

Disadur dari: "Mengelola Emosi Anda" oleh Joyce Meyer

Menyembuhkan emosi yang terluka membutuhkan proses bukan terjadi dalam sekejap atau dalam waktu semalam. Diperlukan investasi waktu dan ketaatan terhadap perintah Allah.

SELANGKAH DEMI SELANGKAH

Bagaikan beberapa tali sepatu beraneka warna diikat dalam simpul yang mewakili permasalahan berbeda dalam hidup; diperlukan waktu dan tenaga untuk menguraikan dan meluruskan simpul-simpul permasalahan tersebut. Kita boleh menghadapi tipe permasalahan yang sama tetapi Allah tidak menanganinya pada waktu yang bersamaan dan dengan cara yang sama. Tuhan mungkin berurusan dengan seseorang berkaitan dengan mulutnya yang lain dengan keegoisannya dan yang lain lagi dengan kemarahan atau kepahitan. Jika kita ingin menerima kesembuhan emosional dari Allah, biarkan Ia menangani menurut cara-Nya dan waktu yang dipilih-Nya. Tugas kita ialah bekerja sama dengan-Nya dalam bidang apa pun yang Ia pilih untuk dibereskan terlebih dahulu. Jika kita hanya mengejar agenda kita sendiri, kasih karunia Allah tidak hadir untuk membebaskan kita di luar waktu yang Ia pilih.

Allah mengasihi kita tanpa syarat dan kasih-Nya tidak dapat dibeli dengan pekerjaan atau perilaku baik. Masalahnya, di dalam masyarakat modern dan instan ini, kita cenderung melompat dari satu hal ke hal lain dan mengharapkan segala sesuatu serba cepat dan mudah. Kita tidak bertahan pada suatu masalah hingga kita melihat adanya terobosan dan tahu kita berkemenangan di dalam bidang itu. Tuhan tidak demikian. Ia tidak pernah terburu-buru dan tidak pernah berhenti. Ia akan terus berkarya satu demi satu hingga semua simpul terurai.

Sering kali tampak kita tidak mengalami kemajuan ketika Tuhan sedang menguraikan simpul-simpul kita satu persatu. Mungkin sulit dan dibutuhkan waktu tetapi jika kita bertahan, cepat atau lambat kita akan melihat kemenangan dan mengalami kemerdekaan yang kita inginkan sejak lama. Yang penting ialah tidak peduli berapa lama janganlah menyerah dan jangan berhenti - teruslah bertahan!

TERUS BERTAHAN

Hal utama yang Allah minta untuk kita lakukan agar memperoleh jawaban atas permasalahan kita ialah dengan percaya dan tetap bertahan. Pelajari Firman Allah dan luangkan waktu bersama-Nya.

Kita tidak mampu menguraikan sendiri semua simpul dalam kehidupan kita. Beberapa simpul tampak lebih keras disbanding yang lain. Jika kita tidak berhati-hati, kita dapat memperburuk keadaan.

MASALAH-MASALAH YANG DIMANIFESTASIKAN

Ada orang yang hancur secara emosional. Mereka merasa tidak berharga. Mereka membenci diri sendiri didasari oleh perasaan malu, perasaan ditolak, suara hati yang mengatakan mereka tidak berguna atau ada yang salah dengan mereka.

Orang-orang lain menjadi perfeksionis. Mereka selalu berusaha berjuang keras untuk berbuat lebih baik dengan harapan mendapatkan cinta serta penerimaan melalui prestasi mereka.

Yang lainnya supersensitif. Inginkah kita dibebaskan dari sikap supersensitif ini? Masalahnya bukan terletak pada mereka yang selalu menyinggung kita atau melukai perasaan kita tetapi terletak pada diri kita dan sifat supersensitif kita. Merasa aman akan menyembuhkan kita dari sikap ini. Jika perasaan kita mudah terluka, ini terjadi karena kita memilih untuk itu. Belajarlah menyerahkan diri kepada-Nya dan membiarkan Dia melakukan yang terbaik. Belajarlah untuk tidak berharap kepada orang yang akan memenuhi kebutuhan kita tetapi carilah Tuhan yang akan memenuhi kebutuhan kita karena Ia tahu apa yang terbaik bagi kita. Herannya, mereka supersensitif terhadap apa yang orang lain lakukan kepada mereka tetapi tidak sensitif dengan apa yang mereka lakukan kepada orang lain.

Sering orang-orang supersensitif terbentuk karena mereka pernah terluka. Dengan demikian ketika emosi mereka terluka mereka mudah merasa sakit.

Mengapa sebagian dari kita memiliki perasaan takut begitu besar akan apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang kita? Karena kita memiliki gambaran diri yang buruk. Sesungguhnya kita tidak menjadi kurang berharga atau layak di mata Allah hanya karena opini negatif seseorang. Hati-hati, mereka yang memiliki rasa takut besar terhadap orang lain merupakan calon yang bagus untuk dikuasai oleh roh jahat. Mereka mengizinkan diri mereka dikendalikan oleh seseorang yang berjanji akan memperlihatkan cinta dan penerimaan. Mereka dimanipulasi seperti boneka tetapi takut memutuskan tali pengikat itu karena takut kehilangan perhatian yang mereka terima dari si pengendali. Mereka merasa takut kesepian.

Ada pula karena luka-luka emosional, mereka malah menjadi pengendali dan manipulator. Jika kita pernah terluka di masa lalu, kita cenderung membawa luka batin itu ke dalam hubungan kita yang baru. Allah ingin membantu kita belajar berfungsi di dalam hubungan baru yang kita kembangkan bukan menghancurkannya karena pengalaman buruk yang kita alami di masa lalu.

Selain itu ada pula yang berperilaku adiktif: alkoholisme, kecanduan narkoba, kecanduan makan, kecanduan berbelanja dll.

Jika kita menderita penyakit emosional seperti ini, Allah ingin menyembuhkan kita dari perasaan tidak berharga, dari rasa malu dan kebencian/penolakan terhadap diri sendiri. Ia ingin menyembuhkan kita dari ketakutan emosional, kelemahan dan kecanduan kita. Untuk itu kita harus bersedia membantu.

BERSEDIA MENERIMA PERTOLONGAN

Banyak orang terluka parah dan membutuhkan pertolongan tetapi mereka tidak bersedia menerima pertolongan dari Allah. Mereka menginginkan pertolongan tetapi ingin Allah melakukannya dengan cara mereka padahal Allah ingin mereka mengikuti jalan-Nya (Yoh. 14:6).

Yang dimaksud Yesus saat Ia mengatakan “Akulah jalan” ialah Ia memiliki cara-cara tertentu dalam bertindak. Jika kita tunduk pada cara-Nya, semuanya akan lancar. Namun kenyataannya kita sering bergumul dengan-Nya dan mencoba membuat Dia melakukan hal-hal menurut cara kita. Tindakan semacam ini tidak akan berhasil. Misal: Alkitab mengajarkan bahwa kita harus hidup berdamai dengan orang lain dan mengampuni mereka yang bersalah kepada kita. Jika kita tidak melakukan apa yang dapat kita lakukan, Allah tidak akan melakukan apa yang tidak dapat kita lakukan. Terbukti mempraktikkan Firman lebih sulit daripada bertindak berdasarkan perasaan-perasaan kita.

Dunia akan mengatakan jika kita merendahkan diri meminta maaf atas kesalahan kita dan melakukan hal-hal demi terciptanya kedamaian, kita bersikap lemah dan membiarkan orang lain menginjak-injak kita. Namun Allah mengatakan bahwa itu adalah kelemahlembutan bukan kelemahan. Ia mencari orang lemah lembut yang mau dipakai-Nya seperti Musa (Bil. 12:3). Hanya orang lemah lembut yang akan konsisten menaati Tuhan.

MENAATI FIRMAN

Untuk menerima janji Allah di dalam Firman-Nya, kita harus menaati Firman dan menjadi pelaku Firman (Yak. 1:22) dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menaati Firman dituntut konsistensi dan kerajinan. Harus ada dedikasi dan komitmen dalam mempraktikkan Firman apa pun hasilnya. Tidak ada seorang pun tahu pasti berapa lama waktu yang dibutuhkan agar Firman mulai bekerja dalam kehidupannya. Namun jika kita bertekun, cepat atau lambat Firman itu akan bekerja. Waspada, setan berusaha menjauhkan kita dari Firman dan mencoba dengan cara apa pun untuk mencegah kita mempraktikkan Firman dan membuat kita berpikir bahwa itu tidak efektif.

APAKAH KITA INGIN SEMBUH?

Yesus bertanya kepada orang miskin yang telah sakit selama 38 tahun, "Maukah engkau sembuh?" Pertanyaan sama diajukan kepada kita yang sedang membaca saat ini, "Maukah engkau sembuh?" Apakah kita ingin sembuh atau kita hanya ingin membicarakan masalah kita tetapi tidak ingin sembuh? Terkadang ada orang kecanduan untuk memiliki masalah dan ini menjadi identitas serta kehidupan mereka - menjelaskan segala sesuatu yang mereka pikirkan, ucapkan dan lakukan. Seluruh keberadaan mereka berpusat di sekelilingnya.

Jika kita "telah lama sakit", Tuhan ingin kita tahu bahwa penyakit itu tidak perlu menjadi titik pusat dari eksistensi kita. Ia ingin kita memercayai-Nya dan bekerja sama dengan-Nya ketika Ia memimpin kita menuju kemenangan atas masalah itu selangkah demi selangkah. Jangan mencoba menggunakan masalah kita sebagai alat untuk memperoleh perhatian atau simpati atau belas kasihan.

Allah bekerja dengan cara berbeda-beda pada masing-masing individu. Kita harus belajar mengikuti rencana Allah bagi kita. Apa pun permasalahan kita, Allah berjanji untuk memenuhi kebutuhan kita dan menggantikan kehilangan yang kita derita. Menghadapi kebenaran merupakan kunci untuk membukakan pintu penjara yang telah membelenggu kita.

KEADILAN ALLAH

Salah satu kesalahan terbesar yang kita perbuat ialah mencoba membalas dendam dan menuntut keadilan bukan memercayai Allah yang akan melakukannya bagi kita (Rm. 12:19). Jika kita mencoba melakukannya sendiri, kita justru hanya akan mengacaukan segalanya.

Ketika Alkitab berbicara tentang ganti rugi atau keadilan (Yes. 61:7), ini dimaksudkan agar kita memperoleh apa yang menjadi hak kita. Sebagai anak-anak Allah yang dibeli dengan darah Kristus, kita harus memercayai Dia dan taat kepada-Nya serta bertobat dari dosa dan kelemahan kita maka kita beroleh imbalan atas kebenaran kita. Yesus telah menanggung hukuman kita dan kita mendapat warisan-Nya.

Alkitab mengingatkan agar kita tidak marah karena orang berbuat jahat dan tidak iri hati kepada orang yang berbuat curang sebab mereka segera lisut seperti rumput dan layu seperti tumbuh-tumbuhan hijau (Mzm. 37:1-2). Allah berjanji kepada kita yang memercayai-Nya bahwa mereka yang telah menyakiti kita suatu hari nanti akan membayar atas pelanggaran-pelanggaran mereka terhadap kita kecuali mereka bertobat.

Sering orang percaya tidak sadar bahwa mereka tidak boleh membalas

dendam dengan tangan mereka sendiri. Banyak dari mereka marah atas apa yang telah terjadi pada diri mereka dan kemarahan ini diwujudkan dalam berbagai bentuk tindakan destruktif. Sebagian dari permasalahan ialah kita belum menyadari bahwa 'badai kehidupan pasti ada'. Sekalipun kita adalah anak-anak Allah, tidak semua hal berjalan seperti yang kita inginkan. Namun Alkitab mengajarkan agar kita terus memercayai Allah tidak peduli apa yang menimpa kita asal kita mengarahkan pandangan kepada-Nya dan memiliki iman di dalam-Nya, Ia akan menuntut keadilan bagi kita. Akan tiba saatnya ketika segala sesuatu akan diluruskan. Musuh-musuh kita akan dituntut balas dan kita akan mendapat ganti rugi dua kali lipat atas semua yang kita derita. Keadilan sejati layak dinantikan.

KOMPENSASI YANG SANGAT BESAR

Allah berjanji kepada Abraham jika dia mau setia dan taat kepada-Nya, Ia sendiri akan memberikan upah yang besar (Kej. 15:1). Ternyata berkat Abraham bukan hanya untuk dirinya saja tetapi bagi kita semua yang adalah anak-anak Abraham melalui iman kepada Anak Allah, Yesus Kristus (Gal. 3:29). Allah berjanji jika dia mau taat kepada-Nya, Allah akan memberkati mereka yang memberkatinya dan mengutuk mereka yang mengutuk dia (Kej. 12:3). Jadi, jika kita berhenti marah juga berhenti mencoba membalas dendam terhadap semua orang yang merugikan kita, Allah akan menuntut keadilan dan membereskannya untuk kita.

Kita memanifestasikan apa yang telah menimpa kita sepanjang hidup. Pengalaman masa lalu menjadi penyebab utama sebagian besar sikap dan perilaku negatif kita. Bagaimanapun juga, ini bukan menjadi alasan untuk tetap dalam kondisi demikian. Kita harus menyerahkan semuanya ke dalam tangan Tuhan dan meminta pengampunan. Jika kita mau belajar memercayakan masa lalu kepada Tuhan, Ia berjanji untuk membalas mereka yang membuat kita menderita walau cara-Nya untuk membalas sering berbeda dengan apa yang kita bayangkan.

DUA JALAN

Yesus mengatakan "Akulah jalan" juga menyebut dua jalan yang berbeda: jalan lebar yang mengarah kepada kehancuran dan jalan sempit yang mengarah kepada kehidupan. Jalan lebar menjadi tempat untuk pelbagai jenis perkara duniawi seperti kepahitan, keidakrelaan untuk mengampuni, kebencian dan keinginan untuk membalas dendam. Sebaliknya, di jalan yang sempit hanya ada tempat untuk Roh.

Emosi menggerakkan kita mengambil jalan yang mudah untuk melakukan apa yang rasanya menyenangkan sesaat. Hikmat menggerakkan kita untuk mengambil jalan sempit yang mengarah kepada kehidupan. Jalan mana yang kita pilih?

ALLAH INGIN BERSIKAP BAIK KEPADA KITA

Allah di Surga menantikan saat untuk berbuat baik bagi kita (Yes. 30:18). Ia adalah Allah yang penuh belas kasihan dan keadilan bukannya amarah dan hukuman. Ia ingin menyeimbangkan hidup kita, memberikan kompensasi atas semua luka batin yang kita alami. Apa pun situasi kita saat ini atau pengalaman di masa lalu, Allah ingin bersikap baik kepada kita. Ia memiliki rencana yang baik bagi hidup kita.

TERUSLAH BERJALAN

Tidak peduli apa pun yang terjadi dalam hidup kita bahkan sekalipun ditinggalkan oleh pasangan kita atau dianiaya oleh orang tua atau terluka oleh anak-anak kita dan orang-orang lain, jika kita bertahan di jalan yang sempit dan meninggalkan semua beban di belakang cepat atau lambat kita akan menemukan damai sejahtera, sukacita dan kepuasan yang kita cari.

Yesus adalah jalan dan Ia telah menunjukkan kepada kita jalan yang harus kita tempuh. Ia telah mengutus Roh Kudus untuk memimpin dan membimbing kita di jalan yang harus kita tempuh, jalan sempit yang mengarah kepada kehidupan bukannya jalan lebar yang mengarah kepada kebinasaan.

Alkitab tidak menjanjikan bahwa saat kita melakukan yang benar kita akan meraup hasilnya dengan segera. Namun Alkitab menjamin jika kita terus melakukan yang baik pada akhirnya kita akan beroleh upah (Gal. 6:9).

Jika kita terus berjalan di jalan yang telah Allah persiapkan (Yes. 30:21) di dalam Firman dan Roh-Nya, kita akan menikmati upah atas segala sesuatu yang telah kita alami. Oleh sebab itu teruslah berjalan di jalan sempit yang mengarah kepada hidup yang berkelimpahan.

(bersambung)