan mana yang akan menolong anda lebih baik untuk tumbuh sebagai seseorang dan mengatasi keterbatasan anda? Dapatkah anda mengakhiri ketidaknyamanan agar supaya menyerap hikmah yang tersembunyi dalam setiap tantangan hidup?

**Keputusan untuk berjalan turun atau mendaki adalah salah satu pilihan yang paling sulit. Tidak ada pilihan yang salah, karena kita belajar dari keduanya. Masing-masing pilihan mungkin membantu kita untuk menjadi seorang yang lebih baik atau menawarkan pada kita pengalaman yang akan membantu pada masa yang akan datang ketika kita menemukan diri kita pada situasi yang sama.**

#### **Tenang dan berusaha kembali.**

*Aku akan mendapatkanmu lagi, kekasihku, dan kamu juga anjing kecilku.*

The Wicked Witch to Dorothy in *The Wizard of Oz*

Sebagai orang yang baru dalam universitas Illinois, saya ditempatkan dalam asrama dengan segudang mahasiswa yang kasar, gaduh, dan mabuk-mabukan. Sementara mereka biasanya.....dengan cara cara/jalan yang bermacam-macam, pada suatu sore ketika mereka sedang mabuk mereka memutuskan untuk ingin membuat beberapa kesenangan—dengan uang saya. Sekitar tengah malam, saya bangun dan mendapati tujuh dari mereka bertebaran disekitar tempat tidur saya, saya pergi cepet cepat untuk tidur sehingga saya dapat menjadi segar untuk ujian akhir pertama besok paginya. Mereka merebut dari saya dan menjaga saya, membajui saya dengan piyama, bergulat dan berteriak-teriak, dalam kamar mandi bersama, dan mereka melempar saya pada shower, dengan membuat airnya sedingin es. Saya akhirnya menggigil dan marah sekali. Mereka berfikir bahwa hal ini semua adalah lelucon yang laur biasa.

Saya benar-benar tidak pernah merasa tenang, tetapi saya yakin menginginkan hal tersebut, dan pikiran 18 tahun saya terobsesi dengan pikiran untuk balas dendam. Fanyasi favorit saya lem perekat sebagai bahan utamanya. Bahan ini menjadi strategi untuk digunakan pada grendel pintu dari ruangan para penyerang saya ditengah malam, disaat semua penghuninya pergi tidur dimana suatu sorenya mereka banyak minum bir. Untuk mengerti kerusakan yang penuh dari perenungan tindakan balas dendam, mungkin akan menolong jika saya mengingatkan anda bahwa disana tidak ada kamar mandi pribadi.

Regina Bareca dalam bukunya *Sweet Revenge*, memberikan beragam kisah pertunjukan dendam yang hebat. Yang paling saya sukai, yang mengejutkan bagi pelaksana kejahatan, yaitu yang melibatkan seorang pendeta yang selalu menaruh bawah putih dalam makanan yang sudah dimasak karena ia tahu bahwa uskupnya

sangat tidak menyukainya. Uskup telah membuatnya sedih, dan ia merasa bahwa ia harus melakukan sesuatu, meskipun sepele untuk mendapatkan ketenangan.

Keinginan untuk balas dendam akan muncul menjadi universal dan purba. Jika disalahi oleh seseorang, maka kadang-kadang seseorang itu tidak memperhitungkan skornya. Dan tentu saja terdapat mereka yang bertindak dengan pikirannya. Yang disesalkan, beberap dari kisah ini membuat kejadian yang baru.

Terdapat tiga dasar motivasi untuk balas dendam: untuk membuat diri kita merasa lebih baik, untuk mengirimkan pesan, dan untuk menghindari kejahatan yang lebih jauh.

Balas dendam seringkali dilihat sebagai cara untuk menyingkirkan emosi yang tidak diinginkan dan tidak mengenakkan. Sebagai contoh, jika seseorang itu berbohong, berkhianat, atau menghina kita, maka kita terdorong dengan perasaan bahwa kita menginginkan kejahatan itu menyingkir. Balas dendam nampaknya menawarkan cara untuk memindahkan perasaan yang tak dapat ditoleransi ini. Pada kebanyakan hal, balas dendam tidak membuat seseorang merasa lebih baik. Terdapat banyak kesenangan yang tidak menguntungkan dalam melihat orang lain mendapatkan hukumannya. Bahasa Jerman mempunyai bahasa yang spesial, *schadenfreude*, untuk mendapatkan kesenangan diatas penderitaan orang lain.

Persoalan dengan menggunakan dendam untuk merasa lebih baik adalah bahwa perasaan yang baik adalah hanya sementara dan ilusi. Suatu waktu, jika kita memiliki kata hati, maka kita akan merasa sangat buruk. Sangatlah susah untuk melanjutkan perasaan yang baik tentang suatu yang buruk.

Motivasi kedua bagi penggunaan dendam adalah untuk mengirim pesan pada partai yang lain. Tergantung pada tingkat kegusaran pengirim, pesan biasanya seperti, "Aduh, itu menyakitkan kamu----dan sini seperti apa rasanya!" Dalam bentuk ini. Dendam paling efektif ketika orang-orang uyang menyusahkan mendapatkan suatu ukuran obat yang ia miliki. Harapan kita yang tersembunyi adalah orang lain akan melihat kesalahan tentang cara mereka ketika mereka menyatakan seperti apa perasaan itu dan hadir pada kita dengan penyesalan murni yang dalam terhadap apa yang mereka telah lakukan.

Kita tahu bahwa hal ini kadang-kadang terjadi. Yang paling baik, orang yang menyusahkan menyatakan bagaimana sedihnya yang dibuat pada kita seperti yang digambarkan pada kesukaran yang dimilikinya pada tngan kita. Persoalannya adalah, ia biasanya tidak peduli dengan kesedihan kita. Jika ia peduli, maka ia tidak akan melkuakn sesuatu ditempat pertama yang membuat kita ingin untuk membayangi jendela luarnya.

Dendam harus dilakukan dengan kebaikan, atau kita tidak ingin mngakiri kepuasan motivasi kedua untuk melakukannya. Apapun yang menyakiti orang lain akan puas pada motivasi pertama untuk membuat kita merasa lebih baik. Tentu saja ini hanya benar pada sebagian kita yang percaya bahwa menimbulkan penderitaan pada orang lain akan menghindari dari milik kita. Bagaimanpun juga, ini membutuhkan kreatifitas yang nyata degan humor, bukan kekejaman, meski cara ejekan ringan mendatangkan kesenangan dimana hanya mengirimkan pesan yang benar kepada partai lain tanpa merusak hubungan yang permanen.

Suatu saat seorang teman perempuan menceritakan suatu kisah pada saya tentang seorang laki-laki asisten pekerja dalam perusahaan teknik dimana disaat ia bekerja tetap mengirim surat cinta padanya yang kasar dan tidak diinginkannya. Hal ini terjadi sebelum era gangguan seksual menjadi isu yang nampak luas, jadi apapun bentuk komplain formal yang ia lakukan sepertinya terabaikan atau dibiarkan seperti hal yang sepele. Akan tetapi ia segera mendapatkan solusi yang sederhana. Ia berjalan padanya disaat ia sedang berbincang-bincang dengan bosnya, tersenyum dengan manis, lantas memberikan padanya setumpuk surat dan berkata, "Saya kira anda melupakan barang ini di meja saya." Setelah itu, laki-laki itu meninggalkannya sendirian.

Regina Barreca menjelaskannya kembali yang lainnya dengan gamblang melalui semacam sentuhan. Liz Hamilton, yang bekerja pada Johnson White House, baru-baru ini menulis buku dan didekati oleh oleh Arthur Schlesinger, Jr., pada sebuah pesta koktail, yang berujar, "Saya menyukai buku anda Liz. Siapa yang menulisnya untuk anda?" Liz menjawab, "senangkah anda dengan hal itu Arthur. Yang membacanya itu untuk anada?"

Kebanyak dari kita tidaklah cepat berfikir. Kita berdiri bungkam seperti orang yang menyusahkan yang memancarkan brbagai macam toksin, dan hanya baru belakangan kita berfikir sesuatu yang benasr untuk dikatakan tau di lakukan. Akan tetapi pada saat itu, akhirnya menjadi terlambat.

Motivasi ketiga adalah untuk bals dendam adalah untuk mencegah kejahatan masa depan. Beberapa orang yang tidsak baik akan meneruskan kebiasaan yang menyusahkan selama mereka dapat cara untuk itu. Dendam dijadikan sebagai cara untuk menunjukkan pada mereka bahwa mereka akan membayar untuk pelanggaran dimasa datang.

Bagaimanapun juga, ketika dendam itu digunakan sebagai taktik pertahanan, maka sesuatu itu akan bisa menjadi salah. Seperti obat, dendam memmilki dampak. Pertama, dapat menjadi meluas. Ketika target dendam dendam itu bertindak memutuskan membalas, maka hal ini dapat membawa tumbuhnya keganasan. Beberapa dunia menjadi konflik karena kerasnya pendirian, seperti mereka yang berada di Timur tengah dan Balkan, yang semua itu disebabkan oleh tindakan balas dendam yang berulang-ulang yang terus terjadi sepanjang sejarah.

Kedua, dendam dapat memilki kerusakan yang permanen. Hubungan itu ditakut-takuti oleh tindakan balas dendam yang mungkin tidak pernah sembuh. Oleh karena itu mengapa kebanyakan tindakan balas dendam yang kejam itu dilakukan kepada mereka yang kemudian mereka ini tidak punya keinginan untuk berhungan kembali. Dendam bukanlah resep yang cocok untuk membangun hubungan.

Jadi, apakah dendam itu cara tindakan yang dapat hidup dalam reportoar kita dari respon yang potensial terhadap orang yang menyusahkan? Jawabannya tergantung pada apakah dendam tersebut menawarkan jalan terbaik utntuk memuaskan dorongan yang menjadi inspirasi dari tindakan tersebut. Jika dorongan utama kita adalah untuk menyembuhkan penderitaan pribadi, mungkin dendam ini menjadi cara yang lebih baiuk dari pada menambah penderitaan yang sudah aada didunia ini. Selanjutnya dalam buku ini saya menawarkan beberapa pendekatan berkaitan dengan perasaan yang melahirkan orang yang menyusahkan.

Dengan kata lain, jika anda merasa tidak enak, maka mungkin balas dendam itu akan dapat membuat anda merasa tenang, namun terdapat juga cara lain untuk merasa lebih baik yang tanpa ada kerugian.

Apakah dorongan utama apa untuk mengirim pesan? Asumsi ini adalah kecakapan yang cukup untuk menemukan strategi balas dendam yang mana mempunyai hasrat pengaruh pendidikan tanpa membakar kartu dan tidak terlalu kasar. Biasanya seseorang menjadi sangat marah sekali selama masa perencanaan untuk berfikir secara jernih tentang pencabangan dari tindakan balas dendam, dan seiring dengan waktu seseorang menjadi tenang untuk berfikir semua itu, maka demikian juga keinginan balas dendam juga menjadi menurun. Meski seseorang itu telah ada difikirannya tempat yang cocok untuk balas dendam, namun tidak ada garansi bahwa orang lain tersebut akan menerima pesan itu. Pada saat itu ia hanya akan berfikir bahwa si penuntut balas adalah idiot. Balas dendam bukan saja cara yang tidak efektif untuk berhubungan dengan emosi, namun juga cara yang tidak efisien untuk mengkomunikasikan pesan, yaitu menjadi tidak sampai, tidak benar dan hanya dengan satu cara.

Bagaimana dengan menggunakan dendam untuk menghalangi keberlangsungan kengerian tingkah laku? Haruskah seseorang bertempur kembali? Pilihan terbaik disini, jika mungkin, adalah melakukan penegakan dengan bekerja dengan saluran sosial dan resmi yang ada sebagai pengganti setelah seseorang itu pergi dari anda. Terdapat banyak cara menganggapi yang mapan terhadap penganiayaan. Misalnya, ditempat kerja anda dapat pergi ke bagian sumberdaya manusia, atau mengirimkan berkas komplain kepada agen pemerintah. Dalam konflik pribadi, terdapat hakim atau sistem yang resmi.

Kekerasan tidak pernah dapat diteima. Salah satu contohnya, seseorang yang telah menjadi korban penyerangan. Iya punya hak yang jelas untuk menjaga dari kejadian itu lagi, namun awal yang dilakukannya adalah menjadi polisi bukan pembalasan. Kekerasan timbal balik sebagai alternatif adalah penuh resiko dan berbahaya. Disamping itu agensi dan pengadilan mungkin tidak selalu menyelesaikan persoalan dengan memuaskan, perbuatannya itu menciptakan banyak hal, banyak hal yang baru.

Cara yang terbaik untuk melihat pikiran balas dendam adalah godaan yang tidak dapat ditahan. Secara psikologi yang sehat, balas dendam itu memberikan fantasi yang memikat, namun tetap saja fantasi—suiatu kali kita melakukannya, maka kita telah melalui garis yang membahayakan. Ketika kita merasa ingin untuk balas dendam, maka anda tidak harus melakukannya. Untuk itu kita dapat mengkaji keinginan untuk melihat apa yang terjadi pada diri kita. Mengapa anda menjadi begitu marah? Bagaimana harga diri kita menjadi terkoyak-koyak? Apakah rahasia itu bagian memalukan dari kita yang terbuka?

Keingin balas dendam adalah cara untuk memperoleh kembali bagian dari diri kita yang telah diambil dari orang-orang yang menyusahkan. Sifat dari fantasi kita akan mengatakan pada kita apa yang kita inginkan kembali. misalnya, ketika ruang asrama saya diserbu dan saya dibuang ke shower, maka saya merasa kehilangan tenaga. Fantasi tentang lem perekat adalah menjadi cara bagi saya untuk mendapatkan semangat lagi dengan “memenjarakan” para penyerang saya.

Fantasi balas dendam adalah kejahatan. Balas dendam itu adalah benar-benar bentuk tindakan egoisme diri, tindakan yang semata-mata untuk kepuasan diri sendiri. Mungkin hal ini akan membantu seseorang untuk merasa lebih baik, namun bagi orang lain memiliki biaya yang mahal. Balas dendam tidak memajukan kepekaan, komunikasi, atau perhatian. Juga tidak memberikan masukan untuk membangun masyarakat yang lebih baik—hukum perundang-undangan kita disusun secara khusus untuk menggantikan tindakan balas dendam pribadi.

Mungkin cara yang paling berguna untuk mendapatkan ketenangan adalah menggunakan perasaan yang dimana orang-orang yang menyusahkan pada anda untuk memahami diri anda sendiri dan membuat kemajuan dalam hidup anda. Ketika tetangga anda mengertak mencuri uang makan siang anda, maka ikutlah bersama-sama dalam sebuah pertarungan..... Ketika mandor berpikiran jelek menekan anda, maka ambillah kerja lembur dan berikanlah kesan pada boss anda dengan teknik pemasaran internet yang paling mutakhir.

Seperti apa yang diucapkan George Herbert di abad ke 17 yang masih cocok untuk diterapkan sekarang:

**Kehidupan yang baik adalah dendam yang terbaik.**

**Membuat orang yang menyusahkan untuk merubah: yang bukan sewajarnya.**

*Janganlah marah karena anda tidak akan dapat membuat orang lain seperti yang anda harapkan sebagaimana diri anda juga tidak akan dapat menjadi apa yang mereka inginkan.*

Hampir menjadi pengalaman universal oleh mereka yang berhubungan dengan orang yang menyusahkan adalah keinginan untuk mermbuat mereka berubah atas apa yang mereka lakukan. Kita berharap dan berdoa mereka akan berhenti dari apa yang mereka lakukan dari segala papauin yang membuat kita gila. Kita sangat ingin sekali dimana mereka akan mulai berbuat atas apa yang kita pikir mesti mereka lakukan. Dimana hal ini benar-benar akan membuat kita merasa lebih baik—berfikir tentang hal itu membawa pada kebebasan.

Sayangnya, pemikiran seperti ini menempatkan kita dalam keadaan sulit yang tidak kita inginkan.

Persoalannya adalah bahwa kita mengakiri berdasar pada kesulitan terhadap tingkah laku orang lain. Hal ini memberikan kekuatan pada mereka yang melampaui susunan pikiran kita. Ketika mereka enek, maka kita merasa terbebas. Ketika mereka menyusahkan maka kita menjadi sebal. Perasaan kita diatur oleh tingkah laku mereka, tingkah laku yang kita hanya sedikit atau tidak mampu mengontrolnya. hal terbaik yang bisa kita lakukan adalah merubah mereka, jika mereka benar-benar mendengar dan melakukan sesuatu, maka kita akan merasa lebih baik. Namun kebanyakannya *perasaan yang baik ini*, hanya sementara saja karena orang-orang tersebut kembali kepada tingkah laku lama mereka, dan kita kembali ditempat semula.

Jika anda pernah mencoba membuat perubahan dalam tingkah laku anda, maka anda akan dengan cepat mengetahui mengapa orang yang menyusahkan tidak dapat diharapkan untuk berubah. Meski anda benar-benar memotivasi diri

anda sendiri, perubahan tidak selalu tertancap. Sekarang bayangkan seseorang yang menjadi menyebalkan. Apa yang terjadi pada mereka?

**Hubungan yang efektif dengan orang yang menyusahkan, membutuhkan kita untuk menerima kenyataan bahwa membuat orang untuk berubah mungkin bukanlah tujuan yang realistis.**

**Membuat orang yang menyusahkan untuk merubah: sebuah usaha yang tetap berharga.**

*Tidak ada yang benar-benar membutuhkan perbaikan selain kebiasaan orang lain*

Mark Twin

Mari kita tinggalkan sejenak pesimiskita tentang perubahan yang lain dan praduga kita tentang kemungkinan untuk mene,mukan orang lain untuk berubah. Selanjutnya, hal itu tidak akan terjadi lagi. Beberapa orang meginginkan orang lain berhenti minum, beberapa oreang mengkritik orang lain untuk menahan diri, bweberapa orang yang memeilki watak mudah berubah pendirian utnuk mengurus dan mengkontrol diri sendiri.

Mengapa beberapa orang berubah sedang yang lainnnya tyidak? Mengapa usaha kita digabtikan dengan orang lain sementara itu hanya melakukan atas apa yang ingoin mereka lakukan? Perubahan pribadi memeilki ti elemen: kesadaran, kemauan, dan kemampuan.

Pertama, seseorang harus sadar bahwa tingkah lakunya disebabkan oleh persoalan dengan orang lain. Jika tidak, maka ia akan tetap melakukan apoa yang ia harus lakukan. Misalnya, kenyataan bahwa sekretaris anda menghabiskan waktunya untuk melakukan telpon-telponan pribadi yang membuat anda marah, tetapi jika ia tidak berfikir bahwa iamelakukan kesalahan, dan anda tidak mengingatkannya , maka ia akan meneruskan tindakan itu.

Kedua, seseorang yang ingin berubah. Orang-orang yang menyusahkan hanya akan berubah jika mereka memeiliki kepentingan; selain itu mereka tidak akan mau. Mengapa mereka demikian? Perubahan menuntut banyak sekali dorongan; kebiasaan lama tidaklah mudah untuk diatasi. Terdapat sesuatu yang harus dibayar bagi orang-orang yang benar-benar melakukan usaha yang diinginkan. Mereka harus memberi perhatian yang cukup untuk membuat perubahan karena persolan hubungan pada mereka. Atau mereka harus ingin utnuk berubah karena keuntungan perubahan lebih jelas dari pada hukuman untuk tidak berubah. Saudara perempuan anda tidaklah secara tiba-tiba mulai membersihkan ruangnya hanya karena minta paling tidak terdapat hadiah atau konsekuensinya.

Ketiga, seseorang yang memilki kemampuan untuk berubah. Dalam dunia yang ideal, setiap orang ingin mampu melakukan perubahan yang dibutuhkan untuk dibuatnya. Akan tetapi di dunia yang kita diami ini, beberapa orang tidak dapat berubah, meski mereka telah mencobanya. Orang-orang yang melakukan diet menjadi kembali gemuk, orang yang sembuh dari kecanduan alkohol mulai lagi minum-minuman, dan orang-orang dengan watak yang buruk cenderungghilangan keinginan itu meski sudah beberapa kali melakukan kontyrol diri.

Lantas bagaimana kita dapat melakukan perubahan pada orang lain? Terdapat beberapa pendekatan dalam tujuan kita: kekuatan, pengaruh, dan cinta. Berikut kita jelaskan ketiga hal tersebut.

**Tidak mungkin untuk merubah seseorang, tetapi kita membutuhkan untuk mengetahui apa yang kita lakukan dan apakah orang lain itu mungkin mau menerima terhadap usaha kita.**

### **Perubahan, atau yang lain!**

*Anda melihat apakah keuatan itu—membuat orang lain takut dalam genggamannya anda dan perlihatkanlah hal itu pada mereka!*

**Amy Tan**

Kekuatan adalah kemampuan untuk membuat orang lain melakukan sesuatu yang melakukannya. Agar melakukan hal itu, seseorang butuh memperoleh sumber kekuatan.

Salah satu sumber itu adalah uang, atau dengan kata lain, kemampuan untuk memberi upah. Dengan harga yang cocok, saya harus dapat membuat anda berindak dengan cara yang memuaskan saya. Jika saya mempunyai sesuatu yang anda butuhkan, dan saya mempunyai keinginan memberikannya anda andajik anda setuju atas kondisi tertentu, maka hal itu memberikan kekuatan pada saya yang melampaui anda.

Sumber yang lain dari kekuatan adalah kemampuan untuk menghukum. Tindakan yang menakutkan benar-benar baik dalam arti untuk membuat orang lain melakukan apa yang kita inginkan. Tentu saja, membuat takut dalam hubungan antar pribadi kita tidaklah selalu membantu membuat hubungan menjadi lebih baik.

Sumber yang lain dari kekuatan datang dari posisi seseorang. Boss, orang tua, pendeta, atau guru secara otomatis mempunyai hak untuk menyuruh seseorang untuk melakukan sesuatu selama suruhan itu jatuh dalam batas-batas pra penetapan hubungan. Diluar batas-batas tersebut, maka kekuatan tersebut akan tidak berlaku. Seorang pendeta tidak dapat mengatakan pada orang Islam bagaimana bertobat itu, seorang orang tua tidak dapat mendisiplinkan tetangga sebelahnyanya.

Seseorang juga dapat memasukkan kekuatan dalam keahliannya. Keti dokter anda menyuruh untuk melepaskan baju anda, maka anda memenuhinya karena anda ingin sesuatu yang ia miliki—yaitu pengetahuan medis.

Kharisma sering membawa kekuatan. Jika anda menaruh hormat, kagum, dan memuja-muja seseorang, maka anda akan lebih ingin untuk berbuat apa yang orang tersebut minta. Beberapa orang menghabiskan waktu hidupnya dicurahkan semata-mata karena perasaan mereka terhadap seseorang karena mereka mendukungnya. Oleh karena itu banyak sekali persembahan yang terus dikembangkan.

Jadi solusi untuk berhubungan dengan orang yang menyusahakan akan nampak menjadi sederhana. Yaitu mendapatkjan kekuatan melampaui mereka. Untuk itu pada kenyataannya banyak orang berusaha untuk melakukan hal itu

dalam hidupnya. Mereka mencari kekayaan atau menggunakan intimidasi untuk mengontrol yang lain.

Menjadi kuat adalah menyingkirkan beberapa gangguan hidup. Kan tetapi hal itu juga membuat persoalan baru.

Yaitu mengisolasi hubungan dengan orang lain hanya berdasar pada kekuatan yang melampui mereka; kita semua telah mendengar ungkapan, “aku sendirian di patas.” Taka ada seorang yang saya ketahui terpaksa melakukan sesuatu; seseorang yang mungkin menuruti kebutuhan namun tidak mempunyai perasaan cinta bagi siapa saja yang menggunakan kekuatan. Dengan kata lain kekuatan akan bekerja untuk membuat seseorang berubah selama anda tidak memperhatikan apa yang mereka rasakan atau mereka pikirkan tentang anda.

Sesuatu yang berbahaya adalah apa yang dapat terjadi bagi mereka yang mencari kekuatan untuk alasan pribadi dan tidak dewasa untuk menggunakannya secara bijak. paling tidak kekuatan digunakan dalam konjungsi dengan kebijaksanaan yang lebih jauh bukan sekedar tujuan pribadi namun untuk kemamuran yang lain, hal itu selalu merusak orang yang menggunakannya. Kekeuatan dibutuhkan untuk melakukan sesuatu; namun ketika kekuatan itu digunakan untuk kebutuhan kepuasan diri, maka hal itu mempunyai tendensi yang membawa keluar pada naluri dasar kita dan kurannya kualitas untuk mengaggumi. Ketika sumber eksternal kekuatan adalah mencari hubungan pribadi untuk mengatasi lemahnya perasaan terdalam, maka kekuatan datang tidak dari tempat yang kuat tetapi dari tempat yang lemah. Yang hal itu hanya akan membawa pada keksukaran.

**Menggunakan kekuatan untuk berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan adalah seperti anda menyetir mobil melalui sebuah gundukan kenari yang membuatnya terbuka. Keduanya mungkin bekerja, namun hal itu bukanlah apa yang mereka desain.**

### **Buatlah Kesepakatan**

*Janganlah pernah melakukan negosiasi dalam ketakutan, namun juga jangan takut melakukan negosiasi*

John F. Kenedy

Pengaruh, adalah pendekatan kedua kita untuk merubah seseorang, yang melibatkan persetujuan orang lain. Ketika kita menggunakan kekuasaan untuk mengalahkan orang lain, maka kita telah memamaksakan kekuasaan: jika kita memnggunakan pengaruh, maka kita memintanya. Terdapat banyak pengaryuh yang strategis yang dapat kita gunakan dalam hubungan kita sehari-hari.

Sebagai ilustrasi, bayangkan bahwa anda sedang bersedih karena kehilangan temen dekat dan wakil kerja yang baru saja meninggal karena kanker paru-paru. Sekarang ini anda lebih perhatian dari pada sebelumnya kepada saudara perempuan anda yang ia masih terus asaja menjadi perokok berat. Anda ingin mempengaruhi untuk menghentikannya.

Salah satu cara kita mempengaruhi orang adalah dengan menggunakan fakta dan logika. Anda harus mencoba untuk membuat saudara perempuan anda berhenti merokok dengan memngingatkannya tentang bahaya kesehatan. Atau anda dapat menjelaskan padanya bahwa iya akan kesusahan saat menemukan pekerjaan, ketika beberapa majikan mungkin tidak lagi menyewa tukang rokok.

Jalan lain yang harus anda coba untuk mempengaruhi adik anda adalah dengan melakukan negoisasi atau bargaining (tawar menawar). Anda harus menawarkan pada saudara anda sesuatu yang menyenangkan untuk pergi berlibur di Karibia jika ia mau berhenti merokok selama enam bulan, atau berjanji anda akan diet sebagai bagian dari kesepakatan.

Jalan ketiga untuk mempengaruhi orang adalah melalui penggunaan ancaman. Anda mungkin harus mengatakan pada saudara anda bahwa anda tidak akan menerimanya dirumah anda jika ia tetap saja terus merokok, atau memperingatkannya bahwa anda akan terus mengomelinya atas persoalan tersebut kapanpun anda melihatnya sampai ia berjanji akan menghentikannya.

Sebaliknya, kita juga menggunakan cara yang bersahabat dan ramah untuk mempengaruhi orang. Anda dapat mengatakan pada saudara anda bahwa anda perhatian kepadanya dimana anda sangat perhatian tentang kesehatannya.

Kadang-kadang kita mempengaruhi orang dengan menggabungkan kekuatan dengan orang lain untuk membuat dampak yang lebih besar. Sebelum tetangga sebelah berkumpul, anda harus memanggil semua orang dalam mengembangkan dan merencanakan sebuah kelompok konfrontasi setelah makan malam.

Meminta kesalahan adalah strategi pengaruh yang kuno. Anda dapat mengatakan pada saudara anda bagaimana khawatirnya ibu anda terhadapnya dan bagaimana kesenangan anda akan menjadi penderitaan jika ibu mereka meninggal secara premature.

Kadang-kadang kita mencoba mempengaruhi orang secara tidak langsung. Anda mungkin memanggil cabang lokal masyarakat kanker dan meminta mereka untuk mengirimi saudara anda buku-buku, atau menyebutkan bagaimana sedihnya anda atas teman anda yang meninggal tanpa membawa persoalan mengenai rokok yang dilakukan saudara anda.

Seseorang juga dapat mempengaruhinya secara langsung. Anda dapat mengatakan pada saudara anda bahwa anda senang sekali jika ia berhenti, atau memintanya untuk merokok dan jika ia sudah selesai baru boleh masuk lagi, tanpa menggunakan kesalahan, ancaman, isyarat, kesepakatan, bantuan dari yang lain, atau argumentasi yang factual.

Contoh tersebut diatas tidaklah sempurna, tetapi contoh-contoh tersebut memberikan anda ruang kemungkinan.

Dengan semua pilihan ini, bagaimana seseorang tahu mana yang digunakan? Kapan strategi pengaruh tertentu ini yang paling mampu di lakukan?

Sebagai langkah awal, maka sangat berguna sekali mengakui bahwa strategi pengaruh adalah jarang dipilih dengan cara sengaja ataupun dengan kesadaran, sebagaimana yang disebutkan pada keterangan diatas. Malahan mereka muncul secara spontan dan tanpa dipikirkan sebelumnya.

Disamping saya menyiapkan untuk menulis buku ini, saya juga menyempatkan mencari buku lain yang temanya berkaitan dengan orang-orang yang menyusahkan. Hampir semua buku tersebut mendukung perdeketan tersebut—dimana semua menawarkan anjuran yang spesifik untuk menyeleksi strategi mempengaruhi secara khusus yang ini nampaknya menjadi efektif berkaitan dengan sebuah tipe orang-orang yang menyusahkan. Buku tersebut

menyajikan daftar tipe-tipe kesulitan. Kemudian seseorang mengidentifikasi tipe yang terbaik menjelaskan situasi yang dialaminya. Masing-masing tipe terdapat rekomendasi untuk berhubungan dengan orang dan anjuran untuk mengatakan sesuatu dengan benar.

Jika menggunakan teknik psikologi satu saat dan kata-kata orang lain untuk berhubungan dengan kondisi tertentu yang menarik anda, maka buku jenis seperti ini dapat berguna. Namun bentuk seperti ini juga tidak selalu efektif sepanjang masa, karena masing-masing kita memiliki gaya dan pilihan sendiri-sendiri untuk mempengaruhi yang lain. Kita ingin pertama kali menggunakan apa yang berlaku ketika kita tumbuh berkembang. Sebagai anak-anak, jika kita menginginkan sesuatu dari orang tua kita atau dari orang dewasa lainnya, maka kita belajar cara tertentu untuk mengatakan sesuatu yang membuat kita dapat memperoleh apa yang kita inginkan. Sebagai orang dewasa, yang keluar dari kebiasaan dan pola yang tidak sadar, maka kita terus mencoba taktik yang berguna dalam pekerjaan tersebut. Ketika mereka tidak memberikan, maka kita menjadi heran dan kecewa.

Sebelum kita menjadi efektif mempengaruhi orang lain, maka kita butuh memahami bentuk apa yang paling kita sukai dan belajar bagaimana menggunakan gaya lain ketika hal tersebut juga tepat.

Menggunakan taktik mempengaruhi yang tidak efektif adalah ciri yang memalukan dalam hidup saya. Saya mempunyai kecenderungan bahwasanya berat bagi saya untuk berjabat tangan yang mana saya tetap melakukannya untuk maksud yang menjengkelkan ketika saya sesuatu dari seseorang yang dekat dengan saya. Saya tidak mudah menyerah—saya tetap memintanya sampai saya mendapatkan ketegasan tidak atau sampai kelompok yang lain menyerahkan. Hal ini berjalan dengan baik ketika saya masih kecil. Akan tetapi, ketika ketekunan hati saya (yang hal ini dijelaskan oleh mereka yang dekat dengan saya dalam bahasa pujian) tidak menghasilkan pengaruh sebagaimana yang saya harapkan, saya kemudian menjadi frustrasi dengan orang lain dan gagal untuk mengakui, paling tidak pada awalnya, dimana saya kemudian menjadi sumber persoalan.

Kadang-kadang kita menamakan seseorang itu menyebalkan bukan karena apa yang telah dibuatnya kepada kita namun karena usaha kita untuk mempengaruhi tidaklah berjalan. Ia nampak menyebalkan karena kita ingin iya yang mana ia tidak memberikannya pada kita. Sangat lah mudah untuk melihat ketidakefektifan kontribusi kita terhadap kesulitan.

Sebagai tambahan untuk menjadi seorang pengaruh yang tidak efektif, juga terjadi pada saya ketika menerima hasil akhir dari semua jenis .....taktik mempengaruhi. Satu hal yang selalu saya ingat. Ketika saya berumur 20 an tahun, saya bekerja dengan seseorang dalam organisasi non-profit yang menekan harga diri saya ketika ia menginginkan sesuatu dari saya. Ia menganggap saya remeh dan mencoba membuat saya merasa seperti sampah setiap saat, saya kemudian mengambil jarak yang menghalanginya. Sayangnya, saya tidak cukup lihai untuk menggambarkan agar ia tahu bahwa prilakunya tidak dapat diterima dan untuk mencegah taktiknya berlaku pada saya. Ini biasanya juga berlaku pada yang lain juga, karena orang akan mengatakan iya hanyalah untuk membuatnya diam.

Ia mendapatkan apa yang diinginkannya, namun pada harga ketidakinginan seseorang atau penghormatan kepadanya.

Beberapa usaha mempengaruhi berjalan, dan beberapa yang lainnya tidak. Namun apa artinya ketika kita mengatakan bahwa usaha mempengaruhi berjalan? Apakah hal itu hanya berarti bahwa kita mendapatkan apa yang kita inginkan, atau ada hal penting lainnya?

Sebenarnya terdapat dua cara untuk melihat berjalan seperti apa. Cara khusus untuk mempengaruhi yang lain mungkin tidak akan menghasilkan dari apa yang kita inginkan. Pada saat yang sama, dan biasanya nampak pada kita, bahwa cara kita mempengaruhi yang lain mungkin mengukuhkan hubungan, atau mungkin justru mengalineasi orang lain. Triknya, sebagaimana yang anda sangka, adalah untuk menemukan dua pendekatan yang sama-sama membuat kita mendapatkan apa yang kita inginkan dan mengambil perasaan dan menjadi perhatian orang lain.

Menengok kembali pada daftar cara yang mungkin dapat menghentikan merokok saudara anda, maka beberapa mungkin berjalan dan beberapa lainnya mungkin tidak. Pada saat itu juga, beberapa orang ingin mengembangkan hubungan anda dengan saudara anda, sementara yang lain akan melakukan kesalahan.

Secara umum, bekerja secara langsung dan masuk akal lebih baik dari pada bekerjasecara tidak langsung dan tidak masuk akal. Orang-rang lebih menyukai pendekatan logika, jujur, dan negosiasi; dan mereka tidak menyukai ancaman, manipulasi, isyarat, dan kebohongan. Pada inti kesuksesan usaha mempengaruhi apapun adalah merupakan syarat untuk menghormati dan menunjukkan perhatian pada kebutuhan orang lain dan memperhatikan tanpa mengorbankan milik anda sendiri. Di bab enam kita akan mengeksplorasi beberapa cara dimana orang-orang yang menyebarkan dapan lebih efektif dipengaruhi sehingga kebutuhan kita dan perhatian mau diterima sebagai masukan dan kita tidak meyebabkan kerusakan yang lebih jauh terhadap persoalan hubungan yang sudah ada.

Untuk menyimpulkan perhatian kita terhadap pengaruh sebagai cara merubah seorang yang menyusahkan—adalah hal itu akan berjalan dengan baik jika anda mengetahui apa yang anda lakukan.

**Mempengerahu adalah keahlian yang harus dipelajari, sebagaimana keahlian yang lainnya, baik hal itu berupa permainan bowling atau permainan cinta, beberapa dari kita lebih baik dalam hal itu daripada orang lain. Mempengaruhi orang dalam konteks yang baik tidaklah selalu mudah; mempengaruhi secara efektif orang-orang yang menyusahkan adalah sebenar-benarnya seni.**

### **Mentransformasikan Kekuatan Cinta**

*Cinta adalah satu-satunya kekuatan yang dapat mentransformasikan permusuhan menjadi pertemanan*

Martin Luther King, Jr.

Cinta adalah pendekatan ketiga kita untuk merubah orang lain. Cinta ini adalah sesuatu yang paling kuat, paling mampu menyembuhkan, dan paling

mentrasformasikan. Namun juga ini suatu hal yang susah untuk dilakukan. Bibel mengajarkan pada kita untuk mencintai musuh kita, namun bible tidak menjelaskan bagaimana cara mencinta tersebut. Hal itu membutuhkan seseorang yang luar biasa untuk menggambarkan cinta pada seseorang dimana orang tersebut terus membuat sesuatu yang menyedihkan.

Cerita tentang orang yang menyusahkan diubah oleh kekuatan cinta telah menjadi tema populer sepanjang sejarah. Terdapat banyak film dimana seorang yang memiliki karakter yang mengganggu terkuragi dibawah pengaruh cinta seseorang. Menyimak dan melihat perubahan hati oleh sentuhan sesuatu yang terdalam dalam diri kita.

Meskipun cinta adalah sesuatu yang paling potensial untuk mempengaruhi yang lain, namun hal itu tidak dapat diperoleh melalui teknik, praktek, ataupun nasehat. Kecintaan hati adalah latihan, yang halitu beberapa tahun lamanya. Ini adalah suatu kebesaran, dan hal ini dicapai melalui usaha yang kuat.

**Jika anda dapat menemukan tempat dalam hati anda untuk mencintai seseorang tanpa pamrih dari apa yang mereka lakukan, maka anda diberkati. Maka tidak ada cara yang lebih baik dalam Penciptaan untuk menyembuhkan kesulitan diantara anda.**

## **Perubagan Diri anda**

*Seseorang harus sadar bahwa situasi konflik antara seorang dengan orang lain tidaklah apa-apa namun pengaruh situasi konflik tersebut dalam jiwa seseorang.*

Martin Buber

Marilah kita tinjau apa yang telah kita pikirkan sejauh ini dalam pilihan kita tentang bagaimana berhubungan dengan orang yang menyusahkan. Kita melihat bahwa tidak melakukan apa-apa hanyalah mengabadikan persoalan. Membuat kerja yang menyenangkan hanya dalam sebuah istilah saja. Meninggalkan persoalan adalah mengacaukan saja dan hanya menjadi pilihan yang terpaksa saja jika pilihan yang lain tidak membuktikan keberhasilan. Hal ini mungkin akan memuat ananda merasa lebih baik namun sebenarnya adalah tindakan yang egois yang menyabotase hubungan dimasa depan. Mencoba untuk membantu kesuksesan dan yang berakhir pada perubahan terhadap orang lain maka menuntut keahlian dan kebaikan.

Maka sekarang ini hadir pada pilihan terakhir kita: yaitu perubahan pada diri kita sendiri. Jika kita mempertimbangkan sesaat, maka kita akan menyadari bahwa ini merupakan satu-satunya cara untuk memiliki kontrol total terhadap semua hasil dari usaha kita. Maka tidaklah mungkin untuk secara sukses memprediksi dan mempengaruhi bagaimana orang lain itu akan bertindak. Maka dari itu mungkin sekali bagi kita untuk mempengaruhi bagaimana *kita* bertindak.

Pada pandangan yang sekilas, mengubah tanggapan kita terhadap orang yang menyusahkan itu seolah-olah mudah. Semua yang harus kita lakukan adalah untuk menghentikan reaksi terhadap orang lain. Emang itu benar. Anda hanya membiarkan perasaan tentang semua hal yang anda miliki, dan jangan membiarkan keadaan tersebut mengganggu anda lebih jauh.

Untuk benar benar membiarkannya adalah dengan sangat membebaskan pengalaman. Akan tetapi membiarkan hal itu berjalan adalah sesuatu hal yang hanya sedikit orang mampu melakukannya, karena emosi adalah spontanitas; seseorang tidak bisa hanya dengan memutarnya hidup atau mati. Orang-orang yang nampak mampu untuk mematikan perasaan mereka mungkin hanyalah menahannya saja, dimana hal itu berdampak pada kesehatan yang tidak baik. Lebih jauh lagi, beranggapan bahwa kita tidak perhatian ketika kita benar-benar melakukannya adalah merupakan penipuan diri. Hal itu tidak akan bekerja.

Jadi jika kita tidak dapat mengusir atau membiarkan perasaan kita, lantas apakah artinya untuk mengubah diri kita sendiri?

Pada dasarnya, perubahan diri kita dimulai dengan perasaan kita. Banyak dari tanggapan kita terhadap orang yang menyusahkan ini emosional; apa yang kita katakan dan lakukan adalah hampir selalu berhubungan untuk mengatur perasaan yang tidak mengenakkan, baik kita sadari ataupun tidak. Jika kita memperhatikan perasaan kita, maka kita mempunyai sumber tambahan tentang informasi mengenai kesulitan-kesulitan kita. Dan jika kita belajar untuk mbekerja dengan perasaan kita dari pada melawannya, lantas kita dapat merespon dengan lebih tepat. Kita selalu berjuang dengan emosi kita dari pada kita sebenarnya kita berjuang dengan orang lain.

Untuk mengubah diri kita maka kita juga harus mengubah pandangan kita dan cara melihat kesulitan/permasalahan. Kita dapat memperoleh keuntungan yang besar jika kita mbingkai kembali keadaan dan melihat hal itu sebagai kesempatan untuk belajar mengenai diri kita sendiri dan menjadi orang yang lebih baik. Mengubah panfangan kita berarti menggunakan keadaan untuk mengakui dan bekerja dengan kekurangan yang kitamiliki dari pada berfokus pada orang lain.

Akhirnya, jika alam semesta dimana kita tinggal ini tidaklah seri acak dari kejadian-kejadian dan disana memiliki tujuan hidup yang kita tinggal didalamnya, lantas untuk mengubah diri kita juga berarti untuk mencari makna spiritual didalam penderitaan kita. Dalam dua bab berikutnya kita akan belajar bagaimana melihat kesulitan kita melalui lensa spiritual dan chaya pusat yang kita dapat menggunakan perjuangan kita untuk sedikit tumbuh lebih dekat kepada ketuhanan.

Banyak buku yang terdiri dari teknis khusus untuk berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan. Buku-buku tersebut mengatakan pada anda apa yang harus dikatakan dan dilakukan pada situasi tertentu. Buku ini bukanlah salah satu dari mereka. Tujuan saya bukanlah mengajarkan anda trik untuk menggunakan kesempatan melainkan untuk membantu perubahan diri sebagai landasan akhir dari semua pertemuan interpersonal anda. Jika, sebagaimana buku ini sebutkan, orang-orang yang ada dalam hidup anda adalah untuk membantu anda dengan pengembangan spiritual, maka sebenarnya apa yang anda butuhkan bukanlah petunjuk tentang apa yang harus anda katakan kepada orang yang menyusahkan melainkan membantu untuk bekerha pada diri anda dan melihat makna spiritual dibalik kesulitan anda.

**Pilihan yang paling kuat untuk berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan adalah pertumbuhan pribadi. Perubahan dalam tidak dapat dielakkan membawa pada perubahan luar.**

### **Eksplorasi**

#### **Strategi untuk berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan**

**Tujuan:** untuk mengidentifikasi metode menanggapi utama anda terhadap orang-orang yang menyusahkan

Masing-masing kita mempunyai tendensi untuk menanggapi orang-orang yang menyusahkan dengan cara tertentu. Pikirkan kembali beberapa pertemuan terakhir anda dengan orang-orang yang menyusahkan tersebut. Apa yang telah anda lakukan?

- Apakah anda menghindari berhubungan dengan persoalan atau berpura-pura semuanya baik-baik saja?
- Apakah anda berbuat hal yang menyenangkan dan mencoba secara aktif untuk menyenangkan orang lain?
- Apakah yang anda pikirkan tentang penundaan atau benar-benar meninggalkan?
- Apa yang anda pikirkan tentang memperoleh ketenangan atau kesibukan dalam perasaan dendam?
- Apakah anda bertarung kembali melalui institusi atau jalan resmi?
- Apakah anda mencoba untuk merubah apa yang orang lain lakukan?
- Apakah anda bertanya pada diri anda sendiri apa yang dapat anda pelajari dari situasi tersebut?

Sebagaimana yang telah kita diskusikan sebelumnya pada bab ini, masing-masing pendekatan mempunyai keuntungan dan sebaliknya. Jika anda memiliki keinginan untuk menyandarkan pada pilihan tertentu, maka pertimbangkan apakah pilihan tersebut adalah satu-satunya cara yang menyajikan pada anda sesuatu yang terbaik.

### **BAB III**

#### **Mengapa Orang-orang itu Menyusahkan?**

##### **Ketahui Musuhmu**

*Hukum pertama dari perang adalah ketahuilah musuhmu.*

Sam Keen

Sebagaimana hal ini saya tulis di dinginnya pagi hari New England pada pertengahan Januari, dua tim secara tekun mempersiapkan untuk permainan Bola Bowling Super yang akan datang dengan mempelajari video lawan. Dan baru saja pembunuhan aneh menjadi perhatian media nasional sementara itu tim ahli FBI memajang profile psikologi dari sang pembunuh.

Tidak hanya pada bulan Januari, namun sepanjang tahun, para pengacara menjelaskan kesibukan negara untuk mengembangkan strategi resmi untuk pemeriksaan pengadilan yang akan datang yang dengan cara sungguh-sungguh menganalisa sisi yang berbeda. Peneliti pasar dalam kantor perusahaan membedah produk terakhir kompetitor mereka untuk menemukan cara memasukkan kedalam pasar dengan sesuatu yang lebih baik. Dengan tidak membongkar, tidak menjelaskan tempat, para analis dengan intelegensi yang tinggi dan terlatih belajar mengamati foto satelit negara yang mungkin memperlihatkan ancaman bagi kepentingan nasional atau menghilangkan keamanan.

Semua usaha yang beragam ini mempunyai satu tujuan—untuk memahami musuh dengan lebih baik.

Pada bab sebelumnya, kita memikirkan pilihan yang lain untuk berhubungan dengan orang-orang yang menyusahkan ini. Meski kapasitas kita untuk memilih pilihan yang paling efektif tergantung pada bagian yang luas yaitu kepada siapa kita berhubungan pada saat pertama kali. Jadi pemahaman orang yang menyusahkan adalah penting jika kita dengan sukses memecahkan persoalan kita.

Pada bab ini, kita mengkaji bermacam-macam alasan mengapa orang-orang itu menyusahkan. Dua tujuan kita adalah untuk memecahkan kesulitan kita yang ada saat ini dan untuk mencegahnya di masa depan. Dalam kajian kita ini, kita akan memikirkan apakah kesulitan itu berhubungan dengan keadaan atau seseorang, dan kita akan menaksir tingkat tanggung jawab kesulitan seseorang.

**Untuk bergubungan dengan orang yang menyusahkan, maka anda harus mengetahui dengan siapakah anda berhubungan dan mengapa orang tersebut bertindak dengan cara tersebut.**

### **Bukankah Beberapa Orang itu Memang Menyusahkan**

*Tugas saya adalah untuk mematuhi perintah.*

Stonewall Jackson

Jika anda bertanya pada Roger, seorang pengacara perceraian, tentang orang yang paling menyusahkan pada hidupnya, ia dengan segera menyebutkan nama David, seorang pengacara yang menghadirkan klien suami yang berlarut-larut dan cara bekerja perceraian yang buruk sekali. Dua pengacara ini terus memperdebatkan dan mengajukan gerakan yang baru. Roger tidak pernah menemukan seorang yang sengotot dan tak mau mengelah seperti lawannya ini. Ia telah terobsesi untuk mengalahkannya dan mendapatkan penyelesaian yang terbaik.

Pada suatu akhir pekan, dua pengacara bertabrakan satu sama lain di Mall dengan menggendong anak-anak mereka. Mengejutkan bertemu satu sama lain diluar pengadilan dan tanpa klien, mereka saling mengucapkan selamat. Roger menemukan David yang tak diduga-duga sangat ramah dan layak, benar-benar berbeda dengan pribadi yang ada di ruang pengadilan. Mereka berdua melihat anak-anaknya bermain air

mancur, mereka turun kebawah dengan hati-hati dan bertukar pikiran. David melepaskan pekerjaan yang ia lakukan. Kliennya adalah orang yang susah. Kliennya ingin menghindari semua biaya perceraian; suatu yang tidak masuk akal dan buruk dalam ruang sidang dimana David telah menunjukkan hal tersebut pada kliennya sebagai bagian dari proses. David tidak menyukai hal seperti itu, namun kliennya menuntutnya, dan jika ia ingin menjaga kliennya, maka ia harus mengikuti sesuai dengan permintaan klien tersebut.

Orang yang masuk akal didalam keadaan yang tidak masuk akal dapat muncul menjadi kesulitan. Akan tetapi mereka harus bertanggung jawab terhadap kenyataan dari situasi yang mereka hadapi, dengan tuntutan tingkah laku tertentu. Jika kita mempunyai waktu untuk memahami posisi mereka, maka kita akan sering menemukan bahwa kita akan melakukan yang sama jika kita berada dibawah tekanan eksternal yang sama.

**Beberapa orang memang menyusahkan; mereka hanya mengejar dalam situasi atau aturan yang menuntut mereka untuk bertindak dengan cara tertentu.**

### **Beberapa Orang itu hanya Berbeda, Bukan Menyusahkan**

*Perbedaan dimaksudkan oleh Tuhan bukanlah untuk memecah belah namun untuk memperkaya.*

J.H. OLDHAM

Elizabeth, seorang yang bekerja dalam posisi yang penting dalam pemerintahan di Midwest, menerima penghargaan khusus dari kantor gubernuran untuk pelayanan yang luar biasa. Ia berhak mendapatkannya. Ia mengatur tanpa cela, mempunyai keinginan untuk mengatur jam tambahan, tepat waktu dengan batas akhir, dan sangat membantu terhadap pekerja dan masyarakat umum. dalam kehidupan pribadinya juga, ia sangat dicintai dan dihormati oleh teman-temannya dan keluarganya. Ia jarang sekali melupakan hari ulang tahun dan jarang sekali melupakan untuk tidak mewngirim catatan selamat dari segala macam kebaikan. Ia menjalani kegiatan umum dan keanggotaan agama, yang merupakan perwujudan tanggung jawab dan keprihatinannya, dan sangat dapat dipercayai.

Akan tetapi terdapat satu persoalan. Ia berpikir keras tentang diri dan kemampuannya sendiri, dan ia berharap orang lain juga sepertinya dan menjalani hidup dengan standarnya. Maka ketika seseorang itu gagal untuk menyatakan hari ulang tahunnya, atau salah jadwalnya, atau kantornya morat-marit, maka ia mengkritik dan kadang-kadang membuat teguran yang keras.

Elizabeth melihat orang lain dalam hidup sebagai orang yang menyusahkan ketika kenyataan yang diharapkannya ternyata berbeda.

Banyak dari kita mengarungi hidup terkejut, apa yang salah dari orang lain. Kita menghakimi yang lain dengan standar kita; kita menerapkan pandangan kita tentang kenyataan kepada kehidupan mereka dan menemukan mereka dalam kekurangan. Kita mengagumi sifat orang lain dimana kita mengagumi diri kita sendiri; kita menjelekkkan orang lain tingkah laku mereka tidak sesuai dengan

nilai-nilai yang kita pegangi. Kita menemukan hal tersebut hampir tidak mungkin untuk naik masuk dalam pikiran orang lain dan melihat dunia dengan mata yang berbeda.

Orang-orang itu adalah beragam. Orang-orang berbeda dalam temperamen dan nilai serta kepribadiannya; mereka berbeda bakat, berbeda kepentingan, dan berbeda tujuan. Mereka tidak selalu bertindak menyuarakan ketika kita berfikir seperti mereka; mereka menjadi benar untuk diri mereka sendiri. Mereka melihat dunia secara berbeda dari pada yang kita lakukan, berasal dari nilai-nilai asli pengajaran dalam keluarga mereka, kehidupan sejarah mereka, latar belakang agama dan budaya mereka dan dari warisan genetika mereka.

**Beberapa orang dipandang sebagai orang yang menyusahkan karena mereka tidak seperti kita. Kita lupa untuk menghormati terhadap cara melihat dunia mereka yang berbeda dari pada yang kita lakukan dan pandangan mereka adalah logis sebagaimana yang kita lakukan juga.**

**Beberapa orang yang Menyusahkan sebenarnya karena mereka tidak memiliki petunjuk**

*Merupakan hal yang buruk karena tidak mengetahui bahwa anda tidak tahu*

SAINT JEROME

Beberapa tahun yang lalu, seorang teman yang saya memanggilnya Bob, seperti biasanya berjalan kermah di mana saya tinggal tanpa mengetuknya. Kebiasaan tersebut terus berlangsung meski saya telah meintanya untuk berhenti berlaku seperti itu. Bob merasa jengkel dan tertekan, dan dia hanyalah tidak mempunyai petunjuk bahwa hal tersebut adalah tidak tepat dengan menyerobot dalam masyarakat seperti itu.

Namun demikian, hubungan pertemanan kadang-kadang tetap bertahan, dan pada beberapa hari kemudian, saya akhirnya mengunjungi rumah masa kanak-kanaknya. Ketika saya melihat ruang tidur masa kanak-kanak Bob, saya mencatat bahwa kamar tersebut tidak mempunyai pintu. Dan pada saat itu pula, ada sesuatu ceklekan di dalamnya. Saya lantas memahmi ketidakmauan untuk menghormati kebutuhan privasi orang lain. Setelah besar, Bob tidak memiliki hal itu.

Terdapat dua mekanisme dalam masyarakat yang menegajari kita. Yang pertama adalah pendidikan sekolah. Jika kita mengikuti sekolah yang dibawah standar atau gagal mendapatkan pendidikan yang cukup, maka menderita dalam pendapatan kita di masa depan dan pada pilihan karir.

Mekanisme kedua adalah keluarga. Jika kita tumbuh dalam keluarga yang berantakan, maka kita menderita dalam skill social, dan kita gagal untuk belajar cara menghormati dari hubungan kita dengan orang lain.

Penjelasan yang paling mungkin untuk seseorang yang menyusahkan adalah bahwa tidak ada seorang pun yang mengajari mereka dasar-dasarnya. Mereka tidak mempunyai gambaran dan kerana sejarah mereka mempunyai saat yang susah untuk belajar tihkah laku dimana kebanyakan orang menerimanya begitu saja.

**Ketika kebingungan menghadapi tingkah laku seseorang, maka mungkin akan membantu untuk mempertimbangkan kemungkinan**

**bahwa seseorang tersebut tidak mengetahui hal itu dengan baik. Tingkah laku yang tepat dimana sangat jelas bagi anda mungkin juga tidak jelas bagi orang lain.**

### **Beberapa Orang yang Menyusahkan tetap Terpaku pada Masa Lalu**

*Anak laki-laki dan perempuan kita membuka kencang-kencang  
dari pertunjukkan wayang  
Meninggalkan kekeusutan benang  
dan pergi menuju kedalam gelapnya penonton*

Maxine Kumin

Bayangkan sesaat bahwa anda tidak saja memiliki satu bos melainkan dua di tempat kerja. Boss anda tersebut tidak selalu setuju satu dengan yang lain dan kadang-kadang memberikan pada anda tugas yang berseberangan. Anda biasanya menyudahinya dengan menghabiskan banyak waktu dengan melakukan perintah dari salah satu dari mereka; sedangkan orang lain melihat anda dari waktu setiapa saat tetapi nampaknya tidak mengetahui apa yang sedang terjadi. Terdapat banyak keluhan ditempat kerja—anda sering meminta melakukan sesuatu yang menggelikan, dan anda tidak pernah melakukannya dengan serius. Terdapat beberapa gangguan kecil—kamar mandi jarang bersih, kopinya selalu habis, tempat duduk anda tidaklah nyaman. Sekalipun begitu, ketika anda mengungkapkan ketidaknyamanan secara lisan ataupun non lisan, bos anda nampaknya tidak pernah menangkap pesan tersebut dengan jelas. Ini sepertinya mereka tyidak memahami bahasa yang anda ucapkan. Mereka mendengar jika mereka tertarik saja, mereka mungkin mengecek anda dan memastikan sesuatu untuk sesaat asaja, tetapi sebenarnya mereka tetap saja melakukan apapun yang mereka ingin lakukan. Dan ketika ada tamu dari perusahaan lain melihat hal ini dari waktu kewaktu, mereka sama-sama buruknya—mereka melakukan sesuatu yang menjengkelkan, sangat memperhatikan anda, dan anda tidak dapat menunggu mereka untuk pergi. Bagaimanapun juga, gaji dan keuntungan adalah pertimbangan utama bagaimana kerja anda yang kecil tersebut dilakuakn, jadi paling tidak ini bagian situasi anda yang baik. Disisi lain, karena merupakan kontrak yang unik, anda tidak dapat bekerja ditempat lain.

Masing-masing dari kita “bekerja” dibawah keadaan seperti ini, apakah ii nampak biasa atau tidak. Bos adalah cerminan orang tua kita, dan kondisi pekerjaan kita menggambarkan masa kanak-kanak kita.

Sebagai bayi dan anak kecil, maka kita sangat dipengaruhi oleh lingkungan kita sejak kita sangat mudah dipengaruhi dan benar-benar tak berdaya. Masa kanak-kanak kita mempengaruhi kita sangat kuat sekali bentuk hubungan yang kita miliki yang kemudian selanjutnya hal itu mempengaruhi hubungan kita sepanjang hidup.

Banyak sekali klinik psikologi dan psikiatri melakukan analisa bagaimana hubungan awal dengan orang tua, saudara kandung, perhatian yang diberikan berpengaruh pada kita di masa depan, adalah sebuah konsep yang disebut pemindahan (transference). Bagi orang yang sedikit beruntung, yang awalnya dipengaruhi oleh cinta, pengasuhan, dan kesehatan. Orang-orang ini tidak banyak

memiliki persoalan yang tidak dapat dipecahkan mengenai masa kanak-kanak mereka; ketika mereka bertemu dengan orang yang baru, masa lalu tidaklah cenderung memaksa di masa depan dan mereka dapat melihat yang lain paling tidak sebagaimana mereka adanya.

Akan tetapi begi kebanyakan orang, banyak persoalan yang tidak dapat dipecahkan; ketika mereka berhubungan dengan seseorang, maka mereka mempunyai kecenderungan yang secara tidak sadar melihat orang sebagai sebuah refleksi seseorang dalam masa lalunya dari pada sekedar sebagai individu yang unik.

Jadi alasan lain bahwa orang itu menyusahkan adalah karena mereka terpancang—mereka menghubungkan anda bahwa anda sebagai orang lain. Ini sebagaimana layaknya anda tidak mengetahui menjadi seorang pemain dalam drama yang kompleks yang mereka buat, dengan sebuah aturan yang anda tidak pahami.

Beberapa tahun yang lalu seorang yang sangat menyenangkan bernama Joel bergabung dengan perusahaan diamankan saya bekerja. Joel ingin sekali menyenangkan dan memiliki banyak daya tarik pribadi. Pada mulanya kita mendapatinya baik. Namun tidak lama kemudian setelah kerja dimulai, Jole mulai membuat keputusan yang dipertanyakan.

Ketika saya mencoba membicarakan keputusan tersebut dengannya, Jole tidak bereaksi layaknya seperti pekerja biasanya. Tingkahlakunya kepada saya berubah, dan saya tiba-tiba berubah sebagai musuh. Ia tidak lagi memperhatikan opini saya atau menanyakan pada saya tentang persoalan pekerjaan. Ia yakin bahwa saya adalah salah dan dia benar.

Saya segera menyadari perubahan dalam tingkah laku ini tidak saja terjadi pada saya. Perlahan-lahan ia mengalinesasi setiap laki-laki single ditempat kerja yang tidak menyetujui dengan keputusannya dan berbalik kepada para wanita di kantor untuk menaruh simpati mengenai semua laki-laki yang tidak memahaminya. Dibawah tekanan, ia segera meninggalkan perusahaan, dan saya selanjutnya mendengar bahwa ia meninggalkan pekerjaan sebelumnya juga dibawah keadaan yang mirip seperti ini.

Joel tumbuh besar dengan ayahnya yang tidak menyukainya dan selalu mengkritik dari apa yang dilakukan. Joel berpindah pada ibunya untuk pelipur lara dan untuk merasa nyaman sebagai cara untuk mengurangi penderitaan dari serangan ayahnya yang terus menerus.

Dimasa dewasanya, Joel menciptakan kembali pola masa kanak-kanaknya dimanapun ia ingin. Segera orang mengkritiknya, maka orang tersebut berubah seperti ayahnya. Dan perempuan dalam hidupnya menjadi pengganti ibunya, yang memberikan dorongan emosional yang ia cari mati-matian.

Saya mengumpulkan beberapa pengetahuan yang berguna dari pengalaman bersama Joel. Pertama bahwa ketika seseorang menjadi menyusahkan, ini tidak selalu berkaitan tentang saya—saya tidak selalu mengambil sesuatu secara personal ketika sebuah hubungan menjadi problematic. Joel memiliki persoalan dengan siapapun yang tidak menyetujuinya—saya hanya sedang ada disana.

Pengetahuan kedua saya mengakui bahwa ketika saya menemukan seseorang yang menyusahkan, saya dapat menjadi seorang yang terpancang pada masa lalu, bukan pada orang lain. Selanjutnya Joel melihat semua teman sekerjanya sebagai musuh, gagal untuk mengakui aturan dalam sejarah yang ia mainkan. bagi Joel, semua orang dalam tempat kerja adalah orang yang menyusahkan, yang itu juga dapat terjadi pada saya. Saya tidak kebal untuk membuat kesalahan yang sama. Sekarang, ketika saya menemukan orang yang menyusahkan, saya mencoba untuk bertanya pada diri saya apakah orang tersebut adalah memicu perasaan lama dengan mengingatkan saya tentang orang yang menyusahkan dalam rentang waktu masa lalau saya.

**Ketika seseorang menjadi menyusahkan, dua hal yang dapat terjadi. Anda dapat mengingatkannya tentang orang yang menyusahkan dalam masa lalunya, atau ia dapat mengingatkan anda tentang orang yang menyusahkan di masa lalu anda.**

**Beberapa Orang yang Mentusahkan adalah dalam keadaan Emosi Taman kanak-kanak**

*Orang adalah yang tidak dapat merasakan hukuman yang mereka lakukan*

MAY SARTON

Grant sangat bangga sekali dengan bisnis yang dibangunnya, yang menggabungkan gelar MBA di bidang keuangan dengan tahun-tahun keajaiban komputer. Pengetahuannya yang tinggi membuat dia mampu meneruskan pengembangan produk baru untuk mempertemukan kebutuhan spesial dari bank East Coast dan pelayanan keuangan pelanggan. Sekarang ini bisnisnya ini tumbuh peast sekali, hubungan rutin yang tadinya sering dilakukan pada pelanggannya menjadi dodelegasikan kepada staffnya semenjak ia tidak dapat berada dimanamana dalam saat yang sama.

Persoalannya adalah tidak ada seorangpun yang dapat bekerja dengan cukup baik. Mereka yang berada satu kantor dibawah Grant sering mendengarnya berteriak pada para pekerjanya dalam kaitan tidak mampu melayani pelanggan. Mereka yang tidak dipecat dan diberhentikan, merasa jijik dengan perlakuan kasarnya. Dan hasilnya, bisnis yang digelutinya mulai menderita.

Grant boleh saja mendapatkan gelar master, tetapi secara emosional ia tetap dalam taman kanak-kanak. Ia tidak dapat mengatur emosinya sendiri dan sama sekali tidak peka terhadap caranya tersebut pada orang lain.

Dalam buku *Emotional Intelligence*, Daniel Goleman menjelaskan kualitas bagi mereka yang mempunyai penguasaan emosi:

- Mereka mampu mengenal perasaan disaat perasaan itu muncul; hal ini memberikan pada mereka makna yang besar tentang "kebenaran" keputusan yang mereka buat, semenjak mereka dalam penataan dengan tambahan cara mengetahui disamping intelektual mereka.
- Mereka mampu mengatur reaksi emosi mereka ketika mengurangi dominasi emosinya.
- Mereka mampu menggunakan emosinya secara tepat dalam mengejar sebuah tujuan dengan menunda kepuasan dan menahan kata hati.
- Mereka peka terhadap perasaan yang lain.

- Mereka mampu bekerja dengan mahir dalam dan dengan pengaruh bentuk emosi orang lain untuk membangun dan memperkuat hubungan personal. Kebanyakan orang menyusahkan karena mereka terjebak pada satu diantara kualitas tersebut; bagi mereka yang seperti Grant yang kelihatannya secara emosi terhalangi adalah merupakan gangguan dalam hubungan dengan orang lain.

**Beberapa orang yang menyusahkan itu karena mereka terjebak pada kesadaran dasar emosi dan keahlian.**

### **Beberapa orang yang menyusahkan itu karena luka perasaannya**

*Di dalam relung dadanya yang paling dalam tersimpan luka yang terdiam.*

VIRGIL

Suzanna memiliki tahun yang menyedihkan. Pertama, ia kehilangan pekerjaan. Kemudian beberapa waktu yang lalu ia keguguran, perasaannya tentang kesedihannya melingkupi setiap kehilagannya tersebut. Di saat itu pula neneknya meninggal, ia merasa dalam kesedihan yang mendalam.

Disaat kanak-kanak, ketika Suzanne ingin menjumpai neneknya, ia selalu hati-hati menutupi dengan selimut disaat neneknya tertidur sesaat. Selimutnya luar biasa, baunya tidak terbayangkan, dan menyimpan kehangatan, kenangan yang sangat indah. Lantas ketika ia minta bibinya, yang menjadi eksekutor rumah neneknya, untuk memiliki selimut neneknya, permintaannya itu tidak saja sekedar buat kenang-kenangan tetapi untuk menutupi cintanya yang menolong menyembuhkan semua kehilangannya.

Namun bibinya bilang tidak. Suzanne bereaksi dengan penuh kesedihan. Ia menjerit. Ia mengatakan sesuatu yang jelek kepada bibinya. Ia mengangis sepanjang waktu.

Seorang peneliti luar yang tidak mengetahui cerita Suzanne mungkin akan mengatakan bahwa Suzanna itu melakukan tindakan berlebihan terhadap bibinya dan telah menjadi orang yang menyusahkan dan tidak rasional. Pada sisi lain, melihat bibinya sebagai orang yang tidak dapat dimengerti, ketika ia menyangkal permintaannya yang sederhana dan mengabaikan pengaruhnya kepada tahun yang menyedihkan bagi Suzanne.

Suzanne sangat dipenuhi dengan perasaan yang sedih sehingga ia bereaksi yang benar-benar tidak sesuai dengan keadaan. Keadaan ini layaknya seseorang yang ditampar punggungnya tanpa ia menyadari ia telah terbakar sinar matahari.

Beberapa orang seperti Suzanne, bereaksi dengan cara yang mereka bisa lakukan karena perasaannya luka yang disebabkan oleh kejadian yang baru saja dialaminya. Akan tetapi kebanyakan luka luka perasaan ini kembali kepada masa kanak-kanak dan berjalan tanpa disadari. Luka ini dapat menyebabkan seseorang bertidak berlebihan yang biasanya tidak berbahaya. Orang akan pergi jauh untuk menghindari mengalami emosi yang berkaitan dengan luka lamanya.

Orang yang menyusahkan adalah bukan saja seseorang yang tidak bisa menjaga luka perasaannya. Namun kita semua melakukannya. Salah satu alasan orang menyusahkan menghampiri kita adalah mereka terpicu dengan perasaan luka yang sudah terkubur dimasa lalu.

**Beberapa orang menyusahkan karena mereka secara emosi terluka. Cara dimana kita menanggapi secara emosi kepada orang yang menyusahkan memperlihatkan kita luka emosi yang kita miliki sendiri, menghadirkan kembali tempat terdalam yang membutuhkan penyembuhan.**

**Beberapa orang yang menyusahkan itu memiliki harga diri yang rendah**  
*Manusia tidak bisa senang tanpa persetujuan dari dirinya.*

Mark Twain

Steve sangat tidak menyukai dirinya sendiri. Ia bukanlah olahragawan yang tumbuh dewasa, maka ia sangat tidak populer sebagai anak laki-laki. Di SMU, ia terkenal persoalan jerawat yang membuatnya menjadi target ejekan teman sekelasnya dan menjadi bahan tertawaan yang kejam dan menghina. Ia belajar untuk menanggapi dengan sabar semua komentar buruk terhadapnya. Akhirnya jerawatpun sembuh, namun luka perasaannya tetap tinggal.

Untungnya, Steve adalah anak pintar. Ia unggul dalam sekolah pada bidang pilihannya, teknik mesin, dan mendapatkan gelar yang sangat baik dalam pengemasan. Ia dengan cepat berkembang dengan pekerjaannya pada sebuah perusahaan yang besar, yaitu pembuatan mesin-mesin pengemasan berbagai macam produk makanan.

Pada saat itu juga, fasilitas Steve gampangya sesuai dengan keahlian teknik yang dimilikinya. Teman sekerjanya tetap jelas jadi mereka tidak ingin menjadi target sindiran tajam dan penghinaan yang halus darinya. Jika ia merasa diserang, ia menjadi kehilangan dengan serangan kata-kata buruk yang bertubi-tubi. Perasaan Steve tentang dirinya mudah sangat lemah ia butuh untuk menjaga perasaannya itu dengan tetap menjaga orang-orang dengan jarak.

Beberapa tindakan menyusahkan adalah hasil dari lemahnya harga diri, khususnya mengahncurkan bentuk dari luka emosional. Orang yang tidak menyukai kepada dirinya sendiri mempunyai berbagai macam cara untuk berinteraksi dengan dunia untuk menghalangi dirinya sendiri dari kelukaan lagi.

Beberapa orang dengan harga diri yang rendah, seperti Steve, menggunakan kata-kata sebagai pertahanan. Yang lainnya mungkin tetap menjaga dirinya sendiri, lebih menyukai kesendirian bagi resiko penolakan. Beberapa sangat membutuhkan rasa simpatik dan perhatian, yang secara terus menerus dan membosankan, mencari telinga untuk mendengar atau bahu untuk menagis. Yang lain memasang wajah tiruan yang sementara tidak pernah menampakkan siapa mereka sebenarnya, karena untuk melakukan yang seharusnya yang mungkin sesuai dengan diri mereka yang sebenarnya itu ditolak.

**Beberapa orang adalah menyusahkan karena mereka tidak menyukai diri mereka sendiri dan harus menemukan berbagai macam strategi untuk menjaga agar tidak terluka lagi.**

**Tidak ada seorangpun yang mengetahui kesukaran yang mereka lihat**  
*Jiwa yang sngat besar menderita dalam kebisuan*

JOHANN CHRISTOPH FRIEDRICH VON SCHILLER

Selama delapan tahun saya menjadi guru besar di sebuah perguruan tinggi, saya sering mendengar mahasiswa beralasan dari “anjing telah memakan disket saya” sampai “saya harus menghadiri job interview....di pantai.” Beberapa tahun kemudian saya menemukan diri saya menjadi sangat skeptis dengan tipu muslihat baru dan menjadi tidak ingin dan tidak ingin lagi mempercayai mereka.

Namun kadang-kadang, ketika saya bisa melewati sisnisme, saya menemukan sebuah kertas yang belum ditulis atau sebuah tes yang belum dikerjakan karena benar-benar sulit. Seorang mahasiswa tingkat atas kehilangan seorang anak laki-laki karena sakit. Mahasiswa S-1 kehilangan eyangnya tercinta. Seorang pacar perempuan yang lainnya dirawat dalam rumah sakit karena kondisinya kritis setelah mengalami kecelakaan mobil yang cukup serius.

Beberapa orang sangat umum dengan tregedi, sementara itu yang lainnya tetap memendam penderitaan mereka. Beberapa orang mengatur untuk melewati hari-harinya tanpa mengeluarkan tanda dari penderitaan pribadi mereka. Yang lainnya lagi menjadi kesusahan terhadap yang lain seperti respon yang tidak terpikirkan terhadap penderitaan pribadi mereka yang dalam.

Kita sangat sedikit sekali memiliki pengetahuan tentang apa yang sebenarnya terjadi dalam kehidupan orang lain. Kenalan kita bisa saja memiliki kesulitan finansial, penyakit yang serius, memiliki anggota keluarga yang mempunyai masalah dengan obat-obatan dimana kita sepenuhnya tidak menyadarinya.

**Pikirkan kemungkinan bahwa seseorang itu menjadi menyusahkan bukan saja karena ia memiliki hari yang buruk saja, namun karena ia memiliki kehidupan yang buruk.**

#### **Pengikut yang menyusahkan**

*Semua bentuk ketergantungan adalah buruk, baik itu dalam bentuk narkotika atau pecandu alcohol, morfin ataupun idealime.*

C.G. JUNG

Beberapa orang menyusahkan karena keyakinan mereka, idealisme, dan nilai-nilai yang mereka anut. Apa yang kita lihat seperti keras kepala dan tingkah laku yang fanatik, dimana mereka melihatnya sebagai sebuah kehormatan dan kebenaran yang berdampak cukup besar.

Keyakinan membantu kita untuk menemukan kepastian dalam ketidakpastian dunia. Keyakinan-keyakinan tersebut memberikan pada kita dengan tujuan untuk referensi penafsiran hal-hal yang tidak kita harapkan. Yang menopang kita dan memberikan pada kita sebuah alasan untuk tetap melakukan dalam menghadapi hambatan-hambatan, resistensi, dan oposisi. Keyakinan itu menawarkan pada kita rasa kebersamaan diantara siapa saja yang berbagi dengannya.

Pada saat yang sama, keyakinan itu memiliki batasan. Yaitu menghalangi kapasitas kita untuk mengalami kejadian hidup yang segar. Dengan cara yang baru. Keyakinan juga membagi dan memisahkan. Mereka menciptakan mentalitas pengikut/bukan pengikut yang digunakan sebagai justifikasi untuk semua jenis tindakan yang sulit.

Misalnya saja, kita menemukan publik figure yang menentang dan mengutuk siapa saja yang keyakinan politiknya berbeda dengannya, menyerang pribadinya, dan bukan hanya posturnya. Pemimpin agama menggambarkan mereka yang tidak mau berbagi keyakinan dengan mereka dengan cara yang tidak menyenangkan, gagal mengakui bahwa mencintai seorang tetangga adalah salah satu cara yang sangat bermakna untuk meneguhkan keimanan.

Orang yang memecah keyakinan mereka sebagai pengorbanan terhadap yang lain adalah lebih memiliki hubungan yang menyenangkan dalam ide dari pada dengan orang. Ini jauh lebih mudah. Apa yang mereka gagal akui adalah bahwa hal ini jauh lebih menyendiri.

**Akan sangat membantu untuk menyadari bahwa beberapa orang adalah meyusahkan karena mereka butuh berpegang teguh pada keyakinan mereka untuk merasa lebih nyaman dan selamat**

**Beberapa orang yang menyusahkan itu terlalu banyak keinginan.**

*Jalan pintas adalah cara dari kebutuhan akan ketamakan.*

ABRAHAM JOSHUA HESCHEL

Dimanapun saya berada, saya disapa dengan pemasangan iklan yang memikat. Bayaran yang sangat tinggi dan pengalaman yang luar biasa bekerja di agen periklanan atas semua bakat mereka yang kreatif untuk mempengaruhi kebiasaan membeli saya. Saya didesak untuk membeli sesuatu yang mungkin tidak saya inginkan dan mungkin tidak saya butuhkan dengan janji bahwa saya akan lebih seksi atau lebih sehat atau lebih menyenangkan.

Tidak ada kampanye dengan isi yang sebanding yang mempengaruhi saya untuk menjadi baik hati dan penyayang dan mencintai, atau untuk bertindak yang tidak berlebihan, atau untuk banyak membeli bagi mereka yang membutuhkan. Paling keras, pesan yang dapat saya tangkap setiap hari dari masyarakat dimana saya tinggal adalah bahwa saya butuh untuk mendapatkan kebahagiaan. Jika saya ingin menjalani kehidupan saya yang berbeda, yang lebih berdasarkan pesan spiritual, maka saya harus mencari pesan itu di luar; yang ini hampir tidak kelihatan.

Jadi tidak begitu mengejutkan bahwa beberapa orang itu dimana sangat dipengaruhi oleh agama konsumerisme dan keyakinannya yang penuh dalam kehadirannya di kuil, mall belanja, setiap Sabbath. Mereka percaya bahwa memperoleh banyak kepemilikan kadang kadang akan memenuhi kekeurangan mereka.

Beberapa orang itu menyusahkan karena nilai sesuatu mereka melibihi orang lain. Ketika keinginan pada sesuatu itu melampaui apa yang dibutuhkan atau diperlukan, maka inilah yang disebut tamak.

Keinginan yang terlalu banyak tidak akan menyebabkan persolan terhadap hubungan jika efeknya hanya terbatas pada yang dilakukan seseorang itu terhadap yang diinginkannya. Sayangnya, mereka tidak demikian. Dimanapun seseorang yang banyak mempunyai keinginan, maka hampir selalu mengorbankan orang lain. Ketika seseorang itu bersifat tamak, maka orang lain dalam hidupnya

dilihatnya sebagai objek untuk menolongnya untuk mendapatkan apa yang diinginkannya.

Cirri-ciri ini terjadi pada umumnya didunia bisnis, dimana gerakan keuntungan dapat mengalahkan rasa tanggung jawab untuk memperlakukan orang dengan baik dan penuh rasa hormat. Beberapa mahasiswa MBA saya yang juga peserta dalam program konsultasi saya berbagi cerita tentang bos-bos dan para pemilik bisnis mereka yang melihat mereka bukan sebagai manusia namun mereka hanya berarti sebagai pembuat uang yang lebih banyak lagi. Dalam perusahaan besar, jika reka yang diatas mempunyai banyak keinginan, maka ribuan orang mungkin kehilangan matapencaharian mereka dalam sebuah pemberhentian sementara atau penutupan kerja., bukan karena bisnis yang memperkerjakan mereka tidak dapat menguntungkan lagi, namun karena jumlah keuntungannya tidak cukup besar.

Uang dan kepemilikan bukanlah satu-satunya objek dari ketamakan. Orang dapat menjadi tamak sekali dengan kekuasaan, atau kedudukan, atau popularitas. satu pikiran yang cemburu mungkin sebagai ketamakan bagi orang tertentu. Target ketamakan apapun memprelihatkan janji kelimpahan yang memepertingi harga diri. Dengan mendapatkan sesuatu yang diinginkan, baik itu berupa mobil yang mewah, baju yang mahal, atau kedudukan yang tinggi, orang merasa lebih baik tentang dirinya sendiri. Namun ketika pencarian untuk mengangkat harga diri melalui pencaplokan sesuatu yang keluar keseimbangan, maka hal itu dapat menjadi penganiayaan bagi yang lain. Jika seseorang merasa dia benar-benar membutuhkan sesuatu diluar dirinya sendiri untuk merasa dengan baik, maka pencarian apapun itu yang ia butuhkan akan menjadi prioritas utama di hidup ini. Kemudian orang lain melihatnya sebagai penolong atau penghambat; mereka yang dapat membantu dalam mendapatkan tujuannya atau mereka yang menjauhkan dari tujuannya. Apa yangh orang lain mungkin pikirkan atau rasakan atau butuhkan menjadi tidak cocok dalam pencarian fikiran yang monoton ini.

**Beberapa orang tidak perhatian dan menyusahkan karena mereka orang melihat yang lain hanya bermakna sebagai akhir dari kegoisan diri.**

**Beberapa orang yang menyusahkan pada dasarnya orang yang salah arah**

*Mabuk-mabukkan adalah merampas kesehatan, melemahkan pikiran, dan menghilangkan keberanian manusia. Yang membuka rahasia, adalah pertenggaran, menimbulkan nafsu, kurang ajar, bahaya dan kemarahan*

WILLIAM PENN

Alcohol adalah obat yang paling banyak digunakan di dunia. Yang diperkirakan kurang lebih 13 persen dari orang dewasa mempunyai persoalan dengan penyalahgunaan alcohol atau ketergantungan selama hidupnya, dan palinmg tidak 5 persen adalah pecandu aktif. Dalam gambaran statistik ini, seseorang dapat menduga bahwa penyalahgunaan alcohol menjelaskan kebiasaan paling tidak beberapa orang yang menyusahkan. Pada era, suku, dan budaya kelompok tertentu, prosentasi yang mereka kecanduan alcohol nampaknya menjadi semakin tinggi.

Mereka yang kecanduan alcohol cenderung menjadi gelisah, lekas marah dan tidak sabar, meskipun ketika alcohol tersebut tidak sedang dinikmatinya.

Kemabukan dapat membawa pada agresi, meningkatnya kebimbangan pikiran, lemahnya pertimbangan, dan merusaknya fungsi social.paling tidak separoh dari fasilitas lalu lintas dan pembunuhan dan seperempat dari bunuh diri dihubungkan dengan alkohol.

Bagi siapa saja yang hidup dipengaruhi oleh alcohol, informasi ini bukanlah sesuatu yang baru.

Obat-obatan lain selain alcohol yang dinilai memiliki pengaruh pada tingkah laku adalah penggunaan obat bius yang membawa pada permusuhan, suka bertengkar, menjadi pemurung, dan penyakit gila. Penggunaan heroin menyebabkan kelesuan dan perasaan kantuk; selama masa penarikan diri, penggunanya merasa cemas dan begejolak. Penyalahgunaan Amphetamin dan disius tinggi dari kokain, yang menyebabkan ketergantungan obat yang berlebihan, maka hanya menghasilkan kerusakan fungsi social, agresi, dan agitasi yang hebat. Hallucinogen seperti LSD, dapat membuat peningkatan pengalaman emosional, ilusi, dan halusinansi. Penggunaan mariyuana dapat membawa pada kecurigaan dan lemahnya waktu bereaksi.

Ketergantungan apapun pada obat-obatan ini dapat menimbulkan tindakan kriminal jika sang pelaku ini kebutuhannya benar-benar mendorong pada kebiasaanya.

Ini adalah daftar yang umum.

Gampangnya, orang yang mengalami persoalan penyimpangan pemakaian membutuhkan pertolongan. Beberapa orang menyadari terhadap apa yang mereka lakukan, dan beberapa yang lainnya tidak. Sangat tidak menyenangkan jika kesulitan hubungan dengan penyalah guna obat-obatan ini akan menjadi keputusan sampai orang tersebut menghentikan penggunaan. Bagi anda yang mempunyai kesehatan, jika hidup anda dikaitkan dengan seseorang yang penyalah guna obat-obatan ini, maka pikirkanlah dengan serius perawatan 12 langkah pertemuan seperti dalam program Al-Anon.

**Beberapa orang menyusahkan karena mereka menyalahgunakan alcohol atau obat-obatan. Kesulitan dengan para pengguna ini akan berlanjut sampai orang tersebut mencari bantuan dan menghentikan penggunaan adan atau penyalahgunaan.**

**Beberapa orang menyusahkan karena secara mental mereka sakit**

*Siapapun yang pergi kepada psikiatri harus menyerahkan kepalanya untuk diperiksa*

SAM GOLDWIN

Saya mengakui menjadi pecandu pengembangan diri, adalah salah satu dari kualifikasi saya dalam menulis buku ini. Saya membaca buku menolong diri sendiri, meditasi, mengikuti terapi, mengambil banyak kelas, mengasingkan diri, dan “bekerja dalam keahlian saya” dengan berbagai macam tingkatan pengetahuan, kesuksesan, dan kebodohan. Saya berusaha bukan untuk mengambuilnya secara serius, bukan untuk menjadi sungguh-sungguh atau menjengkelkan atau obsesif. Saya menghindari jargon mingguan.

Ini adalah hobi saya. Saya menemukannya sebagai sesuatu yang sangat menarik, ketika selalu terdapat sesuatu yang baru untuk belajar dan kesempatan untuk bereksplorasi yang selalu baru.

Maka dari itu hal ini mengangumkan saya pada kesempatan yang jarang sekali ketika saya bertemu dengan seseorang yang mengklaim bahwa tidak ada sesuatu yang sdaah dengannya dan tidak ada kebutuhan padanya untuk mengejar pengembangan diri.

Yang secara ekstrem, pengingkaran ini adalah sebuah bentuk penyakit mental. Prilaku seseorang sangat beragam sekali dalam menerima norma, namun orang tersebut akan tetap menuntut kebaikan padanya. Ketika kenyataan kasar memaksa dalam bentuk umpan balik dari perhatian teman atau anggota keluarga, maka hal ini menjadi tidak diterima.

Suatu kali, ketika saya tinggal di Minnesota dan tetangga saya di lantai atas pergi liburan, mereka memberitahu /mengenalkan tempat tinggalnya kosong. Ia mengenakan baju yang elok, mengendarai mobil asing yang mahal dan eksotik, dan sedang tidak mempunyai uang karena dia tidak bisa menjaga pekerjaannya. Saya membantunya membawakan barang-barangnya ke tingkat atas. Sampai diatas ia merentangkan semau naungan karena cahaya matahari menyilaukan matanya. Ia kurus dan mempunyai lingkaran aneh di jarinya. Pembicaraannya sangat halus, aneh dan terbata-bata. Yang nampak bagi saya dan orang lain yang bertemu dengannya bahwa ia mempunyai persoalan.

Ketika sahabat saya kembali, saya mengungkapkan hal tersebut dan menjelaskan apa yang bterjadi.ia dengan hati-hati menyarankan bahwa peremouan tersebut membutuhkan pertyolongan. Ia melompat mundur dengan marah dan tidak pernah berbicara kepada mereka lagi.

Beberapa orang adalah menyusahkan karena mereka menderita penyakit mental yang serius. Mereka membutuhkan pertolongan namun mungkin tidak menyadarinya atau tidak ingin mengakuinya. Saya pernah mendengar perkataan bahwa perbedaan utama antara mereka yang mencari bantuan psikologi dan mereka yang tidak adalah bahwa kelompok pertama adalah orang-orang yang lebih sehat. Paling tidak mereka ingin melakukan sesuatu tentang persoalan mereka.

Penyakit mental datang dari berbagai bentuk, terlalu banyak utnuk dijelaskan. Beberapa memeiliki asal usul organic, yang berarti dapat diidentifikasi, yaitu sebab psikologi. Yang lain memiliki asal usul dalam masa kanak-kanak, atau sedang stress, atau karena keturunan genedis. Banayk dari mereka yang disembuhkan lewat meditasi. Beberapa persoalan mendapatkan keuntungan yang besar dari terapi.

Mendapatkan seorang yang menyusahkan untuk mengakui kebutuhan akan pertolongan merupakan proses yang sulit. Ironisnya, jika anda adalah orang yang sangat menderita dari orang yang mentyusahkan karena penyakit mental, maka nasehat anda mungkin tidak terlalu dipercaya. Dalam pikiran orang tersebut, *anda* mungkin menjadi sumber dari kesulitan tersebut.

**Jika seseorang itu menyusahkan karena penyakit mentyal, maka orang tersebut membutuhkan pertolongan. Sebagai dalam kasus penyalahgunaan obat-obatan, kesulitan hubungan adalah tidak mungkin untuk**

**mengembangkan sampai status mental orang yang menyusahkan tersebut berkembang.**

### **Sakit dan capek**

*Sakitnya ayahmu itu memuntungkan kita*

William Shakespeare (*Henry IV, Bagian Satu*)

Kadang kadang orang yang normal secara mudah melakukan berhubungan menjadi kesulitan ketika mereka ini sakit ataupun sakit. Orang tersebut pada dasarnya tidaklah menyusahkan, namun hanya karena penderitaan yang temporer.

Namun demikian, seseorang yang menderita secara temporer dapat menjadi sangat menderita. Seorang teman, suatu saat bercerita pada saya sewaktu rangkaian doa tentang pengalamannya yang ia derita disaat menjaga ibunya yang tua, yang terbaring dan mengalamicoabaan sakit yang serius. Ibunya beberapa kali membuat komentar yang berlebihan yang menyebabkannya terluka dan marah. Perawatnya tidak mau tinggal karena perlakuannya yang kasar. Sebenarnya, ia takut meninggal dan sama sekali tidak dapat mengatasi kelemahannya setelah mengalami kehidupan yang bwersemangat. Untuk berhubungan dengan perasaan ini, ia mencaci siapa saja.

Kadang-kadang pengaruh dari penyakit adalah tidaklah langsung tapi tidak kurang menyusahkan. Kayia, seorang ibu dua anak yang enrjik dan sibuk yang terlibat dalam berbagai macam aktifitas bersama, dijatuhkan dengan bentuk yang tidak biasa dari racun makanan yang disebut ciguatera. Ciguatera adalah toksin yang diproduksi oleh plankton yang tumbuh diatas batu karang di Siberia. Ikan yang sangat kecil memakan plankton bersama dengan toksin, dan kemudian ikan besar memakan ikan kecil tersebut. Katia berteriak membentak-bentak keras disaat dalam liburan di West Indie di pulau Saint Martin. Dalam satu jam, ia menemukan dirinya sendiri dalam kepenatan yang luar biasa pada upaya test kelalian. Sebagai tambahan, ia mulai menderita dari tulang sendi yang hebat dan hipersensitif yang aneh terhadap dingin dan telapak tangannya, tapak kakinya, dan dalam mulutnya.

Ketika ia kembali kerumah, ia langsung terbaring lemah dan tidak dapat melakukan apapun disekitar rumahnya. Keluarganya, membiasakan memberikan dorongan yang terus menerus, belajar keseluruhan tentang fungsi cara baru tanpa nya. Ia tidaklah menjadi menyusahkan bagi siapapun, namun keadaan tersebut menjadi cobaan yang luar biasa bagi keluarganya. Hal ini sebagaimana mereka berhubungan dengan seorang yang m,entyusahkan yang sedang tidak ada disana.

**Kadang-kadang orang itu menyusahkan atau keadaan yang dibuat susah oleh penyakit atau oleh kelelahan.**

### **Karena kedengkian terhadap sesuatu**

*Kebijaksanaan masuk bukanlah kedalam sebuah pikiran yang dengki*

Francois Rabelais

Sejauh ini anda seorang penyabar. Saya telah menunggu saya untuk mengetahui bahwa terdapat orang-orang yang benar-benar keluar adari yang anda bayangkan.

Beberapa orang yang hanya kurang berarti dan buruk, dan tujuan mereka dalam hidup adalah untuk menyakiti anda.

Memang benar, saya mengakui. Beberapa orang memang dengki—seorang yang hanya butuh untuk membaca surat kabar setiap pagi untuk menggambarkan kesimpulan ini. Namun dalam masyarakat modern, antara dunia orang-orang yang menyusahkan, seorang yang dengki itu adalah sedikit, dan seorang yang benar-benar jahat adalah semakin sedikit.

Sebelum kita menduga seorang itu dengki, kita harus bertanya sebuah pertanyaan yang penting. Apakah anda mempunyai tendensi untuk melihat orang dengan cara ini? Dengan kata lain, terdapat sebuah pola yang lelatui hidup anda tentang melihat orang yang lain sebagai dengan sengaja ingin menyakiti anda?

Kadang-kadang seseorang dapat salah menafsirkan tindakan orang lain sebagai yang bertujuan mengancam ataupun menghina. Kepribadian tertentu menafsirkan tindakan yang tidak salah atau ucapan itu memiliki tujuan dengki dan cenderung menjadi tektermaafkan ketika terhina atau diremehkan.

Jadi dapat dipahami bahwa orang lain tidaklah mendekati anda semuanya; yang hanya melihat bahwa cara yang hanya menguntungkan anda.

Sangat bijaksana jika memulai tidak dengan dugaan bahwa seseorang benar-benar menjauhi anda. Ketika anda melakukannya, maka hal itu akan memutuskan cara untuk mengembangkan situasi. Jika anda berfikir bahwa seseorang ingin menggagalkan anda, lantas anda akan memenuhi dengan pikiran mempertahankan diri anda sendiri atau mengadakan balasan. Anda akan dikuasai oleh perasaan takut dan marah. Tanggapan ini tepat jika anda benar-benar dalam bahaya, namun jika tidak maka mereka akan membuat semuanya menjadi buruk.

**Menghindari membuat dugaan bahwa orang itu menyusahkan adalah kedengkian sampai ada bukti yang tidak dapat dibantah lagi.**

### **Beberapa orang memang jahat**

*Barang siapa yang melakukan perbuatan jahat bukanlah monster. Mereka adalah manusia yang melakukan sesuatu yang sangat besar sekali. Jika benar-benar binatang, mereka tidak akan disalahkan. Mereka adalah manusia dan harus bertanggung jawab karena mereka mengkhianati kemanusiaan mereka.*

DAVID J. WOLPE

Selama lima tahun saya mengajar workshop berdasarkan materi pada buku ini, tidak ada topik yang menggemparkan para peserta sebanyak persoalan kejahatan ini. Beberapa orang menuntut untuk mengetahui apakah kejahatan itu memang benar-benar ada. Yang lain menginginkan saya untuk memberikan pada mereka izin untuk menamakan orang yang menyusahkan dalam kehidupan mereka sebagai kejahatan. Sementara yang lain tetap menginginkan yang praktis—mereka ingin mengetahui apa yang membuat seseorang itu jahat dan bagaimana menghadapi orang tersebut ketika mereka bertemu salah satunya.

Menjadi sangat mudah sekali bagi saya untuk mengabaikan persoalan tersebut bersama-sama. Namun saya merasa berkewajiban dan terpaksa memunculkan isu ini. Pertama, karena pendekatan spiritual terhadap orang yang menyusahkan menuntut perhatian pada kejahatan. Dan kedua, karena pertemuan transgenerasi yang saya miliki dengan kejahatan, yang menekan saya secara

berurutan berhadapan dengan setan keturunan dalam ingatan yang tersembunyi didalam hati saya sendiri.

Kengerian Holocaust tetap tinggal didalam diri saya. Saya tidak dapat menjelaskan bagaimana siksaan emosi dikembangkan oleh kejahatan ayah saya dan keluarga yang mengalaminya melalui hal ini dengan kebisuan. Ilmu genetika tidaklah menceritakan transmisi ini. Namun melalui beberapa makna misterius, percikan perasaan melangkah dari hatinya menuju pikiran.

Mereka tetap hidup disana, diam, sampai mereka terpicu. Saya dapat melihat berita ataupun membaca buku. Mereka meratakan dengan tiba-tiba kapanpun saya bertemu dengan tidak langsung dengan kekejaman yang memuakkan dan brutalitas yang hanya orang jahat saja yang dapat melkuakan. Saya menjadi sangat diliputi kekejaman pada mereka yang melepaskan kemanusiannya untuk menyakiti yang lain. Lalu kemudian, meskipun perasaan itu terlewati, saya tetap merasa ngeri dan merasa takut, yang lebih pada intensitas dari apa yang terjadi didalam diri saya dari pada oleh tindakan kejahatan yang muncul dari reaksi saya.

Beberapa tahun lamanya, para ahli teologi dan filsafat dari semua tradisi spiritual telah membicarakan dengan sangat luas tentang kenyataan dari kejahatan manusia. Pada inti dari penyelidikan mereka telah banyak kontadiksi dan paradoks yang muncul ketika seseorang merenungkan keberadaannya didunia ciptaan Tuhan yang Maha baik.

Sementara itu saya sama sekali merasa tidak cocok untuk membicarakan pertanyaan yang sangat penting ini, saya agak malas untuk membuat beberapa pernyataan tentang orang yang menyusahkan demi kepentingan diskusi ini. Kejahatan itu ada; beberapa orang itu menyusahkan, yang dalam prosentase kecil mereka adalah jahat. Tindakan kejahatan dapat dibatasi. Dan kejahatan dapat dihadapi dan diatasi dibawah kondisi yang benar.

Berhati-hati adalah aturan disini. Seseorang harus sangat berhati-hati sebelum menamakan seseorang itu penjahat. Istilah tersebut mempunyai kekuatan dan teror; jika kita salah menandainya terhadap musuh, maka kita memberikan kepada mereka kekuatan gelap yang mereka tidak berhak mendapatkannya.

Orang yang benar-benar jahat memiliki empat ciri utama.

Pertama, orang yang jahat mengajak bertindak yang menyebabkan kejahatan—menyedihkan, yang tak hilang-hilang, kejahatan yang menyedihkan. Kejahatan adalah antitesis kehidupan, cinta, dan kebahagiaan.

Kedua, orang yang jahat menggunakan tindakan yang secara sadar dan diulangi terus menerus—orang yang jahat mengetahui apa yang ia lakukan setiap waktu. Kejahatan adalah sebuah rencana tindakan yang sengaja.

Ketiga, penjahat membengkokkan kebenaran untuk tindakanya—yang merusak pikiran sang pelaku tersebut, korbannya kadang-kadang menerima perlakuannya. Kejahatan selalu bertujuan pada orang lain yang diduganya jahat. Penjahat kadang kadang tidak dapat melihat kepada kejahatannya dan secara tidak sadar mengarahkan hal tersebut pada yang lain dan pada lingkungannya.

Keempat, orang yang jahat itu tidak mempunyai penyesalan. Reaksi penyesalan dan kesalahan dari manusia yang berlaku ketika seseorang menyakiti orang lain adalah kadang-kadang tidak cukup.

Berpikir tentang kejahatan tidaklah menakutkan. Pada kenyataannya, memberikan perhatian padanya hanya memberikannya makanan. Bagaimanapun juga terdapat sebuah penolakan yang menjadi diskusi yang sangat penting, dan hal inilah yang dilakukan jika menemuainya.

Dalam bab sebelumnya, kita melihat terdapat bermacam cara merespon yang berbeda-beda terhadap orang yang menyusahkan. Namun jika seseorang itu jahat—yaitu jika ia memiliki semua atribut dari kejahatan seseorang sebagaimana yang telah dijelaskan di atas—hanya ada dua cara menaggapinya yang realistik. Pertama adalah menjauhinya secepat mungkin dan menghindari berhubungan dimasa depan. Kedua untuk melawan dan mengatasi. Saya biasanya membela yang pertama hanya karena tuntutan yang kedua tersebut terlalu banyak melibatkan secara emosi dan spiritual dari pada apa yang kebanyakan kita miliki.

Ketika kejahatan itu cenderung pada kerusakan, maka tidak bisa di nalar lagi, didamaikan, atau dibela. Pelajaran yang paling nijak dalam kebanyakan situasi interpersonal adalah menghindarinya. Ini bukanlah pengecut namun kebijaksanaan.

Sekalipun meninggalkannya tidaklah menyingkirkan kejahatan; hanya menyingkirkan efek dengan segera dalam kehidupan kita. Terdapat waktu ketika kejahatan itu harus dilawan untuk keuntungan yang lain atau masyarakat secara keseluruhan. Hal ini harus dilakukan melalui tindakan kolektif, bukan melalui keberanian individu.

**Lakukanlah dengan sangat hati-hati sebelum menamakan orang yang menyusahkan sebagai orang jahat. Namun jika ternyata seseorang tersebut benar-benar orang jahat, maka lakukanlah dengan sangat hati-hati dalam setiap kehadirannya dan cepatlah anda menjauh dari ruang pengaruhnya.**

### **Memberikan orang yang menyusahkan keuntungan yang menyangsikan**

*Tidak ada orang yang berjasa itu dapat membuktikan dengan terjamin  
Atau juga masih belum terbukti; mengapa anda menjadi bijak,  
Memecah setiap sisi kegembiraan dari keraguan.*

ALFRED, LORD TENNYSON

Sampai sejauh bab ini kita telah melihat terdapat banyak kemungkinan alasan mengapa seseorang itu menjadi menyusahkan. Orang dapat menjadi tidak tahu sama sekali, terpaku pada masa lalu, atau asik dengan perjuangan pribadi. Ia bisa menjadi ketergantungan pada suatu yang ideal, sebuah tujuan materi, atau sebuah kimiawi. Ia bisa menjadi sakit secara fisik atauy mental. Atau kita dapat menjadi sumber kesulitan oleh kesalahan membaca keadaan atau penggunaan strategi memepngaruhi yang tidak efektif atau tidak mengetahui perbedaan tujuan dari pandangan. Tidak ada satupun dari alasan ini yang dapat membawa anda untuk menyimpulkan bahwa seseorang dengan sengaja ingin menyakiti anda; sebenarnya, orang yang paling menyusahkan keluar dari perbuatan yang paling baik yang mereka bisa lakukan, memberikan mereka pembatasan. Tindakan yang bodoh adalah penjelasan yang paling mungkin untuk menjadi orang yang menyusahkan; paling tidak kedengkian dan kejahatan.

Semua ini membawa pada penggunaan aturan ibu jari. Memberikan orang yang menyusahkan keuntungan yang menyangsikan. Mengira terdapat sebuah penjelasan bagi tingkah laku mereka yang menggambarkan dengan menguntungkan tentang mereka. Perhatikan kemungkinan bahwa terdapat penjelasan yang masuk akal bagi apa yang mereka lakukan.

Jika anda menemukan hal ini susah untuk dilakukan, balikkanlah aturan. Sekarang *anda* anda adalah orang yang menyusahkan dalam pandangan orang lain. Jika anda adalah orang yang salah, akankah anda tidak ingin orang lain memberikan *anda* keuntungan yang meragukan? Apakah anda tidak ingin mereka menduga anda tidak bermaksud menyakiti? Apakah anda tidak membantu orang yang ingin membuat asumsi bahwa terdapat penjelasan yang sederhana bagi apa yang anda lakukan?

Jika anda enggan untuk memutuskan seseorang yang menyusahkan dengan baik, maka anda pada dasarnya menyatakan bahwa anda tidak ingin memberi orang lain rasa hormat yang sama dimana anda ingin memberikannya hal itu juga pada anda. Bukankah sebuah standar ganda?

Sangat penting sekali menyadari bahwa memberikan seseorang manfaat dari keraguan adalah bukanlah sama untuk menwarkan persetujuan anda. Ini bukanlah alasan untuk tidak menerima tingkah laku atau tindakan kriminal. Ini bukanlah mencegah anda dari melakukan tindakan selanjutnya untuk menemukan kehilangan atau dari pencarian sebuah pertolongan dari pengadilan. Hal ini tidaklah menjaga anda dari proteksi diri anda atau properti anda. Ini tidaklah berarti berpura-pura bahwa semuanya baik-baik saja padahal sebenarnya tidak. Ini tidaklah menuntut anda untuk mengundurkan diri anda untuk menerima sesuatu sebagaimana mereka adanya.

Apa yang dilakukan adalah untuk menjaga anda dari tindakan yang terburu-buru dengan gambaran yang prematur atau kesimpulan yang tidak benar. Memberikan seseorang manfaat dari keraguan artinya bahwa anda ingin memperhatikan kemungkinan bahwa anda anda tidak memiliki semua fakta dan mungkin tidak melihat gambaran secara keseluruhan. Artinya bahwa anda ingin untuk menunjukkan pada orang lain keinginan baik diam anda sampai semua bukti itu ada. Ini berarti bahwa kehidupan pribadi anda yang anda praktekkan pada prinsipnya sama dengan yang diterapkan dalam pengadilan hukum: Orang yang menyusahkan itu tidak bersalah sampai dapat dibuktikan bersalah.

**Dalam berhubungan dengan orang yang menyusahkan, paling tidak harus selalu menduga bahwa orang tersebut adalah sedang mencoba untuk melakukan hal yang terbaik yang dapat ia lakukan dan terdapat penjelasan tebusan bagi tindakan yang menyusahkan.**

### **Nilai tentang Pemahaman Mengapa**

*Untuk memahami segala sesuatu adalah dengan memaafkan segala sesuatu.*

#### **PEPATAH PERANCIS**

Pada awal-awal buku ini, kita membicarakan bagaimana menjelaskan karakteristik orang yang menyusahkan yang pada kenyataannya kita mengalami rekasi emosi yang negatif kepada perilaku orang tersebut. Namun tanggapan emosi kita terhadap

orang yang menyusahkan ini bukanlah ada begitu saja. Itu dapat berubah, tergantung dari persepsi anda.

Beberapa tahun yang lalu, disaat belanja, saya mengambil resiko parkir untuk sementara di tanah pribadi setelah tidak berhasil berkeliling untuk dua puluh menit untuk menemukan tempat di jalan raya. Untuk menunjukkan bahwa saya tidak akan lama parkir disana, saya meninggalkan lampu sen saya berkedip dan tanpa menyadarinya, meninggalkan mobil dengan tidak terkunci. Saat saya kembali, saya terkejut melihat pintu belakang saya terbuka dan terdapat seseorang didalam mobil saya. Saya berteriak kepada orang tersebut untuk keluar, hanya untuk melihat seseorang yang tua, ketakutan manusia muncul. Mereka menduga saya pemilik disana, dilihat lampu sen saya berkedip, dan pada akhirnya hanya mencoba untuk mencegah mematikan baterai. Kekejaman saya berubah secara tiba-tiba menjadi malu dan apresiasi.

Di kesempatan yang lain, seorang teman mengendarai di tengah hujan lebat dan diberhentikan oleh gadis umur empat belas tahun yang sedang jalan kaki di jalan tetangga sebetulnya menuju rumah tanpa jas hujan ataupun payung. Teman saya ini menarik keatas, mendekatkan ke bawah cendelanya, dan menawarkannya untuk menumpang. Namun gadis ini tidak mengenalinya, menolahkan tawarannya, dan mulai berlari dengan secepat yang ia mampu. Teman saya ini tiba-tiba menyadari bahwa ia telah menakutinya dan kemudian harus menelpon rumahnya untuk meyakinkannya dan orang tuanya bahwa ia tidak dalam bahaya. Perkiraan tidak benar yang dilakukannya terhadap situasi telah menghasilkan ketakutan yang besar.

Dalam dua kasus tersebut, tanggapan emosi seseorang dihubungkan dengan cara seseorang itu menerima situasi. Pada cerita pertama, perubahan yang besar dalam pandangan saya tentang manusia membawa pada perubahan emosi yang instan. Sedangkan yang kedua, ketakutan gadis tersebut memberikan jalan untuk membebaskan sebuah kebenaran dari situasi yang muncul.

Mungkin anda sekarang menyadari mengapa saya mencurahkan semua bab dalam buku ini terhadap berbagaimacam alasan mengapa seseorang itu mungkin menjadi menyusahkan. Dengan mengambil waktu untuk bertanya pada diri anda mengapa, dan melatih kebiasaan memperbaiki keputusan, mungkin anda akhirnya akan merevisi cara anda melihat situasi yang menyusahkan tersebut. Dan cara anda merasakan tentang mereka mungkin akhirnya juga akan berubah. Dengan mengembangkan latihan pemahaman mengapa orang itu menyusahkan, maka anda dapat memelihara pada diri anda sendiri cara baru untuk melihat dan cara baru untuk merasakan.

Bertanya mengapa bukanlah hal yang mudah bagi mereka yang dengan cepat menggambarkan kesimpulan. Jika anda tipe orang yang suka berperilaku seperti ini, maka bertanya mengapa akan membuat anda tidak nyaman, karena proses yang terjadi tidak membawa kepada jawaban yang jelas. Namun justru membawa kepada kepada kemungkinan-kemungkinan. Dimana hal ini akan membebani anda banyak penjelasan dan menjaga anda dari menyalahkan orang lain sampai anda mengetahui keseluruhan ceriteranya.

Setiap situasi interpersonal dapat dilihat dari berbagaimacam sudut dan diartikan dengan berbagaimacam cara. Jika anda pernah membicarakan dua

kelompok yang pergi untuk bercerai, andan akan mengetahui apa yang saya maksud. Kita semua telah mendengar dongeng tentang orang buta yang menjelaskan sesekor gajah yang tergantung pada bagian mana gajah tersebut dipegang. Ketika seseorang itu menjadi menyusahkan, kita tidak mengetahui keseluruhan ceritanya, sampai kita mengetahuinya, maka sangat bijaksana jika tidak membuat keputusan.

Dalam bertemu dengan orang yang menyusahkan maka penting bagi kita untuk menantang pandangan kita dan memeikirkan kembali asumsi kita dari pada membuat penaksiran yang terlalu cepat. Jika kita mengahakimi orang lain secara gegabah, kita mengunci diri kita kedalam sebuah cara melihat dan merasakan yang barangkali tidak mudah melepaskan kita dari kesulitan.

Perhatikan contoh berikut ini. Anggap saja anda bos anda tidak memberikan bantuan yang cukup akhir-akhir ini. Frustrasi anda tumbuh terus menerus, karena anda telah menggunakan waktu tambahan untuk menghitung sesuatu yang bukan milik anda. Lantas anda segera menyimpulkan barangkali bos anda ini tidak menyukai pekerjaan anda, atau ia seorang menejer yang buruk, atau anda telah berhenti. Pandangan ini hanya dapat membawa pada perasaan takut atau marah.

Namun jika sebaliknya bahwa anda yang salah? Bagaimana jika bos anda sebenarnya mendapatkan teguran oleh *bos*-nya juga dan sekarang ia khawatir tentang pekerjaannya sendiri? Bagaimana jika dia baru saja menerima tawaran dari perusahaan yang lain dan telah siap meninggalkan pekerjaannyasevcara mental? Bagaimana jika ia memperoleh kembali minum alkohol dimana akhir-akhir ini ia mulai meminum lagi? Atau bagaimana jika anda belajar bahwa ia sedang konsentrasi karena anak laki-lakinya yang berumur enam belas tahun sedang tertimpa kecelakaan mobil? Dengan masing-masing penjelasan yang berbeda, perasaan anda kan berubah. Untuk kemungkinan terakhir yang disebutkan, kemarahan anda terhadap kekurang perhatiannyabarangkali akan segera berubah menjadi kasihan kepada tragedi keluarganya.

Perhatikan contoh berikutnya. Anggap saja tetangga tua anda selalu menuduh anda memata-matainya. Mungkin ia memang dimata-matai namun oleh orang lain. Mungkin ia mempunyai kayalan yang menakutkan dan membutuhkan pertolongan psikiatri. Mungkin saja tuduhannya adalah dari pengaruh kuat obat-obatan yang ia pakai untuk kondisi medis yang akut. Perhatikanlah kemungkinan-kemungkinanyang mungkin membawa anda untuk merasa simpati pada keadannya dari pada merasa tertekan.

**Ketika berhubungan dengan orang yang menyusahkan, tanamkanlah kebiasaan untuk bertanya pada diri anda mengapa orang tersebut menjadi menyusahkan. Hal ini akan menolong anda untuk memulai proses penyembuhan.**

**Penderitaan, kehilangan, kebodohan, dan kasihan**

*Jika kita dapat membaca rahasia sejarah dari musuh kita, maka kita akan menemukan dimasing-masing kehidupan seseorang itu kesedihan dan penderitaanyang cukup untuk mengakhiri semua permusuhan.*

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

Jika kita melihat kembali kebelakang pada berbagaimacam penjelasan untuk tingkah laku yang menyusahkan dalam bab ini, maka kita menemukan benang merahnya. Hampir semua tingkah laku yang menyusahkan adalah hasil dari penderitaan, kehilangan, atau kebodohan. Orang melakukan sesuatu pada orang lain karena mereka terluka hatinya, karena mereka menginginkannya, atau karena mereka tidak mengetahuinya.

Kita barangkali memandang rendah kepada mereka ini yang menyebabkan kita merugi. Mungkin kita menuntut tindakan mereka. Namun kita tidak bisa, dengan kepastian yang jelas, menetapkan bahwa kita tidak ingin melakukan hal yang sama jika dalam kehidupan kita ini mengalami gangguan dan penderitaan yang sama.

Ketika saya dewasa, beberapa kali perkataan ayah kepada saya dan saudara saya telah menyakiti hati kami. Namun saya selalu tahu, meski saya masih anak-anak, bahwa ia memikul pengalaman dalam kamp perbudakan buruh Nazi dimana saya tidak pernah dan akan pernah bisa memahami. Dalam akhir hidupnya, saya datang beberapa kali untuk memaafkannya. Sata tahu tindakannya yang menyakiti saya itu berasal dari penderitaannya yang tak tersembuhkan. Saya tahu ia pada dasarnya adalah orang yang baik yang tidak menyadari dampak dimasa kecilnya dan telah melakukan hal yang baik yang idapat lakukan dengan kenangan yang menakutkan yang ia bawa.

**Akhirnya, segala usaha yang tulus untuk memahami mengapa orang lain itu menyusahkan harus membawa kepada satu perasaan kasihan kepada penderitaan, kehilangan, dan kebodohan tersebut pada akar dari semua kebiasaan yang menyusahkan.**

**Memisahkan Orang dari Kesulitan**

*Biasanya orang selalu memperhatikan dirinya sendiri layaknya Tuhan itu tinggal didalam dirinya.*

TALMUD

Tidak jadi soal apa yang mungkin dilakukan oleh orang yang menyusahkan, yang paling utama orang tersebut adalah manusia, sedangkan aspek yang menyusahkannya itu nomer dua. Sebagaimana seringnya kita tidak mau mengakuinya, sesering itu pula orang-orang tersebut benar keberadaannya disini sebagaimana yang kita lakukan juga.

Bagian dari orang yang menyusahkan yang kita temukan memang menyusahkan adalah bukan sifat mereka yang sebenarnya, ini bukanlah mereka yang sebenarnya. Prilaku yang menyusahkan seringnya jalan yang salah dan tidak sadar dari hubungan dengan tantangan kehidupan, keterlukaan dan kegoncangan. Orang yang menyusahkan menginginkan perhatian yang sama, rasa hormat, dan cinta yang kita semua lakukan—mereka selalu mencoba mendapatkan hal itu dengan jalan yang menyebabkan persoalan bagi orang lain.

Jika kita memilih untuk mengkaitkan orang yang menyusahkan dengan hanya berfokus pada tingkah laku yang banyak menyusahkan kita, lantas tanpa disadari kita memberikan kontribusi untuk tetap menjaga mereka terpancang dimana mereka berada. Kita menekankan kembali citra diri dan sebuah keyakinan

yang salah mengenai kenyataan yang mengabadikan kebiasaan yang menyusahkan.

Kita semua adalah orang spiritual. Yang membedakan kita hanyalah tingkatan merefleksikan terhadap apa yang kita sadari darinya. Bagi orang yang menyusahkan, suara hati adalah tidak jelas, namun bukanlah tidak ada. Tindakan kebaikan dan kesucian itu tinggal didalam diri kita masing-masing.

Jadi rahasia yang berkaitan dengan orang yang menyusahkan adalah berkaitan dengan keseluruhan orang tersebut. Dengan diam mengakui dan mengetahui bahwa orang tersebut adalah juga membuat gambaran tentang Tuhan. Menghargai kebaikan yang tersembunyi didalam dibalik kebiasaan yang menyusahkan.

**Dengan melihat kebaikan pada orang lain, kita keluar dari kebinatangan.**

### **Eksplorasi**

#### **Pemahaman Mengapa**

**Tujuan:** untuk mengembangkan kebiasaan bertanya kepada diri anda mengapa orang lain itu menjadi menyusahkan

Pilihlah orang yang menyusahkan dalam kehidupan anda. Sekarang buatlah daftar dari semua alasan yang anda dapat kira diaman hal tersebut mungkin menjelaskan tingkah laku orang tersebut. Gunakan kategori-kategori dalam bab ini sebagai langkah awal, lalu tambahkan milik anda sendiri.

Mulailah dengan alasan yang jelas, dan jangan mengakhiri daftar anda sampai anda juga sampai pada alasan yang masuk akal dan bahkan menarik alasan yang jauh sekalipun. Misalnya, jika bos anda selalu membentak atau berteriak pada anda, alasan yang paling jelas mungkin adalah bahwa bos tersebut sedang dalam tekanan dari bosnya juga atau bahwa dia tumbuh dewasa di rumah dimana bentakan atau teriakan adalah cara komunikasi yang normal. Alasan yang paling jauh mungkin adalah dia melatih untuk sebuah permainan atau ia sedang diganti oleh makhluk asing yang jahat. Dua hal alasan ini mungkin terlihat bodoh bagi anda, namun sebagaimana jawaban pertanyaan anda kebawah, anda dapat melihat mengapa hal ini berguna sebagai daftar mereka sebagaimana hal ini untuk mendaftar alasan yang masuk akal.

Jika anda telah menyelesaikan daftar anda, maca diskusikan situasi anda tersebut dengan seorang atau dua orang teman dan lihatlah jika mereka dapat menyajikan alasan tambahan yang hal itu tidak terbayang pada anda.

Sekarang tinjau kembali daftar anda dan gambarkan masing-masing pada pertanyaan berikut:

- Seberapa jauh anda sebenarnya mengetahui tentang kehidupan dan latar belakang orang yang menyusahkan? Apakah perkiraan anda berdasar pada informasi yang kongkrit atau pada asumsi dan dugaan semata?
- Tambahan informasi khusus apa yang akan anda butuhkan untuk anda dapatkan dari orang atau dari sumber yang lain untuk benar-benar memahami mengapa ia bertindak seperti ini?
- Berapa banyak perbedaan alasan yang masuk akal yang ada untuk menjelaskan tingkah laku tersebut?
- Berapa banyak alasan tambahan yang ditambahkan teman anda pada daftar anda yang tidak ada dalam pikiran anda sebelumnya?

- Menurut anda bagaimana keakuratan persepsi anda terhadap situasi tersebut?
- Jika anda menjelaskan situasi tersebut pada seseorang yang tidak sesuai dengan anda tau orang yang menyusahkan, apakah orang tersebut akan merasa situasi yang sama dengan cara yang anda lakukan?
- Apakah anda pernah memberikan seseorang itu manfaat atau keuntungan dari keraguan atau langsung menduganya secara negatif dan benci?
- Bagaimana reaksi emosi anda terhadap situasi yang dirubah oleh berbagaimacam penjelasan alternatif anda?
- Ketika anda mempergunakan penjelasan yang sangat jauh atau melenceng, apakah hal ini membantu anda tertawa tentang situasi anda dan akan mencerahkan hati anda?
- Berikanlah apa yang anda tahu tentang orang lain, bagaimana anda akan memperlakukan jika anda dalam sepatu orang tersebut? Apakah anda juga akan mengajak dalam tingkah laku menyusahkan yang sama?

**BAB 4**  
**KETIKA TANGAN TUHAN BICARA**  
**Memandang Hubungan yang Sulit dari Sudut Pandang Spiritual**

*Bukanlah kesenangan melainkan kesengsaraan  
yang terkandung dalam rahasia kebijaksanaan  
Tuhan*

**Simone  
Weill**

Dalam bab 3 kita telah mengamati bagaimana perasaan kita terhadap orang yang menyulitkan bisa berubah ketika kita mendapatkan

pemahaman yang lebih mendalam tentang alasan-alasan mengapa seseorang menjadi orang yang menyulitkan. Untuk mengingat kembali ingatlah sebuah prinsip dasar bahwa apa yang kita rasakan tentang sesuatu sangat tergantung pada cara pandang kita terhadap hal tersebut.

Bab ini juga akan menyajikan cara pandang yang lain dalam melihat hubungan yang sulit. Kali ini kita akan melihat orang yang menyulitkan sebagai guru dalam kehidupan ini. Dengan mengambil sudut pandang spiritual, kita akan berlatih untuk melihat kesulitan bukan sebagai peristiwa biasa tapi sebagai peristiwa yang memiliki tujuan. Daripada melihat orang yang menyulitkan sebagai *nemesis*, kali ini kita akan melihatnya sebagai orang yang dikirimkan kepada kita dengan kemampuan untuk menolong kita dalam mengarungi perjalanan spiritual.

Orang yang paling menyulitkan memiliki potensi untuk menjadi guru terbaik kita, karena kesengsaraan yang kita alami dalam hubungan yang sulit akan menolong kita untuk mengatasi perlawanan dan mengajarkan bahwa kita akan gagal jika tidak mau belajar.

Pada awal buku ini saya katakan bahwa Bibel dipenuhi dengan cerita tentang orang-orang yang menyulitkan. Karena salah satu tujuan Bibel adalah untuk mengajarkan tentang Tuhan dan hubungan Tuhan dengan manusia, maka sungguh suatu hal yang menakutkan bagaimana cara pengarang dengan sengaja memilih untuk menghadirkan ajaran-ajaran ini dalam konteks cerita mengenai hubungan yang sulit.

*Selalu ada makna spiritual dalam pertentangan interpersonal*

Setiap Orang Dapat Menjadi Guru

*Siapakah orang yang bijak itu? Yaitu orang yang mau belajar dari siapa saja*

**Ben Zoma (Pirke Avot 4:1)**

Ketika saya berusia tiga puluhan, saya adalah seorang intelektual yang menjengkelkan dan suka membanggakan diri. Dan sayangnya hari ini sifat-sifat itu masih tersisa dalam diri saya. Sifat saya yang suka membanggakan diri telah tertanam semenjak saya lulus kuliah. Ketika itu saya diajarkan bahwa hanya sarjana tertentu, jurnal ilmiah tertentu, metode penelitian tertentu dan universitas tertentu yang dinilai berharga. Segala sesuatu yang ditulis oleh sarjana tak dikenal yang berasal dari kampus kelas dua yang muncul dalam jurnal tak terakreditasi dengan menggunakan metode penelitian di bawah standar akan dipandang

rendah. Dan yang posisinya lebih parah lagi adalah segala sesuatu yang ditulis oleh seseorang yang tidak memiliki ijazah.

Mungkin sulit bagi anda untuk percaya bahwa sebagian orang berfikir seperti ini, tapi saya telah banyak bertemu dengan orang seperti ini. Biasanya sifat seperti ini menghinggapi kampus-kampus universitas favorit.

Sifat membanggakan diri saya mulai terkikis ketika saya mulai mengajar dan menyadari bahwa murid-murid saya bisa mengajarkan sesuatu pada saya seperti saya mengajarkan sesuatu pada mereka. Hal ini merupakan cara belajar yang berbeda dari yang biasa saya gunakan. Pelajaran kali ini berdasar pada kehidupan bukan pada buku. Murid-murid mengajarkan saya tentang cita-cita dan kekecewaan, keadilan, penemuan, penghargaan dan kepedulian. Mereka mengajarkan pada saya bagaimana menggunakan kekuasaan yang saya miliki dalam kelas secara bertanggung jawab, bagaimana cara berkomunikasi yang dapat menyentuh dan memberikan inspirasi pada mereka, apa yang dapat membuat mereka tertawa, serta apa yang dapat membuat mereka kehilangan respek terhadap saya.

Secara berangsur-angsur saya mulai menyadari bahwa saya dapat belajar dari siapa saja yang saya temui. Saya bisa belajar banyak dari seorang pengemis sama halnya dari saya bisa belajar dari seorang doktor jika saya mau membuka kesempatan itu.

Siapapun memiliki sesuatu yang dapat diajarkan pada kita. Apa yang kita pelajari bisa jelas atau samar dan bisa jadi kita tertarik atau tidak tertarik untuk belajar. Namun dari sisi kita, jika kita mau memperhatikan dan bersikap menerima, kita akan dikejutkan oleh informasi dan *insight* yang ditawarkan oleh orang lain hanya dengan cara mereka menjadi diri mereka sendiri.

Saya akan berbagi sebuah cerita. Di tengah-tengah penulisan buku ini, transmisi mobil andalan saya yang sudah berusia 9 tahun mulai rusak. Dengan jarak yang tertera di odometer mobil saya sejauh 162.000 mil saya harus mengeluarkan sejumlah uang untuk perbaikan yang jumlahnya sama dengan biaya operasi hernia yang akan saya lakukan. Alternatif lain adalah membeli mobil baru yang tentu akan memakan lebih banyak biaya di saat keuangan saya terbatas. Maka saya putuskan untuk datang ke bengkel yang memiliki reputasi bagus dan membeli jir gir bekas disana.

Pemilik bengkel duduk di belakang kemudi untuk menyetir mobil saya sambil mendiagnosa masalahnya dan saya duduk di sampingnya. Mobil bergerak maju dengan tersebdat-sendat. Di sela-sela perjalanan

yang tidak nyaman itu, ia bertanya tentang pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya berkata padanya bahwa saya sedang menulis sebuah buku mengenai cara berkompromi dengan orang-orang yang menyulitkan. Karena tertarik, ia mulai bercerita tentang kisah pribadinya dalam mengatasi pelanggan yang menyulitkan. Dan perjalanan kami pun dilanjutkan.

Sebuah bengkel harus selalu berurusan dengan orang-orang yang menyulitkan setiap hari. Mengapa? Karena pada dasarnya tidak ada orang yang ingin membawa mobilnya kesana. Tak seorang pun yang ingin membayar lebih dari 1500 dolar ditambah senyuman hanya untuk mendapatkan mobil mereka kembali seperti semula dalam waktu beberapa hari. Oleh karena itu perlu difikirkan apa yang harus dilakukan pertama kali oleh seorang pemilik bengkel. Meskipun ini adalah pekerjaan yang cukup berat, namun tampaknya si pemilik bengkel menikmati profesinya dan memiliki hubungan yang baik dengan para pelanggannya.

Kemudian ia bercerita pada saya. Saat ia baru saja menikah, ia mendapat panggilan dari sebuah bank yang memberitahukan bahwa istrinya telah mencairkan secarik cek. Dalam keadaan marah ia bergegas pergi ke bank untuk meyakinkan bahwa itu adalah kekeliruan dari pihak bank. Meskipun ia bicara dengan kasar, pegawai bank menghadapinya dengan sikap tenang dan sopan yang dengan segera dapat meredakan amarahnya. Ia tidak akan pernah lupa bagaimana ia diperlakukan dengan cara yang sopan. Pegawai bank itu mengajarnya sebuah metode berharga untuk menangani pelanggan yang sedang marah sebagaimana yang sering ia alami. Ia bisa belajar dengan cara mengamati salah satu kemampuan interpersonal yang dimiliki seorang pegawai bank.

Belajar dari orang lain membutuhkan kerendahan hati. Saya ingat tentang seorang teman saya. Kapanpun ia menghadiri sebuah seminar dengan topik yang diminatinya maka bisa saya tebak bahwa ia akan datang untuk memberitahu saya segala kesalahan yang dilakukan oleh sang pembicara sambil mengatakan bahwa ia bisa melakukan yang lebih baik dari pembicara tersebut. Jika anda berfikir bahwa anda lebih cerdas dari seseorang, maka jelas tidak ada yang bisa anda pelajari darinya. Jika anda menginventasikan energi mental anda untuk membandingkan diri anda atau untuk merasa iri, maka anda tidak akan memiliki ruang dalam pikiran anda untuk menemukan apa yang dapat ditawarkan orang lain pada anda.

Setidaknya setiap orang pasti pernah melakukan sesuatu dengan cara yang benar dan setidaknya setiap orang pernah melakukan sesuatu

dengan cara yang salah. Kita dapat belajar dari kedua hal tersebut. Kita dapat belajar dari seseorang yang efisien tentang bagaimana mengatur waktu kita dengan lebih baik. Kita dapat belajar dari seseorang yang ingat nama kita bahwa adalah hal yang menyenangkan dikenal oleh orang lain sehingga kita juga mau belajar untuk melakukan hal yang sama dalam interaksi kita sehari-hari. Kita dapat belajar dari seorang pembohong amatir bagaimana jelasnya mungkin kebohongan-kebohongan kita di mata orang lain. Kita bisa belajar dari seseorang yang memperlakukan kita dengan buruk bagaimana tidak enak nya perasaan orang lain saat mendapatkan perlakuan buruk dari kita.

*Siapapun dapat menjadi guru jika kita mau menerima dan bersikap terbuka bahwa pasti selalu ada yang bisa dipelajari dari orang lain*

### Misteri Keindahan Sebuah Hubungan

*Perhatikanlah segala sesuatu yang kamu lakukan*

*Jangan mengagungkan satu perbuatan dan meremehkan yang lain*

*Karena kamu takan selalu tahu makna di balik semua itu*

**Judah Hanassi (Pirke Avot 2:1)**

Sophie Freud, cucu dari Sigmund Freud dan seorang profesor dalam bidang pekerjaan sosial yang telah pensiun dari sebuah kampus di Boston, menjadi pembicara dalam sebuah konferensi yang saya hadiri beberapa tahun yang lalu menceritakan sebuah kisah. Pada suatu malam ketika Dr. Freud usai menjadi pembicara dalam sebuah acara, seorang perempuan mendekatinya. Wanita ini ternyata adalah seorang mantan muridnya yang telah meraih gelar masternya beberapa tahun silam. Wanita ini menceritakan kembali pada Dr. Freud bahwa ia pernah diberi saran oleh Dr. Freud di penghujung kuliah S1-nya. Dr. Freud berkata bahwa tampaknya wanita ini tidak bisa menjadi pekerja sosial yang baik sehingga disarankan untuk mempertimbangkan memilih profesi yang lain. Dr. Freud sama sekali tidak ingat percakapan itu dan merasa terkejut karena ia pernah mengatakan sesuatu yang mengecilkan hati seseorang dan tak berperasaan.

Menerima masukan yang mengecilkan hati dari seorang figur yang dianggap penting akan menciutkan nyali bagi sebagian orang. Tetapi wanita ini kemudian melanjutkan perkataannya bahwa ia sengaja datang pada malam itu pada Dr. Freud untuk mengatakan bahwa meskipun ia menerima penilaian yang tak menyenangkan setelah ia berusaha keras

namun ia telah menetapkan hati untuk bisa mengatasinya dan menjadi lebih baik. Pada kenyataannya saat ini ia telah menjadi orang yang sukses pada profesi yang dipilihnya dan bisa membuktikan bahwa saran yang ia terima itu salah.

Cerita ini menggambarkan dua aspek penting dalam sebuah hubungan. Pertama, kita tidak bisa memprediksi bagaimana perkataan dan perbuatan kita berpengaruh pada orang lain. Kedua, sebuah interaksi yang terjadi diantara dua orang bisa memberi dampak selama bertahun-tahun.

Dalam dunia interaksi manusia yang tak terprediksi, segala sesuatu bisa berubah dari apa yang kita maksudkan. Misalnya, kita niat yang mulia yang kita realisasikan dengan tindakan yang kita anggap sudah baik dan benar akan tetapi bisa saja hasilnya menjadi malapetaka. Kita semua bisa mengingat saat-saat dalam hidup ketika kita berfikir telah melakukan sesuatu dengan benar namun hasilnya tak seperti apa yang kita harapkan. Coba ingat berapa banyak cerita tentang orang-orang yang tampaknya memiliki tujuan baik namun berakhir menyedihkan.

Sebaliknya, mungkin kita berkata atau melakukan sesuatu yang tampak sebagai saran yang pahit dan tidak tepat namun kita akan dikejutkan bahwa hal ini bisa berubah menjadi kebaikan. Dalam hal ini Dr. Freud dan muridnya adalah salah satu contoh.

Dengan mengetahui bahwa dampak dari perbuatan kita seringkali tak terduga berarti kita menghadapi bahaya yang bisa saja terjadi. Fakta bahwa kita tidak bisa memprediksi apa yang akan terjadi sebagai konsekuensi dari perkataan dan perbuatan kita dapat membawa kita lepas dari tanggung jawab. Namun karena kita diberi kemampuan untuk mengukur apa yang kita lakukan maka kita berkewajiban melakukan segala sesuatunya dengan sensitif.

Meskipun kita tidak bisa memandang jauh ke depan untuk mengetahui akibat dari perbuatan kita namun kita bisa menangkap sekilas sesuatu yang lain yaitu misteri keindahan sebuah hubungan.

Dalam setiap peristiwa, setiap interaksi sesingkat apapun selalu ada potensi dari diri kita untuk memberi pengaruh pada orang lain. Potensi ini bisa datang lewat komentar atau bahasa tubuh yang biasa sebagaimana juga bisa muncul dari perbuatan yang memang disengaja.

**Orang lain memiliki potensi untuk memiliki pengaruh besar dalam hidup kita melalui apa yang mereka lakukan tanpa sadar. Kita pun memiliki potensi yang sama**

Kehidupan Bagaikan Kampus/sekolah Dan Orang Yang  
Menyulitkan  
Adalah Fakultasnya

*Orang yang bijak bisa bercermin dari tatapan jahat orang lain. Ini lebih jujur dari tatapan sayang dan bisa membantu seseorang memperbaiki kekurangannya*

**Balthazar Gracian**

Sebagaimana yang telah kita lihat dalam bab ini bahwa setiap orang memiliki potensi untuk menjadi guru kita. Selain itu orang-orang yang menyulitkan dapat mengajarkan pada kita banyak hal tentang diri kita yang sulit kita pelajari sendiri. Kita juga sudah memahami bahwa interaksi sederhana antara dua orang bisa membawa dampak panjang yang tidak bisa diantisipasi.

Bagaimana jika ternyata orang-orang ini yang dipertemukan dengan kita ternyata tidak datang tanpa disengaja? Bagaimana jika mereka dengan suatu cara ternyata ditempatkan dalam jalan kehidupan kita untuk mengajari kita?

Marilah kita mengeksplorasi kerangka spiritual untuk memahami kesulitan-kesulitan dalam menjalin hubungan berdasarkan premis bahwa hidup ini bagaikan sebuah kampus.

Saya menghabiskan banyak waktu dalam kelas, baik sebagai murid maupun pengajar. Sejak saya menerima konsep bahwa hidup ini bagaikan sebuah kampus, konsep itu langsung bergaung terus dalam hati saya. Selama beberapa tahun dan selama itu pula pemahaman spiritual saya semakin luas, metafor yang sederhana itu tetap ada dan menjadi inti dalam keyakinan saya. Yang perlu untuk diingat adalah kita berada disini untuk terus menerus belajar dan memaknai setiap peristiwa hidup ini lebih dalam.

Para filsuf, penyair, dan teolog telah merenungkan makna kehidupan sejak lama sehingga ungkapan telah menjadi sesuatu yang klise. Berbagai agama mengklaim telah memiliki jawaban atas hal ini, banyak orang yang menyangka bahwa kita tidak akan pernah menemukan jawabannya, sedangkan sebagian yang lain berpendapat bahwa sebenarnya tidak ada jawaban atas pertanyaan ini.

Yang akan muncul berikut ini adalah filsafat spiritual yang sifatnya pribadi yang diketahui dari studi saya mengenai tradisi-tradisi spiritual dan keagamaan. Studi saya memberikan jawaban-jawaban sementara

yang saya temukan setelah bertahun-tahun mencoba mencari jawaban atas kehidupan yang misterius dan tak terduga. Saya menghindari pernyataan-pernyataan definitif tentang misteri eksistensi karena misteri ini adalah sesuatu yang sama sekali tidak dapat dilalui dan pengetahuan saya terhadap hal tersebut masih sangat sedikit.

Marilah kita mulai mengkaji apa yang dimaksud dengan membandingkan hidup seperti sekolah atau kampus. Sekolah adalah tempat untuk mempelajari beberapa pelajaran yang disajikan dalam bentuk tertentu. Jika anda bisa menunjukkan bahwa anda telah menguasai mata pelajaran tertentu lewat serangkaian tes, maka anda akan naik ke tingkat pelajaran yang lebih tinggi. Jika anda tidak lulus, yang perlu anda lakukan hanyalah mengulang pelajaran tersebut sampai anda menguasainya. Pelajaran ini disampaikan oleh para guru dan terdapat kesempatan juga bagi anda untuk mempelajarinya sendiri.

Sekolah terbaik memiliki rencana pelajaran yang disesuaikan bagi setiap siswanya. Para siswa mengalami kemajuan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing. Ada pelajaran yang dengan mudah dikuasai dan ada pula yang sulit. Sekolah terbaik memiliki pengajar pribadi. Setiap siswa mendapatkan sejumlah perhatian yang diperlukan dari guru yang tepat di bidangnya.

Jadi kalau kita mengatakan bahwa hidup adalah bagaikan sekolah, maka seperti apakah yang kita perbincangkan ini? Tentu bukan sekolah biasa. Sekolah kehidupan akan berbeda bagi setiap orang. Bisa jadi adalah sesuatu yang sulit dan menyakitkan. Misterius. Luar biasa dan menyenangkan. Selain semua hal tersebut, sekolah kehidupan adalah sesuatu yang tak terduga, karena kehidupan adalah sekolah yang diciptakan oleh Tuhan untuk kita.

Setiap jiwa kita diilhami oleh tujuan yang unik dan hebat. Untuk memenuhi tujuan tersebut, setiap jiwa harus menguasai beragam pelajaran spiritual sebagai persiapan. Hidup adalah suatu proses belajar yang berkesinambungan sampai tujuan hebat dari jiwa siap diekspresikan dengan sangat indah.

Namun apakah pelajaran spiritual itu? Pelajaran ini akan berbeda bagi setiap orang. Bagaimanapun juga ada sebagian pelajaran yang bersifat universal yaitu bahwa kita akan dihadapkan pada keadaan-keadaan yang menantang kita untuk bisa menguasai keadaan tersebut. Sebagai contoh, mungkin kita akan diberi kesempatan-kesempatan khusus untuk memperkuat dan mengekspresikan kebaikan, kedermawanan, perhatian, maupun keimanan.

Kita semua memiliki campuran karakter yang rumit yang berisi kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahan, seperti halnya di sekolah misalkan kita menguasai pelajaran bahasa namun lemah di bidang matematika. Bayangkan, jika misalnya seseorang yang tampaknya dermawan dan menyumbang dalam jumlah yang besar ternyata melakukan ini agar mendapatkan sanjungan dari masyarakat bukan untuk menolong orang lain. Orang yang lain mungkin memperlakukan anggota keluarganya dengan hangat dan baik tapi saat ia bekerja setiap hari ia menipu para pelanggannya.

Sebagaimana sekolah yang baik akan mengajarkan hal yang baru setiap hari, kehidupan juga akan memberikan kita kesempatan harian untuk memperbaiki karakter kita lewat interaksi dengan orang lain. Sekolah kehidupan selalu menawarkan kita berbagai cara untuk mengembangkan kualitas spiritual. Situasi dan peristiwa-peristiwa berbeda yang kita temukan sama seperti mengambil kursus berbeda.

Mari kita melihat beberapa contoh. Orang yang memusatkan segala sesuatu pada dirinya yang selalu memikatkan kebutuhannya sendiri mungkin akan dihadapkan dengan satu kesempatan untuk belajar menempatkan kepentingan orang lain lebih dahulu dengan harus merawat seseorang yang sedang sakit parah. Sebaliknya, seseorang yang kurang memikirkan diri sendiri dan selalu memikirkan kebutuhan orang lain mungkin perlu belajar menerima kasih sayang yang sama saat ia dirawat di rumah sakit. Seseorang yang menganggap dirinya lebih dibandingkan orang lain karena memiliki pekerjaan yang bagus dan pendapatan yang besar mungkin membutuhkan pengalaman kemerosotan karir dan kesulitan finansial agar ia bisa belajar tentang kerendahan hati. Seseorang yang memiliki bakat terpendam mungkin perlu bertahan dengan pekerjaan yang membosankan sampai ia merasa frustrasi sehingga akhirnya mengembangkan keberanian untuk meninggalkan pekerjaannya dan bekerja sesuai keahliannya.

Sebagian besar pelajaran spiritual kita tidaklah mudah, jelas, dan nyaman. Pelajaran tersulit adalah pelajaran yang dipelajari dengan ketidakrelaan.

Seseorang yang sombong tidak bisa secara langsung menjadi orang yang rendah hati. Orang yang tidak peduli terhadap kebutuhan orang lain tidak akan serta merta menjadi orang yang perhatian. Orang yang berbuat kasar ketika marah tidak akan segera memiliki kontrol diri. Orang yang kurang dermawan jarang yang berubah hatinya dan mulai menyumbang dalam jumlah yang banyak untuk beramal.

Karena pertumbuhan spiritual membutuhkan perbaikan karakter kita dan karena hal ini sangat menantang kita membutuhkan guru yang khusus.

Sang guru haruslah seseorang yang akan menghancurkan kepercayaan kita yang tidak benar, perasaan-perasaan yang membeku, dan delusi diri. Seseorang yang akan menolong kita untuk merubah pemahaman kita yang terbatas. Seseorang yang akan menumbangkan sesuatu yang menjadi pegangan dalam hidup kita. Seseorang yang menyebabkan rasa sakit dalam hati kita sehingga akhirnya kita keluar dari keputusasaan dan harus membuat perubahan penting dalam yang selama ini kita tentang.

Sang guru itu haruslah seseorang yang menyulitkan.

**Dalam sekolah kehidupan, orang yang menyulitkan adalah kelasnya/fakultasnya. Mereka mengajari kita pelajaran spiritual terpenting, pelajaran-pelajaran yang tidak akan mau kita pelajari jika sendiri.**

### **Sekilas Cerita dari Balik Layar**

Surga saat ini jauh dar pandangan, tapi pada saatnya, bagaikan salju yang mencair dan menyingkapkan apa yang ada di baliknya.

#### **John Henry Newman**

Kita telah berbicara tentang bagaimana hidup bagaikan sebuah sekolah. Kita juga bisa mengambil contoh lain. Anggaplah hidup itu seperti sebuah film.

Ketika kita pergi ke sebuah bioskop dan kita tidak mengerti bagaimana cara pembuatan film maka hanya sedikit yang kita ketahui tentang apa yang terjadi di balik layar. Kita menikmati film sebagai sebuah hiburan tanpa banyak memperhatikan elemen-elemen teknisnya. Kita jarang memikirkan fakta bahwa hampir semua kata dalam dialog sudah ada dalam naskah. Atau bahwa setiap pengambilan gambar sebenarnya telah diatur dengan hati-hati, setiap barang telah ditata sedemikian rupa, dan setiap pernak-pernik dalam kostum yang dipakai telah dipilih dan dijahit dengan sangat cermat. Kita tidak menyadari betapa berseninya penataan cahaya dan pemilihan musik yang dipersembahkan. Kita tidak berhenti mengagumi bagaimana setiap bagian-bagian yang terpisah dari film tersebut diatur oleh sang sutradara yang telah menghabiskan waktu berbulan-bulan untuk pembuatan sebuah film dan kemudian mengedit setiap bagian dengan seksama.

Bagaimana hidup bisa diumpamakan sebuah film? Karena peristiwa-peristiwa dalam hidup mungkin nampak tak beraturan tapi jika kita lihat di balik layar sebenarnya tidaklah begitu. Tuhan memberi petunjuk pada alam menggunakan sebuah naskah yang benar-benar kompleks, seting yang sangat menakjubkan secara astronomi, dan berjuta-juta aktor. Kita adalah bagian dari luasnya alam semesta tanpa sedikit firasat tentang adanya keagungan yang tersembunyi yang mengagumkan yang membangkitkan segala hal yang ada di atas bumi.

Berdasarkan pengalaman pribadi kita, kita mungkin tak punya alasan untuk percaya bahwa sebuah kerajaan tuhan benar-benar ada. Kita harus bersandar pada kesaksian dari para guru agama, mistikus, atau orang-orang biasa yang telah menangkap sekilas cahaya Tuhan dan membagikan penglihatan mereka pada kita lewat tulisan dan ajaran-ajarannya. Ada juga sebagian orang yang telah menyaksikan kerajaan Tuhan. Mereka memiliki hak istimewa untuk melihat apa yang ada di balik layar dan bisa menangkap sekilas pandangan tentang Sang Sutradara.

Dapat dipahami, sebagian orang menolak untuk menerima kesaksian personal dan menyangkal bahwa ada hal lain yang lebih nyata dibandingkan apa yang dipersepsi oleh indera kita. Mungkin analogi lain akan menolong untuk memberikan gambaran mengapa pandangan mengenai dunia bisa sangat terbatas.

Dalam beberapa tahun belakangan ini, telepon selular telah menjadi hal yang biasa. Ponsel bekerja dengan jaringan kerja dari perangkat lunak dan keras yang rumit, kompleks, dan tidak nampak yang dikembangkan selama bertahun-tahun. Menjalani hidup sehari-hari dengan menyangkal adanya realitas tertinggi adalah sama dengan menggunakan ponsel dengan menyangkal adanya infrastruktur yang membuatnya mungkin untuk digunakan. Hanya karena seseorang tidak melihat jaringan ketika menggunakan ponsel bukan berarti jaringan tersebut tidak ada.

Tentu saja, jaringan ponsel merupakan sesuatu yang nyata. Seseorang dapat membuktikan bahwa jaringan kerjanya benar-benar ada dengan mengunjungi fasilitas yang ada. Belum ada kunjungan atau perjalanan yang bisa sebanding dengan kunjungan terhadap kerajaan tuhan. Meditasi, doa, kajian, dan iman memang kadang-kadang menyediakan kita akses terhadap hal tersebut. Jumlah waktu yang dibutuhkan akan berbeda bagi setiap orang dan disesuaikan dengan usaha yang dilakukan serta niat yang tulus.

Infrastruktur dari Tuhan benar-benar rumit. Bagaimanapun juga demi tujuan kita ada satu poin sederhana tentang hal ini yang ada relevansinya. Aspek spiritual yang tak bisa dilihat ini benar-benar mampu menempatkan orang-orang tertentu di jalan kita untuk menolong kita mempelajari pelajaran khusus.

Jadi orang-orang yang menyulitkan tidak datang begitu saja dalam kehidupan kita secara tanpa sengaja. Kita ditarik menuju mereka atau mereka ditarik menuju kita untuk menolong kita mempelajari pelajaran spiritual. Mereka muncul dalam hidup kita karena mereka memiliki kualitas tertentu yang dapat menolong kita dalam perjalanan spiritual. Orang yang menyulitkan adalah apa yang kita butuhkan untuk menolong kita memperbaiki sifat-sifat buruk kita.

**Kita harus selalu mengingatkan diri kita bahwa kesulitan-kesulitan dalam hubungan kita mungkin bukan peristiwa biasa. Orang yang menyulitkan hadir dalam hidup kita dengan suatu alasan.**

### **Ujian**

Temukan aku, oh Tuhan, dan kenali hatiku  
Ujilah aku Tuhan dan ketahuilah apa yang kupikirkan  
Dan lihat apakah aku harus melalui jalan yang menyakitkan  
Dan tuntunlah aku menuju jalan keabadian  
PSALM 139:23-24

Bagian yang paling sulit dari belajar di sekolah adalah ujian. Saya mengatakan hal tersebut sebagai seseorang yang telah mengikuti, menulis, dan menilai beribu-ribu ujian selama bertahun-tahun. Tak ada seorang pun yang senang mengikuti ujian tapi ujian tetap digunakan karena dalam banyak kasus ujian adalah cara terbaik untuk menentukan apakah sesuatu telah dipelajari.

Situasi yang kita hadapi dalam berkompromi dengan orang-orang yang menyulitkan seringkali dikirimkan kepada kita sebagai ujian. Kita diuji untuk melihat apakah kita telah menguasai pelajaran tertentu. Sebagai contoh, bagaimana kita menahan amarah, meredam hasrat untuk membalas, atau bagaimana kita bangkit kembali ketika teraniaya.

Pikiran bahwa Tuhan mengirimkan ujian adalah ide kuno. Sebagai contoh bab 22 dari Genesis menggambarkan pengalaman Ibrahim saat diminta Tuhan untuk mengorbankan anaknya Isak, mungkin menjadi ujian spiritual yang paling berat yang harus dihadapi seseorang.

Untungnya, ujian yang paling sering kita terima bukanlah ujian yang sangat kejam. Biasanya ujian dimunculkan pada kita dalam bentuk pilihan. Ujian ini bisa melibatkan sebuah pilihan antara melakukan sesuatu yang mudah atau melakukan sesuatu yang baik. Ujian mungkin mengharuskan kita untuk memilih antara memaafkan dan membalas, antara toleransi dan memberi hukuman. Ujian mungkin mengharuskan kita bersikap tegas padahal kecenderungan kita biasanya bersikap seolah-olah semuanya baik-baik saja meskipun sebenarnya tidak. Atau untuk bersikap sabar padahal kecenderungan kita adalah bertindak impulsif.

Ujian akan diulangi jika kita gagal. Jika kita tidak mepedulikan pelajaran spiritual yang diberikan, ujian itu akan bertambah sulit.

Suatu saat saya menghabiskan malam di sebuah hotel di Zurich. Kamar di hotel tersebut memiliki tipe jam alarm yang dipasang di bagian kepala tempat tidur yang belum pernah saya sebelumnya. Saya memayangkan bagaimana cara kerjanya, memasangnya pada jam bangun saya, dan pergi tidur.

Pagi berikutnya, ketika saya masih terbaring setengah sadar, alarm berbunyi lima belas menit sebelum waktu yang saya tentukan. Dengan kepala pusing, sayup-sayup saya mendengar empat jenis nada dering yang sangat lembut. Lima menit kemudian, alarm berbunyi lagi seperti yang pertama hanya kali ini sedikit lebih keras. Dan setelah lima menit berikutnya, alarm berbunyi semakin keras. Saat waktu bangun yang saya tentukan, alarm berbunyi dengan volume penuh, namun saat itu saya sudah benar-benar bangun.

Dalam workshop-workshop, saya sering membandingkan alarm Swiss tersebut dengan bagaimana cara kerja alam ini. Keduanya berusaha membangunkan kita dengan cara yang secara bertahap membutuhkan perhatian kita. Petunjuk tuhan dimulai dengan sangat halus, jika kita segera terbangsaun maka kita akan melewati ujian ini dengan mudah. Namun jika kita tidak memperhatikan dan tetap tertidur, maka ujiannya akan semakin bertambah sulit dan sinyal yang diberikan semakin keras dan keras.

Apakah anda pernah memperhatikan bagaimana tampaknya kesulitan dengan jenis yang sama ditemukan dalam situasi berbeda? Bagaimana anda bisa meninggalkan pekerjaan anda untuk pergi dari seorang bos yang menekan untuk jika hanya untuk berakhir dengan seorang bos yang lebih menekan? Bagaimana anda mengakhiri sebuah hubungan dengan seorang partner yang selalu mengkritik jika hanya untuk memilih orang lain yang lebih senang mencari kesalahan orang

lain? bagaimana anda bisa pindah dari lingkungan yang ribut dan tidak ramah jika harus berakhir di samping konstruksi yang sedang dibangun di sebelah rumah baru anda?

Ujian diberikan pada kita dalam bentuk yang berbeda-beda sampai kita belajar apa yang seharusnya kita pelajari. Oleh karena itu menghindar sebagai pilihan untuk menghadapi orang yang menyulitkan bukanlah pilihan yang efektif. Kesulitan akan terus mengikuti kita sampai kita mempelajari pelajaran spiritual yang diberikan. Ingatlah apa yang terjadi pada kita bukanlah sesuatu yang acak.

Seringkali ujian yang diberikan pada kita dalam hidup tidak mudah dikenali. Jika ujian dan pelajaran spiritual yang sebaiknya kita pelajari begitu jelas, maka lulus ujian hanyalah untuk membuktikan bahwa kita mengetahui apa yang seharusnya dilakukan. Hal ini tidak akan menunjukkan pelajaran spiritual dan pengembangan karakter, namun hanya menunjukkan kemauan kita untuk mentaati dan mengikuti peraturan. Jika kita tahu tentang tes ini sebelumnya, kita akan memilih yang terbaik. Yang kita butuhkan adalah mengambil pilihan spiritual dengan kebebasan memilih yang kita miliki, bukan karena kita takut akan konsekuensi jika melanggar peraturan.

Ketika kita diuji, hidup akan terasa menyakitkan, dan makna dari tantangan kita biasanya sulit dipahami. Hal ini akan nampak seperti orang yang tidak punya perasaan yang berkata pada kita bahwa kesulitan dan penderitaan yang kita rasakan adalah untuk kemajuan spiritual kita.

Namun jika kita sukses melewati ujian spiritual dan menguasai pelajaran yang diberikan, kita akan menerima rahmat *insight*. Kita dapat menengok ke belakang dan melihat apa yang sebenarnya perlu kita pelajari, sama halnya alasan mengapa kita perlu mempelajarinya. Kita akan dapat memahami peran orang yang menyulitkan dalam kehidupan kita dan mengapa seorang biasa dikirim untuk mengajarkan kita. Mungkin ini membutuhkan waktu yang lama bahkan seumur hidup, namun kadang-kadang, kita benar-benar mendapatkan jawaban tentang pertanyaan 'mengapa' yang menjadi beban dalam hati kita sejak lama.

**Dalam situasi bersama seseorang yang menyulitkan, akan menolong jika anda bertanya pada diri anda sendiri: jika situasi ini terjadi untuk suatu alasan, lalu apa yang seharusnya yang bisa saya pelajari dari situasi ini?**

**Orang yang Menyulitkan Mengajarkan Kita Bagaimana Tindakan Kita Berpengaruh pada Orang Lain**

Agama orang Afrika: Ketika seseorang akan memukul dengan kayu yang tajam, terlebih dahulu ia harus mencobanya pada dirinya sendiri untuk mengetahui bagaimana rasa sakitnya.

**Kata mutiara orang  
Nigeria**

Budha: Sebagaimana diriku begitulah mereka; sebagaimana mereka begitulah diriku.

**Sutta Nipata**

Kristen: Jika kau mengharapkan orang lain untuk melakukan sesuatu padamu, lakukanlah hal yang sama terhadap mereka.

**Matthew 7: 12**

Konghucu: Jangan berbuat hal yang tidak kamu sukai jika orang lain melakukannya padamu.

**Analect Konghucu**

Hindu: Seseorang tidak boleh berperilaku pada orang lain dengan cara yang tidak ia sukai jika orang lain melakukannya padanya.

**Mahabrata**

Islam: Tidaklah seseorang itu dikatakan beriman sampai ia mencintai saudaranya seperti ia mencintai dirinya sendiri.

**40 Hadis Nabawi**

Yahudi: Cintailah temanmu seperti dirimu sendiri.

**Leviticus 19 : 18**

*The Golden Rule* adalah pelajaran spiritual yang paling fundamental. Ini adalah satu-satunya pengajaran spiritual yang dikenal oleh setiap orang, meskipun sebagian besar tidak sadar mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kitab Talmud berisi sebuah cerita tentang seorang kafir yang mendekati seorang guru bernama Shammai dan memintanya untuk mengajarkan Kitab Torah sambil berdiri di atas satu kaki. Shammai sangat marah pada kekurangajaran orang ini sehingga ia memukul orang itu dengan tongkatnya. Orang kafir ini mendekati Hillel dan melakukan permintaan yang sama. Namun kali ini ia mendapat respon yang berbeda: *Apa yang kau benci, jangan lakukan pada tetanggamu – itulah seluruh isi Torah; sisanya hanyalah merupakan komentar. Pergilah dan pelajari Torah.*

Bagaimana kita mempelajari apa yang kita benci? Salah satu caranya adalah lewat interaksi kita dengan orang-orang yang menyulitkan.

Orang yang menyulitkan mengajarkan kita bagaimana rasanya disepelkan, tidak dipedulikan, atau tidak diacuhkan. Orang yang menyulitkan menunjukkan pada kita bagaimana tidak menyenangkannya diperlakukan dengan buruk. Orang yang menyulitkan mengingatkan kita untuk memperlakukan orang lain dengan sopan dan hormat karena orang yang menyulitkan menyediakan kesempatan tak terduga untuk mempelajari hal yang tidak menyenangkan.

Ada cara lain dalam melihat hubungan antara orang yang menyulitkan dengan *the Golden Rule*. Bagian I, Genesis ayat 26 menyatakan '*Tuhan berfirman: Marilah kita menciptakan manusia dalam imej atau bayangan kita, dengan hal-hal yang kita sukai*. Jika kita benar-benar dibuat dengan imej Tuhan, maka ketika kita memperlakukan orang lain dengan tidak baik, ini berarti merusak citra yang sakral. Inilah inti kebenaran dari *the Golden Rule*.

**Setiap orang yang menyulitkan yang hadir dalam kehidupan kita adalah pengingat untuk mengikuti the Golden Rule.**

### **Orang yang Menyulitkan Melakukan Perbuatan yang Telah Kita Lakukan pada Orang Lain**

*Aku adalah Tuhan penguasa hati*

*Menjelajahi pikiran*

*Untuk memberi ganjaran setiap manusia berdasarkan jalan yang ia pilih*

*Dengan ganjaran yang sesuai atas apa yang ia lakukan*

**Jeremiah 17 : 10**

Gina dan Mike berpacaran selama beberapa tahun dan sebagaimana pasangan lainnya mereka memiliki saat-saat yang menyenangkan ketika tidak sedang bertengkar. Namun kapanpun Mike melakukan sesuatu yang menjengkelkan Gina, apapun itu, Gina selalu membalasnya dengan melontarkan komentar-komentar pedas tentang berat badan Mike. Mike sejak dulu selalu gemuk dan sangat sensitif terhadap hal-hal yang berhubungan dengan berat badannya. Gina tahu tentang hak itu dan menggunakan kerentanan Mike untuk membalaskan rasa sakit yang Mike lakukan pada Gina.

Selang beberapa waktu, Mike akhirnya bisa bersikap bijaksana dan dapat melihat secara jelas bahwa taktik Gina merupakan perlawanan kotor – jika Gina bermasalah dengan apa yang ia lakukan, Gina memiliki hak untuk mengekspresikan perasaannya tapi ia tidak berhak menyerangnya dengan cara yang benar-benar menyakitkan yang sama

sekali tidak ada hubungannya dengan apa yang ia keluhkan. Gina mengabaikan permintaan Mike dan tetap mencaci-makinya tentang kegemukannya.

Seperti yang bisa anda perkirakan, hubungan mereka berakhir dan Gina akhirnya menikah dengan Randy yang tidak punya masalah dengan makanan. Ironisnya, setelah mereka menikah, Gina mengalami kenaikan berat badan tapi Randy tidak mempermasalahkannya dan pernikahan mereka bahagia.

Suatu hari salah satu teman sekamar Gina saat kuliah datang untuk berkunjung. Laura yang menjadi seorang pelatih fitness dan tinggal di kota lain serta tidak pernah bertemu Gina sejak pernikahannya; dengan segera memperhatikan kenaikan berat badan Gina namun ia tidak berkomentar tentang hal ini karena merasa tidak sopan.

Pada hari berikutnya selesai acara berbelanja, kedua teman lama ini pulang dengan menggunakan kereta bawah tanah. Gina naik lebih dulu. Laura tak dapat menahan lidahnya lebih lama lagi dan berkata, "Kau harus lihat seperti apa dirimu jika dilihat dari belakang!". Gina sangat tersinggung dengan kata-kata tak menyenangkan dari temannya itu, hal ini tetap membekas selama beberapa minggu.

Setelah waktu berlalu dan rasa sakit hati mulai menghilang, Gina mulai menyadari betapa anehnya bahwa perkataan Laura mencerminkan kritikan pedas yang biasanya ia lontarkan pada Mike. Sekarang ia tahu bagaimana menyakitkannya hal itu dulu bagi Mike. Pada akhirnya ia berjanji untuk menghindari komentar-komentar yang menyakitkan di masa yang akan datang. Ia mengubah pengalaman menjadi sebuah kesempatan untuk belajar.

Sebagaimana telah didiskusikan sebelumnya, the Golden Rule mengajarkan kita untuk bersikap baik pada orang lain seperti kita menginginkan mereka bersikap baik pada kita. Namun sebagian orang tidak menyadari bahwa selain hal di atas terdapat sebuah footnote dalam cetakan akhir the Golden Rule yang bertuliskan: *Awat! Jika kau mengabaikan aturan ini, suatu saat seseorang akan datang padamu dan melakukan apa yang pernah kamu lakukan pada orang lain!*

**Cara pandang lain dalam melihat orang yang menyulitkan adalah sebagai seorang kurir jagat raya, yang tanpa disadari mengirimkan ganjaran dari perbuatan kita. Orang yang menyulitkan memungkinkan kita untuk mengalami rasa sakit yang sama yang kita timbulkan pada orang lain.**

## **Apakah Keadilan Tuhan itu Ada?**

Jika keadilan Tuhan dapat diketahui dengan pemahaman manusia biasa, ia tidak bersifat ilahiah lagi.

### **Martin Luther**

Semua tradisi spiritual menagajarkan ajaran yang sama bahwa alam semesta diatur oleh keadilan. Seperti kata-kata terkenal..

Di Timur, konsep ini dikenal dengan karma, sebuah istilah yang secara sederhana berarti perbuatan. Setiap perbuatan, dilihat dari cara pandang ini, memiliki konsekwensi yang berasal dari manfaat perbuatan itu sendiri. Perbuatan positif akan membawa dampak positif pada pelakunya, sebaliknya perbuatan negatif akan memberi dampak yang negatif pula.

Sayangnya, ide tentang karma yang cenderung diabaikan di Barat dihubungkan terlalu dekat dengan era *psychedelic* di akhir tahun 1960an dan dihubungkan dengan kalimat kaum hippie 'karma buruk'. Tetapi konsepnya itu sendiri, minus label ketimurannya, adalah bagian yang dekat dengan pemikiran spiritual Barat.

Sebagai contoh, dalam Genesis kita menemukan catatan mengenai keadilan ilahiah dalam cerita yang terkenal mengenai nabi Yakub. Bab 27 menggambarkan bagaimana Yakub dengan bantuan ibunya Rebecca menipu ayahnya Isak agar mendapat restu pada kelahiran pertamanya, restu yang dicurinya dari kakaknya Esau sebagai orang yang lebih berhak menerima. Namun tak lama setelah itu, Yakub sendiri ditipu dengan cara yang mirip oleh saudara laki-laki ibunya yang cerdas yang bernama Laban.

Bab 29 pada Genesis menggambarkan bagaimana Yakub jatuh cinta pada anak perempuan Laban, Rachel dan menawarkan diri untuk bekerja selama tujuh tahun agar dapat menikah dengannya. Pada akhirnya, pernikahan tetap terjadi tapi Laban mencurangi Yakub pada detik-detik terakhir dengan menggantikan Rachel dengan kakaknya Leah.

Penyesuaian akhirnya terjadi. Yakub menipu bapaknya untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan pada gilirannya ia ditipu oleh Laban yang menghalanginya mendapatkan apa yang ia inginkan. Yakub menggantikan posisi kakaknya, yang muda menggantikan yang tua. Laban mengganti posisi sang adik dengan kakaknya. Tipu muslihat Yakub berasal dari hasutan ibunya Rebecca. Laban sebagai orang yang sebagai penghalang keinginan Yakub adalah saudara laki-laki Rebecca.

Dalam Perjanjian Baru secara jelas kita menemukan istilah keadilan ilahiah. Sebagai contoh, dalam Galatians 6:7: "apapun yang disebarkan

seseorang, itulah yang akan ia peroleh". Dalam Matthew 16:27: "Karena Anak Bapak datang dengan malaikatnya dalam keagungan Sang Ayah dan ia akan memberi ganjaran setiap orang atas apa yang dilakukannya." Dan Matthew 26:52: "Semua yang mengangkat pedang akan binasa dengan pedang."

Pembacaan Bibel secara harfiah dan pemahaman yang dangkal mengenai karma akan menggiring seseorang untuk mempercayai keadilan ilahiah disalurkan dalam sejenis hukuman yang mengerikan, diberikan pada mereka yang telah berbuat jahat. Jika kita mengambil cara pandang agamis yang keras, kita akan dianjurkan untuk memperlakukan orang lain dengan baik untuk menghindari kemurkaan Tuhan. Hukuman bagi perbuatan jahat terhadap orang-orang yang baik adalah hal yang tak dapat ditawar lagi. Untunglah, keadilan ilahiah tidak hanya sekedar hukuman, jika seperti itu halnya rasa takut akan menjadi satu-satunya motivasi bagi kita untuk bersikap baik pada orang lain.

Istilah hukuman yang sering digunakan dalam agama sering menyesatkan dan terasa kasar. Keadilan ilahiah tidak hanya sekedar hukuman tetapi juga balasan atas kebaikan dan kasih sayang. Keadilan ilahiah hanya datang pada kita saat kita siap menerimanya, saat keadilan ilahiah mampu mencapai tujuannya meningkatkan pertumbuhan spiritual kita, benar-benar membantu kita dalam perjalanan spiritual agar kita bisa belajar untuk lebih sensitif, peduli, dan mencintai sesama. Kita menerima balasan atas apa yang kita kerjakan agar kita belajar bukan semata agar kita menderita.

Maka keadilan ilahiah tidak hanya diberikan lewat perhitungan saja. Keadilan ilahiah datang pada kita dalam cara yang sesuai untuk mengajarkan kita apa yang harus kita pelajari. Hal ini membutuhkan pemikiran yang tenang terutama bagi mereka yang merasa melakukan kesalahan di masa lalu. Seseorang tidak perlu merasa takut terhadap keadilan ilahiah jika ia mengalami peristiwa-peristiwa kehidupan dalam nuansa spiritual dan jika ia bersungguh-sungguh mencoba untuk menjadi orang yang lebih baik. Jika seseorang sungguh-sungguh berusaha untuk menjadi lebih baik dan merasa amat menyesal atas kesalahan yang dilakukan di masa lalu, maka alam akan bersikap lembut padanya daripada bersikap keras. Karma tidak dapat dihilangkan, tapi dapat diperhalus melalui berbagai kegiatan amal, peribadatan dan tobat yang sungguh-sungguh.

Karena itulah mengapa pembalasan dendam, sebagaimana yang didiskusikan dalam bab 2, sangat tidak dianjurkan. Secara sengaja

maupun tidak dengan memilih jalan menyakiti orang lain, maka kita sedang menebar benih balasan karma di masa depan. Dan sejak kita memiliki niat yang tidak baik, maka keadilan ilahiah tidak akan bersikap halus pada kita.

Sekilas dalam diskusi ini, wajar jika ditanyakan mengenai mereka yang yang terbebas padahal mereka melakukan perilaku anti sosial yang merusak yang menyakiti orang lain. Lalu dimana kadilan ilahiah bagi para pengrusak ini?

Woody Allen mengambil kebingungan ini sebagai tema utama dalam filmnya, *Crimes and Misdemeanors*. Salah satu tokohnya meninggal karena pembunuhan sementara tokoh yang lain yang mengisi hidupnya dengan kebajikan mengalami kebutaan. Di akhir film ini, penonton ditinggalkan dengan perasaan bahwa hidup ini tidaklah adil.

Meskipun Woody Allen mungkin hanya sekedar membuat film yang menghibur, namun pandangan-pandangan teologisnya benar-benar berbeda dengan mainstream relijius. Tradisi spiritual selalu konsisten dalam mengajarkan bahwa seseorang akan selalu menuai apa yang ia tanam; yang mungkin agk berbeda bagi satu tradisi dengan tradisi lainnya adalah masalah waktu dan bagaimana cara seseorang menerima keadilan ilahiah.

Kristen, sebagai contoh, menggambarkan konsekwensi dari perbuatan kita setelah kita mati. Ajaran-ajaran mistis Yahudi, Budha, Hindu, semuanya memiliki kepercayaan mengenai reinkarnasi, yang mengandung makna bahwa jika seseorang belum merasakan akibat dari perbuatannya semasa ia hidup, maka ia akan mengalaminya pada kehidupan yang akan datang.

Bukan wilayah buku ini untuk memperdebatkan pandangan agama mana yang terbaik. Namun perlu diketahui bahwa meskipun perbuatan seseorang terhadap orang lain belum tentu langsung mendapat balasan, akan tetapi setiap tradisi spiritual mengajarkan bahwa perilaku kita benar-benar mendapatkan hadiah atau hukuman. Dengan menyangkal konsep keadilan ilahiah berarti sama saja menerima premis bahwa jagat raya ini tidak teratur dan seseorang dapat berbuat apa saja dan terbebas dari hukuman kecuali jika ia memang ingin ditangkap.

Jika seperti itu maka jelas persepsinya bahwa apa yang dilakukan setan tidak akan mendapat hukuman. Dari perspektif alam semesta, tidak ada alasan untuk menghukum seseorang secara langsung dan kejam jika itu hanya akan menyebabkan ia menjadi semakin rusak atau sakit hati. Mekanisme yang dimiliki masyarakat untuk menghukum orang yang

berbuat salah dengan menahannya memang menjaga publik dari perbuatan kriminal yang lebih jauh namun secara umum gagal merehabilitasi. Penjara dipenuhi dengan para kriminil yang semakin bringas dan tidak menyesal yang akan meneruskan kejahatan jika mereka bisa. Keadilan manusia dan keadilan ilahiah berbeda meskipun memiliki tujuan yang bersimpangan.

Sebagaimana yang telah kita diskusikan, keadilan jagat raya tak hanya sekedar menghukum. Keadilan ini bermaksud menolong kita untuk melihat kesalahan di jalan kita sehingga kita bisa berusaha keras memperbaiki perilaku kita menuju tingkat yang lebih tinggi.

Bagaimanapun juga tetap ada pegangan. Kita hanya diberi kesempatan untuk berkembang dan berubah, namun bukan asuransi. Tergantung pada kita untuk bisa mengetahui dan menafsirkan peristiwa-peristiwa yang dikirim alam pada kita, memahami bahwa apa yang dari luar tampak negatif sebenarnya mengandung sinar ilahi. Ketika sesuatu yang buruk menimpa kita, hal ini sebenarnya berarti bahwa ada potensi bagi kita untuk belajar dari peristiwa itu, jika tidak tentu peristiwa itu tidak akan ada.

Sebagian orang tumbuh dalam lingkungan yang mengerikan dan berhasil mengatasinya untuk menjadi orang yang sangat sukses. Sebagian yang lain tak berhasil. Kita bukanlah korban dari pengalaman-pengalaman hidup yang tak berdaya, kita selalu memiliki pilihan bagaimana cara merespon dan ingin jadi apa kita nanti. Alam tercinta yang kita tinggali ini memberi harapan bagi kita untuk memilih jalan menuju tingkat spiritual yang lebih tinggi. Saat kita tidak memilih, kita akan selalu diberi kesempatan baru.

Dengan menerapkan hal ini untuk melihat orang yang menyulitkan dalam hidup kita membawa kita pada kesimpulan bahwa orang yang menyulitkan pasti bertugas sebagai duta dari keadilan ilahiah. orang yang menyulitkan mengajarkan kita apa yang pernah kita lakukan pada orang lain di masa lalu, memberi kita alasan dan inspirasi untuk berbuat lebih baik di masa depan.

Sejenak kita lihat kembali, kita menyadari bahwa di balik skenario-skenario, sense of humor yang tinggi sedang berlangsung. Fikirkanlah hal itu, kerja keadilan ilahi yang menakjubkan disalurkan kepada setiap jiwa lewat cara yang betul-betul rumit namun welas asih, dikirimkan lewat...ibu mertua anda. Bagaimana keadilan ilahi dikirim lewat perilaku para bos kita, tetangga, atau tukang sapu benar-benar sebuah misteri. Namun ingat alam bekerja dengan cara yang misterius sekaligus jenaka.

**Jika lain waktu seseorang memperlakukanmu dengan buruk, tanyakan pada dirimu apakah kau pernah melakukan hal yang serupa pada seseorang di masa lalu. Jika pernah, maka tetapkan hati dengan segala kerendahan hati untuk tidak melakukannya lagi.**

### **Orang yang Menyulitkan Mengajarkan Kita Apa yang Tidak Boleh Dilakukan**

*Ketika kau melihat orang yang baik fikirkanlah untuk berusaha menyamai atau bahkan melebihinya: ketika kau melihat orang yang jahat, tanyakan pada hatimu sendiri apakah kau seperti dia.*

### **Confucius**

Sejauh ini kita telah mengemukakan konsep mengenai keadilan ilahi sebagai salah satu penjelasan yang mungkin bagi kehadiran orang yang menyulitkan dalam hidup kita. Alam mungkin menempatkan orang yang menyulitkan dalam jalan kita sehingga kita bisa mengalami rasa sakit yang pernah kita timbulkan pada orang lain. Tujuannya adalah memberi inspirasi bagi perubahan hati.

Jika kita mengambil logika spiritual selangkah lebih jauh, kita dapat memahami penjelasan lain dari kehadiran orang yang menyulitkan. Mungkin kehadiran orang yang menyulitkan di jalan kita bukan karena kita pernah menyakiti seseorang di masa lalu tapi agar kita tidak melakukannya di masa depan. Dengan kata lain, orang yang menyulitkan bertugas sebagai sistem pencegahan awal, seseorang yang keburukannya memotivasi kita memutuskan dalam hati ' Saya tak akan pernah melakukan hal itu'. Orang yang menyulitkan mengajarkan kita apa yang tidak boleh kita lakukan.

Stan, sebagai contoh, betul-betul takut mabuk disebabkan bapak dan kakaknya yang menjadi pencandu alkohol. Stan tumbuh sambil mengalami segala sifat buruk yang datang dari bukan hanya satu bahkan dua orang pemabuk. Setelah dia dewasa, ia memutuskan untuk tidak pernah minum minuman keras dan tidak akan membuat orang lain mengalami apa yang pernah ia alami.

Sebagian dari filosofi saya sebagai seorang guru bukan berasal dari seorang mentor tapi berasal dari hal-hal yang saya benci sebagai seorang murid. Tepat di awal karir saya, saya putuskan untuk tidak menggunakan praktek mengajar yang saya benci ketika saya bersekolah dulu. Saya melakukan yang sebaliknya dari apa yang saya terima dulu.

Sayangnya, tidak setiap orang mempelajari hal positif dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Sebagian orang yang

diperlakukan tidak baik akan segera melakukan hal yang sama dan memperlakukan orang lain dengan cara yang tidak baik pula dalam kesempatan pertama. Hal ini bisa terjadi karena dua alasan.

Sebagian orang menyakiti orang lain tanpa berfikir, sebagai cara yang tak disadarinya untuk menyakiti orang yang pernah menyakiti mereka. Orang-orang ini tidak bisa membuat hubungan antara rasa sakit yang mereka alami dengan rasa sakit yang mereka sebabkan pada orang yang tak bersalah.

Bagi sebagian yang lain, melakukan hal sama yang pernah mereka alami pada orang lain merupakan perbuatan yang disengaja dan sudah mereka perhitungkan, suatu cara yang meskipun menyimpang dan tidak efektif, untuk memahami pikiran pelaku kejahatan yang sebenarnya.

Pola-pola seperti ini menjadi hal yang biasa terjadi dalam keluarga, dimana kesalahan yang dilakukan pada satu generasi diturunkan turun temurun pada generasi selanjutnya. Mereka yang pernah mengalami siksaan akan menjadi penyiksa. Perintah spiritual bagi siapapun yang berada dalam lingkungan seperti ini adalah untuk memutuskan mata rantai ini.

**Orang yang menyulitkan bertugas sebagai model contoh yang tidak boleh ditiru. Mereka mengajarkan kita apa yang tidak boleh kita lakukan pada orang lain.**

### **Orang yang Menyulitkan Mengajarkan Kita untuk Berhati-hati**

*Kecelakaan bagaikan sebilah pisau yang dapat menolong atau memotong kita, tergantung bagian mana yang kita genggam apakah mata pisaunya atau gagangannya.*

**James Russel Lowell**

Kurt bergabung dengan sebuah sekte ketika ia kuliah. Saat sedang merasa sangat kesepian dan merasa hidupnya tak bermakna, ia didekati oleh dua orang perempuan seusianya yang ramah. Mereka tampak tertarik padanya dan bersedia mendengarkannya serta mengundangnya pada sebuah acara akhir pekan tanpa membayar tempat ia bisa bertemu dengan banyak orang baik dan bisa mempelajari beberapa hal yang menyenangkan. Ia memutuskan untuk pergi ke sana, dan meskipun beberapa pemikiran tampak asing dan sulit dimengerti namun ia disambut oleh kelompok itu dengan kasih sayang yang tak pernah ia rasakan sebelumnya. Dengan segera ia bergabung dengan mereka dan

berhenti kuliah. Kelompok itu tampaknya menjadi apa yang ia cari selama ini.

Kurt bergabung dengan sekte ini selama sebelas tahun. Ia diajarkan untuk memuja ketua sekte, yang mengaku memiliki hubungan istimewa dengan Tuhan. Setiap kata yang diucapkan sang ketua direkam dalam video tape untuk turun temurun dan tulisan-tulisannya diterbitkan dalam beberapa volume yang terbit secara terus menerus. Sang ketua duduk di atas singgasana yang didekorasi dengan mewah dan bicara dengan kesana kemari tidak jelas selama beberapa jam tanpa berhenti mengenai pemikiran-pemikiran yang sangat abstrak. Pada akhir sesi-sesi ini Kurt tidak dapat memahami sedikitpun apa yang dibicarakan oleh sang ketua, tapi ia mengira pasti karena semua itu begitu sakral dan keterbatasannya untuk memahami merefleksikan perkembangan spiritualnya yang masih terbatas.

Perlahan-lahan, setelah berguru selama beberapa tahun, Kurt mulai mempertanyakan gaya hidup sang ketua dan bagaimana organisasi itu berjalan. Semua kerabat sang ketua tampak hidup makmur dan memegang posisi penting. Para pengikut bekerja berjam-jam lamanya tanpa bayaran, dan jika mereka sakit alih-alih mendapat perawatan, malahan mereka diminta untuk pergi. Siapapun yang mempertanyakan ajaran sang ketua akan dianggap sebagai pembuat onar dan hak-hak istimewanya dicabut, jika pertanyaan masih terus berlanjut maka orang itu dipersilahkan untuk pergi.

Perdebatan batin Kurt semakin besar. Seorang teman semasa kuliahnya dulu menganjurkan Kurt untuk membaca sebuah buku mengenai sekte yang baru saja terbit. Buku itu memperkuat pengamatannya dan memberikan apa yang ia butuhkan sebagai motivasi untuk meninggalkan sekte itu pada akhirnya.

Beberapa tahun tanpa arah yang jelas harus Kurt lalui sambil terus mencoba menemukan identitas barunya dan hidup di luar sekte. Ia mendatangi kelompok-kelompok yang mendukung pemutusan dengan sekte dan menemui seorang terapis, sang pengarang buku yang telah dibacanya yang memiliki spesialisasi menangani orang-orang yang pernah bergabung dalam sekte.

Kurt belajar banyak hal mengenai dirinya sendiri dan mengenai teknik mengendalikan pikiran yang digunakan banyak sekte untuk merekrut para pengikut. Ia mendapatkan pemahaman baru mengenai bagaimana kebohongan dan manipulasi diunakan untuk mempengaruhi orang lewat masyarakat. Pada akhirnya ia kembali berkuliah sehingga ia

dapat meraih gelar sebagai konselor untuk membantu korban sekte lainnya.

Dunia ini tidak selalu menjadi tempat yang aman. Sebagian orang bereaksi secara berlebihan dan mensikapi kehidupan dengan menjadi paranoid dan selalu curiga. Sebagian yang lain terlalu naif dan mudah percaya. Orang bisa ditipu dan dibodohi oleh sekte, artis yang nakal, investor yang curang, pebisnis yang penipu, dan orang atau kelompok yang mencurangi mereka yang mudah tertipu. Kadang-kadang satu-satunya cara untuk belajar waspada adalah dengan cara dicurangi atau ditipu.

**Orang yang menyulitkan mengajari kita untuk berhati-hati dalam bergaul. Alam mungkin mengirimkan seorang penipu dalam hidup kita agar kita belajar waspada dan terlindung dari kerusakan yang lebih besar di masa yang akan datang.**

### **Orang yang Menyulitkan Memberi Kita Kesempatan untuk Mengajar Orang Lain**

*Tauladan yang baik adalah nasehat terbaik*

**Thomas Fuller**

Kami telah menjelaskan bahwa dalam menghadapi orang yang menyulitkan kita selalu memiliki pilihan. Kita bisa memilih untuk tetap mendendam atau kita bisa melepaskannya. Kita bisa sakit hati atau kita bisa memaafkan. Kita bisa mensikapi perilaku yang buruk dengan berperilaku buruk pula atau kita bisa berlatih untuk mengendalikan diri. Kita bisa merencanakan untuk berbuat jahat atau kita bisa melawan godaan untuk melakukannya.

Setiap pilihan kita akan membawa akibat. Pilihan yang tidak tepat semakin jauh akan mengasingkan orang yang kita anggap sulit. Jika kita berusaha menyakiti dengan alasan balas dendam, maka pilihan kita akan menabur benih karma di masa depan. Sebaliknya, pilihan yang tepat akan menolong kedua belah pihak menuju rekonsiliasi dan penyembuhan.

Namun pilihan kita tidak hanya mempengaruhi kita dan orang yang menyulitkan yang sedang kita hadapi. Setiap saat kita mengambil keputusan, orang lain mungkin mengamati. Mereka bisa saja anak-anak kita, rekan kerja kita, atau seseorang yang sedang lewat. Setiap orang adalah saksi yang tidak dapat membantu tapi mereka mengamati perilaku kita, bereaksi terhadap hal itu, dan belajar darinya. Maka isu kunci saat

kita menghadapi orang yang menyulitkan berkaitan dengan jenis contoh yang sedang kita buat.

Ada saatnya ketika kita harus menghadapi orang yang menyulitkan dimana kita bisa menjadi model perilaku yang tepat sebagai contoh bagi orang lain. Tujuan dari hadirnya kesulitan ini mungkin agar orang lain memiliki kesempatan untuk mengamati dan belajar dari cara kita bersikap.

Sejarah memberi kita tauladan seperti Mahatma Gandhi atau Martin Luther King, yang mensikapi perbiuatan tercela dan menyakitkan dengan cara yang sangat santun yang mengilhami jutaan orang dan merubah masyarakat. Tanggung jawab yang kita miliki meungkin lebih kecil lingkupnya, namun dalam skema jagat raya hal ini taka kalah pentingnya. Setiap perbuatan baik pasti memiliki makna.

**Setiap saat kita merespon orang yang menyulitkan, kita memiliki kemampuan untuk menjadi conto bagi orang lain dengan cara yang positif.**

### **Mengajar Orang Yang Menyulitkan**

*Beberapa hal sulit*

**Mark Twain**

Jika kita bisa mengajari orang lain dengan memberi contoh yang baik, lalu apakah kita tidak bisa mengajari orang yang menyulitkan juga? Jawabannya adalah kita memang bisa melakukannya, namun jika kita tidak berusaha untuk mengajari mereka.

Salah satu orang yang dianggap tipe ofensif dalam berinteraksi dengan orang lain adalah orang yang senang memberi nasihat tanpa diminta. Jika saya menawarkan nasihat tanpa permisi dulu pada anda, berarti saya sedang mengirimkan pesan bahwa anda orang yang bodoh sedangkan saya adalah orang yang cerdas. Maka tidak akan mengherankan jika nasihat atau saran sejenis ini tidak diterima dengan baik karena tidak ada orang yang mau merasa bodoh. Kadang-kadang kita menawarkan saran atau nasihat bukan dengan maksud membantu tetapi untuk membuat kita perasaan kita lebih baik.

Bayangkan bagaimana seseorang yang menyulitkan memberikan respon pada anda jika anda berinteraksi dengannya berdasarkan asumsi yang tersirat atau terungkap bahwa ia membutuhkan sesuatu yang bisa dipelajari dari anda. Kemungkinannya adalah ia tidak akan merespon anda dengan baik.

Apakah orang yang menyulitkan datang pada kita karena mereka membutuhkan sesuatu dari kita yang bisa dipelajari? Mungkin saja. Tapi kita tidak bisa memperbaiki hubungan jika kita berdiri di atas asumsi ini, karena karena hal ini akan menimbulkan penyimpangan koneksi. Tidak ada hubungan yang akan meningkat jika salah satu dari kedua belah pihak menganggap dirinya superior sedangkan pihak lain tidak setuju dengan hal ini.

Untuk mengajari orang yang menyulitkan, kita harus menggunakan pendekatan yang halus. Hal yang paling baik dilakukan adalah tidak melakukan apa-apa. Hanya dengan menjadi diri kita lah kita dapat berharap bahwa kita apa adanya dan tauladan yang kita buat dapat memberi pengaruh pada apa yang dilakukan seseorang yang menyulitkan.

Disela-sela workshop saya, seorang partisipan wanita berbicara tentang bagaimana ia ingin memperbaiki hubungan dengan saudara perempuannya 'yang menyulitkan'. Wanita ini adalah sosok orang yang sangat senang mencari hal-hal yang berbau spiritual, secara teratur ia menghadiri workshop dengan topik spiritual dan membaca buku-buku bertema spiritual. Saudaranya tidak seperti itu dan menjadi sumber kesulitan menurut si wanita ini.

Saya memilih untuk tidak menantang persepsi wanita ini terhadap situasi yang sedang dihadapinya karena saya merasa dia tidak akan bisa menerimanya. Namun bagi saya tampak bahwa meskipun wanita ini bicara tentang hal yang benar dan memegang keyakinan spiritual yang mulia namun ia tidak hidup berdasarkan prinsip-prinsip tersebut. Seseorang mengekspresikan spiritualitas sejatinya lewat tindakan bukan lewat keyakinan. Saya menduga kuat bahwa wanita ini justru lebih menyulitkan. Ia merasa puas dengan dirinya sendiri karena itu tak heran jika saudaranya bersikap ofensif.

**Tuhan mungkin mengirimkan orang yang menyulitkan pada kita agar kita dapat mengajari mereka. Namun kita perlu mengajari mereka dengan ketauladan yang rendah hati dari kita, bukan berbicara dengan sok bahwa kita lah yang paling benar.**

### **Orang Yang Menyulitkan Mengajari Kita Berempati Dan Tersentuh Atas Penderitaan Orang Lain**

Saya kenal seorang perempuan yang sangat jarang sakit sepanjang hidupnya. Kesehatannya yang prima merupakan rahmat yang sangat

indah baginya namun sayangnya tidak bagi orang lain. hal ini menyebabkannya tidak bisa bersimpati pada sakit yang dirasakan orang lain; ia selalu berasumsi bahwa orang yang mengaku sakit karena mereka menghindar dari tanggung jawab. Dengan posisi pemimpin yang ditempatinya, hal ini tentu membuat tidak nyaman para stafnya, yang tidak mendapatkan pengertian dan simpati darinya ketika mereka sakit.

Suatu saat, ia pergi mengunjungi negara dunia ketiga. Setelah minum air dari wlayah setempat, kesehatannya berkurang. Ia harus terbaring di tempat tidur karena menderita diare parah. Untuk pertama kali dalam hidupnya, ia merasa merana dan tak berdaya.

Ia belajar dari pengalaman. Semenjak itu, ia mengerti seperti apa rasanya sakit dan tidak pernah berprasangka buruk pada orang lain bahwa mereka hanya berpura-pura.

Rasa sakit menjadi gurunya.

Salah satu kebenaran dalam kehidupan ini adalah bahwa mungkin kita baru bisa merasakan penderitaan orang lain ketika kita mengalami penderitaan yang serupa.

Hanya dari orang yang pernah mengalami penderitaan kita bisa mendapatkan pengertian dan rasa simpati yang kita butuhkan di saat-saat buruk menimpa kita. Hanya seorang penderita kanker yang benar-benar memahami teror yang dialami seseorang saat ia didiagnosa berpenyakit kanker. Hanya seorang janda yang benar-benar dapat memahami bagaimana rasanya kehilangan seorang suami.

Jika kewajiban seorang manusia adalah menolong orang lain, maka penderitaan betapapun sakit dan tidak menyenangkan akan membantu kita mempersiapkan pertolongan bagi orang lain.

Buku ini adalah tentang satu jenis penderitaan khusus, yaitu penderitaan yang ditimbulkan oleh orang lain. Oleh karena itu kita akan mengkhususkan peran orang yang menyulitkan dalam kehidupan kita dihubungkan dengan pertolongan kita bagi orang lain. Lewat pertemuan kita dengan orang yang menyulitkan, kita bisa lebih memahami dan menawarkan pertolongan yang berarti bagi orang lain yang mengalami kesulitan yang sama.

Sebagai contoh, seorang perempuan yang telah menderita dan pada akhirnya meniggalkan sang suami yang melecehkannya dapat memberikan dukungan bagi orang lain yang masih menagalami pelecehan. Seorang pekerja yang telah belajar selama bertahun-tahun bagaimana cara mensiasati bos yang otoriter dapat mengajarkannya pada pegawai baru sehingga mereka tidak mengalami penderitaan yang sama.

Kemampuan kita untuk menolong orang lain akan meningkat setiap kali kita mengalami pertemuan dengan orang yang menyulitkan. Ini membuat kita seolah-olah dipersiapkan agar selalu siap ketika orang lain membutuhkan pertolongan kita.

**Penderitaan kita yang disebabkan oleh orang yang menyulitkan mempersiapkan kita untuk menolong orang lain yang mengalami perlakuan serupa.**

### **Orang Yang Menyulitkan Membuat Kita Mengerti Bahwa Kita Dicintai**

*cinta dari tetangga kita*

Ketika kita mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari orang yang menyulitkan, kita akan merasa sedih dan berduka. Inilah saatnya meminta pertolongan dari orang di sekitar kita. Sebagian orang dapat menemukan sumber cinta yang amat besar yang tersedia saat kita membutuhkannya. Cinta yang mungkin tidak pernah kita hargai sebelumnya.

Setelah suami Mary meninggalkannya dengan tanpa perasaan karena wanita lain, teman-temannya tinggal bersamanya dan menunggunya sampai ia tenang. Setelah itu, mereka menelponnya, mencari tahu tentangnya terus menerus, sering pergi mengunjunginya, dan membuatnya mengerti bahwa ia bisa mengandalkan mereka kapan saja. Ia dilimpahi cinta dan dukungan dari teman-temannya.

Kadang-kadang, saat kesulitan menimpa kita, kita lebih memilih menyendiri daripada mencari pertolongan. Mengakui bahwa kita membutuhkan orang lain mungkin menjadi pelajaran spiritual bagi kita. Rasa sakit yang ditimbulkan dari pertemuan kita dengan orang yang menyulitkan dapat memaksa kita dari mengasingkan diri sehingga kita dapat membuka hati kita.

**Terkadang kita diingatkan bahwa ternyata kita dicintai saat kita diberi kesempatan untuk menerima cinta**

### **Orang Yang Menyulitkan Menolong Kita Untuk Mengembangkan Kualitas Diri Kita Yang Terpendam**

*Kita tidak bisa mendapatkan kebanggaan dari bakat yang kita miliki. Yang menentukan adalah bagaimana cara kita menggunakannya.*

**Madelaine L'Engle**

Tom dan Frank pertama kali saling mengenal saat bergabung dalam tim softball perusahaan. Setelah beberapa tahun membicarakan mimpi-

mimpi mereka sehabis minum bir se usai pertandingan, mereka memutuskan untuk meninggalkan pekerjaan mereka yang bagus dan menjadi rekan bisnis. Tom sangat menguasai penjualan dan marketing. Frank yang telah lebih dulu mapan memiliki gelar MBA, keahlian finansial yang solid, dan tahu bagaimana mengelola bisnis dengan efisien.

Mereka menguras habis tabungan dan berspekulasi serta memulai usaha mereka dari sebuah ruangan di rumah keluarga Tom untuk meminimalkan biaya. Perlahan bisnis mereka mulai berkembang. Mereka bisa memiliki sebuah kantor, mempekerjakan beberapa pegawai, dan mulai menjadi pemain dalam bidang industri mereka. Dalam waktu kurang dari tiga tahun mereka berhasil dan membuat iri mereka yang dulu bekerja di perusahaan yang sama.

Ketika semua berjalan dengan baik, Tom mulai kurang serius menangani bisnis. Dia datang telat, pulang cepat, dan lebih banyak menghabiskan waktu kerjanya bersama keluarganya atau hanya sekedar bermain golf. Hal ini sangat mengganggu Frank yang sangat memegang prinsip tentang kerja keras. Ia juga khawatir segala sesuatu akan memburuk suatu saat dengan segala macam alasan yang tidak bisa diantisipasi.

Perbedaan pendapat antara mereka semakin meruncing. Tom bersikeras bahwa mimpi-mimpinya mudah diwujudkan, Frank memprotes bahwa Tom bisa menikmati waktu luangnya karena ia bekerja keras. Mereka tidak bisa lagi menemukan resolusi yang disepakati untuk memecahkan kesulitan mereka. Maka Frank menawarkan untuk membeli saham Tom. Dengan pertolongan pengacara dan akuntan, akhirnya terjadi kesepakatan.

Sekarang Frank menjadi pemilik perusahaan, tapi ini berarti ia harus belajar banyak hal yang selama ini ditangani Tom. Sulit bagi Frank untuk menangani pelanggan, sesuatu yang mudah untuk Tom. Akhirnya ia mampu mengatasi rasa malunya dan meningkatkan kemampuannya untuk membangun perusahaan barunya. Dia sadar bahwa dia dapat melakukannya sendiri sejak awal jika ia lebih percaya diri.

Kita semua dilahirkan dengan bakat dan kemampuan tertentu. Matematik, bahasa, dan atletik adalah tiga hal yang langsung muncul dalam benak kita. Namun sebenarnya masih banyak hal lainnya. Sebagian orang memiliki bakat pemusik, sedangkan yang lain sama sekali tak bisa memainkan not. Sebagian orang dapat membuat makanan enak tanpa harus melihat buku resep, sedang yang lain tak bisa bertahan tanpa

microwave dan makanan beku dalam kulkasnya. Setiap orang pasti memiliki kemampuan dalam satu hal dan tidak mampu dalam hal lain.

Masyarakat kita cenderung untuk memberi nilai lebih bagi kemampuan tertentu dan merendahkan kemampuan yang lain dan orang tua kita seringkali memiliki rencana sendiri tentang masa depan kita. Saat kita tumbuh, guru dan orang tua kita menyetir kita menuju arah tertentu dengan maksud mengembangkan bakat kita pada hal-hal yang dinilai lebih oleh masyarakat dan mereka memiliki agenda tersendiri untuk kita. Namun mereka tidak selalu mengirim kita ke arah yang benar, karena bakat adalah bawaan bukan sesuatu yang dipelajari. Sebagai contoh kita mungkin memulai pelajaran bermusik sejak kecil karena orang tua kita mengira kita harus bisa bermain musik, bukan karena kita memang berbakat menjadi pemusik. Pada saat kita menjadi dewasa, beberapa dari kemampuan kita berkembang lewat sekolah, latihan, dan praktek sedangkan kemampuan yang lain terbengkalai karena tidak dikenali dan dilatih. Karena ketakutan kita, akhirnya kita menghindari untuk mengekspresikan serta mengembangkan kemampuan yang terbengkalai ini. rasa takut Frank tentang penjualan adalah salah satu contoh yang baik.

Orang yang menyulitkan dapat memaksa kita untuk mengembangkan bakat terpendam kita. Dengan mengembangkan kesempatan seperti yang dilakukan oleh Frank, kita akan menemukan bahwa ternyata kita kompeten dalam melakukan sesuatu yang sebelumnya kita hindari. Atau kita bisa saja menemukan bakat yang sebelumnya sama sekali tidak kita ketahui. Orang yang menyulitkan dapat menolong kita untuk menjadi kuat di bidang yang sebelumnya kita lemah.

**Untuk memenuhi tantangan dalam menghadapi orang yang menyulitkan kita mungkin dipaksa untuk menggunakan bakat yang tersembunyi dan kemampuan yang kita butuhkan untuk berkembang.**

### **Orang yang menyulitkan memaksa kita melakukan sesuatu**

Menurut siapapun Karen bukanlah ibu rumah tangga yang baik. Segala peralatan rumah tangga di rumahnya bisa lenyap secara misterius di balik bermacam-macam tumpukan. Koran merupakan artifak arkeologi yang dirawat untuk sebuah penemuan di masa depan. Kaleng-kaleng, botol-botol, teko dan beragam kotak kue akan didaur ulang, suatu hari.

Joe, suami Karen sudah sejak lama menyerah berusaha untuk merapikan segala kekacauan yang lebih dulu berantakan dibanding waktu yang dibutuhkan untuk membereskannya. Meskipun begitu, dia mencintai istrinya dan telah menyerah pada keadaan. Mengomel juga tidak menyelesaikan masalah.

Orang tua Joe juga mencintai Karen namun karena merasa tidak nyaman tinggal lama dalam rumah mereka seringkali menghindar untuk mampir dengan berbagai alasan yang sopan. Namun, ketika Margaret bibi Joe, datang dari Jerman untuk berkunjung ke Amerika sambil ditemani Rolf, suami barunya, merasa harus mamppir.

Saat berkunjung, Rolf sebagaimana orang Jerman yang begitu mewarisi tradisi kerapuhan dan kebersihan berkata dengan kasar. "Ini adalah apartemen yang paling jorok yang pernah saya temukan. Bagaimana kalian bisa hidup seperti ini?"

Ini membuat Karen menangis, Joe merasa malu dengan ucapan Rolf, dan sisa sore itu diallui dengan ketegangan. Namun pada malam harinya Karen mengakui pada Joe bahwa ia menyadari bahwa rumah mereka sangat berantakan dan ia berniat mulai membersihkannya tapi merasa tak berdaya karena tugas yang harus ia lakukan tampak amat berat. Joe mengusulkan untuk meminta bantuan teman-teman, bahkan orang tua Joe yang sangat gembira akan hal ini langsung menyisingkan lengan baju mereka.

Ketidaksopanan Rolf lah yang dibutuhkan Karen untuk melakukan perubahan.

Mungkin kita pernah membuat keputusan yang belum pernah kita buat sebelumnya yang kita tunda dengan alasan kelemahan yang ada pada diri kita. Mungkin kita menanggukkan kembali ke sekolah, menghindari diet dan olahraga, atau menemukan alasan untuk tidak meninggalkan pekerjaan yang tidak kita sukai.

Beberapa hal dalam hidup ini mungkin bisa kita abaikan. Tapi tidak bagi sebagian hal yang lain, jika kita tetap meneruskan untuk menghindari beberapa tugas yang tidak menyenangkan, maka seseorang yang menyulitkan akan memaksa kita kembali kesana. Terkadang hinaan atau kata-kata yang tidak menyenangkan dari seseorang dapat membuat kita cukup kesal sehingga memberi inspirasi pada kita untuk melakukan perubahan.

**Alam mungkin mengirimkan orang yang menjengkelkan pada kita untuk memaksa kita melakukan perbuatan yang dibutuhkan**

## **Orang yang Menjengkelkan Bertindak Sebagai Pengingat Bagi Kita**

*Pengalaman bukanlah apa*

Paul benci dengan kritik. Namun tampaknya kritik selalu mengikutinya kemanapun ia pergi. Ia bertemu dengan guru yang senang mengkritik di sekolah, bos yang senang mengkritik di tempat kerja pacar yang senang mengkritik saat berkencan. Tampaknya setiap orang senang mengkritiknya, dan ia tak dapat memahami mengapa ini terjadi.

Setelah menemui seorang terapis, ia mulai menyadari bahwa ia sendiri ternyata adalah orang yang paling sering mengkritik dirinya sendiri. Kritik meskipun menyakitkan ternyata familiar dan memebrikan kenyamanan. Paul tumbuh dengan seorang ibu yang senang mengkritik, kritik merupakan makanannya sehari-hari. Setelah ia berpisah dari sang ibu, ia mulai mengkritik dirinya sendiri. Dengan beragam cara ia melibatkan para pengkritik ke dalam setiap aktivitasnya untuk menguatkan citra dirinya yang negatif. Paul baru bisa bekerja dengan cara pandanganya terhadap dirinya sendiri, mengalihkan pengajaran diri yang negatif sebagai cinta diri yang positif.

Jika masih ada beberapa aspek dalam hidup kita yang masih tak terselesaikan, jika masih ada beberapa pelajaran spiritual yang belum dipelajari, maka orang yang menjengkelkan akan datang dalam hidup kita agar kita bisa memperhatikan hal-hal tersebut. Dan jika satu orang yang menjengkelkan belum cukup, maka beberapa orang yang menjengkelkan akan terus mendatangi kita sampai kita akhirnya mampu menangkap pelajaran spiritual yang dihadirkan.

**Jika anda merasa sering menemukan tipe orang yang menjengkelkan yang sama dalam hidup anda, mungkin mereka sedang mengingatkan anda tentang satu pekerjaan yang belum terselesaikan dalam diri anda yang perlu anda lakukan. Perhatikanlah baik-baik.**

### **Orang yang Menjengkelkan Menolong Kita Menghindari Kemandegan**

*Tragedi dalam hidup adalah saat manusia tidak berubah.*

**Agatha Christie**

Sandra dan Robert adalah sepasang pensiunan yang telah kehilangan pasangan mereka masing-masing dan saling menemukan kehangatan cinta dari satu sama lain setelah bertahun-tahun hidup dalam kedukaan sebagai janda dan duda.

Mereka tinggal di sebuah desa di pinggiran pantai yang banyak dikunjungi oleh para turis. Selama beberapa tahun, Sandra menjalankan sebuah losmen bersejarah di sana. Gedungnya dibangun pada tahun 1830-an dan memiliki pemandangan yang indah menuju mercusuar dan pangkalan.

Ketika keduanya menikah, ia pindah ke rumah Robert yang terletak lebih satu mil lebih masuk ke pedesaan namun ia masih tetap menjalankan usahanya, pulang pergi dari rumah ke losmennya berkali-kali setiap hari. Setelah beberapa tahun berjalan seperti ini, akhirnya mereka memutuskan untuk menjual rumah Robert dan tinggal di tempat Sandra. Dengan cara seperti ini mereka bisa hidup lebih nyaman di losmen, sehingga memudahkan Sandra untuk memenuhi kebutuhan para tamunya.

Mereka mengontak seorang arsitek ternama dan membuat rencana membangun tempat tinggal tambahan pada losmen mereka dengan tetap mempertahankan ciri khas lingkungan tersebut dan merujuk pada kepedulian lingkungan di sekitar lokasi pantai.

Ketika mereka melakukan pertemuan dengan dewan wilayah dan masyarakat setempat, Sandra dan Robert mendapatkan kejutan tak menyenangkan. Masyarakat di sekitar mereka yang tidak pernah mengatakan apa-apa sampai saat itu, tiba-tiba bicara dan bersatu melawan rencana model perubahan bangunan. Argumentasi mereka yang utama adalah, tambahan bangunan itu akan menambah keruwetan dan kemacetan, yang sebenarnya tidak akan terjadi selama tidak ada penambahan ruang inap bagi para tamu. Meskipun begitu, dewan wilayah memenangkan rencana pemugaran yang positif melawan oposisi masyarakat setempat.

Orang-orang ini yang telah dikenal dengan baik oleh Sandra selama tiga puluh tahun, mereka membesarkan anak-anak mereka di lingkungan yang sama, dan sering melakukan banyak hal sebagaimana yang dilakukan dalam lingkungan yang baik. Ia sering merelakan kehilangan pemasukan karena mempersilahkan losmennya digunakan oleh kerabat tetangganya tanpa membayar saat mereka menghadiri pernikahan anak-anak mereka.

Setelah pertemuan itu, berdatangan surat yang mengancam dari tetangga yang tinggal dekat dengan mereka yang selama ini, orang-orang yang bersama mereka telah mengukir sejarah yang hangat dan tanpa cacat. Rencanac mereka untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik dihalangi dengan cara yang tidak terantisipasi dan menyakitkan.

Sandra dan Robert merasa sedih, marah dan kecewa baik karena rencana mereka yang dihalangi maupun karena reaksi para tetangga yang tak terduga dan tak menyenangkan. Mereka berfikir untuk melawan para tetangga, mereka juga mempertimbangkan untuk membuat bangunan yang lebih kecil yang tidak membutuhkan persetujuan dewan daerah.

Namun setelah terjadi kesepakatan antara kegelisahan dan kontemplasi, keduanya sampai pada kesadaran akan sebuah kenyataan. Mungkin, ini adalah saatnya untuk pindah, untuk mengeksplorasi ketertarikan pada hal lain dan mengikuti semangat yang ada. Masa pensiun masih terbentang beberapa tahun ke depan, mungkin ini adalah sinyal bagi mereka untuk memulai rencana serius dibanding terus menikmati hidup mereka seperti sebelumnya dan menanti lama untuk mempertimbangkan perubahan. Mereka mulai melihat situasi yang mereka hadapi sebagai kesempatan untuk mempertimbangkan pilihan dan kemungkinan baru yang belum pernah mereka nikmati sebelumnya.

Ketika hubungan yang sebelumnya baik tiba-tiba menjadi buruk, itu mungkin menjadi indikasi bahwa sebuah perubahan sedang menanti.

Sebagian besar dari kita lebih menyenang kenyamanan tanpa banyak maksud untuk membuat perubahan dalam hidup kita yang berjalan baik-baik saja. Namun terkadang kita terus berada dalam situasi atau hubungan yang sebenarnya tidak bermanfaat. Tidak ada yang salah dengan lingkungan kita tapi ini membuat kita tidak lagi tumbuh dan belajar, dan alam memiliki rencana tersendiri untuk itu.

Ketika seseorang yang menjengkelkan masuk dalam kehidupan

**Ketika orang yang sebelumnya baik menjadi masalah, mereka mungkin bertugas sebagai katalisator bagi perubahan yang kita butuhkan atau memaksa kita meniggalkan situasi tertentu.**

### **Orang yang Menjengkelkan Berfungsi sebagai Cermin**

*Setiap orang adalah bulan yang memiliki sisi gelap yang tak ditampilkan pada orang lain.*

#### **Mark Twain**

Ketika Doria meninggalkan pekerjaanya di perusahaan sebagai seorang spesialis keuntungan dan memulai sendiri usaha konsultannya, ia menghabiskan energinya untuk memperbanyak klien. Semakin banyak perusahaan yang dihubungi semakin besar kemungkinan mendapatkan pekerjaan. Kapanpun seorang klien yang prospektif menelpon, seluruh waktu dan harapannya akan dicurahkan sampai akhirnya kontrak itu berhasil atau gagal.

Pada suatu pagi di bulan Maret, Doria menerima telpon yang antusias dan menggembirakan dari seorang direktur sumber daya masyarakat di sebuah perusahaan telemarketing yang sedang menanjak. Bapak direktur telah menerima brosur marketing Doria dan tampaknya Doria menawarkan apa yang sedang dicarinya.

Keduanya bertemu dan sekali lagi bapak direktur menunjukkan ketertarikannya pada pelayanan konsultasi Doria. Yang perlu ia lakukan adalah mendapat persetujuan dari Presiden Direktur dan mereka bisa memulai bekerja.

Namun segalanya tidak berjalan sesuai harapan. Presdir ternyata sedang keluar kota dan terlalu sibuk untuk ditemui, segalanya berubah dengan cepat tanpa ada yang bisa dilakukan. Doria terus menerima harapan, sang direktur SDM berjanji untuk menjadikan proposalnya sebagai prioritas utama sang presiden. Akhirnya Doria bisa bertemu dengan Presdir. Hasil akhirnya adalah bahwa presdir meminta informasi lebih jauh.

Pada saat itu, Doria tetap berharap dan menghabiskan waktunya untuk melakukan penelitian tambahan dan memperpanjang proposalnya tanpa bayaran sebagai seorang konsultan. Rasa frustrasi dan gusar semakin bertambah. Pada musim gugur, akhirnya jelas bahwa tak ada apapun yang terjadi.

Doria putus asa dan sekarang ia merasa marah. Ia marah pada direktur SDM karena memberi janji palsu, karena mengarahkannya, karena memberitahunya apa yang ingin didengarnya daripada memberikan penilaian yang jujur berdasarkan fakta. Dan Doria marah pada dirinya sendiri karena mempercayainya.

Lalu Doria menyadari bahwa semua itu lebih menyakitkan dari rasa kecewanya atas kegagalan rencananya dan bagaimana waktunya terbuang. Hal yang paling menyedihkan adalah menyadari bahwa apa yang tidak ia sukai dari direktur SDM adalah hal sama yang ia lakukan pada orang lain.

Salah satu dari kecenderungan Doria adalah mengatakan apa yang ingin didengar orang lain pada saat itu. Daripada mengatakan yang sebenarnya yang dikawatirkan akan mengecewakan, mengecilkan hati, atau menyebabkan orang membencinya, Doria lebih suka mengatakan apa yang dapat memenuhi keinginannya tanpa mempertimbangkan pengaruhnya terhadap orang lain. ia berjanji akan mengatakan pada orang lain yang sebenarnya meskipun mungkin ini tidak bisa memenuhi banyak keinginannya.

Apa yang Doria temukan adalah bahwa orang yang menjengkelkan bertugas sebagai cermin. Mereka memperlihatkan kekurangan-kekurangan kita. Apa yang tidak kita sukai pada orang lain seringkali meskipun tidak selalu adalah sesuatu yang tidak kita sukai dari diri kita.

Kita semua memiliki bagian dalam diri kita yang tidak kita perhatikan dan tidak kita pedulikan. Karena menemukan kekurangan dalam diri kita sangat tidak nyaman dan karena sebagian besar dari kita tidak mau mengakuinya maka kita menekannya dan hanya memperhatikan kualitas positif dalam diri kita.

Namun semakin keras kita berusaha menekannya dari kesadaran kita maka ia akan semakin muncul ke permukaan. Seorang psikiater bernama Harold Bloomfield mengatakan apa yang kita tentang akan bertahan.

Maka kadangkala saat kita melihat orang lain dengan perasaan tidak suka, kita benar-benar sedang melihat ke dalam diri kita sendiri yang sering kita hindari. Jika kita menghindar untuk melihat ke dalam diri kita, maka kita akan mendapat sifat-sifat yang kita hindari itu pada orang lain.

Jika anda seseorang yang senang mengembangkan pengetahuan diri anda, orang yang menjengkelkan akan menyediakan sumber informasi yang sangat berguna. Setiap saat anda bertemu dengan seseorang yang memiliki sifat yang tidak anda sukai, maka anda menerima isyarat tentang sesuatu dalam diri anda yang anda abaikan dan membutuhkan perhatian anda.

Sebelumnya kita telah membincang tentang berbagai keahlian yang kita miliki baik itu nampak maupun tersembunyi yang dilimpahkan tuhan bagi kita.

Tuhan memberi kita kekurangan sebagaimana juga memberi kita kelebihan. Alasannya adalah saat kita melewati proses memperbaikinya kita akan semakin dekat pada kesucian. Namun ada alasan lain yang kurang jelas bagi kekurangan kita adalah bahwa kekurangan ini bisa kita digunakan untuk keuntungan kita jika bisa mengetahuinya dan menerapkannya secara tepat.

Saya mengenal seseorang yang bernama Gary yang benar-benar keras kepala; ketika seseorang mengatakan tidak padanya, ini memberi inspirasi padanya untuk memikirkan strategi baru untuk mendapatkan persetujuan. Banyak orang yang menganggap keras kepalanya itu menjengkelkan namun dalam beberapa kesempatan hal ini berhasil untuknya. Kadang-kadang mereka yang berlawanan dengannya berada

pada posisi yang salah sehingga dengan terus bersikeras dia akan memperbaiki kesalahan lawannya.

Suatu saat saya pernah mengeluh pada adik laki-laki saya tentang sesuatu yang pernah dilakukan ayah saya. Adik saya bersimpati namun ia juga mengatakan bahwa sifat ayah yang sulit kita terima itulah yang mampu membuatnya bertahan dari Nazi selama enam tahun. Jika bukan karena sifat itu, yang menurut saya mengganggu, saya tak akan berada di sini.

Jika kita tidak bisa mengenali kesalahan kita, ini akan menyebabkan masalah dalam hubungan kita karena kita tidak menyadari bagaimana kita berpengaruh pada orang lain. Namun jika kita mengenali kesalahan kita, kita dapat bertindak dengan kesadaran akan potensi kita.

**Orang yang menjengkelkan bagaikan cermin yang dapat membantu kita melihat kekurangan kita, aspek diri kita yang tersembunyi. Dengan mengakui kekurangan kita dan menyadarinya, kita akan mampu menggunakannya secara positif dalam hidup kita.**

#### **Orang yang menjengkelkan menolong kita mengaktifkan karakter kita**

lulus dalam ujian yang mudah di sekolah tidak bisa mencerminkan bahwa siswa telah banyak belajar. Ini bisa dibuktikan dengan tes spiritual. Semakin keras tesnya semakin baik prestasinya.

Menjadi orang yang baik, dermawan, dan ringan tangan dalam menolong teman-teman kita, kerabat, dan orang-orang yang baik terhap kita adalah hal yang mudah. Mengekspresikan sisi positif dari diri kita adalah sesuatu yang dengan senang hati kita lakukan untuk orang yang kita sayangi dan mereka yang menghargai niat baik kita.

Namun dengan kehadiran orang yang menjengkelkan sifat-sifat ini lebih sulit diekspresikan. Mudah untuk bersikap jahat, cepat marah, keras dan ingin balasa dendam saat kita diperlakukan dengan tidak baik. Jika kita bisa mengekspresikan sisi positif kita ketika seseorang sedang bersikap buruk pada kita, maka berarti kita sedang menumbuhkan spiritualitas kita. Kita semakin dekat dan meniru Tuhan yang cintanya tanpa syarat apapun.

Dengan belajar mengendalikan amarah, tahan terhadap kritik atau menguatkan kesabaran, kita akan menjadi manusia yang lebih baik. Semakin berat tantangannya, semakin tinggi prestasinya. Kita akan mengeksplorasi hal ini lebih luas pada bab 7.

**Setiap orang yang menjengkelkan memungkinkan kita untuk memperbaiki sifat kita.**

### **Orang Yang Menjengkelkan Menolong Kita Untuk Memperbaiki Kesalahan Di Masa Lalu**

Akhir-akhir ini, sebuah polling pendapat dari Gallup Poll menyatakan bahwa 27 persen dari populasi penduduk dewasa di Amerika Serikat menyatakan percaya tentang reinkarnasi. Persentase ini jauh lebih tinggi dari Asia dan Rim Pasifik, tempat reinkarnasi merupakan pusat pengajaran pemikiran Hindu dan Budha. Diskusi mengenai reinkarnasi juga ditemukan dalam Kabbalah, aliran mistis Yahudi, awalnya ajaran Kristen juga mengandung konsep ini hingga akhirnya kemudian ditolak.

Mereka yang percaya reinkarnasi meyakini bahwa ada jiwa yang terpisah dari tubuh fisik yang mendiami tubuh lain pada kehidupan sebelumnya akan datang kembali untuk melakukan sesuatu di masa yang akan datang. Jiwa ini akan kembali meneruskan proses belajar yang terbentang dalam setiap kehidupan. Jika masalah dalam sebuah hubungan di masa sebelumnya belum terselesaikan, maka dua jiwa tersebut akan bertemu kembali untuk berusaha mencari jalan keluar.

**Bagi individu yang percaya akan reinkarnasi, orang yang menjengkelkan dianggap sebagai orang yang masih memiliki urusan yang belum terselesaikan di kehidupan sebelumnya.**

### **Orang Yang Menjengkelkan Mempersiapkan Kita Untuk Tantangan Selanjutnya**

*masa depan datang pada kita untuk mer*

Jika kita menerima eksistensi Tuhan, maka logis jika kita menerima konsep mengenai eksistensi rencana ilahi. Tuhan tidak akan begitu saja menjadi Sang Pencipta jika segala sesuatu terjadi secara tak beraturan ketika mereka diciptakan.

Rencana ilahi mencakup segala ciptaan, ditulis oleh Sang Pencipta yang menciptakan alam semesta, termasuk kita semua. Dengan kata lain pasti ada rencana ilahi bagi setiap jiwa, sebuah rencana yang tak terungkap sepanjang hidup kita, rencana yang tersembunyi karena jika kita mengetahuinya akan menginterferensi kebebasan kita untuk memilih.

Rencana ini mungkin akan memanggil setiap jiwa untuk memiliki pengalaman tertentu pada waktu tertentu dengan orang tertentu. Kadangkala, orang ini akan menjengkelkan, karena alasan-alasan yang tak

dapat diduga, maka jiwa harus belajar dari pribadi tertentu dalam mempersiapkan masa depan yang tidak bisa diketahui. Kita bisa melihat sebelumnya bagaimana interaksi sederhana antara dua orang manusia dapat memberikan reaksi atau akibat melalui kehidupan. Itu semua adalah bagian dari sebuah rencana.

**Orang yang menjengkelkan mempersiapkan kita untuk masa yang akan datang yang tidak bisa kita pahami saat ini.**

### **Misteri yang Hidup**

Jika anda sekarang berada dalam kesulitan hubungan yang bermasalah, mungkin anda sedang diajak untuk memilih salah satu cara pandang yang ada dalam bab ini untuk menerangkan penderitaan yang dirasakan. Cobalah untuk terus terlibat karena mungkin tak ada jalan untuk mengetahui alasan penderitaanmu. Tentu anda tidak ingin pendekatan yang prematur untuk menghambat perkembangan anda selanjutnya.

Setiap sudut pandang di sini menawarkan inspirasi dan meningkatkan diri. Tujuan saya adalah untuk meyakinkan anda bahwa kekuatan spiritual sedang bekerja di balik setiap naskah dalam setiap kesempatan—penderitaan anda bukan kesempatan biasa. Penderitaan bertugas sebagai alat untuk mempercepat kemajuan spiritual dengan memecahkan rasa puas terhadap diri sendiri. Penderitaan adalah bagaimana cara alam mendapatkan perhatianmu.

Jika tuhan mengirim kita orang yang menjengkelkan dan pengalaman yang sangat menyakitkan bagi kita, maka kita tergoda untuk menyalahkan tuhan atas penderitaan kita. Rasanya mungkin tuhan melakukan kesalahan. Namun semakin kita melihat diri kita sebagai korban, kita akan terkunci dalam pandangan yang melihat bahwa lingkungan kita lah yang menyedihkan dan tidak membebaskan kita dari penderitaan. Sukurlah, cara pandang yang disampaikan dalam bab ini akan menjelaskan sebagian alasan mengapa penderitaan ada dalam hubungan kita.

Hidup dengan misteri. Terimalah pengalaman anda dengan orang yang menjengkelkan dan belajarlah dari mereka. Anda mungkin tidak akan tahu apa alasannya. Atau mungkin suatu hari alasan penderitaan anda akan terungkap, maka kesulitan anda terselesaikan. Dengan menerima apa yang tidak kita ketahui, anda akan memberi ruang bagi sesuatu yang baru dalam hidup anda.

Kita dapat belajar memahami misteri kehidupan, namun ini seperti memahami gerak mengombak dari ladang gandum atau beraraknya awan. Membuka hati kita untuk misteri dan makna penderitaan dapat membawa kita pada kehadiran Tuhan. Berterimakasihlah untuk kesempatan ini.

### **Explorasi**

#### **Belajar dari orang lain**

**Tujuan:** untuk memperkuat kebiasaan belajar dari orang lain.

Setiap hari, beragam jenis orang melintas di jalan kita—di kantor, di tempat umum, di rumah, atau di televisi. Apakah mungkin mengamati mereka untuk mempelajarinya hanya dengan mata? Fikirkanlah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini sebagai starting point:

- Apa keahlian mereka?
- Apa kesalahan yang anda amati dari mereka?
- Sebagus apa atau seburuk apa mereka memperlakukan orang lain?
- Apakah anda senang diperlakukan dengan cara mereka memperlakukan anda?
- Apakah anda memperlakukan orang lain dengan cara yang sama?
- Sifat apakah yang mereka miliki yang ingin anda kembangkan dalam diri anda?
- Sifat apakah yang mereka miliki yang ingin anda buang dari diri anda?
- Jika banyak orang seperti mereka, apakah dunia akan menjadi tempat yang lebih baik?
- Jika anda seperti mereka, apakah anda akan menjadi orang yang lebih baik?

Intinya adalah memulai untuk membuat hubungan antara apa yang orang lain lakukan dan apa yang anda lakukan sebagai sebuah cara untuk mengembalikan perilaku anda ke arah yang positif.

### **Remembering**

**Tujuan:** untuk meningkatkan penghargaan anda terhadap apa yang dilakukan orang lain bagi anda atau pada anda dan dampak kekal yang mereka timbulkan.