



JANGAN MEMBUAT MASALAH KECIL *DALAM HUBUNGAN CINTA JADI MASALAH BESAR

.....

Cara Mudah Memperkuat Tali Cinta
dan Menghindari Kebiasaan-Kebiasaan
yang Dapat Menghancurkan Hubungan Anda

.....

RICHARD CARLSON, PH.D.
DAN KRISTINE CARLSON

Jangan Membuat Masalah Kecil

***dalam Hubungan Cinta**

Jadi Masalah Besar

DigitalPublishing/KG-2/SC

Jangan Membuat Masalah Kecil *dalam Hubungan Cinta Jadi Masalah Besar

Cara Mudah untuk Memperkuat Tali Cinta
dan Menghindari Kebiasaan-Kebiasaan
yang Dapat Menghancurkan Hubungan Anda

RICHARD CARLSON, PH. D.
DAN KRISTINE CARLSON



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



Kami persembahkan buku ini kepada anak-anak kami,

Jazzy dan Kenna.

*Hadiah paling berharga yang dapat kami berikan
kepada kalian adalah cinta dan kenyataan
bahwa kita semua saling mencintai.*

DigitalPublishing/16-28

Ucapan Terima Kasih



YANG PERTAMA dan terutama, kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus dan khusus kepada kedua orangtua kami—Pat dan Ted Anderson serta Barbara dan Fon Carlson—karena mereka adalah orangtua yang istimewa. Kami sangat mencintai kalian. Terima kasih karena telah mendidik kami, berbagi cinta dan ide dengan kami, serta membesarkan kami hingga menjadi orang-orang yang bahagia.

Terima kasih juga untuk Jazzy dan Kenna yang memberikan begitu banyak tawa dan kegembiraan dalam hidup kami. Kalian sangat kami cintai, sekarang dan selamanya.

Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada editor kami, Leslie Wells, karena keterampilannya mengolah dan merangkai kata, serta seluruh staf di Hyperion atas kerja sama mereka yang menyenangkan. Seperti biasa, terima kasih khusus untuk Patti Breitman sebagai agen yang luar biasa, dan lebih penting lagi, sebagai sahabat yang tepercaya dan tak tergantikan. Terima kasih juga untuk Linda Michaels yang memungkinkan orang-orang di seluruh penjuru dunia membaca buku ini.

Dan akhirnya, terima kasih yang tulus kepada para pembaca kami. Kami sangat berharap, semoga setelah membaca buku ini hubungan Anda dan pasangan menjadi makin teguh dan terpelihara.

Daftar Isi



Pendahuluan	xv
Jadilah Sahabat yang Baik	1
Belajar Menertawakan Diri Sendiri	4
Lupakanlah	7
Nyalakan Pemanas	10
Rumput di Halaman Tetangga <i>Tidak</i> Selalu Lebih Hijau	13
Buanglah Kartu Skor Anda	16
Mendahului Bersikap Ramah (Kris)	19
Jangan Menganggap Pasangan Seperti Karung Pasir	22
Tanyakan: Siapa yang Sebenarnya Konyol? (Kris)	25
Gunakan Caranya untuk Berkomunikasi dengannya	28
Hindari Kata-kata, “Aku Cinta Padamu, Tapi”	32
Isilah Hidup Anda dengan Kesempatan untuk Mengungkapkan Cinta	35
Carilah Hikmah di Balik Masalah	38
Tandai Kalender Anda (Kris)	41
Berbagi Wawasan Baru	43
Hindari Memberi Ultimatum	46
Sediakan Waktu untuk Masa Transisi	49

Jangan Bertengkar bila Hati Sedang Keruh	52
Hargai Nilai dan Peran Anda Sendiri	56
Hadapi dengan Sikap Positif	60
Ingat, Pasangan Tidak Bisa Membaca Pikiran Anda	63
Berilah Contoh yang Baik (Kris)	66
Jangan Mempertengkarkan Hal-Hal Konyol	69
Jadilah Pendengar yang Baik	73
Mengalami Perubahan Mendadak	77
Hindari Kebiasaan Berkata, “Hari Ini Aku Sial Sekali.”	81
Biarkan Dia Makan Siang di Luar	84
Beri Dia Kejutan dengan Pujian	87
Berhentilah Menyesali Bahwa Dia Tidak Sesuai dengan Harapan Anda	90
Jangan Memojokkan Pasangan	93
Pikir Dulu Sebelum Bicara	96
Akuilah Kontribusi Anda dalam Masalah Anda Berdua	99
Kerjakan Tugas Anda Sampai Selesai	102
Pikirkan Hal-hal yang Lembut	104
Tetaplah Bersikap Penuh Kasih	107
Segarkan Hubungan Anda	110
Jangan Biarkan Pikiran Selintas Berubah Menjadi Masalah	112
Jadilah Pasangan yang Tidak Memerlukan Perhatian Khusus	115
Lakukan dengan Cara Anda	118
Bangun dan Pikirkan Tiga Hal yang Paling Anda Sukai tentang Pasangan	122
Pilihlah Sikap Damai, Jangan Mengumbar Amarah	125
Jangan Memasukkan Kritik ke Hati	128
Peliharalah Kegemaran Bercanda	132
Berhentilah Mengulang-ulang Bahwa Anda Tidak Bahagia	135
Jangan Menjadi Tokoh Utama di Setiap Cerita	138

Buatlah Komitmen Baru	141
Hindari Saling Mengoreksi	144
Duduk Berdua dalam Keheningan	147
Kebahagiaan Anda Adalah Tanggung Jawab Anda Sendiri	150
Kuasailah Seni Bicara dari Hati ke Hati	154
Jangan Campur Adukan Frustrasi Anda dengan Masalah dalam Hubungan Anda	158
Berhentilah Bersikap Defensif	161
Bersyukurlah Selalu	164
Jangan Terjebak dengan Sikap: “Aku Punya Waktu untuk Siapa Saja Kecuali Kamu.”	167
Buatlah Proyek Sosial Berdua	170
Tanyakan pada Diri Sendiri, “Dalam Kasus Ini, Apakah Ini Memang Masalah Besar?”	174
Jangan Melakukan Hal yang Sama Berulang-ulang dan Mengharapkan Hasil yang Berbeda	177
Tanggapilah dengan Cinta	180
Becerminlah	184
Biarkan Pasangan Anda Menjadi Manusia Biasa	187
Berdamailah dengan Perubahan	191
Jangan Menganalisis Kekurangan Pasangan Anda Secara Berlebihan	194
Memilih untuk Bersikap Mendukung (Kris)	197
Lompat ke Depan dan Lihat ke Belakang	200
Ingat Persamaan Ini: Orang yang Bahagia Sama dengan Pasangan yang Bahagia	204
Minta Pasangan Mengungkapkan “Impiannya yang Terbaru”	207
Jangan Meremehkan Kekuatan Cinta	210
Jangan Biarkan Anak Anda Menjadi Penghalang di Antara Anda Berdua	213

Belajarliah Mengabaikan Komenta-komenta	
yang Tidak Diharapkan	217
Jangan Pulang dalam Keadaan Kacau	220
Tanyakan kepada Pasangan, “Apa yang Paling Sulit	
dalam Menjalani Hubungan denganku?”	223
Jangan Mempertanyakan Apa Motifnya	227
Terimalah Pujian dengan Anggun	230
Ikhlaslah Tiga Masalah Terbesar Anda	233
Hindari Pernyataan Absolut (yang Negatif)	236
Perhitungkan Apa yang Bisa Diperhitungkan	239
Jangan Memperlakukan Setiap Masalah Seperti	
Kasus Gawat Darurat	242
Gunakan Surat Sebagai Alat Komunikasi	245
Jangan Membuat Pasangan Merasa Seperti Berjalan	
di Atas Telur	249
Buatlah Rencana untuk Bersikap Lebih Penuh Kasih	252
Terimalah Permintaan Maaf dengan Anggun	255
Pikirkan Sebentar Apa Saja yang Tidak Anda Lakukan	258
Berlatih Mencegah Stres Secara Teratur	262
Jangan Bicara atas Nama Pasangan Anda (Pacar, Tunangan,	
Siapa pun)!	265
Sepakat untuk Saling Menjadi Sumber Inspirasi	268
Singkirkan Rasa Cemburu (Kris)	271
Biarkan Pasangan Memiliki Beberapa Kebiasaan Aneh	274
Jangan Banyak Menuntut	277
Berpikir Tenang Sebelum Bertindak	280
Berikan Cinta Tanpa Syarat	283
Jangan Ragu, Kerjakan Sendiri	286
Katakan, “Aku Minta Maaf.”	289
Jangan Membanding-bandingkan	292

Belajar dari Kaum Remaja	295
Jangan Keras Kepala	299
Tingkatkan Standar Hidup Anda	302
Beri Kebebasan kepada Pasangan untuk Sese kali “Lepas Kontrol”	305
Seimbangkan Semua Tindakan Anda (Kris)	308
Ingat, Betapa Indah nya Semua bila Kita Sedang Jatuh Cinta	312
Anggap Pasangan Sebagai Harta yang Tak Ternilai	315
 Tentang Penulis	 319

DigitalPublishing/KG-2/SC

Pendahuluan



BILA KEPADA seseorang Anda bertanya, “Bagaimana hubungan Anda dengannya?” mungkin Anda akan mendengar jawaban, “Yah, biasa-biasa saja.” Atau jawaban lain yang tidak antusias dan tidak meyakinkan seperti itu. Apa pun alasannya, rupanya banyak orang percaya bahwa hubungan yang “biasa-biasa saja” itu normal dan sepenuhnya bisa diterima. Kadang-kadang, bahkan orang-orang yang menyatakan hubungan mereka baik pun kebingungan bila ditanya apa sebenarnya yang dimaksud dengan hubungan yang “baik”. Dengan kata lain, mungkin mereka mengatakan hubungan mereka dengan pasangan menyenangkan, tapi mereka terlihat tidak nyaman dan frustrasi dengan pasangan, atau setidaknya dalam aspek-aspek tertentu hubungan mereka. Mungkin ada konflik atau pertengkaran berkepanjangan, situasi kurang harmonis atau kurang memuaskan, dendam, keinginan agar pasangan mengubah diri, serta perasaan bahagia atau kurang bersyukur.

Kami akan meminta Anda merenungkan, bahwa apa pun kondisi Anda dan pasangan saat ini—dari bermasalah sampai sangat membahagiakan—kondisi itu bisa ditingkatkan menjadi lebih baik, hanya dengan sedikit usaha. Memang benar, tidak ada pasangan yang sempurna, dan setiap pasangan unik, tapi kami percaya bahwa

setiap hubungan, romantis atau tidak, dapat ditingkatkan dengan mempraktikkan beberapa kiat sederhana yang dirancang untuk meringankan beban jiwa, membuka hati, memperkaya hidup, dan memperluas perspektif Anda. Tentang itulah buku ini ditulis.

Manusia adalah makhluk menakjubkan dalam pengertian bahwa bila mempunyai visi atau tujuan tertentu, umumnya kita mampu mencapainya, atau setidaknya mendekatinya. Dalam hal hubungan Anda dengan pasangan, sangatlah penting bagi Anda untuk meletakkan visi seideal mungkin. Visi itu memberi Anda kemungkinan untuk menjadi apa saja: sahabat, belahan jiwa atau *pasangan* sejati, dalam pengertian seluas-luasnya. Sebagai individu dan sebagai kekasih, Anda bisa menjadi orang yang lebih penuh kasih, ringan hati, damai, murah hati, penuh syukur, sabar, lapang dada, dan penuh maaf. Anda juga bisa mengembangkan perspektif yang lebih luas, rasa humor yang lebih sehat, keterampilan mendengarkan yang lebih terasah, dan mungkin yang paling penting, kemampuan untuk tidak saling menganggap segala sesuatu yang berkenaan dengan diri Anda sebagai yang terpenting. Anda dimungkinkan untuk meningkatkan diri dalam hal-hal tersebut dan karenanya juga dalam menghayati nilai-nilai lain yang Anda anggap penting. Lebih dari itu, mungkin yang paling baik dari semua itu adalah bila Anda atau *pasangan* gagal, Anda tidak akan mempersalahkan diri sendiri, tidak akan mempersalahkan hubungan Anda—tidak pula membesar-besarkan masalah. Untuk bisa mencapai sikap seperti itu, hanya dibutuhkan kemauan dan sedikit latihan.

Meskipun pada dasarnya selalu optimistis, kami juga realistis. Kami tidak mengatakan bahwa jika berhenti meributkan hal-hal kecil Anda pasti terbebas dari masalah, atau tidak akan pernah bertengkar lagi. Sekali waktu Anda pasti berselisih. Kami juga tidak menjamin bahwa Anda tidak akan pernah lagi mengalami keraguan

atau merasa *pasangan* nyaris membuat Anda gila. Tetapi, kami mengatakan bahwa Anda tidak akan terlalu frustrasi lagi, bahkan Anda akan mampu berjuang dan menghadapi berbagai masalah dengan hati lebih lapang dan perspektif lebih luas. Dengan kata lain, bahkan dalam belitan masalah pun, Anda akan yakin mampu mengatasi dan menyelesaikannya, sambil tetap membina hubungan yang penuh cinta.

Menulis buku ini berdua sungguh menyenangkan dan merupakan salah satu peristiwa penting dalam hidup kami. Pengalaman ini memberi kami kesempatan untuk dengan hati-hati merenungkan apa yang kami yakini sebagai kunci hubungan yang penuh cinta dan terpelihara. Walaupun tidak menganggap diri kami ahli di bidang ini, kami merasa hubungan kami benar-benar baik. Kami telah menikah empat belas tahun lamanya dan sudah saling kenal selama tujuh belas tahun. Sebagian besar waktu itu kami isi dengan saling mencintai, menyayangi, dan menghormati. Kami adalah sahabat terbaik bagi satu sama lain. Kadang-kadang kami melakukan sesuatu yang menjengkelkan pasangan, tetapi dengan bangga kami mengatakan bahwa itu jarang sekali terjadi.

Bila direnungkan, hubungan kami memiliki banyak sekali kekurangan. Namun, kekuatan terbesar kami adalah: kami tidak suka meributkan masalah kecil—tidak sering. Pada umumnya kami bisa menerima kekurangan masing-masing dan memfokuskan perhatian bukan pada kekurangan pasangan melainkan pada kelebihanannya. Lebih sering daripada tidak, kami cepat melupakan suatu masalah dan tidak menggenggamnya erat-erat sebagai senjata untuk saling menyalahkan. Kami berdua bertekad untuk bersikap penuh kasih dan tidak menonjolkan siapa yang benar. Kami masing-masing memiliki kemampuan menertawakan diri sendiri. Kami menyimpulkan bahwa kalau kami bisa bersikap lebih santai, hidup menjadi

jauh lebih mudah dan ungkapan cinta pun akan lebih banyak kami alami.

Tentu saja ada banyak tantangan besar dalam hidup dan dalam semua hubungan antarmanusia. Sayangnya, penderitaan adalah kenyataan yang suatu waktu pasti kita alami. Dan, sungguh menarik mengamati cara kebanyakan orang menghadapi masalah yang benar-benar “besar”. Anda mungkin sependapat bahwa kebanyakan orang menghadapi masalah besar dalam hidup mereka dengan berani, kreatif, dan penuh harga diri. Bila anak sakit, misalnya, seluruh anggota keluarga bersatu. Mereka berbagi duka, saling mendukung, berdoa bersama, saling menguatkan dan mengungkapkan kasih dengan tulus. Begitu pula bila sepasang manusia mengalami tragedi—ada anggota keluarga yang sakit atau meninggal, bangkrut, atau mengalami peristiwa menyedihkan lainnya—biasanya sanak keluarga berkumpul untuk saling menguatkan; mereka mengorbankan kepentingan pribadi, melontarkan gagasan kreatif, dan menyumbangkan pikiran serta tenaga.

Untunglah, pada umumnya hidup ini tidak berisi masalah-masalah yang benar-benar besar. Dengan kata lain, tidak setiap hari kita dipecat, atau mengajukan tuntutan perceraian, atau harus berlari-lari ke ruang gawat darurat setiap beberapa jam. Itu memang bisa terjadi dan akibatnya pun bisa fatal. Untunglah itu hanya kadang-kadang terjadi dan selang waktunya pun berjauhan. Anehnya, umumnya kita lebih siap menghadapi masalah besar daripada masalah kecil sehari-hari. Kita tahu bahwa masalah besar harus kita hadapi dan atasi, karena itu kita mampu memberikan yang terbaik untuk menghadapi dan mengatasinya.

Kenyataannya, waktu kita habis untuk menghadapi masalah-masalah kecil yang terjadi setiap hari, setiap saat—misalnya, saling menyesuaikan diri dalam kebiasaan sehari-hari, pertengkaran kecil,

frustrasi, kemacetan lalu lintas, telepon yang tidak dijawab, keributan kecil, kekacauan, kesemrawutan, perbedaan pendapat, tanggung jawab, barang hilang, kebisingan, dan seterusnya. Karena kenyataan tersebut, kami yakin akan pentingnya melatih diri agar kita mampu menghadapi masalah-masalah kecil yang setiap saat kita hadapi. Lebih dari itu, kami menyimpulkan bahwa sambil belajar menanggapi masalah kecil dengan sikap lebih santai, kami juga berhasil menyelesaikan masalah-masalah yang lebih besar dengan lebih baik.

Harapan kami, kiat-kiat yang kami paparkan di buku ini akan membantu Anda mengatasi masalah-masalah kecil dalam hubungan Anda dengan pasangan—secara lebih santai dan proporsional. Kami yakin Anda akan sadar bahwa bila tidak menghabiskan waktu dan tenaga untuk meributkan masalah kecil, Anda justru akan menemukan cara-cara baru, tanpa perlu mati-matian berusaha, untuk memelihara hubungan dan cinta Anda berdua.

Sebuah catatan tentang cara penulisan buku ini: Kami bekerja sama dalam mempersiapkan buku ini, tapi beberapa kiat ditulis dari sudut pandang Richard, dan sebagian lainnya dari sudut pandang Kris. Agar lebih jelas, kiat yang ditulis dari sudut pandang Kris diberi label “(Kris)” di bawah judul. Yang dari sudut pandang Richard atau kami berdua tidak diberi label.

Tujuan kami bukan agar Anda mencontoh hubungan kami atau membuat gambaran bagaimana hubungan Anda seharusnya dibina. Sebaliknya, harapan kami adalah semoga ide-ide di buku ini bisa membantu Anda menciptakan hubungan yang sesuai dengan yang Anda impikan. Jadi, sebelum memulai petualangan kita bersama, saran kami yang pertama adalah: Gantung cita-cita Anda setinggi langit. Semakin tinggi cita-cita Anda, semakin tinggi Anda akan mendaki dan Anda akan berhenti meributkan masalah kecil—atau semakin jarang meributkannya. Dan bila sudah semakin terlatih,

Anda akan merasakan gairah dan cinta yang lebih mendalam daripada yang Anda bayangkan. Semoga sukses dan bersenang-senanglah.

—Richard dan Kris Carlson

DigitalPublishing/KG-2/SC

Jadilah Sahabat yang Baik



SAYA HARUS memilih satu ciri khas yang membuat hubungan kami tetap istimewa, menyenangkan, dan penuh gairah selama bertahun-tahun. Yang pertama dan terutama, kami adalah dua sahabat. Jangan salah menafsirkan—kami juga memainkan peran-peran lain. Kami saling setia dan mendahulukan kepentingan yang lain. Kami sangat mencintai putri-putri kami, memiliki nilai-nilai dan tujuan sama, punya lingkungan kawan yang sama, punya minat sama dan saling menghormati, dan tetap merasa saling tertarik. Kami juga dikaruniai nilai-nilai dan keyakinan spiritual yang sama. Sayangnya, meskipun semua itu bagus dan penting seperti halnya ciri-ciri yang lain, tak satu pun bisa menjamin bahwa cinta Anda berdua akan selalu teguh, tumbuh dan berkembang.

Nyatanya, banyak pasangan setia bertengkar di mobil dalam perjalanan ke tempat ibadah. Ada banyak orangtua yang baik, penuh pengabdian, dan memiliki nilai-nilai sama yang saling menyalahkan. Banyak pula pasangan yang memiliki lingkaran kawan sama,

hobi dan minat sama, secara fisik saling tertarik—sering bertengkar hebat, cemburu, dan merasa tidak bisa cocok.

Jika Anda memosisikan diri sebagai dua sahabat, hubungan Anda berdua akan menjadi lebih mudah. Dua sahabat saling mendukung. Mereka sabar, baik hati, dan bersedia memahami kekurangan sahabatnya. Sahabat adalah komunikator yang hebat dan biasanya juga pendengar yang sangat baik. Bila perlu mereka bisa bersikap serius, tapi juga enak diajak bercanda dan tertawa. Mereka mensyukuri saat-saat bersama yang menyenangkan dan menjadi pendamping setia di saat-saat sulit.

Cara terbaik untuk tetap (atau kembali) menjadi dua sahabat adalah menghargai arti persahabatan itu bagi Anda dan hubungan Anda berdua. Begitu Anda yakin bahwa persahabatan adalah cara terbaik untuk mempertahankan hubungan yang sehat, yang lain akan mudah. Ingatkan diri Anda dengan tulus, penuh rasa hormat dan penghargaan, seperti bila Anda memperlakukan sahabat Anda. Jika Anda bimbang, tanyakan pada diri sendiri, “Seandainya dia sahabatku, bagaimana sikapku seharusnya?”

Banyak orang berkata, “Pasanganku sahabatku,” tapi kebanyakan dari mereka tidak mendukung pernyataan tersebut dengan pikiran, perasaan, dan tindakan yang sesuai. Sebaliknya, banyak orang yang justru cemburu, serba mengharap dan menuntut—kurang menghargai, menghormati, dan kurang peka—dalam memperlakukan pasangan. Banyak orang memperlakukan pasangan seakan merekalah sang pemilik, juga lebih tertarik pada citra pasangan yang didambakan—bukan pada pribadi pasangannya sendiri.

Jika seorang kawan berkata kepada Anda, “Cita-citaku adalah berganti karier. Mungkin gajiku akan lebih kecil, tapi aku yakin aku akan lebih bahagia,” atau kalau dia berkata, “Cita-citaku adalah memiliki rumah di tepi pantai,” Anda mungkin akan tertarik dan men-

dukungnya. Namun, bagaimana seandainya pasangan mengatakan hal yang sama kepada Anda? Bagaimana reaksi Anda? Apakah Anda akan mempertimbangkan masak-masak, mendukung dan membantunya mewujudkan keinginan? Atau apakah Anda akan otomatis meremehkan, tidak menghargai keinginannya—dan berkata atau berpikir, “Kau tidak bisa (atau seharusnya tidak) melakukannya. Itu tidak praktis. Itu bukan cita-citaku.”

Yang terpenting di sini adalah inti jawaban Anda. Kadang tidak praktis, sulit dilakukan, bahkan tidak pantas bila pasangan nekat melakukan semua yang dia inginkan. Anda tak mungkin terus-terusan pindah rumah atau pindah kerja. Kami tidak mengatakan bahwa selalu mendahulukan keinginan pasangan dan ikut bertanggung jawab mewujudkannya adalah yang terpenting. Sebaliknya, kami mengatakan bahwa yang terpenting adalah selalu ingat bagaimana seseorang memperlakukan sahabatnya dan mempertimbangkan hal itu dalam membina hubungan Anda. Yang paling penting, pasangan tahu bahwa Anda memberikan dukungan yang tulus, tak peduli apakah dia mewujudkan impiannya atau tidak.

Kami yakinkan Anda, berdasarkan pengalaman kami, bahwa menjadi sahabat sejati adalah karunia dan tujuan yang layak dicapai. Bila Anda dan pasangan bersahabat, penyesuaian dan jalan tengah akan terbuka, dan Anda akan rela berbagi impian tanpa merasa Anda-lah yang lebih banyak berkorban. Guna melakukan kiat ini dibutuhkan kemauan untuk wawas diri dan kesediaan untuk mengubah beberapa kebiasaan. Namun, hasilnya pasti sebanding dengan usaha Anda.

Belajar Menertawakan Diri Sendiri



TAK ADA yang sebaik rasa humor yang sehat—terutama kemampuan menertawakan diri sendiri—yang bisa membuat Anda kebal terhadap frustrasi karena masalah sehari-hari. Setiap hubungan yang berlangsung lama pasti akan sampai pada titik ketika pasangan mengenal Anda sebaik Anda mengenal diri Anda sendiri. Dia akan mengetahui keanehan-keanehan Anda, bisa mengantisipasi respons Anda yang tidak sehat, dan memahami bila kadang-kadang Anda bersikap mau menang sendiri. Walaupun berusaha sekeras apapun, pasti akan sulit bagi Anda untuk menyembunyikan pribadi asli Anda dari pasangan.

Jika tidak mampu menertawakan diri sendiri, Anda akan terpaksa menempuh perjalanan yang panjang dan sulit. Anda harus berjuang keras mempertahankan hubungan karena, ketika pasangan menyindir Anda, mengetahui kelemahan Anda, dan kadang menunjukkannya secara terus terang, Anda mungkin akan tersinggung dan bersikap defensif. Reaksi seperti ini justru akan memperjelas

kekurangan Anda dan membuat kekurangan itu terlihat jauh lebih parah. Lebih dari itu, reaksi Anda terhadap komentar pasangan akan menciptakan masalah-masalah baru yang harus Anda pecahkan berdua, dan “masalah kecil” akan terlihat seperti masalah besar bagi Anda.

Jika mengamati pasangan-pasangan yang berbahagia dan menjalin hubungan penuh cinta, Anda pasti akan melihat bahwa mereka mampu menertawakan diri sendiri. Masing-masing mempunyai perspektif yang diperlukan untuk bersikap wajar dan ringan hati bila kelemahan-kelemahan mereka muncul ke permukaan. Hal ini menciptakan lingkungan tempat cemoohan atau sindiran tidak menjadi masalah, dan tempat orang merasa aman melakukan observasi atau menyampaikan saran. Hubungan Anda mempunyai kesempatan untuk bertumbuh dan menjadi semakin mendalam karena masing-masing pihak merasa aman.

Sungguh menakjubkan mengamati apa yang terjadi bila orang mampu menjaga rasa humor dalam interaksi yang secara potensial bisa memanas. Dalam kebanyakan kasus, situasi seperti itu diredakan dan dilupakan begitu saja. Sebagai contoh, kami sedang berada bersama pasangan lain ketika si wanita sepintas lalu berkata kepada suaminya. Tepatnya dia berkata, “Kau terlalu banyak bicara.” Reaksi si suami sesuai dengan kiat ini. Dia tertawa dan berkata dengan lembut, “Kau benar, aku mendominasi percakapan.” Lebih dari kata-katanya, kemampuannya melihat kebenaran dalam sindiran istrinya, kerelaannya bersikap rendah hati, dan kesediaannya mengakui kecenderungannya itu bisa meredakan suasana sebelum sempat menjadi panas. Sering terjadi, bila Anda bersikap rendah hati dan menanggapi dengan rasa humor, pasangan akan sadar bahwa kata-katanya terlalu kasar dan akhirnya meminta maaf. Kalaupun dia tidak meminta maaf, Anda tetap bisa menganggap itu masalah kecil yang tak perlu diributkan.

Selama bertahun-tahun, kami melihat ratusan percakapan seperti itu berubah menjadi pertengkaran, karena bukannya menanggapi dengan rasa humor dan ringan hati, pihak yang mendapat komentar-tidak-manis bereaksi defensif dan menganggap itu masalah serius. Ketidakmampuan mempertahankan rasa humor mendorong dilontarkannya kata-kata tajam dan bantahan yang memicu pertengkaran.

Jika seseorang tidak suka dikritik atau dicela, Anda bisa merasakannya, walaupun reaksinya disembunyikan rapat-rapat. Anda bisa merasakan perubahan suasana hatinya, sikapnya, nada suaranya, dan bahasa tubuhnya. Hanya ada satu kenyataan: Tanpa rasa humor, Anda pasti akan menderita.

Ingatlah, betapapun hebatnya Anda, pasangan menghabiskan banyak waktu bersama Anda. Jika sesekali dia melontarkan sindiran tanpa dibungkus kata-kata manis, mungkin ada kebenaran di baliknya. Bahkan bila sindirannya sama sekali tidak berdasar pun, mungkin yang terbaik bagi Anda adalah menanggapi dengan tawa dan lapang dada. Dengan menertawakan diri, tidak bersikap serba serius, Anda akan menjadi orang yang menyenangkan. Pasangan tidak akan merasa harus selalu berhati-hati, harus selalu memastikan Anda tidak akan marah. Akhirnya, karena Anda menciptakan lingkungan yang lebih aman dan menyenangkan bagi pasangan, hubungan Anda berdua pun akan semakin penuh cinta dan menyenangkan.

Lupakanlah



SUATU HARI saya mengendarai mobil sambil mendengarkan acara bincang-bincang interaktif di radio. Dalam waktu kurang dari setengah jam, tiga orang menelepon untuk berkeluh-kesah tentang sesuatu yang dilakukan pasangan, atau dalam satu kasus “mungkin telah dilakukan”. Dalam ketiga kasus itu, masalahnya terjadi sekurang-kurangnya setahun sebelum mereka menelepon. Seorang menelepon wanita mengeluh karena suaminya “mungkin bermesraan” dengan wanita lain kira-kira dua tahun lalu. Wanita itu terobsesi oleh masalah tersebut, tak bisa melupakannya, dan bertanya apa yang harus dia lakukan. Yang lain mengeluh karena, sekian tahun lalu, suaminya bersikap menjauh dan tidak mau mendengarkannya. Dia sudah mencoba mengingat-ingat apakah dia sendiri yang salah. Dia merasa seperti bermain ping-pong dalam pikirannya, dan berkata begini, “Kejadiannya mungkin begini, mungkin begitu.” Akhirnya, seorang pria menelepon untuk mengungkapkan rasa frustrasi karena dalam tahun pertama perkawinan istrinya membuat tagihan kartu kredit menumpuk. Bermalam-malam dia tidak bisa tidur karena khawatir istrinya tidak bisa meninggalkan kebiasaan itu

dan tidak bisa menarik pengalaman berharga darinya. Sekarang dia masih tetap marah pada istrinya karena “apa yang dilakukan istrinya membuat masa depan mereka tidak terjamin”.

Saya ingin sekali berteriak, “Lupakan saja!” Tapi bukan itu nasihat yang ditawarkan pembawa acara. Sebaliknya, dia justru mendorong ketiga penelepon itu untuk meninjau dan menganalisis hal tersebut. Nasihatnya justru membuat mereka semakin bimbang, takut, dan tidak tenang. Pembawa acara itu berkata, “Apakah Anda sudah mempertimbangkan kemungkinan adanya pola-pola tertentu?” dan “Ya Tuhan, saya pernah mendengar kejadian seperti itu. Anda harus hati-hati.”

Sebelum saya lanjutkan, izinkan saya meyakinkan Anda bahwa saya tidak menganggap bermesraan di luar nikah, keengganan mendengarkan, dan pemborosan sebagai masalah kecil. Ketiga hal tersebut bisa, dan biasanya memang, menjadi sumber masalah besar dalam perkawinan atau bentuk-bentuk hubungan lainnya. Sayangnya, kebanyakan orang justru mengabaikan pengaruh buruk kebiasaan mengungkit-ungkit masalah lama sampai akhirnya benar-benar menjadi masalah besar. Orang juga mengabaikan akibat keengganan melupakan masalah lama bagi kelestarian hubungan mereka. Kita lupa betapa membosankannya hidup bersama orang yang selalu mengungkit-ungkit dan tidak bisa melupakan masalah lama. Kita tidak menyadari betapa sulitnya tetap bersikap penuh cinta kepada orang yang tuntutananya tidak masuk akal dan tidak bisa menerima kenyataan bahwa kita semua manusia biasa. Ada ungkapan yang tepat bagi ketiga penelepon itu dan bagi kita semua: “Yang sudah ya sudahlah.”

Melestarikan hubungan sudah menghadapkan Anda pada banyak tantangan tanpa perlu ditambah dengan mengungkit-ungkit masalah lama. Baik bagi Anda untuk mengingatkan diri sendiri

mengenai apa yang terjadi pada kemampuan Anda mencintai, memaafkan, dan mengembangkan diri bila pikiran Anda selalu penuh dengan sampah lama. Pada umumnya, bila pikiran Anda selalu penuh dengan sesuatu yang mengingatkan pada masalah lama, Anda menjadi cemas, curiga, dan frustrasi—hanya hal-hal negatif yang memenuhi pikiran Anda, bukan cinta. Rasa frustrasi bisa merembet ke hal-hal lain, sampai akhirnya Anda mudah marah hanya karena “masalah kecil”.

Kami tidak bicara tentang menghindari masalah. Faktanya adalah, kita semua tidak luput dari kesalahan, tidak sempurna, dan sering salah menilai. Tetapi, lingkungan ideal yang memungkinkan kita terhindar dari itu semua adalah lingkungan yang penuh maaf dan tidak menghakimi. Dengan kata lain, jika orang yang Anda cintai melakukan kesalahan, reaksi terbaik Anda adalah tetap mencintainya, mendukungnya, dan tidak meributkan kesalahannya hingga menjadi masalah besar. Dengan cara itu, Anda akan merasa lega dan pasangan akan merasa nyaman mendiskusikan masalahnya dengan dan merasa mendapat dukungan pengembangan pribadi Anda berdua sebagai pasangan.

Jadi, jika Anda masih menyimpan masalah-masalah lama dalam pikiran, sekaranglah waktunya melupakannya. Jangan memelihara perasaan negatif dan bersikap tegang, tapi buatlah keputusan untuk memaafkan, melupakan, dan terus maju. Sebagai imbalan, Anda akan memperoleh hubungan yang lebih kaya, terbuka, jujur, dan penuh cinta.

4

.....

Nyalakan Pemanas



MENURUT TEORI, bila rumah Anda terlalu dingin, ada dua cara untuk menghangatkannya. Yang pertama, menutup semua celah. Anda berkeliling rumah untuk memastikan semua jendela sudah tertutup rapat; Anda memeriksa lapisan penahan udara, insulasi di loteng, retakan di dinding, celah di antara daun dan bingkai pintu, dan seterusnya. Dengan begitu Anda menjaga agar udara dingin dari luar tidak merembes masuk ke rumah. Yang kedua, yang lebih langsung (dan jauh lebih cepat), adalah menyalakan pemanas ruangan. Simsalabim—beberapa menit kemudian rumah sudah menjadi hangat dan nyaman—walaupun masih ada retakan dan celah di sana-sini.

Anda bisa membandingkan metafora ini dengan hubungan pribadi. Anda bisa menciptakan kehangatan dan kedekatan dengan memperbaiki semua yang salah. Secara teoretis, kalau mampu menyelesaikan semua masalah dan memperbaiki ketidaksempurnaan, Anda akan mempunyai hubungan yang luar biasa, hangat, dan penuh cinta.

Akan tetapi, seperti menghangatkan rumah, cara yang lebih langsung (dan lebih efektif) adalah (secara metaforis) menyalakan pemanas ruangan. Dalam praktiknya, ini berarti menyalakan setiap indikator kehangatan yang Anda ketahui. Anda bersikap lebih lembut, pemurah, dan lebih sering memberikan pujian. Anda tidak lagi bersikap terlalu kritis, keras kepala, dan suka menghakimi. Bukan-nya marah atau kesal, Anda justru melatih diri untuk bersikap sabar dan pemaaf. Anda mulai lebih banyak melakukan kontak mata dan mengasah keterampilan untuk mendengarkan dengan baik. Anda memilih bersikap penuh kasih, tidak mau menang sendiri, dan lebih mendahulukan kepentingan pasangan daripada kepentingan Anda sendiri. Apa yang Anda katakan dan lakukan sehangat dan semanis ketika Anda berdua belum lama berkenalan. Ringkasnya, Anda melakukan apa saja untuk mengungkapkan cinta. Jika Anda menyalakan pemanas ruangan dengan cara ini, hubungan Anda akan mekar indah walaupun ada kekurangan kecil di sana-sini. Dan bila ada cukup kehangatan, kekurangan dan ketidaksempurnaan, hal itu tidak akan menjadi masalah walaupun kita tidak melakukan usaha apa pun.

Walaupun cepat dan efektif (bila Anda mau duduk dan merenungkannya), cara ini nyaris tidak pernah dipilih. Kebanyakan orang memilih pendekatan pertama—yaitu mencoba menambal kebocoran. Sering kali ia berkata, “Aku tidak bisa menyalakan pemanas ruangan sebelum kondisinya sesuai, atau sebelum dia mulai mengubah diri.” Masalahnya adalah, perubahan diri yang Anda inginkan hampir tidak mungkin dilakukan jika tidak ada cukup kehangatan. Sama sia-sianya dengan memasang bajak di depan kerbau.

Caitlin frustrasi dan sakit hati pada Fred, suaminya, yang tidak punya semangat hidup setelah dipecat. Dia berkata kepada saya,

“Aku muak dengan kemalasannya. Kerjanya hanya duduk-duduk. Sama sekali tidak mau berusaha.” Kemudian dia menambahkan bahwa dia tidak punya niat menunjukkan sikap penuh cinta kalau suaminya tidak mau mengubah diri.

Kepada Caitlin saya mengatakan betapa pentingnya menyalakan pemanas. Mula-mula dia harus diyakinkan, tetapi akhirnya dia sependapat bahwa pada prinsipnya gagasan itu bagus. Dia membuat beberapa perubahan yang tak kentara dan bersikap lebih lembut. Menurut istilahnya, dia “turun dari punggung suaminya.” Dia duduk lebih dekat dengan suaminya waktu mereka menonton TV, dia tidak pernah lagi meributkan masalah itu. Dia mulai bersikap sebagai teman, sebagai orang yang benar-benar peduli.

Dia melaporkan kepada saya bahwa perubahan-perubahan dalam diri Fred dan dalam hubungan mereka sungguh menakjubkan. Semangat Fred mulai bangkit dan rasa humornya muncul lagi. Fred mulai bisa membuka diri dan mengungkapkan perasaan. Caitlin melihat sisi kepribadian Fred yang sebelumnya tak pernah dilihatnya—sisi yang lebih sensitif.

Dalam waktu yang relatif singkat, semangat Fred benar-benar pulih dan hubungan mereka menjadi lebih kukuh dibandingkan ketika Fred belum dipecat.

Dinamika seperti itu berlaku bagi setiap pasangan, tak peduli bagaimana situasinya dan apa tantangan yang dihadapi. Saya belum pernah melihat fakta bersikap lebih penuh kasih bukanlah gagasan yang layak dipertimbangkan. Pikirkan cara-cara untuk menghidupkan pemanas—dan Anda pasti akan senang melakukannya.

Rumput di Halaman Tetangga *Tidak* Selalu Lebih Hijau



KITA HIDUP di zaman yang bisa disebut zaman “tukar tambah”. Kita menukar rumah kecil dengan yang lebih besar, mobil tua dengan yang lebih baru. Kita menginginkan pekerjaan yang lebih baik, penghasilan yang lebih banyak, jaminan pensiun yang lebih besar, dan pengalaman yang lebih berharga. Kita ingin memiliki tubuh yang lebih bagus dan menjadi anggota klub kebugaran terbaik. Setiap orang ingin memiliki komputer yang lebih canggih, yang bisa mengerjakan lebih banyak hal dengan lebih cepat. Tetapi, dalam waktu satu-dua tahun semua komputer sudah akan ketinggalan zaman. Moto yang populer antara lain berbunyi, “Baru dan Disempurnakan” dan “Buang yang Lama, Beli yang Baru”. Jika Anda percaya iklan, Anda akan membayangkan solusi terbaik untuk masalah kekurangan dana adalah mendapat pinjaman yang lebih besar. Dengan cara itu, Anda dapat menjadwalkan utang dan, pada waktu yang sama, membeli barang-barang yang belum Anda miliki.

Kita ingin ini, kita ingin itu. Selalu ingin punya lebih banyak. Selalu ada barang lain yang lebih bagus.

Tak perlu heran jika sebagian kecenderungan neurotik ini tanpa sadar kita tularkan kepada pasangan. Pandangan atau keyakinan bahwa “punya orang lain lebih bagus” sudah terpatrit dalam cara berpikir kita. Mungkinkah kita menjadi satu-satunya perkecualian dalam hukum ini? Tidak mungkin tidak, sesekali pastilah kita memandang pasangan dengan sudut pandang ini. Mungkin orang lain lebih tampan atau lebih cantik dan bisa menjadi kekasih yang lebih baik. Atau... mungkin orang lain akan memperlakukan kita dengan lebih baik dan menjadi pendengar yang lebih baik dan lebih penuh perhatian. Mungkin, dengan pasangan yang lain kebutuhan kita akan lebih sering terpenuhi dan akhirnya kita bisa merasa puas. Pikiran-pikiran seperti ini didukung tayangan televisi. Di televisi, hampir setiap orang berselingkuh atau menemukan cinta baru. Tak ada orang yang bisa puas dalam waktu lama.

Memang ada kemungkinan pasangan baru merupakan penyelesaian terbaik, tapi itu adalah perkecualian, bukan rumus yang berlaku umum. Mungkin Anda tidak sedang “kosong” atau mencari pasangan baru, tetapi penting untuk Anda ketahui bahwa memikirkan kemungkinan itu saja akan membuat Anda tidak bisa menikmati apa yang sudah Anda miliki dan membuat Anda tidak bisa mengembangkan hubungan. Bila Anda memfokuskan pikiran pada hal-hal yang seharusnya bisa lebih baik, atau membanding-bandingkan apa yang Anda miliki (atau siapa yang Anda miliki) dengan fantasi mengenai sesuatu (atau seseorang) yang lain, Anda akan kecewa dan frustrasi.

Anda akan tertolong bila bisa menyadari dan menerima bahwa, sering kali, fantasi jauh lebih indah daripada kenyataan. Kami berkenalan dengan banyak pria dan wanita yang meninggalkan pa-

sangan demi orang lain—yang lebih muda dan lebih tampan atau cantik, yang lebih penuh perhatian, yang lebih kaya—atau apa pun. Tanpa perkecualian, fantasi itu lebih indah daripada kenyataan. Orang baru mungkin menyenangkan, tetapi seperti kita semua, mereka juga punya masalah. Bersama pasangan baru datang pula masalah baru. Banyak orang berkata, “Kalau bersama orang lain, aku tidak harus menerima keadaan ini.” Itu mungkin benar, tetapi jangan lupa, Anda harus menerima keadaan yang lain. Saya jamin. Tak ada jalan untuk menghindarinya.

Kiat ini sangat menolong jika Anda ingin merasa lebih damai dan puas dalam hubungan. Kiat ini juga mudah dipraktikkan. Yang harus Anda lakukan hanyalah bersikap waspada—dan selalu sadar—akan kecenderungan untuk berpikir bahwa orang lain akan lebih baik. Sederhana dan sama sekali tidak sulit. Jika Anda mulai berpikir seperti itu, cobalah sesuatu yang agak lain. Jangan kacaukan pikiran dengan membayangkan apa dan siapa yang lebih baik, tetapi carilah cara untuk membina agar hubungan yang sudah Anda jalani itu menjadi lebih baik. Syukurilah apa yang Anda miliki sekarang maka mungkin Anda akan mendapati bahwa rumput di kebun tetangga tidak selalu lebih hijau.

Buanglah Kartu Skor Anda



CARA TERBAIK yang dijamin pasti akan menimbulkan frustrasi berkepanjangan—dan memberi pengaruh buruk bagi hubungan Anda dengan pasangan—adalah mencatat apa saja yang sudah Anda lakukan dan apa saja yang tidak dia lakukan. Dan bila benar-benar ingin menambah masalah, Anda cukup memberitahunya, secara teratur, bahwa dia tidak bisa memenuhi harapan Anda—dan bahwa yang Anda kerjakan jauh lebih banyak daripada yang dia kerjakan!

Gagasan ini mungkin aneh, tetapi banyak pasangan yang tanpa sadar melakukannya setiap hari, sepanjang kebersamaan mereka. Kebiasaan-kebiasaan ini menimbulkan dendam, frustrasi, dan apati, serta menghancurkan hubungan yang sebenarnya positif.

Apa pun alasannya, dengan mudah Anda bisa tergoda untuk diam-diam mencatat, atau terang-terangan mengatakan, apa saja yang sudah Anda sumbangkan demi kelanggengan hubungan Anda dengan pasangan, bagaimana selama ini Anda telah memudahkan hidupnya, dan betapa banyaknya yang telah Anda korbankan demi

hubungan tersebut. Anda mengingat-ingat berapa kali berturut-turut Anda telah membersihkan rumah, membayar tagihan, mengantarnya ke tempat kerja, mencuci pakaian, memandikan anak-anak, atau apa saja.

Mungkin kita melakukannya karena takut tidak dihargai—atau tidak puas dengan peran yang kita jalani—atau karena alasan lain. Apa pun alasannya, perbuatan seperti itu hanya akan merugikan diri sendiri.

Bila Anda terjebak dalam kebiasaan yang amat sangat umum ini, dua hal sudah pasti. Pertama, pendapat Anda bahwa ada ketidakadilan dalam hubungan Anda dengannya akan membuat Anda frustrasi dan tertekan. Bila terus-menerus mengingatkan diri bahwa Anda telah bekerja keras, lama-kelamaan Anda akan marah pada pasangan, dan dalam banyak kasus, rasa cinta Anda akan lenyap. Hubungan erat antara apa yang Anda pikirkan dan apa yang Anda rasakan tidak dapat disangkal. Bila Anda kesal dan berpikir tentang pembagian tugas yang Anda anggap tidak adil, pikiran Anda akan terbebani—Anda akan merasa dimanfaatkan dan diperah habis-habisan.

Kedua, pasangan akan merasakan kebencian dan ketegangan Anda—dan itu akan membuatnya berpikiran negatif. Tak ada orang yang mau disepelkan dan dimarahi karena dianggap kurang berkontribusi. Bila diperlakukan seperti itu, umumnya orang lalu bersikap defensif karena apa yang sudah dilakukannya dihitung-hitung dan diperbandingkan. Kedua belah pihak menggali lubang pemisah dan semakin memperhitungkan kontribusi masing-masing—alias “mengisi kartu skor” masing-masing! Perasaan-perasaan negatif melingkupi Anda berdua dan Anda saling mempersalahkan.

Bila masalah kartu skor mulai membebani pikiran, cobalah mengenyahkan pikiran itu dan raih kembali rasa cinta Anda. Ingatkan diri Anda bahwa lebih mudah menghitung kontribusi Anda

sendiri dan menganggap semua usaha pasangan sudah seharusnya dia lakukan. Saat ini juga, baliklah cara berpikir seperti itu. Jangan pikirkan apa yang *tidak* dia kerjakan, tapi apa yang *sudah* dia kerjakan. Anda akan sadar bahwa sebagian rasa frustrasi itu sebenarnya tidak nyata, tapi merupakan kebiasaan mental yang akhirnya meracuni pikiran. Setiap kali membuang pikiran “ini tidak adil” berarti Anda memberikan sumbangan niat baik pada hubungan Anda. Ingin kami katakan bahwa Kris dan saya akhirnya menyimpulkan bahwa dengan sesedikit mungkin memikirkan kartu skor, kontribusi Anda demi terciptanya hubungan yang penuh cinta jauh lebih besar dibandingkan masalah yang Anda ributkan.

Seandainya masalah kartu skor tetap memenuhi pikiran Anda, dan Anda yakin berada di pihak yang dirugikan, yang terbaik adalah berusaha tetap mengendalikan pikiran. Dengan begitu, api cinta akan tetap menyala di hati Anda. Ingat, bila hati kita penuh cinta dan kesabaran, akan lebih mudah bagi kita untuk bicara dari hati-ke-hati atau mendiskusikan masalah-masalah sulit. Harus diakui, Kris dan saya kadang-kadang masih terjerumus dalam jebakan ini, tapi untungnya jarang sekali. Kami yakin, rasa saling mencintai dan menghormati akan kembali Anda rasakan—atau bahkan bertambah kukuh—jika Anda mematikan kecenderungan itu sebelum sempat menjadi parah.

Mendahului Bersikap Ramah (Kris)



DALAM KEADAAN apa pun, tetaplah bersikap ramah. Jadikan itu prioritas utama yang Anda praktikkan setiap hari. Mulailah di rumah—terhadap pasangan. Sikap ramah adalah salah satu bahan utama untuk menumbuhkan perasaan hangat di antara dua manusia. Keramahan bahkan bisa menjadi pusat seluruh hubungan Anda; membuat Anda selalu dekat dan bersatu bila semuanya dalam kondisi baik, dan bisa mencegah agar perdebatan tidak berkobar menjadi pertengkaran.

Menunjukkan keramahan yang tulus tidak berarti menyunggingkan senyum ketika Anda sedang tidak ingin tersenyum, atau berpura-pura riang padahal hati Anda sedang kusut. Yang tepat adalah memperlakukan pasangan (atau siapa pun) seperti Anda ingin diperlakukan oleh orang lain. Kata orang dalam hidup ini kita memberitahu orang bagaimana dia harus memperlakukan kita. Memang benar, cara terbaik untuk mengingatkan orang lain (termasuk pasangan) bahwa kita ingin mendapat perlakuan yang ramah adalah

dengan terlebih dahulu memperlakukan orang lain dengan ramah. Dan ternyata, sikap ramah sangat menular.

Sue, sudah 25 tahun menikah, selalu bicara tentang suaminya, Rick, dengan mata tersenyum yang membuat Anda yakin bahwa mereka pasangan yang berbahagia. Saya bertanya, menurut dia apa kunci keberhasilan dan kebahagiaan perkawinannya. Tanpa berpikir sedetik pun, dia berkata bahwa kuncinya adalah dia menikah dengan “lelaki paling ramah di dunia”.

Sebagai contoh, Sue mengaku cenderung keras kepala mengenai gagasan-gagasannya. Jika dia sedang ngotot dan keras kepala, kemampuan Rick untuk tetap tenang dan bersikap ramah biasanya meredakan amarah Sue. Bukannya memperburuk situasi menjadi adu kekuatan, ketenangan dan kelembutan hati Rick membantu mereka berdua agar tidak melenceng dari perspektif. Atau, jika mengalami hari buruk, Sue pulang dengan badan letih dan uring-uringan. Namun, Rick tidak menanggapi suasana hati Sue; dia justru memberi istrinya ruang bebas, membiarkan Sue mengolah perasaannya sesuai waktu yang dibutuhkannya. Dia selalu siap bila Sue membutuhkan, tapi tidak memberondong Sue dengan pertanyaan atau saran.

Memperlakukan pasangan dengan ramah, sama ramahnya dengan perlakuan Anda terhadap sahabat, adalah hal yang sangat penting. Mulailah dengan hal-hal kecil—menjadi pendengar yang baik, penuh hormat dan penuh perhatian. Bersikap ramah berarti minta izin bilamana perlu dan mengatakan “Maaf” bila Anda salah atau membuat kekeliruan. Bersikap ramah berarti bersikap sopan. Dalam hal ini, Anda berusaha mengantisipasi kebutuhan pasangan dan bertanya pada diri sendiri, “Apa yang bisa membuatnya bahagia sekarang—adakah sesuatu yang bisa kulakukan?” Bersikap ramah pada dasarnya menyangkut hal-hal kecil.

Tentu saja pandangan saya ini bias, tetapi saya hidup bersama salah satu manusia paling ramah di dunia. Hampir setiap hari Richard selalu bangun dengan mata tersenyum dan mensyukuri hidup. Dia selalu bersikap lembut dan penuh pengertian bila saya sedang mengalami hari-hari paling buruk. Oleh sebab itu, sulit bagi saya untuk uring-uringan hanya karena soal-soal kecil seperti kebiasaannya melemparkan gumpalan handuk basah di sisi ranjang yang biasa saya tiduri atau tanpa sengaja memakai sikat gigi saya. Kalau dia tidak sebaik itu, kebiasaannya itu mungkin akan membuat saya gila.

Kami belajar bahwa sungguh mudah bersikap ramah bila semuanya beres—dan bila pasangan yang memulainya. Namun, akan lain ceritanya bila keadaan sedang buruk—atau bila pasangan bersikap kurang baik. Namun, justru di saat-saat seperti itulah bersikap ramah menjadi sangat penting. Bahkan, saat-saat seperti itu merupakan saat-saat yang menentukan dalam hubungan Anda.

Manusia itu seperti cermin bagi manusia lain. Pada umumnya, kita mendapat imbalan yang sebanding dengan apa yang kita lakukan. Bila orang yang Anda cintai sedang sial, cobalah cara lain yang sedikit berbeda. Tataplah matanya sambil tersenyum dan katakan, “Ah, tidak apa-apa,” dan “aku selalu mencintaimu, bahkan ketika kamu sedang patah semangat.” Kemungkinannya adalah jika itu Anda lakukan, Anda akan mendapat seulas senyum sebagai imbalan. Kami yakin Anda akan sependapat bahwa sikap ramah, yang dipraktikkan setiap hari, adalah kunci bagi kehangatan kebersamaan Anda untuk selama-lamanya.

Jangan Menganggap Pasangan Seperti Karung Pasir



MARI KITA akui, sebagian besar dari kita sering kali uring-uring-an atau mengomel, paling tidak sesekali. Sungguh lega rasanya bila bisa mengeluarkan unek-unek. Kami tidak mengatakan bahwa mengomel adalah suatu teknik terapi atau suatu cara untuk menghilangkan beban pikiran, tetapi harus kami akui bahwa kami pun kadang-kadang melakukannya. Apa pun alasannya, bila Anda sedang frustrasi, kadang sungguh melegakan bila bisa menumpahkan rasa frustrasi Anda kepada orang yang Anda cintai. Bahkan bila hal itu tidak bisa membuat Anda lega pun, kadang-kadang Anda tak bisa menghindarinya.

Meskipun demikian, ada perbedaan yang sangat besar antara mengomel karena ingin menumpahkan unek-unek dan menjadikan mengomel sebagai bagian integral dari cara Anda berkomunikasi. Kami mengamati bahwa dalam hidup berpasangan, bila salah satu pihak bisa disebut “si pengomel”, hampir pasti pasangannya akan merasa diperlakukan seperti karung pasir untuk berlatih tinju!

Salah satu hal terburuk mengenai mengomel adalah tersedianya materi tanpa batas yang bisa dijadikan alasan. Dengan kata lain, ada saja masalah yang bisa membuat kita kesal kalau pikiran kita fokuskan ke sana. Karena itu, jika mengasosiasikan “agar hati bisa lega” dengan “harus mengomeli pasangan”, Anda akan kecanduan dan sikap itu akan dengan mudah menjadi kebiasaan. Itu kalau Anda berpendapat lebih sering mengomel akan membuat hati lebih lega.

Tidak sulit melihat mengapa pihak yang menjadi sasaran omelan lama-kelamaan akan merasa diperlakukan seperti karung pasir yang boleh ditonjok-tonjok sesukanya.

Coba bayangkan, Anda agak capek setelah seharian bekerja. Hati Anda cukup tenang karena tidak ada masalah dalam hidup Anda. Ketika Anda mengambil buku dan bersiap membacanya sebentar sebelum makan malam, pasangan masuk ke ruangan lalu mengeluh tentang pengalaman buruknya hari itu.

Anda mencintainya dan sangat ingin memberinya dukungan. Anda letakkan buku lalu mendengarkannya keluhannya. Dalam waktu sepuluh menit berikutnya suasana hati Anda mengalami perubahan besar. Anda diberitahu tentang kejadian-kejadian mengerikan, diingatkan bahwa dunia ini penuh kejahatan dan bahwa hidup ini keras dan tidak adil. Argumentasinya sangat meyakinkan hingga Anda pun mulai percaya. Dia terus bicara tentang gosip-gosip negatif dan contoh-contoh keserakahan. Pada saat itu Anda melihat seakan-akan dia membenci hidupnya. Dia bercerita tentang dua belas orang yang mempersalahkan dia dan empat orang yang membuatnya marah.

Dalam contoh ini, sebenarnya “si pengomel” mungkin sedang tidak enak hati dan merasa ingin dikasihani. Saya yakin, esok paginya caranya memandang persoalan pasti sudah berubah. Karena itu, jika si pendengar bisa mengerti karena sudah sangat menge-

nal pasangannya, dia tidak akan terlalu mencemaskan kejadian itu. Dia cukup menjadi pendengar dan memberikan dukungan sebaik mungkin.

Di lain pihak, sulit untuk selalu mengambil sikap yang tepat agar tidak terseret oleh omelan orang lain, lebih-lebih jika dia terus-menerus melakukannya. Jadi, meskipun luapan kejengkelan mungkin tidak bisa dihindari, itu tetap tergolong sikap egois. Dengan kata lain, kalau kita terus-terusan mengomel, orang lain akan terpaksa berkorban. Yang terbaik adalah menyadari sejauh mana omelan kita masih bisa diterima dan sejauh mana hal itu sudah dianggap keterlaluhan.

Sekali lagi, kami tidak mengatakan bahwa mengomel itu tidak baik, apalagi jika dosisnya rendah. Tetapi, sungguh baik bila Anda bisa mengendalikannya. Dengan begitu, pasangan tidak akan merasa dianggap seperti karung pasir untuk berlatih tinju.

Tanyakan: Siapa yang Sebenarnya Konyol? (Kris)



BUKANKAH YANG bisa membuat kita gila adalah justru kebiasaan sehari-hari pasangan hidup kita? Kebiasaan sehari-hari yang sepele, misalnya memencet odol dari tengah atau tidak mengangkat penutup kloset. Memang konyol, tapi Anda bisa sangat mencintai seseorang sekaligus gampang kesal semata karena harus berbagi ruang dengannya. Jika ada hal-hal yang terus-menerus membuat Anda terganggu, sebelum membuatnya menjadi masalah besar, tanyakan pada diri Anda, “Siapa yang sebenarnya konyol?”

Selama bertahun-tahun, ritual pagi yang selalu saya lakukan adalah membuka lemari, mengambil handuk bersih berwarna cerah, lalu menggantungkannya di kamar mandi. Namun, sering terjadi Richard yang mandi lebih dulu. Ketika saya selesai mandi dan mengulurkan tangan hendak mengambilnya, ternyata handuk bersih itu sudah tidak ada. Hampir setiap pagi saya terpaksa berlari-lari dari kamar mandi, dengan badan basah, untuk mengambil handuk. Lama-lama saya marah sekali!

Suatu hari, ketika sedang berjalan ke lemari untuk mengambil handuk, saya mulai marah, bahkan sebelum mandi, karena tahu handuk bersih itu akan, sekali lagi, dipakai oleh suami saya. Untunglah hari itu saya sedang enak hati. Saya merenungkan hal itu sebentar dan mengajukan dua pertanyaan kepada diri sendiri, “Hmm, kalau bisa mengambil satu handuk, kenapa tidak mengambil dua? Siapa yang sebenarnya konyol?”

Dilihat dari sudut pandang tertentu, skenario itu benar-benar konyol. Saya nyaris gila karena merasa sangat kesal, padahal Richard sama sekali tidak sadar bahwa saya frustrasi. Selama itu dia berpikir, alangkah manisnya wanita yang dinikahinya karena selalu menyiapkan handuk bersih untuknya.

Kekonyolan bisa berbentuk macam-macam. Sebagai contoh, saya pernah mendengar cerita tentang David dan Pamela, sepasang suami-istri. Pamela relatif cukup pembersih, tapi suaminya terobsesi oleh kerapian dan kebersihan. Maksud saya, bagi David semua harus *benar-benar* bersih. Suatu malam sehabis mencuci piring, tanpa sengaja Pamela meninggalkan sepotong daun selada di bak cuci. David berdiri di depan bak cuci dan berteriak keras-keras, “Pamela, cepat ke sini, dapur masih kotor!”

Nah, siapa yang sebenarnya konyol? Tentu saja David.

Jika masing-masing bisa mencermati apa yang sebenarnya terjadi, tidak akan timbul masalah. Dalam kasus ini, jika David bisa menyadari bahwa dialah yang neurotik alias konyol, dia akan bisa menertawakan dirinya sendiri dan tidak akan lagi menuntut terlalu banyak dari istrinya. Di lain pihak, jika Pamela bisa memahami kekonyolan David dan menganggap itu adalah masalah suaminya, dia akan bisa bersikap tidak peduli atau cukup tersenyum tanpa merasa tersinggung.

Jika Anda kesal karena kekonyolan pasangan, ingatlah bahwa kita pun punya beberapa kekonyolan. Seperti dalam contoh saya, pertimbangkan kemungkinan bahwa yang membuat Anda kesal barangkali bukan apa yang dilakukan (atau tidak dilakukan) pasangan, bukan pula apa yang Anda lakukan (atau tidak lakukan). Atau, seperti dalam kasus David, tuntutan Anda mungkin terlalu tinggi.

Jika mau merenungkannya sebentar, dengan jujur dan dengan kerendahan hati, Anda akan melihat penyelesaian yang mudah atau akan melihat masalahnya secara lain. Karena itu, jika Anda merasa kesal atau terganggu, tanyakan pada diri sendiri, “Siapa yang sebenarnya konyol?” sesekali Anda pasti akan menjawab, “Aku.”

DigitalPublishing/KG-2/SC

Gunakan Caranya untuk Berkomunikasi dengannya



JOHN GRAY membuat rumusan hebat dalam bukunya, *Men Are from Mars, Women Are from Venus*, yaitu bahwa pria dan wanita berbeda. Memang tidak ada dua manusia yang persis sama, dan kita semua memandang dunia ini dari sudut pandang kita sendiri. Kita semua menyaring informasi melalui penyaring unik yang dibentuk oleh pengalaman pribadi kita dan cara kita memandang dunia. Anda harus bisa memahami pasangan agar bisa efektif berkomunikasi dengannya, atau agar punya kesempatan untuk menjalin hubungan yang awet dan penuh cinta.

Kami kenal pasangan yang memiliki kepribadian yang sangat bertolak belakang. Joanne sangat intuitif dan kreatif. Dia adalah contoh bagus orang yang banyak dipengaruhi otak kanan dan sangat emosional. Dia bisa membuat keputusan-keputusan brilian secara spontan hanya berdasarkan intuisi dan kreativitasnya. Ray sebaliknya. Dia orang yang seratus persen mengandalkan otak kiri dan sangat analitis. Ray adalah contoh sempurna tipe *devil's advocate*.

Baginya, semua harus logis atau sama sekali tak bernilai. Kalau tidak sependapat mengenai sesuatu, dia akan langsung berpikir tentang alasan-alasan yang menjadikan hal itu tidak masuk akal.

Ketika pertama kali berkenalan, mereka adalah contoh bagus dari kepribadian yang bertolak belakang namun saling terpicu. Ray menyukai spontanitas Joanne, juga kemauan dan kemampuannya untuk menikmati setiap saat dalam hidupnya. Dia merasa membutuhkan orang yang tidak seagresif dirinya dan yang lebih bisa memperkaya batin daripada dirinya. Di pihak Joanne, dia jatuh cinta pada Ray karena mengagumi intelektualitas dan ketekunan pria itu. Joanne terkesan oleh kesediaan Ray bekerja di akhir pekan, tanpa tidur, dan menghabiskan waktu berjam-jam untuk menganalisis bermacam masalah, karena dia sendiri tidak pernah mampu melakukannya. Joanne merasa mereka bisa saling melengkapi dan hidup bahagia selamanya!

Tetapi, tahun demi tahun berlalu. Perbedaan kepribadian mulai melunturkan cinta mereka. Ray bersikap menjauh dan merasa frustrasi karena ketika gairah mulai surut dan masalah-masalah nyata bermunculan, dia tidak bisa memahami cara Joanne mengambil keputusan; yaitu secara emosional. Joanne biasa membuat keputusan yang menurut Ray “tidak dipikirkan masak-masak”. Dan itu membuatnya frustrasi.

Di lain pihak, Joanne menderita depresi karena merasa tidak bisa mengimbangi gaya komunikasi Ray yang penuh perhitungan dan agresif. Ray pernah menjadi ketua tim debat di fakultasnya, dan Joanne sering membiarkan perdebatan mereka tidak tuntas, seolah-olah dia lawan debat yang tidak seimbang bagi Ray.

Untungnya, Joanne mempunyai wawasan terbuka. Dia menemukan cara untuk meningkatkan kemampuannya dan memelihara komunikasi mereka. Dia sadar perkawinan mereka akan hancur

kalau dia tidak bisa menemukan cara untuk berkomunikasi dengan Ray, dengan cara Ray—dengan cara yang benar-benar dapat dimengerti Ray. Sejak itu, jika yakin sedang menghadapi situasi yang bisa menjurus ke konflik, atau jika ingin mendiskusikan masalah yang sulit dan tidak mengengahkan, Joanne belajar untuk mendaftar poin-poin penting serta melengkapinya dengan alasan-alasan yang tersusun rapi dan linear (sejauh yang bisa dilakukannya). Dia tahu itulah satu-satunya cara yang akan membuat Ray mau mendengarkan apa yang ingin disampaikan. Namun, penting untuk diketahui bahwa Joanne tidak sampai pada kesimpulan tersebut karena merasa kalah. Dengan kearifannya dia menemukan cara untuk membawa hubungan mereka ke tingkat yang lebih tinggi. Kita semua belajar bahwa berkomunikasi dengan pasangan menggunakan caranya akan menghasilkan komunikasi yang lebih baik.

Hasilnya sungguh luar biasa. Walaupun Ray tidak selalu sependapat dengan pandangan Joanne, sikapnya yang reaktif dan menghakimi mulai berkurang. Dia juga menjadi pendengar yang jauh lebih baik. Dia bisa memproses informasi dengan sikap lebih lugas, sesuai dengan cara berpikirnya selama ini. Dia bahkan menunjukkan kemauan untuk berbicara kepada Joanne dengan cara yang membuat istrinya merasa nyaman.

Lebih dari itu, sekarang Joanne merasa mampu menghadapi pertanyaan-pertanyaan Ray tanpa emosi berlebihan. Dia juga semakin bersemangat karena Ray kelihatannya semakin mau mendengarkannya.

Kami tidak mengatakan bahwa semua pria mempunyai cara berpikir yang lebih linear, atau bahwa wanita selalu lebih emosional. Kami justru yakin bahwa setiap orang punya cara berpikir yang berbeda. Jika menyadari kenyataan itu, kita akan memiliki kekuatan untuk mengubah dinamika hubungan kita untuk selamanya. Ingat,

apa yang bagi Anda merupakan realitas bukanlah realitas yang *se-sungguhnya*—itu hanya realitas yang berlaku bagi Anda. Sungguh arif bila Anda mau mencari cara untuk memahami pasangan.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Hindari Kata-kata, “Aku Cinta Padamu, Tapi”



KATA-KATA paling indah dan paling dirindukan orang dalam bahasa apa pun adalah “Aku Cinta Padamu”. Kata-kata ini bisa menghangatkan hati dan membuat orang senang. Namun, kita dapat merusak keindahannya dan dampak positifnya hanya dengan menambahkan kata “tapi” di akhir kalimat itu. Dengan menambahkan “tapi” kita mengubah pernyataan tulus dan penuh hormat menjadi ceramah panjang yang hanya memuaskan diri sendiri.

Kris adalah wanita pertama yang mengajarkan pelajaran penting ini kepada saya. Sekian tahun yang lalu, tak lama setelah kami saling jatuh cinta, Kris menatap mata saya dan bertanya begini, “Sadarkah kau bahwa dalam lima menit terakhir ini sudah dua kali kau menyatakan cinta padaku—lengkap dengan syaratnya?” Ketika itu saya tidak tahu apa yang dia maksud. Dia menjelaskan bahwa meskipun menghargai kegemaran saya menyatakan cinta kepadanya, kata-kata saya terdengar kurang tulus karena saya tambahi persyaratan tertentu. Begini saya mengatakannya, “Aku cinta padamu, TAPI aku ingin

kau jangan lagi membuatku menunggu,” dan “Aku cinta padamu, TAPI aku tersinggung jika kau menganggapku menikmati kegiatan bersama kawan-kawanmu.” Dikatakannya bahwa dia sengaja berterus terang karena ungkapan itu sudah menjadi kebiasaan dan dia berharap saya bisa mengubahnya sebelum terlambat.

Ketika dia pertama kali mengatakannya, saya bersikap agak defensif. Namun, sejak saat itu saya belajar bahwa tidak ada alasan bagi saya untuk bersikap seperti itu. Kris tidak menyatakan bahwa dia tidak boleh dikritik, atau bahwa saya tidak boleh mengungkapkan masalah yang membuat saya kesal. Sebaliknya, dia justru mendorong saya untuk berterus terang (sampai sekarang). Dia hanya meminta agar saya memisahkan ungkapan “Aku cinta padamu” dari masalah apa pun yang ada di antara saya dan dia. Dengan tepat dia menunjukkan bahwa meskipun kedua ujung spektrum itu (ungkapan cinta dan kebebasan untuk mengemukakan pendapat) sama pentingnya dalam hubungan yang jujur dan penuh cinta, keduanya sama sekali tidak ada hubungannya.

Setelah saya renungkan, itu memang masuk akal. Jika Anda telah makna kata “tetapi” setelah kata-kata “Aku cinta padamu,” akan jelas bahwa satu-satunya alasan menggabungkan keduanya adalah untuk membuat keluhan kita terdengar lebih masuk akal. Saya tidak berani berterus terang tentang masalah yang membuat saya prihatin, tetapi pertama-tama saya pastikan dulu bahwa saya tampil seperti pria yang baik. Itu sama dengan berkata begini, “Aku orang yang baik, sabar, toleran dan sangat mencintaimu. Karena hubungan kita baik dan mantap, sekarang izinkan aku berkata bahwa aku ingin engkau berubah, agar di mataku kau semakin pantas dicintai.”

Sungguh mengerikan! Ada “makna tersembunyi” di balik kata-kata itu!

Sejak itu, saya telah mendengar “tambahan satu kata itu” ratusan bahkan ribuan kali. Sering kali, seperti dalam kasus saya, kata itu diucapkan secara langsung oleh seseorang kepada pasangannya. Dalam banyak kasus lain, kata itu diungkapkan lewat orang lain. Sebagai contoh, baru kemarin saya bicara dengan seorang wanita di telepon yang berkata, “Aku mencintai Kurt, TAPI aku jengkel karena dia selalu menyela kata-kataku.”

Berikut gagasan sederhana yang memberikan hasil luar biasa. Seperti yang aslinya diajarkan oleh Kris, yaitu mencoba tidak mengaitkan ungkapan cinta dengan hal-hal yang membuat Anda kesal. Bila Anda merasa cinta kepada pasangan, katakan padanya. Begitu pula bila Anda merasa kesal padanya, katakan terus terang. Yang penting, jangan mengungkapkan kedua hal itu dalam satu kalimat. Jika Anda sama seperti saya, Anda akan segera tahu bahwa baik pujian maupun kekesalan Anda akan mendapat tanggapan yang jauh lebih serius.

Isilah Hidup Anda dengan Kesempatan untuk Mengungkapkan Cinta



SELAMA bertahun-tahun, banyak orang mengatakan kepada kami tentang kerinduan mereka untuk “mencintai”. Kami sangat memahami kebutuhan dan dambaan mereka untuk menjalin hubungan yang penuh cinta. Tetapi, penting untuk diketahui bahwa ada banyak cara selain menjalin hubungan romantis yang bisa mengisi hidup Anda dengan cinta.

Kami mendengar pengalaman yang indah dan mengharukan tentang kenalan kawan kami. Seperti kebanyakan orang, dia kesepian. Dia merasa hidupnya kosong dan tidak lengkap bila tidak dijalani bersama seseorang. Kawan-kawannya menawarkan bermacam-macam saran dengan maksud baik; mereka mencoba menjodohkannya, mendorongnya agar lebih banyak bergaul, mendaftarkannya menjadi anggota sejumlah klub dan mengikuti kursus tertentu, atau menganjurkannya mencoba cara-cara tradisional lainnya untuk berkenalan dengan lajang lainnya. Tak satu pun berhasil.

Kemudian seseorang menyarankannya mendermakan waktu. Saran itu diterimanya. Dia mulai bekerja sebagai relawan di rumah perawatan orang lanjut usia. Perbuatan penuh kasih yang sederhana itu benar-benar mengubah hidupnya. Singkatnya, dia “jatuh cinta” (secara metaforis) pada seorang wanita berusia sembilan puluhan tahun. Pengalaman berbagi dan memberi cinta membuka hatinya dengan cara-cara yang tak pernah dibayangkannya. Dia merasa dihargai dan dihormati. Hatinya terbuka, dan dia mulai memancarkan cinta melalui setiap aspek hidupnya. Dia merasa lebih bahagia, lebih damai dan lebih puas daripada sebelumnya. Dia telah memperluas definisi cinta.

Rasa cinta itu menular. Bila hati Anda terbuka dan Anda sibuk berbagi cinta dengan orang lain, Anda justru akan menerima lebih banyak ungkapan cinta.

Tak lama kemudian, wanita itu menjalin hubungan khusus dengan seorang pria yang sudah lama dikenalnya sebagai teman. Meskipun sulit mengukurnya, jelas terlihat bahwa kepribadiannya banyak sekali berubah karena sekarang hatinya penuh cinta.

Cinta yang romantis, jalinan cinta antara dua manusia, perkawinan—semua itu menakjubkan. Tetapi, sebenarnya ada banyak sekali cara lain untuk memberi dan menerima cinta. Anda bisa mencintai binatang kesayangan Anda, alam, pekerjaan menjadi relawan, kegiatan sosial yang bermanfaat, bahkan hobi Anda. Apa pun yang Anda nikmati akan memperkaya jiwa dengan cara yang penuh kasih, memberi Anda kesempatan untuk berbagi cinta dengan sesuatu atau seseorang, dan mempunyai potensi mengisi hati Anda dengan cinta. Salah satu masa paling menyenangkan dalam hidup saya adalah di perguruan tinggi. Saya menjadi relawan di organisasi Big Brothers of America. Pengalaman itu mengubah hidup saya. Saya sempat menghabiskan waktu dengan seorang bocah laki-laki me-

nakjubkan yang waktu itu baru berumur enam tahun. Saya yakin, bukan suatu kebetulan bahwa tak lama setelah itu saya berkenalan dengan Kris.

Bila hati kita penuh cinta, tak peduli apakah cinta itu kita arahkan kepada manusia, binatang, Tuhan, alam, atau kehidupan, kita meletakkan diri kita pada posisi yang mampu menarik cinta. Bila hati kita penuh cinta, dan kita membagikan cinta itu, kita menjadi lebih ramah, lebih lembut hati, dan lebih sabar. Perspektif kita diperluas dan kita menjadi lebih puas.

Sering terjadi, bila hanya ingin menerima cinta, kita lupa bahwa memberi cinta sebenarnya jauh lebih menakjubkan. Namun, bila kita menemukan cara-cara baru untuk berbagi cinta, suatu transformasi yang nyaris ajaib akan terjadi dalam hidup kita. Kita menjadi lebih tertarik kepada orang lain, lebih mau terlibat dan lebih bijaksana. Seperti hukum alam, semakin banyak cara yang kita temukan untuk mengungkapkan cinta, berbagi cinta dan bersikap penuh kasih, akan semakin banyak cinta yang kita terima.

Mungkin saat ini Anda sedang menjalin hubungan yang romantis, mungkin juga tidak; atau... entah Anda ingin menjalin hubungan seperti itu atau tidak, itu tidak penting. Apa pun situasi, impian, atau preferensi Anda, mengisi hidup Anda dengan kesempatan-kesempatan untuk mengungkapkan cinta selalu merupakan ide yang bagus.

Carilah Hikmah di Balik Masalah



PIKIRAN MANUSIA sungguh ajaib. Artinya, apa pun yang dicarinya, kemungkinan besar akan ditemukannya. Jadi, bila mencari keburukan, takkan sulit bagi Anda untuk menemukannya. Bila mencari kekejian, Anda pun akan menemukan banyak bukti tentang itu. Dan bila mencari keindahan, Anda juga pasti akan menemukannya.

Tak perlu diragukan, salah satu cara paling efektif untuk membuat diri kita kebal frustrasi dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam setiap hubungan adalah dengan mencari hikmah di balik setiap masalah. Gunakan dinamika pikiran Anda sebagai alat untuk mencari dan mengidentifikasi hikmah yang tersembunyi di balik perselisihan atau situasi darurat. Dengan demikian, Anda akan menemukan cara terbaik untuk membuat hubungan Anda tetap penuh gairah dan menyenangkan. Ini adalah cara praktis untuk membuat hati Anda selalu terbuka dan pemahaman Anda berkembang. Anda tidak akan mengalami frustrasi hanya karena masalah kecil sehari-hari.

Banyak sekali contoh cara menggunakan kiat ini untuk meningkatkan kualitas hubungan Anda, bahkan dalam skenario yang dalam keadaan normal bisa menyakitkan atau membuat kita panik. Berikut beberapa di antaranya.

Misalkan pasangan main mata dengan orang tak dikenal yang berwajah menarik. Hikmah apa yang tersembunyi di balik kejadian itu? Tentu saja Anda bisa menggunakannya sebagai alasan untuk marah-marah karena cemburu atau mengajak pasangan bertengkar. Keduanya akan merusak hubungan Anda. Tetapi, bila yakin di baliknya ada hikmah, Anda akan menganggapnya sebagai “dering alarm” yang menyadarkan Anda untuk bersikap lebih penuh kasih dan lebih penuh perhatian. Itu adalah hikmah yang bisa mengubah atau bahkan menyelamatkan hubungan Anda.

Bayangkan istri Anda ditawarkan pekerjaan di kota lain. Itu bisa Anda sikapi sebagai masalah besar atau bahkan tragedi. Bila memfokuskan pikiran pada aspek ini dan mengungkapkan posisi tersebut, Anda akan merasa tidak enak atau dicap sebagai suami yang tidak mendukung istri. Tetapi, bila mencari hikmahnya, Anda akan menganggap itu kesempatan bagus untuk menunjukkan bahwa Anda selalu mendukungnya. Anda juga bisa menganggap itu kesempatan untuk memulai petualangan baru berdua.

Setelah ceramah saya selesai, sepasang suami-istri yang sudah dua puluh tahun menikah mendekati saya. Sementara sang istri berdiri di samping suaminya sambil tersenyum, suaminya berkata bahwa dia mengalami kecelakaan yang mungkin akan membuatnya impoten seumur hidup. Dia melanjutkan dengan mengatakan bahwa kecelakaan itu ternyata menjadi peristiwa paling penting dalam hidupnya. Sebelum kecelakaan, hidupnya dihabiskan untuk mengejar karier hingga dia nyaris tidak pernah berkomunikasi dengan istrinya. Hubungan mereka menjadi renggang, dan satu-satu-

nya bentuk kedekatan fisik mereka hanya terjadi di kamar tidur, itu pun jarang sekali dan tidak cukup untuk memelihara keutuhan perkawinan yang sudah dua puluh tahun berjalan. Kecelakaan itu memaksanya (bersama istrinya) mencari cara-cara baru untuk merasakan dan mengungkapkan kemesraan. Setelah dua puluh tahun menikah, akhirnya mereka belajar menjadi teman. Istrinya berkata bahwa suaminya berubah menjadi “pria paling baik di dunia”. Tentu saja semua itu membutuhkan pengorbanan dan penyesuaian, tetapi menurutnya, “Kecelakaan itu membawa hikmah.”

Jika ada orang-orang yang cukup bijaksana dan tegar yang bisa menemukan hikmah di balik kejadian yang sangat menyakitkan, kita harus bisa menemukan hikmah di balik pengalaman kita sehari-hari. Kita pasti bisa menemukannya jika sungguh-sungguh mencari.

Jika mencari hikmah di balik suatu kejadian, Anda pasti bisa menemukan sesuatu yang positif dan memfokuskan pikiran ke sana. Bila ini sudah menjadi reaksi normal Anda dalam menyikapi setiap kejadian, Anda hampir tidak mungkin merasa kesal hanya karena masalah sehari-hari, lebih-lebih karena “masalah-masalah sepele”.

Tandai Kalender Anda (Kris)



HARUS DIAKUI: *Premenstrual syndrome* atau PMS alias sindrom sebelum haid memang ada. Saya tahu karena setiap bulan sejak masih remaja (kecuali waktu hamil), saya selalu mengalaminya. Dan jika Anda seorang wanita, Anda pun mungkin mengalaminya. Itu salah satu aspek menjadi wanita yang tak dapat dihindari.

Selama bertahun-tahun, saya ingat bahwa setiap kali pikiran mulai kacau atau perasaan tiba-tiba menjadi sedih tanpa sebab jelas, saya melihat kalender dan biasanya itu sekitar satu minggu sebelum saya mulai datang bulan. Pada hari-hari itu, kejadian-kejadian biasa tiba-tiba membuat saya kesal atau panik.

Jika mengalami PMS sendiri belum cukup buruk, akan lebih buruk jika pasangan harus ikut mengalaminya bersama Anda. Hampir setiap bulan dalam sepuluh tahun pertama perkawinan kami, Richard sering bertanya dengan penuh cinta, “Kris, ada yang tidak beres?” Akhirnya, suatu hari, ketika sedang mengalami PMS, saya berteriak, “Lihat kalendermu! Semuanya beres!”

Wanita tidak boleh menggunakan PMS sebagai alasan untuk marah-marah atau bersikap menjengkelkan. Di lain pihak, sungguh

akan membantu bila kita hafal gejala-gejalanya dan memahami bahwa apa yang kita rasakan, karena PMS, membuat semua terlihat lebih buruk daripada yang sebenarnya; bahwa di saat-saat itu masalah kecil cenderung diperbesar sampai tidak proporsional dan banyak masalah kecil menjadi sumber keributan yang tidak perlu.

Dengan memahaminya, Anda akan terbantu untuk mengerti apa yang Anda rasakan. Anda bisa mulai memahami bahwa, kecuali urgensi dan frustrasi yang Anda rasakan, sesungguhnya segala sesuatu tidak seburuk kelihatannya. PMS bisa dipandang sebagai suasana hati yang paling kacau. Dan, seperti biasa ketika hati sedang rusuh, yang terbaik yang bisa Anda lakukan adalah meyakinkan diri bahwa “yang ini pun akan berlalu”.

Berterus terang kepada pasangan tentang hal ini akan menolongnya memahami bahwa di tanggal-tanggal tertentu setiap bulan suasana hati Anda akan kacau. Bila Anda sama-sama mengingat hal itu atau menandai kalender, Anda berdua akan terbantu. Idealnya, selama hari-hari sulit itu Anda berdua saling memberi kelonggaran dan, meskipun berat, mencoba bersikap lebih sabar dan penuh kasih.

Menandai karakter membantu meredakan amarah saya dan membantu Richard memahami saya dan tetap bersikap penuh kasih bila saya lebih mudah marah atau tersinggung daripada biasanya. Saya menganggap PMS sebagai awan gelap (mungkin awan badai) yang sedang lewat. Saya sudah belajar bahwa mempertahankan akal sehat di masa-masa sulit seperti itu sungguh penting. Dengan perspektif yang jelas dan kesadaran, Anda tahu bahwa hidup ini tidak seberat yang saat itu mungkin Anda lihat atau Anda rasakan. Dengan demikian, Anda selalu diingatkan bahwa kemampuan Anda mengatasi stres akan segera normal kembali.

Berbagi Wawasan Baru



CARA PALING efektif untuk belajar tidak meributkan masalah kecil adalah dengan saling berbagi pengalaman. Anda menceritakan kepada pasangan bagaimana Anda mampu memberikan respons dengan anggun, bukan dengan amarah, terhadap sesuatu yang biasanya membuat Anda kesal. Anda bercerita tentang pengalaman menemukan wawasan baru yang membuat Anda tidak merasa tertekan lagi menjalani hidup. Anda mengemukakan cara pandang baru terhadap masalah atau rasa frustrasi.

Cara ini sangat berhasil karena dapat membantu Anda memusatkan perhatian pada hal-hal baik dalam hubungan dan hidup Anda—apa yang berjalan baik, apa yang Anda syukuri, apa yang tidak membuat Anda kesal—faktor-faktor seperti ini membuat Anda terhindar dari keinginan meributkan masalah kecil. Anda terhindar dari keinginan meributkan masalah kecil. Cara ini juga memunculkan gagasan dan kiat tentang bagaimana Anda berdua bisa bersikap lebih santai dan penuh cinta.

Jennifer menghabiskan sebagian besar hidup dengan memegang erat-erat hal-hal yang membuatnya jengkel. Jika seseorang melaku-

kan sesuatu yang tidak disukainya, dia mengomel, atau membenci orang itu sampai lama sekali. Wataknya itu membuatnya bersikap kasar dan banyak menuntut.

Namun, suatu hari semua itu mulai berubah. Seorang rekannya mendapat pujian karena ide yang dikembangkan Jennifer. Lebih buruk lagi, rekannya itu tidak hanya mencuri idenya, tetapi juga ditawarkan proyek khusus sebagai penghargaan atas “idenya yang kreatif”.

Jennifer tak bisa berbuat apa-apa karena tak ada cara yang masuk akal untuk membuktikan ketidakadilan itu. Seperti biasa, dia marah-marah. Dalam pikirannya dia mencanangkan perang (dengan rekannya itu) dan mencari cara untuk membalas dendam.

Kemudian, dia menemukan wawasan baru. Dia menyadari bahwa pikirannya sendiri yang membuat masalah itu menjadi semakin parah dan bahwa dia sendiri yang memperburuk insiden itu sampai di luar proporsi. Dia memutuskan bahwa dia bosan marah-marah dan mendendam, dan bahwa dia siap berusaha mengubah sikap. Sudah lama sekali Jennifer ingin merasa bahagia. Dia pernah membaca tentang kekuatan pemberian maaf dan secara intelektual bisa memahaminya. Namun, sebelum mengalami kejadian itu, dia tidak pernah bisa mempraktikkan apa yang dibacanya itu. Karena rekannya jelas-jelas telah mencurangnya, dia memutuskan bahwa insiden itu merupakan kesempatan sempurna untuk mencoba memaafkan.

Dia memutuskan untuk memaafkan, dan segera sesudahnya, hatinya mulai terbuka. Dia mulai bersikap santai, lebih bisa menerima keadaan, dan bisa membuang amarah. Dia menyadari bahwa pada umumnya rekan-rekannya berwatak jujur, tidak mencuri idenya atau ide siapa pun. Lebih dari itu, dia sampai pada kesimpulan bahwa rekannya yang mencuri idenya itu seharusnya justru dikasihani, bukan dibenci.

Jennifer menceritakan pengalaman memaafkan itu kepada Steve, pacarnya. Steve sangat terkesan oleh kemampuan Jennifer bersikap lapang dada dalam situasi yang sulit hingga hal itu membuka pintu ke arah bentuk komunikasi yang benar-benar baru di antara mereka. Steve suka mempelajari spiritualitas dan pada dasarnya adalah orang yang menyenangkan. Satu-satunya keraguannya untuk membuat komitmen dengan Jennifer adalah karena dia prihatin melihat kecenderungan Jennifer yang suka mendendam. Dia sering merenung apakah Jennifer akan mampu membuang kebiasaan buruknya itu.

Sungguh menakjubkan bagaimana mereka mencapai tingkat baru dalam hubungan dan komunikasi mereka. Cakrawala baru terbentang luas setelah Jennifer mampu memilih memaafkan, bukan mendendam. Perkembangan pribadinya sangat dramatis dan pada gilirannya Steve pun mendapat wawasan baru. Kesuksesan datang dengan sendirinya dan hubungan mereka semakin mendalam.

Kisah itu berakhir bahagia. Tak lama kemudian mereka bertunangan dan akhirnya menikah. Meskipun ada banyak faktor yang bisa menciptakan ikatan permanen, Jennifer dan Steve menyatakan bahwa keberhasilan mereka bersumber pada satu hal, yaitu kesediaan berbagi wawasan baru.

Ada hal lain yang menyenangkan: wawasan baru akan memberi kita buah-buah berharga, terutama jika wawasan itu kita bagi dengan seseorang yang kita cintai. Bisa Anda renungkan sendiri; buah-buah manis apa lagi yang akan kita peroleh bila kita berbagi wawasan baru dengan pasangan.

Hindari Memberi Ultimatum



SAYA PERNAH melakukan survei, menanyai seratus orang apakah mereka senang diberi ultimatum. Sembilan puluh lima orang menjawab tidak. Lima yang lain memberikan jawaban yang merupakan variasi dari “Anda pasti bercanda.” Ketika mengadakan survei lagi, saya mengubah kalimatnya. Saya bertanya, “Dapatkah Anda membayangkan suatu kejadian ketika Anda bersyukur diberi ultimatum walaupun ada alternatif lain?” Pertanyaan yang sedikit berbeda—jawaban yang persis sama. Saya belum pernah tahu orang yang senang diberi ultimatum. Bagaimana dengan Anda? Tetapi, nyatanya banyak orang menggunakan bentuk manipulasi ini secara teratur untuk memperoleh apa yang mereka inginkan. Pengalaman saya menunjukkan ultimatum hampir selalu menimbulkan perlawanan.

Ini tidak berarti bahwa tidak ada kejadian yang membuat Anda tidak punya pilihan kecuali memberi ultimatum kepada seseorang—misalnya, “Anda harus datang tepat waktu atau Anda akan kehilangan pekerjaan.” Itu masalah yang berbeda. Apa yang kita bicarakan di sini adalah fakta bahwa, dalam hubungan antarmanusia, ultimatum hampir tidak pernah diterima dengan senang hati.

Ada beberapa alasan bagus untuk menghindari ultimatum. Pertama, ultimatum memojokkan orang dan membuatnya tak punya pilihan. Perasaan tertekan dan ingin melawan ditambahkan pada keputusan yang memang sudah sulit, yang justru menciptakan pemberontakan yang hampir bersifat universal.

Kedua, walaupun orang yang memberikan ultimatum akhirnya memperoleh apa yang dia inginkan, dia akan dibenci dan menjadi sasaran balas dendam orang yang mereka beri ultimatum. Sebagai contoh, Jean berkata kepada Robert, “Kalau kau tidak mau datang ke reuni keluargaku, aku takkan bicara denganmu seminggu dan kau tidak boleh meminjam mobilku.” Robert mungkin akhirnya pergi juga—tapi sepanjang jalan dia akan merasa terpaksa dan sampai lama kemudian akan berpikir negatif tentang Jean. Dia mungkin akan menemukan cara untuk “membalas dendam pada Jean” dan mungkin tidak akan menghargai Jean lagi karena pernah memojokkannya.

Dalam kasus itu, akan lebih efektif bila Jean berkata begini, “Aku benar-benar ingin kau datang ke sana bersamaku. Aku tidak suka membuatmu merasa tertekan, tapi harus kuakui bahwa aku akan kecewa sekali kalau kau tidak datang.”

Tidak selalu, tetapi sering, ultimatum diberikan karena kita takut kalau tidak mengultimatum kita tidak akan memperoleh apa yang kita inginkan. Karenanya, didorong kekhawatiran yang berlebihan, Anda menuntut dan mengancam—dan berharap trik itu akan berhasil. Masalahnya adalah, dengan mengancam agar seseorang melakukan apa yang Anda inginkan, Anda justru mendorongnya menjauhi Anda.

Saya punya kenalan seorang pria, Roger, yang sangat tergila-gila pada Ann, pacarnya. Dia sangat ingin menikahi Ann dan wanita

itu tampaknya setuju, tapi merasa belum siap. Roger memberinya ultimatum, “Kita menikah sekarang atau putus.” Anda bisa menebak bagaimana cerita selanjutnya. Bertahun-tahun kemudian, Roger masih marah karena Ann tidak menikah dengannya dan kini hidup bahagia bersama suami dan dua anak yang manis. Bagian menyedihkan dari cerita ini adalah seandainya Roger lebih sabar dan penuh kasih, mungkin tak lama setelah itu Ann akan siap menikah dengannya. Dan walaupun Ann memutuskan tidak akan menikah dengan Roger, harga diri Roger tidak akan hancur karena Ann akan mengakhiri hubungan mereka dengan rasa hormat dan kenangan manis tentangnya. Namun, yang terjadi adalah Ann tidak suka dipojokkan dan memutuskan hubungan dengan perasaan muak.

Seperti dikatakan sebelumnya, ada situasi-situasi tertentu ketika seseorang tidak punya pilihan selain memberi ultimatum. Misalnya, bagaimana bila Anda benar-benar ingin menikah dan membina keluarga—sementara pasangan, yang sudah bertahun-tahun menjalin hubungan dengan Anda, tetap tidak mau membuat komitmen? Dalam situasi seperti itu, ultimatum mungkin penting. Namun, bila memang harus melakukannya, sebaiknya Anda menjelaskan kepada pasangan bahwa sebenarnya Anda menyesal karena terpaksa melakukannya. Katakan bahwa Anda mengerti jika dia benci diultimatum.

Yang terpenting adalah menyadari bahwa yang terbaik adalah sedapat mungkin menghindari memberi ultimatum. Dengan begitu, mungkin Anda justru akan mendapat lebih dari apa yang Anda inginkan—dan saya yakin, hubungan Anda juga akan semakin kukuh. Hindari memberi ultimatum!

Sediakan Waktu untuk Masa Transisi



DALAM HUBUNGAN yang berlangsung lama, ada banyak masa transisi. Masa-masa seperti ini terjadi karena “perubahan besar” yang Anda alami; misalnya komitmen ketika baru menikah, kehamilan, lahirnya anak-anak, pindah rumah, pindah kerja, meninggalnya orang yang kita cintai, dan rumah yang kosong setelah anak-anak berkeluarga. Perubahan-perubahan besar seperti itu memunculkan tantangan bagi hubungan Anda. Kami menyimpulkan bahwa cara paling anggun untuk melewati masa transisi seperti itu adalah dengan memberi waktu cukup untuk menyelami perubahan itu sendiri. Bila membuat asumsi bahwa masa transisi akan memakan waktu lama, Anda tidak akan merasa tertekan atau frustrasi. Anda punya cukup waktu untuk menyesuaikan diri sampai merasa nyaman dalam situasi baru.

Lahirnya seorang anak, misalnya, merupakan salah satu perubahan terbesar yang harus diadaptasi oleh setiap pasangan. Banyak pasangan tidak siap menghadapi perubahan emosional karena ha-

dirnya anak dan pengaruh adanya anak bagi kehidupan mereka sebagai pasangan. Orangtua kadang-kadang membedakan masa B.A. (belum ada anak) dan S.A. (sudah ada anak). Yang jelas, Anda takkan benar-benar mengerti apa maksud mereka sampai mengalaminya sendiri. Hal ini berlaku bagi semua masa transisi yang penting. Jika belum pernah mengalaminya, Anda tidak mungkin mengerti betapa sulitnya menyesuaikan diri karena dipindahkan ke kota lain tanpa kenalan seorang pun di kota itu.

Membawa pulang bayi yang baru dilahirkan pasti merupakan salah satu peristiwa paling menakjubkan dalam hidup Anda. Tetapi, Anda pun mendapat tantangan baru. Stres karena kurang tidur dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kewajiban mengasuh anak merupakan ujian berat, bahkan juga bagi pasangan yang paling serasi. Masa-masa itu merupakan masa yang canggung bagi sejumlah pria. Ada pria yang senang melihat istrinya merawat si bayi, tetapi ada juga pria yang merasa diabaikan sepanjang tahun pertama usia anaknya.

Setelah direnungkan, kami yakin yang membuat kami bisa melewati masa itu dengan baik adalah komitmen kami untuk memberi waktu cukup kepada masa transisi itu. Kami bersepakat tidak akan berharap bahwa hidup kami akan sama seperti sebelumnya dan kami memutuskan untuk tidak membandingkannya dengan hidup kami sebelumnya. Keputusan ini terbukti sangat menolong dan membuat kami tenang. Ketika berbagai peristiwa lain terjadi, pada umumnya kami mampu menerima apa adanya, tanpa menjadi frustrasi karena situasi yang belum kami kenal.

Kami menyampaikan filosofi ini kepada banyak pasangan muda yang baru dikaruniai anak pertama. Hampir tanpa kecuali, mereka mengatakan bahwa filosofi itu sangat membantu.

Kami berpendapat gagasan ini juga berlaku bagi hampir semua masa transisi. Dua sahabat kami dipindah-tugaskan ke kota lain. Mereka punya anak kecil dan bersungguh-sungguh memikirkan kepindahan itu. Mereka tidak kenal kota yang baru itu dan tidak punya kawan di sana, tetapi mereka tidak takut atau cemas. Mereka justru memutuskan untuk memberi waktu cukup kepada masa transisi dan sangat bersyukur karena cara itu berhasil. Mereka tidak berharap hidup mereka akan sama nyamannya dengan sebelumnya. Mereka justru mengalokasikan waktu untuk melewati masa transisi. Mereka memutuskan untuk menerima ketidaknyamanan itu sekurang-kurangnya setahun. Setiap kenalan baru dan pengalaman positif yang mereka peroleh selalu diterima dengan senang hati dan penuh rasa syukur. Dengan santai mereka memasuki kehidupan baru dan sekarang hidup lebih bahagia dari sebelumnya.

Transisi mirip garis kejut yang melintang di jalan: Anda harus mengurangi kecepatan ketika mendekatinya. Terimalah setiap perubahan dengan hati terbuka. Jangan berharap hidup Anda akan selalu sama dan jangan mencoba menyamai kehidupan yang paling Anda kenal. Jika Anda tidak panik dan mau memberikan keleluasaan waktu untuk melewati masa transisi, seperti seorang penari, dengan anggun Anda akan menyesuaikan langkah Anda dengan gerakan berikutnya.

Jangan Bertengkar bila Hati Sedang Keruh



SUASANA HATI adalah sesuatu yang aneh. Jika sedang enak hati, hidup terasa indah. Hubungan Anda dengan pasangan pun bisa dikatakan baik. Anda merasa aman, puas dan penuh cinta. Anda cenderung mengingat aspek-aspek yang menyenangkan dalam hubungan Anda—Anda merasa nyaman dan punya rasa humor. Anda mengerti bahwa tidak ada hubungan yang sempurna dan bebas dari masalah, tetapi Anda merasa beruntung karena menjalin hubungan dengan orang yang Anda cintai. Anda melihat kekuatannya sebagai sesuatu yang menarik dan menyenangkan, dan semua kekurangannya relatif tidak berarti. Bahkan keanehan tingkah lakunya Anda anggap sebagai bukti bahwa dia, seperti Anda, adalah karakter yang unik, dan Anda berdua beruntung karena saling memiliki. Anda mudah berkompromi, memaafkan, dan tidak meributkan masalah kecil sehari-hari. Anda segera melupakannya tanpa memperpanjang masalah. Anda tidak merasa perlu bersikap defensif. Anda bahkan mengakui bahwa Anda pun punya andil dalam masalah yang sedang

Anda berdua hadapi. Anda mengenangkan masa-masa yang indah dan dengan penuh semangat menyongsong masa depan yang cerah.

Tetapi, bila hati Anda sedang keruh, kesal, uring-uringan dan tertekan, hidup akan tampak sangat berbeda—terutama hubungan Anda dengan pasangan.. Tiba-tiba Anda merasa tidak puas, seperti ada sesuatu yang hilang. Masalah kecil Anda anggap seperti puncak gunung es yang menyembunyikan masalah sangat besar. Anda tidak mau melupakan masalah tetapi justru menganalisisnya. Anda hanya mengingat aspek-aspek hubungan Anda yang tidak berjalan lancar dan Anda kehilangan kemampuan untuk bersyukur. Anda kehilangan kemampuan untuk melihat kontribusi Anda dalam kesenjangan komunikasi atau masalah lain yang Anda berdua hadapi. Bagi Anda, selalu dia yang salah. Ketegaran pasangan tak tampak lagi, sementara kekurangannya menjadi semakin jelas. Anda tidak mampu lagi berkompromi, tetapi justru bersikap defensif dan keras kepala. Anda mengenangkan masa-masa pahit, dan masa depan Anda terlihat suram!

Kalau mau merenungkannya, Anda akan sadar bahwa suasana hati sungguh aneh. Hidup dan pengalaman Anda sama—pasangan Anda pun sama! Orang yang sama—dengan sejarah, kepribadian, kekuatan dan kelemahan yang sama. Orang yang berpenampilan sama, yang punya keanehan, suara dan kebiasaan yang sama. Tetapi, meskipun pada dasarnya dari satu saat ke saat berikutnya identik, suasana hati Anda—seperti ilusi optik—punya kekuatan untuk mengubah perspektif dan meyakinkan Anda bahwa apa yang terlihat sesungguhnya tidak sama dengan kenyataan. Buruknya, jika ilusi optik hanya mengecoh penglihatan, suasana hati bisa mengaburkan penilaian, perspektif, perasaan cinta, bahkan ingatan Anda.

Untunglah selalu ada harapan! Meskipun jelas punya kekuatan, pengaruh suasana hati terhadap hubungan Anda bisa diminimalkan.

Karena itu, kita tidak boleh mengabaikan ilusi dan harus punya kemauan untuk memberi waktu dan ruang bagi suasana hati Anda—dan pasangan Anda. Dengan kata lain, suasana hati Anda akan terus berubah-ubah, tapi Anda bisa belajar menanggapi dengan cara yang sama sekali baru. Anda tidak lagi bereaksi dengan menunjukkan sikap defensif, mendendam, cemburu, kesal, atau cara-cara lain yang reaktif—sebaliknya, Anda bisa berkata pada diri sendiri, “Aku tahu hatiku sedang keruh dan aku tidak bisa memandang hal-hal yang kuhadapi sekarang seperti seharusnya.” Anda merenungkan sejenak dan mengakui bahwa pikiran Anda sedang dalam kondisi negatif. Anda tidak memercayai reaksi Anda. Jangan berpikir, “Hubungan ini tidak bisa diteruskan,” tapi katakan pada diri sendiri, “Aku pasti memperhitungkan yang terburuk—seperti yang sering kulakukan—kalau suasana hatiku sedang begini.” Jangan berpikir, “Pasanganku adalah pendengar paling buruk di dunia,” tetapi ingatlah bahwa Anda tidak pernah merasa didengarkan jika pikiran Anda sedang negatif.

Kesadaran bahwa hati yang keruh memberi pengaruh buruk akan menghindarkan Anda dari frustrasi dan kecenderungan untuk membesar-besarkan masalah sampai di luar proporsi. Sikap reaktif akan diganti dengan sikap penuh pengertian. Bila dia membentak Anda, misalnya, Anda tidak menganggap itu ditujukan pada Anda pribadi. Anda berpikir, “Dia selalu begitu,” dan Anda ingat bahwa setiap orang sesekali membentak atau bersikap kurang penuh cinta, apalagi jika sedang kesal.

Memahami perubahan suasana hati tidak berarti menganjurkan untuk menerima perilaku buruk atau pura-pura menganggap semuanya beres. Sebaliknya, itu adalah alat yang sangat berguna untuk mempertahankan perspektif yang benar dan menghindarkan Anda dari kecenderungan meributkan masalah kecil. Setiap orang, ter-

masuk Anda, kadang-kadang bicara atau melakukan sesuatu yang buruk bila hati sedang keruh; sesuatu yang tidak mungkin mereka lakukan bila hati sedang jernih. Ingatlah bahwa apa yang Anda anggap masalah jika hati sedang keruh dan kesal akan tetap ada—dan nyata-nyata ada—meskipun kemudian suasana hati Anda telah berubah menjadi positif. Karena itu, jika mau melupakan dan tidak meributkannya—setidaknya untuk saat itu—Anda akan jauh lebih kebal terhadap efek negatif dari suasana hati Anda (atau pasangan). Kuncinya adalah menunggu dan memahami bahwa perspektif Anda sedang dipengaruhi oleh suasana hati Anda. Bersyukurlah dan jangan menganalisis hidup Anda pada saat-saat seperti itu maka Anda akan segera merasa tenang lagi.

Bila perasaan sudah tenang lagi, Anda akan merasa lebih aman dan lebih bisa mencintai. Hati dan pikiran menjadi jernih dan Anda akan merasa bebas untuk memikirkan, mendiskusikan dan mengungkapkan ketidakpuasan Anda. Dalam banyak hal Anda akan menyadari bahwa apa pun yang membuat Anda kesal mungkin sudah lenyap atau sekurang-kurangnya terlihat tidak segawat sebelumnya. Selanjutnya, Anda akan menjadi jauh lebih bijaksana dan bisa berpikir dengan akal sehat dalam menghadapi kasus-kasus yang masih tetap membuat Anda kesal. Jadi, silakan bertengkar—tapi tunggu sampai hati Anda tidak keruh lagi.

Hargai Nilai dan Peran Anda Sendiri



IDEALNYA, setiap orang yang menjalin hubungan cinta menganggap pasangannya 100% setara dengannya, dalam segala hal. Sayangnya, kita tidak hidup di dunia yang ideal. Karena bermacam-macam alasan, ada orang—baik pria maupun wanita—yang merasa paling hebat. Dalam beberapa kasus, mereka merasa peran dan kontribusi mereka lebih berarti dan lebih penting dibandingkan peran dan kontribusi pasangan mereka. Dalam kasus-kasus lain, masalahnya adalah tidak ada rasa menghargai. Kecuali itu, ada orang yang angkuh atau berlagak sok penting.

Salah satu hadiah paling berharga yang dapat Anda berikan kepada diri Anda dan pasangan adalah memahami nilai dan peran Anda sendiri, yakin bahwa Anda istimewa, unik dan penting. Tak seorang pun di dunia yang persis seperti Anda, dan tak seorang pun dapat menggantikan peran Anda. Kontribusi Anda penting, dan hadiah serta nilai yang Anda bawa ke dalam hubungan Anda dengannya sangat berarti dan tak tergantikan.

Sayangnya, banyak orang terpengaruh oleh sikap “aku yang terpenting” yang ditunjukkan pasangannya. Orang yang pasangannya menjadi pencari nafkah utama sering merasa (dan diperlakukan) seperti orang yang hidup bergantung. Si pencari nafkah menganggap pasangannya beruntung karena “dicukupi kebutuhannya” dan menganggap kontribusi pasangannya tidak ada artinya. Di lain pihak, meskipun seseorang beruntung karena kebutuhan materialnya dicukupi oleh pasangannya, sebenarnya “si pencari nafkah” sama beruntungnya karena banyak kebutuhannya yang juga terpenuhi. Pihak yang tidak mencari nafkah, tanpa menonjolkan perannya, membuat hidup si pencari nafkah nyaman hingga dia bisa melakukan tugasnya dengan baik. Meremehkan peran pasangan kita sungguh sikap yang tolol dan egois.

Perubahan menakjubkan akan terjadi bila kedua belah pihak memahami nilai dan peran masing-masing dan merasa yakin dengan keunikan kontribusi mereka. Bila setiap orang merasa setara dengan pasangannya, hubungannya mereka akan berkembang dengan baik.

Saya punya sepasang kenalan yang cocok sekali dengan “stereotype” pasangan ideal. Sean, si suami, bekerja di luar rumah untuk mencari nafkah. Martha tinggal di rumah mengasuh tiga anak mereka yang masih usia sekolah. Masing-masing bekerja sangat keras. Perbedaan mendasar di antara mereka adalah Martha menghargai kontribusi suaminya, tetapi Sean menganggap sudah seharusnya Martha melakukan semua tugasnya dengan baik. Sean nyaris tidak pernah membantu di rumah. Jika salah satu anaknya sakit di tengah malam, dia membiarkan Martha menjaga anak itu sementara dia tidur nyenyak. Martha yang harus menyelesaikan segala macam kekacauan di rumah. Sikap Sean sangat jelas, sejelas tindakannya. Menurut Martha, meskipun tidak kentara sebenarnya suaminya selalu bersikap merendahkan dan tidak menghargainya.

Perbedaan antara pasangan itu dan banyak pasangan lain, dan alasan kami memuat kisah mereka di buku ini, adalah karena Martha tidak pernah, sedikit pun tidak pernah, meragukan nilai dan perannya dalam keluarga itu. Selama bertahun-tahun dia menolerir keangkuhan suaminya dan menganggap suaminya (menurut istilahnya) “belum mengerti”. Tetapi, lama-kelamaan dia muak.

Martha tidak merasa sedih atau gagal dalam perkawinan. Dia mengambil sikap tegas dan menangani masalah itu dengan caranya sendiri. Dia tidak mengomel, berteriak-teriak, atau merasa tidak nyaman. Dengan penuh percaya diri dia membuat aturan yang jelas. Dia berkata, “Sean, aku sudah lama mencintaimu dan mendukungmu. Aku tahu, seperti umumnya laki-laki, kamu merasa kontribusimu lebih penting daripada kontribusiku, tetapi kamu keliru! Silakan cari makan di luar. Aku tidak tahu cara yang lebih halus untuk membuatmu mengerti, jadi akan kukatakan dengan terus terang. Aku akan libur sebulan dari tugas-tugas menyiapkan kebutuhanmu. Kalau kamu bisa mengerti maksudku, aku akan kembali mengerjakan tugasku seperti dulu; kalau tidak, kamu harus mengurus dirimu sendiri sebulan lagi. Selama sebulan ke depan, aku tidak akan memasak makanan untukmu, mencuci pakaianmu, mengingatkanmu akan janji-janji pentingmu; aku juga tidak akan membersihkan rumah atau membersihkan apa pun. Kalau rumah ini kotor dan berantakan, kamu bisa membersihkan dan merapihkannya sendiri, atau... membiarkannya begitu—aku tak peduli. Aku tidak akan berbohong untukmu kalau kamu melupakan janjimu untuk terlibat dalam kegiatan penting anak-anak, aku juga tidak akan mencarikan barang-barangmu yang setiap hari selalu saja terselip entah di mana. Aku tetap akan mengerjakan lima puluh macam tugas yang selalu kukerjakan untuk anak-anak karena aku mencintai mereka dan mereka masih terlalu muda untuk menghargai apa yang

kulakukan demi mereka, tapi bagimu tidak ada alasan. Aku ingin kamu tahu bahwa aku masih sangat mencintaimu, tapi kali ini aku tidak main-main. Selamat menikmati satu bulan yang bebas dan menyenangkan.”

Sulit dipercaya, tapi begitulah kenyataannya. Martha benar-benar melaksanakan kata-katanya... sebulan penuh! Ketika dia menceritakan kejadian itu kepada saya, saya heran bagaimana perkawinan mereka bisa dipertahankan—tapi nyatanya demikian. Setelah mula-mula syok dan sangat marah, Sean mulai menaruh hormat pada istrinya. Perubahan itu mengubah dinamika perkawinan mereka. Akhirnya, Sean merasa malu oleh sikapnya selama ini.

Ini memang kasus yang ekstrem. Cara Martha menangani masalahnya belum tentu cocok untuk diterapkan pada setiap pasangan. Saya bahkan tidak pernah mendengar pengalaman lain yang mirip itu. Tetapi, cerita itu menunjukkan betapa pentingnya bila kita menghargai nilai dan peran kita sendiri. Harapan kami, pasangan Anda tidak akan pernah meremehkan nilai dan peran Anda, untuk alasan finansial atau alasan lainnya. Tetapi, seandainya dia begitu, akan sangat membantu bila Anda ingat bahwa yang terpenting adalah bagaimana Anda menghargai diri Anda sendiri. Ingatkan diri Anda secara teratur bahwa sesungguhnya Anda adalah pribadi yang istimewa dan mengagumkan. Kalau ini Anda lakukan, Anda akan selalu menghargai nilai dan peran Anda sendiri.

Hadapi dengan Sikap Positif



DALAM POLITIK, istilah *spin* mempunyai konotasi negatif. Baik dari sudut pandang konservatif maupun liberal, istilah itu mengandung pengertian yang keliru atau “kemiringan” yang menyesatkan karena didasarkan pada kepentingan pribadi. Tetapi, dalam hubungan personal hal itu memiliki arti yang sungguh berbeda. Gagasan mengambil sikap positif terhadap berbagai peristiwa, keadaan dan tantangan dalam hubungan Anda dengannya dapat menjadi salah satu kebiasaan paling penting dalam kehidupan Anda berdua. Tanpa adanya kebiasaan seperti ini, masalah apa pun—besar atau kecil—bisa membuat Anda tertekan atau frustrasi.

Sebagian besar pengalaman kita tergantung pada cara kita menyikapinya. Ada cerita tentang dua tukang batu yang memiliki pekerjaan persis sama. Seseorang bertanya pada yang pertama, “Apa yang kamu kerjakan?” Yang ditanya menjawab dengan nada negatif dan mengasihani diri sendiri, “Aku duduk di sini setiap hari, meletakkan satu bata di atas bata yang lain.” Si penanya berpaling pada

tukang batu yang satunya dan mengajukan pertanyaan yang sama. Jawaban orang ini sangat berbeda. Dia berkata dengan sikap mantap penuh percaya diri, “Aku seorang pekerja ahli. Aku membantu membangun gedung-gedung indah yang Anda lihat di sekitar Anda. Tanpa kontribusiku, gedung-gedung itu takkan pernah ada.”

Moral cerita ini adalah: kedua tukang batu itu benar!

Kami kenal pasangan yang kehilangan semua milik mereka dalam sebuah kebakaran hebat. Mereka menyikapi kejadian itu sebagai anugerah di balik musibah. Mereka bersyukur karena diberi kesempatan untuk mulai dari awal dan membangun kehidupan mereka dari titik nol! Benar-benar dari awal lagi.

Kami kenal pasangan lain yang kehilangan semua tabungan mereka karena salah perhitungan dalam investasi. Tetapi, mereka tidak membiarkan hal itu menghancurkan hidup mereka dan membuat mereka merasa menjadi korban yang tak berdaya. Mereka justru menyimpulkan bahwa selama ini mereka terlalu tamak dan materialistis. Kejadian itu, meskipun menyakitkan, merupakan kesempatan bagi mereka untuk mengevaluasi prioritas mereka dan menjalani hidup yang lebih sederhana.

Kejadian-kejadian seperti itu bisa, dan sering kali, membuat pasangan berpisah.

Namun, mudah bagi Anda untuk mengerti bahwa Anda bisa mengalami apa saja dan menyikapinya dengan dua cara. Anda bisa mengambil hikmahnya, anugerah yang mungkin tersembunyi di baliknya, dan menarik pelajaran berharga darinya. Atau, Anda bisa memilih sikap yang lebih umum, yaitu melihat sisi-sisi sulit dan sisi-sisi buruknya sebagai bukti bahwa hidup ini keras dan tidak adil.

Memang membaca kiat ini tidak berarti bahwa Anda akan selalu mampu menyikapi setiap masalah secara lebih positif (kami pun tidak selalu bisa), tetapi sungguh menenangkan bila kita tahu bahwa kemungkinan itu ada.

Entah masalahnya kecil—pacar Anda terlambat datang atau mengabaikan Anda, suami Anda pergi terlalu lama pada suatu malam, istri Anda berselingkuh dengan pria lain, pasangan Anda tidak mau mengerjakan tugas-tugas rumah tangga—atau lebih serius—anak Anda bermasalah, Anda dipaksa pindah ke kota lain, salah satu dari Anda kehilangan pekerjaan, atau menderita gangguan fisik—Anda selalu punya pilihan untuk mengambil sikap positif kalau Anda merasa bisa melakukannya.

Anda mungkin berkata, “Itu omong kosong.” Tapi mungkin Anda akan tergerak untuk bertanya pada diri sendiri, “Apa pilihan yang tersedia bagiku?” Satu-satunya pilihan yang biasanya terpikirkan adalah bersikap negatif—menyerah kalah, bersikap pesimistis. Tapi jika memikirkannya baik-baik, pilihan seperti itu bukan pilihan yang baik. Pilihan seperti itu membuat situasi menjadi lebih buruk, semakin sulit diatasi dan lebih berat daripada keadaan yang sebenarnya. Sikap seperti itu juga cenderung membuat semua orang di sekitar Anda merasa tertekan dan tidak aman, dan itu mengurangi kesempatan Anda untuk menyelesaikan masalah itu secara efektif dan anggun.

Menurut pengalaman kami, setiap kali kami mampu bersikap positif terhadap suatu situasi—apa pun itu—sikap itu membantu kami berkembang sebagai pasangan, membantu kami menemukan penyelesaian yang kreatif dan menjaga agar perspektif kami tidak melenceng. Sikap positif mencegah hari-hari buruk menjadi lebih buruk dan membuat kita tegar menghadapi pengalaman buruk. Pendek kata, sikap positif membantu kita untuk tidak meributkan masalah kecil. Jadi, jelas bagi kita bahwa yang terbaik adalah sedapat mungkin bersikap positif dalam menghadapi apa pun.

Ingat, Pasangan Tidak Bisa Membaca Pikiran Anda



SALAH SATU kesalahan terburuk yang kita buat dalam hubungan kita adalah tanpa sadar kita menganggap pasangan bisa membaca pikiran kita. Atau, jika tidak demikian, kita berharap mereka bisa begitu.

Saya sedang berbincang dengan seorang kawan ketika dia mulai mengeluhkan ketidakmampuan istrinya mengatur waktu. Kawan saya itu rupanya sangat tersiksa karena dia sudah sering menceritakan masalah itu kepada saya. Akhirnya saya bertanya, “Apakah Carol tahu bahwa hal itu membuatmu sangat tersiksa?” Ternyata sedikit pun Carol tidak tahu bahwa kebiasaan buruknya sangat menyiksa suaminya!

Banyak alasan mengapa penting bagi kita untuk peka terhadap masalah seperti itu dan segera menyelesaikannya sebelum sempat menjadi parah. Yang pertama dan yang paling jelas, masalah menciptakan kepedihan dan membuat hati tidak tenang. Ke mana-mana Anda membawa beban frustrasi yang nyaris tidak ada hubungannya

dengan diri Anda. Anda marah, jengkel, atau kesal karena sesuatu—dan hanya Anda yang tahu duduk perkaranya. Jika itu bukan stres yang Anda buat sendiri, lalu apa?

Kedua, itu sama sekali tidak adil bagi pasangan. Anda marah-marah karena sesuatu, tapi tidak mau mengatakan apa penyebabnya. Anda terus saja marah-marah dan kesal, tetapi dia tetap tidak tahu penyebabnya. Dalam kasus seperti itu, Anda menuntutnya untuk bisa membaca pikiran Anda! Adakah kesempatan baginya? Bagaimana dia bisa tahu? Bagaimana pula dia bisa menyikapi duduk perkaranya?

Hal pertama yang menjengkelkan saya adalah kecenderungan Kris untuk membuat saya menunggu. Saya jadi uring-uringan jika terpaksa menunggunya. Saya menceritakannya kepada sahabat saya; saya menggerutu, mengeluh, dan berharap dia berubah. Akhirnya, karena tidak tahan lagi, saya berterus terang kepadanya. Dengan tulus dan tanpa sikap defensif, dia berkata, “Maaf. Aku tidak sadar telah melakukannya. Andai saja kamu memberitahuku lebih cepat.” Begitulah, sementara saya terobsesi untuk selalu tepat waktu, Kris tenang-tenang saja meskipun terlambat beberapa menit. Baginya itu bukan masalah besar. Dia tidak mengerti mengapa hal seremeh itu membuat saya kesal. Jadi, meskipun membuat orang lain menunggu jelas tidak baik, tanggung jawab untuk menyikapi masalah itu sepenuhnya ada pada saya. Saya berharap Kris bisa membaca pikiran saya. Sayangnya, meskipun dia punya banyak kualitas istimewa, membaca pikiran saya tidak termasuk di dalamnya.

Pelajaran yang kami tarik adalah jika sesuatu membuat Anda kesal, yang terbaik adalah berterus terang kepada pasangan. Cari waktu yang tepat ketika Anda berdua sedang enak hati dan tidak defensif. Kemudian, kemukakan masalah itu dengan halus dan penuh hormat lalu tunggu hasilnya. Dalam kebanyakan kasus, masuk akal jika Anda memperoleh hasil yang jauh lebih baik daripada jika

Anda berharap dia bisa membaca pikiran Anda. Sedapat mungkin hindari pikiran yang merusak diri sendiri seperti, “Seharusnya dia tahu apa yang kuinginkan atau kubutuhkan.” Anda akan lebih santai dan hubungan Anda dengan pasangan akan lebih baik jika Anda mau berterus terang.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Berilah Contoh yang Baik (Kris)



KITA SEMUA tahu: kita tidak bisa mengubah orang lain. Anehnya, setelah menjalin hubungan beberapa lama, kita semua menemukan banyak hal yang ingin kita ubah. Mencoba mengubah pasangan sungguh merupakan tantangan, tapi cara terbaik untuk membuat pasangan berubah adalah dengan memberikan contoh yang baik.

Kami punya kawan yang suka membaca buku spiritual dan buku yang memberi inspirasi. Dia seorang wanita yang hidup bahagia dan penuh kasih. Suaminya, yang sebenarnya bisa mendapat pelajaran berharga dari nasihat para ahli, tidak pernah mau ikut membaca dengannya karena merasa belum siap. Mula-mula kawan kami itu membuat kesalahan umum, yaitu memaksa suaminya membaca buku-bukunya. Akibatnya jelas, semakin dia memaksa, semakin keras suaminya menolak dan mendorongnya (dan buku-bukunya) menjauh. Tak ada manusia yang suka dipaksa.

Akhirnya dia berhenti memaksa suaminya dan melanjutkan kegemarannya sendiri. Dia tak pernah lagi punya pikiran untuk mengubah suaminya. Yang dia lakukan adalah mengubah dirinya

sendiri. Dia menjadi lebih tenang, lebih ramah, dan lebih bahagia daripada sebelumnya. Sikapnya yang riang akhirnya menular dan suaminya jadi ingin tahu. Dia memberi contoh yang baik dan itu membuat suaminya tertarik untuk membaca buku-bukunya. Sekarang, perbincangan mereka terinspirasi oleh Dr. Laura, John Gray, dan para pakar lainnya.

Beberapa kawan kami yang lain memberi contoh bagus tentang pentingnya memberi contoh yang baik. Barbara menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mempelajari dan mempraktikkan gaya hidup sehat dan bugar. Dia contoh makhluk yang indah secara fisik. Don, suaminya, memusatkan sebagian energinya—dalam beberapa tahun terakhir ini—pada kariernya. Beberapa tahun yang lalu ada kejadian yang membuat Don harus mengubah gaya hidupnya secara drastis karena alasan kesehatan.

Barbara, yang selalu segar dan bugar, tahu bahwa satu-satunya cara untuk membuat Don mematuhi diet vegetarian ketat yang diperintahkan dokter adalah dia ikut berdiet. Itulah yang dilakukannya. Dia tidak menyindir-nyindir suaminya, tapi memutuskan untuk memberi contoh yang baik. Usahanya berhasil. Barbara dan Don menjadi contoh pasangan yang segar dan bugar. Mereka bahagia, sehat dan penuh semangat hidup.

Saya menyimak bahwa dalam kurun waktu sekian tahun, Richard sering mengikuti contoh saya dalam hal-hal tertentu. Kalau saya makan makanan sehat dan banyak berolahraga, Richard ikut-ikutan. Seperti semua hal, kebalikannya juga berlaku. Waktu saya hamil, Richard bertambah gemuk beberapa pon.

Kiat ini juga berlaku untuk kebahagiaan. Selama bertahun-tahun, saya perhatikan bagaimana dengan anggun Richard mengatasi suasana hatinya yang kadang keruh kadang jernih. Dengan

teladannya, dia mengajari saya agar mau melakukan hal yang sama. Dia tidak mengulahi saya, dia memberi teladan.

Kesehatan mental, energi untuk mencintai dan kebiasaan baik itu menular. Jika Anda ingin mengubah pasangan, ubah dulu diri Anda. Jadikan diri Anda sebagai contoh. Berikan teladan melalui cara hidup Anda. Lama-kelamaan pasangan akan tergerak untuk mengikuti gaya hidup Anda.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Jangan Mempertengkarkan Hal-Hal Konyol



KIAT INI sangat penting. Mempertengkarkan hal-hal konyol sama artinya dengan meributkan masalah kecil! Tetapi, kita sering melihat itu terjadi: suami-istri bertengkar dan saling mengomeli gara-gara sesuatu yang sangat konyol. Orang bertengkar tentang siapa yang mendapat giliran membuang sampah, siapa yang punya waktu luang lebih banyak, siapa yang bekerja lebih keras, atau tentang apakah Anda merasa senang atau tidak waktu hadir dalam acara reuni keluarga tahun lalu! Orang berdebat tentang siapa yang lebih pandai mengemudikan mobil, siapa yang lebih pantas dijuluki orangtua teladan, atau siapa yang menang dalam kontes tahun lalu. Orang marah karena terpaksa menunggu beberapa menit ketika pasangannya sedikit terlambat, ketika pasangannya bersikap kurang sopan di meja makan, atau ketika pasangannya salah menginterpretasikan suatu fakta. Kami kenal seorang wanita yang langsung mengajak bertengkar karena suaminya meletakkan handuk di kamar mandi yang salah! Wah! Adakah masalah yang lebih penting daripada itu?

Ironisnya, banyak pasangan yang mengaku jarang berdebat tentang masalah-masalah yang benar-benar penting. Maka tampaknya masuk akal jika salah satu pihak atau kedua pihak bisa mengeliminasi semua pertengkaran yang disebabkan hal-hal konyol, semua pasti beres—atau setidaknya sebagian besar.

Bila Anda mengeliminasi (atau sangat mengurangi) jumlah masalah kecil yang membuat Anda kesal dan siap bertengkar, pintu ke arah hubungan yang sangat berbeda akan terbuka. Sungguh menyenangkan menjalin hubungan dengan orang yang tidak gampang kesal karena masalah kecil—sungguh menyegarkan dan memperkaya batin. Bila menolak mempertengkarkan hal-hal konyol, Anda berdua akan kembali menjadi dua sahabat sejati—menjadi pasangan dalam arti kata yang sebenar-benarnya.

Bila tidak mudah kesal, bila kesabaran dan perspektif Anda mantap, Anda akan mengingatkan pasangan mengapa dia sangat menyenangkan Anda—rasa humor Anda akan muncul, Anda menjadi lebih menarik dan lebih introspektif, dan Anda lebih menyenangkan sebagai pasangan.

Kami berdua selalu membuat asumsi bahwa sebuah hubungan yang baik didambakan orang karena banyak alasan. Dan alasan yang terpenting adalah: bila Anda menjalin hubungan dengan orang yang tidak mudah kesal dan tidak suka meributkan masalah kecil, kemungkinan timbulnya stres akan sangat berkurang—karena Anda tahu menjadi diri sendiri di depan pasangan adalah hal yang sangat manusiawi. Tetapi karunia ini bekerja dua arah. Dengan kata lain, Anda tidak hanya ingin menjalin hubungan dengan orang yang membuat hidup Anda lebih mudah dan lebih menyenangkan, tetapi Anda juga ingin menjadi seperti itu bagi pasangan. Bila bisa mengurangi kecenderungan untuk mempertengkarkan hal-hal se-

pele dan konyol, Anda akan menjadi orang yang jauh lebih didambakan oleh pasangan—dalam arti sebenar-benarnya.

Ingatlah, bukannya mengurangi stres, menjalin hubungan dengan orang yang selalu kesal karena apa yang kita lakukan dan mudah marah karena masalah sepele justru akan menambah stres. Mengapa Anda ingin menjalin hubungan dengan orang yang selalu memulai pertengkaran? Itu tidak menyenangkan, dan benar-benar membuat tertekan.

Solusinya sangat sederhana tapi membutuhkan kemauan keras. Kuncinya adalah belajar memandang hal-hal yang tidak relevan dan tidak penting dengan perspektif yang benar. Akan sangat membantu bila Anda bisa merenungkan hal-hal yang memang penting dan membuat komitmen untuk merelakan yang lainnya. Tanyakan pada diri Anda, “Apakah aku ingin hidupku penuh pertengkaran gara-gara hal konyol? Apakah aku selalu menuntut orang lain, terutama mereka yang kucintai, untuk berubah?” Bila Anda bersikap jujur dan tegas, jawabannya pasti... tidak.

Anda akan mulai mengerti bahwa setiap kali merasa kesal dan siap bertengkar karena hal-hal konyol, sebenarnya Anda mendefinisikan diri Anda sebagai pasangan yang tidak bisa memfokuskan diri pada karunia dan kekuatan hubungan Anda dengannya. Kesadaran ini akan membuat Anda ngeri, atau bersikap rendah hati. Tetapi, kesadaran itu sungguh penting. Karena begitu Anda bisa melihat kontribusi Anda dalam setiap masalah yang timbul, Anda bisa mengurangi kecenderungan itu—Anda belajar tidak meributkan masalah kecil dan tetap memfokuskan diri pada hal-hal yang baik dalam hubungan Anda. Sederhana sekali.

Kami tidak bisa mengatakan berapa banyak cinta yang akan Anda alami dan betapa akan menyenangkannya pengalaman Anda bila Anda sudah mempraktikkan kiat ini. Mulai sekarang, bila Anda

terjebak oleh keinginan mempertengkarkan hal-hal konyol, tertawakan diri Anda dan segera lupakan masalah itu. Jadikan hidup bahagia lebih penting daripada sikap keras kepala. Jika ini sudah menjadi kebiasaan, perjalanan yang akan Anda berdua tempuh pasti akan lebih menyenangkan.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Jadilah Pendengar yang Baik



SALAH SATU hal paling menyebalkan dalam sebuah hubungan adalah keluhan, “Dia tidak sungguh-sungguh mendengarkanku.” Tanyakan pada siapa saja maka Anda akan tahu bahwa hampir tak seorang pun mengatakan pasangannya adalah pendengar yang “sempurna”.

Menjadi pendengar yang baik mempunyai manfaat ganda. Yang pertama dan terutama adalah membuat pasangan merasa diperhatikan karena dia yakin setiap saat Anda benar-benar peduli pada apa yang dikatakannya. Itu cara yang terbaik dan mungkin yang paling efektif untuk menunjukkan bahwa Anda tertarik padanya dan memahaminya. Anda bisa saja berkata, “Aku peduli padamu,” tapi jika perhatian Anda terarah ke hal lain, Anda menunjukkan bahwa hal lain itu—yang mendapat perhatian Anda—sebenarnya lebih penting.

Menjadi pendengar yang baik berarti membuktikan bahwa Anda peduli pada perasaan pasangan dan bahwa Anda mengakui serta

menghargai pandangan-pandangannya. Bila merasa didengarkan, seseorang akan merasa dirinya istimewa dan dihargai. Keterampilan mendengarkan dengan baik akan mendorong seseorang membuka diri dan mencurahkan isi hatinya kepada pendengar, dan karena itu hubungan akan semakin erat. Hal itu juga akan mendorong kedua belah pihak saling mendengarkan, yang kemudian menciptakan komunikasi yang tulus dan akrab. Yakinlah, sungguh nyaman dan menyenangkan menjalin hubungan dengan orang yang bersedia mendengarkan Anda dan sebaliknya—kalau boleh jujur—sungguh tidak nyaman dan tidak menyenangkan menjalin hubungan dengan orang yang tidak mau mendengarkan Anda.

Keterampilan mendengarkan dengan baik memberi manfaat lain yang mungkin kurang dikenal namun perlu Anda ketahui. Mendengarkan secara efektif membuat Anda lebih bisa menahan diri untuk tidak kesal atau bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil. Bila mendengarkan apa yang dikatakan pasangan dengan cermat dan penuh kasih, Anda tidak akan mengambil kesimpulan dengan gegabah atau bereaksi seperti biasanya, karena itulah yang akan terjadi jika Anda merasa sudah tahu apa yang akan dia katakan, atau bila pikiran Anda—meskipun hanya sesaat—melayang ke hal lain.

Bila mau berusaha dan menyediakan waktu untuk mendengarkan, Anda akan mendengar (dan merasakan) hal-hal yang tidak akan Anda ketahui bila hanya menunggu giliran bicara atau tidak sepenuhnya memperhatikan apa yang sedang dibicarakan. Jika bisa mendengar dan merasakan penderitaan dan frustrasi yang kadangkala dialami pasangan, Anda akan lebih mengasihinya. Anda akan bisa melihat bahwa sebenarnya dia tidak bersalah dan dengan demikian hati Anda tetap terbuka. Di lain pihak, Anda akan ikut merasakan kebahagiaannya karena Anda bisa menyimak antusiasme

dan kegembiraan dalam nada suaranya—sesuatu yang tak mungkin Anda ketahui bila tidak mendengarkan dengan baik.

Perbedaan antara menjadi pendengar biasa dan menjadi pendengar yang baik sangatlah besar. Dalam banyak kasus, itu sama artinya dengan perbedaan antara hubungan yang tidak baik atau “lumayan” dan hubungan yang benar-benar mengagumkan. Mendengarkan secara cukup (atau normal) bisa ditoleransi, tapi itu tidak akan memperkaya batin. Merasa didengarkan merupakan kebutuhan manusiawi yang penting dan bila tidak dipenuhi akan membuat seseorang merasa ada sesuatu yang hilang. Di lain pihak, bila merasa didengarkan dengan tulus orang akan merasa puas dan sempurna sebagai manusia serta merasa nyaman menjalin hubungan dengan Anda.

Satu-satunya cara untuk menjadi pendengar yang baik adalah berlatih sesering mungkin. Pendengar yang baik bukan hanya berarti bisa mengulangi apa yang baru saja dikatakan pasangan, tetapi lebih dari itu. Menjadi pendengar yang baik berarti benar-benar “terlibat” dalam pembicaraan, bersikap sabar dan penuh empati. Artinya, pertama-tama Anda harus berusaha mengerti apa yang sedang dibicarakan—Anda mencernanya tanpa membuat penilaian dan menunggu sampai dia selesai bicara—sebelum mengatakan sesuatu ketika giliran Anda tiba.

Untunglah setiap orang bisa menjadi pendengar yang lebih baik bila punya keinginan yang kuat dan mau berusaha. Yang harus Anda lakukan adalah menyadari bahwa menyela pembicaraan atau menawarkan masukan sebelum seseorang selesai bicara—dan sebelum Anda mengerti apa yang ingin dia sampaikan—mungkin membuat Anda tergoda. Anda mungkin harus beberapa kali gagal sebelum bisa menguasai kebiasaan itu, tetapi usaha itu akan semakin mudah bila dilatih setiap hari. Bila Anda mau mematikan

masalah sebelum berkembang menjadi besar dan bila Anda senang mendengarkan, seperti senangnya Anda bila bicara, itu berarti Anda membuka kesempatan untuk memperoleh karunia yang langka—yaitu hubungan yang memuaskan kedua belah pihak karena satu sama lain menghormati dan bersedia menjadi pendengar yang baik. Adakah yang lebih indah daripada itu?

DigitalPublishing/KG-2/SC

Mengalami Perubahan Mendadak



DALAM BUKU sebelumnya, saya bercerita bahwa Jim dan Yvonne sudah 32 tahun hidup bersama tapi nyaris tidak pernah bahagia ketika mereka tahu bahwa Jim menderita kanker yang mengancam jiwanya. Sebelum menerima kabar buruk itu, hubungan mereka selalu tegang dan kurang saling mengasihi. Mereka sering bertengkar dan kesal terhadap satu sama lain. Banyak sekali konflik, kemarahan, frustrasi, dan hanya ada sedikit tawa atau sikap saling cinta dan saling menghormati. Mereka sering sengaja saling memancing kemarahan, dan sama-sama suka meributkan hal-hal kecil. Meskipun perkawinan mereka “tetap berjalan”, Jim menggambarkan bahwa cinta mereka telah bertahun-tahun “hilang”. Yvonne sependapat.

Tetapi, sesuatu yang aneh terjadi ketika dokter menyampaikan kabar itu. Cinta mereka, yang selama itu tertutup sikap pahit dan negatif, tiba-tiba muncul kembali—seiring dengan perspektif baru dan rasa syukur. Mereka mengalami apa yang disebut perubahan suasana hati yang mendadak. Sebagian besar masalah yang semula

membuat mereka saling menjauh, merasa tertekan dan kesal—tiba-tiba menjadi tidak penting. Bagaikan awan gelap yang membelah menembus cahaya matahari, perasaan-perasaan negatif yang bertahun-tahun ada di antara mereka lenyap begitu saja, berganti dengan cinta dan kehangatan.

Jim dan Yvonne adalah dua orang yang sama, yang memiliki kebiasaan dan kisah hidup yang sama dengan ketika mereka belum mendengar kabar itu. Mereka masih tetap memiliki kelemahan dan penampilan fisik yang sama. Situasi mereka tidak bertambah baik! Sebaliknya, justru bertambah buruk. Mereka baru saja mendapat berita tentang penyakit yang mematikan. Tetapi, mereka justru berubah dan kemudian saling mencintai secara mendalam. Mengapa?

Satu-satunya yang berubah adalah kesadaran mereka untuk menerima penyakit itu. Dengan kata lain, perubahan yang terjadi adalah perubahan mentalitas; mereka menyadari bahwa selama ini tindakan mereka konyol. Dan karena semua perubahan mendadak selalu menyangkut mentalitas, untuk mengalaminya tidak selalu harus dipicu oleh kabar buruk. Sebaliknya, untuk mengalaminya Anda harus memiliki keinginan tulus, keterbukaan, dan kemauan memandang segala sesuatu dari sudut yang berbeda. Kecuali itu, Anda juga harus memiliki kerendahan hati, kemauan untuk mengakui bahwa selama ini cara pandang Anda keliru, bahwa hal itu membuat hubungan Anda dan aspek-aspek lain dalam hidup Anda menjadi buruk.

Bila Anda menyatakan harapan Anda dengan jujur, itu akan membantu. Misalnya, Anda bisa berjanji, “Aku tahu sumber masalahnya adalah aku. Tapi, entah bagaimana terjadinya, aku tak tahu. Aku berjanji tidak akan lagi bersikap defensif di depan pasangan bila dia menyarankan sesuatu.” Anda mungkin akan mendapat wawasan baru—beberapa menit, hari, minggu, atau bisa saja berbulan-bulan

kemudian. Dan begitu Anda memperolehnya, hati dan pikiran Anda akan terbuka. Sebagai contoh, Anda tiba-tiba menyadari bahwa pasangan memiliki kebiasaan memberi komentar tertentu kepada siapa saja, dan bahwa komentar itu tidak dimaksudkan untuk menyerang pribadi orang lain, termasuk Anda. Wawasan itu akan memberi Anda perspektif baru, yang membebaskan Anda dari sikap defensif bila sedang bersamanya, dan yang akan mengubah arah perjalanan hidup Anda bersamanya. Perubahan tiba-tiba bisa terjadi kapan saja, di mana saja, dan dalam situasi apa saja.

Dulu saya sangat takut berbicara di depan umum. Baru memikirkannya saja sudah membuat saya nyaris pingsan, dan saya pernah benar-benar pingsan, dua kali! Kemudian, pada suatu hari semua berubah. Tiba-tiba saja saya memandang masalah itu dari sudut pandang lain, dan sejak itu saya tidak pernah takut lagi. Saya sadar bahwa orang adalah orang—bahwa kita semua orang biasa, dan tak ada yang perlu saya takuti. Sesungguhnya, faktor-faktor penyebab rasa takut saya tetap sama, tidak lebih tidak kurang. Setelah bertahun-tahun berharap memperoleh wawasan baru, saya beruntung mengalami perubahan mentalitas dalam cara pandang saya terhadap masalah berbicara di depan umum. Sampai hari ini, saya memandang masalah itu dengan cara lain. Sekali lagi, kata kuncinya adalah perubahan mentalitas.

Bersikaplah terbuka terhadap kemungkinan bahwa Anda pun mungkin akan mengalami perubahan mendadak dalam aspek-aspek tertentu hubungan Anda. Mungkin selama ini Anda selalu bertengkar tentang sesuatu dan sekarang Anda ingin kebiasaan buruk itu dihentikan secara damai, tanpa pertengkaran. Atau mungkin Anda terbiasa tidak menghargai pasangan, jadi sekaranglah saatnya Anda menunjukkan bahwa Anda menghargainya. Apa pun situasinya, selalu ada kemungkinan bagi Anda untuk tiba-tiba mengalami per-

ubahan cara pandang, untuk mendapat wawasan baru yang akan mengubah hidup Anda menjadi lebih baik. Siapkan diri Anda untuk memperoleh kesadaran baru dan cermatilah apa yang terjadi kemudian. Anda pasti akan bersyukur karena mengalaminya.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Hindari Kebiasaan Berkata, “Hari Ini Aku Sial Sekali.”



SALAH SATU lagu favorit keluarga kami adalah *Honey, I'm Home* yang dinyanyikan Shania Twain. Anak-anak suka ikut menyanyikannya di mobil, sepanjang jalan. Dalam lagu yang riang dan lucu ini, Twain menyanyikan “hari sial” yang dialaminya. Dia menyanyikan detail-detail kesialan yang dialaminya sepanjang hari. Satu kesialan disusul kesialan yang lain. Apa saja bisa mendatangkan kesialan. Siapa pun yang pernah mengalami hari-hari buruk pasti mengerti.

Di ujung lagu itu, Anda akan merasa lega karena bagi si penyanyi hari sudah berakhir. Mau tidak mau Anda akan menghubungkan deskripsinya yang mendetail tentang berbagai kejadian negatif sepanjang hari dengan perasaan lega karena akhirnya semua sudah berlalu.

Meskipun saya orang pertama yang mengakui bahwa ada saat-saat ketika orang akan puas jika bisa mengeluh berkepanjangan—atau ketika menceritakan kejadian sulit yang dialami sepanjang hari

memang perlu dan melegakan hati—hal itu bisa menjadi kebiasaan buruk dan berbahaya jika Anda terlalu menurutinya. Sungguh mudah membuat kebiasaan mengeluhkan pengalaman buruk menjadi cara hidup dan membuatnya menjadi fokus utama dalam setiap pembicaraan kita.

Salah satu sahabat kami pernah berkencan dengan seorang wanita yang benar-benar menyenangkan. Kawan kami itu sangat menyukainya—hampir seluruh aspek kepribadian wanita itu dia suka. Sayangnya, wanita itu punya satu kebiasaan yang lama-kelamaan membuat kawan kami tidak tahan. Setiap malam sepulang kerja, mereka berkencan untuk makan malam atau mengobrol lewat telepon. Si wanita punya kebiasaan menyanyikan lagu *Honey I'm Home* menurut versinya sendiri, tapi liriknya sama sekali tidak lucu. Hidupnya menyenangkan dan banyak yang bisa disyukurinya, tapi dia selalu memfokuskan diri pada hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. Dan karena ada banyak hal yang tidak sesuai dengan keinginannya, dia tak pernah kehilangan bahan obrolan. Masalahnya adalah, tak ada hubungan antara mengulang-ulang cerita tentang kesialan kita dan cara memandang hidup secara positif. Yang berlaku adalah kebalikannya. Perasaan positif yang melingkupi Anda dan pasangan tetap ada *meskipun* hari itu Anda sedang sial, bukan *karena* Anda sedang sial.

Sebagai pendengar yang sangat baik dan penuh simpati, sulit bagi kawan kami untuk mengakui bahwa dia tak tahan lagi menghadapi teman kencannya. Dia sadar teman kencannya itu mulai lupa bahwa, pada umumnya, hidup ini menyenangkan. Mereka berusaha mendiskusikan masalah itu berkali-kali, tetapi si wanita selalu berpendapat bahwa dia hanya mencoba bersikap jujur tentang apa yang dirasakannya.

Itu bisa menjadi kebiasaan yang sulit diubah karena, seperti mantan teman kencan kawan kami itu, kita hampir selalu bisa membenarkan “kebiasaan hari sial!” dengan kenyataan yang kita alami sehari-hari. Yang penting adalah mengakui bahwa sebenarnya tidak setiap hari Anda mengalami hari sial. Mungkin hari itu Anda melakukan dua puluh hal, dan sembilan belas di antaranya lancar-lancar saja—tapi yang Anda keluhkan waktu makan malam adalah satu yang sial itu!

Sekali lagi, tak ada orang yang tidak mengakui bahwa hidup ini berat dan pada hari-hari tertentu semua menjadi serbasulit. Kadang-kadang, setiap orang membutuhkan sepasang telinga yang mau mendengarkan, dan pada situasi tertentu sungguh wajar—bahkan menyehatkan—bila Anda bisa mengeluh atau marah, tapi jangan jadikan hari sial Anda topik utama obrolan di malam hari. Bila bisa mematikan kebiasaan buruk itu sebelum bertumbuh, Anda akan lebih bisa menghargai sisi-sisi baik dalam hidup Anda, dan kegembiraan akan mewarnai hubungan Anda. Anda akan menjadi pasangan yang lebih menyenangkan—bahkan sangat menyenangkan—bagi pasangan.

Biarkan Dia Makan Siang di Luar



KRIS PERNAH bicara dengan seorang wanita tentang betapa sulitnya mematuhi anggaran yang sudah ditetapkan. Wanita itu bercerita pada Kris bahwa dia marah dan frustrasi karena suaminya suka pergi makan siang di luar, dan tidak mengizinkannya menyiapkan makan siang untuk suaminya. Bagi wanita itu, perbuatan suaminya sama dengan pemborosan yang akan merusak keuangan mereka di masa datang. Akhirnya, wanita itu berkata terus terang, “Dia mungkin menghabiskan tujuh-delapan dolar untuk sekali makan siang di luar, padahal saya bisa memasak makanan lezat dengan biaya kurang dari tiga dolar.”

Alasan suaminya sungguh berbeda. Baginya, makan siang di luar adalah satu dari sedikit kenikmatan memanjakan diri yang disukainya, sebuah kemewahan yang dapat dia penuhi dengan mudah. Setelah sepanjang hari bekerja keras dan tertekan, pergi makan siang di kafe atau restoran kecil yang tenang akan membuat pikirannya tenang. Itu adalah cara yang dengan penuh semangat dinantikannya

setiap hari. Jelas sekali, dia tidak akan mau mengubah kebiasaan itu tanpa memperjuangkannya.

Memang, dengan mudah kita bisa membalik contoh ini. Umumnya, para suamilah yang kesal karena istrinya suka memboroskan uang. Dalam hal ini, kita tidak memperdebatkan masalah pemborosan. Dalam *Don't Worry, Make Money*, saya membela pandangan wanita itu sebagai salah satu cara untuk menghemat uang—dan memang begitulah adanya.

Namun, dalam topik ini hal tersebut membuat hubungan mereka menjadi sangat tegang dan cinta mereka terpengaruh. Apa yang harus mereka lakukan?

Walaupun kondisi keuangan merupakan jawaban yang paling tepat, dalam kasus ini penyelesaian yang terbaik adalah: si wanita harus berhenti mempermasalahkan hal itu lalu memutuskan ikut menikmati kegembiraan suaminya. Dalam berbagai kasus lain, selisih beberapa dolar mungkin sangat berarti bagi jaminan masa depan keuangan mereka. Namun, bukan itu masalah pasangan ini. Punya uang ekstra memang menyenangkan—tapi apa yang harus dikorbankan? Apa yang lebih penting: merasa “benar” dan menuntut pasangan mengikuti cara pandang Anda—atau mencari cara sederhana untuk menyenangkan pasangan? Apa yang lebih penting—“jaminan masa depan” atau “harmonisasi hari ini?” Sekali lagi, kami tidak menyarankan Anda mengorbankan jaminan masa depan demi kebutuhan hari ini, sebaliknya, Anda kami sarankan belajar mempertimbangkan mana yang pantas dan mana yang tidak dengan memasukkan kesenangan pasangan dalam pertimbangan tersebut.

Kami tidak bisa menahan diri untuk tidak menulis tentang topik ini karena ini merupakan simbol dari sesuatu yang jauh lebih berharga daripada seorsi makan siang. Pertanyaannya adalah, “Kesenangan sederhana seperti apa yang dapat menyenangkan pasangan

dan benar-benar pantas dilakukan?” Bagi kami, jawabannya selalu sama, “Itu pantas dan harus dilakukan.” Entah Anda harus mengorbankan sejumlah uang, waktu, preferensi atau sedikit kenyamanan, itu akan selalu ada gunanya. Pasangan yang benar-benar puas akan memberikan sumbangan besar bagi kesuksesan dan kebahagiaan pasangannya dan dirinya sendiri.

Sesuatu yang ajaib akan terjadi bila Anda berhenti bersikeras bahwa Anda “benar”, dan mulai bersikap lunak untuk mengakomodasi pasangan. Umumnya hasilnya adalah: pasangan juga akan luluh dan Anda berdua—bersama-sama—akan menemukan cara untuk berkompromi menemukan penyelesaian yang masuk akal.

Kami tidak menyarankan Anda selalu mengalah dan memenuhi keinginan pasangan, atau agar Anda melakukan sesuatu meskipun tidak masuk akal. Namun, bila Anda yakin itu bukan masalah besar bagi Anda dan akan membuatnya senang bila Anda penuhi, akan baik bagi hubungan Anda dengannya bila Anda membiarkannya “menang”. Cobalah maka hubungan Anda dengannya akan semakin baik.

Beri Dia Kejutan dengan Pujian



SEPULUH TAHUN yang lalu saya mungkin tidak akan memasukkan kiat ini ke dalam buku karena bagi saya memberi pujian itu sama biasanya dengan menggosok gigi. Sesuatu yang kita lakukan sehari-hari tanpa berpikir. Saya selalu suka memberi dan menerima pujian, dan saya menikah dengan seorang pemberi pujian yang sangat murah hati. Tetapi, setelah mendiskusikan topik ini dengan ratusan orang, saya belajar bahwa, sayangnya, kebanyakan dari mereka tidak menerima pujian sebanyak yang mereka inginkan, terutama dari pasangan.

Ada banyak alasan mengapa orang pelit memberikan pujian. Pertama, banyak yang mengira pasangan tidak membutuhkan pujian. Salah seorang kawan saya, misalnya, pernah berkata begini, “Sara sudah tahu aku sangat suka masakannya. Dia tak butuh pengakuan dariku.” Yang lain lupa bahwa memberi pujian sangatlah penting. Kita sering tidak menghargai pasangan. Padahal, sebagian besar waktu kita habiskan bersama dia—saking terbiasanya de-

ngannya, sampai-sampai kita tidak menyadari bahwa pasangan kita memberikan kontribusi yang sangat besar. Saya pernah bicara dengan seorang pria tentang keluarganya. Mereka punya tiga anak usia sekolah. Selama bertahun-tahun, istrinya bekerja sukarela di semua kelas anaknya sekurang-kurangnya seminggu sekali, biasanya lebih. Pria itu tidak pernah, sekali pun tidak pernah, melakukan itu. Saya takjub sekali dan berkata, “Wah, Anda pasti bersyukur karena istri Anda sangat penuh pengabdian pada anak-anak Anda.” Tiba-tiba dia sadar betapa istrinya sangat keras bekerja dan penuh dedikasi. Dengan malu-malu diakuinya bahwa dia tak pernah memikirkan hal itu dan tak pernah berterima kasih pada istrinya karena semua pengorbanannya. “Kalau saya ingat-ingat,” tambahnya, “saya tak pernah berterima kasih padanya untuk kerja kerasnya selama ini.”

Kecuali itu, ada orang yang menghubungkan pemberian pujian dengan kelemahan. Jalan pikiran mereka begini: Kalau aku harus memberikan banyak pujian, mungkin dia akan menganggap aku tak mengerjakan tugasku—atau aku tak cukup baik. Seorang wanita bernama Beth pernah berkata kepada saya bahwa dia tak ingin mengatakan kepada suaminya betapa dia sangat bersyukur karena suaminya mau membantu-bantu di rumah. Alasannya, “Saya bekerja jauh lebih banyak daripada dia. Kalau saya memujinya, dia akan mengira kerjanya lebih banyak daripada saya.”

Setiap alasan seperti itu (dan semua alasan lain) sangat keliru. Orang butuh dan akan senang menerima pujian. Kita juga bisa termotivasi oleh pujian. Lagi pula, kalau tidak tahu apa yang disukai pasangan pada diri kita, akan sulit bagi kita untuk membuatnya senang. Seorang gadis remaja berkata kepada saya waktu acara penandatanganan buku, “Aku tahu semua yang tidak disukai pacarku tentang aku, tapi aku nyaris tidak tahu apa yang dia sukai pada diriku.”

Berikut kiat sederhana untuk dipraktikkan. Yang harus Anda lakukan adalah menyadari pentingnya memberikan pujian, dan mulai melakukannya. Jika pujian Anda tulus, Anda takkan rugi. Yang harus Anda lakukan adalah mengakui peran pasangan dan menyadari betapa banyak yang pantas Anda syukuri karena dia. Lagi pula, apa jadinya Anda tanpa dia? Tidakkah dia akan senang mendengar pujian dari mulut Anda?”

Beritahu dia apa yang Anda sukai pada dirinya. Katakan padanya, jangan hanya sekali, tapi sering. Kalau Anda menyukai apa yang dilakukannya, beritahu dia. Bila Anda menghargai kontribusi dan tanggung jawab pasangan dalam keuangan keluarga, tunjukkan bahwa Anda menghargainya. Jika suami atau istri Anda memotong rumput di halaman, jangan anggap dia melakukannya karena itu sudah seharusnya. Tapi, berteriaklah, “Kau hebat sekali. Terima kasih.” Semakin Anda pikirkan, akan semakin jelas bahwa memberi pujian itu penting dan ternyata tidak sulit.

Jangan pernah mengira bahwa pujian tidak dibutuhkan dan tidak diharapkan. Sebaliknya, lebih banyak justru lebih baik. Kris mungkin sudah sepuluh ribu kali mengatakan kepada saya bahwa dia sangat menghargai saya karena berbagai alasan. Karena kata-katanya tulus, setiap pujiannya sama berharganya seperti yang pertama kali dikatakannya kepada saya.

Sisihkan waktu beberapa menit sehari untuk berpikir tentang pasangan. Pikirkan apa yang sudah dia lakukan untuk membuat hidup Anda lebih baik, lebih mudah, dan lebih sempurna. Pikirkan semua bakatnya dan kebiasaan-kebiasaannya yang positif. Pada kesempatan lain Anda bertemu atau bicara dengannya, beri dia kejutan dengan memberinya pujian—dan setelah itu memberi pujian akan menjadi bagian rutin dalam keseharian Anda.

Berhentilah Menyesali Bahwa Dia Tidak Sesuai dengan Harapan Anda



SECARA FILOSOFIS, ini adalah kiat yang paling penting dalam buku ini. Hubungan antara menyesal karena pasangan tak sesuai dengan harapan kita dan tingkat ketidakpuasan kita sangat penting dan besar pengaruhnya. Lebih buruk dari itu, kebiasaan buruk ini sering tidak kita sadari, atau hanya samar-samar kita rasakan.

Bila mencintai seseorang, mungkin kita akan tergoda dan tak bisa menghindar dari keinginan untuk mendapat pasangan yang agak “lebih baik”. Ini tidak berarti bahwa kita sungguh-sungguh ingin berganti pasangan, tapi kita hanya berharap semoga pasangan kita sedikit berbeda dari pribadinya yang sesungguhnya.

Entah mengakuinya secara terbuka atau menutup-nutupinya untuk diri kita sendiri, hampir semua orang pernah mengalami perasaan seperti ini. Mungkin kita ingin pasangan lebih mirip orang lain, lebih pandai mencari nafkah, lebih ambisius, lebih lembut, le-

bih mau mendengarkan, lebih penuh cinta, lebih tampan atau lebih cantik, tidak terlalu reaktif, lebih suka membantu, atau kombinasi tertentu dari itu semua.

Masalahnya adalah, bila ada gap antara apa yang kita miliki dan apa yang kita inginkan, kita menjadi tidak puas atau frustrasi. Ini hukum yang berlaku dalam hubungan kita dan dalam semua aspek lain hidup kita. Tetapi, sulit menjelaskan bagaimana hubungannya karena tampaknya, di permukaan, ketidakpuasan Anda langsung bersumber dari pasangan. Kesimpulan yang hampir universal berbunyi, “Andai saja dia tidak begitu, Andai saja dia mau mengurus diri, Andai saja dia mau berubah untuk memenuhi harapanku, aku pasti akan bahagia.”

Sebagai respons terhadap kesimpulan yang tampaknya logis ini, sebagian besar dari kita akan memimpikan, berfantasi, berharap, atau bahkan menuntut agar pasangan kita berubah. “Ya, Tuhan,” kata kita pada diri sendiri, “aku tidak bisa bahagia sebelum dia berubah.”

Akibatnya, jika pasangan gagal mengubah diri atau memenuhi harapan kita, kita tetap tidak puas. Kita bahkan kesal dan marah karena yakin dialah yang membuat kita tidak bisa bahagia. Ini salah dia. Saya bisa meyakinkan diri dengan mudah, “Kalau saja Kris bisa seperti yang kuinginkan, aku akan lebih bahagia,”—dan Kris bisa mengatakan hal yang sama tentang saya. Saya jamin, bila terus berpikir bahwa dialah sumber masalahnya, kita tidak akan pernah puas. Itu sudah pasti, sama pastinya dengan terbitnya matahari setiap pagi.

Sayangnya, ketika pasangan benar-benar berubah—yang jarang sekali terjadi—kepuasan yang kita rasakan tidak bisa bertahan lama. Bila menggantungkan kebahagiaan pada tuntutan agar pasangan berubah, hanya soal waktu sebelum kita menuntut perubahan-peru-

bahan lain darinya. Saya pernah berkenalan dengan selusin orang—laki-laki dan perempuan—yang sangat ingin pasangan mereka lebih banyak membantu di rumah. Ketika “impian” mereka menjadi kenyataan, entah lewat konflik, kompromi, atau usaha sungguh-sungguh dari pasangan, mereka segera menilai bahwa perubahan itu tidak cukup berarti. Lebih banyak perubahan akan lebih baik.

Kuncinya adalah melihat (dan merasakan) adanya hubungan antara berharap pasangan kita mengubah kepribadian—dan perasaan bahwa ada sesuatu yang hilang atau tidak beres. Begitu bisa melihat adanya hubungan dinamis antara pikiran dan perasaan Anda, Anda harus siap menghadapi kejutan besar. Dan, hubungan Anda dengannya tak akan pernah sama lagi.

Sebagai eksperimen, catatlah ketidakpuasan Anda dan aspek-aspek kepribadian pasangan Anda yang tidak memenuhi harapan Anda. Kemudian tanyakan pada diri Anda, “Apa yang akan terjadi kalau aku bisa berhenti berharap agar dia mengubah diri supaya menjadi sempurna di mataku?” “Apa yang akan terjadi kalau aku memutuskan untuk mencintai dia apa adanya?” Carilah cara untuk mencintainya apa adanya, sekarang juga.

Bila perhatian Anda dialihkan seperti ini, perubahan dalam diri Anda akan sangat nyata dan dramatis. Anda jadi lebih bisa menerima kenyataan dan memaafkan, Anda jadi tidak suka menghakimi. Kemampuan Anda untuk berkomunikasi tanpa sikap defensif akan berkembang, begitu pula kemampuan Anda untuk mengembangkan sisi-sisi terbaik pasangan. Akhirnya, cinta yang Anda rasakan akan lebih tulus dan tanpa syarat. Cinta yang sudah lama Anda dambakan akan segera Anda alami. Yang harus Anda lakukan adalah berhenti menyesal karena dia tidak sesuai dengan harapan Anda.

Jangan Memojokkan Pasangan



DI BAGIAN atas daftar “Aku tak tahan jika dia berbuat begitu” adalah kebiasaan memojokkan pasangan. Kebiasaan ini membuat orang tertekan, marah, dan kesal. Dengan kata lain, itu berarti memaksa pasangan membuat keputusan mendadak dalam situasi yang tidak enak dan dia akan terlihat konyol jika memilih keputusan tertentu.

Berikut contoh klasik: Telepon berdering. Anda sedang tidak ingin bicara, jadi pasangan Anda yang mengangkat telepon. Ternyata itu dari kawan Anda yang mengajak Anda berdua kumpul-kumpul di akhir pekan.

Sudah berminggu-minggu Anda merindukan akhir pekan yang tenang dan kesempatan untuk menyelesaikan beberapa hal di rumah. Tetapi, pasangan Anda sedang ingin kumpul-kumpul dan senang mendapat ajakan itu.

Di sini timbul masalah. Pasangan Anda menjauhkan telepon itu dari telinganya dan berkata kepada Anda, “Sayangku, aku senang sekali. Ini Susan. Kita akan kumpul-kumpul akhir pekan ini. Asyik,

kan?” Susan, di ujung yang lain, bisa mendengar kata-kata Anda dan menunggu jawaban Anda.

Situasi seperti itu sungguh tidak enak. Apa yang sebaiknya Anda lakukan? Jujur saja, Anda sedang tidak berminat kumpul-kumpul dengan Susan. Tetapi, dia kawan yang baik dan sudah lama Anda tidak bertemu dengannya. Lebih dari itu, Susan sangat ingin bertemu Anda—dan pasangan Anda senang menerima ajakannya.

Tetapi sekarang Anda terpojok. Anda bahkan tak punya waktu sedetik pun untuk mempertimbangkan prioritas Anda atau mempertimbangkan waktu yang Anda perlukan akhir pekan ini untuk merampungkan rencana Anda. Anda tidak mengetahui semua fakta-tanya dan tidak tahu persis apa yang diharapkan dari Anda. Jika menjawab dengan jujur, mungkin Anda akan dianggap egois, melukai perasaan kawan Anda, dan membuat pasangan Anda kesal. Di lain pihak, jika Anda setuju, meskipun sebenarnya tidak ingin pergi, Anda akan marah karena merasa dipojokkan. Pada titik itu, langkah terbaik yang bisa Anda lakukan adalah menimbang pilihan-pilihan yang tersedia dan mencoba meyakinkan diri bahwa situasi itu tidak perlu dianggap sebagai masalah besar. Apa pun keputusan Anda, tidak masalah.

Tetapi, ada solusi yang terhormat dan sederhana yang sayang kalau tidak digunakan. Secara filosofis, solusi itu bisa disebut, “Tidak adil memojokkan pasanganku.”

Untuk mempraktikkan filosofi ini, pasangan Anda harus dengan jujur mengatakan bahwa dia sangat senang kumpul-kumpul dengan kawan Anda. Kemudian, dengan sopan menambah, “Aku tak bisa bicara mewakili dia, tapi kuharap dia bisa datang. Aku akan tanya apakah dia sudah punya acara atau belum dan menghubungimu secepat mungkin. Aku sudah tak sabar ingin kumpul-kumpul denganmu.”

Begitulah. Masalah terpecahkan. Semua orang menang, tak ada yang merasa tersinggung, tak ada yang merasa dipojokkan. Sekarang Anda punya kesempatan untuk memikirkan pilihan-pilihan Anda, untuk mendengar betapa berartinya keterlibatan Anda bagi pasangan Anda, memilah-milah semua faktor yang ada, lalu membuat keputusan. Adakah yang lebih mudah dari itu?

Yang paling tidak enak adalah kalau kita dipojokkan di depan orang lain. Itu bahkan lebih buruk daripada contoh telepon tadi karena, dalam kasus ini, orang lain tidak hanya bisa mendengar Anda tetapi juga melihat Anda—sikap Anda, bahasa tubuh Anda, dan seterusnya. Anda bisa memojokkan pasangan dengan berbagai cara. Sayangnya, tak satu pun akan diterima dengan sikap penuh pengertian. Sebaliknya, memojokkan seseorang berarti memancing sikap defensif atau reaksi negatif lainnya. Dalam kejadian apa pun, itu akan menciptakan lingkungan yang membuat orang tertekan.

Salah satu cara paling mudah untuk menghindari kecenderungan meributkan masalah kecil dalam hal cinta adalah dengan tidak mengetes pasangan Anda. Jika Anda tidak ingin mengetes dia, itu tidak berarti bahwa Anda bodoh! Cara ini tidak selalu berhasil, tetapi dengan begitu Anda menghindari keinginan untuk memojokkannya. Jika itu Anda lakukan, Anda akan mendapat pasangan yang lebih santai dan lebih mencintai Anda.

Pikir Dulu Sebelum Bicara



KAMI PUNYA kawan baik yang menceritakan kisah ini kepada kami: Dia baru saja pulang dari bersepeda jauh dengan kawan-kawannya. Dia sangat senang karena waktu untuk menyelesaikan paruh kedua perjalanannya lebih sedikit daripada waktu untuk menyelesaikan paruh yang pertama. Karena sedang berusaha keras memperbaiki kondisi fisiknya, dia merasa itu pencapaian yang penting dan pantas dibanggakan. Dia masuk ke rumah dan dengan penuh semangat menceritakan keberhasilannya kepada suaminya. Tanpa berpikir dulu, suaminya langsung menyemprot, “Waktu pulangmu lebih cepat karena jalannya lebih banyak menurun.”

Wah! Kawan kami itu sangat tersinggung. Keberhasilannya di-sepelekan, dia merasa diingatkan bahwa “dirinya bukan apa-apa”.

Memang, banyak orang yang berkata lebih buruk daripada itu, dan saya yakin dalam waktu singkat dia akan bisa mengatasi rasa kecewanya karena komentar suaminya yang tidak simpatik. Tetapi, pertanyaannya adalah, “Mengapa suaminya berkata begitu?” Entah

secara teknis suaminya benar atau tidak, itu tidak relevan. Dengan komentar seperti itu, tak mungkin ada reaksi positif. Tak ada yang ditambahkan. Reaksi yang mungkin timbul adalah perasaan tersinggung, perasaan diremehkan, dan dendam. Mengapa orang melakukan hal yang jelas-jelas akan membuahkan hasil negatif? Meski sudah tahu, banyak orang yang terus melakukannya—dan biasanya terhadap orang yang paling mereka cintai.

Menariknya, suami kawan kami itu sebenarnya orang yang ramah dan menyenangkan. Dia pasti tidak punya niat buruk, karena dia sangat mencintai istrinya. Kesalahannya yang fatal adalah bukan karena dia tidak cinta—tapi karena dia tidak disiplin untuk berpikir dulu sebelum bicara.

Kecenderungan bicara tanpa berpikir terlebih dulu bisa terwujud lewat banyak cara—kata-kata pedas, merendahkan, menyindir, mengoreksi, atau mengatakan sesuatu yang tidak penting tetapi dengan nada yang menyinggung perasaan. Biasanya itu terjadi ketika pikiran kita sedang reaktif, misalnya bila kita capek, letih, tertekan, atau frustrasi. Seberapa sering Anda melontarkan kata-kata pedas ketika hati Anda sedang keruh, dan kemudian menyesalinya?

Ada satu aturan penting: Bila ada setitik keraguan apakah respons Anda akan tepat atau tidak, tanyakan pada diri Anda pertanyaan yang terdiri dari dua bagian ini: “Apakah komentarku ada gunanya bagi percakapan ini—apakah akan mendekatkan hubungan kami, atau justru menjauhkan?” Pertanyaan yang sangat sederhana ini akan menghapus sebagian besar perasaan tersinggung yang, kalau tidak dibuang, akan membuat pasangan tidak senang. Juga penting untuk diingat bahwa komentar yang menyakitkan hati yang dilontarkan tanpa berpikir dulu tidak akan berdampak apa-apa jika tidak dipedulikan. Bila seseorang menjadi sasaran komentar yang menyakitkan, biasanya orang itu akan bersikap defensif dan mungkin akan

membalas dengan beberapa kalimat. Selanjutnya, kejadian seperti itu bisa berkembang menjadi pertikaian atau interaksi yang tidak bermanfaat dan tanpa kasih. Seandainya suami kawan kami itu mau berpikir dulu sebelum bertindak, pasti dia akan melontarkan komentar berbeda—atau mungkin diam saja. Dan, mereka akan menikmati kebersamaan mereka—tanpa sakit hati atau dendam.

Kiat berikut ringkas dan manis. Anda bisa membayangkannya seperti “kunci otak” atau pengingat sederhana tentang sesuatu yang kelihatannya jelas tetapi mudah kita lupakan: Sungguh penting diam sejenak tanpa komentar setelah pasangan selesai bicara, agar kita, pada gilirannya, bisa berpikir sebelum bicara. Ini bukti tambahan bahwa menjalin hubungan yang penuh cinta sebenarnya tidak rumit. Yang penting kita mau berusaha bersikap ramah, penuh perhatian, dan tidak menjadikan diri kita sebagai penghalang.

Akuilah Kontribusi Anda dalam Masalah Anda Berdua



BANYAK CIRI khas yang membedakan hubungan yang benar-benar bagus dari yang lainnya—beberapa di antaranya: hati yang penuh cinta, sikap murah hati dan penuh perhatian, tidak gampang cemburu, ramah, nilai-nilai moral yang sama, saling percaya dan integritas.

Ada ciri lain yang bisa kita tambahkan pada daftar itu, yang sama pentingnya, tetapi jarang didiskusikan dan kurang diakui: kesediaan dan kerelaan mengakui kontribusi Anda dalam masalah Anda berdua. Kesediaan mengakui ini punya pengaruh besar hingga, dikombinasikan dengan cinta yang tulus, Anda akan merasa hubungan Anda dengannya baik, apalagi jika dalam hal-hal lain pun demikian.

Renungkan sejenak. Berapa sering Anda mendengar seseorang berkata, “Hmm, aku mengakui kontribusiku dalam masalah ini”? Saya menahan tawa ketika mengajukan pertanyaan itu karena jawabannya selalu, “Hampir tidak pernah.” Umumnya kita akan mendengar jawaban yang bernada menyalahkan orang lain untuk

masalah dalam hidup dan hubungan kita dengan seseorang. Kita mendengar pernyataan seperti, “Pasanganku terlalu menuntut,” “Dia tidak mendengarkanku,” “Dia terlalu emosional,” “Dia tidak mengerjakan tugas bagiannya,” dan ratusan pernyataan atau keluhan lain yang intinya: “Ini bukan salahku.” Sayangnya, kecenderungan seperti ini tidak ada gunanya dan tidak produktif—bahkan bisa destruktif.

Jujur saja. Pernahkah Anda, sekali saja, mendengar seseorang memberikan respons positif ketika dipersalahkan? Misalnya, bila Anda berkata dengan nada pahit dan menuduh, “Kau selalu menyalahkanku,” bisakah Anda bayangkan pasangan Anda berkata, “Kau benar, Sayang. Terima kasih kamu mau berterus terang. Aku akan mencoba tidak mengulanginya lagi, mulai sekarang. Aku sangat mencintaimu”?

Omong kosong. Yang lebih mungkin, Anda mendapatkan respons defensif—atau tidak ada respons sama sekali, kecuali kemarahan yang terpendam. Dalam contoh ini, pasangan menganggap sikap Anda tidak masuk akal, dan sepertinya Anda hanya membesar-besarkan masalah.

Tetapi, bila Anda dengan jujur mengakui kontribusi Anda dalam setiap masalah yang Anda berdua hadapi, dia akan memberikan respons yang lain sama sekali. Besar kemungkinan pasangan Anda akan bersedia mendengarkan pendapat Anda, bukan menyalahkan atau mengingkari apa yang Anda katakan.

Misalnya, cobalah renungkan kecenderungan Anda yang gampang merasa “dipersalahkan”. Anda bisa mencoba berkata kepadanya, “Aku mulai sadar bahwa aku cenderung terlalu sensitif. Aku kesal karena merasa sangat sering kaupersalahkan. Aku janji akan mengubah diri, tapi menurutmu apa sebenarnya yang terjadi?”

Kemauan Anda untuk mengakui kontribusi Anda, sikap Anda yang nondefensif, akan menciptakan iklim emosi yang positif dan

membuka pintu bagi diskusi yang terbuka. Pasangan akan lebih bisa memahami argumen Anda dan mau mempertimbangkan perasaan Anda. Mungkin dia memang terlalu sering mempersalahkan Anda. Mungkin dia tidak tahu bagaimana perasaan Anda. Atau, siapa tahu? Mungkin memang *Anda* yang terlalu sensitif.

Bila mau mengakui kontribusi Anda dalam suatu masalah, Anda pasti bisa menemukan solusinya dengan cepat. Namun harus pula disadari bukan berarti pasangan adalah makhluk sempurna, bahwa dia tidak bisa melakukan sesuatu dengan cara lain, bahwa dia tidak bisa mengubah kebiasaannya, atau bahwa—sejarang apa pun—*tak selalu* semuanya salah dia.

Memang tidak selalu begitu, tapi biasanya ada dua sisi dalam setiap masalah—masing-masing pihak pasti punya andil di dalamnya. Bila masing-masing pihak tidak bersedia mengakui kontribusinya, perubahan akan sulit, atau bahkan tidak mungkin, dilakukan. Tetapi, bila masing-masing pihak bersedia mengakuinya, solusi yang masuk akal akan muncul dengan sendirinya. Renungkan kiat ini dan praktikkan, saya jamin hubungan Anda dengannya tidak akan membuat Anda bingung lagi.

Kerjakan Tugas Anda Sampai Selesai



SUDAH BEBERAPA bulan Rachel tak sabar menunggu acara kumpul-kumpul dengan kawan-kawannya yang datang dari luar kota. Mencari waktu yang cocok sangat sulit karena harus mengatur jadwal mereka semua, terlebih karena Rachel bekerja paruh waktu dan punya tiga anak. Satu-satunya malam yang cocok bagi mereka semua adalah “malam-pesta-sekolah”, karena itu dia tidak mungkin mengharapkan bantuan *babysitter*. Dia atau Rick, suaminya, harus ada di rumah.

Rick, ayah yang penuh cinta dan perhatian, bekerja *full time* ditambah *menyambi* di beberapa tempat. Ketika malam itu tiba, Rachel sangat berterima kasih kepada Rick yang mau mengasuh dan menjaga anak-anak di rumah. Untuk itu, Rick terpaksa membatalkan janji dan kehilangan kesempatan mengikuti acara bisnis yang bagus karena harus tinggal di rumah—agar istrinya bisa pergi.

Rachel sangat menikmati acara kumpul-kumpul lagi dengan kawan-kawannya. Tetapi kegembiraannya langsung lenyap begitu dia

masuk rumah. Semua anaknya, juga Rick, sudah pulas dan rumah berantakan seperti kapal pecah. Rachel langsung menyesal karena pergi bersama kawan-kawannya. Bukannya membersihkan diri dan pergi tidur dengan pikiran segar setelah menikmati malam yang santai, dia malah marah karena begitu pulang harus membersihkan rumah yang berantakan. Padahal, bukan dia yang membuat rumah berantakan.

Ini cerita yang menyedihkan karena, di lain pihak, Rick sudah berkorban dengan bersedia menjaga anak-anak. Dia capek dan butuh istirahat. Tetapi, karena dia kurang berusaha—karena dia tidak mengerjakan tugasnya sampai selesai—malam yang seharusnya santai dan menyenangkan bagi Rachel berubah menjadi malam yang menjengkelkan! Kegembiraan menikmati acara yang sudah ditunggunya berbulan-bulan terhapus oleh kenyataan bahwa ketika pulang dia harus membereskan rumah yang berantakan.

Dalam cerita ini, “mengerjakan tugas sampai selesai” berarti menyediakan waktu setengah jam untuk merapikan rumah. Hanya itu. Sama mudahnya dengan menelepon seseorang karena Anda sudah berjanji, menepati janji, atau menyelesaikan tugas dan melaksanakan komitmen lain yang membuat hidup pasangan Anda sedikit lebih mudah dan nyaman. Sederhana sekali.

Tak perlu dikatakan, ada banyak pengecualian dalam aturan ini. Ada saat-saat ketika Anda tidak bisa melakukan apa-apa—entah karena terlalu capek, sibuk, atau lupa. Tetapi sebagai rumus umum, moral cerita ini adalah: Setiap kali ada kesempatan dan asalkan masih masuk akal, berusahalah sebaik mungkin demi pasangan. Lakukan apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan tugas. Dengan cara itu, pasangan tidak akan terpaksa meributkan masalah kecil—karena Anda sudah mengerjakan tugas Anda sampai selesai!

Pikirkan Hal-Hal yang Lembut



SEBAGAI ORANG yang berwatak optimistis, saya selalu berasumsi bahwa berpikir positif adalah kunci utama menuju kebahagiaan. Walaupun tetap yakin akan hal itu, saya telah belajar bahwa memikirkan hal-hal yang lembut mempunyai pengaruh lebih besar daripada berpikir positif. Saya yakin, jika tujuan Anda adalah membina hubungan penuh cinta tanpa meributkan hal-hal sepele, kiat ini pantas dipertimbangkan dengan sungguh-sungguh.

Lakukan latihan yang menarik ini. Pikirkan hal-hal yang lembut dan membangkitkan cinta, lalu cobalah membuat diri Anda kesal. Saya yakin Anda pasti gagal! Kuncinya adalah, pikiran yang lembut tidak *nyambung* dengan hati yang kesal—keduanya tidak mungkin dialami serentak. Bila pikiran Anda sedang lembut, reaksi Anda terhadap kejadian-kejadian biasa—terutama terhadap masalah-masalah kecil—cenderung penuh pengertian. Anda tetap bisa mempertahankan rasa humor dan perspektif Anda. Anda tidak memberikan reaksi kasar terhadap kejadian-kejadian hari itu, Anda justru

menanggapinya dengan sikap lembut. Ringkasnya, hal-hal normal yang terjadi sepanjang hari tidak akan membuat Anda terganggu dan tidak akan menjadi masalah besar bagi Anda.

Pikiran yang lembut akan menonjolkan indahnya kehidupan dan membangkitkan rasa syukur karena Anda boleh menikmatinya. Pikiran yang lembut meliputi pikiran tentang cinta dan kedamaian sampai sikap memaafkan dan kemurahan hati. Itu masih ditambah dengan rasa syukur.

Saya sudah membuktikan bagaimana kiat sederhana ini secara positif mempengaruhi orang yang paling serius sekalipun. Saya pernah bekerja pada orang yang merupakan contoh sempurna kepribadian “Tipe A”. Dia ambisius, pekerja keras, banyak menuntut, dan benar-benar berwatak kaku. Perkawinannya bermasalah karena tuntutan-tuntutannya terhadap istri dan anak-anaknya sama tingginya dengan tuntutan-tuntutannya terhadap para pegawainya. Menurutnyanya, kesalahan tak dapat dimaafkan. Semua harus sempurna. Dia tidak segan-segan mengungkapkan ketidakpuasannya dengan cara-cara yang tidak pantas.

Saya memintanya membuat saya senang dengan berjanji untuk mencoba sebuah eksperimen. Karena dia punya obsesi untuk “menjadi yang terbaik” dalam segala hal yang dilakukannya, saya yakin dia pasti akan berusaha sebaik-baiknya dalam eksperimen itu. Saya minta dia mengisi pikirannya—sehari saja—dengan hal-hal yang lembut. Dia tidak boleh memikirkan hal-hal selain itu. Setiap kali pikirannya melayang ke kesuksesan, kesempurnaan, kemenangan, atau apa pun, dia harus mengembalikan pikirannya ke hal-hal yang lembut. Itu instruksi saya.

Dengan pikiran terpusat pada hal-hal yang lembut, mau tidak mau dia lalu memberi kelonggaran kepada keluarganya. Tuntutannya dia kurangi secukupnya, yang penting istrinya tahu. Dia men-

jadi sedikit sabar dan tidak gampang kesal. Di mata anak-anaknya, perubahan yang paling mencolok adalah sikapnya yang selalu tergesa jadi berkurang—dia bahkan mau duduk makan malam bersama mereka tanpa berkali-kali melirik jam. Meskipun itu perubahan-perubahan kecil, dia menyadarinya. Pengalaman itu membuka matanya. Dia bisa melihat bahwa istri dan anak-anaknya tidak terlihat tertekan lagi bila berada bersamanya.

Meskipun hidupnya sangat rumit dan selalu berurusan dengan masalah-masalah yang kompleks, kiat sederhana ini akhirnya membuka pintu bagi perubahan-perubahan positif. Memang dibutuhkan banyak waktu dan latihan untuk menghapus kecenderungan-kecenderungan lamanya—tidak cukup satu hari atau dua kali. Tetapi, kesediaannya melakukan eksperimen ini telah menyelamatkan perkawinannya dan, sekurang-kurangnya, menunjukkan kepadanya beberapa dinamika penting tentang apa artinya menjalin hubungan dengan seseorang. Kadang-kadang, kiat yang paling sederhana bisa memberikan pengaruh paling besar.

Tetaplah Bersikap Penuh Kasih



BILA DUA orang saling jatuh cinta, masing-masing menjadi pusat kehidupan yang lain. Mereka saling mendengarkan dan saling menghormati, mereka juga menjadi penuh kasih. Bila yang satu merasa kurang sehat, pasangannya siap merawat; bila yang satu disakiti—secara fisik atau emosional—yang satunya ikut merasakan penderitaan pasangannya. Mereka ingin mendengar cerita tentang hari-hari pasangannya dan pengalaman yang telah membentuk hidup mereka. Mereka melakukannya bukan karena itu kewajiban, tetapi karena didasari cinta. Berbagi cerita, saling belajar dan berbagi pengalaman, merupakan kesempatan istimewa dan sumber kegembiraan bagi yang lain.

Sikap penuh kasih didefinisikan sebagai perasaan simpati. Bersikap penuh kasih berarti berusaha menempatkan diri pada posisi orang lain. Umumnya, kita merasakan simpati bila melihat seseorang menderita, kita ingin meraihnya—menjadi sumber dukungan, cinta, bantuan baginya dan mendukungnya dengan penuh penger-

tian. Sikap penuh kasih adalah karakter khas yang menjadikan kita manusia. Semakin banyak kasih yang kita rasakan dan ungkapkan, semakin manusiawilah kita.

Tetapi, sesuatu yang aneh terjadi pada kebanyakan hubungan antarmanusia—terutama pada hubungan yang berlangsung lama. Setahap demi setahap, seiring berjalannya waktu, kita kehilangan rasa kasih kepada pasangan. Entah bagaimana, kita mulai melihatnya dari sudut pandang lain, yang tidak sama dengan cara kita menghadapi orang-orang lain. Kita tidak menghargainya dan lupa, atau tidak menyadari kenyataan, bahwa dia juga manusia, yang bisa merasakan rasa sakit dan penderitaan seperti orang lain. Masalahnya adalah, dengan mudah kita merasa terharu melihat seseorang yang tidak kita kenal kelaparan, sakit, terluka, atau berduka karena kehilangan, tetapi kita sering gagal membuka hati untuk orang yang paling kita cintai di dunia—lebih-lebih jika masalahnya menyangkut “hal-hal” sehari-hari.

Bila Anda belum kehilangan rasa kasih terhadap pasangan—jangan sampai. Tetaplah bersikap penuh kasih maka hubungan Anda berdua akan berpijak pada landasan yang lebih kukuh dan mantap. Tetapi, bila Anda telah kehilangan rasa kasih, atau perasaan itu mulai luntur, Anda bisa memperolehnya kembali. Untuk itu, Anda harus ingat bahwa penderitaan pasangan itu nyata dan bisa diderita orang lain. Dia juga bisa merasa takut, ragu dan cemas seperti orang lain. Bila dia takut atau perasaannya terluka, dia membutuhkan pelukan penuh cinta dan seseorang sebagai tempat curahan hati, dan itu semua sah-sah saja. Bila dia mengalami hari sial, kebutuhannya untuk mengeluarkan unek-unek sungguh masuk akal dan sama sekali tidak boleh diremehkan. Ingatlah bahwa bila dia marah atau frustrasi—bahkan ketika dia mengungkapkan perasaan itu kepada Anda—dia tidak ingin mendapat reaksi negatif atau defensif dari

Anda. Yang dia butuhkan adalah cinta dan pengertian Anda; dia ingin Anda mengulurkan tangan dan membuka hati baginya. Bila itu Anda lakukan, Anda pasti akan takjub menyadari betapa seringnya masalah kecil sehari-hari bisa terurai dan lenyap tak berbekas. Sikap penuh kasih yang Anda tunjukkan sehari-hari akan menguatkan cinta Anda dan menguatkan sikap saling menghormati. Dia akan lega karena tahu seseorang memahaminya—terutama Anda. Bila Anda bisa memelihara dan memperdalam kasih Anda kepadanya, hubungan Anda dengannya akan semakin kaya dan berkembang dengan sehat.

Yang tak kalah pentingnya adalah bersikap penuh kasih kepada diri sendiri; ingatlah kekacauan, melakukan kesalahan, salah ucap, kehilangan kendali atau sedang sial—bersikaplah penuh kasih kepada diri Anda sendiri. Maafkan diri Anda. Lembutkan reaksi Anda dengan mengingatkan diri bahwa Anda telah berusaha sebaik-baiknya. Jika bersikap sabar dan penuh kasih kepada diri sendiri, tanpa bersikap menghakimi, Anda akan bisa menjadi manusia terbaik dalam arti seluas-luasnya.

Segarkan Hubungan Anda



BANYAK ORANG percaya bahwa saat untuk menghubungi seorang ahli adalah ketika hubungan kita bermasalah. Kita percaya bahwa seorang psikolog yang baik, pemuka agama, pekerja sosial, penasihat perkawinan, atau profesional lain yang memenuhi kualifikasi bisa memberikan bantuan di saat-saat sulit.

Tetapi di lain pihak, bantuan para profesional itu (termasuk yang tidak tradisional) secara efektif dapat digunakan untuk menyegarkan hubungan Anda, mendorong dan menyemangati Anda untuk meningkatkan kualitasnya, membina komunikasi yang baik dan memperdalam cinta Anda berdua.

Banyak hubungan, bahkan yang bagus, bisa menjadi statis dan membosankan. Dengan berlalunya waktu, kita mudah terjerumus ke dalam sikap tidak menghargai pasangan dan kehilangan percikan gairah yang kita rasakan di awal hubungan. Jika demikian halnya, tidak berarti hubungan Anda tidak beres; itu berarti hubungan Anda masih bisa ditingkatkan. Beberapa perubahan kecil dalam cara

berpikir Anda, perubahan sikap, cara pandang yang benar, dan beberapa kiat baru bisa menghasilkan perubahan besar.

Saya sering memberikan ceramah tentang kebahagiaan, yang antara lain mencakup kiat-kiat seperti yang Anda baca di buku saya. Banyak pasangan datang bukan karena hubungan mereka tidak beres, tetapi karena mereka ingin mendapat penyegaran. Salah satu pujian yang paling berarti bagi saya adalah jika orang berkata, “Itu yang paling kami butuhkan.” Apa yang mereka pelajari sesungguhnya sangat sederhana. Saya hanya mengingatkan bagaimana caranya menjadi orang atau pasangan yang berbahagia.

Anda bisa memperoleh dorongan positif seperti itu dengan menghadiri ceramah tentang keterampilan membina komunikasi yang baik atau lokakarya tentang bagaimana menjadi pasangan yang lebih pandai mengungkapkan cinta, atau selama satu-dua jam bersama pasangan mendengarkan ceramah dari pembicara atau penulis favorit Anda. Banyak toko buku mengadakan acara jumpa pengarang, di mana pengarang diminta berpidato sebentar lalu dilanjutkan dengan pemberian tanda tangan. Anda bisa membeli rekaman keterampilan membina hubungan, dan menciptakan saat-saat tenang untuk mendengarkannya bersama dia. Bila mau, Anda bisa bergantian membaca buku tentang hal-hal yang memberi inspirasi kepada Anda dan membuat hubungan Anda berdua semakin mesra. Langkah sesederhana itu bisa memberikan penyegaran yang Anda cari. Melaksanakan satu atau lebih dari langkah-langkah tersebut merupakan pengakuan akan pentingnya hubungan Anda berdua, sebuah pernyataan yang akan Anda kembangkan terus.

Kami mendorong Anda untuk mencari cara-cara baru guna menyegarkan hubungan Anda. Menghabiskan waktu berdua sungguh menyenangkan dan menggembirakan.

Jangan Biarkan Pikiran Selintas Berubah Menjadi Masalah



ANDA BIASA meributkan hal-hal kecil dan sekarang ingin membuang kebiasaan itu. Saya jamin Anda akan berhasil jika bisa menguasai kiat ini. Kiat ini sangat penting dan berguna!

Beribu-ribu pikiran melintas di benak kita setiap hari. Pikiran-pikiran itu, antara lain, berisi gagasan, rencana, harapan dan kenangan kita. Sebagian membuat kita senang; tetapi banyak pula yang sebaliknya. Pikiran bisa membuat kita cemas, prihatin, kehilangan harapan, waswas, atau—banyak di antara kita mengalaminya—bingung. Kita berpikir tentang masa lalu dan masa depan.

Ketika pikiran melintas di benak kita, satu dari dua hal ini bisa terjadi. Pertama, pikiran itu hanya melintas lalu terlupakan. Sebagian besar pikiran masuk kategori ini. Sepanjang hari ribuan pikiran melintas di benak kita dan sangat tidak mungkin, tidak praktis serta sangat membingungkan kalau kita harus menelaahnya satu per satu.

Misalnya, sambil mengemudi, mungkin saya berpikir begini, “Apakah Kris ingat menjawab undangan makan malam yang kami terima?” Jika saya tidak terlalu memikirkannya dan membiarkannya lewat, pikiran itu akan pergi secepat datangnya. Jika itu saya anggap penting, saya akan menelepon untuk mengingatkannya. Kalau tidak, mungkin saya akan langsung melupakannya—atau pikiran itu akan melintas lagi di benak saya, kapan-kapan. Segera setelah itu, pikiran yang lain melintas di benak saya.

Kedua, saya terus-menerus memikirkannya, bahkan menganalisisnya. Saya membuatnya selalu “ada di depan mata” agar bisa saya telaah. Saya memusatkan perhatian pada pikiran itu dan menjadikannya sesuatu yang sangat penting. Ketika saya berpikir seperti itu, mungkin saya ingat berbagai kejadian ketika Kris lupa, ketika Kris berjanji akan menelepon atas nama kami tetapi akhirnya lupa melakukannya. Beberapa detik kemudian, saya jadi kesal. Menyadari bahwa Kris tidak ada bersama saya di dalam mobil—saya jadi frustrasi.

Anda mengerti, betapa mudahnya menciptakan masalah dari apa saja. Untuk itu, Anda cukup memusatkan perhatian pada apa yang Anda pikirkan. Anda berspekulasi bahwa “seringnya dia lupa” berdampak buruk bagi hubungan Anda, atau bahwa ada yang tidak beres pada diri pasangan Anda. Masalahnya, jika Anda tidak menyadari bahwa pikiran Anda berkontribusi dalam masalah yang membuat Anda frustrasi, hubungan Anda akan segera penuh masalah—dan saya yakin Anda akan menyalahkan pasangan.

Jika belum merenungkannya dalam-dalam, Anda mungkin menganggap aneh mengapa soal sekecil itu bisa berdampak negatif bagi hubungan Anda. Tetapi, memang begitulah kenyataannya. Faktanya, meskipun detailnya berbeda, proses seperti itu sangat umum terjadi dan—dalam tingkatan berbeda—bisa terjadi pada kita semua.

Sebaiknya kita ingat bahwa seseorang mungkin menjalin hubungan dengan orang yang jauh lebih pelupa daripada Kris, tetapi hal itu tidak menjadi masalah baginya. Orang itu tidak berpura-pura menganggap pasangannya tidak pelupa. Meskipun ingin pasangannya tidak separah itu, dia tidak pernah membiarkan pikirannya berputar-putar tak terkendali. Sebaliknya, dia justru menemukan cara yang sehat untuk mengatasinya.

Solusinya adalah bersedia menerima fakta bahwa banyak ke-jengkelan kita sesungguhnya disebabkan oleh lintasan pikiran yang terlalu serius kita sikapi. Suatu saat, jika Anda merasa kesal, periksalah pikiran Anda. Apakah pikiran Anda mencengkeram sesuatu dan tidak mau melepaskannya? Maukah Anda membiarkan pikiran itu melintas lewat? Jika yang terakhir itu Anda lakukan, sebagian besar masalah dalam hubungan Anda akan lenyap begitu saja. Tetapi, bila masalahnya benar-benar penting, Anda justru tidak boleh tidak memikirkannya. Sementara itu, jangan biarkan pikiran Anda mencengkeram semua masalah. Cobalah merelakan dan melepaskannya agar Anda dapat menggunakan energi Anda untuk menikmati hal-hal yang menyenangkan bersama pasangan.

Jadilah Pasangan yang Tidak Memerlukan Perhatian Khusus



BANYAK ORANG mengatakan ada dua tipe tamu menginap yang memiliki perbedaan jelas. Tipe yang pertama “memerlukan perhatian khusus”. Mereka adalah tamu yang datang untuk menguasai kehidupan Anda. Mereka menuntut banyak perhatian, meminjam mobil Anda, dan harus selalu dibuat senang. Kalau tidak, mereka akan pasang tampang bosan. Bila meminjam telepon, mereka membebankan biayanya pada Anda. Mereka mendominasi waktu Anda dan menuntut Anda selalu siap memenuhi kebutuhan mereka, termasuk di waktu makan. Bila mereka menginap, Anda akan mendambakan ruang kosong untuk menyepi. Mereka sangat bergantung pada Anda dan menunjukkan sikap kecewa jika Anda harus melakukan hal-hal lain. Anda mungkin mencintai mereka, tetapi Anda tidak senang mereka menginap di rumah Anda. Begitu mereka datang, dengan cemas Anda menghitung masih berapa hari lagi sebelum mereka pamit.

Tipe yang satunya “tidak memerlukan perhatian khusus”. Tamu seperti ini sangat menyenangkan. Anda menghabiskan banyak wak-

tu bersama mereka, bercanda, berbagi pengalaman—Anda bahkan tidak merasa bahwa mereka tamu yang datang menginap. Mereka tidak pernah menimbulkan masalah. Dengan jelas mereka katakan bahwa mereka tidak perlu dibuat senang, sesaat pun tidak. Mereka justru memberitahu Anda bahwa banyak yang dapat mereka kerjakan. Mereka menghargai waktu yang Anda sediakan untuk mereka, tetapi tidak mengharapkan banyak. Dengan kata lain, mereka sama sekali tidak merepotkan.

Hal sama dapat kita terapkan dalam hubungan yang lebih intim. Di salah satu ujung spektrum adalah golongan orang yang memerlukan perhatian khusus. Orang-orang seperti ini banyak menuntut dan membutuhkan banyak perhatian. Mereka gampang jengkel dan marah, dan dengan sengaja menunjukkan kekesalan di depan Anda. Mereka harus dihibur dan diberi perhatian khusus. Mereka sering merasa cemburu dan merasa tidak aman. Bila Anda harus mengerjakan sesuatu atau tidak punya waktu untuk mereka, mereka menuntut penjelasan. Orang-orang seperti ini “menunggangi” Anda dan selalu membuat Anda terganggu. Mereka sangat tergantung pada orang lain. Mungkin mereka orang baik, tetapi mereka menuntut banyak pengorbanan dari Anda.

Di ujung lainnya adalah golongan orang yang tidak memerlukan perhatian khusus. Kita merasa nyaman—dalam arti seluas-luasnya—berada bersama mereka. Mereka nyaris tidak pernah menuntut. Mereka sadar bahwa, meskipun sangat penting bagi pasangan masing-masing, diri mereka bukanlah segala-galanya di dunia. Mereka bersikap terbuka dan suka berbagi pengalaman, tetapi tidak pernah berkeluh-kesah tentang hal-hal yang tidak beres di dunia ini. Mereka menikmati waktu yang mereka habiskan bersama pasangan mereka, tetapi bisa mengerti bahwa ada kalanya mereka tidak bisa selalu bersama.

Sebagian besar dari kita berada di antara kedua titik ekstrem itu. Saya kira tidak ada orang yang sama sekali tidak butuh perhatian, dan untungnya, yang tergolong di ujung lain spektrum itu juga tidak banyak. Bila Anda sadar akan adanya perbedaan besar di kedua ujung spektrum itu dan mau berusaha menjadi pasangan yang semakin tidak memerlukan perhatian khusus, itu berarti Anda meningkatkan kemungkinan untuk menikmati hubungan yang menyenangkan dan penuh cinta dengan pasangan.

Hidup ini tidak selalu mudah, itu kita tahu. Idealnya, hubungan kita dengan pasangan harus menjadi bagian hidup yang kita jaga baik-baik—suatu kemitraan di mana masing-masing pihak saling memperkaya, secara spiritual dan secara emosional. Hubungan yang baik membuat hidup Anda terasa ringan dan tidak rumit; Anda tidak perlu dan tidak dituntut untuk selalu menjelaskan semua hal.

Satu hal lagi. Beberapa ciri orang yang memerlukan perhatian khusus—tak bisa dihindari—sesekali pasti akan muncul dalam setiap hubungan. Begitu pula yang kami alami. Tidak masalah! Tuntutan, rasa tidak aman, atau gangguan yang menjengkelkan yang muncul sekali-sekali tidak akan merusak kualitas hubungan Anda. Yang harus Anda waspadai adalah bila itu sudah menjadi pola yang terus-menerus berulang dan menjadi beban bagi Anda. Karenanya, bersikaplah jujur. Di mana pun posisi Anda dalam bentangan spektrum itu, bukan itu masalahnya. Kami yakin, jika Anda membuat sejumlah perubahan, betapapun kecilnya, pasangan Anda pasti akan tahu dan menghargainya. Kami yakin, jika Anda bisa menjadi pasangan yang tidak memerlukan perhatian khusus, Anda berdua tidak akan merasa tertekan dan hubungan pun bisa dijalin dan dibina dengan lebih mudah.

Lakukan dengan Cara Anda



SETIAP HUBUNGAN itu unik. Kita semua berbeda. Kita masing-masing membawa sejarah hidup kita ke dalam hubungan kita, begitu pula rencana, impian, ketakutan, kekecewaan dan harapan kita. Kita tertarik dan terpicat pada hal-hal yang berbeda dan merasa kesal karena hal-hal yang berbeda pula. Kita semua pernah merasakan pengalaman pahit yang membentuk kepribadian kita, dan semoga, juga pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Hal-hal yang berbeda membuat kita bereaksi dengan cara yang berbeda pula.

Tetapi, meskipun fakta menunjukkan bahwa setiap hubungan dibangun dengan cara yang berbeda, banyak di antara kita yang cenderung bertindak seakan hubungan kita harus sesuai dengan cetakan tertentu, bahwa kita harus seperti orang-orang lain. Itu sungguh disayangkan, karena tindakan tersebut bisa menciptakan garis pemisah antara apa yang Anda anggap benar serta sesuai bagi Anda dan bagaimana Anda memilih menjalani hidup. Hal itu bisa meng-

halangi Anda untuk mengikuti suara hati Anda dan menemukan kebahagiaan besar serta kemesraan dalam hubungan Anda dengannya. Sebaliknya, melalui berbagai cara, itu juga bisa memengaruhi hubungan Anda—dari yang sangat ringan (misalnya membuat Anda memutuskan datang ke pesta padahal sebenarnya Anda enggan datang) sampai ke yang sangat serius (misalnya memilih beribadah di rumah ibadat tertentu agar suasana dalam keluarga tetap damai).

Kami banyak mengamati bahwa pasangan yang berbahagia dan tidak frustrasi cenderung bertindak menurut cara mereka dan menentukan aturan mereka sendiri. Mereka tidak pernah menunggu persetujuan dari orang lain—kawan, tetangga, anggota keluarga. Mereka menemukan sendiri hal-hal yang membuat mereka bahagia, dan mereka hidup menurut cara mereka sendiri. Pada akhirnya, sikap itu membuat mereka lebih bahagia dan lebih tenang secara batiniah—sebagai individu dan pasangan. Sikap menghargai perbedaan dan cara yang berbeda dalam bertindak juga menciptakan sikap yang lebih menghargai orang lain. Sikap seperti itu, selanjutnya, membantu memperdalam rasa kasih dan cinta kepada sesama.

Kami berdua selalu melakukan beberapa hal dengan cara yang berbeda dari pasangan-pasangan yang kami hormati dan kami cintai. Misalnya, kami berbagi tanggung jawab dalam mengasuh anak dan mengurus rumah tangga. Kami tidak mau terpaku pada pembagian peran yang spesifik. Kadang kami menikmati liburan secara terpisah, walau tak seorang pun kawan kami yang pernah berbuat demikian. Banyak kawan kami yang tidak bisa mengerti mengapa kami tidak cemburu meskipun kami masing-masing mempunyai kawan dari lawan jenis. Kami tidak merasa bersalah memercayakan anak-anak pada pengasuh yang dapat diandalkan, agar kami dapat menikmati saat-saat berduaan. Prinsip ini agak berbeda dari prin-

sip para orangtua yang hebat, termasuk dari keluarga kami sendiri. Kami meyakini jalan spiritual yang kami tempuh, yang agak berbeda dari jalan yang ditempuh orang-orang yang kami cintai.

Kami telah bertemu banyak orang yang tidak mengerti dan mencoba membuat kami merasa bersalah hingga ingin melakukan sesuatu dengan cara yang berbeda. Tetapi kami yakin, cara yang kami lakukan adalah yang terbaik bagi kami. Kami tentu belajar dari orang lain dan selalu siap mengubah cara-cara kami asalkan ada cara yang lebih baik—bukan karena kami merasa tidak cocok, atau karena seseorang kecewa terhadap kami. Komitmen kami adalah bersikap ramah, lembut, dan penuh cinta kepada pasangan dan kepada orang-orang di lingkungan kami. Kalaupun kadang-kadang yang kami cita-citakan tidak tercapai, kami memutuskan bahwa, pada akhirnya, hanya *kami* yang dapat memutuskan bagaimana cita-cita itu akan kami wujudkan.

Karena percaya bahwa kami harus melakukannya dengan cara kami sendiri, kami juga tahu bahwa menghormati cara-cara orang lain ternyata sangat mudah dipraktikkan. Hal itu membuat kami bisa berkawan dengan segala tipe manusia, sambil tetap menghormati dan menikmati perbedaan-perbedaan kami. Dengan demikian, konflik dapat diminimalkan dan rasa frustrasi dapat dikendalikan.

Filosofi itu berlaku bagi kami sebagai pasangan. Meskipun hidup bersama dan punya banyak ciri yang serupa, cara kami melakukan banyak hal sangat berbeda, begitu pula preferensi-preferensi kami. Dan karena itu tidak menjadi masalah, kami jarang sekali merasa kesal, terganggu, jengkel, atau marah pada pasangan hanya karena kami berbeda.

Sungguh gampang membuat diri terjebak dengan membandingkan hubungan Anda dengan hubungan orang lain, atau selalu berpikir apakah Anda bisa memenuhi harapan pasangan atau

tidak. Hubungan yang membahagiakan adalah sesuatu yang Anda ciptakan—dan secara unik sepenuhnya menjadi milik Anda. Kami berharap Anda menghormati jalan yang sudah Anda pilih dan Anda menemukan cara yang paling baik dan cocok bagi Anda.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Bangun dan Pikirkan Tiga Hal yang Paling Anda Sukai tentang Pasangan



MESKIPUN KEDENGARANNYA konyol, kiat ini benar-benar berguna. Saya telah belajar bahwa hampir tidak mungkin bersikap kaku atau bersitegang dengan pasangan gara-gara masalah kecil jika baru saja Anda mengingatkan diri sendiri tentang mengapa Anda mencintainya. Begitulah nyatanya, dan tidak menjadi soal apakah Anda sedang berkencan, tinggal di kota yang berbeda, sudah menikah, atau hidup bersama.

Akan saya berikan contoh pribadi yang menunjukkan betapa praktisnya kiat ini. Beberapa hari yang lalu saya bangun dan berpikir tentang cara Kris membuat hidup orang lain menjadi cerah dengan senyumnya yang manis. Seingat saya, dia selalu tersenyum dan bersikap ramah kepada siapa saja, bahkan kepada orang yang tak dikenalnya. Belum pernah saya menjemputnya di bandara tanpa diperkenalkan dengan seorang kawan baru yang dikenalnya di

pesawat! Itu membuat saya ingat akan hal kedua yang saya cintai pada dirinya: Saya sering kesal akan sesuatu dan Kris selalu menenangkan saya dengan berkata, “Itu hanya soal kecil.” Tidak seperti kebanyakan orang, dia punya cara untuk bersikap santai dalam menghadapi masalah-masalah kecil. Hal terakhir yang saya pikirkan sebelum turun dari tempat tidur berkaitan dengan kegiatan salah satu anak kami hari itu. Saya berpikir begini, “Aku senang Kris mau dan pandai menyiapkan anak-anak untuk acara-acara seperti itu.” Saya hampir tertawa keras-keras membayangkan bagaimana dandanan rambut dan pakaian kedua putri kami jika saya yang menyiapkan mereka.

Begitulah, sekarang Anda tahu—tiga dari banyak hal yang saya sukai tentang Kris. Keseluruhan proses berpikir itu mungkin hanya makan waktu satu-dua menit, tetapi sangat besar pengaruhnya terhadap suasana hati saya sepanjang hari. Itulah yang saya maksud.

Saya keluar untuk mengambil koran dan melihat pintu mobil Kris tidak terkunci; dompet dan kunci mobilnya tergeletak di tempat duduk depan—itu salah satu kelemahannya yang sering membuat saya kesal. Dia sangat mudah percaya pada orang lain hingga sering mengabaikan keselamatan dan keamanan. Tetapi, waktu itu terjadilah hal yang menarik. Karena baru saja mengingat-ingat hal-hal yang saya cintai pada dirinya, saya hanya angkat bahu dan tidak memperbesar masalah itu. Hanya soal kecil—bukan alasan untuk mengomel. Saya bahkan segera melupakannya. Bukan karena saya tidak mau memikirkannya lagi—tapi karena hal itu tak lagi membuat saya kesal.

Selanjutnya adalah spekulasi. Tetapi, akan saya beri Anda pertanyaan tentang apa yang mungkin terjadi seandainya sebelumnya saya berpikir tentang hal-hal lain. Pertanyaannya adalah: Bagaimana reaksi saya waktu melihat pintu mobil tidak terkunci seandai-

nya pagi itu saya bangun dan tidak bisa berpikir tentang sesuatu yang positif? Atau, lebih buruk lagi: Apa yang akan terjadi kalau saya terbangun dan langsung berpikir tentang—seperti dilakukan kebanyakan orang—beratnya tanggung jawab saya, terus memikirkannya sampai saya merasa tertekan? Itu adalah pertanyaan retorik. Jawabannya jelas—saya pasti akan jengkel dan marah-marah.

Ini tidak berarti bahwa jika Anda—begitu bangun pagi—berpikir tentang hal-hal yang Anda cintai darinya, Anda tidak akan pernah kesal dan marah-marah lagi. Tetapi bagaimanapun, pikiran positif akan mengurangi kemungkinan timbulnya perasaan kesal dan tertekan. Dan walaupun Anda merasa terganggu, akibatnya tidak akan terlalu parah. Kiat ini cepat, sederhana, efektif, dan boleh dikatakan tidak memerlukan usaha keras. Lebih dari itu, ini bisa membuat Anda senang. Anda akan kagum setelah tahu betapa mudahnya berhenti meributkan masalah kecil jika hati Anda penuh cinta!

Pilihlah Sikap Damai, Jangan Mengumbar Amarah



SAMPAI SEKARANG, saya masih sering terkejut tapi senang mengetahui efektivitas kiat yang sederhana namun sangat berguna ini. Setiap kali ingat bahwa saya bisa punya pilihan itu, saya semakin jarang merasa kesal atau frustrasi, dan semakin panjang saat-saat harmonis dalam hubungan kami yang bisa saya nikmati.

Setiap saat, kita seperti berada di ujung percabangan emosi. Sesuatu terjadi, lalu kita membuat pilihan, memberikan reaksi negatif atau respons positif. Sayangnya, karena terbiasa bereaksi cepat dan berdasarkan kebiasaan, sepertinya kita tidak punya pilihan. Reaksi kita sepertinya punya nyawa sendiri dan terjadi secara spontan, nyaris di luar kendali kita. Kita merasa pantas bertindak dan merasa kesal ketika sesuatu yang tidak kita inginkan terjadi.

Tetapi bila mencermati baik-baik, Anda akan tahu bahwa sebenarnya Anda punya pilihan. Anda tidak harus memberikan reaksi seperti biasanya, Anda punya kekuatan dan kemampuan untuk memberikan respons yang berbeda. Hal ini sangat penting karena,

jika tidak berniat membuat pilihan itu, Anda akan frustrasi setiap kali pasangan terbukti tidak sesempurna yang Anda bayangkan.

Kawan saya menceritakan kisah ini kepada saya: Dia setuju bertemu dengan istrinya di sebuah toko serbaada untuk berbelanja. Itu ide istrinya, bukan kemauannya. Lebih dari itu, dia mati-matian merampungkan pekerjaan agar bisa menyesuaikan diri dengan jadwal istrinya.

Masalahnya, meskipun dia datang tepat waktu, istrinya tidak. Dia menunggu hampir setengah jam dan mulai jengkel. Pikirannya mulai terisi dengan hal-hal negatif—penilaian, kemarahan, kekecewaan, dan rasa tertekan. Dia mulai mengingat-ingat kejadian-kejadian lain ketika istrinya tidak tepat waktu. Dia menjadi benar-benar jengkel.

Tahu-tahu, sesuatu terjadi padanya. Begitu saja. Dia sadar, dia bisa mengisi pikirannya dengan pikiran-pikiran negatif dan kejengkelan seperti yang sering dilakukannya di waktu lalu—atau dia bisa memilih bersikap tenang. Pada saat itu, semuanya tampak sangat sederhana. Istrinya memang terlambat datang, tetapi kejengkelannya bersumber di kepalanya sendiri. *Dia* sendiri yang menderitanya. Dia mengingatkan diri bahwa kedamaian hati dan kewarasan pikirannya, begitu pula kualitas perkawinannya, jauh lebih penting daripada mengisi pikirannya dengan amarah dan terus-menerus membenarkan diri bahwa “dia punya hak untuk marah”. Dia membuang kejengkelannya dan memutuskan untuk melihat-lihat toko, sambil menunggu dengan sabar. Dia memutuskan untuk tidak meributkan masalah kecil.

Beberapa menit kemudian istrinya datang dengan tergesa-gesa. Dia sudah memperkirakan suaminya akan marah-marah dan mengomelinya panjang-lebar. Wanita itu kaget melihat suaminya tenang-tenang saja. Suaminya telah memilih bersikap damai, bukan meng-

umbar amarah. Dia tidak marah, tetapi justru menunjukkan sikap penuh kasih. Karena suaminya tidak bersikap defensif, si istri meminta maaf dan menyatakan penyesalannya karena membuat suaminya terlalu lama menunggu. Permintaan maafnya benar-benar tulus.

Sesuatu yang dengan mudah bisa berkembang menjadi ajang adu kekuatan berubah menjadi sore yang damai, yang mereka nikmati berdua dan memperteguh hubungan mereka. Si suami merasa semakin arif, karena memilih sikap damai dan penuh cinta, bukan menyerah pada reaksi spontan seperti biasanya—si istri semakin menghormati dan berterima kasih karena kesediaan suaminya memaafkan kesalahannya. Karena pilihan si suami, pengalaman itu semakin mendekatkan mereka.

Dalam situasi apa pun, kita dihadapkan pada pilihan yang sama. Berkali-kali dalam sehari, ada saja yang tidak beres atau ada saja kejadian yang tidak Anda harapkan. Dan entah karena pasangan bertindak tidak sesuai dengan yang Anda inginkan atau karena hal lain, itu berarti Anda mendapat kesempatan untuk berlatih mengikhlaskannya, kesempatan untuk memilih sikap damai, bukan mengumbar amarah. Ini tidak berarti bahwa Anda menolerir kebiasaan buruk atau bahwa Anda tidak peduli jika ada yang tidak beres. Ini berarti Anda telah menentukan bahwa yang terbaik adalah bersikap damai. Tak perlu Anda ragukan, semakin sering Anda membuat pilihan itu, Anda berdua—sebagai individu atau sebagai pasangan—akan semakin merasakan manfaatnya.

Jangan Memasukkan Kritik ke Hati



KADANG-KADANG, jika melihat reaksi seseorang yang mendapat kritikan, kita akan merasa seperti berada di tengah krisis nasional! Banyak orang sangat marah bila dikritik—terutama oleh pasangannya—hingga mereka tidak hanya bersikap defensif dan bereaksi secara berlebihan, tetapi balas menyerang atau bahkan memutuskan hubungan. Tetapi, jika Anda menerima kritik secara realistis dan dengan perspektif yang benar, kami yakin Anda akan sependapat bahwa itu bukan masalah besar.

Faktanya, tak seorang pun dari kita yang lebih istimewa daripada orang lain. Kita semua anggota ras manusia. Kita semua pasti akan mendapat kritikan dalam masa hidup kita. Dan, bila kita menjalin hubungan dengan seseorang, setidaknya-tidaknya sebagian kecil dari kritik itu akan datang dari pasangan. Ini tak bisa dihindari karena pasangan hidup bersama kita. Mereka melihat kita dalam keadaan yang paling baik dan yang paling buruk. Mereka tahu (dan secara teratur menyaksikan) kelemahan dan kekuatan kita. Kadang-

kadang, kita berada dalam suasana hati yang paling buruk dan sedang sangat peka untuk menerima kritikan. Jika jujur, mungkin kita akan mengakui bahwa di saat-saat seperti itu kita pun cenderung lebih sering mengkritik.

Lebih dari itu, pada saat-saat seperti itu, ketika pasangan berada dalam suasana hati paling buruk, mereka pun akan tidak suka dikritik tetapi lebih suka mengkritik. Mari kita analisis! Pasangan kita tahu bagaimana membuat kita kesal dan salah satu sifat alami manusia adalah ingin membuat orang lain kesal jika kita sendiri sedang kesal. Karena itu, sungguh tidak realistis—bahkan mungkin tidak adil—jika kita berharap pasangan tidak mengkritik kita. Saling melempar kritik adalah bagian dari dinamika hubungan antarmanusia.

Bila seseorang mengkritik Anda, tidak berarti mereka tidak mencintai Anda. Tidak pula berarti mereka tidak menghormati atau mengagumi Anda. Kritik adalah sesuatu yang dilakukan orang karena bermacam-macam alasan. Kadang-kadang kita mengkritik karena kebiasaan; pada kesempatan lain karena kita frustrasi, bingung, tertekan, atau merasa tidak aman. Kadang-kadang, kita mengkritik karena melihat sesuatu yang tidak beres yang harus segera dibereskan. Dengan kata lain, tidak semua kritik tidak berdasar. Sering kali, kritik justru bersifat konstruktif dan bisa membantu.

Cara terbaik untuk menghadapi kritik yang sesekali dilontarkan adalah menerimanya dengan lapang dada, dan menyadari fakta bahwa kritik seperti itu sesekali akan ditujukan kepada kita. Boleh dikatakan, Anda bahkan harus mengharapkannya. Kritik itu seperti hujan. Anda tahu hujan akan turun; Anda hanya tidak tahu kapan pastinya, dan dalam situasi seperti apa. Dan seperti halnya Anda tidak akan marah pada hujan—Anda cukup membuka payung dan menerima kenyataan bahwa saat itu Anda kehujanan—Anda tidak

perlu merasa kesal karena sejumlah kritik. Yang harus Anda lakukan adalah membiarkan diri Anda dikritik—menerima, dan mengikhlaskannya.

Jika mengambil sikap yang lebih filosofis seperti ini dan tidak bersikap terlalu defensif jika dikritik, Anda pasti akan semakin jarang dikritik dan, walaupun dikritik, dampaknya akan lenyap dengan cepat. Apa pun sebabnya, kritik menimbulkan sikap defensif. Jika Anda bereaksi, orang yang melancarkan kritik akan merasa tindakannya benar dan akan merasa perlu terus mengkritik. Di lain pihak, jika Anda mengikhlaskannya tanpa membuat keributan, dorongan dan kebutuhan untuk melontarkan kritik akan hilang dengan sendirinya.

Gale mengatakan kepada saya bahwa pada dasarnya suaminya orang yang menyenangkan, tetapi kadang-kadang bersikap kritis tentang apa yang disebutnya “Gale yang buta teknologi”. Rupanya, suaminya suka bekerja dengan komputer dan tidak bisa mengerti mengapa Gale menganggap komputer itu sulit. Saya tanya, berapa sering suaminya melontarkan kritik dan dia menjawab, “Kira-kira tiga-empat kali sebulan.” Dia memberitahu bagaimana dia bersikap agak defensif dan merasa tersinggung. Dia juga meyakinkan saya bahwa dia telah beberapa kali mendiskusikan hal itu dengan suaminya, tetapi suaminya tidak mau berhenti mengkritiknya.

Saya menjelaskan kiat ini kepadanya dan dia mengakui bahwa meskipun tak pernah terpikir olehnya untuk mempertimbangkan pendekatan “pasif” seperti itu, dia bisa memahami logikanya dan karenanya bersedia mencobanya.

Kira-kira satu bulan kemudian, saya menerima kabar menyenangkan dari Gale yang mengatakan bahwa belajar untuk tidak terpancing oleh kritik suaminya adalah salah satu hal paling mudah yang pernah dilakukannya. Dia memutuskan untuk “menilai

kembali” komentar-komentar suaminya agar setiap kali suaminya akan mengkritiknya, dia bisa mengingatkan diri bahwa sebenarnya suaminya bermaksud baik dan ingin istrinya mendapat manfaat dari kemajuan teknologi. Gale tidak pernah lagi kesal karena kritikan suaminya, atau membalasnya, atau memberi alasan bagi suaminya untuk mengkritiknya lagi; dia justru menyatakan sependapat dan berkata kira-kira begini, “Kau benar sekali, Sayang—aku harus mempelajarinya.” Reaksinya yang sejuk membuat suaminya segera berhenti mengkritiknya. Kadang-kadang suaminya hanya mengangkat bahu dan berkata sambil menahan tawa, “Apa gunanya?”

Gale telah mengubah kritik suaminya menjadi suatu permainan. Dan dia belajar memenangkannya! Begitulah, tak ada masalah. Tak ada teknik aneh-aneh atau masalah psikologis berat yang harus didiskusikan atau diingat-ingat—hanya perspektif yang benar, kesediaan untuk mengakui ketulusan dalam kritik suaminya dan menunjukkan sedikit rasa humor. Walaupun tidak ada cara untuk membuktikannya, dugaan saya adalah seandainya Gale tetap bersikap defensif dan bereaksi terlalu serius, kritikan itu akan terus menghantuinya. Padahal, ternyata kritik itu bisa lenyap dengan cepat.

Jika kritikan pasangan lebih serius atau lebih sering dilontarkan, kiat ini akan mengurangi sakit hati Anda. Jika Anda tidak bereaksi, kritik itu tidak akan menjadi buruk. Tanggapilah dengan sikap yang tidak terlalu serius maka hal itu akan hilang dengan sendirinya.

Peliharalah Kegemaran Bercanda



SEINGAT SAYA, pujian paling memuaskan yang pernah kami terima sebagai pasangan adalah dari seseorang yang tidak kami kenal. Waktu itu kami duduk di gedung bioskop menunggu film diputar. Kami berbisik-bisik, bercanda, tertawa terkikik-kikik, pokoknya bersenang-senang.

Saya mendengar wanita yang duduk di belakang kami berbisik kepada suaminya, “Lihat mereka, mungkin mereka belum lama berkenan. Kamu ingat kencan pertama kita—ketika kita seperti mereka?” Padahal, waktu itu kami sudah tiga belas tahun menikah!

Bila saya merenungkan hal-hal yang paling saya sukai dalam hubungan kami, beberapa pikiran muncul ke permukaan lebih cepat daripada kenyataan bahwa, setelah sekian tahun hidup bersama, kami masih saja suka bercanda. Kami jarang sekali bersikap atau saling memperlakukan dengan serius. Umumnya, kami justru frustrasi kalau bersikap terlalu serius terhadap satu sama lain.

Bila saya ingat pasangan-pasangan lain yang kami kenal, mereka yang berbahagia umumnya suka bercanda. Mereka bisa bersikap serius dalam hal-hal lain, tetapi di antara mereka berdua, mereka bisa bersikap konyol—tidak selalu serius, tetapi bersikap santai dan ringan hati. Mereka sering bercanda dan tertawa bersama atau menertawakan diri sendiri. Mereka tidak menganggap serius kebiasaan aneh atau kekurangan pasangan. Dan jika pun demikian, itu tidak akan berlangsung lama. Suasana hati yang riang membuat mereka tidak bersikap defensif, siap tempur, atau seperti selalu siap berdebat; suasana hati seperti itu juga membuat tuntutan mereka atas pasangan tetap wajar dan masuk akal. Hal itu juga membantu mereka mempertahankan perspektif yang benar, bertindak sebagai satu tim, dan memperlakukan pasangan sebagai sahabat yang baik. Kami menyimpulkan bahwa jika suka bercanda dan punya rasa humor yang sehat, Anda pasti tidak akan meributkan masalah kecil!

Di lain pihak, bila saya ingat pasangan-pasangan yang bermasalah atau tidak bahagia, umumnya mereka terlalu serius. Mereka tidak mampu tertawa riang bersama. Mereka tidak suka bercanda atau bersikap konyol. Hidup, termasuk hubungan mereka, adalah “urusan yang serius”. Sikap seperti ini diungkapkan dalam bentuk komunikasi yang defensif, pertengkaran, kejengkelan, dan berebut kekuasaan. Jika Anda terlalu serius, apa pun akan tampak seperti masalah besar dan Anda akan cenderung membesar-besarkan masalah sepele.

Cara terbaik untuk lebih banyak bercanda adalah jangan menganggap diri terlalu serius. Ringankan hati. Biarkan diri Anda bersenang-senang dan jangan terlalu pedulikan apa pendapat orang lain tentang diri Anda—atau bagaimana penampilan Anda di mata orang lain.

Banyak orang membuat kesalahan dengan mengatakan mereka akan lebih suka bercanda “kelak”, bila semua urusan sudah beres dan semua masalah sudah terselesaikan—tetapi sekarang, mereka harus bersikap serius. Masalahnya, “urusan” kita takkan pernah benar-benar selesai, kita akan selalu punya masalah dan pasti akan selalu ada hal-hal yang menuntut perhatian kita. Maka, jangan menunggu sampai segalanya sudah terlambat—hidup ini singkat; jangan ragu untuk bercanda.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Berhentilah Mengulang-ulang Bahwa Anda Tidak Bahagia



KIAT INI gampang-gampang susah dipraktikkan, tetapi jika Anda sudah menguasainya, kiat ini punya kekuatan untuk meningkatkan, bahkan mengubah, hubungan Anda dengan pasangan. Manfaat yang Anda nikmati sangat besar dan terjadi hampir dengan seketika.

Berikut contoh bagaimana hal itu terjadi: Kelly naik mobil untuk menemui pacarnya. Dia ingat pertengkaran mereka beberapa minggu lalu. Ketika ingat kejadian itu, dia “mengulanginya”, seakan kejadian itu berlangsung saat itu di dalam mobilnya. Dia ingat pacarnya itu keras kepala, mungkin bahkan agak kasar. Dia ingat pacarnya marah-marah seperti itu di sebuah pesta bulan lalu. Keraguan mulai merasuki pikirannya. Dia mulai ragu, apakah pacarnya itu pria yang cocok baginya. Beberapa menit kemudian dia menjadi marah, dan berkata dalam hati, “Dia tidak boleh berbuat begitu lagi malam ini.” Ketika sampai di apartemen pacarnya, Kelly merasa ada jarak dengan pacarnya. Itu bukan sesuatu yang parah, tetapi cukup

untuk mengubah suasana hatinya malam itu dan memengaruhi hubungannya dengan pacarnya.

Kami menyebut dialog batin seperti ini “serangan pikiran” karena, bisa dibilang, begitulah kenyataannya—pikiran Anda sendiri yang menyerang Anda. Kami menganggap hal itu gampang-gampang susah, karena umumnya Anda melakukannya tanpa menyadarinya. Pikiran semacam ini sering muncul dengan cepat, hingga kebanyakan dari kita tidak menyadari apa yang sedang terjadi. Di sinilah masalahnya! Kita tenggelam dalam keasyikan mengulang-ulang apa yang kita pikirkan, seperti kalau kita asyik menonton film atau membaca buku yang bagus. Kadang-kadang, seperti Kelly, kebanyakan dari kita keliru menganggap pikiran negatif sebagai masalah besar dalam hubungan kita. Akibatnya, bukannya membuang pikiran seperti itu dan merespons setiap kejadian dengan semestinya, kita justru membuat diri kita frustrasi dengan menganggap pasangan kita sebagai masalah yang sebenarnya. Memang, bisa saja dialah masalahnya, tetapi mungkin pikiran kita yang membesarkan masalah itu hingga menjadi tidak proporsional.

Serangan pikiran bisa muncul karena apa saja dan bisa terjadi di mana saja, kapan saja—ketika sedang mandi, sedang akan tidur, di pesawat terbang, ketika mengajak anjing jalan-jalan, ketika membersihkan rumah, sedang bekerja, di mana saja. Khususnya, serangan pikiran bisa muncul karena Anda mencari-cari ketidakberesan dalam hubungan Anda, karena keinginan Anda tidak terpenuhi, karena Anda takut atau curiga. Banyak yang berkata kepada kami bahwa mereka mengalami serangan pikiran karena merasa pasangannya tidak melakukan bagian tugasnya dengan baik. Yang lain menceritakan kasus yang lebih buruk, yaitu menunda-nunda pertengkaran, menurunnya gairah seksual dan akibat-akibatnya, marah karena penghasilan pasangan tidak mencukupi—apa saja.

Kami tidak berkata bahwa memikirkan hubungan Anda—keprihatinan, impian, masalah, atau rencana Anda—itu salah. Sebaliknya, itu justru penting dan sangat bermanfaat. Tetapi, ada perbedaan besar antara *sengaja* berpikir tentang sesuatu—atau melakukan dengan sadar—dan terjebak dalam pikiran Anda, terkena serangan pikiran yang menyakitkan, tanpa menyadari apa yang sedang terjadi.

Penyelesaiannya sederhana, tetapi tidak mudah. Apa yang harus Anda lakukan adalah menyadari bahwa Anda akan terkena serangan pikiran itu. Setelah menyadarinya, selanjutnya akan mudah. Anda cukup melepaskan pikiran itu, membuangnya, dan tidak memikirkannya lagi. Anda mungkin berkata seperti ini, “Astaga, aku mulai lagi,” atau sesuatu yang mirip itu, pengakuan jujur bahwa Anda sadar akan apa yang Anda perbuat terhadap diri sendiri. Dengan berlalunya waktu, itu akan semakin mudah bagi Anda dan Anda pun akan semakin cepat mengatasinya. Anda tidak akan lagi tenggelam dalam dialog batin selama sepuluh menit. Beberapa detik setelah serangan itu datang, Anda sudah menyadarinya. Kemudian, Anda bisa memilih apakah akan berlama-lama memikirkannya atau membuang pikiran itu jauh-jauh. Anda tidak akan terjebak, Anda justru punya pilihan.

Banyak orang mengatakan kepada kami bahwa kiat ini memberi mereka wawasan yang sangat bermanfaat—pikiran bahwa mereka tidak bahagia, bahwa hubungan mereka kacau, berasal dari tindakan “mengulang-ulang pikiran bahwa Anda tidak bahagia”. Tanpa mengulang-ulang hal itu, Anda dapat menggunakan energi Anda untuk memikirkan aspek-aspek positif dalam hubungan Anda. Kami berharap Anda mau mencoba kiat ini—kiat ini menyenangkan dan sangat efektif. Siapa tahu, itu akan mengubah hidup Anda.

Jangan Menjadi Tokoh Utama di Setiap Cerita



KEBANYAKAN DARI kita suka bercerita. Kita suka bercerita tentang sesuatu yang terjadi pada kita—sesuatu yang kita rasakan, amati, atau harapkan, atau kesuksesan yang kita capai. Bahkan bercerita tentang kegagalan, kekacauan, dan nasib buruk kita pun bisa membuat kita puas. Berbagi pengalaman merupakan salah satu cara untuk memelihara kedekatan dan keakraban. Cara ini juga membuat kita tetap saling berhubungan dan saling tertarik.

Tetapi, sebenarnya ada kebiasaan berkomunikasi yang harus kita waspadai, yang tanpa kita sadari diam-diam—dan sesekali pasti pernah—merasuki hubungan kita. Kebiasaan itu adalah keinginan untuk menjadi tokoh utama di setiap cerita.

Suatu hari, saya duduk di sebuah restoran di New York, menunggu kawan yang terlambat datang. Di meja sebelah saya duduk pasangan muda, berusia kira-kira pertengahan atau akhir dua puluhan tahun. Tampak jelas bahwa mereka sedang berkencan.

Tiga kali saya lihat si wanita mencoba bercerita tentang apa yang dialaminya. Yang pertama tentang seseorang yang hari itu memperlakukannya dengan kasar. Kemudian dia berkata bahwa dia frustrasi karena pekerjaannya sangat berat dan membuatnya tertekan. Yang terakhir, dia bercerita tentang pengalaman masa kecilnya yang menyedihkan karena orangtuanya tidak pernah memahami dirinya ketika dia masih remaja.

Cerita pertama ditanggapi si pria dengan berkata bahwa sopir taksinya tadi pasti jauh lebih kasar daripada siapa pun yang telah berbuat kasar kepada pacarnya. “Dia lelaki paling kasar yang pernah kulihat,” kata pria itu. Cerita kedua putus begitu saja ketika si pria mengatakan pekerjaannya pastilah pekerjaan paling berat yang bisa dibayangkan. Cerita terakhir berakhir dengan deskripsi emosional pria itu tentang orangtuanya yang, menurutnya, telah “menyiksanya secara emosional”.

Ketika saya sekilas melihat matanya, mata wanita itu tanpa ekspresi. Kekecewaannya tak dapat disembunyikan. Setiap kali dia mencoba menceritakan pengalamannya, pacarnya selalu menanggapi dengan cerita tentang pengalamannya yang jauh lebih seru. Apa pun yang diceritakannya tidak cukup menarik di mata pacarnya. Saya bisa membayangkan kekecewaannya, bahkan rasa sakit hatinya, karena ternyata pria itu tidak mau mendengarkan dan tidak membiarkannya menjadi tokoh utama dalam ceritanya sendiri.

Kiat ini tidak mudah dijelaskan karena sangat rumit. Saya yakin pria itu sebenarnya tidak bermaksud jahat. Menurut saya, dari sudut pandangnya, pria itu hanya ingin menanggapi keluhan pacarnya dengan menunjukkan bahwa dia pun punya pengalaman yang mirip. Sayangnya, dia tidak sadar bahwa dia mencuri “peran utama” dari pacarnya. Meskipun tidak sengaja, melalui responsnya, pria itu berkata kepada pacarnya bahwa pacarnya itu tidak cukup penting,

atau tidak cukup menarik. Wanita itu membutuhkan pengakuan pacarnya agar ceritanya menjadi hidup. Pria itu tidak pernah—sekalipun tidak pernah—berkata (atau menyiratkan), “Hei, hebat benar ceritamu,” atau “Wah, hebat benar pengalamanmu.”

Kami sering menerapkan cara itu dan berharap bisa belajar dari kesalahan kami. Saran kami adalah: Sedapat mungkin hindari menyunting, mengoreksi, atau menambah cerita pasangan. Lebih penting lagi, jangan pindahkan fokus cerita itu kepada Anda dengan berkata, “Itu belum seberapa. Dengarkan ceritaku.” Jika Anda berbuat begitu, berarti Anda meremehkan cerita pasangan, dan secara tidak langsung menyatakan bahwa ceritanya tidak cukup bagus, tidak cukup berarti, atau tidak cukup penting dan perlu Anda lengkapi agar menjadi sempurna. Meskipun mungkin tidak berniat buruk, tanpa Anda sadari reaksi itu menyiratkan bahwa Anda lebih tertarik pada peran Anda dalam cerita itu daripada mendengarkan dan menghargai ceritanya.

Jika dapat menerapkan kiat ini, Anda mungkin akan sering melihat perubahan dalam antusiasme dan sikap ringan hati pasangan. Dia akan kembali senang bercerita kepada Anda. Dan karena Anda mendengarkan dengan penuh pengertian, kemungkinan besar dia pun akan dengan senang hati mendengarkan Anda. Anda berdua akan lebih bahagia dan lebih menikmati kebersamaan Anda daripada sebelumnya.

Buatlah Komitmen Baru



TAK PEDULI apakah Anda baru saja berkenalan atau jatuh cinta—atau sudah hidup bersama bertahun-tahun—membuat “komitmen baru” akan bisa membantu Anda. Melakukan hal itu sama dengan versi “menghapus papan tulis” dalam hubungan dan membuat hari ini, bukan kemarin atau besok, sebagai hari yang paling penting bagi Anda berdua.

Membuat komitmen baru berarti membuat keputusan untuk membuang semua kekhawatiran, kekecewaan, dan penyesalan dari masa lalu Anda, begitu pula segala yang Anda harapkan di masa depan. Hari ini menjadi fokus utama dalam hubungan Anda. Hari ini menjadi lebih penting daripada kesalahan masa lalu dan rencana masa depan. Anda tidak lagi membandingkan hari ini dengan hari-hari yang sudah lewat—atau berharap hari esok akan lebih baik. Kepada diri sendiri Anda bertanya, “Bagaimana aku bisa membuat hari ini menjadi hari terbaik dalam hidupku?” Jawaban atas pertanyaan sederhana ini akan menjadi kunci bagi hubungan yang penuh cinta dan kasih sayang.

Orang berkata “kemarin adalah mimpi dan esok adalah fantasi”. Tetapi, hari ini adalah kenyataan—satu-satunya hari yang se-

penuhnya menjadi milik Anda. Kabar baiknya adalah Anda punya kemampuan untuk membuat hari ini menjadi hari yang terbaik. Anda melakukannya dengan cara mengalihkan pikiran Anda dari masa lalu dan tidak mengkhawatirkan hari esok—sampai hari esok itu menjadi hari ini. Caranya adalah dengan mengikhlaskan masa lalu, tidak mencemaskan masa depan, dan mensyukuri karunia yang Anda terima hari ini.

Mudah dibuktikan mengapa ini adalah keputusan yang bijaksana yang dapat meletakkan hubungan Anda pada dasar yang kukuh atau memberinya kesegaran baru. Seandainya Anda baru saja berkenalan, Anda mungkin tergoda untuk berharap agar setiap pertemuan Anda dengannya akan sama indahnya dengan pertemuan yang terakhir, atau agar keajaiban yang Anda rasakan tidak akan pernah memudar.

Menghindari kecenderungan ini sangatlah sulit. Manusia cenderung menginginkan saat-saat yang baik dan menggairahkan tetap berlangsung, mereka suka bergantung pada apa yang mereka anggap bagus. Misalnya, jika pasangan sangat penuh perhatian, terlihat tertarik pada semua yang Anda katakan, dan seakan menganggap Anda yang paling penting di dunia, Anda akan senang. Siapa yang tidak suka diperlakukan seperti itu? Tetapi, salah satu hukum alam (dan hukum tentang hubungan antarmanusia) adalah perubahan—bahwa tak ada sesuatu pun (baik atau buruk) yang tetap sama. Ini tidak berarti bahwa rasa saling mencintai dan menghormati di antara Anda berdua tidak akan menjadi semakin dalam, semakin kaya, dan semakin memuaskan. Secara sederhana ini dapat diartikan bahwa pengalaman hari ini takkan persis sama dengan pengalaman kemarin. Jika tidak bisa menerima kenyataan ini, Anda pasti akan kecewa, merindukan pengalaman masa lalu, dan menuntut agar pasangan Anda tidak berubah. Tetapi, jika bisa menerimanya dengan ikhlas, akan bebas menikmati kebersamaan Anda setiap hari.

Jika Anda pernah mengalami bermacam-macam-macam masalah bersama, prinsip ini tetap berlaku namun dengan cara yang agak berbeda. Jika mengharapkan masa kini dalam hubungan Anda tetap sama seperti sebelumnya (dan itu pasti sulit), harapan Anda itu akan membuat Anda selalu kecewa. Hubungan Anda akan terkungkung di masa lalu. Di lain pihak, jika Anda bisa merelakan masa lalu, membebaskan diri Anda darinya—dendam, penilaian, keprihatinan, kemarahan, kebosanan, dan frustrasi Anda—Anda akan membuka pintu bagi sebuah awal yang baru dan cerah. Anda akan membuat komitmen baru.

Yang menyenangkan dari kiat ini adalah mudah dipraktikkan dan hasilnya bisa dipastikan. Masa kini dalam hidup Anda sangat khusus dan besar pengaruhnya. Dengan sepenuhnya mencurahkan diri ke masa kini, Anda memberi diri Anda suatu kemampuan untuk membuat hari ini menjadi hari terbaik dalam hidup Anda.

Hindari Saling Mengoreksi



KAMI SEDANG berada di lobi klub kebugaran ketika seorang wanita berkata kepada suaminya, “Sampai nanti, Sayang. Aku harus pulang karena aku akan memasak *casserole* kesukaanmu dan kesukaan anak-anak. Untuk membuatnya diperlukan waktu satu jam lebih dan aku ingin punya banyak waktu.” Ketika mendengar dia berkata begitu, saya berkata dalam hati, “Wah, hebat benar dia.” Tetapi, kegembiraan saya langsung lenyap ketika mendengar tanggapan suaminya. Tanpa berpikir dulu pria itu langsung berkata, “Tidak mungkin—memasak *casserole* hanya perlu waktu lima puluh menit.” Wah.

Kira-kira seminggu kemudian saya sedang duduk di restoran ketika mendengar seorang pria bercerita kepada istrinya dan sepasang pria-wanita lain di meja dekat meja kami. Tentu saja saya tidak memperhatikan detail ceritanya, tetapi pria itu sudah bicara cukup lama. Yang saya dengar dengan jelas hanya kalimat terakhir, yang dia ucapkan sambil tertawa pelan dan puas. Kalimat itu demikian, “Kami baru saja hendak pergi ketika kira-kira sepuluh orang menghalangi kami.” Kedengarannya itu akhir cerita yang menyenangkan

dan saya menyesal karena tidak mendengar keseluruhannya. Tetapi sebelum kawan-kawan mereka berhenti tertawa, istri pria itu membentak, “Tak sampai sepuluh John, hanya enam orang.”

Ini adalah contoh buruk dari kecenderungan kita untuk saling mengoreksi, terutama mengoreksi orang yang paling dekat dengan kita. Tetapi, kami merasa itu pantas dimuat di sini karena jelas kebiasaan itu menunjukkan sikap tidak hormat dan bisa merusak kualitas hubungan Anda.

Dalam kedua contoh tersebut, dan banyak contoh lain, “koreksi” seperti itu sama sekali tidak penting. Satu-satunya kemungkinan membuat koreksi seperti itu adalah untuk menunjukkan kemegahan diri yang tidak perlu, dan ketidakpedulian pada efek menyakitkan hati di pihak di penerima.

Wanita di klub kebugaran itu hendak melayani keluarganya. Dia menggunakan waktunya yang berharga untuk mengekspresikan cintanya kepada keluarganya lewat masakannya. Dia sangat bersemangat dan dengan bangga mengatakan rencananya kepada suaminya. Balasannya, suaminya tidak peduli! Tidak ada cara untuk mengetahui mengapa pria itu berkata begitu. Dugaan saya, dia sama sekali tidak bermaksud jahat dan bahkan tidak sadar telah mengatakannya. Tapi bayangkan apa akibatnya bagi sang istri. Kebaikan apa yang bisa diakibatkan oleh komentar seperti itu? Bahkan sekalipun secara teknis si suami benar tentang waktu yang diperlukan untuk memasak *casserole*, apa gunanya? Apakah “benar” jauh lebih penting daripada menjaga perasaan orang yang kita cintai? Istrinya mungkin akan merasa diremehkan, tidak dihargai, dan tidak mendapat dukungan.

Hal sama berlaku bagi istri yang mengoreksi suaminya di depan kawan-kawan mereka di restoran itu. Sekali lagi, jika Anda tanyai wanita itu, saya sangat ragu dia akan mau mengakui bahwa komen-

tarnya merusak cerita dan kegembiraan suaminya, membuatnya tampak konyol, dan dia melakukannya dengan sengaja. Padahal, sebenarnya yang terjadi bukan kesengajaan dan sama sekali tanpa niat buruk karena wanita itu hanya tak sempat memikirkan akibat buruk dari tindakan mengoreksi seseorang. Siapa peduli berapa banyak orang yang menghalangi suaminya waktu itu? Apa bedanya?

Jelas, satu koreksi tidak akan memperbaiki atau merusak hubungan yang sudah bagus. Kita semua pernah melakukan kesalahan seperti itu, lebih dari satu kali. Ingatlah bahwa jika sesekali dia mengoreksi Anda, jangan anggap hubungan Anda dalam keadaan gawat darurat! Karena sebenarnya tidak demikian. Ingat, tujuan Anda adalah berhenti meributkan masalah kecil. Tetapi, Anda harus bertanya-tanya mengapa seseorang akan terus berbagi cerita, impian, rencana, dan petualangan dengan seseorang yang memiliki kebiasaan mengoreksi mereka. Coba renungkan, jika orang yang Anda cintai terus-menerus mengoreksi Anda, Anda mungkin akan bersikap waspada dan menutup diri, atau mungkin bahkan menjauh.

Ini pelajaran yang sederhana. Tak ada orang yang senang dikoreksi. Bahkan banyak orang yang tidak suka dikoreksi. Jadi, jika tidak ada alasan yang benar-benar bagus atau Anda tidak sedang menghadapi kasus yang sangat penting, sebaiknya simpan saja koreksi Anda di dalam hati. Pasangan akan bersikap bebas dan terbuka kepada Anda, dan dengan demikian hubungan Anda dengannya akan tetap hidup dan segar.

Duduk Berdua dalam Keheningan



KAMI YAKIN salah satu cara yang paling sederhana dan memberi kedamaian serta pasti membuahkan hubungan kasih yang lestari adalah mempraktikkan seni duduk berdua dalam keheningan. Cara yang indah tapi jarang dipraktikkan ini membangkitkan rasa kasih kepada pasangan sekaligus memperkuat hubungan Anda berdua.

Bayangkan berjuta-juta kata yang dihaburkan setiap pasangan sepanjang hubungan mereka, yaitu untuk bicara, berdebat, bernegosiasi, membuat rencana, mengingat-ingat, bertengkar, dan seterusnya. Hanya sedikit pasangan, tak peduli berapa tahun yang sudah mereka jalani bersama, yang sengaja menyisihkan waktu untuk duduk berdua dalam keheningan, tanpa bicara. Tetapi, komunikasi tanpa kata dan dalam keheningan ini mungkin menjadi salah satu kegiatan paling penting yang dapat Anda lakukan bersama sebagai pasangan. Itu juga bisa menjadi cara yang paling manjur dan efektif untuk berkomunikasi.

Sebenarnya praktiknya sangat sederhana. Anda cukup duduk berdampingan di suatu tempat yang hening dan nyaman. Jika mau,

sambil berpegangan tangan baik juga—tapi itu terserah Anda. Kemudian pejamkan mata dan kosongkan pikiran, sekosong-kosongnya. Tarik napas bersama, pelan-pelan dan dengan tenang. Duduklah berdua, dalam keheningan dan dengan penuh cinta. Anda bisa melakukannya berdua, beberapa menit atau lebih lama, jika itu yang Anda inginkan.

Sesuatu yang ajaib terjadi jika dua orang yang menjalin hubungan khusus duduk bersama dalam keheningan. Sikap mempertahankan diri akan lenyap dan pintu hati akan terbuka lebar. Lalu ketika membuka mata, Anda merasa lebih damai dan lebih bisa mencintai—mencintai pasangan dan diri sendiri. Ketegangan di antara Anda berdua akan mengendur, atau sekurang-kurangnya berkembang ke arah sana. Lebih mudah mencermati kekurangan masing-masing dan mencintai pasangan seperti apa adanya daripada memaksanya berubah agar dapat memenuhi harapan Anda. Anda akan tahu bahwa kejengkelan yang sedang Anda rasakan—atau kecenderungan Anda untuk meributkan masalah-masalah kecil—akan lenyap dengan sendirinya. Anda akan merasa lebih bijak dan lebih bisa memahami orang lain; mungkin Anda bahkan ingin tersenyum.

Duduk bersama dalam keheningan telah menjadi bagian penting dalam hubungan kami. Kami memang tidak setiap hari melakukannya, atau menganggap itu sangat penting, atau sering sekali membicarakannya. Kami hanya melakukannya begitu saja, sesering mungkin—karena hal itu membuat hati kami damai dan jalinan kasih kami pun semakin dipererat. Biasanya kami duduk berdua dalam keheningan di pagi hari sambil menikmati secangkir kopi hangat.

Kepada kebanyakan dari kita diajarkan bahwa “komunikasi” sangatlah penting untuk melestarikan hubungan yang baik—dan

mungkin itu benar. Tetapi ironisnya, salah satu cara yang terbaik dan penuh kasih adalah berkomunikasi tanpa mengucapkan sepatah kata pun. Jadi, nikmatilah keheningan dan kedamaian serta kehangatan yang Anda rasakan.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Kebahagiaan Anda Adalah Tanggung Jawab Anda Sendiri



DALAM MENJALIN hubungan cinta, Anda mudah tergoda untuk bersikap begini: Menganggap pasangan bertanggung jawab atas kebahagiaan Anda dan menyalahkannya bila Anda tidak bahagia. Dan itulah salah satu kesalahan terbesar dalam menjalin hubungan cinta.

Anda pasti akan ngeri jika menyimak lirik lagu-lagu paling populer di radio. Umumnya liriknya begini, “Kau membuatku bahagia; Aku takkan berarti tanpamu; Kaulah segalanya bagiku,” atau lirik-lirik sejenis yang mengalihkan tanggung jawab atas kebahagiaan Anda kepada orang lain. Wah! Cobalah Anda renungkan. Bukankah itu bisa berarti membuat orang lain menjadi sangat tertekan? Sama saja dengan berkata, “Aku tidak bisa selalu bahagia—tapi kalau ingin hidup bersamaku, kamu harus membuatku bahagia.”

Sebenarnya konsep ini cukup jelas, tetapi seberapa banyak di antara kita yang benar-benar mau bertanggung jawab atas kebaha-

giaan kita sendiri? Berapa sering kita berkata kepada diri sendiri, “Mengapa istriku begitu? Tak bisakah dia berubah?” atau “Aku jengkel sekali kalau suamiku berbuat seperti itu,” atau “Aku tertekan karena suamiku terlalu sibuk bekerja.” Jika merenungkan pikiran dan ungkapan yang sangat umum itu (dan ribuan lainnya yang sejenis), Anda akan melihat bahwa semua itu menyiratkan, betapa pun samarnya, bahwa seseorang—bukan Anda—harus bertanggung jawab atas kebahagiaan Anda. Jalan pikirannya begini: “Kalau dia tidak begitu, aku pasti bahagia. Dia yang harus berubah. Bukan aku, bukan. Dia!”

Kami menyimpulkan, jika Anda percaya bahwa sumber ketidakbahagiaan Anda terletak di tangan orang lain (betapapun Anda sangat mencintainya), Anda menjerumuskan diri ke dalam masalah besar. Kalaupun dia bisa memenuhi harapan Anda dengan sesekali berubah, Anda akan menggantungkan kebahagiaan pada perubahan-perubahan itu. Akibatnya hanya satu. Lama-kelamaan Anda akan tertekan dan putus asa. Anda menjadi tak berdaya dan sangat tergantung pada perasaan. “Ini gara-gara dia. Ini salah dia.”

Jangan salah mengerti. Kami tidak mengatakan bahwa pasangan Anda tidak punya peranan dalam kebahagiaan Anda, atau bahwa Anda bukan orang paling bahagia jika sedang bersamanya—atau bahwa Anda tidak akan dan tidak seharusnya hancur jika dia meninggalkan Anda karena pilihannya atau karena keadaan. Kami pun punya perasaan seperti itu—begitu pula pasangan-pasangan bahagia yang kami kenal. Kami juga tidak mengatakan bahwa bukan contoh dramatis jika salah satu pihak menghalangi kesempatan pasangannya untuk berbahagia.

Yang kami maksudkan adalah, pada akhirnya, Anda dan hanya diri Anda sendiri yang bertanggung jawab atas kebahagiaan Anda.

Jika hidup Anda kacau, Anda harus membuat perubahan atau memandang segala sesuatu dari sudut pandang lain. Anda mungkin harus membuat pilihan yang sulit, melewati perdebatan yang menyakitkan dan tidak menyenangkan, atau harus berkompromi dalam hal-hal tertentu—tetapi Anda sendirilah yang bertanggung jawab atas kebahagiaan Anda. Hubungan sebaik apa pun tidak dapat menjamin kebahagiaan Anda jika bukan diri Anda sendiri.

Kiat ini akan memberi wawasan yang sangat berguna bagi Anda dan pasangan. Katakan pada diri sendiri bahwa, meskipun hubungan dengannya merupakan prioritas utama dan Anda sangat mencintainya, Anda memiliki kemampuan dan kekuatan untuk membuat diri Anda bahagia. Artinya, hati Anda tetap tenang ketika ada sesuatu yang tidak beres atau ketika pasangan melakukan kesalahan. Kebahagiaan Anda tidak sepenuhnya tergantung kepada tindakan-tindakan pasangan yang spesifik dan sudah Anda perhitungkan sebelumnya.

Dengan kiat ini, Anda menyatakan sesuatu yang penting kepada pasangan dan membebaskannya dari tekanan yang sangat besar: “Wajar jika kamu manusiawi. Kamu bisa salah dan tak perlu selalu berhati-hati menjaga sikap bila sedang bersamaku. Kamu tak perlu khawatir aku akan mengamuk setiap kali kamu mengecewakanku. Aku menerima kenyataan, jika aku kecewa, kekecewaan itu berasal dari pikiranku sendiri. Aku punya sejumlah preferensi, tetapi aku takkan membiarkan preferensi-preferensiku itu menghancurkan hidupku. Hatimu boleh keruh dan kamu tidak perlu minta izinku untuk menjadi orang yang tidak sempurna. Aku baik-baik saja ketika kamu sedang kacau, dan aku mencintaimu tanpa syarat.”

Dengan bertanggung jawab atas kebahagiaan Anda sendiri, Anda membuka pintu bagi jalinan hubungan baru, yang didasarkan pada

kejujuran, tanggung jawab, keberanian, dan kearifan. Jika mengambil jalan ini, seumur hidup Anda akan mendapat banyak kejutan menyenangkan. Anda akan takjub dengan kebahagiaan yang Anda rasakan setelah meletakkan tanggung jawab atas kebahagiaan Anda pada tempatnya—yaitu pada diri Anda sendiri.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Kuasailah Seni Bicara dari Hati ke Hati



WALAUPUN HUBUNGAN Anda bagus, jujur, penuh cinta, dan sangat menyenangkan—atau akan menjadi seperti itu—sese kali Anda pasti tidak bisa menghindari konflik. Setiap pasangan punya masalah yang harus dipecahkan. Itulah yang dinamakan hubungan antarmanusia. Itu sebabnya Anda harus menguasai seni bicara dari-hati-ke-hati. Saya tidak bisa membayangkan suatu hubungan yang berhasil dipertahankan—bahkan berkembang—tanpa menggunakan alat yang sangat berguna ini.

Bicara dari-hati-ke-hati adalah suatu jenis komunikasi sangat khas yang cocok untuk—tebakan Anda benar—masalah-masalah yang berkaitan dengan hati. Anda bisa bicara dari-hati-ke-hati untuk mendiskusikan masalah-masalah yang sulit, menjengkelkan, atau menyakitkan; atau untuk menyelesaikan konflik, memecahkan masalah, dan mencapai saling pengertian. Dalam banyak kasus, Anda bahkan bisa menggunakannya sebagai cara untuk menyepakati perbedaan pendapat. Kiat ini merupakan cara yang penuh cinta

sekaligus sangat manjur untuk berkomunikasi dengan orang yang Anda cintai. Manfaat kiat ini begitu besar hingga, jika situasinya tepat, tak ada masalah yang terlalu menyakitkan untuk didiskusikan.

Bicara dari-hati-ke-hati didasarkan pada persetujuan masing-masing pihak untuk menyikapi perbincangan itu dengan cinta dan rasa hormat. Masing-masing pihak bersedia bicara dan, yang lebih penting, mendengarkan, secara nondefensif, dengan hati terbuka dan dengan sikap menahan diri. Bicara dari-hati-ke-hati bertujuan untuk memastikan bahwa masing-masing pihak merasa didengarkan dan bahwa setelah perbincangan itu mereka merasa semakin dekat satu sama lain. Tak jadi soal apakah masalah mereka sudah berhasil dipecahkan atau belum. Kuncinya adalah memunculkan kebutuhan untuk berkomunikasi dari-hati-ke-hati dengan cara yang lembut tanpa mengancam, kemudian mempertahankan sikap tersebut sampai diskusi selesai. Dalam komunikasi dari-hati-ke-hati, belajar jauh lebih penting daripada mengajari dan mendengarkan lebih penting daripada bicara. Anda harus membuang kesimpulan-kesimpulan di masa lalu, begitu pula reaksi-reaksi yang sudah menjadi kebiasaan. Anda harus menyerap apa yang sedang dikatakan—dan sebaiknya tidak langsung memberikan reaksi terhadapnya.

Banyak pasangan yang sulit berkomunikasi, mengenai masalah sehari-hari atau masalah-masalah yang lebih sensitif. Banyak pasangan terbiasa bereaksi spontan dan menjengkelkan: menyalahkan, cemburu, enggan mendengarkan, tidak menghargai pasangan, dan merasa puas bila bisa marah-marah. Kebiasaan-kebiasaan ini akan membuat orang kurang bisa memercayai, tidak peduli, menjauh, bahkan mengamuk atau tidak menghormati.

Memelihara rasa hormat, dan kebutuhan untuk terlibat dalam komunikasi dari-hati-ke-hati, akan bisa menghapus sebagian besar dari, kalau tidak semua, masalah tersebut. Untungnya, komunikasi

seperti ini mudah dilaksanakan. Dalam banyak kasus, untuk mempraktikkannya cukup dimulai oleh salah satu pihak, yaitu memberikan pengaruh positif dengan mengambil inisiatif untuk melakukan komunikasi seperti itu. Tingkat kedalaman komunikasi dari-hati-ke-hati sangat bervariasi—tapi setiap langkah yang diarahkan ke sana pasti akan sangat membantu.

Saling merasa dekat dan dapat berkomunikasi secara jujur dan mendalam merupakan kebutuhan jiwa setiap manusia. Sederhananya, hal itu memperkaya batin dan membuat kedua belah pihak merasa dekat. Sayangnya, jika Anda tidak bersedia berbagi atau menjadi pendengar dalam tingkatan ini, Anda mungkin akan menjauh, secara emosional atau bahkan secara fisik. Lama-kelamaan, banyak orang merasa lebih nyaman membuka hati kepada kawan-kawannya, bahkan kepada orang yang tak dikenal, bukan kepada pasangannya atau orang yang dekat dengannya. Dalam kasus-kasus ekstrem, salah satu pihak akan pergi mencari seseorang yang mau mendengarkan, seseorang yang mampu berkomunikasi dari-hati-ke-hati.

Dalam bicara dari-hati-ke-hati tidak ada struktur formal dan tidak ada cara benar atau cara salah. Yang penting, Anda sepakat bahwa kinilah saatnya bicara dari-hati-ke-hati. Anda berdua harus memastikan bahwa saatnya memang tepat. Jika salah satu pihak bersikap defensif atau keras kepala, berarti saatnya belum tepat. Atau jika Anda terpaku pada “agenda” Anda, sebaiknya perbincangan itu ditunda. Tetapi jika Anda berdua sedang dalam perasaan penuh cinta, reseptif, dan merasa bisa mendiskusikan masalah tanpa panas hati atau reaksi berlebihan, berarti saatnya memang tepat. Setelah memulainya, sering-seringlah berhenti. Renungkan dengan jujur seberapa baik Anda melakukannya. Cobalah untuk saling bertanya, “Kau tidak apa-apa?” Anda harus merasa bebas untuk bertanya lagi;

misalnya dengan bertanya, “Tadi kamu bilang... aku tidak salah dengar, kan?” Pastikan Anda tidak bersikap berlebihan, defensif, reaktif, atau terlalu agresif. Kalaupun begitu, sebenarnya itu wajar. Mundurlah pelan-pelan dan cobalah lagi. Bersabarlah dan, di atas segalanya, bersikaplah penuh kasih.

Kris dan saya sudah ratusan kali bicara dari-hati-ke-hati—perbincangan sangat ringan mengenai urusan sehari-hari yang menge-salkan (yaitu jika kami membesar-besarkan masalah kecil), atau perbincangan tentang masalah-masalah yang jauh lebih serius. Kami mendiskusikan apa saja, mulai dari berantakannya lemari pakaian dan hilangnya perkakas rumah tangga, sampai masalah keuangan dan karier, sampai masalah anak-anak, sampai masalah kami berdua. Dalam setiap kesempatan, komunikasi dari-hati-ke-hati memainkan peranan penting dalam membantu kami keluar dari masalah. Kami berharap Anda sudi menjajaki dan mempraktikkan cara berkomunikasi yang ajaib ini. Bagi kami cara ini sangat bermanfaat, dan kami yakin begitu pula bagi Anda.

Jangan Campur Adukan Frustrasi Anda dengan Masalah dalam Hubungan Anda



MENURUT SAYA reaksi-reaksi berikut sungguh manusiawi (atau setidaknya merupakan impuls yang umum). Jika merasa frustrasi, Anda cenderung mencari apa penyebabnya, mencari siapa yang bisa disalahkan, atau menarik kesimpulan logis untuk menjelaskan mengapa Anda merasa seperti itu. Jadi jika sedang frustrasi, Anda mungkin berpikir, “Kalau aku tahu mengapa perasaanku kacau begini, aku akan merasa lebih baik.”

Lalu tiba-tiba Anda tahu! “Aku tahu sebabnya—hubunganku bermasalah!” Anda langsung bertindak seperti detektif dan mulai berpikir apa yang tidak beres dalam hubungan Anda. Anda ingat ketidaksempurnaan pasangan dan apa saja keinginan Anda yang tidak dipenuhinya. Anda menganalisis mengapa hubungan Anda

tidak beres, mengapa tidak seperti dulu lagi, dan apa saja yang perlu diperbaiki. Kadang-kadang kecenderungan ini tidak berbahaya; kadang-kadang bisa berakibat sangat buruk. Apa pun yang Anda lakukan, tanpa sadar Anda sudah membuka pintu untuk memperbesar rasa frustrasi atau bahkan mengundang masalah yang benar-benar berat.

Tetapi, jika menghindari kecenderungan ini, Anda akan melihat bahwa, pada umumnya, masalah-masalah dalam hubungan Anda timbul dan menjadi pikiran karena Anda frustrasi. Dengan kata lain, pertama-tama Anda frustrasi, lalu karena frustrasi Anda cenderung melihat, menciptakan dan menganalisis masalah. Jika Anda merasa kesal, tertekan, jengkel, terganggu, atau lelah, atau jika Anda sedang berpikir negatif, Anda pasti akan mengisi kepala dengan pikiran negatif dan hubungan Anda sering dianggap sebagai penyebab timbulnya perasaan negatif itu. Karena itu, bila hati sedang kacau, apa pun penjelasan yang Anda peroleh—atau disarankan oleh orang lain—akan memberi kesan logis kepada perasaan Anda yang sedang kacau. Anda akan berpikir begini, “Istriku kurang mendukungku,” atau “Pacarku bukan pendengar yang baik,” dan karena hati Anda sedang kacau, pernyataan itu terasa masuk akal. Anda bisa mengisi pikiran Anda dengan banyak contoh spesifik. Sayangnya, jika hati sedang kacau dan perasaan tidak tenang, apa saja bisa menjadi masalah—dan masalah sekecil apa pun cenderung Anda besar-besarkan! Lebih dari itu, semuanya tampak masuk akal. Ini salah satu jebakan pikiran yang tidak bisa dihindari dengan mudah. Entah Anda baru menjalin hubungan atau sudah menikah lima puluh tahun lamanya, dinamika yang sama ini tetap berlaku.

Tidak berarti masalah yang Anda lihat dan pikirkan ketika perasaan Anda sedang kacau itu tidak nyata—kadang-kadang memang nyata. Tetapi, jika Anda merasa mempunyai masalah yang sah keti-

ka hati sedang kacau, perasaan Anda akan tetap demikian meskipun suasana hati Anda sudah baik dan tenang lagi. Masalah yang terlihat sangat nyata dan penting ketika hati dan pikiran Anda kacau akan hilang begitu saja jika pikiran Anda sudah jernih. Begitulah yang sering terjadi.

Implikasi kiat ini sangat sederhana dan bisa mengubah hubungan Anda untuk selamanya. Jika Anda sedang tidak enak hati, jangan anggap serius pikiran dan perasaan Anda. Jika sedang tidak enak hati, Anda akan kurang arif dan kurang pengertian, perspektif Anda salah dan Anda tidak bisa berpikir jernih. Jangan berkata, “Aku tahu mengapa hatiku rusuh begini—ini pasti gara-gara dia atau gara-gara hubungan kami,” tapi katakan pada diri Anda, “Aku marah dan frustrasi karena hatiku sedang keruh dan aku tidak bisa berpikir jernih.” Jangan langsung bereaksi, tunggu dan endapkan dulu. Jangan terlalu merisaukan pikiran Anda, jangan anggap itu terlalu penting, dan di atas semua itu, jangan membuat analisis. Jika itu Anda lakukan, berarti Anda melindungi diri sendiri dan hubungan Anda dari bermacam-macam masalah sehari-hari. Semakin jarang Anda memperhatikan pikiran dan perasaan negatif, semakin cepat suasana hati Anda akan membaik dan kearifan Anda akan kembali.

Tentu saja bicara lebih mudah daripada mempraktikkan. Meskipun sederhana, kiat ini tidak selalu mudah dijalankan. Alasannya, setiap kali merasa frustrasi, Anda mungkin akan—seperti umumnya manusia—cenderung menganalisis penyebabnya. Tetapi, jika sabar dan mau sedikit berlatih, Anda akan bisa mengatasinya dengan mudah. Jika Anda berhasil, usaha Anda tidaklah sia-sia.

Berhentilah Bersikap Defensif



JIKA ANDA bisa mengeliminasi sikap defensif dari kepribadian Anda, tidak hanya hubungan terbaik di seantero kota yang akan Anda peroleh, Anda juga akan menjadi orang yang paling penuh kasih dan layak dicintai di planet ini. Anda akan memiliki kharisma dan daya tarik yang luar biasa. Bagaikan magnet, Anda membuat orang tertarik untuk mendekati Anda dan berkawan dengan Anda. Orang akan datang berduyun-duyun kepada Anda. Anda dan pasangan akan hidup bahagia selamanya.

Mari bersikap realistis. Tidak ada orang yang bisa menghilangkan semua reaksi defensifnya; itu salah satu sifat manusia. Orang pasti pernah bersikap defensif karena tidak ada orang yang suka dikritik, dicurigai, diserang, diadili, dikuliahi, atau dianggap remeh. Tetapi jika tekun berusaha, menurut pengalaman kami, membuat langkah besar untuk mengurangi sikap defensif ternyata tidak sulit.

Sesuai artinya, bersikap “defensif” berarti kita merasa perlu mempertahankan diri. Secara emosional, kita menutup diri, ber-

sikap kaku, dan tidak mau menerima komentar (kadang-kadang bahkan saran) yang diarahkan kepada kita. Kita bersikap seperti itu untuk melindungi diri kita. Itu adalah respons “menyerang atau menghindar” yang merupakan bagian dari diri kita.

Menguntungkan sekaligus merugikan bahwa respons defensif kita yang spontan tidak pernah membuat kita terhindar dari perasaan terluka, ditolak, atau tidak aman. Merugikan karena, jika berhasil, kita akan merasa aman. Kita akan memiliki kiat yang menghindarkan kita dari perasaan direndahkan setiap kali merasa dikritik. Tetapi jika secara saksama memperhatikan bagaimana perasaan Anda yang sebenarnya setelah memberikan respons defensif apa pun, Anda akan menyadari bahwa perasaan Anda justru menjadi lebih buruk. Itu sama artinya dengan menggarami luka. Membuatnya terasa semakin pedih.

Sisi baiknya adalah—sisi “menguntungkan” dari gagalnya sikap defensif—karena hasilnya buruk, Anda justru menjadi tahu bahwa ada cara yang lebih baik. Dan memang ada.

Alternatif bagi perasaan atau tindakan defensif disebut sikap menerima. Berbeda dengan sikap defensif, yang lebih mirip mengepalkan tinju dan bersikap keras kepala, sikap menerima seperti membuka kepalan tangan. Anda membuka diri dan bersikap reseptif (menerima). Jika Anda berusaha bersikap menerima, artinya Anda berusaha menerima kehidupan—termasuk kritik dan komentar yang tidak Anda setujui, dan sebagainya—dengan tingkat yang sejajar.

Sikap menerima lain dengan sikap pasif dan apatis, tidak sama pula dengan sikap lesu tanpa semangat. Itu juga tidak berarti Anda harus mengubah keyakinan Anda yang paling berharga. Sebaliknya, sikap menerima berkaitan dengan sikap lebih terbuka dan reseptif terhadap apa yang dikatakan orang lain. Itu sama artinya dengan mengurangi sikap reaktif dan berlatih menjadi pendengar yang lebih baik.

Mula-mula, karena mungkin masih asing, sikap lebih bisa menerima kenyataan hidup agak sulit dipraktikkan. Untuk memulainya dibutuhkan lompatan keyakinan—kemauan untuk mencoba pendekatan yang lebih halus. Tetapi ini merupakan salah satu pengalaman indah yang semakin lama semakin mudah diwujudkan karena usaha kita yang semakin sering. Setelah menyadari betapa ringannya hidup Anda dan betapa menyenangkan hubungan Anda dengan pasangan, Anda akan terpesona dan kehilangan keinginan untuk bersikap defensif.

Begitu memulainya, Anda akan menjadi lebih bijaksana dalam memilih tantangan. Jika masalahnya benar-benar penting atau pantas Anda perjuangkan, Anda akan berusaha sekuat tenaga—tetapi “masalah-masalah kecil” tidak akan terlalu Anda pikirkan lagi. Bila seseorang menyerang—atau mengkritik—Anda akan tetap tenang dan mampu menilai apakah kritikan itu ada benarnya atau tidak. Anda akan belajar dari pengalaman atau dengan arif membiarkan persoalan itu berlalu. Apa pun pilihan Anda, hal itu tidak akan terlalu memengaruhi Anda, tidak seperti dulu.

Anda akan memperoleh “deviden” yang cukup besar jika mengurangi sikap defensif. Pasangan akan merespons perubahan suasana hati Anda dengan sikap yang lebih menyenangkan—mungkin dia juga akan mengurangi sikap defensif. Sebagai tambahan, grafik belajar Anda akan meningkat tajam. Bukannya marah, takut dan menutup diri jika dikritik atau diberi saran, Anda justru merasa tertarik untuk mendengarkan pendapat orang lain. Anda akan punya kesempatan untuk lebih banyak bicara dari-hati-ke-hati dan dengan sendirinya konflik Anda pun akan semakin sedikit.

Mengapa tidak mencoba? Tidak ada ruginya. Paling-paling kebiasaan buruk yang mengganggu hubungan Anda akan berkurang, bukan?

Bersyukur Selalu



TAK ADA yang bisa membuat hubungan segar, hidup, dan berkembang dengan baik kecuali perasaan syukur yang tulus. Dan, di sisi lain, tak ada yang bisa menghancurkan hubungan seperti tidak adanya rasa syukur. Rasa syukur adalah bahan utama dalam sebuah hubungan yang membuat kedua belah pihak sama-sama bisa mengembangkan diri.

Rasa syukur sangat penting karena banyak alasan. Rasa syukur membuat hati dan pikiran Anda terbuka untuk menerima karunia kehidupan dan indahnya hubungan Anda. Rasa syukur akan selalu mengingatkan Anda bahwa Anda dikaruniai kehidupan, dan akan membuat Anda menghargai hubungan Anda. Rasa syukur membuat Anda selalu puas, mengingatkan Anda bahwa apa yang sudah Anda miliki cukup baik. Jika memusatkan pikiran pada rasa syukur, Anda akan mampu menghadapi masalah secara proporsional, terutama masalah-masalah kecil. Anda akan kebal menghadapi kebiasaan-kebiasaan aneh pasangan dan ketidaksempurnaan hubungan Anda. Rasa syukur membuat Anda mampu melihat sesuatu di balik “masalah-masalah sepele” dan mencegah Anda untuk memberikan

reaksi secara berlebihan terhadap masalah-masalah yang timbul dalam hubungan Anda dengannya.

Bukan hanya Anda akan merasa puas, rasa syukur juga akan mengukuhkan ikatan Anda dengan pasangan dan memberkahi Anda berdua dengan cinta. Setiap orang senang mengetahui (dan mendengar) bahwa mereka dihargai. Jika seseorang merasa tidak dihargai, atau direndahkan, dia akan cenderung mendendam dan bersikap memusuhi. Tidak adanya rasa syukur adalah faktor utama yang membuat hubungan membosankan dan tidak bisa berkembang. Masing-masing pihak tidak lagi saling melayani karena merasa tidak dihargai dan semua yang dilakukannya dianggap kewajiban—sesuatu yang memang harus dilakukan. Lalu, orang mulai bertanya, “Apa bedanya?”

Dengan selalu bersyukur dan dengan mengungkapkan rasa terima kasih, Anda menegaskan fakta bahwa hubungan Anda dengannya adalah suatu karunia—dan memang demikianlah adanya. Rasa syukur merupakan kekuatan luar biasa yang bisa menghilangkan dan mengatasi hampir semua masalah dalam sebuah hubungan. Dengan kata lain, Anda bisa melakukan banyak kekeliruan, kesalahan, dan membuktikan diri bahwa Anda sangat manusiawi—asalkan Anda tidak lupa untuk bersyukur.

Kita mudah sekali terjerumus ke dalam kebiasaan tidak menghargai orang lain. Berlalunya waktu, semakin terbiasanya dengan pasangan kita, dan kesibukan kita sehari-hari—semua itu sangat menyita pikiran dan tenaga kita. Dan sementara itu, kita menjadi lupa betapa istimewa dan berharganya dia bagi kita dan betapa banyaknya yang sudah dia berikan kepada kita. Di lain pihak, dengan kesediaan yang tulus, kita bisa membangun “sikap penuh syukur” dengan mudah. Mulailah dengan membuang fokus Anda dari apa yang salah dan tidak beres, dan mengganti fokus itu dengan komit-

men untuk mensyukuri semua yang baik dan beres dalam hidup Anda—dan dalam hubungan Anda. Begitulah! Yang lain akan berjalan dengan sendirinya. Jika berpikir tentang apa yang baik dan beres, Anda akan mulai menyadari dan menghargai kontribusi dan cinta yang diberikan pasangan Anda. Kemudian, jika mulai mengungkapkan rasa terima kasih Anda untuk apa yang Anda sadari itu, hubungan Anda akan diperkaya dan dengan sendirinya menjadi semakin mendalam dan bermanfaat.

Saya menerima surat yang indah dari seorang pembaca yang berisi ringkasan tentang kekuatan rasa syukur. Saya kutip, begini bunyinya: “Saya dulu selalu berpikir... sekarang saya menyadari.” Semua tergantung cara Anda memandangnya. Pada akhirnya, Anda akan menemukan apa yang Anda cari. Jika pikiran Anda selalu mencari apa yang benar dan indah dalam hubungan Anda, itulah yang akan Anda lihat—dan itu pula yang menjadi inti hubungan Anda.

Jangan Terjebak oleh Sikap: “Aku Punya Waktu untuk Siapa Saja Kecuali Kamu.”



KAMI MELIHAT bagaimana sikap buruk ini melukai begitu banyak pasangan hingga kami merasa sedih ketika akan menulis tentangnya. Kita semua tahu, dengan mudah kita bisa tenggelam dalam tanggung jawab tugas sehari-hari, merasa tidak punya waktu dan tahu-tahu sudah terbelit dalam jadwal kerja yang sulit dikurangi. Pepatah berkata, “Sesuatu harus dikorbankan.”

Sayangnya, tanpa kita sadari dan tanpa niat buruk sedikit pun, yang paling sering kita korbankan justru orang yang kita cintai. Dengan kata lain, dalam usaha mengerjakan semua tugas, akhirnya kita justru mengabaikan orang yang paling kita cintai di dunia—pasangan kita, anak-anak kita, atau orang lain yang sangat kita cintai. Sedihnya, jika itu yang terjadi, kita menorehkan luka yang pedih yang memisahkan diri kita dengan mereka yang kita cintai. Tak ada orang yang ingin dianggap kurang penting dibandingkan apa pun

atau siapa pun. Sungguh menyakitkan bila pasangan selalu punya waktu untuk apa pun dan siapa pun—kecuali diri Anda.

Kita punya waktu untuk bekerja—banyak malah. Dan, tentu saja, itu sangat bisa dibenarkan—bagaimanapun, hampir semua orang “harus bekerja”. Lalu masih ada tugas-tugas rutin yang tak ada habisnya—bahkan terlalu banyak untuk disebutkan. Mungkin ada pekerjaan-pekerjaan di rumah yang harus diselesaikan. Masih ada pula kesibukan di masyarakat—bagaimana kita bisa menghindarinya? Adakah orang yang ingin terbebas dari itu semua? Kita punya setumpuk kewajiban sosial yang tiada habisnya. Satu dikerjakan, yang lain sudah menunggu. Kita ingin menjadi kawan, tetangga, dan orang yang baik—bagaimana mungkin kita membuang keinginan itu? Itu semua mungkin masih ditambah dengan keinginan untuk melakukan sesuatu yang menarik minat kita, untuk berolahraga, untuk menekuni hobi kita. Daftarnya panjang dan tak pernah selesai.

Jika tidak hati-hati, pelan tapi pasti kita akan mulai mengabaikan orang-orang yang istimewa dalam hidup kita, semakin sedikit meluangkan waktu untuk mereka, dan merasa semakin jauh dari mereka. Itu tidak disengaja. Itu terjadi begitu saja. Anda semakin sering pulang terlambat, atau semakin sering bepergian. Pertemuan dibatalkan dan dipersingkat. Anda semakin jarang menyisihkan waktu luang—atau Anda mulai menggunakannya sambil mengerjakan kegiatan lain. Jika sedang di rumah, Anda bisa melakukan hal lain, mungkin sesuatu yang “produktif”—membersihkan rumah dan kebun, membetulkan sesuatu. Atau Anda melibatkan diri dalam kegiatan anak-anak di sekolah—mengisi formulir tagihan pajak, atau apa pun.

Memang, kita *punya* kehidupan yang sangat sibuk dan ada banyak tanggung jawab penting yang menyita waktu. Dalam hal

ini kita dituntut mengorbankan sesuatu atau membuat kompromi. Kita hanya punya 24 jam sehari, dan tak ada orang yang bisa melakukan semua hal. Kami tidak menganjurkan Anda membuat perubahan drastis dalam cara menggunakan waktu atau mengubah prioritas, tapi Anda perlu menyisihkan waktu luang lebih banyak untuk dinikmati berdua.

Di lain pihak, sangatlah penting mewaspadaai kecenderungan ini—dan menyadari betapa mudahnya hal ini berkembang menjadi masalah yang mengganggu hubungan Anda. Cobalah renungkan pesan-pesan apa yang *sebenarnya* Anda kirimkan kepada pasangan—sesuatu yang tersirat di balik semua tindakan Anda. Ada gunanya merenungkan hal ini. Anda mungkin mencintainya lebih dari siapa pun di dunia, tapi pesan yang Anda kirimkan mungkin berlawanan dengan cinta Anda. Kalimat basi ini, “Perbuatan bicara lebih keras daripada kata-kata,” memang benar.

Mungkin tidak ada cara yang sempurna untuk benar-benar menghindari kecenderungan ini—kami pun belum menemukannya. Tetapi, sungguh sangat menolong jika Anda secara teratur dan dengan jujur mencermati hubungan Anda serta melihat kebiasaan buruk apa yang mungkin sudah mulai menggerogotinya atau yang mungkin akan menggerogotinya di masa datang. Dengan melakukannya, Anda bisa membuat penyesuaian-penyesuaian yang diperlukan, belajar menolak permintaan-permintaan tertentu, menarik garis batas dan menentukan limit, atau membuang kebiasaan-kebiasaan yang merusak hubungan cinta Anda. Kami berharap, seperti yang kami alami, kiat ini berguna bagi Anda.

Buatlah Proyek Sosial Berdua



PADA DASARNYA, tidak ada kegiatan yang dapat membuat dua orang menjadi lebih dekat daripada proyek kemanusiaan atau, khususnya, mengorganisasi dan melaksanakan proyek kemanusiaan yang Anda rancang berdua. Kiat ini pantas Anda pertimbangkan dengan sungguh-sungguh, karena meskipun ada banyak pasangan yang sangat baik dan murah hati, yang mungkin secara teratur berpartisipasi dalam berbagai kegiatan amal—baik secara pribadi, lewat rumah ibadah, menjadi relawan, maupun dengan cara lain—sebenarnya sangat sedikit pasangan yang merancang proyek kemanusiaan untuk mereka laksanakan berdua, hingga mereka bisa mengalami kebahagiaan karena memberikan sesuatu dengan tulus. Hal itu akan memberi pengaruh yang penting dan akan berlangsung lama bagi hubungan Anda. Itu akan mengembangkan rasa kebersamaan yang menyenangkan, membuat Anda lebih bersyukur karena karunia yang Anda nikmati berdua, memperdalam dan memperluas perspektif Anda, dan membantu Anda mengikhlaskan masalah-masalah kecil yang biasanya terlihat lebih penting daripada kenyataan.

Dalam kesibukan kerja sehari-hari, dengan mudah kita tenggelam dalam dunia kita sendiri—menjadi frustrasi karena banyaknya tuntutan hidup. Semua orang tahu, hidup bisa membuat kita frustrasi, tapi jika kita bersedia melakukan sesuatu untuk orang lain atau untuk sesuatu yang kita yakini, rasa frustrasi itu akan bisa dikurangi. Dengan memberikan sebagian perhatian untuk “melakukan sesuatu yang baik”, atau menyisihkan sedikit waktu dan tenaga untuk hal-hal lain yang bukan “urusan” kita, kita mengingatkan diri bahwa ada kehidupan lain yang lebih penting daripada yang kita lihat di depan mata—bahwa masalah kita, terutama yang sepele, akan bisa kita hadapi dengan perspektif yang benar. Lebih dari itu, kita akan merasa bahagia karena memberi dengan tulus—karena melihat semua berjalan lancar, dari awal sampai akhir, sesuatu yang positif dan tidak mementingkan diri sendiri, sesuatu yang tak ada hubungannya dengan “kita”, atau dengan eksistensi kita sehari-hari.

Proyek pertama kami, yaitu mengumpulkan bahan pangan, kami rancang sewaktu berkunjung ke India. Penderitaan yang kami lihat menyadarkan kami bahwa kami sangat beruntung karena kebutuhan dasar kami tercukupi, termasuk selalu ada makanan di meja makan. Pengalaman itu juga menyadarkan kami bahwa di negeri kami sendiri masih banyak orang yang membutuhkan bantuan. Kami sudah biasa mendermakan uang dan makanan untuk organisasi-organisasi yang memiliki reputasi baik, tetapi belum pernah merancang suatu kegiatan untuk kami laksanakan sendiri. Meskipun diukur dari segi apa pun proyek kami sangat kecil dan sangat sederhana, ternyata waktu merencanakannya menjadi saat yang sangat penting bagi kami. Pada waktu itulah kami mulai membaktikan hidup untuk kebajikan dan pelayan. Kami melihat betapa mudahnya melakukan sesuatu untuk orang lain dan betapa besar kegembiraan yang kami peroleh karenanya. Hubungan kami berdua

pun terimbas secara positif. Bunda Teresa pernah berkata, “Kita tidak bisa melakukan hal-hal besar di dunia ini. Kita hanya bisa melakukan hal-hal kecil dengan cinta yang besar.” Itu contoh sempurna dari keyakinannya. Lakukan sesuatu yang sangat sederhana—tetapi dengan penuh cinta.

Yang kami lakukan adalah: Kami mengirimkan surat yang tulus kepada semua orang yang kami kenal dalam radius tertentu, meminta mereka mendermakan sekurang-kurangnya satu kantong belanja berisi makanan yang tidak gampang busuk. Kami berpendapat permintaan seorang kawan akan lebih diperhatikan daripada permintaan orang yang tidak dikenal. Kami menyusuli setiap surat dengan menelepon mereka satu per satu, meminta mereka mengajak para tetangga berpartisipasi. Kami membuatnya semudah mungkin bagi siapa saja hingga mereka nyaris tidak punya alasan untuk tidak berpartisipasi. Kami menentukan tanggal dan menyewa sebuah truk besar. Kami minta semua meletakkan kontribusi mereka di depan pintu pada hari yang sudah ditentukan. Dua hari sebelumnya kami menelepon mereka satu per satu untuk mengingatkan dan sekali lagi minta tolong agar mereka mengingatkan para tetangga yang bersedia berpartisipasi untuk meletakkan sumbangan mereka di depan pintu rumah kawan kami itu.

Kami mendapat respons yang sangat positif dan nyaris tak bisa dipercaya. Semua yang kami hubungi bersedia berpartisipasi, dan banyak di antara mereka yang berhasil meyakinkan para tetangga. Kami mendatangi rumah-rumah, dan di depan pintu sudah tersedia tidak hanya satu-dua kantong makanan, kadang-kadang bahkan sampai sepuluh atau dua belas kantong besar. Mungkin hampir setiap orang mengorganisasi pengumpulan bahan makanan dalam lingkup kecil mereka—lalu kami tinggal mengambil dan meneruskannya kepada yang membutuhkan. Lebih dari itu, banyak yang

mengirimkan kami kartu atau ucapan indah, mengucapkan terima kasih karena usaha kami dan mengatakan bahwa itu gagasan yang baik. Kami perlu waktu sehari penuh untuk mengumpulkannya. Bak truk sewaan itu penuh makanan. Kemudian kami menyerahkan makanan itu ke sebuah gereja yang setiap hari menyediakan pelayanan dapur umum untuk para gelandangan. Mereka sangat berterima kasih dan mengatakan bahwa itu adalah sumbangan terbesar yang pernah mereka terima dari warga masyarakat biasa. Mengetahui bahwa makanan itu akan dikonsumsi oleh mereka yang benar-benar membutuhkan merupakan pengalaman batin yang sangat memuaskan bagi kami. Kami sadar bahwa, seandainya usaha kami hanya menghasilkan sekantong makanan, usaha kami pasti tetap memberi kepuasan juga. Bukan jumlah makanannya—tapi cinta di baliknya yang paling penting.

Hari berikutnya kami menulis surat ucapan terima kasih kepada semua yang sudah berpartisipasi, mengabarkan bahwa proyek itu sukses dan bahwa selama melaksanakannya kami memperoleh pengalaman yang mendewasakan kami. Kami tidak bisa mengukur pengaruh proyek itu—kalau ada—bagi orang lain; tetapi kami menduga semakin banyak orang yang mulai memikirkan cara-cara untuk ikut menyumbang bagi masyarakat. Tampaknya, jika benih sudah ditaburkan, rangkaian kejadian positif akan segera menyusul. Apakah proyek kami ada pengaruhnya bagi kawan, kenalan atau tetangga bukanlah yang terpenting. Kami tahu bahwa waktu yang kami gunakan untuk melaksanakan proyek kami itu memberi pengaruh positif bagi hubungan kami berdua, yang terus kami rasakan sampai hari ini.

Tanyakan pada Diri Sendiri, “Dalam Kasus Ini, Apakah Ini Memang Masalah Besar?”



JIKA TELAH belajar tidak meributkan hal-hal kecil, Anda akan mulai menyadari bahwa yang umumnya kita anggap masalah besar... sebenarnya adalah masalah yang tidak berarti. Kita membesarkan masalah itu, menjadikannya jauh lebih penting; kita membaca masalah, menganalisisnya secara berlebihan, mengantisipasi yang terburuk, bersikap kaku, berulang-ulang berpikir bahwa kita tidak bahagia, dan mengubah gundukan tanah menjadi gunung. Tetapi, begitu kita mengubah arah hidup, dan mulai memandang segala sesuatu dengan perspektif yang benar, kita memasuki jalan menuju kehidupan yang lebih damai.

Meskipun kedengarannya sederhana (dan memang sangat sederhana), Anda akan terbantu jika setiap kali merasa tertekan Anda mengajukan pertanyaan ini, “Dalam kasus ini, apakah ini memang masalah besar?” kepada diri Anda sendiri. Dalam kebanyakan kasus,

tindakan sederhana itu adalah satu-satunya tindakan yang harus dilakukan. Pertanyaan itu dengan lembut tetapi tegas akan melemparkan Anda ke realitas, membuat Anda mau merenung dan memperdalam perspektif Anda. Dalam hati Anda akan berkata, “Ah, biarlah,” dan “Tak jadi soal.”

Kris dan saya telah belajar mempraktikkannya secara efektif. Cara ini telah berkali-kali membantu kami mengikhlaskan masalah-masalah kecil dan melanjutkan hidup. Entah masalahnya lupa melakukan tugas sehari-hari, tidak bisa membuang kebiasaan buruk, atau lupa melakukan sesuatu yang sudah kita janjikan, biasanya kami bisa mengingatkan diri sendiri bahwa hal itu bukan masalah besar dan kami tidak perlu mempermasalahkannya. Saya ingat, suatu hari Kris pergi berbelanja. Ada satu artikel di koran yang ingin sekali saya baca, karena itu tiga kali dia saya ingatkan agar tidak lupa membeli koran. Ternyata Kris lupa.

Sepuluh tahun yang lalu, saya yakin saya pasti akan marah padanya—seperti umumnya yang terjadi pada banyak pasangan dalam situasi seperti itu. Tetapi saya telah belajar untuk tidak mempersoalkan kejadian seperti itu dan menganggapnya tidak penting—dan, jika dipikir-pikir, memang tidak penting. Sekarang saya menganggap masalah seperti itu “benar-benar masalah kecil”. Saya memperhatikan bahwa, semakin saya sabar dan tidak menuntut kesempurnaan, Kris justru hampir tidak pernah lupa. Dan setiap kali dia membuktikan bahwa dirinya hanya manusia biasa—yang bisa lupa dan bisa salah—bagi saya tidak apa-apa.

Secara teratur Kris memberi saya contoh yang sama. Saya tidak marah-marah atau merasa tertekan ketika penerbangan saya dibatalkan, saya tidak pernah memberi janji yang tidak bisa saya penuhi, atau jika sikap saya kurang mencerminkan cinta saya, dia mengingatkan dirinya sendiri bahwa, meskipun mengecewakan dan

untuk sementara merepotkan, masalah itu sebenarnya bukan persoalan besar. Dan sejujurnya, ada saat-saat ketika kami masing-masing benar-benar marah dan melakukan hal-hal konyol yang membuat kami kehilangan perspektif. Tetapi, kami pun telah belajar bahwa itu bukan masalah besar.

Seorang kawan pernah berkata kepada saya bahwa dia yakin, “Jika seseorang sedang sekarat, sangat terluka, atau dalam bahaya besar, berarti dia memang menghadapi masalah besar. Yang lain hanya masalah kecil.” Baik Kris maupun saya tidak pernah merasa sudah menguasai kiat ini; tetapi kami yakin, arah perjalanan kami sudah benar. Dan Anda juga!

DigitalPublishing/KG-2/SC

Jangan Melakukan Hal yang Sama Berulang-ulang dan Mengharapkan Hasil yang Berbeda



KAMI SEKELUARGA sedang mengunjungi wahana akuarium raksasa ketika melihat sesuatu yang aneh. Selama kira-kira lima belas menit kami mengamati seekor penyu laut yang indah berenang-renang di dalam tangki yang besar. Setiap kali penyu itu melewati titik tertentu, sirip dan sisi kepalanya membentur dinding kaca, dengan cara yang persis sama. Jelas dia tidak terluka, tapi mata yang tidak terlatih pun bisa melihat bahwa setiap kali membentur dinding kaca dia kaget.

Saya pernah mendengar seseorang mendeskripsikan ketidakwajaran seperti ini, “Melakukan hal yang sama berulang-ulang tapi mengharapkan hasil yang berbeda.” Saya tidak tahu apa yang dipi-

kirkan penyu itu, dan karena itu saya tidak akan menganggapnya tidak waras, tetapi saya berpendapat definisi itu logis jika diterapkan pada manusia.

Seberapa sering kita memberikan reaksi secara berlebihan, marah-marah dan frustrasi, meributkan masalah sepele, atau memberikan respons yang membuat kesal orang-orang yang kita cintai (pasangan atau calon pasangan kita, anak, kawan, rekan, atau orangtua kita), dan sebagai balasannya kita menerima respons yang tidak kita sukai? Kemudian, ketika merasa frustrasi lagi, kita menggunakan respons yang sama—dan kita pun memperoleh hasil yang sama. Begitu berkali-kali, kita selalu mengulangi kesalahan yang sama. Anda kira setelah ribuan kali berusaha, kita akan mengerti. Tetapi biasanya tidak!

Mary adalah seorang wanita muda yang cerdas. Rasa humornya baik dan orangnya sangat menarik. Segala sesuatu lancar-lancar saja baginya—dia sehat, cantik, dengan karier bagus; dia punya ambisi, penuh kasih, cerdas, cerdik, dan masih banyak lagi. Ketika saya berkenalan dengannya, kelihatannya dia hanya punya satu kekurangan. Dia sangat pencemburu. Dia menjalin hubungan dengan seorang pria dan semua berjalan lancar. Lalu, tiba-tiba saja, dia cemburu dan marah-marah hanya karena masalah sepele—misalnya, pacarnya menyebut nama mantan pacarnya, atau bercerita tentang rekan wanitanya di kantor, atau mengungkapkan keinginannya untuk pergi menjelajah alam sendirian—atau apa saja. Begitulah, sudah berkali-kali Mary membuat para pacarnya kabur karena reaksinya. Dia berkata sudah berpacaran dengan dua belas pria selama beberapa tahun terakhir ini dan mereka semua memutuskan hubungan karena masalah yang sama.

Harus diakui, kasusnya termasuk langka. Tetapi, seperti kita semua, kekeliruan Mary adalah karena dia selalu mengharapkan hasil

yang lain. Dia berkata kepada saya bahwa jauh di dalam hatinya dia merindukan seorang pria yang tidak akan membuatnya cemburu. Dia merasa, jika dia memberikan reaksi dramatis, pacarnya tidak akan macam-macam. Itu tidak pernah berhasil—tetapi dia terus mencoba. Dia tidak sadar bahwa masalahnya tidak terletak pada pria yang dipacarinya, tetapi pada reaksinya sendiri; reaksi yang berlebihan terhadap kata-kata dan kebiasaan mereka.

Untunglah, setelah menyadari kontribusinya dalam masalah tersebut, dia bisa menyesuaikan dan mengubah respons-responsnya. Akhirnya, dia bahkan mampu berhenti melakukan sesuatu dengan cara yang sama. Dan, setidaknya, sebelum mengulangi kebiasaan buruknya dia sadar bahwa dia tidak akan memperoleh hasil yang sama. Dia bahkan mampu menertawakan reaksi-reaksi konyolnya. Tak perlu dijelaskan, kualitas hubungannya meningkat. (Mungkin juga bertahan lebih lama!)

Dalam kadar yang berbeda, kita semua mengalami masalah seperti itu. Kami berdua bukan kekecualian. Entah itu khas reaksi kita terhadap kritik atau saran—atau ketidakmampuan kita mendengarkan dengan baik, kegemaran kita menyelesaikan kalimat orang lain, atau sesuatu yang lain sama sekali—biasanya kita melakukan hal yang sama berulang-ulang dan mengharapkan hasil yang berbeda. Dengan membuat penilaian yang jujur mengenai kecenderungan Anda sendiri, Anda bisa membuang kebiasaan itu sebelum berkembang menjadi buruk. Dalam melakukannya, hubungan Anda akan menjadi lebih baik dan rasa frustrasi Anda akan jauh berkurang.

Tanggapilah dengan Cinta



SARAN INI adalah yang paling jelas dan sederhana di buku ini. Tetapi, ini juga merupakan dasar hubungan yang penuh cinta. Meskipun tidak selalu mudah dipraktikkan, kiat ini merupakan sikap dan tindakan yang selalu paling baik dan layak dilakukan.

Jika menanggapi dengan cinta—bukan dengan cemburu, marah, dendam, egois, atau frustrasi, tapi hanya dengan cinta—dijamin Anda akan bisa berinteraksi dengan penuh cinta, dan pada akhirnya, Anda juga bisa menjalin serta memelihara kebersamaan yang sukses dan penuh cinta. Anda tidak meributkan masalah kecil, Anda akan mampu mensyukuri karunia yang besar! Anda akan bersikap nondefensif, nonreaktif, dan bersedia menerima segala sesuatu apa adanya. Anda akan melihat bahwa semua yang penting dalam hubungan Anda secara ajaib akan menjadi beres, termasuk berbagai masalah sulit. Penyebabnya: Cinta itu menyembuhkan. Bila merespons dengan cinta, pasangan akan menghormati dan mencintai Anda, ingin bersama Anda dan ingin agar Anda bahagia. Berkompromi itu mudah, sama mudahnya dengan memberi maaf. Memberikan respons dengan penuh cinta membantu Anda melihat

sisi baik dalam diri pasangan, diri Anda sendiri, dan semua manusia. Bila Anda merespons dengan cinta, pasangan akan bisa menerima kekurangan mereka tanpa bersikap defensif atau merasa terancam. Sejalan dengan itu, jika dia merespons dengan cinta, Anda akan bisa melihat kontribusi Anda dalam setiap masalah yang Anda berdua hadapi.

Saya sudah banyak berpikir tentang kiat ini dan tidak bisa menemukan kekurangannya. Setiap guru spiritual yang hebat dan tradisi spiritual yang hebat pasti berisi ajaran kearifan seperti ini. Lebih dari itu, jika Anda berbincang-bincang dengan pasangan-pasangan yang berbahagia tentang saran mereka untuk menjalin hubungan yang kuat, kiat ini—hampir seratus persen—pasti ada di bagian atas daftar mereka.

Kiat ini telah diungkapkan dengan begitu banyak cara, tetapi pesannya sama—ringkasnya begini, “Tanggapilah dengan cinta maka semuanya akan beres.” Keberatan yang paling konsisten atas kiat ini adalah, “Aku sudah mencoba—tetapi pasanganku tidak mau.” Jika merasa seperti itu, artinya Anda tidak memberikan respons dengan cinta secukupnya. Tentu saja ada banyak kekecualian yang langka, misalnya jika di dalamnya ada pelecehan—tetapi pada umumnya, yang diperlukan adalah lebih banyak cinta.

Berikut dua contoh kejadian sehari-hari. Contoh pertama: Misalkan pasangan Anda masuk rumah dengan tampang keruh, sambil membanting pintu. Apa yang harus Anda lakukan? Reaksi pertama kita mungkin langsung berteriak dengan kesal, “Kenapa kamu marah-marah?” Atau, mungkinkah lebih baik bersikap sabar, penuh pengertian, dan penuh kasih? Tidak ada resep untuk dengan tepat menggambarkan apa yang mungkin Anda katakan atau lakukan. Sebaliknya, reaksi Anda akan terjadi secara alamiah jika hati Anda menanggapi dengan penuh cinta.

Contoh kedua: Apa yang terjadi jika pasangan menuduh Anda melakukan sesuatu padahal dalam hati Anda tahu itu tidak benar—misalnya, Anda kurang berpartisipasi atau tidak mengerjakan tugas Anda? Anda bisa bertindak, merasa, dan menanggapi secara defensif, seperti yang mungkin akan dilakukan banyak orang. Anda bisa membalas dengan komentar yang menyakitkan. Tentu saja ini akan memunculkan perasaan negatif yang terus-menerus Anda berdua rasakan. Di lain pihak, bagaimana jika Anda merespons dengan penuh cinta? Bagaimana jika, bukannya marah-marah atau mengumbar pikiran jahat karena komentar itu, Anda tidak marah dan tetap bersikap ramah serta penuh kasih? Bagaimana jika Anda berkata begini, “Aku menyesal kamu sampai merasa begitu,” tanpa nada sengit atau marah dalam suara Anda? Bagaimana jika Anda tidak menuntut pasangan bersikap penuh kasih sebagai syarat untuk sikap penuh kasih Anda? Menurut Anda, apa yang akan terjadi? Bayangkan, sebentar saja, betapa cepatnya sebagian besar masalah Anda akan lenyap. Bayangkan berapa banyak waktu yang bisa Anda berdua habiskan dengan penuh cinta, bukan dengan saling menyalahkan.

Tak ada manusia yang sempurna, dan tak seorang pun bisa selalu memberikan respons dengan penuh cinta—kami berdua jelas tidak. Tetapi dengan jujur bisa kami katakan bahwa itu adalah cita-cita kami. Saya katakan begini: meskipun perjalanan hidup kami masih panjang, sekarang kami semakin sering menanggapi dengan penuh cinta daripada sebelumnya.

Menurut kami, jika respons penuh cinta tidak menjadi sasaran dan prioritas dalam hubungan Anda, kiat ini takkan berhasil. Mungkin Anda akan menghabiskan seluruh hidup menunggu pasangan berubah dan lebih sering mengungkapkan cintanya—atau mungkin Anda akan selalu menunggu pasangan yang sempurna: seseorang yang tidak akan pernah bertindak dengan cara-cara yang

tidak Anda sukai. Tidak mungkin! Satu yang kami yakini: Setiap pasangan bisa lebih bahagia, lebih mencintai, dan lebih jarang meributkan masalah kecil jika mereka secara individu dan pasangan bertekad selalu memberikan tanggapan dengan penuh cinta.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Becerminlah



SERING KALI, jika kita marah atau kesal pada orang yang kita cintai, sesuatu yang lain diam-diam berlangsung di bawah permukaan—kita marah atau kesal pada diri kita sendiri. Ya, benar, pada diri kita sendiri. Tetapi karena lebih mudah menyalahkan orang lain, dan pasangan kita adalah orang yang paling dekat dengan kita, kita lebih sering menyalahkannya. Kita tidak mau becermin dan menghadapi kenyataan.

Tidak lama setelah anak pertama kami lahir, Kris dan saya melewati masa-masa ketika saya merasa frustrasi gara-gara dia. Saya merasa frustrasi karena “bekerja terlalu banyak”. Saya bekerja penuh, menempuh kuliah pascasarjana, dan berusaha keras menjadi suami dan ayah yang baik. Jika Kris menghabiskan waktu untuk dirinya sendiri, berolahraga di pusat kebugaran, atau mengobrol dengan teman-temannya, saya merasa iri dan dendam. Saya bertanya pada diri sendiri, “Mengapa dia punya waktu untuk dirinya sendiri sementara aku harus jungkir balik begini?” Kelihatannya tidak adil—saya selalu menghabiskan seluruh waktu untuk bekerja, belajar, atau mengasuh bayi kami. Meskipun menyukai semua yang

saya lakukan—lebih-lebih menjadi seorang ayah—saya tidak punya waktu untuk diri sendiri. Saya letih dan tenaga saya terkuras habis.

Suatu waktu, Kris merasakan frustrasi saya dan mengusulkan agar kami bicara dari-hati-ke-hati. Seperti biasa, jika dua orang yang saling mencintai tidak bersikap defensif dan bersedia bersikap saling terbuka, kebenaran yang sejati akan muncul. Realitasnya begini: Saya sebenarnya tidak marah pada Kris. Sebenarnya, saya iri karena dia bisa bekerja paruh waktu, menghabiskan banyak waktu dan energi untuk bersama putri kami—dan, entah bagaimana caranya, masih bisa menyisihkan sedikit waktu untuk dirinya sendiri, sekali-sekali. Inti masalah itu adalah: Kris punya prioritas yang jelas dan saya iri. Dia menjalani hari-harinya dengan irama tertentu, mempertahankan irama itu, dan berusaha sedemikian agar bisa selalu tampil prima. Di lain pihak, saya melakukan semuanya dengan cara yang membuat saya merasa tertekan!

Saya merenungkan kembali kejadian itu dan saya bisa melihat bahwa lebih mudah menyalahkan Kris daripada mengakui bahwa saya (dan hanya saya sendiri) yang membiarkan hidup saya tidak terkendali. Saya terlalu banyak membuat komitmen—ada yang memang penting, tapi ada pula yang sebenarnya tidak perlu. Saya kesal karena saya tidak punya waktu untuk diri sendiri. Tidak seperti Kris, saya tidak cukup menghargai diri saya sendiri dengan menyisihkan beberapa menit sehari untuk mengurus diri. Saya tidak mau bertanggung jawab atas keputusan saya sendiri, saya bersikap seakan-akan saya ini seorang martir atau seorang korban.

Diskusi kami (dan kearifan Kris) membantu saya melihat bahwa hidup akan berjalan terus meskipun saya menyisihkan sedikit waktu untuk diri saya sendiri. Saya bahkan belajar bahwa hidup bisa menjadi lebih mudan dan lebih nikmat, seperti dulu-dulu, bila saya mau belajar mengatur hari-hari saya dengan irama yang lebih sehat.

Begitu saya sadar bahwa rasa frustrasi saya tidak ada hubungannya dengan Kris, melainkan dengan diri saya sendiri, semuanya berubah. Saya merasa lebih damai dan bisa menguasai diri. Lebih dari itu, hubungan saya dengan Kris menjadi lebih dekat, bahkan saya menjadi lebih menghormatinya daripada sebelumnya. Saya tidak lagi menghakimi pilihan-pilihannya, tapi justru mengaguminya. Saya mencoba belajar darinya.

Saya menemukan sesuatu yang sejak itu saya yakini sebagai kebenaran mutlak: Jika mengurus diri sendiri dan bersikap baik terhadap diri sendiri, Anda akan punya banyak energi untuk melakukan tanggung jawab Anda, dengan penuh cinta dan dengan efektif.

Kita mudah tergoda untuk menyalahkan pasangan—sebagian atau sepenuhnya—dan menganggapnya sumber rasa frustrasi kita. Gagasan untuk bercermin berlaku bagi banyak aspek dalam hubungan antarmanusia. Jika Anda merasa frustrasi, itu adalah tanda bahwa ada yang tidak beres pada diri Anda. Saran kami begini: Jika Anda marah, dendam, iri, atau frustrasi karena pasangan, gunakan itu sebagai kesempatan untuk bercermin. Apa yang Anda lihat mungkin menyelamatkan kewarasan—dan hubungan—Anda.

Biarkan Pasangan Anda Menjadi Manusia Biasa



INTI PERSAHABATAN, jalinan cinta, dan perkawinan kami adalah kesediaan dan kesadaran kami untuk menerima kenyataan bahwa kami berdua adalah manusia biasa yang selalu berusaha sebaik-baiknya. Kami memang saling mencintai dan menghormati—dengan sangat—dan kami punya komitmen penuh sampai maut memisahkan kami. Tetapi kami pun sadar bahwa nyatanya kami ini hanya dua manusia biasa. Kesediaan kami menerima ciri manusiawi kami membuat hubungan kami menjadi kaya, penuh cinta, hidup, sehat, dan menarik.

Hal itu sepertinya sangat jelas, dan memang demikian adanya. Tetapi, berapa banyak pasangan yang melupakan fakta yang penting ini? Berapa banyak di antara kita yang marah, iri, atau dendam karena ternyata pasangan kita hanya manusia biasa? Berapa banyak di antara kita yang lebih toleran dan sabar menghadapi orang asing daripada menghadapi pasangan kita sendiri? Berapa banyak di antara kita yang mengharapkan sesuatu yang nyaris mustahil dari pasangan

kita dan yang hanya bisa dipenuhi oleh manusia super? Berapa sering kita lupa menyediakan ruang dalam hati kita untuk menerima kenyataan bahwa pasangan kita adalah manusia biasa?

Manusia adalah makhluk yang sangat kompleks. Kita, seperti kata *Zorba the Greek*, adalah “Kekacauan luar biasa.” Kita melakukan kesalahan. Kita berubah. Kadang-kadang kita salah bicara dan mengecewakan orang lain, termasuk mereka yang kita cintai. Kita sering memberikan penilaian yang adil, tetapi di lain waktu penilaian kita salah. Kita membuat keputusan-keputusan, ada yang bijaksana, ada pula yang tidak. Kadang-kadang hati kita keruh, hari kita sial, atau kita dilanda depresi. Kita merasa tidak aman dan kehilangan arah. Kita tidak selalu menjadi pendengar yang baik. Banyak di antara kita yang suka membesar-besarkan masalah kecil—dalam hal cinta atau apa pun. Kita sering ragu dan cemas. Kita semua pasti pernah mementingkan diri sendiri, merasa takut, rakus, atau terburu nafsu—jika bukan dalam tindakan, setidaknya dalam imajinasi kita. Anda bisa berpura-pura tidak pernah merasa seperti itu—Anda bisa menyangkalnya, menyembunyikannya, bahkan mungkin mengatasinya—tetapi faktanya Anda manusia biasa. Bahkan kalau pun Anda punya komitmen penuh terhadap pasangan, ada masalah dan rencana lain di kepala Anda, dan dalam kehidupan Anda.

Jika Anda menjalin hubungan cinta, dengan mudah Anda lupa dengan siapa Anda berhubungan—sesama manusia. Anda tidak menjalin hubungan dengan manusia sempurna, seseorang yang tidak akan mengecewakan Anda, seseorang yang sukses dan tak perlu diragukan, atau seseorang yang tidak semanusawi orang lain.

Kami kenal sejumlah pria yang mendendam, bahkan menceraikan pasangan, gara-gara masalah sepele yang takkan pernah kami pikirkan dua kali—misalnya, pasangan mempertanyakan penilaiannya, bercerita tentang dia kepada kawan-kawannya, menemukan

sumber gairah—yang sah-sah saja—selain perkawinan dan keluarga, atau ingin menikmati kesendirian dan berada jauh dari pasangan pada waktu-waktu tertentu. Tetapi begitulah kaum wanita—mereka manusia biasa. Mengapa itu dianggap salah? Kami kenal sejumlah wanita yang marah jika pacar atau suaminya ingin menonton sepak bola, atau diam-diam melirik wanita cantik, atau bersahabat dengan perempuan. Tetapi begitulah kaum pria—mereka manusia biasa.

Saya duga, banyak orang yang berasumsi bahwa setelah memiliki komitmen atau menikah, pasangan kita tidak boleh lagi menjadi manusia biasa. Lalu kita membuat aturan-aturan, dan jika aturan itu dilanggar, kita marah, cemburu, atau tersinggung. Kita menghancurkan hubungan—semata karena pasangan kita manusia biasa. Tidak heran jika banyak sekali hubungan yang tidak punya daya hidup atau yang sama sekali tanpa komunikasi yang jujur. Siapa yang mau bersikap jujur dan bersedia membuka hati kepada orang yang tidak mengizinkan kita menjadi manusia biasa? Kami pasti tidak mau.

Dengan tidak membiarkan pasangan kita menjadi manusia biasa, banyak masalah akan timbul. Kami sudah menyebut yang paling jelas—itu tidak realistis. Tetapi lebih dari itu, jika tidak mengizinkan pasangan menjadi manusia biasa, Anda membangun dinding pemisah di antara Anda berdua. Jika pasangan tidak bisa berbagi impian dengan Anda tanpa Anda kritik, mereka tidak akan mau membuka hati kepada Anda—itu pasti. Jika tidak bisa mendiskusikan kecemasan Anda tanpa dikuliah, Anda akan mencari orang lain yang bersedia mendengarkan. Fakta menunjukkan bahwa kebanyakan pasangan kehilangan persahabatan dan kedekatan mereka—pada umumnya—karena tidak membiarkan pasangan mereka menjadi manusia biasa. Dengan begitu, mereka justru mendorong pasangan menjauh—secara kiasan dan harfiah.

Kami tidak menyarankan agar Anda toleran terhadap perselingkuhan atau sikap destruktif lainnya. Tetapi sungguh menakjubkan, Anda akan merasa bebas dan lega jika bisa memperlakukan pasangan sebagai manusia biasa dan tidak menuntut sesuatu yang tidak realistis atau yang—kami yakin—bahkan tidak pantas diinginkan. Dengan begitu, Anda berdua bisa mengembalikan rasa bersahabat, mengembalikan kesadaran bahwa Anda berdua manusia biasa dan bahwa Anda berdua saling tertarik. Itu akan meneguhkan hubungan Anda dengannya dan, pada saat yang sama, menghindarkan Anda dari kemungkinan menjadi marah gara-gara masalah kecil. Itu akan meluruskan perspektif Anda dan menyegarkan rasa humor Anda. Kami sering bertanya, pada diri sendiri atau pasangan, “Apa salahnya menjadi manusia biasa?” Mungkin itu sebabnya kami ada di sini—untuk memperoleh pengalaman menjadi manusia biasa, untuk tumbuh, untuk menjadi lebih spiritual, untuk mencintai, dan untuk belajar.

Berdamailah dengan Perubahan



ORANG BILANG hanya ada dua kepastian dalam hidup—kematian dan pajak. Itu tidak benar. Kepastian ketiga, sesuatu yang tidak berubah dan harus kita hadapi setiap hari, setiap saat, adalah perubahan. Dan salah satu hadiah terbesar yang dapat Anda berikan kepada diri sendiri dan kepada hubungan Anda adalah berdamai dengan kenyataan hidup ini.

Meskipun kita sering mengharapkan yang sebaliknya, tak ada sesuatu pun yang tidak berubah. Tubuh kita berubah, begitu pula kesehatan kita. Kita bisa melawannya, tetapi perubahan tetap terjadi. Suasana hati kita berubah, hampir selalu, begitu pula persepsi kita. Suatu ketika kita merasa terinspirasi dan hati kita penuh cinta—lalu, tiba-tiba saja, kita merasa sangsi dan takut. Beberapa jam kemudian, suasana hati kita menjadi normal lagi.

Hubungan kita pun selalu berubah. Suatu hari pasangan kita mengatakan sesuatu yang menyenangkan dan segalanya tampak beres. Kita bersyukur karena hubungan yang baik itu. Kali lain, pa-

sangan kita mengatakan sesuatu yang menyinggung perasaan atau gagal memenuhi harapan kita. Kita menjadi marah, bahkan bertanya-tanya mengapa kita menjalin hubungan dengannya.

Jika menentang perubahan, Anda pasti akan kecewa. Sadar atau tidak, Anda akan selalu siaga, Anda mencoba mempertahankan keadaan agar tetap sama karena Anda menyukai apa yang sedang Anda alami—atau Anda berusaha keras mengubahnya.

Jika bisa menerima perubahan, Anda akan merasakan kebebasan yang luar biasa. Menerima perubahan berarti berhenti menuntut agar hidup tidak seperti yang sedang dialami pada saat ini. Misalnya, Anda memutuskan tidak marah atau kesal jika pasangan salah bicara, membuat kekeliruan, atau membuat Anda jengkel. Anda memutuskan untuk menerima itu semua. Anda tahu bahwa itu masih akan terjadi ribuan kali dalam perjalanan hubungan Anda selanjutnya. Itu bukan masalah, karena Anda juga tahu bahwa saat-saat yang baik dan perasaan nyaman akan kembali Anda rasakan. Dengan kata lain, Anda menikmati dan mensyukuri saat-saat yang baik dan membahagiakan, tetapi tidak bergantung erat-erat kepadanya. Anda tahu, di dunia ini tak ada yang kekal—termasuk perasaan senang yang Anda rasakan ketika semua serba beres. Anda mensyukuri tawa bahagia dan kedekatan yang Anda berdua rasakan, tetapi ketika suasana hati berubah, Anda tidak kehilangan perspektif—atau kehilangan cinta kepada pasangan.

Begitu banyak lagu cinta populer berisi pesan seperti ini: “Tak ada yang akan berubah,” “Perasaanku kepadamu takkan berubah,” “Aku akan selalu mencintaimu seperti ini,” atau “Biarlah saat ini abadi selamanya.” Kata-kata itu dinyanyikan dengan bermacam-macam cara (yang begitu indah), tetapi intinya adalah harapan dan impian semoga gairah dan cinta yang kuat itu akan selalu Anda rasakan.

Menurut kami, salah satu penyebab ketidakpuasan banyak pasangan atas hubungan mereka adalah hal ini. Mereka merasa mencintai seseorang, dan perasaan itu membuat mereka bahagia. Tetapi ketika perasaan itu berubah, atau bergeser sedikit, mereka langsung panik atau sekurang-kurangnya kecewa. Dalam hati mereka berkata, “Hei, bukan begitu yang aku inginkan,” atau “Semuanya berbeda. Yang seperti ini tidak seharusnya terjadi.” Akibatnya, jika bukan merasa sangat tidak bahagia dan mematrikan perasaan itu di pikiran, mereka mulai mencari pasangan lain.

Itu tidak seharusnya terjadi. Jika menerima perubahan, bukan menolaknya, Anda akan mulai bisa menerima setiap saat yang Anda alami, bahkan menikmatinya. Energi yang Anda keluarkan untuk menilai dan menuntut agar apa yang Anda alami berbeda—misalnya, “Aku tidak suka ini”—menjadi berkurang, tetapi energi itu akan lebih banyak Anda gunakan untuk mengalami semua itu dengan rela. Anda akan mulai mengerti bahwa hubungan Anda tersusun dari rangkaian saat-saat—puluhan ribu saat—dan saat-saat itu selalu berubah. Banyak yang akan membuat Anda bahagia, banyak pula yang tidak. Itu berarti Anda tidak menyukai saat-saat yang membuat Anda bahagia—kita semua menyukainya—tetapi Anda sadar tidak ada gunanya menentang perubahan.

Anda bisa membayangkan betapa akan senangnya pasangan jika selalu merasa dicintai dan diterima sepanjang waktu, bukan hanya jika sikap dan kelakuannya sesuai dengan harapan Anda! Tak perlu diragukan lagi, menerima perubahan akan memberi kedamaian dan keselarasan dalam semua aspek hubungan Anda.

Jangan Menganalisis Kekurangan Pasangan Secara Berlebihan



DALAM KIAT nomor 61, kami menunjukkan bahwa hanya ada sedikit kepastian dalam hidup—di antaranya kematian dan pajak. Tetapi, ada satu lagi yang bisa ditambahkan pada daftar yang sangat pendek tentang kepastian itu: jika secara berlebihan menganalisis kesalahan pasangan, Anda pasti akan berhasil. Anda akan berhasil meyakinkan diri sendiri bahwa pasangan Anda punya masalah besar! Dengan kata lain, jika cukup cermat, Anda akan berhasil membuktikan kenyataan bahwa pasangan—orang yang Anda cintai—punya banyak kekurangan. Kerja detektif Anda akan membuat Anda meragukan dan membenci hubungan Anda. Semakin Anda menganalisis, kemungkinan terjerumus ke dalam jebakan “*analysis paralysis*” akan semakin besar—yaitu kecenderungan untuk secara berlebihan menggunakan pikiran Anda.

Masalah yang ditimbulkan kecenderungan yang berbahaya ini adalah kepastian bahwa jika Anda melakukannya, hubungan Anda

akan rusak. Mari kita hadapi. Sebagian besar dari kita adalah pribadi-pribadi yang hebat. Jika kita mencari sesuatu—misalnya, memikirkan baik-baik—hampir selalu kita akan menemukan dan membuktikan apa yang kita cari.

Kami kenal orang-orang yang setelah menjalin hubungan bertahun-tahun yakin bahwa hubungan mereka kukuh dan penuh cinta. Sayangnya, mereka memutuskan bahwa menemui seorang terapis atau penasihat perkawinan mungkin akan membantu mereka untuk tumbuh bersama. Dan yang terjadi adalah, terapis itu mendorong mereka untuk menganalisis atau merenungkan “masalah-masalah” mereka. Begitu nasihat itu dilaksanakan, mereka nyaris bercerai.

Mohon jangan salah mengerti; saya tidak menentang para terapis. Banyak terapis yang menjadi kawan yang sangat saya hormati. Banyak terapis yang berhasil menolong, bahkan menyelamatkan, perkawinan atau hubungan yang nyaris hancur. Namun, salah satu aspek konseling yang harus Anda sikapi dengan hati-hati adalah anjuran untuk menganalisis masalah-masalah Anda secara berlebihan. Jika merenungkannya baik-baik, Anda akan tahu bahwa setiap kali menganalisis masalah secara berlebihan, Anda akan merasa putus asa, frustrasi, atau marah. Setidaknya, Anda akan membesar-besarkan masalah kecil! Saya rasa Anda sependapat bahwa ini bukan perasaan yang cocok untuk menggambarkan sebuah hubungan yang penuh cinta.

Begitu sadar bahwa Anda membuat analisis berlebihan tentang hubungan Anda, carilah jalan mundur—sedikit saja. Ajukan pertanyaan ini kepada diri sendiri, “Apakah aku benar-benar kesal kepadanya—atau apakah pikiranku yang kusut membuatku tidak mencintainya?” Anda mungkin akan heran mengetahui apa yang Anda temukan! Jika Anda menahan diri dan tidak berpikir analitis, kekesalan itu akan berkurang dan cinta akan kembali Anda rasakan.

Anda akan tahu, jika ada masalah yang benar-benar besar, Anda bisa mendiskusikannya atau memikirkannya, kemudian memberinya kesempatan untuk menguraikannya sendiri. Jadi, saran kami: Berhentilah menganalisis kesalahan pasangan secara berlebihan. Dengan begitu, Anda tidak akan merasa selalu menghadapi banyak masalah.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Memilih untuk Bersikap Mendukung (Kris)



SETIAP HUBUNGAN pasti mengalami pasang surut. Kita semua tahu bahwa hidup terasa paling mudah jika semua beres. Kita juga tahu bahwa di masa-masa sulit ceritanya akan lain. Tetapi, Anda bisa mencegah saat-saat buruk itu menjadi lebih buruk dengan memilih untuk bersikap mendukung.

Trish dan Gavin sudah menikah sepuluh tahun ketika, tanpa diduga, Gavin kehilangan pekerjaan. Mereka tinggal di sebuah kota di mana kemungkinan bagi Gavin untuk mendapat pekerjaan di industri yang sama nyaris tidak mungkin. Bahkan untuk mendapat besaran gaji yang sama pun nyaris tidak mungkin. Dengan dua anak dan utang yang cukup besar, mereka punya alasan sah untuk panik.

Cara Trish menangani krisis itu sangat berani dan bijaksana hingga kami merasa perlu menceritakannya di sini. Meskipun sangat berat (dan begitulah kenyataannya), Trish memutuskan untuk tetap memberikan dukungan kepada suaminya. Dia tidak mengeluh atau mengecilkan peran Gavin, sedikit pun tidak. Dengan te-

gas dikatakannya bahwa dia akan melakukan apa pun yang harus dilakukan untuk mendukung usaha suaminya. Dengan tegas dikatakannya bahwa dia masih percaya kepada suaminya, apa pun yang terjadi saat itu dan di masa datang. Dia tidak menyalahkan suaminya atau mencoba membuat Gavin terpojok. Dia tidak mengeluh kepada kawan-kawannya atau membandingkan situasinya dengan keadaan orang lain. Dengan ikhlas dia bersedia pindah dari rumah yang dicintainya, kembali bekerja, atau hidup secara lebih sederhana. Semua itu diterimanya dengan baik. Trish tidak memfokuskan perhatiannya pada apa yang salah, tetapi memilih untuk mensyukuri semua yang pernah mereka miliki. Dia menjadi tiang ketegaran dan teladan tentang segi-segi positif dalam sebuah hubungan.

Banyak orang mungkin juga memilih memberikan dukungan dalam krisis seperti itu, tetapi yang membuat respons Trish sangat unik adalah sikapnya yang tidak patah semangat. Dia tidak memberikan dukungan dengan rasa kesal. Dia memberikan dukungan dengan tulus. Itu bukan “pura-pura”, tetapi kenyataan.

Rasa kesal atau sikap negatif lainnya mudah muncul di saat-saat sulit. Mudah sekali bagi Trish, misalnya, untuk mengasihani diri sendiri, atau melontarkan kata-kata pedas untuk mengungkapkan ketidaksenangannya.

Ringkasnya, mereka terpaksa menjual rumah dan pindah ke kota lain. Bukannya membuat hubungan mereka renggang, pengalaman itu justru mereka anggap sebagai petualangan yang mengukuhkan komitmen dan cinta mereka. Gavin akhirnya berganti pekerjaan, dan untuk sementara keuangan mereka sangat ketat. Berangsur-angsur keadaan mereka membaik.

Seumur hidup Gavin pasti akan selalu ingat dukungan Trish. Setiap kali bicara tentang Trish, Gavin akan selalu menunjukkan rasa hormat dan terima kasihnya. Saya yakin, jika Trish memberikan

respons seperti yang umumnya dilakukan banyak orang, ceritanya akan lain.

Kita semua bisa belajar dari pengalaman mereka dan bagaimana cara Trish mengendalikan dirinya—Richard dan saya telah belajar dari mereka. Reaksi Trish membuat Gavin tidak kehilangan pegangan dan membantu menyelesaikan masalah mereka. Reaksi Trish tidak membuat Gavin merasa terpojok dan merasa dirinya tidak berguna. Kecuali itu, kita semakin yakin bahwa kita tidak selalu bisa mengontrol nasib kita—yang bisa kita lakukan adalah mengontrol cara yang kita pilih untuk menyikapi keadaan seperti itu. Sekali lagi, kita diingatkan bahwa keadaan tidak membentuk pasangan sejati; keadaan membuktikannya. Trish terbukti sebagai pasangan yang memilih untuk bersikap mendukung. Cara itu berhasil bagi mereka dan bisa berhasil pula bagi Anda.

Lompat ke Depan dan Lihat ke Belakang



SUATU HARI ketika kami makan siang berdua, Kris bertanya, “Kelak, kalau melihat ke belakang ke hidup kita bersama, apa yang paling kita ingat dan kita anggap paling penting? Semakin kami memikirkan jawabannya, semakin jelas bagi kami bahwa pertanyaan itu sendiri sangat penting. Sejak itu, kami berkenalan dengan banyak pasangan yang berpikiran sama dan, sejauh ini, mereka sependapat bahwa kecuali menarik, hal itu juga sangat membantu.

Sesuatu akan tampak lebih jelas dan tidak terlalu penting atau mendesak jika kita lihat dari jauh. Jika punya cukup waktu untuk mencermatinya, Anda akan bisa meletakkan semua masalah pada perspektif yang benar; Anda akan bisa membedakan mana yang benar-benar relevan dan apa yang sebenarnya hanya relevan pada saat itu. Ketika membayangkan diri sedang melihat semua pengalaman yang pernah Anda alami, Anda seperti merasa itu semua bukan pengalaman pribadi. Anda melihatnya secara lebih objektif.

Saya ingat pernah berpikir bahwa kami mungkin akan lebih mengingat saat-saat baik daripada saat-saat buruk dan pengalaman

positif daripada pengalaman negatif. Dengan tepat Kris mengatakan betapa seringnya kami berdua melihat ke belakang, merenungkan pengalaman yang sulit dan menyakitkan, dan dalam perenungan itu kami menganggapnya sebagai sesuatu yang paling penting untuk menumbuhkan pribadi dan memperkaya hidup kami. Sebagai contoh, kalau tidak nyaris mati dalam kecelakaan lalu lintas, mungkin kami kurang bisa mensyukuri anugerah kehidupan. Seandainya tidak pernah kekurangan uang atau membuat investasi bodoh ketika masih muda, mungkin kami kurang bisa mensyukuri kemewahan hidup berkecukupan, atau menyadari pentingnya memberikan sebagian milik kami kepada mereka yang kurang beruntung dibandingkan kami. Seandainya tidak pernah mengalami penderitaan fisik, kami tidak akan tahu betapa pentingnya merawat diri dan mensyukuri kesehatan kami. Seandainya tidak kehilangan sahabat, untuk selamanya, karena mengemudi dalam keadaan mabuk, mungkin kami tidak bisa mensyukuri pentingnya hidup tanpa terburu-buru agar bisa menikmati hari demi hari yang berharga dan menyadari bahwa hal-hal buruk pun bisa terjadi pada orang baik-baik.

Kris bertanya-tanya karunia apa lagi, yang terselubung pengalaman menyakitkan, yang kelak akan kami syukuri. Dia tertawa geli sambil berkata, “Aku yakin kita tidak akan melihat ke belakang dan berkata, ‘Kalau masalah kecil sehari-hari itu tidak terjadi, kita pasti akan jauh lebih bahagia’.” Sebaliknya, kami sadar, pada akhirnya sebagian besar masalah yang membuat kami kesal akan kami ingat sebagai sesuatu yang sama sekali tidak relevan, itu pun kalau kami masih mau mengingatnya. Semua pertengkaran dan perbantahan, atau keinginan untuk membuktikan diri, akan dikenang apa adanya—sebagai waktu dan tenaga yang terbuang sia-sia.

Yang paling relevan bagi kami adalah cinta yang memungkinkan kami berbagi dengan satu sama lain dan dengan orang lain, karunia

luar biasa dalam wujud kedua anak kami dan kegembiraan yang mereka bawa ke dalam hidup kami, begitu pula perkembangan spiritual dan wawasan kami hingga kami boleh mengalami semua itu dalam perjalanan singkat kami di dunia ini.

Kami sependapat bahwa apa yang akan tampak paling tidak penting adalah rasa frustrasi gara-gara pasangan, obsesi kami untuk mencapai sesuatu, kegelisahan kami karena hal-hal sepele seperti berat badan, penampilan fisik, rumah yang kami tinggali dan kebersihan rumah itu, harta benda kami, atau jumlah tabungan kami. Bukannya itu tidak penting untuk hidup dengan nyaman dan menyenangkan—itu semua memang penting, tetapi bukan yang terpenting.

Pasangan-pasangan lain memperoleh wawasan yang mirip sesudah mempraktikkan kiat ini. Kawan-kawan berkata, di tengah kesulitan, “Aku berani bertaruh, meskipun tampaknya menyakitkan, pengalaman ini tidak akan tampak penting jika kelak kita renungkan. Kenapa kita tidak memutuskan untuk membuang frustrasi sekarang juga?” Perspektif yang lebih baik seperti ini memungkinkan pasangan-pasangan berhenti meributkan masalah kecil dan mulai memfokuskan diri pada masalah-masalah yang lebih penting.

Begitulah kiat ini—belajar mengikhlaskan masalah yang dalam hati Anda tahu tidak pantas dibesar-besarkan. Bagaimanapun, jika Anda yakin bahwa suatu masalah kelak akan terlihat tidak berarti, mengapa tidak sekarang saja Anda menganggapnya begitu?

Kami menganjurkan Anda menyisihkan sedikit waktu untuk merenungkan kiat ini. Lompatkan pikiran Anda ke masa depan, bayangkan akhir hidup Anda. Sekarang lihatlah ke belakang, renungkan apa yang Anda lihat. Jika beruntung, Anda akan melihat satu-dua hal yang ingin Anda ubah—prioritas, kebiasaan, kebiasa-

an merusak diri, atau sikap tertentu terhadap hidup. Paling buruk, Anda akan mengakui bahwa latihan ini menarik. Paling baik, latihan ini akan mengubah cara pandang Anda.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Ingat Persamaan Ini: Orang yang Bahagia Sama dengan Pasangan yang Bahagia



KADANG-KADANG, persamaan yang paling jelas adalah yang paling sering luput dari perhatian. Anda tahu, hal-hal seperti “Jika ingin bahagia, Anda harus menjaga diri sendiri.” Jelas? Tentu saja, tetapi berapa banyak di antara kita yang benar-benar menyadarinya? Atau, “Kalau saat liburan menghabiskan banyak uang dengan kartu kredit, Anda akan menyesal.” Sekali lagi, itu sangat jelas, tetapi kebanyakan dari kita tetap melakukannya.

Kiat ini masuk ke kategori berikut. Apa pun alasannya, umumnya kita memilih kenikmatan pribadi atau reaksi egois lainnya daripada berusaha membuat pasangan bahagia. Perbuatan itu merusak persamaan yang jelas—orang yang bahagia sama dengan pasangan yang bahagia—dan pasti akan menimbulkan stres yang tidak perlu dan pertengkaran dalam hubungan Anda.

Kami yakin, memang bukan tanggung jawab Anda untuk membuat pasangan bahagia. Bahkan, di buku ini dituliskan satu kiat

khusus yang menyatakan bahwa kita semua bertanggung jawab atas kebahagiaan kita sendiri. Tetapi, ada hal-hal yang bisa kita kerjakan—hal-hal kecil, tanpa perlu berpikir keras—yang dapat memberi konstruksi bagi kebahagiaan pasangan. Jika pasangan Anda bahagia, dia akan membuat Anda senang bersamanya. Orang yang bahagia akan menjadi pendengar yang lebih baik dan pencinta yang lebih menggairahkan, lebih mau berbagi kebahagiaan dengan orang lain, lebih mau memberi dan penuh kasih, dan cenderung membuat keputusan yang akan meningkatkan kualitas hubungannya dengan orang lain.

Kalau demikian, apa intinya?

Intinya adalah, membuat keputusan yang membuat pasangan bahagia terkadang memang tidak menyenangkan. Atau membutuhkan sedikit pengorbanan. Atau membuat Anda merasa tidak enak. Tetapi pada akhirnya, hasilnya sebanding dengan usahanya. Anda tidak hanya akan melihat dia bahagia, tetapi pengalaman itu juga akan memperkaya hubungan Anda.

Misalnya, Kris pasti tidak suka menganjurkan agar saya menyisihkan waktu untuk diri saya sendiri—lebih-lebih karena saya sudah banyak bepergian untuk urusan bisnis. Kalau saya bepergian, artinya pekerjaannya bertambah banyak. Jadi mengapa dia menganjurkannya kepada saya, padahal banyak wanita atau pria lain akan melakukan sebaliknya, atau setidaknya mengeluhkannya! Jawabannya adalah Kris tidak hanya bersikap penuh perhatian. Lebih dari itu, dia tahu bahwa saya akan senang jika bisa menghabiskan waktu sendirian. Dan kalau saya lebih bahagia, saya akan menjadi suami dan ayah yang lebih baik. Saya akan lebih suka bercanda, lebih ringan hati, lebih mau menolong, lebih santai dan lebih sabar.

Sebagai balasan, saya mencoba menghormati Kris dan menganjurkan hal yang sama kepadanya. Memang tidak menyenangkan

kan bagi saya, tetapi jika dia ingin pergi ke luar kota mengunjungi kawan-kawannya atau untuk urusan apa pun, saya akan berusaha memberikan dorongan sebaik mungkin. Saya tidak mungkin mengeluh karena sesuatu yang akan membuatnya bahagia. Sebagai tambahan, Kris suka kuda dan setiap kali punya kesempatan dia senang berada di dekat mereka. Saya bukan pencinta kuda. Bertahun-tahun saya berusaha mengakomodasi keinginannya, memberikan dorongan, bantuan dan dukungan. Dan, salah satu tugas harian saya adalah menyapu rontokan bulu kuda! Memang, saya tidak *harus* memberikan dukungan—begitu pula Kris. Tapi, mengapa tidak? Kami selalu berusaha, sedapat mungkin, membuat keputusan yang akan membuat pasangan kami bahagia. Kami tidak selalu mendahulukan pasangan, tetapi secara keseluruhan kami sudah melakukan yang terbaik.

Mungkin seorang istri punya minat atau hobi khusus yang menyita waktu dan energinya. Mungkin dia menjadi anggota klub atau organisasi yang tidak diikuti suaminya. Mungkin seorang suami suka menonton pertandingan olahraga bersama kawan-kawannya atau merokok cerutu. Mungkin seorang istri punya beberapa kawan istimewa dan dia ingin mengunjungi mereka atau mengobrol di telepon dengan mereka. Mungkin seorang istri suka berolahraga pagi-pagi, menuntut Anda untuk lebih terlibat dalam rutinitas pagi hari di lingkungan rumah. Perwujudannya bisa salah satu dari itu atau sesuatu yang lain sama sekali. Apa pun wujudnya, semua itu membutuhkan penyesuaian, kompromi, atau pengorbanan di pihak Anda. Jika memang demikian, janganlah membesar-besarkan masalah itu! Jika itu membuatnya senang, pengorbanan Anda tidak akan sia-sia.

Minta Pasangan Mengungkapkan “Impiannya yang Terbaru”



TAHUKAH ANDA apa impian pasangan Anda—apa yang benar-benar diimpikannya dalam hidup ini? Tahukah Anda fantasi-fantasi apa yang dia rahasiakan—apa yang dia bayangkan tentang pekerjaannya, apa cita-cita hidupnya, apa yang akan membuatnya merasa menjadi manusia sempurna? Anda yakin? Atau Anda kira Anda tahu? Pernahkah Anda bertanya? Bila ya, kapan terakhir kali Anda melakukannya?

Menurut kami, banyak orang yang tidak tahu, di balik yang tampak, apa impian pribadi pasangannya. Tentu banyak orang yang bisa berkata begini, “Dia ingin terjamin secara finansial,” atau “Dia ingin menjadi ibu.” Tetapi di luar semua preferensi yang universal itu, tidak ada kesadaran—atau perasaan peduli—terhadap apa yang diimpikan pasangan. Kecenderungan ini tampaknya meningkat sejalan dengan lamanya jalinan hubungan kita. Ketika pertama kali

jauh cinta, Anda begitu ingin tahu apa yang dia impikan. Seiring berlalunya waktu, keinginan itu menjadi kabur, semakin kabur, dan akhirnya lenyap sama sekali.

Dalam sebuah hubungan memang ada banyak aspek. Dari perspektif kedekatan perasaan, salah satu yang paling nikmat dan memperkaya batin adalah berbagi impian. Anda akan merasa senang dan batin Anda diperkaya jika menceritakan visi Anda kepada seseorang, apa yang ingin Anda lakukan, ke mana Anda ingin pergi, dan apa sumbangan yang akan Anda berikan. Dan jika orang dengan siapa Anda berbagi “ada bersama Anda”, berbagi impian dengan Anda, mendengarkan dengan penuh minat dan rasa hormat, impian Anda akan tampak nyata dan pengalaman berbagi itu sangat menakjubkan. Interaksi seperti ini pasti membantu menyatukan dua orang. Lebih dari itu, interaksi seperti ini juga bisa membantu menyatukan kembali dua orang yang mungkin tidak tahu lagi apa impian pasangannya.

Dari tahun ke tahun kami berbicara dengan lusinan orang yang pernah berselingkuh, meninggalkan atau menceraikan pasangannya, atau tidak tertarik lagi untuk meneruskan hubungan mereka. Kepada mereka kami mengajukan pertanyaan, “Menurut Anda, mengapa itu terjadi?” dan secara spontan mereka menjawab, “Dia (pasangan yang baru) mau mendengarkan saya—dia benar-benar tertarik pada impian saya, pada apa yang saya katakan.”

Kami tidak akan pernah memaafkan ketidaksetiaan atau menimpakan kesalahan kepada pihak yang setia. Perbuatan itu tidak bertanggung jawab. Tetapi kami mencoba menunjukkan betapa kuatnya sebenarnya keinginan untuk “didengarkan”. Dan, sama pentingnya dengan itu, jika keinginan itu tidak terpenuhi akibatnya pasti sangat buruk.

Jika merasa nyaman berbagi impian—ketika diminta mengungkapkan—seseorang akan mengalami dan merasakan adanya rasa aman, kepuasan, dan gairah. Sebaliknya, jika tidak merasa nyaman berbagi impian—karena tidak pernah diminta—seseorang akan merasa ada sesuatu yang hilang.

Ide menanyakan apa yang diimpikan merupakan kiat yang sangat bermanfaat karena entah impian itu menjadi kenyataan atau tidak kurang relevan dibandingkan dengan fakta bahwa dia tahu dan peduli pada keinginan kita. Mari kita hadapi realitas: Tak ada orang yang bisa memperoleh semua yang diinginkannya. Tetapi, sungguh menyenangkan jika kita bisa berbagi impian—dan jika kita tahu bahwa orang lain peduli pada impian kita.

Menanyakan apa impiannya yang terbaru akan membuat hubungan Anda kembali bergairah. Semua orang suka bercerita tentang impian mereka. Karena itu, sejak hari ini, pastikan Anda tidak lupa bertanya tentang impian terbarunya. Dengan begitu Anda memberikan sumbangan berarti untuk menjadikannya kenyataan.

Jangan Meremehkan Kekuatan Cinta



BEBERAPA TAHUN lalu saya menghadiri seminar tentang hubungan antarmanusia. Seorang peserta berdiri dan bertanya kepada pembicara, “Mengapa saya harus bersikap penuh cinta kepada istri saya? Dia tidak pernah menunjukkan cintanya kepada saya!” Pembicara menanggapi dengan sikap lembut dan tidak mencela, “Karena Anda membutuhkan latihan itu.”

Kata-katanya sangat mengena bagi saya dan selalu terpatrit dalam ingatan. Ketika itu nasihatnya tepat mengenai sasaran, dan sekarang pun masih berlaku. Saya bahkan tidak bisa membayangkan orang yang tidak membutuhkan latihan dalam seni mengungkapkan cinta. Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda kenal orang yang benar-benar menguasai seni mengungkapkan cinta? Jika ya, saya akan senang berkenalan dengan mereka.

Dengan perkecualian yang sangat langka, kita semua membutuhkan latihan agar mampu mencintai tanpa syarat. Kita semua bisa mengurangi sikap defensif, reaktif dan mementingkan diri sendiri.

Sebagian besar dari kita akan sukses jika bisa mendengarkan dengan lebih baik dan bersikap lebih lembut hati, ramah dan murah hati. Tetapi untuk menguasai kualitas-kualitas itu dibutuhkan latihan. Jika pasangan kita pandai mengungkapkan cinta dan bersedia memberi dukungan, itu tidak sulit. Tetapi jika dia melenceng dan sikapnya tidak membuktikan bahwa dia mencintai Anda, hal itu akan menjadi sulit. Dengan kata lain, bersikap baik hati dan penuh cinta sama sekali tidak sulit jika pasangan Anda sudah memulainya. Lain ceritanya jika Anda yang harus memulai dan itu ketika pasangan Anda sedang menyebalkan.

Anda bisa mengubah hubungan Anda untuk selamanya dengan memanfaatkan kekuatan cinta. Jika Anda bisa merespons dengan cinta, bukan bereaksi frustrasi—jika Anda tetap mencintainya, bukan bersikap defensif—dan jika Anda tetap membuka hati, Anda akan menemukan kekuatan cinta dan cara paling efektif untuk membina hubungan yang awet dan berkembang dalam hidup.

Menggunakan kekuatan cinta dengan sebaik-baiknya lebih mudah dikatakan daripada dilaksanakan. Tetapi, sebenarnya tidak se-sulit yang mungkin Anda bayangkan. Anda hanya perlu memiliki niat untuk melakukannya, dan seiring dengan itu—tebakkan Anda benar—Anda harus sering-sering berlatih. Jika pasangan bersikap penuh cinta dan penuh perhatian, nikmati dan hargai itu. Tetapi jika tidak, itulah saatnya Anda menekan tombol “nyalakan” di hati Anda. Jangan paksa dia bersikap lain, tetapi lakukan yang terbaik untuk memahami dan mencintainya tanpa syarat. Yang terjadi terjadilah. Relakan. Bersikaplah penuh maaf dan dengarkan baik-baik. Jaga rasa humor Anda dan dukunglah dia.

Salah satu kualitas paling ajaib dan misterius dalam setiap hubungan adalah rasa saling terikat yang berkembang di antara dua orang. Jika hati Anda penuh amarah, kemungkinan besar hubungan

Anda akan terganggu. Jika Anda bersikap serba menuntut dan agresif, pasangan akan cenderung menutup diri. Jika kepala Anda penuh pikiran tentang kesalahannya, dan pikiran negatif lainnya, dia pasti akan merasakan suasana hati Anda yang negatif dan bersikap menjauh serta waspada. Hubungan Anda akan semakin buruk.

Di lain pihak, dalam banyak kasus, jika hati Anda penuh cinta, pasangan Anda juga akan merasakannya! Sikap defensifnya akan lenyap dan biasanya dia akan kembali menunjukkan sikap penuh cinta. Jika mengatakan atau melakukan sesuatu yang “salah” dan Anda bisa memaafkan serta tetap mencintainya, dia akan lebih cepat memperbaiki diri daripada jika Anda bereaksi dengan rencana balas dendam yang kasar. Jika Anda dapat mempertahankan suasana hati yang penuh cinta, relatif tidak terganggu oleh kebiasaan yang kurang sempurna, banyak masalah akan selesai sendiri dengan cepat. Saya tidak menganjurkan Anda menghindari masalah atau menolerir perilaku yang merusak, tetapi saya menganjurkan Anda belajar tidak meributkan masalah sepele agar hati Anda tetap terbuka.

Jika Anda marah atau kesal kepada pasangan, cobalah kiat yang lain. Jangan meneruskan siklus universal yang tipikal, yaitu menuntut agar dia yang lebih dulu berubah, tetapi bersikaplah terbuka terhadap kemungkinan untuk bersikap penuh cinta dalam situasi apapun. Anda mungkin akan kaget mengetahui betapa cepat dan dramatisnya perubahan yang terjadi dan betapa semua menjadi lebih baik. Jangan pernah meremehkan kekuatan cinta.

Jangan Biarkan Anak Anda Menjadi Penghalang di Antara Anda Berdua



SAYA YAKIN saya dan Kris telah bekerja baik dalam kategori ini. Kami mencintai anak-anak kami lebih daripada yang dapat kami katakan—kami memuja mereka, menginginkan yang terbaik bagi mereka, dan, dalam banyak hal, mengabdikan hidup kami demi mereka. Mereka membuat hidup kami lengkap dan mereka merupakan prioritas utama kami.

Tetapi, kami pun saling mencintai. Sangat saling mencintai! Kami tidak sekadar mengatakannya—kami benar-benar merasakan dan mengungkapkannya. Kami teman dan sahabat terbaik bagi pasangan kami. Kami senang menghabiskan waktu berdua—berbagi pengalaman, tertawa bersama, saling mengungkapkan cinta, berbuat konyol, pergi berdua, atau duduk berdua dalam keheningan. Kami pasangan sejati.

Sudah lama kami memutuskan bahwa tidak ada satu pun—tidak juga anak-anak kami—yang boleh menghalangi kebersamaan kami. Lebih dari itu, sudah lama kami sadar bahwa salah satu pesan paling penting yang dapat kami berikan kepada anak-anak kami adalah menjadi teladan bagi mereka, membuktikan bahwa kami orangtua yang benar-benar saling mencintai *dan* menyukai; dua orang yang saling mendahulukan kepentingan yang lain dan senang berduaan—meskipun kami punya keluarga yang harus kami asuh dan kami bina.

Kiat ini rupanya berhasil baik. Kedua anak kami tahu bagaimana perasaan kami berdua. Dengan kesadaran yang mendalam mereka tahu bahwa kami saling menghormati dan mengagumi, kami selalu bersedia saling membela, sependapat dalam banyak hal dan, yang paling penting, saling mencintai. Mereka tidak pernah meragukan kami. Cinta kami sangat jelas bagi mereka; sampai-sampai, setiap Sabtu pagi salah satu akan bertanya, “Papa dan Mama mau ke mana malam ini?” atau “Siapa yang menjaga kami malam ini?” Mereka mengira kami akan pergi berdua karena mereka tahu itu penting bagi kami—sama pentingnya dengan kebutuhan mereka untuk berkumpul bersama kawan-kawan mereka. Bagi mereka, akan sangat aneh kalau kami tidak pergi berduaan.

Dalam menanggapi masalah ini, setiap pasangan orangtua berbeda, nilai-nilai keutamaan mereka pun berbeda, begitu pula derajat perasaan nyaman mereka. Kami tidak menganjurkan para orangtua lain juga memprioritaskan kehidupan mereka seperti kami. Tetapi kami yakin telah bertindak benar, tidak hanya bagi hubungan kami, tetapi juga bagi anak-anak kami. Kami menduga harapan mereka mengenai pacar atau suami mereka kelak juga cukup tinggi. Harapan kami, semoga akhirnya mereka menemukan pasangan yang tidak hanya menghargai anak mereka (jika mereka punya anak), tetapi

juga menghargai hubungan mereka. Kami kenal banyak orangtua yang, meskipun telah bertahun-tahun punya anak, jarang sekali pergi berduaan—bahkan ada yang sama sekali tidak pernah. Bagi kami, memprioritaskan hubungan kami sangat penting, sekurang-kurangnya sekali-sekali. Bagi Anda pun hendaknya demikian, walaupun Anda berdua kurang saling menyayangi atau satu-satunya cita-cita Anda adalah mewariskan kesan yang baik kepada anak-anak Anda mengenai hubungan Anda berdua. Jika tidak, mungkin mereka akan tumbuh dengan keyakinan bahwa hubungan yang “normal” tidak membutuhkan waktu atau usaha khusus—hubungan itu akan mereka anggap sebagai prioritas kedua atau sesuatu yang tidak perlu mereka pedulikan.

Sudah berjuta-juta kali orang berkata—tetapi ada baiknya saya ulangi sekali lagi: Jika menginginkan hubungan yang penuh cinta, Anda harus menempatkannya sebagai prioritas utama dan menganggapnya penting. Intinya adalah Anda yang memilih dan menentukan sendiri apa yang Anda lakukan. Anda bisa berkata, “Perkawinanku benar-benar penting,” tetapi tindakan Anda mungkin menyatakan sesuatu yang lain sama sekali. Anda mungkin tidak pernah menghabiskan waktu berduaan dengan pasangan, atau pergi keluar berduaan. Sikap Anda sama sekali tidak mencerminkan cita-cita Anda, yaitu menunjukkan sikap penuh cinta. Anda menyediakan waktu untuk anak-anak dalam lingkup keluarga, Anda menggunakan waktu untuk bekerja, menyelesaikan tugas sehari-hari di rumah, berbelanja, atau duduk di depan televisi—jadi mengapa Anda tidak menyisihkan waktu untuk berduaan dengan orang yang Anda cintai? Apakah itu yang Anda harapkan akan dialami anak-anak Anda—bahwa mereka akan tumbuh dewasa tanpa pernah menyisihkan waktu untuk berduaan dengan pasangan mereka, setelah mereka punya anak?

Yang terakhir, jika Anda menyisihkan waktu untuk berduaan, walaupun Anda punya anak, berarti Anda berdua saling mengirim pesan bahwa yang utama bagi Anda adalah dia dan hubungan Anda dengannya. Akan sulit bagi Anda untuk mempertengkarkan masalah kecil dengannya, karena Anda berdua tahu betapa pentingnya diri Anda bagi pasangan. Sebab itu, bagaimanapun caranya dan apapun tingkatannya, cobalah mempertimbangkan pentingnya meletakkan hubungan Anda sebagai prioritas utama. Lakukanlah ini, semua orang pasti menang.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Belajarlah Mengabaikan Komentar-Komentar yang Tidak Diharapkan



RUPANYA TAK ada cara untuk menjalani hidup ini tanpa pernah sekali pun melontarkan komentar bodoh. Kecuali jika Anda makhluk unik, sesekali Anda pasti pernah terpeleset—jika sedang letih, merasa tidak aman, mengomel, atau hati sedang kacau. Sekali-sekali, walaupun Anda pribadi yang menyenangkan dan memiliki intensi yang sangat murni, Anda pasti pernah melontarkan pernyataan kasar, melecehkan, sombong, kejam, atau pernyataan apa pun yang tidak diharapkan. Anda mungkin akan dianggap sok menghakimi dan reaktif; atau Anda mungkin mengatakan sesuatu tentang penampilan atau kecerdasan seseorang. Atau Anda akan menguliahhi seseorang secara tidak pantas atau Anda dianggap tolol dan ngawur. Mungkin semuanya. Dan faktanya adalah Anda manusia biasa.

Begitu pula yang dilakukan oleh pasangan! Wajar jika manusia berbuat salah.

Jika bisa menerima fakta bahwa dia, seperti Anda, sesekali pasti pernah kacau, Anda akan bisa menikmati apa yang hanya bisa dinikmati sedikit orang. Lebih dari itu, sikap menerima itu akan menjamin bahwa kejadian yang tidak menyenangkan itu akan semakin jarang terjadi. Jika tidak lagi menuntutnya tidak melakukan kesalahan sekecil apa pun, berarti Anda menciptakan lingkungan yang justru membuatnya bisa mengembangkan diri sebaik-baiknya. Dia tidak akan merasa harus selalu menjaga sikapnya, atau harus menilai semua perilakunya. Jika orang tidak merasa dipaksa untuk selalu sempurna, umumnya dia akan memberikan respons dengan sikap santai dan hati terbuka, dan lebih banyak mengungkapkan cintanya.

Anda sedang menjalin hubungan. Pasangan Anda sedang letih dan kacau hatinya. Dia mengatakan sesuatu yang tolol atau tidak pantas. Setiap kali hal itu terjadi, Anda berada di persimpangan jalan. Tentu saja Anda bisa memberikan reaksi (seperti umumnya orang). Anda bisa balik membentakinya atau membela diri. Anda bisa mengisi kepala Anda dengan amarah atau kebencian dan menjadi kesal serta dendam. Anda bisa mengingat-ingat saat-saat ketika pasangan Anda berbuat seperti itu dan merasa kasihan pada diri Anda sendiri. Anda bahkan bisa membanting pintu lalu menelepon seseorang kawan untuk menceritakan hal itu.

Atau Anda bisa bersikap santai dan menerima kenyataan bahwa kita semua sesekali pasti pernah mengatakan atau melakukan sesuatu yang seharusnya tidak kita lakukan. Titik. Masalahnya selesai. Anda bisa mengabaikan masalah itu dan tetap bersikap penuh cinta.

Apa pun pilihan Anda, komentar telah dilontarkan. Sebaiknya itu dianggap sudah lewat karena tidak bisa ditarik lagi. Ini saat yang baru, kesempatan baru untuk tetap bersikap penuh kasih.

Pertimbangkan bagaimana kedua respons itu akan ditanggapi oleh pasangan. Dia sendiri sudah tidak peka. Sekarang giliran Anda. Apakah Anda akan memperbesar masalah dengan membuktikan bahwa Anda tidak bisa menangani masalah itu—bahwa Anda tidak bisa mencintainya tanpa syarat? Atau Anda mencoba memberikan teladan yang lebih baik? Dapatkah Anda mencoba menggunakan cinta, bukan dendam, sebagai penyelesaian? Kami yakin Anda akan tahu bahwa cinta merupakan obat paling manjur bagi hampir semua masalah kecil sehari-hari—termasuk yang ini. Begitulah, jika Anda tidak bereaksi terhadap komentar itu—tetapi justru tetap bersikap penuh cinta—Anda akan melihat dia menertawakan dirinya sendiri dan meminta maaf karena sikapnya.

Tentu saja kami mengacu kepada hubungan yang normal, sehat dan penuh cinta dan kepada cara kita merespons salah ucap yang *kadang-kadang* terjadi di antara komentar yang tidak diharapkan. Kami tidak bicara tentang memaafkan kebiasaan yang merusak atau pola-pola kebiasaan buruk. Itu cerita yang lain sama sekali.

Jika hal itu terjadi lagi, cobalah merespons dengan cara baru ini—atau bahkan tidak perlu merespons karena mungkin itulah yang terbaik. Anda mungkin akan tahu bahwa menganggap komentar-komentar yang tidak diharapkan sebagai “masalah kecil” ternyata jauh lebih mudah daripada yang Anda bayangkan. Dengan begitu, Anda bisa mengikhlaskan hal itu dan melanjutkan merajut hubungan yang penuh cinta.

Jangan Pulang dalam Keadaan Kacau



INI CARA yang sederhana namun dramatis untuk membuat interaksi Anda lebih damai setelah hari yang panjang dan melelahkan. Dalam banyak kasus, ini bisa membantu Anda menjadi lebih sabar dan penuh pengertian, dan membuat transisi yang sulit dari tempat kerja ke rumah menjadi jauh lebih mudah. Dari hari ke hari, ini akan membantu mendekatkan Anda dengan orang yang Anda cintai, mengingatkan Anda mengapa dulu Anda memutuskan menjalin hubungan dengannya.

Dalam hubungan, normal jika salah satu pihak (atau keduanya) pulang dengan perasaan seperti pelari mencapai garis finis setelah sepanjang hari bekerja. Irama kerja yang serba sibuk dan persaingan dibawa pulang. Tanpa menyadarinya, Anda masuk ke rumah dengan pikiran penuh masalah dari pekerjaan sehari itu.

Pikiran sehat akan mengatakan kepada Anda, jika Anda serba mau cepat, kacau dan terburu-buru, Anda akan kehilangan sifat-sifat manusiawi Anda yang paling diharapkan—kesabaran, kete-

rampilan mendengarkan, perspektif yang sehat, kearifan, kedamaian hati, dan kemampuan mencintai dengan tulus. Jika pikiran Anda kacau, Anda akan lebih mudah marah, kesal, dan jengkel. Tanpa sadar, Anda akan bersikap serba menuntut, dan tuntutan Anda menjadi tidak masuk akal. Anda menjadi lebih reaktif, dan terhadap masalah sepele. Akibatnya, jika Anda dan pasangan berbincang-bincang berdua di malam hari, Anda cenderung kurang menunjukkan perhatian dan tidak menunjukkan bahwa Anda “hadir”. Pikiran Anda melayang entah ke mana dan hal-hal yang normalnya tidak menjadi masalah bagi Anda pasti membuat hati Anda kacau.

Penyelesaiannya cukup sederhana dan mungkin hanya membutuhkan waktu beberapa menit. Sebelum sampai ke rumah, hentikan mobil Anda dan keluarlah. Sisihkan waktu beberapa menit untuk mengendurkan saraf, menenangkan debar jantung, menarik napas dalam-dalam, dan membuat tubuh Anda rileks. Dengan lembut ingatkan diri sendiri bahwa hari kerja sudah selesai dan sekarang saatnya untuk mengganti persneling, untuk melambatkan laju irama tubuh Anda. Jika di dekat situ ada bangku taman, Anda bisa duduk atau memandangi matahari terbenam atau menikmati alam. Hasilnya pasti bagus, tapi bukan itu yang terpenting. Yang paling penting adalah secara sadar mengakui bahwa mengendurkan saraf dan bersikap santai adalah demi Anda sendiri. Perasaan Anda akan nyaman, dan lebih dari itu, pasangan Anda akan menghargai perubahan dalam diri Anda. Mari kita bersikap realistis. Sangat sedikit orang yang menghargai orang yang mengacau dan suka membuat masalah, walaupun dia sangat mencintainya.

Kami kenal pasangan yang mengintegrasikan sebuah variasi dari kiat ini yang benar-benar menyelamatkan perkawinan mereka. Si suami merupakan contoh bagus untuk kecenderungan yang kami gambarkan. Dia, dengan niat baik, masuk rumah dan langsung me-

lontarkan sederet pertanyaan dan menceritakan betapa sulitnya hari itu baginya. Dia serba terburu-buru dan tergesa-gesa hingga tidak sabar menghadapi sikap istrinya yang relatif tenang. Si istri tidak tahan menghadapi apa yang disebutnya “energi gugup” suaminya. Sore hari begitu biasanya dia merasa mulai bisa sedikit santai dan kehadiran suaminya akan merusak suasana malam yang seharusnya bisa dinikmatinya. Keadaan menjadi parah sampai-sampai si istri khawatir menghadapi suasana setelah suaminya pulang kerja.

Mereka berkonsultasi dengan penasihat perkawinan yang memberikan penyelesaian brilian. Dia menyuruh suaminya masuk rumah lewat pintu belakang, bukan pintu depan, setelah pulang kerja. Pria itu harus langsung masuk ke kamar mandi dan berendam selama lima belas menit untuk mengendurkan saraf. Kiat ini berkaitan dengan dua hal. Pertama, saran itu benar-benar membantu si suami mengendurkan pikiran dan tubuhnya. Tetapi, yang lebih penting, hal itu mengingatkannya bahwa “ketergesaannya” tidak dirasakan oleh istrinya. Wanita itu sangat menghargai usaha sederhana itu hingga dia sendiri tidak lagi bersikap reaktif bila sesekali suaminya kembali ke kebiasaan lamanya.

Akhirnya, hal itu tidak menjadi masalah lagi bagi pasangan itu. Si suami memperlambat irama kerjanya, si istri berhenti memberikan perhatian secara berlebihan. Sekarang, mereka hidup bahagia berdua. Jelas, kiat ini relatif penting, tergantung pada seberapa cepat Anda masing-masing—atau Anda berdua—mengendurkan saraf. Tetapi, kami berharap Anda tidak meremehkan pentingnya pulang ke rumah tanpa sikap kacau dan terburu-buru, dan membuat transisi dari tempat kerja ke rumah menjadi lebih pelan. Itu akan memberikan manfaat banyak bagi hubungan Anda.

Tanyakan kepada Pasangan, “Apa yang Paling Sulit dalam Menjalin Hubungan denganku?”



KITA MAKLUM bahwa bagi banyak orang ini bisa menjadi pengalaman yang menakutkan. Rasa takut itu tentu saja terletak pada kemungkinan mengetahui apa yang akan Anda temukan—atau apa yang akan dikatakan pasangan kepada Anda jika dia diberi kebebasan untuk mengemukakan pendapat. Mungkin Anda sudah tahu, atau setidaknya menduga, apa yang tidak disukainya dan karena itu jawabannya tidak mengejutkan. Tetapi, mengajukan pertanyaan lain sama sekali dengan mendapat kuliah atau permintaan yang tidak diinginkan dari pasangan.

Kiat ini menuntut keterbukaan, juga keberanian dan kerendahan hati. Tetapi, walaupun mula-mula Anda pasti merasa tidak enak, hasil yang akan Anda petik sebanding dengan usaha Anda dan sebe-

narnya tidak sesulit yang Anda bayangkan. Sebaliknya, pertanyaan itu memunculkan keterbukaan, komunikasi yang mendalam, dan perasaan syukur. Lagi pula, hampir semua orang menghargai pasangan yang secara aktif berusaha meningkatkan kualitas hubungan mereka.

Ini jalan pintas menuju hubungan yang lebih baik. Fakta penting yang harus diakui adalah entah Anda memilih mengajukan pertanyaan ini atau tidak, pasti *ada sesuatu* pada pribadi Anda yang tidak disukai pasangan. Dengan kata lain, apa pun pilihan Anda, masalah itu sudah ada—disembunyikan atau diungkapkan secara terbuka. Anda bisa mencoba menguburnya—tetapi biasanya menimbulkan dendam. Dengan kata lain, jika Anda diam saja, pasangan Anda akan terpaksa menerima apa yang tidak disukainya. Jika mengajukan pertanyaan itu, setidaknya Anda tahu apa yang tidak disukainya, dan Anda punya kesempatan untuk membuat penyesuaian.

Sungguh menarik mengamati apa yang terjadi pada ketidakpuasan seseorang jika Anda menganjurkan, bahkan mendorong, mereka mengungkapkan apa yang membebani perasaan mereka. Jika Anda secara tulus dan nondefensif ingin mengetahui jawabannya, masalah itu tidak akan terasa berat. Jika Anda bersedia merenungkan masalah Anda, bukan menolak atau mengingkarinya, pasangan Anda akan merasakan ketulusan Anda untuk bersama-sama membuat perubahan positif. Dia, pada gilirannya, akan mengurangi sikap defensif dan reaktifnya mengenai masalah itu, dan akan mampu mendiskusikannya dengan kepala dingin dan sikap penuh cinta. Dengan kata lain, pasti sulit bagi pasangan untuk “membesar-besarkan” masalah yang membuat mereka terganggu jika merasa sadar akan usaha Anda untuk menghindari masalah itu.

Beberapa tahun lalu, saya dan Kris berjalan bergandengan di sebuah kota pantai yang indah di California utara. Di antara kami ada

perasaan cinta dan saya merasa aman. Saat itulah untuk pertama kalinya saya berniat mengajukan pertanyaan itu—dan saya melakukannya. Saya gembira karena Kris menganggap itu pertanyaan yang “manis”. Setelah merenung beberapa saat, dia berkata kepada saya, “Kau tahu apa kelakuanmu yang benar-benar membuatku kesal?” Dia berhenti beberapa saat kemudian melanjutkan. “Kau sulit dimengerti di hari-hari ketika harus membayar tagihan.” Selanjutnya dia berkata bahwa saya jadi gampang marah, tersinggung, dan suka mengasihani diri sendiri setiap kali harus duduk untuk menulis dan menandatangani cek.

Saya lega mendengarnya. Ada ribuan alasan lain, tetapi dia memilih yang relatif tidak berarti! Walaupun begitu, karena benar-benar ingin tahu apa kelakuan saya yang membuatnya kesal, saya dapat menerima jawaban dan keterusterangannya dengan lapang dada. Setelah saya pikir-pikir, saya menyadari bahwa sikap-sikap saya berubah menjadi negatif setiap kali saya harus duduk menghadapi lembar-lembar tagihan. Tanpa perasaan defensif sedikit pun, saya berterima kasih kepadanya karena jawabannya terus terang dan dalam hati saya berjanji untuk mewaspadaai kecenderungan itu di masa datang.

Sekali lagi, itu masalah yang relatif kecil. Tetapi, Kris telah menunjukkan sesuatu yang tadinya tidak pernah saya sadari—reaksi saya ketika harus membayar tagihan telah menjadi kebiasaan buruk yang memengaruhi suasana hatinya jika dia sedang bersama saya. Saya membesar-besarkan masalah. Saya tidak menyadari bahwa kepribadian dan suasana hati saya berubah sebelum, selama, dan sesudah membayar tagihan—tetapi dia seratus persen benar. Setelah tahu bahwa kelakuan saya memengaruhinya, bagi saya relatif mudah untuk menyesuaikan sikap saya dan membuat suasana di rumah

menjadi lebih damai pada hari-hari ketika saya harus menyelesaikan urusan tagihan.

Kami menganjurkan Anda mencoba kiat ini. Pasangan Anda mungkin mengatakan sesuatu yang tidak penting, atau sesuatu yang lebih serius. Apa pun jawabannya, masalah itu telah dibuka dalam situasi yang nondefensif dan Anda akan memperoleh kesempatan untuk menjadikannya “bukan masalah”. Jika semua berjalan lancar, mungkin pasangan Anda akan meminta masukan dari Anda. Kalau pun tidak, Anda tidak perlu mempermasalahkannya. Apa pun yang Anda lakukan, jangan mengharapkan dia akan melakukan hal yang sama. Jika Anda mengharapkannya, pasangan Anda mungkin akan mengajukan satu bahan diskusi lain saat Anda mengajukan pertanyaan itu lagi.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Jangan Mempertanyakan Apa Motifnya



BAGI BANYAK orang, salah satu hal yang paling menyenangkan tentang menjadi dewasa adalah kita bebas, dalam batas-batas tertentu, membuat keputusan. Kita merasa senang dan puas karena membuat keputusan sendiri. Kita merasa nyaman, didukung, dan seku-rang-kurangnya “tidak menyesali” keputusan itu. Sebagai contoh, jika Anda memutuskan, “Saya ingin menghabiskan waktu sendirian minggu depan,” kegembiraan dan kepuasan Anda ketika membuat keputusan itu akan bertambah jika keputusan itu dihormati oleh pasangan. Hal yang sama tetap berlaku entah keputusan Anda berkaitan dengan sesuatu yang ingin Anda lakukan atau telah Anda lakukan; impian atau rencana yang ingin Anda raih; kursus yang ingin Anda ikuti; arah yang Anda tuju, hobi yang ingin Anda tekuni; masakan yang Anda siapkan untuk makan malam; atau apa saja.

Tetapi, persoalannya sungguh lain jika Anda harus menjelaskan atau mempertahankan keputusan Anda. Jika pasangan Anda berkata, “Kenapa kamu harus melakukan itu?” atau “Bukankah kamu se-

harusnya menggunakan waktumu untuk mengerjakan sesuatu yang lain?” Harus menjelaskan tindakan Anda akan membuat Anda mati langkah—rencana Anda berantakan. Itu membuat sesuatu yang menyenangkan Anda menjadi sumber stres bagi Anda. Anda tidak merasa mendapat dukungan penuh, tetapi justru merasa seperti sedang diadili.

Kami sedang di pantai ketika tidak sengaja mendengar seorang wanita berkata kepada suaminya bahwa dia punya janji makan siang dengan kawan lamanya. Respons si suami merupakan contoh bagus inti kiat ini. Dengan nada tinggi pria itu berkata, “Mengapa kamu ingin menghabiskan waktu bersama dia?” Pria itu jelas keberatan dan dia mempertanyakan motif istrinya. Seperti yang Anda duga, wanita itu langsung mempertahankan keputusannya. Beberapa detik kemudian, mereka tidak lagi menikmati sore yang tenang dan santai di pantai. Mereka terlibat perdebatan sengit dan interaksi sangat defensif yang membuat tertekan dan merusak sisa hari itu. Terus terang, kami merasa tidak enak berada di dekat mereka. Yang membuat cerita seperti ini menyedihkan adalah pada dasarnya itu bukan masalah penting.

Dapatkah Anda bayangkan bagaimana wanita itu akan lebih menghargai dan mencintai suaminya jika pria itu dengan ringkas menjawab, “Wah, asyik sekali,” atau “Selamat bersenang-senang”? Wanita itu pasti senang dan selanjutnya mungkin akan tetap mau berbagi perasaan dan meminta pendapat suaminya sebelum mengambil keputusan. Lagi pula itu bukan keputusan si pria—itu pilihan istrinya. Kalaupun karena alasan yang aneh dia tidak menganggap itu semua demi istrinya, lalu apa? Wanita itu telah membuat keputusan. Wanita itulah yang harus menanggung konsekuensinya—bukan suaminya.

Jika Anda menanyakan motif seseorang, terutama jika jelas-jelas mereka tidak bersalah, Anda seperti membuat pernyataan, “Aku

tidak cukup menghormatimu untuk membiarkanmu membuat keputusan sendiri. Kamu harus merundingkannya dulu denganku agar aku bisa menyetujui atau tidak menyetujuinya.”

Anda hanya perlu membaca kiat ini untuk memahami intinya—secara teratur mempertanyakan motif pasangan pasti akan merusak hubungan yang didasarkan pada cinta. Terus terang, ini adalah kualitas buruk yang tidak akan pernah dihargai.

Memang, pertanyaan yang sekali-sekali dilontarkan tidak akan memperbaiki atau merusak hubungan Anda. Tetapi jika Anda punya kebiasaan mempertanyakan motif pasangan, ada baiknya Anda memikirkan kemungkinan untuk membuang kebiasaan itu selamanya. Cara terbaik untuk membuangnya adalah meyakinkan diri sendiri bahwa itu kebiasaan orang egois. Mempertanyakan motif-motif pasangan kita menyiratkan pesan bahwa, jauh di dalam hati, Anda tidak percaya, tidak menghormati, atau tidak menyetujui keputusan yang dibuatnya. Itu mengimplikasikan bahwa pasangan Anda tidak cukup bijaksana untuk membuat keputusan yang baik. Lebih daripada itu, pasti akan timbul reaksi defensif dan kegembiraan untuk berbagi pengalaman pun akan lenyap.

Kami tidak melarang Anda mempertanyakan sebuah motif. Jika sesuatu benar-benar melibatkan diri atau hubungan Anda, atau memang sangat penting, itu soal lain. Kami bicara tentang masalah-masalah kecil sehari-hari.

Kami harap Anda mau mempertimbangkan kiat ini dengan serius. Anda akan takjub melihat sikap pasangan menjadi lebih santai dan terbuka setelah berhenti mempertanyakan motifnya. Jangan mempertanyakan motifnya, tetapi tunjukkan bahwa Anda pun antusias seperti dia. Sungguh menyenangkan berbagi dengan seseorang yang memberi Anda kebebasan tanpa banyak bertanya-tanya. Jika mencoba kiat ini, Anda akan bersyukur karena melakukannya.

Terimalah Pujian dengan Anggun



DALAM KIAT sebelumnya, kami mendiskusikan pentingnya mengucapkan pujian secara teratur. Kiat ini berkaitan dengan sisi lain masalah tersebut.

Beberapa tahun lalu saya mendengarkan acara bincang-bincang di radio. Pembicaranya, seorang ahli hubungan antarmanusia, menyebutkan-fakta bahwa salah satu kesalahan paling menyedihkan yang dibuat manusia dalam hubungan mereka dengan orang lain adalah ketidakmampuan mereka menerima pujian. Ini agak mengejutkan karena kebanyakan orang yang saya puji menerima kata-kata pujian dengan mudah dan anggun. Dan pada umumnya saya merasa cukup nyaman dengan sisi kehidupan itu.

Tetapi, karena pembicaraan itu terdengar meyakinkan dan sepertinya tahu benar apa yang dikatakannya, saya memutuskan untuk membuktikan sendiri kata-katanya itu. Saya mulai dengan menanyai orang-orang—baik yang memberikan maupun yang menerima pujian. Kedua kelompok itu ternyata mendukung kesimpulan pa-

kar itu bahwa, dalam realitas, sebagian besar dari kita memberikan tanggapan buruk ketika menerima pujian. Selama sepuluh tahun terakhir, saya mengamati orang-orang yang menerima pujian dan akhirnya sampai pada kesimpulan yang sama.

Saya tidak yakin apa persisnya. Beberapa di antara kita merasa agak malu, canggung, atau tidak enak hati jika mendapat pujian. Kita mungkin bereaksi dengan menunduk, pipi memerah, atau mengatakan sesuatu untuk mengecilkan makna kata-kata pujian itu. Misalnya, jika seseorang berkata, “Kau sangat ahli dalam hal itu,” mungkin Anda akan berkata, “Ah, tidak juga,” atau “Aku tidak sehebat yang kaukira.” Atau Anda memberikan penjelasan untuk mengecilkan pujian itu: “Aku sangat beruntung,” atau “Aku menang karena lawanku sakit.”

Kadang-kadang kita menghancurkan sebuah pujian dengan memutarbalikkan maknanya—seolah-olah mengarahkan pujian itu kepada orang lain. Jadi, dalam menanggapi pernyataan, “Hari ini kamu manis sekali,” Anda mungkin berkata, “Tapi tidak semanis kamu.”

Sepintas lalu, menanggapi pujian dengan cara-cara seperti itu kelihatannya tidak berbahaya. Bagaimanapun, Anda bersikap rendah hati dan kerendahan hati adalah watak yang baik. Tetapi, jika dicermati dengan lebih saksama, Anda akan melihat bahwa meskipun telah bersikap rendah hati dan sama sekali tidak berniat buruk, Anda tidak menunjukkan rasa terima kasih. Karena itu, merespons pujian dengan cara seperti itu bisa menyinggung—bahkan melukai—perasaan orang yang memuji Anda.

Dibutuhkan kepekaan, keberanian, dan kelembutan hati untuk memuji seseorang dengan tulus dan sepenuh hati. Jadi, jika seseorang menolak pujian Anda, walaupun tidak sengaja, Anda mungkin tersinggung. Dan meskipun tidaklah buruk jika pasangan tidak me-

ngatakan apa-apa, sikap itu pun sudah cukup mematahkan semangat. Tanpa perlu mengucapkannya, sikap seperti itu menyiratkan pesan yang keliru. Dengan bersikap seperti itu, Anda tidak menegaskan penghargaan Anda kepada pasangan dan menerima pujian itu dengan cara yang positif, tetapi justru menyiratkan pesan yang berbunyi, “Kamu keliru,” atau “Aku tidak pantas menerima pujian itu.” Apa pun yang Anda pilih, itu sama artinya dengan tidak menghargai orang yang memuji Anda.

Ingat, bisa memberikan pujian sungguh menyenangkan. Jika Anda gembira atau bangga akan sesuatu yang dilakukan pasangan, akan baik jika Anda berbagi antusiasme itu. Tetapi jika tidak bersikap murah hati, Anda menghilangkan kesempatan pasangan Anda untuk bergembira. Anda tidak mendorongnya untuk lebih banyak memberikan pujian, Anda justru mengurangi kemungkinan itu karena Anda membuatnya tidak merasa senang melakukannya.

Ini masalah yang mudah dipecahkan. Kuncinya adalah sesedikit mungkin memikirkan apa artinya pujian itu bagi Anda—dan lebih memusatkan perhatian kepada apa artinya pujian itu bagi orang yang memuji Anda. Jika kiat ini Anda praktikkan, Anda mungkin akan tahu bahwa jauh lebih mudah dan lebih wajar jika Anda bisa menerima pujian dengan sikap anggun.

Ikhhlaskan Tiga Masalah Terbesar Anda



SELAMA BERTAHUN-TAHUN, sebagai cara untuk mengumpulkan informasi, kami mengajukan pertanyaan ini, “Apa yang paling membuat Anda kesal dari pasangan Anda?” Meskipun detailnya umumnya berbeda-beda, ada dua tema besar yang muncul ke permukaan. Pertama, lebih sering daripada tidak, yang membuat seseorang kesal adalah masalah-masalah kecil—kebiasaan-kebiasaan ganjil yang menjengkelkan. Kedua, pada umumnya ada tiga hal pada diri setiap orang yang membuat orang lain kesal. Berulang kali orang berkata kepada kami, “Hubungan kami akan jauh lebih baik jika dia berhenti melakukan tiga hal ini.”

Sejauh yang dapat kami katakan, hanya ada dua cara untuk mengatasi realitas itu. Yang pertama murni fantasi—membayangkan pasangan Anda mampu dan bersedia mengubah diri. Tetapi cara yang satunya kreatif dan sangat efektif—yaitu mengabaikan ketiga hal itu.

Hal ini tampaknya lebih sulit daripada yang sebenarnya. Jika mencermati sejumlah pilihan, Anda akan tahu bahwa sebenarnya itu tindakan yang paling baik dan masuk akal. Anda akan tahu: ketiga hal itu membuat Anda kesal karena Anda membiarkan masalah itu membuat Anda kesal—Anda memberikan perhatian terlalu besar kepadanya. Karena selalu menuntut (dan berharap) hal itu akan hilang, Anda menganggapnya musuh, Anda mengulurkan sangat banyak energi pikiran dan menganggap itu penting. Begitu Anda menyerah kepada fakta bahwa hal itu takkan hilang dan memutuskan untuk berdamai dengannya, Anda akan mampu melihat dalam hal apa pasangan Anda tidak bersalah, dan justru melihat hal-hal lucu padanya.

Salah satu penyebab pertengkaran saya dengan Kris adalah dia sering lupa mematikan lampu lemari pakaiannya. Hal sepele dan konyol yang biasanya membuat saya marah besar! Alasan saya untuk marah sepertinya selalu masuk akal—langit-langit lemari itu tinggi, dan sayalah yang selalu harus mengganti lampu. Biarpun demikian, setiap kali lewat di dekat lemari pakaian itu, saya lihat lampunya selalu menyala. Saya sering mengeluh tentang hal itu, mengingatkannya, menyindirnya dengan kata-kata manis, dan sering sekali memikirkan kebiasaan itu—tetapi hasilnya sia-sia. Jika saya lewat lagi, lampunya akan menyala lagi.

Suatu hari saya mendapat akal. Jika hanya ini yang saya keluhkan tentang Kris—saya boleh dibilang masih beruntung! Hanya Tuhan yang tahu, saya punya kebiasaan yang jauh lebih menjengkelkan daripada kebiasaan Kris. Saya memutuskan untuk menerima kenyataan bahwa sebenarnya masalahnya ada pada diri saya dan tak ada gunanya berpikir terus tentang itu. Mematikan tombol lampu adalah hal sepele yang tidak pantas dikeluhkan panjang lebar. Itu sama artinya dengan membuang-buang energi. Hanya perlu waktu

sepersekian detik untuk mematikan lampu—lagi pula dalam sehari berkali-kali saya mematikan lampu. Saya mulai bertanya kepada diri sendiri, “Mengapa aku membesar-besarkan masalah ini?” Begitu saya memandangnya dengan perspektif yang benar, masalahnya akan menjadi lain sama sekali. Dan, seberapa tegangnya seseorang (saya) sampai-sampai merasa tertekan gara-gara masalah sekecil itu? Saya sadar, perasaan tertekan karena masalah sepele justru menunjukkan siapa saya sebenarnya (juga memperlihatkan kecenderungan saya untuk membesar-besarkan masalah sepele). Sama sekali tidak menunjukkan kelemahan Kris. Asumsi ini boleh dikatakan hampir selalu benar jika Anda memikirkan reaksi berlebihan terhadap masalah kecil.

Sampai hari ini, saya masih tetap mematikan lampu lemari pakaian yang Kris biarkan menyala. Bedanya, saya memikirkan hal itu dengan cara lain. Sekarang saya bahkan bisa tersenyum atau tertawa geli sambil melakukannya. Saya harap Anda sependapat bahwa memilih mengabaikan kekonyolan seperti itu adalah gagasan yang baik. Anda tidak akan menyesal melakukannya—begitu pula pasangan. Siapa tahu, pasangan mungkin bersedia mengabaikan kebiasaan Anda yang membuatnya kesal!

Hindari Pernyataan Absolut (yang Negatif)



KETIKA MENANYAI orang tentang sifat pasangan mereka yang paling menjengkelkan, kami mendapat jawaban konsisten yang berkaitan dengan apa yang disebut “pernyataan absolut”. Pernyataan kasar seperti itu cenderung membuat orang terpojok dengan mendefinisikan orang itu secara amat sempit. Anda mungkin sependapat bahwa pada umumnya orang tidak suka diberi label yang absolut. Hal itu dianggap tidak adil dan menghakimi. Bahkan banyak yang menganggap itu menyinggung perasaan. Satu-satunya perkecualian dari hukum ini adalah jika pernyataan itu bersifat positif. Misalnya, jika Anda berkata kepada pasangan, “Kau selalu penuh perhatian,” ceritanya pasti lain—versi positif dari pernyataan absolut.

Pernyataan absolut menggunakan kata-kata seperti “selalu, tidak pernah, tak ada gunanya, tak jadi soal”, dan seterusnya. Contoh pernyataan absolut antara lain, “Kamu selalu salah bicara,” “Kamu selalu pulang terlambat,” “Kamu tidak pernah meluangkan waktu untuk anak-anak,” “Kamu tidak pernah mendengarkan kata-kata-

ku,” “Kontribusimu tidak ada artinya,” “Kamu tidak pernah membantu,” dan seterusnya. Setiap pernyataan yang mendefinisikan seseorang atau menjelaskan kontribusi mereka secara sempit dan absolut masuk ke kategori ini.

Ada dua alasan yang logis dan sangat penting untuk tidak pernah lagi membuat pernyataan seperti itu. Pertama, seperti yang baru saya sebutkan, pernyataan absolut bisa menyinggung dan melukai perasaan karena boleh dikatakan tidak pernah akurat. Sebagai contoh, kami kenal seorang pria yang dituduh “tidak pernah” bersedia mendengarkan oleh istrinya. Tuduhan wanita itu kasar dan berlebihan, walaupun—seperti kita semua—sebenarnya suaminya bisa memperbaiki kekurangannya itu. Kami berdua beberapa kali bertemu mereka dan, terus terang, saya melihat pria itu memiliki keterampilan mendengarkan yang rata-rata. Bahkan keterampilannya mendengarkan tampak lebih baik daripada istrinya. Lebih dari itu, pria itu *dengan tulus* berusaha menjadi pendengar yang lebih baik, bahkan sampai ikut kursus untuk berlatih menjadi pendengar yang efektif. Menurut saya, pernyataan absolut si istri berpengaruh lebih buruk bagi hubungan mereka daripada kurangnya keterampilan si suami dalam hal mendengarkan.

Bayangkan bagaimana perasaan Anda jika pasangan Anda berkata, “Kamu tak pernah membantu di rumah.” Saya yakin, kecuali jika Anda benar-benar seorang pemalas, Anda akan tersinggung, kesal, atau bersikap defensif. Mungkin Anda bukan orang yang paling rajin membersihkan rumah di dunia, mungkin Anda harus lebih rajin bekerja, tetapi jika Anda berusaha, kata-kata pasangan mungkin akan Anda terima sebagai tusukan pisau dari belakang, seperti tikaman seorang pengkhianat.

Alasan lain mengapa sangatlah penting menghindari membuat pernyataan absolut adalah karena pernyataan seperti itu akan

mendorong pasangan untuk melakukan (atau tidak melakukan) hal yang membuat Anda keberatan. Bagaimanapun, Anda telah berbagi perspektif negatif dengan pasangan, memberi cap negatif sebagai seorang pemalas. Jadi mengapa pula dia sekarang mau bekerja sama dengan Anda? Anda tidak akan memujinya, bahkan ketika dia pantas memperolehnya.

Begitu Anda menyadari alasan logis di balik menghindari membuat pernyataan absolut, kebiasaan itu akan mudah dibuang. Jika Anda frustrasi karena pasangan Anda, pendekatan yang lebih halus dan kurang ekstrem biasanya diterima lebih baik—hingga Anda mungkin akan memperoleh hasil yang lebih baik pula. Jadi, kapan saja, sedapat mungkin, hindari membuat pernyataan absolut. Jika ini Anda lakukan, hubungan Anda pasti menjadi lebih baik.

Perhitungkan Apa yang Bisa Diperhitungkan



KIAT INI sangat praktis dan bermanfaat bagi setiap pasangan dan akan semakin bermanfaat jika Anda semakin lama menjalin hubungan. Kiat ini berkaitan dengan fakta bahwa, dalam derajat tertentu, manusia bisa diduga atau diperhitungkan. Jika dengan senang hati belajar memperhitungkan apa yang bisa diperhitungkan—dan berdamai dengannya—Anda akan terhindar dari banyak kegalauan.

Kris dibesarkan di Portland, Oregon, kawasan yang hampir selalu diguyur hujan. Mereka yang mengenal kawasan itu dengan baik akan menganggap konyol jika seseorang pergi ke sana (lebih-lebih di musim dingin) dan merasa heran atau kecewa karena turun hujan. Anda mungkin lebih suka berjemur, tetapi pasti Anda tidak akan mengeluh, “Aku heran, di sini hujan—rencanaku jadi kacau.”

Anda bisa menerapkan kearifan sederhana ini dalam hubungan Anda dengan pasangan. Setelah sekian lama menjalin hubungan, Anda mengharapkan respons tertentu; perhitungan tentang beberapa kebiasaannya bisa cukup akurat. Misalnya, pacar Anda mungkin

akan bersikap defensif setiap kali Anda membuat rencana untuk hari Minggu sore karena setiap Minggu sore dia lebih suka menonton acara olahraga di televisi. Jika sudah tahu kebiasaannya, Anda tidak perlu kesal melihat reaksinya. Itu konyol namanya. Jika sudah tahu apa yang akan terjadi, Anda bisa mempersiapkan diri. Mungkin Anda memutuskan tidak akan membuat rencana apa pun untuk hari Minggu sore. Atau, jika Anda memutuskan tetap membuat rencana dan melaksanakannya, lakukan itu dengan penuh kasih dan jangan tersinggung oleh reaksinya yang keras. Seperti cuaca di Oregon, Anda lebih suka jika dia mengurangi kegemaran menonton acara olahraga, Anda pasti bisa bernegosiasi dengannya tentang hal itu; tetapi jika Anda kesal dan tersinggung, yang rugi justru Anda sendiri.

Seperti sudah saya katakan, saya sering frustrasi jika Kris—biarpun sedikit—terlambat. Lama-kelamaan saya maklum, itu bagian dari tabiatnya. Dia sering terlalu asyik dan penuh semangat melakukan apa saja hingga cenderung menghabiskan waktu tanpa sadar.

Tetapi begitu kebiasaannya bisa diperhitungkan—dan saya menerimanya—itu tidak menjadi masalah lagi. Mengapa membesarkan masalah seremeh itu, padahal dengan mudah Anda bisa memperhitungkannya? Sejak memakluminya, sambil menunggu saya berusaha membaca buku, menyelesaikan pekerjaan, menelepon dengan ponsel, bersikap lebih sabar... apa saja. Jika kedatangan Kris yang tepat waktu amat sangat penting, saya mengatakan hal itu terus terang kepadanya, dan dia pasti berusaha keras untuk tidak terlambat. Apa pun masalahnya, jangan berkata, “Aku tak percaya dia bisa begitu,” tetapi katakan kepada diri Anda sendiri, “Tentu saja dia begitu. Sejak dulu dia selalu begitu—kenapa sekarang harus lain?” Sekali lagi, ini tidak berarti Anda tidak peduli—atau bahwa Anda tidak kesal karenanya.

Kita semua memiliki kebiasaan, perilaku ganjil, dan reaksi-reaksi yang bisa diperhitungkan. Jika mengikhlaskannya—tidak mengganggu pasangan Anda tentang itu—Anda pasti heran mengetahui betapa seringnya masalah itu lenyap dengan sendirinya. Orang berubah dan bertumbuh, biasanya tanpa keterlibatan kita. Misalnya, dengan berlalunya waktu, tahun demi tahun, Kris menjadi semakin tepat waktu. Sekarang mungkin justru saya yang lebih banyak terlambat daripada dia. Untungnya saya tidak pernah bersikap keras kepadanya—harapan saya, semoga dia pun mau bersikap lunak kepada saya.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Jangan Memperlakukan Setiap Masalah Seperti Kasus Gawat Darurat



ESENSI KEBIASAAN membesar-besarkan masalah kecil adalah memperlakukannya seperti kasus gawat darurat. Tentu saja, dalam hidup pasti ada keadaan darurat yang harus kita hadapi—dan itu selalu sulit. Tetapi pada umumnya berbagai kejadian sehari-hari, yang biasa dan terjadi dari waktu ke waktu, bermacam-macam interaksi, tantangan, dan tanggung jawab yang harus kita hadapi tidak termasuk kategori masalah serius.

Hubungan yang sehat itu seperti tempat yang hening—membuat kita merasa santai, tenang, dan aman. Sayangnya, jika kita terbiasa menganggap masalah kecil dan masalah sehari-hari sebagai kasus gawat darurat, itu sama artinya dengan mengatakan kepada pasangan bahwa kita adalah orang yang tidak pernah tenang hati. Kita tidak mampu bersikap mantap dan tegar. Sebaliknya, kita seperti bom waktu karena kegugupan dan kekhawatiran kita. Kita menjadi

tegang dan kacau, dan siapa pun tidak akan merasa nyaman bersama kita.

Tak ada orang yang selalu tenang—hampir selalu tenang pun tidak. Tetapi, penting bagi kita untuk memandang setiap masalah dengan perspektif yang benar dan menyadari bahwa banyak hal yang membuat kita kesal dan merasa terganggu sebenarnya bukan masalah besar, melainkan hanya bagian dari kehidupan kita sehari-hari.

Salah satu kutipan favorit kami dengan tepat menggambarkan masalah ini. Kutipan itu berasal dari Alfred D. Souza. Dia berkata, “Dalam waktu yang lama hidupku seperti akan mulai—hidup yang sebenarnya. Tetapi selalu ada rintangan menghalang, sesuatu yang harus dilewati lebih dahulu, urusan yang belum selesai, waktu yang harus disediakan, utang yang harus dibayar... setelah itu beres, barulah hidup dimulai. Sampai pada suatu hari menjadi jelas bagiku bahwa semua rintangan itu adalah hidupku sendiri.”

Jika kita menganggap semua rintangan, bahkan masalah-masalah kecil yang kita alami, sebagai bagian integral dari hidup kita—bukan sebagai sesuatu yang menghalangi hidup kita—semua masalah akan lebih mudah diselesaikan. Dalam menjalin hubungan, jika menyadari hal itu kita akan tertolong karena kesadaran itu membuat kita bersedia memberi ruang gerak kepada pasangan dan membiarkan dia menjadi manusia biasa yang bisa membuat kekeliruan atau kadang-kadang berkata atau bertindak salah. Kita tahu, itu bisa terjadi pada siapa saja.

Salah satu hadiah terbesar dari Kris untuk saya adalah: dia tidak pernah mengharapkan saya sempurna—mendekati sempurna pun tidak. Dia cepat memaafkan dan hampir tidak pernah membesarkan kesalahan saya. Dia nyaris tidak pernah menganggap apa pun sebagai kasus gawat darurat—kecuali jika masalahnya memang

benar-benar gawat. Karena itu, saya merasa nyaman bersamanya dan sangat mencintainya.

Saya melihat kecenderungan yang sama pada pasangan-pasangan yang setuju saya merasa nyaman dan santai bersama pasangan masing-masing. Biasanya salah satu atau kedua belah pihak tidak memperlakukan setiap masalah seperti “berita utama”. Mereka tidak memperburuk atau membesar-besarkan sisi negatifnya, tetapi justru menemukan cara untuk menyelesaikan hampir semua masalah.

Setiap orang memiliki temperamen berbeda dan tidak semua orang ingin atau mampu bersikap tenang. Tetapi kami menemukan bahwa pada umumnya orang bisa bersikap lebih tenang dan lebih rileks, serta tidak terlalu reaktif terhadap “masalah” sehari-hari. Memang tidak selalu, tetapi biasanya pasangan akan menghargai setiap usaha Anda untuk mencapai tujuan akhir itu.

Gunakan Surat Sebagai Alat Komunikasi



JIKA MENGHADAPI seseorang atau jika harus berdiskusi secara serius, mungkin Anda akan sulit menyatakan posisi Anda atau secara tepat menjelaskan mengapa posisi itu sangat penting bagi Anda—tanpa membuat pasangan bersikap defensif. Sebelum Anda selesai mengemukakan argumen, pasangan sudah menyatakan (atau setidaknya berpikir tentang) keprihatinan, kebenaran, dan balasannya. Inilah yang disebut reaksi keras dan spontan, sesuatu yang sebenarnya sangat wajar. Sayangnya, sebagian besar dari kita bukanlah pendengar yang baik.

Karena itu, dalam situasi tertentu, menulis surat atau pesan pada sehelai kartu bisa menjadi cara yang tepat dan bermanfaat untuk menyelesaikan masalah ini. Sepucuk surat yang nondefensif dan ditulis dengan tulus bisa menjadi cara yang bagus untuk mengomunikasikan keprihatinan, preferensi, keinginan, atau penyelesaian masalah. Efektivitas sehelai surat tidak ada kaitannya dengan seberapa baik Anda menulisnya. Yang penting surat itu menunjukkan bahwa Anda mengungkapkan perasaan dengan tulus dan penuh cinta.

Sebagai penulis, Anda punya kesempatan untuk berpikir tenang dan menjelaskan posisi Anda dengan pelan dan hati-hati, tanpa diinterupsi. Penerima surat itu (pasangan) memiliki keuntungan karena bisa membacanya berkali-kali, sebanyak yang diperlukan, agar benar-benar bisa memahami apa yang Anda ungkapkan. Dia bisa merenungkannya, atau dalam kasus-kasus tertentu mendinginkan emosi sebelum Anda menanggapi.

Pertama kalinya kiat ini berlaku bagi kami adalah karena tidak sengaja. Anak pertama kami belum berumur satu tahun. Kris menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengasuh bayi kami, hampir tidak pernah menyisihkan waktu untuk dirinya sendiri. Saya bekerja sambil kuliah dan menulis buku pertama saya. Kami tak punya uang dan sama-sama kurang tidur. Kami bahagia dan saling mencintai—tetapi, seperti kebanyakan pasangan yang anak-anaknya masih kecil, kami kehabisan tenaga.

Meskipun saya punya kesempatan untuk meninggalkan rumah pada waktu-waktu tertentu, kepergian saya selalu berkaitan dengan pekerjaan. Saya mencoba mengomunikasikan keinginan saya untuk bepergian sendirian, tetapi saatnya tidak pernah tepat. Kris, yang jauh lebih kecapekan daripada saya, tidak bisa memahami keinginan saya untuk sesekali pergi dari rumah. Sebaliknya, tentu saja, saya mengerti sebabnya!

Suatu hari, ketika dia sedang keluar bersama putri kami, saya memutuskan menulis surat ringkas kepada Kris. Intinya, inilah yang saya tulis: “Aku mencintaimu dan keluarga kita lebih daripada apa pun di dunia. Tetapi, aku sangat ingin bisa menyendiri dan merenung. Keinginan ini membuatku merasa sesak. Aku merasa akan baik bagiku, dan akhirnya baik juga bagi kita, jika sesekali aku pergi sendirian walaupun hanya untuk beberapa hari. Ada saran?”

Ketika saya pulang malam itu, surat itu sudah terlupakan. Tetapi Kris tidak lupa. Dia malah berkata telah membaca surat itu berkali-kali dan tidak mengira bahwa saya sangat ingin menyendiri. Tanpa memikirkan diri sendiri, dia menganjurkan agar saya pergi ke pantai, tempat yang paling saya sukai, dan menghabiskan waktu selama yang saya perlukan untuk menyegarkan diri. Dia mengaku menyesal karena hal itu tidak pernah terpikir olehnya dan bertanya mengapa saya tidak mendiskusikan masalah itu dengannya.

Ingat, dari perspektif saya, sudah berkali-kali saya mencoba mendiskusikannya. Tetapi, karena kami punya bayi dan ada banyak tanggung jawab yang harus dipikul, kami tidak pernah bisa mendiskusikan betapa pentingnya hal itu bagi kewarasan saya. Surat itu membuka dan memperluas dialog tentang topik yang bagi saya sulit didiskusikan. Tanpa surat itu, mungkin saya tidak akan pernah bisa mengungkapkan kebutuhan saya secara jelas.

Surat seperti itu tidak dimaksudkan sebagai pengganti komunikasi yang jujur dan berani. Sebaliknya, surat itu sebaiknya digunakan untuk membuka pintu menuju komunikasi yang semakin mendalam atau untuk melengkapi interaksi yang sudah terjalin.

Kami kenal beberapa pasangan yang pernah menggunakan surat seperti itu untuk mendiskusikan bermacam-macam masalah—keceemasan karena hidup terlalu boros, pandangan berbeda dalam melatih anak untuk disiplin, atau rasa frustrasi karena pembagian tugas rumah tangga yang tidak adil.

Kami menyimpulkan, kadang-kadang kita tertolong jika bisa melihat posisi pasangan secara hitam-putih. Seiring dengan itu, kita bisa menemukan sisi-sisi pribadi pasangan yang mungkin tidak kita sadari. Asalkan ditulis dengan penuh cinta, hormat dan tulus, sulit dibayangkan surat itu tidak diterima dengan baik. Jika Anda tidak

punya masalah mendesak yang perlu diungkapkan lewat surat, saya ucapkan selamat kepada Anda. Jika itu masalahnya, mengapa tidak menulis surat yang berisi tiga kata, “Aku cinta padamu”?

DigitalPublishing/KG-2/SC

Jangan Membuat Pasangan Merasa Seperti Berjalan di Atas Telur



JIKA BERTANYA kepada orang-orang, seperti yang kami lakukan, Anda akan tahu bahwa orang umumnya mengatakan hal yang itu-itu saja tentang penyebab rasa frustrasi dalam hubungan mereka. Dalam daftar, “Seandainya semua tidak seperti ini”—satu-dua baris dari deretan paling atas adalah keluhan, “Aku merasa seperti harus berjalan di atas telur. Harus selalu hati-hati.”

Sungguh memalukan! Anda menjalin hubungan yang seharusnya memuaskan kedua belah pihak, tetapi selalu khawatir karena pasangan memiliki kebiasaan meributkan masalah kecil dan tak segan-segan menumpahkan kekecewaan dengan menyalahkan Anda. Anda selalu khawatir takut salah ucap atau salah bertindak, membuat kekeliruan, menumpahkan segelas susu, atau apa pun yang bisa membuat pasangan marah.

Sambil membaca alinea ini, tanyakan kepada diri sendiri, “Apakah sikapku membuat pasanganku merasa seperti berjalan di atas telur?” Jika jawabannya, “Ya,” mungkin sudah saatnya mengevaluasi prioritas dan sedikit menurunkan tuntutan. Jika pasangan Anda sering mengatakan, “Maaf”, atau sering bersikap defensif, itu bisa menjadi indikasi bahwa dia merasa harus selalu menjaga sikapnya di depan Anda. Jika ragu-ragu apakah Anda punya andil atau tidak dalam masalah itu, mungkin ada baiknya Anda bertanya kepadanya. Sungguh! Meskipun sulit dan menuntut kerendahan hati, itu merupakan langkah penting untuk memperdalam dan mempererat hubungan Anda. Pada umumnya orang bersedia memaafkan jika tahu Anda menyadari dan mengakui kelemahan Anda. Saya ingat pernah bertanya kepada Kris apakah dia pernah merasa seperti itu bila sedang bersama saya. Saya kaget ketika dia menjawab kadang-kadang ya, terutama jika rumah sedang berantakan. Dia tahu rumah yang berantakan membuat saya marah, dan kadang-kadang dia juga merasa saya menyalahkannya karena keadaan yang kacau itu. Sejak itu, saya selalu berhati-hati. Jika merasa frustrasi karena rumah berantakan, saya pastikan tidak membuatnya merasa semua itu kesalahannya—dan sebenarnya memang bukan salahnya.

Sisi baiknya adalah begitu Anda sadar telah membuat pasangan khawatir, tidak akan sulit membuat penyesuaian seperlunya. Pada umumnya orang tidak suka diganggu atau dibuat kesal sepanjang waktu, mereka juga tidak ingin orang yang mereka cintai takut karena reaksi mereka. Jadi, begitu mengetahui kebiasaan Anda sendiri, Anda bisa langsung mengendalikan diri jika merasa telah bersikap terlalu kaku.

Cobalah bayangkan Anda berada di pihaknya. Bayangkan betapa sulit dan tertekannya Anda jika hampir tidak pernah berani membuka mulut, mengungkapkan pikiran atau mengeluh, dan

selalu waswas setiap kali menyelesaikan suatu tugas? Anda cemas jangan-jangan salah bicara, garasi belum sempat dibersihkan, tidak bisa menyiapkan makan malam seperti biasa, atau dia selalu menilai semua usaha Anda. Apa enaknya hidup seperti itu? Berapa lama Anda akan tahan hidup dalam situasi seperti itu? Sedihnya, dan ini benar, sungguh sulit hidup bersama seseorang jika Anda merasa selalu mengecewakannya. Di lain pihak, sungguh mudah dan menyenangkan mencintai seseorang jika Anda boleh menjadi diri Anda sendiri, bahkan ketika Anda melakukan kesalahan.

Jika seseorang merasa seperti harus berjalan di atas telur atau harus selalu bersikap ekstra hati-hati, dia akan menjauhkan diri karena takut membuat seseorang kecewa, dan dengan demikian membuat hubungan mereka cacat. Pada umumnya orang memilih rasa aman. Mereka tidak mau selalu cemas karena takut melakukan kesalahan. Karena itu, sikap mereka seperti dibuat-buat; mereka tidak mau lagi berbagi dan bicara dari-hati-ke-hati karena tidak mau mendapat kritikan yang sebenarnya tidak pantas dilontarkan kepada mereka.

Berikut contoh kebiasaan yang-sulit-diakui tetapi muda-diperbaiki, yang umum terjadi dalam banyak hubungan. Yang pertama, menyadari manfaat yang sangat besar bagi kedua belah pihak jika masing-masing merasa tidak harus selalu bersikap waspada. Setelah itu, memberikan perhatian kepada perasaan dan rasa frustrasi Anda sendiri. Jika mulai merasa tegang, ingatkan diri Anda untuk mengendurkan saraf. Sikapilah semua masalah dengan perspektif yang benar. Ingatkan diri Anda bahwa kualitas hubungan Anda jauh lebih penting daripada apa pun yang menyebabkan Anda terganggu. Anda akan membuktikan, setelah mempraktikkan kiat ini, bahwa rasa frustrasi Anda akan lenyap dan cinta Anda kepadanya akan semakin mendalam.

Buatlah Rencana untuk Bersikap Lebih Penuh Kasih



SUNGGUH AKAN menolong jika Anda membuat rencana yang dipikirkan masak-masak untuk memastikan bahwa Anda akan menjadi orang yang lebih penuh kasih. Dalam hal ini, kesungguhan rencana Anda sangat penting. Kami tidak bicara tentang rencana untuk memperoleh lebih banyak cinta atau untuk memanipulasi seseorang agar mencintai Anda; kami bicara tentang rencana yang dirancang untuk menjadikan Anda orang-orang yang lebih penuh kasih.

Kita selalu meningkatkan kemungkinan-kemungkinan untuk membuat sesuatu menjadi kenyataan jika punya rencana untuk mencapai sesuatu. Misalnya, jika ingin menurunkan berat badan atau menjaga kebugaran badan, kita menciptakan diet dan program kebugaran. Dalam bisnis, kita membuat perencanaan yang matang untuk urusan bisnis, pemasaran, atau promosi—kita juga menentukan target penjualan. Jika ingin lulus ujian, kita membuat rencana

studi. Kita memutuskan pelajaran apa yang harus kita ikuti sekarang agar bisa mengikuti pelajaran yang lain di kemudian hari. Nyaris tidak ada kesulitan untuk mencapai tujuan jika Anda bisa menguasai cara-cara untuk sampai ke sana. Jika Anda ingin pergi dari A ke Z, perjalanan akan lebih mudah jika Anda punya rencana.

Menjadi orang yang lebih penuh kasih bukanlah perkecualian aturan ini. Dengan kata lain, membuat rencana—menentukan sasaran jangka pendek dan jangka panjang—dan berusaha mencapainya akan memberi Anda kepuasan batin karena Anda bisa menjadi orang seperti yang Anda inginkan.

Kami kenal ratusan orang—hampir setiap orang yang kami kenal termasuk kategori ini—yang ingin memiliki lebih banyak cinta dalam hidup mereka. Kebanyakan bisa menggambarkan sosok pasangan ideal menurut mereka dan perubahan apa yang mereka inginkan dari pasangan. Anehnya, hanya sedikit yang membuat rencana untuk menjadikan diri mereka manusia yang lebih penuh kasih. Sungguh ironis, meskipun hanya punya sedikit—atau bahkan sama sekali tidak punya—kemampuan mengubah orang lain, Anda memiliki pengaruh sangat besar terhadap nasib Anda sendiri.

Ketika saya pertama kali berkenalan dengan Steve, dia orang yang menyenangkan tetapi, menurut kata-katanya sendiri, “terlalu kaku”. Dia ingat pernah menjadi pendengar yang buruk, cenderung menyela dan menyelesaikan kalimat orang lain, dan terobsesi untuk selalu “benar”. Dia juga menggambarkan dirinya yang terlalu tegang dan reaktif, dan hampir selalu dalam keadaan terburu-buru. Meskipun demikian, dia punya sasaran yang ditetapkannya sendiri dengan sungguh-sungguh—dan rencana jangka panjang—yaitu menjadi manusia yang lebih penuh kasih. Rencananya mencakup sebuah komitmen untuk mengurangi sikap keras kepala dan egoisnya sambil belajar bersikap lebih santai dan penuh syukur.

Setiap hari dia berusaha meningkatkan keterampilan mende-
ngarkan. Dia membaca buku-buku berisi bermacam-macam sudut
pandang dan berlatih untuk bersikap sabar dan penuh syukur. De-
ngan mengikuti kursus keterampilan berkomunikasi dan cara men-
jalin hubungan yang baik, dia berhasil menguasai beberapa teknik
mengurangi stres, termasuk yoga dan meditasi. Hal-hal seperti itu
membantunya mencapai perubahan yang diinginkannya.

Kami melihat dia berubah, dari tahun ke tahun; kini dia menja-
di orang yang paling penuh kasih yang kami kenal. Dia ramah dan
lembut hati, dia pendengar yang paling baik dan sabar, dia orang
paling murah hati yang kami kenal. Dia sudah menikah dan hidup
bahagia bersama istrinya, wanita yang juga sangat istimewa. Kami
yakin, “rencana” yang dibuatnya—yaitu menentukan tujuan hidup-
nya dan menjadi pribadi seperti yang diinginkannya—mempunyai
peran sangat penting dalam kesuksesan.

Kita semua punya kemampuan untuk berubah dan menjadi
orang seperti yang kita cita-citakan. Tetapi, tanpa rencana, Anda
pasti akan bingung dan mengalami kesulitan untuk membuat per-
ubahan-perubahan yang bisa diterima. Rencana yang dipersiapkan
dengan matang akan membantu kita membuat dan mewujudkan
perubahan, apa pun itu, dan membuat perjalanan kita lebih bisa
ditata. Selamat mencoba.

Terimalah Permintaan Maaf dengan Anggun



SAYANG SEKALI, banyak orang sulit meminta maaf. Selama bertahun-tahun, kami berdua mendengar orang-orang bijak mengatakan bahwa hal itu benar karena, jika kita meminta maaf, sering kali permintaan maaf kita diterima dengan sikap kurang anggun. Jika demikian masalahnya, motivasi untuk meminta maaf akan hilang, walaupun seseorang memang harus meminta maaf akan hilang, walaupun seseorang memang harus meminta maaf. Ini memalukan karena para pasangan yang berbahagia menegaskan bahwa meminta dan memberi maaf merupakan bagian integral dari hubungan yang berkembang dan penuh cinta.

Suatu ketika saya duduk-duduk di kedai kopi dan mendengar sesuatu yang menurut saya merupakan contoh bagus untuk masalah ini. Dengan air mata bercucuran, seorang wanita bercerita kepada suaminya bahwa dia menyesal karena pekerjaannya menyita waktunya. Wanita itu sering bepergian dan menghabiskan banyak waktu berada jauh dari suami dan anak-anaknya. Saya menyimpulkan ke-

sibukannya berakibat buruk bagi keluarganya dan bagi hubungannya dengan suaminya.

Tentu saja tidak semua faktanya saya ketahui dan itu jelas bukan urusan saya. Tetapi, tanpa mengetahui detailnya, ada satu hal yang sangat jelas bagi saya. Ketidakmampuan pria itu untuk membuka hati dan bersikap lembut menanggapi permintaan maaf tulus dari istrinya justru membuat masalah yang mereka hadapi semakin berat. Pria itu tidak memeluk istrinya, menggenggam tangannya, atau mengembalikan kepercayaannya; dia hanya memandang istrinya dengan tatapan menuduh yang membuat wanita itu semakin merasa bersalah. Saya tidak mungkin tahu secara pasti, tetapi tampaknya pria itu mencoba membuat istrinya semakin merasa bersalah, lebih daripada yang sudah dirasakannya.

Seperti setiap orang yang meminta maaf, wanita itu membuka pintu ke arah komunikasi yang didasarkan pada cinta, kemungkinan untuk berkompromi, atau bahkan suatu penyelesaian. Tetapi, agar sebuah permintaan maaf efektif, kedua pihak harus memainkan peran masing-masing dengan baik. Dalam kasus ini, suami wanita itu tidak bersedia memainkan perannya. Akibatnya, dia kehilangan kesempatan untuk meneguhkan hubungan mereka. Dia justru meningkatkan kemungkinan bahwa kelak istrinya akan semakin enggan meminta maaf, dan bahwa istrinya mungkin justru akan memandangnya sebagai sumber masalah. Jika permintaan maaf tidak diterima, kepahitan dan dendam akan merasuki hati orang yang meminta maaf.

Saya yakin, sebagian besar dari kita mungkin tidak nyata-nyata bersikap kurang anggun dalam menerima permintaan maaf. Tetapi, tanpa kita sadari kita sudah mendorong pasangan menjauh dengan sikap-sikap yang tidak kentara. Misalnya, mungkin kita bergumam, mendesah, memberikan komentar yang menyiratkan maksud ter-

tentu seperti “Memang sudah waktunya,” atau meremehkan, atau tidak mau memaafkan dengan tulus.

Dalam banyak kasus, kami mendapati bahwa memberi maaf merupakan kesempatan bagus untuk memperdalam cinta dan hubungan kita. Itu merupakan saat ideal untuk berusaha mendengarkan dengan sikap hormat dan dengan sungguh-sungguh. Itu adalah saat untuk mengalami empati dan rasa terima kasih karena pasangan bersedia meminta maaf, padahal tidak semua orang mampu melakukannya. Lebih dari itu, jika kita menerima permintaan maaf, kemungkinan besar pasangan akan mau memaafkan jika giliran kita yang harus meminta maaf.

Jika pasangan (atau siapa pun) meminta maaf, pastikan Anda bisa memaafkannya dengan tulus. Bukalah hati Anda dan jangan bersikap kaku. Dengan demikian Anda akan tahu bahwa, apa pun pencetus permintaan maaf itu, hubungan Anda akan memasuki fase yang baru dan jauh lebih memuaskan.

Pikirkan Sebentar Apa Saja yang Tidak Anda Lakukan



KIAT INI sangat cocok untuk mengembalikan perspektif Anda. Untuk itu hanya diperlukan waktu satu menit, tetapi sebaliknya dilakukan secara teratur. Jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, hasilnya akan bertahan lama dan sangat bermanfaat. Secara khusus, kiat ini menangani “sumber kemarahan” yang paling umum menurut pengamatan kami, yaitu perasaan bahwa yang Anda lakukan lebih banyak daripada yang dia lakukan. Perasaan seperti ini sangat mengganggu karena Anda merasa kontribusi Anda lebih penting atau lebih berharga dan karenanya, itu tidak adil.

Sifat alamiah manusia adalah memfokuskan diri pada apa yang dilakukannya. Itu salah satu cara untuk mengetahui apa yang sudah Anda lakukan dan apa yang belum Anda lakukan. Pasti sulit untuk tidak melakukan tugas Anda—tanggung jawab Anda ada di depan mata, 24 jam sehari. Tak ada hari berlalu tanpa salah satu dari kami

(kalau bukan Kris, pasti saya) mengeluh karena terlalu banyak pekerjaan.

Sandra sering marah pada Mike, suaminya. Dia punya tiga anak dan jelas-jelas mengemban tanggung jawab lebih besar. Dia yang memasak, membersihkan rumah, mencuci dan menyetrika pakaian, membantu anak-anak mengerjakan PR, mengantar dan menjemput anak-anak, begitu pula untuk semua kegiatan di luar sekolah—olahraga, musik, main ke rumah teman, dan seterusnya. Jujur saja, menurut saya Sandra punya alasan sah untuk berkeluh-kesah. Seharusnya suaminya bisa lebih banyak membantu di rumah.

Tetapi, ada sisi lain dari cerita itu yang membuatnya berpikir. Mike jatuh sakit—cukup lama—dan kelihatannya tak mungkin sembuh.

Meskipun sudah menghabiskan banyak waktu untuk berpikir tentang apa yang disebutnya “pembagian kerja yang tidak adil”, Sandra tidak pernah menyisihkan waktu untuk berpikir tentang apa yang tidak dilakukannya! Tentu saja secara intelektual dia tahu tentang fakta-fakta yang sama. Tetapi, yang terjadi sebenarnya adalah, sementara dia selalu menghitung kontribusinya setiap hari, kontribusi Mike sama sekali tidak dia perhitungkan. Di tengah kesibukannya sendiri, Sandra tidak merasakan kebutuhan untuk berpikir tentang apa saja yang tidak dilakukannya—yang sudah dilakukan orang lain untuknya.

Mike bekerja keras mencari nafkah lebih dari lima puluh jam seminggu dan seratus persen pendapatan keluarga itu berasal dari jerih payahnya. Kecuali itu, dia juga bertanggung jawab mengurus kebun dan halaman. Dia juga cukup terampil dan pandai membetulkan apa saja yang rusak di rumah. Sejak kelahiran anak pertama mereka, Sandra tidak pernah bekerja di luar rumah, sehari pun tidak. Dia juga tidak pernah memotong rumput, memangkas pagar

tanaman, atau membetulkan keran yang bocor. Mike bertanggung jawab membayar semua tagihan dan mencukupi semua kebutuhan finansial mereka. Dia sudah punya rencana untuk masa pensiun, mempersiapkan tabungan, dan menyisihkan uang untuk membayar pajak-pajak tahunan mereka. Hal itu, dan banyak lagi lainnya, luput dari perhatian Sandra.

Sandra baru sadar akan besarnya kontribusi suaminya ketika penghasilan mereka turun, tagihan bertumpuk, halaman dan kebun tak terawat, dan mesin pencuci piring rusak: Bagaimana mungkin dia bisa hidup tanpa Mike? Tiba-tiba dia sadar bahwa banyak sekali yang ternyata tidak pernah dilakukannya.

Kami minta maaf bila contoh ini sangat stereotip. Sebenarnya hal itu bisa disampaikan dengan banyak cara. Kadang-kadang si suami yang harus merenungkan apa yang tidak *dia* lakukan. Sebaliknya, mungkin saja si istrilah yang mencari nafkah sementara suaminya menurus rumah dan anak-anak, atau kombinasi dari dua kemungkinan itu. Dan fakta yang relevan sebenarnya adalah bahwa dalam hampir semua kasus, tidak peduli bagaimana Anda berdua berbagi tanggung jawab, kedua belah pihak harus mau merenungkan hal ini.

Jika merenungkannya, mungkin Anda mendapati bahwa Anda memang sama sekali tidak perlu mengerjakan hal-hal tertentu. Mungkin Anda pikir ada pelayan tak terlihat yang setiap hari membersihkan rumah Anda atau ada juru masak ahli yang diam-diam datang untuk menyiapkan makanan Anda. Mungkin baju dan piring-gelas kotor bisa bersih sendiri, tagihan-tagihan bisa lunas sendiri, bekal makan siang anak-anak bisa siap sendiri dan kebutuhan dapur bisa terlengkapi sendiri—pendek kata, semua sudah ada yang mengurus dan mengerjakan. Mungkin Anda tidak memperhatikan bagaimana garasi bisa selalu bersih dan rapi, mobil tidak pernah

mogok, anak-anak tidak pernah terlambat memotong rambut, pakaian dan sepatu mereka tidak pernah kesempitan, dan yang lebih hebat lagi, mereka selalu datang tepat waktu untuk berlatih sepak bola. Seorang pria pernah dengan serius berkata kepada saya, “Kami punya empat anak laki-laki di rumah, tapi—ajaib—*toilet* kami selalu bersih.” Dia tidak sadar istrinya yang membersihkannya setiap hari!

Kami tidak bermaksud membandingkan tugas siapa yang lebih ringan atau lebih berat; tidak juga mencari siapa yang salah dan siapa yang benar. Sebaliknya, yang kami sarankan adalah: kurangilah waktu untuk menghitung apa saja yang sudah Anda lakukan—tapi sediakan lebih banyak waktu untuk merenungkan dan mensyukuri semua yang tidak harus Anda lakukan. Jika bisa menemukan satu saja hal yang tidak harus Anda kerjakan—betapapun sepelenya—Anda pasti akan mensyukurinya. Dengan mengubah kiat ini menjadi kebiasaan, Anda pasti akan takjub mengetahui betapa banyak sumber kemarahan Anda yang kemudian hilang, betapa Anda semakin jarang meributkan masalah kecil, dan betapa Anda menjadi lebih bisa menghargai pasangan.

Berlatih Mencegah Stres Secara Teratur



BANYAK YANG bisa dilakukan, di samping membina hubungan, untuk membantu Anda menjadi lebih rileks, kurang reaktif dan semakin jarang meributkan perkara kecil. Sebagian besar cara efektif yang dapat membuat Anda lebih bahagia dan lebih merasa damai kami masukkan ke kategori yang kami sebut “pencegahan stres”.

Pencegahan stres melibatkan semua aktivitas atau sikap yang dirancang (atau cenderung) untuk dengan sendirinya menghasilkan sikap lebih tenang dan lebih bisa menerima kenyataan hidup. Yang membuat kita bersemangat dan bergairah adalah fakta bahwa orang yang memiliki sikap lebih rileks dan tenang—bagaimanapun cara mereka melakukannya—hampir selalu mampu membawa kedamaian dalam hubungan mereka. Mereka menjadi lebih sabar, ramah, penuh kasih dan murah hati. Lebih dari itu, mereka juga menjadi pendengar yang lebih baik dan bersedia menerima naik-turunnya hubungan mereka dengan lebih ikhlas. Perilaku mereka pada umumnya menjadi lebih kondusif dalam menjalin hubungan

yang didasarkan pada cinta. Mereka semakin jarang mengkritik, jarang bersikap defensif dan menghakimi, lebih sering memuji, jarang cemburu, dan lebih enak diajak hidup bersama.

Saya pernah melakukan penelitian informal yang dirancang untuk menentukan efektivitas bermacam-macam teknik pencegahan stres. Yang saya temukan sungguh menakjubkan tetapi tidak mengejutkan. Penelitian itu menyimpulkan bahwa orang yang secara teratur melakukan yoga atau meditasi (sekali seminggu) ternyata tiga kali lebih jarang menganggap hubungan mereka “sumber stres”. Dan walaupun mengeluh tentang hubungan mereka, biasanya itu tentang masalah kecil yang mereka sampaikan dengan rasa humor dan perspektif yang benar. Meskipun tidak sedramatis itu, statistik menunjukkan hal yang sama pada orang-orang yang rutin berolahraga, yang pandai mengurus diri sendiri, yang menyediakan waktu untuk bersantai atau membaca buku-buku inspiratif, yang teratur berdoa, yang bergaul dengan orang-orang yang sepaham, yang mau mempelajari dan merenungkan isi bacaan spiritual. Jelas bagi kami (mungkin bagi Anda juga) bahwa menyisihkan sedikit waktu setiap hari, kapan pun Anda sempat, untuk menyimak kata hati Anda dan memelihara perasaan tenang, apa pun caranya, pasti akan sangat berguna bagi kehidupan pribadi dan hubungan Anda. Ingat, kami tidak bicara tentang sekian jam sehari—karena kira-kira tiga puluh menit sudah cukup.

Banyak orang berkata, “Aku tak punya waktu untuk membaca, berlatih yoga, bermeditasi, pergi beribadah, duduk tenang, pergi ke panti pijat, berolahraga, atau melakukan apa pun.” Tetapi, coba renungkan. Jika Anda ingin membina hubungan yang penuh cinta, pasti kebalikan dari itu yang Anda lakukan: Anda tidak punya waktu untuk TIDAK melakukan satu atau beberapa kegiatan yang saya sebut tadi. Anda justru senang melakukannya karena tahu ha-

silnya pasti memuaskan. Tapi jangan lupa, kebalikan dari itu juga berlaku. Orang yang tidak pernah melakukan kegiatan-kegiatan itu (atau sesuatu yang bisa mengurangi stres dan meluruskan perspektif) umumnya berkepribadian sulit, tegang, keras kepala dan reaktif.

Kami menyarankan Anda mengeksplorasi, menyelidiki, dan mencoba bermacam-macam pilihan pencegahan stres. Di masyarakat banyak ditawarkan kursus manajemen-stres, pijat-anti-stres atau cara-cara oleh tubuh yang disertifikasi, bermacam-macam latihan olahraga, kelas meditasi dan yoga, dan buku-buku bermutu dengan topik-topik seperti itu. Saya pernah mendengar ada kursus untuk meningkatkan optimisme dan perspektif-perspektif lain yang berkaitan dengan sikap hidup. Saya juga tahu ada kelas-kelas yang mengajarkan bagaimana caranya hidup bahagia. Saya bahkan pernah mengajar di kursus seperti itu.

Saya sulit menyisihkan waktu untuk mengikuti kursus yoga, tetapi saya punya beberapa video bagus yang membuat saya bisa berlatih dalam lingkungan privasi dan suasana nyaman rumah kami, pada waktu yang saya tentukan sendiri. Kris suka *jogging*, dan hampir setiap hari melakukannya. Salah satu kegiatan yang dengan senang hati kami lakukan bersama adalah bermeditasi selama beberapa menit setiap pagi. Kami tidak menganggap semua yang kami lakukan itu hebat. Tetapi semua itu, ditambah sikap mental yang positif, membantu kami mencegah timbulnya stres dan membuat hidup kami terasa nyaman. Jika Anda rileks dan bahagia, hidup Anda akan tampak indah. Jika itu Anda alami, hubungan Anda dengan pasangan pun akan baik dan terpelihara.

Jangan Bicara atas Nama Pasangan (Pacar, Tunangan, Siapa pun)!



“AKU BENCI kalau dia bicara atas namaku.” “Aku sebal kalau dia mendikte apa yang harus kukatakan.” Tak bisa saya katakan betapa sering saya mendengar kalimat-kalimat seperti itu. Minggu lalu, saya pergi ke negara bagian Wisconsin untuk memberikan ceramah. Sore sebelum acara itu, saya menghadiri pertemuan ramah-tamah. Saat itu, seorang pria berkata kepada saya, tepat di belakang istrinya, “Dia takkan mau makan biskuit itu. Dia tidak suka biskuit.” Tidak sampai satu menit kemudian, ketika pria itu berjalan menjauh, istrinya berkata kepada saya, “Tolong ambilkan biskuit. Aku suka sekali makan biskuit.” Ketika saya terlihat ragu, dia berkata, “Oh, jangan perhatikan omongan suamiku. Aku benci bila dia bicara mengatasnamakanku—dia selalu begitu.”

Sungguh menyedihkan. Wanita itu akhirnya terbiasa menerima kebiasaan buruk suaminya. Saya tidak tahu seberapa parah keadaan-

nya, tetapi jelas kebiasaan buruk itu telah menciptakan jurang yang dalam di antara mereka. Keinginan si suami untuk selalu bicara atas nama istrinya telah menjadi sesuatu yang “normal” dalam hubungan mereka sehingga si istri tidak bisa lagi menghormati suaminya.

Cobalah renungkan maka Anda akan tahu bahwa bicara atas nama orang lain sama artinya dengan tidak menghormati orang itu. Bahkan jika Anda sama sekali tidak bermaksud buruk, sikap itu menunjukkan bahwa Anda menganggap pasangan (atau siapa pun) tidak mampu bicara atas nama dirinya sendiri—Anda merasa tahu lebih banyak tentang dia daripada dia sendiri. Anda tahu apa yang dia inginkan, dia pikirkan, dan apa keputusan yang akan dia buat. Anda yakin bahwa kali itu pun dia tidak mungkin berubah pikiran atau mengambil keputusan lain. Dan walaupun dia berubah pikiran, Anda pasti bisa mengantisipasinya! Asumsi-asumsi yang sama sekali tidak menghormati pasangan—ditambah fakta bahwa pada umumnya orang dewasa tidak suka diperlakukan seperti itu—harus segera Anda masukkan ke deretan paling atas dalam daftar “Jangan ulangi!”—yaitu jangan lagi bicara atas nama dia atau siapa pun.

Kebiasaan ini tanpa Anda sadari bisa menjerumuskan Anda. Jika mengenal seseorang dengan baik, mungkin Anda merasa tahu benar apa yang dia pikirkan dan dia harapkan. Bisa saja Anda benar—tetapi tidak selalu. Lagi pula, walaupun kadang-kadang asumsi Anda benar, sikap seperti itu tidak pantas dilakukan.

Saya dan Kris selalu berusaha sebaik-baiknya menghindari kecenderungan itu. Jika kami kadang-kadang terpeleset, setidaknya kami tahu tak ada yang diuntungkan oleh sikap seperti itu. Kami berdua masih sering bicara atas nama anak-anak. Karena itu, kami terus belajar mengurangi kebiasaan itu.

Jika sadar telanjur bicara atas nama orang lain, jangan hukum diri Anda terlalu berat. Jangan membesar-besarkan masalah itu,

tetapi dengan lembut ingatkan diri Anda bahwa sikap itu tidak baik. Dan jika orang yang Anda cintai berbuat seperti itu—cobalah untuk tidak meributkannya! Di lain pihak, jika saatnya tepat, Anda bisa dengan lembut mengingatkannya bahwa walaupun Anda menghargai perhatiannya, sebenarnya Anda mampu bicara atas nama sendiri!

DigitalPublishing/KG-2/SC

Sepakat untuk Saling Menjadi Sumber Inspirasi



SALAH SATU keputusan yang sangat kami syukuri adalah, di awal hubungan kami, kami telah “sepakat untuk saling menjadi sumber inspirasi”. Kami memutuskan untuk selalu menjadi sumber inspirasi bagi yang lain, dalam kehidupan pribadi, profesional, dan dalam segala hal.

Bila Anda sepakat untuk saling menjadi sumber inspirasi, itu jauh lebih berharga daripada sekadar menghargai usaha pasangan. Motivasi Anda adalah membantunya mengembangkan diri sebaik-baiknya—bukan membuatnya menjadi pribadi seperti yang *Anda* inginkan, tetapi membantu meraih impian dan mencapai cita-citanya dengan memercayainya, memberinya semangat, dan menjadi sahabatnya yang setia dalam suka dan duka. Artinya, meskipun mungkin Anda tidak bisa memahami sebagian keputusan yang dibuatnya, Anda percaya dan tidak meragukannya. Anda berasumsi bahwa itulah yang terbaik. Anda tidak langsung mengkritik atau meragukannya, tetapi pertama-tama Anda mencoba memahami dan memberinya dukungan.

Kris selalu menjadi sumber inspirasi bagi saya. Dia selalu memercayai saya, bahkan di saat-saat ketika saya meragukan kemampuan saya sendiri. Ketika masih kuliah, misalnya, saya termasuk petenis top. Tetapi saya tahu saya siap berhenti main tenis dan mencoba profesi yang orientasinya tidak terlalu berpusat pada diri sendiri. Saya ingin bekerja membantu orang lain; saya ingin menjadi anggota Big Brothers of America dan memfokuskan kembali arah hidup saya. Saya ingin belajar tentang psikologi dan kebahagiaan.

Hampir setiap orang—kawan, rekan satu tim, pelatih tenis—menghalangi niat saya, kecuali Kris. Bahkan ada yang menertawakan saya. Banyak yang berpendapat saya pantas menjadi petenis profesional, dan tak seorang pun, kecuali Kris dan keluarga saya, bisa memahami mengapa saya bersedia meninggalkan olahraga yang selama ini saya tekuni—yang mungkin membuat saya memperoleh kekayaan dan kemasyhuran.

Tetapi sejak pertama kali berkenalan, kami sudah sepakat untuk saling menjadi sumber inspirasi. Kris tahu saya tidak berminat main tenis lagi—minat saya sudah beralih ke bidang lain. Dia mendorong saya untuk memercayai insting saya, menuruti dorongan hati saya dan “menjalaninya”. Dia bahkan berkata dengan terus terang, “Richard, menurutku sebaiknya kau berhenti main tenis.”

Gadis-gadis lain tidak tertarik lagi pada saya—saya bukan atlet top lagi di kampus. Tiba-tiba menjadi jelas bagi saya bahwa Kris mencintai saya karena pribadi saya dan karena saya ingin menjadi apa, bukan karena ketenaran saya atau karena dia ingin saya menjadi apa. Tak lama setelah kejadian itu, kami saling jatuh cinta—untuk selamanya.

Kris bersikap dan bertindak sama di awal karier saya. Saya punya bisnis kecil-kecilan, tetapi sebenarnya ingin bekerja penuh waktu sebagai penulis. Tidak hanya mempertaruhkan jaminan keuangan

yang kami miliki, Kris juga mendorong—bahkan mendesak—saya untuk mewujudkan impian saya. Dia berkata, “Tugasku adalah menjadi sumber inspirasi bagimu. Kau tahu apa yang ingin kaulakukan—lakukanlah.”

Saya mencermati bahwa pasangan yang kompak, saling mencintai dan saling menghormati, pada umumnya bersepakat untuk saling menjadi sumber inspirasi dengan cara-cara mereka yang unik. Mereka yang dengan nada penuh cinta bercerita tentang pasangan mereka pada umumnya berkata, “Pasanganku adalah sumber inspirasi.”

Tidak ada kata terlambat untuk mulai. Yang harus Anda lakukan hanyalah membuat keputusan untuk menjadi sumber inspirasi yang lebih baik. Jika Anda tidak tahu bagaimana melakukannya, tanyakan pada pasangan Anda! Ajukan pertanyaan, “Apa yang bisa kulakukan—atau bagaimana seharusnya tindakanku—agar aku bisa menjadi sumber inspirasi bagimu?” Itu mungkin akan menjadi salah satu pertanyaan penting yang pernah Anda ajukan padanya. Cobalah kiat ini. Kiat ini akan menjadi inspirasi bagi Anda berdua.

Singkirkan Rasa Cemburu (Kris)



DENGAN CINTA, bukan dengan cemburu. Titik. Sesungguhnya, tak ada yang dapat merusak hubungan baik antara dua orang dengan lebih cepat, atau dengan akibat lebih pasti, daripada rasa cemburu. Tetapi, perasaan itu merupakan salah satu emosi manusiawi yang paling mudah dimengerti. Rasa cemburu berakar dari rasa tidak aman, yang timbul karena perasaan dan anggapan bahwa kita tidak cukup baik. Dan perasaan bahwa kita tidak cukup baik itu kita ciptakan sendiri dengan membandingkan diri kita dengan orang lain.

Ada dua hal penting yang dapat membantu Anda menyingkirkan rasa cemburu dari hidup Anda. Pertama dan terutama, Anda harus menerima kenyataan bahwa akan selalu ada orang lain yang memiliki sesuatu yang tidak Anda miliki—uang lebih banyak, penampilan lebih memikat, kharisma lebih hebat, daftar kesuksesan lebih panjang, atau apa saja. Lalu bagaimana? Selamat untuk mereka. Berhentilah membandingkan diri Anda dengan orang lain maka Anda akan takjub karena dengan begitu Anda akan lebih bisa me-

nerima diri sendiri. Ingat, Anda juga dikaruniai talenta unik dan hal-hal lain yang tidak dikaruniakan kepada orang lain. Fokuskan energi pikiran Anda pada karunia-karunia itu, dan syukurilah kemampuan Anda dalam memberikan kontribusi.

Kedua, dalam hubungan Anda dengan pasangan, cobalah untuk menerima kenyataan bahwa tak mungkin satu orang bisa memenuhi semua keinginan Anda, begitu pula sebaliknya—Anda takkan mungkin memenuhi semua keinginannya. Memang begitulah kenyataannya. Tidak perlu dipermasalahkan. Banyak orang yang sulit menerima kenyataan ini, karena ini membuat mereka merasa tidak mampu. Membayangkan diri Anda berada di sebuah pulau hanya bersama pasangan sempurna yang Anda idam-idamkan mungkin menyenangkan, tetapi kita tidak hidup seperti itu dan nasib kita pun tidak mungkin digariskan seperti itu.

Kita hidup untuk berbagi energi kehidupan dengan orang lain; untuk tumbuh dan ditumbuhkan, untuk menumbuhkan dan tumbuh bersama. Kadang-kadang itu berarti menjalin hubungan dan persahabatan dengan lawan jenis meskipun kita sudah memiliki komitmen dengan pasangan kita. Tentu saja saya bicara tentang persahabatan *platonik*. Membiarkan pasangan Anda memilih kawan bukan berdasarkan jenis kelamin, tetapi berdasarkan preferensinya, merupakan hadiah terbaik yang bisa Anda berikan padanya. Dengan berbuat begitu, Anda menunjukkan bahwa Anda tidak memilih dia dan bahwa Anda beruntung karena dipilih untuk menjadi orang paling istimewa baginya—dengan siapa dia rela berbagi waktu dan kehidupan. Dengan berbuat begitu, Anda membuktikan bahwa Anda sangat memercayainya—begitu besarnya rasa percaya Anda—hingga menyentuh inti komitmen Anda berdua sebagai pasangan.

Baru-baru ini, saya membuat rencana untuk minum kopi bersama seorang kawan lama yang kebetulan mantan pacar saya. Sudah sepuluh tahun saya tidak bertemu dengannya, dan apa pun alasan-

nya, bagi saya penting untuk bertemu lagi dengannya. Saya menceritakan hal itu kepada Richard, sama sekali tanpa beban, karena saya tahu dia memercayai saya sepenuhnya dan tidak mungkin merasa tidak aman. Prioritas utama Richard dalam hubungan kami adalah kebahagiaan saya. Dia tidak peduli dalam bentuk apa kebahagiaan itu saya peroleh. Dia menegaskan kepercayaannya dengan tidak menanyai saya dan tetap merasa aman; sebaliknya, dia justru mendorong saya untuk pergi dan bersenang-senang. Reaksinya sudah saya perkirakan. Saya selalu mengagumi kestabilan pribadinya dan selalu mencoba mencontoh kepercayaan yang dia berikan.

Kami sama-sama punya banyak kawan. Ada yang kawan kami bersama, sebagai pasangan, ada yang hanya si pria atau si wanita. Hubungan kami dengan mereka semua membantu menyempurnakan dan mengisi hidup kami dengan cara yang berbeda-beda. Saya tidak waras jika menganggap diri saya adalah segala-galanya bagi Richard. Menghalanginya memilih kawan, laki-laki atau perempuan, adalah sikap yang egois dan kejam, dan membuktikan bahwa saya merasa tidak aman.

Banyak di antara kita yang pernah melihat secara langsung bagaimana rasa cemburu bisa menghancurkan sebuah hubungan. Bila Anda merasa tidak aman atau tidak mampu, cobalah dengan lembut merenungkan pikiran-pikiran Anda. Cermati apakah Anda sibuk membandingkan diri dengan orang lain. Apakah Anda mengarang-ngarang cerita yang hanya ada di kepala Anda? Katakana pada diri Anda bahwa wajar bila Anda tidak bisa memenuhi semua kebutuhan pasangan, dan ingatkan diri Anda mengapa dan bagaimana pasangan memilih Anda sebagai orang istimewa dengan siapa dia bersedia hidup bersama. Jika bisa menyingkirkan rasa cemburu, Anda akan terbebas dari perasaan tidak aman dan hubungan Anda dengannya akan diperkaya selamanya.

Biarkan Pasangan Memiliki Beberapa Kebiasaan Aneh



DENGAN CARA yang menggelikan dan tidak berbahaya, beberapa kebiasaan aneh kita menjadi ciri pribadi kita, menunjukkan preferensi kita, dan membuat kita unik serta tidak sama dengan orang lain.

Inilah beberapa kebiasaan aneh saya: (1) sangat tidak suka keadaan berantakan dan (2) hampir tidak mampu terlambat alias ingin selalu tepat waktu. Saya suka ruangan yang rapi dan lega, tanpa tumpukan koran atau barang-barang lain. Apa pun alasannya, keadaan berantakan membuat saya tidak nyaman. Di lain pihak, ruangan yang rapi dan lega membuat saya merasa damai.

Saya selalu mempersiapkan diri dengan waktu yang cukup agar saya tidak perlu tergesa-gesa. Menurut saya, hidup serba tergesa membuat orang stres dan frustrasi, sementara hidup tanpa diburu waktu membuat orang damai dan tenang. Beberapa kebiasaan aneh itu menjadi sumber kegembiraan bagi saya.

Salah satu karakter Kris yang paling menarik dan membuat saya nyaman hidup bersamanya adalah kesediaannya membiarkan saya memiliki beberapa kebiasaan aneh tanpa mengejek atau membuat saya kesal. Dia tidak pernah menyulitkan saya, mempertanyakan motivasi saya, mengkritik atau menghakimi saya; dia membiarkan saya menjadi diri saya sendiri. Dengan kata lain, dia tidak pernah “meributkan hal itu”.

Baginya tidak masalah jika ada beberapa hal yang bagi saya sangat penting. Dia tahu benar bahwa saya mungkin bertindak berlebihan dengan alasan kebiasaan aneh itu. Saya juga tahu kadang-kadang kebiasaan aneh saya memang menjengkelkan. Tentu saja, karena ada dua anak dan bermacam-macam urusan rumah tangga, kerapian dan kebersihan rumah tidak selalu bisa dipertahankan; kami juga tidak mungkin selalu tepat waktu.

Intinya, Kris memahami kebiasaan aneh saya meskipun tidak sefanatik saya. Ini tidak berarti dia selalu bersikap mau menerima; sebaliknya, dengan cara terhormat dia menyadarkan saya dan sedapat mungkin menerima kebiasaan aneh saya. Dia tidak berharap saya akan melakukan sesuatu dengan cara lain; dia menerima saya sebagai suatu “karakter”. Misalnya, ada beberapa area di rumah kami yang nyaris tidak pernah berantakan. Bila di area-area itu koran mulai menumpuk, dia akan memindahkan tumpukan itu ke tempat lain. Begitu pula jika saya anggap sangat penting datang tepat waktu ke suatu tempat, dia menyesuaikan diri, bukan karena menganggap hal itu sangat penting dan mendesak, tetapi karena dia mencintai saya—dia tahu bahwa datang tepat waktu membuat saya senang. Beberapa kali ketika kami akan terlambat datang memenuhi janji, dengan manis dia mengusulkan, “Kenapa kamu tidak bawa mobil sendiri dan nanti aku menyusul?” Banyak kejadian lain di mana bagi Kris pasti lebih enak jika bisa mengulahi atau meng-

kritik saya—entah bagaimana caranya—tetapi itu tidak pernah dilakukannya. Bandingkan respons seperti itu dengan teriakan kasar seperti ini, “Jangan khawatir, aku segera siap. Jangan obsesif begitu!”

Orang punya beragam kebiasaan aneh. Ada yang terobsesi ingin serba bersih. Ada yang harus makan makanan tertentu di hari tertentu. Ada yang selalu meletakkan setiap benda di tempat tertentu, menghabiskan sejumlah waktu tertentu untuk menyendiri, ingin serba terencana, selalu mencuci gelas-piring setelah selesai digunakan, pergi tidur pada jam tertentu, membaca pada jam tertentu, menghabiskan Kamis malam dengan orang-orang tertentu—apa saja. Ada berjuta-juta contoh.

Salah satu sumber kegembiraan sederhana dalam hidup ini adalah kebebasan untuk menjadi diri sendiri dan melakukan beberapa hal dengan cara yang Anda sukai, tanpa harus memberi penjelasan atau membuat alasan yang masuk akal—asalkan perbuatan kita tidak merugikan orang lain. Jika Anda mengoreksi pasangan, membuat dia merasa “salah” atau tidak enak, atau mengkritik kebiasaan anehnya, Anda merampas sumber kegembiraannya.

Kami tidak menyarankan agar Anda memaklumi, mendorong dilakukannya atau dipeliharanya kebiasaan yang benar-benar neurotik atau merusak. Yang kami maksud adalah kebiasaan aneh sehari-hari yang tidak berbahaya dan yang bisa membuat Anda (atau pasangan Anda) gembira. Yang kami maksud adalah jika Anda bersedia menerima beberapa kebiasaan anehnya, yang mungkin bertentangan dengan cara Anda melakukan sesuatu, itu berarti Anda memenuhi kebutuhan penting seorang manusia—yaitu keinginan menjadi diri sendiri.

Jangan Banyak Menuntut



RENUNGKAN SEBENTAR bagaimana rasanya jika seseorang banyak menuntut dari Anda. Bagaimana rasanya jika dia tidak sabar, sok kuasa, dan menjengkelkan? Bagaimana rasanya jika seseorang selalu mengawasi Anda dan memastikan bahwa Anda telah menjalankan tugas dan hidup sesuai tuntutanannya? Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan itu bisa diringkas dalam satu kata—menjijikkan!

Umumnya orang tidak menyukai dan sering membenci orang yang banyak menuntut, apalagi bila hubungan kita dengannya seharusnya adalah hubungan cinta. Pasangan yang berada di pihak yang dituntut akan bertanya pada diri sendiri, “Apa haknya memperlakukanku seperti ini?” Kami berpendapat itu pertanyaan yang bagus.

Kebanyakan orang merasa serba menuntut merupakan sifat manusia yang menjijikkan. Orang yang terlalu banyak menuntut dianggap sulit, egois, mementingkan diri sendiri, dan suka menghakimi. Mereka bisa digambarkan sebagai orang yang selalu meributkan masalah kecil bila mereka tidak menyuruh orang lain melakukan apa yang mereka mau. Orang yang banyak menuntut sulit mencintai orang lain dan membuat orang tidak nyaman bersama-

nya. Bila Anda hidup bersama pasangan yang banyak menuntut, mungkin Anda akan merasa tertekan, selalu khawatir apakah Anda bisa memenuhi tuntutananya. Orang yang hidup bersama pasangan yang banyak menuntut biasanya menggambarkan pengalaman mereka seperti “berjalan di atas telur”, atau selalu bersikap hati-hati dan waspada.

Seorang kenalan kami menikah dengan orang yang paling banyak menuntut yang kami kenal. Tuntutannya mulai dari melarang istrinya bertemu kawan-kawan wanitanya, sampai berapa banyak waktu yang boleh digunakan istrinya untuk bekerja. Dia menuntut istrinya untuk mempertanggungjawabkan setiap sen yang dibelanjakannya, begitu pula mengenai tagihan telepon. Dia memonitor diet istrinya dan memaksanya membaca buku-buku tertentu. Tuntutannya begitu tidak masuk akal hingga istrinya meninggalkannya.

Untunglah, kebanyakan orang tidak seekstrem itu. Tetapi, tanpa kita sadari, dalam hal-hal kecil kita cenderung bersikap menuntut. Misalnya, mungkin kita menuntut untuk tahu di mana dan ke mana saja pasangan kita setiap detik dalam sehari. Atau mungkin kita menuntut rumah kita selalu rapi dan, bila tidak, kita mengeluh dan marah-marah. Mungkin kita menuntut agar pasangan kita juga meyakini kepercayaan kita dan mempunyai preferensi yang sama dengan kita. Atau kita menuntut mereka untuk berpartisipasi dalam hobi kita, perkumpulan atau kegiatan kita, meskipun mereka tidak tertarik kita. Orang yang banyak menuntut mempresentasikan dirinya dalam banyak cara.

Kita sering mengasosiasikan kepribadian yang banyak menuntut dengan orang yang bicara keras dan sok kuasa. Tetapi orang yang menuntut tidak selalu seperti itu. Kadang-kadang mereka hanya diam dan cemberut. Kali lain mereka mengambil sikap “pasif agresif”, yang berarti mereka mencoba tidak bersikap menuntut tetapi

“serangan” mereka akan muncul dalam cara-cara yang tidak kentara bila tuntutan mereka tidak dipenuhi.

Ingat, hidup bersama orang yang banyak menuntut sama sekali tidak menyenangkan dan membuat kita tertekan. Ada baiknya Anda memikirkan hal-hal apa yang membuat sikap Anda seperti banyak menuntut. Jika Anda bisa mengidentifikasinya, seketika itu juga, cobalah untuk menghindarinya. Kami yakin, dengan begitu Anda akan menjadi pasangan yang jauh lebih santai, tidak sulit, dan menyenangkan sebagai teman hidup.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Berpikir Tenang Sebelum Bertindak



KIAT INI mungkin lebih tepat disebut “pencegah kekesalan”. Selama bertahun-tahun kiat ini telah membantu kami, secara individu dan sebagai pasangan, untuk meminimalkan kekesalan, kejengkelan, dan frustrasi kami terhadap pasangan kami. Kiat ini menanggulangi masalah reaksi berlebihan yang selalu muncul terhadap hal-hal kecil yang dikatakan atau dilakukan pasangan Anda. Kiat ini menghindarkan Anda dari kecenderungan untuk membuat “masalah kecil” sehari-hari menjadi masalah besar.

Boleh dikatakan, tidak sulit untuk melihat ke belakang dan menyadari bahwa sesuatu yang waktu itu membuat kita kesal sebenarnya bukan masalah besar. Hanya kelihatannya saja itu masalah besar. Salah satu sebab begitu banyak masalah terlihat sangat penting dan mendesak adalah karena, bukannya berpikir dengan tenang, kita spontan bereaksi menuruti dorongan yang muncul seketika itu juga. Pikiran kita terpatrit pada reaksi tertentu dan kita membiarkan diri kita terseret begitu saja.

Robert bisa menjadi contoh yang tepat. Pada dasarnya dia pria yang menyenangkan, murah hati, dan penuh perhatian. Satu-satunya yang menjadi masalah bagi Stephanie, pacarnya, adalah kecenderungannya untuk bereaksi secara berlebihan dan berasumsi bahwa yang terburuk akan terjadi. Bila dihadapkan pada sesuatu yang berpotensi menjadi masalah atau sumber keributan, dalam hitungan detik—karena reaksinya yang tidak proporsional—dia bisa menjadikannya masalah yang benar-benar besar.

Misalnya, suatu hari Stephanie berkata kepada Robert, “Orangtuaku akan datang dan aku berkata kita bisa bertemu dengan mereka.” Robert langsung panik dan mengingatkan pacarnya bahwa dia sangat sibuk, bahwa dia tidak punya waktu luang selama sekian minggu ke depan. Pikiran Robert menciptakan keadaan gawat darurat. Dia membayangkan mereka berempat menghabiskan beberapa hari bersama-sama, terkungkung dalam basa-basi, sementara prioritasnya sendiri terpaksa dikorbankan. Dia menuduh pacarnya tidak menghormati waktu dan keinginannya.

Robert tidak memberi Stephanie cukup waktu untuk menjelaskan bahwa orangtuanya hanya akan datang malam itu, karena pesawat mereka singgah tiga jam di bandara. Orangtua Stephanie tinggal di ujung lain negeri ini. Stephanie menganggap itu akan menjadi kesempatan besar (dan langka) bagi mereka berempat untuk mengobrol santai selama satu-dua jam. Itu saja; tidak ada tuntutan lain. Tidak perlu dibesar-besarkan.

Seperti yang biasa terjadi dalam kasus seperti itu, Robert malu karena reaksinya yang berlebihan dan terpaksa menghabiskan banyak waktu untuk meminta maaf atas sikapnya. Dia sadar pacarnya tidak bersekongkol untuk mengacaukan jadwalnya—Stephanie hanya ingin memperkenalkan Robert kepada orangtuanya. Anda akan takjub bila menyadari betapa banyak waktu dan energi yang bisa

Anda hemat, dan betapa akan lebih menyenangkan hubungan Anda dengannya, bila Anda bisa menghilangkan atau mengurangi reaksi-reaksi seperti itu. Dalam banyak kejadian, kita hanya perlu berpikir tenang sebentar. Yang lain akan terjadi dengan sendirinya.

Masalahnya memang tidak selalu seperti itu, tetapi pada umumnya, bila mau berpikir tenang sebentar sebelum bereaksi, Anda akan punya kesempatan untuk mengambil sikap lebih baik dan melihat masalahnya dari perspektif yang tepat. Bahkan bila sesuatu yang dihadapi memang penting, setelah memikirkannya sebentar, mungkin Anda akan berpendapat bahwa meskipun penting, itu bukan kasus yang mendesak. Jika bisa berpikir dengan tenang, Anda akan merasa damai dan memiliki kesempatan untuk menggali kearifan Anda. Yakinlah, berpikir tenang sebelum bertindak akan membantu Anda menghindari kecenderungan untuk membesar-besarkan masalah. Dan dengan mempraktikkannya, hubungan Anda dengan pasangan akan semakin terpelihara.

Berikan Cinta Tanpa Syarat



BANYAK FILSAFAT spiritual menganjurkan agar kita mempraktikkan cinta tanpa syarat. Mengapa tidak? Cinta tanpa syarat mungkin adalah ekspresi cinta yang paling sempurna. Cinta tanpa syarat berarti, “Aku mencintaimu karena kamu adalah kamu. Kamu tidak perlu menjadi orang lain untuk menerima cintaku.” Tak ada syarat yang dilekatkan pada cinta itu. “Kamu tidak harus menurunkan berat badan, punya penghasilan sekian, selalu sependapat denganku, bertindak menurut rencanaku, punya tujuan yang sama denganku, atau tersenyum padaku walaupun sedang tak enak hati. Kamu boleh merasa tertekan, tidak aman atau melakukan kesalahan; itu tidak jadi masalah—aku akan tetap mencintaimu. Kamu tidak harus menjadi sempurna, mendekati sempurna pun tidak perlu.”

Kecuali terhadap anak-anak kita sendiri (dan hanya ketika mereka masih sangat kecil), hanya sedikit di antara kita (kalaupun ada) yang bisa mencintai seseorang tanpa syarat sama sekali. Disadari atau tidak, biasanya kita mengajukan sejumlah syarat dan meng-

harapkan sesuatu dari orang yang kita cintai (misalnya kamu harus berbuat begini-begini untuk memperoleh cintaku—kamu harus mendahulukan kepentinganku, kamu harus setia, kamu tidak boleh punya kawan atau mengungkapkan kasih sayang kepada lawan jenis, kamu harus berpikir seperti aku, mementingkan cita-citaku, dan seterusnya).

Tetapi, seperti dalam banyak hal di mana kesempurnaan nyaris tak mungkin dicapai—seperti kesehatan, kebugaran, keuangan yang terjamin, hidup serba teratur—mengarahkan diri Anda untuk mencapai kesempurnaan tetaplah sesuatu yang pantas dilakukan, dan memang harus dilakukan, meskipun Anda juga harus sadar bahwa ada keterbatasan-keterbatasan tertentu yang tidak mungkin Anda lewati. Misalnya, meskipun mungkin Anda tidak akan pernah sehat seratus persen (apa pun artinya itu), sebaiknya Anda tetap menjaga pola makan yang sehat, berolahraga teratur dan mempraktikkan gaya hidup yang akan membuat tubuh Anda bugar. Begitu pula, meskipun Anda tidak mungkin benar-benar hidup serba teratur, setidaknya hidup Anda akan cukup teratur jika Anda menerapkan beberapa kiat yang sudah terbukti seperti menggunakan *file*, menyederhanakan segala urusan, dan secara berkala membuang semua yang sudah tidak Anda perlukan. Semakin tinggi komitmen Anda untuk mengatur diri, akan semakin teraturlah hidup Anda. Saya pernah punya cita-cita ikut lari maraton tiga jam. Sayangnya, yang bisa saya capai adalah tiga jam kurang sembilan detik. Apa pun hasilnya, saya cukup puas karena sasaran saya sudah nyaris tercapai. Kepuasan saya akan lain bila sasaran yang saya incar adalah ikut lari maraton empat jam.

Begitu pula dengan cinta tanpa syarat. Mungkin kita ditakdirkan tidak akan pernah mencapai kesempurnaan, tetapi hasil yang kita capai pasti lebih mendekati sasaran jika sasaran itu kita ten-

tukan dengan memperhitungkan kemampuan kita. Misalnya, kita bisa “bersandar sejenak” jika bersikap kasar atau menghakimi. Kita bisa berusaha mengurangi rasa cemburu dan sikap serta menuntut, lalu menggantinya dengan sikap lembut dan penuh syukur. Atau kita bisa berusaha menjadi pendengar yang lebih baik dan menjadi orang yang lebih pemaaf. Kita bisa bertekad untuk menjadi pihak pertama yang bertindak dengan penuh cinta—bahkan ketika pasangan kita tidak bisa atau tidak mau berbuat begitu. Kita juga bisa mulai menerima kenyataan bahwa pasangan kita—kadang-kadang—kacau perasaannya atau sikap dan tindakannya tidak kita sukai. Kita bisa memilih untuk tetap mencintainya dalam saat-saat seperti itu, sama seperti ketika dia bersikap ramah dan mengungkapkan cintanya kepada kita.

Banyak yang bisa kita lakukan agar bisa lebih mencintai tanpa syarat—apa saja, mulai dari mengikuti kursus keterampilan mendengarkan dan berkomunikasi secara efektif; sampai bertanya kepada pasangan perubahan apa yang diinginkannya dari Anda, seandainya dia punya tongkat sihir; sampai membaca bacaan spiritual atau pembuka wawasan yang dirancang untuk membantu agar Anda semakin mampu mencintai tanpa syarat. Sebenarnya, Anda bahkan tidak bisa menganggap ini suatu permainan—suatu tantangan pribadi untuk mengukur keberhasilan Anda.

Meskipun tidak ada aturan-aturan dasar yang bisa diikuti, Anda bisa berharap akan memperoleh hasil yang konsisten. Begini: Anda boleh yakin bahwa apa pun usaha yang Anda lakukan agar bisa menjadi pasangan yang semakin mencintainya tanpa syarat, Anda akan melihat hasilnya dalam kualitas hubungan Anda dengannya. Ini adalah satu dari sekian kiat yang sama sekali tidak akan merugikan Anda—dan hasilnya pasti memuaskan.

Jangan Ragu, Kerjakan Sendiri



DENGAN PULUHAN tanggung jawab sehari-hari yang harus kita lakukan, tak bisa kita hindari, beberapa hal pasti tak sempat kita bereskan—cucian yang terserak di lantai atau piring kotor yang menumpuk di bak cuci piring. Mungkin ada surat tagihan yang terlewat belum dibayar, Anda lupa mengambil video yang akan Anda sewa, atau Anda tak punya waktu untuk merapikan tempat tidur. Apa saja.

Salah satu cara kita menciptakan masalah dan perasaan tidak nyaman dalam hubungan kita adalah dengan diam-diam (atau, lebih buruk lagi, secara terang-terangan) menuntut pasangan kita untuk selalu mengerjakan semua tugasnya dengan sempurna. Kita berkata atau berpikir seperti ini, “Kau lupa mencuci piring” atau “Kau meletakkan handuk di kamar mandi yang salah,” seakan-akan pasangan Anda sebuah robot yang harus diprogram ulang. Dalam realitas, tentu saja orang yang Anda cintai bukan robot, tapi manusia biasa, seperti Anda, yang bisa lupa, atau kecapekan, atau terlalu

banyak pikiran hingga tidak semua kerjanya beres. Kalau begitu, apa masalahnya?

Cara yang lebih efektif, tidak kasar, dan tidak menguras energi untuk menutupi kekurangan pasangan adalah dengan mengerjakannya sendiri tanpa ragu-ragu—tanpa dendam atau kecewa, tanpa membesarkan masalah dengan ribut-ribut—dengan diam-diam, dan ikhlas, dan dengan penuh cinta. Dengan kata lain, jika tumpukan piring kotor membuat Anda sebal, jangan ragu, cuci saja sendiri. Atau, bila pasangan lupa membayar tagihan, bayar saja sendiri—jangan menyindirnya dengan mengatakan bahwa dia sangat pelupa. Hal-hal seperti itu adalah contoh khas “masalah kecil”. Yang menyenangkan adalah dengan tidak adanya hal-hal negatif yang membuat perhatian Anda teralih, Anda akan punya lebih banyak energi untuk memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang benar-benar penting dalam hubungan Anda—yaitu komunikasi yang baik, tawa gembira, ungkapan cinta, perkembangan spiritual, dan dan hal-hal lain.

Selalu ada reaksi seperti ini bila kami mendiskusikan masalah ini di depan umum. Seseorang akan berdiri dan berkata, “Hei, tunggu. Kalau saya mempraktikkan pendekatan lunak itu, pasangan saya takkan pernah mau mencuci piring atau membayar tagihan. Saya yang akan terpaksa melakukan semuanya selamanya.” Hal itu mungkin benar bagi sebagian amat kecil dari masyarakat kita. Tetapi sejujurnya, kenyataannya tidak demikian. Justru sebaliknya, jika Anda tidak memarahi, membentak, berteriak, bereaksi keras atau bersikap memusuhinya, Anda akan takjub karena dia justru bersikap lebih kooperatif. Kuncinya adalah mencari saat yang tepat. Yang terbaik adalah mendiskusikan masalah dan hal-hal yang menjadi keprihatinan Anda tentang keadilan, kelalaian, atau pembagian pekerjaan

rumah tangga jika Anda berdua sedang dalam suasana hati penuh cinta dan tidak defensif—bukan ketika Anda sedang marah-marah hanya gara-gara ada kaus kaki tercecer di lantai.

Kami tidak meminta Anda untuk selalu mengalah dan membiarkan diri Anda diperalat dalam situasi seperti itu. Sebaliknya, ini adalah tentang pengakuan bahwa bagi sebagian besar dari kita, hidup ini rumit, kacau, dan penuh tuntutan. Sangat sedikit orang yang merasa punya cukup waktu, dan hampir semua orang merasa tugas mereka terlalu banyak. Karena itu, mungkin satu-satunya pengaman emosi kita atau lingkungan di mana kita bisa bersikap bebas lepas adalah ketika kita berada bersama pasangan. Jadi, jika itu dihilangkan, atau tidak bisa diperoleh lagi—jika kita merasa pasangan kita selalu mencatat semua yang kita lakukan dan tidak mau merima fakta bahwa kita ini manusia biasa—kita akan sangat kecewa dan frustrasi.

Karena itu, meskipun mungkin Anda *tidak* ingin menambah beban tugas, jika ada sesuatu yang harus dilakukan (yang secara teknis bukan tanggung jawab Anda), solusi yang terbaik adalah mengerjakannya sendiri tanpa ragu. Dalam banyak hal, jika Anda mengambil keputusan seperti itu, hubungan Anda dengan pasangan akan menjadi lebih harmonis. Begitulah yang kami alami.

Katakan, “Aku Minta Maaf.”



SAYA MENGAJUKAN pertanyaan yang sangat terus terang kepada seorang kenalan. Pertanyaannya, “Berapa sering suamimu berkata, ‘Aku minta maaf?’” Jawaban kenalan kami itu menegaskan pentingnya memasukkan kiat ini ke buku ini. Dia menjawab, “Kamu bercanda, ya?”

Ternyata suaminya tidak pernah minta maaf. Menurut si istri itu benar, walaupun jelas-jelas suaminya bersalah, membuatnya sedih, bicara kasar, tidak berperasaan, dan melecehkannya. Saya terkejut karena, dilihat dari penampilannya, suaminya tampaknya orang yang sangat menyenangkan.

Saya menduga-duga apakah situasi mereka unik, karena itu saya mulai bertanya ke sana kemari. Saya menanyai ratusan orang dari seluruh pelosok negeri. Saya terkejut karena tidak semua tetapi kebanyakan orang yang saya tanyai ini juga melaporkan bahwa kata-kata “aku minta maaf” sangat jarang diucapkan, atau bahkan sama sekali tidak pernah diucapkan dalam hubungan mereka. Lebih dari

itu, ternyata bahkan mereka yang mengatakan “aku minta maaf” sering mengucapkannya sambil menggumam atau menggerutu, tanpa ketulusan sama sekali.

Saya tidak tahu mengapa demikian. Apakah karena harga diri yang terlalu tinggi, ego yang kaku, kurang wawas diri, tidak mampu melihat diri sendiri sebagai salah satu penyebab timbulnya masalah, atau kombinasi dari hal-hal itu. Apa pun alasannya, saya tahu bahwa itu keliru. Meminta maaf, dalam situasi yang tepat, sungguh merupakan tindakan yang menyembuhkan luka dan dapat melestarikan hubungan. Bagi yang dimintai maaf, itu bukan tanda kelemahan, melainkan kekuatan. Tindakan itu akan menjernihkan suasana dan membuka pintu ke arah pemberian maaf dan sebuah awal yang baru. Tindakan itu mendatangkan kepercayaan, integritas, dan kerendahan hati ke dalam sebuah hubungan, tiga kualitas paling indah yang bisa saling diberikan oleh dua orang yang saling mencintai.

Untunglah, kami tidak punya banyak masalah besar yang membuat kami harus saling meminta maaf. Tetapi, ada saat-saat ketika saya harus meminta maaf kepada Kris dan menjelaskan apa yang telah saya lakukan. Tetapi, bahkan ketika situasi mungkin akan mengundang reaksi yang serba tidak pasti, permintaan maaf terbukti bisa menjadi katalisator yang mampu membuat hubungan kami berkembang baik dan memberi kami kesempatan untuk mendiskusikan hal-hal yang menyakitkan.

Kita bukanlah pasangan yang unik. Wawasan kita akan terbuka bila kita bicara dengan pasangan yang dengan tulus saling mengucapkan “Aku minta maaf” pada saat yang tepat. Mereka akan mengatakan kepada Anda bahwa, dalam banyak kejadian, “kesalahan” yang menimbulkan keinginan untuk meminta maaf memang layak dimaafkan, dan bahwa permintaan serta pemberian maaf semakin mempererat hubungan mereka. Sebagai contoh, Deborah telah ber-

tahun-tahun menggunakan kartu kreditnya secara boros, sampai akhirnya dia dan suaminya terjebak dalam masalah keuangan yang besar. Suaminya, Dan, sangat marah. Setiap kali mereka mencoba mendiskusikan masalah itu, Deborah selalu bersikap defensif atau paling-paling berkata bahwa dia akan “membereskannya”.

Saya bertanya kepadanya apakah dia sadar betapa cemas dan sakit hatinya Dan gara-gara perbuatannya. Dia bilang dia sadar, tetapi tidak tahu apa yang harus dilakukannya. Ketika saya menyarankan agar dia meminta maaf dengan tulus dan mengajak Dan mendiskusikan masalah itu, jelas dia merasa tidak enak. Kemudian, sambil menangis dia berkata bahwa dia sangat malu dan tidak berani melakukannya. Tetapi, dia berjanji akan mencoba.

Ketika saya bertemu Dan lagi, dia tampak lebih gembira dibandingkan sebelumnya. Ternyata Dan merasa lebih sakit hati karena Deborah tidak mau minta maaf, bukan semata-mata karena sikap boros istrinya. Katanya, kesediaan Deborah untuk meminta maaf dan menyatakan penyesalannya telah membuka pintu ke arah komunikasi yang tidak defensif dan lebih mendalam, termasuk keputusan mereka bersama untuk berkonsultasi pada seorang terapis.

Tidak peduli apakah itu tentang masalah besar atau tentang masalah kecil sehari-hari, mengucapkan kata-kata “Aku minta maaf” biasanya akan menguntungkan Anda. Ini adalah salah satu frasa yang selalu-sangat-penting yang harus Anda biasakan dalam hubungan Anda dengan pasangan.

Jangan Membanding- bandingkan



TAK LAMA setelah putri pertama kami lahir, kami dan beberapa tamu lain diundang makan di rumah seorang teman. Pada suatu saat malam itu, Cassie, kawan kami, berkata kepada beberapa orang lain, “Andai saja David (suaminya) mau menyediakan lebih banyak waktu untuk anak-anak kami seperti Richard.” Suaminya tak sengaja mendengar komentar itu dan marah. Dia menginterpretasikan kata-kata istrinya bahwa menurut istrinya saya lebih mencintai dan memprioritaskan anak saya daripada sikapnya terhadap anak-anaknya; sesuatu yang tidak hanya konyol, tetapi pasti akan membuat setiap orangtua marah. Sayangnya, itu adalah awal dari akhir persahabatan kami.

Dalam kasus apa pun, membuat perbandingan seperti itu sungguh ganjil dan tidak adil, seperti membandingkan apel dengan jeruk. Saya orang yang menggaji diri saya sendiri dan bisa mengatur sendiri jadwal kerja saya. Tempat kerja saya tidak sampai lima belas menit perjalanan jauhnya dari rumah. David, di lain pihak, bekerja

di sebuah perusahaan raksasa dan tidak berhak mengatur sendiri jadwal kerjanya—kalau dia ingin tetap bekerja di situ. Situasi itu diperburuk dengan kenyataan bahwa setiap hari dia harus berangkat dan pulang kerja dengan menempuh perjalanan lebih dari satu jam sekali jalan.

Saya yakin sesungguhnya kawan kami tidak bermaksud buruk dengan melontarkan komentar seperti itu. Dia hanya mengekspresikan rasa frustrasinya karena David tidak bisa menyediakan waktu lebih banyak untuk anak-anak mereka. Cassie juga berpikir sungguh menyenangkan bahwa saya, kecuali menyediakan waktu, juga memilih menghabiskan banyak waktu dengan anak kami.

Sayangnya, semua penjelasan yang tulus, akurat, dan sah itu—seperti biasanya—tidak ada artinya. Begitu membandingkan seseorang yang mencintai Anda dengan orang lain, Anda telah membuka pintu untuk mengundang masalah. Bila Anda renungkan, hal itu masuk akal. Kebanyakan dari kita ingin dicintai karena pribadi kita—apa adanya. Kita akan kesal jika berpikiran bahwa pasangan kita ingin agar kita lebih mirip seseorang. Semoga membandingkan pasangan Anda dengan orang lain tidak akan menghancurkan hubungan Anda. Tetapi, membanding-bandingkan seperti itu merupakan tindakan yang hampir tidak ada manfaatnya.

Ada sisi lain dari kiat ini yang juga harus diwaspadai. Bila Anda berada di pihak yang dibanding-bandingkan, berusaha tidak membesar-besarkan masalah. Sebaliknya, cobalah untuk melihat ketulusan pasangan Anda dan segera lupakan masalah itu. Cobalah memahami bahwa, dalam banyak kasus, jika pasangan Anda membandingkan Anda dengan orang lain, sebenarnya dia hanya mengungkapkan ketidakpuasan dalam hidupnya sendiri. Dalam kasus Cassie, dia sangat ingin suaminya punya waktu lebih banyak untuk anak-anak mereka. Dia tahu itu bukan kesalahan suaminya.

Jika bisa melihat ketulusan dalam komentar istrinya, David tidak akan bereaksi sekasar itu dan akan lebih wawas diri. Sesungguhnya, dilihat dari perspektif tertentu, kejadian itu bisa membuat mereka melakukan diskusi yang penting dan mendalam tentang prioritas-prioritas mereka sebagai sebuah keluarga.

Kami yakin kiat ini sebaiknya Anda masukkan ke kumpulan kiat yang bagus. Kami belum pernah tahu ada orang yang senang dibanding-bandingkan (dalam pengertian negatif) dengan orang lain. Kami juga yakin dalam waktu dekat kami tidak akan bertemu dengan orang seperti itu. Membuat perbandingan adalah sikap yang harus selalu kita hindari.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Belajar dari Kaum Remaja



WAH! ABSURD! Tidak akan pernah! Ini adalah beberapa reaksi pertama yang mungkin muncul di pikiran jika kita mendengar bahwa orang sebaiknya belajar dari para remaja (atau bahkan yang lebih muda lagi). Bagaimana mungkin seorang remaja bisa mengajarkan sesuatu tentang cinta?

Cobalah lakukan latihan yang menarik ini, yaitu mengenangkan saat ketika Anda pertama kali jatuh cinta. Orangtua Anda atau orang dewasa lainnya mungkin menjulukinya “cinta monyet”. Perasaan Anda diremehkan atau dianggap tidak penting. Tetapi coba renungkan sebentar perasaan-perasaan itu, dan bersikaplah sejujur-jujurnya kepada diri Anda sendiri.

Benar kan, bahwa ketika pertama kali jatuh cinta, Anda habiskan hampir setiap detik dalam sehari bersama dengan orang yang istimewa itu—tanpa pernah merasa bosan atau kesal? Kemudian, begitu sampai di rumah, Anda tak sabar untuk segera bicara dengannya di telepon. Jika tidak bisa berduaan, Anda berdua selalu saling memikirkan. Seperti ungkapan klise, Anda merasa bisa “saling

menatap”, meskipun terpisahkan jarak berjam-jam jauhnya. Pikiran Anda terpusat kepada orang itu.

Bagi orangtua Anda, tentu saja itu bukan “cinta sejati”. Tidak mungkin. Cinta merekalah yang sejati! Walaupun mungkin mereka saling mengomeli Anda. Lebih daripada itu, mereka tidak pernah saling mengekspresikan kemesraan mereka, dan sesungguhnya, kelihatannya mereka lebih sering tampil seperti pasangan yang tidak saling menyukai. Mereka sering bertengkar dan sepertinya menghindari kesempatan untuk menghabiskan waktu berduaan. Jauh dari “saling menatap”, mereka justru jarang melakukan kontak mata. Tetapi, di luar fakta-fakta itu, hubungan mereka digambarkan sebagai “hubungan cinta”, padahal yang Anda rasakan hanyalah khayalan sesaat melintas.

Jelas, ada perbedaan yang sah antara “cinta pertama” yang tipikal dan hubungan yang dewasa dan didasarkan pada komitmen, misalnya hormon, usia, waktu yang dinikmati bersama, pengenalan kebiasaan, dan tingkat tanggung jawab. Kami tidak mengecilkan efek faktor-faktor ini. Sekurang-kurangnya, ada beberapa kunci penting yang bisa melestarikan hubungan dan penting bagi kita orang dewasa. Ada dua yang paling jelas.

Sikap penuh perhatian adalah kualitas yang dengan berlalunya waktu berangsur hilang. Sungguh menarik mengamati bagaimana anak-anak muda bersikap penuh perhatian dalam hubungan mereka. Baru-baru ini saya melihat sepasang muda-mudi yang sedang dilanda cinta duduk berdua di sebuah bangku taman. Angin bertiup kencang dan beberapa helai rambut menutupi mata si gadis. Si pemuda dengan lembut menyibakkan rambut si gadis agar tidak menutupi matanya, dan si gadis memandangnya sambil tersenyum penuh terima kasih. Tepat ketika itu, angin menerbangkan mapnya hingga jatuh dari bangku, kertas-kertas berhamburan. Dengan

spontan dan tanpa berpikir, si pemuda melompat dan mengumpulkan kertas-kertas itu untuk si gadis, lalu duduk lagi. Saya tersenyum mengamati mereka. Saya jadi ingat, sudah lama saya tidak membeli bunga untuk Kris dan sore itu saya memutuskan untuk membelinya.

Di bangku lain di seberang pasangan muda itu, ada pasangan lain yang bertampang lebih serius. Karena sikap dan cincin di jari mereka, saya menduga bahwa mereka sudah menikah. Sungguh lucu menyaksikan reaksi mereka terhadap angin yang sama. Bagi pasangan muda itu, angin merupakan kesempatan untuk saling menunjukkan perhatian dan melakukan hal-hal yang menyenangkan; bagi pasangan yang sudah menikah itu, angin adalah sumber kejengkelan. Kesempatan yang sama untuk menunjukkan perhatian tergelar di depan mereka, tetapi tidak mendapat tanggapan semestinya. Dengan kata lain, mereka malah kesal. Pemandangan yang menyedihkan itu bisa menimbulkan kesan negatif tentang perkawinan dan tentang komitmen.

Kualitas lain yang secara konsisten ditunjukkan remaja yang sedang jatuh cinta, yang kami amati, adalah antusiasme. Sungguh ajaib! Coba amati semangat dan daya hidup yang menghiasi hubungan dua remaja yang sedang jatuh cinta. Kami pernah mengobrol dengan para pengasuh bayi kami yang masih remaja tentang pacar mereka. Kami senang mendengar suara mereka yang riang dan penuh semangat ketika menceritakannya. Mendapat telepon atau secarik pesan dianggap sebagai hadiah luar biasa. Sebagai perbandingan, dengarkan obrolan di ruang ganti pria di sebuah klub kebugaran. Anda akan mendapat kesan bahwa perkawinan ternyata membosankan, berubah menjadi suatu kebiasaan, dan sama sekali tidak menggairahkan. Saya belum pernah mendengar seorang pria

membicarakan istrinya dengan antusiasme yang tulus dan penuh gairah. Beberapa kali, saya terpaksa keluar ruang ganti dengan perasaan sedih.

Sungguh menarik memikirkan betapa antusiasme bisa sangat menular dalam sebuah hubungan. Dengan kata lain, jika bicara, berpikir, dan bertindak dengan penuh semangat, Anda akan mendapat reaksi yang sama dari pasangan Anda. Jika Anda bahagia, penuh semangat, dan antusias menjalani hidup, itu akan menular. Di lain pihak, jika hati Anda keruh dan kusut, jika Anda sama sekali tak bersemangat, Anda akan membangkitkan perasaan-perasaan negatif itu dalam diri pasangan Anda.

Kiat ini pantas dipertimbangkan! Jadi, jika Anda bisa memahami sesuatu di balik penjelasan logis tentang mengapa hubungan di antara dewasa yang “punya komitmen” pasti tidak sama dengan komitmen para remaja, berarti sebenarnya Anda telah menarik pelajaran dari fakta itu. Kami berdua jelas telah banyak belajar—dan tak ada hari terlewatkan tanpa kami memanjatkan syukur karena pengalaman tersebut.

Jangan Keras Kepala



AKHIR PEKAN lalu seorang kawan putri kami menginap di rumah kami. Melihat kedua anak itu bermain dan berinteraksi selalu membuat kami senang. Tetapi, sebelum akhir pekan lewat, kedua anak itu bertengkar hebat tentang sebuah permainan yang sedang mereka mainkan. Tawa dan canda mereka tiba-tiba berhenti. Karena masing-masing keras kepala, dan masing-masing menuntut agar yang lainnya minta maaf, pertengkaran itu merusak suasana akhir pekan mereka.

Meskipun kami tersenyum karena kejadian itu sebenarnya lucu, mau tak mau kami jadi berpikir bahwa sikap keras kepala bisa merusak suasana; bahwa sikap keras kepala bisa melenyapkan kegembiraan dan memengaruhi kualitas-kualitas hubungan yang memuaskan dan memperkaya batin.

Tidak sulit memahami bagaimana contoh seperti itu juga berlaku dalam hubungan orang dewasa. Sikap keras kepala berpotensi merusak hubungan yang paling baik sekalipun. Itu sebuah kualitas yang selalu muncul sebagai jawaban atas pertanyaan, “Seandainya bisa mengubah satu hal dalam pribadi pasangan, apa yang akan

Anda ubah?” Tentu saja, sangat sedikit orang yang menganggap sikap keras kepala sebagai kualitas yang baik dan bisa memperkaya batin.

Bagi kami, ketidaksepakatan, kegagalan untuk saling berterusterang, dan konflik-konflik tertentu memang tidak bisa dihindari. Bagaimana dua orang yang hidup bersama, atau yang menjalin hubungan yang mesra atau mendalam, bisa menghindari timbulnya konflik! Tidakkah kita semua cenderung memandang sesuatu dengan sudut pandang berbeda, setidaknya sesekali? Tidakkah kita semua kadang-kadang terlampaui yakin bahwa kita “benar” dan bahwa kita bisa menggunakan argumentasi orang lain untuk menyikapi segala sesuatu dengan cara kita sendiri dan biasanya kita merasa sudah benar, meskipun tahu bahwa itu tidak benar?

Jika ingat acara akhir pekan putri kami, jelaslah bahwa masalahnya bukan pertengkaran itu melainkan sikap mereka yang keras kepala. Andai saja salah satu mau berkata, “Kita lupakan saja. Aku sungguh menyesal. Yuk, kita main lagi!” mungkin akibatnya akan lain. Masalah itu, tidak peduli tentang apa, siapa yang memulainya, atau siapa yang salah, seperti badai yang melintas cepat dan segera berlalu.

Hal sama berlaku bagi kita semua. Jika tidak bahagia, dengan mudah kita menyalahkan pasangan, menyinggung sesuatu sebagai sumber masalah, bertengkar atau berdebat. Tetapi, sebenarnya sumber masalahnya adalah sikap keras kepala kita—keengganan kita untuk bersikap ikhlas, mengakui bahwa kita salah atau ikut berbuat salah, atau membuang keinginan untuk selalu dianggap “benar”. Jika kita bisa membuang sikap defensif, menjinakkan ego kita, dan menyingkirkan sikap keras kepala, sungguh menakjubkan mengetahui bagaimana kebanyakan masalah akan selesai dengan sendirinya, tanpa menyakitkan hati dan tanpa perlu usaha keras. Kuncinya ada-

lah yakin semakin-yakinnya bahwa yang menjadi musuh kita adalah sikap keras kepala kita, bukan pasangan kita. Keberhasilan tidak mungkin diperoleh dengan kesombongan, tetapi dengan kerendahan hati.

Boleh dibilang sikap keras kepala merupakan kebalikan dari sikap santai. Sesungguhnya, jika tujuan Anda adalah memperlakukan diri sendiri dengan lebih serius, cara terbaik untuk memulainya adalah dengan bersikap semakin keras kepala. Tampaknya ada hubungan langsung antara berkurangnya sikap keras kepala dan meningkatnya kualitas hubungan. Karena itu, kami berharap Anda bersedia merenungkan kiat ini dan berusaha mempraktikkannya. Kami yakin Anda akan sependapat bahwa menyingkirkan sikap keras kepala adalah sasaran yang pantas kita capai.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Tingkatkan Standar Hidup Anda



KAMI TIDAK dapat menahan diri untuk tidak memasukkan kiat ini ke buku kami karena, pada dasarnya, kiat ini seakan-akan sangat bertentangan dengan apa yang sudah saya tulis di masa lalu! Anda boleh tenang, karena saya tidak bicara tentang meningkatkan standar hidup secara material, tetapi tentang cara Anda menyikapi hidup.

Salah satu kutipan favorit kami, yang sumbernya tidak dikenal, berbunyi sebagai berikut: “Apa yang kamu perbuat bicara sedemikian keras hingga aku tak bisa mendengar apa yang kamu katakan.” Kami menginterpretasikan maksud kutipan itu adalah bahwa cara kami hidup mencerminkan pandangan hidup kami. Cara kami hidup—integritas, kejujuran, kerendahan hati, kesejahteraan, kasih sayang, kemurahan hati, kesediaan untuk memaafkan, dan beragam kualitas baik lainnya—menunjukkan, di atas semuanya, manusia seperti apa kita ini sebenarnya.

Implikasi dari membaiknya cara kita menyikapi hidup terhadap hubungan personal kita sangatlah besar. Jika kita meningkatkan

standar itu demi kita sendiri, orang lain akan merasa dan mungkin bahkan terimbas oleh perubahan dalam hidup kita. Dengan kata lain, jika kita semakin tidak tamak atau egois, orang akan tertarik kepada kita. Jika kita semakin ramah, lembut hati, dan menjadi pendengar yang lebih baik, mereka yang kita kenal akan merasa rileks bersama kita dan akan ingin selalu bersama kita. Kemampuan kita bersikap lebih ramah dan rendah hati akan diperhatikan, atau setidaknya dirasakan, oleh siapa saja yang mengenal kita.

Saya bertemu Bruce tak lama setelah ulang tahunnya yang ke-35 tahun. Ketika pertama kali saya mengenalnya, Bruce mengeluh karena dia tidak mampu mempertahankan hubungan yang sehat. Secara fisik dia punya segalanya. Dia tampan dan menyenangkan. Dia bugar dan memiliki karier yang hebat. Dia punya banyak hobi yang menarik dan banyak uang untuk menikmati hobinya itu. Lebih dari itu, dia ramah dan memiliki selera humor bagus.

Lalu, apa masalahnya?

Belum sampai satu jam mengobrol dengannya, jelas bagi saya bahwa Bruce terlalu mementingkan diri sendiri. Dia suka bicara tentang dirinya, tetapi jarang bertanya tentang orang lain. Dia suka bicara, tetapi bukan pendengar yang baik. Pikirannya suka melayang ke mana-mana dan dia tampak tidak tertarik sampai tiba gilirannya untuk bicara lagi. Tidak sulit mengerti mengapa orang seperti Bruce, meskipun memiliki banyak kualitas yang baik, sulit menjalin hubungan yang bagus dan awet.

Untunglah Bruce punya cukup kerendahan hati dan kearifan untuk mengetahui ada yang tidak beres dan bahwa dia membutuhkan bantuan. Dia pergi menemui seorang konselor yang meyakinkannya bahwa, meskipun punya banyak kualitas bagus, dia harus melatih keterampilan manusiawi dan spiritualitasnya. Secara khu-

sus konselor itu ingin mengajarkan kepada Bruce betapa senangnya mendengarkan dan memahami orang lain secara akrab.

Secara kebetulan, beberapa tahun kemudian saya bertemu sebentar dengannya. Saya terkejut melihat perubahan pada dirinya. Dia bercerita bahwa selama kurun waktu tertentu, dia mengalami perubahan besar. Minatnya pada orang lain dan keterampilannya mendengarkan yang meningkat rupanya telah mengubahnya menjadi orang yang lebih bijaksana, murah hati, dan menyenangkan. Anda bisa merasakan perbedaannya. Dia lebih tenang dan lebih santai menghadapi orang lain. Dia tampak lebih bahagia. Saya senang mendengar dia sudah bertunangan dan akan menikah. Penyebabnya sangat jelas—dia sudah meningkatkan standar hidupnya.

Bagi Bruce, meningkatkan standar hidup berarti mengurangi kecenderungannya untuk selalu memusatkan pikiran pada diri sendiri. Bagi orang lain, hal ini mungkin termasuk mengurangi sikap defensif atau memperbanyak sikap memaafkan. Saya sudah mencoba banyak cara untuk meningkatkan standar hidup saya, tiga di antaranya yaitu: mencoba bersikap lebih sabar, mengurangi kecenderungan untuk menyela omongan orang lain, dan mengurangi sikap serba berlebihan.

Yakinilah bahwa meningkatkan standar hidup—apa pun itu artinya bagi Anda—akan membuahkan hasil yang sangat berarti bagi kualitas hubungan Anda. Anda akan melihat hasil langsung dari setiap perubahan positif yang Anda lakukan. Dalam hal ini, langit adalah batasnya—kita semua harus mau berusaha mewujudkannya.

Beri Kebebasan kepada Pasangan untuk Sese kali “Lepas Kontrol”



TAK JADI soal siapa Anda atau apakah sekarang Anda “memusingkan masalah kecil”, selalu ada saat-saat ketika hidup membuat Anda kehilangan kendali. Sungguh sangat menyegarkan dan melegakan bila kita bersama seseorang yang memberi kita kebebasan untuk sesekali “lepas kontrol”—tanpa menghakimi, mengoreksi, mengulahi, atau mencoba mengorek penjelasan dari Anda. Jika bersama seseorang yang tidak bersikap aneh ketika Anda sedang aneh-aneh, Anda akan merasa tenang. Sikapnya itu membantu Anda untuk rileks, mengembalikan perspektif Anda, dan melupakan apa yang sebelumnya membuat Anda sangat marah.

Saya jarang hilang kendali. Dalam hal itu saya beruntung. Tidak selalu, tetapi pada umumnya, saya puas dan bahagia. Salah satu fakta menyenangkan dalam hubungan saya dengan Kris adalah jika saya kehilangan kendali, hal itu sangat sedikit, atau bahkan hampir

tidak ada, efeknya bagi dia. Kris tidak bersikap reaktif, dia tetap bersikap penuh kasih dan perhatian, seolah-olah tak ada apa-apa. Saya ingat pernah bertanya kepadanya, “Mengapa kamu tidak marah waktu aku lepas kontrol?” Jawabannya tak mungkin saya lupakan dan, sejujurnya, telah membantu saya mempertahankan perspektif dan rasa humor saya dalam banyak “ujian emosi”. Dia berkata, “Aku tak punya alasan mengapa kamu harus dibedakan dari yang lain.” Bagi dia, pada dasarnya kita semua sama. Kita sudah berusaha sebaik mungkin, tetapi nyatanya, kita semua punya masalah, problem, perasaan tertekan, ketakutan dan keprihatinan yang unik, yang khas kita masing-masing. Jadi apanya yang baru? Kadang-kadang jika benar-benar frustrasi dan berharap semua masalah saya lenyap, saya mengajukan pertanyaan yang sama kepada diri saya sendiri: “Richard, mengapa kamu harus dibedakan dari yang lain?” Sekali-sekali cobalah kiat ini—ini akan membantu Anda menghadapi bermacam-macam masalah dengan perspektif yang benar.

Jika lain kali pasangan Anda “lepas kontrol” gara-gara masalah yang sebenarnya sepele, cobalah melakukan hal ini. Jangan marah atau prihatin berlebihan melihat pasangan Anda frustrasi. Tetaplah tenang. Bersikaplah penuh kasih, tetapi jangan bereaksi. Biarkan dia berteriak, mengamuk, mengeluh, atau apa pun (dengan alasan masuk akal) karena dia memang perlu melepaskan ketegangan.

Anda mungkin akan kaget namun senang melihat hasilnya. Dalam banyak kejadian, pasangan Anda mungkin akan merasakan kedamaian pikiran Anda dan dia akan mulai rileks. Sering kali, jika seseorang mengekspresikan rasa frustrasinya, dia akan merasa tidak pantas melakukannya. Jika Anda secara relatif bisa bertahan untuk tidak berpengaruh, pasangan Anda mungkin akan merasakan kelegaan yang belum pernah dia rasakan. Dia akan merasa didengarkan tanpa dihakimi dan diberi kesempatan untuk menjadi manusia bi-

asa. Ini aneh karena Anda *tidak* harus melakukan apa-apa—kecuali bersamanya demi dia. Sesungguhnya, yang lebih penting adalah apa yang *tidak* Anda lakukan. Itulah yang justru sangat besar pengaruhnya.

Anehnya, saya semakin jarang kehilangan kendali justru karena yakin bahwa wajar jika sesekali saya “mengamuk”. Saya membayangkan jika merasa tidak nyaman untuk mengekspresikan emosi saya di depan Kris, saya pasti akan semakin tertekan.

Jadi, kami berharap Anda mau mencoba kiat ini. Sungguh nyaman berada bersama orang yang memberi Anda kebebasan untuk sesekali “hilang kendali”. Tetap bersikap tenang pasti akan semakin mendekatkan Anda berdua.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Seimbangkan Semua Tindakan Anda (Kris)



BAGI KEBANYAKAN dari kita, hidup ini sangat rumit, begitu rumit hingga kita harus menyeimbangkan semua tindakan kita. Banyak di antara kita yang selalu tergesa-gesa, super sibuk, gugup, merasa diburu waktu, menyelesaikan tugas dan mengerjakan apa saja dengan kecepatan yang mengerikan. Dan kemajuan teknologi tampaknya tidak membantu. Banyak di antara kita yang bisa menikmati kemudahan gaya hidup modern dan memiliki peralatan yang menghemat waktu, tetapi hanya sedikit di antara kita yang memiliki waktu cukup. Itulah masalahnya, kita harus mengakui bahwa sebagian dari kekacauan batin kita berasal dari dalam diri kita sendiri dan dari cara hidup yang kita pilih sendiri.

Kita harus bertanya pada diri sendiri apakah kita sungguh ingin menghabiskan hidup tanpa bisa mengendalikannya, selalu serba tergesa-gesa, seakan selalu berada dalam keadaan gawat darurat. Tidakkah akan lebih menyenangkan bila kita bisa bersikap lebih tenang dan menata kembali perspektif kita? Salah satu kunci untuk mem-

Setelah berlibur dan bersenang-senang selama seminggu, mungkin Anda akan terpaksa bekerja lebih lama untuk merampungkan tugas-tugas yang belum selesai ketika Anda masuk kerja lagi. Itu tidak masalah; yang penting jangan berlebihan. Sebaliknya, jika Anda sedang dikejar tenggat yang menuntut kerja lembur, buatlah rencana-rencana yang matang. Setelah sebuah proyek selesai, cobalah mengganti waktu kerja lembur Anda dengan menyediakan waktu ekstra untuk pasangan dan keluarga Anda—dan untuk sementara sedikit mengurangi waktu kerja Anda.

Berhentilah bersikap selalu tegas. Sikap serba tegas akan membuat Anda dan orang-orang di sekitar Anda cemas, terutama mereka yang hidup bersama Anda.

Sekian tahun yang lalu, kami sadar kami telah kehilangan keseimbangan dan hidup serba tergesa-gesa. Rasanya kami selalu terlambat, dan sebagai anak kecil yang baru belajar berjalan, Jazzy selalu rewel setiap kali kami bersiap untuk pergi ke suatu tempat. Kami sadar, kami mencoba mengerjakan terlalu banyak hal. Kami menjejalkan terlalu banyak kegiatan ke dalam hari-hari kami. Agar hidup kembali seimbang, kami harus membiarkan dan merelakan beberapa hal. Dan begitu kami berhasil menciptakan lebih banyak keseimbangan, hidup kami menjadi bisa ditata lagi.

Belum lama ini, saya dan teman wanita saya pergi berakhir pekan berdua. Tanpa sengaja kami mendengar seorang wanita bercerita tentang apa yang dialaminya sehari sebelumnya. Dua jam lebih dia terjebak kemacetan lalu lintas. Begitu sampai di tujuan, dengan gugup dia memarkir mobilnya. Dia sudah sangat terlambat. Situasi semakin memburuk karena dua anaknya yang duduk di kursi belakang rewel dan dia tak bisa membuka lipatan dorongan bayinya. Tiba-tiba telepon genggamnya berdering. Mendengar ceritanya saja kami gugup. Padahal, kami pernah punya pengalaman seperti itu.

Bagaimana ketidakseimbangan memengaruhi hubungan Anda? Richard dan saya pernah makan di sebuah restoran di Los Angeles. Kami memandang berkeliling dan melihat sepasang pria-wanita—yang jelas berkencan untuk makan siang bersama—masing-masing sibuk menelepon dan bicara dengan orang lain. Aneh, kan? Contoh tindakan yang jelas tidak seimbang.

Memilih menciptakan keseimbangan daripada kekacauan tidak akan membuat hidup Anda sempurna, tetapi itu akan meningkatkan kualitas hidup Anda dan membuat hubungan Anda lebih mendalam dan lebih memuaskan. Maka, walaupun mungkin kita tidak akan pernah mencapai keseimbangan sempurna, setiap usaha untuk mencapainya pasti sebanding dengan hasil yang akan kita peroleh.

DigitalPublishing/KG-2/SC

hasilnya. Tanpa menunggu kesempatan tertentu, beri istri Anda seikat bunga, atau kirimkan surat cinta kepada suami Anda di kantor, atau Anda bisa saling berkirim puisi. Pergilah berjalan-jalan, sambil bergandengan tangan. Lakukan sesuatu! Ada banyak cara sederhana untuk membuat kencan yang berkesan, yang akan membantu Anda mengingat, menghargai dan menghidupkan kembali keindahan di masa pacaran.

Sejak membina keluarga, kira-kira sepuluh tahun yang lalu, kami tahu kami kurang menyediakan waktu untuk berduaan untuk saat-saat yang kami anggap berharga. Kami tidak bisa lagi lari pagi berdua. Bahkan kebiasaan minum kopi pun diganti dengan menyusui anak. Jika keuangan mengizinkan, di tahun-tahun pertama itu, kami masih yakin bahwa untuk memelihara hubungan kami, kami harus menyisihkan waktu untuk “malam kencan” seminggu sekali.

Begitu mulai membangun keluarga, hubungan Anda berdua bisa menjadi prioritas kesekian, dan bila tidak hati-hati, itu akan tenggelam dalam rutinitas kehidupan keluarga. Meskipun selalu ada seseorang atau sesuatu yang membutuhkan perhatian, atau ada pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan, Anda harus tetap menganggap kelestarian hubungan Anda berdua sebagai prioritas pertama.

Usaha yang Anda keluarkan akan sebanding dengan hasilnya. Misalnya, carilah pengasuh anak yang baik atau titipkan anak-anak di tempat penitipan beberapa jam setiap minggu, atau setiap bulan, agar Anda bisa menikmati saat-saat berduaan tanpa terganggu. Dengan demikian, Anda akan ingat mengapa Anda berdua saling mencintai, dan Anda akan punya lebih banyak waktu untuk saling menghargai. Bila malam kencan seperti itu baik, pergi berakhir pekan berdua lebih baik lagi. Kami selalu berusaha menyisihkan waktu untuk pergi berakhir pekan berdua—dua-tiga kali setahun—agar

bara cinta kami tetap hangat menyala. Jika yang seperti itu tidak mungkin, sesempit apa pun waktu yang bisa Anda sisihkan pastilah ada gunanya.

Sediakan waktu untuk mengenangkan hari-hari, minggu-minggu dan tahun-tahun pertama kebersamaan Anda. Kejutkan dia dengan kebiasaan Anda dulu—dan lakukan itu sekarang. Lakukan hal-hal yang dulu biasa Anda lakukan; ungkapkan cinta yang Anda rasakan, dengan begitu hubungan Anda akan kembali bergairah dan—lebih dari itu—Anda akan ingat betapa indahnyanya semua bila Anda sedang jatuh cinta.

DigitalPublishing/KG-2/SC

Anggap Pasangan Sebagai Harta yang Tak Ternilai



SALAH SATU pesan paling menenteramkan hidup dan memperkaya cinta yang dapat Anda kirimkan kepada orang yang Anda cintai adalah, “Kau tak ternilai bagiku.” Bila seseorang tahu dirinya sangat berarti bagi orang lain, dia akan merasa penting dan dihargai. Ini akan mendorongnya untuk juga menghargai Anda, setia, mengasihi, dan merasa bahwa hubungannya dengan Anda memuaskan. Jika Anda renungkan, memberitahu seseorang bahwa dia sangat berarti adalah salah satu pujian terbaik yang dapat Anda berikan—itu adalah salah satu cara terbaik untuk mengatakan “Aku cinta padamu.”

Cara terbaik untuk membuat seseorang tahu bahwa dia sangat berarti bagi Anda adalah, tebakan Anda benar, dengan mengatakannya. Pastikan pasangan Anda tahu, sesering mungkin, apa yang Anda sukai darinya. Sebutkan secara khusus. Bila Anda menyukai senyumnya, tawanya, sesuatu yang dia lakukan, atau apa pun, katakan padanya. Jangan membuat kesalahan dengan mengira pasangan

Anda sudah tahu apa yang Anda sukai—mungkin dia belum tahu. Anda mungkin sudah pernah mengatakannya dulu—dulu sekali.

Salah satu akibat sampingan dari membuat pasangan Anda tahu bahwa dia sangat berarti bagi Anda adalah diperkuat dan dikukuhkannya aspek-aspek positif dalam hubungan Anda. Fokus Anda pada ciri-ciri positif pasangan Anda, kebiasaannya dan perilakunya membuat perhatian Anda terpusat pada hal-hal yang baik dalam hubungan Anda dan hal-hal yang sama-sama Anda sukai. Sikap ini membantu Anda untuk tidak mempermasalahkan ketidaksempurnaan dan tidak meributkan masalah-masalah kecil. Sebagai tambahan, jika pasangan Anda benar-benar tahu apa yang Anda sukai darinya, dia cenderung akan mengulang sikap dan perilaku yang membuat Anda tertarik. Misalnya, bila Anda berkata, “Aku suka kamu selalu ingat berterima kasih kalau aku melakukan sesuatu untukmu tanpa diminta,” dia pasti tidak akan lupa berterima kasih. Reaksi positif yang Anda peroleh akan mengukuhkan dan memantapkan ciri-ciri yang sudah positif. Di lain pihak, jika Anda tidak menghargai sikap positifnya, dan pasangan Anda bahkan tidak tahu bahwa Anda menghargainya, kemungkinan besar kebiasaan itu akan memudar.

Kami punya kawan dekat seorang psikolog yang spesialisasinya, antara lain, adalah menjadi penasihat perkawinan. Dia berkata pada umumnya orang tahu apa yang tidak disukai pasangannya, tetapi tidak tahu apa yang dihargai dan disukai pasangannya—pada dirinya. Tidak mengherankan mereka membutuhkan penasihat perkawinan! Tetapi menurut kawan kami, jika ada sedikit penghargaan dan perhatian lebih difokuskan pada sisi positif—bukan pada apa yang tidak memuaskan—itu sudah cukup untuk mengubah keadaan. Kesimpulan kawan kami itu sejalan dengan hasil observasi kami.

Bagi kami berdua, kesediaan untuk saling menyatakan apa yang kami sukai dari pasangan merupakan sesuatu yang alamiah. Misalnya, saya suka Kris yang kadang-kadang bersikap konyol—dan dia tahu karena saya mengatakan hal itu kepadanya. Saya juga suka karena dia sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak, sangat berbakat menciptakan keindahan di mana pun dia hadir, sangat enak diajak berteman, suka membuat orang tersenyum dan sangat pemaaf. Sebaliknya, tanpa ragu dia berkata bahwa dia suka karena saya mau membantu-bantu di rumah dan bahwa saya pandai mengurus anak-anak. Banyak yang kami sukai dari pasangan kami, dan kesediaan kami untuk menyatakannya secara terbuka semakin memantapkan hal-hal yang baik dalam hubungan kami. Dengan sedikit kekecualian, sejak berkenalan sekurang-kurangnya sekali sehari—setiap hari—kami selalu menyatakan apa yang kami sukai dari pasangan kami. Pernah, waktu kami bertengkar—yang jarang sekali terjadi—Kris berkata, “Kau tahu, Richard! Aku senang caramu melupakan masalah.” Bayangkan, dengan begitu kami tak pernah bertengkar sampai lama.

Seperti pasangan-pasangan lain, kami sudah melewati banyak hal bersama—dan umumnya itu baik. Tetapi, ada satu yang takkan pernah berubah: Kami akan selalu menganggap pasangan kami tak ternilai, sangat berharga—dan kami berharap Anda pun demikian.

Tentang Penulis



RICHARD CARLSON, PH. D. adalah penulis buku laris *Don't Sweat the Small Stuff*; *Don't Worry Make Money*; *Don't Sweat the Small Stuff with Your Family*; dan *Don't Sweat the Small Stuff at Work*. Ia pembicara tamu tetap pada acara *The Oprah Winfrey Show* dan *The Today Show*, selain hadir di berbagai acara televisi dan radio lainnya.

Kristine Carlson dikaruniai kemampuan menciptakan hubungan yang awet dan sangat membaktikan dirinya pada keluarga, persahabatan, dan pengembangan pribadi. Ia suka menunggang kuda, berlari, dan menyepi. Richard dan Kris sudah menikah selama lebih dari empat belas tahun dan ini buku pertama yang mereka tulis berdua. Mereka tinggal di Northern California bersama kedua anak mereka.

LENGKAPI
KOLEKSI ANDA!



Sakit hati, amarah, rasa tidak aman, dan berbagai masalah sehari-hari bisa menyebabkan friksi, bahkan bagi pasangan yang paling berbahagia sekalipun. Bagi pasangan suami istri yang sudah bertahun-tahun hidup bersama, yang jadi masalah pada umumnya adalah masing-masing menjadi kurang menghargai dan tidak mencurahkan cukup energi untuk memelihara hubungan agar tetap menggairahkan. Buku ini menunjukkan cara menjaga agar hubungan dengan pasangan tetap memiliki gairah yang membara, cara mencegah pertengkaran kecil berkembang menjadi besar, dan cara menghargai pasangan.

Dalam seratus kiat yang ditulis dengan indah tapi sangat praktis ini, Richard dan Kris Carlson menunjukkan kepada kita cara untuk tidak memberikan reaksi berlebihan terhadap kritik dari orang yang kita cintai, cara melupakan dendam yang lama terpendam, cara untuk tidak memedulikan kebiasaan aneh pasangan, dan cara untuk memilih berdamai tanpa menunjukkan kekesalan.

Mereka memberikan nasihat-nasihat yang sangat berguna, seperti:

- Hindari kata-kata, “Aku cinta padamu, tapi....”
- Jangan bertengkar bila hati sedang keruh
- Ingat, pasangan tidak bisa membaca pikiran Anda
- Pelihara kegemaran bercanda
- Jangan menjadi tokoh utama di setiap cerita
- Biarkan pasangan menjadi manusia biasa
- Ingat persamaan ini: Orang yang bahagia sama dengan pasangan yang bahagia
- Jangan biarkan anak menjadi penghalang di antara Anda berdua
- Katakan, “Aku minta maaf.”
- Anggap pasangan sebagai harta yang tak ternilai

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
www.gpu.id

